

การใช้สมุนไพรไทย

การใช้สมุนไพรไทย

สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในทางสุขภาพอันหมายถึง ทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค

1. ความหมายของสมุนไพร

คำว่าสมุนไพร ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 หมายถึงผลิตภัณฑ์ธรรมชาติได้จาก พืชและแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยา หรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง รากดิน (ไส้เดือน) เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง โล่ตีน

ความหมายของยาสมุนไพร ในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่ายาสมุนไพร หมายความว่ายา ที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ ซึ่งมีได้ผสม ประจุ หรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล เป็นต้น ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกลั่นให้เป็นชิ้นเล็กกลบ บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง เป็นต้น แต่ในความรู้สึกของคนทั่วไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพรนั้นก็มักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น

ดังนั้นสมุนไพร หมายถึงพืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ



ภาพ เกษัษวัตถุที่ได้จากพืช และแร่ธาตุ

การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ นั้นจะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันซึ่งจะเรียกว่า “ยา” ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้ว ยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า “เภสัชวัตถุ”

พระราชบัญญัติยา (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้เป็น 2 ประเภท คือ

- 1) ยาแผนโบราณ หมายถึงยาที่มุ่งหมายสำหรับใช้ในการประกอบโรคศิลปะ แผนโบราณ

หรือการบำบัดโรคสัตว์ ซึ่งอยู่ในตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศหรือยาที่รัฐมนตรีประกาศเป็นยาแผนโบราณ หรือยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ



ภาพ ยาแผนโบราณ



ภาพ ยาสมุนไพร

2) ยาสมุนไพร หมายถึงยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ ซึ่งมีได้ผสมปรุง หรือแปรสภาพพืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู จันทน์เทศ เป็นต้น เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า “เครื่องเทศ”



ภาพ ต้นเร่วหอม



ภาพ ลูกกระวาน



ภาพ กานพลู

พืชสมุนไพรหรือวัตถุดิบหรือตัวยาสมุนไพร สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ประการ คือ

- 1) รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด
- 2) สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ
- 3) กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่นหอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
- 4) รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
- 5) ชื่อ ต้องรู้ว่าชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้น ๆ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ว่าเป็นอย่างไร ใบชี้เหล็ก

เป็นอย่างไร

สมุนไพรนอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว ยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม ใช้เป็นอาหารเสริม เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้ามมีสมุนไพรจำนวนมากน้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดจะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการนำสมุนไพรมาใช้พัฒนา

ประเทศมากขึ้น สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการสมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐาน โดยเน้นการนำสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐมากขึ้น

2. ลักษณะของพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพรโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 5 ส่วนที่สำคัญ ดังนี้

1) ราก มีต้นพืชมากมายหลายชนิดที่สามารถนำรากมาทำเป็นยาสมุนไพรได้ เช่น กระชาย ขมิ้นชัน ขิง ข่า เร่ว ขมิ้นอ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของรากแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

(1) รากแก้ว นับว่าเป็นรากที่สำคัญมาก งอกออกจากลำต้นส่วนปลาย รูปร่างยาวใหญ่เป็นรูปกรวย ด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยกออกเป็นรากเล็ก รากน้อยและรากฝอยออกมาเป็นจำนวนมากเพื่อทำการดูดซึมอาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้น พืชที่มีรากแก้ว เช่น ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

(2) รากฝอย เป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลายงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมาก ลักษณะรากจะกลมยาว มีขนาดเท่า ๆ กัน ต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หลู่ฮ่า ตะไคร้ เป็นต้น

2) ลำต้น นับเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหลาย เพราะสามารถค้ำยันต้นเอาไว้ไม่ให้โค่นล้มลง โดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดินแต่มีบางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ตา ข้อ และปล้อง ซึ่งบริเวณเหล่านี้จะมีกิ่ง ก้าน ใบ ดอกเกิดขึ้น ทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ชนิดของลำต้นพืชแบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น 4 ประเภท คือ

(1) ไม้ยืนต้น คือไม้ที่มีลำต้นเดี่ยว เจริญเติบโตในแนวตั้งตรง ส่วนมากมีอายุยืนยาว และมีเนื้อไม้ เช่น สน เต็ง รั้ง สัก ประดู่ นนทรี จามจุรี มะขาม เป็นต้น

(2) ไม้พุ่ม คือไม้ที่แตกกิ่งก้านออกจากบริเวณโคนต้นเป็นรูปทรงพุ่ม เช่น แก้ว ช้องนาง เป็นต้น

(3) หญ้า คือพืชขนาดเล็ก เตี้ย ๆ เล็ก ๆ แบน ๆ จัดเป็นพืชล้มลุก พบเห็นได้ทั่วไปบนพื้นดินรกร้าง ว่างเปล่า มักจะขึ้นกันเป็นหย่อม ๆ และกระจายตัวเพิ่มจำนวนได้ค่อนข้างเร็ว ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ภูมิอากาศ และ ปริมาณน้ำในดิน

(4) ไม้เลื้อย คือพืชที่มีเนื้อไม้หรือไม่มีเนื้อไม้ อายุปีเดียวหรือหลายปี ลำต้นเลื้อยไปตามดินหรือพันสิ่งที่อยู่ใกล้เคียง เช่น พวงชมพู สร้อยอินทนิล กระเทียมเถา เป็นต้น

3) ใบ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการสังเคราะห์ด้วยแสง ผลิตอาหารและแลกเปลี่ยนน้ำและอากาศให้ต้นพืช ใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตา ใบไม้โดยทั่วไปจะมีสีเขียว สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า “คลอโรฟิลล์” ที่อยู่ในใบของพืช ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้โดย

รูปร่างและลักษณะของใบที่สมบูรณ์ จะมีส่วนประกอบรวม 3 ส่วน คือ ทั่วไป ก้านใบ และหูใบ ชนิดของใบแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

(1) ใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึงก้านใบอันหนึ่งมีเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ขลุ่ย ยอ กระจวาน เป็นต้น

(2) ใบประกอบ หมายถึงก้านใบอันหนึ่งจะมีใบตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไป เช่น มะขามแขก แคนบ้าน ขี้เหล็ก มะขาม เป็นต้น

4) ดอก เป็นส่วนที่สำคัญของพืชใช้ในการแพร่พันธุ์ เป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้แต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอกจะมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้ ดอกของพืชประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญ 5 ส่วน คือ

(1) ก้านดอก เป็นส่วนล่างสุดของดอกที่ติดต่อกับลำต้นหรือกิ่ง หรือเป็นส่วนก้านช่อดอก

(2) กลีบรอง เป็นส่วนที่อยู่นอกสุด มักมีสีเขียวคล้ายใบ ช่วยห่อหุ้มส่วนที่อยู่ข้างในของดอกไว้ใน ขณะที่ดอกยังอ่อนอยู่

(3) กลีบดอก เป็นส่วนที่อยู่ถัดมา มักมีสีสวย และมีกลิ่นหอม ช่วยให้ต้นไม้มีความสวยงาม

(4) เกสรตัวผู้ เป็นส่วนที่อยู่ถัดจากกลีบดอกเข้าไป เป็นอวัยวะสร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศผู้ของพืช

(5) เกสรตัวเมีย เป็นส่วนที่อยู่ชั้นในสุด ทำหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศเมีย

5) ผล เป็นส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละดอก ก็ได้มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์ รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่างตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน มีการแบ่งผลออกเป็น 3 ลักษณะ คือผลเนื้อ ผลแห้งชนิดแตก และผลแห้งชนิดไม่แตก และยังแบ่งตามลักษณะของการเกิดได้ 3 แบบ คือ

(1) ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน เช่น ส้ม มะเขือ พักทอง แอปเปิล เป็นต้น

(2) ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายช่อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น สตรอว์เบอร์รี น้อยหน่า เป็นต้น

(3) ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด ขนุน สาเก หม่อน เป็นต้น

3. วิธีการเก็บสมุนไพรส่วนที่ใช้เป็นยา

การเก็บส่วนของพืชสมุนไพรเอามาทำเป็นยานั้น ถ้าเก็บในระยะเวลาที่ไม่เหมาะสมอาจจะมีผลต่อการออกฤทธิ์ ในการรักษาโรคของสมุนไพรได้ ซึ่งนอกจากช่วงเวลาในการเก็บยาแล้ว เรายังต้องคำนึงถึงการเก็บยานั้นว่าถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา ดินที่ปลูกพืชสมุนไพร อากาศเป็นอย่างไร เพราะการเลือกเก็บส่วนที่เป็นยาอย่างถูกวิธีนั้นจะมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยาที่จะนำมาใช้รักษาโรค หากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไป ปริมาณตัวยามีอยู่ในสมุนไพรนั้น ๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ทำให้ยาที่ได้มานั้นไม่เกิดผลดีในการบำบัดรักษาโรคได้เท่าที่ควร ซึ่งหลักการโดยทั่วไปในการเก็บส่วนของพืชสมุนไพรแบ่งออกได้ดังนี้

1) *ประเภทเก็บรากหรือหัว* สมควรเก็บในช่วงเวลาที่พืชหยุดการเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมดแล้ว หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงเวลานี้รากและหัวมีการสะสมปริมาณตัวยาเอาไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บจะต้องใช้วิธีขุดด้วยความระมัดระวังให้มาก อย่าให้รากหรือหัวเกิดความเสียหาย แตกหักขาดชิ้นได้ เช่น ข่า กระจ่าง กะทือ ขิง เป็นต้น

2) *ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น* ควรจะเก็บใบที่เจริญเติบโตมากที่สุด หรือพืชบางอย่างอาจเก็บอย่างชัดเจน เช่น เก็บใบอ่อนหรือไม่แก่เกินไป เก็บช่วงดอกหรือบาน หรือช่วงเวลาที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดช่วงเวลาเก็บใบเพราะช่วงเวลานั้นในใบมีตัวยามากที่สุด วิธีการเก็บใช้วิธีเด็ด เช่น กะเพรา ฝรั่ง ฟ้าทะลายโจร

3) *ประเภทเปลือกต้นหรือเปลือกราก* เปลือกต้นโดยมากเก็บช่วงฤดูร้อนต่อกับช่วงฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสมุนไพรมีสูง และลอกออกได้ง่าย สะดวกในการลอก เปลือกต้นนั้นอย่าลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น เพราะจะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืช และอาจทำให้ตายได้ ทางที่ดีควรลอกเปลือกกิ่งหรือส่วนที่เป็นแขนงย่อยไม่ควรลอกออกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ส่วนเปลือกรากเก็บในช่วงฤดูฝนเหมาะสมมากที่สุด เนื่องจากการลอกเปลือกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืช

4) *ประเภทดอก* โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น

5) *ประเภทผลและเมล็ด* พืชสมุนไพรบางอย่างอาจจะเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สมบูรณ์หรือยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่งเก็บเอาผลอ่อนมาเป็นยาแก้ท้องร่วง เป็นต้น แต่โดยทั่วไปมักเก็บเมื่อผลแก่เต็มที่แล้ว เช่น มะม่วงต้น มะม่วง ดีปลี เมล็ดฟักทอง เมล็ดชมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

คุณภาพของสมุนไพรที่จะใช้รักษาโรคได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาการเก็บสมุนไพรและวิธีการเก็บ รวมทั้งยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่จะต้องคำนึงถึงด้วย คือพื้นที่ปลูกพืชสมุนไพร เช่น ลำโพง ควรปลูกในพื้นที่ดินที่เป็นด่างจะทำให้มีปริมาณตัวยาสูง สาระแหน่ หากปลูกในดินทรายจะทำให้มีปริมาณน้ำมันหอมระเหยสูง

และยังมีปัญหาทางด้านสภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโตและภูมิอากาศ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต่างก็มีผลต่อพืชสมุนไพรด้วยกันทั้งสิ้น

4. ความสำคัญของพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพรมีความสำคัญ ดังนี้

1) ความสำคัญในด้าน *สาธารณสุข* พืชสมุนไพรเป็นผลผลิตจากธรรมชาติที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่น ในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้พืชสมุนไพรมากกว่า 6,000 ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์และผลิตยาจากสารเคมีในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนาไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพรให้คุณประโยชน์ดีกว่ายาที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ ประกอบกับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยิ่งขาดก็แต่เพียงการค้นคว้าวิจัยในทางที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น ความตื่นตัวที่จะพัฒนาความรู้ด้านพืชสมุนไพรจึงเริ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2522 โดยมีกลวิธีการพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ

(1) สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นฐานอันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เภสัชกรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นฐาน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน

(2) สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเองโดยใช้สมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน การนวดไทย ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเป็นระบบ สามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้

อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐานคือสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น

2) ความสำคัญในด้าน *เศรษฐกิจ* ปัจจุบันพืชสมุนไพรจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ต่างประเทศกำลังหาทางลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางโรคและมีหลายประเทศที่นำสมุนไพรไปปลูก และทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทย สมุนไพรหลายชนิดที่ไทยส่งออกในรูปของวัตถุดิบ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อย มะขามเปียก เป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก และในปัจจุบันกรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้ให้ความสนใจในการศึกษาเพิ่มขึ้นและมีโครงการ วิจัยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาระบบการผลิต การตลาดและการสร้างงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) เพื่อหา

ความเป็นไปได้ในการพัฒนาคุณภาพและแหล่งปลูกสมุนไพรเพื่อส่งออก โดยกำหนดชนิดของสมุนไพรที่มี ศักยภาพ 13 ชนิด คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดอกตี่ง เร่ว กระวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทน์เทศ ใบพลู พริกไทย ดีปลี และน้ำผึ้ง

5. ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพรที่มีประโยชน์ ดังนี้

- 1) รักษาโรคบางชนิดได้โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งยาบางชนิดอาจมีราคาแพงและต้อง เสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น ๆ
- 2) ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่ายา แผนปัจจุบัน
- 3) หาได้ง่ายในท้องถิ่น เพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชที่มีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท
- 4) ราคาถูก ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบันที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ เป็นการลด การขาดดุลทางการค้า
- 5) ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
- 6) ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง เป็นต้น
- 7) ใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กานพลู เป็นต้น
- 8) ใช้ปรุงแต่งกลิ่น สี รสของอาหาร เช่น ลูกจันทน์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวกขนมปัง เนย แยม ไส้กรอก เบคอน เป็นต้น
- 9) ปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คุณ ชุมเห็ดเทศ เป็นต้น
- 10) ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ประคำดีควาย เป็นต้น
- 11) ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ เป็นต้น
- 12) ส่งออกไปขายต่างประเทศเพื่อทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว เป็นต้น
- 13) เป็นการอนุรักษ์มรดกไทยให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่นรู้จักช่วยตนเองในการนำพืช สมุนไพรในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบแผนโบราณ
- 14) ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้น
- 15) ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรมและคุณค่าของความของความเป็นไทย

6. สมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อคนเราอายุมากขึ้น สุขภาพร่างกายที่เคยแข็งแรงก็ค่อย ๆ ร่วงโรยลงตามวัย ปัญหาสุขภาพต่างๆ อาทิ กลุ่มอาการที่เกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสมองเสื่อม สายตาฝ้าฟาง หรือกระดูก และข้อเสื่อมไปจนถึงโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง เป็นต้น ซึ่งอาการ

เหล่านี้แม้ว่าจะใช้แผนปัจจุบันในการรักษาได้ แต่การรับประทานยามาก ๆ ก็จะไม่ดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุสักเท่าไร

ดังนั้นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจจึงกลายเป็นสมุนไพร โดยเฉพาะสมุนไพรไทยที่มากด้วยสรรพคุณต่อสุขภาพที่นิตยสารชีวิตจิตคัดสรรมาแล้วว่าเป็นสมุนไพรไทยใกล้ตัวที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อีกทั้งยังมีสรรพคุณดี ๆ ที่นอกจากจะรักษาโรคในผู้สูงอายุแล้ว ยังใช้บำรุงร่างกายได้เหมือนกัน แยมด้วยวิธีใช้แบบง่าย ๆ ดังนี้

1) **บัวบก** ใช้ต้นบัวบกสด 3040 กรัม ผสมกับน้ำ 1 แก้ว (ประมาณ 250 ซี.ซี.) นำมาคั้นและกรองนำมาดื่มสรรพคุณ ช่วยลดความดันโลหิต นอกจากนี้ยังใช้บำรุงกำลัง ห้ามเลือด ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ แก้อาการช้ำในน้ำร้อน ลวก อ่อนเพลีย เมื่อยล้า



ภาพ แสดงใบบัวบกมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต



ภาพ แสดงกระเทียมมีสรรพคุณช่วยลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง

2) **กระเทียม** นำกระเทียมสดขนาดกลาง 1-2 กลีบ (5 กรัม) มาสับหรือบดและตวงให้ได้ราว 1 ช้อนชา กินพร้อมอาหาร (มีข้อควรระวังคือไม่ควรกินตอนท้องว่าง เพราะจะระคายเคืองกระเพาะสรรพคุณ ช่วยลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด ช่วยรักษาแผลทั้งสดและเรื้อรัง ลดอาการช่วยป้องกันโรคหัวใจ และช่วยยับยั้งการเกิดมะเร็งแน่นท้อง ควบคุมระดับไขมันลดอาการเกิดลิ้มเลือด

3) **มะระขี้นก** ใช้ผลสด 8-10 ผล ผ่าและเอาเมล็ดออก สับละเอียดแล้วเติมน้ำลงไปเล็กน้อย กรองนำมาดื่มกินทุกวัน แบ่งกินวันละ 3 เวลาหลังอาหาร ติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือน จนกว่าระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง หากพบว่าน้ำคั้นมีรสขมเกินไปให้นำมาลวก น้ำร้อนและกินกับน้ำพริกแทน

สรรพคุณ ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด ลดอาการของโรคเบาหวาน ช่วยแก้อาการของโรคกรดไหลย้อน ทวารหนัก รักษาโรคผิวหนัง บิด และช่วยขับพยาธิ



ภาพ แสดงมะระขี้นกช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด



ภาพ แสดงกระเจี๊ยบแดงสรรพคุณ แก้อ่อนเพลีย ร้อนใน กระหายน้ำ

4) **กระเจี๊ยบแดง** นำกลีบรองดอกสีม่วงไป ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา ชงกับน้ำเดือด 1 แก้ว (ราว 250 ซี.ซี.) ต้มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวัน จนกว่าอาการจะดีขึ้น

สรรพคุณ แก้อ่อนเพลีย ร้อนใน กระจายน้ำ ลดไขมันในเส้นเลือด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิในร่างกาย

5) **เสาวรส** เลือกผลที่แก่จัด ล้างสะอาด และผ่าครึ่ง ตักเนื้อมาคั้นเอาแต่น้ำ ต้มสด ๆ หรือปรุงรสโดยเติมเกลือ และน้ำตาลเล็กน้อย ต้มเป็นน้ำผลไม้

สรรพคุณ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด บำรุงผิวพรรณ ให้เปล่งปลั่งสดใส มีสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย



ภาพ แสดงเสาวรสช่วยลดไขมันในเส้นเลือด บำรุงผิวพรรณ



ภาพ แสดงใบกระเพราช่วยขับไขมันและน้ำตาล

6) **กะเพรา** นำใบสดสัก 1 กำมือ หรือแบบตากแห้งมาบดเป็นผงราว 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 แก้ว (ราว 250 ซี.ซี.) ซึ่งเป็นชาดื่มหลังมื้ออาหาร

สรรพคุณ ช่วยขับไขมันและน้ำตาล ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และช่วยแก้จุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง

7) **ขมิ้นชัน** นำเหง้าแก่สุตยาวประมาณ 2 นิ้ว มาขูดเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด ต้มให้ละเอียด เติมน้ำ คั้นเอาแต่น้ำ กินครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง หรือกินแบบแคปซูล วันละ 1,000 มิลลิกรัม มีการศึกษาพบว่าในกลุ่มคนเอเชียที่กินขมิ้นชันเป็นประจำทุกวันจะมีอัตราการเป็นอัลไซเมอร์น้อยกว่าคนในแถบยุโรปที่ไม่ได้กินขมิ้นชันเกือบ 5 เท่า

สรรพคุณ ต้านมะเร็ง ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ช่วยขับลม รักษาอาการท้องเสีย ท้องร่วง พุพอง ชันนะตุ ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด



ภาพ แสดงขมิ้นชันสรรพคุณ ด้านมะเร็ง ลดอาการจุกเสียด



ภาพ แสดงพริกไทย สรรพคุณ ด้านสมองเสื่อม ด้านอนุมูลอิสระ

8) *พริกไทย* ใช้ผงป่นมาปรุงอาหารที่กินเป็นประจำ หรือกินเป็นแคปซูลวันละ 1,000

มิลลิกรัม พร้อมกับอาหารทุกมื้อ ไม่ควรกินขณะท้องว่าง เพราะอาจเกิดการระคายเคืองกระเพาะอาหาร

สรรพคุณ ด้านสมองเสื่อม ด้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ แก้อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ด้านมะเร็ง บำรุงธาตุ

9) *มะพร้าว* ดื่มน้ำจากผลอ่อนวันละ 1 ผล ผ่าแล้วควรดื่มทันทีไม่ต้องเติมน้ำตาล

สรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด ท้องเสีย บวม น้ำ ขับปัสสาวะและขับนิ่วก้อนเล็ก ๆ และใช้ดื่มเพื่อบรรเทาอาการท้องเสียในกรณีที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย



ภาพ แสดงมะพร้าวสรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด



ภาพ มะตูมสรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุ ช่วยขับลม

10) *มะตูม* นำผลโตเต็มที่มาฝานเป็น แว่น ๆ แล้วตากแห้ง คั่วให้เหลืองหอม นำไปชงน้ำดื่ม

โดยใช้มะตูม 2-3 ชิ้นต่อน้ำ 1 กา ชงในน้ำเดือด จิบตลอดวัน

สรรพคุณ ช่วยบำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้ ท้องอืด ท้องเฟ้อ