



สมุนไพรประจำบ้าน

1. กะเพราแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L.

ชื่อวงศ์ : LAMIACEAE

สรรพคุณ : ใบกะเพรา มีรสเผ็ดร้อน สรรพคุณแก้ปวดท้อง ท้องอืด แก้อลมจุกเสียดแน่นท้อง ขับลมทำให้เรอเหมาะสำหรับเด็ก

วิธีเตรียม : ใช้ใบกะเพราและยอด 1 กำมือ (ใบสดหนัก 25 กรัม, ใบแห้งหนัก 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม
นอกจากใช้เป็นยาแล้วใบกะเพรายังเหมาะสำหรับปรุงเป็นอาหารเพื่อช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เช่น แกงจืดใบกะเพรา ต้มย่ำน้ำใส ผัดกะเพรา





2. จิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Rosc.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

สรรพคุณ : จิงมีรสเผ็ดร้อนหวาน สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน จากอาการเมารถ เมาเรือ

วิธีเตรียม : ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

จิงยังสามารถประกอบอาหารหลายชนิดทั้งคาวและหวาน เช่น ไก่ผัดจิง มันต้มจิง เต้าฮวยน้ำจิง



3. ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

ชื่อวงศ์ : POACEAE

สรรพคุณ : ตะไคร้ มีรสปร่า กลิ่นหอม ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ

วิธีเตรียม : ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สดๆ ประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ทูบพอแหลก ต้มกับน้ำประมาณครึ่งลิตร เอาน้ำดื่มต่างน้ำเมื่อมีอาการท้องอืด

ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีติดบ้านทุกครัวเรือน สามารถนำมาดับกลิ่นคาวในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้ดี และสามารถแปรรูปเป็นชาตะไคร้ง่าย ๆ สำหรับชงดื่มระหว่างวัน เพียงแค่นำหรือขยตะไคร้บาง ๆ กับใบเตยหอม ตากให้แห้ง นำมาคั่วไฟอ่อน ๆ ให้หอมเก็บไว้ในภาชนะปิด ใช้ชงน้ำร้อนจิบเป็นชาช่วยขับลม และขับปัสสาวะ



4. ขี้พลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper sarmentosum* Roxb.

ชื่อวงศ์ : PIPERACEAE

สรรพคุณ : ใบขี้พลูมีรสเผ็ดเล็กน้อย สรรพคุณช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ

วิธีการเตรียม : นำขี้พลูทั้งห้า (ทั้งต้นจนถึงราก) 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน รับประทานครั้งละครึ่งแก้วกาแฟ ก่อนอาหาร 3 มื้อ ภาคใต้นิยมนำใบขี้พลูมาใช้ขับลม แก้อไอ ขับเสมหะ

ขี้พลูเป็นผักพื้นบ้านที่คนนิยมมารับประทานสด ๆ เป็นส่วนประกอบของเมี่ยงคำ เชื่อกันว่าเป็นอาหารบำรุงธาตุ และปรับธาตุให้สมดุล ช่วยย่อยอาหาร





5. บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Centella asiatica* (L.) Urb.

ชื่อวงศ์ : APIACEAE

สรรพคุณ : ตำรายาไทยใช้บัวบกเป็นยาแก้ไข้, ร้อนใน, แก้ก้ำใน ใช้เป็นยาภายนอกรักษาแผล ทำให้แผลหายเร็ว และกล่าวว่าบัวมีรสเผื่อน ขมเย็น เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กลม แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า เป็นยาบำรุง และยาอายุวัฒนะ

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยในคนพบว่าบัวบกมีฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ ช่วยให้คลายกังวล รักษาแผลที่ผิวหนัง รักษาแผลในทางเดินอาหาร

วิธีเตรียม

- รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ

ใช้บัวบกสด 1 กำมือ (10-20 กรัม) ตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำเติมน้ำตาลทรายเล็กน้อยดื่ม วันละ 3 ครั้งติดต่อกัน 1-2 วัน

- รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ใช้ใบสด 1 กำมือ (10-20 กรัม) ตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ทาบริเวณแผลบ่อยๆ

ใช้กากพอก

บัวบกสามารถรับประทานเป็นผักสดๆ เพื่อเป็นยา โดยรับประทาน 1-2 ใบทุกวัน เพื่อบำรุงสมอง



6. ฟ้าทะลายโจร

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

ชื่อวงศ์ : ACANTHACEAE

สรรพคุณ : ฟ้าทะลายโจรมีรสขม สรรพคุณ แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด

วิธีเตรียม :

- ใช้สด ใบฟ้าทะลายโจรสด 3-5 ใบ เคี้ยวแล้วกลืน รับประทาน 3 เวลา ก่อนอาหาร
- ใช้ต้ม นำใบฟ้าทะลายโจรสด ประมาณหนึ่งหยิบมือ ต้มกับน้ำสะอาด 1 แก้ว

รับประทาน 3 เวลา ก่อนอาหาร สำหรับผู้ที่มีอาการมาก ให้ต้มจนเหลือปริมาณน้ำเพียง 1 ใน 3 แก้ว แล้วนำมารับประทาน

ข้อควรระวัง : หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์





7. มะกรูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus hystrix* DC.

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

สรรพคุณ : สรรพคุณยาไทยว่ามะกรูดมีรสเปรี้ยว ผิวมะกรูด แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน, น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะ

วิธีเตรียม : ยากิน

- บำรุงหัวใจ ช่วยแก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ นำผิวมะกรูดผ่านสวดประมาณ 1 ซ่อนโต๊ะ มาผสมกับพิมเสนเล็กน้อยชงในน้ำเดือดแล้วแช่ทิ้งไว้สักครู่แล้วนำมาดื่ม
- ขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้องได้ ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ โดยการนำมะกรูดผ่าครึ่งและนำไปลนไฟให้นิ่ม แล้วค่อย ๆ ปีบน้ำมะกรูดลงคอกที่ละนิด จะช่วยทำให้อาการบรรเทาได้

วิธีการเตรียม : ใช้บำรุงผม

- ผลมะกรูดผ่าครึ่งลูก ปิ้งไฟให้สุก ผ่าซีกแล้วนำมาสระผม ทำให้ผมตกดำเป็นเงางาม นิ่มสลวย แก่รังแค แก่คัน
- นำมะกรูดผ่าครึ่ง ต้มกับน้ำเล็กน้อย สัดส่วน น้ำ : มะกรูด คือ 2 : 1 ตั้งไฟ ต้มจนเดือด ยกลง ปิดฝาทิ้งไว้ จากนั้นนำมาคั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง นำน้ำมะกรูดที่ได้มาชโลมให้ทั่ว เส้นผมและหนังศีรษะ ใช้ทำความสะอาดเส้นผมแทนแชมพู หรือใช้เคลือบเส้นผมแทน ครีมนวดผมก็ได้





8. มะระขี้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Momordica charantia* L.

ชื่อวงศ์ : CUCURBITACEAE

สรรพคุณ : สรรพคุณยาไทยว่ามะระขี้นกมีรสขมจัด สรรพคุณแก้ไข้ แก้ร้อนใน เจริญอาหาร

ผลมะระอ่อน ใช้รับประทานเป็นยาเจริญอาหารโดยการต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก

วิธีเตรียม :

- น้ำคั้นสด

นำผลมะระขี้นกสด 8-10 ผล เอามาเด็ดในออก ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย ปั่นคั้นเอาแต่น้ำให้ได้ ครั้งละประมาณ 100 มิลลิลิตร (หรือรับประทานทั้งกากก็ได้) รับประทานวันละ 3 เวลา ก่อนอาหารทุกวัน

- ชาขง

นำผลมะระขี้นกสดผ่าเอาแต่น้ำเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วเอามาชงกับน้ำเดือดโดยใช้มะระแห้งครั้งละ 1-2 ชิ้น ต่อน้ำ 1 ถ้วย ชงดื่มเป็นน้ำชา ดื่มครั้งละ 2 ถ้วยชา วันละ 3 เวลา หรือจะต้มน้ำดื่มก็ได้

มะระขี้นกเป็นผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาลวกจิ้มกับน้ำพริก ร่วมกับผักอื่น หรือนำไปแกงแทน

มะระจีน นอกจากผลของมะระขี้นกแล้ว ภาคใต้นิยมนำไปหรือยอดมาลวก หรือต้มกะทิ

ผลสุกสีเหลืองห้ามรับประทาน เพราะทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียน



๑. ว่านหางจระเข้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aloe vera* Linn.

ชื่อวงศ์ : ALOACEAE

สรรพคุณ : รุ้งของว่านหางจระเข้ มีรสเย็นจืด สรรพคุณรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

วิธีเตรียม : ใช้รุ้นจากใบโดยเลือกที่อยู่ล่างสุดของต้น ปอกเปลือกสีเขียวออก ล้างยางให้สะอาดด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำด่างทับทิม ขูดเอารุ้นใสมาพอกบริเวณแผลให้ชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลาในช่วงแรก จากนั้น ทาวันละ 3-4 ครั้งจนแผลหาย ช่วยทำให้แผลหายเร็ว และลดการเกิดแผลเป็น



10. สะระแหน่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Metha cordifolia* Opiz ex fresen

ชื่อวงศ์ : LAMIACEAE

สรรพคุณ : บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ชับลม

วิธีเตรียม : นำมาปรุงรสอาหารไทยจำพวกยำ ลาบ ต้มยำ นำไปแต่งหน้าเครื่องดื่มบางชนิด และใช้เป็นส่วนผสมของไอศกรีมได้



เรียบเรียงข้อมูลโดย จิราภรณ์ บุญมาก
ภาพประกอบ นนรรัตน์ ทูลมัลย์



ยาสมุนไพรประจำตู้ยา



กลุ่ม 1

อาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ชื่อยา ยาขมิ้นชัน

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการแน่นท้อง

จุดเสียดท้องอืด ท้องเฟ้อ

กลุ่ม 2

อาการ ท้องผูก

ชื่อยา ยามะขามแขก

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการท้องผูก





กลุ่ม 3

อาการ ท้องเสีย

ชื่อยา ยาเหลืองปิดสมุทร

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการ

ท้องเสีย

กลุ่ม 4

อาการ ไข้

ชื่อยา ยาจันทลีลา

ข้อบ่งใช้ แก้ไขเปลี่ยนฤดู

ไขหวัดศีรษะ แก้ไขทับระดู





กลุ่ม 5

อาการ ลมวิงเวียน

ชื่อยา ยาหอมเทพจิตร

ข้อบ่งใช้ แก้อลมวิงเวียน

หน้ามืด คลื่นไส้ ตาพร่ามัว

กลุ่ม 6

อาการ ไอ

ชื่อยา ยาน้ำแก้ไอมะขามป้อม

ข้อบ่งใช้ แก้ไอ ขับเสมหะ





กลุ่ม 7

อาการ เจ็บคอ

ชื่อยา ฟักทะลายโจร

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการ
เจ็บคอ

กลุ่ม 8

อาการ ริดสีดวงทวารหนัก

ชื่อยา ยาผสมเพชรสังฆาต

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการริดสีดวงทวารหนัก





กลุ่ม 9

อาการ ปวดประจำเดือน

ชื่อยา ยาประสะไพล

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวด

ประจำเดือน แก้ประจำเดือน

มาไม่ปกติ

กลุ่ม 10

อาการ ผื่นคัน

ชื่อยา คาลาไมน์พญาอ (ยาสำหรับ

ใช้ภายนอก)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการผื่นคัน





กลุ่ม 11

อาการ ปวดเมื่อย

ชื่อยา ครีมไพล / บาล์มไพล
(ยาสำหรับใช้ภายนอก)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการปวด
เมื่อยกล้ามเนื้อ

กลุ่ม 12

อาการ แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ชื่อยา เจลว่านหางจระเข้
(ยาสำหรับใช้ภายนอก)

ข้อบ่งใช้ บรรเทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก





ยาสมุนไพรประจำตัว

ยาอมแก้ไอ
บรรเทาอาการไอ
ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ



ยาหม่อง ไพลแก้
บรรเทาอาการปวดเมื่อย
ตามร่างกาย



ยาดม
บรรเทาอาการวิงเวียน
ทำให้สดชื่น ผ่อนคลาย



ยาหอมเทพจิตร
แก้ลม บำรุงหัวใจ

