

10

พืชสมุนไพรมีไว้ประจำบ้าน

อาจารย์บุญญารักษ์ ชาลีผาย

หลักสูตรการแพทย์แผนไทย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ปัจจุบันรัฐบาลไทยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักและให้ความสำคัญถึงความสำคัญของการพัฒนาสมุนไพรไทยซึ่งเป็นภูมิปัญญาและทรัพยากรที่สำคัญของประเทศ จึงกำหนดให้มีการจัดทำแผนการพัฒนาที่เป็นระบบอย่างยั่งยืน โดยมีวิสัยทัศน์คือ สมุนไพรเพื่อความมั่นคงทางสุขภาพและความยั่งยืนของเศรษฐกิจไทย ตามแผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพร ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2560 – 2564 ยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมผลิตผลของสมุนไพรไทยที่มีศักยภาพตามความต้องการของตลาดทั้งในและต่างประเทศ โดยมีเป้าหมายของยุทธศาสตร์คือ ส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรแปรรูปเบื้องต้นอย่างมีคุณภาพ ปริมาณวัตถุดิบสมุนไพรที่มีคุณภาพ มีความเพียงพอใกล้เคียงต่อความต้องการใช้ของผู้ประกอบการอุตสาหกรรม และอนุรักษ์สมุนไพรให้คงไว้ใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน โดยมีเป้าหมายคือ มีการปลูกสมุนไพรที่ได้คุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด

ตามที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้เปิดตัว 10 พืชสมุนไพร เพื่อใช้ดูแลสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2561 นั้น กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเน้นพึ่งตนเองในเบื้องต้นเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพแข็งแรงและห่างไกลโรค ซึ่งปัจจุบันประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ ใกล้ตัวมากมาย สมุนไพรไทยถือเป็นทางเลือกที่คนทั่วไปนิยมใช้ดูแลสุขภาพในเบื้องต้น กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงได้จัดทำคู่มือ 10 พืชสมุนไพรประจำบ้าน เพื่อใช้ดูแลสุขภาพ ได้แก่ กระเพราแดง จิง ตะไคร้ ข้าวหลุม บัวบก ฟ้าทะลายโจร มะกรูด มะระขี้นก ว่านหางจระเข้ และสะระแหน่ สมุนไพรดังกล่าวสามารถหาซื้อได้จากท้องตลาดทั่วไปและสามารถปลูกได้เองที่บ้านและปลอดภัย

สำหรับสมุนไพรทั้ง 10 ชนิด มีประโยชน์และสรรพคุณใกล้เคียงและแตกต่างกันออกไป ได้แก่

สมุนไพร	รสทางยาไทย	สรรพคุณ
กระเพราแดง	รสเผ็ดร้อน	แก้ปวดท้อง ท้องอืด แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง ขับลมทำให้เธอเหมาะสำหรับเด็ก
จิง	รสเผ็ดร้อนหวาน	บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน จากอาการเมารถ เมาเรือ
ตะไคร้	รสปร่า กลิ่นหอม	ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ
ข้าวหลุม	รสเผ็ดเล็กน้อย	ช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
บัวบก	รสขมเย็น	แก้ไข้ แก้อ่อนใน แก้ช้ำใน ใช้เป็นยาภายนอก รักษาแผล สมานแผล ป้องกันการเกิดรอยแผลเป็น ทำให้แผลหายเร็ว ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น เป็นยาบำรุงสมองและยาอายุวัฒนะ ช่วยเสริมสร้างความจำ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยในคนพบว่าบัวบกมีฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ ช่วยให้คลายกังวล รักษาแผลที่ผิวหนัง และรักษาแผลในทางเดินอาหาร ช่วยขับปัสสาวะ

สมุนไพร	รสทางยาไทย	สรรพคุณ
ฟ้าทะลายโจร	รสขม	แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด อากาศ ไข้หวัด ท้องเสียแบบไม่ติดเชื้อ ให้ได้ผลดีต้องรับประทานทันทีเมื่อมีอาการ สำหรับ ข้อควรระวัง หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือ มีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์ ห้ามใช้ในสตรี มีครรภ์และผู้ที่แพ้ฟ้าทะลายโจร
มะกรูด	รสเปรี้ยว	ผิวมะกรูด แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและใช้ บำรุงเส้นผม
มะระขี้นก	รสขมจัด	แก้ไข้ แก้ร้อนใน เจริญอาหาร ผลมะระอ่อน ใช้รับประทานเป็นยาเจริญ อาหารโดยการต้มให้สุก รับประทานร่วมกับน้ำพริก ถ้าผลสุกสีเหลือง ห้ามรับประทาน เพราะจะทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ ข้อมูลจาก การศึกษาวิจัยพบว่า มะระขี้นกมีสารชาแรนดินช่วยลดน้ำตาลในเลือด ของผู้ป่วยเบาหวานได้
ว่านหางจระเข้	รสเย็นจืด	รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
สระแหน่	รสเย็นเผ็ด	บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ขับลม

สมุนไพรประจำบ้าน

กะเพราแดง
แก้ปวดท้อง ท้องอืด
แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง

มะกรูด
แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน
น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและใช้บำรุงผม

มะระขี้นก
แก้ไข้ แก้ร้อนใน
เจริญอาหาร

ชาพลู
ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขิง
บรรเทาอาการท้องอืดจุกเสียด ขับลม
บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
จากอาการเมารถ เมาเรือ

ตะไคร้
ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร
ขับปัสสาวะ

ขมิ้น
แก้ร้อนใน แก้ปากใน
ใช้เป็นยาภายนอก
รักษาแผลทำให้แผลหายเร็ว

ฟ้าทะลายโจร
แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ
บรรเทาอาการของโรคหวัด

สระแหน่
บรรเทาอาการวิงเวียน
หน้ามืด ขับลม

ว่านหางจระเข้
รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก

สถานศึกษา
ด้วย
สมุนไพรไทย

www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7907

DTAM