



ภูมิปัญญา  
ผู้สูงอายุ  
สวนครัวลอยฟ้า  
สวนภาค สมุนไพร



ภูมิปัญญา  
ผู้สูงอายุ  
สวนครัวลอยฟ้า  
สวนทาด สมุนไพร



## ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ สวนครัวลอยฟ้า สวนทาด สมุนไพร

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2556

จำนวน : 8,000 เล่ม

เลขมาตรฐานสากล : 978-616-719-299-4

จัดพิมพ์โดย : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)  
 สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก  
 เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)  
 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

คณะผู้จัดทำ :	ญาณิ เลิศไกร	ผอ.สท.	ที่ปรึกษา
	เสรีย์ วชิรถาวรชัย	รอง ผอ.สท.	ที่ปรึกษา
	สุนทรี พัวเวส	ผอ.สทส.	ที่ปรึกษา
	โอภาส พิมลวิชยาภิจ	ผู้เชี่ยวชาญงานด้านผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
	วิลาวัลย์ เอี่ยมศรีสกุล	ผอ.กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ	ประธานคณะผู้จัดทำ
	สุนันทนา จันทนยิ่งยง	นักสังคมสงเคราะห์	คณะผู้จัดทำ
	ผิ่งพันธ์ุ เผ่าจินดา	นักพัฒนาสังคม	คณะผู้จัดทำ
	ปาริชาติ สุวรรณราช	นักสังคมสงเคราะห์	คณะผู้จัดทำ
	ศรัณญา รุ่งขวัญจิตต์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	คณะผู้จัดทำ
	รัตนศิริ ศิระพานิชย์กุล	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ผู้ช่วยบรรณาธิการ
	พิชาญพงศ์ อำพันธ์ยุทธ์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ถ่ายภาพ
	วัฒนสินธุ์ สุวรรตนานนท์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	รูปเล่ม

# คำนำ

ต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 60 ปี กว่าที่คนๆ หนึ่งจะเดินทางมาถึงจุดที่สังคมให้เกียรติเรียกขานว่าเป็นผู้สูงอายุ แต่อายุก็มีไขเอนไขเดียวที่ทำให้สังคมกำหนดสถานะอันมีเกียรตินี้ คุณสมบัติสำคัญคือการดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีงาม นอกจากนั้นคือการเป็นผู้ที่ได้สั่งสมความรู้ ความสามารถ ทักษะวิชาชีพและวิชาชีวิต ทั้งที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ และที่ได้อบรมพัฒนาขึ้นมาใหม่ และพร้อมที่จะส่งผ่านสิ่งดีๆ นี้ไปยังอนุชนคนรุ่นอนาคต ผู้สูงอายุจึงเปรียบเสมือนคลังแห่งภูมิปัญญาที่สังคมสามารถเบิกทุนออกมาใช้ในยามต้องการ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.) ได้ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ตลอดจนวุฒิสภา วิชาการสมาคมและสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี จัดทำทะเบียนคลังปัญญาผู้สูงอายุ ครอบคลุม 77 จังหวัด ในปี พ.ศ. 2555 มีผู้เป็นภูมิปัญญาผู้สูงอายุ 23 สาขาความรู้ รวม 22,394 คน

สำหรับกรุงเทพมหานคร ได้มีการรวมตัวจัดตั้งชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร เมื่อเดือนสิงหาคม 2553 ถึงปัจจุบันมีสมาชิก 754 คน กระจายอยู่ในพื้นที่ 50 เขต ความรู้ที่มีผู้สนใจรับการเรียนรู้มากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรูปแบบต่างๆ สมุนไพร การนวดแผนไทย ความรู้เรื่องศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และสิ่งประดิษฐ์ฯ เป็นต้น ทั้งนี้ สท. ได้ส่งเสริมงานภูมิปัญญาโดยจัดกิจกรรมมอบโล่เกียรติคุณเพื่อยกย่องภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี การจัดงานตลาดนัดภูมิปัญญาสร้างอาชีพเป็นประจำทุกปี การสอนสาธิตและถ่ายทอดความรู้ในงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ การจัดกิจกรรมผู้สูงวัยสัญจร สอนภูมิปัญญา ในสถานศึกษา ได้แก่ โรงเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนวัดพระชาระปิธธรรม กทม. โรงเรียนบ้านบนเขาแก่งเรียง จังหวัดกาญจนบุรี โรงเรียนศรีจุฬา จังหวัดนครนายก โรงเรียนโสตศึกษาปานเลิศ จังหวัดลพบุรีฯ การถ่ายทอดความรู้ให้ชมรมผู้สูงอายุหรือชุมชนที่สนใจ การบูรณาการความร่วมมือกับสำนักงานคุมประพฤติ กรุงเทพมหานคร จัดอบรมให้ความรู้สู่งานอาชีพให้แก่ผู้รับการคุมประพฤติ เป็นต้น

หนังสือ **“ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ สวนครัวลอยฟ้า สวนถาด สมุนไพร”** เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่แปรรูปปัญญาที่มีอยู่ภายใน ให้เป็นความรู้แล้วนำออกเผยแพร่แลกเปลี่ยนกับสาธารณะ โดยหวังว่าจะมีส่วนกระตุ้นความสนใจของผู้อ่านให้ลุกขึ้นมาศึกษาทดลองต่อยอดความรู้หรือทำให้เกิดพลังฝันความรู้ให้เกิดเป็นงานอาชีพที่สามารถสร้างรายได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ต่อไป ซึ่งหากเป็นประการหลังผู้สูงอายุผู้เป็นเจ้าของตำรับจะยินดีมีใช้น้อย

ขอขอบพระคุณ คุณลุงสมบุรณ์ สุขสำอางค์ คุณลุงเสรี บุญเรือง และคุณลุงสนธิ บุญพัฒนา ที่กรุณาถอดรหัสเคล็ดลับวิชาโดยไม่อำพราง และยังปวารณาตนเป็นวิทยากรจิตอาสาในทุกโครงการที่ สท. จัดเพื่อประชาชน นับว่าทุกท่านเป็น “ผู้สูงวัยที่มีคุณค่า ร่วมพัฒนาสังคมไทย” โดยแท้จริง

ในท้ายที่สุดนี้ ขอเชิญติดตาม **“ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ขนมหวาน อาหารคาว”** ซึ่งจะจัดพิมพ์เผยแพร่เล่มถัดไป

**สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ**  
**กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**

# สารบัญ

## คำนำ

ความสุขที่ยิ่งใหญ่ คุณลุงสมบุรณ์ สุขสำอางค์	3
ย่อสวนมาไว้ในกาต คุณลุงเสรี บุญเรือง	16
สมุนไพรรักษาโรค คุณลุงสนธิ์ บุญพัฒน์	28
- ความหมายของสมุนไพรรักษาโรค	30
- ส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรค	33
- กระเทียม	38
- ขิง	39
- บอระเพ็ด	40
- มะนาว	41
- สาระแหน่	42
- มะขาม	43
- พริก	44
- ว่านหางจระเข้	45
- มะรุม	46
- ย่านาง	47
- ชะพลู	48
- ฟ้ายางลายใจ	49
- ตะไคร้	50
- มะกรูด	51
- หอมแดง	52
- พญาเสือ	53
- มะแว้งเครือ	54
- เสดดพังพอน	55
- ไพล	55
- บัวบก	56
- ทองพันชั่ง	57
- ขมิ้น	57
- กระชาย	58
- กระเจียวแดง	59





สมบูรณ์ สุขสำอางค์  
เลขที่ 5/27 ซอย 22-20  
ม.4 แขวงบางแคเหนือ  
เขตบางแค กทม. 10160  
โทร. 0-2808-1251,  
085-327-0405

“ทุกวันนี้ลุงมีความสุขนะ  
**เรื่องเหน็ดเหนื่อยมันหนีไม่พ้น**  
**แต่ถ้าทำแล้วมีความสุข**  
ลุงก็จะทำตุงนี้ไปเรื่อยๆ  
ตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจอยู่”  
คุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์

# ความสุข

## ความสุขที่ยิ่งใหญ่ ของคนรักผักสวนครัว

การทำหน้าที่ประธานกลุ่มเกษตรกรทำสวนบางแคเหนือ ตั้งแต่ปี 2520 คือจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้คุณลุงสมบูรณ์ฯ เข้ามาผูกพันกับการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ สมาชิก ทั้งการจัดงานวันเกษตรกรกลุ่มบางแคเหนือที่ยั่งยืนมาจนถึงปัจจุบัน และการส่งพืชผักสวนครัวที่ปลูกด้วยหัวใจไปประกวดในงานเกษตรต่างๆ จนได้รับรางวัลการันตีความเป็นมืออาชีพทางด้าน การปลูกผักสวนครัวมามากมายนับไม่ถ้วน แต่สิ่งที่ทำให้คุณลุงภาคภูมิใจที่สุดกลับเป็นการได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ที่สนใจไม่ว่าจะเป็นเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม หรือเด็กนักเรียนที่มาเข้ารับการอบรม ไปจนถึงประชาชนทั่วไปที่สนใจเรื่องการปลูกผักสวนครัวในภาชนะ และด้วยความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมเหล่านี้เอง ที่ทำให้คุณลุงตั้งใจว่าจะปลูกผักสวนครัวต่อไปตราบนานเท่านาน





## การปลูกผักสวนครัวในภาชนะ

ด้วยสภาพพื้นที่บริเวณรอบๆ บ้านของผู้คนในปัจจุบันมีพื้นที่จำกัด และไม่เอื้ออำนวยต่อการทำแปลงปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานเองภายในครอบครัว

การปลูกผักสวนครัวในภาชนะ และการปลูกผักสวนครัวในภาชนะแขวนหรือผักสวนครัวลอยฟ้า จึงกลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถมีสวนครัวเล็กๆ อยู่ในบ้าน คอนโด หรือ อพาร์ทเมนต์ ที่มีพื้นที่จำกัดได้ โดยสามารถจัดเป็นมุมสวนครัวเล็กๆ ไว้ที่บริเวณหน้าบ้านหรือหลังบ้าน หรือแม้แต่กระทั่งในบริเวณระเบียงแคบๆ ก็สามารถนำกระถางผักไปวาง หรือแขวนได้

## รู้ก่อนปลูก

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและไม่เป็นการสิ้นเปลือง ควรตรวจสอบดูว่าในครอบครัวมีใครชอบกินผักอะไรบ้าง และผักชนิดไหนที่มีความจำเป็นต่อการนำมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารที่ครอบครัวโปรดปราน แต่ทั้งนี้การปลูกผักสวนครัวก็ไม่ได้มีประโยชน์เพียงแค่ปลูกสำหรับรับประทานเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาตกแต่งเป็นสวนกระถางหรือสวนแขวนลอยฟ้า สำหรับสร้างความสดชื่นและสวยงามให้กับบ้านได้อีกด้วย



**การเลือกกระถาง** ควรเลือกกระถางที่มีขนาดเหมาะสมกับผัก เช่น ถ้าปลูกโดยการหว่าน หยอดเมล็ด หรือปักชำ ควรเลือกกระถางที่มีขนาดเล็กก่อน จากนั้นเมื่อผักเจริญเติบโตขึ้นจึงค่อยเปลี่ยนถ่ายใส่กระถางใหม่ที่เหมาะสมกับขนาดของต้นผัก แต่โดยส่วนใหญ่มักนิยมใช้กระถางที่มีขนาดใหญ่ตั้งแต่ 10 นิ้ว เป็นต้นไป




**การเลือกพื้นที่สำหรับวางกระถาง** ควรเลือกพื้นที่ที่มีแดดรำไร เพราะผักส่วนใหญ่จะชอบแดดรำไรโดยเฉพาะแดดในช่วงเช้า แต่หากพื้นที่นั้นเป็นพื้นที่โล่งไม่มีที่บังแดด ก็สามารถนำแสลนกรองแสง 50 เปอร์เซ็นต์ มาขึงเพื่อช่วยกรองแสงให้กับผักสวนครัวในกระถางของเราได้

### ข้อดีของการปลูกผักสวนครัวในภาชนะ

- ประหยัดพื้นที่ในการปลูก
- สามารถเคลื่อนย้าย จัดวาง ปรับเปลี่ยนตำแหน่งกระถางผักได้
- สะดวกต่อการดูแลรักษา และการเก็บดอกออกผลเพื่อรับประทาน
- สามารถนำผักที่ปลูกในกระถางไปวางตกแต่งในสวนหย่อม หรือจัดเป็นสวนประดับได้





..... ฝักสวนครัวทุกชนิด  
..... สามารถปลูกในกระถางได้ทั้งนั้น  
..... เพียงแต่เราต้องเลือกขนาดกระถาง  
..... ให้เหมาะสมกับขนาดของฝักชนิดนั้นๆ  
..... แล้วก็บำรุงรักษาให้ดี  
..... ฝักก็จะงอกงามในกระถางได้  
..... คุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์



## ผักสวนครัวในกระถาง ปลูกง่ายๆ กินได้ในครอบครัว

การปลูกผักสวนครัวในภาชนะ เป็นเรื่องที่ต้องการความใส่ใจรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ เพื่อให้ผักสามารถเจริญเติบโตได้อย่างมีคุณภาพ และปลอดภัยจากสารเคมีปนเปื้อน ทำให้เราสามารถเก็บดอกผลของผักสวนครัวเล็กๆในภาชนะของเราได้ตลอด トラบเท่าที่เรายังคงดูแลรักษาผักให้งอกงามอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการปลูกและดูแลผักสวนครัวในภาชนะ สามารถทำได้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

### 1. เตรียมเมล็ดพันธุ์ หัว กิ่งปักชำ หรือต้นกล้า

การเตรียมเมล็ดพันธุ์นั้น เราสามารถซื้อเมล็ดพันธุ์บรรจุซองที่วางขายในร้านค้าการเกษตรได้ แต่ควรศึกษารายละเอียดของบรรจุให้ดี เพื่อที่จะได้รู้ข้อมูลว่า ควรจะปลูกผักชนิดนั้นในฤดูไหน ดูเปอร์เซ็นต์การงอก ดูอายุการเก็บดอกผลพืชผักสวนครัว ดูวันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุด้วย



แต่หากเรามีผลแก่ของผักสวนครัวอยู่แล้ว เราสามารถนำผลนั้นมาแกะเพื่อนำเมล็ดออกมาปลูกได้ เช่น ถั่วฝักยาว พริก และมะเขือ เป็นต้น ซึ่งการใช้เมล็ดจากผลแก่ของผักมาปลูกโดยไม่ต้องตากแดดให้แห้งก่อนนั้น จะใช้ระยะเวลาในการงอกประมาณ 20 วัน ซึ่งจะนานกว่าการปลูกด้วยเมล็ดที่ตากแห้งถึง 5 วัน แต่เปอร์เซ็นต์การงอกจะสูงกว่า เพราะไม่มีความเสี่ยงเรื่องเมล็ดพันธุ์เสีย อันเนื่องมาจากการตากเมล็ดพันธุ์บนภาชนะที่ดูดความร้อน และนำไปวางไว้ในที่มีแดดจัดจนเกินไป ซึ่งการตากเมล็ดพันธุ์ด้วยวิธีนี้อาจทำให้เมล็ดพันธุ์สุกจนไม่สามารถงอกขึ้นมาได้



นอกจากการปลูกผักด้วยเมล็ดแล้ว ผักบางชนิดยังสามารถปลูกด้วยการใช้หัว เช่น หอมหรือกระเทียม ซึ่งการเลือกหัวสำหรับนำมาปลูกนั้นควรเลือกหัวที่แห้ง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว



ส่วนการเลือกต้นกล้าผัก ควรเลือกต้นกล้าที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ผักที่นิยมนำต้นกล้ามาปลูก เช่น หัวไชเท้า กะเพรา พริก สาระแหน่ ผักชีฝรั่ง เป็นต้น

และสุดท้ายคือการเลือกกิ่งเพื่อนำมาเพาะพันธุ์ด้วยการปักกิ่งชำ ควรเลือกกิ่งชำที่มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป ผักที่นิยมนำมาปักกิ่งชำ เช่น พริก กะเพรา โหระพา ปูเล่ เป็นต้น





ส่วนผสมสำหรับทำดินปลูกผักสวนครัว



กากมะพร้าวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 1 ส่วน ปุ๋ยหมัก 1 ส่วน  
ปุ๋ยคอก 1/2 ส่วน



นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน

## 2. เตรียมดิน

ดินที่ใช้ในการปลูกผักสวนครัว ไม่ควรเป็นดินที่ขุดมาจากบริเวณบ้าน เนื่องจากดินในบริเวณบ้านนั้น ส่วนใหญ่เป็นดินที่นำมาถมใหม่ ไม่ค่อยมีแร่ธาตุสารอาหารที่ผักสวนครัวต้องการ ดังนั้นจึงควรใช้ดินผสมสำหรับเพาะปลูกที่มีขายตามร้านขายต้นไม้

หรือหากต้องการผสมดินเองก็สามารถทำได้ โดยการนำวัสดุติดบดตั้งต่อไปนี้มาผสมรวมกัน

กากมะพร้าวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 1 ส่วน, ปุ๋ยหมัก 1 ส่วน, ปุ๋ยคอก 1/2 ส่วน

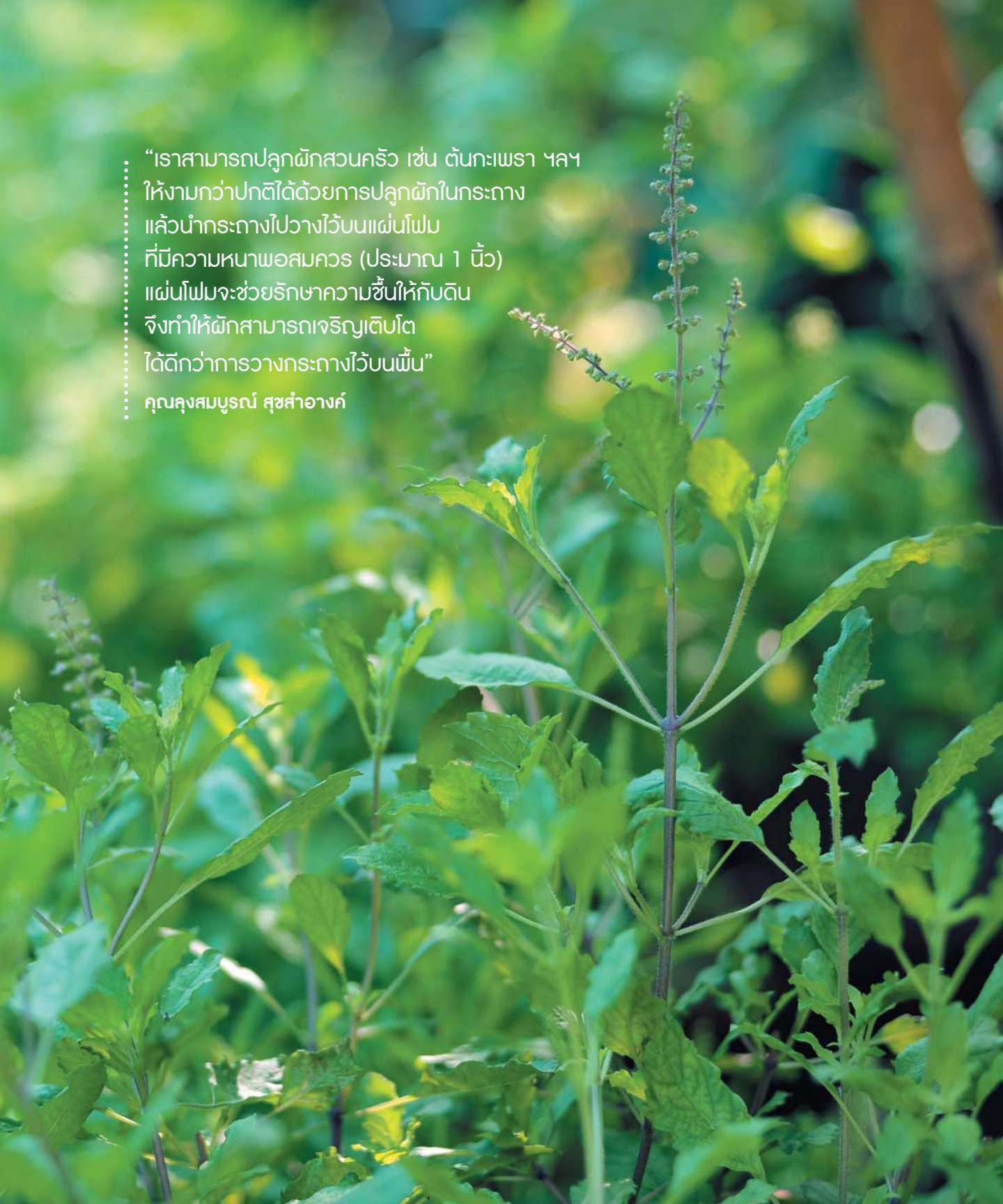
การผสมปุ๋ยสูตรนี้สามารถใช้ได้กับผักสวนครัวทุกชนิด โดยส่วนผสมนี้จะไม่มีการใช้ดินจึงทำให้น้ำหนักเบา และสามารถนำไปใช้ปลูกผักในภาชนะแขวนได้ดี





“เราสามารถปลูกผักสวนครัว เช่น ต้นกะเพรา ฯลฯ  
ให้งามกว่าปกติได้ด้วยการปลูกผักในกระถาง  
แล้วนำกระถางไปวางไว้บนแผ่นโฟม  
ที่มีความหนาพอสมควร (ประมาณ 1 นิ้ว)  
แผ่นโฟมจะช่วยรักษาความชื้นให้กับดิน  
จึงทำให้ผักสามารถเจริญเติบโต  
ได้ดีกว่าการวางกระถางไว้บนพื้น”

คุณลุงสมบุรณ์ สุขคำอังก์



### 3. วิธีการปลูก

วิธีการปลูกผักสวนครัวนั้น สามารถปลูกได้ 3 วิธีคือ การปลูกด้วยการเพาะเมล็ด การปลูกด้วยการปักชำ และการปลูกด้วยการใช้หัว ซึ่งผักแต่ละชนิดนั้นจะใช้วิธีในการปลูกที่แตกต่างกันออกไป

**วิธีการปลูกผักด้วยการเพาะเมล็ด** ไม่ควรหยอดเมล็ดลึกเกิน 1 เซ็นติเมตร เพราะหากลึกเกินไปจะทำให้ต้นอ่อนโผล่ไม่พ้นดิน และเน่าตายอยู่ในดินเสียก่อน นอกจากนี้ยังต้องมีการกระทุ้งของเมล็ด หรือหลุมที่หยอดให้เหมาะสมกับชนิดของผัก หรือหากไม่ใช้วิธีหยอดเมล็ดลงหลุมก็สามารถใช้วิธีหว่านหรือโรยเมล็ดลงในกระถางแล้วเกลี่ยดินให้กลบเมล็ดก็ได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้นกล้างอกเราจึงค่อยแยกต้นกล้าที่สมบูรณ์ มีระบบรากฝอยที่ดี และมีลำต้นที่แข็งแรง ไปปลูกในกระถางอื่นต่อไป



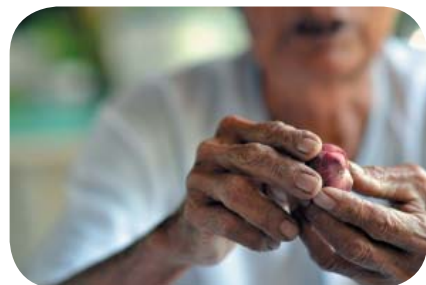
การปลูกด้วยการเพาะเมล็ด

**วิธีการปลูกแบบปักชำ** การตัดกิ่งชำต้องเลือกกิ่งที่มีความสมบูรณ์ คือไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป เวลาตัดกิ่งเพื่อนำมาชำ ควรตัดได้ตาหรือได้ข้อ เพราะรากจะแตกออกที่บริเวณนั้น และควรริดใบออกบ้าง เพราะถ้าหากไม่ริดใบออกน้ำเลี้ยงจะไปหล่อเลี้ยงที่ใบหมด ทำให้การแตกรากไม่ดีเท่าที่ควร ส่วนเวลาปักชำ ต้องปักให้ข้อจมลงไปดิน



วิธีการปลูกแบบปักชำ

**วิธีการปลูกแบบใช้หัว** ควรฝังหัวให้โผล่พ้นดินขึ้นมาเล็กน้อย ประมาณ 1/4 ของหัว จากนั้นรดน้ำตามปกติ



วิธีการปลูกแบบใช้หัว





#### 4. การดูแล และบำรุงรักษาผักสวนครัวในกระถาง

##### การให้น้ำ

ควรให้น้ำอย่างเพียงพอในช่วงเช้าและเย็น ไม่ควรรดน้ำตอนแดดจัด และรดน้ำพอชุ่มเท่านั้น



##### การให้ปุ๋ย

การใส่ปุ๋ยนั้นสามารถใช้ได้ทั้งปุ๋ยอินทรีย์และปุ๋ยเคมี โดยอาจใช้ร่วมกัน เพราะปุ๋ยอินทรีย์มีข้อดีคือไม่ทำให้ดินเสีย และไม่มีสารตกค้างทำให้ปลอดภัยต่อตัวเราและสิ่งแวดล้อม แต่หากต้องการให้ผักโตเร็วก็สามารถใช้ปุ๋ยเคมีร่วมด้วยได้ การใส่ปุ๋ยสำหรับผักที่ปลูกด้วยเมล็ด ควรรอให้เมล็ดงอกประมาณ 30-40 วัน จากนั้นจึงจะสามารถใส่ปุ๋ยเพื่อเร่งการเติบโต


ส่วนการใส่ปุ๋ยสำหรับต้นกล้าที่เพิ่งแยกออกมาปลูกควรใส่หลังจากแยกปลูกแล้วประมาณ 7 วัน ซึ่งในระยะนี้การใส่ปุ๋ยควรใส่บางๆ ก่อน เพราะรากพืชไม่แข็งแรงพอ ถ้าใส่มากเกินไปผักอาจตายได้ เมื่อผักสวนครัวเริ่มเจริญเติบโต ควรใส่ปุ๋ยเพื่อให้อาหารแก่ผักอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยปุ๋ยที่ใช้ในการบำรุงผักสวนครัวยมี 2 ประเภท คือ ปุ๋ยอินทรีย์ และปุ๋ยเคมี ซึ่งปุ๋ยเคมีจะนิยมใช้ปุ๋ย NPK สูตรมาตรฐาน 15-15-15



**เคล็ดลับในการใส่ปุ๋ยให้ผักสวนครัวในภาชนะ**  
ก็คือ ควรใช้ปุ๋ยน้ำในการบำรุงผักในภาชนะแขวน เพราะหากใช้ปุ๋ยเม็ดจะละลายน้ำได้ไม่ดี และเมื่อรดน้ำไปแล้วน้ำจะไหลออกอย่างรวดเร็ว ทำให้ผักได้รับปุ๋ยไม่เต็มที่ แต่หากไม่มีปุ๋ยน้ำสามารถนำปุ๋ยเม็ดมาละลายน้ำได้ โดยการนำปุ๋ยเม็ด 6 ช้อนโต๊ะ ผสมเข้ากับน้ำ 3 ลิตร แล้วแช่ทิ้งไว้ให้ปุ๋ยละลาย 20-30 นาที จากนั้นจึงนำมารดผักสวนครัวในภาชนะแขวนตามปกติ





An elderly man with thinning hair, wearing a white short-sleeved button-down shirt, is focused on working with dark soil in a light-colored pot. He is outdoors, with a background of lush green foliage and sunlight filtering through the leaves, creating a bokeh effect. The man's expression is one of concentration and care as he handles the soil with his hands.

“จุดเริ่มต้นคือการส่งพีชผักสวนครัว  
ที่ปลูกด้วยหัวใจไปประกวดในงานเกษตรต่างๆ  
จนได้รับรางวัลมากมายนับไม่ถ้วน  
แต่สิ่งที่ทำให้ภาคภูมิใจที่สุด  
คือการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สนใจทุกวัย”

คุณลุงสมบุรณ์ สุขสำอางค์

## การป้องกัน และกำจัดศัตรูพืช

ควรบำรุงรักษาผักให้แข็งแรง โดยการกำจัดวัชพืช และหากมีโรคและแมลงระบาดมาก ควรใช้สารธรรมชาติ หรือใช้กลวิธีต่างๆ ในการป้องกันและกำจัด เช่น ใช้มือจับออกหรือใช้น้ำคั้นจากใบหรือเมล็ดสะเดา ถ้าเป็นพวกเพลี้ย เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย และเพลี้ยจักจั่น ให้ใช้น้ำยา ล้างจาน 15 ซีซี ผสมน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นใต้ใบเวลาเย็น ถ้าเป็นพวกมด หอย และทากให้ใช้ปูนขาวโรยบางๆ ลงบริเวณพื้นดิน (ที่มา : <http://kittpol.blogspot.com/2009/08/2009.html>)

## การเก็บดอกผลพืชผักสวนครัวเพื่อรับประทาน

การเก็บดอกผลพืชผักสวนครัวเพื่อรับประทาน ควรเก็บในเวลาเช้าเพราะจะทำให้ได้ผักสดรสชาติดี และหากยังไม่รับประทานในทันที ควรนำมาล้างให้สะอาด และเอาไปเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผล เช่น พริก และมะเขือ ควรเก็บในขณะที่ผลยังไม่สุกดี เพราะจะทำให้เราได้ผลที่มีรสชาติดี และจะทำให้ต้นมีผลตก เพราะถ้าหากปล่อยให้ผลแก่ค้ำตัน ต่อไปต้นจะออกดอกออกผลได้น้อยลง และลำต้นก็จะโทรมง่าย มีใบเหลือง เนื่องจากน้ำเลี้ยงถูกดูดไปเลี้ยงที่ผลจนหมด ส่วนการเก็บเกี่ยวผักใบ เช่น ผักกาดหอม ผักบุ้งจีน และคะน้า ควรเก็บผักในส่วนที่สดอ่อน หรือโตได้ขนาดแล้ว โดยที่ยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ไม่ถอนออกทั้งต้น เพราะรากหรือต้นที่เหลืออยู่นั้นจะสามารถงอกงามให้ผลได้อีกหลายครั้ง แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับ การดูแลรักษาด้วยการรดน้ำและใส่ปุ๋ยอย่างสม่ำเสมอด้วย ส่วนผักที่บริโภคเฉพาะบริเวณยอดอ่อน เช่น สะระแหน่ กะเพรา และโหระพา ควรเลือกเก็บเฉพาะส่วนยอดเท่านั้น เพื่อให้ผักได้มีโอกาสแตกยอดออกมาใหม่ให้เราเก็บเกี่ยวในครั้งต่อไป





# จินตนาการ

## ย่อส่วนมาไว้ในภาด จินตนาการและความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา

โดยคุณลุงเสรี บุญเรือง

กว่า 20 ปีแล้วที่คุณลุงเสรีได้เข้ามาคลุกคลีอยู่ในแวดวงการเกษตร ด้วยการเป็นครูสอนวิชาเกษตรให้กับโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จนกระทั่งได้รับคัดเลือกให้เป็นครูดีเด่น และได้รับเชิญให้เป็นคณะกรรมการตัดสินการประกวดการจัดสวนถาดของชุมชน ซึ่งจากจุดนี้เองที่ทำให้คุณลุงเสรีหันมาให้ความสนใจเรื่องการจัดสวนถาดอย่างจริงจัง อีกทั้งยังได้นำความรู้เหล่านี้ไปแบ่งปันให้กับคนอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่ เพื่อให้ทุกคนได้สัมผัสกับความสุขที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพราะการจัดสวนถาดนั้น นอกจากจะช่วยให้เกิดสมาธิแล้ว ยังช่วยให้เกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และที่สำคัญยังช่วยให้เกิด “ความสุข” ที่สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยสองมือของเราเอง



มกราคม



เสรี บุญเรือง  
เลขที่ 1 ถ.สวัสดิการ  
แยก 11 เขตหนองแขม  
กทม. 10160  
โทร. 08-0989-6966

**การจัดสวนถาด**  
นอกจากจะช่วยให้เกิดสมาธิแล้ว  
ยัง**ช่วยให้เกิดจินตนาการ**  
**และความสุข**อีกด้วย  
คุณลุงเสรี บุญเรือง







## การจัดสวนภาค

การจัดสวนภาค เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดสมาธิ จินตนาการและความสุข และยังช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ แต่เนื่องจากการจัดสวนภาคในแต่ละครั้งจะต้องมีการลงทุน เราจึงควรถามตัวเองก่อนว่า เราจะจัดสวนภาคเพื่ออะไร เช่น ถ้าต้องการจัดเพื่อนำไปจำหน่าย ก็ต้องสังเกตทำเลที่ตั้งของร้านค้าว่าลูกค้าที่เดินผ่านไปมาบริเวณนั้นมีกำลังซื้ออย่างน้อยแค่ไหน ถ้าลูกค้ามีกำลังซื้อน้อยเราก็ควรเลือกวัสดุที่มีราคาต้นทุนที่ไม่แพงมากนัก และกำหนดราคาขายที่ไม่แพงจนเกินไปเพื่อให้ลูกค้าสามารถเลือกซื้อกลับไปได้ แต่ถ้าหากเป็นการจัดสวนภาคเพื่อการประกวด ก็ต้องทุ่มเทเรื่องวัสดุอย่างเต็มที่ และต้องมีการออกแบบ และคัดเลือกวัสดุอย่างดี เพื่อให้เป็นที่ประทับใจกรรมการที่ตัดสินการประกวด



## วัสดุอุปกรณ์ในการจัดสวนถาด

1. ภาชนะเซรามิกหรือดินเผาทรงตื้น
2. ต้นไม้ในร่ม (ไม้ประธาน ไม้รองประธาน และไม้สมาชิก)
3. ดินผสม
4. หิน หินกรวด ขอนไม้
5. กระจกฉีdnน้ำ
6. คีมปากแหลม
7. อุปกรณ์ตกแต่ง เช่น ตุ๊กตานก บ้านเซรามิก และสะพานเซรามิก เป็นต้น
8. หน้้ามอส



### การเลือกดิน

ดินที่ใช้ในการจัดสวนภาคควรเป็นดินที่ไม่มีปุ๋ยผสมอยู่ เพราะต้นไม้แต่ละชนิดอาจต้องการปุ๋ยไม่เหมือนกัน ส่วนเรื่องสัดส่วนการผสมดินขึ้นอยู่กับประเภทต้นไม้

### การเลือกกระถาง

การจัดสวนภาคควรเลือกกระถางดินเผาที่ไม่มีการเคลือบ เพราะจะสามารถดูดซับน้ำและระบายน้ำได้ดี และกระถางควรมีรูสำหรับระบายน้ำขนาดใหญ่พอสมควรเพื่อป้องกันรากเน่า ส่วนเรื่องรูปทรงนั้นควรเลือกกระถางที่มีความตื้น เพราะจะสามารถนำมาจัดสวนภาคได้สวยงามกว่ากระถางที่มีรูปร่างลึก


### การเลือกต้นไม้

ควรเลือกต้นไม้ที่มีขนาดเล็กหรือแคระ มีใบละเอียด และจัดแต่งทรงได้ง่าย เช่น ไทร ไม้แดง หลิว กระสัง และควรเลือกลักษณะต้นไม้ที่มีความต้องการน้ำ แสง และดิน ในสัดส่วนที่เหมือนกันเพื่อให้สามารถดูแลได้ง่าย

## การเลือกวัสดุจัดสวนภาคให้ได้องค์ประกอบที่เหมาะสม

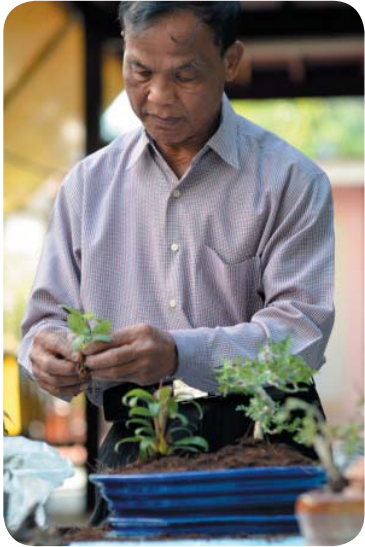
1. ไม่ควรนำต้นไม้พันธุ์เดียวกันหลายๆ ต้น มาจัดรวมกัน เพราะจะทำให้สวนภาคดูรก
2. ควรเลือกวัสดุตกแต่งที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดกระถาง เช่น หากจัดสวนภาคขนาดใหญ่สามารถนำหินลาย หินแม่น้ำมาใช้ในการจัดตกแต่งได้ แต่ถ้าหากเป็นสวนภาคขนาดเล็กควรใช้ ตุ๊กตา ดินเผาขนาดเล็ก และหม้อมอส ในการตกแต่ง





“การจัดสวนภาค  
คือการนำต้นไม้ในร่ม พันธุ์แคระ  
มาจัดสวนขนาดจิ๋วลงในภาคว  
ที่มีขนาดพอเหมาะ  
เพื่อตั้งประดับตกแต่งในอาคาร  
หรือโต๊ะทำงาน  
โดยมากต้นไม้ที่นิยมนำมาจัด  
มักจะเป็นต้นไม้มงคลชนิดต่างๆ”  
คุณลุงเสรี บุญเรือง





## การจัดสวนภาคมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ใช้จินตนาการความคิดสร้างสรรค์ ในการออกแบบสวนภาค โดยการทดลองนำไม้ประธาน (ต้นไม้ที่มีขนาดใหญ่กว่าต้นไม้ชนิดอื่นๆ ที่ใช้จัดสวนภาค) กับไม้รองประธาน (ต้นไม้ที่มีขนาดเล็กกว่าไม้ประธาน) มาวางดูก่อน เพื่อหาจุดสมดุลของภาชนะ โดยให้ไม้ประธานอยู่ในตำแหน่งที่เกือบชิดขอบ กระจกทางด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อสร้างจุดเด่นให้กับสวนภาค

2. นำดินมาใส่กระถาง จัดวางไม้ประธาน และไม้รองประธาน ตามตำแหน่งที่เราออกแบบไว้ ดูความเหมาะสมของไม้ประธานว่าควรอยู่สูงต่ำขนาดไหน หากต้องการให้ไม้ประธานสูงขึ้นก็สามารถนำดินมารองใต้ไม้ประธานให้สูงขึ้นได้ เช่นเดียวกับกับไม้รองประธาน แต่ไม้รองประธานไม่ควรสูงกว่าไม้ประธาน หากสูงกว่าให้ขุดหลุมวางไม้รองประธานให้ต่ำลงไป เมื่อวางเสร็จแล้ว ให้ลองถอยออกมา ยืนดูห่างๆ เพื่อดูการจัดวางตำแหน่งไม้ประธานและไม้รองประธานว่ามีความสมดุลและสวยงามดีหรือไม่

3. นำไม้สมาชิก (ต้นไม้ที่มีขนาดเล็กกว่าไม้ประธานและไม้รองประธาน) มาปลูกแซมบริเวณที่ว่างที่เหลืออยู่โดยต้องค้ประกอบภาพรวมของทั้งภาค ไม่ควรปลูกไม้สมาชิกให้แน่นเกินไป เพราะจะทำให้สวนภาคดูรกและไม่มีจุดเด่นที่น่าสนใจ และควรเว้นพื้นที่ว่างสำหรับการวางอุปกรณ์ตกแต่ง เช่น บ้านเซรามิก หรือสะพานข้ามแม่น้ำ



4. ถ้าหากต้องการแม่น้ำก็สามารถนำซ็อนมาทำป็นหลุมตื้นๆ ขนาดยาว แล้วนำกรวดสีขาวมาโรยทับอีกที จากนั้นนำหญ้ามอสมาปูทับพื้นดิน ก่อนที่จะนำอุปกรณ์ตกแต่งสวนถาดต่างๆ เช่น สะพาน เซรามิก ตุ๊กตานก ผลไม้ตุ้่งตึ่ง มาตกแต่งตามจินตนาการเพื่อให้เกิดความสวยงาม

5. ใช้กระบอกรน้ำฉีดน้ำเพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับสวนถาด





## การพัฒนาฝีมือด้านศิลป์ในการจัดสวนภาค

เราสามารถพัฒนาฝีมือการจัดสวนภาคได้ด้วยการหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต หนังสือ หรือดูตัวอย่างจากแหล่งขายสวนภาค หรือจากงานการจัดประกวดสวนภาค เป็นต้น แต่ทั้งนี้ต้องมีการทดลองทำด้วย จึงจะสามารถช่วยให้เรามีทักษะและจินตนาการเพิ่มมากขึ้นได้

## การดูแลรักษาสวนภาค

สวนภาคจะมีสภาพสวยงามอยู่ได้ประมาณ 3 เดือนเท่านั้น ซึ่งในระหว่างนี้เราสามารถดูแลสวนภาคให้คงทนและสวยงามได้ด้วยการวางสวนภาคไว้ในที่ร่มรำไรเพื่อป้องกันการแห้งของหล้ามอส ตัดแต่งกิ่งตามความเหมาะสม และรดน้ำ วันละ 2 ครั้ง

## แหล่งหาซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการจัดสวนภาค

แหล่งขายวัสดุอุปกรณ์ในการจัดสวนภาคในกรุงเทพมหานคร จะอยู่ที่สนามหลวง 2 และตลาดนัดจตุจักร







### ราคาต้นทุนวัสดุอุปกรณ์ในการตกแต่งสวนถาดโดยประมาณ

- กระจกถาดไม้สำหรับจัดสวนถาดจะมีราคาแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความสวยงามและคุณภาพ
- ไม้ประธาน ราคาประมาณ 40 - 80 บาท ส่วนไม้รองประธาน และไม้สมาชิกจะมีราคาลดหลั่นลงมา
- หญ้ามอสราคาถาดละประมาณ 5 - 10 บาท
- ดินถูละ 20 บาท
- อุปกรณ์ตกแต่งเซรามิก เช่น สะพานโค้งข้ามแม่น้ำ ราคาประมาณ 35 - 45 บาท
- นกตัวละประมาณ 5 บาท
- หินประดับก้อนละ 5 บาท
- หินกรวดเม็ดเล็กย้อมสีที่ทำเป็นแม่น้ำ ราคาถูละ 10 บาท



สรุปแล้วการจัดสวนถาด 1 ถาด ราคาต้นทุนที่ถูกที่สุดจะอยู่ที่ประมาณ 180 บาท ซึ่งหากเราจัดเพื่อนำไปจำหน่าย ต้องบวกค่าแรง และค่าความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบไปด้วย 30-40 เปอร์เซ็นต์

## ประโยชน์ของการจัดสวนถาด

### 1. ประโยชน์ด้านการศึกษา

การจัดสวนถาด เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ทักษะและจินตนาการในการจัดสวน เพราะการจัดสวนถาดคือการย่อส่วนการจัดสวนหย่อมที่สามารถฝึกฝนได้ง่ายและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากนัก เนื่องจากต้นไม้และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกจัดสวนถาดนั้น มีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา หาง่าย และราคาถูก จึงสะดวกต่อการฝึกหัดจัดวางองค์ประกอบสวน และยังสะดวกต่อการฝึกซ้ำ เพื่อให้เกิดความชำนาญอีกด้วย

### 2. ประโยชน์ด้านจิตใจ

การจัดสวนถาดช่วยให้เกิดความสุขได้ เพราะเป็นการใช้จินตนาการสร้างธรรมชาติที่งดงามตามความต้องการของเรา อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน และเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง จนนำไปสู่การฝึกฝนเพื่อพัฒนาฝีมือของตนเองไปเรื่อยๆ

ส่วนผู้ชมหรือผู้ที่ได้พบเห็นสวนถาดที่ถูกจัดอย่างสวยงามนั้น ก็จะได้รับความสุขเพลิดเพลิน ความอึดอ้อมใจ และยังได้รับความผ่อนคลายจากการชื่นชมผลงานที่ถูกสร้างสรรค์จากสองมือของผู้จัดอีกด้วย

### 3. ประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ

เราสามารถจัดสวนถาดเพื่อนำมาจำหน่ายเป็นของฝากหรือของตกแต่งบ้านได้ ซึ่งการจัดสวนถาดนั้นนับว่าเป็นช่องทางในการสร้างรายได้ที่น่าสนใจอีกทางหนึ่ง ส่วนการกำหนดราคาขายนั้น จะต้องบวกราคาวัสดุอุปกรณ์โดยคิดตามราคาปลีกเสมอ (ราคาขายปลีกของวัสดุอุปกรณ์การจัดสวนถาด จะสูงกว่าราคาขายส่ง ประมาณร้อยละ 20) จากนั้นจึงบวกค่าจัดทำอีกประมาณ 30-40 เปอร์เซ็นต์ของราคาต้นทุน จึงจะเกิดความคุ้มค่าในการจำหน่าย





ที่เราเรียนรู้เรื่องสมุนไพร  
ก็เพราะว่า เราชอบ เราเห็น  
คุณค่า และเราอยากรักษา  
ความรู้เรื่องสมุนไพร  
ซึ่งเป็นมรดกของแผ่นดินไทย  
คุณลุงสนธิ บุญพิพัฒน์



# BUN



## สมุนไพรใกล้ตัว รู้ไว้มีประโยชน์ กับคุณลุงสนธิ บุญพัฒน์

สนธิ บุญพัฒน์  
เลขที่ 131 ซ.วัดอัมพวา  
แขวงบ้านช่างหล่อ  
เขตบางกอกน้อย  
กทม. 10700  
โทร. 08-1553-5766

คุณลุงสนธิเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องสมุนไพรมาตั้งแต่เด็กๆ โดยได้ซึมซับความรู้ด้านสมุนไพรมาจากการเป็นสามเณรติดตามหลวงพ่อไปเก็บสมุนไพรเพื่อนำมารักษาชาวบ้าน และตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา คุณลุงสนธิก็ได้ศึกษาและค้นคว้าหาความรู้เรื่องสมุนไพรมาโดยตลอด ทั้งจากการเรียนที่วัดโพธิ์ หรือแม้กระทั่งที่กองประกอบโรคศิลป์ (กรมการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุขในปัจจุบัน)

จึงอาจกล่าวได้ว่าคุณลุงสนธิเป็นผู้ที่ได้สั่งสมความรู้ด้านสมุนไพรมานานหลายสิบปี จนกระทั่งสามารถสอบเป็นเภสัชแพทย์แผนไทยได้ในปี 2540 และถึงแม้ว่าคุณลุงสนธิจะไม่ได้นำความรู้เหล่านี้มาใช้ในการประกอบอาชีพ เนื่องจากยึดอาชีพหลักในการรับราชการเป็นครู แต่เมื่อเกษียณอายุราชการแล้ว คุณลุงสนธิก็ได้กลับเข้ามาคลุกคลีกับเรื่องสมุนไพรอีกครั้ง ด้วยการทำหน้าที่เป็นวิทยากรอบรมให้ความรู้เรื่องสมุนไพรไทยแก่ผู้ที่สนใจทั่วไป และเข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้กับเพื่อนๆ สมาชิกชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครเรื่อยๆ





## สมุนไพรไทย

### ความหมายของสมุนไพร

**สมุนไพร** หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ ซึ่งการใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกัน ซึ่งจะเรียกว่า “ยา”

ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า “เภสัชวัตถุ” พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และจันทน์เทศ เป็นต้น พืชเหล่านี้เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับ ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า “เครื่องเทศ”



ในพระราชบัญญัติยาฉบับที่ 3 พ.ศ.2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้เป็น 2 ประเภทคือ

1. **ยาแผนโบราณ** หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ หรือใช้ในการบำบัดโรคของสัตว์ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ ให้เป็นยาแผนโบราณ หรือได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ

2. **ยาสมุนไพร** หมายถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ แร่ธาตุที่ยังมิได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพสมุนไพรซึ่งนอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว ยังใช้เป็นอาหาร เครื่องดื่ม อาหารเสริม ส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงได้อีกด้วย ในทางตรงกันข้าม มีสมุนไพรจำนวนไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดอาจมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง



ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการนำสมุนไพรมาใช้พัฒนาประเทศมากขึ้น คำว่าสมุนไพรจึงปรากฏอยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติด้วย กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการสมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐาน โดยเน้นการนำสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐมากขึ้น และส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรเพื่อใช้ภายในหมู่บ้านเป็นการสนับสนุนให้มีการใช้สมุนไพรมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยประเทศชาติประหยัดเงินตราในการสั่งซื้อยาสำเร็จรูปจากต่างประเทศได้ปีละเป็นจำนวนมาก





“พืชสมุนไพร” นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมาย ซึ่งเชื่อกันอีกด้วยว่า ต้นพืชต่างๆ ก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น

สิ่งที่ควรรู้และจดจำเกี่ยวกับ “พืชสมุนไพร” มี 5 อย่าง คือ

1. **รูป** ต้องรู้จักลักษณะของสมุนไพรในรูปแบบต่างๆ เช่น ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด เป็นต้น
2. **สี** ให้รู้สีของสมุนไพร เช่น สีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีนํ้าตาล สีดำ ฯลฯ
3. **กลิ่น** ให้รู้ว่ามีกลิ่นอย่างไร เช่น มีกลิ่นหอม หรือเหม็น
4. **รส** ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร เช่น รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น เป็นต้น
5. **ชื่อ** ต้องรู้จักชื่อและลักษณะของสมุนไพร เช่น รู้ว่า ชิงเป็นอย่างไร ข่าเป็นอย่างไร ใบขี้เหล็กเป็นอย่างไร



ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนายาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด ทำเป็นครีมหรือยาขี้ผึ้งเพื่อใช้ทาภายนอก เป็นต้น และยังได้มีการศึกษาวิจัย เพื่อนำสมุนไพรมาสกัดเป็นยาแผนปัจจุบัน โดยการสกัดสารสำคัญจากสมุนไพรเพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์เพื่อนำมาศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมี - ฟิสิกส์ของสาร และตรวจสอบการออกฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองก่อนที่จะนำมาผลิตเป็นยาและนำมาทดลองใช้ต่อไป รวมทั้งศึกษาความเป็นพิษและผลข้างเคียง

### ส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นพืชสมุนไพร

1. ราก รากของพืชมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพรได้เป็นอย่างดี เช่น กระจาย ขมิ้นชัน ขิง ข่า เระว ขมิ้นอ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 รากแก้ว ต้นพืชมีมากมายหลายชนิดมีรากแก้ว ซึ่งนับว่าเป็นรากที่สำคัญมาก รากแก้วจะงอกออกมาจากลำต้น ลักษณะของรากจะมีรูปร่างยาว ใหญ่ เป็นรูปกรวย ด้านข้างของรากแก้วจะมีรากฝอยแตกแยกออกมาเป็นจำนวนมากเพื่อทำการดูดซึมอาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆ ของต้น พืชที่มีรากแก้ว ได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น





**1.2 รากฝอย** รากฝอย คือ ส่วนที่งอกออกมาจากปลายลำต้นของพืช โดยจะงอกออกมาเป็นฝอยจำนวนมาก รากฝอยจะมีลักษณะกลมยาว และมีขนาดเท่าๆ กัน ต้นพืชที่มีรากฝอยจะเป็นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยว เช่น หล้าคา ตะไคร้ เป็นต้น

**2. ลำต้น** นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืช โดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดิน แต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่ง ก้าน ใบ ดอกเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ชนิดของลำต้นพืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทไม้ยืนต้น
2. ประเภทไม้พุ่ม
3. ประเภทหญ้า
4. ประเภทไม้เลื้อย

**3. ใบ** ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ในการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหาร และเป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำและอากาศให้ต้นพืช ใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตา ใบไม้โดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า “คลอโรฟิลล์”) ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ดีมาก

**ใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ**

1. ตั้วใบ
2. ก้านใบ
3. หูใบ





“อยากให้เด็กรุ่นใหม่  
ศึกษาค้นคว้าเรื่องสมุนไพรกันให้มากขึ้น  
เพราะพืชพันธุ์ธัญญาหารของไทยเรา  
มีประโยชน์มหาศาล”  
คุณลุงสนธิ์ บุญพัฒน์



### ชนิดของใบ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ก้านใบอันหนึ่ง มีเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ชลู่ ยอ กระจวาน เป็นต้น
2. ใบประกอบ หมายถึง ใบไม้ 2 ใบ ขึ้นไป ที่เกิดจากก้านใบอันเดียวกัน เช่น มะขามแขก แคบ้าน ชีเหล็ก มะขาม เป็นต้น

4. ดอก ดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืช ทำหน้าที่ในการแพร่พันธุ์ มีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามประเภทของต้นไม้ และลักษณะที่แตกต่างกันนี้จะป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้

### ดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วนคือ

1. ก้านดอก
2. กลีบรอง
3. กลีบดอก
4. เกสรตัวผู้
5. เกสรตัวเมีย

5. ผล ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์ รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่าง ตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้เป็น 3 แบบ คือ

1. ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน
2. ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายข้อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า เป็นต้น
3. ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด เป็นต้น

### ลักษณะของผลแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ผลเนื้อ
2. ผลแห้งชนิดแตก
3. ผลแห้งชนิดไม่แตก



## ความรู้ สมุนไพร ใกล้ตัว

# 1. กระเทียม

### ลักษณะ:

เป็นไม้ล้มลุก มีกลิ่นแรง ลำต้นสูงประมาณ 30 - 45 เซนติเมตร เป็นพืชจำพวกหญ้า ลงหัวใต้ดิน ใบสีเขียว หนายาว ส่วนกลางแบน ปลายแหลม ดอกสีขาว รวมกันเป็นช่อที่ปลายก้าน

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ราก และหัวใต้ดิน มีรสเผ็ดร้อน



### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. หัวเป็นอาหารเสริมสุขภาพ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง
2. บำบัดอาการไอ หัวัด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง แก้ท้องอืด แน่นจุกเสียด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ขับลม ขับเสมหะ
3. แก้ปวดฟัน ปวดหู
4. ช่วยขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน
5. ลดอาการอักเสบบวม ฆ่าเชื้อ แก้โรคผิวหนัง
6. เป็นยาฆ่าแมลง

## 2. ขิง

### ลักษณะ:

เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นหอมเฉพาะ ขึ้นเป็นกอ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแถว เป็นรูปหอกเกลี้ยงๆ กว้าง 1.5-2 เซนติเมตร ยาว 12-20 เซนติเมตร ดอก สีขาว ออกรวมกันเป็นช่อรูปเห็ด แทงขึ้นมาจากเหง้า ชูก้านสูง 15 - 25 เซนติเมตร หลุดร่วงไว ผล กลม แข็ง โต วัดผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ต้น ใบ ดอก ผล ราก เหง้า

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหยขิง จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้ขิงแก่ยาว 2 นิ้ว ทูบพอแหลก เหน้าเดือดลงครึ่งแก้ว ปิดฝาทิ้งไว้นาน 5 นาที รินน้ำต้มระหว่างอาหาร หรือต้มขิงแก่กับน้ำ รินดื่ม จะช่วยแก้ **อาการท้องอืดเฟ้อ** จุกเสียด แน่น คลื่นไส้อาเจียน แก้บิด ขับลม
2. ใช้เหง้าสดตั้งคั้นน้ำผสมน้ำมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย จิบ **แก้ไอ ขับเสมหะ**
3. ใช้ขิงสดผานต้มน้ำรับประทาน **ลดความดันโลหิต**
4. ใช้ทำยาขมเพื่อ **เจริญอาหาร** โดยใช้เหง้าสดประมาณ 1 ounculi ต้มน้ำหรือปรุงอาหารหรือรับประทานสดกับลาบหรือแฮม หรือใช้ขิงผงแห้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 0.6 กรัม ชงกับน้ำร้อนดื่มช่วยให้อยากรับประทานอาหารมากขึ้น





### 3. บอระเพ็ด

#### ลักษณะ

เป็นไม้เถาเลื้อยพัน เป็นไม้เนื้ออ่อน แต่เมื่อมีอายุมาก เนื้อของลำต้นอาจแข็งได้ ลำต้นมีขนาดเท่านิ้วมือ มีไส้เป็นเส้นยาว ตามเปลือกของลำต้นมีปุ่มปมกระจายทั่วไปเป็นจำนวนมาก ยางมีรสขมจัด มีใบเดี่ยวเป็นแบบสลับ โคนใบรูปหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อยาว 7 - 25 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็กสีเหลืองอมเขียว ผลรูปไข่ สีเหลือง หรือส้ม ขนาด 2 - 3 เซนติเมตร

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ เถา

#### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- แก้อาการสะอึก** นำบอระเพ็ดมาดองเหล้า จิบ 1 ช้อนชา ฤทธิ์ของเหล้าขาว และบอระเพ็ด จะกำซาบชานไปทั่วปาก คอ หลอดลม ทางเดินอาหาร
- พอกฝี** ระวังการอักเสบ ใช้บอระเพ็ดพอกที่หัวฝี อาการปวด อักเสบ จะคลายลงและหายได้
- แก้ปวดเจ็บบาดแผล** ใช้บอระเพ็ดตำพอก บาดแผลอักเสบ อาการเจ็บปวดค่อยๆ หายไปได้
- ลดไข้** ใช้เถาแก่สดหรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง ทำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มใช้น้ำ 3 ส่วน เคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน ต้มวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า-เย็น หรือต้มเมื่อมีไข้
- ฆ่าพยาธิ** นำเถาบอระเพ็ด บดละลายน้ำคั้นดื่ม เพื่อฆ่าพยาธิตายได้
- แก้เสมหะเป็นพิษ** คั้นน้ำบอระเพ็ดดื่ม แก้เสมหะเป็นพิษ เสมหะมากค่อยๆ หายไป
- ช่วยให้เจริญอาหาร**

## 4. มะนาว

### ลักษณะ:

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีพุ่มสูง 2 - 4 เมตร กิ่งอ่อนมีหนาม ใบไม้เรียงสลับ เป็นรูปวงรีหรือรูปไข่ปลายมน เนื้อใบมีจุดน้ำมัน กระจาย ขอบใบหยักเล็กน้อย ดอกเดี่ยวหรือช่อ ออกที่ปลายกิ่งและที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาว กลิ่นหอมอ่อนๆ ร่วงง่าย ผลกลมเกลี้ยง มีน้ำมาก รสเปรี้ยวจัด ฉ่ำน้ำ เปลือกผลมีน้ำมัน และมีกลิ่นหอม รสขม



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ผล เปลือกผล เปลือกผลแห้ง รากสด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ใช้ผิวมะนาวแห้ง 10-15 กรัม ต้มน้ำดื่ม น้ำมันจากผิวมะนาว **ช่วยขับลม** ได้ดี
2. เป็นยา **ขับเสมหะ** นำน้ำมะนาวเติมเกลือเล็กน้อย จิบ จะช่วยให้เสมหะถูกขับออกและเสียงดี ถ้าเป็นเมล็ดมะนาวใช้ 10-20 เมล็ด คั่วให้เหลือง บดให้ละเอียด เติมน้ำส้ม 2-5 เกล็ด ชงน้ำร้อนดื่มเป็นยาขับเสมหะ แก้อาการไอ
3. ยาป้องกันหรือ **แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน** (ลักปิดลักเปิด) ใช้ น้ำจากผลที่แก่จัด เติมเกลือ น้ำตาล น้ำแข็ง ใช้เป็นเครื่องดื่มหรือผสมอาหารก็ได้ผลเช่นกัน
4. **แก้คันศีรษะ** แก้สิว แก้ข้อศอกและสันเท้าด้านดำ ลบรอยต่างด้าที่ขาหรือขาลาย ลบเลือนจุดต่างด้าเล็กๆ หรือรอยแผลเป็น แก้ปัญหาเล็บเหลือง ขจัดรอยเปื้อนยางผลไม้
5. แก้กลิ่นเป็นฝ้า แก่น้ำกัดเท้า แก้ปูนซีเมนต์กัด **แก้กลากเกลื้อน** หิด



## 5. สะระแหน่

### ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุกเลื้อยตามพื้นดิน ลำต้นสีแดงเข้ม ใบกลมขนาดหัวแม่มือ ใบค่อนข้างหนา ริมใบหยัก โดยรอบ ภายในใบเป็นคลื่นยับย่น และมีกลิ่นหอม

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ



### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- รักษาอาการปวดศีรษะ ปวดฟัน เจ็บคอ รักษาแผลในปาก เจ็บลิ้น** โดยต้มน้ำต้มใบสะระแหน่ 5 กรัม กับน้ำ 1 ถ้วย ผสมเกลือเล็กน้อย วันละ 2 ครั้ง
- รักษาอาการบิดท้องร่วง อุจจาระเป็นเลือด** โดยนำใบสะระแหน่ต้มน้ำดื่มแต่น้ำ
- แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย** ตำใบสะระแหน่ให้ละเอียดพอกบริเวณที่โดนกัด
- ช่วยห้ามเลือดกำเดาได้** โดยใช้สำลีชุบน้ำที่คั้นจากใบสะระแหน่หยอดที่รูจมูก
- รักษาอาการปวดหู** นำน้ำคั้นจากใบสะระแหน่หยอดหูจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ดี
- รักษาอาการหน้ามีดตาตาย** โดยรับประทานน้ำต้มใบสะระแหน่และขิงสด





## 6. มะขาม

### ลักษณะ:

เป็นไม้ต้นสูง 15 - 25 เมตร ลำต้นขรุขระ เปลือกต้นสีเทาเกือบดำ แตกกิ่งก้านมากมาย ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลือง มีลายม่วงแดง ผล เป็นฝักสีน้ำตาลหรือน้ำตาลอมเทา เมื่อแก่จัด เนื้อในฝักจะฝ่อลงไม่ติดกับเปลือก เรียกว่า มะขามเปียก มีทั้งรสหวานและเปรี้ยว

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เมล็ด ดอก ใบ เนื้อในฝัก ราก เปลือก

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. เป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือน ตัวกลม ตัวเส้นด้าย ได้ผลดี ใช้เมล็ดคั่วกะเทาะเปลือกออกแล้วเอาเนื้อในเมล็ดแช่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานเนื้อทั้งหมด ครั้งละ 20-30 เมล็ด
2. เป็นยาระบาย ยาถ่าย ใช้เนื้อที่หุ้มเมล็ด (มะขามเปียก) กะเมล็ดแล้วขนาด 2 หัวแม่มือ (15-30 กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน แล้วดื่มน้ำตามมากๆ
3. แก้อท้องร่วง ใช้เปลือกต้น ทั้งสดและแห้ง ประมาณ 1-2 กำมือ (15-30 กรัม) ต้มกับน้ำปูนใสหรือน้ำ รับประทาน
4. รักษาแผล เมล็ดกะเทาะเปลือก ต้ม นำมาล้างแผลและสมานแผลได้
5. แก้ไอและขับเสมหะ ใช้เนื้อในฝักแก่ หรือมะขามเปียก จิ้มเกลือรับประทานพอควร
6. เป็นยาลดความดันโลหิตสูง ใช้ดอกสด ไม่จำกัดจำนวน ใช้แกงส้มหรือต้มกับปลาสดรับประทาน





## 7. พริก

### ลักษณะ

พริกชี้หนูเป็นไม้พุ่มเตี้ย สูงประมาณ 60 เซนติเมตร ใบมีขนาดเล็ก ปลายใบแหลม มีดอกสีขาว ผลกลมยาวปลายแหลม ผลจะอยู่ในลักษณะปลายแหลมชี้ฟ้า ซึ่งจะต่างจากพริกชี้ฟ้า ปลายผลจะชี้ลงพื้นดิน ผลมีรสเผ็ดร้อน เมื่อดิบมีสีเขียว ครั้นผลแก่มีสีส้ม สีแดง สีแดงแก่หรือเหลือง ในแต่ละผลจะมีเมล็ดจำนวนมากเรียงตัวอยู่

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ยอดอ่อน ผล

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ทำขี้ผึ้ง ใช้ทาแก้เคล็ด ขัดยอก บวมฟกช้ำดำเขียว โดยนำพริกชี้หนูบดแห้ง 1 ส่วน ผสมขี้ผึ้ง วาสลินที่ละลายแล้ว 5 ส่วน
2. รับประทานผลสดจะ **ช่วยขับลม** กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร **แก้อาเจียน บิด บำรุงกระดูก** บำรุงประสาท แก้ปวดศีรษะ



## 8. ว่านหางจระเข้

### ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุก มีข้อและปล้องสั้น ใบเดี่ยวเรียงสลับซ้อนกันอยู่ ใบหนาและอวบน้ำ ใบยาวปลายแหลม รอบใบมักมีหนามเล็กๆ เรียงรอบต้น ใบมีสีเขียวอ่อนหรือเขียวเข้ม ภายในมีวุ้นใส ใต้ผิวสีเขียวมีน้ำยางสีเหลือง ดอกช่อ ออกจากกลางต้น ดอกย่อยเป็นหลอดห้อยลงสีส้ม บานจากล่างขึ้นบน ผลเป็นผลแห้งแตกได้

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใช้วุ้นสดของใบปิดขมับ **แก้ปวดหัว**
2. **รักษาแผลไฟไหม้** ตัดใบสดชูดน้ำเมือกและวุ้นในใบมาพอกบริเวณแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แผลไหม้เกรียมจากแดดหรือการฉายรังสี แผลสด แผลเรื้อรัง ทั้งไว้ให้แห้ง แล้วเปลี่ยนใหม่ทุกวัน อาการจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันมีการผลิตเป็นแบบเจลบรรจุหลอดพร้อมใช้และเก็บรักษาได้นาน ทำให้สะดวกต่อการใช้งานมากขึ้น
3. ใช้กินเพื่อ **รักษาแผลในกระเพาะอาหาร**
4. วุ้นเป็นส่วน **ผสมในเครื่องสำอางค์** หลายประเภท เช่น แชมพูสระผม สบู่ ครีมกันแดด เป็นต้น





## ความรู้ สมุนไพร ใกล้ตัว



### 9. มะรุม

#### ลักษณะ

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-4 เมตร ทรงต้นโปร่ง ใบคล้ายกับใบมะขาม ผิวใบสีเขียว ด้านล่างสีจะอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลหรือฝักมีความยาว 20-50 เซนติเมตร ลักษณะเหมือนไม้ติ๊กตอง เปลือกผล หรือฝักเป็นสีเขียวมีส่วนคอดเป็นระยะตามความยาวของฝัก ฝักแก่ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เปลือกต้น ราก ฝัก ใบ เนื้อในเมล็ด

#### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใบ **มีธาตุเหล็กสูง**มาก ควรรับประทานใบสดหรือลวกผ่านความร้อนเพียงเล็กน้อย เพื่อป้องกันการสูญเสียธาตุอาหาร หรืออาจใช้ใบผึ่งลมให้แห้งสนิทแล้วนำมาปั่นเป็นผงบรรจุแคปซูล พกพาไว้ชงน้ำดื่ม การเก็บผงมะรุมควรให้พ้นแสงเพื่อป้องกันคุณสมบัติเสื่อม การรับประทานมะรุมสม่ำเสมอ สามารถ**ป้องกัน การติดเชื้อ** และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
2. ดอก ใช้ต้มน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย
3. ผล รับประทานได้ทั้งฝักอ่อนและแก่ ช่วย**ควบคุมโรคเบาหวาน รักษาความดันโลหิตสูง** ป้องกันมะเร็ง
4. เมล็ด สกัดน้ำมันไว้ใช้ปรุงอาหารได้ จะช่วย**รักษาโรคปวดตามข้อ** โรคเก๊าท์ รูมาติซึม โรคผิวหนังแห้ง **รักษาโรคที่เกิดจากเชื้อรา** กากของเมล็ดซึ่งสกัดน้ำมันออกแล้ว สามารถใช้กรองทำน้ำดื่ม จะมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อ
5. เปลือก จากลำต้นนำมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อทำเป็นลูกปะคบน้ำร้อน **บรรเทาอาการปวดหลัง** ปวดข้อ

# 10. ย่านาง

## ลักษณะ:

เป็นไม้เถาเลื้อย ขนาดเล็ก แต่เหนียว มีสีเขียว เมื่อเถาแก่จะมีสีเข้ม มีข้อห่างๆ เถาอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ สำหรับ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับ ปลายใบเรียวฐานใบมน ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ในภาคใต้ใบค่อนข้างเรียวยาว หน้าและหลังใบเป็นมัน

## ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ราก หัว

## ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. **แก้ไข้** ใช้รากย่านางแห้ง 1 กำมือ (ประมาณ 25 กรัม) ต้มกับน้ำ 2 แก้วครึ่ง เคี่ยวให้เหลือ 2 แก้ว ให้ดื่มครึ่งละ 1/2 แก้ว ก่อนอาหาร 3 เวลา
2. **แก้ปวด** (ปวดท้องเพราะกินอาหารผิดสำแดง) ใช้รากย่านางแดงและรากมะปรางหวาน ผนกับน้ำอุ่น แต่ไม่ถึงกับข้น ดื่มครึ่งละ 1/2-1 แก้วต่อครั้ง วันละ 3-4 ครั้ง หรือทุกๆ 2 ชั่วโมง ถ้าไม่มีรากมะปรางหวาน ก็ใช้รากย่านางแดงอย่างเดียวก็ได้ หรือถ้าให้ดียิ่งขึ้น ใช้รากมะขามผนรวมด้วย
3. **ถอนพิษเบื่อเมาในอาหาร** เช่น เห็ด กลอย ใช้รากย่านางต้นและใบ 1 กำมือ ตำผสมกับข้าวสารเจ้า 1 หยิบมือ เติมน้ำคั้นให้ได้ 1 แก้ว กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่เกลือและน้ำตาลเล็กน้อยพอดื่มง่าย ดื่มให้หมดทั้งแก้ว ทำให้อาเจียนออกมา จะช่วยทำให้ดีขึ้น
4. ดับพิษร้อน **ถอนพิษไข้** ใช้หัวย่านางเคี้ยวกับน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มครึ่งละครึ่งแก้ว
5. ใช้ราก ต้มเป็น **ยาแก้ฮิสทีเรีย** ตุ่มผื่น
6. ใช้รากย่านางผสมรากหมอน้อย ต้ม **แก้ไข้มาเลเรีย**
7. ใช้ราก ต้มขับพิษต่างๆ



## ความรู้ สมุนไพร ใกล้ตัว

# 11. ชะพลู

## ลักษณะ:

ใบมีลักษณะคล้ายรูปหัวใจรูปทรงคล้ายกับใบพลู แต่มีขนาดใบเล็กกว่า มีสีเขียวเข้มเป็นใบเดี่ยว รสชาติเผ็ดอ่อนๆ ดอกออกบริเวณปลายยอด มีสีขาวอัดแน่นกันเป็นทรงกระบอกขนาดเล็ก ลักษณะคล้ายดีปลีแต่สั้นกว่า



## ส่วนที่ใช้เป็นยา

ดอก ราก ใบ ต้น

## ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ดอก ช่วยให้เสมหะแห้ง ช่วย **ขับลมในลำไส้**
2. ราก **ช่วยขับเสมหะ**ให้ออกมาทางระบบขับถ่าย ใช้ราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เคี้ยวให้เหลือน้ำ 1 1/2 ถ้วย **แก้ท้องอืดเพื่อ** ขับลม หากใช้รากครึ่งกำมือ ผล 2-3 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เคี้ยวให้เหลือน้ำ 1 ถ้วย ต้มครั้งละ 1/4 ถ้วย แก้อาการโรคบิด
3. ต้น **รักษา**อาการ **โรคเบาหวาน** ใช้ 7 ต้น ล้างน้ำแล้วต้มกับน้ำพอท่วม เมื่อเดือดแล้วปล่อยให้อุ่น ต้มแบบชา ต้มทุกครั้งให้เปลี่ยนต้นชะพลูใหม่ทุกวัน
4. ใช้ ใบสด 1-7 ใบ โขลกพอแหลกผสมเหล้าโรงพอควร แช่ทิ้งไว้ระยะหนึ่ง แล้วนำมาทาบริเวณผิวหนัง ปัจจุบันมีเจลสำเร็จรูปพร้อมใช้จำหน่าย ใช้ใบรับประทานสดก็ช่วยขับเสมหะ และเจริญอาหาร ในใบชะพลู **มีสารเบต้าแคโรทีนสูง**มาก



## 12. ฟ้าทะลายโจร

### ลักษณะ

เป็นไม้ล้มลุก สูง 30 - 70 เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม ใบเดี่ยว แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ กลีบดอกสีขาว ผลเป็นฝัก เมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล แตกได้ ภายในมีเมล็ด จำนวนมาก

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ต้น ใบสด ใบแห้ง ใบจะเก็บมาใช้เมื่อต้นมีอายุได้ 3-5 เดือน

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ต้น ใช้ทั้งต้นฝังลมให้แห้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ 1 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร หรือก่อนนอน หรือจะใช้ใบสด 5-7 ใบ ใส่แก้วเติมน้ำเดือด เกือบเต็ม ปิดฝาทิ้งไว้ ยาคูนึ่งดื่ม **แก้**อาการท้องเสีย **ท้องเดิน** เป็นบิด มีไข้
2. ใบและกิ่ง **แก้ไข้หวัด ปวดหัวตัวร้อน** ใช้ใบและกิ่ง 1 กำมือ (แห้งหนัก 3 กรัม สด 25 กรัม) ต้มน้ำ ดื่มน้ำ ต้มก่อนอาหารเช้า-เย็น และเมื่อมีอาการ
3. ใบและกิ่ง ตำหรือสับ **ใช้พอกฝี** หรือแผล **ทำให้หนองยุบ**



ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว



## 13. ตะไคร้

### ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุก มีความสูงประมาณ 4-6 ฟุต ใบยาวเรียว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

หัว ใบ ราก และต้น

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ต้น ใช้เป็นยา **รักษาโรคหืด แก้วปวดท้อง ขับปัสสาวะ** แก้อหิวาตกโรค เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญอาหาร **ขับเหงื่อ** ถ้าใช้ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นจะรักษาโรคหนองใน
2. หัว เป็นยา **รักษาเกลื้อน** แก้อั้วท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาอาการขัดเบาและนิ่ว ผสมสมุนไพรชนิดอื่นจะแก้ไอเจียน เป็นชาง ทำให้หลับสบาย แก้กษัยเส้น อัมพาต
3. ใบ ใบสดช่วย **ลดความดันโลหิตสูง** แก้ไข้
4. ราก ใช้เป็นยา **แก้ไข้เหนื่อลม** แก้วปวดท้อง และแก้ท้องเสีย

## 14. มะกรูด

### ลักษณะ:

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ลักษณะไม้เนื้อแข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบ มีลักษณะคล้ายกับใบไม้ 2 ใบ ต่อกันเป็น 2 ตอน ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยงเป็นมัน ค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมัน

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ผล ผิวของผล น้ำของผล ใบ และราก

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ผล ใช้เป็นส่วนผสมของยา เช่น น้ำในผลแก้อาการท้องอืด ช่วยให้เจริญอาหาร ใช้ตองยาเพื่อใช้ฟอกเลือด และบำรุงโลหิตสตรี ผลมะกรูดที่คว้านไส้ออก นำมาหุงสี้ใส่แทน ใช้เป็นยาขับลม แก้ปวดท้องในเด็กอ่อน นอกจากนี้ ผลและใบมะกรูดยังใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องหอมและเครื่องสำอางค์ต่างๆ
2. เนื้อของผล ใช้เป็นยาแก้อาการปวดศีรษะ
3. น้ำมันจากผิวมะกรูด ใช้สระผม จะช่วยขจัดคราบสบู (ต่าง) ที่หลงเหลืออยู่ เนื่องจากมีกรด Citric ทำให้ผมหวีง่าย ตกตา เป็นเงางาม
4. ใบ ใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้อุจจาระ





## 15. หอมแดง

### ลักษณะ

เป็นพืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ดอก ลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วง มีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูหนาว

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

หัว ใบ เมล็ด



### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. หัวหอม มีกลิ่นฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและทำให้เจริญอาหาร เป็นยาขับลมขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ใช้ลดไข้ ช่วยรักษาแผลอักเสบได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาซอยเป็นแว่นๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าว และเกลือ ต้มให้เดือด อุ่นแล้วจึงนำมาพอกแผล หอมแดงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ยับยั้งอาการเส้นเลือดอุดตันโดยบริโภคน้ำมัน หรือใช้ประกอบอาหาร หรือจะทานชนิดผงก็ได้
2. หอมแดงมีสารเคอร์ซีตินและฟลาโวนอยด์ (Quercetin และ Flavonoid glyeosides) อาจป้องกันโรคมะเร็งได้



## 16. พญาขอ

### ลักษณะ

เป็นไม้พุ่มกิ่งเลื้อยเถา ใบมีสีเขียวใบไม้ ไม่มีหนาม ใบยาวเรียวยาวปลายแหลม ออกตรงข้ามเป็นคู่ ดอกออกเป็นช่อ อยู่ที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อมี 3 - 6 ดอก กลีบดอก เป็นหลอดสีแดงส้ม กลีบรองดอกมีสีเขียว เหมือนห้วงกำลังอ้าปาก

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ต้น ราก

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใบ มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์เป็นสารประกอบฟลาโวนอยด์ ช่วยบรรเทาอาการแพ้หรืออักเสบจากแมลงกัดต่อย สารสกัดของใบพญาขอมีฤทธิ์ทำลายเชื้อไวรัส Herpes Simplex type-2 ออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส Varicella Zoster จึงใช้รักษาโรคเริม งูสวัด และโรคอีสุกอีใสได้ โดยใช้ใบสด 10-15 ใบล้าง ตำให้ละเอียด เติมห่อผ้าขาวพอกชุ่ม ใช้ทาพอกบริเวณที่เจ็บหรือแผล
2. ต้น โบราณใช้ต้นตำกับดินปะสิวเล็กน้อย ผสมสุราคันน้ำ ใช้กากพอก แก้พิษงู แมลงพิษสัตว์กัดต่อย แก้สิ่ว ผดผื่นคัน แก้บิด และถอนพิษไข้
3. ราก ใช้ฝนทาแก้พิษงู ตะขาบ หรือแมลงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน



## 17. มะแว้งเครือ

### ลักษณะ:

เป็นไม้เลื้อยหรือไม้พุ่ม มีหนามตามส่วนต่างๆ ใบรูปกลมรี ขอบใบหยักเว้า 2 - 5 หยัก ผิวใบอาจเรียบหรือมีหนามเล็กๆ ตามเส้นกลาง ดอกออกเป็นช่อคล้ายมะเขือส้มม่วง เกสรสีเหลือง ผลกลมเล็ก ตอนดิบสีเขียวมีลายเล็กน้อย ตอนสุกจะเป็นสีแดงสดใส

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ราก ต้น ใบ ผล

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ราก **แก้ไอขับเสมหะ** แก้ไข้ บำรุงธาตุ แก้ น้ำลายเหนียว แก้อาการโลหิตออกทางทวารหนัก-ทวารเบา แก้กะหรายน้ำ **แก้วัณโรค แก้ไอและหอบหืด** โดยใช้ผลสด 5-6 ผล เคี้ยวกลืนเฉพะน้ำ คายกากทิ้ง หรือโขลกพอแหลก คั้นน้ำใส่เกลือ

2. ต้น ขับเหงื่อ แก้ไอ **ขับปัสสาวะ** ขับพิษไข้

3. ใบ บำรุงธาตุ แก้ไอ

4. ผล **รักษาโรคเบาหวาน** โดยใช้ผลมะแว้งที่โตเต็มที่ 10-20 ผล รับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก บำรุงดี และลดน้ำตาลในเลือด





## 18. เสดดพังพอน

### ลักษณะ:

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นเป็นสีน้ำตาลแดง มีหนามตามข้อ ใบยาวเรียว ปลายแหลม มีเส้นกลางใบสีแดง ดอกสีเหลือง จำปา ออกเป็นช่อ

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

ใบ ใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมีย 10-20 ใบ (สด) เลือกสีเขียวเข้มสดเป็นมัน ตำกับเหล้าขาวหรือน้ำมะนาว คั้นเอาน้ำดื่มหรือทาแผล เอากากพอก **แผลอักเสบ** **ถอนพิษงูสวัด** แผลงมีพิษกัดต่อย **รักษาแผลในปากร้อนใน** หากเป็น **แผลน้ำร้อนลวก** ใช้ใบตำเคี้ยวกับน้ำมะพร้าวหรือน้ำมันงา ใช้กากพอกแผลๆ จะหายเร็ว



## 19. ไพล

### ลักษณะ:

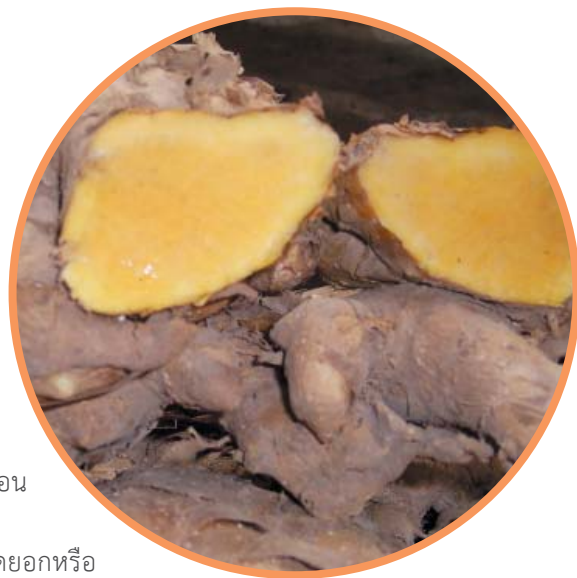
เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใหญ่ เนื้อในสีเหลือง มีกลิ่นหอมใบเรียวยาว ปลายแหลมดอกออกรวมกันเป็นช่ออยู่บนก้านช่อดอก

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่จัด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใช้เหง้าแห้งบดเป็นผง รับประทาน 1-1/2 ช้อนชา ชงน้ำร้อนผสมเกลือต้ม **แก้ท้องอืดเฟ้อ** ขับลม
2. ใช้เหง้าไพล 1 หัว ตำคั้นเอาน้ำทาถูบริเวณบริเวณข้อบวม ชัดยอกหรือข้อแพลง หรือตำละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย คลุกแล้วห่อประคบอังไอน้ำให้อุ่น **จัดนำมาประคบบริเวณปวดเมื่อย** บวม เข่า-เอ็น จนทุเลา หรือทำเป็นน้ำมันไพล โดยใช้ไพล 2 กก. ทอดน้ำมันพืชจนเหลือง ตักขึ้น ทอดกานพลู 4 ช้อนชา ด้วยไฟอ่อน 10 นาที กรองเมื่อน้ำมันอุ่นใส่การบูร 4 ช้อนชา ใส่กาชณะฝาปิดมิดชิด รอเย็นจึงเขย่าให้การบูรละลาย จะได้น้ำมันไพลไว้ถนวด แก้ปวด (นายวิบูลย์ เข็มเฉลิม)
3. **แก้บิด ท้องเสีย** โดยใช้เหง้าไพลสด 4-5 แวน ตำละเอียด คั้นน้ำดื่มเกลือครึ่งช้อนชา ต้ม
4. **รักษาหิด** ใช้เหง้าไพลแห้ง 5 ส่วน พริกไทย ตีปี้ อย่างละ 2 ส่วน กานพลู พิมเสน อย่างละ 1/2 ส่วน บดผสมรวมกัน ชง 1 ช้อนชากับน้ำร้อน ต้มจนกว่าอากาศจะหาย





## 20. บัวบก

### ลักษณะ

เป็นพืชสมุนไพรที่เลื้อยไปได้ตามพื้นดิน แตกรากฝอยตามข้อไหลที่แผ่ไป จะงอกใบจากข้อชูขึ้น 3-5 ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงกลีบ สูงประมาณ 1 ฝ่ามือ ใบสีเขียว ขอบหยัก รูปกลมรีเล็กน้อย ดอกช่อออกที่ซอกใบขนาดเล็ก ดอกสีม่วงแดงเข้ม ผลเป็นผลแห้ง แตกได้

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ต้นสดและใบสด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใบ ต้มรับประทานเป็นยาขับปัสสาวะพิการ หรือใช้ใบสด 20-30 ใบ ล้างสะอาดตำพอกแผลสด แผลน้ำร้อนลวก มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อรา ช่วยห้ามเลือด ลดอาการปวดแสบปวดร้อน ทำให้แผลหายเร็ว

2. ต้น รับประทานสด โดยใช้ 1 กำมือ ตำคั้นน้ำเติมน้ำตาลเล็กน้อยหรือน้ำส้มสายชู 1-3 ช้อนโต๊ะ จิบบ่อยๆ แก้เจ็บคอ ร้อนใน ปวดศีรษะข้างเดียว ลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้ใน และใช้เป็นยาถอนพิษ

## 21. ทองพันชั่ง

### ลักษณะ

เป็นไม้พุ่มสูง 1-2 เมตร กิ่งอ่อน ใบเดี่ยวลักษณะรียาว ปลายแหลม ท้ายแหลม ดอกออกเป็นช่อสีขาวตามซอกใบ ผลเป็นฝักเล็ก พอแห้งแตกออกได้

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสดหรือราก (สดหรือแห้ง)

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใบ ราก และทั้งต้น **แก้กลากเกลื้อน** คุดทะราด ผื่นคัน รักษาโรคมะเร็ง โรคผิวหนัง **ดับพิษไข้ ถอนพิษงู** แก้พยาธิวงแหวนตามผิวหนัง **แก้ น้ำเหลืองเสีย** แก้ปวดฝี ปวดอักเสบ แก้ไส้เลื่อน **ปัสสาวะผิดปกติ ความดันโลหิตสูง**
2. ต้น ใช้บำรุงร่างกาย **รักษาโรคมมร่วง** และอีก 108 ประการ



## 22. ขมิ้น

### ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบรูปรียาวาว ดอกออกเป็นช่อ มีก้านช่อแทงออกมาจากเหง้าโดยตรง ดอกสีขาวอมเหลือง

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าสดหรือแห้ง

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

มีวิตามิน เอ ซี อี เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำงานพร้อมกันทั้ง 3 ตัว มีผล **ช่วยลดไขมันในตับ** ช่วย **สมานแผลในกระเพาะอาหาร** ช่วยย่อยอาหาร ทำความสะอาดลำไส้ เปลี่ยนไขมันให้เป็นกลีมาเนื้อ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกัน การเกิดมะเร็งตับ สร้างภูมิให้ผิวหนัง **ช่วยขับน้ำนม** ซึ่งได้ผลดีรองจากหัวปลี สรรพคุณ ทางยา สามารถแก้พิษในเลือด **รักษาโรคกระเพาะ** แก้ปวดท้อง ลดอาการอักเสบ ด้านการแพทย์ ลดการปวดเกร็งของลำไส้ **ช่วยขับลม** แก้อาเจียน ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดจุกเสียด





ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว



## 23. กระชาย

### ลักษณะ

เป็นพืชล้มลุก สูงประมาณ 2 ศอกเศษ มีลำต้นใต้ดิน เรียกว่าเหง้า รูปทรงกระบอกเนื้อสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ เนื้อละเอียด กาบใบสีแดงเรื่อ ใบใหญ่ยาวเรียว ดอกเป็นช่อสีขาวหรือขาวปนชมพู

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าใต้ดิน

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. **แก้ท้องเดิน** ใช้เหง้าสด 1-2 เหง้า ปิ้งไฟ นำไปตำหรือฝนกับน้ำปูนใส คั้นให้ข้น ต้มครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ
2. **แก้ท้องอืด** ท้องเฟ้อ จุก หรือ **อาการรวมในท้อง** โดยใช้เหง้าและรากสดครึ่งกำมือ ต้มน้ำดื่ม หรือใช้ปรุงอาหารทาน
3. **ยาบำรุงหัวใจ** ใช้เหง้าและรากปอกเปลือก ล้างแล้วหั่นตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงแห้ง ใช้ 1 ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน 1/2 ถ้วยชา รับประทาน
4. **ยารักษาโรคผิวหนัง** โดยใช้เหง้าสด 60 กรัม หรือ 6-8 เหง้า ผสมมะขามเปียก 60 กรัม เกลือแกง 3 ช้อนโต๊ะ ต้มกับน้ำ 6 แก้ว เคี่ยวให้เหลือ 2 แก้ว ต้มครั้งละ 1/2 แก้ว ก่อนนอน เป็นเวลา 1 เดือน อาการจะทุเลาจนหาย



## 24. กระเจี๊ยบแดง

### ลักษณะ

เป็นไม้ล้มลุกทรงพุ่มขนาดเล็ก สูงราว 3-6 ศอก ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใบมีหลายแบบ ขอบใบเรียบ บางครั้งมีหยักเว้า 3 หยัก ด้วยกัน ดอกสีชมพู

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ดอก ผล เมล็ด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใช้เป็นยาละลายเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกในลำไส้ ทำให้โลหิตไหลเวียนดี ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย และบำรุงธาตุ ต้มล้างแผลหรือตำพอกฝี แก้พยาธิตัวจืด แก้นิว ลดไขมัน ในเลือด สมานแผลในกระเพาะ ลดไข้ โดยใช้ทั้งใบ ดอก ผล
2. ใช้กลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอก ตากแห้งบดเป็นผง ใช้ 1 ช้อนชา ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ต้มวันละ 3 ครั้ง อาการขัดเบาจะค่อยทุเลาจนหาย
3. เมล็ด ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย



## อ้างอิง

1. ไสว สุนทร. สรรพคุณสมุนไพรค่ากลอน ฉบับย่อ เอกสารประกอบคำบรรยาย เรื่อง ป้องกัน รักษาโรค และบำรุงสุขภาพด้วยพืช ผัก ผลไม้ อาหาร เครื่องดื่ม และยาสมุนไพรที่ปลอดภัยสารพิษ
2. <http://health.kapook.com/view2518.html>
3. [http://ittm.dtam.moph.go.th/product\\_champion/herb2.html](http://ittm.dtam.moph.go.th/product_champion/herb2.html)





ประเทศชาติก้าวหน้า  
ด้วยภูมิปัญญาผู้สูงวัย  
ประเทศชาติก้าวไกล  
ผู้สูงวัยคือกำลังสำคัญ



สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)  
สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สท.)  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)  
โทรศัพท์/โทรสาร 0 2651 6783, 0 2651 7796  
เว็บไซต์ : [www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)  
Email : [older@opp.go.th](mailto:older@opp.go.th)