










ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
๑	นนทบุรี	ยาพอกเช่า (ขนานที่ ๑)	<p>สรรพคุณ : บรรเทาอาการปวดข้อเช่า ลดอาการการอักเสบ</p> <p>ส่วนประกอบ :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. แป้งข้าวเจ้า ๖ ส่วน ๒. ผงไพล ๑ ส่วน ๓. ผงยาห้าราก ๑ ส่วน ๔. ผงขิง ๑ ส่วน ๕. น้ำมันงา ๖. การบูร ๑ หยิบมือ <p>วิธีทำ/วิธีใช้ : ใช้พอกบริเวณหัวเช่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) ผสมผงยาแต่ละตัวเข้าด้วยกัน ๒) ใส่น้ำมันงาลงไปพอประมาณ คลุกเคล้าให้ผงยาผสมกันเป็นเนื้อเดียว ๓) เติมน้ำอุ่นลงไปผสมคลุกเคล้าให้ตัวยามีลักษณะข้นเหนียว สามารถปั้นได้เป็นก้อน ๔) นำมาพอกบริเวณเช่า นาน ๑๕-๒๐ นาที ๕) นำตัวยาออก เช็ดบริเวณเช่าให้สะอาด <p>ข้อห้าม/ข้อควรระวัง :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ตัวยาคือเป็นส่วนประกอบ ๒) ไม่ควรใช้พอกในบริเวณที่มีแผลสด <p>ช่องทางการประชาสัมพันธ์/ประโยชน์ : นำมาให้บริการพอกเช่า ในงานมหกรรมวันภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยฯ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี</p>	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>แป้งข้าวเจ้า</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>ผงไพล</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>ผงยาห้าราก</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>ผงขิง</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>น้ำมันงา</p>  </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>การบูร</p>  </div> </div>

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
			วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓	 





ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
๒	นนทบุรี	ยาพอกเช่า (ขนานที่ ๒)	<p>สรรพคุณ : บรรเทาอาการปวดข้อเช่า ลดอาการการอักเสบ</p> <p>ส่วนประกอบ :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ไพลสด ๕๐๐ กรัม ๒. ขมิ้นสด ๕๐๐ กรัม ๓. ลูกมะกรูดสด ๕๐๐ กรัม ๔. พริกไทยดำแห้ง ๓๐๐ กรัม ๕. เถาวัลย์เปรียงแห้ง ๕๐๐ กรัม ๖. เหล้า ๔๐ ดีกรี ๗. ผงขมิ้นชัน ๘. ผงฟ้าทะลายโจร <p>วิธีทำ/วิธีใช้ : ใช้พอกบริเวณหัวเช่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) นำสมุนไพรไปล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ๒) นำไปใส่ในขวดแก้ว เทเหล้าขาว ๔๐ ดีกรี ให้ท่วมตัวยามากกั้ทั้งไว้นาน ๑๕ วัน โดยเขย่าขวดแก้วทุกวัน ๓) กรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้น้ำมันสมุนไพร ๔) นำน้ำมันสมุนไพร ๖๐ ซีซี ผสมกับน้ำสะอาด ๒๐ ซีซี คนให้เข้ากัน ๕) นำผงขมิ้น ๑ ส่วน : ผงฟ้าทะลายโจร ๓ ส่วน มาใส่ลงในน้ำมันสมุนไพรที่เตรียมไว้ ผสมให้เข้ากันดี ๖) นำมาพอกบริเวณเช่า นาน ๑๕-๒๐ นาที ๗) นำตัวยาออก เช็ดบริเวณเช่าให้สะอาด 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ไพล</p>  <p>ผิวมะกรูด</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ขมิ้น</p>  <p>พริกไทยดำ</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>เถาวัลย์เปรียง</p>  <p>ผงขมิ้น</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>เหล้า ๔๐ ดีกรี</p>  <p>ผงฟ้าทะลายโจร</p>  </div> </div>



ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำบล/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
			<p>ข้อห้าม/ข้อควรระวัง :</p> <p>๑) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ตัวยาที่เป็นส่วนประกอบ</p> <p>๒) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้แอลกอฮอล์</p> <p>๓) ไม่ควรใช้พอกในบริเวณที่มีแผลสด</p> <p>ช่องทางการประชาสัมพันธ์/ประโยชน์ :</p> <p>นำมาให้บริการพอกเข้า ในงานมหกรรมวันภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยฯ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓</p>	


ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
๓	นนทบุรี	ยาพอกเช่า (ขนานที่ ๓)	<p>สรรพคุณ : บรรเทาอาการปวดข้อเช่า ลดอาการการอักเสบ</p> <p>ส่วนประกอบ :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ผงไพล ๕๐๐ กรัม ๒. ผงขมิ้น ๕๐๐ กรัม ๓. ผงพริกไทยล่อน ๓๐๐ กรัม ๔. แป้งข้าวหมาก ๑ ลูก ๕. น้ำปูนใส ๖. น้ำอุ่น <p>วิธีทำ/วิธีใช้ : ใช้พอกบริเวณหัวเช่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) ผสมผงยาแต่ละตัวเข้าด้วยกัน ๒) บดแป้งข้าวหมากให้เป็นผง ผสมลงในผงยา ผสมให้เข้ากัน ๓) เทน้ำปูนใสลงไปพอประมาณ คลุกเคล้าให้ผงยาจับตัวกันเป็นก้อนเหนียว ๔) เทน้ำลงไปผสมจนตัวยามีลักษณะข้นเหนียว สามารถนำมาพอกให้ตัวยาเกาะกับเช่าได้ดี ๕) นำตัวยามาพอกบริเวณเช่า ประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที ๖) นำตัวยาออก เช็ดบริเวณเช่าให้สะอาด <p>ข้อห้าม/ข้อควรระวัง :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ตัวยาที่เป็นส่วนประกอบ ๒) ไม่ควรใช้พอกในบริเวณที่มีแผลสด 	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ผงไพล</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ผงขมิ้น</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ผงพริกไทยล่อน</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>แป้งข้าวหมาก</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>น้ำปูนใส</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>น้ำอุ่น</p>  </div> </div>

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
			<p>ช่องทางการประชาสัมพันธ์/ประโยชน์ :</p> <p>นำมาให้บริการพอกเข้า ในงานมหกรรมวันภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยฯ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓</p>	

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
๔	นนทบุรี	ยาพอกเช่า ลดอาการปวดเช่าจากอุบัติเหตุ (ขนานที่ ๔)	<p>สรรพคุณ : ลดการอักเสบ บวมซ้ำจากอุบัติเหตุ</p> <p>ส่วนประกอบ :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) ลูกพุด ๒) แป้งข้าวเจ้า ๓) เหล้าขาว <p>วิธีทำ/วิธีใช้ : ใช้พอกบริเวณหัวเช่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) นำลูกพุดบดเป็นผงผสมกับแป้งข้าวเจ้า ในอัตราส่วน ๒ : ๑ ๒) เทเหล้าขาวลงไปผสมให้เข้ากันจนตัวยามีลักษณะข้นเหนียว สามารถนำมาพอกให้ตัวยาเกาะกับเช่าได้ดี ๓) นำตัวยามาพอกบริเวณเช่า ประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที ๔) นำตัวยาออก เช็ดบริเวณเช่าให้สะอาด <p>ข้อห้าม/ข้อควรระวัง :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ตัวยาที่เป็นส่วนประกอบ ๒) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้แอลกอฮอล์ ๓) ไม่ควรใช้พอกในบริเวณที่มีแผลสด <p>ช่องทางประชาสัมพันธ์/ประโยชน์ : นำมาให้บริการพอกเช่า ในงานมหกรรมวันภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยฯ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓</p>	<p style="text-align: center;">ลูกพุด</p>  <p style="text-align: center;">แป้งข้าวเจ้า เหล้า ๔๐ ดีกรี</p>  

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
๕	นนทบุรี	ยาพอกเช่า สำหรับผู้ที่มิภาวะข้อเข่าเสื่อม (ขนานที่ ๕)	<p>สรรพคุณ : บรรเทาอาการปวดข้อเข่า จากภาวะข้อเข่าเสื่อม</p> <p>ส่วนประกอบ :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. หัวดองดึง ๒. ลูกแป้งข้าวหมาก ๓. น้ำมันขิง ๔. น้ำมันงา ๕. น้ำมันไพล ๖. น้ำปูนใส <p>วิธีทำ/วิธีใช้ : ใช้พอกบริเวณหัวเข่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) นำหัวดองดึงและลูกแป้งมาตำให้ละเอียด ๒) นำหัวดองดึงกับลูกแป้งที่ตำละเอียดมาผสมกันในอัตราส่วน ๒ : ๑ ๓) เติมน้ำปูนใส คลุกเคล้าให้เข้ากันดี พักไว้สักครู่ ๔) เมื่อจะใช้ นำน้ำมันงา น้ำมันไพล น้ำมันขิง ในอัตราส่วน ๑ : ๑ : ๒ มาผสมกับตัวยา คลุกเคล้าให้เข้ากัน มีลักษณะข้นเหนียว สามารถนำมาพอกให้ตัวยากะาะกับเช่าได้ดี ๕) นำมาพอกบริเวณเช่า ประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที ๕) นำตัวยาออก เช็ดบริเวณเช่าให้สะอาด <p>ข้อห้าม/ข้อควรระวัง :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๓) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ตัวยาที่เป็นส่วนประกอบ ๔) ไม่ควรใช้พอกในบริเวณที่มีแผลสด 	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ดองดึง</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>แป้งข้าวหมาก</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>น้ำมันขิง</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>น้ำมันงา</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>น้ำมันไพล</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>น้ำปูนใส</p>  </div> </div>

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำบล/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
			<p>ช่องทางการประชาสัมพันธ์/ประโยชน์ : นำมาให้บริการพอกเข้า ในงานมหกรรมวันภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยฯ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓</p>	 

ลำดับ	จังหวัด	ชื่อตำรับ/ตำรา	การนำไปใช้ประโยชน์	ภาพประกอบ (เช่น ตัวอย่างยา สมุนไพร ภาพการรักษา ฯลฯ)
๖	นนทบุรี	ยาพอกเช่า สำหรับอาการปวดเช่า แบบอักเสบ แดง ร้อน (ขนานที่ ๖)	<p>สรรพคุณ : บรรเทาอาการปวดข้อเช่า แบบอักเสบ แดง ร้อน</p> <p>ส่วนประกอบ :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ผักเสี้ยนผี ๒. เหล้าขาว <p>วิธีทำ/วิธีใช้ : ใช้พอกบริเวณหัวเช่า</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑) นำผักเสี้ยนผีสด ทั้ง ๕ มาล้างให้สะอาด ต้มให้ละเอียด ๒) ผสมเหล้าขาว นำมาพอกบริเวณหัวเช่าที่ปวด ๓) นำมาพอกบริเวณเช่า นาน ๑๕-๒๐ นาที ๔) นำตัวยาออก เช็ดบริเวณเช่าให้สะอาด <p>ข้อห้าม/ข้อควรระวัง :</p> <ol style="list-style-type: none"> ๕) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้ตัวยาที่เป็นส่วนประกอบ ๖) ห้ามใช้ในผู้ที่แพ้แอลกอฮอล์ ๗) ไม่ควรใช้พอกในบริเวณที่มีแผลสด <p>ช่องทางการประชาสัมพันธ์/ประโยชน์ : นำมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ในงานมหกรรมวันภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยฯ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓</p>	<p>ผักเสี้ยนผี</p>  <p>เหล้า ๔๐ ดีกรี</p> 