สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ปัญหาพิเศษ

หนังสือเรื่อง

พืชสมุนไพร

HERBS

โดย

นางสาวสินีรัตน์ ยุทธกิจ

ว/ท.
ส 727 ย7

เลขหมู่ 2545
เลขทะเบียน 49781
วัน, เดือน, ปี 30 มี.ค. 2547

.b.....
.i.....

ปัญหาพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต
สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตสัตว์
ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพฯ
ปีการศึกษา 2545

b1132444x

บทคัดย่อปัญหาพิเศษ

ปีการศึกษา 2545

เรื่อง หนังสือเรื่อง พืชสมุนไพร
Herbs
ชื่อ-นามสกุล นางสาวสินีรัตน์ ยุทธกิจ
สาขาวิชา เทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตสัตว์ **ภาควิชา** ครุศาสตร์เกษตร
คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม
อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.รมณีย์ อาภาภิรม

บทคัดย่อ

การทำปัญหาพิเศษในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ที่จะผลิตหนังสือเกี่ยวกับเรื่อง พืชสมุนไพร เพื่อที่จะให้ผู้ที่มีความสนใจหรือบุคคลทั่วไปได้ศึกษาหาความรู้ และยังใช้เป็นสื่อการสอนในรายวิชาการปลูกพืชสมุนไพรได้อีกด้วย ซึ่งภายในหนังสือเล่มนี้จะประกอบไปด้วยรูปชนิดของพืชสมุนไพรทั้งหมดจำนวน 30 ชนิด โดยแบ่งการจัดเรียงตามสรรพคุณของการรักษา และประกอบด้วยคำบรรยาย ประกอบภาพ โดยกล่าวถึง ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของพืชสมุนไพร ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ขนาดและวิธีการใช้ สรรพคุณทางยา ข้อดีของหนังสือเล่มนี้ก็คือ รูปเล่มของหนังสือจะมีขนาดเล็กกะทัดรัดซึ่งเหมาะแก่การพกพา

วิธีการผลิตหนังสือ เริ่มตั้งแต่ ศึกษาเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพืชสมุนไพรและสืบค้นข้อมูลรูปภาพของพืชสมุนไพรชนิดนั้น จากตำรา อินเตอร์เน็ต เมื่อค้นหารูปภาพได้แล้วก็วางแผนการจัดทำเป็นหนังสือโดยแยกเป็น 2 ส่วนคือ ด้านข้อมูลและรูปพืชสมุนไพร ขั้นตอนต่อมาคือ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ชื่อสามัญ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ชื่อตระกูล และทำการจัดทำเป็นรูปเล่มให้สวยงาม หลังจากนั้นจึงได้ประเมินคุณภาพของหนังสือโดยให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการแต่งหนังสือ และมีความรู้ทางด้านพืชสมุนไพรเป็นอย่างดี และได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมจนได้หนังสือที่มีความสมบูรณ์ระดับหนึ่งซึ่งผลที่ได้จากการดำเนินงานนี้ คือได้หนังสือเรื่องพืชสมุนไพร ขนาด 4x6 นิ้ว จำนวน 3 เล่ม

กิตติกรรมประกาศ

ในการจัดทำปัญหาพิเศษครั้งนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากบุคคลหลายๆ ท่าน โดยเฉพาะอาจารย์ รมณีย์ อาภาภิรม อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์วิโรจน์ สุขรมย์ ผู้สอนวิชาการปลูกพืชสมุนไพร แห่งโรงเรียนบางกะปิ ที่ได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมกำลังใจและคำสั่งสอนที่ดีเสมอมา เพื่อทำให้ปัญหาพิเศษนี้ถูกต้องและมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตสัตว์ นางสาวนุทนาถ ยัดไธสง ที่เอื้อเฟื้อให้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ทำให้การทำงานหนังสือเรื่อง พืชสมุนไพรสะดวกขึ้น

ความดีของปัญหาพิเศษฉบับนี้ ขอมอบแด่ คุณพ่อ คุณแม่ ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้ความสนับสุนนด้วยดี และขอขอบคุณ คุณมานะชัย เหลืองเดชานุรักษ์ พี่ชายที่แสนดีที่ให้ความสนับสนุนด้านกำลังทรัพย์มาโดยตลอด จนทำให้การจัดทำปัญหาพิเศษครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สินีรัตน์ ยุทธกิจ

มีนาคม 2546

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อปัญหาพิเศษ ..... ก

กิตติกรรมประกาศ ..... ข

สารบัญ ..... ค

บทที่ 1

บทที่1 บทนำ 1

1.1 ความสำคัญของปัญหา 1

1.2 วัตถุประสงค์ 1

1.3 ขอบเขตของปัญหา 1

บทที่2 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง 3

2.1 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องทางด้านการผลิตสื่อการสอนในลักษณะของรูปภาพ 3

2.2 การตรวจเอกสารที่เกี่ยวข้องด้านพืชสมุนไพร 4

บทที่3 วิธีการสร้างอุปกรณ์ 20

3.1 การศึกษาเนื้อหา 20

3.2 คำบรรยายประกอบรูปภาพ 20

3.3 อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำหนังสือ 32

บทที่4 ผลการสร้างหนังสือ 33

4.1 ผลจากการจัดทำหนังสือ 33

4.2 ผลการประเมินคุณภาพหนังสือ 34

4.3 การปรับปรุงแก้ไข 35

บทที่5 สรุปและข้อเสนอแนะ 36

5.1 สรุปผล 36

5.2 ปัญหาที่พบในการทำหนังสือ 36

5.3 ข้อเสนอแนะ 37

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บรรณานุกรม 38
ภาคผนวก 39

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสมุนไพรเข้ามามีบทบาทในชีวิตของเรามากขึ้น โดยเฉพาะในการรักษาพยาบาลสมัยใหม่ที่ได้นำสมุนไพรมาสกัดสารบางชนิด ที่สามารถรักษาโรคบางอย่างได้ คนส่วนใหญ่หันมาให้ความสนใจกับสุขภาพของตัวเองกันมากกว่าในอดีต สังเกตได้จากมีการนำสมุนไพรมาทำเป็นเครื่องดื่มหรือแคปซูล ที่สามรถลดและควบคุมน้ำหนักของสุภาพสตรีได้ แม้แต่อาหารเสริมที่ทำจากสมุนไพร เพื่อช่วยบำรุงรักษาร่างกาย รูปร่าง ผิวพรรณก็มีอยู่มากมาย ซึ่งเป็นเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่ทำให้ผู้บริโภคมีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น การรักษาโดยการใช้สมุนไพรบางครั้งผู้ใช้อาจจะยังใช้ไม่ตรงตามอาการของโรคที่เป็นหรือไม่ตรงตามสรรพคุณของยาที่ระบุไว้ทำให้การรักษาไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ผู้จัดทำจึงมองเห็นถึงความสำคัญ ของการนำสมุนไพรมาใช้ให้เกิดประโยชน์โดยเฉพาะสมุนไพรที่มีอยู่ในครัวเรือนหรือบริเวณสวนภายในบ้าน ซึ่งสามารถทำให้ผู้อ่านเลือกใช้สมุนไพรที่มีอยู่ใกล้ตัวรักษาหรือบำบัดอาการของโรค ที่ไม่มีความรุนแรงถึงขั้นต้องส่งเข้ารักษาที่โรงพยาบาลที่มีผู้ป่วยอาการรุนแรงมากอยู่แล้ว เพื่อความรู้ความเข้าใจของผู้ที่คิดจะนำสมุนไพรที่มีอยู่ใกล้ตัวมาใช้ให้ถูกวิธีจึงคิดจัดทำหนังสือเรื่องพืชสมุนไพรขึ้นซึ่งเป็นหนังสือที่มีขนาดเล็กกระทัดรัด สามารถพกพาได้สะดวก ง่ายต่อการค้นหา

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อผลิตหนังสือเรื่อง พืชสมุนไพร

1.3 ขอบเขตของปัญหา

ผลิตหนังสือเรื่อง พืชสมุนไพรโดยใช้ภาพจากอินเตอร์เน็ต ตำราและวารสารซึ่งสาระภายในของหนังสือประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แสดงส่วนประกอบของพืชสมุนไพรแบ่งตามสรรพคุณของยา พร้อมทั้งระบุชื่อของสมุนไพรดังนี้

1. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืดได้แก่

กระชาย, กระเทียม, กะเพรา, กานพลู,ขิง,ข่า, ตะไคร้

2. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการบิด คลื่นไส้ อาเจียนได้แก่
กล้วยน้ำว้า,ขมิ้นชัน,ช้าพลู,ทับทิม,ฟ้าทะลาย,มังคุด,หญ้าแห้วหมู
3. สมุนไพรที่ใช้แก้ไอ ขับเสมหะได้แก่
ชะเอมไทย,ดีปลี,เพกา,มะขาม, มะนาว, มะแว้งเครือ,มะแว้งต้น
4. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อยได้แก่
ตำลึง,ผักปู่งทะเล,มะละกอ,หอมแดง
5. สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้แก่
งา(น้ำมันงา),ช้าแป้น, บัวบก,ผักปู่งนา,ว่านหางจระเข้

ส่วนที่ 2 เป็นส่วนของเนื้อหาสาระเรื่อง ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ขนาดและวิธีการใช้ สรรพคุณทางยา

บทที่ 2

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการทำปัญหาพิเศษหนังสือ เรื่องพืชสมุนไพร ผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสารค้นคว้าต่างๆทั้งที่อยู่ในรูปของ หนังสือ วารสาร เอกสารต่างๆ รวมไปถึงข้อมูลที่ได้จากอินเตอร์เน็ต เพื่อนำข้อมูลจากแหล่งต่างๆ มารวบรวม และสรุปใช้เป็นข้อมูลในการในการทำหนังสือ เรื่องพืชสมุนไพร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องทางด้านการผลิตสื่อการสอนในลักษณะของรูปภาพ

2.1.1 ความหมายของสื่อการสอน

กิดานัน มะลิทอง (2535 : 75) ได้ให้ความหมายของสื่อการเรียนการสอนว่า สิ่งใดก็ตามที่บรรจุข้อมูลเพื่อให้ผู้ส่งและผู้รับสามารถสื่อสารกันได้ และตรงกับวัตถุประสงค์

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2523 : 112) ได้ให้ทัศนะว่า " สื่อการสอน" หมายถึง วัสดุ (สิ้นเปลือง) อุปกรณ์(เครื่องมือที่ไม่ผุพังง่าย) และวิธีการ (กิจกรรม ละคร เกม การทดลอง ฯลฯ) ที่ใช้เป็นสื่อกลาง ให้ผู้สอนสามารถส่งหรือถ่ายทอดความรู้ เจตคติ (อารมณ์ ความรู้สึก ความสนใจ ทัศนคติ และค่านิยม) และทักษะไปยังผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ "

2.1.2 ประเภทของสื่อการสอน

สมเชาว์ เนตรประเสริฐ (2523 : 143) อ้างถึง(De Kieffer)ได้แบ่งประเภทของสื่อการสอนเป็น 3 ประเภทคือ

1. Non Projected Materials หมายถึง วัสดุหรือเครื่องฉาย ที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องฉายในการนำเสนอ แต่สามารถนำเสนอได้ด้วยตัวของมันเอง ได้แก่รูปภาพ แผนที่ หุ่นจำลอง ฯลฯ ตลอดจนกิจกรรมต่างๆ เช่น การสาธิต นิทรรศการ ทัศนศึกษา เป็นต้น

2. Projected Materials วัสดุเครื่องฉายที่ต้องอาศัยเครื่องฉาย จึงจะสามารถนำเสนอได้ เช่น ฟิล์มภาพยนต์ และเครื่องฉายภาพยนต์ ภาพโปร่งใส และเครื่องฉายข้ามศรีษะ เป็นต้น

3. Audio Materials โสตวัสดุอุปกรณ์หรือวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับเสียงสามารถรับรู้ได้โดยการฟัง เช่น เครื่องบันทึกเสียงและเครื่องเล่นแผ่นเสียง เครื่องขยายเสียง เครื่องรับวิทยุ เป็นต้น

2.1.3 หลักการเลือกรูปภาพมาใช้ในการเรียนการสอน

ในการพิจารณารูปภาพมาใช้ในกระบวนการเรียนการสอนควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. เสนอเรื่องราวและเนื้อหาได้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง
2. ตรงกับวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอน
3. เหมาะสมกับความสนใจและวัยของผู้เรียน
4. เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
5. แสดงเรื่องสำคัญเพียงเรื่องเดียวและชี้ชัดในสิ่งที่ต้องการสื่อความหมาย
6. มีขนาดใหญ่ คมชัด สามารถมองเห็นได้ชัดเจนและทั่วถึง
7. มีสัดส่วนและขนาดที่ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์หรือเปรียบเทียบขนาด

2.1.4 หลักการใช้รูปภาพเพื่อการเรียนการสอน

1. ในการเรียนการสอนแต่ละครั้ง ควรใช้รูปภาพที่มีความสำคัญต่อการสื่อความหมายเท่านั้นไม่ควรใช้รูปภาพมากเกินความจำเป็น อาจทำให้เกิดความสับสน และสร้างความเบื่อหน่ายแก่ผู้เรียน

2. ควรใช้ร่วมกับสื่อการสอนชนิดอื่นๆจะช่วยให้การเรียนรู้สมบูรณ์ขึ้นเพราะรูปภาพเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้หรือเรื่องราวได้สมบูรณ์ทุกเรื่องเสมอไป

3. แนะนำการดูภาพหรืออ่านภาพแก่ผู้เรียนล่วงหน้าก่อนใช้ภาพ เพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นสิ่งสำคัญของภาพได้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

4. เลือกวิธีแสดงหรือนำเสนอรูปภาพที่เหมาะสมและได้ผลมากที่สุด

5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดหา รวบรวมและใช้รูปภาพเพื่อประโยชน์ต่อการเรียนการสอน

6. หลังการใช้รูปภาพในกระบวนการเรียนการสอนแล้วควรเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้จากภาพมากระทำกิจกรรมอื่นๆ อันจะส่งเสริมให้เรียนรู้เรื่องนั้นๆ ได้สมบูรณ์ขึ้นและเป็นการสัมพันธ์ความรู้ต่างๆ มาใช้ในกิจกรรมเหล่านี้

2.2 การตรวจเอกสารที่เกี่ยวข้องพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพร (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน) คือ พืชที่ใช้เป็นเครื่องยา

ยาสมุนไพร ตามพระราชบัญญัติยาพุทธศักราช 2510 หมายถึง ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์และแร่ธาตุ ซึ่งยังไม่ได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่นพืชที่ยังเป็นส่วนของราก ต้น ใบ ดอก ผล เป็นต้น

ประเภทของพืชที่นำมาใช้เป็นสมุนไพร

ไม้ต้น (tree) เป็นพืชที่มีลำต้นตั้งตรงสูงเกิน 5เมตร มีเนื้อไม้แข็งหรืออ่อน แตกกิ่งก้านออกด้านข้าง หรือที่ยอดมีอายุหลายปี เช่น ต้นก้ามปู มะขาม มะม่วง ฯลฯ

ไม้พุ่ม (shrub) เป็นพืชที่มีขนาดเล็กกว่าไม้ต้น สูงไม่เกิน 5 เมตร ลำต้นไม่ตรงแตกกิ่งก้านใกล้ผิวดิน เนื้อไม้แข็งมีอายุหลายปี เช่น ยี่โถ กะเพรา ฯลฯ

ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชขนาดเล็ก เนื้อไม้อ่อน ออกดอกออกผลแล้วต้นจะตาย อายุสั้น เช่น ดอกบานชื่น ผักกาด เทียนบ้าน ฯลฯ

ไม้เถา (climber) เป็นพืชที่มีเนื้อไม้ หรือไม่มีเนื้อไม้ มีอายุตั้งแต่ 1 ปีถึงหลายปี จะปีนป่ายขึ้นไปโดยมีอวัยวะพิเศษ เช่น ราก มือเกาะ เช่น พริกไทย ตำลึง ฯลฯ

รูปแบบของยาสมุนไพร

ยาต้ม สับตัวยาให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในหม้อดิน หรือถ้าไม่มีใช้หม้อเคลือบ เติมน้ำให้ท่วมยา ปากหม้อใช้ใบตองสดปิดผูกด้วยเชือก กรีดใบตองให้แตก 2-4 แห่ง ตั้งไฟให้เดือด 10-30 นาที ดื่มแต่น้ำขณะอุ่นๆ ตามขนาดที่สั่ง ที่เหลือจะต้องอุ่นวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น

ยาชง ยาที่จะชงเป็นยาแห้งที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หรือบดเป็นผง ใช้ยา 1 ส่วน เติมน้ำเดือด 10 ส่วน ปิดฝาทิ้งไว้ 5-10 นาทีดื่มแต่น้ำ

ยาดอง ยาที่ใช้ดองใช้ยาแห้งบดเป็นผงหยาบ หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ห่อด้วยผ้าขาวบางหลวมๆ เผื่อพื้นที่ไว้ให้ยาพองตัว เติมเหล้าโรงให้ท่วมสูงขึ้นมา 2-3 นิ้ว ตั้งทิ้งไว้อย่างน้อย 7 วัน เขย่าเป็นครั้งคราวดื่มแต่น้ำยา

ยาพอก นิยมใช้ใบหรือทั้งต้นสดตำให้แหลกถ้าแห้งให้ใช้น้ำกระสายยา เช่น น้ำ หรือเหล้าโรง ใส่พอแฉะพอกแผล เปลี่ยนยาวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น

ยาลูกกลอน ใช้บดผงยาให้ละเอียด เติมน้ำผึ้ง 8 ส่วน ยา 10 ส่วน คลุกเคล้าให้เข้ากันตั้งทิ้งไว้ 1-3 ชั่วโมง เพื่อให้ปั้นง่ายไม่ติดมือ ปั้นเป็นลูกกลมๆ แล้วนำไปผึ่งแดดจนแห้ง เก็บใส่ภาชนะปิดสนิท

น้ำกระสายยา อาจเป็นน้ำสะอาด หรือน้ำจากพืช เช่น มะนาว น้ำจากผลมะแว้ง จากสัตว์ เช่น น้ำผึ้ง เป็นต้น การใส่น้ำกระสายยา เพื่อให้น้ำนั้นออกฤทธิ์แรงขึ้นและน้ำกระสายยาที่แตกต่างกันออกไปจะสามารถรักษาโรคได้ต่างกันด้วย

ทั้ง 5 (ทุกส่วน) หมายถึง ใช้ต้น ใบ ดอก ผล และราก

สารสำคัญที่พบในพืช

อัลคาลอยด์ (alkaloid) เป็นสารที่มีฤทธิ์เป็นด่าง มีไนโตรเจนอยู่ในโมเลกุล เมื่ออยู่ในรูปของเกลือละลายน้ำได้มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาเด่นชัด มักมีรสขม ตัวอย่างเช่น อัลคาลอยด์ คาเฟอีน (caffeine) ในเมล็ดกาแฟ

น้ำมันหอมระเหย (volatile oil) เป็นสารที่พบในส่วนต่างๆ ของพืช เช่น เหง้า ดอก ใบ เปลือก ฯลฯ น้ำมันมีกลิ่นหอมและปกติจะมีสีอ่อนๆ หรือไม่มีสี ตั้งทิ้งไว้อาจถูกออกซิไดซ์ สีจะเข้มขึ้น เป็นส่วนผสมของสารเคมีหลายชนิด

แทนนิน (tannine) เป็นสารที่มีรสฝาด มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน พบได้ในพืชทุกชนิด

ไกลโคไซด์ (gly coside) หรือฟลาโวนอลไกลโคไซด์ เป็นส่วนหนึ่งของไกลโคไซด์ ซึ่งไม่ใช่ส่วนที่เป็นน้ำตาล

ข้อดีของสมุนไพร

1. ปลอดภัย สมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อน ไม่ค่อยเป็นพิษหรือมีอาการค้างเคียงมาก แตกต่างกับยาแผนปัจจุบันที่บางชนิดจะมีฤทธิ์เฉียบพลัน ถ้าเกินขนาดเพียงเล็กน้อยอาจถึงตายได้ เช่น ยาดิจิตาลิส หรือจากดองดึง เป็นต้น

2. ประหยัด ราคาของยาสมุนไพรถูกกว่ายาแผนปัจจุบันมาก เนื่องจากสมุนไพรเป็นทรัพยากรที่มีอยู่แล้ว จึงควรอย่างยิ่งที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพิ่มมากขึ้นทั้งเป็นการช่วยลดดุลย์การค้าที่เสียเปรียบต่างประเทศ เป็นการสอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจของชาติอีกด้วย

3. เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ห่างไกล คนไข้ที่อยู่ห่างไกลตามชนบท บางครั้งไม่สามารถมารับบริการจากสถานบริการการแพทย์แผนปัจจุบันได้ ควรใช้สมุนไพรที่เชื่อถือได้รักษาโรคพื้นๆ

4. ไม่ต้องกลัวปัญหาขาดแคลนยา ปัจจุบันมียาแผนปัจจุบันหลายตัวที่ทำมาจากวัตถุเคมีที่ได้จากผลิตผลของน้ำมัน เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าน้ำมันเริ่มจะขาดแคลน อีกประการหนึ่งสถานการณ์ของโลกไม่แน่นอน อาจเกิดสงครามขึ้นซึ่งจะทำให้ทุกๆ สิ่งถูกกระทบกระเทือนและจะรวมไปถึงยารักษาโรคด้วย เพื่อเป็นการเตรียมรับสถานการณ์ต่างๆ จึงควรอย่างยิ่งที่เราทั้งหลายจะมาทำการรู้จักสมุนไพรและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น

5. เป็นพืชเศรษฐกิจ ส่งเสริมการปลูกสมุนไพรที่ใช้ในประเทศและเพื่อการส่งออกอย่างจริงจัง และต้องคำนึงถึงผลผลิตที่มีคุณภาพดี และต้นทุนต่ำ สำหรับการส่งออกควรส่งออกในรูปของสารสกัด จะทำให้ได้ราคาดีกว่าที่จะส่งออกในรูปของวัตถุดิบ

ข้อแนะนำในการใช้ยาสมุนไพร

1. ศึกษาข้อมูลที่ถูกต้องจากผู้ที่มีความรู้ก่อนนำไปใช้
2. ต้องวินิจฉัยโรคให้ถูกต้อง
3. ต้องใช้ยาให้ตรงหรือถูกกับโรค

4. ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกชนิด ถูกต้น เพราะสมุนไพรมีชื่อท้องถิ่น ซึ่งจะเรียกผิดแผกกันออกไป นอกจากนั้นแล้วชื่อสมุนไพรหนึ่งชื่อมีพืชหลายต้น ซึ่งจะทำให้สับสน และผิดพลาดได้ง่าย

5. ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกส่วน และตามอายุที่บ่งบอกไว้ เช่น ชนิดนี้ให้ใช้ราก ถ้าไปใช้ผลจะไม่ได้ผลทางการรักษา หรือตามอายุของสมุนไพร เช่น ฝรั่งสุก มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ ฝรั่งดิบมีฤทธิ์ฝาดสมานใช้รักษาอาการท้องเดิน

6. ต้องใช้ยาสมุนไพรให้ถูกขนาด ถ้าน้อยไปไม่มีผลทางการรักษา ถ้ามากไปอาจเกิดพิษ

7. ต้องเตรียมให้ถูกวิธี ถ้าผิดวิธีอาจเกิดพิษ หรืออาการข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์

8. ความสะอาด ต้องคำนึงถึงข้อนี้ เพราะถ้าไม่ระวังรักษาความสะอาดอาจเกิดโรคอื่นติดตามมาได้

9. การใช้ยาที่ไม่เคยใช้ ในครั้งแรกให้ลองใช้แต่น้อย ไม่ว่ายานั้นจะเป็นยาภายนอกหรือยาภายใน เพราะถ้าเกิดแพ้ยาหรือมีพิษ พิษก็จะไม่รุนแรง แต่ถ้าใช้เต็มขนาด อาจเกิดพิษเป็นอันตรายได้

10. การรับประทานยา ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนานๆ ในโรคพื้นๆ เช่น เป็นไข้ ท้องผูก ท้องเดิน ฯลฯ ตามปกติให้ยา 2-3 มื้ออาการควรจะดีขึ้น แต่ถ้ารับประทานไป 2 วัน อาการยังไม่ทุเลาควรต้องเปลี่ยนยาการใช้ยานานๆอาจเกิดการสะสมสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกายได้

พืชสมุนไพรมีมากมายหลายชนิด จึงมีการจัดหมวดหมู่ตามสรรพคุณของการรักษาเพื่อสะดวกต่อการศึกษา การจัดหมวดหมู่มีดังนี้

1. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืด ได้แก่

1.1 กระชาย

ชื่อสามัญภาษาไทย กระแอน ระแอน (ภาคเหนือ) ขิงทราย (มหาสารคาม) ว่านพระอาทิตย์(กรุงเทพฯ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia rotunda Linn.*

ลักษณะ ไม้ล้มลุก ไม่มีลำต้นบนดิน มีเหง้าใต้ดินซึ่งแตกลำต้นออกไปเป็นกระจุกจำนวนมาก อวบน้ำ ตรงกลางกว้างกว่าส่วนหัวและท้าย ใบเดี่ยว เรียงสลับในระนาบเดียวกัน รูปขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง4.5-10 ซม. ยาว 15-30 ซม. ตรงกลางด้านในของก้านใบมีร่องลึก ดอกช่อ ออกแทรกอยู่ระหว่างกายใบที่โคนต้น กลีบดอกสีขาวหรือสีชมพูอ่อน ใบประดับรูปใบหอกสีม่วงแดง ดกย่อยบานครั้งละ 1 ดอก

ส่วนที่ใช้ เหง้าหรือราก สดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เหง้าสดหรือแห้ง ประมาณครึ่งกำมือทุบพอแตกต้มกับน้ำดื่ม

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด

1.2 กระเทียม

ชื่อสามัญภาษาไทย หอมขาว หอมเทียม (ทั่วไป) เทียม หัวเทียม (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum Linn.*

ชื่ออังกฤษ Garlic

ลักษณะ พืชล้มลุก สูง 40-80 ซม. มีหัวใต้ดิน (bulb) ซึ่งแบ่งเป็นกลีบเล็กๆ ได้หลายกลีบ แต่ละกลีบมีกาบใบแห้งๆ หุ้มไว้ในลักษณะแคบยาว กว้าง 1 - 2.5 ซม.ยาว 30 - 60ซม. ปลายแหลม ดอกช่อ แทงจากลำต้นใต้ดิน ดอกย่อยมีขนาดเล็ก กลีบดอกมี 6 อัน สีชมพู ผลแห้ง แตกได้ สามารถปลูกได้ทั้งภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่ากระเทียม กลีบเล็กพันธุ์จากจังหวัดศีรษะเกษ มีสารสำคัญมากที่สุด

ส่วนที่ใช้ หัวสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้กระเทียมสด 5-7 กลีบปอกเปลือกออกรับประทานดิบๆ หลังอาหาร

สรรพคุณ เป็นยาขับลมในลำไส้

1.3 กะเพรา

ชื่อสามัญภาษาไทย กะเพราบ้าน กะเพราขาว กะเพราแดง กะเพราดำ กอมก้อดำ (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum Linn.*

ชื่ออังกฤษ Holy basil

ลักษณะ ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 30-90 ซม.ทั้งต้นมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ลำต้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม มีขนปกคลุม ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ขอบใบหยักฟันเลื่อยห่างๆ ปลายแหลม กะเพรามี 3 พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และกะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราขาวและกะเพราแดง ใบกะเพราแดงสีเขียวแกมม่วงแดง ส่วนใบกะเพราขาวสีเขียวอ่อน ดอกย่อยสีชมพูแกมม่วง ดอกกะเพราแดงสีเข้มกว่ากะเพราขาว

ส่วนที่ใช้ ใบสดหรือใบแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ เด็กอ่อนใช้ใบสด 3 4 ใบ ผู้ใหญ่ใช้ใบสดหรือแห้ง 1 กำมือ ใส่เกลือเล็กน้อยบดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้ง หยอดให้เด็กอ่อนเพิ่งคลอด 2-3 หยด 2-3 วัน จะช่วยขับลม

สรรพคุณ ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร

1.4 กานพลู

ชื่อสามัญภาษาไทย จันจี่ ดอกจันทร์ (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Syzygium aromaticum Linn.*

ชื่ออังกฤษ Clove

ลักษณะ ไม้ยืนต้นสูง 5-10 เมตร ใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามรูปวงรีหรือรูปใบหอก กว้าง 2.5-4 ซม. ยาว 6-10 ซม.ขอบเป็นคลื่นใบอ่อนสีน้ำตาลหรือสีน้ำตาลแดงเนื้อใบบางค่อนข้างเหนียว ผิวมันดอกช่อออกที่ซอกใบกลีบดอกสีขาวและร่วงง่ายกลีบเลี้ยงและฐานดอกสีแดงหนาแข็ง ผลเป็นผลสดรูปไข่

ส่วนที่ใช้ ดอกตูมแห้งหรือน้ำมันกานพลู

ขนาดและวิธีใช้ ดอกแห้งของกานพลู 5-8 ดอก(0.12-0.16กรัม) ต้มน้ำดื่มหรือบดเป็นผงชงน้ำดื่ม รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด

สรรพคุณ แก้ท้องเสีย ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด

1.5 ขิง

ชื่อสามัญภาษาไทย ขิงบ้าน ขิงเผือก (เชียงใหม่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale Roscoe.*

ชื่ออังกฤษ Ginger

ลักษณะ ไม้ล้มลุกสูง0.3-1 เมตร มีเหง้าใต้ดินเปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นเฉพาะ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 15-20 ซม. ดอกช่อแทงออกจากเหง้ากลีบดอกสีเหลืองแกมเขียว ใบประดับสีเขียวอ่อน ผลเป็นผลแห้งมี 3พู

ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่ทั้งสดและแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เหง้าแก่สด ขนาดเท่าหัวแม่มือ(ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่มรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

สรรพคุณ แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน รักษาอาการไอ

1.6 ข่า

ชื่อสามัญภาษาไทย ข่าตาแดง ข่าหยวก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga Linn.*

ชื่ออังกฤษ Galanga

ลักษณะ ไม้ล้มลุกสูง 1.5-2เมตร เหง้ามีข้อและปล้องชัดเจนใบเดี่ยวเรียงสลับรูปใบหอกรูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอกช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผลเป็นแห้งแตกได้รูปกลม

ส่วนที่ใช้ เหง้าสดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เหง้าสด 5 กรัม หรือเหง้าแห้ง 2 กรัม ต้มกับน้ำจนเดือด รินน้ำดื่ม รักษาอาการแน่นจุกเสียดใช้เหง้าสดฝานบางๆหรือทุบพอแตก แช่เหล้าขาว 1 คืน นำข่าที่แช่ไว้มาทาเฉพาะบริเวณที่เป็นเกลื้อนทาเช้าและเย็นหลังอาบน้ำทุกวัน เกลื้อนจะจางลงและหายไปในที่สุด

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด รักษาเกลื้อน

1.7 ตะไคร้

ชื่อสามัญภาษาไทย จะไคร (ภาคเหนือ) ไครไพเล็ก (ภาคใต้) คาหอม (แม่ฮ่องสอน) ตะไคร้แกง (ทั่วไป)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citrates DC.Stapf.*

ชื่ออังกฤษ Lemon grass

ลักษณะ ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 0.75-1.2 เมตร แตกเป็นกอเหง้าใต้ดินมีกลิ่นเฉพาะ ข้อและปล้องสั้นมาก กาบใบสีขาวนวลหรือขาวปนม่วง ยาวและหนาหุ้มข้อและปล้องไว้แน่นใบเดี่ยว เรียงสลับ กว้าง 1-2 ซม. ยาว 70-100 ซม. แผ่นใบและขอบใบสากและคม ออกดอกยาก

ส่วนที่ใช้ ลำต้นบนดินและเหง้า สดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ นำต้นแก่สดๆ ทุบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (40-60กรัม) ต้มน้ำดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยแก้ว 3 วัน จะหายปวดท้อง

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด

2. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการ บิด คลื่นไส้ อาเจียน

2.1 กล้วยน้ำว้า

ชื่อสามัญภาษาไทย กล้วยมณีอ่อง (ภาคเหนือ) กล้วยทะนีอ่อง (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa ABB group*

ชื่ออังกฤษ Banana

ลักษณะ ไม้ล้มลุก สูง 2-4.5 เมตร มีลำต้นใต้ดิน ลำต้นเหนือดินเกิดจากกาบใบหุ้มซ้อนกัน ใบเดี่ยว เรียงสลับ ซ้อนกันรอบต้นที่ปลายยอด รูปขอบขนาน กว้าง 25-40 ซม. ยาว 1-2 เมตร ผิวใบเรียบมัน ท้องใบสีอ่อนกว่า มีนวล ดอกช่อเรียกว่า หัวปลี ออกที่ปลายยอด ใบประดับหุ้ม ช่อดอกสีแดงหรือม่ง ผลเป็นผลสด

ส่วนที่ใช้ ผลกล้วยดิบ ผลห่าม หรือผลสุก

ขนาดและวิธีใช้ ฝานกล้วยน้ำว้าดิบ เป็นแว่นตากแดดประมาณ 2วัน และบดเป็นผง รับประทานโดยนำผงกล้วยครั้งละ1/2-1 ผลชงกับน้ำหรือผสมกับน้ำผึ้งรับประทานวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและ

ก่อนนอนแก้อาการท้องเสียไม่รุนแรง หรือรับประทานผลกล้วยน้ำว้าสุกเป็นประจำช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

สรรพคุณ รักษาโรคกระเพาะอาหาร และแก้ท้องเสียไม่รุนแรง

2.2 ขมิ้นชัน

ชื่อสามัญภาษาไทย ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว (เชียงใหม่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa Linn.*

ชื่ออังกฤษ Turmeric

ลักษณะ ไม้ล้มลุกอายุหลายปี สูง 30 - 90 ซม. เหง้าใต้ดินส่วนตรงกลางมีขนาดใหญ่รูปไข่ มีแขนงรูปทรงกระบอก แตกออกด้านข้าง 2 ด้าน ตรงข้ามกันคล้ายนิ้วมือ เนื้อในเหง้าสีเหลืองเข้ม มีกลิ่นเฉพาะ ใบเดี่ยว แทงออกจากเหง้า เรียงเป็นวงซ้อนทับกัน รูปใบหอก กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ดอกช่อ แทงออกจากเหง้า แทรกขึ้นมาระหว่างก้านใบรูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับสีเขียวอ่อน หรือสีนวล บานครั้งละ 3-4 ดอก ผลเป็นผลแห้ง รูปกลม มี 3 พู

ส่วนที่ใช้ เหง้าสดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ นำเหง้าสดยาวประมาณ 2 นิ้ว มาขูดเปลือกล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียดเติมน้ำคั้นเอาแต่น้ำรับบ่ระทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ หลังอาหารและก่อนนอน รักษาอาการท้องร่วง

สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม รักษาอาการท้องร่วง

2.3 ช้าพลู

ชื่อสามัญภาษาไทย ชะพลู (ไทย) พลูลิงนก (เชียงใหม่) นมวา (ภาคใต้) ผักอีเลิด (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum Roxb.*

ลักษณะ ไม้ล้มลุก สูง 30-80 ซม. มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปหัวใจ กว้าง 5-10ซม. ยาว 7-15 ซม. ดอกช่อออกที่ซอกใบ รูปทรงกระบอก ดอกย่อยแยกเพศ ผลเป็นผลสด

ส่วนที่ใช้ รากผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้รากของต้นช้าพลู ครึ่งกำมือ หรือผล 2-3 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 แก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 แก้ว รับประทานครั้งละ ¼ แก้วรักษาอาการ.....

สรรพคุณ แก้ท้องเดิน ธาตุไม่ปกติ

2.4 ทับทิม

ชื่อสามัญภาษาไทย พิลา (หนองคาย) พิลาขาว มะก่องแก้ว (น่าน) มะเก๊าะ (เหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Punica granatum Linn.*

ชื่ออังกฤษ Pomegranate

ลักษณะ ไม้พุ่มสูง2-5 เมตร กิ่งเล็กๆ มักเปลี่ยนเป็นหนามแหลม ใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามรูปวงรีแกมขอบขนาน กว้าง 1-2 ซม. ยาว 4-6 ซม. ใบอ่อนมีสีแดง ดอกเดี่ยวหรือช่อ 2-5ดอก ออกที่ซอกใบและปลายยอด กลีบดอกสีส้มแดง ร่วงง่าย กลีบเลี้ยงหนาแข็ง สีส้มแกมเหลือง ผลเป็นผลสดรูปกลม

ส่วนที่ใช้ เปลือกผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เปลือกผลทับทิมหนัก ประมาณ 3-5 กรัม ต้มกับน้ำเดือด ให้เด็กดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชา ทุก 4 ชั่วโมง และ 1 ช้อนโต๊ะสำหรับผู้ใหญ่ รักษาอาการท้องเสีย

สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสีย แก้ท้องเดิน

2.5 ฟ้าทะลาย

ชื่อสามัญภาษาไทย ฟ้าทะลายโจร น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ) หญ้ากันงู (สงขลา)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata Burm.f.*

ลักษณะ ไม้ล้มลุก สูง 30-60 ซม. ทั้งต้นมีรสขมลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งออกเป็นพุ่มเล็กๆ ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปใบหอก กว้าง 2-3 ซม. ยาว 4-8 ซม.สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกออกที่กิ่งและซอกใบ ดอกย่อยขนาดเล็กกลีบดอกสีขาว โคนกลีบดอกติดกันปลายแยกออกเป็น 2 ปาก ปากปากบนมี 3 กลีบ มีเส้นสีแดงเข้มพาดตามยาว ปากล่างมี 2 กลีบ ผล เป็นฝักสีเขียวอมน้ำตาล ปลายแหลม เมื่อผลแก่จะแตกเป็นสองซีก ดีดเมล็ดออกมา

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้นสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้แคปซูลของผงใบฟ้าทะลายโจร ขนาด 250 มล. จำนวน 2 แคปซูล รับประทาน 4 ครั้งต่อวัน รักษาอาการท้องเสีย นำใบฟ้าทะลายโจรสดตากแห้งในร่ม บดเป็นผงละเอียด ปั้นเป็นยาลูกกลอนขนาดปลายนิ้วก้อย รับประทาน 3-6 เม็ด วันละ4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอนรักษาอาการท้องเสีย

สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสีย ไอและเจ็บคอ รักษาฝี

2.6 มังคุด

ชื่อสามัญภาษาไทย แมงคุด (ไทย) เมงค็อพ (พม่า)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcimia mangostana Linn.*

ชื่ออังกฤษ Mangosteen

ลักษณะ ไม้ยืนต้น สูง 10-12 เมตร ทุกส่วนมียางสีเหลือง ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปวงรีแกมขอบขนาน กว้าง 6-11 ซม. ยาว 15-25 ซม. เนื้อใบหนาและค่อนข้างเหนียวคล้ายหนัง หลังใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบสีอ่อนกว่า ดอกเดี่ยวหรือเป็นคู่ออกที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง ผลเป็นผลสดค่อนข้างกลม

ส่วนที่ใช้ เปลือกผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เปลือกผลตากแห้งฝนกับน้ำ ให้เด็กดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชา ทุก 4 ชั่วโมง และผู้ใหญ่ครั้งละ 4 ช้อนโต๊ะ ทุก 4 ชั่วโมง รักษาอาการท้องเสีย ใช้เปลือกมังคุดตากแห้งฝนกับน้ำปูนใส ใช้ทารักษาแผลพุพอง

สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสีย แผลพุพอง

2.7 หญ้าแห้วหมู

ชื่อสามัญภาษาไทย หญ้าขนหมู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cyperus rotundus Linn.*

ชื่ออังกฤษ Nutgrass,Yellow nutsedge

ลักษณะ ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 20-40 ซม. มีลำต้นใต้ดินเป็นหัวคล้ายหัวแห้วไทย แตกแขนงลำต้นเป็นเส้นแข็งเหนียวอยู่ใต้ดินและงอกเป็นหัวใหม่ได้

ส่วนที่ใช้ หัวแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ นำหัวแห้งของหญ้าแห้วหมู 1 กำมือ(60-70 หัว หรือหนัก 15กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่มหรือใช้หัวสดครั้งละ 5 หัวโขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทานรักษาอาการแน่นจุกเสียด

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด

3. สมุนไพรที่ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ

3.1 ชะเอมไทย

ชื่อสามัญภาษาไทย ชะเอมจีน (ไทย) กำช้า (จีน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Albizia myriophylla Benth.*

ลักษณะ ไม้เถายืนต้น มีหนามตามลำต้นและกิ่งก้าน ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ยาว 10-15 ซม. โคนก้านใบป่องออก ใบย่อยรูปขอบขนาน ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่งลักษณะเป็นพู่กลับ ดอกสีขาว กลิ่นหอม ผลเป็นฝักสีเหลืองถึงน้ำตาล ตรงที่เป็นเมล็ดจะมีรอยนูนเห็นชัด

ส่วนที่ใช้ รากแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ ใช้รากแห้งยาว 1-2 นิ้ว อมเคี้ยวกลืนน้ำไปเรื่อยๆ

สรรพคุณ รักษาอาการไอช่วยขับเสมหะ

3.2 ดีปลี

ชื่อสามัญภาษาไทย ประดงข้อ ปานนุ พิษพญาไฟ (ไทย)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper retrofractum Vahl.*

ชื่ออังกฤษ Long pepper

ลักษณะ ไม้เถา รากฝอยออกบริเวณข้อเพื่อใช้ยึดเกาะใบเดี่ยวรูปไข่แกมขอบขนาน กว้าง3-5 ซม. ยาว 7-10 ซม. สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกช่อออกที่ซอกใบ ดอกย่อยอัดกันแน่น แยกเพศ ผลเป็นผลสด มีสีเขียว เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีแดง รสเผ็ดร้อน

ส่วนที่ใช้ ผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ผลที่ยังไม่สุก 3-4 ผล ต้มกับน้ำดื่ม ดื่มแต่น้ำ

สรรพคุณ รักษาอาการไอมีเสมหะ รักษาโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหารขับลม

3.3 เพกา

ชื่อสามัญภาษาไทย มะลิดไม้ ลิดไม้ มักลิ้นกาง (ภาคเหนือ) ลิ้นฟ้า (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum Linn.*

ลักษณะ ไม้ยืนต้นสูง 3-12 เมตรแตกกิ่งก้านน้อยใบประกอบแบบขนนกสามชั้นขนาดใหญ่ เรียงตรงข้ามรวมกันอยู่บริเวณปลายกิ่ง ใบย่อยรูปไข่หรือรูปไข่แกมรี ดอกช่อ ออกที่ปลายยอดก้านช่อดอกยาวดอกย่อยขนาดใหญ่กลีบดอกสีนวลแกมเขียว โคนกลีบเป็นหลอดสีม่วงแดง หนาย่นบานกลางคืน ผลเป็นฝักรูปดาบ เมื่อแก่จะแตกภายในมีเมล็ดแบนสีขาวมีปีกบางโปร่งแสง

ส่วนที่ใช้ เมล็ด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เมล็ด 1 กำมือ หรือประมาณ 3 กรัม ต้มกับน้ำ 1-2 แก้ว ต้มเดี่ยวไฟอ่อนๆ นานประมาณ 1 ชั่วโมง แบ่งรับประทานแต่น้ำ 3 ครั้ง ใน 1 วัน

สรรพคุณ แก้เจ็บคอ รักษาอาการบวม ฟกช้ำ อักเสบ และฝี

3.4 มะขาม

ชื่อสามัญภาษาไทย ม่องโคล้ง (กาญจนบุรี) ตะลูบ (อีสาน) ขาม (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica Linn.*

ชื่ออังกฤษ Tamarind

ลักษณะ ไม้ยืนต้น สูง 15-25 ซม. ใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับใบย่อยรูปขอบขนานกว้าง 5-8 มม. ยาว 1-1.5 ซม. ดอกช่อ ออกที่ซอกใบและปลายกิ่ง กลีบดอกสีเหลือง มีลายสีม่วงแดง ผลเป็นฝักมีเนื้อหุ้มเมล็ดสีน้ำตาลฉ่ำน้ำ

ส่วนที่ใช้ เนื้อมะขามปียก

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เนื้อมะขามเปียก 2-3 หัวแม่มือขยำกับน้ำ 1/3 ถ้วยแก้ว เติมเกลือป่น 1 ช้อนชา คนให้ละลายใช้จิบบ่อยๆ ครั้งละประมาณ 1 ช้อนชา แก้ไอเจ็บคอ ใช้เมล็ดคั่วให้เกรียม กระเทาะเปลือกแช่น้ำเกลือจนนิ่มรับประทานแก้ท้องเสีย

สรรพคุณ แก้ไอเจ็บคอ รักษาอาการท้องเสีย ท้องผูก รักษาโรคพยาธิไส้เดือน

3.5 มะนาว

ชื่อสามัญภาษาไทย ส้มมะนาว (ทั่วไป) หมากนาว (อีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus aurantifolia*

ชื่ออังกฤษ Common lime

ลักษณะ ไม้พุ่ม สูง 2-4 เมตร กิ่งอ่อนมีหนาม ใบประกอบชนิดมีใบย่อยใบเดียว เรียงสลับรูปไข่ รูปวงรีหรือรูปไข่แกมขอบขนานกว้าง3-5 ซม. ยาว 4-8 ซม. เนื้อใบมีจุดน้ำมันกระจาย ก้านใบมีครีบเล็กๆ ดอกเดี่ยวหรือช่อ ออกที่ปลายกิ่งและที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาว กลิ่นหอมร่วงง่าย ผลเป็นผลสด กลมเกลี้ยงฉ่ำน้ำ

ส่วนที่ใช้ น้ำจากผลมะนาว

ขนาดและวิธีใช้ นำน้ำมะนาวจากมะนาว 1 ผล ชงกับน้ำร้อนดื่ม หรือใช้ผลสดคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือจิบบ่อยๆ ช่วยขับเสมหะ

สรรพคุณ รักษาอาการไอ ขับเสมหะ

3.6 มะแว้งเครือ

ชื่อสามัญภาษาไทย มะแว้งเถา

ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum *trilobatum Linn.*

ลักษณะ ไม้เลื้อย มีหนามตามกิ่งก้าน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่กว้าง 4-5 ซม. ยาว 5-8 ซม. ขอบใบเว้า มีหนามตามเส้นใบ ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ กลีบดอกสีม่วง ผลเป็นผลสด รูปกลม ผลดิบสีเขียวมีลายตามยาว เมื่อสุกสีแดง

ส่วนที่ใช้ ผลแก่

ขนาดและวิธีใช้ สำหรับเด็กใช้ผลแก่ 2-3 ผลใช้เป็นน้ำกระสายยากวาดคอแก้ไอขับเสมหะ และสำหรับผู้ใหญ่ใช้ผลแก่คั้นเอาน้ำเติมน้ำและผสมเกลือเล็กน้อย ใช้จิบบ่อยๆ แก้ไอขับเสมหะ

สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ น้ำลายเหนียว

3.7 มะแว้งต้น

ชื่อสามัญภาษาไทย มะแว้งขม มะแคว้งขม มะแคว้งดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum indicum Linn.*

ลักษณะ ไม้พุ่ม สูง1-1.5 เมตร ลำต้นมีขนนุ่มใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ หรือรูปขอบขนาน กว้าง 4-10 ซม. ยาว 6-12 ซม. ขอบใบเว้า ผิวใบมีขนนุ่มทั้งสองด้าน ดอกช่อ ออกตามกิ่งหรือที่ซอกใบ กลีบดอกสีม่วง ผลเป็นผลสด รูปกลม ผลดิบสีเขียวอ่อน ไม่มีลาย เมื่อสุกสีส้ม

ส่วนที่ใช้ ผลแก่

ขนาดและวิธีใช้ สำหรับเด็กใช้ผลแก่ 2-3 ผลใช้เป็นน้ำกระสายยากวาดคอแก้ไอขับเสมหะ และสำหรับผู้ใหญ่ใช้ผลแก่คั้นเอาน้ำเติมน้ำและผสมเกลือเล็กน้อย ใช้จิบบ่อยๆ แก้ไอขับเสมหะ

สรรพคุณ แก้ไอขับ เสมหะ น้ำลายเหนียว

4. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย

4.1 ตำลึง

ชื่อสามัญภาษาไทย ผักแคบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Occinia Grandis Linn.*

ลักษณะ ไม้เลื้อยเนื้อแข็ง ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปค่อนข้างกลม หักเป็นห้ามุมหรือเว้าลึกเป็นแฉก3หรือ5แฉก โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ มีมือเกาะเป็นเส้นยาวออกที่ข้อ ดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ แยกเพศอยู่คนละต้น กลีบดอกสีขาว รูประฆัง ผลเป็นผลสด รูปทรงกระบอก

ส่วนที่ใช้ ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบสดตำให้ละเอียดแล้วเติมน้ำซาวข้าวและพิมเสนเล็กน้อย ใช้พอกและทาบริเวณที่ถูกหมามุ่ย ตะรังชัง จะช่วยถอนพิษและลดอาการอักเสบ ปวดบวมและคัน

สรรพคุณ แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

4.2 ผักปู่งทะเล

ชื่อสามัญภาษาไทย ละบูเลาห์ (นราธิวาส)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea pes-caprae Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Goat foot creeper

สำนักหอสมุดกลาง พระจอมเกล้าลาดกระบัง

ลักษณะ ไม้ล้มลุก เลื้อยตามผิวดิน มักพบในพื้นที่ใกล้ทะเล ทั้งต้นมียางขาว ใบเดี่ยว เรียงสลับ กว้าง 7-11 ซม. ยาว 5-8 ซม. ค่อนข้างหนา โคนใบรูปหัวใจ ปลายเว้าลึก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ มี 4-6 ดอก กลีบดอกสีม่วงชมพู โคนติดกัน ปลายบานออกคล้ายปากแตร ผลเป็นแห้ง แตกได้ รูปกลมหรือรูปไข่

ส่วนที่ใช้ รากและใบสด

ขนาดและวิธีใช้ นำรากหรือใบสดขยี้ทาแก้การอักเสบ เนื่องจากพิษแมงกะพรุน หลังจากที่ได้ใช้ทรายขัดเมือกของแมงกะพรุนออกแล้ว

สรรพคุณ รักษาอาการพิษจากแมงกะพรุน

4.3 มะละกอ

ชื่อสามัญภาษาไทย ก้วยลา (ยะลา) แตงต้น (สตูล) ลอกอ (มลายู)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Carica papaya Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Papaya

ลักษณะ ไม้ยืนต้น สูง 3-6 เมตร ไม่มีแก่นต้นอวบน้ำ มียางขาวใบเดี่ยว เรียงสลับรอบต้นบริเวณยอด ใบรูปฝ่ามือเว้าเป็นแฉกลึก 7 แฉกขนาดใหญ่ ดอกมีหลายประเภท คือดอกตัวผู้ ดอกตัวเมียและดอกสมบูรณ์เพศผลเป็นผลสด รูปยาวรี ทรงกระบอก หรือกลมเมล็ดสีดำ

ส่วนที่ใช้ ยางสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ยางสดจากก้านใบหรือจากผลดิบของมะละกอ 1-2 ช้อนชา ทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย เช่น ผึ้ง ต่อ ทาบ่อยๆจะช่วยลดอาการปวด

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดจากแมลงสัตว์กัดต่อย

4.4 หอมแดง

ชื่อสามัญภาษาไทย ว่านไก่แดง ว่านหอมแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium ascalo Nicom.*

ลักษณะ ไม้ล้มลุก อายุหลายปี มีหัวใต้ดินรูปรียาว ใบเกล็ดที่หุ้มหัวใต้ดินสีม่วงแดง ใบเดี่ยวออกเป็นกระจุก 3-4 ใบรูปดาบ กว้าง 2-4 ซม. ยาว 20-40 ซม. เส้นใบขนาน จีบตามยาวคล้ายพัด ดอกช่อแทงจากลำต้นใต้ดิน กลีบดอกสีขาวผลเป็นผลแห้ง แตกได้

ส่วนที่ใช้ หัวสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้หัวหอมสด 1 หัวขยี้แล้วทาบริเวณที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดจากแมลงสัตว์กัดต่อย

49781

5. สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

5.1 งา (น้ำมันงา)

ชื่อสามัญภาษาไทย งาขาว งาดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesamum indicum Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Sesame

ลักษณะ ไม้ล้มลุก สูง 30-100 ซม. ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม มีร่องตามยาว และมีขนปกคลุม ใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามหรือสลับ รูปไข่หรือใบหอก กว้าง 2-5 ซม. ยาว 6-10 ซม. ดอกเดี่ยวออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาวหรือสีชมพู ผลเป็นผลแห้งแตกได้ เมล็ดแบน รูปไข่ สีดำ น้ำตาลหรือขาว

ส่วนที่ใช้ น้ำมันงาที่บีบจากเมล็ดงา

ขนาดและวิธีใช้ ใช้น้ำปูนใส 4 ช้อนโต๊ะค่อยๆเทลงในน้ำมันงา 4 ช้อนโต๊ะคนเรื่อยๆ จนกระทั่งได้น้ำยาสีขาวข้น ใช้ทาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก วันละ 4-5 ครั้ง

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

5.2 ช้าแป้น

ชื่อสามัญภาษาไทย ขาตาย หูควาย (ภาคใต้) ดับยาง (ภาคกลาง) มะเขือดง (ขอนแก่น) ส่างโมง (เลย)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum erianthum D.Don.*

ลักษณะ ไม้พุ่ม สูง 2-4 เมตรทุกส่วนมีขนใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ กว้าง 8-13 ซม. ยาว 10-25 ซม. ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลสด รูปกลม

ส่วนที่ใช้ ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบสด 3-5 ล้างห้สะอาดแล้วตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก

สรรพคุณ รักษาแผลน้ำร้อนลวก

5.3 บัวบก

ชื่อสามัญภาษาไทย ผักแว่น ผักหนอก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica Urban.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Asiatic pennywort

ลักษณะ ไม้ล้มลุกอายุหลายปี เลื้อยแผ่ไปตามพื้นดิน ชอบที่ชื้นแฉะ แตกรากฝอยตามข้อไหลที่แผ่ไปจะงอกใบจากข้อชูขึ้น 3-5 ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไตขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกช่อออกที่ซอกใบ ขนาดเล็ก 2-3 ดอก กลีบดอกสีม่วง ผลเป็นผลแห้งแตกได้

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้นสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบสดล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียดพอกบริเวณแผลไฟไหม้ช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อน หรือ ใบสดขยี้ทาบริเวณที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้ แมลงสัตว์กัดต่อย

5.4 ผักบุ้งนา

ชื่อสามัญภาษาไทย ผักทอดยอด (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea reptans Linn.*

ลักษณะ ไม้ล้มลุก เลื้อยตามผิวดิน ทั้งต้นมียางขาว ใบเดี่ยว เรียงสลับ กว้าง 7-11 ซม. ยาว 5-8 ซม. ค่อนข้างหนา โคนใบรูปหัวใจ ปลายเว้าลึก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ มี 4-6 ดอก กลีบดอกสีม่วงชมพู โคนติดกัน ปลายบานออกคล้ายปากแตร ผลเป็นแห้ง แตกได้ รูปกลมหรือรูปไข่

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้นสด

ขนาดและวิธีใช้ นำผักบุ้งสดทั้งต้น 2-3 ต้นล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำตาลโตนดเล็กน้อย ใช้ทาหรือพอกบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก อาการปวดแสบปวดร้อนจะทุเลา

สรรพคุณ รักษาน้ำร้อนลวก บรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน

5.5 ว่านหางจระเข้

ชื่อสามัญภาษาไทย ว่านไฟหม้อ (ภาคเหนือ) ว่านหางจรเข้ หางตะเข้ (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aloe vera Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Aloe

ลักษณะ ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 0.5 - 1 เมตร ข้อและปล้องสั้น ใบเดี่ยว เรียงรอบต้น กว้าง 5 - 12 ซม. ยาว 0.3 - 0.8 เมตร อวบน้ำมาก สีเขียวอ่อนหรือเขียวเข้ม ภายในมีวุ้นใส ต้ผิวสีเขียว มีน้ำยางสีเหลือง ใบอ่อนมีประสีขาว ดอกช่อ ออกจากกลางต้น ดอกย่อย เป็นหลอด ห้อยลง สีส้ม บานจากล่างขึ้นบน ผลแห้ง แตกได้

ส่วนที่ใช้ วุ้นจากใบสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้วุ้น จากใบสดที่ปอกเปลือกสีเขียว และล้างยางเหลืองออกแล้ว ฝานเป็นแผ่นบางๆ พอกแผลแล้วใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดพันทับให้ชุ่มตลอดเวลาในชั่วโมงแรก ต่อจากนั้นทาวันละ 3-4 ครั้งจนกว่าแผลจะหาย

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฝีพุพอง และช่วยลดอาการอักเสบ

บทที่ 3

การสร้างอุปกรณ์

3.1 การศึกษาเนื้อหา

เนื้อหาที่นำมาจัดทำเป็นหนังสือภาพเป็นเนื้อหาที่แสดงถึงลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ขนาดและวิธีการใช้ของพืชสมุนไพร ตามสรรพคุณการรักษาที่สามารถบรรเทาและรักษาให้หายขาดได้

ส่วนที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นสมุนไพรที่แบ่งตามสรรพคุณการรักษาเป็นบางชนิดดังต่อไปนี้

3.2 คำบรรยายประกอบรูปภาพ

1. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืด

เหง้า

ลำต้นและใบ

1.1 กระชาย

ชื่อสามัญภาษาไทย กระแอน ระแอน(ภาคเหนือ) ขิงทราย(มหาสารคาม),ว่านพระอาทิตย์(กรุงเทพฯ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia rotunda Linn.*

ส่วนที่ใช้ เหง้าหรือราก สดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เหง้าสดหรือแห้ง ประมาณครึ่งกำมือ ทุบพอแตกต้มกับน้ำดื่ม

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด

หัวสด

1.2 กระเทียม

ชื่อสามัญภาษาไทย หอมขาว หอมเทียม (ทั่วไป) เทียม หัวเทียม(ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum Linn.*

ชื่ออังกฤษ Garlic

ส่วนที่ใช้ หัวสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้กระเทียมสด 5-7 กลีบปอกเปลือกออกรับประทานดิบๆ หลังอาหาร

สรรพคุณ เป็นยาขับลมในลำไส้

1.3 กะเพรา

ใบ

ชื่อสามัญภาษาไทย กะเพราบ้าน,กะเพราขาว,กะเพราแดง,กะเพราดำ,กอมก้อดำ (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum Linn.*

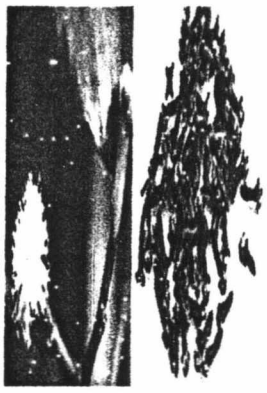
ชื่ออังกฤษ Holy basil

ส่วนที่ใช้ ใบสดหรือใบแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ เด็กอ่อนใช้ใบสด 3-4 ใบ ผู้ใหญ่ใช้ใบสดหรือแห้ง 1 กำมือ ใส่เกลือเล็กน้อยบดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้ง หยอดให้เด็กอ่อนเพิ่งคลอด 2-3 หยด 2-3 วัน จะช่วยขับลม

สรรพคุณ ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร

1.4 กานพลู



ดอกสด ดอกแห้ง

ชื่อสามัญภาษาไทย จันจี่,ดอกจันทร์ (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Syzygium aromaticum Linn.*

ชื่ออังกฤษ Clove

ส่วนที่ใช้ ดอกตูมแห้งหรือน้ำมันกานพลู

ขนาดและวิธีใช้ ดอกแห้งของกานพลู 5-8 ดอก (0.12-0.16กรัม) ต้มน้ำดื่มหรือบดเป็นผงชงน้ำดื่มรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด

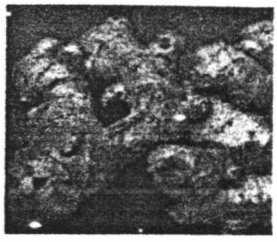
สรรพคุณ แก้ท้องเสีย ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด

1.5 ขิง

ชื่อสามัญภาษาไทย ขิงบ้าน,ขิงเผือก (เชียงใหม่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale Roscoe.*

ชื่ออังกฤษ Ginger



เหง้า

ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่ทั้งสดและแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ .ใช้เหง้าแก่สด ขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่มรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

สรรพคุณ แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน รักษาอาการไอ

1.6 ข่า

เหง้า

ชื่อสามัญภาษาไทย ข่าตาแดง,ข่าหยวก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga Linn.*

ชื่ออังกฤษ Galanga

ส่วนที่ใช้ เหง้าสดหรือแห้ง

ใบ

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เหง้าสด 5 กรัม หรือเหง้าแห้ง 2 กรัม ต้มกับน้ำจนเดือด รินน้ำดื่ม รักษาอาการแน่นจุกเสียดใช้เหง้าสดฝานบางๆหรือทุบพอแตก แช่เหล้าขาว 1 คืน นำข่าที่แช่ไว้มาทาเฉพาะบริเวณที่เป็นเกลื้อนทาเช้าและเย็นหลังอาบน้ำทุกวัน เกลื้อนจะจางลงและหายไปในที่สุด

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด รักษาเกลื้อน

1.7 ตะไคร้

ลำต้น

ชื่อสามัญภาษาไทย จะไคร (ภาคเหนือ)ไคร,ไพเล็ก (ภาคใต้) คาหอม (แม่ฮ่องสอน) ตะไคร้แกง (ทั่วไป)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citrates (DC.)Stapf*

ชื่ออังกฤษ Lemon grass

ส่วนที่ใช้ ลำต้นบนดินและเหง้า สดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ นำต้นแก่สดๆ ทุบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (40-60กรัม) ต้มน้ำดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยแก้ว 3 วัน จะหายปวดท้อง

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด

2. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการ บิด คลื่นไส้ อาเจียน

2.1 กล้วยน้ำว้า

ลำต้น และผล

ชื่อสามัญภาษาไทย กล้วยมณีอ่อง (ภาคเหนือ) กล้วยทะนีอ่อง (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa ABB group CV."Namwa"*

ชื่ออังกฤษ Banana

ส่วนที่ใช้ ผลกล้วยดิบ ผลห่าม หรือผลสุก

ขนาดและวิธีใช้ ฝานกล้วยน้ำว้าดิบ เป็นแว่นตากแดดประมาณ 2วัน และบดเป็นผง รับประทานโดยนำผงกล้วยครั้งละ1/2-1 ผลชงกับน้ำหรือผสมกับน้ำผึ้งรับประทานวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอนแก้อาการท้องเสียไม่รุนแรง หรือรับประทานผลกล้วยน้ำว้าสุกเป็นประจำช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

สรรพคุณ รักษาโรคกระเพาะอาหาร และแก้ท้องเสียไม่รุนแรง

2.2 ขมิ้นชัน

เหง้า

ต้น

ชื่อสามัญภาษาไทย ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว (เชียงใหม่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa Linn.*

ชื่ออังกฤษ Turmeric

ส่วนที่ใช้ เหง้าสดหรือแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ นำเหง้าสดยาวประมาณ 2 นิ้ว มาขูดเปลือกล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียดเติมน้ำคั้นเอาแต่น้ำรับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ หลังอาหารและก่อนนอน รักษาอาการท้องร่วง

สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม รักษาอาการท้องร่วง

ใบและผล

2.3 ช้าพลู

ชื่อสามัญภาษาไทย ชะพลู (ไทย) พลูลิงนก (เชียงใหม่) นมวา (ภาคใต้) ผักอีเลิด (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum Roxb.*

ส่วนที่ใช้ ใบ ราก ผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบของช้าพลู ครึ่งกำมือ หรือผล 2-3 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 แก้ว เดี่ยวให้เหลือ 1 แก้ว รับประทานครั้งละ ¼

สรรพคุณ ช่วยให้เจริญอาหาร และขับเสมหะ

ผล

2.4 ทับทิม

ชื่อสามัญภาษาไทย พิลา (หนองคาย) พิลาขาว มะก่องแก้ว (น่าน) มะเก๊าะ (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Punica granatum Linn.*

ชื่ออังกฤษ Pomegranate

ส่วนที่ใช้ เปลือกผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เปลือกผลทับทิมหนัก ประมาณ 3-5 กรัม ต้มกับน้ำเดือด ให้เด็กดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชา ทุก 4 ชั่วโมง และ 1 ช้อนโต๊ะสำหรับผู้ใหญ่ รักษาอาการท้องเสีย

สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสีย

ดอก

2.5 ฟ้าทะลาย

ชื่อสามัญภาษาไทย ฟ้าทะลายโจร ,น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ) หญ้ากันงู (สงขลา)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata Burm.f.*

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้นสด

ลำต้น

ขนาดและวิธีใช้ ใช้แคปซูลของผงใบฟ้าทะลายโจร ขนาด 250 มล. จำนวน 2 แคปซูล รับประทาน 4 ครั้งต่อวัน รักษาอาการท้องเสีย

นำใบฟ้าทะลายโจรสดตากแห้งในร่ม บดเป็นผงละเอียด ปั้นเป็นยาลูกกลอนขนาดปลายนิ้วก้อย รับประทาน 3-6 เม็ด วันละ4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอนรักษาอาการท้องเสีย

สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสีย ไอและเจ็บคอ รักษาฝี

2.6 มังคุด

ผล

ชื่อสามัญภาษาไทย แมงคุด (ไทย) เมงค็อพ (พม่า)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcimia mangostana Linn.*

ชื่ออังกฤษ Mangosteen

ส่วนที่ใช้ เปลือกผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เปลือกผลตากแห้งฝนกับน้ำ ให้เด็กดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชา ทุก 4 ชั่วโมง และผู้ใหญ่ครั้งละ 4 ช้อนโต๊ะ ทุก 4 ชั่วโมง รักษาอาการท้องเสีย

ใช้เปลือกมังคุดตากแห้งฝนกับน้ำปูนใส ใช้ทารักษาแผลพุพอง

สรรพคุณ รักษาอาการท้องเสีย แผลพุพอง

2.7 หญ้าแห้วหมู

ลำต้น

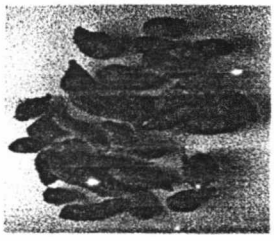
ชื่อสามัญภาษาไทย หญ้าขนหมู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cyperus rotundus Linn.*

ชื่ออังกฤษ Nutgrass,Yellow nutsedge

ส่วนที่ใช้ หัวแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ นำหัวแห้งของหญ้าแห้วหมู 1 กำมือ (60-70หัว หรือหนัก 15 กรัม) ทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม

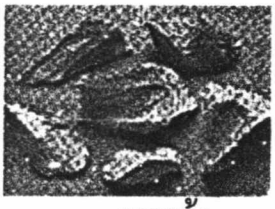


หัวแห้ง

หรือใช้หัวสดครั้งละ 5 หัว โขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทาน รักษาอาการแน่นจุกเสียด

สรรพคุณ รักษาอาการแน่นจุกเสียด

3. สมุนไพรที่ใช้แก้ไอขับเสมหะ



รากแห้ง

3.1 ชะเอมไทย

ชื่อสามัญภาษาไทย ชะเอมจีน (ไทย) กำเช้า (จีน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Albizia myriophylla Benth.*

ส่วนที่ใช้ รากแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ ใช้รากแห้งยาว 1-2 นิ้ว อมเคี้ยวกลืนน้ำไปเรื่อยๆ

สรรพคุณ รักษาอาการไอช่วยขับเสมหะ

ลำต้น

3.2 ดีปลี

ใบและดอก

ชื่อสามัญภาษาไทย ประดงข้อ, ปานนุ ,พิษพญาไฟ (ไทย)

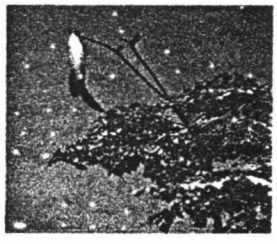
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper retrofractum Vahl.*

ชื่ออังกฤษ Long pepper

ส่วนที่ใช้ ผลแห้ง

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ผลที่ยังไม่สุก 3-4 ผล ต้มกับน้ำดื่ม ดื่มแต่น้ำ

สรรพคุณ แก้ไอ รักษาโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ขับลมท้องอืด ท้องเฟ้อ ธาตุไม่ปกติ



ผล

3.3 เพกา

ชื่อสามัญภาษาไทย มะลิดไม้ ,ลิดไม้ ,มักลิ้นกาง (ภาคเหนือ) ลิ้นฟ้า (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum Linn.vent.*

ส่วนที่ใช้ เมล็ด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เมล็ด 1 กำมือ หรือประมาณ 3 กรัม ต้มกับน้ำ 1-2 แก้ว ต้มเดี่ยวไฟอ่อนๆ นานประมาณ 1 ชั่วโมง แบ่งรับประทานแต่น้ำ 3 ครั้ง ใน 1 วัน

สรรพคุณ แก้เจ็บคอ รักษาอาการบวม ฟกช้ำ อักเสบ และฝี

3.4 มะขาม

ผล

ชื่อสามัญภาษาไทย ม่องโคล้ง (กาญจนบุรี) ตะลูบ (อีสาน) ขาม (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica Linn.*

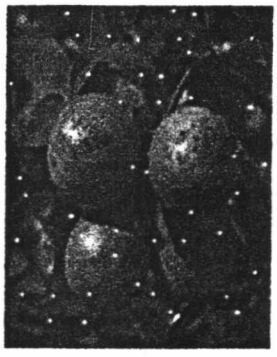
ชื่ออังกฤษ Tamarind

ส่วนที่ใช้ เนื้อมะขามปียก

ขนาดและวิธีใช้ ใช้เนื้อมะขามเปียก 2-3 หัวแม่มือขยำกับน้ำ 1/3 ถ้วยแก้ว เติมเกลือป่น 1 ช้อนชา คนให้ละลาย ใช้จิบบ่อยๆ ครั้งละประมาณ 1 ช้อนชา แก้ไอเจ็บคอ ใช้เมล็ดคั่วให้เกรียม กระเทาะเปลือกแช่น้ำเกลือจนนิ่ม รับประทานแก้ท้องเสีย

สรรพคุณ แก้ไอเจ็บคอ รักษาอาการท้องเสีย ท้องผูก รักษาโรคพยาธิไส้เดือน

3.5 มะนาว



ผล

ชื่อสามัญภาษาไทย ส้มมะนาว (ทั่วไป) หมากนาว (อีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus aurantifolia*

ชื่ออังกฤษ Common lime

ส่วนที่ใช้ น้ำจากผลมะนาว

ขนาดและวิธีใช้ นำน้ำมะนาวจากมะนาว 1 ผล ชงกับ

น้ำร้อนดื่ม หรือใช้ผลสดคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือจิบบ่อยๆ ช่วยขับเสมหะ

สรรพคุณ รักษาอาการไอ ขับเสมหะ

3.6 มะแว้งเครือ

เถาหรือเครือ

ดอกและผล

ชื่อสามัญภาษาไทย มะแว้งเถา

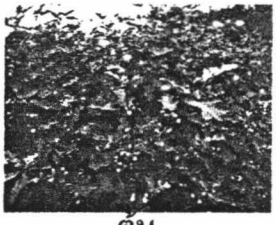
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum trilobatum Linn.*

ส่วนที่ใช้ ผลแก่

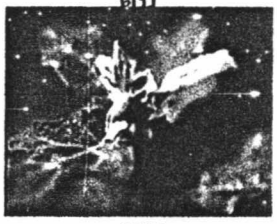
ขนาดและวิธีใช้ สำหรับเด็กใช้ผลแก่ 2-3 ผลใช้เป็นน้ำกระสายยากวาดคอแก้ไอ ขับเสมหะ และสำหรับผู้ใหญ่ใช้ผลแก่คั้นเอาน้ำเติมน้ำ และผสมเกลือเล็กน้อย ใช้จิบบ่อยๆ แก้ไอขับเสมหะ

สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ น้ำลายเหนียว

3.7 มะแว้งต้น



ต้น



ดอก

ชื่อสามัญภาษาไทย มะแว้งขม, มะแคว้งขม ,มะแคว้งดำ

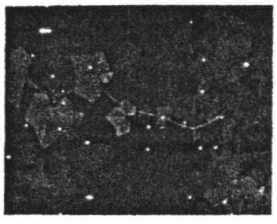
ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum *indicum Linn.*

ส่วนที่ใช้ ผลแก่

ขนาดและวิธีใช้ สำหรับเด็กใช้ผลแก่ 2-3 ผลใช้เป็นน้ำกระสายยากวาดคอแก้ไอ ขับเสมหะ และสำหรับผู้ใหญ่ใช้ผลแก่คั้นเอาน้ำเติมน้ำ และผสมเกลือเล็กน้อย ใช้จิบบ่อยๆ แก้ไอขับเสมหะ

สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ น้ำลายเหนียว

4. สมุนไพรที่ใช้แก้อาการแพ้ อักเสบแมลงสัตว์กัดต่อย



ใบ

4.1 ตำลึง

ชื่อสามัญภาษาไทย ผักแคบ

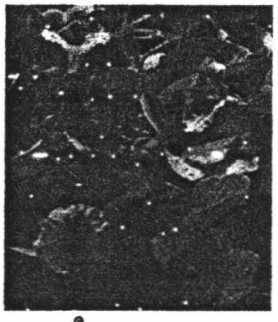
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Occinia Grandis Linn.voigt*

ส่วนที่ใช้ ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบสดตำให้ละเอียด แล้วเติมน้ำซาวข้าวและพิมเสนเล็กน้อย ใช้พอกและทาบริเวณที่ถูกหมามุ่ย ตะรังชัง

สรรพคุณ ช่วยถอนพิษและลดอาการอักเสบ ปวดบวมและคัน

4.2 ผักบุ้งทะเล



ใบและดอก

ชื่อสามัญภาษาไทย ละบูเลาห์ (นราธิวาส)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea pes-caprae Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Goat foot creeper

ส่วนที่ใช้ รากและใบสด

ขนาดและวิธีใช้ นำรากหรือใบสดขยี้ทาแก้การอักเสบเนื่องจากพิษแมงกะพรุน หลังจากที่ได้ใช้ทรายขัดเมือกของแมงกะพรุนออกแล้ว

สรรพคุณ รักษาอาการพิษจากแมงกะพรุน

4.3 มะละกอ

ต้นมะละกอ

ชื่อสามัญภาษาไทย ก้วยลา (ยะลา) แตงต้น (สตูล) ลอกอ (มลายู)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Carica papaya Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Papaya

ส่วนที่ใช้ ยางสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ยางสดจากก้านใบ หรือจากผลดิบของมะละกอ 1-2 ช้อนชา ทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย เช่น ผึ้ง ต่อ ทาบ่อยๆจะช่วยลดอาการปวด

สรรพคุณ ลดอาการปวดจากแมลงสัตว์กัดต่อย

4.4 หอมแดง

ชื่อสามัญภาษาไทย ว่านไก่แดง,ว่านหอมแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium ascalo Nicom*

หัวสด

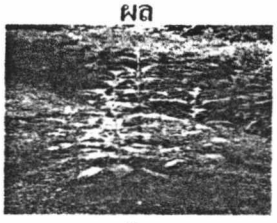
ส่วนที่ใช้ หัวสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้หัวหอมสด 1 หัวขยี้แล้วทาบริเวณที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย อาการปวดจะค่อยๆหายไป

สรรพคุณ ลดอาการปวดจากแมลงสัตว์กัดต่อย

5. สมุนไพรที่รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ผล



ต้น

5.1 งา(น้ำมันงา)

ชื่อสามัญภาษาไทย งาขาว,งาดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesamum indicum Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Sesame

ส่วนที่ใช้ น้ำมันงาที่บีบจากเมล็ดงา

ขนาดและวิธีใช้ ใช้น้ำปูนใส 4 ช้อนโต๊ะค่อยๆเทลงในน้ำมันงา 4 ช้อนโต๊ะคนเรื่อยๆ จนกระทั่งได้น้ำยาสีขาวข้น ใช้ทาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก วันละ 4-5 ครั้ง

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

ใบและผล

5.2 ช้าแป้น

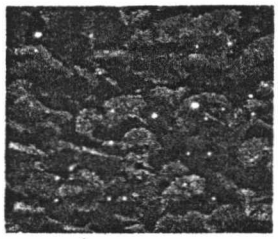
ชื่อสามัญภาษาไทย ขาตาย,หูควาย (ภาคใต้) ดับยาง (ภาคกลาง) มะเขือดง (ขอนแก่น) ส่างโมง (เลย)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum erianthum D.Don.*

ส่วนที่ใช้ ใบสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบสด 3-5 ล้างให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก

สรรพคุณ รักษาแผลน้ำร้อนลวก



ใบ

5.3 บัวบก

ชื่อสามัญภาษาไทย ผักแว่น,ผักหนอก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ *Asiatic pennywort*

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้นสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ใบสดล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียดพอกบริเวณแผลไฟไหม้ ช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อน หรือ ใบสดขยี้ทาบริเวณที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้ แมลงสัตว์กัดต่อย

5.4 ผักบุ้งนา

ต้น

ชื่อสามัญภาษาไทย ผักทอดยอด (ภาคกลาง)

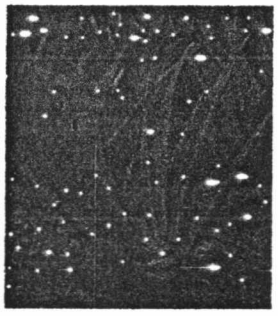
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea reptans*

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้นสด

ขนาดและวิธีใช้ นำผักบุ้งสดทั้งต้น 2-3 ต้นล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำตาลโตนดเล็กน้อย ใช้ทาหรือพอกบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก อาการปวดแสบปวดร้อนจะทุเลา

สรรพคุณ ลดอาการปวดแสบปวดร้อน

5.5 ว่านหางจระเข้



ใบ

ชื่อสามัญภาษาไทยว่านไฟหม้อ (ภาคเหนือ)
ว่านหางจรเข้, หางตะเข้ (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aloe vera Linn.*

ชื่อภาษาอังกฤษ Aloe

ส่วนที่ใช้ วุ้นจากใบสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้วุ้นจากใบสด ที่ปอกเปลือกสีเขียวและล้างยางเหลืองออกแล้ว ฝานเป็นแผ่นบางๆ พอกแผลแล้วใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดพันทับให้ชุ่มตลอดเวลาในชั่วโมงแรก ต่อจากนั้นทาวันละ 3-4 ครั้งจนกว่าแผลจะหาย

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฝีพุพอง และช่วยลดอาการอักเสบ

3.2 อุปกรณ์ที่ใช้ทำหนังสือ

3.2.1 อุปกรณ์

1. กระดาษA4	จำนวน	1	รีม
2. เครื่องพิมพ์	จำนวน	1	ชุด
3. แผ่นดิสก์	จำนวน	10	แผ่น
4. เครื่องเขียน	จำนวน	1	ชุด

3.2.2 วิธีการดำเนินการ

1. ศึกษาเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพร
2. สืบค้นข้อมูลรูปภาพจาก ตำรา วารสาร อินเตอร์เน็ตและ เขียนเป็นสคริปส์วางแผนการจัดทำเป็นหนังสือ
3. ทำเป็นหนังสือ โดยจัดวางรูปภาพให้อยู่ทางส่วนด้านซ้ายมือ เนื้อหาสาระทางด้านลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ขนดและวิธีการใช้ สรรพคุณทางยา อยู่ทางด้านขวามือ
4. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ชื่อสามัญภาษาไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ คำเชื่อมระหว่างประโยค การเว้นวรรค และตรวจสอบคำศัพท์ให้ถูกต้อง
5. ทำการประเมินผลคุณภาพหนังสือโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านสมุนไพร
6. ปรับปรุงแก้ไขตามผลการประเมินที่ได้
7. จัดทำรูปเล่มหนังสือให้มีขนาด 4x6 นิ้ว
8. ส่งรูปเล่มหนังสือ รูปเล่มปัญหาพิเศษ

บทที่ 4

ผลการสร้างหนังสือ

4.1 ผลจากการจัดทำหนังสือ

ได้หนังสือเรื่อง พืชสมุนไพร ขนาด 4x6 นิ้ว ซึ่งประกอบไปด้วยรูปภาพที่แสดงส่วนประกอบของพืชสมุนไพรแบ่งตามสรรพคุณของการรักษา ส่วนของเนื้อหาสาระเรื่องลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ขนาดและวิธีการใช้ รวมทั้งหมด 5 สรรพคุณ 30 ชนิด ดังนี้

สุมนไพรที่ใช้แก้อาการท้องอืด	หน้า	1
กระชาย	หน้า	3
กระเทียม	หน้า	5
กะเพรา	หน้า	7
กานพลู	หน้า	9
ขิง	หน้า	11
ข่า	หน้า	13
ตะไคร้	หน้า	15
สมุนไพรที่ใช้แก้อาการบิด คลื่นไส้ อาเจียน ได้แก่	หน้า	17
กล้วยน้ำว้า	หน้า	19
ขมิ้นชัน	หน้า	21
ช้าพลู	หน้า	23
ทับทิม	หน้า	25
ฟ้าทะลาย	หน้า	27
มังคุด	หน้า	29
หญ้าแห้วหมู	หน้า	31
สมุนไพรที่ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ	หน้า	33
ชะเอมไทย	หน้า	35
ดีปลี	หน้า	37
เพกา	หน้า	39
มะขาม	หน้า	41
มะนาว	หน้า	43

มะแว้งเครือ หน้า 45
มะแว้งต้น หน้า 47
สมุนไพรที่ใช้แก้อาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย หน้า 49
ตำลึง หน้า 51
ผักบุ้งทะเล หน้า 53
มะละกอ หน้า 55
หอมแดง หน้า 57
สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หน้า 59
งา (มันงา) หน้า 61
ช้าแป้น หน้า 63
บัวบก หน้า 65
ผักบุ้งนา หน้า 67
ว่านหางจระเข้ หน้า 69
บรรณานุกรม หน้า 71

4.2 ผลการประเมินคุณภาพหนังสือ

ในการจัดทำหนังสือ เรื่อง พืชสมุนไพร ได้มีการประเมินหนังสือโดยใช้แบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ เรื่องสมุนไพร และเป็นอาจารย์ผู้สอนประจำวิชา การปลูกพืชสมุนไพร คือ อาจารย์ วิโรจน์ สุขรมย์ โรงเรียนบางกะปิ ได้ผลการประเมินดังนี้

4.2.1 ผลการประเมินคุณภาพด้านคุณภาพ

จากการที่ผู้เชี่ยวชาญได้ทำการประเมินด้านคุณภาพหนังสือ เรื่องพืชสมุนไพร พบว่าก่อนการประเมินมีข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไขคือภาพไม่คมชัดตัวอักษรไม่น่าสนใจการจัดวางรูปเล่มยังไม่สวยงาม

4.2.2 ผลการประเมินคุณภาพด้านเนื้อหา

เนื้อหามีความสนมบูรณ์ใช้ได้ พบว่าเนื้อหามีความสอดคล้องถูกต้อง แต่ต้องปรับปรุงเรื่องการใช้คำเชื่อม เว้นวรรค และคำศัพท์เฉพาะที่ยังผิดบางตัวและอื่นๆ

4.3 การปรับปรุงแก้ไข

1. การแก้ไขขนาดของตัวอักษร แก้ไขโดยปรับให้ขนาดของตัวอักษรมีความพอดี ไม่เล็กหรือมีขนาดใหญ่เกินไป

2. เพิ่มสีสรร ของตัวอักษรให้มีความน่าสนใจมากขึ้น

3. ความคมชัดของรูปภาพ แก้ไขโดย ใช้เทคนิคในการปรับแต่งสีของรูปภาพ และซื้อหมึกพิมพ์สีมาใหม่

4. การใช้คำเชื่อม เว้นวรรค และคำศัพท์บางคำ แก้ไขโดยการ ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากหนังสือ และอินเตอร์เน็ตมากขึ้นและแก้ไขตามคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา

5. การจัดทำเป็นรูปเล่ม จากที่มีขนาด 8 x10นิ้ว แก้ไขให้มีขนาด 4 x6 นิ้ว และให้ด้านของรูปภาพและเนื้อหาอยู่ด้านเดียวกัน เพื่อการเปรียบเทียบกับของจริงได้

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป

การจัดทำปัญหาพิเศษครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะผลิตหนังสือเกี่ยวกับเรื่อง พืชสมุนไพร ที่ใช้รักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ เพื่อประโยชน์ทางด้านการศึกษาและผู้ที่สนใจต้องการจะค้นคว้าข้อมูลแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและบุคลรอบข้าง และสามารถใช้เป็นสื่อกรสอนในราบวิชา การปลูกพืชสมุนไพรได้ด้วย ส่วนภายในหนังสือจะประกอบด้วยรูปภาพของสมุนไพร จำนวน 30 ภาพ และคำบรรยายประกอบรูปภาพ คือคำบรรยายลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ขนาดและวิธีการใช้ สรรพคุณของการรักษา ข้อดีของหนังสือเล่มนี้คือ ขนาดของหนังสือที่มีขนาดเล็ก สามารถพกพาได้สะดวก เหมาะต่อการหยิบอ่าน

วิธีการผลิตหนังสือ เริ่มตั้งแต่ ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง กับพืชสมุนไพร ซึ่งได้สืบค้น ข้อมูลเนื้อและรูปภาพจาก ตำรา วารสาร นิตยสาร และสื่อทางอินเตอร์เน็ต เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลตามความต้องการแล้ว จึงดำเนินกรวางแผนจัดทำเป็นสคริปส์เพื่อเป็นแนวทางในการจัดวางรูปภาพของสมุนไพรแต่ละชนิดให้มีความสัมพันธ์กันกับด้านเนื้อหา และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง เช่น ชื่อสามัญภาษาไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อภาษาอังกฤษ ขนาดที่ใช้ วิธีการใช้ และสรรพคุณทางยา ขั้นตอนต่อมาคือ ดำเนินการจัดทำเป็นรูปเล่มหนังสือ โดยกำหนดให้รูปภาพ อยู่ทางด้านซ้ายมือและส่วนของเนื้อหาอยู่ด้านขวามือ เมื่อจัดทำเป็นรูปเล่มหนังสือแล้ว ขั้นตอนต่อมาคือการประเมินคุณภาพหนังสือ และปรับปรุงแก้ไขคุณภาพหนังสือตามคำแนะนำ จัดทำเป็นรูปเล่มที่มีความสวยงามและสมบูรณ์มากที่สุด

5.2 ปัญหาที่พบในการทำหนังสือ

ระหว่างดำเนินการได้พบปัญหาหลายอย่าง ที่เป็นอุปสรรคยากต่อการทำงานซึ่งอาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่จะจัดทำหนังสือเรื่องต่าง ๆ ต่อไปคือ

1. การทำงานเป็นไปอย่างล่าช้าเนื่องจากพืชสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณการรักษาได้หลายอย่าง สมุนไพรบางชนิดสามารถใช้ส่วนต่างๆภายในต้นรักษาโรคต่างๆได้หลายอย่างจึงมีการศึกษาค้นคว้าอยู่นาน

2. ภาพที่ใช้ในการทำหนังสือ บางภาพไม่ชัดเจนเนื่องจากรายละเอียดของภาพไม่ชัดเจน หรือบางภาพมีขนาดเล็กมากทำให้การเพิ่มขนาดและความคมชัดทำได้ไม่ดีพอ

3. การแบ่งเวลาของผู้จัดทำเองยังแบ่งเวลาไม่ถูกระหว่างการฝึกสอนและการทำปัญหาพิเศษ

4. การจัดทำเป็นรูปเล่มยากมาก เพราะต้องมีการจัดภาพ ตกแต่งให้หนังสือที่ได้ มีความสวยงาม น่าสนใจซึ่งผู้จัดทำไม่มีความสามารถ ในการจัดทำรูปภาพและเนื้อหาบางส่วนจึงไม่น่าสนใจไปบ้าง

5. การใช้คอมพิวเตอร์ผู้จัดทำไม่มีความชำนาญในการตัดแต่งรูปภาพ และการจัดทำหนังสือซึ่งจะต้องใช้เทคนิคหลายอย่างในการช่วยทำให้รูปภาพดูมีสีสันที่สวยงาม

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. การทำปัญหาพิเศษควรมีการวางแผนในการดำเนินการต่างๆ ไว้ล่วงหน้า เช่น การค้นคว้าข้อมูลหรือเอกสาร จากตำรา วารสาร อินเตอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้อง

2. ควรมีการจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสม ระหว่างการทำปัญหาพิเศษ การเรียน การฝึกประสบการณ์การสอน และการทำธุระในส่วนอื่นๆ

3. การจัดทำหนังสือ สื่อหรืออุปกรณ์ต่างๆ ควรมีการศึกษาวิธีการจัดทำให้รอบคอบก่อนการปฏิบัติงาน เพื่อให้งานที่ออกมามีความสมบูรณ์และถูกต้องตามระเบียบและวิธีการที่วางแผนไว้ให้มากที่สุด

4. การจัดทำหนังสือควรมีการตรวจสอบรายละเอียดต่างๆ อย่างรอบคอบเพื่อไม่ต้องเสียเวลาในการแก้ไขมากนัก

5. การจัดทำรูปเล่มหนังสือผู้จัดทำควรมีความรู้ ความสามารถหลาย ๆ ด้าน เช่น ความรู้เรื่องเทคนิคในการตัดแต่งภาพให้ได้ภาพที่ออกมาสวยงามมีความคมชัดทั้งสีและแสงความรู้ด้านศิลปะในการจัดทำให้หนังสือมีความน่าสนใจ

6. ผู้จัดทำควรมีความคิดริเริ่มสร้างสรร อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้หนังสือมีความน่าสนใจ

บรรณานุกรม

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2545. สมุนไพร. สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณะสุขมูลฐาน. แหล่งที่มา :http://www.mahidol.ac.th /mahidol /py /mpcenter /html /,10 มกราคม 2546.

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2535. สมุนไพรสวนสิรีรุกขชาติ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊พ จำกัด. 257 น.

พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ.2537.สมุนไพรก้าวใหม่.กรุงเทพฯ: ที.พี.พริ้น.202 น.

รุ่งระวี เต็มศิริฤกษกุล และคณะ. 2542. สมุนไพรยาไทยควรรู้. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง. 360 น.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540. เภสัชกรรมไทยรวมสมุนไพร. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์. 480 น.

สถาบันแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. 2542. เภสัชกรรมแผนไทย. กรุงเทพฯ:องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 480 น.

สมพร ภ.หิรัญราเดช. 2535. ตำราสมุนไพรใกล้ตัว. กรุงเทพฯ: กองโรงพิมพ์กรมสารบรรทหารเรือ กองทัพเรือกรุงเทพฯ. 297 น.

เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ. 2541. การศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านไทย. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 176 น.

เอมอร โสมนะพันธ์. 2533. ยาจากสมุนไพร. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 316 น.

ภาคผนวก

แบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาและคุณภาพหนังสือ

ปัญหาพิเศษเรื่อง หนังสือเรื่อง พืชสมุนไพร HERBS

<u>คำชี้แจง</u>

1. ด้านเนื้อหาและคุณภาพ

1.1 โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่าน ตามระดับความคิดเห็นดังนี้

ดี	หมายถึง	หนังสือมีความสมบูรณ์ดี
พอใช้	หมายถึง	หนังสือมีความสมบูรณ์พอใช้ได้
แก้ไข	หมายถึง	หนังสือไม่สมบูรณ์ต้องแก้ไขปรับปรุง

1.2 โปรดเติมข้อเสนอแนะในการประเมินด้านคุณภาพในช่องว่างที่กำหนดให้ เพื่อนำมาปรับปรุง

2. โปรดเติมข้อเสนอแนะในการประเมินหนังสือเรื่อง พืชสมุนไพร ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข ให้สมบูรณ์ต่อไป

ตารางประเมินคุณภาพหนังสือ

ลำดับ	ชื่อภาพ	ระดับความคิดเห็น				
		ด้านเนื้อหา			ด้านคุณภาพ	
		ดี	พอใช้	แก้ไข	ไม่แก้ไข	แก้ไข
1	กระชาย	.....	.....	.....	.....	.....
2	กระเทียม	.....	.....	.....	.....	.....
3	กระเพรา	.....	.....	.....	.....	.....
4	กานพลู	.....	.....	.....	.....	.....
5	ขิง	.....	.....	.....	.....	.....
6	ข่า	.....	.....	.....	.....	.....
7	ตะไคร้	.....	.....	.....	.....	.....
8	กล้วยน้ำว้า	.....	.....	.....	.....	.....
9	ขมิ้นชัน	.....	.....	.....	.....	.....
10	ช้าพลู	.....	.....	.....	.....	.....

ลำดับ	ชื่อภาพ	ระดับความคิดเห็น				
		ด้านเนื้อหา			ด้านคุณภาพ	
		ดี	พอใช้	แก้ไข	ไม่แก้ไข	แก้ไข
11	ทับทิม	.....	.....	.....	.....	.....
12	ฟ้าทะลายโจร	.....	.....	.....	.....	.....
15	ชะเอมไทย	.....	.....	.....	.....	.....
16	ดีปลี	.....	.....	.....	.....	.....
17	เพกา	.....	.....	.....	.....	.....
18	มะขาม	.....	.....	.....	.....	.....
19	มะนาว	.....	.....	.....	.....	.....
20	มะแว้งเครือ	.....	.....	.....	.....	.....
21	มะแว้งต้น	.....	.....	.....	.....	.....
22	ตำลึง	.....	.....	.....	.....	.....
23	ผักบุ้งทะเล	.....	.....	.....	.....	.....
24	มะละกอ	.....	.....	.....	.....	.....
25	หอมแดง	.....	.....	.....	.....	.....
26	งา(น้ำมันงา)	.....	.....	.....	.....	.....
27	ช้าแป้น	.....	.....	.....	.....	.....
28	บัวบก	.....	.....	.....	.....	.....
29	ผักบุ้งนา	.....	.....	.....	.....	.....
30	ว่านหางจระเข้	.....	.....	.....	.....	.....

2. ข้อเสนอแนะ.....

.....

(.....)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาและคุณภาพหนังสือ

ปัญหาพิเศษเรื่อง หนังสือเรื่อง พืชสมุนไพร THE BOOK ON HERB

<u>คำชี้แจง</u>

1. ด้านเนื้อหาและคุณภาพ

1.1 โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่าน ตามระดับความคิดเห็นดังนี้

ดี หมายถึง หนังสือมีความสมบูรณ์ดี

พอใช้ หมายถึง หนังสือมีความสมบูรณ์พอใช้ได้

แก้ไข หมายถึง หนังสือไม่สมบูรณ์ต้องแก้ไขปรับปรุง

1.2 โปรดเติมข้อเสนอแนะในการประเมินด้านคุณภาพในช่องว่างที่กำหนดให้ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. โปรดเติมข้อเสนอแนะในการประเมินหนังสือเรื่อง พืชสมุนไพร ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข ให้สมบูรณ์ต่อไป

ตารางประเมินคุณภาพหนังสือ

ลำดับ	ชื่อภาพ	ระดับความคิดเห็น				
		ด้านเนื้อหา			ด้านคุณภาพ	
		ดี	พอใช้	แก้ไข	ไม่แก้ไข	แก้ไข
1	กระชาย	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
2	กระเทียม	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
3	กะเพรา	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
4	กานพลู	...✓.....	....	.....	...✓.....	.....
5	ขิง	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
6	ข่า	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
	ตะไคร้	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
8	กล้วยน้ำว้า	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
9	ขมิ้นชัน	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
10	ช้าพลู	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....
11	ทับทิม	...✓.....	.....	.....	...✓.....	.....

ลำดับ	ชื่อภาพ	ระดับความคิดเห็น				
		ด้านเนื้อหา			ด้านคุณภาพ	
		ดี	พอใช้	แก้ไข	ไม่แก้ไข	แก้ไข
12	ฟ้าทะลาย	✓			✓	
13	มังคุด	✓			✓	
14	หญ้าแห้วหมู	✓			✓	
15	ชะเอมไทย	✓			✓	
16	ดีปลี	✓			✓	
17	เพกา	✓			✓	
18	มะขาม	✓			✓	
19	มะนาว	✓			✓	
20	มะแว้งเครือ	✓			✓	
21	มะแว้งต้น	✓			✓	
22	ตำลึง	✓			✓	
23	ผักบุ้งทะเล	✓			✓	
24	มะละกอ	✓			✓	
25	หอมแดง	✓			✓	
26	งา(น้ำมันงา)	✓			✓	
27	ข้าแป้น		✓			✓
28	บัวบก	✓			✓	
29	ผักบุ้ง	✓			✓	
30	ว่านหางจระเข้	✓			✓	

2. ข้อเสนอแนะ ด้านเนื้อหาและคุณภาพดี ไม่มีแก้ไข หอยอรเพิ่มเติม ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ควรจัดรูปเล่มให้สวยงาม น่าอ่าน

(นายวิโรจน์ ภูริยานุ)

ผู้ประเมิน