



HERBAL สมุนไพร

พืชสมุนไพร หมายถึง กลุ่มของพืชที่นิยมนำมาใช้สำหรับรักษาโรค บำรุงร่างกาย และใช้สำหรับการถอนพิษตามความเชื่อ และภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมถึงการใช้ในทางการแพทย์แผนโบราณ และแผนปัจจุบัน ทั้งนี้ สมุนไพรบางชนิดนิยมนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารด้วยเช่นกัน ปัจจุบัน พืชสมุนไพรนิยมปลูกมากทั้งกลุ่มพืชที่มาจากต่างประเทศ และพืชสมุนไพรท้องถิ่นในไทย ในที่นี้จะขอกล่าวถึงพืชสมุนไพรในกลุ่มที่ปลูกตามบ้านเรือน และปลูกเพื่อการพาณิชย์

ประเภทของสมุนไพร แบ่งตามรส ดังนี้

๑. รสขม เช่น บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร มะระ สะเดา เป็นต้น
๒. รสเผ็ด เช่น หนุ้าแห้วหมู ขิง ข่า กานพลู กระเทียม กระชาย เป็นต้น
๓. รสฝาด เช่น เปลือกคูน เปลือกข่อย เปลือกมังคุด เป็นต้น
๔. รสเปรี้ยว เช่น มะขาม สมอ มะนาว เป็นต้น
๕. รสหวาน เช่น ดอกคำฝอย ชะเอมเทศ อ้อย น้ำผึ้ง รากสามสิบ
๖. รสเมา เช่น รากทับทิม เปลือกข่อย ทองพันชั่ง ใบกระท่อม เป็นต้น
๗. รสมัน เช่น งา เมล็ดมะขาม เมล็ดบัว แก่นกรันเกา และรากหรือหัวของพืชต่างๆที่มีแป้ง
๘. รสหอมเย็น เช่น ดอกกระดังงา ดอกลั่นทม แผลงหอม ชะมดเช็ด ใบบัวบก เป็นต้น
๙. รสเค็ม เช่น เหงือกปลาหมอ ลำพู โกงกาง ผักชะครา เป็นต้น



ประเภทสมุนไพร แบ่งตามส่วนที่นำมาใช้

๑. ใบ เช่น ใบรางจืด
 ๒. ดอก เช่น ดอกกานพลู
 ๓. ผล เช่น มะเกลือ
 ๔. ลำต้น และเปลือก เช่น แก่นคูน
 ๕. ราก และหัว เช่น กระชายดำ กระชายขาว ขมิ้น ว่านชักมดลูก กราวเครือขาว เป็นต้น
- สมุนไพรที่ใช้ปรุงเป็นยาตามตำรับยาต่างๆจะมี ๓ รสหลัก คือ
๑. รสเย็น ปรุงโดยใช้ใบไม้ เกสรดอกไม้ และส่วนที่เผาให้เป็นถ่านใช้ในทางเตโชธาตุ เช่น ยามหานิล ยาเขียว
 ๒. รสร้อน ปรุงโดยใช้เบญจกูล ตรีกฎก หัสศุณฺฑ พริกไทย ดีปลี กระชาย ขิง พริกไทย ดีปลี กระชาย ใช้ทางวาโยธาตุ
 ๓. รสสุขุม เป็นรสไม่ร้อนไม่เย็น ปรุงโดยใช้เทียน เครื่องเทศที่ไม่ร้อน เช่น อบเชย กฤษณา ขอนดอก แก้วโรคทางโลหิต

การเก็บรักษาสมุนไพร

สมุนไพรที่เก็บมาแล้ว หากไม่นำมาใช้ประโยชน์ทันที จำเป็นต้องเตรียมสมุนไพรเพื่อให้สามารถเก็บรักษาไว้นานได้ ได้แก่ การตากแห้ง หรือการอบ เพื่อไล่ความชื้นออกหมด และบรรจุใส่ถุงหรือหีบห่อเก็บไว้ในที่แห้ง ไม่สัมผัสฝุ่นหรือความชื้นได้ง่าย

ประโยชน์สมุนไพร

๑. เป็นส่วนประกอบของอาหารหรือรับประทานสด
๒. ยารักษา บำบัด ถอนพิษ บรรเทาอาการ ฟันฟู และบำรุงร่างกาย
๓. สกัดน้ำมันหอมระเหย
๔. ทำเครื่องสำอาง
๕. ใช้สำหรับกำจัด ป้องกัน แมลงศัตรูพืช
๖. เป็นพืชเศรษฐกิจ จำหน่าย เสริมรายได้ ในรูปของยาสมุนไพร ไม้มงคล ไม้ประดับ



สวนสมุนไพร
องค์การบริหารส่วนตำบลนาขา
แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติ
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลนาขา



ชนิดและสรรพคุณของสมุนไพร ในสวนสมุนไพร อบต.นาขา



มะม่วงหาว มะนาวโห่

ช่วยบำรุงไขมัน เหมาะสำหรับคนผอม ช่วยบำรุงธาตุ ไบสด: นำมาต้มน้ำดื่ม รักษาโรคท้องร่วง แก้อาการปวดหู แก้ไข้ แก้เจ็บปากและคอ

ผลสุกและผลดิบ: ช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้ท้องเสีย รากสด: นำมาต้มน้ำดื่ม ช่วยขับพยาธิ บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร หรือนำมาตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าทาหรือพอกรักษาบาดแผล และช่วยแก้อาการคัน

ชุมเห็ด

เป็นยาระบายอ่อนๆ ขับอุจจาระ รู้ง่ายรู้ปัดเอง แก้ไอ รักษาโรคผิวหนัง บำรุงประสาท เป็นยาระงับประสาท แก้นอนไม่หลับ แก้กระษัย แก้กตาแดง ตามัว แก้ตับอักเสบ ขับน้ำคั่ง บำรุงกำลัง ลดความดันเลือดชั่วคราว บดผสมน้ำมันพืชทาแก้หิด กลากเกลื้อน ไข้เมลิค คั่วขงน้ำดื่ม บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ทำให้หลับสบาย ขับปัสสาวะ แต่ห้ามใช้นานๆ เพราะจะทำให้ตามัว

มะเฟือง

ผล ช่วยดับกระหาย แก้อ่อนใน ช่วยลดความร้อนภายในร่างกายได้ดี บรรเทาอาการของนิ่วในทางเดินปัสสาวะ ขับเสมหะ ช่วยให้เลือดแข็งตัวง่าย ช่วยระงับความฟุ้งซ่าน ช่วยให้นอนหลับง่าย บรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน และใช้ขจัดรังแค บำรุงเส้นผมได้

ตะไคร้

บำรุงไตและขับปัสสาวะ ตะไคร้มีสรรพคุณช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง ช่วยให้ไตทำงานได้ดี อีกทั้งยังช่วยในการชำระล้างและกำจัดของเสียที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย บรรเทาอาการปวดและการอักเสบ ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดและการอักเสบจากโรคไขข้อ ช่วยลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการปวดเมื่อย แก้เคล็ดขัดยอก



ว่านหางจระเข้

ช่วยรักษาบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่เกิดจากการฉายรังสีได้ดี นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในลักษณะของเครื่องสำอางได้ด้วยคือป้องกันผิวไหม้เพราะแดดและบำรุงผิว

ใบเตย

ช่วยบำรุงสมอง ประสาท ทำให้สดชื่น แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต รักษาโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดข้อ ช่วยรักษารังแค ย้อมผมดำและช่วยบำรุงผิวพรรณ

กะเพรา

ต่อต้านการเกิดเชื้อสิว ป้องกันโรคเบาหวาน บำรุงหัวใจ ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร กำจัดสารพิษของตับได้ ยับยั้งการอักเสบ ป้องกันโรคหัวใจ แก้อาการปวดท้อง ช่วยขับลมต่อต้านการเจริญเติบโตของเชื้อโรค

ว่านหอมแดง

ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือตำผสมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก้หวัดคัดจมูกในเด็ก เป็นยาขับปัสสาวะ ยาระบาย ทำให้อาเจียน แก้บิด และอาการอักเสบของริดสีดวงทวาร น้ำยาที่ได้จากหัวใต้ดินใช้ทาบาดแผล แผลงัดตอย บดเป็นผงทาแก้ปวดท้อง

ฟ้าทะลายโจร

มีฤทธิ์บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้ไอ แก้ไข้หวัด ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน แก้อาการท้องเสีย และโรคอุจจาระร่วง

ผักชีฝรั่ง

สรรพคุณจากใบต่อต้านอนุมูลอิสระสูงและช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย บำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคมะเร็ง รักษาสมดุลในร่างกายด้วยการชงดื่มวันละ ๓ ถ้วย มีฤทธิ์แก้ไข้หวัด ช่วยระบายท้องด้วยการนำไปต้มน้ำดื่ม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาแผลเรื้อรังและแก้บวมด้วยการ



ใช้ใบมาตำแล้วพอก ทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น ช่วยทดแทนการเสียธาตุเหล็กสำหรับหญิงให้นมบุตร ดับกลิ่นปาก

มะขาม

ใบสด (มีกรดเล็กน้อย) - เป็นยาถ่าย ยาระบาย ขับลมในลำไส้ แก้ไอ แก้บิด รักษาหวัด ขับเสมหะ หยอดตา รักษาเยื่อตาอักเสบ แก้กามโรค ฟอกโลหิต ขับเหงื่อ ต้มผสมกับสมุนไพรอื่นๆ อาบหลังคลอดช่วยให้สะอาดขึ้น เปลือกต้น - แก้ไข้ ตัวร้อน

ดอกสด - เป็นยาลดความดันโลหิตสูง

ลิ้นมังกร

ใบ มีรสเย็น เป็นยาถอนพิษอักเสบ ปวดบวม แก้พิษตะขบ แมงป่อง ถอนพิษต่างๆ โดยการโขลกแล้วพอกบาดแผล ซึ่งถือว่าเป็นว่านที่มีสรรพคุณในการถอนพิษได้ดี

ขมิ้น

ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัย และชะลอการเกิดริ้วรอยช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้

ส้มจี๊ด

สรรพคุณเกี่ยวกับปอด จึงช่วยอาการเกี่ยวกับปอด ลำคอ ไอ เช่น น้ำคั้นผลส้มจี๊ดใช้ผสมกับเกลือเล็กน้อย จิบกินแก้อาการไอ ขับเสมหะ ผลนำมาดองกับเกลือแล้วทำให้แห้ง ใช้อมแก้อาการเจ็บคอ ช่วยแก้เสียงแหบ ช่วยแก้ภูมิแพ้ที่สำแดงอาการทางลำคอ

