

สมุนไพรไทยยอดฮิต 20 ชนิดที่ทุกคนรู้จักชื่อเสียงเรียงนามกันดี ว่าแต่รู้จักสรรพคุณครบถ้วนแล้วหรือยัง

กับอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างปวดศีรษะ ปวดท้อง เจ็บคอ ไอ น้ำร้อนลวก มดกัด ยุงกัด ท้องเสีย ท้องอืด ฯลฯ หลายคนมักจะเลือกใช้ยาแผนปัจจุบัน โดยคิดว่าเป็นวิธีที่รวดเร็วจนใจดี แต่ลองชะเง้อมองซิว่า รอบ ๆ บ้านมีพืชสมุนไพรไทยอะไรปลูกอยู่หรือเปล่า เพราะพืชสมุนไพรเหล่านี้สามารถนำมาใช้รักษาอาการ เล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ได้ผลชะงัดนักแล แถมบางชนิดยังสามารถรักษาโรคยอดฮิต อย่าง เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็งได้ด้วย



ว่านหางจระเข้

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 นอกจากส่วนวุ้นในใบสดแล้ว ส่วน "ยางในใบ" ก็สามารถนำมาทำเป็นยาระบายได้ และส่วน "เหง้า" ก็นำไปต้มน้ำรับประทาน แก้อาการท้องอืดได้ด้วย



ขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน

เรียกกันทั่วไปว่า "ขมิ้น" เป็นไม้ล้มลุกมีสีเหลืองอมส้ม มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีกลิ่นหอม คนนิยมนำ "เหง้า" ทั้งสดและแห้งมาใช้รักษาอาการที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร รวมทั้งแก้ท้องเสีย ท้องร่วง จุกเสียด แน่นท้อง และสามารถนำขมิ้นชันมาทาภายนอก เพื่อใช้รักษาแผลเรื้อรัง แผลสด ไรศผิวหนัง ฟุพอง รักษาชันนะตุได้ด้วย

นอกจากนั้น "ขมิ้นชัน" ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ "คูเคอร์มิน" ที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งตับ อีกทั้งยังสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง หรือใครที่มีแผลอักเสบ "ขมิ้นชัน" ก็มีสรรพคุณช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น เพราะมีฤทธิ์ไปลดการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง และหากรับประทานขมิ้นชันทุกวัน ตามเวลาจะช่วยให้ความจำดีขึ้น ไม่อ่อนเพลียยามตื่นนอน และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นด้วย



ทองพันชั่ง

ทองพันชั่ง

เป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าไม่ต่างไปจากชื่อ "ทองพันชั่ง" หลายพื้นที่อาจเรียกว่า "ทองคั้นชั่ง" หรือ "หญ้ามันไก่" เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ออกดอกสีขาว ส่วนที่ใช้ทำยาคือ ใบและราก ที่หากนำปริมาณ 1 กำมือมาต้มรับประทานเช้าเย็น จะช่วยดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวารหนัก แก้ไอเป็นเลือด ฆ่าพยาธิ

นอกจากนั้น ยังสามารถนำใบและรากมาตำละเอียด เพื่อรักษาโรคกลาก เกื้ออื่น ได้ด้วย

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



กะเพรา

กะเพรา

แม้จะเป็นผักที่คนไทยนิยมสั่งมารับประทานเวลาที่นึกไม่ออก แต่ก็มีน้อยคนที่จะรู้ว่า กะเพรา มีสรรพคุณอะไรบ้าง ที่เห็นชัด ๆ เลยก็คือ ใบกะเพรา มีฤทธิ์ขับลม ช่วยแก้จุดเสียด แน่นท้อง แก้ปวดท้อง อูจจาระ ส่วนน้ำสกัดทั้งต้น สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร สำหรับเมล็ดกะเพรา ก็สามารถพอกตาให้ ผงหรือฝุ่นที่เข้าตาหลุดออกมาได้อย่างง่ายดาย นอกจากนี้แล้ว รากกะเพราแห้ง ๆ ยังนำมาชงกับน้ำร้อนดื่ม แก้โรคธาตุพิการได้ด้วย

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



กระชายดำ

กระชายดำ

สมุนไพรเสริมฮอร์โมนของทานชาย (อีอี) เพราะสรรพคุณของกระชายดำที่ได้รับการกล่าวขานกันมากก็คือ สรรพคุณเพิ่มพลังทางเพศ หรือแก้โรคความตายด้าน เนื่องจากฤทธิ์ของกระชายดำจะไปบำรุงกำลังเพิ่มฮอร์โมนให้หนุ่ม ๆ ทำให้สมรรถภาพทางเพศเพิ่มขึ้น

แต่เชื่อว่า กระชายดำ จะมีประโยชน์แค่เรื่องเพิ่มพลังทางเพศเท่านั้นนะ เพราะกระชายดำยังสรรพคุณมากมาย ทั้งบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง เป็นยาเจริญอาหาร และบำรุงธาตุ แก้อาเจียนคลื่นไส้ แก้ลมวิงเวียนแน่นหน้าอก แผลในปาก ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ขับปัสสาวะ แก้โรคกระเพาะ ฯลฯ และด้วยสรรพคุณอันเสริมมหัศจรรย์มากมายขนาดนี้ กระชายดำ เลยถูกขนานนามว่าเป็น "โสมไทย" ซึ่งนิยมปลูกมากจนกลายเป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัดเลยทีเดียว



ว่านชักมดลูก

ว่านชักมดลูก

มาที่พืชสมุนไพรสำหรับสาว ๆ กันบ้าง แค่อธิบายก็บอกอยู่แล้ว เหมาะกับคุณสุขภาพสตรีเป็นที่สุด เพราะเหง้าของว่านชักมดลูกมีสรรพคุณช่วยขับประจำเดือนในสตรีที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ ส่วนผู้หญิงที่เพิ่งคลอดบุตร ว่านชักมดลูกก็จะช่วยบีบมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ขับน้ำคาวปลา และรักษาโรคมดลูกพิการปวดบวมได้

นอกจากนั้น ว่านชักมดลูก ยังแก้ริดสีดวงทวาร แก้ไส้เลื่อน แก้โรคลม รักษาอาการอาหารไม่ย่อย ขณะที่รากของว่านชักมดลูกสามารถใช้แก้ท้องอืดเพื่อได้อีกต่างหาก



กระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบแดง

หลายคนนำใบและยอดของกระเจี๊ยบแดงไปใส่ในแกง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวในอาหารแล้ว ใบกระเจี๊ยบแดงยังแก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด แก้อ้อ ละลายเสมหะ ส่วนดอกใช้แก้โรคนิ่วในไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ชัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด

แต่ส่วนที่มีสรรพคุณมากเป็นพิเศษก็คือ ส่วนกลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลื่ออยู่ที่ผล สามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต นำไปทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบดื่มช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความเหนียวข้นของเลือด ขับปัสสาวะ ป้องกันต่อมลูกหมากโตให้คุณผู้ชายได้ด้วย และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า หากรับประทานกระเจี๊ยบแดงต่อเนื่อง 1 เดือน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ระดับไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันเลว (LDL) ลดลง และยังเพิ่มไขมันชนิดดีคือ HDL ได้ด้วย



มะขามป้อม

มะขามป้อม

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลางที่จัดเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะมีสรรพคุณเพียบในแทบทุกส่วนของต้น แต่ที่รู้จักกันดีก็คือ ผลของมะขามป้อมจะมีรสเปรี้ยวมาก ๆ แต่ก็ชุ่มคอ และให้วิตามินซีสูงมากเช่นกัน ดังนั้น จึงมีคนนำผลมะขามป้อมสดมาใช้เป็นยาแก้หวัด แก้อ้อ ละลายเสมหะ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

นอกจากนั้นแล้ว ส่วน "ราก" ยังแก้พิษตะขาบกัด แก้อ่อนใน ลดความดันโลหิต แก้อโรครื่น ส่วนเปลือก แก้อโรคบิด และฟกช้ำ ส่วนพมก้าน ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปาก แก้อปวดฟัน "ผลแห้ง" ใช้รักษาอาการท้องเสีย หนองใน เยื่อปูดอักเสบ แก้อตกลือด และส่วน "เมล็ด" ก็สามารถนำไปเผาไฟผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้คัน แก้หิด หรือจะตำเมล็ดให้เป็นผง ชงกับน้ำร้อนดื่มแก้อโรคเบาหวาน หอบหืด หลอดลมอักเสบก็ได้



ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจร เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 30-70 เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนรู้จักกันดีก็คือ ใช้เป็นยาแก้ไข้ แก้ไข้หวัดใหญ่ แก้ร้อนใน เพราะมีฤทธิ์ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย หากรับประทานบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นหวัดง่าย นอกจากเรื่องหวัดแล้ว ฟ้าทะลายโจรยังระงับอาการอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ขับเสมหะ รักษาอาการท้องเสีย ลำไส้อักเสบ รักษาโรคตับ เบาหวาน โรคถุงส่วต ริดสีดวงทวาร และรสขมของฟ้าทะลายโจรยังช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย

ข้อควรระวัง ก็คือ คนที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ Streptococcus group A , ผู้ที่เป็นโรคหัวใจรั่วห้มาติค , มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย, เป็นความดันต่ำ และสตรีมีครรภ์ ไม่ควรทานฟ้าทะลายโจร และหากใครทานแล้วเกิดปวดท้อง ปวดแหวะ วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดใช้ฟ้าทะลายโจร นอกจากนั้นแล้ว ยังไม่ควรรับประทานต่อเนื่องนานเกินไป เพราะอาจทำให้แขนขามีอาการชา หรืออ่อนแรงได้



ย่านาง

ย่านางเป็นสมุนไพรสด เป็นยาเย็น มีฤทธิ์ดับพิษร้อน คนจึงนำใบย่านางไปคั้นเป็นน้ำคลอโรฟิลล์ เพื่อเพิ่มความสดชื่น ปรับอุณหภูมิในร่างกาย และยังนำใบย่านางไปช่วยดับพิษไข้ ดับพิษของอาหาร แก้อาการ ผิดสำแดง แก่พิษเมา แก่เลือดตก แก่กำเดา ลดความร้อนได้ด้วย นอกจากนี้ใบแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของย่านางก็มี ประโยชน์เช่นกัน ทั้ง "ราก" ที่ใช้แก้ไข้พิษ ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ ไข้ทุบระดู "เถาย่านาง" ใช้แก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย

ขณะที่ข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุว่า ย่านาง ยังช่วยต้านมาลาเรีย ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ **ต้าน ฮีสตามีน** ส่วนข้อมูลทางโภชนาการระบุว่า ย่านางมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย แถมยังอุดมไปด้วยเส้นใยในอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ย่านาง จึงเป็นหนึ่งในจำนวนผักพื้นบ้านที่นักวิจัยแนะนำให้นำมาใช้ในรูปแบบอาหารเพื่อรักษาโรคมะเร็ง



มะรุม

มะรุม

พืชสมุนไพรสดแสนมหัศจรรย์ เพราะนอกจากจะนำมาปรุงอาหารรับประทานแล้วได้รับสารอาหาร อย่างวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โปแทสเซียม โยอาหาร แล้ว มะรุม ยังเป็นยาวิเศษรักษาที่ทุกส่วนสามารถใช้รักษาได้สารพัดโรค

เริ่มจาก "ราก" ที่จะช่วยบำรุงไฟธาตุ แก้อาการบวม "**เปลือก**" ใช้ประคบแก้โรคปวดหลัง ปวดข้อ รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ "**กระพี้**" ใช้แก้ไข้สันนิบาต "**ใบ**" มีแคลเซียม วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ใช้แก้ไข้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ "**ดอก**" ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย "**ฝัก**" ใช้แก้ไข้หัวลม "**เมล็ด**" นำมาสกัดเป็นน้ำมัน ใช้รักษาโรคปวดข้อ โรคเกาต์ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา และ "**เนื้อในเมล็ดมะรุม**" ใช้แก้ไข้ได้ดี รวมทั้งยังเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้ด้วย หากรับประทานเป็นประจำ แต่สำหรับคนที่ เป็นโรคเลือด G6PD ไม่ควรรับประทานมะรุม



ชุมเห็ดเทศ

ชุมเห็ดเทศ

ไม้พุ่มขนาดกลาง มีดอกสีเหลือง จัดเป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามาก โดยชุมเห็ดเทศทั้งต้น มีฤทธิ์ขับพยาธิในลำไส้ รักษาซาง โรคผิวหนัง ถ่ายเสมหะ รักษาอาการฟกช้ำบวม รักษาริดสีดวง ดีซ่าน และมีส่วนลำต้น จะใช้เป็นยารักษาคุณทะราด กลากเกลื้อน ช่วยขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องผูก

นอกจากต้นแล้ว ใบชุมเห็ดเทศก็ได้รับความนิยมในคนที่มีอาการท้องผูกเช่นกัน เพราะสามารถนำไป ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ไปต้มน้ำกินได้ หรือจะใช้อมบ้วนปากก็ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากโดยเฉพาะโปตัสเซียม รวมทั้งอาจทำให้ดื้อยาได้ด้วย



บอระเพ็ด

บอระเพ็ด

เมื่อเอ่ยชื่อ "บอระเพ็ด" หลายคนคงรู้สึก "ขม" ขึ้นมาทันที แต่เพราะความที่เจ้าบอระเพ็ดมีรสขมนี่แหละ ถึงทำให้ตัวมันเต็มเปี่ยมไปด้วยสรรพคุณทางยามากมาย ดังสำนวนที่ว่า "หวานเป็นลม ขมเป็นยา"

อย่างเช่น "ราก" สามารถนำไปต้บพิษร้อน แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น ช่วยให้เจริญอาหาร "ต้น" ก็ช่วยแก้ไข้ได้เช่นกัน และยังช่วยบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้อ่อนใน แก้อะอืด แก้อืดพิการ ส่วน "ใบ" นอกจากจะช่วยแก้ไข้ได้เหมือนส่วนอื่น ๆ แล้ว ยังช่วยแก้โลหิตคั่งในสมอง ขับพยาธิ แก้ปวดฝี ช่วยลดความร้อน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส รักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันตามร่างกาย

มาถึง "ดอก" ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง ในฟัน ในหู "ผล" ใช้แก้เสมหะเป็นพิษ แก้อะอืดได้ดี แต่ถ้านำทั้ง 5 ส่วน คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล มารวมกัน "บอระเพ็ด" จะกลายเป็นยาอายุวัฒนะเลยทีเดียว เพราะแก้อาการได้สารพัดโรค รวมทั้งโรคริดสีดวงทวาร ฝีในมดลูก เบาหวาน ฯลฯ



เสลดพังพอนตัวเมีย



เสลดพังพอนตัวผู้

เสลดพังพอน

"เสลดพังพอน" มี 2 ชนิด คือ "เสลดพังพอนตัวผู้" และ "เสลดพังพอนตัวเมีย" ซึ่งทั้งสองชนิดมีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้ถอนพิษ แต่ "เสลดพังพอนตัวผู้" จะมีฤทธิ์อ่อนกว่า และส่วนใบจะมีรสขมกว่า

ลองไปดูสรรพคุณของ "เสลดพังพอนตัวผู้" กันก่อน "ราก" ช่วยแก้ตาเหลือง ตัวเหลือง กินข้าวไม่ได้ ถอนพิษงู แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน ส่วน "ใบ" ก็ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย และยังแก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้โรครึ้น โรคคางทูม ไพลามทุ่ง งูสวัด ริมฝีปาก แผลร้อนในในปาก แผลน้ำร้อนลวก เหงือกบวม

ส่วน "เสลดพังพอนตัวเมีย" จะนำรากมาปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยที่เอว ส่วน "ใบ" ซึ่งมีรสจืดจะนำมาสกัดทำเป็นยาใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเรื้อรัง แผลร้อนในในปาก แผลน้ำร้อนลวกได้ นอกจากนี้ ส่วนทั้ง 5 คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล สามารถใช้ถอนพิษต่าง ๆ ได้ดี ทั้งพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมลงป่อง รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก



มะแว้ง

มะแว้ง

มีทั้ง "มะแว้งต้น" และ "มะแว้งเครือ" ที่มีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เราจึงมักเห็นมะแว้งถูกนำมาผสมเป็นยาอมช่วยแก้ไอ ซึ่งตามตำรับยาแก้ไอแล้ว สามารถใช้ได้ทั้ง ราก ใบ ผล นอกจากนี้ ยังช่วยลดน้ำลายเหนียว บำรุงธาตุ รักษาวัณโรค แก้กอแห้ง ขับปัสสาวะ รักษาโรคทางไตและกระเพาะปัสสาวะ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก และแก้โรคหอบหืดได้ด้วย

นอกจากนี้ ลูกมะแว้งเครือสามารถนำไปปรุงอาหาร ทานเป็นผักได้ ส่วนลูกมะแว้งต้นก็ใช้ปรุงอาหารได้เช่นกัน แต่คนนิยมน้อยกว่าลูกมะแว้งเครือ



รางจืด

รางจืด

เมื่อพูดถึงสมุนไพรถอนพิษ หลายคนนึกถึง "รางจืด" หรือ "ว่านรางจืด" ทั้งนี้ เพราะส่วนใบและรากของรางจืดสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษยาฆ่าแมลงได้ มีประโยชน์ในเวลาที่เกิดเหตุพิษยาฆ่าแมลง ยาพิษ หรือยาเบื่อเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ และอยู่ใกล้โรงพยาบาล การทานรากรางจืดก็จะช่วยบรรเทาพิษในเบื้องต้นได้

นอกจากนั้นแล้ว รางจืด ยังสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ พิษแอลกอฮอล์ พิษสำแดง บรรเทาอาการเมาค้าง บรรเทาอาการผื่นแพ้ เป็นยาแก้ร้อนใน กระจายน้ำได้ **แล้วรู้ไหมว่า ยังมีงานวิจัยจากกลุ่มหมอพื้นบ้านพบว่า การนำรางจืดไปต้มแล้วนำมาอาบจะช่วยทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง** และหากนำรากรางจืดมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำไปทาหน้า จะทำให้หน้าขาว ไม่มีสิ่วฝ้าอีกด้วย อ้อย...สาว ๆ ยิ้มเลยทีนี้



กระวาน

กระวาน

เป็นสมุนไพรไทยที่มีชื่อเสียงมากในต่างประเทศ มักพบขึ้นอยู่ตามป่าที่มีความชื้นสูง เช่น ป่าแถบเขา สอยดาว จังหวัดจันทบุรี รวมทั้งแถบจังหวัดตราด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีสรรพคุณหลัก ๆ คือ ใช้เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ผสมในยาถ่ายเป็นใช้ช่วยถ่ายท้องได้

นอกจากนั้น "ราก" ยังช่วยฟอกโลหิต แก้ลม รักษาโรครำมะนาด "เมล็ด" ช่วยบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ "เหง้าอ่อน" ใช้รับประทานเป็นผัก "หัวและหน่อ" ช่วยขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง "แก่น" ใช้ขับพิษร้าย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ "กระพี้" รักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต ส่วน "ใบ" ใช้แก้ลมสันนิบาต ขับเสมหะ แก้ไข้เซื่องซึม แก้จุกเสียด บำรุงกำลัง "ผลแก่" มีรสเผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมคล้ายการบูร มีฤทธิ์ขับลม ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด



กานพลู

กานพลู

ใครที่ปวดฟัน นี่คือสมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการปวดฟันได้เป็นอย่างดี โดยตามตำรับยา ให้นำดอกที่ตูมไปแช่เหล้าขาว แล้วเอาสำลีไปชุบน้ำมาอุดรูฟัน จะช่วยบรรเทาอาการปวดฟันได้ เพราะน้ำมันหอมระเหยในกานพลูมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ หรือจะเคี้ยวทั้งดอกแล้วอมไว้ตรงบริเวณที่ปวดฟันก็ได้ นอกจากนี้ ยังนำไปผสมน้ำเป็นน้ำยาบ้วนปาก ช่วยลดกลิ่นปาก แก้เลือดออกตามไรฟัน แก่รำมะนาดได้

กานพลูยังมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ฉะนั้น ใครที่มีอาการปวดท้อง กานพลู ก็ช่วยลดอาการปวดท้อง ขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดจากการย่อยอาหารได้ เพราะจะไปช่วยขับน้ำดีมาย่อยไขมันได้มากขึ้น แถมยังกระตุ้นการหลั่งเมือก และลดภาวะกรดเกินในกระเพาะอาหารได้ด้วย



หญ้าหนวดแมว

หญ้าหนวดแมว

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

ข้อควรระวังก็คือ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ไต ห้ามรับประทาน เพราะในหญ้าหนวดแมวมีโพแทสเซียมสูงมาก และไม่ควรรับประทานหญ้าหนวดแมวร่วมกับแอสไพริน เพราะจะยิ่งทำให้ยาจำพวกแอสไพรินไปจับกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น



บัวบก

บัวบก

หลายคนอาจเคยต้มน้ำใบบัวบก ที่เมื่อดื่มเข้าไปแล้วช่วยแก้ร้อนใน แก้ไข้ใน ลดการกระหายน้ำได้ดั่งน้ำแผล ซึ่งนอกจากใบบัวบกจะนำมาคั้นน้ำดื่มได้แล้ว ยังสามารถนำไปทาแผล ช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำของแผลได้ด้วย เพราะในใบมีกรดมาดีคาสสิก (madecassic acid) และกรดเอเชียติก (asiatic acid) ที่มีฤทธิ์สมานแผล ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลหลังผ่าตัด ใบบัวบกจะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

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

ส่วนต้นของใบบัวบก ก็มีสรรพคุณทางยามากมายไม่แพ้ใบ โดยสามารถใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้พิษงูกัด แก้ปวดศีรษะข้างเดียว ช่วยขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ ใช้เป็นยาห้ามเลือด สำแผลสด แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน แก้ไข้ในได้เช่นกัน และถ้าใครชอบทำอาหาร อย่าลืมใส่ใบบัวบก ลงผสมลงไปเมนูของคุณด้วย เพราะในใบบัวบกมีสารอาหารเพียบ โดยเฉพาะวิตามินเอที่มีสูงมาก และยังให้คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามิน และไนอาซีน เรียกว่า คุณค่าครบเลยล่ะ

จะเห็นได้ว่าสมุนไพรใกล้ตัวมากมายเหล่านี้มีประโยชน์อย่างที่ไม่ถึงมาก่อน แต่คำนึงไว้ด้วยว่าสมุนไพรจะรักษาโรคได้ต้องขึ้นอยู่กับวิธีการใช้สมุนไพรตามตำรับยาด้วย **และที่สำคัญ คือสมุนไพรบางชนิดก็ไม่เหมาะกับคนที่ป่วยด้วยโรคบางประเภท หรือสตรีมีครรภ์ ดังนั้น ควรศึกษาข้อมูล และข้อควรระวังทุกครั้งก่อนจะใช้สมุนไพรจะดีที่สุดคะ**

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก gpo.or.th , สสส. , กรมวิชาการเกษตร , โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี