

บทที่ 7

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

นำพร อินลิน

แนวคิด

คนไทยนิยมใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วยมาเป็นเวลานาน จนลัทธิสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่นต่างๆ ที่มีคุณค่าหลายด้าน บทบาทของสมุนไพรจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่ยารักษาโรค แต่ยังเป็นอาหาร เครื่องดื่ม และเครื่องประพินผิวเพื่อความสวยงามได้อีกด้วย แม้ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์จะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ค้นพบวิธีการทันสมัยในการรักษาโรค แต่การใช้ยาสมุนไพรก็ยังคงเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับ อีกทั้งยังมีการกำหนดให้มีสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานขึ้น เพื่อใช้เป็นแหล่งข้อมูลสำหรับประชาชนในการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้สมุนไพรจะเป็นสิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติ แต่ก็สามารถก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้ได้หากบุคคลไม่มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ดังนั้น เราจึงต้องเรียนรู้ทั้งในแง่ของคุณประโยชน์และวิธีการใช้เพื่อให้สมุนไพรเกิดประสิทธิภาพในการรักษาและเกิดความปลอดภัยสูงสุด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายถึงข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมุนไพรได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เข้าใจ และบอกหลักเบื้องต้นในการใช้สมุนไพรได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายวิธีการเลือกใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานได้

เนื้อหาวิชา

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมุนไพร
2. หลักเบื้องต้นในการใช้สมุนไพร
3. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. บรรยาย
2. ค้นคว้าด้วยตนเอง ตามใบงานเรื่อง *สมุนไพรใกล้ตัว*

แผนการเรียนการสอน ใช้เวลา 25 นาที

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเกี่ยวกับความสำคัญของสมุนไพรต่างๆ ที่ผู้เรียนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น
2. บรรยาย เรื่อง ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมุนไพรหลักเบื้องต้นในการใช้สมุนไพร และสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน
3. สรุปเนื้อหา เปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. มอบหมายงานค้นคว้าตามประเด็นในใบงานเรื่อง *สมุนไพรใกล้ตัว*

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน หนังสือ
2. Power point
3. ใบงาน
4. เว็บไซต์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ความสนใจของผู้เรียน การตั้งประเด็นคำถาม
2. ผลงานของผู้เรียน
3. การสอบ

เนื้อหา

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสมุนไพร

1.1 ความหมายของสมุนไพร

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง พืชที่ใช้ ทำเป็นเครื่องยาสมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะ ในทางสุขภาพ อันหมายถึง ทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค

ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังคงเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งมีได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่อย่างไรก็ตาม ในทาง การค้ำนั้น สมุนไพร มักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง

อาจกล่าวได้ว่า สมุนไพร (Medicinal Plant or Herb) หมายถึง ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุง หรือ แปรสภาพ และใช้เพื่อบรรเทาหรือรักษาอาการเจ็บป่วย

1.2 ข้อดีและข้อเสียของการใช้สมุนไพร

ข้อดี

1) สมุนไพรที่เรานำมาใช้ในการบำบัดทำให้เกิดพิษจากการใช้ได้น้อย มีผลข้างเคียงที่น้อยกว่าการใช้ยาแผนปัจจุบัน

2) สมุนไพรที่ใช้ในการบำบัดโรคมีความจำเป็นในภาวะที่ขาดแคลนได้ และเป็นที่ยิ่งของคนในชนบทที่อยู่ห่างไกล

3) สมุนไพรที่นำมาบำบัดรักษาโรคมักมีราคาค่อนข้างถูก จึงช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่าย

ข้อเสีย

1) มีความยุ่งยากในการเตรียม ขั้นตอนในการเตรียมมีความสลับซับซ้อน ทำให้ไม่สะดวกและเสียเวลาในการเตรียมยาสมุนไพร

2) สมุนไพรที่นำมาบำบัดรักษาโรคนั้นมักเห็นผลช้ากว่ายาแผนปัจจุบันและสมุนไพรมีฤทธิ์อ่อน กว่ายาแผนปัจจุบัน

3) การออกฤทธิ์ของยาสมุนไพรนั้นไม่แน่นอนเพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ฤดูกาล ความอุดมสมบูรณ์ เป็นต้น

1.3 อาการแพ้สมุนไพรและแนวทางการแก้ไข

สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ ซึ่งอาการแพ้สมุนไพรนั้นเราสามารถสังเกตจากอาการผิดปกติต่างๆ ต่อไปนี้

1) ผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจเป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโตๆ เป็นปื้น หรือเม็ดแบนคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากแฉ่ง) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง

2) เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค

3) หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง

4) ประสาทรับความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่นเพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็รู้สึกแสบหนังศีรษะ

5) ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ

6) ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลือง เขียวเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน)

อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปพบแพทย์

แนวทางการแก้ไขเมื่อมีอาการแพ้สมุนไพร คือ

- 1) ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดใช้สมุนไพรนั้น
- 2) หากหยุดแล้วอาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการเช่นเดิมเกิดขึ้นอีก แสดงว่าเป็นพิษของยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น
- 3) ถ้าอาการแพ้รุนแรงควรไปรับการรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์

1.4 อาการเจ็บป่วยที่ไม่ควรใช้สมุนไพรในการรักษา

โรคหรืออาการดังกล่าวให้ใช้สมุนไพรที่แนะนำ และเมื่ออาการหายไปก็หยุดใช้ แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป

อาการที่ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร ได้แก่

- 1) ใช้สูง ตัวร้อนจัด ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ซึม เพราะอาจเป็นอาการของไข้หวัดใหญ่
 - 2) ใช้สูงและดีซ่าน อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บแถวชายโครง เพราะอาจเป็นอาการของโรคตับอักเสบ
 - 3) ปวดแหว่งสะตือ เวลาเอามือกดจะเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง เพราะอาจเป็นอาการของไส้ติ่งอักเสบ
 - 4) เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรแทงขาต ปวดท้องรุนแรงมาก คลื่นไส้ อาเจียน บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ เพราะอาจเป็นอาการของกระเพาะอาหารทะลุ
 - 5) อาเจียนเป็นเลือดหรือไอเป็นเลือด เพราะอาจเป็นอาการของเลือดออกจากระเพาะอาหาร หลอดอาหารหรือปอด
 - 6) ท้องเดินอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีเป็นลักษณะน้ำขาวขาว อ่อนเพลียมาก ตาลูกศรหนึ่งแห่ง ต้องพาไปพบแพทย์โดยด่วน เพราะอาจเป็นอาการของโรคอุจจาระร่วงอย่างแรง
 - 7) ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด ถ่ายบ่อยมาก คนไข้เพลียมาก เพราะอาจเป็นอาการของโรคบิดรุนแรง
 - 8) สำหรับเด็ก ถ้ามีอาการไข้สูง ไอมาก หายใจมีเสียงผิดปกติคล้ายกับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย ต้องรีบพาไปหาแพทย์โดยเร็วที่สุด เพราะอาจเป็นอาการของโรคคอตีบ
 - 9) อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอด ต้องพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด เพราะอาจเป็นอาการจากการฉีกขาดของอวัยวะภายใน
- นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มอาการ / โรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร ได้แก่ โรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น ภูมิแพ้ สุนัขบ้ากัด บาดทะยัก กระดูกหัก มะเร็ง วัณโรค กามโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเรื้อน ดีซ่าน หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปอดบวม (ปอดอักเสบ) อาการบวม ไทฟอยด์ โรคตาทุกชนิด

2. หลักเบื้องต้นในการใช้สมุนไพร

การใช้สมุนไพรเพื่อดูแลรักษาโรคหรืออาการขั้นพื้นฐาน แม้จะมีความปลอดภัยในการใช้รักษากว่ายาแผนปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการใช้สมุนไพรในการปรุงยาสมุนไพรก็มีข้อควรระวังด้วยเช่นกัน เพราะบางคนที่ใช้สมุนไพรชนิดเดียวกันอาจจะไม่แพ้ บางคนอาจจะแพ้ ดังนั้นการปรุงยาสมุนไพรใช้เองในครอบครัว การใช้สมุนไพรจึงควรยึดหลักการง่ายๆ คือ

2.1 ใช้ให้ถูกต้อง พืชสมุนไพรมีชื่อเรียกต่างกันในแต่ละภาคหรือท้องถิ่น ต้นเหมือนกัน เรียกชื่อต่างกัน ต้นต่างกันมีเรียกชื่อเหมือนกัน การจะนำมาใช้ทำยาใช้ต้องปรึกษาผู้รู้เกี่ยวกับต้นไม้ผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักพฤกษศาสตร์ หมอแผนโบราณ หมอพื้นบ้าน เป็นต้น

2.2 ใช้ให้ถูกส่วน พืชสมุนไพรแต่ละชนิดตามตำราหรือจากหมอพื้นบ้านใช้สับต่อกันมา ใช้ส่วนที่มาทำเป็นยาไม่เหมือนกัน เช่น ตามตำราบอกว่าใช้ราก ใช้ใบ ใช้ดอก ใช้ผล ต้องนำส่วนที่เป็นยามาใช้ให้ตรง เพราะฤทธิ์ของยาในส่วนต่าง ๆ ของพืชสมุนไพรมีฤทธิ์ทางยาไม่เท่ากัน

2.3 ใช้ให้ถูกขนาด การนำสมุนไพรมาใช้ต้องคำนึงถึงขนาดของสมุนไพร เช่น หนักก็บาท หนักก็กรัม ควรจะนำมาใช้ให้ถูกต้อง ถ้าขนาดของยามากไปอาจจะเป็นอันตราย น้อยไปก็จะทำให้รักษาไม่ได้ผล

2.4 ใช้ให้ถูกวิธี ตามตำราระบุไว้ให้ใช้สด ต้ม ดองเหล้า ชง ให้สกัดน้ำมัน ให้ทำเป็นขี้ผึ้ง การทำเป็นลูกกลอน การพอก ต้องใช้ให้ถูกวิธี

2.5 ใช้ให้ถูกกับโรค การใช้ให้ถูกกับโรค เช่น เป็นไข้ก็ใช้ยาแก้ไข้ ท้องเสียใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ฝาดสมาน ท้องผูก ใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยระบาย

นอกจากหลักการเบื้องต้นที่กล่าวมานี้ ยังต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาด การเก็บยา การเตรียมยา และเครื่องมือเครื่องใช้ในการทำยาจะต้องสะอาดด้วย

3. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

รัฐบาลไทยมีนโยบายสนับสนุนการใช้สมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมาตั้งแต่แผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 4 จนถึงปัจจุบัน โดยมีนโยบายด้านสมุนไพร คือ ส่งเสริม สนับสนุน เร่งรัด และประสานงานการวิจัยและพัฒนาสมุนไพรเพื่อนำผลมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและอนามัยของประชาชน เพื่อแก้ไขปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เพื่อการผลิตยาและผลิตภัณฑ์อื่นๆ ในขั้นอุตสาหกรรมในประเทศและเพื่อการส่งออก โดยกระทรวงสาธารณสุขได้แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาการใช้ยาสมุนไพรขึ้น โดยมีหน้าที่พิจารณาและกำหนดแนวทางการพัฒนาสมุนไพรและยาแผนโบราณรวมทั้งให้คำแนะนำในการติดต่อประสานงานวิจัยสมุนไพรระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในปี พ.ศ.2529 ได้เปลี่ยนชื่อคณะกรรมการดังกล่าวเป็น คณะกรรมการสมุนไพรแห่งชาติ และให้มีหน้าที่กำหนดนโยบายด้านสมุนไพรในทางที่จะอำนวยความสะดวกสูงสุดต่อประชาชนและต่อเศรษฐกิจของชาติ

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานถูกกำหนดขึ้นโดยคัดเลือกจากสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ราคาถูก สมุนไพรหลายชนิดเป็นผักที่รับประทานอยู่เป็นประจำ ประชาชนทั่วไปสามารถใช้ได้ง่าย วิธีการใช้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมของไทย นอกจากนี้ยังเป็นสมุนไพรที่มีการศึกษายืนยันแล้วว่าสมุนไพรเหล่านี้มีสารสำคัญที่สามารถออกฤทธิ์ในการรักษาโรคได้จริง รวมถึงสมุนไพรที่ถูกกำหนดในงานสาธารณสุขมูลฐานจะเป็นชนิดที่มีความปลอดภัยสูงและมีผลข้างเคียงต่ำอีกด้วย

ในปัจจุบันการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน มีการส่งเสริมและเผยแพร่มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้สมุนไพรตัวเดียวเพื่อรักษาโรคหรืออาการเบื้องต้นที่พบบ่อยๆ ดังต่อไปนี้

3.1 กลุ่มอาการ / โรคที่แนะนำให้ใช้สมุนไพร

กลุ่มโรค/อาการเบื้องต้นที่แนะนำให้ใช้สมุนไพรมี 18 โรค ดังนี้

- 1) อาการท้องผูก
- 2) อาการท้องอืดอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด
- 3) อาการท้องเสีย (แบบไม่รุนแรง)
- 4) พยาธิลำไส้
- 5) บิด
- 6) อาการคลื่นไส้ อาเจียน (เหตุจากธาตุไม่ปกติ)
- 7) อาการไอ ขับเสมหะ
- 8) อาการไข้
- 9) อาการขัดเบา (คือปัสสาวะไม่สะดวก กระปิบกระปวายแต่ไม่มีอาการบวม)
- 10) โรคกลาง
- 11) โรคเกลือ
- 12) อาการนอนไม่หลับ
- 13) ไข้ แผลพุพอง (ภายนอก)
- 14) อาการเคล็ดขัดยอก (ภายนอก)
- 15) อาการแพ้ อักเสบ แผลลงสัตว์กัดต่อย (ภายนอก)
- 16) แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ภายนอก)
- 17) เหา
- 18) ชันนะตุ

หากเป็นโรค/ อาการเหล่านี้ให้ใช้สมุนไพรที่แนะนำ และหยุดใช้เมื่อหายไป แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรไปปรึกษาศูนย์บริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล

3.2 ตัวอย่างของสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานที่ใช้รักษากลุ่มโรคหรืออาการเจ็บป่วย มีดังต่อไปนี้

1) ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษากลุ่มโรคหรืออาการในระบบทางเดินอาหาร

- **สมุนไพรแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อากาการจุกเสียด แน่นท้อง** อากาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เกิดจากการที่อาหารไม่ย่อย หรือย่อยไม่สมบูรณ์ (Indigestion หรือ Dyspepsia) การที่รับประทานอาหารย่อยยาก มีไขมันสูง อาหารสุกๆดิบๆ รสจืด หรือรับประทานอาหารเร็วเกินไป เคี้ยวไม่ละเอียด มีความเครียด ความกังวลอารมณ์เศร้าหมอง ทำให้การย่อยอาหารไม่ดีจะเกิดลมในกระเพาะอาหารมาก และดันขึ้นมาที่บริเวณยอดอก จึงเกิดอาการอืดอึดในท้อง จุกเสียด แน่น คลื่นไส้ เรอเหม็นเปรี้ยว อาเจียน ถ้าเป็นมากจะปวดท้องเกร็ง อาจท้องผูกหรือท้องเสียร่วมด้วยก็ได้ เป็้อาหาร ปวดศีรษะ และเป็นแผลร้อนในปากด้วย

วิธีปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการ ควรรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีก๊าซ เช่น น้ำอัดลม ถั่ว มะม่วง เป็นต้น และใช้สมุนไพรขับลมที่จะกล่าวถึงร่วมกับสมุนไพรช่วยย่อย เช่น เนื้อสับปะรดสด หัวกระเทียมสดหรือเหง้าขมิ้นชัน

ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพรเพื่อแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อากาการจุกเสียด แน่นท้อง เมื่อมีอาการท้องอืดรุนแรงมาก พร้อมกับอาการท้องแข็ง ปวดท้องมาก อาจเป็นอาการของโรคที่อันตรายอื่นๆ เช่น โรคกระเพาะอาหารทะลุ โรคของถุงน้ำดี โรคตับ เป็นต้น ควรปรึกษาแพทย์โดยด่วน

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อากาการจุกเสียด แน่นท้อง

- **กระชาย** *Boesenbergia pandurata* ใช้เหง้าใต้ดิน เพื่อแก้ปวดมวนท้อง ขับลม มีน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ขับลม ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้นและช่วยเจริญอาหารด้วย วิธีใช้ คือนำเหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ (สด 5-10 กรัมแห้ง 3-5 กรัม) ต้มพองเดือดเอาน้ำดื่ม หรือปรุงอาหารรับประทานได้

- **กระเทียม** *Allium sativum* Linn. ใช้หัวใต้ดินรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ซึ่งเป็นผลจากสารสำคัญต่างๆในน้ำมันหอมระเหย ช่วยด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร สารสำคัญมีในหัวกระเทียมน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นสารที่ไม่คงตัวสลายตัวได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อถูกความร้อน ดังนั้นกระเทียมเจียว กระเทียมดอง จะไม่ให้ผลเป็นยา วิธีใช้ คือนำหัวกระเทียม 5-7 กลีบ ซอขยละเอียด รับประทานหลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

- **กะเพรา** *Ocimum sanctum* Linn. ใช้ใบหรือทั้งต้นเพื่อขับลม แก้ปวดท้อง วิธีใช้ คือ ใช้ใบและยอด 1 กำมือ (น้ำหนักสดประมาณ 25 กรัมแห้งประมาณ 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

เป็นยาขับลม

- ข่า *Languas galangal* ใช้เหง้าและรากเป็นยาขับลม รักษาอาการจุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง ท้องเสีย วิธีใช้ คือใช้เหง้าสดหรือแห้ง ขนาดหัวแม่มือ (สดใช้ 5 กรัมแห้ง 2 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม และทำให้เหล็กเติมน้ำ หรือน้ำปูนใส ต้มครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว

- ขิง *Zingiber officinale* ใช้เหง้าขิงแก่ทั้งสดและแห้ง เป็นยาขับลม เพราะมีน้ำมันหอมระเหย นอกจากนี้พบว่าสารที่มีรสเผ็ด ทำให้ลำไส้เพิ่มการเคลื่อนไหว จึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง วิธีใช้ คือ ใช้เหง้าสดขนาดนิ้วหัวแม่มือ ต้มกับน้ำหรือใช้ผงขิงแห้งชงน้ำดื่ม

- ขมิ้นชัน *Curcuma longa* Linn. ใช้เหง้าสดและผงแห้ง ใช้รักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อและแผลในกระเพาะอาหาร วิธีใช้ คือ ล้างเหง้าให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดด บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ดกิน 2-3 เม็ด

- สมุนไพรแก้อาการท้องผูก ท้องผูกเป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากลำไส้ใหญ่มีการเคลื่อนไหวหรือบีบตัวได้น้อยลง สาเหตุที่สำคัญคือ การรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมักมีปัญหาเกี่ยวกับการขบเคี้ยว ทำให้ไม่ค่อยอยากรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ที่มีเส้นใยจากอาหาร นอกจากนี้อาการท้องผูกยังเกิดขึ้นได้จากสาเหตุอื่น ได้แก่ ไม่ถ่ายอุจจาระให้เป็นปกติวิสัยผู้ป่วยที่อยู่เฉยๆ ไม่ได้เคลื่อนไหวหรือนอนบนเตียงนานๆ หรืออาจเกิดจากการได้รับยาหรือสารบางชนิด เช่น ยาแก้ไอที่มีสารพวกฝิ่นหรือโคเดอีนเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย ยาลดกรดที่มีอะลูมิเนียม หรือยาที่มีแคลเซียมเป็นองค์ประกอบ ยาต้านการเคลื่อนไหวของลำไส้ หรือยาที่ใช้แก้อาการท้องเสีย ชาหรือกาแฟ เป็นต้น

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องผูก

- มะขาม *Tamarindus indica* Linn. ใช้เนื้อฝักแก่ ซึ่งมีกรดอินทรีย์ ทำให้มีฤทธิ์ระบาย ลดความร้อนของร่างกาย วิธีใช้ ใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยว 10-20 ฝัก จิ้มเกลือรับประทานแล้วดื่มน้ำตามมากๆ หรือดื่มน้ำคั้นใส่เกลือเล็กน้อยดื่มเป็นน้ำมะขาม

- ขี้เหล็ก *Cassia siamea* Britt. ใช้ใบอ่อนและดอก วิธีใช้ คือ นำใช้ใบขี้เหล็ก 4-5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหาร หรือเวลามีอาการท้องผูก

- ชุมเห็ดเทศ *Cassia alata* Linn. ใช้ส่วนใบสดหรือแห้งและดอกสด มีฤทธิ์กระตุ้นให้ลำไส้ใหญ่มีการบีบตัวเพื่อขับถ่าย วิธีใช้ คือ ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด 1 ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือนำใบย่อย 12 ใบ หั่นตากแห้ง นำมาต้มเอาน้ำดื่ม หรือนำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผง ใช้ผงยาครึ่งละ 3-6 กรัม ดื่มน้ำก่อนนอน

- สมุนไพรแก้อาการท้องเสีย ขณะท้องเสีย เนื้อเยื่อที่ผนังลำไส้ใหญ่จะมีการระคายเคือง ทำให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวมากกว่าปกติ จึงเกิดการถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ผู้ป่วยควรงดอาหารรสจัด รับประทานทานอาหารอ่อนๆ และทดแทนการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ด้วยการดื่มน้ำเกลือซึ่งมีจำหน่าย

หรือหรือสามารถเตรียมเองได้ โดยใช้น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่นครึ่งช้อนชา น้ำสะอาด 1 ขวดน้ำปลา ต้มให้เดือดสักครู่ ทิ้งให้เย็นใช้ดื่มแทนน้ำ ขณะท้องเสีย

สมุนไพรที่ออกฤทธิ์แก้อาการท้องเสีย ส่วนใหญ่จะมีสารสำคัญเป็นสารกลุ่มแทนนิน (Tannins) ซึ่งมีรสฝาด และมีฤทธิ์ฝาดสมาน (astringent) เมื่อสารกลุ่มแทนนินในสมุนไพรที่เรารับประทานเข้าไปสัมผัสกับผนังลำไส้ใหญ่ จะรวมตัวกับโปรตีนที่เนื้อเยื่อบุผิวแล้วเปลี่ยนเป็นสารที่เคลือบเนื้อเยื่อไว้ ทำให้ลดอาการระคายเคือง จึงหยุดถ่ายอุจจาระ และสามารถทำลายโปรตีนของตัวเชื้อโรคและทำให้เชื้อโรคตาย

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องเสีย

- กล้วยน้ำว่า *Musa sapientum* ใช้ลูกดิบหรือลูกห่าม มีสรรพคุณแก้ท้องเสียที่ไม่รุนแรงมากนัก วิธีใช้ คือ รับประทานผลดิบสดครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งผล หรืออาจใช้ผลดิบหั่นบางๆ ตากแห้งบดเป็นผงชงน้ำดื่ม ใช้ผงยาเท่ากับครึ่งถึงหนึ่งผล แต่มีข้อควรระวัง คือ อาจมีอาการท้องอืดหลังรับประทานกล้วยดิบ แก้ได้โดยดื่มน้ำต้มขิงหรือสมุนไพรขับลมอื่นๆ

- ทับทิม *Punica granatum* ใช้ เปลือกผลแห้ง วิธีใช้ คือ ใช้เปลือกผลแห้งประมาณหนึ่งในสี่ของผล ต้มกับน้ำปูนใสแล้วดื่มแต่ส่วนน้ำที่ต้ม หรือใช้ครึ่งละ 3-5 กรัม (1 กำมือ) ตมน้ำดื่ม วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

- ฝรั่ง *Psidium guajava* Linn ใช้ใบแก่สดหรือลูกอ่อน วิธีใช้ คือ ใช้ใบแก่ 10-15 ใบ ย่างไฟให้กรอบ ตมน้ำดื่ม 1 แก้ว เดิมเกลือเล็กน้อยแล้วดื่มแทนน้ำ หรือใช้ผลดิบ 1 ผล ผนกับน้ำปูนใสดื่ม

- สมุนไพรแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน

- ขิง *Zingiber officinale* Rosc. ใช้ เหง้าแก่สด เพื่อแก้ลมจุกเสียด แก้คลื่นไส้ อาเจียน วิธีใช้ คือ เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

- ยอ *Morinda citrifolia* Linn. ใช้ ผลดิบหรือผลห่ามสด มีสรรพคุณ แก้ อาเจียน ขับลม วิธีใช้ คือ ผลดิบหรือผลห่ามสด ผานเป็นชิ้นบางๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครึ่งละประมาณ 2 กำมือ (10-15 กรัม) เอาน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อยๆ ครั้ง จะได้ผลดีกว่าดื่มทีเดียว

2) ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องเสียหรืออาการในระบบทางเดินหายใจ

- สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไอ ระคายคอกจากเสมหะ อาการไอ เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเป็นอาการเจ็บคอก ไอแห้งๆ หรือมีเสมหะเล็กน้อย

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไอ ระคายคอกจากเสมหะ

- ขิง *Zingiber officinale* Rosc. ใช้ส่วนเหง้าแก่สด วิธีใช้ คือนำเหง้าขิงแก่ฝน

กับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าขิงสดตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ หรือจิบบ่อยๆ

- ตีป्ली *Piper retrofractum* Vahl. ใช้ส่วนผลแก่แห้ง วิธีใช้ คือใช้ผลแก่แห้ง ของตีป्लीประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผล ผนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือ กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

- มะขาม *Tamarindus indica* Linn. ใช้ส่วนเนื้อฝักแก่ ซึ่งมีรสเปรี้ยวเป็นยา ระบาย ขับเสมหะ วิธีใช้ คือนำเนื้อในฝักแก่ของมะขามเปรี้ยวหรือมะขามเปียก จิ้มเกลือรับประทาน พอสมควร หรือคั้นเป็นน้ำมะขาม เติมเกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ (ห้ามใส่น้ำแข็ง)

3) ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษากลุ่มโรคหรืออาการในระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการขัดเบา หมายถึง อาการถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย (ออกทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง) และปวดแสบหรือปวดขัดเวลาถ่าย ถ่ายปัสสาวะเกือบทุกชั่วโมง มีอาการคล้ายถ่ายไม่สุด ตลอดเวลา บางคนอาจมีอาการปวดบริเวณท้องน้อย มีสาเหตุได้หลายประการ เช่น หนองใน หนองในเทียม กระเพาะปัสสาวะอักเสบ นิ่ว ต่อมลูกหมากโตหรือตีมน้ำน้อย แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด คือ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

การป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ คือ การดื่มน้ำให้เพียงพอ ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่ปวด อย่าอั้นปัสสาวะนานๆ

การใช้ยาสมุนไพรขับปัสสาวะควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจ และสตรีมีครรภ์เนื่องจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะมักมีเกลือโปตัสเซียมสูง

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการขัดเบา

- กระจับแดง *Hibiscus sabdariffa* Linn. ใช้ส่วนกลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก วิธีใช้ คือใช้รักษาอาการขัดเบาโดยนำเอากลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (หนัก 3 กรัม) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ทิ้งไว้ 5-10 นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใสดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป

ข้อควรระวัง

- * เนื่องจากกระจับมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ จึงอาจทำให้ผู้ที่ดื่มน้ำกระจับแดง มากๆ เกิดอาการท้องเสียได้

- * เมื่อให้คนไข้ที่มีกรดยูริกสูงดื่มน้ำกระจับ พบว่าปริมาณกรดยูริกในปัสสาวะลดลง จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคเก๊าต์ซึ่งมีปริมาณกรดยูริกในเลือดสูง และต้องการขับออกเพื่อไม่ให้ตกตะกอนในร่างกาย

- ตะไคร้ *Cymbopogon citratus* Stapf. ส่วนที่ใช้ คือลำต้นและเหง้าแก่สด หรือแห้ง วิธีใช้ใช้ลำต้นบนดินและเหง้าสดประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ตัดเป็นท่อนๆ ทูบพอแตก ใช้ชงน้ำดื่ม หรือใช้ประกอบอาหารรับประทาน ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.) ก่อน

อาหารหรือใช้เหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ฝานเป็นแว่นบางๆ คั่วไฟอ่อนๆ พอเหลือง ชงเป็นยา ต้มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.) พอปัสสาวะสะดวกแล้วจึงหยุดยา

- สับปะรด *Ananus comosus* Merr. ใช้เหง้าทั้งสดและแห้ง วิธีใช้ คือ

ใช้เหง้าสดหรือแห้ง แก้อาการขัดเบา ช่วยขับปัสสาวะโดยใช้เหง้าวันละ 1 กอบมือ (สดหนัก 200 – 250 กรัม แห้งหนัก 90 – 100 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (ประมาณ 75 มิลลิลิตร)

- 4) ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษากลุ่มโรคหรืออาการทางผิวหนัง

- สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ว่านหางจระเข้ *Aloe barbadensis* ใช้วุ้นจากใบรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อน

ลวก แผลไหม้เตรียมจากแสงแดดและการฉายรังสี แต่สารสำคัญสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน ไม่ควรทิ้งวุ้นสดไว้เกิน 24 ชั่วโมง วิธีใช้ คือ ให้เลือกใบล่างสุดของต้นของมาใช้ก่อน ล้างน้ำให้สะอาดปอกเปลือกสีเขียวและล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด เพราะอาจระคายเคืองผิวหนัง และทำให้มีอาการแพ้ได้ ฝานเป็นแผ่นบางปิดแผล หรือขูดเอาวุ้นใส่ที่แผลแล้วใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดพันทับ เปลี่ยนวุ้นใหม่ วันละ 2 ครั้งเช้า - เย็นจนกว่าแผลจะหาย

- บัวบก *Centella asiatica* ใช้ส่วนต้นและใบสด มีสรรพคุณ ช่วยสมานแผล และเร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองและลดการอักเสบ วิธีใช้คือ ใช้ใบสดปริมาณพอเหมาะกับขนาดของแผล ล้างให้สะอาด ตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้กากพอกด้วยก็ได้

- สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

อาการอักเสบ บวมแดง ที่เกิดจากแมลงกัดต่อย เกิดจากสารพิษจากสัตว์นั้นทำปฏิกิริยากับร่างกาย ดังนั้นการรักษาจึงขึ้นอยู่กับความรุนแรงที่เกิดขึ้น สมุนไพรที่จะกล่าวต่อไปนี้ ใช้ได้ดีกับการได้รับพิษระดับที่ทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดง คั้น เฉพาะบริเวณผิวหนังเท่านั้น

- ขมิ้นชัน *Curcuma longa* Linn. ใช้เหง้าสดและแห้ง วิธีใช้ คือ นำเหง้าขมิ้น

ยาวประมาณ 2 นิ้วฝนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้นโรยทาบริเวณที่มีอาการแพ้ คัน อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้

- ตำลึง *Coccinia grandis* (L.) Vogit. ใช้ใบสดวิธีใช้ เอาใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นน้ำจากใบเอามาทาบริเวณที่มีอาการ พอน้ำแห้งแล้วทาช้ำบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

- 5) ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้รักษากลุ่มโรคหรืออาการเจ็บป่วยอื่นๆ

- สมุนไพรแก้อาการเคล็ดขัดยอก

- โพล *Zingiber cassumunar* Roxb. ใช้ เหง้าแก่จัด มีสรรพคุณ แก้ฟกช้ำ

บวม เคล็ดขัดยอก ในส่วนเหง้ามีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งพบว่ามีฤทธิ์ลดการอักเสบ วิธีใช้คือ นำเหง้า ประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำ ทาถูบริเวณที่มีอาการหรือ ตำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น

6) สมุนไพรรักษาอาการนอนไม่หลับ

- ชื่อหลัก *Cassia siamea* ส่วนที่ใช้ คือ ดอกตูมและใบอ่อน มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ฤทธิ์สงบประสาทช่วยให้นอนได้ดี ระวังอาการตื่นเต้นทางประสาท วิธีใช้คือ นำใบสด 50 กรัม หรือแห้ง 30 กรัม ใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ 7 วัน คนทุกวัน กรองเอากากออก ต้มครั้งละ 1-2 ช้อนชา ก่อนนอน

ข้อควรระวัง

- * ไม่ควรดื่ม เพราะจะทำให้สารที่ออกฤทธิ์สลายตัว
- * ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง
- * ควรระมัดระวังในผู้ป่วยโรคตับ

7) สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไอ

อาการไอเกิดจากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อ ทำให้เกิดการอักเสบและมีไข้ยังผลให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นกว่าอุณหภูมิปกติ

- สมุนไพรที่แนะนำเพื่อรักษาอาการไอ ได้แก่

- ฟ้าทะลายใจ *Andrographis paniculata* Wall.ex Nees. ใช้ใบ วิธีใช้ คือ นำใบฟ้าทะลายใจสดมาล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง บดเป็นผงละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาเม็ดลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง รับประทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน หรือ นำใบฟ้าทะลายใจแห้งขยำให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้เหล้าโรงแช่พอให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดวันละ 1 ครั้ง ครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดรับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

- * หากรับประทานแล้วมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ปวดแหว เวียนหัว แสดงว่าแพ้ยา ให้หยุดยา

- * ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะฟ้าทะลายใจเป็นยาเย็นจะทำให้มือเท้าชา อ่อนแรงได้

- บอระเพ็ด *Tinospora crispa* (Linn.) Miers ex Hook.F. et Thoms.

ใช้เถาหรือต้นสด วิธีใช้คือใช้เถาหรือต้นสด ครั้งละ 2 ตีบครึ่ง ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ โดยใช้ น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มน้ำก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการใช้

สมุนไพรต่างๆ เหล่านี้ เป็นเพียงตัวอย่างส่วนหนึ่งของสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งจะ เห็นได้ว่า สมุนไพรเหล่านี้เป็นสมุนไพรที่สามารถหาได้ง่ายและวิธีใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ เป็นวิธีที่ทำได้ง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน จึงนับเป็นสิ่งที่คืบคลานยิ่งในการที่เราจะนำสมุนไพรเหล่านี้ไปใช้ในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

บทสรุป

การใช้สมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยนับภูมิปัญญาที่มีคุณประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของคนไทยอย่างมากมาย หากเราสามารถนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าภูมิปัญญาที่มีค่าเหล่านี้ หากเราสามารถประยุกต์เอาสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ก็จะลดการพึ่งพายาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพงและต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง แต่อย่างไรก็ตามให้พึงระลึกไว้เสมอว่าการใช้สมุนไพรก็ต้องอยู่บนพื้นฐานหลักการใช้ที่ถูกต้องจึงจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

บรรณานุกรม

- กฤษณพันธ์, ว. (2539). **สมุนไพรน่ารู้**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพวรรณ สีจันทร์และคณะ. (2544). **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือสถาบัน-ราชภัฏสวนดุสิต.
- รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุลและคณะ. (2542). **สมุนไพร ยาไทยที่ควรรู้**. กรุงเทพฯ: บริษัท สยามบุ๊คส์ แอนด์ พับลิเคชันส์ จำกัด.
- หน่วยบริการฐานข้อมูลสมุนไพร ณ สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [ม.ป.ป.]. **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน**. ค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม 2555. เข้าถึงได้จาก: http://www1.si.mahidol.ac.th/km/sites/default/files/82_1.pdf
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. [ม.ป.ป.]. **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน**. ค้นเมื่อ 29 พฤษภาคม 2555. เข้าถึงได้จาก: http://ittm.dtam.moph.go.th/Service/herb_data/index.htm
- สุนันท์ บุราณรมย์. (2542). **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: บริษัท เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.