



1. ปลูก. สวนสมุนไพร





โครงการ 1 อปท. 1 สวนสมุนไพร

ชื่อสมุนไพร	หน้า	ชื่อสมุนไพร	หน้า
1. ข่า	1	26. มะแว้ง	26
2. เตยหอม	2	27. หน่ไฟเงิน	27
3. โขจรพา	3	28. หน่ญารี่แพร่	28
4. ฟ้าทะลายโจร	4	29. ติ้ปลาชอน	29
5. มะนาว	5	30. หน่ยาสูบ	30
6. บอระเพ็ด	6	31. หน่เสื่อ	31
7. ย่านาง	7	32. วน่หน่ทางจระเบ	32-33
8. กะเพรา	8	33. วน่หน่ซ้กมดลูก	34
9. ขอบาห	9	34. หน่พงพวยฝรั่ง	35
10. หน่ไคร	10	35. หน่ลดพ้งพอนตัวเมียบ	36
11. หน่ระบ้หน่ก	11	36. หน่บ้บก	37
12. หน่พลู	12	37. วน่หน่กาบหน่อย	38
13. หน่ัญซ้หน่	13	38. หน่ดอกแคขาว หน่ดอกแคแดง	39
14. หน่พริก	14	39. หน่ไครหน่อม	40
15. หน่สระแหน่	15	40. หน่อังกาบหน่หู่	41
16. หน่ช้อม	16	41. หน่หน่หน่เฉาเวย	42
17. วน่หน่งาซ้าง	17	42. หน่ทองพ้หน่ซ้ัง	43
18. หน่บ้หน่ฉาย	18	43. หน่พลู	44
19. หน่ขอย	19	44. หน่ขม้หน่ซ้หน่	45
20. หน่ทะโกหน่า	20	45. หน่ขม้หน่ขาว	46
21. หน่รางจี้ด	21	46. หน่ไพล	47
22. หน่มะกัถ้่าหน่	22	47. หน่หน่ญ่างวงซ้าง	48
23. วน่หน่หน่บุนแหน่พหน่สะกตก้พ	23	48. หน่บ้ง	49
24. หน่สมจี้ด	24	49. หน่กระชาย	50
25. วน่หน่หน่ตีหน่ตะบาย	25		



ชื่อสมุนไพร : ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd.

ชื่อสามัญ : Galanga

วงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : ข่าหยวก ข่าหลวง (ภาคเหนือ) , กฏุกกโรหิณี (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตร เหง้ามีข้อและปล้องชัดเจน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอก ช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตก

สรรพคุณ :

1. เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม
2. แก้อาหารเป็นพิษ
3. เป็นยาแก้ลมพิษ
4. เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

1. รักษาท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้ท้องเดิน (ที่เรียกโรคป่วง) แก้บิด อาเจียน ปวดท้อง

ใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ 1-1 ½ นิ้วฟุต (หรือประมาณ 2 องคุลี) ตำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้ม ครั้งละ ½ ถ้วยแก้ว วันละ 3 เวลา หลังอาหาร

2. รักษาลมพิษ

ใช้เหง้าข่าแก่ๆ ที่สด 1 แ่ง ตำให้ละเอียด เติมห่อผ้าโรงพอให้แฉะๆ ใช้ทั้งเนื้อและน้ำ ทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อยๆ จนกว่าจะดีขึ้น

3. รักษา กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง

ใช้เหง้าข่าแก่ เท้าหัวแม่มือ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าโรง ทาที่เป็นโรคผิวหนัง หลากๆ ครั้งจนกว่าจะหาย

สารเคมี

1 - acetoxychavicol acetate น้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วย monoterpen



เตยหอม



ชื่อสมุนไพร เตยหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Pandanus amaryllifolius* Roxb.

ชื่อสามัญ : Pandanus Palm , Fragrant Pandan , Pandom wangi.

วงศ์ : Pandanaceae

ชื่ออื่น : ปาแนะวอจิง (มาเลเซีย-นราธิวาส)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวลักษณะแตกออกเป็นพุ่มขนาดเล็ก ลำต้นเป็นข้อ ใบออกเป็นพุ่มบริเวณปลายยอด เมื่อโตจะมีรากค้ำจุนช่วยพยุงลำต้นไว้ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงยอด ลักษณะใบยาวเรียวคล้ายใบหอก ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นมัน เส้นกลางใบเว้าลึกเป็นแฉ่ง ถ้าดูด้านท้องใบจะเห็นเป็นรูปคล้ายกระดูกงูเรือ ใบมีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ : ต้นและราก, ใบสด

สรรพคุณ :

- ต้นและราก
 - ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย
- ใบสด
 - ตำพอกโรคผิวหนัง
 - รักษาโรคหืด
 - น้ำใบเตย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น
 - ใช้ผสมอาหาร แต่งกลิ่น ให้สีเขียวแต่งสีขนม

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

-ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

ใช้ต้น 1 ต้น หรือราก ครึ่งกำมือ ต้มกับน้ำดื่ม

-ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ

ใช้ใบสดไม่จำกัดผสมในอาหาร ทำให้อาหารมีรสเย็นหอมรับประทานแล้วทำให้หัวใจชุ่มชื้น หรือเอาใบสดมาคั้นน้ำรับประทาน ครั้งละ 2-4 ช้อนแกง

-ใช้เป็นยาแก้เบาหวาน

ใช้ราก 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม เข้าเย็น

สารเคมี : สารกลุ่ม anthocyanin



โหระพา



ชื่อสมุนไพร โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* L.

ชื่อสามัญ : Sweet Basil

วงศ์ : Labiatae

ชื่ออื่น : ห่อกายหอย ห่อวอซุ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) อิ่มคิมขาว (ฉาน-แม่ฮ่องสอน)

ส่วนที่ใช้ : ทั้งต้น เมล็ด และราก

ทั้งต้น - เก็บเมื่อเริ่มเข้าฤดูหนาว ขณะเจริญเต็มที่ มีดอกและผลลี้ยงให้สะอาด หั่นเป็นท่อนตากแห้งเก็บไว้ใช้

เมล็ด - นำต้นไปเคาะ แยกเอาเมล็ดตากแห้งเก็บไว้ใช้ (ระวังไม่ให้ถูกน้ำเพราะจะจับกันเป็นก้อน)

ราก - ใช้รากสด หรือตากแห้ง เก็บไว้ใช้

สรรพคุณ :

- ทั้งต้น
 - รสจืด สุขุม ขับลม ทำให้เจริญอาหาร
 - แก้ปวดหัว หวัด ปวดกระเพาะอาหาร
 - จุกเสียดแน่น ท้องเสีย
 - ประจำเดือนผิดปกติ
 - ฟกช้ำจากหกล้ม หรือกระทบกระแทก ทุก
 - ผดผื่นคัน มีน้ำเหลือง
- เมล็ด
 - รสขม เย็น สุขุม ฤทธิ์จะพองตัวเป็นเมือก
 - ใช้แก้ตาแดง มีขี้ตามาก ต้อตา
 - ใช้เป็นยาระบาย (ใช้เมล็ด 4-12 กรัม แช่น้ำเย็นจนพอง ผสมน้ำหวาน เติมน้ำแข็งรับประทาน)
- ราก
 - แก้เด็กเป็นแผล มีหนองเรื้อรัง

วิธีและปริมาณที่ใช้

ทั้งต้น - แห้ง 6-10 กรัม ต้มน้ำดื่ม หรือใช้สดคั้นเอาน้ำดื่ม ใช้ภายนอก ตำพอก หรือต้มน้ำชะล้าง หรือเผา เป็นเถ้า บดเป็นผง ผสมทา

เมล็ด - แห้ง 2.5-5 กรัม ต้มน้ำหรือแช่น้ำดื่ม ใช้ภายนอก บดเป็นผงแต้มทา

ราก - เผา เป็นเถ้าพอก

ใบ

- ใช้ใบคั้นเอาน้ำ 2-4 กรัม ผสมน้ำผึ้ง จิบแก้ไอและหลอดลมอักเสบ

- ใช้ล้าสีก้อนเล็กๆ ชุบน้ำคั้นจากใบอุดโพรงฟันที่ปวด แก้ปวดฟัน

สารเคมี น้ำมันหอมระเหยจากใบ ประกอบด้วย Ocimene, alpha-pinene, 1,8- cineole, eucalyptol, linalool, geraniol, limonene, eugenol, methyl chavicol, eugenol methyl ether, methyl cinnamate, 3- hexen -1- ol, estragol



ฟ้าทะลายโจร

ชื่อสมุนไพร ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees

ชื่อสามัญ : Kariyat , The Creat

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : หญ้าก้านงู (สงขลา) น้ำลายพังพอน ฟ้าละลายโจร (กรุงเทพฯ) ฟ้าสาบ (พินันนิคม) เขยตายยายคลุม สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เมฆทะลาย (ยะลา) ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

ส่วนที่ใช้ : ทั้งต้น ใบสด ใบแห้ง ใบจะเก็บมาใช้เมื่อต้นมีอายุได้ 3-5 เดือน

สรรพคุณ มี 4 ประการ คือ

- แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

- ระวังอาการอักเสบ พวกไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนังฝี

- แก้ติดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ

- เป็นยาขมเจริญอาหาร

และการที่ฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณ 4 ประการนี้ จึงชวนให้เห็นว่าตัวยาต้นนี้ เป็นยาที่สามารถนำไปใช้กว้างขวางมาก จากเหตุผลที่ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ระงับการติดเชื้อหรือระงับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้

วิธีและปริมาณที่ใช้

1. ถ้าใช้แก้ไข้เป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อน

ใช้ใบและกิ่ง 1 กำมือ (แห้งหนัก 3 กรัม สดหนัก 25 กรัม) ต้มน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น หรือเวลามีอาการ

2. ถ้าใช้แก้ท้องเสีย ท้องเดิน เป็นบิดมีไข้

ใช้ทั้งต้นหรือส่วนทั้ง 5 ของฟ้าทะลายโจร ผึ่งลมให้แห้ง หั่นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 กำมือ (หนักประมาณ 3-9 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มตลอดวัน

ตำรับยาและวิธีใช้

1. ยาขมมีวิธีทำดังนี้

- เอาใบสดหรือแห้งก็ได้ ประมาณ 5-7 ใบ แต่ใบสดจะดีกว่า

- เติมน้ำเดือดลงจนเกือบเต็มแก้ว

- ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง หรือพอร่าเย็น แล้วรินเอามาดื่ม ขนาดรับประทานครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร, ก่อนนอน

2. ยาเม็ด (ลูกกลอน) มีวิธีทำดังนี้

- ตัดใบสดมาล้างให้สะอาดผึ่งในที่ร่ม ห้ามตากแดด ควรผึ่งในที่ที่มีลมโกรก ใบจะได้แห้งเร็ว

- บดเป็นผงให้ละเอียด

- ปั่นกับน้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อม เป็นเม็ดขนาดเท่าเม็ดถั่วเหลือง (หนัก 250 มิลลิกรัม) แล้วผึ่งลมให้แห้ง เพราะ

ถ้าปั่นรับประทานขณะที่ยังเปียกอยู่จะขมมาก ขนาดรับประทานครั้งละ 4-10 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร, ก่อนนอน



ชื่อสมุนไพร มะนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle

ชื่อสามัญ : Common lime

วงศ์ : Rutaceae

ชื่ออื่น : ส้มมะนาว มะลิว (ภาคเหนือ)

สรรพคุณ :

- น้ำมะนาว - แก้โรคลักริดลักเปิด (เลือดออกตามไรฟัน) ทำอาหาร ขับเสมหะ ฟอกโลหิต ทำให้ผิวหนังนุ่มนวล แก้ซาง บำรุงเสียง บำรุงโลหิต ขับระดู แก้เจ็บขบ แก้ขาลาย จิบแก้ไอ ดับกลิ่นหืน ฆ่าพยาธิในท้อง รักษาผม ขับลม รักษาลมพิษ แก้ริดสีดวง แก้ระดูขาว แก้พิษยางหนอง แก้ไข้ แก้ไข้กาฬ แก้ฝี แก้ปวด แก้อักเสบ
- ราก - กระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษสำแดง แก้สติหลงลืม แก้ไข้ แก้ไข้กาฬ แก้ฝี แก้ปวด แก้อักเสบ ถอนพิษไข้ กลับไข้ซ้ำ
- ใบ - ฟอกโลหิต แก้ตับทรุด
- ดอก - แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและปวดท้อง แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน (เกิดจากธาตุไม่ปกติ) แก้ไอ ขับเสมหะ
- ผล - แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและปวดท้อง ทาแก้ผิวหนังตึงตกระคาย แก้สิ่วฝ้า แก้คันเท้าแตก แก้ไอ รักษาแผลจากแมลงมีพิษ
- เมล็ด - แก้พิษตานซาง แก้หทัยจืด แก้ไข้ขับเสมหะ แก้พิษฝีภายใน

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

1. ยาแก้ไอขับเสมหะ

ใช้น้ำผลที่โตเต็มที่ น้ำมะนาว 2-3 ช้อนแกง, เมล็ดมะนาว 10-20 เมล็ด นำน้ำมะนาวเติมเกลือเล็กน้อย จิบ จะช่วยทำให้เสมหะถูกขับออก และเสียงดี ถ้าเป็นเมล็ดมะนาวนำไปคั่วให้เหลือง บดให้ละเอียด เติมพิมเสน 2-5 เกล็ด ชงน้ำร้อนรับประทาน เป็นยาขับเสมหะ

2. ยาป้องกันหรือแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด)

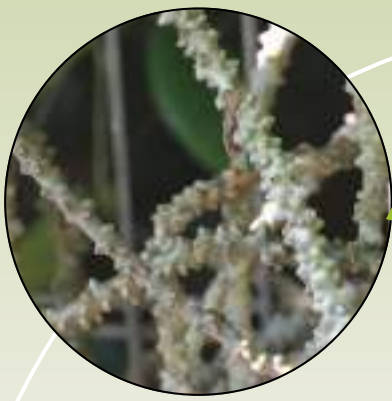
ใช้น้ำจากผลที่แก่จัดไม่จำกัด เติมเกลือ น้ำตาล น้ำแข็ง ใช้เป็นเครื่องดื่ม หรือจะใส่ในอาหาร ก็ได้ผลเช่นกัน

3. ยาห้ามเลือด ใส่แผลสด

ใช้น้ำจากผล ครึ่งช้อนชา หรือ 1/4 ช้อนแกง แผลถูกมีดบาด เลือดไม่หยุด บีบน้ำมะนาวลงไป 3-4 หยด เลือดจะหยุด

สารเคมี :

- ใบ มี Alcohols, Aldehydes, Elements, Terpenoids, Citral
- ผล มี 1 - Alanine, γ - Amino butyric acid, 1 - Glutamic acid
- เมล็ด มี Glyceride Oil
- น้ำมันหอมระเหย มี P - Dimethyl - a - Styrene, Terpinolene



บอระเพ็ด



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.f. & Thomson

วงศ์ : Menispermaceae

ชื่ออื่น : ด้วงเจตมูลยาน เกาหัวด้วง (สระบุรี) หางหนู (สระบุรี, อุบลราชธานี) จุ่งจิง เครือเขายอ (ภาคเหนือ) เจตมูลหนาม (หนองคาย)

สรรพคุณ :

ราก

- แก้ไข้เหนือ ไข้สันนิบาต แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น
- ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้
- เจริญอาหาร

ต้น

- แก้ไข้ แก้ไข้พิษ แก้ไข้กาฬ แก้ไข้เหนือ
- บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ
- แก้อาการแทรกซ้อน ขณะที่เป็นไข้ทรพิษ
- แก้ไข้เพื่อโลหิต แก้เลือดพิการ
- แก่ร้อนในกระหายน้ำ แก่สะอึก แก้พิษฝีดาษ
- เป็นยาขมเจริญอาหาร
- เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ

- แก้ไข้ แก้ไข้พิษ แก้ไข้กาฬ แก้ไข้จับสั่น
 - ขับพยาธิ แก้ปวดฝี
 - บำรุงธาตุ
 - ยาลดความร้อน
 - ทำให้ผิวพรรณผ่องใส หน้าตาสดชื่น
 - รักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันตามร่างกาย
 - ช่วยให้เสียงไพเราะ
 - แก้โลหิตคั่งในสมอง
 - เป็นยาอายุวัฒนะ
- บำบัดรักษาโรค ดังนี้
- เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ปวดเมื่อย แก้ไข้ปวดศีรษะ รักษาฟัน
 - รักษาโรคกรดไหลย้อน ช่วยให้อาหารย่อย แก้ผิวดูสกปรก
 - ผิวดูดี แก้ร้อนใน รักษาโรคเบาหวาน ลดความร้อน แก้ดี
 - พิการ แก้เสมหะ เลือดลม แก้ไข้จับสั่น

วิธีการและปริมาณที่ใช้ : ใช้เป็นยารักษาอาการดังนี้

1. อาการไข้ ลดความร้อน

- ใช้เถาแก่สดหรือต้นสด ครั้งละ 2 ศืบครึ่ง (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำโดยใช้ น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า-เย็น หรือเวลามีอาการ
- หรือใช้เถาสด ดองเหล้า ความแรง 1 ใน 10 รับประทานครั้งละ 1 ช้อนชา ของยาที่เตรียมแล้ว

2. เป็นยาขมช่วยเจริญอาหาร เมื่อมีอาการเบื่ออาหาร

โดยใช้ขนาดและวิธีการเช่นเดียวกับใช้แก้ไข้

สารเคมี : ประกอบด้วยแคลคาลอยด์หลายชนิด เช่น Picroretine, berberine นอกจากนี้ยังประกอบด้วย colonbin, tintotuberide, N - trans - feruloyltyramine, N - cisferuloyltyramine, phytosterol, methylpentose



ยานาง



ชื่อสมุนไพร : ยานาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ชื่อสามัญ : Bamboo grass

วงศ์ : Menispermaceae

ชื่ออื่น : จ้อยนาง (เชียงใหม่) เถายานาง เถาวัลย์เขียว (กลาง) ยาดนาง (สุราษฎร์ธานี)

สรรพคุณของใบยานาง

ต้นยานาง สามารถใช้ประโยชน์ได้แทบทุกส่วน ไม่ว่าจะป็น ราก เถา หรือ ใบ โดยแต่ละส่วนจะมีสรรพคุณ ดังต่อไปนี้

- 1. ให้พลังงานและสารอาหารมากมาย

เมื่อรับประทาน ใบยานาง ไม่ว่าจะในส่วนส่วนของยอดอ่อน นำใบมาคั้นน้ำ ดื่มเพื่อสุขภาพ หรือว่าใช้เป็นส่วนประกอบในอาหาร จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ มากมาย

- 2. มีฤทธิ์ต่อต้านสารอนุมูลอิสระ

ด้วยมีสารเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อร่างกาย ทำให้หากทานใบยานางแล้ว จะช่วยลดระดับคลอเลสเทอรอลในกระแสเลือด ช่วยให้เม็ดเลือดไม่จับตัวเป็นก้อนจนอุดตัน ป้องกันการเกิดมะเร็ง และต้านจุลินทรีย์ที่ไม่ดีต่อร่างกายได้อีกด้วย

- 3. ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งท่อน้ำดีได้

จากการตรวจสอบองค์ประกอบเคมี แล้วพบสาร tiliacorinine ซึ่งเป็นสาร กลุ่ม alkaloid ที่พบในใบยานาง

- 4. ใช้ต้านเชื้อมาลาเรียได้

เมื่อนำ รากต้นยานาง มาทำสารสกัด ทั้งแบบส่วนที่ละลายน้ำ และส่วนที่ไม่ละลายน้ำ ซึ่งต่างมี alkaloid เป็นองค์ประกอบ พบว่าเฉพาะสาร alkaloid ที่ไม่ละลายน้ำ (water-insoluble alkaloid) มีฤทธิ์เพิ่มการยับยั้งเชื้อมาลาเรีย

- 5. รากและใบ ใช้ถอนพิษ แก้ไข้ได้

ทั้งรากและใบยานางถือเป็นยาเย็น จึงมีความโดดเด่นด้านการถอนพิษและแก้ไข้ โดยราก สามารถใช้แก้ไข้ได้ทุกชนิด



กะเพรา



ชื่อสมุนไพร : กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum sanctum* L.

ชื่อพ้อง : *Ocimum tenuiflorum* L.

ชื่อสามัญ : Holy basil, Sacred Basil

วงศ์ : Lamiaceae (Labiatae)

ชื่ออื่น : กะเพราขน กะเพราขาว กะเพรา (ภาคกลาง) กอมก้อ กอมก้อดง (เชียงใหม่) อีตูไทย (ภาคอีสาน)

ส่วนที่ใช้ : ใบ และยอดกะเพราแดง ทั้งสดและแห้ง ทั้งต้น

สรรพคุณ :

- แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน (เกิดจากธาตุไม่ปกติ)
- ใช้แก้อาการท้องอืดเฟ้อ แน่จุกเสียดและปวดท้อง
- แก้ไอและขับเหงื่อ
- ขับพยาธิ
- ขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด
- ลดไข้
- เป็นยาอายุวัฒนะ
- เป็นยารักษาหูด กลากเกลื้อน ต้านเชื้อรา
- เป็นยาสมุนไพร ใช้ไล่ หรือฆ่ายุง
- เป็นสมุนไพร ไล่แมลงวันทอง

วิธีใช้ :

ยาภายใน

เด็กอ่อน - ใช้ใบสด ใสเกลือเล็กน้อย บดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้ง หยอดให้เด็กอ่อนเพียงคลออด 2-3 หยด เป็นเวลา 2-3 วัน จะช่วยขับลม และถ่ายขี้เทา

ผู้ใหญ่ - ใช้ใบกะเพราแห้ง ชงกับน้ำดื่ม เป็นยาขับลม ถ้าป็นเป็นผง ให้ชงกับน้ำรับประทาน คนโบราณใช้ใบกะเพราสดแกงเลียงให้สตรีหลังคลอดรับประทาน ช่วยขับลม บำรุงธาตุ

ยาภายนอก

ใช้ใบสดทาบริเวณท้องเด็กอ่อน จะลดอาการท้องขึ้น ท้องเฟ้อได้

สารเคมี :

ในใบพบ Apigenin, Ocimol, Linalool , Essential Oil, Chavibetal



ยอบ้าน^๒



ชื่อสมุนไพร ยอบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morinda citrifolia* L.

ชื่อสามัญ : Indian Mulberry

วงศ์ : Rubiaceae

ชื่ออื่น : ยอบ้าน (ภาคกลาง) มะตาเสือ (ภาคเหนือ) ยอ แยะใหญ่ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ต้น สูง 2-6 เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาล แตกเป็นสะเก็ดแล้วหลุดออก กิ่งอ่อนเป็นสีเหลี่ยม ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปรี กว้าง 8-15 ซม. ยาว 10-20 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อกลมตามซอกใบ ดอกสีขาว กลีบดอกโคนเชื่อมติดกัน เป็นหลอด ปลายแยกเป็น 5 แฉก มีกลิ่นหอม ผล เป็นผลรวม ผิวขรุขระเป็นตุ่ม ผลสุกมีกลิ่นเหม็นเอียน เมล็ดสีน้ำตาลมีหลายเมล็ด

ส่วนที่ใช้ : ใบ ราก ผลดิบ ผลสุก

สรรพคุณ :

- ใบ - มีวิตามินเอ 40,000 กว่ายูนิตสากลต่อ 100 กรัม มีคุณสมบัติในการบำรุงสายตา หัวใจ คั้นน้ำทาแก้โรคเก๊าท์ ปวดตามข้อเล็กๆ ของนิ้วมือ นิ้วเท้า หรือคั้นน้ำสระผมฆ่าเหา แก้กระษัย ใช้ใบปรุงเป็นอาหาร แก้กท้องร่วง
- ราก - ใช้เป็นยาระบาย แก้กระษัย ใช้สกัดสีออกมา เป็นสีย้อมผ้าได้ โดยผสมส่วนของเกลือต่างๆ สามารถเปลี่ยนเป็นสีต่างๆ ได้ตามต้องการ ซึ่งสีเดิมของรากจะมีสีเหลือง หรือเหลืองปนแดง หากผสมตามส่วนด้วยเกลือ อาจจะได้สีแดง ชมพู น้ำตาลอ่อน สีม่วงแดง หรือสีดำ เป็นต้น
- ผลโตเต็มที่แต่ไม่สุก - จิ้มน้ำผึ้งรับประทาน มีคุณสมบัติเป็นยาขับลม บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับลมในลำไส้ กระจายอาหาร แก้เหงือกเปื่อยเป็นขุมบวม ขับเลือดลม ขับโลหิตประจำเดือน
- ผลดิบ - ต้มน้ำรับประทานกับรากผักชี แก้อาการอาเจียนของหญิงมีครรภ์

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

นำผลยอบโตเต็มที่แต่ไม่สุก ผานเป็นชิ้นบางๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ ใช้ครั้งละ 1 กำมือ (10-15 กรัม) ต้มหรือชงกับน้ำ เอาน้ำที่จิบทีละน้อย และบ่อยๆ ครั้งจะได้ผลดีกว่าต้มครั้งเดียว

สารเคมี : ผลยอบนั้นมีสารเคมี Asperuloside, caproic acid, caprylic acid และ glucose



ชื่อสมุนไพร : ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon citratus* Stapf.

ชื่อสามัญ : Lemon Grass, Lapine

วงศ์ : Poaceae (Gramineae)

ชื่ออื่น : จะไคร้ (ภาคเหนือ) ไคร (ภาคใต้) คาหอม (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) ห่อวตะไป (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) หัวสิงโต (เขมร-ปราจีนบุรี) ตะไคร้แกง (ทั่วไป)

ส่วนที่ใช้ :

ทั้งต้นเก็บได้ตลอดปี ล้างให้สะอาด ใช้สดหรือผึ่งให้แห้งในที่ร่ม เก็บไว้ใช้

รากเก็บได้ตลอดปี ล้างให้สะอาด ใช้สด ใบสด

สรรพคุณ : ต้น

1. รสจืด สุขุม แก้หวัด ปวดศีรษะ ไอ
2. แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ
3. ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย
4. แก้ปวดข้อ ปวดเมื่อย ฟกช้ำจากหกล้ม ขาบวมน้ำ
5. แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว ขับปัสสาวะ ประจำเดือนมาผิดปกติ
6. แก้ปัสสาวะเป็นเลือด แก้โรคหืด

สรรพคุณ : ราก

1. แก้เสียดแน่น แสบบริเวณหน้าอก ปวดกระเพาะอาหารและขับปัสสาวะ
2. บำรุงไฟธาตุ ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ปัสสาวะพิการ
3. รักษาเกลื้อน แก้อาการขัดเบา

ใบสด - มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้

ต้น - มีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้ผมแตกปลาย เป็นยาช่วยให้ลมแบ่งขณะคลอดลูก ใช้ดับกลิ่นคาว แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุให้เจริญ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่วปัสสาวะพิการ แก้หนองใน

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

1. แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ปวดท้อง
 - ใช้ลำต้นแก่ๆ ทูบพอแหลก ประมาณ 1 กำมือ (ประมาณ 40- 60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร
 - นำตะไคร้ทั้งต้นรวมทั้งรากจำนวน 5 ต้น สับเป็นท่อน ต้มกับเกลือ ต้ม 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยแก้ว รับประทาน 3 วัน จะหายปวดท้อง
2. แก้อาการขัดเบา ผู้ที่ปัสสาวะขัดไม่คล่อง (แต่ต้องไม่มีอาการบวม)
 - ใช้ต้นแก่สด วันละ 1 กำมือ (ประมาณ 40- 60 กรัม , แห้งหนัก 20- 30 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร
 - ใช้เหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ผานเป็นแว่นบางๆ คั่วไปอ่อนๆ พอเหลือง ชงเป็นชาดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

สารเคมี :

ใบ - มีน้ำมันหอมระเหย 0.4-0.8% ประกอบด้วย Citral 75-85 % Citronellal, Geraniol Methylheptenone เล็กน้อย , Eugenol และ Methylheptenol

ราก - มี อัลคาลอยด์ 0.3%



มะระขี้นก

ชื่อสมุนไพร มะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Momordica charantia* L.

ชื่อสามัญ : Bitter Cucumber, Balsum Pear

วงศ์ : Cucurbitaceae

ชื่ออื่น : ผักไห้ มะไห้ มะนอย มะห่วย ผักไซ (เหนือ) สุกะชู สุกะเด (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) มะร้อยรู (กลาง) ผักเหย (สงขลา) ผักไห้ (นครศรีธรรมราช) ระ (ใต้) ผักสะไล ผักไล่ (อีสาน) โกววยเกี้ยะ โควววย (จีน) มะระเล็ก มะระขี้นก (ทั่วไป)

สรรพคุณ

ผลแห้ง - รักษาโรคหิด

ผล - รสขม เย็นจัด ใช้แก้ร้อน ร้อนในกระหายน้ำทำให้ตาสว่าง แก้บิด ทาบวมแดง แผลบวมเป็นหนอง ฝี อักเสบ

เมล็ด - รสขม ชุ่ม ไม่มีพิษ แก้ววฤกพิษใช้คั้นเอาน้ำให้กิน เป็นยากระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เพิ่มพูนลมปราณ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง

ใบ - แก้โรคกระเพาะ บิด แผลฝีบวมอักเสบ ขับพยาธิ

ดอก - รสขม เย็นจัด ใช้แก้บิด

ราก - รสขม เย็นจัด ใช้แก้ร้อน แก้พิษ บิดถ่ายเป็นเลือด แผลฝีบวมอักเสบ และปวดฟัน

เถา - รสขม เย็นจัด ใช้แก้ร้อน แก้พิษ บิดฝีอักเสบ ปวดฟัน

วิธีและปริมาณที่ใช้

ผลสด - ต้มรับประทาน ครั้งละ 6-15 กรัม หรือผิงไฟให้แห้ง บดเป็นผงรับประทาน ใช้ภายนอก ตำคั้นเอาน้ำทาหรือพอก

เมล็ดแห้ง - 3 กรัม ต้มน้ำดื่ม

ใบสด - 30-60 กรัม ต้มน้ำดื่ม หรือใบแห้งบดเป็นผงรับประทาน ใช้ภายนอกต้มน้ำชะล้าง กอก หรือคั้นเอาน้ำทา

รากสด - 30-60 กรัม ต้มน้ำดื่ม ใช้ภายนอก ต้มน้ำชะล้าง

เถาแห้ง - 3-12 กรัม ต้มน้ำดื่ม ใช้ภายนอก ต้มน้ำชะล้าง หรือตำพอก

ข้อห้ามใช้ : พวกที่ม้ามเย็นพร่อง กระเพาะเย็นพร่อง เมื่อรับประทานเข้าไปจะอาเจียน ถ่ายท้องปวดท้อง



ชะพลู



ชื่อสมุนไพร ชะพลู (ข้าพลู)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper sarmentosum* Roxb.

ชื่อสามัญ : Wildbetel Leafbush

วงศ์ : PIPERACEAE

ชื่ออื่น : นมวา (ภาคใต้) ผักปुนา ผักพลูนก พลุลิง (ภาคเหนือ) เย่เท้ย (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก ลำต้นทอดคานไปตามพื้นดิน สูง 30-80 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียว มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ มีรากงอกออกตามข้อ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แผ่นใบบาง ผิวใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ใบรูปหัวใจ กว้าง 5-10 ซม. ยาว 7-15 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบเว้า ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบรูปทรงกระบอก ดอกเล็กสีขาวอัดแน่นอยู่บนแกนช่อดอกดอกแยกเพศ ผล เป็นผลสด กลม อัดแน่นอยู่บนแกน

ส่วนที่ใช้ : ผล ใบ ทั้งต้น ราก

สรรพคุณ :

ผล - เป็นส่วนผสมของยารักษาโรคหืด แก้บิด

ราก ต้น ดอก ใบ - ขับเสมหะ

ราก - แก้อาตุพิษ บำรุงธาตุ แก้ท้องขึ้นอืดเพื่อขับลม แก้บิด

ทั้งต้น

- แก้เสมหะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ

- รักษาโรคเบาหวาน

วิธีและปริมาณที่ใช้

รักษาโรคเบาหวาน

ใช้ชะพลูสดทั้ง 5 จำนวน 7 ต้น ล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วม ต้มให้เดือดสักพัก นำมาต้ม เหมือนต้มน้ำชา

ข้อควรระวัง - จะต้องตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนดื่มและหลังดื่มทุกครั้ง เพราะเวลาน้ำยานี้ทำให้น้ำตาลลดลงเร็วมาก ต้องเปลี่ยนต้นชะพลูใหม่ทุกวันที่ดื่ม ต้มดื่มต่อไปทุกๆ วัน จนกว่าจะหาย

- แก้อาตุพิษ ขับลม

ใช้ราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 1/2 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ 1/2 ถ้วยแก้ว

- แก้บิด

ใช้รากครึ่งกำมือ ผล 2-3 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ 1/4 ถ้วยแก้ว



อัญชัน



ชื่อสมุนไพร อัญชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Clitoria ternatea* L.

ชื่อสามัญ : Blue Pea, Butterfly Pea

วงศ์ : LEGUMINOSAE-PAPILIONOIDEAE

ชื่ออื่น : แดงชัน (เชียงใหม่); อัญชัน (ภาคกลาง); เอื้องชัน (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุกเลื้อยพัน ยาว 1-5 เมตร ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อย 3-9 ใบ รูปรีแกมขอบขนานหรือรูปรีแกมไข่กลับ กว้าง 1-3 ซม. ยาว 2-5 ซม. ดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกรูปดอกถั่ว สีน้ำเงิน ม่วงหรือขาว ตรงกลางกลีบสีเหลือง หม่นขอบสีขาว ผลเป็นฝัก รูปดาบ โค้งเล็กน้อย ปลายเป็นจางอวย แตกเป็น 2 ฝา เมล็ดรูปไต จำนวน 6-10 เมล็ด

ส่วนที่ใช้ :

กลีบดอกสดสีน้ำเงิน จากต้นอัญชันดอกสีน้ำเงิน

รากของต้นอัญชันดอกขาว

สรรพคุณและวิธีใช้ :

1. บำรุงสายตา ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง ตาแฉะ และป้องกันโรคต้อกระจก
2. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
4. ขับปัสสาวะ และเป็นยาระบายอ่อน ๆ
5. มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านโรคมะเร็งได้
6. ชะลอริ้วรอย และดูแลผิวพรรณให้เต่งตึง กระชับ
7. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด
8. บำรุงผมให้เงางาม ตกต่ำ มักเป็นส่วนประกอบของยาสระผม หรือครีมบำรุงผม
9. ช่วยสลายลิ่มเลือด
10. ช่วยให้ระบบโลหิตไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น

สารเคมี : anthocyanin



ชื่อสมุนไพร : พริก

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ : *Capsicum spp.*

ชื่อสามัญ : Chili, Pepper, Sweet pepper, Hot pepper, Bird pepper, Capsicum, Paprika ชื่อวงศ์ : SOLANACEAE

สรรพคุณและวิธีใช้ :

- ประโยชน์ของพริก ในสารแคปไซซิน (capsaicin) ที่เป็นส่วนที่ทำให้พริกนั้นเผ็ดร้อน ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยระบบย่อยอาหารให้ดีขึ้น แก้อาเจียน ขับลม ช่วยสูบฉีดโลหิต ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ บำรุงธาตุ นำมาดองสุราหรือบดผสมวาสนิน ใช้ทาถูนวด ทาแก้เคล็ดขัดยอก แก้ปวดตามข้อพับข้อเข่า ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และยังมีวิตามินเอสูงซึ่งเป็นสารที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระอันก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ตัน ช่วยขับปัสสาวะ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย
- บรรเทาอาการเจ็บปวด มีการสกัดเอาสารแคปไซซินในพริก นำไปทำเป็น ขี้ผึ้ง หรือเจล ใช้ทาเพื่อ บรรเทาอาการเจ็บปวดที่ผิวหนัง เช่น ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ปวดเมื่อยตามตัว งูสวัด สารแคปไซซินในพริก จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้ตามธรรมชาติ
- ช่วยลดสารที่มากัดขวางระบบทางเดินหายใจ อันเนื่องมาจากการเป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่าง
- ในสารแคปไซซินสามารถยับยั้งการหดตัวของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ได้ดี ช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรงขึ้น
- ป้องกันโรคโลหิตจาง เนื่องจากพบว่าในพริกนั้นมีธาตุเหล็กอยู่พอสมควร รวมถึงยังมีทองแดงที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีกรดโฟลิกที่ช่วยเสริมให้เซลล์เม็ดเลือดแดงแข็งแรง
- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ พริกยังช่วยละลายลิ่มเลือด ไม่ให้เลือดจับกันเป็นก้อน ต้านการแข็งตัวของเลือด ไม่ให้จับกันเป็นก้อน จนอุดตันหลอดเลือด ซึ่งเป็นหลายๆ สาเหตุที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจตามมาได้
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน ค้นพบว่าในพริกขี้หนูนั้นมีธาตุเหล็กที่ช่วยทำให้การหมุนเวียนของเลือดในสมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยปรับปรุงการรับรู้ของระบบประสาทและสมองรวมถึงช่วยลดความเสี่ยงการเกิดอัลไซเมอร์ด้วย



สะระแหน่

ชื่อสมุนไพร สะระแหน่

ชื่อวงศ์ Lamiaceae

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mentha × cordifolia* Opiz ex Fresen.

ชื่ออื่น(ของพืชที่ให้เครื่องยา) สะระแหน่ต้น ต้นน้ำมันหอม (ไทย) หอมด่วน (พม่า) สะแน (ใต้)

สรรพคุณ:

1. ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นด้วยการนำใบสะระแหน่มาบดแล้วนำมาทาผิว
2. ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย
3. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
4. ช่วยบรรเทาอาการเครียด รักษาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โลงคอ
5. ช่วยแก้อาการหน้ามืดตาลายด้วยการเติมน้ำต้มใบสะระแหน่กับขิงสด
6. ช่วยรักษาโรคหอบหืด
7. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ
8. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
9. ช่วยห้ามเลือดกำเดาไหลได้ ด้วยการใช้น้ำที่คั้นจากใบสะระแหน่ หยดที่รูจมูก
10. ช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เจ็บปาก เจ็บลิ้น ปวดคอ
11. ช่วยแก้แผลในปากด้วยน้ำสะระแหน่
12. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง ปวดท้อง อาการบิด ท้องอืด ท้องเฟ้อ
13. ช่วยรักษาอาการอุจจาระเป็นเลือดด้วยการเติมน้ำต้มใบสะระแหน่
14. ช่วยรักษาและบรรเทาอาการปวดหู
15. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
16. ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์

ตำรายาไทย ใบรสหอมร้อน ขับเหงื่อ แก้หืด แก้ปวดท้อง ขับลมในกระเพาะลำไส้ แก้กูกเสียด แน่นเฟ้อ ปวดท้อง แก้อาการเกร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ พอกหรือทา แก้ปวดบวม ผื่นคัน มาเชื้อโรค ทั้งต้นและใบ ขยี้ทาขมับ แก้ปวดศีรษะ ดมแก้ลม ยาชงจากใบใช้ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหาร ใบขยี้ทาภายนอกแก้พิษแมลงต่อย

บัญชียาจากสมุนไพร: ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุการใช้สะระแหน่ทั้งต้น ในตำรับ “ยาเลือดงาม” มีส่วนประกอบของสะระแหน่ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มูกัด



ชะอม



ชื่อสมุนไพร ชะอม

ชื่อสามัญ Climbing wattle, Acacia, Cha-om

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia pennata* (L.) Willd. จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยสีเสียด (MIMOSOIDEAE หรือ MIMOSACEAE)

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ เช่น ผักหละ (ภาคเหนือ), อม (ภาคใต้), ผักขา (ภาคอีสาน อุตรดิตถ์), พุชู่เต้าะ (แม่ฮ่องสอน), โปซุยโตะ (กะเหรี่ยง) เป็นต้น

สรรพคุณของชะอม

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากมีวิตามินเอสูง
2. ยอดชะอมช่วยลดความร้อนในร่างกายได้
3. ผักกระฉ่อนอย่างชะอมมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ
4. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก
5. รากชะอมนำมาฝนกินช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง และช่วยขับลมในลำไส้
6. มีส่วนช่วยบำรุงเส้นเอ็น
7. ช่วยแก้อาการคลื่นไส้เป็นผื่นแดง

ประโยชน์ของชะอม

ประโยชน์ของชะอม ช่วยฟื้นฟูผมแห้งเสีย แตกปลาย ด้วยสูตรน้ำชะอมหมักผม เพียงแค่นำใบชะอม ประมาณ 1 กำมือมาต้มกับน้ำเปล่า 3 ถ้วย จนได้น้ำชะอมเข้มข้น กรองเอาแต่น้ำ เมื่อสระผมเสร็จให้นำผ้าขนหนูมาชุบน้ำชะอมที่เตรียมไว้ ปิดพohมาต นำมาเช็ดผมให้ทั่ว แล้วทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีแล้วล้างออก จะช่วยให้ผมแห้ง ๆ กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

โทษของชะอม

สำหรับคุณแม่ที่เพิ่งมีบุตรอ่อน ไม่ควรรับประทานผักชะอม เพราะจะทำให้ให้นมแม่แห้งได้ ผักชะอม สำหรับคุณแม่ลูกอ่อน จะแพ้กลิ่นของผักชนิดนี้อย่างมาก ดังนั้นควรอยู่ห่าง ๆ การรับประทานผักชะอมในหน้าฝน อาจจะมีสเปรี้ยว กลิ่นฉุน บางครั้งอาจทำให้มีอาการปวดท้องได้ (ปกตินิยมรับประทานผักชะอมหน้าร้อน)

กรดยูริกเป็นตัวการที่ทำให้เกิดข้ออักเสบในผู้ป่วยโรคเกาต์ ซึ่งเกิดมาจากสารพิวรีน (Purine) โดยผักชะอมนั้นก็มีสารพิวรีนในระดับปานกลางถึงระดับสูง ผู้ป่วยโรคเกาต์สามารถรับประทานได้ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด หากเป็นมากก็ไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้ปวดกระดูกได้



1 2 ว่านนางาช้าง

ชื่อไทย: ว่านนางาช้าง (หอกสุระกาฬ)

ชื่อท้องถิ่น: ว่านนางาช้างเขียว หอกสุระกาฬ ว่านนางาช้างลาย หอกสุระโกฬ

ชื่อสามัญ: Common Spear Plant, Spear Sansevieria

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Sansevieria cylindrica* Bojer ex Hook.

ชื่อวงศ์: ASPARAGACEAE

สรรพคุณ:

-ตำรายาไทย

*ใช้ทั้งต้น รสเผื่อนร้อนเล็กน้อย สรรพคุณ แก้คุณอันบุคคลกระทำด้วยผมเนื้อหนัง กระจุก

*ใบ รสเผื่อนร้อนเล็กน้อย สรรพคุณ ระบายอุจจาระ แก้ระดูสตรีพิการ

*ต้น ใช้ตำโขลกผสมกับสุรา แก้เลือดดีขึ้น แก้บาดทะยักปากมดลูกในเรือนไฟ

องค์ประกอบทางเคมี: -

การศึกษาทางเภสัชวิทยา: -

การศึกษาทางพิษวิทยา: -

การใช้ประโยชน์:

-โรคริดสีดวงทวาร ถ่ายพยาธิ ใช้รากสด 5-10 กรัม นำมาล้างให้สะอาดโขลกให้ละเอียดอาจจะผสมเหล้าโรงเล็กน้อยก็ได้ คั้นเอาแต่น้ำจิบ

-ช่วยขับโลหิตหลังคลอด ใช้ใบหรือส่วนที่เป็นแท่งกลมเหมือนนางาช้าง หั่นเป็นแว่นๆ หรือโขลกกับเหล้าโรง หรือน้ำข้าวขาวหรือต้มดื่ม วันละ 2-3 ครั้ง

-ในแอฟริกา ตัดเอาปลายใบไปอังไฟแล้วบีบน้ำหยอดหูแก้ปวดหู

-ในอินโดนีเซียคั้นเอาน้ำไปทาผมเป็นยาบำรุงรากเส้นผม ทำให้ผมดกดำเป็นเงางาม

-นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ เนื่องจากลำต้นเทียมหรือใบมีลักษณะโดดเด่นต่างกับพืชอื่น รวมถึงดอกที่ออกเป็นช่อสวยงาม จึงนิยมปลูกเป็นไม้ประดับทั้งปลูกในกระถาง และปลูกในแปลงจัดสวน ทั้งนี้ อาจปลูกประดับแบบลำต้นตั้งตรงตามธรรมชาติ หรือ ตัดบิดเป็นเกลียวพันหลายต้นเข้าด้วยกัน

-ในด้านความเชื่อ เชื่อว่าต้นว่านนางาช้างเป็นไม้มงคล ด้วยเชื่อว่าเป็นว่านที่ช่วยเสริมความเป็นสิริมงคลแก่คนในครอบครัว ช่วยให้ผู้คนเข้าร้านมากขึ้น ทำให้ทำมาค้าขายร่ำรวย

-ว่านนางาช้างมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ

*ว่านนางาช้างเขียว (หอกสุระกาฬ) คือ ชนิดใบสีเขียวล้วนตลอดใบ และมีร่องตามแนวความยาวใบ

*ว่านนางาช้างลาย (หอกสุระโกฬ) คือ ชนิดใบสีเขียวและมีลายสีเขียวอมดำเป็นปล้องๆ ตลอดความยาวใบ



ขี้เหล็ก



ชื่อสมุนไพร : ขี้เหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Apium graveolens L.*

ชื่อวงศ์ UMBELLIFERAE (APIACEAE)

ชื่ออังกฤษ Celery, Root celery, Turnip-rooted celery

ชื่อท้องถิ่น คื่นฉ่าย ขี้เหล็กฝรั่ง ผักข้าวปิ่น ผักปิ่น ผักปืม

ประโยชน์ผักขี้เหล็ก และสรรพคุณ

- ป้องกันการอักเสบ เนื่องจากมีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) สารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยต้านการอักเสบ ส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบในกลุ่มโรคภูมิแพ้ (Lupus) รูมาตอยด์ หอบหืด โรคปอด และช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อ ปวดศีรษะ ปวดท้องประจำเดือน รวมถึงช่วยป้องกัน และลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง
- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด หากไม่แน่ใจว่าระดับน้ำตาลในเลือดของตนเองสูงหรือไม่
- ช่วยลดไขมันในเลือด โคลเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ
- มีสารฟลาโวนอยด์ (Phthalide) ที่ส่งผลต่อการทำงานของหลอดเลือด ช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวได้ดี ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ช่วยขับปัสสาวะ และป้องกันการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ
- มีกากใย และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นผลดีต่อระบบทางเดินอาหาร ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคระเพาะแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด แน่นท้อง สำหรับคนที่ต้องการบรรเทาอาการท้องอืด แน่นท้อง ถ่ายยาก
- บำรุงร่างกาย บำรุงตับ และไต
- มีสารสำคัญ ที่มีฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยให้ผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น
- สามารถนำมาเป็นพืชแต่งกลิ่นในอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร
- ในเมล็ดขี้เหล็ก มีน้ำมันหอมระเหย ช่วยในการขับลม และนำไปสกัด ใช้ใส่ยุงได้

ข้อควรระวังในการรับประทานขี้เหล็ก

1. การใช้ขี้เหล็ก เพื่อต้องการสรรพคุณทางยา ควรใช้ตามขนาดที่ระบุไว้ในตำรับยาต่าง ๆ ไม่ควรใช้ในปริมาณที่มากเกินไป หรือใช้ติดต่อกันนานจนเกินไป เพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
2. หญิงตั้งครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานขี้เหล็ก ในปริมาณมากทุกรูปแบบ เพราะอาจทำให้มดลูกหดตัว และเสี่ยงต่อภาวะแท้ง
3. ขี้เหล็กอาจเพิ่มความเสี่ยงให้มีเลือดออกง่ายขึ้น และอาจทำให้ความดันเลือดลดต่ำลง เมื่อรับประทานในปริมาณมาก ดังนั้น ผู้ที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ และผู้ที่มีภาวะความดันต่ำ จึงควรระมัดระวังในการรับประทาน
4. ยาบางชนิด อาจทำปฏิกิริยากับขี้เหล็ก เช่น ยาโลวีโทรอกซิน ยาสิทธิเมม ยาระงับประสาท หรือยาที่ออกฤทธิ์ให้เกิดอาการง่วงซึม เป็นต้น รวมถึงผู้ที่รับประทานยาเป็นประจำ หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนจะรับประทานขี้เหล็ก เพื่อเป็นยารักษาโรค
5. ผู้ที่แพ้พืชในวงศ์ UMBELLIFERAE ควรหลีกเลี่ยงในการรับประทานขี้เหล็กทุกรูปแบบ



ชื่อสมุนไพรร : พ่อย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Streblus asper* Lour.

วงศ์ : MORACEAE

ชื่อสามัญ : Siamese rough brush, Tooth brush tree

ชื่ออื่น : กักไม้พ่อย (ภาคเหนือ) สะโยเส่ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ตองยะแห่น (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) สัมพอ (เลย) สะนาย (เขมร)

สรรพคุณ

- ราก : รสเมาเบื่อ แก้บาดแผล ขับปัสสาวะ ขับเมือกมันในลำไส้ แก้ไตพิการ ทำให้คลื่นเหียนอาเจียน บำรุงหัวใจ ฆ่าพยาธิ แผลเน่าเปื่อย ฆ่าพยาธิร่ามขนาด กิ่ง แทนแปรงสีฟัน ทำให้ฟันคงทน
- เปลือกต้น : แก้โรคทางฟัน ทำให้ฟันทน แก้แมงกินฟัน รักษาฟัน แก้ปวดฟัน แก้ตัวกิมชาติในปาก แก้เหงือกบวม ช่วยให้ฟันแข็งแรง ทำให้รากฟันยึดกับเหงือกมากยิ่งขึ้น แก้โรคฟันผุ ฆ่าเชื้อในช่องปาก รักษาเหงือกและฟัน แก้ระมะนาด บำรุงหัวใจ แก้ท้องเสีย แก้บิด แก้ท้องร่วง แก้ริดสีดวงจมูก แก้ริดสีดวงทวาร ฆ่าพยาธิ ถอนพิษสัตว์กัดต่อย แก้โรคผิวหนัง ดับพิษทั้งปวง ดับพิษในกระดุกในเส้นเอ็น แก้พยาธิในผิวหนัง รักษาบาดแผล เป็นยาอายุวัฒนะ แก่น แก้เบาหวาน แก้แมงกินฟัน แก้ริดสีดวงจมูก
- เนื้อไม้ : รสเมาเบื่อ แก้แมงกินฟัน แก้ปวดฟัน เป็นยาขับปัสสาวะ ขับเมือกมันในลำไส้ทำให้คลื่นเหียน อาเจียน แก้กระษัย แก้ไตพิการ กระทบ แก้มะเร็ง แก้ผื่นคัน
- ใบ : รสเมาเฟื่อน ตำกับข้าวสารคั้นเอาน้ำดื่มทำให้อาเจียนถอนพิษยาเมาเบื่อ หรืออาหารแสลง ยาระบายอ่อน ๆ แก้กระหายน้ำ ยาเป่าละอองไข้ แก้ปวดประจำเดือน
- ผล : แก้โลหิตและลม เป็นยาอายุวัฒนะ เมล็ด เป็นยาอายุวัฒนะ แก้โลหิตและลม ขับลมในลำไส้ เป็นยาบำรุงธาตุ แก้โลหิตเป็นพิษ เจริญอาหาร แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ขับผายลม น้ำมัน ทาแก้ริดสีดวงทั้งต้น ต้มใส่เกลือแก้แมงกินฟัน ไม้ได้ระบุส่วนที่ใช้ ฆ่าร่ามขนาด แก้ปากเปื่อย ใช้อย่น้ำนม ทา ริดสีดวง แก้พยาธิผิวหนัง แก้ร่ามขนาด ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ฆ่าแมลง ก่อเกิดมะเร็ง ต้านเชื้อแบคทีเรีย มีฤทธิ์เหมือนเอนไซม์ Coagulase บำรุงหัวใจ ยับยั้งพยาธิเท้าช้าง ขับพยาธิ ขับปัสสาวะ ต้านมาลาเรีย ยับยั้งเนื้องอก เป็นพืชต่อเซลล์

ประโยชน์ : ด้านเนื้อไม้ แปรรูป กระจาดพ่อย ที่ใช้ทำสมุดพ่อยใช้กันมาแต่สมัยโบราณจนบัดนี้ ทำจากไม้ชนิดนี้ กิ่งสดขนาดเล็กใช้สีฟัน ซึ่งชาวอินเดียนิยม เพราะอ่อนและเหนียว มียางที่ช่วยให้ฟันทน ในประเทศพม่าและทางภาคเหนือของประเทศไทย ใช้ไม้สับผสมมวนบุหรีพื้นเมือง ใบพ่อยใช้ลูตเมือกจากปลาไหล เพื่อล้างเมือกปลาไหลออกไป ไม่ให้อาหารหมื่นคาว ด้านเป็นพืชอาหาร ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ผลสุกใช้รับประทานเป็นอาหารนกและสัตว์เล็ก ๆ ชอบกินเป็นอาหาร ผล พ่อยมีรสหวาน นกและคนกินได้ ไม่มีการรายงานปริมาณคุณค่าสารอาหารใด ๆ



ตะโกนนา

ชื่อสมุนไพร ตะโกนนา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Diospyros rhodocalyx* Kurz.

ชื่อวงศ์ EBENACEAE

ชื่อสามัญ Ebony

ชื่ออื่น โก (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) นมจ้ว (นครราชสีมา) มะโก (ภาคเหนือ) มะถ่านไฟผี (เชียงใหม่)

ส่วนที่ใช้ ผล เปลือกผล เปลือกต้น เนื้อไม้

สรรพคุณ

- ผล แก้กท้องร่วง แก้กตกลือด แก้กมวนท้อง ขับพยาธิ แก้กษัย แก้กฝีและแผลเน่าเปื่อย
- ผลอ่อน ใช้เป็นสีย้อมผ้า
- ผลสุก รับประทานได้ มีรสหวานอมฝาด
- เปลือกผล รับประทาน ขับปัสสาวะ
- เปลือกต้นและเนื้อไม้ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร แก้กปวดฟัน เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง กระตุ้นร่างกายกระปรี้กระเปร่า
- ราก นำไปต้มน้ำดื่มแก้โรคเหน็บชา โรคทางเดินปัสสาวะ น้ำเหลืองเสียแก้ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ช่วยเจริญอาหาร แก้กร้อนใน

รายงานการวิจัยในปัจจุบัน

การศึกษาวิจัยทางพรีคลินิก พบว่า เปลือกตะโกนนามีฤทธิ์ต้านออกซิเดชั่น และยับยั้งการแตกตัวของเม็ดเลือดแดง

องค์ประกอบทางเคมี

เปลือกมีสาร Triterpene Steroid และน้ำตาล



ชื่อสมุนไพร รางจืด

ชื่ออื่นๆ: กำลังช้างเผือก ขอบชะนาง เครือเขาเขียว ยาเขียว (ภาคกลาง) คาย รางเย็น (ยะลา) จอลอดิเออ ซั้งกะ บั้งกะละ พอหน่อเตอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ดุเหว่า (ปัตตานี) ทิดพุด (นครศรีธรรมราช) น้ำนอง (สระบุรี) ย่าแย้ แอดแอ (เพชรบูรณ์)

ชื่อสามัญ : laurel clock vine, blue trumpet vine, laurel-leaved thunbergia

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Thunbergia laurifolia* Lindl.

วงศ์: ACANTHACEAE

ถิ่นกำเนิด: คาบสมุทรมินเดียน อินโดจีน ศรีลังกา พม่า ไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ จีน และ ไต้หวัน

การขยายพันธุ์: การปักชำ ในทรายหรือแกลบในช่วงฤดูฝนจะออกรากเร็วกว่าในฤดูอื่นๆ

ข้อดีของพันธุ์ไม้: สามารถปลูกได้ดีในดินเกือบทุกชนิด ทนแล้ง ไม่ต้องดูแลรักษามาก

สรรพคุณตามตำรายาไทย: จัดเป็นยารสเย็นใช้ปรุงเป็นยาเขียวลดไข้ ถอนพิษผิดสำแดง และพิษอื่นๆ ใช้แก้ร้อนใน กระหายน้ำ รักษาโรคหอบหืดเรื้อรัง และแก้ผื่นคันจากอาการแพ้ต่างๆ ใช้แก้พิษเบื่อเมา เนื่องจากเห็นพิษ สารหนู หรือยาฆ่าแมลง

การศึกษาทางพฤกษเคมี: สารสำคัญที่พบในรางจืดเมื่อทำการสกัดคือ กลุ่ม flavonoid, phenolic, apigenin, cosmosin dolphinidin 3,5-di-O-B-D-glucoside, chlorogenic acid, caffeic acid การสกัดด้วยการต้ม พบว่าให้ปริมาณสารสำคัญ และทำให้ได้สารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงสุด คุณสมบัติทางเภสัชวิทยาอื่นที่น่าสนใจของรางจืด ต้านแบคทีเรีย ต้านเชื้อไวรัสเริม ต้านการอักเสบรักษา ระดับน้ำตาลในเลือด

ข้อควรระวัง ในกรณีของผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ โรคหอบหืด และหญิงตั้งครรภ์

การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรรางจืด:

สามารถนำทั้งใบและรากมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ส่วนใบนำมาต้ม ต้มขมขื่นๆ หรือนำใบมาคั้นดื่ม รวมทั้งสามารถแปรรูปในแบบชาชง หรือชาชงรางจืด และส่วนรากที่มีอายุเกิน 1 ปี มีขนาดเท่านิ้วชี้ (รากมีตัวยามากกว่าใบ 4-7 เท่า) นำมาฝนกับน้ำ แล้วต้มเพื่อเป็นการล้างพิษในร่างกายรวมทั้งบรรเทาพิษเฉพะหน้า ก่อนนำส่งโรงพยาบาล



มะกอลำตัน

ชื่อสมุนไพรร : มะกอลำตัน

ชื่ออื่นๆ : มะหล่ำม (นครราชสีมา), มะแค้ก, หมากแค้ก (แม่ฮ่องสอน), มะแดง, มะหัวแดง, มะโหกแดง (เหนือ), มะกอลำตาข้าง, บนสี, โฟ, โฟเงินก่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Adenantha pavonina* L.

ชื่อพ้อง : *Adenantha gersenii* Scheff., *Corallaria parvifolia*

ชื่อวงศ์ : Mimosaceae

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ต้นขนาดกลาง ใบ เป็นใบประกอบช้อน มีใบย่อย 3-4 คู่ ใบย่อยเป็นใบประกอบ มีใบย่อย 5-9 คู่ รูปกลมรีเสมอกันทั้งใบ ขนาดเท่าหัวแม่มือ สีเขียวเข้ม มักออกที่ปลายกิ่ง ดอก ออกช่อสีเหลือง ผล กลมยาวบิด เมื่อแก่แตกออกเห็นเมล็ดสีแดงสดกลมแป้น มีชนิดเมล็ดเล็กและชนิดโต

ส่วนที่ใช้ : ราก เมล็ด ใบ

สรรพคุณ

- ราก - รสเปรี้ยวเล็กน้อย แก้ทางเสมหะ แก้ก้อนใน แก้อาเจียน แก้หืดไอ และพิษฝี
- เมล็ด, ใบ - แก่ริดสีดวงทวารหนัก
- เมล็ดใน - เป็นยาเบื่อพยาธิ และเบื่อไส้เดือนได้ดี ถ้าผสมกับยาอื่นที่ทำให้ระบายด้วยแล้ว ก็จะได้ประโยชน์ทั้งเบื่อไส้เดือน และระบายออกมาด้วย

ตำรายาไทย ใบ รสฝาดเผื่อน ต้มกินแก้ปวดข้อ แก้ลมเข้าข้อ แก้บิด แก้ท้องร่วง เป็นยาสมาน บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ท้องร่วงและบิด เมล็ดและใบ รสเผื่อนเมา แก่ริดสีดวงทวาร เมล็ด รสเผื่อนเมา บดผสมน้ำผึ้ง ปั่นเม็ด กินแก้จุกเสียด แก่หนองใน เมล็ดบดพอกดับพิษฝี บดเป็นผงโรยแผลฝีหนอง ดับพิษบาดแผล ผนกับน้ำทาแก้อักเสบ แก้ปวดศีรษะ เมล็ดใน รสเมาเบื่อ บดเป็นผง ปั่นเม็ด กินขับพยาธิ ไล่เดือน พยาธิเส้นด้าย เมล็ดคั่วไฟเอาเปลือกหุ้มสีแดงออก บดเป็นผงผสมกับยาระบายใช้เป็นยาขับพยาธิ เบื่อพยาธิไล่เดือน หรือพยาธิตัวตืด เนื้อไม้ รสเผื่อน ผนกับน้ำทามับแก้ปวดศีรษะ กินกับน้ำอุ่น ทำให้อาเจียน ราก รสเปรี้ยวขื่นเย็น ใช้ขับเสมหะ แก้หืดไอ แก้เสียงแหบแห้ง แก้สะอึก แก้ลมในท้อง แก้ก้อนใน แก้อาเจียน ถอนพิษฝี



ว่านขุนแผนสะกดทัพ

ชื่อสมุนไพร ว่านขุนแผนสะกดทัพ ชื่ออื่นๆ บัวดิน, บัวสวรรค์
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zephyranthes grandiflora* Lindl.
วงศ์ AMARYLLIDACEAE

ไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน หัวแบบเดียวกับหัวหอม เปลือกภายนอกเป็นกลีบห่อหุ้มกันเป็นชั้นๆ เนื้อในสีขาว หัวแกมีเยื่อสีน้ำตาลหุ้มโดยรอบ เมื่อดอกออกจะเห็นข้างในสีม่วง และจะมีหน่ออ่อนเจริญขึ้นมาสามารถนำไปปลูกเป็นต้นใหม่ได้ ใบเดี่ยวขนาดเล็กยาว สีเขียวเข้มเป็นมัน ปลายใบแหลมโค้งอ่อนลง โคนใบเป็นกาบหุ้มลำต้นไว้ ดอกออกเป็นช่อที่ชอกใบ ดอกย่อยสีชมพู มี 6 กลีบ โคนกลีบเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็น 6 แฉก เกสรดอกสีส้ม ออกดอกในช่วงฤดูฝน

การปลูก ดินปลูกเป็นดินร่วน หรือดินท้องถิ่นที่สะอาด ผสมด้วยทรายละเอียด หรือทูปฮิวดินเผา ง่ายๆ ให้ละเอียดผสมดินและทราย นำหัวว่านวางกลบดินไม่ต้องแน่น รดน้ำพอเปียกอย่าให้แฉะ เวลารดน้ำรดด้วยคาถา "นะโม พุทธายะ" 3 จบ

ความเชื่อ

บัวดินสีชมพู เรียกว่า ว่านขุนแผนสะกดทัพ เป็นสมุนไพรแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ธาตุพิการ มีสรรพคุณทางเมตตามหานิยมและคงกระพันชาตรี ส่วนบัวดินสีเหลืองเป็นว่านพญาหัวเดียว มีสรรพคุณทางด้านคงกระพันชาตรีคงทนต่อศัตรูทั้งหลาย หากนำหัวมาทาที่มือหรือเท้าก่อนชกต่อยกับคู่ต่อสู้จะทำให้ผู้ถูกชกเจ็บปวดมาก

- แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ธาตุพิการ กินหัวบำรุงธาตุ เป็นว่านคงกระพันชาตรี พกพาติดตัวเดินทางแคล้วคลาดปลอดภัย
- เสกด้วยพระเจ้า 5 พระองค์ กินว่านนี้อยู่ยงคงกระพัน
- หากเกิดคดี ช่วยคดีช่วยคลาย เอาว่านส่วนหัว ติดตัวติดตาม เข้าไปสู่ความ เอาตัวรอดได้ คนรักเมตตามหานิยม เป็นที่ชื่นชม ทั้งหญิงและชาย
- ว่านนี้เหมาะแก่นักขายทั้งหลายพกไว้ติดตัว เพราะจะทำให้ลูกค้าตัดสินใจซื้ออย่างง่ายดาย
- นำติดตัวเป็นเมตตามหานิยม เสกด้วย “นะโมพุทธายะฯ” ถ้าจะให้ผู้คนรักหลงไหลเคลิบเคลิ้ม นึกเอาตามปรารถนา

ถ้าจะสะกดคนให้หลับ เอาว่านเสกด้วย “กะคะวา สุคะโต อะระหังฯ” 7 คาบ แล้วเอาว่านที่เสกใส่ในกองไฟ ผู้คนที่ได้กลิ่นว่านไหม้ไฟจะหลับสนิท



ชื่อสมุนไพร ส้มจัด

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Citrus japonica* Thunb.

ชื่อสามัญ: Kumquat

ชื่ออื่น: -

วงศ์: RUTACEAE

ลักษณะของส้มจัด ต้นส้มจัด จัดเป็นไม้พุ่ม มีความสูงของต้นประมาณ 1.5-3 เมตร ตามกิ่งมีหนามแหลมคม ยาวประมาณ 1-3 เซนติเมตร ขึ้นได้ทั่วไป มีเขตการกระจายพันธุ์ในเอเชียตะวันตก ใบส้มจัด ใบเป็นใบประกอบชนิดแบบลดรูปที่มีใบย่อยใบเดียว ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบแหลม มี ขนาดกว้างประมาณ 2-4 เซนติเมตร และยาวประมาณ 4-7 เซนติเมตร แผ่นใบหนาเนียน ผิวใบเป็นมันสีเขียว มีหูใบ ขนาดเล็ก

ดอกส้มจัด ออกดอกเป็นดอกเดี่ยว แต่มีกอกอกรวมกันเป็นกลุ่ม ๆ ดอกเป็นสีขาวมีกลิ่นหอมแรง ออกตามซอกใบและ ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงเป็นรูปถ้วย ปลายแยกเป็น 5 แฉก กลีบดอกมี 5 กลีบ ร่วงได้ง่าย เมื่อดอกบานจะมีขนาดเส้นผ่าน ศูนย์กลางประมาณ 1.5-2.5 เซนติเมตร ดอกมีเกสรเพศผู้จำนวนมาก ผลส้มจัด ผลมีลักษณะเหมือนผลส้มทั่วไป แต่จะมีขนาดเล็ก ส้มชนิดนี้เป็นส้มที่กินเปลือกผล ผลมีขนาดเล็กมีทั้งกลม และรี มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5-3 เซนติเมตร ผิวผลบางเป็นสีเขียวและมีกลิ่นหอม เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสี ส้ม เนื้อในผลมีรสเปรี้ยวจัด ภายในผลมีเมล็ดประมาณ 1-3 เมล็ด

สรรพคุณ :

1. ผลส้มจัดมีวิตามินสูง น้ำส้มคั้นใช้ผสมกับเกลือเล็กน้อยใช้จิบกินแก้อาการไอ (ผล)
2. น้ำในผลนำมาผสมกับเกลือเล็กน้อย ใช้กินเป็นยาขับเสมหะ (ผล)
3. ผลใช้ดองกับเกลือและทำให้แห้ง ใช้อมแก้อาการเจ็บคอ (ผล)
4. ช่วยแก้เสียงแหบ (ผล)
5. ช่วยแก้ภูมิแพ้ที่สำแดงอาการทางลำคอ (ผล)
6. ปอดเป็นอวัยวะที่ดูซับซ้อน ความเครียด ผู้ที่มีเรื่องเสียใจ ร้องไห้เสมอ นานเข้าจะสูญเสียพลังปอด ทำให้ปอด ชื้น มีเสมหะมาก เป็นหวัดหายยาก ชาส้มจัดจะช่วยรักษาได้ (ชาส้มจัด)
7. ตามสรรพคุณยาจีน ผลส้มจัดมีพลังเย็น รสเปรี้ยวอมหวาน มีสรรพคุณช่วยหล่อลื่นปอด (ผล)
8. เปลือกผลดิบใช้รับประทานสด ๆ จะช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ (เปลือกผล)
9. ช่วยในการย่อยอาหาร (เปลือกผล)

ผลส้มจัดมีวิตามินสูง น้ำส้มคั้นใช้ผสมกับเกลือเล็กน้อยใช้จิบกินแก้อาการไอ น้ำในผลนำมาผสมกับเกลือเล็กน้อย ใช้กินเป็นยาขับเสมหะ ผลใช้ดองกับเกลือและทำให้แห้ง ใช้อมแก้อาการเจ็บคอ ช่วยแก้เสียงแหบ ช่วยแก้ภูมิแพ้ที่สำแดงอาการทางลำคอ ส้มจัดจะช่วยรักษาได้ ตามสรรพคุณยาจีน ผลส้มจัดมีพลังเย็น รสเปรี้ยวอมหวาน มีสรรพคุณช่วยหล่อลื่นปอด ทำให้คลื่นไส้อาเจียน



ว่านตะขาบ

ชื่อสมุนไพร : ว่านตะขาบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Homalocladium platycladum* (F. Muell.) L.H. Bailey

ชื่อวงศ์ : POLYGONACEAE

ชื่อสามัญ : Centipede plant, Ribbon bush, Tapeworm plant

ชื่ออื่น : ตะขาบหิน ตะขาบปีนกล้าย เพว เฟอ ว่านตะเข็บ

ส่วนที่ใช้ : ใบ ทั้งต้น

ต้นว่านตีนตะขาบ จัดเป็นพรรณไม้ขนาดเล็ก ลำต้นเป็นปล้อง ๆ มีลักษณะกลมโตเท่ากับหางหนูมะพร้าวอ่อน แต่เมื่อลำต้นนั้นสูงขึ้นก็จะกลายเป็นไม้เลื้อย ต้นหนึ่งจะยาวได้ประมาณ 7-10 ฟุต ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการปักชำ

สรรพคุณ

ตามชนบทจะใช้ต้นและใบสดนำมาตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าใช้หยอดหู เพื่อรักษาหูเป็นน้ำหนวก ซึ่งพบว่าได้ผลดีมาก ใช้เพียง 2-3 ครั้งจะแห้งหาย (ต้นและใบสด) ต้นและใบสดนำมาตำผสมกับเหล้า เอาแต่น้ำมาใช้รักษาอาการฟกช้ำบวม เคล็ดขัดยอกได้ดี (ต้นและใบ) ส่วนกากที่เหลือจากการนำไปใช้แก้ฟกช้ำบวมสามารถนำมาพอกถอนพิษตะขาบและพิษแมงป่องได้ (ต้นและใบ) ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่า ให้ใช้น้ำยางของต้นมาทาบริเวณบาดแผลที่ถูกกัด เมื่อรู้สึกว่ายางเริ่มแห้ง ก็ให้ทาซ้ำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 30 นาที ก็จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดและอาการบวมได้ ส่วนอีกวิธีให้ใช้ต้นและใบสดประมาณ 1 ชีด นำมาตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว 100 ซีซี แล้วนำส่วนผสมที่ได้มาพอกบริเวณบาดแผลทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที

หมายเหตุ : ชื่อตีนตะขาบนี้เป็นชื่อของพรรณไม้ที่มีอยู่หลายชนิด โดยแต่ละชนิดก็จะมีลักษณะคล้ายตะขาบทั้งนั้น ดังนั้นการนำมาใช้เป็นยาจะต้องเลือกใช้ตามลักษณะของต้นที่กล่าวไว้ในบทความนี้เท่านั้น ใบ แก้หูน้ำหนวก ทั้ง 5 (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) แก้ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก แก้พิษตะขาบและแมงป่อง ยาพื้นบ้านใช้ ต้นและใบสด ตำผสมเหล้าพอกหรือคั้นน้ำทา ถอนพิษแมงป่องและตะขาบ



ชื่อสมุนไพรร : มะเข้วงต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Solanum indicum* L.

วงศ์ : Solanaceae

ชื่ออื่น : มะเข้วง มะเข้วงขม มะเข้วงคม มะเข้วงดำ (ภาคเหนือ) เข้วงคม (สงขลา, สุราษฎร์ธานี) สะกั้ง แคะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) หมากเข้วงคอง (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้พุ่ม สูง 1-1.5 เมตร เปลือกต้นเรียบสีน้ำตาล ยอดอ่อนและต้นอ่อนมีขนสีขาว ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปไข่หรือขอบขนาน กว้าง 4-10 ซม. ยาว 6-12 ซม. ปลายใบและโคนใบมน ขอบใบหยักเว้า แผ่นใบสีเขียว มีขนนุ่ม ก้านใบยาว ดอก ออกเป็นช่อตามกิ่งหรือซอกใบ ดอกย่อยมี 5-10 ดอก ดอกสีม่วง กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉกแหลม ด้านนอกมีขน กลีบดอกมี 5 กลีบ รูปไข่ ปลายแหลม เกสรเพศผู้สีเหลือง ติดกันเป็นรูปกรวย ผล รูปทรงกลม ขนาด 1 ซม. ผิวเรียบ ผลดิบสีเขียวไม่มีลาย ผลสุกสีส้ม เมล็ดแบนจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้ : ราก ทั้งต้น ใบ ผล

สรรพคุณ :

- ราก - แก้เสมหะ น้ำลายเหนียว แก้ไอ แก้ไข้สันนิบาต แก้โลหิตออกทางทวารหนัก ทวารเบา
- ทั้งต้น - แก้โลหิตออกทางทวารหนัก ทวารเบา
- ใบ - บำรุงธาตุ แก้วณโรค แก้ไอ
- ผล - บำรุงน้ำดี รักษาโรคเบาหวาน แก้ไอ แก้เสมหะ แก้วน้ำลายเหนียว แก้วคอแห้ง ขับปัสสาวะ รักษาโรคทางไต และกระเพาะปัสสาวะ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก ทวารเบา

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

1. ใช้เป็นยาขมเจริญอาหาร แก้ไอ และแก้โรคหอบหืด
2. ใช้มะเข้วงต้น ผลแก่
3. ในเด็ก ใช้ 2-3 ผล ใช้เป็นน้ำกระสายยา กวาดแก้ไอ ขับเสมหะ
4. ผู้ใหญ่ ใช้ 10-20 ผล รับประทาน เคี้ยว แล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ รับประทานบ่อยๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น
5. ใช้ลดน้ำตาลในเลือด รักษาเบาหวาน
6. ใช้มะเข้วงต้นโตเต็มที่ 10-20 ผล รับประทานเป็นอาหารกับน้ำพริก

สารเคมี : สาร Solasodine จะพบได้ในส่วน ผล ใบ และต้น นอกจากนี้ในใบและผลยังพบ Solanine , Solanidine Beta-sitosterol และ Diogenin

คุณค่าทางด้านอาหาร : ลูกมะเข้วงต้น ใช้เป็นผักได้ แต่นิยมน้อยกว่ามะเข้วงเครือ ลูกมะเข้วงต้นมีวิตามินเอค่อนข้างสูง



ต้นไผ่เงิน



ชื่ออังกฤษ : Bamboo Plants

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Thyrsostachys siamensis* Gamble

ชื่ออื่น ๆ หรือสายพันธุ์ : ไผ่แมว

ชื่อวงศ์ : POACEAE

ต้นไผ่เงิน (Bamboo Plants) เป็นพันธุ์ไม้ที่มีลักษณะไม้พุ่มเตี้ยที่พบได้มากในประเทศไทย เป็นพืชในตระกูลต้นไผ่ที่มีชาวต่างชาติจำนวนมากต้องการซื้อกลับไปขยายพันธุ์ยังต่างประเทศ เนื่องจากต้นไผ่เงินถือว่าเป็นยาสมุนไพรตามธรรมชาติของแมว สุนัข รวมไปถึงกระต่าย ต้นไผ่เงินจะช่วยป้องกันการอุดตันของลำไส้จากการเลียขนของสัตว์เลี้ยง ทั้งนี้ด้วยลักษณะของต้นไผ่เงินที่มีความสวยงามก็ยังทำให้หลายคนเลือกซื้อไปประดับที่บ้าน เพราะความสวยงามและเป็นเอกลักษณ์

สรรพคุณ : ช่วยป้องกันก้อนขนที่สุนัขและแมวที่ชอบเลียขน มักจะกลืนขนของตัวเองเข้าไป จนก่อให้เกิดอาการลำไส้อุดตันได้ ต้นไผ่เงินจะช่วยให้สัตว์เลี้ยงในการขับถ่ายง่ายขึ้น ป้องกันอาการท้องอืด ทั้งนี้ด้วยความสากของใบไผ่เงินก็ยังช่วยเป็นที่ทำความสะอาดช่องปากของสุนัขและแมวและลดปัญหาการเลียปากของสัตว์เลี้ยงได้



หญ้ารำแพ้ว

ชื่อสมุนไพร : หญ้ารำแพ้ว

(ชื่อวิทยาศาสตร์: *Centotheca lappacea* (L.) Desv.)

ชื่อวงศ์ : POACEAE

ชื่อสามัญ : Barbed grass

ชื่ออื่น : ขนหมอยแม่ม้าย, หญ้าอีเหนียว, เหนียวหมา, เหล็กไฟ, หญ้าอีฮ่อม เป้าอีฮ่อม

ส่วนที่ใช้ : ใบ ทั้งต้น

สรรพคุณ

- หญ้ารำแพ้วช่วยกระชับช่องคลอด

สารสำคัญที่พบในหญ้ารำแพ้วหรือหญ้าอีฮ่อมคือสารซิลิกา (Silica) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นของคอลลาเจนและน้ำไขข้อในร่างกาย มีคุณสมบัติเด่นตรงช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งเต่งตึง ในอดีตจึงนำหญ้าอีฮ่อมมาบำรุงสตรีหลังคลอด เพื่อให้แผลที่ปากช่องคลอด กระชับตัวได้ดีขึ้น ฟันตัวได้ไวด้วยภูมิปัญญาชาวบ้านมาอย่างยาวนาน

- ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่

สรรพคุณของหญ้ารำแพ้วที่เป็นตัวชูโรงอีกอย่างคือสรรพคุณด้านการช่วยให้มีดลูกเข้าอู่ อีกทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณสตรี เปล่งปลั่ง โดยมีการศึกษาที่ค้นพบว่า ในพืชตระกูลไผ่มีสารพิเศษที่มีคุณสมบัติช่วยเพิ่มการสร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective Tissue) สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นในเซลล์ผิวหนังได้ เพิ่มน้ำเมือกให้สตรีมีการหล่อลื่นได้ดี ในระยะหลัง ๆ จึงมีการสกัดสารพิเศษตัวนี้ออกมาใช้เป็นส่วนผสมของเวชสำอางหลายชนิด โดยให้ชื่อสารสกัดตัวนี้ว่า แบมบู ซิลิกา (Bamboo Silica)

- บำรุงกำลังหลังคลอดบุตร

สารสำคัญที่มีอยู่ในหญ้ารำแพ้วไม่ได้ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นได้เท่านั้น แต่ยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยส่งเสริมการสร้างคอลลาเจนให้ร่างกาย หญ้ารำแพ้วจึงถูกนำมาปรุงเป็นยาบำรุงกำลังสตรีหลังคลอดบุตร เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและเนื้อเยื่อ ช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในร่างกาย อีกทั้งหญ้าอีฮ่อมยังมีสรรพคุณช่วยลดไข้ ด้านการติดเชื้ของแผล และช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้อีกด้วย

- หญ้ารำแพ้ว สรรพคุณดีต่อหญิงวัยทอง

ไม่เพียงแต่ช่วยกระชับช่องคลอดเท่านั้น แต่การศึกษาต่างประเทศยังพบว่า สารแบมบู ซิลิกา มีคุณสมบัติช่วยบำรุงความแข็งแรงของเส้นเอ็น ข้อ และกระดูกได้ ดังนั้นหญ้าอีฮ่อมจึงเป็นสมุนไพรที่ดีสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งร่างกายจะสร้างคอลลาเจนได้ลดลง ส่งผลให้เสียงต่อโรคข้อเข่าเสื่อม หรือโรคกระดูกเสื่อมได้

- หญ้าอีฮ่อม บำรุงผิวพรรณก็ดี

เนื่องจากในหญ้ารำแพ้วมีสารสำคัญที่ช่วยเพิ่มการสร้างเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และช่วยเพิ่มน้ำไขข้อกระดูก สรรพคุณตัวนี้จึงมีดีต่อเซลล์ผิวหนังของเรามาก และไม่ว่าจะเป็นอวัยวะใดก็ตามที่ต้องการความยืดหยุ่นแข็งแรง สารแบมบู ซิลิกา ในหญ้ารำแพ้วก็ช่วยเสริมความแข็งแรงของเซลล์ในอวัยวะนั้น ๆ ได้ โดยเฉพาะในด้านความเปล่งปลั่งสดใสของผิวพรรณและสรรพคุณช่วยชะลอวัย บอกเลยว่าหญ้ารำแพ้วก็ไม่ธรรมดาแน่

- หญ้ารำแพ้ว สรรพคุณดีต่อเพศชายไม่น้อย

หลายคนอาจคิดว่าหญ้ารำแพ้วเกิดมาเพื่อผู้หญิงเท่านั้น แต่จริง ๆ แล้วสรรพคุณของหญ้ารำแพ้วก็มีดีต่อสุขภาพท่านชายเช่นเดียวกันค่ะ โดยหญ้ารำแพ้วมีคุณสมบัติช่วยสมานแผลให้หายเร็ว แผลแห้งเร็ว และยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้เซลล์ผิวไม่แห้งแตกง่าย ผิวพรรณดูมีสุขภาพดีในแบบแมน ๆ ด้วยหญ้ารำแพ้วกันได้เลยคะหนุ่ม ๆ

- บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร

อย่างที่บอกว่าหญ้ารำแพ้วมีสรรพคุณช่วยสมานแผล ดังนั้นแผลที่เกิดจากริดสีดวงทวารก็สามารถบรรเทาความรุนแรงของบาดแผลได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิงทุกช่วงวัย

วิธีการใช้พื้นบ้าน

- นำหญ้ารำแพ้วตากแห้งมาก่อไฟ ใช้ไม้ผุเป็นเชื้อไฟพอให้ไฟคุนิด ๆ (ใช้ไม้ผุไฟจะได้ไม่ให้ความร้อนมากเกินไป)
- แล้วนั่งเอาไอรรมครึ่งละ 10-15 นาที ทำเช้า-เย็นเป็นเวลา 7-10 วัน ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่ ลดอาการบวม ช่วยลดน้ำหนัก

ซึ่งทางวิทยาศาสตร์ความร้อนช่วยลดบวมได้ หญิงหลังคลอดที่มีปัญหาเรื่องหย่อนยานและบวมจึงทำได้ผลดี ซิลิกาก็มีส่วนช่วยเรื่องการสมานแผล เสริมสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้แผลหายไวไม่ติดเชื้ ส่วนผู้หญิงทั่วไปที่ต้องการทำเพื่อสรรพคุณกระชับช่องคลอด ให้ทำในลักษณะอบไอน้ำ คือนำหญ้าไปต้มแล้วนั่งเอาไอน้ำรมแทน นอกจากนี้ ยังสามารถทำในลักษณะอบไอน้ำเพื่อบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร :www.rspg.or.th โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ เรียบเรียงโดย :ส่วนงานการเกษตร สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองแวง



ดีปลาช่อน

ชื่อสมุนไพร ดีปลาช่อน (Barleria)

ชื่อพื้นเมือง : ดีปลากั้ง, ดีปลาช่อ

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Barleria strigosa Willd.*

ชื่อวงศ์: ACANTHACEAE

ชื่อพื้นเมือง : ดีปลากั้ง, ดีปลาช่อ

ลักษณะทั่วไป เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กกิ่งลึ้มลึก อยู่ในวงศ์ ACANTHACEAE ลำต้นตรง เปลือกต้นสีเทา เรียบ สูงราว 30-100 ซม. ใบ เป็นใบเดี่ยวขึ้นเรียงตรงข้ามตามต้น รูปทรงรี กว้าง 4-7 ซม. ยาว 10-15 ซม. โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ มีเส้นแขนงใบ 5-7 คู่ ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบและ ปลายยอด แต่ละช่อมีดอกย่อยเล็กจำนวนมาก ดอกย่อยไม่มีก้าน เวลาบานกลีบดอกย่อยสีม่วง แกมน้ำเงิน ที่ปลายกลีบแยกเป็นสองปาก มีกลีบเลี้ยงปลายแยกเป็น 4 แฉก ผล รูปทรงแบน พอ แก่จัดจะแห้งและแตกได้ในที่สุด พืชชนิดนี้ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

สรรพคุณ - ราก - ต้มแก้ไข้และแก้หืดหอบ โรคความดัน - ลำต้น - ต้มบำรุงโลหิตบำรุงธาตุขั้บลม ในลำไส้ ใบใช้ปรุงอาหาร มีรสขม - ใบอ่อน - ยอดสดรับประทานกับอาหารประเภท ลาบ ป่น แก้โรคเบาหวานดอกใช้เป็น ยาขั้บลมในลำไส้ ทำให้ผายลมและเรอ

สรรพคุณของดีปลาช่อน

- ตำรายาพื้นบ้านจังหวัดมุกดาหารจะใช้สมุนไพรดีปลาช่อนเป็นยาบำรุงกำลัง (ยอดอ่อน)
- ใบมีรสขมหวาน มีสรรพคุณช่วยคลายเครียด แก้เบาหวาน (ยอดอ่อน)
- ยอดอ่อนมีรสขมอ่อน ๆ ใช้รับประทานเป็นอาหาร มีสรรพคุณช่วยทำให้เจริญอาหาร (ยอดอ่อน)
- ยาสมุนไพรพื้นบ้านจังหวัดอุบลราชธานีจะใช้ส่วนของลำต้นดีปลาช่อนนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาช่วยขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะขัด (ลำต้น)

ยอดใช้รับประทานเป็นยาแก้ปวดหลัง (ยอดอ่อน)



๒ ต้นยาสูบ

ชื่อสมุนไพรร ยาสูบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ :*Nicotiana tabacum L.*

ชื่อสามัญ :Tobacco

วงศ์ : Solanaceae

ชื่ออื่น :จะวู้ว (เขมร - สุรินทร์)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูง 0.6-2 เมตร ตามลำต้นและยอดมีขนอ่อนปกคลุม ทุกส่วนของต้นมีต่อมน้ำยางเหนียว ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ รูปไข่แกมขอบขนาน กว้าง 10-20 เซนติเมตร ยาว 30-60 เซนติเมตร ปลายใบมน โคนใบเรียวสอบ ท้องใบและหลังใบมีขนปกคลุม ขอบใบเรียบและเป็นคลื่นเล็กน้อย ดอกเป็นดอกช่อออกที่ปลายยอด มีกลีบดอก สีชมพูปนขาว 5 กลีบ ส่วนโคนเชื่อมติดกันเป็นรูปประมวง ปลายกลีบแหลม มีขนยาวปกคลุม กลีบเลี้ยงสีเขียว โคนเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็นแฉกแหลม ผล เป็นผลแห้ง รูปขอบขนาน ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่สีน้ำตาล แตกกอกได้ ด้านในมีเมล็ดสีน้ำตาลจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้ : ใบแก่ๆ

สรรพคุณ : รักษาเหา หิด เป็นยาถอนพิษ รักษาแผลน้ำร้อนลวก รักษาโรคผิวหนัง แก้หวัด คัดจมูก ฉีดพ่นฆ่าแมลงและเพลี้ยต่างๆ ได้ผลดี

วิธีและปริมาณที่ใช้

- รักษาเหา - ใช้ยาฉุนหรือยาตั้ง (ใบยาสูบแก่ตากแห้ง) 1 หยิบมือ ผสมกับน้ำมันก๊าดประมาณ 3-4 ช้อนแกง ชะโลมทั้งน้ำและยาเส้นลงบนผมทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง แล้วสระให้สะอาด ทำติดต่อกัน 3-4 วัน
- เป็นยาถอนพิษ รักษาแผลน้ำร้อนลวก - ใช้ยาเส้นหรือยาตั้ง 1 หยิบมือ คลุกกับน้ำมันมะพร้าวปิดบริเวณที่ถูกน้ำร้อนลวก จะช่วยถอนพิษ
- แก้หวัดคัดจมูก - ใช้ใบยาอย่างฉุนจัดๆ ผสมกับปูนแดงและใบเนียม กวนเป็นยานัตถ์
- แก้หิดและโรคผิวหนัง - ใช้ยางสีต่างๆ ในก้องสูบยาของจีนใส่แฉกแผล แก้หิดได้ดีมาก ใช้เดียวกับน้ำมันทา รักษาโรคผิวหนังต่างๆ ได้ด้วย

คุณประโยชน์ทางยา ใช้น้อย

การสูบบุหรี่โดยการเผาใบยาสูบนี้ ทำให้นิโคตินและอัลคาลอยด์อื่นๆ สลายตัว วัตถุเหล่านี้ทำให้เกิดเป็นพิษขึ้นในการสูบบุหรี่ มีหลายคนแสดงว่าการสูบบุหรี่ มีอำนาจกล่อมประสาท (Soothing) แต่ไม่ใช่เนื่องจากอำนาจของนิโคติน การสูบบุหรี่มากทำให้เจ็บคอและไอ เนื่องจากลำคอและหลอดลม อักเสบวม ถ้าอาการแรงหน่อยจะทำให้หัวใจอ่อนและเต้นไม่สม่ำเสมอ และพ่อนสภาพประสาทส่วนกลาง ความจำไม่ดี มือสั่น หายใจอ่อน ความดันโลหิตลดลงต่ำ เหงื่อออกมาก แต่ถ้าเป็นคนสูบบุหรี่ประจำ ก็จะไม่มีอาการเหล่านี้ เพราะร่างกายสามารถขับออกซิไดซ์นิโคตินได้พอควร คนที่สูบบุหรี่วันละ 25 มวน จะต้องเสียสีของเม็ดโลหิตแดงไปประมาณ 25% ในคราวหนึ่งนิโคตินเป็นแอลคาลอยด์ชนิดนี้ มีอยู่ในใบของยาสูบประมาณ 7% ละลายง่ายในน้ำ แอลกอฮอล์ และอีเธอร์ ใช้มากในทางเภสัชกรรม ประุงเป็นยาฉีดแมลงและเพลี้ยต่างๆ ได้ผลดี การผสม ใช้นิโคติน 1 ส่วน สบู่อ่อน 20 ส่วน ในน้ำ 2,000 ส่วน ยานี้มีพิษแรง ใช้ระวังถูกผิวหนังจะซึมเข้าไป เป็นพิษมาก



ชื่อสมุนไพร ขมิ้น

ชื่ออื่นๆ เนียมขมิ้น (ภาคกลาง) หอมด่วนหลวง หอมด่วนขมิ้น (ภาคเหนือ) ผักอ่านใหญ่

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coleus amboinicus* Lour.

ชื่อพ้อง *Coleus aromaticus* Benth., *C. carnosus* Hassk., *C. crassifolius* Benth., *C. subfrutescens* Summerh., *C. suborbicularis* Zoll. & Moritzi, *C. suganda* Blanco, *C. vaalae* (Forssk.) Deflers, *Majana amboinica* (Lour.) Kuntze, *M. carnosus* (Hassk.) Kuntze, *M. suganda* (Blanco) Kuntze, *Ocimum vaalae* Forssk., *Plectranthus amboinicus*

ชื่อวงศ์ Lamiaceae

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุก อายุ 2-3 ปี สูงประมาณ 0.3-1 เมตร ลำต้นอวบน้ำ หักได้ง่าย ลำต้นและกิ่งค่อนข้างกลม ต้นอ่อนมีขนหนาแน่น เมื่อแก่ขนจะค่อยๆ หลุดร่วงไป ใบ เป็นใบเดี่ยว สีเขียวอ่อน ออกตรงข้าม ใบรูปไข่กว้างค่อนข้างกลม หรือรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า ใบกว้าง 2.5-5 เซนติเมตร ยาว 3-8 เซนติเมตร ใบขี้ดมีกลิ่นหอมฉุน ปลายใบกลมมน โคนใบกลมหรือตัด ขอบใบจักเป็นคลื่นมนรอบๆ ใบ ใบนาน้ำ ผิวใบมีขนอ่อนนุ่มปกคลุมทั่วทั้งใบ แผ่นใบนูน เส้นใบลึก ก้านใบยาว 2-4.5 เซนติเมตร ดอกออกเป็นช่อ ยาวประมาณ 10-20 เซนติเมตร อยู่ตามปลายกิ่งหรือยอด ดอกย่อยติดหนาแน่นเป็นวงรอบแกนกลาง เป็นระยะๆ มีขน ช่อหนึ่งๆ มีดอกประมาณ 6-8 ดอก ทยอยบานทีละ 1-2 ดอก กลีบดอกมี 5 กลีบ กลีบดอกสีม่วงขาว รูปเรือ ยาว 8-12 มิลลิเมตร โคนเชื่อมติดกันเป็นหลอดยาว 3-4 มิลลิเมตร ปลายแยกเป็น 2 กลีบ กลีบบนสั้น ตั้งตรง มีขน กลีบล่างยาว เว้า ก้านเกสรเพศผู้เชื่อมติดกันเป็นหลอด ตอนโคนล้อมก้านเกสรเพศเมียไว้ กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอดรูปประมง ยาว 2-4 มิลลิเมตร มีขน และมีต่อม ปลายแยกเป็น 5 แฉก แฉกบนรูปไข่กว้าง ปลายแหลม แฉกข้างๆ รูปหอกแคบ แฉกล่างยาวกว่าแฉกอื่นเล็กน้อย ใบประดับรูปไข่กว้าง ยาว 3-4 เซนติเมตร ปลายแหลม ก้านสั้น ผล มีเปลือกแข็งเล็ก กลมแป้น สีน้ำตาลอ่อน ผิวเรียบ กว้างประมาณ 0.5 มิลลิเมตร ยาวประมาณ 0.7 มิลลิเมตร ขึ้นตามที่รกร้างทั่วไป

สรรพคุณ

- ใบ ต้น มีกลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน นำมาคั้นเอาน้ำหยอดแก้ฝีในหู แก้ปวดหู ให้นำมาปิดห้ามเลือด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาอาการบวม ขี้ตาท้องเด็กแก้ท้องอืด บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ปวดท้อง ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้หวัดในเด็ก แก้ไอ ทืด เจ็บคอ หลอดลมอักเสบ อากาศระแวก
- ใบ บำรุงร่างกาย แก้ไอเรื้อรัง ทืดหอบ แก้ลมชักบางประเภท ต้มน้ำกินแก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ กินหลังคลอดขับน้ำคาวปลา
- ยางจากใบ ผสมกับน้ำตาลรับประทานขับลม แก้ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ใช้ภายนอกเป็นยาพอกศีรษะแก้ปวด ลดไข้ แก้พิษแมงป่องต่อยหรือตะขาบกัด แก้ทืด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาอาการบวม ตาพอกแก้ปวดข้อ ขี้ตาห้ามเลือด คั้นน้ำทาแผลเรื้อรัง หรือนำไปทำยานัตถ์เพราะมีกลิ่นหอม ใส่ยุงข้าวเพื่อไล่แมลง และอมดับกลิ่นคาวอาหาร



ว่านหางจระเข้

ชื่อสมุนไพร : ว่านหางจระเข้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aloe vera* (L.) Burm.f.

ชื่อพ้อง : *Aloe barbadensis* Mill

ชื่อสามัญ : Star cactus, Aloe, Aloin, Jafferabad, Barbados

วงศ์ : Asphodelaceae

ชื่ออื่น : หางตะเข้ (ภาคกลาง) ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุกอายุหลายปี สูง 0.5-1 เมตร ลำต้นเป็นข้อปล้องสั้น ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงเวียนรอบต้น ใบหนาและยาว โคนใบใหญ่ ส่วนปลายใบแหลม ขอบใบเป็นหนามแหลมห่างกัน แผ่นใบหนาสีเขียว มีจุดยาวสีเขียวอ่อน อวบน้ำ ข้างในเป็นวุ้นใสสีเขียวอ่อน ดอก ออกเป็นช่อกระจุกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว ดอกสีแดงอมเหลือง โคมเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 6 แฉก เรียงเป็น 2 ชั้น รูปแตร ผล เป็นพวงแห้งรูปกระสวย

ส่วนที่ใช้ : ยางในใบ น้ำวุ้น เนื้อวุ้น และเหง้า

สรรพคุณ :

- ใบ - รสเย็น ตำผสมสุรา พอกฝี
- ทั้งต้น - รสเย็น ดองสุราดื่มขับน้ำคาวปลา
- ราก - รสขม รับประทานถ่ายโรคหนองใน แก้มูกติด
- ยางในใบ - เป็นยาระบาย
- น้ำวุ้นจากใบ - ล้างด้วยน้ำสะอาด ผานบางๆ รักษาแผลสดภายนอก น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ทำให้แผลเป็นจางลง ดับพิษร้อน ทาผิวป้องกันและรักษาอาการไหม้จากแสงแดด ทาผิวรักษาสิวฝ้า และขจัดรอยแผลเป็น
- เนื้อวุ้น - เหน็บทวาร รักษาริดสีดวงทวาร
- เหง้า - ต้มรับประทานแก้หนองใน โรคมูกติด

วิธีและปริมาณที่ใช้ : ใช้เป็นยาภายใน

1. เป็นยาถ่าย

ใช้น้ำยางสีเหลืองที่มีรสขม คลื่นไส้ อาเจียน น้ำยางสีเหลืองที่ไหลออกมาระหว่างผิวหนังของใบกับตัววุ้น จะให้ยาที่เรียกว่า ยาดำ

วิธีการทำยาดำ

ตัดใบว่านหางจระเข้ที่โคนใบให้เป็นรูปสามเหลี่ยม (ต้องเป็นพันธุ์เฉพาะ ซึ่งจะมีขนาดใบใหญ่ และอวบน้ำมาก จะให้น้ำยางสีเหลืองมาก) ต้นที่เหมาะสมจะตัด ควรเมื่ออายุ 9 เดือนขึ้นไป จะให้น้ำยางมากไปจนถึงปีที่ 3 และจะให้ไปเรื่อยๆ จนถึงปีที่ 10 ตัดใบว่านหางจระเข้ตรงโคนใบ และปล่อยให้แห้งในภาชนะ นำไปเคี้ยวให้ขุ่น เเทลงในพิมพ์ ทิ้งไว้จะแข็งเป็นก้อน ยาดำ มีลักษณะสีแดงน้ำตาล จนถึงดำ เป็นของแข็ง เปราะ ฝืดมัน กลิ่นและรสขม คลื่นไส้ อาเจียน

สารเคมี - สารสำคัญในยาดำเป็น G-glycoside ที่มีชื่อว่า barbaloin (Aloe-emodin anthrone C-10 glycoside)

ขนาดที่ใช้เป็นยาถ่าย - 0.25 กรัม เท่ากับ 250 มิลลิกรัม ประมาณ 1-2 เม็ดแก้วเขียว บางคนรับประทานแล้วใช้ท้อง

2. แก้กะเพาะ ลำไส้อักเสบ

โดยเอาใบมาปอกเปลือกออก เหลือแต่วุ้น แล้วใช้รับประทาน วันละ 2 เวลา ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ

3. แก้อาการปวดตามข้อ

โดยการต้มน้ำว่านหางจระเข้ทั้งน้ำ วุ้น หรืออาจจะใช้วิธีปอกส่วนนอกของใบออก เหลือแต่วุ้น นำไปแช่ตู้เย็นให้เย็นๆ จะช่วยให้รับประทานได้ง่าย รับประทานวันละ 2-3 ครั้งๆ ละ 1-2 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 2 ช้อนแกง บางคนบอกว่า เมื่อรับประทาน ว่านหางจระเข้ อาการปวดตามข้อจะทุเลาทันที แต่หลายๆ คนบอกว่า อาการจะดีขึ้นหลังจากรับประทานติดต่อกันสองเดือนขึ้นไป สำหรับใช้รักษาอาการนี้ ยังไม่ได้ทำการวิจัย



ว่านหางจระเข้

วิธีและปริมาณที่ใช้ : ใช้สำหรับเป็นยาภายนอก

ใช้ส่วนวุ้น ต้องล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด

1. รักษาแผลไฟไหม้ และน้ำร้อนลวก

ใช้วุ้นในใบสดทา หรือแปะที่แผลให้เปียกอยู่ตลอดเวลา 2 วันแรก แผลจะหายเร็วมาก จะบรรเทาปวดแสบ ปวดร้อน หรืออาการปวดจะไม่เกิดขึ้น แผลอาจไม่มีแผลเป็น (ระวังความสะอาด)

2. ผิวไหม้เนื่องจากถูกแดดเผา และแก้แผลเรื้อรังจากการฉายรังสี

- ป้องกันการถูกแดดเผา ใช้ทาาก่อนออกแดด อาจใช้ใบสดก็ได้ แต่การใช้ใบสดอาจทำให้ผิวหนังแห้ง เนื่องจากใบว่านหางจระเข้มีฤทธิ์ฝาดสมาน ถ้าจะลดการทำให้ผิวหนังแห้ง อาจจะใช้ร่วมกับน้ำมันพืช หรืออาจจะเตรียมเป็นโลชั่นให้สะดวกในการใช้ขึ้น

- รักษาผิวหนังที่ถูกแดดเผา หรือไหม้เกรียมจากการฉายแสง โดยการทาด้วยวุ้นของว่านหางจระเข้บ่อยๆ จะลดการอักเสบลง แต่ถ้าใช้วุ้นทานานๆ จะทำให้ผิวแห้ง ต้องผสมกับน้ำมันพืช ยกเว้นแต่ จะทำให้เปียกชุ่มอยู่เสมอ

3. แผลจากของมีคม แก้มือ แก้มือ และแผลที่ริมฝีปาก

เป็นการรักษาแบบพื้นบ้าน ล้างใบว่านหางจระเข้ให้สะอาด บาดแผลก็ต้องทำความสะอาดเช่นกัน นำวุ้นจากใบแปะตรงแผลให้มิด ใช้ผ้าปิด หยอดน้ำเมือกลงตรงแผลให้เปียกอยู่เสมอ หรือจะเตรียมเป็นยี้ผึ้งก็ได้

4. แผลจากการถูกครูด หรือถลอก

แผลพวกนี้จะเจ็บปวดมาก ใช้ใบว่านหางจระเข้ล้างให้สะอาด ฝานเป็นซีก ใช้ด้านที่เป็นวุ้นทาแผลเบาๆ ในวันแรกควรทาบ่อยๆ จะทำให้แผลไม่ค่อยเจ็บ และแผลหายเร็วขึ้น

5. รักษาโรคผิวหนังทวาร

นอกจากจะช่วยรักษาแล้ว ยังช่วยบรรเทาอาการปวด อาการคันได้ด้วย โดยทำความสะอาดทวารหนักให้สะอาดและแห้ง ควรปฏิบัติหลังจากการอุจจาระ หรือหลังอาบน้ำ หรือก่อนนอน เอาว่านหางจระเข้ปอกส่วนนอกของใบ แล้วเหลาให้ปลายแหลมเล็กน้อย เพื่อใช้เหน็บในช่องทวารหนัก ถ้าจะให้เหน็บง่าย นำไปแช่ตู้เย็น หรือน้ำแข็งให้แข็ง จะทำให้สอดได้ง่าย ต้องหมั่นเหน็บวันละ 1-2 ครั้ง จนกว่าจะหาย

6. แก้ปวดศีรษะ

ตัดใบสดของว่านหางจระเข้หนาประมาณ 1 เซนติเมตร ทาปูนแดงด้านหนึ่ง เอาด้านที่ทาปูนปิดตรงขมับ จะช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ

7. เป็นเครื่องสำอาง

7.1 วุ้นจากใบสดขโหมบจนเส้นผม ทำให้ผมดก เป็นเงางาม และเส้นผมสลวย เพราะวุ้นของว่านหางจระเข้ทำให้รากผมเย็น เป็นการช่วยบำรุงต่อมที่รากผมให้มีสุขภาพดี ผมจึงดกดำเป็นเงางาม นอกจากนั้นแล้ว ยังช่วยรักษาแผลบนหนังศีรษะด้วย

7.2 สตรีชาวฟิลิปปินส์ ใช้วุ้นจากว่านหางจระเข้ร่วมกับเนื้อในของเมล็ดสะบ้า (เนื้อในของเมล็ดสะบ้ามีสีขาว ส่วนผิวนอกของเมล็ดสะบ้ามีสีน้ำตาลแดง รูปร่างกลมแบนๆ ใช้เป็นที่ตั้งในการเล่นสะบ้า) ต่อเนื้อในเมล็ดสะบ้าประมาณ 1 ของผลให้ละเอียด แล้วคลุกรวมกับวุ้น นำไปขโหมบผมไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วล้างออก ใช้กับผมร่วง รักษาศีรษะล้าน

7.3 รักษาผิวเป็นจุดด่างดำ ผิวด่างดำนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากอายุมาก หรือถูกแสงแดด หรือเป็นความไวของผิวหนังแต่ละบุคคล ใช้วุ้นทวารวันละ 2 ครั้ง หลังจากได้ทำความสะอาดผิวด้วยน้ำสะอาด ต้องมีความอดทนมาก เพราะต้องใช้เวลาเป็นเดือนๆ จึงจะหายจากจุดด่างดำ แต่ถึงอย่างไรก็ดี ควรใช้วุ้นจากว่านหางจระเข้ทา จะทำให้ผิวหนังมีน้ำ มีวุ้นขึ้น

7.4 รักษาสิว ยับยั้งการติดเชื้อ ช่วยเรียกเนื้อ ช่วยลดความมันบนใบหน้า เพราะในใบว่านหางจระเข้มีฤทธิ์เป็นการลดอ่อนๆ

7.5 โรงพยาบาลรามาริบัติ กำลังลองใช้กับคนไข้ที่เป็นแผล เกิดขึ้นจากนั่ง หรือนอนทับนานๆ (Bed sore)

ปัจจุบัน มีเครื่องสำอางที่เตรียมขายในท้องตลาดหลายรูปแบบ เช่น ครีม โลชั่น แชมพู และสบู่

สำหรับสาระสำคัญที่สามารถรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และอื่นๆ นั้น ได้ค้นพบว่าเป็นสาร glycoprotein มีชื่อว่า Aloctin A เป็น Anti-inflammatory พบในทุกๆ ส่วนของว่านหางจระเข้

ข้อควรระวังในการใช้ :

ถ้าใช้เป็นยาภายใน คือ เป็นยาถ่าย ห้ามใช้กับคนที่ตั้งครรรภ์ กำลังมีประจำเดือน และคนที่เป็นริดสีดวงทวาร

ถ้าใช้เป็นยาภายนอก อาจมีคนแพ้แต่น้อยมาก ไม่ถึง 1% (ผลจากการวิจัย) อาการแพ้ เมื่อทาหรือปิดวุ้นลงบนผิวหนัง จะทำให้ผิวหนังแห้ง เป็นผื่นบางๆ บางครั้งเจ็บแสบ อาการนี้จะเกิดขึ้นหลังจากทายา 2-3 นาที ถ้ามีอาการเช่นนี้ ให้รีบล้างออกด้วยน้ำที่สะอาด และเลิกใช้

นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่น สามารถแยกแยะสาระสำคัญตัวใหม่จากใบว่านหางจระเข้ได้ สารตัวใหม่นี้เป็น glycoprotein มีชื่อว่า Aloctin A ได้จดสิทธิบัตรไว้ที่ European Patent Application ในวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2521

นอกจากนี้พบว่า สารนี้สามารถรักษาโรคได้หลายโรค เช่น มะเร็ง แก้อาการแพ้ รักษาไฟไหม้ และรักษาโรคผิวหนัง



ว่านชันชั่งมดลูก

ชื่อสมุนไพร : ว่านชันชั่งมดลูก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma xanthorrhiza* Roxb.

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูงได้ถึง 1 เมตร หัวใต้ดินขนาดใหญ่ อาจยาวถึง 10 ซม. เนื้อสีส้มถึงสีส้มแดง ใบเดี่ยว เรียงสลับ ออกเป็นกระจุกเหนือดิน รูปวงรีหรือรูปวงรีแกมใบหอกกว้าง 15 - 20 ซม. ยาว 40 - 90 ซม. มีแถบสีม่วงกว้างได้ถึง 10 ซม. บริเวณกลางใบ ดอกช่อเชิงลด ออกที่บริเวณกาบใบ ก้านดอกยาว 15 - 20 ซม. กลีบดอกสีแดงอ่อน ใบประดับสีม่วง เกสรตัวผู้ที่เป็นหมัน แปรรูปคล้ายกลีบดอกสีเหลือง ผลแห้ง แตกได้

ส่วนที่ใช้ : เหง้า ราก

สรรพคุณ :

- ราก - แก้ท้องอืดเฟ้อ
- เหง้า - เป็นยาขับมดลูก ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วหลังจากการคลอดบุตร ทำให้ประจำเดือนมาปกติ ขับประจำเดือนในกรณีที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ รักษาโรคมดลูกพิการปวดบวม
- - แก้ปวดมดลูก
- - แก้ริดสีดวงทวาร
- - แก้ไส้เลื่อน
- - ขับเลือด ขับลม ขับน้ำคาวปลา แก้โรคลม
- - รักษาอาการอาหารไม่ย่อย

สรรพคุณตำรายาไทย จะใช้ว่านชันชั่งมดลูกตัวเมียเป็นหลัก เพราะมีสรรพคุณรักษาอาการต่าง ๆ ของสตรี ไม่ว่าจะเป็นอาการประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ ปวดท้องประจำเดือน ตกขาว เป็นต้น จากสรรพคุณดังกล่าวนักวิจัยก็ได้ตีความว่า ว่านชันชั่งมดลูกน่าจะมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจน ซึ่งมีงานวิจัยพบว่าว่านชันชั่งมดลูกตัวเมียจะออกฤทธิ์ได้เป็นอย่างดีเพราะมีสารออกฤทธิ์ในกลุ่มไดเอริลเอปทานอยด์ แม้จะมีโครงสร้างไม่เหมือนกับฮอร์โมนเอสโตรเจนก็ตาม และเรียกสารชนิดนี้ว่า ไฟโตเอสโตรเจน ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งวงการแพทย์ต่างก็ยอมรับว่าสารกลุ่มไฟโตเอสโตรเจนมีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพต่าง ๆ ของสตรีวัยทองได้เป็นอย่างดี

ผลข้างเคียงของยาว่านชันชั่งมดลูก

- มีอาการตกขาวมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นเรื่องที่ได้บ่อยที่สุด แต่ก็มีคำแนะนำว่าสามารถรับประทานต่อไปได้เลย
- มีอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ตัวร้อน มีอาการไอเหมือนจะเป็นไข้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นได้สตรีที่ร่างกายไม่แข็งแรง และมีคำแนะนำว่าให้หยุดรับประทานสักพักจนกว่าอาการไข้จะหายไป แล้วให้รับประทานต่อในปริมาณที่ลดลงครึ่งหนึ่ง หรือสำหรับผู้ที่ไม่ได้มีอาการไข้ให้เริ่มรับประทานในปริมาณน้อย ๆ ก่อน แล้วค่อยเพิ่มปริมาณในการรับประทานตามฉลากสมุนไพร
- มีผื่นขึ้นบริเวณผิวหนังและตามลำตัว ซึ่งเป็นอาการที่พบได้น้อย มีคำแนะนำว่าถ้าหากอาการไม่รุนแรงมากจนเกินไปให้รับประทานต่อได้ แต่ถ้าผื่นมากก็ให้ลดปริมาณลงครึ่งหนึ่ง หากอาการดีขึ้นค่อยกลับมารับประทานในปริมาณที่กำหนด
- มีอาการปวดหน้าอก ตึงหน้าอก หรือปวดมดลูก ช่องคลอด แนะนำว่าหากมีอาการดังกล่าวให้ลดปริมาณยาลงครึ่งหนึ่ง หลังจากอาการดีขึ้นค่อยรับประทานในปริมาณที่กำหนด
- สำหรับสตรีวัยทองหรือวัยหมดประจำเดือน หลังจากรับประทานอาจจะมีประจำเดือนใหม่เกิดขึ้นได้ โดยคุณสมภารรับประทานต่อไปได้ ประจำเดือนก็จะค่อย ๆ หมดไปเอง



แพงพวยฝรั่ง

ชื่อสมุนไพร : แพงพวยฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Catharanthus roseus (L.) G.Don*

ชื่อสามัญ : Cape Periwinkle, Bright Eye, Indian Periwinkle, Madagascar Periwinkle, Pinkle-pinkle, Pink Periwinkle, Vinca

วงศ์ : Apocynaceae

ชื่ออื่น : นมอิน (สุราษฎร์ธานี); ผักปอดบก (ภาคเหนือ); แพงพวยบก, แพงพวยฝรั่ง (กรุงเทพมหานคร)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูง 0.5-0.9 เมตร โคนต้นค่อนข้างแข็ง ใบ ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปไข่กลับ กว้าง 2-3 เซนติเมตร ยาว 5-7 เซนติเมตร ปลายมนหรือเว้าเข้าเล็กน้อย โคนมนสีเขียวเข้มเป็นมันก้านและเส้นกลางใบมีสีขาว ดอก มีหลายสี เช่น ขาว ม่วง ชมพู ฯลฯ ออกตามซอกใบ 1-3 ดอก กลีบดอกเป็นหลอดยาว 2.5-3 เซนติเมตร ปลายแยกเป็น 5 กลีบ เกสรตัวผู้ 5 อัน ผล เป็นฝักยาว 2-3 เซนติเมตร เมื่อแก่แตกได้

ส่วนที่ใช้ : ใบ ราก ทั้งต้นสดหรือแห้ง

สรรพคุณ :

- ใบ - บำรุงหัวใจ ช่วยย่อย
- ราก - แก้บิด ขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด - รักษา มะเร็งในเม็ดเลือด
- ทั้งต้น
- แก้เบาหวาน ลดความดัน
- รสจืด เย็นจัด ใช้แก้ร้อน
- ขับปัสสาวะ แก้บวม ถอนพิษสำแดง ถอนพิษต่างๆ แก้ไอแห้งๆ เกิดจากร้อน
- แก้อาการตัวเหลืองอันเกิดจากพิษสุรา
- แก้โรคหนองใน หัด ผื่นคันและแผลอักเสบอื่นๆ

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

ทั้งต้นแห้ง 15-30 กรัม ต้มน้ำดื่ม หรือใช้ต้นสดคั้นเอาน้ำดื่ม ใช้ภายนอก ตำพอกหรือสูมไฟให้เป็นถ่านผสมพอก



เสลดพังพอนตัวเมีย

ชื่อสมุนไพร : เสลดพังพอนตัวเมีย (พญาปล้องทองง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Clinacanth nutans* (Burm.f) Lindau.

ชื่อสามัญ : -

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : ผักมันไก่ ผักลิ้นเหยียด (เชียงใหม่) พญาปล้องดำ (ลำปาง) พญาปล้องทอง (ภาคกลาง) ลิ่นมังกร โปะโซ่จาง (กะเหรี่ยง) เสลดพังพอนตัวเมีย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านสีเขียว ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยวออกตรงข้ามกัน รูปรีแคบขอบขนาน กลีบดอกสีแดงส้ม โคนกลีบดอกติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 2 ส่วน ขึ้นตามป่า หรือปลูกันตามบ้าน ขยายพันธุ์โดยวิธีปักชำ เสลดพังพอนมีชื่อท้องถิ่น คือ เสลดพังพอนตัวผู้ และเสลดพังพอนตัวเมีย แต่ต่างกันว่าเสลดพังพอนตัวผู้มีหนาม สรรพคุณอ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย เพื่อไม่ให้สับสนจึงเรียกเสลดพังพอนตัวเมียว่า พญาขอ และตำรายาไทยนิยมนำมาทำยา

ส่วนที่ใช้ : ส่วนทั้ง 5 ใบสด ราก ต้น

สรรพคุณ :

- ส่วนทั้ง 5 - ใช้ถอนพิษ โดยเฉพาะพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมลงป่อง รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผล น้ำร้อนลวก
- ใบ - นำมาสกัดทำทิงเจอร์และกรีเซอริน ใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเริ่ม Herpes และรักษาแผลร้อนในในปาก Aphthous ตับพิษร้อน แก้แผลน้ำร้อนลวก
- ราก - ประุงเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยบั้นเอว

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

- รักษาอาการอักเสบ ถอนพิษ รักษาแผลร้อนในในปาก เริ่ม งูสวัด
- - ใช้ใบเสลดพังพอนตัวเมียสด 10-20 ใบ (เลือกใบสีเขียวเข้มสดเป็นมันไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป) นำมาตำผสมกับเหล้าหรือน้ำมะนาว คั้นเอาน้ำดื่มหรือเอาน้ำทาแผลและเอากากพอกแผล
- - ใช้ใบเสลดพังพอน 1,000 กรัม หมักใน alcohol 70 % 1,000 ซีซี. หมักไว้ 7 วัน นำมากรองแล้วเอาไประเหยให้เหลือ 500 ซีซี. เติม glycerine pure ลงไปเท่ากับจำนวนที่ระเหยไป (500 ซีซี.) นำน้ำยาเสลดพังพอนกรีเซอรินที่ได้ทาแผลเริ่ม งูสวัด แผลร้อนในปาก ถอนพิษต่างๆ
- ทาบริเวณที่แมลงสัตว์กัดต่อยเป็นฝืนคัน
- - ใช้ใบสด 5-10 ใบ ตำขยี้ทาบริเวณที่เป็นแผลที่แพ้ จะยุบหายได้ดี
- แก้แผลน้ำร้อนลวก
- - ใช้ใบตำเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงา เอากากพอกแผลที่ถูกน้ำร้อนลวกหรือไฟไหม้ แผลจะแห้ง
- - นำใบมาตำให้ละเอียดผสมกับสุรา ใช้พอกบริเวณที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก มีสรรพคุณดับพิษร้อนได้ดี

สารเคมี :

ราก พบ Betulin, Lupeol, β -sitosterol

ใบ พบ Flavonoids



บัวบก



สมุนไพรร : บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Centella asiatica Urban*

ชื่อสามัญ : Asiatic Pennywort, Tiger Herbal

วงศ์ : Umbelliferae

ชื่ออื่น : ผักแว่น ผักหนอก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุกอายุหลายปี เลื้อยแผ่ไปตามพื้นดิน ชอบที่ชื้นแฉะแตกรากฝอยตามข้อ ไหลที่แผ่ไปจะงอกใบจากข้อชูขึ้น 3-5 ใบ ใบ เดี่ยว เรียงสลับ รูปไตเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-5 ซม. ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอก ช่อ ออกที่ซอกใบ ขนาดเล็ก 2-3 ดอก กลีบดอกสีม่วง ผล เป็นผลแห้ง แตกได้

ส่วนที่ใช้ : ใบ ทั้งต้นสด เมล็ด

สรรพคุณ :

- ใบ - มีสาร Asiaticoside ทำยาทาแก้แผลโรคเรื้อน
- ทั้งต้นสด
 - เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า
 - รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือมีการชอกช้ำจากการกระแทก แก่พิษงูกัด
 - ปวดศีรษะข้างเดียว
 - ขับปัสสาวะ
 - แก้เจ็บคอ
 - เป็นยาห้ามเลือด สำแผลสด แก้โรคผิวหนัง
 - ลดความดัน แก้ช้ำใน
- เมล็ด
 - แก้บิด แก้ไข้ ปวดศีรษะ

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

1. ใช้เป็นยาแก้ปวดศีรษะข้างเดียว
2. ใช้ทั้งต้นสดไม่จำกัด รับประทาน หรือคั้นน้ำจากต้นสดรับประทาน ควรรับประทานติดต่อกัน 2-3 วัน
3. ใช้เป็นยาแก้เจ็บคอ
4. ใช้ทั้งต้นสด 10-20 กรัม หรือ 1 กำมือ ต้มคั้นน้ำเติมน้ำส้มสายชู 1-3 ช้อนแกง จิบบ่อยๆ
5. เป็นยาลดความดันโลหิตสูง
6. ใช้ทั้งต้นสด 30-40 กรัม คั้นน้ำจากต้นสด เติมน้ำตาลเล็กน้อย รับประทาน 5-7 วัน
7. ยาแก้ช้ำใน (พลาตตกหกล้ม)
8. ใช้ทั้งต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต้มคั้นน้ำ เติมน้ำตาลเล็กน้อย ต้ม 1 ครั้ง รับประทานติดต่อกัน 5-6 วัน
9. เป็นยาถอนพิษรักษาแผลน้ำร้อนลวก
10. ใช้ทั้งต้นสด 2-3 ต้น ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดพอกแผลไฟไหม้ ช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อน
11. เป็นยาห้ามเลือด ใส่แผลสด
12. ใช้ใบสด 20-30 ใบ ล้างให้สะอาด ตำพอกแผลสด ช่วยห้ามเลือดและรักษาแผลให้หายเร็ว

สารเคมี : สารสกัดจากใบบัวบกประกอบด้วย madecassoside asiatic acid, asiaticoside, centelloside, centellic acid brahminoside, brahmic acid.



ว่านกาบหอย

ชื่อสมุนไพร : ว่านกาบหอย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tradescantia spathacea* Stearn

ชื่อสามัญ : Oyster plant , White flowered tradescantia

วงศ์ : Commelinaceae

ชื่ออื่น : กาบหอยแครง ว่านหอยแครง (กรุงเทพฯ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูง 20-45 ซม. ลำต้นอวบใหญ่ แตกใบรอบเป็นกอ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงซ้อนเป็นวงรอบ รูปใบหอก ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ หลังใบสีเขียว ท้องใบสีม่วงแดง เนื้อใบหนา ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบ แต่ละช่อประกอบด้วยใบประดับสีม่วงปนเขียว รูปหัวใจคล้ายหอยแครง มี 2 กาบ โคนกาบทั้งสองประกบเกยซ้อนและโอบหุ้มดอกสีขาว ดอกสีขาวเล็กอยู่รวมเป็นกระจุก กลีบดอก 3 กลีบ รูปไข่ สีขาว แผ่นกลีบหนา เกสรเพศผู้มี 6 อัน ผล รูปรี กว้าง 2.5-3 มม. ยาว 3.5 มม. มีขนเล็กน้อย ผลแก่แตกออกเป็น 3 ซีก เมล็ดเล็ก

ส่วนที่ใช้ : ใช้ใบสด หรือตากแห้งเก็บไว้ใช้ และดอก เมื่อเก็บดอกที่โตเต็มที่ แล้วตากแห้ง หรืออบด้วยไอน้ำ 10 นาที แล้วจึงนำไปตากแห้ง เก็บเอาไว้ใช้

สรรพคุณ :

- ใบ - แก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้ไอ อาเจียนเป็นโลหิต แก้ฟกช้ำภายใน เนื่องจากพลัดตกจากที่สูงหรือหกล้มฟาดถูกของแข็ง แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด แก้ปัสสาวะเป็นเลือด
- ดอก - รสชุ่มเย็น ต้มกับเนื้อหมูรับประทาน ใช้ขับเสมหะ แก้ไอแห้งๆ แก้อาเจียนเป็นโลหิต เลือดกำเดาออก ห้ามเลือด แก้ปัสสาวะเป็นเลือด แก้ไอเป็นเลือด แก้บิดถ่ายเป็นเลือด

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

- ใบ ใช้ต้มน้ำดื่ม ครั้งละ 15- 30 กรัม ใช้ภายนอก โดยการตำพอก
- ดอก ใช้ดอกแห้งหนัก 10- 15 กรัม หรือ ดอกสด หนัก 30- 60 กรัม ต้มน้ำดื่ม

ตำรับยา :

- แก้ไอ ร้อนใน กระหายน้ำ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ฟกช้ำภายใน เนื่องจากพลัดตกจากที่สูง หรือหกล้มฟาดถูกของแข็ง
- ใช้ใบสด 3 ใบ ต้มน้ำผสมน้ำตาลกรวดเล็กน้อยดื่ม
- แก่หวัด ไอ มีเสมหะปนเลือด เลือดกำเดาออก บิดจากแบคทีเรีย
- ใช้ดอกแห้ง 20-30 ดอก ต้มน้ำดื่ม



ดอกนกเขา ดอกเขแดง

ชื่อสมุนไพร : แดดอกขาว แดดอกแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sesbania grandiflora* (L.) Desv.

ชื่อสามัญ : Agasta, Sesban, Vegetable humming bird

วงศ์ : Leguminosae - Papilionoideae

ชื่ออื่น : แด แดบ้านดอกแดง แดขาว (ภาคกลาง) แดแดง (เชียงใหม่)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 3-6 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นสีน้ำตาลปนเทา ขรุขระ แตกเป็นสะเก็ด ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับ ใบย่อยรูปรีขอบขนาน กว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 3-4 ซม. ปลายใบและโคนใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียว ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบ 2-4 ดอก ดอกสีขาวหรือแดง มีกลิ่นหอม ก้านเกสรเพศผู้สีขาว 60 อัน ผล เป็นฝัก ยาว 8-15 ซม. ฝักแก่แตกเป็น 2 ซีก เมล็ดกลมแบน สีน้ำตาล มีหลายเมล็ด

ส่วนที่ใช้ : เปลือกต้น ดอก ใบสด ยอดอ่อน

สรรพคุณ :

- เปลือก
 - ต้มหรือฝนรับประทาน แก้โรคบิดมีตัว
 - แก้มูกเลือด แก้ท้องเดิน ท้องร่วง คุมธาตุ
 - ภายนอก ใช้ชะล้างบาดแผล
- ดอก,ใบ
 - รับประทานแก้ไข้เปลี่ยนอากาศ เปลี่ยนฤดู (แก้ไข้หัวลม)

ชาวอินเดีย ใช้สูดน้ำที่คั้นได้จากดอกหรือใบแคะเข้าจมูกรักษาโรค ริดสีดวงในจมูก และทำให้มีน้ำมูกออกมา แก้ปวดและหนักศีรษะ ลดความร้อน ลดไข้

- ใบสด
 - รับประทานใบแคะทำให้ระบาย
 - ใบแคะ ตำละเอียด พอกแก้ช้ำชอก

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

- แก้มูกเลือด บิดมีตัว แก้ท้องเดิน ท้องร่วง คุมธาตุ
- ใช้เปลือกต้นปิ้งไฟ 1 ส่วน ต้มกับน้ำหรือน้ำปูนใส 10 ส่วน รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนแกง
- แก้ไข้ ลดความร้อน แก้ไข้หัวลม (หรือไข้อากาศเปลี่ยน)
 - ใบสด ต้มกับน้ำรับประทานลดไข้ ใช้ยอดอ่อนจำนวนไม่จำกัด ลวกจิ้มกับน้ำพริก รับประทานแก้ปวดศีรษะข้างเดียว
 - ใช้ดอกที่โตเต็มที่ล้างน้ำ ต้มกับหมูทาบะช่อ 1 ซาม รับประทาน 1 มื้อ รับประทานติดต่อกัน 3-7 วัน จะได้ผล



ตะไคร้หอม^๒

ชื่อสมุนไพร : ตะไคร้หอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon nardus Rendle*

ชื่อสามัญ : Citronella grass

วงศ์ : GRAMINEAE

ชื่ออื่น : ตะไคร้หอม (ภาคเหนือ) ตะไคร้แดง (นครศรีธรรมราช)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 0.75-1.2 เมตร แตกกิ่งก้านต่ำ มีกลิ่นเฉพาะ ขั้วและปล้องสั้นมาก กาบใบของตะไคร้หอมมีสีเขียวปนม่วงแดง ยาวและหนา หุ้มข้อและปล้องไว้แน่น ใบเดี่ยวเรียงสลับ กว้าง 1-2 ซม. ยาว 70-100 ซม. แผ่นใบและขอบใบสากและคม (ตะไคร้หอมใบยาวและนิ่มกว่าตะไคร้ธรรมดาเล็กน้อย ทำให้ปลายห้อยลงปรกดินกว่า) ดอก ช่อ สีน้ำตาลแดง แทงออกจากกลางต้น ออกดอกยาก ผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก

ส่วนที่ใช้ : ต้น ใบสด น้ำมันของต้นตะไคร้หอม

สรรพคุณ :

- น้ำมันสกัดตะไคร้หอม
 - ประกับน้ำหอมทาตัวป้องกันยุงกัด
 - ใส่กระบอกสูบผสมกับน้ำมันอื่นฉีดไล่ยุงได้ดีมาก
- ทั้งต้น
 - ใช้ตะไคร้หอม 4-5 ต้น นำมาทั้งต้น ทูบๆ วางทิ้งไว้ในห้องมีดๆ กลิ่นน้ำมันหอมระเหยออกมา ยุง

แมลงจะหนีหมด

ประโยชน์ทางยา

- แก่ริดสีดวงในปาก (คือปากแตกระแหงเป็นแผลในปาก)
- ประกับเป็นยาขับลมในลำไส้ และแก้แน่นได้ด้วย
- สตรีมีครรภ์รับประทานให้ตกลูกหรือทำลายโลหิตให้ด้วย (ทำให้แท้ง) คือมีอำนาจในทางบีบรัดมดลูกได้ดีด้วย

วิธีใช้ : นำน้ำมันหอมระเหยตะไคร้หอมทาตามตัว ไล่แมลง ยุง

สารเคมี น้ำมันหอมระเหย มี 0.4-0.9% ประกอบด้วย geraniol 57.6-61.1% Citronellal 7.7-14.2% eugenol, camphor, methyl eugenol.



อังกาบหนู

ชื่อสมุนไพร : อังกาบหนู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Barleria prionitis* L.

ชื่อวงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่อสามัญ : Porcupine flower

ชื่ออื่นๆ เขี้ยวแก้ว เขี้ยวเนื้อ อังกาบหนู มันไก่

ส่วนที่ใช้ : ใบ เปลือก ลำต้น ดอก ทั้งต้น

สรรพคุณ

- ใบ

มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ยาขับปัสสาวะ และยาชูกำลัง รักษาไข้, โรคไขข้อ โรคตับ ท้องอืด ท้องผูก โรคดีซ่าน รักษาบาดแผล และเพื่อบรรเทาอาการปวดฟัน

- เปลือก

ต้มกินลดเสมหะ ขับเหงื่อ ใช้บ้วนปากแก้ปวดฟัน เลือดออกตามไรฟัน ลำต้น ใช้ลดอาการอักเสบ และโรคระบบทางเดินอาหาร

- ดอก

ต้มกินแก้โรคไมเกรน ฝีหนอง อาการบวมน้ำ อาการไอเป็นเลือด ปัสสาวะและท่ออสุจิขัด ทำให้เชื้ออสุจิลดจำนวนช่วยในการคุมกำเนิด

- ทั้งต้นรวมราก

ต้มกินมีสรรพคุณขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง บำรุงตับ บรรเทาอาการดีซ่าน แก้โรคท้องมาน บรรเทาอาการแขนขาอ่อนแรง ไขข้ออักเสบ ให้อัมพาตขยายตัว ลดอาการปวดร้าวจากการกดทับรากประสาทไขสันหลัง ผสมน้ำผึ้งกินแก้หอบหืด



หนานเฉาเหว่ย

ชื่อสมุนไพร : หนานเฉาเหว่ย

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Vernonia amygdalina*

ชื่อวงศ์ : ASTERACEAE

ชื่อสามัญ : bitter leaves

ชื่ออื่น : ป่าช้าเหงา หนานเฟยเฉ่า หนานเฟยชู่ ป่าเหว้หมอง

ส่วนที่ใช้ : ใบสด

สรรพคุณ

- ใบ มีสารกลุ่ม flavonoids, steroid glucosides, steroid, saponin ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเซลล์มะเร็ง ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ ระวังความเจ็บปวด ลดระดับน้ำตาลในเลือด คั้นน้ำจากใบสดรักษาอาการเบาหวาน ชุ่มคอ ต้านมาลาเรีย แก้การปวดเมื่อย ยาระบาย คั้นน้ำจากใบสด รักษาอาการเบาหวาน ชุ่มคอ ต้านมาลาเรีย แก้การปวดเมื่อย ยาระบาย

องค์ประกอบทางเคมี

สารกลุ่ม flavonoids, steroid glucosides, steroid, saponin ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านเซลล์มะเร็ง

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

ฤทธิ์ต้านมะเร็งและความเป็นพิษ ต่อเซลล์พบฤทธิ์ยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งต่างๆ เช่น MCF-7 (เซลล์มะเร็งเต้านม) ของสารสกัดน้ำ สารสกัดปิโตรเลียมอีเทอร์และเอทิลอะซิเตทมีผลต่อเซลล์มะเร็งตับ (HepG2) และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ (ECV-304) สารสกัดคลอโรฟอร์มและสารสกัดเมทานอลมีผลต่อ เซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว (THP-1)



ทองพันชั่ง

ชื่อสมุนไพร : ทองพันชั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz

ชื่อพ้อง : *R. communis* Nees

ชื่อสามัญ : White crane flower

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : ทองคันทั่ง หญ้ามันไก่ (ภาคกลาง)

สรรพคุณ :

- ราก - แก้กลากเกลื้อน รักษาโรคมะเร็ง รักษาโรคผิวหนัง ดับพิษไข้ แก้พิษงู แก้พยาธิวงแหวนตาผิวหนัง
- ทั้งต้น - รักษาโรคผิวหนัง แก้ น้ำเหลืองเสีย แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน รักษา มะเร็ง คุดทะราด ขับพยาธิตามผิวหนัง ตามบาดแผล แก้ไส้เลื่อน ไส้ลาม แก้ปัสสาวะผิดปกติ
- ต้น - บำรุงร่างกาย แก้โรค 108 ประการ รักษาโรคผมร่วง
- ใบ - ดับพิษไข้ แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน แก้โรคไขข้ออักเสบ รักษาโรคผิวหนัง รักษาโรค มะเร็ง รักษาโรคความดันโลหิตสูง แก้ผมร่วง บำรุงร่างกาย แก้โรค 108 ประการ แก้ปวดฝี แก้พิษงู ถอนพิษ แก้อักเสบ แก้โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง รักษาโรคพยาธิวงแหวนตามผิวหนัง

นอกจากนี้ยังใช้ผสมในตำรับยาร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ รักษาโรคต่อไปนี้คือ

- ราก - รักษา มะเร็งเนื้องอก รักษา มะเร็งปอด กระเพาะลำไส้ มะเร็งตามร่างกาย ทำให้ผดผดดำ แก้ไอเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด แก้ริดสีดวงทวาร ดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง แก้กระษัย แก้ผมหงอก ผมร่วง รักษาโรคตับพิการ รักษาโรครูมาติซึม รักษาโรคไขข้อพิการ แก้ลมเข้าข้อทำให้ปวดบวมต่างๆ ขับปัสสาวะ แก้แมงเขียนกินรากผม แก้เหา แก้รังแค
- ทั้งต้น - รักษาโรคผิวหนัง คุดทะราด แก้เม็ดผื่นคัน
- ต้น - รักษา มะเร็งเนื้องอก รักษา มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะ มะเร็งตามร่างกาย มะเร็งลำไส้ แก้แมงเขียนกินรากผม แก้เหา แก้รังแค รักษาโรคผิวหนัง
- ใบ - แก้แมงเขียนกินรากผม แก้เหา แก้รังแค รักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้ แก้ปวดหัวตัวร้อน แก้ มะเร็งไซ้ แก้หิด มะตอย รักษาโรค มะเร็ง รักษาวัณโรค แก้ใจระส่ำระสาย แก้คลื่นคลั่ง แก้สารพัดพิษ

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

- ใช้รับประทานเป็นยาภายใน รักษาโรค มะเร็ง และวัณโรคระยะเริ่มแรก
- 1. ใช้ทั้งต้น สด จำนวน 30 กรัม ต้มกับน้ำ จำนวนท่วมใบยา ต้มดื่มต่างน้ำ
- 2. ใช้ก้านและใบสด 30 กรัม (แห้ง 10-15 กรัม) ผสมน้ำตาลกรวดต้มน้ำดื่ม รักษาโรคปอดระยะเริ่มแรก
- ใช้เป็นยาภายนอก แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อนและผื่นคันอื่นๆ
- 1. ใช้ใบสด 5-8 ใบ หรือ รากสด 2-3 ราก ใบสดตำให้ละเอียด เติมห่อผ้าโรยเล็กน้อย ทาบริเวณที่เป็นเกลื้อนหรือเอารากมาป่น แช่เหล้าไว้ 1 สัปดาห์ กรองเอาน้ำยาที่แช่มาทา ทาบ่อยๆ จนกว่าจะหาย
- 2. ใช้ใบสดตำผสมน้ำมันดิบ หรือ แอลกอฮอล์ 75% ทาบริเวณที่เป็น

สารเคมี - Rhinacathin, Oxymethylantra quinone, Quinone, Rutin (quercetin - 3 - rutinoside)



ชื่อสมุนไพร : พญู

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Piper betle L.*

ชื่อวงศ์ PIPERACEAE

ชื่ออื่นๆ ชีเก๊ะ พญูจีน เปล้าอ้วน กือเจีย จวีเจียง

ส่วนที่ใช้ ใบ น้ำคั้นจากใบ

สรรพคุณ

- ราก

ใช้รักษาโรคเอดส์

- ใบ

ใบรสเผ็ดเมา เคี้ยวกินกับหมาก ขยี้แล้วใช้อุดจมูก ช่วยห้ามเลือดกำเดาให้หยุดไหล แก้ปวดฟัน แก้รำมะนาด แก้ปากเหม็น ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดศีรษะ แก้ปวดท้อง ท้องเสีย กระตุ้นให้กระปรี้กระเปร่า ใช้ภายนอก แก้ปวด บวม ฟกช้ำ ฆ่าเชื้อโรค เป็นยาชาเฉพาะที่ ช่วยให้เส้นเลือดหดตัว ฆ่าเชื้อโรคหนอง ฝี วัณโรค แก้การอักเสบของเยื่อจมูกและคอ แก้กลาก แก้ฮ่องกงฟุต แก้คัน แมลงกัดต่อย แก้ลมพิษ ลนไฟนาบท้องเด็ก แก้ปวดท้องและแก้ลูกอัมตะยาน บรรเทาอาการไอมีเสมหะ แก้คัดจมูก เจ็บคอ

- น้ำมันพญู

มีสารประกอบฟีนอล (phenolic compound) ได้แก่ isoeugenol, chavicol, eugenol ซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคัน

- น้ำคั้นจากใบ

น้ำคั้นจากใบพญูสด รสเผ็ด เป็นยาถ่ายพยาธิ ยาระบายอาการท้องผูก ยาเจริญอาหาร ขับเสมหะ ลดไข้ แก้ปวดศีรษะ ขับลมในกระเพาะอาหาร ทำให้ลมหายใจหอมสดชื่น เป็นยาสมานแผล และใช้ป้องกันเชื้อจุลินทรีย์ก่ออาการผื่นคัน ลมพิษ แพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด แก้ตาแดง แก้วิงเวียน

สรรพคุณตามตำรับยาแผนโบราณ

ยาแก้ลมขึ้นตาทำให้ตาฝ้าฟาง ทำโดยเอาใบพญูทั้งก้าน ใบหนาด ใบกระท่อม ผักบุงเอาทั้งรากและใบ โพล ใส่หม้อ ต้มน้ำให้เดือด แล้วเอารมด้วยไธ

การใช้สมุนไพร

- ใช้ใบสดประมาณ 3-5 กรัม ต้มน้ำกินสำหรับแก้อาการปวดท้อง
- ใช้ใบสดตำผสมเหล้าทาบริเวณที่เป็นลมพิษ
- ใช้ใบสดโขลกให้ละเอียดคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำร้อนหนึ่งแก้วใช้ดื่ม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและบำรุงกระเพาะอาหาร



ชื่อสมุนไพร ขมิ้นชัน

ชื่ออื่น(ของพืชที่ให้เครื่องยา) ขมิ้น(ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก ขี้มิ้น ตายอ สะยอ หมิ่น(ภาคใต้) ขมิ้นหัว(เชียงใหม่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* L.

ชื่อพ้อง *Amomum curcuma* Jacq., *Curcuma brog* Valetton, *Curcuma domestica* Valetton, *Curcuma ochrorhiza* Valetton, *Curcuma soloensis* Valetton, *Curcuma tinctoria* Guibourt, *Stissera curcuma* Giseke, *Stissera curcuma*

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

สรรพคุณ:

ตำรายาไทย: ใช้ภายใน ช่วยเจริญอาหาร ยาบำรุงธาตุ ฟอกเลือด แก้ท้องอืดเฟ้อ แน่น จุกเสียด ลดน้ำหนัก ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ อาการดีซ่าน แก้อาการวิงเวียน แก้อาการชัก ลดไข้ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องมาน แก้ไข้ผอมแห้ง แก้เสมหะและโลหิตเป็นพิษ โลหิตออกทางทวารหนักและเบา แก้ตกเลือด แก้อาการตาบวม แก้ปวดฟันเหงือกบวม มีฤทธิ์ระงับเชื้อ ต้านวัณโรค ป้องกันโรคหนองใน แก้ท้องเสีย แก้บิด รักษา มะเร็งลำไส้ ใช้ภายนอก ช่วยลดอาการฟกช้ำบวม ปวดไหล่และแขน บวมช้ำและปวดบวม แก้ปวดข้อ สมานแผลสดและแผลถลอก ผสมยานวดคลายเส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก้ น้ำกัดเท้า แก้ชันนะตุ แก้กลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังผื่นคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ตำใส่แผลห้ามเลือด รักษาฝี บำรุงผิว

นอกจากนี้บัญชียาจากสมุนไพร: ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศ คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา ปรากฏการใช้ขมิ้นชัน ในยารักษากลุ่มอาการทางระบบทางเดินอาหาร ตำรับ "ยาเหลืองปิดสมุทร" มีส่วนประกอบของขมิ้นชันเป็นองค์ประกอบหลัก ร่วมกับสมุนไพรอื่นอีก 12 ชนิดในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ เช่น อุจจาระไม่เป็นมูก หรือมีเลือดปน และท้องเสียชนิดที่ไม่มีไข้ นอกจากนี้ยังจัดอยู่ในบัญชียาพัฒนาจากสมุนไพรที่สามารถใช้เดี่ยว เพื่อบรรเทาอาการแน่น จุกเสียด

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา:

ใช้ภายใน (ยารับประทาน):

- ยาแคปซูลที่มีผงแห้งขมิ้นชันแห้ง 250 มิลลิกรัม รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน อาจปั่นเป็นลูกกลอนกับน้ำผึ้ง
- เหง้าแก่สดยาวประมาณ 2 นิ้ว ขูดเปลือก ล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียด เติมน้ำ คั้นเอาแต่น้ำ รับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง

ใช้ภายนอก:

- ใช้เหง้าขมิ้นแก่สดฝนกับน้ำสุก หรือผงขมิ้นชันทาบริเวณที่เป็นฝี แผลพุพอง หรืออักเสบบวมจากแมลงสัตว์กัดต่อย
- เหง้าแก่แห้ง บดเป็นผงละเอียด ทาบริเวณที่เป็นเม็ดผื่นคัน
- เหง้าแห้งบดเป็นผง นำมาเคี้ยวกับน้ำมันพืช ทำน้ำมันใส่แผลสด
- เหง้าแก่ 1 หัวแม่มือ ล้างสะอาดบดละเอียด เติมน้ำส้มเล็กน้อย และน้ำมันมะพร้าวพอแฉะๆ ใช้ทาบริเวณที่เป็นแผลพุพอง ที่หนังศีรษะ



ขมิ้นขาว



ชื่อสมุนไพร ขมิ้นขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Curcuma mangga* Valetton & Zijp)

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่อสามัญ Mango ginger

ส่วนที่ใช้ เหง้า

สรรพคุณ

1. ช่วยย่อยอาหาร เหง้าอ่อนของขมิ้นขาวมีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย และมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร สามารถกินเหง้าอ่อนสด ๆ แก่ลุ่มกับอาหาร จิ้มกับน้ำพริก หรือนำเหง้าอ่อนไปต้มเป็นชาแล้วดื่มแก้แน่นท้อง เนื่องจากอาหารไม่ย่อยก็ได้
2. ขับลมในกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะหากกินเหง้าอ่อนของขมิ้นขาวสด ๆ จะช่วยในการขับลมได้เป็นอย่างดี
3. ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง เนื่องจากกรดเกินในกระเพาะหรืออาหารไม่ย่อยได้
4. รักษาแผลในลำไส้ สารเคอร์คูมินในขมิ้นขาวมีฤทธิ์รักษาแผลในลำไส้ ทั้งยังช่วยระงับอาการติดเชื้องูหนองได้ดี
5. บรรเทาอาการคลื่นไส้ กลิ่นหอมอ่อน ๆ ของเหง้าขมิ้นขาวเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยให้รู้สึกสดชื่น แก้ววิงเวียน คลื่นเหียน บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนได้นะคะ
6. ช่วยให้เจริญอาหาร
7. รักษาโรคผิวหนัง โดยเฉพาะปัญหาผิวหนังจากการติดเชื้อ แผลเป็นหนอง สารเคอร์คูมินในขมิ้นขาวจะช่วยจัดการระงับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคให้ โดยให้นำเหง้าขมิ้นขาวตากแห้งแล้วนำมาต้มน้ำอาบ หรือจะตำเหง้าสดขมิ้นขาวให้พอแหลกแล้วมาพอกบริเวณแผลก็ได้เช่นกัน
8. ขับปัสสาวะ
9. ขับน้ำนมแม่ลูกอ่อน
10. กระตุ้นการหลั่งน้ำดี สารเคอร์คูมินและน้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในขมิ้นขาวมีส่วนช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี มีสรรพคุณรักษานิ่วในถุงน้ำดี และลดการอักเสบของบาดแผล

เหง้า รักษาแผลในลำไส้ ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนัง บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ

เหง้าอ่อน มีกลิ่นหอม กรอบ รสเผ็ดร้อน ขมเล็กน้อย นิยมนำมากินกับน้ำพริก หรือใช้เป็นเครื่องปรุงในอาหารอื่น ๆ ซึ่งช่วยทำให้กลิ่นและรสชาติอาหารอร่อยยิ่งขึ้น

สารสำคัญและส่วนประกอบของเหง้าขมิ้นขาว

ในเหง้าของขมิ้นขาวมีน้ำมันหอมระเหยชนิดหนึ่งเรียกว่า Curcumin อยู่ 0.16% ช่วยขับลมในลำไส้ ย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียดและแน่นท้อง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร ลดการอักเสบของบาดแผล ขับปัสสาวะ ขับน้ำนมสำหรับสตรีที่ให้นมบุตร ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี รักษาานิ่วในถุงน้ำดี และยังช่วยป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ด้วย

ขมิ้นขาวสด 100 กรัม มีคุณค่าทางอาหารประกอบด้วย ฟอสฟอรัส 158 มิลลิกรัม วิตามินซี 16 มิลลิกรัม เส้นใยอาหาร 0.8 กรัม



ชื่อสมุนไพร ไพล

ชื่ออื่น(ของพืชที่ให้เครื่องยา) ปุลอย ปุเลย(ภาคเหนือ) ปูขมื่น น้ำมันสะล่าง(ไทยใหญ่-แม่ฮ่องสอน) ว่านไฟ(ภาคกลาง) ว่านปอบ(ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber cassumunar* Roxb.

ชื่อพ้อง *Amomum cassumunar* (Roxb.) Donn, *Amomum montanum* J.Koenig, *Amomum xanthorrhiza* Roxb. ex Steud., *Cassumunar roxburghii* Colla, *Jaegera montana* (J.Koenig) Giseke, *Zingiber anthorrhiza* Horan., *Zingiber cliffordiae* Andrews, *Zingiber luridum* Salisb., *Zingiber montanum* (J. Koenig) Link ex A. Dietr., *Zingiber purpureum* Roscoe, *Zingiber xanthorrhizon*

ชื่อวงศ์

Zingiberaceae

สรรพคุณ:

ตำรายาไทย: เหง้า ขับโลหิตร้ายทั้งหลายให้ตกเสีย ขับระดูสตรี แก้ฟกช้ำ เคล็ดบวม ขับลมในลำไส้ ขับระดู ไล่แมลง แก้จุกเสียด รักษาโรคเหน็บชา แก้ปวดท้อง บิดเป็นมูกเลือด ช่วยสมานแผล สมานลำไส้ แก้ลำไส้อักเสบ แก้มูกติดระดูขาว ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้ท้องผูก แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน เป็นยารักษาหืด แก้เคล็ดขัดยอก ข้อเท้าแพลง แก้โรคผิวหนัง แก้ฝี ทาเคลือบแผลป้องกันการติดเชื้อ ดูดหนอง สมานแผล แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่ ใช้ป้องกันเล็บถอด และใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด รักษาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ ลดอาการอักเสบ บวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา และลดอาการปวด มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ สมานแผล หรือต้มน้ำสมุนไพรอาบ เป็นส่วนประกอบในยาประคบ ภูวนัตถ์ บำรุงผิวพรรณ ราก แก้โรคอันบังเกิดแต่โลหิตอันออกทางปากและจมูก ขับโลหิต แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ปวดท้อง ช่วยทำให้ประจำเดือนมาปกติ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ท้องผูก แก้โรคผิวหนัง แก้เคล็ดขัดยอก

รูปแบบและขนาดวิธีใช้ยา:

รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง

ใช้หัวไพลฝนทาแก้ฟกบวม เคล็ดขัดยอก หรือใช้เหง้าไพล ประมาณ 1 เหง้า ต้มแล้วคั้นเอาน้ำทาถูวนวดบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียด ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อย และบวมฟกช้ำ เช้า-เย็นจนกว่าจะหาย หรือทำเป็นน้ำมันไพลไว้ใช้ก็ได้ โดยเอาไพลหนัก 2 กิโลกรัม ทอดในน้ำมันพืชร้อนๆ 1 กิโลกรัม ทอดจนเหลืองแล้วเอาไพลออก ใส่ผงگانพลูประมาณ 4 ช้อนชา ทอดต่อไปด้วยไฟอ่อนๆประมาณ 10 นาที กรองแล้วรอน้ำมันอุ่นๆ ใส่การบูรลงไป 4 ช้อนชา ใส่ในภาชนะปิดฝาปิดสนิท รอนเย็น จึงเขย่าการบูร ให้ละลาย น้ำมันไพลนี้ใช้ทาถูวนวดวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลาปวด (สูตรนี้เป็นของนายวิบูลย์ เข็มเฉลิม อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา)

ครีมที่มีน้ำมันไพล 14% ใช้ทาและถูเบาๆบริเวณที่มีอาการบวม ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก วันละ 2-3 ครั้ง รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน เหง้าบดทำเป็นผงผสมน้ำหรือเหง้าสดล้างให้สะอาด ฝนน้ำทา



หน้างวงช้าง

ชื่อไทย: หน้างวงช้าง

ชื่อท้องถิ่น: ผักแพวยาว (กาญจนบุรี)/ หวายวงช้าง (ศรีราชา)/ หน้างวงช้างน้อย (ภาคเหนือ)/ หน้างวงช้าง (ไทย)/ กุณอ กาโม (มลายู-ปัตตานี)/ ซ้อเจาะ(ม้ง)/ ไต่บ้วยเอี้ยว ฉะยี่เซ่า (จีนแต้จิ๋ว)/ เจียวบ้วยเซ่า ต้าเหวยเอี้ยว เซียงปี่เฉ่า (จีนกลาง) เป็นต้น

ชื่อสามัญ: Alacransillo, Eye bright, Indian Heliotrope, Indian Turnsole, Turnsole

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Heliotropium indicum* L.

ชื่อวงศ์: BORAGINACEAE

สรรพคุณ:

-ตำรายาไทย

*ใช้ทั้งต้น รสเย็น สรรพคุณ แก้พิษตานซาง ลดไข้ในเด็ก แก้กระหายน้ำ ละลายก้อนนิ่ว แก้โรคตา

การใช้ประโยชน์:

-โรคปอดอักเสบ ฝีในปอด ฝีมีหนองในช่องหูมปอด ใช้ต้นสด 60 กรัม นำมาต้มผสมกับน้ำผึ้งรับประทาน หรือจะใช้ทั้งต้นสด ประมาณ 60-120 กรัม นำมาตำคั้นเอาแต่น้ำผสมกับน้ำผึ้งรับประทาน

-อาการตาฟาง ใช้ใบคั้นเอาน้ำหยอดตา เป็นยาหยอดตาแก้ตาฟาง หรือใช้รากสดนำมาตำคั้นเอาน้ำใช้หยอดตาแก้ตาอักเสบ ตาเจ็บ ตาฟาง ตามัว

-อาการปากเปื่อย ใช้ต้นสดนำมาตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำใช้บ้วนปากและกลั้วคอวันละ 4-6 ครั้ง

-อาการร้อนในกระหายน้ำ ใช้ทั้งต้นเป็นยาเย็น ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ ดับร้อนใน

-อาการไข้ ลดไข้ ช่วยดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ใช้ลำต้นสดนำมาต้มเอาน้ำดื่มเป็นยา

-อาการไอ ใช้ลำต้นสดนำมาต้มเอาน้ำดื่ม

-อาการเจ็บคอ ใช้น้ำจากใบทำเป็นยาอมกลั้วคอจะช่วยแก้อาการเจ็บคอได้

-อาการหอบหืด ใช้ลำต้นสดนำมาต้มเอาน้ำดื่ม

-อาการปวดท้อง ใช้ต้นสดประมาณ 30-60 กรัม นำมาต้มกับน้ำดื่ม

-อาการปวดท้องอันเกิดจากอาหารเป็นพิษ ใช้ลำต้นนำมาต้มกับน้ำดื่มผสมกับหญ้าป่นยอด

-ช่วยแก้แผลฝีเม็ดเล็ก ๆ มีหนอง ใช้รากสดประมาณ 60 กรัม ผสมกับเกลือเล็กน้อย นำมาต้มกับน้ำกิน และให้นำใบสดมาตำกับข้าวเย็น

-ต้นหน้างวงช้าง สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในงานย้อมสีได้ จากการสกัดน้ำสีจากใบหน้างวงช้าง เมื่อนำมาย้อมเส้นไหมก็พบว่าได้เส้นไหมที่มีคุณภาพดี มีความคงทนต่อการซักในระดับดีและดีมาก และมีความคงทนต่อแสงในระดับดี โดยสีที่ได้คือสีน้ำตาลอ่อน

-ชาวอีสานมีภูมิปัญญาการใช้หน้างวงช้าง เพื่อเป็นประโยชน์ในด้านการเป็นเครื่องมือตรวจวัดอากาศและความอุดมสมบูรณ์ของดิน เมื่อต้องการวัดคุณภาพของอากาศ ถ้าช่อดอกเหี่ยวโดยตรงแสดงว่าปีนั้นฝนจะแล้งจัด แต่ถ้าช่อดอกม้วนงอแสดงว่าปีนั้นจะมีน้ำมาก และถ้าแปลงนามีต้นหน้างวงช้างขึ้นเป็นจำนวนมากก็แสดงว่าแปลงนามีความอุดมสมบูรณ์

-ในประเทศอินจะใช้หน้างวงช้างเป็นยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร และเฉพาะส่วนของเมล็ดจะใช้เป็นยารักษาอาการเจ็บปวดของกระเพาะอาหารช่วยขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้บิดในกระเพาะปัสสาวะ ด้วยการใช้น้ำต้มต้นสดนำมาต้มเอาน้ำกินเป็นยา

-ในประเทศอินเดียนอกจากจะใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนังแล้วยังใช้แก้กลากเกลื้อน ไฟลามทุ่ง และแมลงสัตว์กัดต่อยด้วย



ชื่อสมุนไพร ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Roscoe

ชื่อสามัญ : Ginger

วงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : ขิงแกลง ขิงแดง (จันทบุรี) ขิงเผือก (เชียงใหม่) สะเอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

สรรพคุณ :

- เหง้าแก่สด
- ยาแก้ไอเจียน
- ยายมเจริญอาหาร
- ยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม
- แก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ
- สามารถต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียดได้ดี
- มีฤทธิ์ในการขับน้ำดี เพื่อย่อยอาหาร
- แก้ปากคอบื้อย แก้ท้องผูก
- ลดความดันโลหิต
- ต้น - ขับผายลม แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้นิว บำรุงไฟธาตุ แก้คอบื้อย ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ แก้โรคตา แก้บิด แก้ลมป่วง แก้ท้องร่วงอย่างแรง แก้อาเจียน
- ใบ - แก้โรคกำเดา ขับผายลม แก้นิวแก้เบาซัด แก้คอบื้อย บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ แก้โรคตา ขับลมในลำไส้
- ดอก - ทำให้ชุ่มชื้น แก้โรคตาแดง ฆ่าพยาธิ ช่วยย่อยอาหาร แก้คอบื้อย บำรุงไฟธาตุ แก้นิว แก้เบาซัด แก้บิด
- ผล - แก้ไข้

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

- ยาแก้ไอเจียน

ใช้ขิงแก่สด หรือแห้ง ขิงสดขนาดหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตก ถ้าแห้ง 5-7 ชิ้น ต้มกับน้ำดื่ม

นำขิงสด 3 หัว หัวโตยาวประมาณ 5 นิ้ว ใส่ใน 1 แก้ว ต้มจนเหลือ 1/2 แก้ว (ประมาณ 15-20 นาที หลังจากเดือดแล้ว) รินเอาน้ำดื่ม

- ยายมเจริญอาหาร

ใช้เหง้าสดประมาณ 1 ouncul ถ้าผงแห้งใช้ 1/2 ช้อนโต๊ะ หรือประมาณ 0.6 กรัม

ผงแห้งชงกับน้ำดื่ม เหง้าสดต้มน้ำ หรือปรุงอาหาร เช่น ผัด หรือรับประทานสดๆ เช่น กัปลาบ แหนม และอื่นๆ

- แก้อาการท้องอืดเฟ้อ จุกเสียดและปวดท้อง
- น้ำกระสายขิง น้ำขิง 30 กรัม มาชงด้วยน้ำเดือด 500 ซีซี ชงแช่ไว้นาน 1 ชั่วโมง กรองรับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ
- ใช้ขิงแก่ต้มน้ำ รินน้ำดื่มแก้โรคจุกเสียด ทำให้หลับสบาย
- ขิงแก่ยาว 2 นิ้ว ทูบพอแหลก เทน้ำเดือดลงไปครึ่งแก้ว ปิดฝา ตั้งทิ้งไว้นาน 5 นาที รินเอาแต่น้ำมาดื่มระหว่างอาหารแต่ละมื้อ
- ใช้ผงขิงแห้ง 1 ช้อนโต๊ะปาดๆ หรือ 0.6 กรัม ถ้าขิงแก่สดยาวประมาณ 1 ouncul หรือประมาณ 5 กรัม ต้มกับน้ำ เติมน้ำตาลดื่มทุกวัน ถ้าเป็นผงขิงแห้งให้ชงน้ำร้อน เติมน้ำตาลดื่ม

- แก้ไอและขับเสมหะ

ใช้ขิงสดฝนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือ ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

- ลดความดันโลหิต

ใช้ขิงสดเอามาฝานต้มน้ำรับประทาน



กระชาย



ชื่อสมุนไพร กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

ชื่อสามัญ : Kaempfer

วงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : กระชายดำ กระแอน ยิงทราย (มหาสารคาม) จี่ปู ซี่ฟู เปาซอเร้าะ เป้าสี่ระแอน (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ละแอน (ภาคเหนือ) ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพฯ)

สรรพคุณ :

- เหง้าใต้ดิน - มีรสเผ็ดร้อนขม แก้ปวดท้อง มวนในท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด แก้กามตายด้าน เป็นยารักษาโรคติดต่อทางเพศ
- เหง้าและราก - แก้บิดมูกเลือด เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ใช้เป็นยาภายนอกรักษาไข้กลาก
- ใบ - บำรุงธาตุ แก้โรคในปาก คอ แก้โลหิตเป็นพิษ ถอนพิษต่างๆ

วิธีใช้และปริมาณที่ใช้ :

1. แก้กึ่งท้องร่วงท้องเดิน
2. ใช้เหง้าสด 1-2 เหง้า ตำหรือฝนเหง้าที่ปิ้งไฟแล้วกับน้ำปูนใส หรือคั้นให้ข้นๆ รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนแกง
3. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ปวดมวนในท้อง
4. ใช้เหง้าและราก ประมาณครึ่งกำมือ (สดหนัก 5-10 กรัม,แห้ง 3-5 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้ปรุงเป็นอาหารรับประทาน
5. แก้บิด
6. ใช้เหง้าสด 2 เหง้า บดให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำดื่ม
7. เป็นยาบำรุงหัวใจ
8. ใช้เหง้าและรากกระชายปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นตากแห้ง บดเป็นผง ใช้ผงแห้ง 1 ช้อนชา ชงน้ำร้อน ½ ถ้วยชา รับประทานครั้งเดียว
9. ยารักษาโรคติดต่อทางเพศ
10. ใช้เหง้าสด 60 กรัม ประมาณ 6-8 เหง้า ผสมกับเนื้อมะขามเปียก 60 กรัม เกลือแกง 3 ช้อนแกง ตำแล้ว ต้มกับน้ำ 6 แก้ว เคี่ยวให้เหลือ 2 แก้ว รับประทานครั้งละ ½ แก้ว ก่อนนอน รับประทานติดต่อกัน 1 เดือน โรคติดต่อทางเพศจะหาย