

พิมพ์ครั้งที่ ๔

๑๐๘

สมุนไพรรไทย

ใช้เป็น หายป่วย
ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้
สารพัดโรคจากครวเรือน

สมุนไพรรยอดนิมขงคนไทย
สรรพคุณมากมาย
ใช้ง่าย แก้โรคร้ายได้สารพัด

พิมพ์บรรณ อนันต์กิจไพศาล





รอรอบ หนังสือดี

๑๐๘ สมุนไพรไทย ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้ สารพัดโรคจากครัวเรือน
ราคา ๑๘๕ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิมพ์วรรณ อนันต์กิจไพศาล.

๑๐๘ สมุนไพรไทย ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้ สารพัดโรคจากครัวเรือน.--พิมพ์ครั้งที่ ๔.

--กรุงเทพฯ : รอรอบ หนังสือดี, ๒๕๖๔.

๒๗๒ หน้า.

๑. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

๖๑๕.๓๒๑

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๕๗๘-๑๓๐-๕

ที่ปรึกษากฎหมาย	วิสุทธิ์ ตริังคสมบัติ, น.บ., นศ.ม.
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ คันธพรสิริ
บรรณาธิการต้นฉบับ	ทิวา ปัญญาเกิด
บรรณาธิการ	อังสนา ปรีกษา
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ ภัคจิรา ยศวิไล มธุรส เหมือนพลอย
พิสูจน์อักษร	สยมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	Evolution Art
ศิลปะกรรม	Cotton Candy Team

๓ ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. ๒๕๕๘ ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิฉะนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ รอรอบ หนังสือดี

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

๔๑ อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๓๕ # ๑๑๕ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๖๘

Homepage : <http://www.phetpraguay.com> E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

๒๒๒ ซอยพระยาสุเรนทร์ ๓๐

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท นมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

๑๐๘ หมู่ที่ ๒ ถนนบางกรวย-จنگลอน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๒๓ ๙๙๙๙ โทรสาร ๐ ๒๕๔๙ ๙๕๖๑-๓

Homepage : <http://www.nalin.com>

หากคุณผู้อ่านพบว่าหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน หนักกลับ หน้าขาดหาย หรือข้อความบางส่วนในหน้าขาดหายไป ทางสำนักพิมพ์ยินดีเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ผู้อ่าน เพื่อเป็นการชดเชยในความผิดพลาด สามารถติดต่อขอเปลี่ยนหนังสือ โดยส่งหนังสือเล่มที่มีปัญหากลับมาตามที่อยู่สำนักพิมพ์

คำนำสำนักพิมพ์

แต่ไหนแต่ไรมา คนไทยคุ้นชินกับการใช้พืชผักสมุนไพรในการรักษาโรค ดูแลสุขภาพ คนรุ่นปู่ย่ามักหลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะเห็นถึงผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย และด้วยภูมิปัญญาที่ส่งต่อจากรุ่นก่อนๆ ที่บอกถึงฤทธิ์-สรรพคุณของผักสวนครัวและพืชพื้นบ้าน ทำให้คนสมัยก่อนมีอายุยืนยาว และร่างกายแข็งแรงกว่าในยุคปัจจุบัน

ภูมิปัญญาไทยเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรและพืชสวนครัวเป็นยานับเป็นความชาญฉลาดและมรดกที่ตกทอดกันมา หากแต่ปัจจุบันด้วยวิทยาการต่างๆ ทำให้มรดกทางภูมิปัญญาเหล่านี้หล่นหาย เดียวนี้เป็นอะไรนิดหน่อยคนก็มักถามหาหายจนกลายเป็นเรื่องปกติ กว่าจะรู้ตัวอีกทีว่าใช้ยามากเกินความจำเป็น ก็เมื่อร่างกายเริ่มมีผลกระทบและแสดงอาการออกมาเสียแล้ว

“๑๐๘ สมุนไพรไทย ใช้เป็น หายป่วย ตำรับยาอายุวัฒนะ กัน-แก้ สารพัดโรคจากครัวเรือน” เล่มนี้ รวบรวมสมุนไพรพื้นบ้านต่างๆ กว่า ๑๐๘ ชนิด โดยให้รายละเอียดต่างๆ อย่างครบถ้วน ทั้งลักษณะของพืชชนิดนั้น วิธีเข้าตัวยา สรรพคุณทางยา และการใช้พืชนั้นๆ กับการรักษา เพื่อให้ผู้ที่สนใจนำความรู้ต่างๆ ที่ให้ไว้ ไปปรับใช้ดูแลสุขภาพพื้นฐานของตนเองได้

หวังให้ความรู้ต่างๆ เหล่านี้ สืบสานไปยังคนรุ่นต่อไป เป็น การส่งต่อมรดกทางภูมิปัญญา และให้ทุกท่านมีสุขภาพดี แข็งแรง ด้วยพืชผักสมุนไพรที่หาได้โดยทั่วไปนะคะ

ปรารถนาดี
บรรณาธิการ

คำนำจากนักเขียน

เดี๋ยวนี้คนเราเริ่มใส่ใจเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น จากที่เคยใช้ร่างกายตรากตรำทำงานโดยไม่เคยใส่ใจแม้แต่หน่อยว่าร่างกายของตนเหนื่อยล้ามากแค่ไหน จะรู้ตัวกันอีกทีก็ต่อเมื่อถูกหามเข้าโรงพยาบาลนั้นละ ถึงจะเริ่มนึกได้ว่ามันถึงเวลาแล้วที่จะต้องมาใส่ใจเรื่องสุขภาพร่างกายของตนสักที แล้วพอนึกขึ้นได้ก็พากันชวนชวชวยหายาบำรุงมากมายมาบำรุงกันเข้าไป อัดสารเคมีต่างๆ เข้าร่างกาย จากความคิดที่จะรักษาสุขภาพกลายเป็นซ้ำเติมสุขภาพของตนมากขึ้นไปอีก ทрудทั้งร่างกาย ทрудทั้งทุนทรัพย์ นั่นเพราะบางทีเราก็มองหาสิ่งที่ไกลตัวเกินไป และเป็นเพราะเราไม่มีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรอยู่บ้างเลย

เช่นเวลาที่คุณรู้สึกแน่นท้อง คุณจะนึกถึงอะไร แทบทุกคนคงตอบว่าเดินเข้าร้านขายยาเพื่อซื้อยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ซึ่งถ้าหากคุณมีความรู้เรื่องสมุนไพรสักนิด คุณก็จะไม่เดินไปร้านขายยา แต่จะเปลี่ยนเป็น เดินเข้าครัวเพื่อหาใบกะเพรา ใบแมงลัก ข่า ตะไคร้ หรืออะไรต่อมิอะไรอีกมากมายที่ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ดีไม่แพ้ยาแผนปัจจุบันที่ได้จากร้านขายยา

นี่คือเหตุผลที่ว่า ทำไมคุณควรจะมีความรู้เรื่องสมุนไพรไว้บ้าง ก็เพื่อให้คุณสามารถรักษาตัวเองในเบื้องต้นได้ระดับหนึ่งโดยที่แทบจะไม่ต้องเสียอะไรเลย การศึกษาถึงเรื่องของสมุนไพร ก็ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นชำนาญจนกลายเป็นหมอสุนัขไพร่มือฉมัง เพียงแค่คุณรู้ว่าสมุนไพรชนิดนี้ทำอะไรได้บ้าง แล้วคุณต้องทำอะไรบ้าง เจ้าใบแห้งๆ หรือกิ่งไม้ใบหญ้าที่ได้มา จะสามารถกลายเป็นสมุนไพรที่เยียวยารักษาโรคให้คุณ หนังสือที่คุณกำลังถืออยู่ในมือ ณ ขณะนี้ มีคำตอบให้

พิมพ์พรณ อนันต์กิจไพศาล

สารบัญ

๑. กระจาย : เรียกกำลัง ขั้วลบ	๑๐
๒. ชิง : ขั้วลบ กัดเสมหะ แก้ไอ แก้ไข้หวัด	๑๒
๓. พริกไทย : ขั้วลบ แก้หวัด	๑๔
๔. กระเทียม : ยาอายุวัฒนะ ต้านมะเร็ง	๑๗
๕. บัวบก : แก้ช้ำใน ยับยั้งเซลล์มะเร็ง	๒๐
๖. พริกขี้หนู : ลดน้ำหนัก	๒๓
๗. ตำลึง : ช่วยย่อย แก้คัน	๒๕
๘. กะเพรา : กระตุ้นน้ำนม แก้จุกเสียด	๒๘
๙. ใบพลู : เพื่อสุขภาพที่ดีภายในช่องปาก	๓๐
๑๐. ข่อย : ยาครอบจักรวาล	๓๓
๑๑. กุยช่าย : ขับประจำเดือน	๓๕
๑๒. มะเกลือ : ฆ่าพยาธิ ฤทธิ์ฉกาจกรรจ์	๓๘
๑๓. เสลดพังพอน : ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย	๔๐
๑๔. คุน : ช่วยให้ระบาย	๔๒
๑๕. พญาขอ (เสลดพังพอนตัวเมีย) : แก้ปวด ถอนพิษแมลง	๔๔
๑๖. แก้ว : กระจายเลือดลม ขับเลือดเสีย	๔๗
๑๗. ผักบั้งทะเล : แก้คัน แก้พิษแมงกะพรุนไฟ	๔๙
๑๘. ขลุ่ : ช่วยขับปัสสาวะ	๕๒
๑๙. กะทือ : แก้ท้องเสีย แก้บิด	๕๔
๒๐. ชุมเห็ดไทย : แก้ท้องผูก ช่วยให้ระบาย	๕๗
๒๑. ปลาไหลเผือก : แก้ไข้หวัด และยาได้ปชานนอก	๕๙
๒๒. เล็บมือนาง : ฆ่าพยาธิ	๖๑
๒๓. เทียน : บำบัดโรคผิวหนัง	๖๓
๒๔. ข้าวฟ่าง : แก้อาการนอนไม่หลับ	๖๕
๒๕. สระแหน่ : บรรเทาปวด	๖๘
๒๖. แห้วหมู : ขั้วลบ แก้จุกเสียด	๗๐

๒๗. มะม่วงหิมพานต์ : แก้วตาปลา แก้วสั้นเท้าแตก	๗๒
๒๘. ตะขบ : แม้ด้อยราคา แต่คุณค่ามหาศาล	๗๔
๒๙. รางจืด : ยาบรพทาพิษขนานเอก	๗๗
๓๐. ทองกวาว : รักษาโรคตาฟาง	๘๐
๓๑. ปืบ : บำรุงเลือดลม บำรุงน้ำดี	๘๒
๓๒. ตะลิงปลิง : กัดเสมหะ แก้อาเจียน แก้อุจจาระ	๘๕
๓๓. กระพังโหม : บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง	๘๗
๓๔. ย่านาง : แก้อาการปวดไข้	๘๙
๓๕. จันทน์เทศ : บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ	๙๑
๓๖. เจตมูลเพลิงขาว : แก้ปวดเมื่อย ช่วยขับประจำเดือน	๙๔
๓๗. กระเจี๊ยบแดง : ละลายไขมันในเส้นเลือด	๙๖
๓๘. ข่า : ขับลม ช่วยย่อยอาหาร	๙๙
๓๙. ตะไคร้ : ขับลม เรียกความสดชื่น	๑๐๑
๔๐. ว่านหางจระเข้ : เพื่อความสวยความงาม	๑๐๔
๔๑. ฟ้าทะลายใจ : แก้ท้องเสีย แก้หวัด	๑๐๗
๔๒. มะระขี้นก : สมุนไพรครอบจักรวาล	๑๑๐
๔๓. กานพลู : แก้ปวดฟัน	๑๑๒
๔๔. ลูกยอ : เรียกกำลัง ลดความดันโลหิต	๑๑๕
๔๕. ขมิ้น : เรียกกำลัง กระจายเลือดลม	๑๑๗
๔๖. สะเดา : บำรุงน้ำดี ช่วยแก้ร้อนใน	๑๒๐
๔๗. ขี้เหล็ก : ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการนอนไม่หลับ	๑๒๒
๔๘. ไพล : นวดประคบ แก้เส้นพิการ	๑๒๔
๔๙. กระวาน : ขับลม เรียกกำลัง	๑๒๗
๕๐. แมงลัก : แก้ไข้ ขับลม	๑๒๙
๕๑. พญาไร้ใบ : กัดหูด กัดริดสีดวง	๑๓๒
๕๒. ประคำดีควาย : แก้อาการ แก้อาเจียน	๑๓๔
๕๓. ดีปลี : ขับลม แก้อาเจียน	๑๓๖

๕๔. มะแว้งเครือ : แก้เบาหวาน	๑๓๘
๕๕. ชุมเห็ดเทศ : ช่วยให้ระบาย ขับพยาธิ	๑๔๐
๕๖. ทองพันชั่ง : รักษา มะเร็ง และ วัณโรค ระยะ เริ่ม แรก	๑๔๒
๕๗. หญ้าคา : หยุดเลือดกำเดา	๑๔๔
๕๘. เพกา : บำรุงธาตุ แก้น้ำเหลืองพิการ	๑๔๗
๕๙. สะแก : สำพยาธิ	๑๔๙
๖๐. อ้อยแดง : ขับนิ่ว ขับปัสสาวะ	๑๕๑
๖๑. ชบา : บำรุงหนังศีรษะ และ เส้นผม	๑๕๓
๖๒. ยาสูบ : สำเหา ใช้เป็นยานัตถุ์ แก้วัดคุดจุมูก	๑๕๕
๖๓. กระทิง : บำรุงหัวใจ แก้วโรคดวงตา	๑๕๘
๖๔. น้ำเต้าปู่น : แทนเจลลดไข้	๑๖๐
๖๕. ชะมดตัน : เร็ยกน้ำย่อย ช่วยให้อเจริญอาหาร	๑๖๒
๖๖. หมามู๋ : เสริมสมรรถภาพทางเพศ	๑๖๕
๖๗. พญาสัตบรรณ : บำรุงเลือด แก้วเลือดออกตามไรฟัน	๑๖๗
๖๘. เอื้องหมายนา : แก้วหูน้ำหนวก	๑๗๐
๖๙. เจตมูลเพลิงแดง : ยาขมกระตุ้นให้ออยากอาหาร	๑๗๒
๗๐. กระดังงา : แก้วิงเวียน บำรุงหัวใจ	๑๗๕
๗๑. กระถิน : บำรุงตับ บำรุงหัวใจ	๑๗๗
๗๒. กาหลง : ละลายเสมหะ แก้วเลือดออกตามไรฟัน	๑๗๙
๗๓. กวรรณิการ์ : ขับพิษไข้ แก้วิงเวียนศีรษะ	๑๘๑
๗๔. เข็มป่า : เพื่อสุขภาพดวงตาที่ดี	๑๘๓
๗๕. คำฝอย : ฟอกเลือด ลดคอเลสเตรอล	๑๘๖
๗๖. พุดตาน : สมนแผล แก้วักเสบ	๑๘๙
๗๗. จิวแดง : ลดความเครียด	๑๙๑
๗๘. จำปา : บำรุงหัวใจ บำรุงเลือด	๑๙๔
๗๙. ตีนเป็ดน้ำ : มีพิษ ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง	๑๙๗
๘๐. นมสวรรค์ : ถอนพิษตะขาบ แก้วน้ำนมคุด	๒๐๐

๘๑. ระย้อมน้อย : ช่วยให้นอนหลับ ระวังประสาท	๒๐๒
๘๒. งาขาว งาดำ : สมุนไพรครอบจักรวาล	๒๐๔
๘๓. สักทอง : บำรุงเลือด ขับปัสสาวะ	๒๐๗
๘๔. ดาวเรือง : รักษาแผล แก้แผลระบม	๒๐๙
๘๕. พวงชมพู : บำรุงระบบประสาท ช่วยให้นอนหลับ	๒๑๑
๘๖. ผกากรอง : พิษมีพิษ ต้องใช้อย่างระมัดระวัง	๒๑๓
๘๗. ทานตะวัน : แก้ไข้ บรรเทาอาการปวด	๒๑๖
๘๘. พะยอม : บำรุงหัวใจ แก้วิงเวียน	๒๑๙
๘๙. ประยงค์ : เรียกกำลัง บำรุงปอด	๒๒๑
๙๐. บานไม่รู้โรยดอกขาว : แก้ภูมิแพ้ บรรเทาอาการหอบหืด	๒๒๔
๙๑. กุหลาบมอญ : บำรุงหัวใจ เรียกกำลัง	๒๒๖
๙๒. ว่านหางช้าง : ช่วยให้ระบาย	๒๒๘
๙๓. หญ้าดอกขาว : ช่วยเลิกบุหรี่	๒๓๑
๙๔. กล้วยชัน : ปลูกผสม บรรเทาอาการปวดฟัน	๒๓๓
๙๕. ยี่โถ : บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ	๒๓๖
๙๖. พิลังกาสา : สมานแผล แก้กามโรคและหนองใน	๒๓๘
๙๗. โศกกระออม : แก้ไขข้ออักเสบ	๒๔๑
๙๘. ทองหลวง : บำรุงเลือด ขับเลือดเสีย	๒๔๓
๙๙. กระเบา : รักษาโรคผิวหนัง แก้อักเสบ	๒๔๕
๑๐๐. ประป่า : ขับหนอง แก่น้ำเหลืองพิการ	๒๔๘
๑๐๑. สลอบ : พิษที่ต้องระมัดระวังสูง	๒๕๐
๑๐๒. ขจร : บำรุงปอดและหัวใจ	๒๕๒
๑๐๓. ลำดวน : แก้คลื่นไส้ แก้อาเจียน	๒๕๔
๑๐๔. บัวหลวง : บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง	๒๕๖
๑๐๕. แค : ถอนพิษไข้ ช่วยให้ร่างกายฟื้นกำลัง	๒๕๙
๑๐๖. อบเชย : ขับลม กล่อมดวงจิตให้สุขุม	๒๖๑
๑๐๗. ชุมเห็ดไทย : ช่วยให้ระบาย ช่วยให้นอนหลับ	๒๖๔
๑๐๘. หญ้าแพรก : ห้ามเลือด ถอนพิษเบื้องต้น	๒๖๖



๑๐๘

สมุนไพรรไทย

ใช้เป็น หายป่วย

ตำรับยาอายุวัฒนะ

กัน-แก้ สารพัดโรค

จากครัวเรือน



กระชาย

เรียกกำลัง ขับลม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda*
(L.) Mansf.

วงศ์ : Zingiberaceae

กระชายเป็นไม้ล้มลุก มีหัวอยู่ในดิน น้อยคนนักที่จะรู้ว่าต้นกระชายเป็นเช่นใด ถ้าไม่เห็นเหง้ากระชายที่เป็นแง่งๆ สีเหลือง ต้นกระชายมีขนาดไม่ใหญ่มาก ลักษณะต้นคล้ายพืชจำพวกบอน คือมีก้านใบแทงขึ้นมาจากดิน ใบขนาดใหญ่ ขึ้นเป็นกอ โดยที่กระชายจะมีก้านใบเป็นสีแดง ใบรูปรีปลายแหลม มีดอกสีขาวอมชมพูอ่อนๆ บ้างก็ม่วงอมชมพู ออกเป็นช่อแทรกอยู่ตามก้านใบ ส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์คือส่วนที่เป็นเหง้าและราก ซึ่งมีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ กระชายที่พบทั่วไปมีอยู่ ๓ ชนิด แยกตามสีของราก คือ กระชายดำ กระชายแดง กระชายที่เราเห็นกันส่วนใหญ่ก็คือ กระชายเหลือง

กระชายโดยมากจะใช้เป็นสมุนไพรขับลม มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ดี คลื่นไส้หรือเวียนศีรษะก็ช่วยได้อยู่เหมือนกัน มีรสเผ็ดร้อน และมีกลิ่นที่ดับคาวเนื้อสัตว์ได้ จึงนิยมใช้เป็นเครื่องเทศปรุงแต่งรสอาหาร โดยเฉพาะจำพวกแกงเผ็ดหรือผัดเผ็ด ช่วยชูรสอาหารได้ดีเยี่ยม อีกทั้งยังกินเป็นยาได้โดยตรง เพียงแค่นำเหง้ากระชายสดมาซอยเป็นเส้นเล็กๆ จะ



ต้มกับน้ำหรือกินสดก็ได้ ช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ได้ดี อีกทั้งยังกินเพื่อเป็นยาบำรุงกำลัง ช่วยบำรุงหัวใจได้ดีไม่แพ้โสม เพราะมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจ

วิธีเข้าตัวยา

๑. แก้วท้องเดินทั่วไป : เหย้ากระชายสด ๑-๒ แฉ่ง บุปพอแตก โดยไม่ต้องชูดเปลือก ผิงไฟให้แห้ง บดด้วยครกผสมน้ำปูนใส ๑ ช้อนแกง กินวันละ ๔ ครั้ง

๒. ขับลม แก้วท้องอืดท้องเฟ้อ : เหย้าสด ๒-๓ แฉ่ง ชูดเปลือกออก ซอยให้ละเอียด ซงกับน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ ต้มหลังอาหาร หรือจะกินสด โดยไม่ต้องผสมน้ำร้อนก็ได้

๓. บำรุงกำลัง ช่วยให้เจริญอาหาร : เหย้ากระชายสด ตากแดดให้แห้งสนิทแล้วบดเป็นผง ใช้ครั้งละ ๑ ช้อนชา ซงกับน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ ต้มเป็นประจำ

สรรพคุณเด่นของกระชาย

กระชายมีสรรพคุณในการรักษาโรคผิวหนังได้ดี โดยเฉพาะที่เกิดจากเชื้อรา กลากเกลื้อน รักษาได้ชะงัด เรียกว่าไม่ต้องถึงหมอ แค่กระชายแฉ่งเดียวก็เอาอยู่ โดยการนำเหย้ากระชายมาชูดเอาเปลือกออก บุปพอแตก แล้วนำมาชดบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน ทิ้งไว้ประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วค่อยอาบน้ำ ต้องทนสบฟิวส์กนิต แต่ได้ผลดี



เหนืออื่นใดกระชายเป็นสมุนไพรเสริมกำหนดและแก้กามตาย
ด้าน ซึ่งมาจากสรรพคุณที่กินเพื่อเรียกกำลัง โดยใช้กระชายตำดองกับ
เหล้าขาว เวลาใช้ก็นำกระชายดำที่ดองแล้ว ๒-๓ แฉ่ง บดให้ละเอียด
กับเหล้าขาวที่ใช้ดอง ๑ ข้อนแกง กินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพทางเพศอีกด้วย



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Rosc.

วงศ์ : Zingiberaceae

๒

ขิง

ขับลม กัดเสมหะ

แก้ไอ แก้ไข้หวัด

แม้ขิงกับกระชายจะเป็นพืชที่อยู่ในวงศ์เดียวกัน แต่ต้นขิงจะมี
ลักษณะแตกต่างจากกระชายโดยสิ้นเชิง เหง้ากระชายจะเป็นแง่งเล็กๆ
เป็นกระจุก แต่ของขิงเป็นแง่งขนาดใหญ่ ลักษณะต้นขิงจะแทงก้านขึ้น
ไปตรงๆ มีใบเรียวยาวปลายแหลมแทงออกมาด้านข้างของก้านสลัดซ้าย
ขวา ออกดอกเป็นช่อที่ปลายก้าน กลีบดอกสีเหลืองอมเขียว ช่วงเหง้าขิง
ที่มีสรรพคุณทางยากำลังดีจะอยู่ประมาณ ๘-๑๐ เดือน ถ้าเห็นลำต้นขิง
เป็นสีเขียวแสดงว่าแก่เต็มที่แล้ว ยาจะมาก กลิ่นและรสก็เผ็ดร้อนกำลังดี



ชิงเป็นสมุนไพรที่ใช้ง่าย มีสรรพคุณดี และยิ่งโดดเด่นมากขึ้นเมื่อใช้หวัด ๒๐๐๙ ระบาด เพราะกระทรวงสาธารณสุขขอออกมาประกาศว่าชิงช่วยป้องกันไข้หวัด ๒๐๐๙ ได้ จนชิงแทบจะขาดตลาด โดยเฉพาะชิงผงสำเร็จรูปประเภทชงดื่มยิ่งขายดีเป็นเทน้ำเทท่า แต่จริงๆ แล้วถ้าจะดื่มเพื่อแก้หวัด ควรใช้เป็นชิงสด เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก หั่นเป็นแว่นบางๆ หรือบดพอแตก ต้มกับน้ำร้อน ดื่มแก้ไข้หวัดตัวเย็น หรือดื่มแก้หนาว ดีนัก ส่วนชิงผงสำเร็จรูปจะดีน้อยกว่าเล็กน้อย แต่มีดีในเรื่องความสะดวก อีกทั้งเก็บไว้ได้นาน ช่วยให้กินชิงได้บ่อยขึ้น เพราะชิงถ้ากินบ่อยๆ จะดีต่อร่างกายมาก ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดี หรือกินสดๆ เป็นยาขับลม เป็นยาช่วยให้เจริญอาหารก็ได้

วิธีเข้าตัวยา

๑. แก้ไอ กัดเสมหะ : หั่นชิงออกเป็นแว่นบางๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท บดเป็นผง ใช้ ๑ ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน ผสมน้ำผึ้งเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ หรือจะผสมน้ำมะนาวเพิ่มเล็กน้อยเพื่อให้สรรพคุณดีขึ้น

๒. แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ : ชิงแก่ขนาด ๑ หัวแม่มือ บดพอแตก ต้มกับน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ เคี้ยวให้เหลือครึ่งเดียว ดื่มหลังอาหาร ช่วยแก้ปัญหาอาหารไม่ย่อย ท้องอืดท้องเฟ้อได้ดี คลื่นไส้หรือเมารถก็ช่วยได้เช่นกัน

๓. แก้ไข้ แก้หวัด : ชิงแก่ขนาด ๑ หัวแม่มือ บดพอแตก ต้มผสมน้ำตาลทรายแดง ใช้ น้ำ ๑ ถ้วยกาแฟ เคี้ยวให้เหลือครึ่งเดียว ดื่มเพื่อลดไข้ แต่ถ้ามีไข้สูงมากๆ ให้บดชิงจนละเอียด ต้มผสมน้ำตาลทรายแดง กรองเอาแต่น้ำ ดื่มเพื่อลดไข้และขับเหงื่อ



สรรพคุณเด่นของขิง

ขิงมีสายพันธุ์ประมาณ ๗๐ ชนิด เป็นพืชเขตร้อน นิยมนำมาแปรรูปได้หลายชนิด โดยเฉพาะการดอง ขิงดองจะมีสีชมพูอ่อน ใช้ทั้งแต่งสีและแต่งกลิ่น หรือนำไปตากแห้ง จะบดเป็นผงหรือไม่บดก็ได้ เวลาใช้จะชงกับน้ำร้อนดื่มเพื่อเป็นยาขับลมและแก้หวัด

เสริมอีกนิด สำหรับท่านที่มีปัญหาเรื่องอาหารการกิน หรืออยู่ๆ ก็เกิดอาการเบื่ออาหารขึ้นมาเฉยๆ ส่วนมากจะเป็นช่วงที่มีความเครียดสูง ใช้ขิงแก้ขนาดหัวแม่มืออังไฟจนสุก ตำผสมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำร้อน ๑ ถ้วยกาแฟ ดื่มก่อนอาหารประมาณ ๓๐ นาที เพื่อเรียกน้ำย่อย



ชื่อวิทยาศาสตร์ : Piper nigrum L.

วงศ์ : Piperaceae

๓

พริกไทย

ขับลม แก้หวัด

แต่เดิมพริกไทยเป็นเครื่องเทศชั้นชื่อของอินเดีย พบตามเทือกเขาในแคว้นอัสสัม บ้านเรารับเอาพริกไทยเข้ามาปลูกผ่านทางพม่าอีกทอด



หนึ่ง ประเทศไทยจึงเคยเป็นแหล่งปลูกพริกไทยที่สำคัญของโลก โดยมีประเทศอังกฤษเป็นคู่ค้าสำคัญ

พริกไทยเป็นพืชชนิดเถาเลื้อย ลำต้นเป็นปล้อง มีรากแขนงตามปล้องเพื่อใช้เป็นตัวยึดเกาะ ดอกของพริกไทยจะออกเป็นช่อขนาดเล็ก ช่อหนึ่งมีประมาณ ๑๔๐-๑๕๐ ดอก เมื่อดอกร่วงก็จะติดผล มี ๓ ชั้น ด้วยกัน คือเปลือก เนื้อผล และส่วนเมล็ด ผลพริกไทยออกติดกันเป็นพวงยาวประมาณ ๑๐ เซนติเมตร ช่วงที่ยังเป็นผลอ่อนจะเป็นสีเขียว เมื่อแก่จะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีแดง ผลแห้งจะเป็นสีดำ ใช้ได้ทั้งผลสดหรือนำไปตากแห้ง

พริกไทยถูกยกให้เป็นราชาแห่งเครื่องเทศ ช่วยปรับแต่งกลิ่นและรสชาติอาหารโดยเฉพาะจำพวกซूप และใช้หมักเนื้อสัตว์ไม่เฉพาะในส่วนเครื่องเทศ แม้แต่ในเรื่องของสมุนไพร พริกไทยก็ถูกยกเป็น สมุนไพรขนานเอกเช่นกัน โดยเฉพาะการขับลมและเรียกกำลัง มีสรรพคุณเป็นอันดับต้นๆ ของสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับลมเลยก็ว่าได้ ในส่วนของสมุนไพรใช้พริกไทยดำดีกว่าพริกไทยขาว เพราะตัวยาคจะอยู่มากที่เปลือก เพราะพริกไทยดำใช้เมล็ดพริกไทยตากแห้งโดยไม่ลอกเปลือกออก ส่วนพริกไทยขาวจะนำพริกไทยสดไปหมักเพื่อลอกเอาเปลือกและเนื้อออกจนเหลือแต่เมล็ดพริกไทยที่อยู่ภายในเท่านั้น แล้วถึงจะนำไปทำให้แห้ง

วิธีเข้าตัวยา

๑. ขับลม แก้อท้องอืด แก้อท้องเฟ้อ : ในส่วนนี้จะใช้ได้ทั้งผลอ่อนและผลแห้ง ผลอ่อนสามารถนำไปปรุงเป็นอาหาร หรือจะกินสดๆ เลยก็ได้ ส่วนผลแห้งให้บดพอแตก ชงกับน้ำร้อน หรือตำพร้อมกับการคั่วคั่วชี่และกระเทียม ต้มผสมเนื้อสัตว์กินเป็นซूप จะช่วยให้เรอ เพื่อไล่เอาก๊าซที่



ค้างอยู่ในกระเพาะและลำไส้ออกมา

๒. แก้วไข่ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ : ใช้ได้ทั้งผลแห้งหรือผลสด หากใช้เป็นผลสด ใช้ประมาณ ๑๐ กรัม หรือ ๑ ช่อ แกะเอาแต่เมล็ด บดพอแหลก ผสมน้ำอุ่นครึ่งถ้วยกาแฟ ต้มเข้าเย็น ถ้าเป็นผลแห้งใช้ประมาณ ๕ กรัม บดพอแหลก ผสมกับน้ำต้มสุกหรือน้ำผึ้ง ๑ ช้อนแกง กินเข้าเย็น

๓. แก้ปวดหลัง ปวดเอว ช่วยให้นอนหลับ : ใช้เถาพริกไทย ประมาณ ๑ คืบ หั่นเป็นท่อนขนาดเล็ก บดพอแตก ต้มกับน้ำ ๑ ถ้วย เคี่ยวจนเหลือครึ่งเดียว รินดื่มแต่น้ำ ต้มเป็นประจำจะช่วยแก้อาการปวดเมื่อยปวดหลัง และปวดเอว อีกทั้งยังช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

สรรพคุณเด่นของพริกไทย

ที่วิจัยของคณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า พริกไทยมีสารที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองในส่วนของความทรงจำจากการทดสอบคุณสมบัติของสารไพเพอรีน พบว่าช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองที่บกพร่อง แก้อาการหลงลืมได้เป็นอย่างดี ซึ่งสารไพเพอรีนพบมากในพริกไทยดำ เสริมอีกนิดด้วยเคล็ดลับที่ช่วยทำให้สมองปลอดโปร่ง โดยการ ใช้พริกไทยผงเล็กน้อยสูดเข้าทางจมูกเพื่อกระตุ้นให้จาม การจามจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ช่วยทำให้การทำงานของสมองดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อีกทั้งยังช่วยให้โล่งจมูกได้ดีทีเดียว ทำวันละครั้ง ตอนเช้าที่เพิ่งตื่นนอน เป็นการกระตุ้นสมองให้พร้อมเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในแต่ละวัน



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Allium sativum* L.
วงศ์ : Alliaceae



กระเทียม

ยาอายุวัฒนะ

ต้านมะเร็ง

เชื่อแน่ว่าคงไม่มีใครที่ไม่รู้จักกระเทียม แต่มีใครรู้บ้างว่าหน้าตาต้นกระเทียมเป็นอย่างไร ต้นกระเทียมมีลักษณะคล้ายต้นหญ้า แยกกันแทบไม่ออก หากไม่เห็นดอกสีขาวที่ออกเป็นช่อเล็กๆ รวมกันเป็นกระจุกมองผิวเผินก็ต้นหญ้าดีๆ นั่นเอง หรือไม่ต้องเด็ดไปมาดมถึงจะรู้ได้ เพราะใบกระเทียมกับหัวกระเทียมมีกลิ่นฉุนคล้ายๆ กัน แต่ต้นกระเทียมมีกลิ่นฉุนน้อยกว่า แต่นั่นละหน้าตาต้นกระเทียมเป็นอย่างไรคงไม่สำคัญเท่าไรนัก เพราะงานนี้พระเอกคือหัวกระเทียม

กระเทียมถูกใช้เป็นสมุนไพรมานานมากแล้ว ใช้เป็นทั้งยาภายนอกและภายใน มีสรรพคุณครอบจักรวาล เด่นในเรื่องเกี่ยวกับเลือด เพราะกระเทียมมีสารที่ทำให้เลือดดี จึงช่วยในการกระจายเลือดและขับพิษออกจากเลือดได้ดี และไม่ว่าจะนำไปใช้เข้าเป็นตัวยาเพื่อรักษาโรคใดก็ตาม จะใช้เนื้อกระเทียมเป็นสำคัญ

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่ทำมาจากกระเทียมหลากหลาย



ชนิด แต่ละชนิดต่างก็มีราคาแพง ซึ่งในส่วนนี้คุณไม่จำเป็นต้องเสียเงินเพิ่มจากเดิม เพราะกระเทียมสดกับกระเทียมผงบรรจุแคปซูลมีคุณสมบัติแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย เนื่องจากกระเทียมจะเพิ่มประสิทธิภาพมากขึ้นหากสับหรือบดทิ้งไว้สัก ๑๐-๑๕ นาทีก่อนใช้ เพราะเมื่อเซลล์ของกระเทียมแตกตัว สารแอลไลซินจะถูกย่อยสลายโดยเอนไซม์อัลลิเนส กลายเป็นสารอื่นๆ อีกหลายชนิด เช่น สารอัลลิอิน อัลลิซิน ไทโรซิเนส เป็นต้น ซึ่งสารแต่ละชนิดต่างก็มีดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันไป ทั้งการต่อต้านอนุมูลอิสระ บำรุงเลือด กระจายเลือด ขับลม บำรุงหัวใจ และต้านมะเร็ง

วิธีเข้าตัวยา

๑. ขับลม แก้อุจจาระเสียด : กระเทียมมีกำมะถันเป็นส่วนประกอบอยู่มาก จึงทำให้มีกลิ่นฉุนเป็นเอกลักษณ์และมีรสเผ็ดร้อน วิธีการง่ายๆ ใช้กระเทียมสด ๕-๑๐ กลีบ ซอยบางๆ กินหลังอาหารทุกมื้อ แต่สำหรับคนที่ไม่ชอบกินกระเทียมสดๆ ใช้กระเทียม ๕ กลีบ บดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้ง ๑ ช้อนแกง หมักทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที ใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ กินหลังอาหารทุกมื้อ จะช่วยลดอาการแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อได้อย่างชะงัด ถ้าชินกลิ่นเมื่อใดก็ให้กินเนื้อกระเทียมไปพร้อมๆ กันด้วย

๒. ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ : กระเทียมปอกเปลือกประมาณ ๕๐๐ กรัม บดให้แหลก หมักกับน้ำผึ้ง ๕๐๐ กรัม ๕-๑๐ วัน ใช้ครั้งละ ๑ ช้อนชา กินหลังอาหาร ๓ มื้อ เวลากินให้กินพร้อมเนื้อกระเทียมเข้าไปด้วย เพราะสารบางชนิดจะไม่ละลายออกมาในน้ำผึ้ง สำหรับสูตรนี้ใช้เป็นยาแก้ไอได้ด้วย โดยจิบ ๑ ช้อนชา ทุกครั้งที่มีอาการไอ



๓. แก้วโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา : สารสารอัลลิซิน ในกระเทียมยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราซึ่งเป็นสาเหตุของโรคผิวหนังต่างๆ ได้ใช้กระเทียม ๑ กลีบ บุปพอแตก ภูมิภาคที่เกิดโรคผิวหนัง ทั้งไว้ประมาณ ๓-๕ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ยาบำรุงหัวใจและต้านมะเร็งชั้นดี

โรคที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับต้นๆ คือโรคมะเร็งและโรคหัวใจ เพราะเป็นโรคที่ยากแก่การรักษา การที่คุณกินกระเทียมบ่อยๆ จะช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งได้ ในส่วนของโรคหัวใจ กระเทียมช่วยลดการเกิดโรคหัวใจที่มีสาเหตุมาจากการอุดตันของหลอดเลือด ทั้งจากเกล็ดเลือดที่จับตัวเป็นก้อน และช่วยลดคอเลสเตอรอลที่เกาะตามผนังหลอดเลือด เพราะกระเทียมมีสารอะโจอิน (Ajoene) ที่ช่วยสลายไฟบริน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้เลือดแข็งตัวเวลาเกิดแผล แม้สารตัวนี้จะทำหน้าที่ให้เลือดหยุดไหล แต่ก็ทำให้เลือดจับตัวเป็นก้อนจนเกิดการอุดตัน ส่วนสารสารอัลลิซินจะช่วยสลายคอเลสเตอรอลที่ทำให้ผนังหลอดเลือดหนาจนเกิดการอุดตัน

ส่วนในเรื่องของมะเร็ง สารต่างๆ ที่อยู่ในกระเทียมจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้สามารถต่อสู้กับเซลล์มะเร็งได้ดีขึ้น ช่วยให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็ง ยับยั้งการเจริญเติบโตของก้อนเนื้อ ซึ่งสารที่ช่วยในกระบวนการเหล่านี้จะละลายกับน้ำได้น้อยมาก การนำกระเทียมไปต้มทำเป็นยาหม้อเพื่อต้มน้ำจึงไม่ค่อยได้ผล หากจะใช้เพื่อการบำรุงเลือดและรักษามะเร็ง การกินกระเทียมสดๆ หรือกินกระเทียมผง จะได้ผลดีมากกว่า

นอกจากนั้น สารสารอัลลิซินและสารสควอโรดิโนน ที่อยู่ในกระเทียมยังออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น คอติบ



ปอดบวม วัณโรค นอกจากนี้กระเทียมยังช่วยบรรเทาอาการเบาหวาน ได้อีกด้วย เพราะสารอัลลิซินจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารอินซูลิน ทำให้อวัยวะเผาผลาญน้ำตาลได้มากขึ้น



บัวบก

แก้ช้ำใน

ยับยั้งเซลล์มะเร็ง

บัวบกเป็นพืชล้มลุกประเภทวัชพืช ลำต้นเลื้อยไปตามดิน แตกก้านใบและรากตามข้อ ดอกสีม่วง มีผลแบนขนาดเล็ก บัวบกเป็นสมุนไพรที่คุณน่าจะรู้จักดี ดังคำเปรียบเปรยที่ใช้เวลาออกหัก “น้ำใบบัวบกสักแก้วใหม่เพื่อน” ที่มาที่ไปเป็นอย่างไรคุณคงทราบดีอยู่แล้ว ก็ด้วยเพราะสรรพคุณที่แก้อาการช้ำในได้ดีนั่นเอง ตำราแพทย์สมุนไพรไทย ใช้บัวบกเป็นสมุนไพรเรียกกำลังมาช้านาน บัวบกเป็นยาเย็น คั้นเป็นน้ำดื่มเพื่อเรียกความสดชื่นและคืนความกระปรี้กระเปร่าให้แก่ร่างกาย ช่วยไล่ไอร้อนจากแสงแดด ปัจจุบันได้มีงานวิจัยเพิ่มเติมที่ยืนยันได้ว่า บัวบกช่วย

