



กูมเปกุญา  
ผู้สูงอายุ  
สวนครัวloyฟ้า  
สวนก้าด สมุนไพร



រូមប័ណ្ណុណា  
ដ្ឋាសុងវាយ  
សុនក្រុងលីអូយិអ៊ា  
សុនក្រាត សមុនិវទ



## กูมปัญญาผู้สูงอายุ สวนครัวลอยฟ้า สวนกาด สมุนไพร

พิมพ์ครั้งที่ 1 : เมษายน 2556

จำนวน : 8,000 เล่ม

เลขมาตราฐานสากล : 978-616-719-299-4

จัดพิมพ์โดย : สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สหส.)  
 สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก  
 เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สห.)  
 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

คณะผู้จัดทำ :	ญาณี เลิศไกร	ผล.สห.	ที่ปรึกษา
	เศรษฐี วชิรavarชัย	รอง ผล.สห.	ที่ปรึกษา
	สุนทรี พัวเวส	ผล.สหส.	ที่ปรึกษา
	โอกาส พิมลวิชัยกิจ	ผู้เชี่ยวชาญงานด้านผู้สูงอายุ	ที่ปรึกษา
	วิลาวันย์ เอี่ยมศรีสกุล	ผล.กลุ่มการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ	ประธานคณะผู้จัดทำ
	สุนันนา จันทนยิ่งยง	นักสังคมสงเคราะห์	คณะผู้จัดทำ
	ผึ้งพันธุ์ แผ่นจินดา	นักพัฒนาสังคม	คณะผู้จัดทำ
	ประชิชาติ สุวรรณราช	นักสังคมสงเคราะห์	คณะผู้จัดทำ
	ศรีภูมิ รุ่งขวัญจิตต์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	คณะผู้จัดทำ
	รัตนศิริ ศิริระพานิชย์กุล	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ผู้ช่วยบรรณาธิการ
	พิชาญพงศ์ คำพันธุ์ยุทธ์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	ถ่ายภาพ
	วัฒนสินธุ์ สรวัตนานนท์	ผู้ช่วยปฏิบัติงานโครงการ	รูปเล่ม

# คำนำ

ต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 60 ปี กว่าที่คนๆ หนึ่งจะเดินทางมาถึงจุดที่สังคมให้เกียรติเรียกขานว่า เป็นผู้สูงอายุ แต่อายุก็มิใช่เงื่อนไขเดียวที่ทำให้สังคมกำหนดสถานะอันมีเกียรตินี้ คุณสมบัติสำคัญคือ การดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีงาม นอกจากนั้นคือการเป็นผู้ที่ได้ส่งเสริมความรู้ ความสามารถ ทักษะ วิชาชีพและวิชาชีวิต ทั้งที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ และที่ได้รับสร้างสรรค์พัฒนาขึ้นมาใหม่ และพร้อมที่จะส่งผ่านสิ่งดีๆ นี้ไปยังอนุชนคนรุ่นอนาคต ผู้สูงอายุจึงเปรียบเสมือนคลังแห่งภูมิปัญญาที่สังคมสามารถเบิกบานออกมากำชั้นในยามต้องการ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ (สห.) ได้ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ตลอดจนวุฒิอาสา ธนาคารสมองและสมาคมสภาพผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช สมเด็จพระศรีนครินทร์ ทรงราชชนนี จัดทำทะเบียนคลังภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ครบ 77 จังหวัด ในปี พ.ศ. 2555 มีผู้เป็นภูมิปัญญาผู้สูงอายุ 23 สาขาความรู้ รวม 22,394 คน

สำหรับกรุงเทพมหานคร ได้มีการรวมตัวจัดตั้งชมรมคลังภูมิปัญญาผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร เมื่อเดือนสิงหาคม 2553 ถึงปัจจุบันมีสมาชิก 754 คน กระจายอยู่ในพื้นที่ 50 เขต ความรู้ที่มีผู้สนใจรับการเรียนรู้มากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรูปแบบต่างๆ สมุนไพร การนวดแผนไทย ความรู้เรื่องศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และสิ่งประดิษฐ์ฯ เป็นต้น ทั้งนี้ สห. ได้ส่งเสริมงานภูมิปัญญาโดยจัดกิจกรรมมอบโล่เกียรติคุณเพื่อยกย่องภูมิปัญญาผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดี การจัดงานตลาดนัดภูมิปัญญาสร้างอาชีพเป็นประจำทุกปี การสอนสาธิตและถ่ายทอดความรู้ในงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติ การจัดกิจกรรมผู้สูงวัยสัมมารถ สอนภูมิปัญญา ในสถานศึกษา ได้แก่ โรงเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนวัดประชาธิปัตย์ กรม. โรงเรียนบ้านบันเขาก่อเรียง จังหวัดกาญจนบุรี โรงเรียนศรีจุฬา จังหวัดนราธิวาส โรงเรียนโสตศึกษาปานเลิศ จังหวัดลพบุรีฯ การถ่ายทอดความรู้ให้ชุมชนผู้สูงอายุหรือชุมชนที่สนใจ การบูรณาการความร่วมมือกับสำนักงานคุมulative กรมประชาสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร จัดอบรมให้ความรู้สู่งานอาชีพให้แก่ผู้รับการคุมulative เป็นต้น

หนังสือ “**ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ สวนครัวloyฟ้า สวนลาด สมุนไพร**” เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ แปรรูปปัญญาที่มีอยู่ภายใน ให้เป็นความรู้แล้วนำออกเผยแพร่แลกเปลี่ยนกับสาธารณะ โดยหวังว่าจะ มีส่วนกระตุ้นความสนใจของผู้อ่านให้ลุกขึ้นมาศึกษาทดลองต่อยอดความรู้หรือทำให้เกิดพลังผันความรู้ ให้เกิดเป็นงานอาชีพที่สามารถสร้างรายได้นำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ต่อไป ซึ่งหากเป็นประการหลัง ผู้สูงอายุผู้เป็นเจ้าของตัวรับจะยินดีมีใช่น้อย

ขอขอบพระคุณ คุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์ คุณลุงเสรี บุญเรือง และคุณลุงสนธิ บุญพัฒน์ ที่กรุณา ถอดรหัสเคล็ดลับวิชาโดยไม่客气 และยังปรารถนาเป็นวิทยากรจิตอาสาในทุกโครงการที่ สห. จัดเพื่อประชาชน นับว่าทุกท่านเป็น “ผู้สูงวัยที่มีคุณค่า ร่วมพัฒนาสังคมไทย” โดยแท้จริง

ในท้ายที่สุดนี้ ขอเชิญติดตาม “**ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ บนหวาน อาหารคาว**” ซึ่งจะจัดพิมพ์ เผยแพร่เล่มถัดไป

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

# สารบัญ

## คำนำ

ความสุขที่ยั่งยืน คุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์	3
ย่อสูปมาไว้ในภาค คุณลุงเสรี บุญเรือง	16
สมุนไพรใกล้ตัว คุณลุงสนธิ บุญพัฒน์	28
- ความหมายของสมุนไพร	30
- ส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นสมุนไพร	33
- กระเทียม	38
- ขิง	39
- บอระเพ็ด	40
- มะนาว	41
- สะระแหน่	42
- มะขาม	43
- พริก	44
- ว่านหางจระเข้	45
- มะธูม	46
- ย่านาง	47
- ชะพลู	48
- พাথาลายโจร	49
- ตะไคร้	50
- มะกรูด	51
- ห้อมแดง	52
- พญาเยอ	53
- มะแวงเครือ	54
- เสลดพังพอน	55
- ไฟล	55
- บัวบก	56
- ทองพันชั่ง	57
- ขมิ้น	57
- กระชาด	58
- กระเจี๊ยบแดง	59



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

“ทุกวันนี้ลุงมีความสุขนะ  
เรื่องหนึ่อยมันหนีไม่พัน  
แต่ถ้ากำลังมีความสุข  
ลุงก็จะทำตรงนี้ไปเรื่อยๆ  
ตราบเท่าที่ยังมีลมหายใจอยู่”  
คุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์

# ความสุขกี่ปีง่ำหยุด

## ความสุขกี่ปีง่ำหยุด ของคนรักผักสวนครัว

การทำหน้าที่ประธานกลุ่มเกษตรกรทำสวนบางแคเนื้อตั้งแต่ปี 2520 คือจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้คุณลุงสมบูรณ์ฯ เข้ามาผูกพันกับการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ สมาชิก ทั้งการจัดงานวันเกษตรกลุ่มบางแคเนื้อที่ยังยืนมานานถึงปัจจุบัน และการส่งพืชผักสวนครัวที่ปลูกด้วยหัวใจไปประกวดในงานเกษตรต่างๆ จนได้รับรางวัลการันตีความเป็นมืออาชีพทางด้านการปลูกผักสวนครัวมากมายนับไม่ถ้วน แต่สิ่งที่ทำให้คุณลุงภาคภูมิใจที่สุดกลับเป็นการได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้ที่สนใจไม่ว่าจะเป็นเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม หรือเด็กนักเรียนที่มาเข้ารับการอบรม ไปจนถึงประชาชนทั่วไปที่สนใจเรื่องการปลูกผักสวนครัวในภาชนะ และด้วยความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมเหล่านี้นี่เอง ที่ทำให้คุณลุงตั้งใจว่าจะปลูกผักสวนครัวต่อไปตราบนานเท่านาน



## การปลูกผักสวนครัวในภาชนะ

ด้วยสภาพพื้นที่บริเวณรอบๆ บ้านของผู้คนในปัจจุบันมีพื้นที่จำกัด และไม่เอื้ออำนวยต่อการทำแปลงปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานเองภายในครอบครัว

การปลูกผักสวนครัวในภาชนะ และการปลูกผักสวนครัวในภาชนะแขวนหรือผักสวนครัวloyfia จึงกลายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถมีสวนครัวเล็กๆ อยู่ในบ้าน คอนโด หรืออพาร์ทเม้นท์ ที่มีพื้นที่จำกัดได้ โดยสามารถจัดเป็นมุมสวนครัวเล็กๆ ไว้ที่บริเวณหน้าบ้านหรือหลังบ้าน หรือแม้แต่กระถังในบริเวณระเบียงแคบๆ ก็สามารถนำกระถางผักไปวาง หรือแขวนได้

## รู้ก่อนปลูก

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและไม่เป็นการสิ้นเปลือง ควรตรวจสอบดูว่าในครอบครัวมีใครชอบกินผักอะไรบ้าง และผักชนิดไหนที่มีความจำเป็นต่อการนำมาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารที่ครอบครัวโปรดปราน แต่ทั้งนี้การปลูกผักสวนครัวก็เมื่อได้มีประโยชน์เพียงแค่ปลูกสำหรับรับประทานเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาตกแต่งเป็นสวนกระถาง หรือสวนแนวลอยฟ้า สำหรับสร้างความสดชื่นและสวยงามให้กับบ้านได้อีกด้วย



การเลือกกระถาง ควรเลือกกระถางที่มีขนาดเหมาะสมกับผัก เช่น ก้าปลูกโดยการห่ว่าน หยอดเมล็ด หรือปักชำ ควรเลือกกระถางที่มีขนาดเล็กกว่า จำนวนเมื่อผักเจริญเติบโตขึ้นจึงค่อยเปลี่ยนถ่ายใส่กระถางใหม่ที่เหมาะสมกับขนาดของต้นผัก แต่โดยส่วนใหญ่มักนิยมใช้กระถางที่มีขนาดใหญ่ตั้งแต่ 10 นิ้ว เป็นต้นไป



การเลือกพื้นที่สำหรับวางกระถาง ควรเลือกพื้นที่ที่มีแดดรำไร เพราะผักส่วนใหญ่จะชอบแดดรำไรโดยเฉพาะเดดในช่วงเช้า แต่หากพื้นที่นั้นเป็นพื้นที่โล่งไม่มีที่บังแดด ก็สามารถนำแสงลงกรองแสง 50 เปอร์เซ็นต์ มาชีงเพื่อช่วยกรองแสงให้กับผักสวนครัวในกระถางของเราได้

### ข้อดีของการปลูกผักสวนครัวในกระถาง

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



ผักสวนครัวทุกชนิด  
สามารถปลูกในกระถางได้ทั้งนั้น  
เพียงแต่เราต้องเลือกขนาดกระถาง  
ให้เหมาะสมกับขนาดของผักชนิดนั้นๆ  
แล้วก็บำรุงรักษาให้ดี  
ผักก็จะงอกงามในกระถางได้  
คุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์

## ผักสวนครัวในกระถาง ปลูกง่ายๆ กินได้ในครอบครัว

การปลูกผักสวนครัวในภาชนะ เป็นเรื่องที่ต้องการความใส่ใจรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ เพื่อให้ผักสามารถเจริญเติบโตได้อย่างมีคุณภาพ และปลอดภัยจากสารเคมีป่นเปื้อน ทำให้เราสามารถเก็บดอกผลของผักสวนครัวเล็กๆในภาชนะของเราได้ตลอด ตราบเท่าที่เรา想คงดูแลรักษาผักให้ห้องกานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการปลูกและดูแลผักสวนครัวในภาชนะ สามารถทำได้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

### 1. เตรียมเมล็ดพันธุ์ หัว กิ่งปักชำ หรือต้นกล้า

การเตรียมเมล็ดพันธุ์นั้น เราสามารถซื้อเมล็ดพันธุ์บรรจุของที่วางขายในร้านค้าการเกษตรได้ แต่ควรศึกษารายละเอียดที่ของบรรจุให้ดี เพื่อที่จะได้รู้ข้อมูลว่า ควรจะปลูกผักชนิดนั้นในฤดูไหน ดูเปอร์เซ็นต์การออก ดูอายุการเก็บดอกผลพืชผักสวนครัว ดูวันเดือนปีที่ผลิต และวันหมดอายุด้วย



แต่หากเรามีผลแก่ของผักสวนครัวอยู่แล้ว เราสามารถนำผลนั้นมาแกะเพื่อนำเมล็ดออกจากมาปลูกได้ เช่น ถั่วฝักยาว พริก และมะเขือ เป็นต้น ซึ่งการใช้เมล็ดจากผลแก่ของผักมาปลูกโดยไม่ต้องตากแดด ให้แห้งก่อนนั้น จะใช้ระยะเวลาในการออกประมาณ 20 วัน ซึ่งจะนานกว่าการปลูกด้วยเมล็ดที่ตากแห้งถึง 5 วัน แต่เปอร์เซ็นต์การออกจะสูงกว่า เพราะไม่มีความเสี่ยงเรื่องเมล็ดพันธุ์เสีย อันเนื่องมาจาก การตากเมล็ดพันธุ์บนภาชนะที่ดูดความร้อน และนำไปวางไว้ในที่ที่มีแดดรั้งเงินเกินไป ซึ่งการตากเมล็ดพันธุ์ด้วยวิธีนี้อาจทำให้เมล็ดพันธุ์สุกจนไม่สามารถออกขึ้นมาได้

นอกจากการปลูกผักด้วยเมล็ดแล้ว ผักบางชนิดยังสามารถปลูกด้วยการใช้หัว เช่น หอมหรือกระเทียม ซึ่งการเลือกหัวสำหรับนำมาปลูกนั้นควรเลือกหัวที่แห้ง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว



ส่วนการเลือกต้นกล้าผัก ควรเลือกต้นกล้าที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ผักที่นิยมนำต้นกล้ามาปลูก เช่น หัวไชเท้า กะเพรา พริก สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง เป็นต้น

และสุดท้ายคือการเลือกกิ่งเพื่อนำมาเพาะพันธุ์ด้วยการปักกิ่งชำ ควรเลือกกิ่งชำที่มีความแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป ผักที่นิยมนำมาปักกิ่งชำ เช่น พริก กะเพรา โหระพา ปูเล่ เป็นต้น





ส่วนผสมสำหรับทำดินปลูกผักสวนครัว



加 geme พราวหันเป็นชิ้นเล็กๆ 1 ส่วน ปุ๋ยหมัก 1 ส่วน  
ปุ๋ยกอก 1/2 ส่วน



นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน

## 2. เตรียมดิน

ดินที่ใช้ในการปลูกผักสวนครัว ไม่ควรเป็นดินที่ขุดมาจากบริเวณบ้าน เนื่องจากดินในบริเวณบ้านนั้น ส่วนใหญ่เป็นดินที่นำมารถมิ่งไว้ ไม่ค่อยมีแร่ธาตุสารอาหารที่พักรักวนครัวต้องการ ดังนั้นจึงควรใช้ดินผสมสำหรับเพาะปลูกที่มีขายตามร้านขายต้นไม้

หรือหากต้องการผสมดินเองก็สามารถทำได้ โดยการนำวัตถุดังต่อไปนี้มาผสมรวมกัน

**加 geme พราวหันเป็นชิ้นเล็กๆ 1 ส่วน, ปุ๋ยหมัก 1 ส่วน, ปุ๋ยกอก 1/2 ส่วน**

การผสมปุ๋ยสูตรนี้สามารถใช้ได้กับพักรักวนครัวทุกชนิด โดยส่วนผสมนี้จะไม่มีการใช้ดินจึงทำให้มีน้ำหนักเบา และสามารถนำไปใช้ปลูกผักในภาชนะใดก็ได้

“เราสามารถปลูกผักสวนครัว เช่น ต้นกะเพรา ฯลฯ  
ให้งานกว่าปกติได้ด้วยการปลูกผักในกระถาง  
||ล้วนบำบัดกระถางไว้บนไฟฟ์น๊อฟบ  
กีมความหนาพอดีสมควร (ประมาณ 1 นิ้ว)  
||ไฟฟ์บจะช่วยรักษาความชื้นให้กับดิน  
จึงทำให้ผักสามารถเจริญเติบโต  
ได้ดีกว่าการวางกระถางไว้บนพื้น”  
กุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์



### 3. วิธีการปลูก

วิธีการปลูกผักสวนครัวนั้น สามารถปลูกได้ 3 วิธีคือ การปลูกด้วยการเพาะเมล็ด การปลูกด้วยการปักชำ และการปลูกด้วยการใช้หัว ซึ่งผักแต่ละชนิดนั้นจะใช้วิธีในการปลูกที่แตกต่างกันออกไป

**วิธีการปลูกผักด้วยการเพาะเมล็ด** ไม่ควรยอดเมล็ดลีกเกิน 1 เซ็นติเมตร เพราะหากลีกเกินไปจะทำให้ต้นอ่อนโผลไม่พ้นดิน และเน่าตายอยู่ในดินเสียก่อน นอกจากนี้ยังต้องมีการกระยะห่างของเมล็ด หรือหลุ่มที่ยอดให้เหมาะสม กับชนิดของผัก หรือหากไม่ใช้วิธียอดเมล็ดลงหลุ่มก็สามารถใช้วิธีหัวหรือโรยเมล็ดลงในกระถางแล้วเกลี่ยดินให้กลบ เมล็ดก็ได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้นกล้าอกเราจึงค่อยแยกต้นกล้าที่สมบูรณ์ มีระบบราช腐อยที่ดี และมีลำต้นที่แข็งแรง ไปปลูกในกระถางอีกต่อไป



การปลูกด้วยการเพาะเมล็ด

**วิธีการปลูกแบบปักชำ** การตัดกิ่งชำต้องเลือกกิ่งที่มีความสมบูรณ์ คือไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป เวลาตัดกิ่งเพื่อนำมาชำ ควรตัดให้ตាញหรือตีข้อ เพราะหากจะแตกออกอกรากที่บริเวณนั้น และครรภ์ใบออกบ้าง เพราะถ้าหากไม่ริดใบออกน้ำเลี้ยงจะไปหล่อเลี้ยงที่ใบหมวด ทำให้การแตกกรากไม่ดีเท่าที่ควร ส่วนเวลาปักชำ ต้องปักให้ข้อมลงไปในดิน



วิธีการปลูกแบบปักชำ

**วิธีการปลูกแบบใช้หัว** ควรผึ้งหัวให้ผลลัพธ์ดินขึ้นมาเล็กน้อย ประมาณ 1/4 ของหัว จากนั้นกดน้ำตามปกติ



วิธีการปลูกแบบใช้หัว

## 4. การดูแล และบำรุงรักษาผักสวนครัวในกระถาง

### การให้น้ำ

ควรให้น้ำอย่างเพียงพอในช่วงเช้าและเย็น ไม่ควรดน้ำตอนแดดจัด และรดน้ำพอชุ่มเท่านั้น



### การให้ปุ๋ย

การใส่ปุ๋ยนั้นสามารถใช้ได้ทั้งปุ๋ยอินทรีย์และปุ๋ยเคมี โดยอาจใช้ร่วมกัน เพราะปุ๋ยอินทรีย้มีข้อดีคือ ไม่ทำให้ดินเสีย และไม่มีสารตกค้างทำให้ปลดภัยต่อตัวเราและสิ่งแวดล้อม แต่หากต้องการให้ผักโตเร็ว ก็สามารถใช้ปุ๋ยเคมีร่วมด้วยได้ การใส่ปุ๋ยสำหรับผักที่ปลูกด้วยเมล็ด ควรรอให้เมล็ดออกประมาณ 30-40 วัน จากนั้นจึงจะสามารถใส่ปุ๋ยเพื่อเร่งการเติบโต

ส่วนการใส่ปุ๋ยสำหรับต้นกล้าที่เพิ่งแยกออกจากแม่ลูกควรใส่หลังจากแยกปลูกแล้วประมาณ 7 วัน ซึ่งในระยะนี้การใส่ปุ๋ยควรใส่บางๆ ก่อน เพราะหากพืชไม่แข็งแรงพอ ถ้าใส่มากเกินไปอาจตายได้ เมื่อผักสวนครัวเริ่มเจริญเติบโต ควรใส่ปุ๋ยเพื่อให้อาหารแก่ผักอย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยปุ๋ยที่ใช้ในการบำรุงผักสวนครัวมี 2 ประเภท คือ ปุ๋ยอินทรีย์ และปุ๋ยเคมี ซึ่งปุ๋ยเคมีจะนิยมใช้ปุ๋ย NPK สูตรมาตรฐาน 15-15-15



เคล็ดลับในการใส่ปุ๋ยให้ผักสวนครัวในภายนอก คือ ควรใช้ปุ๋ยน้ำในการบำรุงผักในภายนอก เช่น เพราะหากใช้ปุ๋ยเม็ดจะละลายน้ำได้ไม่ดี และ เมื่อรดน้ำไปแล้วน้ำจะเหลืออย่างรวดเร็ว ทำให้ผักได้รับปุ๋ยไม่เต็มที่ แต่หากไม่มีปุ๋ยน้ำ สามารถนำปุ๋ยเม็ดมาละลายน้ำได้ โดยการนำปุ๋ยเม็ด 6 ช้อนโต๊ะ ผสมเข้ากับน้ำ 3 ลิตร แล้ว แช่ทิ้งไว้ให้ปุ๋ยละลาย 20-30 นาที จากนั้นจึงนำมา dus ผักสวนครัวในภายนอกตามปกติ





“จุดเริ่มต้นคือการส่งพืชผักสวนครัว  
ที่ปลูกด้วยหัวใจไปประกวดในงานเกษตรต่างๆ  
จนได้รับรางวัลมามากหลายปีบ้างแล้ว  
แต่สิ่งที่ทำให้ภาคภูมิใจที่สุด  
คือการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้สนใจทุกวัย”  
คุณลุงสมบูรณ์ สุขสำอางค์

## การป้องกัน และกำจัดศัตรูพืช

ควรบำรุงรักษาผักให้แข็งแรง โดยการกำจัดวัชพืช และหากมีโรคและแมลงระบาดมาก ควรใช้สารธรรมชาติ หรือใช้กลวิธีต่างๆ ในการป้องกันและกำจัด เช่น ใช้มือจับออกหรือใช้น้ำคั้นจากใบหรือ เมล็ดสะเดา ถ้าเป็นพากเพลี้ย เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย และเพลี้ยจักจั่น ให้ใช้น้ำยา ล้างจาน 15 ซีซี ผสมน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นให้ใบเวลาเย็น ถ้าเป็นพากมด หอย และหากให้ใช้ปุ๋นขาวโรยบางๆ ลงบริเวณพื้นดิน (ที่มา : <http://kittpol.blogspot.com/2009/08/2009.html>)

## การเก็บดอกผลพืชผักสวนครัวเพื่อรับประทาน

การเก็บดอกผลพืชผักสวนครัวเพื่อรับประทาน ควรเก็บในเวลาเช้า เพราะจะทำให้ได้ผักสดรสชาติดี และหากยังไม่รับประทานในทันที ควรนำมาล้างให้สะอาด และเอาไปเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผล เช่น พริก และมะเขือ ควรเก็บในขณะที่ผลยังไม่สุกดี เพราะจะทำให้เราได้ผลที่มีรสชาติดี และจะทำให้ต้นมีผลดก เพราะถ้าหากปล่อยให้ผลแก่ค่าตัน ต่อไปต้นจะออกดอกออกผลได้น้อยลง และลำต้นก็จะโทรมง่าย มีใบเหลือง เนื่องจากน้ำเลี้ยงถูกดูดไปเลี้ยงที่ผลจนหมด ส่วนการเก็บเกี่ยวผักใบ เช่น ผักกาดหอม ผักบุ้งจีน และคะน้า ควรเก็บผักในส่วนที่สดอ่อน หรือโตได้ขนาดแล้ว โดยที่ยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ไม่ถอนออกทั้งต้น เพราะหากหรือต้นที่เหลืออยู่นั้นจะสามารถคงงานให้ผลได้อีกหลายครั้ง แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับการดูแลรักษาด้วยการรดน้ำและใส่ปุ๋ยอย่างสม่ำเสมอด้วย ส่วนผักที่บีโกร์ เฉพาะบริเวณยอดอ่อน เช่น สะระแหน่ กะเพรา และโบร์พา ควรเลือกเก็บเฉพาะส่วนยอดเท่านั้น เพื่อให้ผักได้มีโอกาสแตกยอดอกรามาใหม่ให้เราเก็บเกี่ยวในครั้งต่อไป



# คุณลุง

## ป่อสวนมาไว้ในกาด จินตนาการและความสุขสร้างได้ด้วยมือเรา

โดยคุณลุงเสรี บุญเรือง

กว่า 20 ปีแล้วที่คุณลุงเสรีได้เข้ามาคุยกับลูกค้าอยู่ในแวดวงการเกษตร ด้วยการเป็นครุสอนวิชาเกษตรให้กับโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร จนกระทั่งได้รับคัดเลือกให้เป็นครุดีเด่น และได้รับเชิญให้เป็นคณะกรรมการตัดสินการประกวด การจัดสวนมาตรฐานชุมชน ซึ่งจากจุดนี้เองที่ทำให้คุณลุงเสรี หันมาให้ความสนใจเรื่องการจัดสวนอย่างจริงจัง อีกทั้งยังได้นำความรู้เหล่านี้ไปแบ่งปันให้กับคนอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ เพื่อให้ทุกคนได้สัมผัสถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพราการจัดสวนนั้น นอกจากจะช่วยให้เกิดสมาระแล้ว ยังช่วยให้เกิดจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และที่สำคัญยังช่วยให้เกิด “ความสุข” ที่สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยสองมือของเราเอง



in  
n  
as



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

การจัดสวนตาม  
นอกรากจะช่วยให้เกิดสมาร์ตแล้ว  
**ยังช่วยให้เกิดจินตนาการ**  
**และความสุขอีกด้วย**  
คุณ ลุงเสรี บุญเรือง





## การจัดสวนถาด

การจัดสวนถาด เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ช่วยให้เกิดสมารธ จินตนาการและความสุข และยังช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ แต่เนื่องจากการจัดสวนถาดในแต่ละครั้งจะต้องมีการลงทุน เราจึงควรถามตัวเอง ก่อนว่า เราจะจัดสวนถาดเพื่ออะไร เช่น ถ้าต้องการจัดเพื่อนำไปจำหน่าย ก็ต้องสังเกตทำเลที่ตั้งของร้านค้าว่าลูกค้าที่เดินผ่านไปมาบริเวณนั้นมีกำลังซื้อมากน้อยแค่ไหน ลูกค้าไม่กำลังซื้อน้อยเราก็ควรเลือกวัสดุที่มีราคาต้นทุนที่ไม่แพงมากนัก และกำหนดราคาขายที่ไม่แพงจนเกินไปเพื่อให้ลูกค้าสามารถเลือกซื้อกลับไปได้ แต่ถ้าหากเป็นการจัดสวนถาดเพื่อการประกด ก็ต้องทุ่มเทเรื่องวัสดุอย่างเต็มที่ และต้องมีการออกแบบ และคัดเลือกวัสดุอย่างดี เพื่อให้เป็นที่ประทับใจกรรมการที่ตัดสินการประกวด



## วัสดุอุปกรณ์ในการจัดสวนกด

1. กระถางเซรามิกหรือดินเผารองตื้น
2. ต้นไม้ในร่ม (ไม้ประistan ไม้รองประistan และไม้สماชิก)
3. ดินผสม
4. หิน หินกรวด ขอนไม้
5. ระบบอกรดดีน้ำ
6. คีมปากแหวลม
7. อุปกรณ์ตกแต่ง เช่น ตุ๊กตาตก บ้านเซรามิก และสะพานเซรามิก เป็นต้น
8. หลักฐานอส

## การเลือกตั้น

ดินที่ใช้ในการจัดสวนถ้าดีควรเป็นดินที่ไม่มีปุ๋ยผสมอยู่ เพราะต้นไม้แต่ละชนิดอาจต้องการปุ๋ยไม่เหมือนกัน ส่วนเรื่องสัดส่วนการผสมดินขึ้นอยู่กับประเภทต้นไม้

## การเลือกระยะ

การจัดสวนถ้าดีควรเลือกระยะดินเผาที่ไม่มีการเคลือบ เพราะจะสามารถดูดซับน้ำและระบายน้ำได้ดี และระยะทางควรมีรูสำหรับระบายน้ำขนาดใหญ่พอสมควรเพื่อป้องกันراكเน่า ส่วนเรื่องรูปทรงนั้นควรเลือกระยะที่มีความตื้น เพราะจะสามารถนำมารากได้สวยงามกว่าระยะที่มีรูปทรงลึก

## การเลือกต้นไม้

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

## การเลือกวัสดุจัดสวนถ้าให้ได้อย่างประกอบกันเหมาะสม

1. “ไม่ควรนำต้นไม้พันธุ์เดียวกันหลายๆ ต้น มาจัดรวมกัน เพราะจะทำให้สวนถูกดูรกรุง
2. ควรเลือกวัสดุตกแต่งที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดกระยะ เช่น หากจัดสวนขนาดใหญ่ สามารถนำหินลาย หินแม่น้ำมาใช้ในการจัดตกแต่งได้ แต่ถ้าหากเป็นสวนถูกขนาดเล็กควรใช้ ตุ๊กตา ดินเผาขนาดเล็ก และหญ้ามอส ในการตกแต่ง



“การจัดสวนถ้าดี  
คือการนำต้นไม้ในร่ม พันธุ์ไม้:  
มาจัดสวนขนาดจิ๋วลงในถ้าด  
กีบีขนาดพอเหมาะ  
เพื่อตั้งประดับตกแต่งในอาคาร  
หรือโต๊ะทำงาน  
โดยมากต้นไม้ที่นิยมนำมาจัด  
มักจะเป็นต้นไม้บังคลาดต่างๆ”  
กุณลุงเสรี บุญเรือง



## การจัดสวนกademีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ใช้จินตนาการความคิดสร้างสรรค์ ในการออกแบบสวนсад โดยการทดลองนำไม้ประistan (ต้นไม้ที่มีขนาดใหญ่กว่าต้นไม้ชนิดอื่นๆ ที่ใช้จัดสวนсад) กับไม้ร่องประistan (ต้นไม้ที่มีขนาดเล็กกว่าไม้ประistan) มาวางดูก่อน เพื่อหาจุดสมดุลของภาระ โดยให้ไม้ประistanอยู่ในตำแหน่งที่เกือบชิดขอบกระถางด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อสร้างจุดเด่นให้กับสวนsad

2. นำดินมาใส่กระถาง จัดวางไม้ประistan และไม้ร่องประistan ตามตำแหน่งที่เราออกแบบไว้ ดูความเหมาะสมของไม้ประistanว่าควรอยู่สูงต่ำขนาดไหน หากต้องการให้ไม้ประistanสูงขึ้นก็สามารถนำดินมาอัดให้ไม้ประistanให้สูงขึ้นได้ เช่นเดียวกันกับไม้ร่องประistan แต่ไม้ร่องประistanไม่ควรสูงกว่าไม้ประistan หากสูงกว่าให้ขุดหลุมวางไม้ร่องประistanให้ต่ำลงไป เมื่อวางเสร็จแล้ว ให้ลองถอยออกมากยืนดูทั่วๆ เพื่อดูการจัดวางตำแหน่งไม้ประistanและไม้ร่องประistanว่ามีความสมดุลและสวยงามดีหรือไม่

3. นำไม้สมาชิก (ต้นไม้ที่มีขนาดเล็กกว่าไม้ประistanและไม้ร่องประistan) มาปลูกแซมบริเวณที่ว่างที่เหลืออยู่โดยดูองค์ประกอบภาพรวมของทั้งหมด ไม่ควรปลูกไม้สมาชิกให้แน่นเกินไป เพราะจะทำให้สวนsadดูรุกรานและไม่มีจุดเด่นที่น่าสนใจ และควรเว้นพื้นที่ว่างสำหรับการวางอุปกรณ์ตกแต่ง เช่น บ้านเซรามิก หรือสะพานข้ามแม่น้ำ



4. ถ้าหากต้องการแม่น้ำก็สามารถนำช้อนมาทำเป็นหลุมตื้นๆ ขนาดยาว แล้วนำกรวดสีขาวมาโรยทับอีกที จากนั้นนำหญ้ามอสมายู่หับพื้นดิน ก่อนที่จะนำอุปกรณ์ตกแต่งสวนมาติดต่อๆ กัน เช่น สะพานเซรามิก ตึก atanak ผลไม้ตั้งติ่ง มาตกแต่งตามจินตนาการเพื่อให้เกิดความสวยงาม
5. ใช้ระบบกันน้ำฉีดน้ำเพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับสวน

## การพัฒนาฝีมือด้านศิลป์ในการจัดสวนสถาปัตยกรรม

เราสามารถพัฒนาฝีมือการจัดสวนสถาปัตยกรรมได้ด้วยการหาข้อมูลจากอินเตอร์เน็ต หนังสือ หรือดูตัวอย่างจากแหล่งขายสวนสถาปัตยกรรม หรือจากการจัดประกวดสวนสถาปัตยกรรม เป็นต้น แต่ทั้งนี้ต้องมีการทดลองทำด้วย จึงจะสามารถช่วยให้เรามีทักษะและจินตนาการเพิ่มมากขึ้นได้

## การดูแลรักษาสวนสถาปัตยกรรม

สวนสถาปัตยกรรมจะมีสภาพสวยงามอยู่ได้ประมาณ 3 เดือนเท่านั้น ซึ่งในระหว่างนี้เราสามารถดูแลสวนสถาปัตยกรรมให้คงทนและสวยงามได้ด้วยการวางแผนสถาปัตยกรรมที่ร่มรื่นเพื่อป้องกันการแห้งของหญ้ามอส ตัดแต่งกิ่งตามความเหมาะสม และรดน้ำ วันละ 2 ครั้ง

## แหล่งหาซื้อวัสดุอุปกรณ์ในการจัดสวนสถาปัตยกรรม

แหล่งขายวัสดุอุปกรณ์ในการจัดสวนสถาปัตยกรรมในกรุงเทพมหานครจะอยู่ที่ถนนหลาด 2 และตลาดนัดจตุจักร







#### ราคากลางทุนวัสดุอุปกรณ์ในการตกแต่งสวนсадโดยประมาณ

- กระถางต้นไม้สำหรับจัดสวนсадจะมีราคาแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความสวยงามและคุณภาพ
- ไม้ประistan ราคาประมาณ 40 - 80 บาท ส่วนไม้รองประistan และไม้สามชิกจะมีราคากลัดหลักห้าสิบบาท
- หญ้ามอสราคากลัดละประมาณ 5 - 10 บาท
- ดินถุงละ 20 บาท
- อุปกรณ์ตกแต่งเซรามิก เช่น สะพานโโค้งขามแม่น้ำ ราคาประมาณ 35 - 45 บาท
- นกตัวละประมาณ 5 บาท
- หินประดับก้อนละ 5 บาท
- หินกรวดเม็ดเล็กย้อมสีที่ทำเป็นแม่น้ำ ราคากล่องละ 10 บาท

สรุปแล้วการจัดสวนถ้าด 1 ถ้าด ราคายังต้นทุนที่ถูกที่สุดจะอยู่ที่ประมาณ 180 บาท ซึ่งหากเราจัดเพื่อนำไปจำหน่าย ต้องบวกค่าแรง และค่าความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบไปด้วย 30 - 40 เปอร์เซ็นต์

## ประโยชน์ของการจัดสวนถ้าด

### 1. ประโยชน์ด้านการศึกษา

การจัดสวนถ้าด เป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ทักษะและจินตนาการในการจัดสวน เพราะการจัดสวนถ้าดคือการย่อส่วนการจัดสวนขยายที่สามารถฝึกฝนได้ง่ายและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากนัก เนื่องจากต้นไม้และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกจัดสวนถ้าดนั้น มีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา หาง่าย และราคาถูก จึงสะดวกต่อการฝึกหัดจัดวางองค์ประกอบสวน และยังสะดวกต่อการฝึกซ้ำ เพื่อให้เกิดความชำนาญอีกด้วย

### 2. ประโยชน์ด้านจิตใจ

การจัดสวนถ้าดช่วยให้เกิดความสุขได้ เพราะเป็นการใช้จินตนาการสร้างสรรค์รูปแบบที่ดีตามตามความต้องการของเรา อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน และเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง จนนำไปสู่การฝึกฝนเพื่อพัฒนาฝีมือของตนเองไปเรื่อยๆ

ส่วนผู้ชมหรือผู้ที่ได้พบเห็นสวนถ้าดที่ถูกจัดอย่างสวยงามนั้น ก็จะได้รับความเพลิดเพลิน ความอิ่มเอมใจ และยังได้รับความผ่อนคลายจากการชื่นชมผลงานที่ถูกสร้างสรรค์จากสองมือของผู้จัด อีกด้วย

### 3. ประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ

เราสามารถจัดสวนถ้าดเพื่อนำมาจำหน่ายเป็นของฝากหรือของตกแต่งบ้านได้ ซึ่งการจัดสวนถ้าดนั้นนับว่าเป็นช่องทางในการสร้างรายได้ที่น่าสนใจอีกทางหนึ่ง ส่วนการกำหนดราคาขายนั้น จะต้องบวกราคาวัสดุอุปกรณ์โดยคิดตามราคาปลีกเสมอ (ราคาขายปลีกของวัสดุอุปกรณ์การจัดสวนถ้าด จะสูงกว่าราคาขายส่ง ประมาณร้อยละ 20) จากนั้นจึงบวกค่าจัดทำอีกประมาณ 30 - 40 เปอร์เซ็นต์ ของราคายังต้นทุน จึงจะเกิดความคุ้มค่าในการจำหน่าย

ที่เราเรียนรู้เรื่องสมุนไพร  
ก็ เพราะว่า เราชอบ เราเห็น  
คุณค่า และเราอยากรักษา  
ความรู้เรื่องสมุนไพร  
ซึ่งเป็นมรดกของแผ่นดินไทย  
คุณลุงสนธิ บุญพัฒน์



# ສມຸນໄພຣໄກລ້ຕັວ ຮູ້ໄວ້ມີປະໂຍບນ

## ກັບຄຸນລຸງສນົບ ບຸນພັດນ

ສນົບ ບຸນພັດນ  
ເລຂທີ 131 ຈ.ວັດອົມພວາ  
ແຂວງບ້ານຊ່າງຫລວ  
ເຂດບາງກອກນ້ອຍ  
ກທມ. 10700  
ໂທຣ. 08-1553-5766

ຄຸນລຸງສນົບເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມສນໃຈເຮືອງສມຸນໄພຣມາຕັ້ງແຕ່  
ເຕັກໆ ໂດຍໄດ້ສືບມີຄວາມຮູ້ດ້ານສມຸນໄພຣມາຈາກການເປັນ  
ສາມແນຣິດຕາມຫລວງພ່ວໄປເກີບສມຸນໄພຣເພື່ອນຳມາຮັກຫາ  
ໜາວຳບ້ານ ແລະ ຕັ້ງແຕ່ນັ້ນເປັນຕົ້ນມາ ຄຸນລຸງສນົບໄດ້ຕຶກຫາ  
ແລະ ດັນຄວ້າຫາຄວາມຮູ້ເຮືອງສມຸນໄພຣມາໂດຍຕລອດ ທັ້ງຈາກ  
ການເຮັນທີ່ວັດໂໂຣ໌ ຮ້ອງແມ່ກະຮ່າທັ້ງທີ່ກອງປະກອບໂຮຄສີລົງ  
(ກຽມການແພທຍີແພນໄທ ກະທຽວສາරະນສູງໃນປັຈຈຸບັນ)

ຈຶ່ງຈາກລ່າວໄດ້ວ່າ ຄຸນລຸງສນົບເປັນຜູ້ທີ່ໄດ້ສັ່ງສົມຄວາມຮູ້  
ດ້ານສມຸນໄພຣມານານຫລາຍສີບປີ ຈນກະທັ້ງສາມາຮັກສອບ  
ເປັນເກສັ້ນແພທຍີແພນໄທຢູ່ໄດ້ໃນປີ 2540 ແລະ ສົຟ້ງແນ່ວ່າ ຄຸນລຸງສນົບ  
ຈະໄມ້ໄດ້ນຳຄວາມຮູ້ເຫັນນີ້ມາໃຫ້ໃນການປະກອບອາຊີປ ເນື່ອຈາກ  
ຢຶດອາຊີພໍລັກໃນການຮັບຮາກການເປັນຄຽງ ແຕ່ເນື່ອເກີຍມາຍຸ  
ຮາກການແລ້ວ ຄຸນລຸງສນົບໄດ້ກັບເຂົາມາຄລຸກຄລືກັບເຮືອງ  
ສມຸນໄພຣ ອີກຮັ້ງ ດ້ວຍການທໍາන້າທີ່ເປັນວິທີກາຮອບຮນ  
ໃຫ້ຄວາມຮູ້ເຮືອງສມຸນໄພຣໄທແກ່ຜູ້ທີ່ສັນໃຈທີ່ໄປ ແລະ ເຂົ້າຮ່ວມ  
ກິຈການໃຫ້ຄວາມຮູ້ກັບເພື່ອນໆ ສາມາຊີກໝາຍຮົມຄລັງປ້າຍໝາ  
ຜູ້ສູງອາຍຸກຸງທີ່ເພັນຄວາມຮູ້



## สมุนไพรไทย

### ความหมายของสมุนไพร

สมุนไพร หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ ซึ่งการใช้สมุนไพร สำหรับรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกัน ซึ่งจะเรียกว่า “ยา”

ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยาเรียกว่า “เภสัชวัตถุ” พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เรื่อง กระวน กานพลู และจันทน์เทศ เป็นต้น พืชเหล่านี้เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า “เครื่องเทศ”

ในพระราชบัญญัติยาฉบับที่ 3 พ.ศ.2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้เป็น 2 ประเภทคือ

1. **ยาแผนโบราณ** หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ หรือใช้ในการบำบัดโรคของสัตว์ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในตำรา ya แผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ ให้เป็นยาแผนโบราณ หรือได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ

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



ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการนำสมุนไพรมาใช้พัฒนาประเทศมากขึ้น คำว่าสมุนไพรจึงปรากฏอยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตัวอย่าง กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการสมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐาน โดยเน้นการนำสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐบาลมากขึ้น และส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรเพื่อใช้ภายในหมู่บ้านเป็นการสนับสนุนให้มีการใช้สมุนไพรมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยประเทศไทยด้วยการส่งเสริมยาสำคัญๆ ออกจากต่างประเทศได้ปัจจุบันมีจำนวนมาก



“พีชสมุนไพร” นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยาามาย ซึ่งเชื่อกันอีกด้วยว่า ต้นพีชต่างๆ ก็เป็นพีชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าพีชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยา มากน้อยกว่ากันเท่านั้น

สิ่งที่ควรรู้และจำจำเกี่ยวกับ “พีชสมุนไพร” มี 5 อย่าง คือ

1. รูป ต้องรู้จักลักษณะของสมุนไพรในรูปแบบต่างๆ เช่น ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระฟ้าไม้ รากไม้ เมล็ด เป็นต้น
2. สี ให้รู้สีของสมุนไพร เช่น สีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ ๆ ฯลฯ
3. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่นอย่างไร เช่น มีกลิ่นหอม หรือเหม็น
4. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร เช่น รสจืด รสเผ็ด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น เป็นต้น
5. ชื่อ ต้องรู้จักชื่อและลักษณะของสมุนไพร เช่น รู้ว่า ชิงเป็นอย่างไร ชาเป็นอย่างไร ใบชี้เหล็ก เป็นอย่างไร



ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนายาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด ทำเป็นครีมหรืออย่างอื่นเพื่อใช้ทางภายนอก เป็นต้น และยังได้มีการศึกษาวิจัย เพื่อนำสมุนไพรมาสกัดเป็นยาแผนปัจจุบัน โดยการสกัดสารสำคัญจากสมุนไพรเพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์เพื่อนำมาศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมี - ฟิสิกส์ของสาร และตรวจสอบการออกฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองก่อนที่จะนำมาผลิตเป็นยาและนำทดลองใช้ต่อไป รวมทั้งศึกษาความเป็นพิษและผลข้างเคียง

## ส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นพืชสมุนไพร

**1. ราก** รากของพืชมีมากมายหลายชนิดนำมาเป็นยาสมุนไพรได้เป็นอย่างดี เช่น กระชาย ขมิ้นชัน ขิง ข่า เรverb ขมีนอ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

**1.1 รากแก้ว** ต้นพืชมากมายหลายชนิดมีรากแก้ว ซึ่งนับว่าเป็นรากที่สำคัญมาก รากแก้วจะงอกออกมากจากลำต้น ลักษณะของรากจะมีรูปร่างยาว ใหญ่ เป็นรูปกรวย ด้านข้างของรากแก้วจะมีรากฟอยแตกแยกออกมากเป็นจำนวนมากเพื่อทำการดูดซึมอาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆ ของต้น พืชที่มีรากแก้ว ได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคุน เป็นต้น

**1.2 รากฝอย** รากฝอย คือ ส่วนที่งอกออกมาจากปลายลำต้นของพืช โดยจะงอกออกมาเป็นฝอยจำนวนมาก รากฝอยจะมีลักษณะกลมยิ่ง และมีขนาดเท่าๆ กัน ต้นพืชที่มีรากฝอยจะเป็นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยว เช่น หญ้าคา ตะไคร้ เป็นต้น

**2. ลำต้น** นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืช โดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดิน แต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีก้านใบ ออกเกิดขึ้นซึ่งจะทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ชนิดของลำต้นพืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

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

**3. ใบ** เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ในการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหาร และเป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำและอากาศให้ต้นพืช ใบเกิดจากการออกของกิ่งและตา ใบมีโดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า “คอลโลฟิลล์”) ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้มาก

ใบที่สมบูรณ์มีลักษณะรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ

1. ตัวใบ
2. ก้านใบ
3. หูใบ





“อย่างให้เด็กรุ่นใหม่  
ศึกษาค้นคว้าเรื่องสมุนไพรกับให้มากขึ้น  
 เพราะพืชพันธุ์ต้นญากาหารของไทยเรา  
 มีประโยชน์น่า不可思อ”  
 คุณลุงสนธิ บุญพัฒน์

## ชนิดของใบ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ในเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง ก้านใบอันหนึ่ง มีพี咿ในเดี่ยว เช่น กานพลู ชลุ่ย ฯลฯ เป็นต้น
2. ในประกอบ หมายถึง ใบไม้ 2 ใบ ขึ้นไป ที่เกิดจากก้านใบอันเดียวกัน เช่น มะขามแซก แคนบ้าน ขี้เหล็ก มะขาม เป็นต้น

**4. ดอก** ดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืช ทำหน้าที่ในการแพร่พันธุ์ มีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามประเภทของต้นไม้ และลักษณะที่แตกต่างกันนี้จะเป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้

## ดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วนคือ

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

**5. ผล** ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์ รูปร่างลักษณะของผล มีหลายอย่าง ตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้เป็น 3 แบบ คือ

1. ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน
2. ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายช่อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า เป็นต้น
3. ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากการหล่ายดอก 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 หนาเยาว์ ส่วนกลางแบน ปลายแหลม ดอกสีขาว รวมกันเป็นช่อที่ปลายก้าน

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ราก และหัวใต้ดิน มีรสเผ็ดร้อน

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. หัวเป็นอาหารเสริมสุขภาพ ช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง
2. บำบัดอาการไอ หวัด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง แก้ท้องอืด แน่นจุกเสียด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ขับลม ขับเสมหะ
3. แก้ปวดฟัน ปวดทู
4. ช่วยขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิได้ดี
5. ลดอาการอักเสบบวม ชาเขียว แก้โรคผิวหนัง
6. เป็นยาฆ่าแมลง



## 2. ขิง



### ลักษณะ:

เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เป็นรากอุดมสมบูรณ์ ติดต่อกันเป็นช่อๆ หรือเป็นหัวๆ เนื้อในสีขาวอมเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ชื่นเป็นกอ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแฉว เป็นรูปหอกเกลี้ยงๆ กว้าง 1.5 - 2 เซนติเมตร ยาว 12 - 20 เซนติเมตร ดอก สีขาว ออกร่วมกัน เป็นช่อรูปเหตัด แตงขึ้นมาจากเหง้า ชูก้านสูง 15 - 25 เซนติเมตร หลุดร่วงไว ผล กลม แข็ง โต วัดผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ต้น ใบ ดอก ผล ราก เหง้า

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหยขิง จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้จิบแก่ชาว 2 นิ้ว ทุบพอแตก เทน้ำเดือดลงครึ่งแก้ว ปิดฝาทิ้งไว้นาน 5 นาที รินน้ำดีเมื่อรำ悔 อาหาร หรือต้มขิงแก่กับน้ำ รินดีมี จะช่วยแก้อาการท้องอืดเฟ้อ จุกเสียด แน่น คลื่นไส้อเจียน แก้บิด ขับลม
- ใช้เหง้าสดตั้งคั่นน้ำผึ้งสมน้ำมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ
- ใช้จิบสดผ่านต้มน้ำรับประทาน | **ลดความดันโลหิต**
- ใช้ทำยาข้มเพื่อ **เจริญอาหาร** โดยใช้เหง้าสดประมาณ 1 องคุลี ต้มน้ำหรือปรงอาหารหรือรับประทานสดกับลาบหรือแห้ง หรือใช้ขิงผงแห้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 0.6 กรัม ชงกับน้ำร้อนดีมีช่วยให้อายุการับประทานอาหารมากขึ้น

## ความรู้ สมุนไพร ใกล้ตัว

### 3. บอร์เพ็ด

#### ลักษณะ:

เป็นไม้เลื้อยพัน เป็นไม้เนื้ออ่อน แต่เมื่อมีอายุมาก เนื้อของลำต้นอาจแข็งได้ ลำต้นมีขนาดเท่านิ่วมือ มีสีเป็นเส้นขาว ตามเปลือกของลำต้นมีปุ่มปุ่มกระจายทั่วไปเป็นจำนวนมาก ยางมีรสเผ็ดจัด มีใบเดี่ยวเป็นแบบสลับ โคนใบรูปหัวใจ ปลายใบแหลมขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อยาว 7 - 25 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็กสีเหลืองอมเขียว ผลรูปไข่ สีเหลือง หรือส้ม ขนาด 2 - 3 เซนติเมตร

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ เถา

#### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- แก้อการสะอึก นำบอร์เพ็ดมาดองเหล้า จิบ 1 ข้อนชา ถ้าซึ่งของเหล้าขาว และบอร์เพ็ด จะกำซาบช่านไปทั่วปาก คอ หลอดลม ทางเดินอาหาร
- พอกฝี** ระงับการอักเสบ ใช้บอร์เพ็ดพอกที่หัวฝี อาการปวด อักเสบ จะคลายลงและหายได้
- แก้ปวดเจ็บบิดแพลง** ใช้บอร์เพ็ดตำพอก บิดแพลงอักเสบ อาการเจ็บปวดค่อยๆ หายไปได้
- ลดไข้** ใช้เถาแก่สุดหรือตันสด ครั้งละ 2 คีบครึ่ง ทำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มใช้น้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มน้ำวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า-เย็น หรือดื่มน้ำเมื่อเมื่อไข้
- 止泻药** นำเถาบอร์เพ็ด บดละเอียดน้ำคั้นดื่ม เพื่อ止泻药 ช่วยได้
- แก้สมะเป็นพิษ** คั้นน้ำบอร์เพ็ดดื่ม แก้สมะเป็นพิษ สมะมากค่อยๆ หายไป
- ช่วยให้เจริญอาหาร**

## 4. มะนาว



### ลักษณะ:

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีพุ่มสูง 2 - 4 เมตร กิ่งอ่อนมีหานาม ใบไม้เรียงสลับ เป็นรูปวงรีหรือรูปไข่ปลายมน เนื้อบน มีจุดน้ำมันกระจาย ขอบใบหยักเล็กน้อย ดอกเดี่ยวหรือช่อออกที่ปลายกิ่งและที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาว กลิ่นหอมอ่อนๆ ร่วงง่าย ผลกลมเกลี้ยง มีน้ำมาก รสเปรี้ยวจัด ฉ่ำน้ำ เปลือกผลมีน้ำมัน และมีกลิ่นหอม รสขม

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ผล เปลือกผล เปลือกผลแห้ง รากสด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ใช้ผิวนานาแหนง 10-15 กรัม ต้มน้ำดื่มน้ำมันจากผิวนานาช่วยขับลมได้ดี
- เป็นยา **ขับเสมหะ** นำน้ำมันนานาเติมเกลือเล็กน้อย จิบ จะช่วยให้เสมหะถูกขับออกและเสียงดี ถ้าเป็นเม็ดมะนาวใช้ 10-20 เม็ด คั่วให้เหลือง บดให้ละเอียด เติมพิมเสน 2-5 เกล็ด ชงน้ำร้อนดื่มเป็นยาขับเสมหะ แก้ร้ายคายคอด รักษาอาการไอ
- ยาป้องกันหรือ **แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน** (ลักษณะคล้ายเปิด) ใช้น้ำจากผลที่แก่จัด เติมเกลือ น้ำตาล น้ำแข็ง ใช้เป็นเครื่องดื่มหรือผสมอาหารก็ได้ผลเช่นกัน
- แก้คันศีรษะ** แก้สิว แก้ข้อศอกและสันเห้าด้านดำเน ลบรอยดำด่างดำที่ขาหรือขากาย ลบเลือนจุดด่างดำเล็กๆ หรือรอยแผลเป็น แก้ปัญหาเล็บเหลือง ขจัดรอยเปื้อนยางผลไม้
- แก้ลิ้นเป็นฝ้า แก้น้ำกัดเท้า แก้ปูนซีเมนต์กัด **แก้กลากเกลื่อน** ทิด

ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว

## 5. สะระแหน่

### ลักษณะ:

เป็นพืชล้มลุกเลื้อยตามพื้นดิน ลำต้นสีแดงเข้ม ใบกลมขนาดหัวแม่มือ ใบค่อนข้างหนา ริมใบหยักโดยรอบ ภายในใบเป็นคลื่นยับย่น และมีกลิ่นหอม

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. **รักษาอาการปวดศีรษะ ปวดฟัน เจ็บคอ รักษาแพลงก์นิก** โดยดื่มน้ำต้มใบสะระแหน่ 5 กรัม กับน้ำ 1 ถ้วย ผสมเกลือเล็กน้อย วันละ 2 ครั้ง

2. **รักษาอาการบิดห้องร่าง อุจจาระเป็นเลือด** โดยนำใบสะระแหน่ต้มดื่มแต่น้ำ

3. **แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย** ตำใบสะระแหน่ให้ละเอียดพอกบริเวณที่โดนกัด

4. **ช่วยห้ามเลือดกำเดาได้** โดยใช้สาลีชูบัน้ำที่คั้นจากใบสะระแหน่ยอดที่รูจมูก

5. **รักษาอาการปวดทูน้ำคั้นจากใบสะระแหน่ยอดทุกช่วงบรรเทาอาการปวดได้ดี**

6. **รักษาอาการหนานมีดตามลาย** โดยรับประทานน้ำต้มใบสะระแหน่และขิงสด



## 6. มะขาม

### ลักษณะ:

เป็นไม้ต้นสูง 15 - 25 เมตร ลำต้นชรุขรະ เปลือกต้นสีเทาเกือบดำ แตกกิ่งก้านมากมาย ดอก ออกรูปเป็นช่อที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลือง มีลายม่วงแดง ผล เป็นฝักสีน้ำตาลหรือน้ำตาลอ่อน เนื้อแก่จัด เนื้อในฝักจะฟองลงมาติดกับเปลือก เรียกว่า มะขามเปียก มีทั้งรสหวานและเปรี้ยว

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เมล็ด ดอก ในเนื้อในฝัก ราก เปลือก

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- เป็นยาถ่ายพยาธิໄส้เดือน ตัวกลม ตัวเส้นด้าย** ได้ผลดี ใช้เมล็ดคั่วกะเทาะเปลือกออกแล้วเอาเนื้อในเมล็ดแข่น้ำเกลือจนนุ่ม รับประทานเนื้อทั้งหมด ครั้งละ 20-30 เมล็ด
- เป็นยาระบาย ยาถ่าย** ใช้เนื้อที่หุ่มเมล็ด (มะขามเปียก) แกงเมล็ดแล้วขนาด 2 หัวแม่มือ (15-30 กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน แล้วดื่มน้ำตามมากๆ
- แก้ท้องร่วง** ใช้เปลือกต้น หั่นสอดและแห้ง ประมาณ 1-2 กำมือ (15-30 กรัม) ต้มกับน้ำปูนใส หรือน้ำ รับประทาน
- รักษาแพล** เมล็ดกะเทาะเปลือก ต้ม นำมาล้างแพลและสามารถแพลได้
- แก้ไอและขับเสมหะ** ใช้เนื้อในฝักแก่ หรือมะขามเปียก จิ้มเกลือรับประทานพอกควร
- เป็นยาลดความดันโลหิตสูง** ใช้ดอกสด ไม่จำกัดจำนวน ใช้แกงส้มหรือต้มกับปลาสลิดรับประทาน

ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว



## 7. พริก

### ลักษณะ:

พริกขี้หนูเป็นไม้พุ่มเตี้ย สูงประมาณ 60 เซนติเมตร ใบมีขนาดเล็ก ปลายใบแหลม มีดอกสีขาว ผลกลมยาวปลายแหลม ผลจะอยู่ในลักษณะปลายแหลมชี้ฟ้า ซึ่งจะต่างจากพริกขี้ฟ้า ปลายผลจะชี้ลง พื้นดิน ผลมีรสเผ็ดร้อน เมื่อตัดมีสีเขียว ครั้นผลแก่จะมีสีส้ม สีแดง สีแดงแก่หรือเหลือง ในแต่ละผลจะมีเมล็ดจำนวนมากเรียงตัวอยู่

### ส่วนกี่ใช้เป็นยา

ใบ ยอดอ่อน ผล

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- ทำขี้ผึ้ง ใช้ทาแก้เคล็ด ขัดยอก บวมพกษาชำเขียว โดยนำพริกขี้หนูบดแห้ง 1 ส่วน ผสมขี้ผึ้ง วาสلينที่ละลายแล้ว 5 ส่วน
- รับประทานผลสดจะ **ช่วยขับลม** กระตุ้นการทำงานของระบบทางอาหาร ทำให้เจริญอาหาร **แก้อาเจียน บิด บำรุงกระดูก** บำรุงประสาท แก้ปวดศีรษะ



## 8. ว่านหางจระเข้

### ลักษณะ:

เป็นพืชล้มลุก มีข้อและปล้องสั้น ในเดียวเรียงสลับซ้อนกันอยู่ ใบหนาและอวบน้ำ ใบยาวปลายแหลม รอบใบมีก้านมีหนาแม็กตา เรียกรอบต้น ในมีสีเขียวอ่อนหรือเขียวเข้ม ภายในมีวุ้นใส ใต้ผิวสีเขียวมีน้ำยาง สีเหลือง ดอกช่อ ออกจากรากกลางต้น ดอกย่อยเป็นหลอดห้อยลงสีส้ม บานจากล่างขึ้นบน ผลเป็นผลแห้ง แตกได้

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใช้วุ้นสดของใบปิดขับมับแก้ปวดหัว

2. **รักษาแพลไฟไหม้** ตัดใบสดบุดหน้าเมือกและวุ้นในใบมาพอกบริเวณแพลไฟไหม้หน้าร้อนลวกแพลไฟไหม้เกรียมจากแเดดหรือการฉายรังสี แพลสด แพลเรือรัง ทึ่งไว้ให้แห้ง แล้วเปลี่ยนใหม่ทุกวัน อาการจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันมีการผลิตเป็นแบบเจลบรรจุหลอดพร้อมใช้และเก็บรักษาได้นาน ทำให้สะดวกต่อการใช้งานมากขึ้น

3. ใช้กินเพื่อรักษาแพลในกระเพาะอาหาร

4. วุ้นเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางค์หลายประเภท เช่น แซมพูสระผม สบู่ ครีมกันแดด เป็นต้น

## ความรู้ สมุนไพร ใกล้ตัว

# 9. เมธุม

### ลักษณะ:

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 3-4 เมตร ทรงตันโปร่ง ใบคล้ายกับใบมะขาม ผิวใบสีเขียว ด้านล่าง สีจะอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว กลีบดอกมี 5 กลีบ ผลหรือฝักมีความยาว 20-50 เซนติเมตร ลักษณะเหมือนไม้ตีกลอง เปเลือกผล หรือฝักเป็นสีเขียวมีส่วนคอดเป็นระยะตามความยาวของฝัก ฝักแก่ผิวเปลือกเป็นสีน้ำตาล



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เปลือกต้น ราก ฝัก ใบ เนื้อในเมล็ด

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใบ มีธาตุเหล็กสูงมาก ควรรับประทานใบสดหรือลวกผ่านความร้อนเพียงเล็กน้อย เพื่อป้องกัน การสูญเสียธาตุอาหาร หรืออาจใช้ใบผึ่งลมให้แห้งสนิทแล้วนำมาป่นเป็นผงบรรจุแคปซูล พกพาไว้ชงน้ำดื่ม การเก็บผงมะธุมควรให้พันแสงเพื่อป้องกันคุณสมบัติเสื่อม การรับประทานมะธุมスマ่ำเสมอ สามารถป้องกัน **การติดเชื้อ** และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
2. ดอก ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย
3. ผล รับประทานได้ทั้งฝักอ่อนและแก่ ช่วย**ควบคุมโรคเบาหวาน รักษาความดันโลหิตสูง** ป้องกันมะเร็ง
4. เมล็ด สถาณ้ำมันไว้ใช้ปรุงอาหารได้ จะช่วย**รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเก้าท์ รูมาติซึม โรคผิวหนัง**แห้ง **รักษาโรคที่เกิดจากเชื้อร้า** การขย่องเมล็ดซึ่งสถาณ้ำมันออกแล้ว สามารถใช้กรองทำน้ำดื่ม จะมีคุณสมบัติเป็นยา泻ที่เข้ม
5. เปเลือก จากลำต้นนำมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ฝาห่อทำเป็นลูกปะคำน้ำร้อน **บรรเทาอาการปวดหลัง** ปวดข้อ

# 10. ย่านาง

## ลักษณะ:

เป็นไม้เลาเลี้ยง ขนาดเล็ก แต่หนียว มีสีเขียว เมื่อเลาแก่จะมีสีเข้ม มีข้อห่างๆ เก้าอ่อน มีขอนอ่อน ปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิวค่อนข้างเรียบ สำหรับใบ เป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับ ปลายใบเรียว ฐานใบมน ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ในภาคใต้ใบค่อนข้างเรียวยาว หน้าและหลังใบเป็นมัน

## ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ราก หัว

## ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. **แก้ไข้** ใช้รากย่านางแห้ง 1 กำมือ (ประมาณ 25 กรัม) ต้มกับน้ำ 2 แก้วครึ่ง เคี่ยวให้เหลือ 2 แก้ว ให้ดื่มครั้งละ 1/2 แก้ว ก่อนอาหาร 3 เวลา

2. **แก้ปัสสาวะ** (ปวดห้องเพาะกินอาหารผิดชำแดง) ใช้รากย่านางแดงและรากมะปรางหวาน ฝันกับน้ำอุ่น แต่ไม่ถึงกับขัน ดื่มครั้งละ 1/2-1 แก้วต่อครั้ง วันละ 3-4 ครั้ง หรือทุกๆ 2 ชั่วโมง ถ้าไม่มีรากมะปรางหวาน ก็ใช้รากย่านางแดงอย่างเดียวก็ได้ หรือถ้าให้ดียิ่งขึ้น ใช้รากมะขามฝันรวมด้วย

3. **ถอนพิษเบื้องในอาหาร** เช่น เห็ด กลอย ใช้รากย่านางตันและใบ 1 กำมือ ตำผสมกับข้าวสารเจ้า 1 หยิบมือ เติมน้ำคั้นให้ได้ 1 แก้ว กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่เกลือและน้ำตาลเล็กน้อยพอดีมีจ่าย ดื่มให้หมดทั้งแก้ว ทำให้อาเจียนออกมาก จะช่วยทำให้ดีขึ้น

4. ดับพิษร้อน **ถอนพิษไข้** ใช้หัวย่านางเคี้ยวกับน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มครั้งละครึ่งแก้ว

5. ใช้ราก ต้มเป็นยาแก้อีสุกอีใส ตุ่มผื่น

6. ใช้รากย่านางผสมรากหมอน้อย ต้ม **แก้ไข้มาเลเรีย**

7. ใช้ราก ต้มขับพิษต่างๆ



## ความรู้ สมุนไพร ใกล้ตัว

# 11. ชะพลู

### ลักษณะ:

ใบมีลักษณะคล้ายรูปหัวใจรูปทรงคล้ายกับใบพลู แต่มีขนาดใบเล็กกว่า มีสีเขียวเข้มเป็นใบเดี่ยว รสชาติเผ็ดอ่อนๆ ดอกออกอกรบริเวณปลายยอด มีสีขาวอัดแน่นกันเป็นทรงกระบอกขนาดเล็ก ลักษณะคล้ายดีปลีแต่สั้นกว่า



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ดอก ราก ใบ ต้น

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ดอก ช่วยให้ semen แห้ง ช่วยขับลมในลำไส้
2. ราก ช่วยขับเสมหะ ให้ออกมาทางระบบขับถ่าย ใช้ราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เคี่ยวให้เหลือ 1 1/2 ถ้วย แก้วห้องอีดเพื่อ ขับลม หากใช้รากครึ่งกำมือ ผล 2-3 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เคี่ยวให้เหลือ 1 ถ้วย ต้มครั้งละ 1/4 ถ้วย แก้อาการโรคบิด
3. ต้น รักษาอาการโรคเบาหวาน ใช้ 7 ต้น ล้างน้ำแล้วต้มกับน้ำพอท่วม เมื่อเดือดแล้วปล่อยให้อุ่น ดีมแบบชา ต้มทุกครั้งให้เปลี่ยนต้นชาพลูใหม่ทุกวัน
4. ใช้ ใช้ใบสด 1-7 ใบ โขลกพอแหลกผสมเหล้าโรงพอกควร เช็ทิ้งไว้ระยำหนึ่ง แล้วนำมาทารบริเวณผื่นคัน ปัจจุบันมีเจลสำเร็จรูปพร้อมใช้จำหน่าย ใช้บริรับประทานสดก็ช่วยขับเสมหะ และเจริญอาหารในใบชะพลู มีสารเบต้าแคโรทินสูงมาก

## 12. ຝາກະລາຍໂຈ

### ລັກເຂນະ

ເປັນໄມ້ລົ້ມລຸກ ສູງ 30 - 70 ເສັນຕິມີຕະຫຼາດ ທຸກສ່ວນມີຮສຂມ ໃບເດືອຍວ ແຜ່ນໃບສີເຂົ້າເຂົ້າມີມັນ ດອກຊ່ວຍ  
ອອກທີ່ປາຍກິ່ງແລະຊອກໃບ ກລືບດອກສີຂາວ ພາຕະເປັນຝຶກ ເມື່ອແກ່ເປັນສິນໍາຕາລ ແຕກໄດ້ ວາຍໃນມີເມີລົດ  
ຈຳນວນມາກ

### ສ່ວນກໍ່ໃຊ້ເປັນຢາ

ຕັນ ໃບສົດ ໃບແໜ້ງ ໃບຈະເກີບມາໃຫ້ເມື່ອຕັນມີອາຍໄດ້ 3-5 ເດືອນ

### ປະໂຍບນໍາກາງສມູນໄພຣ

1. ຕັນ ໃຊ້ທັງຕັນຜົ່ງຄົມໃຫ້ແໜ້ງ ຫໍ້ນເປັນຂຶ້ນເລັກຖາ ປະມານ 1 ກຳມື້ອ ຕົມເອານຳດື່ມຄັ້ງລະ 1 ແກ້ວ ວັນລະ 4 ຄັ້ງ ກ່ອນອາຫານ  
ຫົວກ່ອນນອນ ຮູ່ອຈະໃຫ້ໃບສົດ 5-7 ໃບ ໄສ່ແກ້ວເຕີມນໍາເດືອດ  
ເກືອບເຕີມ ປິດຝາທີ່ໄວ້ ຍາວຸ່ນຈຶງຈົ່ມ **ແກ້ວການທ້ອງເສີຍ ທ້ອງເດີນ**  
ເປັນບົດ ມີເຂົ້າ

2. ໃບແລະກິ່ງ **ແກ້ໄຂຫວັດ ປວດຫວັດວັນຮອນ** ໃໃບແລະກິ່ງ 1 ກຳມື້ອ  
(ແໜ້ງໜັກ 3 ກຣມ ສົດ 25 ກຣມ) ຕົມນໍາ ດື່ມກ່ອນອາຫານເຂົ້າ-ເຢັ້ນ ແລະ  
ເມື່ອມີການ

3. ໃບແລະກິ່ງ ຕຳຫົວໜ້າສັບ **ໃຊ້ພອກຝຶກ** ທີ່ໄດ້ພົບແລລ **ທຳໃຫ້ຫນອງຍຸບ**



ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว

## 13. ตะไคร้



### ลักษณะ:

เป็นพืชล้มลุก มีความสูงประมาณ 4 - 6 ฟุต ใบยาวเรียว ปลายใบมีขีดหก ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

หัว ใบ ราก และต้น

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ต้น ใช้เป็นยา **รักษาโรคหิด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ** แก้อาหาร不下 เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญอาหาร **ขับเหงื่อ** ถ้าใช้ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นจะรักษาโรคหนองใน
2. หัว เป็นยา **รักษา geleision** แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาอาการขัดเบ้าและนิ่ว ผสมสมุนไพรชนิดอื่นจะแก้อาเจียน เป็นชา ทำให้หลับสบาย แก้คั่ยเส้น อัมพาต
3. ใบ ใบสดช่วย **ลดความดันโลหิตสูง** แก้ไข้
4. ราก ใช้เป็นยา **แก้ไข้เหนื่อยล้ม** แก้ปวดท้อง และแก้ท้องเสีย

## 14. ມະກຽດ

### ລັກເໝນ:

ເປັນໄມ້ຢືນຕົນຂາດເລື່ອງ ລັກເໝນໄມ້ເນື້ອແຂ້ງ ລຳຕັນແລະກິ່ງມີ  
ໜານຍາວເລັກນ້ອຍ ໃບເປັນໃປປະກອບ ມີລັກເໝນຄລ້າຍກັບໃບໄມ້  
2 ໃບ ຕ່ອກັນເປັນ 2 ຕອນ ໃບສີເຊີຍແກ່ພື້ນຜົວໃບເຮັບເກີ້ນ  
ເປັນມັນ ຄ່ອນຂ້າງໜາ ມີກິ່ນຫອມມາກເພຣະມີຕ່ອມນໍ້າມັນ

### ສ່ວນກີ່ນເປັນຍາ

ຜລ ຜົວຂອງຜລ ນໍ້າຂອງຜລ ໃບ ແລະຮາກ



### ປະໂຍບນໍາກາງສມູນໄພຣ

1. ຜລ ໃຊ້ເປັນສ່ວນຜສມຂອງຍາ ເຊັ່ນ ນໍ້າໃນຜລ **ແກ້ວກ້າວກາຮ**  
**ທ້ອງອືດ** ຂ່າຍໃຫ້ເຈົ້າອາຫານ ໃຊ້ດອງຍາເພື່ອໃຊ້ຟອກເລື່ອດ ແລະບໍາຮຸງ  
ໂລທິສຕຣີ ພລມະກຽດທີ່ວ້ານໄສ້ອາກ ນໍາມາທິກສີສຳແໜນ ໃຊ້ເປັນຍາຂັບລົມ  
ແກ້ປວດທ້ອງໃນເດືອກ່ອນ ນອກຈາກນີ້ ຜລແລະໃປມະກຽດຍັງ **ໃຊ້ໃນອຸຫາກຮຽມ**

### ເຄື່ອງຫອມແລະເຄື່ອງສໍາອາງຄໍຕ່າງໆ

2. ເນື້ອຂອງຜລ ໃຊ້ເປັນຍາແກ້ວກ້າວກາປວດທີ່ຮັບຮະ
3. ນໍ້າມັນຈາກຜົວມະກຽດ ໃຊ້ສະໜມ ຈະຂ່ວຍຂັດຄຣາບສຸ່ (ດ່າງ) ທີ່ຫລັງເຫຼືອອູ່ ເນື່ອຈາກມີກຣດ  
Citric **ທຳໃຫ້ພມຫວິ່ງຍ່າງ ດກດໍາ** ເປັນເງົາມ
4. ໃບ ໃຊ້ເປັນຍາຂັບລົມໃນລຳໄສ້ ແກ້ຈຸກເສີຍດ

## ความรู้ สมุนไพร ใกล้ตัว

# 15. หอมแดง

### ลักษณะ:

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

### สวนก็ใช้เป็นยา

หัว ใบ เมล็ด

#### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. หัวหอม มีกลิ่นฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและทำให้เจริญอาหาร เป็นยาขับลมขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ใช้ลดไข้ ช่วยรักษาแพลงก์ตอน เส็บได้ โดยเอาหัวหอมแห้งมาซอยเป็นแวร์ๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าว และเกลือ ต้มให้เดือด อุ่นแล้วจึงนำมาพอกแพลงก์ตอน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ยับยั้งอาการเส้นเลือดอุดตันโดยบริโภคสด หรือใช้ประกอบอาหาร หรือจะทานชนิดผงก็ได้
2. หอมแดงมีสารเคมีชีตินและฟลาโวนอยด์ Quercetin และ Flavonoid glycosides) อาจป้องกันโรคมะเร็งได้



# 16. พญา Yao



## ลักษณะ:

เป็นไม้พุ่มกึ่งเลื้อยเลื้า ใบมีสีเขียวใบไม้ ไม่มีหนาม ใบยาวเรียวปลายแหลม ออกตรงข้ามเป็นคู่ ดอกออกเป็นช่อ อยู่ที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อ มี 3-6 ดอก กลีบดอก เป็นหลอดสีแดงส้ม กลีบร่องดอกมีสีเขียว เหมือนหัวงำลังอ้าปาก

## ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ต้น ราก

## ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใบ มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์เป็นสารประกอบฟลาโวนอยด์ ช่วยบรรเทาอาการแพ้หรืออักเสบจากแมลงกัดต่อย สารสกัดของใบพญาอยมีฤทธิ์ทำลายเชื้อไวรัส Herpes Simplex type-2 ออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส Vanrieeella Zoster จึง **ใช้รักษาโรคเริม งูสวัด และโรคอีสุกอิสิได้** โดยใช้ใบสด 10-15 ใบ ล้าง ตำให้ละเอียด เติมเหล้าขาวพอชุ่ม ใช้ทาพอกบริเวณที่เจ็บหรือแผล
2. ต้น โบราณใช้ต้นตำกับดินมะ silica เล็กน้อย ผสมสูตรคันน้ำ ใช้กากพอก แก้พิษงู แมลง **พิษลัตว์ กัดต่อย แก้สิว ผดผื่นคัน แก้บิด และถอนพิษไข้**
3. ราก ใช้ฝาน **ท้าแก้พิษงู** ตะขาบ หรือแมลงป่อง ผึ้ง ต่อ แทน

ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว

## 17. มะแวงเครือ

### ลักษณะ:

เป็นไม้เลื้อยหรือไม้พุ่ม มีหนามตามส่วนต่างๆ ในรูปกลมรี ขอบใบหยักเว้า 2-5 หยัก ผิวใบอาจเรียบหรือมีหนามเล็กๆ ตามเส้นกลาง ดอกออกเป็นช่อคล้ายมะเขือสีขาว เกสรสีเหลือง ผลกลมเล็ก ตอนดิบสีเขียวมีลายเล็กน้อย ตอนสุกจะเป็นสีแดงสดใส

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ราก ต้น ใบ ผล

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ราก **แก้วอขับเสมหะ** แก้วไข้ บำรุงรதตุ แก้น้ำลายเหนียว แก้อาการโลหิตออกทางทวาร หนัก-ทวารเบา แก้กระหายน้ำ **แก้วันโรค แก้วไอและหอบหืด** โดยใช้ผลสด 5-6 ผล เคี้ยวกลืน เนพาน้ำ คายากาทึ้ง หรือโขลงพอเหลา คั้นน้ำใส่เกลือ
2. ต้น ขับเหื่อ **แก้วอ ขับปัสสาวะ** ขับพิษไข้
3. ใบ บำรุงรاثตุ แก้วไอ
4. ผล **รักษาโรคเบาหวาน** โดยใช้ผลมะแวงที่โตเต็มที่ 10-20 ผล รับประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก บำรุงดี และลดน้ำตาลในเลือด



## 18. เสลดพังพอน

### ลักษณะ:

เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นเป็นสีน้ำตาลแดง มีหนามตามข้อ ใบยาวเรียว ปลายแหลม มีเส้นกลางใบสีแดง ดอกสีเหลือง จำปา ออกเป็นช่อ



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

### ประโยชน์ทางสมบูรณ์

ใบ ใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมีย 10-20 ใบ (สด) เลือกสีเขียวเข้มสดเป็นมัน ตำกับเหล้าขาวหรือน้ำมะนาว คั้นเอาน้ำดื่มหรือทาแผล เอา根กอกอก **แพลงอักเสบ ถอนพิษร้อนสวัด** แมลงมีพิษกัดต่อย **รักษาแพลงในปากร้อนในหากเป็นแพลงน้ำร้อนลวก** ใช้ใบตำเคี่ยวกับน้ำมะพร้าวหรือน้ำมันงา ใช้根กอกอกแพลงฯ จะหายเร็ว

## 19. ไฟล

### ลักษณะ:

เป็นพืชลงหัว มีเหง้าใหญ่ เนื้อในสีเหลือง มีกลิ่นหอมใบเรียวยาว ปลายแหลมดอกออก四周กันเป็นช่ออยู่บนก้านก้านช่อดอก



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่จัด

### ประโยชน์ทางสมบูรณ์

1. ใช้เหง้าแห้งงวดเป็นผง รับประทาน 1-1/2 ช้อนชา ชงน้ำร้อน ผสมเกลือดื่ม **แก้ท้องอืดเทือ** ขับลม

2. ใช้เหง้าไฟล 1 หัว ตำคั้นเอาน้ำทากูนวดบริเวณข้อบวม ขัดยกหรือข้อแพลง หรือต่ำละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย คลุกแล้วห่อประคบองไอน้ำให้ถูก จัดสำน้ำ

**ประคบริเวณปวดเมื่อย** bam เช้า-เย็น จนทุเลา หรือทำเป็นน้ำมันไฟล โดยใช้ไฟล 2 กก. หยอดน้ำมันพีชจนเหลือง ตักขึ้น หยอดกานพูล 4 ช้อนชา ด้วยไฟอ่อน 10 นาที กรองเมื่อน้ำมันอุ่นใส่การบูร 4 ช้อนชา ใส่ภาชนะฝาปิดมิดชิด รอเย็นจึงเขย่าให้การบูรละลาย จะได้น้ำมันไฟลไว้กูนวด แก้ปวด (นายวิบูลย์ เพ็มเฉลิม)

3. **แก็บิด ท้องเสีย** โดยใช้เหง้าไฟลสด 4-5 แวง ต่ำละเอียด คั้นน้ำเติมเกลือครึ่งช้อนชา ดื่ม

4. **รักษาหีด** ใช้เหง้าไฟลแห้ง 5 ส่วน พริกไทย ตีปี๊ อย่างละ 2 ส่วน กานพูล พิมเสน อย่างละ 1/2 ส่วน บดผสมรวมกัน ชง 1 ช้อนชากับน้ำร้อน ดื่มจนกว่าอาการจะหาย

ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว

## 20. บัวบก

### ลักษณะ:

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

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ต้นสดและใบสด



### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใบ ต้มรับประทานเป็นยาขับปัสสาวะพิการ หรือใช้ใบสด 20-30 ใบ ล้างสะอาดต้มพอเดือด **แพลงน้ำร้อนลวก** มีฤทธิ์ร้อน เชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อรา ช่วยห้ามเลือด ลดอาการปวดแสบปวดร้อน ทำให้แพลงน้ำร้อนลวก

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

## 21. กองพับซัง

### ลักษณะ:

เป็นไม้พุ่มสูง 1-2 เมตร กิ่งอ่อน ใบเดี่ยวลักษณะรียาว  
ปลายแหลม ท้ายแหลม ดอกออกเป็นช่อสีขาวตามซอกใบ ผลเป็น<sup>ฝักเล็ก พอดแห้งแตกออกได้</sup>



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสดหรือราก (สดหรือแห้ง)

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. ใน ราก และทั้งต้น **แก้กลากรเกลื้อ** คุดทะราด ผื่นคัน รักษาโรคมะเร็ง โรคผิวหนัง **ตับพิษไข้ ถอนพิษญู**  
แก้พยาธิใน腸ตามผิวหนัง แก้ก้นหัวเหลืองเสีย แก้ปวดฟัน ปวดอักเสบ แก้ไข้เลื่อน **ปัสสาวะผิดปกติ ความดันโลหิตสูง**
2. ต้น ใช้บำรุงร่างกาย **รักษาโรคผดรุ้ง** และอีก 108 ประการ

## 22. ขมิ้น

### ลักษณะ:

เป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว  
ใบรูปเรียวยาว ดอกออกเป็นช่อ มีก้านช่อแหงออกมากจากเหง้าโดยตรง  
ดอกสีขาวอมเหลือง



### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าสดหรือแห้ง

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

- มีวิตามิน เอ ซี อี เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำงานพร้อมกันทั้ง 3 ตัว มีผล  
**ช่วยลดไขมันในตับ ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร**  
ทำความสะอาดลำไส้ เปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกัน<sup>การเกิดมะเร็งตับ สร้างภูมิให้ผิวหนัง</sup> **ช่วยขับน้ำนม** ซึ่งได้ผลดีรองจากหัวปี๊ สรรพคุณ  
ทางยา สามารถแก้พิษในเลือด **รักษาโรคกระเพาะ แก้ปวดท้อง ลดอาการอักเสบ**  
ต้านการแพ้ยา ลดการปวดเกร็งของลำไส้ **ช่วยขับลม** แก้อาเจียน ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดจุกเสียด

ความรู้  
สมุนไพร  
ใกล้ตัว



## 23. กระชาย

### ลักษณะ:

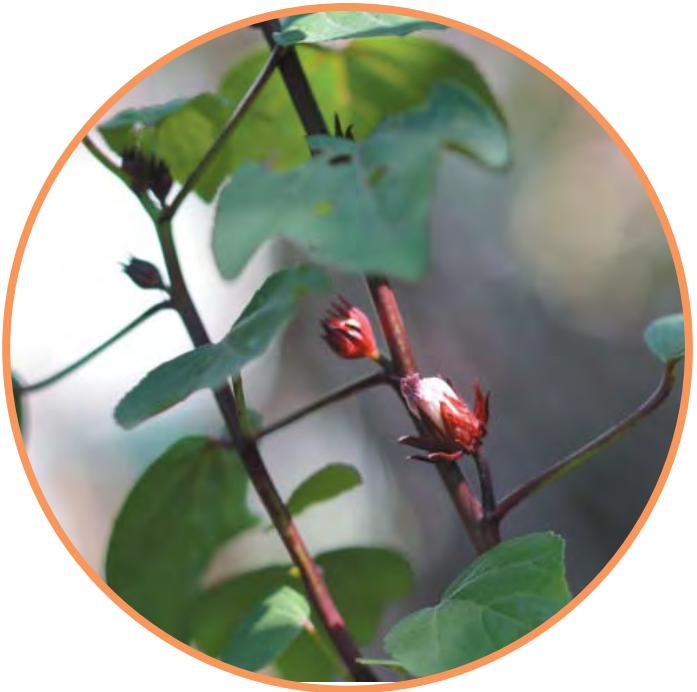
เป็นพืชล้มลุก สูงประมาณ 2 ศอกเศษ มีลำต้นใต้ดิน เรียกว่าเหง้า รูปทรงระบบออกเนื้อสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ เนื้อละเอียด กากใบสีแดงเรื่อง ใบใหญ่น้ำเงินเรียว ดอกเป็นช่อสีขาวหรือขาวปนชมพู

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าใต้ดิน

### ประโยชน์ทางสมุนไพร

1. **แก้ห้องเดิน** ใช้เหง้าสด 1-2 เหง้า ปั้งไฟ นำไปปั่นหรือฝนกับน้ำปูนใส คั้นให้ข้น ดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ
2. **แก้ห้องอืด** ห้องเพ้อ จุก หรืออาการมวนในห้อง โดยใช้เหง้าและรากสดครึ่งกำมือ ต้มน้ำดื่ม หรือใช้ปรุงอาหารทาน
3. **ยาบำรุงหัวใจ** ใช้เหง้าและรากปอกเปลือก ล้างแล้วหั่นตากแัดให้แห้ง บดเป็นผงแห้ง ใช้ 1 ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน 1/2 ถ้วยชา รับประทาน
4. **ยารักษาติดสีดวงทวาร** โดยใช้เหง้าสด 60 กรัม หรือ 6-8 เหง้า ผสมมะขามเปียก 60 กรัม เกลือแกง 3 ช้อนโต๊ะ ต้มกับน้ำ 6 แก้ว เคี้ยวให้เหลือ 2 แก้ว ดื่มครั้งละ 1/2 แก้ว ก่อนนอน เป็นเวลา 1 เดือน อาการจะดีขึ้นอย่างมาก



## 24. กะเจียบแดง

### ลักษณะ:

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

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบ ดอก ผล เมล็ด

### ประโยชน์ทางสมนูยร

- ใช้เป็นยาละลายเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกในลำไส้ ทำให้โลหิตไหลเวียนดี ช่วยย่อยอาหาร  
**ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย และบำรุงรากตุ ต้มล้างแผลหรือต้มอกฟี แก้พยาธิตัวจีด แก้นิ่ว ลดไขมัน**  
ในเลือด สามารถแพลงในกระเพาะ ลดไข้ โดยใช้ทั้งใบ ดอก ผล
- ใช้กลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอก ตากแห้งบดเป็นผง ใช้ 1 ช้อนชา ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย  
ดื่มวันละ 3 ครั้ง **อาการขัดเบ้าจะค่อยๆ เลาจนหาย**
- เมล็ด ช่วยบำรุงรากตุ **บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย**

## อ้างอิง

1. ไสว สุนทร. สรรพคุณสมุนไพรคำกลอน ฉบับย่อ เอกสารประกอบคำบรรยาย เรื่อง ป้องกัน รักษาโรค และบำรุงสุขภาพด้วยพืช ผัก ผลไม้ อาหาร เครื่องดื่ม และยาสมุนไพรที่ปลูกสารพิษ
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)



ປະເທດກ້າວහັນ  
ຕ້ວຍກົມປະນາພູສູງວຍ  
ປະເທດກ້າວໄກລ  
ພູສູງວຍຄົວກໍາລັງສໍາຄັນ



ສໍານັກສົ່ງເສຣິນແລະພິກັນພູສູງຕາຍ (ສກສ.)

ສໍານັກງານສົ່ງເສຣິນລວລັດຖາມແລະພິກັນເທິກ ເຢາວເນ ພູດ້ອຍໂອກາສ ແລະພູສູງຕາຍ (ສກ.)

ກະກຽວກວດການພັດທະນາສົ່ງຄົມແລະຄວາມບໍ່ນຄົງຂອງນຸ່ມບຸ່ນຍ (ພບ.)

ໂທຮັບເກີດ/ໂທຮ່າຍ 0 2651 6783, 0 2651 7796

ເວີບໄຊ : [www.oppo.opp.go.th](http://www.oppo.opp.go.th)

Email : [older@opp.go.th](mailto:older@opp.go.th)