

# หมอ ประจำบ้าน แผนไทย

## ดูแลรักษาด้วย สมุนไพร

- ✓ สร้างภูมิคุ้มกัน
- ✓ บำรุงกัน
- ✓ รักษา
- ✓ พิ้นฟูร่างกาย

หลักการใช้สมุนไพรไทยเพื่อดูแลสุขภาพ แนะนำข้อบ่งชี้  
วิธีการใช้ ข้อระวัง เพื่อการใช้ได้อย่างปลอดภัย



ออกโดย สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

DEPARTMENT OF THAI TRADITIONAL AND ALTERNATIVE MEDICINE  
เลขที่ 88/23 หมู่ 4 ถนนจวนขุนนาง ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทรสาร : (+66) 0-2591-7007, โทรสาร : (+66) 0-2591-7007

# หม้อประจำบ้าน แผนไทย



กรมการแพทย์และแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
กระทรวงสาธารณสุข



# คู่มือหมอประจำบ้านแผนไทย

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายสมศักดิ์ กริษฐ์ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

## บรรณาธิการ

ดร.พท.ป. บุชราภรณ์ ธนสีสังกูร

## กองบรรณาธิการ

นายสุรวุฒิ จันทร์ซ้าย  
นางสาวกรรณิศา อนุสิน  
นางสาวไลรัตน์ ศิริวงศ์  
นางสาวฉัฐพร ฤทธิสืบเชื้อ  
นางไปรมา รัตนะพร

## จัดทำโดย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗ จำนวน 30,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ บริษัท ชัน ชัน ปริ้นท์ จำกัด

23/12 ประชาอุทิศ 76 แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กทม.

ISBN

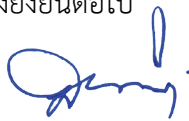
## คำนิยม



กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้างเศรษฐกิจสุขภาพด้วยภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และสมุนไพร ด้วยการยกระดับมาตรฐาน การแพทย์แผนไทย และผลิตภัณฑ์สมุนไพร ส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้ เรื่องสมุนไพร ให้ประชาชนสามารถ นำสมุนไพรไปใช้ในการดูแลสุขภาพ รักษา อาการป่วยเบื้องต้นได้อย่างถูกต้องปลอดภัยมีมาตรฐาน ประชาชนสามารถพึ่งพา ตนเองด้านสุขภาพในชุมชน

คู่มือหมอประจำบ้านแผนไทย ซึ่งจัดทำโดยกรมการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้รวบรวมรายการสมุนไพรสำหรับงาน สาธารณสุขมูลฐาน ผ่านการคัดเลือก และตรวจสอบความถูกต้องโดยคณะกรรมการ ประกอบด้วยนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญจากภาครัฐ ภาคเอกชน ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้รู้ ด้านสมุนไพร นำเสนอรายละเอียด สมุนไพรที่ใช้รักษาโรค อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ในกลุ่มอาการต่าง ๆ อาทิ ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดิน ปัสสาวะ ระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นองค์ความรู้ สำหรับประชาชน ที่ต้องการใช้สมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ผมขอขอบคุณคณะผู้จัดทำคู่มือเล่มนี้ ที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ สมุนไพรในชุมชน เป็นอีกทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเองให้แก่ประชาชน ช่วยลด ภาระค่าใช้จ่าย ลดความแออัด และลดการรอคอยในโรงพยาบาล พร้อมนี้ ขอเป็น กำลังใจให้ทุกท่านมีพลัง ในการส่งเสริมและพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ ทางเลือกให้เป็น soft power ของประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป



(นายสันติ พร้อมพัฒน์)

รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

## คำนิยม



รัฐบาลได้กำหนดให้มียุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) เพื่อใช้เป็นกรอบในการจัดทำแผนต่าง ๆ ให้สอดคล้องและบูรณาการกัน อันจะก่อให้เกิดเป็นพลังผลักดันร่วมกันไปสู่เป้าหมายการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนตามหลัก ธรรมนูญสุขภาพ ภายใต้วิสัยทัศน์ที่ว่า “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนเป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” กระทรวงสาธารณสุขพัฒนาและส่งเสริมสมุนไพรมากกว่า ๑๐๐ ชนิด และเป็นระบบ มาตั้งแต่ปี ๒๕๕๘ จนเกิดเป็นแผนแม่บทแห่งชาติ ว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทย ฉบับที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔ และแผนปฏิบัติการด้านสมุนไพรแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐ เพื่อรองรับการขับเคลื่อนการพัฒนา และส่งเสริมสมุนไพรมากกว่า ๑๐๐ ชนิด (Value chain) ให้สามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สมุนไพรนับเป็นภูมิปัญญาของไทยที่มีส่วนสำคัญทำให้คนไทยตั้งแต่บรรพบุรุษมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ แต่ในปัจจุบันได้ล้าสมัยไปกับกาลเวลา ประชาชนต้องพึ่งหมอและโรงพยาบาลมากขึ้น ขาดการดูแลสุขภาพโดยการพึ่งพาตนเอง สมุนไพรไทยเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้กับคนในชุมชนได้แบบปฐมภูมิ

คู่มือหมอประจำบ้านเล่มนี้เป็นองค์ความรู้การใช้สมุนไพรไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้เมื่อมีอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้น ผมหวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนได้เป็นอย่างดี

(นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน)

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

## คำนำ

**หมอประจำบ้านแผนไทย** คือ ประชาชนทั่วไปที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพของตนเองรวมถึงครอบครัวญาติพี่น้อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกัน ส่งเสริม รักษา และฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คู่มือ หมอประจำบ้านแผนไทย ฉบับนี้ ได้รวบรวมองค์ความรู้การดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร (Thai Traditional Medicine First: TTM first) เพื่อเป็นข้อมูลให้กับประชาชนในการเลือกใช้สมุนไพรให้ได้ประโยชน์อย่างปลอดภัยในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นง่ายๆ โดยส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่เป็นที่รู้จัก สามารถปลูกไว้ใช้ได้เองภายในบ้าน เป็นได้ทั้งยาและอาหาร ซึ่งภายในเล่มมีข้อมูลการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพรในกลุ่มอาการต่างๆ ได้แก่ ระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบผิวหนัง ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก และโรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ รวมถึงแนะนำข้อบ่งใช้ วิธีการใช้ ข้อห้าม ข้อควรระวัง เพื่อให้ใช้สมุนไพรได้อย่างปลอดภัย โดยจุดเน้นที่สำคัญ คือ ให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ด้วยการใช้สมุนไพรเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรคในเบื้องต้น หวังว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชน อันเป็นภูมิปัญญาของบรรพชนให้ทรงคุณค่าเพื่อสุขภาพของคนไทยและเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายมากขึ้น

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ

หน้า

## การดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร (Thai Traditional Medicine First: TTM first)

<b>๑. ระบบทางเดินอาหาร .....</b>	<b>๑</b>
- ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยและแน่นจุกเสียด ขับลม....	๑
- ท้องเดิน บิด .....	๕
- ท้องผูก .....	๖
- แผลในทางเดินอาหาร .....	๗
- ปวดฟัน .....	๘
- เบื่ออาหาร.....	๙
- ร้อนในกระหายน้ำ.....	๙
- เหงือกอักเสบและเหงือกบวม.....	๑๐
- แผลในปาก.....	๑๐
- กลิ่นปาก.....	๑๐
<b>๒. ระบบทางเดินหายใจ.....</b>	<b>๑๐</b>
- ไอ ขับเสมหะ.....	๑๐
- เจ็บคอ ระคายคอ .....	๑๒
- ไข้หวัดในระยะแรก.....	๑๒
<b>๓. ระบบทางเดินปัสสาวะ.....</b>	<b>๑๓</b>
- ชัดเบา นีวขนาดเล็ก ขับปัสสาวะ .....	๑๓
<b>๔. ระบบผิวหนัง.....</b>	<b>๑๔</b>
- โรคกลากเกลื้อน .....	๑๔
- ฝี แผลพุพอง .....	๑๖

- แผลสด เลือดออก ห้ามเลือด ..... ๑๗
- อັกเสบแพ้จากแมลงกัดต่อย ..... ๑๗
- ลมพิษ..... ๑๗
- เริม งูสวัด ..... ๑๘
- ผด ผื่นคัน..... ๑๘
- พิษตะขาบและแมงป่อง ..... ๑๘
- สมานแผล ข่าเชื้อโรคบาดแผล ..... ๑๘
- ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ..... ๑๘
- บรรเทาพิษยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า แมงดาทะเล ปลาปักเป้า. ๒๐

**๕. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ..... ๒๐**

- ปวดเมื่อยตามร่างกาย ..... ๒๐

**๖. โรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ..... ๒๑**

- นอนไม่หลับ..... ๒๑
- ไขมันในเลือดสูง ..... ๒๑
- คลื่นไส้อาเจียน ..... ๒๑
- แก้ไข ..... ๒๒
- ถอนพิษเบื่อเมา ..... ๒๒
- ช่วยเพิ่มน้ำนม (กรณีน้ำนมไม่พอ)..... ๒๒
- ริดสีดวงทวาร ..... ๒๓
- ข่าเทา..... ๒๓
- คันศีรษะ และรังแค..... ๒๓

**เอกสารอ้างอิง ..... ๒๔**

**คำสั่งกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่**

**๒๓๑๒/๒๕๖๖ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแนวทางการ**

**ใช้ยาสมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ..... ๒๕**

# การดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร (Thai Traditional Medicine First: TTM first)

## แนวทางการใช้ยาสมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ในที่นี้จะกล่าวถึงกลุ่มโรคหรือกลุ่มอาการต่าง ๆ ที่มีการใช้สมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นอย่างกว้างขวาง โดยแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

### ๑. ระบบทางเดินอาหาร

ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยและแน่นจุกเสียด ขับลม ได้แก่

๑) **กระชาย** ใช้เหง้าและรากของกระชายประมาณ ครึ่งกำมือ (สดหนัก ๕-๑๐ กรัมแห้งหนัก ๓-๕ กรัม) ทบพอแหลก ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ หรือปรุงเป็นอาหารรับประทาน



๒) **กระเทียม** ใช้กระเทียมสดครึ่งละประมาณ ๕-๗ กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ หรือนำกระเทียมสด ๕-๗ กลีบ บดให้ละเอียด เติมน้ำส้มสายชู ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือและน้ำตาลนิดหน่อยผสมให้เข้ากัน กรองเอาน้ำดื่ม



๓) **กระวาน** นำผลแก่จัดแห้ง มาทุบเอาเปลือกออกแล้วเอาเมล็ดมาบดเป็นผง รับประทานครั้งละ ๑.๕-๓ ช้อนชา (หนัก ๑-๒ กรัม) โดยชงกับน้ำอุ่น ดื่มหลังอาหารเช้า กลางวัน เย็น



**๔) กะทือ** นำเหง้าหรือหัวแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ๒ หัว (ประมาณ ๒๐ กรัม) อย่างไฟพอสุก ตำผสมกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ



**๕) กะเพรา** ใ้ยอดสด ๑ กำมือต้มพอเดือด หรือใช้ใบกะเพราแห้ง ๑ กำมือ (๔ กรัม) หรือใบสดใช้ประมาณ ๒๕ กรัม ชงกับน้ำดื่ม หรือปรุงเป็นอาหาร **แก้ท้องอืดเฟ้อและขับลมในเด็กทารกเด็กอ่อน** ใช้ใบสด ๓-๔ ใบ



ใส่เกลือเล็กน้อย บดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งหยอดให้เด็กอ่อนเพิ่งคลอด ๒-๓ หยด เป็นเวลา ๒ วัน จะช่วยขับลมและถ่ายขี้เทา หรือ นำใบกะเพรามาชยี้และผสมกับปูนแดงเล็กน้อย ทาท้อง (ตามเข็มนาฬิกา) และทาฝ่าเท้า โดยห้ามทาฝ่ามือเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กเลียมือ ใช้เมื่อมีเวลาปวดท้อง (ช่วงหัวค่ำ) วันละ ๑ ครั้ง

**๖) กานพลู** ผู้ใหญ่ใช้ ๕-๘ ดอก (๐.๑๒-๐.๖ กรัม) ต้มน้ำดื่มหรือบดเป็นผงชงน้ำดื่ม เด็กอ่อนใช้ ๑ ดอก ทูบพอแตก แช่ไว้ในกระติกน้ำร้อนที่ใช้ชงนม



**๗) ขมิ้นชัน** ใช้ผงขมิ้นชันรับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม - ๑ กรัม วันละ ๓-๔ ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน หรือใช้ขมิ้นชันสดล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดหรืออบให้แห้งสนิท ใช้ขมิ้นผงบรรจุ ๒๕๐ มิลลิกรัมต่อแคปซูล รับประทานครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



๘) **ข่า** ใช้เหง้าแก่ สด หรือแห้ง ครั้งละขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก ๕ กรัม แห้งหนัก ๒ กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม เมื่อมีอาการ



๙) **ขิง** ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ ๕ กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม เมื่อมีอาการ



๑๐) **ดีปลี** ใช้ซ้อผลแก่แห้งประมาณ ๑๐ ซ้อผล ใส่น้ำประมาณ ๕๐๐ มิลลิลิตร ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าไม่มีซ้อผลให้ใช้เถาต้มแทนได้ ต้มวันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร



๑๑) **ตะไคร้** ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สด ๆ ประมาณ ๑ กำมือ (ราว ๔๐-๖๐ กรัม) ทูบพอแตก ต้มกับน้ำประมาณครึ่งลิตร (๕๐๐ ซี.ซี.) เอาน้ำดื่ม หรือประกอบอาหาร



๑๒) **พริกไทย** แก่ท้องอืดท้องเฟ้อเหตุอาหารไม่ย่อย ใช้ผลแก่แห้งบดเป็นผง ขนาดครั้งละ ๐.๕-๑ กรัม (ประมาณ ๑๕-๒๐ ผล) โดยขงกับน้ำร้อนผสมกับน้ำผึ้งตามชอบ หรือปั่นเป็นลูกกลอนกิน



**๑๓) ข้ำพลู** ใช้ราก ๑ กำมือ (ประมาณ ๒๕-๓๐ กรัม) ต้มกับน้ำ ๒ แก้ว เคี้ยวให้เหลือ ๑ แก้วครึ่ง ต้มเมื่อมีอาการ



**๑๔) ผักชี** ใช้ผลแก่จัดประมาณ ๑ กำมือ (ประมาณ ๑๕ กรัม) ทูบพอแหลก เติมน้ำ ๓๐๐ ซีซี ต้มเดือด ๕ นาที กรองเอาน้ำดื่ม ครั้งละ ๑ แก้ว (๕๐ ซีซี) วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น หรือเมื่อมีอาการ รินเอาแต่น้ำ ต้มครั้งละครึ่งแก้ว (ประมาณ ๒๐๐ ซีซี)



**๑๕) มะกรูด** นำผิวมะกรูดประมาณครึ่งผลมา ชงกับน้ำร้อน ดื่มเมื่อมีอาการ



**๑๖) มะตูม** ใช้ผลอ่อนหั่นเป็นแว่นนำมาย่างไฟ ใช้ ๓ ชิ้น (ประมาณ ๒๕ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม ต้มวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น



**๑๗) มะนาว** นำมะนาวมาคั้นหรือทุบเล็กน้อย พอให้น้ำมันออก ปอกเอาแต่ผิวครึ่งผล ชงน้ำร้อนดื่ม เมื่อมีอาการ



## ท้องเดิน บิด ได้แก่

**๑) กระชาย** ใช้กระชาย ๒ เหง้า ทบให้แตก ต้มกับน้ำปูนใส รับประทานก่อนอาหาร วันละ ๓ ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น ถ้าไม่มีน้ำปูนใสให้ใช้เหล้าแทนก็ได้



**๒) ข่า** ใช้เหง้าสด ๑ แฉ่ง ขนาดเท่านิ้วก้อย ผนกับน้ำปูนใสครึ่งถ้วยกาแฟ ต้ม ๓ เวลา หลังอาหาร



**๓) ทับทิม** ใช้เปลือกผลแห้งประมาณ ๑ ใน ๔ ของผล ผนกับน้ำปูนใสให้ขึ้น ๆ รับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนแกง หรือต้มกับน้ำปูนใส แล้วดื่ม น้ำที่ต้ม



**๔) ฟ้าทะลายโจร** นำใบแห้งมาบดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้เหล้าโรงแช่ให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดหรือคนยาวันละ ๑ ครั้ง พอครบ ๗ วัน กรองเอาน้ำเก็บไว้ในขวดที่มีดขีดและสะอาด รับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ ๓-๔ ครั้ง ก่อนอาหาร



**๕) มะตูม** ใช้ผลอ่อนแห้งเป็นแฉ่น นำมา่างไฟให้พอเกรียม ใช้ ๒-๓ ชิ้น (ประมาณ ๒๕ กรัม) เติมน้ำ ๕๐๐ ซีซี ต้ม ๓ เา ๑ ต้มครั้งละ ๑ แก้ว (๕๐ ซีซี) ต้มวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น



**๖) มังคุด** ใช้เปลือกผลแห้งครึ่งผล (ประมาณ ๔ กรัม) ต้มกับน้ำปูนใสครึ่งแก้ว รินเอาน้ำดื่ม หรือใช้เปลือกผลแห้งฝนกับน้ำ ให้เด็กดื่ม ครั้งละ ๑-๒ ช้อนชา ทุก ๔ ชั่วโมง หรือผู้ใหญ่ ครั้งละ ๔ ช้อนโต๊ะ ทุก ๔ ชั่วโมง ข้อควรระวัง หลังจากอาการดีขึ้นให้หยุดใช้สมุนไพรชนิดนี้ เพราะอาจทำให้ท้องผูกได้



**๗) กลัวยน้ำว้า** ใช้ผงกลัวยดิบ ๑ ช้อนโต๊ะ ชงกับน้ำอุ่นหรือน้ำข้าวเช็ดประมาณ ๒๐๐ ซีซี ดื่มวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น หรือ นำผงกลัวยดิบผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน ขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อย (ขนาดลูกกลอน ๖๐๐-๖๕๐ มิลลิกรัม) (ผงยา ๓๐๐-๓๕๐ มิลลิกรัม) กินครั้งละ ๔ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



### ท้องผูก ได้แก่

**๑) ขี้เหล็ก** ใช้ใบขี้เหล็ก ๔-๕ กำมือ ต้มเอาน้ำดื่ม ก่อนอาหาร หรือเมื่อมีอาการ



**๒) คุณ** ใช้เนื้อในฝักคุณแก่ก่อนเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ ๔ กรัม) ต้มกับน้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย ดื่มนอน



### ๓) ชุมเห็ดเทศ

- ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด ๑ ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก
- นำใบชุมเห็ดเทศสด ๘-๑๒ ใบ ล้างให้สะอาด ตากแห้งแล้วนำมาย่างไฟให้เหลือง หั่น นำมาต้มขงน้ำต้ม โดยใส่น้ำให้ท่วมหลังมือ เติมเกลือเล็กน้อย ต้มพอเดือด ต้มครั้งละ ๑ ถ้วยแก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร)
- ยาขง นำใบชุมเห็ดเทศแห้งมาบดเป็นผง ใช้ครั้งละ ๓-๖ กรัม ขงในน้ำร้อน ๑๒๐ มิลลิลิตร ทิ้งไว้ให้อุ่น รับประทานวันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน เมื่อมีอาการ



**๔) สมอไทย** ใช้ผลอ่อน ๕-๖ ผล หรือ ๓๐ กรัม ต้มกับน้ำ ๑ ถ้วยแก้ว ใส่เกลือเล็กน้อย รับประทานครั้งเดียว จะถ่ายหลังให้ยาประมาณ ๒ ชั่วโมง



**๕) มะขาม** ใช้มะขามเปียก ๗-๑๕ ฝัก (รวมเปลือกและเมล็ดหนัก ๗๐-๑๕๐ กรัม) จิ้มเกลือกิน แล้วตมน้ำตามมาก ๆ หรือ นำมาคั้นกับน้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย แบ่งดื่มวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร หรือเมื่อมีอาการ



### แผลในทางเดินอาหาร ได้แก่

- ๑) ขมิ้นชัน** นำเหง้าขมิ้นแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตากแดดจัดสัก ๑-๒ วัน บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนหรือบรรจุแคปซูล เก็บไว้ในขวดสะอาดและมิดชิด รับประทานครั้งละ ๕๐๐ มิลลิกรัม วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



## ๒) กล้วยน้ำว้า

บำบัดแผลเปื่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ส่วนต้น ใช้ผงกล้วยดิบ ครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ ชงกับน้ำอุ่นหรือน้ำข้าวเช็ดประมาณ ๒๐๐ ซีซี ดื่มวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น หรือนำผงกล้วยดิบผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน ขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อย (ขนาดลูกกลอน ๖๐๐-๖๕๐ มิลลิกรัม) (ผงยา ๓๐๐-๓๕๐ มิลลิกรัม) กินครั้งละ ๔ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น



## ปวดฟัน ได้แก่

๑) **กะเม็ง** นำมาผิงไฟให้ไหม้แห้ง หรือ บดพืชแห้งทั้งต้นจนเป็นผง โรยยาผงบนเหงือกที่อักเสบหรือบริเวณที่มีอาการ



๒) **กานพลู** ใช้ทั้งดอก เคี้ยว แล้วอมไว้บริเวณฟันที่ปวด หรือนำดอกกานพลูตำพอแหลกผสมกับเหล้าขาวเพียงเล็กน้อยพอแฉะ ใช้สำลีชุบน้ำยาอุดรูฟันที่ปวด ระงับกลิ่นปาก ใช้ดอกกานพลู ๒-๓ ดอก บุกพอแตกแล้วอมไว้ในปากประมาณ ๑-๒ นาที แล้วให้บ้วนทิ้ง



๓) **ข่อย** ใช้เปลือกต้นสด ขนาดประมาณ ๑ ฝ่ามือ สับเป็นชิ้น ต้มกับน้ำพอสมควร และใส่เกลือให้มีรสเค็มเล็กน้อย ต้มนาน ๑๐-๑๕ นาที รินเอาแต่น้ำ อดน้ำขณะยังอุ่นอยู่ วันละ ๓-๔ ครั้ง



## เบื่ออาหาร ได้แก่

- ๑) **ขี้เหล็ก** แก้เบื่ออาหาร ช่วยให้นอนหลับ ช่วยระบาย นำดอกตูมและใบอ่อนมาต้มน้ำ แล้วคั้นน้ำทิ้ง ทำซ้ำ ๓ ครั้ง ก่อนนำมาปรุงเป็นอาหาร



- ๒) **มะระขี้นก** ใช้มะระขี้นกสดมาหั่นครึ่งผล นำมาลวกด้วยน้ำร้อน รับประทานกับน้ำพริก



## ร้อนใน กระหายน้ำ ได้แก่

- ๑) **บัวบก** ใช้ทั้งต้นแห้งครั้งละ ๒-๔ กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร หรือใช้น้ำคั้นจากใบบัวบกสด หรือทำเป็นเครื่องดื่มโดยอาจปรุงรสด้วยน้ำตาลเล็กน้อย



- ๒) **พลูคาว** ใช้ใบสด ๑-๒ กำมือ (๓๕-๗๐ กรัม) (ใบแห้ง ๑๕-๓๕ กรัม) ใส่น้ำท่วมยา ต้มพอเดือด ๕ นาที แบ่งรับประทานหลาย ๆ ครั้ง ต่อวัน โดยดื่มครั้งละ ๖๐-๘๐ มล./ครั้ง ไม่ควรรับประทานเกิน ๓ วัน



- ๓) **มะระขี้นก** ใช้ผลมะระขี้นกอ่อน ๑ ผล หั่นเป็นชิ้น ต้มน้ำดื่ม ๑ แก้วครึ่ง (๔๐๐ ซีซี) ต้มให้เหลือ ๑ แก้ว (๓๐๐ ซีซี) ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว (๑๕๐ ซีซี) วันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า เย็น



## เหงือกอักเสบและเหงือกบวม ได้แก่อะไร

**ข่อย** แก้วปวดฟัน รำมะนาด เหงือกบวม เหงือกอักเสบ ใช้เปลือกต้นสด ขนาดประมาณ ๑ ฝ่ามือ สับเป็นชิ้น ต้มกับน้ำพอสมควร และใส่เกลือให้มีรสเค็มเล็กน้อย ต้มนาน ๑๐-๑๕ นาที รินเอาแต่น้ำ อมน้ำขณะยังอุ่นอยู่ วันละ ๓-๔ ครั้ง



## แผลในปาก ได้แก่อะไร

**กระชาย** แก้วโรคแผลในปาก ใช้เหง้ากระชาย ๒-๓ เหง้า ฝนกับน้ำปูนใส หรือแทรกพิมเสนเล็กน้อย ทาบริเวณที่ปาก หรือต้มเหง้ากระชาย แทรกพิมเสนและใส่เกลือเล็กน้อย ใช้อมบ้วนปากทุกเช้า วันละ ๑ ครั้ง



## กลืนปาก ได้แก่อะไร

**กานพลู** ระงับกลิ่นปาก ใช้ดอกกานพลู ๒-๓ ดอก บุบพอแตกแล้วอมไว้ในปากประมาณ ๑-๒ นาที แล้วให้บ้วนทิ้ง



## ๒. ระบบทางเดินหายใจ

### ไอ ขับเสมหะ ได้แก่อะไร

- ขิง** ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาวหรือใช้เหง้าขิงสดตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและแทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ



๒) **ตีป्ली** ใช้ซ้อผลแก่แห้ง ประมาณครึ่งถึงหนึ่งซ้อ  
ผล ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือ กวาดคอ หรือ  
จิบบ่อย ๆ



๓) **เพกา** ใช้เมล็ดแก่ ครึ่งละ ½ -  
๑ กำมือ (หนัก ๑.๕-๓ กรัม)  
ใส่น้ำประมาณ ๓๐๐ มิลลิลิตร  
ต้มไฟอ่อน ๆ พอเดือดนาน  
ประมาณ ๑ ชั่วโมง รับประทาน  
วันละ ๓ ครั้ง



๔) **มะขามป้อม** ใช้เนื้อผลแก่สดครึ่งละประมาณ  
๒ - ๓ ผล โขลกพอแหลก แทรกเกลือเล็กน้อย อม  
หรือเคี้ยวรับประทาน วันละ ๓-๔ ครั้ง



๕) **มะกรูด** นำน้ำมะกรูดประมาณครึ่งผล มาผสม  
น้ำผึ้งแทรกเกลือ และจิบเมื่อมีอาการ



๖) **มะขาม** ใช้เนื้อในฝักแก่ของมะขามเปรี้ยวหรือ  
มะขามเปียก จิ้มเกลือกินตามสมควร หรือคั้นเป็น  
น้ำมะขามแทรกเกลือเล็กน้อยและจิบบ่อยๆ



๗) **มะนาว** นำผลมะนาวสดมาคั้นเอาแต่น้ำ  
ใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ หรือเตรียมเป็น  
น้ำมะนาว โดยเติมน้ำตาลหรือเกลือพอสมควร  
จิบบ่อย ๆ



**๘) มะแว้งเครือ** ใช้ผลแก่จัด ๕-๑๐ ผล โขลก พอแหลก คั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือกินบ่อย ๆ หรือ ใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อจนกว่า อาการจะดีขึ้น



## เจ็บคอ ระคายคอ ได้แก่

**๑) เพกา** ใช้เมล็ดแก่ ๕-๑๐ เมล็ด ตำ ผสมกับน้ำผึ้ง อาจต้กรับประทาน ได้เรื่อย ๆ รับประทานวันละ ๑-๒ ครั้ง



**๒) ฟ้าทะลายโจร** นำใบสด ล้างให้สะอาด ผึ่งลม ให้แห้ง (ควรผึ่งในที่ร่มที่มีอากาศโปร่ง ห้ามตากแดด) บดเป็นผงให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยา ลูกกลอน เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทานครั้งละ ๑.๕ กรัม วันละ ๔ ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน



## ใช้หวัดในระยะแรก ได้แก่

**ฟ้าทะลายโจร** ใช้ใบและกิ่ง ๑ กำมือ (แห้งหนัก ๓ กรัม สดหนัก ๒๕ กรัม) ต้มน้ำดื่ม ก่อนอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เข้า-เย็น หรือเวลามีอาการ



### ๓. ระบบทางเดินปัสสาวะ

#### ขัดเบา นีวขนาดเล็ก ขับปัสสาวะ ได้แก่

๑) **กระเจี๊ยบแดง** แก้อาการขัดเบา นำกลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดงตากแห้งหรือบดเป็นผงใช้ครั้งละ ๑ ช้อนชา (หนัก ๓ กรัม) ชงกับน้ำเดือด ๑ ถ้วย (๒๕๐ มิลลิลิตร) ทิ้งไว้ ๕-๑๐ นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใส่ดื่มวันละ ๓ ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป



๒) **ขลุ้** ขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา ใช้ใบหรือยอดอ่อน วันละ ๑ กำมือ (สดหนัก ๔๐-๕๐ กรัมแห้งหนัก ๑๕-๒๐ กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำดื่มวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ ๑ ถ้วยชา (หรือ ๗๕ มล.)



๓) **ตะไคร้** ขับปัสสาวะ ใช้ต้นแก่สดหั่นซอยเป็นแว่นบาง ๆ วันละ ๑ กำมือ (สด ๔๐-๖๐ กรัมหรือแห้งหนัก ๒๐-๓๐ กรัม) ต้มกับน้ำดื่มวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑ ถ้วยชา (๗๕ มิลลิลิตร) หรือใช้เหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ผานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลือง ชงเป็นชา ดื่มวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑ ถ้วยชา ก่อนอาหาร พอปัสสาวะสะดวกแล้วจึงหยุดยา



**๔) พลูคาว** ใช้ใบสด ๑-๒ กำมือ (๓๕-๗๐ กรัม) (ใบแห้ง ๑๕-๓๕ กรัม) ใส่ น้ำท่วมยา ต้มพอเดือด ๕ นาที แบ่งรับประทานหลาย ๆ ครั้ง ต่อวัน โดยดื่มครั้งละ ๖๐-๘๐ มล./ครั้ง ไม่ควรรับประทานเกิน ๓ วัน



**๕) บัวบก** ขับปัสสาวะ ใช้ทั้งต้นแห้งครั้งละ ๒-๔ กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ ๑๒๐-๒๐๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร หรือใช้น้ำคั้นจากใบ บัวบกสด หรือทำเป็นเครื่องดื่มโดยอาจปรุงรสด้วยน้ำตาลเล็กน้อย



## ๔. ระบบผิวหนัง

### โรคกลากเกลื้อน ได้แก่

**๑) กระเทียม** นำกระเทียมมาทุบหรือบดให้แหลก พอกที่ผิวหนัง แล้วปิดด้วยผ้าพันแผลไว้ นานอย่างน้อย ๒๐ นาที จึงแกะออก แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ทำซ้ำเช้าเย็นเป็นประจำทุกวัน



**๒) ข่า** เอาเหง้าข่าแก่ ๑ แฉก ขนาดเท่าหัวแม่มือ ล้างให้สะอาด ผานเป็นแว่นบาง ๆ หรือทุบให้แตก นำไปแช่เหล้าขาวทิ้งไว้ ๑ คืน ทำความสะอาดบริเวณที่เป็นและใช้ไม้ไผ่ด้านที่ติดผิวหรือไม้เนื้อแข็ง เหล้าให้บาง หรือใช้มีดที่ไม้คมมาก ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ แล้วชุบบริเวณที่เป็นเบา ๆ จนผิวแดง และใช้น้ำยาที่ได้มาทาบริเวณที่เป็น ทาวันละ ๓-๔ ครั้ง จนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่ออีก ๗ วัน หรือใช้เหง้าข่าสดตัดท่อนละ ๑ นิ้ว ทุบให้แตก แช่เหล้าโรง ๑ ส่วน ๔ ถ้วยชา (๒๐ มล.) แช่ทิ้งไว้ ๑ คืน เอาสำลีมาชุบทาวันละ ๑ ครั้ง



**๓) ชุมเห็ดเทศ** ใช้ใบชุมเห็ดเทศสด ขยี้หรือตำ ในครกให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย หรือใช้ใบชุมเห็ดเทศกับหัวกระเทียมเท่า ๆ กัน ผสมปูนแดงที่กินกับหมากนิดหน่อย ตำผสมกัน ทาบริเวณที่เป็นกลาก โดยใช้ไม้ไผ่ด้านที่ติดผิวหรือไม้เนื้อแข็งเหลาให้บาง หรือใช้มีดที่ไม่คมมาก ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ แล้วขูดบริเวณที่เป็นเบา ๆ จนผิวแดง ทาบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละ ๓-๔ ครั้ง จนหายแล้วทาต่ออีก ๗ วัน



**๔) ทองพันชั่ง** ใช้ใบสด ๕-๘ ใบ หรือรากสด ๒-๓ ราก ล้างให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียด แช่ เหล้าโรงหรือแอลกอฮอล์ ๗๐% พอท่วมยา และทิ้งไว้ ๗ วัน ทำความสะอาดบริเวณที่เป็นและใช้ไม้ไผ่ด้านที่ติดผิวหรือไม้เนื้อแข็ง เหลาให้บาง หรือใช้มีดที่ไม่คมมาก ทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์ แล้วขูดบริเวณที่เป็นเบา ๆ จนผิวแดง และใช้น้ำยาที่ได้มาทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ หรือวันละ ๓-๔ ครั้ง จนกว่าจะหายแล้วทาต่ออีก ๗ วัน



**๕) พลู** นำใบพลูสดประมาณพอเหมาะมาล้างให้สะอาด ตำละเอียดผสมแอลกอฮอล์หรือเหล้า คั้นน้ำทาอย่างน้อยวันละ ๔-๕ ครั้ง จนกว่าจะหายแล้วทาต่ออีก ๗ วัน



## ฝี แผลพุพอง ได้แก่

**๑) กะเม็ง** ใช้ต้นสดหรือแห้ง ตำผสมกับผักเสี้ยนฝี และข้าวสุก แล้วผสมเกลือเล็กน้อย นำมาพอกบริเวณที่มีอาการ เพื่อดูหนองและบรรเทาอาการอักเสบ



**๒) ว่านหางจระเข้** ใช้ใบสดที่ตัดมาใหม่ ๆ ล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด ใช้วุ้นว่านหางจระเข้ที่ได้พอกหรือทาแผลฝีพุพอง ทาบ่อยๆ วันละ ๔-๕ ครั้ง



**๓) ฟ้าทะเลลายโจร** แก้วฝี ใช้ใบฟ้าทะเลลายโจรนำมาตำผสมกับเกลือแทรกพิมเสน แล้วนำมาพอกฝีหนอง ช่วยลดอาการอักเสบและลดอาการบวมหรือ นำใบค้อนข้างแก่ประมาณ ๑ กำมือ แล้ว



เอาเกลือ ๓ เม็ด ใส่ผสมตำรวมกันในครกพอละเอียดดี เอาสุราครึ่งถ้วยชา น้ำครึ่งช้อนชา ใส่รวมลงไปคนให้เข้ากันดีเทน้ำกินก่อนด้วยชา กากที่เหลือพอกแผลฝี แล้วเอาผ้าสะอาดพันไว้ พอกใหม่ ๆ จะรู้สึกปวดนิดหน่อย

**๔) มังคุด** ชำระบาดแผล แก้วแผลพุพอง ใช้เปลือกมังคุดแห้ง ผนกับน้ำปูนใส ทาบริเวณที่เป็น วันละ ๑ ครั้ง



## แผลสด เลือดออก ห้ามเลือด ได้แก่

**กะเม็ง** ใช้ต้นสดตำให้ละเอียดพอกบริเวณแผลสด เพื่อห้ามเลือด



## อักเสบแพ้จากแมลงกัดต่อย ได้แก่

**๑) พญาयो** เอาใบสด (ไม่แก่ไม่อ่อน) ๑๐-๑๕ ใบ (มากน้อยตามบริเวณที่เป็น) ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมห่อหัวขาวพอกชุ่มยา นำมาพอกบริเวณที่บวมหรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ให้พอกชุ่มบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย



**๒) บัวบก** ลดอาการคันจากแมลงกัดต่อย ใช้ทั้งต้นมาคั้นเอาน้ำ แล้วนำมาผสมน้ำสะอาด ทาบริเวณที่มีอาการคัน



**๓) ย่านาง** ใช้ใบสด ตำผสมห่อหัวขาว ทาแก้พิษแมลงกัดต่อย



## ลมพิษ ได้แก่

**๑) ข่า** นำเหง้าแก่มาตำละเอียด ผสมห่อหัวโรงพอแฉะ ใช้ทาบริเวณที่เป็นลมพิษ ทาบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย



**๒) พญาयो** ใช้ใบสด (ไม่แก่ไม่อ่อน) ๑๐-๑๕ ใบ (มากน้อยตามบริเวณที่เป็น) ตำผสมกับห่อหัวคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่มีอาการ ให้ทาชุ่มบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย



**๓) พลู** เอาใบพลู ๑-๒ ใบ ทำให้ละเอียดผสมกับเหล้าทาบริเวณที่เป็น ห้ามใช้กับแผลเปิด เพราะจะทำให้แสบ และเกิดการระคายเคือง



### ริม งามูสวัต ได้แก่

**๑) ทับทิม** หมอพื้นบ้านใช้เปลือกผลแห้ง ฝนกับน้ำปูนใสเอาทาบริเวณที่เป็นริม งามูสวัต



**๒) พญาयो** เอาใบสด (ไม่แก่ไม่อ่อน) ๑๐-๑๕ ใบ (มากน้อยตามบริเวณที่เป็น) ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมเหล้าขาวพอชุ่มยา นำมาพอกบริเวณที่บวมหรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ให้พอกชุ่มบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย



### ผด ผื่นคัน ได้แก่

**๑) ขมิ้นชัน** โดยนำเอาเหง้าขมิ้นยาวประมาณ ๒ นิ้ว ฝนกับน้ำต้มสุกทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้นโรยทาบริเวณที่มีอาการผื่นคันจากแมลงสัตว์กัดต่อย ใช้วันละ ๓ ครั้ง



**๒) บัวบก** ใช้ทั้งต้นมาคั้นเอาน้ำ แล้วนำมาผสมน้ำสะอาด ทาบริเวณที่มีอาการคัน



**๓) พญาयो** ใช้ใบสด (ไม่แก่ไม่อ่อน) ๑๐-๑๕ ใบ (มากน้อยตามบริเวณที่เป็น) ตำผสมกับเหล้า คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่มีอาการ ให้ทาชุ่มบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย



## พิษตะขาบและแมงป่อง ได้แก้

**พญาขอ** หลังทำความสะอาดแผลเรียบร้อยแล้ว ให้ใช้ใบสด (ไม่แก่ไม่อ่อน) ๑๐-๑๕ ใบ ล้างให้สะอาด นำมาตำผสมกับน้ำมะนาว หรือเหล้าพอซุ่มยา แล้วนำมาพอกบริเวณที่มีอาการ



## สมานแผล ข่าเชื้อโรคบาดแผล ได้แก้

**ทับทิม** ใช้เปลือกผล ผนกับน้ำปูนใสนำมาทาบริเวณแผล



## ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ได้แก้

๑) **บัวบก** ลดอาการปวดแสบปวดร้อน จากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้บัวบกทั้งต้นสด ๑ กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ แทรกพิมเสนเล็กน้อย นำมาทาขโคมบริเวณที่มีอาการ หรือนำมาคั้นเอาน้ำแล้วรับประทานและใช้กากที่เหลือพอกที่แผล



๒) **ว่านหางจระเข้** ใช้ใบสดที่ตัดมาใหม่ ๆ ล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกล้างน้ำยาสีเหลืองออกให้หมด ใช้ปูนปิดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก จะรู้สึกเย็นหายปวดแสบปวดร้อน เมื่อวันแห้งเปลี่ยนเอาวันใหม่ปิด เปลี่ยนทุก ๆ ๑๕ นาที ใน ๒๔ ชั่วโมง จะทำให้ผิวหนังไม่พอง แผลจะแห้งและหายเร็ว ในวันถัดไปเปลี่ยนวันละ ๔-๕ ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย



## บรรเทาพิษยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า แมงดาทะเล ปลาปักเป้า เป็นต้น (ใช้ในกรณีฉุกเฉิน)

**รางจืด** ใช้ใบ (เพสลาด) จำนวน ๕-๗ ใบ (๒๐-๔๐ กรัม) โขลกให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำสุก ๕๐ ซีซี ต้มทันที วันละ ๓ ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น



## ๕. ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ได้แก่

**๑) เถาวัลย์เปรียง** ใช้เถาวัลย์เปรียงหั่นเป็นชิ้น ๒-๓ ชิ้น (ประมาณ ๑๕ กรัม) นำมาคั่วไฟ แล้วต้มน้ำดื่ม เมื่อมีอาการ



**๒) ไพล** แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย เคล็ด ขัดยอก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ

- เหง้าไพล ประมาณ ๑ เหง้า ตำแล้ว คั้นเอาน้ำทาถูบริเวณที่มีอาการ
- ตำเหง้าไพล ให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อ เป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อน แล้วประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ เช้า-เย็น จนกว่าจะหาย
- ทำเป็นน้ำมันไพลไว้ใช้ก็ได้ โดยเอาไพล หนัก ๒ กิโลกรัม ทอดในน้ำมันพืชร้อน ๆ กิโลกรัม ทอดจนเหลืองแล้วเอาไพลออก ใส่กานพลูผงประมาณ ๔ ช้อนชา ทอดต่อด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ ๑๐ นาที กรองแล้วรอน้ำมันอุ่น ๆ ใส่การบูรลงไป ๔ ช้อนชา ใส่ในภาชนะปิดฝาปิดมิดชิดรอจนเย็นจึงเขย่าการบูรละลาย ใช้ทาถู วัน ๒ ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลาปวด



## ๖. โรคและอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ

นอนไม่หลับ ได้แก่

**ขี้เหล็ก** นำดอกตูมและใบอ่อนมาต้มน้ำ แล้ว  
คั้นน้ำทิ้ง ทำซ้ำ ๓ ครั้ง ก่อนนำมาปรุงเป็น  
อาหาร



ไขมันในเลือดสูง ได้แก่

**กระเทียม** รับประทานกระเทียมสดวันละ ๑-๒  
หัว หรือกระเทียมรูปแบบผงแห้ง ครั้งละ ๖๐๐-  
๙๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ต่อเนื่องอย่างน้อย ๑ เดือน



คลื่นไส้อาเจียน ได้แก่

**๑) ขิง** แก้คลื่นไส้อาเจียนจากการเมาเรือ  
ใช้ผงขิงแห้งขนาด ๑-๒ กรัม กินก่อนเดินทาง  
๓๐-๖๐ นาที หรือเมื่อมีอาการ หรือ ใช้เหง้า  
แก่ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มหรือชงน้ำร้อน  
ดื่มก่อนออกก่อนเดินทางประมาณ ๓๐ นาที



**๒) มะตูม** ใช้ผลอ่อนหั่นเป็นแว่นนำมาย่างไฟ  
ใช้ ๓ ชิ้น (ประมาณ ๒๕ กรัม) ผสมกับลูกยอ  
โตเต็มที (แต่ไม่สุก) ๑ ผล หั่นเป็นแว่น  
ย่างไฟ ต้มเอาน้ำดื่ม ดื่มวันละ ๓ ครั้ง  
ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น



## แก้ไข้ได้แก่

**๑) ย่านาง** ใช้รากแห้ง สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ครั้งละ

๑ กำมือ (ประมาณ ๑๕ กรัม) ต้มกับ

น้ำ ๑.๕ ลิตร ต้มครั้งละ ๕๐-๑๐๐ ซี

ซี วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น



**๒) รางจืด** ถอนพิษไข้ แก้อ่อนใน ใช้ใบสด ๕-๖ ใบ

นำมาต้มน้ำ ๒๕๐ ซีซี แบ่งดื่มวันละ ๒ ครั้ง

ก่อนอาหาร เช้า เย็น



## ถอนพิษเบื่อเมาได้แก่

**รางจืด** ใช้ใบสด ๕-๖ ใบ นำมาต้มน้ำ ๒๕๐ ซีซี

แบ่งดื่มวันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า เย็น



## ช่วยเพิ่มน้ำนม (กรณีน้ำนมไม่พอ) ได้แก่

### มะรุม

๑. ใช้ใบมะรุมสดมาต้มเป็นน้ำแกง อาจเติมปลาอย่างผสมลงไป รับประทานเป็นอาหารเพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม โดยอาจเพิ่มหัวปลี ขิง หรือ เม็ดขนุน ลงไปด้วย

๒. ใช้ใบมะรุมสดตำให้ละเอียดพอกบริเวณเต้านมที่คัดตึง เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม



## ริดสีดวงทวาร ได้แก่

**เพชรสังฆาต** ใช้เถาสดขนาด ๑ ปล้อง (๖-๘ เซนติเมตร) หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ หุ้มด้วยกล้วยน้ำว้าสุก หรือมะขามเปียก แล้วกลืนวันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า เย็น ติดต่อกันเป็นเวลา ๑๐-๑๕ วัน



## ฆ่าเหา ได้แก่

**น้อยหน่า** ใช้เมล็ดประมาณ ๑๐ เมล็ดตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันมะพร้าว ในอัตราส่วน ๑:๒ กรองเอาแต่น้ำมันมาขยี้ให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าคลุมโปกไว้ประมาณ ๒ ชั่วโมง (ระวังอย่าให้น้ำมันสกัดน้อยหน่าเข้าตาอย่างเด็ดขาด) จากนั้นใช้หวีเสียดsangเหาออก แล้วจึงสระผม โดยเด็กควรนอนให้ผู้ใหญ่สระผมให้เพื่อป้องกันน้ำมันไหลเข้าตา เนื่องจากน้ำมันสกัดเมล็ดน้อยหน่าไม่มีฤทธิ์ทำลายไข่เหา ตัวอ่อนจะฟักตัวออกจากไข่ภายใน ๗-๑๐ วัน จึงควรใช้น้ำมันสกัดเมล็ดน้อยหน่าขจัดเหาซ้ำทุกสัปดาห์ อีก ๒-๓ ครั้ง เพื่อรักษาให้หายขาด



## คันศีรษะ และรังแค ได้แก่

**๑) มะกรูด** ใช้ผลมะกรูดย่างไฟ ใช้สระผม แก่คันศีรษะ แก่รังแค



**๒) ส้มป่อย** ใช้ฝักแห้ง ๕ ฝัก ทูบพอแตก ผสมกับน้ำ ๑ ลิตร ตีให้เกิดฟอง ใช้สระผมโดยอาจหมักไว้ ๑๕-๓๐ นาที ใช้ติดต่อกัน ๕-๗ วัน



## เอกสารอ้างอิง

๑. สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ผักพื้นบ้าน: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐.
๒. กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ประมวลสรรพคุณ สมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก สนับสนุนงบประมาณการจัดพิมพ์โดย กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย, ๒๕๕๕.
๓. สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หรืออาเซียน คณะทำงานด้านการแพทย์แผนดั้งเดิมอาเซียน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ยาสมุนไพรที่ใช้ในสาธารณสุขมูลฐานในอาเซียน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๗.
๔. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙. กรุงเทพฯ. ๒๕๖๔.

คำสั่งกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
 ที่ ๒๑๑/๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

ด้วยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมีนโยบายหลักในการส่งเสริมและสนับสนุนให้การแพทย์แผนไทย ซึ่งมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของประชาชน และมีพันธกิจที่จะพัฒนาวิชาการและสร้างมาตรฐานด้านการแพทย์แผนไทยให้ทัดเทียมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน สามารถนำมาใช้ในระบบบริการสุขภาพได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และมีมาตรฐาน ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนเกิดการพัฒนาคำความรู้และนำสมุนไพรมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดูแลสุขภาพและอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย จึงควรมีการจัดทำแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยเป็นการพัฒนาการจัดบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในหน่วยบริการปฐมภูมิ เพื่อเป็นการสนับสนุนการบูรณาการการแพทย์แผนไทย และสมุนไพรเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพอย่างครบวงจร

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๒ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงได้ออกคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในการดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยมีองค์ประกอบหน้าที่และอำนาจ ดังนี้

ข้อ ๑ องค์ประกอบ

- |                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| ๑.๑ นายทวีศิลป์ วิษณุโยธิน                     | ที่ปรึกษา |
| อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก     |           |
| ๑.๒ นายขวัญชัย วิศิษฐานนท์                     | ที่ปรึกษา |
| รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  |           |
| ๑.๓ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย            | ที่ปรึกษา |
| กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก           |           |
| ๑.๔ นางสาวอัญชลี จุฑะพุทธิ                     | ที่ปรึกษา |
| ที่ปรึกษากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก |           |
| ๑.๕ ศาสตราจารย์ชยันต์ พิเชียรสุนทร             | ประธาน    |
| ราชบัณฑิต                                      |           |
| ๑.๖ นางลัดดาวัลย์ ครุปัญญาматы                 | รองประธาน |
| ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์         |           |

๑.๗ รองศาสตราจารย์สมศักดิ์...

- |                                                                                                                                     |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| ๑.๗ รองศาสตราจารย์สมศักดิ์ นวลแก้ว<br>อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยมหาสารคาม                                            | กรรมการ |
| ๑.๘ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภานุพงษ์ พงษ์ชีวิน<br>อาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพิษวิทยา<br>คณะเภสัชศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยมหิดล                  | กรรมการ |
| ๑.๙ นายปิยะพล พูลสุข<br>อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์<br>คณะแพทยศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์                        | กรรมการ |
| ๑.๑๐ นายฉัตรณรงค์ พุ่มทอง<br>อาจารย์ประจำสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์<br>คณะสาธารณสุขศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยนเรศวร                  | กรรมการ |
| ๑.๑๑ นางสาวฉัตรวิมลย์ พวงมาลัย<br>ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์                                                            | กรรมการ |
| ๑.๑๒ นางเนตรดาว ยวงศรี<br>ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย                                                                            | กรรมการ |
| ๑.๑๓ นางสาวเพ็ญศรี สงวนทรัพย์<br>ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย                                                                     | กรรมการ |
| ๑.๑๔ นายชัยพร กลิ่นจันทร์<br>ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชะเคียน<br>จังหวัดลพบุรี                                         | กรรมการ |
| ๑.๑๕ พระภิกษุชาตรี อุปลวัฒน์<br>เจ้าอาวาสวัดป่ากุดฉนวนอุดมพร จังหวัดชัยภูมิ                                                         | กรรมการ |
| ๑.๑๖ หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมไทย หรือผู้แทน<br>สถาบันการแพทย์แผนไทย<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก                  | กรรมการ |
| ๑.๑๗ นางสาวบุษราภรณ์ ธนสีลังกูร<br>นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ<br>สถาบันการแพทย์แผนไทย<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก | กรรมการ |
| ๑.๑๘ นางวัชรภรณ์ นิลเพชร<br>แพทย์แผนไทยชำนาญการ<br>กองวิชาการและแผนงาน<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก                      | กรรมการ |

-๓-

- |                                                                                                                         |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| ๑.๑๙ นายสมชาย ช้างแก้วมณี<br>แพทย์แผนไทยชำนาญการ<br>กองวิชาการและแผนงาน<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก         | กรมการ<br>และเลขานุการ        |
| ๑.๒๐ นายสุรวุฒิ จันทร์ชัย<br>แพทย์แผนไทย<br>สถาบันการแพทย์แผนไทย<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก                | กรมการ<br>และเลขานุการ        |
| ๑.๒๑ นางสาวณัฐพร ฤทธิ์สืบเชื้อ<br>แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ<br>สถาบันการแพทย์แผนไทย<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก | กรมการ<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑.๒๒ นางไปรมา รัตนะพร<br>แพทย์แผนไทย<br>สถาบันการแพทย์แผนไทย<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก                    | กรมการ<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑.๒๓ นางสาวกรรณิศา อนุสี<br>แพทย์แผนไทย<br>สถาบันการแพทย์แผนไทย<br>กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก                 | กรมการ<br>และผู้ช่วยเลขานุการ |

ข้อ ๒ หน้าที่และอำนาจ

- ๒.๑ กำหนดหลักเกณฑ์ และรูปแบบในการจัดทำแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อพัฒนาการจัดบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในหน่วยบริการปฐมภูมิ
- ๒.๒ พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และให้ความคิดเห็นหรือเสนอแนะการแก้ไขปรับปรุงแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อพัฒนาการจัดบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในหน่วยบริการปฐมภูมิ
- ๒.๓ จัดทำเอกสารต้นฉบับแนวทางการใช้ยาสมุนไพรในกลุ่มอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อพัฒนาการจัดบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในหน่วยบริการปฐมภูมิ
- ๒.๔ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมอบหมาย ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายทวีศิลป์ วิษณุโยธิน)  
 รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข รักษาการราชการแพทย์  
 อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทย  
 และการแพทย์ทางเลือก

  
 ๒๗  
 ตรวจ/.....  
 ร่าง/.....  
 พิมพ์/.....



# หมอ ประจำบ้าน แผนไทย



**สถาบันการแพทย์แผนไทย**  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
DEPARTMENT OF THAI TRADITIONAL AND ALTERNATIVE MEDICINE  
เลขที่ 28/23 หมู่ 4 ถนนสุขุมวิท แขวงสามยุค อ.คลอง 3 เขตคลองเตย 11000  
โทรศัพท์ : (+66) 0-2591-7007 โทรสาร : (+66) 0-2591-7007  
[WWW.DTAM.MOPH.GO.TH](http://WWW.DTAM.MOPH.GO.TH)