



เทศบาลตำบลสันป่ามวง

อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

ภูมิปัญญาท้องถิ่นตำบลสันป่ามวง

ด้านการแพทย์ไทย

“การแปรรูปสมุนไพร”

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนตำบลสันป่ามวงและสืบทอดเพื่อไม่ให้สูญหายไปจากแหล่งพื้นเพของท้องถิ่นรวมถึงเพื่อประโยชน์ในการสืบค้นและอนุรักษ์รักษาควบคู่ไปกับตำบลสันป่ามวงสืบต่อไป

จัดทำโดย

งานพัฒนาสังคมชุมชนและสังคมสงเคราะห์เทศบาลตำบลสันป่ามวง

ตำบลสันป่ามวง อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

โทร 054-888870 โทรสาร 054-888870

## คำนำ

การแปรรูปสมุนไพรฉบับนี้จัดทำขึ้น เพื่อส่งเสริมอาชีพและพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพได้มาตรฐานและปลอดภัยต่อผู้บริโภค พร้อมส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรใกล้ตัว ที่มีอยู่ในชุมชนของตนเอง สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่าเช่น ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสมุนไพรล้างพิษ และยารักษาโรค เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเบื้องต้น ก่อนโรคภัยไข้เจ็บจะมาถึง และยึดแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนพึ่งพาตนเองได้ เอกสารฉบับนี้เป็นความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการแปรรูปสมุนไพร การทำสารสกัด ประโยชน์ของผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร สุดท้ายนี้เนื้อหาเล่มนี้เกิดจากความผิดพลาดประการใดหรือมีจุดบกพร่องก็ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ผู้จัดทำ

งานพัฒนาสังคมชุมชนและสังคมสงเคราะห์เทศบาลตำบลสันป่าม่วง

ตำบลสันป่าม่วง อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

## สารบัญ

บทที่	หน้า
บทนำ	ก
สารบัญ	ข
บทที่ 1	1
การแปรรูปสมุนไพร	1-2
บทที่ 2	3
ความหมายของสมุนไพรพื้นบ้าน	3
ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่ใช้เป็นพืชสมุนไพร	3-5
ประเภทของสมุนไพรพื้นบ้าน	5
ประโยชน์ของสมุนไพร	6
บทที่ 3	7
วิธีการเก็บสมุนไพร	7-8
บทที่ 4	9
วิธีการเตรียม/ขั้นตอนการทำ	9-15
บทที่ 5	16
บรรณานุกรม	17

## บทที่ 1

### การแปรรูปสมุนไพร

สมุนไพรถูกนำมาใช้สารพัดประโยชน์ และถูกแปรรูปออกมาในแบบต่างๆ สิ่งสำคัญที่สุดของการแปรรูปสมุนไพร คือ การปรุงยา

การปรุงยาหมายถึง การสกัดเอาตัวยาออกมาจากเนื้อไม้ยา สารที่ใช้สกัดเอาตัวยาออกมาที่นิยมใช้กัน ได้แก่ น้ำและเหล้า

สมุนไพรที่นำมาเป็นยาตามภูมิปัญญาดั้งเดิมมีรูปแบบ คือ

1. ยาต้ม เป็นการสกัดยาออกมาจากไม้ยาด้วยน้ำร้อน เป็นวิธีที่นิยมใช้มากที่สุด ใช้กับส่วนของเนื้อไม้ที่แน่นและแข็ง เช่น ลำต้นและราก ซึ่งจะต้องใช้การต้มจึงจะได้ตัวยาที่เป็นสารสำคัญออกมา

-ข้อดีของการต้ม คือ สะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรค มี 3 ลักษณะ

+การต้มกินต่างน้ำ คือ การต้มให้เดือดก่อนแล้วต้มด้วยไฟอ่อนๆอีก 10 นาที หลังจากนั้นนำมากินแทนน้ำ

+การต้มเคี้ยว คือ การต้มให้เดือดอ่อนๆ ใช้เวลาต้ม 20-30 นาที

+การต้ม 3 เอา 1 คือ การต้มจากน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือเพียง 1 ส่วน ใช้เวลาต้ม 30-45 นาที

2. ยาชง เป็นการสกัดตัวยาดด้วยน้ำร้อน ใช้กับส่วนที่บอบบาง เช่น ใบ ดอก ที่ไม่ต้องการโดนน้ำเดือดนานๆ ตัวยาก็ออกมาได้ วิธีการชง คือ ให้นำยาใส่แก้วเติมน้ำร้อนจัดลงไป ปิดฝาแก้วทิ้งไว้จนเย็น ลักษณะนี้เป็น การปล่อยตัวยาออกมาเต็มที่

3. ยาน้ำมัน ตัวยางชนิดไม่ย่อยละลายน้ำ แม้ว่าจะต้มเคี้ยวแล้วก็ตาม ส่วนใหญ่ยาที่ละลายน้ำจะไม่ละลายในน้ำมันเช่นกัน จึงใช้น้ำมันสกัดยาแทนแต่เนื่องจากยาน้ำมันทาแล้วเหนียว เหนอะหนะ เปื้อนเสื้อผ้า จึงไม่นิยมปรุงใช้กัน

4. ยาดองเหล้า เป็นการใช้กับตัวยาที่ไม่ละลายน้ำ แต่ละลายได้ดีในเหล้า ยาดองเหล้ามักมีกลิ่นแรงกว่ายาต้ม เนื่องจากเหล้ามีกลิ่นฉุน และหากกินบ่อยๆอาจทำให้ติดได้ จึงไม่นิยมกินกัน จะใช้ต่อเมื่อกินยาเม็ดหรือยาต้มแล้วไม่ได้ผล

5. ยาต้มคั้นเอาน้ำ เป็นการนำเอาส่วนของต้นไม้มที่มีน้ำมากๆอ่อนนุ่ม คั้นแหลกง่าย เช่น ใบ หัว หรือเหง้า นำมาตำให้ละเอียด และคั้นเอาแต่น้ำออกมา ยาประเภทนี้กินมากไม่ได้เช่นกัน เพราะน้ำยาที่ได้จะมีกลิ่นและรสชาติที่รุนแรง ตัวยาช้ำเข้มข้นมาก หากที่จะกลืนเข้าไปที่เดียว ฉะนั้นกินครั้งละหนึ่งถ้วยชาก็พอแล้ว

6. ยาผง เป็นการนำยาไปอบหรือตากแห้งแล้วบดให้เป็นผง ยาที่เป็นผงละเอียดมากยังมีสรรพคุณดี เพราะจะถูกดูดซึมสู่ลำไส้ได้ง่าย จึงเข้าสู่ร่างกายได้รวดเร็ว ยาผงชนิดใดที่กินยากก็จะใช้ปั้นเป็นเม็ดที่เรียกว่า "ยา ลูกกลอน" โดยใช้น้ำเชื่อม, น้ำข้าวหรือน้ำผึ้ง เพื่อให้ติดกันเป็นเม็ด ส่วนใหญ่นิยมใช้น้ำผึ้งเพราะสามารถเก็บไว้ได้นานโดยไม่ขึ้นรา

7. ยาฝน เป็นวิธีการที่หมอพื้นบ้านนิยมกันมาก วิธีการฝน คือ หากาษณะใส่น้ำสะอาดประมาณครึ่งหนึ่งแล้วนำหินลับมีดเล็กๆจุ่มลงไปนิน โพล์เหนือน้ำเล็กน้อย ฝนจนได้น้ำยาสีขุ่นเล็กน้อยกินครั้งละ 1 แก้ว สมุนไพรถูกนำมาใช้สารพัดประโยชน์ และถูกแปรรูปออกมาในแบบต่างๆ สิ่งสำคัญที่สุดของการแปรรูปสมุนไพร คือ การปรุงยา



## บทที่ 2

### ความหมายของสมุนไพรพื้นบ้าน

พืชสมุนไพร หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นยารักษาโรค โดยใช้ส่วนต่างของพืชชนิดเดียวหรือหลายชนิดพร้อมกัน พืชสมุนไพรเป็นกลุ่มพืชที่อยู่ในความสนใจ และมีผู้ศึกษาทางด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้านมากที่สุด ยารักษาโรคปัจจุบันหลายขนานที่ผลิตเป็นอุตสาหกรรม ได้มาจากการศึกษาวิจัยการใช้พืชสมุนไพรพื้นบ้านของกลุ่มชนพื้นเมืองตามป่าเขาหรือในชนบท ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษที่ได้สังเกตว่าพืชใดนำมาใช้บำบัดโรคได้ มีสรรพคุณอย่างไร จากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ และการทดลองแบบพื้นบ้านที่ได้ทั้งข้อดีและข้อผิดพลาด

### ลักษณะของสมุนไพรพื้นบ้าน

พืชสมุนไพร" โดยทั่วไปนั้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วนสำคัญด้วยกัน คือ

- ราก
- ลำต้น
- ใบ
- ดอก
- ผล

พืชสมุนไพร" เหล่านี้มีลักษณะลำต้น ยอด ใบ ดอก ที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ แต่ส่วนต่าง ๆ ก็ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน เช่นรากก็ทำหน้าที่ดูดอาหาร มาเลี้ยงลำต้นกิ่งก้านต่าง ๆ และใบกับส่วนต่าง ๆ นั้นเองใบก็ทำหน้าที่ปรุงอาหารดูดออกซิเจน คายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ดอก ผล เมล็ด ก็ทำหน้าที่สืบพันธุ์กันต่อไป เพื่อให้พืชพันธุ์นี้แพร่กระจายออกไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

### ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่ใช้เป็นพืชสมุนไพร

1. ราก รากของพืชมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพรได้อย่างดี เช่นกระชายขมิ้นชัน ขิง ข่า เร่ว ขมิ้นอ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

**รากแก้ว** ต้นพืชมากมายหลายชนิดมีรากแก้วอยู่นับว่าเป็นรากที่สำคัญมากงอกออกจากลำต้นส่วนปลายรูปร่างยาวใหญ่ เป็นรูปกรวยด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยกออกเป็นรากเล็กรากน้อยและ รากฝอยออกมาเป็นจำนวนมากเพื่อทำการดูดซึ่อาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้นพืชที่มีรากแก้วได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

**รากฝอย** รากฝอยเป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลายงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมากลักษณะรากจะกลมยาวมีขนาดเท่า ๆ กันต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หลู่ฮ่า ตะไคร้ เป็นต้น

2. ลำต้น นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหนงายที่มีอยู่สามารถค้ำยันเอาไว้ได้ไม่ให้โคนล้มลงโดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่ บนดินแต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบดอกเกิดขึ้นอีกด้วยซึ่งจะทำให้พืช มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปชนิดของลำต้นพืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น

- ประเภทไม้ยืนต้น
- ประเภทไม้พุ่ม
- ประเภทหญ้า
- ประเภทไม้เลื้อย

3. ใบ ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหารและ เป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำ และอากาศให้ต้นพืชใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตาใบไม้โดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า"คลอโรฟิลล์"อยู่ในใบของพืช)ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้มีมาก รูปร่างและลักษณะของใบนั้นใบที่สมบูรณ์

ชนิดของใบ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

**ชนิดใบเลี้ยงเดี่ยว** หมายถึงก้านใบอันหนึ่ง มีเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ขลุ่ย ขอ กระวาน

ชนิดใบประกอบ หมายถึงตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไปที่เกิดขึ้นก้านใบอันเดียว มีมะขามแขก แคบ้าน ขี้เหล็ก มะขาม เป็นต้น

4. ดอก ส่วนของดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืชเพื่อเป็นการแพร่พันธุ์ของพืชเป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้นี้ แต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอกมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้และลักษณะที่แตกต่างกันนี้เป็น

ข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของ ต้นไม้รูปร่างลักษณะของดอกดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วนคือ

- ก้านดอก
- กลีบรอง
- กลีบดอก
- เกสรตัวผู้
- เกสรตัวเมีย

5. ผล ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่าง ตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน

**ผลเดี่ยว** หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน

**ผลกลุ่ม** หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายซ่อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า

**ประเภทของสมุนไพรรพพื้นบ้าน**

พืชสมุนไพรแบ่งเป็น 5 ประเภท คือ

1. ประเภทต้น เช่น มะขาม กระจเพา กระจดิน
2. ประเภทเถา เช่น โลกกระออม กระจทกรก มะแว้งเครือ
3. ประเภทหัว เช่น กระจทื่อ กระจวาน ขมิ้น มหาภาพ กลอย
4. ประเภทผัก เช่น ผักเสี้ยนผี ใบบัวบก ผักกาดนา ผักบั้ง
5. ประเภทหญ้า เช่น กระจทีบยอด ต้อยตั้ง พระจันทร์ครึ่งซีก

**ประโยชน์ของสมุนไพร**

ประโยชน์ของสมุนไพรในประเทศที่พัฒนาแล้ว จะเห็นว่า สมุนไพรมีประโยชน์คือ

1. เป็นวัตถุดิบในการผลิตด้วยยาสำคัญ เช่น ชิงโคนา ใช้ผลิตควินิน คูบอยเซีย ใช้ผลิตอะโทรปีน เป็นต้น



2. เป็นวัตถุดิบในการผลิตสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ยา เช่น พืชสกุลกลอย เป็นวัตถุดิบในการผลิตไดออกซิเจน ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิตยาประเภทสเตียรอยด์ หรือน้ำมันพืชเป็นวัตถุดิบในการผลิตปิตาซิโตสเตียรอยด์ ซึ่งใช้ผลิตยาสเตียรอยด์ เป็นต้น
3. เป็นแบบอย่างในการสังเคราะห์ยา ยาส่วนใหญ่ที่ใช้ในปัจจุบันมีต้นกำเนิดจากธรรมชาติแทบทั้งสิ้น เมื่อค้นพบตัวยาสำคัญจากธรรมชาติแล้ว จึงมีการสังเคราะห์เลียนแบบขึ้น การศึกษาหา ยาใหม่ๆ จากพืชจึงยังคงดำเนินอยู่ต่อไป
4. เป็นผลิตภัณฑ์ เพื่อบำรุงสุขภาพ ในช่วงเวลา 4-5 ปีที่ผ่านมา ชาวตะวันตกได้หันมานิยมใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติมากยิ่งขึ้น เนื่องจากกลัวความเป็นพิษรุนแรงจากยาสังเคราะห์ และสารตกค้างจากกระบวนการสังเคราะห์ นอกจากนี้ยังเนื่องมาจากความเชื่อที่ว่า ในพืชและสัตว์ มีระบบการป้องกันตัวเองที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระบบเอนไซม์ เป็นต้น จึงเชื่อว่าผลิตภัณฑ์จากพืชและสัตว์น่าจะปลอดภัยกับคนด้วย ตัวอย่าง เช่น โสม นมผึ้ง และเกสรผึ้ง เป็นต้น

จะเห็นว่าแม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้ว ก็ยังตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของสมุนไพร สำหรับประเทศไทยนั้น เรื่องการแพทย์แผนไทย และสมุนไพรได้ถูกละเลยกันไประยะหนึ่ง การที่จะพัฒนานำมาใช้ใหม่อีกครั้ง จึงจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ โดยได้สรุปแนวทางที่สำคัญ ไว้ 4 ประการ คือ

1. การพัฒนาเพื่อการส่งออก

2. การพัฒนาเพื่ออุตสาหกรรมยา

อุตสาหกรรมยาแผนโบราณ

อุตสาหกรรมยาแผนปัจจุบัน

3. การพัฒนาเพื่อใช้ในการสาธารณสุขมูลฐาน

4. การพัฒนาเพื่อยุทธปัจจัย โดยทั่วไปประชาชนไทยมีพฤติกรรมการรักษาอาการเจ็บไข้ของตนเอง

และครอบครัวเป็น 3 แบบ คือ

1. ใช้บริการจากสถานบริการของรัฐ ซึ่งเป็นการให้บริการในรูปของการแพทย์แผนตะวันตก
2. พึ่งพาแพทย์พื้นบ้าน
3. รักษาตนเอง

### บทที่ 3

#### วิธีการเก็บสมุนไพร

วิธีการเก็บสมุนไพร วิธีการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยา

"พืชสมุนไพร" มีมากมาย บางทีก็อาจจะเอาเปลือกของลำต้นมาใช้ประโยชน์ในการทำเป็นยา หรือ บางชนิดก็เอาดอกมาทำเป็นยา แต่บางอย่างอาจจะต้องใช้ใบก็ได้ หรืออาจจะเอาส่วนของรากมาทำเป็นยาก็มี ด้วยเหตุนี้เองการเลือกส่วนที่จะเอามาใช้ประโยชน์จึงมีความสำคัญมากเช่นเดียวกัน จะเก็บอย่างไรจึงจะถูกวิธีหรือทำให้คุณค่าทางยามากที่สุดไม่เสียหาย สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งเห็นจะได้แก่ "ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเก็บ "พืชสมุนไพรเอามาเป็นยา" นั้นเอง

การเก็บส่วนของพืชสมุนไพรเอามาทำเป็นยานั้น ถ้าเก็บในระยะเวลาที่ไม่เหมาะสมก็มีผลต่อการออกฤทธิ์ในการรักษาโรคของสมุนไพรได้ นอกจากจะต้องคำนึงถึงเรื่องช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้ว ยังจะต้องคำนึงถึงว่าการเก็บยานั้นถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชใช้เป็นยา ดินที่ปลูกพืชสมุนไพร อากาศเป็นอย่างไร การเลือกเก็บส่วนที่เป็นยาอย่างถูกวิธีการนั้น จะมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยาที่จะนำมารักษาโรค หากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไป ปริมาณตัวยามีอยู่ในสมุนไพรนั้น ๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ทำให้ยาที่ได้มานั้นไม่เกิดผลดีในการบำบัดรักษาโรคได้เท่าที่ควร

หลักการโดยทั่วไปในการเก็บส่วนของพืชสมุนไพร แบ่งออกได้ดังนี้

#### ประเภทเก็บรากหรือหัว

สมควรเก็บในช่วงเวลาที่พืชหยุดการเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมดแล้ว หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงเวลานี้รากและหัวมีการสะสมปริมาณตัวยาเอาไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บก็จะต้องใช้วิธีขุดด้วยความระมัดระวังให้มาก อย่าให้รากหรือหัวเกิดการเสียหาย แดกซ้ำ หักขาดขึ้นได้ รากหรือหัวของพืชสมุนไพรที่มี ข่า กระจาย กระทือ จิง เป็นต้น

#### ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น

ควรเก็บใบที่เจริญเติบโตมากที่สุด หรือพืชบางอย่างอาจจะบุช่วงเวลาที่เก็บอย่างชัดเจน เก็บใบอ่อนหรือไม่แก่เกินไป เก็บช่วงดอกหรือบาน หรือช่วงเวลาที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดเวลาที่เก็บใบ เพราะช่วงเวลานั้นใบมีตัวยามากที่สุด วิธีการเก็บก็ใช้วิธีเด็ด ตัวอย่างเช่น ใบกระเพรา ใบฝรั่ง ใบฟ้าทะลาย เป็นต้น

### ประเภทเปลือกต้นหรือเปลือกราก

เปลือกต้น โดยมากเก็บช่วงฤดูร้อนต่อกับช่วงฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสมุนไพรที่มีสูง และลอกออกได้ง่าย สะดวก ในการลอกเปลือกต้นนั้น อย่าลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น เพราะจะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืช จะทำให้ตายได้ ทางที่ดีควรลอกเปลือกกิ่งหรือส่วนที่เป็นแขนงย่อย ไม่ควรลอกออกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกราก เก็บในช่วงฤดูฝนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากการลอกเปลือกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืช

### ประเภทดอก

โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น

### ประเภทผลและเมล็ด

พืชสมุนไพรบางอย่าง อาจเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สมบูรณ์หรือยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่งเก็บเอาผลอ่อนมาเป็นยาแก้ท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บเมื่อผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ติปาลี เมล็ดผักทอง เมล็ดชมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

คุณภาพของสมุนไพรที่จะใช้รักษาโรคได้ดีหรือไม่นั้น สำคัญอยู่ที่ช่วงเวลาการเก็บสมุนไพรและวิธีการเก็บ ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่จะต้องคำนึงถึงอีกอย่างก็คือ พื้นดินที่ปลูกพืชสมุนไพร เช่น ถ้าโพง ควรปลูกในพื้นที่ดินที่เป็นด่าง จะมีปริมาณตัวยาสูง สะระแหน่ หากปลูกในที่ดินทราย ปริมาณน้ำมันหอมระเหยสูง และยังมีปัญหาทางด้านสภาพสิ่งแวดล้อมในการเจริญเติบโต และภูมิอากาศเป็นต้น สิ่งเหล่านี้ต่างก็มีผลต่อพืชสมุนไพรด้วยกันทั้งสิ้น จึงควรพิจารณาให้ดีในเรื่องนี้ด้วย

## บทที่ 4

### วิธีการเตรียม/ขั้นตอนการทำ

#### สมุนไพรประจำบ้าน

##### 1. กะเพราแดง

สรรพคุณ : ใบกะเพรา มีรสเผ็ดร้อน สรรพคุณแก้ปวดท้อง ท้องอืด แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ขับลม ทำให้เรอเหมาะสำหรับเด็ก

วิธีเตรียม : ใช้ใบกะเพราและยอด 1 กำมือ (ใบสดหนัก 25 กรัม, ใบแห้งหนัก 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม นอกจากนี้ใช้เป็นยาแล้วใบกะเพรายังเหมาะสำหรับปรุงเป็นอาหารเพื่อช่วยลดอาการท้องอืด

ท้องเฟ้อ เช่น แกงจืดใบกะเพรา ต้มย่ำน้ำใส ผัดกะเพรา



##### 2. ขิง

สรรพคุณ : ขิงมีรสเผ็ดร้อนหวาน สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ปวดกันและ บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน จากอาการเมาเรือ เมาเรือ

วิธีเตรียม : ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มขิงยังสามารถประกอบอาหารหลายชนิดทั้งคาวและหวาน เช่น ไข่ผัดขิง มันต้มขิง เต้าฮวย น้ำขิง



### 3. ตะไคร้

สรรพคุณ : ตะไคร้ มีรสเปรี้ยว กลิ่นหอม ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ

วิธีเตรียม : ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สดๆ ประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ทูบพอแหลก ต้มกับน้ำ

ประมาณครึ่งลิตร เอาน้ำดื่มต่างน้ำเมื่อมีอาการท้องอืด

ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีติดบ้านทุกครัวเรือน สามารถนำมาดับกลิ่นคาวในอาหารประเภท

เนื้อสัตว์ได้ดี และสามารถแปรรูปเป็นชาตะไคร้ได้ง่าย ๆ สำหรับชงดื่มระหว่างวัน เพียงแค่นำหรือ

ชอยตะไคร้บาง ๆ กับใบเตยหอม ตากให้แห้ง นำมาคั่วไฟอ่อน ๆ ให้หอมเก็บไว้ในภาชนะปิด ใช้ชง

น้ำร้อนจิบเป็นชาช่วยขับลม และขับปัสสาวะ



#### 4. ช้าพลู

สรรพคุณ : ใบช้าพลูมีรสเผ็ดเล็กน้อย สรรพคุณช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

วิธีการเตรียม : นำช้าพลูทั้งห้า (ทั้งต้นจนถึงราก) 1 กำมือต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน

รับประทานครั้งละครึ่งแก้วกาแฟ ก่อนอาหาร 3 มื้อ ภาคใต้นิยมนำใบช้าพลูมาใช้ขับลม แก้ไอ ขับเสมหะช้าพลูเป็นผักพื้นบ้านที่คนนิยมมารับประทานสด ๆ เป็นส่วนประกอบของเมี่ยงคำ เชื่อกันว่าเป็นอาหารบำรุงธาตุและปรับธาตุให้สมดุล ช่วยย่อยอาหาร



#### 5. บัวบก

สรรพคุณ : ตำรายาไทยใช้บัวบกเป็นยาแก้ไข้, ร้อนใน, แก้ไข้ใน ใช้เป็นยาภายนอกรักษาแผล ทำให้แผลหายเร็ว และกล่าวว่าบัวมีรสเฝื่อน ขมเย็น เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ลม แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้าเป็นยาบำรุง และยาอายุวัฒนะข้อมูลจากการศึกษาวิจัยในคนพบว่าบัวบกมีฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำช่วยให้คลายกังวล รักษาแผลที่ผิวหนัง รักษาแผลในทางเดินอาหาร

วิธีเตรียม

- รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำใช้บัวบกสด 1 กำมือ (10–20 กรัม) ตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำเติมน้ำตาลทรายเล็กน้อยดื่มวันละ 3 ครั้งติดต่อกัน 1–2 วัน

- รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้ใบสด 1 กำมือ (10-20 กรัม) ตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ทาบริเวณแผลบ่อยๆ ใช้กากพอก บัวบกสามารถรับประทานเป็นผักสดๆ เพื่อเป็นยา โดยรับประทาน 1-2 ใบทุกวันเพื่อบำรุงสมอง



#### 6. ฟ้ายะลายน้จืด

สรรพคุณ : ฟ้ายะลายน้จืดมีรสขม สรรพคุณ แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด

วิธีเตรียม : ใช้สด ใบฟ้ายะลายน้จืดสด 3-5 ใบ เคี้ยวแล้วกลืน รับประทาน 3 เวลา ก่อนอาหาร ใช้ต้มน้ำใบฟ้ายะลายน้จืด ประมาณหนึ่งหยิบมือ ต้มกับน้ำสะอาด 1 แก้วรับประทาน 3 เวลา ก่อนอาหาร สำหรับผู้ที่มีอาการมาก ให้ต้มนจนเหลือปริมาณน้ำเพียง 1 ใน 3 แก้วแล้วนำมารับประทาน

ข้อควรระวัง : หากใช้ฟ้ายะลายน้จืดติดต่อกัน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรงขึ้น ระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์



## 7. มะกรูด

สรรพคุณ : สรรพคุณยาไทยว่ามะกรูดมีรสเปรี้ยว ผิวมะกรูด แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน, น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะ

วิธีเตรียม : ยากินบำรุงหัวใจ ช่วยแก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ นำผิวมะกรูดฝานสด ประมาณ 1 ซ่อนโต๊ะ มาผสมกับพิมเสนเล็กน้อยลงในน้ำเดือดแล้วแช่ทิ้งไว้สักครู่แล้วนำมาต้ม ขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้องได้ ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะโดยการนำ มะกรูดผ่าครึ่งและนำไปลงไฟให้นิ่ม แล้วค่อย ๆ บีบน้ำมะกรูดลงคอกทีละนิดจะช่วยทำให้อาการ บรรเทาได้

วิธีการเตรียม : ใช้บำรุงผม ผลมะกรูดผ่าครึ่งลูก ปิ้งไฟให้สุก ผ่าซีกแล้วนำมาสระผม ทำให้ผมดกดำ เป็นเงางามนุ่มสลวย แก่รังแค แก่คันนำมะกรูดผ่าครึ่ง ต้มกับน้ำเล็กน้อย สัดส่วน น้ำ : มะกรูด คือ

2 : 1 ตั้งไฟ ต้มจนเดือดยกลง ปิดฝาทิ้งไว้ จากนั้นนำมาคั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง นำน้ำมะกรูดที่ได้มา ซิลมให้ทั่ว เส้นผมและหนังศีรษะ ใช้ทำความสะอาดเส้นผมแทนแชมพู หรือใช้เคลือบเส้นผมแทน ครีมนวดผมก็ได้



## 8. มะระจีนก

สรรพคุณ : สรรพคุณยาไทยว่ามะระจีนกมีรสขมจัด สรรพคุณแก้ไข้ แก้ร้อนใน เจริญอาหาร

ผลมะระอ่อน ใช้รับประทานเป็นยาเจริญอาหาร โดยการต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก

วิธีเตรียม : น้ำคั้นสดนำผลมะระจีนกสด 8-10 ผล เอามือคั้นในออก ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย ปั่นคั้นเอาแต่น้ำให้ได้ครั้งละประมาณ 100 มิลลิลิตร (หรือรับประทานทั้งกากก็ได้) รับประทานวันละ 3 เวลา



ก่อนอาหารทุกวัน ชาชงนำผลมะระจีนกสดผ่าเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วเอามาชงกับ น้ำเดือดโดยใช้มะระแห้งครั้งละ 1-2 ชิ้น ต่อน้ำ 1 ถ้วย ชงดื่มเป็นน้ำชา ดื่มครั้งละ 2 ถ้วยชา วันละ 3 เวลา หรือจะต้มน้ำดื่มก็ได้มะระจีนเป็นผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาลวกจิ้มกับน้ำพริก ร่วมกับผักอื่น หรือนำไปแกงแทนมะระจีน นอกจากผลของมะระจีนแล้ว ภาคใต้ก็นำใบหรือยอดมาลวก หรือต้มกะทิผลสุกสีเหลืองห้ามรับประทาน เพราะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน

คู่มือการดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน



## 9. ว่านหางจระเข้

สรรพคุณ : รากของว่านหางจระเข้ มีรสเย็นจืด สรรพคุณรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

วิธีเตรียม : ใช้รากจากใบโดยเลือกที่อยู่ล่างสุดของต้น ปอกเปลือกสีเขียวออก ล้างยางให้สะอาดด้วย

น้ำต้มสุกหรือน้ำค้างทับทิม ชูดเอา รากในสมภาพอกบริเวณแผลให้ชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลาในชั่วโมงแรก จากนั้นทาวันละ 3-4 ครั้งจนแผลหาย ช่วยทำให้แผลหายเร็ว และลดการเกิดแผลเป็น



#### 10. สะระแหน่

สรรพคุณ : บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ขับลม

วิธีเตรียม : นำมาปรุงรสอาหารไทยจำพวกยำ ลาบ ต้มยำ นำไปแต่งหน้าเครื่องดื่มบางชนิด และใช้เป็นส่วนผสมของไอศกรีมได้



## บทที่ 5

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากรรมวิธีในการแปรรูปสมุนไพรพื้นบ้านในตำบลสันป่าม่วงและถ่ายทอดออกมาในรูปแบบของขั้นตอนการทำและวัสดุอุปกรณ์ที่ออกแบบในท้องถิ่นภาคเหนือชาวบ้านตำบลสันป่าม่วง

จากผลการศึกษาการแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพร คือ การเปลี่ยนแปลงสถานะของสมุนไพร ให้แตกต่างไปจากเดิม เพื่อประโยชน์ในการใช้งานที่หลากหลายมากขึ้น สมุนไพรหลายชนิด และมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษา รุปรส กลิ่น สี และชื่อสมุนไพร จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ เพื่อให้การแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพรมีคุณภาพดี ตลอดจนการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพใกล้เคียงผลิตภัณฑ์เดิมมากที่สุด เนื่องจากผลิตภัณฑ์บางประเภทไม่สามารถคงสภาพอยู่ได้นาน การแปรรูป จึงเข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้น เพื่อให้เกิดผลดีต่อการแปรรูป คงไว้ซึ่งคุณค่าและสรรพคุณที่ดีของพืชสมุนไพร

## บรรณานุกรม

### การแปรรูปสมุนไพร

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กันยายน 2563, จากเว็บไซต์ <http://164.115.41.179/tm/sites/>

### สรรพคุณสมุนไพรพื้นบ้าน

สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กันยายน 2563, จากเว็บไซต์ <https://sites.google.com>