

ข้อแนะนำในการใช้สมุนไพรรักษาโรคและอาการ

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย
สถาบันการแพทย์แผนไทย

การใช้สมุนไพรเพื่อดูแลรักษาโรคหรืออาการขั้นพื้นฐาน แม้จะมีความปลอดภัยในการใช้รักษากว่ายาแผนปัจจุบัน อย่างไรก็ตามการใช้สมุนไพรในการปรุงยาสมุนไพรก็มีข้อควรระวังด้วยเช่นกัน เพราะบางคนที่ใช้สมุนไพรชนิดเดียวกัน อาจจะไม่แพ้ บางคนอาจจะแพ้ ดังนั้นการปรุงยาสมุนไพรใช้เองในครอบครัว การใช้สมุนไพรจึงควรยึดหลักการง่ายๆ คือ

1. **ใช้ให้ถูกต้อง** พืชสมุนไพรมีชื่อเรียกต่างกันในแต่ละภาคหรือท้องถิ่น ต้นเหมือนกันเรียกชื่อต่างกัน ต้นต่างกันมีเรียกชื่อเหมือนกัน การจะนำมาใช้ทำยาใช้ต้องปรึกษาผู้รู้เกี่ยวกับต้นไม้ ผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักพฤกษศาสตร์ หมอแผนโบราณ หมอพื้นบ้าน เป็นต้น

2. **ใช้ให้ถูกส่วน** พืชสมุนไพรแต่ละชนิดตามตำราหรือจากหมอพื้นบ้านใช้สับต่อกันมา ใช้ส่วนที่มาทำเป็นยาไม่เหมือนกัน เช่น ตามตำราบอกว่าใช้ราก ใช้ใบ ใช้ดอก ใช้ผล ต้องนำส่วนที่เป็นยามาใช้ให้ตรง เพราะฤทธิ์ของยาในส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรมีฤทธิ์ทางยาไม่เท่ากัน

3. **ใช้ให้ถูกขนาด** การนำสมุนไพรมาใช้ต้องคำนึงถึงขนาดของสมุนไพร เช่น หนักก็บาท หนักก็กรัม ควรจะนำมาใช้ให้ถูกต้อง ถ้าขนาดของยามากไปอาจจะเป็นอันตราย น้อยไปก็จะทำให้รักษาไม่ได้ผล

4. **ใช้ให้ถูกวิธี** ตามตำราระบุไว้ให้ใช้สด ต้ม ดองเหล้า ชง ให้สกัดน้ำมัน ให้ทำเป็นขี้ผึ้ง การทำเป็นลูกกลอน การพอก ต้องใช้ให้ถูกวิธี

5. **ใช้ให้ถูกกับโรค** การใช้ให้ถูกกับโรค เช่น เป็นไข้ก็ใช้ยาแก้ไข้ ท้องเสียใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ฝาดสมาน ท้องผูกใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยระบาย

