

มนุษย์เรารู้จักใช้พืชมาแต่โบราณกาล โดยใช้เป็นอาหาร เชื้อเพลิง เครื่องนุ่งห่ม เครื่องมือในการดำรงชีพ ที่พักอาศัย และการบำบัดรักษาโรค นอกจากนั้นพืชยังช่วยดูดกรองอากาศพิษได้ด้วย ประเทศเราเป็นประเทศกสิกรรมมีพืชพันธุ์ธัญญาหารมากมาย ซึ่งพืชเกือบทุกชนิดมีฤทธิ์ทางการรักษามากบ้างน้อยบ้าง เราจึงน่าจะเลือกพืชบางชนิดง่ายๆ มาใช้เป็นสมุนไพรในการรักษาอาการของโรคพื้นๆ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน ท้องผูก หรืออื่นๆ แต่ถ้าเป็นโรคร้ายแรงก็ควรรีบไปหาหมอ

สมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อนไม่ค่อยเป็นพิษหรือมีอาการข้างเคียงมากเช่นยาแผนปัจจุบัน สมุนไพรมีราคาถูกกว่ายาแผนปัจจุบันมาก หาง่าย ใกล้บ้าน ไม่ต้องซื้อ เพราะสมุนไพรเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่เรามีอยู่แล้ว จึงควรอย่างยิ่งที่เราจะนำมาใช้เป็นประโยชน์

ก่อนที่เราจะรู้ว่าสมุนไพรชนิดใดรักษาโรคใด จะขอเสนอแนะวิธีการใช้สมุนไพรให้ทราบกันดังนี้

1. ควรเก็บสมุนไพรใช้ให้ถูกต้น เนื่องจากสมุนไพรมีชื่อพ้อง (ซ้ำ) กันมาก นอกจากนั้นยังมีชื่อท้องถิ่นที่เรียกแตกต่างกันออกไปอีกมากทำให้สับสนได้ การนำสมุนไพรมาใช้ผิดต้นนอกจากจะไม่มีผลทางการรักษาแล้ว บางชนิดยังอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ด้วย
  2. ถ้าเป็นยารับประทาน ต้องใช้ให้ถูกขนาด ขนาดที่ใช้มีความสำคัญมากเพราะถ้าใช้ผิดขนาดอาจเกิดพิษได้
  3. ส่วนที่นำมาใช้ ต้องใช้ให้ถูกส่วน เช่น ราก ต้น ใบ ผลแก่ ผลอ่อน หรือเปลือกเหล่านี้ เป็นต้น
  4. ต้องใช้ให้ถูกวิธี ตัวอย่างเช่น บางชนิดต้องใช้ต้นสด บางชนิดต้องใช้ต้ม เป็นต้น การนำมาใช้ผิดวิธีนอกจากจะไม่มีผลทางการรักษาแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ได้
  5. ต้องใช้ยาให้ถูกกับโรค เป็นต้นว่า ถ้าเกิดอาการท้องผูกต้องใช้ยาที่ช่วยระบายหรือถ่ายท้อง ถ้าไปใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะยิ่งทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น
  6. ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับความสะอาดของสมุนไพรที่ใช้ ตลอดจนถึงเครื่องมือเครื่องใช้ในการเตรียม ถ้าไม่สะอาดแล้วอาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้
  7. ถ้าเป็นโรคที่สามารถติดต่อได้ต้องระมัดระวัง เช่น โรคผิวหนัง บิด ต้องระมัดระวังการติดต่อ ถ้าเป็นโรคผิวหนังต้องระมัดระวังความสะอาดของเสื้อผ้า ร่างกาย และห้ามใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่เป็นโรค สำหรับอาการท้องเดิน ควรระมัดระวังแมลงวันที่มาตอมอุจจาระซึ่งสามารถเป็นพาหะนำเชื้อได้ เหล่านี้เป็นต้น
- สำหรับวัณโรคหรือหวัดให้ระวังการไอ การจาม หรือเสมหะของคนไข้ตลอดจนอาหารและเสื้อผ้าของคนไข้เพราะสามารถเป็นพาหะแพร่เชื้อได้

### สมุนไพรที่นำใช้

#### 1. ยาระบาย, ยาถ่าย

ชุมเห็ดเทศ (ชุมเห็ดใหญ่)

ใช้ดอก 2-3 ช่อ ต้มจมน้ำพริกเป็นยาระบาย (ถ้าธาตุอ่อน หรือช่อดอกใหญ่มากก็ใช้เพียง 1-2 ช่อ)

#### มะขามแขก

ใช้ฝัก 4-5 ฝัก (2 กรัม) ถ้าใช้ส่วนของใบก็ใช้ 1 หยิบมือ (2 กรัม) ต้มกับน้ำหนึ่งแก้วให้งวดเหลือครึ่งแก้วใช้กินเป็นยาระบาย เหมาะกับคนสูงอายุ

สมอไทย (มะนะ, ม่าแน, ทมากแนะ)

ใช้ผลสุก 5-6 ผล ต้มกับน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ ใช้น้ำประมาณ 1 ถ้วยแก้ว จะถ่ายหลังจากกินแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง

สมอพิเภก (สมอแหน, แहन, แहनตัน, แहनขาว, ลัน, ชิปะดู่)

ใช้ผลอ่อนจำนวน 2-3 ผล ต้มกับน้ำประมาณ 1 แก้วใส่เกลือเล็กน้อย ใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ

### ประเภทของสมุนไพร

การนำเอาทรัพยากรทางธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ด้านการรักษาโรคนั้นมีหลากหลาย ซึ่งการแบ่งประเภทของสมุนไพรไทย สามารถแบ่งได้หลายแบบ เริ่มตั้งแต่ แบ่งตามสรรพคุณในการรักษาโรค แบ่งตามลักษณะของพืช หรือ แบ่งตามที่มา ซึ่งเราสามารถแบ่ง ได้ 3 ลักษณะ คือ พืช สัตว์ และ แร่ธาตุ ที่นำมาใช้รักษาโรคได้ โดยรายละเอียด มีดังนี้

### ประเภทของสมุนไพรแบ่งตามลักษณะของวัตถุดิบ

พืชสมุนไพร คือ พืชที่มีประโยชน์ในการบำรุงร่างกายและการรักษาโรค ซึ่งพืชเป็นวัตถุดิบในการนำมาทำพืชเพื่อการรักษาโรคมากที่สุด และยังสามารถแบ่งได้อีกมากมาย มีดังนี้



ถั่วลิสง



บอระเพ็ด



ถั่งเช่า



หญ้าขี้ฉอม



ขิง



ข้าว



ว่านหางจระเข้



ดอกคำฝอย



ว่านชักมดลูก



ว่านโตไม้รัฐส้ม



หมามุ่ย



ผักชี



มะตูม



แก้วมังกร



มะระ



กระวาน



พลูตาบ



ฝรั่ง



รากสามสิบ



เงาะ



กล้วย



มะขาม



กวาวเครือขาว



ทูเรียนเทศ



โสม



มะกรูด



ฟ้าทะลายโจร



ขมิ้น



ตะลิงปลิง



ม้ากระทืบโรง



มะละกอ



หญ้าแพะหัง



จันทน์เทศ



ฝาง



กระชาย



ตั้งกุย



กลิ้งกลางดง



ตะไคร้



ปลาไหลเผือก



หญ้าปักกิ่ง



ดีปลี



อะโวคาโด



เสลดพังพอน



เจตมูลเพลิงแดง



ลำไย



มังคุด



ทุเรียน



หนุมานประสานกาย



จิงจูฉ่าย



พิกษนาศน์



ว่านดอกทอง



ผักชีฝรั่ง



หญ้าหวาน



ลูกแพร์



ผักกระเจต



ขี้หრა



ผักไชยา



เห็ดเข็มทอง



ฟักแม้ว



กระเพรา



ผักตำลึง



ลิ้นงูเห่า



พริก



บัวหลวง



เสาวรศ



หญ้าคา



กระเจี๊ยบ



สับปะรด



ชอนกลิน



ลูกสำรอง



แมงลัก



แคนา



ท้าวยายม่อม



มะเฟือง



เข็มแดง



กระท้อน



กระทือ



ส้มโอ



แห้ว



กล้วยน้ำว้า



บอน



เงาะ



บุกคางคก



ถั่วแดง



ถั่วเขียว



ขนุน



ถั่วเหลือง



อินทนิล



หญ้าขัด



คะน้ำ



กระเจียบ



ชะมวง



แก้วมังกร



อ้อย



เก็กฮวย



โมยราบ



ยางนา



ตำฟอย



งาดำ



ยอ



ปีบ



มะเขือพวง



รากสามสิบ



กั๊งเช่า



กระเจี๊ยบเขียว



ผักกระเจ็ด



ว่านชักมดลูก



หม่อน



ดีปลี



โตไม่รู้ล้ม



มะลิ



ยี่หระ



ฟ้าทะลายโจร



ผักแพว



ส้มแขก



ผักเขียว



มะเขือยาว



มะยม



ผักข้าว



ว่านหางจระเข้



ดอกกระเจียว



ชะคราม



ทับทิม



ทุเรียน



พริกชี้หนู



สะเดา



กระเทียม



พลูดาว



แตงกวา



ข่อย



ผักบุ้ง



ฝรั่ง



ดาวเรือง



ลูกเคียว



กานพลู



มะนาว



แครอท



เห็ด



บอระเพ็ด



รางจืด



พริกไทย



เห็ดหอม



ตำลึง



คื่นฉ่าย



ชะพลู



มะเขือเทศ



เดย



ชอม



หอมหัวใหญ่



มังคุด



มะขามป้อม



มะระ



ฟักทอง



มะรุม



มะตูม



มะพร้าว



อบเชย



สะระแหน่



มะละกอ



มะกรูด



มหาหงส์



มะกอก



กุยช่าย



ผักชีฝรั่ง



บัวบก



กวาวเครือขาว



กระชาย



กระเพรา



หอมแดง



ผักชี



โหระพา



กระถิน



ทานาคา



ย่านาง



ชะมดต้น



ขิง



ข่า



มะขาม



การบูร



ไม้กระถินโรง



กัญชง



ชุมเห็ดเทศ



ขมิ้นชัน



หมามูอ



อัญชัน



ผัก โชม



ตะไคร้

สัตว์สมุนไพร คือ ส่วนประกอบของสัตว์ที่ใช้ประโยชน์ในการบำรุงร่างกายและการรักษาโรค มีความเชื่อต่างจากยาที่เกี่ยวกับกับสัตว์ที่คนนำมาใช้ประโยชน์ทั้ง สัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ปีก และ สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ สมุนไพรที่ได้จากสัตว์ มีดังนี้



กระเพาะปลา



ไขมันทรานส์



รังนกนางแอ่น



น้ำผึ้ง



หูลลาม



ตุ๊กแก



สิง



เปลือกไข่ไก่



รกตน

แร่ธาตุสมุนไพร คือ แร่ธาตุ ทรัพยากรที่ได้จากธรรมชาติ ด้านธรณีวิทยา ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ด้านการบำรุงร่างกายและการรักษาโรค สมุนไพรที่ได้จากแร่ธาตุต่างๆ มีดังนี้



พิมเสน



เกลือ



สารส้ม



เหมาเหล็ก



ทองคำ



นมผา



กำมะถันเหลือง



หรดากลิบทอง



การบูร



บังลังก์ศิลา



หินปะการัง



แก้วกลบ



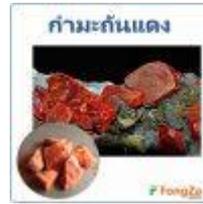
ดินเขี้ยวมังกร



หินฟันม้า



ตะกั่วนม ตะกั่วแข็ง



กำมะถันแดง



ดินสอพอง



ดินถ่านส้ม



ดินถ่านดำ



ดินห้องเรือจ้าง



ดินรังหมาล่า



ดินขุยปู



ดินเหนียว



น้ำตาล



ดินปะสิว



จุนสี



## ความหมายของสมุนไพร

**สมุนไพร** หมายถึง สิ่งที่นำมาใช้ประโยชน์เป็นยาเพื่อการรักษาโรคและบำรุงร่างกาย ซึ่งได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ โดยมีการผสมปรุง หรือ แปรสภาพ ในรูปแบบต่างๆ ทั่วไปหากกล่าวถึง สมุนไพร คนทั่วไปมักนึกถึง พืชที่สามารถนำมาทำเป็นยาเท่านั้น แต่จริงๆ แล้ว สมุนไพร หมายถึง สัตว์ หรือ แร่ธาตุจากธรรมชาติด้วย อ้างอิงตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525

**ยาสมุนไพร** หมายถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือ แร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่น ส่วนต่างๆของพืช ราก ลำต้น ใบ ดอก หรือ ผล ไม่ได้ผ่านกระบวนการแปรรูปใดๆ แต่สำหรับในทางการค้าแล้ว พืชเพื่อการรักษาโรคจะถูกแปรรูปให้อยู่ในรูปแบบต่างๆ เพื่อความสะดวกในการใช้และจำหน่าย เช่น ทำให้เล็กลง บดเป็นผง หรือ อัดเป็นแท่ง

## ประโยชน์ของสมุนไพร

สำหรับประโยชน์ของ **สมุนไพร** มีหลากหลายแต่วัตถุประสงค์หลักของการใช้พืชเพื่อการรักษาโรค คือ การรักษาโรค และ ทำให้มนุษย์หายจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ เราสามารถสรุปประโยชน์ของพืชเพื่อการรักษาโรค ได้ดังนี้

- สามารถใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการผลิตยา
- สามารถเป็นวัตถุดิบที่ใช้เป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ตัวยา เช่น น้ำมันพืช สามารถนำมาทำเป็นวัตถุดิบสารตั้งต้นในการผลิตบีตาซิโตสเตอรอล ( beta sitosterol ) ซึ่งจะนำมาผลิตยาสเตียรอยด์ได้ เป็นต้น
- สามารถเป็นตัวอย่างของการศึกษาสารเคมีที่มีคุณสมบัติเหมือนตัวยาในพืชเพื่อการรักษาโรค
- สามารถเป็นผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลสุขภาพ เช่น โสม นมผึ้ง เกสรผึ้ง เป็นต้น

## บทบาทของสมุนไพรด้านเศรษฐกิจ

**พืชเพื่อการรักษาโรคในปัจจุบัน**มีบทบาทและมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจ ซึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้มีโครงการ **สมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐาน** โดยได้สนับสนุนให้มีการใช้พืชเพื่อการรักษาโรคเพื่อนำมาบำบัดโรค ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐให้มากขึ้น รวมถึงมีการส่งเสริมให้มีการปลูกพืช เพื่อนำเอามาเป็นส่วนผสมของตำรับยา พืชเพื่อการรักษาโรคจะช่วยให้ประเทศสามารถประหยัดเงินในการนำเข้ายาจากต่างประเทศ และสร้างอาชีพให้กับชุมชนได้

นอกจากนั้น มีการส่งเสริมให้มีการศึกษาค้นคว้า เพื่อ **พัฒนายาจากพืช** และ นำมาพัฒนาให้อยู่ในรูปแบบที่สะดวกต่อการบริโภค เช่น แคปซูล ยาเม็ด ครีม จีลิ่ง เป็นต้น รัฐบาลได้สนับสนุนให้มีการวิจัยพืชต่างๆ ที่มีสารสำคัญที่มีคุณสมบัติทางเคมี เพื่อใช้ในการรักษาโรค รวมถึงส่งเสริมให้ศึกษาถึงความเป็นพิษและผลข้างเคียงจากการใช้พืชต่างๆ ในการรักษาโรค เพื่อความเหมาะสมในการใช้ประโยชน์

## ความสำคัญของสมุนไพรด้านการสาธารณสุข

มีหลักฐานว่ามนุษย์รู้จักการใช้ พืชเพื่อการรักษาโรคในการรักษาโรคมากกว่า 6,000 ปี ซึ่งในระยะหลังๆ ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์พัฒนาก้าวหน้ามากขึ้น มีการผลิตยาจากสารเคมี มีการสังเคราะห์ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายกว่าการใช้พืชเพื่อการรักษาโรคแบบเดิมๆ ทำให้ความต้องการในการใช้พืชเพื่อการรักษาโรคลดลง แต่ในทางสาธารณสุขยอมรับว่า สารต่างๆ ที่สกัดจากสมุนไพรมีสรรพคุณที่ดีกว่ายาที่สังเคราะห์ได้ทางวิทยาศาสตร์ และ ปัจจุบันยังมีพืชอีกหลายชนิดที่ยังไม่ได้มีการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนานำมาทำด้วยยา

นโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2522 มีโครงการสาธารณสุขขั้นมูลฐานในแผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 ปี พ.ศ. 2520 – 2524 ต่อเนื่องจนถึงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พ.ศ. 2535 – 2539 ระบุให้พัฒนาพืชเพื่อการรักษาโรคและการแพทย์แผนไทย ในงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยรายละเอียด ดังนี้

- สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นบ้านอันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เภสัช กรรมแผนไทย การนวดไทย พืชเพื่อการรักษาโรค และเทคโนโลยีพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา สุขภาพของชุมชน
- สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้ พืชเพื่อการรักษาโรค การแพทย์พื้นบ้าน การนวดไทย ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเป็นระบบสามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐาน คือ สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น

#### ความสำคัญของสมุนไพรด้านเศรษฐกิจ

พืชเพื่อการรักษาโรค จัดเป็นพืชเศรษฐกิจอีกประเภทหนึ่งของไทย ซึ่งสมุนไพรที่ประเทศไทยส่งออก เช่น กระวาน ขมิ้นชัน มะขามเปียก เป็นต้น พืชเหล่านี้มีความต้องการของตลาดต่างประเทศสูงมาก กรมวิชาการเกษตรและกรมส่งเสริมการเกษตรของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ มีโครงการวิจัยพัฒนาระบบการผลิต การตลาด และ การสร้างงานในเกี่ยวกับพืชเพื่อการรักษาโรค ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2530-2534 เพื่อพัฒนาคุณภาพและแหล่งปลูกพืชเพื่อการรักษาโรคเพื่อการส่งออก โดยมีพืช 13 ชนิดที่ได้รับการศึกษา เพื่อส่งเสริม คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดองดึง เร่ว กระวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทร์เทศ ใบพลู พริกไทย ดีปลี และ น้ำผึ้ง เป็นต้น

#### ความสำคัญของสมุนไพรต่อการพัฒนาประเทศ

ประเทศไทยมีสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่เหมาะสม สำหรับการเจริญเติบโตของพืชหลายๆชนิด และด้วยภูมิปัญญาของมุขยัญชาติญาณการเอาตัวรอด จึงมีการนำเอาพืชต่างๆมาฝักรักษาโรคมามากมาย ผ่านการลองผิดลองถูก จนเกิดเป็นภูมิปัญญาด้านการรักษาโรค แต่การใช้ประโยชน์จากพืชเพื่อรักษาโรคต้องใช้อย่างระมัดระวัง และ เข้าใจโรคต่างๆอย่างแท้จริง

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ปี พ.ศ. 2560 มาตรา 55 ว่าด้วย การสนับสนุนให้มีการพัฒนาด้านการแพทย์แผนไทยในการบริการสุขภาพ โดยบัญญัติไว้ว่า รัฐต้องดำเนินการให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพอย่างทั่วถึง เสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย ให้เกิดประโยชน์สูงสุด บริการสาธารณสุขต้องครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพด้วย รัฐต้องพัฒนาการบริการสาธารณสุขให้มีคุณภาพและมีมาตรฐาน และ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ปี พ.ศ. 2560 มาตรา 69 ว่าด้วยเรื่อง การส่งเสริมการสร้างนวัตกรรมเพื่อสร้างเศรษฐกิจให้กับ ประเทศ และการสร้างนวัตกรรมยาพืชเพื่อการรักษาโรคนับเป็นโอกาสทองของคนไทย

## รูปแบบของสมุนไพร

การนำเอาสิ่งต่างๆจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น พืช สัตว์ หรือ แร่ธาตุ เพื่อนำมาเป็นพืชเพื่อการรักษาโรคในการรักษาโรค เราสามารถจำแนกรูปแบบของสมุนไพร ดังนี้

- รูปแบบของเหลว เป็นการนำเอาพืชมาต้มกับน้ำ หรือ คั้นเอาน้ำจากพืช หรือนำเอามาคองกับสุรา เป็นยาคอง
- รูปแบบของแข็ง เป็นลักษณะของยาลูกกลอน คือ การนำเอาส่วนต่างๆของพืชไปตากแห้ง และนำมาบดเป็นผล และ นำมาผสมกับน้ำผึ้งและปั้นเป็นก้อนกลมๆ เพื่อให้กินง่าย
- รูปแบบกึ่งแข็งกึ่งเหลว เป็นลักษณะของยอกที่ใช้พอก โดยนำส่วนต่างๆของพืชมาบดหรือตำให้แหลก และนำมาพอกรักษาโรค
- รูปแบบการอบไอน้ำหรือรมควัน เช่น การนำมารมควัน เพื่อใช้ในการสูดดมกลิ่น เพื่อรักษาแผล หรือ โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ

การนำ สมุนไพรไทย มาใช้ประโยชน์สำหรับรักษาโรค ด้วยการปรุงเพื่อรับประทาน ทา หรือประคบ นั้น แพทย์แผนโบราณ มีรูปแบบการปรุงยาจากสมุนไพร หลายรูปแบบ รายละเอียด ดังนี้

- การต้ม เป็นการนำเอาพืชมาต้ม นำน้ำที่ได้จากการต้มมาใช้รักษาโรค
- ยาชง เป็นการนำเอาพืชมาทำให้อยู่ในรูปแบบผง มาผสมกับน้ำร้อน เพื่อนำมาดื่มกิน
- ยาคอง เป็นการนำเอาพืชมาคอง เนื่องจากพืชบางอย่างไม่เหมาะสมต่อการทานสด การคองเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้กินง่ายและได้ประโยชน์
- การปั้นเป็นยาลูกกลอน เป็นการบดเป็นผงและผสมกับน้ำผึ้ง และปั้นเป็นก้อนให้รับประทานได้ง่าย
- การคั้นน้ำ เป็นอีกรูปแบบ ที่นิยมใช้กับพืชสดๆ คั้นเอาน้ำจากผล หรือ ใบของพืชมาใช้ประโยชน์
- ยาพอก เป็นลักษณะของการรักษาภายนอก เช่น แผลสด แผลติดเชื้อ เป็นต้น

## หลักการในการใช้สมุนไพร

สำหรับหลักการสำหรับการใช้พืชเพื่อการรักษาโรค เพื่อการบำรุงร่างกายและการรักษาโรค มีหลักการในการปฏิบัติสำหรับการใช้งาน ดังนี้

- สำหรับอาการของโรคที่ต้องรับการรักษาอย่างเร่งด่วน เช่น ไข้สูงผิดปกติ อาการซึม อาการไม่รู้สึกตัว การปวดอย่างรุนแรง อาเจียนเป็นเลือด อาการตกเลือดจากช่องคลอด อาการท้องเดินอย่างรุนแรง ควรนำส่งแพทย์เพื่อรับการรักษา ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง
- ห้ามใช้ในปริมาณที่มาก และ ห้ามใช้ติดต่อกันนานเกินไป เพราะ จะเกิดผลเสียมากกว่าการรักษาได้
- สำหรับโรคที่ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดโรคอย่างชัดเจน ควรรับการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ไม่ควรรักษาด้วยตนเอง ด้วยการใช้พืชเพื่อการรักษาโรค
- หากเกิดอาการแพ้ หรือร่างกายผิดปกติ ควรหยุดการใช้ทันที
- การรักษาโรคและบำรุงร่างกาย ควรได้รับคำแนะนำการใช้งานจากผู้ที่มีความรู้

## การเก็บรักษาสมุนไพร

- ควรเก็บรักษาไว้ในพื้นที่ไม่ร้อนและไม่มีความชื้น โดยสถานที่เก็บต้องเป็นพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี

- ต้องเก็บรักษาไว้ในที่แห้ง เพื่อป้องกันเชื้อรา สถานที่จัดเก็บต้องให้แห้งจริงๆ
- ควรแยกประเภทให้ชัดเจน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการหยิบผิด ซึ่งหากใช้ผิดก็เป็นอันตรายกับคนป่วยได้
- ต้องตรวจคุณภาพของพืชเพื่อการรักษาโรคอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาคุณภาพเพื่อจะได้รักษาอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

### คำแนะนำการใช้สมุนไพร

สำหรับการใช้พืชเพื่อการรักษาโรค เป็นเสมือนดาบสองคม สามารถให้คุณและโทษได้ ซึ่งการใช้ประโยชน์ต้องใช้อย่างถูกต้อง และใช้ในปริมาณที่เหมาะสม จึงจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

### บทสรุป

**สมุนไพร** สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการรักษา หรือ ป้องกันการเกิดโรคได้ เนื้อหาต่างๆของเราได้รวบรวม พืชใกล้ตัว ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อเรียกอื่นๆตามแต่ละท้องถิ่น ลักษณะของพืช และสรรพคุณการรักษาโรค และ โทษจากการใช้ ตลอดจนวิธีใช้ แต่การรักษาโรคต้องได้รับการรักษาและวินิจฉัยสาเหตุของการเกิดโรคจากแพทย์เท่านั้น เราไม่แนะนำให้ท่านศึกษาข้อมูลและนำพืชเพื่อการรักษาโรคไปใช้เพื่อการรักษาโรค โดยขาดคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

### สุดยอดพืชเพื่อการรักษาโรคที่ได้รับความนิยมในการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

- รางจืด สรรพคุณ ช่วยขับสารพิษ ช่วยสมานแผล ไล่ลัดไข้ แก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วง แก้แพ้ผื่นคัน แก้เบาหวาน ลดน้ำตาลในเส้นเลือด
- ว่านหางจระเข้ สรรพคุณรักษาแผล บำรุงผิว รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และ บำรุงเส้นผม นิยมนำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการทำเครื่องสำอางค์ สำหรับผิว สำหรับผม
- ดอกอัญชัน สรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ บำรุงเส้นผม และเป็นยาระบายอ่อนๆ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ใช้บำรุงความงาม
- ดอกคำฝอย สรรพคุณช่วยขับประจำเดือน บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต ลดไขมันในเลือด ขับเสมหะ แก้โรคผิวหนัง แก้บวม บำรุงระบบประสาท
- ใบบัวบก สรรพคุณช่วยบำรุงสายตา ช่วยแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ลดไข้ตัวร้อน
- ใบเตย สรรพคุณช่วยลดกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ บำรุงสายตา
- ตะไคร้ สรรพคุณช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย ช่วยให้ผ่อนคลาย