

ข้อมูลพืชพรรณสมุนไพร ภูมิปัญญา/วัฒนธรรม
ตำบลบ้านโป่ง



จัดทำโดย กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่ง

คำนำ

สมุนไพร เป็นสิ่งที่คุ้นเคยกับชีวิตประจำวันของเรามาตั้งแต่ครั้ง บรรพกาล การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคมามีมาช้านาน ทั้งที่มีบันทึกไว้เป็นหลักฐาน และไม่มีบันทึกอีกมากมาย ซึ่งในความเป็นจริง คนส่วนใหญ่ต่างรับรู้ถึงคุณค่าของพืชสมุนไพร ว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าใช้ประโยชน์ได้จริง และ ใช้ได้อย่างไม่มีข้อจำกัด แต่เมื่อการแพทย์แผนตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทใน การดูแลสุขภาพของคนไทย สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรอันเป็นที่ เรียกว่า “ภูมิปัญญาโบราณ” ก็เริ่มถูกลดบทบาทและความสำคัญลงไป และ ถูกมองข้ามไปในที่สุด

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงได้สำรวจและรวบรวมข้อมูลพืชพรรณสมุนไพร ภูมิปัญญา/วัฒนธรรม ที่เกี่ยวข้อง ในพื้นที่ตำบลบ้านโป่ง เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้เห็นความสำคัญของสมุนไพรต่อไป อีกทั้งยังเป็นการดำเนินการตามโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในมหามงคลเฉลิมพรชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๕๖๗

จัดทำโดย

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านโป่ง

กรกฎาคม ๒๕๖๗

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ข้อมูลพืชพรรณสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบ้านโป่ง	
-มะแว้งต้น	๑
-ข่า	๒
-กะเพรา	๓
-โหระพา	๕
-ขิง	๖
-ว่านหางจระเข้	๑๐
-ผักแพว	๑๑
-ตะไคร้	๑๒
-ขมิ้น	๑๔
-ใบเตย	๑๕
-อัญชัน	๑๖
-กระดังงา	๑๗
-นางพญาเสือโคร่ง	๑๘
-ฟ้าทะลายโจร	๑๙
-แมงลัก	๒๐
-ขี้เหล็ก	๒๒
-สะเดา	๒๓
-ฝรั่ง	๒๕
-ผักคาวตอง	๒๖
-มะกรูด	๒๗
-มะนาว	๒๘
-ชะพลู	๓๐
-ใบย่านาง	๓๓
-มะขามป้อม	๓๕
-ผักชีลาว	๓๖
-ผักชีฝรั่ง	๓๘
-ผักชี	๓๙

	หน้า
-กัญชา	๔๐
-พลุ	๔๑
ข้อมูลภูมิปัญญา/วัฒนธรรมเกี่ยวกับสมุนไพรพื้นตำบลด่านโป่ง	
-การแปรรูปสมุนไพรโดยกลุ่มแม่บ้านในชุมชน	๔๒
-การแปรรูปสมุนไพรโดยปราชญ์ชาวบ้าน	๔๓

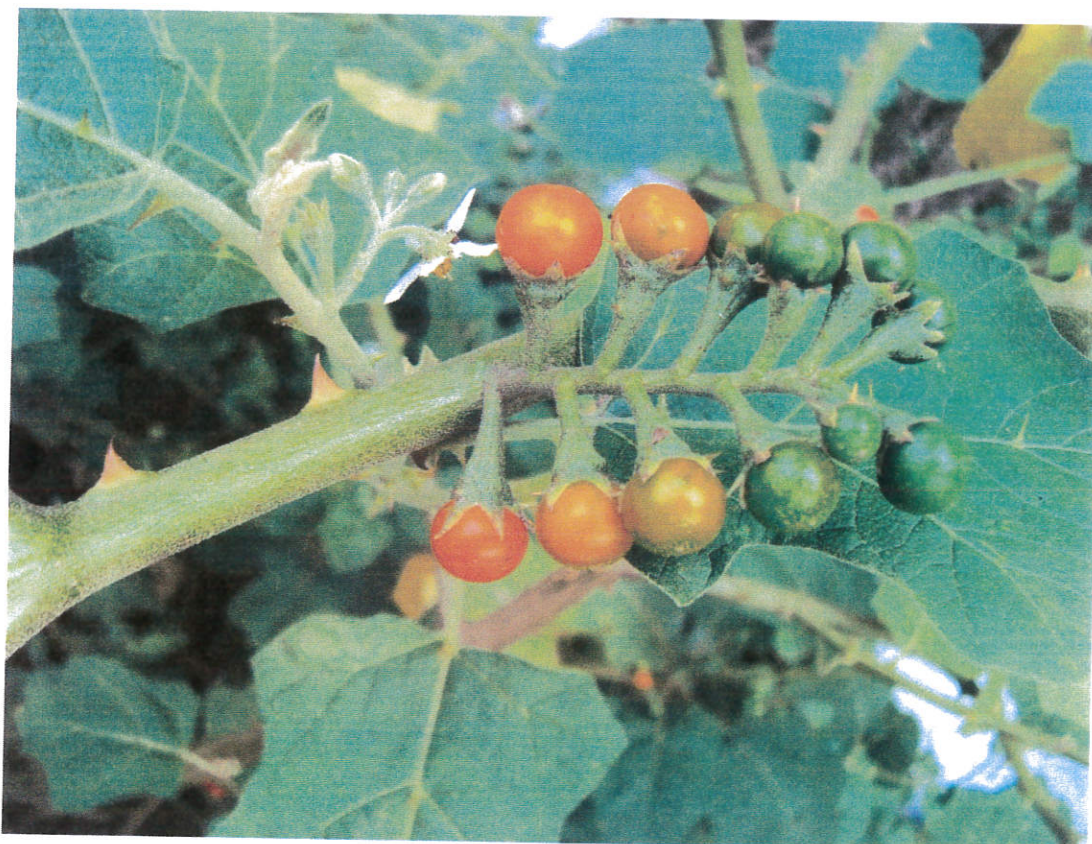
ข้อมูลพืชพรรณสมุนไพรในพื้นที่ตำบลบ้านโป่ง

มะแว้งต้น

มะแว้งต้น (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Solanum violaceum*) เป็นพืชในสกุลมะเขือ กระจายพันธุ์ในอินเดีย จีน และอินโดจีน^[๒] ลักษณะเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง ๑-๑.๕ เมตร ลำต้นมีขนนุ่ม ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่หรือขอบขนาน เรียงสลับกัน ขนาด ๔-๑๐ x ๖-๑๒ เซนติเมตร โคนใบป้านกว้าง ขอบใบหยักเว้าหรือเป็นแฉกมน ๆ ไม่สม่ำเสมอ กว้าง ๒-๔ มิลลิเมตร มีขนนุ่มทั้งสองด้าน ดอกออกเป็นช่อสั้น ๆ ตามซอกใบหรือปลายกิ่ง มีดอกย่อย ๒-๘ ดอก ดอกสีม่วง กลีบเลี้ยงโคนเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น ๕ กลีบ กลีบดอกโคนเชื่อมกัน ปลายแยกเป็น ๕ กลีบเช่นกัน มีอับเรณูสีเหลือง มีเกสรตัวผู้ ๕ อัน ผลกลมสีเขียวขนาดราว ๑ เซนติเมตร เมื่อสุกมีสีแดง ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก^[๓]

การใช้ประโยชน์

ตำรายาไทยระบุว่าผลมะแว้งต้นมีรสขมขึ้นเปรี้ยว ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยให้เจริญอาหาร รากมะแว้งต้นมีรสขมขึ้นเปรี้ยวเช่นกัน มีสรรพคุณแก้ไอ แก้ไข้สันนิบาต กัดเสมหะ^[๓] นอกจากนี้ยังเข้ากับสมุนไพรอื่นเป็นยาประสะมะแว้ง ซึ่งเป็นหนึ่งในยารักษาอาการของระบบทางเดินหายใจในบัญชียาหลักแห่งชาติ^[๔] ผลมะแว้งต้นรับประทานเป็นอาหารกับน้ำพริก แต่มีนิยมน้อยกว่ามะแว้งเครือ ลูกมะแว้งต้นมีวิตามินเอค่อนข้างสูง ชาวกระเหรี่ยงนำผลมาใส่แกงหรือน้ำพริก^[๕]



ข่า

ข่า เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า "เหง้า" อยู่ในวงศ์ขิง เป็นไม้ล้มลุก เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารในประเทศไทยและอินโดนีเซีย ข่ามีชื่อสามัญอื่นอีกคือ กุกกักรโห้ (กลาง) ข่าหยวก (เหนือ) ข่าหลวง (ตะวันออกเฉียงเหนือ,เหนือ) สะเอเซย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) และ สะเออเคย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน)^[๑]

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง ๑.๕-๒ เมตรอยู่เหนือพื้นดิน เหง้ามีข้อและปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง ๗-๙ ซม. ยาว ๒๐-๔๐ ซม. ดอก ช่อ ออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก กลีบดอกสีขาว โคนติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น ๓ กลีบ กลีบใหญ่ที่สุดมีริ้วสีแดง ใบประดับรูปไข่ ผล เป็นผลแห้งแตกได้ ทรงกลม^[๒]

การใช้ประโยชน์

ข่าเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารมากมาย ใช้ใส่ในต้มข่า ต้มยำ น้ำพริกแกงทุกชนิดใส่ข่าเป็นส่วนประกอบ ยกเว้น แกงเหลืองและแกงกอและทางภาคใต้ที่ไม่นิยมใส่ข่า มีบทบาทในการดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลาหมักข่าอ่อน เป็นหน่อของข่าที่เพิ่งจะแทงยอดออกมาจากลำต้นใต้ดิน ถ้าอายุประมาณ ๓ เดือนเรียกหน่อข่า ถ้าอายุ ๖-๘ เดือนเรียกข่าอ่อน ถ้าอายุมากกว่า ๑ ปีจัดเป็นข่าแก่ ปริมาณน้ำมันหอมระเหยประมาณ ๓% หน่อข่าอ่อนทั้งสดและลวกใช้จิ้มหลนและน้ำพริก นำมายำ^[๓]

ข่ายังมีฤทธิ์ทางยา เหง้าแก้ปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง ดอกใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ผลช่วยย่อยอาหาร แก้กลิ้นเหียน อาเจียน ดันแก้น้ำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้กษัย สารสกัดจากข่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีฤทธิ์ทำให้ไข่มแมลงฝ่อ กำจัดเชื้อราบางชนิดได้ ใช้ผสมกับสะเดาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลง^[๔] ข่า ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษา กลากเกลื้อน



กะเพรา

กะเพรา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ocimum tenuiflorum*) และมีชื่อสามัญว่า Holy basil, Sacred basil อยู่ในวงศ์ Lamiaceae เป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขา สูง ๖๐-๑๒๐ เซนติเมตร นิยมนำใบมาประกอบอาหารคือ ผัดกะเพรา กะเพรา มี ๓ พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และ กะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราแดงและกะเพราขาว

ชื่อสามัญ

กะเพรา มีชื่อสามัญอื่นอีกคือ [๒]

- เซียงใหม่ - กอมก้อ, กอมก้อดง
- แม่ฮ่องสอน - ห่อกวอซู, ห่อตูปลู, อิมคิมหล่า
- กะเหรี่ยง - ห่อกวอซู, ห่อตูปลู
- เงี้ยว - อิมคิมหล่า
- ภาคกลาง - กะเพราชน, กะเพราขาว, กะเพราแดง (กลาง)
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ - อีตู่ข้า

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มเตี้ยความสูงประมาณ ๐.๓-๑ เมตร ต้นค่อนข้างแข็ง แตกกิ่งก้านสาขามาก ก้านเป็นขน ก้านใบยาว รูปใบรีว โคนใบรูตในลักษณะเรียวปลายมนรอบขอบใบเป็นหยัก พื้นใบด้านหน้าสีเขียว หรือแดงแก่กว่าด้านหลัง ซึ่งมีกระดูกใบนูนเห็นได้ชัด ดอกออกเป็นช่อตั้งขึ้นคล้ายฉัตร ออกบริเวณปลายยอดและปลายกิ่ง ดอกย่อยมีขนาดเล็ก รูปคล้ายระฆัง กลีบดอกมีทั้งชนิดสีขาวลายม่วงแดงและสีขาว เมล็ดอยู่ภายในกลีบ กลีบเลี้ยงสีม่วง ผลแห้งแล้วแตกออก เมื่อเมล็ดแก่สีดำ เมื่อนำไปแช่น้ำเปลือกหุ้มเมล็ดพองออกเป็นเมือก

การนำไปใช้

สำหรับการนำเอากะเพราไปปรุงอาหารนั้น ส่วนมากมักจะนิยมนำไปปรุงในอาหารไทยหลากหลายเมนูซึ่งจะต้องเลือกเฉพาะส่วนใบเท่านั้น สำหรับความแตกต่างระหว่างกะเพราขาวและกะเพราแดงนั้นจะเป็นเรื่องของกลิ่นที่มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดว่ากะเพราแดงจะมีกลิ่นฉุนแรงกว่า เวลาประกอบอาหารแล้วจะหอมแรงกว่า ขึ้นอยู่ที่ความชอบของผู้ทำว่าชอบใช้ใบกะเพราแบบไหน

สรรพคุณ

- ใบ บำรุงธาตุไฟธาตุ ขับลมแก้ปวดท้องอุจจาระ แก้กลม ตานซาง แก้กุญเสียด แก้กลิ้นเหียนอาเจียน แก้ก โรคบิด และขับลม
- เมล็ด เมื่อนำไปแช่น้ำเมล็ดจะพองตัวเป็นเมือกขาว ใช้พอกบริเวณตา เมื่อตามีฝง หรือฝุ่นละอองเข้า ฝงหรือฝุ่นละอองนั้นก็จะออกมา ซึ่งจะไม่ทำให้ตาเรานั้นช้ำอีกด้วย

- ราก ใช้รากที่แห้งแล้ว ชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม แก้โรคธาตุพิการ^[๓]
- น้ำสกัดทั้งต้นมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ในใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกอก^[๔]
- ใบและกิ่งสดเมื่อนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยโดยการต้มกลั่น (hydrodistillation) ได้น้ำมันหอมระเหยร้อยละ ๐.๐๘-๐.๑๐ ซึ่งมีราคา ๑๐,๐๐๐ บาทต่อกิโลกรัม^[๕]
- แก้ม ขับลม จุกเสียดในท้อง เป็นยาดังธาตุ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ใช้รักษาโรคของเด็ก คือเอาใบกะเพรามาตำละลายกับน้ำผึ้ง หยอดให้เด็กแรกเกิดกินเรียกว่าถ่ายขี้เถ้า หรือตำแล้วบีบน้ำผสมกับมหาหิงค์ ทารอบสะดือ แก้ปวดท้องของเด็ก ประจุเป็นยาผงส่วนมากจะใช้เฉพาะใบ รากแห้งชงกับน้ำร้อนดื่มแก้ธาตุพิการได้ดี เป็นยากันยุง และใบกับดอกผสมปรุงอาหาร^[๖]
- เป็นยาขับลมแก้ปวดท้อง ท้องเสีย และคลื่นไส้อาเจียน โดยใช้ยอดสด ๑ กำมือ ต้มพอเดือด ต้มเฉพาะส่วนน้ำพบว่าฤทธิ์ขับลม เกิดจากน้ำมันหอมระเหย และสาร Eugenol มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด^[๗]



โหระพา

โหระพา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ocimum basilicum* Linn.; วงศ์: LABIATAE; ชื่ออื่น: อัมคิมขาว, ฉาน - แม่ฮ่องสอน) เป็น ไม้ล้มลุก สูง ๐.๕-๑ เมตร ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมมีกิ่งสีอ่อนม่วงแดง ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้าม รูปไข่ หรือรูปรีกว้าง ๓-๔ เซนติเมตร ยาว ๔-๖ เซนติเมตร ปลายแหลม โคนมน ขอบจะเป็นฟันเลื่อยห่าง ๆ ดอกสีขาวหรือ ชมพู่อ่อน ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งยาว ๗-๑๒ เซนติเมตร ใบประดับสีเขียวอมม่วงจะคงอยู่เมื่อเป็นผล กลีบดอกโคน เชื่อมกัน ปลายแยกเป็น ๒ ส่วน มีเกสรตัวผู้ ๔ อัน.

ข้อมูลทั่วไป

-ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ocimum basilicum* Linn.

-ชื่อภาษาอังกฤษ: Sweet Basil, Thai Basil

-ชื่ออื่น: ก้อมก้อ (ภาคเหนือและอีสาน), นางพญาร้อยชู้, โหระพาไทย, โหระพาเทศ, ห่อกายหอย

-วงศ์ : LABIATAE หรือ LAMIACEAE

-แหล่งที่พบ: นิเวศวิทยาของโหระพามีถิ่นกำเนิดใน เอเชียและแอฟริกา

ประโยชน์

ใบสด มีน้ำมันหอมระเหย เช่น methyl chavicol และ linalool ฯลฯ ขับลมแก้ท้องอืดเฟ้อ ใช้เป็นอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร แต่งกลิ่นสำอางบางชนิด เมล็ดเมื่อแช่น้ำจะพองเป็นเมือก เป็นยาระบาย เนื่องจากไปเพิ่มจำนวนกากอาหาร (bulk laxative) ใช้เป็นยาได้หลายชนิด เช่น ประจักษ์กับ น้ำมันราชสีห์ เพื่อกินเพิ่มน้ำนม ตำรวมกับแมงดาตัว ผู้ใช้แก้พิษแมลงกัดต่อย นิยมรับประทานร่วมกับอาหารประเภท หลน ลาบ ยำ ส้มตำ ใส่ใน แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด ^[๒] ก้วยเตี่ยวเรือ

ลักษณะพืช

พืชล้มลุก อายุหลายปี สูง ๐.๓-๐.๙ เมตร ลำต้นกิ่งก้านเป็นเหลี่ยม สีม่วงหรือแดงเข้ม ใบคู่ เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือวงรี ขอบใบหยักฟันเลื่อย ดอกสีขาว ออกที่ปลายยอดลำต้น ผลแห้ง มี ๔ ผลย่อย เมล็ดเล็กเท่าเมล็ดงา สีน้ำตาลเข้ม โหระพาเป็นพืชพื้นเมืองของอินเดีย แต่แพร่หลายทั้งในเอเชียและตะวันตก ทางตะวันตกนิยมบริโภคใบแห้ง น้ำสลัดใช้โหระพาเป็นส่วนผสมเป็นน้ำสลัดที่คู่กับอาหารอิตาเลียน ในอเมริกาก็นิยมบริโภค โดยโหระพามาจาก อียิปต์ ฝรั่งเศส และแคลิฟอร์เนีย มีกลิ่นแตกต่างกันกับของไทย สำหรับคุณสมบัติทางยาของโหระพาที่สุดยอดมาก ๆ ก็คือ ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง เพราะในโหระพาสามารถช่วยขับลมในลำไส้ได้เป็นอย่างดี แต่สำหรับบางคนที่เกิดลมโหระพาละก็ คุณอาจจะแอบชอบผักชนิดนี้ขึ้นมาก็ได้ที่ได้รู้ว่าผักสวนครัวอย่างโหระพาไม่ได้มีดีแค่ใบ แต่เมล็ดยังสามารถนำมาแช่น้ำให้พองรับประทานเป็นยาแก้บิดได้อีกด้วย

การปลูกและขยายพันธุ์

-พันธุ์การค้า-จัมโบ้ เป็นพันธุ์ที่มีใบใหญ่ นิยมทั่วไป พันธุ์พื้นเมืองมักมีกลิ่นหอมแรง

-การเตรียมดิน โถดินให้ลึก ๓๐-๔๐ ซม. ตากดิน ๒ อาทิตย์ ย่อยดินให้ละเอียดใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ให้มีอินทรีวัตถุสูง ดินร่วน มีความชื้นในดินสูง และแสงแดดปานกลาง การปลูกใช้ระยะปลูก ระยะระหว่างต้น ๒๕ ซม. ระหว่างแถว ๕๐ ซม. ให้น้ำสม่ำเสมอ

-ใช้กิ่งปักชำในกระบะทราย หรือแกลบดำชั้นในที่ ประมาณ ๑ สัปดาห์ ก็ย้ายปลูกได้ หรือเพาะด้วยเมล็ด อาจใช้วิธีหว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง ใช้ฟางกลบ หรือปุ๋ยคอกที่ย่อยสลายดีแล้วโรยทับบาง ๆ รดน้ำตามทันทีด้วยบัวรดน้ำตาถี่ ในกระบะเพาะชำ กล้าเจริญเติบโตสูงประมาณ ๑๐-๑๕ ซม. จึงย้ายปลูก

-การเก็บเกี่ยว ใช้มีดคม ๆ ตัดกิ่งที่เจริญเติบโตเต็มที่ อายุเก็บเกี่ยว ๕๐ วัน หลังหยอดเมล็ดสามารถเก็บเกี่ยวได้หลายครั้ง ผลผลิต ๔-๖ ตัน

การใช้ประโยชน์

ใบโหระพาเป็นแหล่ง**บิตา-แคโรทีน** ซึ่งมีส่วนสำคัญในการป้องกันโรค เช่น **มะเร็ง** ใบโหระพามีกลิ่นเฉพาะใช้เป็นผักสด ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารและมีธาตุ**แคลเซียม**สูงด้วย

โหระพามีสรรพคุณทางยาสมุนไพรที่หลากหลาย ใบสดของโหระพามีสรรพคุณแก้ท้องอืด เพื่อ ขับลมจากลำไส้ ต้มดื่มแก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ใช้ตำพอกหรือประคบแก้ไขข้ออักเสบ แผลอักเสบ ต้มใบและต้นสดเข้าด้วยกัน ต้มเอาน้ำดื่ม แก้หวัด ขับเหงื่อ ถ้าเด็กปวดท้อง ใช้ใบโหระพา ๒๐ ใบ ชงน้ำร้อนและนำมาชงนมให้เด็กดื่มแทนยาขับลมได้ ใบโหระพาแห้งต้มน้ำ มีสรรพคุณต้านเชื้อก่อโรค

น้ำมันโหระพา

น้ำมันโหระพา เป็น**น้ำมันหอมระเหย**ที่พบในใบโหระพามีร้อยละ ๑.๕ องค์ประกอบทางเคมีที่สำคัญ คือ Methyl Chavicol และสกัดได้จากใบโหระพาพันธุ์ไทย โดยการกลั่นด้วยไอน้ำ เป็นของเหลวใสสีเหลืองอ่อน หรือเหลืองอมน้ำตาลปราศจากตะกอนและสารแขวนลอย ไม่มีการแยกชั้นของน้ำ มีกลิ่นเฉพาะตัว มีคุณสมบัติแก้จุกเสียดแน่นท้อง น้ำมันหอมระเหยช่วยการย่อยอาหารเนื้อสัตว์ ช่วยคลายการหดเกร็งของกล้ามเนื้อและช่วยฆ่าเชื้อ **แบคทีเรีย** จึงช่วยให้สบายท้องขึ้น มีกลิ่นหอมหวาน มีคุณสมบัติช่วยให้สงบ มีสมาธิ ลด**อาการซึมเศร้า** ข้อควรระวังในการใช้คือ ทำให้เกิดการแพ้ง่าย สตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยง



ขิง

ขิง ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber Officinale Roscoe เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นหอมเฉพาะ แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบเป็นชนิดใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแถว ใบรูปหอกแกมรูปไข่ กว้าง ๑.๕-๒ ซม. ยาว ๑๒-๒๐ ซม. หลังใบห่อจับเป็นรูปรางน้ำปลายใบสอบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบและจะเป็นกาบหุ้มลำต้นเทียม ตรงช่วงระหว่างกาบกับตัวใบจะหักโค้งเป็นข้อศอก ดอกสีขาว ออกรวมกันเป็นช่อรูปเห็ดหรือกระบังโบราณ แทงขึ้นมาจากเหง้า ชูก้านสูงขึ้นมา ๑๕-๒๕ ซม. ทุก ๆ ดอกที่กาบสีเขียวปนแดงรูปโค้ง ๆ ห่อรองรับ กาบจะปิดแน่นเมื่อดอกยังอ่อน และจะขยายอ้าให้เห็นดอกในภายหลัง กลีบดอกและกลีบรองกลีบดอก มีอย่างละ ๓ กลีบ อ้วนน้ำ และหลุดร่วงไป โคนกลีบดอกมีวนห่อส่วนปลายกลีบผายกว้างออกเกสรตัวผู้มี ๖ อัน ผล กลม แข็ง โต วัดผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ ซม.

ขิงขยายพันธุ์โดยใช้เหง้า ปลูกในดินร่วนซุยผสมปุ๋ยหมัก หรือดินเหนียวปนทราย โดยยกดินเป็นร่องห่างกัน ๓๐ ซม. ปลูกห่างกัน ๒๐ ซม. ลึก ๕-๑๐ ซม. ขิงชอบขึ้นในที่ชื้นมีการระบายน้ำดี ถ้าน้ำขังอาจโดนโรคเชื้อรา และการขยายพันธุ์โดยการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ซึ่งอาจเป็นการลงทุนสูงแต่คุ้มค่าและจะได้พันธุ์ที่ปลอดเชื้อ เพราะส่วนใหญ่โรคที่พบมักติดมากับท่อนพันธุ์ขิง

ขิงมีอยู่หลายชื่อ ตามแต่ละถิ่น ได้แก่ ขิงแกลง, ขิงแดง (จันทบุรี), ขิงเผือก (เชียงใหม่), สะเอ (แม่ฮ่องสอน)^[๒], ขิงบ้าน, ขิงแครง, ขิงป่า, ขิงเขา, ขิงดอกเดียว (ภาคกลาง), เกีย (จีนแต้จิ๋ว)

ขิง แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑. ขิงเล็กหรือขิงเผ็ด ลักษณะมีข้อถี่ แฉกขิงไม่ค่อยใหญ่ ต้นขึ้นเบียดกันชิดมาก เนื้อมีเสี้ยนมาก รสชาติค่อนข้างเผ็ด มักใช้เป็นสมุนไพรในการประกอบยารักษาโรค ต้มดื่มที่แฉกจะมีลักษณะแหลม ปลายใบแหลม การแตกขยายของแฉกดี

๒. ขิงหยวกหรือขิงใหญ่ เนื้อละเอียด ไม่มีเสี้ยน รสเผ็ดน้อย ต้มดื่มมีลักษณะกลมมน ปลายใบมนกว่าขิงเล็ก ขนาดของแฉกใหญ่สีขาวอมเหลืองจางกว่า ต้นสูงกว่าขิงเล็กเป็นพันธุ์ที่ใช้ปลูกกินกันทั่วไป

สรรพคุณ

-เหง้า : รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้อืดจุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน แก้อบไอ ขับเสมหะ แก้บิด เจริญอาหารธาตุ สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหย จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้เหง้าแก่ทุบหรือบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้อืดจุกเสียด แน่นเฟ้อ เหง้าสด ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ

-ต้น : รสเผ็ดร้อน ขับลมให้ผายเรอ แก้อืดจุกเสียด แก้อืดจุก

-ใบ : รสเผ็ดร้อน บำรุงกำลัง แก้อืดจุก แก้น้ำ แก้อืดปัสสาวะ แก้อืดตา ฆ่าพยาธิ

-ดอก : รสเผ็ดร้อน แก้อืดประสาทซึ่งทำให้ใจชุ่มฉ่ำ ช่วยย่อยอาหาร แก้อืดปัสสาวะ

-ราก : รสหวานเผ็ดร้อนขม แก้แน่น เจริญอาหาร แก้อืด แก้อืดเสมหะ แก้บิด

-ผล : รสหวานเผ็ด บำรุงน้ำนม แก้ไข้ แก้อืดแห่ง เจ็บคอ แก้อืดตาฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

-แก่น : ฝนทำยาแก้คัน

ซึ่งยังมีสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย คือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามินเอ และอีกมากมาย ซึ่งมีฤทธิ์อุ่น ช่วยขับเหงื่อ ไล่ความเย็น ขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร และทำให้ร่างกายอบอุ่น ในทางยานิยมใช้ขิงแก่ เพราะขิงยิ่งแก่จะยิ่งเผ็ดร้อนและมีใยอาหารมาก นำเหง้าสดย่างไฟให้สุก ตำผสมกับน้ำปูนใสคั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือนำเหง้าสดหมกไฟรับประทานเมื่อมีอาการเบื่ออาหาร

สรรพคุณของเหง้าขิงสด แก้อท้องอืด จุกเสียดท้อง ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาเจริญอาหารบำรุงธาตุลมพรรตึก (ลมที่ทำให้ท้องผูกมากๆ) แก้อโรคลมในลำไส้ แก้อคลื่นไส้อาเจียน แก้อไข้ แก้อเบาไม่ปกติ แก้อนิ่ว ทำให้ผิวหนังสดชื่น แก้อนอนไม่หลับ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้อจุกแน่นน้ำท้อง ขับเสมหะ แก้อโรคในทรวงอก แก้อปากคอบเป็นแผล แก้อปากเปื่อย แก้อลมอัมพฤกษ์ (ลมที่ทำให้ร่างกายเป็นอัมพาตชั่วคราวชั่วคราว) แก้อโรคหัวใจ บำรุงน้ำนม

วิธีการใช้เหง้าขิงสด ใช้วิธีการต้ม ชงน้ำร้อนหรือคั้นเอาน้ำกิน (ใช้ขิงขนาดเท่าหัวแม่มือ) กินวันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร และก่อนนอน ยกเว้นสรรพคุณขับเสมหะใช้วิธีจิบน้ำคั้นผสมน้ำผึ้ง จิบบ่อยๆ สรรพคุณแก้อปากคอบเป็นแผลปากเปื่อยใช้ขิงอมสดๆ

สรรพคุณของเหง้าแห้ง มีสรรพคุณเหมือนเหง้าขิงสดตั้งแต่แก้อท้องอืดจนถึงแก้อปากเปื่อย สรรพคุณที่ต่างออกไปคือแก้ลมป่วงทุกชนิด แก้อท้องร่วงอย่างรุนแรง แก้อบิด แก้ออุจจาระมีสีเหลืองเนื่องจากน้ำดีตกลำไส้ แก้อไอเสียมาจากยอดอก แก้อสะอึก

วิธีการใช้เหง้าแห้ง ใช้วิธีการต้ม ชงน้ำร้อน เช่นเดียวกับเหง้าขิงสดหรือบดเป็นลูกกลอนกินวันละ ๒-๓ เม็ด วันละ ๔ ครั้งหลังอาหารและก่อนนอนยกเว้นแก้อไอ ขับเสมหะใช้ละลายน้ำผึ้งจิบกิน

สรรพคุณดอกขิง ใช้ต้มน้ำกินแก้ตาเปียกตาแฉะ แก้อเบาไม่ปกติ แก้อนิ่ว แก้อโรคอันบังเกิดแก้อใจ แก้อจิตมัวหมอง ทำให้จิตใจสดชื่น

สรรพคุณต้นขิง ใช้ต้มน้ำดื่มขับถ่ายลมในท้องในลำไส้ ทำให้ท้องสบาย แก้อลมวิงเวียน

สรรพคุณใบขิง ใช้ต้มน้ำแก้อโรคกำเืด

สรรพคุณรากขิง ใช้ต้มน้ำกินทำให้ลำคอโล่งโปร่งบำรุงเสียงทำให้เสียงเพราะ แก้อลมแน่นในอก แก้อโรคลมพาธิ เป็นยาเจริญอาหาร แก้อพรรตึก แก้อไข้

ข้อควรระวังในการใช้

๑. คนที่ไตไม่ดีไม่ควรกินขิง
๒. คนที่ผิวหนังมักเป็นตุ่มคันหรือแผลพุพอง ไม่ควรกินขิงมากเกินไป
๓. คนที่ร้อนในง่ายไม่ควรกินน้ำขิงมาก เพราะขิงเป็นยาร้อน กินแล้วทำให้เกิดอาการร้อนในขึ้นมาได้ ควรกินพอเหมาะพอดีกับร่างกายของตนเอง

การใช้เป็นอาหาร

ขิงนำมาทำอาหารได้หลากหลาย ขิงอ่อนใช้เป็นผักจิ้ม ใช้ทำผัดขิง ใส่ในยำเช่นยำหอยแครง ใส่ในแกงฮังเล น้ำพริก กุ้งจ่อม ซอยใส่ในต้มส้มปลา เมี่ยงคำ ไก่สามอย่าง ใช้ทำขิงคอง ใส่ในบัวลอย ไข่หวานเพื่อบดกลั่นควาไข่^[๕] ทำเป็นอาหารหวาน เช่น น้ำขิง เต้าฮวย ขิงเชื่อม ขนมปังขิง และยังทำเป็นขิงผงสำเร็จรูป สำหรับขงดื่ม

คุณค่าทางโภชนาการ

เมื่อบริโภคขิง ๑๐๐ กรัม คุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับคือ พลังงาน ๒๕ กิโลแคลอรี โปรตีน ๐.๔ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๔.๔ กรัม ไขมัน ๐.๖ กรัม เส้นใยอาหาร ๐.๘ กรัม ธาตุเหล็ก ๑.๒ มิลลิกรัม แคลเซียม ๑๘ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๒๒ มิลลิกรัม บิตา-แคโรทีน ๑๐ ไมโครกรัม วิตามินซี ๑ มิลลิกรัม ไทอามีน ๐.๐๒ มิลลิกรัม ไนอาซิน ๑ มิลลิกรัม โรโบฟลาวิน ๐.๐๒ มิลลิกรัม

สารเคมีและสารอาหารที่สำคัญ

เหง้าขิง

ในเหง้าขิงมี น้ำมันหอมระเหยอยู่ประมาณ ๑-๓ % ขึ้นอยู่กับวิธีปลูกและช่วงการเก็บรักษา ในน้ำมันประกอบด้วยสารเคมี ที่สำคัญคือ [ซิงจิเบอริน \(Zingiberene\)](#) , [ซิงจิเบอรอล \(Zingiberol\)](#) , [ไบซาโบลิน \(bisabolene\)](#) และ [แคมฟิน \(camphene\)](#) มีน้ำมัน (oleo - resin) ในปริมาณสูง เป็นส่วนที่ทำให้ขิงมีกลิ่นฉุน และมีรสเผ็ด ส่วนประกอบสำคัญ ในน้ำมันชั้น ได้แก่ [จิงเจอร์อล \(gingerol\)](#) , [โชกาออล \(shogaol\)](#) , [ซิงเจอโรน \(zingerine\)](#) มีคุณสมบัติเป็นยากัดขูด ก้นหิน ใช้ใส่ในน้ำมันหรือไขมัน เพื่อป้องกันการบูดหืน สารที่ทำให้ขิงมีคุณสมบัติเป็นยากันบูด ก้นหินได้คือ สารจำพวก [ฟีนอลิก](#)



ว่านหางจระเข้

ว่านหางจระเข้ เป็นต้นพืชที่มีเนื้อวุ้นอัดแน่นอยู่ภายใน [ตระกูลลิเลียม](#) (Lilium) แหล่งกำเนิดดั้งเดิมอยู่ใน [คาบสมุทรอาหรับ](#) สายพันธุ์ของว่านหางจระเข้มีมากกว่า ๓๐๐ สายพันธุ์ ซึ่งมีทั้งพันธุ์ที่มีขนาดใหญ่จนไปถึงพันธุ์ที่มีขนาดเล็กกว่า ๑๐ เซนติเมตร ลักษณะพิเศษของว่านหางจระเข้ คือ มีใบแหลมคล้ายกับเข็ม เนื้อหนา และเนื้อในมีน้ำเมือกเหนียว ว่านหางจระเข้ผลิดอกในช่วงฤดูหนาว ดอกจะมีสีแตกต่างกัน เช่น เหลือง ขาว และแดง เป็นต้น คำว่า "อะโล" (Aloe) เป็นภาษากรีกโบราณ หมายถึงว่านหางจระเข้ ซึ่งแผลงมาจากคำว่า "Allal" มีความหมายว่า ผาดหรือขมในภาษาฮีบรู ฉะนั้นเมื่อผู้คนได้ยินชื่อนี้ ก็จะทำให้นึกถึงว่านหางจระเข้ ว่านหางจระเข้เดิมเป็นพืชที่ขึ้นในเขตร้อนต่อมาได้ถูกนำไปแพร่พันธุ์ในยุโรปและเอเชีย โดยปลูกเพื่อใช้ในการเกษตรและการแพทย์^[๓] รวมถึงสำหรับการตกแต่งและปลูกเป็นต้นไม้กระถาง^[๔]

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ว่านหางจระเข้เป็นพืชชนิดหนึ่งที่มี [พืชอวบน้ำ](#) ลำต้นสั้นหรือไม่มีลำต้นสูง ๑๐- ๑๐๐ ซม. (๒๔-๓๙ นิ้ว) กระจายพันธุ์โดยตะกิ้ง ใบหนาอ้วนมีสีเขียวถึงเทา-เขียว บางสายพันธุ์มีจุดสีขาวบนและล่างของโคนใบ^[๕] ขอบใบเป็นหยักและมีฟันเล็กๆสีขาว ออกดอกในฤดูร้อนบนช่อเชิงลด สูงได้ถึง ๙๐ ซม (๓๕ in) ดอกเป็นดอกห้อย วงกลีบดอกสีเหลืองรูปหลอด ยาว ๒-๓ ซม. (๐.๘-๑.๒ นิ้ว)^{[๕][๖]} ว่านหางจระเข้ก็เหมือนพืชชนิดอื่นในสกุลที่สร้างอาร์บัสคูลาร์ไมคอร์ไรซา (arbuscular mycorrhiza) ขึ้น ซึ่งเป็นสมชีพที่ทำให้พืชดูดซึมสารอาหารและ [แร่ธาตุ](#) ในดินได้ดีขึ้น^[๗]

การเพาะปลูก

ว่านหางจระเข้ปลูกง่าย โดยการใช้หน่ออ่อน ปลูกได้ดีในบริเวณทะเลที่เป็นดินทราย และมีปุ๋ยอุดมสมบูรณ์ดี จะปลูกเอาไว้ในกระถางก็ได้ ในแปลงปลูกก็ได้ ปลูกห่างกันสัก ๑-๒ ศอก เป็นพืชที่ต้องการน้ำมาก แต่ต้องมีการระบายน้ำดีพอ มิฉะนั้นจะทำให้รากเน่าและตาย ว่านหางจระเข้ชอบแดดรำไร ถ้าถูกแดดจัดใบจะเป็นสีน้ำตาลแดง และอีกวิธีสามารถนำเมล็ดไปปลูกในกระถางต้นไม้ได้อีกด้วย

การรักษาแผล

ว่านหางจระเข้ (Aloe vera) ที่เรารู้จักกันดีว่ามีส่วนในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลสด ช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน มีส่วนช่วยในแก้อักเสบแผลผ่าตัดเช่นกัน

ว่านหางจระเข้ มีฤทธิ์สมานแผลการที่แผลหายเร็วขึ้น เนื่องจากในว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยเร่งให้เซลล์ผิวหนังแบ่งตัวเพื่อซ่อมแซมผิวให้ดีขึ้น หรือหากนำว่านหางจระเข้ไปสกัดเป็นน้ำ เมื่อนำไปใช้ในการรักษาแผลผ่าตัด พบว่าช่วยให้แผลสมานเร็วขึ้น ป้องกันการเกิดรอยแผลเป็น หรือหากใครที่รอยแผลแล้วเมื่อใช้จะช่วยขจัดรอยแผลเป็นที่เกิดขึ้น ทำให้แผลแลดูจางลงนอกจากจะช่วยในเรื่องของการสมานแผลแล้ว ว่านหางจระเข้ยังมีการนำไปใช้ประโยชน์เพื่อลดการอักเสบ เราจึงเห็นผลิตภัณฑ์ที่น่าประโยชน์ของว่านหางจระเข้ไปเป็นส่วนผสมในรูปแบบต่างๆ ทั้งครีมทา รักษาโรคผิวหนังและแผลอักเสบ ที่ช่วยรักษาการอักเสบของผิวหนังและเนื้อเยื่ออ่อน หรือการทำให้เป็นโลชั่นโดยมีส่วนประกอบของว่านหางจระเข้ เป็นต้น



ผักแพว

ผักแพว หรือ ผักไผ่ (ชื่อวิทยาศาสตร์: Persicaria odorata) เป็นผักพื้นบ้านจำพวกพืชล้มลุกที่มีลักษณะใบเรียวยาวและมีกลิ่นแรงชนิดหนึ่ง ผักแพวเป็นผักที่อยู่ในวงศ์ Polygonaceae มีลักษณะลำต้นคล้ายต้นไผ่ มีข้อตามต้นเหมือนเป็นปล้องไผ่ มีใบยาวรี ปลายแหลมเหมือนใบไผ่ เกิดเองตามธรรมชาติตามที่ขึ้นพื้นราบ ตามแอ่งน้ำต่าง ๆ นอกจากนั้นยังพบขึ้นตามป่า ตามโคนกอไผ่อีกด้วย มีอายุเพียงปีเดียว กินยอด กินใบได้ตลอดลำต้น เพราะใบอ่อนเส้นใยไม่หยาบกระด้าง ขยายพันธุ์ด้วยการชำกิ่งเท่านั้น

คุณประโยชน์

ผักแพวนิยมกินเป็นผักแกล้มอาหารรสจัดทุกชนิด ถือเป็นผักชนิดสำคัญของอาหารอีสาน อาหารเหนือ และ อาหารเวียดนาม ผักแพวมีรสชาติเฉพาะตัว มีกลิ่นหอม มีรสร้อนแรง กินมาก ๆ จะรู้สึกว่ามีสปร่าในปาก นิยมนำไปคลุกเป็นเครื่องปรุงสด อาหารประเภทลาบ โดยเฉพาะก้อยกุ้งสด (กุ้งฝอย กุ้งน้ำจืด) นอกจากนี้ยังใส่แกงประเภทปลา รสจัดเพื่อตัดกลิ่นคาวปลา นำมาใส่ปรุงรสอาหารประเภทหอยขม ทางภาคเหนือนิยมนำมาใส่ต้มยำ โดยเฉพาะลาบ นอกจากนั้น ผักแพวเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติทางยาสมุนไพรมีรสเผ็ดร้อน จึงมีสรรพคุณในการขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ มีฟอสฟอรัสสูง มีวิตามินเอสูงมาก นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมและวิตามินซีอีกด้วย



ตะไคร้

ตะไคร้ (ชื่อวิทยาศาสตร์: Cymbopogon citratus); ชื่อท้องถิ่น: จะไคร้, จักไคร (ภาคเหนือ), หัวสิงโค (ภาคอีสาน), ไคร (ภาคใต้), คาหอม (แม่ฮ่องสอน), เชิดเกรย, เหลอเกรย (เขมร-สุรินทร์), หัวอตะโป (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)) เป็นพืชล้มลุก ในวงศ์หญ้า (Poaceae) ความสูงประมาณ ๔-๖ ฟุต ใบยาวเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ มีกลิ่นหอม เป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก ตะไคร้เป็นพืชที่สามารถนำส่วนต้นหัวไปประกอบอาหาร และจัดเป็นพืชสมุนไพรด้วย

ถิ่นกำเนิด

ตะไคร้มีถิ่นกำเนิด ในประเทศอินโดนีเซีย ศรีลังกา พม่า อินเดีย ไทย ในทวีปอเมริกาใต้ และคองโก ลักษณะโดยทั่วไป โดยทั่วไปแบ่งตะไคร้ออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่

๑. ตะไคร้กอ
๒. ตะไคร้ต้น
๓. ตะไคร้หางนาศ
๔. ตะไคร้ น้ำ
๕. ตะไคร้หางสิงห์
๖. ตะไคร้หอม

เป็นพืชตระกูลหญ้า ตะไคร้เป็นพืชที่เจริญเติบโตง่าย อาจมีทรงพุ่มสูงถึง ๑ เมตร มีลำต้นที่แท้จริงประมาณ ๔-๗ เซนติเมตร ลำของต้นจะถูกห่อหุ้มไปด้วยกาบใบโดยรอบ ใบยาวแคบเส้นใบขนานกับก้านใบ ใบของตะไคร้อุดมไปด้วยน้ำมันหอมระเหย ที่นิยมนำมาปลูกเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกกันโดยทั่วไป^[๒]

การปลูกและขยายพันธุ์

ปลูกได้ทั้งการปักชำต้นเหง้า โดยตัดใบออกให้เหลือโคนประมาณหนึ่งคืบ นำมาปักชำไว้สักหนึ่งสัปดาห์ก็จะมีการงอกออกมา แล้วนำไปลงแปลงดินที่เตรียมไว้ หรืออาจใช้วิธีเอาโคนปักลงไปที่ดินซึ่งเตรียมไว้เลย ให้ห่างประมาณหนึ่งศอก ถ้าปลูกในกระถางใช้วิธีปักโคนลงในกระถาง ๆ ละ ๒-๓ ต้นก็ได้ แล้วหมั่นรดน้ำให้ชุ่มเช้าเย็น ตั้งไว้ให้โคนแตกตลอดวันจะทำให้โตได้เร็ว ตะไคร้ชอบดินร่วนซุย เป็นพืชที่ชอบน้ำ ชอบแดด ดูแลรดน้ำเสมอและโดนแดดได้ตลอดวัน เจริญได้ในดินแทบทุกชนิด เวลาจะใช้ก็ให้ตัดที่โคนสุดส่วนรากเลย แล้วถอนออกมาทั้งต้นตามต้องการ ต้องคอยตรวจดูเมื่อตะไคร้มีกอเจริญเติบโตได้เต็มที่แล้ว ต้องถอนทิ้งหรือแยกออกไปปลูกใหม่บ้างหรือเอาไปใช้บ้าง จะนำมาหั่นเป็นฝอย ๆ ตากลมไว้ให้แห้งสนิทแล้วแพ็คเก็บไว้ใช้ได้นาน ๆ เพื่อให้ต้นอ่อนโตขึ้นมาใหม่ ถ้าไม่แยกออกไปต้นจะเล็กและลีบลงเรื่อย ๆ และบางที่ก็แคะแกร็น ต้นและกอก็จะไหม้ ต้องล้างและปลูกใหม่ทั้งหมดเปลี่ยนเป็นการแตกหน่อทำให้การปลูกและการขยายพันธุ์ได้ง่าย

ประโยชน์

ใช้ส่วนของเหง้าและลำต้นแก่ ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญหลายชนิดเช่น ต้มยำ และอาหารไทยหลายชนิด ให้กลิ่นหอม มีสรรพคุณทางยาเช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง ช่วยให้สมาธิดี ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้ไอเจ็บหวัด ใช้น้ำมันสกัดจากต้นเอาน้ำดื่มแก้อาการเมาในกรณีผู้ที่เมามาก ๆ ช่วยให้สร่างเร็ว ส่วนหัวสามารถใช้แก้โรคเกลื้อน ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคผิวหนัง มากไปกว่านั้นยังสามารถทำเป็นยาช่วยนอนหลับ ช่วยลดความดันสูง น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทาภายนอกได้ ถ้าปลูกใกล้ผักอื่น ๆ จะช่วยกันแมลงได้และยังให้กลิ่นหอม ที่ดับกลิ่นบางชนิดใช้ตะไคร้เป็นส่วนผสมเพราะมีกลิ่นที่หอม และที่กำจัดยุงบางชนิดก็ใช้

ตะไคร้เป็นส่วนผสมด้วยเนื่องจากมีกลิ่นที่แรงจึงช่วยให้โล่งได้ นอกจากนี้ตะไคร้ยังแก้กลิ่นคาวหรือดับกลิ่นคาวของปลา และเนื้อสัตว์ได้ดีมาก ๆ

สรรพคุณ : ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ และมีกลิ่นฉุนสามารถไล่แมลงได้ หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิ่ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้รวมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้อาเจียน แก้ทราง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้ ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก่โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นจะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวได้ด้วย



ขมิ้น

ขมิ้นชัน เป็นพืชล้มลุกในวงศ์ขิง มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีสีเหลืองเข้ม จนสีแสดจัด มีชื่อสามัญอื่นอีกคือ ขมิ้นแกง (เชียงใหม่) ขมิ้นชัน (กลาง, ใต้) ขมิ้นหยอก (เชียงใหม่) ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ขมิ้น (ตรัง, ใต้) ตายอ (กะเหรี่ยง กำแพงเพชร) สะยอ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) และ หมิ่น (ตรัง, ใต้) [๑]

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขมิ้นชันเป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง ๓๐-๙๕ ซม. เหง้าใต้ดินรูปไข่ อ้วนสั้น มีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออกด้านข้าง ๒ ด้าน ตรงกันข้าม เนื้อในเหง้าสีเหลืองส้มหรือสีเหลืองจางปนสีแสด มีกลิ่นฉุน ใบเดี่ยว กลางใบสีแดงคล้ำ แทงออกมาเหง้าเรียงเป็นวงซ้อนทับกันรูปใบหอก กว้าง ๑๒-๑๕ ซม. ยาว ๓๐-๔๐ ซม. ดอกช่อแทงออกจากเหง้า แทรกขึ้นมาระหว่างก้านใบ รูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับสีเขียวอ่อนหรือสีนวล บานครั้งละ ๓-๔ ดอก ผล รูปกลมมี ๓ พู [๒]

การปลูกเลี้ยง

ขมิ้นชันชอบแสงแดดจัดและความชื้นสูง ชอบดินร่วนซุย มีการระบายน้ำดี ไม่ชอบน้ำขัง วิธีปลูกใช้เหง้าหรือหัวอายุ ๑๐-๑๒ เดือนทำพันธุ์ ถ้าเป็นเหง้าควรยาวประมาณ ๘-๑๒ ซม. หรือมีตา ๖-๗ ตา ปลูกลงแปลง กลบดินหนาประมาณ ๕-๑๐ ซม. ขมิ้นจะใช้เวลาในการรอกประมาณ ๓๐-๗๐ วันหลังปลูก ควรรดน้ำทุกวัน หลังจากนั้นเมื่อขมิ้นมีอายุได้ ๙-๑๐ เดือนจึงจะสามารถเก็บเกี่ยวได้

ฤดูกาลปลูก : ควรเริ่มปลูกในช่วงต้นฤดูฝนประมาณปลายเดือนเมษายน ถึงต้นเดือนพฤษภาคม

ฤดูการเก็บเกี่ยว : จะเก็บเกี่ยวหัวขมิ้น ในช่วงฤดูหนาวหรือประมาณปลายเดือนธันวาคมถึงมกราคม ซึ่งช่วงนี้หัวขมิ้นชันจะแห้งสนิท



ใบเตย

ชื่อไทย ใบเตย

ชื่ออื่น เตยหอม หวานข้าวใหม่

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pandanus amaryllifolius* Roxb.

ชื่อวงศ์ PANDANACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลักษณะวิสัย

เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ลำต้นทรงกลม เป็นข้อสั้น ๆ ถี่ๆ โผล่ขึ้นมาจากดินเพียงเล็กน้อย โคนลำต้นแตกรากแขนงออกเป็นรากค้ำจุนหรือเรียกว่ารากอากาศ ลำต้นสามารถแตกหน่อเป็นต้นใหม่ได้

ลักษณะใบ

ใบเป็นใบเดี่ยวด้านข้างรอบลำต้น เรียงสลับวนเป็นเกลียวขึ้นตามความสูงของลำต้น ใบเรียวยาวเป็นรูปดาบ ปลายแหลม สีเขียวสด แผ่นใบเป็นมัน ขอบใบเรียบ มีเส้นกลางใบเล็ก มีกลิ่นหอม

- ลักษณะดอก
- ลักษณะเมล็ด
- ลักษณะผล
- สรรพคุณ

แก้อาการเป็นไข้ ทำให้สดชื่น แก้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย แก้อ่อนใน กระหายน้ำ อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ แก้โรคผิวหนัง ลดระดับน้ำตาลในเลือด



อัญชัน

อัญชัน (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Clitoria ternatea* L.) เป็นไม้เลื้อย ลำต้นมีขนนุ่ม มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาใต้ ปลูกได้ทั่วไปในเขตร้อน มีชื่อพื้นเมืองอื่นอีกคือแดงชัน (เชียงใหม่), เอื้องชัน, เองชัน^[๑] เมื่อคั้นเอาน้ำออกมาแล้วจะได้เป็นสีม่วง น้ำเงิน สีของมันสามารถนำมาทำประโยชน์ได้หลากหลาย เช่น ประกอบอาหาร ทำการมดย้อมผ้า โดยใช้สีของอัญชันมาย้อม เป็นต้นและอย่างอื่นมากมาย

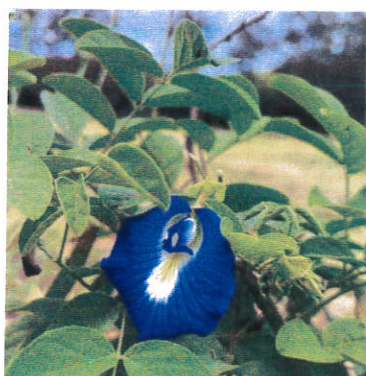
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

อัญชันเป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อน อายุสั้น ใช้อุดเลื้อยพัน ลำต้นมีขนปกคลุม ใบประกอบแบบขนนก เรียงตรงข้าม ยาว ๖-๑๒ เซนติเมตร มีใบย่อยรูปไข่ ๕-๗ ใบ กว้าง ๒-๓ เซนติเมตร ยาว ๓-๕ เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบมน ผิวใบด้านล่างมีขนหนาปกคลุม ดอกสีขาว ฟ้า และม่วง ดอกออกเดี่ยว ๆ รูปทรงคล้ายฝ้ายหอยเชลล์ออกเป็นคู่ตามซอกใบ กลีบดอก ๕ กลีบ ดอกบานเต็มที่ยาว ๒.๕-๓.๕ เซนติเมตรกลีบคลุมรูปกลม ปลายเว้าเป็นแฉ่ง ตรงกลางมีสีเหลือง มีทั้งดอกซ้อนและดอกกลีบดอกชั้นเดียวกลีบชั้นนอกมีขนาดใหญ่กลีบชั้นในขนาดเล็กแต่ดอกซ้อนกลีบดอกมีขนาดเท่ากัน ซ้อนเวียนเป็นเกลียว^[๒] ออกดอกเกือบตลอดปี ผลแห้งแตก เป็นฝักแบน กว้าง ๑-๑.๕ เซนติเมตร ยาว ๕-๘ เซนติเมตร เมล็ดรูปไต สีดำ มี ๕-๑๐ เมล็ด

การกระจายพันธุ์

อัญชันมีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียเขตร้อน และพบใน ไทย ลาว คาบสมุทรมะเลเชีย เวียดนาม อินโดนีเซีย รวมทั้งในเอเชียใต้ ก่อนจะถูกนำไปแพร่พันธุ์ในแอฟริกา ออสเตรเลีย และอเมริกา สรรพคุณ

- ดอก ใช้ปลูกผสมทำให้ผสมดกดำ เจางามมากขึ้น เพราะดอกอัญชันมีสารที่ “แอนโทไซยานิน” (Anthocyanin) ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น^[๓]
- ดอก นำมาคั้นน้ำใช้หุงข้าวได้ด้วย ช่วยให้ข้าวที่หุงมีสีสันทที่สวยงาม
- เมล็ด เป็นยาระบาย^[๔]
- ราก บำรุงตาแก้ตาฟาง ภูพันแก้ปวดฟัน ตาฉะ และปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ นำรากมาถูกับน้ำฝนใช้หยอดหูและหยอดตา^[๕]
- นำไปวัดค่าความเป็นกรดเนื่องจากดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานิน



กระดังงา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cananga odorata* Hook.f. & Thomson var. *odorata*

ชื่อสามัญ : Ylang-ylang Tree

วงศ์ : ANNONACEAE

ชื่ออื่น : กระดังงา, กระดังงาใบใหญ่, กระดังงาใหญ่, สะบันงา, สะบันงาดัน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้ต้น สูง ๑๐-๒๐ ม. มีรอยแผลใบขนาดใหญ่กระจายอยู่ทั่วไป กิ่งตั้งฉากกับลำต้นปลายย้อยลู่ลง ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปรีหรือรูปไข่ยาว ปลายแหลม โคนมนหรือเว้าและเบี้ยวเล็กน้อย ขอบเรียบหรือเป็นคลื่น ใบอ่อนมีขนทั้ง ๒ ด้าน ใบแก่มีขนมากตามเส้นแขนงใบและเส้นกลางใบ ช่อดอกสั้น ออกห้อยรวมกันบนกิ่งเหนือรอยแผลใบ ช่อหนึ่งๆ มี ๓-๖ ดอก ดอกใหญ่ กลีบเลี้ยง ๓ กลีบ รูปสามเหลี่ยม มีขน กลีบดอกเรียงสลับกัน ๒ ชั้น ชั้นละ ๓ กลีบ แต่ละกลีบรูปขอบขนาน ปลายแหลม มีขน ขอบเรียบหรือเป็นคลื่นเล็กน้อย กลีบชั้นในแคบกว่าชั้นนอกเล็กน้อย โคนกลีบด้านในสีม่วงอมน้ำตาล ดอกอ่อนกลีบสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง กลิ่นหอม เกสรเพศผู้มีจำนวนมาก เกสรเพศเมียมีหลายอัน อยู่แยกกัน ผลเป็น ผลกลุ่ม อยู่บนแกนตุ้มกลม ๔-๑๕ ผล แต่ละผลรูปไข่ ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีเขียวคล้ำจนเกือบดำ มี ๒-๑๒ เมล็ด เมล็ดสีน้ำตาล อ่อน รูปไข่แบน

สรรพคุณ :

- ดอกแก่จัด - ใช้เป็นยาหอมบำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ แก้ลมวิงเวียน ชูกำลังทำให้ชุ่มชื้น ให้น้ำมันหอมระเหย
- ใช้แต่งกลิ่นเครื่องสำอาง น้ำอบ ทำน้ำหอม ใช้ปรุงยาหอม บำรุงหัวใจ
- ใบ, เนื้อไม้ - ต้มรับประทาน เป็นยาขับปัสสาวะพิการ

วิธีใช้ :

๑. ใช้ดอกกลั่น ได้น้ำมันหอมระเหย
๒. การแต่งกลิ่นอาหาร ทำได้โดยนำดอกที่แก่จัด ลมควันเทียนหรือเปลวไฟจากเทียนเพื่อให้ตอมน้ำหอมในกลีบดอก แดก และส่งกลิ่นหอมออกมา แล้วนำไปเสียบไม้ ลอยน้ำในภาชนะปิดสนิท ๑ คืน เก็บดอกทั้งตอนเช้า หรือนำไปคั้นกะทิ หรือปรุงอาหารอื่นๆ



นางพญาเสือโคร่ง

นางพญาเสือโคร่ง (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Prunus cerasoides*)^[๓] เป็นพืชดอกในสกุล *Prunus* ออกดอกช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ พบทั่วไปบนภูเขาตั้งแต่ความสูง ๑,๒๐๐-๒,๔๐๐ เมตรจากระดับน้ำทะเล เช่น [ภูมโน จังหวัดเลย](#), [ดอยแม่สลอง จังหวัดเชียงราย](#), [ดอยเวียงแหง ดอยอ่างขาง](#) ขุนช่างเคี่ยน ขุนแม่ยะ [จังหวัดเชียงใหม่](#), [ขุนสถาน ดอยยาว ดอยภูคา ดอยมณีพุกษ์ จังหวัดน่าน](#), [ภูทับเบิก จังหวัดเพชรบูรณ์](#), [ภูหินร่องกล้า จังหวัดพิษณุโลก](#) ฯลฯ โดยเป็นดอกไม้ประจำ [อำเภอเวียงแหง](#) นางพญาเสือโคร่ง เป็นพรรณไม้ที่ไม่มีการกระจายพันธุ์ตามธรรมชาติอยู่ที่ตอนเหนือของประเทศไทย

ในต่างประเทศ พบในประเทศพม่า [รัฐชานและรัฐกะชีน](#), [ประเทศอินเดีย](#) พบบนเทือกเขาหิมาลัย ใน [รัฐอรุณาจัลประเทศ](#) ยาวไปจนถึง [รัฐหิมาจัลประเทศ](#) ทางตอนเหนือของอินเดีย หรือที่เรียกว่า *Himalayas*, [ประเทศภูฏาน](#), [ประเทศเนปาล](#) และประเทศจีนพบใน [มณฑลยูนนาน](#)

นางพญาเสือโคร่งถูกนิยมเรียกว่า "ซากุระเมืองไทย" เพราะมีลักษณะคล้าย [ซากุระในประเทศญี่ปุ่น](#) แม้จะเป็นคนละชนิดกันก็ตาม

ชื่อท้องถิ่น

ชื่อท้องถิ่นของนางพญาเสือโคร่ง เช่น *ฉวีวรรณ*, *ชมพูพิงค์* (เหนือ) *เส้าควั่ว*, *เส้าเผ่*, *เส้าลาแหล* (กะเหรี่ยงเชียงใหม่) *ซากุระดอย* (เชียงใหม่) และได้รับ [ฉายา](#)ว่า "ซากุระเมืองไทย" ใน [ประเทศญี่ปุ่น](#) จะเรียกดอกไม้พันธุ์นี้ว่า **ヒマラヤザクラ** (หิมาลายาซากุระ) หมายถึงซากุระจากหิมาลัย หรือนิยมเรียกกันโดยทั่วไปในชื่อ เซอร์รี่หิมาลัยป่า (wild Himalayan cherry) หรือ เซอร์รี่เปรี้ยว (sour cherry)^[๔]

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

นางพญาเสือโคร่งเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ ขนาดเล็ก มีความสูงประมาณ ๑๐-๑๕ เมตร ใบ เป็นชนิดใบเดี่ยว ลักษณะรูปรีแบบไข่ หรือไข่กลับ ออกสลับกัน ใบมีความกว้าง ๓-๕ เซนติเมตร ยาว ๕ -๑๒ เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม โคนใบกลมหรือสอบแคบ ขอบจักปลายก้านใบมีต่อม ๒-๔ ต่อม หูใบแตกแขนงคล้ายเขากวาง ใบร่วงง่าย ดอกสีขาว ชมพู หรือแดง ออกเป็นช่อกระจุกใกล้ปลายกิ่ง ก้านดอกยาว ๐.๗-๒ เซนติเมตร ขอบริ้วประดับจักไม่เป็นระเบียบ กลีบเลี้ยงติดกันเป็นรูปกรวย กลีบดอกมี ๕ กลีบ เมื่อบานขนาดโตเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑-๒ เซนติเมตร ผล รูปไข่หรือกลม ยาว ๑-๑.๕ เซนติเมตร เมื่อสุกสีแดง ระยะเวลาออกดอกระหว่างเดือนธันวาคมจนถึงกุมภาพันธ์ โดยจะทิ้งใบก่อนออกดอก ผลของนางพญาเสือโคร่งสามารถนำมารับประทานได้ มีรสเปรี้ยว ส่วนเนื้อไม้และการใช้ประโยชน์ด้านอื่นยังไม่มีการบันทึกข้อมูลไว้ นอกจากการนำมาปลูกเป็นไม้ประดับ เนื่องจากมีดอกสวยงามการปลูกเลี้ยง ได้มีการปลูknางพญาเสือโคร่งบนพื้นที่ต้นน้ำลำธารมาเป็นเวลา ๑๐ ปี แล้วปรากฏว่าได้ผลดี เป็นไม้ที่มีความเหมาะสมในการที่จะขึ้นอยู่ในพื้นที่ผ่านการทำไร่เลื่อนลอย บนพื้นที่สูงแต่ไม่ควรปลูกบนพื้นที่ซึ่งมีลมพัดจะทำให้กิ่งก้านหักได้ง่าย ขยายพันธุ์โดยเมล็ด



ฟ้าทะลายโจร

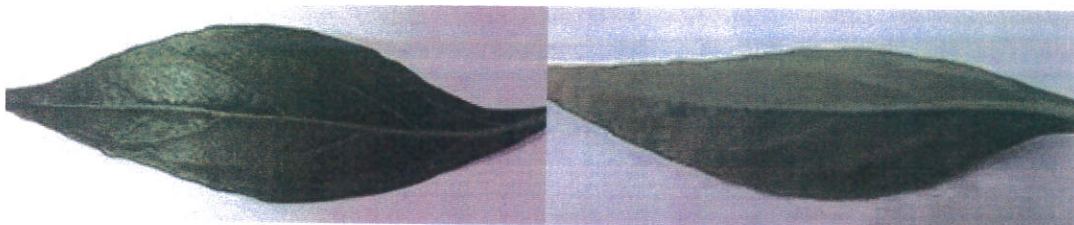
ฟ้าทะลายโจร ชื่อสามัญ Kariyat

ฟ้าทะลายโจร ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees จัดอยู่ในวงศ์เหงือกปลาหมอ (ACANTHACEAE)

สมุนไพรฟ้าทะลายโจร (มักเขียนผิดเป็น ฟ้ายลายโจร, ฟ้ายะลายโจร) มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ฟ้ายทะลาย ฟ้ายะลายโจร (กรุงเทพมหานคร), สามสิบดี (ร้อยเอ็ด), หล้ากันจู (สงขลา), ฟ้ายะท้าน (พัทลุง), เมฆทะลาย (ยะลา), ฟ้ายาง (พินันคม), ขุนโจรห้าร้อย (ภาคกลาง), ขวนชิน เหลียง เจ็กเกียงสี่ คีปงฮี โช่วเซ่า (จีน) เป็นต้น

ลักษณะของฟ้าทะลายโจร

- ต้นฟ้าทะลายโจร จัดเป็นพืชล้มลุกที่มีความสูงประมาณ ๓๐-๗๐ เซนติเมตร หรือประมาณ ๑-๒ ศอก ลำต้นเป็นสีเขียว แตกกิ่งมาก ทุกส่วนของต้นมีรสขม กิ่งเป็นใบสีเขียว สามารถพบได้ทั่วไปในประเทศไทย ลาว กัมพูชา มาเลเซีย อินโดนีเซีย เวียดนาม จีน และหมู่เกาะในทะเลแคริบเบียน
- ใบฟ้าทะลายโจร ลักษณะเป็นใบเดี่ยว แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ลักษณะของใบรียาว ปลายใบแหลม



- ดอกฟ้าทะลายโจร ออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่งและตามซอกใบ ดอกมีขนาดเล็กสีขาว มีดอกย่อย กลีบดอกมีสีขาวโคนกลีบติดกัน ปลายแยกเป็น ๒ ปาก ปากบนมี ๓ กลีบ (มีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่) ส่วนปากล่างมี ๒ กลีบ
- ผลฟ้าทะลายโจร ลักษณะเป็นฝัก ฝักจะคล้ายกับฝักต้อยตุง (หรือเปาะเปี๊ยะ) ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่ฝักจะเป็นสีน้ำตาลและแตกได้ ภายในฝักมีเมล็ดสีน้ำตาลอ่อนจำนวนมาก
- สมุนไพรฟ้าทะลายโจร มีสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ทางยาสมุนไพรอยู่ ๓ สารด้วยกัน โดยเป็นสารในกลุ่ม Lactone ซึ่งก็คือ สารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide), สารนีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (Neo-Andrographolide), และสาร ๑๔-ดีออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (๑๔-deoxy-andrographolide) โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้แก่ ใบสด ใบแห้ง และทั้งต้น โดยใบจะเก็บมาใช้ได้เมื่อต้นมีอายุได้ราว ๓-๕ เดือน



แมงลัก

แมงลัก ([ชื่อวิทยาศาสตร์: Ocimum x citriodorum](#)) เป็นพืชล้มลุกในสกุลกะเพรา-โหระพา แมงลักมีใบเล็ก สีอ่อน บอบบาง ง่ายและเหี่ยวง่ายกว่า ชื่อสามัญเดิมเรียกกันว่า hoary basil (hoary แปลว่าผมหงอก) โดยนำมาจากลักษณะที่มีขนอ่อนสีขาว ๆ บริเวณก้านใบและยอดอ่อน ต่อมาก็เปลี่ยนมาเรียกว่า lemon basil ตามลักษณะกลิ่นที่คล้ายส้ม-มะนาว ส่วนแมงลักครแดงของไทยเรียกว่า thai lemon basil

แมงลักนำไปใช้ได้ทั้งใบและเมล็ด ใบมีกลิ่นฉุน ใช้ประกอบอาหารเช่นเดียวกับกะเพราและโหระพา ส่วนมากจะใช้รับประทานกับขนมจีน หรือใส่เครื่องแกงต่าง ๆ ส่วนเมล็ดแมงลักใช้ทำเป็นขนมอื่น ๆ ได้ นอกจากนี้ เมล็ดแมงลักนำมาทำเป็นยาระบายและอาหารเสริมลดความอ้วนได้

แมงลักในประเทศไทยนั้น มี "ครแดง" เป็นสายพันธุ์หลักเพียงสายพันธุ์เดียว ที่เหลือเป็นพันธุ์ผสมบ้าง พันทางบ้าง ลักษณะของพันธุ์ครแดงที่ต้นนั้น ใบต้องใหญ่พอดิบพอดี ไม่เล็กจนกระแกร็น ดอกสีขาวเป็นชั้น ๆ คล้ายฉัตร การใช้ประโยชน์

แมงลัก ใบใช้เป็นส่วนผสมในอาหาร เช่น [ห่อหมก](#) [แกงเลียง](#) อ่อม แกงคั่ว [ขนมจีน](#) น้ำยา แกงหน่อไม้ พบมากในอาหารอีสาน เมล็ดแช่น้ำให้พอง ใช้ทำขนมหรือรับประทานกับน้ำแข็งใส [ไอศกรีม](#) ใบมีฤทธิ์ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ช่วยย่อยอาหาร เมล็ดช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบาย สกัดน้ำมันหอมระเหยจากใบไปใช้ในอุตสาหกรรมสบู่ และเครื่องสำอาง กิ่งและใบทุบแล้ววางในเล้าไก่ ช่วยไล่ไรตัวเล็ก ๆ ได้^[๒]

คุณค่าทางโภชนาการ

ข้อมูลจากกองโภชนาการ [กรมอนามัย](#) รายงานว่า แมงลัก ๑ ชีด

- [โปรตีน](#) ๓.๘ กรัมต่อน้ำหนักใบสด ๑๐๐ กรัม ซึ่งสูงกว่ากะเพราและโหระพา
- [บิตา-แคโรทีน](#) สูงถึง ๕๙๐.๕๖ ไมโครกรัม เทียบหน่วยเรตินัล สูงกว่ากะเพราและโหระพา
- [แคลเซียม](#) ๑๔๐ มิลลิกรัม

[กรมส่งเสริมการเกษตร](#) ระบุว่า

- พลังงาน ๐.๐๓๒ กิโลแคลอรี
- [วิตามินเอ](#) ๙,๑๖๔ หน่วยสากล
- [วิตามินบี๒](#) ประมาณ ๐.๑๔ มิลลิกรัม ซึ่งน้อยกว่ากะเพราและโหระพา แต่แร่ธาตุอื่น ๆ มีสูงกว่า
- [ไขมัน](#) สูงถึง ๐.๘ กรัม
- [แป้ง](#) มากถึง ๑๑.๑ กรัม
- [แคลเซียม](#) ๓๕๐ มิลลิกรัม
- [ฟอสฟอรัส](#) ๘๖ มิลลิกรัม
- [เหล็ก](#) ๔.๙ มิลลิกรัม
- [วิตามินบี๑](#) ๐.๓๐ มิลลิกรัม
- [วิตามินซี](#) ๗๘ มิลลิกรัม

การปลูกเลี้ยง

สามารถปลูกได้โดยใช้กิ่งชำหรือใช้เมล็ดเพาะเป็นต้นกล้าแล้วย้ายปลูก เมื่อเมล็ดงอกขึ้นมาได้อายุ ๑ เดือน ลงแปลงที่เตรียมดินไว้ ระยะระหว่างต้นและระหว่างแถว ๔๐ เซนติเมตร แต่ถ้าเมื่อถอนขึ้นมาก่อนนำไปปลูกลงดิน ต้องตัดยอดทิ้งก่อนหรืออาจตัดออกครึ่งต้นก็ได้ ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรตัดแต่งรากด้วย เพราะแมงลักที่ตัดแต่ง รากจะงอกงาม

กว่า แต่ทั้งนี้เวลานำไปปลูก ต้องรดน้ำด้วย ใช้ปลูก หลุมละ ๒-๓ ต้น เมื่อต้นแมงลักเติบโต กิ่งก้านใบก็จะคลุมถึงกันหมด

การเลือกพื้นที่ปลูก

แมงลักเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุเฉลี่ย ๑-๒ ปี ปลูกครั้งเดียวสามารถเก็บเกี่ยวไปได้เรื่อย ๆ ทุก ๑๕-๒๐ วัน การเลือกพื้นที่ปลูกควรเป็นที่ดอน แต่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ สามารถนำน้ำมาใช้รดได้สะดวก ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำท่วมขัง ปกติสามารถขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด แต่แมงลักจะชอบดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ ร่วนซุย ระบายน้ำดี และปลอดจากลมแรง

การเตรียมดิน ไถดินให้ลึก ๓๐-๔๐ เซนติเมตร ตากดินไว้ ๑-๒ อาทิตย์ แล้วย่อยดินให้ละเอียด หว่านปุ๋ยมูลวัว ในอัตรา ๑๐๐-๓๐๐ กิโลกรัม/ไร่ ใส่ปุ๋ยหมักและปุ๋ยคอก อัตรา ๒,๐๐๐ กิโลกรัม/ไร่ ปุ๋ยสูตร ๑๖-๑๖-๑๖ อัตรา ๓๐ กิโลกรัม/ไร่ คลุกเคล้าให้ทั่วแล้วยกแปลง ให้สูง ประมาณ ๓๐ เซนติเมตร

การดูแลรักษา

ควรให้น้ำสม่ำเสมอ วันละ ๑ ครั้ง ใส่ปุ๋ยสูตร ๔๖-๐-๐ หลังเพาะกล้า ๗ วัน และครั้งที่ ๒ ใส่ปุ๋ยสูตร ๑๕-๑๕-๑๕ หรือ ๒๐-๑๑-๑๑ ในอัตรา ๒๕-๓๐ กิโลกรัม/ไร่ หลังจากครั้งแรก ๑๕ วัน



ขี้เหล็ก

ขี้เหล็ก (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barneby)^[๑] จัดเป็นพืชในวงศ์ Leguminosae นอกจากนี้ยังมีชื่อเรียกในท้องถิ่นที่แตกต่างกัน เช่น ขี้เหล็กแก่น (ราชบุรี) ขี้เหล็กบ้าน (ลำปาง) ขี้เหล็กหลวง (ภาคเหนือ) ขี้เหล็กใหญ่ (ภาคกลางบางที่) ผักจี้ลิ (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) ยะหา (มลายู-ปัตตานี) และขี้เหล็กจิ๋ว (ภาคใต้) เป็นต้น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของต้นขี้เหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงปานกลาง ผลัดใบ สูงประมาณ ๘-๑๕ เมตร ลำต้นมักคดงอเป็นปุ่มเปลือกสีเทาถึงสีน้ำตาลดำ ยอดอ่อนสีแดงเรื่อ ๆ ใบประกอบเป็นแบบขนนก เรียงสลับกัน มีใบย่อย ๕-๑๒ คู่ ปลายสุดมีใบเดี่ยว ใบย่อยรูปขอบขนานด้านบนเกลี้ยง ดอกช่อสีเหลืองอยู่ตามปลายกิ่ง ดอกจะบานจากโคนช่อไปยังปลายช่อ กลีบเลี้ยงมี ๓-๔ กลีบ กลีบดอกมี ๕ กลีบ เกสรตัวผู้ ๑๐ อัน ผลเป็นฝักแบนยาวมีสีคล้ำ เมล็ดรูปไข่ยาวแบนสีน้ำตาลอ่อนเรียงตามขวางมี ๒๐-๓๐ เมล็ด เนื้อไม้มีสีน้ำตาลแก่เกือบดำ ส่วนของดอกและใบขี้เหล็กใช้เป็นอาหารในหลายประเทศ เช่น ไทย พม่า อินเดีย และมาเลเซีย เป็นต้น ในตำราการแพทย์แผนไทยได้มีการบันทึกประโยชน์ของขี้เหล็กในหลายด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก ใช้แก้อาการนอนไม่หลับ ใช้ทำความสะอาดเส้นผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม ไม่มีรังแค ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี และบำรุงโลหิต เป็นต้น นอกจากนั้น ยังนิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น แกงขี้เหล็ก^[๒] เป็นการนำใบอ่อน ดอกและยอดของต้นขี้เหล็ก ซึ่งเป็นต้นไม้ที่ขึ้นได้ดีในทุกภาคของประเทศไทย มาปรุงเป็นอาหาร นอกจากจะรับประทานในครัวเรือน ยังนิยมปรุงเลี้ยงแขกเทศกาลงานต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ ด้วยรสชาติของขี้เหล็กมีรสขม ก่อนปรุงจึงต้องนำมาต้มน้ำทิ้งก่อน ช่วย ลดสารที่เป็นพิษ และทำให้มีรสชาติดีขึ้นเมื่อนำมาปรุงเป็นอาหาร



สะเดา

สะเดา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Azadirachta indica*; อังกฤษ: Siamese neem tree, Nim, Margosa, Quinine) เป็นไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย เจริญได้ดีในที่แล้ง ใช้ประโยชน์ได้มากมายทั้งเป็นอาหารและสร้างที่อยู่อาศัย ใบและเมล็ดสะเดามีสารอาซาดีเรชติน (Azadirachtin) ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารฆ่าแมลง ในเมล็ดมีน้ำมันที่เรียกว่า margosa oil ใช้เป็นสีย้อมผ้าและยาฆ่าพยาธิในสัตว์เลี้ยง ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด แต่ต้องนำไปเพาะทันทีหลังจากเมล็ดร่วง มิฉะนั้น จะสูญเสียความสามารถในการงอกไปอย่างรวดเร็ว ชื่ออื่นได้แก่ สะเลียม (ภาคเหนือ) กะเดา (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ต้น สูง ๑๕ - ๒๕ เมตร เปลือกต้นแตกเป็นร่องลึกตามยาว ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับรูปใบหอก กว้าง ๓-๔ ซม. ยาว ๔-๘ ซม. โคนใบมนไม่เท่ากัน ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย แผ่นใบเรียบ สีเขียวเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งขณะแตกใบอ่อน ดอกสีขาวนวล กลีบเลี้ยงมี ๕ แฉก โคนติดกัน กลีบดอกโคนติดกัน ปลายแยกเป็น ๕ แฉก ผล รูปทรงรี ขนาด ๐.๘ - ๑ ซม. ผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียว สุกเป็นสีเหลืองส้ม เมล็ดเดี่ยว รูปรี

การใช้ประโยชน์

ส่วนที่ใช้

ดอกช่อดอก ชนอ่อน ยอด เปลือก ก้านใบ กระพี้ ยาง แก่น ราก ใบ ผล ต้น เปลือกราก น้ำมันจากเมล็ด สรรพคุณ

- ดอก ยอดอ่อน - แก้พิษโลหิต กำเดา แก่ริดสีดวงในลำคอ คั้นคั้นมีตัวไต่อยู่ บำรุงธาตุ ขับลม ใช้เป็นอาหารผักได้ดี
- ชนอ่อน - ถ่ายพยาธิ แก่ริดสีดวง แก้ปัสสาวะพิการ
- เปลือกต้น - แก้ไข้ เจริญอาหาร แก้ท้องเดิน บิดมูกเลือด
- ก้านใบ - แก้ไข้ ทำยารักษาไข้มาลาเรีย
- กระพี้ - แก้ถุงน้ำดีอักเสบ
- ยาง - ดับพิษร้อน
- แก่น - แก่อาเจียน ขับเสมหะ
- ราก - แก้โรคผิวหนัง แก้เสมหะ ซึ่งเกาะแน่นอยู่ในทรวงอก
- ใบ, ผล - ใช้เป็นยาฆ่าแมลง บำรุงธาตุ
- ผล มีสารรสขม - ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ และยาระบาย แก่โรคหัวใจเดินผิดปกติ
- เปลือกราก - เป็นยาฝาดสมาน แก้ไข้ ทำให้อาเจียน แก่โรคผิวหนัง
- น้ำมันจากเมล็ด - ใช้รักษาโรคผิวหนัง และยาฆ่าแมลง

วิธีและปริมาณที่ใช้

- เป็นยาขมเจริญอาหาร ช่อดอกไม่จำกัด ลวกน้ำร้อน จิมน้ำปลาหวาน หรือน้ำพริก หรือใช้เปลือกสด ประมาณ ๑ ฝ่ามือ ต้มน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ ๑/๒ ถ้วยแก้ว
- ใช้เป็นยาฆ่าแมลง สะเดาให้สารสกัดชื่อ Azadirachtin ใช้ฆ่าแมลงโดยสูตร สะเดาสด ๔ กิโลกรัม ข่าแก่ ๔ กิโลกรัม ตะไคร้หอม ๔ กิโลกรัม นำแต่ละอย่างมาบดหรือตำให้ละเอียด หมักกับน้ำ ๒๐ ลิตร ๑ คืน น้ำ

น้ำยาที่กรองได้มา ๑ ลิตร ผสมน้ำ ๒๐๐ ลิตร ใช้ฉีดฆ่าแมลงในสวนผลไม้ และสวนผักได้ดี โดยไม่มีพิษ
และอันตราย



ผักคาวตอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Houttuynia cordata Thunb.

วงศ์ SAURURACEAE

ภาคเหนือ ผักก้านตอง ผักคาวตอง ภาคกลาง ผักคาวทอง พลุแก พลุขาว ภาคอีสาน - ภาคใต้ -

ผักคาวตองเป็นพืชล้มลุก เลื้อยอยู่ตามผิวดิน มีกลิ่นคาวโดยเฉพาะใบและยอดอ่อน ลำต้นมีข้อปล้องชัดเจน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปหัวใจ ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบด้านบนสีเขียว ท้องใบสีน้ำตาลแดง ดอกเป็นช่อออกที่ปลายยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก สีเหลือง มีใบประดับสีขาว ๔ ใบ ผลเป็นฝักทรงกระบอก มีเมล็ดจำนวนมาก

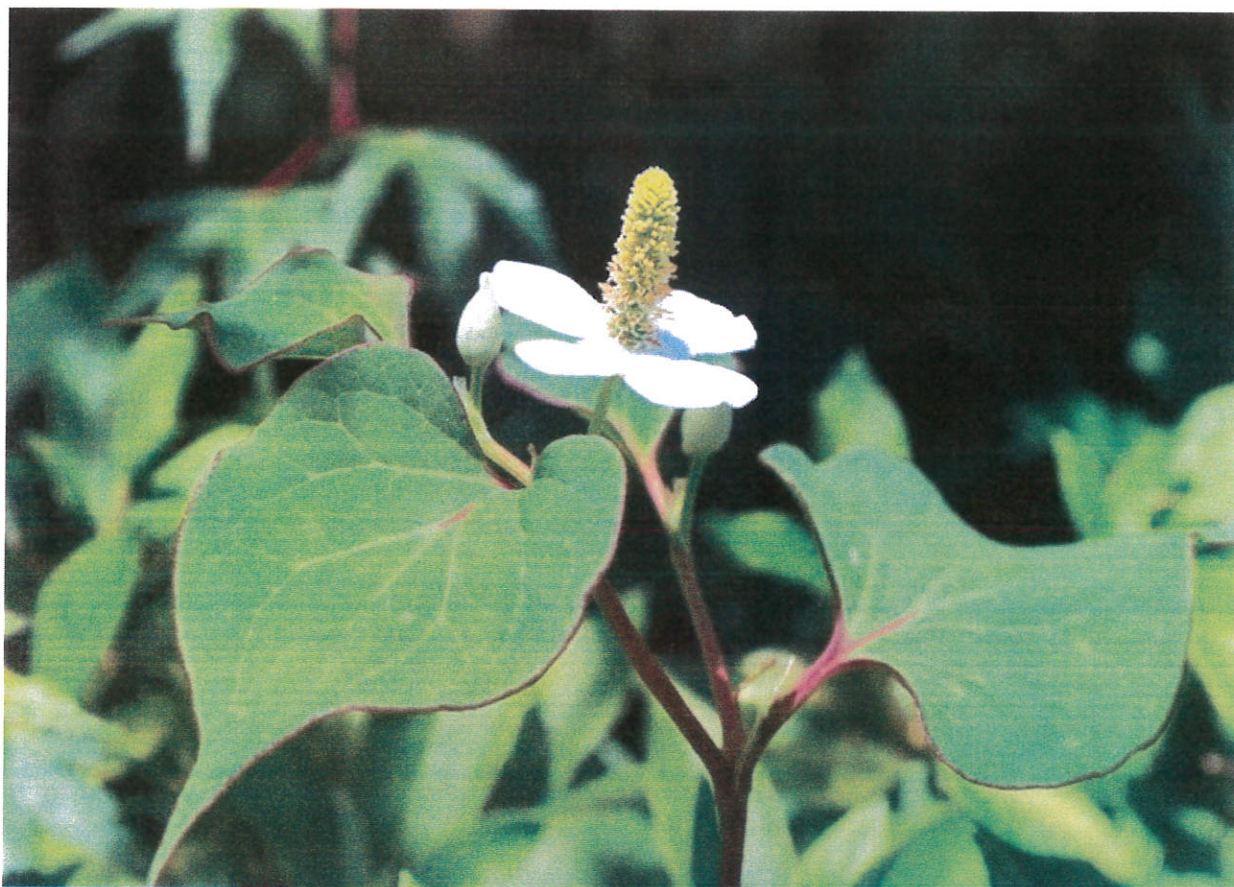
สภาพนิเวศ : ชอบขึ้นบริเวณที่มีความชุ่มชื้น มีอินทรีย์วัตถุสูง แสงแดดรำไร

การขยายพันธุ์ : ปักชำ

สถานภาพในชุมชนปางมะโอ

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนและใบอ่อนกินเป็นผักสดกับลาบ และน้ำพริก หรือเป็นส่วนประกอบของแกงบอนและแกงข้าวคั่ว นอกจากนี้ยังกินสด เป็นยาสมุนไพรแก้โรคเบาหวานและโรคภูมิแพ้

แหล่งที่พบ : พบปลูกตามสวนครัวทั่วไป และขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณลำห้วย



มะกรูด

มะกรูด เป็นพืชในสกุลส้ม (Citrus) มีถิ่นกำเนิดในประเทศลาว อินโดนีเซีย มาเลเซีย และไทย ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นิยมใช้ใบมะกรูดและผิวมะกรูดเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากในประเทศไทยและลาวแล้ว ยังมีความนิยมในกัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย และอินโดนีเซีย (โดยเฉพาะบาห์ลี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กสูง ๒-๔ เมตร เป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดลดรูป มีใบย่อย ๑ ใบ เรียงสลับ รูปไข่ คือมีลักษณะคล้ายกับใบไม้ ๒ ใบ ต่อกันอยู่ คอดกึ่งที่กลางใบเป็นตอนๆ มีก้านแผ่ออกใหญ่เท่ากับแผ่นใบ ทำให้เห็นใบเป็น ๒ ตอน กว้าง ๒.๕ - ๔ เซนติเมตร ยาว ๔ - ๗ เซนติเมตร ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ โดยใบด้านบนสีเข้ม ใต้ใบสีอ่อน ดอกออกเป็นกระจุก ๓ - ๕ ดอก กลีบดอกสีขาว เกสรสีเหลือง ร่วงง่าย มีกลิ่นหอม มีผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาว ผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัวท้ายของผลเป็นจุก ผลมีต่อมน้ำมันกระจายอยู่ที่ผิว (hesperidium) ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ผิวจะขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุกที่ขั้ว ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

สรรพคุณ

เป็นยาบำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ แก่แน่นท้องจุกเสียด กระทบพิษ แก้ฝีภายในและแก้เสมหะเป็นพิษ ช่วยบำรุงผมให้เงางามแก้อาการผมร่วง

การใช้ประโยชน์

ใบมะกรูดที่ใช้ปรุงอาหารในอินโดนีเซีย ลาว กัมพูชาและไทย การใช้มะกรูดสระผมน่าจะรู้จักกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ วิธีการสระ บ้างก็ใช้ผลดิบผ่าแล้วบีบน้ำสระโดยตรง บ้างก็นำไปเผา หรือต้มก่อนสระ มะกรูดยังมีใช้ในพระราชพิธีสำคัญ เช่น พระราชพิธีโสกันต์ ซึ่งระบุไว้ในพระราชพิธีสิบสองเดือนไว้ว่าจะต้องมีผลมะกรูดและใบส้มป่อย ประกอบในพิธีด้วย เข้าใจว่าน่าจะใช้เพื่อการสระผมนั่นเอง และก็สามารถนำไปล้างพื้นได้ด้วย ซึ่งเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งเช่นกัน น้ำมะกรูดนั้นมีรสเปรี้ยว กลิ่นฉุนคล้ายใบ แต่ใช้น้อยกว่าน้ำมะนาว ใช้ปรุงรสเปรี้ยวแทนมะนาวได้ เช่นในปลาร้าหลน น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะกรูด มะกรูดมีส่วนเปลือกที่หนา ส่วนเปลือกนิยมนำผิวมาประกอบอาหารบางชนิดด้วย ใบมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก ใบมะกรูดนั้นใส่ในต้มยำทุกชนิด น้ำยาขนมจีน ยำหอย ใส่ในแกง เช่น แกงเผ็ด แกงเทโพ แต่ถ้าใส่มากเกินไปจะมีรสขมมีกลิ่นฉุน ทั้งในใบ และผล บางครั้งสามารถนำไปใช้ไล่แมลงบางชนิดได้ผลมะกรูดผ่าซีกที่บีบน้ำออกแล้ว ใช้เป็นยาดับกลิ่นในห้องสุขาได้



มะนาว

มะนาว เป็นพืชชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยว จัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ผลสีเขียว เมื่อสุกจัดจะเป็นสีเหลือง เปลือกบาง ภายในมีเนื้อแบ่งเป็นกลีบ ชุ่มน้ำมาก นับเป็นพืชที่มีคุณค่า นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการและทางการแพทย์ด้วย

ลักษณะทั่วไป

ดอก ใบ และผลมะนาวผลมะนาวโดยทั่วไปมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๔ – ๔.๕ เซนติเมตร ต้นมะนาวเป็นไม้พุ่มเตี้ย สูงเต็มที่ราว ๕ เมตร ก้านมีหนามเล็กน้อย มักมีใบดก ใบยาวเรียวเล็กน้อย คล้ายใบส้ม ส่วนดอกสีขาวอมเหลือง ปกติจะมีดอกผลตลอดทั้งปี แต่ในช่วงหน้าแล้ง จะออกผลน้อย และมีน้ำน้อย มะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้คนในภูมิภาคนี้รู้จัก และใช้ประโยชน์จากมะนาวมาช้านาน น้ำมะนาวนอกจากใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหารหลายประเภทแล้ว ยังนำมาใช้เป็นเครื่องดื่ม ผสมเกลือ และน้ำตาล เป็นน้ำมะนาว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทั่วโลก นอกจากนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิดยังนิยมผ่านมะนาวเป็นชั้นบาง ๆ เสียบไว้กับขอบแก้ว เพื่อใช้แต่งรสในผลมะนาวมีน้ำมันหอมระเหยถึง ๗% แต่กลิ่นไม่ฉุนอย่างมะกรูด น้ำมะนาวจึงมีประโยชน์สำหรับใช้เป็นส่วนผสมน้ำยาทำความสะอาด เครื่องหอม และการบำบัดด้วยกลิ่น (aromatherapy) หรือน้ำยาล้างจาน ส่วนคุณสมบัติที่สำคัญ ทว่าเพิ่งได้ทราบเมื่อไม่ช้านานมานี้ (ราวคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙) ก็คือ การป้องกันและรักษาโรคคลักปิดลักเปิด ซึ่งเคยเป็นปัญหาของนักเดินเรือมาช้านาน ภายหลังได้มีการค้นพบว่าสาเหตุที่มะนาวสามารถช่วยป้องกันโรคคลักปิดลักเปิด เพราะในมะนาวมีวิตามินซีเป็นปริมาณมากมะนาวมีน้ำมันหอมระเหยที่ให้กลิ่นสดชื่น เพราะมีส่วนประกอบของสารซิโตรเนลลัล (Citronellal) ซิโตรเนลลิล อะซิเตต (Citronellyl Acetate) ไลโมนีน (Limonene) ไลนาลูล (Linalool) เทอร์พีนีออล (Terpeneol) ฯลฯ รวมทั้งกรดซิตริก (Citric Acid) กรดมาลิก (Malic Acid) และกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic Acid) ซึ่งถือเป็นกรดผลไม้ (AHA : Alpha Hydroxy Acids) กลุ่มหนึ่ง เป็นที่ยอมรับว่าช่วยให้ผิวหน้าที่เสื่อมสภาพหลุดลอกออกไป พร้อม ๆ กับช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ช่วยให้รอยด่างดำหรือรอยแผลเป็นจางลงชื่อของมะนาวมะนาวก็เหมือนกับส้มทั้งหลาย ที่มีปัญหาในการจัดหมวดหมู่และแยกแยะทางอนุกรมวิธาน สำหรับชื่อวิทยาศาสตร์ที่คุ้นเคยของมะนาว ก็คือ *Citrus aurantifolia* Swingle หรือ "*Citrus aurantifolia* (Christm & Panz) Swing." แต่ยังมีชื่ออื่น ๆ อีกดังนี้

C. acida Roxb.

C. lima Lunan

C. medica var. *ácida* Brandis และ

Limonia aurantifolia Christm

สำหรับชื่อสามัญนั้น ในหลายภาษาก็เรียกชื่อแตกต่างกันไป เช่น ในภาษาอังกฤษ เรียก Mexica lime, West Indian lime, และ Key lime หรือเรียก lime สั้น ๆ ก็ได้ สาเหตุที่มีหลายชื่ออาจเป็นเพราะเป็นพืชต่างถิ่น จึงไม่มีชื่อดั้งเดิมในภาษานั้น ๆ ทำให้เกิดการเสนอชื่ออื่น ๆ มาหลายชื่อก็เป็นได้ ส่วนในประเทศไทยยังเรียกอีกหลายชื่อ เช่น โกรยชะมั่ว, ปะนอเกล, ปะโหม่งกลยาน, มะนอเกละ, มะเน้าดเล, มะลิว, ส้มมะนาว, สีมานีปี้, หมากฟ้าอึ้ง คำว่า เลมอน (lemon) ในภาษาอังกฤษ หมายถึง ผลส้มอีกชนิดหนึ่ง ที่หัวท้ายมน ไม่ใช่ผลกลมอย่างมะนาวที่เรารู้จักกันดี สำหรับ มะนาวเทศ (*Triphasia trifolia*) นั้น เป็นพืชในวงศ์เดียวกัน (Rutaceae) กับมะนาว แต่ต่างสกุล ส่วน มะนาวควาย หรือ ส้มซ่า (*Citrus medica* Linn. Var. *Linetta*.) เป็นพืชสกุลส้มเช่นเดียวกัน แต่ต่างชนิด (สปีชีส์) กัน

ส้มขาวเป็นภาษาใต้ที่ใช้เรียกมะนาว เช่นเดียวกับทางภาคอีสานเรียกผลไม้บางอย่างว่า"บั๊ก"ในการขึ้นต้น เช่นบั๊กม่วงที่หมายถึงมะม่วง คำว่าส้มในภาษาใต้จะใช้เรียกผลไม้บางชนิดที่มีรสเปรี้ยว อย่าง ส้มขาว ส้มขาม เป็นต้น

พันธุ์ที่นิยมปลูกในประเทศไทย

๑. **มะนาวไข่** ผลกลม หัวท้ายยาว มีสีอ่อนคล้ายไข่เป็ด ขนาด ๒-๓ เซนติเมตร เปลือกบาง
๒. **มะนาวแป้น** ผลใหญ่ ค่อนข้างกลมแป้น เปลือกบาง มีน้ำมาก นิยมใช้บริโภคมากกว่าพันธุ์อื่น ๆ ในเชิงพาณิชย์จะปลูก มะนาวพันธุ์แป้นรำไพ พันธุ์แป้นรำไพ๒ พันธุ์แป้นดกพิเศษ สามารถบังคับให้ออกฤดูแล้งได้ง่าย
๓. **มะนาวหนัง** ผลอ่อนกลมยาวหัวท้ายแหลม เมื่อโตเต็มทีผลจะมีลักษณะกลมค่อนข้างยาว มีเปลือกหนา ทำให้เก็บรักษาผลได้นาน
๔. **มะนาวทราย** ทรงพุ่มสวยใช้เป็นไม้ประดับ ให้ผลตลอดปีแต่ไม่ค่อยนิยมบริโภค เพราะน้ำมีรสขมเจือปน มะนาวพันธุ์อื่น ๆ ได้แก่ **มะนาวตาฮิติ**, มะนาวหวาน, มะนาวป็นัง, มะนาวโมฬี, มะนาวพม่า, มะนาวเตี้ย และมะนาวหนัง เป็นต้น (มะนาวบางพันธุ์อาจเรียกได้หลายชื่อ แต่ในที่นี้ไม่ได้สืบค้นเพื่อจำแนกเอาไว้)

สรรพคุณทางยา

มะนาวเป็นผลไม้ที่มีกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น กรดซิตริก กรดมาลิก วิตามินซี จากน้ำมะนาว ส่วนน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะนาว มีวิตามินเอและซี ทั้งยังมีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าในน้ำมะนาวอีกด้วย มะนาวมีประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพร ขับเสมหะ แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน เหวือกบวม

สำนวนเกี่ยวกับมะนาว

- มะนาวไม่มีน้ำ หมายถึง พูดไม่น่าฟัง ไม่ไพเราะ ไม่รื่นหู ห้วน ๆ ขาดความนุ่มนวล
- องุ่นเปรี้ยว มะนาวหวาน (จากนิทานอีสป แต่ใช้กันมานาน จนรู้สึกราวกับเป็นสำนวนไทยแท้) หมายถึง เลี่ยงที่จะยอมรับในสิ่งที่ตนต้องการ เนื่องจากไม่ประสบความสำเร็จ หรือเป็นไปได้ และยอมรับสิ่งที่ไม่ต้องการแทน

นอกจากนี้ยังมีการเล่นของเด็ก เรียกว่า "ชักสาว" ที่มีเนื้อร้องกล่าวถึง "มะนาว" ดังนี้

ชักสาวเอ๋ย มะนาวโตงเตง

ขุนนางมาเอง จะเล่นชักสาว

มือใครยาวสาวได้สาวเอา มือใครสั้นเอาเถาว์ลยต่อเข้า



ชะพลู

ชะพลู ชื่อสามัญ Wildbatal leafbush

ชะพลู ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย (PIPERACEAE)

สรรพคุณ:

ตำรายาไทยใช้ ทั้งต้น รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร แก้อิ้อ แก้วัด ใบ รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลม ช่วยเจริญอาหาร ทำให้เลือดลมข่าน ขับเสมหะ แก้เบาหวาน ราก รสร้อน ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ ราก ผล และใบ ทำให้ร่างกายอบอุ่น แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร รักษาอาการปวดกระเพาะเนื่องจากความเย็นพร่องในธาตุ แก้อาการน้ำพิการ แก้อิ้อเย็น ขับเสมหะ แก้วมน้ำ แก้วจับสั้น แก้วปวดฟัน ปวดกระดูกเนื่องจากลมชื้นติดเกาะ แก้วฟกช้ำ ใช้ภายนอก รักษาขานาเนาซาเปื่อย ผล รสเผ็ดร้อน แก้วเสมหะที่ค้อ ทำให้เสมหะแห้ง ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร

ยาสมุนไพรพื้นบ้านจังหวัดอุบลราชธานีใช้ รากและใบ กินสด ช่วยขับลม

องค์ประกอบทางเคมี:

การแยกสารบริสุทธิ์จากสารสกัดใบชะพลูด้วยปิโตรเลียมอีเทอร์ ได้สารประกอบ hydrocinnamic acid (๑) และ β -sitosterol (๒) โดยเปรียบเทียบกับสารมาตรฐานที่ทราบโครงสร้างแล้ว (น้อย และก้าน, ๒๕๒๖)

สารบริสุทธิ์ที่แยกได้จากผลชะพลู ประกอบด้วย amides ๘ ชนิด ได้แก่ pellitorine (๑), guineensine (๒), brachystamide B (๓), sarmentine (๔), brachyamide B (๕), ๑-piperetyl pyrrolidine (๖), ๓',๔',๕'-trimethoxycinnamoyl pyrrolidine (๗) และ sarmentosine (๘) สาร lignans ๒ ชนิด ได้แก่ (+)-asarinin (๙) และ sesamin (๑๐) และองค์ประกอบอื่น ๔ ชนิด ได้แก่ ๑-(๓,๔-methylenedioxyphenyl)-๑E-tetradecene (๑๑), methyl piperate (๑๒) ส่วนผสมของ β -sitosterol (๑๓) และ stigmasterol (๑๔) (Rukachaisirikul, et al., ๒๐๐๔)

การศึกษาทางเภสัชวิทยา:

ฤทธิ์ขับลม คลายกล้ามเนื้อ

จากการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาชะพลู ต่อลำไส้ส่วนอิลีียมของ หนูตะเภา และกล้ามเนื้อกระบังลมของหนูขาวที่ถูกแยกออกมาจากสัตว์ทดลอง โดยใช้สารที่ได้จากการสกัดชะพลูด้วยเมทานอล พบว่าสารสกัดชะพลูมีผลทำให้ความแรงและความถี่ในการหดตัวของลำไส้เพิ่มขึ้น โดยที่การตอบสนองของลำไส้จะเพิ่มมากขึ้นตามขนาดของสารสกัดที่ใช้ในการทดลอง (๐.๓, ๑.๐ และ ๓.๐ มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร) และถูกต้านฤทธิ์ได้เพียงเล็กน้อยด้วยอะโทรปีนในขนาด ๒.๒x๑๐^{-๖} โมลต่อลิตร ส่วนผสมของสารสกัดชะพลูต่อกล้ามเนื้อกระบังลมจะทำให้เกิดการตอบสนองเป็น ๒ ระยะ โดยเริ่มด้วยการกระตุ้นแล้วตามด้วยการกด การหดตัวของกล้ามเนื้อกระบังลมในระยะต่อมา พวกโคลิเนอร์จิก และมีฤทธิ์ต่อกล้ามเนื้อกระบังลมคล้ายากลุ่ม depolarized larized blocker ผลการทดลองนี้สนับสนุนข้อมูลการใช้ชะพลูเป็นยาขับลมและยาคลายกล้ามเนื้อ (เมธี และคณะ, ๒๕๓๑)

ฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรีย

การทดสอบฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรีย *Plasmodium falciparum* (K๑, multidrug resistant strain) ในหลอดทดลอง ของสารบริสุทธิ์ที่แยกได้จากผลชะพลู ผลการทดสอบพบว่าสารกลุ่ม amide ได้แก่ sarmentine , ๑-piperetyl pyrrolidine มีฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรีย *P. falciparum* โดยมีค่า IC_{๕๐} เท่ากับ ๑๘.๙ และ ๖.๕ ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร (Rukachaisirikul, et al., ๒๐๐๔)

ฤทธิ์ต้านเชื้อวัณโรค

การทดสอบฤทธิ์ต้านเชื้อวัณโรค ด้วยวิธี Microplate Alamar Blue Assay (MABA) ผลการทดสอบสารบริสุทธิ์ที่แยกได้จากผลข้าพหลู พบว่าสารกลุ่ม amide ได้แก่ sarmentine, ๑-piperetyl pyrrolidine, ยามาตรฐาน isoniazid และ kanamycin มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อวัณโรค โดยมีค่า MIC เท่ากับ ๑๐๐, ๕๐, ๐.๐๕ และ ๒.๕ ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ตามลำดับ ในขณะที่ pellitorine, guineensine, brachyamide B, sarmentosine และ ๑-(๓,๔-methylenedioxyphenyl)-๑E-tetradecene มีฤทธิ์รักษาวัณโรคอย่างเดี่ยว โดยมีค่า MIC เท่ากับ ๒๕, ๕๐, ๕๐, ๒๐๐ และ ๒๕ ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ไมโครกรัมต่อมิลลิลิตร ตามลำดับ (Rukachaisirikul, et al., ๒๐๐๔)

การศึกษาทางพิษวิทยา: -

ข้อควรระวัง:

ใบข้าพหลูสด มีผลึกแคลเซียมออกซาเลตสูง ไม่ควรรับประทานมากเกินไป หรือไม่ควรกินเป็นประจำ จะทำให้เวียนศีรษะ และอาจทำให้เกิดนิ่วในไต หรือทางเดินปัสสาวะได้

ชะพลู มักมีการจำสับสนกับพลูทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบจะรสไม่จัดเท่ากับพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า สำหรับสรรพคุณของชะพลูที่สำคัญนั้นก็ไดแก่ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ เป็นต้น และประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อให้สารออกซาเลตเจือจางลง และถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือจะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ๆ เพื่อป้องกันโรคนิ่วก็ทำได้เหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดคุณควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม ประโยชน์ของใบชะพลู

๑. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ (ใบ)
๒. ใบชะพลูมีรสเผ็ดร้อน ช่วยทำให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น (ใบ)
๓. ใบชะพลูมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณมากซึ่งช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยในการมองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน แก่โรคตาฟาง เป็นต้น (ใบ)
๔. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง (ใบ)
๕. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ชะพลูสดทั้งต้นประมาณ ๗ ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่ในน้ำพอท่วมแล้วต้มให้เดือดสักพัก แล้วนำมาดื่มเป็นชา (ทั้งต้น)
๖. ช่วยบำรุงธาตุ แก้อาการพิการ (ราก)
๗. ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (ใบ)
๘. ช่วยทำให้เสมหะงวดและแห้ง (ดอก, ราก)
๙. ช่วยในการขับเสมหะบริเวณทรวงอก ลำคอ (ใบ, ราก, ต้น)
๑๐. ช่วยในการขับเสมหะทางอุจจาระ (ราก)
๑๑. ช่วยในการขับถ่าย เนื่องจากมีเส้นใยในปริมาณมาก (ใบ)
๑๒. ช่วยแก้อาการบิด ด้วยการใช้น้ำรากประมาณครึ่งกำมือ ใช้ผลประมาณ ๓ หยิบมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๑ ถ้วยแก้ว แล้วนำมาดื่มครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ราก)
๑๓. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ด้วยการใช้น้ำรากประมาณ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๓ ใน ๔ ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ราก, ทั้งต้น)

๑๔. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการไ้รากประมาณ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ๒ ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๓ ใน ๔ ถ้วย แก้วแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ส่วน ๔ ถ้วยแก้ว (ดอก, ราก)
๑๕. รากชะพลูเป็นหนึ่งในส่วนผสมของตำรับสมุนไพรรักษาพยาธิสสาร ซึ่งช่วยบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต แก้กุดเสมหะ
๑๖. เมนูใบชะพลู ได้แก่ แกงคั่วไก่ใบชะพลู แกงคั่วหอยขมใบชะพลู หมูห่อใบชะพลู ไข่น้ำใบชะพลู ยำตะไคร้ใบชะพลู เมี่ยงปลาเผาใบชะพลู ผัดป่าใบชะพลู แกงอ่อมใบชะพลู ยำปลาทุใบชะพลู เป็นต้น



ใบย่านาง

ใบย่านางเป็นสมุนไพรของภาคอีสานซึ่งมีการกล่าวถึงสรรพคุณทางยาหลายอย่าง เช่น ช่วยรักษาและฟื้นฟูร่างกาย ทำให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้น วันนี้เรามาทำความรู้จักกับใบย่านางเพิ่มเติมกันว่า ใบย่านางมีคุณประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายในด้านใดบ้าง

ทำความรู้จักใบย่านาง

ใบย่านาง เป็นพืชในตระกูลไม้เลื้อย มีกิ่งอ่อนๆ มีขนอ่อนปกคลุม และออกใบเดี่ยว โดยออกติดกับลำต้นแบบสลับกัน ลักษณะใบจะคล้ายรูปไข่ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม เมื่อต้นแก่แล้วผิวจะมีลักษณะเรียบ รากของต้นจะมีขนาดใหญ่ ใบย่านางเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งสามารถช่วยดับพิษต่างๆ ในร่างกายได้ นอกจากนี้ ยังนิยมนำมาใช้รักษาโรคตั้งแต่สมัยโบราณ โดยใช้เป็นยาได้ทุกส่วน ไม่เฉพาะแต่ส่วนของใบเท่านั้น

คุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านาง ๑๐๐ กรัม ประกอบไปด้วย

- พลังงาน ๙๕ กิโลแคลอรี
- เส้นใย ๗.๙ กรัม
- วิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไนอาซิน วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี โฟแทสเซียม และแทนนิน

ประโยชน์ของใบย่านาง

ใบย่านางเป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาใช้เป็นยาตั้งแต่สมัยโบราณ เพราะมีคุณสมบัติช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย เนื่องจากเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ

สำหรับประโยชน์และสรรพคุณของใบย่านางที่เราจะมาแนะนำเพิ่มเติมกัน มีดังนี้

๑. เพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย ใบย่านางมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น และทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นมากกว่าเดิม
๒. ลดความอ่อนเพลีย สำหรับผู้ที่มักจะมีปัญหาอ่อนล้า อ่อนเพลียเป็นประจำ การรับประทานใบย่านางจะทำให้มีอาการดีขึ้น หรือสำหรับผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับ รับประทานใบย่านางเป็นประจำ จะทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ไม่ควรรับประทานในปริมาณมากเกินไปเนื่องจากใบย่านางมีฤทธิ์เย็นอาจทำให้เกิดอาการท้องอืดได้
๓. บำรุงผิวพรรณ ใบย่านางสามารถช่วยลดริ้วรอยบนใบหน้าได้ เนื่องจากในใบย่านางมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ทำให้ริ้วรอยลดลงอย่างเห็นได้ชัด
๔. ป้องกันมะเร็ง ใบย่านางมีสรรพคุณในการฟื้นฟูเซลล์ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ดีเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง การดื่มน้ำคั้นจากใบย่านางบ่อยๆ จะทำให้ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กลงได้
๕. บำรุงอวัยวะภายใน ใบย่านางมีสรรพคุณในการบำรุงตับและไต ช่วยลดระดับความดันโลหิต ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และยังสามารถใช้รักษาอาการอัมพฤกษ์ให้ดีขึ้นได้
๖. เป็นยาอายุวัฒนะ ส่วนใบของต้นย่านางเป็นส่วนที่ถูกนำมาใช้มากที่สุด เพราะเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระสูง เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น และยังมีสรรพคุณในการป้องกันโรคภัย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาอาการภูมิแพ้ ลดระดับความดันโลหิต แก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เป็นต้น

เคล็ดลับการใช้ใบย่านางเพื่อสุขภาพ

ใบย่านางไม่ได้มีประโยชน์เพียงในการนำมารับประทานเพื่อบำรุงสุขภาพร่างกายเท่านั้น ยังสามารถนำบางส่วนของต้นย่านางมาแก้ไขปัญหาร่างกาย และรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ได้อีก ดังนี้

๑. รักษาผิวใบย่านางสามารถนำมาใช้รักษาผิวได้ โดยการคั้นน้ำใบย่านางสดผสมกับดินสอพอง แล้วนำมาทาบริเวณผิวหนัง จะทำให้ผิวหายเร็วขึ้น หรือจะนำมาผสมน้ำก็จะช่วยให้ผิวหนังเปลี่ยนแปลงปลั่งกระจ่างใส และช่วยล้างสารพิษบริเวณผิวหนังไปในตัวได้ด้วย นอกจากนี้ ใบย่านางยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยให้ผิวหนังห่างไกลจากริ้วรอย และแลดูอ่อนเยาว์มากขึ้นด้วย

๒. ถอนพิษไข้ รากของต้นย่านางสามารถนำมาถอนพิษไข้ได้หลายชนิด เช่น ไข้หัด ไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้กาฬ ไข้ฝีดาษ และไข้ทับระดู เป็นต้น

รากของต้นย่านางถูกใช้เป็นส่วนประกอบของตำรับยาเบญจโลกวิเชียร หรือยาห้าราก ซึ่งหมายถึง ตำรับยาแผนไทยโบราณจากสมุนไพรไทย ๕ ชนิดได้แก่ รากย่านาง รากชิงช้า รากท้าวยายหม่อม รากคนทา และรากมะเดื่อชุมพร ตำรับยาเบญจโลกวิเชียร เป็นตำรับยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพร นอกจากนี้ รากของต้นย่านางยังถูกใช้รักษาโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ ๒๐๐๙ ด้วย โดยนำรากแห้งไปสกัดคั้นกับน้ำดื่มก่อนรับประทานอาหารวันละ ๓ มื้อ จนกว่าอาการจะดีขึ้น

๓. บำรุงเส้นผมให้ดกดำเงางาม ใบย่านางมีสรรพคุณบำรุงเส้นผมให้ดกดำเงางาม และช่วยแก้ปัญหามผมร่วงได้ ผู้ที่มีปัญหามผมร่วงสามารถนำใบย่านางมากรองเอากาก หรือขยี้ให้ได้คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) สีเขียวให้มากที่สุด จากนั้นให้หมักผมไว้หลังจากสระแล้วทิ้งไว้ทั้งคืน เมื่อตื่นขึ้นมามาตอนเช้าค่อยล้างออก โดยสูตรการหมักผมนี้อาจช่วยให้อาการผมร่วง หรือศีรษะล้านดีขึ้นได้ หรือจะเป็นการนำใบย่านางไปปั่นแล้วคั้นกับน้ำข้าวข้าว จากนั้นนำผ้ามากรองให้เหลือแต่น้ำ แล้วนำไปสระผมสลับกับสระด้วยแชมพูทั่วไป สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง วิธีนี้อาจช่วยให้ผมของคุณกลับมาดกดำได้อีกครั้ง

๔. รักษาผิวหนัง ผิวนองสามารถรักษาได้ด้วยใบย่านางเช่นกัน โดยให้นำน้ำใบย่านางมาผสมกับดินสอพองคนให้เข้ากันจนได้เป็นเนื้อครีมเหลวๆ จากนั้นนำมาพอกบริเวณที่เป็นผิวนอง เมื่อทำเป็นประจำจะทำให้ผิวนองค่อยๆ ยุบลงและหายเป็นปกติในที่สุด

๕. แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ใบย่านางสามารถนำมาใช้เพื่อแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้เหมือนกัน โดยให้นำใบย่านางมาโขลกไม่ต้องละเอียดมาก แต่ให้พอมีน้ำออกมา จากนั้นให้ทาไว้บริเวณแผลที่โดนกัดต่อย จะช่วยแก้พิษและลดอาการปวดได้ดีมากเมนูการรับประทานใบย่านางเพื่อสุขภาพใบย่านางเป็นพืชที่มีสรรพคุณในการบำรุงร่างกายให้แข็งแรง จึงนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารด้วย วันนี้เราจึงมีตัวอย่างเมนูอาหารที่มีส่วนประกอบของใบย่านางมาฝากกัน พร้อมวิธีการปรุงรส



มะขามป้อม

มะขามป้อม หรือ มะขามป้อมอินเดีย ([ชื่อวิทยาศาสตร์: Phyllanthus emblica](#)) เป็นต้นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ [Phyllanthaceae](#) เป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง และมีคุณค่าทางสมุนไพรด้วย มะขามป้อมเป็นต้นไม้ประจำ [จังหวัดสระแก้ว](#) มีชื่อพื้นเมืองอื่นอีกคือ กันโตด (เขมร - กาญจนบุรี) กำทวด (ราชบุรี) มะขามป้อม (ทั่วไป) มั่งลู่, สันยาสา (กะเหรี่ยง - แม่ฮ่องสอน)

มะขามป้อมจัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุดในบรรดาผลไม้ทั้งหมด เพราะมะขามป้อมลูกเล็ก ๆ เพียงลูกเดียว ให้วิตามินซีสูงกว่าวิตามินซีสังเคราะห์ถึง ๑๒ เท่า และมากกว่าน้ำส้มคั้นถึง ๒๐ เท่า

มะขามป้อมมีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ในประเทศไทย เมียนมาร์ ลาว กัมพูชา และในเอเชียใต้ เช่น ประเทศอินเดีย ปากีสถาน ศรีลังกา บังคลาเทศ นอกจากนี้ยังมีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนตอนใต้ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง ๘-๑๒ เมตร ลำต้นมักคดงอ เปลือกนอกสีน้ำตาลอมเทา ผิวเรียบหรือค่อนข้างเรียบ เปลือกในสีชมพูสด ใบเดี่ยว มีลักษณะคล้ายใบประกอบคล้ายใบมะขาม รูปขอบขนานติดยาวรี กว้าง ๐.๒๕-๐.๕ ซม. ยาว ๐.๘-๑.๒ ซม. สีเขียวอ่อนเรียงชิดกัน ใบสั้นมาก เส้นแขนงใบไม่ชัดเจน ดอกขนาดเล็กแยกเพศ แต่อยู่บนกิ่งหรือต้นเดียวกัน ออกตามง่ามใบ ๓-๕ ดอกแน่น ตามปลายกิ่ง กลีบเลี้ยง ๖ กลีบ ดอกสีขาวหรือขาวนวล ผลทรงกลมมีเนื้อหนา ๑.๒-๒ ซม. ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน ผลแก่มีสีเขียวอ่อนค่อนข้างใส มีเส้นริ้ว ๆ ตามยาว สังกะสีได้ ๖ เส้น เนื้อผลรับประทานได้มีรสฝาดเปรี้ยว ขมและอมหวาน เปลือกหุ้มเมล็ดแข็งมี ๖ เส้น เมล็ดมี ๖ เมล็ด

การใช้ประโยชน์

ใช้รับประทานเพื่อบรรเทาหวัด แก้อา และละลายเสมหะได้^[๖] มีแทนนินซึ่งมีฤทธิ์ในการต้านออกซิเดชัน ต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ยับยั้งการสร้างเมลานิน และสามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ได้ ชาวกะเหรี่ยงจะใช้เพื่อย้อมผ้าให้เป็นสีเทา



ผักชีลาว

ผักชีลาว เป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ Apiaceae (Umbelliferae) ตัวอย่างพืชที่อยู่ในวงศ์นี้ ได้แก่ [แครอท](#), [ขึ้นฉ่าย](#), [ผักชี](#) ฯลฯ

ชื่อพื้นเมือง : ผักชีลาว ([ภาคกลาง](#)), [ผักชี](#) ([ขอนแก่น](#), [เลย](#)) ผักชีตักแตน, ผักชีเทียน ([พิจิตร](#)), ผักชีเมือง ([น่าน](#)), ผักจี ([แพร่](#))

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ผักชีลาวเป็นพืชล้มลุกตระกูลเดียวกับผักชี ลำต้นมีสีเขียวเข้มขนาดเล็ก ลักษณะใบเป็นใบประกอบแบบขนนกมีสีเขียวสดออกเรียงสลับกัน ดอกมีขนาดเล็กสีเหลืองออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกมีลักษณะคล้ายกับซี่ร่ม ผลแก่เป็นรูปไข่แบนมีสีน้ำตาลอมเหลือง ถ้านำไปใช้เป็นเครื่องเทศจะเก็บได้ก็ต่อเมื่อดอกเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล แต่ส่วนใหญ่จะพบในรูปของการทานสดเป็นผักมากกว่า ซึ่งควรเก็บก่อนที่จะออกดอก ผักชีลาวมีสองชนิด คือ ชนิดที่มาจากยุโรป (Dill) และชนิดที่มีกำเนิดในเอเชียเขตร้อน (Indian Dill) ในประเทศไทยมีการปลูกเพื่อใช้ทานเป็นผักมากกว่าปลูกเพื่อใช้ผลมาทำเครื่องเทศเพราะมีคุณภาพน้อยกว่าประเทศอินเดีย^[๓]

- การขยายพันธุ์ : ใช้เมล็ดในการขยายพันธุ์
- ระยะเวลาปลูก : มีระยะเวลาในการปลูกประมาณ ๖๐ วัน ก็สามารถนำมาประกอบอาหารหรือกินสด ๆ ก็ได้

การเตรียมดินในการปลูก : มีการพินดิน ตากแดดให้แห้งเพื่อทำลายเชื้อโรคและวัชพืชที่อยู่ในดินทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ วัน หลังจากนั้นก็ทำการ พรุนดิน เก็บเศษวัชพืชต่างๆ และนำปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้วมาใส่คลุกเคล้าให้เข้ากับดิน ทั้งนี้เพื่อความอุดมสมบูรณ์ของดิน ถ้าพบว่าดินเป็นกรด ควรนำปูนขาวมาคลุกกับดินเพื่อปรับสภาพของดินให้เหมาะในการเพาะปลูก

วิธีปลูก

วิธีปลูกมี ๒ วิธี ได้แก่

- วิธีที่ ๑ เตรียมเมล็ดพันธุ์ที่จะใช้ในการปลูก แล้วหว่านเมล็ดพันธุ์ให้ทั่วแปลง
- วิธีที่ ๒ วัดระยะห่างของหลุมประมาณ ๑๕ x ๑๕ เซนติเมตร ใช้ไม้ขีดเป็นตารางให้เท่า ๆ กัน ใช้ไม้หรือนิ้วจิ้ม แล้วหยอดเมล็ดลงตามตารางที่ขีดไว้ เสร็จแล้วจึงใช้ดินกลบแล้วรดน้ำด้วยบัวรดน้ำ

สารสำคัญที่พบ : ผลผักชีลาวมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งปริมาณน้ำมันที่ได้ขึ้นอยู่กับแหล่งเพาะปลูกและฤดูกาลที่เก็บเกี่ยว นอกจากนี้แล้วยังประกอบด้วย สาร**ดิลลาโนไซด์** สารประเภท**กรดฟีนอลิก** **โปรตีน** **ไขมัน** เป็นต้น

คุณประโยชน์

น้ำมันผักชีลาว (Dill seed oil) ได้จากการนำผลแก่แห้งไปกลั่นด้วยไอน้ำ สารสำคัญที่พบคือ คาร์โวน ดี-ไลโมนีน และอัลฟา-เพลเลนดริน สารอื่นที่มีปริมาณรองลงมาคือ [ไดไฮโดรคาร์โวน](#) [ยูจินอล](#) [ไพนีน](#) และ**อะนิโทล** เป็นต้น
สรรพคุณทางยา : นำผลแก่แห้งของผักชีลาวบดให้เป็นผง ชงกับน้ำดื่มวันละ ๔-๕ แก้ว แก้อาการปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลมหรือใช้ต้นสดของผักชีลาวผสมกับนมให้เด็กอ่อนดื่มแก้ท้องอืดท้องเฟ้อได้เช่นกัน ส่วนน้ำมันมักใช้ผสมในยาอายุยอาหาร ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

ประโยชน์ทางอาหาร : ใบสดและใบแห้งใช้โรยบนอาหารประเภทปลาเพื่อดับกลิ่นคาว ใบใส่แกงอ่อมแกงหน่อไม้ห่อหมกแกงส้มแกงเนื้อม้าพริกปลาร้าผักใส่ไชยทอดใบรับประทานกับลาบเมล็ด และใบช่วยขูดเมล็ดมีน้ำมันหอมระเหยใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร เมล็ดแห้งที่แก่เต็มที่ใช้เป็นยาบำรุงกำลังชั่วคราวและขับลมในท้อง เมล็ดก่อนนำมาประกอบอาหารควรบดก่อน โดยนิยมโรยบนสลัดผักและมันฝรั่งบดเพื่อเพิ่มรสชาติ นอกจากนี้ น้ำมันผักชีลาวยังใช้แต่งกลิ่นผักดอง น้ำซอส สตู ขนมหวาน เครื่องดื่มและ**เหล้า**

ผักชีลาวเป็นพืชที่มีฤทธิ์ทางอัลลิโอฟาตี สารสกัดด้วยเอทานอลจากผลและเมล็ดยับยั้งการเจริญและการงอกของถั่วเขียวผิวดำได้



ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่ง เป็นไม้ล้มลุกเมืองร้อนปีเดียวหรือหลายปี ในวงศ์ผักชี (Apiaceae) มีถิ่นกำเนิดในประเทศเม็กซิโก และทวีปอเมริกาใต้ แต่มีการปลูกเลี้ยงไปทั่วโลก

ผักชีฝรั่งมีชื่อพื้นเมืองอื่นดังนี้ ผักชีตอย (เหนือ, เชียงใหม่) มะและเตาะ (กะเหรี่ยง, แม่ฮ่องสอน) หอมป้อมกุลา (เหนือ) ผักหอมเป (อีสาน)^[๑]

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักชีฝรั่งมีลำต้นตั้งติดดิน ใบออกรอบโคนต้น ไม่มีก้านใบ ใบรูปหอก ยาวรี โคนใบสอบลง ยาวประมาณ ๑๐-๑๕ เซนติเมตร กว้างประมาณ ๒-๓ เซนติเมตร ขอบใบจักแบบฟันเลื่อย และที่ปลายจักมีหนามอ่อนๆ ดอกมีก้านชูสูงประมาณ ๑๐-๒๐ เซนติเมตร แดกกิ่งช่อดอกตรงปลาย ดอกเป็นกระจุกกลม สีขาวอมเขียว ตรงโคนช่อดอกมีใบประดับรูปดาว มีกลิ่นหอมทั้งต้นและใบ^[๒]

สรรพคุณทางยา

ใบ ตำเป็นยาทาแก้แผลเรื้อรัง และแก้บวม ทั้งต้น แก่แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดศีรษะ อาหารเป็นพิษ



ผักชี

ชื่อสมุนไพร ผักชี

ชื่ออื่นๆ/ชื่อท้องถิ่น ผักโล (ทั่วไป), ผักหอมป้อม (ภาคเหนือ) , ผักหอมน้อย (ภาคอีสาน) , ผักหอม (นครพนม), ย้าแย้ (กระบี่) , พังไฉ่ (จีนแต้จิ๋ว) ผักกึ (ไทยใหญ่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ Coriandrum sativum L.

ชื่อสามัญ Coriander, Cilantro, Chinese parsley

วงศ์ APIACEAE- UMBELLIFERAE

ถิ่นกำเนิดผักชี

ผักชีเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในแถบเมดิเตอร์เรเนียน อินเดีย และเอเชียตะวันตก ถือได้ว่าเป็นเครื่องเทศที่มีการใช้กันมาอย่างยาวนาน มีหลักฐานการปลูกในประเทศอียิปต์นานกว่า ๓,๕๐๐ ปี ซึ่งคำว่า “Coriander” มาจากภาษากรีก “Koris” แปลว่า bug เนื่องจากกลิ่นของลูกผักชีมีกลิ่นเฉพาะคล้าย bed bug ต่อมาก็มีการนำไปปลูกยังประเทศในทวีปยุโรปและเอเชีย สำหรับผักชีที่นำไปปลูกในจีนนั้น เล่ากันว่าได้มีการนำเมล็ดพันธุ์จากประเทศทางตะวันตกของจีนเข้าไปในราชวงศ์ฮั่น เมื่อประมาณ ๑,๖๐๐ ปีมาแล้ว สำหรับประเทศที่ปลูกและส่งออกผักชีมากที่สุดในปัจจุบัน คือ ประเทศอินเดีย และมอโรคโค สำหรับในประเทศไทยแหล่งเพาะปลูกสำคัญ ๆ ได้แก่ จังหวัดราชบุรี นครปฐม และกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์และสรรพคุณผักชี

ประโยชน์ของผักชีที่เราใช้กันเป็นประจำ เช่น ใช้โรยหน้าอาหารต่างๆ ได้แก่ ต้มยำ แกงจืด ซุป หรือ พวยย่าต่างๆ รวมถึงใช้รับประทานเป็นผักสด แคมกับอาหารอื่นๆ หรือใช้แต่งหน้าอาหารต่างๆ เป็นต้น ผลเป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นในอุตสาหกรรม ขนมหวาน เหล้า และเครื่องแกงต่างๆ ใส่กรอก เป็นต้น น้ำมันจากผลใช้แต่งกลิ่นเครื่องดื่ม และขนม และในปัจจุบันยังมีการใช้ ผล (เมล็ดผักชี) เป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นในอุตสาหกรรม ขนมหวาน เหล้า และเครื่องแกงต่างๆ ใส่กรอก เป็นต้น



กัญชา

กัญชา (ชื่อวิทยาศาสตร์: Cannabis, sp.) เป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งในวงศ์ Cannabidaceae^[๒] ใบมนแฉกลึก เข้าไปทางก้านหลายแฉก ดอกสีเขียว ช่อดอกเพศผู้และช่อดอกเพศเมียอยู่ต่างต้นกัน มีการเก็บเกี่ยวกัญชาด้วย จุดประสงค์หลายประการ เช่น ลำต้นนำไปทำเส้นใย รากนำไปต้มแก้ปวดกระดูกและโรคเกาต์^[๓] ใบและช่อดอกเพศเมียที่แห้งใช้สูบมีสรรพคุณช่วยแก้โรคเบาหวาน ความดัน มะเร็ง กัญชาผลิตเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (THC) จำนวนมาก^[๔] สาร THC จำนวนมากทำให้เกิดอาการเคลิ้ม ซึ่งทำให้เป็นพืชยอดนิยมที่ใช้ทั้งในด้านการนันทนาการ การแพทย์ ทางเลือก และยาวิจัยทางคลินิก^[๕]

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกปีเดียว ลำต้นตั้งตรง สูง ๐.๓-๓ ม.ลำต้นอ่อนมีสีเขียวเมื่อแก่จะมีสีน้ำตาล มีขนสีเขียวอมเทาและไม่ค่อยแตกสาขา ลำต้น ใบ และ ดอกมีกลิ่นหอมเทอร์พีน

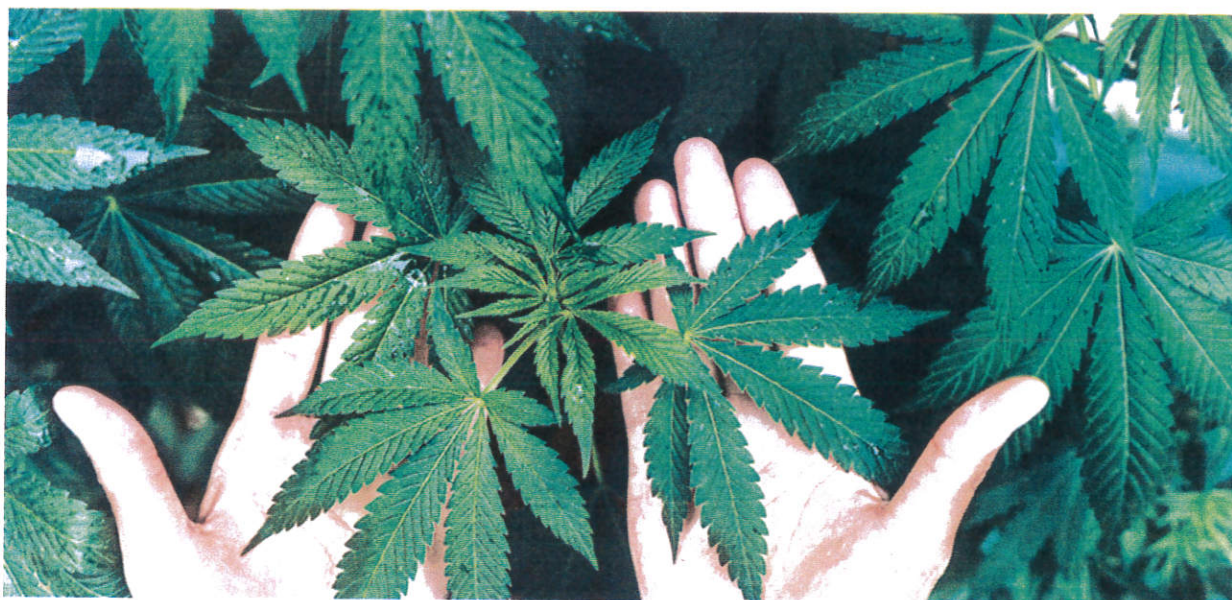
ใบเดี่ยว รูปฝ่ามือ เรียงสลับ ขอบใบเว้าลึกจนถึงจุดโคนใบเป็น ๓-๑๑ แฉก แต่ละแฉกรูปยาวรี กว้าง ๐.๓-๑.๕ ซม. ยาว ๖-๑๐ ซม. ขอบจักฟันเลื่อย แผ่นใบด้านบนสีเขียว ม่วง ท้องใบสีขาว

ดอกแยกเพศ อยู่ต่างต้น ออกเป็นช่อตามง่ามกิ่งและปลายยอด

กัญชาเพศผู้ สังเกตได้จากบริเวณข้อต่อช่วงลำต้นกับกิ่งก้าน ซึ่งจะเรียกว่า “ไซ” เพราะมีลักษณะเป็นแบบไขกลม ๆ มากกว่า ๒ ลูกขึ้นไป หรือบางครั้งอาจออกมาในรูปแบบพวง

กัญชาเพศเมีย ดอกมีขนสีขาว เมื่อชนแก่จะเป็นสีส้ม เลียงอัดตัวแน่นอยู่ตามง่ามกิ่งและปลายยอด มีเตตราไฮโดรแคนนาบินอล(THC) มาก

เมล็ดอ่อนสีขาวเมล็ดแก่สีน้ำตาล มีลายคล้ายแตงโม



พลู

พลู (ชื่อวิทยาศาสตร์: Piper betle) เป็นพืชชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์พริกไทย (Piperaceae) พลูเป็นไม้เลื้อย ที่ข้อมีรากสั้น ๆ ออกรอบข้อใช้เกาะติดไม้ใหญ่ มีเนื้อไม้ขนาดเล็กจึงไม่จัดเป็นไม้ยืนต้น มีข้อและปล้องชัดเจน ใบเดี่ยวติดกับลำต้น ใบเรียงตัวแบบสลับ ลักษณะของใบแหลมคล้ายใบโพ ผิวใบมัน ดอกออกรวมกันเป็นช่อแน่น ปลุกโดยใช้ลำต้นปักชำ ขึ้นง่าย เป็นพืชพื้นเมืองของภูมิภาคเอเชียใต้จนถึงเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ใบของพลูนั้นมีรสเผ็ดร้อน เป็นที่รู้จักกันดีว่านิยมนำมาทำกับปุนแดงเคี้ยวร่วมกับหมาก โดยเฉพาะในคนรุ่นก่อน ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ใบพลูที่มีสีเขียวเข้มมากกว่าใบที่สออกเหลืองทอง นอกจากนี้แล้วยังใช้ในพิธีมงคลเป็นเครื่องเซ่นไหว้ การทำเครื่องบายศรีสู่ขวัญ

คุณค่าทางสารอาหารของพลู ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ ชาวาคอล, ยูจินอล, เบตาซิโทสเตอรอล และ ซินีออล เป็นต้น

นอกจากนี้ยังใช้เป็นสมุนไพรแก้ลมพิษ รักษาอาการคัน ในใบพลูมีสารยูจินอลและชาวาคอล มีฤทธิ์เป็นยาชา และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคหลายชนิด จึงมีประโยชน์ในการระงับอาการคันและเจ็บปวดเนื่องจากแมลงกัดต่อย ช่วยฆ่าและยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของวัณโรคและเชื้อหนอง และมีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนังและกลาก และพบว่าน้ำมันพลูสามารถฆ่าพยาธิไส้เดือนได้ สารเบตาสเตอรอล มีฤทธิ์แก้แพ้ แก้อักเสบ นอกจากนี้ พลูยังมีสรรพคุณใช้แก้การอักเสบของเยื่อจมูกและคอ แก้กกลาก แก้อื้องอกพุท แก้ก้น แก้มพิษ ลมไฟนาบท้องเด็ก แก้ปวดท้องและแก้ลูกอัมพาต เป็นต้น

พลูขึ้นพันรอบไม้ยืนต้นมีการปลูกพลูกันเป็นพืชเศรษฐกิจในประเทศไทย โดยเฉพาะที่ตลาดพลู ฝั่งธนบุรี เริ่มจากชาวอิสลามที่อาศัยอยู่ ณ ที่แห่งนี้มาตั้งแต่ต้นยุครัตนโกสินทร์ จนกลายมาเป็นแหล่งค้าขายพลูแหล่งใหญ่ จนกระทั่งได้ขยายไปยังชาวไทยและชาวจีนด้วย แม้ปัจจุบันความนิยมกินหมากและพลูจะลดน้อยลงไปตามกาลเวลา แต่ก็ยังคงมีพื้นที่ปลูกพลูอยู่



ข้อมูลภูมิปัญญา/วัฒนธรรมเกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้านที่ตำบลบ้านโป่ง

การแปรรูปสมุนไพรโดยกลุ่มแม่บ้านในชุมชน

กลุ่มแม่บ้านบ้านโป่งเทวี หมู่ที่ ๕ ตำบลบ้านโป่ง อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย ได้แปรรูปสมุนไพร เพื่อทำไข่เค็มดินโป่ง และไข่เค็มสมุนไพร มีการนำดินโป่งมาผสมกับใบเตยในการทำไข่เค็ม และนำสมุนไพรอื่น ๆ เช่น ใบเตย ขิง ข่า อัญชัน ตะไคร้ แปรรูปทำไข่เค็มสมุนไพรออกจำหน่ายในชุมชน เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าของไข่ให้มีราคาเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังสร้างรายได้ให้กับสมาชิกในกลุ่ม



การแปรรูปสมุนไพรโดยปราชญ์ชาวบ้าน

นางปิมมาลา จันทรสม อยู่บ้านเลขที่ ๒๑๔ หมู่ที่ ๕ ตำบลบ้านโป่ง อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย เป็นปราชญ์ชาวบ้าน ได้แปรรูปสมุนไพร เพื่อทำขิงผง ลูกอมขิง ลูกประคบและสมุนไพรอบตัว โดยเรียนรู้จากบิดาที่ทำมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย ซึ่งได้สืบทอดความรู้และนำมาปรับปรุงสูตรเอง จนสามารถจำหน่ายได้



