

## ภาคผนวก ค

### ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรของชาวละว้า บ้านละอูป หมู่ที่ 6 ต.ห้วยห้อม อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน

สมุนไพรแก้ไข้ (เยื่อ ไซ ออยจ โชะ)

ฟ้าทะลายโจร (ไรรูป ฟาทลายโจน)

วิธีใช้

1. ใช้ฟ้าทะลายโจรทั้งต้น 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 3-4 แก้ว ให้เดือดนาน 10-15 นาที ดื่มครั้งละ 1 แก้ว 3-4 ครั้งก่อนอาหาร
2. ใช้ใบแห้งบดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อมปั้นเป็นลูกกลอน กินครั้งละ 5-10 เม็ด ทุกๆ 4 ชั่วโมง ถ้าบดเป็นผงบรรจุแคปซูล กินครั้งละ 2-4 แคปซูล วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร
3. ใช้ใบสดหรือแห้งประมาณ 5-7 ใบ ชงดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อเสนอแนะ

ควรเริ่มกินทันทีที่รู้สึกคันเนื้อคันตัวจะเป็นไข้ ถ้าเป็นมา 2-3 วันแล้ว ยามักจะไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร

ใบบัวบกหรือผักหนอก (โตะ ของ โมวก)

วิธีใช้

- ใช้ทั้งต้น 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ลิตร ต้มให้เดือดนานครึ่งชั่วโมง ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร

สมุนไพรรักษาโรคแทรกซ้อนผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ เอดส์ และการดูแลสุขภาพด้วยอาหาร

หญ้าดอกขาว (ไรรูป กลัว)

วิธีใช้

- ใช้ทั้งต้นสดหรือแห้ง จำนวน 1 กำมือ ใส่น้ำ 3 แก้ว ต้มให้เดือดนาน 5-10 นาที ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 เวลา

**มะระจีนก (มะฮอย)****วิธีใช้**

1. ใช้ปรุงเป็นอาหาร เช่น ลวกหรือต้ม จิ้มน้ำพริกกินบ่อยๆ
  2. เอามะระจีนก ทั้งราก ผล ใบ ดอก และ เถา มาอย่างละ 1 กำมือ ใส่น้ำให้ท่วม ต้มให้เดือด นาน 20 นาที คั้นวันละ ครั้ง-1 แก้ว วันละ 3-4 ครั้งก่อนอาหาร
- ข้อเสนอแนะ หากไม่มีมะระจีนก ใช้มะระจีนแทนได้

**สะเดาหรือสะเลียม (โคะ รของ)****วิธีใช้**

1. นำยอดอ่อนหรือดอกกลวกจิ้มน้ำพริกหรือน้ำปลาหวานเป็นอาหาร รับประทานบ่อยๆ
2. ใช้ก้านและใบ 2-3 กำมือ ใส่น้ำพอท่วม ต้มให้เดือดนาน 5-10 นาที คั้นแทนน้ำ

**หญ้าแห้วหมูเล็ก (โรป ฮวิก เล็จ)****วิธีใช้**

ใช้ทั้งต้นแห้ง 1 กำมือ ใส่น้ำพอท่วมต้มให้เดือด 5-10 นาที คั้นแทนน้ำ

**สมุนไพรแก้ท้องเสีย (เยื่อ ไฮ โชะ เวียก โลง)****กล้วยน้ำว้า (ลมอยฮ)****วิธีใช้**

ใช้ผลดิบทั้งเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่น ตากแดดให้แห้ง บดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1-2 ช้อนชา ชงน้ำร้อนดื่มเมื่อมีอาการ คั้นแทนน้ำ

**มะตูมหรือมะปิ่น (ชโกล)****วิธีใช้**

เปลือกผลแก่ เอาไปฝานบางๆ ตากให้แห้ง เอามาคั้นแทนน้ำ แก้ท้องเสียได้

**ฝรั่ง (ชมุด)****วิธีใช้**

1. ใช้ใบแก่ 10-15 ใบ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแห้ง เก็บไว้ชงเป็นชาดื่มเมื่อมีอาการ
2. ใช้ผลอ่อน 1-2 ผล ล้างให้สะอาด กิน หรือฝนกับน้ำปูนใสดื่ม
3. ใช้ใบแก่ตากแห้ง แล้วบดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน กินครั้งละ 3-5 เม็ด ทุกๆ 3 ชั่วโมง ประมาณ 3 วัน

**กระเจี๊ยบแดง (กะเจี๊ยบ)****วิธีใช้**

ใช้กระเจี๊ยบสดหรือแห้งประมาณ 1-2 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ขวดใหญ่ เติมน้ำตาล 2 ช้อนแกง และเกลือ ครึ่งช้อนชา ดื่มแทนน้ำหรือดื่มทุกครั้งที่ถ่าย จนกว่าจะดีขึ้น

**กระชาย (หัวละแอน)****วิธีใช้**

เอาหัวกระชายแก่ๆ ประมาณ 4 หัว ล้างให้สะอาด เผาไฟให้สุก ตำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใสแล้วคนให้เข้ากันดี คั้นเอาแต่น้ำ กินครั้งละ 2-3 ช้อนแกงในทุกครั้งที่ถ่าย เมื่ออาการดีขึ้นให้กินวันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น

**ขมิ้นชัน (ชาครีรง)****วิธีใช้**

นำเหง้าแก่สด ขาวประมาณ 2 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาแต่น้ำ เจือน้ำสุกเท่าตัว กินครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง อาจเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อให้กินยาได้ง่ายขึ้น

**สมุนไพรรักษาไอขับเสมหะ (เยื่อ ไซ ม่าวก)****มะนาว (มनाव)****วิธีใช้**

1. ใช้น้ำมะนาว 1 ส่วน น้ำเชื่อม 1 ส่วน น้ำต้มสุก 1 ส่วน และเกลือชนิดหน้อย ผสมให้เข้ากัน จิบทุกครั้งที่ไอ จิบทีละน้อยๆ แต่จิบบ่อยๆเมื่อจิบไปแล้วหลายครั้งก็ใช้บ้วนปากบ้าง

2. ผ่านหรือหั่นมะนาวขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย จิ้มเกลือชนิดหน้อย ใช้อมบ้าง เคี้ยวบ้าง

**มะเว้งต้น (กัต ของ ของ)****วิธีใช้**

1. ใช้ผลแก่ขบพอแตกค่อยๆ กลืนน้ำที่มีรสขมจากลูกมะเว้ง แล้วคายกากออก อมและขบครั้งละ 1 ผล ทำเช่นนี้ติดต่อกัน 3-10 ผล วันละ 3-4 ครั้ง หรือทุกครั้งที่ไอ

2. มะเว้ง 3-10 ผล ตำผสมเกลือ มะนาว เติมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาเอาที่ได้ จิบทีละนิดเมื่อมีอาการไอ

**ขิง (ขากัญ)****วิธีใช้**

1. ใช้ขิงสดขนาดเท่าหัวแม่มือ ตำให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย คั้นน้ำ 2 ช้อนแกง ใส่น้ำผึ้ง 2 ช้อนแกง ผสมให้เข้ากัน จิบบ่อยๆ หากจิบมากอาจแสบคอ

2. ใช้หัวขิงสด 1 แง่ง ตำใส่เกลือเล็กน้อย บีบมะนาว นำมาอมแก้ไอน้ำวันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าจะหาย

3. นำหัวขิงไปต้มน้ำตาลเล็กน้อย ต้มแทนน้ำ แก้ไอน้ำได้

**ข่า (ขกัญบริ)****วิธีใช้**

ใช้ฝนผสมเกลือ จิบแก้คันคอหรือแก้ไอ

**มะขามป้อม****วิธีใช้**

1. นำผลมะขามป้อมแก่จัด 1 ผล เอาเฉพาะเนื้อตำละเอียด ใส่น้ำผึ้ง ใส่น้ำผึ้งพอชุ่ม อมไว้ แล้วค่อยๆ กลืน

2. ผลมะขามป้อม 1 กำมือ ทูบให้แตก แล้วต้มกับน้ำ 3 แก้วให้เหลือ 1 แก้ว จิบบ่อยๆ

3. ใช้ใบแห้งชงน้ำร้อนแบบชงชา จิบบ่อยๆ

**สมุนไพรแก้ผื่น อาการแพ้ เป็นตุ่มคัน (เยื่อ ไซ โชนะ ่งะ)****ขมิ้นชัน (ขเกรียง)****วิธีใช้**

1. ใช้ผงขมิ้นชันละลายน้ำ ชุบทาวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

2. ใช้หัวขมิ้นชันสด ขนาดเท่าหัวแม่มือ ตำละลายน้ำ ใช้น้ำ 1 ปีบ นำมาอาบ

**ใบตำลึง (ฮละ พักแคล)****วิธีใช้**

นำใบตำลึงมาตำ ผสมเหล้าขาว คั้นเอาน้ำทาทั่วตัว วันละ 2 ครั้ง

**มะระจีนก (มะฮอย)****วิธีใช้**

ใช้มะระจีนกทั้ง 5 คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล 1 กำมือ ต้มอาบทุกวัน

**มังคุด (เปลือ มังคุด)****วิธีใช้**

ใช้เปลือกมังคุดสดหรือแห้ง ฝนทาที่เป็นแผล ตุ่มคัน ทาบ่อยๆ ประมาณ 7 วัน แผลจะตกสะเก็ด แล้วใช้ผงขมิ้นชันทาตัว

**พลู (ฮละ พลู)****วิธีใช้**

1. ใช้ใบพลู 1-2 กำมือต้มน้ำอาบมูกวัน
2. นำใบพลูมาขี้แล้วทา เวลาทาจะแสบ ช่วยให้หายคัน เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะคัน ให้ทาช้ำวันละ 2-3 ครั้ง

**สมุนไพรแก้เชื้อราในปาก (เยื่อใส เบรอะ โตะโอมยญ)****กล้วยน้ำว้าดิบ (ลมอยส ซงา)****วิธีใช้**

นำกล้วยน้ำว้าดิบมา 3 ลูก ไม่ต้องปอกเปลือก ล้างให้สะอาด นำมาฝานเป็นแว่นๆ ใส่ในน้ำพอท่วม ต้มให้เดือด นำน้ำที่ได้มาบ้วนปาก หรือกลั้วคอบ่อยๆ วันละอย่างน้อย 4-5 ครั้ง ให้ทำทุกวันจนกว่าจะหาย

**กระเทียม (โฮมบิญ)****วิธีใช้**

1. นำกระเทียมมาเคี้ยวกินสดๆ 2-3 หัว ต่อวัน หากอาการดีขึ้นให้ลดเหลือ 2-3 กลีบต่อวัน
2. หากเผ็ดมาก หรือมีแผลในปาก ให้ใช้วิธีทุบกระเทียม แล้วเอาไปแช่น้ำอุ่นครึ่งแก้ว ประมาณ 10 นาที แล้วนำมาอมกลั้วคอและบ้วนปาก

**ใบฝรั่ง (ฮละ ซมุด)****วิธีใช้**

นำใบฝรั่งมาเคี้ยวและอมในปาก หรืออาจทำเป็นน้ำสกัดใบฝรั่ง นำมาบ้วนปากเป็นประจำ

**ข่า (ซเกิญ)****วิธีใช้**

1. ใช้ส่วนของเหง้าแก่ ตำให้ละเอียด นำมาคองเหล้าขาวพอท่วม ทิ้งไว้ประมาณ 5-7 วัน

2. ใช้น้ำยาดองเหล้าประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1-2 ช้อนโต๊ะ เดิมเกลือเล็กน้อย ใช้อ้อม  
กลั้วคอและบ้วนปากทุกเช้า-เย็น อ้อมไว้ประมาณ 5 นาทีจึงบ้วนทิ้ง

#### ขมิ้นชัน (ขเคரியง)

##### วิธีใช้

ใช้ผงขมิ้นชันทาบริเวณที่คันเป็นฝ้าขาวหลังอาหาร และก่อนนอน

#### สมุนไพรรักษาหงุดหงิดและเริม (เยื่อ ใโฮ งูสวัด ไม้ เลิม)

##### ไผ่ยราบ (ไผ่ยราบ)

##### วิธีใช้

นำไปไผ่ยราบมาล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด ผสมกับเหล้าขาว ทาบริเวณที่เป็นงูสวัด  
และเริม

##### มะคำดีควาย (เปลิ โกลว)

##### วิธีใช้

นำรากมะคำดีควายมาผสมกับน้ำธรรมดา ทาบริเวณที่เป็นงูสวัด วันละ 3-4 ครั้ง ทาประมาณ  
7 วัน ผลจะแห้ง คับพิษร้อนได้

##### ว่านหางจระเข้ (วานหางจระเข้)

##### วิธีใช้

1. นำวุ้นใสๆ จากว่านหางจระเข้ที่ล้างสะอาด และเอายางสีเหลืองที่เปลือกออกให้หมด
2. หั่นวุ้นบางๆ วางแปะลงบนบริเวณที่เป็นแผล พยายามเปลี่ยนวุ้นบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง

#### สมุนไพรแก้อาการเบื่ออาหาร (เยื่อ ญีม โชม)

##### มะระขี้นก (มะฮอย)

##### วิธีใช้

1. นำมะระขี้นกมาลวกหรือต้ม จิ้มน้ำพริก
2. นำเอาเถาทั้งต้นมาตากแดด บดเป็นผงร่วมกับบอระเพ็ด ผสมน้ำผึ้ง แล้วปั้นเป็น  
ลูกกลอน กินครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร

**บอระเพ็ด (โม่ะ บอราเพด)****วิธีใช้**

1. นำบอระเพ็ดสดมาหั่นเป็นชิ้นๆ ยาวประมาณ 2 องคุลี (ยาวประมาณ 1 ข้อแรกของนิ้วกลาง) กินทุกวันๆ ละ 1 ชิ้น
2. นำบอระเพ็ดมาตากแห้ง บดเป็นผง แล้วปั้นเป็นลูกกลอน กินวันละ 3-5 เม็ด ถ้าบรรจุกแคปซูล กินวันละ 2 แคปซูล

**ขี้เหล็ก (ฮละ ขี้เหล็ก)****วิธีใช้**

นำไปอ่อนและดอกมาปรุงอาหาร เช่น แกง ลวกจิ้ม น้ำพริก

**บัวบกหรือผักหนอก (โตะ ของ โม่วก)****วิธีใช้**

1. นำใบบัวบกสดมาจิ้มน้ำพริกหรือลาบ
2. นำใบบัวบกแห้งมาบดผสมน้ำผึ้ง รับประทานครั้งละ 1 ช้อนนิ้วนาง
3. นำมาบดเป็นผง ชงน้ำร้อนดื่ม เป็นยาอายุวัฒนะ เจริญอาหาร

**สมุนไพรรักษาอนไมหลับ (เยื่อ ญีม ใอจ)****ขี้เหล็ก (ฮละ ขี้เหล็ก)****วิธีใช้**

นำไปสดหรือแห้งประมาณครึ่งขีดมาต้มน้ำ แล้วดื่มแต่น้ำในช่วงก่อนนอน

**หอมหัวใหญ่ (โสมระ)****วิธีใช้**

นำหอมหัวใหญ่มาหั่นเป็นชิ้นๆ ต้มในลักษณะเหมือนแกงจืด แต่เน้นหอมหัวใหญ่เป็นหลัก กินทั้งน้ำและหอมหัวใหญ่ในช่วงอาหารเย็น จะช่วยให้ออนหลับได้

**สมุนไพรรักษาเบาหวาน (เยื่อละบาย)****มะขาม (ลลอย)****วิธีใช้**

นำเนื้อมะขามสุกที่มีรสเปรี้ยวอมหวาน จิ้มเกลือรับประทาน จากนั้นดื่มน้ำตามมากๆ จะช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น

**ขี้เหล็ก (ฮละ ขี้เหล็ก)****วิธีใช้**

นำไปขี้เหล็ก 4-5 กำมือ ต้มน้ำจนเดือดแล้วดื่มเฉพาะน้ำ จะช่วยให้ขับถ่ายดี

**ตะไคร้ (จักไค)****วิธีใช้**

นำตะไคร้มาทุบให้แตก นำมาต้มน้ำดื่มแต่น้ำ จะช่วยให้ถ่ายคล่อง

**สมุนไพรแก้ปวดฟัน (เยื่อโฮ โขะ เบียง)****ดีปลี (เดี่ย ดีปลี)****วิธีใช้**

นำดีปลีแห้งไปฝนผสมเหล้าขาว แล้วใช้สำลีชุบไปแปะจุดที่ปวดฟัน

**กานพลู (โคะ เบอโฮวง)****วิธีใช้**

1. นำกานพลูไปต้ม แล้วอมบ้วนปาก
2. นำกานพลูไปแช่ในเหล้าขาว แล้วนำมาอมบ้วนปาก

**สมุนไพรแก้จุกเสียด แน่นท้อง (เยื่อ โฮ โขะเวียก เกียดเวียก)****กระเทียม (โฮมบิญ)****วิธีใช้**

นำหัวกระเทียมแห้ง 5-7 กลีบ มาปอกเปลือกออก ตำให้ละเอียด เติมน้ำส้มสายชูลงไปประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ปูรกรสด้วยน้ำตาลหรือเกลือเล็กน้อย แล้วนำมาเป็นอาหาร

**ข่า (ชเกียบริ)****วิธีใช้**

ใช้เหง้าแก่ยาวประมาณ 1-2 นิ้ว ล้างให้สะอาดแล้วตำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใสลงไป 1 แก้ว คนให้เข้ากัน แล้วกรองเอาเฉพาะน้ำ ดื่มครั้งละ 1 แก้ว หลังอาหาร 3 มื้อ



**ตะไคร้ (จักไค)****วิธีใช้**

นำต้นตะไคร้มา 1 กำมือ ตัดใบทิ้ง ล้างให้สะอาด จากนั้นทุบให้แตก เอาไปคั้นโดยใส่น้ำแต่พอท่วม ต้มน้ำตะไคร้แทนน้ำ

**สมุนไพรแก้คลื่นไส้ อาเจียน (เยื่อไฮ หมวด ฮาว)****มะขาม (ลลอย)****วิธีใช้**

1. ใช้มะขามเปียกจิ้มเกลือกิน
2. นำมะขามเปียกมาผสมน้ำคั้นแล้วต้มให้เดือด เก็บไว้จิบทีละน้อย

ข้อควรระวัง : หากกินมะขามเปียกมาก อาจทำให้ท้องเสียได้

**ขิง (ซากิญ)****วิธีใช้**

ใช้เหง้าขิงสดแก่จัดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทุบให้แตก ต้มกับน้ำ 1 แก้ว ทิ้งให้เดือดนาน 5 นาที ดื่มก่อนอาหาร

**กระเพรา (กะพาว)****วิธีใช้**

นำใบและยอดสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำ ดื่มก่อนอาหาร