



สมุนไพรคุณค่า ของท้องถิ่น

“สมุนไพร” ทางเลือกในการรักษาและป้องกันโรคทั้งในรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เป็นกระแสนิยมของคนทั่วไปในปัจจุบันและเมื่อกล่าวถึง “สมุนไพร” ก็อาจจะคิดว่าเป็นเพียงพืชหรือต้นไม้ที่มาจากธรรมชาติเท่านั้น ทำให้รู้สึกปลอดภัยในการเลือกใช้ ทำให้พบปัญหาจากการนำสมุนไพรมาใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกวิธี จนทำให้เกิดโทษต่อตัวของผู้ใช้ โดยพบรายงานทางคลินิกเกี่ยวกับอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้สมุนไพรที่เพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ที่นำไปใช้สำหรับเป็นยารักษาโรค ซึ่งในความจริงแล้วตามพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. ๒๕๖๒ ให้ความหมายของสมุนไพร หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ จุลชีพ หรือแร่ ที่ใช้ ผสม ประจุ หรือแปรสภาพ เป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร และ

“ผลิตภัณฑ์สมุนไพร” หมายความว่า (๑) ยาจากสมุนไพร และให้หมายความรวมถึงยาแผนไทย ยาพัฒนาจากสมุนไพร ยาแผนโบราณที่ใช้กับมนุษย์ตามกฎหมายว่าด้วยยาหรือยาตามองค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกตามที่รัฐมนตรีโดยคำแนะนำของคณะกรรมการประกาศกำหนดเพื่อการบำบัด รักษา และบรรเทาความเจ็บป่วยของมนุษย์หรือการป้องกันโรค (๒) ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญที่เป็นหรือแปรสภาพจากสมุนไพรซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้แก่มนุษย์เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพหรือการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค และนอกจากนี้หากประสงค์ที่จะการใช้ยาสมุนไพรเพื่อมุ่งประโยชน์ทางการรักษาต้องอาศัยความรู้และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่สามารถตั้งตำรับยาหรือวิธีการบริหารยาที่ถูกต้องเหมาะสมที่เฉพาะกับบุคคลและอาการของโรคอีกด้วย



สมุนไพรทรงคุณค่า ของท้องถิ่น

พืชสมุนไพร นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่ง เชื่อกันว่า ต้นพืชต่าง ๆ มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้นเพียง แต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น

พืชสมุนไพร หรือวัตถุธาตุ แบ่งออกเป็น ๕ ประการ

๑. รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด
๒. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ
๓. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
๔. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
๕. ชื่อ ต้องรู้ว่ามีชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้น ๆ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ข่าเป็นอย่างไร ใบขี้เหล็กเป็นอย่างไร

พืชสมุนไพร ถ้าแบ่งตามลักษณะของประเภทไม้ ได้ดังนี้

๑. ประเภทไม้ล้มลุก เช่น พื้ทะเลลายโจร ขิง ขมิ้น ว่านหางจระเข้ กล้วย้าปักกิ่ง แมงลัก ว่านน้า
๒. ประเภทไม้พุ่ม เช่น พญาขอ กระเจี๊ยบแดง เสลดพังพอนตัวผู้ มะแว้งต้น กล้วย้าหนดแมว ทองพันชั่ง
๓. ประเภทไม้ต้น เช่น สะเดา ขี้เหล็ก อบเชย กานพลู มะขามแขก การบูร ฝรั่ง
๔. ประเภทไม้เถา เช่น มะแว้งเครือ บอระเพ็ด บัวบก พลู อัญชัน หางไหลแดง





สมุนไพรทรงคุณค่า ของท้องถิ่น

การจำแนกรูปแบบของสมุนไพรที่ใช้เป็นยา

สมุนไพรไม่ว่าจะเป็นส่วนที่มาจากพืชวัตถุ สัตว์วัตถุ หรือธาตุวัตถุก็ตาม เวลานั้นจะนำมาใช้เพื่อบริโภค หรือเพื่อการรักษาตามกรรมวิธีจำเพาะ อันใดก็ตาม พอจะจำแนกรูปแบบของสมุนไพรที่ใช้เป็นยาได้ดังนี้คือ

๑. รูปแบบที่เป็นของเหลว

ยาเหล่านี้มักได้จากกรรมวิธีต่างๆ กัน เช่น ยาต้มคือ หั่นต้นยาแล้วต้มกับน้ำ ยาชงเป็นยาแห้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คั่วแล้วนำไปชงกับน้ำ น้ำคั้นสมุนไพรเตรียมโดยการเอาต้นสมุนไพรสดๆ ตำให้ละเอียดเติมน้ำแล้วคั้นเอาน้ำยามารับประทาน และยาคองเตรียมโดยบดสมุนไพรให้แห้งห่อด้วยผ้าขาวบาง คองในสุรา

๒. รูปแบบที่เป็นของแข็ง

ยาปั้นลูกกลอนเตรียมโดยหั่นต้นไม้อายุสดให้เป็นแว่นบางๆ ตากแดดให้แห้งบดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ๑ ส่วน ปั้นเป็นลูกกลมๆ เล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ เซนติเมตร ปั้นเสร็จผึ่งแดดจนแห้ง

๓. รูปแบบกึ่งแข็งกึ่งเหลว

สมุนไพรเหล่านี้จะทำให้อยู่ในลักษณะพอทรงตัวได้ มักใช้เพื่อการรักษาภายนอก เช่น ยาพอกเตรียมโดยใช้ต้นสดตำให้แหลกหรือเหลว

๔. รูปแบบอื่นๆ ที่มีลักษณะการใช้พิเศษ

เช่น ใช้วิธีรมควัน เพื่อรักษาโรคของทางเดินหายใจ หรือการรมควันเพื่อรักษาแผล และให้เมล็ดลูกเข้าอยู่ในสตรีหลังคลอด





สมุนไพรทรงคุณค่า ของท้องถิ่น

ความเป็นมาและความเชื่อเกี่ยวกับสมุนไพร

ความเชื่อและการใช้สมุนไพรนั้นมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมีในตำราแพทย์ตั้งแต่สมัยกรีก อินเดีย จีน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการแพทย์ไทยแผนโบราณ นอกจากนี้ก็มีการศึกษาค้นคว้าต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ถ้าจะพูดถึงประโยชน์ของสมุนไพร ในปัจจุบันยาต่างๆที่ใช้กันอยู่มีจำนวนไม่น้อยที่ได้มาจากสมุนไพรโดยตรง เช่น ยาแก้ปวด aspirin มาจากเปลือกไม้ของพืชชนิดหนึ่ง ยาแก้ปวด morphine ก็มาจากต้นฝิ่น ยาควินินรักษาโรคมาลาเรียซึ่งได้มาจากการสกัดเปลือกไม้ cinchona ยารักษาโรคหัวใจล้มเหลว digitalis ได้มาจากต้น foxglove เป็นต้น ยกตัวอย่างเช่น



ว่านหางจระเข้ เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งซึ่งรู้จักกันเป็นอย่างดี รากในใบมีสารเคมีหลายชนิดที่มีคุณสมบัติรักษาแผลต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย นิยมใช้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก รักษาแผลเรื้อรัง และแผลในกระเพาะอาหาร

มะขามแขก ใช้เป็นยาระบาย สารประกอบทางเคมีที่สำคัญในใบและฝักมะขามแขกมีฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ทำให้ถ่ายท้องที่จริง ฝรั่งเองก็รู้จักยาตัวนี้และผลิตออกขายเป็นยาระบายคือ senokot

กระเทียม เป็นสมุนไพรที่ใช้ปรุงอาหารที่มีใช้กันแพร่หลาย นอกจากจะมีคุณสมบัติทางการปรุงรสและกลิ่นอาหารแล้ว กระเทียมยังมีส่วนของน้ำระเหยซึ่งมีฤทธิ์ในการลดปริมาณไขมันในเลือด ในคนไข้ที่มี cholesterol สูง และอาจช่วยลดความดันโลหิตสูงด้วย



สมุนไพรทรงคุณค่า ของท้องถิ่น



“ตะไคร้” คนน้อยมากที่รู้ว่าสามารถใช้รักษาโรคหวัด แก้ไข้ แก้ปวดหัว ปวดท้อง เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดีเยี่ยมช่วยต้านอนุมูลอิสระ แก้อักเสบ และต้านไวรัสไข้หวัด เพียงแค่นำต้นตะไคร้ ๓-๔ ต้นให้แตก นำมาต้มกับน้ำเปล่า ๑ ลิตรให้เดือด แล้วยกลงรินเอาแต่น้ำมาจิบบ่อยๆ ตลอดวัน

“มะกรูด” มีรสเปรี้ยว สรรพคุณผิวมะกรูดแก้อาการหน้ามีด วิงเวียน น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและขับปัสสาวะ



“ขะพลู” มีรสเผ็ดเล็กน้อย สรรพคุณช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



“หอมแดง” มีสรรพคุณช่วยให้หายใจสะดวก และ โล่งขึ้น เป็นสมุนไพรที่ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมนำมาทุบให้แตกแล้ววางไว้ใกล้ๆ ศีรษะ เพื่อให้เด็กสูดดมตามความเชื่อว่าจะช่วยรักษาหวัดได้



“มะระขี้นก” มีรสขมจัด สรรพคุณแก้ไข้ แก้ร้อนใน ผลมะระอ่อน ใช้รับประทานเป็นยาเจริญอาหารถ้าผลสุกสีเหลืองห้ามรับประทานเพราะจะทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพบว่า มะระขี้นกมีสารชาแรนตินช่วยลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน



สมุนไพรทรงคุณค่า ของท้องถิ่น



“กะเพราแดง” มีรสเผ็ดร้อน สรรพคุณแก้ปวดท้อง ท้องอืด แก้อาการคลื่นไส้ แน่นท้อง ขับลมทำให้เรอเหมาะสำหรับเด็ก

“สระแหน่” สรรพคุณบรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ขับลม เป็นต้น จะเห็นได้ว่าสมุนไพร ไผ่ ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มีประโยชน์หาง่าย ใช้สะดวกและได้ผลดี

“บัวบก” สรรพคุณตามตำรายาไทยใช้บัวบกแก้ไข้ แก้ร้อนใน แก้ไข้ใน ใช้เป็นยาภายนอก รักษาแผล ทำให้แผลหายเร็ว เป็นยาบำรุงและยาอายุวัฒนะ ช่วยเสริมสร้างความจำ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยในคนพบว่าบัวบกมีฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ ช่วยให้คลายกังวล รักษาแผลที่ผิวหนัง และรักษาแผลในทางเดินอาหาร



“มะขามป้อม” เป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ โดยพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ วัณโรคปอด หอบหืด ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโดยสารสำคัญในมะขามป้อมสามารถจับกับขาโปรตีนของไวรัสโควิด-๑๙ มีผลต่อการยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสได้



สมุนไพรทรงคุณค่า ของท้องถิ่น

หลักการในการใช้สมุนไพรคือ

๑. ถ้าเป็นโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ผลดี ก็ไม่ควรรักษาด้วยสมุนไพร เช่น ฉุกเฉิน สุนัขบ้ากัด โรคบาดทะยัก กระดูกหัก วัณโรค เบาหวาน เป็นต้น
๒. กลุ่มอาการบางอย่างที่บ่งชี้ว่า อาจจะเป็นโรคร้ายแรงที่จำเป็นต้องรักษาอย่างรีบด่วนเช่น ไข้สูง ซึมไม่รู้สีกตัว ปวดท้องอย่างรุนแรง อาเจียนเป็นเลือด ตกเลือดจากช่องคลอด ท้องเดินอย่างรุนแรง หรือคนไข้เป็นเด็กและสตรีมีครรภ์ ควรรีบนำปรึกษาแพทย์ แทนที่จะรักษาด้วยสมุนไพร
๓. การใช้ยาสมุนไพรนั้น ควรค้นคว้าจากตำรา หรือปรึกษาท่านผู้รู้ โดยใช้ให้ถูกต้อง ใช้ให้ถูกส่วน ใช้ให้ถูกขนาด ใช้ให้ถูกวิธี ใช้ให้ถูกโรค ใช้ให้ถูกคน
๔. ไม่ควรใช้สมุนไพรติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เพราะพิษอาจจะสะสมได้ เมื่อใช้ยาหลายสัปดาห์ อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
๕. ถ้ามีอาการพิษที่เกิดขึ้นจากยาสมุนไพร ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ควรรีบหยุดยาโดยเร็ว

แหล่งที่มา :

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือการใช้สมุนไพรไทย-จีน. กรุงเทพฯ : กรมฯ, ๒๕๕๒.

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. สถาบันวิจัยสมุนไพร. มาตรฐานสมุนไพรไทย พืชมหายใจ = Standard of Thai herbal medicine Andrographis ganiealata (Burm. F.) Nees. กรุงเทพฯ : กรมฯ, ๒๕๕๑.

เจนจบ ยิ่งสมล. สารานุกรมสมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ : ทสพร, ๒๕๕๕.

บดินทร์ ชะตะเวที. "ใช้สมุนไพรอย่างไรให้ปลอดภัย" [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : [https://www.ttmed.psu.ac.th/\(๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๔\)](https://www.ttmed.psu.ac.th/(๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๔))

อุดมการณ์ อินทสุ และปาริชาติ ทะนานแก้ว. สมุนไพรไทย ตำรับยา บำบัดโรค บำรุงร่างกาย. กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๔๙.

"๕ สมุนไพร พืชบ้านช่วยต้านทานโควิด -19". [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : [https://thaiherbinform.com \(๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๔\)](https://thaiherbinform.com (๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๔))