



# องค์ความรู้เครือข่ายปราชญ์เกษตรฯ ส.ป.ก.

นายวินัย สุวรรณไตร  
จังหวัดฉะเชิงเทรา

## ยาตมสมุนไพรร

ยาตมสมุนไพรร เป็นภูมิปัญญาไทยทางด้านเภสัชกรรมที่สืบทอดกันมายาวนาน สรรพคุณใช้สูดดม บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย เมารถ เมาเรือ เป็นหวัด คัดจมูก ตัวยาทำจากสมุนไพรรไทย อาจปรับใช้ส่วนผสมที่แตกต่างกันออกไป แล้วแต่สูตรและความชื่นชอบของแต่ละบุคคล



### ส่วนผสม

- |                 |                                                                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. การบูรเกล็ด  | : ขับลม แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ ขับเหงื่อ ทาแก้เคล็ด ขัดยอก แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย และโรคผิวหนังเรื้อรัง |
| 2. เมนทอล       | : ลดอาการปวดเมื่อย ฆ่าเชื้อ และใช้เป็นยาขับลม                                                        |
| 3. พิมเสน       | : สูดดมแก้ลมวิงเวียน ทาภายนอกแก้เคล็ดขัดยอก                                                          |
| 4. กานพลู       | : ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดบวม                                                          |
| 5. ดอกจันทน์เทศ | : ช่วยขับลม บิด บำรุงผิวหนัง                                                                         |
| 6. พริกไทยดำ    | : ช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ                                                    |
| 7. โกฐหัวบัว    | : ลมในกองริดสีดวง ขับลมในลำไส้ แก้ลม บำรุงโลหิต                                                      |
| 8. กระวาน       | : ช่วยขับลม และยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย                                                      |

### วิธีทำ

#### เตรียมพิมเสนน้ำ

1. นำเมนทอล 3 ส่วน พิมเสน 1 ส่วน การบูร 1 ส่วน เทรวมกันในภาชนะสำหรับผสมสาร
2. ใช้ไม้พายคนให้ส่วนผสมทั้งหมดละลายเป็นของเหลว  
(ถ้าไม่ใช่ไม้คนอาจใช้วิธีการเขย่าขวดให้ส่วนผสมละลายก็ได้)
3. นำส่วนผสมที่ได้บรรจุขวดปากกว้างปิดฝาพับไว้

#### เตรียมสมุนไพรร

1. นำสมุนไพรรทั้ง 5 ชนิด ประกอบด้วยกานพลู ดอกจันทน์เทศ พริกไทยดำ โกฐหัวบัว กระวาน ใส่ภาชนะ รวมกันผสมคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน
2. นำสมุนไพรรที่ได้ใส่ในขวดปากกว้างที่เตรียมไว้ปิดฝาขวดให้สนิท แช่สมุนไพรรในพิมเสนน้ำ 1 คืนแบ่ง บรรจุในขวดมีฝาปิดเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป



กลุ่มพัฒนาเกษตรกรและเครือข่ายผู้นำ (กกค.)  
สำนักพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยี (สพท.)  
สำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม (ส.ป.ก.)  
เลขที่ 166 ถนน ประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน  
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. 02-271-0036  
Email : alrotrain@gmail.com