



สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชน ด้วยศาสตร์พระราช่าสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จาก ราก/ต้น/เปลือก/เถา)



ศูนย์ศิลป์ฯ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์
ภายใต้โครงการศูนย์การเรียนรู้ เพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน
สำหรับการบริหารจัดการทรัพยากรชุมชน
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖



เจ้าของ

ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

คณะที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงพร	ภูษะภา	อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญ์สินี	อริยธนะกตวงศ์	รองอธิการบดีวางแผนและยุทธศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เบญจรงค์	โควาทัทธกะเทศ	ผู้ทรงคุณวุฒิประจำศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น
อาจารย์สุตใจ	ตระกูลศุภชัย	ผู้ทรงคุณวุฒิประจำศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น
อาจารย์บรรหาร	เทียมเมฆ	ผู้ทรงคุณวุฒิประจำศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น

คณะกรรมการผู้จัดทำ

อาจารย์ ดร.จินดา	เนื่องจำนงค์	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อารียา	บุญทวี	รองประธานกรรมการ
อาจารย์โยธิน	จี้กั้ววาท	รองประธานกรรมการ/ ฝ่ายภาคสนาม และฝ่ายเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศ
อาจารย์วิชิตพงศ์	มณีนันท์วัฒน์	รองประธานกรรมการ
นายณัฐพนธ์	สิงห์ยศ	รองประธานกรรมการ/ ฝ่ายภาคสนาม ผู้เรียบเรียงข้อมูลเนื้อหา/ฝ่ายตรวจสอบข้อมูล ฝ่ายพิสูจน์อักษร
นางสาวนวลลออ	อนุสิทธิ์	กรรมการฝ่ายเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศ/ฝ่ายภาคสนาม
นางสาวจิตติรัตน์	เอนกสุวรรณกุล	กรรมการฝ่ายเอกสาร
นายสุรพล	ไต่ะสีดา	กรรมการฝ่ายเอกสาร /ฝ่ายภาคสนาม
นางสิริญญา	รักจันทร์	กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์
นางสาวอรรณณ	เล็กชะอุ่ม	กรรมการและเลขานุการ/ฝ่ายการเงินและฝ่ายจัดทำรูปเล่ม

ผู้สนใจสามารถสืบค้นข้อมูลได้ที่ <http://culture.rru.ac.th> และ <https://rrulocal.rru.ac.th/rrulocal2/>

พิมพ์ที่

ร้านวรรณพิรุณ

๓๔๑/๕ ซอย ๑ ถนนมรุพงษ์ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐

โทร. ๐๓๘ ๘๑๑ ๐๒๒

ออกแบบกราฟิก : นางสาวสิริญญา รักจันทร์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๖ จำนวน เล่ม

คำนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคงยั่งยืนด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีหลักคิดในการพัฒนาเศรษฐกิจสีเขียวให้มีความสำคัญกับการประยุกต์ใช้องค์ความรู้เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจควบคู่กับการรักษาสมดุลการอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์จากฐานทรัพยากรธรรมชาติ บ้านเกษตรสุข ศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๙๕ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา มีนายปราโมทย์ รัตนสินทร์ เป็นผู้ดูแลศูนย์ ฯ ในบริเวณบ้านมีพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดสามารถนำมาปรุงประกอบเป็นยาสามัญเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ได้แก่ พืชสมุนไพรที่ใช้ใบ ดอก ผล เมล็ด ต้น ราก แก่น เปลือกเถา ก่อนนำมาใช้ควรศึกษาวิธีการและปริมาณในการใช้ให้ละเอียดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อให้การใช้สมุนไพรการรักษาประสบผลสำเร็จ

ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์ได้ดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ชาติที่ ๕ ด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ดำเนินงานตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ มาตรา ๗ ให้มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่เสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน ฟื้นฟูพลังการเรียนรู้ เชิดชูภูมิปัญญาท้องถิ่น สร้างสรรค์ศิลปวิทยาเพื่อความเจริญก้าวหน้าอย่างมั่นคงและยั่งยืนของปวงชนโดยดำเนินงานตามพระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๒ แผนปฏิบัติราชการของมหาวิทยาลัย ฯ ระยะ ๕ ปี ตัวชี้วัดค่าเป้าหมายโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ใน KR ๕ เกิดนวัตกรรมการใช้ประโยชน์จากพืช / สัตว์และวัฒนธรรมเพื่อเศรษฐกิจ และตามพันธกิจของศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่นที่สำคัญว่าด้วยเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านศิลปะ วัฒนธรรมและบริการด้านศิลปะ วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและส่งเสริม อนุรักษ์ สืบสาน ทำนุบำรุง เผยแพร่และสร้างองค์ความรู้

คณะผู้จัดทำหนังสือขอขอบคุณนายปราโมทย์ รัตนสินทร์ เจ้าของภูมิปัญญาด้านสมุนไพรบ้านเกษตรสุข หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพร ขอขอบคุณโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ปี พ.ศ. ๒๕๖๖ โครงการศูนย์การเรียนรู้เพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนสำหรับการบริหารจัดการทรัพยากรชุมชน (โครงการหลัก) และมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์ที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก / ต้น / เปลือก / เถา) ” และขอขอบคุณผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่นำนักเรียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการทำนุยาอเนกประสงค์สูตรสมุนไพร พิมเสนน้ำสมุนไพร สบู่ก้อนสมุนไพร เพื่อเป็นการต่อยอดการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “หนังสือสมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก / ต้น / เปลือก / เถา) ” จักเป็นประโยชน์ในการอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทราเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับนักเรียน นักศึกษา ประชาชน และผู้สนใจทั่วไปได้ศึกษา

การจัดทำหนังสือเล่มนี้คณะผู้จัดทำได้ขออนุญาตผู้ทรงภูมิปัญญาด้านสมุนไพรมในการ
สัมภาษณ์ การนำภาพและนำข้อมูลเพื่อไปเผยแพร่ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. ๒๕๖๒
(PDPA : Personal Data Protection ACTBE. ๒๐๑๙) หากท่านผู้อ่านเห็นว่าควรเพิ่มเติมหรือมีข้อเสนอแนะ
ที่เป็นประโยชน์สามารถแจ้งมายังผู้จัดทำหนังสือได้ รวมทั้งถ้ามีข้อผิดพลาดประการใดคณะผู้จัดทำขออภัย
และขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ
ศุภณีย์ ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
พฤษภาคม ๒๕๖๖

ชื่อหนังสือ	: สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก / ต้น / เปลือก / เถา)
ประธานในการจัดทำหนังสือ	: อาจารย์ ดร.จินดา เนื่องจำนงค์ ผู้อำนวยการศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรม และท้องถิ่น
ผู้เขียนและเรียบเรียงหนังสือ	: นายณัฐพนธ์ สิงห์ยศ นักวิชาการศึกษา
หน่วยงาน	: ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์
ปีที่ทำการสร้างสรรค์	: ๒๕๖๖

อาร์มภพ

หนังสือ สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก / ต้น / เปลือก / เถา) มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านสมุนไพรภายในศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อเผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในชุมชน พื้นที่ในการจัดเก็บข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Selection) บ้านเกษตรสุข เลขที่ ๙๕ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา เก็บรวบรวมพืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก / ต้น / เปลือก / เถา สมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณ ดังนี้ **กฤษณา** สรรพคุณ บำรุงโลหิตในหัวใจ รักษาโรคผิวหนัง ฯลฯ **กระทุงหมาบ้า** สรรพคุณ บรรเทาความร้อนในร่างกาย แก้หวัด ฯลฯ **กล้วย (กล้วยน้ำว้า)** สรรพคุณ แก้ขัดเบา ห้ามเลือด สมานแผล ฯลฯ **ขมิ้นชัน** สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ แก้จุกเสียด ฯลฯ **จันทน์ชะมด** สรรพคุณ ขับลมในลำไส้ แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ลมวิงเวียน ฯลฯ **จันทน์เทศ** สรรพคุณ แก้โรคในลำคอ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้กระหายน้ำ ฯลฯ **ชะเอมเทศ** สรรพคุณ แก้ไข้ บำรุงตับ - ปอด แก้ท้องร่วง ฯลฯ **ชะเอมไทย** สรรพคุณ แก้คอแห้ง แก้ไอ ขับเสมหะ ฯลฯ **ชำมะเลียง** สรรพคุณ แก้ไข้กาฬ แก้เลือดกำเดาไหล แก้ร้อนใน ฯลฯ **ตะไคร้หอม** สรรพคุณ แก้กษัย บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ ฯลฯ **ทองพันชั่ง** สรรพคุณ รักษาอาการ กลั้ว ขับปัสสาวะ ยาระบาย ฯลฯ **เทพทาร์** สรรพคุณ เป็นยาบำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ห้ามเลือด สมานแผลสด ฯลฯ **ปลาไหลเผือก** สรรพคุณ แก้ไขมาลาเรีย แก้ลม ขับถ่ายน้ำเหลือง ฯลฯ **ฝางเสน** สรรพคุณ เป็นยาบำรุงหลังคลอดบุตร แก้ท้องร่วง ขับระดู ฯลฯ **เพกา (ลิ้นฟ้า)** สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ สมานแผล ฯลฯ **ไพล** สรรพคุณ แก้ธาตุพิการ แก้ปวดฟัน แก้ท้องขึ้น ฯลฯ **ฟ้าทะลายโจร** สรรพคุณ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ แก้อาการปวดหัวตัวร้อน ฯลฯ **มะกรูด** สรรพคุณ แก้ไข้ ถอนพิษสำแดง ฯลฯ **มะกอกน้ำ** สรรพคุณ เลือกลงน้ำ ต้มช่วยพอกโลหิตหลังคลอด ฯลฯ **มะกอกป่า** สรรพคุณ บำรุงธาตุ แก้อาการเจ็บป่วย ฯลฯ **มะรุม** สรรพคุณ รักษาโรคหัวใจ แก้ลมอัมพาต ฯลฯ **รางแดง** สรรพคุณ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้กษัย แก้เส้น ฯลฯ **เร็ดหนู** สรรพคุณ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้กามตายด้าน ฯลฯ **ว่านงาช้าง** สรรพคุณ เป็นยาบำรุงโลหิต รักษาโรค ริดสีดวง รักษาผ้าหน้าตกระ ฯลฯ **ลำโรง** สรรพคุณ บำรุงโลหิต บรรเทาอาการบวม น้ำ บรรเทาอาการที่เกิดจากไส้เลื่อน ฯลฯ **อบเชย** สรรพคุณ ด้านแบคทีเรียและเชื้อรา แก้ปวด ฯลฯ **อบเชยญวน** สรรพคุณ แก้ตับอักเสบ อาหารไม่ย่อย แก้ท้องเสีย ฯลฯ **อ้อยดำ (อ้อยแดง)** สรรพคุณ รักษาฝี แก้ไอ แก้ไข้ ฯลฯ และนำสมุนไพรไปต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ รวมทั้งจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับโรงเรียนในพื้นที่ตำบลปากน้ำ ตำบลบางกระเจ็ด และ ตำบลหัวไทร ได้แก่ โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ โรงเรียนวัดบางกระดาน โรงเรียนวัดลาดบัวขาวและแหล่งเรียนรู้ศูนย์วิชาการท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ บางคล้า ได้แก่ น้ำยา

อเนกประสงค์สูตรสมุนไพร พิมเสนน้ำสมุนไพร สบู่ก้อนสมุนไพร รวมทั้งนำสมุนไพรไปต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้แก่ แป้งน้ำสมุนไพรสูตรเย็น น้ำปรุงกลั่นดอกแก้ว น้ำปรุงกลั่นดอกโมกและน้ำปรุงกลั่นดอกปีบ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
อาร์มภพ	ค
สารบัญ	จ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
วัตถุประสงค์	๑
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑
บทที่ ๒ บริบทตำบลคลองเขื่อน	๒
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน	๒
ตราสัญลักษณ์องค์การบริหารส่วนตำบลหัวไทร	๒
ที่ตั้งและอาณาเขต	๒
สภาพภูมิประเทศ	๓
สภาพภูมิอากาศ	๓
เขตปกครอง	๓
ข้อมูลประชากร	๓
ประชากรตามทะเบียนราษฎร์	๔
ศาสนสถานที่สำคัญ	๔
ประชาชัญชาชาวบ้าน	๔
ประวัติความเป็นมา หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า	๕
บทที่ ๓ กระบวนการเก็บข้อมูลพืชสมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วย	๗
ศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน	
จังหวัดฉะเชิงเทรา	
๑. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล	๗
๒. การกำหนดหัวข้อในการจัดทำหนังสือและกำหนดพื้นที่ในการเก็บข้อมูล	๗
๓. การรวบรวมข้อมูล	๘
๔. การสังเคราะห์ข้อมูล	๘
บทที่ ๔ ศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน	๙
อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา	
กลุ่มสมุนไพรที่ใช้ราก ใช้ต้น ใช้เปลือก ใช้เถา	๙
- กระทุงหมาบ้า	๙
- กฤษณา	๑๑
- กลั้ว	๑๒
- ขมิ้นชัน	๑๔
- จันทน์ชะมด	๑๖

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
- จันทน์เทศ	๑๘
- ชะเอมเทศ	๑๙
- ชะเอมไทย	๒๑
- ชำมะเลียง	๒๓
- ตะไคร้หอม	๒๕
- ทองพันชั่ง	๒๖
- เทพธาโร	๒๗
- ปลาไหลเผือก	๒๙
- ฝางเสน	๓๐
- เพกา (ลิ่นฟ้า)	๓๒
- ไพล	๓๔
- ฟ้ายะลวยโจร	๓๖
- มะกรูด	๓๘
- มะกอกน้ำ	๓๙
- มะกอกป่า	๔๐
- มะรุม	๔๒
- รวงแดง	๔๔
- เร็ดหนู	๔๖
- วานงาช้าง	๔๗
- สำโรง	๔๙
- อบเชย	๕๐
- อบเชยญวน	๕๒
- อ้อยแดง	๕๔
บทที่ ๕ การนำสมุนไพรไปใช้และการต่อยอดสู่ชุมชน	๕๖
การนำสมุนไพรไทยมาใช้	๕๖
- การใช้ยาสมุนไพรที่ถูกต้อง	๕๖
- อาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร	๕๖
- ความหมายของคำที่ควรทราบเพื่อการใช้ยาสมุนไพรอย่างถูกต้อง	๕๗
- เทคนิคการเตรียมยาสมุนไพร	๕๘
การต่อยอดสู่ชุมชน	๖๐
- กิจกรรมสู่ชุมชนในการแปรรูปสมุนไพร ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ โรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด โรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา	๖๑

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	๗๒
- เอกสารองค์ความรู้ประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการแปรรูปสมุนไพร ได้แก่ น้ำยาอเนกประสงค์สูตรสมุนไพร พิมเสนน้ำสูตรสมุนไพร และ สบู่ก้อนสูตรสมุนไพร	๗๓
- เอกสารองค์ความรู้แปรรูปสมุนไพรเป็นผลิตภัณฑ์ แบ่งน้ำสมุนไพรสูตร เย็น น้ำปรุงรดอกแก้ว น้ำปรุงรดอกโมก น้ำปรุงรดอกปีบ	๗๗
บรรณานุกรม	๘๐

บทที่ ๑

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๓ กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศให้มีความมั่นคงยั่งยืนด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีหลักคิดในการพัฒนาเศรษฐกิจสีเขียวให้มีความสำคัญกับการประยุกต์ใช้องค์ความรู้เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจควบคู่กับการรักษาสมดุลการอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์จากฐานทรัพยากรธรรมชาติ

สมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้มาจากพืช สัตว์ แร่ธาตุจากธรรมชาติที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพโครงสร้างภายใน สามารถนำมาใช้เป็นยารักษาโรคต่าง ๆ และบำรุงร่างกายได้ ประเภทของสมุนไพร สมุนไพรที่ได้จากส่วนของพืชโดยตรง (พืชวัตถุ) โดยส่วนต่าง ๆ ที่นำมานั้นมีสารที่สามารถใช้เป็นยาได้ ได้แก่ ใบ ดอก ผล เปลือกผล เมล็ด เปลือกเมล็ด รากหรือหัว ต้น แก่น กระพี้ เนื้อไม้ เปลือกไม้ สมุนไพรที่ได้จากอวัยวะของสัตว์ (สัตว์วัตถุ) ได้แก่ ตับ ตี นอ เขา เอ็น เลือด น้ำมัน มูล ฯลฯ เช่น ขี้ผึ้ง รังนก น้ำมันตับปลา สมุนไพรที่ได้จากแร่ธาตุหรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุต่าง ๆ ตามกรรมวิธี (ธาตุวัตถุ) นำมาใช้เป็นยา เช่น เกลือ กำมะถัน น้ำประสานทอง ดีเกลือ สารส้ม (สมุนไพร, ออนไลน์ <https://www.rama.mahidol.ac.th/poisoncenter/th/pois-cov/Herbal>)

บ้านเกษตรสุข ศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๙๕ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา มีนายปราโมทย์ รัตนสินทร์ เป็นผู้ดูแลศูนย์ ฯ ในบริเวณบ้านมีพืชสมุนไพรหลากหลายชนิด บางชนิดใช้ใบ ดอก ผล เช่น มะขามป้อม จันทน์เทศ ทองพันชั่ง ฯลฯ มาปรุง ประกอบเป็นยาในการรักษาโรคพื้นฐาน บางชนิดใช้ราก ต้น กิ่ง ก้าน เถา เช่น กระวาน ไพร ปลาไหลเผือก ฯลฯ มาปรุง ประกอบเป็นยารักษาโรคพื้นฐาน บางชนิดเป็นยาร้อน บางชนิดเป็นยาเย็น เวลาใช้ต้องศึกษาข้อมูลและวิธีการปรุง ประกอบให้ถี่ถ้วนเพื่อจะได้ใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคได้ถูกต้องตามศาสตร์พระราชา

ดังนั้น ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จึงลงพื้นที่ศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุขของนายปราโมทย์ รัตนสินทร์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาท้องถิ่น” เพื่อเผยแพร่ของดีของชุมชนสู่การเผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางสมุนไพรที่มีคุณค่าของท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านสมุนไพรภายในศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา
๒. เพื่อเผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางสมุนไพรในชุมชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้หนังสือสมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาท้องถิ่น ศูนย์สมุนไพรบ้านเกษตรสุข (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก ต้น เปลือก เถา)
๒. ได้เผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางสมุนไพรในชุมชนอย่างกว้างขวาง ในระบบออนไลน์

บทที่ ๒ บริบทตำบลคลองเขื่อน

ประวัติความเป็นมาองค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตั้งอยู่หมู่ที่ ๔ บ้านหัวลำภู ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่ห่างจากจังหวัดฉะเชิงเทรา ประมาณ ๑๘ กิโลเมตร มีพื้นที่รวม ๓๕.๑๒ ตารางกิโลเมตร หรือ ๒๑,๙๕๐ ไร่ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน ได้รับการยกฐานะเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลและมีฐานะเป็นนิติบุคคลตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๐ โดยมี

นายสุทธิ นิลนันท	เป็นประธานกรรมการบริหารส่วนตำบล	คนที่ ๑
นายลิขิต ยิ้มเนียม	เป็นประธานกรรมการบริหารส่วนตำบล	คนที่ ๒
นายดำรง กะสิกุล	เป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล	คนที่ ๓
นายชวน จินหนู	เป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล	คนที่ ๔
นายประสิทธิ์ สมบูรณ์	เป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล	คนที่ ๕
นายประวิทย์ สมบูรณ์	เป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล	คนที่ ๖
นายสำเร็จ เนตรสาคร	เป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล	คนปัจจุบัน

ตราสัญลักษณ์



ที่ตั้งและอาณาเขต

ทิศเหนือ	ติดต่อกับองค์การบริหารส่วนตำบลบางโรง อำเภอกองเขื่อน
ทิศใต้	ติดต่อกับองค์การบริหารส่วนตำบลบางตลาด อำเภอกองเขื่อน
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับเทศบาลตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับองค์การบริหารส่วนตำบลก้านแก้ว อำเภอกองเขื่อน

สภาพภูมิประเทศ

ลักษณะพื้นที่โดยรวมขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน เป็นที่ราบลุ่มทิศตะวันออกติดกับแม่น้ำบางปะกง ซึ่งเป็นแหล่งน้ำที่สำคัญ มีคลองส่งน้ำเล็ก ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่ขุดโดยหน่วยงานของรัฐ เพื่อนำน้ำไปใช้ในการอุปโภค และการเกษตร

สภาพภูมิอากาศ

จังหวัดฉะเชิงเทรา มีลักษณะภูมิอากาศแบบฝนเมืองร้อน แบ่งได้เป็น ๓ ฤดู คือ

ฤดูร้อน	เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-เมษายนของทุกปี
ฤดูฝน	เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-ตุลาคมของทุกปี
ฤดูหนาว	เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน-มกราคมของทุกปี

เขตการปกครอง

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน มี นายทวีเดช จงคา เป็นกำนันตำบลคลองเขื่อนและแบ่งการปกครองออกเป็น ๖ หมู่บ้าน ดังนี้

หมู่ที่ ๑	ชื่อบ้านพลับ	นายทวีเดช จงคา	เป็นผู้ใหญ่บ้าน
หมู่ที่ ๒	ชื่อบ้านลาดปลาเค้า	นายสายชล เกตุกับตันมี	เป็นผู้ใหญ่บ้าน
หมู่ที่ ๓	ชื่อบ้านคลองเขื่อน	นายสุขเกษม จูเจริญ	เป็นผู้ใหญ่บ้าน
หมู่ที่ ๔	ชื่อบ้านหัวลำพู	นายสุชาติ เสน่หา	เป็นผู้ใหญ่บ้าน
หมู่ที่ ๕	ชื่อบ้านวังควาย	นายสำเริง เนตรสาคร	เป็นผู้ใหญ่บ้าน
หมู่ที่ ๖	ชื่อบ้านหัวลำพูเก่า	นายประสาน โตสงค์	เป็นผู้ใหญ่บ้าน

ข้อมูลประชากร

ข้อมูลประชากรทั่วไปขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน มีประชากรรวมทั้งสิ้น ๓,๔๐๒ คน แยกเป็น ชาย ๑,๖๔๓ คน หญิง ๑,๗๕๙ คน จำนวนครัวเรือน ๑,๓๘๐ ครัวเรือน มีความหนาแน่นของประชากรโดยเฉลี่ย ๑๒๐ คนต่อตารางกิโลเมตร พื้นที่ความรับผิดชอบรวม ๓๕.๑๒ ตารางกิโลเมตร (ข้อมูล : องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน ณ เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๖)

ประชากรตามทะเบียนราษฎร

หมู่ที่	หมู่บ้าน (หลัง)	ชาย(คน)	หญิง(คน)	รวม (คน)	จำนวน ครัวเรือน
๑	บ้านพลับ	๒๔๓	๒๕๘	๕๐๑	๒๓๐
๒	บ้านลาดปลาเค้า	๔๗๐	๔๓๘	๙๐๘	๓๙๔
๓	บ้านคลองเขื่อน	๒๗๗	๓๑๕	๕๙๒	๒๔๔
๔	บ้านหัวลำพู	๑๙๓	๒๒๔	๔๑๗	๑๔๘
๕	บ้านวังควาย	๓๑๘	๓๔๖	๖๖๔	๒๑๙
๖	บ้านหัวลำพูเก่า	๑๔๒	๑๗๘	๓๒๐	๑๔๕
รวม ๖ หมู่บ้าน		๑,๖๔๓	๑,๗๕๙	๓,๔๐๒	๑,๓๘๐

****ข้อมูลเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๖**** จาก องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน

ศาสนสถานที่สำคัญ

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน มีศาสนสถานที่สำคัญเป็นศูนย์รวมใจของศาสนิกชนอยู่ ๒ แห่ง คือ

๑. วัดคลองเขื่อน ตั้งอยู่ริมแม่น้ำบางปะกง วัดคลองเขื่อน เดิมชื่อวัดโพธิมุติตาราม มาเปลี่ยนชื่อเป็น “วัดคลองเขื่อน” ตามชื่อตำบลเมื่อประมาณ ปี พ.ศ.๒๕๐๒ เป็นโบสถ์หลังที่ ๒ ของวัด ซึ่งหลังเดิมได้ชำรุดแล้ว จึงรื้อทิ้ง และสร้างโบสถ์หลังปัจจุบันเมื่อปี พ.ศ.๒๕๙๒ ได้รับวิสุงคามสีมา ปี พ.ศ.๒๕๙๕ (<https://www.lovethailand.org/travel/th/๙๘๕๓-วัดคลองเขื่อน.html>)

๒. วัดเทวฤทธิ์ธาราม เป็นวัดราษฎร์สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ในตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ด้านทิศเหนือของวัดเทวฤทธิ์ธารามติดกับโรงเรียนโสภณประชาเทวารักษ์ มีพระอธิการชูชาติ มหาปัญญา ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส

วัดเทวฤทธิ์ธารามตั้งวัดเมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๓ โดยเริ่มสร้างตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๒ โดยมีนายจำรัส และนางแม่น เทวฤทธิ์ ได้ถวายที่ดินเพื่อตั้งวัด จำนวน ๒๐ ไร่ ๑ งาน ๗๐ ตารางวา ภายหลังจึงได้ตั้งชื่อวัดเป็น “วัดเทวฤทธิ์ธาราม” เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้ถวายที่ดินวัด ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๑

วัดเทวฤทธิ์ธารามมีเกจิอาจารย์คือ หลวงพ่อสง่า ท่านเป็นพระสายปฏิบัติ และเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์พ่อน เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการทำน้ำมันต์ ซึ่งน้ำมันต์ของท่านสามารถรักษาพิษงู และท่านมีคาถาเพื่อการรักษาแผล ทำให้แผลสมานเร็วขึ้น (<https://th.wikipedia.org/wiki/วัดเทวฤทธิ์ธาราม>)

ปราชญ์ชาวบ้าน

๑. นายสำเริง เนตรสาคร กำนันตำบลคลองเขื่อน ประธานวิสาหกิจชุมชนศูนย์ข้าวคุณภาพตำบลคลองเขื่อน

๒. กำนันสุชาติ (นายสุชาติ เสน่หา) ศูนย์เรียนรู้ตามแนวทางศาสตร์พระราชา (โคก หนอง นา โมเดล) ที่อยู่ ๔๗ หมู่ ๔ ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา โทรศัพท์ ๐๘๑ - ๕๙๐๔๙๐๙

๓. นายสายันต์ โกมล (สวนนายสายันต์) ปราชญ์มะม่วง บ้านเลขที่ ๓๙/๔ หมู่ที่ ๑ ซอยบ้านพลับ
ซอย ๑ ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๔๘๖๐๒๑๗

๔. ปราโมทย์ วรชาติตระกูล (สวนมะม่วงลุงโมทย์) ปราชญ์มะม่วง ในฐานะสวนผลไม้ที่เจ้าของได้
รวบรวมเก็บรักษาพันธุ์มะม่วงพื้นบ้านไว้มากมาย

๕. นายอำนาจ ต้นเฉียง (สวนนายอำนาจ) ปราชญ์มะม่วง มีพื้นที่ ๖๐ ไร่ ที่ตั้ง: ๑๒/๔ หมู่ที่ ๓ บ้าน
คลองเขื่อน ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

๖. นายกิตติภพ มงคล (สวนลุงเชียร) ปราชญ์มะม่วง สวนลุงเชียร เป็นสวนมะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง
ระดับ ๕ ดาวของ อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ตั้งอยู่เลขที่ ๙๓ / ๑ หมู่ที่ ๓ บ้านคลองเขื่อน ตำบล
คลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

๗. นายปราโมทย์ รัตนสินทร์ ปราชญ์สมุนไพร ผู้ก่อตั้งศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพรบ้านเกษตรสุข
บ้านเลขที่ ๙๕ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา โทร.
๐๘๖ - ๘๒๐๖๖๐๙

ประวัติความเป็นมาบ้านลาดปลาเค้า

หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑. ประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน

บ้านลาดปลาเค้า เดิมบ้านนี้ชื่อว่า บ้านบางสะแก เนื่องจากมีป่าสะแกอยู่มากตามหัวไร่
ปลายนา อาชีพหลักทำนาปลูกข้าว อาชีพรองทำสวนผลไม้ ต่อมามีการปรับเปลี่ยนเป็นเลี้ยงกุ้งกุลาดำกันมาก
ขึ้น จนทำให้เศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้นที่นี่เคยมีกลุ่มชาวนาแต่ไม่ได้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคล ผู้ริเริ่มก่อตั้ง
คือ นายเสริม รัตนสินธุ์ อดีตผู้ใหญ่บ้านบางสะแก ลำดับที่ ๕ ต่อมานายหลิม นายเหลียม นายแหม่ นาย
ทรัพย์ ที่บ้านลุงเสริมมีป้ายชื่อ “กลุ่มชาวบางสะแกสามัคคี” ฝีมือฉลุไม้ทำป้ายชื่อโดยครูวิเชียร ชนคามโกชน
(ประมาณปี ๒๕๐๕) ลุงเสริมเล่าให้ฟังว่าที่ริมน้ำจะมีซุ้มติดป้ายเขียนไว้ เป็นซุ้มเพื่อรอรับเสด็จฯ โดยทางอำเภอ
กำหนดให้ทำไว้ ปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว ข้างบ้านของลุงเสริมเคยเป็นหนองน้ำใหญ่เรียกว่า “หนองป่าช้า” ซึ่งที่เดิม
เคยเป็นวัดเก่า มีโบสถ์ มีป่าช้า เล่าลือกันว่าผีตุ้ม (ผีไอ้ต้วน) ใครผ่านมาเป็นอันต้องเจอผี และต่อมาก็คงถูก
ทิ้งร้าง หรือย้ายวัดไปที่ตั้งวัดคลองเขื่อนปัจจุบัน “ลาดปลาเค้า” เดิมเป็นชวตใหญ่ต่อมาปลายคลองเป็นวัง
เรียกว่า “คลองลาดปลาเค้า” เพราะมีปลาเค้าย่อยๆชุกชุม มีลักษณะคล้ายปลาเนื้ออ่อน ลำตัวยาวเกือบยาว
แข็งแรง ส้มไม่ดีเอาไม่อยู่ ถ้าน้ำลึกไม่มีทางจับได้ ไม่กินเบ็ด สมัยก่อนเวลาน้ำขึ้นจะเข้ามาตามคลองลาดปลา
เค้า เข้าวังอ้อ วังขานับ วังตาพรหม ปัจจุบันขุดเป็นคลองไปออกเทวารุท (ที่มา : นายเสริม รัตนสินธุ์ ๘๑/๑
หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน อายุ ๙๒ ปี กุมภาพันธ์ ๒๕๔๔ อ้างถึงใน องค์การบริหารส่วน
ตำบลคลองเขื่อน ประวัติหมู่บ้านของตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา, ๒๕๕๘)

๒. สภาพทั่วไปของหมู่บ้าน

บ้านลาดปลาเค้า หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองเขื่อน ตั้งอยู่ทางทิศเหนืออำเภอกองเขื่อน ห่างจาก
ที่ว่าการอำเภอกองเขื่อน ประมาณ ๓ กิโลเมตร ประชากรส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ อยู่กันแบบสังคม
เครือญาติ บ้านลาดปลาเค้าเป็นสถานที่ตั้งของอำเภอและศูนย์ราชการต่าง ๆ ของอำเภอ

๓. อาณาเขต

ทิศเหนือ	จรดหมู่ที่ ๒ ตำบลบางโรง
ทิศใต้	จรดหมู่ที่ ๑ ตำบลคลองเขื่อน
ทิศตะวันออก	จรดแม่น้ำบางปะกง
ทิศตะวันตก	จรดหมู่ที่ ๕ ตำบลคลองเขื่อน

๔. ครุฑเรือนและประชากรของหมู่บ้าน

ครุฑเรือนทั้งหมด ๓๙๔ ครุฑเรือน

ประชากรรวม ๙๐๘ คน เป็นชาย ๔๗๐ คน เป็นหญิง ๔๓๘ คน

๕. อาชีพหลัก การเกษตร

อาชีพเสริม รับจ้าง เลี้ยงกุ้ง ปลุกตะไคร้ โรงงาน

๖. สภาพทางเศรษฐกิจ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา อาชีพเสริม การเลี้ยงกุ้ง ปลุกตะไคร้
รับจ้าง

๗. ผลิตภัณฑ์ของชุมชน

(๑) ข้าว ผลิตโดย กลุ่มเกษตรกรทำนา

(๒) ตะไคร้ ผลิตโดย กลุ่มเกษตรกร

บทที่ ๓
กระบวนการเก็บข้อมูลพืชสมุนไพร
และการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน
ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

หนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก ต้น เปลือก ใบ)” ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ของ ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ มีกระบวนการเก็บข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๑. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล มีดังนี้

๑.๑ ประชุม วางแผนกับคณะกรรมการประจำศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น เพื่อจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน” เผยแพร่สู่ชุมชนและสื่อออนไลน์

๑.๒ ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น ได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์นายปาริโมทย์ รัตนสินทร์ ปราชญ์ท้องถิ่นในการเก็บรวบรวมข้อมูลพืชสมุนไพรภายในบ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๓ นำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์ เรียบเรียงก่อนจัดพิมพ์เป็นหนังสือ

๑.๔ ประสานปราชญ์ท้องถิ่นในการนำข้อมูลที่สังเคราะห์แล้วมาให้ตรวจสอบรายละเอียดและความถูกต้องก่อนจัดพิมพ์เป็นหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน”

๒. การกำหนดหัวข้อในการจัดทำหนังสือและกำหนดพื้นที่ในการเก็บข้อมูล

ในการจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน” ได้กำหนดหัวข้อของพืชสมุนไพรออกเป็น ๓ หัวข้อใหญ่ ๆ คือ

๒.๑ สมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก / ต้น / เปลือก และใบ

๒.๒ การต่อยอดนำสมุนไพรไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ถ่ายทอดให้กับนักเรียนโรงเรียนวัดปากน้ำโจ้ได้ โรงเรียนวัดบางกระดาน โรงเรียนวัดลาดบัวขาว

๒.๓ พื้นที่ในการเก็บข้อมูล คือศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพรบ้านเกษตรสุข บ้านเลขที่ ๙๕ / ๑ หมู่ ๒ ตำบลปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

๒.๔ ลงพื้นที่เก็บข้อมูลในเดือน มีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๓. การรวบรวมข้อมูล

มีกระบวนการในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๓.๑ สังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น ได้เข้าไปประสานกับนายปราโมทย์ รัตนสินทร์ ปราชญ์ท้องถิ่นด้านสมุนไพร ตำบลคลองเขื่อน ในการสัมภาษณ์เชิงลึกด้านสมุนไพรไทย

๓.๒ การสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth-Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะจงเพื่อจัดกลุ่มในการใช้พืชสมุนไพร

๓.๓ ข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารของตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา และสารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย และสืบค้นสื่อออนไลน์ในเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับพืชสมุนไพร

๔. การสังเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาท้องถิ่น (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากราก ต้น เปลือก และ เถา) ” ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้ใช้วิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) โดยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสืบค้นสื่อออนไลน์ในเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับพืชสมุนไพร มาเรียบเรียงในรูปแบบพรรณนาที่ง่ายเข้าใจง่ายขึ้น

บทที่ ๔
ศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุข
ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

นายปราโมทย์ รัตนสินทร์ สวนเกษตรสุข ที่อยู่ : เลขที่ ๙๕/๑ หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบล
คลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา โทรศัพท์ : ๐๘๖๘๒๐๖๖๐๙

นายปราโมทย์ รัตนสินทร์ อายุ ๗๒ ปี อดีตข้าราชการครู มีความสนใจในการปลูกพืชสมุนไพร
ประเพณีปฏิบัติตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ทำสวนสมุนไพรพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ เปิดศูนย์การเรียนรู้
เรื่องพืชสมุนไพร และปลูกสมุนไพรกว่า ๒๐๐ ชนิด เช่น สมอไทย มะขามป้อม คุน อบเชยญวน อบเชยไทย
เทพธาโร พญาอ ตีป्ली วานชักมดลูก พิลังกาสา หญ้านางเขียว จิงจูฉ่าย บอระเพ็ด ชะเอมไทย ฝางเสน
สบู่แดง ฯลฯ (ของดีคลองเขื่อน. จาก <https://khlengkhuuan.com/>)

จากการลงพื้นที่สำรวจพืชสมุนไพรเมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ นายปราโมทย์ รัตนสินทร์ได้
พาชมสวนสมุนไพร เพื่อให้ทางศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่นได้รวบรวมและจัดหมวดหมู่ของพืชสมุนไพร
ดังนี้

สมุนไพรที่ใช้ในส่วนของราก / ต้น / เปลือก / เถา ในการปรุงยา

กระทิงหมาบ้า



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/กระทิงหมาบ้า>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dregea volubilis* (L.f.) Benth. ex Hook.f.

ชื่อวงศ์ : ตีนเป็ด (APOCYNACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยนมตำเลีย (ASCLEPIADOIDEAE – ASCLEPIADACEAE)

ชื่ออื่น ๆ : ผักฮ้วนหมู (เชียงใหม่), เครือเขาคลอง (อุบลราชธานี), ผักง่วนหมู ต้นง่วนหมู หัวเขาคอง (ร้อยเอ็ด), มวนหูกวาง (เพชรบุรี), เครือเขาหมู ผักฮ้วนหมู ฮ้วนหมู (ภาคเหนือ), กระทุงหมาบ้า คันขุนสุนัขบ้า (ภาคกลาง), เถาคัน (ภาคใต้), มั่งหมู, ฮ้วน, ผักม้วน, ผักโง้น, ผักง่วน, ผักง่วนหมู เป็นต้น

ได้จาก : เถา / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ลักษณะของกระทุงหมาบ้า ต้นกระทุงหมาบ้า จัดเป็นพรรณไม้เลื้อยเนื้อแข็ง ยาวได้ถึง ๑๐ เมตร เถาจะพาดพันตามต้นไม้ใหญ่ ลำต้นมีลักษณะเป็นเถากลม เปลือกเถาอ่อนเป็นสีเขียว ส่วนเถาแก่เป็นสีน้ำตาลถึงสีน้ำตาลอ่อน ตามผิวกิ่งตะปุ่มตะป่ำและมีช่องอากาศ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการปักชำ เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วน ระบายน้ำดี ชอบที่ชื้น ทนแล้งได้ดี มีเขตการกระจายพันธุ์ในอินเดียจนถึงจีนตอนใต้ ไต้หวัน ภูมิภาคอินโดจีน มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ ในประเทศไทยพบขึ้นตามบริเวณป่าดิบ ป่าราบ หรือบริเวณชายป่าทั่วทุกภาคของประเทศ

สรรพคุณ :

๑. ส่วนที่กินได้ของผักชนิดนี้มีรสขมอมหวานมัน มีสรรพคุณช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกายและช่วยเจริญอาหาร (ส่วนที่กินได้)

๒. รากและเถามีสรรพคุณช่วยทำให้อ่อนหลับ (ราก, เถา)

๓. เถาใช้เป็นยาแก้โรคตา (เถา)

๔. ใช้เป็นยาแก้หวัด ทำให้จาม (เถา) บ้างใช้รากนำมาตัดเสียบเข้าไปในจมูกเพื่อทำให้เกิดการจาม (ราก)

๕. รากใช้เป็นยาขับพิษร้อน กระทุงพิษ พิษฝี แก้ไข้พิษ พิษไข้หัว ไข้กาฬ ให้ชานออกมาจากภายใน ช่วยดับความร้อน แก้พิษน้ำดีกำเริบ (ราก)

กฤษณา



ที่มาของภาพ : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/๒๒๔>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aquilaria crassna* Pierre ex Lecomte
 ชื่อวงศ์ : THYMELAEACEAE
 ชื่ออื่น ๆ : เนื้อไม้ ไม้หอม กายกาฮู กายกาธุ
 ได้จาก : เนื้อไม้ แก่นไม้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นตรง เปลือกเรียบสีเทา เนื้อไม้อ่อนสีขาว ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปวงรีแกมขอบขนาน ผิวเป็นมัน ดอกช่อออกเป็นช่อเล็ก ๆ ที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาวแถบเขียว ผลเป็นผลแห้งรูปวงรี เปลือกแข็งมีขนสีเทาเมื่อแก่จะแตก กลีบเลี้ยงจะเจริญติดอยู่กับผล

สรรพคุณ :

- เนื้อไม้ บำรุงโลหิตในหัวใจ บำรุงตับและปอดให้เป็นปกติ แก้ลม แก้ลมชัก แก้ลมอ่อนเพลีย ทำให้ชุ่มชื่นใจ บำรุงกำลัง แก้ไข้ บำรุงโลหิต รักษาโรคปวดข้อ
- แก่นไม้ บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงตับ และปอดให้เป็นปกติ
- น้ำมันจากเมล็ด รักษาโรคผิวหนัง แก้โรคเรื้อน แก้มะเร็ง
- ไม่ระบุส่วนที่ใช้ บำรุงโลหิต แก้ตับปอดพิการ แก้ไข้เบื่อ ขับเสมหะ บำรุงโลหิตในหัวใจ ทำตับปอดให้เป็นปกติ คุมธาตุ

กล้วย



ที่มาของภาพ : http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๓_๑.htm

ชื่อสามัญ : Banana
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Musa ABB cv. Kluai 'Namwa'
 ชื่อวงศ์ : Musaceae
 ชื่ออื่น ๆ : กล้วยมะลิอ่อง (จันทบุรี) กล้วยใต้ (เชียงใหม่, เชียงราย)
 กล้วยอ่อง (ชัยภูมิ) กล้วยตานีอ่อง (อุบลราชธานี)
 ได้จาก : หัวปลี เนื้อกล้วยน้ำว้าดิบ หรือห่าม กล้วยน้ำว้าสุกงอม ราก ต้น ใบ ยางจากใบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๓.๕ เมตร ลำต้นสั้นอยู่ใต้ดิน กาบเรียงเวียนซ้อนกันเป็นลำต้นเทียม สีเขียวอ่อน ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ออกเรียงสลับ รูปขอบขนาน กว้าง ๒๕ - ๔๐ ซม. ยาว ๑ - ๒ เมตร ปลายใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียว ด้านล่างมีนวลสีขาว เส้นใบขนานกันในแนวขวาง ก้านใบเป็นร่องแคบ ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายยอดห้อยลง เรียกว่า หัวปลี มีใบประดับขนาดใหญ่หุ้มสีแดงเข้ม เมื่อบานจะม้วนงอขึ้น ด้านนอกมีนวล ด้านในเกลี้ยง ผล รูปรี ยาว ๑๑ - ๑๓ ซม. ผิวเรียบ ปลายเป็นจุก เนื้อในมีสีขาว พอสุกเปลือกผลเป็นสีเหลือง เนื้อมีรสหวานรับประทานได้ หวีหนึ่งมี ๑๐ - ๑๖ ผล บางครั้งมีเมล็ด เมล็ดกลม สีดำ

สรรพคุณ :

๑. ราก แก้ขัดเบา
๒. ต้น ห้ามเลือด แก้โรคลำไส้เลื่อน
๓. ใบ รักษาแผลสุนัขกัด ห้ามเลือด
๔. ยางจากใบ ห้ามเลือด สมานแผล
๕. ผล รักษาโรคกระเพาะ แก้อท้องเสีย ยาอายุวัฒนะ แก้โรคบิด รักษาแผลไฟไหม้

น้ำร้อนลวก แก้วริดสีดวง

อาหารไม่ย่อย

- กล้วยน้ำว่าติบ มีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้แก้อาการท้องเดิน แก้อาการระคายเคือง และ

- กล้วยน้ำว่าสุกงอม เป็นอาหาร ยาระบาย สำหรับผู้ที่อุจจาระแข็ง หรือเป็น
ริดสีดวงทวารชั้นแรกจนกระทั่งถ่ายเป็นเลือด

๖. หัวปลี (ช่อดอกของต้นกล้วย จำนวนไม่จำกัด) ชับน้ำนม

ขมิ้นชัน



ที่มาของภาพ : https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๔๓

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* L.

ชื่อวงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น ๆ : ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก ขมิ้น ตายอ สะยอ หมิ่น (ภาคใต้) ขมิ้นหัว(เชียงใหม่)

ชื่อพ้อง : *Amomum curcuma* Jacq., *Curcuma brog* Valetton, *Curcuma domestica* Valetton, *Curcuma ochrorhiza* Valetton, *Curcuma soloensis* Valetton, *Curcuma tinctoria* Guibourt, *Stissera curcuma* Giseke, *Stissera curcuma*

ได้จาก : เหง้าสด เหง้าแห้ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เหง้ารูปไข่ มีแงะแขนงรูปทรงกระบอก หรือคล้ายนิ้วมือ ตรงหรือโค้งเล็กน้อย ยาว ๔ - ๗ เซนติเมตร กว้าง ๑ - ๑.๕ เซนติเมตร หนาประมาณ ๑ - ๑.๘ เซนติเมตร ปลายทั้งสองข้างตัด สีภายนอกสีน้ำตาลถึงเหลืองเข้ม ๆ มีรอยย่น ๆ ตามความยาวของแงะ มีวงแหวนตามขวาง (leaf scars) บางที่มีแขนงเป็นปุ่มเล็ก ๆ สั้น ๆ หรือเห็นเป็นรอยแผลเป็นวงกลมที่ปุ่มนั้นถูกหักออกไป ผิวนอกสีเหลืองถึงสีเหลืองน้ำตาล สีภายในสีเหลืองเข้มหรือสีส้มปนน้ำตาล เป็นมัน แข็งและเหนียว เมื่อบดเป็นผงมีสีเหลืองทองหรือสีเหลืองส้มปนน้ำตาล กลิ่นหอมเฉพาะตัว รสขม ฝาด เผื่อน เผ็ดเล็กน้อย

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย: ใช้ภายใน ช่วยเจริญอาหาร ยำบำรุงธาตุ ฟอกเลือด แก้ท้องอืดเพื่อแน่น จุกเสียด ลดน้ำหนัก ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ อาการดีซ่าน แก้อาการวิงเวียน แก่หัวดี แก้อาการชัก ลดไข้ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องมาน แก้ไข้ผอมแห้ง แก้เสมหะและโลหิตเป็นพิษ โลหิตออกทางทวารหนักและเบา แก้ตกเลือด แก้อาการตาบวม แก้ปวดฟันเหงือกบวม มีฤทธิ์ระงับเชื้อ ต้านไวรัสโรค

ป้องกันโรคหนองใน แก้ก้องเสีย แก้กิด รักษาเมะเร็งลาม ใช้ภายนอก ช่วยลดอาการฟกช้ำบวม ปวดไหล่และ
 แขน บวมช้ำและปวดบวม แก้วปวดข้อ สมานแผลสดและแผลถลอก ผสมยานวดคลายเส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก่
 น้ำกัดเท้า แก่ชันนะตุ แก่กลากเกลื้อน แก่โรคผิวหนังคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้
 อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ตำใส่แผลห้ามเลือด รักษาผิว บำรุงผิว

จันทน์ชะมด



ที่มาของภาพ : <http://www.xn----๓๙feunke๖cwhmed.com/จันทน์ชะมด>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mansonia gagei*.

ชื่อวงศ์ : STERCULIACEAE.

ชื่ออื่น ๆ : จันทน์, จันทน์ขาว, จันทน์พม่า, จันทน์หอม

ได้จาก : เนื้อไม้ / แก่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงกลาง ผลัดใบ ลำต้นตรง เปลือกเรียบสีเทา กิ่งอ่อนมีขนเล็กน้อย ใบ เป็นใบเดี่ยวรูปรี ติดเรียงสลับ โคนใบตัดหรือหยักเว้าเข้าเล็กน้อย ปลายใบสอบแหลม เนื้อใบค่อนข้างหนา สีเขียวอ่อน ๆ เส้นใบ ๓ เส้น ออกจากจุดโคนใบมีเส้นแขนง ๔ - ๖ คู่ ขอบใบส่วนที่ค่อนข้างไปทางปลายใบลักษณะเป็นคลื่น มีขนประปราย ดอก เป็นดอกสีขาวขนาดเล็ก ออกเป็นช่อตามปลายกิ่งและง่ามใบ กลีบดอกรูปช้อนมี ๕ กลีบ ไม่ติดกัน กลีบฐานดอกติดกันเป็นรูปเหยือกน้ำ ปลายแยกเป็นแฉกแหลม ๕ แฉก ด้านนอกมีขน ส่วนด้านในเกลี้ยง เกสรตัวผู้ ๑๐ อัน รังไข่ ๕ พู อยู่เบียดกันเป็นรูปเหยือกน้ำ มีขนคลุมแน่น ผลสมุนไพรไทยนี้ เป็นผลรูปกระสวย มีปีกรูปสามเหลี่ยมติดที่ปลายผล มักอยู่เป็นคู่

สรรพคุณ :

๑. ต้น ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้บิด แก้ธาตุพิการ ขับโลหิตระดู

๒. เนื้อไม้ แก้กลิ้นเหียนอาเจียน บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน แก้วงเวียน หน้ามืด ตา มัว ชูกำลัง ทำใจคอให้สดชื่นสดใส บำรุงประสาท แก้ไข้ แก้เหงื่อตกหนัก แก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงตับปอด ให้เป็นปกติ บำรุงเนื้อหนังให้สดใส แก้กตับปอดพิการ ขับพยาธิ แก้ไขอันบังเกิดแก่ตับและดี บำรุงเลือดลม แก้ไข้เพื่อดี แก้ไข้เพื่อคั่ง แก้สันนิบาตโลหิต

๓. แก่น บำรุงหัวใจ แก้มอเอียน แก้มวงเวียน แก้ม แก้ไขก่าเดา แก้ตีพิการ
 แก้ไข ชูกำลัง แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ร้อนใน บำรุงน้ำดี แก้โลหิต แก้ดี แก้อ่อนระโหย แก้กระหายน้ำ บำรุง
 ผิว ทำให้หัวใจขึ้นบานสดใส แก้ไขเพื่อดี แก้ตับพิการ แก้อ่อนเพลีย

จันทน์เทศ



ที่มาของภาพ : https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=๑๔๘๖&code_db=๖๑๐๐๑๐&code_type=๐๑

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Myristica fragrans* Houtt.

ชื่อวงศ์ : MYRISTICACEAE

ชื่ออื่น ๆ : จันทน์บ้าน (ภาคเหนือ, เจ็ว-ภาคเหนือ), โยวไต้วโค้ว โร่วไต้วโค้ว (จีนกลาง), เหน็กเต่าโซ่ว (จีนแต้จิ๋ว) ปาลา (มาเลเซีย)

ได้จาก : แก่น

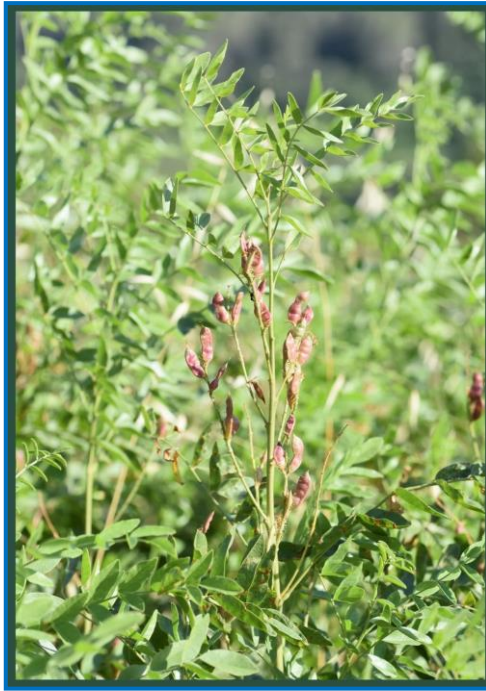
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดใหญ่ไม่ผลัดใบ มีความสูงของต้นประมาณ ๕ – ๑๘ เมตร เปลือกต้นเรียบเป็นสีเทาอมดำ เนื้อไม้มีสีนวลหอมเพราะมีน้ำมันหอมระเหย

สรรพคุณ :

แก่น แก้ว ใช้ บำรุงตับและปอด ลูกจันทน์(เมล็ด) บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ ขับลม แก้กูกเสียด แก้กท้องร่วง แก้กร้อนใน กระหายน้ำ บำรุงโลหิต ดอกจันทน์ (รกลูกเมล็ด) บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ ขับลม และใช้เป็นเครื่องเทศ

ชะเอมเทศ



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/ชะเอมเทศ>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Albizia myriophylla* Benth.

ชื่อวงศ์ : Leguminosae

ชื่ออื่น ๆ : ชะเอมป่า(กลาง) ตาลอ้อย(ตราด) ส้มป่อยหวาน
(พายัพ) อ้อยช้าง(สงขลา) นราธิวาส อ้อยสามสวน
(อุบลราชธานี) กอกกั้น ย่านงาย

ได้จาก : เถา เนื้อไม้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เถา มีตุ่มหนามดำน ๆ ขนาดเล็กตามลำต้นและกิ่งก้าน เปลือกไม้ผิวขรุขระสีน้ำตาล เนื้อไม้สีเหลืองอ่อน ๆ มีรสหวาน

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย: ใช้ เนื้อไม้ แก้โรคในลำคอ แก้ลม แก้เลือดออกตามไรฟัน บำรุงธาตุ และบำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บำรุงกล้ามเนื้อให้เจริญ แก้อิ่ว ขับเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว **ต้น** รสหวานเย็น ถ่ายลม แก้โรคในคอ ทำผิวหนังให้สดชื่น แก้โรคตา **ราก** มีรสหวาน ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ และเป็นยา

ระบาย มีสรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ แก้โลหิตอันเน่าในอุทร และเจริญซึ่งหทัยวาตให้สดชื่น แก้
กำเดาให้เป็นปกติ

ชะเอมไทย



ที่มาของภาพ : <https://th.wikipedia.org/wiki/ชะเอมไทย>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Glycyrrhiza glabra* L.

ชื่อวงศ์ : Leguminosae

ชื่ออื่น ๆ : ชะเอมจีน (ทั่วไป), กำเ้า (จีน)

ชื่อพ้อง : *Glycyrrhiza brachycarpa* Boiss., *G. glandulifera* Waldest. & Kit., *G. hirsuta* Pall., *G. pallida* Boiss. & Noe, *G. pallida* Boiss., *G. violacea*

ได้จาก : ราก และลำต้นใต้ดิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

รากเรียวยาวรูปกระสวย ยาวประมาณ ๑๕ - ๓๐ เซนติเมตร อาจยาวได้ถึง ๑ เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๕ - ๒๐ เซนติเมตร เปลือกหุ้มรากด้านนอกสีน้ำตาลอมแดง หรือสีน้ำตาลแก่ เนื้อเปลือกหยาบ มีเส้นใยมาก เนื้อในรากมีสีเหลืองอ่อน ผิวเรียบเป็นเส้นใย รสหวานชุ่ม ออกขมเล็กน้อย มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย เนื้อในราก และเหง้า รสหวานชุ่ม ทำให้ชุ่มคอ แก้คอแห้ง แก้ไอ แก้ น้ำลายเหนียว ขับเสมหะ แต่งกลิ่น แต่งรสหวาน ใช้ผสมในยาบรรเทาอาการไอและขับเสมหะ ยาอม ยาจิบ แก้

ไอต่าง ๆ หรือผสมในยาที่รับประทานยาก มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ขับลม แก้อิเสธ แก้อ่อนเพลีย บำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น แก้ไข้ สงบประสาท บำรุงกล้ามเนื้อ ให้เจริญ ขับเลือดเน่า แก้กามเดา รากสดรักษาอาการเจ็บคอ เป็นแผลเรื้อรัง ระบบการย่อยอาหารไม่ดี หรืออาหารเป็นพิษ เปลือก ราก รสหวานร้อน เป็นยาระบายท้องเด็กอ่อน (เปลือกหุ้มราก ทำให้ระคายคอ คลื่นเหียน)

ขำมะเลียง



ที่มาของภาพ : http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/ornament/luna_nut.html

- ชื่อสามัญ : Luna nut หรือ Chammaliang
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lepisanthes fruticosa* (Roxb.) Leenh.
 ชื่อวงศ์ : เงาะ (SAPINDACEAE)
 ชื่ออื่น ๆ : โคมเรียง (ตราด), พูเวียง (นครราชสีมา), มะเถ้า ผักเต้า (ภาคเหนือ), หวดข้าใหญ่ ภูเวียง (ภาคอีสาน), ขำมะเลียง ขำมะเลียงบ้าน พุมเรียง พุมเรียงสวน (ภาคกลาง) เป็นต้น
 ได้จาก : ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้พุ่มถึงไม้ต้นขนาดเล็ก ไม้ค่อยแตกกิ่งก้านสาขา สูงได้ถึง ๘ เมตร ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยรูปไข่ถึงรูปไข่กลับกว้าง ๒ - ๘ เซนติเมตร ยาว ๙ - ๓๐ เซนติเมตร ปลายใบแหลม ทุ่ โคนใบสอบ ผิวใบเกลี้ยง ใบเขียวเต็ม มีหูใบ แผ่นเป็นแผ่น รูปเกือบกลม ขนาดกว้าง ๒ - ๓.๕ เซนติเมตร เรียงเวียนซ้อนกันบริเวณโคนก้านใบใกล้ปลายยอด ดอกสีขาวครีม ออกเป็นช่อห้อย ยาวถึง ๗๕ เซนติเมตร แยกเพศ ดอกบานกว้าง ๕ - ๗ มิลลิเมตร กลีบรองดอก ๔ กลีบ รูปเกือบกลม กลีบดอก ๔ กลีบ เกสรผู้ ๕ - ๘ อัน รังไข่มี ๒ ช่อง ผลรูปไข่ถึงรูปป้อม ๆ สีม่วงดำถึงออกแดง ผิวเกลี้ยงมักมี ๒ เมล็ด

สรรพคุณ :

๑. รากมีรสเบื่อจืดและขมเล็กน้อย ใช้เป็นยาแก้ไข้ ใช้กินแก้ไข้เหนือ ไข้กาฬ ไข้พิษ ไข้สันนิบาต ไข้สัน ไข้กำเดา (ราก)
๒. แก้วเลือดกำเดาไหล (ราก)

๓. ช่วยแก้อาการร้อนใน (ราก)
๔. ช่วยแก้อาการกระสับกระส่าย แก้ระส่ำระสาย (ราก)
๕. ช่วยทำให้ระบบทางเดินอาหารเป็นปกติ (ราก)
๖. ช่วยแก้อาการท้องผูก แก้ไม่ผูกไม่ถ่าย (ราก)
๗. ผลสุกหรือผลแก่ช่วยแก้ท้องเสีย คนโบราณจะใช้ผลแก่สีดำที่มีรสฝาดหวานให้
 ได้รับประทานเป็นยาแก้โรคท้องเสีย (ผล)

ตะไคร้หอม



ที่มาของภาพ : https://arit.kpru.ac.th/ap๒/local/?nu=pages&page_id=๑๕๐๓&code_db=๖๑๐๐๑๐&code_type=๐๑

ชื่อสามัญ : Citronella grass
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cymbopogon nardus Rendle
 ชื่อวงศ์ : GRAMINEAE
 ชื่ออื่น ๆ : จะโคมะขูด ตะไคร้มะขูด (ภาคเหนือ) ตะไคร้แดง (นครศรีธรรมราช)
 ได้จาก : ต้น ใบสด น้ำมันของต้นตะไคร้หอม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง ๐.๗๕ - ๑.๒ เมตร แตกกเป็นกอ เหง้าใต้ดินมีกลิ่นเฉพาะ
 ช่อและปล้องสั้นมาก กาบใบของตะไคร้หอมมีสีเขียวปนม่วงแดง ยาวและหนาหุ้มช่อและปล้องไว้แน่น ใบ
 เดี่ยวเรียงสลับ กว้าง ๑ - ๒ เซนติเมตร ยาว ๗๐ - ๑๐๐ เซนติเมตร แผ่นใบและขอบใบสากและคม (ตะไคร้
 หอมใบยาวและนิ่มกว่าตะไคร้ธรรมดาเล็กน้อย ทำให้ปลายห้อยลงปรกดินกว่า) ดอก ช่อ สีน้ำตาลแดง แหง
 ออกจากกลางต้น ออกดอกยาก ผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก

สรรพคุณ :

๑. เหง้า แก้กษัย แก้เบื่ออาหาร บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ
๒. ต้น ขับลม แก้นิ่ว ช่วยเจริญอาหาร
๓. ใบ แก้ไข้ ลดความดันโลหิต
๔. ทั้งต้น ขับเหงื่อ บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ ทั้งต้น - สามารถใช้ต้นสด
 นำมาทุบแล้ววางไว้ใช้สำหรับกันยุงได้ดี รวมทั้งช่วยแก้อาการริดสีดวงในปาก ช่วยขับโลหิต ทำให้มดลูกบีบตัว
 ทำให้แท้ง ตลอดจนแก้อาการแน่นท้อง ช่วยขับลมในลำไส้ และทำยาฆ่าแมลง

ทองพันชั่ง



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/ทองพันชั่ง>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Rhinacanthus nasutus* (Linn.) Kurz.

ชื่อวงศ์ : Acanthaceae

ชื่ออื่น ๆ : หญ้ามันไก่ ทองพันชั่ง ทองคันชั่ง(กลาง)

ได้จาก : ใบ และ ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ ๕๐ – ๑๒๐ เซนติเมตร มักแตกหน่อและแผ่กิ่งก้านออกเป็นกอ ส่วนโคนของลำต้นเนื้อเป็นแกนแข็ง ลำต้นและกิ่งก้านมีขนประปรายทั่วไป บริเวณข้อพองเล็กน้อย กิ่งอ่อนมักเป็นสันสี่เหลี่ยมตามยาว

สรรพคุณ :

ตำรายาไทยใช้ ใบ และราก รักษากลาก เกลื้อน ผื่นคัน โดยใช้ใบสด และรากโขลกให้ละเอียด แช่เหล้าโรง ๑ สัปดาห์ เอาน้ำเหล้าทาบริเวณที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง ใบ รสเปื้อเย็น ดับพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พยาธิผิวหนัง นำใบสดหรือคั่วแห้ง มาชงในน้ำดื่ม เป็นยาขับปัสสาวะ ยาระบาย ราก รสเปื้อเมา แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน และโรคผิวหนังที่เป็นน้ำเหลืองบางชนิด

เทพทราโร



ที่มาของภาพ : <http://ecoforest.phsmun.go.th/?p=๕๐๓>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum porrectum* (Roxb.) Kosterm.

ชื่อวงศ์ : LAURACEAE

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ : พลุตันขาว (เชียงใหม่), เทพทราโร เทพทราโร (ปราจีนบุรี),
กระเพาะตัน กระเพราตัน พลุตัน (สระบุรี), ขาดัน (กรุงเทพฯ),
ตะไคร้ตัน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), จะไคหอม จะไคตัน จะไค
ตัน (ภาคตะวันตกเฉียงเหนือ), จวง จวงหอม ไม้จวง (ภาคใต้),
มือแตกะมาจิง มือแตกะมาจิง (มลายู-ปัตตานี), เซียงจาง หวาง
จาง (จีนกลาง) เป็นต้น

ชื่อพ้อง : *Cinnamomum parthenoxylon* (Jack) Meisn

ได้จาก : เนื้อไม้ / ใบ / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

- เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีความสูงประมาณ ๑๐ – ๓๐ เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มทึบ กิ่งอ่อนเกลี้ยง และมักจะมีคราบขาว เปลือกสีเทาอมเขียว หรือสีน้ำตาลเข้ม แตกเป็นร่องตามยาวลำต้นเปลือกในสีน้ำตาลอมแดง
- ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน แผ่นใบ รูปรีแกมรูปไข่ ยาวประมาณ ๗ – ๒๐ เซนติเมตร ปลายแหลมโคนสอบ ก้านใบเรียวเล็ก ยาวประมาณ ๒.๕ – ๓.๕ เซนติเมตร ใบแก่ด้านล่างมีสีนวล ใบที่มีอายุน้อยมีสีแดง เส้นใบหลัก ๑ เส้น

สรรพคุณ :

๑. เนื้อไม้มีรสเผ็ด มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ (เนื้อไม้)
๒. เนื้อไม้ใช้ปรุงเป็นยาหอมขับลม รักษาท้องขึ้น อืดเฟ้อ จุกเสียด (เนื้อไม้)
๓. ใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ (เนื้อไม้)
๔. รากใช้ดองกับเหล้ารับประทานเป็นยาขับลมขึ้นในร่างกาย
๕. ใช้เป็นยาแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ ขับลมในกระเพาะลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้วปวดท้องน้อย (ใบ, ผล, ราก, เปลือก)
๖. ตำรับยาแก้บิด จะใช้เมล็ดข้าตั้นประมาณ ๕ - ๘ กรัม นำมาต้มกับใบยูคาลิปตัส ประมาณ ๖ - ๘ กรัม รับประทาน (ตำรับยานี้มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไอด้วย) (เมล็ด)
๗. เนื้อไม้ใช้ปรุงร่วมกับสะค้านและต้นดาวเรือง นำมารับประทานเป็นยารักษาฝีลม (เนื้อไม้)
๘. ใช้เป็นยาช่วยขับโลหิตและน้ำเหลือง (เนื้อไม้)
๙. ใบมีประสิทธิภาพในการห้ามเลือดและช่วยสมานแผลสด (ใบ)
๑๐. ใช้เป็นยาแก้ฟกช้ำ ไซ้ข้ออักเสบ เนื่องจากมีลมขึ้นเกาะติดภายใน ด้วยการใช้ รากนำมาดองกับเหล้ารับประทาน (ราก)
๑๑. ตำรับยาแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเส้นเอ็น ให้ใช้รากข้าตั้น ๒๐ กรัม, เจตมูลเพลิง ๑๕ กรัม, โกฐหัวบัว ๒๐ กรัม, โกฐเชียง ๑๕ กรัม และโกฐสอ ๑๐ กรัม นำมาแช่กับเหล้า รับประทาน (ตำรับนี้ใช้เป็นยาขับลมขึ้นในร่างกายได้เช่นเดียวกับการใช้รากเดี่ยว ๆ) (ราก)

ปลาไหลเผือก



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/ปลาไหลเผือก/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Eurycoma longifolia* Jack

ชื่อวงศ์ : Simaroubaceae

ชื่ออื่น ๆ : กรุงบาดาล (สุราษฎร์ธานี); คenang, ชะนาง (ตราด); ตรึงบาดาล (ปัตตานี); ตุงสอ, แสพันชั้น (ภาคเหนือ); เพียก (ภาคใต้); หยิกบ่อทองหรือหยิกไม่ถึง, เอียนด่อน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ); ไทลเผือก (ตรัง); หมุนขึ้น

ชื่อพ้อง : *Eurycoma latifolia* Ridl., *Eurycoma longifolia* var. *cochinchinensis* Pierre, *Eurycoma merguensis*

ได้จาก : ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ยืนต้น สูง ๔ - ๖ เมตร ลำต้นตรง ไม่ค่อยแตกกิ่งก้าน ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ออกเป็นกระจุกบริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่แกมวงรี กว้าง ๒ - ๓ เซนติเมตร ยาว ๕ - ๗ เซนติเมตร สีเขียวเข้ม ยอดและใบอ่อนมีขนสีน้ำตาลแดง ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีม่วงแดง ผลเป็นผลสด รูปยาวรี รากกลมโต สีขาว สีขาวนวล รากที่มีอายุหลายปีจะมีความยาวมาก อาจยาวมากกว่า ๒ เมตร รากมีรสขม เปื่อเมาเล็กน้อย

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย: ใช้ ราก รสขม เปื่อเมาเล็กน้อย ถ่ายพิษต่าง ๆ ถ่ายฝีในท้อง ถ่ายพิษไข้ พิษเสมหะ และโลหิต แก้ไข้ แก้ไข้มาลาเรีย ตัดไข้ทุกชนิด แก้ลม แก้วณโรคระยะบวม ขับเหงื่อ ขับพยาธิ แก้ท้องอืด ท้องเสีย แก้เจ็บคอ ความดันเลือดสูง อัมพาต ขับถ่ายน้ำเหลือง แก้ท้องผูก

ฝางเสน



ที่มาของภาพ : nachcha๑๔.blogspot.com

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Caesalpinia sappan* L.

ชื่อวงศ์ : Leguminosae

ชื่ออื่น ๆ : ขวาง จ้าย ฝางส้ม ฝางเสน หนามไค้

ชื่อพ้อง : *Biancaea sappan* (L.) Tod.

ได้จาก : แก่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เนื้อไม้สีเหลืองส้ม แก่นมีสีแดง ถูกอากาศนานเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เส้นตรง เนื้อแข็งละเอียด แก่นที่มีสีแดงเข้ม รสขมหวาน เรียกว่าฝางเสน อีกชนิด แก่นสีเหลืองอมส้ม รสฝาดขื่น ขม เรียกว่าฝางส้ม เครื่องยาฝางมีกลิ่นอ่อน ฝาดเล็กน้อย

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย เนื้อไม้ เป็นส่วนผสมหลักในยาบำรุงหลังคลอดบุตร ผสมกับปูนขาว บดทาหน้าผาก หลังคลอดบุตร ช่วยให้เย็นศีรษะ และลดอาการเจ็บปวด เป็นยาขับประจำอย่างแรง แก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก้อ่อนใน แก้โลหิตออกทางทวารหนักและทวารเบา แก้โลหิตตกหนัก แก้เสมหะ ดี และโลหิต แก่น

รสฝาด เค็ม ชุ่ม เป็นยาสุขุม ออกฤทธิ์ต่อหัวใจและตับ เป็นยาบำรุงโลหิตสตรี ใช้เป็นยาแก้ปวด แก้บวม แก้เลือดอุดตัน ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก รักษาประจำเดือนมาไม่ปกติ ขับระดู แก้อาการหัวใจขาดเลือด (จุกเสียดแน่นและเจ็บหน้าอก) กระจายเลือดที่อุดตัน ลดอาการปวดมดลูกในสตรีหลังคลอด เป็นยาสมานลำไส้ แก้บิด ฟกช้ำดำเขียว ปวดบวม ขับหนองในฝ่ออักเสบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ปวดเมื่อยร่างกาย แก้เสมหะ แก้โลหิต แก้ไข้กำเดา แก้ปวดฟกการ ขับหนอง ทำให้โลหิตเย็น แก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้โลหิตออกทางทวารหนักและทวารเบา แก้กำเดา แก่นฝางฝนกับน้ำเป็นยาทาภายนอกในโรคผิวหนังบางชนิด เพื่อฆ่าเชื้อโรค น้ำต้มแก่นฝางให้สีแดง ใช้เป็นหลักในการทำน้ำยาอุทัย ใช้แก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำได้ดี ราก ให้สีเหลือง ใช้ทำสีย้อมผ้า และไหม ใช้เป็นสีผสมอาหาร และเครื่องสำอาง

เพกา หรือ ลิ่นฟ้า



ที่มาของภาพ : <https://arit.kpru.ac.th>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Oroxylum indicum* (L.) Kurz

ชื่อวงศ์ : Bignoniaceae

ชื่ออื่น ๆ : ลิ่นฟ้า(เลย) ลิ่นก้าง ลิ่นช้าง(ไทยใหญ่) เพกา (ภาคกลาง) มะลิดไม้ มะลื่นไม้ ลิดไม้ (ภาคเหนือ) หมากลิ่นก้าง หมากลิ่นช้าง (ฉานภาคเหนือ) กาโต้ดั่ง (กะเหรี่ยง กาญจนบุรี) ต้อก๊ะ ดอ๊ะ ดุแก (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) เบโก (มาเลย์ นราธิวาส)

ชื่อพ้อง : *Arthrophyllum ceylanicum* Miq. *Arthrophyllum reticulatum* Blume ex Miq. *Bignonia indica* L. *Bignonia lugubris* Salisb. *Bignonia pentandra* Lour. *Bignonia quadripinnata* Blanco *Bignonia tripinnata* Noronha *Bignonia tuberculata* Roxb. ex DC. *Calosanthus indica* (L.) Blume *Hippoxylon indica* (L.) Raf. *Oroxylum flavum* Rehder *Spathodea indica*

ได้จาก : เปลือก แก่น เมล็ด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เพกา หรือ ลิ่นฟ้า เป็นพรรณไม้ยืนต้น ผลัดใบ สูงประมาณ ๔ – ๒๐ เมตร ลำต้นและกิ่งก้านจะมีรูระบายอากาศกระจายทั่วไป ส่วนเปลือกนั้นจะเรียบเป็นสีเทาและบางที่ก็จะแตกออกเป็นรอยตื้น ๆ เล็กน้อย หรือมีรอยแผลเป็นขนาดใหญ่ที่เกิดจากใบที่ร่วงหล่นไปแล้ว

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย **เปลือกหรือแก่น** ใช้เป็นยาแก้ฟกช้ำ และนำไปเข้ากับยาอื่นหลายตัว
 แก่น้ำเหลืองเสีย บำรุงเลือด เป็นยาแก้พิษ เปลือกต้น รสฝาด ขม เย็น ช่วยสมานแผล ดับพิษกาฬ แก้วร้อนใน
 แก้วท้องร่วง ทำให้น้ำเหลืองเป็นปกติ ดับพิษโลหิต ใช้เมล็ด ต้มน้ำดื่ม แก้วไอและขับเสมหะ ใช้เป็นยาระบาย
เมล็ดแก่ มีรสขม เป็นยาระบาย แก้วไอ ขับเสมหะ **เมล็ดแห้ง** ทำน้ำจิบเลี้ยงแก้วร้อนใน ระบายน้ำ ฝักแก่ มีรส
 ขมรับประทานได้ แก้วร้อนในกระหายน้ำ ช่วยเจริญอาหาร ระงับไอ **ฝักอ่อน** มีรสขมร้อน ใช้เป็นยาขับลม **ฝัก**
แก่ มีรสขม แก้วร้อนในกระหายน้ำ

ไพล



ที่มาของภาพ : https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๔๑

- ชื่อสามัญ** : Phlai, Cassumunar ginger, Bengal root
- ชื่อวิทยาศาสตร์** : Zingiber montanum (J.Koenig) Link ex A.Dietr.
- ชื่อวงศ์** : ชิง (ZINGIBERACEAE)
- ชื่ออื่น ๆ** : ปูหมื่น มั่นสะล่าง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), ว่านไฟ ไพลเหลือง (ภาคกลาง), ปูเลย ปุลอย (ภาคเหนือ), ว่านปอบ (ภาคอีสาน) เป็นต้น
- ชื่อพ้อง** : Zingiber cassumunar Roxb., Zingiber purpureum Roscoe)
- ได้จาก** : ต้น ราก เหง้า ใบ ดอก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

๑. ต้นไพล ลักษณะไพลเป็นไม้ล้มลุกมีความสูงประมาณ ๐.๗ - ๑.๕ เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อด้านในมีสีเหลืองถึงสีเหลืองแกมเขียว ทางเหนือหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ โดยจะประกอบไปด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันอยู่ เหง้าไพลสดฉ่ำน้ำ รสฝาด เย็น ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ ส่วนเหง้าไพลแก่สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แง่ง หรือเหง้า แต่โดยทั่วไปแล้วจะใช้ส่วนของเหง้าเป็นท่อนพันธุ์ในการเพาะปลูก พรรณไม้ชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียแถบประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย มาเลเซีย และไทย ปลูกกันมากในจังหวัดกาญจนบุรี สุพรรณบุรี ปราชินบุรี และสระแก้ว

๒. ใบไพล ลักษณะของใบเป็นรูปขอบขนานแกมรูปหอก ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ กว้างประมาณ ๓.๕ - ๕.๕ เซนติเมตรและยาวประมาณ ๑๘ - ๓๕ เซนติเมตร

๓. ดอกไพล ออกดอกเป็นช่อ แทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกมีสีนวล มีใบประดับสี

ม่วง

๔. ผลไพล ลักษณะของผลเป็นผลแห้งรูปกลม

สรรพคุณ :

เป็นก้อน (ดอก)

๑. ดอกไพล สรรพคุณช่วยขับโลหิตและกระจายเลือดเสีย กระจายเลือดที่เป็นลิ่ม

๒. ช่วยแก้ธาตุพิการ (ต้นไพล)

๓. ช่วยแก้อาเจียน อาการอาเจียนเป็นโลหิต (หัวไพล)

๔. ช่วยแก้อาการปวดฟัน (หัวไพล)

๕. ไพลกับสรรพคุณทางยา เหง้าช่วยขับโลหิต (เหง้า)

๖. ช่วยแก้เลือดกำเดาไหลออกทางจมูก (ราก)

๗. ช่วยรักษาโรคที่บังเกิดแต่โลหิตออกทางปากและจมูก (เหง้า)

๘. เหง้าไพล ใช้เป็นยารักษาหอบหืด

๙. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อท้องขึ้น ท้องเดิน ช่วยขับลมในลำไส้

๑๐. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย แก้อบิด บิดเป็นมูกเลือด

๑๑. ช่วยแก้อาการท้องผูก (เหง้า)

๑๒. ช่วยสมานแผลในลำไส้ แก้อลำไส้อักเสบ (เหง้า)

๑๓. ช่วยแก้อุจจาระพิการ (ต้นไพล)

๑๔. ช่วยขับระดู ประจำเดือนของสตรี ขับเลือดร้ายทั้งหลาย และแก้มุตกิตระดูขาว

(หัวไพล, เหง้า)

๑๕. ช่วยทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ (เหง้า)

๑๖. ช่วยรักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง

ฯลฯ

ฟ้าทะลายโจร



ที่มาของภาพ : <https://pr.rbru.ac.th/web/content/id.php?ContentID=๔๖>

ชื่อสามัญ : Kariyat
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees
 ชื่อวงศ์ : เหงือกปลาหมอ (ACANTHACEAE)
 ชื่ออื่น ๆ : น้ำลายพังพอน, สามสิบดี (ร้อยเอ็ด), ฟ้าสะท้าน (พัทลุง), เมฆทะลาย (ยะลา), คีป้งฮี, ขวงขิมน้อย, โข่งเช่า (จีน)
 ได้จาก : ใบ / ทั้งต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้นฟ้าทะลายโจร จัดเป็นพืชล้มลุกที่มีความสูงประมาณ ๓๐ - ๗๐ เซนติเมตร หรือประมาณ ๑ - ๒ ศอก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งมาก ทุกส่วนของต้นมีรสขม กิ่งเป็นใบสี่เหลี่ยม สามารถพบได้ทั่วไปในประเทศไทย ลาว กัมพูชา มาเลเซีย อินโดนีเซีย เวียดนาม จีน ใบฟ้าทะลายโจร ลักษณะเป็นใบเดี่ยว แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ลักษณะของใบรียาว ปลายใบแหลม ดอกฟ้าทะลายโจร ออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง และตามซอกใบ ดอกมีขนาดเล็กสีขาว มีดอกย่อย กลีบดอกมีสีขาวโคนกลีบติดกัน ปลายแยกเป็น ๒ ปาก ปากบนมี ๓ กลีบ (มีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่) ส่วนปากล่างมี ๒ กลีบ ผลฟ้าทะลายโจร ลักษณะเป็นฝัก ฝักจะคล้ายกับฝักต้อยติ่ง (หรือเป๊าะเป๊ะ) ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่ฝักจะเป็นสีน้ำตาลและแตกได้ ภายในฝักมีเมล็ดสีน้ำตาลอ่อนจำนวนมาก

สรรพคุณ :

๑. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ต่อต้านสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย รวมไปถึงช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวให้จับกินเชื้อโรคได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
๒. ใบใช้เป็นยาสมุนไพรช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ)

๓. ช่วยแก้อาการปวดหัวตัวร้อน อาการปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ ด้วยการใช้ใบและกิ่ง
ประมาณ ๑ กำมือ (สดใช้ ๒๕ กรัม แต่ถ้าแห้งใช้ ๓ กรัม) นำมาต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ ๒ ครั้ง เช้าและ
เย็น หรือในขณะที่มีอาการ (กิ่ง, ใบ)

๔. ช่วยแก้อาการไอ ลดน้ำมูก และช่วยฆ่าเชื้อที่จมูก ด้วยการใช้ใบนำมาทำเป็นยา
ผงแล้วนำมาใช้สูดดม (ใบ)

๕. ช่วยแก้อาการร้อนใน ด้วยการใช้ใบฟ้าทะลายโจรตากแห้ง ๑๕ กรัมและเตย
หอมสดหั่นแล้ว ๑๕ กรัม นำมาต้มกับน้ำพอท่วมยาจนเดือด ใช้ดื่มก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น จะช่วยทำให้
อาการร้อนในดีขึ้น แต่ถ้าอยากให้หายขาด แนะนำว่าไม่ต้องดื่มน้ำหลังอาหารมากเกินไป รับประทานอาหารให้
ตรงเวลา และออกกำลังกายทุกวัน อาการร้อนในก็จะหายไปในที่สุด (ใบ)

๖. ช่วยรักษากระเพาะลำไส้อักเสบ (ใบ)

๗. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ฝี แผลฝี ด้วยการใช้ใบค่อนข้างแก่ประมาณ ๑ กำมือ แล้ว
เอาเกลือ ๓ เม็ด นำมาตำผสมรวมกันในครกจนละเอียด แล้วเอาสุราครึ่งถ้วยชา น้ำครึ่งช้อนชาใส่รวมลงไป คน
ให้เข้ากันแล้วเทกินก่อนถ้วยชา ส่วนกากที่เหลือนำมาพอกแผลฝี แล้วใช้ผ้าสะอาดพอกไว้ ตอนพอกเสร็จใหม่ ๆ
อาจจะรู้สึกปวดบ้างเล็กน้อย (ใบ)

๘. ช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดหนองได้ (ใบ)

มะกรูด



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/มะกรูด>

ชื่อสามัญ : Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus hystrix DC. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ : มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขูน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด
ส้มมั่วผี (ภาคใต้) เป็นต้น

ได้จาก : ราก / ใบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง กิ่งก้านมีหนามโตแหลมยาว ใบหนาแข็ง มีต่อมน้ำมันหอม
ขอบข้างเว้าแหลมลึก ดูเหมือนมี ๒ ใบต่อกัน ดอกเล็กกลีบหนาสีขาว ผลกลมมีจุก เปลือกฉ่ำน้ำ มีต่อมน้ำมัน
มาก ผิวขรุขระ เนื้อในเหมือนมะนาว ปลุกไว้ปรุงอาหาร ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

สรรพคุณ :

๑. รสจี๊ดเย็น แก้ไข้ แก้ไข้กำเดา (ราก)
๒. ถอนพิษผิดสำแดง
๓. ช่วยกระทุ้งพิษ ช่วยรักษาฝีภายใน
๔. แก้เสมหะเป็นพิษ

มะกอกน้ำ



ที่มาของภาพ : <https://thai-herbs.thdata.co/page/มะกอกน้ำ/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Elaeocarpus hygrophilus* Kurz
 ชื่อวงศ์ : ELAEOCARPACEAE
 ชื่ออื่น ๆ : สารภีน้ำ (ภาคกลาง)/ สมอพิพาย (ระยอง)
 ชื่อพ้อง : *Elaeocarpus madopetalus* Pierre
 ได้จาก : ผล / เปลือกต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์:

มะกอกน้ำนั้นจัดเป็นไม้ยืนต้นแบบผลัดใบที่ไม่ได้ผลัดใบพร้อมกัน โดยมีความสูงของลำต้นประมาณ ๘ – ๑๕ เมตร ซึ่งเปลือกของลำต้นนั้นจะมีลักษณะค่อนข้างเรียบมีสีน้ำตาล มักขยายพันธุ์โดยการตอนกิ่งหรือใช้เมล็ด โดยบริเวณตามกิ่งไม้จะมีรอยแผลใบที่ค่อนข้างชัดเจน และเจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่ชุ่มชื้นหรือพื้นที่ที่ชื้นแฉะ ส่วนใบของต้นมะกอกน้ำจะเป็นใบเดี่ยว โดยออกแบบเรียงเวียนสลับอย่างหนาแน่นอยู่ตามปลายกิ่ง เป็นรูปทรงขอบขนาน มีโคนสอบ ปลายมน และขอบใบเป็นฟันเลื่อย ส่วนดอกนั้นจะมีดอกย่อยเป็นสีขาวออกเป็นช่ออยู่ตามบริเวณซอกใบ และผลจะมีรูปทรงกลมไข่ ซึ่งผลจะเป็นผลสดแบบมีเนื้อเมื่อผลอ่อนจะมีสีเขียวอ่อน ๆ กลมเกลี้ยง เนื้อนุ่ม รสเปรี้ยวอมฝาด แต่เมื่อผลสุกแล้วจะมีสีแดงเข้ม หรือส้มให้รสฝาดเล็กน้อย หรืออาจมีรสหวานอมเปรี้ยว และภายในมีเมล็ดเดี่ยวสีน้ำตาลอ่อนอยู่ใบและผลของมะกอกน้ำ

สรรพคุณ :

เปลือกต้น – นำมาใช้ชงน้ำดื่มช่วยพอกโลหิตหลังคลอดได้ดี ให้รสเผื่อน

มะกอกป่า



ที่มาของภาพ : <https://kaset.today/พันธุ์ไม้/ต้นมะกอกป่า>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Spondias pinnata* (L. f.) Kurz

ชื่อวงศ์ : ตระกูลเดียวกับมะม่วง (ANACARDIACEAE)

ชื่ออื่น ๆ : กอกกุก กูก กอกเขา กอกหมอง ไพแซ มะกอกบ้าน กราไผ่
ไผ่

ได้จาก : เนื้อไม้ ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ลำต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ประเภทผลัดใบ แตกกิ่งน้อย ทรงพุ่มมีลักษณะทรงกลม ทรงพุ่มหนาลำต้นมีลักษณะทรงกลม และตั้งตรง สูงประมาณ ๑๕ – ๒๕ เมตร หรือมากกว่า เปลือกลำต้นหนา มีสีเทาอมน้ำตาลหรือสีเทาอมดำ

ใบ ประกอบแบบขนนกชั้นเดียว มีก้านใบหลักออกเรียงสลับกันยาวประมาณ ๕ – ๒๕ เซนติเมตร มีลักษณะทรงรีเรียว โคนใบแหลม ปลายใบเรียวแหลม ใบเรียบลื่น จะมีใบอ่อนและยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบแก่มีสีเขียว

ผล ออกเป็นช่อลักษณะทรงรูปไข่หรือกลมรี ขนาดผล ๒.๕ – ๓.๕ เซนติเมตร ยาว ๓ – ๕ เซนติเมตร เปลือกผลบาง เป็นมัน ผลอ่อนมีสีเขียวสด ผลแก่หรือผลสุกมีสีเขียวอมเหลือง และมีจุดประสีน้ำตาลอบผล

ราก เป็นระบบรากแก้ว มีลักษณะกลม แทงลึกลงในดิน มีรากแขนงและรากฝอยเล็ก ๆ ออกตามแนวราก มีสีน้ำตาล

สรรพคุณ :

- เปลือกลำต้น เมล็ด ใบ ราก แก่น และผล มีสรรพคุณเป็นยา โดยเป็นส่วนประกอบของตำรับยาสมุนไพรไทย สามารถใช้ปรุงเป็นทั้งยาบำรุงธาตุและยาแก้อาการเจ็บป่วย

- ช่วยแก้อาเจียน (เปลือกตัน)
- เปลือกตันและแน่นเป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ (เปลือกตัน, แน่น)
- เปลือกนำมาบ่นให้เป็นผง ผสมกับน้ำ ใช้ทาแก้โรคปวดตามข้อ (เปลือก)

มะรุม



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/มะรุม>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Moringa oleifera* Lam.

ชื่อวงศ์ : MORINGACEAE

ชื่อพ้อง : *Guilandina moringa* L., *Hyperanthera moringa* (L.)
Vahl, *Moringa zeylanica* Burmann)

ได้จาก : ใบ / ฝัก / เมล็ด / เปลือกต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้น - ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง ๕ - ๑๐ เมตร

ใบ - ใบประกอบแบบขนนก ชนิดที่แตกใบย่อย ๓ ชั้น ยาว ๒๐ - ๔๐ เซนติเมตร ออกเรียงแบบสลับใบย่อยยาว ๑ - ๓ เซนติเมตร รูปไข่ ปลายใบและฐานใบมน ผิวในด้านล่างสีอ่อนกว่าและมีขนเล็กน้อย

ดอก - เป็นดอกช่อสีขาว ออกที่ซอกวง กลีบเลี้ยงมี ๕ กลีบ กลีบดอกมี ๕ กลีบ

ผล - เป็นฝักยาว เปลือกสีเขียว มีส่วนดอกและส่วนมน เป็นระยะ ๆ ตามความยาวของฝัก เป็นฝักเหลี่ยม ฝักยาว ๒๐ - ๕๐ เซนติเมตร

สรรพคุณ :

๑. มีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็ง (ใบ, ดอก, ฝัก, เมล็ด, เปลือกของลำต้น)
๒. ใช้รักษาโรคหัวใจ (ราก)
๓. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (ราก)
๔. ช่วยคุมธาตุอ่อน ๆ (เปลือกของลำต้น)
๕. แก้กัมมพัต (เปลือกของลำต้น)
๖. นำเปลือกของลำต้นมาเคี้ยวกินเพื่อช่วยย่อยอาหาร (เปลือกของลำต้น)
๗. ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ (เปลือกของลำต้น)

๘. เปลือกของลำต้นมีสรรพคุณช่วยในการคุมกำเนิด (เปลือกของลำต้น)
๙. แก้อาการบวม (ราก, เมล็ด)

รางแดง



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/รางแดง>

ชื่อวิทยาศาสตร์	: Ventilago denticulata Willd.
ชื่อวงศ์	: พุทรา (RHAMNACEAE)
ชื่ออื่น ๆ	: ก้องแกบ เขาแกลบ เहांดำ ฮองหนั่ง ฮ่องหนั่ง (เลย), ปลอกแกลบ (บุรีรัมย์), เถามวกเหล็ก เถาวัลย์เหล็ก (สระบุรี), กะเลียงแดง (ชลบุรี-ศรีราชา), แสงอาทิตย์ แสงพระอาทิตย์ รางแดง (ประจวบคีรีขันธ์), ก้องแกบ ก้องแกบเครือ ก้องแกบแดง เครือก้องแกบ หนามหัน (ภาคเหนือ), เถาวัลย์เหล็ก เถามวกเหล็ก กะเลียงแดง รางแดง (ภาคกลาง), ทรงแดง (ภาคใต้), ซอพะพะเหล- โม (กะเหรี่ยง), ตะแซทุเหมาะ (กะเหรี่ยงแดง), กะเหรี่ยงแดง, โกร่งเคอ, เคือก้องแกบ, เถาวัลย์, ย่านอี เหล็ก เป็นต้น
ชื่อพ้อง	: Ventilago calyculata Tul
ได้จาก	: ต้น / เถา / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

- ต้นรางแดง จัดเป็นไม้เถาขึ้นต้นกิ่งพุ่ม มักเลื้อยตามต้นไม้และกิ่งไม้ เถาเป็นสีเทา
ผิวของลำต้นหรือเถาเป็นรอยแตกกระแหว่งเป็นร่องสีแดงสลับ ทำให้เกิดเป็นลวดลายที่สวยงาม (ลำต้นเมื่อยังอ่อน
จะเป็นรูปทรงกระบอก เมื่อแก่แล้วจะแตกเป็นสีแดง) ตามกิ่งอ่อนมีขนสั้น ๆ ขยายพันธุ์ด้วยการทาบกิ่ง

ชำ กิ่งตอน และใช้เมล็ด พรรณไม้ชนิดนี้มักขึ้นตามป่าโปร่ง มีถิ่นกำเนิดอยู่ทางจังหวัดสระบุรี ส่วนในกรุงเทพฯ มีการปลูกกันบ้างตามบ้าน

- ใบรางแดง แผ่นใบเป็นสีเขียว ใบคล้ายกับใบเล็บมือนางหรือกะดังงาไทย ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ยาว รูปไข่แกมขอบขนาน หรือรูปวงรีแกมขอบขนาน ปลายใบแหลม ขอบใบเป็นจักตื้น ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๔ - ๖ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๘ - ๑๔ เซนติเมตร ส่วนก้านใบสั้น เมื่อนำใบมาผิงไฟเพื่อทำยาจะมีกลิ่นคล้ายกับกลีบข้าว

สรรพคุณ :

๑. เถามีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ จะใช้เดี่ยว ๆ หรือใช้ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นด้วยก็ได้ ซึ่งตามตำรับยาอายุวัฒนะจะใช้รางแดง ๑ ชีด เหล้า ๒๐๐ มิลลิเมตร และน้ำผึ้ง ๒๐๐ มิลลิเมตร นำมาดองไว้ ๑๕ วัน ใช้กินครั้งละ ๓๐ มิลลิเมตร วันละ ๒ ครั้ง เช้าและเย็น หรือจะใช้เถารางแดงผสมกับต้นเถาวัลย์เปรียง ต้นกำแพงเจ็ดชั้น, ต้นขมิ้นเครือ, และต้นนมควาย นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาอายุวัฒนะ (เถา)

๒. หมอยาอีสานจะมีทั้งใช้เถานำมาต้มกิน หรือนำใบมาชงเป็นชา (ซึ่งอาจจะใช้แบบเดี่ยว ๆ หรือใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ ก็ได้) เพื่อเป็นยาบำรุงกำลัง (ตำรับยานี้สามารถช่วยแก้เส้น แก้อ่อนอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดแข้ง ปวดขา ได้ด้วย) แต่ที่นิยมมากที่สุดคือ การดองเหล้า (ใช้รากนำมาดองกับเหล้า) (เถา, ราก, ใบ)

๓. เถานำมาหั่นตากแดด แล้วนำมาปรุงเป็นยากินรักษาโรคภัย รักษาอาการกล่อนลงฝึก และกล่อนทุกชนิด (เถา)

๔. ส่วนรากก็มีสรรพคุณเป็นยาแก้ภัยเช่นกัน (ราก)

๕. ตำรับยาช่วยให้เจริญอาหาร จะใช้เถารางแดง, ต้นกำแพงเจ็ดชั้น, ต้นขมิ้นเครือ, ต้นเถาวัลย์เปรียง และต้นนมควาย นำมาต้มกับน้ำดื่มช่วยให้เจริญอาหาร (เถา)

๖. เถานำไปต้มกับน้ำดื่มช่วยลดคอเลสเตอรอล (เถา) (ยังไม่มีงานวิจัยที่ยืนยัน) ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ (เถา)

๗. รากมีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ (ราก)

๘. ส่วนเถาก็มีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะเช่นกัน (เถา)

๙. ตำรับยาแก้ผดผื่น จะใช้รากรางแดง, รากชะอม, รากเล็บเหยี่ยว, รากสามสิบ, แก่นจันทน์ขาว, แก่นจันทน์แดง, และเขากวาง นำมาฝนใส่ข้าวเจ้าวกินแก้ผดผื่น (ราก)

๑๐. เถามีสรรพคุณช่วยบำรุงเส้นสาย แก้เส้น แก้อาการปวดเมื่อยที่ก้นกบ

๑๑. ตำรับยาแก้ปวดเมื่อย ระบุให้ใช้รางแดง ๑ ชีด, อ้อยดำ ๑ ชีด, และยาหัว ๑ ชีด (เข้าใจว่าเป็นข้าวเย็น แต่ไม่ทราบว่าใช้ข้าวเย็นเหนือ หรือข้าวเย็นใต้) ต้มจนเดือดประมาณ ๑๕ นาที ใช้ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว วันละ ๓ เวลา ส่วนตำรับยาแก้ปวดเมื่อยของชาวล้านนา จะใช้ลำต้นรางแดง ผสมกับลำต้นและรากงวมส้ม ลำต้นเป๋าล้มต้น ลำต้นเป๋าลมเครือ ลำต้นแหนเครือ ลำต้นหนาด และลำต้นบอระเพ็ด นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ปวดเมื่อย (ลำต้น)

เร็ดหนู



ที่มาของภาพ : <https://thai-herbs.thdata.co/page/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Stachyphrynium jagorianum* (K.Koch) K.Schum.

ชื่อวงศ์ : MARANTACEAE

ชื่อท้องถิ่น : แหร์ดหนู เร็ดหนู(สงขลา)/ กาเล็ดกาเว้า กาเร็ด (อื่น ๆ)

ชื่อพ้อง : - *Phrynium jagorianum* K.Koch
 - *Phrynium minus* K.Schum.
 - *Phrynium repens* Körn.
 - *Stachyphrynium jagorianum* (K.Koch) K.Schum.
 - *Stachyphrynium minus* (K.Schum.) K.Schum.
 - *Stachyphrynium thorelii* Gagnep.

ได้จาก : ห้วและราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้นเร็ดหนู เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็กสูงประมาณ ๓๐ เซนติเมตร ต้นและใบคล้ายต้น
 สาคุ แต่เล็กกว่ามาก

สรรพคุณ:

- ตำรายาไทย ห้ว ราก รสร้อนเล็กน้อย สรรพคุณ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้
 อ่อนเพลีย แก้กามตายด้าน

ว่านงาช้าง



ที่มาของภาพ : <https://www.tnews.co.th/social/๔๖๔๙๐๗>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sansevieria cylindrica* Bojer

ชื่อวงศ์ : Dracaenaceae

ชื่ออื่น ๆ : ว่านงาช้างเขียว, หอกสุรภาพ, ว่านงาช้างลาย, หอกสุรโกฬ

ได้จาก : ราก ใบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ว่านงาช้างเป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน โดยทั่วไปเข้าใจว่าเป็นว่านไม่มีใบ แต่ในทางวิชาการแล้ว ลำต้นเทียมที่เป็นลำทรงกลมสีเขียวก็คือใบ โผล่ขึ้นจากดิน รูปร่างเหมือนงาช้าง ดอกออกเป็นช่อ ดอกย่อยสีขาว มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ผลมีลักษณะกลม สีส้ม ขนาดเล็ก ประมาณ ๐.๕ - ๑ เซนติเมตร เมื่อสุกจัดจะมีสีแดง

ว่านงาช้างมีอยู่ด้วยกัน ๒ ชนิด คือ

๑. ว่านงาช้างเขียว (หอกสุรภาพ) คือ ชนิดใบสีเขียวล้วนตลอดใบ และมีร่องตามแนวความยาวใบ

๒. ว่านงาช้างลาย (หอกสุรโกฬ) คือ ชนิดใบสีเขียวและมีลายสีเขียวอมดำเป็นปล้อง ๆ ตลอดความยาวใบ

สรรพคุณ :

เหง้าหรือหัว และใบหรือลำต้นเทียมนำมาต้มน้ำดื่ม มีรสขมเล็กน้อย

- เป็นยาบำรุงโลหิต
- ใช้ขับพยาธิ
- รักษาโรคจิตตีดวง

- ช่วยการอยู่ไฟของสตรีหลังคลอด ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็ว
- ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
- ใช้รักษาอาการใบหน้าเป็นฝ้าหน้าตกระ

ลำโรง



ที่มาของภาพ : <https://kaset.today/พันธุ์ไม้/ลำโรง>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sterculia foetida* L.

ชื่อวงศ์ : ชบา (MALVACEAE)

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ : จามะโฮง (เชียงใหม่), มะโรง มะโหรง (ปัตตานี), โหมโรง (ภาคใต้) เป็นต้น

ชื่อพ้อง : *Clompanus foetida* (L.) Kuntze, *Sterculia mexicana* var. *guianensis*

ได้จาก : เปลือกต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เปลือกของลำต้นค่อนข้างหนา มีสีน้ำตาลอมเทา ในช่วงแรกของการเจริญเติบโตจะมีรูปทรงไม่ต่างจากพันธุ์ไม้อื่นเท่าไร แต่เมื่อนานไปจะปรับเปลี่ยนเป็นทรงสูงและมองเห็นพุ่มใบเป็นชั้น ๆ ชัดเจนยิ่งขึ้น ขนาดของใบค่อนข้างใหญ่ เป็นใบประกอบที่ทางออกรอบทิศจากจุดเดียวกัน หน้าใบมีสีเขียว ผิวสัมผัสเรียบลื่น ปลายใบเรียวแหลม ผลลำโรงก็ออกเป็นพวงเช่นกัน แต่จะมีขี้ขี้สั้นมาก ลักษณะของผลมีความกลมรีคล้ายเมล็ดถั่ว ผิวนอกเป็นสีเขียวอ่อนเสมอกันทั่วทั้งผล เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีแดงอมส้มและแตกออก ด้านในเป็นเมล็ดคล้ายถั่วดำจำนวนมาก

สรรพคุณ :

- ใบ มีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อน ๆ
- ผล เราใช้ส่วนของเปลือกมาเป็นยาบรรเทาอาการปวดท้องบิด และช่วยขับปัสสาวะ
- เมล็ด ใช้บดละเอียดและทาพอกไว้เพื่อสมานแผล หรือจะสกัดเอาน้ำมันเพื่อมาใช้ในครัวเรือนก็ได้
- เปลือกไม้ ทั้งแบบสดและแบบแห้งมีคุณสมบัติหลายด้าน สามารถใช้เพื่อบำรุงโลหิต บรรเทาอาการบวม น้ำ และบรรเทาอาการที่เกิดจากโรคไส้เลื่อนได้

อบเชย



ที่มาของภาพ : <https://www.sgethai.com/article/อบเชย>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum* spp.

ชื่อวงศ์ : Lauraceae

ชื่ออื่น ๆ : อบเชยต้น มหาปราบ เขียด ฝักดาบ พญาปราบ ฮักแกง
สุรามริด โมง โมงหอม เคียด กะทังหัน

ได้จาก : เปลือกต้นชั้นใน

๑. อบเชยเทศ หรือ อบเชยลังกา (*Cinnamomum verum* J. Presl.) มีชื่อ
พ้อง *Cinnamomum zeylanicum* Nees.

๒. อบเชยไทย (*Cinnamomum bejolghotha* (Buch-Ham.) Sweet หรือ ได้
จาก *Cinnamomum iners* Reinw. Ex Blume.

๓. อบเชยญวน (*Cinnamomum loureirii* Nees.)

๔. อบเชยจีน (*Cinnamomum aromaticum* Nees, *C. cassia* Blume.)

๕. อบเชยชวา (*Cinnamomum burmannii* (Nees.) Blume.)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

อบเชยต้น (เขียด) หรือ อบเชยไทย นั้น เป็นไม้ต้นที่มีใบและเปลือกหอม ลักษณะใบ
เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม เมื่อขยี้ใบจะมีกลิ่นหอม ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง มีสีเหลืองอ่อนหรือเขียวอ่อน เหม็น
กลีบรวมชั้นนอก ๓ กลีบ คล้ายกลีบเลี้ยง กลีบรวมชั้นใน ๓ กลีบ แยกกันแต่ติดตรงโคน ผลสด แก่สีม่วงดำ

อบเชยเป็นเครื่องยา และเครื่องเทศ ที่ได้จากการขูดเอาเปลือกชั้นนอกออกให้หมด
แล้วลอกเปลือกชั้นในออกจากแก่นลำต้น โดยใช้มีดกรีดตามยาวของกิ่ง แล้วรวบรวมนำไปผึ่งที่ร่มสลับกับการ
นำออกตากแดดประมาณ ๕ วัน ขณะตากใช้มือม้วนขอบทั้งสองข้างเข้าหากัน จนเปลือกแห้งจึงมัดรวมกัน
เปลือกอบเชยที่ดีจะมีสีน้ำตาลอ่อน(สีสนิม) มีความตรงและบางสม่ำเสมอ ยาวประมาณ ๑ เมตร มีกลิ่นหอม
เฉพาะ รสสุขุม เผ็ด หวานเล็กน้อย

สรรพคุณ :

ต้านแบคทีเรียและเชื้อรา แก้ปวดและต้านอักเสบ ต้านออกซิเดชั่น ต้านมะเร็ง
 เม็ดเลือดขาว ลดความดัน ลดการหดเกร็งของหลอดเลือด ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ และกระเพาะอาหาร ช่วยให้แผล
 หายเร็วขึ้น ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

อบเชยญวน



ที่มาของภาพ : <https://www.kasettambon.com/อบเชยญวน>

- ชื่อสามัญ** : Cinnamon, Saigon Cinnamon, Vietnamese cassia
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cinnamomum loureiroi Nees
ชื่อวงศ์ : Lauraceae
ชื่ออื่น ๆ : อบเชย, อบเชยต้น, มหาปราบ, เขียด, ฝักดาบ (พิษณุโลก) พญาปราบ (นครราชสีมา) อักแกง โกเล่ (กะเหรี่ยง-กำแพงแสน) เนอม่า (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) สุรามริด (ภาคใต้, พิษณุโลก, นครราชสีมา) โมง โมงหอม (ชลบุรี) เคียด กะทั่งหัน
ได้จาก : เปลือกต้น รากกับใบ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงได้ถึง ๓๐ เมตร ทุกส่วนมีกลิ่นหอม โดยเฉพาะที่ราก และโคนต้น ทรงพุ่มกว้าง ทึบ ลำต้นมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางถึง ๑.๕ เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาล ผิวหยาบ เปลือกกิ่งสีเขียว หรือน้ำตาลอ่อน ลำต้นและกิ่งเรียบ ไม่มีขน เนื้อไม้สีน้ำตาลปนแดง ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปรี หรือรูปรีแกมรูปไข่ กว้าง ๒.๕ - ๕.๕ เซนติเมตร ยาว ๕.๕ - ๑๕ เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม โคนใบป้านหรือกลม ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นเล็กน้อย แผ่นใบค่อนข้างเหนียว ด้านบนสีเขียวเข้ม เป็นมัน ด้านล่างสีเขียวอมเทาหรือนวล ไม่มีขน เมื่อขยี้จะมีกลิ่นหอมคล้ายกลิ่นการบูร เส้นใบขึ้นตรงมาจากโคนใบประมาณ ๓-๘ มิลลิเมตร แล้วแยกออกเป็น ๓ เส้น ตรงมุมที่มีเส้นใบแยกออกนั้นมีต่อม ๒ ต่อม และตามเส้นกลางใบอาจมีต่อมเกิดขึ้นตรงมุมที่มีเส้นใบแยกออกไป ก้านใบยาว ๒-๓ เซนติเมตร ไม่มีขน ตาใบมีเกล็ดซ้อนเหลื่อมหุ้มอยู่ เกล็ดชั้นนอกเล็กกว่าเกล็ดชั้นในตามลำดับ

สรรพคุณ :

น้ำต้มเปลือกต้น ต้มแก้ตับอักเสบ อาหารไม่ย่อย แก้ท้องเสีย ลำไส้เล็กทำงานผิดปกติ ขับพยาธิ มีสรรพคุณบำรุงดวงจิต แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง ขับผายลม บำรุงธาตุ แก้บิด แก้ม้ามอักเสบ พฤษกษ์ แก้ไข้สันนิบาต ใช้ปรุงเป็นยารักษาไข้ปวดหัว รับประทานแก้เบื่ออาหาร แก้จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย แก้ไอ แก้ไข้หวัด ลำไส้อักเสบ ท้องเสียในเด็ก อากาการหวัด ปวดประจำเดือน แก้อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน แก้ปวดประจำเดือน ห้ามเลือด บดเป็นผงโรยแผลกามโรค สมานแผล

อบเชยมีการนำมาใช้ในพิกัดยาไทย คือ “พิกัดตรีธาตุ” ประกอบด้วย กระวาน ดอกจันทน์ และอบเชย เป็นยาแก้ธาตุพิการ แก้มลม แก้มะหะ แก้ไข้ “พิกัดตรีทิพย์รส” คือการจำกัดจำนวนของที่มีรสดี ๓ อย่าง คือโกฐกระดุก เนื้อไม้ และอบเชยไทย มีสรรพคุณบำรุงธาตุ บำรุงกระดุก บำรุงตับปอดให้เป็นปกติ แก้มลมในกองเสมหะ บำรุงโลหิต “พิกัดจตุรธาตผล” คือการจำกัดจำนวนด้วยยาแก้มลม ประกอบด้วย ผล ๔ อย่าง คือ เหง้าขิงแห้ง กระลำพัก อบเชยเทศ และโกฐหัวบัว มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้พรรดิก แก้ตรีสมุฏฐาน ขับผายลม บำรุงธาตุ แก้มลมกองริดสีดวง “พิกัดทศกฐาผล” คือการจำกัดจำนวนด้วยยาตระกูลเดียวกัน ๑๐ อย่าง มีชะเอมทั้ง ๒ (ชะเอมไทย ชะเอมเทศ) ลูกผักชีทั้ง ๒ (ผักชีล้อม ผักชีลา) อบเชยทั้ง ๒ (อบเชยไทย อบเชยเทศ) ลำพันทั้ง ๒ (ลำพันแดง ลำพันขาว) ลูกเร่วทั้ง ๒ (เร่วน้อย เร่วใหญ่) มีสรรพคุณ แก้ไข้เพื่อดีและเสมหะ ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ บำรุงปอด แก่ริดสีดวงคระโรค แก้มลมอัมพฤษกษ์ อัมพาต บำรุงกำลัง บำรุงดวงจิตให้เข้มขึ้น แก้ไข้

อ้อยดำ (อ้อยแดง)



ที่มาของภาพ : <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๑๔๐>

ชื่อวิทยาศาสตร์	: Saccharum sinense Roxb.
ชื่อวงศ์	: Graminae
ชื่ออื่น ๆ	: อ้อย อ้อยขม อ้อยแดง อ้อยตาแดง
ได้จาก	: เปลือก ต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๒ - ๕ เมตร มักขึ้นเป็นกอ ลำต้นแข็งแรง ต้นมีลักษณะคล้ายต้นอ้อยทั่วไป แต่จะมีสีม่วงแดงถึงดำ มีไขสีขาวปกคลุม ไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกลมยาว เห็นข้อและปล้องชัดเจน แต่ละปล้องอาจยาวหรือสั้นก็ได้ ผิวเรียบ เปลือกสีแดงอมม่วง มีตาออกตามข้อ ลำต้นแข็งเป็นมัน เนื้ออ่อน น้ำ น้ำ เปลือกมีรสขม น้ำไม่ค่อหวานแหลมเหมือนอ้อยธรรมดา มักมีรากอากาศอยู่ประปราย ใบเดี่ยว ออกที่ข้อแบบเรียงสลับ และร่วงง่าย จึงพบเฉพาะปลายยอด โดยมีกาบใบโอบหุ้มข้ออยู่ ใบรูปขอบขนาน แคบยาวเรียว มีขนสากคายทั้งสองด้านของใบ แผ่นใบสีม่วงเข้ม มีไขสีขาวปกคลุม ไม่แตกกิ่งก้าน กว้าง ๒.๕ - ๕ เซนติเมตร ยาว ๑๐๐ - ๑๕๐ เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบหุ้มลำต้น กลางใบเป็นร่อง ขอบใบจักละเอียดและคม เส้นกลางใบใหญ่ เป็นสีขาวมีขน ดอกเป็นดอกช่อใหญ่ ออกที่ปลายยอด ลำต้นจะออกดอกเมื่อแก่เต็มที่ ช่อดอกตั้งยาว ๔๐ - ๘๐ เซนติเมตร ในช่อหนึ่งมีดอกย่อยสีขาวครีม จำนวนมาก และมีขนยาว เมื่อแก่จะมีฟูปลายเมล็ด ปลิวตามลมได้ง่าย ผลเป็นผลแห้ง ขนาดเล็ก จะออกเมื่อต้นแก่จัด

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย ใช้ ลำต้นทั้งสดหรือแห้ง ขับปัสสาวะ ใช้ลำต้นวันละ ๑ กำมือ (สด ๗๐ - ๙๐ กรัม แห้ง ๓๐ - ๔๐ กรัม หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำ รับประทาน วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ ๑ ถ้วยชา (๗๕ มิลลิลิตร) รักษาโรคนิ่ว อากาโรไอ แก้ไข้ คอแห้ง ระบายน้ำ แก่น ผสมกับแก่นปิบ หัวยาวข้าวเย็น ต้มดื่มเป็นยาอายุวัฒนะ ยาฟอกเลือด แก้ไข้บวม กินแก้เบาหวาน แก้ไอ ขับเสมหะ เปลือกต้น รสหวานขม แก้ตานขโมย แก้แผลเน่าเปื่อย แผลกดทับ ชานอ้อย รสจืดหวาน แก้แผลเรื้อรัง แก้ฝีอักเสบบวม ลำต้น น้ำอ้อย รสหวานขมชุ่ม แก้วร้อนใน ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้หืด ไอ แก้คลื่นไส้อาเจียน แก้ไข้สำประขาว แก้ปัสสาวะพิการ แก้ไตพิการ แก้วหนองใน ขับนิ่ว แก้ไข้รุ่ม แก้ท้องผูก บำรุงกระเพาะอาหาร แก้ขัดเบา บำรุงธาตุ แก้สะอึก แก้เมาค้าง ท้องผูก รักษาฝี บำรุงกำลัง ทำให้เจริญอาหาร เจริญธาตุ รักษาตามืดฟาง กำเดา อากาโรไออ่อนเพลีย ผายธาตุ ตา รสหวานขม แก้วร้อน แก้วพิษตานซาง บำรุงธาตุ น้ำ บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ราก ใช้รักษาไส้ใหญ่แตกพิการ ทำให้วังเวียนหน้ามืดตาลาย ทำให้เจ็บหลังเจ็บเอว ท้องอืด บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต รักษาอาการอ่อนเพลีย และรักษาเลือดลม

บทที่ ๕

การนำสมุนไพรไปใช้และการต่อยอดสู่ชุมชน

การนำสมุนไพรไทยมาใช้

สมุนไพรไทย

การนำสมุนไพรมาใช้นั้นจะต้องใช้ให้ถูกต้อง ระวังอาการแพ้ที่เกิดจากการใช้สมุนไพรด้วย ทำความเข้าใจความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อจะได้ใช้ยาสมุนไพรได้อย่างถูกต้อง และเทคนิคการเตรียมยาสมุนไพร

๑. การใช้ยาสมุนไพรที่ถูกต้อง ควรปฏิบัติดังนี้

๑.๑ ใช้ให้ถูกต้อง สมุนไพรที่มีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมาก และบางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกัน จึงต้องรู้จักสมุนไพร และใช้ให้ถูกต้อง

๑.๒ ใช้ให้ถูกส่วน ส่วนประกอบของสมุนไพร ได้แก่ ราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน บางทีผลแก่และผลอ่อนก็มีฤทธิ์ต่างกันด้วย จะต้องรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้

๑.๓ ใช้ให้ถูกขนาด สมุนไพรถ้าใช้น้อยไปก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้

๑.๔ ใช้ให้ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องปนกับเหล้า บางชนิดต้องใช้ต้ม จะต้องรู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง

๑.๕ ใช้ให้ถูกโรค เช่น ท้องผูกต้องใช้ยาระบาย ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์สลายจะทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น

๒. อาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร

การแพ้ยาสมุนไพรมีอาการ ดังนี้

๒.๑ ผื่นขึ้นตามผิวหนัง เป็นตุ่มเล็ก ๆ ตุ่มโต เป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบนคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากแฉะ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง

๒.๒ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค

๒.๓ หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง

๒.๔ ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น เพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ เป็นต้น

๒.๕ ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อย ๆ

๒.๖ ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลืองและเมื่อเขย่า จะเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรงต้องไปหาแพทย์ อาการเจ็บป่วยและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพรหรือซื้อยามารับประทานด้วยตนเอง

ข้อห้ามในการใช้พืชสมุนไพรในการรักษา

ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น ภูมิแพ้ สุนัขบ้ากัด บาดทะยัก กระดูกหัก มะเร็ง วัณโรค กามโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเรื้อน ตีชาน หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปอดบวม (ปอดอักเสบ) อากาบบวม ไทฟอยด์ โรคตาทุกชนิด ไม่ควรใช้สมุนไพร ถ้าผู้ป่วยมีอาการโรคและอาการเจ็บป่วยรุนแรง ต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยา รับประทานเองหรือใช้สมุนไพร อาการที่รุนแรง มีดังนี้

๑) ใช้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ชีบ บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไข้ ปาขึ้นสมอง)

๒) ใช้สูงและตีชาน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง (อาจเป็นโรคตับ อักเสบ หรือถุงน้ำดีอักเสบ)

๓) ปวดแหวะสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกมีไข้เล็กน้อยหรือ มาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

๔) เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฉีกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก ท้องแข็ง อาจท้องผูก มีไข้ เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

๕) อาเจียนเป็นโลหิตหรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข้นอนพักนิ่ง ๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้บ้าน ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องไปพบแพทย์ ควร รอให้เลือดหยุดก่อน และควรพาไปโดยมีการกระเทือนกระแทกน้อยที่สุด

๖) ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะเหมือนน้ำขาวขาว บางทีถ่ายพุ่ง ถ่าย ติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หงัเหง (อาจเป็นโรคหิวาตกโรค) ต้องพาไปพบแพทย์ ด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุด

๗) ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะมีมากถึง สิบครั้งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียจะมาก (อาจเป็นโรคบิดอย่างรุนแรง)

๘) สำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กอายุไม่เกินสิบสองปี มีอาการไข้สูง ไข้มากหายใจมีเสียงผิดปกติ คล้าย ๆ มีอะไรติดในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด

๙) อาการตกเลือด เป็นเลือดสด ๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะช่องคลอด ต้องรีบไปพบ แพทย์โดยด่วนที่สุด

๓. ความหมายของคำที่ควรทราบเพื่อการใช้ยาสมุนไพรอย่างถูกต้อง คำที่ควรทราบเพื่อการใช้ยา สมุนไพรอย่างถูกต้อง ได้แก่

๑) ใบเพสลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่

๒) ทั้งห้า หมายถึง ส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ผล ดอก

๓) เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (๒๘ ดีกรี)

๔) แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา (เอทานอล) ห้ามใช้ แอลกอฮอล์ชนิดติดไฟ (เมทานอล)

๕) น้ำปูนใส หมายถึง น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำ สะอาดตั้งทิ้งไว้ แล้วรินน้ำใสมาใช้

๖) ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสามเท่าของปริมาณที่ ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อน ๆ ให้เหลือ ๑ ส่วนจาก ๓ ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำดื่มตามขนาด

๓) **ขงเอาน้ำดื่ม** หมายถึง ใส่ น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝาทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ดื่ม

๔) **๑ กำมือ** มีปริมาณเท่าสี่หยิบมือ หรือหมายถึง ปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียวกำ โดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือโหยง ๆ

๕) **๑ กอบมือ** มีปริมาณเท่าสองฝ่ามือ หรือหมายถึง ปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือทั้งสองข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน

๑๐) **๑ ถ้วยแก้ว** มีปริมาตรเท่ากับ ๒๕๐ มิลลิลิตร

๑๑) **๑ ถ้วยชา** มีปริมาตรเท่ากับ ๗๕ มิลลิลิตร

๑๒) **๑ ช้อนโต๊ะ** มีปริมาตรเท่ากับ ๑๕ มิลลิลิตร

๑๓) **๑ ช้อนคว** มีปริมาตรเท่ากับ ๘ มิลลิลิตร

๑๔) **๑ ช้อนชา** มีปริมาตรเท่ากับ ๕ มิลลิลิตร

๔. เทคนิคการเตรียมยาสมุนไพร

เมื่อได้ส่วนประกอบของสมุนไพรที่พร้อมเป็นยาแล้ว เราควรทราบวิธีการเตรียมยาสมุนไพร เพื่อเป็นการเตรียมยาสมุนไพรให้มีรูปแบบที่เหมาะสม ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรค ใช้ได้สะดวก มีรสและกลิ่นชวนรับประทาน รูปแบบยาสมุนไพรบางอย่าง เช่น ยาลูกกลอน ยาตอง เป็นต้น ยังเป็นวิธีการช่วยให้เก็บสมุนไพรไว้เป็นยาได้เป็นเวลานาน

กรรมวิธีปรุงยาแผนโบราณที่ปรากฏในตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ และตำราเวชศึกษาอันเป็นตำราสำคัญของการแพทย์แผนไทย มีวิธีปรุงยาทั้งหมด ๒๓ วิธี และเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดวิธีปรุงยาแผนโบราณเพิ่มขึ้นอีก ๑ วิธี รวมเป็น ๒๔ วิธี ตัวอย่างเช่น ยาตำเป็นผงแล้วปั้นเป็นลูกกลอน ยาตำเป็นผงแล้วบดให้ละเอียด ละลายน้ำกระสายต่าง ๆ กัน ยากัดด้วยเหล้าหรือแอลกอฮอล์ ละลายน้ำกิน เป็นต้น กรรมวิธีเหล่านี้บางที่ใช้ในการเตรียมและการปรุงยาแผนปัจจุบันเช่นกัน วิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการง่าย สามารถปรุงใช้ด้วยตนเองได้ ในที่นี้ขอแนะนำวิธีปรุงยาสมุนไพรที่ใช้บ่อย ๕ วิธี คือ

๔.๑ **ยาขง** เป็นรูปแบบที่มีการเตรียมคล้ายขงชา โดยใช้ น้ำเดือดใส่ลงในสมุนไพร โดยทั่วไปมักใช้สมุนไพรตากแห้งทำเป็นยาขง ส่วนของสมุนไพรที่ใช้เป็นยา อาจเป็นใบ กิ่ง ผล หรือเมล็ด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ หรือบดเป็นผงหยาบ ผึ่งแดดให้แห้ง บางชนิดมีการนำไปอบกลิ่นหอมก่อน ภาชนะที่ใช้ขงควรเป็นกระเบื้อง แก้ว หรือภาชนะเคลือบ ไม่ใช้ภาชนะโลหะ วิธีการขงทำได้โดยใช้สมุนไพร ๑ ส่วน เติมน้ำเดือดประมาณ ๑๐ ส่วน หรือตามปริมาณที่ระบุไว้ในตำรับยา บางตำรับอาจเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งในการปรุงรส ปิดฝาทิ้งไว้ ๕ - ๑๐ นาที ยาขงเป็นรูปแบบยาที่มีกลิ่นหอม ชวนดื่ม ดื่มง่าย ปัจจุบันมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ยาขง โดยการบรรจุในถุงกระดาษสา ปิดสนิท ๑ ซอง ใช้ ๑ ครั้ง พืชสมุนไพรที่ใช้รูปแบบยาขงมักเป็นพืชที่มีสรรพคุณไม่รุนแรง ใช้ดื่มตลอดเวลาแทนน้ำ ยาขงนิยมปรุงและดื่มทันที ไม่ทิ้งไว้นาน สมุนไพรที่ใช้เป็นยาขง เช่น ยาขงหย้าหวดแมว ยาขงชุมเห็ดเทศ เป็นต้น นอกจากนี้ เครื่องดื่มสมุนไพรหลายชนิด เช่น ขิง มะตูม แก้วฮวย เป็นต้น ก็ปรุงด้วยการขงเช่นเดียวกัน ยาขงเป็นวิธีการง่ายสะดวก และเป็นที่นิยมทั่วไป

๔.๒ **ยาต้ม** เป็นการปรุงยาสมุนไพร โดยใช้ยาสมุนไพรแห้งหรือสด ต้มรวมกันกับน้ำ ส่วนของสมุนไพรมีทั้งใบ ลำต้น แก่น เมล็ดและราก วิธีการเตรียมทำได้โดยการหั่นหรือสับสมุนไพรเป็นชิ้นพอดี ใส่ลงในหม้อดิน กระเบื้อง หรือภาชนะที่มีใช้โลหะ และใส่น้ำลงไปพอท่วมยาเล็กน้อย หากเป็นสมุนไพรแห้งให้แช่น้ำทิ้งไว้สักครู่ สมุนไพรสดไม่ต้องแช่น้ำ ใช้ไฟขนาดกลางต้มให้เดือด หลังจากเดือดแล้วให้ใช้ไฟอ่อน ควรคนยาสม่ำเสมอให้ยาไหม้ (การต้มยาไทยมักจะต้มแบบ ๓ เอา ๑ คือ ใส่ น้ำ ๓ ส่วนของปริมาณที่ใช้ และต้มให้เหลือ

๑ ส่วน) ระยะเวลาของการต้มขึ้นอยู่กับส่วนของพืชสมุนไพร หากเป็นส่วนของใบ ดอก หรือกิ่ง ขนาดเล็ก ใช้เวลาต้ม ๓-๔ นาที หากเป็นส่วนที่แข็ง เช่น รากหรือแก่นของลำต้น ใช้เวลาต้ม ๑๐ นาทีต้มต้องไม่ทิ้งไว้ค้างคืน ต้มและรับประทานให้หมดภายในวันเดียว โดยทั่วไปมักแบ่งรับประทานเป็น ๓ ครั้งก่อนอาหาร และวันรุ่งขึ้นค่อยเติมน้ำและต้มใหม่อีกครั้ง ยาไทยสมัยก่อนนิยมต้มในหม้อดิน และปากหม้อใช้ใบตองสด หรือผ้าขาวบางปิดหม้อยาประมาณครึ่งหนึ่ง เพื่อความสะดวกในการรินยา และหม้อยาจะมี “ฉนวน” ซึ่งทำด้วยไม้ไผ่จัดเป็นตอก และสานเป็นรูปคล้ายดาว เพื่อป้องกันของรั่วไม่ให้เข้ามารบกวน บางทีก็มีผูกเหรียญสลึงไว้ที่ปากหม้อ เมื่อคนไข้กินยาแล้วก็จะนำเงินนี้มาซื้อของทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้เจ้าของตำรานั้น

๔.๓ ยาดอง เป็นยาที่ใช้สารละลายหลายชนิด เช่น เหล้า น้ำมะกรูด น้ำส้ม เป็นต้น แช่สมุนไพรแบบเย็น ในที่นี้จะแนะนำเฉพาะยาดองเหล้าซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้บ่อยเท่านั้น การปรุงยาทำได้โดยนำส่วนของสมุนไพรที่ใช้เป็นยามาต้มเป็นผงยา และห่อด้วยผ้าขาวบางหลวม ๆ เพื่อยาพองตัวเวลาอมน้ำ ถ้าหากเป็นรากหรือแก่นของต้นไม้ให้ผานเป็นชิ้นบาง ๆ เทา ๆ กัน เพื่อให้น้ำเหล้าซึมเข้าสู่ยาได้อย่างทั่วถึง ภาชนะที่ใช้สำหรับเตรียมยาดองเหล้า ควรใช้โอ่งกระเบื้องหรือขวดโหลแก้วที่มีฝาปิดสนิท เมื่อใส่ยาลงในภาชนะเรียบร้อยแล้ว ให้เทน้ำเหล้าให้ท่วมยา ตั้งทิ้งไว้ ๑ สัปดาห์ และคนยาให้ทั่ววันละ ๑ ครั้ง ยาดองเหล้าเป็นยาที่ค่อนข้างแรง ปริมาณที่ใช้มักน้อยกว่ายาต้ม และห้ามใช้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่แพ้เหล้า

๔.๔ ยามวง เป็นยาที่ปรุงจากส่วนของสมุนไพรบดละเอียดเป็นผง ชนิดเดียวหรือหลายชนิดผสมกัน ยาสมุนไพรหลายตำรับปรุงเป็นยามวง เช่น ยาหอม ยาเขียว เป็นต้น เวลารับประทานมักใช้กับน้ำกระสายยา ซึ่งน้ำกระสายยาอาจเป็นน้ำสุก น้ำดอกมะลิ น้ำชาข้าว น้ำมะนาว น้ำมันมะกอก เป็นต้น

๔.๕ ยาลูกกลอน การปรุงยาลูกกลอนทำได้โดยเอาส่วนของสมุนไพรมาหั่นเป็นแว่นบาง ๆ ผึ่งแดดให้แห้ง บดเป็นผงละเอียด และนำผงมาผสมกับน้ำผึ้ง (น้ำผึ้งที่ใช้ปั้นลูกกลอนมักต้มให้ร้อนเพื่อขจัดสิ่งสกปรกก่อน) อัตราส่วนผสม ระหว่างผงสมุนไพรต่อน้ำผึ้งเท่ากับ ๑-๒ ส่วน : ๑ ส่วน ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะของผงสมุนไพร เคล็ดลับยาให้กลมกลืนประมาณว่าผงสมุนไพรที่ผสมน้ำผึ้งไม่ติดมือก็ใช้ได้ จากนั้นปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย (เส้นผ่านศูนย์กลาง ๐.๘ เซนติเมตร) หรืออาจใช้รางไม้ปั้นเป็นลูกกลอนก็ได้ จากนั้นจึงเอาไปอบแห้งหรือตากแดดจัด ๑ - ๒ วัน และบรรจุภาชนะที่ปิดมิดชิดและสะอาด

นอกจากกรรมวิธีปรุงยาดังกล่าวแล้ว ยาสมุนไพรยังปรุงได้อีกหลายวิธี เช่น การรม การพอก การเตรียมเป็นยาประคบ การหุงด้วยน้ำมัน เป็นต้น การเลือกกรรมวิธีปรุงยาได้เหมาะสมจะทำให้สมุนไพรออกฤทธิ์ได้เต็มที่ ส่งผลต่อการรักษาความเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ (ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร, ออนไลน์, https://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book๕๖_๑/thai.htm)

การต่อยอดสู่ชุมชน

สมุนไพรเป็นเครื่องใกล้ตัว บำรุงไปเป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร บำรุงไปผสมเป็นเครื่องเทศ บำรุงไปปรุงเป็นส่วนประกอบของยาต้ม ยาหม่อง ยานวดแก้ปวดเมื่อย บำรุงไปปรุงเป็นยาเพื่อรักษาโรคพื้นฐาน เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์จากสมุนไพรได้สะดวกและง่ายขึ้น ทางศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรม และท้องถิ่น ร่วมมือกับสถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ในการต่อยอดการใช้พืชสมุนไพรในท้องถิ่นบ้านเกษตรสุข หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ให้กับเยาวชน นักเรียน ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ โรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด โรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ในการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำน้ำยาอเนกประสงค์ที่มีส่วนผสมจากน้ำมะกรูดและน้ำสับปะรด พิมเสนน้ำที่มีส่วนผสมของไพล สบู่ก้อนที่มีส่วนผสมของขมิ้นชันและมะขาม และได้ออกแบบผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่เกิดจากการใช้พืชสมุนไพรในท้องถิ่น ทรัพยากรที่เหลือใช้ให้เกิดมูลค่าเพิ่ม สามารถใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แป้งน้ำสมุนไพรสูตรเย็น น้ำปรุงดอกแก้ว น้ำปรุงดอกโมก น้ำปรุงดอกปีบ

การต่อยอดองค์ความรู้พืชสมุนไพรสู่การอบรมเชิงปฏิบัติการของนักเรียน
โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา

วันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๖

๑. การทำน้ำยาอเนกประสงค์สูตรสมุนไพร

๒. สบู่ก้อนสมุนไพร









การต่อยอดองค์ความรู้พืชสมุนไพรสู่การอบรมเชิงปฏิบัติการของนักเรียน
โรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. สบู่ก้อนสมุนไพร

๒. พิมเสนน้ำสมุนไพร







การต่อยอดองค์ความรู้พืชสมุนไพรสู่การอบรมเชิงปฏิบัติการของนักเรียน
โรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา

วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. การทำน้ำยาอเนกประสงค์สูตรสมุนไพร

๒. การทำพืมนสมุนไพร









ภาคผนวก

จัดทำโดย : นางสาวพนิดดา สนนำพา
วิทยากรประจำ สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
โทรศัพท์ : ๐๙๔ ๔๗๙ ๑๖๕๙
อีเมลล์ : gasoon ๐๓๖@gmail.com
เพจ : สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
เว็บ : <http://www.ise.rru.ac.th/>

ร่วมกับ
ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์



สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ มุ่งองค์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทยที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายชนิด หลากหลายวิธี และพร้อมจะถ่ายทอดไปสู่เด็ก เยาวชน นักเรียน นักศึกษาและผู้สนใจทั่วไปในชุมชนและท้องถิ่นใกล้เคียง เช่น ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในครัวเรือนและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ที่สำคัญเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

เพื่อประโยชน์อันสูงสุดที่ได้จากสมุนไพร จึงได้ร่วมมือกับศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ในการต่อยอดการใช้พืชสมุนไพรในท้องถิ่น บ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ให้กับเยาวชน นักเรียน ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ โรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด โรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ในการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำน้ายาเนกประสงค์ (สูตรสมุนไพรเข้มข้น) สบู่เหลว (สูตร

สมุนไพร) สบู่ก้อนกลีเซอรีน (สูตรธรรมชาติ) และ พิมเสนน้ำ (สูตรสมุนไพร)

ก่อนอื่นควรทราบถึงคุณสมบัติของสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการดูแลหรือบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ เลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพของเส้นผมและหนังศีรษะของตัวเอง ได้แก่

**** ผลมะกรูด** น้ำจากผลมะกรูดจะมีฤทธิ์เป็นกรด ช่วยสลายไขมันและชำระล้างสิ่งสกปรกที่เกาะบนเส้นผมและหนังศีรษะได้ดี (แต่ไม่ควรใช้น้ำมะกรูดขโลมบนเส้นผมโดยตรงเป็นประจำเพราะจะทำให้เส้นผมเปราะ ขาดง่าย เพราะน้ำมะกรูดเป็นกรดค่อนข้างมาก มีค่า pH ประมาณ ๓.๕)

**** ผิวมะกรูด** น้ำมันจากเปลือกผลมะกรูดมีกลิ่นหอมและช่วยบำรุงให้เส้นผมเป็นเงางาม

**** ผลมะเฟือง** น้ำจากผลมะเฟืองมีฤทธิ์เป็นกรดค่อนข้างมาก (pH ๒.๕-๓) ช่วยสลายไขมันและสิ่งสกปรกที่เกาะบนเส้นผมและหนังศีรษะได้ดี (แต่ไม่ควรใช้น้ำมะเฟืองขโลมบนเส้นผมโดยตรงเป็นประจำเช่นกัน)

**** ผลมะคำดีควาย** น้ำที่สกัดจากผลมะคำดีควายจะมีคุณสมบัติช่วยลดรังแค รักษาอาการคันหนังศีรษะและหนังศีรษะที่เป็นเชื้อรา แต่การใช้ต้องระวังอย่าให้เข้าตาเพราะจะแสบมาก

**** ดอกอัญชัน** น้ำที่สกัดจากดอกอัญชันจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตเมื่อนำมาใช้หมักผมก่อนสระ ๑๕ นาที หรือใช้ผสมกับแชมพูสระผม เมื่อใช้เป็นประจำจะช่วยทำให้รากผมแข็งแรงเส้นผมไม่หลุดร่วงง่าย

**** ต้นตะไคร้** น้ำที่สกัดจากต้นตะไคร้เมื่อนำไปใช้หมักผมก่อนสระหรือผสมในแชมพูสระผม ช่วยบรรเทาอาการเส้นผมแตกปลาย ลดรังแคและบรรเทาอาการคันศีรษะเมื่อใช้เป็นประจำ

**** ใบว่านทางจระเข้** เมื่อนำวุ้นใส ๆ ที่ได้จากใบว่านทางจระเข้มาใช้หมักผมก่อนสระหรือใช้ผสมกับแชมพูสระผม จะช่วยให้เส้นผมนุ่มสลวย หวีง่ายและช่วยรักษาแผลบนหนังศีรษะเมื่อใช้เป็นประจำ

**** ต้นฟ้าทะลายโจร** น้ำสกัดจากต้นฟ้าทะลายโจร จะมีสารยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราและแบคทีเรียบางชนิด เมื่อนำมาหมักผมก่อนสระหรือผสมในแชมพูสระผมจะช่วยลดอาการผมหลุดร่วงง่ายเมื่อใช้เป็นประจำ

นอกจากนี้แล้วในประเทศไทยยังมีสมุนไพรที่มีคุณสมบัติยอดเยี่ยมอีกหลายชนิดที่ให้คุณค่า เรียนรู้และเลือกใช้ให้เหมาะสม

ความรู้เรื่องสมุนไพรกับผิวพรรณ

กลุ่มที่ใช้กับเส้นผม

	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
ขิง	เหง้า	ทำให้งอก
ขี้เหล็ก	ใบสด	ผมเงางาม
ตะไคร้	ต้น	แก้ผมแตกปลาย
บอระเพ็ด	เถา	แก้ผมร่วง ผมหงอก
ทองพันชั่ง	ราก	แก้ผมร่วง
ผักปลัง	ราก	แก้รังแค
มะกรูด	ผล	แก้รังแค
อัญชัน	ดอก	ทำให้ผมดกดำ

กลุ่มที่ใช้กับผิว

ขมิ้นชัน	เหง้า	แก้ผื่นคัน
แครอท	หัว	ป้องกันแสง UV
ตะลิงปลิง	ใบ	รักษาผิว
แตงกวา	ผล	แก้หน้าเป็นฝ้า
มะเฟือง	ผล	แก้หน้าเป็นฝ้า
บัวบก	ใบ	รักษาแผลเป็น
มังคุด	เปลือก	ลดอาการอักเสบ
หัวผักกาด	ราก	แก้หน้าเป็นฝ้า
มะเขือเทศ	ผล	ทำให้ชุ่มชื้น สม่ำเสมอ
ว่านทางจระเข้	วุ้นจากใบ	ผิวชุ่มชื้น
เสลดพังพอนตัวเมีย	ใบ	แก้ผื่นคัน

เมื่อทราบสรรพคุณของพืชสมุนไพรและส่วนที่ใช้แล้ว ในช่วงเวลานี้มาต่อยอดทำแชมพูสมุนไพรกันครับ

แชมพูสระผม (สูตรสมุนไพร)

ส่วนผสม

หัวแชมพู N๘๐๐๐	๑	กก.
ลาโนลีน (ละลายน้ำอุ่นก่อนใช้)	๑๐๐	กรัม
เกลือป่น (ผงขี้)	๑๐๐	กรัม
น้ำสมุนไพร	๑.๕	ลิตร
น้ำหอม	๑๐ - ๑๕	ซีซี

วิธีทำ

๑. เทหัวแชมพู N๘๐๐๐ ลงในภาชนะก้นเรียบ คนให้แตกตัวเป็นสีขาวนวล

๒. ใส่ลาโนลีนลงไปกวนให้เข้ากันและใส่เกลือป่นลงไปเล็กน้อยกวนให้เข้ากัน (กวนไปทางเดียว)

๓. ใส่น้ำสมุนไพรลงไปตามด้วยเกลือป่นที่เหลืออยู่กวนให้เข้ากัน

๔. ใส่น้ำหอมและกวนให้เข้ากันอีกครั้ง พักไว้ให้พองยุบตัว นำไปกรองใส่ขวดปิดฝาให้สนิท



สบู่เหลว (สูตรสมุนไพร)

ส่วนผสม

AD ๒๕ (หัวเชื้อสบู่เหลว)	๑	กก.
ครีมมุก	๑๐๐	กรัม
เกลือ (ผงขี้)	๑๐๐	กรัม
น้ำสมุนไพร	๕๐ - ๑๐๐	ซีซี.

วิธีทำ

๑. เท AD ๒๕ และครีมมุกลงในภาชนะ กวนให้เข้ากัน (กวนไปทางเดียวเสมอ)

๒. ค่อย ๆ เติมเกลือ (ผงขี้) เล็กน้อยลงไปกวนให้เข้ากัน

๓. เติมน้ำสมุนไพร น้ำเปล่า และเกลือที่เหลือลงไป กวนให้เข้ากัน

๔. เติมหั้วน้ำหอมลงไปจนให้เข้ากันอีกครั้ง พักไว้ให้
ฟองยุบตัวจนหมด กรอกใส่ขวดปิดฝาให้สนิท



สบู่ก้อนกลีเซอริน (สูตรธรรมชาติ)

ส่วนผสม

กลีเซอรินก้อนใส (หัวเชื้อสบู่ก้อน)	๑	กก.
น้ำสุมุนไพร	๔๐	ซีซี.
น้ำผึ้ง	๑๐	ซีซี.
หัวน้ำหอม	๑๐	ซีซี.

วิธีทำ

๑. เทกลีเซอริน ลงไปในหม้อสแตนเลส นำไปตั้งบนเตาไฟ ใช้ไฟอ่อน ๆ
๒. ค่อย ๆ หลอมกลีเซอรินให้ละลาย เมื่อละลายแล้วยกลงจากเตา
๓. เติมน้ำสุมุนไพร น้ำผึ้ง น้ำหอม ลงไปจนให้เข้ากัน
๔. เทสบูกลงไปในพิมพ์ ถ้าเป็นฟองอากาศให้ฉีดแอลกอฮอล์ลงไปฟอง พักให้เย็นตัวสนิทค่อยแกะออกจากพิมพ์ นำไปใช้ได้ทันทีหรือห่อด้วยฟิล์มใส

น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบำบัดของเสีย

สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กพบได้ทั่วไปในธรรมชาติ ในอากาศที่เราหายใจ ในอาหาร ผิวน้ำ ในปาก ซึ่งจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อสิ่งมีชีวิตทั้งมวลบนโลกทั้งทางตรงและทางอ้อม จุลินทรีย์เป็นตัวทำให้เกิดกระบวนการหมัก

สูตรการทำน้ำหมักชีวภาพ ๓ : ๑ : ๑๐ (ผลไม้รสเปรี้ยว : น้ำตาล : น้ำ) หมักนาน ๓ เดือน

การทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อชักผ้า ล้างจาน ล้างรถหรือที่รู้จักกันคือ “น้ำยาดองเปรี้ยว” เป็นการใช้อย่างไม่ (สับปะรด มะกรูด มะนาว) ควรนำน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลอ้อยใส่รวมกันในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท โดยเว้นที่ว่างไว้ประมาณ ๑ ใน ๕ ของภาชนะ วางในที่ร่มอย่าให้ถูกแสงแดด หมักไว้ ๓ เดือน นำไปใช้ได้



น้ำยาดองเปรี้ยว (สูตรสุมุนไพรเข้มข้น)

ส่วนผสม

หัวเชื้อ N ๗๐ (สารตั้งต้นทำให้เกิดฟอง)	๑	กก.
เกลือ (ผงขี้เถ้า)	๑	กก.
น้ำเปล่า	๖ - ๗	ลิตร
น้ำหมักสุมุนไพรสเปรี้ยว	๓	ลิตร

วิธีทำ

๑. เท N ๗๐ ลงในถังสี กวนให้แตกตัวเป็นครีมสีขาวนวล
๒. ค่อย ๆ เติมเกลือ (ผงขี้เถ้า) ลงไปแล้วกวนให้เข้ากัน ค่อย ๆ เติมน้ำสุมุนไพรหรือน้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย กวนให้ส่วนผสมเข้ากัน พอขึ้นหนักก็ให้เติมของเหลวลงไปอีก
๓. ใส่เกลือที่เหลือให้หมดแล้วกวนต่อ พอขึ้นหนักก็ให้เติมของเหลวลงไปอีก จนหมดของเหลว กวนส่วนผสมต่ออีก ๑๐ นาที
๔. พักส่วนผสมไว้รอให้ฟองแตกตัวหมด กรอกใส่ขวดปิดฝาให้สนิท นำไปใช้ได้ทันที

ประโยชน์ : ขำระล้างความสะอาดทุกชนิด ล้างจาน ชักผ้า ล้างพื้น ล้างรถ ล้างห้องน้ำ





พืมน้ำ

แก้วิงเวียน หน้ามืดตาลาย
ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

ส่วนผสมสำคัญ

① พืมน้ำ 1 ชีด



② การบูร 1 ชีด



③ เมนทอล 2 ชีด



④ น้ำมันยูคาลิปตัส 15 ซีซี



⑤ น้ำมันเปเปอ์มิน 10 ซีซี



⑥ น้ำมันสุมไพร์ 2 ซีซี



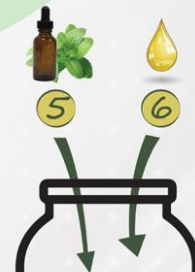
วิธีทำ



นำส่วนผสมข้อที่ 1-4
เทรวมกันในโหลแก้ว



ทิ้งไว้ให้ละลายเป็นน้ำ



นำส่วนผสมข้อที่ 5-6
ผสมลงไป



คนให้เข้ากัน



ได้พืมน้ำพร้อมใช้



038-500000 ต่อ 7600, 094-4791659



<https://ise.rru.ac.th/>



ISE RRU



สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แป้งน้ำสมุนไพรสูตรเย็น

คุณสุวรรณา กลิ่นเอี่ยม

ส่วนผสม

แป้งดินสอพอง	๒๐๐	กรัม
แป้งทัลคัมผง	๓๐๐	กรัม
พืชมะเขือเทศ	๑๐๐	กรัม
เมนทอล	๑๐๐	กรัม
แอลกอฮอล์	๑/๒	ออนซ์
ขมิ้นชันผง	๑	กรัม
ยาห้าราก	๕๐	กรัม
ทานาคาผง	๕๐	กรัม
น้ำต้มสุก	๒,๐๐๐	กรัม
หัวน้ำหอมกลิ่นลาเวนเดอร์	๓๐	กรัม
คารามาย	๒๐๐	กรัม
สำมะงาสด	๑๐๐	กรัม
เหงือกปลาหมอสด	๑๐๐	กรัม
สารกันบูด	๓	กรัม

วิธีทำ

๑. นำสมุนไพรมาผสมให้เข้ากัน แล้วนำมาร่อน นำไปห่อผ้าขาวบางแล้วนำไปต้มนจนเดือดทิ้งไว้ให้เย็น
๒. บดพืชมะเขือเทศให้ละเอียดนำไปใส่แอลกอฮอล์พร้อมด้วยเมนทอลและหัวน้ำหอม คนจนละลายเป็นเนื้อเดียวกัน

๓. นำแป้งดินสอพองบดให้เป็นผงและผงคารามายมาผสมให้เข้ากันแล้วใช้ตะแกรกร่อนให้ละเอียด
๔. นำข้อที่ ๑ , ๒ และ ๓ ผสมเข้าด้วยกันแล้วเติมสารกันบูดลงไปคนให้เข้ากัน
๕. เตรียมขวดสำหรับบรรจุ ในระหว่างบรรจุขวดให้หมั่นคนเพื่อไม่ให้ตัวแป้งตกตะกอน

วิธีใช้

- ใช้ขโลมตามร่างกายหลังอาบน้ำ หรือตามต้องการ

สรรพคุณ

- เป็นแป้งสมุนไพรหอมสดชื่น เย็นสบาย ช่วยลดผดผื่น แก้อาการคัน

หมายเหตุ

- สารกันบูดที่ใส่จะใช้ประมาณ ๐.๑ % w/w = ๓ กรัม

น้ำปรุง

คุณสุวรรณา กลิ่นเอี่ยม

ส่วนผสม

หัวน้ำหอมกลิ่นมะลิ, กลิ่นกุหลาบ, พิกุล, ลำเจียก, รสสุคนธ์, ชมนาด, ไฮซิน (หรือกลิ่นที่ต้องการ)	๑/๒	ออนซ์
พิมเสนเกล็ดอย่างดี	๑/๒	ออนซ์
ใบเตยสด หรือ ใบเนียม	๑๐	ใบ
ผิวมะกรูดสด	๕	ลูก
น้ำดอกไม้ที่อบร่ำแล้ว	๓	ออนซ์
เอธินแอลกอฮอล์ผสมตัวฟักกลิ่น (ตัวยึดกลิ่น) (ผสมมีสหรือไม่มีผสมก็ได้)	๑ + ๑/๒	ปอนด์

خممดเซ็ดฆ่าฤทธิ์แล้วใช้ขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว

* การฆ่าฤทธิ์خمมดเซ็ดใช้น้ำมะกรูดผสมกับไข่خمมดใส่ลงบนใบพลูหรือช้อนเงิน นำไปลนเทียนให้ไข่خمมดละลายดี

วิธีทำ

๑. นำใบเตย หรือ ใบเนียมมาหั่นฝอย ใส่เอธินแอลกอฮอล์ให้ท่วมเพื่อแปรสภาพ หมักไว้นาน ๑ - ๒ ชั่วโมง
๒. นำผิวมะกรูดมาหั่นฝอย ใส่เอธินแอลกอฮอล์ให้ท่วม หมักนาน ๑ - ๒ ชั่วโมง
๓. หัวน้ำหอมกลิ่นดอกไม้ตามชอบ ๕ - ๙ อย่าง กลิ่นละ ๑/๒ ออนซ์ ผสมกับแอลกอฮอล์ ๑ + ๑/๒ ออนซ์เพื่อแปรสภาพ เขย่าให้เข้ากันแล้วพักไว้ก่อน
๔. ละลายพิมเสนด้วยแอลกอฮอล์ ๑ + ๑/๒ ออนซ์เพื่อแปรสภาพ
๕. กรอกน้ำใบเตย หรือ ใบเนียมที่หมักแล้ว และน้ำมะกรูดที่หมักแล้วใส่ลงในภาชนะแก้ว ค่อย ๆ ใส่ส่วนผสมของน้ำปรุงที่หมัก หรือ แปรสภาพแล้วในข้อ ๓ และ ข้อ ๔ ลงไปพร้อมน้ำดอกไม้ที่อบร่ำแล้ว
๖. นำخمมดเซ็ดที่ฆ่าฤทธิ์แล้วใส่ลงไปเขย่าให้ส่วนผสมเข้ากันดี บรรจุใส่ภาชนะที่ต้องการ

การร่ำ

คุณสุวรรณ กลิ่นเยี่ยม

ส่วนผสม

กำยานป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
แก่นจันทร์เทศป่น	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
ขี้ผึ้งอย่างดีขูด	๑/๔	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดป่น	๑/๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันจันทร์	๒ – ๓	หยด

วิธีทำ

๑. ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน (บดรวมกันเป็นก้อน)
๒. นำตะคันมาเผาไฟให้ร้อน นำส่วนผสมข้อ ๑ ใส่ลงไปในตะคัน (ข้อควรระวัง อย่างให้ตะคันร้อนมากเกินไปจะทำให้ส่วนผสมไหม้จะทำให้หน้าที่ร่ำมีกลิ่นเหม็นไหม้)
๓. ใส่แล้วให้รีบปิดฝาอบอย่างเร็วมิฉะนั้นควันจะออกหมด ใส่เครื่องผสมข้อ ๑ ครั้งละ ๑/๒ ช้อนชา ทำประมาณ ๕ ครั้ง ครบแล้วพักให้เย็นจึงจะอบควันเทียนได้

บรรณานุกรม

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก [www: http://dtam.go.th](http://dtam.go.th)

กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. (๒๕๔๒). สมุนไพรในงานสาธารณสุข (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.

=pages&page_id=๑๕๐๓&code_db=๖๑๐๐๑๐&code_type=๐๑

กระทรวงมหาดไทย. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://prayod.com/กระทรวงมหาดไทย>

กระทรวงมหาดไทย. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Soubor:Dregea_volubilis_W_IMG_๑๕๙๕.jpg

กระทรวงมหาดไทย. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/weed/paederia.html>

กล้วยน้ำไท. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://www.samunpri.com/>

กล้วยน้ำว้า. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๓_๑.html

กล้วยน้ำว้า. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๑๖

กิตติ ลีสยาม. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร. มุมวิชาการด้านแพทย์แผนไทย. จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์เกษตรยุค. ผาง ไผ่โบราณที่ขึ้นชื่อเรื่องสรรพคุณในการรักษา. สมุนไพร. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๓_๑.html

พระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. “มะพูด”. [ออนไลน์]. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก www.rspg.or.th. [๑๒ ม.ค. ๒๐๑๔].

ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร : ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๑๘๓

ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. ทองพันชั่ง. [ออนไลน์] ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/text/> เข้าถึงได้จาก https://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book๕๖_๑/thai.html

จันทร์เทศ. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๐_๒.html

จันทร์เทศ. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://arit.kpru.ac.th/ap๒/local/?nu=pages&page_id=๑๔๘๖&code_db=๖๑๐๐๑๐&code_type=๐๑

จำนวนประชากร. ข้อมูลสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง . ค้นคืนเมื่อวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://stat.bora.dopa.go.th/new_stat/webPage/statByYear.php

ชะเอมเทศ (Licorice) สรรพคุณและประโยชน์สรุปจาก ๘๒ งานวิจัย. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://kaset.today>

ภาควิชาเภสัชเวชและเภสัชพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (๒๕๕๑). สมุนไพรสำหรับงาน
สาธารณสุขมูลฐาน. กรุงเทพฯ: จ.เจริญการพิมพ์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- มะกอกป่า. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://khaolan.redcross.or.th/มะกอกป่า/>
- มะกอกป่า. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://amprohealth.com/food/hog-plum/>
- มะขาม. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๖_๓.html
- มะขาม. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๑๗๔
- มะขามป้อม. ข้อมูลพันธุ์ไม้ในโรงเรียนบ้านหนองไผ่ บริเวณด้านหลังอาคาร ๒. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <http://bannongphi.ac.th/mainpage>
- มะค่าแต้. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <http://yaso.nfe.go.th/khowang/library/?name=knowledge&file=readknowledge&id=๔๓>
- มะรุ้ม. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๙๗>
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม อายูรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภัจจ์). (๒๕๓๕). ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.
- รางจืด. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/herb/thumbergia.html>
- รางแดง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>
- โรงเรียนแพทย์โบราณวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร. (๒๕๒๘). ตำราประมวลหลักเภสัช. กรุงเทพฯ .
- ละโวทยานสมุนไพร. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <http://www.ananhosp.go.th/>
- ละโวทยานสมุนไพร. โรงพยาบาลนันทมหิดล. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ จาก <https://ananhosp.go.th/สมุนไพร/ตำรับยาทาพระเส้น/๘๐๒๐ตะไคร้หอม.html>
- ลำตวน. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๑๐๗>
- ลำตวน. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://khampear.go.th/dsf/๕๔๓-melodorum.html>
- ว่านงาช้าง สมุนไพรโบราณ บำบัดโรค บำรุงร่างกาย โดยเฉพาะในสตรี แคมใช้ป้องกันภัยร้ายทั้งมวล. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://www.tnews.co.th/social/๔๖๔๙๐๗>
- ศูนย์เรียนรู้และอนุรักษ์พืชสมุนไพรไทย. มะกอกน้ำ ประโยชน์และสรรพคุณของมะกอกน้ำ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://skm.ssru.ac.th/news/view/๖๖๔๙>
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๔๐). ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สบู่แดง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://pstip.cc/herb-fruit/๖๕๑๙>
- สมอไทย. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://www.komchadluek.net/>
- สมาคมแพทย์แผนโบราณ วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ. (๒๕๓๑). **ตำราเภสัชกรรมแผนโบราณ** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สมุนไพร. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก www.samunpri.com/
- สมุนไพรดอกคอม. **จันทน์เทศ**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://www.samunpri.com/>
- สมุนไพรดีดี. **ปลาไหลเผือก**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <http://www.samunpidede.com/>
- สรรพคุณสมุนไพร ๒๐๐ ชนิด. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๓_๑.html
- สวนสมุนไพร. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://botany.wu.ac.th/?page_id=๑๕๔๗๑
- สะเดา. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๐๙_๑๕.html
- สะเดา. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://kaset.today>
- สะอาด บุญเกิด จเร สดกร และทิพย์พรรณ สดกร. (๒๕๔๓). **ชื่อพรรณไม้ในเมืองไทย**: กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะวนศาสตร์ กองทุนจัดพิมพ์ตำราป่าไม้.
- สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๖
- สารานุกรมสมุนไพร : รวมหลักเภสัชกรรมไทย**. (๒๕๔๐). กรุงเทพมหานคร. โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์. **ข่ามะเลียง**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๔๓
- สำโรง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/palace/chitralada/cld๖-๒_๐๙๘.html
- สุวรรณา กลิ่นเอี่ยม. (๒๕๖๖, ๒๙ พฤษภาคม). สัมภาษณ์
- เสงี่ยม พงษ์บุญรอด. (๒๕๖๒). **ไม้เทศเมืองไทย สรรพคุณยาเทศและยาไทย**. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์กรุงธน.
- อบเชยญวน**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <http://www.thaikasetsart.com>.
- อบเชยเทศ**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://www.lazada.co.th/products/cinnamomum-cassia-๑๐๐-๑๓๗๘๗๕๖๘๖๓.html>
- อบเชยไทย**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก https://botany.wu.ac.th/?page_id
- อ่อมแซบ**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๒๓๓>
- อ้อยดำ**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๑๔๐>

