

โครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖
องค์การบริหารส่วนตำบลคำแมด อำเภอคำสูง จังหวัดขอนแก่น

สมุนไพรของเรา

บอระเพชร



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.f.& Thomson

วงศ์ : Menispermaceae

ชื่ออื่น : ตัวเจตมูลยาน เถาหัวด้วน (สระบุรี) หางหนู (สระบุรี, อุบลราชธานี) จุ่งจิง เครือเขาฮอ (ภาคเหนือ)

เจตมูลหนาม (หนองคาย)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น เถากลมมีขนาดใหญ่เป็นปุ่มปม สีเทาอมดำ มีรสขม เปลือกลอกออกได้ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปหัวใจ ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียว ก้านใบยาว 8-10 ซม. ดอก ออกตามซอกใบ ดอกแยกเพศอยู่คนละซ่อ ดอกสีเขียวอมเหลือง มีขนาดเล็กมาก ผล รูปทรงค่อนข้างกลม สีเหลืองหรือสีแดง

ส่วนที่ใช้ : ราก ต้น ใบ ดอก ผล เถาสด

สรรพคุณ :

ราก

- แก้ไข้เหนือ ไข้สันนิบาต แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น
- ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้
- เจริญอาหาร

ต้น

- แก้ไข้ แก้ไข้พิษ แก้ไข้กาฬ แก้ไข้เหนือ
- บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ
- แก้อาการแทรกซ้อน ขณะที่เป็นไข้ทรพิษ
- แก้ไข้เพื่อโลหิต แก้เลือดพิการ
- แก่ร้อนในกระหายน้ำ แก่สะอึก แก้พิษฝีดาษ
- เป็นยาขมเจริญอาหาร
- เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ

- แก้ไข้ แก้ไข้พิษ แก้ไข้กาฬ แก้ไข้จับสั่น
- ขับพยาธิ แก้ปวดฝี
- บำรุงธาตุ
- ยาลดความร้อน
- ทำให้ผิวพรรณผ่องใส หน้าตาสดชื่น
- รักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันตามร่างกาย
- ช่วยให้เสียงไพเราะ
- แก้โลหิตคั่งในสมอง
- เป็นยาอายุวัฒนะ

ดอก

- ขับพยาธิในท้อง ในฟัน ในหู

ผล

- แก้เสมหะเป็นพิษ แก้ไข้พิษ
- แก้สะอึก และสมุฏฐานกำเริบ

วิธีการและปริมาณที่ใช้ : ใช้เป็นยารักษาอาการดังนี้

อาการไข้ ลดความร้อน

- ใช้เถาแก้สด หรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำโดยใช้ น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า-เย็น หรือเวลามีอาการ
- หรือใช้เถาสด ดองเหล้า ความแรง 1 ใน 10 รับประทานครั้งละ 1 ช้อนชา ของยาที่เตรียมแล้ว

เป็นยาชมช่วยเจริญอาหาร เมื่อมีอาการเบื่ออาหาร

โดยใช้ขนาดและวิธีการเช่นเดียวกับใช้แก้ไข้

ฟ้าทะลายโจร



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees

ชื่อสามัญ : Kariyat , The Creat

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : หย้ากัณฐ์ (สงขลา) น้ำลายพังพอน ฟ้าทะลายโจร (กรุงเทพฯ) ฟ้าสาบ (พนัสนิคม) เขยตายยายคลุม สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เมฆทะลาย (ยะลา) ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูง 30-70 ซม. ทุกส่วนมีรสขม กิ่งเป็นใบสีเหลี่ยม ใบ เดี่ยว แผ่นใบสีเขียวเข้ม เป็นมัน ดอก ช่อ ออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ ดอกย่อย กลีบดอกสีขาว โคนกลีบติดกัน ปลายแยก 2 ปาก ปากบนมี 3 กลีบ มีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่ ปากล่างมี 2 กลีบ ผล เป็นฝัก เมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล แตกได้ ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้ : ทั้งต้น ใบสด ใบแห้ง ใบจะเก็บมาใช้เมื่อต้นมีอายุได้ 3-5 เดือน

สรรพคุณ

มี 4 ประการคือ แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่

ระงับอาการอักเสบ พวกไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ

รักษาโรคผิวหนัง

แก้ติดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ

เป็นยาขมเจริญอาหารและการที่ฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณ 4 ประการนี้ จึงชวนให้เห็นว่า

ตัวยาดันนี้ เป็นยาที่สามารถนำไปใช้กว้างขวางมาก จากเหตุผลที่ฟ้าทะลายโจรมีฤทธิ์

ระงับการติดเชื้อหรือระงับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบฟ้าทะลายโจร มีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท แต่ที่เป็นสาระสำคัญในการ

ออกฤทธิ์ คือ สารกลุ่ม Lactone คือ สารแอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide) สารนีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neo-andrographolide) 14-ดีออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (14-deoxy-andrographolide) ฟ้าทะลายโจรเป็นยาเก่าแก่ของประเทศจีน ที่ใช้ในการแก้ฝี แก้อักเสบ และรักษาโรคบิด การวิจัยด้านเภสัชวิทยาพบว่า ฟ้าทะลายโจรสามารถยับยั้ง เชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของการเป็นหนองได้ และมีการศึกษาวิจัยของโรงพยาบาลบาราบาราดูรถึงฤทธิ์ในการรักษาโรคอุจจาระร่วงและบิด แบคทีเรีย เปรียบเทียบกับ เตตราซัยคลิน ในผู้ป่วย 200 ราย อายุระหว่าง 16-55 ปี ได้มีการเปรียบเทียบระยะเวลาที่ถ่ายอุจจาระเหลว จำนวนอุจจาระเหลว น้ำเกลือที่ให้ทดแทนระหว่างฟ้าทะลายโจรกับเตตราซัยคลิน พบว่าสมุนไพรฟ้าทะลายโจร ลดจำนวนอุจจาระร่วงและจำนวนน้ำเกลือที่ให้ทดแทนอย่างน่าพอใจ แม้ว่าจากการทดสอบทางสถิติ จะไม่มีความแตกต่างโดยในสำคัญก็ตาม ส่วนการลดเชื้ออหิวาตกโรคในอุจจาระ ฟ้าทะลายโจรไม่ได้ผลดีเท่าเตตราซัยคลิน นอกจากนี้ยังมีโรงพยาบาลชุมชนบางแห่งได้ใช้ฟ้าทะลายโจรรักษา

อาการเจ็บคอได้ผลดีอีกด้วย มีฤทธิ์เช่นเดียวกับเพนนีซิลินเมื่อเทียบกับยาแผนปัจจุบัน เท่ากับเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยสนใจทดลองใช้ยานี้รักษาโรคต่าง ๆ มากขึ้น

วิธีและปริมาณที่ใช้

1. ถ้าใช้แก้ไอเป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อนไข้และกึ่ง 1 กำมือ (แห้งหนัก 3 กรัม สดหนัก 25 กรัม) ต้มน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น หรือเวลามีอาการ

2. ถ้าใช้แก้ท้องเสีย ท้องเดิน เป็นบิคมี่ใช้ใช้ทั้งต้นหรือส่วนทั้ง 5 ของฟ้าทะลายโจร ผึ่งลมให้แห้ง หั่นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 กำมือ (หนักประมาณ 3-9 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มตลอดวัน

ตำรับยาและวิธีใช้

1. ยาขงมีวิธีทำดังนี้

- เอาใบสดหรือแห้งก็ได้ ประมาณ 5-7 ใบ แต่ใบสดจะดีกว่า

- เติมน้ำเดือดลงจนเกือบเต็มแก้ว

- ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง หรือพอเย็นแล้วรินเอามาดื่ม ขนาดรับประทานครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร, ก่อนนอน

2. ยาเม็ด (ลูกกลอน) มีวิธีทำดังนี้

- ตัดใบสดมาล้างให้สะอาดผึ่งในที่ร่ม ห้ามตากแดด ควรผึ่งในที่ที่มีลมโกรก ใบจะได้แห้งเร็ว

- บดเป็นผงให้ละเอียด

- บั้กับน้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อม เป็นเม็ดขนาดเท่าเม็ดถั่วเหลือง (หนัก 250 มิลลิกรัม) แล้วผึ่งลมให้แห้ง เพราะถ้ารับประทานขณะที่ยังเปียกอยู่จะขมมาก ขนาดรับประทานครั้งละ 4-10 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร, ก่อนนอน

3. แคปซูล มีวิธีทำคือแทนที่ผงยาที่ได้จะปั้นเป็นยาเม็ด กลับเอามาใส่ในแคปซูล เพื่อช่วยกลบรสขมของยา แคปซูล ที่ใช้ ขนาดเบอร์ 2 (ผงยา 250 มิลลิกรัม) ขนาดรับประทานครั้งละ 3-5 แคปซูล วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร ก่อนนอน

4. ยาทิงเจอร์หรือยาตองเหล้า เอาผงแห้งใส่ขวด แช่สุราที่แรง ๆ เช่น สุราโรง 40 ดีกรี ถ้ามี alcohol ที่รับประทานได้ (Ethyl alcohol) จะดีกว่าเหล้า แช่พอให้ท่วมยาขึ้นมาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดวันละ 1 ครั้ง พอครบ 7 วัน จึงกรองเอาแต่น้ำ เก็บไว้ในขวดให้สะอาดปิดสนิท รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

5. ยาผงใช้สุตดม คือเอาผงที่บดละเอียด มาใส่ขวดหรือกล่องยา ปิดฝาเขย่าแล้วเปิดฝาดอก ผงยาจะเป็นควันลอยออกมา สูดดมควันนั้นเข้าไปผงยาจะติดที่คอทำให้ยาไปออกฤทธิ์ที่คอโดยตรง ช่วยลดเสมหะ และแก้เจ็บคอได้ดี วิธีที่ดีกว่านี้คือวิธีเป่าคอ กวาดคอ หรือรับประทานยาขง ตรงที่คอจะรู้สึกขมน้อยมาก ไม่ทำให้ขยายเวลาใช้ ใช้สะดวกและง่ายมาก ประโยชน์ที่น่าจะได้รับเพิ่มก็คือ ผงยาที่เข้าไปทางจมูกอาจจะช่วยลดน้ำมูก และช่วยฆ่าเชื้อที่จมูกด้วย ขนาดที่ใช้สุตดมบ่อย ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง ถ้ารู้สึกคลื่นไส้ให้หยุดยาไปสักพัก จนความรู้สึกนั้นหายไป จึงค่อยสูดใหม่

ข้อควรรู้เกี่ยวกับตำรับยา

สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) สารในต้นฟ้าทะลายโจร ละลายในแอลกอฮอล์ได้ดีมาก ละลายในน้ำได้น้อย ดังนั้นยาทิงเจอร์ หรือยาตองเหล้าฟ้าทะลายโจร จึงมีฤทธิ์แรงที่สุด ยาขงมีฤทธิ์แรงรองลงมา ยาเม็ดมีฤทธิ์อ่อนที่สุด

ข้อควรระวัง บางคนรับประทาน ยาฟ้าทะลายโจร จะเกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ปวดแหว เวียนหัว แสดงว่าแพ้ยา ให้หยุดยา และเปลี่ยนไปใช้อื่น หรือลดขนาดรับประทานลง

รางจืด



รางจืด (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Thunbergia laurifolia*) เป็นชื่อของพืชสมุนไพรประเภทไม้เลื้อยหรือไม้เถาในวงศ์เหงือกปลาหมอ มีลักษณะเนื้อแข็ง เลื้อยพาดพันไปตามต้นไม้ เถาจะมีลักษณะเป็นข้อปล้องกลมมีสีเขียวสดหรือสีเขียวเข้ม ดอกจะเป็นสีม่วงอ่อน ๆ หรือสีคราม ออกดอกเป็นช่อห้อยลงตามซอกใบ รางจืดได้รับการขนานนามว่าเป็น "ราชาแห่งการถอนพิษ" มีสรรพคุณทางยาในด้านการถอนพิษต่าง ๆ หรือใช้เป็นยาพอกบาดแผล น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ รวมถึงใช้เป็นยารับประทานเป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ

รางจืดมีชื่อพื้นเมืองอื่น ๆ ได้แก่ กำลั้งช้างเผือก เครือเขาเขียว ขอบชะนาง ยาเขียว (ภาคกลาง) คาย รางเย็น (ยะลา) จอลอดิเออ ซังกะ ปังกะละ พอหน่อเตอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ดุเหว่า (ปัตตานี) ทิดพุด (นครศรีธรรมราช) น้ำนอง (สระบุรี) ย่ำแย้ แอดแอ (เพชรบูรณ์)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นรางจืด เป็นไม้เลื้อยหรือไม้เถาที่มีเนื้อแข็ง ลำต้นหรือเถานั้นจะกลมเป็นปล้อง มีสีเขียวสดหรือสีเขียวเข้ม ลำต้นไม่มีขนและไม่มีมือจับเหมือนกับตำลึง และมะระ แต่อาศัยลำต้นในการพันรัดขึ้นไป รางจืดเป็นพืชในเขตร้อนและเขตอบอุ่นของทวีปเอเชีย จึงสามารถขึ้นได้ทั่วไปตามป่าดิบชื้นของประเทศไทยทั่วทุกภาค เจริญเติบโตได้เร็วมาก และขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เถาในการปักชำ ใบรางจืด เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ลักษณะของใบคล้ายรูปหัวใจหรือรูปไข่ขอบขนานหรือเป็นรูปไข่ โคนใบมนเว้า ปลายใบเรียวแหลม ใบกว้างประมาณ 4-7 เซนติเมตร และยาวประมาณ 8-14 เซนติเมตร มีเส้นอยู่ 3 เส้นออกจากโคนใบ ดอกรางจืด ลักษณะของดอกออกเป็นช่อห้อยลงมาตามซอกใบ ช่อละ 3-4 ดอก ดอกมีสีม่วงอมฟ้า มีใบประดับสีเขียวประแดง มีกลีบเลี้ยงรูปจาน ดอกเป็นรูปแตรสั้น โคนกลีบดอกมีสีเหลืองอ่อน โคนดอกเป็นหลอดกรวยยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เชื่อมติดกันเป็นหลอด และมักมีน้ำหวานบรรจุอยู่ภายในหลอด กลีบดอกมีปลายแยกเป็น 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้ 4 อัน ผลรางจืด ลักษณะเป็นฝักรูปกลม ปลายเป็นจะงอย เมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก

การปลูกเลี้ยง

นิยมใช้เถาใน**การปักชำ** ในการชำเถา ให้เลือกเถาแก่มาตัดเป็นท่อน ยาวประมาณ 6-8 นิ้ว ให้มีตาติดอยู่ 2-3 ตา ถ้าชำเถาในฤดูฝนจะออกรากเร็วกว่า

สรรพคุณ

รากและใบ รับประทานเป็นยาแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ใบและรากใช้ปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ ยาพอกบาดแผล ใช้สำหรับถอนพิษยาฆ่าแมลง สำหรับผู้ป่วยที่ดื่มยาฆ่าแมลงเข้าไปเป็นการบรรเทาอาการก่อนถึงโรงพยาบาล แก้พิษแอลกอฮอล์ บรรเทาอาการเมาค้าง บรรเทาอาการผื่นแพ้ ชาวกะเหรี่ยงเรียกว่า จอโลกดีเดอ ตัดลำต้นเป็นชิ้นเล็กพกดัดตัว เชื่อว่าป้องกันงูได้

ข่า



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd.

ชื่อสามัญ : Galanga

วงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : ข่าหยวก ข่าหลวง (ภาคเหนือ) , กุ๊กกโรหิณี (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตร เหน้งมีข้อและปล้องชัดเจน ใบ เดี่ยว เรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอก ช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตกได้ รูปกลม

สรรพคุณ :

เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม

แก้อาหารเป็นพิษ

เป็นยาแก้ลมพิษ

เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

รักษาท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้ท้องเดิน (ที่เรียกโรคป่วง) แก้บิด อาเจียน ปวดท้อง
ใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ 1-1 ½ นิ้วฟุต (หรือประมาณ 2 ounculi) ตำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้ม ครั้งละ ½ ถ้วยแก้ว วันละ 3 เวลา หลังอาหาร

รักษาลมพิษ

ใช้เหง้าข่าแก่ๆ ที่สด 1 แ่ง ตำให้ละเอียด เติมห่อโรงพอให้แฉะๆ ใช้ทั้งเนื้อและน้ำ ทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อยๆ จนกว่าจะดีขึ้น

รักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง

ใช้เหง้าข่าแก่ เท้าหัวแม่มือ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าโรง ทาที่เป็นโรคผิวหนัง หลายๆ ครั้งจนกว่าจะหาย

กะเพรา



กะเพรา (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum sanctum*) และมีชื่อสามัญว่า Holy basil, Sacred basil อยู่ในวงศ์ Labiateaceae เป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขา สูง 30-60 ซม.หรือประมาณเข่า อาหารในบ้านเราที่มีใบกะเพราเป็นองค์ประกอบอาจมีอยู่เพียงหนึ่งประเภทเท่านั้นที่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย และเป็นอาหารจานเดียวที่เป็นที่นิยมกันมากคือ ผัดกะเพรา ซึ่งจะมีความหลากหลายแล้วแต่เนื้อสัตว์หรือผักอื่นที่เข้ามาเป็นองค์ประกอบ กะเพราที่พบปลูกในประเทศไทยมี 3 พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และ กะเพราลูกผสมระหว่างแดงและขาว

ชื่อสามัญอื่นที่ใช้เรียก แตกต่างไปตามแต่ละท้องถิ่นคือ กอมก้อ หรือกอมก้อดง (เชียงใหม่) เป็นต้น

สรรพคุณทางยาพื้นบ้านของกะเพรา คือ ใบใช้บำรุงธาตุไฟ ขับลมแก้ปวดท้องอุจจาระ แก้มตานาง แก้กูกเสียด แก้กลิ้นเหียนอาเจียน คนไทยสมัยก่อนใช้ใบแห้งบดเป็นยานัตถ์แก้คัดจมูก นอกจากนั้นใบและยอดทั้งสดและแห้งใช้แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน ส่วนของรากที่แห้งแล้วใช้ชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม แก้อาการธาตุพิการ น้ำสกัดทั้งต้นมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด จากรายงานทางวิทยาศาสตร์กล่าวว่า กะเพรมีฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์ทางโภชนาการหลายอย่าง อาทิ **ฤทธิ์ในการลดปริมาณไขมันในเลือด** โดยให้กระต่ายได้รับใบกะเพราสดผสมในอาหาร เพียง 1-2 กรัม/กก./วัน เป็นเวลาติดต่อกัน 4 สัปดาห์ พบว่า ระดับคอเลสเตอรอลโดยรวม (Total Cholesterol) ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ฟอสโฟไลปิด (Phospholipids) ลดลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ Low Density Lipoprotein-LDL-Cholesterol ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี ลดลงในปริมาณพอๆกับที่คอเลสเตอรอลที่ดี (High Density-HDL-Cholesterol) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังแสดงฤทธิ์ในการลดปริมาณน้ำตาลในกระแสเลือด จากการศึกษาในหนูทดลอง โดยให้ผงใบกะเพราขนาด 200 มิลลิกรัม/กก./วัน ในหนู 3 ประเภท ได้แก่ หนูปกติ หนูที่มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจากการชักนำ และหนูที่เป็นเบาหวานโดยการทำลายตับอ่อน พบว่ากะเพราสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองทั้ง 3 ประเภท นอกจากนี้น้ำมันหอมระเหยในใบกะเพรา (Basil Essential Oil) ยังช่วยให้กลไกควบคุมน้ำตาลในเลือดเป็นปกติอีกด้วย

สารที่เป็นองค์ประกอบในน้ำมันหอมระเหยของกระเพราทั้งขาวและแดงคล้ายกัน ปริมาณอาจต่างกันเล็กน้อย และยังสัมพันธ์กับพื้นที่ที่ปลูกด้วย โดยพบสารที่เป็นองค์ประกอบหลักๆ 15 ชนิด เช่น α -pinene (0.51), camphene (0.51), linalool (0.32), methyl eugenol (81.72) เป็นต้น ซึ่งมี methyl eugenol เป็นสารออกฤทธิ์ที่พบเป็นหลัก Eugenol (4-allyl-1-hydroxy-2-methoxybenzene) เป็นสารประกอบประเภท phenolic compound ที่มักพบในน้ำมันหอมระเหยจากใบ clove ในอบเชย (cinnamon) และในพืชในกลุ่ม basil (กะเพรา โหระพา แมงลัก เป็นต้น) ถูกใช้เป็น food flavouring agent ในอุตสาหกรรมอาหาร สารประเภท eugenol แสดงฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตต่อเซลล์มะเร็งหลายชนิด อาทิ เซลล์มะเร็งเม็ดสีของหนู (B16 melanoma xenograft model) (Ghosh et al., 2005, Pisano et al., 2007 and Slamenova et al., 2009) มีรายงานการวิจัยระบุว่า สารดังกล่าวออกฤทธิ์ผ่านทางการกดการทำงานของ nuclear factor-kappaB (NF- κ B) signaling (Manikandan et al. in press).

นอกจากนี้ eugenol ยังสามารถชักนำให้เกิด apoptosis ผ่านทางเส้นทางการทำงานที่เกี่ยวข้องกับไมโทคอนเดรีย โดยแสดงฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของ Bcl-2 ซึ่งเป็นโปรตีนตัวหนึ่งในเส้นทางการทำงานดังกล่าว

มะเขือพวง



ชื่อสามัญ Turkey berry, Devil's fig, Wild eggplant, Pea eggplant, Pea aubergine, Shoo-shoo bush

ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum torvum Sw. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Solanum ficifolium Ortega, Solanum mayanum Lundell) จัดอยู่ในวงศ์มะเขือ ([SOLANACEAE](#))

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะเขือละคร (นครราชสีมา), มะแว้งช้าง (สงขลา), มะแคว้งกูลา (ภาคเหนือ), หมากแข้ง (ภาคอีสาน), เชื่อน้อย เขือพวง เขือเทศ ลูกแว้ง (ภาคใต้) เป็นต้น

มะเขือพวง เป็นพืชที่ขึ้นได้ทั่วไปในเขตร้อน โดยมีต้นกำเนิดในแอนทิลลีส ตั้งแต่รัฐฟลอริดา หมู่เกาะเวสต์อินดีส เม็กซิโก จนถึงอเมริกากลางและทวีปอเมริกาใต้แถบประเทศบราซิล เป็นพืชที่ทนต่อโรคพืชต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี การเพาะปลูกจึงไม่จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าแมลงแต่อย่างใด จึงค่อนข้างมั่นใจได้ว่าการรับประทานมะเขือพวงจะได้ประโยชน์และปลอดภัยอย่างแน่นอน สำหรับในประเทศไทยบ้านเรานั้นรู้จักมะเขือพวงมานานแล้ว โดยนิยมนำผลมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็น แกงป่า แกงคั่วปลาไหล แกงอ่อมปลาตุ๋น แกงเขียวหวาน แกงเนื้อ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกไข่เค็ม ปลาร้าทรงเครื่อง ผัดเผ็ด เป็นต้น มะเขือพวงมีสารโซลานิน (Solanine) ซึ่งเป็นอัลคาลอยด์ ผู้ที่เป็นโรคไขข้อควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน เพราะสารนี้อาจจะก่อให้เกิดความไม่สมดุลของแคลเซียมในร่างกายได้

สรรพคุณของมะเขือพวง

1. สารโซลาโซดีน (Solasodine) ในมะเขือพวงช่วยต่อต้านโรคมะเร็งได้
2. มะเขือพวงมีสาร ทอร์โวไซด์ เอ, เอช (Torvoside A, H) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสเริมชนิดที่ 1 (Herpes simplex virus type 1) โดยมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งไวรัสได้มากกว่าอะไซโคลเวียร์ถึง 3 เท่า
3. มะเขือพวงมีสารทอร์วอนินบี (Torvonin B) ซึ่งเป็นซาโปนินชนิดหนึ่ง โดยเชื่อว่ามีฤทธิ์ในการขับเสมหะ
4. มะเขือพวงมีสารเพกติน (Pectin) ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยสารนี้จะทำหน้าที่ช่วยเคลือบผิวในลำไส้ ทำให้อาหารเคลื่อนตัวผ่านลำไส้ได้ช้า จึงช่วยดูดซึมแป้งและน้ำตาลที่ย่อยแล้วได้ช้าลง ทำให้ระดับของน้ำตาลในเลือดคงที่
5. สารเพกตินในมะเขือพวงมีคุณสมบัติช่วยดูดซับไขมันส่วนเกินและอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
6. ช่วยรักษาโรคซิฟิลิส (Syphilis) หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โรคหนึ่ง มีสาเหตุมาจากเชื้อ Treponema pallidum (ใบสด)
7. สารต่อต้านอนุมูลอิสระในมะเขือพวงช่วยป้องกันความเสื่อมและช่วยชะลอความแก่

8. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง
9. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
10. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
11. ช่วยลดความเครียดออกซิเดชันในผู้ป่วยเบาหวาน
12. ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ง่วงนอน
13. ใช้เป็นยาระงับประสาท (ใบสด)
14. ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย
15. ช่วยทำให้เลือดในร่างกายหมุนเวียนได้ดียิ่งขึ้น
16. ช่วยยับยั้งการแข็งตัวของเลือด
17. ช่วยขับเหงื่อ (ใบสด)
18. แก้อาการชัก (ใบสด)
19. แก้อาการหืด (ทั้งต้น)
20. ช่วยแก้พิษในร่างกาย ด้วยการนำน้ำมะขามแช่รากมะเขือพวงแล้วนำมาต้มดื่ม (ราก)
21. ช่วยป้องกันภาวะเลือดแข็งตัว
22. ผลแห้งนำมาอย่างกินแก้ลมอาหารจะช่วยบำรุงสายตา
23. แก้อาการปวดฟัน ชาวมะเลเซียนำเมล็ดมะเขือพวงไปเผาให้เกิดควัน แล้วสูดเอาควันรมแก้ปวดฟัน (เมล็ด)
24. น้ำคั้นใบสดช่วยลดไข้ (ใบสด)
25. ช่วยบรรเทาและแก้อาการไอ รวมไปถึงอาการไอเป็นเลือด
26. ช่วยบรรเทาและรักษาอาการภูมิแพ้
27. สารสกัดจากมะเขือพวงมีผลยับยั้ง Platelet activating factor (PAF) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหอบหืด
28. ช่วยให้เจริญอาหาร รับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น
29. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลำไส้ เพื่อป้องกันสารพิษที่เข้ามายังระบบทางเดินอาหาร
30. ช่วยในการย่อยอาหาร
31. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีสารเพกทินที่ทำหน้าที่ดึงน้ำไว้ได้จำนวนมาก เพื่อเพิ่มปริมาณของอุจจาระ จึงช่วยกระตุ้นการขับถ่าย และทำให้อุจจาระนุ่ม ถ่ายง่ายขึ้นมาก
32. ช่วยป้องกันโรคท้องผูกและริดสีดวงทวาร
33. ช่วยในการขับปัสสาวะ (ผล, ใบ)
34. มะเขือพวงช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร โดยมีฤทธิ์ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากการใช้ยา แอลกอฮอล์ และความเครียด
35. ช่วยบำรุงตับ
36. ช่วยบำรุงไต ช่วยป้องกันและรักษาอาการเป็นพิษต่อไตที่เกิดจากยาเคมีที่ใช้รักษามะเร็งได้
37. ใบสดใช้แก้ปวด ปวดข้อ (ใบสด)
38. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ
39. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย ด้วยการใช้น้ำสกัดจากลำต้นมะเขือพวง (ต้น)
40. ช่วยรักษาฝีบวมมีหนอง
41. ใบสดใช้พอกให้ฝีหนองแตกเร็วขึ้น ช่วยทำให้ฝียุบ (ใบสด)
42. ช่วยรักษาโรคกลาก เกื้อลมตามผิวหนัง (ต้น)



43. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (ใบสด)
44. ในแคเมอรูนใช้ใบสดในการช่วยห้ามเลือด (ใบสด)
45. ผลแห้งนำมาอย่างกินแก้มอาหารช่วยรักษาอาการติดเชื้อแบคทีเรียได้
46. มีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบ ป้องกันการอักเสบเฉียบพลัน
47. ช่วยรักษารอยเท้าแตก ด้วยการนำรากสดมาตำแล้วพอกบริเวณรอบเท้าแตก (ราก)
48. ช่วยแก้โรคตาปลา ด้วยการนำรากสดมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็นตาปลา (ราก)

ตะไคร้



ตะไคร้ ภาษาอังกฤษมีชื่อเรียกว่า **Lemon Grass** หรือ **Lapine** (ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* Stapf.) เป็นญาติกับพืชตระกูลหญ้า การเติบโตขึ้นเป็นกอ ในประเทศไทยพบได้ทุกภาค โดยจะมีชื่อเรียกต่างกัน ได้แก่ ภาคเหนือ เรียกว่า จะไคร้ (แม่ฮ่องสอน เรียกว่า คาหอม, เจี้ยว, ห่อวตะโป) ภาคใต้ เรียกว่า ไคร

สรรพคุณ

รากตะไคร้ ช่วยบำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้นิ่ว แก้ปวดกระเพาะ รวมถึงรักษากลากเกลื้อนได้อีกด้วย

ลำต้นตะไคร้ นำมาใช้แก้ปวด จากการปวดข้อและฟกช้ำ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ รวมถึงช่วยให้เจริญอาหาร แก้ท้องเสีย แก้ท้องอืด แก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ วิธีใช้คือรับประทานสด หรือผึ่งแห้งแล้วนำมาใช้ต้มดื่ม

ใบตะไคร้ ช่วยลดความดันโลหิตสูง นำมาใช้สกัดทำน้ำมันหอมระเหย แม้ว่าตะไคร้จะเป็นพืชที่ใช้ประกอบอาหาร แต่ก็มีสรรพคุณทางสมุนไพร หากคุณต้องการใช้ตะไคร้แห้งเพื่อมาต้มน้ำดื่มเป็นยา เว็บไซต์โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ได้อธิบายวิธีและปริมาณการใช้ประโยชน์ตะไคร้ ไว้ดังนี้

ใช้ตะไคร้แก้อาการท้องอืด จุกเสียด

อาการปวดท้องที่มาจากการแน่นท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อ ใช้ตะไคร้แก่ทุบแหลก 1 กำมือ (ขนาดประมาณ 40 - 60 กรัม) ต้มน้ำดื่ม หรือนำมาประกอบอาหาร ใช้ตะไคร้ 5 ต้น สับเป็นท่อน ต้มกับเกลือ โดยต้มให้เหลือ 1 ใน 3 จากน้ำที่ต้ม หลังจากนั้นดื่ม 1 แก้ว ติดต่อกัน 3 วัน จึงจะคลายปวดท้อง

ใช้ตะไคร้แก้อาการขัดเบา ปัสสาวะไม่คล่อง (ไม่มีอาการบวม)

ใช้ต้นแก่ 1 กำมือ (ต้นสดใช้ 40-60 กรัม หรือต้นแห้งหนัก 20 - 30 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) ดื่มน้ำก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง ใช้เหง้าตะไคร้แก่ ผานเป็นแว่นบางๆ คั่วจนเหลือง ชงแทนชา ดื่มน้ำก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 ครั้ง

เสาวรส



ชื่อสามัญ Passion Fruit, Jamaica honey-suckle, Yellow granadilla

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Passiflora edulis* Sims

ลักษณะ

เสาวรสเรียกอีกชื่อว่า กะทกรกฝรั่ง กะทกรกสีดา หรือกะทกรกยักษ์ มีลักษณะเป็นเถาไม้เลื้อย ผลเสาวรสเป็นทรงกลม ผลอ่อนจะเป็นสีเขียว และเมื่อสุกจะมีหลายสีแล้วแต่พันธุ์ ซึ่งจะมีสีเหลือง สีส้ม สีม่วง ด้านในของเปลือกจะเป็นสีขาวที่เรียกว่ารก ในประเทศไทยอยู่ปลูกอยู่ 3 สายพันธุ์ ซึ่งในแต่ละพันธุ์ก็จะมีสรรพคุณและประโยชน์ของเสาวรสที่แตกต่างกันไป

พันธุ์ผลสีม่วง (*Passiflora edulis*) เมื่อผลสุกจะมีเปลือกสีม่วง น้ำจะมีรสชาติที่ดีกว่าพันธุ์อื่น ๆ มีกรดต่ำ และเหมาะจะทานแบบสด ๆ ได้เพราะจะมีรสชาติหวาน

พันธุ์ผลสีเหลือง (*Passiflora edulis*, var *flaicarpa*) พันธุ์นี้จะมีความเป็นกรดสูง เมื่อสุกเปลือกจะมีสีเหลือง เหมาะที่จะส่งเข้าโรงงานเพื่อทำการแปรรูปมากกว่าการรับประทานแบบสด ๆ

พันธุ์ลูกผสม พันธุ์นี้จะเป็นการผสมระหว่างพันธุ์ผลสีม่วงและพันธุ์สีเหลืองโดยมีลักษณะเด่นของทั้ง 2 สายพันธุ์รวมกัน จึงเหมาะจะปลูกเพื่อการทำน้ำเสาวรส

สรรพคุณ

จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์มีการนำส่วนต่าง ๆ ของเสาวรสมายใช้ประโยชน์ และมีสรรพคุณทางยามากมาย ได้แก่ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบและบรรเทาปวด ลดความดันโลหิตสูง ลดไขมัน ต้านเบาหวาน ต้านมะเร็ง บรรเทาอาการหอบหืด และฤทธิ์คลายเครียด คลายความวิตกกังวล ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้มีผลสรุปว่าน้ำเสาวรสมีคุณค่าทางโภชนาการและมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเหมาะสำหรับใช้เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ รวมถึงสรรพคุณเสาวรสอื่น ๆ คือ เสาวรส สรรพคุณแก้เจ็บคอ บรรเทาอาการไอ ลดเสมหะ เพราะเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวซึ่งมีวิตามินซีสูง และยังเสริมภูมิคุ้มกันไม่ให้เป็นหวัดได้ง่าย เสาวรส ประโยชน์ช่วยบำรุงสายตา เพราะมีวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนในการต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันเซลล์ประสาทตาเสื่อม เสาวรส ช่วยบำรุงหัวใจ เพราะมีโพแทสเซียมสูงช่วยให้ระบบการทำงานของหัวใจมีประสิทธิภาพ และความดันโลหิตดีขึ้น

สะระแหน่



ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Mentha cordifolia* Opiz ex Fresen

ลักษณะของสะระแหน่

สะระแหน่ (Kitchen Mint) พืชล้มลุกในวงศ์ตระกูลเดียวกับ กะเพรา โหระพา และแมงลัก เป็นพืชที่ขึ้นอย่างแพร่หลายในเขตอบอุ่น เพราะมีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยสารเมนทอล (Menthol) สูง มีแหล่งกำเนิดในแถบทวีปยุโรปตอนใต้และในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน มีกลิ่นและรสชาติคล้ายกับตะไคร้หอมและมะนาว รูปทรงของใบเป็นรูปกลมรี ขอบใบหยัก สีเขียวชัดเจน

ชื่อเรียก สะระแหน่

ภาษาอังกฤษ : Kitchen Mint

ภาคกลาง : สะระแหน่ หรือสะระแหน่สวน

ภาคเหนือ : หอมด่วน หอมเดือน

ภาคอีสาน : ขะเยะ

ภาคใต้ : สะแน่ มักเงาะ

ประโยชน์

สะระแหน่ มักใช้เป็นส่วนผสมในการทำไอศกรีม ชาสมุนไพร หรือใช้เป็นส่วนผสมในอาหารกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ คนไทยมักใช้ใบสะระแหน่ปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นหรือเพิ่มรสชาติของอาหารรสจัด หรือใช้เป็นผักสดแกล้มกับเมนูอาหารอีสาน เช่น ลาบ หรือเมนูปลาร้า และใช้ปรุงกลิ่นรสอาหาร หรือดับกลิ่นคาวเนื้อและปลา นอกจากนี้ยังพบในยาต่างๆ รวมถึงใช้ในการแต่งกลิ่นเครื่องดื่มต่างๆ และใช้เป็นเครื่องเคียงในผลไม้สด

สรรพคุณ

1. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
2. ช่วยบรรเทาอาการเครียด
3. ช่วยบรรเทาอาการและแก้หวัด น้ำมูกไหล อาการไอ
4. ช่วยรักษาโรคหอบหืด
5. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ
6. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
7. ช่วยระงับกลิ่นปาก
8. ช่วยขับลมในลำไส้และช่วยในการย่อยอาหาร
9. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง ปวดท้อง อาการบิด
10. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
11. ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์
12. ช่วยระงับอาการปวดได้ดี

ใบชะพลู



ชื่อสามัญ : Wildbetel leafbush

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย (PIPERACEAE)

ชื่ออื่น : นมวา (ภาคใต้) ผักบุนา ผักพลูนก พูลูลิง (ภาคเหนือ) เย่เท้ย (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ล้มลุก ลำต้นทอดคลานไปตามพื้นดิน สูง 30-80 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียว มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ มีรากงอกออกตามข้อ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แผ่นใบบาง ผิวใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ใบรูปหัวใจ กว้าง 5-10 ซม. ยาว 7-15 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบเว้า ดอก ออกเป็นช่อที่ซอกใบรูปทรงกระบอก ดอกเล็กสีขาวอัดแน่นอยู่บนแกนช่อดอก ดอกแยกเพศ ผล เป็นผลสด กลม อัดแน่นอยู่บนแกน

ส่วนที่ใช้ : ผล ใบ ทั้งต้น ราก

สรรพคุณ

ตำรายาไทยใช้ ทั้งต้น รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียน แก้หวัด ใบ รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลม ช่วยเจริญอาหาร ทำให้เลือดลมข่าน ขับเสมหะ แก้เบาหวาน ราก รสร้อน ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ ราก ผล และใบ ทำให้ร่างกายอบอุ่น แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร รักษาอาการปวดกระเพาะเนื่องจากความเย็นพร่องในธาตุ แก้อาตุน้ำพิการ แก้อาเจียน ขับเสมหะ แก้บวมน้ำ แก้ไข้จับสั่น แก้ปวดฟัน ปวดกระดูกเนื่องจากลมชื้นติดเกาะ แก้ฟกช้ำ ใช้ภายนอก รักษาขาน้ำขี้เปื้อน ผล รสเผ็ดร้อน แก้เสมหะที่คอก ทำให้เสมหะแห้ง ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร

กระท้อน



ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr.

ภาษาอังกฤษคือ Santol

เป็นผลไม้ที่มีต้นกำเนิดในแถบอินโดจีน โดยในแต่ละประเทศมีชื่อเรียกตามท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ในส่วนของประเทศไทย ภาคอีสานเรียกกระท้อนว่า มะต๋อง หรือหมากต๋อง ภาคเหนือเรียก มะต๋อง หรือ มะดิน ส่วนภาษาใต้เรียกผลไม้ชนิดนี้ว่า เตียน ล่อน สะท้อน สติยา สะตุ สะโต เป็นผลไม้ที่อยู่วงศ์เดียวกับกลางสาตและลองกอง มีทั้งหมด 4 สายพันธุ์ได้แก่ กระท้อนพันธุ์ปุยฝ้าย กระท้อนพันธุ์อีล่า กระท้อนพันธุ์ทับทิม และกระท้อนพันธุ์นิ่มนวล

ลักษณะ

กระท้อนมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นแตกเป็นร่อง เปลือกไม้เรียบมีสีน้ำตาลชมพูอ่อน มีช่องอากาศ ใบมีลักษณะเป็นช่อยาว 20-40 เซนติเมตร ใบแก่จัดสีแดงอิฐหรือสีแดง ดอกรวมกันเป็นช่อ ช่อดอกยาว 5-15 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็ก สีเหลืองอ่อน หรือสีเขียวยาวอ่อนอมเหลือง เป็นดอกสมบูรณ์เพศ มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ผลมีลักษณะกลมหรือแป้น อุ่มน้ำ ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่จัดจะกลายเป็นสีเหลือง เมล็ดมีลักษณะเป็นรูปไต เรียงตามแนวตั้ง 5 เมล็ด เป็นผลไม้ตามฤดูกาล โดยมักจะออกผลในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม กระท้อนเป็นผลไม้ที่สามารถนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้หลายส่วน ไม่ว่าจะเป็น ใบสด เปลือก ราก แต่ส่วนใหญ่แล้วมักนิยมนำผลมารับประทานเป็นทั้งอาหารคาวหวาน เนื่องจากมีรสชาติที่อร่อยและรสสัมผัสที่นุ่มละมุน

สรรพคุณ

1. สร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน กระท้อนมีไฟเบอร์อยู่พอสมควร ซึ่งไฟเบอร์จะช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างโปรไบโอติกส์ได้มากขึ้น และเจ้าแบคทีเรียชนิดนี้มีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกัน อีกทั้งสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในกระท้อนยังช่วยป้องกันและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. ป้องกันฟันผุ สรรพคุณอีกอย่างหนึ่งที่เรียกได้น่าสนใจสุด ๆ ของกระท้อน นั่นก็คือกระท้อนช่วยป้องกันฟันผุได้ เพราะการรับประทานกระท้อนจะช่วยเพิ่มการหลั่งของน้ำลาย ซึ่งเจ้าน้ำลายนี้แหละที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปาก และขจัดเชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดฟันผุได้เป็นอย่างดี

3. ลดระดับคอเลสเตอรอล กระท้อนเป็นแหล่งที่อุดมด้วยไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง เนื่องจากไฟเบอร์ชนิดนี้จะเข้าไปลดระดับไขมันในเส้นเลือด อีกทั้งเพคตินที่อยู่ในกระท้อนก็ยัง

คอยช่วยดักจับคอเลสเตอรอล ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลลดลง และสามารถป้องกันโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย

4. แก่ท้องเสีย แม้ว่าการรับประทานไฟเบอร์มากไปจะกระตุ้นให้ระบบขับถ่ายทำงานหนักจนอาจกลายเป็นอาการท้องเสีย แต่สำหรับคนที่ท้องเสียแล้ว กระตุ้นช่วยได้ค่ะ โดยเฉพาะรากของกระถ่อน หากนำมาต้มน้ำดื่มจะช่วยแก้อาการท้องเสีย และบิด ไม่เพียงเท่านั้นเพราะไฟเบอร์ที่อยู่ในกระถ่อน เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วก็ยังสามารถช่วยปรับระบบการทำงานของลำไส้ให้กลับมาเป็นปกติได้อีกด้วย

5. อุดมด้วยวิตามิน กระถ่อนเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินบีและซี ซึ่งจะช่วยรักษาป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟันได้ รวมทั้งสารต้านอนุมูลอิสระที่อยู่ในกระถ่อนยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอัลไซเมอร์ นอกจากนี้วิตามินบีในกระถ่อนก็ยังมีส่วนในการกระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น และป้องกันความเสี่ยงโรคพิษการแต่กำเนิดของทารกในครรภ์ได้

6. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ไฟเบอร์ในกระถ่อนจะเข้าไปช่วยชะลอการทำงานของระบบย่อยอาหาร ทำให้น้ำตาลที่มาจากอาหารถูกย่อยเป็นกลูโคสช้าลง และยับยั้งไม่ให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

7. ป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ ด้วยปริมาณไฟเบอร์ที่สูงของกระถ่อน จึงทำให้กระถ่อนกลายเป็นอาหารอีกหนึ่งชนิดที่สามารถช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ได้ เพราะไฟเบอร์ในกระถ่อนนั้นจะเข้าไปกระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย ทำให้ลำไส้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องห่วงว่าจะท้องผูก หรือเกิดภาวะลำไส้แปรปรวนจนเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้เลยละ

8. ตัวช่วยลดน้ำหนัก หวานน้อยและไฟเบอร์มาก เป็นคุณสมบัติที่ดีของอาหารที่ควรรับประทานในช่วงลดน้ำหนัก และกระถ่อนก็คือหนึ่งในนั้นค่ะ การรับประทานกระถ่อนจะช่วยให้ได้รับไฟเบอร์มากขึ้น ทำให้อิ่มนาน และไม่หิวบ่อย ส่วนน้ำตาลที่อยู่ในกระถ่อนก็ยังเป็นน้ำตาลจากธรรมชาติที่ร่างกายนำไปใช้ได้ทันทีอีกด้วย

9. รักษาโรค นอกจากเป็นอาหารที่ถูกปากแล้ว กระถ่อนก็ยังถือเป็นสมุนไพรอีกด้วย โดยใบของกระถ่อนสามารถนำมาบดเพื่อรักษาโรคผิวหนังได้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็นโรคสะเก็ดเงิน ผื่น กลาก และโรคผิวหนังอื่น ๆ ได้

ขมิ้นชัน



ชื่อสามัญ : Turmeric

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* L. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

ชื่อท้องถิ่น : ขมิ้นชัน (กลาง) ขมิ้นหัว ขมิ้นแกง ขมิ้นไช (เหนือ) หมิ้น ขี้มัน (ใต้) สะยอ (แม่ฮ่องสอน)

ขมิ้น เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่น ๆ อีก เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มัน หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้น ๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น

คุณสมบัติและสรรพคุณของขมิ้น

ขมิ้นชันมีสารประกอบทางเคมีที่สำคัญอยู่ 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ สารกลุ่มเคอร์คิวมินอยด์ (Curcuminoids) ได้แก่ Curcumin, monodesmethoxycurcumin และ bisdesmethoxycurcumin และกลุ่มที่ 2 คือน้ำมันระเหยง่าย (Volatile oil) มีสีเหลืองอ่อน มีสารสำคัญ คือ Monoterpenoids และ Sesquiterpenoids ที่เป็นส่วนประกอบของยารักษาอาการหลายชนิด ทั้งนี้ สรรพคุณการรักษาของขมิ้นชันมีหลายประการ 2 ได้แก่

1. เสริมภูมิคุ้มกัน

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ด้วยสารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ในขมิ้นชัน มีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันผ่านแอนติบอดีให้สามารถต่อสู้กับแอนติเจนที่อาจเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งทางผิวหนัง การหายใจ และระบบทางเดินอาหาร

2. ลดไข้ ต้านไวรัส

ขมิ้นชันช่วยป้องกันและยับยั้งไวรัสเข้าสู่ร่างกาย ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ในระบบหายใจและผิวหนัง ลดการคัดจมูก และผดผื่นแบบไม่รุนแรงได้ ทั้งยังสามารถลดไข้ได้ด้วย

3. ต้านการอักเสบ ลดปวดข้อ

สรรพคุณของสารเคอร์คิวมินในขมิ้นชันช่วยลดการอักเสบและสารเคอร์คิวมินอยด์ ช่วยลดการเจ็บปวด โดยเฉพาะข้อเข่าเสื่อม เกาต์ และรูมาตอยด์ ซึ่งการระงับความปวดนั้นเทียบเท่ากับการใช้ยาไโพรบูเฟนเลยทีเดียว

4. ล้างพิษตับ

ขมิ้นชันมีสรรพคุณที่ดีในการล้างตับ เนื่องจากเคอร์คิวมิน (Curcumin) ทำหน้าที่ในการลดไขมันพอกตับ ลดการเกิดพังผืดในตับ ป้องกันอาการตับแข็ง ยับยั้งการเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว ฟันฟูเซลล์ตับจากสารพิษตกค้างในยา

5. รักษาโรคผิวหนัง บำรุงผิว

สารเคอร์คิวมินในขมิ้นชันช่วยยับยั้งการอักเสบของร่างกาย จึงช่วยลดอาการคันบนผิวหนังได้ ตามภูมิปัญญาของคนไทยโบราณใช้ขมิ้นชันเพื่อช่วยลดอาการเกี่ยวกับผิวหนังกลาก เกื้อน โดยการใช้ขมิ้นชันทั้งแบบเหง้าสดโขลกละเอียดและแบบตากแห้งบดเป็นผงผสมน้ำ ทาไว้บริเวณผิวหนังที่เป็นกลากเกื้อนทุกวัน วันละ 2 ครั้ง หรืออาบดเป็นผง แล้วนำมาขัดพอกผิวเพื่อให้ผิวนุ่มนวล กระจ่างใส สุขภาพผิวแข็งแรง

6. แก้อาการท้องร่วง

ขมิ้นชันช่วยต่อต้านแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร จึงรักษาอาการท้องร่วงได้ เป็นยารักษาที่หาได้ใกล้ตัว เพียงนำขมิ้นชันไปหั่น แล้วตำผสมน้ำเปล่า คั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ จะช่วยให้อาการท้องร่วงดีขึ้น

7. ช่วยขับลม ลดการจุกเสียด แน่นท้อง

เนื่องจากในขมิ้นชันมีสารที่ช่วยเพิ่มเอนไซม์ในการย่อยได้ จึงเป็นสมุนไพรไทยที่สามารถขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้องได้เมื่อนำมาผ่านความร้อน หรือปรุงในอาหาร

8. รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

ขมิ้นชันสามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ด้วยการหลั่งสารมิวซิน ช่วยให้เกิดการเคลือบกระเพาะอาหารและป้องกันกรด พร้อมทั้งยังช่วยยับยั้งน้ำย่อยในกระเพาะอาหารด้วย จึงเป็นการป้องกันและรักษากระเพาะอาหารได้อย่างดีทีเดียว

9. ช่วยชะลอวัย ด้านอนุมูลอิสระ3

คุณประโยชน์ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของขมิ้นชัน คือ การต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง เบาหวาน อัลไซเมอร์ และอื่นๆ ขมิ้นชันมีสรรพคุณชะลอวัยในแง่ของการลดการอักเสบ เพิ่มเอนไซม์กระตุ้นการกำจัดอนุมูลอิสระในเลือด

10. รักษาโรคผิวหนัง

ขมิ้นชันมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคและลดการอักเสบ จึงนำมาใช้เป็นยารักษาโรคผิวหนัง โดยการนำผงขมิ้นชันมาทาบริเวณผิวหนังที่คัน จะช่วยให้แผลแห้งเร็วขึ้น และยังมีสรรพคุณในการสมานแผลอีกด้วย

11. แก้พิษแมลง กัด ต่อย

เมื่อเป็นแผลรอยแดงจากการโดนพิษของแมลงกัดต่อย สามารถใช้ขมิ้นชันช่วยบรรเทาอาการได้ โดยการนำผงขมิ้นชันเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าวจนกลายเป็นยาทาสำหรับรักษาแผล หรือนำผงขมิ้นชันไปแช่ผสมกับน้ำปูนใสมาพอกบริเวณแผลก็ได้เช่นกัน

12. ช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือด

ขมิ้นชันมีสารไฟโตสเตอรอล ซึ่งมีสรรพคุณช่วยยับยั้งคอเลสเตอรอล พร้อมทั้งมีฤทธิ์ในการลดไขมันในเส้นเลือด เมื่อระดับไขมันในเส้นเลือดลดลง จึงสามารถป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันและโรคหัวใจได้

13. ลดการแข็งตัวของเลือด

ฤทธิ์จากสารในขมิ้นชัน สามารถช่วยลดการแข็งตัวของเลือด ซึ่งเป็นสรรพคุณสำคัญที่จะช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวานได้

ผลข้างเคียงของขมิ้นชัน

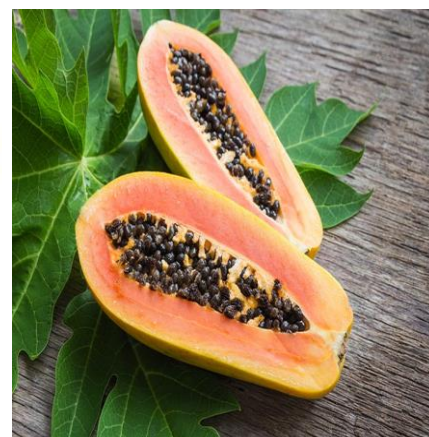
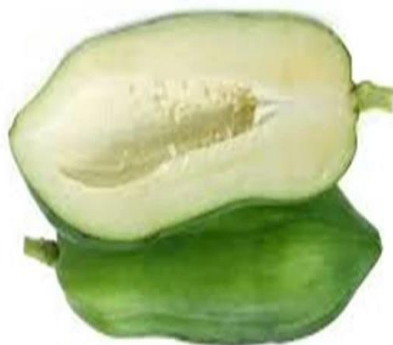
การรับประทานขมิ้นเพื่อการรักษาโรคใด ๆ ก็ตาม ถ้าหากเรารู้ว่าเราเป็นโรคอะไร แล้วรับประทานไปเรื่อย ๆ จนโรคนั้นหายไปแล้ว ก็ควรหยุดรับประทาน ถึงแม้ขมิ้นจะมีประโยชน์ก็จริง แต่หากร่างกายได้รับมากเกินไปจนเกิดความผิดปกติอาจกลายเป็นโทษเสียเอง ขมิ้นชันมีผลข้างเคียงคืออาการแพ้ เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ

ดังนั้นหากคุณรับประทานไขมันแล้วมีอาการดังกล่าว ควรหยุดรับประทานและหาหาชนิดอื่นรับประทานแทน และยังมี ความเชื่อเรื่องโทษและข้อเสียของไขมันในแถบภาคใต้ว่า การรับประทานไขมันที่มากเกินไปและถี่เกินไปนั้นแทนที่จะ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง อาจจะเป็นมะเร็งเสียเอง

อย่างไรก็ตาม คุณควรสังเกตอาการของตัวเองด้วย เนื่องจากอาการท้องเสียนั้นเป็นอาการข้างเคียงทั่วไป อาจมีสาเหตุมาจากยาชนิดอื่นหรือจากภาวะของโรคที่เป็นอยู่แล้วร่วมด้วยก็ได้ ดังนั้นคุณควรสังเกตอาการของตัวเองด้วยว่าเดิมกินยาอื่นแล้วไม่มีปัญหาใช่หรือไม่ แต่เพิ่งมามีปัญหาเมื่อตอนรับประทานไขมันร่วมด้วย ก็ควรสงสัย ไว้ก่อนว่าอาจเป็นผลข้างเคียงของไขมันก็ได้ แต่ทั้งนี้ถ้าคิดว่าเป็นผลข้างเคียงของไขมัน คุณก็อาจจะรับประทานไขมัน ต่อไปได้ ด้วยการรับประทานช้า และค่อย ๆ ปรับขนาดยา จาก 1 เม็ด เป็น 2 เม็ดต่อครั้ง แล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ ก็ อาจจะทำให้รับประทานไขมันต่อไปได้

การรับประทานอย่างพอประมาณและเหมาะสม รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ งดพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงต่อการ เกิดโรคคือสิ่งที่ถูกต้อง บางสิ่งบางอย่างถึงแม้มันจะมีประโยชน์มากก็จริง แต่ถ้ามันมากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อตัวเราได้ จึงไม่ควรหลงละโมภ และรับประทานทานอย่างไร้สติ

มะละกอ



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Carica papaya* L.

ชื่อสามัญ : Papaya, Melon Tree, Paw Paw.

ชื่ออื่น : ก้วยลา (ยะลา), แดงตัน (สตูล), มะก้วยเทศ (ภาคเหนือ), มะเต๊ะ (มาเลย์-ปัตตานี), ลอกอ (ภาคใต้), บักหุ่ง (นครพนม-เลย)

วงศ์ : CARICACEAE.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :

ไม้ล้มลุกอายุหลายปีขนาดใหญ่ อายุหลายปี สูง 2-8 ม. ลำต้นตั้งตรงมักไม่แตกกิ่ง ไม่มีแก่น ต้นอวบน้ำ มีรอยแผลเป็นของก้านใบที่หลุดร่วงไป มีน้ำยางสีขาวทั่วลำต้น

ใบ ใบเรียงสลับรอบต้นบริเวณยอด ใบเดี่ยว รูปฝ่ามือกว้าง ยาว 25-60 ซม. โคนใบเว้า ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเว้าเป็นแฉกลึก 7-11 แฉก และจักฟันเลื่อย ก้านใบยาว 25-90 ซม. เป็นท่อนกลางยาว

ดอก ดอกช่อสีขาวนวล มีกลิ่นหอม ออกที่ซอกใบ มีทั้งดอกสมบูรณ์เพศและดอกแยกเพศ ดอกเพศผู้ออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว กลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอดยาว 1.5-2.5 ซม. ปลายแยกเป็น 5 กลีบ เมื่อบานเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5-2.5 ซม. เกสรเพศผู้มี 10 อัน ดอกเพศเมียและดอกสมบูรณ์เพศออกเดี่ยวหรือ 2-3 ดอก กลีบดอก 5 กลีบ ดอกมีขนาดใหญ่กว่าดอกเพศผู้

ผล ผลเป็นผลสดรูปยาวรี ปลายแหลม ผลดิบมีเนื้อสีขาวอมเขียว ผลสุกมีเนื้อสีแดงส้ม เนื้อหนาอ่อนนุ่ม รสหวาน มีเมล็ดมาก รูปไข่สีน้ำตาลดำ ผิวขรุขระ มีถุงเมือกหุ้ม

สรรพคุณ

1. เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

มะละกอมีวิตามินเอ วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายเป็นอย่างดี ช่วยให้เราไม่เป็นคนป่วยได้ง่ายๆ

2. ช่วยย่อยอาหาร

มะละกอทั้งสุกและดิบมีเอนไซม์ปาเปน ที่มีสรรพคุณในการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร ดังนั้นไม่ว่าจะกินมะละกอดิบจากเมนูส้มตำ หรือกินมะละกอสุกก็ได้รับเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารได้เหมือนกันเลยนั่นเอง

3. มีเบต้าแคโรทีนช่วยต้านมะเร็ง

เนื่องจากมะละกอมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยป้องกันเซลล์ร้ายเกิดขึ้นกับร่างกาย ผลไม้ชนิดนี้จึงถือว่าเป็นผลไม้ที่ส่วนช่วยในการต้านมะเร็งนั่นเอง

4. ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสวยงาม

เอนไซม์ปาเปนที่พบในมะละกอ สามารถย่อยสลายคอลลาเจนได้ จึงมีส่วนช่วยเร่งการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิว ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และมีคุณสมบัติช่วยย่อยโมเลกุลของโปรตีนด้วย

5. ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

เนื่องจากมะละกอมีวิตามินซี วิตามินอี และวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอนุมูลอิสระที่มีความสำคัญช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระของคอเลสเตอรอล มะละกอจึงมีส่วนช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวและโรคหัวใจที่มีสาเหตุจากโรคเบาหวานได้ดี

6. ช่วยแก้ท้องผูก

มะละกอมีไฟเบอร์สูง และมีน้ำย่อยธรรมชาติที่สามารถกำจัดคราบโปรตีนเก่าๆ ที่ร่างกายย่อยไม่หมดออกไปได้ นอกจากนั้นยังมีสารเพกตินที่เป็นสารช่วยเคลือบกระเพาะและลำไส้ ช่วยลดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร ช่วยให้กากอาหารมีมากขึ้นทำให้ถ่ายง่าย ถ่ายคล่อง

7. บรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน

วิตามินซีในมะละกอ ที่มีอยู่จำนวนมาก มีส่วนสำคัญในการป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ช่วยให้สภาพเหงือกและฟันแข็งแรง ไม่เกิดสภาวะโรคแทรกซ้อนต่างๆ

8. บำรุงเลือด บำรุงน้ำนม

สารอาหารในมะละกอมีส่วนช่วยบำรุงเลือด และช่วยขับน้ำนมให้คุณแม่หลังคลอด นอกจากนี้การกินมะละกอสูกยังช่วยผ่อนคลายระบบประสาทของคุณแม่ ส่งผลให้การหลั่งน้ำนมเป็นไปอย่างไหลลื่นมากขึ้น

9. ป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

สีแดงอมส้มที่พบในมะละกอสูกแสดงให้เห็นว่า มะละกอสูกมีสารไลโคปีนซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก คุณผู้ชายจึงควรรับประทานให้มากขึ้น

10. ไขมันต่ำ คอเรสเตอรอลต่ำ

มะละกอมีไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และเกลือโซเดียมต่ำ เป็นแหล่งเส้นใยอาหารชั้นดี ไม่ว่าจะเป็น ธาตุโพแทสเซียม วิตามินเอ ซี และโฟเลต แต่ร้อยละ 92 ของพลังงานจากมะละกอสูกมาจากคาร์โบไฮเดรต ผู้ที่ควบคุมอาหารแป้งและน้ำตาลจึงไม่ควรกินมะละกามากเกินไป

เหงือกปลาหมอ



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Acanthus ebracteatus* Vahl

ชื่อพ้อง : *Acanthus ilicifolius* L.

ชื่อสามัญ : Sea holly

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : แก้มหมอ แก้มหมอเล จะเกร็ง นางเกร็ง อีเกร็ง เหงือกปลาหมอน้ำเงิน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูง 1-2 เมตร ลำต้นและใบมีหนาม ใบหนามแข็งมีขอบเว้าและมีหนามแหลม ใบออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน ดอกออกเป็นช่อตามยอด กลีบดอกสีขาวอมม่วง มี 4 กลีบแยกจากกัน ผลเป็นฝักสีน้ำตาล มี 4 เมล็ด ชอบขึ้นตามชายน้ำ ริมฝั่งคลองบริเวณปากแม่น้ำ

ส่วนที่ใช้ : ต้น และใบ ทั้งสดและแห้ง ราก เมล็ด

สรรพคุณ :

ต้นทั้งสดและแห้ง - แก้แผลพุพอง น้ำเหลืองเสีย เป็นฝีบ่อยๆ

ใบ - เป็นยาประคบแก้ไข้ข้ออักเสบ แก้ปวดต่าง ๆ รักษาโรคผิวหนัง ขับน้ำเหลืองเสีย

ราก

- ขับเสมหะ บำรุงประสาท แก้ไอ แก้หืด

- รักษาเม็ดกิดระดูขาว

เมล็ด

- ปิดพอกฝี

- ต้มดื่มแก้ไอ ขับพยาธิ ขับน้ำเหลืองเสีย

วิธีและปริมาณที่ใช้ : ใช้ต้นและใบสด 3-4 กำมือ ล้างให้สะอาด นำมาสับ ตมน้ำอาบแก้ผื่นคัน ใช้ติดต่อกัน 3-4 ครั้ง

เขยตาย



ชื่อวิทยาศาสตร์ Glycosmis pentaphylla (Retz.) DC.

ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Glycosmis arborea (Roxb.) DC.

จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ส้มขึ้น ศรีชมขึ้น น้ำข้าวตัน พืชนาคราช พุทธรักษา (สุโขทัย), ประยงค์ใหญ่ (กรุงเทพฯ), กระรอกน้ำ กระรอกน้ำข้าว (ชลบุรี), มันหมู (ประจวบคีรีขันธ์), เขนทะ ส้มขึ้น (ภาคเหนือ), ส้มขึ้น (ภาคอีสาน), กระโถนน้ำข้าว เขยตายแม่ยายชักลาก ลูกเขยตาย น้ำข้าว (ภาคกลาง), เขยตายแม่ยายชักปรก ลูกเขยตาย ลูกเขยตาย แม่ยายทำศพ ต้มชมขึ้น น้ำข้าว โรคน้ำเข้า หล้ายาง (ภาคใต้), ชมขึ้น เขยตายแม่ยายปรก ลูกเขยตายแม่ยายทำศพ ตาระเป (บางภาคเรียก), ต้นเขยตาย (ตามตำรายาเรียก) เป็นต้น

ลักษณะของเขยตาย

ต้นเขยตาย จัดเป็นพรรณไม้พุ่มกึ่งไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีความสูงได้ประมาณ 2-4 เมตร แตกกิ่งก้านต่ำตั้งแต่โคนต้นเป็นพุ่มเตี้ย ลำต้นเป็นเหลี่ยม เปลือกลำต้นเรียบเป็นสีน้ำตาลอมเทา ผิวลำต้นตกรูเป็นวงสีขาว ใบออกดอกทึบ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ตอนกิ่ง และปักชำ เป็นพืชในเขตร้อนของทวีปเอเชียและออสเตรเลีย พบได้ในอินเดีย พม่า จีนตอนใต้ ประเทศในแถบคาบสมุทรอินโดจีน สุมาตราและชวา ส่วนในประเทศไทยพบขึ้นตามป่าโปร่ง ป่าเบญจพรรณ ตามชายป่าและหมู่บ้าน

ใบเขยตาย ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับตรงข้ามหรือกึ่งตรงข้าม มีใบย่อยประมาณ 3-5 ใบ ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปรีหรือรูปไข่กลับ ปลายใบแหลมถึงกลม โคนใบสอบเรียว ส่วนขอบใบเรียบหรือมีรอยจักตื้น ใบมีขนาดกว้างประมาณ 3-5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 8-14 เซนติเมตร แผ่นใบเรียบ ผิวใบทั้งสองด้านมีจุดต่อม หลังใบเรียบลื่นสีเขียวเข้มเป็นมัน ส่วนท้องใบเรียบเป็นสีอ่อนกว่า ใบด้านบน ๆ จะมีสีแดงที่ฐาน

ดอกเขยตาย ออกดอกเป็นช่อเชิงลดแยกแขนงหรือออกเป็นกระจุกประมาณ 12-15 ดอก ยาวประมาณ 10-30 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็กเป็นสีขาว มีกลิ่นหอม โดยจะออกตามซอกใบและที่ปลายกิ่ง กลีบดอกเป็นสีขาว มี 5 กลีบ ขนาด 4-5 x 2-2.5 มิลลิเมตร เรียงซ้อนกันเป็นวง ผิวมีต่อมจุด รูปไข่กลับ ส่วนกลีบเลี้ยงที่โคนเชื่อมติดกัน ปลายแยกออกเป็น 5 แฉก ยาวประมาณ 1-1.5 มิลลิเมตร รูปแหลมถึงรูปไข่ มีขนอ่อนที่ส่วนปลาย มีใบประดับหุ้ม โดยชั้นบนจะมี 5 กลีบใหญ่ และมีส่วนย่อยเล็ก ๆ หลายอัน มีต่อมซึ่งเป็นร่อง ส่วนก้านชูดอกสั้นมาก เกสรเพศเมียออกเรียงเป็นวง ตรงกลางแกนดอกมีเกสรเพศผู้เป็นแท่ง ส่วนรังไข่มีขนาดกว้างประมาณ 2-2.5 มิลลิเมตร เป็นรูปไข่ ดอกมี

เกสรเพศผู้ 8-10 อัน ก้านชูอับเรณูยาวประมาณ 2-3 มิลลิเมตร ออกดอกในช่วงประมาณเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน

ผลเขยตาย ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลมขนาดเล็ก มีขนาดกว้างประมาณ 1-1.2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1.18 เซนติเมตร ปลายผลแหลม ผิวผลเรียบ ผลอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูใส ฉ่ำน้ำ มีรสหวาน ภายในผลมีเมล็ดสีดำ 1 เมล็ด เมล็ดมีลักษณะกลม เป็นลาย ติดผลในช่วงประมาณเดือนมีนาคม

สรรพคุณของเขยตาย

1. ใบใช้ต้มกับน้ำกินเป็นยาลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้เบาหวาน (ใบ)
2. รากมีรสเมาขื่นปร่า ใช้เป็นยาแก้ไข้กาฬ ใช้รากสด และเป็นยาลดไข้ (ราก)
3. รากและใบใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้ไข้ แก้ไข้ (ราก, ใบ)
4. รากและใบใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้โรคบิดท้องเดิน (ราก, ใบ)
5. ในบังกลาเทศจะใช้น้ำคั้นจากใบผสมกับน้ำตาล ใช้กินตอนท้องว่างเพื่อถ่ายพยาธิตัวกลม แก้ไข้ (ใบ)
6. เนื้อไม้ เปลือกต้น และราก มีสรรพคุณเป็นยาขับน้ำนม (เนื้อไม้, เปลือกต้น, ราก)
7. น้ำคั้นจากใบใช้ผสมกับน้ำตาลกินตอนท้องว่างเป็นยาแก้โรคตับ (ใบ)
8. เปลือกต้นมีรสเฝื่อน ใช้เป็นยาแก้ฝีทั้งภายในและภายนอก (เนื้อไม้, เปลือกต้น)
9. รากใช้ฝนทาแก้โรคผิวหนังพุพอง ทาแผลที่อักเสบ (ราก)
10. ใบนำมาบดผสมกับขิง ใช้รักษาผิวหนังอักเสบ เป็นตุ่มพุพอง หรือคันอักเสบ (ใบ)
11. รากใช้เป็นยากระทุ้งพิษ แก้พิษฝีทั้งภายในและภายนอก ใช้ฝนกับน้ำกินและทาแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น พิษงู (จากงูที่มีพิษไม่รุนแรง) พิษตะขาบกัด พิษปลาตุ๊กแทง ปลาแขยงปักมือ ฯลฯ หรือจะนำรากมาตำใส่น้ำมะนาวหรือเหล้าพอกทิ้งไว้สักครู่ก็ได้ อาการก็จะหาย (ราก) หรือใช้เปลือกต้นเป็นยากระทุ้งพิษ แก้พิษงูหรือพิษนาคราช แก้พิษต่าง ๆ แก้พิษไข้ (เปลือกต้น)
12. ใบนำมาขยี้หรือบดผสมกับเหล้าขาวหรือแอลกอฮอล์หรือน้ำมะนาว ใช้เป็นยาทารักษาฝีหัวเรื้อรัง ฝีลามทุ่ง ขุยมดดินหมา ลมพิษ (ใบ)
13. ตำรายาไทยจะใช้รากเป็นยาแก้ฝีที่นม ตัดรากฝีที่นม เคลื่อนฝีให้ยุบ ยับยั้งเชื้อไวรัสบางชนิด (ราก)
14. ดอกและผลมีรสเฝื่อน ใช้เป็นยาแก้หิด (ดอกและผล)

ต้นใบเตย



ชื่อสามัญ Pandan leaves, Fragrant pandan, Pandom wangi

ชื่อวิทยาศาสตร์ Pandanus amaryllifolius Roxb.

ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Pandanus odoratus Ridl.

จัดอยู่ในวงศ์เตยทะเล (PANDANACEAE)

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ใบส้มม่า (ระนอง), ส้มตะเลงเครง (ตาก), ส้มปู (แม่ฮ่องสอน), ส้มพอดิ ผักแก้งเค้ง (ภาคเหนือ) เป็นต้น

ต้นเตยหอม จัดเป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอ มีใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวจนถึงยอดใบ ลักษณะของใบเป็นทางยาว สีเขียวเป็นมัน ใบค่อนข้างแข็ง มีขอบใบเรียบ เราสามารถนำใบเตยมาใช้ได้ทั้งใบสดและใบแห้ง ใบเตยจะมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย (Fragrant screw pine) โดยกลิ่นหอมของใบเตยนั้นมาจากสารเคมีที่ชื่อว่า 2-acetyl-1-pyrroline ซึ่งเป็นกลิ่นเดียวกันกับที่ได้ใน ข้าวหอมมะลิ ขนมหงอก และดอกขมิ้น

1. บำรุงประสาท แก้อาการอ่อนเพลีย ต้มน้ำใบเตยวันละ 2 แก้ว เช้าและกลางวัน จะช่วยให้อาการอ่อนเพลียที่มีอยู่หายไป เนื่องจากใบเตยมีฤทธิ์บำรุงกำลังและระบบประสาท ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

2. บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต ใบเตยเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ฉะนั้นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจึงสามารถต้มน้ำใบเตยไว้ดื่มเช้า-เย็น เพื่อให้ใบเตยช่วยปรับระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

3. รักษาโรคเบาหวาน ต้นและรากของใบเตยมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะและรักษาโรคเบาหวาน เพราะใบเตยมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยนำราก 1 กำมือไปต้มเป็นน้ำดื่มทุกเช้า-เย็น

4. รักษาโรคหัด อาการโรคหัดและโรคผิวหนังสามารถรักษาได้ด้วยใบเตย เพียงแค่คุณนำใบเตยมาตำพอหยาบ ๆ จากนั้นพอกลงบนผิว ใบเตยจะช่วยล้างพิษ เชื้อโรค และไวรัสที่อยู่บนผิวได้

5. บรรเทาโรคข้อและโรครูมาตอยด์ ใบเตยมีฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดของข้อและกระดูก โดยเฉพาะโรครูมาตอยด์ วิธีการใช้ก็นำใบเตยสด 3 ใบมาล้างให้สะอาด จากนั้นสับพอละเอียดแล้วผสมน้ำมันมะพร้าวลงไปเล็กน้อย คนให้เข้ากัน เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ใช้เป็นยาทาบรรเทาอาการปวดและอักเสบของข้อ

กระชายเหลือง



ชื่อสามัญ Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys, Galingale

ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda (L.) Mansf.

จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

ชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ขิงทราย (มหาสารคาม), จีปู ชีฟู เปาซอเร็าะ เป้าสี่ เปาะสี่ ระแอน เป้าซอเร็าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), ขิงจีน เป็นต้น

ลักษณะของกระชายเหลือง

ต้นกระชาย มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น แตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่ค่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ 4-10 เซนติเมตร และกว้างประมาณ 1-2 เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มักพบขึ้นในป่าดิบร้อนชื้น

ใบกระชาย คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ 2-7 ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ 12-50 เซนติเมตรและกว้างประมาณ 5-12 เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความยาวประมาณ 7-25 เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ 7-25 เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลื่นใบ

ดอกกระชาย ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด มีความยาวประมาณ 5 เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ 2 ใบ มีสีขาวหรือสีชมพูอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบหอกกว้างประมาณ 8 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 3.5-4.5 เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีชมพูอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น 3 แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีชมพูอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 6 เซนติเมตร และปลายแยกเป็น 3 กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี 1 กลีบ กว้างประมาณ 7 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 1.8 เซนติเมตร ส่วนอีก 2 กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ 5 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ 6 อัน แต่มี 5 อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอก โดย 2 กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ 1.2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ส่วนอีก 3 กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ้ง มีความกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2.7 เซนติเมตร และที่ปลาย

จะแผ่กว้างประมาณ 2.5 เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะ และปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ 1 อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย

ผลกระชาย ผลแก่จะแตกเป็น 3 เสี่ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่

กระชาย มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง (แต่ในบทความนี้เราจะพูดถึงถึงกระชายเหลืองครับ) โดยกระชายเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในแกงป่า หรือผัดต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า "นมกระชาย" ซึ่งรากกระชายนี้จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงซะมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

กระชายที่นิยมใช้กันก็คือกระชายเหลืองและกระชายดำ ซึ่งกระชายดำปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม จนทำให้กระชายเหลืองถูกลดความสำคัญลงไป แต่ว่ากันว่าในด้านสรรพคุณทางยาสมุนไพร กระชายเหลืองนั้นดีกว่ากระชายดำ เพราะบางทีเราก็คิดไปเองว่าสมุนไพรถ้าเป็นสีเข้มกว่าก็น่าจะมีประโยชน์มากกว่า แถมกระชายดำยังได้รับการโปรโมตทางการตลาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้คนทั่วไปหลงคิดว่ากระชายดำนั้นดีกว่ากระชายเหลืองนั่นเอง

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

สรรพคุณของกระชาย

เหง้าใต้ดิน - มีรสเผ็ดร้อนขม แก้ปวดท้อง มวนในท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด แก้กามตายด้าน เป็นยารักษาโรคผิวหนัง

เหง้าและราก - แก้บิดมูกเลือด เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ใช้เป็นยาภายนอกรักษาซีกกลาก

ใบ - บำรุงธาตุ แก้โรคในปาก คอ แก้โลหิตเป็นพิษ ถอนพิษต่างๆ

วิธีใช้และปริมาณที่ใช้ :

1. แก้กท้องร่วงท้องเดิน ใช้เหง้าสด 1-2 เหง้า ตำหรือฝนเหง้าที่ปิ้งไฟแล้วกับน้ำปูนใส หรือคั้นให้ข้นๆ รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนแกง
2. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ปวดมวนในท้อง ใช้เหง้าและราก ประมาณครึ่งกำมือ (สดหนัก 5-10 กรัม,แห้ง 3-5 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้ปรุงเป็นอาหารรับประทาน
3. แก้บิด ใช้เหง้าสด 2 เหง้า บดให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำดื่ม
4. เป็นยาบำรุงหัวใจ ใช้เหง้าและรากกระชายปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นตากแห้ง บดเป็นผง ใช้ผงแห้ง 1 ช้อนชา ชงน้ำร้อน ½ ถ้วยชา รับประทานครั้งเดียว
5. ยารักษาโรคผิวหนัง ใช้เหง้าสด 60 กรัม ประมาณ 6-8 เหง้า ผสมกับเนื้อมะขามเปียก 60 กรัม เกลือแกง 3 ช้อนแกง ตำแล้วต้มกับน้ำ 6 แก้ว เคี่ยวให้เหลือ 2 แก้ว รับประทานครั้งละ ½ แก้ว ก่อนนอน รับประทานติดต่อกัน 1 เดือน โรคผิวหนังควรจะหาย