

ฟ้าทะลายโจร

ชื่อสามัญ Andrographis paniculata (Burm.f.) Nees (วงศ์ Acanthaceae)

ชื่ออื่นๆ ฟ้าทะลาย หญ้าก้านงู น้ำลายพังพอน เมฆทะลาย ฟ้าสะท้าน

ลักษณะโดยทั่วไป

เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง สูงประมาณ 30 – 60 เซนติเมตร ส่วนตรงปลายกิ่งเป็นเหลี่ยม แตกกิ่งเล็กด้านข้างจำนวนมากลักษณะเป็นพุ่ม กิ่งก้านมีสีเขียว ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน ลักษณะใบรูปไข่รียาว แคบโคนใบ และปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบเกลี้ยงมีสีเขียว ดอก ออกดอกเป็นช่อ ตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็ก สีขาว กลีบรองดอกมี 5 กลีบ กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนติดกันเป็นหลอดปลายแยกเป็น 2 ทาง กลีบล่างมี 2 อัน อับเกสรสีม่วงแดง และมีขนยาวๆ

ประโยชน์

1. แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่
2. ระวังอาการอักเสบ แก้ไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะรักษาโรคผิวหนัง
3. แก้กิดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ
4. เป็นยาขมเจริญอาหารและการที่ฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณ 4 ประการนี้ จึงชวนให้เห็นว่าตัวยาดังนี้ เป็นยาที่สามารถนำไปใช้กว้างขวางมาก จากเหตุผลที่ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์ระงับการติดเชื้อหรือระงับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้



กรรณิการิ

ชื่อสามัญ

Nyctanthes arbor-tristis L.

ชื่ออื่นๆ

กรรณิการิ กรรณิการิ สบันงา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์:

ไม้พุ่มขนาดกลาง หรือไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 2-3 เมตร เปลือกต้นสีขาว ผิวหยาบ ลำต้นและกิ่งก้านเป็นสีเหลือง ใบ เป็นเดี่ยว เรียงตรงข้าม ผิวใบสาบมือ แผ่นใบหนา มีขนอ่อนๆ ปกคลุมอยู่ทั่วไป ใบเป็นรูปไข่หรือรูปหอก กว้าง 2-9 เซนติเมตร ยาว 4-13 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบมน ขอบใบเรียบ หรือจักห่างๆ ดอก ออกเป็นช่อแยกแขนงบริเวณซอกใบ หรือปลายกิ่ง ออกดอกประมาณช่อละ 5-8 ดอก โคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสีส้มแดง ปลายแยกเป็นกลีบดอกสีขาว 5-8 กลีบ กลีบดอกบิดเวียนคล้ายกังหัน ขนาดของดอกเมื่อบานเต็มที่ มีขนาด 1.5-2 เซนติเมตร หลอดดอกยาว 1.50 เซนติเมตร ขอบกลีบจักหรือเว้า ก้านช่อดอกมีใบประดับเล็กๆ 1 คู่ ดอกมีกลิ่นหอมแรง หลุดร่วงง่าย จะเริ่มบานในช่วงเย็นแล้วร่วงในช่วงเช้า กลีบเลี้ยงมี 4 กลีบ สีเขียวอ่อน โคนเชื่อมติดกัน ผล เป็นผลแบนรูปไข่กลับ ปลายมีติ่งแหลม เมื่อแห้งจะแตกเป็นสองซีก ในแต่ละซีกจะมีเมล็ด 1 เมล็ด ออกดอกตลอดปี

สรรพคุณ:

ตำรายาไทย ต้น รสขมเย็น หวานฝาด แก้ปวดศีรษะ แก้ปวดข้อ แก้ไข้ เปลือก รสขมเย็น ใช้เปลือกต้นชั้นใน ต้มดื่มแก้ปวดศีรษะ ใบ รสขม บำรุงน้ำดี ขับน้ำดี แก้ไข้เพื่อดี แก้ไข้ แก้ปวดข้อ ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำคั้นเอาแต่น้ำ 1 ถ้วยแก้ว แบ่งรับประทาน 4 ครั้ง เป็นยาขมเจริญอาหาร ถ้ารับประทานมากจะเป็นยาระบาย ดอก รสขมหวาน บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร แก้กามโรค แก้ปวดข้อ แก้ไข้ แก้ไข้ไม่รู้สติ แก้ไข้พอมเหลือง แก้กามแดง แก้ลมวิงเวียน แก้พิษทั้งปวง แก้โลหิตคั่งขึ้น ใช้ทำน้ำหอม ก้านดอกสีส้ม นำมาคั้นน้ำได้สีเหลืองเข้ม ใช้ย้อมผ้าได้ ราก รสขมหวานฝาด แก้ท้องผูก แก้ลมวิงเวียน แก้ไอ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง บำรุงเส้นผมให้ดกดำ แก้ผมหงอก เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงผิวหนังให้สดชื่น แก้ลมและดี แก้ไอ ต้นและราก รสหวานและฝาด ต้มหรือฝนรับประทาน แก้ไอ สำหรับสตรีหลังคลอดบุตรใหม่ๆ



กาหลง



ชื่อสมุนไพร กาหลง

ชื่ออื่นๆ/ชื่อท้องถิ่น เลี้ยวน้อย, เลี้ยวดอกขาว (ภาคเหนือ), ส้มเลี้ยว (ภาคกลาง), กาแจ้กูโด (นราธิวาส)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bauhinia acuminata* Linn

ชื่อสามัญ Orchid tree

ชื่อวงศ์ LEUMINOSAE-CAESALPINIACEAE

ถิ่นกำเนิดกาหลง

กาหลงจัดเป็นพืชป่าชนิดหนึ่งที่มีถิ่นกำเนิดในป่าเขตร้อนของทวีปเอเชียซึ่งคาบเกี่ยวหลายประเทศตั้งแต่ อินเดีย พม่า ไทย ลาว กัมพูชา มาเลเซีย อินโดนีเซีย และ ฟิลิปปินส์ เป็นต้น สำหรับในประเทศไทยคนไทยรู้จักคุ้นเคยกับกาหลงมานานหลายร้อยปีแล้ว ดังปรากฏอยู่ในวรรณคดีเรื่องลิลิตพระลอ และในหนังสืออักขราภิธานศรับท์ พ.ศ.2416 ของหมอปรัดเลโดยให้คำอธิบายไว้ว่า "กาหลง" ต้นไม้ไม้สู้โต ดอกขาวบ้านเป็นสีกลีบ ไม้สู้หอม ใช้ทำยาบ้าง และในปัจจุบันสามารถพบขึ้นอยู่ตามธรรมชาติในป่าเบญจพรรณของทุกภาคของประเทศ

ประโยชน์และสรรพคุณกาหลง

1. ช่วยลดความดันโลหิต
2. แก้ปวดศีรษะ
3. แก้อาเจียนเป็นเลือด
4. แก้สมหะพิการ
5. แก้เลือดออกตามไรฟัน
6. แก้ไอ
7. ช่วยขับเสมหะ
8. แก้ปวดศีรษะ
9. แก้บิด
10. รักษาแผลในจมูก
11. แก้โรคสตรี
12. แก้เสมหะ
13. แก่ลักปิดลักเปิด

กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda (Linn.) Mansf

ชื่อพ้อง Boesenbergia pandurata (Roxb.) Schltr., Curcuma rotunda L

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่อสามัญ Fingerroot, Chinese ginger, Chinese key

ประโยชน์ทางยา

เหง้า (ลำต้นใต้ดิน) มีรสเผ็ดร้อนขม แก้โรคอันเกิดในปาก แก้มุตกิด แก้ลมอันบังเกิดแก่กองหทัยวาต แก้โรคในปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว แก้ใจสั่นหวิว บำรุงหัวใจ แก้ไอ แก้ปวดมวนในท้อง ท้องร่วง รักษาอาการแน่น จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะรักษาโรคบิด แก้บิดมูกเลือด ปวดบ่ง แก้ลำไส้ใหญ่อักเสบ บำรุงกำลัง ใช้ภายนอกรักษา โรคกลากเกลื้อน

ราก (นมกระชาย) มีรสเผ็ดร้อนขม มีสรรพคุณคล้ายโสม แก้กามตายด้าน บำรุงความรู้สึกทางเพศ ทำให้กระชุ่มกระชวย โดยใช้นมกระชายตำและหัวทองสุรา หรือใช้เป็นยาอายุวัฒนะโดยทำเป็นยาลูกกลอน

ใบ มีรสร้อนเผื่อน แก้โรคในปาก บำรุงธาตุ ถอนพิษต่างๆ



ใบบัวบก



ชื่อสมุนไพร

บัวบก

ชื่ออื่นๆ/ชื่อท้องถิ่น

ใบบัวบก (ภาคกลาง) ผักหนอก จำปาเครือ (ภาคเหนือ) ปะหะ เอชาเต๊ะ (กะเหรี่ยง) แวนโลก (อีสาน) ผักแวน (ภาคใต้) เดียก่าเช่า สมคัก (จีน)

ชื่อสามัญ

Asiatic pennywort, Gotu kola , Indian pennywort , Water pennywort

ชื่อวิทยาศาสตร์

Centella asiatica (Linn.) Urban.

ลักษณะทั่วไปบัวบก : ใบบัวบก มีสารประกอบสำคัญหลายชนิด อย่างเช่น บราโมซัยด์ บรามิโนซัยด์ ไตรเตอพินอยด์ มาดิแคสโซซัยด์ ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยด้านการอักเสบ และยังมีกรดมาดิแคสซิก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 วิตามินเอ วิตามินเค ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโซเดียม และ กรดอะมิโน อย่างเช่น แอสพารเตต กรดกลูตามิก เซรีน ทรีโอนีน อะลานีน ไลซีน ฮีสทีดิน เป็นต้น ใบบัวบกเหมาะสำหรับคนที่จี้ร้อน มีภาวะแกร่ง หรือมีความร้อนขึ้น เพราะเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นยาเย็น

ประโยชน์ : 1.ช่วยรักษาสิว ทำให้ผิวหนังขาวกระจ่างใส ผิวหน้าเต่งตึงได้ 2. แก้ไข้ 3. แก่ร้อนใน แก้ไข้ใน 4. ใช้เป็นยาภายนอกรักษาแผล ทำให้แผลหายเร็ว 5. เป็นยาบำรุงและยาอายุวัฒนะ 6. ช่วยเสริมสร้างความจำ 7. บรรเทาอาการปวดศีรษะแก้อาการไมเกรน 8. ช่วยบำรุงหัวใจ 9. บำรุงกำลังบรรเทาอาการปวดตามข้อ 10. แก้อาการท้องผูก 11. กระตุ้นระบบขับถ่าย 12. แก้อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย 13. แก้โรคชาง แก้โรคดิซ่านในเด็ก 14. ช่วยบำรุงตับ และไต 15. แก้โรคตับอักเสบ 16. ช่วยบำรุงสายตา แก้ตาพร่ามัว 17. เป็นยาขับโลหิตเสียแก้กระหายน้ำ 18. บรรเทาอาการไอ อาการเจ็บคอแก้อาการเจ็บคอ 19. รักษาโรคหลอดเลือดอักเสบรักษาอาการหืดหอบ อื่นๆ

กะเพรา



ชื่อสมุนไพร กะเพรา *Ocimum tenuiflorum* L.

ชื่อพ้อง *Ocimum sanctum*

ชื่ออื่น (ไทย) กอมก้อดง, กอมก้อ, กะเพราขาว, กะเพราแดง, ห่อกวอซู, ห่อตูปลู, อิมกิมหล้า

ชื่ออื่น (เทศ) Holy basil, Sacred basil, Tulsi (สันสกฤต), Tulasi (ฮินดู) กะเพราเป็นพืชวงศ์ Lamiaceae หรือ Labiatae เป็นพืชล้มลุก ลำต้นสี่เหลี่ยม ลำต้นมีขน มีก้านสาขามาก สูง 12-24 นิ้ว

สรรพคุณ - ใบ บำรุงธาตุไฟธาตุ ขับลมแก้ปวดท้องอุจจาระ แก้กลมตานซาง แก้กูกเสียด แก้กลิ้นเหียนอาเจียน แก้โรคนิ่ว และขับลม

- เมล็ด เมื่อนำไปแช่น้ำเมล็ดจะพองตัวเป็นเมือกขาว ใช้พอกบริเวณตา เมื่อตามีผง หรือฝุ่นละอองเข้า พงหรือฝุ่นละอองนั้นก็จะออกมา ซึ่งจะไม่ทำให้ตาเรานั้นช้ำอีกด้วย

- ราก ใช้รากที่แห้งแล้ว ชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม แก้โรคธาตุพิการ

- น้ำสกัดทั้งต้นมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกอก

- ใบและกิ่งสดเมื่อนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยโดยการต้มกลั่น (hydrodistillation) ได้น้ำมันหอมระเหยร้อยละ 0.08-0.10 ซึ่งมีราคา 10,000 บาทต่อกิโลกรัม

- แก้ม ขับลม จุกเสียดในท้อง เป็นยาตั้งธาตุ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ใช้รักษาโรคของเด็ก

- เป็นยาขับลมแก้ปวดท้อง ท้องเสีย และคลื่นไส้อาเจียน โดยใช้ยอดสด 1 กำมือ ต้มพอเดือด ต้มเฉพาะส่วนน้ำ พบว่าฤทธิ์ขับลม เกิดจากน้ำมันหอมระเหย และสาร *Eugenol* มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด

น้อยหน่า

ชื่อวิทยาศาสตร์

Annona squamosa L

ชื่อสามัญ

Custard apple, Sugar apple, Sweet sop

ชื่ออื่นๆ

เงี้ยว-ภาคเหนือ มะอ๋อจ๋า, มะ โอ๋จ๋า /ภาคเหนือ มะนอแน่, มะแน่ /ภาคอีสาน หมักเจียบ/

ภาคกลาง น้อยหน่า /ภาคใต้ น้อยแน่

ประโยชน์ทางยา

ผลดิบ รสฝืด เป็นยาฝากสมานแผล ห้ามเลือด แก้โรคบิด

โรคท้องร่วง และบำรุงธาตุ เป็นยาแก้พิษงู แก้ฝีในคอ กลากเกลื่อน ขำพยาธิ ผิวหนัง / **ผลแห้ง** รสฝืด แก้งูสวัด เริม แก้ฝีในหู/ **เมล็ด** รสเฝ้าน ขำพยาธิ ตัวจืด ขำเหา และแก้บวม เนื้อในเมล็ดใช้รับประทานขับเสมหะ เมล็ดโขลกผสมน้ำมันมะพร้าวทาขำพยาธิผิวหนัง ขำหิด ขำเหา/ **ราก** รสฝืด เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียน ถอนพิษเบื่อเมา รักษาโรคบิด/ **ใบ** รสฝืดเฝ้าน โขลกพอกเป็นยาแก้ฟกบวม พอกฝี แผลพุพอง แก้กลากเกลื่อน ขับพยาธิลำไส้ หรือรับประทาน ขำเชื้อโรคภายในร่างกาย เป็นยาแก้หัด ขำเหา/**เปลือกต้น** รสฝาดฝืด เป็นยาสมานลำไส้ เป็นยาสมานแผล เป็นยาห้ามเลือด แก้ท้องร่วง แก้วระมาด แก้พิษงู เป็นยาบำรุงกำลัง/**ใบ, ผลดิบ, เมล็ด** รสฝืด เฝ้าน เป็นยาเบื่อปลา ขำเหา และหิด เป็นยาขำแมลง/ ผลสุก รสหวาน เป็นอาหารที่มีคุณค่าสำหรับคนหลัง ฝนไข่เนื่องจากเนื้อของผลอุดมไปด้วยวิตามินซี / **เปลือกผลดิบ** รสฝืดเฝ้าน ฝนกับสุรากลั่นทาแผลแก้คัน



ว่านชักมดลูก



ชื่อสมุนไพร

ว่านชักมดลูก

ชื่อท้องถิ่น / ชื่ออื่นๆ

ว่านหมาวัด(อุบลราชธานี) , ว่านทรหด , ว่านห้าหด , ว่านพญาหัวศึก , ว่านการบูรเลือด

ชื่อวิทยาศาสตร์

ได้จากพืช 2 ชนิด *Curcuma xanthorrhiza* Roxb , *Curcuma comosa* Roxb

ชื่อวงศ์

Zingiberaceae

ประโยชน์และสรรพคุณว่านชักมดลูก

1.รักษาเลือดออกจากรมดลูกหลังคลอด รักษาหมดลูกอักเสบ 2. ช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่หรือเข้าที่ มดลูกฟื้นตัวได้เร็วขึ้น 3. แก้ตับอักเสบ 4. แก้ปวดท้อง 5. ช่วยขับน้ำดี 6. รักษาอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ 7. แก้ปวดท้องระหว่างมีประจำเดือน ตกขาว ขับน้ำคาวปลา 8. ปัสสาวะกะปริดกะปรอย 9. แก้ธาตุพิการอาหารไม่ย่อย 10. แก่ริดสีดวงทวาร 11. รักษาแผลในกระเพาะอาหาร 12. ช่วยป้องกันมะเร็งชนิดต่างๆ 13. ลดอาการปวดบวมของแผล และต้านการอักเสบของแผล 14. ใช้บรรเทาแผล หรือน้ำต้มล้างทาแผล 15. แก้เจ็บขา ปวดขา 16. ช่วยกระตุ้นกระบวนการสร้างเซลล์ใหม่ 17. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวแลดูสดใส 18. ช่วยลดคอเลสเตอรอล 19. ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก 20.แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ชงโค



ชื่อสามัญ: Purple orchid tree, Hong Kong orchid tree

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Bauhinia purpurea* Linn.

วงศ์: LEGUMINOSAE

ถิ่นกำเนิด: แลบอเมริกากลาง

ลักษณะทั่วไป: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ไม่มีทรงพุ่มที่แน่นอน

ฤดูกาลออกดอก: ออกดอกตลอดปี

เวลาที่ดอกหอม: หอมอ่อนๆ ตลอดวัน

ข้อดีของพันธุ์ไม้: ปลูกได้ดีในดินเกือบทุกชนิด นิยมปลูกเพื่อให้ร่มเงา ดอกสวยงาม อดทนต่อสภาพแวดล้อม

ประโยชน์:

ใช้รากเป็นยาขับลม เปลือกเป็นยาแก้ท้องร่วง มีฤทธิ์แก้ท้องเสีย พอกฝี สารสกัดเอทานอล 50% ของชงโค เพิ่มระดับฮอร์โมน ไทรอกซิน ในหนูทดลอง มีฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ดอก แก้ไข้ระบาย

มะระ



ชื่อวิทยาศาสตร์: Momordica charantia

ลักษณะทั่วไป: เป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นได้ทั่ว ๆ ไป ลูกเล็กรูปร่างคล้ายกระสวย ผิวเปลือกขรุขระและมีปุ่มยื่นออกมา ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีเหลืองอมแดง ปลายผลจะแตกเป็น 3 แฉก นกชอบมาจิกกินทั้งผลและเมล็ด แล้วก็ถ่ายเมล็ดไว้ตามที่ต่าง ๆ จึงเรียกกันว่ามะระขึ้นก

สรรพคุณของมะระ: ขึ้นก คือช่วยเจริญอาหาร การที่ผลมะระขึ้นกช่วยเจริญอาหารได้ เพราะในเนื้อผลมีสารที่มีรสขมกระตุ้นให้น้ำย่อยออกมามากขึ้น จึงทำให้รับประทานอาหารได้เพิ่มขึ้น ใช้ผลมะระปั่นไฟ หรือลวกจิ้มน้ำพริก และยับยั้งเชื้อ HIV หรือเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ประโยชน์ทางยา

- ใช้เมล็ดจากผลสุก 30 กรัม แกะเมล็ด ล้างเนื้อเยื่อสีแดงที่หุ้มเมล็ดออก ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ กะเทาะเมล็ดเปลือกมะระ คั่วกะเทาะในภาชนะที่เย็น เช่น ในที่มีอุณหภูมิต่ำ จะได้เนื้อในสีขาว คั่วสุมด้วยมืออย่างขณะทำ
- นำเนื้อใน มาล้างน้ำให้สะอาด เดมน้ำหรือน้ำเกลือที่แช่เย็นลงไป 90-100 มิลลิลิตร บั่นในเครื่องปั่นที่แช่เย็น แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง 2-3 ชั้น จะได้ น้ำยาสีขาวขุ่น
- น้ำยาสีขาวขุ่น ใช้สวนทวารหนัก ครั้งละ 10 มิลลิลิตร วันละครั้ง
- ถ้านำน้ำ ที่ปั่นไปแช่ตู้เย็น จะแยกเป็น 2 ชั้น ให้ใช้ชั้นบนที่มีลักษณะใส

ตำลึง



ชื่อสามัญ

Ivy gourd

ชื่อวิทยาศาสตร์

Coccinia grandis (L.) Voigt (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Cephalandra indica* (Wight & Arn.) Naudin) จัดอยู่ในวงศ์แตง

(CUCURBITACEAE)

ตำลึง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ตำลึง, สี่บาท (ภาคกลาง), ผักแคบ (ภาคเหนือ), ผักตำนิน (ภาคอีสาน), แคเต๊าะ (แม่ฮ่องสอน) เป็นต้น

ตำลึง ประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยใบและยอดอ่อนของตำลึง 100 กรัม จะให้พลังงานกับร่างกาย 35 กิโลแคลอรี, โปรตีน, ใยอาหาร 1 กรัม, เบตาแคโรทีน วิตามินเอ 18,608 IU, วิตามินบี 1 0.17 มิลลิกรัม, วิตามินบี 2 0.13 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 1.2 มิลลิกรัม, วิตามินซี 34 มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม 126 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 30 กรัม, ธาตุเหล็ก 4.6 มิลลิกรัม เป็นต้น

ประโยชน์และสรรพคุณของตำลึง 1. ช่วยกำจัดกลิ่นตัว กลิ่นเต่า (ตำลึงผสมกับปูนแดง) 2. ใช้ทำทริตเมนต์ทำให้ผิวหนังเต่งตึง 3. ใช้เป็นยารักษาตาไก่ 4. เป็นยาเย็นดับพิษร้อน 5. แก้ตาขี้ ปวดตา 6. แก้ฝีฝีแดง 7. แก้โรคตาต่างๆ 8. แก้ปวดแสบปวดร้อน 9. แก้คัน 10. แก้ไข้หวัด 11. ถอนพิษ 12. แก้ริ้ว 13. ช่วยย่อยอาหาร 14. แก้หลอดลมอักเสบ 15. รักษาเลือดออกตามไรฟัน 16. แก้โรคโลหิตจาง 17. แก้ไข้ 18. แก้พิษจากขนพิษหรือสัตว์ต่างๆ 19. ช่วยลดความร้อน 20. แก้เจ็บเส้น 21. รักษาเส้นเป็นแผล 22. แก้โรคผิวหนัง 23. แก้มะเร็ง 24. ลดน้ำตาลในเลือด 25. แก้โรคหัวใจ 26. แก้ดวงตาเป็นฝ้า 27. ลดไขมันในเลือด 28. มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ 29. มีฤทธิ์ลดน้ำตาล 30. ช่วยกระตุ้นการทำงานของเบต้าเซลล์ 31. ฤทธิ์ป้องกันการเกิดเบาหวาน 32. ปกป้องตับจากสารพิษ 33. ต้านการอักเสบ 34. แก้ปวด

ใบเตย

ชื่ออื่นๆ: เตยหอมใหญ่ เตยหอมเล็ก

ชื่อสามัญ: Pandanus palm

ชื่อวิทยาศาสตร์: Pandanus amaryllifolius Roxb

วงศ์: PANDACEAE

ประโยชน์และสรรพคุณ:



- ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ใช้ใบสดผสมในอาหาร แล้วรับประทาน หรือนำใบสดมาคั้นน้ำรับประทาน ครั้งละ 2-4 ช้อนแกง
- ช่วยดับกระหาย นำใบเตยสดมาล้างให้สะอาด นำมาตำหรือปั่นให้ละเอียด แล้วเติมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาแต่น้ำดื่ม
- รักษาโรคหัดหรือโรคผิวหนัง โดยนำใบเตยมาตำแล้วมาพอกบนผิว
- ใช้รักษาโรคเบาหวาน ใช้ราก 1 กำมือนำไปต้มเป็นน้ำดื่ม ทุกเช้า-เย็น
- ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ โดยการนำต้นเตยหอม 1 ต้น หรือราก ครั้งกำมือนำไปต้มกับน้ำดื่มหรือใช้ใบมาหั่นตากแดดให้แห้ง แล้วชงดื่มแบบชาเขียวก็ได้
- ใช้บำรุงผิวหน้า โดยการใช้ใบเตยล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมาปั่นรวมกับน้ำสะอาดจนละเอียด จะได้ครีมข้นเหนียวแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้

มะแว้ง

ชื่อสมุนไพร มะแว้งต้น

ชื่ออื่นๆ มะแว้ง มะแว้งขม มะแว้งคม มะแว้งดำ (เหนือ) หมากแข้งขม หมากแข้ง
(อีสาน) แว้งคม (สุราษฎร์ธานี, สงขลา)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum indicum* L

ชื่อพ้อง *Solanum indicum* var. *maroanum* Bitter, *Solanum indicum* var. *lividum* (Link) Bitter, *Solanum anguivi* Lam., *Solanum lividum*

ชื่อวงศ์ Solanaceae

สรรพคุณ

ตำรายาไทย ผลและราก รสขมเปรี้ยว เป็นยาเย็น มีพิษเล็กน้อย ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ แก้ปวดฟัน แก้ไช้ฉก ขับลม แก้ปวดหัว ปวดบวมอักเสบ รักษาต่อมทอนซิลอักเสบ ต่อม้ำเหลืองอักเสบ ปวดกระเพาะ แก้ฟกช้ำดำเขียว และใช้เป็นยารักษาโรค บำรุงน้ำดี และช่วยเจริญอาหาร ผลสุกและผลดิบ รสขมขื่นเปรี้ยว แก้โรคเบาหวาน ละลายก้อนนิ่ว แก้ไข้สารพัดพิษ ช่วยเจริญอาหาร แก้กินผิดสำแดง ลดน้ำตาลในเลือดได้บ้าง แก้ไอ ขับเสมหะ ขับลม แก้ไข้เพื่อเสมหะในคอ แก่น้ำลายเหนียว ขับปัสสาวะ บำรุงน้ำดี ราก รสขมขื่นเปรี้ยว ขับเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว เป็นยาแก้ไอ ขับลม แก้คัน ขับปัสสาวะ แก้ไข้สันนิบาต รักษาเมรั้งเพลิง บำรุงธาตุ รักษาวันโรค ใบ บำรุงธาตุ แก้วโรค แก้ไอ เนื้อไม้ แก้แน่น แก้จุกเสียด ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับพยาธิ



เสลดพังพอน



ชื่อวิทยาศาสตร์ Clinacanthus nutans (Burm.f) Lindau

วงศ์ ACANTHACEAE

ชื่ออื่น ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญาปล้องดำ (ลำปาง) พญาปล้องทอง (ภาคกลาง) ลิ้นมังกร โปะโซ่จาง (กะเหรี่ยง) เสลดพังพอนตัวเมีย

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

ส่วนที่ใช้ ส่วนทั้ง 5 ใบสด ราก

สรรพคุณ ส่วนทั้ง 5 - ใช้ถอนพิษ โดยเฉพาะพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมลงป่อง รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก

ใบ - นำมาสกัดทำทิงเจอร์และกริเซอร์ลิน ใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเริ่ม Herpes และรักษาแผลร้อนในในปาก Aphthous ตับพิษร้อน แก้แผลน้ำร้อนลวก

ราก - ประุงเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยบั้นเอว

เนียมหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์

Strobilanthes nivea Bremek.

สกุล

Strobilanthes

ชื่อวงศ์

ACANTHACEA

สภาพนิเวศวิทยา

เจริญเติบโตในพื้นที่ร่มรำไร ชื้น แต่ไม่แฉะ

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เนียมหอมเป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี ลักษณะลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม ค่อนข้างกลม เป็นข้อปล้อง ใบเดี่ยว รูปไข่กลับ เรียงแบบสลับ มีขนสากทั่วใบ ปลายใบหยัก ดั้งสั้น หรือเว้าแหว่งเป็นริ้ว ใบหนาสดหักง่าย ช่อดอกสีม่วงอ่อน หรือสีขาว ออกบริเวณซอกใบ และปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกอย่างละ 5 กลีบ เกสรเพศผู้จำนวนมาก ล้อมรอบรังไข่ ผลกลม มีขนทั่วผล ผลแก่สีเหลือง

การใช้ประโยชน์

ใบสด ใช้รักษาโรค หวัด ไข้ ไอ บรรเทาอาการหอบหืด อีกทั้งใบกลั่นหอมเหมือนใบเตย ใช้นวดโบราณ และอื่นๆที่ใช้ประโยชน์จากกลิ่น

ใบแห้ง ทำเป็นยานัตถุ์

ราก ทำเป็นยารักษาโรคมลาเรีย พอกฝี หรือสิว



หญ้าน้ำดับไฟ



ชื่อวงศ์ : VERBENACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Stachytarpheta jamaicensis (L.) Vahl

ชื่อพ้อง : Stachytarpheta indica (L.) Vahl

ชื่อพื้นเมืองอื่น : หญ้าหนวดเสือ (ภาคเหนือ) ; เตื่อยงู, พระอินทร์โปรย (ชุมพร) ; พันงูเขียว, สารพัดพิษ, สี่บาท (ภาคกลาง) ; แจ็กจับกบ (ตราด) ; หญ้าหางงู (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ **ไม้พุ่มขนาดเล็ก (US)** ลำต้น จะมีความสูงประมาณ 50-100 ซม. แตกกิ่งก้านสาขามากมาย ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมสีเขียวเข้มอวบน้ำ

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ ลักษณะใบรูปไข่ ปลายใบสอบเรียวและแหลม ขอบใบจักฟันเลื่อย สีเขียวเข้ม โคนใบสอบแหลม ตรงกลางใบจะกว้างกว่าตรงปลายและโคนใบ เนื้อใบบางแต่ดูฉ่ำน้ำ บนท้องใบมีเส้นแขนงใบมองเห็นชัดเจน

ดอก ออกดอกตรงปลายยอด ดอกเล็กบานเป็นกลีบสีน้ำเงินม่วง บนก้านช่อดอกปลายกิ่ง ซึ่งเป็นแท่งทรงกลมเท่ากับก้านสาขายาวประมาณ 5-10 นิ้ว ผิวมีลักษณะเหมือนเกล็ดห่านๆ คล้ายหางงู

ประโยชน์ทางยา **ทั้งต้น** รสเค็มเล็กน้อย แก้ไข้ ขับเหงื่อ ขับล้างพิษในระบบทางเดินปัสสาวะ ดับพิษต่าง ๆ แก้อักเสบต่างๆ แก้โรคหนองใน หรือแก้พิษอักเสบปวดบวม

วิธีและปริมาณที่ใช้ -แก้พิษอักเสบ ปวดบวม โดยใช้ต้นสด 10-15 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด นำมาโขลกให้ละเอียด ผสมเหล้าโรงเล็กน้อย นำมาทาและพอกบริเวณที่เป็น เข้า-เย็น

หนุมานประสาณกาย



ชื่อวงศ์ ARALIACEAE

ชื่อสามัญ Umbrella tree

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้น ใบสด

สรรพคุณ ทั้งต้น รสขมฝาดเผ็ดปร่าหอม ต้มดื่มรักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้อัมพฤกษ์ ทำให้เลือดลมเดินสะดวก

ใบสด ต้มน้ำ หรือโขลกกับสุรา กินแก้ไอ คออักเสบ แก้ไข้ใน แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้เส้นเลือดฝอยในสมองแตกเป็นอัมพาต ตำพอกแผลเพื่อห้ามเลือด สมานแผล สารซาโปนินในใบมีฤทธิ์ ขยายหลอดลม

ข้อห้ามใช้

-ห้ามใช้สมุนไพรชนิดนี้กับคนที่ เป็นโรคหัวใจ คนที่มีไข้สูง และหญิงตั้งครรภ์

-ห้ามกินยานี้ในขณะที่กำลังเหนื่อยหรือในขณะที่หัวใจเต้นเร็ว เช่น หลังการออกกำลังกาย เพราะจะยิ่งทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

รักษาโรคหืด แพ้อากาศ ขับเสมหะ และโรคหลอดลมอักเสบ ใช้ใบสดเล็กๆ 9 ใบ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วยแก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว รับประทานวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า-เย็น เป็นเวลา 49 วัน หืดควรจะหาย.

ยาแก้อาเจียนเป็นเลือด ใช้ใบสด 12 ใบย่อย ตำคั้นน้ำ 2 ถ้วยตะไล รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยตะไล ติดต่อกัน 5-7 วัน

ใช้รักษาวัวโรค ใช้เหมือนวิธีที่ 1 ติดต่อกัน 60 วัน แล้ว x-ray ดู ปอดจะหาย แล้วให้รับประทานต่อมาอีกระยะหนึ่ง