

สมุนไพรไทย



ว่านหางจระเข้ (Aloe vera)

ไม้ล้มลุกใบใหญ่หนาที่ทุกคนรู้จักกันดี แม้ถิ่นกำเนิดจะอยู่ไกลถึงฝั่งเมดิเตอร์เรเนียน และแอฟริกา แต่ในประเทศไทยก็มีการปลูกว่านหางจระเข้อย่างแพร่หลาย ซึ่งในตำรายาไทยก็ใช้ว่านหางจระเข้บำบัดอาการต่าง ๆ ได้มากมาย จนเป็นที่รู้จักว่า เป็นพืชอภีศจรรย์ที่มีสรรพคุณสารพัดประโยชน์

โดย "**วุ้นในใบสด**" สามารถนำมาบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ แต่สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนน่าจะรู้จักก็คือ นำมาพอกแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ แก้วปวดแสบปวดร้อน แผลเรื้อรัง รักษาผิวที่ถูกแดดเผา แผลในกระเพาะอาหาร และช่วยถอนพิษได้ เพราะวุ้นหางจระเข้มีสรรพคุณช่วยสมานแผล แต่มีข้อแนะนำว่า ก่อนใช้ควรทดสอบดูก่อนว่าแพ้หรือไม่ โดยเอาวุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านใน ถ้าผิวไม่คันหรือแดงก็ใช้ได้ นอกจากส่วนวุ้นในใบสดแล้ว ส่วน "**ยางในใบ**" ก็สามารถนำมาทำเป็นยาระบายได้ และส่วน "**เหง้า**" ก็นำไปต้มน้ำรับประทาน แก้อาการท้องอืดได้ด้วย



สมุนไพรไทย



ขมิ้นชัน (Curcuma longa)

เรียกกันทั่วไปว่า "ขมิ้น" เป็นไม้ล้มลุกมีสีเหลืองอมส้ม มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีกลิ่นหอม คนนิยมนำ "เหง้า" ทั้ง สดและแห้งมาใช้รักษาอาการที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร รวมทั้งแก้ท้องเสีย ท้องร่วง จุกเสียด แน่นท้อง และสามารถนำขมิ้นชันมาทาภายนอก เพื่อใช้รักษาแผลเรื้อรัง แผลสด โรคผิวหนัง พุพอง รักษาชันนะตุได้ด้วย

นอกจากนั้น "ขมิ้นชัน" ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ "คูเคอร์มิน" ที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งตับ อีกทั้งยังสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง หรือใครที่มีแผลอักเสบ "ขมิ้นชัน" ก็มีสรรพคุณช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น เพราะมีฤทธิ์ไปลดการอักเสบ ชำเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง และหากรับประทานขมิ้นชันทุกวัน ตามเวลาจะช่วยให้ความจำดีขึ้น ไม่อ่อนเพลียยามตื่นนอน และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นด้วย



สมุนไพรไทย



กระชายดำ (Kaempferia parviflora)

สมุนไพรแสนมหัศจรรย์ของท่านชาย เพราะสรรพคุณของกระชายดำที่ได้รับการกล่าวขานกันมากก็คือ สรรพคุณเพิ่มพลังทางเพศ หรือแก้โรคกามตายด้าน เนื่องจากฤทธิ์ของกระชายดำจะไปบำรุงกำลัง เพิ่มฮอร์โมนให้หนุ่ม ๆ ทำให้สมรรถภาพทางเพศเพิ่มขึ้น

แต่เชื่อว่า กระชายดำ จะมีประโยชน์แค่เรื่องเพิ่มพลังทางเพศเท่านั้นนะ เพราะกระชายดำยังสรรพคุณมากมาย ทั้งบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง เป็นยาเจริญอาหาร และบำรุงธาตุ แก้อาเจียนคลื่นไส้ แก้ลมวิงเวียนแน่นหน้าอก แผลในปาก ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ขับปัสสาวะ แก้โรคกระเพาะ ฯลฯ และด้วยสรรพคุณอันแสนมหัศจรรย์มากมายขนาดนี้ กระชายดำ เลยถูกขนานนามว่าเป็น "โสมไทย" ซึ่งนิยมปลูกมากจนกลายเป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัดเลยทีเดียว



สมุนไพรไทย



รางจืด (Rang Chuet)

เมื่อพูดถึงสมุนไพรถอนพิษ หลายคนนึกถึง "รางจืด" หรือ "ว่านรางจืด" ทันที เพราะส่วนใบและรากของรางจืดสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษยาฆ่าแมลงได้ มีประโยชน์ในเวลาที่หากใครเกิดเผลอทานยาฆ่าแมลง ยาพิษ หรือยาเบื่อเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ และอยู่ใกล้โรงพยาบาล การทานรากรางจืดก็จะช่วยบรรเทาพิษในเบื้องต้นได้

นอกจากนั้นแล้ว รางจืด ยังสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ พิษแอลกอฮอล์ พิษสำแดง บรรเทาอาการเมาค้าง บรรเทาอาการผื่นแพ้ เป็นยาแก้ร้อนใน กระหายน้ำได้ แล้วรู้ไหมว่า ยังมีงานวิจัยจากกลุ่มหมอพื้นบ้านพบว่า การนำรางจืดไปต้มแล้วนำมาอาบจะช่วยทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง และหากนำรากรางจืดมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำไปทาหน้า จะทำให้หน้าขาว ไม่มีสิवादักด้วย อ้อ...สาว ๆ ยิ้มเลยทีนี้



สมุนไพรร



บัวบก (Gotu Kola)

หลายคนอาจเคยดื่มน้ำใบบัวบก ที่เมื่อดื่มเข้าไปแล้วช่วยแก้ร้อนใน แก้ไข้ใน ลดการกระหายน้ำได้ดี นักแล ซึ่งนอกจากใบบัวบกจะนำมาคั้นน้ำดื่มได้แล้ว ยังสามารถนำไปทาแผล ช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำของแผลได้ด้วย เพราะในใบมีกรดมาดีคาสสิก (madecassic acid) และกรดเอเชียติก (asiatic acid) ที่มีฤทธิ์สมานแผล ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลหลังผ่าตัด ใบบัวบกจะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

ส่วนต้นของใบบัวบก ก็มีสรรพคุณทางยามากมายไม่แพ้ใบ โดยสามารถใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้พิษงูกัด แก้ปวดศีรษะข้างเดียว ช่วยขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ ใช้เป็นยาห้ามเลือด สกัดแผลสด แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน แก้ไข้ในได้เช่นกัน และถ้าใครชอบทำอาหาร อย่าลืมใส่ใบบัวบกลงผสมลงไปเมนูของคุณด้วย เพราะในใบบัวบกมีสารอาหารเพียบ โดยเฉพาะวิตามินเอที่มีสูงมาก และยังให้คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามิน และไนอาซีน เรียกว่า คุณค่าครบเลยละ





ฟ้าทะลายโจร (*Andrographis paniculata*)

ฟ้าทะลายโจร เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๓๐-๗๐ เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนรู้จักกันดีก็คือ ใช้เป็นยาแก้ไข้ แก้ไข้หวัดใหญ่ แก้อ่อนใน เพราะมีฤทธิ์ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย หากรับประทานบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นหวัดง่าย นอกจากเรื่องหวัดแล้ว ฟ้าทะลายโจรยังระงับอาการอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ขับเสมหะ รักษาอาการท้องเสีย ลำไส้อักเสบ รักษาโรคตับ เบาหวาน โรคถุงส่วติริดสีดวงทวาร และรสขมของฟ้าทะลายโจรยังช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย

ข้อควรระวัง ก็คือ คนที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ Streptococcus group A , ผู้ที่เป็นโรคหัวใจรูห์มาติก , มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย, เป็นความดันต่ำ และสตรีมีครรภ์ ไม่ควรทานฟ้าทะลายโจร และหากใครทานแล้วเกิดปวดท้อง ปวดเอว วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดใช้ฟ้าทะลายโจร นอกจากนั้นแล้ว ยังไม่ควรรับประทานต่อเนื่องนานเกินไป เพราะอาจทำให้แขนขามีอาการชา หรืออ่อนแรงได้



สมุนไพรไทย



บอระเพ็ด (wormwood)

เมื่อเอ่ยชื่อ "บอระเพ็ด" หลายคนคงรู้จัก "ขม" ขึ้นมาทันที แต่เพราะความที่เจ้าบอระเพ็ดมีรสขมนี้อย่างถึง ทำให้ตัวมันเต็มเปี่ยมไปด้วยสรรพคุณทางยามากมาย ดังสำนวนที่ว่า "หวานเป็นลม ขมเป็นยา"

อย่างเช่น "ราก" สามารถนำไปต้บพิษร้อน แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น ช่วยให้เจริญอาหาร "ต้น" ก็ช่วยแก้ไข้ได้เช่นกัน และยังช่วยบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้อ่อนใน แก้อะเสบ แก้เลือดพิการ ส่วน "ใบ" นอกจากจะช่วยแก้ไข้ได้เหมือนส่วนอื่น ๆ แล้ว ยังช่วยแก้โลหิตคั่งในสมอง ขับพยาธิ แก้ปวดฝี ช่วยลดความร้อน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส รักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันตามร่างกาย

มาถึง "ดอก" ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง ในฟัน ในหู "ผล" ใช้แก้เสมหะเป็นพิษ แก้สะอึกได้ดี แต่ถ้านำทั้ง ๕ ส่วน คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล มารวมกัน "บอระเพ็ด" จะกลายเป็นยาอายุวัฒนะเลยทีเดียว เพราะแก้อาการได้สารพัดโรค รวมทั้งโรคกรดสีกดวงทวาร ฝีในมดลูก เบาหวาน ฯลฯ





เสลดพังพอน (Esldpagpon)

"เสลด พังพอน" มี ๒ ชนิด คือ "เสลดพังพอนตัวผู้" และ "เสลดพังพอนตัวเมีย" ซึ่งทั้งสองชนิดมีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้ถอนพิษ แต่ "เสลดพังพอนตัวผู้" จะมีฤทธิ์อ่อนกว่า และส่วนใบจะมีรสขมกว่า

ลองไปดูสรรพคุณของ "เสลดพังพอนตัวผู้" กันก่อน "ราก" ช่วยแก้ตาเหลือง ตัวเหลือง กินข้าวไม่ได้ ถอนพิษงู แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน ส่วน "ใบ" ก็ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย และยังแก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก่โรคฝี โรคคางทูม ไฟลามทุ่ง งูสวัด ริมฝีปาก แผลฟกช้ำ น้ำร้อนลวก ยุงกัด แก้ปวดฟัน เหงือกบวม

ส่วน "เสลดพังพอนตัวเมีย" จะนำรากมาปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยที่เอว ส่วน "ใบ" ซึ่งมีรสจืดจะนำมาสกัดทำเป็นยาใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเรื้อรัง แผลร้อนในในปาก แผลน้ำร้อนลวกได้ นอกจากนั้น ส่วนทั้ง ๕ คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล สามารถใช้ถอนพิษต่าง ๆ ได้ดี ทั้งพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมลงป่อง รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก





หญ้าหนวดแมว (Orthosiphon aristatus)

ไม้ล้มลุกขนาดเล็กที่มีสรรพคุณไม่น้อย โดย "ราก" สามารถใช้ขับปัสสาวะได้ "ใบ" ใช้รักษาโรคไต ช่วยขับกรดยูริกออกจากไต รักษาโรคเบาหวาน อาการปวดหลัง ไชข้ออักเสบ ลดความดันโลหิต "ต้น" ก็ใช้แก้โรคไต ขับปัสสาวะได้เช่นกัน และยังช่วยรักษาโรคนี้ว โรคเยื่อจมูกอักเสบได้ โดยนำต้นสด หรือต้นแห้ง หรือใบอ่อน หรือใบตากแห้ง ไปชงกับน้ำ ๑ แก้ว ดื่มวันละ ๓ ครั้งก่อนอาหาร ห้ามนำไปต้ม และไม่ควรใช้ใบแก่ หรือใบสด เพราะมีฤทธิ์กดหัวใจ ทำให้ใจสั่นและคลื่นไส้ได้

ข้อควรระวังก็คือ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ไต ห้ามรับประทาน เพราะในหญ้าหนวดแมวมีโพแทสเซียมสูงมาก และไม่ควรรับประทานหญ้าหนวดแมวร่วมกับแอสไพริน เพราะจะยิ่งทำให้ยาจำพวกแอสไพรินไปจับกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น



สมุนไพรไทย



กระเจี๊ยบแดง (Roselle)

หลายคนนำไปและยอดของกระเจี๊ยบแดงไปใส่ในแกง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวในอาหารแล้ว ใบกระเจี๊ยบแดงยังแก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด แก้อี้อ ละลายเสมหะ ส่วนดอกใช้แก้โรคนิ่วในไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ชัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด

แต่ส่วนที่มีสรรพคุณมากเป็นพิเศษก็คือ ส่วนกลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลืออยู่ที่ผล สามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต นำไปทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบดื่มช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความเหนียวข้นของเลือด ขับปัสสาวะ ป้องกันต่อมลูกหมากโตให้คุณผู้ชายได้ด้วย และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า หากรับประทานกระเจี๊ยบแดงต่อเนื่อง ๑ เดือน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ระดับไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันเลว (LDL) ลดลง และยังเพิ่มไขมันชนิดดีคือ HDL ได้ด้วย





มะขามป้อม (Phyllanthus emblica)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลางที่จัดเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะมีสรรพคุณเพียบในแทบทุกส่วนของต้น แต่ที่รู้จักกันดีก็คือ ผลของมะขามป้อมจะมีรสเปรี้ยวมาก ๆ แต่ก็ชุ่มคอ และให้วิตามินซีสูงมากเช่นกัน ดังนั้นจึงมีคนนำผลมะขามป้อมสดมาใช้เป็นยาแก้หวัด แก้อาเจียน ละลายเสมหะ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

นอกจากนั้นแล้ว ส่วน "ราก" ยังแก้พิษตะขาบกัด แก้อ่อนใน ลดความดันโลหิต แก้โรคเรื้อน ส่วนเปลือก แก้โรคบิด และฟกช้ำ ส่วนปมก้าน ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปาก แก้ปวดฟัน "ผลแห้ง" ใช้รักษาอาการท้องเสีย หนองใน เยื่อตาอักเสบ แก้กตเลือด และส่วน "เมล็ด" ก็สามารถนำไปเผาไฟผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้คัน แก้หิด หรือจะตำเมล็ดให้เป็นผง ชงกับน้ำร้อนดื่มแก้โรคเบาหวาน หอบหืด หลอดลมอักเสบก็ได้



สมุนไพรไทย



ย่านาง (Tiliacora triandra)

ย่านางเป็นสมุนไพรสจิด เป็นยาเย็น มีฤทธิ์ดับพิษร้อน คนจึงนำใบย่านางไปคั้นเป็นน้ำคลอโรฟิลล์ เพื่อเพิ่มความสดชื่น ปรับอุณหภูมิในร่างกาย และยังนำใบย่านางไปช่วยดับพิษไข้ ดับพิษของอาหาร แก้อาการ ผิดสำแดง แก้กพิษเมา แก้กเลือดตก แก้ก้าเดา ลดความร้อนได้ด้วย นอกจากใบแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของย่านางก็มี ประโยชน์เช่นกัน ทั้ง "ราก" ที่ใช้แก้ไข้พิษ ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ ไข้ทับระดู "เถาย่านาง" ใช้แก้ไข ลดความร้อนในร่างกาย

ขณะที่ข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุว่า ย่านาง ยังช่วยต้านมาลาเรีย ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ ด้าน อีสตามีน ส่วน ข้อมูลทางโภชนาการระบุว่า ย่านางมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย แถมยังอุดมไปด้วยเส้นใยในอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ย่านาง จึงเป็นหนึ่งในจำนวนผักพื้นบ้านที่นักวิจัยแนะนำให้นำมาใช้ในรูปแบบ อาหารเพื่อรักษาโรคมะเร็ง



สมุนไพรไทย



ทองพันชั่ง (Rhinacanthus nasutus Kurz)

เป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าไม่ต่างไปจากชื่อ "ทองพันชั่ง" หลายพื้นที่อาจเรียกว่า "ทองคันชั่ง" หรือ "หญ้ามันไก่" เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ออกดอกสีขาว ส่วนที่ใช้ทำยาคือ ใบและราก ที่หากนำปริมาณ ๑ กำมือมาต้มรับประทานเข้าเย็น จะช่วยดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวารหนัก แก้ไอเป็นเลือด ฆ่าพยาธิ นอกจากนี้ ยังสามารถนำใบและรากมาตำละเอียด เพื่อรักษาโรคกลาก เกลื้อน

นอกจากสรรพคุณข้างต้นแล้ว มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมพบว่า "ทองพันชั่ง" มีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งเยื่อช่องปาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูกได้ รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตสูง แก้อัมพฤกษ์ รักษาโรคผิวหนัง ฯลฯ แต่ข้อควรระวังคือ ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคหืด โรคความดันโลหิตต่ำ โรคมะเร็งในเม็ดเลือด ไม่ควรรับประทาน



ขอบคุณข้อมูลจาก : กระทรวงสาธารณสุข, หมอชาวบ้าน, วิกิพีเดีย, โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

สมุนไพรไทย



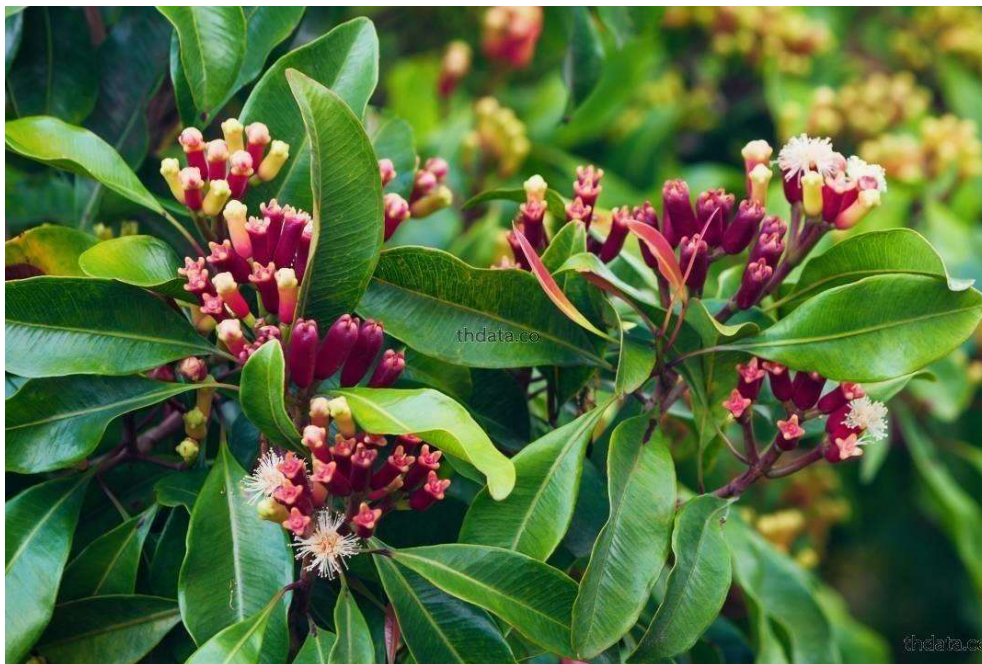
ชุมเห็ดเทศ (alata)

ไม้พุ่มขนาดกลาง มีดอกสีเหลือง จัดเป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามาก โดยชุมเห็ดเทศทั้งต้น มีฤทธิ์ขับพยาธิในลำไส้ รักษาซาง โรคผิวหนัง ถ่ายเสมหะ รักษาอาการฟกช้ำบวม รักษาริดสีดวง ดีซ่าน และฝี ส่วนลำต้น จะใช้เป็นยารักษาकुทูระโรค กลากเกลื่อน ช่วยขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องผูก

นอกจากต้นแล้ว ใบชุมเห็ดเทศก็ได้รับความนิยมในคนที่มีอาการท้องผูกเช่นกัน เพราะสามารถนำใบซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ไปต้มน้ำกินได้ หรือจะใช้อ้อมบ้วนปากก็ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากโดยเฉพาะโพแทสเซียม รวมทั้งอาจทำให้ดื้อยาได้



สมุนไพรรไทย



กานพลู (clove)

ใครที่ปวดฟัน นี่คือสมุนไพรรไทยที่ช่วยรักษาอาการปวดฟันได้เป็นอย่างดี โดยตามตำรับยาให้น้ำดอกที่ตูมไปแช่เหล้าขาว แล้วเอาสำลีไปชุบน้ำมาอุดรูฟัน จะช่วยบรรเทาอาการปวดฟันได้ เพราะน้ำมันหอมระเหยในกานพลูมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ หรือจะเคี้ยวทั้งดอกแล้วอมไว้ตรงบริเวณที่ปวดฟันก็ได้ นอกจากนั้น ยังนำไปผสมน้ำเป็นน้ำยาบ้วนปาก ช่วยลดกลิ่นปาก แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้กษามะนาด

กานพลูยังมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ฉะนั้น ใครที่มีอาการปวดท้อง กานพลู ก็ช่วยลดอาการปวดท้อง ขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดจากการย่อยอาหารได้ เพราะจะไปช่วยขับน้ำดีมาย่อยไขมันได้มากขึ้น แถมยังกระตุ้นการหลั่งเมือก และลดภาวะกรดเกินในกระเพาะอาหาร



สมุนไพรไทย



ว่านไพล (Phlai)

อกไพล สรรพคุณช่วยขับโลหิตและกระจายเลือดเสีย กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน (ดอก) ช่วยแก้ธาตุพิการ (ต้นไพล) สรรพคุณสมุนไพรไพล ใบช่วยแก้ไข้ (ใบ) ช่วยแก้อาเจียน อาการอาเจียนเป็นโลหิต (หัวไพล) ช่วยแก้อาการปวดฟัน (หัวไพล) ไพลกับสรรพคุณทางยา เหง้าช่วยขับโลหิต (เหง้า) ช่วยแก้เลือดกำเดาไหลออกทางจมูก (ราก) ช่วยรักษาโรคที่บังเกิดแต่โลหิตออกทางปากและจมูก (เหง้า) **เหง้าไพล** ใช้เป็นยารักษาหอบหืด ด้วยการใช้น้ำเหง้าแห้ง ๕ ส่วน / ดิบลิ ๒ ส่วน / พริกไทย ๒ ส่วน / กานพลู ๑/๒ ส่วน / พิมเสน ๑/๒ ส่วน นำมาบดผสมรวมกัน ใช้ผงยา ๑ ช้อนชาชงกับน้ำร้อนแล้วรับประทาน หรือจะปั้นเป็นยาลูกกลอน ด้วยการใช้น้ำผึ้ง ขนาดเท่าเม็ดพุทรา แล้วรับประทานครั้งละ ๒ ลูก โดยต้องรับประทานติดต่อกันเรื่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น (เหง้าแห้ง) ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการท้องขึ้น ท้องเดิน ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้น้ำเหง้าแห้งนำมาบดเป็นผงแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ช้อนชา ด้วยการนำมาชงกับน้ำร้อนและผสมเกลือด้วยเล็กน้อยแล้วนำมาดื่ม (เหง้าแห้ง) ช่วยแก้การปวดท้อง ท้องเสีย แก้บิด บิดเป็นมูกเลือด ด้วยการใช้น้ำสดประมาณ ๔-๕ แว่น นำมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือครึ่งช้อนชาแล้วนำมารับประทาน หรือจะผสมกับน้ำปูนใสรับประทานก็ได้เช่นกัน (เหง้าสด)



สมุนไพรไทย



ขมิ้นขาว (*Curcuma mangga* Valeton & Zijp)

สรรพคุณ เหง้า รักษาแผลในลำไส้ ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนัง บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ
เหง้าอ่อน มีกลิ่นหอม กรอบ รสเผ็ดร้อน ขมเล็กน้อย นิยมนำมาคั้นกับน้ำพริก หรือใช้เป็นเครื่องปรุงในอาหารอื่นๆ ซึ่งช่วยทำให้กลิ่นและรสชาติอาหารอร่อยยิ่งขึ้น สารสำคัญและส่วนประกอบของเหง้าขมิ้นขาวในเหง้าของขมิ้นขาวมีน้ำมันหอมระเหยชนิดหนึ่งเรียกว่า Curcumin อยู่ ๐.๑๖% ช่วยขับลมในลำไส้ ย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียดและแน่นท้อง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร ลดการอักเสบของบาดแผล ขับปัสสาวะ ขับน้ำนมสำหรับสตรีที่ให้นมบุตร ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี รักษาวัณในถุงน้ำดี และยังช่วยป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ด้วย

ขมิ้นขาวสด ๑๐๐ กรัม มีคุณค่าทางอาหารประกอบด้วย ฟอสฟอรัส ๑๕๘ มิลลิกรัม วิตามินซี ๑๖ มิลลิกรัม เส้นใยอาหาร ๐.๘ กรัม

