
ทะเบียนพืช
สมุนไพร
ภูมิปัญญาไทย...สู่การดูแลสุขภาพ
จัดทำโดย
องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน
ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

คำนำ

เอกสารทะเบียนพืชสมุนไพรที่ปลูกภายในตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราชเล่มนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลบางขันจัดทำขึ้นเพื่อรวบรวม จำแนก และบันทึกข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพืชสมุนไพรที่มีการปลูกและใช้ประโยชน์จริงในพื้นที่ตำบลบางขัน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติและมีวิถีชีวิตผูกพันกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพมาอย่างยาวนาน

เนื้อหาภายในเล่มประกอบด้วยการสำรวจและรวบรวมข้อมูลพืชสมุนไพรที่สำคัญ โดยครอบคลุมทั้งชื่อท้องถิ่น ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ สรรพคุณทางยา ตลอดจนการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของคนในชุมชน คณะผู้จัดทำมุ่งหวังให้ทะเบียนพืชสมุนไพรเล่มนี้เป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิงที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์แก่ประชาชนในพื้นที่ นักเรียน นักศึกษา บุคลากรทางการแพทย์แผนไทย และผู้ที่สนใจทั่วไป

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน เกษตรกร และชาวตำบลบางขันทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นอันทรงคุณค่า หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ฟื้นฟู และต่อยอดการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรไทยอย่างยั่งยืนต่อไป

คณะผู้จัดทำ
องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน

สารบัญ

เรื่อง		หน้า
คำนำ		1
สารบัญ		2
ส่วนที่ 1	ส่วนนำ	3
	การทำทะเบียนพืชสมุนไพร	3
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพืชสมุนไพร	4
ส่วนที่ 2	ทะเบียนพืชสมุนไพร	9
	ไพล	11
	มะกรูด	12
	ตะไคร้	13
	มะขาม	14
	ขมิ้นชัน	15
	ใบส้มป่อย	16
	กระดูกไก่ดำ	17
	น้อยหน่า	18
	กระชาย	19
	ขมิ้นขาว	20
	อ่านหางจระเข้	21
	อ่านกาบหอย	22
	อ่านตีนตะขาบ	23
	ขิง	24
	ไหระพา	25
	กะเพรา	26
	เถาตันแดง	27
	เปราะขาว	28
	เพชรสังฆาต	29
	รางจืด	30
	ตะไคร้หอม	31
	เสลดพังพอนตัวเมีย	32
	เสลดพังพอนตัวผู้	33

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง		หน้า
ส่วนที่ 2	ทะเบียนพืชสมุนไพร	
	หญ้าหนวดแมว	34
	อ่านชักมดลูก	35
	ฟ้าทะลายโจร	36
	ชะพลู	37
	มะเม่า	38
	ข่า	39
	ดาหลา	40
	พลู	41
	ไพลดำ	42
	ยี่หร่า	43
	เถาวัลย์เปรียง	44
	เสาวรส	45
	บอระเพ็ด	46
	อันชัญ	47
	ชุมเห็ดเทศ	48
ส่วนที่ 3	สรุปผลการดำเนินการ	49
	สรุปผลการดำเนินการ	49
	อุปสรรค ข้อเสนอแนะ	49
ส่วนที่ 4	ภาคผนวก	50

ส่วนที่ 1
ส่วนนำ
การทำทะเบียนพืชสมุนไพร

การทำทะเบียนพืชสมุนไพร หมายถึง การดำเนินการรวบรวม สำรวจ จำแนก และบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในพื้นที่อย่างเป็นระบบ โดยจัดทำเป็นทะเบียนหรือฐานข้อมูลที่ระบุข้อมูลสำคัญ เช่น ชื่อท้องถิ่น ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ลักษณะของพืช ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร สรรพคุณ แหล่งที่พบ และการใช้ประโยชน์ เพื่อให้สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการอนุรักษ์ การเรียนรู้ การส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น และการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยรายชื่อและสรรพคุณของพืชสมุนไพรแต่ละชนิด ซึ่งเป็นสมุนไพรที่ปลูกภายในตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่นำมาใช้ในการผลิตลูกประคบและการผลิตน้ำมันนวด

พืชสมุนไพรนับเป็นทรัพยากรทางธรรมชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีความสำคัญยิ่งต่อวิถีชีวิตของชาวตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช การจัดทำทะเบียนพืชสมุนไพรที่ปลูกภายในตำบลบางขัน จึงจัดทำขึ้นด้วยเจตนารมณ์ที่จะรวบรวมและสร้างฐานข้อมูลองค์ความรู้ด้านพืชสมุนไพรในท้องถิ่นให้เป็นระบบและทันสมัย

เอกสารฉบับนี้ได้สรุปข้อมูลสำคัญของพืชสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่พบบ่อยและมีการปลูกในครัวเรือนหรือแปลงเกษตรภายในตำบลบางขัน ทั้งในระบุชื่อทางวิทยาศาสตร์ สรรพคุณทางยา การนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชน เพื่อให้ประชาชนและผู้สนใจสามารถนำไปใช้เป็นคู่มือในการเรียนรู้ อนุรักษ์ และประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้อย่างถูกต้อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร

1. ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร

1.1 ความหมายของสมุนไพร “สมุนไพร” (Herbs) มีคำจำกัดความได้หลายด้านดังนี้

ทางด้านพฤกษศาสตร์ HERBS หมายถึง พืชที่มีเมล็ด ที่ไม่มีแก่นไม้ (nonwoody) และตายเมื่อสิ้นสุดฤดูกาลเพาะปลูกทางด้านอาหาร HERBS หมายถึง เครื่องเทศ หรือ ผักที่ใช้แต่งรส หรือ กลิ่นอาหาร

ทางด้านยา HERBS มีความหมายที่เฉพาะเจาะจงคำจำกัดความที่ถูกต้องที่สุดของ HERBS คือ ยาที่มาจากพืช ใช้รักษาโรค ซึ่งมักเป็นโรคเรื้อรัง หรือเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้านกฎหมาย สมุนไพรยังจัดเป็นกลุ่มพิเศษ คือ กลุ่มอาหาร และกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หากสมุนไพรใช้เพื่อการรักษา หรือบรรเทาอาการโรค หรือใช้เสริมสุขภาพ (เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยหรือป้องกันโรค) จะจัดเป็นยา ตามพระราชบัญญัติยา หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ปรุง หรือเปลี่ยนสภาพ" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใดๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปต่างๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกของคนทั่วๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพรมักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่ มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น

พืชสมุนไพร หมายถึงพันธุ์ไม้ต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษาโรคต่างๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้

1.2 ความสำคัญของสมุนไพรความสำคัญในด้านสาธารณสุข พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็น ประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่ในอดีตกาลแล้ว เช่นในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้พืชสมุนไพรมากว่า 6,000 ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพรให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ประกอบ กับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่างๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยังขาดก็แต่เพียงการ ค้นคว้าวิจัยในทางที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น

1.3 ประโยชน์ของสมุนไพร

- สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิด อาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น
- ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน
- สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท
- มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบันที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า
- ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
- ใช้เป็นอาหารและพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง
- ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู
- ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหาร พวกขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน
- สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่างๆ ให้สวยงาม เช่น ทูน และชุมเห็ดเทศ

1.4 การใช้ยาสมุนไพร

- ยาสมุนไพรคือ ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือ แร่ ซึ่งมิได้ผสมปรุง หรือแปรสภาพยาสมุนไพรมีมานานแล้วตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการเล่าขาน บันทึก เรื่องราวและใช้สืบทอดกันมา
- สมุนไพร เป็นยารักษาโรคที่ได้ตามธรรมชาติ หาได้ง่าย ใช้รักษาได้ผลดี มีพิษน้อย
- สมุนไพรหลายชนิด ใช้เป็นอาหารประจำวันอยู่แล้ว เช่น ขิง ข่า กระเทียม มะไฟร์ และกระเพรา เป็นต้น
- ชีวิตประจำวันผูกพันกับสมุนไพร ทั้งในรูปของอาหารและยารักษาโรค พืชแต่ละชนิด จะมีคุณสมบัติหรือสรรพคุณในการรักษาที่แตกต่างกัน ตามส่วนต่างๆของพืช จึงต้องทำความรู้จักกับส่วนประกอบของพืช สมุนไพรเสียก่อนว่าในแต่ละส่วนนั้นมีอะไรบ้างและใช้ประโยชน์ได้ อย่างไร

1.5 ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร

ราก

- มีหน้าที่สะสม และดูดซึมอาหารมาเลี้ยงบำรุงต้นพืช
- ลักษณะของราก มีทั้งรากแก้และรากฝอย

- การสังเกตราก ตองดูทั้งรากสดและรากแห้ง ลักษณะภายนอก ขนาดของรากตลอดจนความเปราะของเนื้อราก สี กลิ่น รส
- การที่จะจำแนกรากสมุนไพร ต้องใช้ความชำนาญพืชสมุนไพรทั่วไป จะสังเกตอย่างคร่าวๆ และจดจำได้ แต่ถ้าสมุนไพรที่ใช้รากมาทำยา จำเป็นต้องสังเกตอย่างละเอียดเพื่อที่จะไม่เก็บสมุนไพรผิดต้นไปรักษา โรค
- สมุนไพรส่วนที่ใช้ราก เช่น กระชาย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปลาไหลเผือกแก้ไข้ มะละกอ ใช้ขับปัสสาวะ ฯลฯ

ลำต้น

- เป็นโครงการต้นที่สำคัญของพืช ปกติเกิดบนดิน หรือมีบางส่วนอยู่ใต้ดินประกอบด้วย ตา ข้อ และ ปล้อง ซึ่งแบ่งตามลักษณะภายนอก เช่น ประเภทไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ประเภทหญ้า ประเภทไม้เลื้อย เป็นต้น
- การสังเกตลำต้น ดูว่า ลำต้นของพืชมีลักษณะเป็นอย่างไร ลักษณะตา ข้อและปล้อง เป็นอย่างไร แตกต่างจากลำต้นของพืชอื่นอย่างไร
- สมุนไพรส่วนที่ใช้ลำต้นเป็นยา เช่นอ้อยแดง ใช้แก้อาการขัดเบา ชิงช้าชาลิบอระเพ็ด ใช้แก้ไข้

ใบ

- เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของพืช การสังเกต ดูที่รูปร่างของใบ ปลาย ริมเส้น และเนื้อของใบอย่าง ละเอียด และอาจเปรียบเทียบลักษณะของใบที่คล้ายคลึงกันจะทำให้ จำแนกใบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
- สมุนไพรที่ใช้ใบยา เช่น กระเพรา ใช้ได้ทั้งใบสด หรือ ใบแห้ง แก้ปวดท้องท้องขึ้นจุกเสียด ขี้เหล็ก รักษาอาการท้องผูก ใบชุมเห็ดเทศ ขยี้หรือตำในครกให้ละเอียดเติมน้ำเล็กน้อยใช้รักษาโรคกลากเกลื้อน

- ส่วนประกอบของดอก มีความแตกต่างกัน
- การสังเกต ต้องดูลักษณะดอกอย่างละเอียด เช่น กลีบดอก จำนวน กลีบดอก การเรียงตัวของกลีบดอก รูปร่างของกลีบดอก สี และกลิ่น เป็นต้น
- ส่วนของดอกที่ใช้เป็นยา เช่น กานพลู น้ำมันหอมระเหยในดอกกานพลู มีฤทธิ์ขับลม ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และฤทธิ์ขับพยาธิ ส่วนดีปลี แก้ท้องเฟ้อ เป็นต้น

ผล

- ผลที่เป็นยา เช่น มะเกลือ ดีปลี มะแว้งต้น กระวาน ฯลฯ
- การสังเกต ต้องดูที่ลักษณะผล ทั้งภายนอก และภายใน
- นอกจากผลไม้ เมล็ดภายในผลยังอาจเป็นยาได้อีก เช่น

สะแกพักทอง จึงทำรสสังเกตลักษณะรูปร่างของเมล็ดไปพร้อมกันด้วย ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร สามารถนำมาใช้ได้ทุกส่วน ตัวยาในพืช

สมุนไพรนั้นจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่ปัจจัยหลายอย่าง เช่น ตำนึงถึงชนิดของยาว่าถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา ราก ลำต้น ใบ ดอก หรือ ผล พื้นดินที่ปลูกอากาศ การเก็บในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม การเลือกเก็บยาอย่างถูกวิธีก็จะมีผลต่อคุณภาพ หรือฤทธิ์ของยา ที่จะนำมารักษาโรคด้วยจึงต้องมีหลักเกณฑ์ในการเก็บ สมุนไพร อย่างถูกวิธี เพื่อใช้ได้ยาที่มีคุณภาพ

1.6 การเก็บสมุนไพร แยกตามประเภทดังนี้

1.6.1 รากหรือหัว เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมด หรือในช่วง ต้นฤดูหนาว ถึงปลายฤดูร้อน เพราะช่วงนี้ ราก หัว มีการสะสม ปริมาณของตัวยา ไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บ ใช้วิธีการขุดอย่างระมัดระวัง พืชที่มีหัวและรากเช่น กระชายกระทือ ไพร ใสม ขิง และข่า เป็นต้น

1.6.2 ใบ เก็บทั้งต้น ทำรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือในช่วงที่ดอก ตูมเริ่มบาน หรือ อาจเก็บในช่วงที่ดอกบานผลยังไม่สุกก็ได้ วิธีเก็บ ใช้การเด็ด พืชประเภทใบ เช่น กระเพรา ขลู่ ฝรั่ง และฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

1.6.3 เปลือกต้นและเปลือกราก เปลือกต้น โดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาใน พืชสูง และลอกออกง่าย การลอกเปลือกต้นอย่าลอกออกทั้งรอบต้น เพราะจะทำให้พืชตายได้ ทำรลอกจากส่วนกิ่ง หรือ แขนงย่อย ไม่ทำรลอกออกจากลำต้นใหญ่ ของต้นไม้ ส่วนเปลือกราก เก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะที่สุด พืชประเภทเปลือกต้นและราก เช่น เปลือกมะหาด จิ๊วแดง เป็นต้น

เมื่อรู้หลักกว้างไปในการเก็บส่วนต่างๆ ของพืชมาทำยาก็จะทำให้เลือกเก็บสมุนไพร และใช้ประโยชน์ส่วนต่างๆ ของพืชได้อย่างคุ้มค่า ใช้เวลาในการเก็บที่เหมาะสม และได้ประโยชน์สูงสุด ส่วนประกอบพืชสมุนไพรประเภทรากหรือหัว ใบ เปลือกต้นและเปลือกราก

1.6.4 ดอก เก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางอย่างเก็บในช่วงดอกตูม เช่นกานพลู ชุมเห็ด และอัญชัน เป็นต้น

1.6.5 ผลและเมล็ดพืชสมุนไพรบางชนิดอาจเก็บในช่วงยังไม่สุก เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อน ใช้แก้ท้องร่วง ผลแก่เต็มที่ เช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดีปลี เมล็ดพักทอง เมล็ดพริกไทย และเมล็ดสะแก เป็นต้น

1.7 คำแนะนำและการป้องกันอันตรายจากการใช้ยาสมุนไพร

- ต้องได้รับการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องเสียก่อน ให้รู้ว่าเป็นโรคอะไร จะได้เลือกใช้ยาให้ถูกกับโรค
- ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อนเลย ทำรเริ่มกินในขนาดน้อยๆ ก่อน รอดูว่ามีสิ่งผิดปกติขึ้นในร่างกายหรือไม่ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อไป

- ฝึกหาใช้ยาสมุนไพรให้ถูกชนิดเพราะยาสมุนไพรมีชื่อ ในท้องถิ่นต่างกันและยังมีชื่อพร้องและซ้ำอีกตือ สมุนไพรชื่อเดียวกันแต่ตนละชนิด การรู้จักชื่อ แต่ไม่รู้จักลักษณะของต้นไม้เหล่านี้ จะทำให้เกิดความ ผิดพลาด และอาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาผิดชนิดได้
- ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกส่วน หรือ ถูกอายุ
- ใช้ให้ถูกขนาด ขนาดยามีความสำคัญมาก เพราะถ้าใช้น้อยไปก็ไม่ได้ผล ใช้มากไป ก็อาจจะเป็นพิษได้
- ต้องใช้ให้ถูกวิธี ถ้าผิดวิธีอาจจะเป็นพิษได้
- การใช้ยาครั้งแรก ไม่ว่ายานั้นจะเป็นยาภายนอก หรือ ยารับประทาน ให้ทดลองใช้แต่น้อยก่อน ถ้าเป็นยาทา ก็ทาเฉพาะบริเวณแคบๆ ถ้าเป็นยารับประทาน ก็ลดขนาดลดลงครึ่งหนึ่ง
- การรับประทานยาสมุนไพร ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยปกติ รับประทานยา 2–3 วัน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ แผนใบราณ เพราะอาจต้องเปลี่ยนยา เพราะยานั้นไม่ถูกกับโรค และการรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเกิดการสะสมสิ่งที่ เป็นพิษแก่ร่างกายได้
- การนำสมุนไพรมาใช้และเก็บรักษา ควรคำนึงถึงความสะอาดเป็นสำคัญโดยเฉพาะการนำส่วนต่างๆ ของพืชมาใช้ เช่น ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล ควรล้าง ทำความสะอาดส่วนของสมุนไพรที่จะใช้ก่อน เพื่อป้องกันสิ่งปลอมปน รวมทั้งภาชนะทุก ชนิดที่ใช้ในการปรุงยา ตลอดจนความสะอาดของผู้ปรุงยาเอง ส่วนสมุนไพรที่เหลือใช้ อาจทำเป็นสมุนไพรแห้งได้ โดยทำเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง เก็บในภาชนะปิดสนิทกันฝุ่นละออง ส่วนขนาดที่ใช้นั้น เป็นขนาดสำหรับผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กก็ควรลดลงตามส่วน

ส่วนที่ 2
ทะเบียนพืชสมุนไพร

ไพล

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ไพล

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  ปูเลย / ปูลอย (เหนือ) | ว่านไฟ (กลาง) | หมื้นสะล่าง (แม่ฮ่องสอน)
- **ชื่อสามัญ:** Phlai, Cassumunar Ginger, Bengal Root
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Zingiber montanum* (J. Koenig) Link ex A. Dietr.
- **ชื่อวงศ์:** ZINGIBERACEAE (วงศ์ขิง-ข่า)



"เนื้อในสีเหลืองนวล กลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัว"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น & เหง้า:** ไม้ล้มลุกสูง 0.7–1.5 เมตร มีเหง้าใต้ดินขนาดใหญ่ เนื้อในสีเหลืองถึงส้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- **ใบ:** ใบเดี่ยว แทงออกจากเหง้า เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมรูปหอก ปลายแหลม กาบใบหุ้มซ้อนกัน
- **ดอก:** ช่อดอกแทงขึ้นมาจากเหง้า ทรงพุ่มแน่นรูปไข่ มีใบประดับสีม่วงแดงซ้อนกัน กลีบดอกสีขาวนวล

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

เหง้าสด / แก่จัด	น้ำมันไพล	ใบ & ดอก
(ตำประคบ / กลั่นน้ำมัน)	(ทาถูนวดแก้ปวดเมื่อย)	(ต้มอาบ / ขับลม)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ลดการอักเสบ ปวดเมื่อย:** แก้อาการเคล็ดขัดยอก ข้อเท้าแพลง เส้นตึง
- **ขับลม แก้ท้องอืด:** บรรเทาอาการจุกเสียด สมานลำไส้
- **ขับประจำเดือน:** ช่วยขับระดูสตรี ปรับสมดุลมดลูก
- **รักษาโรคผิวหนัง:** สมานแผล ต้านเชื้อราและแบคทีเรีย

การใช้ประโยชน์ (Applications)

นวดและประคบ
- ส่วนผสมหลักในลูกประคบสมุนไพรสด
- ทำเป็นน้ำมันไพลและครีมไพลทาคลายกล้ามเนื้อ

การดูแลหลังคลอด
- ต้มน้ำผสมไพลทาผิวและนั่งอบตับแก้ปวดมดลูก
- ช่วยขับน้ำคอยามคุณแม่หลังคลอด

ความงามสปา
- ผสมขมิ้นชันพอกขัดผิว ลดผื่นคัน
- สกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยผ่อนคลาย

มะกรูด

ข้อมูลพืชสมุนไพร: มะกรูด

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  มะหูด (เหนือ) | มะขูด (ใต้) | ส้มกรูด (นครศรีฯ)
- **ชื่อสามัญ:** Kaffir Lime, Porcupine Orange, Leech Lime
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Citrus hystrix* DC.
- **ชื่อวงศ์:** RUTACEAE (วงศ์ส้ม)



"ใบสองตอน ผลผิวขรุขระ กลิ่นหอมฉุน"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น:** ไม้พุ่มขนาดเล็กถึงกลาง สูง 2–8 เมตร มีหนามแหลมตามกิ่งก้าน
- **ใบ:** ใบประกอบลดรูป แผ่นใบหนา คอดกิ่วแบ่งเป็น 2 ตอน คล้ายเลข 8 มีต่อมน้ำมันหอมระเหย
- **ผล & ดอก:** ดอกสีขาวมีกลิ่นหอม ผลทรงกลมหรือรูปไข่ ผิวขรุขระเป็นคลื่น สีเขียวเข้ม เมื่อสุกสีเหลือง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบมะกรูด	ผิวผลสด	น้ำผล / ราก
(แต่งกลิ่น / ดับคาว)	(น้ำมันหอมระเหย)	(แก้ไอ / ถอนพิษ)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ขับลมแก้ท้องอืด:** ผิวผลช่วยขับลมในลำไส้ แก้วิงเวียน
- **แก้ไอ ขับเสลด:** น้ำมะกรูดช่วยแก้อาการระคายคอ แก้ไอ
- **บำรุงเลือด:** ใบมะกรูดช่วยฟกช้ำ ขับลมและฟอกเลือด
- **บำรุงหนังศีรษะ:** ชะลอผมร่วง ขจัดรังแค แก้ผมหงอก

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ประกอบอาหาร
- ใส่ในต้มยำ แกงเผ็ด แกงเทโพ เพิ่มกลิ่นหอม
- ช่วยดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ได้อย่างดีเยี่ยม

ความงาม & สปา
- ใช้น้ำมะกรูดเผาไฟหมักผม ป้องกันรังแค
- สกัดทำน้ำมันหอมระเหยช่วยผ่อนคลาย

ครัวเรือน
- ใช้ผลมะกรูดวางในตู้เสื้อผ้าหรือห้องน้ำ เพื่อดับกลิ่นอับ
- คั้นน้ำทำน้ำยาทำความสะอาดธรรมชาติ

ตะไคร้

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ตะไคร้

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  ไคร (เหนือ) | คาหอม (แม่ฮ่องสอน) | หัวสิงไค (อีสาน)
- **ชื่อสามัญ:** Lemongrass
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf
- **ชื่อวงศ์:** POACEAE / GRAMINEAE (วงศ์หญ้า)



"ลำต้นเป็นกอ กลิ่นหอมหญ้าเลมอน"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น:** พืชตระกูลหญ้า ขึ้นเป็นกอ สูง 1–1.5 เมตร ลำต้นเทียมเกิดจากกาบใบซ้อนแน่น
- **ใบ:** ใบเรียวยาว ปลายแหลม ขอบใบคมมีขนคายเล็กน้อย สีเขียวสด มีกลิ่นหอม
- **ราก & ดอก:** รากฝอยแน่นช่วยยึดดิน ออกดอกยาก ช่อดอกขนาดใหญ่เป็นช่อกระจายสีน้ำตาลกาบ

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ต้นและหัวสด	ใบตะไคร้	รากตะไคร้
(ขับลม / ปรุงอาหาร)	(ต้มน้ำดื่ม / สกัดน้ำมัน)	(ขับปัสสาวะ / แก้ปวดท้อง)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ขับลม แก้ท้องอืด:** บรรเทาอาการแน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้
- **ขับปัสสาวะ:** ช่วยขับนิ่วและแก้อาการขัดเบา
- **ไล่ยุงและแมลง:** น้ำมันหอมระเหยมีสาร Citronella ไล่ยุงได้ดี
- **ลดความดันโลหิต:** ชาตะไคร้ช่วยผ่อนคลายความเครียด

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ครัวไทย
- เครื่องต้มยำ ต้มแซ่บ พริกแกง ยำตะไคร้
- ดับกลิ่นคาวปลาและเนื้อสัตว์

เครื่องดื่มสุขภาพ
- น้ำตะไคร้ใบเตย ชงดื่มดับกระหาย
- ช่วยให้สดชื่นและย่อยอาหาร

ผลิตภัณฑ์ไล่ยุง
- สเปรย์น้ำมันตะไคร้หอมกันยุง
- เทียนหอมอโรมาปรับอากาศ

มะขาม

ข้อมูลพืชสมุนไพร: มะขาม

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  มะขามไทย (กลาง) | ขาม (เหนือ/อีสาน) | อำเปียล (เขมร)
- **ชื่อสามัญ:** Tamarind
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Tamarindus indica* L.
- **ชื่อวงศ์:** FABACEAE / LEGUMINOSAE (วงศ์ถั่ว)



"ฝักยาวขรุขระ รสเปรี้ยวอมหวาน มี AHA"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น:** ไม้ต้นขนาดกลางถึงใหญ่ ยืนต้นสูง 10–20 เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาลแตกเป็นสเกล
- **ใบ:** ใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยขนาดเล็ก เรียงสลับ หุบใบในเวลากลางคืน
- **ผล & ดอก:** ดอกเล็กสีเหลืองมีขีดแดง ผลเป็นฝักยาว เปลือกนอกแข็งสีน้ำตาล เนื้อในฝักหุ้มเมล็ดมีรสเปรี้ยวหรือหวาน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

เนื้อฝักแก่ (มะขามเปียก)	ใบอ่อน & ดอก	เนื้อไม้ & เมล็ด
(ยาระบาย / ขัดผิว)	(ฟอกโลหิต / ขับเสลด)	(ถ่ายพยาธิ / ต้มดื่ม)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ยาระบายอ่อนๆ:** มะขามเปียกช่วยขับถ่าย แก้ท้องผูก
- **ขับเสลด แก้ไอ:** กรดแทร์ทาริกช่วยละลายเสลด ชุ่มคอ
- **ผลัดเซลล์ผิว:** กรด AHA ธรรมชาติช่วยให้ผิวกระจ่างใส
- **ถ่ายพยาธิ:** เมล็ดมะขามคั่วช่วยขับพยาธิไส้เดือน

การใช้ประโยชน์ (Applications)

อาหารประจำครัว
- มะขามเปียกปรุงรสเปรี้ยวในแกงส้ม ต้มยำ ส้มตำ
- ยอดมะขามอ่อนใส่ต้มไก่ ต้มแซ่บ

ความงามสปา
- มะขามเปียกผสมขมิ้นขัดผิว ลดรอยดำ
- เป็นส่วนผสมในครีมอาบน้ำและสครับสปา

แปรรูปชุมชน
- มะขามแก้ว มะขามแช่อิ่ม มะขามคลุกบ๊วย
- น้ำมะขามพร้อมดื่มสดชื่น

ขมิ้นชัน

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ขมิ้นชัน

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  ขมิ้นแกง / ขมิ้นหยอก (เหนือ) ขมิ้นชัน (กลาง) ตายอ (กะเหรี่ยง)
- **ชื่อสามัญ:** Turmeric, Yellow Root
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Curcuma longa* L.
- **ชื่อวงศ์:** ZINGIBERACEAE (วงศ์ขิง-ข่า)



"เนื้อในสีส้มแสด มีสารเคอร์คูมิน"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น & เหง้า:** ไม้ล้มลุกมีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในเหง้าสดสีส้มแสดถึงเหลืองเข้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- **ใบ:** ใบเดี่ยว แทงออกจากเหง้า เรียงซ้อนสลับ รูปขอบขนานปลายแหลม แผ่นใบสีเขียวเรียบ
- **ดอก:** ช่อดอกแทงออกจากเหง้า ใบประดับสีเขียวอ่อนหรือสีชมพู กลีบดอกสีขาวนวลทรงกระดิ่ง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

- **เหง้าสด** (คั้นน้ำ / พอกผิว)
- **เหง้าแห้งบดผง** (ชงดื่ม / แคปซูล)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **รักษาแผลในกระเพาะ:** สมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้
- **ขับลม แก้ท้องอืด:** บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง
- **ต้านอนุมูลอิสระ:** สาร Curcumin ช่วยต้านการอักเสบ
- **แก้อาการผื่นคัน:** ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบนผิวหนัง

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ประกอบอาหาร
- ใช้แต่งสีและกลิ่นในแกงส้ม แกงไตปลา ข้าวหมกไก่
- ช่วยลดกลิ่นคาวของอาหารทะเล

บำรุงผิวพรรณ
- ผงขมิ้นผสมน้ำนมหรือน้ำผึ้งพอกหน้า ลดสิว ผิวนวลเนียน
- ใช้ทาแก้ผื่นคันในเด็กอ่อน

ผลิตภัณฑ์สุขภาพ
- แปรรูปเป็นยาสมุนไพรแคปซูลขมิ้นชัน
- เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบำรุงผิว

ใบส้มป่อย

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ใบส้มป่อย

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  ส้มป่อย (เหนือ/กลาง) ส้มคอน (ใต้) เพียก (ขมุ)
- **ชื่อสามัญ:** Soap Pod, Soap Nut
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Senegalia rugata* (Lam.) Eleftheriadou
- **ชื่อวงศ์:** FABACEAE / LEGUMINOSAE-MIMOSOIDEAE



"ใบประกอบขนนก รสเปรี้ยว สดชื่น"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น:** ไม้พุ่มเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น มีหนามแหลมงอตามกิ่งก้านและลำต้น
- **ใบ:** ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ใบย่อยขนาดเล็กมาก เรียงตรงข้ามกัน รสเปรี้ยว
- **ดอก & ฝัก:** ดอกเป็นกลมพุ่มสีเหลืองนวล ฝักเป็นแผ่นแบนยาว เป็นคลื่น ย่นขรุขระ มีสารซาโปนินเกิดฟอง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบส้มป่อย	ฝักส้มป่อย	ดอก & เถา
(ขับเสลด / ขับระดู)	(สระผม / สรงน้ำพระ)	(แก้ตาช้ำ / ขับเสลด)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ชะล้างเสลด แก้ไอ:** ใบส้มป่อยมีรสเปรี้ยว ช่วยฟอกโลหิต ขับเสลด
- **ขับระดูสตรี:** ช่วยเรื่องระบบเลือดประจำเดือนสตรี
- **ขจัดรังแค สระผม:** สารซาโปนินในฝักใช้แทนแชมพูธรรมชาติ
- **แก้ผื่นคัน สมานแผล:** ต้มน้ำอาบแก้อาการคันตามผิวหนัง

การใช้ประโยชน์ (Applications)

อาหารพื้นบ้าน
- ยอดอ่อนและใบส้มป่อยใส่ต้มส้มไก่ ต้มปลา เพิ่มรสเปรี้ยว
- แกงอ่อม และแกงปรุงรสต่างๆ

ประเพณีและวัฒนธรรม
- ฝักส้มป่อยแช่น้ำทำ "น้ำส้มป่อย" ในพิธีรดน้ำดำหัววันสงกรานต์
- ใช้สรงน้ำพระพุทธรูปและสรงน้ำผู้ใหญ่

ชำระร่างกาย
- นำฝักมาปิ้งไฟแล้วต้มน้ำใช้สระผมขจัดรังแค
- ต้มน้ำอาบรักษาสุขภาพผิวหนัง

กระดูกไก่ดำ

ข้อมูลพืชสมุนไพร: กระดูกไก่ดำ

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  กังเกรึม (เขมร) | เฉียงพร้าน้อย (กลาง) | แสนทะมีน (เหนือ)
- **ชื่อสามัญ:** Black Gendarussa
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Gendarussa vulgaris* Nees
- **ชื่อวงศ์:** ACANTHACEAE (วงศ์ต้อยติ่ง)



"กิ่งก้านสีม่วงดำ คล้ายกระดูกไก่"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น & กิ่ง:** ไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1–1.5 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านเป็นข้อต่อ มีสีม่วงเข้มถึงดำมันวาว
- **ใบ:** ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปแคบเรียวยาว ปลายแหลม เส้นกลางใบมีสีม่วงดำชัดเจน
- **ดอก:** ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ดอกสีขาวมีแต้มสีม่วงประปราย ทรงปากเปิด

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบสด	ลำต้น & กิ่ง	ราก
(ตำพอกแก้ปวด / ฟกช้ำ)	(ต้มดื่มแก้ปวดข้อ)	(ขับปัสสาวะ / ถอนพิษ)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ราชาแห่งการแก้ปวดบวม:** บรรเทาปวดกระดูก ข้ออักเสบ ฟกช้ำ
- **สมานแผลห้ามเลือด:** ใบสดตำพอกช่วยห้ามเลือดและสมานแผลสด
- **แก้พิษสัตว์แมลงต่อย:** ถอนพิษงู แมงป่อง และแมลงสัตว์กัดต่อย
- **ลดไข้ ถอนพิษร้อน:** ใบและต้มดื่มช่วยถอนพิษไข้

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ตำรับยาพอกภายนอก
- นำใบสดมาตำผสมเหล้าขาว พอกบริเวณที่เคล็ดขัดยอก
- พอกถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ยาต้มสมุนไพร
- นำต้นและใบแห้งต้มน้ำดื่มแก้อาการปวดข้อและกระดูก
- ช่วยขับปัสสาวะและขับลม

ประดับและมงคล
- นิยมปลูกเป็นไม้ประดับตามบ้าน เนื่องจากกิ่งสีดำสวยงาม
- มีความเชื่อพื้นบ้านด้านการปกป้องและรักษาโรค

น้อยหน่า

ข้อมูลพืชสมุนไพร: น้อยหน่า

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น** น้อยแน่, มะนอแน่, มะแน่, ลาหนัง, หมักเขียบ, เตียบ
- **ชื่อสามัญ** Sugar apple, Sweet sop, Custard apple
- **ชื่อวิทยาศาสตร์** *Annona squamosa* L.



"ผลกลมป้อม เนื้อขาว เมล็ดสีดำ"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น & ใบ** : ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เปลือกต้นสีเทาอมน้ำตาล ใบเดี่ยวรูปรี เรียงสลับ
- **ดอก** : ดอกเดี่ยว สีเหลืองอมเขียว
- **ผล** : ผลกลมป้อม ผิวเปลือกเป็นปุ่มนุน เนื้อผลสีขาว เมล็ดสีดำหรือน้ำตาลเข้ม

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)



- **ใบ** (นำมาใช้ตามภูมิปัญญาไทย)
- **เมล็ด** (นำมาใช้ตามภูมิปัญญาไทย)

สรรพคุณตามภูมิปัญญาไทย (Medicinal Properties)

ใบและเมล็ด ใช้ตามภูมิปัญญาไทยสำหรับกำจัดเหาและปรสิตภายนอก เช่น เหา หมัด และแมลงบางชนิด

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ผล
- รับประทานเป็นผลไม้
- มีคุณค่าทางโภชนาการ

ใบและเมล็ด
- ใช้เป็นสมุนไพรตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน โดยเฉพาะการกำจัดเหาและปรสิตภายนอก
- ใช้ควบคู่กับการดูแลสุขภาพตามคำแนะนำผู้รู้

กระชาย

ข้อมูลพืชสมุนไพร: กระชาย

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**

กระชายดำ / กะแช่ง | ว่านพระอาทิตย์

- **ชื่อสามัญ:** Fingerroot, Chinese Ginger
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.
- **ชื่อวงศ์:** ZINGIBERACEAE



"โสมไทย บำรุงกำลัง ขับลมแก้ท้องอืด"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **เหง้า & ราก:** มีเหง้าสั้นแตกรากเรียวยาวคล้ายนิ้วมือ สีเหลืองส้มหอมฉุน
- **ใบ:** ใบเดี่ยวรูปรีปลายแหลม สีเขียวสดกาบใบตั้งตรง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

เหง้าและราก	ใบสด	น้ำสกัด
(ต้มดื่ม / ประกอบอาหาร)	(ถอนพิษปวดถอน)	(บำรุงธาตุ)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **บำรุงกำลังและธาตุ:** ช่วยให้ร่างกายสดชื่น บำรุงร่างกาย
- **ขับลม แก้ท้องอืด:** บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง
- **ต้านเชื้อแบคทีเรีย:** ลดการอักเสบในช่องปาก
- **ปรับสมดุลความดัน:** ช่วยการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

การใช้ประโยชน์ (Applications)

น้ำกระชายปั่น
- ปั่นรากกระชายผสมน้ำมะนาวและผึ้งดื่มสด

เครื่องแกงไทย
- ใช้ในขนมจีนน้ำยา ผัดเผ็ด ดับกลิ่นคาว

ยาต้มสมุนไพร
- ต้มรากกระชายดื่มขับลมในลำไส้

ขมิ้นขาว

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ขมิ้นขาว

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  ขมิ้นม่วง ว่านม่วง
- **ชื่อสามัญ:** White Turmeric, Mango Ginger
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Curcuma mangga* Valeton & Zijp
- **ชื่อวงศ์:** ZINGIBERACEAE



"เนื้อในขาวขุ่น กลิ่นหอมคล้ายมะม่วงหาว"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **เหง้า:** เหง้าใต้ดินเนื้อสีขาวหรือเหลืองอ่อน มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- **ใบ:** ใบเดี่ยวรูปหอกกว้าง มีแถบสีแดงม่วงตามแนวเส้นกลางใบ

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

เหง้าสด	เหง้าแห้ง	ต้นอ่อน
(จิ้มน้ำพริก / ขับลม)	(บดทำยา)	(ประกอบอาหาร)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **เจริญอาหาร:** ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยและเจริญอาหาร
- **ขับลม แก้แน่นหน้าอก:** บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
- **รักษาแผลในกระเพาะ:** ช่วยสมานแผลในระบบย่อยอาหาร
- **ต้านอนุมูลอิสระ:** มีสารช่วยชะลอความเสื่อมเซลล์

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ผักสดเคียง	ปรุงอาหาร	ยาตำรับโบราณ
• ปอกเปลือกรับประทานเป็นผักแกล้มน้ำพริก	• นำไปยำขมิ้นขาว หรือยำสมุนไพร	• เหง้าต้มดื่มรักษาโรคกระเพาะอาหาร

ว่านหางจระเข้

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ว่านหางจระเข้

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  หางตะเข้ (กลาง) ว่านไฟไหม้ (เหนือ)
- **ชื่อสามัญ:** Aloe Vera, Star Cactus
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Aloe vera* (L.) Burm.f.
- **ชื่อวงศ์:** ASPHODELACEAE



"วุ้นอวบน้ำ รักษาไฟไหม้ น้ำร้อนลวก"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ใบ:** ใบอวบหนารูปเรียวยาว ขอบใบมีหนามแหลม ข้างในเป็นวุ้นใส
- **ต้น:** ลำต้นสั้นมาก ใบออกเรียงซ้อนเป็นกอติดพื้นดิน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

วุ้นใสในใบ	ยางเหลือง	น้ำสกัดวุ้น
(ทาแผลไหม้ / บำรุงผิว)	(ทำยาระบาย)	(ดื่มแก้กระเพาะ)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **รักษาไฟไหม้น้ำร้อนลวก:** ช่วยลดความร้อนและแสบร้อน
- **สมานแผลสด:** เร่งการสร้างเนื้อเยื่อใหม่
- **เพิ่มความชุ่มชื้น:** บำรุงผิวพรรณ ลดจุดด่างดำ
- **บรรเทาแผลกระเพาะ:** ดื่มวุ้นล้างยางช่วยบรรเทาแผล

การใช้ประโยชน์ (Applications)

พอกแผลไฟไหม้
- ปอกเปลือก ล้างยางเหลืองออก นำวุ้นใสมาพอกแผล

เครื่องสำอาง
- ทำเจลว่านหางจระเข้บำรุงผิวหน้าและเรือนร่าง

เครื่องดื่มสุขภาพ
- นำวุ้นต้มล้างยาง หั่นชิ้นเล็กลอยน้ำเชื่อมดื่ม

ว่านกาบหอย

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ว่านกาบหอย

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  กาบหอยแครง ว่านหอยแครง
- **ชื่อสามัญ:** Boatlily, Oyster Plant
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Tradescantia spathacea* Sw.
- **ชื่อวงศ์:** COMMELINACEAE



"ใบหน้าเขียวหลังม่วง แก้ร้อนในกระสับกระส่าย"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ใบ:** ใบเดี่ยวเรียวยาว ด้านบนสีเขียวเข้ม ด้านล่างสีม่วงแดงกว่า
- **ดอก:** ดอกสีขาวออกเป็นช่อมีใบประดับประกบคล้ายกาบหอยแครง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบสด / แห้ง	ดอกสด	ทั้งต้น
(ต้มน้ำดื่มแก้ร้อนใน)	(ต้มแก้ไอหอบ)	(ต้มขับปัสสาวะ)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **แก้ร้อนในกระหายน้ำ:** ดับพิษร้อนในร่างกาย
- **แก้ไอเป็นเลือด:** บรรเทาอาการไอและอาเจียนเป็นเลือด
- **แก้ปัสสาวะขัด:** ช่วยให้ปัสสาวะคล่องขึ้น
- **ห้ามเลือด:** ใบสดตำพอกสมานแผลสด

การใช้ประโยชน์ (Applications)

น้ำว่านกาบหอย
- ต้มใบสดกับน้ำกรองกรองดื่มแก้ร้อนใน

ไม้ประดับ
- ปลูกตกแต่งสวนเพิ่มความสวยงามสีม่วงตัดเขียว

ยาสมุนไพรพอก
- ใบสดตำพอกห้ามเลือดและแก้แผลบวม

ว่านตีนตะขาบ

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ว่านตีนตะขาบ

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**

ตะขาบบิน | เพรียบตีนตะขาบ

- **ชื่อสามัญ:** Ribbon Cactus, Tapeworm Plant
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Muehlenbeckia platyclada* (F.Muell.) Bailey
- **ชื่อวงศ์:** POLYGONACEAE



"ลำต้นแบนคล้ายตะขาบ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น:** ลำต้นแบนเป็นข้อๆ สีเขียวเป็นมัน คล้ายตัวตะขาบ
- **ใบ:** ใบขนาดเล็กมากหลุดร่วงง่าย ทำหน้าที่สังเคราะห์แสงด้วยลำต้น

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ต้นและใบสด	น้ำคั้นต้น	ทั้งต้นต้ม
(ตำพอกถอนพิษ)	(ทาแก้ตะขาบกัด)	(แก้ไอแก้เจ็บคอ)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ถอนพิษตะขาบปวดบวม:** บรรเทาปวดจากแมลงสัตว์กัดต่อย
- **แก้ฝีหนองอักเสบ:** ตำพอกลดการอักเสบแผลฝี
- **แก้เจ็บคอ:** คั้นน้ำผสมเหล้าขาวอมแก้คออักเสบ
- **ห้ามเลือด:** สมานแผลสดระงับเลือดออก

การใช้ประโยชน์ (Applications)

พอกถอนพิษ
- ตำต้นสดผสมเหล้าขาวพอกแผลโดนพิษแมลง

ไม้ประดับมงคล
- ปลูกใส่กระถางตกแต่งบ้าน เชื่อด้านกันพิษ

ต้มน้ำจิบแก้ไอ
- ต้นสดต้มน้ำจิบแก้คออักเสบและเจ็บคอ

ขิง

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ขิง

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- ชื่อท้องถิ่น:

ขิงแกลบ / ขิงเผ็ด | ขิงบ้าน

- ชื่อสามัญ: Ginger
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Zingiber officinale* Roscoe
- ชื่อวงศ์: ZINGIBERACEAE



"รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ แก้คลื่นไส้"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- เหง้า: เหง้าใต้ดินเป็นแง่งเรียงต่อกัน เนื้อในสีขาวเหลือง รสเผ็ดร้อน
- ใบ: ใบเดี่ยวเรียวยาวปลายแหลม แทงขึ้นจากเหง้าเป็นกอ

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

เหง้าแก่	เหง้าอ่อน	ต้นและใบ
(ต้มน้ำดื่มแก้ด้านเวียน)	(ประกอบอาหาร)	(ต้มอาบขับลม)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **แก้คลื่นไส้อาเจียน:** บรรเทาอาการเมารถและแพ้ท้อง
- **ขับลม แก้จุกเสียด:** ช่วยการทำงานของลำไส้
- **ขับเหงื่อแก้หวัด:** เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย
- **ลดไขมันในเลือด:** กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต

การใช้ประโยชน์ (Applications)

น้ำขิงร้อน
- ทุบขิงแก่ต้มน้ำร้อนดื่มแก้ท้องอืดและหวัด

ปรุงอาหาร
- ใส่ในไก่ผัดขิง ปลานึ่งขิง หรือเต้าฮวย

บำรุงแม่หลังคลอด
- ดื่มน้ำขิงกระตุ้นการไหลของน้ำนม

โหระพา

ข้อมูลพืชสมุนไพร: โหระพา

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  ห่อกวยซือ | อิ่มคิมขาว
- **ชื่อสามัญ:** Sweet Basil
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Ocimum basilicum* L.
- **ชื่อวงศ์:** LAMIACEAE



"กลิ่นหอมเฉพาะตัว ขับลม แก้ท้องอืด"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น:** ไม้ล้มลุกสูง 0.5-1 เมตร ลำต้นเป็นเหลี่ยมสีม่วงแดง
- **ใบ:** ใบเดี่ยวออกตรงข้าม ขอบใบหยักฟันเลื่อยเล็กน้อย กลิ่นหอมแรง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบและยอดสด	เมล็ด	น้ำมันหอมระเหย
(รับประทานสด / ขับลม)	(แช่น้ำยาระบาย)	(คลายเครียด)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ขับลม แก้ท้องอืด:** บรรเทาจุกเสียดแน่นท้อง
- **ช่วยให้ผ่อนคลาย:** กลิ่นหอมช่วยคลายความเครียด
- **ไล่ยุงและแมลง:** น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ไล่ยุง
- **ช่วยขับถ่าย:** เม็ดแช่น้ำพองตัวช่วยระบาย

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ประกอบอาหาร
- ใส่ในผัดแกงเขียวหวาน ผัดโหระพา แกล้มผัดไทย

น้ำเมล็ดโหระพา
- แช่เมล็ดในน้ำให้พองผสมน้ำหวานดื่มระบายท้อง

สมุนไพรไล่ยุง
- ขยี้ใบสดทาผิวหนังป้องกันยุงกัด

กะเพรา

ข้อมูลพืชสมุนไพร: กะเพรา

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- **ชื่อท้องถิ่น:**
  กะเพราขาว / กะเพราแดง | กอมก้อ (เหนือ)
- **ชื่อสามัญ:** Holy Basil, Sacred Basil
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Ocimum tenuiflorum* L.
- **ชื่อวงศ์:** LAMIACEAE



"ราชาสมุนไพร ขับลม แก้ปวดท้องเด็ก"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

- **ลำต้น:** ไม้พุ่มเล็ก สูง 30-60 ซม. มีขนปกคลุม กิ่งก้านเป็นเหลี่ยม
- **ใบ:** ใบเดี่ยวออกตรงข้าม มีทั้งชนิดเขียว (ขาว) และม่วงแดง (แดง)

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบและยอดสด	เมล็ด	รากต้ม
(ต้มดื่ม / ผัดอาหาร)	(พอกตาถอนฝุ่น)	(แก้ไข้)

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

- **ขับลม แก้ปวดท้อง:** แก้ท้องอืดจุกเสียดในเด็กและผู้ใหญ่
- **แก้ไข้ขับเหงื่อ:** ใบต้มดื่มช่วยลดไข้หวัด
- **แก้อาเจียน:** คั้นน้ำผสมน้ำผึ้งจิบแก้คลื่นไส้
- **ลดน้ำตาลในเลือด:** ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ผัดกะเพรา
- ประกอบอาหารยอดนิยมเพิ่มรสเผ็ดร้อนขับลม

มหาหิงค์พื้นบ้าน
- ขยี้ใบกะเพราทาท้องทารกแก้ท้องอืด

ชาใบกะเพรา
- ชงใบกะเพราแห้งดื่มแก้หวัดคัดจมูก

เถาดันแดง

ข้อมูลพืชสมุนไพร: เถาดันแดง

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

- ชื่อท้องถิ่น: เครือหุนแป เถาค้น
- ชื่อสามัญ: Virginia Creeper Vine
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Parthenocissus quinquefolia* (L.) Planch.
- ชื่อวงศ์: VITACEAE



"เถาแดงฟอกโลหิต ขับปัสสาวะ"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- เถา: ไม้เลื้อยเถาเนื้อแข็ง เถาสีแดงม่วง มีมือเกาะ

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เถาสด/แห้ง	ใบ	ราก
(ต้มฟอกเลือด)	(พอกแผล)	(ขับปัสสาวะ)

สรรพคุณทางยา

- **ฟอกโลหิต:** แก้โลหิตพิการ ปรับสมดุลเลือด
- **ขับปัสสาวะ:** ขับนิ่ว แก้นิ่วในไต

การใช้ประโยชน์

ยาต้มเถาค้น

- หั่นเถาต้มน้ำดื่มฟอกเลือด

เปราะขาว

ข้อมูลพืชสมุนไพร: เปราะขาว

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: ว่านหอม เปราะหอม
- ชื่อสามัญ: Aromatic Ginger, Resurrection Lily
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Kaempferia galanga* L.
- ชื่อวงศ์: ZINGIBERACEAE



"เหง้าหอม แก้คลื่นไส้ ขับลม"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ใบ & เหง้า: ใบราบติดพื้นดิน เหง้าใต้ดินสีขาวมีกลิ่นหอมแรง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เหง้าสด	ใบสด	หัวแห้ง
(ตำพอกขม่อมเด็ก)	(ปรุงอาหาร)	(ต้มแก้หวัด)

สรรพคุณทางยา

- **แก้กำเดาในเด็ก:** พอกขม่อมเด็กแก้หวัดคัดจมูก
- **ขับลมในลำไส้:** แก้ท้องอืดจุกเสียด

การใช้ประโยชน์

เครื่องแกง

- ใส่ในหมกเห็ด ยำสมุนไพร

เพชรสังฆาต

ข้อมูลพืชสมุนไพร: เพชรสังฆาต

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: สันขอน สามร้อยต่อ
- ชื่อสามัญ: Veldt Grape, Devil's Backbone
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Cissus quadrangularis* L.
- ชื่อวงศ์: VITACEAE



"เถาสี่เหลี่ยมเป็นข้อ รักษาติดริดสีดวง ต่อกระดูก"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- เถา: เถาสี่เหลี่ยมเป็นข้อๆ สลับกัน คล้ายกระดูกต่อกัน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เถาสด	เถาแห้ง	น้ำคั้นเถา
(แทรกในกล้วยสุกกลืน)	(บรรจุแคปซูล)	(หยอดแก้หูอักเสบ)

สรรพคุณทางยา

- **รักษาริดสีดวงทวาร:** ช่วยให้หัวริดสีดวงฝ่อและยุบตัว
- **บำรุงกระดูก:** ช่วยเร่งการต่อติดของกระดูกหัก

การใช้ประโยชน์

ยาสมุนไพรสด

- หั่นเถาสดใส่กล้วยสุกกลืนแก้ริดสีดวง (ป้องกันคันคอ)

รางจืด

ข้อมูลพืชสมุนไพร: รางจืด

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: กำลังช้างสาร ขอบชะนาง
- ชื่อสามัญ: Laurel Clockvine
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Thunbergia laurifolia* Lindl.
- ชื่อวงศ์: ACANTHACEAE



"ราชาแห่งการถอนพิษ ถอนพิษยาฆ่าแมลง"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ใบ & ดอก: ใบรูปหัวใจ ดอกสีม่วงอมฟ้าสวยงามเป็นเถาเลื้อย

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ใบสด	ราก	ใบแห้ง
(คั้นน้ำถอนพิษ)	(ต้มแก้พิษสุรา)	(ชงชา)

สรรพคุณทางยา

- **ถอนพิษสารเคมี:** ถอนพิษยาฆ่าแมลง สารตะกั่ว
- **แก้แฮงค์เมาค้าง:** ถอนพิษสุรา ปกป้องตับ

การใช้ประโยชน์

ชารางจืด

- ชงใบรางจืดแห้งดื่มล้างพิษในร่างกาย

ตะไคร้หอม

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ตะไคร้หอม

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: ตะไคร้แดง จะไคร้หอม
- ชื่อสามัญ: Citronella Grass
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Cymbopogon nardus* (L.) Rendle
- ชื่อวงศ์: POACEAE



"ลำต้นแดง กลิ่นหอมแรง ไล่ยุงและแมลง"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ต้น & ใบ: กอใหญ่ กาบใบสีแดง กลิ่นฉุนหอมฉุนกว่าตะไคร้บ้าน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ต้นและใบสด	น้ำมันหอมระเหย	เหง้า
(ขยี้ไล่ยุง)	(สเปรย์กันยุง)	(ขับประจำเดือน)

สรรพคุณทางยา

- **ไล่ยุงและแมลง:** ป้องกันยุงลาย ยุงรำคาญ
- **ขับลมแก้แน่น:** บรรเทาอาการจุกแน่นท้อง

การใช้ประโยชน์

สเปรย์ฉีดกันยุง

- สกัดน้ำมันตะไคร้หอมทำยากันยุงธรรมชาติ

เสลดพังพอนตัวเมีย (พญายอ)

ข้อมูลพืชสมุนไพร: เสลดพังพอนตัวเมีย (พญายอ)



ข้อมูลทั่วไป (General Info)

ชื่อท้องถิ่น: พญายอ, พญาปล้องทอง, ผักลิ้นเขียด (เหนือ), ลิ้นมังกร
ชื่อสามัญ: Snake Plant, Sabah Snake Grass
ชื่อวิทยาศาสตร์: *Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau
ชื่อวงศ์: ACANTHACEAE (วงศ์ต้อยติ่ง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

ลำต้น & กิ่ง: ไม้พุ่มล้มลุก สูงประมาณ 1-1.5 เมตร ลำต้นเกลี้ยง กิ่งก้านมีลักษณะเป็นข้อต่อ เปลือกสีเขียวเข้ม
ใบ: ใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกัน รูปใบหอกหรือรูปแคบเรียวยาว ปลายแหลม โคนมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวเข้ม
ดอก: ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีแดงส้มหรือสีพวงแสด โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 2 ปาก

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบสด
ตำพอกถอนพิษ / สกัดทำยาทาแผลเริม งูสวัด

ลำต้น & สดทั้งต้น
ต้มดื่มดับพิษร้อน ถอนพิษไข้

ราก
ต้มน้ำดื่มขับปัสสาวะ แก้ปวดเมื่อย

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย:
บรรเทาอาการอักเสบ ปวด บวม จากพิษตะขาบ แมงป่อง และแมลงกัด

ต้านเชื้อไวรัสเริม & งูสวัด:
ลดการอักเสบ สมานแผล และบรรเทาอาการตุ่มคันจากไวรัส

รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก:
ช่วยดับพิษร้อน สมานแผลผิวหนัง และลดอาการปวดแสบปวดร้อน

ถอนพิษไข้ ดับพิษร้อน:
ใช้ใบและต้นต้มดื่ม หรือตำพอก ช่วยลดไข้บรรเทาอาการเจ็บคอ

การใช้ประโยชน์ (Applications)

ยาตำพอกภายนอก
- นำใบสด 10-15 ใบ ตำขยี้ผสมเหล้าขาวหรือน้ำมะนาว พอกบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย
- ช่วยลดอาการปวดบวมตุ่มคันได้รวดเร็ว

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
- สกัดทำครีม/คาลาไมน์พญายอ
- ทำกลีเซอรีนป้ายปากรักษาแผลร้อนใน และทิงเจอร์รักษาเริม

ยาสมุนไพรต้มดื่ม
- นำใบและลำต้นต้มน้ำดื่มถอนพิษไข้
- บรรเทาอาการเจ็บคอ และแก้อาการผื่นคันตามร่างกาย

เสลดพังพอนตัวผู้

ข้อมูลพืชสมุนไพร: เสลดพังพอนตัวผู้

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: ทองระอา ช้องระอา
- ชื่อสามัญ: Hophead Barleria
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Barleria lupulina* Lindl.
- ชื่อวงศ์: ACANTHACEAE



"ลำต้นมีหนามแหลม แก้พิษงู แมงป่องกัด"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ลำต้น: ไม้พุ่ม มีหนามแหลมยาวสีม่วงตามข้อใบ

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ใบสด	ราก	ทั้งต้น
(ตำพอกพิษงู)	(ถอนพิษไข้)	(ต้มอาบแก้คัน)

สรรพคุณทางยา

- **ถอนพิษงูกัด:** ถอนพิษสัตว์มีพิษกัดต่อย
- **แก้ฝีหนอง:** ตำพอกสมานแผลและฝี

การใช้ประโยชน์

ยาพอกฉุกเฉิน

- ตำใบสดผสมเหล้าขาวพอกแผลโดนสัตว์มีพิษกัด

หญ้าหนวดแมว

ข้อมูลพืชสมุนไพร: หญ้าหนวดแมว

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: พยับเมฆ
- ชื่อสามัญ: Cat's Whisker
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Orthosiphon aristatus* (Miq.) Miq.



"เกสรยาวคล้ายหนวดแมว ขับปัสสาวะ รักษานิ่ว"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ดอก: ช่อดอกสีขาวม่วง เกสรตัวผู้ยื่นยาวคล้ายหนวดแมว

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ใบและกิ่งสด	ทั้งต้นแห้ง	ยอดอ่อน
(ชงชาขับปัสสาวะ)	(ต้มแก้ปวดหลัง)	(ขับเกลือกรด)

สรรพคุณทางยา

- **ขับปัสสาวะ รักษานิ่ว:** ขับกรดยูริก รักษานิ่วขนาดเล็ก
- **แก้ปวดเมื่อย:** บรรเทาอาการปวดหลังปวดเอว

การใช้ประโยชน์

ชาหญ้าหนวดแมว

- ชงใบแห้งดื่มเป็นประจำช่วยขับปัสสาวะ

ว่านชักมดลูก

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ว่านชักมดลูก

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: ว่านทรหด
- ชื่อสามัญ: Java Turmeric
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Curcuma comosa* Roxb.



"สมุนไพรสตรี กระชับมดลูก ขับระดู"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- เหง้า: เหง้ากลมรี เนื้อในสีขาวอมเหลือง กลิ่นหอมร้อน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เหง้าสด/แห้ง	แขนงเหง้า	น้ำสกัด
(ต้มบำรุงสตรี)	(บดแคปซูล)	(ปรับฮอร์โมน)

สรรพคุณทางยา

- **กระชับมดลูก:** ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วหลังคลอด
- **ขับระดูสตรี:** ปรับสมดุลรอบเดือนแก้ปวดท้องประจำเดือน

การใช้ประโยชน์

ยาต้มว่านชักมดลูก

- ต้มเหง้าแห้งดื่มบำรุงสุขภาพสตรี

ฟ้าทะลายโจร

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ฟ้าทะลายโจร

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: น้ำลายพังพอน ฟ้าสระลาย
- ชื่อสามัญ: Kariyat, Green Chiretta
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees



"รสขมจัด แก้ไข้หวัด เจ็บคอ ต้านไวรัส"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ลำต้น: ไม้ล้มลุกสูง 30-70 ซม. ลำต้นเป็นเหลี่ยม ลมขมจัด

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ใบสดและกิ่ง	ผงใบแห้ง	ทั้งต้น
(ต้มดื่มแก้ไข้)	(บรรจุแคปซูล)	(สกัดยาต้านไวรัส)

สรรพคุณทางยา

- **แก้ไข้หวัด:** บรรเทาอาการไข้หวัด คัดจมูก
- **แก้เจ็บคอ:** ลดการอักเสบในระบบทางเดินหายใจ

การใช้ประโยชน์

แคปซูลฟ้าทะลายโจร

- รับประทานบรรเทาอาการหวัดระยะเริ่มต้น

ชะพลู

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ชะพลู

ข้อมูลทั่วไป (General Info)

ชื่อท้องถิ่น: ช้าพลู, ชะพลูเถา, ผักพลูนก, ผักอีเลิด (อีสาน)
ชื่อสามัญ: Wildbetal Leafbush
ชื่อวิทยาศาสตร์: *Piper sarmentosum* Roxb.
ชื่อวงศ์: PIPERACEAE (วงศ์พริกไทย)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ (Botanical Features)

ลำต้น: ไม้ล้มลุกขนาดเล็ก เป็นเถาเลื้อยทอดไปตามพื้นดิน สูง 30-80 ซม. ลำต้นมีข้อ มีรากงอกออกตามข้อ
ใบ: ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แผ่นใบบาง ผิวเรียบเป็นมัน รูปหัวใจ โคนใบเว้า ปลายใบแหลม มีกลิ่นฉุนและรสเผ็ดเล็กน้อย
ดอก: ออกเป็นช่อทรงกระบอกชี้ขึ้นตามซอกใบ ดอกย่อยขนาดเล็กสีขาวอัดแน่นอยู่บนแกนช่อดอก

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร (Used Parts)

ใบสด
ทานเป็นผักเครื่องเคียง / บำรุงธาตุ ขับลม

ราก & ดอก
แก้ธาตุพิการ ขับเสมหะ บรรเทาจุกเสียด

ต้นสดทั้ง 5
ต้มน้ำดื่มช่วยปรับระดับน้ำตาลในเลือด

สรรพคุณทางยา (Medicinal Properties)

ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ:
ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง

บำรุงสายตา & กระดูก:
อุดมด้วยเบต้าแคโรทีนและแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงสายตาและเสริมกระดูก

ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ:
รสเผ็ดร้อนช่วยละลายเสมหะ บรรเทาอาการไอและขับเสมหะในลำคอ

บำรุงธาตุ ปรับสมดุล:
ช่วยให้เจริญอาหาร กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และช่วยควบคุมระดับน้ำตาล

การใช้ประโยชน์ (Applications)

อาหารเพื่อสุขภาพ
- นิยมใช้ทำเมี่ยงคำ ห่อแกงคั่วกลิ้ง แกงกะทิปู/แกงหอยแครง
- เป็นผักแกล้มเครื่องเคียงช่วยย่อยอาหาร

ยาต้มสมุนไพร
- นำรากและใบต้มน้ำดื่ม แก้ท้องอืด จุกเสียด ขับเสมหะ
- ต้มทั้งต้นดื่มเพื่อช่วยบำรุงธาตุและลดน้ำตาล

โภชนาการสูง
- มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
- แนะนำทานร่วมกับอาหารที่มีไขมันเล็กน้อยเพื่อให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ดี

มะเม่า

ข้อมูลพืชสมุนไพร: มะเม่า

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: หมากเม่า เม่าหลวง
- ชื่อสามัญ: Mao Luang, Antidesma
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Antidesma puncticulatum* Miq.



"ผลเบอร์รี่ไทย บำรุงสายตา มีแอนโทไซยานินสูง"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ผล: ผลเป็นช่อกลมเล็ก สุกสีแดงถึงม่วงดำ รสเปรี้ยวหวาน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ผลสุก	ใบสด	เปลือกต้น
(ทานสด / ทำน้ำผลไม้)	(ต้มต้านอนุมูล)	(แก้เส้นเอ็นพิการ)

สรรพคุณทางยา

- **บำรุงสายตา:** มีวิตามินเอและสารต้านอนุมูลอิสระสูง
- **บำรุงเลือด:** ช่วยการไหลเวียนโลหิต

การใช้ประโยชน์

น้ำมะเม่าพร้อมดื่ม

- แปรรูปเป็นน้ำผลไม้ ไวน์มะเม่า และแยม

ข่า

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ข่า

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: ข่าตาแดง ข่าหลวง
- ชื่อสามัญ: Galangal
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Alpinia galanga* (L.) Willd.



"เหง้าเม็ดข่า แก้กลากเกลื้อน ขับลม"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- เหง้า: เหง้าใต้ดินมีข้อวงชัดเจน เนื้อสีขาวอมชมพู รสเผ็ดซ่า

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เหง้าแก่	ดอกข่า	ต้นต้ม
(ทาแก้กลากเกลื้อน)	(ต้มแกล้มน้ำพริก)	(ขับลม)

สรรพคุณทางยา

- **รักษาผดผื่น กลากเกลื้อน:** เหง้าแก่ทาฆ่าเชื้อราบนผิวหนัง
- **ขับลมแก้แน่นท้อง:** บรรเทาท้องอืดแน่นจุกเสียด

การใช้ประโยชน์

เครื่องต้มยำ

- ใส่ในต้มยำ ต้มข่าไก่ ดับกลิ่นคาว

ดาหลา

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ดาหลา

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: กะลา
- ชื่อสามัญ: Torch Ginger
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Etlingera elatior* (Jack) R.M.Sm.



"ดอกงามรสเปรี้ยว ขับลม แก้ลมพิษ"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ดอก: ดอกช่อแน่นสีแดงหรือชมพูสด ดอกทรงถ้วยสวยงาม

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ดอกสด	เหง้า	ต้น
(ยำข้าวยำใต้)	(ต้มขับลม)	(แก้โรคผิวหนัง)

สรรพคุณทางยา

- **ขับลมแก้ท้องอืด:** ดอกสดช่วยระบบย่อยอาหาร
- **แก้ลมพิษ:** ช่วยบรรเทาอาการผื่นคัน

การใช้ประโยชน์

ข้าวยำปักษ์ใต้

- ซอยกลีบดอกดาหลาใส่ข้าวยำเพิ่มรสเปรี้ยวหอม

พลู

ข้อมูลพืชสมุนไพร: พลู

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: พลูบ้าน พลูจีน
- ชื่อสามัญ: Betel Pepper
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Piper betle* L.



"ใบรูปหัวใจ รสเผ็ดปร่า แก้คัน แก้ลมพิษ"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ใบ: ไม้เลื้อย ใบเดี่ยวรูปหัวใจ ผิวใบเรียบเป็นมัน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ใบสด	น้ำคั้นใบ	ลำต้น
(อังไฟพอกแก้คัน)	(ทาลมพิษ)	(ต้มขับปัสสาวะ)

สรรพคุณทางยา

- **แก้ลมพิษผื่นคัน:** ใบสดอังไฟทาถูแก้คัน
- **ระงับกลิ่นปาก:** เคี้ยวใบพลูช่วยฆ่าเชื้อในช่องปาก

การใช้ประโยชน์

พอกแก้คัน

- ขยี้ใบพลูผสมเหล้าขาวทาแก้ผื่นคันลมพิษ

ไพลดำ

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ไพลดำ

ข้อมูลทั่วไป

- **ชื่อท้องถิ่น:** ปูเลยดำ ว่านไพลดำ
- **ชื่อสามัญ:** Black Phlai
- **ชื่อวิทยาศาสตร์:** *Zingiber ottensii* Valeton



"เนื้อในสีม่วงดำ สมานกระดูก ถอนพิษ"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- **เหง้า:** เหง้าใต้ดินเนื้อในสีม่วงดำถึงม่วงเทา กลิ่นฉุนแรง

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เหง้าสด	น้ำมันไพลดำ	เหง้าต้ม
(ฝานพอกฟกช้ำ)	(ถูนวดเส้นเอ็น)	(ขับลม)

สรรพคุณทางยา

- **แก้ช้ำบวม:** บรรเทาปวดข้อ บวมช้ำ ฟกช้ำ
- **สมานกระดูก:** ใช้ในตำรับยาประสานกระดูก

การใช้ประโยชน์

น้ำมันนวดสมุนไพร

- เคี่ยวเหง้าไพลดำทำน้ำมันทาถูนวดแก้ปวดเส้น

ยี่หร่า

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ยี่หร่า

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: กะเพราควาย จันทร์หอม
- ชื่อสามัญ: Tree Basil, Clove Basil
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ocimum gratissimum* L.



"ใบใหญ่กลิ่นฉุน เผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ใบ: ใบใหญ่กว่ากะเพรา ขอบหยัก กลิ่นฉุนเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ใบสด	เมล็ด	ราก
(แกงผัดดับคาว)	(ต้มขับลม)	(แก้ไข้)

สรรพคุณทางยา

- **ขับลมแก้ท้องอืด:** กระตุ้นการทำงานของลำไส้
- **ขับเหงื่อแก้ไข้:** เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย

การใช้ประโยชน์

ผัดเผ็ดและแกงป่า

- ใส่ในผัดเผ็ดเนื้อ แกงป่า เพิ่มรสเผ็ดร้อน

เถาวัลย์เปรียง

ข้อมูลพืชสมุนไพร: เถาวัลย์เปรียง

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: เครือตาปลา พนมพี
- ชื่อสามัญ: Jewel Vine
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Derris scandens* (Roxb.) Benth.



"ยอดสมุนไพรแก้ปวดเมื่อย กษัยเส้น"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- เถา: ไม้เลื้อยเถาใหญ่เนื้อแข็ง พาดพันต้นไม้อื่น

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เถาสด/แห้ง	ราก	สารสกัด
(ต้มแก้ปวดหลัง)	(ขับปัสสาวะ)	(ทำยาเม็ด)

สรรพคุณทางยา

- **แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ:** บรรเทาอาการปวดข้อ ปวดหลัง
- **ขับปัสสาวะ:** แก้ปัสสาวะขัดและกษัยเส้น

การใช้ประโยชน์

ยาต้มเถาวัลย์เปรียง

- หั่นเถาต้มน้ำดื่มคลายกล้ามเนื้อ

เสาวรส

ข้อมูลพืชสมุนไพร: เสาวรส

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: กระทกรกฝรั่ง สุคนธรส
- ชื่อสามัญ: Passion Fruit
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Passiflora edulis* Sims



"วิตามินซีสูง ช่วยนอนหลับ บำรุงผิว"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ผล: ผลกลม สุกสีม่วงหรือเหลือง รกหุ้มเมล็ดมีน้ำรสเปรี้ยว

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เนื้อผลสด	ใบสด	ดอก
(ทำน้ำผลไม้)	(ต้มแก้ความดัน)	(กลิ่นช่วยผ่อนคลาย)

สรรพคุณทางยา

- **ช่วยให้นอนหลับ:** มีสารช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย
- **วิตามินซีสูง:** เสริมภูมิคุ้มกันป้องกันหวัด

การใช้ประโยชน์

น้ำเสาวรสสด

- คั้นผลสดผสมน้ำผึ้งดื่มเพิ่มความสดชื่น

บอระเพ็ด

ข้อมูลพืชสมุนไพร: บอระเพ็ด

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: ตัวปุ่มช้าง เครือเขาหัก
- ชื่อสามัญ: Heart-leaved Moonseed
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Tinospora crispa* (L.) Hook.f. & Thomson



"เถามีปุ่มขรุขระ รสขมจัด แก้ไข้ ลดน้ำตาล"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- เถา: เถามีปุ่มนูนกระจายทั่วเถา รสขมจัด ยางใส

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

เถาสด/แห้ง	ยาง	ใบ
(ต้มแก้ไข้)	(ทาหย่านมเด็ก)	(พอกฝี)

สรรพคุณทางยา

- **แก้ไข้ทุกชนิด:** แก้ไข้จับสั่น ไข้ตัวร้อน
- **ลดน้ำตาลในเลือด:** ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล

การใช้ประโยชน์

ยาต้มบอระเพ็ด

- ตัดเถาต้มน้ำดื่มแก้ไข้และเจริญอาหาร

อันชัญ

ข้อมูลพืชสมุนไพร: อันชัญ

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: แดงชัน เอื้องชัน
- ชื่อสามัญ: Butterfly Pea, Blue Pea
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Clitoria ternatea* L.



"ดอกสีน้ำเงินม่วง บำรุงสายตา ผมดกดำ"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ดอก: ดอกรูปหอยเชลล์ สีน้ำเงินเข้มหรือม่วง มีทั้งชั้นเดียวและซ้อน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ดอกสด/แห้ง	ราก	ใบ
(ชงชา / ทำสี)	(ต้มขับปัสสาวะ)	(บำรุงสายตา)

สรรพคุณทางยา

- **บำรุงสายตา:** กระตุ้นการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงดวงตา
- **บำรุงเส้นผมคิ้ว:** แอนโทไซยานินช่วยให้ผมคิ้วดกดำ

การใช้ประโยชน์

น้ำอัญชันมะนาว

- ชงดอกอัญชันใส่น้ำมะนาวเปลี่ยนเป็นสีม่วงสวยงาม

ชุมเห็ดเทศ

ข้อมูลพืชสมุนไพร: ชุมเห็ดเทศ

ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อท้องถิ่น: ชุมเห็ดใหญ่ ลับมื่นถ้ำ
- ชื่อสามัญ: Candle Bush, Ringworm Bush
- ชื่อวิทยาศาสตร์: *Senna alata* (L.) Roxb.



"ช่อดอกเหลืองคล้ายเทียน ยาระบาย รักษาชะเกลื้อน"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

- ดอก: ช่อดอกตั้งตรงสีเหลืองสดคล้ายเปลวเทียน

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร

ใบสด	ใบตากแห้ง	ดอกสด
(ขยี้ทากลากเกลื้อน)	(ต้มทำยาระบาย)	(ต้มกินเป็นผัก)

สรรพคุณทางยา

- **ยาระบายแก้ท้องผูก:** กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่
- **รักษากลากเกลื้อน:** ใบสดตำขยี้ทาฆ่าเชื้อราบนผิวหนัง

การใช้ประโยชน์

ชาระบายชุมเห็ดเทศ

- ชงใบแห้งดื่มก่อนนอนช่วยการขับถ่าย

ส่วนที่ 3
สรุปผลการดำเนินงาน

1. สรุปผลการดำเนินการ

การจัดทำทะเบียนพืชสมุนไพร มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจ รวบรวม และจัดทำข้อมูลพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในพื้นที่ให้เป็นระบบ สามารถตรวจสอบและนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยได้ดำเนินการสำรวจและรวบรวมข้อมูลพืชสมุนไพรในพื้นที่ จัดทำทะเบียนโดยระบุ ชื่อท้องถิ่น ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ลักษณะของพืช ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร สรรพคุณ และการใช้ประโยชน์ พร้อมจัดทำข้อมูลในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อเป็นฐานข้อมูลสำหรับการอนุรักษ์ ส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพร และเผยแพร่ความรู้แก่เด็ก ผู้ปกครอง บุคลากร และประชาชนในชุมชน

2. อุปสรรคในการดำเนินงาน

ข้อมูลพืชสมุนไพรบางชนิดมีชื่อท้องถิ่นแตกต่างกัน ข้อมูลเกี่ยวกับสรรพคุณและการใช้ประโยชน์ของพืชสมุนไพรบางชนิดมีความแตกต่างกันตามแหล่งข้อมูล

3. ข้อเสนอแนะ

ควรมีการปรับปรุงและเพิ่มเติมข้อมูลทะเบียนพืชสมุนไพรอย่างสม่ำเสมอ นำข้อมูลทะเบียนพืชสมุนไพรไปใช้เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับเด็กและชุมชน รวมทั้งส่งเสริมการอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

สรุปภาพรวม การจัดทำทะเบียนพืชสมุนไพรช่วยให้มีข้อมูลพืชสมุนไพรในพื้นที่อย่างเป็นระบบ เป็นประโยชน์ต่อการอนุรักษ์ การเรียนรู้ และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรในท้องถิ่น โดยควรพัฒนาทะเบียนให้เป็น ฐานข้อมูลที่มีการตรวจสอบ ปรับปรุง และเพิ่มเติมข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน

ภาคผนวก

ข้อมูลการสำรวจและคณะผู้จัดทำ
การบันทึกและรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำบลบางขัน

วิธีการรวบรวมและตรวจสอบข้อมูล (Methodology)

พื้นที่สำรวจ	หมู่ที่ 1 – 18 ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช
กลุ่มเป้าหมาย	หมอพื้นบ้าน ปราชญ์ชาวบ้าน และประชาชนผู้ใช้สมุนไพรในท้องถิ่น
การตรวจสอบชื่อพืช	อ้างอิงชื่อวิทยาศาสตร์ตามฐานข้อมูลพรรณไม้แห่งประเทศไทย (Flora of Thailand) และอนุกรมวิธานพืช
หน่วยงานรับรอง	องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน ร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองเสาเหนือ

คณะผู้จัดทำและทีมปรึกษา (Working Committee)

ชื่อ–สกุล	ตำแหน่ง	บทบาท	สังกัด/หน่วยงาน
นายคนัย ทิพย์ยาน	นายก องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน	ประธานคณะกรรมการจัดทำ	องค์การบริการส่วนตำบลบางขัน
นางอรรณรัตน์ บุญทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ที่ปรึกษาด้านสรรพคุณยา	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองเสาเหนือ
นางสาวทิฆัมพร คลายคลี่	การแพทย์แผนไทยประจำ รพ.สต.	ที่ปรึกษาด้านสรรพคุณยา	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองเสาเหนือ
นางนันทนา อักษรนิพงษ์	หัวหน้าฝ่ายบริหารการฝึกหา	ผู้ประสานงาน	กองการฝึกหาฯ องค์การบริการส่วนตำบลบางขัน
นางสาวปิยนุช ธนาวุฒิ	นักวิชาการฝึกหาชำนาญการ	ผู้รวบรวมและบันทึกข้อมูล	กองการฝึกหาฯ องค์การบริการส่วนตำบลบางขัน

สมุนไพรไทย ทรัพยากรล้ำค่า

"สมุนไพรไทย...ภูมิปัญญาไทย
สู่การดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน"

ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- บรรเทาอาการเจ็บป่วย
- ดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ
- ลดการใช้สารเคมี

ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่สำคัญ



ข่า

บำรุงธาตุ แก้ท้องอืด
ขับลม



ขมิ้นขัน

ต้านอักเสบ
บำรุงตับ



ตะไคร้

ช่วยขับลม
ลดไข้



มะกรูด

บรรเทาอาการหวัด
ขับลม



ไพล

ลดอาการปวดเมื่อย
อักเสบ



กะเพรา

บรรเทาอาการไอ
ช่วยย่อย



สะระแหน่

คลายเครียด
บรรเทาอาการท้องอืด



อัญชัน

บำรุงสายตา
ต้านอนุมูลอิสระ

สมุนไพรไทย...ใช้ได้จริง เพื่อสุขภาพที่ดี ♡

องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน

ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช