

การส่งเสริมสมุนไพรเพื่อการพึ่งพาตนเอง



โดย

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

สาเหตุการเกิดโรคตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

ชีวิตคือ ธาตุ 4 ที่มาประกอบกันและเป็นที่ตั้งที่แรกเกิดของโรค
แบ่ง

กองที่ 1 ปถวีธาตุสมุฏฐาน (ธาตุดิน) มี 20 ประการ

กองที่ 2 อาโปธาตุสมุฏฐาน (ธาตุน้ำ) มี 12 ประการ

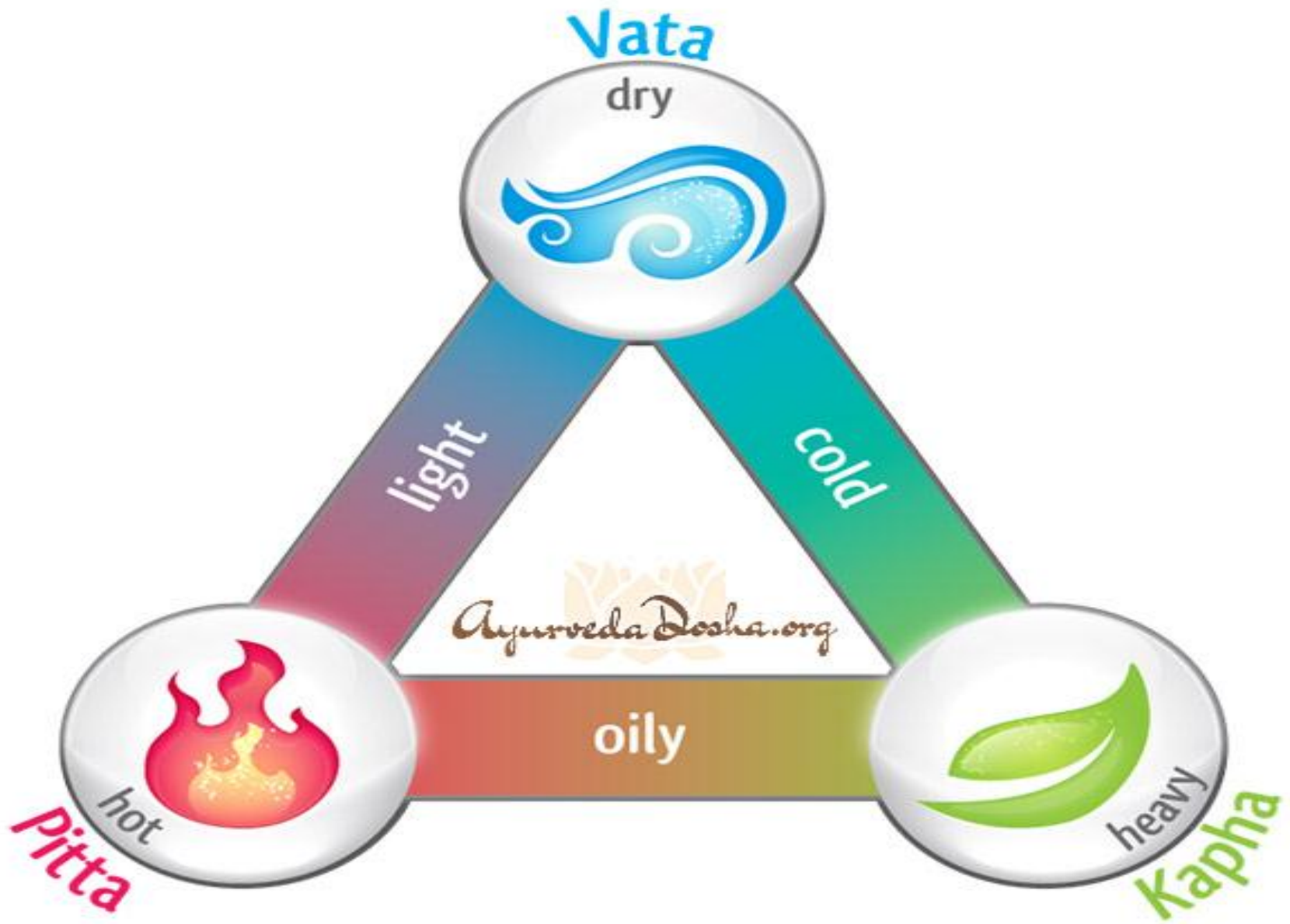
กองที่ 3 วาโยธาตุสมุฏฐาน (ธาตุลม) มี 6 ประการ

กองที่ 4 เตโชธาตุสมุฏฐาน (ธาตุไฟ) มี 4 ประการ

ปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดโรค ตามหลักการแพทย์แผนไทย

- ความไม่สมดุลของธาตุ ๔ (ธาตุสมุฏฐาน)
- การเปลี่ยนแปลงของฤดู (อุตุสมุฏฐาน)
- การเปลี่ยนแปลงของช่วงอายุ (อายุสมุฏฐาน)
- การเปลี่ยนแปลงของเวลา (กาลสมุฏฐาน)
- ที่อยู่อาศัย (ประเทศสมุฏฐาน)
- พฤติกรรมมูลเหตุของการเกิดโรค

ตรีโทษ	คุณสมบัติพื้นฐาน	หน้าที่	สภาวะทางจิตใจที่เกี่ยวข้อง
วาตะ	เบา เย็น แห้ง เคลื่อนไหว	ควบคุมการทำงานของ ร่างกาย จิตใจ และการ รับรู้	สมดุล: ความกระตือรือร้น ความปรารถนา
			ไม่สมดุล: จิตใจไม่มั่นคง วิตก กังวล กลัวหนาว
ปีตตะ	ร้อน เบา ชุ่มชื้น เคลื่อนไหว	ควบคุมการย่อยอาหาร เม แทบอลิซึม ความร้อนใน ร่างกาย	สมดุล: ความกล้าหาญ ความเฉลียวฉลาด
			ไม่สมดุล: ใจร้อน โกรธง่าย จู้ร้อน
กะพะ	หนัก เย็น ชุ่มชื้น นิ่ง	ควบคุมโครงสร้างของ ร่างกาย	สมดุล: ความเมตตากรุณา
			ไม่สมดุล: เฉื่อยชา ยึดติด โลก ชอบร้อน กลัวหนาว Calecott, 2006; Frawley, 2005



MEDICINE

Every thing in the Universe is potentially medicine

But one who knows to use them appropriately are very rare

JAGATYEVAM...

DOSHA



DHATHU



MALAM



FUNTIONAL UNITS

(3)

STRUCTURAL UNITS

(7)

EXCRETARY ELEMENTS

(>5)



HEALTH

(When they are in Harmonious state to each other)

DISEASE

**When they are individually
or**

As a group vitiated and is in a position to influence each other

Ref: Rogasth dosha vaishamyanus

แนวคิด / ทฤษฎี การแพทย์ตะวันออก

กลไกของร่างกายหลักๆประกอบด้วย

- ส่วนที่ทำหน้าที่
- ส่วนที่เป็น โครงสร้างของร่างกาย
- ส่วนที่ขับเคลื่อนของเสีย

ร่างกายจะแข็งแรง ห่างจากโรคภัยและฟื้นฟูตัวเองได้

จาก...

- การทำหน้าที่และโครงสร้างต้องสมดุลย์

สมดุลที่เกิดจากการปรับด้วยอาหาร

สมดุลที่เกิดจากการปรับของจิตใจ

สมดุลที่เกิดจากการปรับโครงสร้างของร่างกาย เช่นการนวดอบประคบ
โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก

- สามารถกำจัดของเสีย/สารพิษได้ดี

- มีการบำรุงและเสริมสร้าง

- มีการเฝ้าระวังรักษา ฟื้นฟู

สุขภาพกาย

■ สมดุลย์

■ กำจัดพิษ

■ เสริมสร้าง



พื้ชธาตุสมดุลย์

ดั่วอาหาร



ยาหม



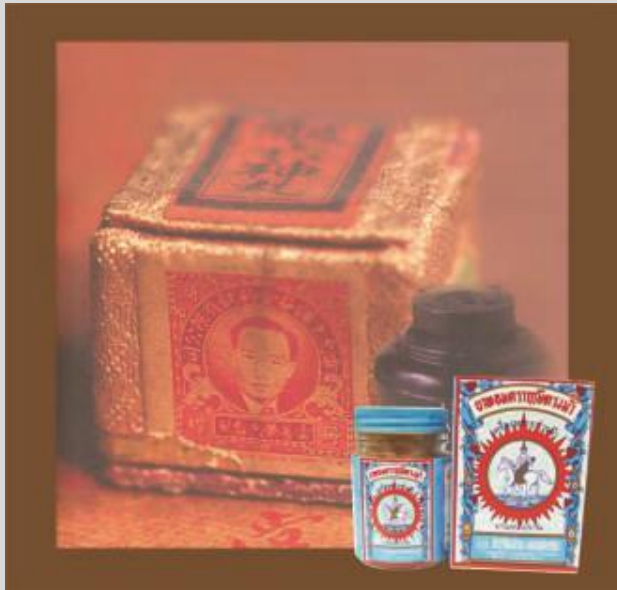
ยาสตรี



คงความปกติให้กับชีวิต ด้วยยาหอม

- อย่าให้กลไกของเราแปรปรวนจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บ
- อย่าให้โรคภัยไข้เจ็บมาทำให้กลไกของร่างกายเราแปรปรวน
- ดูแลกลไกให้เป็นปกติ ดูแลชีวิตให้เป็นปกติด้วย

ยาหอม



สมดุลร่างกาย



สมดุลร่างกาย(ต่อ)



จิตใจสมบุลย์





ประสาทสัมผัสทั้งห้าได้รับการดูแล
 ตา...เห็นอะไรสวยงามๆสงบ
 ผิวหนัง...ได้รับการสัมผัส
 หู...ดนตรีบำบัด
 จมูก...aromatherapy
 ใจ...สมาธิบำบัด



การกำจัดพิษ

- การขับออกมาทางอุจจาระ
- การขับออกมาทางเหงื่อ
- การขับออกมาทางปัสสาวะ
- การขับออกมาทางลมหายใจ

สมุนไพรที่ช่วยลดผลกระทบจากกัมมันตภาพรังสี

โสม เป้าก่าย บัวบก จิง มะขามป้อม หนุ้าไต้ใบ พืชตระกูล

สะระแหน่ กระเพรา หว่า มะตูม ชิงช้าชาลี ตาเสือ

ขมิ้นชัน รากสามสิบ เห็ดหลินจืด ชาเขียว หอม กระเทียม ว่านหาง
จรเข้หรือสมุนไพรที่มีสาร โพลีฟีนอลสูงๆ



สมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ 2549

- ปี 2549 สามารถบรรจุยาเข้าในบัญชียาหลักได้ 19 รายการ กลุ่มยาแผนไทยจากภูมิปัญญาดั้งเดิม ซึ่งประกอบด้วยตัวยาสมุนไพรหลายชนิด จำนวน 11 ตำรับ เช่น ยาแก้ไข้ห้าราก ยาเขียวหอม ยาจันทร์ลีลา ยาประสะมะแว้ง ยาเหลืองปิดสมุทร ยาธาตุบรรจบ ยาประสะกานพลู
- กลุ่มยาพัฒนาจากสมุนไพร มี 8 รายการ ได้แก่ ขมิ้นชัน จิงหุ้มเห็ดเทศ ฟ้าทะลายโจร บัวบก พญายอ พริก ไพล

ร่าง สมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ 2554

กลุ่มที่ 1 ยาแผนไทยหรือยาแผนโบราณ

1. ระบบทางเดินอาหาร

1.2.1 กลุ่มยาขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

- | | |
|---------------------|---|
| (1) ยาธาตุน้ำขาว | ยาแคปซูล ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน(รพ.) |
| (2) ยาธาตุน้ำ | ยาน้ำ(รพ.) |
| (3) ยาเบญจกูล | ยาแคปซูล ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.) |
| (4) ยาประสะกะเพรา | ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.) |
| (5) ยาประสะกานพลู | ยาแคปซูล ยาลูกกลอน
ยาลูกกลอน(รพ.) |
| (6) ยาประสะเจตพังคี | ยาแคปซูล ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.) |

(7) ยามันทธาตุ

ยาผง ยาเม็ด

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(8) ยามหาจักรใหญ่

ยาเม็ด

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(9) ยาวิสัมพยาใหญ่

ยาผง ยาลูกกลอน

(10) ยาอภัยสาถิ

ยาลูกกลอน ยาเม็ด

1.2.2 กลุ่มยาบรรเทาท้องผูก

(1) ยาถ่ายดีเกลือฝรั่ง

ยาแคปซูล ยาเม็ด

(2) ยาธรณีสันตะฆาต

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.)

1.2.3 กลุ่มยาแก้ท้องเสีย

- | | |
|--------------------|--|
| (1) ยาธาตุน้ำขาว | ยาแคปซูล ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน(รพ.) |
| (2) ยาเหน็บช่องปาก | ยาเม็ด
ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน(รพ.) |

1.2.4 กลุ่มยาบรรเทาโรคผิวหนัง

- | | |
|---------------------|-----------------------------------|
| (1) ยาผสมเพชรสังฆาต | ยาแคปซูล
ยาแคปซูล(รพ.) |
| (2) ยาริดสีดวงทวาร | ยาเม็ด ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) |

1.3 ยารักษากลุ่มอาการทางสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

(1) ยาประสะไพล

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาลูกกลอน(รพ.)

(2) ยาปลูกไฟธาตุ

ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน(รพ.)

(3) ยาไฟประลัยกัลป์

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด
ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(4) ยาไฟห่ากอง

ยาผง
ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(5) ยาเลือดงาม

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.)

(6) ยาสตรีหลังคลอด

ยาต้ม(รพ.)

1.4 ยาแก้ไข้

(1) ยาเขียวหอม

ยาผง

ยาเม็ด(รพ.) ยาผง(รพ.)

(2) ยาจันทน์ลีลา

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(3) ยาประสะจันทน์แดง

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(4) ยาประสะเปราะใหญ่

ยาผง ยาเม็ด

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(5) ยามหานิลแพ่งทอง

ยาเม็ด

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

(6) ยาห้าราก

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด

1. 5 ยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ

(1) ยาแก้ไอผสมกานพลู	ยาสูดกลอน(รพ.)
(2) ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม	ยาน้ำ(รพ.)
(3) ยาแก้ไอผสมมะนาวคอง	ยาสูดกลอน(รพ.)
(4) ยาแก้ไอพื้นบ้านอีสาน	ยาน้ำ(รพ.)
(5) ยาตรีผลา	ยาสูดกลอน ยาเม็ด ยาแคปซูล(รพ.) ยาขง(รพ.)
(6) ยาประสะมะแว้ง	ยาเม็ด ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาสูดกลอน(รพ.)
(7) ยาปราบชมพูทวีป	ยาแคปซูล(รพ.) ยาสูดกลอน(รพ.)
(8) ยาอำมฤควาที	ยาผง ยาสูดกลอน ยาผง(รพ.) ยาสูดกลอน(รพ.)

1.6 ยาบำรุงโลหิต

(1) ยาบำรุงโลหิต

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.) ยาเม็ด(รพ.)

1.7 ยารักษากลุ่มอาการทางกล้ามเนื้อและกระดูก

1.7.1 ยาสำหรับรับประทาน

(1) ยากษัยเส้น

ยาลูกกลอน(รพ.)

(2) ยาแก้ลมอัมพฤกษ์

ยาผง(รพ.)

(3) ยาบรรเทาเส้นท่อนไข

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน

ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง(รพ.)

(4) ยาผสมโคคลาน

ยาซอง(รพ.) ยาต้ม (รพ.)

(5) ยาผสมเถาวัลย์เปรียง

ยาลูกกลอน(รพ.)

(6) ยาสหัสธารา

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน

ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน(รพ.)

1.7.2 ยาสำหรับใช้ภายนอก.

(1) ยาฉีผึ้งไฟล

ยาฉีผึ้ง(รพ.)

(2) ยาประคบ

ยาประคบสมุนไพร(สด/แห้ง) (รพ.)

1.8 ยาบำรุงธาตุ ปรับธาตุ

(1) ยาตรีเษรมาศ

ยาชง(รพ.)

(2) ยาตรีพิกัค

ยาแคปซูล(รพ.)

(3) ยาเบญจกูล

ยาแคปซูล ยาผง ยาเม็ด ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล (รพ.) ยาชง (รพ.) ยาเม็ด (รพ.)

(4) ยาปลูกไฟธาตุ

ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน(รพ.)

2.1 ยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินอาหาร

- | | |
|-------------------|--|
| (1) ยากล้วย | ยาผง(รพ.) |
| (2) ยาขมิ้นชัน | ยาแคปซูล ยาเม็ด
ยาแคปซูล(รพ.) ยาเม็ด (รพ.) |
| (3) ยาอิง | ยาแคปซูล ยาผง
ยาแคปซูล(รพ.) ยาผง (รพ.) ยาซอง (รพ.) |
| (4) ยาชุมเห็ดเทศ | ยาแคปซูล ยาผง
ยาแคปซูล(รพ.) ยาซอง (รพ.) |
| (5) ยาฟ้าทะลายโจร | ยาแคปซูล ยาเม็ด ยาลูกกลอน
ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.) |
| (6) ยามะขามแขก | ยาแคปซูล(รพ.) ยาซอง(รพ.) |

2. เกสซ์ตำรับโรงพยาบาล

2.2 ยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินหายใจ

(1) ยาฟ้าทะลายโจร

ยาแคปซูล ยาเม็ด ยาลูกกลอน

ยาแคปซูล(รพ.) ยาลูกกลอน (รพ.)

2.3 ยารักษากลุ่มอาการทางระบบผิวหนัง

(1) ยาทิงเจอร์ทองพันชั่ง	ทิงเจอร์(รพ.)
(2) ยาทิงเจอร์พลู	ทิงเจอร์(รพ.)
(3) ยาบ๊วบก	ยาครีม ยาครีม (รพ.)
(4) ยาเปลือกมังคุด	ยาน้ำใส(รพ.)
(5) ยาพญาขอ	ยาครีม ยาโลชั่น สารละลาย (สำหรับป้ายปาก) ยาขี้ผึ้ง (รพ.) ทิงเจอร์ (รพ.) สารละลาย (สำหรับป้ายปาก) (รพ.) โลชั่น(รพ.)

2.4 ยาสำหรับกระดูกและกล้ามเนื้อ

2.4.1 ยารับประทาน

(1) ยาแก้ปวดภัยเปรียง ยาแคลเซียม(รพ.)

2.4.2 ยาสำหรับใช้ภายนอก

(1) ยาพริก ยาเจล
ยาครีม (รพ.) ยาเจล(รพ.) ยาขี้ผึ้ง (รพ.)

(2) ยาไฟล ยาครีม

(3) ยาน้ำมันไฟล ยาน้ำมัน(รพ.)

2.5 ยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ

- | | |
|--------------------|-----------|
| (1) ยากระเจี๊ยะแดง | ยาซง(รพ.) |
| (2) ยาหญ้าหนวดแมว | ยาซง(รพ.) |

2.6 ยาแก้ไข้ แก้ร้อนใน

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| (1) ยาบัวบก | ยาแคปซูล(รพ.) ยาซง(รพ.) |
| (2) ยามะระจีนก | ยาแคปซูล(รพ.) ยาซง(รพ.) |
| (3) ยาหญ้าปักกิ่ง | ยาแคปซูล(รพ.) ยาซง(รพ.) |

2.7 ยาถอนพิษ เบื่อเมา

- | | |
|--------------|-------------------------|
| (1) ยารางจืด | ยาแคปซูล(รพ.) ยาซง(รพ.) |
|--------------|-------------------------|

2.8 ยาลดความอยากบุหรื

- | | |
|------------------|-----------|
| (1) ยาหญ้าดอกขาว | ยาซง(รพ.) |
|------------------|-----------|

คงความปกติให้กับชีวิต

ด้วย...ยาหอม

- อย่าให้กลไกของเราแปรปรวนจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บ
- อย่าให้โรคภัยไข้เจ็บมาทำให้กลไกของร่างกายเราแปรปรวน
- ดูแลกลไกให้เป็นปกติ ดูแลชีวิตให้เป็นปกติด้วย



ยาหอมคืออะไร

ยาหอมคือตำรับยาทั่วไปที่ใช้รักษาโรคต่างๆแล้วใส่ตัวยาที่มีผลต่อเลือดลมลงไปด้วย นั่นคือแนวคิดของการแพทย์ตะวันออกที่ไม่ได้มองการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ไม่ได้คิดขึ้นและมีผลต่ออวัยวะที่แสดงอาการเท่านั้น แต่มีสาเหตุที่เชื่อมโยงกันหลายระบบและการเจ็บป่วยนั้นก็มีผลต่อระบบการทำงานของร่างกายหลายระบบ เช่น ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ยาหอมทำหน้าที่อย่างไร

- ยาหอมมีตัวยาที่รักษาโรคต่างๆ โดยเฉพาะ
- ยาหอมไปปรับพลังของเลือดลมให้เข้ามาสู่สภาวะปกติ
- การที่เรามีพลังของเลือดลมปกติระบบต่างๆก็ทำงานปกติ
- ระบบต่างๆทำงานเป็นปกติ ร่างกายก็สามารถสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ ฟั่นฟูตัวเองได้ เซลล์ต่างๆของร่างกายก็เสียหายน้อย
- ยาหอมจึงเสมือน **UPS** ที่ดูแลร่างกายเมื่อเลือดลมแปรปรวน

ยาขม



ยาสตรี



ขมิ้นชัน (Turmeric)

ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคความจำเสื่อม ป้องกันมะเร็ง



ประโยชน์ของขมิ้นชัน



ยารักษาโรค



อาหาร



เครื่องสำอาง

ประโยชน์ของขมิ้นชัน

■ เป็นอาหาร

โดยนิยมใช้แต่งกลิ่นและรส ได้แก่ อาหารทางภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา แกงกะหรี่ ไก่ทอดขมิ้น



ขมิ้นชัน อาหารสำคัญของคนใต้

- อาหารใส่ขมิ้นชัน...กินทุกวันคือคนใต้



ปลาทอดขมิ้น: ห้างขมิ้นตำด้วยเกลือ ทาตามปลา นำไปทอด

มากกว่าความอร่อยคือสุขภาพ



ขมิ้นชัน...ยาสำคัญของสตรีมุสลิม

“กุย” หรือ “ขมิ้นชัน” คือสมุนไพรที่สตรีหลังคลอดทุกคนต้องรับประทาน
...โดยเมื่อคลอดหมอตำแยจะนำขมิ้นที่เตรียมไว้แล้วให้รับประทานทันทีและ
รับประทานตลอดระยะเวลา 40 วัน

เชื่อว่าสรรพคุณคือ...การรักษาแผลข้างในให้กับคนสตรีหลังคลอดนั่นเอง

วิธีการเตรียมคือ

- ตำขมิ้นให้ละเอียดแล้วผสมน้ำเล็กน้อย
ให้ดื่มนั่นเอง



ขมิ้นชัน...ยาสำคัญของสตรีมุสลิม

ขมิ้นป้องกันหน้าท้องลายหลังคลอด: ใช้เป็นยาประคบ
หน้าท้องให้สตรีหลังคลอด

- นำขมิ้นกับเกลือตำให้ละเอียดพั้นหน้าท้องในช่วง 40 วัน หรือช่วงการอยู่ไฟ
นั่นเอง

ขมิ้นดับกลิ่นคาวหลังคลอด:

- นำข้าวสารมาแช่แล้วนำเหง้าขมิ้นมาตำพร้อม
ข้าวสารที่แช่ไว้เป็นเนื้อเดียวกันแล้วทาตัวก่อนนอน



ขมิ้นชัน: ยารักษาโรคกระเพาะ

- นางมี้อลอ มะแซ สตรีสูงอายูวัย 90 ปี ของหมู่บ้านกำปางบือแน อำเภอรามัน จ.ยะลา ยังตำขมิ้นคั้นน้ำดื่มแก้โรคกระเพาะ และอาการปวดท้อง จากวัยสาวจนถึงปัจจุบัน
- ทหารชาวไต ใช้ขมิ้นชัน 1 โพล น้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเท่ากับจี้กระต่าย วันละ **3** เม็ด วันละ **3** เวลา **3** เดือน
- ชาวบ้านทั่วไปกินขมิ้นชันซอยจิ้มเกลือรักษาโรคกระเพาะ

ขมิ้นชันรักษาโรคลำไส้แปรปรวน

อาการ ปวดเกร็งท้องบริเวณท้องน้อย แน่นท้อง ท้องอืด หน้าท้องโต
ขึ้นเหมือนมีลมในท้อง อาจมีอาการเรอหรือผายลมมากขึ้น การ
ถ่ายอุจจาระไม่ปกติ อาการอย่างนี้ แม่ๆชาวไทยใหญ่จะ...

เอาหัวขมิ้นกับเกลือมาคั่วให้สุก
จากนั้นเอาน้ำอุ่นมาผสมแล้วดื่มกิน
หรือจะ ต้ม, นึ่ง, ตากแห้งตำผงขมิ้น
ไว้ใส่ในอาหารกินก็ได้



ขมิ้นชัน: ยาอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย

ขมิ้นชัน: ยาอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ ป้องกันท้อง

- นำหัวมากินสดๆ ต้มกิน ทำเป็นยาลูกกลอนกิน ใช้ขมิ้นชันตัวเดียวอาจผสมใส่ตัวยาอื่นๆเช่น บอระเพ็ด ผักเสี้ยนผี เหง้าหมู น้ำผึ้ง เป็นต้น



ขมิ้นชัน: ยารักษาโรคผิวหนัง

แผลสด: พงขมิ้น 1 ช้อนโต๊ะเกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว 2-3 ช้อนโต๊ะ ทาบ่อยๆ
หรือใช้คั้นน้ำจากหัวสดทาหรือขมิ้นชันผสมน้ำปูนใสทา

แก้มขนหนอน: หัวขมิ้นมาตัดแล้วทาหรือจะตำพอกก็ได้ขนตัวหนอนจะออกมา

ตุ่มอักเสบจากการถูกยุงกัด: นำผงขมิ้นหรือขูดเอาหัวสดๆทาบ่อยๆ

แก้กลากเกลื้อน: พงขมิ้นผสมน้ำสะอาดทา



ขมิ้นชัน: ผิวพรรณคนไทย

- สาวไทย พม่า มอญ ไทยใหญ่ สมัยก่อน ใช้ขมิ้นทาอาบน้ำ ทำให้ผิวผุดผ่อง ยิ่งขึ้น วิธีอาบน้ำด้วยขมิ้นนั้นจะทาขมิ้นหมักไว้ที่ผิวสักพัก แล้วจึงขัดออก ด้วยส้อมมะขามเปียก ทำให้ผิวหนังนุ่มนวล ทั้งยังป้องกันปัญหาของผิวพรรณ “...ที่แต่งตัวตั้งใจจะให้งาม ขมิ้นใส่ส้อมมะขามขัดสี แล้ว อาบน้ำชำระอินทรีย์ ทาแป้งสารภีรวน...”



ประโยชน์ของขมิ้นชัน

- เป็นยารักษาโรค

■ ยาภายนอก

- ช่วยรักษาแผล ทำให้แผลไม่เป็นหนอง ช่วยสมานแผล
- รักษาพิษแมลงสัตว์กัดต่อย



■ ยารับประทาน

- กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด
- ช่วยย่อยอาหาร
- ช่วยบำรุงร่างกายและบำรุงตับ
- รักษาระบบทางเดินหายใจที่ผิดปกติ หืด ไอ
- รักษาอาการปวดและอักเสบ

“Teaspoon Of Tumeric A Day Can Keep Cancers At Bay”

- ค่าใช้จ่ายรักษาโรคมะเร็ง เฉลี่ยปีละ 1 หมื่น 6 พันล้านบาท
- 2553 พบว่าคนไทยป่วยเป็นโรคมะเร็ง 241,051 คน
หรือมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นปีละ 80,350 คน
- โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1
- 2553 มีผู้เสียชีวิต 56,058 ราย
- 2554 มีแนวโน้มพบผู้ป่วยโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นร้อยละ 23



ขมิ้นชัน ป้องกันมะเร็ง



- Inhibitors preventing carcinogen formation and/or absorption โดยไปยับยั้งการเกิดสารก่อมะเร็ง
- Blocking agents โดยป้องกันมิให้สารก่อมะเร็งไปทำปฏิกิริยากับโมเลกุลเป้าหมาย เช่น DNA ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดการกลายพันธุ์และการทำลาย DNA
- ยับยั้งcarcinogen activation
- เพิ่มระดับcarcinogen detoxification enzyme system)
- Suppressing agents ยับยั้งเปลี่ยนแปลงจากเซลล์ที่ได้รับสารก่อมะเร็งไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ขมิ้นกับมะเร็ง

- Curcumin's anti-cancer effects are exerted upon numerous biochemical pathways involved in carcinogenesis, cell proliferation, apoptosis (programmed cell death), metastasis, and angiogenesis. It suppresses growth of several tumor cell lines, including T-cell leukemia and colon cancer lines. Overexpression of cell cycle regulatory proteins



ขมิ้นชันกับกัมมันตรังสี

- Curcumin increases chemosensitivity of cancer cells to anti-cancer drugs and to radiation, while protecting healthy cells from radiation's effects.
- ***“except for people taking blood-thinners, and possibly pregnant women or individuals with gallstones, "there seems little reason to recommend that anyone avoid taking a moderate (e.g., 1–2 g) dose of turmeric powder per day...or its equivalent in curcumin."***
- . Mariann Garner-Wizard

The American Botanical Council



ขมื่นชัน...

- Curcumin increases chemosensitivity of cancer cells to anti-cancer drugs and to radiation, while protecting healthy cells from radiation's effects.

Mariann Garner-Wizard

The American Botanical Council

ขมิ้นชัน ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- Over 1700 papers have been published in the last 50 years
- reduces blood cholesterol; prevents low-density lipoprotein oxidation; inhibits platelet aggregation;
- suppresses thrombosis and myocardial infarction; suppresses symptoms associated with type II diabetes, rheumatoid arthritis, multiple sclerosis, and Alzheimer's disease; inhibits HIV replication; enhances wound healing;
- protects from liver injury; prevents cataract formation; protects from pulmonary toxicity and fibrosis; has therapeutic effects in leishmaniasis; and has antiatherosclerotic activity."
- Curcumin's anti-cancer effects are exerted upon numerous biochemical pathways involved in carcinogenesis, cell proliferation, apoptosis (programmed cell death), metastasis, and angiogenesis. It suppresses growth of several tumor cell lines, including T-cell leukemia and colon cancer lines. Overexpression of cell cycle regulatory proteins

ประโยชน์ของไขมันชั้น

สรรพคุณอื่นๆของไขมัน

- ❑ ไขมันสามารถทำลายเชื้อไวรัสที่ผ่านมาจากอาหารได้ ต้านเชื้อไวรัสโดยเฉพาะเชื้อ **HIV**
- ❑ ป้องกันมะเร็งจากสารก่อมะเร็งต่างๆ
- ❑ ป้องกันโรคสมองเสื่อม(Alzheimer's disease X Alzheimer's disease)
- ❑ กระตุ้นภูมิคุ้มกันและปฏิกิริยาการแพ้
- ปัจจุบัน ไขมันชั้นแคปซูลอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ และเป็นยาในงานสาธารณสุขมูลฐาน

มะขามป้อม (Indian Gooseberry)

แก้ไอ ช่วยดูแลหัวใจและหลอดเลือด
ต้านอนุมูลอิสระ กำจัดพิษโลหะ आयुर्वेद



Gooseberries (Amra / Uninkaya / Nellikai)
Shree Rishi



สารอาหารในมะขามป้อม

- เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุด คือ มีวิตามินซี 276 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม
- มีแร่ธาตุพวกฟอสฟอรัส แมกนีเซียม กำมะถัน มังกานีส สังกะสี คอปเปอร์ โซเดียม เซเลเนียม สูงกว่าแอปเปิ้ลหลายเท่า
- เป็นแหล่งของธาตุเหล็กได้ดี เพราะวิตามินซีช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก
- มีกรดอะมิโนที่จำเป็นของร่างกาย ซึ่งพบได้น้อยในพืช คือ lysine และ methionine ซึ่งมีมากกว่าในแอปเปิ้ลถึง 3 เท่า



สรรพคุณทางยาของมะขามป้อม

ปัจจุบันมะขามป้อมได้เป็นส่วนประกอบของยาแผนปัจจุบันในการรักษาโรคต่างๆดังนี้

- **Shawkat[®]** รักษาผู้ป่วยที่กำลังมีอาการของโรคตับอักเสบบีและซี กระตุ้นเซลล์ตับทดแทนเซลล์ที่ถูกทำลาย
- **Livzon[®]** ป้องกันหรือรักษาโรคจากสภาวะเอดส์ ใช้หวัตใหญ่ วัณโรค ตับอักเสบ ตับแข็งและสภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- **Livad[®]** รักษาตับอักเสบ
- **Glufac[®]** รักษาโรคเบาหวาน



ผลการศึกษาทางเภสัชวิทยาของ มะขามป้อม



- ฤทธิ์ลดโคเลสเตอรอล
- ฤทธิ์ลดความดันโลหิต
- ฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร
- ฤทธิ์ยับยั้งความเป็นพิษต่อตับของสารพิษพวกโลหะหนัก
- ฤทธิ์ต้านมะเร็งในหนูโดยกระตุ้น natural killer cells และ antibody dependent cellular cytotoxicity (ADCC) activities ในหนู
- ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระอย่างแรง
- มีรายงานว่าสามารถเพิ่มอัตราการรอดชีวิต

และยับยั้งการเหนี่ยวนำของรังสีที่ทำให้ น้ำหนักลด



ยาแก้ไอมะขามป้อม



ผลิตภัณฑ์ขายดีของอภัยภูเบศร

แก้หวัด

แก้ไอ

แก้เจ็บคอ



ยาแก้ไอมะขามป้อม

แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ แก้เจ็บคอ



วิจัยยาแก้ไอมะขามป้อมชนิดน้ำ งานวิจัยได้ไปนำเสนอที่โปรตุเกส

ผลการทดลองพบว่า ได้ผลลดการไอได้ดีเทียบเท่ากับแอมบรอกซอล แต่ยาแก้ไอมะขามป้อมทำให้ชุ่มคอกว่า



น้ำมะขามป้อม

เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ



น้ำมันหมักผสมมะขามป้อม

บำรุงผม

ป้องกันผมหงอกก่อนวัย

ผลิตภัณฑ์จากมะขามป้อม



ครีมบำรุงผิวหน้าเอมบริกาพลัส



อายเจลสมุนไพร

การทดสอบด้วยเครื่อง Cutometer วัดค่า Elasticity และ Whitening



ขมิ้น

(Indian Mulberry)

เพิ่มภูมิคุ้มกัน บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร
แก้ปวดเมื่อย แก้หวัด ทำให้ออนหลับสบาย



ขอ

- คนโบราณใช้บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อย ทำให้มีชีวิตรื่นเริง แก่หวัด แก่ปวดเมื่อย
- เป็นต้นไม้มงคล ปลุกไว้เพื่อเป็นเคล็ด เพื่อที่จะได้รับการสรรเสริญเยินยอ
- มีงานวิจัยสมัยใหม่ พบว่าช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ยืดอายุของหนูที่เป็นมะเร็ง มีสารที่ปรับสมดุลของอารมณ์



Total herb sales in the U.S. market

- Reached \$4.8 billion in 2008, a slight increase of about 1% over the previous year, according to *Nutrition Business Journal* (NBJ), Boulder, CO.
- The top five selling herbs/botanicals in 2008 were
 - Noni (\$270 million)
 - Mangosteen (\$210 million)
 - Goji (Wolfberry) (\$170 million)
 - Green tea (\$140 million)
 - Echinacea (\$120 million)



วิธีการใช้ยอ

- นำตุกยอแก่จัดจนเปลี่ยนเป็นสีขาวแต่ยังไม่งอม หมักในขวดเกลือ (เอาตุกยอฝังเข้าไปในเกลือ) หมักไว้ 1-2 วัน ตุกยอจะสุกงอมเอามาจิ้มเกลือ น้ำตาล หรือน้ำผึ้ง กินทั้งเนื้อทั้งเมล็ดวันละ 1 ลูก
- นำตุกยอดิบแก่ที่เม็ดข้างในแข็งแล้ว มาฝานเป็นชิ้นบางๆ จิ้มเกลือ หรือนำมาทำส้มตำ
- นำน้ำยอรับประทาน โดยใช้ผลยอ 4 ส่วน ใบ 1 ส่วน สับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 10 ลิตร เคี่ยวจนมีสีน้ำตาล กรอง จากนั้นเติมน้ำผึ้ง น้ำมะขามตามใจชอบ

ข้อควรระวัง

น้ำยอไม้ได้มีผลต่อไต แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคไตต้องระวัง เนื่องจาก
น้ำยอมีโปแตสเซียมสูง



ฟ้าทะลายโจร

Andrographis paniculata (Burm. f.) Wall. ex Nees

ใบหรือทั้งต้นบนดิน

- แก้เจ็บคอ
- แก้ท้องเสีย แก้ไข้
- ยาชมเจริญอาหาร



ฟ้าทะลายโจร: สารสำคัญ

A n d r o g r a p h o l i d e

พบในทุกส่วนเหนือดิน

ดอก5.9%

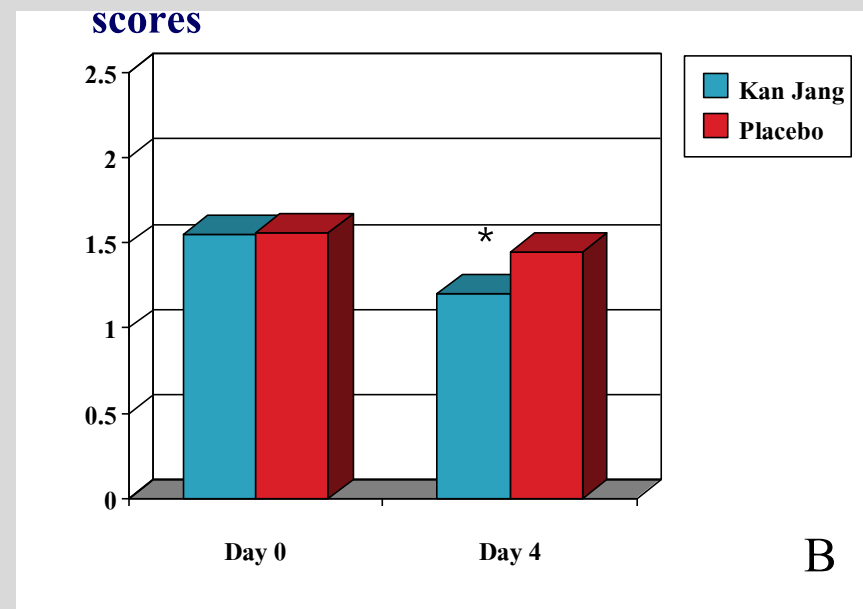
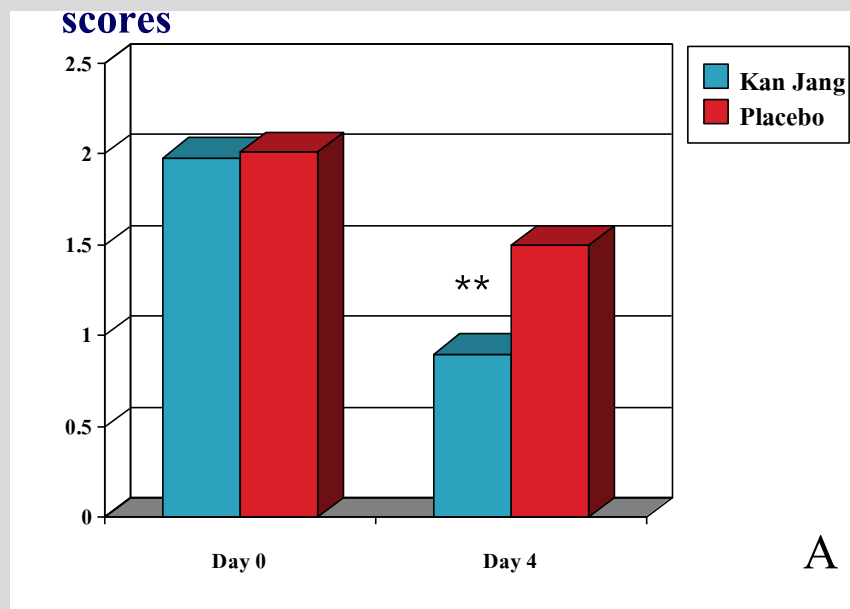
ใบ u p t o 3.7%

ลำต้น1%



ฟ้าทะลายโจร: การทดลองทางคลินิก

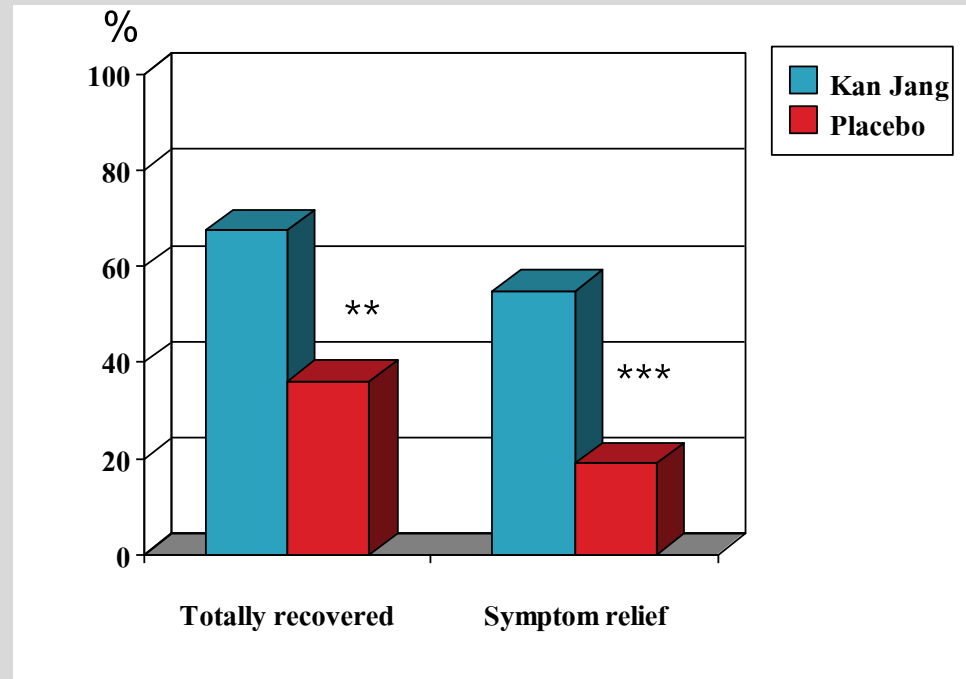
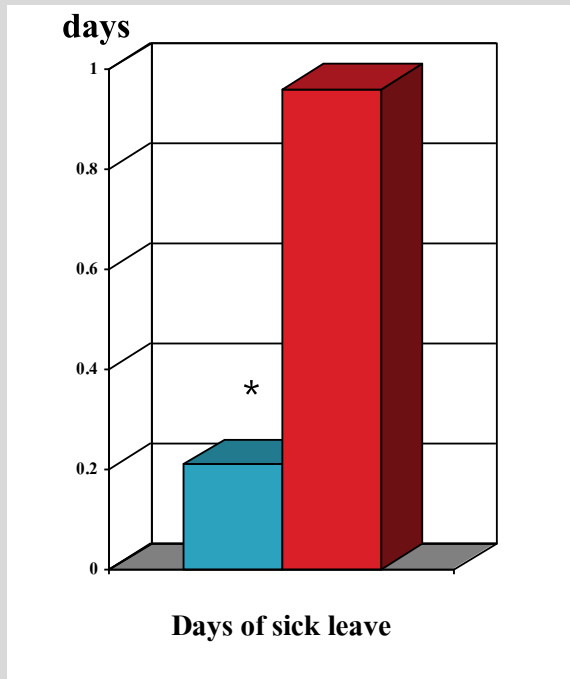
- การรักษาอาการเนื่องจากหวัด (C o m m o n c o l d)
- d o u b l e - b l i n d p l a c e b o - c o n t r o l l e d s t u d y
- สารสกัดใบฟ้าทะลายโจร (1,200 mg/day = andrographolide 48 mg/day)



Sum scores of clinical symptoms (A) and sign (B) of patients treated for 4 days with 1,200 mg of Kan Jang ($n=33$) and placebo ($n=28$). * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

ฟ้าทะลายโจร: การทดลองทางคลินิก

- การรักษาอาการเนื่องจากหวัด (C o m m o n c o l d)
- randomized double-blind placebo-controlled study ($n=50$)
- สารสกัดใบฟ้าทะลายโจร 1,020 m g / d a y



Days of sick leave, % totally recovery, and % symptom relief of patients treated for 5 days with 1,020 mg of Kan Jang and placebo. * $p<0.03$, ** $p<0.05$, *** $p<0.025$.

ฟ้าทะลายโจร: การทดลองทางคลินิก

- การรักษาอาการเนื่องจากหวัด (Common cold)
- randomized double-blind placebo-controlled study
- สารสกัดใบฟ้าทะลายโจร 1200 mg/day (andrographolide + deoxyandrographolide อย่างน้อย 60 mg/day)
- วันที่ 2 ของการให้ยา กลุ่มผู้ป่วยที่ได้รับสารสกัด มีอาการ
อ่อนเพลีย,

นอนไม่หลับ, เจ็บคอ และน้ำมูกไหล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อ
เทียบกับ กลุ่มที่ได้รับยาหลอก

ฟ้าทะลายโจร: การทดลองทางคลินิก

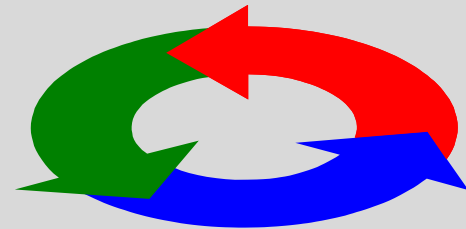
- การรักษาอาการไข้และเจ็บคอ
- randomized double-blind placebo-controlled study (n=152)
- ฟ้าทะลายโจรแคปซูล & พาราเซตามอล
- ผู้ป่วยที่ได้รับยาพาราเซตามอลหรือฟ้าทะลายโจรขนาด 6 กรัมต่อวัน จะหายจากไข้และอาการเจ็บคอได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจร ขนาด 3 กรัมต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญในวันที่ 3 หลังรักษา

ฟ้าทะลายโจร: การทดลองทางคลินิก

- รักษาอาการอุจจาระร่วงและบิดแบคทีเรีย
- randomized double-blind controlled study (n=106)
- ฟ้าทะลายโจรแคปซูล & Tetracycline
- ฟ้าทะลายโจรขนาด 2 กรัมต่อวัน แบ่งให้ 2 ครั้ง (2 วัน) หรือ 4 ครั้ง (3 วัน) ลดจำนวนอุจจาระเหลว และจำนวนน้ำเกลือที่ให้ ทดแทนได้ดีเท่ากับกลุ่มควบคุม
- กลุ่มที่ได้รับฟ้าทะลายโจรมีจำนวนเชื้อ *Shigella* ในอุจจาระน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับ tetracycline

ฟ้าทะลายโจร: กลไกการออกฤทธิ์

- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
 - แก้ไข
- ด้านการอักเสบ



ฟ้าทะลายโจร: การใช้ประโยชน์ทางยา

1. การรักษาอาการเนื่องจากหวัด (*Common cold*) ที่ไม่มีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วม
สารสกัดฟ้าทะลายโจร 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน
(andrographolide และ deoxyandrographolide อย่างน้อย 60 มิลลิกรัมต่อวัน)
2. การรักษาอาการไข้และเจ็บคอ
ผงใบฟ้าทะลายโจร 6 กรัมต่อวัน
3. การรักษาอาการอุจจาระร่วง
ผงส่วนเหนือดินฟ้าทะลายโจรขนาด 2 กรัมต่อวันแบ่งให้ 2 ครั้ง เป็นเวลา 2 วัน

ANDROGRAPHIS

The Chinese WONDER HERB for Colds

BY MICHAEL TIERRA, L.A.C., O.M.D.

breath was clean. HIV: and to treat. And that cells and pre-

A POWERFUL ANTI-INFLAMMATORY Chinese herb, *Andrographis paniculata* is achieving renown as a potent new remedy for the common cold. For at least the past 10 years, people of northern Europe, especially Sweden, have been using this relatively obscure Asian herb as their herb of choice for treating the common cold and flu. It is therefore understandable that they would be the first to conduct clinical trials to prove its efficacy.

Based on a recent placebo-controlled, double-blind Swedish study, as well as previous studies conducted in other European countries, Asia and South America, andrographis has been found to prevent and lessen the symptoms of the common cold. Patients who took it during a cold

goldenrod supplements and a popular Chinese herbal remedy called Yin Chiao, which usually works for most colds and flu but didn't seem to be strong enough to kick this one. Finally, she took a formula containing andrographis and within two days her symptoms were well on the way to complete resolution.

As a treatment for the common cold, andrographis has shown itself to be clinically superior to a number of popular herbs such as echinacea and goldenrod. Furthermore, it is an inexpensive herb, readily found throughout many Asian countries. Perhaps part of its efficacy is based on its ability to thrive in barren, zinc-enriched soil. Thus, andrographis is an attractive substitute for other, more popular (overused) herbs such as echinacea and goldenrod.

Other Health Benefits

In India, andrographis is considered the "king of bitters" and both the root and leaves are used for many therapeutic pur-

other cells.

Immunity: *Andrographis*, a properties, is able to lessen it through its cellular receptor-nases. It works more by its immune response to fend off viral pathogens. A second effect, however, is its apparent ability to enhance the response of bacteria-responsive a

How-to-Take Guidelines

Dosages vary according to the more effective and safer of that have similar properties, such as Chinese skullcap. For basic maintenance dosages: whole herb, 100-150 mg; extract, 1-2 gm in three divided doses.

YOU MAY NOT HAVE HEARD OF THIS POTENT CHINESE HERB, BUT CHANCES ARE YOU WILL. FIND OUT HOW ANDROGRAPHIS CAN HELP YOU BEAT A COLD AS WELL AS FIGHT DISEASE.

episode experienced faster recovery, resulting in less missed time from work.

Clinically, I have had numerous occasions to use andrographis for a variety of subacute inflammatory conditions ranging from hard-to-kick colds and flu to bronchitis and skin infections. One case involved a patient named Nancy, a middle-aged woman who had been suffering with cold and flu-like symptoms for nearly three weeks. With a persistent, hacking cough, she could hardly sleep, and the condition was threatening to evolve

into pneumonia. Small doses taken before meals will stimulate appetite and enhance digestion. It has also been shown to be effective for intermittent fevers such as malaria. In addition, it purifies the blood and lymphatic system, eliminates parasites and enhances the purifying functions of the liver by opening the secretion of bile. Here's a quick glance at other health-promoting benefits supported by research:

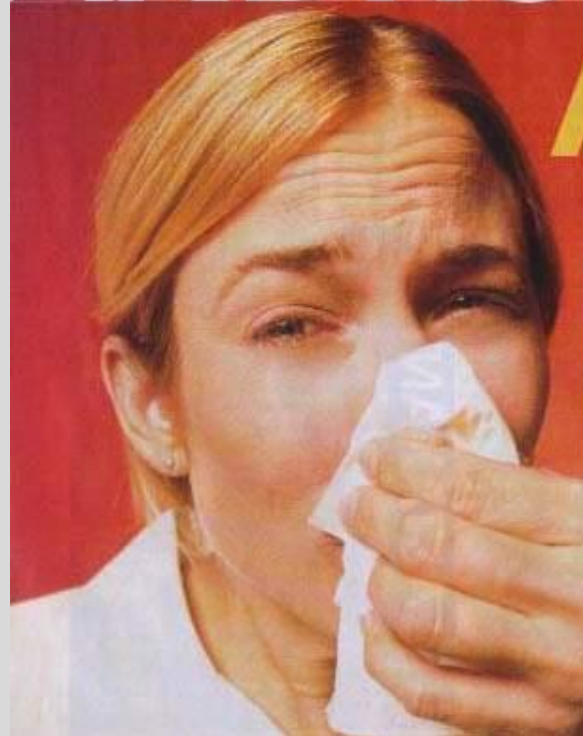
Heart Disease: Several studies have shown the ability of andrographis to reduce the stickiness of platelets, reducing their ability to form undesirable blood-vessel clots.

Cancer: In laboratory tests conducted at the Roswell Park Cancer Institute in Buffalo, N.Y., oncologists demonstrated that andrographis was able to inhibit the growth of human

1-2 gm in three divided doses (one of the common cold) or 1-3 three times daily for five days.

Andrographis is common extract containing 10% andrographoside (20 to 30% is low the manufacturers' recommendation).

No herb is good to take all day long. It is best to take it for a few days, especially for acute diseases or if you are no longer needed, discontinue it. It is probably best taken in



พญาายอ / พญาปล้องทอง / เสลดพังพอน ตัวเมีย

ตำราพื้นบ้าน

- ใช้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก
แมลงกัดต่อย ผื่นคัน

สารสำคัญ

- ฟลาโวนอยด์
- กลัยโคไซด์ที่มีซัลเฟอร์เป็นองค์ประกอบ



เสลดพังพอนกลิเซอริน จุดเปลี่ยนของการพัฒนาสมุนไพร



พัฒนาเสลดพังพอน
ผลิตเป็นกิริเซอริน
ใช้สำหรับรักษาแผล
ในช่องปาก

พญายอ: การทดลองทางคลินิก

- เริ่มที่อวัยวะสืบพันธุ์ ชนิด Herpes Simplex Virus type 2 (HSV-2) ทั้งชนิดที่ติดเชื้อครั้งแรก และติดเชื้อซ้ำ
- ครีมสารสกัดใบพญายอ (5%)
- เปรียบเทียบกับ acyclovir cream และยาหลอก
- ผลของผู้ป่วยเริ่มทั้งชายและหญิงที่ใช้ครีมพญายอ และ acyclovir cream ตกสะเก็ดได้ภายใน 3 วัน และหายภายใน 7 วัน

พญายอ: การทดลองทางคลินิก

- ผู้ป่วยโรคงูสวัด (Herpes Zoster)
- randomized placebo-controlled study (n=51)
- ครีมสารสกัดใบพญายอ (5%)
- กลุ่มที่ได้รับครีมพญายอมีการตกสะเก็ดของแผลภายใน 3 วัน และหาย ภายใน 7 วัน
- นอกจากนี้ระดับความปวดลดลงเร็วกว่ากลุ่มที่ได้รับยา



หลอก

พญายอ: การทดลองทางคลินิก

- ผู้ป่วยโรคงูสวัด (Herpes Zoster)
- randomized placebo-controlled double-blind study (n=120)
- ครีมสารสกัดใบพญายอ (5%)
- จำนวนผู้ป่วยที่แผลตกสะเก็ดสมบูรณ์ภายใน 3 วัน:

กลุ่มครีมพญายอ > กลุ่มยาหลอก (มีนัยสำคัญ)

- ค่าเฉลี่ยจำนวนวันที่แผลหาย: ครีมพญายอ 14.2 วัน
ยาหลอก 18.0 วัน

พญายอ: กลไกการออกฤทธิ์

- สารสกัดมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ Herpes Simplex Virus Type-2 (HSV-2) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเริม
- ต้านเชื้อ Varicella-zoster virus ซึ่งเป็นไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคอีสุกอีใสและงูสวัด
- สารสกัดกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในหลอดทดลอง

พญาายอ: การใช้ประโยชน์ทางยา

- เป็นยาภายนอกสำหรับเริ่ม
และงูสวัด
- ใช้พญาายอในกลีเซอริน
หรือพญาายอครีมทาบริเวณ
ที่เป็นวันละ 4-5 ครั้ง



บัวบก (*Centella asiatica* วงศ์ *Apiaceae*)



• เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งใน WHO Monographs on selected medicinal plants Volume 1 และใน Thai Herbal Pharmacopoeia

► บำรุงสมอง ขับปัสสาวะ ลดความดัน รักษาแผล แก่ช้ำใน

ประโยชน์บัวบก

- อาหาร
- ยารักษาโรค
- เครื่องสำอาง



ประโยชน์บัวบก

■ เป็นอาหาร

□ พม่า : ยำใบบัวบก

□ มาเลเซีย : ผสมใบบัวบกลงในสลัด

□ ไทย : ผักแก้มลาบ ส้มตำ น้ำพริก หรือกินกับ
หมี่กรอบ ก๋วยเตี๋ยวผัดไท น้ำใบบัวบก



ประโยชน์บัวบก

■ เป็นยารักษาโรค

- ❑ ตำรายาไทย : แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ ขับโลหิตเสีย
- ❑ คัมภีร์อายุรเวทของอินเดีย : ยาระบาย ยาบำรุง ช่วยฟื้นฟูสภาพ บำรุงเสียง ช่วยให้ความจำดีขึ้น เป็นยาเจริญอาหาร แก้ไข้ แก้อักเสบ ผิวหนังเป็นด่างขาว โลหิตจาง มีหนองออกจากปัสสาวะ หลอดลมอักเสบ น้ำดีในร่างกายมากเกินไป ม้ามโต หืด กระจายน้ำ

Herba Centellae

Definition

Herba Centellae consists of the dried aerial parts or the entire plant of *Centella asiatica* (L.) Urban. (Apiaceae) (1–5).

Synonyms

Centella coriacea Nannfd., *Hydrocotyle asiatica* L., *Hydrocotyle lunata* Lam. and *Trisanthus cochinchinensis* Lour. (1, 3, 6). Apiaceae are also known as Umbelliferae.

Selected vernacular names

Artaniyae-hindi, Asiatic pennywort, barmanimuni, barmi, bhram buti, boa-bok, bodila-ba-dinku, bokkudu, brahma manduki, brahmi ghi, brahmi-buti, brahmi, **bua bok, bua-bok**, centella, chhota mani-muni, chi-hsueh-ts'ao, ghi brahmi, ghod tapre, ghodtapre, ghortapre, gotu kola, gotukola, herba pegagan, herba kakikuda, hydrocotyle, hydrocotyle asiatique, idrocotile, imsen korokla, Indian pennywort, Indian water navelwort, Indischer Wassernabel, karinga, karivana, kudangal, luei gong gen, lièn tièn tháo, mandooka pami, mandukaparni, mandukparni, manimuni, marsh pepperwort, matoyahuho, matoyahuhu, mrang-khua, mtwigahuwu, pa-na-e-khaa-doh, phác chèn, phaknok, phalwaen, rau má, saraswathiaaku, takip-kohol, thalkuri, thankuni, thol-kuri, tilkushi, titjari, tono'itahi, tsubo-kusa, tungchian, vallari, vallarei, vitovitolenge, water pennywort, waternavel, yahon-yahon, yerba de chavos (3, 44)

สรรพคุณในบัญชียาหลักฯ



1. ยาครีมบัวบก - มีสารสกัดเอทิลแอลกอฮอล์ของใบบัวบกแห้งร้อยละ ๗ โดยน้ำหนัก (w/w)

เป็นยาใช้ภายนอกสำหรับใช้สมานแผล

2. ยาขงบัวบก และยาแคปซูล - ใช้แก้ไข้ แก้ร้อนใน ช้ำใน ยาแคปซูล รับประทานครั้งละ ๔๐๐ มก. วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา



ฤทธิ์ในการรักษาแผล

- กระตุ้นการสร้าง collagen, DNA & protein
- เร่งกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อใหม่
- ลดการเกิด fibrosis ของแผล รักษาแผลเป็น & keloid
- ลดการอักเสบ, เพิ่ม antioxidants ของแผล
- เพิ่ม expression ของ growth factor genes และ ยีนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างหลอดเลือดใหม่

ฤทธิ์เพิ่มความจำ

- สารสกัดจากน้ำทั้งต้น ขนาด 200 มก./กก. (Kumar and Gupta, 2002) หรือน้ำคั้นส่วนสกัดแอลกอฮอล์ ขนาด 50 มก./กก. (Deshpande et al., 1980) หรือป้อนหนูเมาส์ ด้วยตำรับยาที่มีบัวบก ขนาด 0.5 มก./กก. (Kulkarni and Verma, 1992) ทำให้ความจำดีขึ้น เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้

ฤทธิ์เพิ่มความจำ

- เมื่อป้อนสารสกัดบัวบก ขนาด 10-30 มก./กก. แก่หนูถีบจักรที่ถูกเหนี่ยวนำให้เกิดภาวะบกพร่องของการเรียนรู้และความจำ โดยการทำให้สมองขาดเลือดชั่วคราว พบว่าสารสกัดมีฤทธิ์แก้ไขภาวะบกพร่องของการเรียนรู้ และความจำได้ (มยุรี และคณะ 2008)



ผลการวิจัยทางคลินิก

ผลการรักษาแผลที่ผิวหนัง แผลหลังผ่าตัด

- รายงานการวิจัยในต่างประเทศหลายรายงานพบว่า สารสกัดบัวบก ชนิดขี้ผึ้ง 1% หรือผง 2 % มีประสิทธิภาพในการสมานแผลที่ผิวหนัง
- การทดลองทาครีมที่มีสารสกัดบัวบก 1% ในผู้ป่วยที่มีแผลเปื่อยติดเชื้อเรื้อรัง 22 ราย พบว่าหลังใช้ยาเป็นเวลา 3 สัปดาห์มีผู้ป่วย 17 รายที่แผลหาย และ 5 รายมีขนาดของแผลลดลง



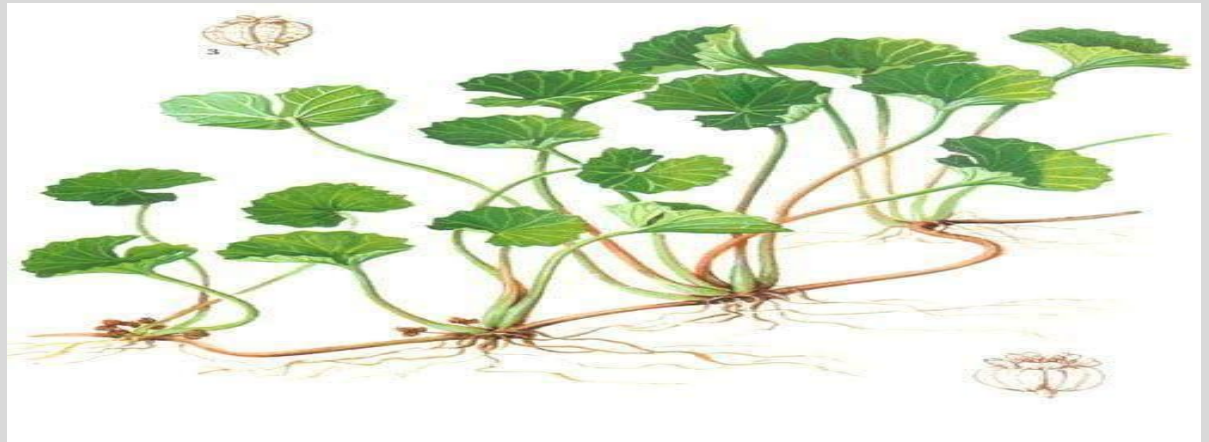
ผลการรักษาแผลที่ผิวหนัง แผลหลังผ่าตัด

- ในประเทศไทย มีการทดลองใช้ครีมบัวบก ทาแผลอักเสบหลังการผ่าตัดในคนไข้ที่เป็นโรคในระบบทางเดินปัสสาวะ 14 ราย แบ่งทำวันละ 2 ครั้ง นาน 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 2 เดือน พบว่าแผลหาย 4 ราย (28.6%) ใน 2 สัปดาห์, 4 ราย (28.6%) ใน 2-4 สัปดาห์, 5 ราย (35.7%) ใน 4-8 สัปดาห์ และไม่หายหลังใช้ยา 2 เดือน 1 ราย (7.1%) ซึ่งเกิดจากแผลกดทับ และไม่พบอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ



ผลการรักษาแผลที่ผิวหนัง แผลหลังผ่าตัด

- การศึกษาฤทธิ์สมานแผลของครีมบัวบกที่มีสารสกัดใบบัวบก 7% ในคนไข้ 21 ราย ที่ได้รับการผ่าตัดใหญ่ทางระบบปัสสาวะ และมีแผลยาว 10-23 เซนติเมตร โดยเปรียบเทียบกลุ่มที่ทาครีมบัวบกทั้งแผล ทาครีมบัวบกและยาหลอกอย่างละครึ่งแผล และทายาหลอกทั้งแผล วันละ 3-4 ครั้ง เป็นเวลา 21 วัน พบว่ากลุ่มแรกแผลหายดีที่สุด ส่วนกลุ่มที่ใช้ยาหลอกมีแผลหายไม่สู้ดี การทาหรือไม่ทายาให้ผลเท่ากัน



ผลการรักษาแผลเรื้อรังในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

- ศึกษาประสิทธิภาพของสารสกัดจากบัวบกชนิดรับประทานที่มีต่อการหายของแผลที่เท้าในผู้ป่วยเบาหวาน และศึกษาผลข้างเคียงหรืออาการอื่นไม่พึงประสงค์ของสารสกัดที่ให้รับประทานในผู้ป่วย 200 คน ที่ได้รับการรักษาในภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ธรรมศาสตร์
- ผู้ป่วยจะถูกสุ่มเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่ม เอ คือกลุ่มที่ได้รับสารสกัดจากบัวบก และกลุ่มบีคือกลุ่มที่ได้ยาหลอก ผู้ป่วยจะได้รับยาเป็นแคปซูล รับประทานครั้งละ 2 แคปซูลหลังอาหาร 3 เวลา



ผลการรักษาแผลเรื้อรังในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

- ทั้งสองกลุ่มได้รับการรักษาเรื่องเบาหวาน และวิธีการทำแผลเหมือนกัน ประเมินการหายของแผล โดยดูจากการหดตัวของแผล และปริมาตรแผลที่เปลี่ยนแปลงไป ร่วมกับการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อบริเวณแผล
- ผล กลุ่มที่ได้รับสารสกัดจากบัวบก มีการหายของแผลที่เร็วขึ้น และมีการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อที่แผลปิดปกติน้อยลง ส่วนกลุ่มที่ได้รับสารสกัดจากบัวบก ไม่มีกลุ่มใดที่เกิดภาวะแทรกซ้อนหรืออาการอันไม่พึงประสงค์





ยุโรปมีผลิตภัณฑ์ยาใช้ภายนอกผสมสารสกัดบัวบกที่เป็น
ยา over-the-counter เพื่อรักษาแผลใช้กันมานานแล้ว

การใช้บัวบกรักษาแผลในผู้ป่วยโรคเรื้อน

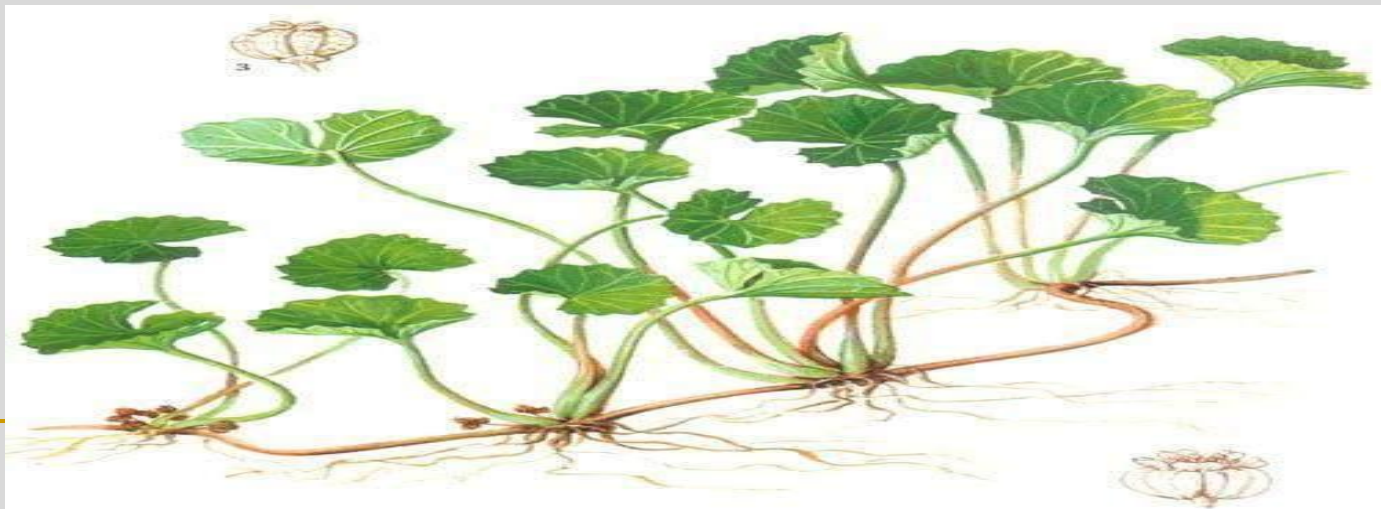
จากการศึกษาแบบ **prospective case observation** ของ **Boiteau** และ **Ratsimamanga** พบว่าในกลุ่มผู้ป่วย **leprosy**, โรคติดเชื้อที่ผิวหนัง และวัณโรคผิวหนัง (**lupus**) การใช้สารสกัดบัวบกในการรักษาจะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบเชิงคุณภาพ การสมานแผลจะดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับสารสกัด

การศึกษาแบบคลินิก ในผู้ป่วย **leprosy** เปรียบเทียบประสิทธิผลของสารสกัดแอลกอฮอล์ของบัวบก กับยา **Dapsone** โดยให้รับประทานวันละ **3** ครั้งระยะเวลา **6-12** เดือน พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับสารสกัด ดีขึ้น และสามารถเปรียบเทียบได้กับการใช้ **Dapsone**



ผลการรักษาแผลในทางเดินอาหาร

เมื่อให้ titrated extract ของบัวบกแก่ผู้ป่วยโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ 15 ราย ในขนาด 60 มิลลิกรัมต่อคน ประมาณ 93% ของผู้ป่วยมีอาการดีขึ้น และเมื่อส่องกล้องหรือ x-rays ดูแผล พบว่า 73% ของแผลหาย



ผลการรักษาแผลในปาก

- การศึกษาวิจัยตำรับเจลที่มีความเข้มข้น 0.5, 1.0 และ 2.0% เปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์ยาแผนปัจจุบัน triamcinolone acetonide (TA) และยาหลอกในผู้ป่วยแผลในปาก 87 คน พบว่าตำรับเจลของสารสกัดใบ บัวบกทั้งสามความเข้มข้นและตำรับ TA ให้ผลใกล้เคียงกันในอัตราการลดขนาดของแผล และให้ผลเร็วกว่ายาหลอก

ผลการวิจัยทางคลินิก

.TTFCA รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ

- venous hypertension
- venous insufficiency
- post phlebitic syndrome
- microangiopathy
- ลด ankle edema ในผู้ป่วยที่

ต้องบิन्नาน > 3 ซม.



ฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ

โรคความดันในหลอดเลือดดำสูง (Venous hypertension)

- ผู้ป่วยที่มีความดันในหลอดเลือดดำที่ผิวสูงปานกลาง (superficial venous hypertension) จำนวน 22 ราย และผู้ป่วยที่หลอดเลือดดำที่แขนขาอักเสบ (postphlebitic limbs) ร่วมกันมีความดันในหลอดเลือดดำสูงจำนวน 12 ราย ผู้ป่วยเหล่านี้มีเท้าและข้อเท้าบวมในช่วงเย็น การรับประทานยาเม็ดที่มี TTFCA ขนาด 180 มก./วันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ทำให้ capillary permeability ลดลง การไหลเวียนของเลือดที่แขน-ขาและที่ผิวของผู้ป่วยดีขึ้น ทำให้ลดอาการบวม

ฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ

Venous insufficiency

- TTFCA ขนาด 90-180 มก/วัน ให้เป็นเวลา 2-8 สัปดาห์ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น สามารถลดภาวะเท้า-ข้อเท้าบวม และบรรเทาอาการปวด เมื่อยล้าของขาได้ โดยกลุ่มที่ได้รับ TTFCA ขนาดสูงให้ผลดีกว่า และปริมาณออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อให้ TTFCA ขนาด 120 มก/วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์



ฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ

การเสื่อมของหลอดเลือดขนาดเล็ก (microangiopathy) ในผู้ป่วยเบาหวาน

- ผู้ป่วยเบาหวานที่มีการเสื่อมของหลอดเลือดขนาดเล็ก และบางรายมีอาการขาบวม เมื่อกินสารสกัด TTFCA ขนาด 60 มก./วัน วันละ 2 ครั้ง นาน 6-12 เดือน พบว่ามีการเสื่อมของหลอดเลือดขนาดเล็กลดลง โดยทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น และลด capillary filtration ทำให้ลดอาการขาบวม

ฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ

ลดอาการบวมของขาจากการนั่งเครื่องบินนาน

- ผู้โดยสารที่ต้องเดินทางโดยเครื่องบินเป็นระยะเวลานาน หรือผู้ที่มีภาวะเส้นเลือดอุดตันน้อยถึงปานกลางที่มีอาการขาและเท้าบวมจากการคั่งของเลือด ได้รับ TTFCa ขนาด 60 มก./วัน วันละ 2 ครั้ง โดยให้รับประทานเป็นช่วงเวลา คือ ก่อนเดินทาง 2 วัน วันที่กำลังเดินทางและหลังวันเดินทาง พบว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ TTFCa มีอัตราการเกิดข้อเท้าบวม และระดับคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นตามระยะเวลาของการบิน ขณะที่กลุ่มที่ได้รับ TTFCa จะเกิดในระดับที่ต่ำกว่า

ฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ

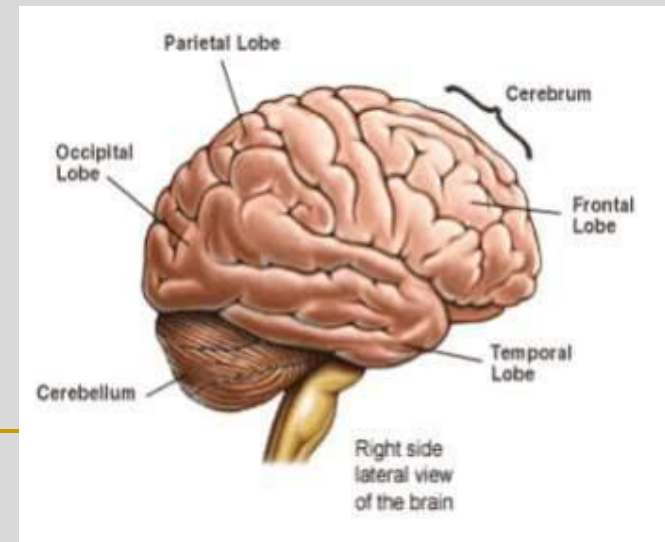
ผลของบัวบกในกลุ่มอาการหลังหลอดเลือดดำอักเสบ (post-phlebitic syndrome)

- Montecchio และคณะ ศึกษาผลของ triterpenic fraction ของบัวบก (CATTF) ในผู้ป่วยที่มี post-phlebitic syndrome จำนวน 15 ราย เปรียบเทียบกับอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี 15 ราย โดยนับจำนวน circulating endothelial cells ภายใต้ phase-contrast microscope ก่อนและหลังจากรับประทาน CATTF ขนาด 30 มก./ครั้ง วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พบว่า ก่อนได้รับสารสกัด ผู้ป่วยจะมีจำนวน circulating endothelial cells เพิ่มขึ้นกว่าปกติ บัวบกช่วยลดปริมาณ endothelial cells ในเลือด ลงมาใกล้เคียงกับคนปกติ

ประโยชน์บัวบก

■ บัวบกกับการเพิ่มความจำ

ความเชื่อของคนไทยมีความเชื่อว่าบัวบกสามารถเพิ่มความจำได้ เนื่องจาก บัวบกช่วยการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มพลังงานแก่เซลล์ (**Bio-energizing**) จึงทำให้ความจำดีขึ้น



ผลต่อการเรียนรู้และอารมณ์ของผู้สูงอายุ

- ศึกษาผลของสารสกัดบัวบกขนาด 250, 500 และ 750 มิลลิกรัม วันละ 1 ครั้ง นาน 2 เดือน ในผู้สูงอายุสุขภาพดี 28 คน ประเมินผลต่อการเรียนรู้ (cognitive performance) โดยใช้ computerized test battery & event-related potential และประเมินผลต่ออารมณ์ (mood) ด้วย Bond-Lader VAS ก่อนและหลังได้รับบัวบก 1 ครั้ง และ 1 เดือน และ 2 เดือนหลังได้รับยา

ผลต่อการเรียนรู้และอารมณ์ของผู้สูงอายุ

- พบว่าสารสกัดบัวบกขนาด 750 มก./วัน นาน 2 เดือน ช่วยทำให้ความจำในการทำงาน (working memory) การเรียนรู้ (ประเมินจาก N100 component amplitude of event-related potential) และอารมณ์ของผู้สูงอายุ (จากการให้คะแนนตนเอง) ดีขึ้น

ผลต่อการทำงานของร่างกายของผู้สูงอายุ

- ศึกษาผลของสารสกัดบัวบกขนาด 250, 500 และ 750 มก. วันละ 1 ครั้ง นาน 90 วัน ในผู้สูงอายุสุขภาพดี 80 คน แบบ RCT เทียบกับยาหลอก ต่อการทำงานของร่างกาย (physical performance) และคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health-related QOL) โดยวัดค่า baseline ก่อนให้ยาโดยใช้
 - 30-second chair stand test – lower extremity test
 - hand grip test – upper extremity test
 - 6-minute walk test – aerobic endurance
 - Questionnaire SF-36 – HQOL



ผลต่อการทำงานของร่างกายของผู้สูงอายุ

- วัดค่าต่าง ๆ ทุกเดือนตลอด 3 เดือน และ 1 เดือนหลังหยุดยา
- พบว่า 2 เดือนหลังกินบัวบก 500 และ 750 มก./วัน เพื่อความแข็งแรงของขา จากการประเมินด้วย 30-s chair stand test
- สองเดือนหลังได้รับบัวบกขนาดสูง ทำให้ physical function subscale ของ SF-36 ดีขึ้นหมายถึง life satisfaction subscale ดีขึ้น



ผลต่อความกังวล ความเครียด และการซึมเศร้า

■ สารสกัดบัวบกด้วยแอลกอฮอล์ 70% ขนาด 500 มก.วันละ 2 ครั้ง นาน 2 เดือน เมื่อให้ในชายหญิงอายุเฉลี่ย 33 ปี จำนวน 33 คน พบว่าช่วยลดความผิดปกติที่เกิดจากความกังวล ลดความเครียดและการซึมเศร้า ทำให้ความเต็มใจที่จะปรับตัวและเรียนรู้ดีขึ้น จึงมีศักยภาพที่จะนำมาใช้ใน generalized anxiety disorder

บัวบก...

■ เป็นเครื่องสำอางที่ดี

- ป้องกันและลดรอยแผลเป็นได้
- ให้พลังงานแก่เซลล์ (Bio-energizing)
- กระตุ้นการสร้าง collagen และ elastin ซึ่งจะช่วยรักษาแผลและรอยเหี่ยวย่น
- ลดการอักเสบ
- ช่วยลดอาการหน้ามันได้



การใช้ในเครื่องสำอาง

การศึกษาในอาสาสมัครเพศหญิง จำนวน 20 คน อายุระหว่าง 20-25 ปี โดยให้ทาครีมที่มีส่วนผสมของบัวบกบริเวณแขนข้างหนึ่ง อีกข้างทายาหลอก วันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 1 เดือน พบว่าผิวมีความชุ่มชื้นเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นและสภาพผิวหนังยังดีขึ้นอีกด้วย โดยไม่พบอาการคัน หรือ ระคายเคืองผิว

การใช้บัวบกป้องกันการเกิดท้องลายในหญิงมีครรภ์ (striae gravidarum)

จากการศึกษาแบบ double-blind ของ Mallol และคณะ เพื่อดูผลการใช้ครีมทาผิวหน้า Trofolastin ซึ่งมีส่วนประกอบของสารสกัดบัวบกผสมกับ tocopherol และ collagen-elastin hydrolysate ในการป้องกันการเกิด striae gravidarum ในหญิงมีครรภ์ 80 คน เปรียบเทียบกับยาหลอก โดยให้ทาครีมวันละครั้ง 12 สัปดาห์ พบว่าเกิด striae ในกลุ่มที่ได้รับ Trofolastin จะน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับยาหลอก นอกจากนี้ หญิงมีครรภ์ที่มีประวัติท้องลายในช่วง puberty ครีมบัวบกสามารถป้องกันการเกิดท้องลายได้

พิษวิทยา

- พิษเฉียบพลันและพิษเรื้อรัง

จากการศึกษาพิษเฉียบพลันของผงบัวบก พบว่าขนาดของผงบัวบกที่ทำให้หนูถีบจักรตายร้อยละ 50 (LD_{50}) มีค่ามากกว่า 8 กรัมต่อกิโลกรัม และไม่พบความผิดปกติทางจุลพยาธิวิทยาของเนื้อเยื่ออวัยวะภายในที่เกิดจากบัวบก ที่ให้ทางปากแก่หนูขาว สายพันธุ์วิสตาร์ที่ให้ติดต่อกันนาน 6 เดือน

พิษวิทยา

- พิษเฉียบพลัน

จากการศึกษาพิษเฉียบพลันของผงบัวบก พบว่าขนาดของผงบัวบกที่ทำให้หนูถีบจักรตายร้อยละ 50 (LD_{50}) มีค่ามากกว่า 8 กรัมต่อกิโลกรัม และไม่พบความผิดปกติทางจุลพยาธิวิทยาของเนื้อเยื่ออวัยวะภายในที่เกิดจากบัวบก

พิษวิทยา

- พิษเรื้อรัง

การศึกษาพิษเรื้อรังในหนูขาวพันธุ์วิสตาที่แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 30 ตัว (เพศละ 15 ตัว) โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ควบคุมด้วยน้ำ กลุ่มที่ 2 ถึง 5 เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับผงบั่วบกโดยวิธีการกรอกทางปากในขนาด 20, 200, 600 และ 1,200 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมต่อวัน เป็นระยะเวลา 6 เดือน และกลุ่มที่ 6 เป็นกลุ่มศึกษา recovery พบว่าหนูที่ได้รับผงบั่วบกทุกขนาดมีน้ำหนักตัว การกินอาหาร และสุขภาพไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ผงบั่วบกไม่ทำให้เกิดความเป็นพิษต่อสัตว์ทดลอง

ข้อควรระวัง

- ควรหลีกเลี่ยงการใช้ครีมบัวบกติดต่อกันเป็นเวลานาน เนื่องจากมีรายงานว่า asiaticoside ที่ทาบนผิวหนังทำให้เกิดเนื้องอกบนผิวหนัง ได้²⁶
- หลีกเลี่ยงการรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิดพิษต่อตับได้ในผู้ป่วยบางราย
- ระมัดระวังการใช้ร่วมกับยาที่มีผลต่อตับ ยาขับปัสสาวะ และยาที่มีผลข้างเคียงทำให้ง่วงนอน เพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้

ข้อควรระวัง

- บัวบกอาจเพิ่มระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด และทำให้ประสิทธิภาพของยาลดน้ำตาลและยาลดไขมันลดลง
- เนื่องจากบัวบกมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ CYP2C9 และ CYP2C19 จึงควรระวังการใช้ร่วมกับยาที่ใช้เอนไซม์เหล่านี้ในกระบวนการเมแทบอลิซึม

บัวบกกับกัมตรังสี

- สารสกัดน้ำจากใบบัวบก (*Centella asiatica*) สามารถลดอาการไม่พึงประสงค์ของการฉายรังสีขนาดต่ำใน **Sprague Dawley rats** โดยยับยั้งการฉายรังสีที่เหนียวน้ำให้น้ำหนักลดและการทดสอบสถานะความเครียดในการฉายรังสี นอกจากนี้พบว่ามีฤทธิ์ป้องกันการฉายรังสีที่การเหนียวน้ำให้น้ำหนักตัวลดในหนู จาก **8 Gy radiation**



มังคุด *Garcinia magostana* L.



- ต้านอนุมูลอิสระ
- ต้านการอักเสบ
- ต้านมะเร็ง
- ต้านแบคทีเรีย
- ต้านการแพ้
- ฝาดสมาน

ตัวอย่างการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากเปลือกมังคุด

ข้อมูลทางเภสัชวิทยา

- ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
- ต้านการอักเสบ
- ต้านอนุมูลอิสระ
- ต้านเนื้องอก
- ต้านการแพ้
- กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว

ทิศทางการพัฒนา

- ยา
ยาทาแผลฆ่าเชื้อ
ยาแก้อักเสบ
ยาต้านมะเร็ง
- เครื่องสำอาง
- อาหารสุขภาพ

มั่งคุด



ได้รับอนุสิทธิบัตรจากงานวิจัยชิ้นนี้

ผลการทดสอบการยับยั้งเชื้อ S. aureus ของการฆ่าเชื้อเข้มข้น 10% เทียบกับตัวทำละลาย PEG 400 และ Povidine Iodine โดยวิธีการ Disc agar diffusion method



เลขที่อนุสิทธิบัตร 5000

อนุสิทธิบัตร

อาศัยอำนาจตามความในพระราชบัญญัติสิทธิบัตร พ.ศ. 2522 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสิทธิบัตร (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2542

ออกบัตรกรรมสิทธิ์สิทธิทางปัญญาออกอนุสิทธิบัตรฉบับนี้ให้แก่

ผู้ประดิษฐ์หรือผู้รับโอนกรรมสิทธิ์

สำหรับการประดิษฐ์ตามรายละเอียดการประดิษฐ์ ชื่อผลิตภัณฑ์ และรูปเขียน (ถ้ามี) ดังปรากฏในอนุสิทธิบัตร

เลขที่สารบัญ 0700000663

วันที่รับอนุสิทธิบัตร 19 มิถุนายน 2550

ผู้ประดิษฐ์ ภาณุเดช สุคนธ์ธรรม นิสิต

ผู้รับโอนกรรมสิทธิ์ ภาณุเดช สุคนธ์ธรรม นิสิต

ผู้ยื่นคำขอรับอนุสิทธิบัตร ภาณุเดช สุคนธ์ธรรม นิสิต

ได้ยื่นคำขอรับอนุสิทธิบัตรนี้ตามกฎหมายว่าด้วยสิทธิทางปัญญา

ออกให้ 18 เดือน

หมดอายุ 18 เดือน

(ลงชื่อ) ภาณุเดช สุคนธ์ธรรม นิสิต

ภาณุเดช สุคนธ์ธรรม นิสิต

004470

มังคุด...ในบัญชียาหลักแห่งชาติ

รูปแบบ ยาน้ำใส (รพ.)

ตัวยาสำคัญ สารสกัดเปลือกมังคุดแห้ง (*Garcinia magostana* L.) ร้อยละ 10
โดยน้ำหนักต่อปริมาตร ที่มีสารกลุ่มแซนโทน ได้แก่ แมงโกสทิน (mangostin)
แกมมา-แมงโกสทิน(γ -mangostin) เบต้า-แมงโกสทิน(β -mangostin)

ข้อบ่งใช้ ใช้ภายนอกสำหรับทาแผลสดและแผลเรื้อรัง

ขนาดและวิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น

ข้อห้ามใช้ ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน

ข้อควรระวัง -

อาการไม่พึงประสงค์ ยังไม่มีรายงาน

ข้อมูลเพิ่มเติม วิธีการแพทย์แผนโบราณ ใช้ฝนกับน้ำปูนใสใช้รักษาแผล
เบาหวาน

มังคุด: การใช้เป็นเครื่องสำอาง



สบู่ก้อนเปลือกมังคุด



สเปรย์เหลวเปลือกมังคุด



สเปรย์เหลวล้างมือเปลือกมังคุด



เจลล้างหน้าเปลือกมังคุด

ยาสีฟันเปลือกมังคุด



ผงขัดหน้าเปลือกมังคุด



(MURDANIA CORIFORMIS) (หญ้าปากกิ้ง)

ยาเย็น

ต้านมะเร็ง

เสริมภูมิคุ้มกัน



ฤทธิ์ต้านการอักเสบ

- หญาปักกิ่ง มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ cyclooxygenase และ lipooxygenase
- สารจากหญาปักกิ่ง (bractenolide A และ B) มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ iNOS (inducible nitric oxide synthase) (ทดสอบใน LPS-activated macrophages)

ฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์

- สารสกัดหญาปักกิ่งด้วยแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์ของเชื้อ *Salmonella typhimurium* strain TA 100 และ TA98 ที่เกิดจากการเหนี่ยวนำด้วย Aflatoxin B และ IQ (อุษณีย์และคณะ, 1996 และ สีนัญฐและคณะ, 2549)

ฤทธิ์ต้านการแบ่งเซลล์

- สารสกัดน้ำ และสารสกัดเอทานอล 80% ของ
หญ้าปักกิ่ง ไม่มีฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งเซลล์ของ
เซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว (เชียงใหม่เวชสาร 2001
Vol.40(4),195-203)

ความเป็นพิษต่อเซลล์

- สารสกัดน้ำ และสารสกัดเอทานอล 80% ของหญ้าปักกิ่ง ไม่เป็นพิษต่อ มะเร็งเม็ดเลือดขาว (เชียงใหม่เวชสาร 2001 *Vol.40(4),195-203*)
- สารสกัด (fractions) ไม่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมทั้ง 3 ชนิดที่ทำการทดสอบ (THE SIXTH PRINCESS CHULABHORN INTERNATIONAL SCIENCE CONGRESS (VOL.II), BANGKOK THAILAND, NOV 25-29, 2007 2007 *Vol.(II),238*)

ความเป็นพิษต่อเซลล์

- น้ำคั้นหญ้าปักกิ่ง เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ และเซลล์มะเร็งเต้านมของคน (การประชุมวิชาการโรคมะเร็งแห่งชาติ ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ, 20-22 ตุลาคม 2542 1999)
- น้ำคั้นหญ้าปักกิ่ง เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งปอด ตับ รังไข่ ปากมดลูก (ในขนาดความเข้มข้นสูง) (งานสัมมนา เรื่องการเผยแพร่ผลงานวิจัยด้านการพัฒนาสมุนไพรเพื่ออุตสาหกรรม กรุงเทพฯ, 28-29 ก.ย. 2549)

ฤทธิ์ทำให้เซลล์ตายแบบ apoptosis

- สารสกัดน้ำใบหญ้าปักกิ่ง มี 1 รายงานว่ามีผล แต่มี 2 รายงานว่า ไม่มีผลเหนี่ยวนำให้เซลล์ตายแบบ apoptosis

ฤทธิ์กระตุ้นเอนไซม์ dt-diaphorase

- DT-diaphorase เป็นเอนไซม์สำคัญในการทำลายพิษของสารแปลกปลอม ทำให้ได้สารที่ไม่ก่อกลายพันธุ์
- สารสกัดหญ้าปักกิ่งด้วยแอลกอฮอล์ 80% สามารถเหนี่ยวนำศักยภาพของ dt-diaphorase ในเซลล์

ฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็งในสัตว์ทดลอง

- สารสกัดน้ำมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดเนื้องอกบนผิวหนังสัตว์ทดลอง (3ก./กก.)
- สารสกัดเอทานอล 80% ขนาด 0.1 ก./กก.ยับยั้งการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ในหนูแรท (เหนี่ยวนำด้วย azoxymethane) ในระยะเริ่มต้นและระยะส่งเสริมได้ 39% และ 17% ตามลำดับ (มีฤทธิ์อ่อน) [เชียงใหม่เวชสาร 1999 Vol.38(1-2),1-6]

PET SUNG KAT (เพชรสังฆาต)



บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร



สรรพคุณ

น้ำจากต้น - ใช้หยอดหู แก่น้ำหนวกไหล หยอดจุมูกแก้เลือดเสียในสตรี

ประจำเดือนไม่ปกติ เป็นยาธาตุเจริญอาหาร

ใบหยอดอ่อน - รักษาโรคลำไส้เกี่ยวกับอาหารไม่ย่อย

ใบ ราก - เป็นยาพอก

เถา - ใช้เป็นยาแก้ริดสีดวงทวารหนัก

เถา มีผลึก **calcium oxalate** รูปเข็มเป็นจำนวน

มากต้นสด 100 กรัม ประกอบด้วย

carotene 267 มก., **ascorbic acid**
(Vitamin C.) **398** มก.



การใช้พื้นบ้าน ต้มน้ำกินแก้หวัด บำรุงร่างกาย บำรุง
กระดูก

อินเดีย-ใช้รักษากระดูกแตก หัก แก้ปวดหลัง ต้มน้ำคั้น
รักษาโรคประจำเดือนผิดปกติ

งานวิจัย (ปัจจุบันมุ่งเน้นที่การบำรุงกระดูก)

- สารสกัด มีวิตามินซี และ **carotene A** สูง ใช้กิน
และทา มีฤทธิ์ดีต่อการรักษากระดูกหัก
 - มี **anabolic steroids** กระตุ้นการสร้างเซลล์ที่
สร้างกระดูก
 - ในสัตว์ทดลองพบ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกที่
หัก ในมนุษย์พบว่า ช่วยลดระยะเวลาสมานกระดูกที่หัก
ได้ และเพิ่มความหนาแน่นมวลกระดูกในหญิงวัยทอง
- ข้อควรระวัง

เถาเพชรสังฆาตมีผลึก **calcium oxalate** สูง ทำให้
คันหรือระคายเคืองหากสัมผัสโดยตรง



เพชรสังฆาต

เพชรสังฆาต...ในบัญชียาหลัก

ยาผสมเพชรสังฆาต

รูปแบบยา ยาแคปซูล ยาแคปซูล(รพ.)

1. เกลาเพชรสังฆาต หน้า 280 มก.
2. อัครีทวาร หน้า 80 มก.
3. โกฐน้ำเต้า หน้า 40 มก.

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวารหนัก

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานครั้งละ 1,200 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

ข้อห้ามใช้ ยังไม่มีข้อมูล

ข้อควรระวัง ยังไม่มีข้อมูล

อาการไม่พึงประสงค์ จากผลการวิจัยทางคลินิก ผู้ป่วยที่ได้รับเพชรสังฆาต

บางรายมีอาการ ท้องผูก ท้องเสีย

(มี 2 สูตร)

กระเพรา



- สู้กับเซลล์มะเร็งและความชรา
- ขับปัสสาวะ
- ไอ หอบหืด หลอดลมอักเสบ อาเจียน ลมหายใจมีกลิ่น
- ช่วยย่อย บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง ขับลม
- ไส่ยุ่ง
- คลายเครียด
- แก้หวัด

ประเมิณฤทธิ์ในการเป็นสารป้องกันกัมมันตภาพรังสี
โดยวัดการรอดชีวิตของหนู วิเคราะห์ม้าม และการแตกหัก
ของโครโมโซมในไขกระดูกของหนู
และสามารถป้องกันการฉายรังสีที่เหนี่ยวนำให้เกิด

lipid peroxidation และลดระดับของ **glutathione**

พืพล *Zingiber montanum* (J. Koenig) Dietr. ex Link



เหง้า

- เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม
- แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน
- เป็นยารักษาหืด
- เป็นยากันเล็ดลอด
- ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด

น้ำคั้นจากเหง้า - รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกบวม แผลง้ำชำเมื่อย

หัว - ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้มุตกิดระดูขาว
แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน

ดอก - ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย

ต้น - แก้ธาตุพิการ แก้อุจระพิการ

ใบ - แก้ไข้ ปวดเมื่อย แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้เมื่อย

- เป็นยาทาแก้ฟกช้ำ
- เหง้ามีน้ำมันหอมระเหย
- สารออกฤทธิ์ที่สำคัญเป็นสาร

— กลุ่ม phenylbutanoids

ไพล: การใช้ประโยชน์ทางยา

- ใช้ครีมที่มีน้ำมันไพล 14%
- เป็นยาภายนอกสำหรับต้านการอักเสบ (anti-inflammatory)



(DERRIS SCANDENS)

(เถาวัลย์เปรียง)



ขับน้ำคาวปลา ตกขาว

ขับปัสสาวะแก้หวัด เสริมภูมิคุ้มกัน



สรรพคุณ : เถาวัลย์เปรียง

นำมากินจะมีรสฝืดเย็นเล็กน้อย ใช้เป็นยาถ่ายเสมหะ ลงสู่ทวาร
หนัก ถ่ายเส้นและกษัย ถ่ายเส้นทำให้เส้นอ่อนและหย่อนดี รักษาเส้น
เอ็นขอด รักษาปัสสาวะพิการ ขับปัสสาวะ และรักษาโรคบิด โรคไอ
โรคหวัด ใช้สำหรับเด็กเป็นยาที่ดีมาก

(MOMORDICA CHARANTIA) (มะระขี้นก)

เสริมภูมิคุ้มกันโรค
ลดน้ำตาล
บำรุงน้ำดี
ช่วยระบาย



ขมเป็นยา : มะระจีนกในภูมิปัญญาไทยและชนชาติอื่น

น้ำต้มรากมะระจีนกใช้ดื่มเป็นยาลดไข้ บำรุงธาตุ เป็นยาฝาดสมาน แก้กิดสีดวงทวาร
แก้บาดแผลอักเสบ ใบช่วยเจริญอาหาร ช่วยระบาย

น้ำคั้นใบดื่มเป็นยาทำให้อาเจียน บรรเทาอาการท้องน้ำดีอักเสบ

ดอกชงกินกับน้ำแก้อาการหืดหอบ



ผลกินเป็นยาขม ช่วยเจริญอาหาร บำรุงร่างกาย ขับพยาธิ แก้ตับและม้ามอักเสบ

หรือจะคั้นน้ำมะระดื่มสัปดาห์ละไม่เกิน 1 แก้ว เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นยาระบาย

ส่วนเมล็ดใช้เป็นยาขับพยาธิตัวกลม

มะระมีฤทธิ์เย็น จึงมีคำแนะนำว่าไม่ควรกินติดกันเกินไป

เว้นระยะกินอาหารผักอย่างอื่นบ้างให้ร่างกายเกิดสมดุล แล้วจึงกลับมากินมะระได้อีก

มะระขี้นก (สีเขียว) มีคุณค่าทางอาหารเพราะมีวิตามินเอ
(2,924 IU) ไนอะซิน (190 มก./100 ก) และมีคุณสมบัติต้าน
อนุมูลอิสระ

การเตรียมน้ำคั้นจากผลมะระขี้นก ขนาดที่ใช้ต่อวัน ผลสด 100
ก. นำมาผ่าครึ่ง ใช้ช้อนกาแฟขูดไส้ในและเมล็ดออก หั่นเนื้อ
ผลเป็นชิ้นเล็กขนาดกว้าง 1 ซม. ใส่ในเครื่องปั่นแยกกาก จะได้
น้ำมะระประมาณ 40 มล. ดื่มหลังอาหารเช้าหรือเย็น



มะระจีนก...ในบัญชียาหลักแห่งชาติ

รูปแบบ ยาแคปซูล(รพ.) ยาขง(รพ.)

ตัวยาสำคัญ เนื้อผลไม้ที่ยังไม่สุกของมะระจีนก (*Momordica charantia* L.)

ข้อบ่งใช้ 1.เจริญอาหาร แก้ไข้ แก้ร้อนใน

2.ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยที่เริ่มเป็นเบาหวานชนิดที่ 2

ขนาดและวิธีใช้ ทั้งชนิดยาแคปซูล ยาขง รับประทานวันละ 1 – 2 กรัม แบ่งให้วันละ 2-3 ครั้ง

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ ร่วมกับยาลดน้ำตาลในเลือดชนิดรับประทาน (Oral Hypoglycemic Agents) อื่นๆ หรือร่วมกับการฉีดอินซูลิน เพราะอาจทำให้เกิดการเสริมฤทธิ์กันได้

อาการไม่พึงประสงค์ hypoglycemic coma อาการชักในเด็ก ท้องเดิน คลื่นไส้
วิงเวียนชาปลายมือปลายเท้า

แตงกวา



- เพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง
- ทำให้ผิวขาวขึ้น
- แก่ผิว ลดความมันบนใบหน้า
- รักษาความยืดหยุ่น ชะลอความเหี่ยว
- ลดการอักเสบหลังถูกแดด

ฟักแฟง



- ยาเย็น ชื่นใจ
- ทำให้สงบ คลายเครียด
- ช่วยขับปัสสาวะ
- ช่วยลดน้ำตาล
- แก้แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

(OROXYLUM INDICUM) (เฟกา)



ชะลอความแก่ บำรุงกำหนัด ลดไขมัน

แก้ไอ ต้านมะเร็ง ต้านอนุมูลอิสระ

เพกา มีสรรพคุณเป็นยา ตามตำรายาสมุนไพรนั้นเราจะใช้ส่วน
ต่างๆของต้นเพกาตั้งแต่ ราก เปลือกต้น ฝัก ใบ รวมไปถึงเมล็ด
ซึ่งจัดเป็นสมุนไพร “เพกาทั้ง 5” และหญิงตั้งครรภ์ไม่ควร
รับประทานฝักอ่อนของเพกา เพราะอาจทำให้แท้งบุตรได้
เนื่องจากฝักของเพกามีฤทธิ์ร้อนมาก



(HIBISCUS SABDARIFFA)

(กระเจี๊ยบ)



สรรพคุณของ กระเจี๊ยบ :
เปลือก, ต้น มีสารกลุ่มซาโปนิน
ใช้ล้างแผล สระผม,
นำมาต้มน้ำผสมเกลือ อมแก้ปวดฟัน
เมล็ด เฝ้า บดเป็นผง
ผสมกับน้ำมันมะพร้าว
ทาแก้คัน และ โรคผิวหนัง

ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตขับยูริก

ความรู้จากหมอพื้นบ้าน ช่วยชีวิตคนด้วย

รางจืด



แก้ร้อนใน
กระหายน้ำ
ถอนพิษไข้ทั้งปวง
ต้มอาบแก้โรคผิวหนัง

พริก *Capsicum frutescens* L.

■ ตำราไทย

ใช้ผงพริกแห้งทำเป็นขี้ผึ้ง หรือสารละลายแอกอฮอล์
ใช้ทาบริเวณที่ปวด บวม ความร้อนจากพริกจะทำให้การ
ไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น อาการปวดลดลง

พริก : การใช้ประโยชน์ทางยา

บรรเทาอาการปวดข้อปวดกล้ามเนื้อ
(**musculoskeletal pain**)
ใช้ทาบริเวณที่ปวด 3-4 ครั้งต่อวัน

จิง *Zingiber officinale* Roscoe.

■ ตำรายาไทย

เหง้าสดขนาดหัวแม่มือทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่มจะช่วย
อาการคลื่นไส้ อาเจียน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ใช้จิง
สดหั่นเป็นแว่น 1 ขยี้มมือชงกับน้ำเดือด 1 แก้ว ตั้งทิ้งไว้
ให้เย็นดื่มทีละียวให้หมด เอาจิงสดขนาดเท่า
หัวแม่มือตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำดื่ม ๆ น้ำตามลงไป

ขิง : สารสำคัญ

เหง้าขิงควรมีน้ำมันหอมระเหย ไม่น้อยกว่า 2 %v/w



จึง : กลไกการออกฤทธิ์

- สาร**[6]- และ[10]- gingerol** มีผลเพิ่มการหลั่งน้ำดีในลำไส้เล็กส่วนต้นของหนู
- สารสกัดเหง้าขิงขนาดรับประทาน 75 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมในหนูสามารถเพิ่มการเคลื่อนไหวของกระเพาะและลำไส้ได้
- สาร**gingerols** สามารถยับยั้งการเจริญของเชื้อ **Helicobacter pylori** ได้ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร และลำไส้ใหญ่

ginger : พืชวิทยา

- gingerol และ shogaol

มีฤทธิ์เป็นสารก่อการกลายพันธุ์

- zingerone

มีฤทธิ์เป็นสารต้านการกลายพันธุ์

กระเทียม (*Allium sativum*)

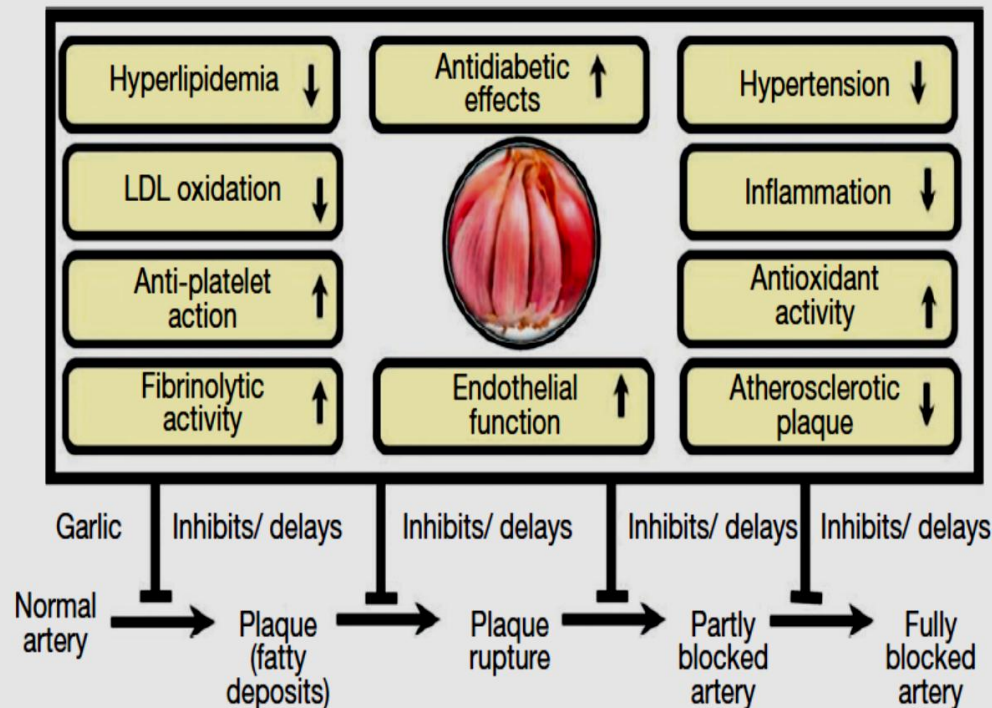


Figure 34.3 Mechanisms responsible for the antiatherosclerotic effects of garlic (arrows up = increase; arrows down = decrease).

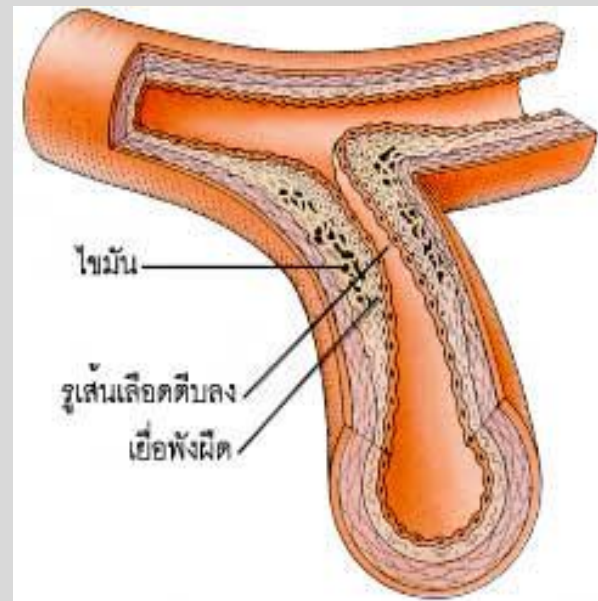
ประโยชน์ของกระเทียม

- ใช้รักษาโรคต่างๆ เช่น โรคพยาธิ โรคปวดหัว โรคหืด โรคเกี่ยวกับประจำเดือน โรคหวัดและไอ
- จากข้อมูลการศึกษาวิจัย พบว่ากระเทียมมีสรรพคุณ ทำให้มีเรียวแรง กระตุ้นกำหนัด ช่วยขับเสมหะ ลดการปวดเกร็ง ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้ขับลม นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ลดระดับไขมันในเลือดและโคเลสเตอรอลในเลือด ลดน้ำตาลในเลือดและฤทธิ์กำจัดพิษโลหะหนัก



กระเทียมกับเส้นเลือด

“ คนไทยหรือคนเอเชียส่วนใหญ่มักกินกระเทียมเป็นประจำ จึงมีเส้นเลือดที่มีความยืดหยุ่น เพราะกระเทียมเป็นพนักงานทำความสะอาดเส้นเลือดชั้นเยี่ยม ไม่ยอมให้ไขมัน (ขยะ) มาเกาะสะสมทำให้เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ง่ายเหมือนคนในสังคมตะวันตก ”



วิธีการใช้กระเทียม

1. คลายเครียดและลดความดัน : ทานกระเทียมบด 1 กลีบ
โตๆ พร้อมนม 1 แก้วทุกเช้า
2. แก้หวัดและแก้ไข้ : ใช้กระเทียมประมาณ 2 จีดครึ่ง บดให้
ละเอียดใส่โหลปากกว้างแล้วเติมน้ำมันมะกอกให้เต็มปิด
สนิท ทิ้งไว้ 3 วัน เขย่าบ่อยๆ ทุกวัน แล้วบิ
แต่น้ำมัน โดยทานน้ำมันกระเทียมครึ่งละ 1
3. แก้เลือดขัดยอก : ใช้น้ำมันที่เตรียมได้ในข้อ
4. รับประทานกระเทียมวันละหนึ่งกลีบกับน้ำผึ้ง
เดือนเพื่อฟื้นฟูการทำงานหัวใจที่อ่อนแอ



ข้อเสียของกระเทียม

- หากรับประทานตอนท้องว่าง อาจทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินอาหารได้ เพราะฉะนั้นควรรับประทานพร้อมโปรตีน
- บางคนอาจแพ้กระเทียม
- ต้องระวังการรับประทานกระเทียมร่วมกับยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด
- หากรับประทานกระเทียมเป็นประจำ จะเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะเลือดไม่แข็งตัว



บัวหลวง (*Nelumbo nucifera*)

สรรพคุณตามตำรายาไทย

- เกสรบัวหลวง หนึ่งในพืชศักดิ์สิทธิ์ (บัวหลวง, บุนนาค, พิกุล, มะลิ, สารภี, จำปา, กระดังงา, ลำเจียก และลำดวน)
- กลิ่นหอม รสฝาด แก้ไข้ แก้ธาตุพิการ บำรุงหัวใจ



ทุกส่วนเป็นยา ควรค่าสมุนไพร ASEAN

ทำหน้าที่ ทั้ง ป้องกัน บำรุง และรักษา

- เกสร : บำรุงหัวใจ บำรุงปอด บำรุงกำลัง บำรุงครรภ์ ขับลม แก้ท้องเสีย ระดูขาว แก้อักเสบ
- ดอก : บำรุงหัวใจ แก้ไข้ใน นอนไม่หลับ
- ใบ: ห้ามเลือด แก้ปวดศีรษะ เป็นไข้ ท้องร่วง แก้อ่อนใน
- เมล็ด: อาหารบำรุง แก้อ่อนเพลีย ลดความดันโลหิต แก้ท้องเสีย
- ดิบัว: บำรุงหัวใจ
- เหง้า: ยาชูกำลัง แก้อ่อนในกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ





■ ขอบคุณค่ะ