

สารบัญ

หลักการใช้อยาสมนไพร 6

ศาสตร์การประคบ อบ อาบ นวด ในวัฒนธรรมและวิถีชุมชนไทย 9

ยาประคบ 13	ขัดมอน 41	ปิดปิวแดง 85
ยาอบ 18	ข่า 44	เปล้าใหญ่ 89
ยาอาบ 21	คนที่สอ 46	พลับพลึง 93
ยานวด 24	คราม 52	พลู 95
ยาอย่าง 26	ค้อนกระแต 56	ไพล 100
ยานอน 28	งา 58	มะกรูด 107
ยานั่ง 30	ดุกใส 62	มะขาม 113
พืชสมุนไพร 31	ตะขาบหิน 64	มันโห้เหี่ยว 116
ประคบ อบ อาบ นวด	ตะไคร้ 66	ลำโพง 119
กุ่มแห้งลง 32	ตุ้มกา 69	ว่านใบลาย 122
ขมิ้นชัน 35	เถาว์ลย่เปรียง 73	ส่องฟ้า 124
ข้อมีอนาง 38	บัวฮาว 77	หญ้าดอกขาว 128
ขัดเค้า 40	บัวฮาดำ 81	เอ็นอ่อน 132

บันทึกของผู้บันทึก 134

ขอ

5 ต.พ. 56



สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๖ ทรงเป็น เหน้าทาง ให้่างหา
ถึงหุบลึก เขาชัน ถิ่นกันดาร

ภูมิปัญญา ของแผ่นดิน ทุกถิ่นฐาน
ทรงประทาน พลังใจ ให้เราเอย

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110014907

615.321
ข 268
เลขหมู่ 2554
8.5
เลขทะเบียน 19883
วันที่ 05 ต.พ./2556
114929

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

บันทึกของแผ่นดิน ๕ สมุนไพร ประคบ อบ อาบ นวด

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2555

จำนวน 5,000 เล่ม ราคาเล่มละ 300 บาท

สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 978-616-91333-1-5

บรรณาธิการ

เกศชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

เกศชกรเชี่ยวชาญด้านเภสัชกรรมการผลิต

หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เจ้าของ

มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

32/7 หมู่ 12 ถนนปราจีนอนุสรณ์ ตำบลท่างาม

อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000

โทร. (037) 213629, 213610

สอบถามข้อมูลสมุนไพร

โทร. (037) 211289

www.abhaiherb.com

พิมพ์ที่

ปรมัตต์การพิมพ์

66 ซ.จันทร์ 18/7 แยก 13 แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กทม. 10120

ชื่อ
5 ต.พ. 56

615 321

เลขหมู่ บ 268

2554

อ.5

เลขทะเบียน 19883

วันที่ 0 5/ก.พ. 2556

114 ๗๕๙

คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์เอนก พึ่งผล

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

นายแพทย์เปรม ชินวันทนานนท์

ประธานฝ่ายพัฒนากุมิปัญญาไทย มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เกศชกรวิระชัย ไกรวพันธ์

ที่ปรึกษามูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

บรรณาธิการและผู้เรียบเรียง

เกศชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

กองบรรณาธิการ

ดิศตต์ ใจจนาลักษณ์

โอภาส เชษฐากุล

สาปิ่นะห์ แมงลาโมง

สุธีร์ ไม้กุลชลขร

วรดี วารีผล

ภาพโดย

แพทย์หญิงนิตยา ภิญญิตระกูล

นายแพทย์ศิริพงษ์ ปิติพร

วุฒิชัย เตมี

จรงค์ศักดิ์ รองเดช

ศิลปกรรม/ออกแบบ

สุวิทย์ วีระยุทธศิลป์

Creative & Art Director

ศรินทร์ทิพย์ แสงเดือน

Prop Stylist

พรพิมล ประทุมมี

Graphic Designer

ปิยรัตน์ เกตุสนอง

Graphic Designer