

องค์ความรู้ที่ได้จากการนำไปปฏิบัติในการจัดสวนสมุนไพร และสรุปทเรียน
จากการแลกเปลี่ยนของบุคลากรใน หน่วยงาน

ชนิดสมุนไพร	คุณประโยชน์
มะรุม http://thaiherbclinic.com/node/141	ฝัก - ปรุงเป็นอาหารรับประทานแก้ไข้หัวลม เปลือกต้น - มีรสร้อน รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือ ธาต้อ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก) ราก - มีรสเฝื่อน หวานขม แก้บวม บำรุงไฟธาตุ มีคุณสมบัติกับกลุ่มบก - แก้พิษฝี แก้ปวด แก้ไอเสบ สรรพคุณ - บำบัดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรค ไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดุก โรคครุมาคีซึม โรคลำไส้อักเสบ ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้ โรคทางเดิน ของลมหายใจ โรคปอดอักเสบ รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด วิตามินเอ บำรุงสายตามากกว่าแครอท 3 เท่า วิตามินซี ช่วยป้องกันหวัด 7 เท่าของส้ม แคลเซียม บำรุงกระดูกเกิน 3 เท่าของนมสด โพแทสเซียม บำรุงสมองและระบบประสาท 3 เท่าของกล้วย
ขี้เหล็ก http://www.doctor.or.th/node/2121	ใบอ่อนและดอก - ยาคลายเครือชด
มะขาม http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_04_3.htm	ราก ฝัก และใบ - มีสรรพคุณแก้ท้องร่วง เนื้อมะขาม - รสเปรี้ยว ชุ่มเย็น ใช้แก้ร้อน ขับเสมหะ แก้อาการเบื่ออาหาร
มะขามป้อม http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_15_2.htm	เนื้อผล - มีสรรพคุณขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ
มะขม http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_02_9.htm	ผล - มีสรรพคุณขับเสมหะ แก้ไอ ระบายท้อง
ปีบ http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_08_2.htm	ดอก - สรรพคุณบำรุงน้ำดี บำรุงโลหิต แก้ลม
ฝาง http://www.oknation.net/blog/ION/2008/04/26/entry-1	แก่น - สรรพคุณเป็นยาขับฤดู บำรุงเลือด
พญาไร้ใบ http://www.ladythai.co.cc/?p=778	ใบ - เป็นยาระบายอ่อนๆ ยางมีสรรพคุณแก้หูด
ข้าวพลู <a href="http://www.geocities.com/thaimedicinecm/sansilpayathai60ch
aplu.htm">http://www.geocities.com/thaimedicinecm/sansilpayathai60ch aplu.htm	รากและต้น - ช่วยเจริญอาหาร ขับลมในกระเพาะอาหาร
พญาสัตบรรณ http://www.thaihealthcare.com/archives/781	เปลือกต้น - แก้ไข้หวัด หลอดลมอักเสบ

ชนิดสมุนไพร	คุณประโยชน์
เดยหอม http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_03_3.htm	ใบ - ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น
ทองพันชั่ง http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_19.htm	รากและใบ - รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกื้ออื่น
ทับทิม http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_04_1.htm	เปลือกผล - รักษาโรคท้องร่วง แก้บิด สมานแผล
บอระเพ็ด http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_09_4.htm	ราก ต้น และเถา - มีสรรพคุณแก้ไข้ทุกชนิด ขับน้ำย่อย บำรุงกำลัง เจริญอาหาร
ไพล http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_08_3.htm	เหง้า - สรรพคุณแก้เคล็ดขอก เหน็บชา สมานแผล
ฟ้าทะลายโจร http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_09_11.htm	ทั้งต้น - เป็นยาแก้ไข้ แก้เจ็บคอ
รางจืด http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_20_4.htm	เถา ใบ - แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ถอนพิษ
ว่านหางจระเข้ http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_20_5.htm	วุ้นจากใบ - รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกและแผลสด
หม่อน http://gotoknow.org/blog/seri/176061	ใบ - แก้ไข้ กระหายน้ำ แก้ไอ เจ็บคอ บำรุงไต
ตะไคร้ http://www.chuankin.com/properties_text.php?property_id=30&property_type=2	ทั้งต้น - ช่วยลดความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อ ช่วยขับปัสสาวะ
กระบือเจ็ดตัว http://oursiam.net/webboard/view.php?id=107	ใบ - ขับน้ำคาวปลา ประจำเดือนมาไม่ปกติ
พลับพลึง http://www.doctor.or.th/node/3598	ใบ - แก้ฟกช้ำ บวม เคล็ดขัดยอก
ดีปลี http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_06_3.htm	ราก - แก้ลมพาต ดับพิษ เถา - ขับเสมหะ แก้ปวดท้อง แก้ปวดฟัน แก้ปวดเมื่อยตามตัว ใบ - แก้หืดไอ แก้ปวดเมื่อย ผล - แก้ลมพาต แก้โรคหลอดลมอักเสบ ขับลม ขับเสมหะ
ตะไคร้หอม http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_25.htm	ราก เหง้า และต้น - แก้ริดสีดวงในปาก บีบรัดปากมดลูก ขับประจำเดือน อาจทำให้แท้งบุตรได้ น้ำมันจากใบและต้นช่วยไล่ยุง
อค์สีทวาร http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_02_11.htm	ใบ - แก้ริดสีดวงทวาร แก้กลากเกลื้อน รากและต้น - แก้ริดสีดวงทวาร ผล - แก้ไอ แก้โรคเชื้อตาอักเสบ
กฤษณา http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_10.htm	เนื้อไม้และแก่นไม้ - บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต บำรุงตับและปอด แก้ลม รักษาโรคผิวหนังและโรคมะเร็ง

ชนิดสมุนไพร	คุณประโยชน์
<p>อังกาบหนู</p> <p>http://www.samunprix.com/herbals/index.php/459-aungkabhoo.html</p>	<p>ใบ - ใช้แก้งูกัด เคี้ยวแก้ปวดฟัน หรือนำมาคั้นกิน แก้หวัด แก้ลมพาด ผสมน้ำมะนาวแก้กลากเกลื้อน แก้ท้องผูก หรือ ใช้ผสมน้ำผึ้งรักษาเลือกอกตามไรฟัน</p> <p>ราก - เป็นยาแก้ไข้ เมื่อเอารากไปผสมกับน้ำมะนาวแก้- กลากเกลื้อน แก้อาหารไม่ย่อย</p>
<p>ธรณีสาร</p> <p>http://www.ounamilit.com/b31_wanthai.htm</p>	<p>ใบ - ทำเป็นผงแล้วผสมกับพิมเสนใช้เป็นยากวาดคอเด็ก รักษาอาการตัวร้อน รักษาโรคพิษตาพรางของเด็ก และยังเป็นยาขับลมในลำไส้อีกด้วย</p>
<p>เจตมูลเพลิงขาว</p> <p>http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_26_3.htm</p>	<p>ราก - ช่วยบีบมดลูก ด้านทานการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และเชื้อรา ด้านเซลล์มะเร็ง ลดไขมันในเลือด</p> <p>ต้น - ขับเลือดคุดู แก้ปวดท้อง</p> <p>ใบ - ขับเสมหะและขับลม</p>
<p>เจตมูลเพลิงแดง</p> <p>http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_26_4.htm</p>	<p>ราก - บำรุงโลหิต ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร แก้ริดสีดวงทวาร ฆ่าพยาธิ ทำให้แห้งลูก</p> <p>ต้น - ขับเลือดคุดู แก้ปวดท้อง</p> <p>ดอก - แก้โรคตา</p> <p>ผล - แก้โรคพยาธิผิวหนัง แก้ฝี</p>
<p>น้ำเตาดั้น</p> <p>http://www.doctor.or.th/node/3595</p>	<p>ใบ - แก่ตัวร้อน ระบายน้ำ เริม</p> <p>ผลน้ำเตา - รักษาโรคเบาหวาน ท่อปัสสาวะอักเสบ แก้ปวดฝี ในเด็ก โดยหั่นเป็นๆผสมขิงต้มเป็นชุปรับประทาน โรคทาง ลำคอให้ใช้ลูกน้ำเตาที่แก่ๆตัดจุก แล้วใส่น้ำรับประทาน</p>
<p>จันทน์เทศใต้</p> <p>http://www.itmstrade.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=538602311&Ntype=31</p>	<p>เมล็ด - ใช้เป็นเครื่องเทศ แต่งกลิ่น มีฤทธิ์ขับลม แก้จุกเสียด แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน ใช้บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ ทำให้หลับสบาย</p>
<p>ตะลิงปลิง</p> <p>http://natres.psu.ac.th/ProjectSite/WEBPAGE/6taling-detail.htm</p>	<p>ใบ - แก่คัน รักษาอาการอักเสบ</p> <p>ดอก - แก้ไอ</p> <p>ผล - ช่วยในการเจริญอาหาร บำรุงกระเพาะ ลดไข้</p>
<p>กระตุกไก่ดำ</p> <p>http://www.pahdongdoy.com/season_all/herb/vulgaris.asp</p>	<p>ใบ - นำมาตำและเอาน้ำดื่ม แก้ปวดศีรษะ ไอ อัมพาต</p> <p>รากและใบ - ตำผสมกันแล้วนำมาพอกแผล ถอนพิษ นำมาต้มน้ำเอาน้ำแก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน</p>
<p>ลาวทอง</p> <p>http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_19_1.htm</p>	<p>ใบ - ช่วยเพิ่มและกระตุ้นการทำงานของเมล็ดเลือดขาว ยับยั้งทำลายเซลล์มะเร็ง การเจริญเติบโตของไวรัส ใช้หัดใหญ่ เอคส์ ยับยั้งและกำจัดแบคทีเรียและ เชื้อราหลายชนิด ลดการอักเสบ ปอดบวม ขับปัสสาวะ ต่อต้านอนุมูลอิสระ</p>

ชนิดสมุนไพร	คุณประโยชน์
<p>ตีนเป็ดทะเล</p> <p>http://student.nu.ac.th/46313433/Thaiherb/teenped.htm</p>	<p>เปลือกต้น - เป็นยาถ่าย แก่นิว แก้วไข่</p> <p>แก่นกระจายลมอัมพฤกษ์</p> <p>ดอก - รักษาโรคสีดวงทวาร</p> <p>ราก - ขับเสมหะ</p> <p>กระพี้ - เบื่อปลา</p>
<p>กำลังเจ็ดข้างสาร</p> <p>http://dvd2u.freeforums.org/topic-t928.html</p>	<p>ใบ - เป็นยาสมุนไพรสามารถเสริมปรุงแต่งธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ</p> <p>-ในสุขภาพร่างกายที่สูญเสียตามวัยให้กลับมามีกำลังวังชา</p> <p>-ทำให้ช่วยเพิ่มสุขภาพร่างกายแข็งแรง</p> <p>-ฟื้นฟูสุขภาพกำลังร่างกายให้กลับมามีชีวิตชีวา</p> <p>-เพิ่มระบบฮอร์โมนให้สมดุลในเพศชายทำให้กระปรี้กระเปร่า</p> <p>-เพิ่มสมรรถนะและกำลังร่างกาย</p>
<p>ผักแพว</p> <p>http://naichef.50megs.com/veget13.html</p>	<p>ใบ - ช่วยในการขับลม แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ มีฟอสฟอรัสสูง</p> <p>มีวิตามินเอสูงมากนอกจากนี้ยังมีแคลเซียมและวิตามินซีอีกด้วย</p>
<p>พญาขอ</p> <p>http://www.gooherb.com/article?id=22686&lang=th</p>	<p>ใบ - รักษาอาการอักเสบเฉพาะที่ (ปวด บวม แดง ร้อน แต่ไม่มีไข้)</p> <p>รักษาโรคริมและงูสวัด</p> <p>ราก - ผันทาแก้พิษงู ตะขาบและแมงป่อง</p>
<p>ลำมะงา</p> <p>http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=mysmallroom&date=15-04-2009&group=3&gblog=4</p>	<p>ราก - เป็นยาต้มแก้ไอ ต้มเกี่ยวกับน้ำมันพืชใช้เป็นยา</p> <p>ถนอมแก้ปวดข้อ ใบและกิ่ง ใช้ต้มอาบแก้คัน</p>
<p>ฮว่านเจี๊ยก</p> <p>http://www.pantown.com/board.php?id=24329&area=3&name=board2&topic=47&action=view</p>	<p>ใบ - ปวดเมื่อยตามร่างกาย</p> <p>รักษาไข้หวัด ความดันโลหิต</p> <p>ท้องไส้ไม่ปกติ รักษาบาดแผล</p> <p>เคล็ด ขัด ยอก กระดูกหัก</p>
<p>แปะดังปิง</p> <p>http://topicstock.pantip.com/jatujak/topicstock/J3827360/J3827360.html</p>	<p>ใบ - รักษาโรคเบาหวาน ความดันสูง ภูมิแพ้ หอบหืด มะเร็ง</p> <p>งูสวัด เกาต์ ริดสีดวงทวารหนัก</p>
<p>โสมไทย</p> <p>http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=imagner&month=06-2009&date=14&group=2&gblog=85</p>	<p>หัว - บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง</p> <p>ใบ - แก้บวม อักเสบ มีหนอง ขับน้ำนม</p>
<p>กระชายดำ</p> <p>http://202.129.0.133/createweb/00000/00000-1662.html</p>	<p>- บำรุงฮอร์โมนเพศชาย ทำให้ชายเหนียวชาย</p> <p>- กระตุ้นประสาท ทำให้กระชุ่มกระชวย</p> <p>- บำรุงกำลัง</p> <p>- เป็นยาอายุวัฒนะ ชะลอความแก่</p> <p>- ขับลม ขับปัสสาวะ</p> <p>- แก้โรคกระเพาะอาหาร</p> <p>- แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ เนื่องจากรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา</p> <p>- บำรุงเลือดสตรี แก่ตกขาว ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ</p>

ชนิดสมุนไพร	คุณประโยชน์
<p>ว่านกาบหอย</p> <p>http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_11_6.htm</p>	<p>ใบ - มีสรรพคุณแก้เจ็บคอ แก้ไอ แก้ร้อนในกระหายน้ำ</p>
<p>โศไผ่</p> <p>http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_10_4.htm</p>	<p>ทั้งต้น - เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้ไอ กระตุ้นกำหนัด</p>
<p>คองคิง</p> <p>http://www.healthcorners.com/2007/article/showArticle.php?category=neardrug&id=2011</p>	<p>หัวใต้ดินและเมล็ดมีสรรพคุณแก้โรคปวดข้อ รักษาบาดแผล</p>
<p>ขมิ้นชัน</p> <p>http://www.thaifitway.com/Education/ndata/n2db/question.asp?QID=59</p>	<p>ราก - แก้ลดไข้ ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ</p> <p>เหง้า - แก้โรคผิวหนัง รักษาแผลในลำไส้ รักษาโรคกระเพาะ</p>
<p>ข่า</p> <p>http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_02_1.htm</p>	<p>เหง้า - แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้</p> <p>ดอก - รักษาโรคกลากเกลื้อน</p>