

## ประโยชน์ของสมุนไพร

1. สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น
2. ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน
3. สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท
4. มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศ เป็นการลดการขาดดุลทางการค้า
5. ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
6. ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง
7. ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ และกานพลู
8. ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวก ขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน
9. สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คุน ชุมเห็ดเทศ
10. ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ประคำดีควาย
11. ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก, ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ



อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียดในท้อง

12. เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว
13. เป็นการอนุรักษ์มรดกไทยให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่น รู้จักช่วยตนเองในการ นำพืชสมุนไพรในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบแผนโบราณ
14. ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชีวิตธรรมชาติยิ่งขึ้น
15. ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

### ตะไคร้

#### สรรพคุณและวิธีใช้

นำตะไคร้ทั้งต้นและ รากมา ๕ ต้น สับให้เป็นท่อน ต้มกับน้ำ ๓ ส่วน และเกลือเล็กน้อย ต้มให้เหลือ ๑ ส่วน กินครั้ง ละ ๑ ถ้วยชา วันละ ๔ ครั้ง ก่อนอาหารและก่อน นอน ติดต่อกัน ๓ วัน สำหรับรักษา

## สมุนไพรไทย ป้องกันโรค



องค์การบริหารส่วนตำบลวังอ่าง  
อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทร ๐๗๕-๓๕๔๑๘๖

## ใบบัวบก

### สรรพคุณและ

### วิธีใช้

- ใช้เป็นยา  
ภายนอกรักษา  
แผลเปื่อย แผล  
ไฟไหม้ น้ำร้อน  
ลวก โดยใช้ใบ  
สด ๑ กำมือ ล้าง



ให้สะอาด ต่ำละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณแผลบ่อย ๆ ใช้กาก  
พอกด้วยก็ได้ แผลจะสนิทและเกิดแผลเป็นชนิดนูน  
(keloid) น้อยลง

- น้ำต้มใบสด ต้มลดใช้ รักษาโรคปากเปื่อย ปากเหม็น เจ็บคอ  
ร้อนใน ระบายน้ำ ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย

### กระเจี๊ยบแดง

### สรรพคุณและวิธีใช้



- ใช้ใบและยอดอ่อน  
ซึ่งมีรสเปรี้ยว แก้ไอ -  
เมลิ็ดบำรุงธาตุ ขับ  
ปัสสาวะ  
- ยาชงกลีบเลี้ยงแห้ง  
ช่วยให้ผู้ที่ป็นนี้ถ่าย

ปัสสาวะสะดวกขึ้น บางรายนิวหลุดได้เอง นอกจากนี้ทำให้ผู้ป่วย  
กระเพาะปัสสาวะอักเสบมีอาการปวดแสบเวลาปัสสาวะน้อยลง

## น้ำมันชัน

### สรรพคุณและวิธีใช้

ใช้สำหรับแก้ปวดข้อ เคล็ด ชัดยอกบวม แก้หิด กลาก  
เกลื้อนและโรคผิวหนังต่าง ๆ ช่วยสมานแผล และใช้เป็น  
ส่วนผสมในการปรุงเครื่องสำอาง แก้ผมหงอก ผมหงอก



## ขิง

### สรรพคุณและวิธีใช้

เหง้าแก่ทั้งสดและแห้ง

ใช้เป็นยาขับลม ช่วย

ให้เจริญอาหาร แก้

อาเจียน แก้ไอ ขับ

เสมหะและขับเหงื่อ

ผงชิงแห้งมีฤทธิ์ขับ

น้ำดี ช่วยย่อยไขมัน ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวด  
ท้อง



## ดอกอัญชัน

### สรรพคุณและวิธีใช้

- น้ำอัญชันมีส่วน  
ช่วยต่อต้านอนุมูล  
อิสระในร่างกาย  
ช่วยเสริมสร้างภูมิ  
ต้านทานให้  
ร่างกาย



- ช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด ช่วย  
ป้องกันโรคเส้นเลือดในสมองตีบ  
- อัญชันทาคิ้ว ทาหัว ใช้เป็นยาปลูกผม ปลูกขนช่วยให้  
ตกต่ำเงางามยิ่งขึ้น (น้ำคั้นจากดอก)

## ขมิ้นชัน

### สรรพคุณและ

### วิธีใช้

- ใช้รักษาอาการ  
ที่เกี่ยวข้อง  
กระเพาะอาหาร



รวมทั้งแก้ท้องเสีย ท้องร่วง จุกเสียดแน่นท้อง

- ช่วยให้ความจำดีขึ้น ไม่อ่อนเพลียยามตื่นนอน และช่วย  
ให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

- ใช้ทาภายนอก เพื่อรักษาแผลเรื้อรัง แผลสด โรค  
ผิวหนัง พุพอง