



# สมุนไพรประจำบ้าน





เอกสารคำแนะนำที่

2

2562



# สมุนไพรประจำบ้าน



กรมส่งเสริมการเกษตร  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

# คำนำ

จากกระแสความนิยมผลิตภัณท์ที่มาจากรธรรมชาติ ปัจจุบันสังคมไทยได้ให้คุณค่า เบ็ดรับ เชื้อมันและใช้สมุนไพรมากขึ้น ทำให้คนจำนวนไม่น้อยนิยมนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวเบื้องต้นก่อนไปพบแพทย์ รวมทั้งใช้เป็นอาหารและยา ตลอดจนใช้ประโยชน์อื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน

เอกสารคำแนะนำ เรื่อง **“สมุนไพรประจำบ้าน”** ฉบับนี้ ประกอบด้วยคำแนะนำในการปลูก การดูแลรักษา การเก็บเกี่ยว สรรพคุณและการใช้ประโยชน์ของพืชสมุนไพรจำนวน 10 ชนิด ที่สามารถปลูกในบริเวณบ้านเรือน สามารถนำส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ง่ายๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้ ยังมีข้อมูลการตลาดสมุนไพร สามารถนำไปต่อยอดเป็นธุรกิจได้หากสนใจการปลูกพืชสมุนไพรในเชิงการค้า ตลอดจนการแปรรูปเพิ่มมูลค่าสมุนไพรในรูปแบบต่างๆ ในภาคผนวก คณะผู้จัดทำหวังว่าเอกสารคำแนะนำฉบับนี้จะเป็นข้อมูล แรงผลักดันให้ผู้สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ในครอบครัวและสังคมต่อไป

กรมส่งเสริมการเกษตร

2562



# สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
กระเจี๊ยบแดง	3
ขมิ้นชัน	5
ตะไคร้หอม	7
บัวบก	9
ฟ้าทะลายโจร	11
ฟักข้าว	13
มะขามป้อม	15
รางจืด	17
ว่านหางจระเข้	19
อัญชัน	21
ตลาดสมุนไพร	23
ภาคผนวก	24
บรรณานุกรม	29



# บทนำ

## รู้ต้น รู้ลูก รู้ประโยชน์ รู้ใช้ พืชสมุนไพร

ภายใต้สภาวะเศรษฐกิจสังคมที่บีบรัดและแข่งขันเช่นทุกวันนี้ คนไทยคงต้องตระหนักถึงการประหยัดและพอเพียงมากขึ้น สุขภาพของคนในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ต้องเอาใจใส่ เพราะมีค่าใช้จ่ายสูงมากหากเจ็บป่วย วิธีดูแลสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย ลดความเครียด รับประทานอาหารสุขภาพ หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ การใช้สารธรรมชาติและการใช้พืชสมุนไพร นับเป็นอีกทางเลือกที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ก่อนการใช้สมุนไพรทุกครั้ง ควรศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณ ขนาด ปริมาณ และวิธีการใช้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลดีในการรักษา และดูแลสุขภาพ

## ปลูกสมุนไพรในบ้านได้อย่างไร

- ปลูกไว้ใช้เวลาฉุกเฉิน ใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น ทำให้ประหยัดค่ารักษา แบ่งเบาภาระเศรษฐกิจ เป็นการดูแลสุขภาพพื้นฐานของคนทั้งครอบครัว
- มีวิธีใช้ที่ง่าย ได้สรรพคุณทางยาครบถ้วนหากปลูกและใช้ถูกวิธี ไม่มีผลร้ายข้างเคียง สมุนไพรที่ใช้ปลอดภัย ไม่ปนเปื้อนสารเคมี จุลินทรีย์ หรือเชื้อรา
- เป็นซูเปอร์มาร์เก็ตในบ้าน ทั้งประกอบอาหาร เป็นเครื่องปรุง เป็นเครื่องดื่ม ใช้ไถ่ยุงและแมลงในแปลงปลูกพืชและในบ้านเรือน ใช้กับสัตว์เลี้ยง เป็นไม้ประดับสวยงาม ทำสวนสวย

## สวนสมุนไพรในบ้าน เริ่มอย่างไร

- ต้องรู้จักชื่อพืชสมุนไพร เรียกให้ถูกชื่อ ถูกต้น ระวางชื่อพ้อง ชื่อนี้สำคัญมาก อย่าใช้ผิดต้น
- เลือกชนิดที่เหมาะสมกับบ้าน และความต้องการบริโภคและใช้ของคนในครอบครัว
- ต้องรู้จักลักษณะของพืช ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใหญ่ กลาง ไม้ล้มลุกหรือประเภทหัว ไม้เลื้อย เถาขนาดเล็ก ใหญ่ หรือไม้พุ่ม
- รู้จักรรรมชาติของพืช ต้องการแสงหรือร่มเงา ชอบชื้นมากน้อย ต้องการน้ำมากน้อย ดินชนิดใด
- รู้วิธีขยายพันธุ์ เมล็ดขนาดใหญ่ ปลูกลงดินโดยหยอดหลุมหรือเพาะในถาดดำ เมล็ดขนาดเล็กเพาะกล้าในภาชนะแล้วย้ายกล้าปลูก หรือใช้วิธีหว่าน เช่น ฟ้าทะลายโจร ขยายพันธุ์ด้วยกิ่งชำใช้กิ่งกิ่งอ่อนกิ่งแก่มีตา 2-3 ข้อ เช่น หญ้าหนวดแมว ปักชำในแกลบที่มีความชื้นสูง หรือพวกหัว เช่น ขมิ้นชัน แบ่งหัวให้มี 2-3 ตา ปลูกต้นฤดูฝน
- เตรียมดินให้ดี ดากดินใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักซึ่งต้องย่อยสลายแล้ว ปรับปรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ หากปลูกในภาชนะ ดินหรือวัสดุปลูกต้องโปร่ง ร่วนซุย หากเป็นภาชนะแขวนต้องให้น้ำหนักเบา
- รู้เก็บเกี่ยวสมุนไพรไปใช้ให้ถูกส่วน กิ่ง ใบ ดอก ราก ผล ฯลฯ เพราะสารสำคัญออกฤทธิ์หรือตัวยาในแต่ละส่วนของพืชมีความแตกต่างกัน รู้เก็บเกี่ยวไปใช้ให้ถูกอายุพืชเพราะตัวยาที่ได้จากส่วนต่างๆ ของพืช มีมากน้อยแตกต่างกันตามระยะการเจริญเติบโตของพืช รู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดใช้ต้ม บางชนิดต้องสกัดสารสำคัญโดยวิธีหมักดอง และต้องใช้ให้ถูกวิธี ใช้ให้ถูกกับอาการอีกด้วย

# กระเจี๊ยบแดง

*Hibiscus sabdariffa L.*

**กระเจี๊ยบแดง** เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กสูงประมาณ 1.2-2 เมตร กิ่งก้านมีสีม่วงแดง ใบมีหยักเว้า 3 หยัก ขอบใบเรียบ ดอกมีสีชมพู ตรงกลางจะมีสีเข้มกว่าส่วนนอกของกลีบ เมื่อกลิบบดกรว้งโรย กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงจะเจริญขึ้น มีสีม่วงแดงเข้ม มีรสเปรี้ยว กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชที่ปลูกเลี้ยงง่าย ชอบอากาศร้อนหรือค่อนข้างร้อน ทนต่อความแห้งแล้ง และไม่ชอบน้ำขัง กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงของกระเจี๊ยบแดงเมื่อนำมาต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้ร้อนใน กระหายน้ำ มีสรรพคุณป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือด

## การขยายพันธุ์และการปลูก

กระเจี๊ยบแดง ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด พันธุ์พื้นเมืองจะมีกลีบขนาดเล็กไม่หนา แต่มีสารสำคัญสูง เลือกพื้นที่แจ้ง มีแสงแดดจัดเต็มวัน ไม่มีน้ำขัง ขึ้นได้ในดินทุกชนิด กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชไวแสงจะออกดอกเมื่อวันสั้น จึงควรปลูกในเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ซึ่งจะออกดอกเมื่ออายุประมาณ 120 วัน นำเมล็ดไปแช่น้ำ คัดเมล็ดลอยทิ้ง เก็บไว้เฉพาะเมล็ดจม นำขึ้น ผึ่งลมจนแห้ง แล้วนำไปปลูก

การปลูกแบบหยอดเมล็ด หยอดหลุมละประมาณ 2-3 เมล็ด ระยะปลูกระหว่างต้น 1 เมตร ระหว่างแถว 1 เมตร แล้วกลบดินเล็กน้อย เมื่ออายุได้ 3-4 สัปดาห์ เป็นต้นอ่อน ถอนให้เหลือหลุมละ 1 ต้น

การปลูกในภาชนะ ควรเตรียมดินร่วนซุย หยอดเมล็ดลงในภาชนะปลูก แล้วกลบดินเล็กน้อย ตั้งไว้ในที่มีแสงแดดทั้งวัน





## การดูแลรักษา

กระเจี๊ยบแดง ระยะเวลาอายุ 30-60 วัน หลังเมล็ดงอก ควรให้น้ำสม่ำเสมอ หลังจากนั้นจะทนต่อความแห้งแล้งได้ดี การใส่ปุ๋ย ใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยอินทรีย์ ช่วงที่เริ่มเจริญเติบโต อายุ 10-15 วัน และอายุ 40-50 วัน ไม่ควรให้ปุ๋ยที่มีไนโตรเจนมากเกินไป กำจัดวัชพืชรอบ ๆ โคนต้นอย่างสม่ำเสมอ

## การเก็บเกี่ยว

กระเจี๊ยบแดง เก็บเกี่ยวประมาณเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม

วิธีการเก็บเกี่ยว เก็บส่วนดอกกระเจี๊ยบแดง เฉพาะดอกที่แก่ ใช้กรรไกรหรือมีดตัดใส่ในภาชนะที่สะอาดและมีวัสดุรอง แยกกลีบเลี้ยงและกลีบดอกออกจากเมล็ดนำไปตากแดดจนแห้งสนิท เลือктันกระเจี๊ยบแดงที่มีดอกโต เนื้อหนา สีแดงเข้ม เก็บเมล็ดแก่ไว้ทำพันธุ์

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงสด นำมาต้มกับน้ำ และน้ำตาล ใช้ดื่มแก้ร้อนใน กระจายน้ำ และป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือด
- นำกลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงตากแห้ง บดเป็นผง นำมาชงในน้ำเดือดครั้งละ 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ถ้วย ดื่มวันละ 3 ครั้ง จะช่วยขับปัสสาวะ
- ใบของกระเจี๊ยบแดง ใช้แกงส้ม มีวิตามินเอสูงช่วยบำรุงสายตา





# ขมิ้นชัน

*Curcuma longa* L.

**ขมิ้นชัน** เป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยมีภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์มายาวนาน โดยเฉพาะภาคใต้ ซึ่งจะมีการใช้ขมิ้นชันเป็นเครื่องเทศในอาหารประจำวันเกือบทุกชนิด ขมิ้นชันเป็นพืชล้มลุกอายุ 1 ปี มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้ามีสีส้มอมเหลือง และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เหง้าขมิ้นชันมีสรรพคุณ รักษาโรคกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการ จุกเสียด แน่นเฟ้อ บำรุงผิวพรรณ รักษาพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ขมิ้นชันนำไปใช้ในอุตสาหกรรมสมุนไพรอย่างกว้างขวางทั้งอาหาร อาหารเสริม ยารักษาโรคของคน และสัตว์ ตลอดจนใช้เป็นเครื่องสำอาง

## การขยายพันธุ์และการปลูก

ขมิ้นชัน ขยายพันธุ์โดยการใช้เหง้า ควรปลูกต้นฤดูฝน การปลูกในบ้านเลือกพื้นที่ที่มีแสงแดด หรือรำไรได้ ดินร่วนซุย มีการระบายน้ำดี ห้ามมีน้ำขังจะเกิดโรคเน่าได้ง่าย เตรียมแปลงให้ดินร่วนซุย ขุดหลุมปลูกลึก 10-15 เซนติเมตร รองก้นหลุมปลูกด้วยปุ๋ยคอก 200-300 กรัม วางเหง้าในหลุมปลูก กลบดินหนา 5-10 เซนติเมตร ระยะปลูกระหว่างต้น 35 เซนติเมตร ระหว่างแถว 50 เซนติเมตร

การปลูกในภาชนะ ควรใช้ในภาชนะ

ขนาดใหญ่และมีความลึกเพราะเป็นพืชที่มีการลงหัว รดน้ำทุกวัน ส่วนผสมของดินปลูก ดิน 2 ส่วน ทราย 1 ส่วน ปุ๋ยคอก 1 ส่วน แกลบเผา 1 ส่วน ตั้งไว้ในที่มีแสงแดด





## การดูแลรักษา

ในระยะแรกปลูกต้องให้น้ำอย่างสม่ำเสมอจนกว่าพืชจะตั้งตัวได้ ให้น้ำน้อยลงในระยะหัวเริ่มแก่ งดให้น้ำในระยะเก็บเกี่ยว ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ 2 ครั้ง หลังปลูก 1 เดือน และหลังปลูก 3 เดือน โรยเป็นแถวข้างต้น ห่างจากโคนต้น 8-15 เซนติเมตร กำจัดวัชพืชบ่อย ๆ โดยถอนหรือใช้จอบตาย พรรวนดินและกลบโคนต้นในระยะที่ขมิ้นชันยังเล็กอยู่

## การเก็บเกี่ยว

ขมิ้นชัน เก็บเกี่ยวในช่วงฤดูแล้ง เมื่อขมิ้นชันมีอายุ 9 เดือนขึ้นไป สังเกตต้นจะพุบ จะเป็นช่วงที่มีสารสำคัญที่เป็นตัวยาสูง ไม่ควรเก็บเกี่ยวขมิ้นชันในช่วงกำลังแตกหน่อใหม่เพราะจะมีตัวยาน้อย

วิธีการเก็บเกี่ยว ให้น้ำดินพอชื้น ทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ เก็บเกี่ยวโดยใช้จอบขุด ตัดแยกส่วนเหนือดินและเหง้า อย่าให้หัวขมิ้นชันเกิดบาดแผล นำไปล้างเอาดินที่ติดอยู่ ออกให้สะอาด ตัดรากออก สามารถทำแห้งไว้ใช้โดยผานบาง ๆ นำไปตากแดดบนภาชนะที่สะอาดจนแห้งสนิท เก็บรักษาในที่เย็น เหง้าพันธุ์สำหรับปลูกขยายพันธุ์ต่อไป ควรเก็บฝิ่งในที่ร่ม สะอาด อากาศถ่ายเทได้และไม่ชื้น

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- ใช้เหง้าสดประกอบอาหาร
- ใช้เป็นยาโดยนำเหง้าขมิ้นชันผานเป็นชิ้นบาง ๆ ตากให้แห้งสนิท นำมาบดให้เป็นผงรับประทานแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ท้องร่วง และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
- เหง้าสดมาผสมกับน้ำต้มสุก ทาแก้ผื่นคัน หรือใช้ผงขมิ้นโรยบริเวณที่มีอาการผื่นคัน





# ตะไคร้หอม

*Cymbopogon nardus* L. Rendle

**ตะไคร้หอม** เป็นพืชในตระกูลเดียวกับตะไคร้แกงแต่มีขนาดใหญ่กว่า ลักษณะเป็นไม้ล้มลุก เจริญเติบโตเป็นกอและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีดอกสีแดงเป็นช่อแตกเป็นแขนง สามารถเจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด พื้นที่โล่งแจ้ง มีแสงแดดตลอดทั้งวัน และสามารถทนแล้งได้ดี ตะไคร้หอมเป็นพืชสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในส่วนใบและลำต้น น้ำมันตะไคร้หอมนำไปใช้ประโยชน์ในการแต่งกลิ่นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น สบู่ แชมพู อาหารและเครื่องดื่ม รวมทั้งสามารถนำไปใช้ในการเกษตรโดยใช้เป็นสารไล่แมลงศัตรูพืช

## การขยายพันธุ์และการปลูก

ตะไคร้หอม การเตรียมต้นพันธุ์ โดยตัดแต่งให้มีข้อเหลืออยู่ 2-3 ข้อ ตัดปลายใบออก นำไปปักชำในแปลงปลูก โดยใช้ระยะห่าง 1-1.25 เมตร

การปลูกกลางแจ้ง เลือกพื้นที่ที่มีแสงแดดจัด จะแตกกอดี ดินร่วนปนทราย พรวนดินบริเวณที่จะปลูกให้ร่วนซุย ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ ขุดหลุมขนาด กว้าง 15 เซนติเมตร ยาว 15 เซนติเมตร ลึก 15 เซนติเมตร ระยะปลูก 1-1.5 เมตร รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยอินทรีย์ นำต้นพันธุ์ที่เตรียมไว้ปลูก 3 ต้นต่อหลุม ปักต้นพันธุ์ตะไคร้ลงให้เอียง 45 องศา ไปด้านใดด้านหนึ่งแล้วกลบดินพอมิดราก แล้วรดน้ำให้ชุ่ม

การปลูกในภาชนะ เนื่องจากตะไคร้หอม มีขนาดกอค่อนข้างใหญ่และสูงประมาณ 1.5 เมตร หากปลูกในภาชนะจึงควรเลือกภาชนะที่ลึก และมีขนาดใหญ่เพียงพอให้พืชแตกกอได้ ปักตะไคร้หอมลงในภาชนะประมาณ 2-3 ต้น หลังปลูกรดน้ำให้ชุ่มนำไปไว้ในที่แสงแดดจัดเพื่อให้แตกกอ





## การดูแลรักษา

ในระยะแรกปลูก ควรรดน้ำทุกวันเพื่อให้แตกกอดี หลังจากนั้น จึงลดการให้น้ำ ตะไคร้หอมเป็นพืชที่ทนแล้งได้ดี แต่หากได้รับน้ำสม่ำเสมอจะสามารถแตกกอได้ตลอดทั้งปี การใส่ปุ๋ยควรบำรุงต้นหลังตัดไปโดยใช้ เพื่อให้แตกกอใหม่เร็วขึ้น

## การเก็บเกี่ยว

ตะไคร้หอม เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุประมาณ 7 เดือน สังเกตจากใบล่างที่เริ่มแห้ง ตัดเอาส่วนใบเหนือจากพื้นดิน 25-30 เซนติเมตร เพื่อให้ต้นที่เหลือแตกใบใหม่ได้เร็วขึ้น ถ้าตะไคร้หอมได้รับน้ำสม่ำเสมอ สามารถตัดได้ปีละ 2-3 ครั้ง เก็บเกี่ยวแต่ละครั้งห่างกันประมาณ 3 เดือน ตะไคร้หอมจะให้ผลผลิตได้นาน 2-3 ปี

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- น้ำใบและต้นมาทุบ จะมีกลิ่นน้ำมันหอมระเหยออกมา มัดวางไว้บริเวณรอบๆ ตัว จะช่วยป้องกันยุงกัด และช่วยดับกลิ่นไม่พึงประสงค์ในครัวเรือนได้

- การนำไปใช้ไล่แมลง ทำได้โดยการใช้ใบสดของตะไคร้หอมที่แก่จัดผสมกับเหง้าข่าสดและใบสะเดาบด ในอัตรา 1 : 1 แช่น้ำ 1 ปี๊บ หมักนาน 2 วัน กรองเฉพาะน้ำไปเป็นหัวเชื้อ ใช้หัวเชื้อ 10 ช้อนแกงผสมน้ำ 1 ปี๊บ ฉีดป้องกันแมลงในแปลงพืชผัก



# บัวบก

*Centella asiatica* L. Urban

**บัวบก** เป็นพืชล้มลุก ลำต้นสั้น มีไหลเลื้อยแผ่ไปตามดิน มีรากงอกออกตามข้อของลำต้น ใบรูปร่างกลม ขอบใบหยักเป็นคลื่น มีดอกขนาดเล็กสีม่วง บัวบกเป็นพืชที่สามารถปลูกได้ทั่วไป ปลูกได้ดีในดินเหนียวหรือดินเหนียวปนดินร่วน พื้นที่ชื้นแฉะแต่น้ำไม่ท่วมขัง สามารถขึ้นได้ดีทั้งในที่ร่มรำไรและที่โล่งแจ้งมีแสงแดดมาก ลำต้นและใบบัวบกมีสารสำคัญ คือ กรดมาเดคาสสิก (Madecassic acid) กรดเอเชียติก (Asiatic acid) มีฤทธิ์ในการสมานแผล ด้านเชื้อแบคทีเรีย รักษาอาการอักเสบ กระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยบำรุงประสาทและความจำ สารสกัดบัวบกใช้มากในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางและยา

## การขยายพันธุ์และการปลูก

บัวบก ขยายพันธุ์โดยการใช้ไหลหรือเมล็ด การใช้ไหลเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวกรวดเร็วกว่าการใช้เมล็ด โดยนำลำต้นหรือไหลที่มีรากและต้นอ่อน ตัดเป็นท่อน ๆ ไปเพาะในกระเพาะเพาะประมาณ 1-2 สัปดาห์ รดน้ำให้กระเพาะมีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ แล้วจึงย้ายกล้าจากกระเพาะเพาะไปปลูกในแปลงหรือภาชนะที่เตรียมไว้

การปลูกในแปลง ควรเตรียมแปลงให้ดินร่วนซุย และยกร่องแปลงให้สูงเหนือกว่าระดับดินปกติเพื่อป้องกันน้ำท่วมขัง โดยทำแปลงให้กว้าง

ประมาณ 1-2 เมตร ความยาวตามความเหมาะสม

ของพื้นที่ ดาดินประมาณ 7 วัน จากนั้นพรวนดิน

พร้อมใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยอินทรีย์ อัตรา 1-2

กิโลกรัมต่อตารางเมตร





หลังจากนั้นนำไหลที่เพาะไว้ ปักลงในแปลง ระยะปลูกระหว่างต้น 15 เซนติเมตร ระหว่างแถว 15 เซนติเมตร ระยะแรกของการปลูกควรทำตาข่ายพรางแสงไว้ประมาณ 7-10 วัน หลังจากนั้น จึงนำตาข่ายพรางแสงออก บวบกมีระบบรากตั้งประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร จึงสามารถปลูกได้ดีในภาชนะต่างๆ และภาชนะห้อยแขวนที่มีปากกว้าง และมีความลึกไม่เกิน 10 เซนติเมตร

## การดูแลรักษา

บวบก ต้องการความชื้นแฉะมากจึงควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องระวังอย่าให้น้ำขังจะเกิดโรคโคนเน่า เนื่องจากบวบกเป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ง่าย การให้ปุ๋ยจึงไม่จำเป็น อาจให้เมื่อต้นมีสภาพไม่สมบูรณ์เท่านั้น ให้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ปริมาณดูตามความเหมาะสมของขนาดพื้นที่ที่ปลูก การเจริญเติบโต ความอุดมสมบูรณ์ของดิน และความสมบูรณ์ของต้นบวบกด้วย และทุกครั้งที่มีการใส่ปุ๋ยเสร็จแล้วจะต้องรดน้ำให้ชุ่ม

## การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวบวบกหลังจากปลูกได้ประมาณ 60-90 วัน โดยใช้มีดตัดต้นเหนือจากพื้นดินประมาณ 2-3 เซนติเมตร และสามารถเก็บเกี่ยวรอบต่อไปได้ภายใน 2-3 เดือน และหากบำรุงรักษาดีจะสามารถเก็บผลผลิตได้นานประมาณ 2-3 ปี

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

● บวบกสด ใช้รับประทานเป็นผักสด หรือคั้นน้ำทำเป็นเครื่องดื่ม โดยการนำบวบกทั้งราก 1 กำมือ มาล้างให้สะอาด ต้มให้ละเอียด คั้นน้ำดื่มรักษาอาการร้อนใน อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง น้ำคั้นใบบวบกใช้ทาบริเวณแผลสด ช่วยสมานแผล ใบสดควรเก็บรักษาในตู้เย็น หากทิ้งให้เหี่ยวจะทำให้สารสำคัญบางชนิดลดลงรวดเร็ว



# ฟ้าทะลายโจร

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

**ฟ้าทะลายโจร** เป็นพืชล้มลุก สูงประมาณ 30-100 เซนติเมตร ใบมีลักษณะปลายใบแหลม ผิวด้านบนมีสีเขียวเข้มมากกว่าด้านล่างใบ ดอกขนาดเล็กสีขาว ผลคล้ายฝักต้อยติ่ง ภายในมีเมล็ดสีน้ำตาล สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศร้อนหรือร้อนชื้น สามารถปลูกได้ทุกฤดูกาล ทั้งในที่โล่งแจ้งหรือแสงรำไร มีสรรพคุณทางยา คือ บรรเทาอาการเจ็บคอ ไข้หวัด ท้องเสีย

## การขยายพันธุ์และการปลูก

ฟ้าทะลายโจร ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด หากเพาะเมล็ดเองจากต้นเดิม ที่มีอยู่ให้เลือกฝักที่แก่จัด เมล็ดมีสีน้ำตาลแดง เมล็ดฟ้าทะลายโจรมีเปลือกหุ้มหนา และแข็ง ให้แช่น้ำที่อุณหภูมิห้องนาน 24 ชั่วโมง หรือแช่น้ำร้อนนาน 5-7 นาที แล้วนำขึ้นมาผึ่งให้เย็น

การปลูก โดยทั่วไปไม่ต้องทำแปลง ยกเว้นพื้นที่ที่ค่อนข้างลุ่ม ให้ทำแปลง ยกร่องกว้าง 1-2 เมตร ไถพรวนดิน ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักพอประมาณ ถ้ามีเมล็ดมาก และมีพื้นที่กว้าง ควรปลูกโดยใช้การหว่านเมล็ด โดยผสมเมล็ดกับทรายหยาบในอัตราส่วน 2 : 1 กลบดินบาง ๆ หลังหว่านเสร็จ หากมีพื้นที่และเมล็ดจำกัด ควรขุดดินเป็นร่องตื้น ๆ ระหว่างแถวห่างกัน 40 เซนติเมตร โรยเมล็ดลงในร่อง กลบดินบาง ๆ โดยไม่ให้เห็นเมล็ด หรือขุดหลุมลึก 3-5 เซนติเมตร เป็นแถว ๆ ห่างกันหลุมละ 30 เซนติเมตร หยอดเมล็ด ลงหลุม หลุมละ 5-10 เมล็ด แล้วเกลี่ยดินกลบ ฟ้าทะลายโจรสามารถปลูกในบริเวณบ้านได้ดี ทั้งในแปลงและในภาชนะตั้ง





## การดูแลรักษา

หลังปลูกฟ้าทะลายโจรควรใช้วัสดุคลุมพื้นที่ปลูก เช่น ฟางหรือหญ้าแห้ง เพื่อรักษาความชื้น แล้วรดน้ำให้ชุ่ม หลังจากนั้นในระยะ 1-2 เดือนแรก ควรรดน้ำทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง เมื่ออายุ 2 เดือน ให้ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ 300-400 กรัมต่อ 2 ตารางเมตร เมื่ออายุได้ 3-3.5 เดือน ให้ปุ๋ยอินทรีย์ 300-500 กรัมต่อ 1 ตารางเมตร ให้ปุ๋ยโดยการหว่าน หรือให้แบบหยอดโคน ห่างจากโคนต้น 10 เซนติเมตร หลังให้ปุ๋ยแล้ว รดน้ำทันที กำจัดวัชพืชโดยเฉพาะในช่วงฟ้าทะลายโจรอายุ 1-2 เดือน ถอนวัชพืชรอบ ๆ โคนต้นอย่างสม่ำเสมอ

## การเก็บเกี่ยว

ระยะเก็บเกี่ยวฟ้าทะลายโจรที่เหมาะสมคือ ช่วงเริ่มออกดอก อายุประมาณ 110-150 วัน การเก็บเกี่ยวใช้กรรไกรตัดกิ่งหรือใช้เคียว ตัดทั้งต้นให้เหลือตอสูงประมาณ 5-10 เซนติเมตร เพื่อให้แตกยอดและกอใหม่ สามารถเก็บเกี่ยวได้ปีละ 2 ครั้ง โดยสามารถเก็บเกี่ยวรอบที่ 2 ได้ ห่างจากรอบแรกประมาณ 3 เดือน

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- ใบสดหรือแห้งประมาณ 5-7 ใบ ชงด้วยน้ำเดือด 1 แก้ว ปิดฝาทิ้งไว้จนอุ่น รินน้ำดื่มครั้งละ 1 แก้ว หรือใช้ฟ้าทะลายโจร ทั้งต้นและใบ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 4 แก้ว ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ

- ยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาแคปซูล ยาเม็ด ที่มีผงฟ้าทะลายโจรแห้ง 250 มิลลิกรัม และ 500 มิลลิกรัม



# พักข้าว

*Momordica cochinchinensis* (Lour.) Spreng

**พักข้าว** เป็นผักพื้นบ้านโบราณที่มีการนำมาใช้ประกอบอาหารในครัวเรือนมานาน พบทุกภูมิภาคของประเทศ ลักษณะเป็นไม้เถาเลื้อยขนาดใหญ่ ผลมีลักษณะกลมรีที่เปลือกมีหนามเล็กๆ อยู่รอบผล ผลอ่อนจะมีสีเขียวอมเหลือง แต่เมื่อสุกแล้วผลจะมีสีแดงหรือสีส้มอมแดง ผลสุกเนื้อจะเป็นสีเหลือง พักข้าวสามารถนำมารับประทานได้ตั้งแต่ยอดอ่อน ใบอ่อน และผล พักข้าวมีสารอาหารที่สำคัญ คือ เบต้าแคโรทีนและไลโคปีน อยู่ที่ยอดหุ้มเมล็ดของพักข้าว มีสรรพคุณในการต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็ง รวมทั้งช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

## การขยายพันธุ์และการปลูก

พักข้าว นิยมขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ทำได้โดยนำเมล็ดแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน เมล็ดจะอมน้ำ หรือจะกะเทาะเปลือกแข็งๆ ออก เพื่อช่วยให้เมล็ดงอกได้ง่ายและเร็วขึ้น จากนั้นวางเมล็ดลงบนดินเพาะ ปลูกที่โปร่ง ชุ่มชื้น แต่ไม่แฉะ กลบดินบาง ๆ ประมาณ 2-3 เซนติเมตร รดน้ำให้ชุ่ม ระวังอย่าให้ดินแห้ง พอเมล็ดแตกใบจริงออกมา 3-4 ใบ จึงนำไปลงแปลงปลูก

การปลูก สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น ปลูกขึ้นต้นไม้ตามธรรมชาติ หรือขึ้นตามรั้วบ้าน ในลักษณะค้ำแบบแถวเดียว หรือทำค้ำแบบหลังคา การเตรียมค้ำปลูกแบบหลังคา ทำค้ำให้มีหน้ากว้างประมาณ 3-4 เมตร สูงประมาณ 1.80 เมตร กางตาข่าย เพื่อให้เถาพักข้าวเลื้อยเกาะค้ำส่วนบน เป็นพื้นที่เลื้อยของเถา





## การดูแลรักษา

เมื่อต้นฟักข้าวเจริญเติบโตควรมีการตัดแต่งและควบคุมทรงต้น โดยดูแลตัดกิ่งข้างที่งอกจากต้นหลักออกให้หมด รวมทั้งต้องมัดเถาให้เลื้อยขึ้นตั้งตรงอยู่ตลอดเวลา หลังจากต้นเจริญถึงค้ำแล้ว ให้ตัดยอดบังคับกิ่งให้แตกเถาใหม่ 3-4 กิ่ง จากนั้นจัดเถาให้กระจายออกไปโดยรอบต้นทั่วพื้นที่ของค้ำ และควรตัดยอดของเถาอีกครั้งเมื่อยาวพอสมควรเพื่อช่วยให้แตกยอดมากขึ้น นอกจากนี้ หลังเก็บเกี่ยวผลผลิต ควรมีการตัดแต่งกิ่ง โดยเลือกตัดแต่งกิ่งที่ตาย กิ่งไม่สมบูรณ์ เพื่อให้ทรงพุ่มโปร่ง และทำให้กิ่งที่เหลือมีการเจริญเติบโตได้เต็มที่

## การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผลสุกเพื่อบริโภค ให้เก็บเกี่ยวเมื่อเปลือกผลเปลี่ยนเป็นสีแดง ผลที่แก่เริ่มสุกเนื้อในผลมีสีเหลือง สามารถใช้บริโภคสดหรือแปรรูปได้ ฟักข้าวมีช่วงผลค่อนข้างเหนียว การเก็บผลควรใช้มีดคมตัด กรณีค้ำสูง ควรเก็บด้วยตะกร้อ และควรรองพื้นตะกร้อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ก่อนเพื่อไม่ให้ผลช้ำ เก็บรักษาผลฟักข้าวในตู้เย็นควรห่อกระดาษเพื่อลดการคายความชื้น จะสามารถชะลอการสุกได้ประมาณ 2-4 สัปดาห์

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

● ผลฟักข้าวสดแปรรูปเป็นน้ำฟักข้าว โดยการนำเนื้อฟักข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดมาปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำเสาวรสหรือน้ำผลไม้อื่นที่มีรสเปรี้ยวลงไป ต้มน้ำละลายน้ำตาลให้เดือด นำน้ำฟักข้าวใส่ลงไปคนให้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อเดือดได้ที่ให้ยกลง นำมารับประทานได้ นอกจากนี้ ยอดและผลอ่อน นำไปต้มเป็นผัก รับประทานกับน้ำพริกแกงแค แกงส้มแกงเลียง เป็นต้น



# มะขามป้อม

*Phyllanthus emblica L.*

**มะขามป้อม** เป็นไม้พุ่มต้นที่สามารพบเห็นได้ทั่วไป ตามป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง และป่าดิบเขา สามารถนำมาปลูกเป็นไม้ประดับที่สวยงามในบ้านที่มีพื้นที่ มะขามป้อมเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลาง ลำต้นมีลักษณะคดงอ เปลือกสีน้ำตาลเทา ใบคล้ายใบมะขาม ผลกลม ผลอ่อนจะมีสีเขียวอ่อน เมื่อแก่จะเป็นสีเขียวอมเหลือง เนื้อฉ่ำน้ำ รับประทานได้ทันที มีรสฝาดเปรี้ยวชุ่มคอ ผลมะขามป้อมมีสรรพคุณ ทางสมุนไพรใช้ลดไข้ ขับปัสสาวะ ช่วยระบาย บำรุงหัวใจ น้ำคั้นผลสด มีปริมาณวิตามินซี สูงกว่าน้ำส้มคั้นประมาณ 20 เท่า ในปริมาณที่เท่ากัน

## การขยายพันธุ์และการปลูก

มะขามป้อม ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ซึ่งมะขามป้อมจะให้ผลผลิตได้ เมื่ออายุ 7-8 ปี วิธีอื่นในการขยายพันธุ์ ได้แก่ วิธีทาบกิ่ง ตอนกิ่ง หรือเสียบยอด ซึ่งจะให้ผลผลิตในระยะ 3 ปี และมีทรงต้นไม่สูง

มะขามป้อม มีทรงพุ่มกว้าง ควรเลือกพื้นที่ให้เหมาะสม หากปลูกในบ้าน ขุดหลุม 50 x 50 x 50 เซนติเมตร ระยะปลูก 3 x 6 เมตร นำกิ่งพันธุ์ลงปลูก กลบดิน ให้มิด รดน้ำทันทีหลังปลูก





## การดูแลรักษา

การให้น้ำ เมื่อปลูกใหม่ ๆ รดน้ำวันเว้นวัน เมื่อเข้าเดือนที่ 2 รดน้ำวันเว้น 2 วัน หรือสังเกตดูความชื้นของหน้าดินที่โคน การให้ปุ๋ย ควรให้ปุ๋ยอินทรีย์ปีละ 2 ครั้ง การกำจัดศัตรูพืช ควรใช้วิธีธรรมชาติ เช่น ใช้สารสกัดจากสะเดา ยาสูบ เป็นต้น ส่วนการกำจัดวัชพืช ใช้การถอนวัชพืชรอบ ๆ โคนต้นอย่างสม่ำเสมอ

## การเก็บเกี่ยว

มะขามป้อม จะออกดอกในช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ติดผลในช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน ผลจะแก่และเก็บได้ในช่วงเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม เก็บผลแก่จัดดูจากสีผลเปลี่ยนเป็นเหลืองใส กดเมล็ดดูข้างในจะเป็นสีน้ำตาลเข้ม

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- ผลมะขามป้อมนำมารับประทานสด แก้วไอ ชุ่มคอ หรือนำมะขามป้อมแห้ง 1 ลูก แช่น้ำ 1 แก้ว ทิ้งไว้ตลอดคืน รับประทานทั้งเนื้อ และน้ำในช่วงท้องว่าง ช่วยบำรุงร่างกาย ขับเสมหะ นอกจากนี้ ผลมะขามป้อมสามารถนำไปทำมะขามป้อมแช่อิ่มได้ดี



# รางจืด

*Thumbergia lourifolia* L. indl.

รางจืด “ราชาแห่งการถอนพิษ” เป็นไม้เถาเลื้อยเนื้อแข็งขนาดกลาง ลักษณะใบใหญ่ หนา เป็นใบเดี่ยวรูปไข่ ปลายเรียวแหลม ขอบใบมีฟันหยักเล็กน้อย ผิวเรียบเป็นมัน ดอกของรางจืดเป็นรูปปากแตรสีม่วงแกมน้ำเงิน เป็นช่อห้อยลงมาตามซอกใบ หรือตามข้อของลำต้น มักออกที่ปลายกิ่ง รางจืดชอบดินปนทราย มีสรรพคุณ ถอนพิษเหือดเมา พิษไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ

## การขยายพันธุ์และการปลูก

รางจืด สามารถปลูกได้ทั่วไป ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดแก่หรือใช้เถาแก่ปักชำ เลือกพื้นที่ดินร่วนปนทราย มีความชุ่มชื้นสูง ต้องการแสงแดดปานกลาง

ก่อนทำการปลูก ควรทำค้างปลูก อาจใช้ค้ำปูนหรือค้ำไม้ก็ได้ นำเถาแก่รางจืดที่มีความสมบูรณ์ มีตาประมาณ 5-6 ตา ยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร มาปักชำในหลุมๆ ละ 2-3 ต้น กลบดินที่โคนให้แน่น และคลุมตาข่ายพรางแสง 50 เปอร์เซ็นต์ รดน้ำให้ชุ่ม

## การดูแลรักษา

รางจืด ต้องการน้ำในช่วงเริ่มปลูกมากกว่าช่วงอื่น ๆ หลังจากนั้นมีการให้น้ำบ้างในช่วงฤดูแล้ง การให้ปุ๋ย ควรให้ปุ๋ยอินทรีย์ รอบโคนต้นทุกๆ 6 เดือน ตัดแต่งเถา โดยตัดยอดทิ้งก็จะแตกยอดขึ้นมาใหม่ การทำค้าง อาจเลือกทำค้ำปูน ค้ำไม้ ทำเป็นซุ้ม หรือปลูกกริมรั้ว ค้ำรางจืดควรมีขนาดใหญ่ เนื่องจากรางจืดเป็นไม้เถาขนาดกลาง และมีการเจริญเติบโตเร็ว





## การเก็บเกี่ยว

การปลูกโดยใช้เมล็ดจะสามารถเก็บเกี่ยวเมื่ออายุประมาณ 1 ปี ถ้าปลูกโดยใช้เถาแก่ปักชำ เก็บเกี่ยวเมื่ออายุประมาณ 5-6 เดือน รวงจืดอายุน้อยจะมีสารสำคัญและสรรพคุณทางยาจะน้อยกว่ารวงจืดที่มีอายุมาก

วิธีการเก็บเกี่ยว ตัดเถาที่มีขนาดใหญ่บริเวณโคนเถา แล้วนำมาทำความสะอาด ตัดใบออกจากเถา หั่นใบและเถาออกเป็นท่อน ๆ หากทำแห้งให้นำไปตากแดด

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- ใบรวงจืดสด นำมาโขลกให้แหลก ผสมน้ำขาวข้าวคั้นเอาแต่น้ำ ใช้ตีหมักใช้ถอนพิษต่าง ๆ ในร่างกาย

- ใบรวงจืดผึ่งลมให้แห้ง ชงกับน้ำร้อนดื่มต่างน้ำ เป็นการล้างพิษออกจากร่างกาย แก้เมาค้าง บรรเทาอาการผื่นแพ้



# ว่านหางจระเข้

*Aloe vera* L. Burm. f.

**ว่านหางจระเข้** เป็นพืชล้มลุก ลำต้นสั้น ใบยาวอวบน้ำ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักและมีหนาม ผิวใบสีเขียวและอาจมีรอยกระสีขาว สามารถปลูกได้ง่าย ต้องการน้ำมาก ดินระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบน้ำขัง จะทำให้รากเน่า ชอบแดดปานกลางถึงจัด ปลูกไว้ประจำบ้านนอกจากจะใช้ประดับตกแต่งเพื่อความสวยงามแล้ว ภายในใบว่านหางจระเข้มีวุ้น ซึ่งสามารถรักษาอาการเบื้องต้นของแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อักเสบ และแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหารได้ดี ว่านหางจระเข้เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอางและเครื่องสำอาง

## การขยายพันธุ์และการปลูก

ว่านหางจระเข้ ขยายพันธุ์โดยการแยกหน่อ ขนาดหน่อสูง 15-20 เซนติเมตร การปลูกในแปลง ควรเตรียมแปลงให้ดินร่วนซุย ชอบดินทราย อาจยกร่องแปลง ให้สูงเหนือกว่าระดับดินปกติเพื่อให้ระบายน้ำได้ดี โดยทำแปลงกว้างประมาณ 1 เมตร ตามความยาวของพื้นที่ ขุดหลุมลึก 10-20 เซนติเมตร ใส่ปุ๋ยคอกเล็กน้อย นำต้นว่านหางจระเข้ลงปลูก ระยะปลูกระหว่างต้น 50 เซนติเมตร ระหว่างแถว 70 เซนติเมตร การปลูกในภาชนะ ใช้ภาชนะขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10-12 นิ้ว ส่วนผสมของดินปลูก ดิน 1 ส่วน ทราย 1 ส่วน ปุ๋ยคอก 1 ส่วน





## การดูแลรักษา

การให้น้ำว่านทางจระเข้ ควรรดน้ำแบบเป็นฝอยกระจายสม่ำเสมอและพอเพียง ใส่ปุ๋ยคอกเดือนละครั้ง ป้องกันโรคโคนเน่าจากเชื้อรา โดยลดการให้น้ำปริมาณมาก อย่าน้ำท่วมขัง หรือไม่ควรปลูกซ้ำในที่เดิมหลาย ๆ ครั้ง

## การเก็บเกี่ยว

ว่านทางจระเข้ เก็บเกี่ยวใบสดหลังปลูก 6-8 เดือน เก็บใบล่างขึ้นไป โดยสังเกตเนื้อวุ้นที่โคนใบด้านในเต็ม และลายที่ใบลบหมดแล้ว ระวังอย่าให้ใบช้ำ เก็บเกี่ยวได้ปีละ 8 ครั้ง

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- รักษาแผลไฟไหม้ และน้ำร้อนลวก ให้เลือกใช้ใบล่างสุด ล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกสีเขียวออก ล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด เพราะอาจจระคายเคืองผิวหนัง และทำให้มีอาการแพ้ได้ ขูดเอาวุ้นใส่ปิดพอกบริเวณแผล หรือฟานเป็นแผ่นบางปิดแผล พันด้วยผ้าพันแผลที่สะอาด เปลี่ยนวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น จนกว่าแผลจะหาย
- บำรุงเส้นผม ใช้วุ้นจากใบสดชโลมบนเส้นผม เพราะวุ้นของว่านทางจระเข้ทำให้รากผมเย็น เป็นการช่วยบำรุงต่อมที่รากผมให้มีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังช่วยรักษาแผลบนหนังศีรษะ
- รับประทานเป็นอาหารสุขภาพ โดยนำใบมาลอกเปลือกออกให้เหลือวุ้นนำมาล้างยางออก ต้ม รับประทานผสมน้ำเชื่อม เป็นของหวานเย็น
- ว่านทางจระเข้ แม้จะเป็นพืชที่ใช้รับประทานได้ ไม่มีอันตราย แต่ก็ยังมีข้อควรระวังในการใช้ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไตได้้อักเสบ โรคกระเพาะ โรคกรดไหลย้อน ทวาร หลั่งตั้งครรภ์และให้นมบุตร ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการรับประทาน



# อัญชัน

*Hibiscus subdariffa* L.

**อัญชัน** เป็นไม้ที่ส่วนใหญ่รู้จักกันดี นิยมปลูกตามริมรั้วให้เลื้อยปกคลุม มีดอกที่มีสีส้มสวยงาม อัญชันสามารถปลูกได้ทุกภาคทั่วประเทศ เป็นไม้ที่ปลูกง่าย สามารถเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย อัญชันมีลักษณะเป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อน ใ้ยอดเลื้อยพัน ดอกมีทั้งชนิดที่เป็นดอกชั้นเดียวซึ่งมีสีน้ำเงินคราม และดอกซ้อนซึ่งมีทั้งดอกสีขาวและสีม่วง ออกดอกเกือบตลอดปี สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายส่วน ทั้งดอก เมล็ด และราก ดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย ใช้เป็นเครื่องดื่ม ผสมในอาหารหรือขนมเพื่อให้เกิดสีส้มสวยงาม ใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตแชมพูเพื่อช่วยป้องกันและหยุดผมร่วง ช่วยให้มีผมดกดำ เมล็ดมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน ๆ รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ยาระบายนิยมใช้รากอัญชันชนิดดอกขาว

## การขยายพันธุ์และการปลูก

อัญชัน ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด เมล็ดอัญชันงอกง่าย สามารถนำเมล็ดไปปลูกในบริเวณที่เตรียมไว้ได้เลย เตรียมดินในบริเวณที่จะปลูกให้ร่วนซุย หยอดเมล็ดลงในพื้นที่ที่เตรียมไว้ หลุมละ 2-3 เมล็ด ให้มีระยะห่างตามความเหมาะสม ทำค้างหรือซุ้มให้อัญชันเลื้อยเกาะ สูงประมาณ 1.20-1.50 เมตร ค้างควรมีความแข็งแรง อาจใช้ไม้รวกปักสามเส้า แบบค้างถั่วฝักยาวก็ได้



## การดูแลรักษา

การให้น้ำ ให้น้ำโดยสังเกตความชุ่มชื้นในดิน หากยังชุ่มชื้นอยู่ ก็ยังไม่จำเป็นต้องให้น้ำ และในช่วงฤดูฝนอาจไม่ต้องให้ทุกวัน ดินที่มีความชุ่มชื้นสม่ำเสมอ เพื่อให้ดอกออกได้ดีตลอดปี ตัดแต่งกิ่งที่แห้งทิ้งเสมอ ควรให้น้ำอินทรีย์ ประมาณปีละ 2 ครั้ง กำจัดศัตรูพืชโดยวิธีธรรมชาติ เช่น ใช้สารสกัดจากสะเดา ยาสูบ เป็นต้น

## การเก็บเกี่ยว

ดอกอัญชัน ควรเก็บเกี่ยวในช่วงเช้า เก็บเกี่ยวดอกที่บานเต็มที่ เก็บเกี่ยวแบบประณีตไม่ให้ช้ำและสะอาด ดอกอัญชันตากแห้งโดยผึ่งลม หรือตากแดดตอนเช้าไม่ให้ถูกแสงโดยตรง

## การใช้ประโยชน์ในครัวเรือน

- การทำน้ำอัญชันรับประทานในบ้าน โดยนำดอกอัญชันสดประมาณ 100 กรัม นำมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วใส่หม้อ เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วยนำไปต้มจนเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที แล้วกรองดอกอัญชันออกจากหม้อใส่น้ำเชื่อมเพิ่มตามเหมาะสม





# ตลาดสมุนไพร

ปัจจุบันสมุนไพรไทย เป็นที่ยอมรับและต้องการของทั่วโลก ทั้งด้านผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบ สมุนไพรหลายรายการได้ถูกนำไปเป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์หลายขนานและผลิตออกจำหน่ายไปทั่วโลก อีกทั้งมีการศึกษาวิจัยคุณสมบัติประโยชน์ด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้ตลาดสมุนไพรเปิดกว้างยิ่งขึ้น หากแบ่งกลุ่มการใช้ประโยชน์สมุนไพรในปัจจุบัน สามารถแบ่งออกเป็น 7 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. กลุ่มสมุนไพรตำรับยาแผนโบราณตามกฎหมายคุ้มครองถิ่น
2. กลุ่มสมุนไพรเครื่องสำอาง
3. กลุ่มสมุนไพรเสริมอาหาร
4. กลุ่มสมุนไพรสปาและผ่อนคลาย
5. กลุ่มสมุนไพรสารสกัด
6. กลุ่มสมุนไพรสำหรับการป้องกันและกำจัดศัตรูพืช
7. กลุ่มสมุนไพรที่ใช้ในอุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์

จะเห็นได้ว่า ตลาดของสมุนไพรมีความหลากหลายขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการใช้สมุนไพร ดังนั้น เกษตรกรหรือผู้ที่สนใจผลิตเพื่อการจำหน่ายก็สามารถทำได้ โดยการผลิตสมุนไพรตามกระบวนการ GAP หรืออินทรีย์ และผลิตให้ได้มาตรฐาน วัตถุดิบสมุนไพร มีการแปรรูปสมุนไพรสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับวัตถุดิบสมุนไพร พัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลายสอดคล้องกับความต้องการและรสนิยมของผู้บริโภค

## ตัวอย่างแหล่งรับซื้อสมุนไพรในประเทศไทย

1. โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก อภัยภูเบศร ถนนปราจีนอนุสรณ์ ตำบลท่างาม อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี
2. องค์การเภสัชกรรม ถนนพระราม 6 แขวงราชเทวี เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร
3. แหล่งรับซื้อวัตถุดิบสมุนไพร ถนนจักรวรรดิ เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร

# ภาคผนวก

## “อาหารจากสมุนไพร”

### สมูทตี้วานหางจระเข้

#### ส่วนผสม

ว่านหางจระเข้ (ปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด)	1/2	ถ้วยตวง
น้ำใบเตย	1	ถ้วยตวง
น้ำเชื่อม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำแข็ง	1	ถ้วยตวง

#### วิธีทำ

1. ปอกเปลือกว่านหางจระเข้ล้างให้หมดยาง
2. ต้มเนื้อว่านหางจระเข้ในน้ำเดือดจนสุก ตักขึ้นพักไว้จนเย็น หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เตรียมไว้
3. ใส่เนื้อว่านหางจระเข้ น้ำใบเตย น้ำเชื่อม และน้ำแข็งลงในเครื่องปั่น ปั่นผสมจนได้เนื้อเนียนละเอียด เทใส่แก้วพร้อมดื่ม



## ว่านหางจระเข้ลอยแก้ว

### ส่วนผสม

ว่านหางจระเข้	3	กาบใหญ่
น้ำตาลทราย	2	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1 ½	ถ้วยตวง (สำหรับทำน้ำเชื่อม)
ใบเตยหอม	5	ใบ
น้ำดอกอัญชัน	4	ช้อนโต๊ะ
แป้งมันสำปะหลัง	2	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า (สำหรับต้ม)		
น้ำแข็งบด		

### วิธีทำ

1. ปอกเปลือกว่านหางจระเข้ ล้างให้หมดยาง หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า เตรียมไว้
2. ต้มน้ำเปล่าพอเดือด ใส่เนื้อว่านหางจระเข้ลงลวก ตักใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่เนื้อว่านหางจระเข้ที่ลวกไว้ ใส่ลงในแป้งมันคลุกให้ทั่ว ใส่ตะแกรงเขย่าแบ่งส่วนเกินออก นำไปต้มในน้ำเดือดพอสุกแป้งจะลอยขึ้นมา ตักขึ้นใส่ลงในน้ำเปล่าให้คลายความร้อน
4. นำน้ำตาลทรายใส่หม้อเติมน้ำเปล่า คนให้ละลาย ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่ใบเตยที่ขยำไว้พอดก เติมน้ำเชื่อมข้นเล็กน้อย ตักใบเตยขึ้นใส่น้ำดอกอัญชัน เติมน้ำเชื่อมพอเดือดยกลงพักไว้ให้เย็น
5. ตักเนื้อว่านหางจระเข้ ใส่ถ้วย ใส่น้ำเชื่อม ใส่น้ำแข็งด้านบน จัดเสิร์ฟ





## ยำไขว้ขิง



### ส่วนผสม

ใบบัวบก	50	ใบ	หอมแดงเจียว	2	ซีอิ๊วโต้ะ
กุ้งสด	6	ตัว	หมูสับ	3/4	ถั่วยตวง
กุ้งแห้งป่น	5	ซีอิ๊วโต้ะ	ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	2	ซีอิ๊วโต้ะ
มะพร้าวขูดคั่ว	2	ซีอิ๊วโต้ะ	น้ำปลา	1/2	ซีอิ๊วโต้ะ
น้ำตาลทราย	2	ซีอิ๊วโต้ะ	น้ำมะขามเปียก	2	ซีอิ๊วโต้ะ
น้ำมะนาว	1 1/2	ซีอิ๊วโต้ะ	น้ำพริกสำหรับยำ	2 - 3	ซีอิ๊วโต้ะ
ไข่เป็ดต้มเป็นยางมะตูม	2	ฟอง			

### ส่วนผสมน้ำพริกสำหรับยำ

พริกแห้งเม็ดใหญ่	6	เม็ด	พริกชี้หนูแห้ง	10	เม็ด
หอมแดง	6	หัว	กระเทียม	1/4	ถั่วยตวง
กะปิ	1	ซีอิ๊วโต้ะ	น้ำปลา	1	ซีอิ๊วโต้ะ
น้ำมะขามเปียก	3	ซีอิ๊วโต้ะ			

### วิธีทำ

- นำพริกแห้งทั้งที่เป็นท่อนแช่น้ำให้นิ่ม นำขึ้นมาพักให้สะเด็ดน้ำ
- นำมาโขลก ใส่พริกชี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ตักใส่ถ้วยพักไว้ (สามารถเก็บในภาชนะปิดสนิทในตู้เย็นได้ประมาณ 1 สัปดาห์)
- นำใบบัวบกมาล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำมาหั่นเป็นท่อนประมาณ 1/2 นิ้ว พักไว้
- กุ้งแกะเปลือก ผ่าหลัง ล้างให้สะอาด พักไว้
- นำหมูสับ กุ้ง รวนให้สุก พักไว้
- ปรุงน้ำยำโดยใส่น้ำพริกสำหรับยำ น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย น้ำปลา คนให้เข้ากัน
- ใส่กุ้งแห้งป่น หมูสับ และกุ้งที่รวนไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ใบบัวบก ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ มะพร้าวขูดคั่ว เคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน จัดใส่จานโรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว เล็ร็ฟพร้อมไข่ต้มยางมะตูม

**หมายเหตุ** ถ้าชอบรสจัด สามารถเติมเครื่องปรุงได้ตามชอบ

## ยำดอกกระเจี๊ยบสด

### ส่วนผสม

ดอกกระเจี๊ยบสด	1	ถ้วยตวง
กุ้งชีแฮ้ (ตัวใหญ่)	6	ตัว
หอมหัวใหญ่ซอย	1/2	ถ้วยตวง
พริกชี้ฟ้าเหลืองหั่นเป็นเส้น	3	เม็ด
กระเทียมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ต้น

### วิธีทำ

1. นำดอกกระเจี๊ยบล้างให้สะอาด เด็ดเป็นกลีบ ๆ เอาเมล็ดออก พักไว้
2. กุ้งล้างให้สะอาด ต้มกุ้งทั้งตัวในน้ำเดือดพอสุกยกลง ปอกเปลือกกุ้งออกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พักไว้
3. เตรียมน้ำยำ น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ใส่ดอกกระเจี๊ยบ หอมหัวใหญ่ กระเทียม พริก กุ้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จานโรยหน้าด้วยผักชี

**หมายเหตุ** ถ้าชอบรสจัด สามารถเติมเครื่องปรุงได้ตามชอบ



## แย้มกระเจียว



### ส่วนผสม

ดอกกระเจียวแดง	300	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	250	กรัม
น้ำเปล่า	2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1	ช้อนชา
เจลาติน	1	แผ่น

### วิธีทำ

1. นำดอกกระเจียวมาแกะเป็นกลีบเอาเมล็ดออก ล้างน้ำให้สะอาด
2. นำดอกกระเจียวมาต้มจนเปื่อย พักไว้ให้เย็น
3. นำไปปั่นให้ละเอียด
4. นำดอกกระเจียวที่ปั่นละเอียดแล้ว มากวนโดยใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลทรายแดง เกลือป่น กวนต่อไปจนเริ่มข้น

5. นำเจลาติน แช่น้ำประมาณ 5 นาที นำเจลาตินใส่ในดอกกระเจียวที่กวนใช้ไฟอ่อน กวนจนเป็นเนื้อเดียวกัน ยกตั้งพักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะสะอาดฝาปิดสนิท เก็บในตู้เย็น

**หมายเหตุ** ถ้าชอบรสหวาน สามารถเติมน้ำตาลได้ตามชอบ





# บรรณานุกรม

- กรมส่งเสริมการเกษตร. 2545. **สมุนไพรน้ำรู้**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมส่งเสริมการเกษตร. 2556. **องค์ความรู้เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสู่การเป็น smart officer สมุนไพรและเครื่องเทศ**.
- กระเจียวแดง. 2558. สืบค้นจาก [http://บ้านพอเพียง.blogspot.com/2014/02/blog-post\\_8016.html](http://บ้านพอเพียง.blogspot.com/2014/02/blog-post_8016.html)
- ขมิ้นชันแก้โรครดไหลย้อนได้. 2558. สืบค้นจาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=519519>
- จันทร์พร ทองเอกแก้ว. 2556. **บัวบก : สมุนไพรมากคุณประโยชน์**. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2556.
- ตลาดสมุนไพร. 2556. สืบค้นจาก <http://herb2you-com.blogspot.com/>
- พัชริน สงศรี. **ผักข้าว พืชพื้นบ้านคุณค่าสูงเพื่อสุขภาพ**. 2558. สืบค้นจาก <http://ag2.kku.ac.th/kaj/PDF.cfm?filename=01-Patcharin.pdf&id=617&keeptrack=38>
- ผักข้าว พืชสร้างรายได้. 2558. สืบค้นจาก [http://www.ndoae.doae.go.th/ndoae\\_article57/ndoae\\_article57\\_006.html](http://www.ndoae.doae.go.th/ndoae_article57/ndoae_article57_006.html)
- มะขามป้อม สมุนไพรที่ไม่ควรมองข้าม. 2558. สืบค้นจาก <http://www.doctor.or.th/article/detail/1901>
- มะขามป้อม สรรพคุณและประโยชน์ของมะขามป้อม 47 ข้อ. 2558. สืบค้นจาก <http://frynn.com/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A1/>
- มูลนิธิสุขภาพไทย. 2554. **ปลูกยารักษาป่า 1 คู่มือการปลูกสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจชุมชน**. บริษัท ที คิว ที จำกัด.
- มูลนิธิสุขภาพไทย. 2555. **ปลูกยารักษาป่า 2 คู่มือการปลูกสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจชุมชน**. บริษัท ที คิว ที จำกัด.
- ว่านรางจืด. 2558. สืบค้นจาก <http://natres.sk.rmuti.ac.th/WAN/data/lang-jud.htm>
- ว่านหางจระเข้. 2558. สืบค้นจาก [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs\\_17\\_3.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_17_3.htm)
- วิธีการปลูกบัวบก. 2558. สืบค้นจาก [http://alangcity.blogspot.com/2013/02/blog\\_post\\_7.html](http://alangcity.blogspot.com/2013/02/blog_post_7.html)
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2553. **คู่มือการปลูกสมุนไพรที่เหมาะสม**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมุนไพรกระถาง. 2558. สืบค้นจาก <http://www.tungsong.com/samunpai/Gratan/Gratan.html>
- สุทธิชัย ปทุมล่องทอง. 2556. **สุดยอดยามหัศจรรย์ ผักพื้นบ้านต้านโรค ผักข้าว มะเขือพวง**. สำนักพิมพ์ feel good.
- อัญชัน สรรพคุณและประโยชน์ของดอกอัญชัน 30 ข้อ. 2558. สืบค้นจาก <http://frynn.com/%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%8D%E0%B8%8A%E0%B8%B1%E0%B8%99/>



เอกสารคำแนะนำที่ 2/2562

### สมุนไพรประจำบ้าน

พืชม์ครั้งที่ 2 : (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2558) จำนวน 5,000 เล่ม มีนาคม พ.ศ.2562

พืชม์ที่ : กลุ่มโรงพืชม์ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

จัดพืชม์ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



## เอกสารคำแนะนำที่ 2/2562

### สมุนไพรมะพร้าว

#### ที่ปรึกษา

นายสำราญ สารบรรณ  
ว่าที่ร้อยตรี ดร.สมสวย ปัญญาสิทธิ์  
นางดาเรศร์ กิตติโยภาส  
นางอัญชลี สุจิตตานนท์  
นางมาลินี ยวนานนท์  
นางสาวภาณี บุญยก้อนกุล

อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร  
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร  
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร  
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี  
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาเกษตรกร

#### เรียบเรียง

นางสาวชนิษฐา พงษ์ปรีชา  
นางสิริดา อุปันนท์  
นางสาวพรทิมล ศิริการ  
นางศิริภรณ์ แก้วคุณ  
นางสาวปรารถนา ไปเหนือ  
นางสาวอุมาวดี จันทชาติ

ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ  
นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ  
นักวิชาการเกษตรชำนาญการ  
นักวิชาการเกษตรชำนาญการ  
นักวิชาการเกษตรชำนาญการ  
เจ้าพนักงานการเกษตร

กลุ่มส่งเสริมพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร  
นางสาวฉัฐสิณี ทาญกิตติชัย  
นางสาวพิชญากัด จันทร์นิยามาธรณ์  
นายวิโรจน์ กิจไมตรี  
กลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตรกร

สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร  
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาแม่บ้านเกษตรกรและเคหกิจเกษตรกร  
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ  
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ  
กองพัฒนาเกษตรกร กรมส่งเสริมการเกษตร

#### บรรณาธิการ

นางรุจิพร จารุพงศ์  
นางสาวอัมไพพงษ์ เกาะเทียน  
กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร  
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี  
กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร  
นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

#### ออกแบบ

กลุ่มโรงพิมพ์ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร

[www.doae.go.th](http://www.doae.go.th)





กรมส่งเสริมการเกษตร  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



ดาวน์โหลดเอกสาร  
สื่อเกษตรครบวงจร  
<http://agrimedia.agritech.doe.go.th>