

น้ำผักปั่น

เพื่อสุขภาพ
สูตรหมอเขียว



ผลิตจาก “พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง”

โดย ดร.ไพบูลย์ กล้าจัน (หมอเขียว)

และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

www.morkeaw.net

น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว
ผลิตจาก “พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง”
การบริโภคพืชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว ผลิตจาก "พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง".-
ปทุมธานี : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย, 2568.
64 หน้า.- (พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง).

1. โภชนาการ. 2. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง

613.2

ISBN 978-616-93843-3-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2568 จำนวนพิมพ์ 5,000 เล่ม

ราคา 25 บาท

บรรณาธิการ ดร.จิรพันธ์ ทับเนียม กองบรรณาธิการ ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ภาพ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จัดพิมพ์โดย ©มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.02-401-9401

เผยแพร่และจัดจำหน่าย : กองบุญแพทย์วิถีธรรม

สวนป่านาบุญ 1 (ดอนตาล จ.มุกดาหาร) โทร.064-164-0541

สวนป่านาบุญ 2 (ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช) โทร.081-690-2311

สวนป่านาบุญ 3 (คลองสาม จ.ปทุมธานี) โทร.081-800-4511

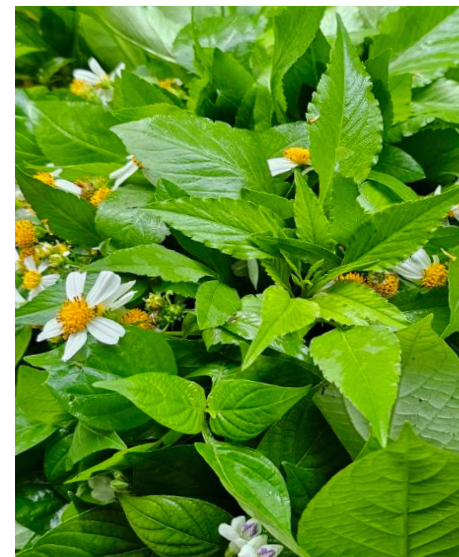
สวนป่านาบุญ 7 (หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์) โทร.083-993-3992

สวนป่านาบุญ 8 (ภาคเหนือ) โทร.081-885-8572, 086-1968-426

สวนป่านาบุญ 9 (ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี) โทร.064-938-3005-7

www.morkeaw.net

เฟซบุ๊ก หมอเขียวแฟนคลับ /เฟซบุ๊ก กิจกรรมหมอเขียวแพทย์วิถีธรรม



องค์การอนามัยโลก (WHO)
แนะนำให้บริโภคผักผลไม้รวมกัน
ไม่ต่ำกว่า 400 กรัมต่อวัน
(มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันวิจัย
ประชากรและสังคม, 2565)



สุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญสำหรับแต่ละชีวิต สิ่งที่จะทำให้สุขภาพดีมีหลายอย่าง หนึ่งในนั้นที่สำคัญ ที่พระพุทธเจ้าผู้เป็นหมอที่เก่งที่สุดทั้งทางโลกและทางธรรม ได้กล่าวเอาไว้ว่า

“หญ้างับแก้ จักเป็นอาหารอย่างดี” (พระไตรปิฎก เล่ม 11 “จกกวัตติสูตร” ข้อ 46)

“หญ้างับแก้ ชื่อว่าของที่กินก่อน (ของกินที่ดีต่อสุขภาพ)” (พระไตรปิฎก เล่ม 30 ข้อ 762)

“มีปัญญาชาติมากมาย คือ หญ้างับแก้...มิใช่น้อย เกิดเองในที่มิได้ไถ” (พระไตรปิฎก เล่ม 28 ข้อ 1156)

จะเห็นได้ว่า **หญ้างับแก้** ก็คือพืชชนิดต่างๆ ที่เกิดง่าย หรือพืชพื้นบ้าน หรือพืชพรรณ 9 พืชเหล่านี้จะเอาธาตุที่แข็งแรงมาสังเคราะห์เป็นชีวิตเขา เขาจึงแข็งแรง ทำให้คนกินได้ธาตุที่แข็งแรงมาเลี้ยงร่างกาย ร่างกายจึงแข็งแรง อายุยืน ลดโรคร้ายไข้เจ็บได้ดี

ถ้าเรารู้จักเอาพืชที่เกิดง่าย พืชที่แข็งแรง มากินมาใช้ให้เกิดสมดุลง่ายเย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย (พระไตรปิฎก เล่ม 11 “สังคิติสูตร” ข้อ 293)

โดยใช้ให้เกิดความรู้สึกสบาย จะทำให้หายหรือทุเลาจากโรคได้ดี (พระไตรปิฎก เล่ม 20 “คิลานสูตร” ข้อ 461)

ใช้ให้เกิดความรู้สึกสบาย จะทำให้อายุยืน (พระไตรปิฎก เล่ม 22 “อนายสสุตตร” ข้อ 125-126)

มีปัญหาใช้อาหารหรือยา ใช้น้อย (ประหยัด) หาได้ง่าย (ใช้พืชที่เกิดง่าย วัสดุอุปกรณ์หรือวิธีการที่หาได้ง่ายเป็นหลัก อย่างอื่นเป็นรอง) และไม่มีโทษ (ใช้ให้ไม่มีโรค หรือโทษ หรือภัย ต่อตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น) คือ เนื้อแท้ของความพ้นทุกข์ (พระไตรปิฎก เล่ม 25 “จัตตาริสูตร” ข้อ 281)

ก็จะเป็น**คนวรรณะ 9** ซึ่งเป็นคนประเสริฐที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ คือ **คนที่เลี้ยงง่าย** (ใช้สิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย หาได้ง่าย เป็นหลัก อย่างอื่นเป็นรอง) ให้เกิดสภาพบำรุงง่าย คือ เป็น**ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านสูงสุด** (พระไตรปิฎก เล่ม 1 “ปฐมปาราชิกกัณฑ์” ข้อ 20)

หนึ่งในข้อปฏิบัติ คือ **การรู้จักกินใช้พืชที่เกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง** ซึ่งข้าพเจ้าและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม รวมถึงประชาชนผู้รักสุขภาพ ได้ศึกษาค้นคว้าพิสูจน์ตาม ก็พบว่า **ทำให้ความเจ็บป่วยจากโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ลดลงได้ดี ทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน เป็นประโยชน์ต่อเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม สืบเนื่องต่อไป**

จึงขอเชิญชวนพี่น้องผู้รักสุขภาพ มาร่วมกันพิสูจน์ความจริงของ **"น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว แพทย์วิถีธรรม"** เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเองและผู้ที่ท่านปรารถนาดีต่อไป



เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์
อาจารย์หมอเขียว ดร.โจเพชร กล้าจน
และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



สารบัญ

4 คำนำ

- 8 พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง
- 14 เทคนิคการบริโภคพืชให้ได้ปริมาณตามความต้องการของร่างกาย
- 15 การเลือกใช้พืชที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบายตามสภาพของร่างกาย ณ เวลานั้น
- 17 น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว
- 19 ชุปผักเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว
- 21 ข้าวปั้นผักเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว
- 23 น้ำสมุนไพรรักษาสมดุลพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง สูตรหมอเขียว
- 24 คุณค่าและโภชนาการของพืชที่มีฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น และรสเปรี้ยว



พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง 11 ชนิด

- 27 ดาวดอย หรือปิ่นนกลี
- 31 อ่อมแซบบ้าน หรืออ่อมแซบตัวเมีย
- 34 อ่อมแซบป่า หรืออ่อมแซบตัวผู้
- 36 ผักปลาบใบแหลม หรือผักปลาบใบแคบ
- 37 ผักปลาบใบมน หรือผักปลาบใบกว้าง
- 41 เสลดพังพอนตัวเมีย หรือพญายอ
- 47 โสมไทย
- 49 วอเตอร์เครสใบใหญ่ หรือผักเบ็ดญี่ปุ่น
- 51 วอเตอร์เครสใบเล็ก หรือผักเบ็ดฝรั่ง
- 53 หูปลาช่อน หรือลิ้นปี
- 56 กระดุมเงิน หรือบานไม่รู้โรยบราซิล
- 64 ประวัติ ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

การบริโภคพืชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

" ร่างกายแข็งแรง ไม่สะสมของเสีย

เซลล์ได้รับออกซิเจนและสารอาหารอย่างเต็มที่

ระบบภูมิคุ้มกันดี ลดความเสี่ยงจากโรคติดเชื้อและโรคเรื้อรัง
ช่วยชะลอวัยและยืดอายุการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ "

1. ธาตุในพืชที่ช่วยเสริมความแข็งแรงและดับพิษ พืชเหล่านี้มี "ธาตุที่แข็งแรง" ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิต
2. การบริโภคพืชดังกล่าวอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน
3. พืชมีคุณสมบัติ "ดับพิษ" จากการทำงานของเซลล์ในร่างกาย เช่น กรด ความร้อน คาร์บอนไดออกไซด์ กรดแลคติก ปิยูเอน ครีเอตินิน และอนุมูลอิสระ เป็นต้น
4. นอกจากนี้ยังช่วยจัดพิษจากภายนอก เช่น ควันพิษ สารพิษ สารเคมี และคลื่นความร้อนที่เป็นพิษ เป็นต้น
5. วิธีการบริโภคที่เหมาะสม สามารถรับประทานได้หลายรูปแบบ เช่น ทำเป็นน้ำผักปั่น รับประทานกับส้มตำ น้ำพริก ลาบ ทำเป็นเมี่ยงผักหรือสลัด เป็นต้น

6. รับประทานก่อนหรือพร้อมมื้ออาหาร การกินผักร่วมกับอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ช่วยให้ร่างกายย่อยและดูดซึมได้ดีขึ้น ลดการเกิดกรดและความร้อนส่วนเกินที่เป็นพิษ

7. ผลดีต่อร่างกายและสุขภาพ พืชช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานสมดุล ร่างกายนำสารอาหารไปใช้ได้มีประสิทธิภาพ ลดพิษสะสมภายใน ทำให้รู้สึกสบาย แข็งแรง มีพลังชีวิต ส่งผลให้ร่างกายมีความสมดุลและยั่งยืนในระยะยาว

8. คุณสมบัติของพืชที่ปลูกง่ายและแข็งแรง

พืชกลุ่มนี้ปลูกง่าย โตไว ปรับตัวได้ดี มีธาตุที่แข็งแรง มีความแข็งแรงตามธรรมชาติ

เมื่อรับประทาน ชีวิตผู้บริโภคจะรับเอาสารหรือธาตุที่แข็งแรงนั้นไปหล่อเลี้ยงชีวิตให้แข็งแรง

เมื่อเทียบกับผักทั่วไป พบว่า ผักกลุ่มนี้ให้ผลด้านสุขภาพที่ดีกว่า

9. การทดลองบริโภคและผลที่สังเกตได้ จากการทดลองบริโภค พบว่า ผู้ที่บริโภคผักกลุ่มนี้รู้สึกแข็งแรง สดชื่นกว่า การบริโภคผักทั่วไป สะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าทางโภชนาการและพลังชีวิตจาก "ธาตุพืชที่แข็งแรงและสมดุล" (ใจเพชร กล้าจน, 2568)



พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

การบริโภคพืชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

อาจารย์หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน) แนะนำให้ปลูกไว้เป็นอาหารและเป็นยาดีที่ช่วยปรับสมดุลร่างกายให้แข็งแรง

พืชฤทธิ์ร้อนเย็นเด่นทางเย็น

ดาวดอย และ กระดุมเงิน

พืชฤทธิ์เย็น

อ่อมแซบบ้าน

อ่อมแซบป่า

ผักปลาบใบมน

ผักปลาบใบแหลม

เสลดพังพอนตัวเมีย

โสมไทย

วอเตอร์เครสใบใหญ่

วอเตอร์เครสใบเล็ก

หุปลาซ่อน หรือลิ้นปี เป็นต้น

พืชฤทธิ์ร้อน

พริก

ขมิ้น

ขิง

ข่า

ตะไคร้

กระเทียม

กระชาย

กะเพรา

โหระพา

ชะพลู

เป็นต้น

พืชรสเปรี้ยว

มะกรูด

มะนาว

มะขามเปรี้ยว

ชะมวง

ผักติ้ว

เป็นต้น



พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

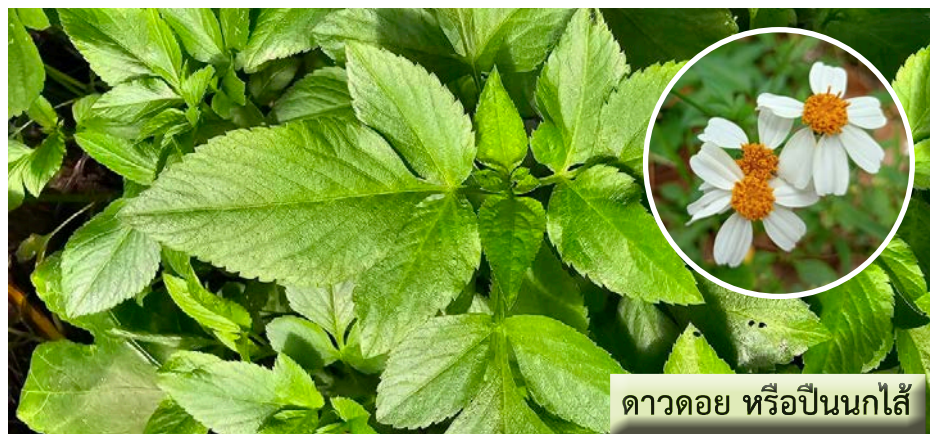
การบริโภคพืชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

พืชอื่น ๆ ที่แพทย์วิถีธรรมใช้หมุนเวียนเป็นอาหารและเป็นยาดีที่ช่วยปรับสมดุลร่างกายให้แข็งแรง

ผักเหลียง ผักไชยาตัวผู้/ตัวเมีย ผักกระสัง ผักบุง ผักแว่น ผักพาย ผักปลัง ผักโอบเหบ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ใบทองหลาง ใบมะยม ใบก้างปลา ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง ใบ/ยอดตำลึง ใบพลูขาว แป๊ะตำปึง ผักแขยง ยอดเสารส ยอดอีหล้า ยอดมะม่วง ยอดผักข้าว ยอดผักแม้ว ยอดผักทอง/ผักทอง ยอดอีสีก (ขุนศึก) ยอด/ ผัก/ดอกมะรุ้ม ผัก แพง สายบัว หน่อไม้ กระเจต แพงพวยแดง น้ำมันราชสีห์ หญ้าปากกิ้ง ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ฮว่านจ็อก มังกรหยก ดอกแค มะเขือพวง มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว กล้วยดิบ ขนุนดิบ ดอกสลิด (ขจร) หยวกกล้วย ปลีกกล้วย ขาไก่ สะตอ ลูกเนียง กระถิน พุน (ตุน) ชะพลู เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

ลิ้นมังกร (พูหมัก) ผักคราดหัวแหวน (ผักเผ็ด) ผักแพรวแดง หญ้าม้า มินต์ ผักหนาม ผักกูด ผักเหือด อัญชัน ดอกไม้จีน มะละกอ กล้วยนวล หม่อน มะเขือแจ้ เพกา ส้มบุญ โกฏจุฬาลัมพา พิลังกาสา ขมิ้นขาว เตย จิก เป็นต้น (ศรีรวม มั่งมา, 2566)

ผักกาดนา ผักกาดไร่ ผักกาดป่า ผักกาดนก อ่อมแซบป่า ผักติ้ว ตองแตก ผักตำหอม หญ้าเอ็นยืด จิงจูฉ่าย ผักชีล้อม เพื่อนพริก เทา ปูเปรี้ยว เกล็ดปลาซ่อน มะเดื่อขาว มะเดื่อใหญ่ มะเดื่อน้ำ ผักโกสน ดอกเสี้ยว ผักตำใหญ่ มะหลอด เป็นต้น (จิรนนท์ ทับเนียม, 2567)



ดาวดอย หรือปิ่นนกไล่



เสลดพังพอนตัวเมีย หรือพญาอ



โสมไทย



อ่อมแซบป่า หรืออ่อมแซบตัวผู้



อ่อมแซบบ้าน หรืออ่อมแซบตัวเมีย



วอเตอร์เครสใบใหญ่ หรือผักเบตญี่ปุ่น



วอเตอร์เครสใบเล็ก หรือผักเบตฝรั่ง



ผักปลาบใบมน หรือผักปลาบใบกว้าง



ผักปลาบใบแหลม หรือผักปลาบใบแคบ



หูลาซอน หรือลิ้นปี



กระดุมเงิน หรือบานไม่รู้โรยบราซิล



เทคนิคการบริโภคพืชให้ได้ปริมาณ ตามความต้องการของร่างกาย

การบริโภคพืชให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
ไม่ใช่แค่ “บริโภคผักมากขึ้น” แต่คือ “บริโภคอย่างมีสติ
ปัญญา เห็นประโยชน์ และเลือกให้เหมาะกับสภาพกายใจ”

1. เห็นประโยชน์ในการที่จะบริโภคสิ่งนั้น
2. นำมาบริโภคเป็นน้ำสมุนไพรดื่มก่อนอาหารหรือตอนที
ร่างกายรู้สึกไม่สบาย
3. นำมาบริโภคเป็นผักสดปั่น หรือซूपผัก
4. นำมาบริโภคเป็นเมี่ยงผัก
หรือสลัดผัก
5. นำมาบริโภคเป็นผักสด
ถ้าใช้ผัก 3 อย่างขึ้นไป
บริโภครวมกันจะทำให้ผัก
มีรสชาติดีและมีพลัง
6. นำมาบริโภคเป็นผักลวก
น้ำพริกผัก ผัดผัก แกงเลียง
แกงส้ม แกงป่า แกงจืด เป็นต้น



การเลือกใช้พืชที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบาย ตามสภาพของร่างกาย ณ เวลานั้น



ส่วนมาร่างกายมักจะเจ็บป่วยจากภาวะร้อนเกิน
แต่บางครั้งก็ป่วยจากภาวะเย็นเกิน หรือร้อนเย็นพันกัน
(ร้อนเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน) การปรับสภาพร่างกายให้
ไม่เย็นเกินไม่ร้อนเกิน ดังนี้

รับประทานอาหารที่ตรงข้ามกับความรู้สึกไม่สบาย เช่น
ถ้ารู้สึกร่างกายร้อน ใช้พืชที่ทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นสบาย
ถ้ารู้สึกร่างกายเย็น ใช้พืชที่ทำให้ร่างกายรู้สึกอุ่นสบาย
ถ้าร่างกายมีอาการทั้งร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน

รับประทานพืชที่ให้ความรู้สึกร้อน ผสมกับพืชที่ให้ความ
รู้สึกเย็น สัดส่วนตามสภาพร่างกายที่รู้สึกสบายของแต่ละคน
(ใจเพชร กล้าจน, 2568)





ผลิตจาก “พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง”

เรื่องน่ารู้

1. น้ำผักปั่น มีฤทธิ์ปรับสมดุลร้อนเย็นและเป็นต่าง ต้มแล้วรู้สึกสดชื่นและมีพลัง
2. อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และเอนไซม์หลากหลายชนิด ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผักฤทธิ์เย็นผสมร้อน (เด่นทางเย็น) 1.ดาวดอย 2.กระดุมเงิน ผักฤทธิ์เย็น 3.อ่อมแซบบ้าน 4.อ่อมแซบป่า 5.ผักปลาบใบมน 6.ผักปลาบใบแหลม 7.เสลดพังพอนตัวเมีย 8.โสมไทย 9.วอเตอร์เครสใบใหญ่ 10.วอเตอร์เครสใบเล็ก 11.หูลาซอน หรือล้นปี หรือพืชเกิดง่ายพืชแข็งแรงชนิดอื่น ๆ ที่กินแล้วรู้สึกสบาย

เตรียมวัตถุดิบ ใช้ผักดองล้างล้างต้นอย่างน้อย 3 ชนิดขึ้นไป หรือเท่าที่หาได้ นำผักทั้งหมดล้างเด็ดใบและยอดรวมกัน 2 ถ้วย

ผักรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขาม ใบชะมวง ผักติ้ว มะขามเปียก มะนาว มะขามสด ใส่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเท่าที่กินแล้วรู้สึกสบาย

ผลไม้ เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ลูก มะละกอดิบขูด 1/2 ถ้วย หรือ มะละกอห่ามหั่นเล็ก 1/4 ถ้วย หรือผลไม้อื่นที่กินแล้วรู้สึกสบาย

น้ำเปล่า หรือ น้ำสมุนไพรรปรับสมดุล 2 ถ้วย (น้ำเย็นจะทำให้ผักปั่นสีสวย) และดอกเกลือ

ถ้าอากาศเย็นหรือร่างกายเย็น ให้ผสมพืชฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา กระชาย ชะพลู เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างเท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีทำ

นำวัตถุดิบทั้งหมด มาปั่นใส่น้ำ ใส่หวานจากผลไม้เล็กน้อย ใส่เปรี้ยวชนิดน้อย เกลือเล็กน้อย ปั่นให้ละเอียดตามต้องการ

3. ช่วยกำจัดพิษจากควั่นพิษ สารพิษ และมลพิษต่าง ๆ ตลอดจนกรดและความร้อนที่เป็นพิษ ที่เกิดขึ้นจากการที่เซลล์ทำงานตลอดเวลา

4. เป็นพรีไบโอติก คือ อาหารของจุลินทรีย์ดี (โปรไบโอติก) ในลำไส้ กระตุ้นให้โปรไบโอติกเจริญเติบโตได้ดี และทำงานได้ดีขึ้น ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย ช่วยควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือดได้

5. ช่วยให้ร่างกายเอาคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันไปใช้ได้ดี กำจัดโรคได้มาก และทำให้อายุยืน



ซूपผักเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว

ส่วนผสม

พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง ที่อาจารย์แนะนำให้ปลูกไว้เป็นอาหารและเป็นยาดีที่ช่วยปรับสมดุลร่างกาย

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เด่นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า ผักปลาบใบมน ผักปลาบใบแหลม เสดดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่ วอเตอร์เครสใบเล็ก หูปลาช่อน หรือลั่นปี่

หรือพืชเกิดง่ายพืชแข็งแรงชนิดอื่น ๆ ที่กินแล้วรู้สึกสบาย

ล้างผักเด็ดใบและยอดอ่อนหรือหั่นให้เล็ก 2 ถ้วย

ถั่วเขียว หรือถั่วต่าง ๆ 5 ช้อนโต๊ะ (แช่ถั่วในน้ำเปล่า 8-12 ชั่วโมง หรือแช่ในน้ำอุ่น 1/2 ชั่วโมง)

ถ้าอากาศเย็นหรือร่างกายเย็น ให้ผสมถั่วฤทธิ์ร้อน เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ต้มสุก เป็นต้น รวมถึงพืชฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา กระชาย ชะพลู เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างลงต้ม เท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีทำ

1. นำถั่วมาต้ม ใส่ น้ำให้ท่วมประมาณ 3 ถ้วย ใช้ไฟกลาง พอสุก
2. นำผักทุกชนิดลงต้มต่อไปแค่พอสุก โดยผักสุกยากใส่ก่อน พอสุกแล้วก็ใส่ผักสุกง่ายตามลำดับ ยกลง รอให้เย็น
3. แล้วนำมาใส่โถปั่น ให้ละเอียดตามต้องการ โดยใส่เกลือเล็กน้อย ก็จะเป็นซूपผักที่รสชาติดีและมีประโยชน์มาก

เรื่องน่ารู้ ซूपผักมีประโยชน์ช่วยควบคุมน้ำหนัก เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงผิวพรรณ ช่วยขับถ่าย และให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดี



ข้าวปั้นผักเพื่อสุขภาพ สูตรหมอเขียว

เมื่อรู้สึกทานอาหารยาก ไม่อยากเคี้ยว ไม่มีฟันเคี้ยว ต้องการความแรงด่วน หรือให้อาหารทางสายยาง ให้ทำอาหารปั้นทาน ส่วนผสม

ฤทธิ์เย็น ข้าวหุงสุก หรือข้าวต้ม 1 ถ้วย

ถั่วเขียว หรือถั่วต่าง ๆ 5 ช้อนโต๊ะ (แช่ถั่วในน้ำเปล่า 8-12 ชั่วโมง หรือแช่ในน้ำอุ่น 1/2 ชั่วโมง) นำมาต้มให้สุก

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เค้นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า ผักปลาบโบน ผักปลาบโบนแหลม เสดดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่ วอเตอร์เครสใบเล็ก หูปลาช่อน หรือลีนปี่

หรือพืชเกิดง่ายพืชแข็งแรงชนิดอื่น ๆ ที่กินแล้วรู้สึกสบาย

ผักทั้งหมดล้างเด็ดใบและยอดอ่อนลวกรวมกัน 1 ถ้วย

น้ำผักลวก 3 ถ้วย เกลือ 1/4 ช้อนชา

ถ้าอากาศเย็นหรือร่างกายเย็น ให้ใส่ถั่วฤทธิ์ร้อน เช่น ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ต้มสุก เป็นต้น รวมถึงพืชฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา กระชาย ชะพลู เป็นต้น อยางใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างลงต้ม เท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีทำ

นำส่วนผสมทุกอย่าง ใส่โถปั่นรวมกัน ปั่นจนเนื้อละเอียดรวมกัน หรือหยาบตามสภาพที่ร่างกายรับได้ จัดเสิร์ฟ

เรื่องน่ารู้ สามารถปรับเปลี่ยนส่วนผสมผักต่าง ๆ ถั่วต่าง ๆ ตามสภาพร่างกายที่กินแล้ว รู้สึกสบาย เบาอกาย และมีกำลัง



น้ำสมุนไพรปรับสมดุลพืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง สูตรหมอเขียว

ส่วนผสม (ผลิตจากพืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง)

ฤทธิ์ร้อน/เย็น เด่นทางเย็น ดาวดอย กระดุมเงิน

ฤทธิ์เย็น อ่อมแซบบ้าน อ่อมแซบป่า ผักปลาบใบมน ผักปลาบใบแหลม เสลดพังพอนตัวเมีย โสมไทย วอเตอร์เครสใบใหญ่ วอเตอร์เครสใบเล็ก หูปลาช่อน หรือลีนปี่

หรือพืชเกิดง่ายพืชแข็งแรงชนิดอื่น ๆ ที่กินแล้วรู้สึกสบาย

ถ้าอากาศเย็นหรือร่างกายเย็น ให้ผสมพืชฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา กระชาย ขะพลู เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างเท่าที่รู้สึกสบาย

วิธีทำ

1. ล้างผักทั้งหมดให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใส่ลงในครกแล้วโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำลงไปแล้วขยำด้วยมือ กรองด้วยกระชอนหรือผ้ากรอง เอาเฉพาะน้ำ จะได้น้ำสมุนไพรชนิดเข้มข้น เก็บไว้รับประทานทุกวัน
3. ถ้าทำในปริมาณมาก อาจใช้วิธีปั่นก็ได้ โดยใส่น้ำสมุนไพรที่หั่นลงในโถปั่นประมาณ 3/4 ของโถ ไม่แน่นมาก ใส่น้ำเปล่าให้ต่ำกว่าผักประมาณ 1 ข้อนิ้วมือ ปั่นรวมกันพอละเอียด กรองด้วยกระชอนหรือผ้ากรองเอาเฉพาะน้ำ จะได้น้ำสมุนไพรชนิดเข้มข้น เก็บไว้รับประทานทุกวัน
3. ดื่มน้ำก่อนอาหารหรือตอนที่ไม่รู้สึกสบาย เวลาดื่มให้ผสมน้ำเจือจาง โดยปรับความเข้มข้นและปริมาณในการดื่ม เท่าที่รู้สึกสบายของแต่ละคน



คุณค่าและโภชนาการของพืชที่มี ฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น และรสเปรี้ยว



พืชฤทธิ์เย็น

เช่น อ่อมแซบ โสมไทย เสลดพังพอน วอเตอร์เครส และ
หุปลาช่อน หรือลิ้นปี่ เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2560)

คุณสมบัติทางสรีรวิทยา

ช่วยลดความร้อนภายในร่างกาย บำรุงเซลล์ และช่วยให้
ระบบเลือดหมุนเวียนดีขึ้น เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

คุณค่าทางโภชนาการ

อุดมด้วยวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี และ
สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ซึ่งช่วยลดการอักเสบ
และชะลอความเสื่อมของเซลล์

มีเกลือแร่สำคัญ เช่น แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส และ
แมกนีเซียม ที่ช่วยเสริมสร้างเลือด กระดูก และกล้ามเนื้อ

ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความร้อนจากภายใน และขับของ
เสียออกจากร่างกายทางเหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ และช่องทาง
ต่าง ๆ (ยุพา ชาญวิกรัย & ไมตรี สุทธิจิตต์, 2561)

พืชฤทธิ์ร้อน

เช่น พริก ขิง ข่า ขมิ้น ตะไคร้ กระเทียม กระชาย กะเพรา
โหระพา และชะพลู เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2560)

คุณสมบัติทางสรีรวิทยา

ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด เพิ่มพลังงานในร่างกาย
ช่วยขับลม แก้อืดท้องอืด ท้องเฟ้อ (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

คุณค่าทางโภชนาการ

มีสารประกอบสำคัญ เช่น แคปไซซิน (capsaicin)
ในพริก, เคอร์คูมิน (curcumin) ในขมิ้น, และจินเจอรอล
(gingerol) ในขิง ซึ่งมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ และต้านจุลชีพ

อุดมด้วยวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินซี วิตามินบี และ
น้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ทำงานดีขึ้น

ส่งเสริมการเผาผลาญพลังงาน และการขับสารพิษ ผ่าน
เหงื่อ และช่องทางต่าง ๆ (กระทรวงสาธารณสุข กองการ
แพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2568)

พืชรสเปรี้ยว

เช่น มะกรูด มะนาว มะขามเปรี้ยว ชมพู่ และผักตบชวา เป็นต้น

คุณสมบัติทางสรีรวิทยา

ช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ทำให้ระบบย่อย
และการดูดซึมสารอาหารดีขึ้น เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2558)

คุณค่าทางโภชนาการ

มีกรดอินทรีย์ตามธรรมชาติ เช่น กรดซิตริก (citric acid) และกรดแอสคอร์บิก (วิตามินซี) ที่ช่วยขจัดสารพิษในเลือด ลดกรด ลดไขมันในตับ เป็นต้น

มีสารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ที่ช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์และลดการอักเสบ

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีขึ้น เป็นต้น (Jideani et al., 2021)

บทบาทรวมของพืชผักเหล่านี้ต่อร่างกาย

เมื่อบริโภคร่วมกันในสัดส่วนที่เหมาะสม เช่น กินพืชฤทธิ์ร้อนกับพืชฤทธิ์เย็นหรือรสเปรี้ยวในมือเดียวกัน (เช่น น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ ซุปผักปั่นเพื่อสุขภาพ ข้าวผักปั่นเพื่อสุขภาพ กินรวมเป็นผักสดกับส้มตำ หรือลาบ หรือน้ำพริก หรือสลัดผัก เป็นต้น

จะช่วยให้ร่างกายเกิดสมดุลระหว่าง “ธาตุร้อนและเย็น” ทำให้ระบบย่อย การเผาผลาญอาหาร และการสร้างเซลล์ให้แข็งแรง และการขับของเสียทำงานสอดคล้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ จากการบรรยายของอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (2558) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Ormsby (2021)

ดาวดอย หรือปิ่นนกไล่

ดาวดอย หรือปิ่นนกไล่ ชาวภูผาฟ่าน้ำ เรียกว่า ดาวดอย หรือ ดาวกระจายดอย หรือช่วยชีพ กิ่นกไล่ หย้ากั้นจ้าขาว

ชื่อสามัญ Spanish needle, black-jack;

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bidens pilosa*)

วงศ์ Asteraceae (ทานตะวัน)



ดอกดาวดอย

เมล็ดพันธุ์ดาวดอย
มีขาที่เกาะเกี่ยวได้เก่ง ทำให้ขยายพันธุ์เก่ง

ที่มาของชื่อ ดาวดอย

เป็นชื่อที่ท่านอาจารย์หมอเขียว ได้ตั้งชื่อไว้

“ดาวดอย” เป็นพืชที่เกิดได้ง่ายที่ชุมชนภูผาฟ้าน้ำ และในพื้นที่อื่น ๆ ทั่วไป เหยียบก็ไม่ตาย ยิ่งเด็ด ยิ่งขึ้น เป็นพืชวรรณะ 9 เกิดง่าย โตง่าย ไม่ต้องปลูก ไม่ต้องเลี้ยง เป็นพืชที่เกิดง่าย โตไว มีพลังชีวิตสูง ไม่ต้องดูแลมาก สรรพคุณและคุณประโยชน์ที่คนทั่วไปไม่ทราบ หรือมองข้าม จึงได้มีการประชาสัมพันธ์เพื่อให้ประชาชนได้รับทราบถึงสรรพคุณของดาวดอย (ใจเพชร กล้าจน, 2565)

การใช้ประโยชน์

มีฤทธิ์เย็นผสมร้อน ประมาณ 7 ต่อ 3 เดินไปทางเย็น นำยอดอ่อนมาเป็นอาหาร กินเป็นผักสด ผักลวก ผัดผัก ยำ แกงจืด แกงส้ม ทำน้ำพริก ทำเป็นชาดาวดอย เป็นส่วนผสมผสมน้ำผักปั่นสด และทำซूपผัก เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

ชาวอเมริกาใต้ใช้ยอดอ่อนเป็นอาหาร และทำชา แอฟริกาใช้ยอดอ่อนและใบอ่อนต้มกับนมเปรี้ยว และในแถบพื้นที่เทือกเขาหิมาลัย ผู้อาศัยในท้องถิ่นใช้ใบสดเพื่อเตรียมทำเครื่องดื่มที่รู้จักกันว่า “ชาลาดักห์” (Bhatt et al., 2009)

สรรพคุณ

เหมาะกับผู้ที่เป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน เป็นปุยบำรุงพืชชั้นดี (ใจเพชร กล้าจน, 2564) เป็นยาสมุนไพร ขับปัสสาวะ ห้ามเลือด รักษาไข้มาลาเรีย แก้หวัด แก้ไอ แก้ปวดท้อง แก้ท้องร่วง

แก้จุกเสียดแน่น แก้จุกเสียด รักษาโรคผิวหนัง รักษาฝีพุพอง รักษาแผลบวม/เน่า ใช้แก้ปวดฟัน

การนำทั้งต้นและรากดาวดอย ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น เช่น รากสาบเสือ ผักปลาบ และรากมะเหลียมหิน นำทั้งหมดมาต้มดื่ม เพื่อบรรเทาอาการไอ มีน้ำมูกขึ้น หรือใช้ต้มดื่มและอาบ เพื่อแก้หวัด คัดจมูก และลดไข้ นอกจากนี้ใบสดยังสามารถนำมาตำพอกเพื่อรักษาแผลสด แผลไฟไหม้ และแผลน้ำร้อนลวกได้เป็นต้น (Disthai, n.d.; Medthai, 2020)

องค์ประกอบทางเคมี พบสารสำคัญหลายชนิดดังนี้

สารกลุ่มโพลีอะเซทิลีน เช่น 6-phenylheva-1,3,5-triyn-1-ol, 6-phenylheva-1,3,5-triyn-1-yl acetate, Trideca-1,11-diene-3,5,7,9-tetrayne

สารกลุ่มฟลาโวนอยด์ เช่น Astragalin, Asilaroside, Rutin, Quersiterone, Jecein, Luteoside

สารกลุ่มฟีนอลิก เช่น Benzoic acid, Caffeic acid, Chologenic acid, Ferulic acid, Gallic acid, Dimethoxyphenol, Pyrocatechin

สารกลุ่มโมโนเทอร์พีน เช่น Camphene, Myrcene, Limonene, α -Pinene, β -Phelandrene

สารกลุ่มน้ำมันหอมระเหย เช่น Bornyl acetate, Diphenylenemeythane, Hexadecanol, Hexadecyl acetate, Mesitylene, Pentadecanal เป็นต้น

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ฤทธิ์ต้านมาลาเรีย มีการศึกษาพบว่าสารสกัดจากต้นแห้งของดาวดอยด้วยเอทานอล บิวทานอล และคลอโรฟอร์ม สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย *Plasmodium falciparum* ได้ที่ความเข้มข้น 50 ไมโครกรัม/มิลลิลิตร โดยเฉพาะสารสกัดคลอโรฟอร์มจากรากสามารถยับยั้งเชื้อ *P. falciparum* ได้ถึงร้อยละ 86 ในการทดลองในหลอดทดลอง

ฤทธิ์ต้านเชื้อจุลชีพ มีรายงานว่าสารสกัดน้ำร้อนจากดาวดอยแห้ง (*B. pilosa*) ที่ความเข้มข้น 100 ไมโครกรัม/มิลลิลิตร สามารถยับยั้งไวรัสเริมชนิดที่ 1 และ 2 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยยับยั้ง HSV-1 ร้อยละ 11.9 ($p < 0.01$) และ HSV-2 ร้อยละ 19.2 ($p < 0.005$) นอกจากนี้ เมื่อใช้สารสกัดที่ความเข้มข้น 500 ไมโครกรัม/มิลลิลิตร พบว่าสามารถยับยั้ง HSV-2 ได้ร้อยละ 33 และ HSV-1 ร้อยละ 39.02 ซึ่งให้ผลใกล้เคียงกับยาอะไซโคลเวียร์ที่ยับยั้ง HSV ได้ร้อยละ 45.07

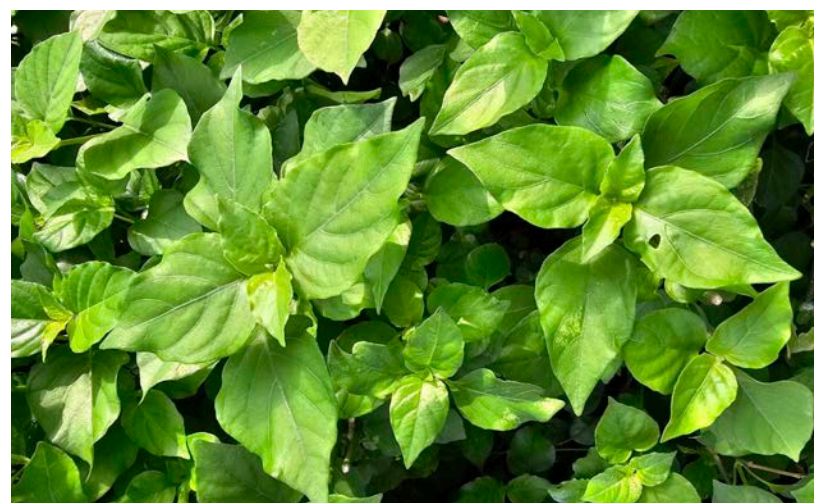
ฤทธิ์ลดความดันโลหิตและไขมันในเลือด การศึกษาสารสกัดน้ำและเมทิลีนคลอไรด์จากดาวดอยพบว่าสามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงและระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดในหนูที่ได้รับฟรุกโตส โดยไม่ส่งผลกระทบต่อระดับกลูโคสและอินซูลินในพลาสมา

ฤทธิ์ต้านการอักเสบ สารประกอบกลุ่ม polyacetylenic ที่แยกได้จากใบแห้งของดาวดอย แสดงฤทธิ์ต้านการอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกัน โดยสามารถยับยั้งการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวและลดการอักเสบของข้อที่ถูกกระตุ้นด้วย Zymosan ในหนูทดลอง (Disthai, n.d.; Medthai, 2020)

อ่อมแซบบ้าน หรืออ่อมแซบตัวเมีย

อ่อมแซบบ้าน หรืออ่อมแซบตัวเมีย ตำลึงหวาน บำเพ็ญ ยาหย่า ผักกูดเน่า อังกาบ บุษบาฮาวาย เบญจรงค์ 5 สี ชื่อสามัญ Chiness violet, Coromandel, Ganges primrose, Philippine violet

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Asystasia gangetica* (L.) T. Anderson
ชื่อวงศ์ Acanthaceae



การใช้ประโยชน์

อ่อมแซบ เป็นผักฤทธิ์เย็น รับประทานเพื่อถอนพิษร้อนในร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงสายตา ฯลฯ

ยอดอ่อนและใบ รสจืด เย็น ใช้เป็นส่วนผสมหนึ่งในการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด กินเป็นผักสดใส่ในส้มตำสุขภาพ

สลัด ส่วนผสมในซูปผัก ทำเป็นผักลวก แกงเลียง ผัดผักรวม เป็นต้น

ใบและกิ่ง ตำแล้วพอกบริเวณที่บวมแดง จากภาวะร้อนเกิน

ดอก รสจืด เย็น กินเป็นผักสด โรยหน้าสลัด หรือ กินกับน้ำพริก (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

ใบ แก้ปวดบวม ปวดตามข้อ ถ่ายพยาธิ และใช้กินเป็นผัก (ตำราไทย)

ใบ เป็นยาเฉพาะที่ รักษาหอบหืด (ประเทศไนจีเรีย)

ทั้งต้น ใช้รักษาโรคข้อรูมาติซึม ราก ใช้ภายนอก แก้ผื่นแพ้ที่ผิวหนัง และ**ใบ** รักษาเบาหวาน (ชนเผ่าทมิฬนาฑู ประเทศอินเดีย)

ทั้งต้น กินเป็นผัก และ**น้ำสกัดจากต้น** ใช้ขับพยาธิ แก้อาการบวม รักษาโรคข้อรูมาติซึม โรคโกโนเรีย โรคหู (ประเทศแอฟริกาใต้)

องค์ประกอบทางเคมี

ดอก พบ ไบฟลาโวนไกลโคไซด์ ได้แก่ apigenin 7-O-glucosyl (3'→6"), luteolin 7"-O-glucoside

ส่วนเหนือดิน พบ asyngangoside, 5,11-epoxymegastigmane glucoside, salidroside, benzyl beta-D-glucopyranoside, (6S,9R)-roseoside, ajugol, apigenin 7-O-neohesperidoside

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียทั้งชนิดแกรมลบ และแกรมบวก และเชื้อราหลายชนิด จากสารสกัดเฮกเซน เอทิลอะซิเตต และเมทานอลจากทั้งต้น

ฤทธิ์ลดปวด และต้านการอักเสบในหนูทดลอง จากสารสกัดน้ำและเมทานอลจากลำต้นและใบ

ฤทธิ์ลดระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด ในหนูทดลอง จากสารสกัดเอทานอลจากใบ

ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในหลอดทดลอง จากสารสกัดเมทานอลจากใบ

ฤทธิ์ลดสารฮีстамีนในโรคหอบหืดจากการทดสอบ จากสารสกัดเฮกเซน เอทิล อะซิเตต และเมทานอลจากใบ จากการทดสอบแบบ in vitro (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2025)



ดอกอ่อมเข้บ้าน



ดอกอ่อมเข้ป่า

อ่อมแซบป่า หรืออ่อมแซบตัวผู้

อ่อมแซบป่า หรืออ่อมแซบตัวผู้ ผักใบพริก บุษานรา
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Asystasia gangetica* (L.) T. Anderson
ชื่อวงศ์ Acanthaceae

การใช้ประโยชน์

อาจารย์หมอเขียว ปฏิบัติการขาดแคลนอาหารด้วย
อ่อมแซบป่าที่ยังไม่เป็นที่นิยมกิน "อ่อมแซบป่า กินดี กินได้
กินแข็งแรง " ไม่ปลูกก็เกิด ยิ่งตัด ยิ่งแตก เป็นอาหารชั้นดี



เกิดเก่งกว่าอ่อมแซบบ้าน เป็นอาหารชั้นดี ปุ๋ยชั้นดี ปุ๋ยฟรี
ปุ๋ยตลอดกาล ของมนุษยชาติ

อ่อมแซบป่า ผักฤทธิ์เย็น รสจืดเย็นคล้ายผักบุ้ง
กินสดกับน้ำพริก ส้มตำ หรือนำมาทำผักลวก ผัดผัก
ใส่แกงส้ม แกงอ่อม ราดหน้า ลักษณะก้านจะเป็นเหลี่ยม
ใบจะกว้าง ดอกจะมีสีขาว สีม่วงเป็นมงกุฎแถมอยู่ แตกต่าง
จากอ่อมแซบบ้าน ดอกจะใหญ่กว่า มีหลายสี อ่อมแซบบ้าน
ก้านจะกลม (ใจเพชร กล้าจน, 2565)

สรรพคุณและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา เหมือนอ่อมแซบบ้าน

องค์ประกอบทางเคมี

พบข้อมูลในงานวิจัยอาหารสัตว์ บุษานราแห้งซึ่งตัดจาก
ธรรมชาติ ในระยะก่อนออกดอก พบว่า มีโปรตีน 17.09 %
ไขมันรวม 4.07 % เยื่อใยรวม 12.04 % NDF 35.18 % และ
ADF 26.68 % (กรมอนามัย, n.d.)



ผักปลาบใบแหลม หรือผักปลาบใบแคบ

ผักปลาบใบแหลม หรือผักปลาบใบแคบ ผักปลาบนานา
ผักปลาบใบเรียว หญ้ากาวผี กินกึ่งน้อย

ชื่อสามัญ Water grass, Climbing dayflower, Spreading
dayflower, Frenchweed, Benghal dayflower

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Commelina diffusa* Burm.f.

วงศ์ Commelinaceae



ผักปลาบใบมน หรือผักปลาบใบกว้าง

ผักปลาบใบมน หรือผักปลาบใบกว้าง ผักกาวปลี ผักงอง
สะพาน ผักขาบ

ชื่อสามัญ Benghal dayflower, Dayflower, Tropical
spiderwort, Wondering jew

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Commelina benghalensis* L.

วงศ์ Commelinaceae



การใช้ประโยชน์และสรรพคุณผักปลาใบแหลม/ใบมน

พืช/ส่วนที่ใช้	วิธีใช้	สรรพคุณ
ผักฤทธิ์เย็น (ทั้งต้น) (ใจเพชร กล้าจน, 2564)	รับประทาน สด, ลวก, แกง เลียง, แกงส้ม, แกงรวม, ต้ม กับน้ำดื่ม (ใจเพชร กล้าจน, 2564)	บำรุงร่างกาย: ช่วยเจริญอาหาร ปวด/ไข้: แก้ปวดตามร่างกาย, ปวดหู, หูอักเสบ, แก้ไข้, บรรเทาเจ็บคอ ระบบหายใจ: แก้ไอ, ขับเสมหะ, แก้ร้อนใน ระบบขับถ่าย: ใช้เป็นยาระบาย
ผักปลาใบแหลมทั้งต้น + รากสาบเสือ + รากดาวดอย + รากมะเหลียมหิน	นำมาต้มกับน้ำ ดื่ม	ระบบหายใจ: แก้ไอ, ขับเสมหะ, ลดน้ำมูก
ใบหรือทั้งต้น	ตำพอกบริเวณ แผล	แผล/ผิวหนัง: รักษาแผลสด, ใช้ ห้ามเลือด
	ตำคั้นน้ำทา	แผล/ผิวหนัง: แก้ผื่นคัน, แก้พิษฝี, รักษาโรคผิวหนัง
	ต้มกับน้ำดื่ม	รักษาริดสีดวงทวาร, รักษาติด เชื้อทางเดินปัสสาวะ, ขับปัสสาวะ รักษามาลาเรีย, แก้หนองใน, แก้คางทูม

ข้อมูลจาก: Disthai, (n.d.) และ Medthai, (n.d.)

องค์ประกอบทางเคมีผักปลาใบแหลม

สารสกัดเมทานอลจากส่วนเหนือดิน พบสาร ออกฤทธิ์
หลายชนิด เช่น Phytol, Methyl stearate, Carbonic acid,
Cyclopentaneundecanoic acid, Cyclopropanedo-
decanoic acid, Hexadecanoic acid, 1-Phenyl-2-bu-
tanone, hydrazide, Octadecanoic acid

สารสกัดเอทิลอะซิเตทจากต้น พบสาร lyratol F,
4-hydroxybenzoic acid, N-trans-feruloyltyramine,
methyl gallate, N-trans-p-coumaroyl-3',4'-dihy-
droxyphenylethylamine และ 1,2-dihydro-6,8-
dimethoxy-7-hydroxy-1-(3,5-dimethoxy-4-hy-
droxyphenyl)-N1,N2-bis-[2-(4-hydroxyphenyl)
ethyl]-2,3-naphthalene dicarboxamide

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ผักปลาใบแหลม/ใบมน จะคล้ายกัน

การศึกษาวิจัยทางเภสัชวิทยาของสารสกัดผักปลา
ใบแหลม จากส่วนต้น ระบุว่า มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาดังนี้

1. ฤทธิ์ต้านเบาหวาน (Antidiabetic activity)
การศึกษาการยับยั้งเอนไซม์ α -glucosidase และ
 α -amylase ซึ่งเกี่ยวข้องกับการย่อยคาร์โบไฮเดรต พบว่า
สารสกัดเอทิลอะซิเตท มีประสิทธิภาพสูงที่สุด จึงถูกนำไป
วิเคราะห์หาสารออกฤทธิ์ พบสารสำคัญ 6 ชนิด ได้แก่
4-hydroxybenzoic acid, methyl gallate, lyratol F,
N-trans-feruloyltyramine, N-trans-p-couma-

royl-3',4'-dihydroxyphenylethylamine, สาร dimer ชนิด naphthalene dicarboxamide

เมื่อนำสารทั้ง 6 ชนิดไปทดสอบฤทธิ์ พบว่า: สาร naphthalene dicarboxamide มีฤทธิ์ดีที่สุด ค่า IC_{50} ต่อเอนไซม์, α -glucosidase = $61.37 \pm 0.83 \mu M$, α -amylase = $38.23 \pm 1.04 \mu M$ เมื่อเทียบกับ acarbose (ยามาตรฐาน): ค่า IC_{50} ของ acarbose สูงกว่าอย่างชัดเจน α -glucosidase = $210.43 \pm 2.78 \mu M$, α -amylase = $129.19 \pm 3.13 \mu M$, α แสดงให้เห็นว่าสารออกฤทธิ์จากผักปลาบใบแคบมีศักยภาพแรงกว่ายามาตรฐานในการยับยั้งเอนไซม์ย่อยแป้ง

2. ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาอื่นที่มีรายงานในต่างประเทศ มีงานวิจัยต่างประเทศหลายฉบับที่สนับสนุนว่าผักปลาบใบแคบมีฤทธิ์หลากหลาย ได้แก่ ต้านฮีستามีน ขับปัสสาวะ ลดคอเลสเตอรอล ลดไข้ แก้ปวดและต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ ต้านชัก ชำเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ปกป้องตับ (hepatoprotective) และต้านฮอร์โมนเอสโตรเจน

คุณค่าทางอาหารของต้นผักปลาบใบแคบ /ใบมน

ประกอบไปด้วย โปรตีน 16.8-19.6/20%, แคลเซียม 1.6-6.5/1.1%, ฟอสฟอรัส 0.31/0.3%, โพแทสเซียม 4.4%/3.9%, ADF 31.5-35.4/41%, NDF 42-51.1/50%, ลิกนิน 8.1-9.8%, DMD 59.7-68.3% (โดยวิธี Nylon bag) ธาตุเหล็ก 587/573 ppm, ไนเตรท 136/645 ppm และออกซาลิกแอซิด 913 /ไม่พบ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (Disthai, n.d. และ Medthai, n.d.)

เสลดพังพอนตัวเมีย หรือพญาขอ

เสลดพังพอนตัวเมีย หรือพญาขอ พญาปล้องทอง พญาปล้องดำ พญาปล้องคำ ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด

ชื่อวิทยาศาสตร์ Clinacanthus nutans (Burm.f.) Lindau

ชื่อวงศ์ Acanthaceae



การใช้ประโยชน์

ผักฤทธิ์เย็น รสจืด รับประทานสด หรือ ผักลวก

ลดไข้ อาหารผิดสำแดง บำรุงกำลัง รักษาอาการอักเสบ ถอนพิษ รักษาแผลร้อนในปาก เริ่ม งูสวัด (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

องค์ประกอบทางเคมี

มีสารสำคัญ ได้แก่ Lupeol, β -Sitosterol และ Stigmasterol ขณะที่สารสกัดจากใบด้วยบิวทานอลพบว่ามีสารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ซึ่งมีฤทธิ์ลดการอักเสบได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังมี สารกลุ่ม Monoglycosyl diglycerides เช่น 1,2-di-O-linolenoyl-3-O- β -D-galactopyranosyl-sn-glycerol และ สารกลุ่ม glycolipids ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสเริมและงูสวัด

มีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพมากกว่า 20 ชนิด รวมถึงสารพิษเคมีสำคัญ เช่น Stigmasterol, Lupeol, β -Sitosterol, Belutin และ Myricyl alcohol จากการสกัดด้วยเมทานอลพบ C-glycosyl flavones อย่าง Vitexin, Isovitexin, Schaftoside, Isomoll-pentin, 7-O- β -glucopyranoside, Orientin และ Isorientin

การสกัดจากต้นและใบพบ glucosides จำนวน 5 ชนิด ได้แก่ Cerebrosides และ monoacylmonogalactosyl glycerol รวมถึง trigalactosyl และ digalactosyl diglycerides อีก 8 ชนิด

ส่วนการสกัดด้วยคลอโรฟอร์มจากส่วนเหนือดินสดให้สาร Chlorophyll A, Chlorophyll B และ Phacophorbide A

ยังมีสารประกอบที่มีซัลเฟอร์ 4 ชนิด ได้แก่ Clinamide A-C และ 2-cis-entadamide A รวมทั้งสารที่เคยมีรายงานมาก่อน เช่น Entadamide A, Entadamide C และ trans-3-methylsulfinyl-2-propenol (Disthai, n.d.)

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ฤทธิ์ลดการอักเสบ พบว่า สารสกัดเอ็นบิวทานอลจากใบเสลดพังพอนตัวเมีย เมื่อให้หนูขาวรับประทานสามารถลดการอักเสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยลดการบวมของอุ้งเท้าที่ถูกกระตุ้นด้วย carrageenan รวมถึงลดการอักเสบของถุงลมที่เหนียวแน่นด้วยการฉีดลมและน้ำมันละหุ่ง แต่เมื่อนำสารสกัดชนิดเดียวกันทาลงบนผิวหนังกลับไม่สามารถลดปริมาณหนองในถุงลมหนูได้ ที่ขนาด 270 มก./กก. สารสกัดเอ็นบิวทานอลลดการบวมของอุ้งเท้าหนูได้ใกล้เคียงกับ แอสไพริน 100 มก./กก. ขณะที่การใช้เสลดพังพอนตัวเมีย ในรูป cold cream 5% รวมถึง สารสกัดเอทานอล 95% และเอทานอลในน้ำทาเฉพาะที่พบว่า สามารถลดหนองและการเกิด granuloma ได้ 50.98%, 50.10% และ 48.30% ตามลำดับ

นอกจากนี้ สารสกัดเอทานอลจากใบเสลดพังพอนตัวเมียที่ความเข้มข้น 20 $\mu\text{g/mL}$ ยังมีผลต่อสารสื่อกลางการอักเสบ โดย ยับยั้ง interleukin-1 β (IL-1 β) แต่ไม่ยับยั้ง interleukin-6 (IL-6) และ tumor necrosis factor- α (TNF- α)

ฤทธิ์รักษาโรคสุวัด จากการศึกษพบว่า สารสกัดจากใบเสลดพังพอนตัวเมียสามารถยับยั้งเชื้อไวรัส Varicella zoster ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อตรวจด้วย DNA hybridization และ plaque reduction assay ขนาดสารสกัด 1:2,000 และ 1:1,200 ยับยั้งเชื้อก่อนเข้าสู่เซลล์ได้ราว 50% ขนาด 1:6,000 และ 1:4,800 สามารถฆ่าเชื้อในเซลล์ได้ ส่วนขนาดมากกว่า 1:18,000 และ 1:9,600 สามารถทำลายเชื้อไวรัสโดยตรง 50%

ในการทดลองทางคลินิก ผู้ป่วยโรคสุวัด 51 ราย ได้รับการรักษาด้วยสารสกัดใบเสลดพังพอนตัวเมีย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม สุ่มเปรียบเทียบกับยาหลอก ผู้ป่วยทุกรายมาพบแพทย์ภายใน 48 ชั่วโมงหลังเกิดอาการ และทายาวันละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 7–14 วัน จนกว่าแผลจะหาย ผลการรักษาพบว่า ผู้ป่วยที่ใช้สารสกัดแผลตกสะเก็ดภายใน 3 วันและหายภายใน 7–10 วัน มีจำนวนมากกว่ากลุ่มยาหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับความปวดลดลงเร็วและไม่พบผลข้างเคียงใด ๆ

ฤทธิ์ต้านไวรัสเริม สารสกัดน้ำจากใบเสลดพังพอนตัวเมียมีฤทธิ์ต้าน Herpes simplex virus (HSV) type 1 และ type 2 โดยตรงก่อนที่ไวรัสเข้าสู่เซลล์ โดยความเข้มข้นตั้งแต่ 1:1,200 เป็นเวลา 30 นาที สามารถทำลายเชื้อ

HSV-2 ก่อนเพาะเลี้ยงลงเซลล์ได้ ขณะที่สารสกัดเมทานอลและสารสกัดน้ำไม่สามารถยับยั้งเชื้อ HSV-1 และ HSV-2 ภายในเซลล์ได้

ในการทดลองทางคลินิก ผู้ป่วยโรคเริมที่อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งชายและหญิง 27 ราย ได้รับครีมจากสารสกัดเอทานอลจากใบเสลดพังพอนตัวเมีย 5% (1:4,800) เปรียบเทียบกับ acyclovir cream 26 ราย และ ยาหลอก 24 ราย ทาแผลวันละ 4 ครั้ง ติดต่อกัน 6 วัน พบว่า ผู้ป่วยที่ใช้ครีมเสลดพังพอนตัวเมียและ acyclovir cream แผลตกสะเก็ดภายในวันที่ 3 และหายภายใน 7 วัน ส่วนกลุ่มยาหลอกตกสะเก็ดวันที่ 4–7 และหายภายใน 7–14 วัน ครีมเสลดพังพอนตัวเมียไม่ทำให้เกิดอาการแสบหรือระคายเคือง ขณะที่ acyclovir cream ทำให้แสบแผล

สำหรับผู้ป่วยโรคเริมอวัยวะสืบพันธุ์ ชนิดเป็นซ้ำ 56 ราย ทดลองรักษาด้วยครีมเสลดพังพอนตัวเมีย เปรียบเทียบกับ acyclovir cream 54 ราย และยาหลอก 53 ราย ทาแผลวันละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 6 วัน พบว่า กลุ่มที่ใช้ครีมเสลดพังพอนตัวเมียแผลตกสะเก็ดภายใน 3 วัน และหายภายใน 7 วัน ไม่มีอาการแสบแผล และผลการรักษาใกล้เคียงกับ acyclovir cream แต่ acyclovir cream ยังทำให้เกิดอาการแสบแผลในผู้ป่วยบางราย

ฤทธิ์แก้ปวด สารสกัดเอ็นบิวทานอลจากใบเสลดพังพอนตัวเมีย ขนาด 30–2,430 มก./กก. เมื่อให้หนูถีบจักรทางปาก สามารถลดการบิดตัวที่เกิดจากกรดอะซิติค และเพิ่มการซึมผ่านของผนังหลอดเลือดเป็นสัดส่วนกับขนาดของสารสกัด ขนาด 90 มก./กก. มีฤทธิ์ลดการบิดตัวใกล้เคียง เฟนนิวีวทาโซน 100 มก./กก. แต่มีฤทธิ์ลดการซึมผ่านของผนังหลอดเลือดน้อยกว่า การให้ทางฉีดเข้าช่องท้องไม่พบฤทธิ์ระงับปวด และสารสกัดคลอโรฟอร์มจากใบทางปากก็ไม่มีผลต่อการบิดตัว

นอกจากนี้ เสลดพังพอนตัวเมียยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ในหลอดทดลอง และมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียและเชื้อรา สารสกัดเอทิลอะซิเตทจากใบความเข้มข้น 1.39–6.31 มก./มล. สามารถยับยั้ง *Bacillus cereus* และ *Candida albicans* สารฟลาโวนอยด์และฟีนอลิกในพืชช่วยยับยั้งแบคทีเรียเนื่องจากมี Carbonyl group

เสลดพังพอนตัวเมียยังมีฤทธิ์ต้านพิษงู โดยสามารถป้องกันการทำลายเซลล์เนื้อเยื่อแผล แต่ไม่สามารถยับยั้งพิษต่อระบบประสาทที่ส่งผลต่อ Neuromuscular transmission ของงูเห่าได้ (Disthai, n.d.)



โสมไทย

โสมไทย หรือว่านผักปัง โสม โสมคน กุเหยขึ้น

ชื่อสามัญ Java ginseng, Sweetheart, Fameflower, Surinam Purslane, waterleaf, Ceylon Spinach

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.

ชื่อวงศ์ Portulacaceae



การใช้ประโยชน์

ผักฤทธิ์เย็น กินเป็นผักสด ผักลวก ผัดผัก และแกงส้มแกงอ่อม (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

สรรพคุณ

ใช้บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง ช่วยบำรุงธาตุ แก้อักเสบ ลดอาการบวม บำรุงปอด แก้อาการร้อน แก้อาการไอ แก้ไข้ แก้ปัสสาวะขัด แก้ท้องเสีย แก้ไอเรื้อรัง แก้บวมอักเสบมีหนอง ช่วยขับน้ำนม แก้ปัสสาวะขัด แก้เหงื่อออกมากผิดปกติ แก้ไอเป็นเลือด แก้ประจำเดือนมาผิดปกติ รักษาอาการของโรคไต รักษาอาการของโรคตับ รักษาโรคหอบหืด

องค์ประกอบทางเคมี

ในใบและลำต้นพบสารกลุ่ม flavonoids และ Chromene , javaberine A,B , octacosanol, hentriacontane, dotriacontane, triacontane, heneicosanoic acid, β -sitosterol และ stigmasterol

ในน้ำมันหอมระเหยของโสมไทย ยังพบสารสำคัญ อาทิ เช่น camphor, borneol, limonene, camphene, myrcene, cineol, pinene, pinostrobin, thujene, rubramine เป็นต้น

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

การศึกษาวิจัยทางเภสัชวิทยาของโสมไทย พบว่าสารสกัด Octacosanol จากรากของโสมไทยมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อไวรัสเริม ลดคอเลสเตอรอล ฤทธิ์รักษาโรคผิวหนังอักเสบ ฤทธิ์รักษาอาการโรคพาร์กินสัน และฤทธิ์รักษาโรคหัวใจ และหลอดเลือด (Disthai, n.d.)

วอเตอร์เครสใบใหญ่ หรือผักเบ็ดญี่ปุ่น

วอเตอร์เครสใบใหญ่ หรือผักเบ็ดญี่ปุ่น ผักโขมบราซิล (Brazilian Spinach) ผักโขมซิสซู (Alternanthera sissoo) วอเตอร์เครสฮาวาย

ชื่อสามัญ Brazilian Spinach, Sissoo Spinach, Samba Lettuce, Poor man

ชื่อวงศ์ Amaranthaceae (ผักโขม)



การใช้ประโยชน์

ผักฤทธิ์เย็น รับประทานสด ผักลวก ผัดผัก แกงจืด ส่วนผสมน้ำผักปั่น ซุปผักปั่น (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

ตารางองค์ประกอบเคมีและฤทธิ์ทางเภสัชของวอเตอร์เครสใบใหญ่

หมวดหมู่	สารสำคัญ / องค์ประกอบ	ฤทธิ์ทางเภสัช / สรรพคุณ
โพลีฟีนอล (Phenolics)	สารฟลาโวนอยด์, สารฟีนอลิกรวม	ต้านอนุมูลอิสระ, ด้านการอักเสบ, ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง, ป้องกันความเสียหายของเซลล์
แคโรทีนอยด์ (Carotenoids)	เบตาแคโรทีน, ลูทีน	บำรุงสายตา, ป้องกันต่อกระจกและจอประสาทตาเสื่อม
วิตามิน	วิตามิน A, C, K, กรดโฟลิก	บำรุงสายตา, ต้านอนุมูลอิสระ, เสริมภูมิคุ้มกัน, ป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก, ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง
แร่ธาตุ	แคลเซียม (Ca), เหล็ก (Fe), ฟอสฟอรัส (P), แมกนีเซียม (Mg), สังกะสี (Zn), ทองแดง (Cu), โพแทสเซียม (K)	เสริมสร้างกระดูก, ป้องกันโลหิตจาง, ช่วยระบบประสาทและกล้ามเนื้อ, ควบคุมความดันเลือด
ใยอาหาร (Fiber)	เส้นใยอาหาร (Dietary fiber)	ช่วยระบบย่อยอาหาร, ควบคุมน้ำหนัก, ลดความเสี่ยงโรคเมตาบอลิก
ฤทธิ์ทางเภสัช	Antioxidant activity, Anti-inflammatory, Anti-cancer (บาง flavonoids), Bone health support (vitamin K, minerals)	ลดการอักเสบ, ยับยั้งการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง, ป้องกันความเสื่อมของกระดูกและจอประสาทตา, เสริมสุขภาพโดยรวม

ข้อมูลจาก: Alam et al. (2022), Ikram et al. (2022),

50 น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ Saengha et al. (2022)

วอเตอร์เครสใบเล็ก หรือผักเปิดฝรั่ง

วอเตอร์เครสใบเล็ก หรือผักเปิดฝรั่ง ผักเปิดแดง

พรมมิแดง

ชื่อสามัญ Calico plant, Joy weed

ชื่อวิทยาศาสตร์ Alternanthera bettzickiana (Regel)

G.Nicholson



การใช้ประโยชน์

ผักฤทธิ์เย็น รับประทานสด ผักลวก ผัดผัก แกงจืด ส่วนผสมน้ำผักปั่น ทำซूपผักปั่น (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

ตารางองค์ประกอบเคมีและฤทธิ์ทางเภสัชของวอเตอร์เครสใบเล็ก

หมวดหมู่	สารสำคัญ / องค์ประกอบ	ฤทธิ์ทางเภสัช / สรรพคุณ
โพลีฟีนอล (Phenolics) (Kasthuri & Ramesh, 2018; Panche et al., 2016; Manach et al., 2004)	- Total phenolics: 308.526 mg GAE/100 g ใบ - Gallic acid, Caffeic acid, Chlorogenic acid, Ferulic acid	ต้านอนุมูลอิสระ, ป้องกันความเสียหายของเซลล์, ช่วยลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง
คุณค่าทางโภชนาการ (Nutritional composition) (Hwong et al., 2022)	- วิตามิน A, C, E - แร่ธาตุ Ca, Fe, Mg, K - โปรตีน, โยอาหาร - สารต้านอนุมูลอิสระจากพฤษเคมี	บำรุงสุขภาพ, เสริมภูมิคุ้มกัน, ป้องกันภาวะขาดสารอาหาร, ช่วยระบบย่อยอาหาร
สารพฤษเคมี (Phytochemicals) (Pamila & Karpagam, 2017; Singla et al., 2022)	- Flavonoids - Phenolics - Alkaloids	Antioxidant activity, ต้านการอักเสบ, ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง, ป้องกันความเสียหายของเซลล์

ใบวอเตอร์เครสใบเล็ก หรือผักเป็ดฝรั่ง มีโพลีฟีนอลและฟลาโวนอยด์สูงมาก ต้านอนุมูลอิสระ มีสารพฤษเคมีหลากหลาย ต้านการอักเสบ ป้องกันเซลล์จากการเสื่อม บำรุง สุขภาพ เสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยย่อยอาหาร

52 น้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพ

หุบลาซอน หรือลั่นปี่

หุบลาซอน หรือลั่นปี่ ผักกาดนกเขา หางปลาซอน ผักบั้ง ผักแดง

ชื่อสามัญ Cupid's shaving brush

ชื่อวิทยาศาสตร์ Emilia sonchifolia (L.) DC. ex Wight

วงศ์ Asteraceae (วงศ์เดียวกับทานตะวัน)



การใช้ประโยชน์

ผักฤทธิ์เย็น มีรสจืดเย็น รับประทานเป็นผักสด ส่วนผสมในน้ำผักปั่น เป็นผักลวก แกงเลียง และแกงอ่อม เป็นต้น (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

สรรพคุณ

1. ต่อระบบทางเดินหายใจ รักษาอาการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ลดไข้ ถอนพิษไข้ ทำให้เลือดเย็น แก้ไอ ขับเสมหะ แก้หืด เจ็บคอ คออักเสบ รักษาทอนซิลอักเสบ
2. ต่อระบบทางเดินอาหาร แก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วง แก้บิด รักษาถ่ายอุจจาระเป็นเลือดเรื้อรัง แก้ฝีในลำไส้ รักษาอาการตาชโมยในเด็ก
3. ต่อระบบขับถ่ายและบวม น้ำ ช่วยขับปัสสาวะ
4. ด้านผิวหนัง แผล และการอักเสบ แก้ผดผื่นคัน รักษาแผล ฝี หนอง เริม หูด ห้ามเลือด สมานแผล และฝีฝักบัว
5. สรรพคุณอื่น ๆ แก้ปวดหลัง ปวดเอว ลดการอักเสบ ยับยั้งเชื้อจุลชีพ (แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา โปรโตซัว)

วิธีใช้ตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน

แก้ไอ ขับเสมหะ ลดไข้ ท้องเสีย บิด หรืออาการทางปอด ต้นสด 30–90 กรัม (แห้งใช้ 15–30 กรัม) ต้มดื่มวันละ 2–3 ครั้ง
แก้ปวดหลัง ปวดเอว ใช้รากตำคั้นผสม “น้ำตาลเมา” ต้ม ฝี ใช้ต้นสด 1 กำมือ ตำผสมเกลือ พอก วันละ 2 ครั้ง
เริม ใช้ต้นสด ตำพอก เปลี่ยนวันละครั้ง
ห้ามเลือด ใช้เป็นตัวยสมานแผล ใช้ใบตำพอกบริเวณแผล

องค์ประกอบทางเคมี

การศึกษาพบว่า มีสารสำคัญหลายชนิด เช่น simiralin, beta-sitosterol, palmitic acid และ quercitrin ซึ่งเกี่ยวข้องกับฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านจุลชีพของพืชชนิดนี้

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

1. ฤทธิ์ระงับปวด (Antinociceptive / Analgesic activity) การทดลองในหนูพบว่าสารสกัดไฮโดรเอทานอลจากส่วนเหนือดินของหูกปลาช่อนในขนาด 30, 100 และ 300 มก./กก. ให้ผลลดความเจ็บปวดอย่างมีนัยสำคัญ โดยให้สารสกัดก่อนกระตุ้นอาการปวด 1 ชั่วโมง ผลการทดสอบโดยใช้วิธีฉีดกรดอะซิติก ฉีดฟอร์มาลิน และทดสอบแรงกระตุ้นจากความร้อน (hot plate และ tail immersion test) พบว่า สารสกัดสามารถลดความเจ็บปวดได้ในทุกวิธีทดสอบ และมีประสิทธิภาพสูงกว่ามอร์ฟีน ในบางแบบจำลองการทดลอง

2. การศึกษาทางคลินิกด้านระบบทางเดินหายใจ มีรายงานการใช้ต้นหูกปลาช่อนแห้ง 1 กรัม ทำเป็นยาฉีด 1 มล.

รักษาผู้ป่วยติดเชื้อระบบทางเดินหายใจส่วนบนและปอดอักเสบในเด็ก โดยให้ขนาดตามช่วงอายุ และแบ่งฉีดเข้ากล้ามเนื้อวันละ 2–3 ครั้ง

3. ฤทธิ์ต้านจุลชีพและต้านการอักเสบ (Antimicrobial & Anti-inflammatory activities) งานวิจัยหลายฉบับยืนยันว่า หูกปลาช่อนมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ต้านไวรัส และโปรโตซัวบางชนิด ลดการอักเสบของเนื้อเยื่อ ซึ่งสอดคล้องกับการใช้สมุนไพรในภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ใช้รักษาอาการอักเสบ ใช้ ไอ และแผลติดเชื้อ (Disthai, n.d.)

กระดุมเงิน หรือบานไม่รู้โรยบราซิล

กระดุมเงิน หรือบานไม่รู้โรยบราซิล บานไม่รู้โรยสิงคโปร์
บานไม่รู้โรยฝรั่ง

ชื่อสามัญ Brazilian joyweed, Purple joyweed

ชื่อวิทยาศาสตร์ Alternanthera brasiliana (L.) Kuntze

วงศ์ Amaranthaceae



การใช้ประโยชน์

ผักฤทธิ์เย็นผสมร้อน ประมาณ 7 ต่อ 3 เติบโตทางเย็น รสหวานเย็น รับประทานเป็นผักสด ผสมในน้ำผักปั่น ใส่ในแกงส้ม แกงเลียง แกงจืด และผัดผักรวม (ใจเพชร กล้าจน, 2568)

สรรพคุณ

ด้านการอักเสบ (ใช้รักษาแผล ฟกช้ำ บวม ใช้ในโรคติดเชื้อ เช่น แผลพุพอง บรรเทาปวด เสริมภูมิคุ้มกัน บรรเทาโรคไวรัสฉิวหน่ง เช่น เริม) ปกป้องตับ มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงป้องกันเม็ดเลือดแดงถูกทำลายเร็ว ระบบการดูดซึมทางอาหารดี

ฤทธิ์ทางเภสัช

งานวิจัยรายงานว่า ด้านอักเสบ (Anti-inflammatory) ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) สมานแผล (Wound healing) ปกป้องตับ (Hepatoprotective) ต้านจุลชีพและไวรัส (Antimicrobial / Antiviral) ต้านเบาหวาน (Anti-diabetic) บรรเทาปวด (Analgesic) ด้านความวิตกกังวล (Anxiolytic)

เหตุผลเชิงสรีรวิทยา

ทำไมผู้ที่เลือดจางค่าความเข้มข้นของเลือดดีขึ้นได้

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ผักใบเขียวหรือผักใบสีแดงส่วนใหญ่จะมีธาตุเหล็กสูงจึงบำรุงเลือดได้ดี ซึ่งมีผู้ป่วยที่โลหิตจาง โรคธาลัสซีเมีย เซล Anisocytosis ระดับ +4 เป็นเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งผนังเซลล์จะบาง รูปร่างเซลล์ผิดปกติ เซลล์จะตาย 90 วัน ซึ่งคนปกติ เซลล์จะหมดอายุตาย 120 วัน

เมื่อปี 2548 หมอแผนปัจจุบันให้ทานโพลีบารุงเลือด วันละ 1 เม็ด ต่อเนื่อง แต่ค่าความเข้มข้นของเลือด Hct. ก็ไม่ดีขึ้น ได้กินใบกระดุมเงินประมาณมือละ 1 กำมือ วันละ 3 มื้อร่วมกับผักพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ ที่มีธาตุเหล็กมากพร้อมกับการเลกกินเนื้อสัตว์และปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเป็นเวลา 3 เดือน แล้วทำให้ค่าความเข้มข้นของเลือดเพิ่มขึ้น Hct จาก 22 เป็น 30 mg.% และ Hb จาก 9 เป็น 10.2 g/dl. จากหมอแผนปัจจุบันเตรียมให้เลือด จึงไม่ต้องให้เลือด และเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2548-2567 Hct จาก 30 เป็น 38 mg.% และ Hb จาก 10.2 เป็น 11 g/dl. (สัมภาษณ์หญิงอายุ 59 ปี วันที่ 2 ธันวาคม 2568)

จากการวิจัยในต่างประเทศพบว่า ในใบกระดุมเงินมีสารต้านอักเสบ (Anti-inflammatory) ทำให้การสร้างเลือดกลับมาปกติ หลายคนที่มี “เลือดจาง” ไม่ได้เกิดจากขาดธาตุเหล็ก แต่เกิดจาก Anemia of chronic inflammation (โลหิตจางจากภาวะอักเสบเรื้อรัง) งานวิจัยพบว่า *Alternanthera brasiliana* มีฤทธิ์ต้านอักเสบ (ลด IL-1 β TNF- α , NF-kB) ลด oxidative stress ภาวะอักเสบสูงทำให้ร่างกายผลิตเม็ดเลือดแดงได้น้อยลง เมื่อลดการอักเสบ ไชกระดุมกลับมาสร้างเลือดได้ดีขึ้น ค่า Hb/Hct จึงดีขึ้นทางอ้อม (Marchete et al., 2021)

ปกป้องตับ การสร้างเลือดดีขึ้น ตับเป็นอวัยวะสำคัญในการปรับสมดุลธาตุเหล็กและการสร้างโปรตีนเลือด

งานวิจัยชี้ว่าใบ *A. brasiliana* ลดพิษตับ ลด fibrosis ลด oxidative stress ในตับพื้นค่าตับ AST/ALT เมื่อตับทำงานดีขึ้น การเผาผลาญธาตุเหล็กและการช่วยสร้างเลือดดีขึ้น

สารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันเม็ดเลือดแดงถูกทำลายเร็ว

สารกลุ่ม phenolics และ flavonoids ช่วยลด oxidative damage เม็ดเลือดแดงไวต่ออนุมูลอิสระ เมื่อ oxidative stress ลดลง RBC อยู่ได้นานขึ้น ค่า Hct/Hb ดูดีขึ้นแม้ไม่ได้สร้างเพิ่ม (Marchete et al., 2021)

กินผักรวมกับอาหารอื่น ปรับโภชนาการโดยรวม ผู้ที่รับเมนูสุขภาพ เช่น น้ำผัก แกงเลียง ผักผักรวม มักได้รับสารอาหารสูงขึ้น เช่น โฟเลต วิตามิน C (ช่วยดูดซึมเหล็ก) เกลิอแร่ ซึ่งล้วนช่วยปรับระบบเลือดให้ดีขึ้นแม้ไม่ใช่ “ผลตรงจากพืชชนิดนี้” (Attaugwu & Uvere, 2017)

พืชมีฤทธิ์บรรเทาอาการทางลำไส้ ช่วยดูดซึมสารอาหารดีขึ้น จากงานวิจัย IBD พบว่า ลดการอักเสบของลำไส้ ทำให้เยื่อบุลำไส้ฟื้นตัว ส่งผลให้การดูดซึมเหล็กและโฟเลตดีขึ้น ค่าฮีโมโกลบินดีขึ้นในผู้ที่ขาดสารอาหาร (Attaugwu & Uvere, 2017)

พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง

การบริโภคพืชเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

การดูแลสุขภาพด้วยวิธีใด หรือการทำกิจกรรม
การงานใด ๆ จะประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ
นั้นพระพุทธเจ้า พบว่า "ต้องทำทั้งด้านรูปธรรมและ
นามธรรมควบคู่กัน คือ การหยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส
ด้วยโลกุตระ อริยธรรม ไปเป็นลำดับ"

ทำวันนี้ ข้าพเจ้าและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ขอเป็น
กำลังใจให้กับพี่น้องทุกท่าน ได้ประสบความสำเร็จในการดูแล
สุขภาพ และเข้าถึง สุขแท้ ดีแท้ ไปเป็นลำดับกันทุกท่าน

เจริญธรรม สำนึกดี มีใจไร้ทุกข์

อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน

และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม



บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมอนามัย. (ม.ม.ป.). บุพพาร [PDF]. กรมอนามัย. สืบค้นจาก <https://nutrition.dld.go.th/nutrition/images/research/research62.pdf> บุพพาร
- กระทรวงสาธารณสุข กองการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2568). สมุนไพรใน
งานสาธารณสุขพื้นฐาน. <https://share.google/kBcDLyCrykeAQjffY>
- คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (2025). บาทยา (Asystasia gangetica).
สืบค้นจาก <https://phar.ubu.ac.th/herb-DetailPhargarden/233>
- จิรนนท์ ทับเนียม. (2567). รูปแบบความพอเพียงทางอาหารมังสวิรัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอ
เพียงภายใต้ สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ในชุมชนภูผาฟ้า อำเภอแม่แตง
จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ใจเพชร กล้าจน. (2559). จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎี
บัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- , (2560). การบรรยาย 600508 อาหารฤทธิ์ร้อนเย็น ตอนที่ 1. สืบค้นจาก
<https://youtu.be/KcsQOoYthGE?si=TTLsicH1dTtsHiJ7>
- , 2564. การบรรยาย 650520 พืชพรรณ 9 ของแพทย์วิถีธรรม. <https://youtu.be/hMuD8KsTJBI?si=3iUN861RL4u4BygX>
- , (2565). การบรรยายสุขภาพพึ่งตนทางออนไลน์ ในสถานการณ์โควิด -19
ที่ภูผาฟ้า. สืบค้นจาก <https://www.facebook.com/share/v/16m7jE6tzq/>
- , (2565). การบรรยาย 651219 เก็บผักป่าสวนไผ่หลังอ้อมแม่ข่ายป่า กินดีมี
พลัง ที่ราชธานีโคก. สืบค้นจาก <https://youtu.be/E9oGQtgXC0?si=2l6xlm1gLP9gnmzQ>
- , (2565). การบรรยาย 650520 สรรพคุณดาวดอย/ปิ่นนกลี. สืบค้นจาก
<https://youtu.be/SDZR4CmXho?si=4F1U4Do6v70nS0Vv>
- , (2568). การบรรยาย 681017 พืชเกิดง่าย พืชแข็งแรง คนกินแข็งแรง ที่สวนป่า
นาบุญ 3. สืบค้นจาก <https://youtu.be/hMuD8KsTJBI?si=EEjAurSvplcwUt0>
- , (2568). การบรรยาย 681108 ในงาน มหาปวารณา ครั้งที่ 43 ที่ปฐมโคก.
สืบค้นจาก <https://youtu.be/Wpv9c2O2dG4?si=FUaTL9bP7tYNzmQH>
- ยุพา ชาวนิกร, & ไมตรี สุทธิจิตต์. (2018). พืชผักสมุนไพรเพิ่มรสชาติคุณค่าทางโภชนาการ
และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของอาหารพื้นบ้าน. Thai JPN วารสาร โภชนาบำบัด, 26(2),
20-26.

- ศรีรวม มั่งมา, (2566). การผลิตและการใช้ประโยชน์พืชพรรณ 9 ตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม: กรณีศึกษาชุมชนภูผาฟ้า น้ำ ต่าบลป่าแป๋ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Alam, M., Rahmat, N. A., Mijin, S., Rahman, M. S., & Hasan, M. M. (2022). Influence of Palm Oil Mill Effluent (POME) on growth and yield performance of Brazilian spinach (*Alternanthera sissoo*). *Journal of Agrobiotechnology*, 13(1), 40–49. <https://journal.unisza.edu.my/agrobiotechnology/index.php/agrobiotechnology/article/download/287/288>
- Antoine Petrus, et al. (2014). Foliar Biophenolic Antioxidant Metabolites of *Alternanthera bettzickiana*. *Orient Journal of Chemistry*. <http://dx.doi.org/10.13005/ojc/300334>
- Attaugwu, R. N., & Uvere, P. O. (2017). Health promoting properties of *Alternanthera brasiliana* leaves and *Hibiscus sabdariffa* calyces used in fortification of maize-bambara groundnut malt and maize-cowpea malt complementary foods. *Food Research*, 1(4), 133–139. http://www.myfoodresearch.com/uploads/8/4/8/5/84855864/_5_fr-2017-058_attaugwu_5.pdf
- Bhatt, K. C., Sharma, N., & Pandey, A. (2009). ‘Ladakhi tea’ **Bidens pilosa* L. (Asteraceae): A cultivated species in the cold desert of Ladakh Himalaya, India. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 56(6), 879–882. <https://doi.org/10.1007/s10722-009-9441-3>
- Disthai. (n.d.). ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย. Retrieved June 6, 2025, from <https://www.disthai.com/17422586/ผักปลาบใบแคบ>
- Disthai. (n.d.). พญายอ – เสด็จพองตัวเมีย : ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย. Retrieved June 6, 2025, from <https://www.disthai.com/16913677/พญายอ-เสด็จพองตัวเมีย>
- Disthai. (n.d.). ปั่นนกกั๊ : ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย. Retrieved June 6 2025, สืบค้นจาก <https://www.disthai.com/17348896/-ปั่นนกกั๊>
- Disthai. (n.d.). หูปลาค้อน : ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย. Retrieved June 6, 2025, from <https://www.disthai.com/17348889/หูปลาค้อน>
- DisThai. (n.d.). โสมไทย ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่นๆ และข้อมูลงานวิจัย. Retrieved December 26, 2025, from <https://www.disthai.com/17208390/โสมไทย>
- Hwong, C. S., Leong, K. H., Aziz, A. A., Junit, S. M., Noor, S. M., & Kong, K. W. (2022). *Alternanthera sessilis*: Uncovering the nutritional and medicinal values of an edible weed. *Journal of Ethnopharmacology*, 298, 115608.
- Ikram, E. H. K., Wan Mohd Nasir, W. D. N., & Ikram, N. K. K. (2022). Antioxidant Activity and Total Phenolics Content of Brazilian Spinach (*Alternanthera sissoo*) and Spinach Cultivar in Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 18.
- Jideani et al. (2021) Antioxidant-rich natural fruit and vegetable products and human health. *International Journal of Food Properties*, 24(1), 41–67.
- Kasthuri, & Ramesh. (2018). *Phytochemical Screening and In-Vitro Antioxidant of Alternanthera bettzickiana*. Semantic Scholar.
- Manach, C., Scalbert, A., Morand, C., Rémésy, C., & Jiménez, L. (2004). Polyphenols: food sources and bioavailability. *The American journal of clinical nutrition*, 79(5), 727–747.
- Marchete, R., Oliveira, S., Bagne, L., Silva, J. I. D. S., Valverde, A.P., Aro, A. A. D., ... & Andrade, T. A. M. (2021). Anti-inflammatory and antioxidant properties of *Alternanthera brasiliana* improve cutaneous wound healing in rats. *Inflammopharmacology*, 29(5), 1443–1458.
- Medthai. (2020, November 25). ปั่นนกกั๊ : สรรพคุณและประโยชน์ของต้นปั่นนกกั๊ 5 ข้อ! Retrieved June 6 2025, from <https://www.medthai.com/ปั่นนกกั๊/>
- Medthai. (n.d.). ผักปลาบใบแคบ : สรรพคุณและประโยชน์ของผักปลาบใบแคบ. Retrieved June 6, 2025, from <https://medthai.com/ผักปลาบใบแคบ/>
- Ormsby, S. M. (2021). Hot and cold theory: Evidence in nutrition. *In Advances in Experimental Medicine and Biology* (Vol. 1343, pp. 87–107). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-80983-6_6
- Pamila, U. A., & Karpagam, S. (2017). Antimicrobial activity of *Alternanthera bettzickiana* (Regel) G. Nicholson and its phytochemical contents. *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 8(6), 2594–2599. [https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.8\(6\).2594-99](https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.8(6).2594-99)
- Petrus, A. J. A., Kalpana, K., & Devi, A. B. (2014). Foliar biophenolic antioxidant metabolites of *Alternanthera bettzickiana*. *Orient Journal of Chemistry*, 30(3), 1197. <https://www.orientjchem.org/vol30no3/foliar-biophenolic-antioxidant-metabolites-of-alternanthera-betzickiana>
- Panche AN, Diwan AD, Chandra SR. Flavonoids: an overview. *Journal of Nutritional Science*. 2016;5:e47. doi:10.1017/jns.2016.41
- Saengha, W., Karirat, T., et al. (2022). Antioxidant properties and cytotoxic effects of *Alternanthera sissoo* and *Alternanthera bettzickiana*. *Notulae Botanicae Horti Agrobotanici*, 50(3), 12776.
- Singla, R. K., Dhir, V., Madaan, R., Kumar, D., Singh Bola, S., Bansal, M., ... & Shen, B. (2022). The genus *alternanthera*: phytochemical and ethnopharmacological perspectives. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 769111.

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

- ผู้เชี่ยวชาญการแพทย์ทางเลือกด้านการแพทย์วิถีธรรม
- รับรองโดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- กระทรวงสาธารณสุข
- ประธานเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม



การศึกษาและอบรม

1. ปริญญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”
2. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ด้วยผลงาน “บุคคลทำคุณประโยชน์ค้นพบศาสตร์การแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง”
3. ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธของศูนย์การเรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
4. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
5. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพบริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
6. สำเร็จการศึกษาวชิรวิทยาการแพทย์แผนไทย แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เวชกรรมแผนไทย เภสัชพฤกษศาสตร์ ธรรมมานามัย และสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
7. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและไต้หวัน

www.morkeaw.net

เจ้าของลิขสิทธิ์ : มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย