

# สารบัญ

หลักการใชยาสมุนไพร	6-7		ผักหวานบ้าน	68-73	
กุม	8-15		พลูคาว	74-79	
กระเจียบเขียว	16-21		เพกา	80-85	
กระเจียบแดง	22-27		ผักข้าว	86-89	
ค่างคาวดำ	28-33		ผักหม่น	90-95	
ตำลึง	34-41		มะรุ้ม	96-103	
เท้ายายม่อม	42-45		ย่านาง	104-111	
ผักก้านตง	46-49		ส้มป่อย	112-119	
ผักกูด	50-55		หูเสือ	120-123	
ผักเชียงดา	56-61		บันทึกของ...ผู้บันทึก	124-129	
ผักแตง	62-67		ดัชนีโรคและอาการป่วย	130-131	

สื่อ  
5 ก.พ. 56



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พระองค์คือ ผู้นำทาง สว่างไสว  
สมเด็จพระเทพรัตนฯ เจกฉัตรงาม

เพื่อมองไทย รักถิ่น แผ่นดินสยาม  
สืบสานตาม ด้วยจงรัก เกิดภักดี

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014909

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า มุลินธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

615.321

บ 268  
เลขหมู่ 2554  
ธ. 2  
เลขทะเบียน 19885  
วันที่ 05 ก.พ. 2556

774730

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

# บันทึกของแผ่นดิน ๒ ผัก เป็นยา รักษา ชีวิต

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2553 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2554 จำนวน 5,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 978-616-11-0056-8

บรรณาธิการ

เภสัชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

เภสัชกรเชี่ยวชาญด้านเภสัชกรรมการผลิต 114730

หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เจ้าของ

มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

32/7 หมู่ 12 ถนนปราจีนอนุสรณ์ ตำบลท่างาม

อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000

โทร. (037) 213629, 213610

สอบถามข้อมูลสมุนไพร

โทร. (037) 211289

[www.abhaiherb.com](http://www.abhaiherb.com)

พิมพ์ที่

ปรมัตต์การพิมพ์

165 ถ.สาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร กทม. 10120

615.321  
บ 264  
เลขหมู่ 2554  
ธ. 2  
เลขทะเบียน 19885  
วันที่ 05/ก.พ./2556

## คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์วิชาญ เกิดวิชัย

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

นายแพทย์เอนก พึ่งผล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

นายแพทย์เปรม ชินวันทนานนท์

ประธานฝ่ายพัฒนากุมารเวชศาสตร์ มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เภสัชกรวิระชัย ไกรวรรณ

กรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

## เรียบเรียง

เภสัชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

## ศิลปกรรม/ออกแบบ

ติสทัต ไรจนลักษณ์

Creative Consultant

สุวิทย์ วีระยุทธศิลป์

Creative & Art Director

ธิปไตย อิติพันธ์พงศ์

Graphic Designer

พรพิมล ประทุมมี

Graphic Artist

## ภาพโดย

เภสัชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

แพทย์หญิงนิตยา ภิญญตระกูล

สุวิทย์ วีระยุทธศิลป์

ธิปไตย อิติพันธ์พงศ์

สุทธิศักดิ์ บุญเศรษฐ์

## พิสูจน์อักษร

โอภาส เขจรูญกุล

อาจารย์อุไร เสริมศิลป์

เภสัชกรหญิงโสภิต บุญชะจารุ

เภสัชกรหญิงปภากร คันติกานต์กุล

สมณชา ก่อแก้ว

## ดัชนีโรคและอาการป่วย

## ก

กรดยูริก 25  
กระดูกหัก 53, 75, 77  
กระปุนเลือดกระปุนลม 71  
    แก้มีดกระปุน 99  
กระเพาะอาหาร  
    จุดแน่นหน้าอกจากโรคกระเพาะ 63  
    รักษาโรคกระเพาะ 17, 19, 20, 31, 32, 65,  
    71, 75, 77, 78, 93  
    ลมในกระเพาะ 71  
กลางกลืน 9, 87  
กลืนปาก 121, 123  
กษัย 11, 31, 87  
กินของผิด 57, 89

## ข

ข้อ  
    ข้อเข่าอักเสบ, ปวดข้อ 12, 65, 81, 83, 97, 121  
    ข้อหลุด 53  
    บำรุงข้อกระดูก 19, 20  
ขับถ่าย 17, 19, 34  
ขับลม 9, 12, 97  
ขับเสมหะ 81, 84, 116  
ขับเหงื่อ 9  
ไขมันในเส้นเลือด (ดู คอเลสเตรอล)  
ไข้  
    แก้ไข้ 9, 12, 20, 25, 31, 42, 43, 46, 47, 57,  
    69, 77, 87, 91, 97, 104, 107, 117  
    แก้ไข้ตัวร้อนในเด็ก 71, 121, 123

ไข้กาฬ 105

ไข้พิษ 47, 105

ไข้รากสาด 105

ไข้สันนิบาต 57, 97

ไข้หมากไม้ 42

ไข้หวัดใหญ่ 25, 75, 77, 78

ไข่ออกตุ่ม 42, 47, 69, 71, 105, 107

ไข่อีสซูกออีโซ 71, 105

## ค

ความแก่ 11, 23  
ความดันโลหิตสูง 25, 31, 32, 61-63, 65, 75,  
77, 97, 99  
ความต้องการทางเพศ 91  
คอเลสเตรอล 17, 25, 60, 80  
คออักเสบ 121  
คัดจมูก 77  
คางทูม 69  
เคล็ดขัดยอก 53, 83

## ง

งูสวัด 81, 108

## จ

จุกเสียด 81  
เจริญอาหาร 9, 81  
เจ็บคอ 9, 100, 121

## ช

ชาปลายมือปลายเท้า 97, 99

## ช

ชาง 31, 32, 47, 81

## ด

ดับพิษร้อน 34, 46, 69, 87, 91, 97  
ดีซ่าน 83

## ด

ดับ

แก้โรคดับ 117

ป้องกันสารพิษทำลายตับ 23

ตุ่มคัน 12

ตา

แก้ตามัว ตาม้าฟาง 35, 75

บำรุงสายตา 11, 35, 87, 97, 101

## ท

เท้า

คันเท้า 84

เชื้อราที่เท้า 12

ปวดเมื่อยเท้า 84

ท้อง

ท้องไส้ ท้องบวม 37, 38

ท้องผูก 34, 38, 57, 101

    ท้องเสีย ลงท้อง 9, 20, 25, 71, 81, 84,  
107, 117

ท้องอืดท้องเฟ้อ 31, 32, 35, 117, 121

ปวดท้อง 9, 20, 31, 32, 43, 71, 81, 99

ปวดท้องอาหารไม่ย่อย 107

## น

นิ้ว

แก้นิ้ว 9, 11, 12, 25, 31, 51, 53, 77, 78

นิ้วโป้ง 17

น้ำดี 9

น้ำมูกพิการ 77

น้ำลายแห้ง 38

น้ำเหลืองเสีย 81, 83

เนื้องอก 65

## ป

ปวม

แก้ปวม 9, 11, 97, 121

ปวมน้ำ 77

ปวมในสตรีหลังคลอด 84

บำรุงกำลัง 29, 57, 100, 107

บำรุงกำลังทางเพศ 28, 80, 83

บำรุงไต 25

บำรุงธาตุ 9, 12,

บำรุงน้ำนม 71, 97, 120

บำรุงโพธาตุ 9, 97

    บำรุงร่างกาย 11, 20, 31, 51, 53, 80, 83,  
120, 123

บำรุงเลือด 9, 23, 29, 81, 123

บำรุงเลือดลม 120

บำรุงเลือดลมสตรี 11

บำรุงหัวใจ 9, 25

บิด 75, 77, 81, 107

    เบาหวาน 11, 17, 31, 32, 35, 37, 38, 57,  
59-63, 65, 75, 83, 93, 94

เปื้อ

แก้พิษเปื้อ 71, 83, 89, 93, 99, 107

เปื้อเห็ด 71, 89, 105, 107

พิษยาเปื้อ 105

## ป

ประจำเดือน

ปวดประจำเดือน 53

หนาวสั่นจากประจำเดือนไม่ปกติ 11

ประดงไฟ 47, 105

ปวด

แก้ปวด 63, 78, 83

ปวดเมื่อย 29, 51, 53, 57, 83, 99, 107

ปวดหัว 53, 75

ปวดบวม 12, 38

ปวดอักเสบ 77

ปัสสาวะ

        ขับปัสสาวะ 11, 12, 25, 37, 63, 75, 77,  
78, 93

ทางเดินปัสสาวะอักเสบ 25, 26, 77

ปัสสาวะขัด 51, 53, 77, 93, 97, 180

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ 11, 12

โรคปัสสาวะสตรี 11

ปากเปื่อย 37

## ฝ

ผิวดำแดง 87, 104

ผิวน้ำ

แก้คัน 21, 45

แก้โรคผิวหนัง 9, 69, 75, 77  
 ทำให้ผิวขาวขึ้น 17  
 บำรุงผิวพรรณ 35, 93  
 ผิวหนังอักเสบ 20, 75, 87  
 ผื่นคัน 37, 38, 43, 71, 75, 77, 87, 116  
 ผื่นแพ้ 12, 37  
 ลมพิษ 77

แผล

แผลในปาก 37, 65  
 แผลเปื่อย 75, 77  
 แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก 91, 100, 121, 123  
 แผลเรื้อรัง 121  
 แผลเลือดออก 72  
 แผลสด 20

ผม

บำรุงผม 71  
 ผมตกต่ำ 89  
 ผมร่วง 89  
 ผมหงอกก่อนวัย 116, 117

ฝ่า

ฝ่ามือ 43, 80, 81, 83, 87, 94, 117  
 ฝ่าเท้า 12  
 ฝ่าเท้าคว่ำ 45  
 ฝ่ามือแห้ง 65, 87, 89  
 ฝ่ามือแห้งในปอด 77  
 ฝ่าเท้า 105

พ

พยาธิ 9, 11  
 พยาธิตัวจิ๋ว 17, 19, 20  
 พะอืดพะอมจะอาเจียน 57  
 พิษ  
 แก้วพิษ 43, 51, 69, 84, 93, 94  
 พิษตะขาบ 51, 53

พิษแมลงสัตว์กัดต่อย 53, 75, 87, 121  
 แพ้  
 แก้วแพ้ 43, 57, 83  
 จัดยาผิด 57  
 แพ้อาหาร 71, 107

พ

พันธุ 121, 123

ม

มะเร็ง  
 ต้านมะเร็ง 17, 65, 69, 75, 77, 78, 81  
 มะเร็งลำไส้ใหญ่ 17, 87  
 มะเร็งกระเพาะอาหาร 17, 87  
 มะเร็งต่อมลูกหมาก 86  
 มะเร็งปอด 87  
 มะเร็งตับ 87  
 มาลาเรีย 77, 105

เมา

แก้เมาเหล้า 84, 100, 105  
 เมารถเมาเรือ 105

ย

ย่อยอาหาร 9, 77, 97  
 ยา  
 ยาบำรุง 9  
 ยาบำรุงสตรีหลังคลอด 32, 75  
 ยาระงับประสาท 9  
 ยาระบาย 23, 81, 97, 116  
 ยาสำหรับสัตว์ 91, 93, 94  
 ยาอายุวัฒนะ 31

วิ

วิตสึดวง  
 วิตสึดวงทวาร 9, 45, 75, 77  
 วิตสึดวงงู 43

ร้อนใน 31, 32, 34, 37, 43, 65, 87, 91, 105  
 ระดูขาว 77, 78, 83, 116  
 เริม 78  
 รังแค คันศีรษะ 89, 116, 117  
 โรคขาดวิตามินเอ 23  
 โรคจิตประสาท 91  
 โรคเรื้อรัง 103  
 โรคหัวใจ 23

ล

ลงแดงจากการถอนยา 91  
 ลดน้ำหนัก 60, 116  
 ลม  
 เป็นลมไม่รู้สติตัว 31  
 ลมเข้าข้อ 97  
 ลมชัก 91  
 ลมปะกำ 77  
 ลมหน้ามืดตาลาย 25

ลำไส้อักเสบ 19  
 ลิ้นพอง 37  
 เลือด

ช่วยการไหลเวียน 11, 97, 99  
 เลือดกำเดาไหล 91  
 เลือดออกตามไรฟัน 97  
 โลหิตจาง 23  
 ห้ามเลือด 121

ว

วังเวียน (เลือดลมไม่ดี) 100  
 เวียนศีรษะ 57

สี

สมองเสื่อม 23  
 สะอึก 9, 12  
 สารพิษ  
 กำจัดสารพิษในลำไส้ 17, 19

ช่วยกำจัดสารพิษ 17, 23, 77  
 กำจัดพิษในระบบทางเดินอาหาร 116  
 สิวเสี้ยน 38  
 ไล่เลือด 51, 53

ห

หนอง  
 ขับหนอง 9  
 หนองใน 77  
 หมดเหา 75, 87, 89  
 หยอง (อาการจิตผั่นเพื่อน) 57  
 หลอดเลือดแข็งตัว 23, 77  
 หลอดลมอักเสบ 77  
 หลับสบาย 22, 62  
 หัวดี  
 แก้วหัวดี 25, 75, 80, 97, 121  
 แก้วหอบเวลาเป็นหวัด 100

หอบหืด 80, 97, 121  
 หัด 77, 105, 107  
 หิด 38, 121  
 หูด 83, 87  
 หนูน้ำหนวก 121  
 เหน็บชา 11

อ

อาเจียน 9, 71, 83  
 อาหารเป็นพิษ 31, 32, 84, 107  
 อักเสบ  
 แก้วอักเสบ 12, 34, 43, 63, 77, 78, 83, 87  
 แก้วอักเสบเวลาเจาะหู 38  
 แก้วอักเสบขี้บวม 65, 71, 75, 83, 87  
 อัมพฤกษ์อัมพาต 12, 31, 97  
 อดสี 78, 87

ไอ 25, 77, 80, 81, 84, 116, 117, 120, 121

ชื่อ  
๑ ก.พ. ๕๕



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พระองค์คือ ผู้นำทาง สว่างไสว  
สมเด็จพระเทพรัตนฯ เฉกฉัตรงาม

เพื่อมองไทย รักถิ่น แผ่นดินสยาม  
สืบสานตาม ด้วยจงรัก เกิดภักดี

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE  
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014909

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

615.321

บ 268  
เลขหมู่ 2554  
ธ. 2

เลขทะเบียน 19885

วันที่ ๐๕ ก.พ. ๒๕๕๕

๗๗๓๐

# บันทึกของแผ่นดิน ๒ ผัก เป็นยา รักษา ชีวิต

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2553 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2554 จำนวน 5,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 978-616-11-0056-8

บรรณาธิการ

เภสัชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

เภสัชกรเชี่ยวชาญด้านเภสัชกรรมการผลิต 114730

หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เจ้าของ

มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

32/7 หมู่ 12 ถนนปราจีนอนุสรณ์ ตำบลท่า่างาม

อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000

โทร. (037) 213629, 213610

สอบถามข้อมูลสมุนไพร

โทร. (037) 211289

[www.abhaiherb.com](http://www.abhaiherb.com)

พิมพ์ที่

ปรมัตต์การพิมพ์

165 ถ.สาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร กทม. 10120

615.321  
บ 264  
เลขหมู่ 2554  
ธ. 2  
เลขทะเบียน 19885  
วันที่ 05/ก.พ./2556

## คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์วิชาญ เกิดวิชัย  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

นายแพทย์เอนก พึ่งผล  
รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

นายแพทย์เปรม ชินวันทนานนท์  
ประธานฝ่ายพัฒนากุมารวิทยาไทย มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เภสัชกรวีระชัย ไกรพันธ์  
กรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

## เรียบเรียง

เภสัชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

## ศิลปกรรม/ออกแบบ

ดิศทัต โรจนลักษณ์  
Creative Consultant

สุวิทย์ วีระยุทธศิลป์  
Creative & Art Director

ธิปไตย อิติพันธ์พงศ์  
Graphic Designer

พรพิมล ประทุมมี  
Graphic Artist

## ภาพโดย

เภสัชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

แพทย์หญิงนิศยา ภิญโญตระกูล

สุวิทย์ วีระยุทธศิลป์

ธิปไตย อิติพันธ์พงศ์

สุทธิศักดิ์ บุญเศรษฐ์

## พิสูจน์อักษร

โอภาส เขมรภูกุล

อาจารย์อุไร เสริมศิลป์

เภสัชกรหญิงโสภิต บุษยะจาดู

เภสัชกรหญิงปภากร ตันดีกานต์กุล

สมณฑา ก่อแก้ว