



สมุนไพรพื้นบ้าน

ตำบลด่านกลาง



<https://www.ptn-banklang.go.th/>



องค์การบริหารส่วนตำบลด่านกลาง อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

โทร. ๐๗๓-๔๙๙๓๗๖



สมุนไพรรไทย/สมุนไพรรพ้ันบ้าน
ตำบลบ้านกลาง

รวบรวมโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง

อำเภอปะนาเระ

จังหวัดปัตตานี

<https://www.ptn-banklang.go.th/>

<https://www.ptn-banklang.go.th/news/detail.php?id=1631>

 073-499376

สมุนไพรไทย/สมุนไพรพื้นบ้านตำบลบ้านกลาง

สมุนไพร หมายถึง "ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ได้จาก พืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยา หรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุง ร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ"[1] หากนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันซึ่งจะเรียกว่า ยา ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่าเภสัชวัตถุ พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และจันทน์เทศ เป็นต้น

ความหมาย

คำว่า สมุนไพร ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะ ในทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังคงเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งมีได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่งแต่ในความรู้สึกของคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น

ลักษณะ

พืชสมุนไพร นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่ง เชื่อกันอีกด้วยว่า ต้นพืชต่าง ๆ ก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น

พืชสมุนไพร หรือวัตถุดิบ หรือตัวยาสสมุนไพรนี้ แบ่งออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

1. รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด
2. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีนํ้าตาล สีดำ
3. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอมเหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
4. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
5. ชื่อ ต้องรู้ว่ามีชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้น ๆ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ข่า เป็นอย่างไร ใบชี้เหล็กเป็นอย่างไร

พืชสมุนไพร แบ่งตามลักษณะประเภทไม้ ได้ดังนี้

ประเภทไม้ล้มลุก เช่น ฟ้าทะลายโจร ขิง ขมิ้น ข่า โหระพา กะเพรา

ประเภทไม้พุ่ม เช่น กระเจี๊ยบแดง มะแว้งต้น หญ้าหนวดแมว ทองพันชั่ง

ประเภทไม้ต้น เช่น สะเดา ขี้เหล็ก ฝรั่ง มะรุม

ประเภทไม้เถา เช่น มะแว้งเครือ ย่านาง บัวบก พลู อัญชัน

ประเภทของยาเภสัชวัตถุ ในพระราชบัญญัติยา ฉบับที่ 3 ปีพุทธศักราช 2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัช วัตถุนี้ไว้เป็น 2 ประเภท คือ

ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณหรือในการบำบัดโรคของสัตว์ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ หรือยาที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นยาแผนโบราณ หรือได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ

ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืชสัตว์แร่ธาตุที่ยังมิได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพสมุนไพร นอกจากจะใช้เป็นยาแล้ว ยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม ใช้เป็นอาหารเสริมเป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหารและยา ตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม มีสมุนไพรจำนวนมากไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดจะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการนำสมุนไพรมาพัฒนาประเทศมากขึ้น

ชนิดของสมุนไพร

ว่านหางจระเข้



ไม้ล้มลุกใบใหญ่หนาที่ทุกคนรู้จักกันดี แม้ถิ่นกำเนิดจะอยู่ไกลถึงฝั่งเมดิเตอร์เรเนียน และแอฟริกา แต่ในประเทศไทยก็มีการปลูกว่านหางจระเข้อย่างแพร่หลาย ซึ่งในตำรายาไทยก็ใช้ว่านหางจระเข้บำบัดอาการต่าง ๆ ได้มากมาย จนเป็นที่รู้จักว่า เป็นพืชอัจฉริยะที่มีสรรพคุณสารพัดประโยชน์

โดย "วุ้นในใบสด" สามารถนำมาบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ แต่สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนน่าจะรู้จักก็คือ นำมาพอกแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ แก้วปวดแสบปวดร้อน แผลเรื้อรัง รักษาผิวที่ถูกแดดเผา แผลในกระเพาะอาหาร และช่วยถอนพิษได้ เพราะว่านหางจระเข้มีสรรพคุณช่วยสมานแผล แต่มีข้อแนะนำว่า ก่อนใช้ควรทดสอบดูก่อนว่าแพ้หรือไม่ โดยเอาวุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านใน ถ้าผิวไม่คันหรือแดงก็ใช้ได้ นอกจากนี้ส่วนวุ้นในใบสดแล้ว ส่วน "ยางในใบ" ก็สามารถนำมาทำเป็นยาระบายได้ และส่วน "เหง้า" ก็นำไปต้มน้ำรับประทาน แก้อาการท้องอืดได้ด้วย

ทองพันชั่ง



เป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าไม่ต่างไปจากชื่อ "ทองพันชั่ง" หลายพื้นที่อาจเรียกว่า "ทองคันทั่ง" หรือ "หญ้ามันไก่" เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ออกดอกสีขาว ส่วนที่ใช้ทำยาคือ ใบและราก ที่หากนำปริมาณ 1 กำมือ มาต้มน้ำรับประทานเช้าเย็น จะช่วยดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวารหนัก แก้ไอเป็นเลือด ฆ่าพยาธิ นอกจากนั้น ยังสามารถนำใบและรากมาตำละเอียด เพื่อรักษาโรคกลาก เกลื้อน ได้ด้วย

นอกจากสรรพคุณข้างต้นแล้ว มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมพบว่า "ทองพันชั่ง" มีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งเยื่อช่องปาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูกได้ รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตสูง แก้อาการปวด รักษาโรคผิวหนัง ฯลฯ แต่ข้อควรระวังคือ ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคหืด โรคความดันโลหิตต่ำ โรคมะเร็งในเม็ดเลือด ไม่ควรรับประทาน

กะเพรา



แม้จะเป็นผักที่คนไทยนิยมสั่งมารับประทานเวลาที่นึกไม่ออก แต่ก็มีน้อยคนที่จะรู้ว่า กะเพรา มีสรรพคุณอะไรบ้าง ที่เห็นชัด ๆ เลยก็คือ ใบกะเพรา มีฤทธิ์ขับลม ช่วยแก้จุดเสียด แน่นท้อง แก้อาการจุกเสียด ส่วนน้ำสกัดทั้งต้น สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร สำหรับเมล็ดกะเพรา ก็สามารถพอกตาให้ผองหรือฝุ่นที่เข้าตาหลุดออกมาได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้แล้ว รากกะเพราแห้ง ๆ ยังนำมาชงกับน้ำร้อนดื่มแก้โรคธาตุพิการได้ด้วย

และสรรพคุณเด็ดของกะเพราอีกประการก็คือ ช่วยขับไขมันและน้ำตาล เคยสงสัยบ้างไหมล่ะ ทำไมอาหารตามสั่งต้องมีเมนูผัดกะเพราเนื้อ กะเพราไก่ กะเพราหมู นั่นก็เพราะนอกจากใบกะเพราจะช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้แล้ว ยังมีฤทธิ์ขับไขมัน และน้ำตาลส่วนเกินออกจากร่างกาย อีกทั้ง กะเพราจะช่วยขับน้ำดีในตับออกมาให้ช่วยย่อยไขมันได้ดีขึ้นด้วย เพราะฉะนั้น หากบอกว่า รับประทานกะเพราแล้วจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ ก็คงไม่ผิดนัก

กระชายดำ



สมุนไพรแสนมหัศจรรย์ของท่านชาย (ออิ) เพราะสรรพคุณของกระชายดำที่ได้รับการกล่าวขานกันมากก็คือ สรรพคุณเพิ่มพลังทางเพศ หรือแก้โรคกามตายด้าน เนื่องจากฤทธิ์ของกระชายดำจะไปบำรุงกำลัง เพิ่มฮอร์โมนให้หนุ่ม ๆ ทำให้สมรรถภาพทางเพศเพิ่มขึ้น

แต่ใช้ว่า กระชายดำ จะมีประโยชน์แค่เรื่องเพิ่มพลังทางเพศเท่านั้นนะ เพราะกระชายดำยังสรรพคุณมากมาย ทั้งบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง เป็นยาเจริญอาหาร และบำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด แน่นท้อง วิงเวียนแน่นหน้าอก แผลในปาก ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ขับปัสสาวะ แก้อาการกระเพาะ ฯลฯ และด้วยสรรพคุณอันแสนมหัศจรรย์มากมายขนาดนี้ กระชายดำ เลยถูกขนานนามว่าเป็น "โสมไทย" ซึ่งนิยมปลูกมากจนกลายเป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัดเลยทีเดียว

กระเจี๊ยบแดง



กระเจี๊ยบแดง

หลายคนนำใบและยอดของกระเจี๊ยบแดงไปใส่ในแกง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวในอาหารแล้ว ใบกระเจี๊ยบแดงยังแก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด แก้กเื่อ ละลายเสมหะ ส่วนดอกใช้แก้โรคนี้่วในไต นี่วในกระเพาะปัสสาวะ ชัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด

แต่ส่วนที่มีสรรพคุณมากเป็นพิเศษคือ ส่วนกลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลือยู่วที่ผล สามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต นำไปทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบดื่มช่วยให่วร่างกายสดชื่น ลดความเหนียวข้นของเลือด ขับปัสสาวะ ป้องกันต่อมลูกหมากโตให่วคุณผู้ชายได้ด้วย และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า หากรับประทานกระเจี๊ยบแดงต่อเนื่อง 1 เดือน จะทำให่วระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ระดับไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันเลว (LDL) ลดลง และยังเพิ่มไขมันชนิดดีคือ HDL ได้ด้วย

ฟ้าทะลายโจร



ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจร เป็นไม่วล้มลุก สูงประมาณ 30-70 เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนรู้จักกันดีก็คือ ใช้เป็นยาแก้ไอ แก้ไขหวัดใหญ่ แก่วร้อนใน เพราะมีฤทธิ์ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให่วร่างกาย หากรับประทานบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันไม่วให้เป็นหวัดง่าย นอกจากเรื่องหวัดแล้ว ฟ้าทะลายโจรยังระงับอาการอักเสบ ต่อมหอนซิลอักเสบ ขับเสมหะ รักษาอาการท้องเสีย ลำไส้อักเสบ รักษาโรคตับ เบาหวาน โรคถุงวัด ริดสีดวงทวาร และรสขมของฟ้าทะลายโจรยังช่วยให่วเจริญอาหารอีกด้วย

ข้อควรระวัง ก็คือ คนที่มีอาการเจ็บคอเนื่องมาจากติดเชื้อ Streptococcus group A , ผู้ที่เป็นโรคหัวใจรั่วห้มาติด , มีอาการเจ็บคอ เนื่องมาจากมีการติดเชื้อแบคทีเรีย, เป็นความดันต่ำ และสตรีมีครรภ์ ไม่วควรทานฟ้าทะลายโจร และหากใครทานแล้วเกิดปวดท้อง ปวดเอว วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดใช้ฟ้าทะลายโจร นอกจากนั้นแล้ว ยังไม่วควรรับประทานต่อเนื่องนานเกินไป เพราะอาจทำให่วแขนขามีอาการชาหรืออ่อนแรงได้

ย่านาง



ย่านางเป็นสมุนไพรสด เป็นยาเย็น มีฤทธิ์ดับพิษร้อน คนจึงนำใบย่านางไปคั้นเป็นน้ำ คลอโรฟิลล์ เพื่อเพิ่มความสดชื่น ปรับอุณหภูมิในร่างกาย และยังนำใบย่านางไปช่วยดับพิษไข้ ดับพิษของอาหาร แก้อาการผื่นผดผื่นแดง แก้พิษเมา แก้เลือดตก แก้กำเดา ลดความร้อนได้ด้วย นอกจากใบแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของย่านางก็มีประโยชน์เช่นกัน ทั้ง "ราก" ที่ใช้แก้ไข้พิษ ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ ไข้ทับระดู "เถา ย่านาง" ใช้แก้ไข ลดความร้อนในร่างกาย

ขณะที่ข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุว่า ย่านาง ยังช่วยต้านมาลาเรีย ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ ต้านฮีสตามีน ส่วน ข้อมูลทางโภชนาการระบุว่า ย่านางมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย แถมยังอุดมไปด้วยเส้นใยในอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ย่านางจึงเป็นหนึ่งในจำนวนผักพื้นบ้านที่นักวิจัยแนะนำให้นำมาใช้ในรูปแบบ อาหารเพื่อรักษาโรคมะเร็ง

มะรุม



มะรุม

พืชสมุนไพรสดแสนมหัศจรรย์ เพราะนอกจากจะนำมาปรุงอาหารรับประทานแล้วได้รับสารอาหารอย่างวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โพแทสเซียม โยอาหาร แล้ว มะรุม ยังเป็นยาวิเศษรักษาที่ทุกส่วนสามารถใช้รักษาได้สารพัดโรค

เริ่มจาก "ราก" ที่จะช่วยบำรุงไฟธาตุ แก้อาการบวม "เปลือก" ใช้ประคบแก้โรคปวดหลัง ปวดข้อ รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ "กระพี้" ใช้แก้ไขสันนิบาต "ใบ" มีแคลเซียม วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ใช้แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ "ดอก" ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย"ฝัก" ใช้แก้ไขหัวลม "เมล็ด" นำมาสกัดเป็นน้ำมันใช้รักษาโรคปวดข้อ โรคเกาต์ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา และ "เนื้อในเมล็ดมะรุม" ใช้แก้ไข้ได้ดี รวมทั้งยังเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ด้วย หากรับประทานเป็นประจำ แต่สำหรับคนที่เป็นโรคเลือด G6PD ไม่ควรรับประทานมะรุม

ชุมเห็ดเทศ



ไม้พุ่มขนาดกลาง มีดอกสีเหลือง จัดเป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามาก โดยชุมเห็ดเทศ ทั้งต้น มีฤทธิ์ขับพยาธิในลำไส้ รักษาซาง โรคผิวหนัง ถ่ายเสมหะ รักษาอาการฟกช้ำบวม รักษาริดสีดวง ดี ช่าน และฝี ส่วนลำต้น จะใช้เป็นยารักษาคุชทูระโรค กลากเกลื่อน ช่วยขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาอาการ ท้องผูก

นอกจากต้นแล้ว ใบชุมเห็ดเทศก็ได้รับความนิยมในคนที่มีอาการท้องผูกเช่นกัน เพราะสามารถนำ ใบซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ไปต้มน้ำกินได้ หรือจะโขลมหั่นปากก็ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้ ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากโดยเฉพาะ โปตัสเซียม รวมทั้งอาจทำให้ท้องเสียได้ด้วย

มะแว้ง



มีทั้ง "มะแว้งต้น" และ "มะแว้งเครือ" ที่มีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เราจึงมัก เห็นมะแว้งถูกนำมาผสมเป็นยาอมช่วยแก้ไอ ซึ่งตามตำรับยาแก้ไอแล้ว สามารถใช้ได้ทั้ง ราก ใบ ผล นอกจากนั้น ยังช่วยลดน้ำลายเหนียว บำรุงธาตุ รักษาวัณโรค แก้กอแห้ง ขับปัสสาวะ รักษาโรคทางไตและ กระเพาะปัสสาวะ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก และแก้โรคหอบหืดได้ด้วย

นอกจากนั้น ลูกมะแว้งเครือสามารถนำไปปรุงอาหาร ทานเป็นผักได้ ส่วนลูกมะแว้งต้นก็ใช้ปรุง อาหารได้เช่นกัน แต่คนนิยมน้อยกว่าลูกมะแว้งเครือ

รางจืด , ว่านรางจืด



เมื่อพูดถึงสมุนไพรถอนพิษ หลายคนนึกถึง "รางจืด" หรือ "ว่านรางจืด" ทันที เพราะส่วนใบและรากของรางจืดสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษยาฆ่าแมลงได้ มีประโยชน์ในเวลาที่หากใครเกิดเผลอทานยาฆ่าแมลง ยาพิษ หรือยาเบื่อเข้าไปโดยไม่ตั้งใจ และอยู่ใกล้โรงพยาบาล การทานรากรางจืดก็จะช่วยบรรเทาพิษในเบื้องต้นได้

นอกจากนั้นแล้ว รางจืด ยังสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ พิษแอลกอฮอล์ พิษสำแดง บรรเทาอาการเมาค้าง บรรเทาอาการผื่นแพ้ เป็นยาแก้ร้อนใน กระหายน้ำได้ แล้วรู้ไหมว่า ยังมีงานวิจัยจากกลุ่มหมอพื้นบ้านพบว่า การนำรางจืดไปต้มแล้วนำมาอาบจะช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง และหากนำรากรางจืดมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำไปทาหน้า จะทำให้หน้าขาว ไม่มีสิ่วฝ่ออีกด้วย อ๋อ...สาว ๆ ยิ้มเลยทีนี้

หญ้าหนวดแมว



ไม้ล้มลุกขนาดเล็กที่มีสรรพคุณไม่น้อย โดย "ราก" สามารถใช้ขับปัสสาวะได้ "ใบ" ใช้รักษาโรคไต ช่วยขับกรดยูริกออกจากไต รักษาโรคเบาหวาน อาการปวดหลัง ไชข้ออักเสบ ลดความดันโลหิต "ต้น" ก็ใช้แก้โรคไต ขับปัสสาวะได้เช่นกัน และยังช่วยรักษาโรคนี้ โรคเยื่อจมูกอักเสบได้ โดยนำต้นสด หรือต้นแห้ง หรือใบอ่อน หรือใบตากแห้ง ไปชงกับน้ำ 1 แก้ว ต้มวันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร ห้ามนำไปต้ม และไม่ควรรูใช้ใบแก่ หรือใบสด เพราะมีฤทธิ์กดหัวใจ ทำให้ใจสั่นและคลื่นไส้ได้

ข้อ ควรระวังก็คือ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ไต ห้ามรับประทาน เพราะในหญ้าหนวดแมวมีโพแทสเซียมสูงมาก และไม่ควรรับประทานหญ้าหนวดแมวร่วมกับแอสไพริน เพราะจะยิ่งทำให้ยาจำพวกแอสไพรินไปจับกั้ล้มนื้อหัวใจมากขึ้น

บัวบก



บัวบก

หลายคนอาจเคยต้มน้ำใบบัวบก ที่เมื่อดื่มเข้าไปแล้วช่วยแก้ร้อนใน แก้ไข้ใน ลดการกระจายน้ำได้ดีนักแล ซึ่งนอกจากใบบัวบกจะนำมาคั้นน้ำดื่มได้แล้ว ยังสามารถนำไปทาแผล ช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำของแผลได้ด้วย เพราะในใบมีกรดมาเดคาสสิก (madecassic acid) และกรดเอเชียติก (asiatic acid) ที่มีฤทธิ์สมานแผล ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลหลังผ่าตัด ใบบัวบกจะช่วยการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น

นอกจากนั้น ใบบัวบกยังช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดเชื้อเป็นหนองในได้ วิธีการใช้ก็ง่าย ๆ นำใบบัวบกสดทั้งต้น 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด เอน้ำมาทาบริเวณที่เป็นแผลเป็นบ่อย ๆ ใช้กากพอกด้วยก็ได้ จะช่วยลดอาการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น

ส่วนต้นของใบบัวบก ก็มีสรรพคุณทางยามากมายไม่แพ้ใบ โดยสามารถใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้พิษงูกัด แก้ปวดศีรษะข้างเดียว ช่วยขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ ใช้เป็นยาห้ามเลือด ส่าแผลสด แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน แก้ไข้ในได้เช่นกัน และถ้าใครชอบทำอาหาร อย่าลืมใส่ใบบัวบกลงผสมลงไปเมนูของคุณด้วย เพราะในใบบัวบกมีสารอาหารเพียบ โดยเฉพาะวิตามินเอที่มีสูงมาก และยังให้คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามิน และไนอาซีน เรียกว่า คุณค่าครบเลยละ

กะเพรา



กะเพรา เป็นสมุนไพรไทยที่มีกลิ่นหอมฉุนและรสเผ็ดร้อน มีอยู่ 2 สายพันธุ์ คือ กะเพราขาวและกะเพราแดง ส่วนใหญ่แทบทุกครัวเรือนนิยมใช้กะเพราขาวในการประกอบอาหารเพื่อเสริมรสชาติและกลิ่น พร้อมอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ทั้งช่วยในการขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบ ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรียในช่องปากและแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย และนิยมใช้ในส่วนของใบและยอด (ทั้งสดและแห้ง) ของกะเพราแดงมาทำเป็นยาสมุนไพร

สะระแหน่



สรรพคุณและประโยชน์

บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก หลายคนชอบกลืนสะระแหน่ เพราะมีกลิ่นหอม ซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในสะระแหน่ ช่วยลดอาการอักเสบในเยื่อบุจมูก บรรเทาอาการหลอดลมหดรัดตัว ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกจากหวัด และอาการหอบหืดได้ โดยดมน้ำมันหอมระเหย จากสะระแหน่ หรือ ทำชาสะระแหน่จิบอุ่น ๆ ก็ได้

แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย สะระแหน่เป็นสมุนไพรที่มีรสร้อน แต่มีฤทธิ์เย็น และมีสรรพคุณแก้ปวด จึงสามารถบรรเทาอาการปวดแสบ จากพิษแมลง สัตว์กัดต่อยได้ โดยให้ใช้ใบสะระแหน่สดใหม่ 5-10 ใบ โขลกจนละเอียด แล้วนำมาพอกบริเวณที่แมลงกัด

แก้ปวดหัว กลิ่นน้ำมันหอมระเหยในใบสะระแหน่ มีส่วนช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และมีสรรพคุณ ระงับปวดได้ โดยใช้สะระแหน่ทั้งต้น ประมาณ 500 กรัม โขลกจนละเอียด แล้วนำไปต้มกับน้ำ เพื่อแยกเอาส่วนน้ำมันออก เพื่อที่เราจะใช้น้ำมันสะระแหน่ที่ได้ มาณวดคลึงขมับ เมื่อรู้สึกปวดเวียนศีรษะ

แก้คลื่นไส้ กลิ่นหอมจากสารเมนทอลในใบสะระแหน่ทำให้รู้สึกสดชื่น บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และอาการคลื่นไส้ได้ โดยใช้ใบสด 1 กำมือ โขลกจนละเอียดแล้วคั้นเอาแต่น้ำ มาผสมกับน้ำอุ่น 1 แก้วกาแฟ จิบอุ่น ๆ แก้อาการคลื่นไส้ วิงเวียน

ตะไคร้



- รากตะไคร้ สรรพคุณของรากตะไคร้ ช่วยบำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้ไข้ แก้ปวดกระเพาะ รวมถึงรักษากลากเกลื้อนได้อีกด้วย
- ลำต้นตะไคร้ สรรพคุณของลำต้นตะไคร้ นำมาใช้แก้ปวด จากการปวดข้อ และฟกช้ำ แก้อาการทางเดินปัสสาวะ แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ รวมถึงช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการท้องเสีย แก้ท้องอืด แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ วิธีใช้ คือ รับประทานสด หรือผึ่งแห้งแล้วนำมาใช้ต้มดื่มใบตะไคร้ สรรพคุณของใบตะไคร้ ช่วยลดความดันโลหิตสูง นำมาใช้สกัดทำน้ำมันหอมระเหย

อัญชัน



มีคุณสมบัติในการช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย; ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ (นำคั้นจากดอกสดและใบสด); ช่วยป้องกันโรคต้อกระจก ต้อหิน ตาเสื่อม

ข่า



รสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกซ้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กลาก เกลื่อน ขับลมใน ลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอกรักษาอาการคันในโรคลมพิษ ช่วยย่อย อาหาร แก้บิด แก้ลมพิษ แก้โรคปวดบวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ มีฤทธิ์กดหัวใจ กระตุ้นการหายใจ กด การหายใจ กระตุ้นการหายใจในเด็ก เป็นยาธาตุ



สับปะรด

สับปะรด ชื่อสามัญ Pineapple (ถ้าเป็นพายสับปะรดจะใช้คำว่า Pineapple Pie) สับปะรด ชื่อวิทยาศาสตร์ Ananas comosus (L.) Merr. จัดอยู่ในวงศ์สับปะรด (BROMELIACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อย BROMELIOIDEAE สับปะรด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะนัด มะชะนัด บ่อนัด (ภาคเหนือ), บักนัด (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), ย่านัต ขนุนทอง (ภาคใต้)

ประโยชน์ของสับปะรด ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอยู่เสมอ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยและความแก่ชรา สับปะรดเป็นผลไม้ที่เมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสบายท้อง ไม่รู้สึกอึดอัด ใช้นำมารับประทานเป็นผลไม้ หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงสับปะรด เป็นต้น นำมาใช้แปรรูปเป็นสับปะรดกระป๋อง ทำเป็นสับปะรดกวนก็ได้ การแปรรูปสับปะรดอื่น ๆ เช่น การทำไวน์สับปะรด แยมสับปะรด เป็นต้น



พริกชี้หนู

สรรพคุณของพริกชี้หนู

ผลมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย

ส่วนยอดพริกและใบอ่อนพริกมีรสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร เพิ่มน้ำลาย และช่วยขับลม

ต้นนำมาสุ่มให้เป็นถ่านใช้ชงกับน้ำเป็นยาแก้กระษัย

ผลใช้เป็นยาแก้ตานขางซึ่งเป็นโรคที่มักพบได้ในเด็ก โดยมีอาการซูบซีด พุงโร ก้นปอด สันนิษฐานว่าเกิดจากโรคพยาธิในลำไส้ ผลสุกนำมาปรุงเป็นอาหาร จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสาร capsaicin (ผล)[1] ช่วยเร่งการสันดาปและเร่งเมตาบอลิซึม ช่วยใช้แคลอรีให้หมดไป จึงทำให้น้ำหนักลด และช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมันเลว (LDL) ในสัตว์ทดลองได้ เนื่องจากสาร Capsaicin จะช่วยป้องกันไม่ให้ตับสร้างไขมันเลว (LDL) ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการสร้างไขมันดี (HDL) ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ขมิ้น



ขมิ้นชัน (Turmeric) หรือขมิ้น เป็นพืชที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อของเหง้ามีสีเหลืองเข้มไปจนถึงสีแสด เอกลักษณ์ที่เด่นชัด คือ รสชาติที่จัดจ้าน สีส้มมีความสวยงาม อีกทั้งยังได้มีการนำเอาสมุนไพรมาประยุกต์ผสมผสานลงไปในการอาหารไทย ทำให้ได้รสชาติที่ดูแตกต่างแต่ละตัว เมื่อพูดถึงเรื่อง สมุนไพร ที่คนไทยนิยมนำมาทำอาหาร เราคงจะพลาดที่จะเอ่ยถึง ขมิ้นชัน ไม่ได้ เพราะว่าเป็นอีกหนึ่งวัตถุดิบที่ทำให้อาหารมีสีสัน สะดุดตา ตลอดจนมีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มพูนเป็นลำดับถัดมาจากความอร่อย ตอนนี้เราจะมาทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดกันให้มากขึ้น เพราะเหตุใดจึงเป็นที่นิยม และประโยชน์ที่ได้จากสมุนไพรชนิดนี้มีอะไรบ้าง หากพร้อมแล้วมาเริ่มเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน

สรรพคุณ:

ตำรายาไทย : ใช้ภายใน ช่วยเจริญอาหาร ยาบำรุงธาตุ ฟอกเลือด แก้ท้องอืดเฟ้อ แน่น จุกเสียด ลดน้ำหนักร ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ อาการติชาน แก้อาการวิงเวียน แก่หัวดี แก้อาการชัก ลดไข้ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องมาน แก้ไข้ผอมแห้ง แก้เสมหะและโลหิตเป็นพิษ โลหิตออกจากทวารหนักและเบา แก้ตกลีต แก้อาการตาบวม แก้ปวดฟันเหงือกบวม มีฤทธิ์ระงับเชื้อ ต้านวัณโรค ป้องกันโรคหนองใน แก้ท้องเสีย แก้บิด รักษาเมะเร็งลำไส้ ใช้ภายนอก ช่วยลดอาการฟกช้ำบวม ปวดไหล่และแขน บวมช้ำและปวดบวม แก้ปวดข้อ สมานแผลสดและแผลถลอก ผสมยานวดคลายเส้นแก้เคล็ดขัดยอก แก้ น้ำกัดเท้า แก้คันนะตุ แก้กลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังผื่นคัน สมานแผล รักษาฝี แผลพุพอง ลดอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ตำใส่แผลห้ามเลือด รักษาฝี บำรุงผิว

สรรพคุณและประโยชน์ของขมิ้นชัน

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

ขมิ้นชัน หรือ ขมิ้น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่ดีกว่าวิตามินอีถึง 8 เท่า จึงช่วยต้านการอักเสบ และช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันแพทย์ได้มีการนำขมิ้นชันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันรวมถึงรักษาโรคเรื้อรังหลายชนิด อาทิ เช่น โรคปอด โรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ โรคเมะเร็งปอด

ในส่วนของการฟื้นฟูและบำรุงปอดด้วยขมิ้นจะช่วยให้ปอดกลับมาดีมีสุขภาพดีขึ้นได้เมื่อรับประทานอย่างต่อเนื่องเพราะมีสารเคอร์คูมินในขมิ้นที่จะช่วยฟื้นฟูปอดที่เกิดจากโควิด-19 โรคปอด ปอดอักเสบ ฯลฯ

บทบาททางเศรษฐกิจ

สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการ สมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐาน โดยเน้นการนำสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคใน สถานบริการสาธารณสุขของรัฐมากขึ้น และ ส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรเพื่อใช้ภายในหมู่บ้านเป็นการสนับสนุนให้มีการใช้สมุนไพรมากยิ่งขึ้น อันเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยประเทศชาติประหยัดเงินตราในการสั่งซื้อยาสำเร็จรูปจากต่างประเทศได้ปีละเป็นจำนวนมาก

การศึกษาเพิ่มเติม

ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนายาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด เตรียมเป็นครีมหรือยาขี้ผึ้งเพื่อใช้ทาภายนอก เป็นต้น ในการศึกษาวิจัยเพื่อนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาแผนปัจจุบันนั้น ได้มีการวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยพยายามสกัดสารสำคัญจากสมุนไพรเพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์ ศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมี ฟิสิกส์ของสารเพื่อให้ทราบว่าเป็นสารชนิดใด ตรวจสอบฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองเพื่อดูว่าได้ผลดีในการรักษาโรคหรือไม่เพียงใด ศึกษาความเป็นพิษและผลข้างเคียง เมื่อพบว่าสารชนิดใดให้ผลในการรักษาที่ดี โดยไม่มีพิษหรือมีพิษข้างเคียงน้อยจึงนำสารนั้นมาเตรียมเป็นยาในรูปแบบที่เหมาะสมเพื่อทดลองใช้ต่อไป

การเก็บรักษาสมุนไพร

1. ควรเก็บยาสมุนไพรไว้ในที่แห้งและเย็น สถานที่เก็บสมุนไพรนั้นต้องมีอากาศถ่ายเทสะดวกเพื่อขจัดความอับชื้นที่อาจจะก่อให้เกิดเชื้อราในสมุนไพรได้
2. สมุนไพรที่จะเก็บรักษานั้นต้องแห้งไม่เปียกชื้น หากเสี่ยงต่อการขึ้นราได้ ควรนำสมุนไพรนั้นออกมาตากแดดอย่างสม่ำเสมอ
3. ในการเก็บสมุนไพรนั้นควรแยกประเภทของสมุนไพรในการรักษาโรค เพื่อป้องกันการหยิบยาผิดซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้
4. ควรตรวจสอบความเรียบร้อยในการเก็บสมุนไพรบ่อย ๆ ว่ามีสัตว์หรือแมลงต่าง ๆ เข้าไปทำลายหรือก่อความเสียหายกับสมุนไพรที่เก็บรักษาหรือไม่ ถ้ามีควรหาทางป้องกันเพื่อรักษาคุณภาพของสมุนไพร

แหล่งข้อมูลอื่น

รายชื่อสมุนไพรไทย-จีน พร้อมสรรพคุณ

สมุนไพรในอาหาร

สมุนไพรไทยในป่าอีสาน

เว็บไซต์สมุนไพร

