

# รายงานสรุปผลกิจกรรม

กิจกรรมศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

## “ลูกประคบสมุนไพร”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔



กรมป่าไม้



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๒ (เพชรบูรณ์)

สำนักจัดการป่าชุมชนกรมป่าไม้

## คำนำ

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นสิ่งที่บรรพบุรุษของไทยสร้างสมมาเป็นระยะเวลายาวนาน และเป็นสิ่งมีคุณค่ายิ่งที่ชุมชนรุ่นหลังควรอนุรักษ์และสืบสานต่อไป ภูมิปัญญาส่วนใหญ่จะเชื่อมโยงสู่การใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น การทำลูกประคบ การทำสมุนไพรยาต้ม การแปรรูปผลิตภัณฑ์จากผลผลิตจากป่า เป็นต้น ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ทรงคุณค่าแก่การจดบันทึกไว้เป็นการสืบสานและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญและมีประโยชน์ไว้ไม่ให้สูญหายไปจากชุมชน และนำไปสู่การอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญานั้น ๆ ต่อไป ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๒ (เพชรบูรณ์) เล็งเห็นว่าหากต้องการจะอนุรักษ์และปรับใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาชุมชน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ภูมิปัญญาเดิมกับภูมิปัญญาใหม่ให้สอดคล้องกับฐานทรัพยากรที่มีอยู่ ผนวกกับปัจจุบัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดทำเอกสารภูมิปัญญาท้องถิ่นขึ้น ภายใต้แผนงานกิจกรรมพัฒนามวนศาสตร์ชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ ในหัวข้อเรื่อง ลูกประคบสมุนไพร เพื่อนำไปใช้ในการต่อยอดองค์ความรู้ที่ได้จากปราชญ์ชุมชน และพัฒนาในวงกว้างต่อไป



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ ๒ (เพชรบูรณ์)

กันยายน ๒๕๖๔

# กรมป่าไม้

## สารบัญ

| เรื่อง                                       | หน้า |
|--|------|
| คำนำ   | ก    |
| สารบัญ                                       | ข    |
| ภูมิปัญญาท้องถิ่น                            | ๑    |
| - ความหมายของภูมิปัญญา                       | ๑    |
| - ประเภทของภูมิปัญญา                         | ๒    |
| สภาพทั่วไป                                   | ๓    |
| ลูกประคบสมุนไพร                              | ๕    |
| ข้อมูลทางสมุนไพร                             | ๙    |
| - ขมิ้นชัน                                   | ๙    |
| - ช่า  | ๑๕   |
| - ตะไคร้                                     | ๑๘   |
| - มะกรูด                                     | ๒๐   |
| - มะขาม                                      | ๒๓   |
| - ส้มป่อย                                    | ๒๕   |
| - การบูร                                     | ๒๗   |
| - พิมเสน                                     | ๓๐   |
| ภาคผนวก                                      | ๓๒   |
| - ภาพประกอบการจัดเก็บข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น | ๓๓   |
| อ้างอิง                                      | ๓๙   |



# กรมป่าไม้



## ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ในปัจจุบันเมืองไทยเราได้กลายเป็นประเทศเปิดที่รับเอาความรู้และเทคโนโลยีของต่างชาติเข้ามาอย่างมากมาย ทำให้ไทยกลายเป็นประเทศที่มีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี จากผลของการรับเอาวัฒนธรรมของชาติอื่นมานี้เอง ทำให้ประเทศของเรา ชุมชนของเรานี้ก็ถึงความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้าน และเทคโนโลยีในท้องถิ่นอันดี ที่เคยสืบทอดกันมาช้านาน ปัจจุบัน วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของไทยเราส่วนมากจะยังคงปฏิบัติสืบทอดกันมาตามชนบทหรือ ตามท้องถิ่นห่างไกล ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญที่ยังคงมีการสืบทอดภูมิปัญญาชาวบ้านและเทคโนโลยีในท้องถิ่นอยู่ ดังนั้นการศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านของเราจึงเป็นการธำรงไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของท้องถิ่นเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังเป็นการเผยแพร่ภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้แก่ผู้ที่สนใจได้รับทราบและร่วมภูมิใจกับบุคคลในท้องถิ่นด้วย ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่กับสังคมมนุษย์มาช้านานเป็นการดำรงในชีวิตที่เกี่ยวพันกับธรรมชาติของแต่ละท้องถิ่นโดยมีการปรับสภาพการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติตามกาลเวลา (ประเวศ วะสี, ๒๕๓๖)

### ความหมายของภูมิปัญญา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ (๒๕๔๖, หน้า ๘๒๖) ได้ให้ความหมายของคำว่า ภูมิปัญญาไว้ว่า “พื้นความรู้ความสามารถ” ภูมิปัญญาหมายถึงทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรความรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นแต่ละแห่ง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะคน หรือเป็นลักษณะสากล ที่หลายถิ่นมีคล้ายกันก็ได้ ภูมิปัญญาชาวบ้านในแต่ละถิ่นเกิดจากการแสวงหาความรู้ เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคม ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ภูมิปัญญานี้จึงเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการผลิตและชาวบ้าน เช่น การประกอบพิธีกรรมของชุมชนหรือประเพณีการรวมกำลังช่วยกันทำงานใหญ่หลวงเกินวิสัยที่จะทำสำเร็จได้โดยคนเดียวเป็นต้น ภูมิปัญญาหมายถึง แบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าแสดงถึงเฉลียวฉลาดของบุคคล และสังคม ซึ่งได้สั่งสมและปฏิบัติสืบทอดกันมาภูมิปัญญาจะเป็นทรัพยากรของบุคคลหรือ ทรัพยากรความรู้ก็ได้ทรัพยากรความรู้ที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญา ได้แก่ ความรู้ในสาขาอาชีพหรือวิชาการด้านต่างๆ เช่น การคัดเลือกพันธุ์ข้าว การถนอมอาหาร วัฒนธรรม ศิลปะ จารีตประเพณี เป็นต้นส่วนทรัพยากรบุคคลที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญา ได้แก่ ชาวนาผู้ประสบความสำเร็จในการผลิต พรหมณ์ผู้เชี่ยวชาญในบายศรี เป็นต้น ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน (popular wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันมานานพอสมควร เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งหลายแง่มุม ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมต่างกัน ดังนี้

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular Wisdom) หรือปัญญาชนชาวบ้านหรือปัญญาชนท้องถิ่น (Intellectual Organic) หมายถึง “พื้นเพรากฐานของความรู้ของชาวบ้านหรือความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์สืบทอดต่อกันมาทั้งทางตรง คือ ประสบการณ์ด้วยตนเองหรือทางอ้อมซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่ หรือความรู้ที่สะสมสืบทอดกันมา” (สามารถ จันทรสุรีย์, ๒๕๓๓ อ้างถึงใน สำเนียง สร้อยนาคพงษ์, ๒๕๓๕:๒๔) ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาแห่งชีวิต ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้มาเป็นเวลานาน เพราะสังคมเปรียบเสมือนมนุษย์ หากไม่มีสอนหรือปัญญาย่อมไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ (ประเวศ วะสี, ๒๕๓๔) อ้างถึงใน นิลุบล คงเกต, ๒๕๔๐ หน้า ๔๓) วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร (๒๕๔๒:๑๐๘) ให้ทัศนะเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยว่า หมายถึงองค์ความรู้ทั้งหลายที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดสืบทอดกันมาของชาติไทย โดยการคิดค้นปรับเปลี่ยนผสมผสานกับความรู้ใหม่ และพัฒนาให้เหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รุ่ง แก้วแดง (๒๕๔๓:๒๐๔) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไทยว่า หมายถึง องค์ความรู้

ความสามารถและทักษะของคนไทย อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรรเรียนรู้ พัฒนาและถ่ายทอดสืบต่อกันมา เพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย รัตนะ บัวสนธิ์ (๒๕๓๕:๓๕) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึงกระบวนการที่คนของบุคคล ที่มีต่อตนเอง ต่อโลกและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีรากฐานจากคาสอนทางศาสนา คติ จารีต ประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอด สั่งสอนและปฏิบัติสืบเนื่องกันมา ปรับเข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลง แต่ละสมัย ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขของส่วนที่เป็นชุมชน และปัจเจกบุคคล

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน จะเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เอง และนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา เป็นเทคนิควิธี เป็นองค์ความรู้ของชาวบ้านทั้งทางกว้างและทางลึกที่ชาวบ้านคิดทำ โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย

### ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้าน คิดค้นขึ้น แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขพัฒนา แก้ปัญหา เป็นทั้ง สติปัญญาและองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ดังนั้นจึงมีความครอบคลุมเนื้อหาสาระและแนวทางดำเนินชีวิตในวงกว้าง ภูมิปัญญาท้องถิ่นประกอบไปด้วยองค์ความรู้ใน หลายวิชาดังที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (๒๕๔๑) ได้จำแนกไว้รวม ๑๐ สาขา คือ

๑. สาขาเกษตรกรรม หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะ และเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนาบนพื้นฐาน คุณค่าดั้งเดิม ซึ่งสามารถพึ่งพาตนเองใน สภาวะการณ์ต่างๆ ได้ เช่น การทำการเกษตรแบบผสมผสาน การเกษตร เป็นต้น
๒. สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม (ด้านการผลิตและการบริโภค) หมายถึง การรู้จักประยุกต์ใช้ เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลผลิตเพื่อ เชลลอกการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการ บริโภคอย่างปลอดภัยประหยัด และเป็นธรรมอันเป็นกระบวนการให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถ พึ่งตนเองทาง เศรษฐกิจได้ ตลอดทั้งการผลิตและการจัดจำหน่ายผลผลิตทางหัตถกรรม เช่น การ รวมกลุ่มของกลุ่มโรงงานยางพารา กลุ่มหัตถกรรม และอื่นๆ เป็นต้น
๓. สาขาการแพทย์ไทย หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกัน และรักษาสุขภาพของคนใน ชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้
๔. สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งอนุรักษ์การพัฒนา และใช้ประโยชน์จากคุณค่าของ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล และยั่งยืน
๕. สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน หมายถึง ความสามารถในด้านบริหารจัดการค้าการสะสมและ บริการกองทุนและธุรกิจชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์ เพื่อเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของ สมาชิกในชุมชน
๖. สาขาสวัสดิการ หมายถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้ เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม
๗. สาขาศิลปกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะ สาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม ทัศนศิลป์ คีตศิลป์ เป็นต้น

๘. สาขาจัดการ หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการดำเนินงานด้านต่างๆ ทั้งขององค์กร ชุมชน องค์กรทางสังคมอื่นๆ ในสังคมไทย เช่น การจัดการองค์กรของกลุ่มแม่บ้านระบบผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน เป็นต้น กรณีของการจัดการศึกษาเรียนรู้นับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาสาขาการจัดการที่มีความสำคัญ เพราะการจัดการศึกษาเรียนรู้ดี หมายถึงกระบวนการเรียนรู้ พัฒนาและถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาไทยที่มีประสิทธิผล
๙. สาขาภาษาและวรรณกรรม หมายถึง ความสามารถผลิตผลงานเกี่ยวกับด้านภาษา ทั้งภาษาถิ่น ภาษาโบราณ ภาษาไทย และการใช้ ภาษา ตลอดทั้งด้านวรรณกรรมทุกประเภท
๑๐. สาขาศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถประยุกต์ และปรับใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนาความเชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่า ให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคล และสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักศาสนา การบวชป่า การประยุกต์ประเพณี บุญประเพณีข้าว เป็นต้น

## สภาพทั่วไป

ในอดีตบ้านเขาโล้น หมู่ที่ ๖ ตำบลเขาเจ็ดยักษ์ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร มีความอุดมสมบูรณ์ ทั้งทรัพยากรป่าไม้ และสัตว์ป่า เมื่อมีคนอพยพมาจับจองที่ดินทำกินกันมากขึ้นทำให้มีการทำลายป่า เผาถ่านขายและทำการเพาะปลูก จนภูเขากลายเป็นหัวโล้น อันเป็นที่มาของชื่อหมู่บ้านว่า “บ้านเขาโล้น”

แต่ด้วยความรู้คุณค่าของป่าไม้ ทำให้ชาวบ้านได้ตั้งกฎ กติกา ในการดูแลป่าโดยเริ่มจากการปิดป่า และปลูกต้นไม้เพิ่มเติมจนป่าอุดมสมบูรณ์ขึ้น แต่ในระยะแรกไม่มีการดูแลอย่างจริงจัง ทำให้เกิดการบุกรุกป่าขึ้นมาอีก ส่วนราชการที่รับผิดชอบระดับจังหวัด และอำเภอตลอดจนชาวบ้านตำบลเขาเจ็ดยักษ์ ได้ร่วมกันจัดทำโครงการฝึกรบกรมราชูรอาสาสมัครพิทักษ์ป่า (รสทป.) จังหวัดพิจิตร ขึ้น ส่งผลให้ ราษฎรที่ได้รับการฝึกรบมีความเข้าใจ มีจิตสำนึกร่วมกัน ในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

‘พิจิตร’ ถือเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพการท่องเที่ยวทั้งการท่องเที่ยวด้านวัฒนธรรมประเพณี วิถีชีวิต แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่น่าสนใจอีกหลายแห่ง เช่น บึงสีไฟ บึงหวดงามสามัคคี รวมทั้งทุ่งดอกกระเจียว ในป่าชุมชนบ้านเขาโล้น ต.เขาเจ็ดยักษ์ อ.ทับคล้อ จ.พิจิตร ซึ่งนับเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแห่งใหม่ ที่ได้รับความนิยมนักท่องเที่ยวในช่วงฤดูฝนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ นอกจากทุ่งดอกกระเจียวยักษ์ ที่นี้ยังมีภูมิปัญญาท้องถิ่นซ่อนอยู่ทุกซอกทุกมุม เช่น

กระบอกอมสืนจากไม้ไผ่ ที่นายรอด จันทรา สมาชิกในชุมชนได้พัฒนาต่อยอด โดยการนำไม้ไผ่ ที่ขึ้นอยู่บริเวณพื้นที่ป่าชุมชน พื้นที่รกร้าง ตามไร่สวน นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ส่งขายในราคาประปุกละ ๕๐-๑๐๐ บาท แล้วแต่ขนาดและลาย

ลูกประคบสมุนไพร จากนางสำราญ ทองยิ้ม กลุ่มสตรีในชุมชน ได้นำสมุนไพรหลากหลายชนิดที่ให้คุณประโยชน์ต่างกัน เช่น ผิวมะกรูด ไพล ข่า ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ใบมะขาม หรือใบส้มป่อย ผสานกับเกลือ การบูร และพิมเสน เป็นคุณค่าจากสมุนไพร ที่ช่วยอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จำหน่ายในราคา ลูกละ ๘๐ บาท สมุนไพรฟ้าทะลายโจรขึ้นอยู่เป็นจำนวนมากจะเรียกว่าเป็นวัชพืชก็ว่าได้ แต่หลังจากเกิดการแพร่ระบาดของโควิดและมีลวจัยว่า ฟ้าทะลายโจรมีคุณค่าทางยา สามารถนำมาปรุงเป็นยากินต้านเชื้อโควิดได้ จึงทำให้ฟ้าทะลายโจรกลับมามีคุณค่าเหมือน “ทองคำสีเขียว” ให้ชาวบ้านได้เข้าป่าเก็บขายและนำไปปรุงเป็นยา ทำให้ตอนนี้ต้นฟ้าทะลายโจรที่มีอยู่ในธรรมชาติโตไม่ทันขาย จึงต้องชักชวนกันช่วยกันปลูกเพิ่ม



เนื่องจากมียอดซื้อมาเป็นจำนวนมากชาวบ้านเก็บสมุนไพรฟ้าทะลายโจรใบสดขาย กก.ละ ๑๐๐ บาท ส่วนฟ้าทะลายโจรแบบแคปซูล ซึ่งมี นายล่า คำยินดี อายุ ๗๐ ปราชญ์ชาวบ้านเรื่องสมุนไพร ทำฟ้าทะลายโจรบรรจุแคปซูลขายแบบแฮนด์เมด ขายแคปซูลละ ๑-๑.๕๐ บาท เท่านั้น ทำให้สร้างรายได้ให้ชาวบ้านเป็นกอบเป็นกำ

ไม้กวาดทางมะพร้าว ที่นายสำราญ จันทรา ได้นำก้านมะพร้าวที่อยู่ตามเรือกสวนไร่นา มาชุดเอาส่วนใบออก เหลือแต่ก้านมะพร้าว แล้วนำมาตาก มัดให้แน่น ประกอบกับด้ามแข็งแรงคงทน จำหน่ายตามร้านค้าในชุมชน และส่งขายตามรถรับซื้อ ในราคา คันละ ๕๐-๗๐ บาท แล้วแต่ขนาด

สมุนไพรยาต้ม ที่เป็นการนำสมุนไพรที่มีอยู่บริเวณป่าชุมชน เช่น รวงแดง เถาวัลย์เปรียง เครือเขาคลอง กาสะลอง ดูกทอง นางพญาเสือโคร่ง กาวเครือขาว ว่านเขากวางอ่อน ว่านปลาไหลเผือก รากสามสิบ ว่านชักมดลูก มาผสมผสานด้วยภูมิปัญญาที่สืบทอดมาแต่โบราณ จนเป็นยาต้มสมุนไพร บำรุงร่างกาย ผ่านการต่อยอดภูมิปัญญาของนายล่า คำยินดี จำหน่ายบริเวณร้านค้าชุมชน ในราคาถุงละ ๖๐ บาท



## ลูกประคบสมุนไพร

เจ้าของภูมิปัญญา      คุณ สำราญ ทองยิ้ม  
บ้านเลขที่ ๓๘ หมู่ที่ ๖ บ้านเขาโล้น ตำบลเขาเจ็ดยอด อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร  
โทรศัพท์ ๐๘๐ ๘๕๖ ๐๒๙๔

ราคาจำหน่าย      ลูกละ ๘๐ บาท

### ข้อมูลทั่วไป

ลูกประคบสมุนไพร คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้วนำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอแตก ใช้สดหรือทำให้แห้ง นำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงต่าง ๆ เช่น ทรงกลม หมอนสำหรับใช้นาบหรือกดประคบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กลิ่นเนื้อผ่นคลาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้งแห้ง ก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำ แล้วทำให้ร้อนโดยนึ่ง

### ลักษณะทั่วไปของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรต้องห่อผ้าปิดสนิทรูปทรงต่าง ๆ ภายในบรรจุสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดรวมกัน กรณีทำเป็นรูปทรงกลมปลายผ้าต้องรวมแล้วมัดให้แน่น ทำเป็นด้ามจับ ต้องมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ใช้

### ส่วนผสมของลูกประคบ





## อุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร



ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ ต้องเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้  
ผ้าขาวม้าหรือผ้าทอ สำหรับหุ้มด้านนอกให้มีสีสันสวยงาม และเชือกสำหรับมัดลูกประคบให้แน่น



สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบต้องหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ สด/แห้ง ต้องไม่มีราปรากฏ  
และต้องมีพืชสมุนไพรหลักที่มีน้ำมันหอมระเหย ๔ ชนิด ได้แก่ ไพล ขมิ้นชัน ข่า ตะไคร้ และผิวมะกรูด  
กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย  
และกลุ่มสารที่มีกลิ่นหอม จะระเหยออกมาเมื่อถูกความร้อน เช่น การบูร พิมเสน และเกลือ ช่วยดูความร้อน



หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ

## วิธีทำลูกประคบ



นำหัวไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอหยาบ ๆ สำหรับมะกรูดนั้นเอาแต่ผิว เพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหยจากผิว

นำใบมะขาม หรือใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรสดเสร็จแล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ



แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วน เท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น หักด้วยผ้าขาวม้าหรือผ้าทอ เพื่อความสวยงาม





### วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบที่ได้ ไปนึ่งประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เมื่อลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อน และในช่วงแรกที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ต้องประคบด้วยความเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังนาน ๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น แต่เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงสามารถวางลูกประคบได้นานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบไปใช้ลูกใหม่แทน (ใช้แล้วนำไปนึ่งแทน)



### ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อนหรือบริเวณที่มี กระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

- ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้

- หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

### การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบที่ทางชุมชนบ้านเขาโล้นจัดทำ เป็นประคบแบบแห้งสามารถเก็บได้นานกว่า ๖ เดือนสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน ๓-๕ วัน หลังจากใช้แล้วควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสีย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

### ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสุมุนไพรและความร้อน)

๑. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
๒. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
๓. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืดยึดตัวออก
๔. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก ๒๔-๔๘ ชั่วโมง

ไปแล้ว



## ข้อมูลทางสมุนไพร

### ขมิ้นชัน

ชื่อสามัญ Turmeric

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* L.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ขมิ้น เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่น ๆ อีก เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขมิ้น หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้น ๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น



ขมิ้นชันอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น และขมิ้นชันมีสรรพคุณทางยาที่รักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า ๕,๐๐๐ ปี สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย ๙-๑๒ เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้ถูกแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน

เมื่อได้เหง้ามาแล้ว หากจะนำไปรับประทานเพื่อใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ควรล้างให้สะอาดก่อน และไม่ต้องปอกเปลือก แต่หั่นเป็นแว่นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปตากแดดสัก ๒ วันแล้วนำมาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ เท่าปลายนิ้วก้อย แล้วนำมารับประทานวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๒-๓ เม็ด หลังอาหารและช่วงก่อนนอน หรือจะนำเหง้าแกงมาชูดเอาเปลือกออกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำมาบดให้ละเอียด เติมน้ำแล้วคั้นเอาแต่น้ำมารับประทานครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ ครั้ง หากนำขมิ้นมาใช้เป็นยาทาภายนอก เพื่อรักษาอาการแพ้ ผื่นคัน ผิวน้ำอักเสบ แผลงสัตว์กัดต่อย ให้นำเหง้าขมิ้นมาฝนผสมกับน้ำต้มสุก แล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ ๓ ครั้ง หรือจะนำเอาผงขมิ้นมาโรยก็ได้เช่นกัน

### วิธีกินขมิ้นชัน

มีการศึกษาพบว่า การรับประทานขมิ้นตามเวลาที่อวัยวะต่าง ๆ กำลังทำงาน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของขมิ้นให้มากขึ้น โดยวิธีกินขมิ้นชันควรรับประทานขมิ้นชันตามเวลาต่อไปนี้ตามการรักษา

เวลา ๐๓.๐๐-๐๕.๐๐ น. ช่วงเวลาของปอด หากรับประทานช่วงเวลานี้จะช่วยในการบำรุงปอดช่วยให้ปอดแข็งแรง ช่วยป้องกันการเป็นมะเร็งปอดมดลูก ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง และช่วยเรื่องภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวก



เวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. ช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ สำหรับผู้ที่ขับถ่ายไม่เป็นเวลา หรือรับประทานยาถ่ายมานาน หากรับประทานขมิ้น ในช่วงนี้จะช่วยฟื้นฟูปลายประสาทของลำไส้ใหญ่ให้บีบรัดตัว เพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้อย่างเป็นปกติ ช่วยแก้ปัญหา ลำไส้ใหญ่ขับถ่ายน้อยหรือมากจนเกินไป และช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย หากรับประทานพร้อมกับโยเกิร์ต น้ำผึ้ง นมสด มะนาว หรือน้ำอุ่น จะช่วยชะล้างผนังลำไส้ให้สะอาดได้

เวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร จะช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง และยังช่วยแก้อาการปวดเข่า ขาตึง บำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อมได้อีกด้วย จะช่วยแก้ปัญหา เรื่องกระเพาะอาหารที่เกิดจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และยังลดอาการท้องอืด จุกแน่น ปวดเข่า ขาตึง ช่วยบำรุงสมองและป้องกันความจำเสื่อมได้

เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. ช่วงเวลาของม้าม ช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำเหลืองเสีย มีแผลบริเวณปาก บรรเทาอาการของโรคเบาหวาน โรคเกาต์ การอ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป

เวลา ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. ช่วงเวลาของหัวใจ ช่วยบำรุงหัวใจให้มีสุขภาพแข็งแรง

เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. ช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ ช่วยบำรุงหูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง แก้อาการตกขาว และการทำให้เหงื่อออกในช่วงเวลานี้จะช่วยทำให้ร่างกายขับสารพิษออกไปจากร่างกายได้มาก

เวลา ๑๗.๐๐ น. จนถึงเวลาเข้านอน การรับประทานขมิ้นในช่วงนี้จะช่วยทำให้ความจำดีขึ้น เมื่อตื่นนอนจะไม่อ่อนเพลีย การขับถ่ายก็จะดีขึ้นด้วย การหาซื้อขมิ้นมารับประทานเองไม่ว่าจะเป็นแบบผงหรือแบบแคปซูล ควรจะซื้อจากแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐาน มีความสะอาด ปลอดภัย ไม่มีสารสเตียรอยด์ปลอมปน และในกระบวนการผลิตนั้นต้องไม่ผ่านความร้อนเกิน ๖๕ องศา เพื่อคงคุณภาพของขมิ้น ใส่ใจกันสักนิดเพราะบางคนซื้อมารับประทานเองทุกวัน ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัย

### สรรพคุณของขมิ้น

๑. ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย
๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง
๔. ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก
๕. ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้
๖. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
๗. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
๘. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
๙. ช่วยลดอาการของโรคเกาต์
๑๐. ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร
๑๑. ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ
๑๒. ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม

๑๓. อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์ (ยังไม่ได้รับการยืนยัน)
๑๔. ช่วยลดการอักเสบ
๑๕. ช่วยแก้อาการเวียนศีรษะ
๑๖. ช่วยรักษาอาการแพ้และไข้หวัด
๑๗. ช่วยบรรเทาอาการไอ
๑๘. ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวกให้มีอาการดีขึ้น
๑๙. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
๒๐. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกลินอี
๒๑. ช่วยรักษาแผลที่ปาก
๒๒. ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
๒๓. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง
๒๔. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชั้นผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมารับประทานครั้งละ ๓ เม็ด ๓ เวลา
๒๕. ช่วยแก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
๒๖. ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ
๒๗. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้
๒๘. ช่วยรักษาอาการลำไส้ใหญ่บวม
๒๙. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
๓๐. ช่วยในการขับลม
๓๑. ช่วยบรรเทาอาการนิ่วในถุงน้ำดี
๓๒. มีฤทธิ์ในการช่วยขับน้ำดี
๓๓. ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้
๓๔. ช่วยบำรุงตับ ป้องกันตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ และป้องกันตับจากการถูกทำลายของยาพาราเซตามอล
๓๕. ช่วยบำรุงhurstกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง
๓๖. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร
๓๗. ช่วยแก้อาการตกเลือด ด้วยการนำขมิ้นสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำปูนใสแล้วรับประทาน
๓๘. ช่วยแก้อาการตกขาว
๓๙. ช่วยรักษาอาการปวดหรืออักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ
๔๐. ช่วยแก้อาการน้ำเหลืองเสีย
๔๑. ช่วยแก้ผื่นคันตามร่างกาย
๔๒. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคัน
๔๓. ช่วยรักษากลาก เกื้ออื่น ด้วยการใช้น้ำมันผสมกับน้ำ นำมาทาบริเวณที่เป็นกลากเกื้ออื่นทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง
๔๔. ช่วยรักษาโรคผิวหนังพุพอง ตุ่มหนองให้หายเร็วยิ่งขึ้น
๔๕. ช่วยรักษาแผลจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการนำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำมาทาบริเวณดังกล่าว
๔๖. มีฤทธิ์ในการต่อต้านและฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง และต่อต้านยีสต์ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ
๔๗. ช่วยต่อต้านปรสิตหรือเชื้ออะมีบาที่เป็นต้นเหตุของโรคบิดได้



๔๘. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส เช่น แบคทีเรียที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องเสีย แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง เป็นต้น
๔๙. มีฤทธิ์ในการต่อต้านการกลายพันธุ์ ต้านสารก่อมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย และโรคเบาหวาน
๕๐. ช่วยสมานแผลตามร่างกายให้หายเร็วยิ่งขึ้น ด้วยการนำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำแล้วทาลงบนบาดแผล และยังช่วยให้บาดแผลไม่ให้เกิดเชื้อของกระต่ายและหนูขาวได้ และสามารถเร่งให้แผลที่ติดเชื้อหายได้
๕๑. ขมิ้นยังมีสรรพคุณช่วยในการป้องกันการงอกของขนอีกด้วย โดยผู้หญิงชาวอินเดียมักนำขมิ้นมาทาผิวเพื่อป้องกันไม่ให้ขนงอก
๕๒. ขมิ้นชันขัดผิว ใช้ทำทรีตเมนต์พอกผิวขัดผิวด้วยขมิ้น ช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวล ขาวผ่องใส แต่งตั้ง ด้วยการนำขมิ้นสดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปปั่นรวมกับดินสอพอง ๒-๓ เม็ด แล้วผสมกับมะนาว ๑ ลูก ปั่นจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าหรือผิวที่งอกไว้ประมาณ ๒๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
๕๓. ขมิ้นเป็นส่วนประกอบของทรีตเมนต์รักษาสิวเสี้ยน สิวผด สิวอุดตัน
๕๔. ขมิ้นเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในเครื่องสำอางบำรุงผิวต่าง ๆ
๕๕. นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืชได้อีกด้วย



#### ผลข้างเคียงของขมิ้นชัน

การรับประทานขมิ้นเพื่อการรักษาโรคใด ๆ ก็ตาม ถ้าหากเรารู้ว่าเราเป็นโรคอะไร แล้วรับประทานไปเรื่อย ๆ จนโรคนั้นหายไปแล้ว ก็ควรหยุดรับประทาน ถึงแม้ขมิ้นจะมีประโยชน์ก็จริง แต่หากร่างกายได้รับมากเกินไปเกินความต้องการอาจจะกลายเป็นโทษเสียเอง ขมิ้นชันมีผลข้างเคียงคืออาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ ดังนั้นหากคุณรับประทานขมิ้นแล้วมีอาการดังกล่าว ควรหยุดรับประทานและ

หายาชนิดอื่นรับประทานแทน และยังมีอาการแพ้ของขมิ้นในแถบภาคใต้ว่า การรับประทานขมิ้นที่มากเกินไปและถี่เกินไปนั้นแทนที่จะช่วยป้องกันโรคมะเร็ง อาจจะเป็นมะเร็งเสียเอง

อย่างไรก็ตาม คุณควรสังเกตอาการของตัวเองด้วย เนื่องจากอาการท้องเสียนั้นเป็นอาการข้างเคียงทั่วไป อาจมีสาเหตุมาจากยาชนิดอื่นหรือจากภาวะของโรคที่เป็นอยู่แล้วร่วมด้วยก็เป็นได้ ดังนั้นคุณควรสังเกตอาการของตัวเองด้วยว่าเดิมกินยาอื่นแล้วไม่มีปัญหาใช่หรือไม่ แต่เพิ่งมามีปัญหาเมื่อตอนรับประทานขมิ้นร่วมด้วย ก็ควรสงสัยไว้ก่อนว่าอาจเป็นผลข้างเคียงของขมิ้นก็ได้ แต่ทั้งนี้ถ้าคิดว่าเป็นผลข้างเคียงของขมิ้น คุณก็อาจจะรับประทานขมิ้นต่อไปได้ ด้วยการรับประทานช้า และค่อย ๆ ปรับขนาดยา จาก ๑ เม็ด เป็น ๒ เม็ดต่อครั้ง แล้วตีมน้ำตามมาก ๆ ก็อาจจะทำให้รับประทานขมิ้นต่อไปได้

## ผิวสวยด้วยไขมัน

### ๑. สูตรขมิ้นสด (ช่วยให้ผิวเรียบเนียน รักษาสิ่วอุดตัน สิ่วอักเสบ)

- ผิวสวยด้วยขมิ้นสูตรแรก ให้นำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำไปปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- เสร็จแล้วนำมาปั่นด้วยเครื่องปั่น แล้วนำมาใส่กระปุกแช่ในตู้เย็นให้ครบ ๑ สัปดาห์
- ใช้คอตตอนบัดปั่นหุ้มน้ำขมิ้นแล้วนำมาทาหน้าก่อนล้างหน้า ๑๕ นาที
- ควรใช้ตอนเย็นหรือก่อนนอน เพราะอาจทำให้หน้าเหลือง ต้องล้างประมาณ ๒ ครั้งถึงจะออกหมด

### ๒. สูตรขมิ้นสด / ดินสอพอง / มะนาว (ช่วยให้ผิวหน้าผ่องใสเนียนเรียบ อ่อนเยาว์ สิ่วยุบเร็ว)

- เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ขมิ้นสดเล็กน้อย / ดินสอพอง ๓ เม็ด / น้ำมะนาว ๑ ผล
- นำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำขมิ้นที่หั่นแล้วมาปั่นรวมกับดินสอพองและน้ำมะนาวจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
- จะได้เนื้อครีมเข้มข้น ล้างหน้าให้สะอาดแล้วนำครีมที่ได้มาพอกทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที แล้วล้างออก
- ควรทำเป็นประจำและสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้งจะช่วยให้เห็นผลชัดเจนยิ่งขึ้น

### ๓. สูตรผงขมิ้น / น้ำมะนาว (ช่วยให้หน้าเนียนใส ช่วยลดอาการบวมแดงจากสิ่ว ช่วยลดสิ่วและช่วยให้สิ่วยุบเร็ว)

- นำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำมะนาวพอชื้น
- นำมาแต้มบริเวณที่เป็นสิ่วก่อนนอนหรือจะพอกทั่วใบหน้าก็ได้
- ทิ้งไว้ประมาณ ๒๐-๓๐ นาทีแล้วล้างออก (หรือจนกว่าจะรู้สึกแสบก็ให้ล้างออกได้เลย)

### ๔. สูตรผงขมิ้น/น้ำนม (บำรุงผิวหน้าให้ผ่องใส อ่อนเยาว์ รักษาสิ่วเสี้ยน กระชับรูขุมขน รักษาแผลสิ่ว)

- นำผงขมิ้นผสมกับน้ำนมให้เข้ากัน
- ล้างหน้าให้สะอาด แล้วนำขมิ้นที่ได้มาขัดบนผิวหน้าอย่างเบามือจนทั่วใบหน้า
- พอกทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ๆ

### ๕. สูตรผงขมิ้น/น้ำผึ้ง (บำรุงผิวหน้าให้ผ่องใส อ่อนเยาว์ รักษาสิ่วเสี้ยน กระชับรูขุมขน รักษาแผลสิ่ว)

- นำผงขมิ้นผสมกับน้ำผึ้ง ผสมให้เข้ากัน
- ล้างหน้าให้สะอาด แล้วนำขมิ้นที่ได้มาขัดบนผิวหน้าอย่างเบามือจนทั่วใบหน้า
- แล้วพอกทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ๆ

### ๖. สูตรผงขมิ้น / ดินสอพอง (ช่วยฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการสิ่ว)

- นำดินสอพองมาผสมกับผงขมิ้นแล้วคนให้เข้ากัน
- เสร็จแล้วนำมาแต้มที่หัวสิ่ว
- หากจะนำมาพอกหน้าควรลดปริมาณผงขมิ้นลงจากเดิม

๗. สูตรน้ำมัน / นมสด / ดินสอพอง (ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง เรียบเนียน ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย แก้อาการผดผื่นคัน)

- การทำน้ำมันให้นำไขมันสดมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นแล้วตำจนแหลก ผสมกับน้ำเล็กน้อย แล้วกรองเอาน้ำด้วยผ้าขาวบาง

- เตรียมวัตถุดิบดังนี้ น้ำมัน ๑ ซ้อนชา/นมสด ๒ ซ้อนชา/และดินสอพองสะอาด ๕ เม็ดใหญ่

- นำดินสอพองมาบดจนละเอียด แล้วใส่นมสด น้ำมันผสมลงไปคนให้เข้ากัน

- นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

๘. สูตรขมิ้นแห้ง / ว่านนางคำ / ไพล / ดินสอพอง (สูตรบำรุงผิว ลดสิว)

- เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ขมิ้นแห้ง ๒๕ กรัม/ว่านนางคำ ๒๐๐ กรัม/ไพล ๕๐ กรัม/ดินสอพอง ๑,๐๐๐ กรัม

- นำทุกอย่างมาผสมรวมกันแล้วบดให้ละเอียด

- เสร็จแล้วนำมาพอกหน้าหรือผิวตัวประมาณ ๑๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่นและตามด้วยน้ำเย็นสลับกัน

- หากคุณผิวมันควรนำมาผสมกับน้ำมันมะกูดเผาไฟ แต่ถ้าคุณเป็นคนผิวแห้งควรนำไปผสมกับน้ำผึ้งหรือนมสด



# กรมป่าไม้



## ข่า

ชื่อสามัญ Galanga, Greater galangal, False galangal

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* (L.) Willd.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ข่าเป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน (เหง้า) และยังประกอบไปด้วย ใบ ดอก ผล และเมล็ด โดยจัดอยู่ในตระกูลขิง เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่บ้านเราและอินโดนีเซียนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารต่าง ๆ ใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อช่วยแต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงหรือน้ำพริกต่าง ๆ ใช้ปรุงรสในอาหารต่าง ๆ อย่าง ต้มข่า ต้มยำ ผัดเผ็ด เป็นต้น นอกจากนี้ดอกและลำต้นอ่อนยังใช้รับประทานเป็นผักสดได้อีกด้วย

นอกจากนี้ข่ายังมีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ อีก เช่น สะเอเซย สะเออเคย (แม่ฮ่องสอน), ข่าหยวก (ภาคเหนือ), ข่าหลวง (ภาคเหนือ-ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), กุกกักรโหณี (ภาคกลาง) เป็นต้น



### วิธีและปริมาณที่ใช้

๑. รักษาท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้อืด (ที่เรียกโรคปวด) แก้อืด อาเจียน ปวดท้องใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ ๑-๑ ½ นิ้วฟุต (หรือประมาณ ๒ องคุลี) ทำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้ม ครั้งละ ½ ถ้วยแก้ว วันละ ๓ เวลา หลังอาหาร
๒. รักษาลมพิษ ใช้เหง้าข่าแก่ๆ ที่สด ๑ แฉ่ง ทำให้ละเอียด เติมห่อโรงพอให้แฉะๆ ใช้ทั้งเนื้อและน้ำทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อยๆ จนกว่าจะดีขึ้น
๓. รักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ใช้เหง้าข่าแก่ เท้าหัวแม่มือ ทำให้ละเอียดผสมเหล้าโรง ทาที่เป็นโรคผิวหนัง หลายๆ ครั้งจนกว่าจะหาย เหง้าแก่สดหรือแห้ง ใช้รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ให้ใช้ประมาณเท้าหัวแม่มือ ใช้สดประมาณ ๕ กรัม และแห้งประมาณ ๒ กรัม นำมาทุบให้แตกแล้วต้มน้ำดื่ม เหง้าสด ใช้รักษาเกลื้อน นำเหง้าสดมาฝนผสมกับเหล้าโรงหรือน้ำส้มสายชู หรือตำแล้วนำมาแช่แอลกอฮอล์ ใช้ทาที่เป็น ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน)



## ประโยชน์ของชา

๑. ช่วยให้เจริญอาหาร (ชาหลวง)
๒. ช่วยบำรุงร่างกาย (เหง้า)
๓. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (หน่อ)
๔. ชาที่มีสาร ๑-acetoxychavicol acetate (ACA) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งจากการเหนี่ยวนำของสารก่อมะเร็ง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไปด้วยในตัว (เหง้า)
๕. มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง (สารสกัดจากเหง้า)
๖. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (สารสกัดจากเหง้า)
๗. ช่วยรักษาโรคหลอดเลือดสมอง (เหง้าแก่, สารสกัดจากเหง้า)
๘. ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น (ราก)
๙. น้ำมันหอมระเหยจากชา มีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)
๑๐. ช่วยแก้ลมแน่นหน้าอก (หน่อ)
๑๑. ช่วยแก้ไข้สันนิบาตหน้าเพลิง (เหง้าแก่)
๑๒. ชาสรรพคุณทางยาช่วยแก้เสมหะ (เหง้า, ราก)
๑๓. ช่วยแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้ว พูต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๔. ผงจากผลแห้งสามารถนำมาใช้รักษาอาการปวดฟันได้ ด้วยการนำผลไปบดแล้วนำมาทาบริเวณที่ปวด (ผลชา)
๑๕. ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเดิน ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้ว พูต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๖. ดอกชาใช้รับประทานช่วยแก้อาการท้องเสียได้ (ดอก)
๑๗. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้ว พูต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๘. ชาที่มีสรรพคุณช่วยแก้บิด ปวดมวนท้อง ลมป่วง ด้วยการใช้น้ำชาแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้ว พูต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้มครึ่งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า)
๑๙. ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (ผลชา)
๒๐. ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (เหง้า)
๒๑. เหง้าชาแก่ช่วยย่อยอาหาร ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย (เหง้าแก่, ผลชา)
๒๒. มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ (เหง้า)
๒๓. ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร (เหง้า)
๒๔. ช่วยทำลายสารพิษที่ตกค้างในลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า)
๒๕. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ (สารสกัดจากเหง้า)
๒๖. ช่วยขับน้ำดี (เหง้า)
๒๗. ช่วยแก้ดีพิการ (ชาหลวง)

๒๘. ช่วยขับเลือด ขับน้ำคาวปลา ขับรก ด้วยการใช้เหง้านำมาตำกับมะขามเปียกและเกลือ ให้ผู้หญิงรับประทานหลังคลอด (เหง้า)
๒๙. ใช้เป็นยารักษาแผลสด (สารสกัดจากเหง้า)
๓๐. ช่วยลดอาการอักเสบ (เหง้า)
๓๑. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยต้านอาการแพ้ต่าง ๆ (สารสกัดจากเหง้า)
๓๒. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (สารสกัดจากเหง้า)
๓๓. ใช้รักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ (เหง้า)
๓๔. ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา (สารสกัดจากเหง้า)
๓๕. ช่วยฆ่าพยาธิ (น้ำมันหอมระเหย, ใบ)
๓๖. ช่วยรักษากลากเกลื้อน ด้วยการใช้เหง้าแก่เท่าหัวแม่มือ นำมาตำจนละเอียดผสมกับเหล้าโรง ใช้ทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย (เหง้า, ใบ)
๓๗. ช่วยแก้ฝีดาษ (ดอกของข่าลิง)
๓๘. ใช้เป็นยาแก้ลมพิษ ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่ ๆ ที่สด ๑ แฉ่ง นำมาตำจนละเอียด แล้วเติมเหล้าโรงพอและ และใช้ทั้งน้ำและเนื้อนำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น (เหง้า)
๓๙. ช่วยแก้โรคน้ำกัด ด้วยการใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ นำมาตำให้ละเอียดแล้วเติมเหล้าโรงพอท่วม ทิ้งไว้ ๒ วัน แล้วใช้สำลีชุบแล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ ๓ รอบ (เหง้า)
๔๐. ช่วยแก้ฟกช้ำ ข้อเท้าแพลง เคล็ดขัดยอก ด้วยการใช้เหง้าแก่ตำละเอียด นำมาพอกบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียดแล้วนำไปแช่กับเหล้าขาวหรือน้ำส้มสายชูทิ้งไว้ ๑ วัน กรองเอาแต่น้ำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (เหง้า)
๔๑. ช่วยแก้ตะคริว (เหง้า)
๔๒. ช่วยแก้เหน็บชา (เหง้า)
๔๓. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ อาการปวดบวมตามข้อ ด้วยการใช้ต้นข่าแก่นำมาตำผสมกับน้ำมันมะพร้าวแล้วทาแก้อาการ (ต้นแก่, ใบ, สารสกัดจากเหง้า)
๔๔. ดอกและลำต้นอ่อนสามารถใช้รับประทานเป็นผักสดได้ (ลำต้น, ดอก)
๔๕. เหง้าของข่าลิง เอามาต้มน้ำแล้วนำน้ำมาผสมกับสุรา จะช่วยเพิ่มดีกรีของสุรา ทำให้ดีกรีไม่ตก สุรามีกลิ่นฉุนแรงมากขึ้น (เหง้าของข่าลิง)
๔๖. ช่วยแก้กามโรค (เหง้าของข่าลิง)
๔๗. ช่วยบำรุงสมรรถภาพทางเพศ
๔๘. สารสกัดจากเหง้าข่ามีฤทธิ์ช่วยฆ่าแมลงวันได้ (สารสกัดจากเหง้า)
๔๙. ช่วยไล่แมลง ด้วยการใช้เหง้านำมาตำให้ละเอียดเพื่อเอาน้ำมันหอมระเหย แล้วนำไปวางในบริเวณที่มีแมลง (เหง้า)
๕๐. ข่ามีเหง้าที่มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม สามารถใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ กุ้ง หอย ปู ปลาได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า)
๕๑. ในบางประเทศใช้ข่าเพื่อช่วยระงับกลิ่นปากและใช้ดับกลิ่นกาย
๕๒. นำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็น ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง ต้มยำปลา แกงมัสมั่น แกงเทโพ แกงไตปลา ผัดเผ็ด ลาบ ฯลฯ
๕๓. มีการนำข่าไปผลิตหรือแปรรูปเป็นเครื่องดื่มหรือชา ทำลูกประคบ สเปรย์ดับกลิ่น ฯลฯ



## ตะไคร้

ชื่อสามัญ Lemongrass

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

วงศ์ (POACEAE หรือ GRAMINEAE)

ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ตัน ตะไคร้ น้ำ ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย



ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

### สรรพคุณของตะไคร้

๑. มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ
๒. เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้)
๓. มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร
๔. ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น)
๕. สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
๖. แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ
๗. ช่วยรักษาอาการไข้ (ใบสด)
๘. ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ (ราก)
๙. น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้
๑๐. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ
๑๑. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบสด)
๑๒. ใช้เป็นยาแก้ไอเจียนหากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ (หัวตะไคร้)
๑๓. ช่วยแก้อาการกษัยเส้นและแก้ลมใบ (หัวตะไคร้)
๑๔. รักษาโรคหอบหืดด้วยการใช้ต้นตะไคร้
๑๕. ช่วยแก้อาการเสียดแน่นเสบบริเวณหน้าอก (ราก)
๑๖. ใช้เป็นยาแก้อาการปวดท้องและอาการท้องเสีย (ราก)
๑๗. ช่วยแก้และบรรเทาอาการปวดท้อง
๑๘. ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ (หัวตะไคร้)
๑๙. ช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยในการย่อยอาหาร
๒๐. น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้มีส่วนช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้
๒๑. มีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ
๒๒. ช่วยแก้อาการปัสสาวะพิการและรักษาโรคนี้ (หัวตะไคร้)
๒๓. ช่วยแก้อาการขัดเบา (หัวตะไคร้)
๒๔. ใช้เป็นยาแก้ขับลม (ต้น)

- ๒๕. ช่วยรักษาอหิวาตกโรค
- ๒๖. ช่วยแก้ลมอัมพาต (หัวตะไคร้)
- ๒๗. ใช้เป็นยารักษาเกลื้อน (หัวตะไคร้)
- ๒๘. น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ สามารถช่วยต่อต้านเชื้อราบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี
- ๒๙. ช่วยแก้โรคหนองใน หากนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ

### ประโยชน์ของตะไคร้

๑. นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี
๒. ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
๓. มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
๔. มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ
๕. สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้
๖. ช่วยแก้ปัญหามมแตกปลาย (ต้น)
๗. มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ
๘. การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี
๙. นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ
๑๐. ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้เป็นอย่างดี
๑๑. กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุงได้เป็นอย่างดี
๑๒. เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิดต่าง ๆ เช่น ยากันยุงตะไคร้หอม
๑๓. สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงอบแห้ง ตะไคร้แห้งสำหรับชงดื่ม นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น
๑๔. มักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ

### วิธีทำน้ำตะไคร้หอม

- เตรียมวัตถุดิบดังนี้ ตะไคร้ ๑ ต้น / น้ำเชื่อม ๑๕ กรัม / น้ำเปล่า ๒๕๐ กรัม
- ล้างตะไคร้ให้สะอาด แล้วนำมาหั่นเป็นท่อน ทูบให้แตก
- ใส่ลงหม้อต้มกับน้ำให้เดือด จนกระทั่งน้ำตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียว
- รอสักครู่แล้วยกลง หลังจากนั้นกรองเอาตะไคร้ออกแล้วเติมน้ำเชื่อมให้ได้รสตามพอใจ





### มะกรูด

ชื่อสามัญ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Citrus hystrix* DC.

วงศ์ (RUTACEAE)

มะกรูด เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เนื้อไม้เป็นเนื้อแข็ง เปลือกเรียบมีสีน้ำตาลอ่อน ลำต้นแตกกิ่งก้านจำนวนมากตั้งแต่ระดับล่างของลำต้นทำให้มีลักษณะเป็นพุ่ม ตามลำต้น และกิ่งมีหนามแหลมยาวใบมะกรูดเป็นใบประกอบ ออกเป็นใบเดี่ยว มีก้านใบแผ่ออกเป็นครีบกคล้ายแผ่นใบ ใบมะกรูดมีลักษณะหนา เรียบ มีผิวมัน สีเขียว และเขียวเข้มตามอายุของใบ ใบมีคอดกึ่งที่กลางใบทำให้ใบแบ่งออกเป็น ๒ ตอน หรือ คล้ายใบไม้ ๒ ใบ ต่อกัน ขนาดใบกว้างประมาณ ๒.๕-๕ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๕-๑๒ เซนติเมตร ใบมีกลิ่นหอมมาก เพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ดอกมะกรูดเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ดอกออกเป็นช่อมีสีขาว แทงออกบริเวณส่วนยอดหรือตามซอกใบ แต่ละช่อมีดอกประมาณ ๑-๕ ดอก หลีบดอกมีสีขาวครีม ๕ กลีบ มีขนปกคลุม ภายในดอกมีเกสร มีสีเหลือง ดอกมีกลิ่นหอมเล็กน้อย และเมื่อแก่จะร่วงง่าย ผลมะกรูดหรือลูกมะกรูด มีลักษณะค่อนข้างกลม มีเส้นผ่านศูนย์กลาง ๕-๗ เซนติเมตร ผลคล้ายผลส้มซ่า ผลมีขนาดใหญ่กว่าลูกมะนาวเล็กน้อย ลักษณะของผลมีรูปร่างแตกต่างกันไปแล้วแต่พันธุ์ เปลือกผลค่อนข้างหนา ผิวเปลือกมีสีเขียวเข้ม ผิวขรุขระเป็นลูกคลื่นหรือเป็นปุ่มนูน ภายในเปลือกมีต่อมน้ำมันหอมระเหยเป็นจำนวนมาก มีจุดที่หิว และท้ายของผล เมื่อสุก ผลจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ด้านในผลประกอบด้วยเนื้อฉ่ำน้ำ มีเมล็ดแทรกบริเวณกลางผล ๕-๑๐ เมล็ด เนื้อผลมีรสเปรี้ยวปนขมเล็กน้อย มะกรูด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขูน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้) เป็นต้น

### ประโยชน์ของมะกรูด

๑. ประโยชน์ของมะกรูดมะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย แข็งแรงและต้านทานโรค
๒. ช่วยทำให้เจริญอาหาร
๓. น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่การใช้ไม่ควรจะใช้เวลาเข้มข้นมากกว่า ๑% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
๔. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูด รากชะเอม โพลี เอียงพรา ขมิ้นอ้อย ในปริมาณเท่ากัน นำมาบดเป็นผง นำมาชงละลายน้ำร้อนหรือต้มเป็นน้ำดื่ม



๕. ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้ผิวมะกรูดสดผ่านเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ่อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล)
๖. ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้เปลือกมะกรูดผ่านบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดใส่การบูรเล็กน้อย แล้วนำมารับประทานแก้อาการ (เปลือกผล)
๗. ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการใช้ผลมะกรูดนำมาผ่าซีก เติมเกลือ นำไปลงไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วบีบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อย ๆ จะช่วยแก้อาการไอได้ สูตรนี้ก็สามารถใช้เป็นยาขับเสมหะได้ด้วยเช่นกัน
๘. ใช้แก้ไอเจ็บเป็นเลือด แก้ไข้ในได้อีกด้วย
๙. ช่วยฟอกโลหิต ด้วยการนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น ๒ ซีกแล้วนำไปต้มน้ำเดือดหรือน้ำผึ้งประมาณ ๑ เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยฟอกโลหิตได้เป็นอย่างดี
๑๐. ใบมะกรูดมีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน
๑๑. ช่วยแก้เสมหะเป็นพิษ ด้วยการใช้ผิวมะกรูดสดผ่านเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ่อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล, ราก)
๑๒. น้ำมะกรูดใช้แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้ โดยหลังแปรงฟันเสร็จให้ใช้น้ำมะกรูดถูบาง ๆ บริเวณเหงือก
๑๓. ใช้ปรุงเป็นยาช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ด้วยการใช้ผิวมะกรูดสดผ่านเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ่อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล)
๑๔. ช่วยแก้อาการปวดท้องหรือใช้เป็นยาแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน ด้วยการนำผลมะกรูดมาคว้านไส้กลางออก นำมหาหิงคุ้ใส่และปิดจุก แล้วนำไปเผาไฟจนดำเกรียมและบดจนเป็นผงละลายกับน้ำผึ้งไว้รับประทานแก้อาการปวดได้ หรือนำมาป้ายลิ้นเด็กอ่อน ใช้เป็นยาขับขี้เทาก็ได้เช่นกัน
๑๕. ช่วยขับระดู ขับลม ด้วยการใช้ผลมะกรูดนำมาดองทำเป็นยาดองเปรี้ยวไว้รับประทานแก้อาการ
๑๖. ช่วยกระทุ้งพิษ ช่วยรักษาฝีภายใน (ราก)
๑๗. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้เป็นอย่างดี
๑๘. น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์อ่อน ๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้
๑๙. ใช้สระผมเพื่อทำความสะอาด ทำให้ผมดกเงางาม ป้องกันผมหงอก แก้ปัญหาผมร่วง ความเปรี้ยวของน้ำมะกรูดยังมีฤทธิ์เป็นกรดช่วยขจัดคราบแชมพู หรือชำระล้างสิ่งอุดตันต่าง ๆ ตามรูขุมขนบนหนังศีรษะ และยังทำให้ผมหวีง่ายอีกด้วย ด้วยการผ่ามะกรูดเป็น ๒ ชั้น เมื่อสระผมเสร็จให้เอามะกรูดสระผมซ้ำ ด้วยการใช้มะกรูดยีให้ทั่วบนผม แล้วล้างออก จะช่วยทำความสะอาดผมได้
๒๐. ช่วยล้างสารเคมีในเส้นผม เนื่องจากในแต่ละวันเราต้องโดนทั้งฝุ่นละออง แสงแดด ยาสระผม ซึ่งเป็นสาเหตุที่อาจทำให้ผมแห้งกรอบได้ แม้จะใช้ครีมนวดผมหรือทรีตเมนต์บำรุงและซ่อมแซมผมก็ตาม แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังมีส่วนผสมของสารเคมีอยู่ สำหรับวิธีการปกป้องเส้นผมและล้างสารเคมีก็ง่าย เพียงแค่ใช้น้ำมะกรูดมาขโลมบนผมที่เปียกชุ่ม แล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วล้างซ้ำอีกรอบด้วยน้ำเย็นจะทำให้ผมเงางามและมีน้ำหนักขึ้น และยังช่วยถนอมเส้นผมและบำรุงเส้นผมไปในตัวอีกด้วย
๒๑. ใช้รักษารังแคและชันนะตุ ด้วยการนำมะกรูดมาเผาไฟ นำมาผ่าเป็นซีกแล้วใช้สระผม จะช่วยรักษาอาการชันนะตุได้

๒๒. ใช้ผสมเป็นน้ำอาบเพื่อทำความสะอาด ช่วยทำให้ผิวไม่แห้ง ด้วยการนำมะกรูดมาผ่าซีกลงในหม้อ ต้มเป็นน้ำอาบ
๒๓. มีอาหารบางชนิดที่นิยมใช้น้ำมะกรูดเป็นส่วนผสม
๒๔. เนื่องจากน้ำมันมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก มีกลิ่นฉุน สามารถนำไปใช้ไล่แมลงบางชนิดได้ เช่น มอดและมดในข้าวสาร ด้วยการใส่ใบมะกรูดสด ๆ ประมาณ ๔-๕ ใบต่อข้าว ๑ ถัง แล้วฉีกใบเป็น ๒ ส่วนให้กลิ่นออก แล้วใส่ลงในถังข้าวสาร เมื่อใบมะกรูดแห้งแล้วก็ให้เปลี่ยนใบใหม่ เพียงแค่นี้ก็ จะไม่มีแมลงมอดมากวนใจท่านแล้วครับ
๒๕. มะกรูดสามารถใช้ในการไล่ยุงและกำจัดลูกน้ำได้ เมื่อกานหรือคั้นเอาน้ำแล้วก็อย่าทิ้งเปลือก ให้ นำเปลือกมาตากแห้งและเผาไฟจะช่วยไล่ยุงได้ดีนัก (เปลือกผล)
๒๖. ในปัจจุบันมีการผลิตน้ำมันหอมระเหยในรูปแบบแคปซูลเพื่อใช้ไล่แมลงและหนอนสำหรับ เกษตรกร ด้วยการใส่โปรยไว้ใต้ต้นไม้ที่ต้องการไล่แมลง แคปซูลก็จะค่อย ๆ ปล่อยน้ำมันออกมา แฉกยังไม่อันตรายอีกด้วย
๒๗. น้ำมันจากใบมะกรูดมีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิด เช่น ช่วยกระตุ้นการ สร้างเส้นใยของราพวกมูเคอร์ แอสเปอร์จิลลัส อัลเทอร์นาเรีย และกระตุ้นการสร้างสปอร์ของ แอสเปอร์จิลลัส
๒๘. ใบมะกรูดและน้ำมะกรูดสามารถใช้ดับกลิ่นคาวในอาหารได้
๒๙. ใช้ในการประกอบอาหารและแต่งกลิ่นคาวหวานของอาหาร เช่น ต้มยำ แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ชูฉี่ ห่อ หมก ทอดมัน โรยหน้าข้าวเหนียวหน้ากุ้ง ฯลฯ
๓๐. น้ำมันมะกรูดสามารถใช้แทนน้ำมะนาว หรือใช้ร่วมกับมะนาวได้ จะได้รสเปรี้ยวและความหอมของ น้ำมันหอมระเหยที่ผิวมะกรูดเพิ่มขึ้นไปด้วย
๓๑. มะกรูดยังใช้ในพระราชพิธีสำคัญ เช่น พระราชพิธีโสกันต์ ซึ่งระบุไว้ว่าจะต้องมีผลมะกรูดและใบ ส้มป่อยในการประกอบพิธี
๓๒. ยาฟอกเลือดสตรี ขับระดู ยาบำรุงประจำเดือน หรือยาแก้ผอมแห้งแรงน้อย มักจะมีมะกรูดอยู่ใน ตำรับยาเสมอ
๓๓. มีการนำเปลือกของมะกรูดมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด อย่างเช่น สบู่ แชมพู มะกรูดหรือยาสระผมมะกรูด ผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงและแมลง เป็นต้น
๓๔. หากถูกปลิงกัด ไม่ควรดึงออก เพราะจะทำให้แผลฉีกขาดและเลือดจะไหลไม่หยุด แต่วิธีที่ควรทำ ในเบื้องต้นให้ใช้น้ำมะกรูดมาราดใส่ตรงที่ถูกปลิงเกาะ ก็จะทำให้ปลิงหลุดออกมาเอง
๓๕. ช่วยแก้ปัญหากลิ่นเท้าเหม็น มีกลิ่นอับเชื้อรา ด้วยสูตรมะกรูด ขิง ข่า เกลือ อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาตำร่อนให้อุ่นสักนิดแล้วแช่เท้าทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีก็จะช่วยลดกลิ่นอับแฉกคลายความ ปวดเมื่อยได้อีกด้วย
๓๖. ช่วยดูดกลิ่นในรองเท้าหรือตุ๊รองเท้า ด้วยการใส่ผิวมะกรูด ตะไคร้หอม ถ่านป่น และสารส้ม อย่าง ละ ๑ ส่วน นำมาใส่ถุงที่ทำจากผ้าขาวบางหรือผ้าที่มีช่องระบายอากาศ แล้วนำไปใส่ไว้ในตุ๊ รองเท้าหรือในรองเท้า จะช่วยดูดกลิ่นได้อย่างหมดจดเลยทีเดียว
๓๗. ช่วยทำความสะอาดคราบตามซอกเท้าเพื่อลดความหมักหมมด้วยการใช้สับประรด ๒ ส่วน, สาระแห่น ๑/๒ ส่วน, น้ำมันมะกรูด ๑/๒ ส่วน, เกลือ ๒ ส่วน นำมาปั่นรวมกันแล้วนำไปขัดเท้า
๓๘. การอบชานาสมุนไพรเพื่อขับสารพิษผ่านเหงื่อและรูขุมขน มักจะมีสมุนไพรที่ประกอบไปด้วย ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ไพล ตะไคร้ พืชมเสน การบูร และผิวมะกรูดผสมอยู่ด้วย ซึ่งแต่ละตัวก็มี สรรพคุณในการช่วยขับสารพิษทั้งสิ้น



## มะขาม

ชื่อสามัญ Tamarind

ชื่อวิทยาศาสตร์ Tamarindus indica L.

วงศ์ (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE)

มะขามจัดเป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปแอฟริกาและมีการนำเข้ามาปลูกในแถบเอเชีย นอกจากนี้มะขามยังเป็นต้นไม้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ และตามตำราพรหมชาติยังถือว่ามะขามเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่ช่วยป้องกันสิ่งเลวร้าย ฝักร้ายต่าง ๆ ไม้ให้มากล้ากราย อีกทั้งยังเป็นต้นไม้ที่มีชื่อมงคล ถือกันเป็นเคล็ดทำให้มีคนเกรงขาม

สำหรับประโยชน์ของมะขามและสรรพคุณมะขามนั้นมีมากมาย จัดว่าเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและยังมีสรรพคุณใช้เป็นยารักษาโรคอีกด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาจะเป็นเนื้อฝักแก่ (มะขามเปียก) เปลือกของลำต้น (ทั้งสดและแห้ง) และเนื้อในเมล็ด สามารถช่วยรักษาได้หลายโรค เช่น เป็นยาขับเสมหะ แก้อาการท้องเดิน บรรเทาอาการท้องผูก ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ เป็นต้น

### ประโยชน์ของมะขาม

๑. มะขามช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่ร่างกายด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ
๒. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสด้วยวิตามินซีจากมะขาม
๓. ช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอยแห่งวัย
๔. แคลเซียมจากมะขามจะช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
๕. มะขามมีธาตุเหล็ก ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือด
๖. ใช้ในการทำทรีตเมนต์ด้วยการนำมาขัดตามซอกขาหนีบ รักแร้ ข้อพับ ซึ่งจะช่วยให้ลดรอยคล้ำลงได้
๗. นำมะขามเปียกไปแช่น้ำ ลอกเอาใยออก นำมะขามมาถูตัวเบา ๆ ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นตลอดทั้งวัน และช่วยกำจัดแบคทีเรียได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย
๘. มะขามเปียกและดินสอพองผสมจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผิวหน้าดูกระจ่างใสและสะอาดยิ่งขึ้น
๙. มะขามเปียกผสมกับน้ำอุ่นและนมสด ใช้พอกผิว ช่วยให้ผิวหนังที่มีรอยด่างคล้ำกลับมาขาวสดใส นุ่มนวลยิ่งขึ้น
๑๐. นำมาใช้เป็นส่วนผสมหรือใช้ทำเป็นกรดผลไม้ (AHA)



๑๑. สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟหรือสูบบุหรี่เป็นประจำ ให้นำเนื้อมะขามมาขัดถูฟันเป็นประจำทุกครั้งที่แปรงฟัน จะช่วยขจัดคราบสกปรกบริเวณฟันลงได้
๑๒. สามารถนำมาใช้ทำยานวดผม ซึ่งช่วยรักษารากผม ข่าเชื้อราบนหนังศีรษะ และช่วยฆ่าเหาได้อีกด้วย ด้วยการนำมะขามเปียกมาผสมกับน้ำแล้วใช้มือคั้นเนื้อมะขามเพื่อให้ละลายออกมาผสมกับน้ำ น้ำที่ได้นั้นจะมีลักษณะเหลว (ไม่ควรเหลวมาก) แล้วนำมานวดศีรษะหลังจากที่สระผมเสร็จแล้ว ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วล้างออก
๑๓. ใช้ทำเป็นน้ำยาอาบน้ำ ด้วยการนำใบมะขามมาจำนวนหนึ่ง ใส่ใบมะขามลงในน้ำเดือดแล้วปิดฝาแล้วเคี่ยวประมาณ ๓๐ นาที จากนั้นนำลงจากเตาปล่อยให้เย็นแล้วนำมาอาบ จะช่วยให้ผิวพรรณดีขึ้น รักษาผดผื่นคันตามร่างกายและผิวหนังได้
๑๔. การแปรรูปมะขาม สามารถนำมาแปรรูปได้หลายชนิด เช่น มะขามแก้ว มะขามกวน มะขามอบโร้ เมล็ด มะขามบ้วย มะขามแช่อิ่ม มะขามคลุก มะขามจืดจืด เป็นต้น
๑๕. ช่วยป้องกันการเกิดและช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน
๑๖. มะขามมีวิตามินเอที่มีส่วนช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
๑๗. ช่วยลดความร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี
๑๘. แก้อาการท้องผูกด้วยการใช้เนื้อมะขามเปียกประมาณ ๑๕ ฝัก นำมาจิ้มกับเกลือแล้วรับประทานหรือใส่เกลือเติมน้ำแล้วคั้นเป็นน้ำดื่ม
๑๙. แก้อาการท้องเดินด้วยการใช้เปลือกต้นประมาณ ๒ กำมือ นำมาต้มกับน้ำปูนใสหรือน้ำแล้วนำมารับประทาน
๒๐. ช่วยถ่ายพยาธิตัวกลมในลำไส้ พยาธิไส้เดือน ด้วยการใช้เมล็ดมะขามมาคั่ว กะเทาะเปลือกออก นำเนื้อในเมล็ดมาแช่น้ำเกลือจนนิ่ม แล้วรับประทานครั้งละ ๒๐ เม็ด
๒๑. ช่วยขับเสมหะ ละลายเสมหะ ด้วยการนำมะขามเปียกมาจิ้มเกลือแล้วรับประทาน
๒๒. มะขามอุดมไปด้วยกรดอินทรีย์ ซึ่งมีคุณสมบัติในการช่วยชำระล้างความสกปรกในรูขุมขนและขจัดคราบมันบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี
๒๓. รากมะขามมีส่วนช่วยแก้อาการท้องร่วง ช่วยในการสมานแผล ช่วยในการรักษาโรคเรื้อรัง ช่วยในการรักษาโรคงูสวัด
๒๔. เปลือกลำต้นมะขามช่วยแก้ไข้ตัวร้อน
๒๕. แก่นของต้นมะขามช่วยรักษาฝีในมดลูก ช่วยในการขับโลหิต ช่วยเป็นยาชักมดลูกให้เข้าอู่
๒๖. ใบสดมะขามใช้เป็นยาถ่าย ยาระบาย ขับลมในลำไส้ ช่วยรักษาหวัด อากาศไอ ช่วยในการรักษาโรคบิด มีคุณสมบัติใช้เป็นยาหยอดตา รักษาเยื่อตาอักเสบ แก้อาการตามัว มีคุณสมบัติในการช่วยพอกโลหิต นำมาต้มผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ใช้อาบหลังคลอด
๒๗. เนื้อหุ้มเมล็ดของมะขามใช้เป็นยาสวนล้างท้อง
๒๘. ฝักดิบของมะขามใช้ในการพอกโลหิต
๒๙. ฝักดิบของมะขามใช้ในการลดความอ้วน เป็นยาระบาย ลดอุณหภูมิในร่างกาย
๓๐. เปลือกมะขามช่วยรักษาแผลสด แผลไฟลวก แผลเบาหวาน ถอนพิษ
๓๑. เปลือกเมล็ดมะขามช่วยสมานแผลที่ช่องปาก คอ ลิ้น และตามร่างกาย
๓๒. ดอกสดของมะขามใช้เป็นยาลดความดันโลหิตสูง



## ส้มป่อย

ชื่อสามัญ Soap Pod

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia concinna* (Willd.) DC.

วงศ์ (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE)

ส้มป่อย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ส้มพอดี้ (ภาคอีสาน), ส้มคอน (ไทใหญ่), ส้มซอน (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน), พิจื่อสะ พื่อสะ (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน), ผ่อชิละ ผ่อชิบูทุ (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่), แผละป่อย เมียงโก๊ะระ ไม้ส้มป่อย (ลัวะ), เบลหมาฮั้น (ปะหล่อง) เป็นต้น

ต้นส้มป่อย จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กหรือไม้พุ่มรอเลื้อยทอดลำต้นเกาะเกี่ยวขึ้นไป สูงได้ประมาณ ๓-๖ เมตร แต่ไม่มีมือสำหรับเกาะเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น เถามีเนื้อแข็ง ขนาดใหญ่ เปลือกลำต้นเป็นสีน้ำตาล เถาอ่อนเป็นสีน้ำตาลแดง มีขนกำมะหยี่หรือขนสั้นหนานุ่ม ตามลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลมสั้นอยู่ทั่วไปและมีขนหยาบรูปหัวใจ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง และการปักชำกิ่ง เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกประเภทที่ระบายน้ำได้ดี ชอบความชื้นปานกลางถึงน้อย และชอบแสงแดดมาก ขึ้นทั่วไปในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และเอเชียใต้ เป็นไม้ที่มีความทนทานต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี มักพบขึ้นตามป่าคั้นสภาพ ป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ ที่ราบเชิงเขา และที่รกร้างทั่วไป

ใบส้มป่อย ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ออกเรียงสลับ ช่อใบย่อยมีประมาณ ๕-๑๐ คู่ ส่วนช่อย่อยมีประมาณ ๑๐-๓๕ คู่ ต่อช่อ ใบย่อยเรียงตรงข้าม ไม่มีก้านใบย่อย ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปขอบขนานขนาดเล็ก ปลายใบมนหรือแหลม ที่ปลายเป็นติ่งหนามแหลมอ่อนโค้ง โคนใบมนหรือตัด ส่วนขอบใบหนาเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๐.๘-๓ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๓.๕-๑๑.๕ มิลลิเมตร แผ่นใบเรียบ ก้านใบยาวประมาณ ๓.๖-๕ เซนติเมตร มีขนสั้นนุ่มและหนาแน่น พบก้อนนูนสีน้ำตาลคล้ายต่อม ๑ อัน อยู่ที่โคนของก้านใบ แกนกลางยาวประมาณ ๖.๖-๘.๕ เซนติเมตร ส่วนก้านใบย่อยสั้นมาก ยาวได้ประมาณ ๐.๕ มิลลิเมตร หรือน้อยกว่านั้น เกือบไม่มีขนสั้นนุ่มหนาแน่น

### ประโยชน์ของส้มป่อย

๑. ยอดอ่อนและใบอ่อนมีรสเปรี้ยว ใช้รับประทานเป็นผักสดร่วมกับลาบ แจ่ว หรือนำมาปรุงรส เช่น ต้มปลา เนื้อเป็๋ย หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ทำแกงส้ม ต้มส้มไก่ ต้มข่าไก่ ต้มส้มป่อย ข้าวผัดดอกส้มป่อย หรือข้าวผัดปลาส้มแม่มา่ย แกงเหี้ยค่น้อยใส่ยอดส้มป่อย ยอดส้มป่อยอ่อน ใช้ใส่แกงปลาหรือเนื้อ ใส่แกงอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสเปรี้ยว เป็นต้น ส่วนชาวปะหล่องจะใช้ยอดอ่อนนำไปผสมกับน้ำพริกห่อใบตองแล้วนำไปหมก รับประทานหรือนำไปทำแกง ส่วนชาวกะเหรี่ยงจะใช้ทั้งยอดอ่อนและดอก เพื่อนำมาประกอบอาหาร เช่น ทำแกง

๒. ใบของส้มป่อยถือเป็นผักที่มีวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนสูงมากเป็นอันดับต้น ๆ ผลจากการทดสอบฤทธิ์การต้านอนุมูลอิสระของยอดส้มป่อยพบว่าสูงมาก และยังมีสารซาโปนินในผักส้มป่อยที่ทำให้ทีเซลล์ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้นด้วย

๓. ยอดอ่อนและใบอ่อนสามารถใช้เพื่อดับกลิ่นคาวปลาได้

๔. ผักแก่แห้งนำมาต้มเอาน้ำใช้สระผมแก้รังแค แก้อาการคันศีรษะ บำรุงเส้นผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม เป็นยาปลูกผม และป้องกันผมหงอกก่อนวัย หรือใช้ต้มกับน้ำอาบหลังคลอดส่วนตำรับยาแก้รังแค อาการคันหนังศีรษะ และรักษาผมหงอกก่อนวัยนั้น ระบุว่าให้ใช้ผักส้มป่อยที่ปิ้งไฟประมาณ ๑๐ นาที นำมาต้มรวมกับลูกมะกรูดที่หมักไฟดีแล้ว ๒ ลูก ในน้ำ ๕ ลิตร แล้วต้มจนเดือดจนแตกฟองดี แล้วนำมาใช้หมักและสระผม หากสระผมด้วยส้มป่อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง จะช่วยทำให้อาการคันบนหนังศีรษะและรังแคหายไป

๕. ชาวลัวะจะใช้เปลือกต้นนำมาทุบใช้ขัดตัวเวลาอาบน้ำหรือนำไปใช้สระผม ส่วนชาวไทยใหญ่จะใช้ผักแห้งนำมาต้มกับน้ำอาบและใช้ขัดตัว หรือนำมาแช่น้ำใช้สระผม

๖. ใบส้มป่อยถูกนำมาใช้ในสูตรยาอบสมุนไพร โดยจะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ ที่ช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกต่าง ๆ ช่วยบำรุงผิวพรรณ เพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง แก้ปวดเมื่อย และช่วยแก้หวัดได้ และยังถูกนำมาใช้ในสูตรยาลูกประคบสมุนไพรเพื่อเป็นยาแก้โรคผิวหนัง บำรุงผิว ลดความดัน

๗. ใบและฝักนำมาต้มกับน้ำอาบ ใช้ทำความสะอาด และบำรุงผิว

๘. ใบส้มป่อยสามารถนำมาสกัดทำเป็นสีย้อมเส้นไหมได้ โดยสีที่ได้คือสีเขียวอ่อน สีเหลืองอ่อน สีน้ำตาลอ่อน หรือสีครีม นอกจากนี้เปลือกต้นส้มป่อยยังให้สีน้ำตาลและสีเขียว ที่สามารถนำมาใช้ในการย้อมผ้า ย้อมแห และย้อมวนได้

๙. น้ำของผักส้มป่อยสามารถนำมาใช้ขัดเครื่องเงิน เครื่องทอง และเครื่องโลหะอื่น ๆ ได้

๑๐. ในด้านของความเชื่อส้มป่อยถือเป็นไม้ศักดิ์สิทธิ์ของชาวล้านนา โดยชาวบ้านจะใช้ผักในพิธีกรรมทำน้ำมนต์เพื่อสะเดาะเคราะห์ ใช้ในงานมงคล ทำน้ำมนต์รดน้ำคำหัวผู้ใหญ่ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ (เชื่อว่าเป็นการแสดงออกถึงความเคารพบูชาและเป็นการขอขมาลาโทษต่อผู้ใหญ่) หรือใช้สรองน้ำพระพุทธรูป ใช้อาบน้ำผู้ป่วยเพื่อขับไล่สิ่งชั่วร้าย ไล่ผี ใช้ล้างหน้าลูกหลังและล้างมือหลังไปงานศพ (เชื่อว่าจะช่วยขจัดปัดเป่าความทุกข์โศกและไม่ให้สิ่งเลวร้ายมารบกวน) หรือจะใช้ใบส้มป่อยใส่ลงในน้ำเพื่อใช้สระผมก่อนพิธีโกนผม นาคเพื่อความเป็นสิริมงคล ส่วนชาวเหนือจะใช้ผักส้มป่อยเป็นของขลัง ที่ช่วยป้องกันตนจากสิ่งเลวร้ายในยามจะออกนอกบ้าน โดยจะใช้ผักส้มป่อย ๓ ช่อ และข้าวสุก ๓ ก้อนขว้างไปข้างหน้า ข้างหลัง และข้างบน พร้อมกับกล่าวคำว่า “เคราะห์ตั้งหลัง อย่าไปอยู่ท่า เคราะห์ตั้งหน้า อย่าไปมาจน เคราะห์ตั้งบน อย่าไปมาต้อง” หรือในยามที่ไปงานศพ ชาวเหนือจะเอาผักส้มป่อยใส่ไว้ในกระเปาะเสื้อหรือเหน็บไว้ที่ผม ด้วยเชื่อว่าจะช่วยป้องกันผีสงคามิให้มารบกวนได้ หรือในยามที่มีลมพายุชาวเหนือก็จะนำผักส้มป่อยไปเผาไฟ เชื่อว่าจะทำให้ลมพายุอ่อนแรงลงได้ ฯลฯ (แต่ในช่วงฤดูกาลที่ไม่มีผักจะใช้ใบแทนก็ได้ในบางกรณี) และชาวบ้านยังเชื่อว่าจะต้องเก็บผักในช่วงก่อนฝนตกฟ้าร้อง เชื่อว่าจะมีความขลังมากยิ่งขึ้น ส่วนคนเมืองจะใช้ฝักนำไปทำน้ำส้มป่อย ใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ หรือนำฝักแห้งมาใช้ใส่น้ำมนต์ในงานมงคลต่าง ๆ ชาวกะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอนจะใช้ผักแก่แห้งนำมาทำน้ำส้มป่อยหรือนำมาผูกกับตาแหลว (เครื่องรางอย่างหนึ่ง) เป็นต้น

๑๑. ส้มป่อยจัดเป็นไม้มงคลของชาวไทย โดยเชื่อว่าการปลูกส้มป่อยจะช่วยขับไล่ภูตผีปีศาจและสิ่งเลวร้ายไม่ให้มารบกวน ช่วยเสริมหรือคืนอำนาจให้ผู้มีอากาศอาคม โดยกำหนดให้ปลูกไว้ทางทิศเหนือ





## การบูร

ชื่อสามัญ Camphor, Gum camphor, Formosan camphor, Laurel camphor  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cinnamomum camphora* (L.) J.Presl  
วงศ์ (LAURACEAE)

ต้นการบูร เป็นพรรณไม้พื้นเมืองของประเทศจีน ญี่ปุ่น และไต้หวัน มีเขตการกระจายพันธุ์ในแถบเมดิเตอร์เรเนียน อินโดนีเซีย อินเดีย อียิปต์ แอฟริกาใต้ จาไมกา บราซิล สหรัฐอเมริกา และประเทศไทย โดยจัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ลักษณะเป็นทรงพุ่มกว้างและทึบ มีความสูงของต้นได้ถึง ๓๐ เมตร ลำต้นมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางถึง ๑.๕ เมตร เปลือกต้นเป็นสีน้ำตาล ผิวหยาบ ส่วนเปลือกกิ่งเป็นสีเขียวหรือเป็นสีน้ำตาลอ่อน ลำต้นและกิ่งเรียบไม่มีขน ส่วนเนื้อไม้เป็นสีน้ำตาลปนแดง เมื่อนำมากลั่นแล้วจะได้ "การบูร" ทุกส่วนมีกลิ่นหอม โดยเฉพาะที่ส่วนของรากและโคนต้น ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด และวิธีการปักชำ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า การะบูร การบูร (ภาคกลาง), อบเชยญวน (ไทย), พรหมเส็ง (เงี้ยว), เจียวโล่ (จีนแต้จิ๋ว), จางมู่ จางหน่าว (จีนกลาง) เป็นต้น

การบูร คือผลึกที่แทรกอยู่ในเนื้อไม้ของต้นการบูร ที่มีอยู่ทั่วไปทั้งต้น โดยมักจะอยู่ตามรอยแตกของเนื้อไม้ และมีมากที่สุดในส่วนแกนของราก รองลงมาคือส่วนแกนของต้น ซึ่งส่วนที่อยู่ใกล้กับโคนต้นจะมีการบูรมากกว่าส่วนที่อยู่เหนือขึ้นมา ส่วนในใบและยอดอ่อนมีการบูรอยู่น้อย โดยในใบอ่อนจะมีน้อยกว่าใบแก่ ซึ่งผงการบูรนั้นจะมีลักษณะเป็นเกล็ดกลม ๆ ขนาดเล็ก เป็นสีขาวและแห้ง อาจจับกันเป็นก้อนร่วน ๆ และแตกง่าย เมื่อทิ้งไว้ในอากาศจะระเหิดไปหมด โดยจะมีรสปร่าเมา



### สรรพคุณของการบูร

๑. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (การบูร, เนื้อไม้ช่วยแก้ธาตุพิการ (การบูร) ช่วยคุมธาตุ (เมล็ดใน, เปลือกต้น)
๒. การบูรมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงหัวใจและเป็นยากระตุ้นหัวใจ (การบูร)
๓. ใช้เป็นยาระงับประสาท (การบูร)
๔. ช่วยแก้เลือดลม (การบูร)

๕. รากและกิ่งเป็นยาช่วยทำให้เลือดลมไหลเวียนดี (รากและกิ่ง)
๖. ช่วยแก้โรคตา (การบูร)
๗. ช่วยแก้อาการปวดฟัน (การบูร)
๘. ช่วยในการขับเหงื่อ (การบูร, เนื้อไม้)
๙. ช่วยแก้ไข้หวัด (การบูร)
๑๐. ช่วยแก้อาการไอ (การบูร)
๑๑. ช่วยขับเสมหะ ทำลายเสมหะ (การบูร, เนื้อไม้)
๑๒. ช่วยขับความชื้นในร่างกาย (การบูร), ช่วยขับลมชื้น (รากและกิ่ง)
๑๓. ช่วยขับผายลม แก้อาการจุกแน่นเฟ้อ เมื่อนำเกล็ดการบูรมารับประทานเพียงเล็กน้อย จะช่วยขับลมได้ แต่หากใช้ในปริมาณมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน (การบูร, เนื้อไม้ เมล็ดมีสรรพคุณแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ (เมล็ด) ส่วนรากและกิ่งมีสรรพคุณแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อลมชื้น จุกเสียดแน่นหน้าอก (รากและกิ่ง)
๑๔. ช่วยแก้กระเพาะหรือลำไส้อักเสบ (เมล็ด)
๑๕. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ท้องร่วง (การบูร, เนื้อไม้)
๑๖. แก้ปวดท้อง ปวดกระเพาะ (การบูร)[๗] แก้อาการปวดท้อง (รากและกิ่ง)[๖] ส่วนเมล็ดในมีรสฝาด เป็นยาแก้บิด ปวดเบ่ง ท้องร่วง (เมล็ดใน)
๑๗. เมล็ดใช้เป็นยาแก้อาการปวดท้องน้อย (เมล็ด)
๑๘. ช่วยแก้อาการท้องเสีย อันเนื่องมาจากกระเพาะหรือลำไส้เย็นชื้น (การบูร)
๑๙. ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง ใช้ทะลวงทวารบริเวณใบหน้า (การบูร)
๒๐. ช่วยบำรุงกำหนัด (การบูร)
๒๑. ช่วยขับน้ำเหลือง (การบูร)
๒๒. เปลือกต้นมีรสฝาด เป็นยาสมานแผล (เปลือกต้น)
๒๓. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย (การบูร)
๒๔. เปลือกต้นและใบใช้เป็นยารักษาแผลเรื้อรังเน่าเปื่อยบริเวณผิวหนัง (เปลือกต้นและใบ)
๒๕. ช่วยรักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง โดยเกล็ดการบูรสามารถใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนัง หรือใช้แก้อาการคันตามผิวหนังได้ (การบูร) รักษากลากเกลื้อน (การบูร), แก้ผดผื่นคัน (เปลือกต้นและใบ)
๒๖. การบูรเป็นยาช่วยระงับเชื้ออย่างอ่อน (การบูร)
๒๗. การบูรมีรสเผ็ดร้อนเป็นยาแก้ปวด (การบูร)
๒๘. การบูรใช้เป็นทาถูแก้อาการปวด แก้เคล็ดขัดยอก เคล็ดบวม ข้อเท้าแพลง ข้อบวมเป็นพิษ แก้อาการปวดตามข้อ แก้ปวดเส้นประสาท ปวดขัดตามเส้นประสาท (การบูร) รากและกิ่งช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดเมื่อยตามข้อมือและเท้า แก้เคล็ดขัดยอก (รากและกิ่ง)
๒๙. ช่วยแก้อาการซีกบางประเภท แก้กระตุก เส้นสะดุ้ง (การบูร)
๓๐. การบูรเมื่อนำมาผสมเป็นขี้ผึ้งจะเป็นยาร้อน ใช้เป็นยาทาแก้เพื่อถอนพิษอักเสบเรื้อรัง ปวดยกตามกล้ามเนื้อ สะบักจม ทรวงอก ปวดร้าวตามเส้นเอ็น และโรคปวดผิวหนัง (การบูร)

หมายเหตุ : ถ้าเป็นเปลือกต้นให้ใช้ภายนอกตามความต้องการ ส่วนรากและกิ่งใช้แบบเป็นยาแห้งครั้งละ ๑๕-๓๐ กรัมและการใช้เกล็ดการบูรตาม ให้ใช้ครั้งละ ๒-๕ มิลลิกรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน ถ้าใช้ภายนอกให้นำมาแช่กับเหล้าใช้เป็นยาทาบริเวณที่ต้องการ

## ประโยชน์ของการบูร

๑. น้ำมันการบูรจะช่วยกระตุ้นความรู้สึกและทำให้จิตใจโล่งและปลอดโปร่ง ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและทำให้ตื่นตัว ช่วยบรรเทาอาการเวียนศีรษะ เมารถ เมาเรือ
๒. ใช้เป็นยาชาเฉพาะที่
๓. ช่วยแก้รอยผิวน้ำแตกในช่วงฤดูหนาว
๔. กิ่งก้านและใบสามารถนำมาใช้แต่งกลิ่นอาหารและขนมได้ เช่น ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับเนื้อสัตว์ ไข่ กรอก เบคอน ข้าวหมกไก่ ลูกกวาด แยม เยลลี่ เครื่องดื่มโคคาโคลา เหล้า หรือใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องพะโล้ เครื่องแกงมัสมั่น ผงกะหรี่ คุกกี้ ขนมเค้ก ฯลฯ ใช้แต่งกลิ่นยาและใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารประเภทผักดอง ซอส เป็นต้น
๕. การบูรเมื่อนำมาวางในห้องหรือตู้เสื้อผ้าจะสามารถช่วยไล่ยุงและแมลง และยังนำมาผสมเป็นตัวดับกลิ่นอับในรองเท้าได้อีกด้วย
๖. ใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาหอมต่าง ๆ เช่น ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพโอสถ ยาประสะไพล ยาธาตubrจวบ ยาประสะกานพลู ยามันทธาตุ ยาไฟประลัยกัลป์ ยาประสะเจตพังคี ยาธรณีสังฆะฆาต ยาธาตুবขุย หรือนำมาใช้ทำน้ำมันไพล ลูกประคบ พิมเสนน้ำ

## ข้อควรระวังในการใช้การบูร

๑. สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทาน และผู้ที่มีปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะขัด เป็นโรคริดสีดวงทวาร อุจจาระแข็งแห้งไม่ควรรับประทาน
๒. ห้ามใช้น้ำมันการบูรที่มีสีเหลืองและสีน้ำตาล เพราะมีความเป็นพิษ
๓. เมื่อรับประทานการบูร ๐.๕-๑ กรัม จะมีผลทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ และภายในมีอาการแสบร้อนและอาจเกิดอาการแพ้ได้
๔. ถ้ารับประทานการบูร ๒ กรัมขึ้นไปจะเกิดอันตรายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจอ่อนลง
๕. หากรับประทานการบูร ๗ กรัมขึ้นไปจะเป็นอันตรายถึงชีวิต

กรมป่าไม้





## พิมเสน

ชื่อสามัญ Borneol camphor

ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Dryobalanops aromatica* Gaertn.

วงศ์ (DIPTEROCARPACEAE)

พิมเสนธรรมชาติ หรือ พิมเสนแท้ คือ พิมเสนที่ได้มาจากการระเหิดของยางจากต้นไม้ชนิดหนึ่งตามภาพด้านล่าง (ได้จากการกลั่นเนื้อไม้) (ภาษาจีนกลางเรียกว่า “หลงเหินาเซียงสู”) ลักษณะของไม้ชนิดนี้เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีความสูงได้ถึง ๗๐ เมตร มีกิ่งก้านสาขา ใบเป็นใบเดี่ยว ใบจะอยู่ที่ตอนบนของต้น ส่วนใบที่อยู่ตอนล่างจะออกตรงข้าม ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ ขอบใบเรียบ ใบอ่อนเป็นสีแดง ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งและตามซอกใบ ส่วนผลเป็นผลแห้งมีปีก ภายในมีเมล็ด ๑ เมล็ด โดยที่ได้จากการระเหิดจะมีลักษณะเป็นเกล็ดใส มีขนาดเล็ก เป็นรูปหกเหลี่ยม และเปราะแตกได้ง่าย พิมเสนจะมีเนื้อแน่นกว่าการบูร ระเหิดได้ช้ากว่าการบูร ติดไฟให้แสงจ้าและมีควันมากแต่ไม่มีเขม่า พิมเสนสังเคราะห์ หรือ พิมเสนเทียม คือ พิมเสนที่ได้จากสารสกัดจากต้นการบูร โดยผ่านวิธีทางเคมีวิทยา

### สรรพคุณของพิมเสน

๑. พิมเสนมีรสเผ็ดขม มีกลิ่นหอม เป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อหัวใจและปอด เป็นยาบำรุงหัวใจ
๒. ช่วยดับพิษร้อนในร่างกาย ทะลวงทวารทั้งเจ็ด
๓. ช่วยกระตุ้นสมอง กระตุ้นการหายใจ
๔. แก้ลมวิงเวียนหน้ามืด หัวใจอ่อน ทำให้ชุ่มชื้น
๕. ใช้เป็นยาระงับความกระวนกระวาย ทำให้วังงงซึม
๖. ตำรายาแก้ไอ แก้หลอดลมอักเสบ ให้ใช้พิมเสน ๒ กรัมและขี้ผึ้ง ๓ กรัมนำมาทำเป็นยาหม่อง ใช้ทาบริเวณลำคอและจมูกจะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้
๗. ช่วยแก้ปากเปื่อย ปากเป็นแผล เหนืออกบวม หูดอักเสบ
๘. ใช้เป็นยาขับเหงื่อ ขับเสมหะ แก้ก้อนทอนซิลอักเสบ
๙. ช่วยขับลมทำให้เรอ ช่วยขับผายลม แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง แก้ปวดท้อง
๑๐. ช่วยรักษาแผลกามโรค
๑๑. ใช้รักษาบาดแผลสด แผลเนื้อร้าย
๑๒. ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรคผิวหนังต่าง ๆ

๑๓. การกลั่นใบและยอดอ่อนของหนาดด้วยไอน้ำจะได้พิมเสนตกผลึกออกมา นำมาทำเป็นยากินแก้  
อาการท้องร่วง ปวดท้อง ใช้ขับลม หรือใช้ภายนอกเป็นผงใส่บาดแผล แก้แผลอักเสบ ฟกช้ำ และ  
กลากเกลื้อน
๑๔. ใช้แก้ผดผื่นคัน ให้ใช้พิมเสนและเมนทอลอย่างละ ๓ กรัม ผงลื่นอีก ๓๐ กรัม นำมารวมกันบดเป็น  
ผงใช้ทาแก้ผดผื่นคัน
๑๕. ใช้เป็นยาแก้ปวดบวม แก้อักเสบ
๑๖. พิมเสนใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาหอมต่าง ๆ เช่น ยาหอมนวโกฐ ยาหอมเทพจิตร ซึ่งเป็นตำรับ  
ยาที่มีสรรพคุณโดยรวมคือแก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย
๑๗. พิมเสนจัดอยู่ใน “ตำรับยาทรงนัตถ์” ซึ่งประกอบไปด้วยเครื่อง ๑๗ สิ่ง อย่างละเท่ากัน (รวมถึง  
พิมเสนด้วย) นำมาผสมกันแล้วบดเป็นผงละเอียด ใช้นัตถ์แก้ลมทั้งหลาย ตลอดจนโรคที่เกิดใน  
ศีรษะ ตา และจมูก และยังมีอีกขนาดหนึ่งใช้เข้าเครื่องยา ๑๕ สิ่ง (รวมทั้งพิมเสนด้วย) นำมาบด  
ให้เป็นผงละเอียด ห่อด้วยผ้าบาง ทำเป็นยาตมแก้อาการวิงเวียน ปวดศีรษะ แก้สลับ ริดสีดวงจมูก  
คอ และตา
๑๘. นอกจากนี้พิมเสนยังใช้เป็นส่วนผสมในตำรับ “สีผึ้งขาวแก้พิษแสบร้อนให้เย็น” และ “ตำรับยาสี  
ผึ้งบั้งพระเส้น” ซึ่งเป็นตำรับยาที่ใช้ถูนวดเส้นที่แข็งให้หย่อนได้

หมายเหตุ : วิธีใช้พิมเสนในข้อ ๑ ให้ใช้ครั้งละ ๐.๑๕-๐.๓ กรัม นำมาบดเป็นผงเข้ากับตำรายาอื่น หรือ  
ใช้ทำเป็นยาเม็ด และไม่ควรปรุงยาด้วยวิธีการต้ม หากใช้ภายนอกให้นำมาบดเป็นผงใช้โรยแผลตามที่ต้องการ

### ข้อควรระวังในการใช้พิมเสน

๑. สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทานพิมเสน
๒. หากใช้เกินขนาดอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ความจำสับสน
๓. การเก็บพิมเสนต้องเก็บไว้ในภาชนะที่มีฝาปิดอย่างมิดชิด ควรเก็บไว้ในที่แห้งและมีอุณหภูมิต่ำ

### ประโยชน์ของพิมเสน

ในสมัยก่อนพิมเสนเป็นยาที่หายากและมีราคาแพง (จึงมีคำพูดที่ว่า “อย่าเอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ”) นิยมนำพิมเสนมาใส่ในหมากพลู ใช้ผสมในลูกประคบเพื่อช่วยแต่งกลิ่น มีฤทธิ์เป็นยาแก้หวัด แก้พุพอง นอกจากนี้ยังใช้ผสมในยาหม่อง น้ำมันไทย ในยาหอมจะมีพิมเสนและใบพิมเสนผสมอยู่ด้วย



# ภาคผนวก



กรมป่าไม้



ภาพประกอบการจัดเก็บข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น  
บ้านเขาโหล่น หมู่ที่ ๖ ตำบลเขาเจ็ตลูก อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร



















# กรมป่าไม้



## อ้างอิง

- วิทย์ เทียงบุญธรรม. (๒๕๔๒). **หนังสือพจนานุกรมสมุนไพรไทย**, กรุงเทพฯ : รวมสาส์น. หน้า ๖๐-๖๒.
- ชัยยันต์ พิเชียรสุทธร และวิเชียร จีรวงส์. (๒๕๔๕). **คู่มือเภสัชกรรมแผนไทยเล่ม ๒ เครื่องยาพฤกษวัตถุ**,  
กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- นันทวัน กลิ่นจำปา. (๒๕๔๕). **เครื่องหอมไทย ภูมิปัญญาไทย**, กรุงเทพฯ :  
บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน).
- นิจศิริ เรืองรังสี และธวัชชัย มังคละคุปต์. (๒๕๔๗). **สมุนไพรไทย เล่ม ๑**, กรุงเทพฯ : พี เฮลท์ดี.
- วิทยา บุญวรพัฒน์. (๒๕๕๔). **หนังสือสารานุกรมสมุนไพรไทย-จีน ที่ใช้บ่อยในประเทศไทย**, กรุงเทพฯ :  
สมาคมศาสตร์การแพทย์แผนจีนในประเทศไทย. หน้า ๓๘๖.
- ภาควิชาเภสัชเวชและเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. “พิมเสน”.  
(ผศ.สุปรียา ยืนยงสวัสดิ์). [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก  
[pcog๒.pharmacy.psu.ac.th/thi/Article/๒๕๔๘/๐๗-๔๘/borneol.pdf](http://pcog๒.pharmacy.psu.ac.th/thi/Article/๒๕๔๘/๐๗-๔๘/borneol.pdf). [๑๐ ก.ย. ๒๕๖๔].
- ไทยเกษตรศาสตร์. “พันธุ์ไม้หอมที่มีสรรพคุณทางยาสมุนไพร”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :  
[www.thaikasetsart.com](http://www.thaikasetsart.com). [๑๐ ก.ย. ๒๕๖๔].
- สำนักงานเกษตรจังหวัดสุรินทร์. “ขมิ้น สรรพคุณและประโยชน์ของขมิ้นชัน”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :  
[https://www.opsmoac.go.th/surin-local\\_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๔๓](https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๘๔๓).  
[๑๐ ก.ย. ๒๕๖๔].
- เศรษฐกิจกรณ์ นาศพัฒน์. (๒๕๖๔, กันยายน). ประชานป่าชุมชนบ้านเขาโล้น. สัมภาษณ์.
- สำราญ ทองยิ้ม, (๒๕๖๔, กันยายน). สัมภาษณ์.
- ล้ำ คำยินดี, (๒๕๖๔, กันยายน). สัมภาษณ์.

กรมป่าไม้

# รัฐมีป่า ประชามีสุข



กรมป่าไม้

ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์)  
สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้

กรมป่าไม้



ศูนย์ส่งเสริมวนศาสตร์ชุมชนที่ 2 (เพชรบูรณ์) หมู่ที่ 1 บ้านเขาย่า  
ตำบลสะเตาะพง อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ 67270



<https://www.forest.go.th/community/ce002/>