

เพชรประกาย

บำรุงสุขภาพ รักษาโรค ด้วย ๑๐๐ ตำรับยาสมุนไพร



จากพืชผักสวนครัว และไม้ประดับที่ปลูกอยู่ในบ้าน
สู่ “ภูมิปัญญา” ที่นำมาใช้เพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย
ส่งต่อเป็น “มรดก” การแพทย์แผนไทยให้คนรุ่นใหม่ได้ศึกษา

มงคล เทพวานิชเจริญ



บำรุงสุขภาพ รักษาโรค ด้วย ๑๐๐ ตำรับยาสมุนไพร

มงคล เทพวานิชเจริญ

ราคา ๒๗๕ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

มงคล เทพวานิชเจริญ.

บำรุงสุขภาพ รักษาโรค ด้วย ๑๐๐ ตำรับยาสมุนไพร.--กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, ๒๕๖๗.

๒๗๒ หน้า.

๑. ยาสมุนไพร. ๒. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

๖๑๕:๓๒๑

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๖๐๙-๐๐๓-๑

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบุญรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ชรอใจ ดันธพรสิริ
ผู้เขียน	ภูริ วงศ์สกุลรุ่งโรจน์
บรรณาธิการ	อังสนา ปรีक्षा
กองบรรณาธิการ	สิริพันธุ์ ศรีอรุณศักดิ์ มธุรส เหมือนพลอย
พิสูจน์อักษร	สุมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาวิทยาลัย ใหม่สมสุข
ศิลปกรรม	Cotton Candy

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. ๒๕๕๘
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

๘๑ อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๓๕๕ # ๑๑๕ โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๕๕๖๘๘

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

พิมพ์ที่

บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

๒๒๒ ซอยพระยาสุเรนทร์ ๓๐

แขวงบางชัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ ๑๐๕๑๐

จัดจำหน่ายโดย

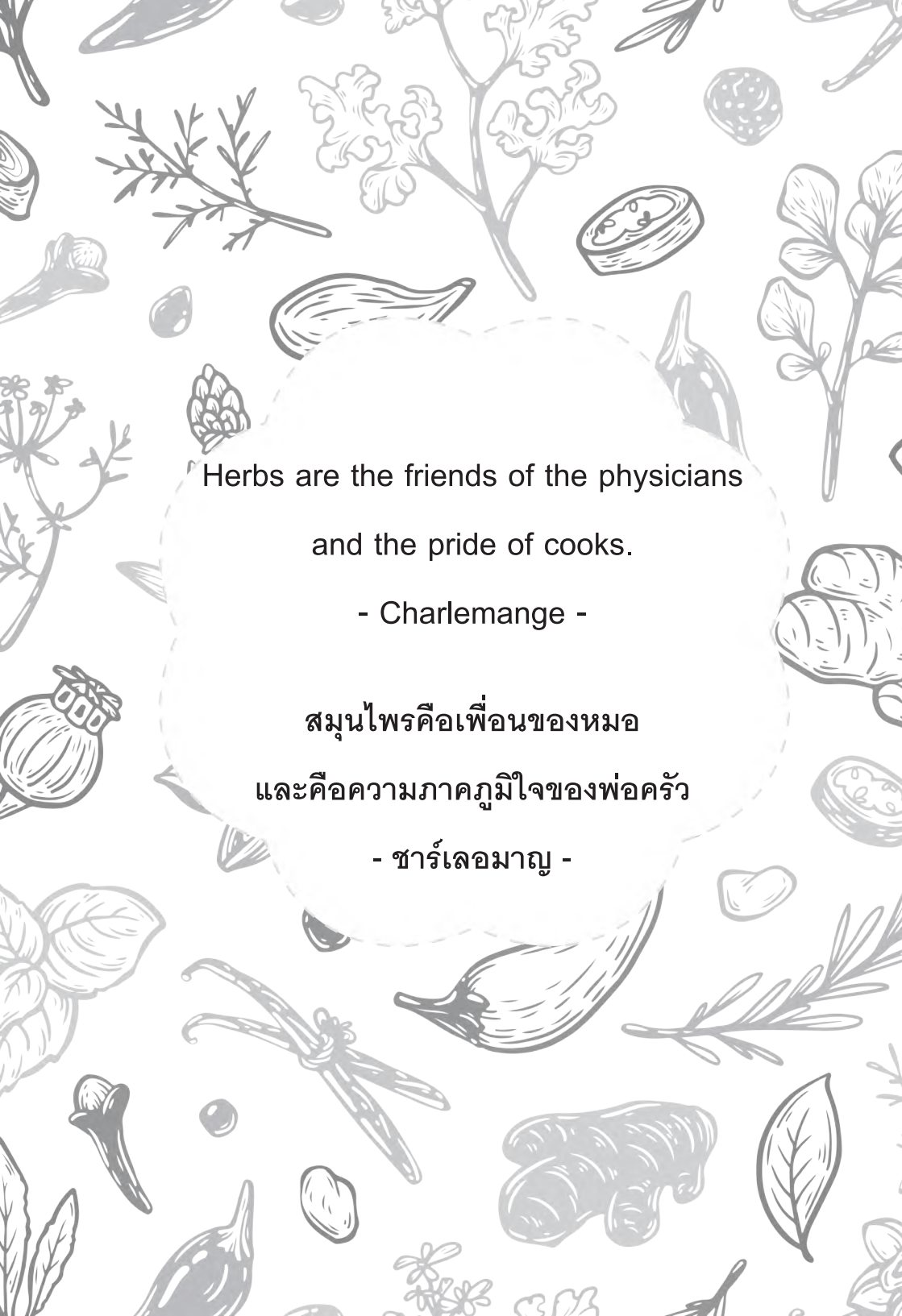


บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

๑๐๘ หมู่ที่ ๒ ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๒๓ ๙๙๙๙ โทรสาร ๐ ๒๔๔๙ ๙๕๖๑๓

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



Herbs are the friends of the physicians
and the pride of cooks.

- Charlemagne -

สมุนไพรคือเพื่อนของหมอ
และคือความภาคภูมิใจของพ่อครัว

- ชาร์เลอมาญ -

คำนำสำนักพิมพ์



ในปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้าไปไกล แต่เชื้อโรคก็มีวิวัฒนาการอย่างไม่หยุดนิ่งเช่นกัน จะเห็นได้จากการที่มีโรคอุบัติใหม่ต่างๆ เกิดขึ้น ใครจะคาดคิดว่า “โควิด-๑๙” ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่สามารถกลายพันธุ์ และพัฒนาสายพันธุ์ไปอย่างไม่หยุดย่อนจะเกิดขึ้น และท่ามกลางวิกฤตที่ว่า ก็ไม่มีใครคาดคิดอีกว่า สมุนไพรไทยพื้นบ้านอย่าง “ฟ้าทะลายโจร” จะกลายเป็นพระเอกที่ช่วยกู้ชีวิตและวิกฤตให้แก่ผู้ป่วยไทยหลายต่อหลายคน

ตำรับยาแผนไทยนั้นสืบทอดมาแต่โบราณ ใช้ประโยชน์จาก “ราก ต้น ผล ดอก ใบ” ของพืชผักและต้นไม้หาย-ใหญ่ในบ้าน นับเป็น “ภูมิปัญญา” ที่ชาญฉลาด ซึ่งแม้แต่ศาสตร์การแพทย์ตะวันตกยังสนใจและหันมาศึกษา ด้วยความปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียงกับร่างกาย รวมทั้งไม่ทิ้งสารตกค้างเหมือนยาปฏิชีวนะ สรรพคุณในการรักษาอาจซ้ำกว่า แต่ก็ครอบคลุมและหลากหลาย จึงทำให้คนส่วนใหญ่หันกลับมาสนใจเลือกใช้สมุนไพรกันมากขึ้น

“บำรุงสุขภาพ รักษาโรค ด้วย ๑๐๐ ตำรับยาสมุนไพร” เล่มนี้รวบรวมสรรพคุณและตำรับยาจากพืชต่างๆ กว่า ๑๐๐ ชนิดมาไว้ เพื่อให้ผู้อ่านที่สนใจเรื่องการดูแลสุขภาพได้มีความรู้พื้นฐาน เป็นทางเลือกในการใช้พืชผักต่างๆ มาบำรุงร่างกาย



อ่านเป็นความรู้ และนำเอาสรรพคุณต่างๆ เหล่านี้ไปประยุกต์
อาจปรุงเป็นจานเด็ดเพื่อกินในชีวิตประจำวัน ซึ่งก่อประโยชน์ทั้งในแง่
ของโภชนาการ และยังได้สรรพคุณดีๆ ของสมุนไพรเพื่อบำรุงร่างกาย
อีกด้วย

ปรารภนาติ

บรรณาธิการ



คำนำผู้เขียน



สมุนไพรเป็นคำที่เราได้ยินมาเนิ่นนาน ภูมิปัญญาไทยที่ก่อเกิดคุณค่าอันสูงส่ง สืบทอดกันรุ่นต่อรุ่น เป็นวิชาความรู้ที่น่าศึกษาและควรค่าแก่การนำมาใช้ประโยชน์

สมุนไพรคือพืชที่เรานำมาปรุงเป็นยารักษาโรค หรือรักษาอาการผิดปกติของร่างกาย เราใช้ประโยชน์จากสมุนไพรได้อย่างมากมาย บางชนิดให้ประโยชน์อันันต์ และบางชนิดก็มีโทษอย่างมหันต์หากนำมาใช้ผิดวิธีโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

รู้หรือไม่ว่ายาแผนปัจจุบันเองก็มีพื้นฐานมาจากสมุนไพรเสียส่วนใหญ่ เพราะเกิดจากการนำความรู้ทางสมุนไพรมาประยุกต์ และจัดช่อบกพร่องของสมุนไพรออกไป สกัดเอาสารเคมีบริสุทธิ์จากสมุนไพรเพื่อให้หวังผลได้อย่างแน่นอน

ศาสตร์ทางด้านสมุนไพรนั้นอาจดูเหมือนว่ายาก จึงคิดไปว่าสมุนไพรเป็นเรื่องไกลตัวของเราเหลือเกิน แต่ถ้าอาศัยความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว จะเห็นได้ว่ามันไม่ยุ่งยากเลย สมุนไพรจึงเป็นเรื่องที่เราควรจะศึกษาไว้บ้าง แล้วจะทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวของเรานั้นล้วนนำมาใช้เกิดประโยชน์ได้ทั้งสิ้น ต้นไม้ใบหญ้าที่เราเคยคิดว่าไร้ประโยชน์



หลายต่อหลายสิ่งที่เราไม่เคยใส่ใจ หากเรามีความรู้เรื่องสมุนไพรก็จะทำให้เราเห็นคุณค่าในสิ่งต่างๆ มากขึ้น

เพื่อเป็นการย้ำให้เห็นชัดถึงสรรพคุณในการรักษาและต้านโรคของสมุนไพรไทย ที่นับวันจะถูกกลืนเลือนไปตามกาลเวลา ผู้เขียนจึงรวบรวมสมุนไพรดีๆ มากมายทั้ง ๑๐๐ ชนิดไว้ใน “บำรุงสุขภาพ รักษาโรค ด้วย ๑๐๐ ตำรับยาสมุนไพร” เล่มนี้ เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรค ไม่ส่งผลข้างเคียงในการรักษา ไม่มีสารตกค้างใดๆ ในร่างกาย มีคุณสมบัติในการชะลอและป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น กระเทียมบำรุงหัวใจ เข็มป่าบำรุงสายตา จำปาหยุดเลือด กำเดา โสนสมานลำไส้ พุดตานรักษาความดัน ชุมเห็ดเทศยาระบายท้อง อย่างดี เป็นต้น

เนื้อหาในเล่มนี้คือสิ่งดีๆ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่ผู้เขียนอยากจะมอบให้แก่ผู้ที่สนใจได้นำสมุนไพรไทยของบ้านเราไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัย อีกทั้งยังสามารถนำไปใช้ควบคู่ไปกับการรักษาโรคแผนปัจจุบันได้อีกด้วย

มงคล เทพวานิชเจริญ

สารบัญ



การใช้สมุนไพร	๑๖
๑. กระดังงา “หนึ่งในเกสรทั้งห้า สารพัดสรรพคุณ”	๑๙
๒. กระถิน “มหัศจรรย์พลังสี่เขียว”	๒๒
๓. กระทิง “สมุนไพรป่า เยียวยาหัวใจ”	๒๕
๔. กาหลง “ละลายเสมหะ แก้เจ็บคอ”	๒๗
๕. กรรณิการ “แก้เวียนด้วยความหอม”	๓๐
๖. ทองกวาว “สูตรยาหม้อ แก้อาการปวด”	๓๓
๗. ขี้เหล็ก “บำรุงร่างกายด้วยสมุนไพรผักสด”	๓๖
๘. เข็มป่า “รักษาดวงตาให้สดใส”	๔๐
๙. คำฝอย “รักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต”	๔๒
๑๐. พุดตาน “สูตรยาโบราณ รักษาอาการ”	๔๕
๑๑. จี๊วแดง “ยาขับเลือดลมขนาบนอก”	๔๘
๑๒. จำปา “หยุดเลือดกำเดา บำรุงหัวใจ”	๕๐
๑๓. จันทน์เทศ “แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง”	๕๓
๑๔. ชะมดต้น “ยาขับปัสสาวะขนาบนอก”	๕๖
๑๕. ตีนเป็ดต้น (พญาสัตบรรณ) “ชาเรียกกำลัง”	๕๘
๑๖. ตีนเป็ดน้ำ “พิษแก้พิษ”	๖๑



๑๗. นมสวรรค์ “ขับสารพัดเลือดเสีย”	๖๔
๑๘. พิกุล “หนึ่งในเกสรทั้งห้า พลั้งแห่งการบำรุง”	๖๖
๑๙. ราชพฤกษ์ “ยาเม็ดลูกกลอนฆ่าเชื้อโรค”	๖๙
๒๐. โสน “สมานลำไ้ช่วงหน้าฝน”	๗๑
๒๑. โมกมัน “ระบายท้อง แก้อาการท้องผูก”	๗๔
๒๒. ขมิ้นเครือ “ฆ่าเชื้อบิด ทำความสะอาดลำไ้”	๗๖
๒๓. ชะเอมจีน “ทำไม่ต้องอาบด้วยน้ำดอกชะเอมจีน”	๗๘
๒๔. ชะเอมไทย “บำรุงภายในด้วยของไทยๆ”	๘๐
๒๕. ส้มป่อย “ลูกประคบแก้ไข้บวม”	๘๒
๒๖. กะทือ “ขับไอร้อนด้วยกะทือดอกสด”	๘๔
๒๗. กระวาน “ขับลม ขับโลหิต ช่วยให้เจริญอาหาร”	๘๗
๒๘. ข่าตาแดง “ไลไอร้อน ลดอาการบวมน้ำ”	๙๐
๒๙. ข่าลิง “ยาหม้อกระจายเลือดลม”	๙๒
๓๐. ขิง “เพิ่มพลังความร้อนให้ร่างกาย”	๙๔
๓๑. ไพล “ลูกประคบร้อน แก้ปวดบวม”	๙๗
๓๒. ผักเสี้ยนไทย “ดองผักเสี้ยนกินเป็นยา”	๑๐๐
๓๓. ผักเสี้ยนผี “ขับสารพัดพยาธิ แก้อาการปวดหัว”	๑๐๓



๓๔. กะเพรา “แก้ไอ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ”	๑๐๕
๓๕. โหระพา “ขับลม รักษาแผลหนองเรื้อรัง”	๑๐๙
๓๖. แมงลัก “ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ”	๑๑๒
๓๗. มะขาม “สมุนไพรร ๑๐๘ สรรพคุณ”	๑๑๕
๓๘. มะพร้าว “สลายไขหวัด บำรุงเลือดและหัวใจ”	๑๑๙
๓๙. กัลล้วย “ยาลดความดันโลหิต”	๑๒๔
๔๐. มะลิ “หนึ่งในเกสรทั้งห้า พลังแห่งการบำรุง”	๑๒๘
๔๑. บุนนาค “หนึ่งในเกสรทั้งห้า สมุนไพรดอกหอม”	๑๓๐
๔๒. การะเกด “บำรุงธาตุ แก้แน่นหน้าอก”	๑๓๒
๔๓. ลำเจียก “ละลายเสมหะ แก้เจ็บคอ”	๑๓๔
๔๔. รัก “ของดีจากหิ้งพระ”	๑๓๖
๔๕. จำปี “แก้หน้ามีดวิงเวียน”	๑๓๘
๔๖. พริกไทย “ยาขับเลือดลมขนาอก”	๑๔๐
๔๗. หนุ้าแพร “แก้ไขหวัดง่าย ๆ ไม่เสียสตางค์”	๑๔๓
๔๘. ชุมเห็ดเทศ “ยาระบายท้องขนาอก”	๑๔๕
๔๙. ชุมเห็ดไทย “แก้ท้องผูก บำรุงร่างกาย”	๑๔๘
๕๐. บอระเพ็ด “หวานเป็นลม ขมเป็นยา”	๑๕๐



๕๑. สะเดา “สารพัดสรรพคุณ”	๑๕๒
๕๒. อบเชย “ชุ่มคอ ชื่นใจ”	๑๕๕
๕๓. อบเชยต้น “ยาหอมแก้วิงเวียน”	๑๕๗
๕๔. สารภี “หนึ่งในเกสรทั้งห้า กับ ๑๐๘ สรรพคุณ”	๑๕๙
๕๕. แคน “แก้หวัด ลดอาการปวดหัว”	๑๖๑
๕๖. ตะแบก “สมุนไพรข้างทาง”	๑๖๓
๕๗. บัวหลวง “หนึ่งในเกสรทั้งห้า พลังข้ามเวลา ๒,๐๐๐ ปี”	๑๖๕
๕๘. ขจร “ผักสด บำรุงอวัยวะภายใน”	๑๖๘
๕๙. ลำดวน “สมุนไพรบำรุงกำลัง”	๑๗๐
๖๐. สลัด “แก้กลากเกลื้อน”	๑๗๒
๖๑. คัดเค้า “ยาต้ม แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน”	๑๗๕
๖๒. กานพลู “สารพัดประโยชน์”	๑๗๗
๖๓. ปรงป่า “ใช้พอกแผลสด แผลเรื้อรัง”	๑๘๐
๖๔. กระเบา “กลืนแก้กาหลง”	๑๘๒
๖๕. ทองหลาง “ฆ่าเชื้อโรค ช่วยสมานแผล”	๑๘๔
๖๖. ดีปลี “ยาละลายเสมหะ แก้เจ็บคอ”	๑๘๖
๖๗. โศกกระออม “สูตรยาแก้ไข้หวัด”	๑๘๘



- | | |
|---|-----|
| ๖๘. พิลังกาสา “ดื่มเป็นยาแก้ไข้หวัด” | ๑๙๐ |
| ๖๙. ยี่โถ “สวยทั้งรูป จูบก็หอม” | ๑๙๓ |
| ๗๐. ชบา “แก้ปัญหามมชาตร่วง ไร่น้ำหนัก” | ๑๙๖ |
| ๗๑. อัญชัน “บำรุงเส้นผม รักษาดวงตา” | ๑๙๙ |
| ๗๒. ชา “ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ” | ๒๐๑ |
| ๗๓. อังกาบ “ยาละลายเสมหะ” | ๒๐๕ |
| ๗๔. เก๋ากี้ “บำรุงดวงตา แก้วเวียน” | ๒๐๗ |
| ๗๕. เร่ว “แก้ผดผื่นคัน” | ๒๑๐ |
| ๗๖. หนุ่ยดอกขาว “ขับลมในกระเพาะและลำไส้” | ๒๑๒ |
| ๗๗. ว่านหางจิ้งจอก “ยาระบายอ่อนๆ แก้กางทูม” | ๒๑๕ |
| ๗๘. ทับทิม “บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ” | ๒๑๖ |
| ๗๙. กระเจี๊ยบแดง “สมุนไพรดีๆ ที่ถูกมองข้าม” | ๒๑๙ |
| ๘๐. พริกขี้หนู “ช่วยให้เจริญอาหาร” | ๒๒๒ |
| ๘๑. มะเขือพวง “ยาขับปัสสาวะชั้นเยี่ยม” | ๒๒๖ |
| ๘๒. เบญจมาศ “ยาแก้ร้อนใน” | ๒๒๙ |
| ๘๓. มะระขี้นก “ยาแก้ท้องร่วง” | ๒๓๒ |
| ๘๔. ลำโพงขาว “แก้หอบหืด ลดอาการภูมิแพ้” | ๒๓๕ |
| ๘๕. แก้ว “บำรุงร่างกาย” | ๒๓๗ |



๘๖. กุหลาบมอญ “บำรุงหัวใจ”	๒๔๐
๘๗. บานไม่รู้โรยสีขาว “สีม่วงใช้ร้อยมาลัย สีขาวใช้ทำยา”	๒๔๒
๘๘. ประยงค์ “ล้างท้อง ถอนพิษ”	๒๔๔
๘๙. ป๊อบ “ขยายหลอดลม แก้ไอน้ำ”	๒๔๖
๙๐. พะยอม “แก้วิงเวียน บำรุงหัวใจ ”	๒๔๘
๙๑. ทานตะวัน “แก้สารพัดโรค”	๒๕๐
๙๒. ผกากรอง “แก้ฟกช้ำดำเขียว”	๒๕๓
๙๓. พวงชมพู “ช่วยให้หลับสบาย”	๒๕๕
๙๔. ดาวเรือง “เรียกเนื้อให้แผลสด”	๒๕๗
๙๕. สักทอง “ยาขับปัสสาวะ”	๒๕๙
๙๖. งา “กำจัดหูดและตาปลา”	๒๖๑
๙๗. ระย่อมน้อย “ลดความดัน แก้ตาแดง”	๒๖๓
๙๘. มะเฟือง “ขับไอร้อนของแสงแดด”	๒๖๕
๙๙. มะนาว “อุดมด้วยวิตามินซี ต้านมะเร็ง”	๒๖๗
๑๐๐. เลี่ยน “แก้โรคผิวหนัง”	๒๗๐



A black and white photograph of a cup of tea. The cup is filled with a dark liquid, and numerous small, five-petaled flowers are floating on the surface. The cup is set on a matching saucer. The background is a textured, woven fabric. In the top left corner, there are some dried flower petals. The text is overlaid on the upper right portion of the image.

บำรุงสุขภาพ
รักษาโรค ด้วย ๑๐๐
ตำรับยาสมุนไพรร



การใช้สมุนไพร

การใช้สมุนไพรให้เกิดประโยชน์นั้นเราอาจจะต้องทำความเข้าใจกันเสียก่อน ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอะไร หากได้ยีนคำว่ายาหม้อ จาง่ายๆ ยาหม้อคือการเอาตัวยาที่ได้มาต้มกับน้ำร้อน ใส่ น้ำ ๓ ส่วน แล้วเคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน ดื่มให้แน่ใจก่อนว่าตำราสมุนไพรระบุไว้อย่างใดบ้าง เช่น ใ้หุบ (หุบพอแตกเล็กน้อย) ให้ตำ หรือให้คั้นเอาน้ำ แต่ถ้าไม่ระบุอะไร ก็ต้มน้ำธรรมดา

สมุนไพรโดยมากถ้าใช้สดๆ ได้จะดีกว่าการนำไปตากแห้ง เพราะจะได้ในเรื่องของวิตามินด้วย สมุนไพรแห้งจะมีวิตามินน้อยมาก โดยเฉพาะวิตามินเอ และวิตามินซีจะโดนแดดทำลายไปหมด แต่เพราะการหาสมุนไพรแต่ละครั้งจะหาครั้งละเป็นจำนวนมาก จึงต้องตากแห้งเพื่อ

จะเก็บไว้ใช้ได้นานมากขึ้น ดังนั้นการตากสมุนไพรจึงไม่ควรตากแดดแรงๆ ควรตากแดดอ่อนๆ หรือผึ่งลมเท่านั้น และควรหมั่นกลับสมุนไพรบ่อยๆ เพื่อให้แห้งสนิทอย่างทั่วถึง

สมุนไพรสดนิยมต้มกับน้ำ แต่ถ้าเป็นสมุนไพรแห้งนิยมเอามาบดก่อนแล้วชงกับน้ำร้อน หรือทำเป็นยาลูกกลอน

ปริมาณการใช้

ตำราแพทย์แผนไทยส่วนใหญ่จะใช้ศัพทที่รู้กันในหมู่หมอสมุนไพรด้วยกัน ฟังดูเราอาจจะงงว่าหมายถึงอะไร หน่วยซึ่งตวงส่วนมากก็จะใช้หน่วยง่ายๆ ที่ฟังแล้วเข้าใจ ส่วนมากจะเป็นการกะปริมาณคร่าวๆ เสียมากกว่า

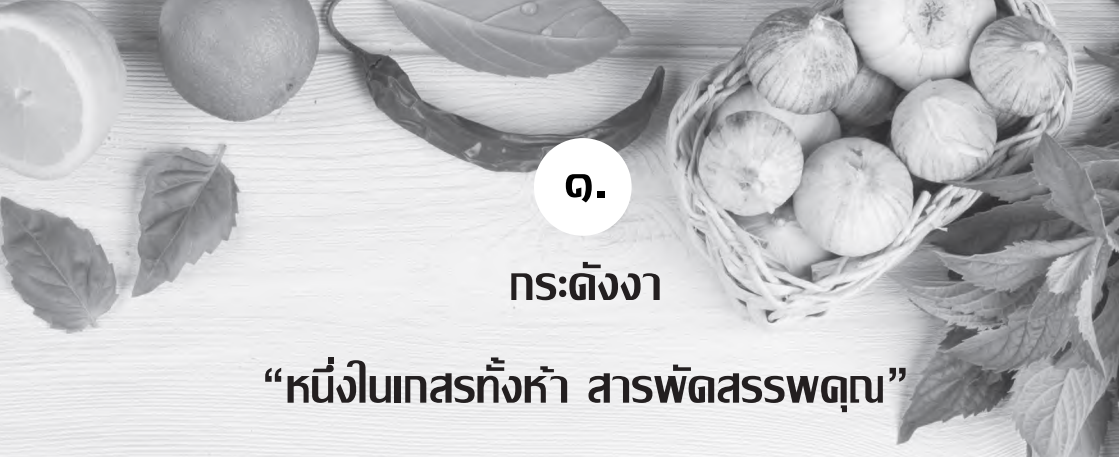
๑	หยิบมือ	เท่ากับ	๑๕๐	เมล็ดข้าวเปลือก
๔	หยิบมือ	เท่ากับ	๑	กำมือ
๔	กำมือ	เท่ากับ	๑	ฝ่ามือ
๒	ฝ่ามือ	เท่ากับ	๑	กอบมือ
๔	กอบมือ	เท่ากับ	๑	ทะนาน
๒๐	ทะนาน	เท่ากับ	๑	สัด
๘๐	สัด	เท่ากับ	๑	ปุ้น
๒	ปุ้น	เท่ากับ	๑	เกวียน

ถ้าเขาไม่ได้ระบุวิธีการเข้าตัวยามาให้ เราอาจจะยังงงอยู่ว่า แล้วเราจะทำอะไร จะให้นั่งดูต้นไม้ใบหญ้าเฉยๆ ก็คงไม่เกิดประโยชน์เป็นแน่ หลายครั้งที่บอกแล้วว่า ใช้ภายใน หรือใช้ภายนอกเท่านั้น ถ้าเห็นแค่นี้พื้นธงลงไปเลยว่า ในกรณีที่ใช้ภายใน ให้นำเอาไปต้มทำเป็นยาหม้อ ถ้าใช้ภายนอก คือการตำแล้วพอก ในกรณีที่ใช้รักษาแผลหรืออาการปวดบวม แต่ถ้าใช้แก้โรคผิวหนังต่างๆ ทำได้ด้วยการตำแล้วคั้นเอาน้ำมาทาในบริเวณที่เกิดอาการ หรือใช้ต้มผสมน้ำอาบ

เพิ่มเติม

การตำสมุนไพรนั้นเราไม่ควรตำจนแหลกเหลว หรือเป็นผงแป้ง จนดูไม่ออกเลยว่าเคยเป็นอะไรมาก่อน ตำแค่ให้พอแหลกพอประมาณเท่านั้น ถ้ายาแห้งก็ให้ผสมน้ำนิดหน่อย หรือผสมเหล้าลงไป (เหล้าขาว ๒๔ ดีกรีเท่านั้น) ส่วนการพอกยา ต้องคอยดูว่ายาแห้งหรือเปลา่ คอยหยอดน้ำสม่ำเสมออย่าให้แห้ง หรือใช้เหล้าหยอดแทนน้ำก็ได้ จะได้เป็นการฆ่าเชื้อโรคไปในตัว





๑.

กระดังงา

“หนั่งโใบเกสรทั้งห้า สารพัดสรรพคุณ”

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cananga odorata* (Lam.) Hook.

f. et. Thomson

วงศ์ : ANNONACEAE

กระดังงา เป็นไม้ยืนต้น มีด้วยกันอยู่ ๒ สายพันธุ์ คือกระดังงาไทย กับกระดังงาสงขลา กระดังงาไทยมีความสูงประมาณ ๘-๑๐ เมตร ลำต้นสีเทา ผิวลำต้นเป็นมัน กิ่งลู่ลงดิน และเหยียดออกไปได้ไกล ออกดอกตามซอกใบ มีสีเหลือง หรือเหลืองอมเขียว เพราะมีลักษณะดอกที่คล้ายกับดอกการเวกที่เป็นไม้เลื้อย จึงมักจะเข้าใจผิดกันไปว่า กระดังงาเป็นไม้เลื้อย และเป็นชนิดเดียวกันกับการเวก แต่จริงๆ แล้ว ทั้งสองเป็นคนละชนิดกัน

กระดังงาอีกชนิดหนึ่งคือ “กระดังงาสงขลา” เป็นไม้ยืนต้น แตกกิ่งก้านสาขาเป็นทรงพุ่ม ลำต้นสูงประมาณ ๑-๓ เมตร ผลิใบแน่นกว่ากระดังงาไทย รูปทรงและสีสันทอดของดอกจะคล้ายกระดังงาไทย แต่กลีบดอกเล็กและเรียวกว่า และมีจำนวนกลีบดอกมากกว่า

ทั้งกระดังงาไทยและกระดังงาสกลขลานั้นนิยมปลูกเป็นไม้ประดับบริเวณสวนหน้าบ้าน หรือไม้กั้นหลังบ้านเสมอๆ ดอกกระดังงามีกลิ่น

หอมมาก ยิ่งตอนเย็นๆ ด้วยแล้ว เวลาเดินผ่านซุ้มกระดังงา เราจะได้กลิ่นหอมตลบอบอวลไปทั่วบริเวณนั้นเลยทีเดียว ดังนั้นสรรพคุณเด่นของกระดังงาอันแรกก็คือ สามารถใช้ดับกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ได้ คนโบราณมักจะเก็บดอกกระดังงาตอนเย็นๆ แล้วห่อใบตองเก็บไว้ในหีบเสื้อผ้าเพื่อให้เสื้อผ้ามีกลิ่นหอม หรือไม่ก็นำดอกกระดังงาลนด้วยเทียนหรือธูปอ่อนๆ เพื่อให้มีความหอมเพิ่มมากขึ้น ใช้ลอยน้ำเพื่อเอาน้ำที่มีกลิ่นหอมไว้ใช้ทำขนม เป็นที่มาของคำไทยโบราณ ที่ใช้เปรียบกับผู้หญิงที่มีเสน่ห์มากๆ ว่าเหมือนกระดังงาลนไฟ

คุณค่าทางสมุนไพร

กระดังงามีน้ำมันหอมระเหย เราจึงนำมาเคี้ยวเอาน้ำมันไว้ใช้สูดดมแก้อาการวิงเวียนได้ ไม่เพียงดอกกระดังงาเท่านั้น โดยส่วนใหญ่เลยก็ว่าได้ เวลานำดอกไม้มาทำเป็นสมุนไพร เรามักจะทำในรูปของน้ำมันหอมระเหย หรือไม่ก็ในรูปแบบของบุงหาวำไป หรือดอกไม้อบแห้งนั่นเอง

นำดอกกระดังงาไปทอดกับน้ำมันมะพร้าว สามารถเพิ่มความหอมของน้ำมันมะพร้าวเวลานำไปทาผม นอกจากนั้นน้ำมันหอมระเหยจากดอกกระดังงายังใช้เป็นยาไล่แมลงได้อีกด้วย ส่วนเนื้อลำต้นและใบเองก็สามารถนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้ด้วยเหมือนกัน โดยการต้มหรือเคี้ยวกับน้ำร้อน ดื่มเป็นยาขับปัสสาวะที่คั่งค้างภายในร่างกาย

เข้าตัวยา

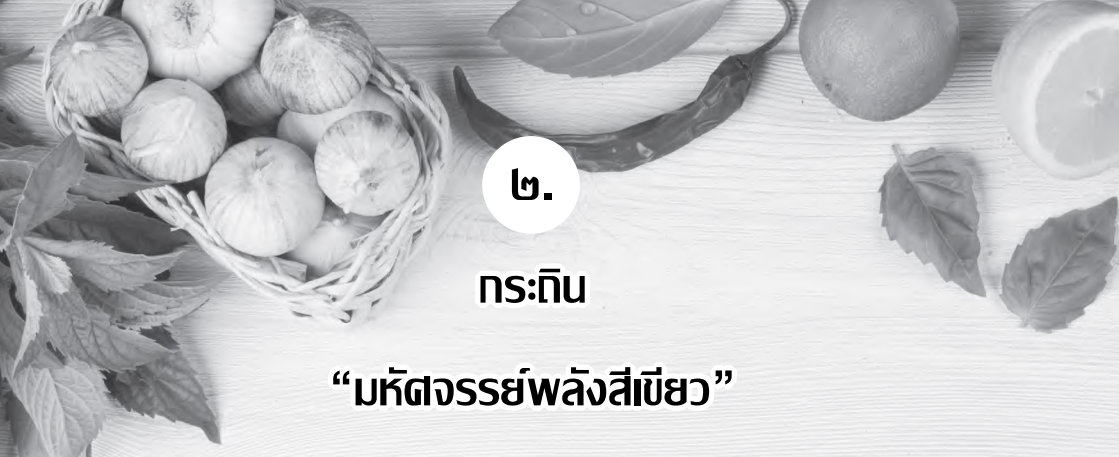
“แก๊วงเวียนด้วยความหอม” มียาอยู่ ๒ สูตร ไม่ใช่ยาผีบอก แต่เป็นยาสูตรมาตรฐานที่รู้จักกันดีมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย เรียกว่า “เกสรทั้ง

เจ็ด” คือ ดอกกระดังงา ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกสารภี ดอกบุปผนาถ ดอกบัวหลวง ดอกจำปา นำส่วนผสมทั้งหมดมาชงแล้วเคี่ยวให้น้ำมันหอมระเหยมาเก็บเอาไว้ หรือห่อด้วยผ้าขาวบางเป็นก้อนกลมขนาดเท่าหัวแม่มือก็ได้

ส่วนอีกสูตรหนึ่งเรียกว่า “เกสรทั้งเก้า” จะเพิ่มดอกไม้อีก ๒ ชนิด คือ ดอกลำเจียก และดอกลำดวน ทำคล้ายกับยาสูตรแรก คือนำมาเคี่ยวเพื่อเอาน้ำมันหอมระเหย สรรพคุณใช้ดมแก้วิงเวียน

อีกสรรพคุณคือ เป็นยาบำรุงร่างกายขนานเอก โดยเฉพาะใช้ในการบำรุงหัวใจ แต่ในส่วนนี้จะไม่ใช่เป็นน้ำมันหอมระเหยแบบวิธีแรก แต่จะทำได้โดยการเอากลิ่นดอกไม้ทั้งหลายไปตากแดดให้แห้งสนิท จะรวมกัน ๗ อย่าง ๘ อย่างเลยก็ได้ หรือจะใช้กระดังงาเพียงอย่างเดียวก็ไม่ว่า แต่กลิ่นจะไม่ค่อยหอม หรือหอมน้อยลงพอสมควร เมื่อแห้งแล้วเวลานำมาเก็บต้องระวังเรื่องเชื้อราให้ดี เวลาจะใช้ก็ชงกับน้ำร้อนดื่มเป็นชา กลิ่นดอกไม้ แต่ถ้าจะนำมาเข้าตัวยาเพื่อใช้บำรุงหัวใจในส่วนนี้ ถ้าพอจะหาได้ให้ใช้เป็นดอกกระดังงาสงขลาจะดีกว่า เพราะดอกกระดังงาสงขลาจะมีสรรพคุณในเรื่องการบำรุงหัวใจได้ดีกว่ากระดังงาไทย

ตัวดอกกระดังงาเองก็ยังมีสรรพคุณพิเศษ สามารถใช้เป็นยาสมุนไพรโดยไม่ต้องนำไปเข้ากับสมุนไพรตัวอื่นให้ยุ่งยาก ใช้เนื้อไม้ขนาดเท่านิ้วชี้สัก ๓-๔ ท่อน กับใบแก่ ๕-๑๐ ใบ และดอกกระดังงา ๕-๑๐ ดอก ต้มกับน้ำร้อน เคี่ยวพอให้น้ำงวด แต่อย่าให้งวดมากเกินไปเพราะจะฝาด ดื่มตอนที่ยังอุ่นๆ ใช้เป็นยาขับปัสสาวะได้ กลีบดอกกระดังงา นำมาตากแดดให้แห้งสนิท ห่อเก็บไว้ด้วยผ้าขาวบาง เวลาขึ้นรถลงเรือ ใช้สูดดมแก้อาการเมารถ หน้ามืด หรือวิงเวียนได้ดี



๒.

กระถิน

“มหัศจรรย์พลังสีเขียว”

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Leucaena leucocephala* (Lam.) de Wit
วงศ์ : LEGUMINOSAE

กระถิน ยอดกระถิน ใครไม่เคยกินนี่แปลกน่าดู แต่ดอกกระถินน้อยคนนักที่จะรู้ถึงคุณประโยชน์ ส่วนใหญ่จะเด็ดแต่ยอดงามๆ ยอดไหนมีดอกมักไม่เหลือยอดเลย ดอกกระถินชูช่องามสง่าเป็นปุยสีขาวให้เห็นแต่ไกล แต่คนส่วนใหญ่เลือกเพียงแค่มอง

สรรพคุณของกระถินมีมากมาย ไม่ต้องทำอะไรมาก เด็ดยอดกระถินพร้อมดอกติดมาด้วยสัก ๑ กำมือ ลวกกับน้ำร้อน พอให้หายเหม็นเขียว กินเป็นสมุนไพรบำรุงร่างกาย ง่ายพอๆ กับปอกกล้วยเข้าปาก ยาดีที่ได้จากหน้าบ้านและสองข้างทาง เราคาดกันก่อนว่ายอดกระถินมีประโยชน์มากมายแค่ไหน

คุณค่าทางอาหาร

ยอดกระถิน ๑๐๐ กรัมให้พลังงาน ๖๒ กิโลแคลอรี มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากกว่า ๘๐% ให้คาร์โบไฮเดรตมากถึง ๕ กรัม มีไขมัน ๑ กรัม ๒ ส่วนนี้จะช่วยในเรื่องของพลังงาน มีโปรตีนที่ช่วยในเรื่องพัฒนาการ

ของร่างกาย ไม่ว่าในด้านการเจริญเติบโตหรือซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ มากกว่า ๔ กรัม และให้กากใยอาหารอีกกว่า ๓ กรัม ในส่วนนี้จะช่วยในเรื่องสมดุลระบบขับถ่าย และป้องกันมะเร็งในลำไส้

แคลเซียม ๑๓๗ มิลลิกรัม และฟอสฟอรัสอีก ๑๑ มิลลิกรัม ประสานกันทำหน้าที่ในการสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อกระดูกและฟัน ธาตุเหล็กที่ช่วยในเรื่องของการบำรุงหัวใจและบำรุงระบบโลหิต

วิตามินบี ๑ (ไทอามีน) วิตามินบี ๒ (ไรโบฟลาวิน) วิตามินบี ๓ (ไนอาซิน) ช่วยในเรื่องการเผาผลาญพลังงาน บำรุงระบบประสาท บำรุงระบบกล้ามเนื้อ และบำรุงระบบสมอง วิตามินซีช่วยสร้างคอลลาเจนที่ใช้ในการกระชับเซลล์ส่วนต่างๆ ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และที่ทำให้กระดามีสีเขียวที่สดสวยก็เพราะเบต้าแคโรทีนที่มีมากกว่า ๔,๐๐๐ หน่วยสากล ร่างกายสามารถนำไปสังเคราะห์เป็นวิตามินเอที่มีประโยชน์ได้อย่างล้นเหลือ นอกจากนี้เบต้าแคโรทีนยังช่วยป้องกันร่างกายจากอนุมูลอิสระต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

เข้าตัวยา “พลังสีเขียวแห่งการบำรุง”

ยาบำรุงเลือดและลดความดัน

กระดิมไม่ต้องทำอะไรให้วุ่นวายมาก การเตรียมกระดิมเพื่อใช้เป็นสมุนไพรนั้นง่ายนิดเดียว แค่นี้เด็ดยอดอ่อน เมื่อก่อนอาจจะเลือกเอาแต่ยอดที่ไม่มีดอกเพราะมันสวยน่ากิน ตอนนี้อะไรใหม่ อันไหนมีดอกเอาให้หมด เพราะนั่นละคือของดี เก็บมาแล้วล้างให้สะอาด เพราะไข่แมลง

ต่างๆ มันมีมากในยอดกระถิน ลวกน้ำร้อนเล็กน้อย หรือไม่ลวกก็ตามใจ วิธีใช้ก็คือกิน!

นอกจากจะได้สารอาหารที่มีมากมายแล้ว ยังมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต และลดน้ำตาลในกระแสเลือดได้ดี อันนี้ดีสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน

แหล่งวิตามินเอ

โรคอะไรที่มีสาเหตุมาจากการขาดวิตามินเอ ไม่ว่าจะเป็นโรคเกี่ยวกับดวงตาหรือผิวหนัง ต้องกินดอกกระถินมากๆ เพราะมีเบต้าแคโรทีนมหาศาล ร่างกายนำไปเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้มาก ช่วยร่างกายได้ดีทีเดียว ช่วยเพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงให้ดวงตา ทำให้ตาสวย ตาใสเป็นประกาย แถมไม่ก่อให้เกิดพิษจากวิตามินเออีกด้วย

ยาบำรุงตับขนานเอก

ในส่วนของตับ ดอกกระถินก็ช่วยได้มากทีเดียว ต้องถือว่าดอกกระถินเป็นยาบำรุงตับที่ดีระดับต้นๆ เลยก็ว่าได้ แต่อย่างหลังนี้ต้องลำบากหน่อย เพราะต้องเคี้ยวเอาตัวยาลอกจากกระถินพอสมควร ลวกด้วยน้ำร้อน หรือกินสดๆ ก็ได้ตัวยาน้อย ใช้ดอกกระถินสัก ๑ กำมือ เอามือขยำพอให้ได้กลิ่นเหม็นเขียว จากนั้นเทน้ำพอท่วม ต้มจนเดือด เคี้ยวจนดอกกระถินเริ่มเละแล้วใช้ผ้าขาวบางกรอง นำน้ำที่ได้มาดื่มเป็นยาบำรุงตับ ดื่มยากพอดูเพราะขมและเหม็นเขียว แต่อย่าลืมว่าหวานเป็นลม ขมเป็นยา



๓.

กระติง

“สมุนไพรป่า เยี่ยวยาหัวใจ”

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Calophyllum inophyllum* L.

วงศ์ : GUTTIFERAE

กระติง ถ้าเป็นเมื่อก่อนถือว่าหาดูได้ยากทีเดียว แต่เดี๋ยวนี้เริ่มนิยมนำมาปลูกเป็นไม้ประดับตามบ้านเรือนบ้างแล้ว จัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ค่อนข้างใหญ่ หากเป็นต้นที่อายุมากๆ หรือได้ดินดี ๆ ด้วยแล้ว อาจจะสูงได้เกินกว่า ๒๐ เมตร จึงนิยมนำมาปลูกเป็นไม้เพื่อให้ร่มเงากันตามบ้านเรือน ดอกมีกลิ่นหอมและดกมาก

หลายคนอาจจะปลูกต้นกระติงไว้ในบ้านโดยที่ไม่รู้ตัว ส่วนมากจะเข้าใจผิดว่าเป็นต้นสารภี เพราะลักษณะดอกและใบจะคล้ายกัน แตกต่างกันตรงที่ผล เพราะผลของต้นกระติงจะใหญ่กว่าและมีเปลือกแข็ง สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้มากมายเหมือนกะลามะพร้าว

ดอกกระติง ยาบ่ารุงหัวใจ และชูกำลังขนานเอก

ดอกกระติงเป็นสมุนไพรป่าหายาก จัดว่าเป็นสมุนไพรที่ให้ประโยชน์มาก นำดอกสดประมาณ ๑๐-๑๕ ดอกมาชงยาเล็กน้อย ต้มกับน้ำประมาณ ๒ ถ้วยกาแฟ กรองดื่มเฉพาะแต่น้ำ ตำราแพทย์แผน

ไทยจัดไว้เป็นยาบำรุงหัวใจ และยาชูกำลังขนานเอก

ถ้าหาดอกสดไม่ได้ ใช้ดอกแห้งก็ได้เพราะจะหาได้ง่ายกว่า ตามร้านยาสมุนไพรที่น่าจะมีขาย ถ้ามีต้นกระถิงปลูกอยู่ในบริเวณใกล้ๆ ก็นับเป็นโชคดียิ่งยิ่ง เก็บเอาดอกที่ร่วงอยู่ใต้ต้นมาผึ่งลมให้แห้ง ไว้ใช้ทำเป็นชาดอกกระถิงบำรุงหัวใจก็ได้ ไม่ควรนำดอกกระถิงไปตากแดด เพราะจะทำให้กลิ่นหอมลดลงไปมาก

ส่วนอื่นของดอกกระถิงเราก็นำมาแปรรูปเป็นยาสมุนไพรได้บ้าง แต่ในที่นี้จะแนะนำเฉพาะดอกเพราะไม่มีพิษ ส่วนอื่นจะมีพิษพอสมควร ต้องอาศัยความชำนาญในการเข้าตัวยาสูง รากนำมาบดให้แตก ใช้เปื้อปลาได้อย่างดี ใบใช้รักษาโรคตาแดง ใช้โดยการจี้ใบให้ละเอียด ลอยในน้ำสะอาด กรองด้วยผ้าขาวบางแล้วใช้น้ำล้างตา เปลือกไม้ใช้ต้มกับน้ำ อาบแก้อาการคันจากโรคผิวหนังต่างๆ

คำเตือนในการใช้ต้นกระถิงเป็นยาสมุนไพร

นอกจากส่วนที่เป็นดอกแล้ว ส่วนอื่นๆ ของดอกกระถิงถือว่าเป็นยาใช้ภายนอก ห้ามกินโดยเด็ดขาดเพราะมีพิษ การใช้ต้องอาศัยความชำนาญพอสมควร

