

# สูตรยาบำรุงเลือด

1. พริกไทยดำ
2. ดีปรี
3. เทียนดำ
4. เกษตรบัวหลวง
5. เจ็ดมูลเพลิง
6. ชิงแห้ง
7. ชะพลู
8. สาค้าน
9. สารส้ม
10. ดินประสิว
11. ชักฉั่ง
12. เลือดแรด
13. ดอกคำฝอย
14. แก่นประตุ๋
15. ห้วยเข้เย้นทั้งสองสิ่ง



## สรรพคุณ

เช่นสรรพคุณบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงระบบประสาท ขับประจำเดือน และที่สำคัญที่ทำให้ดอกคำฝอยเป็นที่นิยมคือสรรพคุณในการ ลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันไขมันอุดตัน นอกจากนี้ในดอกแก่ยังใช้ทำเป็นสีในการปรุงแต่งอาหาร โดยวิธีการจะนำดอกที่แก่มาชงกับน้ำร้อน แล้วกรองจะได้สีเหลืองเข้ม นำไปผสมอาหารเช่นขนม โดยใช้ในปริมาณที่เหมาะสม นับว่าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคพริกไทยดำ เป็นสมุนไพรที่ช่วยเพิ่ม ความร้อนในร่างกาย มีสรรพคุณช่วยให้มดลูกบีบตัวได้ดีขึ้นลดภาวะเลือดพร่องและเลือดคั่ง ประจำเดือนเป็นลิ่มเลือด ขับประจำเดือนทะลวงเส้นลมปราณ กระตุ้นการ

ไหลเวียนของเลือด แก้ปวด ใช้รักษาอาการปวดท้อง ในภาวะเย็นพร่อง ไม่เพียงแต่มีสรรพคุณในการรักษาแต่ยัง บำรุง ส่งผลให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีจากภายใน เลือดลมดี ผิวพรรณเปล่งปลั่งสมความเป็นกุลสตรี ปัจจุบันด้วย ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน ขับเลือดเสีย ลดการปวดตามเอว ตามข้อ ระหว่างมีประจำเดือน ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ สามารถรับประทานได้ทุกวัน เพื่อเป็นยาบำรุง ทำให้รับประทานอาหารได้

## วิธีรับประทาน

นำสมุนไพรทั้งหมด ห่อในผ้าขาวบาง แล้วต้มน้ำเคี่ยวให้เดือด หรือออกเป็นสีน้ำตาลเข้ม คล้ายๆสีกาแฟ ต้มระหว่างวัน หรือ ต้มเฉพาะก่อนนอน , ตอนเช้าระหว่างมีประจำเดือน หรือต้มทุกวันก่อนนอน หรือเวลาไหนก็สามารถดื่มได้ ควรอุ่นทุกวัน เช้า และ เย็น เพื่อไม่ให้ตัวยาบูด

นอกจากสมุนไพรบำรุงเลือดแล้ว ยังมีสมุนไพรต่างๆ ที่ช่วยบำบัด บำรุง อากาศต่างๆ เช่น เบาหวาน ไข้ที่บอญ ยาแก้ปวด ต่างๆ และเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรไทย



ขั้นตอนการเตรียมตัวยา และสมุนไพรต่างๆ



นายสำเภา สังข์นาค  
รองนายกเทศมนตรี



นางสมพงษ์ กระจ่างโพธิ์

## ภูมิปัญญาท้องถิ่น สมุนไพรใกล้ตัว



สูตรยาสมุนไพร บำรุงเลือดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น  
ของชุมชนในเขตเทศบาลตำบลโคกสำโรง  
โดย นายสำเภา สังข์นาค และนางสมพงษ์ กระจ่าง  
โพธิ์

อยู่บ้านเลขที่ 350 / 6 ถนนศรีสำโรง ตำบลโคกสำโรง  
อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี 15120

กองสวัสดิการสังคม

เทศบาลตำบลโคกสำโรง

อำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี

15120

