

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

101 HOME HERBAL MEDICINE

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน/ พ..
WB925 พ731ส 2564



B0024682
bib:13399117099

พิมพ์ครั้งที่ 2

พท. พิรมน การย์กุลวิทิต
ทักษอร ศรีสังขจร

คำนำ

สมุนไพรไทยมักใช้เป็นตำรับยา กล่าวคือ ในหนึ่งตำรับยาจะใช้สมุนไพรหลายตัวรวมเข้ากัน เป็นหนึ่งกลุ่ม วิธีการจัดตำรับยาสมุนไพรจะต้องเลือกสมุนไพรมารวมกันให้ถูกรส ถูกส่วน ถูกปริมาณ ถูกวัน ถูกเวลา ถูกทิศที่เก็บ และถูกฤดูกาลเก็บเกี่ยวกับหลักสรรพคุณเภสัชกรรมไทยและคณาเภสัช เภสัชกรต้องศึกษาให้รู้จักรสตัวยาสมุนไพรให้ถ่องแท้ เนื่องจากสรรพคุณของสมุนไพรขึ้นอยู่กับรสนั้นๆ ถ้าจัดกลุ่มสมุนไพรถูกต้องตามหลักแล้วรสยาจะมีสรรพคุณทันที ในส่วนของคณาเภสัชก็สำคัญไม่แพ้กันคือ จะต้องรู้จักตัวยา ซึ่งพิภคยาคือตัวยาสมุนไพรสองสิ่งขึ้นไปนำมารวมกันโดยอาศัยหลัก รสยาจะต้องไม่ขัดกัน สรรพคุณจะต้องเสมอหรือคล้ายคลึงกัน แต่หากใช้ประจำบ้านทั่วไปแล้ว สามารถใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน (สสม.) เป็นสมุนไพรเดี่ยวเพื่อดูแลบรรเทาโรคได้ ซึ่งหาซื้อใช้ได้ง่ายจากที่มีขายอยู่ตามตลาดทั่วไปและสามารถปลูกไว้บริเวณบ้านเพื่อนำมาประกอบอาหารหรือรับประทานอาหารให้เป็นยาบำรุงหรือรักษาโรคได้อีกด้วย สมุนไพรในหนังสือเล่มนี้ได้ บอกวิธีใช้พร้อมสรรพคุณเพื่อเป็นแนวทางในการประกอบอาหารตามสัดส่วนที่เหมาะสม โดยอาหารของไทยเรามีสมุนไพรเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารอยู่แล้ว เช่น กระเทียม กระวาน กะเพรา กระชาย ขมิ้น ข่า ชিং เป็นต้น นอกจากผู้อ่านจะได้ทราบถึงสรรพคุณและวิธีการใช้จากหนังสือเล่มนี้ แล้วผู้อ่านสามารถนำหนังสือเล่มนี้ไปเป็นคู่มือประจำบ้านดูแลตนเองเบื้องต้นได้ อีกทั้งแพทย์แผนไทยยังสามารถใช้หนังสือเล่มนี้ร่วมในประกอบการรักษาอาการของโรคให้แก่ผู้ป่วยเบื้องต้น พร้อมทั้งใช้เป็นคู่มือแนะนำวิธีการใช้สมุนไพรเบื้องต้นให้แก่คนไข้ให้กลับไปดูแลตนเองที่บ้านได้อย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีกันทั่วหน้า โดยคณะผู้จัดทำได้ให้คำจำกัดความของสสม. ดังนี้

“ สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ”

ง่ายต่อการใช้ ใช้เดี่ยวได้ ใช้ง่ายตามปริมาณที่กำหนด

เลขเรียกหนังสือ..... WB925

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับ

..... ๗๙31 ส 2564

1. ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น

เลขทะเบียนหนังสือ..... B0024682

2. แพทย์แผนไทย แพทย์ เภสัชกร บุคลากรทางด้านการศึกษา

..... 3 พ.ค. 2565

3. นักเรียน นักศึกษา ห้องสมุด โรงเรียน มหาวิทยาลัย

ได้มาจาก..... งบประมาณ 2565

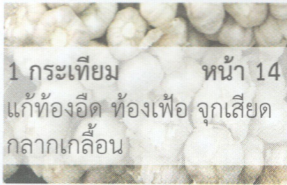
4. บุคคลทั่วไปที่สนใจซื้ออ่าน บริจาคเพื่อการกุศล ให้เป็นของขวัญตามงานสำคัญต่างๆ

หนังสือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นตามความต้องการของผู้อ่านที่ต้องการตรวจสอบใบประกอบวิชาชีพแพทย์แผนไทยและบุคคลทั่วไปที่สนใจดูแลสุขภาพ รวบรวมหมวดหมู่ทำให้อ่านง่าย

สารบัญ

ย่อสรรพคุณสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน (สสม.)

ก



1 กระเทียม หน้า 14
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
กลางเคลื่อน



2 กระวาน หน้า 14
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด



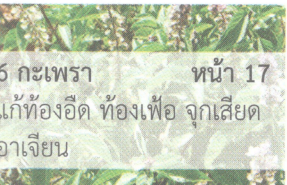
3/A กระเจี๊ยบแดง หน้า 15
แก้ขัดเบา ให้สีแดงเข้ม



4 กระเทียม หน้า 16
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด



5 กระชาย หน้า 17
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด



6 กะเพรา หน้า 17
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
อาเจียน



7 กล้วยน้ำว้า หน้า 18
โรคกระเพาะอาหาร
ท้องเสีย



8 กานพลู หน้า 19
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด

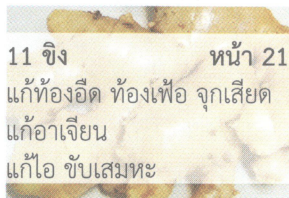


9 แก้ว หน้า 20
แก้ปวดฟัน

ข



10 ข่า หน้า 20
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
กลางเคลื่อน



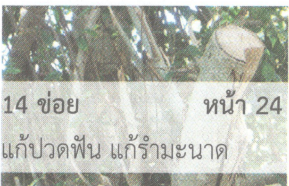
11 ขิง หน้า 21
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
แก้อาเจียน
แก้ไอ ขับเสมหะ



12 ขลุ้ หน้า 23
แก้ขัดเบา



13/B ขมิ้น (ขมิ้นชัน) หน้า 23
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
โรคกระเพาะอาหาร
แพ้ อักเสบจากแมลงกัดต่อย
ฝี แผลพุพอง ให้สีเหลืองเข้ม



14 ข่อย หน้า 24
แก้ปวดฟัน แก้รำมะนาด



15 ซีเหล็ก หน้า 25
ท้องผูก
นอนไม่หลับ กังวลเบื่ออาหาร

ค

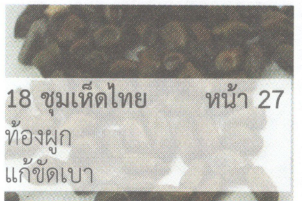


16 คูน หน้า 25
ท้องผูก

ช



17 ชุมเห็ดเทศ หน้า 26
ท้องผูก
กลางเคลื่อน
ฝี แผลพุพอง



18 ชุมเห็ดไทย หน้า 27
ท้องผูก
แก้ขัดเบา

ด



19 ดีปลี หน้า 28
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
อาเจียนที่เกิดจากธาตุไม่ปกติ
แก้ไอ ขับเสมหะ

ด



20 ตำลึง หน้า 29
แพ้ อักเสบจากแมลงกัดต่อย

สารบัญ

ย่อสรรพคุณสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน (สสม.)

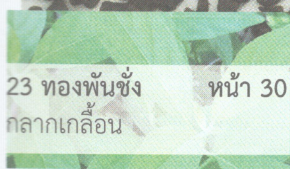


21 ตะไคร้ หน้า 29
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
แก้ขัดเบา

ท



22 เทียนบ้าน หน้า 30
ฝี แผลพุพอง



23 ทองพันชั่ง หน้า 30
กลากเกลื้อน

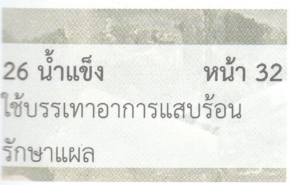


24 ทับทิม หน้า 31
ท้องเดิน บิด

น



25 น้อยหน่า หน้า 32
ฆ่าเหา



26 น้ำแข็ง หน้า 32
ใช้บรรเทาอาการแสบร้อน
รักษาแผล

บ



27 บอระเพ็ด หน้า 32
แก้ไข้ แก้เบื่ออาหาร



28 บัวบก หน้า 33
แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ป



29 ปลาไหลเผือก หน้า 34
แก้ไข้

ผ



30 ผักคราดหัวแหวน หน้า 34
แก้ปวดฟัน
แก้ฝีในคอ ต่อม้ำลายอักเสบ



31 ผักบุงทะเล หน้า 35
แก้ อักเสบจากแมลงกัดต่อย

ฝ



32 ฝรั่ง หน้า 35
แก้ท้องเสีย ท้องเดิน

พ



33 พริกไทยดำ หน้า 36
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม



34 เพกา หน้า 37
แก้ไอ ขับเสมหะ



35 พญาขอ หน้า 38
อักเสบจากแมลงกัดต่อย



36 พลู หน้า 38
แก้ อักเสบจากแมลงกัดต่อย
ลมพิษ



37 โพล หน้า 39
แก้เคล็ด ขัด ยอก ฟกช้ำ

ฟ



38 ฟ้าทะเลลายใจ หน้า 40
แก้เจ็บคอ
แก้ท้องเสีย



39 ฟักทอง หน้า 40
ถ่ายพยาธิ

ม



40 มะเกลือ หน้า 41
ถ่ายพยาธิ

พท. พิรเมน การยกุลวิทิต และ ทักซอร ศรีสังขร

สารบัญ

ย่อสรรพคุณ สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



41 มะขาม หน้า 41
แก้วท้องผูก
พยาธิ
ไอ ร้อนใน เจ็บคอ มีเสมหะ



42 มะขามแขก หน้า 42
ยาถ่าย แก้วท้องผูก



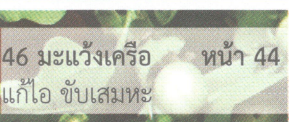
43 มะค่าดีควาย หน้า 42
แก้วชันนะตุ



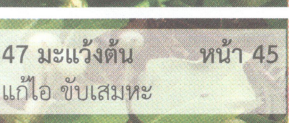
44 มะนาว หน้า 43
แก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด
แก้วไอ ขับเสมหะ



45 มะพร้าว หน้า 44
แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



46 มะแว้งเครือ หน้า 44
แก้วไอ ขับเสมหะ



47 มะแว้งต้น หน้า 45
แก้วไอ ขับเสมหะ



48 มะหาด หน้า 45
ถ่ายพยาธิ



49 มะขามป้อม หน้า 46
แก้วไอ ขับเสมหะ



50 มะระขี้นก หน้า 46
แก้วเบื่ออาหาร



51 มังคุด หน้า 47
แก้วท้องเสีย บิด



52 แมงลัก หน้า 47
แก้วท้องผูก



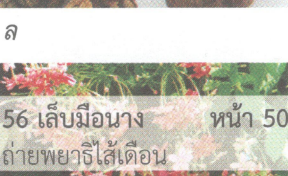
53 ยอ หน้า 48
แก้วอาเจียน



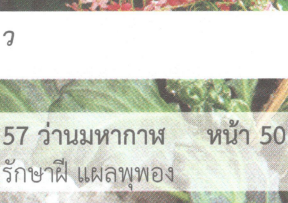
54 ย่านาง หน้า 48
แก้วไข้



55 เรวี หน้า 49
แก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด



56 เล็บมือนาง หน้า 50
ถ่ายพยาธิไส้เดือน



57 ว่านมหากาฬ หน้า 50
รักษาฝี แผลพุพอง



58 ว่านหางจระเข้ หน้า 51
แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



59 สะแก หน้า 51
ถ่ายพยาธิ



60 สะเดา หน้า 52
แก้วเบื่ออาหาร



61 สับปะรด หน้า 53
แก้วขัดเบา



62 เสดฟักพอน หน้า 53
แก้วไอ ขับเสมหะ



63 สีเสียด หน้า 54
แก้วท้องเดิน



64 หล้าคา หน้า 54
แก้วขัดเบา



65 หล้าหนวดแมว หน้า 55
แก้วขัดเบา



66 หัวหมู หน้า 55
แก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด



67 อ้อยแดง หน้า 56
แก้วขัดเบา

สารบัญ

ยอสมุนไพรมะลิ สมนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



หมายเหตุ

* 3, 13 อยู่หมวดสมุนไพรมะลิในงานสาธารณสุขมูลฐาน
A, B อยู่หมวดยอสมุนไพรมะลิ

คำนำ

i

สารบัญ

6

สมุนไพรมะลิในงานสาธารณสุขมูลฐานแบ่งตามระบบร่างกาย

10

ความรู้เกี่ยวกับลักษณะพืชสมุนไพรมะลิ

12

สรรพคุณสมุนไพรมะลิในงานสาธารณสุขมูลฐาน 67 ตัว

14

สมุนไพรมะลิในงานสาธารณสุขมูลฐานให้สี

56

สรุ่ยยอสมุนไพรมะลิในงานสาธารณสุขมูลฐานให้สี

59

สรุ่ยยออายุการเก็บเกี่ยว

59

สรุ่ยยอสมุนไพรมะลิแก้พยาธิ

59

สรุ่ยยอข้อควรใช้ข้อควรระวัง

60

สรุ่ยยอสมุนไพรมะลิปริมาณการใช้

61

แนวข้อสอบสมุนไพรมะลิในงานสาธารณสุขมูลฐาน 210 ข้อ

62

เฉลยแนวข้อสอบสมุนไพรมะลิในงานสาธารณสุขมูลฐาน 210 ข้อ

82