



สมุนไพรไทย

อ.รัตติภรณ์ บุญทัศน์





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



กะเพราแดง

แก้ปวดท้อง ท้องอืด
แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง



มะกรูด

แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน
น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและใช้บำรุงผม



มะระขี้นก

แก้ไข้ แก้ร้อนใน
เจริญอาหาร

“สุขภาพดี
ด้วย
สมุนไพรไทย”



ชำพลู

ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



ขิง

บรรเทาอาการท้องอืดจุกเสียด ขับลม
บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
จากอาการเมารถ เมาเรือ

สมุนไพร ประจำบ้าน



ตะไคร้

ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร
ขับปัสสาวะ



บัวบก

แก้ร้อนใน แก้ช้ำใน
ใช้เป็นยาภายนอก
รักษาแผลทำให้แผลหายเร็ว



ฟ้าทะลายโจร

แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ
บรรเทาอาการของโรคหวัด



สะระแหน่

บรรเทาอาการวิงเวียน
หน้ามืด ขับลม



ว่านหางจระเข้

รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก

ค้นหาสมุนไพร
รักษาโรคง่าย ๆ ด้วย



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

ขมิ้นชัน



- ส่วนที่ใช้ก็คือ "เหง้า" ที่มีรสฝาดนั่นเอง
- โดยเหง้ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี ต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดมะเร็งในตับ ช่วยบำรุงตับ นอกจากนี้ ยังมีสารอาหารหลายชนิด ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และเกลือแร่ต่าง ๆ
- ส่วนน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นชัน ก็มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุกเสียดได้ด้วย จึงนิยมนำขมิ้นมาใช้สมานแผลในกระเพาะอาหาร ทำความสะอาดลำไส้ รักษาโรคกระเพาะอาหาร
- ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่ผิดปกติ หืด ไอ เวียนศีรษะ รักษาอาการปวดและอักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ช่วยขับน้ำนมสตรีหลังคลอดบุตร

ต้นดีปลี



- ลำต้นหรือเถา รสเผ็ดร้อน แก้ปวดฟัน จุกเสียด แก่ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร
- ดอกนั้นรสเผ็ดร้อนขม แก้ท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้หืดหอบ แก้ลม วิงเวียนปรุงเป็นยาธาตุ แก้ตับพิการ
- รากรสเผ็ดร้อนขม แก้หืดหอบ แก้ลมวิงเวียน แก้เสมหะ แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ แก้เส้นอัมพฤกษ์ อัมพาต
- ดอกแก่ ต้มน้ำดื่มแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยให้หายวิงเวียน ส่วนหากจะแก้ไข้ให้ใช้ดอกแก่แห้งครั้งกำมือฝนกับน้ำมะนาว กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ

ตะไคร้



- ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ
- หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิ่ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้อาเจียน แก้ท้อง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้
- ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย
- ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย

ดอกอัญชัน



- ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ
- ช่วยรักษาอาการผอมร่วง (ดอก)
- อัญชันทาคั่ว ทาหัว ใช้เป็นยาปลูกผม ปลูกขนช่วยให้ดกเงางามยิ่งขึ้น (นำคั้นจากดอก)
- ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
- ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
- อัญชันมีคุณสมบัติในการช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย
- ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ (นำคั้นจากดอกสดและใบสด)
- ช่วยป้องกันโรคต่อกระเจก ต้อหิน ตามเสื่อมจากโรคเบาหวาน (ดอก)

มะกรูด



จับลมแก้จุกเสียด

- ตัดจุกผลมะกรูดคว้านไส้กลางออกเอามหาหิงส์ใส่แล้วปิดจุกนำไปเผาไฟจนดำเกรียมบดเป็นผงละลายกับน้ำผึ้งรับประทาน จะช่วยจับลม แก้ปวดท้องหรือปายลิ้นเด็กอ่อน เป็นยาขับจืดหาได้
- น้ำมะกรูดใช้ถูก้น แก้เลือดออกตามไรฟัน
- เอาผลมะกรูดมาคอง เป็นยาคองเปรี้ยวรับประทานจับลมขับระดู
- เปลือกผลฝานบาง ๆ ชงน้ำเดือดใส่การบูรเล็กน้อย รับประทานแก้ลมวิงเวียน
- เปลือกฝนใช้ผสมในเครื่องสำอางบางชนิด เช่น แชมพู สบู่

ว่านหางจระเข้



1.รักษาแผลไฟไหม้และน้ำร้อนลวก โดยปอกเปลือกนอก นำวุ้นสดภายในใบไปล้างยางออกให้สะอาด แล้วนำไปประคบแผลตลอด 2 วันแรก จะช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน สมานแผลให้เร็วขึ้น และไม่ทิ้งร่องรอยแผลเป็นอีกด้วย

2.ป้องกันและบรรเทารอยไหม้จากการออกแดด นำใบสด ๆ ของว่านหางจระเข้ผสมกับโลชั่นทาหลังบนผิวหนังก่อนออกแดด จะช่วยป้องกันแสงแดดได้ แต่ถ้าหากเกิดรอยไหม้ขึ้นบนผิวหนังหลังออกแดดแล้ว ให้ใช้วุ้นที่ล้างสะอาดมาทาเพื่อลดอาการอักเสบ ถ้าจะให้ดีลองผสมกับน้ำมันพืช หรือน้ำมันมะกอก เพื่อลดอาการผิวแห้งตึงจนเกินไป

3.บรรเทาอาการไหม้จากการฉายรังสีของผู้ป่วย โดยใช้วิธีการนำวุ้นว่านหางจระเข้ที่ล้างสะอาดมาประคบที่รอยไหม้จากการทำคีโม จะช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน และทำให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น

4.สมานแผลจากของมีคมและแผลถลอก หากได้รับบาดเจ็บจากของมีคม ใช้วุ้นจากว่านหางจระเข้ที่ยังมีเมือกอยู่ เปะลงไปบนแผล จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการสมานแผลให้เร็วขึ้นได้

5.รักษาฝีและโรคริดสีดวงทวาร ทำความสะอาดบริเวณที่เกิดโรคให้แห้งแล้ว นำวุ้นไปเปะลงบนแผล หากเป็นทวารหนักให้ปอกวุ้นให้เป็นแท่งแล้วล้างให้สะอาด นำไปแช่เย็นให้แข็ง เพื่อสอดเหน็บในช่องทวารหนักวันละ 1-2 ครั้ง อาการริดสีดวงจะดีขึ้น

กระเทียม



1. แก้ปัญหาผมหลุดร่วง
2. รักษาสิว
3. ป้องกันและรักษาโรคหวัด
4. บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน
5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก
6. กำจัดกลิ่นเท้า

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน



ว่านหางจระเข้ มีสารที่เป็นเมือก ช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาล วิธีรับประทานคือ นำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกและล้างให้สะอาด ที่สำคัญคืออย่าให้น้ำยางสีเหลืองหลงเหลืออยู่ เพราะรับประทานเข้าไปแล้วอาจทำให้ท้องเสีย จากนั้นจึงนำวุ้นไปต้มในน้ำเดือด นำมารับประทานคู่กับน้ำใบเตยได้

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน



เมล็ดแมงลัก มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับว่านหางจระเข้
วิธีรับประทานคือ นำเมล็ดแมงลักประมาณ 1 ช้อนชา
ใส่ลงในน้ำต้มสุก 250 มิลลิลิตร แล้วทิ้งไว้พองตัว
เต็มที่ ซึ่งจะสามารถสังเกตได้จากวันสี่ขาวรอบๆ
เมล็ด จากนั้นสามารถนำมารับประทานได้เลย โดย
อาจจะรับประทานคู่กับน้ำเต้าหู้ก็ได้ ข้อควรระวังคือ
หากเมล็ดแมงลักยังไม่พองมากพอ เมื่อกินเข้าไปแล้ว
จะดูดน้ำจากกระเพาะอาหาร และจับตัวเป็นก้อนไป
ในลำไส้ อาจทำให้ผู้รับประทานมีอาการท้องผูก
และแน่นท้องมากขึ้น

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน

www.thaicrudedrug.com
by Sudarat Homhual



บุก หรือ บุกโร มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับว่าน
หางจระเข้และเม็ดแมงลัก วิธีรับประทานคือ
นำเส้นบุกสำเร็จรูปมาประกอบอาหารแทน
การใช้วุ้นเส้น

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน



มะระขี้นก เป็นสมุนไพรรักษาเบาหวานที่มีวิตามินเอและซีสูง วิธีรับประทานคือ นำผลสดมารับประทาน มื้อละ 2 ลูก หรือถ้าเป็นผลแก่ควรเอาเมล็ดออก รับประทานคู่กับน้ำพริก และผักสดชนิดๆ อื่นตามชอบ หรือรับประทานในรูปแบบยาต้มชง โดยเอามะระขี้นกผลเล็กมาผ่าเอาแต่เนื้อ หั่นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วชงกับน้ำต้มเดือด โดยใช้มะระขี้นก 1-2 ชิ้น ต่อน้ำ 1 ถ้วย หรือนำไปประกอบอาหารเช่นมะระขี้นกผัดไข่ก็ได้

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน



ตำลึง จัดเป็นผักที่หาง่าย สามารถใช้ได้ทั้งส่วนใบ ราก ผล มีคุณค่าทางอาหารสูง นอกจากนี้ยังช่วย ระบาย เนื่องจากมีกากใยสูงอีกด้วย วิธี รับประทานคือ ใช้เถาตำลึงสับเป็นท่อนๆ ยาว 2-3 นิ้ว จำนวน 1 กำมือ ใส่น้ำพอท่วม ต้มนาน 15-20 นาที นำมาดื่มติดต่อกัน อย่างน้อย 7-10 วัน จะ ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้หรือนำไปประกอบเป็น เมนูอาหาร เช่น แกงจืดตำลึง ก๋วยเตี๋ยวตำลึง ตำลึง ผัดไข่ เป็นต้น

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน



อินทนิลน้ำ เป็นสมุนไพรรักษาเบาหวานที่เป็นที่นิยม และมีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ ตามอย่างพื้นบ้านจะใช้เฉพาะใบแก่จัดจำนวน 7 ใบนำไปตากแห้ง จากนั้นต้มกับน้ำ แล้วรับประทาน

**** สามารถป้องกันโรคความดัน**

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน



หม่อน เป็นสมุนไพรรักษาเบาหวานที่นิยมนำมา
ชงดื่ม และยังมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลอีกด้วย วิธี
รับประทานคือ นำใบหม่อนมาตากแห้ง จากนั้น
จึงนำมาบดเป็นผง ใช้ประมาณ 1-2 ช้อนชา ชงกับ
น้ำร้อน แนะนำให้รับประทานก่อนมื้ออาหาร จะ
ช่วยให้ลดน้ำตาลได้ดีขึ้น

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน



ผักเชียงดา เป็นผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ ส่วน
ภาคกลางจะเรียกกันว่า ผักจินดา ควรเลือก
รับประทานผักเชียงดาใบอ่อนที่ไม่ผ่านความร้อน
จึงจะได้ประโยชน์ด้านคุณค่าทางอาหารมากที่สุด
โดยนำใบห่อนมารับประทานเป็นผัก
รับประทานกับลาบ ตำมะม่วง หรือใส่ในแกงแค
แกงเลียง ต้มเลือดหมู ก็ได้เช่นกัน

ข้อควรระวังเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรรักษาเบาหวาน

สมุนไพรรักษาเบาหวานที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ล้วนมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด แต่สิ่งที่พึงระวังคือ ในกรณีที่ผู้ป่วยรับประทานควบคู่กับยาแผนปัจจุบัน อาจทำให้น้ำตาลในเลือดลดต่ำเกินไป จนทำให้เกิดอาการด้านลบ เช่น มึนศีรษะ ฐูสึกร้อน [เหงื่อออกมาก](#) กระทบกระวายเป็นต้น คล้ายกับหิวอยู่ตลอดเวลา หัวใจเต้นแรงและเร็ว ฐูสึกหวิวๆ คล้ายจะเป็นลม หน้ามืด เป็นต้น หากมีอาการดังกล่าว ให้แก้ไขเบื้องต้นด้วยการดื่มน้ำหวาน หรืออมลูกอม แล้วนั่งพัก 15 นาที อาการจะค่อยๆ ดีขึ้น