

การเสริมสร้างสุขภาพด้วยภูมิปัญญาไทย

อาจารย์ เกษักรหญิง เรืออากาศโทหญิงวิภาพร เสรีเด่นชัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกษักรหญิง ดร.อรลักษณ์ แพร่ตุกุล



บทนำ

ชนชาติไทยมีแบบแผนการดำรงชีวิต การดูแลรักษาสุขภาพ และการบำบัดโรค ด้วยวิถีไทยมาแต่โบราณ นับเป็นมรดกทางภูมิปัญญาอันล้ำค่าของบรรพชน แต่เมื่อวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ก้าวเข้ามามีบทบาทในการบำบัดรักษาโรคและอาการต่างๆ มากขึ้น แบบแผนการดูแลสุขภาพและบำบัดโรคในวิถีไทยกลับค่อยคลายความนิยมลง ต่อเมื่อผู้คนเริ่มเล็งเห็นว่าการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ในสังคมที่เจริญขึ้นทางวัตถุในแบบตะวันตกนั้นมีส่วนนำมาซึ่งปัญหาและโรคร้ายที่ล้วนเกิดจากความเจริญ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด ประเด็นปัญหาเหล่านี้จึงทำให้องค์การด้านสุขภาพ ทั้งภาครัฐและเอกชน เริ่มหันกลับมาทบทวนผลักดันนโยบายเพื่อปรับปรุงระบบสุขภาพ พร้อมกับกระแสการเรียกร้องของประชาชนให้มีการฟื้นฟูวิทยาการท้องถิ่นและภูมิปัญญาชาวบ้านให้กลับมามีบทบาทในการดูแลสุขภาพและรักษาโรคตามแบบฉบับของวิถีไทยอีกครั้ง

กระแสความตื่นตัวด้านการดูแลสุขภาพและสุขภาพด้วยภูมิปัญญาไทยเริ่มก่อตัวอย่างเด่นชัดในช่วงราว 20 ปีที่ผ่านมา จากการที่ประชาชนมีความนิยมในการนำสมุนไพรไทยมาใช้เป็นอาหาร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือใช้เป็นยารักษาโรค/อาการเบื้องต้น ประกอบกับการสนับสนุนจากภาครัฐให้มีการรื้อฟื้นองค์ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน เช่น การก่อตั้งสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก การส่งเสริมการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ตลอดจนความนิยมของประชาชนในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพประเภทพฤษภคภัณฑ์ (phytopharmaceuticals) เพื่อส่งเสริมสุขภาพ รัฐบาลเริ่มมีนโยบายที่เป็นรูปธรรมในการกำหนดให้การแพทย์พื้นบ้าน/การแพทย์แผนไทย รวมถึงการแพทย์ทางเลือกในรูปแบบอื่นๆ ร่วมเป็นฐานในการพัฒนาระบบสุขภาพ ควบคู่ไปกับการแพทย์แผนปัจจุบัน

ปัจจุบันสำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.) สนับสนุนกระบวนการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพอย่างมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของสังคม ในรูปของ “สมัชชาสุขภาพ : สมัชชาสุขภาพ” คำว่า “สุขภาพ” นี้คงมิได้หมายความว่าเพียงเรื่องของโรค การรักษาโรค แพทย์ ยารักษาโรค เพียงเท่านั้น หากรวมถึง “สุขภาพที่เป็นองค์รวม ทั้งมิติทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ” ซึ่งหมายถึง การอยู่ร่วมกันของคน ครอบครัว

ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม อย่าง “อยู่เย็น เป็นสุข” แนวคิดการสร้างสมัชชาสุขภาพ/สมัชชาสุขภาพจะเกิดขึ้น ระหว่างการร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ โดยหวังให้เป็นกฎหมายแม่บทของระบบสุขภาพแห่งชาติ รวมทั้งหวังให้เป็นกระบวนการหรือเวทีที่เปิดช่องทางให้ทุกฝ่ายได้ใช้ปัญญา อันได้แก่ ข้อมูลข่าวสาร องค์ความรู้ ภูมิปัญญา และความรัก ความสมานฉันท์ ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมผลักดันนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ตามเจตนารมณ์ของ รัฐธรรมนูญฯ ปี 2540 หากพิจารณาฐานคิดของนโยบายดังกล่าวอย่างถี่ถ้วน จะเห็นได้ว่าเราสามารถนำนโยบาย ดังกล่าวมาเชื่อมโยงกับภูมิปัญญาท้องถิ่นและการดูแลสุขภาพด้วยวิถีไทยรวมถึงการแพทย์แผนไทยได้เป็นอย่างดี ด้วยหลักการทั้งสองต่างเน้นสุขภาพที่เป็นองค์รวม (holistic) ครอบคลุมมิติทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ เช่นเดียวกัน

บทความนี้กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพด้วยพื้นฐานองค์ความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ของไทย เริ่มจากการดูแลสุขภาพด้วยวิถีไทย การแพทย์แผนไทย สมุนไพรไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน เกษัชกรรม แผนไทยและการปรุงยาจากสมุนไพร ตลอดจนวิธีการบำบัด/บรรเทาอาการและโรคต่างๆ ด้วยภูมิปัญญาไทย เช่น การอาบ/อบสมุนไพร การประคบสมุนไพร การนวดไทย และการบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน เป็นต้น

การดูแลสุขภาพด้วยวิถีไทย

ความเป็นอยู่อย่างไทยเน้นการเข้าถึงธรรมชาติและอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างมีความสุข การดูแลสุขภาพด้วย วิถีไทยเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เน้นการดูแลสุขภาพอย่างสมดุล สอดคล้องกับวัฒนธรรม ประเพณี ของสังคมไทย เป็นการดำเนินชีวิตทั้งในมิติทางกาย ทางจิตใจ ทางจิตวิญญาณ และทางอารมณ์ให้อยู่ในสุขภาพะ มีความ กลมกลืนกับสิ่งที่อยู่รอบตัว หากการใช้ชีวิตมีการละเมิดกฎธรรมชาติ ชีวิตก็จะเสียสมดุล ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเกิดการเจ็บป่วย

องค์ความรู้และการปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพแบบไทยมีหลายด้าน เช่น การดูแลสุขภาพในวัยเด็ก วัยทำงาน และวัยชรา การดูแลธาตุเจ้าเรือนให้สมดุล ความเชื่อและวัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน การคลอด การดูแลสตรีมีครรภ์และสตรีหลังคลอด การปฏิบัติสมาธิจิตหรือการดูแลจิตใจ การงดอาหารแสลง เป็นต้น เป็นที่ น่าสังเกตว่าการดูแลสุขภาพด้วยวิถีไทยนั้นเน้นความเข้าใจในสถานการณ์ความเป็นไปของสภาพร่างกายในแต่ละ ช่วงชีวิตได้อย่างดี เมื่อเจ็บป่วยก็มีวิธีที่จะจัดการบำบัดโรคหรืออาการต่างๆ ในเบื้องต้นได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้การ ดูแลสุขภาพจะเน้นการพึ่งพาตัวเองเป็นหลักมาแต่ครั้งอดีตกาล แนวคิดหลักจึงจัดเป็นการป้องกันมากกว่าการรักษา

ประเพณีไทยให้ความสำคัญกับการตั้งครรภ์ของสตรีและการเกิด การปฏิบัติตัวของสตรีมีครรภ์ในอดีตมี การดูแลจิตวิญญาณของมารดาอย่างมาก เพราะถือว่าเรื่องของจิตใจเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของทั้งมารดาและ บุตรที่จะกำเนิด ระบบการแพทย์พื้นบ้านมีการกำหนดแบบแผนของการเอาใจใส่ต่อสุขภาพ อาหารการกิน ความเป็นอยู่ หลังคลอดจะมี “การเข้าอุยู่ในเรือนไฟ” หรือที่เรียกว่า “การอุยู่ไฟ” หรือ “นั่งถ่าน” ซึ่งจะช่วยขับน้ำคาวปลาและ ทำให้มดลูกเข้าอู่ได้เร็วขึ้น ภายหลังจากอุยู่ไฟตามระยะเวลาราว 10-15 วัน จะมีการนำสมุนไพรมาต้มรวมกันแล้ว

ใช้อาบแทนน้ำธรรมดา จนกระทั่งร่างกายฟื้นคืนสภาพปกติ

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยแบ่งเจ้าเรือนของคนเราออกเป็นประเภทต่างๆ โดยอาศัยธาตุเป็นหลักในการจำแนก และมีข้อแนะนำให้รู้จักการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือน ดังนี้

ธาตุเจ้าเรือน	ลักษณะเด่น	อาหารที่ควรกิน	อาหารที่ไม่ควรกิน
ธาตุดิน	รูปร่างใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ผิวหนาและมัน ฆมดก	อาหารรสเผ็ด ขม	อาหารรสหวาน
ธาตุน้ำ	เคลื่อนไหวช้า เรียนรู้ช้าและจำนาน เป็นมิตรกับคนง่าย ใจเย็น	ฝาด	เปรี้ยว เค็ม
ธาตุไฟ	รูปร่างปานกลาง แข็งแรง ผิวหนังอุ่นและเป็นมัน ผมแดง หงอกเร็ว พุดเสียงดัง ทิวบ่อย กินจุ หงุดหงิดง่าย โกรธง่ายหายเร็ว ฉลาดหลักแหลม	อาหารรสหวาน ขม	อาหารรสเผ็ด
ธาตุลม	รูปร่างผอมบาง ผิวแห้งและหยาบ พุดเร็ว เดินเร็ว อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว วิดกกังวลง่าย เรียนรู้เร็ว แต่ลืมง่าย	อาหารรสหวาน เปรี้ยว เค็ม	อาหารรสเผ็ด ขม ฝาด

อาหารไทยล้วนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าอาหารครบถ้วน ให้พลังงาน (จำนวนแคลอรี) พอเหมาะจึงไม่ทำให้อ้วน ประกอบด้วยเส้นใยอาหารจากผักและผลไม้จึงช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ตัวอย่างอาหารไทยที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ เมื่อกินร่วมกับข้าวสวย เช่น แกงเลียง เชื่อกันว่าเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงที่เพิ่งคลอดบุตร เพราะเครื่องปรุงอย่างใบตำลึงและบวบเหลี่ยมจะช่วยบำรุงน้ำนม ส่วนหัวหอมแดง พริกสด และพริกไทยจะช่วยขับน้ำคาวปลา สำหรับคนทั่วไป แกงเลียงจะช่วยขับลม ทำให้เจริญอาหาร และแก้หวัด แกงส้มดอกแค มักจะแกงกันในช่วงต้นฤดูหนาว เพราะมีสรรพคุณแก้ “ไข้หวัดลม” หรือไข้หวัดที่คนมักเป็นกันในช่วงเปลี่ยนฤดู นอกจากนี้เครื่องแกงอย่างพริกแห้ง กระชาย กระเทียม และหอมแดง มีฤทธิ์ในการขับลม แก้จุกเสียด ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ แก้หวัด และแก้ไอ แกงขี้เหล็ก ใบและดอกขี้เหล็กมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ ที่ดีมากๆ และยังช่วยให้นอนหลับก่อนนำไปแกง ควรต้มยอดและดอกขี้เหล็กให้สุก แล้วนำทิ้งเพื่อให้คลายรสขม และไม่ทำให้มีฤทธิ์ระบายรุนแรงเกินไป

คนไทยโบราณเชื่อว่าอาหารแสลงเป็นอาหารที่ต้องห้ามหรือควรหลีกเลี่ยงในบางกรณี เช่น เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคบางชนิด หรือเมื่อตั้งครรภ์ บางครั้งการห้ามกินอาหารบางอย่างไม่สามารถอธิบายด้วยความรู้สมัยใหม่ได้ ต้องอธิบายด้วยความรู้แบบพื้นบ้านเท่านั้น เช่น คนที่มีอาการปวดเส้น ปวดข้อ ห้ามกินอาหารแสลง คือ หน่อไม้ แดงกวา พัก แฝง เพราะอาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติเย็นและหยาบ จะทำให้ลมกำเริบมากขึ้น ส่วนคนที่มีอาการไอ ห้ามกินของทอด ของมัน เป็นต้น

การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine)

การแพทย์พื้นบ้านเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์ที่มีอยู่ดั้งเดิมในท้องถิ่น ศาสตร์ของการดูแลสุขภาพเกิดจากประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพเจ็บป่วยของคนในชุมชน การผสมผสานองค์ความรู้ของท้องถิ่นเข้ากับอารยธรรมของประเทศเพื่อนบ้านที่มีการติดต่อและการเลื่อนไหลถ่ายเททางวัฒนธรรม เพราะการแพทย์เป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต เป็นเรื่องของประเพณีที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนอย่างแน่นแฟ้น ทำให้เกิดการสั่งสมความรู้และความเชื่อ ซึ่งสืบทอดต่อไปยังคนรุ่นหลังจนกลายเป็นวิถีชีวิตของชุมชน เกิดเป็นวัฒนธรรมทางการแพทย์เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย บางส่วนมีการบันทึกเป็นหลักฐานทางวิชาการ ปัจจุบันเรียกว่า การแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้าน

ในประเทศไทย ผู้มีบทบาทสำคัญคือหมอพื้นบ้าน ซึ่งมักเป็นบุคคลที่เป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชน จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ความสำคัญของการแพทย์พื้นบ้านได้ถูกลดทอนลงเมื่อมีการแพทย์แผนปัจจุบันมาแทนที่ การแพทย์พื้นบ้านอยู่นอกระบบสาธารณสุขแผนใหม่ตลอดมา จนกระทั่งเมื่อปี พ.ศ. 2520 กระทรวงสาธารณสุขได้เริ่มส่งเสริมการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ทำให้มีการศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้ ประสบการณ์ และบทบาทของหมอพื้นบ้านมากขึ้น

การแพทย์แผนไทยเกิดจากการผสมผสานระหว่างการแพทย์พื้นบ้านที่มีการจัดระบบองค์ความรู้กับการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ปรากฏหลักฐานในประเทศไทยมายาวนานกว่าพันปี มีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างใกล้ชิด และมีการบันทึกความรู้เป็นตำราใช้สืบทอดกันมานาน นอกจากนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกับพิธีกรรม การดำรงชีวิตที่เป็นธรรมชาติ มีแบบแผนเป็นเอกลักษณ์ซึ่งแสดงถึงวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตของคนไทย หลักการที่ตกทอดมาถึงปัจจุบันส่วนใหญ่อาศัยหลักการปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย โดยอาศัยยาตำรับซึ่งปรุงจากสมุนไพรหลายชนิด รวมถึงการนวดเพื่อแก้ไขอาการตึงตัสของเลือดลมตามทฤษฎีเส้นประธาน รวมถึงการแนะนำเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมและการกินอาหารที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนและความเจ็บป่วย ปัจจุบันมีการจัดการเรียนการสอนการแพทย์แผนไทยที่มีการกำหนดหลักสูตรชัดเจนและมีการควบคุมทางวิชาชีพตามกฎหมาย

ใน พ.ศ. 2530 ได้มีการแก้ไขพระราชบัญญัติควบคุมการประกอบโรคศิลปะเพื่อรับรองแพทย์อายุรเวท โดยแบ่งการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณออกเป็น 2 ประเภท คือ ผู้ประกอบโรคศิลปะแผนโบราณทั่วไป และผู้ประกอบโรคศิลปะแผนโบราณประยุกต์ คือแพทย์อายุรเวท ในปีเดียวกันนี้ กระทรวงสาธารณสุขเริ่มดำเนินการโครงการฟื้นฟูการแพทย์แผนไทย มีการจัดพิมพ์ข้อเสนอจากการระดมความคิดเห็นในการพัฒนาการแพทย์แผนไทยออกมาเป็นหนังสือ ชื่อ “การแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง” เป็นข้อมูลและแนวทางการพัฒนา ในช่วงต่อมา ในปี พ.ศ. 2532 ได้มีการพัฒนาโครงการฟื้นฟูการแพทย์แผนไทยขึ้นเป็นองค์กรรองรับงานด้านการแพทย์แผนไทย โดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติให้กระทรวงสาธารณสุขจัดตั้งศูนย์ประสานงานการแพทย์และเภสัชกรรมแผนไทยขึ้น โดยมีหน้าที่ในการนโยบายและประสานงานให้เกิดการพัฒนาและส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากการแพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย

การพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยดำเนินต่อเนื่องมาจนถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) โดยปรากฏอยู่ในกลวิธีการพัฒนาสาธารณสุขดังนี้

“สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยทางเลือกในส่วนที่สามารถดำเนินการโดยประชาชน เช่น การแพทย์พื้นบ้าน การใช้สมุนไพร และอื่นๆ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเป็นระบบ สามารถประสานกับทางเลือกของการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้”

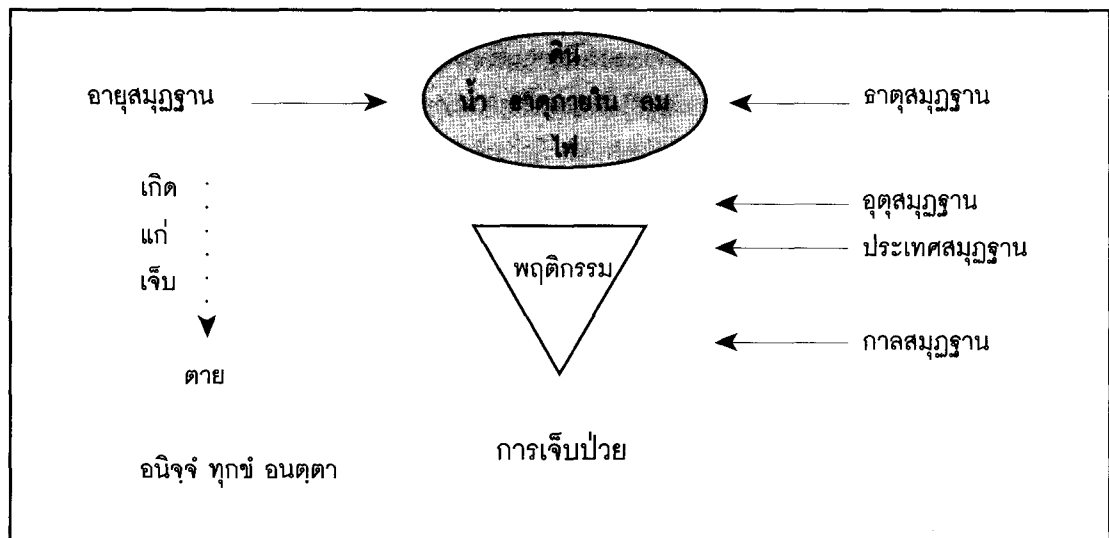
“สนับสนุนการพัฒนาเทคโนโลยีพื้นบ้าน อันได้แก่ การแพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นบ้านอื่นๆ ให้แพร่หลายมากขึ้น และประสานการใช้ร่วมกับเทคโนโลยีปัจจุบันในการบริการสาธารณสุข”

การแพทย์แผนไทยมีความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วย ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ คือ

- 1) เชื่อว่าความเจ็บป่วยอยู่เหนือธรรมชาติ เช่น ผีบรรพบุรุษ
- 2) เชื่อว่าเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเสียสมดุลของร่างกาย อันประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ การเสียสมดุลของความร้อน ความเย็น การเสียสมดุลของโครงสร้างร่างกาย
- 3) เชื่อว่าเกิดจากพลังจักรวาล ได้แก่ อิทธิพลของดวงดาวต่างๆ

วิธีการรักษาเป็นไปตามความเชื่อดังกล่าว มีทั้งการใช้พิธีกรรม การใช้สมุนไพร การกินอาหารปรับสมดุลร่างกาย การนวด การอบ การประคบ และการทำสมาธิปรับสมดุลทางจิต

ทฤษฎีพื้นฐานทางการแพทย์แผนไทยสรุปได้เป็นแนวคิดที่ว่าด้วยสมดุลแห่งสุขภาพ ดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 สมดุลแห่งสุขภาพ

สมดุลแห่งสุขภาพนี้สามารถอธิบายได้ว่าองค์ประกอบแต่ละส่วนล้วนมีผลที่จะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้นั้นคือการเสียสมดุลก่อให้เกิดความเจ็บป่วย หลักของการแพทย์แผนไทยคือ การพยายามรู้จักจุดอ่อนของมนุษย์เพื่อการปรับตัวหรือปรับพฤติกรรมเพื่อให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล ส่งผลให้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

องค์ประกอบที่มีผลต่อสมดุลแห่งสุขภาพมีดังนี้

1. ธาตุสมุฏฐาน หรือธาตุเจ้าเรือน ซึ่งบ่งบอกนับแต่วันที่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา มี 4 ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถือเป็นธาตุภายในร่างกาย
2. อายุสมุฏฐาน เริ่มนับตั้งแต่เกิดพ้นครรภ์มารดา แล้วเติบโตขึ้นตามอายุ โดยแบ่งอายุคนเป็น 3 ช่วง คือ ประมุวัย (0-16 ปี) มัชฌิมวัย (16-32 ปี) และปัจฉิมวัย (มากกว่า 32 ปีขึ้นไป)
3. อุตุสมุฏฐาน ได้แก่ ดิน ฟ้า อากาศ ฤดูกาล ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
4. ประเทศสมุฏฐาน คือ ดินที่เกิดของบุคคล
5. กาลสมุฏฐาน คือ อิทธิพลของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาวต่างๆ ที่มีผลต่อโลก ในหนึ่งวัน ณ จุดที่บุคคลอยู่
6. พฤติกรรมมูลเหตุก่อโรค มีหลักการว่าการเจ็บป่วยมีสาเหตุจากพฤติกรรม และควรยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือการเดินสายกลาง เช่น ควรกินอาหารไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่ทำงานหนักมากเกินไป ไม่อดข้าวอดนอน ไม่มีโทษมากเกินไปหรือขาดสติ เป็นต้น

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

กระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมการนำสมุนไพรไทยมาใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อนำบำบัดอาการ รักษาโรคต่างๆ เป็นการเบื้องต้น โดยแบ่งสมุนไพรออกเป็นกลุ่มๆ ตามการออกฤทธิ์ต่อระบบ/อวัยวะของร่างกายได้ดังนี้

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
ระบบทางเดินอาหาร			
1.1 โรคกระเพาะอาหาร	ขมิ้นชัน	<i>Curcuma longa</i> Linn.	เหง้า: แก้ท้องร่วง อาหารไม่ย่อย แก้เสมหะ แก้ไข้ แก้โรคผิวหนัง
	กล้วยน้ำว้า	<i>Musa sapientum</i> Linn.	ผลดิบ: แก้ท้องเสีย ผลสุก: เป็นยาระบาย สำหรับผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อน หัวปลี: แก้โรคลำไส้ โลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
1.2 ท้องอืด จุกเสียด	กระเทียม	<i>Allium sativum</i> Linn.	ใบ: รสร้อนฉุน ทำให้เสมหะแห้ง กระจายโลหิต และแก้ลมปวดในท้อง หัว: แก้ไอ แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื่อน บำรุงธาตุ ระบายพิษไข้ แก้จุกแน่นเพื่อ แก้ขัดปัสสาวะ แก้เสมหะ แก้ฟกบวม เลือดออกตามไรฟัน แก้สะอึก
	กะเพรา	<i>Ocimum sanctum</i> Linn.	ใบ: บำรุงธาตุ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้จุกเสียด แก้คลื่นเหียนอาเจียน และขับลม
	ตะไคร้	<i>Cymbopogon citratus</i> (Dc.) Stapf.	ทั้งต้น: เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ และทำเป็นยาทานวดก็ได้ หัว: รักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิว บำรุงไฟธาตุ และแก้อาการขัดเบา ใบสด: ช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้ ราก: เป็นยาแก้ไข้ แก้ปวดท้องและท้องเสีย ต้น: ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้โรคทางเดิน ปัสสาวะ นิว และเป็นยาบำรุงไฟธาตุ
	พริกไทยดำ	<i>Piper nigrum</i> Linn.	ใบ: รสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียดแน่น และ แก้ปวดมวนท้อง เมล็ด: รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดเพื่อ แก้เสมหะ ราก: รสร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง แก้ลมวิงเวียน และช่วยย่อยอาหาร
	ดีปลี	<i>Piper retrofractum</i>	ใบ: เป็นยาแก้เส้นสุมนา (เส้นศูนย์กลางท้อง) ผล: แก้ท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้หืด แก้ไอ แก้ลมวิงเวียน แก้วริดสีดวงทวาร แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคนอนไม่หลับ แก้ปวดกล้ามเนื้อ และรักษาอาการอักเสบ

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่น ๆ
	กระวานไทย	<i>Amomum kervanh</i> Pierre	เถา: เป็นยาแก้ปวดฟัน ปวดท้อง และลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ ราก: เป็นยาแก้เส้นแค้นมวิงเวียน และรักษาโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ
	เร่ว (เร่วใหญ่)	<i>Amomum uliginosum</i> Koenig	ผล: ต้มน้ำดื่ม เป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ และฝนทาแก้งูสวัด ใช้ขับลม ลูก: แก่ริดสีดวงทวาร แก่ธาตุพิการ แก้ท้องอืดเพื่อจุกเสียด แก้ปวดท้อง แก้ระดูขาว แก้หืดไอ แก้เสมหะ และขับลม เมล็ด: ขับลม ขับน้ำนม แก้ปวดท้อง แก้คลื่นเหียนอาเจียน และลดไขมันในเลือด ต้น: แก้คลื่นเหียนอาเจียน
1.3 โรคท้องเดิน	ฟ้าทะลาย	<i>Andrographis paniculata</i> (Burm.f.) Nees	ทั้งต้น: ใช้ต้นแห้ง 1-3 กำมือ หั่นแล้วต้มน้ำดื่ม แก้บิดชนิดติดเชื้อ แก้ทางเดินอาหารอักเสบ แก้หวัด แก้ทอนซิล แก้ปอดอักเสบ แก้อาการท้องเดิน ใบ: รักษาแผลน้ำร้อนลวก แผลไฟไหม้ โดยการนำมาบดผสมกับน้ำมันพืช ใช้ทาตรงบริเวณที่เป็นแผล
	ฝรั่ง	<i>Psidium guajava</i> Linn.	ใบสด: มาผิงไฟให้เกรียมแล้วต้มน้ำ ขงรับประทานแก้โรคท้องเดิน โรคบิด แก้ปวดเบ่ง หรือดำคั้นน้ำ ล้างบาดแผล หรือกากพอกบริเวณแผล จะช่วยถอนพิษ บาดแผล ผลอ่อน: ฝนกับน้ำปูนใสรับประทาน แก้อาการท้องเดิน ราก: ต้มเอาน้ำกิน แก่น้ำเหลืองเสีย ช่วยดูดน้ำเหลือง น้ำหนองและทำให้แห้ง

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
	กล้วยน้ำว้า	<i>Musa sapientum</i> Linn.	ดู 1.1
	ทับทิม	<i>Punica granatum</i> Linn.	ใบ: แก้ก้องร่วน แก้กบิต และสมานแผล ดอก: บดโรยแผลที่มีเลือดออก เนื้อหุ้มเมล็ด: เป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงหัวใจ เปลือกลูก: ต้มน้ำดื่มแก้ท้องร่วง แก้กบิต ถ่ายพยาธิ แก้กษขาว ต้มเอาน้ำชะบาดแผล ล้างหรือโรยแผลเน่าเปื่อยพุพอง เปลือกต้น, ต้น และราก: ถ่ายพยาธิ เปลือกราก: ต้มดื่มแก้ระดูขาว แก้กตเลือด และถ่ายพยาธิ
	มังคุด	<i>Garcinia mangostana</i> Linn.	เปลือกผล: บดต้มหรือขงแก้ท้องร่วง แก้กบิต แก้ไข้ท้องเสีย ผสมน้ำปูนทาสมานแผล แก้แผลเน่าเปื่อยพุพอง เนื้อหุ้มเมล็ด: แก้ก้อนใน ยางจากผล: แก้กบิตท้องร่วง และใส่แผลหนอง เปลือกผล: มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย มีฤทธิ์ต้านเชื้อ ต้านโรคผิวหนัง รักษาแผลที่เป็นหนองสิ่ว ช่วยลดรอยต่างด้า
	สีเสียดเหนือ	<i>Acacia catechu</i> Willd.	เมล็ด: (ส่วนที่อยู่ในฝัก) ฝนเป็นยาทาแก้ โรคหิด เปลือกต้น: แก้ก้องร่วน แก้กบิต สมานแผล แก้ท้องเดิน ต้มน้ำใช้ล้างแผลแก้แผล เปื่อยเรื้อรัง ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นเพื่อ ปรุงเป็นยาแก้กบิต ธาตุพิการ และแก้ท้องร่วง
1.4 ท้องผูก	ขุมเห็ดเทศ	<i>Cassia alata</i> Linn.	ใบ: ขงต้มเป็นยาระบาย บดผสมกระเทียม หรือน้ำปูนใส แก้กกลากเกลื้อน และแมลงกัด ต่อย ใบสด: ตำพอกเพื่อเร่งหัวฝี ฝัก: เป็นยาช่วยขับพยาธิ แก้ก้องผูก

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
	แมงลัก	<i>Ocimum americanum</i> Linn.	<p>ลำต้น: ใช้ลำต้นสด นำมาต้มเอาน้ำดื่ม เป็นยาแก้ไอ ขับเหงื่อ ขับลม กระตุ้น และแก้โรคทางเดินอาหาร</p> <p>ใบสด: ตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำดื่ม เป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ และแก้โรคท้องร่วงหรือใช้กากใบที่ตำ ทาแก้โรคผิวงหน้าทุกชนิด</p> <p>เมล็ด: ใช้เมล็ดแห้ง เมื่อนำมาแช่น้ำจะเกิดการพองตัวแล้วใช้กินเป็นยาระบาย ลดความอ้วน ช่วยดูดซึมน้ำตาลในเลือด ขับเหงื่อ และช่วยเพิ่มปริมาณของอุจจาระ</p>
	คูน	<i>Cassia fistula</i> Linn.	<p>ฝักแก่: ต้มน้ำกิน เป็นยาระบาย ขับเสมหะ และขับพยาธิ</p> <p>ใบ: สดหรือตากแห้ง เป็นยาถ่าย รักษาอัมพาต</p> <p>ใบอ่อน: ตำพอกหรือคั้นน้ำทารักษาโรค กลากเกลื้อน</p> <p>เปลือกกราก: เป็นยาระบาย</p> <p>แก่น: ทั้งสดและแห้ง ขับพยาธิไส้เดือน</p> <p>เนื้อในฝัก: ใช้เป็นยาถ่าย</p> <p>เมล็ด: บดเป็นผง เป็นยาระบาย</p> <p>เปลือกต้น: เป็นยาช่วยเร่งคลอด และรักษาอาการท้องร่วง</p>
	ขี้เหล็ก	<i>Cassia siamea</i> Lamk.	<p>ใบอ่อน: เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ รักษาเนื้องู ริดสีดวง และรักษาอาการท้องผูกโดยต้มน้ำดื่ม ก่อนที่จะรับประทานอาหารเช้าหรือก่อนนอน</p> <p>ดอก: เป็นยาระบาย ยานอนหลับ</p> <p>ฝัก: มียาฝาดสมานรักษาท้องร่วง และยังมี สารพวกแอลคาลอยด์ที่ช่วยระบายอ่อนๆ</p>

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
1.5 คลื่นไส้-อาเจียน	ยอ	<i>Morinda citrifolia</i> Linn.	<p>ต้น: ผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวัณโรค</p> <p>ใบ: คั้นเอาน้ำสระผมแก้เกา</p> <p>ดอก: ผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยาแก้วัณโรค</p> <p>ผล: รสเผ็ดร้อนช่วยขับลม บำรุงธาตุ</p> <p>เจริญอาหาร ฟอกเลือด ขับน้ำคาวปลา</p> <p>แก้อาเจียน</p> <p>ราก: เป็นยาระบาย และผสมยารักษาวัณโรค</p>
	ขิง	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.	<p>ต้น: ขับผายลม บรรเทาอาการจุกเสียด</p> <p>แน่นเฟ้อ บำรุงไฟธาตุ และรักษานิว</p> <p>ใบ: ใช้ใบสด คั้นเอาน้ำกิน บรรเทาอาการ</p> <p>ฟกช้ำ ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้</p> <p>และโรคตา</p> <p>ดอก: ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ บำรุงไฟธาตุ</p> <p>และบิด</p> <p>ราก: มีรสเผ็ดและขม เป็นยาขับลม ฆ่าพยาธิ</p> <p>และเจริญอาหาร</p> <p>เหง้า: ใช้ทั้งแห้งแก่และอ่อน ใช้ขับลม</p> <p>รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้</p> <p>และขับปัสสาวะ</p>
1.6 โรคพยาธิลำไส้	มะเกลือ	<i>Diospyros mollis</i> Griff.	<p>ลำต้น: แก้กามขโมย แก้กษัย</p> <p>และถ่ายพยาธิไส้เดือน</p> <p>เปลือกลำต้น: แก่เบื่ออาหาร ขับเสมหะ</p> <p>และถ่ายพยาธิ</p> <p>แก่น: (แก่นกลางไม้เป็นสีดำ) ปรงเป็นยาแก้ลม</p> <p>ราก: ใช้รากสดฝนกับน้ำซาวข้าว</p> <p>รับประทานแก้ลม และแก้อาเจียน</p> <p>ผล: ผลดิบ ช่วยถ่ายพยาธิไส้เดือนและตัวติด</p>

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
	เล็บมือนาง	<i>Quisqualis indica</i> Linn.	ใบ: ตำพอกหรือทาแผลฝีหนอง แก้ปวดศีรษะ แก้ท้องอืด เมล็ด: บดผสมน้ำผึ้งหรือสับทอดใส่ไข่ รับประทาน ขับพยาธิไส้เดือน รับประทานเป็นยาถ่ายพิษไข้ ตำแช่ในน้ำมัน ทาแก้โรคผิวหนัง แผลฝีต่างๆ ราก: ต้มดื่ม ขับพยาธิในท้อง ขับพยาธิเส้นด้าย พยาธิไส้เดือน ทั้งต้น ต้มดื่มแก้ไอ ขับพยาธิ แก่น: แกะเส้นเอ็นพิการ บวกหาด (คือ เนื้อไม้ นำมาเคี้ยวต้มเอากากออก เอาผ้ากรองเอาน้ำออก ทำให้น้ำแห้งจะได้ผงสีขาวววลๆ จับกันเป็นก้อน ง่ายไฟให้เหลือง เรียกว่า บวกหาด) ใช้ผงบวกหาด 3 กรัม ละลาย น้ำเย็นดื่ม หลังจากนั้น 2 ชม. ดื่มน้ำดีเกลือ ตามไปขับพยาธิในท้อง ใช้ในเด็กได้ดี ไม่มีพิษหรือพิษข้างเคียง และละลายน้ำทา แก้ผื่นคัน
	มะหาด	<i>Artocarpus lakoocha</i> Roxb.	ผล: เนื้อในของผลมีสารพวกแคโรทีน (carotene) อยู่ เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกาย แล้วจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ เมล็ด: ภายในเมล็ดมีน้ำมันชนิดหนึ่งซึ่งใช้ เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี โดยใช้เมล็ดแห้ง 60 กรัม มาบดเป็นผง แล้วผสมกับน้ำตาล และนมให้ทาน พอครั้งสุดท้ายให้ต้มน้ำมัน ละหุ่งตาม เพื่อให้ถ่าย
	ฟักทอง	<i>Cucurbita moschata</i> Decne.	ผล: เนื้อในของผลมีสารพวกแคโรทีน (carotene) อยู่ เมื่อสารนี้เข้าไปในร่างกาย แล้วจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ เมล็ด: ภายใต้มันมีน้ำมันชนิดหนึ่งซึ่งใช้ เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี โดยใช้เมล็ดแห้ง 60 กรัม มาบดเป็นผง แล้วผสมกับน้ำตาล และนมให้ทาน พอครั้งสุดท้ายให้ต้มน้ำมัน ละหุ่งตาม เพื่อให้ถ่าย
1.7 ปวดฟัน	แก้ว	<i>Murraya paniculata</i> (L.) Jack.	ใบ: ขับระดู บำรุงธาตุ แก้จุกเสียด แน่นท้อง และขับลม ราก: แก้วปวดสะเอว แก้วผื่นคันที่เกิดจาก ความชื้น แก้วแผลคันและแก้แมลงกัดต่อย

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
	ข่อย	<i>Streblus asper</i> Lour.	ใบ: ตำผสมข้าวสารคั้นเอาน้ำดื่ม ทำให้ อาเจียนถอนพิษยาเบื่อเมา หรืออาหารแสลง ชงกับน้ำร้อนดื่มระบายท้อง แก้ปวดท้อง ขณะมีประจำเดือน แก้ปวดเมื่อย บำรุงธาตุ ขับลม และแก้ท้องอืดเฟ้อ เปลือกต้น: แก้ปวดฟัน แก้วร่ามะนาด
	ผักคราดหัวแหวน	<i>Spilanthes acmella</i> Murr.	ใบ: แก้ปวดศีรษะ รักษาแผลและแก้ปวดฟัน ดอก: แก้ปวดศีรษะ และแก้ปวดฟัน ทั้งต้น: แก้กัน แก้พิษงูกัด แก้เริ่มและถ่านำ ไปผสมกับตำรับยาอื่นจะใช้แก้ลมทั้งปวง ผล: ปรุงเป็นยาแก้ร้อนใน ราก: เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ และแก้ปวดศีรษะ ปวดฟัน แก้กัน ถ้าผสมกับยาอื่นจะเป็นยาแก้ระดูมาไม่สะดวก
1.8 เมื่ออาหาร	บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (L.)	ต้นและเถา: เป็นยารักษาอาการ รักษาอาการร้อนใน ทำให้เจริญอาหาร ช่วยขับน้ำย่อย ระวังความร้อน ผล: รักษาไข้พิษอย่างแรง
	มะระขี้นก	<i>Momordica charantia</i> Linn.	แก้เบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด ผล: ผลดิบ กินแก้โรคตับอักเสบ ปวดหัวเข่า มีลมอักเสบ ผลสุกใช้คั้นน้ำทาหน้าแก้สิ่ว เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาเจริญอาหาร น้ำคั้นของผลมะระ: แก้ปากเปื่อย และ บำรุงกระดูก ราก: ปรุงเป็นยารักษา ฝ้าตสมาน แก้ริดสีดวงทวาร และเป็นยาธาตุ

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
	สะเดา	<i>Azadirachta indica</i> A.	ใบอ่อน: แก้โรคผิวหนัง แก้ น้ำเหลืองเสีย และแก้พุพอง ใบแก่: ช่วยย่อยอาหาร ชำแผลงศัตรูพืช ก้าน: แก้ไข้ บำรุงน้ำดี แก้อ่อนในกระหายน้ำ ดอก: แก้วริดสีดวง บำรุงธาตุ เปลือกต้น: แก้บิด แก้ท้องร่วง แก้ไข้ แก้กษัย กระทู้: บำรุงน้ำดี แก่น: แก้กสันเหียนอาเจียน แก้ไข้ตัวร้อน บำรุงโลหิต และบำรุงไพธาตุ ราก: แก้เสมหะ เปลือกราก: แก้ไข้ ทำให้อาเจียน และ แก้โรคผิวหนัง
	ขี้เหล็ก	<i>Cassia siamea</i> Lamk	ดู 1.4

ระบบทางเดินหายใจ

2.1 ไอ มีเสมหะ

เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Vent.	เปลือกหรือแก่น: ใช้เป็นยาแก้ฟกช้ำ และนำไปเข้ากับยาอื่นหลายตัว แก้ น้ำเหลืองเสีย บำรุงเลือด เป็นยาแก้พิษ เปลือก: นำมาชูดตำใส่ปลาร้า-เกลือ เหมือนส้มตำใส่เม็ดแดง แก้ผื่น ข้อควรระวัง: กินมากเกินไปอาจเกิดต่อเนื้อ ที่เรียกว่า ต้อเพกา
มะขามป้อม	<i>Phyllanthus emblica</i> Linn.	ใบ: ต้ม ลดไข้ ดอก: เข้ายาเย็น ระบายท้อง ลูกอ่อน: บำรุงเนื้อหนังให้บริบูรณ์ กัดเสมหะในคอ และทำให้เสียงเพราะ ลูกแก่: แก้ไข้เจือลม แก้ไอ แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ขับปัสสาวะ ระบายท้อง บำรุงหัวใจ ฟอกโลหิต แก้กลม และแก้โรค ลักปิดลักเปิด

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
			เนื้อของผลแห้ง: แก้บิด แก้ท้องเสีย และแก้ริดสีดวงทวาร ยางจากผล: รับประทาน ช่วยย่อยอาหาร และขับปัสสาวะ เปลือกต้น: สมานแผล ราก: ต้มดื่มแก้ไข้ แก้พิษไข้ เป็นยาเย็น ฟอกโลหิต และทำให้อาเจียน
	มะแว้งเครือ	<i>Solanum trilobatum</i> Linn.	ผลแก่: 5-6 ผล เคี้ยวและกลืนต่างน้ำหรือ โขลกพอกแผลก คันเอาแต่น้ำจิบเวลาไอ เป็นยาขมเจริญอาหาร ขับเสมหะ แก้ไอ ลดน้ำตาลในเส้นเลือด และเป็นน้ำกระสาย ยากวาด ราก: เป็นยาแก้ไอ ขับลม และเป็นยาขับ ปัสสาวะ
	มะแว้งต้น	<i>Solanum santhwongsei</i> Craib.	ผลดิบและผลสุก: มีวิตามินบี แก้โรคเบาหวาน แก้ไข้สารพัดพิษ แก้ไอ ช่วยเจริญอาหาร ลดน้ำตาลในเส้นเลือด และขับเสมหะ ราก: เป็นยาแก้ไอ ขับลม แก้คัน และ ขับปัสสาวะ

ระบบทางเดินปัสสาวะ

3.1 ขัดเบา	กระเจี๊ยบแดง	<i>Hibiscus sabdariffa</i> Linn.	ยอดและใบ: ช่วยย่อยอาหาร ละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ เป็นยาบำรุงธาตุและยาระบาย หรือ ใ้ภายนอกคือ ตำพอกฝี ต้มน้ำชะล้างแผล กลีบเลี้ยง: ทำให้สดชื่น ขับปัสสาวะ ขับน้ำดี ลดไข้ แก้ไอ แก้นิว แก้กะหายน้ำ เมล็ดแห้ง: ลดไขมันในเลือด บำรุงเลือด บำรุงธาตุ ขับน้ำดี ขับปัสสาวะ แก้วปัสสาวะ ขัด เป็นยาระบาย
------------	--------------	-------------------------------------	--

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
	ขลุ้	<i>Pluchea indica</i> (L.) Less.	ทั้งต้น: ต้มกินรักษาอาการขัดเบา ขับปัสสาวะ ใบ: ต้มน้ำดื่มแทนน้ำชา บรรเทาอาการ ปวดเมื่อย นำมาต้มน้ำอาบบำรุงประสาท ใบและราก: เป็นยาฝาดสมาน รักษาอาการไข้ พอกแก้แผลอักเสบ ใบและต้นอ่อน: บรรเทาอาการไซ้ข้ออักเสบ
	หญ้าคา	<i>Imperata cylindrica</i> Beauv.	ใบ: ต้มอาบแก้ลมพิษ ผื่นคัน และแก้ปวด เมื่อยหลังคลอด ดอกแก่: ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะ ราก: ขับปัสสาวะ แก้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ บำรุงไต ขับระดูขาว แก้อ่อนใน กระจายน้ำ แก้อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร แก้บวมน้ำ และ แก้ประจำเดือนมาผิดปกติ ราก: บรุงเป็นยาแก้อ่อนใน กระจายน้ำ แก้อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร
	อ้อยแดง	<i>Saccharum officinarum</i> Linn.	เปลือกต้น: แก้ตานขโมย แก้แผลเน่าเปื่อย ชานอ้อย: แก้แผลเรื้อรัง และแก้ฝีอักเสบบวม ลำต้น: แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้คลื่นไส้อาเจียน แก้ปัสสาวะพิการ ขับนิ้ว แก้ท้องผูก บำรุงกระเพาะอาหาร แก้ขับเบา บำรุงธาตุ แก้สะอึก แก้วร้อน
โรคผิวหนัง			
4.1 กลากเกลื้อน	ทองพันชั่ง	<i>Rhinacanthus nasutus</i> (L.) Kurz	ใบ: ดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน แก้อริตีสี่ดวงทวาร แก้ไอเป็นเลือด ฆ่าพยาธิ ราก: ต้มรับประทาน แก้พิษไข้ แก้โรคผิวหนัง

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
	พลู	<i>Piper betel</i> Linn.	ใบ: แก้ปวดฟัน แก้รำมะนาด แก้ปากเหม็น ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้ท้องเสีย กระตุ้นให้กระปรีกระเปร่า ใช้ภายนอก แก้ปวด บวมฟกช้ำ แก้กกลาก เกลื้อน แก้น้ำกัดเท้า แก้ก้น
4.2 ชันนะตุ	มะคำดีควาย	<i>Sapindus rarak</i> DC.	ใบ: แก้พิษกาฬ ดอก: แก้พิษ และแก้ผดผื่นคัน เมล็ด: แก้โรคผิวหนัง ต้น: แก้ลมคลิ่นเทียน เปลือกต้น: แก้กษัย แก้ไข้ แก้พิษร้อน ราก: แก้ริดสีดวง
4.3 แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	บัวบก	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban	ทั้งต้น: นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำได้ ลดอาการอักเสบได้ดี ทำครีมทาผิวหนัง แก้อักเสบ และเป็นเครื่องดื่มแก้ร้อนใน
	มะพร้าว	<i>Cocos nucifera</i> Linn.	ผล: แก้อาเจียน แก้โรคกระเพาะ ห้ามเลือด แก้ปวด เลือดกำเดา เนื้อ: ขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ น้ำ: เป็นยาระบาย แก้ท้องเสีย แก้พิษ แก้กระหายน้ำ แก้นิว น้ำมัน: บำรุงกำลัง แก้กกลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนัง แผลน้ำร้อนลวก
	ว่านหางจระเข้	<i>Aloe barbadensis</i> Mill.	นำยางจากใบ: นำไปผสมสารส้มกิน รักษาโรคหนองใน ใบ: ให้อาตัมใช้เป็นยาระบาย และเป็นยาถ่าย จะออกฤทธิ์ที่ลำไส้ใหญ่ วุ้นจากใบ: รักษาแผลไฟไหม้ การอักเสบ ของผิวหนัง และรักษาแผลที่เกิดจากการไหม้ และจากเอกซเรย์ วุ้นใช้รักษาจุดต่างดำนบน ใบหน้า ฝ้า

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
4.4 ฝิ่นอง พุพอง	เทียนบ้าน	<i>Impatiens balsamina</i> Linn.	ใบ: ฟอกเลือด แก้ปวดตามข้อ แก้แผลมีหนองเรื้อรัง แก้บิด มูกเลือด ดอก: ฟอกเลือด ลดบวม แก้ปวดข้อ ปวดเอว ปวดก่อนมีระดู ทาแผลน้ำร้อนลวก และแผลพุพอง เมล็ด: มีพิษ ขับระดู และแก้พิษงู ลำต้น: แก้แผลเน่าเปื่อย แก้ปวดข้อ ทำให้อาเจียน ขับปัสสาวะ ราก: ลดบวม แก้ปวดกระดูก แก้ไข้บวม ดอกและใบ: พอกกันเล็บถอด
	ว่านมหากาฬ	<i>Gynura pseudo-china</i> DC.	ใบสด: โขลกผสมกับเหล้าใช้พอกฝี ทำให้เย็นและใช้ถอนพิษ และรักษาอาการ ปวดแสบปวดร้อน หัว: รักษาพิษไข้
4.5 แมลงกัดต่อย	ตำลึง	<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt	ใบ: ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้กัวร้อน ใช้ทาถอนพิษของตำแย แก้ก้น แก้ปวดแสบ ปวดร้อน ดอก: แก้ก้น เมล็ด: ตำผสมน้ำมันมะพร้าวแก้หิด ราก: ลดไข้แก้อาเจียน และแก้โรคเบาหวาน
	ของระอา	<i>Barleria lupulina</i> Lindl.	ใบ: ตำกับสุรา คั้นเอาน้ำดื่ม เอากากพอก แก้ไฟลามทุ่ง และแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ราก: ทาแก้แมลงกัดต่อย
	พญาขอ	<i>Clinacanthus nutans</i> (Burm.f.) Lindau	ทั้งต้น: แก้แมลงสัตว์กัดต่อย แก้เริ่มงูสวัด ใบ: ดองสุรา เอาผสมดินสอพอง ทาแก้สิ่ว แก้เม็ดผดผื่นคัน ราก: ฝนทาแก้พิษงู ตะขาบ และแมงป่อง
4.6 ลมพิษ	พลู	<i>Piper betel</i> Linn.	ดู 4.1

โรคหรืออาการ	สมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณอื่นๆ
4.7 เริ่ม งูสวัด	พญาขอ	<i>Climacanthus nutans</i> (Burm.f.) Lindau	ดู 4.5
อาการเจ็บป่วยอื่นๆ			
5.1 เคล็ด ขัดยอก	ไพล	<i>Zingiber cassumunar</i> Roxb.	หัวหรือเหง้า: เป็นยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้สารพิษในท้อง ขับประจำเดือน มีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ แก้บิด สมานลำไส้ เหง้าสด: ฝนทาแก้เคล็ดขัดยอก ฟกบวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา และ สมานแผล
5.2 นอนไม่หลับ	ขี้เหล็ก	<i>Cassia siamea</i> Britt.	ดู 1.4
5.3 อาการไข้	ฟ้าทะลาย	<i>Andrographis paniculata</i> (Burm.f.) Nees	ดู 1.3
	บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (L.)	ดู 1.8
5.4 เหา	น้อยหน่า	<i>Annona squamosa</i> Linn.	ผล: ใช้ทั้งผลดิบและผลแห้ง ถ้าเป็นผลดิบ จะใช้เป็นกลากเกลื้อน ผลแห้ง แก้งูสวัด เริ่ม เปลือก: แก้พิษงู เมล็ด: เป็นยาฆ่าพยาธิตัวจิ๋ว ฆ่าเหา ราก: เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียน แก้พิษงู และถอนพิษเบื่อเมา ใบ: แก้ขับพยาธิลำไส้ ฆ่าเหา แก้หิด แก้กลากเกลื้อน และแก้ฟกบวม เปลือกต้น: เป็นยาสมานลำไส้ สมานแผล แก้ท้องร่วง แก้วรามะนาด และยาฝาดสมาน

องค์การอนามัยโลกเผยแพร่รายงานโดยประมาณการว่าราว 85% ของประเทศกำลังพัฒนายังมีความจำเป็นต้องพึ่งพาการใช้สมุนไพรในการให้บริการสาธารณสุขขั้นพื้นฐานแก่ประชาชน ส่วนในประเทศที่พัฒนาแล้วก็มีประชากรที่ใช้เภสัชภัณฑ์/ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรจำนวนมาก ในประเทศไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ University of Illinois at Chicago ได้พัฒนารฐานข้อมูลสมุนไพร คือ NAPRALERT database ซึ่ง

รวบรวมข้อมูลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสมุนไพรและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติทั่วโลก ประกอบด้วย บทความวิจัย ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของพืชสมุนไพร ชนิดของสารออกฤทธิ์ พืชที่เป็นแหล่งกำเนิดสารออกฤทธิ์ ประโยชน์ในทางการแพทย์ ฯลฯ ในส่วนของการพัฒนาศักยภาพของสมุนไพรทางเภสัชกรรมในประเทศไทย มีรายงานการรวบรวมพืชสมุนไพรท้องถิ่นเพื่อศึกษาวิจัยประโยชน์ในการรักษาโรค โดยจัดแบ่งเป็นกลุ่มๆ ตามสรรพคุณ เช่น กลุ่มยาที่ใช้ลดไขมันในหลอดเลือด กลุ่มยาที่ใช้รักษาโรคผิวหนัง กลุ่มยาถ่ายพยาธิ ฯลฯ

นอกจากการใช้สมุนไพรเป็นยาและอาหาร ปัจจุบันประชาชนหันมาใช้ผลิตภัณฑ์และเครื่องสำอางที่ทำจากสมุนไพรไทยหรือประกอบด้วยสารสกัดจากสมุนไพรกันมากขึ้น การศึกษาวิจัยทำให้ทราบว่าสรรพคุณที่ระบุไว้ตามตำรายาพื้นบ้านนั้นส่วนใหญ่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ ตารางต่อไปนี้แสดงตัวอย่างของผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่มีจำหน่ายในท้องตลาด

สมุนไพรที่ใช้	รูปแบบผลิตภัณฑ์	สรรพคุณ
มะขาม	ครีมล้างหน้า, ครีมพอกหน้า	มีกรดผลไม้ (alpha hydroxy acid; AHA) ช่วยผลัดเซลล์ผิว ลดริ้วรอย จุดต่างด่าง เพิ่มความชุ่มชื้นและความยืดหยุ่นของผิว
ขมิ้นชัน	สบู่ก้อน	ปรับสภาพผิว ลดอาการผื่นคัน ยับยั้งแบคทีเรีย
เปลือกมังคุด	สบู่ก้อน	มีฤทธิ์ฝาดสมาน (astringent) ช่วยดับกลิ่นตัว สมานผิว กระชับรูขุมขน ลดอาการอักเสบของผิวหนัง
บอระเพ็ด	แชมพู	ชะลอการหงอกของเส้นผม บรรเทาอาการผมคัน ผมร่วง ลดรังแค บำรุงเส้นผม
ขิง	แชมพู	กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่มาเลี้ยงหนังศีรษะ ทำให้รากผมแข็งแรง บรรเทาอาการผมคัน ผมร่วง
ดอกอัญชัน	ครีมนวดผม	บำรุงผม ทำให้ผมนุ่มสลวย ดกดำเป็นเงางาม
สมอไทยและ มะขามป้อม	น้ำมันหมักผม	ทำให้ผมมีน้ำหนัก ดกดำเป็นเงางาม ป้องกันผมหงอกก่อนวัย

เภสัชกรรมแผนไทยและการปรุงยาจากสมุนไพร

ประชาชนทั่วไปสามารถปรุงยาเองได้เป็นบางวิธี การเรียนรู้วิธีปรุงยาต่างๆ จะช่วยให้ใช้สมุนไพรสะดวกขึ้น รูปแบบยาสมุนไพรและวิธีปรุงยาที่ใช้บ่อยๆ คือ ยาต้ม ยาขง ยาตองเหล้า และยาลูกกลอน การปรุงยาสมุนไพรเพื่อใช้เองนั้น ผู้ปรุงต้องมั่นใจในคุณภาพและความสะอาดของยาเป็นสำคัญ

วิธีเตรียมสมุนไพร

เป็นขั้นตอนของการนำสมุนไพรสดมาล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปใช้หรือนำไปทำให้แห้ง สำหรับสมุนไพรสดให้นำมาล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นที่มีขนาดพอประมาณ ไม่หยาบหรือละเอียดเกินไป เพราะสมุนไพรชิ้น

ใหญ่ทำให้ตัวยาสาคัญละลายออกมาได้น้อย แต่ถ้าละเอียดเกินไปจะรินเฉพาะน้ำให้ไล่ได้ยาก แม้นามากองด้วยผ้าขาวบางแล้วก็อาจมีผงเล็กๆ ปะปน ทำให้ระคายเคืองเวลาดื่ม สมุนไพรที่เป็นเหง้าหรือหัวใต้ดิน ควรทุบหรือบดทำให้เซลล์แตก ตัวยาสาคัญที่เป็นน้ำมันหอมระเหย (volatile oil) จะออกมาได้ดี วิธีเตรียมสมุนไพรแห้งคือหั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจนแห้ง หรืออบที่อุณหภูมิ 45-50 องศาเซลเซียส เก็บในภาชนะที่แห้งและปิดสนิท

ยาต้ม (fluidextract)

เป็นวิธีเตรียมที่ง่ายที่สุด ใช้ได้ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง เหมาะสำหรับสมุนไพรที่ตัวยาสาคัญละลายในน้ำ แต่อาจรับประทานยากเพราะกลิ่นและรสชาติที่ไม่ดี วิธีเตรียมให้นำสมุนไพรมาใส่หม้อ เติมน้ำ แล้วตั้งไฟทันที ส่วนสมุนไพรแห้งเมื่อเติมน้ำแล้วต้องแช่ทิ้งไว้ 10-20 นาทีก่อนตั้งไฟ สำหรับน้ำที่ใช้ควรเป็นน้ำสะอาดตามปริมาณที่ระบุในข้อบ่งชี้ของตำรับ ถ้าไม่ระบุปริมาณและเป็นการต้มธรรมดา ให้เติมน้ำจนท่วมยา ระยะเวลาที่ต้มขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 จำพวก

“ต้มพอเดือด” ใช้ในการปรุงยารักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ สมุนไพรที่ใช้นี้มักเป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น เหง้าขิง ดอกกานพลู ผลกระวาน ใบกระเพรา เป็นต้น น้ำมันหอมระเหยซึ่งเป็นสารสำคัญในสมุนไพรเหล่านี้จะระเหยได้ง่ายหากได้รับความร้อนเป็นเวลานาน สำหรับปริมาณน้ำที่ใช้ควรกะปริมาณให้ท่วมหมดในครั้งเดียว คือ 1 ถ้วยหรือ 1 ถ้วยครึ่ง โดยควรต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วจึงใส่สมุนไพร ปิดฝาภาชนะ ทิ้งให้เดือด 1-2 นาที ยกลง รินเฉพาะน้ำดื่ม

“ต้มเดือดพอประมาณ” ใช้น้ำกับสมุนไพรทั่วไปและชนิดที่ระบุว่าห้ามต้มเคี่ยว โดยเติมน้ำในภาชนะตามปริมาณที่กำหนดหรือให้ท่วมยา แล้วจึงยกภาชนะขึ้นตั้งไฟ ทิ้งให้เดือดประมาณ 10 นาที รินเฉพาะน้ำดื่ม

“ต้มเคี่ยว” โดยทั่วไปใช้น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวจนเหลือ 1 ส่วน หรือตามปริมาณที่ระบุไว้ในตำรา

ข้อควรระวัง: ยาต้มควรดื่มกินเฉพาะวัน ไม่ควรเก็บไว้ค้างคืน หรือถ้าเก็บจะต้องอุ่นทุกวัน ภาชนะที่ใช้ควรเป็นหม้อดิน หม้อเคลือบ หรือหม้อสแตนเลส ห้ามใช้ภาชนะที่ทำด้วยอะลูมิเนียมหรือเหล็ก เพราะกรดหรือสารฟอสเฟตในสมุนไพรจะทำปฏิกิริยากับโลหะหรือโลหะอาจละลายออกมา เป็นพิษต่อผู้ใช้ในระยะยาวได้

ยาชง (infusion)

ยาชงเป็นยาสมุนไพรที่เตรียมง่ายและสะดวกมากกว่ายาต้ม แต่สกัดสารออกฤทธิ์ได้น้อยกว่า เหมาะสำหรับสมุนไพรที่มีตัวยาสาคัญที่ละลายน้ำได้ดี โดยใช้ได้ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง ในการเตรียม ให้นำสมุนไพรใส่แก้ว เติมน้ำเดือดแล้วปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที รินดื่มเฉพาะส่วนใส ไม่ควรทิ้งไว้นานกว่า 5 นาที

ยาดองเหล้า (alcoholic macerate)

เป็นรูปแบบยาเตรียมที่เหมาะสมสำหรับสมุนไพรซึ่งมีสารออกฤทธิ์ละลายน้ำได้น้อย แต่ละลายได้ดีในตัวทำละลายอินทรีย์ เช่น แอลกอฮอล์ การเตรียมจึงไม่สามารถใช้วิธีชงหรือต้มได้ การเตรียมยาดองเหล้ามักใช้สมุนไพรแห้ง วิธีเตรียมให้ชั่งสมุนไพรแห้งตามน้ำหนักที่ต้องการ ห่อสมุนไพรด้วยผ้าขาวบาง นำไปใส่ในขวดโหลแก้ว เติมน้ำเหล้าพอท่วม เหล้าที่ใช้เป็นเหล้าขาว 28-40 ดีกรี จากนั้นปิดฝาขวดให้สนิท เปิดคนให้เข้ากันทุกวันจนครบ 1-6 สัปดาห์

สำหรับยาต้องเหล้าที่กำหนดให้ดองนาน 4 สัปดาห์ขึ้นไปและสารออกฤทธิ์ไม่สลายตัวเมื่อถูกความร้อน อาจพิจารณาใช้วิธีดองร้อนเพื่อช่วยย่นระยะเวลาของการดอง ทำได้โดยนำสมุนไพรแห้งห่อผ้าขาววางใส่ในภาชนะทนความร้อน เติมห่อแล้วจุ่มน้ำแล้วนำภาชนะที่ใส่ยาต้องวางลงในหม้อหรือกระทะที่มีน้ำสะอาด ยกตั้งไฟจนน้ำในหม้อเดือด ยกภาชนะใส่ยาต้องขึ้น ปิดฝาให้สนิท เปิดคนวันละครั้งจนครบ 1-2 อาทิตย์ แบ่งดื่มตามขนาดที่กำหนด ยาต้องเหล้ามีข้อควรระวังคือ สตรีมีครรภ์หรือสตรีให้นมบุตร ผู้ป่วยความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ควรหลีกเลี่ยงยาเตรียมประเภทนี้เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

ยาลูกกลอน (pill)

เป็นวิธีเตรียมที่อยู่ยากกว่าวิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เหมาะสำหรับสมุนไพรที่มีกลิ่นรสไม่ดี เช่น มีรสขมจัด หรือสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ไม่ละลายน้ำ/ละลายน้ำยาก หรือในกรณีที่ต้องการเก็บยาไว้เป็นเวลานาน การเตรียมยาลูกกลอนต้องใช้สารที่มีความเหนียว เช่น น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ช่วยให้ผงยาเกาะกันและปั้นเป็นลูกกลอนได้ง่าย ความหวานจากน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมนี้จะทำให้ยาลูกกลอนมีรสหวานเล็กน้อย ยาลูกกลอนที่เตรียมขึ้นสามารถเก็บไว้ได้ราว 1 เดือนหรือกว่านั้น อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรหมั่นตรวจดูว่ายาลูกกลอนยังมีคุณภาพดีอยู่ โดยสังเกตจากลักษณะภายนอกว่า เม็ดยาแห้งสนิท ไม่แตกร่วนหรือเยิ้มติดกัน ไม่มีราขึ้นเป็นจุดสีขาวหรือเทา ปัญหาใหญ่ของยาลูกกลอนคือการปนเปื้อนจากเชื้อรา จึงแนะนำว่าควรเตรียมผงสมุนไพรแห้งเก็บไว้ทำยาลูกกลอนสำหรับใช้เป็นครั้งคราวจะปลอดภัยกว่า

ในการเตรียม ผงสมุนไพรต้องแห้งสนิทและผ่านการบดละเอียด นำผงยามาชั่งตามปริมาณที่กำหนด ใส่ในภาชนะที่แห้ง เติมน้ำผึ้งที่ล้นน้อย นวดจนผงยาทั้งหมดเกาะกันและไม่เหนียวติดมือ โดยทดลองปั้นเป็นลูกกลอนด้วยมือ สังเกตปริมาณน้ำผึ้งที่ใช้ ถ้าสมุนไพรที่นวดไว้ติดมือและปั้นไม่ได้ แสดงว่าน้ำผึ้งมากไปต้องเติมผงยาเพิ่ม ถ้าแห้งร่วนไม่เกาะกันหรือปั้นได้แต่แตกร่วนเมื่อบีบเบาๆ แสดงว่าน้ำผึ้งน้อยไป เมื่อนวดผงยาได้ที่แล้ว จึงทำเป็นลูกกลอนซึ่งทำได้ 2 วิธีคือ

1. การใช้มือปั้น แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนคือ คลึงให้เป็นเส้นยาวซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางใกล้เคียงกับขนาดเม็ดยาที่ต้องการ จากนั้นจึงตัดเป็นท่อนให้มีความยาวใกล้เคียงกับเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้น จากนั้นจึงนำแต่ละท่อนมาคลึงด้วยฝ่ามือจนกลม ใส่ถาดหรือกระด้ง นำไปตากแดดหรืออบ

2. การใช้เครื่อง แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ เครื่องรีดเส้นและรางไม้ทำลูกกลอน เครื่องรีดเส้นดัดแปลงมาจากเครื่องบดเนื้อสัตว์ที่มีทั้งแบบมือหมุนและใช้มอเตอร์ไฟฟ้า โดยใส่สมุนไพรที่นวดแล้วเข้าไปในเครื่อง ซึ่งทางออกปิดด้วยแผ่นโลหะที่เจาะรู จะได้เส้นสมุนไพรตามขนาดของรูที่เจาะไว้ แผ่นโลหะนี้สามารถถอดเปลี่ยนได้และรื้อมีหลายขนาด จากนั้นนำเส้นสมุนไพรไปผ่านรางไม้ โดยเลือกรางไม้ที่มีขนาดร่องกว้างเท่ากับเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้น คลึงด้วยฝ่ารางไม้เพียง 2-3 ครั้ง แล้วดันออกไปทางปลายราง ซึ่งมีถาดวางรับเม็ดยา นำยาลูกกลอนตากแดด 1-2 วัน หรืออบที่อุณหภูมิประมาณ 50 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 8-12 ชั่วโมง เก็บยาลูกกลอนในขวดสะอาดที่แห้ง ปิดสนิท เก็บไว้ในที่โปร่ง ความชื้นต่ำ และไม่มีแดดส่อง

การประคบสมุนไพร (Herbal Compress)

การประคบสมุนไพรเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดแผนไทยได้ดี (ดูหัวข้อการนวดไทย) โดยมากการประคบสมุนไพรจะกระทำหลังจากนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผลของการรักษาด้วยการประคบสมุนไพรเกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบและผลการรักษาจากตัวยาสมุนไพรที่บรรจุอยู่ในลูกประคบ ซึ่งระเหยออกมาด้วยความร้อนและซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย

ผลของความร้อน จากการประคบที่มีต่อการรักษาคือ ช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก ลดอาการตึงขัดของข้อต่อ ลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดที่เกิดจากอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น หรือข้อต่อ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ผลของสมุนไพร สำหรับสมุนไพรที่ใช้ในตำรับยาลูกประคบอาจแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไปจะมีสมุนไพรหลักเป็นตัวยาสาคัญคล้ายกัน คือ ไพล ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย และ การบูร เป็นต้น

ตัวยาสสมุนไพรส่วนใหญ่มีสรรพคุณช่วยในการแก้เคล็ด ขัด ยอก ฟกช้ำ ทำให้เส้นเอ็นคลาย ซึ่งเมื่อผสมกับความร้อนจากลูกประคบจึงเป็นการเสริมฤทธิ์ในการรักษาซึ่งกันและกัน สำหรับสมุนไพรที่นำมาใช้ทำลูกประคบควรเป็นสมุนไพรสด ซึ่งจะให้ผลการรักษาที่ดี เพราะตัวยาสาคัญที่ใช้ในการรักษาส่วนใหญ่เป็นน้ำมันหอมระเหยสมุนไพรแห้งหากเก็บไว้นานน้ำมันหอมระเหยส่วนใหญ่ก็ระเหยออกไปมากแล้ว จึงให้ผลการรักษาไม่ดีเท่าสมุนไพรสด

นอกจากสมุนไพรหลักที่กล่าวมาแล้วนั้นอาจประกอบไปด้วย ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ใบพลับพลึง ตะไคร้ ขิง ว่านน้ำ ดีปลี เปราะหอม หัวหอม เฉาก้อนอ่อน ฯลฯ สมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นส่วนใหญ่ใช้ประโยชน์เป็นยาแก้เคล็ด/ขัดยอกทั้งสิ้น และทุกตัวมีน้ำมันหอมระเหยเป็นสารสำคัญในการออกฤทธิ์ หากในตำรับมีสมุนไพรหลายชนิดและไม่สามารถหาได้ครบทั้งตำรับ ก็สามารถใช้เท่าที่มีได้ แต่ไม่ควรขาดสมุนไพรหลักทั้ง 5 ชนิด คือ ไพล ผิวมะกรูด ใบมะขามแก่ ใบส้มป่อย การบูร

วิธีเตรียมลูกประคบ

1. นำสมุนไพรทั้งหมดมาหั่น หรือฉีกย่อยเป็นชิ้นเล็กๆ หรือตำพอหยาบ เพื่อให้ น้ำมันหอมระเหยสามารถระเหยแพร่่อออกมาได้ง่าย
2. นำสมุนไพรที่ได้มาคลุกเคล้ากับการบูร หรือพิมเสน (ถ้ามีในตำรับ) ผสมให้เข้ากัน
3. ตัวยาสใส่ผ้าขาวบางห่อให้เป็นมัดกลมขนาดเท่ากำปั้น รัดด้วยเชือกให้แน่น

วิธีการประคบ

1. จัดท่าของผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น ท่านอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนตะแคงขึ้นกับตำแหน่งที่จะทำการประคบ
2. นำลูกประคบมาอังไอน้ำ เมื่อลูกประคบร้อนดีแล้ว ผู้ประคบควรทดสอบความร้อนโดยการนำมาแตะบริเวณท้องแขนของตนเอง หากร้อนเกินไป ควรรอให้คลายความร้อนลงก่อน จึงนำมาประคบบนผิวหนังผู้ป่วยได้โดยตรง
3. ในการประคบด้วยลูกประคบโดยตรงในตอนแรก ควรทำด้วยความรวดเร็ว เพียงแต่แตะลูกประคบลง

บนผิวหนัง แล้วยกขึ้น เลื่อนไปประคบตำแหน่งถัดไปตามแนวกล้ามเนื้อ ไม่วางลงบนผิวหนังเป็นเวลานาน เนื่องจาก ลูกประคบยังร้อน และในช่วงแรกผู้ป่วยอาจยังทนความร้อนไม่ได้มากนัก

4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง สามารถวางลูกประคบได้นานขึ้น พร้อมทั้งสามารถกด/คลึงลูกประคบไปด้วย เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงไปมาก ก็นำขึ้นอังไอน้ำอีกครั้ง

5. ในการประคบ ควรทำการนวดสลับกับการประคบ โดยเฉพาะบริเวณที่ปวดเมื่อยมาก

6. ในการประคบแต่ละครั้ง ควรใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที ถ้ามีอาการปวด เคล็ด ขัดยอกมาก สามารถประคบได้วันละ 2 ครั้ง

ข้อควรระวังในการประคบ

1. อย่าใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไปกับบริเวณผิวหนัง/เนื้อเยื่อที่อ่อนบาง บริเวณที่มีกระดูกยื่น หรือบริเวณที่เป็นแผล หากจำเป็นต้องประคบควรใช้ผ้าขนหนูรองก่อน หรือรอให้ลูกประคบอุ่นขึ้น

2. ต้องระมัดระวังในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เพราะผู้ป่วยอาจมีการตอบสนองช้ากว่าปกติ อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

3. ห้ามใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้ปวดบวมมากขึ้น และเลือดออกมากขึ้น

4. หลังประคบสมุนไพรไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะอาจไปชะล้างยาออกจากผิวหนัง และร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน

ตำรับยาประคบแก้ปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอก (สูตรนี้สามารถทำลูกประคบได้ 2 ลูก)

สมุนไพร	ปริมาณ	สรรพคุณ
1. ไพลสด	500 กรัม	แก้ฟกช้ำ บวม เคล็ด ขัดยอก
2. ขมิ้นอ้อย	25 กรัม	แก้ลม ฟกช้ำ บวม เคล็ด ขัดยอก
3. ขมิ้นชัน	25 กรัม	แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน
4. ผิวมะกรูด	1 ผล	แต่งกลิ่นให้หอม ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น
5. ดินตะไคร้	100 กรัม	แต่งกลิ่นให้หอม แก้ปวดเมื่อย
6. ใบมะขาม	25 กรัม	แก้ฟกช้ำ บวม
7. ใบส้มป่อย	25 กรัม	ประคบให้เส้นเอ็นหย่อน
8. การบูร	1 ช้อนชา	แก้ลมบวม เคล็ด ขัดยอก
9. พิมเสน	1 ช้อนชา	แก้ลมวิงเวียน รักษาแผล
10. เถาเอ็นอ่อน	50 กรัม	แก้ปวดเมื่อย แก้เส้นตึง บำรุงเส้น

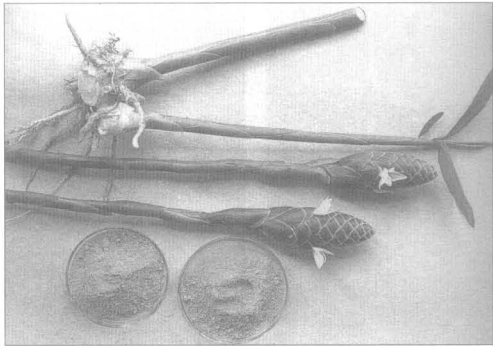
การอาบ/อบสมุนไพร (Herbal Bath/Steaming)

มนุษย์รู้จักการนำความร้อนมาใช้ประโยชน์ในการรักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ตั้งแต่อดีตกาลสำหรับคนไทยรู้จักการนำความร้อนมาใช้ร่วมกับการอาบ/อบสมุนไพรมาช้านาน โดยเฉพาะการใช้ในสตรีหลังคลอดบุตร ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า “การเข้ากระโจม” การเติมสมุนไพรลงไปในน้ำที่ใช้จะทำให้การอาบ/อบมีประสิทธิภาพในการรักษาดีขึ้น เนื่องจากไอน้ำจะช่วยพาเอาความร้อนและสารสำคัญจากสมุนไพรให้ซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายทั้งทางผิวหนังและทางเดินหายใจ ความร้อนทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น เป็นผลให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือเมแทบอลิซึม (metabolism) เพิ่มขึ้น เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเส้นเลือดฝอย ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยขยายรูขุมขนที่ผิวหนังให้กว้างขึ้น สิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่จะหลุดและถูกขับออกมาทางผิวหนังได้ง่าย นอกจากนี้ยังทำให้เหงื่อออกมาก ของเสียบางส่วนสามารถขับออกทางเหงื่อได้ จึงทำให้เลือดลมเดินสะดวก บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ และยังมีส่วนช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ร่างกายและสมองจึงได้รับการพักผ่อน เป็นการคลายความเครียด ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการอาบแช่สมุนไพร โดยเฉพาะการแช่มือและเท้า จัดเป็นการผสมผสานประโยชน์ของสมุนไพรเข้ากับพลังบำบัดของน้ำ ส่วนศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาโรคหรืออาการต่างๆ ด้วยน้ำเพื่อผลทางสุขภาพและทำให้เกิดการผ่อนคลายนั้น มีเรียกชื่อเฉพาะว่า วารีบำบัด (hydrotherapy)

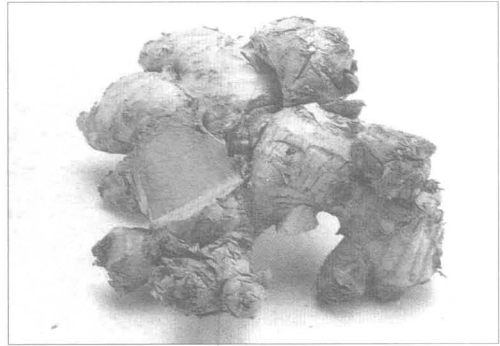
สมุนไพรที่ใช้ในการอาบ/อบสมุนไพร

สมุนไพรที่ใช้อาบหรืออบอาจเป็นสมุนไพรสดหรือสมุนไพรแห้งก็ได้ ขึ้นอยู่กับความสะดวกในการจัดหาในแต่ละท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปสมุนไพรสดมีคุณภาพดีกว่าสมุนไพรแห้ง เนื่องจากสมุนไพรสดมีปริมาณสารสำคัญที่ให้ผลในการรักษาสูงกว่าสมุนไพรแห้งอีกทั้งสมุนไพรแห้งอาจเก่าหรือเสื่อมคุณภาพในช่วงเก็บรักษา สำหรับส่วนประกอบในตำรับสมุนไพรที่ใช้ในการอาบ/อบนั้นไม่มีข้อกำหนดตายตัว ผู้ใช้อาจพิจารณาเพิ่มหรือลดชนิดสมุนไพรตามความต้องการหรือประโยชน์ในการรักษา รวมทั้งคำนึงถึงความยากง่ายในการจัดหา โดยถือหลักว่าควรมีสมุนไพรครบทั้ง 4 กลุ่ม คือ

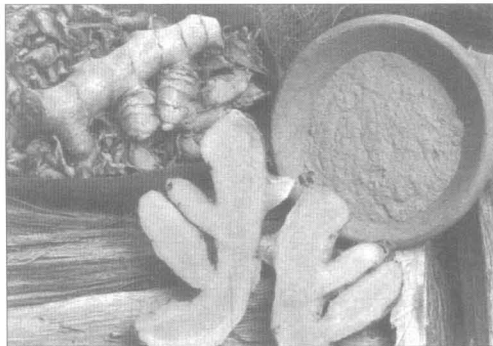
กลุ่มที่ 1 สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม: กลุ่มนี้มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์เป็นน้ำมันหอมระเหยซึ่งช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคผิวหนังบางชนิด อาการปวดเมื่อย อาการหวัด/คัดจมูก ตัวอย่างเช่น ไพล ขมิ้น หากใช้สมุนไพรสด ควรเปลี่ยนทุกวัน มิฉะนั้นสมุนไพรอาจเน่าเสียและเกิดกลิ่นเหม็น ส่วนสมุนไพรแห้งอาจใช้ต่อเนื่องได้เป็นเวลา 3-5 วัน



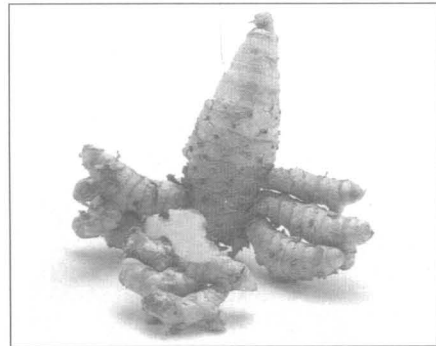
ไพล



เหง้าไพล



ขมิ้นชัน



ขมิ้นอ้อย

กลุ่มที่ 2 สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว: กลุ่มนี้มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ซึ่งช่วยชำระล้างสิ่งสกปรก และเพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง เช่น ใบมะขาม ส้มป่อยทั้งฝักและใบ



ใบมะขาม

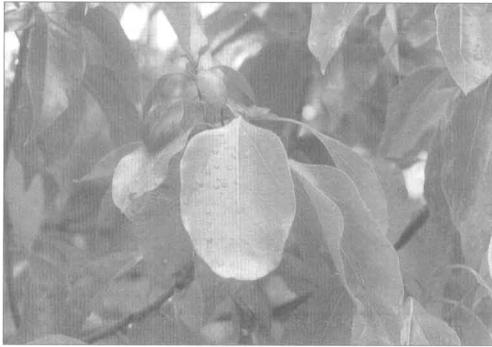


ใบส้มป่อย



ฝักส้มป่อย

กลุ่มที่ 3 สารระเหย: เป็นกลุ่มสารที่ระเหยได้เมื่อถูกความร้อนและมีกลิ่นหอม เช่น การบูร พิมเสน



การบูร



พิมเสน

กลุ่มที่ 4 สมุนไพรที่ใช้รักษาเฉพาะโรค: ได้แก่ สมุนไพรที่ออกฤทธิ์เฉพาะเจาะจงในการรักษาโรค/อาการที่เป็น เช่น หากต้องการรักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ควรใช้ต้นเหงือกปลาหมอ ร่วมกับ เป็นต้น



เหงือกปลาหมอ



ว่านน้ำ



ต้นกระชาย



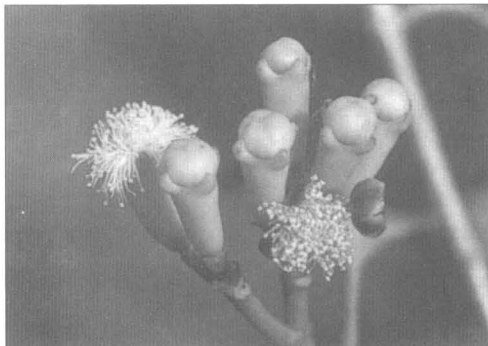
เหง้ากระชาย



ตะไคร้



ผลมะกรูด



ดอกกานพลู

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในการอบ

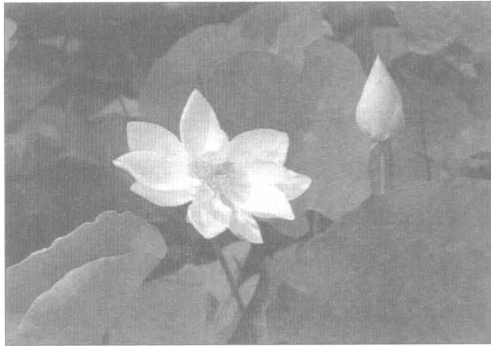
ก. ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในการอบ เช่น

1. โพล แก้อาการปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว
2. ขมิ้นชัน แก่โรคผิวหนัง สมานแผล
3. กระชาย แก่ปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล ใจสั่น
4. ตะไคร้ ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ
5. ใบมะขาม แก้อาการคันตามร่างกาย
6. ใบเปล้าใหญ่ ช่วยถอนพิษผิดสำแดง บำรุงผิวพรรณ
7. ใบ-ผลมะกรูด แก่ลมวิงเวียน ช่วยระบบทางเดินหายใจ
8. ใบหนาด แก่โรคผิวหนัง พุพอง น้ำเหลืองเสีย
9. ใบ-ผักส้มป่อย แก่หวัด ปวดเมื่อย
10. ว่านน้ำ ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้

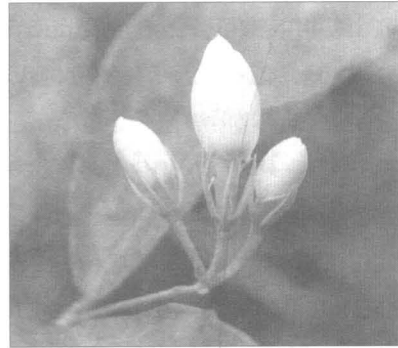
ตัวอย่างสมุนไพรแห้งที่ใช้ในการอบ เช่น

1. โพล แก้อาการปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว
2. ขมิ้นชัน แก่โรคผิวหนัง สมานแผล
3. ตะไคร้ ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ
4. ใบ-ผลมะกรูด แก่ลมวิงเวียน ช่วยระบบทางเดินหายใจ
5. ใบ-ผักส้มป่อย แก่หวัด ปวดเมื่อย
6. ใบหนาด แก่โรคผิวหนัง พุพอง น้ำเหลืองเสีย
7. ว่านน้ำ ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้
8. เหงือกปลาหมอ แก่โรคผิวหนัง พุพอง น้ำเหลืองเสีย
9. ชะลูด แก่ร้อนใน กระสับกระส่าย ดีพิการ
10. กระวาน แก่เจ็บตา ตาและ ตามัว
11. เกสรทั้ง 5 แต่งกลิ่น ช่วยระบบทางเดินหายใจ
12. สมุลแว้งแต่งกลิ่น

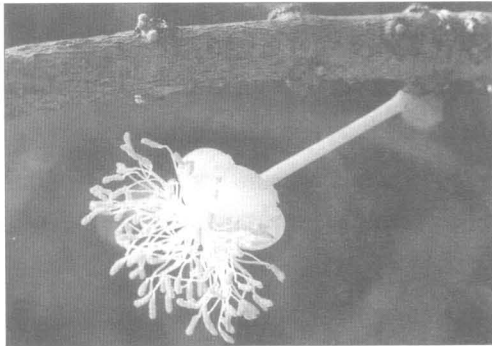
สำหรับโรคหรืออาการที่สามารถบำบัดด้วยการอบสมุนไพรมีหลายกลุ่ม เช่น โรคภูมิแพ้, โรคหอบ/หืด, อาการหวัด คัดจมูก มีน้ำมูก (แต่ไม่มีอาการแห้งตันของน้ำมูก) ส่วนโรคหรืออาการบางอย่างที่การอบสมุนไพรอาจทำให้เกิดผลเสียกับอาการของโรค เช่น อาการเคล็ด/ขัดยอกตามร่างกาย โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน เกาต์ เหล่านี้แนะนำให้ใช้การอบ/อบสมุนไพรร่วมกับการรักษาวิธีอื่น นอกจากนี้เป็นการอบสมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น ใช้น้ำมันหอมระเหยหลังคลอดบุตร ใช้ในคนทั่วไปเพื่อบำรุงรักษาผิวพรรณ เป็นต้น



ดอกบัว



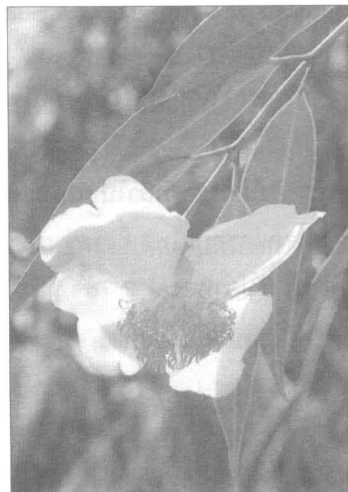
ดอกมะลิ



ดอกสารภี



ดอกพิกุล



ดอกนูนนาค

เกสรทั้ง 5 ประกอบด้วย เกสรดอกบัว เกสรดอกมะลิ เกสรดอกสารภี เกสรดอกพิกุล เกสรดอกนูนนาค

ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร

1. ขณะมีไข้สูง (มากกว่า 38 องศาเซลเซียส) เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่างๆ
2. โรคติดต่อร้ายแรงทุกโรค
3. โรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดรุนแรง หรือโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียกับผู้ป่วยได้
4. สตรีมีประจำเดือนร่วมกับอาการไข้
5. มีอาการอักเสบของบาดแผลต่างๆ
6. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานยาใหม่ๆ
7. อาการปวดศีรษะ วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน
8. โรคที่ไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยเฉพาะที่ หรือเป็นเฉพาะที่แต่มีหลายตำแหน่ง เช่น อัมพาต ปวดเมื่อยตามร่างกาย ควรหลีกเลี่ยงการอบสมุนไพร

วิธีการอบสมุนไพร

1. ผู้รับการรักษาศวบน้ำ เพื่อชำระสิ่งสกปรกที่อาจติดที่ผิวหนังหรือรูขุมขน และเพื่อเตรียมผิวหนังให้พร้อมที่เส้นโลหิตสามารถยืดขยายและหดตัวได้โดยง่าย
2. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้น เพื่อให้ความร้อนจากไอน้ำและสารสำคัญจากสมุนไพร สามารถเข้าถึงและสัมผัสร่างกายได้มากที่สุด
3. อุณหภูมิที่ใช้ในการอบสมุนไพรควรควบคุมให้อยู่ในช่วง 42-45 องศาเซลเซียส
4. ควรใช้เวลาในการอบสมุนไพรแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที โดยแบ่งเป็น 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 15 นาที และควรออกมานั่งพัก 3-5 นาทีหลังการอบครั้งแรก ในรายที่เริ่มอบสมุนไพรครั้งแรก ควรแบ่งเป็น 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10 นาที
5. หลังการอบสมุนไพรครบตามเวลา ยังไม่ควรอาบน้ำในทันที แต่ควรนั่งพักสัก 3-5 นาที หรือรอให้เหงื่อแห้งก่อน แล้วจึงอาบน้ำชำระล้างคราบเหงื่อไคลและสมุนไพร ซึ่งจะช่วยให้เส้นเลือดหดตัวเป็นปกติ
6. การอาบน้ำ/อบสมุนไพรสามารถทำได้ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง หรือวันเว้นวัน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสะดวกของแต่ละบุคคล

การนวดไทย (Thai Massage)

การนวดไทยเป็นศาสตร์และศิลป์สาขาหนึ่งของการแพทย์แผนโบราณของไทย คัมภีร์ตำราการนวดไทยได้รับการสืบทอดโดยหมอหลวงและหมอราชูกรได้รับการชำระครั้งใหญ่ในสมัยรัชกาลที่ 3 โดยโปรดเกล้าฯ ให้จารึก

ตำราบนแผ่นหินอ่อน แล้วติดไว้ตามศาลารายวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) เพื่อให้ชาวบ้านทั่วไปได้ศึกษาโดยทั่วกัน ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 5 โปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมตำราการแพทย์แผนไทย แล้วจารึกลงในสมุดข่อยเป็นตำราเวชศาสตร์ฉบับหลวง ซึ่งมีคัมภีร์การนวดไทยเป็นส่วนหนึ่งในตำราดังกล่าว หลักฐานทั้งสองจึงเป็นแหล่งองค์ความรู้ที่สำคัญของการนวดไทย ซึ่งสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

การนวดไทยเป็นการนวดที่มีลักษณะเฉพาะ เพราะมีความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติซึ่งแตกต่างจากการนวดอื่นๆ คัมภีร์ตำราการนวดไทยกล่าวว่า คนเรามีเส้นเป็นเครือข่ายโยงใยทั่วร่างกาย จำนวน 72,000 เส้น แต่มีเส้นหลักๆ อยู่เพียง 10 เส้น เส้นเหล่านี้เป็นโครงสร้างที่ไม่อาจจับต้องได้ เป็นทางเดินของลมหรือพลังชีวิตที่ประสานให้อวัยวะในร่างกายได้เป็นปกติ การนวดสามารถบำบัด/บรรเทาความเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากการติดขัดของลม เพราะการนวดมีผลทำให้เลือดลมแล่นไปตามเส้นต่างๆ ดังกล่าวได้เป็นปกติ หมอนวดไทยมีความรู้เรื่องเส้นซึ่งเป็นแนววัดและจุดวัดต่างๆ บนร่างกาย ความรู้ที่สั่งสมมาจากอดีตเกี่ยวกับแนววัดและจุดวัดที่สำคัญๆ เหล่านี้ได้รับการบันทึกรวบรวม สำหรับการเรียนการสอนและการฝึกอบรมหมอนวดไทยในรุ่นต่อๆ มา

การนวดอย่างถูกวิธีเป็นประจำจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกาย ช่วยยืดเส้นเอ็นที่ตึงให้หย่อนลง ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดจากชีวิตประจำวันผ่อนคลาย และรักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อไม่ให้ติดขัด ทั้งยังช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อต่างๆ ดีขึ้น การนวดจึงมีผลในทางสร้างเสริมสุขภาพและทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น

เทคนิคการนวดไทย

การกด เป็นการนวดโดยใช้นิ้วหัวแม่มือ สันมือ หรืออาจใช้ศอก เข่า สันเท้า กด ณ ตำแหน่งจุดนวดหรือตามแนววัดที่กำหนด การกดที่ดีควรค่อยๆ เพิ่มแรงกดจนถึงระดับขั้นกล้ามเนื้อ กดนิ่งไว้แล้วค่อยๆ ผ่อนออก แต่ละจุดใช้เวลาประมาณ 10 วินาที น้ำหนักที่กดจะต้องไม่เบาหรือหนักเกินไปจนผู้ถูกนวดมีอาการเกร็งตอบสนองในขณะที่กด การกดนี้จะมีผลคลายเส้นและทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น

การคลึง เป็นการนวดโดยการกดให้ลึกถึงกล้ามเนื้อแล้วเคลื่อนที่ไปมา จึงช่วยคลายเส้นและทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น

การตืดดึง เป็นการนวดโดยการออกแรงเพื่อยืดเส้นและเนื้อเยื่อบริเวณข้อต่อ เพื่อให้ข้อต่อที่ติดขัดเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

การประคบ เป็นการใช้สมุนไพรซึ่งห่อด้วยผ้าขาว มัดเป็นลูกประคบ อังไอน้ำให้ร้อน แล้วนำไปประคบภายหลังการนวดด้วยมือเปล่า (ดูหัวข้อการประคบสมุนไพร) การประคบช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีขึ้น มีส่วนช่วยลดการอักเสบเรื้อรังต่างๆ ได้

นอกจากนี้ การนวดยังใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น การจับเส้น การทุบ การสับ การบีบ เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดไทย

1. การนวดเพื่อสุขภาพ เป็นการนวดทั่วทั้งร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ มักเริ่มด้วยการนวดในท่านอนหงาย ตามด้วยการนวดในท่านอนตะแคง การนวดในท่านอนคว่ำ และจบลงด้วยการนวดในท่านั่ง

ในท่านอน การนวดเริ่มจากปลายเท้าขึ้นไปบริเวณหน้าแข้ง ต้นขา สะโพก และแผ่นหลัง แล้วจึงนวดฝ่ามือ และแขนตามลำดับ

ในท่านั่ง เป็นการนวดส่วนบนของร่างกาย ได้แก่ หลังส่วนบน คอ ป่า ศีรษะ และใบหน้า

ผู้ให้บริการนวดไทยส่วนใหญ่มักเริ่มด้วยการฝึกหัดการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพก่อน เพราะเป็นการนวดที่มีแบบแผนสำเร็จรูปที่ชัดเจน ไม่ต้องสนใจกับการวินิจฉัยโรคหรืออาการป่วยต่าง ๆ เพราะผู้มารับบริการส่วนใหญ่มีอาการปวดเมื่อยทั่วๆ ไป ไม่มีอาการป่วยอะไรที่เด่นชัด

2. การนวดเพื่อบำบัด เป็นการนวดเพื่อบรรเทาอาการบาดเจ็บและโรคต่างๆ ได้แก่

- อาการปวด ยอก ต่างๆ เช่น ปวดศีรษะจากความเครียด ปวดคอ ปวดหลัง ยอกหลัง ปวดสะโพก ปวดสะบัก ปวดเข่า ปวดข้อศอก
- อาการเคล็ด แผลง หรืออาการติดขัดของข้อต่อต่างๆ เช่น คอเคล็ด ข้อเท้าแพลง ข้อไหล่ติด
- อาการขาเนื่องจากการไหลเวียนเลือดไม่ดี
- อาการและโรคอื่นๆ เช่น เป็นลม จุกเสียด ท้องผูก ประจำเดือนไม่ปกติ

3. การนวดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นการนวดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายในส่วนที่ยังทำงานได้ไม่ปกติ ได้แก่

- การนวดเพื่อฟื้นฟูเด็กพิการ
- การนวดเพื่อฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต
- การนวดเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางเพศ
- การนวดเพื่อฟื้นฟูสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอด เป็นต้น

ข้อควรระวังในการนวด

การนวดที่กระทำโดยผู้ขาดความรู้ความชำนาญ ในบางครั้งอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้

ลักษณะการนวดที่ควรหลีกเลี่ยงและควรระวังได้แก่

1. การนวดอย่างรุนแรง อาจทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อต่างๆ ได้โดยเฉพาะบริเวณที่มีกล้ามเนื้อ ปกติอยู่บ่อย เช่น

- บริเวณหน้าหู อาจทำให้เส้นประสาทที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อใบหน้าอักเสบ มีอาการอัมพาต ปากเบี้ยวได้
- บริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้า อาจทำให้เส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขนอักเสบ ทำให้แขนขาหรืออ่อนแรงได้

- ในบริเวณหนีบรักแร้ อาจทำให้หลอดเลือดแดง และเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขนอักเสบ ทำให้แขนขาหรืออ่อนแรงได้
 - บริเวณปุ่มกระดูกข้อศอก อาจทำให้เส้นประสาทที่ไปเลี้ยงนิ้วก้อยอักเสบ มีอาการชาฝ่ามือด้านนิ้วก้อยได้
 - บริเวณขาหนีบ อาจทำให้ต่อมน้ำเหลือง หรือเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงขาด้านหลังเกิดการอักเสบได้
2. การกดท้องในกรณีผู้ที่มีความดันโลหิตสูงและมีอาการหลอดเลือดแดงในช่องท้องเป็นกระเปาะ อาจทำให้หลอดเลือดแดงแตก เป็นอันตรายถึงตายได้
3. การดัดตั้งเป็นวิธีที่ต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง เพราะอาจทำให้เกิดอันตราย เช่น
- การดัดตั้งคอโดยผู้ไม่มีความรู้ความชำนาญ อาจทำให้กระดูกคอเคลื่อนไปกดทับเส้นประสาท ทำให้มีอาการปวดร้าวชาลงมาตามแขนและกล้ามเนื้อแขนเป็นอัมพาตได้
 - การดัดหลังอย่างรุนแรง อาจทำให้เกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อรอบๆ ข้อต่อ หรือการทำให้เกิดการเคลื่อนของกระดูกสันหลังจนเป็นอันตรายต่อเส้นประสาทไขสันหลังได้
 - การดัดตั้งในกรณีผู้ป่วยอัมพฤกษ์อัมพาต อาจทำให้ข้อหลุดได้
 - การดัดตั้งในกรณีข้อเท้าแพลง อาจทำให้เกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อบริเวณข้อเท้าได้
4. การเหยียบที่ผิดพลาดอาจทำให้กระดูกสันหลังหัก และอาจทิ่มแทงถูกไขสันหลัง ทำให้เป็นอัมพาตได้ หรืออาจทำให้เป็นอันตรายต่ออวัยวะภายใน เช่น ตับ ไต ม้าม เกิดการบาดเจ็บได้
5. การปิดเปิดประตูลม (การใช้นิ้วมือกดที่หลอดเลือดแดงเพื่อไม่ให้ส่งเลือดไปเลี้ยงที่แขนหรือขาในช่วงขณะหนึ่งแล้วปล่อยนิ้วมือที่กดออก เลือดแดงก็จะพุ่งไปเลี้ยงแขนขา ทำให้รู้สึกวูบวาบตามมา)
- ไม่ควรใช้แรงกดมากเกินไป เพราะหลอดเลือดแดงอาจฉีกและอักเสบ
 - ไม่ควรกดนานเกิน 45 วินาที เพราะอาจทำให้เส้นประสาทขาดเลือดไปเลี้ยงนานเกินไป ทำให้มีอาการชาตามมาได้

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีดัดตน

การดัดตนเป็นการออกกำลังกายของร่างกายทุกส่วน ในแต่ละท่า จะช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นมีการปรับสภาพความยืดหยุ่น คลายกล้ามเนื้อ ลดการตึงตามข้อต่างๆ ของร่างกาย ที่สำคัญขณะออกกำลังกายยังใช้สมาธิในการทำจิตใจสงบ การบริหารร่างกายและการฝึกออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนที่มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้สุขภาพกายแข็งแรง ไม่มีอาการปวดข้อ ปวดเข่า ปวดหลัง กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนจะมีความแข็งแรง ช่วยให้รับประทานอาหารได้ดี และนอนหลับสบาย

ท่าบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตนพื้นฐานมี 15 ท่า ซึ่งมีแนวคิดและหลักการคัดเลือก ดังนี้

1. เป็นท่าที่เป็นตัวแทนอิริยาบถต่างๆ และสามารถบริหารร่างกายได้ครอบคลุมทุกส่วน ตั้งแต่ คอ ไหล่ แขน ออก ท้อง เอว เข่า ไปจนถึงเท้า
2. เป็นท่าพื้นฐานทั่วไป สำหรับการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติให้เกิดความเคยชิน และช่วยให้เห็นความสำคัญของการจัดโครงสร้างร่างกายตนเองให้สมดุล
3. เป็นท่าที่คัดเลือกมาจากท่าฤๅษีตัดตน ซึ่งมีมาตั้งแต่ดั้งเดิม แล้วปรับเปลี่ยนมาใช้ท่าต่างๆ เช่น ทำนั่งนอน หรือยืน โดยมีการสรุปความเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง หรือโดยนำท่าเดิมหลายท่ามาเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง
4. การเลือกท่าต่างๆ ใช้แนวคิดเกี่ยวกับความสมดุลของโครงสร้างร่างกายและการบริหารร่างกายตามแนวต่างๆ โดยเพิ่มเติมการตรวจร่างกายอย่างง่าย เพื่อให้ทราบถึงโครงสร้างร่างกายตนเองที่ไม่สมดุล
5. การคัดเลือกท่าต่างๆ ไม่นับการรักษาเฉพาะโรค แต่เป็นการเตรียมความพร้อมการปรับโครงสร้างร่างกายอย่างง่าย ๆ ด้วยตนเอง

ท่าฤๅษีตัดตน

ท่าที่ 1 ท่านวตบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า แบ่งออกเป็น 7 ท่า คือ ท่าเสยผม ท่าทาแป้ง ท่าเช็ดปาก ท่าเช็ดคาง ท่ากดใต้คาง ท่าถูหน้าหูและหลังหู ท่าตบท้ายทอย



ท่าเทพพนม

ท่าที่ 2 ท่าเทพพนม ช่วยแก้ลมข้อมือ และแก้ลมในลำไส้ เป็นการบริหารข้อมือ ฝึกลมหายใจ ได้ผลทั้ง 2 ทาง คือ ข้อมือ และยังเพิ่มการขมิบก้นบริเวณฝีเย็บอีกด้วย



ทำขุหัตถ์वादหลัง

ท่าที่ 3 ทำขุหัตถ์वादหลัง ช่วยแก้ลมปวดศีรษะ ปวดแขน ปวดท้องและข้อเท้า



ท่าเกียจ

ท่าที่ 4 ท่าเกียจ แก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว เป็นท่าง่ายๆ ที่เราใช้บิวดขี้เกียจ



ท่าไล่คาง

ท่าที่ 5 ท่าไล่คาง ช่วยแก้ขัดขวาง เป็นท่าที่ลดปัญหาแขนขั้ดที่พบบ่อยๆ และช่วยบริหารหัวไหล่



ท่านั่งนวดขา

ท่าที่ 6 ท่านั่งนวดขา ช่วยแก้กล้ามเนื้อขยับ เข่าขัดเข่า หรือแก้โรคเรื้อรังที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย



ทำยิธรู

ท่าที่ 7 ทำยิธรู เป็นท่าที่ต่อเนื่องจากท่าที่ 6 แก้กล้ามเนื้อบิดคด ซึ่งโบราณหมายถึง อาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันสืบเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน



ทำอวดแหวนเพชร

ท่าที่ 8 ทำอวดแหวนเพชร มีประโยชน์ต่อแขน ข้อมือ และนิ้ว



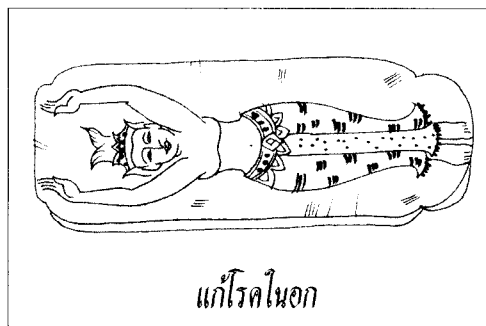
ท่าดำรงกายอายุยืน

ท่าที่ 9 ท่าดำรงกายอายุยืน เป็นการทดสอบการทรงตัว ยืนขาเดียวบริเวณเข่า หลังและต้นขา มีการยืดร่างกายตามแนวตั้ง



ท่านางแบบ

ท่าที่ 10 ท่านางแบบ มีประโยชน์แก้มไหล่ ขา ขาหรือข้อศอก เป็นท่าที่ใช้ในการบริหารเอว ออก ขา ไหล่ เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด



ท่านอนหงายผายปอด

ท่าที่ 11 ท่านอนหงายผายปอด ทำให้ปอดแข็งแรง



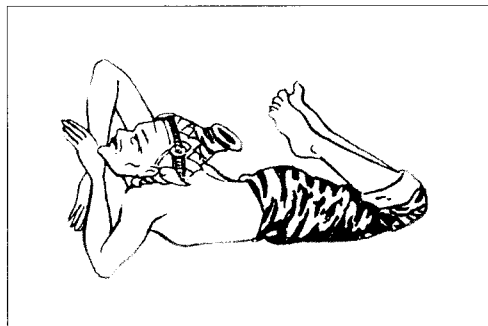
ท่าเดินโขน

ท่าที่ 12 ท่าเดินโขน ช่วยแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า เป็นการยืดร่างกายตามแนวตั้ง บริหารเอวและขา



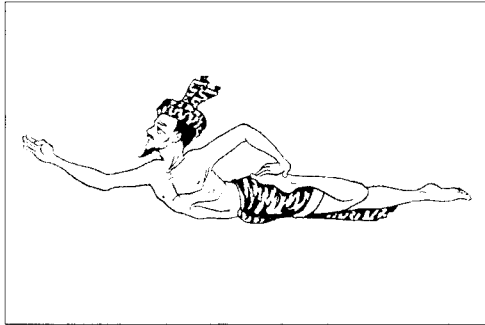
ท่ายืนก้มนวดขา

ท่าที่ 13 ท่ายืนก้มนวดขา ช่วยแก้ไหล่ขาขัด (ข้อควรระวัง ในการบริหารท่านี้ ผู้ที่มีอาการปวดหลัง ปวดร้าวขาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยง และขณะก้มลง ถ้ามือไม่สามารถแตะพื้นก็ไม่ควรฝืน)



ท่านอนคว่ำพับบาท

ท่าที่ 14 ท่านอนคว่ำพับบาท เป็นท่าที่ใช้ในการบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก (ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดต้นคอหรือแขนขา ควรหลีกเลี่ยงท่านี้)



ท่าองค์แอ่นแขนหงนพักรู้

ท่าที่ 15 ท่าองค์แอ่นแขนหงนพักรู้ ช่วยแก้ปวดเมื่อยปลายมือและปลายเท้า เป็นท่าที่นำมาใช้บริหารส่วนเอว เข่า ขา และคอ (ข้อควรระวัง ไม่ควรหงนหน้ามากเกินไป จะทำให้เป็นตะคริวที่น่องได้)

ประโยชน์โดยรวมของท่าฤๅษีตัดตน

1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขา หรือข้อต่อต่างๆ ให้เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว นับว่าเป็นการนวดด้วย ซึ่งบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้วร่วมไปด้วย
2. ทำให้โลหิตหมุนเวียน เลือดลมเดินสะดวก นับเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ในอิริยาบถของคนไทย
3. เป็นการต่อต้านโรคภัย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดี
4. การใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด อាកาร่งว้าง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ หากมีการฝึกหายใจให้ถูกต้อง

บทสรุป

วิธีดูแลสุขภาพ/สุขภาพด้วยภูมิปัญญาไทยควรได้รับการสืบค้นและศึกษาวิจัยองค์ความรู้ทั้งทางด้านปรัชญา ทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง อย่างเป็นระบบ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันอย่างกลมกลืน ก็น่าจะเป็นทางเลือกของการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยได้อย่างดี โดยเฉพาะการนำหลักการดังกล่าวมาบูรณาการเข้าในกระบวนการปฏิรูประบบสุขภาพ สนับสนุนให้มีการเปลี่ยนวิธีคิดและเปลี่ยนคุณค่า ส่งเสริมให้คนไทยมีความเอื้ออาทรต่อกัน และเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อสร้างการมีชีวิตที่เจริญหรือความมีสุขภาพดีให้เป็นไปในวงกว้างทั่วทั้งประเทศ

การประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับพิษสมุนไพรโดยการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานทั้งทางด้านนิเวศวิทยาการขยายพันธุ์ การใช้ประโยชน์โดยภูมิปัญญาท้องถิ่น บูรณาการกับองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีชีวภาพ เพื่อศึกษาสมบัติทางพิษเคมี

(phytochemistry) สารออกฤทธิ์ (active ingredient) และนำไปใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพัฒนาสมุนไพรเหล่านั้น เป็นสิ่งที่ควรพิจารณา เพื่อดำเนินการให้สอดคล้องกับสถานการณ์และสภาพปัญหาของชุมชน เพื่อสร้างทางเลือกให้แก่ประชาคมส่วนรวม ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับสากล

เอกสารอ้างอิง

เพียววี เหมือนวงษ์ญาติ, อาทรร จิวไพบูลย์. (2535) ประวัติการแพทย์แผนไทยและการพัฒนาสมุนไพร. ใน สมุนไพรสวนสิริรุกษชาติ (หน้า 218-228) กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.

พร้อมจิต ศรีลัมพ์. (2546) ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. เอกสารคำสอนวิชาเภสัชเวท 2.

เพ็ญญา ททรัพย์เจริญ, ภัทราพร ตั้งสุขุทัย และคัญชามารา สิทธิไกรพงษ์. (2544) คลายเครียดด้วยการแพทย์แผนไทย. วารสารการแพทย์แผนไทย 5(5) หน้า 43-61.

ริตเดอर्स ไตเจสท์ (ประเทศไทย). (2544) บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพมหานคร : ริตเดอर्स ไตเจสท์ (ประเทศไทย).

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2542) เภสัชกรรมแผนไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สงเคราะห์องค์การทหารผ่านศึก.

สุทธิพงศ์ เอี้ยวไพศาล. (2546) วิธีบำบัดสุขภาพ วิถีไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา.

สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.). (2547) เอกสารเผยแพร่, ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์.

สำนักพิมพ์สมิต (2547) ตำราฤกษ์ดีดคน. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอเอ็นจี จำกัด.

หน่วยข้อมูลสมุนไพร (2539) ศัพท์แพทย์ไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชน จำกัด.

อาทรร จิวไพบูลย์ และ รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล. (2535) การปรุงยาจากสมุนไพร. ใน สมุนไพรสวนสิริรุกษชาติ (หน้า 229-237) กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.

