

สรรพคุณสมุนไพรตามโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

นำเสนอเมื่อ : 5 ก.ค. 2552

 โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ไทย / English

| โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ | กิจกรรมโครงการ | สวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน | ข้อมูลพรรณไม้ | เอกสารโครงการ | โครงการทดลองปลูกพืชพรรณ |
[หน้าหลัก](#) | [Webboard](#) | [RSPG e-Mail](#) | [Web Links](#)

ความรู้ทั่วไป



สมุนไพรไทยนี้มีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัวทรงฝากให้รักษา
แต่ปู่ ย่า ตา ยาย ไซ้กันมา
ควรลูกหลานรู้รักษาไซ้สืบไป
เป็นเอกลักษณ์ของชาติควรศึกษา
วิจัยยาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมัย
รู้ประโยชน์รู้คุณโทษสมุนไพร
เพื่อคนไทยอยู่รอดตลอดกาล

พระราชนิพนธ์

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ประโยชน์ของการใช้ยาสมุนไพร

1. ราคาถูกกว่ายาแผนใหม่ (ยาแผนปัจจุบัน), มาก
2. มีพิษและผลข้างเคียงน้อยกว่ายาแผนใหม่
3. สมุนไพรบางชนิดเป็นทั้งอาหารและยาดวย
4. ไม่ต้องซื้อหา สามารถปลูกได้เองในบ้าน
5. เหมาะกับคนส่วนใหญ่ เพราะสามารถนำมาใช้ได้เอง เมื่อรู้จักวิธีใช้
6. ช่วยลดดุลยการค้า ในการส่งยาจากต่างประเทศ
7. ทำให้คนเห็นคุณค่า และกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น
8. ทำให้เกิดความภูมิใจ ในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย
9. เพื่อเป็นการอนุรักษ์มรดกไทยในการสนับสนุนให้ประชาชนช่วยตนเองในการใช้ยาสมุนไพรตามแบบแผนโบราณ

สิ่งน่ารู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร

1. ควรเริ่มใช้สมุนไพรที่เป็นอาหารก่อน และควรรู้พิษยาก่อนใช้ รู้ข้อห้ามใช้ เพราะยาบางชนิดมีข้อห้ามใช้กับคนบางคน บางโรค เมื่อรู้สิ่งเหล่านี้ จะทำให้การใช้ยาปลอดภัยขึ้น
2. ถ้ายาได้ไม่เคยกินมาก่อน ควรเริ่มกินในขนาดน้อยๆ ก่อน เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนดไว้ ธาร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติจึงค่อยกินต่อไป
3. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เช่น ยาไซตมกินต่างน้ำ ไม่ควรใช้ต้มเดี่ยวกินยาเข้มข้นเกินไป จนทำให้เกิดพิษได้
4. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน คนชรา **ห้ามใช้ยามาก** เพราะคนเหล่านี้ มีกำลังต้านทานยาน้อย จะทำให้เกิดพิษได้ง่าย
5. โดยทั่วไป เมื่อกินยาสมุนไพรแล้ว 1 วัน อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะ ทืด ฯลฯ เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์แล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการปรุงยาไทย

ข้อควรเข้าใจโดยทั่วไป

1. ถ้าไม่ได้บอกว่ายี่ห้อหรือแห้ง ให้ถือว่าใช้สด
2. เวลาใช้ภายใน ถ้าไม่ได้ระบุวิธีใช้แล้ว ให้เข้าใจว่าใช้วิธีต้ม
3. เวลาใช้ภายนอก ถ้าไม่ได้ระบุวิธีใช้แล้ว ให้เข้าใจว่าใช้ตัวพอก
4. ยากินหรือรับประทาน ให้กินหรือรับประทานวันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร
5. ยูดม ใช้ครั้งละ 1/2 - 1 แก้ว (250 ซี.ซี.) ยาดอง, ยาคั้นเอาน้ำ ใช้ครั้งละ 1/2 - 1 ช้อนโต๊ะ ยาผง ใช้ครั้งละ 1-2 ช้อนชา ยาบั้น, ลูกกลอน ใช้ครั้งละ 1-2 เม็ด (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม.) ยาขง ใช้ครั้งละ 1 แก้ว

วิธีปรุงยาไทย

1. **ยาดม** การเตรียม ปริมาณที่ใช้โดยทั่วไปใช้ 1 กำมือ คือเอาต้นยามาขุดมัดรวมกันเป็นท่อนกลม ยาวขนาด 1 ฝ่ามือ กว้างขนาดไข่มือก่าไตโดยรอบพอดี ถาดนยาแห้งนำมาขุดมัดมัดไม่ได้ ให้หันเป็นท่อน ยาวขนาด 5-6 นิ้วฟุต กว้าง 1/2 นิ้วฟุต แล้วเอามารวมกันให้ได้ขนาด 1 กำมือ การต้ม เเท่น้ำลงไปพอให้หน้าทวมยาเล็กน้อย (ประมาณ 3-4 แก้ว) ถ้าปริมาณยาที่ระบุน้อยมาก เช่น ใช้เพียง 1 หยิบมือ ให้เทน้ำลงไป 1 แก้ว (250 ซี.ซี.) ต้มให้เดือดนาน 10-30 นาที แล้วแต่ว่าต้องการเข้มข้นหรือเจือจาง รับประทานในขณะที่ยายังอุ่นๆ
2. **ยาขง** การเตรียม ปกติใช้ขมแห้งขง โดยหันต้นยาสดให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ตากแดดให้แห้ง ถาดองการให้ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว ให้เอาไปควั่นเสียก่อน จะมีกลิ่นหอม การขง ใช้สมุนไพร 1 ส่วน เติมน้ำเดือดลงไป 10 ส่วน ปิดฝาตั้งทิ้งไว้ 15-20 นาที
3. **ยาดอง** การเตรียม ปกติยาแห้งต้อง โดยบดคนสมุนไพรให้แหลกพอหยาบๆ หอด้วยผ้าขาวบาง ห่อหลวมๆ เผื่อยาพองตัวเวลาอมน้ำ การดอง เติมน้ำให้ท่วมพวยยา ตั้งทิ้งไว้ 7 วัน
4. **ยาบั้นลูกกลอน** การเตรียม หั่นต้นสมุนไพรสดให้เป็นแว่นบางๆ ตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงในขณะที่ยังร้อน (เพราะแดด) อยู่ เพราะยาจะกรอบบดง่าย การบั้นยา ใช้ผงยา 2 ส่วน ผสมกับบั้นผ้าฝ้ายหรือผ้าเช็ด 1 ส่วน ตั้งทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้บั้นยาได้ง่าย ไม่ติดมือ บั้นเป็นลูกกลมๆ เล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร บั้นเสร็จจึงเด็ดจนแห้ง จากนั้นอีก 2 อาทิตย์ นำมาฝ้างแดดอีกที กันเชื้อราขึ้นยา
5. **ยาคั้นเอาน้ำกินหรือดื่ม** โดยเอาต้นสมุนไพรสดๆ ตำให้ละเอียดจนเหลว ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปจนเหลว คั้นเอาน้ำยาที่ได้กิน ยาบางอย่าง เช่น กระเทียม กระชาย ให้นำไปเผาให้สุกเสียก่อน จึงค่อยตำ
6. **ยาพอก** การเตรียมยา ใช้ต้นสมุนไพรสดตำให้แหลกที่สุด แตะยาดำจนยาเหลว ตำพอให้ยาเปียกๆ ก็พอ ถวายแห้งให้เติมน้ำหรือเหลาลงไป การพอก พอกแล้วต้องคอยหยอดน้ำให้ยาเปียกขึ้นอยู่เสมอ เปลี่ยนยาวันละ 3 ครั้ง

วิธีการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยา

ยาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่ได้มาจากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ
ตัวยาที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง แต่ที่สำคัญก็คือ
"ช่วงเวลาเก็บยาสมุนไพร" การเก็บในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะมีผลต่อฤทธิ์การรักษาโรคของยาสมุนไพรได้
นอกจากคำนึงถึงช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้ว ยังต้องคำนึงถึงว่าเก็บยาถูกต้องหรือไม่
ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา เป็นต้น พื้นดินที่ปลูก อากาศ การเลือกเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาอย่างถูกวิธีนั้น
จะมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยาที่จะนำมารักษาโรค หากปัจจัยดังกล่าวเปลี่ยนไป
ปริมาณตัวยาที่มีอยู่ในสมุนไพรก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ทำให้ยานั้นไม่เกิดผลในการรักษาโรคได้

หลักทั่วไปในการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร แบ่งโดยส่วนที่ใช้เป็นยาดังนี้

1. **ประเภทรากหรือหัว** เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบ ดอก รวงหมด

หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงนี้

รากและหัวมีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้มากขึ้น

2. **ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น** ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด

หรือบางชนิดอาจระบุช่วงเวลาการเก็บชัดเจน เช่น เก็บใบไม้อ่อนหรือใบแก่เกินไป (ใบเพสลาด)

เก็บช่วงดอกตูมเริ่มบาน หรือช่วงที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดช่วงเวลาเก็บใบ เพราะช่วงเวลานั้น

ใบมีวิตามินมากที่สุด วิธีการเก็บใช้วิธีเด็ด ตัวอย่างเช่น กระเพรา ขลุ ฝรั่ง ฟาทะลายโจร เป็นต้น

3. **ประเภทเปลือกต้นและเปลือกราก** เปลือกต้นโดยมากก็บรูระหวางช่วงฤดูร้อนตอกกับฤดูฝน

ปริมาณยาในพืชสูงและลอกออกง่าย สำหรับการลอกเปลือกต้นนั้น อยาลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น

เพราะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืช อาจทำให้ตายได้

ทางที่ดีควรลอกจากส่วนกิ่งหรือแขนงย่อย ไม่ควรลอกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้

หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกกราก เก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะที่สุด

เนื่องจากการลอกเปลือกต้นหรือเปลือกกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืช

ควรสนใจวิธีการเก็บที่เหมาะสม

4. **ประเภทดอก** โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กล้วย เป็นต้น

5. **ประเภทผลและเมล็ด** พืชสมุนไพรบางอย่างอาจเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อน

ใช้แกงพริก แตโดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะม่วงต้น มะม่วงเครือ ติปลี่

เมล็ดพริกทอง เมล็ดชุมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ตามการถ่ายทอดประสบการณ์ของแพทย์ไทยโบราณนั้น

ยังมีการเก็บยาตามฤดูกาล วัน ไร่ ไร่ยาม และทิศอีกด้วย เช่น ใบควรเก็บในตอนเช้าวันอังคาร

ฤดูฝนทางทิศตะวันออก เป็นต้น

อย่างไรก็ตามในที่นี้ขอแนะนำให้ใช้หลักการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพรข้างต้น

นอกจากนี้หากผู้ศึกษาการเก็บและการใช้สมุนไพร สามารถเรียนรู้ได้จากหมอพื้นบ้านที่อยู่ในหมู่บ้าน

ซึ่งมีประสบการณ์เก็บยาและการใช้ยามาเป็นเวลายาวนาน

วิธีการเก็บสมุนไพรที่ถูกต้องเหมาะสมนั้น โดยทั่วไปไม่มีอะไรสลบซับซ้อน ประเภทใบ

ดอก ผล ใช้วิธีเด็ดแบบธรรมดา ส่วนแบบราก หัว หรือเก็บทั้งต้น ใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง

เพื่อประกันให้ไตส่วนที่เป็นยามากที่สุด สำหรับเปลือกต้นหรือเปลือกกราก

เนื่องจากการเกี่ยวของกับการดำรงชีวิตของคนพืช ดังนั้นจึงควรสนใจวิธีการเก็บดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

คุณภาพของยาสมุนไพรจะใช้รักษาโรคได้ดีหรือไม่นั้น

ที่สำคัญอยู่ที่ช่วงเวลาการเก็บสมุนไพร และวิธีการเก็บ แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ยังต้องคำนึงถึงอีกอย่างคือ

พื้นที่ปลูก เช่น ลำไย ควรปลูกในพื้นที่เป็นคาง ปริมาณของตัวยาจะสูง สะระแทนหากปลูกในที่ดินทรวย

ปริมาณน้ำม้นหอมระเหยจะสูง และยังมีปัญหาทางด้านสภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต ภูมิอากาศ เป็นต้น

คางก็มีผลต่อคุณภาพสมุนไพรทั้งนั้น ดังนั้นเราควรพิจารณาหาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วน

ก่อนที่จะเก็บยาสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค

การขยายพันธุ์พืชสมุนไพร

การขยายพันธุ์ คือ การสืบพันธุ์ของต้นไม้โดยธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการเพาะเมล็ด การแตกหน่อ แตกกิ่ง ไซ้ไหล หรือเง่าของพืช การขยายพันธุ์พืชทำให้เพิ่มจำนวนของพืชมากขึ้น การขยายพันธุ์พืชสมุนไพร แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ,

1. การขยายพันธุ์พืชโดยอาศัยเพศ คือการนำเมล็ดที่เกิดจากการผสมระหว่างเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียไปเพาะเป็นต้นกล้าให้เจริญเติบโตเป็นต้นใหม่ต่อไป

ซึ่งลักษณะต้นใหม่ที่เกิดขึ้นอาจจะมีลักษณะที่ดีกว่าเดิมหรือเลวกว่าเดิมก็ได้

วิธีการขยายพันธุ์พืชโดยวิธีนี้ มีข้อดีคือ พืชมีรากแก้ว เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่การขยายพันธุ์พืชจำนวนมาก มีวิธีการและขั้นตอนไม่มากนัก แต่มีข้อเสียที่กลายพันธุ์ได้ ต้นใหญ่ และกว่าจะออกผลต้องใช้เวลา

พืชสมุนไพรหลายชนิดเพาะพันธุ์โดยวิธีนี้ เช่น คุณ ยอ และฟ้าทะลายโจร วิธีการที่สะดวกและนิยมกันมาก

คือการเพาะใส่กระถางหรือถุงพลาสติก วัสดุที่ไซ้คือ ขี้เถ้าแกลบดำ ทราฮายาบ หรือดินปนทราย

แต่ที่เหมาะที่สุดคือขี้เถ้าแกลบดำ เพราะขี้เถ้าแกลบดำไม่จับตัวแข็ง ร่วนซุย โปร่ง ระบายน้ำได้ดี

แดดส่องสะดวก ถุงพลาสติกที่ไซ้ต้องเจาะรูให้น้ำไหลได้ วิธีทำโดยใส่ถาดแกลบลงในถุงพลาสติก

เสร็จแล้ววางถาดแกลบด้วยน้ำเพื่อให้อุณหภูมิเย็นลง ถาดหากไม่ไซ้ถาดแกลบดำ จะไซ้ดินร่วนปนทราย

โดยไซ้ดินร่วน 2 ส่วน ทราฮายาบ 1 ส่วน ปุ๋ยคอกแห้งปนละเอียด 1 ส่วน เอามาผสมให้เข้ากันดี

หยอดเมล็ดให้ลึกพอประมาณ 2-3 เมล็ด (ถ้าเมล็ดใหญ่ไซ้ 1 เมล็ด) ครอบปากถุงด้วยพลาสติก

รดน้ำพอประมาณวันละครั้ง อย่านำน้ำขัง เมล็ดจะเน่า เมื่อเมล็ดงอกแล้วให้ถูกแดดบ้าง

เมื่อต้นเจริญเติบโตพอควรก็แยกไปปลูกในที่ที่ต้องการได้

2. การขยายพันธุ์โดยไม่อาศัยเพศ คือการขยายพันธุ์พืชด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของพืช เช่น กิ่ง หน่อ หัว ใบ

เหง้า ไหล เป็นต้น โดยนำไปชำ ตอน แยก แยก ดัดตา เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ (Tissue Culture)

ให้เกิดเป็นต้นใหม่ขึ้นมาได้ ข้อดีของการขยายพันธุ์โดยไม่อาศัยเพศ คือไม่กลายพันธุ์

สะดวกต่อการดูแลรักษา ได้ผลเร็ว และสามารถขยายพันธุ์พืชที่ยังไม่มีเมล็ดหรือไม่สามารถมีเมล็ดได้

แต่มีข้อเสียคือ ไม่มีรากแก้ว บางวิธีขยายพันธุ์ได้คราวละไม่มาก ต้องใช้เทคนิคและความรู้ช่วยบาง

การตอน การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ เป็นต้น วิธีการขยายพันธุ์พืชแบบไม่อาศัยเพศมีหลายวิธี

ในที่นี้จะแนะนำเฉพาะวิธีที่ไซ้บ่อย และนำไปเลือกใช้ในการขยายพันธุ์พืชสมุนไพร ที่จะแนะนำต่อไปได้

ส่วนวิธีการอื่น หากสนใจ สามารถศึกษาได้จากตำราวิชาการด้านการเกษตร

2.1 การแยกหน่อ หรือ กอ พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น กระชาย กลวย ตะไคร้ ขิง ข่า เตย วานหางจระเข้

ขยายพันธุ์โดยการแยกหน่อหรือกอ ทำได้โดยก่อนแยกหน่อ จะต้องเลือกหน่อที่แข็งแรง มีใบ 2-3 ใบ

ไซ้ให้ทั่วเพื่อให้น้ำชุ่ม ขุดแยกออกมาอย่างระมัดระวัง อย่านำหน่อชำ เมื่อตัดออกมาแล้ว

เอาดินกลบโคนต้นแม่ให้เรียบร้อย นำหน่อที่แยกตัดรากที่ชำ หรือใบที่มากเกินไปออกบ้าง

แล้วนำไปปลูกลงในกระถางหรือดินที่เตรียมไว้ กดดินให้แน่น เสร็จแล้วรดน้ำให้ชุ่ม เก็บไว้ในที่ร่ม

ถ้าปลูกลงแปลงก็บังร่มเงาให้จนกว่าต้นจะแข็งแรง ดูแลอย่าให้น้ำขัง

2.2 การปักชำ พืชสมุนไพร

เช่น หญ้าหนวดแมว ชลูดิปลี่ ปักชำได้ง่าย โดยไซ้ลำต้นหรือกิ่ง โดยเลือกกิ่งที่สมบูรณ์

ไม่อ่อนหรือไม้แก่จนเกินไป ไซ้มีตุหรือกรูไรกริที่คม ตัดเฉียงโดยให้กิ่งชำมีตาติดอยู่สัก 3-4 ตา

ตัดแล้วริดใบออก ให้เหลือใบแต่น้อย ไซ้ปูนแดงทาที่รอยตัดกันเชื้อรา

นำไปปักลงในกระบะที่บรรจุถาดแกลบดำ หรือดินร่วนปนทราย ผสมแบบเดียวกับการเพาะเมล็ด การปัก

ชำปักตรงๆ ลงไปในดิน ไม่ใหญ่ปักห่างกันหน่อย ไม่เล็กปักถี่หน้อย กลบดินให้แน่น ไม่ให้โยกคลอน

การรดน้ำให้สม่ำเสมอ และอย่าให้แฉะ และอย่ารดน้ำแรง จะทำให้กิ่งโยกคลอน เมื่อรากแตกและมีใบเจริญขึ้น

ก็ย้ายไปปลูกในที่ที่เตรียมดินไว้