

ขมิ้น

ชื่อสามัญ Turmeric

ชื่อวิทยาศาสตร์ Curcuma longa L.



ลักษณะ จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE) ขมิ้น เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแดงจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่น ๆ อีก เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มัน หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้น ๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น ขมิ้นชันอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น

สรรพคุณ สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย 9-12 เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้ถูกแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน เมื่อได้เหง้ามาแล้ว หากจะนำไปรับประทานเพื่อใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ควรล้างให้สะอาดก่อน และไม่ต้องปอกเปลือก แต่หั่นเป็นแว่นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปตากแดดสัก 2 วันแล้วนำมาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ เท่าปลายนิ้วก้อย แล้วนำมารับประทานวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2-3 เม็ด หลังอาหารและช่วงก่อนนอน หรือนำเหง้าแก้มามาขูดเอาเปลือกออกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำมาบดให้ละเอียด เติมน้ำแล้วคั้นเอาแต่น้ำมารับประทานครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้ง หากนำขมิ้นมาใช้เป็นยาทาภายนอก เพื่อรักษาอาการแพ้ ผื่นคัน ผิวหนังอักเสบ แผลงสัต์รูกัดต้อย ให้นำเหง้าขมิ้นมาฝนผสมกับน้ำต้มสุก แล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ 3 ครั้ง หรือนำเอาผงขมิ้นมาโรยก็ได้เช่นกัน

ว่านหางจระเข้



ชื่อสามัญ Aloe, Aloe vera, Aloin, Barbados, Jafferabad, Star cactus

ชื่อวิทยาศาสตร์ Aloe vera (L.) Burm.f. จัดอยู่ในวงศ์ XANTHORRHOEACEAE และอยู่ในวงศ์ย่อย ASPHODELOIDEAE

ลักษณะ สมุนไพรว่านหางจระเข้ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ เช่น ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ), หางตะเข้ (ภาคกลาง) เป็นต้น ต้นว่านหางจระเข้ มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในแถบชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนและบริเวณตอนใต้ของทวีปแอฟริกา โดยจัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกมีอายุหลายปี มีความสูงประมาณ 0.5-1 เมตร ลำต้นเป็นข้อปล้องสั้น มีใบเป็นใบเดี่ยว ใบหนาและยาว อวบน้ำ แผ่นใบมีสีเขียว มีจุดยาวสีขาวอ่อนออกเรียงเวียนรอบต้น โคนใบใหญ่ ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก มีหนามแหลมเล็ก ๆ สีขาวอยู่ห่างกัน ข้างในใบเป็นวุ้นสีเขียวอ่อน ส่วนดอกว่านหางจระเข้ ออกดอกเป็นช่อกระจุกที่ปลายยอด ดอกมีสีแสดอมสีเหลือง ก้านช่อดอกยาว โคมเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 6 แฉก เรียงเป็น 2 ชั้น เป็นรูปแตร ส่วนผลว่านหางจระเข้ เป็นผลแห้งคล้ายรูปกระสวย

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลสด ช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน ใช้ทาเพื่อป้องกันแผลเป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งสารที่สามารถใช้รักษาแผลดังกล่าวได้เป็นสาร Glycoprotein ที่มีชื่อว่า Aloctin A เป็น Anti-inflammatory ที่พบได้ในทุก ๆ ส่วนของว่านหางจระเข้ ซึ่งนอกจากสรรพคุณดังกล่าวแล้วยังมีประโยชน์ของว่านหางจระเข้อื่น ๆ อีกมากมาย ไปดูกันเลย



รางจืด



ชื่อสามัญ Laurel clockvine, Blue triumphet vine รางจืด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Thunbergia laurifolia* Lindl. จัดอยู่ในวงศ์เหงือกปลาหมอ (ACANTHACEAE) สมุนไพรรางจืด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า รางเย็น คาย (ยะลา), ดุเหว่า (ปัตตานี), ทิดพุด (นครศรีธรรมราช), ย่ำแย้ แอดแอด (เพชรบูรณ์), น้ำนอง (สระบุรี), จอลอดิเออ ชั่งกะ ปั่งกะละ พอหนอเตอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), กำลั้งข้างเฟือก ยาเขียว เครือเขาเขียว ขอบชะนาง (ภาคกลาง), ว่านรางจืด เป็นต้น

ลักษณะของรางจืด ต้นรางจืด เป็นไม้เลื้อยหรือไม้เถาที่มีเนื้อแข็ง ลำต้นหรือเถานั้นจะกลมเป็นปล้อง มีสีเขียวสดหรือสีเขียวเข้ม ลำต้นไม่มีขนและไม่มีมือจับเหมือนกับตำลึง และมะระ แต่อาศัยลำต้นในการพันรัดขึ้นไป รางจืดเป็นพืชในเขตร้อนและเขตอบอุ่นของทวีปเอเชีย จึงสามารถขึ้นได้ทั่วไปตามป่าดิบชื้นของประเทศไทยทั่วทุกภาค เจริญเติบโตได้เร็วมาก และขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เถาในการปักชำ

สมุนไพรรางจืด “ราชาแห่งการถอนพิษ” เป็นสมุนไพรที่กระทรวงสาธารณสุขรณรงค์ให้เกษตรกรหรือบุคคลทั่วไปเลือกใช้เพื่อใช้แก้พิษต่าง ๆ เช่น พิษจากยาฆ่าแมลง ยาเบื่อ สารตะกั่ว ฯลฯ ยิ่งเมื่ออยู่ในสถานที่ห่างไกลจากโรงพยาบาล การจะนำส่งแพทย์เพื่อรับการรักษาอาจจะต้องใช้ระยะเวลาอันยาวนาน จนอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ แต่ถ้ามีต้นรางจืดปลูกอยู่แถวบ้าน เราก็สามารถใช้ใบรางจืดที่ไม่แก่หรืออ่อนมากเกินไป หรือใช้รากที่มีอายุเกิน 1 ปีขึ้นไป ในขนาดปริมาณเท่านี้มาใช้เพื่อรักษาบรรเทาอาการของพิษเฉพาะหน้าไปก่อน ก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยานี้ก็ได้แก่ ใบ ราก และเถาสด ในปัจจุบันผู้คนได้รับสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกายเพิ่มขึ้นสูงสุดถึง 45% โดยสารพิษเหล่านี้ร่างกายต่างก็ไม่ต้องการ เพราะเมื่อเกิดการสะสมเข้าไปในร่างกายในปริมาณมากและต่อเนื่อง ก็อาจจะทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ขึ้นมาได้ในอนาคต อย่างเช่น โรคมะเร็ง ซึ่งแน่นอนว่าอัตราการเกิดโรคของคนในยุคปัจจุบันนี้ก็เพิ่มมากขึ้นทุก ๆ วัน โดยเฉพาะคนที่อาศัยอยู่ในเมืองด้วยแล้วยิ่งน่าเป็นห่วง ซึ่งสมุนไพรรางจืดนี้อาจจะเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับคุณในการช่วยขับสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้ในอนาคตนั่นเอง

ชะพลู



ชื่อสามัญ Wildbetel leafbush

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย (PIPERACEAE)

สมุนไพรชะพลู มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักพลูนก พูลึง ปูลิง ปูลิงนก ผักปुนา (ภาคเหนือ), ผักแค ผักอีเล็ด ผักนางเล็ด (ภาคอีสาน), ช้าพลู (ภาคกลาง), นมวา (ภาคใต้) เป็นต้น ชะพลู มักมีการจำสับสนกับพลูทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบจะรสไม่จัดเท่ากับพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า

สรรพคุณของชะพลู ที่สำคัญนั้นก็ ได้แก่ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ เป็นต้น และประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อให้สารออกซาเลตเจือจางลง และถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือจะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ๆ เพื่อป้องกันโรคนิ่วก็ได้เหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดคุณควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

มะกรูด



ชื่อสามัญ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus hystrix DC. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

สมุนไพรมะกรูด มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้) เป็นต้น หลาย ๆ ท่านคงคุ้นเคยกับมะกรูดเป็นอย่างดี เพราะเป็นสมุนไพรคู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน เพราะนิยมใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงที่จำเป็นอย่างขาดไม่ได้เลย ซึ่งโดยปกติแล้วเรามักจะนิยมใช้ใบมะกรูดและผิวมะกรูดมาเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากมะกรูด จะใช้เป็นเครื่องประกอบในอาหารต่าง ๆ แล้ว ก็ยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นในด้านของความงามและในด้านของยาสมุนไพร นอกจากนี้ยังถือว่าเป็นไม้มงคลที่นิยมปลูกไว้บริเวณบ้านอีกด้วย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข โดยจะปลูกไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ สารเคมีที่สำคัญที่พบได้ในผลมะกรูดคือน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีทั้งในส่วนเปลือกผลหรือผิวมะกรูดและในส่วนของใบ โดยเปลือกผลจะมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 4% และในส่วนของใบนั้นจะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ประมาณ 0.08% และยังสามารถสกัดน้ำมันจากใบจะมีกลิ่นมากกว่านั่นเอง จึงนิยมใช้ทั้งน้ำมันมะกรูดทั้งจากใบและเปลือกผล ซึ่งน้ำมันหอมระเหยนี้ก็สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่างและยังมีสรรพคุณเป็นยาอีกด้วย ! การใช้ น้ำมันหอมระเหยมะกรูดมาใช้ทาภายนอกหลังจากทาแล้วภายใน 4 ชั่วโมง ไม่ควรให้ผิวหนังบริเวณที่ทาน้ำมันสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง เพราะอาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นไหม้ได้

มะม่วงหาวมะนาวโห่



ชื่อสามัญ Bengal-Currants, Carandas-plum, Karanda

ชื่อวิทยาศาสตร์ Carissa carandas L. จัดอยู่ในวงศ์ตีนเป็ด (APOCYNACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยระย่อม (RAUVOLFIOIDEAE)

สมุนไพรมะม่วงหาวมะนาวโห่ เป็นชื่อที่เพี้ยนมาจากชื่อ “มะม่วงไม่รู้หาวมะนาวไม่รู้โห่” พันธุ์ไม้ชนิดนี้มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า หนามขี้แฮด (เชียงใหม่), หนามแดง (กรุงเทพฯ), มะนาวไม่รู้โห่ (ภาคกลาง), มะนาวโห่ (ภาคใต้) เป็นต้น มะม่วงหาวมะนาวโห่จัดเป็นผลไม้สมุนไพรชนิดหนึ่ง ลักษณะของผลจะมีสีแดงเรียวเล็กคล้ายกับมะเขือเทศราชินี สำหรับรสชาติของผลสุกจะออกหวานนุ่มลิ้น แต่ถ้ายังไม่สุกจะมีรสเปรี้ยวจัดเข็ดฟัน มีธาตุเหล็กและวิตามินซีสูง เมื่อกัดไปแล้วจะมียางเหนียว ๆ ฝาดคอ (เป็นผลไม้ในวรรณคดีเรื่องพระรถเมรี (นางสีบสอง) ใครเคยอ่านคงทราบกันดี) มะนาวไม่รู้โห่หรือหนามแดง เป็นผลไม้ที่หลาย ๆ คนมองข้าม

สรรพคุณ ช่วยซ่อมแซมร่างกายและช่วยรักษาโรคได้แทบทุกชนิด สำหรับวิธีกินก็นำมาล้างให้สะอาดแล้วรับประทานกันสด ๆ ได้เลยครั้น นอกจากผลแล้ว ส่วนอื่น ๆ ก็ยังมีประโยชน์อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ยอดอ่อน เมล็ด เนื้อไม้ และแก่น ก็ล้วนแต่มีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น ไม่เว้นแม้กระทั่งยางก็ช่วยในการสมานแผลได้ เรียกได้ว่าแทบจะทุกส่วนจริง ๆ แล้วเราจะไม่เรียกหนามแดงว่าเป็นสมุนไพรที่ช่วยซ่อมแซมร่างกายได้อย่างไร

มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอย (ผล)

ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (แก่น) แก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า (เนื้อไม้)

เพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้กับร่างกาย (ผล) ช่วยให้เจริญอาหาร (ราก)

มีส่วนช่วยลดความอ้วน (ผล) ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (ผล)

มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ผล)



ตะไคร้



ชื่อสามัญ Lemongrass ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (DC.) Stapf จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ GRAMINEAE)

ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

สรรพคุณของตะไคร้ มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้) มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น) สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ ช่วยรักษาอาการไข้ (ใบสด) ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ (ราก) น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบสด) ใช้เป็นยาแก้ไอเจ็บหน้าอก (ราก) น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้มีส่วนช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ มีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ ช่วยแก้อาการปัสสาวะพิการและรักษาโรคนี้ (หัวตะไคร้) ช่วยแก้อาการชดเบา (หัวตะไคร้) ใช้เป็นยาแก้ขับลม (ต้น) ช่วยรักษาอาการหวัด โรค ช่วยแก้ลมอัมพาต (หัวตะไคร้) ใช้เป็นยารักษาเกลือ (หัวตะไคร้) ช่วยแก้โรคหนองใน หากนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ประโยชน์ของตะไคร้ นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้ ช่วยแก้ปัญหาผมหงอก (ต้น) มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิดต่าง ๆ เช่น ยากันยุง ตะไคร้หอม สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงรสแห้ง ตะไคร้แห้งสำหรับชงดื่ม นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น