



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

องค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ในการดูแลสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาด ของโรค COVID - 19

๓๐ ลูกร

อาหารและเครื่องดื่มจากภูมิปัญญาไทย สมุนไพรสู้ภัยโควิด 19



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์เผยแพร่ พุทธศักราช ๒๕๖๕

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์เผยแพร่ พุทธศักราช ๒๕๖๕



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

องค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย
ในการดูแลสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
ของโรค COVID - 19

๓๐ สูตร

อาหารและเครื่องดื่มจากภูมิปัญญาไทย
สมุนไพรสู้ภัยโควิด 19

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์เผยแพร่ พุทธศักราช ๒๕๖๕

องค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19

๓๐ คู่มือ อาหารและเครื่องดื่มจากภูมิปัญญาไทยสมุนไพรสู้ภัยโควิด 19

ISBN : 978-616-11-4838-6

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์

นายแพทย์ธิดิ แสงธรรม

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ที่ปรึกษาทางการแพทย์แผนไทย

อาจารย์วันที เจตนธรรมจักร

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย

คณะผู้จัดทำ

ดร.นันทศักดิ์ โชติชนะเดชาวงศ์

ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิเคราะห์นโยบายและแผน (ผู้ช่วยนายทะเบียนกลาง)

นางแสงเพชร ภูมา

นางสาวอัมพร ทรงสวัสดิ์

นายฤกษ์ คตสุข

นางสาวจิราภรณ์ ฮวดมัย

ออกแบบศิลป์

นายฤกษ์ คตสุข

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มีนาคม ๒๕๖๕

จำนวน

๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด

พิมพ์ที่

สนับสนุนการพิมพ์โดย

กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



คำนำ

การนำสมุนไพร พืช ผัก ในแต่ละชุมชนท้องถิ่นมาปรุงประกอบเป็นอาหารและเป็นยานั้น นับเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมสอดคล้องตามวิถีชีวิตของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แม้พืชผักบางชนิดจะไม่ได้ถูกนำมาปรุงเป็นตำรับยารักษาโรคโดยตรง แต่โดยทางอ้อมการนำพืชผักสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหารนั้น ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายไม่เจ็บป่วยง่าย หรือที่เรียกกันว่า “อาหารเป็นยา” สอดคล้องตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุข วิถีชีวิตเช่นนี้ นับเป็นการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น แม้ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 คนไทยในแต่ละภูมิภาคก็มีการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย โดยการนำพืชผักสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่มอย่างกลมกลืนกับบริบทและยุคสมัย เพื่อด้านโรคและเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มีความห่วงใยประชาชนและตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาในชุมชนและการนำภูมิปัญญาใกล้ตัวมาใช้ประโยชน์ดูแลสุขภาพในวิถีชีวิตประจำวัน จึงได้รวบรวมสูตรอาหารและเครื่องดื่มจากภูมิปัญญาไทยสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ครอบคลุมทั้ง ๔ ภูมิภาคทั้งภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ การนำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ จัดทำเป็นชุดองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสำหรับการดูแลสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19 “๓๐ สูตร อาหารและเครื่องดื่มจากภูมิปัญญาไทยสมุนไพรสู้ภัยโควิด - 19” จากการรวบรวม คัดเลือกผลงานของนายทะเบียนกลางและนายทะเบียนจังหวัด โดยมีเป้าหมาย

ให้บุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) รวมทั้งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และหมอพื้นบ้าน ซึ่งเป็นหน่วยบริการด่านหน้า ที่อยู่ใกล้ชิดประชาชนในชุมชนมากที่สุด และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปต่อยอดเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชน เพื่อให้ประชาชนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ปรุงอาหารและเครื่องดื่มในภาวะที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 รวมทั้งในสถานการณ์ปกติ เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้แก่ร่างกาย และเพื่อให้ประชาชน มีความรู้ และสามารถนำความรู้ไปสร้างมูลค่า หรือเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพ การปลูกพืช ผัก สมุนไพรในครัวเรือน อันจะนำมาซึ่งการเพิ่มพูนรายได้ การพึ่งพาตนเองในระดับครอบครัว ชุมชน และมีผลกระทบในภาพรวมระดับชาติต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
๓๐ สูตร อาหารและเครื่องดื่มจากภูมิปัญญาไทยสมุนไพรสู้ภัยโควิด 19	
๑. น้ำตรีผลา	๑
๒. น้ำสมุนไพรรำวงวาโย	๒
๓. มีอกเทลงน้ำผลไม้	๔
๔. สามเกลอ	๖
๕. สีสุมุน (ไพร) กระตุ้นภูมิคุ้มกัน	๗
๖. น้ำสมุนไพรร ๕ เทพ	๘
๗. น้ำผึ้งมะนาว	๑๐
๘. สีสหายซ่า	๑๑
๙. น้ำขิงเสริมภูมิคุ้มกัน	๑๓
๑๐. น้ำต้มช่อกับใบกะเพรา	๑๔
๑๑. น้ำกระชายเสริมภูมิต้านโควิด	๑๕
๑๒. น้ำกระชาย	๑๗
๑๓. มะขามป้อมดิบ	๑๙
๑๔. น้ำพริกปลาทู คู่ผักสมุนไพรร	๒๐
๑๕. ย่ำสาว ๑๘	๒๒
๑๖. ย่ำเห็ดสามเกลอ	๒๔
๑๗. แกงผักขวง (แกงผักขี้ขวง)	๒๖
๑๘. แกงผักเชียงดา	๒๘
๑๙. ห่อนึ่งไก่	๓๐

๒๐. แกงแคไก่	๓๒
๒๑. ไข่เจียวหอมใหญ่	๓๔
๒๒. ผัดขิงไก่	๓๕
๒๓. ต้มปลาทุบมะขามอ่อน	๓๖
๒๔. เมี่ยงกลีบบัว	๓๗
๒๕. ต้มยำกุ้ง	๓๙
๒๖. ผัดฉ่าทะเล	๔๑
๒๗. แกงเลียง	๔๓
๒๘. ไก่ต้มขมิ้น	๔๔
๒๙. ยำสมุนไพรมะเมืองลุง	๔๕
๓๐. ข้าวยำสมุนไพรมะเมืองลุง	๔๗

บรรณานุกรม

๔๘

ภาคผนวก

ก การคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย	๕๐
ข รายชื่อผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด (ข้อมูล ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๕)	๕๔

๑. น้ำตรีผลา

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ และป้องกันหวัด

ส่วนผสม

๑. มะขามป้อม ๔๕ กรัม
๒. สมอพิเภก ๓๐ กรัม
๓. สมอไทย ๑๕ กรัม
๔. น้ำเปล่า ๓ ลิตร
๕. เกลือ (ปรุงรสตามชอบ)
๖. น้ำผึ้ง หรือ กล้วย้าหวาน (ปรุงรสตามชอบ)



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ล้างสมุนไพรรสชาติที่จะใช้ให้สะอาด หากเป็นสมุนไพรรสชาติที่ควรแช่น้ำ ก่อนต้มประมาณ ๓ ชั่วโมง
๒. ต้มในน้ำเดือดประมาณ ๓๐ นาที แล้วกรองเอาแต่น้ำ
๓. ปรุงรสชาติด้วยเกลือ น้ำผึ้ง หรือกล้วย้าหวานเพียงเล็กน้อย

วิธีรับประทาน

ดื่มอุ่น ๆ เช้า - เย็น ครั้งละ ๑๐๐ มิลลิลิตร

ข้อควรระวัง

หมายเหตุ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาไทย “น้ำตรีผลา” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และเผยแพร่สูตรดังกล่าวให้ประชาชนได้ใช้ดูแลสุขภาพอย่างแพร่หลายและหลากหลายช่องทาง

๒. น้ำสมุนไพรรักษาหวัด

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

ขับลม ขับปัสสาวะ ปรับสมดุลในร่างกาย

ส่วนผสม

- | | |
|-----------|----------|
| ๑. ขิง | ๒ ส่วน |
| ๒. ใบเตย | ๑/๒ ส่วน |
| ๓. ตะไคร้ | ๑ ส่วน |
| ๔. น้ำ | ๓ ลิตร |



ขิง



ใบเตย



ตะไคร้

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

- นำสมุนไพรมาล้างน้ำให้สะอาด หากเป็นสมุนไพรรักษาหวัดให้แช่ในน้ำเปล่า ๓ ลิตร ประมาณ ๓ ชั่วโมง ก่อนยกขึ้นตั้งไฟให้เดือดใช้เวลาต้ม ๓๐ นาที หากเป็นสมุนไพรรักษาไข้ให้เติมน้ำ ๓ ลิตร แล้วยกขึ้นตั้งไฟต้ม ๓๐ นาทีเช่นกัน
- นำมากรองเอาแต่น้ำ

วิธีรับประทาน

รับประทานครั้งละ ๑ แก้ว (ประมาณ ๒๔๐ มิลลิลิตร) วันละ ๓ - ๔ ครั้ง

ข้อควรระวัง

สำหรับสตรีในช่วงมีประจำเดือน ควรงดการรับประทาน เพราะอาจจะทำให้เลือดออกมามากกว่าปกติ และสำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ ไม่แนะนำให้รับประทาน

หมายเหตุ

โรงพยาบาลเสนา อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำสมุนไพรบำรุงวาโย” ดูแลสุขภาพประชาชน ในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๓. ม็อกเทลน้ำผลไม้

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ด้านอนุมูลอิสระ ช่วยย่อย ทำให้สดชื่น



ส่วนผสม

๑. น้ำส้มคั้น ๑๐๐ มิลลิลิตร
๒. น้ำชา ๑๐๐ มิลลิลิตร
(ใบชา ๑/๔ ถ้วย ใส่ น้ำร้อน ๒ ถ้วย กรองเอาแต่น้ำ)
๓. น้ำขิง ๗๕ มิลลิลิตร
๔. น้ำมะนาว ๒๐ มิลลิลิตร
๕. ใบสะระแหน่ ๓ - ๔ ใบ
๖. เกลือเล็กน้อย



สะระแหน่

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. นำทุกอย่างผสมรวมกัน เติมน้ำแข็งเล็กน้อย แช่ทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที คนให้เข้ากัน
๒. ฝานมะนาวชิ้นบาง ๆ รับประทานคู่กัน

วิธีรับประทาน

ใช้ดื่ม

ข้อควรระวัง -

หมายเหตุ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี องค์กรความรู้/ ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “มีอกเหล่าน้ำผลไม้” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID – 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี (นายทะเบียนจังหวัด ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าว ผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๔. สามเกลอ

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันหวัด

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------------|---------|
| ๑. ขิง | ๓๐ กรัม |
| ๒. มะขามป้อม | ๒๐ กรัม |
| ๓. ขมิ้นชัน | ๑๐ กรัม |
| ๔. น้ำสะอาด | ๒ ลิตร |
| ๕. น้ำผึ้ง (ปรุงรสตามชอบ) | |
| ๖. น้ำมะขามเปียก (ปรุงรสตามชอบ) | |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

- นำขิง มะขามป้อม และขมิ้นชัน มาต้มในน้ำสะอาดจนเดือด จากนั้นเคี่ยวต่ออีก ๑๕ นาที
- ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งและน้ำมะขามเปียกตามชอบ
- กรองเอาแต่น้ำ

วิธีรับประทาน

ใช้ดื่มขณะอุ่น ๆ

ข้อควรระวัง

หมายเหตุ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “สามเกลอ” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๕. สีสมน (ไพร) กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด แก้ไอ

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------|---------|
| ๑. ขิง | ๖๐ กรัม |
| ๒. มะขามป้อม | ๒๐ กรัม |
| ๓. ใบหูเสือ | ๒๐ กรัม |
| ๔. ใบหม่อน | ๑๐ กรัม |
| ๕. น้ำสะอาด | ๒ ลิตร |
| ๖. น้ำผึ้ง (ปรุงรสตามชอบ) | |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

- นำส่วนผสมที่ ๑ - ๕ มาต้มให้เดือด ๑๕ นาที จากนั้นเคี่ยวต่ออีก ๑๕ นาที
- ปรุงรสด้วยน้ำผึ้ง

วิธีรับประทาน

ใช้ดื่มขณะอุ่น ๆ

ข้อควรระวัง -

หมายเหตุ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “สีสมุน (ไพร) กระตุ้นภูมิคุ้มกัน” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



ใบหูเสือ

๖. น้ำสมุนไพรร & เทพ

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย บำรุงธาตุ ขับลม

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|----------|
| ๑. ขิงแห้ง | ๔๐๐ กรัม |
| ๒. อบเชยแห้ง | ๖๐ กรัม |
| ๓. ตะไคร้สด | ๕๐๐ กรัม |
| ๔. กานพลูแห้ง | ๖๐ กรัม |
| ๕. ใบเตยสด | ๓๐๐ กรัม |
| ๖. น้ำต้มสุก | ๕ ลิตร |



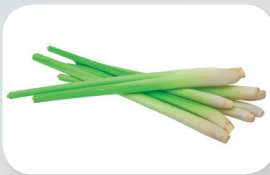
กานพลูแห้ง



ขิงแห้ง



อบเชยแห้ง



ตะไคร้สด



ใบเตย

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ล้างสมุนไพรสดที่จะใช้ให้สะอาด
๒. ใส่น้ำลงในหม้อประมาณ ๕ ลิตร ตั้งไฟให้น้ำเดือด เมื่อน้ำเดือดแล้วให้ปรับให้ไฟอ่อนลง
๓. ใส่วิงเป็นอันดับแรก ต้มจนกว่ากลิ่นของวิงจะออกมา
๔. ใส่ออบเชย ต้มจนพอมักลิ้นออกมา
๕. ใส่ตะไคร้ ต้มจนพอมักลิ้นออกมา
๖. ใส่กานพลู ต้มจนพอมักลิ้นออกมา
๗. ปรับไฟให้แรงขึ้นแล้วใส่ใบเตยปิดฝาพร้อมกับปิดไฟ

วิธีรับประทาน

รับประทานได้ทั้งวัน โดยให้จิบเป็นน้ำชาแบบอุ่น

ข้อควรระวัง

หากจะปรับสูตรให้ระวังการใส่กานพลู เพราะมีกลิ่นฉุนแรง และมีรสเผ็ดร้อน

หมายเหตุ

ประชาชนในชุมชนตำบลกลุ่มสุข อำเภอยะโยค จังหวัดกาญจนบุรี มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำสมุนไพร ๕ เทพ” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี (นายทะเบียนจังหวัด) ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๗. น้ำผึ้งมะนาว

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

ช่วยละลายเสมหะ บรรเทาอาการไอ ช่วยให้ชุ่มคอ

ส่วนผสม

- | | |
|-------------|---------------|
| ๑. น้ำมะนาว | ๑ ลูก |
| ๒. ใบมะนาว | ๓ - ๕ ใบ |
| ๓. น้ำผึ้ง | |
| ๔. น้ำอุ่น | ๒๕๐ มิลลิลิตร |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ซอยใบมะนาวเป็นฝอย นำมะนาวมาคั้นน้ำ แล้วเทผสมกับน้ำอุ่น ๒๕๐ มิลลิลิตร
๒. ใส่ น้ำผึ้งตามความชอบ แล้วคนให้เข้ากัน

วิธีรับประทาน

ดื่มวันละ ๑ - ๒ ครั้ง เข้าและเย็น

ข้อควรระวัง

ควรระวังในผู้ที่มีภาวะโลหิตจาง และไม่ควรดื่มติดต่อกันในระยะยาว

หมายเหตุ

ประชาชนในชุมชนตำบลหัวนา อำเภอเมืองหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำผึ้งมะนาว” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID-19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดหนองบัวลำภู (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๘. สีสหายซ่า

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย เจริญอาหาร

ส่วนประกอบ

- | | | |
|---------------|------------------------|---------|
| ๑. ใผ่เพ็็ก | ส่วนที่ใช้ รากและลำต้น | ๓๕ กรัม |
| ๒. กระชายขาว | ส่วนที่ใช้ เหง้า | ๓๕ กรัม |
| ๓. อ้อยสามสวน | ส่วนที่ใช้ เถาวัลย์ | ๒๕ กรัม |
| ๔. ใบกัญชา | ส่วนที่ใช้ ใบสด | ๕ กรัม |
| ๕. น้ำ | | ๓ ลิตร |



ใผ่เพ็็ก



เหง้ากระชาย



อ้อยสามสวน



ใบกัญชา

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

- นำสมุนไพร ๓ ชนิด (ใผ่เพ็็ก กระชายขาว อ้อยสามสวน) ใส่ในหม้อดินพร้อมปิดฝา และต้ม โดยใช้เวลา ๓๐ นาที
- นำใบกัญชา (สด) ใส่ลงในน้ำเดือด แล้วยกหม้อดินลงจากเตา พักทิ้งไว้พอให้น้ำสมุนไพรอุ่น ๆ

วิธีรับประทาน

รับประทานวันละ ๑ - ๒ แก้ว (สามารถรับประทานขณะอุ่น ๆ หรือแช่ไว้ในตู้เย็นได้)

ข้อควรระวัง

๑. ไม่ควรนำไปกินยามาต้มเป็นระยะเวลาานาน
๒. ควรระวังในผู้ป่วยที่มีอายุต่ำกว่า ๒๕ ปี ผู้ที่เป็นโรคตับและไตบกพร่อง ผู้ที่ใชยาลละลายลิ่มเลือด วาร์ฟาริน ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

หมายเหตุ

ประชาชนในอำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย “สี่สหายซ่า” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๙. น้ำขิงเสริมภูมิคุ้มกัน

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ขับลม

ส่วนผสม

๑. ขิงสด ๑๐๐ กรัม
๒. น้ำ ๒ ลิตร
๓. น้ำผึ้ง (ปรุงรสตามชอบ)



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ล้างขิงสดให้สะอาดและปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๒. นำขิงใส่หม้อ ต้มในน้ำสะอาดจนเดือด จากนั้นเคี่ยวต่ออีก ๑๕ นาที ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งตามชอบ

วิธีรับประทาน

ดื่มครั้งละ ๑ แก้วชา วันละ ๑ - ๓ ครั้ง หลังอาหาร

ข้อควรระวัง

ระวังการใช้ขิงปริมาณมากและเข้มข้นเป็นระยะเวลานาน ร่วมกับการใช้ยาละลายลิ่มเลือด และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด เนื่องจากอาจทำให้เลือดแข็งตัวช้า ทำให้เลือดหยุดไหลยาก

หมายเหตุ

หน่วยบริการแพทย์แผนไทยโรงพยาบาลดอนพุด จังหวัดสระบุรี มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำขิงเสริมภูมิคุ้มกัน” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๑๐. น้ำต้มชากับใบกะเพรา

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

บรรเทาอาการหวัด บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ส่วนผสม

- | | |
|-------------|---------|
| ๑. ใบกะเพรา | ๖๐ กรัม |
| ๒. ช่า | ๓๐ กรัม |
| ๓. น้ำสะอาด | ๑ ลิตร |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

ล้างสมุนไพรให้สะอาด แล้วนำมาต้มกับน้ำสะอาดจนเดือด จากนั้น
เคี่ยวต่ออีก ๒๐ - ๓๐ นาที (ต้มจากน้ำ ๓ ส่วน ให้เหลือน้ำ ๑ ส่วน)

วิธีรับประทาน

รับประทานได้ เข้า/กลางวัน/เย็น

ข้อควรระวัง

หมายเหตุ

โรงพยาบาลขอนแก่น อำเภอเมืองขอนแก่น มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์
แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำต้มชากับใบกะเพรา” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มี
การระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น (นายทะเบียนจังหวัด
ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าว
ผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕
กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๑๑. น้ำกระชายเสริมภูมิต้านโควิด

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ขับลม บำรุงธาตุ

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------|----------|
| ๑. กระชาย | ๑๐๐ กรัม |
| ๒. ขิง | ๑๐๐ กรัม |
| ๓. ใบชาเขียว | ๖๐ กรัม |
| ๔. น้ำผึ้ง (ปรุงรสตามชอบ) | |
| ๕. น้ำตาลทราย | ๙๐ กรัม |
| ๖. เกลือเล็กน้อย | |
| ๗. น้ำ | ๓ ลิตร |



ใบชาเขียว



กระชาย

ขิง

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. นำกระชายใส่ในน้ำพอประมาณ ปั่นให้ละเอียดและกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำให้ได้ประมาณ ๓ ลิตร นำไปต้มให้เดือด
๒. ใส่ขิง (หั่นเป็นแว่น) และใบชาเขียว ลงไปในหม้อ
๓. จากนั้นปรุงรสชาติด้วยน้ำผึ้ง น้ำตาลทราย และเกลือลงไป คนให้เข้ากันแล้วนำมารับประทาน

วิธีรับประทาน

รับประทานวันละ ๑ แก้ว หรือประมาณครั้งละ ๒๐๐ มิลลิลิตร

ข้อควรระวัง

หากได้รับประทานแล้วมีอาการแสบร้อนในท้อง ให้ลดปริมาณในการรับประทาน หรือหยุดรับประทานทันที

หมายเหตุ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำกระชายเสริมภูมิต้านโควิด” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๑๒. น้ำกระชาย

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------|---------------|
| ๑. กระชาย | ๑๐๐ กรัม |
| ๒. น้ำผึ้ง | ๖๐ กรัม |
| ๓. น้ำมะนาว | ๑๐๐ มิลลิลิตร |
| ๔. น้ำ หรือน้ำแร่ | ๑ ลิตร |

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. นำกระชายนมาล้างให้สะอาด
๒. นำกระชายนมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก แล้วนำมาคั้นเพื่อเอาน้ำกระชายน โดยใช้ผ้าขาวบางกรอง
๓. นำน้ำกระชายนมาผสมกับน้ำแร่ น้ำผึ้ง และน้ำมะนาว
๔. นำน้ำที่ผสมกันแล้วมาบรรจุใส่ขวดพร้อมดื่ม

วิธีรับประทาน

รับประทานวันละ ๑ ขวด (๑ ขวด บรรจุประมาณ ๒๕๐ มิลลิลิตร)
ติดต่อกันเป็นระยะเวลา ๕ วัน

ข้อควรระวัง

อาจจะเกิดอาการท้องเสียสำหรับผู้ที่มีแพ้ง่าย

หมายเหตุ

โรงพยาบาลสนาม มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำกระชาย” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๑๓. มะขามป้อมดิบ

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ

ลัษณะประกอบ

มะขามป้อมดิบ



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

นำมะขามป้อมมาล้างให้สะอาด

วิธีรับประทาน

รับประทานดิบ เมื่อมีอาการไอ

ข้อควรระวัง

ระวังท้องเสีย

หมายเหตุ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาคำ อำเภอวานรนิวาส จังหวัดสกลนคร มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “มะขามป้อมดิบ” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๑๔. น้ำพริกปลาหู คู่ผักสมุนไพรร

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างกากใย และวิตามินให้กับร่างกาย รวมทั้งเป็นการปรับธาตุ ๔ ให้บริสุทธิ์ ต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ส่วนผสม

๑. ปลาหู
๒. พริกหนุ่ม
๓. พริกชี้หนู
๔. หอมแดง
๕. กระเทียม
๖. มะนาว
๗. น้ำปลา
๘. ผักสด หรือผักลวก เช่น ผักเชียงดา ผักไชยา ใบเหลียง ยอดสะเดา มะระขี้นก ผักหวาน มะแค้ว้ง ปูเลย เป็นต้น

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. นำปลาหูไปทอดหรือย่าง และแกะเนื้อเตรียมไว้
๒. นำกระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่กระเทียม หอมแดง พริกหนุ่ม และพริกชี้หนูลงคั่วให้ไหม้เล็กน้อย ตักใส่ครก ใส่เนื้อปลาหูที่แกะไว้ โขลกพอหยาบ เติมน้ำต้มสุก
๓. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา โขลกผสมให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย เสริฟคู่กับผักสด หรือผักลวกตามชอบ

วิธีรับประทาน

รับประทานกับข้าวสวย

ข้อควรระวัง -

หมายเหตุ

โรงพยาบาลเสริมงาม อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “น้ำพริกปลาหู” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง (นายทะเบียนจังหวัด ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๑๕. ยำสาาว ๑๘

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด



ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|
| ๑. หอมแดง | ๒. แครอท | ๓. ใบมะขามอ่อน |
| ๔. พริกหยวกสีเขียว | ๕. พริกหยวกสีแดง | ๖. กะหล่ำปลีขาว |
| ๗. กะหล่ำปลีม่วง | ๘. เมล็ดกระถิน | ๙. ถั่วพู |
| ๑๐. ใบข้าพลุ | ๑๑. ต้นอ่อนทานตะวัน | ๑๒. มะเขือเทศ |
| ๑๓. มะพร้าวคั่ว | ๑๔. ถั่วลิสง | ๑๕. ผิวมะกรูด |
| ๑๖. ผักสลัด | | |

ส่วนผสมน้ำยำ

- | | | |
|------------------|---------------|---------------|
| ๑. น้ำตาลมะพร้าว | ๒. พริกขี้หนู | ๓. มะนาว |
| ๔. มะขามเปียก | ๕. น้ำปลา | ๖. ใบสะระแหน่ |
| ๗. กระเทียม | | |

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

นำส่วนผสมมาຍำรวมกันแล้วปรุงรสตามชอบ

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหาร

ข้อควรระวัง

หมายเหตุ

โรงพยาบาลห้างฉัตร อำเภห้างฉัตร จังหวัดลำปาง มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ย่ำสาว ๑๘” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



ใบชำพูลู



ถั่วพู



ต้นอ่อนทานตะวัน

๑๖. ยำเห็ดสามเกลอ

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อไวรัส ป้องกันหวัด



ส่วนผสม

๑. เห็ดออริโนจิ เห็ดฟาง เห็ดหอม
๒. หมูสับ
๓. หอมแดงพม่า
๔. ขึ้นฉ่าย
๕. มะนาว
๖. มะเขือเทศ
๗. พริกชี้หนู
๘. พริกชี้ฟ้า
๙. กรีนโอ๊ค (ผักสลัด)
๑๐. น้ำตาลมะพร้าว
๑๑. น้ำปลา

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ทำน้ำยำ
๒. นำเห็ดออริโนจิ เห็ดฟาง เห็ดหอม และหมูสับ มาลวกให้สุก
๓. นำส่วนผสมมายำรวมกันแล้วปรุงรสตามชอบ

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารกลางวัน/เย็น

ผักอรระวัง

ถ้าเห็ดไม่สุกอาจทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะได้

หมายเหตุ

โรงพยาบาลแม่ทะ จังหวัดลำปาง มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย “ยาเห็ดสามเกลอ” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID – 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



เห็ดดอกอรินจิ



เห็ดฟาง



เห็ดหอม

๑๗. แกงผักขวง (แกงผักขี้ขวง)

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

แก้หวัด แก้อ่อนในกระหายน้ำ ขับเหงื่อ

ส่วนผสม

๑. ผักขวง	๒๐๐ กรัม
๒. ปลาทับทิม (ตัดเป็นท่อน)	๑ ตัว
๓. มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้น	๓ ลูก
๔. ต้นหอม ผักชีหั่นฝอย	๑ ช้อนโต๊ะ
๕. ตะไคร้ซอย	๑ ต้น
๖. พริกขี้หนูสด	๒๕ เม็ด
๗. หอมแดง	๕ หัว
๘. กะปิ	๒ ช้อนโต๊ะ
๙. ขมิ้นผง	๑ ช้อนชา



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. โขลกพริก ตะไคร้ หอมแดง กะปิ ให้ละเอียด
๒. เอน้ำใส่ตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำพริก ขมิ้นผง รอจนเดือดแล้วใส่ปลา ต้มต่อให้ปลาสุก จากนั้นใส่ผักขวง และมะเขือเทศพอสุก

วิธีรับประทาน

ใช้รับประทานเป็นอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ

ข้อควรระวัง -

หมายเหตุ

ชาวไทยใหญ่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย “แกงผักขวง” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครอง และส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



ผักขวง

๑๘. แกงผักเชียงดา

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด บำรุงร่างกาย

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------|----------|
| ๑. ผักเชียงดา | ๑๐๐ กรัม |
| ๒. ปลาแห้ง | ๕๐ กรัม |
| ๓. มะเขือเทศลูกเล็ก | ๕ ลูก |
| ๔. พริกแห้ง | ๕ เม็ด |
| ๕. กระเทียม | ๕ กลีบ |
| ๖. หอมแดง | ๕ หัว |
| ๗. กะปิ | ๑ ช้อนชา |
| ๘. เกลือ | ๑ ช้อนชา |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
๒. ต้มน้ำ พอเดือด ละลายเครื่องแกงในน้ำเดือด
๓. ใส่ปลาแห้ง ต้มจนปลานุ่ม
๔. ใส่ผักเชียงดา ตามด้วยมะเขือเทศ พอดีสุก ปิดไฟ

วิธีรับประทาน

ใช้รับประทานเป็นกับข้าว

ผักกระเจี๊ยบ

ไม่ควรใช้เวลานาน เพราะเป็นผักใบอ่อน ควรรับประทานในขณะแกง
ยังร้อน

หมายเหตุ

ประชาชนในตำบลเด่นชัย อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “แกงผักเชียงดา” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของ
ของโรค COVID – 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติ
คุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form
ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



ผักเชียงดา

๑๙. ห่อหนึ่งไก่

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด บำรุงร่างกาย

ส่วนผสม (สัดส่วนตามชอบ)

- | | |
|--------------|-------------|
| ๑. ไก่บ้าน | ๒. ข้าวคั่ว |
| ๓. ใบมะกรูด | ๔. ผักชีซอย |
| ๕. ต้นหอมซอย | ๖. ใบตอง |



เครื่องแกง

- | | |
|-------------------|------------|
| ๑. พริกชี้หนูแห้ง | ๒. หอมแดง |
| ๓. กระเทียม | ๔. ข่าหั่น |
| ๕. ตะไคร้ซอย | ๖. ขมิ้น |
| ๗. กะปิ | ๘. เกลือ |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
๒. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมันพืชให้หอม ใส่ไก่หั่นเป็นชิ้น พอไก่สุกเติมน้ำ พอเดือด ตักใส่ชาม
๓. ใส่ข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๔. ใส่ใบมะกรูดและผักชีต้นหอม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๕. ฉีกใบตองกว้างประมาณ ๘ นิ้ว ตัดหัวตัดท้าย นำมาซ้อนกันสองชั้น ตักส่วนผสมใส่บนใบตอง

๖. ฉีกใบตองกว้างประมาณ ๓ นิ้ว ห่อด้านนอกอีก ๑ ชั้น ใช้ไม้กลัดกลัดใบตอง
๗. ใช้กรรไกรตัดแต่งห่อใบตองให้สวยงาม
๘. นำลงนึ่งในลังถึง ประมาณ ๓๐ นาที

วิธีรับประทาน

ใช้รับประทานกับข้าวสวย

ข้อควรระวัง

ระวังรสจัด

หมายเหตุ

ประชาชนตำบลเด่นชัย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่ มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ห่อนึ่งไก่” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID – 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๒๐. แกงแคไก่

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด บำรุงร่างกาย

ส่วนผสม

๑. เนื้อไก่บ้าน	๒๐๐ กรัม	๒. ตำลึง	๑ ถ้วย
๓. ชะอม	๑/๒ ถ้วย	๔. ชะพลู	๑/๒ ถ้วย
๕. ถั่วฝักยาว	๑/๒ ถ้วย	๖. มะเขือเปราะ	๑/๒ ถ้วย
๗. มะเขือพวง	๑/๔ ถ้วย	๘. ดอกจี่แห้ง	๕ ดอก
๙. เห็ดหลินอ່อน	๑/๒ ถ้วย	๑๐. ถั่วพู	๑/๒ ถ้วย
๑๑. ผักชีหูด	๑/๒ ถ้วย	๑๒. ผักเผ็ด	๑/๒ ถ้วย
๑๓. ดอกข่า	๓ ดอก	๑๔. ใบมะกรูด	๕ ใบ
๑๕. ผักชีฝรั่ง	๒ ต้น	๑๖. น้ำมันพืช	๒ ช้อนโต๊ะ
๑๗. กระเทียม	๑ ช้อนโต๊ะ		

เครื่องแกง

๑. พริกชี้หนูแห้ง	๑๕ เม็ด	๒. กระเทียม	๑๐ กลีบ
๓. หอมแดง	๕ หัว	๔. ข่าหั่น	๑ ช้อนโต๊ะ
๕. ตะไคร้ซอย	๒ ช้อนโต๊ะ	๖. กะปิ	๑ ช้อนชา
๗. ปลาร้าต้มสุก	๑ ช้อนโต๊ะ	๘. เกลือ	๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. สับไก่เป็นชิ้นพอคำ
๒. เด็ดหรือหั่นผักทุกชนิด ล้างให้สะอาด พักไว้

๓. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
๔. เจียวกระเทียมที่สับแล้วพอเหลือง ใส่เครื่องแกงลงผัดจนหอม
๕. ใส่ไก่ ผัดไก่ให้สุก
๖. ใส่น้ำพอกท่วมไก่ ตั้งต่อให้เดือด
๗. ใส่ผักสุกยาก ตามด้วยผักที่สุกง่าย คนให้เข้ากัน พอผักสุก ยกลง

วิธีรับประทาน

รับประทานกับข้าวสวย หรือข้าวเหนียว

ข้อควรระวัง

ระวังรสจัด

หมายเหตุ

ประชาชนในชุมชนบ้านห้วยซิม ตำบลน้ำเลา อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่ มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “แกงแคไก่” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID – 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ (นายทะเบียนจังหวัด ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๒๑. ไข่เจียวหอมใหญ่

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|-------|
| ๑. ไข่ไก่ | ๒ ฟอง |
| ๒. หอมหัวใหญ่ | ๑ ลูก |
| ๓. ซีอิ๊วขาว | |
| ๔. น้ำปลา | |
| ๕. พริกไทย | |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. นำหอมใหญ่มาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นหอมใหญ่ให้เป็นชิ้นบาง ๆ
๒. ตอกไข่ใส่ชาม ตีให้เข้ากัน ใส่ซีอิ๊วขาวและพริกไทย ใส่หอมใหญ่ที่เตรียมไว้ลงไป
๓. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันร้อนจึงเทไข่ลงไป เจียวไข่ให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นพักใส่จาน

วิธีรับประทาน

ใช้รับประทาน

ข้อควรระวัง

หมายเหตุ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ไข่เจียวหอมใหญ่” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

องค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19

๒๒. ผัดขิงไก่

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยย่อย ลดอาการท้องอืด

ส่วนผสม (สัดส่วนตามชอบ)

- | | |
|---------------|----------------|
| ๑. เนื้ออกไก่ | ๒. ขิงแก่ |
| ๓. หอมใหญ่ | ๔. เห็ดหูหนู |
| ๕. ต้นหอม | ๖. กระเทียมสับ |
| ๗. น้ำมันหอย | ๘. ซีอิ๊วขาว |
| ๙. น้ำตาลทราย | |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน กระเทียมสับหยาบ ขิงซอยลงไป ผัดให้หอม
๒. ใส่เนื้อไก่ลงไปผัดให้พอสุก จากนั้นใส่หอมใหญ่ เห็ดหูหนู ผัดให้เข้ากัน
๓. ปรงรสด้วยน้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ตามชอบ ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยต้นหอมหั่นท่อน

วิธีรับประทาน

ใช้รับประทาน

ข้อควรระวัง

หมายเหตุ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ผัดขิงไก่” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี (นายทะเบียนจังหวัด ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๒๓. ต้มปลาทุโบมะขามอ่อน

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

ป้องกันหวัด ขับลม ช่วยระบาย

ส่วนผสม (สัดส่วนตามชอบ)

- | | | |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| ๑. ตะไคร้ | ๒. หอมแดง | ๓. กระเทียม |
| ๔. ข่า | ๕. กระชาย | ๖. พริกอ่อน |
| ๗. เห็ดฟางหรือเห็ดตามชอบ | ๘. ใบกะเพรา | ๙. ยอดมะขามอ่อน |
| ๑๐. ใบมะกรูด | ๑๑. ปลาทุ | ๑๒. ปลาร้าเขมร |
| ๑๓. เกลือ | ๑๔. พริกแดงสด | |

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ต้มน้ำ ใส่เกลือ พอน้ำเดือดใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม ข่า กระชายทุบพอแหลก พริกแห้ง
๒. ต้มจนน้ำเดือดจัดใส่เนื้อปลาทุ ใส่พริกอ่อน เห็ดฟาง ใส่ปลาร้าสับ ๑ ซ้อน พอพริกเริ่มสุกใส่ยอดมะขามอ่อน ใบกะเพรา ปรุงรสตามชอบ

วิธีรับประทาน

รับประทานกับข้าวสวย

ข้อควรระวัง

หมายเหตุ

ประชาชนในชุมชนบ้านเขวาสินรินทร์ ตำบลเขวาสินรินทร์ อำเภอเขวาสินรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ต้มปลาทุโบมะขามอ่อน” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๒๔. เมี่ยงกลีบบัว

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด ขับลม

ส่วนผสม (สัดส่วนตามชอบ)

น้ำเมี่ยง

- | | |
|---------------|---------------|
| ๑. น้ำปลา | ๒. น้ำตาลปี๊บ |
| ๓. น้ำตาลทราย | ๔. กะปิ |
| ๕. รากผักชี | ๖. ข่า |



เครื่องเคียง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ๑. ดอกบัวแดง ๓ ดอก | ๒. มะพร้าวคั่ว |
| ๓. กุ้งแห้ง | ๔. มะนาวหั่นเต๋า |
| ๕. หอมแดงหั่นเต๋า | ๖. ขมิ้นขาวหั่นเต๋า |
| ๗. พริกชี้หูซอย | ๘. กระชายซอย |
| ๙. ตะไคร้ซอย | ๑๐. กระเทียมหั่น |

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

เตรียมเครื่อง

๑. แกะกลีบดอกบัวที่ละกลีบล้างน้ำ แช่ทิ้งไว้
๒. หั่นวัตถุดิบเครื่องต่าง ๆ เป็นชิ้นเต๋าลึก ๆ

เคลี่ยว

๑. ตั้งหม้อใช้ไฟกลาง ใส่น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย คนจนส่วนผสมละลาย
๒. ตามด้วยกะปิ รากผักชี ข่า คนเรื่อย ๆ จนส่วนผสมเริ่มเหนียว

เสิร์ฟ

๑. จัดเสิร์ฟเครื่องเคียงต่าง ๆ พร้อมกลีบบัวแดง และน้ำจิ้มที่เคี้ยวไว้
๒. เวลารับประทานให้นำเครื่องเคียงต่าง ๆ ใส่ในกลีบบัว ราดน้ำจิ้มเล็กน้อยแล้วห่อ
๓. นำเข้าปากในคำเดียว

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารว่าง เพื่อดูแลสุขภาพ แนะนำให้รับประทานอาทิตย์ละครั้ง เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง

ข้อควรระวัง

เป็นเพียงอาหารเสริม ควรรับประทานอาหารหลักให้เพียงพอ

หมายเหตุ

ประชาชนบ้านนาบกเขื่อน ตำบลหนองโน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “เมี่ยงกลีบบัว” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๒๕. ต้มยำกุ้ง

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด

ส่วนผสม

- | | |
|---|--|
| ๑. น้ำสะอาด | ๔ ถ้วย |
| ๒. ก้านตะไคร้ (หั่นขวาง) | |
| ๓. ข่า (หั่นแว่น) | |
| ๔. ใบมะกรูด | |
| ๕. พริกชี้ฟ้า (หั่นขวาง) | ๑๐ เม็ด |
| ๖. กระเทียม | ๕ กลีบ |
| ๗. หอมแดง | |
| ๘. กุ้ง | ๑/๒ กิโลกรัม
(หรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ) |
| ๙. เหย็ดฟาง | ๑ ถ้วย |
| ๑๐. มะเขือเทศ | |
| ๑๑. มะขามเปียก | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ๑๒. น้ำปลา | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| หรือซีอิ๊วขาว | |
| ๑๓. น้ำตาล | ๑/๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๑๔. น้ำพริกเผา | ๑/๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๑๕. มะนาว | ๑ ลูก |
| ๑๖. ผักชี | ๒ ก้าน |
| ๑๗. สำหรับต้มยำน้ำข้น : นมข้นจืด หรือกะทิ | ๕ ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ต้มหม้อ ใส่ น้ำสต็อก ทูบตะไคร้ หอมแดง ข่า และขี้เฒ่ามะกรูด ส่วนหนึ่งใส่ลงในหม้อ
๒. เมื่อน้ำเริ่มเดือดเป็นฟองใส่เห็ดฟาง ลดไฟลงไม่ให้น้ำเดือดพล่าน
๓. ใส่กะทิ น้ำพริกเผา และกุ้ง (ต้มจนกุ้งสุก)
๔. ปิดไฟ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว และพริกขี้หนูสวน
๕. ขี้เฒ่ามะกรูดส่วนที่เหลือลงในหม้ออีกครั้ง โรยผักชีฝรั่งและพริกทอด จัดเสิร์ฟ

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารกลางวัน/เย็น

ข้อควรระวัง

ระวังท้องเสีย ถ้าวัตถุดิบไม่สุก/ผู้แพ้อาหารทะเลไม่ควรรับประทาน

หมายเหตุ

โรงพยาบาลขอนแก่น อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ต้มยำกุ้ง” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID – 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๒๖. ผัดฉ่าทะเล

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| ๑. น้ำมันพืช | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ๒. กระเทียม | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๓. พริกสับ | ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๔. กุ้ง ปลาหมึก ปลากระพง (ตามชอบ) | |
| ๕. น้ำปลา | ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ๖. น้ำมันหอย | ๓ ช้อนโต๊ะ |
| ๗. น้ำตาล | ๒ ช้อนชา |
| ๘. กระชาย (ตามชอบ) | |
| ๙. พริกไทยสด (ตามชอบ) | |
| ๑๐. พริกสด (ตามชอบ) | |
| ๑๑. ใบมะกรูด (ตามชอบ) | |

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ตามด้วยกระเทียมขย พริกสับ ผัดให้เข้ากัน
๒. ใส่เนื้อสัตว์ลงไป ผัดจนพอสุก จากนั้นให้ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมันหอย น้ำตาล ผัดจนส่วนผสมเข้ากันกับเนื้อสัตว์
๓. ใส่กระชาย พริกไทยสด และหั่นพริกสดลงไปเพื่อเพิ่มสีส้ม และใส่ใบมะกรูดเป็นขั้นตอนสุดท้าย

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารกลางวัน/เย็น

ข้อควรระวัง

ผู้แพ้อาหารทะเล ไม่ควรรับประทาน

หมายเหตุ

โรงพยาบาลขอนแก่น อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ผัดฉ่าทะเล” ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น (นายทะเบียนจังหวัด ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๒๗. แกงเลียง

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ปรับสมดุลร่างกาย

ส่วนผสม (สัดส่วนตามชอบ)

๑. กะปิ
๒. พริกไทย
๓. กุ้งแห้ง
๔. หอมแดง
๕. กระชาย
๖. ผัก ประกอบด้วย ใบแมงลัก
ฟักทอง บวบ เห็ด (หรือผักอื่น ๆ
เช่น ผักหวาน ตำลึง เป็นต้น)



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. เตรียมเครื่องแกง โดยนำส่วนผสมที่ ๑-๕ ใส่ครกโขลกให้เข้ากัน
๒. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่โขลกเตรียมไว้ เติมเกลือ น้ำปลา
๓. รอเดือดแล้วเติมผักที่สุกช้าก่อน จากนั้นใส่ใบแมงลัก
๔. ยกกลง แล้วตักรับประทาน

วิธีรับประทาน

ใช้รับประทาน

ข้อควรระวัง -

หมายเหตุ

ประชาชนในชุมชนระวี อำเภอละอุ่น จังหวัดระนอง มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “แกงเลียง” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

๒๘. ไก่ต้มขมิ้น

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด เพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย

ส่วนผสม (สัดส่วนตามชอบ)

- | | |
|---------------------|-------------|
| ๑. เนื้อไก่ | ๒. ตะไคร้ |
| ๓. พริกสด | ๔. กระเทียม |
| ๕. หอมแดง | ๖. ขมิ้น |
| ๗. ใบมะกรูด | ๘. น้ำปลา |
| ๙. น้ำมันมะขามเปียก | |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. ตั้งน้ำด้วยไฟกลาง จากนั้นใส่เนื้อไก่ลงต้มจนสุก ช้อนฟองออก
๒. ใส่ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง
๓. ใส่ขมิ้น พริกสดและใบมะกรูด ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำมันมะขามเปียก ต้มจนน้ำซุปลายเป็นสีเหลือง ตักรับประทาน

วิธีรับประทาน

รับประทานกับข้าวสวย

ข้อควรระวัง -

หมายเหตุ

ประชาชนชุมชนสุขสำราญ อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ไก่ต้มขมิ้น” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระนอง (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

องค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในการดูแลสุขภาพในสถานการณ์การระบาดของโรค COVID - 19

๒๙. ยาสมุนไพรเมืองสูง

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ป้องกันหวัด ขับลม บำรุงร่างกาย

ส่วนประกอบ (สัดส่วนตามชอบ)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ๑. ใบมะกรูด | ๒. ใบตาคหัต |
| ๓. ใบยอ | ๔. ใบชะพลู |
| ๕. ใบกระชาย | ๖. ใบพาโหม |
| ๗. ใบกระเทียม | ๘. ใบข่า |
| ๙. ใบขิง | ๑๐. ใบไพล |
| ๑๑. ใบผักไชยา | ๑๒. ดอกอัญชัน |
| ๑๓. กระเทียม | ๑๔. หัวหอมแดง |
| ๑๕. มะม่วงหาวมะนาวโห่ | ๑๖. พริกขี้หนู |
| ๑๗. มะพร้าวคั่ว | ๑๘. ถั่วลิสงคั่ว |
| ๑๙. น้ำปลา | ๒๐. น้ำตาลปีบ |
| ๒๑. ปลาทอด (ปลาทุ) | |

วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ นำส่วนผสมทั้งหมดและเครื่องยำ คลุกให้เข้ากัน

วิธีรับประทาน

รับประทานกับข้าวสวย หรือรับประทานเป็นเครื่องเคียง

ข้อควรระวัง

สตรีมีครรภ์ เด็กเล็ก ๆ คนเป็นไข้ ไม่ควรรับประทาน

หมายเหตุ

ประชาชนในอำเภอตะโหนด และอำเภอบ้านดอน จังหวัดพัทลุง มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ยาสมุนไพรเมืองลุง” ดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)



๓๐. ข้าวย่ำสมุนไพร

สรรพคุณ/คุณประโยชน์

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ขับลม ป้องกันไข้หวัด

ส่วนผสม

เครื่องผักยำ

- | | |
|-------------|--------------|
| ๑. ใบมะกรูด | ๒. ใบพาคีโหม |
| ๓. หมู่ย | ๔. ใบข่า |
| ๕. ใบพริก | ๖. ใบมะนาว |

เครื่องแกง

- | | |
|-------------|---------------------|
| ๑. พริก | ๒. พริกไทย |
| ๓. กระเทียม | ๔. ขมิ้น |
| ๕. เกลือ | ๖. ปลาแห้ง/ปลาหย่าง |



วิธีทำ/วิธีปรุง/กระบวนการ

๑. โขลกเครื่องแกงให้เข้ากัน
๒. เตรียมชุดเครื่องย่ำสมุนไพร ซอยให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
๓. คลุกกับข้าวให้เข้ากัน

วิธีรับประทาน

รับประทานตามมื้ออาหาร

ข้อควรระวัง -

หมายเหตุ

ประชาชนในจังหวัดพังงา มีการใช้องค์ความรู้/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย “ข้าวย่ำสมุนไพร” ซึ่งเป็นอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดพังงา ดูแลสุขภาพประชาชนในช่วงที่มีการระบาดของโรค COVID - 19 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา (นายทะเบียนจังหวัดตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒) ส่งข้อมูลดังกล่าวผ่าน Google Form ให้กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (ข้อมูล ณ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

บรรณานุกรม

กลุ่มกฎหมายและจริยธรรม กองวิชาการและแผนงาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๔). **รวมพระราชบัญญัติและกฎหมายลำดับรองที่อยู่ในความรับผิดชอบของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก**. พุ่มทอง ๑๐/๒ ซอยอรุณอมรินทร์ ๒๒ แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. **ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ**. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.

นิตดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และ สุภาพรณ เยี่ยมชัยภูมิ. (๒๕๕๐). **ผัก ๓๓๓ ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน**. สำนักพิมพ์แสงแดด : กรุงเทพฯ.

บุษบา สมร่าง, เสาวณีย์ กุลสมบุรณ์, อัญชลี จูทะพุทธิ, วิชยา ใจดี และ ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย. **ผักพื้นบ้านต้านโรค**. บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด: กลุ่มงานสื่อสารองค์กร กองวิชาการและแผนงาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

พันไมล์ ชัยเศวตสิริกุล. (๒๕๖๔). **พืชสมุนไพรเศรษฐกิจสู่มาตรฐานการทำยา**. บริษัท วิอินดีดีไซน์ จำกัด: กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

พรรณเพ็ญ เครือไทย, นิตยา บุญทิม และ ถกถาวรณ ศิริสวัสดิ์. (๒๕๕๖). **การเสริมสร้างศักยภาพการผลิตพืชผักสมุนไพรเพื่อเป็นอาหารปลอดภัยและการสร้างความมั่นคงทางอาหารของชุมชน**. แม็กซ์พรีนติ้ง ๑๔ ถนนสายน้ำผึ้ง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.

มาลา สร้อยสำโรง และ พินท์สุดา เพชรประสม. (๒๕๖๔). **กัญชากับตำรับอาหารไทย**. บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด: กลุ่มงานสื่อสารองค์กร กองวิชาการและแผนงาน กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

ศุภยงค์ วรุฒิกุลชัย และ สุกัลญา หลีแจ้. (๒๕๖๐). **สมุนไพรไทยต้านจุลินทรีย์**. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, กิจการ ช่วยช่วงศ์, อภิญญา ตันทวีวงศ์, สมโชค คุณสนอง, ปัทมา รุ่งเหลืออง, กิตติ สรณเจริญพงศ์, เบญจพร สุขประเสริฐ. (บรรณาธิการ). (๒๕๔๐). **มัทศจรรย์ผัก ๑๐๘**. มูลินนิธิโตโยต้า ประเทศไทย: คณะทำงานโครงการอนุรักษ์ผักสีเขียว สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

อศยาภรณ์ ใจดี, อรนาถ วัฒนวงษ์, สมศักดิ์ กริชัย, พินท์สุดา เพชรประสม และ ลัดดาวัลย์ จาดพันธุ์อินทร์. (๒๕๖๔). **คู่มือ การดูแลสุขภาพด้วยพืชผักสมุนไพรในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

ภาคผนวก ก

การคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเป็นหน่วยงานหลักที่มีอำนาจและหน้าที่ในการดำเนินงานคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒ ซึ่งกำหนดให้อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกปฏิบัติหน้าที่นายทะเบียนกลาง มีนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดปฏิบัติหน้าที่นายทะเบียนจังหวัด และปัจจุบันได้มีการจัดสรรพนักงานราชการตำแหน่งนักวิเคราะห์นโยบายและแผน ปฏิบัติหน้าที่ผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด (ปฏิบัติงาน ณ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก)

เจตนารมณ์/เหตุผลในการประกาศใช้พระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒

เหตุผลของการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. ๒๕๔๒ เนื่องจากประชาชนชาวไทยมีความสนใจและมีความจำเป็นต้องการดูแลรักษาสุขภาพและบำบัดรักษาโรคด้วยการแพทย์แผนไทย ซึ่งประกอบด้วยการใช้สมุนไพร นวดไทย การดูแลรักษากระดูกแบบดั้งเดิม การบำบัดทางจิต ตลอดจนวิถีธรรมชาต้อื่น ๆ เพื่อการพึ่งตนเองในระดับครอบครัว ชุมชน และระดับชาติ และกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายในการพัฒนาการแพทย์แผนไทย โดยนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน และผสมผสานให้บริการทางการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ พร้อมกับส่งเสริมและการวิจัยพัฒนายาจากสมุนไพรเพื่อผลทางเศรษฐกิจ ทำให้ประเทศไทยพึ่งตนเองด้านการผลิตยาได้มากขึ้น แต่ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย อาทิ สมุนไพร สุนทรยา อันมีประโยชน์ต่อการนำมาพัฒนาและใช้ประโยชน์ยังมิได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริม

อนุรักษ์และพัฒนาเพื่อใช้ประโยชน์ เห็นสมควรมีมาตรการคุ้มครองและส่งเสริมให้เอกชน ชุมชน และองค์กรเอกชนตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร และมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ พัฒนา และใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน

การคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย เพื่อใคร

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย นับวันจะค่อย ๆ สูญหาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภูมิปัญญาการรักษาด้วยการแพทย์พื้นบ้านไทย เนื่องมาจาก “หมอพื้นบ้าน” ล้วนแล้วแต่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุไขเพิ่มมากขึ้น แต่ขาดผู้สืบทอดองค์ความรู้ รวมถึงการถูกฉกฉวยภูมิปัญญาไปใช้ในทางการค้ามากขึ้น หากไม่เร่งช่วยกันรวบรวมองค์ความรู้หรือภูมิปัญญาเหล่านี้เอาไว้ ก็จะมีสูญหายไปพร้อมกับหมอพื้นบ้าน และเหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสูญหายไป คือ การไม่มีวัดลุดิษในการปรุงยาสมุนไพรเริ่มหายาก หรือบางชนิดเป็นที่ต้องการของท้องถิ่นหรือชุมชน ถ้าไม่มีการวางแผนการปลูกและขยายพันธุ์ ก็จะมีเหลือให้คนไทยรุ่นหลังได้ใช้ในยามจำเป็นในอนาคต ดังนั้นการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย จะเป็นประโยชน์ต่อคนไทยทุกคน และการบริหารจัดการทรัพยากรทางภูมิปัญญาที่ดี จะยังผลสืบไปยังรุ่นลูกรุ่นหลาน

ผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด คือ ใคร

ผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด หมายถึง เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานด้านการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย สนับสนุนบทบาทอำนาจและหน้าที่ของนายทะเบียนจังหวัด (นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด) โดยส่วนใหญ่เป็นพนักงานราชการ ตำแหน่งนักวิเคราะห์นโยบายและแผน (ปฏิบัติงาน ณ กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด) ซึ่งสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง จะมีผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด จังหวัดละ ๑ คน

ผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด มีภารกิจหลัก อะไรบ้าง

ผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด มีภารกิจหลัก ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) งานภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย (๒) งานคุ้มครองสมุนไพรและถิ่นกำเนิดของสมุนไพร (๓) งานเฝ้าระวังการละเมิดสิทธิและการแบ่งปันผลประโยชน์ และ (๔) งานแผนงาน รายงานผลการดำเนินงาน และบริหารจัดการทั่วไป ตัวอย่างบทบาทภารกิจของผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด ได้แก่

๑. รับรองหมอพื้นบ้าน ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยการรับรองหมอพื้นบ้าน พ.ศ. ๒๕๖๒

๒. จัดทะเบียนสิทธิในภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย (ส่วนบุคคล)

๓. สำรวจ รวบรวม จัดทำทะเบียนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย สมุนไพร และถิ่นกำเนิดของสมุนไพร

๓.๑ สำรวจรวบรวมและจัดทำทะเบียนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

๓.๑.๑ สำรวจรวบรวมจัดทำทะเบียนตำรับยาแผนไทยและตำราการแพทย์แผนไทย

๓.๑.๒ สำรวจป่าชุมชน

๓.๑.๓ สำรวจทะเบียนที่ดินเอกชน

๓.๒ คัดเลือกภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

๓.๓ ส่งเสริมการปลูกสมุนไพรในพื้นที่ป่าเขตอนุรักษ์/นอกเขตอนุรักษ์/ป่าชุมชนซึ่งขึ้นทะเบียนกับกรมป่าไม้/ป่าครอบครัว/สวนสมุนไพรชุมชน

๔. สำรวจ รวบรวม จัดทำทะเบียนบุคลากร ๕ กลุ่ม ให้เป็นปัจจุบัน ซึ่งบุคลากร ๕ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มหมอพื้นบ้าน กลุ่มผู้ปลูกหรือผู้แปรรูปสมุนไพร กลุ่มผู้ผลิตหรือจำหน่ายยาแผนไทย กลุ่มนักวิชาการด้านการแพทย์แผนไทย และกลุ่มผู้แทนองค์การเอกชนพัฒนาด้านการแพทย์แผนไทย

๕. การกิจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การศึกษาวิจัย พัฒนางานวิชาการ และนวัตกรรมจากภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การเฝ้าระวังตรวจตราการฉกฉวยตำรับยาของหมอพื้นบ้าน เป็นต้น

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ช่วยนายทะเบียนจังหวัด (ข้อมูล ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๕)

ลำดับ	จังหวัด	หน่วยงาน	ชื่อ - สกุล	เบอร์มือถือ
เขตสุขภาพที่ ๑				
๑	เชียงราย	สสจ.เชียงราย	นางสาวชนิตา เนียมแสง	๐๖ ๑๓๓๙ ๘๒๐๙
๒	เชียงใหม่	สสจ.เชียงใหม่	นางวิสุตา เนิวลัย	๐๘ ๔๔๘๕ ๕๔๕๐
๓	น่าน	สสจ.น่าน	นางสาวรณช สุขพราตัย	๐๙ ๔๒๕๑ ๔๓๔๘
๔	แพร่	สสจ.แพร่	นางสาวมธุริดา ปัญญานันท์	๐๙ ๓๔๕๘ ๙๓๓๙
๕	พะเยา	สสจ.พะเยา	นางสาวสุพิชญา คำแดง	๐๘ ๖๓๑๖ ๓๐๕๖
๖	แม่ฮ่องสอน	สสจ.แม่ฮ่องสอน	นายอภิวัฒน์ พุกสิทธิ์	๐๘ ๗๒๐๑ ๖๙๗๘
๗	ลำปาง	สสจ.ลำปาง	นางสาวกานต์สินี ชลปัญญาภิรมย์	๐๘ ๕๐๒๘ ๗๙๑๔
๘	ลำพูน	สสจ.ลำพูน	นางสาวอชิรญา ศรีคำมูล	๐๘ ๘๒๕๑ ๙๙๘๑
เขตสุขภาพที่ ๒				
๙	ตาก	สสจ.ตาก	นางสาวกัลยารัตน์ จิตต์จริง	๐๘ ๔๗๖๔ ๘๕๘๓
๑๐	พิษณุโลก	สสจ.พิษณุโลก	นายนิชากร จันทร์เสนา	๐๙ ๘๗๙๗ ๓๗๑๐
๑๑	เพชรบูรณ์	สสจ.เพชรบูรณ์	นางสาวสุพัตรา เทศประสิทธิ์	๐๙ ๕๖๓๒ ๖๘๖๕
๑๒	สุโขทัย	สสจ.สุโขทัย	นายอภิรักษ์ รุ่งเรือง	๐๘ ๔๗๖๔ ๘๕๘๓
๑๓	อุตรดิตถ์	สสจ.อุตรดิตถ์	นายอภิณัฐ รักษันทนา	๐๘ ๗๓๐๙ ๗๔๕๗
เขตสุขภาพที่ ๓				
๑๔	กำแพงเพชร	สสจ.กำแพงเพชร	นางสาวกัญญาภา อิ่มจันทร์	๐๙ ๓๒๑๔ ๒๒๒๘
๑๕	ชัยนาท	สสจ.ชัยนาท	นายจิรายุส ชมชื่นใจ	๐๘ ๖๖๘๕ ๘๗๗๘
๑๖	นครสวรรค์	สสจ.นครสวรรค์	นางสาวธรรพรณ นิลใหม่	๐๙ ๒๓๖๗ ๘๐๓๘
๑๗	พิจิตร	สสจ.พิจิตร	นางสาวกัลยารัตน์ อุทัยรัตน์	๐๘ ๙๙๒๙ ๓๓๕๕
๑๘	อุทัยธานี	สสจ.อุทัยธานี	นางสาวนันทานันท์ นวกุล	๐๖ ๕๓๒๓ ๕๙๘๒
เขตสุขภาพที่ ๔				
๑๙	นครนายก	สสจ.นครนายก	นางสาวนันทพร ประกอบนา	๐๖ ๑๖๑๖ ๒๒๓๒
๒๐	นนทบุรี	สสจ.นนทบุรี	นายสหชาติ จงดิษฐ์	๐๘ ๔๔๒๓ ๒๗๖๐

ลำดับ	จังหวัด	หน่วยงาน	ชื่อ - สกุล	เบอร์มือถือ
๒๑	ปทุมธานี	สสจ.ปทุมธานี	นางสาวสุรีรา สงวนตีกุล	๐๖ ๕๑๙๔ ๙๖๑๕
๒๒	พระนครศรีอยุธยา	สสจ.พระนครศรีอยุธยา	นางสาวกรรณิการ์ รัตวง	๐๙ ๖๙๕๒ ๕๑๐๖
๒๓	ลพบุรี	สสจ.ลพบุรี	นางสาววรัชยา ยิงยศตระกูล	๐๙ ๙๐๗๘ ๕๓๕๓
๒๔	สระบุรี	สสจ.สระบุรี	นางสาวกิริติญา ท่อทอง	๐๙ ๒๘๐๘ ๕๙๑๒
๒๕	สิงห์บุรี	สสจ.สิงห์บุรี	นางฉัตรภา บุตรคุ้ม	๐๘ ๖๑๒๖ ๒๗๘๙
๒๖	อ่างทอง	สสจ.อ่างทอง	นางสาวแพรวพรรณ เยี่ยมสวัสดิ์	๐๘ ๓๘๐๘ ๕๕๑๑

เขตสุขภาพที่ ๕

๒๗	กาญจนบุรี	สสจ.กาญจนบุรี	นางสาวเมธาวินี บุญเหลือ	๐๘ ๘๑๐๖ ๔๓๓๐
๒๘	นครปฐม	สสจ.นครปฐม	นางสาวอุษณีย์ ศรีบริสุทธิ์	๐๘ ๗๐๒๖ ๕๐๒๒
๒๙	ประจวบคีรีขันธ์	สสจ.ประจวบคีรีขันธ์	นางสาวกัตติกา น้อยจำรัส	๐๙ ๘๘๖๔ ๙๔๓๙
๓๐	เพชรบุรี	สสจ.เพชรบุรี	นายสุริยะ มากสี	๐๙ ๐๒๔๒ ๓๙๔๑
๓๑	ราชบุรี	สสจ.ราชบุรี	นายชานนท์ ชื่นอารมณ	๐๙ ๑๗๗๕ ๒๒๗๖
๓๒	สมุทรสงคราม	สสจ.สมุทรสงคราม	นางสาวพัชริดา พิบูลย์	๐๙ ๓๖๗๔ ๕๒๙๐
๓๓	สมุทรสาคร	สสจ.สมุทรสาคร	นางสาวจารุวรรณ เอื้อศรี	๐๙ ๔๗๙๖ ๖๗๓๘
๓๔	สุพรรณบุรี	สสจ.สุพรรณบุรี	นางสาวทิวาพร ขำหิม	๐๘ ๓๖๕๖ ๓๙๕๙

เขตสุขภาพที่ ๖

๓๕	จันทบุรี	สสจ.จันทบุรี	นางสาวณัฐรินทร์ ศรีนัครศ	๐๘ ๙๔๕๖ ๒๒๗๘
๓๖	ฉะเชิงเทรา	สสจ.ฉะเชิงเทรา	นางสาวสุวรรณา ศรีทอง	๐๙ ๒๔๒๐ ๔๔๕๑
๓๗	ชลบุรี	สสจ.ชลบุรี	ว่าที่ร้อยตรีหญิงฉันทก พันธ์ประเสริฐ	๐๙ ๘๖๙๑ ๑๑๐๙
๓๘	ตราด	สสจ.ตราด	นางสาวสกณา สุขหลาย	๐๘ ๗๑๓๖ ๔๖๔๕
๓๙	ปราจีนบุรี	สสจ.ปราจีนบุรี	นายประเสริฐ โสมนัส	๐๘ ๗๖๗๔ ๘๔๙๕
๔๐	ระยอง	สสจ.ระยอง	นางสาวจุฑารัตน์ เขียวมงคลกร	๐๙ ๔๙๒๔ ๔๙๙๖
๔๑	สมุทรปราการ	สสจ.สมุทรปราการ	นางสาวมัญญา วงศ์อินทร์	๐๖ ๕๐๕๙ ๑๕๕๒
๔๒	สระแก้ว	สสจ.สระแก้ว	นางสาวมินตรา ปัดสงค์	๐๙ ๒๘๑๙ ๔๑๗๔

เขตสุขภาพที่ ๗

๔๓	กาฬสินธุ์	สสจ.กาฬสินธุ์	นายสหภาพ คำโฮง	๐๖ ๓๗๔๓ ๓๓๘๓
๔๔	ขอนแก่น	สสจ.ขอนแก่น	นางสาวณัฐกานต์ ทิมพ์เสน	๐๘ ๙๔๒๑ ๙๙๕๒

ลำดับ	จังหวัด	หน่วยงาน	ชื่อ - สกุล	เบอร์มือถือ
๔๕	มหาสารคาม	สสจ.มหาสารคาม	นางสาวสิริวิมล พูลผล	๐๘ ๐๙๓๕ ๖๙๓๒
๔๖	ร้อยเอ็ด	สสจ.ร้อยเอ็ด	นางภัทรินทร์ ผดุงกิจ	๐๙ ๓๐๓๐ ๘๐๐๔
เขตสุขภาพที่ ๘				
๔๗	นครพนม	สสจ.นครพนม	นางสาวอิติพร ประภาสิเน	๐๙ ๘๔๖๙ ๕๕๓๙
๔๘	บึงกาฬ	สสจ.บึงกาฬ	นางสาววิจิตรา ศรีสวัสดิ์	๐๘ ๔๗๙๕ ๘๐๑๔
๔๙	เลย	สสจ.เลย	นางสาวรัชชชุตดา ไชยสุรินทร์	๐๘ ๑๖๑๖ ๔๙๕๓
๕๐	สกลนคร	สสจ.สกลนคร	นางสาวศิริขวัญ เชื้อสาทุม	๐๘ ๘๗๙๘ ๓๕๙๓
๕๑	หนองคาย	สสจ.หนองคาย	นายณัฐพล ดิกลาง	๐๘ ๗๘๒๖ ๐๑๗๔
๕๒	หนองบัวลำภู	สสจ.หนองบัวลำภู	นางสาวกัญญา บุตรชัย	๐๘ ๔๙๓๔ ๐๓๗๘
๕๓	อุดรธานี	สสจ.อุดรธานี	นายสหังรังสี สมผล	๐๘ ๕๖๒๕ ๑๗๔๔
เขตสุขภาพที่ ๙				
๕๔	ชัยภูมิ	สสจ.ชัยภูมิ	นางสาวดลฤดี อาภาอรัญญ์	๐๙ ๕๖๙๕ ๓๔๔๘
๕๕	นครราชสีมา	สสจ.นครราชสีมา	นางสุปราณี ผุดผ่อง	๐๙ ๗๓๔๒ ๔๔๐๗
๕๖	บุรีรัมย์	สสจ.บุรีรัมย์	นางสาวจันทร์ษา แทนกระโทก	๐๘ ๙๔๔๒ ๔๘๓๖
๕๗	สุรินทร์	สสจ.สุรินทร์	นางสาวอัมภิการ์ ชูโหม	๐๘ ๕๔๑๙ ๕๙๖๑
เขตสุขภาพที่ ๑๐				
๕๘	มุกดาหาร	สสจ.มุกดาหาร	นายนิรันทร ฤทธิโย	๐๙ ๘๑๒๓ ๗๐๐๔
๕๙	ยโสธร	สสจ.ยโสธร	นางสาวสุภารัตน์ ธงชาย	๐๙ ๔๓๙๔ ๒๙๔๙
๖๐	ศรีสะเกษ	สสจ.ศรีสะเกษ	นายชัชเชล บุญอูแก้ว	๐๘ ๒๘๖๙ ๖๐๗๑
๖๑	อำนาจเจริญ	สสจ.อำนาจเจริญ	นางสาวจุฬิภรณ์ หลีกทอง	๐๙ ๐๒๗๕ ๗๐๕๒
๖๒	อุบลราชธานี	สสจ.อุบลราชธานี	นางสาวสุภาวดี อัคระเพชร	๐๘ ๔๔๗๙ ๑๓๖๘
เขตสุขภาพที่ ๑๑				
๖๓	กระบี่	สสจ.กระบี่	นางสาวณัฐพร มีผล	๐๖ ๕๓๔๘ ๒๘๙๒
๖๔	ชุมพร	สสจ.ชุมพร	นางสาววรรณิษฐ์ ช่างชู	๐๘ ๑๙๕๖ ๔๒๗๕
๖๕	นครศรีธรรมราช	สสจ.นครศรีธรรมราช	นางสาวปรียาพร หมวดช่วย	๐๘ ๙๕๐๘ ๓๕๘๒
๖๖	พังงา	สสจ.พังงา	นางสาวพวีติยา ติวตระกูล	๐๘ ๗๓๙๖ ๒๕๐๑

ลำดับ	จังหวัด	หน่วยงาน	ชื่อ - สกุล	เบอร์มือถือ
๖๗	ภูเก็ต	สสจ.ภูเก็ต	นางสาวพนิดา เพชรสุรียา	๐๘ ๑๗๐๓ ๘๗๙๐
๖๘	ระนอง	สสจ.ระนอง	นางสาวอรทัย ส่องใส	๐๙ ๙๖๓๑ ๙๔๑๐
๖๙	สุราษฎร์ธานี	สสจ.สุราษฎร์ธานี	นายณพพล วาณิชย์เจริญ	๐๙ ๙๓๙๕ ๘๑๗๕
เขตสุขภาพที่ ๑๒				
๗๐	ตรัง	สสจ.ตรัง	นางสาวณัฐกานต์ โชติรัตน์	๐๘ ๐๕๒๒ ๖๐๔๔
๗๑	นราธิวาส	สสจ.นราธิวาส	นายวรกร สุวรรณะ	๐๘ ๗๓๙๔ ๘๖๒๘
๗๒	ปัตตานี	สสจ.ปัตตานี	นางสาวกนกพร จองเค็ม	๐๘ ๑๕๕๘ ๗๓๕๖
๗๓	พัทลุง	สสจ.พัทลุง	นางสาวอัมรา เกตุระหงษ์	๐๙ ๐๑๕๗ ๘๐๖๙
๗๔	ยะลา	สสจ.ยะลา	นายอิสมะแอ สะอี	๐๘ ๔๘๕๙ ๖๐๕๕
๗๕	สงขลา	สสจ.สงขลา	ภญ.กติกา ประเสริฐทองสูง	๐๘ ๑๙๙๐ ๕๑๘๙
๗๖	สตูล	สสจ.สตูล	นางสาวอัลฟีฉะ แกสมาน	๐๘ ๘๗๙๕ ๔๒๙๕



องค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย
ในการดูแลสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
ของโรค COVID - 19

๓๐ คู่มือ

อาหารและเครื่องดื่มจากภูมิปัญญาไทย
สมุนไพรสู้ภัยโควิด 19