



คู่มือการเรียนรู้ สำหรับประชาชน

จากโครงการผู้สูงอายุสุขภาพดีด้วยสมุนไพรในชุมชน

5 น้ำสมุนไพรเพื่อผู้สูงอายุ



A photograph of a clear glass filled with a vibrant green liquid, likely a juice or smoothie. To the left of the glass are several fresh, round green leaves with prominent veins, resting on a light brown, textured surface. The background is a blurred wooden surface. The entire image is framed by a blue border.

น้ำใบบัวบก

ใบบัวบก มีวิตามินเอสูงช่วยในการบำรุงสายตา มี

สรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต บำรุงหัวใจ และแก้อาหาร

อ่อนเพลียได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วย
ชะลอความแก่ได้อีกด้วย

วิธีทำ: 1. นำใบบัวบกมาล้างให้สะอาด

2. สะเด็ดน้ำออกให้หมด

3. หั่นเป็นท่อนสั้นๆ

4. ต้มน้ำกับใบเตยจนเดือดแล้วพักทิ้งไว้ให้น้ำอุ่น

5. ใส่ใบบัวบกและน้ำใบเตยลงในเครื่องปั่น

6. ปั่นจนละเอียด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง สามารถใส่น้ำเชื่อมเพิ่มได้ตามใจ

ชอบ

7. คนผสมให้เข้ากันจะใส่น้ำแข็งแล้วดื่มเลยหรือใส่ขวดเก็บเข้าตู้เย็นไว้ดื่มวัน
อื่นก็ได้



น้ำมะระขี้นก

น้ำมะระขี้นก ในมะระขี้นก มีสารชื่อ ซาแรนติน สามารถ
ช่วยกระตุ้นการหลั่งอินซูลินจากตับอ่อนให้มากขึ้นเพื่อจัดการกับ
น้ำตาลที่สูงในกระแสเลือด นอกจากนี้ ยังช่วย**กระตุ้นระบบเผาผลาญ**
ให้ดีขึ้น เหมาะสำหรับคนเป็นเบาหวานหรือผู้ที่**ควบคุมน้ำหนัก**อย่างยิ่ง

- * **วิธีทำ:** 1. นำผลมะระขี้นกสด 100 กรัม มาผ่าเอาเมล็ดและไส้ออก
- * 2. หั่นเนื้อผลเป็นชิ้นเล็กๆ
- * 3. ใส่ในเครื่องปั่นแยกกากหรือใช้ครกหินตำให้ละเอียด
- * 4. ใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ จะได้น้ำมะระขี้นกควรดื่มให้หมด
- * ภายใน 1 วัน



น้ำ
กระเจียว

* **น้ำกระเจี๊ยบแดง**

กระเจี๊ยบแดงจะไม่ใช่ที่แน่ชัด แต่

ด้วยสรรพคุณที่**ดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด** พืชสมุนไพรชนิดนี้
จึงเป็นที่จับตามองของนักวิจัยทั่วโลก เพราะว่าสารประกอบใน
กระเจี๊ยบมีฤทธิ์**ต้านอนุมูลอิสระ** ช่วยลดความดันโลหิตและ**คอ
เลสเตอรอล** นอกจากนี้ ยัง**ช่วยในการขับปัสสาวะ**อีกด้วย

* **วิธีทำ:** 1. หั่นกระเจี๊ยบแดงเป็นชิ้นเล็กๆ

2. เติมน้ำเดือด 1 ถ้วย ลงในกระเจี๊ยบ

3. แช่ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วกรองกากออก

4. เติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งเพื่อให้รสชาติกลมกล่อมมากขึ้นดื่มได้ทั้ง
แบบเย็นและร้อน

น้ำใบเตย



* **น้ำใบเตย** มาถึงน้ำสมุนไพรที่ไม่ได้มีดีแค่ความหอมชื่นใจเท่านั้น เพราะน้ำใบเตยหอมมีสรรพคุณช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ แก้ อาการอ่อนเพลียของร่างกาย และช่วยชูกำลังได้อย่างดี นอกจากนี้ ยัง ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวานอีกด้วย

* **วิธีทำ:** 1. นำใบเตยมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้นๆ

* 2. นำใบเตยที่หั่นแล้วลงไปต้มในน้ำเดือด ต้มจนกว่าน้ำจะเปลี่ยนสี

3. ตักเอาใบเตยออก ใส่น้ำตาลทรายหรือเกลือลงไปเล็กน้อย

4. คนจนน้ำตาลหรือเกลือละลาย ตักน้ำใบเตยใส่แก้วแล้วเติมน้ำแข็ง

น้ำกะเพรา



*** น้ำกะเพรา** กะเพรามีสรรพคุณช่วยขับลมและปรับสมดุล
กรดในกระเพาะอาหาร ช่วยเร่งการย่อยอาหาร จึงเหมาะสำหรับคนที่
เป็นกรดไหลย้อนที่มีอาการท้องอืดร่วมด้วย นอกจากนี้ ใบกะเพรายัง
มีคุณสมบัติทำให้เซลล์ตับอ่อนสามารถผลิตอินซูลินได้ดีขึ้นอีกด้วย

*** วิธีทำ:** 1. นำกะเพรา 1 จีค มาล้างให้สะอาด

* 2. ใส่ น้ำ 2-3 ลิตร ลงในหม้อ

* 3. นำกะเพราใส่ลงไป ปิดฝาหม้อ ใช้ไฟปานกลาง ต้ม

* ประมาณ 15-20 นาที และดื่มได้เลย

*

ผลไม้สมุนไพร



งานสาธารณสุข สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

มะยม



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- ราก สรรพคุณแก้โรคผิวหนัง แก้ผดผื่นคัน ช่วยขับน้ำเหลืองให้แห้ง
แก้ประดง ดับพิษเสมหะ โลหิต
- เปลือกต้น สรรพคุณแก้ ไข้ทับระดู ระดูทับไข้ แก้เม็ดผดผื่นคัน
- ใบ สรรพคุณแก้ไข้ ดับพิษไข้ บำรุงประสาท
- ดอก สรรพคุณแก้โรคในตา ชำระน้ำในตา
- ผล สรรพคุณแก้ เสมหะ แก้ไอ บำรุงโลหิต ระบายท้อง

มะขาม



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- ใบอ่อน มะขาม แก้วหัวัด คัดจุมูก น้ำมูกไหล เนื่องจากนี้ช่วยทำให้ผิวหนังน้ำสะอาดขึ้น
- ใบและดอก ช่วยลดความดันโลหิตได้ดีมาก
- มะขามเปียก เป็นยาระบาย ขับเสมหะ
- น้ำส้มมะขามเปียก แก้กัองผูก ใช้แก้พรรดึก ใช้พอกตัวได้
- เส้นฝอย ใช้เป็นยาแก้ ประจำเดือนไม่ปกติ ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายโดยเฉพาะคนไข้หรือผู้ที่อาศัยในที่ร้อนอบอ้าว และยังช่วยลดอาการกระหายน้ำได้อีกด้วย

กล้วย



- สรรพคุณทางยาสมุนไพร- กล้วย
 - ผลกล้วยดิบ เป็นยาแก้ท้องเดิน และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
 - ผลกล้วยสุก ช่วยในการระบายเป็นยาอายุวัฒนะ
 - รากกล้วย แก้เคล็ดขัดยอก รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
 - ยางกล้วย ใช้สมานในการห้ามเลือด รักษาแผลสด แมลงสัตว์กัดต่อย รักษาโรค
ฉี่เป็นฝ้าขาวในเด็ก
 - หัวปลี ช่วยบำรุงน้ำนม และยังบำรุงเลือดด้วย
 - เปลือกกล้วย รักษาสันเท้า ฝ่ามือ นุ่มป้องกันและระงับเชื้อแบคทีเรีย

ส้มโอ



- สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- ผลส้มโอ ขับลมในลำไส้ แก้เมาเหล้า ช่วยขับเสมหะ จุกแน่นหน้าอก แก้ไข้เลื่อน
- ใบส้มโอ ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้ออีกด้วย
- ดอกส้มโอ แก้อาการปวดกระบังลม และปวดในกระเพาะอาหาร
- เมล็ดส้มโอ แก้ไข้เลื่อน ลำไส้หดตัว แก้หวัด แก้ไอ แก้ปวดท้องน้อยและกระเพาะอาหารได้อย่างมหัศจรรย์

มะละกอ



- สรรพคุณทางยาสมุนไพร
 - ผล เป็นยา ขับน้ำดี น้ำเหลือง บำรุงน้ำนม ขับพยาธิ รักษาโรคริดสีดวงทวาร ผลสุกเป็นยาแก้ท้องผูกที่วิเศษสุดๆ ถ่ายคล่องเป็นยาระบายได้อย่างดีเยี่ยม

มะม่วง



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- เมล็ดสดๆ รับประทานเพื่อขับปัสสาวะหรือแก้บวมน้ำ แก้ท้องร่วง
- ผลมะม่วง เป็นยาขับปัสสาวะหรือร้อนใน แก้คลื่นไส้ แก้บิดถ่ายเป็นเลือด และใช้เป็นยาบำรุงกระเพาะอาหาร
- ใบมะม่วง แก้ชางตานขโมยในเด็ก แก้ลำไส้อักเสบ หรือใช้ใบสดๆ ตำพอกบริเวณที่เป็นแผลสด จะเป็นยาสมานแผลสด
- เปลือกลำต้นมะม่วง แก้โรคคอติด เชื้อปากอักเสบ จมูกอักเสบ

มะขามป้อม



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

-เปลือกลำต้นมะขามป้อม แก้โรคบิด และฟกช้ำ

-ปมก้าน แก้ปวดฟัน แก้ปวดท้องน้อย กระเพาะอาหาร แก้ปวดเมื่อยกระดูก แก้ไอ แก้
ตานชางในเด็ก

-ผลมะขามป้อม แก้กระหายน้ำได้เป็นอย่างดี ยาบำรุง แก้วหัว แก้วโอ ละลายเสมหะ ขับ
ปัสสาวะ เป็นยาระบาย รักษาคออักเสบ รักษาเลือดออกตามไรฟัน แก้ท้องเสีย โรค
หนองในบำรุงธาตุ รักษาโรคบิด ใช้ล้างตา แก้วตาแดง เยื่อบุตาอักเสบ แก้วตกละเอียด

-เมล็ด แก้วตุ่มคัน รักษาโรคเบาหวาน หอบหืด หลอดลมอักเสบ รักษาโรคตา แก้ว
คลื่นไส้ อาเจียน

มะปราง



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- ผลมะปราง ใช้รับประทานเป็นผลไม้ ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันและโรคหวัด
- รากมะปราง เป็นยาเย็น ใช้ถอนพิษไข้ต่างๆ
- น้ำจากต้นมะปราง ใช้เป็นยาอมกลั้วคอ
- ใบมะปราง แก้ปวดศีรษะ

มะนาว



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

-มะนาว ยาแก้เสมหะ แก้เจ็บคอ

-น้ำมะนาว ห้ามเลือดได้ดีมากแผลแห้งเร็ว รักษาอาการอักเสบซ้ำบวม

ลักปิดลักเปิด ละลายก้อนนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ รักษาโรคติดเชื้อที่ผิวหนัง ช่วย

บำรุงประสาท ลดความดันโลหิตสูง ป้องกันบาดทะยัก รักษาอาการโลหิตจาง

รักษาโรคกระเพาะอาหารและโรคบิดได้ชะงัดนัก

-เปลือกมะนาว แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุดเสียดแน่นท้อง อาเจียน ช่วยกระตุ้น

ให้รากผมขึ้นตัว เจริญงอกงาม รังแคหาย เส้นผมสะอาด หนังศีรษะสะอาด

-ใบมะนาว แก้ไอ แก้ท้องอืด ขับลมทำให้เจริญอาหาร

แอปเปิ้ล



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

-ผล รักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ ลดระดับน้ำตาลในเลือด ท้องร่วงอย่างอ่อน
คลื่นไส้ มีเสมหะ และ แก้อาการแพ้ท้อง

องุ่น



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

-ใบสด รักษาแผลสด ห้ามเลือด ใบสด หรือเมล็ด ตำพอก

-ผล ยาระบายอ่อน ๆ แก้ไข้ ยาแก้ไอ โรคตับอักเสบ ดีซ่าน

- ราก บรรเทาอาการบวม น้ำ ปัสสาวะขัด โลหิตจาง เวียนศีรษะ ใจสั่น ปวดตามข้อ
อาการปวดจากข้ออักเสบ สูตรแพะท้อง

สับปะรด



- สรรพคุณทางยาสมุนไพร

-ผล รักษาแผลเป็นหนอง แก้ท้องผูก ขับปัสสาวะ ร้อนกระสับกระส่าย
กระหายน้ำ บวม น้ำ ปัสสาวะไม่ออก บิด ช่วยย่อยอาหาร

มะเฟือง



- สรรพคุณทางยาสมุนไพร
 - ใบ รักษาโรคอีสุกอีใสและกลากเกลื้อน ถอนพิษไข้
 - ผล แก้บิด อาเจียนเป็นเลือด ขับปัสสาวะ ปวดฟัน นิว และแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ไอ แก้ไข้ ระงับความร้อน ถอนพิษสำแดง แก้คอแห้ง กระจายน้ำ แก้อาเจียน เลือดออกตามไรฟัน แก้บิด ขับน้ำลาย ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว ลดการอักเสบ แก้บวม แก้หนองใน
 - เปลือก แก้ผดผื่นคันตามเนื้อตามตัว

มังคุด



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- เปลือก แก้วบีด รักษาบาดแผล น้ำกัดเท้า แผลเปื่อยพุพอง ล้างแผลเปื่อย แก้
อาการท้องเสียเรื้อรัง, โรคลำไส้

ฝรั่ง



สรรพคุณทางยาสมุนไพร

- ใบ แก้โรคท้องร่วง ท้องเดิน (ที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค) แก้โรคบิด ลำไส้อักเสบ ห้ามเลือด ระบายคลื่นปาก บำรุงรักษาเหงือกและฟันดี ผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นแดง มีตุ่มพุพอง แสบคัน แผลเลือดออก ริดสีดวงทวาร และระบายคลื่นตัว
- ผล เพิ่มความชุ่มชื้นให้ใบหน้า

สมุนไพรช่วยให้ผ่อนคลายหลับสบาย หลับลึก



นางปิยะนุช อูสาใจ

ตำแหน่ง ผู้ช่วยนักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

มะระ

พืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น รสขมจืด ในทางการแพทย์แผนไทย ระบุว่า สาเหตุของการนอนไม่หลับเกิดจาก “ธาตุไฟ” ในร่างกายมีมากเกินไป ร่างกายจึงตื่นตัวตลอดเวลา การรับประทานมะระเป็นการช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้

รู้สึกสบายตัว ช่วยลดอาการ
นอนไม่หลับได้



*โหระพา

สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ เป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยหลายอย่าง มีสรรพคุณช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ เนื่องจากในใบโหระพาสดมีน้ำมันหอมระเหย กลิ่นหอมจะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี แถมยังลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย



*บัวบก

น้ำใบบัวบกมีสารที่ช่วยผ่อนคลายการทำงานของสมอง เป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยให้

ร่างกายอยู่ในภาวะที่
พร้อมจะนอนหลับ
พักผ่อนได้ง่ายขึ้น



***ขิง**

รสชาติเผ็ดร้อน กลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ สมุนไพรที่มี

ประโยชน์ต่อสุขภาพ ใช้ในการบำบัดรักษาโรคหลายชนิด การ
รับประทานขิงช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น มีฤทธิ์ในการ
ลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ การจิบน้ำขิง

อุ่นๆ ก่อนนอนจะช่วยให้รู้สึก
ผ่อนคลาย นอนหลับได้ง่ายขึ้น



*มะนาว

กลิ่นหอม สดชื่นจากผิวมะนาวมีสรรพคุณกล่อมประสาท ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้รู้สึกสงบลงได้ และมีส่วน กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเซโรโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งการ นอนหลับออกมาด้วย จึงช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นกว่าเดิม



*มะกรูด

สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว หากได้สูดกลิ่น
น้ำมันหอมระเหยจากผิวเปลือกมะกรูด จะช่วยให้สมองปลอด
โปร่ง ผ่อนคลายความตึงเครียดและความกังวล ส่งผลให้นอน
หลับสบายขึ้น



*ขี้เหล็ก

มีการศึกษาพบว่า ใบอ่อนและดอกตูมของขี้เหล็ก มีสารที่ชื่อว่า แอนไฮโดรบาราคอล มีสรรพคุณช่วยคลายเครียดให้ร่างกายได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ



*สะเดา

สมุนไพรฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยลดการ
ตื่นตัว และช่วยให้ร่างกายเย็นขึ้น เนื่องจากปรับสมดุลธาตุไฟ
ช่วยบรรเทาความเครียด ลดความกังวล นอนหลับได้ลึกขึ้นอีก

ด้วย



*พริกไทยดำ

ในพริกไทยดำมีสารพิเพอริน มีหน้าที่ในการกระตุ้น
ประสาทให้ผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง คลายความเครียดได้ดี
มาก ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ แต่ไม่ควรทานในปริมาณ
ที่มากเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายร้อนเกินไป



*ดอกบัวหลวง

ฤทธิ์ของดอกบัวหลวงมีรสเย็น มักอยู่ในตำรับยา
หอม นิยมนำมาแปรรูปเป็นชาสมุนไพร ดื่มแล้วช่วยให้หาย
จากอาการอ่อนเพลีย รู้สึกสดชื่น จิตใจสงบ และผ่อนคลาย
มากขึ้น จึงช่วยให้นอนหลับง่าย
ขึ้นนั่นเอง



*กระเทียม

สมุนไพรคู่ครัวไทย ที่ต้องมีติดบ้านไว้ กระเทียมอุดมไปด้วยสารอัลซิลินและซัลเฟอร์สูง ประกอบไปด้วยสารอาหารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ช่วยป้องกันการเกิดโรค และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย มีคุณสมบัติช่วยแก้ปัญหาลำไส้อักเสบ



อ่อนเพลีย
เมื่อยล้า และ
รักษาอาการ
นอนไม่หลับได้

*มะลิ

กลิ่นหอมของดอกมะลิช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มะลิสามารถนำมาใช้ได้ทุกส่วน นิยมนำมาทำเป็นชาสมุนไพร และยังเป็นส่วนประกอบสำคัญในตำรับยาแก้อาการนอนไม่หลับในวงการแพทย์แพทย์ไทย น้ำมันหอมระเหยกลั่นดอกมะลิ ทำให้นอนหลับได้สนิทขึ้น



แต่ถ้าต้องการนำดอกมะลิสดมาวางไว้ในห้องนอน ควรระวังเรื่องของยาฆ่าแมลง และสารเคมีต่างๆ

*พวงชมพูดอกขาว

หนึ่งในสมุนไพรช่วยให้ผ่อนคลายสบาย มีสรรพคุณ
เป็นยาแก้ลมประสาท คลายเครียด ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความ
กังวล และนอนหลับลึกขึ้น



* ฟ้าทะลายโจร

วงการแพทย์จีนได้ยกฟ้าทะลายโจรขึ้นทำเนียบ เป็นยาตำราหลวงที่มีสรรพคุณโดดเด่นมากตัวหนึ่ง เนื่องจากมีคุณสมบัติที่หาได้ยากในสมุนไพรตัวอื่น ฟ้าทะลายโจรจัดเป็นยารสเย็น นิยม



นำมาใช้เป็นยาลดไข้ มีสรรพคุณแก้อาการปวดหัว และคลายเครียดได้

* ชุมเห็ดเทศ

ชุมเห็ดเทศ เป็นยาสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ทั้งในรูปแบบแคปซูลและยาชง หนึ่งในสมุนไพรที่มีสรรพคุณกล่อมประสาท ช่วยให้หลับสบาย นิยมนำมาปรุงยาเพื่อใช้ในการรักษาโรค

นอนไม่หลับในผู้สูงอายุ
และยังช่วยเรื่องอาการ
ท้องผูกอีกด้วย



* ใบชะพลู

ผักพื้นบ้านที่ช่วยในการดูแลสุขภาพได้หลากหลาย ใบชะพลูอบหรือคั่วให้แห้ง นำมาชงเป็นชาดื่ม แก้เครียดได้ ส่วนรากมีสรรพคุณช่วยบำรุงและสร้างสมดุลให้กับร่างกาย



* มะเฟือง

ผลไม้รูปทรงโดดเด่นแปลกตา มีสารอาหารทางโภชนาการมากมาย มีฤทธิ์ในการกล่อมประสาท ช่วยทำให้คลายความเครียด ระบายความฟุ้งซ่าน และนอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่อาจไม่

เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคไต เนื่องจากในมะเฟืองมีกรดออกซาลิกอยู่เป็นจำนวนมาก





สมุนไพรพื้นบ้าน

งานสาธารณสุข สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลเทอดไทย

10

สมุนไพรพื้นบ้าน

สมุนไพร คือ

สรุปสมุนไพรพื้นบ้าน



สมุนไพร 10 ชนิด





สมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ แต่ปัจจุบันได้มีการพัฒนามากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย และสะดวกสบายในการใช้ มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอย่างมาก จึงเป็นเหตุทำให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร แต่ถึงอย่างนั้นปัจจุบันก็ยังมีพืชสมุนไพรที่คนเรานิยมมาใช้ทำอาหารทานกันบ่อย ๆ คือ



กระเทียม ในการทำกับข้าวในแต่ละมือนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุด ที่ขาดไม่ได้เลย อาหาร
มือไหนถ้าไม่ได้ใส่ ก็จะทำให้อาหารนั้นขาดรสชาติ ไม่อร่อย กระเทียมมีประโยชน์
มากมาย หลายประการ และยังเป็นสมุนไพร ที่สามารถรักษาโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย
กระเทียมมีสรรพคุณ**ใช้ในการรักษากลากเกลื้อน รักษาสิว และช่วยบำรุงเลือด** เป็นต้น.



ขมิ้นชัน ถือเป็นพืชสมุนไพรที่มีลักษณะเด่นคือ มีกลิ่นหอมและมีสีเหลืองทอง สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย ขมิ้นช่วยในเรื่องของการดูแลผิวพรรณโดยเฉพาะคนที่รักสวยรักงาม บางคนก็เอามาใช้พอกหน้า **ขัดผิวกาย** ซึ่งจะทำให้ผิวพรรณนุ่มนวลผ่องใส ดูเก๋เกี้ยวเกลา อีกทั้งสรรพคุณของขมิ้นชันยังช่วย**ป้องกันการงอกของเส้นขน**ได้ด้วย

A photograph of red onions on a wooden surface. One onion is whole and sits to the right. Another is cut in half, showing its internal layers, and sits in the center. Several onion skins are scattered around the base of the onions. The background is a rustic wooden table.

หอมแดง สมุนไพรที่เรากินกันอยู่เป็นประจำ เพราะคนไทยนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุงอาหาร อีกทั้งเป็นเครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ในเครื่องแกงเผ็ด และแกงประเภทอื่น ๆ หรือแม้แต่ซอยบาง ๆ ใส่ในไข่เจียวก็อร่อย
สรรพคุณทางยาของหอมแดงยัง**ช่วยบำรุงสมอง** ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ **ระบบการเผาผลาญทำงานดี** มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มอุณหภูมิให้แก่ร่างกาย เป็นต้น.



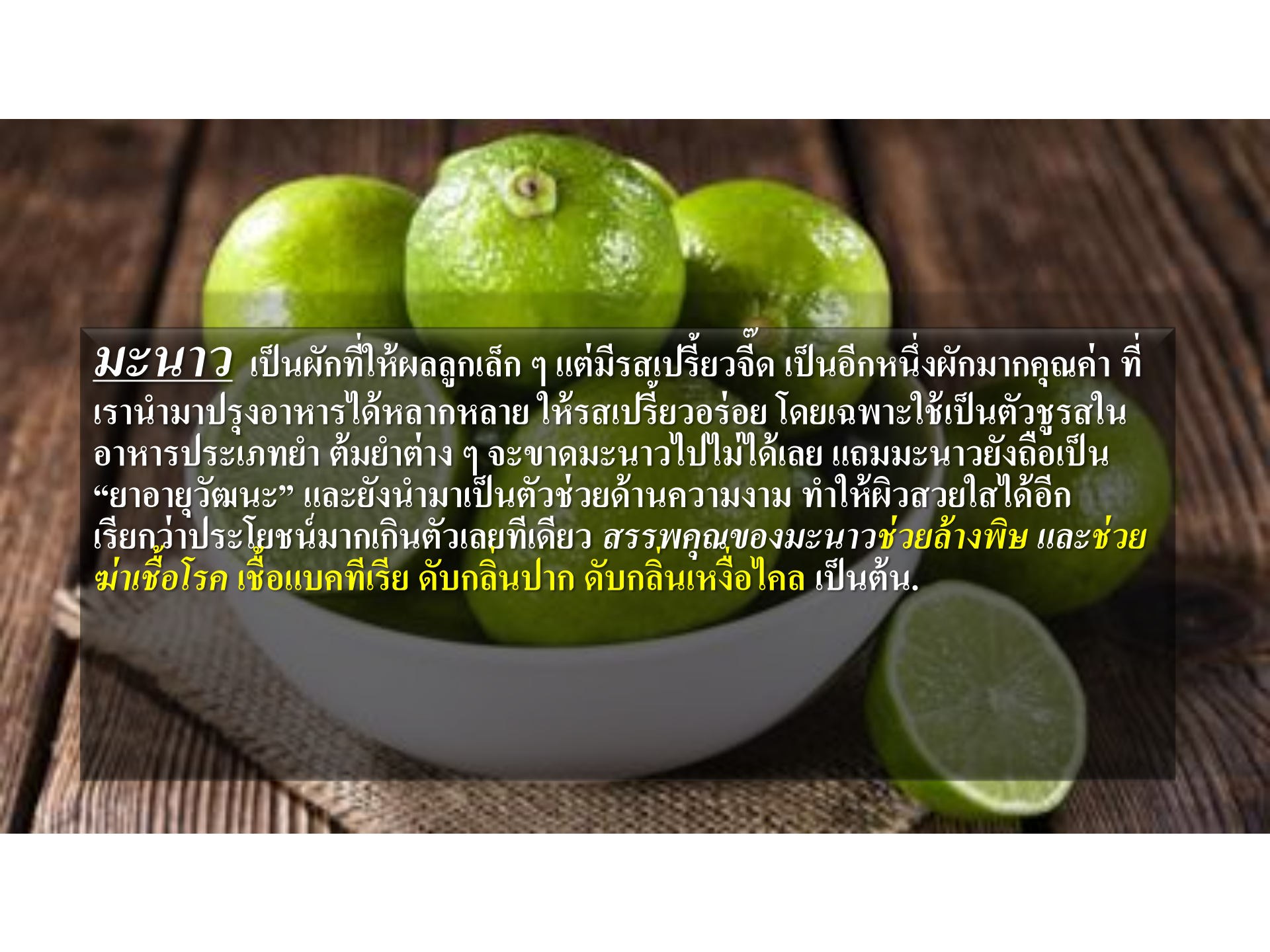
ขิง เป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาทำอาหารได้หลายชนิด สรรพคุณเด่น ๆ ที่เรารู้จักกันดีคือ**ช่วยขับลม** แต่หลายคนก็ไม่ชอบรสชาติเผ็ดร้อนของมัน จึงมีสรรพคุณ**ช่วย**
สมานแผล **ฆ่าเชื้อโรคในแผล**ได้ และ**ช่วยขับเสมหะ** ทำให้หายใจสะดวกขึ้น เป็น
ต้น.



ตะไคร้ เป็นสมุนไพรที่เรารู้จักและคุ้นเคยกันมานาน เพราะในอาหารไทยหลายชนิดมักใส่ตะไคร้ลงไปเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงด้วยเสมอ อาทิ ต้มยำ ต้มข่าไก่ ยำ น้ำพริกต่าง ๆ ช่วยเพิ่มรสชาติและคุณค่าให้กับอาหาร สังกดกลิ่นหอมชวนกิน จนกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยในอาหารเหล่านี้ **สรรพคุณของตะไคร้ช่วยเจริญอาหาร ช่วยล้างพิษในร่างกาย และช่วยซ่อมแซมระบบประสาทได้** เป็นต้น.



พริก จัดเป็นผักสมุนไพรที่นิยมนำไปปรุงอาหารกันแทบทุกครัวเรือน โดยเฉพาะอาหารที่ต้องการความเผ็ดร้อน อย่างส้มตำ ยำ ต้มยำ ผัดเผ็ด แกงเผ็ด ช่วยให้รสชาติอาหารอร่อยจัดจ้าน และพริกในบ้านเราก็มีให้เลือกใช้กันหลายสายพันธุ์ ทั้งพริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า พริกหยวก ขึ้นอยู่กับอาหารที่ต้องการปรุง พริก**ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประโยชน์ของพริกช่วยให้อารมณ์ดี และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด** เป็นต้น.



มะนาว เป็นผักที่ให้ผลลูกเล็ก ๆ แต่มีรสเปรี้ยวจัด เป็นอีกหนึ่งผักมากคุณค่า ที่เรานำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ให้รสเปรี้ยวอร่อย โดยเฉพาะใช้เป็นตัวชูรสในอาหารประเภทยำ ต้มยำต่าง ๆ จะขาดมะนาวไปไม่ได้เลย แถมมะนาวยังถือเป็น “ยาอายุวัฒนะ” และยังนำมาเป็นตัวช่วยด้านความงาม ทำให้ผิวสวยใสได้อีก เรียกว่าประโยชน์มากเกินตัวเลยทีเดียวนะ **สรรพคุณของมะนาวช่วยล้างพิษ และช่วยฆ่าเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย ดับกลิ่นปาก ดับกลิ่นเหม็นอับ** เป็นต้น.



มะกรูด ในนามสมุนไพรไทย และจัดเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องแกงแบบไทยที่จะขาดเสียไม่ได้เลย เพราะมะกรูดให้กลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ นิยมใช้ทั้งใบและผิวมะกรูดในการเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติให้อาหาร ไม่เพียงเท่านั้น มะกรูดยังถือเป็นสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์มากมายด้านความงามและการรักษาโรคด้วยสรรพคุณของมะกรูดช่วย**แก้การนอนไม่หลับ** และ**ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย** เป็นต้น.



ต้นหอม ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารเพื่อความหอมหรือสวยงาม
เท่านั้น ประโยชน์ของต้นหอม**แก้อาการท้องผูก** การกินต้นหอมเป็นประจำจะ**ช่วย**
ในเรื่องของระบบการขับถ่ายให้เป็นปกติ ท้องไม่ผูกง่าย และ**ช่วยป้องกันกระดูก**
พรุน เป็นต้น.



ผักชี สามารถนำมาใช้ทำเป็นอาหารได้ทุกส่วน ทั้งใบ ลำต้น ราก และเมล็ด ส่วนใหญ่มักใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงหรือน้ำชุบเพื่อให้มีกลิ่นหอม สรรพคุณของผักชี**ช่วยบำรุงลำไส้** และ**ช่วยต้านการเกิดโรคมะเร็ง**ได้หลายชนิด เป็นต้น.

สรุปสมุนไพรพื้นบ้าน

สมุนไพรแต่ละชนิดจะมีประโยชน์และสรรพคุณที่แตกต่างกันไป จะเห็นได้ว่าสมุนไพรทุกชนิดสามารถช่วยรักษา หรือ บรรเทาอาการบางอย่างได้ และสามารถนำไปประกอบอาหารให้มีรสชาติ และกลิ่นที่ดีขึ้น.



ขอขอบคุณค่ะ

