



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

5 ถูก หลักการใช้ สมุนไพร

การใช้สมุนไพรควรได้รับคำแนะนำจาก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านยาและสมุนไพรก่อน



ถูกต้น

สมุนไพรแต่ละท้องถิ่นอาจ เรียกชื่อต่างกัน บางครั้งชื่อ เหมือนกัน แต่ไม่ใช่ชนิด เดียวกัน



ถูกส่วน

ส่วนของสมุนไพร ราก ดอก ใบ เปลือก ผล หรือเมล็ด จะมีฤทธิ์ในการรักษา บำบัดโรค ไม่เท่ากัน แม้กระทั่งผลอ่อน หรือแก่ก็มีฤทธิ์แตกต่างกัน



ถูกขนาด

หากใช้น้อยไปจะรักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้มากไปก็อาจเกิด อันตรายต่อร่างกายได้



ถูกวิธี

สมุนไพรมีวิธีการใช้ที่ต่างกัน บางชนิดต้องใช้ ต้นสด บางชนิดต้องผสมกับเหล้า บางชนิดใช้ต้มหรือชง ซึ่ง หากใช้ไม่ถูกต้องจะไม่เกิดผล ในการรักษา



ถูกโรค

เช่น มีอาการท้องผูกให้ใช้ สมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย หากใช้สมุนไพรที่มีรสฝาดจะ ทำให้ท้องยิ่งผูกมากขึ้น



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

