



สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชน ด้วยศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จาก ใบ/ดอก/ผล/เมล็ด)



ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
ภายใต้โครงการศูนย์การเรียนรู้เพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน
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	มณีนันท์วัฒน	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 มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ได้ดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ชาติที่ 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) และมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ / ดอก / ผล / เมล็ด) ” และขอขอบคุณผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ อำเภอบางคล้า ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด อำเภอบางคล้า ผู้บริหารและคณะครูโรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่นำนักเรียนเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการการทำน้ายาอเนกประสงค์สูตรสมุนไพร พิมเสนน้ำสมุนไพร สบู่ก้อนสมุนไพร เพื่อเป็นการต่อยอดการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า “หนังสือสมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ / ดอก / ผล / เมล็ด) ” จะเป็นประโยชน์ในการอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทราเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับนักเรียน นักศึกษา ประชาชน และผู้สนใจทั่วไปได้ศึกษา

การจัดทำหนังสือเล่มนี้คณะผู้จัดทำได้ขออนุญาตผู้ทรงภูมิปัญญาด้านสมุนไพรรในการ
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 (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ / ดอก / ผล / เมล็ด)
ประธานในการจัดทำหนังสือ	: อาจารย์ ดร.จินดา เนื่องจำนงค์ ผู้อำนวยการศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรม และท้องถิ่น
ผู้เขียนและเรียบเรียงหนังสือ	: นายณัฐพนธ์ สิงห์ยศ นักวิชาการศึกษา
หน่วยงาน	: ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์
ปีที่ทำการสร้างสรรค์	: ๒๕๖๖

อาร์มภพ

หนังสือ สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ / ดอก / ผล / เมล็ด) มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านสมุนไพรภายในศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อเผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในชุมชน พื้นที่ในการจัดเก็บข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Selection) บ้านเกษตรสุข เลขที่ ๙๕ / ๑ หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา เก็บรวบรวมพืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ / ดอก / ผล / เมล็ด สมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณดังนี้ **ก้านตรง** สรรพคุณ บรรเทาอาการระคายเคืองผิว รักษาโรคผิวหนังบางชนิด ฯลฯ **กระทงหมาบ้า** สรรพคุณ บรรเทาความร้อนในร่างกาย แก้หวัด ฯลฯ **กล้วย (กล้วยน้ำว้า)** สรรพคุณ แก้ขัดเบา ห้ามเลือด สมานแผล ฯลฯ **กล้วยน้ำไท** สรรพคุณ เป็นยาอายุวัฒนะ รักษาแผลล่องขาในเด็ก ฯลฯ **จันทน์กะพ้อ** สรรพคุณ แก้ไข้ บำรุงหัวใจ ฯลฯ **จันทน์เทศ** สรรพคุณ แก้โรคในลำคอ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้กระหายน้ำ ฯลฯ **ชะเอมเทศ** สรรพคุณ แก้ไข้ บำรุงตับ - ปอด แก้ท้องร่วง ฯลฯ **ชะเอมไทย** สรรพคุณ แก้คอแห้ง แก้ไอ ขับเสมหะ ฯลฯ **ตะลิงปลิง** สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร รักษาเลือดออกตามไรฟัน ฯลฯ **ทองพันชั่ง** สรรพคุณ ดับพิษไข้ แก้กาฬ แก้ร้อน รักษาโรคพยาธิวงแหวนตามผิวหนัง ฯลฯ **เทพธำโร** สรรพคุณ เป็นยาบำรุงธาตุ ห้ามเลือด สมานแผลสด ฯลฯ **ป่าช้าเหงา (หนานเฉาเหว่ย)** สรรพคุณ ด้านอนุมูลอิสระ ด้านเซลล์มะเร็ง ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ ฯลฯ **เปล้าน้อย** สรรพคุณ บำรุงธาตุแก้โรคกระเพาะ ฯลฯ **พลับพลึง** สรรพคุณ ใช้ประคบแก้ข้าวบวม ฯลฯ **เพกา (ลิ้นฟ้า)** สรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุ ขับเสมหะ ฯลฯ **มะขาม** สรรพคุณ ลดความดันโลหิต แก้ท้องผูก ขับเสมหะ ฯลฯ **มะขามป้อม** สรรพคุณ ต้มน้ำอาบลดไข้ ระบายท้อง กัดเสมหะในลำคอ ฯลฯ **ฟ้าทะลายโจร** สรรพคุณ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ แก้อาการปวดหัวตัวร้อน ฯลฯ **มะตูม** สรรพคุณ แก้ท้องเดิน ท้องเสีย โรคลำไส้เรื้อรังในเด็ก ฯลฯ **มะกรูด** สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง ฯลฯ **มะพร้าว** สรรพคุณ ใช้ห้ามเลือด แก้ปวด โรคกระเพาะ ฯลฯ **มะรุม** สรรพคุณ รักษาเลือดออกตามไรฟัน ใช้พอกบริเวณที่เป็นแผลเป็น ฯลฯ **รางจืด** สรรพคุณ พอกบาดแผล รักษาแผลไฟไหม้ ฯลฯ **ลำตวน** สรรพคุณ จัดอยู่ในพืชกึ่งเถาทั้ง ๙ “พิกัดเนาวเถา” บำรุงหัวใจ ฯลฯ **สบู่แดง** สรรพคุณ ต้มกินแก้ปวดท้อง เป็นยาระบาย ฯลฯ **สบู่เลือด** สรรพคุณ บำรุงธาตุ ฆ่าเชื้อโรคเรื้อรัง ฯลฯ **สมอพิเภก** สรรพคุณ แก้ไข้เพื่อเสมหะ ยาระบาย ทำให้ชุ่มคอ ฯลฯ **สมอไทย** สรรพคุณ ต้มดื่มแก้บิด แก้โลหิตในอุทร แก้อ่อนใน ฯลฯ **สะเดา** สรรพคุณ แก่ริดสีดวงในลำคอ บำรุงธาตุ ฯลฯ **ส้มซ่า** สรรพคุณ ใช้ทั้งใบต้มน้ำอาบจะช่วยบรรเทาอาการของโรคผิวหนังบางชนิดได้ ฯลฯ **สารภี** สรรพคุณ บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แก้ไข้พิษร้อน ฯลฯ **อบเชยไทย** สรรพคุณ ขับลม บำรุงธาตุ ฯลฯ **อบเชยญวน** สรรพคุณ ต้มดื่มแก้ไข้จากพิษอักเสบมดลูกหลังคลอด ฯลฯ และ

จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับโรงเรียนในพื้นที่ตำบลปากน้ำ ตำบลบางกระเจ็ด และ ตำบลหัวไทร ได้แก่ โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้ได้ โรงเรียนวัดบางกระดาน โรงเรียนวัดลาดบัวขาวและแหล่งเรียนรู้ศูนย์วิชาการท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครศรีทร์ บางคล้า ได้แก่ น้ำยาอเนกประสงค์สูตรสมุนไพร พิมเสนน้ำสูตรสมุนไพร สบู่ก้อนสมุนไพร รวมทั้งนำสมุนไพรไปต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้แก่ แป้งน้ำสมุนไพรสูตรเย็น น้ำปรุงกลั่นดอกแก้ว น้ำปรุงกลั่นดอกโมกและน้ำปรุงกลั่นดอกปีบ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
อารัมภบท	ค
สารบัญ	จ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
วัตถุประสงค์	๑
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑
บทที่ ๒ บริบทตำบลคลองเขื่อน	๒
ความเป็นมาองค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน	๒
ตราสัญลักษณ์องค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน	๒
ที่ตั้งและอาณาเขต	๒
สภาพภูมิประเทศ	๓
สภาพภูมิอากาศ	๓
เขตปกครอง	๓
ข้อมูลประชากร	๓
ประชากรตามทะเบียนราษฎร	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	
กลุ่มสมุนไพรที่ใช้ใบ ใช้ดอก ใช้ผล ใช้เมล็ด	๙
- ก้านตรง	๙
- กระทุงหมาบ้า	๑๑
- กระพังโหม	๑๒
- กลั้วย	๑๓
- กลั้วยน้ำไท	๑๔

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
- จันทน์กะพ้อ	๑๕
- จันทน์เทศ	๑๖
- ตะลิงปลิง	๑๗
- ทองพันชั่ง	๑๘
- เทพธำโร	๑๙
- ป่าช้าเหงา (หนานเฉาเหว่ย)	๒๑
- เปล้าน้อย	๒๒
- พลับพลึง	๒๓
- พิลังกาสา	๒๔
- เพกา (ลิ้นฟ้า)	๒๖
- มะกรูด	๒๗
- มะขาม	๒๙
- มะขามป้อม	๓๑
- มะค่าแต้	๓๒
- มะตูม	๓๓
- มะพร้าว	๓๔
- มะรุม	๓๖
- รางจืด	๓๗
- ลำดวน	๓๘
- สบู่แดง	๓๙
- สบู่เลือด	๔๐
- ส้มซ่า	๔๑
- สมอไทย	๔๒
- สมอพิเภก	๔๓
- สะเดา	๔๔
- สารภี	๔๕
- อบเชยไทย	๔๖
- อบเชยญวน	๔๗
- อ่อมแซบ	๔๘
บทที่ ๕ การนำสมุนไพรไปใช้และการต่อยอดสู่ชุมชน	๔๙
การนำสมุนไพรไทยมาใช้ประโยชน์	๔๙
- การใช้ยาสมุนไพรที่ถูกต้อง	๔๙

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
- อาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร	๔๙
- ความหมายของคำที่ควรทราบเพื่อการใช้ยาสมุนไพรอย่างถูกต้อง	๕๐
- เทคนิคการเตรียมยาสมุนไพร	๕๑
การต่อยอดสู่ชุมชน	๕๒
- กิจกรรมสู่ชุมชนในการแปรรูปสมุนไพร ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียน วัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ โรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด โรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา	๕๔
ภาคผนวก	๖๖
- เอกสารองค์ความรู้ประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการการแปรรูปสมุนไพร ได้แก่ น้ำยาอเนกประสงค์สูตรสมุนไพร พิมเสนน้ำสมุนไพรและสบู่ก้อน สมุนไพร	๖๗
- เอกสารการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ได้แก่ แป้งน้ำสมุนไพรสูตรเย็น น้ำปรุงกลิ่นดอกแก้ว ดอกโมก และ ดอกปีบ	๗๑
บรรณานุกรม	๗๔

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 ตี๋ นอ เขา เอ็น เลือด น้ำมัน มูล ฯลฯ เช่น ขี้ผึ้ง รังนก น้ำมันตับปลา สมุนไพรที่ได้จากแร่ธาตุธรรมชาติหรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุต่าง 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 มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์ จึงลงพื้นที่ศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุขของนายปราโมทย์ รัตนสินทร์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาท้องถิ่น” เพื่อเผยแพร่ของดีของชุมชนสู่การเผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางสมุนไพรที่มีคุณค่าของท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อรวบรวมข้อมูลด้านสมุนไพรภายในศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา
๒. เพื่อเผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในชุมชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้หนังสือสมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาท้องถิ่น ศูนย์สมุนไพรบ้านเกษตรสุข (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ / ดอก / ผล / เมล็ด)
๒. ได้เผยแพร่มรดกภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรในชุมชนอย่างกว้างขวาง 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

ข้อมูลประชากรทั่วไปองค์การบริหารส่วนตำบลคลองเขื่อน 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 ซึ่งหลังเดิมได้ชำรุดแล้วจึงรื้อทิ้ง และสร้างโบสถ์หลังปัจจุบันเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๙๒ ได้รับวิสุงคามสีมา ปี พ.ศ. ๒๕๙๕

(<https://www.lovethailand.org/travel/th/๙๕๕๓-วัดคลองเขื่อน.html>)

๒. วัดเทวารุทธาราม เป็นวัดราษฎร์สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่ในตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ด้านทิศเหนือของวัดเทวารุทธารามติดกับโรงเรียนโสภณประชาเทวารักษ์ มีพระอธิการชูชาติ มหาปัญญา ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส

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

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

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 หมู่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา โทร. ๐๘๖
- ๘๒๐-๖๖๐๙

ประวัติความเป็นมาบ้านลาดปลาเค้า

บ้านลาดปลาเค้า หมู่ที่ ๒ ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑. ประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน

บ้านลาดปลาเค้า เดิมบ้านนี้ชื่อว่า บ้านบางสะแก เนื่องจากมีป่าสะแกอยู่มากตามหัวไร่
ปลายนา อาชีพหลักทำนาปลูกข้าว อาชีพรองทำสวนผลไม้ ต่อมามีการปรับเปลี่ยนเป็นเลี้ยงกุ้งกุลาดำกันมาก
ขึ้น จนทำให้เศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้นที่นี่เคยมีกลุ่มชานาแต่ไม่ได้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคล ผู้ริเริ่มก่อตั้ง
คือ นายเสริม รัตนสินธุ์ อดีตผู้ใหญ่บ้านบางสะแก ลำดับที่ ๕ ต่อมานายหลิม นายเหลียม นายเข้ม นาย
ทรัพย์ ที่บ้านลุงเสริมมีป้ายชื่อ “กลุ่มชานาบางสะแกสามัคคี” ฝีมือฉลุไม้ทำป้ายชื่อโดยครูวิเชียร ชันคามโกชน
(ประมาณปี ๒๕๐๕) ลุงเสริมเล่าให้ฟังว่าที่ริมน้ำจะมีซุ้มติดป้ายเขียนไว้ เป็นซุ้มเพื่อรอรับเสด็จฯ โดยทางอำเภอ
กำหนดให้ทำไว้ ปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว ข้างบ้านของลุงเสริมเคยเป็นหนองน้ำใหญ่เรียกว่า “หนองป่าช้า” ซึ่งที่เดิม
เคยเป็นวัดเก่า มีโบสถ์ มีป่าช้า เล่าลือกันว่าผีตุมภัก (ผีไอ้ต้วน) ใครผ่านมาเป็นอันต้องเจอผี และต่อมาก็คงถูก
ทิ้งร้าง หรือย้ายวัดไปที่ตั้งวัดคลองเขื่อนปัจจุบัน “ลาดปลาเค้า” เดิมเป็นชวดใหญ่ต่อมาปลายคลองเป็นวัง
เรียกว่า “คลองลาดปลาเค้า” เพราะมีปลาเค้าย่อยชุกชุม 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 ประชากรส่วนมากนับถือศาสนาพุทธอยู่กันแบบสังคมเครือ
ญาติ บ้านลาดปลาเค้าเป็นสถานที่ตั้งของอำเภอและศูนย์ราชการต่าง ๆ ของอำเภอ

๓. อาณาเขต

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

๔. ครุฑเรือนและประชากรของหมู่บ้าน

ครุฑเรือนทั้งหมด ๓๙๓ ครุฑเรือน

ประชากรรวม ๙๕๑ คน เป็นชาย ๔๗๗ คน เป็นหญิง ๔๗๔ 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 (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ/ดอก/ผล/เมล็ด) ” ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ของ ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ มีกระบวนการเก็บข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๑. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล มีดังนี้

๑.๑ ประชุม วางแผนกับคณะกรรมการประจำศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น เพื่อจัดทำหนังสือ สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน “สมุนไพรที่ใช้ ใบ / ดอก / ผล และเมล็ด” เผยแพร่สู่ชุมชนและสื่อออนไลน์

๑.๒ ศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรมและท้องถิ่น ได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์นายปราชญ์ รัตนสินทร์ ปราชญ์ท้องถิ่นในการเก็บรวบรวมข้อมูลพืชสมุนไพรภายในบ้านเกษตรสุข ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๓ นำข้อมูลที่ได้นำมาสังเคราะห์ เรียบเรียงก่อนจัดพิมพ์เป็นหนังสือ

๑.๔ ประสานปราชญ์ท้องถิ่นในการนำข้อมูลที่สังเคราะห์แล้วมาให้ตรวจสอบรายละเอียด และความถูกต้องก่อนจัดพิมพ์เป็นหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน”

๒. การกำหนดหัวข้อในการจัดทำหนังสือและกำหนดพื้นที่ในการเก็บข้อมูล

ในการจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน” ได้กำหนดหัวข้อของพืชสมุนไพรออกเป็น ๓ หัวข้อใหญ่ ๆ คือ

๒.๑ สมุนไพรที่ใช้ ใบ / ดอก / ผล และเมล็ด

๒.๒ การต่อยอดนำสมุนไพรไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ ถ่ายทอดให้กับนักเรียนโรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล่ โรงเรียนวัดบางกระดาน โรงเรียนวัดลาดบัวขาว

๒.๓ พื้นที่ในการเก็บข้อมูล คือศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพรบ้านเกษตรสุข บ้านเลขที่ ๙๕ / ๑ หมู่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า 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 อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา และสารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย และสืบค้นสื่อออนไลน์ในเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับพืชสมุนไพร

๔. การสังเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำหนังสือ “สมุนไพรและการจัดการทรัพยากรในชุมชนด้วยศาสตร์พระราชา สู่อการพัฒนาท้องถิ่น” (พืชสมุนไพรที่ใช้ประโยชน์จากใบ ดอก ผล เมล็ด) ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้ใช้วิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) โดยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสืบค้นสื่อออนไลน์ในเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับพืชสมุนไพร มาเรียบเรียงในรูปแบบพรรณนาที่ง่ายเข้าใจง่ายขึ้น

บทที่ ๔
ศูนย์การเรียนรู้พืชสมุนไพร บ้านเกษตรสุข
ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา

นายปราโมทย์ รัตนสินทร์ สวนเกษตรสุข ที่อยู่ : เลขที่ ๙๕/๑ หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบล
คลองเขื่อน อำเภอกองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา โทรศัพท์ : ๐๘๖ - ๘๒๐๖๖๐๙

นายปราโมทย์ รัตนสินทร์ อายุ ๗๒ ปี อดีตข้าราชการครู มีความสนใจในการปลูกพืชสมุนไพร
ประพฤติปฏิบัติตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทำสวนสมุนไพรพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ เปิดศูนย์การ
เรียนรู้เรื่องพืชสมุนไพร และปลูกสมุนไพรกว่า ๒๐๐ ชนิด เช่น สมอไทย มะขามป้อม คุณ อบเชยญวน อบเชย
ไทย เทพธำโร พญาอ ดิปลี วานชักมดลูก พิลังกาสา ญานางเขียว จิงจูฉ่าย บอระเพ็ด ชะเอมไทย ผางเสน
สบู่แดง ฯลฯ (ของดีคลองเขื่อน. จาก <https://khlengkhuuan.com/>)

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

กลุ่มสมุนไพรที่ใช้ใบ ใช้ดอก ใช้ผล ใช้เมล็ด

ก้านตรง



ที่มาของภาพ : <https://www.nanagarden.com/> ก้านตรง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Colubrina asiatica Brongn.
 ชื่อวงศ์ : Rhamnaceae
 ชื่ออื่น ๆ : ก้านเถิง, ผักก้านเถิง (เหนือ), ก้านตรง (สุรินทร์), กะทรง (ใต้),
 คันทรง คันทุง (กลาง)
 ชื่อพ้อง : Ceanothus asiaticus L., C. capsularis G.Forst
 ได้จาก : ใบ / ผล / เปลือกต้น / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

คล้าย ๆ ผักหวานบ้าน มีหลายชื่อแล้วแต่ละท้องถิ่นจะเรียกผักคันทรง ผักก้านตรง ผักก้านเถิง เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ ๒ - ๓ เมตร กิ่งก้านเล็กกลม สีเขียวใบเดี่ยวเรียงสลับกัน รูปหอก กว้าง ๑.๕ - ๒ ซม. ยาวประมาณ ๓ - ๔ ซม. ปลายและฐานใบแหลม ขอบใบหยัก เส้นใบมี ๓ คู่ ก้านใบยาว ๐.๕ - ๑ ซม. ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มกว่าด้านล่างดอกขนาดเล็กสีเหลืองปนเขียว กลิ่นหอมอ่อน ๆ ออกตามซอกใบตามกิ่งก้านเรียงเป็นแถว เป็นช่อเล็ก ๆ ดอกย่อย ๘ - ๑๔ ดอก ดอกรูปจาน ดอกบานกว้างประมาณ ๐.๒ - ๐.๓ ซม. ก้านดอกสั้นยาว ๐.๓ - ๐.๔ ซม. รูปกลมแป้นสีเขียวเข้ม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๐.๕ - ๐.๖ ซม.

สรรพคุณ :

ตำรายาไทยใช้ ใบ ประยาศัมทาบรรเทาอาการระคายเคืองที่ผิว และรักษาโรคผิวหนังบางชนิด ใบและเปลือกต้น รสฝาดเผื่อน ต้มน้ำอาบแก้เม็ดผื่นคัน แก้บวมทั้งตัว เนื่องจากโรคไตหรือโรคหัวใจพิการ น้ำเหลืองเสีย และเหน็บชา ผล ทำให้แห้ง ใช้เปื้อปลา ราก รสฝาดเผื่อน แก้อาการบวม น้ำเหลืองเสีย กินแก้ร้อนในกระหายน้ำ

ยาพื้นบ้านอีสานใช้ ราก ฝนกับน้ำมะพร้าว กินแก้บวม ตานขโมย (โรคพยาธิในเด็ก อายุ ๕ - ๑๓ ปี มีอาการซูบผอม อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาจมีอาการท้องเสีย)

กระทุงหมาบ้า



ที่มาของภาพ : https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Soubor:Dregea_volubilis_W_IMG_๑๕๙๕.jpg

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

ชื่อวงศ์ : ASCLEPIADACEAE

ชื่ออื่น ๆ : ภาคเหนือ เครือเถาหมู ผักม้วน ผักม้วนหมู ผักฮ้วนหมู
ภาคกลาง กระทุงหมาบ้า คั่นซุนสุนัขบ้า ภาคอีสาน ผักม้วน

ได้จาก : ใบ / เมล็ด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ผักฮ้วนหมูเป็นไม้เถาเลื้อยพาดเกาะต้นไม้อื่น เถาแก่มีปุ่มปมและรูระบายอากาศ กระจายอยู่ทั่วไป ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปหัวใจ โคนใบมนหรือเว้า ปลายใบเรียวแหลม ดอกเป็นช่อซี่ร่มออกตามง่ามใบ ผลเป็นฝักสี่เหลี่ยม เมล็ดทรงรี ชอบขึ้นตามป่าเบญจพรรณและป่าดิบแล้ง

สรรพคุณ :

ผักฮ้วนหมูเป็นยาสมุนไพรพื้นบ้าน ใบรสเบื่อเมาเย็นติดขม แก้แผลน้ำร้อนลวก แก้บวม แก้ฝีภายใน แก้พิษต่าง ๆ ผลแก้ลมจุกเสียด บำรุงเลือด แก้พิษงู เมล็ดกินหรือพอกแก้ปวดตามข้อ กล้ามเนื้อและอัมพาตเถาแก้พิษไข้ รากขับพิษร้อน ขับปัสสาวะ รักษาบาดแผล

กระพังโหม (ใบตดหมูตดหมา)



ที่มาของภาพ : <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/weed/paederia.html>

ชื่อสามัญ : Fever vine
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Paederia linearis* Hook. f.
 ชื่อวงศ์ : RUBIACEAE
 ชื่ออื่น ๆ : ตดหมูตดหมา ต้ายานตัวผู้ พังโหม ย่านพาโหม หญ้าตดหมา
 ได้จาก : ใบ / ผล

ลักษณะพฤกษศาสตร์ :

เป็นพืชเถาเลื้อย เถาแก่จัดสีเทา เถาอ่อนสีเขียว ใบ ลำต้นและรากมีกลิ่นแรง การเกาะติดของใบบนแบบตรงข้ามสลับตั้งฉาก ใบรูปแถบปลายแหลมถึงเรียวแหลม โคนมน มีขนาดประมาณ ๐.๕ x ๔ ถึง ๑.๒ x ๑๑.๕ ซม. ก้านใบสั้น ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบบริเวณปลายยอด ดอกย่อยมีรูปทรงแบบหลอดหลอดด้านนอกสีขาว ด้านในสีม่วง ส่วนปลายแยกเป็นกลีบสั้นๆ มี ๕ กลีบ ผลรูปไข่หรือกลมแป้น ขนาดประมาณ ๐.๔ - ๐.๕ ซม. ยาว ๐.๕ - ๐.๗ ซม.

สรรพคุณ :

เป็นยาอายุวัฒนะ ใบมีรสขม ใช้ทำเป็นอาหารบำรุงกำลังคนไข้หรือคนชราได้ ช่วยแก้พิษงู นำมาตำพอกเวลาปวดศีรษะ แก้อาการปวดฟัน ยอดอ่อนเป็นยาระบายอ่อน ๆ ใช้เป็นยาขับน้ำนมของสตรี ราก แก้วริดสีดวงทวาร แก้วโรคตานขโมย รักษาฝีซ่าน แก้วท้องเสีย ลำไส้พิการ แก้วอาการจุกเสียด ขับน้ำเหลืองเสีย ผล ทาฟันทำให้ฟันมีสีดำ แก้วปวดฟัน

กล้วย



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

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Musa ABB cv'. Kluai 'Namwa'

ชื่อวงศ์ : MUSACEAE

ชื่ออื่น ๆ : (ภาคเหนือ กล้วยไข่, กล้วยใต้, กล้วยส้ม, กล้วยหอม), (เงี้ยว – ภาคเหนือกล้วยกะลือ่อง กล้วยมะนิ่อง, มะลือ่อง), กรุงเทพมหานคร กล้วยนาก), (ภาคกลาง กล้วยน้ำว้า)

ชื่อพ้อง : Musa sapientum L.

ได้จาก : ดอก (หัวปลี) / ผล (เนื้อกล้วยน้ำว้าดิบ หรือห่าม กล้วยน้ำว้าสุก งาม) / ใบ (ยางจากใบ) / ราก / ต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน (rhizome) เรียกว่าเหง้า และแตกหน่อออกด้านข้าง อายุได้หลายปี ลำต้น บนดิน คือส่วนกาบใบที่เรียงเวียนซ้อนกันเป็นลำต้นเทียมมีสีเขียวและมีปื้นดำเล็กน้อย ด้านในสีเขียวอ่อน รูปทรงกระบอก สูง ๒ - ๙ เมตร

สรรพคุณ :

ดอก / หัวปลี (ช่อดอกของต้นกล้วย จำนวนไม่จำกัด) ขับน้ำนม ใบ รักษาแผลสุนัขกัด ห้ามเลือด ยางจากใบ ห้ามเลือด สมานแผล ผล รักษาโรคกระเพาะ แก้อท้องเสีย ยาอายุวัฒนะ แก้อโรคบิด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้อริดสีดวงกล้วยน้ำว้าดิบ มีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้แก้อาการท้องเดิน แก้อโรคกระเพาะ และอาหารไม่ย่อย กล้วยน้ำว้าสุกอม เป็นอาหาร ยาระบาย สำหรับผู้ที่อุจจาระแข็ง หรือเป็นริดสีดวงทวารชั้นแรกจนกระทั่งถ่ายเป็นเลือด ราก แก้อขัดเบา ต้น ห้ามเลือด แก้อโรคไส้เลื่อน

กล้วยน้ำไท



ที่มาของภาพ : <https://www.samunpri.com/กล้วยน้ำไท>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Musa (AA Group) 'Kluai Nam Thai'
 ชื่อวงศ์ : MUSACEAE
 ชื่ออื่น ๆ : กล้วยน้ำไท, กล้วยหอมเล็ก
 ได้จาก : ผล

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ลำต้นสูงประมาณ ๒.๕ เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางของลำต้นเทียมมากกว่า ๑๕ เซนติเมตร กาบลำต้นเทียมด้านนอกมีประสีด้า ที่โคนมีสีชมพูอมแดง ใบกล้วยน้ำไท ก้านใบตั้ง มีร่องกว้าง มีปีกสีชมพูอมแดง ก้านช่อดอกมีขน ใบประดับรูปไข่ค่อนข้างยาว สีด้านบนสีม่วงอมแดง สีด้านล่างสีเขียว ปลายใบประดับแหลม ม้วนขึ้น การเรียงของใบประดับไม่ซ้อนกันนัก ดอก (ปลีกล้วยน้ำไท) ก้านช่อดอกมีขน ปลีรูปไข่ค่อนข้างยาว ปลายแหลม ด้านบนสีม่วงอมแดง ด้านล่างสีเขียว ผลกล้วยน้ำไท เครือหนึ่งมีประมาณ ๕ - ๘ หวี หวีหนึ่งมี ๑๒ - ๑๘ ผล ผลมีขนาดใกล้เคียงกับกล้วยหอมจันทร์ ปลายผลมีจุดและมักมีก้านเกสรตัวเมียติดเปลือกหนา กลิ่นหอม เมื่อสุกมีสีเหลืองเข้ม และมีจุดดำเล็ก ๆ คล้ายกล้วยไข่ เนื้อเหลืองอมส้มรสชาติหวาน ไม่มีเมล็ด

สรรพคุณ :

ผลสุกสีส้มอมเหลือง กลิ่นหอมคล้ายกลิ่นดอกไม้น้ำ นำผลสุกมาทำเป็นยาอายุวัฒนะ แม้กล้วยน้ำไทตัวเดียวก็ทำเป็นยาอายุวัฒนะทานได้ โดยนำผลสุกปอกเปลือก แขน้ำผึ้ง ดองในโหลแก้วที่ปิดสนิททิ้งไว้ ๗ วันจึงนำมารับประทานบำรุงร่างกาย วิธีนี้ช่วยถนอมยาให้เก็บไว้ได้นาน นอกจากนี้เปลือกดิบของกล้วยน้ำไอยังใช้ทาข้างปากเด็กที่เป็นละอองข้าวดีมาก ถ้านำไปเผาเป็นขี้เถ้าทาแก้ปวดเมื่อยตามข้อได้ดี

จันทน์กะพ้อ



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

ชื่อสามัญ : Broken Hear Flower, Resk Puteh Keruing, Chan ka pho

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Vatica diospyroides* Symington.

ชื่อวงศ์ : DIPTEROCARPACEAE

ชื่อพ้อง : ๑. *Vatica fleuryana* Tardieu ๒. *Vatica cinerea*
๓. *Synaptea cinerea*

ชื่ออื่น ๆ : จันทน์พ้อ Chan pho (Bangkok); เขี้ยวภูเขา Khiao ngu khao (Phangnga); จันทร์กะพ้อ

ได้จาก : ดอก / แก่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์:

ต้นจันทน์กะพ้อ จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลางไม่ผลัดใบ มีความสูงของต้นประมาณ ๕ - ๑๕ เมตร เรือนยอดเป็นทรงพุ่มกลมโปร่งไม่ค่อยสวย มีใบน้อย แตกกิ่งก้านจำนวนมากที่ยอด กิ่งเปราะ เปลือกต้นเรียบเป็นสีน้ำตาลอมเทา หรือสีเทาคล้ำ และมักมียางใสซึมออกมาตามรอยแตก ส่วนเปลือกชั้นเป็นสีเหลือง ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ลักษณะของแผ่นใบเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบเป็นติ่งแหลม โคนใบสอบและเบี้ยวเล็กน้อย ส่วนขอบใบเรียบ ดอก ออกดอกเป็นช่อสั้น ๆ ตามกิ่งและตามง่ามใบ ดอกมีกลีบดอกสีขาวหรือเหลืองอ่อน ๕ กลีบ เรียงเวียนกันเป็นรูปกังหัน กลีบดอกมีขนนุ่มเป็นสีน้ำตาล ดอกสีเหลืองนวลขนาดเล็กและมีกลิ่นหอมแรงมาก

สรรพคุณ:

ตำรายาไทย ดอก รสเย็นหอมจัด สรรพคุณ แก้ไข้ บำรุงหัวใจ

แก่น รสร้อนหอม สรรพคุณ แก้ไข้สันนิบาต แก้ไข้เพื่อเลือดและลม

จันทน์เทศ



ที่มาของภาพ : http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๐_๒.html

ชื่อสามัญ : Nutmeg tree
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Myristica fragrans* Houtt.
 ชื่อวงศ์ : Myristicaceae
 ชื่ออื่น ๆ : จันทน์บ้าน (เงี้ยว-ภาคเหนือ)
 ได้จาก : ผล ดอก แก่น ราก และเมล็ด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้พุ่ม สูง ๕ - ๑๘ เมตร เปลือกต้นเรียบ สีเทาอมดำ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปรี กว้าง ๔ - ๕ ซม. ยาว ๑๐ - ๑๕ ซม. ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ เป็นมัน ดอก ดอกแยกเพศอยู่คนละต้น ออกเป็นช่อตามซอกใบ สีเหลืองอ่อน กลีบเลี้ยงโคนเชื่อมติดกันเป็นรูปคนโท ปลายแยกออกเป็น ๓ แฉก ไม่มีกลีบดอก ผล รูปทรงค่อนข้างกลม ผิวเรียบ สีเหลืองนวล พอแก่แตกออกเป็น ๒ ซีก เห็นรก หุ้มเมล็ดสีแดง เมล็ดสีน้ำตาลมี ๑ เมล็ด

สรรพคุณ :

ผล - ให้ Myristica Oil ซึ่งเป็น Volatile Oil ประกอบด้วย Myristicin และ Safrole ซึ่งเป็นตัวแต่งกลิ่น และขับลม

ดอก - ใช้เป็นเครื่องเทศ และขับลม

แก่น - แก้ไข้ บำรุงตับ ปอด

ราก - ขับลม แต่งกลิ่น เครื่องเทศ เจริญอาหาร

เมล็ด - ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ เป็นเครื่องเทศ เจริญอาหาร

ตะลิงปลิง



ที่มาของภาพ : <https://food.trueid.net/detail/Mbyjvj5ZorW>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Averrhoa bilimbi L.

ชื่อวงศ์ : Oxalidaceae

ชื่ออื่น : ลิงปลิง , หลิ่งปั้ง , มะเฟืองตรน , หลิงปลิง , เฟืองเทศ , หลิ่งตัง (ภาคใต้) , กะลิงปลิง , ปลีมิ่ง (ระนอง) , มูมั่ง (สมุย-สุราษฎร์ธานี) , ปลีมิ่ง (นราธิวาส, มาเลเซีย)

ได้จาก : ผล / ใบ / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ตะลิงปลิงนั้นเป็นไม้ยืนต้น ที่มีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศอินโดนีเซีย และชายทะเลประเทศบราซิล เป็นพืชที่ปลูกง่าย สามารถปลูกได้ในทุกภาคของประเทศไทย และออกผลได้เกือบทั้งปี จึงทำให้ตะลิงปลิงเป็นไม้ที่มีราคาไม่สูง ผลของตะลิงปลิงจะมีลักษณะเรียวยาว ปลายมน มีสีเขียวอ่อน ลูกไม้ใหญ่มาก มีรสชาติเปรี้ยวฝาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถทานได้ทั้งแบบดิบ และปรุงสุก

สรรพคุณ :

ช่วยให้เจริญอาหาร (ผล) ผลใช้ผสมกับพริกไทย นำมารับประทานจะช่วยขับเหงื่อได้ (ผล) ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน (ผล) ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร (ผล, ราก) ช่วยดับพิษร้อนของไข้ (ราก) ช่วยแก้ไข้ข้ออักเสบ (ใบ, ราก) ช่วยบรรเทาอาการของโรคกรดไหลย้อน (ผล, ราก), ดอกตะลิงปลิงนำมาชงเป็นชาดื่มช่วยแก้อาการไอ (ดอก, ผล)

ทองพันชั่ง



ที่มาของภาพ : http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๐๒_๓.html

ชื่อสามัญ	: White crane flower
ชื่อวิทยาศาสตร์	: <i>Rhinacanthus nasutus</i> (L.) Kurz
ชื่อวงศ์	: ACANTHACEAE
ชื่อพ้อง	: <i>R. communis</i> Nees
ชื่ออื่น ๆ	: ทองคันชั่ง หญ้ามันไก่ (ภาคกลาง)
ได้จาก	: ใบ ทั้งต้น ราก ต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้พุ่ม สูง ๑ - ๒ เมตร กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม ส่วนโคนต้นเนื้อไม้เป็นแกนแข็ง ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน รูปไข่ กว้าง ๒ - ๔ ซม. ยาว ๔ - ๘ ซม. ปลายใบแหลมเรียว โคนใบสอบ ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวอ่อน ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบ ดอกสีขาว กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น ๒ ปาก ปากล่างมีจุดประสีม่วงแดง ผล เป็นฝักเล็ก พอแห้งแตกออกได้

สรรพคุณ :

ใบ ดับพิษไข้ แก้กกลากเกลื้อน ผื่นคัน แก้โรคลำไส้อักเสบ รักษาโรคผิวหนัง รักษาโรคมะเร็ง รักษาโรคความดันโลหิตสูง แก้ผมร่วน บำรุงร่างกาย แก้โรค ๑๐๘ ประการ แก้ปวดฝี แก้พิษงู ถอนพิษ แก้อักเสบ แก้โรคมุตกิต รักษาโรคพยาธิวงแหวนตามผิวหนัง ราก แก้กกลากเกลื้อน รักษาโรคมะเร็ง รักษาโรคผิวหนัง ดับพิษไข้ แก้พิษงู แก้พยาธิวงแหวนตามผิวหนัง ทั้งต้น รักษาโรคผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย แก้กกลากเกลื้อน ผื่นคัน รักษาโรค มะเร็ง คุดทะราด ขับพยาธิตามผิวหนัง ตามบาดแผล แก้ไส้เลื่อน ไส้ลาม แก้ปัสสาวะผิดปกติ ต้น บำรุงร่างกาย แก้โรค ๑๐๘ ประการ รักษาโรคผมร่วน

เทพธาโร



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

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

ชื่อวงศ์ : LAURACEAE

ชื่ออื่น ๆ : พลูต้นขาว (เชียงใหม่), เทพทาโร เทพธาโร (ปราจีนบุรี),
กระเพาะต้น กระเพราต้น พลูต้น (สระบุรี), ขาดัน (กรุงเทพฯ),
ตะไคร้ต้น (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), จะไคหอม จะไคต้น จะไค
ต้น (ภาคตะวันตกเฉียงเหนือ), จวง จวงหอม ไม้จวง (ภาคใต้),
มือแตกะมาจิง มือแตกะมาริง (มลายู-ปัตตานี), เชียงจาง หวาง
จาง (จีนกลาง) เป็นต้น

ชื่อพ้อง : *Cinnamomum parthenoxylon* (Jack) Meisn

ได้จาก : ใบ / เนื้อไม้ / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีความสูงประมาณ ๑๐ – ๓๐ เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มทึบ กิ่งอ่อนเกลี้ยง และมักจะมีคราบขาว เปลือกสีเทาอมเขียว หรือสีน้ำตาลเข้ม แตกเป็นร่องตามยาวลำต้น เปลือกในสีน้ำตาลอมแดง ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน แผ่นใบ รูปรีแกมรูปไข่ ยาวประมาณ ๗ – ๒๐ เซนติเมตร ปลายแหลมโคนสอบ ก้านใบเรียวเล็ก ยาวประมาณ ๒.๕ – ๓.๕ เซนติเมตร ใบแก่ด้านล่างมี สีนวล ใบที่มี อายุมากสีแดง เส้นใบหลัก ๑ เส้น

สรรพคุณ :

๑. เนื้อไม้มีรสเผ็ด มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ (เนื้อไม้)
๒. เนื้อไม้ใช้ปรุงเป็นยาหอมขับลม รักษาท้องขึ้น อืดเฟ้อ จุกเสียด (เนื้อไม้)
๓. ใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ (เนื้อไม้)
๔. รากใช้ดองกับเหล้ารับประทานเป็นยาขับลมขึ้นในร่างกาย
๕. ใช้เป็นยาแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ ขับลมในกระเพาะลำไส้ แก้อืดท้องเฟ้อ
แก้ปวดท้องน้อย (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 ไซข้ออักเสบ เนื่องจากมีลมขึ้นเกาะติดภายใน ด้วยการใช้น้ำ
รากล้างมาดองกับเหล้ารับประทาน (ราก)
๑๑. ตำรับยาแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเส้นเอ็น ให้ใช้รากข้าตั้น ๒๐ กรัม,
เจตมูลเพลิง ๑๕ กรัม, โกฐหัวบัว ๒๐ กรัม, โกฐเชียง ๑๕ กรัม และโกฐสอ ๑๐ กรัม นำมาแช่กับเหล้า
รับประทาน (ตำรับนี้ใช้เป็นยาขับลมขึ้นในร่างกายได้เช่นเดียวกับการใช้รากเดี่ยว ๆ) (ราก)

ป่าช้าเหงา (หนานเฉาเหว่ย)



ที่มาของภาพ : <https://health.kapook.com/view๑๙๘๘๕๓.html>

ชื่อสามัญ : bitter leaves

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Vernonia amygdalina

ชื่อวงศ์ : ทานตะวัน (ASTERACEAE)

ชื่ออื่น ๆ : ป่าช้าเหงา หนานเฉาเหว่ย หนานเพยซู ป่าเหว้มอง

ได้จาก : ใบสด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้นป่าช้าเหงา (หนานเฉาเหว่ย) เป็นไม้ยืนต้นสูง ๖ - ๘ เมตร ใบออกสลับ มีรูปรี ปลายแหลม โคนป้านเกือบมน ใบอ่อนและใบแก่ มีรสขมจัด เมื่อเคี้ยวตอนแรก จะขมในปากมาก แต่พอสักพักจะรู้สึกหวาน ในปากและในลำคอ ดอกมีสีขาว ออกตามซอกใบ และปลายยอด ตาพืช มีตาสีขาวตรงข้อของลำต้น ผลมีรูปทรงกลม มีเมล็ด

สรรพคุณ :

ใบ มีสารกลุ่ม flavonoids, steroid glucosides, steroid, saponin ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเซลล์มะเร็ง ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ ระวังความเจ็บปวด ลดระดับน้ำตาลในเลือด คั้นน้ำจากใบสด รักษาอาการเบาหวาน ชุ่มคอ ต้านมาลาเรีย แก้กการปวดเมื่อย ยาระบาย **คั้นน้ำจากใบสด** รักษาอาการเบาหวาน ชุ่มคอ ต้านมาลาเรีย แก้กการปวดเมื่อย ยาระบาย

เปล้าน้อย



ที่มาของภาพ : <https://www.xn--๒cg๘cuanoj๕b๙czdzg.com/๑๖๙๖๕๑๙๕/>
เปล้าน้อย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Croton stellatopilosus* Ohba
 ชื่อวงศ์ : EUPHORBIACEAE
 ชื่อพ้อง : *Croton sublyratus* Kurz
 ชื่ออื่น ๆ : เปล้าท่าโพ (ภาคตะวันออกเฉียงใต้)
 ได้จาก : ใบ ราก ดอก ผล เปลือก แก่น

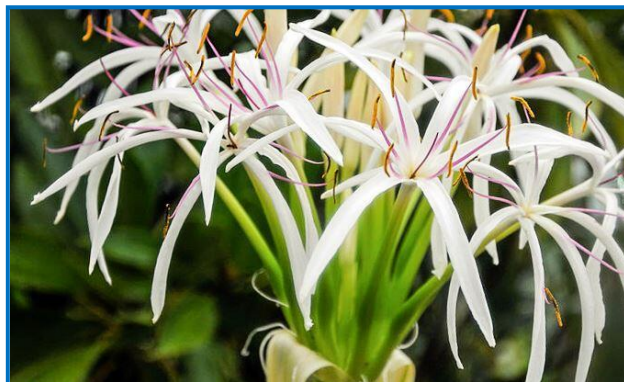
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ต้น สูง ๑ - ๔ เมตร ผลัดใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปใบหอกกลับ กว้าง ๔ - ๖ ซม. ยาว ๑๐ - ๑๕ ซม. ดอกช่อ ออกที่ซอกใบบริเวณปลายกิ่ง ดอกย่อยขนาดเล็กแยกเพศ อยู่ในช่อเดียวกัน กลีบดอกสีนวล ออกดอกเมื่อใบแก่ ผลเป็นผลแห้ง แตกได้ มี ๓ พู

สรรพคุณ :

ใบ ใช้บำรุงธาตุ แก้โรคกระเพาะ บำรุงโลหิตประจำเดือน มีฤทธิ์สมานแผลในกระเพาะอาหารได้เป็นอย่างดี รักษาโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เช่น แผลในกระเพาะ **ใบ** ราก แก้วคัน รักษา มะเร็งเพลิง รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกื้ออื่น แก้วพยาธิต่าง ๆ ริดสีดวงทวาร แก้วไอเป็นโลหิต **ดอก** ขับพยาธิ ฆ่าพยาธิ **ผล** แก้วโรคน้ำเหลืองเสีย เปลือก บำรุงธาตุ แก้ว ขับโลหิต

พลับพลึง



ที่มาของภาพ : <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/old-fragrant/crinum.html>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Crinum asiaticum* L.

ชื่อวงศ์ : AMARYLLIDACEAE

ชื่ออื่น ๆ : ลิลาว (ภาคเหนือ)/ ว่านชน (อีสาน)/ วิรงรอง (ชาว)/ พลับพลึง
ขาว พลับพลึงดอกขาว

ได้จาก : ใบ / ดอก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้นพลับพลึง เป็นไม้ล้มลุกที่ขึ้นเป็นกอ มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นกลม เมื่อเติบโตเต็มที่จะมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๑๒ - ๑๕ เซนติเมตร และมีความสูงราว ๙๐ - ๑๒๐ เซนติเมตร **ใบ** เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับถี่รอบต้น ใบมีสีเขียวลักษณะใบแคบ เรียวยาว ขอบใบจะเป็นคลื่น ปลายใบแหลม โคนใบอวบ น้ำ ความกว้างของใบประมาณ ๑๐ - ๑๕ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๖๐ - ๙๐ เซนติเมตร **ดอก** ออกดอกเป็นช่อใหญ่ มีกลิ่นหอม แต่ละช่อมีดอกประมาณ ๑๕ - ๔๐ ดอก ก้านดอกชูขึ้นจากตรงกลางลำต้น มีความยาวประมาณ ๙๐ เซนติเมตร และสูงราว ๙๐ - ๑๒๐ เซนติเมตร กลีบดอกมีสีขาวแคบเรียวยาวประมาณ ๑๕ เซนติเมตร หนึ่งดอกมีกลีบ ๖ กลีบ เมื่อดอกบานเต็มที่กลีบดอกจะโค้งเข้าหาก้านดอก ที่ดอกมีเกสรตัวผู้มี ๖ ก้าน ชูสูงขึ้นจากดอก ที่ปลายเกสรมีสีแดง และจะทยอยออกดอกเรื่อย ๆ ผล ลักษณะเป็นผลสีเขียวอ่อน ลักษณะของผลค่อนข้างกลม

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย : ใบ รสเย็น สรรพคุณ ทำให้อาเจียนเป็นเสมหะ ใช้ประคบแก้ไข้ และเคล็ดยอก ลนไฟให้ตายนึ่ง พั่นตามอวัยวะที่เคล็ดยอก บวม แผลง ถอนพิษได้ดี

พิลังกาสา



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

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ardisia polycephala Wall. ex A.DC.

ชื่อวงศ์ : PRIMULACEAE (MYRSINACEAE)

ชื่อพ้อง : Tinus polycephala (Wall. ex A. DC.) Kuntze)[4],[6] [1

ชื่ออื่น ๆ : ผักจำ ผักจำแดง (เชียงใหม่, เชียงราย), ตีนจำ (เลย), ลังพิสา (ตราด), พุรังกาสา (ชมพร), ราม (สงขลา), ป้อนา (มลายู-นราธิวาส), พิลังกาสา (ทั่วไป), จิงจำ, จำก้อง, มะจำใหญ่, ตาปลาราม, ตาเป็ด, ทูกิงสา, มาตาอาแย เป็นต้น

ได้จาก : ใบ / ดอก / ลูก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

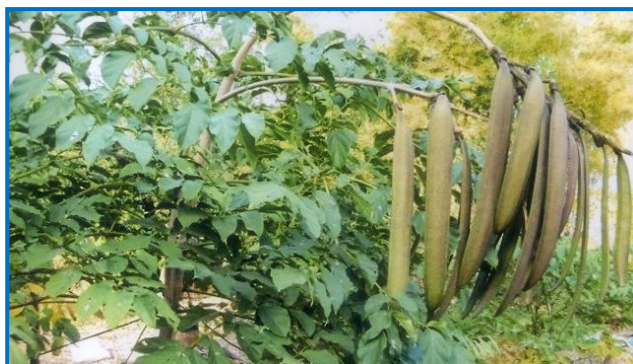
ต้นพิลังกาสา เป็นพันธุ์ไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อม มีความสูงของต้นประมาณ ๒ - ๓ เมตร ลำต้นแตกกิ่งก้านสาขารอบต้น แต่ไม่มากนัก ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด ชอบดินทรายหรือดินเหนียว แต่ไม่ชอบดินแฉะ โดยจะพบพรรณไม้ชนิดนี้ได้ตามป่าราบและมีประปรายอยู่ทั่วไป ใบพิลังกาสา ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับกันเป็นคู่ ๆ ตามข้อต้น ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ส่วนขอบใบเรียบไม่มีจัก แผ่นใบเป็นสีเขียวมัน มีลักษณะหนาและใหญ่ ส่วนยอดอ่อนเป็นสีแดง ดอกพิลังกาสา ออกดอกเป็นช่อตามปลายกิ่งหรือตามส่วนของยอด ดอกเป็นสีเหลืองนวล บ้างว่าเป็นสีชมพูอมขาว หรือสีขาวแกมชมพู เมื่อดอกบานเต็มที่จะมี ๕ แฉก คล้ายรูปดาว

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย : ใช้ ผล มีรสร้อน ฝาด สุขุม มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ท้องเสีย แก้ลมพิษ แก้ธาตุพิการ แก้ซาง ใบ มีรสเย็นร้อน แก้ตับพิการ แก้ปอดพิการ ดอก มีรสเย็นขมเมา ฆ่าเชื้อโรค ราก มีรสเย็นเมา เบี้ยวเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้กามโรค แก้โรคหนองใน ตำกับสุราเอาน้ำรับประทาน เอากากตำพอก

ปิดแผล ถอนพิษงู ตะขาบ แมงป่อง และแก้ลมเป็นพิษ ตัน มีรสเผื่อนเมา ปรงผสมกับสมุนไพรอื่นแก้โรคเรื้อน
ฆ่าพยาธิที่ผิวหนัง

เพกา (ลั่นฟ้า)



ที่มาของภาพ : http://bannongphi.ac.th/datashow_๕๘๐๖๑

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Oroxylum indicum* (L.) Kurz

ชื่อวงศ์ : Bignoniaceae

ชื่อพ้อง : *Arthrophyllum ceylanicum* Miq. *Arthrophyllum reticulatum* Blume ex Miq.

ชื่ออื่น ๆ : ลั่นฟ้า(เลย) ลั่นก้าง ลั่นช้าง(ไทยใหญ่) เพกา (ภาคกลาง) มะลิดไม้ มะลื่นไม้ ลิดไม้ (ภาคเหนือ) หมากลั่นก้าง หมากลั่นช้าง (ฉานภาคเหนือ) กาโต้โต้ (กะเหรี่ยง กาญจนบุรี) ดอกกะ ตอกะ ดุแก (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) เบโก (มาเลย์ นราธิวาส)

ได้จาก : ใบ ฝัก เมล็ด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ยืนต้น กิ่งผลัดใบหรือไม่ผลัดใบ สูง ๕ - ๑๒ เมตร เรือนยอดเล็ก กิ่งเปราะหักง่าย แตกกิ่งก้านน้อย ต้นที่มีอายุน้อยมีกิ่งใหญ่ตรงกลางกิ่งเดียว เปลือกเรียบ มีใบเป็นกลุ่มตรงกลาง คล้ายกับต้นปาล์ม ภายหลังจากออกดอก ลำต้นจะแยกเป็นกิ่งกระเถิบ สีนํ้าตาลครีมอ่อน หรือเทาอ่อน แตกเป็นสะเก็ดสีเหลือง และแผล ของใบ เกิดจากใบที่ร่วงไปแล้ว ลำต้นและกิ่งก้านมีรูระบายอากาศ กระจายอยู่ทั่วไป เปลือก ลำต้นเรียบสีเทา มีรอยแผลเป็น จากการหลุดร่วงของใบ ใบแบบขนนก ๓ ชั้น ปลายคี่ใบขนาดใหญ่ เรียงตรงข้ามกันอยู่บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่ หรือรูปไข่แกมวงรี **ผล** เป็นฝัก แบน โค้งเล็กน้อยที่ฐาน มีสันเล็ก ๆ ที่ด้านข้าง คล้ายรูปลิ้น ห้อยอยู่เหนือเรือนยอด เมล็ดแบนสีขาว ขนาด ๔-๘ เซนติเมตร มีปีกบางโปร่งแสง พบบริเวณป่าเต็งรัง ป่าทุ่ง ป่าผสมผลัดใบ บริเวณ ไร่ สวน

สรรพคุณ :

ฝักอ่อน นิยมรับประทานเป็นผัก ช่วยบำรุงธาตุ ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น **ใบ** ต้มน้ำดื่ม แก้ปวดท้อง ขับลม บรรเทาอาการปวดไข้ และยังช่วยให้เจริญอาหาร **เมล็ด** สามารถใช้เป็นยาถ่าย ยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ

มะกรูด



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

ชื่อสามัญ : Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus hystrix DC. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

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

ได้จาก : ใบ ผล (ลูก) ผิวลูก น้ำในลูก ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง กิ่งก้านมีหนามโตแหลมยาว ใบหนาแข็ง มีต่อมน้ำมันหอม ขอบข้างเว้าแหลมลึก คูเหมือนมี ๒ ใบต่อกัน ดอกเล็กกลีบหนาสีขาว ผลกลมมีจุด เปลือกฉ่ำน้ำ มีต่อมน้ำมันมาก ผิวขรุขระ เนื้อในเหมือนมะนาว ปลุกไว้ปรุงอาหาร ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

สรรพคุณ :

๑. มะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และต้านทานโรค

๒. ช่วยทำให้เจริญอาหาร น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลาย ความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่การใช้ไม่ควรจะใช้ความเข้มข้นมากกว่า ๑% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้

๓. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ด้วยการใช้ผิวมะกรูด รากชะเอม โพล เฌียงพรา้ ขมิ้น อ้อยในปริมาณเท่ากัน นำมาบดเป็นผง นำมาชงละลายน้ำร้อนหรือต้มเป็นน้ำดื่ม ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ด้วยการ ใช้ผิวมะกรูดสดฝานเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ่อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑ - ๒ ครั้ง (เปลือกผล)

๔. ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้เปลือกมะกรูดผ่านบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดใส่การบูรเล็กน้อย แล้วนำมารับประทานแก้อาการ **(เปลือกผล)**

๕. ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการใช้ผลมะกรูดนำมาผ่าซีก เติมน้ำเกลือ นำไปลนไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วบีบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อย ๆ จะช่วยแก้อาการไอได้ สูตรนี้ก็สามารถใช้เป็นยาขับเสมหะได้ด้วยเช่นกัน ใช้แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ในได้อีกด้วย **(ผล)**

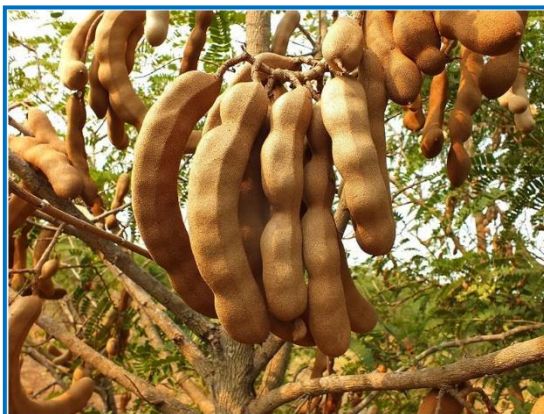
๖. ช่วยฟอกโลหิต ด้วยการนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น ๒ ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้งประมาณ ๑ เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยฟอกโลหิตได้เป็นอย่างดี **(ผล)**

๗. ใบมะกรูดมีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้ เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน **(ใบ)**

๘. ช่วยขับระดู ขับลม ด้วยการใช้ผลมะกรูดนำมาดองทำเป็นยาดองเปรี้ยวไว้รับประทานแก้อาการ **(ผล)**

๙. หากถูกปลิงกัด ไม่ควรดึงออก เพราะจะทำให้แผลฉีกขาดและเลือดจะไหลไม่หยุด แต่วิธีที่ควรทำในเบื้องต้นให้ใช้น้ำมะกรูดมาราดไล่ตรงที่ถูกปลิงเกาะ ก็จะทำให้ปลิงหลุดออกมาเอง **(ผล)**

มะขาม



ที่มาของภาพ : http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๖_๓.html

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tamarindus indica* L.

ชื่อวงศ์ : Leguminosae – Caesalpinioideae

ชื่ออื่น ๆ : ขาม (ภาคใต้) ตะลูป(ชาวบน-นครราชสีมา) ม่องโคล้ง (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) อำเปยล (เขมร-สุรินทร์) หมากแกง (เงี้ยว - แม่ฮ่องสอน) ส้ามอเกล (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ได้จาก : ใบ เนื้อในฝัก ฝักดิบ เมล็ด เปลือกเมล็ด ดอกสด ราก เปลือก ทั้งต้น แก่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นขรุขระและหนา สีน้ำตาลอ่อน ใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กออกตามกิ่งก้านใบเป็นคู่ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน ดอก ออกเป็นช่อเล็ก ๆ ตามปลายกิ่ง หนึ่งช่อมี ๑๐ - ๑๕ ดอก ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก ผล เป็นฝักยาว รูปร่างยาวหรือโค้ง ยาว ๓ - ๒๐ ซม. ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวอมเทา สีน้ำตาลเกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยว และหวาน

สรรพคุณ :

ดอกสด เป็นยาลดความดันโลหิตสูง **เนื้อหุ้มเมล็ด** แก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย ยาล้าง ขับเสมหะ แก้ไอ กระหายน้ำ เป็นยาสวนล้างท้อง **ฝักดิบ** พอกเลือด และลดความอ้วน เป็นยาระบาย และลดอุณหภูมิในร่างกาย บรรเทาอาการไข้ **เมล็ดในสีขาว** เป็นยาล้างพยาธิไส้เดือนตัวกลมในลำไส้ พยาธิเส้นด้าย **เปลือกเมล็ด** แก้อาการท้องร่วง แก้บิดลมป่วง สมานแผลที่ปาก ที่คอ ที่ลิ้น และตามร่างกาย รักษาแผลสด ถอนพิษและรักษาแผลที่ถูกไฟลวก รักษาแผลเบาหวาน **เนื้อในฝักแก่** (มะขามเปียก) รับประทานจิ้มเกลือ แก้ไอ ขับเสมหะ **ใบสด** (มีกรดเล็กน้อย) - เป็นยาล้าง ยาระบาย ขับลมในลำไส้ แก้ไอ แก้บิด รักษาหวัด ขับ

เสมหะ หยอดตา รักษาเยื่อตาอักเสบ แก้วตามัว ฟอกโลหิต ขับเหงื่อ ต้มผสมกับสมุนไพรอื่น ๆ อาบหลังคลอด ช่วยให้สะอาดขึ้น ราก แก้วท้องร่วง สมานแผล รักษาเริม และงูสวัด เปลือกต้น แก้วไข้ ตัวร้อน แก้ว กล่อมเสมหะ และโลหิต ขับโลหิต ขับเสมหะ รักษาฝีในมดลูก รักษาโรคบุรุษ เป็นยาชักมดลูกให้เข้าอู่

มะขามป้อม



ที่มาของภาพ : <https://medthai.com/มะขามป้อม> และ
<http://bannongphi.ac.th/mainpage>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Phyllanthus emblica* Linn.

ชื่อวงศ์ : (PHYLLANTHACEAE)

ชื่ออื่น ๆ : กันโตด (จันทบุรี, เขมร), กำหวด (ราชบุรี), มั่งลู, สันยาซ่า (แม่ฮ่องสอน)

ได้จาก : ผล / ใบ / ดอก / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง ๕-๑๒ เมตร เปลือกต้นสีเขียวอมเทา ลอกออกเป็นแผ่นได้ เนื้อไม้สีแดงอมน้ำตาล ใบเดี่ยวขนาดเล็กคล้ายใบย่อยของใบมะขาม ก้านสั้น ออกเรียงชิดกัน กิ่งก้านเรียวยาว ดอกเล็ก สีขาวนวล ออกตามง่ามใบ กลิ่นหอมเหมือนผิวมะนาว ผลกลมฉ่ำน้ำ สีเหลืองอมเขียวเล็กน้อย เกิดตามป่าโปร่ง ป่าเบญจพรรณทั่วไป ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

สรรพคุณ :

ใบ รสฝาดขม ต้มอาบลดไข้ **ดอก** รสหอมเย็น เข้ายาเย็น ระบบท้อง **ลูกอ่อน** รสเปรี้ยวหวาน ฝาดขม บำรุงเนื้อหนังให้บริบูรณ์ กัดเสมหะในคอทำให้เสียงเพราะ แก้มั่งสังให้บริบูรณ์ แก้วพรตัก แก้วพยาธิ **ลูกแก่** รสเปรี้ยวฝาดขมเผ็ด แก้ไข้เจือลม แก้ไอ แก้เสมหะทำให้ชุ่มคอ ลดไข้ ขับปัสสาวะ ระบายท้อง บำรุงหัวใจ พอกโลหิต แก้ลม แก้โรคลักปิดลักเปิด มีวิตามินซีมากกว่าน้ำส้มคั้นในปริมาณเท่ากันถึง ๒๐ เท่า **เนื้อลูกแห้ง** รสเปรี้ยวฝาดขม เป็นยาฝาดสมาน แก้วริดสีดวงทวาร แก้วบิด ท้องเสีย ใช้ควบกับธาตุเหล็ก แก้วโรค ดีซ่าน และช่วยย่อยอาหาร หมักได้แอลกอฮอล์ รับประทานแก้อาหารไม่ย่อย แก้วไอ แก้วดีซ่าน **ยางจากผล** รสเปรี้ยวฝาดขม หยอดตาแก้ตาอักเสบ รับประทานช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ เปลือกต้น รสฝาดขม สมานแผล ราก รสฝาดเมาเบื่อสุขุม (ฝาดขม) ต้มดื่มแก้ไอ แก้วพิษไข้ พิษโลหิต ทำให้เส้นยึด แก้วมะเร็งรุกรามข้าง เป็นยาเย็น พอกโลหิต ทำให้อาเจียน กลั่นได้สารที่มีคุณสมบัติฝาดสมานดีกว่าสีเขียว

มะค่าแต้



ที่มาของภาพ : <http://yaso.nfe.go.th/khowang/library/?name=knowledge&file=readknowledge&id=๔๓>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sindora siamensis* Miq.

ชื่อวงศ์ : (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE)

ชื่ออื่น ๆ : มะค่าหุ้ม มะค่าหนาม (ภาคเหนือ), แต้ (ภาคอีสาน), มะค่าหนาม มะค่าแต้ มะค่าลิง (ภาคกลาง), กอกก้อ (ชาวบน-นครราชสีมา), กอเกาะ ก้าเกาะ (เขมร-สุรินทร์), กรอกก้อส (เขมร-พระตะบอง), แต้หนาม เป็นต้น

ได้จาก : ผล / เมล็ด/ เปลือก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้นมะค่าแต้ มีเขตการกระจายพันธุ์จากภูมิภาคอินโดจีนจนถึงมาเลเซีย ในประเทศไทยสามารถพบได้ตามป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณแล้ง ป่าโคกขาว ป่าผลัดใบ ป่าดิบแล้ง และป่าชายหาดที่ระดับใกล้กับน้ำทะเลไปจนถึงที่ระดับความสูง ๔๐๐ เมตร โดยจัดเป็นไม้ยืนต้น มีความสูงของต้นประมาณ ๑๐ - ๑๕ เมตร แตกกิ่งก้านแผ่กว้าง มีเรือนยอดเป็นรูปร่มหรือเป็นทรงเจดีย์ต่ำ กิ่งอ่อนและยอดอ่อนมีขนสีน้ำตาล เปลือกต้นเรียบเป็นสีเทาคล้ำ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและวิธีการตอนกิ่ง

สรรพคุณ :

เปลือกใช้ต้มแก้ซาง แก้ลิ้นเป็นฝ้า (เปลือก), ปุ่มที่เปลือกมีรสเมาเบื่อ ใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้พยาธิ เมล็ดมีรสเมาเบื่อสุขุมเป็นยาขับพยาธิเช่นกัน (ปุ่มเปลือก, เมล็ด) ปุ่มที่เปลือกนำมาต้มรมให้หัวริดสีดวงทวารหนักฝ่อได้ ส่วนเมล็ดมีรสเบื่อขม ทำให้ริดสีดวงทวารแห้ง (เมล็ด) เปลือกต้นมะค่าแต้ใช้ผสมกับเปลือกต้นมะกอกเหลื่อม เปลือกต้นหนามตัน เปลือกต้นยางยา และรากถั่วแปบข้าง นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไอสุกใส (เปลือกต้น) ใช้เป็นยาแก้โรคผิวหนัง (ผล, ปุ่มเปลือก, เมล็ด)

มะตูม



ที่มาของภาพ : https://www.matichonweekly.com/column/article_๓๖๐๑๖

ชื่อสามัญ : Bael
 ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aegle marmelos* (L.) Correa ex Roxb.
 ชื่อวงศ์ : Rutaceae
 ชื่ออื่น ๆ : มะปิ่น (ภาคเหนือ) กระพันตาเถร ตุ่มเต้ง ตุ่ม (ปัตตานี)
 มะปี่ซ่า (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)
 ได้จาก : ผลโตเต็มที่ ผลแก่จัด ผลสุก ผลอ่อน ใบ ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ต้น สูง ๑๐ - ๑๕ เมตร เปลือกต้นสีเทา แตกเป็นร่องตามยาว ใบ เป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ ออกเรียงสลับ มีใบย่อย ๓ ใบ ใบย่อยใบปลาย รูปไข่ กว้าง ๒ - ๖ ซม. ยาว ๕ - ๑๔ ซม. ปลายใบแหลม แผ่นใบบางเรียบเกลี้ยงเป็นมัน ก้านใบย่อยใบปลายจะยาวกว่าใบที่คู่กัน ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง กลีบดอกมี ๔ กลีบ โคนติดกัน ปลายแยกเป็น ๔ แฉก รูปไข่กลับยาว ด้านนอกสีเขียวอ่อน ด้านในสีขาวนวล มีน้ำเมือก มีกลิ่นหอม ผล รูปรีกลมหรือยาว ผิวเรียบเกลี้ยง เปลือกหนา แข็ง ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกเป็นสีเขียวอมเหลือง เนื้อในสีส้มปนเหลือง นิยม เมล็ดมีจำนวนมาก

สรรพคุณ :

ผลโตเต็มที่ - ผานเป็นขึ้นบางๆ ตากแห้งคั่วให้เหลือง ชงรับประทาน แก้ก้องเดิน ท้องเสีย ท้องร่วง โรคลำไส้เรื้อรังในเด็ก ผลแก่จัดแต่ยังไม่สุก - น้ำมาเชื่อมรับประทานต่างขนมหวาน จะมีกลิ่นหอม และรสขวนรับประทาน บำรุงกำลัง รักษาธาตุ ขับลม ผลสุก - รับประทานต่างผลไม้ เป็นยาระบาย ท้อง และยาประจำธาตุของผู้สูงอายุ ที่ท้องผูกเป็นประจำ ใบ - ใส่แกงบวช เพื่อแต่งกลิ่น ราก - แก้หืด หอบ แก้อาเจียน แก้อาหาร ขับลม แก้มูกิต

มะพร้าว



ที่มาของภาพ : http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๐_๖.htm

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cocos nucifera* L. var. *nucifera*

ชื่อวงศ์ : Palmae

ชื่ออื่น ๆ : ดุง (จันทบุรี) เอ็ดดุง (เพชรบูรณ์) โพล (กาญจนบุรี) คอสำ (แม่ฮ่องสอน) พริ้ว (นครศรีธรรมราช) หมากอุ่น

ได้จาก : น้ำ และเนื้อมะพร้าว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ต้น สูง ๒๐ - ๓๐ เมตร ลำต้นกลม ตั้งตรง ไม่แตกกิ่งก้าน เปลือกต้นแข็ง สีเทา ขรุขระ มีรอยแผล ใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงเวียน รูปพัดจีบ กว้าง ๓.๕ ซม. ยาว ๘๐ - ๑๒๐ ซม. โคนใบและปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบสีเขียวแก่เป็นมัน โคนก้านใบใหญ่แผ่เป็นกาบหุ้มลำต้น ดอกออกเป็นช่อแขนงตามซอกใบ ดอกเล็ก กลีบดอกที่ลดรูปมี ๔ - ๖ อัน ในช่อหนึ่งมีทั้งดอกเพศผู้และเพศเมีย ดอกเพศผู้อยู่ปลายช่อ ดอกเพศเมียอยู่บริเวณโคนช่อดอก ไม่มีก้านดอก ผล รูปทรงกลมหรือรี ผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียวพอแก่เป็นสีน้ำตาล เปลือกชั้นกลางเป็นเส้นใยนุ่ม ชั้นในแข็งเป็นกะลา ชั้นต่อไปเป็นเนื้อผลสีขาวนุ่ม ข้างในมีน้ำใส

สรรพคุณ :

เปลือกผล รสฝาดขม สุกุม ใช้ห้ามเลือด แก้ปวด เลือดกำเดาออก โรคกระเพาะ และแก้อาเจียน **กะลา** แก้ปวดเอ็น ปวดกระดูก **ถ่านจากกะลา** รับประทานแก้ท้องเสีย และดูดสารพิษต่าง ๆ **น้ำมันที่ได้จากการเผากะลา** ใช้ทา บาดแผล และโรคผิวหนัง แก้กลาก อุดฟัน แก้ปวดฟัน **เนื้อมะพร้าว** รสชุ่ม สุกุม ไม่มีพิษ รับประทานบำรุงกำลัง ขับพยาธิ **น้ำมันจากเนื้อมะพร้าว** ใช้ทาแก้กลาก และบาดแผลที่เกิดจากความเย็นจัด หรือถูกความร้อน และใช้ผสมทาแก้โรคผิวหนังต่าง ๆ นอกจากที่ยังใช้เป็นอาหาร ทาแก้ผิวหนังแห้ง แตกเป็นขุย และชนิดที่บริสุทธิ์มาก ๆ ใช้เป็นตัวทำลายในยาฉีดได้ **น้ำมะพร้าว** รสชุ่ม หวานสูกุม ไม่มีพิษ แก้กระหาย ทำให้จิตใจชุ่มชื่น แก้พิษ อาเจียนเป็นเลือด ท้องเสีย บวม น้ำ ขับปัสสาวะ แก้หนาว ในยามจำเป็น น้ำ

มะพร้าวอ่อนอายุประมาณ ๗ เดือน อาจใช้ฉีดเข้าเส้นเลือดแก้ภาวะการันเสียน้ำได้ ราก รสฝาด หวาน ใช้ขับ
ปัสสาวะ และแก้ท้องเสีย ต้มน้ำอมแก้ปากเจ็บ เปลือกต้น เผาเป็นเถา ใช้ทาแก้หิด และสีฟันแก้ปวดฟัน

มะรุม



ที่มาของภาพ : <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๙๗>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Moringaoleifera* Lam
 ชื่อวงศ์ : Moringaceae
 ชื่ออื่น ๆ : ผักอีฮุม (อีสาน) มะค้อนก้อม (ภาคเหนือ) กาแน้งแดง (กะเหรี่ยงกาญจนบุรี) ผักเนื้อไก่ (ชาวฉานแถบแม่ฮ่องสอน)
 ได้จาก : ใบ / ดอก / ผัก / เมล็ด / เปลือกของลำต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง ๕ - ๑๐ เมตร ใบประกอบแบบขนนก ชนิดที่แตกใบย่อย ๓ ชั้น ยาว ๒๐ - ๔๐ เซนติเมตร ออกเรียงแบบสลับใบย่อยยาว ๑ - ๓ เซนติเมตร รูปไข่ ปลายใบและฐานใบมน ผิวในด้านล่างสีอ่อนกว่า และมีขนเล็กน้อย ดอกช่อสีขาว ออกที่ซอกวง กลีบเลี้ยงมี ๕ กลีบ กลีบดอกมี ๕ กลีบ ผลออกเป็นฝักยาว เปลือกสีเขียว มีส่วนดอกและส่วนมน เป็นระยะ ๆ ตามความยาวของฝัก เป็นฝักเหลี่ยม ฝักยาว ๒๐ - ๕๐ เซนติเมตร

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย ใบสด ใบมีรสเผื่อน มีวิตามินซีและเอมาก ใช้เป็นยากินแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเยื่อเมือกอักเสบ หรือใช้ใบสดนำมาตำให้ละเอียด ใช้พอกบริเวณที่เป็นแผล ผัก มีรสหวานเย็น ดับพิษถอนไข้ แก้ปัสสาวะไม่ปกติ ราก มีรสเผ็ดหวานขม แก้บวม ช่วยกระตุ้นหัวใจ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท นำรากทุบพอแตกอมไว้ข้างแก้ม ต้มสุราจะไม่เมา รากทำให้ความดันเลือดสูง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว นำมาปรุงเป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้บวม บำรุงประสาท บำบัดโรคท้องมาน ดอก มีรสจืด เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ และขับน้ำตา เมล็ด รสจืดมัน แก้ไข้ แก้หอบ ตำพอกแก้ปวดตามข้อ แก้บวม บำรุงประสาท น้ำมันจากเมล็ด (ben oil) ไม่มีสี กลิ่น เปลือกต้น มีรสร้อนเผื่อน ร้อน ใช้ขับลมในลำไส้ ทำให้ผายลมเรอ แก้อลมขึ้นปेटสูง คุมธาตุอ่อน ๆ แก้อลม แก่ฝี แก่พยาธิ เป็นยาอายุวัฒนะ ต้มเป็นกระสายยาแก้หอบหืด เปลือกสด ตำอม ถอนพิษเมาสุรา กระพี้ รสร้อนเผื่อน แก้ไข้สันนิบาตเพื่อลม

รางจืด



ที่มาของภาพ : <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/herb/thunbergia.html>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Thunbergia laurifolia* Lindl.

ชื่อวงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น ๆ : กำลั้งช้างเผือก ขอบชะนาง เครือเขาเขียว ยาเขียว (ภาคกลาง)
 คาย รางเย็น (ยะลา) จอลอดดิเออ ชั่งกะ ปังกะละ พอหน่อเตอ
 (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ดุเหว่า (ปัตตานี) ทิดพุต
 (นครศรีธรรมราช) น้ำนอง (สระบุรี) ย่ำแย้ แอดแอ (เพชรบูรณ์)

ได้จาก : ใบ / ราก / เถา

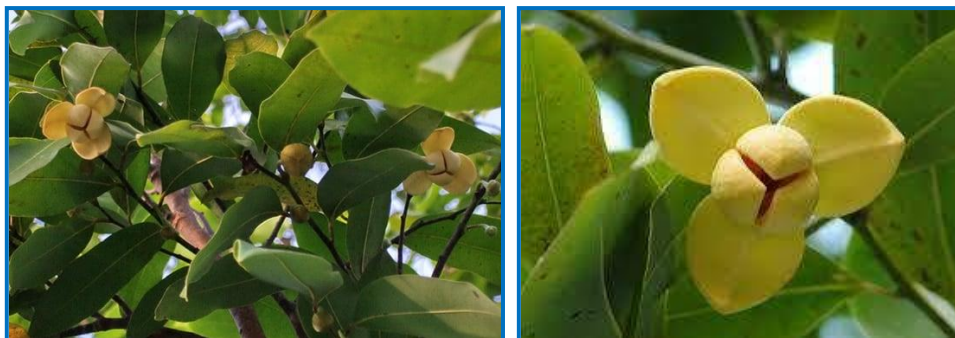
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์:

รางจืดมีลักษณะเป็นไม้เลื้อย มีเถาสีเขียวอมน้ำตาล รูปร่างค่อนข้างกลม ใบรางจืดเป็นรูปไข่ โคนใบมน ความกว้างของใบประมาณ ๔ - ๑๑ เซนติเมตร ยาว ๑๐ - ๑๖ เซนติเมตร ขอบใบค่อนข้างเป็นเหลี่ยม ปลายใบแหลม เรียว แผ่นใบหนา มันปลาบ ก้านใบยาว ๑ - ๖ เซนติเมตร กลีบดอกรางจืดมีสีม่วง ลักษณะเป็น รูปกรวย กลีบเลี้ยงเกลี้ยง ปลายกลีบแยกเป็น ๕ แฉก แต่ละแฉกเป็นรูปไข่ ปลายมน โดยหลอดด้านในมีสีเหลือง มีเกสรเพศผู้ ๔ อัน ส่วนผลของรางจืดเป็นรูปทรงกลมคล้ายหลอด ปลายฝักแหลมและโค้งเล็กน้อยเป็นจะงอยปากนก ฝักอ่อนมีสีเขียว พอแก่สีจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอมดำ ถ้าแก่เต็มที่ฝักจะปริออกเป็น ๒ ซีก

สรรพคุณ :

ใบรางจืดมีสรรพคุณใช้เป็นยาพอกบาดแผล ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ว่านรางจืด สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการผื่นแพ้ต่าง ๆ ใบและรากของรางจืดมีสรรพคุณใช้ปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ได้ รากและเถาของรางจืดสามารถใช้รับประทานเป็นยาแก้ร้อนใน รางจืดมีสรรพคุณช่วยแก้อาการกระหายน้ำ

ลำดวน



ที่มาของภาพ : <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๑๐๗>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Melodorum fruticosum* Lour.

ชื่อวงศ์ : Annonaceae

ชื่ออื่น ๆ : หอมนวล (ภาคเหนือ), ลำดวน (ทั่วไป, อีสาน)

ได้จาก : ดอก .

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ยืนต้น สูง ๑๐ - ๑๕ เมตร เปลือกสีเทา ผิวเรียบ ทรงพุ่มรูปกรวยคว่ำ และแน่นทึบ ลำต้นตรง แตกกิ่งใบจำนวนมาก เมื่อลำต้นแก่เปลือกลำต้นสีน้ำตาลอมดำ มีรอยแตกตามแนวยาวลำต้นกิ่งอ่อนมีสีเขียวสด ยอดอ่อนและใบอ่อนมีสีแดง ใบเดี่ยว เรียงแบบสลับ รูปไข่ หรือรูปขอบขนาน กว้าง ๒ - ๓ เซนติเมตร ยาว ๘ - ๑๐ เซนติเมตร มีสีเขียวเข้มเป็นมัน โคนใบและปลายใบแหลมหรือสอบ ขอบใบเรียบ ผิวใบด้านบนเป็นมัน ด้านล่างสีอ่อนกว่า ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน เส้นกลางใบสีออกเหลืองนูนเด่นทั้งสองด้าน ก้านใบยาว ๐.๕ - ๐.๗ เซนติเมตร ดอกเดี่ยว หรือช่อกระจุก ๒ - ๓ ดอก ออกตามซอกใบ หรือปลายกิ่ง สีเหลืองนวล มีกลิ่นหอม

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย: ดอกลำดวน จัดอยู่ในพิกัดเภสกรทั้ง ๙ “พิกัดเนาวเภสกร” ประกอบด้วยเภสกรดอกบัวหลวง ดอกพิกุล ดอกสารภี ดอกบุนนาค ดอกมะลิ ดอกจำปา ดอกกระดังงา ดอกลำเจียก และดอกลำดวน มีสรรพคุณ แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ลม บำรุงหัวใจ ชูกำลัง แก้อ่อนเพลีย แก้พิษโลหิต โดยมักใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาหอม ดอกแห้ง เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต แก้ลมวิงเวียน แก้ไอ แก้ไข้ เภสกร เป็นยาชูกำลัง บำรุงหัวใจ นำมาผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยาบำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ และแก้ลม

สบู่แดง



ที่มาของภาพ : <https://pstip.cc/herb-fruit/๖๕๑๙>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Jatropha gossypifolia* L.

ชื่อวงศ์ : EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น ๆ : สบู่แดง ละหุ่งแดง (ภาคกลาง)/ สลottedแดง สบู่เลือด หงษ์แดง (ปัตตานี)/มะหุ่งแดง สลotted ยาเกาะ ยาป่า (ทั่วไป)

ได้จาก : ใบ / เมล็ด / น้ำมันในเมล็ด / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้นสบู่แดง จัดเป็นไม้พุ่ม มีความสูงประมาณ ๑ - ๒ เมตร ลำต้นมีสีเทา ลำต้นแผ่กิ่งก้านออกไป พบได้ทั่วไป เป็นไม้ที่ชอบอากาศแห้ง กลางแจ้ง และเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทรายและระบายน้ำดี ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดและการปักชำ **ใบสบู่แดง** ใบเป็นใบเดี่ยว ลักษณะของใบคล้ายฝ่ามือ มีเว้าลึกประมาณ ๒ - ๓ เว้า ก้านใบ ใบอ่อน และเส้นใบมีสีแดง ใบอ่อนมีสีม่วงเข้มหรือเป็นสีน้ำตาลแดง ส่วนใบแก่จะมีสีเขียวปนแดงและมีขน **ดอกสบู่แดง** ดอกมีขนาดเล็ก ออกดอกเป็นช่อที่ปลายยอด เป็นช่อดอกแบบ Cyathium กลีบดอกมีสีแดงเข้ม ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบเลี้ยงมี ๕ กลีบ แต่ละช่อย่อยจะมีดอกตัวเมียอยู่ ๑ ดอก ที่เหลือเป็นดอกตัวผู้ **ผลสบู่แดง** ลักษณะของผลเป็นรูปรียาว มี ๓ พู ผลอ่อนมีสีเขียว ส่วนผลแก่มีสีเหลือง เมื่อแก่เต็มที่จะแตก ภายในผลมีเมล็ดสีน้ำตาล ๓ เมล็ด

สรรพคุณ :

ใบ ต้มกินแก้ปวดท้อง เป็นยาระบาย ตำพอกแก้ผื่นคัน **เมล็ด** - เผาให้สุกกินเป็นยาระบาย ตำพอกทาแผลโรครื่น **น้ำมันในเมล็ด** ใช้เป็นยาถ่ายอย่างแรง ช่วยขับพยาธิ ถ่าน้ำเหลืองเสีย **ราก** รักษาโรคหิด

สบู่เลือด



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

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Stephania venosa* Spreng

ชื่อวงศ์ : MENISPERMACEAE

ชื่ออื่น ๆ : เปล้าเลือด, เปล้าเลือดเครือ (ภาคเหนือ), กระท่อมเลือด (ภาคอีสาน), บอระเพ็ดยางแดง (ภาคใต้), กลิ้งกลางดง (ภาคตะวันตก), ฮ่อง, ขอเกอโท (กะเหรี่ยง)

ได้จาก : ใบ / ดอก / เถา / หัว / ก้าน / ต้น /

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ล้มลุก มีหัวใต้ดินใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปเกือบกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๓ - ๖ ซม. ก้านใบยาว ๒ - ๓.๕ ซม. ติดที่กลางแผ่นใบดอกช่อ แบบช่อกระจุกออกที่ซอกใบ ดอกย่อยแยกเพศ กลีบเลี้ยง ๔ - ๕ กลีบ รูปขอบขนานสีเหลือง ไม่มีกลีบดอก ผลสดคล้ายทรงกลมแบน เมล็ดมี ๑ เมล็ดรูปเกือบกลม

หัว ยาพื้นบ้านอีสานใช้ต้มน้ำดื่มบำรุงกำลัง ตำพอกรักษาแผลเรื้อรัง (ตำรายาไทยใช้แก้ปวดศีรษะ บำรุงร่างกาย แก้ปวดเมื่อย) **ดอก** รักษาโรคเรื้อน **รากหรือหัว** แก้หิด

สรรพคุณ :

ใบ บำรุงธาตุไฟ ใส่บาดแผลสดและเรื้อรัง **ดอก** ฆ่าเชื้อโรคเรื้อน ทำให้อุจจาระละเอียด ต้น กระจายลมที่แน่นในอก เป็นยาขับพยาธิ เถา ขับโลหิตระดู ขับพยาธิในลำไส้ หัวใต้ดิน บดผสมเหล้าขาว เป็นยาชูกำลัง เจริญอาหาร ก้าน แก้เสมหะเบื้องต้น ทำให้เกิดกำลัง บำรุงกำหนด ราก บำรุงเส้นประสาท

ส้มซ่า



ที่มาของภาพ : <https://th.openrice.com/th/bangkok/article/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Citrus aurantium

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

ชื่ออื่น : มะขุน ภาษาเหนือ, ส้มซ่า, มะนาวควาย, ส้มมะงั่ว

ได้จาก : ใบ / ผล / เนื้อ / เปลือก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้น ส้มซ่าเป็นพืชตระกูลส้มชนิดหนึ่ง รูปลักษณะภายนอกคล้ายมะกรูด แต่เนื้อในและรสชาติไม่เหมือนมะกรูด เป็นไม้ต้น สูง ๓ - ๘ เมตร ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับ มีต่อมน้ำมันเป็นจุดกระจายทั่วใบ ทำให้มีกลิ่นหอม ดอก ดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่มออกที่ซอกใบ กลีบสีขาวมีกลิ่นหอมแรง กลีบดอก มี ๔ - ๕ กลีบ เป็นดอกสมบูรณ์เพศ ผล ผลทรงกลม เปลือกหนา สีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง ผิวผลเรียบหรือขรุขระเล็กน้อย เนื้อคล้ายส้มโอ รสหวานอมเปรี้ยว ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

สรรพคุณ :

ใบ พอกตามผิวหนัง หรือใช้ทั้งใบต้มน้ำอาบ จะช่วยบรรเทาอาการของโรคผิวหนังบางชนิดได้ ผล ส่วนของเปลือกจะมีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะได้ เนื้อ มีความเปรี้ยวหวาน กลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ น้ำจากเนื้อส้มซ่ามีคุณสมบัติช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน ช่วยลดอาการไอ มีเสมหะ และยังช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วยน้ำมันหอมระเหยจากส้มซ่า กระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนเมลาโท닌 (Melatonin) จากสมอง ทำให้เกิดการนอนหลับได้ง่ายขึ้น เปลือกส้มซ่า คีโลดการเกิดพังผืด หรือรอยแผลเป็นในตับ ที่จะนำไปสู่ภาวะตับแข็งได้ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านม, มะเร็งปอด, มะเร็งลำไส้ และป้องกันการกระจายของมะเร็งไปที่ปอด



ดอก รสฝาด ต้มดื่ม แก้บิด **ลูกแก** รสฝาดเปรี้ยวขม แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้โลหิตในอุทร แก่น้ำดี ถ่ายอุจจาระ รู้ถ่ายรู้ปิตเอง แก้ลมป่วง แก้พิษ ร้อนภายใน แก้ลมจุกเสียด ถ่ายพิษไข้ คุมธาตุ แก้ไอเจ็บคอ ขับน้ำเหลืองเสีย แก้เสมหะเป็นพิษ แก่ตีฟุ้ง แก้อาเจียน บำรุงร่างกาย แก้นอนสะดุ้งผวา ดองกับน้ำมูตรโค ต้มแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ แก้อ่อนเพลีย บดเป็นผงโรยแผลเรื้อรัง **เนื้อลูกสมอ** รสฝาดเปรี้ยว แก้บิด แก่ท้องผูก แก่ท้องขึ้นอืดเฟ้อ แก่โรคเกี่ยวกับน้ำดี แก่โรคท้องมาน แก่ตับม้ามโต แก้อาเจียน แก้สะอึก แก้หืดไอ แก่ท้องร่วงเรื้อรัง **ลูกอ่อน** รสเปรี้ยว ถ่ายอุจจาระ แก้โลหิตในท้อง แก่น้ำดี แก้เสมหะ

สมอพิเภก



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

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.

ชื่อวงศ์ : Combretaceae

ชื่ออื่น ๆ : ลัน สมอแห่น แห่น แห่นขาว แห่นตัน สะคู้

ได้จาก : ผล

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ต้นสมอพิเภก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เป็นไม้ผลัดใบ มีความสูงราว ๑๕ - ๓๕ เมตร ลักษณะเป็นทรงเรือนยอดกลมแผ่กว้างและค่อนข้างทึบ มีลำต้นเปราะตรง โคนต้นมักขึ้นเป็นพูพอน เปลือกต้นมีสีเทาอมน้ำตาลหรือเป็นสีดำ ๆ ต่าง ๆ เป็นแท่ง ๆ ขยายพันธุ์แบบอาศัยเพศด้วยวิธีการเพาะเมล็ด และขยายพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศโดยวิธีการปักชำและการตอนกิ่ง สามารถขึ้นได้ทั่วไปตามป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณทางภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันตก ภาคตะวันออก และทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ ๑๐๐ - ๔๐๐ เมตร ส่วนทางภาคใต้มักจะพบขึ้นตามป่าดงดิบ

ผลรูปกลมหรือรี แข็ง กว้างประมาณ ๑.๕ - ๒ ซม. ยาว ๒.๕ - ๓ ซม. มีสัน ๕ สัน ผิวนอกปกคลุมด้วยขนสีน้ำตาลหนาแน่น เมล็ดเดี่ยวแข็ง ผลอ่อนรสเปรี้ยว ผลแก่รสเปรี้ยวฝาดหวาน(ฝาดสุขุม) เมล็ดในรสฝาด

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย: ผลอ่อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ และไข้เจือลม เป็นยาระบาย ยาถ่าย ผลแก่ แก้เสมหะจุกคอ ทำให้ชุ่มคอ แก้กโรคตา แก้อาตุกำเริบ บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้กิดสีดวง แก้อังธรรวมท้องเดิน รักษาโรคท้องมาน เมล็ดใน แก้บิด แก้บิดมูกเลือด

สะเดา



ที่มาของภาพ : http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๐๙_๑๕.htm

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton

ชื่อวงศ์ : Meliaceae

ชื่ออื่น ๆ : สะเดาบ้าน (ภาคกลาง), สะเลียม (ภาคเหนือ), ต้นกะเดา (ภาคอีสาน) กระเดา (ภาคใต้) , ตะหมาเหมาะ (กะเหรี่ยง), ผักสะเลม (ไทยลื้อ)

ได้จาก : ดอกช่อดอก / ยอด / เปลือก / ก้านใบ / กระพี้ / ยาง / แก่น / ราก / ใบ / ผล / ต้น / เปลือก / ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ต้น สูง ๕ - ๑๐ เมตร เปลือกต้นแตกเป็นร่องลึกตามยาว ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับรูปใบหอก กว้าง ๓ - ๔ ซม. ยาว ๔ - ๘ ซม. โคนใบมนไม่เท่ากัน ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย แผ่นใบเรียบ สีเขียวเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งขณะแตกใบอ่อน ดอกสีขาว นวล กลีบเลี้ยงมี ๕ แฉก โคนติดกัน กลีบดอกโคนติดกัน ปลายแยกเป็น ๕ แฉก ผล รูปทรงรี ขนาด ๐.๘ - ๑ ซม. ผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียว สุกเป็นสีเหลืองส้ม เมล็ดเดี่ยว รูปรี

สรรพคุณ :

ดอก ยอดอ่อน แก้พิษโลหิต กำเดา แก้กิดสีดวงในลำคอ คั้นคั้นมีตัวโตอยู่ บำรุงธาตุ ขับลม ใช้เป็นอาหารผักได้ดี **ขนอ่อน** ถ่ายพยาธิ แก้กิดสีดวง แก้ปัสสาวะพิการ เปลือกต้น แก้ไข้ เจริญอาหาร แก้ท้องเดิน บิดมูกเลือด **ใบ, ผล** ใช้เป็นยาฆ่าแมลง บำรุงธาตุ **ผล** มีสารรสขมใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ และยาระบาย แก้กโรคหัวใจเดินผิดปกติ **น้ำมันจากเมล็ด** ใช้รักษาโรคผิวหนัง และยาฆ่าแมลง **ก้านใบ** แก้ไข้ ทำยารักษาไข้ มาลาเรีย **กระพี้** แก่ถุงน้ำดีอักเสบ **ยาง** ดับพิษร้อน **แก่น** แก้อาเจียน ขับเสมหะ **ราก** แก้กโรคผิวหนัง แก้เสมหะ ซึ่งเกาะแน่นอยู่ในทรวงอก **เปลือก ราก** เป็นยาฝาดสมาน แก้ไข้ ทำให้อาเจียน แก้กโรคผิวหนัง

สารภี



ที่มาของภาพ : <https://shopee.co.th/ต้นสารภีไม้ไทยดอกหอม>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mammea siamensis* T. Anderson
 ชื่อวงศ์ : Calophyllaceae
 ชื่อพ้อง : *Calysaccion siamense* Miq.
 ชื่ออื่น ๆ : ทรพี สร้อยพี สารภีแนน
 ได้จาก : ดอก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงประมาณ ๑๒ - ๒๐ เมตร เป็นไม้ไม่ผลัดใบ ลำต้นตรง ขรุขระเล็กน้อย เปลือกเป็นสะเก็ดเล็ก ๆ ผิวเปลือกมีสีน้ำตาล แตกกิ่งแน่น ปลายกิ่งมักห้อยลงลำต้นและกิ่งมียางสีเหลืองหรือขาว ใบรูปไข่ปลายมนกว้าง บางทีปลายใบเว้าลงเล็กน้อย ใบแตกออกเป็นคู่ตรงข้ามกันที่บริเวณกิ่ง โคนใบสอบเรียวแหลมถึงก้านใบ เนื้อใบหนาเกลี้ยงสีเขียว ขนาดความกว้างของใบประมาณ ๕ - ๘ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๙ - ๑๒ เซนติเมตร ออกดอกเป็นช่อเดี่ยว ตามกิ่ง มีกลีบดอก ๕ กลีบ มีสีขาวกลิ่นหอม ตรงกลางดอกมีเกสรตัวผู้สั้นเล็ก ๆ เป็นวง มีสีเหลือง ขนาดดอกกว้างประมาณ ๒ เซนติเมตร ผลกลมเป็นรูปกระปุกเล็ก ผิวเรียบสีเขียว เมื่อสุกมีสีเหลือง เนื้อในมีรสหวาน ขนาดผลยาวประมาณ ๒ - ๓ เซนติเมตร ดอกขนาดเล็ก ทรงกลมกลีบดอกสีขาว ร่วงง่าย มีกลิ่นหอม เกสรตัวผู้สีเหลือง จำนวนมาก ดอกแห้งสีน้ำตาล กลีบเลี้ยงมี ๒ กลีบ ติดทน กลีบดอกมี ๔ กลีบ โค้งเป็นกระพุ้ง ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง ๑.๕ เซนติเมตร ยาว ๐.๕ - ๑.๕ เซนติเมตร ดอกมีรสขมเย็น มีกลิ่นหอมเฉพาะ

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย ดอก รสหอมเย็น จัดอยู่ในเกสรทั้งห้า ใช้บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย ทำให้เจริญอาหาร แก้ไข้ร้อน ใช้ผสมในยาหอมแก้ลม วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย แก้อ่อนใน ชูกำลัง บำรุงหัวใจและประสาท บำรุงปอด แก้โลหิตพิการ ขับลม ฝาดสมาน รักษาธาตุไม่เป็นปกติ **เกสร** รสหอมเย็น เป็นยาแก้ไข้ บำรุงครรภ์รักษา ทำให้ชื่นใจ **ผลสุก** รสหวาน รับประทานได้ เป็นยาบำรุงหัวใจ ขยายหลอดโลหิต

อบเชยไทย



ที่มาของภาพ : <https://www.palangkaset.com/เมืองไม้ผล/อบเชย-๑>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum bejolghota* (Buch.-Ham.) Sweet

ชื่อวงศ์ : LAURACEAE

ชื่ออื่น ๆ : อบเชย, อบเชยต้น, มหาปราบ, เซียด, ฝักดาบ (พิษณุโลก), พญาปราบ (โคราช), ฮักแกง, โกเล่ (กะเหรี่ยง-กำแพงแสน), เนอม่า (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี), สุรามริด (ใต้-พิษณุโลก-โคราช), โมง, โมงหอม (ชลบุรี), เคียด, กะทังหัน

ได้จาก : ใบ และ ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มีความสูงของต้นประมาณ ๑๕ – ๒๐ เมตร ใบเดี่ยวออกตรงข้ามหรือเยื้องกันเล็กน้อย ใบรูปขอบขนาน แผ่นใบหนา เกลี้ยง แข็ง และกรอบ ดอก ออกดอกเป็นช่อแบบกระจายที่ปลายกิ่ง ยาวประมาณ ๑๐-๒๕ เซนติเมตร ดอกมีกลิ่นเหม็น ดอกมีขนาดเล็กสีเหลืองอ่อนหรือสีเขียวอ่อน ผลมีขนาดเล็ก ลักษณะของผลเป็นรูปขอบขนาน ยาวประมาณ ๑ เซนติเมตร ผลแข็ง ตามผิวผลมีคราบขาว แต่ละมีเมล็ดเดียว ฐานรองรับผลมีลักษณะเป็นรูปถ้วย

สรรพคุณ :

ใบและราก ต้มดื่มแก้ไข้จากการอักเสบหลังคลอด เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดเพื่อ

อบเชยญวน



ที่มาของภาพ : <https://www.thaikasetsart.com/อบเชย/>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum loureirii* Nees
 ชื่อวงศ์ : Lauraceae
 ชื่ออื่น ๆ : พรมเส้ง (เงี้ยว), การบูร, อบเชยดำ
 ได้จาก : ใบ และ ราก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อม ใบเดี่ยวรูปหอก ปลายและโคนแหลมเส้นตามยาว ๓ เส้น ผิวและขอบเรียบหนาป้อมและสั้นกว่าใบอบเชยต้น ผิวเรียบและหนากว่า ยอดเป็นสีแดงอมส้มเช่นเดียวกัน ดอกเล็กสีเหลืองอ่อนเป็นช่อ ผลรูปไข่เท่าปลายนิ้วก้อย เปลือกต้นบางแต่หนากว่าอบเชยเทศ ผิวสีเทานวลกลื่น หอมติดมัน มีมากในเวียดนามและป่าดงดิบเขาสูงทางภาคเหนือของไทยมีจำนวนน้อย

สรรพคุณ :

ใบกับราก รสหอมสุขุม ต้มดื่มแก้ไข้จากพิษอักเสบมดลูกหลังคลอด

อ่อมแซบ



ที่มาของภาพ : <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๒๓๓>

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Asystasia gangetica* (L.) T. Anderson

ชื่อวงศ์ : Acanthacea

ชื่ออื่น ๆ : อ่อมแซบ ยาหย่า ผักกูดเน่า อังกาบ บุษบาฮาวาย

ชื่อพ้อง : *Asystasia acuminata* Klotzsch, *A. bojeriana* Nees, *A. calycina* Nees, *A. comorensis* var. *humilis* Nees

ได้จาก : ดอกช่อดอก ยอด ก้านใบ กระพี้ ยาง ใบ ผล น้ำมันจากเมล็ด

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ลำต้นตรง เป็นพุ่มสูงประมาณ ๒ - ๓ ฟุต ใบผลิออกเป็นคู่ตรงกันข้ามกัน ใบเดี่ยวรูปรี โคนป้าน ปลายใบแหลม ออกดอกเป็นช่อที่ปลายยอด ผลเป็นฝักเรียวยาวอยู่ปลายยอด มีเมล็ดแข็งสีน้ำตาล ดอกมีหลายสี เช่น ชมพู ม่วง เหลือง ขาว ชมพูปนขาว จึงทำให้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เบญจรงค์ห้าสี”

สรรพคุณ :

ตำรายาไทย ใบ แก้ปวดบวม แก้ปวดตามข้อ ถ่ายพยาธิ และเป็นพืชอาหาร ใช้กินเป็นผัก

บทที่ ๕

การนำสมุนไพรไปใช้และการต่อยอดสู่ชุมชน

การนำสมุนไพรไทยมาใช้

สมุนไพรไทย

การนำสมุนไพรไทยมาใช้นั้นจะต้องใช้ให้ถูกต้อง ระมัดระวังการแพ้ที่เกิดจากการใช้สมุนไพรด้วย 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 โรคเรื้อรัง ตีชาน หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปอดบวม (ปอดอักเสบ) อากาการบวม ไทฟอยด์ โรคตาทุกชนิด ไม่ควรใช้สมุนไพร ถ้าผู้ป่วยมีอาการโรคและอาการเจ็บป่วยรุนแรง ต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยามารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร อาการที่รุนแรง มีดังนี้

๑) ไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ซึม บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไข้ป่าขึ้นสมอง)

๒) ไข้สูงและตีชาน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง (อาจเป็นโรคตับอักเสบ หรือถุงน้ำดีอักเสบ)

๓) ปวดแหวะสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกมีไข้เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างรุนแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

๔) เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฉีกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก ท้องแข็ง อาจท้องผูก มีไข้เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างรุนแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

๕) อาเจียนเป็นโลหิตหรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข้นอนพักนิ่ง ๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้บ้าน ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องไปพบแพทย์ ควรรอให้เลือดหยุดก่อน และควรพาไปโดยมีการกระแทกกระแทกน้อยที่สุด

๖) ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะเหมือนน้ำขาวขาว บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดต่อน้อยอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หงั้แห้ง (อาจเป็นโรคอหิวาตกโรค) ต้องพาไปพบแพทย์ด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุด

๗) ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะมีมากถึงสิบครั้งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียจะมาก (อาจเป็นโรคบิดอย่างรุนแรง)

๘) สำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กอายุไม่เกินสิบสองปี มีอาการไข้สูง ไข้มากหายใจมีเสียงผิดปกติ คล้ายๆ มีอะไรติดในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด

๙) อาการตกเลือด เป็นเลือดสด ๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะช่องคลอด ต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด

๓. ความหมายของคำที่ควรทราบเพื่อการใช้อย่างถูกต้อง คำที่ควรทราบเพื่อการใช้อย่างสมุนไพรอย่างถูกต้อง 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) ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดดีดไฟ (เมทานอล)

๕) น้ำปูนใส หมายถึง น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำสะอาดตั้งทิ้งไว้ แล้วรินน้ำใสมาใช้

๖) **ต้มเอาน้ำต้ม** หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสามเท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อน ๆ ให้เหลือ ๑ ส่วนจาก ๓ ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำต้มตามขนาด

๗) **ชงเอาน้ำต้ม** หมายถึง ใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝาทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ดื่ม

๘) **๑ กำมือ** มีปริมาณเท่าสี่หยิบมือ หรือหมายถึง ปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียวกำ โดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือโห้ง ๆ

๙) **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 เราควรทราบวิธีการเตรียมยาสมุนไพรเพื่อเป็นการเตรียมยาสมุนไพรให้มีรูปแบบที่เหมาะสม 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 **ยาชง** เป็นรูปแบบที่มีการเตรียมคล้ายชงชา โดยใช้น้ำเดือดใส่ลงในสมุนไพร โดยทั่วไปมักใช้สมุนไพรตากแห้งทำเป็นยาชง ส่วนของสมุนไพรที่ใช้เป็นยา อาจเป็นใบ กิ่ง ผล หรือเมล็ด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ หรือบดเป็นผงหยาบ ผึ่งแดดให้แห้ง บางชนิดมีการนำไปอบกลิ่นหอมก่อน ภาชนะที่ใช้ชงควรเป็นกระเบื้อง แก้ว หรือภาชนะเคลือบ ไม่ใช้ภาชนะโลหะ วิธีการชงทำได้โดยใช้สมุนไพร ๑ ส่วน เติมน้ำเดือดประมาณ ๑๐ ส่วน หรือตามปริมาณที่ระบุไว้ในตำรับยา บางตำรับอาจเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งในการปรุงรส ปิดฝาทิ้งไว้ ๕ - ๑๐ นาที ยาชงเป็นรูปแบบยาที่มีกลิ่นหอม ชวนดื่ม ดื่มง่าย ปัจจุบันมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ยาชงโดยการบรรจุในถุงกระดาษสา ปิดสนิท ๑ ซอง ใช้ ๑ ครั้ง พืชสมุนไพรที่ใช้รูปแบบยาชงมักเป็นพืชที่มีสรรพคุณไม่รุนแรง ใช้ดื่มตลอดเวลาแทนน้ำ ยาชงนิยมปรุงและดื่มทันที ไม่ทิ้งไว้นาน สมุนไพรที่ใช้เป็นยาชง เช่น ยาชงหญ้าหนวดแมว ยาชงชุมเห็ดเทศ เป็นต้น นอกจากนี้ เครื่องดื่มสมุนไพรหลายชนิด เช่น ชิง มะตูม แก้วฮวย เป็นต้น ก็ปรุงด้วยการชงเช่นเดียวกัน ยาชงเป็นวิธีการง่ายสะดวก และเป็นที่นิยมทั่วไป

๔.๒ **ยาต้ม** เป็นการปรุงยาสมุนไพร โดยใช้ยาสมุนไพรแห้งหรือสด ต้มรวมกันกับน้ำ ส่วนของสมุนไพรมีทั้งใบ ลำต้น แก่น เมล็ดและราก วิธีการเตรียมทำได้โดยการหั่นหรือสับสมุนไพรเป็นชิ้นพอดี ใส่ลงในหม้อดิน กระเบื้อง หรือภาชนะที่มีใช้โลหะ และใส่น้ำลงไปพอท่วมยาเล็กน้อย หากเป็นสมุนไพรแห้งให้แช่น้ำทิ้ง

ไว้สักครู่ สมุนไพรสดไม่ต้องแช่น้ำ ใช้ไฟขนาดกลางต้มให้เดือด หลังจากเดือดแล้วให้ใช้ไฟอ่อน ควรคนยาสม่ำเสมอให้ยาไหม้ (การต้มยาไทยมักจะต้มแบบ ๓ เอา ๑ คือ ใส่ยา ๓ ส่วนของปริมาณที่ใช้ และต้มให้เหลือ ๑ ส่วน) ระยะเวลาของการต้มขึ้นอยู่กับส่วนของพืชสมุนไพร หากเป็นส่วนของใบ ดอก หรือกิ่ง ขนาดเล็ก ใช้เวลาต้ม ๓ - ๔ นาที หากเป็นส่วนที่แข็ง เช่น รากหรือแก่นของลำต้น ใช้เวลาต้ม ๑๐ นาที ต้มต้องไม่ทิ้งไว้ค้างคืน ต้มและรับประทานให้หมดภายในวันเดียว โดยทั่วไปมักแบ่งรับประทานเป็น ๓ ครั้งก่อนอาหาร และวันรุ่งขึ้นค่อยเติมน้ำและต้มใหม่อีกครั้ง ยาไทยสมัยก่อนนิยมต้มในหม้อดิน และปากหม้อใช้ใบตองสด หรือผ้าขาวบางปิดหม้อยาประมาณครึ่งหนึ่ง เพื่อความสะดวกในการรินยา และหม้อยาจะมี “เฉลว” ซึ่งทำด้วยไม้ไผ่ จัดเป็นตอก และสานเป็นรูปคล้ายดาว เพื่อป้องกันของรั่วไม่ให้เข้ามารบกวน บางทีก็มีผูกเหรียญสลึงไว้ที่ปากหม้อ เมื่อคนไข้กินหายแล้วก็จะนำเงินนี้มาซื้อของทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้เจ้าของตำรานั้น

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

๔.๔ ยาผง เป็นยาที่ปรุงจากส่วนของสมุนไพรบดละเอียดเป็นผง ชนิดเดียวหรือหลายชนิด ผสมกัน ยาสมุนไพรหลายตำรับปรุงเป็นยาผง 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 การต้ม การพอก การเตรียมเป็นยาประคบ การหุงด้วยน้ำมัน เป็นต้น การเลือกกรรมวิธีปรุงยาได้เหมาะสมจะทำให้สมุนไพรออกฤทธิ์ได้เต็มที่ ส่งผลต่อการรักษาความเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ (ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร, ออนไลน์, https://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book๕๖_๑/thai.htm)

การต่อยอดสู่ชุมชน

สมุนไพรเป็นเรื่องใกล้ตัว บ้างนำไปเป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร บ้างนำไปผสมเป็นเครื่องเทศ บ้างนำไปปรุงเป็นส่วนประกอบของยาต้ม ยาหม่อง ยานวดแก้ปวดเมื่อย บ้างนำไปปรุงเป็นยาเพื่อรักษาโรคพื้นฐาน เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์จากสมุนไพรได้สะดวกและง่ายขึ้น ทางศูนย์ศิลปะ วัฒนธรรม และท้องถิ่น ร่วมมือกับสถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์ ในการต่อยอดการใช้พืช

สมุนไพรในท้องถิ่นบ้านเกษตรสุข หมู่ที่ ๒ บ้านลาดปลาเค้า ตำบลคลองเขื่อน อำเภอกลองเขื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา ให้กับเยาวชน นักเรียน ๓ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดปากน้ำโจ้โล้ ตำบลปากน้ำ โรงเรียนวัดบางกระดาน ตำบลบางกระเจ็ด โรงเรียนวัดลาดบัวขาว ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ในการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำนํายาอเนกประสงค์ที่มีส่วนผสมจากนํ้ามะกรูดและนํ้าสับปะรด พิมเสนนํ้าที่มีส่วนผสมของไพล สบู่ก้อนที่มีส่วนผสมของขมิ้นชันและมะขาม และได้ออกแบบผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่เกิดจากการใช้พืชสมุนไพรในท้องถิ่น ทรัพยากรที่เหลือใช้ให้เกิดมูลค่าเพิ่ม สามารถใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แป้งนํ้าสมุนไพรสูตรเย็น นํ้าปรุงดอกแก้ว นํ้าปรุงดอกโมก นํ้าปรุงดอกปีบ

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. การทำน้ำยาอบเนกประสงค์สูตรสมุนไพร

๒. การทำพืมนสมุนไพร









ภาคผนวก

จัดทำโดย : นางสาวพนิดา 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 มีองค์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทยที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายชนิด 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 ในการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำน้ายาอเนกประสงค์ (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 รักษาอาการคันและหนังศีรษะที่เป็นเชื้อรา 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
แคโรท	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 (ผงขี้เถ้า)	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 (ผงขี้เถ้า)	๑๐๐	กรัม
น้ำสมุนไพร	๕๐ - ๑๐๐	ซีซี.

วิธีทำ

๑. เท AD ๒๕ และครีมมุกลงในภาชนะ กวนให้เข้ากัน (กวนไปทางเดียวเสมอ)
๒. ค่อย ๆ เติมเกลือ (ผงขี้เถ้า) เล็กน้อยลงไปกวนให้เข้ากัน
๓. เติมน้ำสมุนไพร น้ำเปล่า และเกลือที่เหลือลงไป กวนให้เข้ากัน

๔. เติมหั้วน้ำหอมลงไปกวนให้เข้ากันอีกครั้ง 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 ลงไปกวนให้เข้ากัน
๔. เทสบูกลงไปในพิมพ์ ถ้าเป็นฟองอากาศให้ฉีดแอลกอฮอล์ลงไปฟอง พักให้เย็นตัวสนิทค่อยแกะออกจากพิมพ์ นำไปใช้ได้ทันทีหรือห่อด้วยฟิล์มใส

น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบำบัดของเสีย

สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กพบได้ทั่วไปในธรรมชาติ ในอากาศที่เราหายใจ ในอาหาร ผิวน้ำ ในปาก ซึ่งจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อสิ่งมีชีวิตทั้งมวลบนโลกทั้งทางตรงและทางอ้อม จุลินทรีย์เป็นตัวทำให้เกิดกระบวนการหมัก

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

การทำน้ำหมักชีวภาพเพื่อซักผ้า ล้างจาน ล้างรถหรือที่รู้จักกันคือ “น้ำยาอเนกประสงค์” เป็นการใช้อยผลไม้ (สับปะรด มะกรูด มะนาว) ควรนำน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลอ้อยใส่รวมกันในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท โดยเว้นที่ว่างไว้ประมาณ ๑ ใน ๕ ของภาชนะ วางในที่ร่มอย่าให้ถูกแสงแดด หมักไว้ ๓ เดือน นำไปใช้ได้



น้ำยาอเนกประสงค์ (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 ซักผ้า 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 น้ำมันเปปเปอร์มินต์ 10 ซีซี



⑥ น้ำมันสนุนไพโร 2 ซีซี



วิธีทำ



นำส่วนผสมข้อที่ 1-4
เทรวมกันในโหลแก้ว



ทิ้งไว้ให้ละลายเป็นน้ำ



นำส่วนผสมข้อที่ 5-6
ผสมลงไป



คนให้เข้ากัน



ได้พืมน้ำพร้อมใช้



038-500000 ต่อ 7600, 094-4791659



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



ISE RRU



สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แป้งน้ำสมุนไพรสูตรเย็น

คุณสุวรรณา กลิ่นเอี่ยม

ส่วนผสม

แป้งดินสอพอง	๒๐๐	กรัม
แป้งทัลคัมผง	๓๐๐	กรัม
พืชมะนาว	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. บดพืชมะนาวให้ละเอียดนำไปใส่แอลกอฮอล์พร้อมด้วยเมนทอลและหัวน้ำหอม 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 นำไปลนเทียนให้ไข่
خمมดละลายดี

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 ใส่ลงไปบนตะคัน (ข้อควรระวัง อย่างให้ตะคันร้อนมากเกินไปจะทำให้ส่วนผสมไหม้จะทำให้หน้าที่ร่ำมีกลิ่นเหม็นไหม้)
๓. ใส่แล้วให้รีบปิดฝาอบอย่างเร็วมิฉะนั้นควันจะออกหมด ใส่เครื่องผสมข้อ ๑ ครั้งละ ๑/๒ ช้อนชา ทำประมาณ ๕ ครั้ง ครบแล้วพักให้เย็นจึงจะอบควันเทียนได้

บรรณานุกรม

- กล้วย. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๓_๑.html
- กล้วยน้ำไท. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://www.samunpri.com/กล้วยน้ำไทกระทงหมาบ้าน>. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Soubor> :Dregea_volubilis_W_IMG_๑๕๕๕.jpg
- กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (๒๕๕๒). สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระพังโหม. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/weed/paederia.html>
- กิตติ ลีสยาม. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร. มุมวิชาการด้านแพทย์แผนไทย. จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก https://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book๕๖_๑/thai.html
- ก้านตรง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://www.nanagarden.com/> ก้านตรง เกษตรทูเดย์. ผาง ไม้โบราณที่ขึ้นชื่อเรื่องสรรพคุณในการรักษา. สมุนไพร. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://kaset.today>
- ข้อมูลพรรณไม้สวนพฤกษศาสตร์คลองไผ่สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. “มะพูด”. [ออนไลน์]. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก www.rspg.or.th. [๑๒ ม.ค. ๒๐๑๔].
- ข้อมูลพืชสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร : ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖. จาก 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/>
- จันทน์กระพ้อ. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://thai-herbs.thdata.co/page/จันทน์กระพ้อ>
- จันทน์เทศ. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๐_๒.html
- ตะลิงปลิง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://food.trueid.net/detail/Mbyj๖j๕๔ZoRw>
- เต็ม สมิตินันท์. (๒๕๔๔). ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๔๔. กรุงเทพมหานคร. กรมป่าไม้ สำนักวิชาการป่าไม้ ส่วนพฤกษศาสตร์ป่าไม้.
- ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrug/main.php>
- ทองพันชั่ง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๐๒_๓.html
- เทพธาโร. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <http://ecoforest.phsmun.go.th/?p=๕๐๓>

บรรณานุกรม (ต่อ)

- นิจศิริ เรืองรังษี และ ธวัชชัย มังคละคุปต์. (๒๕๔๗). **หนังสือสมุนไพรไทย เล่ม ๑**. กรุงเทพฯ : ปิ เอลท์ดี. ปราโมทย์ รัตนสินทร์. (๒๕๖๖, ๒๙ มีนาคม). สัมภาษณ์
- ป่าช้าเหงา (หนานเงาเหว่ย)**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://health.kapook.com/view๑๙๘๘๕๓.html>
- เปล้าน้อย**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก <https://www.xn--๒cg๘cuanoj๕b๙czdztg.com/๑๖๙๖๕๑๙๕/เปล้าน้อย>
- พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ. (๒๕๓๗). **สมุนไพรก้าวใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย.
- พลับพลึง**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/old-fragrant/crinum.html>
- พิลังกาสา**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/พิลังกาสา>
- เพกา (ลิ้นฟ้า)**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เข้าถึงได้จาก http://bannongphi.ac.th/datashow_๕๘๐๖๑
- ภาควิชาเภสัชเวชและเภสัชพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (๒๕๕๑). **สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน**. กรุงเทพฯ: จ.เจริญการพิมพ์.
- มะกรูด**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/มะกรูด>
- มะขาม**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๖_๓.html
- มะขามป้อม**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/มะขามป้อม> และ <http://bannongphi.ac.th/mainpage>
- มะค่าแต้**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <http://yaso.nfe.go.th/khowang/library/?name= knowledge&file=readknowledge&id=๔๓>
- มะตูม**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก https://www.matichonweekly.com/column/article_๓๖๐๑๖
- มะพร้าว**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๑๐_๖.htm
- มะรุ้ม**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action= viewpage&pid=๙๗>
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม อายูรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภักจ). (๒๕๓๕). **ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามเจริญพานิช.
- รางจืด**. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <http://clgc.agri.kps.ku.ac.th/resources/herb/thumbergia.html>
- โรงเรียนแพทย์โบราณวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร. (๒๕๒๘). **ตำราประมวลหลักเภสัช**. กรุงเทพฯ .

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ละโว้ยานสมุนไพร โรงพยาบาลนันทมหิดล. ตำรับยาทาพระเส้น. ตะไคร้หอม. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖. จาก <https://ananhosp.go.th./สมุนไพร/ตำรับยาทาพระเส้น/%๒๐ตะไคร้หอม.html>
- ลำดวน. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๑๐๗>
- ว่านงาช้าง สมุนไพรโบราณ บำบัดโรค บำรุงร่างกาย โดยเฉพาะในสตรี แดงใช้ป้องกันภัยร้ายทั้งมวล. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://www.tnews.co.th/social/๔๖๔๔๙๐๗>
- ศูนย์เรียนรู้และอนุรักษ์พืชสมุนไพรไทย. มะกอกน้ำ ประโยชน์และสรรพคุณของมะกอกน้ำ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาเขตสมุทรสงคราม. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://skm.ssru.ac.th/news/view/๖๖๔๔>
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๔๐). ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สบู่แดง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://pstip.cc/herb-fruit/๖๕๑๙>
- สบู่เลือด. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/สบู่เลือด>
- ส้มซ่า. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://th.openrice.com/th/bangkok/article/>
- สมอไทย. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://www.komchadluek.net/>
- สมอพิเภก. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/สมอพิเภก>
- สมาคมแพทย์แผนโบราณ วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ. (๒๕๓๑). ตำราเภสัชกรรมแผนโบราณ กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมุนไพรดอกทอชม. จันทร์เทศ. 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=๑๕๔๓๑
- สะเดา. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๐๙_๑๕.htm
- สะอาด บุญเกิด จเร สดกร และทิพย์พรรณ สดกร. (๒๕๔๓). ชื่อพรรณไม้ในเมืองไทย: กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะวนศาสตร์ กองทุนจัดพิมพ์ตำราป่าไม้
- สารภี. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://shopee.co.th/ต้นสารภีไม้ไทยดอกหอม>
- สารานุกรมสมุนไพร : รวมหลักเภสัชกรรมไทย. (๒๕๔๐). กรุงเทพมหานคร. โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์. ชำมะเลียง. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้
 จาก https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๔๓
 สุวรรณ กลิ่นเอี่ยม. (๒๕๖๖, ๒๙ พฤษภาคม). สัมภาษณ์
 เสี่ยง พงษ์บุญรอด. (๒๕๖๒). ไม้เทศเมืองไทย สรรพคุณยาเทศและยาไทย. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์กรุงธน.
 ค้นคืนเมื่อวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก [www: http://dtam.go.th](http://dtam.go.th)
 อ่อมแซบ. ค้นคืนเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/phargarden/main.php?action=viewpage&pid=๒๓๓>

