

คุณค่าสมุนไพร ภูมิปัญญาไทย 4 ภาค

How to treat with Thai Herbal medicine

นัฐรดา บุรุษเลียม*
Natrada Burusliam*

คนไทยมีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย พร้อมกับการรับประทานอาหารอย่างง่าย ๆ เพื่อดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติของภาค รู้จักหาสิ่งต่าง ๆ ที่สามารถบริโภคได้ในท้องถิ่น มาตัดแปลงเป็นอาหาร พืชสมุนไพรมีการขยายพันธุ์ไปได้ทั่วประเทศ แต่ภูมิปัญญาการปรุงอาหารโดยใช้สมุนไพรมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ดูแลสุขภาพด้วยอาหาร ซึ่งการแพทย์แผนไทยเป็นการดูแลสุขภาพทั้งสภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วยเป็นโรค โดยใช้ทฤษฎีความสมดุลของธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย สาเหตุการเกิดโรคตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เกิดจากสมุฏฐาน 4 ประการ

สมุฏฐาน คือ ที่ตั้งแรกเกิดของโรค สมุฏฐาน 4 ประการ ประกอบด้วย

1. ธาตุสมุฏฐาน คือ ธาตุที่เป็นที่ตั้งที่เกิดโรค ได้แก่

• ธาตุดิน (ปถวีธาตุ) เป็นองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นโครงสร้าง ประกอบด้วยอวัยวะของร่างกาย 20 ประการ

• ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) เป็นองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นของเหลวที่หล่อเลี้ยงร่างกาย เป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดการไหลเวียนในร่างกาย 12 ประการ

• ธาตุลม (วาโยธาตุ) เป็นพลังงานที่เกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว หมุนเวียนในระบบร่างกาย 6 ประการ

• ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) เป็นพลังงานที่ทำให้เกิดความร้อน ทำให้อวัยวะอบอุ่น เกิดขบวนการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้พลังงานลมเคลื่อนไหวไปได้ 4 ประการ

ธาตุเหล่านี้ต้องอยู่อย่างสมดุล หากมีธาตุที่ผิดปกติไป จะทำให้เกิดโรค ถ้ามีธาตุที่ทำงานน้อยไปหรือทำงานไม่เพียงพอ เรียกว่า ธาตุหย่อน ธาตุที่ทำงานมากเกินไปหรือทำงานหนักไป เรียกว่า ธาตุกำเริบ ธาตุที่ทำงานผิดปกติไปหรือไม่ทำงาน เรียกว่า ธาตุพิการ

2. อุตสมุฏฐาน หรือ ฤดูสมุฏฐาน หมายถึง ฤดูเป็นที่ตั้งที่แรกของโรค การที่ฤดูแปรไปนี้ย่อมทำให้เกิดโรคภัยได้ ฤดูในคัมภีร์แพทย์ แบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ

• ฤดู 3 ใช้พิจารณาโรคที่เป็นอยู่ปัจจุบัน โรคแทรก โรคตามที่จะเกิดขึ้น

• ฤดู 4 ใช้พิจารณาธาตุสมุฏฐานที่เป็นต้นเหตุให้ป่วย

• ฤดู 6 ใช้พิจารณาการเกิดไข้

ฤดูต่าง ๆ จะหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันในช่วงปี และมีอากาศร้อน เย็น หนาว เจือกัน การสัมผัสของธาตุภายนอกกับธาตุภายในร่างกายมนุษย์ไม่เสมอกัน และเมื่อระหว่างฤดูหนึ่งกับอีกฤดูหนึ่งเปลี่ยนติดต่อกัน จึงไม่เป็นไปตามปกติ ธาตุแห่งร่างกายของมนุษย์อาจเปลี่ยนแปลงตามไม่ทัน การกระทบกับอากาศผิดฤดูซึ่งคุ้นเคยอยู่ หรือความต้านทานของร่างกายมีน้อย จะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้

3. อายุสมุฏฐาน หมายถึง อายุเป็นที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค แบ่งเป็น 3 ช่วงวัย

• ปฐมวัย อายุแรกเกิด - 16 ปี เป็นวัยที่มีโรคเกิดจากเสมหะ (มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน)

• มัชฌิมวัย อายุ 16 - 32 ปี เป็นวัยที่มีโรคเกิดจากธาตุไฟ (มีปิตตะเป็นสมุฏฐาน)

• ปัจฉิมวัย อายุ 32 - สิ้นสุดอายุขัย เป็นวัยที่มีโรคเกิดจากธาตุลม (มีวาตะเป็นสมุฏฐาน)

4. กาลสมุฏฐาน หมายถึง เวลาที่เป็นที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค แบ่งเป็นยาม ๆ ละ 3 ชั่งโมง กลางวันและกลางคืน มี 4 ยาม เท่ากัน และมีสมุฏฐานพิภคที่ทำให้เกิดโรคแตกต่างกันตามช่วงเวลาแบ่งไว้

นอกจากนี้ยังมีสมุฏฐานหรือสาเหตุการเกิดโรคอื่น ได้แก่ ประเทศสมุฏฐานและพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุก่อโรค

ประเทศสมุฏฐาน หมายถึง สถานที่อยู่เป็นที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค ลิงแวดล้อมที่อยู่อาศัยแต่ละที่มีความแตกต่างกันไป คนที่คุ้นเคยอยู่ในประเทศหนึ่งประเทศใด ก็จะมีธาตุสมุฏฐานที่อยู่ในร่างกายกับอากาศในประเทศนั้น ๆ หากเปลี่ยนสถานที่และยังไม่คุ้นเคยกับสถานที่ใหม่ และไม่คุ้นเคย

* แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลชลบุรี

* Thai Traditional Medicine, Professional Level, Chonburi Hospital

กับอากาศในใหม่ที่ใหม่ แม้แต่สถานที่ที่เคยอยู่มาแล้วก็ยังมีสิ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นเป็นครั้งคราวได้ ส่งผลให้เป็นเหตุเกิดโรคได้ ประเทศสมมุติฐานแบ่งเป็น 4 ประการ เพื่อให้เป็นที่สังเกตว่าบุคคลที่อยู่ในประเทศหนึ่ง ๆ มีสมมุติฐานของโรคต่างกัน

ผู้คนสมัยก่อนพึ่งพาอาศัยธรรมชาติแทบทุกด้าน ตั้งแต่อาหารการกิน เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค มนุษย์รู้จักการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคมานานตั้งแต่อดีต ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงถือเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่า เกิดจากความสามารถจำแนกฤทธิ์และสรรพคุณของสมุนไพรจากธรรมชาติเพื่อใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วย

ภูมิปัญญา คือ องค์ความรู้ ทักษะต่าง ๆ และประสบการณ์ของมนุษย์ ที่สั่งสมมาตั้งแต่อดีต ผ่านการลองผิดลองถูก ผ่านกระบวนการศึกษา สังเกต คิดวิเคราะห์ จนเป็นความรู้ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้และถ่ายทอดสืบต่อกันมา ซึ่งภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเป็นองค์รวม มีคุณค่าทางวัฒนธรรม เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของคนไทยเพื่อแก้ปัญหาหรือการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตของคนในแต่ละท้องถิ่นมาแต่อดีต โดยจะเห็นได้จากการกินอยู่และการดูแลสุขภาพของคนในท้องถิ่น โดยการใช้พืชผัก สมุนไพรที่หาได้มาปรุงเป็นอาหารมีรสชาติที่หลากหลายแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ และมีจุดเด่นในการเป็นยารักษาโรคด้วย ซึ่งภูมิประเทศมีผลต่อความอุดมสมบูรณ์ของแต่ละภาค ทำให้แหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไปตามวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่ได้รับจากประเทศใกล้เคียง ทำให้ภูมิปัญญาด้านอาหารของทั้ง 4 ภาคมีความแตกต่างกัน

ภาคเหนือ ภูมิประเทศเป็นภูเขาสลับกับทิวเขาเป็นแนวยาว มีที่ราบระหว่างภูเขา ทำให้อากาศค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี ทำให้มีความหลากหลายของพืชผักผลไม้ อาหารภาคเหนือจะนิยมรสอ่อน รสหวานไม่ใส่น้ำตาลแต่จะให้ความหวานจากผักจากปลา ไขมันจะได้จากน้ำมันของสัตว์ รสเปรี้ยวจะเปรี้ยวไม่มาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้มหรือมะกอก อาหารคาวทางภาคเหนือจะมีไขมันมาก ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น และแกงต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่ และขึ้นเองโดยธรรมชาติ เช่น แกงแค ไม่ได้หมายถึงดอกแค แต่คือการนำผักหลายชนิดมาแกงรวมกัน แต่สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้คือใบชะพลูหรือข้าวปลู



ภาพที่ 1 ชะพลูหรือข้าวปลู¹

ข้าวปลู ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum* Roxb. เป็นพืชในวงศ์ Piperaceae ใบ รสเผ็ดร้อน สรรพคุณ ทำให้เจริญอาหาร แก้ลมจุกเสียด ขับเสมหะ มีสารสำคัญ คือ flavonoid และมีน้ำมันหอมระเหยที่ทำให้เกิดกลิ่นเผ็ดฉุน มีคุณค่าทางสารอาหารที่สำคัญ คือ มีแคลเซียมและสารเบต้าแคโรทีน และจากข้อมูลงานวิจัยพบว่าข้าวปลูมีฤทธิ์ ดังนี้

- มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยมีผลเพิ่มการหลั่งอินซูลิน
- มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ *Escherichia coli* และ *Bacillus subtilis* ได้
- มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ดี โดยสารกลุ่ม flavonoid จากใบข้าวปลู มีฤทธิ์ปกป้องเซลล์จากการเกิดภาวะ oxidative stress
- ข้าวปลูมีผลึกแคลเซียมออกซาเลตสูง 691 มก./100 กรัม หากบริโภคมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะหรือเป็นนิ่วในไต ควรรับประทานร่วมกับเนื้อสัตว์หรือปรุงให้สุกจะช่วยสลายผลึกแคลเซียมออกซาเลต

ภาคใต้ มีลักษณะเป็นแผ่นดินยื่นลงไปทะเล โดยมีทะเลขนานทั้ง 2 ด้าน มีทิวเขาตะนาวศรีอยู่ทางทิศตะวันตกกั้นแนวพรมแดนไทยกับพม่า มีฝนตกชุกและมีฤดูฝนยาวนานกว่าภาคอื่นของประเทศ จึงมีพืชผักที่ใช้เป็นอาหารแตกต่างกันไปจากภาคอื่น ๆ หลายชนิด อาหารทางภาคใต้มักมีรสจัด คือ เผ็ด เค็ม รสหวานได้จากกะทิ รสเค็มได้จากกะปิ น้ำปลา น้ำบูดู สำหรับสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของทางภาคใต้ คือ การใส่ขมิ้นชันในการปรุงอาหารประเภทแกงต่าง ๆ และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับกลิ่นคาวและรสเค็มของอาหาร



ภาพที่ 2 ขมิ้นชัน²

ขมิ้นชัน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* Linn. เป็นพืชในวงศ์ Zingiberaceae รสเผ็ด มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร แก้ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย รักษาแผลในกระเพาะอาหาร สารสำคัญของขมิ้นชันคือ Curcumin มีงานวิจัยศึกษาพบว่าขมิ้นชัน ช่วยลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ ดังนี้

- กระตุ้นการหลั่งเมือก (Mucin) มาเคลือบที่กระเพาะ
- มีฤทธิ์ลดการอักเสบ สารสำคัญ ชื่อ เคอร์คิวมิน (Curcumin) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบได้ แต่ไม่ช่วยแก้ปวด หรือลดไข้
- มีฤทธิ์สมานแผลในกระเพาะอาหาร (Wound healing)

มีน้ำมันหอมระเหย ชื่อ เทอเมอร์ริก (Turmeric) เป็นสารออกฤทธิ์ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร มีการทดลองทางคลินิกในผู้ที่มีอาการปวดท้องจากแผลในกระเพาะอาหาร โดยให้ขมิ้นชันเทียบกับยาลดกรด รวมถึงอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับแผลเปื่อยในกระเพาะอาหาร พบว่าขมิ้นชันสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหาร และบรรเทาอาการไม่สบายท้องต่าง ๆ ได้

- มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย จากน้ำมันหอมระเหยของขมิ้นชัน
- มีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผล สามารถช่วยไม่ให้เกิดแผล

ในทางเดินอาหารเพิ่มขึ้น

อาหารของภาคใต้มักมีรสเผ็ดร้อน เมื่อรับประทานเป็นประจำทำให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารได้ ซึ่งการใส่ขมิ้นชันในการปรุงอาหารนับเป็นภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพด้วยอาหารได้ดี

ภาคกลาง มีภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม มีภูเขาโดยส่วนใหญ่มักจะเป็นภูเขาเตี้ย ๆ มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ทำให้เกิดที่ราบลุ่มแม่น้ำ เหมาะสำหรับการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ทำให้ภาคกลางมีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุด รวมถึงมีความหลากหลายของรสชาติอาหาร ไม่นับไปทางรสใดรสหนึ่ง คือต้องมีความกลมกล่อม มีรสเป็นไปตามชนิดของอาหารนั้น ๆ อย่างแกงของภาคกลางนิยมใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ โดยสามารถแยกได้เป็น 2 ประเภท คือแกงกะทิที่ใช้น้ำพริกแกงและไม้น้ำพริกแกง จำแนกเป็นแกงจืด แกงเผ็ด แกงกะทิ จะเห็นได้ว่าเพียงอาหารประเภทแกงก็มีความหลากหลายค่อนข้างมาก โดยเมื่อเริ่มเข้าฤดูหนาว ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เริ่มจากการกินอาหารง่าย ๆ อย่างแกงส้มดอกแค สามารถช่วยให้หายจากอาการหวัดที่มาจากลมหนาวได้ นำมาปรุงเป็นอาหาร มีสรรพคุณแก้ไข้หัวลม คือ ไข่เปลี่ยนฤดู ลมเปลี่ยนฤดู อย่างสุ่น้ำหนาว



ภาพที่ 3 ดอกแค³

ดอกแค ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania grandiflora* (L.) Pers เป็นพืชในวงศ์ Fabaceae หรือ Leguminosae รสหวาน ออกขมเล็กน้อย ดอกแคเป็นพืชฤดูเย็น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้ไข้ที่เกิดจากอากาศเปลี่ยนแปลง แก้ปวดศีรษะ แก้ร้อนในได้ดี เป็นยาระบายอ่อน ๆ มีงานวิจัยของแค ดังนี้

- ดอกแคมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น โพลีฟีนอลิก และสาร flavonoid

• สามารถต้านกิจกรรมของอนุมูลอิสระได้เทียบเท่ากับวิตามินอี (α - tocopherol) และมากกว่าสาร butylated hydroxyanisole และ butylated hydroxytoluene

• ดอกแคมีฤทธิ์เป็นสารลดการอักเสบและ antinociceptive activities

• ใบและดอกแคมีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซีและแคลเซียม ทั้งยังออกฤทธิ์เป็นสารถีบยั้งแบคทีเรียด้วย

และยังมีอาหารที่เหมาะสมกับฤดูกาล อย่างฤดูร้อน รับประทานข้าวแช่ ประกอบด้วยข้าวลอยในน้ำอบดอกมะลิหอม น้ำดอกมะลิได้จากดอกมะลิลา มีสรรพคุณ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ บำรุงหัวใจ ทำให้จิตใจชุ่มชื่น



ภาพที่ 4 มะลิ⁴

มะลิ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Jasminum sambac* (L.) Ait. เป็นพืชในวงศ์ Oleaceae จัดเป็นยารสหอมเย็น สารสำคัญของมะลิ คือสารในกลุ่ม triterpenoid, flavonoid และน้ำมันหอมระเหยง่าย มีมากกว่า 40 ชนิด แต่สาร linalool ทำให้มะลิกลิ่นเฉพาะตัว มีงานวิจัยศึกษาการรับว่ามะลิบำรุงหัวใจดังนี้

- มีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดโคโรนารี และกระตุ้นหัวใจ โดยสารสำคัญ ชื่อ jasmolactone B และ D ในดอกมะลิพวง
- มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท น้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิลาช่วยทำให้ระยะเวลาการหลับของยา pentobarbital สั้นลง โดยการกระตุ้นประสาทสัมผัสกลิ่น และสารสำคัญ คือ phytol
- มีฤทธิ์สงบประสาทและทำให้อ่อนหลับ

ภาคอีสาน มีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง มีทิวเขาป่าไม้น้อย เป็นทุ่งกว้าง ค่อนข้างแห้งแล้ง ในอดีตมีความชุกของปัญหาทุพโภชนาการค่อนข้างสูง อาหารส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่เปรี้ยวมาก รสเปรี้ยวใช้มะนาว มะกอก ส้มมะขาม รสเค็มใช้ปลาร้า ภาคอีสานไม่นิยมเครื่องเทศ แต่ใช้พืชประเภทแต่งกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่ อาหารท้องถิ่นทางภาคอีสานจะไม่ใช่ไขมัน หรือน้ำมันในการประกอบอาหาร ส่วนใหญ่อาหารจะหาจากแหล่งธรรมชาติตามท้องไร่ท้องนาหรือในป่า เมื่อถึงฤดูฝน หน่อไม้ก็จะผุดขึ้นมา ทำให้ได้อาหารอย่างแกงลาว คือแกงหน่อไม้ใส่ใบย่านางและมีส่วนผสมของพืชผักสมุนไพรหลายชนิดที่มีสรรพคุณหลากหลาย

เนื่องจากหน่อไม้มีฤทธิ์ร้อน กินมากทำให้ท้องอืดและปวดตามข้อ เพราะมีสารพิวรีนสูง จึงต้องใส่น้ำใบย่านาง ที่มีฤทธิ์เย็น ทำให้ช่วยลดความขมเปรี้ยวได้ด้วย



ภาพที่ 5 ใบย่านาง⁵

ใบย่านาง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels เป็นพืชในวงศ์ Menispermaceae รสจืด สารสำคัญของใบย่านาง คือ สารฟีนอลิก มีสรรพคุณ ถอนพิษผดผื่นคัน แก้ไข้ ตัวร้อน แก้ไข้รากสาด ไข้พิษ ไข้หัว ไข้กลับซ้ำ มีงานวิจัยย่านางพบดังนี้

- งานวิจัยจากต่างประเทศพบว่า สารฟีนอลิกหลักในใบย่านางคือ กรดพาราไฮดรอกซีเบนโซอิก (p-hydroxy benzoic acid) มีเนโคไซด์ (minecoside) สารกลุ่มฟลาโวนโกลโคไซด์อนุพันธ์กรดซินนามิก (flavones glycoside cinnamic acid derivative) และโมนออีพอกซีบีตาแคโรทีน (monoepoxy-betacarotene)
- งานวิจัยในประเทศไทยวิเคราะห์หาปริมาณ เหล็ก วิตามินซี ไฟเทต เส้นใยอาหาร และซีวปริมาณออกฤทธิ์ของ

เหล็กในผักพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าใบย่านางมีปริมาณวิตามินซีสูงที่สุด และมีเส้นใยอาหาร ที่ 6.56 กรัมต่อ 100 กรัมน้ำหนักแห้ง และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณเหล็ก วิตามินซี ไฟเทต และเส้นใยอาหาร พบว่าปริมาณวิตามินซีมีความสัมพันธ์กับปริมาณเส้นใยอาหารในทางบวก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ ทำให้เห็นว่าใบย่านางเป็นแหล่งธาตุเหล็กที่สามารถดูดซึมได้ดีโดยร่างกาย เพราะมีวิตามินซีปริมาณสูง ช่วยการดูดซึมธาตุเหล็กดังกล่าว

- ใบย่านางมีฤทธิ์ระงับปวดด้วย tail flick test แต่ไม่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบในสัตว์ทดลอง
- ส่วนงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดลในห้องทดลองขั้นต้นพบว่า สารสกัดใบย่านางมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของ receptor ที่ชนคลอเลสเตอรอลเข้าสู่ตับ แต่ไม่ทราบว่าจะมีผลต่อคลอเลสเตอรอลในเลือดของระบบร่างกายหรือไม่ การค้นพบนี้อาจเกี่ยวข้องกับคุณสมบัติของย่านางที่ใช้รักษาโรคหัวใจมาแต่โบราณได้ หากแต่ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป
- งานวิจัยทางเคมีพบว่า รากย่านางมีอัลคาลอยด์หลายชนิด ได้แก่ Tiliacorine, Tiliacorinine, Nortiliacorinine A, Tiliacotinine 2-N-oxide, Tiliandrine, Tetraandrine, และ D-isochondendrine การทดลองในห้องปฏิบัติการพบว่าสารสกัดจากรากย่านางมีฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรียฟัลซิพารัมในหลอดทดลอง สารที่มีฤทธิ์ดังกล่าวคือ Tiliacorine และ Tiliacorinine

สมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบในอาหาร 4 ภาค

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อวงศ์	สารสำคัญ	ข้อบ่งใช้
ข้าพลุ	<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	Piperaceae	flavonoid	เจริญอาหาร แก้ลมจุกเสียด ขับเสมหะ
ขมิ้นชัน	<i>Curcuma longa</i> Linn.	Zingiberaceae	Curcumin	แก้ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
ดอกแค	<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Pers	Fabaceae หรือ Leguminosae	สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น โพลีฟีนอลิก และสารflavonoid	ลดความร้อนในร่างกาย แก้ไข้ที่เกิดจากอากาศเปลี่ยนแปลง แก้ปวดศีรษะ แก้ร้อนในได้ดี เป็นยาระบายอ่อนๆ
มะลิ	<i>Jasminum sambac</i> (L.) Ait.	Oleaceae	triterpenoid และ flavonoid	บำรุงหัวใจ ช่วยให้นอนหลับ
ใบย่านาง	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	Menispermaceae	สารฟีนอลิก	ถอนพิษผดผื่นคัน แก้ไข้ ตัวร้อน แก้ไข้ รากสาด ไข้พิษ ไข้หัว ไข้กลับซ้ำ

พืชผักสวนครัวที่เราคุ้นเคยเป็นอย่างดี ที่เรามักนำมาปรุงอาหาร มีสรรพคุณทางยาบรรเทาอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เช่น



ภาพที่ 6 กระชาย⁶

กระชาย ชื่อวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia pandurata* (Roxb.) Schitr. พืชวงศ์ Zingiberaceae สารสำคัญ คือ น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ขับลม และสาร flavonoid มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

สรรพคุณ : แก้ปวดมวนท้อง ขับลม ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น ช่วยเจริญอาหาร

ส่วนที่ใช้ : เหง้าและราก

ขนาดและวิธีใช้ : เหง้าและรากกระชายประมาณครึ่งกำมือ (สด 5-10 กรัมแห้ง 3-5 กรัม) บุปพอแอลกอฮอล์ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ หรือปรุงเป็นอาหารรับประทาน



ภาพที่ 7 กระเพรา⁷

กระเพรา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum* Linn. พืชวงศ์ Labiatae สารสำคัญ คือ สาร Eugenol มีฤทธิ์ขับลมลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ลดอาการจุกเสียด

สรรพคุณ : แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

ส่วนที่ใช้ : ใบกระเพราและยอดกระเพรา

ขนาดและวิธีใช้ : ใบกระเพราและยอดกระเพรา 1 กำมือ (สดหนัก 25 กรัมแห้งหนัก 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มหรือปรุงเป็นอาหาร



ภาพที่ 8 กระเทียม⁸

กระเทียม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum* Linn. พืชวงศ์ Alliaceae สารสำคัญ คือ สาร Allicin มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส มีฤทธิ์ขับลมและลดไขมันในหลอดเลือด

สรรพคุณ : บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด รักษากลาก เกื้ออื่น

ส่วนที่ใช้ : หัวใต้ดิน

ขนาดและวิธีใช้ : แก้อาการท้องอืดรับประทานกระเทียมสดครั้งละ 5-7 กลีบ หลังอาหารหรือเวลามีอาการรักษา กลาก เกื้ออื่น โดยผ่านกลีบกระเทียมแล้วนำมาบดบดย่อย หรือตำคั้นน้ำทาบริเวณที่เป็น วันละ 3-4 ครั้ง เมื่อหายแล้วทาต่ออีก 7 วัน

ข้อควรระวัง : การกินในปริมาณสูงอาจก่อให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาการระคายเคืองต่อกระเพาะ



ภาพที่ 9 ขิง⁹

ขิง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Rose. พืชวงศ์ Zingiberaceae สารสำคัญ คือ shogaols และ gingerols มีฤทธิ์ขับลม ขับน้ำดี ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้และมีฤทธิ์ต้านการอาเจียน

สรรพคุณ : แก้ปวดมวนท้อง จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนจากการเมาเรือ เมาเร็ว และหลังการผ่าตัด

ส่วนที่ใช้ : เหง้าแก่สด

ขนาดและวิธีใช้ : เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม



ภาพที่ 10 ข่า¹⁰

ข่า ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* (Linn.) Sw. พืชวงศ์ Zingiberaceae สารสำคัญ คือ Cineole, camphor และ eugenol มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร

สรรพคุณ : แก้ปวดมวนท้อง จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย

ส่วนที่ใช้ : เหง้า

ขนาดและวิธีใช้ : เหง้าสดหรือแห้ง ขนาดหัวแม่มือ (สด ใช้ 5 กรัม แห้ง 2 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม และตำให้แหลกเติมน้ำ หรือน้ำปูนใส ต้มครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว



ภาพที่ 11 ตะไคร้¹¹

ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf. พืชวงศ์ Poaceae (Gramineae) สารสำคัญ คือ สาร borneol, fenchone และ cineole มีฤทธิ์ขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบางชนิด

สรรพคุณ : ลดอาการแน่นจุกเสียด แก้อาการขัดเบา แก้กกลางเคลื่อน

ส่วนที่ใช้ : ลำต้นและเหง้าแก่ สดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ : ใช้ต้นแก่สดหั่นซอยเป็นแว่นบาง ๆ วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40-60 กรัม แห้งหนัก 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยชา ก่อนอาหารหรือใช้เหง้าแก่ฝานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลือง ชงเป็นชา ต้มวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยชา พอปัสสาวะสะดวกแล้วจึงหยุดยา

ผักพื้นบ้านที่หาได้ง่าย มีสรรพคุณรักษาโรคผิวหนังและอาการปวดฟัน ได้แก่



ภาพที่ 12 ตำลึง¹²

ตำลึง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coccinia grandis* (L.) Voigt. พืชวงศ์ Cucurbitaceae สารสำคัญ คือ สาร B - sitosterol มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย

สรรพคุณ : รักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

ส่วนที่ใช้ : ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ : ใช้ใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นน้ำจากใบเอามาทาบริเวณที่มีอาการ พอแห้งทาซ้ำบ่อย ๆ



ภาพที่ 13 พลู¹³

พลู ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper betle* Linn. พืชวงศ์ Piperaceae สารสำคัญ คือ สาร Betel Vine มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้

สรรพคุณ : บรรเทาอาการผื่นคัน ลมพิษและกลากเกลื้อน

ส่วนที่ใช้ : ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ : ใบพลูสดประมาณพอเหมาะล้างให้สะอาด ตำละเอียดผสมแอลกอฮอล์หรือเหล้าขาว คั้นน้ำทาอย่างน้อยวันละ 4-5 ครั้ง จนกว่าจะหาย เมื่อหายแล้วทาต่ออีก 7 วัน



ภาพที่ 14 ทองพันชั่ง¹⁴

ทองพันชั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Rhinacanthus nasutus* Kurz. พืชวงศ์ Acanthaceae สารสำคัญ คือ สาร Rhinacanthin มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา

สรรพคุณ : บรรเทาอาการผื่นคัน กลากเกลื้อน

ส่วนที่ใช้ : ใบหรือราก สดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ : ใบหรือรากสดหรือแห้งของทองพันชั่งตำให้ละเอียด แช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์พอท่วมยาและทิ้งไว้ 7 วัน นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ หรือวันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าจะหาย เมื่อหายแล้วทาต่ออีก 7 วัน



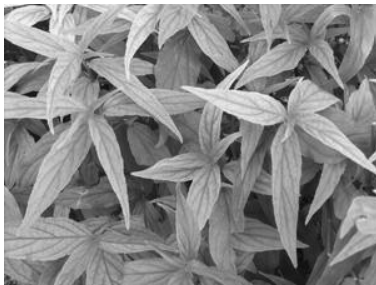
ภาพที่ 15 บัวบก¹⁵

บัวบก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (Linn.) Urban
พืชวงศ์ Umbelliferae สารสำคัญ คือ สาร Madecassic acid,
Asiatic acid และ Asiaticoside acid มีฤทธิ์สมานแผลและลด
การอักเสบ

สรรพคุณ : รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ช่วยสมาน
แผล ลดการเกิดแผลเป็น keloid

ส่วนที่ใช้ : ต้นสดและใบสด

ขนาดและวิธีใช้ : เอาบัวบกทั้งต้นสด 1 กำมือ ล้างให้
สะอาดและตำให้ละเอียดคั้นน้ำ และเอาน้ำทาขโคมบริเวณที่
เป็นแผลให้ชุ่มอยู่เสมอในช่วงแรก ต่อจากนั้นทาวินละ 3-4
ครั้ง จนหาย



ภาพที่ 16 พญาอ¹⁶

พญาอ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Clinacanthus nutan* (Burm.f)
Lindau พืชวงศ์ Acanthaceae สารสำคัญ คือ สาร beta-ga-
lactosyl diglycerides มีฤทธิ์ลดการอักเสบและต้านเชื้อไวรัส
สรรพคุณ : บรรเทาอาการผื่นคัน ลมพิษ โรคเรื้อรังและ
งูสวัด

ส่วนที่ใช้ : ใบ

ขนาดและวิธีใช้ : ใบสด 10-15 ใบ ล้างให้สะอาดใส่ใน
ครกย่ำตำให้ละเอียด เติมห่อผ้าขาวพรมุขุมยา ใช้น้ำและกากทา
บริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย ทาซ้ำบ่อย ๆ จนหาย



ภาพที่ 17 ว่านหางจระเข้¹⁷

ว่านหางจระเข้ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aloe barbadensis* Mill.
พืชวงศ์ Asphodelaceae สารสำคัญ คือ สาร Aloctin A และ
Aloctin B มีฤทธิ์ลดการอักเสบและสมานแผล

สรรพคุณ : รักษาแผลไฟไหม้และน้ำร้อนลวก

ส่วนที่ใช้ : รากจากใบ

ขนาดและวิธีใช้ : ใช้รุ้น โดยล้างยางสีเหลืองให้สะอาด
ด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำต่างทับทิมชูดเอารุ้นในไสมาพอกบริเวณ
แผลให้ชุ่มอยู่ตลอดเวลา ในช่วงแรก ต่อจากนั้นทาวินละ
3-4 ครั้ง จนกว่าแผลหาย

ข้อควรระวัง : ระวังเรื่องการติดเชื้อ เพราะรุ้นว่านหาง
จระเข้ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ควรปลอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด รุ้น
ว่านหางจระเข้มีความไม่คงตัว ถ้าปอกแล้วจะเก็บไว้ได้เพียง
6 ชั่วโมง ระวังการปนเปื้อนของสาร Anthraquinone จากยาง
ซึ่งอาจทำให้แพ้ได้ จึงต้องล้างรุ้นให้สะอาด



ภาพที่ 18 กานพลู¹⁸

กานพลู ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eugenia caryophyllus*
(Sprengel) Bullock&Harrison พืชวงศ์ Myrtaceae สาร
สำคัญ คือ สาร Eugenol มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ทำให้อาการ
ปวดท้องลดลง ช่วยขับน้ำดี ลดอาการจุกเสียด และช่วย
ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แก้ปวดฟัน

สรรพคุณ : แก้ปวดฟัน แก้ท้องอืดเพื่อ ขับลม

ส่วนที่ใช้ : ดอกแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ : ใช้ทั้งดอกเคี้ยว แล้วอมไว้ตรงบริเวณ
ที่ปวดฟันเพื่อระงับอาการปวด หรือใช้ดอกกานพลูตำพอกแผล
ผสมกับเหล้าขาวเพียงเล็กน้อยพอจะใช้จิ้มหรืออุดที่ปวดฟัน
การแก้ท้องอืดเพื่อ ขับลม ใช้ดอกแห้ง 5-8 ดอกต้มน้ำดื่ม หรือ
บดเป็นผง ชงน้ำดื่ม

ข้อควรระวัง : ไม่ควรใช้ดอกกานพลูในหญิงมีครรภ์
หญิงให้นมบุตร เด็ก ผู้ป่วยโรคตับไต และผู้ป่วยเบาหวาน



ภาพที่ 19 ผักคราดหัวแหวน¹⁹

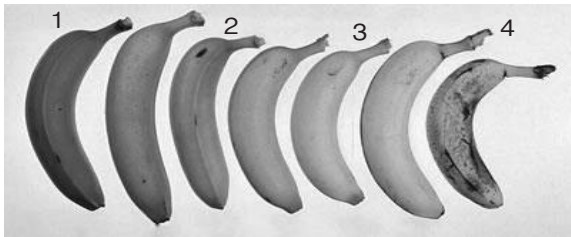
ผักคราดหัวแหวน ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spilanthes acmella* (Linn.) Murr. พืชวงศ์ Compositae สารสำคัญ คือ สาร Spilan-thol มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่และต้านการอักเสบ

สรรพคุณ : แก้ปวดฟัน

ส่วนที่ใช้ : ดอกสด

ขนาดและวิธีใช้ : ดอกสดปริมาณพอเหมาะตำกับเกลืออมหรือกัดไว้บริเวณที่ปวด

อาการเจ็บป่วยเล็กน้อยที่เราสามารถใช้สมุนไพรทางอาการได้เอง โดยใช้ผลไม้ที่เรารู้จักกันดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีสรรพคุณมากมาย ได้แก่



ภาพที่ 20 กล้วยน้ำว่า²⁰

กล้วยน้ำว่า ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* Linn. พืชวงศ์ Musaceae สารสำคัญ คือ สารแทนนินและสารเพคติน มีสรรพคุณรักษาโรคตั้งแต่กล้วยยังดิบจนกระทั่งสุกอม ทั้ง 4 ระยะนี้มีสรรพคุณแตกต่างกัน

ระยะที่ 1 กล้วยน้ำว่าดิบ มีรสฝาด สรรพคุณ รักษาโรคกระเพาะอาหาร มีสารแทนนินช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย

ขนาดและวิธีใช้ : กล้วยน้ำว่าดิบฝานเป็นแว่นตากแดด อบให้แห้ง บดเป็นผง นำมาชงกับน้ำร้อนหรือผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ตีมันวันละ 4 มื้อ ก่อนอาหาร 3 เวลาและก่อนนอน

ข้อควรระวัง : อาจมีอาการท้องอืด ปวดกันโดยตีมน้ำดื่มซึ่ง

ระยะที่ 2 กล้วยน้ำว่าห่าม สรรพคุณ แก้ท้องเสีย มีธาตุโพแทสเซียมสูงมาก ช่วยชดเชยธาตุโพแทสเซียมที่ร่างกายเสียไป

ระยะที่ 3 กล้วยน้ำว่าสุก สรรพคุณ แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย มีสารเพคตินอยู่มากช่วยเพิ่มกากในลำไส้ หากรับประทานกล้วยโดยเคี้ยวหยาบ ๆ จะทำให้ท้องอืด จุกแน่น

ระยะที่ 4 กล้วยน้ำว่าอม สรรพคุณ ต้านมะเร็ง ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย และสร้างสาร TNF ที่สามารถต่อสู้กับเซลล์ที่ผิดปกติ



ภาพที่ 21 ฝรั่ง²¹

ฝรั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Psidium guajava* Linn. พืชวงศ์ Myrtaceae สารสำคัญ คือ สาร tannin มีฤทธิ์ในการลดการระคายเคืองของลำไส้ และลดการสูญเสีย น้ำ สารสกัดจากใบฝรั่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้

สรรพคุณ : แก้ท้องเสีย

ส่วนที่ใช้ : ใบแก่สดหรือผลอ่อน

ขนาดและวิธีใช้ : ใบแก่ 10-15 ใบ ปิ้งไฟและชงน้ำรับประทาน หรือใช้ผลอ่อน 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใส รับประทานเมื่อมีอาการท้องเสีย



ภาพที่ 22 มะขามป้อม²²

มะขามป้อม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* Linn. พืชวงศ์ Euphorbiaceae สารสำคัญ คือ สาร Vitamin C และ Tannin มีฤทธิ์ละลายเสมหะ

สรรพคุณ : แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ท้องเสีย

ส่วนที่ใช้ : ผลสด

ขนาดและวิธีใช้ : เนื้อผลแก่สดครึ่งละประมาณ 2-3 ผล โขลกพอแหลกแทรกเกลือเล็กน้อยอมหรือเคี้ยว รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง



ภาพที่ 23 มังคุด²³

มังคุด ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia mangostana* Linn. พืชวงศ์ Guttiferae สารสำคัญ คือ สาร Tannin 8.75-10.5% มีฤทธิ์แก้อาการท้องเดิน สมานแผล ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุการเกิดหนอง และมีฤทธิ์ลดการอักเสบ

สรรพคุณ : แก้ท้องเสีย

ส่วนที่ใช้ : เปลือกผลแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ : เปลือกผลแห้ง ประมาณครึ่งผล ย่างไฟให้เกรียม ฝนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่งแก้ว หรือบดเป็นผง ละลายน้ำข้าว หรือน้ำสุกดื่มทุก 2 ชั่วโมง

ภาพที่ 24 ยอ²⁴

ยอ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* Linn. สารสำคัญ คือ สาร Asperuloside มีฤทธิ์ในการลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน

สรรพคุณ : แก้อคลื่นไส้ อาเจียน

ส่วนที่ใช้ : ผลดิบหรือผลห่ามสด

ขนาดและวิธีใช้ : ผลยอห่ามบั้งไฟพอเหลืองกรอบต้มเอาน้ำเป็นกระสายยาใช้ร่วมกับยาอื่น หรือเอาผลดิบหรือผลห่ามสด ผานเป็นชิ้นบาง ๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองกรอบ ต้มหรือชงน้ำดื่มใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ เอาน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อย ๆ ครั้ง จะได้ผลดีกว่าต้มทีเดียว

ข้อควรระวัง : ผู้ป่วยโรคไตไม่ควรดื่มน้ำลูกยอ เพราะมีโพแทสเซียมสูง อาจทำให้เกิดภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้ สตรีมีครรภ์ไม่ควรบริโภคลูกยอ เพราะผลยอมีฤทธิ์ขับโลหิต อาจทำให้แท้งบุตรได้

ภาพที่ 25 กระเจี๊ยบแดง²⁵

กระเจี๊ยบแดง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* Linn. พืชวงศ์ Malvaceae สารสำคัญ คือ สาร Anthocyanin มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ

สรรพคุณ : แก้อาการขัดเบา ขับปัสสาวะ

ส่วนที่ใช้ : กลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอก

ขนาดและวิธีใช้ : กลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอก ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ต้มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป

ข้อควรระวัง : อาจทำให้มีอาการปวดมวนท้องและท้องเสียได้เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

ข้อห้าม : ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่การทำงานของไตบกพร่อง

เราจะเห็นว่าการดูแลสุขภาพของคนไทยในอดีตถือว่าเป็นภูมิปัญญาที่ใช้ป้องกันและเสริมภูมิคุ้มกันโรค ไม่ว่าจะเป็นการใช้พืชผักสวนครัว ผักพื้นบ้าน หรือการรับประทานผลไม้

เพื่อการบรรเทาอาการหรือรักษาอาการป่วยที่ไม่รุนแรงในบุคคลทั่วไป เช่น ท้องผูก ท้องเสีย ท้องอืด หรืออาการผื่นคัน เราสามารถรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยด้วยตนเองเบื้องต้นได้ โดยผู้ใช้สมุนไพรจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร เพื่อให้ผู้ใช้สมุนไพรได้รับประโยชน์จากการใช้ยาสมุนไพรมากที่สุด และเกิดผลเสียจากการใช้สมุนไพรน้อยที่สุด โดยสามารถปรึกษาการใช้ยาสมุนไพรได้จากแพทย์แผนไทยเพื่อให้ใช้สมุนไพรได้อย่างถูกวิธีและปลอดภัย ทำให้สมุนไพรนี้มีคุณค่า

เอกสารอ้างอิง

1. MedThai. ชะพลู สรรพคุณและประโยชน์ของชะพลู ใบชะพลู 16 ข้อ ! [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com/%E0%B8%8A%E0%B8%B0%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B9/>
2. สถาบันการแพทย์แผนไทยเนตรดาว. ขมิ้นชัน Curcuma longa rhizome extract [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.nittm.com/product-page/ชม-นช-น-curcuma-longa-rhizome-extract>
3. vcanfit. ดอกแค ไฟเบอร์สูง แก้ไข้หวัด [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://vcanfit.blogspot.com/2014/08/blog-post_17.html
4. ลีจ๊ะลิ้งมีเดีย. ดอกมะลิ สัญลักษณ์ดอกไม้วันแม่ สรรพคุณดีแท้ ไม่ได้มีแค่กลิ่นหอม [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.link955.net/?p=6236>
5. โปธิ์พญา. ใบย่านาง [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 2 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.popayaherb.com/%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%87/>
6. สมุนไพรในครัว. กระชาย [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.samunpri.com/kitchendrugs/กระชาย/>
7. ย่านาง. กระเพรา [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.ya-nang.com/product/10/เมล็ดกระเพรา>
8. Basic line farm. กระเทียมจีนปอก [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://basiclinefarm.co.th/product/%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%99%E0%B8%9B%E0%B8%AD%E0%B8%81/>

9. สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ. แพทย์แผนไทยแนะนำประชาชนกินขิง ปรับตัวรับมือหน้าฝน [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thai-health.or.th/Content/43180-แพทย์แผนไทยแนะนำประชาชนกินขิงปรับตัวรับมือหน้าฝน.html>
10. Pantip. กระทุ้อาหารไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://pantip.com/topic/33027699>
11. Puechkaset. พืชผัก/สมุนไพร [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://puechkaset.com/ตะไคร้/>
12. งานสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน โรงเรียนบางบัวทอง. ตาลิ่งต้นไม้ประจำโรงเรียน [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://sites.google.com/site/bbttree/hna-raek>
13. Greenspace. พืชไร่ [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://greenspace.market/shop/%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%8B%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%98%E0%B8%B8/>
14. MedThai. ทองพันชั่ง สรรพคุณและประโยชน์ของทองพันชั่ง 50 ข้อ ! [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com/%E0%B8%97%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%87/>
15. MedThai. บัวบก สรรพคุณและประโยชน์ของใบบัวบก 86 ข้อ ! [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com/%E0%B9%83%E0%B8%9A%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B8%9A%E0%B8%81/>
16. จรัสพล รินทระ. สุขภาพ - งานวิจัย [อินเทอร์เน็ต]. 2548 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.clinicneo.co.th/%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%9E%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%9E%E0%B8%A3%E0%B8%9E%E0%B8%8D%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B8%AD/>
17. สารสกัดเข้มข้นจากวัตถุดิบพืชและสมุนไพรไทย. สารสกัดว่านหางจระเข้ (Aloe vera, Aloe barbardensis Mill) [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.vrinnovathailand.com/product/%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%A7%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89-aloe-vera-aloe-ba/>
18. MedThai. กานพลู สรรพคุณและประโยชน์ของกานพลู 39 ข้อ ! [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B9/>
19. Twitter. #ผักคราดหัวแหวน [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://twitter.com/hashtag/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%B1%E0%B8%A7%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%99?lang=fi>
20. อาหารสมอง. ประโยชน์ดี ๆ จากกล้วย 4 วิธ [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://variety.teenee.com/foodforbrain/63513.html>
21. คุณค่าในสารอาหารผักและผลไม้. ฝรั่ง (Guava) มีที่มาอย่างไร ทำไมถึงเรียกว่าฝรั่ง [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://ampro-health.com/food/guava/>
22. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. กรมวิทยาศาสตร์ฯ ชี้สารสกัด “มะขามป้อม” ลดริ้วรอย บำรุงผิวพรรณ. มติชนออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 พฤษภาคม 28 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]; ชีวิตคุณภาพ. เข้าถึงได้จาก: https://www.matichon.co.th/local/quality-life/news_975013
23. ภัทราพร แสนเทพ. มหัทศจรยี่ สารสกัดจากเปลือกมังคุด [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.nsm.or.th/other-service/1757-online-science/knowledge-inventory/sci-article/science-article-nsm/2832-มหัทศจรยี่-สารสกัดจากเปลือกมังคุด.html>
24. บทความยอดนิยม. 15 สรรพคุณของลูกยอ สมุนไพรโบราณชั้นดี กินช่วยชะลอวัย บำรุงสายตา พร้อมสูตรทำน้ำลูกยอ [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: <https://khonkidbuak.blogspot.com/2019/06/15.html>
25. the-than. สมุนไพร. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 18 ก.ย. 2562]. เข้าถึงได้จาก: http://www.the-than.com/samonpai/sa_37.html