

สมุนไพร ๗+๑ สมุนไพรในชุมชน คุณคือผู้ตัดสินใจ

เนื่องจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นครราชสีมา โดยกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้จัดให้มีการรณรงค์ให้มีการปลูกพืชสมุนไพรในชุมชนโดยให้เน้นปลูกพืชสมุนไพรจำนวน ๗ ชนิดใน ทุกหลังคาเรือนได้แก่ ๑.ใบบัวบก ๒.ฟ้าทะลายโจร ๓.ว่านหางจระเข้ ๔.เสลดพังพอนตัวเมีย ๕.ต้นหม่อน ๖.รางจืด ๗.พรหมมิ และให้แต่ละชุมชนคิดเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งชนิดว่าจะปลูกอะไร โดยโรงพยาบาลหนองบุญมากได้ เพิ่มเข้าไปอีกหนึ่งชนิดคือ ข่า ซึ่งจะช่วยรักษาอาการโรคผิวหนัง

สรรพคุณของสมุนไพร ๗+๑

๑. ใบบัวบก ประโยชน์ดีๆ ของใบบัวบก ที่คุณอาจไม่เคยรู้
 - น้ำคั้นจากใบ ช่วยแก้ไข้ใน ลดอาการฟกช้ำตามผิวหนัง บำรุงสมองและระบบประสาท ลดน้ำตาลในเลือด
๒. ว่านหางจระเข้ สมุนไพรใกล้บ้าน สรรพคุณมากมาย
 - นำใบว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกแล้วล้างยางออกให้สะอาดนำมาแปะที่แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก วันใบจากว่านหางจระเข้ไม่มีความคงตัวสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ ๖ ชั่วโมง
๓. เสลดพังพอนตัวเมีย สมุนไพรในคราบไม้ประดับที่ควรมีไว้คู่บ้าน
 - สารสกัดจากใบช่วยแก้อาการแมลงสัตว์กัดต่อย รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ ผื่นคัน ใช้รักษาแผลผิวหนัง ชนิดเริ่มที่ไม่รุนแรง
๔. ต้นหม่อน สมุนไพรที่ช่วยดูแลสุขภาพ
 - น้ำต้มจากใบสด/แห้ง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิตสูง ลดไขมันในเส้นเลือด
๕. ฟ้าทะลายโจร สมุนไพรใกล้ตัวที่ควรปลูกไว้
 - ใบสดช่วยแก้ไข้ แก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย(ในระยะไม่ติดเชื้อ)
๖. พรหมมิ สมุนไพรบำรุงความจำ
 - ยอดสดช่วยเพิ่มความจำ บำรุงระบบประสาทและสมอง เพิ่มการมีสมาธิ
๗. รางจืด พืชสมุนไพรช่วยล้างสารพิษ
 - น้ำต้มจากใบสด/แห้ง ขับล้างสารพิษ สารเคมีจากการเกษตร แก้พิษสุราเรื้อรัง
๘. ข่า ยาดีคู่ครัวไทย
 - เหง้าสดช่วยขับลมจุกเสียดแน่นท้อง แก้โรคผิวหนัง กลาก เกื้ออื่น ดับกลิ่นเท้า

ข้อห้ามข้อควรระวังจากการใช้สมุนไพร ๗+๑

- ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานเกิน ๗ วัน
- ไม่ควรใช้ใน กรณีที่มีอาการปวด บวม อักเสบ มีแผลเปิด มีไข้สูง หรือมีอาการแพ้
- หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร ผู้ที่ใช้ยาโรคประจำตัว ไม่ควรใช้หรือหากจะต้องใช้จริงๆควรปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบันก่อนใช้ยา