

สมุนไพร รักษาตัวหามเจ็บป่วย

ปัจจุบัน คนไทยเริ่มหันมาให้ความสนใจกับยาสมุนไพรมากขึ้น
เนื่องจากหาได้ง่าย และสมุนไพรบางอย่างก็อยู่ในสวนผสมของ
อาหารที่เรารับประทานอยู่แล้ว ที่สำคัญ การรักษาด้วยโรค สมุนไพร
อาการข้างเคียงไม่ต่อเคมี และราคาถูก
การใช้ยาสมุนไพร ยังต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ด้วย



- ❖ ต้องวินิจฉัยให้ดีว่า เป็นโรคอะไร ควรใช้ยาอะไร
- ❖ ศึกษาสมุนไพรแต่ละชนิด และการใช้ยารักษา
- ❖ ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกส่วน
- ❖ ต้องใช้ให้ถูกวิธี
- ❖ ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกชนิดของการรักษา
- ❖ การใช้ครั้งแรกควรใช้เล็กน้อยก่อน ถ้าแพ้จะได้หยุดใช้
- ❖ สมุนไพรบางชนิดที่มีสารเสพติด ไม่ควรใช้ติดต่อกันเกิน 3 วัน
ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาโรคตามแผนปัจจุบันต่อไป



ชุมเห็ดเทศ

- ❖ เป็นไม้พุ่ม ส่วนที่ใช้ทำยา คือ ต้น ลำต้นแห้ง คั่วให้เหลือง ชงดื่ม เมล็ด นำมาตากให้แห้ง คั่วให้เกรียมบดเป็นผงชงดื่ม บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท แก้กระษัย ขับปัสสาวะ แก้ปวดเมื่อย แก้ไข้ ลดไขมัน ระบาศ ทำให้นอนหลับดี ใบ บดตำรักษาโรคผิวหนังกลากเกลื้อน

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานในขณะท้องเสีย

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์



กระเทียม

- ❖ เป็นเครื่องเทศที่ใช้ในการปรุงอาหารเกือบทุกชนิดช่วยชูรสและทำให้มีกลิ่นหอม แต่ก็มีสรรพคุณทางยา คือ รับประทานสดๆ เป็นขาระบาศ แก้ไข้ แก้ไอ บำรุงธาตุ ขับลม โขลกปิดหัวหนาว แก้ปัสสาวะ

ข้อควรระวัง : ห้ามทานเวลาท้องว่าง จะทำให้กระเพาะอาหารระคายเคืองได้

กระชาย



- ❖ เป็นเครื่องเทศปรุงอาหารได้ เช่น ขนมหินน้ำชา มีสรรพคุณคือ เป็นยาบำรุงกำลัง หัว (กระชายเหลือง) ปิ้งให้สุกรับประทานกับปูนใส แก้กิด ปวดมวน มูกเลือด ราก ตำรวมกับน้ำขมิ้นชันรับประทานกับน้ำชาบำรุงกำหนัดดี

กะเพรา

- ❖ เป็นพืชสมุนไพรชนิดที่ได้ทานกันบ่อยๆ เช่น ผัดกะเพรา มีสรรพคุณใช้เป็นยา เช่น ไล่ลม ขับเหงื่อ ขับน้ำย่อย ขับลม ขับเสมหะ หรือ ใช้ทาผิวแก้กลากเกลื้อน ใบตากแห้ง ชงกับน้ำร้อนดื่มบำรุงร่างกาย ช่วยขับลมในเด็ก



กระถินไทย

- ❖ ขอดอ่อน ฝักอ่อน และฝักที่แก่กำลังดี นำมาเป็นเครื่องเคียงทานกับน้ำพริก, ล้มตำ อร่อยอย่าบอกใคร
- ในส่วนที่ใช้เป็นยา เช่น ขอดอ่อน ฝัก ทานสดเป็นยาบำรุงหัวใจ แก้โรคหัวใจ ช่วยขับระดู ดอก ทานสด บำรุงตับ บำรุงประสาทตา เมล็ด คั่วให้เกรียมบดเป็นผงชงดื่ม แก้โรคเบาหวาน



ว่านนางจระเข้

- ❖ เป็นสมุนไพรที่ใช้ได้ทั้งภายนอก-ภายใน นำใบแก่ ผานเอายางที่เป็นวันทารักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก หรือตัดเอาปูนแดงทาส่วนที่เป็นวัน ปิดขมับแก้ปวดศีรษะ ตำราจีน ราก ต้มดื่ม แก้โรคหนองในได้เหมือนกัน นอกจากนี้ยังใช้ทานเป็นยาระบาย แก่ร้อนในได้

แตงกว

- ❖ เป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่ทําเป็นอาหาร เช่น ดอก และใบอ่อน ลวกจิ้มนํ้าพริก หรือใช้ ทํากา เช่น ใบสด ทานสดเป็นจาระบาย ทําให้ละเอ็ดดพอกแก้ฟกช้ำ ใบและดอก แกลงส้ม รับประทาน แก้ไข้หัวลม แก้ไข้ เปลี่นดดู



ขิง

อาหารมือเช้า ถ้าเราทานจึก สิ่งทีขาดไม่ได้ ก็คือ ต้อง มีขิงซอยโรลงไปด้วย ขั้วขเพิ่มรสชาติทั้งนำมาทํากา ได้ คือ แง้จําแก้ ฝนใส่นํ้ามะนาวและเกลือ จิบแก้ไอ, แง้จําสด ทบให้แตกต้มกับนํ้า ใส่นํ้าตาลเล็กน้อย ต้ม ขั้วขยับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แง้จําแห้ง บดชงดื่มขั้วขยับลม

หอบ้าน

- ❖ ใบสด โขลกสละผสมแก้แหว ดั้นเอาน้ำ ทาแก้ปวดตามข้อนิ้วมือเท้า หรือใช้ปรุงอาหาร แก้ก่องร่วง ผลโตแต่ไม่ถึงกับสุกนั้นปิ้งพอเหลืองต้มเอาน้ำชงรวมกับชาหอม – ชาลมดมแก้คลื่นเหียนอาเจียนแพ้ท้อง



ตำลึง

- ❖ เป็นพืชผักที่มักนำมาทำเป็นอาหารได้หลากหลาย ทั้งยังนำมาเป็นยาได้ด้วย เช่น ใบสด โขลกพอกรักษางูสวัด ไฟลามทุ่ง ดอนนิษบุงร้าน แก้นิษหาม่มุข อีสุกอีใส เริม โรคลมพิษ เถา โขลกดั้นเอา เหนาะน้ำ ใส่สารส้มนิดหน่อฯ ใช้หยอดตาแก้ตาแฉะตาแดง

เตยหอม

- ❖ เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้แต่งสี – กลิ่นของขนมหวานได้ และมีสรรพคุณทางยา คือ ใบ นั้นตากแดดจนหมาดๆ ต้วให้ แล้ง ชงกินต่างน้ำชา แก้อ่อนในกระเพาะน้ำ ขับ ปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ราก ต้มดื่มขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้อกรัษย์ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย



มะระขี้นก

เป็นสมุนไพรอีกชนิดที่นำมากินเป็นอาหารได้ เช่น ต้มจืดน้ำพริกก็อร่อยล้ำ มีสรรพคุณ คือ ใบสด ต้ม น้ำดื่ม แก้อ่อนน้ำดีอักเสบ เจริญอาหาร ดอก ชงน้ำดื่ม แก้อบชื้น ผล บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย นั้นตากแห้งชงดื่ม แก้เบาหวาน





ข่า

- ❖ เวลาทำกับข้าว เช่น ต้มยำ จะขาดมิได้เลยเชียว นอกจากนี้ มีคุณค่าทางอาหาร ยังมีคุณค่าทางยา คือ ช่วยขับแก๊สใน ลำไส้ ขับเสมหะ เป็นต้น และนำมาเป็นยารักษาโรคได้ต่างๆ เช่น ไข้ ต้มอาบแก้ปวดเมื่อยตามข้อ ดอก-ใบ โขลกผสม เผล้าโรงทาแก้กลาก เกลื้อน แง้งำ ตำกับมะขามเปียกและ เกลือให้สตรีรับประทานหลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา

โหระพา

เวลาทำแกงเขียวหวาน มักนำมาโรยหน้าเพื่อให้ กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยา คือ ใบตำตีมั้มช่วย ย่อยอาหาร แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ลมวิงเวียน ตำพอกหรือประคบแก้ข้ออักเสบ เมล็ด แขน้ำ ตีมช่วยขับถ่าย



หอมแดง

- ▶ เวลาทำแกงเผ็ด หรือไข่เจียว นิยมใช้น้หอมแดงใส่ไปด้วย ช่วยให้น้หอมน้ากิน มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ขับลมในกระเพาะคนโบราณนิยมน้หอมมาโขกให้ แลกลน้ผ่าขาวมาโป้ะกระหม้หอมเด็ก แก้วหัวัด คัดจะมูก



มะกรูด

หนึ่งในสมุนไพรที่นิยมน้มาใส่น้เป็นเครื่องต้มจ้ ช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารให้น้ทาน ส่วนที่น้มาปรุงจ้ คือ ใบ ต้มหรือตากแห้งชงดื่มแก้ไอ ลูก คว้านเอาน้เนื้อออกใส่น้ห้ฉ้แทนเผาไฟให้เกร็ชบ บดควาดปากเด็กอ่อน ขับช้เทาขับลม ใช้สระผสมทำให้น้ดื่มจ้างาม น้จากลูก จิบแก้ไอ เจ็บคอ



สระน้ำ

- ▶ พืชสมุนไพรที่ใช้โรยหน้าอาหารจำพวกขำ ปลา ลอดกลิ้ง ดาว และดูสวยงามน่าทานมีสรรพคุณทางยา คือ ใบ บดพอก หรือทา แก้ผื่นคัน แก้ปวดบวม ทานสด ช่วยดับกลิ่นปาก ชงดื่มหรือบดเอาน้ำ แก้ไข้ แก้ปวดท้อง ขับลม แก้จุกเสียด



บอระเพ็ด

คำพังเพยที่ว่า หวานเป็นลม ขมเป็นยา ใช้ได้กับสมุนไพรตัวนี้ได้ดี เพราะมีรสชาติดมมากมักนำมาทาหัวนมแม่ลูกอ่อนในเด็กที่ห่านมจากส่วนที่เป็นยา เช่น ใบ โขลกทาแก้โรคผิวหนัง ดั้นเอาน้ำ ดื่มฆ่าพยาธิไส้เดือนพยาธิไส้เดือน เกลียด นั้นให้ละเอียด น้อตัวขมขามเป็ขก หรือจะต้มน้ำดื่ม แก้ไข้พิษ แก้อะอีก บำรุงร่างกาย

มะตูม

ตอนเป็นเด็กชอบนำขางมะตูมมาใช้แทนกวาดิจของต่างๆ เช่น
ว่าว ก็ช่วยให้ประหยัดเงินไว้ซื้อขนมได้อีก โตขึ้นถึงรู้ว่ามิ
ประโยชน์ทางยาอีกด้วย คือ ใบสด คั้นเอาน้ำรับประทานแก้
หวัดหลอดลมอักเสบ ลูกอ่อน ฝานตากแห้งต้มดื่มแก้ธาตุ
พิการท้องเสีย ผลแก่ ทูบให้แตก ต้มใส่น้ำตาลทรายแดง ดื่ม
ขับเสมหะ

