



สวนสมุนไพรท้องถิ่น ทรงคุณค่า



- ✍ ข้อมูลด้านชีววิทยา กายภาพ โภชนาการ สรรพคุณ การนำไปใช้ประโยชน์
- ✍ พื้นที่สวนสมุนไพรเพื่อการอนุรักษ์และเป็นแหล่งเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรอย่างยั่งยืนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

องค์การบริหารส่วนตำบลนาข้าวเสีย อำเภอนาโยง จังหวัดตรัง

ตะไคร้



ชื่อพืช :	ตะไคร้
ชื่อสามัญ :	Lemon grass, Lapine, West Indian lemongrass, Sweet rush
ชื่อวิทยาศาสตร์ :	<i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.
วงศ์ :	POACEAE (GRAMINEAE)
ถิ่นกำเนิด :	ตะไคร้เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยเรามาตั้งแต่อดีตแล้ว ทั้งนี้เพราะตะไคร้เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในแถบเขตร้อนของทวีปเอเชีย เช่น ไทย พม่า ลาว มาเลเซีย อินโดนีเซีย อินเดีย ศรีลังกา เป็นต้น และยังสามารถพบได้ในประเทศเขตร้อนบางประเทศในแถบอเมริกาใต้เช่นกัน ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้าและสามารถแบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาคและตะไคร้หางสิงห์
ลักษณะพฤกษศาสตร์ :	เป็นพืชล้มลุก ในวงศ์หญ้า (POACEAE) ความสูงประมาณ ๔-๖ ฟุต ใบยาวเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม เป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก ตะไคร้เป็นพืชที่สามารถนำส่วนต้นหัวไปประกอบอาหาร และจัดเป็นพืชสมุนไพรด้วย
สรรพคุณ :	- บำรุงไตและขับปัสสาวะ ตะไคร้มีสรรพคุณช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง ช่วยให้ไตทำงานได้ดี อีกทั้งยังช่วยในการชำระล้างและกำจัดของเสียที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย - บรรเทาอาการปวดและการอักเสบ ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดและการอักเสบจากโรคไขข้อ ช่วยลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการปวดเมื่อย แก้เคล็ดขัดยอก - แก้อาการนอนไม่หลับ ชาตะไคร้ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากความเมื่อยล้าและยังช่วยบำรุงเส้นประสาทจึงทำให้นอนหลับสบายขึ้น - ไล่แมลง ตะไคร้หอมเป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยมากกว่าตะไคร้บ้าน มีกลิ่นหอมตรงระหว่างใบกับกาบ สามารถใช้เป็นยาทาไล่ยุง ไล่แมลง และยังไม่เป็นพิษต่อคนอื่นอีกด้วย โดยทุบตะไคร้หอมพอหยาบๆ ๔-๕ ต้น แล้วนำไปวางตามมุมอับกลิ่น น้ำมันที่ระเหยออกของตะไคร้หอมจะช่วยไล่ยุง - แก้อาการหวัด ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่ช่วยแก้หวัดได้ดี เนื่องจากมีประโยชน์ในการลดไข้ บรรเทาอาการหวัด ซึ่งมีการใช้อย่างกว้างขวางในการบรรเทาอาการหวัดโดยจะช่วยขับเหงื่อ - รักษาโรคเบาหวาน ตะไคร้ได้รับการวิจัยแล้วว่ามีส่วนช่วยรักษาโรคเบาหวานประเภทที่ ๒ ตะไคร้จะช่วยรักษาระดับอินซูลินในระดับที่เหมาะสมและเพิ่มความทนทานต่อกลูโคสของร่างกาย - บำรุงระบบประสาทและสมอง เป็นยาบำรุงระบบประสาทชั้นดี บรรเทาความเครียด ช่วยคลายความวิตกกังวลและความเหนื่อยล้าที่เกิดจากความเครียด - ลดคอเลสเตอรอล ตะไคร้มีสรรพคุณป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง โดยจะช่วยรักษาระดับไตรกลีเซอไรด์และลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) จึงช่วยป้องกันการสะสมของไขมันในเส้นเลือด - แก้อาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถช่วยบรรเทาอาการเวียนศีรษะ โดยทุบตะไคร้พอหยาบๆ ๔-๕ ต้น เพื่อให้ได้กลิ่นแล้วนำไปสูดดมกลิ่นที่ระเหยออกมาของตะไคร้จะช่วยแก้อาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้

ข่า



ชื่อพืช:	ข่า
ชื่อสามัญ:	Galanga , False galangal
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Alpinia galanga (L.) Willd.
วงศ์:	ZINGIBERACEAE
ถิ่นกำเนิด:	เป็นพืชพื้นเมืองของไทยอีกชนิดหนึ่งที่พบได้ทุกภาคของประเทศโดยมีถิ่นกำเนิดในแถบประเทศเขตร้อนในเอเชีย สามารถพบได้ตามประเทศ ศรีลังกา อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ อินเดีย และไทย
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูงประมาณ ๑.๕ - ๒ เมตร มี ลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า มีข้อและปล้องชัดเจน เลื้อย ขนานพื้นดินและแตกแขนงเป็นแง่ง เหง้าหัวมีขนาด ใหญ่ด้วนสีขาว ลำต้นเทียมเหนือดินคือส่วนของกาบ ใบที่หุ้มซ้อนทับกันมีสีเขียวทรงกระบอกกลม เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ
สรรพคุณ:	- ช่วยขับลม แก้อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ ด้วยมีรสชาติที่เผ็ดร้อน ทำให้ข่ามีฤทธิ์ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ เมื่อสกัดน้ำมันหอมระเหยจากข่ามา ยังสามารถใช้ประโยชน์ ในการช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้อีกด้วย - ช่วยให้อย่อยอาหาร ลดการบีบตัวของลำไส้ การรับประทานข่า ส่งผลดีต่อลำไส้ เพราะช่วยย่อยอาหารและลดการบีบตัว อันเป็นสาเหตุของการเป็นโรคลำไส้แปรปรวน ที่จะทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องอืด ไม่สบายท้องหรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย - ช่วยรักษาอาการข้ออักเสบได้ เมื่อคนเราแก่ตัวลง มักจะเกิดอาการข้ออักเสบ เนื่องจากข้อต่อกระดูกเสื่อมและมีน้ำหนักรั่วที่เพิ่มมากขึ้น การรับประทานข่าหรือสารสกัดจากข่า จะช่วยรักษาอาการข้ออักเสบ และช่วยยับยั้งการสลายของเนื้อเยื่อกระดูกอ่อน จึงลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคไขข้ออักเสบและเสริมความแข็งแรงให้กับข้อต่อในร่างกายเราได้เป็นอย่างดี - มีฤทธิ์ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร เหง้าข่ามีสาร ๑'S-๑'-acetoxychavicol acetate และ ๑'S-๑'-acetoxyeugenol acetate ที่ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และเมื่อนำสารสกัดจากเหง้าข่ามาทดลอง พบว่า ด้วยสารพิโตรเลียมอีเธอร์ ไดเอทิลอีเธอร์ อะซีโตน ที่มีอยู่ในสารสกัด สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย Escherichia coli และ Salmonella typhi ที่เป็นสาเหตุของโรคท้องร่วงได้อีกด้วย เหง้าข่า จึงมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร และป้องกันการอาการท้องร่วงได้ - สามารถต้านเซลล์มะเร็งได้ จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาที่ผ่านมา พบว่า สารสกัดจากเหง้าข่า สามารถทำให้เซลล์มะเร็งในร่างกายมนุษย์ชนิดต่างๆ ไวต่อการรักษาด้วยยา ปัจจุบันมากขึ้น และมีฤทธิ์ต้านและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้

ขมิ้นชันและขมิ้นขาว



ชื่อพืช:	ขมิ้นชันและขมิ้นขาว
ชื่อสามัญ:	Curcuma white, White turmeric
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Curcuma manga valetton & Zijp
วงศ์:	ZINGIBERACEAE
ถิ่นกำเนิด:	สำหรับถิ่นกำเนิดดั้งเดิมของขมิ้นขาวนั้นยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่ามีกระจายพันธุ์ในคาบสมุทรมอินโดจีน บริเวณประเทศไทย พม่า เวียดนาม ลาว กัมพูชา มาเลเซียและอินโดนีเซีย โดยถือว่าขมิ้นขาวเป็นทั้งผักและสมุนไพรพื้นบ้านที่รู้จักกันเป็นอย่างดีอีกด้วย
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	จัดเป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปีมีลำต้นใต้ดินเรียกว่า เหง้า หรือ หัว ซึ่งว่ามีลักษณะเป็นรูปรีสีน้ำตาลและแตกแขนงย่อยเป็นสีขาว มีกลิ่นหอมส่วนลำต้นเหนือพื้นดินจะเป็นลำต้นเทียมค่อนข้างสูงกว่าโดยจะสูงราว ๙๐-๑๑๐ เซนติเมตร ใบ เป็นใบเดี่ยวเจริญจากลำต้นใต้ดินประกอบด้วยกาบใบซ้อนทับกันแบบขั้นๆ แบบเรียงสลับจากโคนถึงปลาย รูปทรงของใบเป็นรูปหอกหรือใบพายสีเขียว โคนสอบปลายแหลม กว้าง ๑๒-๑๕ เซนติเมตร และยาว ๓๐-๔๐ เซนติเมตร เจริญเติบโตในหน้าฝน แต่ในช่วงหน้าหนาวถึงฤดูแล้งจะเริ่มมีใบเหลืองและเหี่ยวแห้งแต่จะยังมีหัวฝังอยู่ใต้ดินแต่ไม่ตาย เมื่อถึงฤดูฝนถัดไปก็จะพร้อมแตกใบขึ้นมาใหม่อีกครั้งดอก ออกเป็นช่อคล้ายกับดอกขมิ้นชันกับขมิ้นอ้อยมีก้านช่อยาวแทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบประดับสีเขียวอมชมพูซ้อนทับแบบเวียนสลับหลายกลีบและหลายชั้นเมื่อดอกบานจะมีสีเหลืองอ่อน
สรรพคุณ:	- ช่วยย่อยอาหาร เหง้าอ่อนของขมิ้นขาวมีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยและมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร สามารถกินเหง้าอ่อนสดๆ แกล้มกับอาหาร จิ้มกับน้ำพริกหรือนำเหง้าอ่อนไปต้มเป็นชาแล้วดื่มแก้แน่นท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อยก็ได้ - ขับลมสรรพคุณสุดเจ๋งอีกอย่างของขมิ้นขาวก็คือช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะหากกินเหง้าอ่อนของขมิ้นขาวสดๆ จะช่วยในการขับลมได้เป็นอย่างดี - ช่วยให้เจริญอาหาร ใครที่เบื่ออาหาร ไม่ค่อยอยากรับประทานอาหารอะไรเท่าไร ลองกินเหง้าอ่อนขมิ้นขาวสักนิด หรือดมกลิ่นจากเหง้าของขมิ้นขาวก็จะช่วยกระตุ้นความอยากอาหารขึ้นมาได้ - รักษาโรคผิวหนัง โดยเฉพาะปัญหาผิวหนังจากการติดเชื้อ แผลเป็นหนอง - ขับน้ำนมแม่ลูกอ่อน ไม่ใช่แค่หัวปลีเท่านั้นที่เป็นอาหารขับน้ำนม แต่ขมิ้นขาวก็มีสรรพคุณช่วยขับน้ำนมให้คุณแม่ลูกอ่อนได้ไม่แพ้กัน - กระตุ้นการหลั่งน้ำดี สารเคอร์คูมินและน้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในขมิ้นขาวมีส่วนช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี มีสรรพคุณรักษานิ่วในถุงน้ำดี และลดการอักเสบของบาดแผล

ฟ้าทะลายโจร



ชื่อพืช:	ฟ้าทะลายโจร
ชื่อสามัญ:	Kariyat , The Creat.
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Andrographis paniculata (Burm.f.) Nees
วงศ์:	Acanthaceae
ถิ่นกำเนิด:	อินเดียและศรีลังกา
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ไม้ล้มลุก สูง ๓๐-๗๐ เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม กิ่งเป็นใบสี่เหลี่ยม ใบเดี่ยว แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอก ช่อ ออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ ดอกย่อย กลีบดอกสีขาว โคนกลีบติดกัน ปลายแยก ๒ ปาก ปากบนมี ๓ กลีบ มีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่ ปากล่างมี ๒ กลีบ ผล เป็นฝัก เมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล แตกได้ ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก ส่วนที่ใช้ทั้งต้น ใบสด ใบแห้ง ใบจะเก็บมาใช้เมื่อต้นมีอายุได้ ๓-๕ เดือน
สรรพคุณ:	ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้ไอ แก้ไข้หวัด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน แก้อาการท้องเสีย และโรคอุจจาระร่วง หากรับประทานเพื่อรักษา COVID-๑๙/สงสัยว่าติดเชื้อ แบบแคปซูลหรือแบบเม็ด ควรรับประทาน ให้ได้สารสำคัญ Andrographolide ๑๘๐ มก. หรือประมาณ ๓ เม็ด แบ่งเป็นเป็น ๓ เวลา ก่อนอาหาร และไม่ควรทานติดต่อกันเกิน ๕ วัน ต่อสัปดาห์ และไม่ควรทานต่อเนื่องเกิน ๓ เดือน

ชะพลู



ชื่อพืช:	ชะพลู
ชื่อสามัญ:	Wildbetel leafbush
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Piper sarmentosum Roxb.
วงศ์:	PIPERACEAE
ถิ่นกำเนิด:	ชะพลูมีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทางตะวันออกเฉียงเหนือของอินเดียและตอนใต้ของจีนและหมู่เกาะอันดามัน เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไปๆ ในประเทศไทย
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ไม้ล้มลุก ลำต้นทอดคลานไปตามพื้นดิน สูง ๓๐-๘๐ เซนติเมตร ลำต้นสีเขียว มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ มีรากงอกออกมาตามข้อ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แผ่นใบบาง ผิวใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ใบรูปหัวใจ กว้าง ๕-๑๐ เซนติเมตร ยาว ๗-๑๕ เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบเว้า ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบรูปทรงกระบอก ดอกเล็กสีขาวอัดแน่นอยู่บนแกนช่อดอก ดอกแยกเพศ ผล เป็นผลสด กลม อัดแน่นอยู่บนแกน
สรรพคุณ:	ใบชะพลู - มีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ใบชะพลู - มีเบต้า-แคโรทีน ในปริมาณมาก ซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน แก้โรคตาฟาง เป็นต้น ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน และช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากมีเส้นใยในปริมาณมาก ใบ ราก ต้น - ช่วยในการขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ ดอก ราก - ช่วยทำให้เสมหะงวดและแห้ง ช่วยขับลมในลำไส้ ใช้รากประมาณ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๓ ใน ๔ ถ้วยแก้ว แล้วรับประทานครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว ราก - ช่วยบำรุงธาตุ แก้อาการพิการ ช่วยในการขับเสมหะทางอุจจาระ ช่วยแก้อาการบิด ใช้รากประมาณครึ่งกำมือ ใช้ผลประมาณ ๓ หยิบมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วยแก้ว แล้วนำมาดื่มครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว ราก ทั้งต้น - ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ทั้งต้นช่วยรักษาโรคเบาหวาน ใช้ชะพลูสดทั้งต้น ประมาณ ๗ ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วม แล้วต้มให้เดือดสักพัก แล้วนำมาดื่มเป็นชา

กะเพรา



ชื่อพืช:	กะเพรา
ชื่อสามัญ:	Holy basil, Thai basil, Sacred basil.
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Ocimum tenuiflorum
วงศ์:	LABIATAE
ถิ่นกำเนิด:	พืชชนิดนี้มีต้นกำเนิดมาจากอินเดียและคนที่โน่นเขาไม่กินกัน แถมยังมีพิธีต้องมากมาย เพราะคนอินเดียถือว่ากะเพราเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ไม้พุ่ม ขนาดเล็ก สูงประมาณ ๐.๓ – ๑.๐ เมตร ลำต้นตั้งตรง ลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยม โคนต้นแข็ง มีขนคลุมทั่ว แตกกิ่งก้านสาขามากและมีกลิ่นหอมแรง ใบ เป็นใบเดี่ยว แตกใบออกตรงข้ามในแต่ละข้อของลำต้นและกิ่ง ลักษณะใบรูปรีหรือรูปไข่ ค่อนข้างยาว ปลายใบแหลม โคนใบรูปปลีหรือมน ขอบใบจักฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบบางสีเขียวหรือสีแดง และมีขนปกคลุมทั้งสองด้าน ก้านใบสีเขียวหรือสีแดงแล้วแต่พันธุ์ ดอก ออกดอกเป็นช่อแบบช่อฉัตร ออกช่อที่ยอดหรือปลายกิ่ง รังไข่ประดับรูปไข่หรือรูปหัวใจ ปลายแหลม ขอบมีขน ดอกย่อยแบบสมมาตรด้านข้าง ก้านดอกโค้งยาวมีขน มีกลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอดปลายแยกเป็นปาก ผล เป็นแบบผลเปลือกแห้งเมล็ดเดียว มีขนาดเล็ก ปลายมน กลิ้ง
สรรพคุณ:	✎ มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาการมวนท้อง ช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ด้วย ✎ ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันอาการเจ็บป่วยจากอาการหวัดได้ดี ✎ ช่วยยับยั้งการอักเสบได้เป็นอย่างดี เพราะกะเพรา มีสารระเหยสำคัญที่มีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบได้ ซึ่งให้ผลลัพธ์เทียบเท่ากับยาแอสไพริน ที่ลดอาการอักเสบนั่นเอง ✎ ช่วยลดระดับของไขมันและปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ระดับของน้ำตาลลดลง ช่วยรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน แถมยังมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มไขมันดีในร่างกายด้วย ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดการเกิดกรด ✎ เป็นยาช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจที่ไม่แข็งแรง สามารถกลับมาทำงานได้ปกติ ลดโอกาสที่จะเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจได้ ✎ ช่วยขยายหลอดเลือด สามารถลดความดันเลือดได้ ช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด เพิ่มเวลาในการแข็งตัวของเลือด ✎ มีประโยชน์ต่อดับ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการกำจัดสารพิษของตับได้เป็นอย่างดี ช่วยลดการตกค้างของสารพิษ ที่อาจสะสมอยู่ในร่างกาย ✎ รักษาสิวได้ด้วย

กระชาย



ชื่อพืช:	กระชาย
ชื่อสามัญ:	Fingerroot, Chinese ginger, Chinese key
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Boesenbergia rotunda
วงศ์:	ZINGIBERACEAE
ถิ่นกำเนิด:	มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ไม้ล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า มีรากติดเป็นกระจุก เป็นที่สะสมอาหาร อวบน้ำ รูปทรงกระบอกปลายเรียวแหลม ผิวสีน้ำตาลอ่อน เนื้อสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปรียาว กว้าง ๔.๕ - ๑๐ เซนติเมตร ยาว ๑๕ - ๓๐ เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ ก้านใบยาว ๗ - ๒๕ เซนติเมตร กาบใบสีชมพู ดอก ออกเป็นช่อ ออกแทรกระหว่างกาบใบ ช่อดอกยาวประมาณ ๕ เซนติเมตร มีใบประดับสีม่วงแดงเรียงทแยงกัน กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น ๓ แฉก กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น ๓ แฉก ดอกที่ปลายช่อจะบานสวย กลีบดอกสีขาวหรือขาวอมชมพู ดอกบานที่ละดอก มีลักษณะเป็นถุงแยกเป็น ๒ กลีบ เกสรตัวผู้หมั่นด้านข้าง ๒ อัน รูปรี สีขาวอมชมพู เกสรเพศผู้หมั่นที่มีลักษณะคล้ายกลีบปากขนาดใหญ่ สีชมพู ผล รูปรี เมื่อแก่แตกออกเป็น ๓ ซีก
สรรพคุณ:	~~๑~~ กระชายมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ~~๒~~ กระชายเหลืองมีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก ~~๓~~ ช่วยบำรุงกำลัง เสริมสมรรถภาพทางเพศ บำบัดโรคคนเขาไม่ขึ้นหรือโรคอีดี (Erectile Dysfunctional หรือ ED) (เหง้าใต้ดิน) ~~๔~~ ช่วยบำรุงหัวใจด้วยการใช้เหง้าและรากของกระชายนำมาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด นำมาหั่นตากแห้งแล้วบดจนเป็นผง และให้ใช้ผงแห้งที่เตรียมไว้ประมาณ ๑ ช้อนชา นำมาชงกับน้ำร้อนครึ่งถ้วยชา แล้วรับประทานเพียงครั้งเดียว (เหง้า ราก) ~~๕~~ ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง ~~๖~~ ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ~~๗~~ ช่วยบำรุงกำหนด แก้อาการกามตายด้าน (เหง้าใต้ดิน) ~~๘~~ ช่วยบำรุงสมอง เพราะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น ~~๙~~ ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิตเมื่อความดันโลหิตสูง แต่เมื่อความดันโลหิตต่ำก็จะช่วยทำให้ความดันเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติ ~~๑๐~~ สรรพคุณกระชายช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ (ใบ) ~~๑๑~~ กระชายมีสรรพคุณทางยาช่วยแก้โรคในปากและคอ เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากเป็นแผล ช่วยแก้ฝ้าขาวในปาก ด้วยการใช้กระชายที่ล้างสะอาดนำมาบดแบบไม่ต้องปอกเปลือก

เปราะ



ชื่อพืช:	เปราะ
ชื่อสามัญ:	Peacock ginger, Resurrection lily
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Kaempferia marginata Carey
วงศ์:	Zingiberaceae
ถิ่นกำเนิด:	เป็นยาสมุนไพรพื้นบ้านของจังหวัดอุบลราชธานี ของภาคอีสานและตำรายาไทยทั่วไป
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	- พืชลงหัว ขนาดเล็ก สูง ๓-๕ เซนติเมตร มีเหง้าสั้น - ราก เป็นกระจุก ใบเป็นใบเดี่ยว ใบอ่อนม้วนเป็นกระบอกตั้งขึ้น ใบแก่แผ่ราบบนพื้นดิน ไม่มีก้านใบ ต้นหนึ่งมี ๒ ใบ ใบทรงกลมโตหรือรูปรี กว้าง ๘-๑๔ เซนติเมตร ยาว ๕-๑๑.๕ เซนติเมตร มีสีเขียวเข้ม ขอบใบมีสีม่วงแดง ปลายใบแหลม โคนใบรูปปลีมน ผิวเรียบ ด้านล่างมีขน กาบใบยาวราว ๕ เซนติเมตร กาบใบที่ไม่มีใบยาวราว ๓ เซนติเมตร เส้นใบรูปสามเหลี่ยม ยาวราว ๔ มิลลิเมตร - ช่อดอก แทงออกตรงกลางระหว่างกาบใบทั้งสอง กลีบดอกเป็นหลอดยาวราว ๔ เซนติเมตร ปลายแยกเป็นกลีบ รูปแถบ กลีบหลังยาว และกว้างกว่ากลีบข้าง กลีบหลังกว้างราว ๐.๕ เซนติเมตร ยาว ๒.๕ เซนติเมตร กลีบข้างกว้างราว ๐.๓ เซนติเมตร ยาวราว ๒.๔ เซนติเมตร ดอกสีขาว กลีบดอกบอบบาง มีดอกย่อย ๖-๘ ดอก ใบประดับสีขาวอมเขียว รูปใบหอก กว้างราว ๑ เซนติเมตร ยาวราว ๓.๒ เซนติเมตร เกสรตัวผู้ที่เป็นหมันสีขาว รูปไข่ กลีบแกมรูปปลี กว้างราว ๑ เซนติเมตร ยาวราว ๒ เซนติเมตร กลีบปากสีม่วง มีแถบสีขาวระหว่างเส้นกลางกลีบกับขอบกลีบ
สรรพคุณ:	- การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า รากเปราะหอมหรือเปราะหอม มีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระ - ใช้เป็นยาแก้ปวดศีรษะ คลายเครียด ด้วยการใช้ทั้งหัวและใบนำมาโขลก ใส่ผ้าพอกแล้วเอาไปชุบน้ำมาใช้คลุมหัว หรือจะใช้เฉพาะหัวนำมาตำคั้นเอาน้ำไปผสมกับแป้งหรือว่านหูลือ ก็จะได้แป้งดินสอพองไว้ทาขมับแก้อาการปวดศีรษะ - ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ด้วยการใช้หัวผสมลงในยาหอม หัวเปราะหอมนำมาต้มหรือชงกิน จะช่วยในการนอนหลับได้เป็นอย่างดี และยังช่วยลดความเครียดได้อีกด้วย - น้ำคั้นจากใบและเหง้าใช้ป้ายคอ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้ น้ำคั้นจากใบและเหง้าใช้ล้างศีรษะเพื่อช่วยป้องกันการเกิดรังแค รักษาอาการหนังศีรษะแห้ง - น้ำมันหอมระเหยจากหัวมีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อเรียบของลำไส้เล็กคลายตัว ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องและช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดได้ - ช่วยบรรเทาอาการปวด ด้วยการใช้หัวนำมาโขลกหรือทุบใส่น้ำให้พอกชุ่ม นำผ้ามาชุบแล้วใช้พันบริเวณที่มีอาการปวดบวม จะช่วยลดอาการปวดได้ จึงนิยมนำมาใช้ทำเป็นลูกประคบ

ต้นเล็บครุฑ



ชื่อพืช:	ต้นเล็บครุฑ
ชื่อสามัญ:	Ming Aralia / Parsley Panax
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Polyscias fruticosa (L.) Harms
วงศ์:	ARALIACEAE
ถิ่นกำเนิด:	อินเดีย แอฟริกา และหมู่เกาะแปซิฟิก
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ลักษณะทั่วไป เป็นไม้พุ่มสูง ๑-๒ เมตร ลำต้นส่วนยอดสีเขียวอมน้ำตาลเกือบดำ มีกระสีน้ำตาลอ่อนตามกิ่งมีรูอากาศเห็นได้ชัด ลำต้นแตกแขนงได้ดี ลักษณะใบ ใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยขอบเว้าลึก ขอบใบจักฟันเลื่อยปลายแหลม ก้านใบส่วนที่ติดกับลำต้นเป็นกาบ ใบเมื่อขยี้ดมจะให้กลิ่นน้ำมันหอมระเหย ลักษณะดอก ออกช่อดอกแยกแขนง มีแกนกลางช่อยาว ๖๐ เซนติเมตร ขนาดเล็ก ช่อดอกย่อยออกเป็นช่อซี่ร่ม กลีบดอก ๕ กลีบ เกสรตัวผู้ ๕ อัน ลักษณะผล ผลรูปเกือบกลม มีเนื้อผล
สรรพคุณ:	ใบ (มีกลิ่นหอม ให้รสเผ็ดร้อน) - ใบนำมาต้มดื่มแก้อาการปวดหัว แก้ไมเกรน แก้ปวดหัวข้างเดียว - น้ำต้มจากใบมีกลิ่นหอม ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย - น้ำต้มจากใบใช้ดื่ม แก้อาการปวดตามข้อต่างๆ - นำใบมาตำบด สำหรับพอกรักษาแผล แก้แผลอักเสบ - นำมาพอกทารักษาผื่นคัน - นำมาพอกทารักษาโรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน - ใบนำมาขยี้แล้วอุดรูจมูก สำหรับแก้เลือดกำเดาออก ลำต้น (รสฝาด) - นำมาต้มดื่มช่วยดับพิษร้อน - น้ำต้มช่วยรักษาท้องร่วง - น้ำต้มดื่ม แก้อาการปวดหัว ช่วยลดไข้ - แก่นลำต้นนำมาฝนใช้ทาสมานแผล ราก (รสร้อน) - ช่วยขับปัสสาวะ - ช่วยให้ผ่อนคลาย - แก้ปวดตามข้อ

ผักโขม



ชื่อพืช:	ผักโขม
ชื่อสามัญ:	Amaranth.
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Amaranthus blitum subsp. oleraceus (L.) Costea
วงศ์:	Amaranthaceae
ถิ่นกำเนิด:	ผักโขมมีถิ่นกำเนิดจากหลายที่ เช่น ประเทศแอฟริกาตะวันตก อเมริกา เม็กซิโก กรีซและจีน
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ผักโขมเป็นไม้พุ่มเตี้ยและเป็นพืชล้มลุกปีเดียว สูง ๓๐-๑๐๐ เซนติเมตร ลำต้นอวบน้ำมีสีเขียวตั้งตรงแตกกิ่งก้านสาขามาก โคนมีสีแดงน้ำตาล ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่คล้ายสามเหลี่ยม ใบออกแบนสลับกว้าง ๒.๕-๘ เซนติเมตรยาว ๓.๕-๑๒ เซนติเมตร ผิวเรียบหรือมีขนเล็กน้อย ขอบใบเรียบ หลังใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ดอกเป็นดอกช่อสีม่วงปนเขียว ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยเรียงตัวอัดกันแน่น เมล็ดมีลักษณะกลมสีน้ำตาลเกือบดำ ขนาดเล็ก
สรรพคุณ:	✎ ช่วยบำรุงกำลังทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ผักโขมมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ✎ ช่วยส่งเสริมการสร้างคอลลาเจน เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง จึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย ช่วยบำรุงและรักษาสุขภาพสายตาป้องกันความเสื่อมของดวงตามีส่วนช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน ✎ ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองชะลอปัญหาความจำเสื่อม ช่วยบำรุงโลหิตในร่างกาย ✎ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยรักษาจังหวะการเต้นของหัวใจให้คงที่ ✎ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร เป็นอาหารที่เหมาะสมอย่างมากกับผู้รับประทานอาหารมังสวิรัติ เพราะผักโขมอุดมไปด้วยโปรตีน มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ แมกนีเซียมในผักโขมช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ✎ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ ✎ ช่วยชะลอความเสื่อมของสายตา ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคดวงตาเสื่อมได้สูงถึง ๔๓% ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งรังไข่ ✎ ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ใช้ถอนพิษไข้ด้วยการนำรากมาปรุงเป็นยา (ราก) ช่วยดับพิษภายในและภายนอก (ทั้งต้น)

มะแว้ง



ชื่อพืช:	มะแว้ง
ชื่อสามัญ:	Brinjal
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Solanum indicum L.
วงศ์:	SOLANACEAE
ถิ่นกำเนิด:	เป็นพืชในสกุลมะเขือ กระจายพันธุ์ในอินเดีย จีน และอินโดจีน
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ไม้พุ่ม ขนาดเล็ก มีความสูงประมาณ ๑ - ๑.๕ เมตร ลักษณะของลำต้นเล็กแข็ง เปลือกต้นเรียบสีน้ำตาล ยอดอ่อนและต้นอ่อนมีขนสีขาว ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะใบรูปรีหรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบแหลมหรือมน โคนใบมน ขอบใบหยักเว้าหยาบๆ มีขนทั่วทั้งผิวใบทั้งสองด้าน แผ่นใบสีเขียว ก้านใบยาว ขนาดใบเล็กกว่าใบมะเขือพวง ดอก ออกดอกเป็นช่อกระจุก บริเวณตามกิ่งหรือซอกใบ ดอกย่อยมี ๕ - ๑๐ ดอก มีสีม่วงซีด กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็น ๕ แฉกแหลม กลีบดอกมี ๕ กลีบรูปไข่ ปลายแหลม เกสรตัวผู้สีเหลืองติดกันเป็นรูปกรวย ผล เมื่อดอกร่วงแล้วจะติดผล ลักษณะรูปทรงกลมเล็ก ผิวเรียบ ผลอ่อนหรือผลดิบสีขาวไม่มีลาย เมื่อแก่หรือสุกก็จะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง ข้างในผลมีเมล็ดแบนๆ อยู่เป็นจำนวนมาก
สรรพคุณ:	✍ รากและผลมีรสขมเปรี้ยว เป็นยาเย็น มีพิษเล็กน้อย ช่วยทำให้เจริญอาหาร (ราก, ผล) ✍ ส่วนใบก็มีสรรพคุณบำรุงธาตุเช่นกัน (ใบ) ใช้เป็นยาบำรุงธาตุในร่างกาย (ราก, ใบ, ผล) ✍ ผลสุกและผลดิบมีรสขื่นเปรี้ยว ช่วยแก้โรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้บ้าง การใช้ผลมะแว้งต้นโตเต็มที่ประมาณ ๑๐-๒๐ ผล นำมารับประทานเป็นอาหารกับน้ำพริก ✍ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ แก้วปวดฟัน (ราก, ผล) ✍ ช่วยแก้ไข้ (ราก, ผล) รากและใบช่วยแก้วัณโรค (ราก, ใบ) ✍ ช่วยแก้ไข้สารพัดพิษ แก้ไข้เพื่อเสมหะในคอ (ผล) ส่วนรากมีรสขมขื่นเปรี้ยว เป็นยาแก้ไข้สันนิบาต (ราก) สรรพคุณของรากมะแว้งในบางตำราระบุว่าใช้ระงับความร้อน (ราก) ตำรายาไทยจะใช้ผลเป็นยาแก้ไข้ โดยใช้ได้ทั้งผลแห้งและผลสดประมาณ ๕-๑๐ ผล นำมาตำให้แหลก คั้นเอาแต่น้ำผสมกับเกลือเล็กน้อย นำมารับประทาน (ผล) ส่วนใบและรากก็เป็นยาแก้ไข้เช่นกัน (ใบ, ราก) ✍ ช่วยขับเสมหะ ด้วยการรับประทานประมาณ ๕-๑๐ ผลนำมาตำให้แหลก คั้นเอาแต่น้ำผสมกับเกลือเล็กน้อย นำมารับประทาน ✍ ช่วยรักษาต่อมทอนซิลอักเสบต่อมน้ำเหลืองอักเสบ ✍ ช่วยแก้โรคหอบหืด ด้วยการรับประทานผลมะแว้งต้นแก่ประมาณ ๑๐-๒๐ ผล นำมาเคี้ยวกลืนทั้งน้ำและเนื้อ โดยให้รับประทานบ่อยๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น

มะเขือเทศ



ชื่อพืช:	มะเขือเทศ
ชื่อสามัญ:	tomato
ชื่อวิทยาศาสตร์:	Lycopersicon esculentum Mill.
วงศ์:	Solanaceae
ถิ่นกำเนิด:	มีถิ่นกำเนิดบนทวีปอเมริกาใต้ฝั่งตะวันตก ปัจจุบันคือประเทศเปรู เอกวาดอร์ โบลิเวีย และชิลี
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	เป็นพืชล้มลุก อายุประมาณ ๑ ปี สูงประมาณ ๑-๒ เมตร ลักษณะเป็นพุ่มและเจริญเติบโตรวดเร็ว ลำต้นมีขนปกคลุม มีกลิ่นเฉพาะตัว ใบเป็นใบเดี่ยวรูปหอกหรือรูปไข่เรียงสลับกัน ใบกว้าง ๒-๕ เซนติเมตร ยาว ๓-๑๐ เซนติเมตร ขอบใบหยักเป็นซี่ห่างๆ ดอกมีสีเหลืองออกเป็นช่อๆละ ๕ ดอก ผลจะฉ่ำน้ำมีรูปร่างและขนาดแตกต่างกันตามพันธุ์ ผลสุกมีสีแดง ผิวบางเป็นมัน การขยายพันธุ์ทำโดยใช้เมล็ด
สรรพคุณ:	✕ ช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคหอบหืดได้มากถึง ๔๕% ✕ ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ✕ ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง เลือดออกตามไรฟัน ✕ ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด ✕ มะเขือเทศมีฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะ ✕ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ✕ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ✕ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดภาวะเส้นเลือดตีบ การเกิดโรคหัวใจวาย สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ✕ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ✕ ช่วยในระบบย่อยในกระเพาะอาหารและช่วยในการขับถ่ายอุจจาระได้สะดวก ✕ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราหรือเชื้อราที่ปาก ✕ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ✕ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชายได้ถึง ๔๕% หากรับประทานมะเขือเทศเป็นประจำ ✕ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งรังไข่ในเพศหญิง ✕ ขอสมะเขือเทศช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดหลังจากการหกล้มหรือถูกมีดบาดได้

ขิงแดง



ชื่อพืช:	ขิงแดง
ชื่อสามัญ:	Red Ginger, Pink cone ginger, Ostrich plume
ชื่อวิทยาศาสตร์:	<i>Alpinia purpurata</i> (Vieill.) K.Schum.
วงศ์:	ZINGIBERACEAE
ถิ่นกำเนิด:	มีถิ่นกำเนิด อยู่ในประเทศนิวแคลิโดเนีย หมู่เกาะโซโลมอน ประเทศวานูอาตู
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ต้น ไม้ล้มลุกอายุหลายปี ลำต้นใต้ดินเป็นเหง้า ลำต้นเหนือดินสูง ๐.๕-๑.๔ เมตร ใบ ใบเดี่ยว เรียงสลับระนาบเดียว รูปใบหอกแคบ ปลายแหลมหรือเรียวแหลม โคนสอบ ขอบเรียบเป็นคลื่นเล็กน้อย มีใบ ๑๓-๒๖ ใบ ผิวใบด้านบนสีเขียวเป็นมัน เห็นเส้นใบชัดเจน ก้านแผ่นเป็นกาบ ดอก ช่อดอกแบบช่อเชิงลด ออกดอกที่ปลายยอด ขนาดเล็ก ใบประดับสีแดงซ้อนกันหลายชั้น ดอกรูปกรวย ออกจากชอกกาบรองดอก มีกลิ่นหอมอ่อนๆ
สรรพคุณ:	เหง้าแก่สด - ยาแก้ไอเจียน - ยาขมเจริญอาหาร - ยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเพ้อ ขับลม - แก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงธาตุ - สามารถต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียดได้ดี - มีฤทธิ์ในการขับน้ำดี เพื่อย่อยอาหาร - แก้ปากคอเปื่อย แก้ท้องผูก - ลดความดันโลหิต ต้น - ขับผายลม แก้อาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้นิ่ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการจุกเสียด ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ แก้อาการจุกเสียด แก้บิด แก้ลมป่วง แก้ท้องร่วงอย่างแรง แก้ไอเจียน ใบ - แก้โรคมะเร็ง ขับผายลม แก้นิ่วแก้เบาขัด แก้อาการจุกเสียด บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ แก้อาการจุกเสียด ขับลมในลำไส้ ดอก - ทำให้ชุ่มชื้น แก้อาการจุกเสียด ฆ่าพยาธิ ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด บำรุงไฟธาตุ แก้นิ่ว แก้เบาขัด แก้บิด ผล - แก้ไข้

มะขาม



ชื่อพืช:	มะขาม
ชื่อสามัญ:	Tamarind, Indian date
ชื่อวิทยาศาสตร์:	<i>Tamarindus indica</i> L.
วงศ์:	Leguminosae – Caesalpinioideae
ถิ่นกำเนิด:	มีถิ่นกำเนิด อยู่ในประเทศนิวแคลิโดเนีย หมู่เกาะโซโลมอน ประเทศวานูอาตู
ลักษณะพฤกษศาสตร์:	ไม้ต้นขนาดกลางจนถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นขรุขระและหนา สีน้ำตาลอ่อน ใบ เป็นใบประกอบ ใบเล็กออกตามกิ่งก้านใบเป็นคู่ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน ดอก ออกเป็นช่อเล็กๆ ตามปลายกิ่ง หนึ่งช่อมี ๑๐-๑๕ ดอก ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก ผล เป็นฝักยาว รูปร่างยาวหรือโค้ง ยาว ๓-๒๐ ซม. ฝักอ่อนมีเปลือกสีเขียวอมเทา สีน้ำตาลเกรียม เนื้อในติดกับเปลือก เมื่อแก่ฝักเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีน้ำตาล เนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ด เนื้อมีรสเปรี้ยว และหวาน
สรรพคุณ:	ราก - แก้ท้องร่วง สมานแผล รักษาเริม และงูสวัด เปลือกต้น - แก้ไข้ ตัวร้อน แก่น - กล่อมเสมหะและโลหิต ขับโลหิต ขับเสมหะ รักษาฝีในมดลูก รักษาโรคบุรุษ เป็นยาชักมดลูกให้เข้าอู่ ใบสด (มีกรดเล็กน้อย) - เป็นยาถ่าย ยาระบาย ขับลมในลำไส้ แก้ไอ แก้บิด รักษาหวัด ขับเสมหะ หยอดตา รักษาเยื่อตาอักเสบ แก้ตามัว ฟอกโลหิต ขับเหงื่อ ต้มผสมกับสมุนไพรอื่นๆ อาบหลังคลอดช่วยให้สะอาดขึ้น เนื้อหุ้มเมล็ด - แก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย ยาถ่าย ขับเสมหะ แก้ไอ ระบายน้ำ เป็นยาสวนล้างท้อง ฝักดิบ - ฟอกเลือด และลดความอ้วน เป็นยาระบายและลดอุณหภูมิในร่างกาย บรรเทาอาการไข้ เมล็ดในสีขาว - เป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือนตัวกลมในลำไส้ พยาธิเส้นด้าย เปลือกเมล็ด - แก้ท้องร่วง แก้บิดลมป่วง สมานแผลที่ปาก ที่คอ ที่ลิ้น และตามร่างกาย รักษาแผลสด ถอนพิษและรักษาแผลที่ถูกไฟลวก รักษาแผลเบาหวาน เนื้อในฝักแก่ (มะขามเปียก) - รับประทานจิ้มเกลือ แก้ไอ ขับเสมหะ ดอกสด - เป็นยาลดความดันโลหิตสูง