

ข้อมูลแหล่งเรียนรู้/ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านแพทย์แผนไทย

(สมุนไพรพื้นบ้าน)

ชื่อ นางนามิ แซ่ว่าง (ผู้มีความรู้ด้านสมุนไพรพื้นบ้าน)

บ้านเลขที่ ๑๑ หมู่ ๑๒ บ้านมิ่งแปดหลัง ตำบลเทอดไทย อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย



ประโยชน์ที่ได้รับจากแหล่งเรียนรู้

๑. รักษาโรคผิวหนัง,อาการโรคไต,โรคนิ้ว,โรคท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ,โรคท้องร่วง,โรคไข้หวัด,แก้ไอ,โรคไข้ป่า,ช่วยห้ามเลือด,โรคความดันโลหิต,แก้พิษไข้,เสริมภูมิคุ้มกัน ฯลฯ

๒. จำหน่ายเป็นรายได้เสริม

๓. เรียนรู้วิธีการปรุงยาสมุนไพรและวิธีใช้ยารักษาโรค

การใช้สมุนไพรรักษาโรค



ชื่อภาษาไทย : ขมิ้น

ชื่อภาษาจีน : หวงเจียง

ชื่อภาษาอาหรับ : ฉ่อ-จี-แม-ซี

ชื่อภาษาลาหู่ : จื่อ-บอ-ซือ

ชื่อภาษาม้ง : เผีย-ต้า

สรรพคุณ ช่วยรักษากลากเกลื้อน, ล้างพิษในตับ, แก้อาการท้องร่วง, รักษาแผลในกระเพาะอาหาร, แก้พิษแมลงกัดต่อย, รักษาโรคผิวหนัง, เสริมภูมิคุ้มกัน ฯลฯ

วิธีใช้ -รักษา กลากเกลื้อน ด้วยการใช้น้ำมันผสมกับน้ำ นำมาทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง

-รักษาอาการแมลงกัดจนเป็นแผล มีอาการบวมแดง สามารถบรรเทาได้ด้วยการใช้น้ำมันผสมกับน้ำมันมะพร้าว แล้วนำไปเคี่ยวบนไฟ จะได้น้ำมันนวดสำหรับทาแก้พิษแมลงกัดต่อย หรือนำผงขมิ้นชันไปผสมกับน้ำปูนใสเพื่อนำมาพอกแผลก็ได้เช่นกัน

-รักษาอาการท้องร่วง นำขมิ้นมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปตำพร้อมผสมน้ำเปล่า หลังจากนั้นคั้นเฉพาะน้ำให้ได้สัก ๑ ถ้วยตวง แบ่งกินคราวละ ๒ ช้อนโต๊ะ จะช่วยสร้างสมดุลให้ระบบขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร

การใช้สมุนไพรรักษาโรค



ชื่อภาษาไทย : ขิง

ชื่อภาษาจีน : จัง-ปา

ชื่อภาษาอาหรับ : ญอ-จี

ชื่อภาษาลาหู่ : ชู-ปี้

ชื่อภาษาม้ง : เคลีเยะ

สรรพคุณ : ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต , แก้ไข้, แก้หวัด, บรรเทาอาการไอ, บรรเทาหวัดจับเสมหะ, ใช้แก้อาการคอแห้ง เจ็บคอ, แก้อาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ , ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก, ช่วยรักษาโรคผิวหนัง, ใช้เป็นยาแก้คัน, ช่วยรักษาโรคบิด ฯลฯ

วิธีใช้ : - ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ด้วยการนำขิงสดมาฝานตัดกับน้ำดื่ม

- ใช้แก้ไข้ (ผล) ด้วยการนำขิงสดมาคั้นเป็นน้ำให้ได้ประมาณครึ่งถ้วย แล้วผสมกับน้ำผึ้ง ๑ ช้อนชา นำมาดื่มกับน้ำ ๒ ถ้วย แล้วนำมาดื่มวันละ ๓ ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการได้

- ช่วยรักษาโรคบิด (ผล, ราก, ดอก) ด้วยการใช้ขิงสดประมาณ ๗๕ กรัม ผสมกับน้ำตาลแดง นำมาตำจนเข้ากัน แล้วรับประทาน ๓ มื้อต่อวัน

- แก้อาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ (ผล, ราก, ใบ) ด้วยการนำขิงแก่มาทุบพอแหลก เทน้ำเดือดลงไปครึ่งแก้ว แล้วปิดฝาตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาทีแล้วนำน้ำมาดื่มระหว่างมื้ออาหาร

- ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ด้วยการนำขิงสดมาตำให้แหลก แล้วนำกากมาพอกบริเวณแผล เพื่อป้องกันการอักเสบและการเกิดหนอง

การใช้สมุนไพรรักษาโรค



ชื่อภาษาไทย : กระเทียม

ชื่อภาษาจีน : ส่วน-โถว

ชื่อภาษาอาหรับ : แช-พุ

ชื่อภาษาลาหู่ : ลู่ - พู

ชื่อภาษาม้ง : เก้

สรรพคุณ : ป้องกันและรักษาโรคหวัด,บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน,รักษาสิว,กำจัดกลิ่นเท้า,รักษาโรคสำไส้,ปรับสมดุลในร่างกาย,ป้องกันการเกิดเส้นเลือดอุดตัน,ช่วยในการขับลม,ช่วยรักษาอาการจุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ,รักษากลากเกลื้อน ฯลฯ

วิธีใช้ : - รักษาการโรคหวัด ด้วยการหั่นกระเทียมเป็นแว่น แช่ในน้ำร้อนประมาณ ๒-๓ นาที แล้วกรองเอากากออก จิบเป็นชากระเทียมอุ่น ๆ ก็ได้ หรือถ้าทนกลิ่นไม่ไหว จะเติมน้ำผึ้งหรือน้ำขิงเข้าไปสักหน่อยก็ได้จ้า

- บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน ให้นำน้ำมันกระเทียมบริเวณที่เป็นแผล เพื่อให้สะเก็ดหลุดไป และลดผื่นแดงบนผิวหนังได้

- รักษาโรคสำไส้ โดยนำกระเทียมบดมาประคบลงบนแผลโดยตรง เพื่อรักษาอาการอักเสบและลดอาการบวม ร่วมกับการรับประทานอาหารเสริมจากสารสกัดกระเทียม เช่น กระเทียมอัดเม็ด หรือน้ำมันกระเทียมก็จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

- รักษาสิว กระเทียมถือเป็นยารักษาสิวจากธรรมชาติ ที่มีประสิทธิภาพเป็นอย่างมาก เพราะมีแอนตี้ออกซิแดนท์ ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อยู่หมัด เราจึงสามารถนำมาฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวได้ โดยผ่านกระเทียมสดบาง ๆ แล้วนำมาประคบลงบนสิวบ่า ๆ ทิ้งไว้สักพัก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เท่านั้นสิวกวนใจก็จะอันตรายหายได้อย่างแน่นอน

การใช้สมุนไพรรักษาโรค



ชื่อภาษาไทย : สدابเสื่อ

ชื่อภาษาจีน : เพย-จี-เช่า

ชื่อภาษาอาข่า : ยะ-โหมะ-ฮ๊ะ-แจว

ชื่อภาษาลาหู่ : หน้า-ปอ-โก๋-ลิ-ผะ

ชื่อภาษาม้ง : ย่อ-ไห้

สรรพคุณ : ช่วยห้ามเลือด, ช่วยแก้ผมหงอก ทำให้ผมดกดำ, ช่วยลดโรคไต, แก้ไข้ป่า

วิธีใช้ : - ใบใช้ในการห้ามเลือด ด้วยการใช้ใบนำมาโขลกและขยี้ แล้วนำมาพอกบริเวณบาดแผล ก็จะช่วยห้ามเลือดได้เป็นอย่างดี เพราะสาบเสื่อมีสารสำคัญหลายอย่างที่มีฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดหดตัว และไปช่วยกระตุ้นสารที่ทำให้เลือดแข็งตัวได้เร็วยิ่งขึ้น

- ช่วยลดโรคไต โดยใช้ส่วนลำต้นและใบ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแห้ง ก่อนนำไปคั่วด้วยไฟอ่อน เมื่อเริ่มได้กลิ่นหอมก็ถือว่าใช้ได้ แล้วนำไปพักให้เย็น วิธีการรับประทาน คือนำไปชงเป็นชา ต้มวันละ ๓ ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น ทุกวัน

- รักษาไข้ป่า โดยนำรากสาบเสื่อ รากมะนาว รากย่านาง ต้มรวมกัน แล้วใช้ดื่ม

การใช้สมุนไพรรักษาโรค



ชื่อภาษาไทย : ใบฝรั่ง

ชื่อภาษาจีน : ฟิง-สือ-ลิว

ชื่อภาษาอาหรับ : แต-มา-ฮะ-ปะ

ชื่อภาษาลาหู่ : มะ- ชุ - ลี - ผะ

ชื่อภาษาม้ง : ปรง-จี-ต้อ-ท้อ

สรรพคุณ : แก้อาการท้องผูก , ดับกลิ่นปาก,แก้อาการท้องเสีย,แก้ลำไส้อักเสบ บิด

วิธีใช้ : - แก้อาการท้องผูก นำใบฝรั่งที่ไม่แก่เกินไปหรือยอดใบฝรั่งนำมาล้างให้สะอาดก่อนนำไปต้ม จากนั้นนำน้ำใบฝรั่งที่ต้มมาดื่ม

- ลดกลิ่นปาก นำยอดใบฝรั่งมาเคี้ยวสามารถลดกลิ่นบูหรี กลิ่นเหล้า และ กลิ่นปากได้

- แก้ลำไส้อักเสบ บัด ใช้ใบสด จำนวน ๓๐-๖๐ กรัม น้ำมาต้มและนำมาดื่ม

- แก่ท้องร่วง ใช้ใบหรือผลดิบ ต้มกินต่างชา (ใบแห้ง จำนวน ๕ กรัม ใส่ น้ำ ๑๐๐ กรัม) หรือ ใ้ยยอดอ่อนๆ ปิ้งไฟให้เหลืองกรอบ ชงกินเป็นยาท้องร่วง บิด

การใช้สมุนไพรรักษาโรค



ชื่อภาษาไทย : ใบบัวบก

ชื่อภาษาจีน : มะ-ถิ-ฉี

ชื่อภาษาอาหรับ : ต๊ะ-กุ่ม

ชื่อภาษาลาหู่ : กือ-แอะ

ชื่อภาษาม้ง : เย้า-ห้ว-ตือ

สรรพคุณ : แก้ฟกช้ำ , ซ้ำใน, แก้อ่อนใน, ช่วยรักษาอาการตาอักเสบบวมแดง, ช่วยรักษาโรคดีซ่านจากภาวะร้อนชื้น, บำรุงประสาท, บำรุงสายตา ฯลฯ

วิธีใช้ : นำใบบัวบกทั้งต้นมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นต้น และใบบัวบกเป็นท่อนๆ ราว ๒-๓ ท่อน นำใบบัวบกมาปั่นรวมกับน้ำเปล่า กรองเอาแต่น้ำมาดื่ม อาจปรุงรสด้วยน้ำผึ้งได้เล็กน้อยเพื่อลดความขม

- ช่วยรักษาอาการตาอักเสบบวมแดง ด้วยการใ้ใบบัวบกล้างน้ำสะอาด คั้นเอาแต่น้ำนำมาหยดที่ตา ๓-๔ ครั้งต่อวัน

- ช่วยรักษาโรคดีซ่านจากภาวะร้อนชื้น ด้วยการใ้บัวบก ๓๐ กรัม น้ำตาลทรายกรวด ๓๐ กรัม ต้มน้ำดื่ม

- ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการใ้ต้นสด ๑ กำมือต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม หรือจะใ้บัวบกสด ๆ ทั้งต้นประมาณ ๓๐ กรัม นำมาคั้นเอาน้ำ เติมน้ำตาลเล็กน้อยแล้วดื่มกินประมาณ ๕-๗ วัน

- ช่วยรักษาโรคผิวหนังเินปัสสาวะด้วยการใ้บัวบก ๕๐ กรัม ต้มกับน้ำข้าวครั้งที ๒ แล้วนำมาดื่ม