



รู้ก่อนป่วย สมุนไพรช่วยได้

รวบรวมสมุนไพรที่มีสรรพคุณต่างๆ
แนะนำวิธีใช้ แบ่งตามหมวดกลุ่มอาการ
เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

ป้องกัน ✿ บรรเทา ✿ บำบัด ✿ รักษาโรค



ปกติ 150.-
พิเศษ
69.-

พิมพ์ 4 สี
ทั้งเล่ม





ต้องยอมรับว่าสมุนไพรไทยสามารถรักษาโรคได้หลากหลาย และกว้างขวาง เป็นภูมิปัญญาที่มีมาช้านานตั้งแต่สมัยโบราณ สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นสิ่งที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างแท้จริงอย่างที่เราทราบกันอยู่จนถึงยุคปัจจุบัน ถือได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความอยู่ใกล้ตัว และคู่ควรแก่การอนุรักษ์ไว้ไม่ให้สูญหาย ประจวบกับในยุคปัจจุบันผู้คนก็เริ่มตระหนักถึงผลข้างเคียงของยาแผนปัจจุบัน จึงเริ่มให้ความสนใจเกี่ยวกับการใช้ยาที่ได้มาจากพืชหรือสมุนไพรมากขึ้น เพราะมีผลข้างเคียงที่น้อยกว่า ให้ความปลอดภัยที่มากกว่ายาแผนปัจจุบัน แต่ก็ให้ผลในการรักษาที่ไม่ด้อยไปกว่ากัน

ดังนั้น ศาสตร์และภูมิปัญญาของการใช้สมุนไพรมีบทบาทมากขึ้นและมีแนวโน้มในการใช้เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ในหนังสือเล่มนี้ จึงได้รวบรวมด้วยยาสมุนไพรที่หาได้ง่าย และใช้กันอย่างแพร่หลาย รวมทั้งบอกถึงวิธีการนำไปใช้เพื่อรักษาโรคและแก้อาการต่างๆ โดยแบ่งชื่อสมุนไพรเป็นหมวดหมู่ตามกลุ่มอาการหรือโรคที่สามารถเกิดขึ้นหรือพบได้บ่อยๆ เพื่อความสะดวกในการค้นหาและแก้อาการได้ตรงกับโรคมากที่สุด



สารบัญ

บทนำ	6	• แก้ก้องเดิน ก้องร่วง	29
• ลอดไขมันในเส้นเลือด	8	มั่งคุด	29
คำฝอย	8	ทับทิม	31
กระเทียม	10	โปบิต	33
เสาวรส	11	โมกหลวง	34
• แก้อาการท้องผูก	13	สายน้าผึ้ง	35
คูน	13	• รักษาโรคกระเพาะ ทางเดินอาหาร	36
มะขาม	14	มะม่วง	36
แมงลัก	15	กระเจียวเขียว	38
• กายพยาธิ	16	กล้วยน้ำว้า	39
เล็บมือนาง	16	ทานตะวัน	41
มะเกลือ	18	• ลอดไขมัน ลดความอ้วน	42
มะหาด	20	ย่านาง	42
• ขับลม แก้ก้องอืด ก้องเพ้อ	21	หญ้าไต้ใบ	43
พริกไทย	21	แค	44
กระวาน	22	ประทัดใหญ่	45
ดีปลี	24	มะยม	47
สระแหน่	26	• แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง	
กะเพรา	27	บำรุงธาตุ	48
		กระชาย	48
		มะตูม	50
		ลูกเดือย	51
		เนระพูสีไทย	52
		ว่านน้ำ	54
		องุ่น	55
		• แก้อาเจียน	56
		ขิง	56
		กะเพรา	57
		บานเย็น	58
		จันทน์เทศ	59





✿ ขั้วบ้านม	60	✿ แก้วปดพัน	91
กุยช่าย	60	กานพลู	91
กล้วย	61	ผักคราดหัวแหวน	93
มะละกอ	62	ข่อย	95
โสมไทย	65	✿ รักษาเมะเร็ง	96
✿ เบาหวาน	66	หญ้าปักกิ่ง	96
กระถิน	66	ทองพันชั่ง	98
อินทนิลน้ำ	68	✿ กรดโกลัยอน	100
ชะพลู	70	ขมิ้นชัน	100
แพงพวยฝรั่ง	71	ยอบ้าน	101
✿ ความดันโลหิตสูง	72	✿ บำรุงหัวใจ	102
กาหลง	72	เดยหอม	102
ขึ้นฉ่าย	73	บัวหลวง	104
มะรุม	74	สารภี	105
✿ ขับประจำเดือน	76	จันทน์แดง	107
แก้ว	76	✿ แก้วโอ ขับเสมหะ	108
กระบือเจ็ดตัว	78	มะขามป้อม	108
เจตมูลเพลิงแดง	79	มะนาว	109
ฝาง	80	ชะเอมไทย	110
หงอนไก่	81	มะแว้งเครือ	111
✿ ช่วยให้นอนหลับ	82	✿ กำจัดเหา	112
ขี้เหล็ก	82	น้อยหน่า	112
ขุมเห็ดไทย	84	ยาสูบ	113
มะลิลา	85	หนอนตายหยากใหญ่	114
✿ ริดสีดวงทวาร	86	✿ รักษาผิวห้ง กลาก เกลื้อน	115
ว่านหางจระเข้	86	จามจุรี	115
เพชรสังฆาต	88	ข่า	117
อัคคีทวาร	89	ขุมเห็ดเทศ	119
		พญาคาว	120



✿ ขับปัสสาวะ รักษาเนื้อ	121	✿ แก้ปวดศีรษะ คลายเครียด	147
กระเจี๊ยบแดง	121	หัวไชเท้า	147
หญ้าหนวดแมว	122	บัวบก	149
ตะไคร้	123	มะปราง	150
หญ้าคา	124	มะกรูด	151
ลับประด	125	✿ รักษาโรคทางเดินหายใจ	152
✿ บำรุงไต	126	ฟ้าทะลายโจร	152
มันเทศ	126	ป๊อบ	154
ถั่วฝักยาว	127	มะเขือยาว	155
หม่อน	128	หนุมานประสานกาย	156
ถั่วเหลือง	129	โองเท่ง	157
		หญ้างวงช้าง	158
		✿ บรรเทาอาการปวดตามข้อ	160
✿ ช่วยให้อารมณ์ดี	131	เจตมูลเพลิงขาว	160
กระฉี่งา	131	ผักกระเทียม	161
กกตั้ง	132	กระเทียมเทศ	162
บอระเพ็ด	133	ยอบ้าน	163
สะเดา	134		
✿ แก้ลมพิษ ผื่นคัน	135		
พลู	135		
พญาขอ (เสลดพังพอนตัวเมีย)	136	✿ รักษาแผลสด ฝี หนอง	164
ตำลึง	137	สาบเสือ	165
ดาหลา	138	พุทธรักษา	166
✿ แก้พิษไข้ ปวดเมื่อย	139	มะเขือพวง	168
ไพล	139	ขบ	169
พลับพลึง	140	มะพร้าว	170
ว่านนางคำ	141	✿ บำรุงประสาท	172
ว่านกาบหอย	142	ฟักทอง	172
✿ บำรุงสายตา	143	งาดำ	173
ผักนึ่ง	143	เอกสารอ้างอิง	174
ดาวเรือง	144		
แคระอท	146		



บทนำ...

การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคและอาการต่างๆ นั้น ถือเป็นศาสตร์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมายาวนานแล้ว และเมื่อเวลาผ่านไป การแพทย์แผนปัจจุบันได้เข้ามามีบทบาทในการรักษาโรคมากขึ้น และมีการพัฒนาวิวัฒนาการใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งวิธีการรักษาและยาแผนปัจจุบัน จึงทำให้การใช้ยาสมุนไพร รวมทั้งการรักษาโรคแบบแผนโบราณได้รับความนิยมลดลง เพราะการรักษาและใช้ยาแผนปัจจุบันให้ผลการรักษาที่ชัดเจน และหายจากอาการป่วยได้อย่างรวดเร็ว จึงเป็นที่ยอมรับมากขึ้นเรื่อยๆ

แต่เมื่อได้รับการรักษาแบบแผนปัจจุบันอย่างต่อเนื่องมาเรื่อยๆ ก็จะพบว่า มีข้อจำกัดหรือข้อด้อยอยู่เช่นกัน คือหลายๆ ชนิดหากใช้ไปนานๆ หรือต่อเนื่อง อาจเกิดพิษสะสมในร่างกาย หรือยาบางชนิดก็มีผลต่อร่างกายตั้งแต่ครั้งแรกที่ใช้ ก่อปรกัในยุคนปัจจุบันที่หลายๆ คนให้ความสำคัญต่อสุขภาพ เลือกอุปโภคและบริโภคผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่ทำมาจากธรรมชาติมากขึ้น จึงทำให้ผู้คนเริ่มกลับมาสนใจการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคและดูแลสุขภาพแทนการใช้ยาแผนปัจจุบัน หรือใช้รักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นก่อนที่จะใช้ยาแผนปัจจุบัน เพราะการใช้สมุนไพรนั้นอาจมีข้อเสียคือ เห็นผลการรักษาช้า ใช้ในปริมาณที่มาก แต่มีข้อดีคือให้ผลข้างเคียงต่อสุขภาพน้อยกว่า อีกทั้งเป็นการรักษาพร้อมกับการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยไปในตัว และสมุนไพรบางชนิดก็ยังสามารถใช้รักษาควบคู่กับยาแผนปัจจุบันได้ โดยให้อยู่ในความควบคุมของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ





การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคนั้น ผู้ใช้ต้องมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสมุนไพรเสียก่อน เพื่อให้การรักษานั้นถูกต้องและตรงจุด ได้แก่

- ❖ ใช้สมุนไพรให้ถูกต้องกับโรค โดยต้องทราบว่าสมุนไพรชนิดนั้นๆ มีสรรพคุณในการรักษาโรคอะไร
- ❖ ใช้สมุนไพรให้ถูกวิธี เพราะการวิธีการเตรียมยาเป็นสิ่งที่สำคัญ เช่น นำไปต้ม นำไปดองเหล้า
- ❖ ใช้ให้ถูกต้น สมุนไพรหลายชนิดมีชื่อเรียกที่ซ้ำกัน หรือมีชื่อท้องถิ่น ควรศึกษาลักษณะและจำแนกให้ถูกชนิด
- ❖ ใช้ให้ถูกส่วน ควรต้องทราบว่าใช้ส่วนใดของพืชให้ตรงกับอาการของโรคที่จะรักษา เช่น ราก ใบ ดอก ผล
- ❖ ใช้ให้ถูกขนาด ไม่ควรใช้ยามากจนเกินไปเพราะอาจให้เกิดอันตราย หรือใช้น้อยเกินไปเพราะอาจรักษาไม่ได้ผล

นอกจากจะต้องทราบหลักการใช้สมุนไพรเบื้องต้นแล้ว ยังต้องมีเรื่องของความสะอาด การเตรียมยา การเก็บยา และที่สำคัญการใช้ยาสมุนไพรที่สามารถก่อให้เกิดอาการแพ้ในบางคนได้เช่นกัน อาการแพ้ยาสมุนไพร เช่น มีผื่นขึ้นตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน หูอื้อ ตามัว ใจสั่น ใจเต้น หากมีอาการผิดปกติหลังจากการใช้ยาสมุนไพร ควรหยุดใช้ยาทันทีและควรไปพบแพทย์ นอกจากนี้ หากใช้ยาสมุนไพรติดต่อกันมาระยะหนึ่งแล้วอาการของโรคไม่ดีขึ้นหรือมีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก ๆ ควรไปพบแพทย์ทันที





ลดไขมันในเส้นเลือด

คำฝอย • กระเทียม • เสาวรส



คำฝอย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Carthamus tinctorius* Linn.

ชื่อสามัญ : Safflower

ชื่ออื่นๆ : ดอกคำ (ภาคเหนือ), คำหยุ่ม, คำหยอง (ลำปาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูงประมาณ 50-100 เซนติเมตร ลำต้นเป็นสัน แตกกิ่งก้านออกมาก ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปวงรี โคนสอบแคบปลายแหลม ขอบใบ หยักฟันเลื่อย ออกดอกเป็นช่อกระจุกแน่นทรงกลมที่ปลายยอด มีดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมากสีเหลืองแล้วเปลี่ยนเป็นแดงเข้ม ผลแห้ง เมล็ดเล็ก สีขาว รูปสามเหลี่ยม



วิธีใช้ : สำหรับลดไขมันในเส้นเลือด

- ✱ ใช้ดอกแห้งประมาณ 1-2 ช้อนชา หรือประมาณหยิบมือ ต้มกับน้ำ 500 มิลลิลิตร เคี่ยวให้ได้น้ำสีเหลืองเข้ม ใช้ดื่มแทนน้ำชา ครั้งละประมาณ 1 ถ้วย วันละ 2-3 ครั้ง ติดต่อกัน 1 สัปดาห์ อาจใส่ดอกเก๊กฮวย ใบเตย ตะไคร้ หรือหญ้าหวาน เพื่อเพิ่มรสชาติให้หอมน่าดื่มยิ่งขึ้น
- ✱ ใช้ดอกแห้ง 2-3 กรัม ชงกับน้ำร้อน ½ ถ้วย แล้วดื่ม



ข้อควรระวัง : สตรีมีครรภ์ไม่ควรใช้ เพราะคำฝอยมีคุณสมบัติเป็นยาขับโลหิตระดู และไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานเพราะจะทำให้เกิดภาวะโลหิตจางได้



กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Allium sativum* Linn.

ชื่อสามัญ : Garlic

ชื่ออื่นๆ : หอมเทียม (ภาคเหนือ), หัวเทียม (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : พืชล้มลุก มีหัวอยู่ใต้ดินลักษณะกลมแบน มีกลีบย่อยหลายกลีบเรียงซ้อนรวมกันแน่น หุ้มด้วยแผ่นเยื่อสีขาวหรือม่วงอ่อนเป็นชั้นๆ รากสั้น ใบเดี่ยว แบน ปลายแหลม รูปขอบขนาน โคนใบหุ้มซ้อนกัน ดอกสีขาวหรือชมพู ออกเป็นช่อแบบซี่ร่มกระจุกอยู่ปลายก้าน เมล็ดมีขนาดเล็ก สีดำ

วิธีใช้ : สำหรับลดไขมันในเส้นเลือด

- นำกระเทียมปอกเปลือกใส่โหล เติมน้ำผึ้งให้ท่วมกระเทียม ปิดฝาให้มิดชิด ต้องไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ รับประทานก่อนนอน ครั้งละ 3 หัว พร้อมกับน้ำที่ดองกระเทียม ติดต่อกัน 1 สัปดาห์
- รับประทานกระเทียมสด วันละ 1-2 หัว ติดต่อกันประมาณ 1 สัปดาห์





เสาวรส

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Passiflora laurifolia* L.

ชื่อสามัญ : Passion fruit

ชื่ออื่นๆ : สุนทรธรรพ์ (ภาคกลาง), กะทกรกฝรั่ง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้เถาเลื้อย เนื้อแข็ง ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ใบรูปกลมรี โคนเว้าเป็นรูปหัวใจ ขอบใบเว้าเป็น 3 แฉก ปลายมนหรือแหลม ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อยถี่ ดอกเดี่ยว กลีบดอกมีสีม่วง กลีบเลี้ยงมีสีเขียว กลางดอกมีลักษณะเป็นกระบังรอบดอก เป็นเส้นฝอยสีม่วงลายประสีขาว มีเกสรตรงกลางสีเขียว กลิ่นหอม ผลรูปกลมหรือรูปไข่ เปลือกผลมีสีแดงอมม่วงหรือสีส้มเหลือง ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก เนื้อในผลรับประทานได้

วิธีใช้ : สำหรับลดไขมันในเส้นเลือด

- รับประทานเนื้อเสาวรสดๆ หรือนำมาคั้นเป็นน้ำ สามารถผสมกับผลไม้ชนิดอื่นๆ เช่น ส้ม แอปเปิ้ล หรืออาจเติมเกลือ น้ำตาลเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ







แก้อาการท้องผูก

คุณ * มะขาม * แมงลัก



คุณ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cassia fistula* Linn.

ชื่อสามัญ : Golden Shower

ชื่ออื่นๆ : ราชพฤกษ์, ชัยพฤกษ์ (ภาคกลาง), ลมแล้ง (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 10-15 เมตร เปลือกต้นเรียบ สีเทาแกมน้ำตาล ใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับ รูปรีแกมไข่ โคนใบมนปลายแหลม ดอกออกเป็นช่อระย้า ช่อดอกโปร่งยาว ดอกย่อยสีเหลือง ผลออกเป็นฝัก สีน้ำตาลเข้ม ภายในมีเยื่อกันเป็นช่องๆ ตามขวางของฝัก ในแต่ละช่องมีเมล็ดแบนมน สีน้ำตาล มีเนื้อหุ้มเมล็ดนิ่มสีน้ำตาลเข้ม

วิธีใช้ : สำหรับเป็นยาถ่าย ยาระบาย

- * ใช้น้ำในฝัก 1 ช่อ หรือประมาณเท่าหัวแม่มือ (4 กรัม) ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย ใส่เกลือเล็กน้อย ดื่มวันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเช้าหรือก่อนนอน

มะขาม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tamarindus indica* L.

ชื่อสามัญ : Tamarind

ชื่ออื่นๆ : มะขามข้อง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ยืนต้น ขนาดกลางถึงใหญ่ สูงประมาณ 10-20 เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาล ผิวขรุขระ หนา แตกกิ่งก้านมาก ใบประกอบ แบบขนนก ออกแบบเรียงสลับ ใบย่อย เป็นรูปขอบขนาน โคนและปลายมน สีเขียวเข้ม ดอกออกเป็นช่อขนาดเล็ก ที่ปลายกิ่ง กลีบดอกย่อยสีเหลืองมีจุด ประสีแดงบริเวณกลางดอก ผลเป็น ผักยาวโค้ง ผักอ่อนมีเปลือกสีเขียว อมเทา เมื่อแก่เปลือกจะเปลี่ยนเป็นสี น้ำตาลเปราะแตกง่าย เนื้อหุ้มเมล็ดมี สีน้ำตาล รสเปรี้ยวหวาน เมล็ดกลม เกลี้ยง สีน้ำตาลหรือสีดำ



55ใช้ : สำหรับแก้อาการท้องผูก

- รับประทานมะขามเปียกจิ้มเกลือ 15-30 กรัม หรือ 5-10 ผัก แล้วดื่มน้ำตามมากๆ
- ใช้มะขามเปียกละลายน้ำอุ่นผสมเกลือ สวนทวารเพื่อให้ขับถ่าย
- นำมะขามเปียกมาคั้นกับน้ำต้มสุก ให้ได้เป็นน้ำมะขามข้นๆ เติมเกลือเล็กน้อย ดื่มนอนหรือเข้านอนครั้งละ 1 แก้ว จะช่วยให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น



แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum*

L.f. var. *citratum* Back.

ชื่อสามัญ : Hairy Basil

ชื่ออื่นๆ : กอมก้อ (ภาคเหนือ), ผักอีตู๋ (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : พืชล้มลุก

แบบพุ่ม ทุกส่วนของต้นมีกลิ่นหอม

เฉพาะตัว สูงประมาณ 1 เมตร ลำต้น

เหลี่ยมมีสี่เหลี่ยมแฉกเหลี่ยม มีขนยาว

ใบเดี่ยว รูปรีแกมหอก ออกเป็นคู่ตรง

ข้าม โคนสอบปลายแหลม ขอบใบ

เรียบ แผ่นใบบาง ดอกออกเป็นช่อ

ที่ปลายยอด กลีบดอกสีขาว ผลแห้ง

มีผลย่อย 4 ผล รูปรีขนาดเล็กสีดำ

วิธีใช้ : สำหรับแก้อาการท้องผูก

- ✱ นำเมล็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา
แช่น้ำ 1 แก้ว ตั้งทิ้งไว้จนเมล็ด
พองตัวเต็มที่ แล้วรับประทาน
ก่อนนอน อาจผสมน้ำผึ้ง หรือ
เติมน้ำตาล น้ำหวาน เพื่อให้
มีรสชาติที่ดีขึ้น





เล็บมือนาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Combretum indicum* (L.) DeFilippis

ชื่อสามัญ : Rangoon Creeper

ชื่ออื่นๆ : จะมั่ง, มะจิมั่ง (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้เถาเลื้อย ลำต้นแข็ง แตกกิ่งก้านหนาทึบ กิ่งและลำต้นมีขนอ่อนปกคลุม ใบเดี่ยว ออกเป็นตรงกันข้าม โคนมนปลายแหลม แผ่นใบบาง ท้องใบมีขนปกคลุม ผิวใบสากมือ ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบหรือปลายกิ่ง สีดอกย่อยตอนเริ่มบานมีสีขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสีชมพู เมื่อดอกใกล้โรยเปลี่ยนเป็นสีแดงเข้ม มีกลิ่นหอมแรง ผลแห้งไม่แตก รูปกระสวย มีสันยาว 5 สัน ผลแก่สีน้ำตาลแกมดำ

33 หมวดยุ กลุ่มอาการ

- * ลดไขมันในเส้นเลือด
- * แก้อาการท้องผูก
- * ถ่ายพยาธิ
- * ขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ
- * แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- * รักษาโรคกระเพาะ ทางเดินอาหาร
- * ลดไข้ ลดความร้อน
- * แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ
- * แก้อาเจียน
- * ขับน้ำนม
- * เบาหวาน
- * ความดันโลหิตสูง
- * ขับประจำเดือน

- * แก้ลมพิษ ผิวหนังคัน
- * แก้ฟกช้ำ ปวดเมื่อย
- * บำรุงสายตา
- * แก้ปวดศีรษะ คลายเครียด
- * รักษาโรคทางเดินหายใจ
- * บรรเทาอาการปวดตามข้อ
- * รักษาแผลสด ฝี หนอง
- * บำรุงประสาท

- * ช่วยให้นอนหลับ
- * รีดสีดวงทวาร
- * แก้ปวดฟัน
- * รักษาผมร่วง
- * กรดไหลย้อน
- * บำรุงหัวใจ
- * แก้ไอ ขับเสมหะ
- * กำจัดเหา
- * รักษาผิวหนัง กลาก เกลื้อน
- * ขับปัสสาวะ รักษาหัวใจ
- * บำรุงไต
- * ช่วยให้เจริญอาหาร

ISBN 978-616-430-014-9



9 786164 300149

หมวด : สมุนไพร

69-

ช่องทางในการติดต่อและรับข่าวสารจากสำนักพิมพ์เอ็มไอเอส



MIS BOOK Store



LINE



IG



YT

MISbook



0-2294-8777