

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านค้อ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

ดำเนินโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านค้อ นำโดย นางพิมพ์พกานต์ ชาวค้อ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านค้อ พร้อมคณะผู้บริหาร ประธานสภา สมาชิกสภา รองปลัด อบต. หัวหน้าส่วนราชการ พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างและผู้อำนวยการ คณะครู นักเรียน โรงเรียนอนุบาลหนองก่องในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านค้อพร้อมด้วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านค้อ เจ้าหน้าที่ อสม. ผู้นำชุมชนและประชาชนในพื้นที่ดำเนินโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ โดยร่วมกันปลูกพืชสมุนไพรในพื้นที่แหล่งเรียนรู้สวนสมุนไพรขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านค้อ



ย่านาง



พลูคาว



ขิง



กระชาย

#๑อปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษัถิ่น



ชำ



ตำแยแมว



มะกรูด



ตะไคร้



พริก

#๑๐ปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษัถิ่น

ย่านาง

ชื่อสามัญ Bamboo grass

ชื่อวิทยาศาสตร์ Tiliacora triandra (Colebr.) Diels.

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไม้เถาเลื้อย เถากลมขนาดเล็ก มีเนื้อไม้ เลื้อยพันตามต้นไม้ หรือกิ่งไม้ เถาอ่อนสีเขียว เมื่อเถาแก่จะมีสีคล้ำยาว ๑๐-๑๕ เมตร มีเหง้าใต้ดิน กิ่งก้านมีรอยแผลเป็นรูปจานที่ก้านใบหลุดไป มีขนประปราย หรือเกลี้ยง ใบเดี่ยว หนา สีเขียวเข้มเป็นมัน เรียงแบบสลับ รูปไข่ ยาวประมาณ ๖-๑๒ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๔-๖ เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ฐานใบมน ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ก้านใบยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร ผิวใบเรียบมัน ไม่มีหูใบ มีเส้นใบกึ่งออกจากโคนใบรูปฝ่ามือ ๓-๕ เส้น และมีเส้นแขนงใบ ๒-๖ คู่ เส้นเหล่านี้จะไปเชื่อมกันที่ขอบใบ ดอกเป็นช่อเล็กๆ แบบแยกแขนงตามข้อและซอกใบ มีสีเหลือง ก้านช่อดอกยาวประมาณ ๐.๕ เซนติเมตร แยกเป็นช่อดอกเพศผู้และช่อดอกเพศเมีย ดอกเพศผู้สีเหลือง กลีบเลี้ยงมี ๖-๑๒ กลีบ กลีบวงนอกสุดมีขนาดเล็กที่สุด กลีบวงในมีขนาดใหญ่กว่าและเรียงซ้อนกัน รูปรีกว้าง ยาว ๒ มิลลิเมตร ค่อนข้างเกลี้ยง กลีบดอกมี ๓ หรือ ๖ กลีบ สอบแคบ ปลายเว้าตื้น ยาว ๑ มิลลิเมตร เกลี้ยง เกสรเพศผู้มี ๓ อัน เป็นรูปกระบอง ยาว ๑.๕-๒ มิลลิเมตร ดอกเพศเมีย กลีบเลี้ยงวงในรูปกลม ยาว ๒ มิลลิเมตร ด้านนอกมีขนประปราย กลีบดอกมี ๖ กลีบ รูปรีแกมขอบขนาน ยาว ๑ มิลลิเมตร เกสรเพศเมียมี ๘-๙ อัน แต่ละอันยาวไม่ถึง ๑ มิลลิเมตร ติดอยู่บนก้านชูสั้นๆ ยอดเกสรเพศเมียไม่มีก้าน ผลเป็นผลกลุ่ม ผลกลมรูปไข่กลับ กว้าง ๖-๗ มิลลิเมตร ยาว ๗-๑๐ มิลลิเมตร ผิวเกลี้ยง มีเมล็ดแข็ง ผลสีเขียว ฉ่ำน้ำ ออกเป็นพวง ตามข้อและซอกใบ ติดบนก้านยาว ๓-๔ มิลลิเมตร เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีส้มและแดงสด เมล็ดรูปเกือบกลม ผนังผลชั้นในมีสันไม่เป็นระเบียบ พบตามป่าเต็งรัง ป่าดิบใกล้ทะเล ตามริมน้ำในป่าละเมาะ พบมากในที่รกร้าง ไร่ สวน ออกดอกช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน

สรรพคุณของย่านาง

- ต้น รสจืดขม ถอนพิษผิดสำแดง รักษาพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้กลับ และรักษาโรคปวดข้อ
- ราก รสจืดขม ใช้แก้ไข้ทุกชนิด ขับพิษต่างๆ แก้ท้องผูก บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้โรคหัวใจบวม แก้กำเดาไหล และแก้ลม
- ใบ รสจืดขม ใช้ถอนพิษไข้ แก้ไข้ แก้เลือดตก แก้กำเดา แก้ผดผื่นคัน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ลม แก้ปวดหัวตัวร้อน อีสุกอีใส หัด และใช้เป็นยากวาดคอ
- เถา แก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย ต้านโรคมะเร็ง และยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้

เอกสารอ้างอิง

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (มปป.) ย่านาง. สืบค้นเมื่อ ๕ มกราคม ๒๕๖๐, จาก <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=๑๔๘>

#๑๐ปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษัณ

พลูคาว

ชื่อสามัญ Plu Kaow

ชื่อวิทยาศาสตร์ Houttuynia cordata Thunb.

ชื่อวงศ์ผักคาวตอง SAURURACEAE

สมุนไพรพลูคาว มีชื่อเรียกท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักคาวตอง (ลำปาง, อุตรดิตถ์) คาวทอง (อุตรดิตถ์, มุกดาหาร) ผักก้านตอง (แม่ฮ่องสอน) ผักคาวปลา, ผักเข้าตอง, ผักคาวตอง (ภาคเหนือ) ส่วนทางภาคกลางมักจะนิยมเรียกว่า พลูคาว พลูคาวเป็นพืชล้มลุกที่พบได้ทั่วไปในแถบทวีปเอเชียในแถบเทือกเขาหิมาลัยไปจนถึงเวียดนาม ญี่ปุ่น รวมถึงไทยด้วย เป็นที่รู้จักกันดีในทางภาคเหนือ

สรรพคุณของพลูคาว

๑. มีฤทธิ์ในการช่วยต่อต้านมะเร็ง ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
๒. มีฤทธิ์ในการช่วยบำบัดฟื้นฟูโรคความดันโลหิตสูง
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ต้านทานโรค ช่วยยืดอายุผู้ป่วยให้อยู่สู้โรคได้นานมากขึ้น
๔. มีส่วนช่วยยับยั้งเบาหวาน รักษาความสมดุลของร่างกาย
๕. ช่วยทำให้กระดูกเชื่อมติดกันเร็วขึ้น (ต้นสด)
๖. ช่วยรักษาปริมาณของเหลวในร่างกาย
๗. ช่วยรักษาอาการหูชั้นกลางอักเสบ (ทั้งต้น)
๘. ใช้รักษาโรคติดเชื้อและทางเดินหายใจ (ต้น)
๙. ประโยชน์ของผักคาวตองช่วยแก้ไข้ (ใบ)
๑๐. ช่วยรักษาโรคไข้มลาเรีย (ต้น)
๑๑. ใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาที่เป็นน้ำยาข้น ใช้ทารักษาและช่วยต้านเชื้อโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่
๑๒. ใช้เป็นส่วนประกอบในตำรับยา ช่วยรักษาอาการติดเชื้อเฉียบพลัน ติดเชื้อทางเดินหายใจ
๑๓. ใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาที่เป็นน้ำยาข้น ใช้ทารักษาคางทูม ต่อมทอนซิลอักเสบ และปอดอักเสบในเด็ก
๑๔. คาวตองมีสรรพคุณช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ (ทั้งต้น)
๑๕. มีส่วนช่วยกระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์เม็ดเลือดขาวช่วยรักษาภาวะภูมิแพ้ หอบหืด
๑๖. ช่วยรักษาโรคไทรอยด์ (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๑๗. ช่วยรักษาอาการอักเสบชนิดธรรมดาบริเวณแก้วตา (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๑๘. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ (ทั้งต้น)
๑๙. ช่วยรักษาโรคหลอดลมขยายตัวมากเกินไป (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๒๐. ช่วยรักษาอาการปวดบวม ปอดอักเสบ (ทั้งต้น)
๒๑. ช่วยรักษาฝีหนองในปอด (ต้น)
๒๒. ช่วยรักษาอาการคั่งน้ำในอกจากโรคมะเร็ง (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๒๓. ช่วยลดอาการบวมน้ำ (ทั้งต้น)

#๑๐ปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษัถิ่น

๒๔. ใช้เป็นยาระบาย อาหารไม่ย่อย (ใบ)
๒๕. รักษาอาการท้องเสีย (ใบ)
๒๖. ใช้แก้โรคบิด (ต้น, ใบ, ทั้งต้น)
๒๗. ช่วยขับพยาธิ (ใบ)
๒๘. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ (ราก, ทั้งต้น)
๒๙. ช่วยรักษาอาการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ (ทั้งต้น)
๓๐. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (ต้นสด, ใบ, ทั้งต้น)
๓๑. ช่วยรักษาโรคหนองใน (ใบ)
๓๒. ใช้ปรุงเป็นยาแก้กามโรค (ใบ)
๓๓. ช่วยรักษานิ่ว (ต้น)
๓๔. ช่วยแก้โรคไต (ใบ)
๓๕. ช่วยรักษาอาการไตผิดปกติ (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๓๖. ช่วยรักษาโรคตับอักเสบชนิดดีซ่าน (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๓๗. ช่วยขับระดูขาว (ต้น)
๓๘. ช่วยรักษาแผลอักเสบคอมพิวเตอร์ (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๓๙. ช่วยรักษาการอักเสบบริเวณกระดูกเชิงกราน (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๔๐. ช่วยแก้โรคข้อ (ใบ)
๔๑. ช่วยรักษาโรคหัด (ใบ)
๔๒. ช่วยรักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ (ต้นสด, ใบ)
๔๓. ช่วยรักษาผื่นคัน ผีผิบบัว (ต้นสด)
๔๔. มีฤทธิ์ช่วยระงับอาการปวด
๔๕. ช่วยห้ามเลือด
๔๖. มีฤทธิ์ต้านการอักเสบต่าง ๆ
๔๗. ใช้พอกฝี บวมอักเสบ (ต้นสด, ทั้งต้น)
๔๘. ช่วยรักษาบาดแผล (ต้นสด)
๔๙. ช่วยรักษาแผลเปื่อย (ต้นสด)
๕๐. ช่วยรักษาแผลให้หายเร็วขึ้น (ใบ)
๕๑. ใช้พอกแผลที่ถูกงูพิษกัด (ต้นสด)
๕๒. ช่วยป้องกันการติดเชื้อหลังผ่าตัด (ประยุกต์ใช้ทางการแพทย์)
๕๓. ใบสดผิงไฟพอนิ่มใช้พอกเนื้องอกต่าง ๆ (ใบ)
๕๔. มีฤทธิ์ช่วยต่อต้านเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส
๕๕. ประโยชน์ของพืชมงคลช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของไวรัสชนิดต่าง ๆ เช่น ไข้ทรพิษ หัด ูสวัด ริม
เอดส์ (HIV)
๕๖. แก้โรคน้ำกัดเท้า
๕๗. ในประเทศจีนใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดจากไวรัสในไก่ โดยใช้ผสมใน
อาหารที่ใช้เลี้ยงไก่
๕๘. ใบสดใช้ป้องกันปลาเน่าเสีย (ใบ)
๕๙. ใบนำมารับประทานเป็นผักสด
๖๐. ใบสดต้มน้ำนำมารดต้นข้าว ข้าวสาลี ต้นฝ้าย ป้องกันพืชเป็นโรคเหี่ยวเฉาตาย
๖๑. ใช้ขับทากที่ตายในท้อง (ดอก)

#๑๐ปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษัถิ่น

- ๖๒.เหมาะกับผู้ป่วยและผู้ที่ต้องการบำรุงร่างกาย ผู้ป่วยในระยะพักฟื้น
- ๖๓.เหมาะกับผู้ที่ต้องการ Detox ล้างพิษออกจากร่างกาย ป้องกันโรคร้าย ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน
แข็งแรงขึ้น ทำให้โรคต่าง ๆ มีอาการดีขึ้น และหายจากอาการของโรคต่าง ๆ ได้ในที่สุด
- ๖๔.ใช้ควบคู่กับการรักษาด้วยเคมีบำบัดหรือการฉายรังสี จะช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการแพ้ น้อยลง
- ๖๕.ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางประเภทครีมทาแก้ผิวหนังแห้ง หยาบกร้าน ป้องกันผิวหนังแตก

วิธีใช้ทั้งต้นแห้งประมาณ ๑๕-๓๐ กรัม (ต้นสด ๓๐-๖๐ กรัม) นำมาแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ ๓ นาที แล้ว
นำมาต้มน้ำให้เดือดประมาณ ๕ นาทีแล้วนำมาดื่ม แต่หากใช้ร่วมกับสมุนไพรหรือยาชนิดอื่น ให้ตัวยาอื่นให้
เดือดก่อนจึงใส่ยา ต้มให้เดือด การรับประทานถ้ามากเกินไปอาจจะทำให้หัวใจเต้นสั่นและถี่ อาจเป็นอันตราย
ได้

แหล่งอ้างอิง : วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี , สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขิง

ชื่อสามัญ Ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale Roscoe

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่น ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก

ลักษณะ : ไม้ล้มลุกสูง ๐.๓-๑ เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นเฉพาะ
แทงหน่อหรือลำต้นเทียมเช่นเดียวกับไพล ใบ เดี่ยว เรียงสลับรูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง ๑.๕-๒ ซม. ยาว
๑๕-๒๐ ซม. ดอก ช่อแทงออกจากเหง้า กลีบดอกสีเหลืองแกมเขียว ใบประดับสีเขียวอ่อน ผล เป็นผลแห้ง
มี ๓ พู

สรรพคุณทางสมุนไพรของขิง

ตำรายาไทยใช้เหง้าขิงแก่ทั้งสดและแห้ง เป็นยาขับลม แก้อาเจียนแก้อิच्छาเสมหะ และขับเหงื่อโดยใช้เหง้าสด
ขนาดนิ้วหัวแม่มือต้มกับน้ำหรือใช้ผงขิงแห้งชงน้ำดื่ม จากการทดลองกับอาสาสมัคร ๓๖ คนพบว่าผงขิงป้องกันการ
การเมารถเมาเรือได้ดีกว่ายาแผนปัจจุบัน (dimenhydrinate) ในเหง้ามีน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วย
menthol, bornelo, fenchone, ๖-shogol และ ๖-gingerol menthol, มีฤทธิ์ขับลม borneol, fenchone
และ ๖-gingerol มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันนอกจากนี้พบว่าสารที่มีรสเผ็ดได้แก่ , ๖-shogol และ
๖-gingerol ลดการบีบตัวของลำไส้ จึงช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเกร็ง

แหล่งอ้างอิง : http://www.rspg.or.th/plants_data/use/spices๐๑-๘.htm

กระชาย

ชื่อสามัญ Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys, Galingale

ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda (L.) Mansf.

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่น กระชายเหลือง, กระชายขาว, กระชายแดง, ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ชิงทราย (มหาสารคาม), จี๊ปู ชีฟู เปาซอเราะะ เปาสี เปาะสี ระแอน เปาะซอเราะะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), ชิงจีน เป็นต้น

ลักษณะของกระชายเหลือง

ต้นกระชาย มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น แตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่ค่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ ๔-๑๐ เซนติเมตร และกว้างประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มักพบขึ้นในป่าดิบร้อนชื้น

ใบกระชาย คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ ๒-๗ ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ ๑๒-๕๐ เซนติเมตรและกว้างประมาณ ๕-๑๒ เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลื่นใบ

ดอกกระชาย ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด มีความยาวประมาณ ๕ เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ ๒ ใบ มีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบหอกกว้างประมาณ ๘ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๓.๕-๔.๕ เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น ๓ แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๖ เซนติเมตร และปลายแยกเป็น ๓ กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี ๑ กลีบ กว้างประมาณ ๗ มิลลิเมตรและยาวประมาณ ๑.๘ เซนติเมตร ส่วนอีก ๒ กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ ๕ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ ๖ อัน แต่มี ๕ อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอก โดย ๒ กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ ๑.๒ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ส่วนอีก ๓ กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ้ง มีความกว้างประมาณ ๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๒.๗ เซนติเมตร และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ ๒.๕ เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ ๑ อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย

ผลกระชาย ผลแก่จะแตกเป็น ๓ เสี่ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่

สมุนไพรกระชาย มีสรรพคุณทางยานานับประการ จนได้ชื่อในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น "โสมไทย" เนื่องจากกระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสองชนิด ทั้งกระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน แถมยังสามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกันด้วย และในเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างมนุษย์เหมือน ๆ กัน ซึ่งบางครั้งเราจะเรียกโสมว่า "โสมคน" และเรียกกระชายว่า "นมกระชาย" (เนื่องจากกระชายมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับนมผู้หญิงนั่นเอง และบางครั้งก็ดูคล้ายเพศชาย จึงเกิดความเชื่อที่ว่ามันน่าจะมีความเกี่ยวข้องในเรื่องสรรพคุณทางเพศ)

สรรพคุณของกระชาย

๑. กระชายมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ
๒. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ)
๓. กระชายเหลืองมีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก
๔. ช่วยบำรุงกำลัง เสริมสมรรถภาพทางเพศ บำบัดโรคคนเขาไม่ขึ้นหรือโรคอีดี (Erectile Dysfunctional หรือ ED) (เหง้าใต้ดิน)
๕. ช่วยบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้น้ำและรากของกระชายนำมาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด นำมาหั่นตากแห้งแล้วบดจนเป็นผง และให้ใช้ผงแห้งที่เตรียมไว้ประมาณ ๑ ช้อนชา นำมาชงกับน้ำร้อนครึ่งถ้วยชา แล้วรับประทานเพียงครั้งเดียว (เหง้า, ราก)
๖. ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง
๗. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย
๘. ช่วยบำรุงกำหนด แก้อาการกามตายด้าน (เหง้าใต้ดิน)
๙. ช่วยบำรุงสมอง เพราะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น
๑๐. ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิตเมื่อความดันโลหิตสูง แต่เมื่อความดันโลหิตต่ำก็จะช่วยทำให้ความดันเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติ
๑๑. สรรพคุณกระชายช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ (ใบ)
๑๒. กระชายมีสรรพคุณทางยาช่วยแก้โรคในปากและคอ เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากเป็นแผล (ใบ, เหง้า)
๑๓. ช่วยแก้ฝ้าขาวในปาก ด้วยการใส่กระชายที่ล้างสะอาดนำมาบดแบบไม่ต้องปอกเปลือก แล้วใส่ในโถปั่นพอหยาบ แล้วนำมาใส่ขวดปิดฝาแช่ไว้ในตู้เย็น แล้วนำมากินก่อนอาหารครั้งละ ๑ ช้อนชาเล็ก กินวันละ ๓ มื้อก่อนอาหารประมาณ ๑๕ นาที ประมาณ ๑ อาทิตย์ (ราก)
๑๔. เหง้าใต้ดินมีรสเผ็ดร้อนและขม มีสรรพคุณช่วยแก้อาการปวดท้อง มวนในท้อง อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการใช้น้ำและรากประมาณครึ่งกำมือ ถ้าสดให้ใช้ประมาณ ๕-๑๐ กรัม แต่ถ้าเป็นแห้งให้ใช้ประมาณ ๓-๕ กรัม แล้วนำมาต้มเอาน้ำดื่มแก้อาการ หรือจะนำมาใช้ปรุงเป็นอาหารไว้รับประทานก็ได้เช่นกัน (เหง้าใต้ดิน)
๑๕. ช่วยแก้อาการท้องร่วง ท้องเดิน ด้วยการใช้น้ำสด ๑-๒ เหง้า ใช้เหง้าที่ปิ้งไฟแล้วนำมาฝนหรือตำผสมกับน้ำปูนใส หรือจะคั้นให้ข้น ๆ แล้วนำมารับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนชาก็ได้ (เหง้า, ราก)
๑๖. ช่วยแก้บิด โดยใช้เหง้าสดประมาณ ๒ เหง้า นำมาบดจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม (เหง้าสด)
๑๗. ช่วยรักษาอาการท้องเดินในเด็ก (เหง้า, ราก)

#๑๐ปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษัณ

๑๘. รากกระชายมีสรรพคุณช่วยแก้โรคกระเพาะ (ราก)
๑๙. ช่วยแก้อาการบิดมูกเลือด (เหง้า, ราก)
๒๐. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะพิการ (เหง้า, ราก)
๒๑. ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง ช่วยรักษาโรคไต ช่วยทำให้ไตทำงานได้ดียิ่งขึ้น
๒๒. ช่วยป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
๒๓. ช่วยรักษาอาการกระเพาะปัสสาวะเกร็ง ซึ่งในกรณีนี้อาจจะต้องใช้เม็บบัวที่ต้มแล้วนำมารับประทาน
รวมด้วย
๒๔. ช่วยแก้อาการไส้เลื่อนในเพศชาย
๒๕. ช่วยควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
๒๖. ช่วยบำรุงมดลูกของสตรี ป้องกันไม่ให้มดลูกโต
๒๗. แก้อาการตกขาว ช่วยขับระดูขาวของสตรี (เหง้า)
๒๘. ช่วยขับน้ำคาวปลาของสตรีหลังคลอดบุตร
๒๙. ใช้เป็นยารักษาโรคสิวทวาร ด้วยการใช้น้ำสดประมาณ ๖๐ กรัม (๖-๘ เหง้า) นำมาผสมกับเนื้อ
มะขามเปียกประมาณ ๖๐ กรัม เกลือแกง ๓ ช้อนแกง และนำมาตำแล้วต้มกับน้ำ ๖ แก้ว แล้วเคี่ยว
จนเหลือ ๒ แก้ว นำมารับประทานครั้งละครึ่งแก้วก่อนนอน แล้วรับประทานติดต่อกันประมาณ ๑
เดือนจนกว่าจะหาย (เหง้าใต้ดิน)
๓๐. ใบช่วยถอนพิษต่าง ๆ (ใบ)
๓๑. ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย ด้วยการใช้น้ำหรือรากแก่ ๆ นำมาหั่นเป็นแว่นบาง ๆ แล้วนำไปตากแห้ง
และนำมาชงกับน้ำดื่ม (ราก, เหง้า)
๓๒. ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง
๓๓. เหง้าและรากใช้เป็นยาภายนอก สรรพคุณช่วยรักษาซีกลัก ขี้เกลื่อน (เหง้า, ราก)
๓๔. ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยการใช้น้ำรากกระชายทั้งเปลือกมาล้างแล้วผึ่งให้แห้ง ผานเป็นแว่น ๆ และ
นำไปบดให้เป็นผงหยาบ ๆ และใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันมะพร้าวมาอุ่นในหม้อใบเล็ก ๆ เติมน้ำมัน
กระชาย ใช้น้ำมัน ๓ เท่าของปริมาณกระชาย แล้วนำมาหุงด้วยไฟอ่อน ๆ ราว ๑๕-๒๐ นาที แล้ว
กรองกระชายออก เก็บน้ำมันไว้ในขวดแก้วสีชา นำมาใช้ทาบริเวณที่เป็น (ราก)
๓๕. ช่วยแก้อาการคันหนังศีรษะจากเชื้อรา ด้วยการใช้น้ำมันดังกล่าว (จากสูตรรักษาโรคน้ำกัดเท้า) นำมา
เข้าสูตรทำเป็นแชมพูสระผม หรือจะใช้น้ำมันกระชายโกรกผสมแล้วนวดให้เข้าหนังศีรษะก็ได้ แล้วค่อย
ล้างออก (น้ำมันกระชาย)
๓๖. ช่วยรักษาฝีด้วยการใช้เหง้ากับรากมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาทาหัวฝีที่บวม จะทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น
(เหง้า, ราก)
๓๗. เหง้ามีฤทธิ์ในการช่วยต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคผิวหนังและโรคในช่องปากดีพอสมควร
(เหง้า)
๓๘. กระชายมีสารที่ออกฤทธิ์ช่วยต้านการก่อการกลายพันธุ์ โดยการบริโภครากกระชายสามารถช่วยลด
ความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้
๓๙. กระชายมีสารที่ออกฤทธิ์ทำให้อนุมูลอิสระเป็นกลาง จึงมีผลช่วยลดความเสียหายของการเกิดอนุมูล
อิสระภายในร่างกายได้
๔๐. กระชายมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ การบริโภคกระชายเป็นประจำอาจได้ผลคล้ายกับการรับประทาน
ยาแอสไพรินและอาจจะช่วยป้องกันการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการอักเสบเรื้อรังภายในร่างกายได้
๔๑. งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ศึกษาพบว่าสารสกัดจาก
กระชายสามารถช่วยต้านการเสื่อมของกระดูกอ่อนในหลอดทดลองได้ และได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

#๑๐ปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษัณ

- ๔๒.งานวิจัยในประเทศกานาพบว่าสาร Pinostrobin จากรากและใบมีฤทธิ์ช่วยต้านเชื้อ Plasmodium falciparum ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมาลาเรีย
- ๔๓.งานวิจัยของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์พบว่าสารสกัดคลอโรฟอร์มและเมทานอลจากรากของกระชายมีฤทธิ์ในการต้านการเจริญเติบโตของเชื้อ Giardia intestinalis ซึ่งเป็นพยาธิเซลล์เดียวในลำไส้ที่ก่อให้เกิดภาวะท้องเสีย ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างมากสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- ๔๔.งานวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่าสาร Pinostrobin, Pinoembrin, Panduratin A และ Alpinetin ของกระชายน้มนมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียได้หลายชนิด

ประโยชน์ของกระชาย

๑. ประโยชน์กระชาย สามารถนำมาทำเป็นน้ำกระชายปั่น ดื่มเพื่อเพิ่มความสดชื่น บำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าได้เป็นอย่างดี
๒. น้ำกระชายช่วยทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น ช่วยทำให้เหนื่อยลง
๓. ช่วยทำให้เส้นผมแข็งแรง เปลี่ยนผมขาวให้กลับเป็นดำ ช่วยทำให้ผมบางกลับมาหนาขึ้น และช่วยแก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วงได้
๔. รากนำมาใช้เป็นเครื่องแกงในการประกอบอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาตุ๋น ปลาไหล ปลาสุก เป็นต้น และยังทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติหอมแบบเป็นเอกลักษณ์อีกด้วย
๕. รากกระชายสามารถช่วยไล่แมลงได้ ด้วยการนำตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบสะเดาแก่ นำมาตำผสมกัน แล้วใช้ผสมกับน้ำฉีดในบริเวณที่มีแมลงรบกวน

วิธีทำน้ำกระชาย

๑. การทำน้ำกระชายให้เตรียมวัตถุดิบดังนี้ กระชายเหลืองสดครึ่งกิโล (หรือจะใช้สูตรผสมก็ได้ โดยใช้กระชายเหลือง ๕ ส่วน กระชายดำ ๑ ส่วน และกระชายแดง ๑ ส่วน) / น้ำผึ้ง / น้ำมะนาว / น้ำเปล่า ต้มสุกที่ทิ้งไว้จนเย็น
๒. ขั้นตอนแรกให้นำกระชายมาล้างให้สะอาด ตัดรากที่กรูกรังออก ตัดหัวและท้ายทิ้งไป ถ้าชูดเปลือกออกบ้างก็จะดีมาก
๓. เมื่อเสร็จแล้วนำมาหั่นเป็นท่อน ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการนำมาปั่น
๔. ให้เตรียมผ้าขาวบางรองด้วยกระชอนไว้ให้พร้อม
๕. นำกระชายที่เตรียมไว้ในโถปั่นและผสมกับน้ำเปล่าต้มสุกพอประมาณ แล้วปั่นจนละเอียด
๖. เสร็จแล้วให้เทใส่กระชอนที่เตรียมไว้ ถ้าน้ำน้อยก็ให้ผสมน้ำเปล่าลงไปอีก แล้วคั้นเอาแต่น้ำเท่านั้น
๗. ที่นี้เราก็จะได้น้ำกระชายเหลืองสด ๆ ซึ่งสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานเป็นเดือน
๘. เมื่อจะดื่มก็เพียงแค่นำมาผสมกับน้ำมะนาว น้ำผึ้งในถ้วยแล้วคนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่น้ำกระชายตามลงไป
๙. เมื่อผสมจนรสชาติกลมกล่อมตามที่ต้องการแล้วก็พร้อมเสิร์ฟ
๑๐. แต่ถ้ากลัวว่ากลิ่นกระชายจะแรงไป ก็สามารถใส่ใบبابกหรือใบโหระพามาปั่นรวมกันก็ได้ตามใจชอบ เพราะไม่มีส่วนผสมที่เป็นสูตรตายตัวเท่าไร

น้ำกระชายไม่ควรเก็บไว้นานมาก เพราะจะทำให้ความซ่าและความหอมของกระชายลดน้อยลง ทำให้เกิดตะกอนที่ก้น ถ้าจะให้ดีที่สุดก็ควรดื่มให้หมดภายใน ๑ อาทิตย์ จะได้ทั้งรสชาติที่ซ่า ดื่มแล้วชื่นใจ พร้อมสรรพคุณอีกเต็ม ๆ ด้วย แต่สำหรับผู้ที่มีน้ำกระชายแล้วมีอาการแปลก ๆ ร้อนวูบวาบ หรือมีอาการเหงื่อออกหรือเรอออกมาก็ไม่ต้องตกใจ เพราะเป็นอาการปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ หากดื่มไปสักพักเดี๋ยวก็ชินไปเอง

แหล่งอ้างอิง เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย สำนักงานหอพรรณไม้ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช (เต็ม สมิตินันท์), เว็บไซต์เทคโนโลยีชาวบ้าน, เว็บไซต์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, เว็บไซต์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดพะเยา, เว็บไซต์หมอชาวบ้าน (รศ.ดร.สุธาทิพ ภมรประวัติ), สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

ข่า

ชื่อสามัญ Greater Galangal, Galangal.

ชื่อวิทยาศาสตร์ Alpinia galanga (L.) Willd.

ชื่อพ้อง Languas galanga (Linn.) Sw.

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่นๆ ภาคเหนือ ข่าหยวก, ข่าหลวง กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน สะเออเคย, สะเอเซย ภาคกลาง กล้วยกระโทก

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูงประมาณ ๑.๕ – ๒ เมตร มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า มีข้อและปล้องชัดเจน เลื้อยขนานพื้นดินและแตกแขนงเป็นแง่ง เหง้าหัวมีขนาดใหญ่ด้านสีขาว ลำต้นเทียมเหนือดินคือส่วนของกาบใบที่หุ้มซ้อนทับกันมีสีเขียวทรงกระบอกกลม เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะใบ เป็นใบเดี่ยว แตกใบเวียนรอบต้น ลักษณะใบรูปขอบขนานหรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ขอบใบเรียบและบางช่วงเป็นคลื่น ปลายใบเป็นติ่งแหลมหรือเรียวแหลม โคนใบเฉียงและสอบเรียวเข้าหาก้านใบ แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ก้านใบสั้น กว้าง ๗-๘ ซม. ยาว ๒๐-๔๐ ซม.

ดอก ออกดอกเป็นช่อแบบช่อกระจุก ตรงปลายยอด แกนกลางช่อมีขนและดอกช่อจะจัดอยู่ด้วยกันอย่างหลวมๆ ช่อที่ยังอ่อนจะมีใบประดับรูปไข่ลักษณะเป็นกาบสีเขียวอมเหลืองหุ้มติด ดอกสีขาวขนาดเล็ก กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้นปลายแยกเป็น ๓ กลีบ กลีบใหญ่มีริ้วสีแดง

ผล ลักษณะรูปทรงกระบอกหรือกลมรี ขนาดเท่าเม็ดบัว ผลอ่อนสีเขียวเมื่อแก่จะมีสีแดงอมส้ม และภายในมีเมล็ดเล็กๆ สีดำ มีรสขมและเผ็ด ผลแห้งแตกได้ ถิ่นที่พบในประเทศไทย

สรรพคุณของข่า

เหง้าหรือลำต้นใต้ดิน รสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กกลางเคลื่อน ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอกรักษาอาการคันในโรคลมพิษ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ลมพิษ แก้โรคปวดบวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ มีฤทธิ์กดหัวใจ กระตุ้นการหายใจ กัดการหายใจ กระตุ้นการหายใจในเด็ก เป็นยาธาตุ

ผล รสเผ็ดร้อนฉุน ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้กลิ้นไส้ อาเจียน แก้บิด แก้แน่นหน้าอก

ต้นแก่ นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้พยาธิ

สารสกัดจากข่า มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

น้ำมันหอมระเหย น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีฤทธิ์ทำให้ไขแมลงฝ่อ กำจัดเชื้อราบางชนิดได้ ใช้ผสมกับสะเดาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลงข่า ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษากลากเกลื้อน

ใบ รสเผ็ดร้อน แก้กกลางเคลื่อน ข่าพวยahi ต้มอาบแก้ปวดเมื่อยตามข้อ

#๑๐ปท.สวนสมุนไพร #สวนสมุนไพรรักษ์ถิ่น

ต้น รสเผ็ดร้อนขำ ต้นแก่ไขโลกผสมน้ำมันมะพร้าวทาแก้ตะคริว แก้ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ตามข้อ
ดอก รสเผ็ดร้อน เป็นยาแก้กลากเกลื้อน
หน่อ รสเผ็ดร้อนหวาน บำรุงไฟธาตุ แก้ลมแน่นหน้าอก
เหง้าและราก รสร้อนปร่า ขี้ขม แก้ปวดท้อง ท้องเสีย จุกเสียด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย
ราก รสร้อนปร่า ขี้ขม หะ ขี้โลหิต แก้เหน็บชา ขี้ขมตลอดลม

แหล่งอ้างอิง https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๕๖

ตำแยแมว

ชื่อสามัญ Indian acalypha, Indian nettle, Indian copperleaf, Tree-seeded mercury

ชื่อวิทยาศาสตร์ Acalypha indica L.

ชื่อวงศ์ยางพารา EUPHORBIACEAE

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ หานแมว (ภาคเหนือ), ตำแยตัวผู้ ตำแยป่า หญ้าแมว หญ้ายาแมว (ไทย) เป็นต้น

ลักษณะของตำแยแมว ต้นตำแยแมว จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง สูงได้ประมาณ ๒ ฟุต แตกกิ่งก้านจากโคนต้น เนื้อภายในอ่อนและไม่แข็งแรง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการปักชำและการแยกต้น ชอบขึ้นตามที่ดินเย็น ๆ พบขึ้นเป็นวัชพืชตามที่รกร้างทั่วไป และตามที่มีอิฐปูนเก่า ๆ ฝุ ๆ

ใบตำแยแมว ใบเป็นใบเดี่ยวขนาดเล็ก (ใหญ่กว่าใบพุทราเล็กน้อย) ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปมนรี รูปไข่ หรือรูปกลมโต ปลายใบมนหรือแหลมเล็กน้อย โคนใบสอบ ส่วนขอบใบหยักเล็กน้อย แผ่นใบเป็นสีเขียว ด้านบนมีขนขึ้นปกคลุม

ดอกตำแยแมว ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบ รอบ ๆ ลำต้น ส่วนยอดของช่อดอกเป็นดอกเพศเมีย ลักษณะของดอกจะคล้ายกับใบอ่อนที่มีขนาดเล็ก แต่เมื่อบานเต็มที่แล้วใบอ่อนนี้ก็ยังคงติดอยู่และไม่ร่วง มีใบประดับหยักเป็นซี่ฟัน มีขนปกคลุม แต่ละใบประดับจะหุ้มห่อดอก ๒-๖ ดอก

สรรพคุณของตำแยแมว

๑. ต้นมีสรรพคุณทำให้อาเจียน (ต้น)
๒. ใช้เป็นยาช่วยขับเสมหะ ขับเสมหะในโรคหลอดลมอักเสบ เสมหะในโรคหอบหืด ด้วยการใช้ใบสด ๆ นำมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปต้มกับน้ำ ๔ ถ้วยแก้ว ให้เหลือเพียง ๒ ถ้วยแก้ว ใช้ดื่มครั้งละ ๑ ถ้วย เช้าและเย็น (ต้น, ราก, ใบ, ทั้งต้น)
๓. ช่วยแก้อาการไอ (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
๔. ใช้เป็นยารักษาโรคหอบหืด ภูมิแพ้ ด้วยการถอนทั้งต้นและราก นำมาต้มกับน้ำดื่มสัก ๑ แก้ว ใช้ดื่มเมื่อมีอาการ แก้วเดียวก็หาย หรือจะนำมาโขลกผสมกับน้ำข้าวข้าว กรองใส่ผ้าขาวบางให้ได้น้ำขึ้น ๆ ๑ แก้ว แล้วดื่มก็มีสรรพคุณดีเช่นกัน (ทั้งต้น)
๕. ต้น ราก ใบ หรือทั้งต้นหากนำมารับประทานในปริมาณมากจะทำให้คลื่นเหียนอาเจียน และทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร (ต้น, ราก, ใบ, ทั้งต้น)
๖. ลำต้นที่อ่อน ๆ ใช้เป็นยาล้างเมือกในท้องหรือทำความสะอาดทางเดินอาหาร ด้วยการนำต้นสดทั้งต้นมาคั้นเอาแต่น้ำ ซึ่งน้ำที่ได้นี้จะใช้เป็น purgative (ต้น)
๗. ใบใช้เป็นยาขับพยาธิ ขับพยาธิเส้นด้าย ด้วยการนำใบสดมาทำเป็นอาหาร โดยเฉพาะสำหรับเด็ก ๆ หรือนำมาต้มกิน หรือจะใช้ใบสดนำมาคั้นเอาน้ำผสมกับกระเทียมก็ได้ (ต้น, ใบ)
๘. ใบใช้เป็นยาขับพยาธิ ขับพยาธิเส้นด้าย ด้วยการนำใบสดมาทำเป็นอาหาร โดยเฉพาะสำหรับเด็ก ๆ หรือนำมาต้มกิน หรือจะใช้ใบสดนำมาคั้นเอาน้ำผสมกับกระเทียมก็ได้ (ต้น, ใบ)
๙. ต้นหรือใบนำมาต้มกับน้ำกินเป็นยาถอนพิษเมาเบื่อในทางเดินอาหาร (ต้น, ใบ)
๑๐. ใบใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนัง ด้วยการนำใบสดมาตำผสมกับเกลือแกง ใช้ทาบริเวณที่เป็น (ใบ)

๑๑. ใบแห้งนำมาป่นให้ละเอียดใช้โรยรักษาแผลเนื่องจากนอนมาก (ใบ)

๑๒. ใบใช้เป็นยาทาแก้โรค rheumatism ได้ (ใบ)

๑๓. ใบสดนำไปตีหรือฟาดเบา ๆ ตามตัวหรือบริเวณที่ถูกพิษคันจากต้นตำแยตัวเมีย จะช่วยทำให้หายจากอาการคันได้ (ใบ)

๑๔. แพทย์แผนไทยบางพื้นที่จะใช้รากตำยาแมวกะเพียงเล็กน้อย นำมาต้มกับน้ำ ๓-๔ แก้วจนเดือด ใช้ดื่มก่อนอาหารมื้อไหนก็ได้วันละ ๑ แก้ว เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ช่วยกระจายเลือดลม แก้อาการปวดเมื่อย และช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นอีกด้วย (ราก)

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานสมุนไพรชนิดนี้มากจนเกินขนาด เพราะจะทำให้อาเจียนส่วนต้นและรากมีฤทธิ์ทำให้ช่องทางเดินอาหารเกิดอาการระคายเคืองได้ คนพื้นบ้านจึงนำมาต้มกินเพื่อเป็นยาขับเสมหะ

แหล่งอ้างอิง

<https://medthai.com/%e0%b8%95%e0%b8%b3%e0%b9%81%e0%b8%a2%e0%b9%81%e0%b8%a1%e0%b8%a7/>

มะกรูด

ชื่อสามัญ Leech lime, Mauritius papaya

ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus hystrix DC.

ชื่อวงศ์ Rutaceae

ชื่ออื่น มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ) มะขู (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง ๒-๘ เมตร เปลือกต้นเรียบ สีสน้ำตาล มีหนามแหลมตามกิ่งก้าน ใบ เป็นใบประกอบที่มีใบย่อยใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ปลายใบและโคนใบมน ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบเป็นมัน สีเขียวเข้ม มีต่อมน้ำมันอยู่ตามผิวใบ มีกลิ่นหอมเฉพาะ ก้านใบมีปีกดูคล้ายใบ ดอก ออกเป็นช่อตามซอกใบที่ปลายกิ่ง ดอกสีขาว กลีบเลี้ยงมี ๕ กลีบ กลีบดอกมี ๕ แฉก โคนกลีบดอกติดกัน ผล เป็นรูปทรงกลมหรือรูปไข่ โคนผลเรียวเป็นจุก ผิวขรุขระ มีต่อมน้ำมัน ผลอ่อนสีเขียวแก่ สุกเป็นสีเหลือง มีรสเปรี้ยว เมล็ดกลมรี สีขาว มีหลายเมล็ด

สรรพคุณของมะกรูด

ส่วนที่ใช้ ราก ใบ ผล ผิวจากผล

ราก กระทุ้งพิษ แก้ฝีภายในและแก้เสมหะเป็นพิษ

ใบ มีน้ำมันหอมระเหย

ผล น้ำคั้นจากผล - ใช้แต่งกลิ่น สรรพคุณรักษาชั้นนตะ รังแค ทำให้ผมสะอาด

ผิวจากผล ประุงเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้แน่น,เป็นยาบำรุงหัวใจ

วิธีและปริมาณที่ใช้

๑. ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ แก้แน่น แก้เสมหะ ผานผิวมะกรูดสดเป็นชิ้นเล็กๆ ๑ ช้อนแกง เติมการบูร หรือ พิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ ต้มแต่น้ำรับประทาน ๑ ถึง ๒ ครั้ง แต่ถ้ายังไม่ค่อยทุเลา จะรับประทานติดต่อกัน ๒-๓ ครั้งก็ได้

๒. ใช้สระผมทำให้ผมสะอาดชุ่มชื้น เป็นเงางาม ดกดำ ผมร่วงด้วยโดยผ่ามะกรูดเป็น ๒ ชิ้น เมื่อสระผมเสร็จแล้ว เอามะกรูดสระซ้ำ ใช้มะกรูดยีไปบนผม น้ำมะกรูดเป็นกรด จะทำให้ผมสะอาด แล้วล้างผมให้สมุนไพรรักษาผมให้หมด หรือใช้มะกรูดเผาไฟ นำมาผ่าซีกใช้สระผม จะรักษาชั้นนตะ ทำให้ผมสะอาดเป็นมัน

แหล่งอ้างอิง http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_๐๘_๖.htm

ตะไคร้

ชื่อสามัญ Lapine, Lemon grass

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus Stapf

ชื่อวงศ์ GRAMINEAE

ชื่ออื่นๆ เจริญ-แม่ฮ่องสอน คาหอม,กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน ห่อวตะโป้,ภาคเหนือ จะไคร้,ภาคกลาง
ตะไคร้,ภาคใต้ ไคร้,เขมร-สุรินทร์ เหลอะเกรย, เข็ดเกรย,เขมร-ปราจีนบุรี หัวสิงไค

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไม้ล้มลุก ประเภทหญ้า อายุหลายปี สูงประมาณ ๐.๗ - ๑.๐ เมตร เหน้ง้าใต้ดินมี
กลี้นเฉพาะ ลำต้นเป็นกอใหญ่มีข้อเห็นชัดเจน ข้อและปล้องสั้นมาก มีไขปกคลุมตามข้อ ลักษณะเป็นแท่ง
ทรงกระบอก ยาว แข็ง และเกลี้ยง

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แคบยาว กว้าง ๑ - ๒ ซม. ยาว ๗๐ - ๑๐๐ ซม. ลักษณะใบรูปใบหอกแกมรูปไข่
หรือรูปขอบขนาน ขอบใบเรียบสากคม มีขนเล็กน้อย ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบเรียวเป็นกาบซ้อนกัน
กาบใบสีเขียวหรือขาวปนม่วง ยาวและหนาหุ้มข้อและปล้องไว้แน่น แผ่นใบสีเขียว มีเส้นใบขนานตามยาว สี
ขาวนวล เส้นกลางใบแข็ง ผิวใบสากทั้งสองด้าน มีกลิ่นหอมเฉพาะ

ดอก ออกดอกเป็นช่อแบบช่อแยกแขนง ที่ปลายยอด มีช่อดอกย่อย ๑ - ๑๒ ช่อ และมีใบประดับรองรับ
ช่อดอกย่อยแบนออกเป็นคู่ ช่อหนึ่งไม่มีก้าน และอีกช่อหนึ่งมีก้าน มีรังไข่แบบเหนียวกลับ ออกดอกยาก

ผล เป็นผลแห้งแบบธัญพืช เมล็ดเดี่ยว

สรรพคุณของตะไคร้

โคนกาบใบและลำต้น ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อแน่นจุกเสียด

ใบ รสหอมปร่า ใบสดใช้เป็นยาช่วยลดความดันโลหิต และแก้ไข้

ลำต้น รสหอมปร่า เป็นยาขับลม แก้อาการทางเดินปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ผมแตกปลาย แก้เบื่ออาหาร ทำให้เจริญ
อาหาร ขับเหงื่อ แก้ดับกลิ่นคาวในอาหาร

ทั้งต้น รสหอมปร่า แก้ปวดท้อง รักษาโรคหืด แก้อหิวาตกโรค แก้อาการทางเดินปัสสาวะ หรือใช้ทำเป็นยา
นวด ใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นรักษาโรค เช่น เป็นยาบำรุงธาตุ ขับเหงื่อ เจริญอาหาร

เหง้า รสหอมปร่า แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด แก้กระษัย แก้เบื่ออาหาร แก้อาเจียนสำหรับหญิง
ที่ตั้งครรภ์ เป็นยานอนหลับ ยาบำรุง แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและนิ่ว ขับลมในลำไส้

ราก รสหอมปร่า เป็นยาแก้ปวดท้อง แก้เสียดแน่น บำรุงไฟธาตุ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว รักษาเกลื้อน

แหล่งอ้างอิงhttps://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๙๖

พริก

ชื่อสามัญ Bird Chilli

ชื่อวิทยาศาสตร์ Capsicum frutescens Linn.

ชื่อวงศ์ Solanaceae

ชื่ออื่น ๆ พริกแต่, พริกแต่, พริกนก, พริกแจว, พริกน้ำเมียง (เหนือ-พายัพ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพรรณไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นมี

ความสูงประมาณ ๔๕-๗๕ ซม.

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้ามกัน

ลักษณะใบจะกลมรี ตรงปลายจะแหลม

ดอก จะออกตรงง่ามใบเป็นกลุ่มประมาณ

๑-๓ ดอก เป็นสีขาว มีกลีบดอกประมาณ ๕ กลีบ ส่วน

เกสรตัวผู้จะมีอยู่ ๕ อัน จะขึ้นสลับกับกลีบดอก เกสร

ตัวเมียมี ๑ อันและมีรังไข่ประมาณ ๒-๓ ห้อง

ผล ผลสุกจะเป็นสีแดง หรือแดงปนน้ำตาล

ลักษณะผลมีผิวลื่นเป็นมัน ภายในผลนั้นจะกลวง และ

มีแกนกลาง รอบ ๆ แกนจะมีเมล็ดเป็นสีเหลืองเกาะอยู่

มากมาย และเมล็ดจะมีรสเผ็ด

สรรพคุณของพริก

ใช้ปรุงรสอาหาร ช่วยเจริญอาหาร และรักษาอาการอาเจียน รักษาโรคหิด กลาก รักษาโรคบิด โดย

การใช้พริกสด ๑ เม็ด หรือมากกว่านั้นใช้กิน และอาการปวดบวมเนื่องจากความเย็นจัด โดยใช้ผงพริก

แห้งทำเป็นขี้ผึ้ง หรือสารละลายแอลกอฮอล์ใช้ทา

แหล่งอ้างอิง https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-files-๔๒๒๘๙๑๗๙๑๗๙๙