

อาหารและสมุนไพร

ภก.ยศศักดิ์ เรียมรัตน์, ทบ., สม.*

บทคัดย่อ

ในแต่ละปี รัฐต้องเสียงบประมาณไปเป็นจำนวนมหาศาลในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของประชาชน การนำเข้ายาจากต่างประเทศเป็นจำนวนมาก ทำให้ประเทศต้องเสียดุลการค้าต่างประเทศ ในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันซึ่งตกต่ำลง ค่าเงินบาทลดลง ทำให้ยิ่งเป็นภาระของรัฐบาล การดูแลรักษาสุขภาพในเบื้องต้นของประชาชนจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อลดอัตราการเจ็บป่วย อาหารและสมุนไพรมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ต้องชื่นชมในภูมิปัญญาชาวบ้านตั้งแต่อดีตที่ได้มีการนำพืชผักสมุนไพรที่มีอยู่โดยทั่วไปรอบๆ บ้าน หรือในชุมชนที่อาศัยมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพหรือดูแลตนเองหรือรักษาอาการเจ็บป่วยเป็นเบื้องต้น นับว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะถือได้ว่าเป็นการลงทุนที่เสียค่าใช้จ่ายต่ำมาก แต่ได้ผลคุ้มค่า จึงควรมีการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ที่จะนำเอาอาหารหรือสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้นของประชาชน เพื่อลดอัตราเจ็บป่วย ซึ่งจะช่วยให้ลดค่าใช้จ่ายงบประมาณของรัฐทางด้านสาธารณสุข ดังที่รู้โดยทั่วไปแล้วว่าการป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา

Abstract Food and herb

Kajaisak Reimratanakorn, D.D.S., M.P.H.*

Every year the government spent a lot of budget to cope with the health and well being of the Thai people. In recent years the economic situation of the country is downturn. Baht currency is depreciating. The government has to lessen the expenses of public sector. Promotion of health and preventing illness is necessary. Food and herb can do this at low cost. Thanks to the wisdom of local people, they can bring many kinds of foods and herbs around their houses or communities to promote their healths and treat themselves as primarily. (MJS 1999 ; 2 : 132-138)

บทนำ

อาหารและสมุนไพร

คนสมัยก่อนมีภูมิปัญญาที่เป็นเลิศ สามารถนำเอาพืชพันธุ์ชนิดต่างๆ ที่เรียกว่าสมุนไพรมารักษาโรค

ต่างๆ และได้ผลเป็นที่พิศวง โดยการนำส่วนต่างๆ ของพืชมาบดหรือต้มกิน จากนั้นก็มีการสืบทอดวิชารักษาโรคภัยต่างๆ ด้วยสมุนไพรสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน ยิ่งเวลานี้ การรักษาโรคต่างๆ ด้วยสมุนไพรเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย จนทำให้ชาวต่างชาติแห่เข้ามาศึกษา

* ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม, คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร
Department of Preventive and Social Medicine, Faculty of Medicine, Srinakharinwirot University, Vajira Hospital, Bangkok

เพื่อนำตัวยาสมุนไพรไปสกัดเป็นยาแผนปัจจุบันและประเทศไทยเองก็มีสมุนไพรมากมาย บางชนิดรักษาโรคได้หลายโรค การรักษาโรคด้วยพืชสมุนไพร นอกจากจะนำมาบดหรือต้มแล้วยังรักษาด้วยการอบด้วยสมุนไพรซึ่งสามารถแก้ไขโรคบางอย่างได้ เช่น โรคเบาหวาน ลดความดันสูง ลดน้ำหนัก คลายความเครียด ทำให้ทานอาหารได้ นอนหลับสบาย รักษาไข้หวัดใหญ่ ปวดเมื่อยตามร่างกาย รักษาโรคภูมิแพ้ โรคผิวหนัง อัมพาต อัมพฤกษ์ หืด หอบ และโรคอื่นๆ อีกหลายโรค ตัวอย่างสมุนไพรที่นำมาใช้ ได้แก่ ม้ากระทืบโรง กำแพงเจ็ดชั้น โดไม่รู้ล้ม สะเฒม ฟ้าทลายใจร เกล็ดปลาหมอ พญาช้างสาร ว่านหางจระเข้ ชมันชัน ใบชะพลู ตะไคร้ ใบหนวด หนุมานประสานกาย หงอนไก่ เลือดฤๅษี บอระเพ็ด หนุ่ยวงช้าง พญาจาง ว่านเอ็นขาว การบูร แจ่มจันทร์ รุ่งฟ้าต้นตีนเป็ด ตำเสา พญาไร้ใบ บัวหลวง ไม้ยราบ หญ้าตีนนก ไหลเผือก จันทร์แดงขาว กฤษณา ฟ้าสิคราม ว่านม้าทอง หัวหัวหมู และอื่นๆ อีกมากมาย

อาหารและสมุนไพรจึงเป็นเสมือนยารักษาโรคที่รักษาเยียวยาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างอัศจรรย์

ในแต่ละปี คนไทยต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพเป็นแสนล้านบาท การดูแลสุขภาพตนเองหรือคนในครอบครัวเป็นหนทางหนึ่งในการพึ่งพาตนเอง โรคที่ไม่ซับซ้อนมาก ไม่มีอันตรายมาก เราอาจใช้สมุนไพรบรรเทาอาการ หรือรักษาได้โดยไม่ต้องพึ่งยาฝรั่งที่มีราคาแพง

สมุนไพรเป็นทั้งอาหารและยา ทั้งนี้ต้องยกย่องภูมิปัญญาของคนไทย ที่มีมาแต่ดั้งเดิม ที่เข้าหลักการที่ว่าป้องกันโรคย่อมดีกว่าการรักษา

ตัวอย่างของยาสมุนไพรหรือยาพื้นบ้านที่เห็นได้ชัด เช่น ยาแก้ไอ, ยาอมมะแว้ง, ยาหอมที่มีตัวยาสะเฒม (บิบมะนาว แล้วใช้กวาดคอ) หรือใช้น้ำผึ้ง (3-4 ส่วน) ผสมน้ำมะนาว (1 ส่วน) หรือ มะเดื่อ ตามตำราแพทย์แผนไทย บอกไว้ว่ามีคุณสมบัติที่ตีหลายประการ เช่น เปลือกมะเดื่อ แก้ท้องร่วง ท้องเสีย ประดงเม็ดผื่นคัน และชะล้างบาดแผล ห้ามเลือด แก้อาเจียน รากมะเดื่อใช้แก้ไข้ กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้หวัด ไข้กาฬ และใช้พิษฟ้าทะลายโจร ใช้เป็นยาแก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย แก้ไข้

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างประโยชน์จากอาหารและ

สมุนไพร

1. เห็ด

เห็ดมีเกลือแร่เป็นองค์ประกอบอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าเนื้อหมู, เนื้อวัว, เนื้อปลา และผักชนิดต่างๆ เห็ดมีโปรตีนมากกว่าหน่อไม้ฝรั่ง กะหล่ำ ปลี และมันฝรั่งเกือบ 2 เท่า มะเขือเทศและหัวผักกาด 4 เท่าตัว

โปรตีนในเห็ดประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของมนุษย์ โปรตีนในเห็ดที่มีถึงร้อยละ 35 ซึ่งมากกว่าพืชผักชนิดอื่นๆ ยกเว้นถั่วลิสงและถั่วเหลือง

เห็ดเป็นอาหารที่ปราศจากแป้ง มีแคลอรีต่ำมาก จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน เห็ดเป็นอาหารที่ย่อยง่าย เพราะมีเอนไซม์ที่มีชื่อว่า trypsin ซึ่งมีลักษณะเหมือนเอนไซม์ในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารของมนุษย์ ด้วยเหตุนี้เห็ดจึงเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคตับ โรคความดันโลหิตสูง โรคไตอักเสบ

เห็ดยังมีกรดโฟลิก (Folic Acid) อันเป็นกรดสำคัญที่ป้องกันมิให้เกิดโรคโลหิตจาง ซึ่งมักเป็นกันแพร่หลายในหมู่สตรี เห็ดอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุต่างๆ เช่น ฟอสฟอรัส ฮาตุเหล็ก ไทอามีน ไรโบฟลาวิน ไนอาซีน เห็ดเป็นแหล่งอาหารที่สมบูรณ์ไปด้วยวิตามินบี 1 บี 2 คอเมเพิล็กซ์ ไบโตามินดี

2. งา

มีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะมีไบโตามินบี 1 บำรุงประสาท แก้อาการเหน็บชา ไบโตามินซี ช่วยสร้างโคลลาเจนเป็นกาวยึดเซลล์ เพิ่มความต้านทานโรค ไม่เกิดอาการแพ้ต่างๆ ง่าย ทำให้ผิวสวย แผลหายเร็ว ป้องกันการเกิดมะเร็งได้ วิตามินอี ช่วยชะลอความชรา การจับตัวของรกกกับผนังมดลูก ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ฮาตุเหล็ก ป้องกันโรคโลหิตจาง แคลเซียม สร้างกระดูก ฟันให้แข็งแรง ทำให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ ฟอสฟอรัส บำรุงสมอง ประสาท กล้ามเนื้อ ไนเมลิตดงามีกรดไขมันชื่อไลโนเลอิก ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายมาก และร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้ ไลโนเลอิก เป็นกรดไขมันที่จำเป็น และมีความสำคัญต่อมนุษย์ ซึ่งกรดไขมันนี้ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นมาได้เอง แต่จะ

พบว่ามียูเออย่างอุดมสมบูรณ์ในน้ำมันพืชและเมล็ดธัญพืช

3. สาหร่ายทะเล

เป็นอาหารที่ปราศจากแคลอรี และอุดมไปด้วยไอโอดีนที่ใช้ป้องกันโรคคอพอก มีสารอาหารที่สำคัญคือ คาร์โบไฮเดรต กรดอัลจินิก (alginic acid) มีเกลือแร่มากถึง 45 ชนิด ที่มีมากเป็นพิเศษ ได้แก่ เหล็ก แคลเซียม และไอโอดีน

สาหร่ายทะเลเป็นอาหารที่มีความเป็นต่างมากที่สุด ในบรรดาอาหารทั้งหลาย คนที่มีนิสัยชอบรับประทานอาหารที่มีความเป็นกรดมาก เช่น อาหารรสเปรี้ยว ของดอง ถ้ารับประทานสาหร่ายทะเลจะช่วยปรับระดับภาวะกรดต่างอาหารให้สมดุลได้

40% ของเนื้อสาหร่ายทะเล จะเป็นสารพวกกากใย (fiber) ที่ร่างกายของคนเราไม่สามารถย่อยเป็นอาหารได้ พวกกากเส้นใยเหล่านี้ช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวบีบตัวได้ดี ช่วยให้ถ่ายอุจจาระได้เป็นปกติ

ในสาหร่ายทะเลมีสารชนิดหนึ่ง เรียกว่าฟูโคอิโดน (fucoidon) เชื่อกันว่าเป็นสารที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ เด็กที่ขาดไอโอดีน และมีการสร้างไทรอกซินไม่เพียงพอ จะมีร่างกายแคระแกร็น ร่างกายของหญิงสาวที่ได้รับไอโอดีนที่พอเหมาะจะช่วยให้ไม่ร่วงโรยเร็วเกินไป ผิวหนังนุ่มเนียนละเอียด ผมนดำเป็นมันสลบ

ในแต่ละวันร่างกายต้องการไอโอดีนประมาณ 0.1-0.3 มิลลิกรัม การรับประทานสาหร่ายทะเล 0.1 กรัม หรือเท่ากับแผ่นสาหร่ายทะเลขนาดกว้าง 2 ซม. ยาว 2 ซม. (ประมาณ 100 กรัม) ก็สามารถรับไอโอดีนได้เพียงพอ สาหร่ายทะเล 100 กรัม จะมีแคลเซียมมากถึง 710 มิลลิกรัม คนเราต้องการแคลเซียมวันละ 600 มิลลิกรัม

นักโภชนาการพบว่า ถ้าได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ จะทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดง่าย ซ้ำกังวล เครียดง่าย ถ้าเป็นในเด็ก เด็กจะงอแง ซ้ำแย ร้องไห้บ่อยๆ โดยไม่มีสาเหตุ

ในสาหร่ายทะเลมีธาตุเหล่านี้ คือ

เหล็ก ซึ่งร่างกายต้องการวันละ 10 - 12 มิลลิกรัม เอาไปสร้างฮีโมโกลบินในเม็ดเลือด เพื่อส่งออกซิเจนไปให้แก่เซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ

ทองแดง ช่วยดูดซึมเหล็ก

4. ข้าวกล้อง

มีวิตามินบี 1 บี 2 บี 6 แร่เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม แมงกานีส สังกะสี โคบอลท์ คอปเปอร์ เซเลเนียม ไอโอดีน โปรตีน แพนโทนิคแอซิด โฟลิกแอซิด

ผลดีของข้าวกล้อง

1. ไม่เป็นโรคเหน็บชา เพราะมีวิตามินบี 1
2. ไม่เป็นโรคปากนกกระจอก เพราะมีวิตามินบี 2
3. ไม่ปวดเมื่อยเนื้อตัวและขา ไม่เหนื่อยง่าย เพราะมีวิตามินบีรวม
4. มีวิตามินบีรวม บำรุงสมอง และเจริญอาหาร
5. มีธาตุเหล็ก แมงกานีส โคบอลท์ คอปเปอร์ ป้องกันโรคโลหิตจาง
6. มีฟอสฟอรัส ช่วยกระดูกและฟันให้เจริญเติบโต
7. มีแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่เป็นตะคริว
8. มีกากอาหารมาก ไม่ทำให้อ้วน และป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
9. มีวิตามินและเกลือแร่ ช่วยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสมบูรณ์
10. มีแมกนีเซียม ทำให้ต่อม, อวัยวะสมบูรณ์ และขจัดสารพิษบางอย่างได้
11. มีแป้งน้อย ช่วยลดความอ้วน

5. ถั่วเหลือง

มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี 1 บี 6 บี 12 ในอาซิน ซีดี เลคซิทิน

เลคซิทินเป็นส่วนประกอบไขมันที่มีอยู่ทั่วไปในเซลล์ของมนุษย์และสัตว์ และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากในเซลล์ประสาท สมอง หัวใจ ไต และต่อมไร้ท่อ จึงมีความสำคัญมากต่อความสมบูรณ์ของร่างกายมนุษย์

ประโยชน์ของเลคซิทิน

1. ช่วยป้องกันการตีบตัวของหลอดเลือดแดง เนื่องจากเป็นสารที่ละลายโคเลสเตอรอลได้
2. เพิ่มพูนความสามารถในการดูดซึมอาหารประเภทไขมัน
3. มีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมัน
4. เสริมสร้างคุณสมบัติของผิวหนัง
5. ช่วยย่อยอาหารดีขึ้น

6. ช่วยการทำงานของตับดีขึ้น
7. เสริมสร้างความสมบูรณ์ของไต
8. ช่วยทำความสะอาดระบบอวัยวะภายในของร่างกาย
9. เพิ่มความสามารถในการต้านทานโรค
10. มีความสำคัญต่อระบบประสาท การทำงานของสมองและต่อมไร้ท่อ

6. กระเทียม

มีคุณค่าทางอาหารมาก ไม่ว่าจะรับประทานสดหรือกระเทียมแห้ง

1. ช่วยในการขับถ่ายน้ำในร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่ เป็นโรคบวมตามร่างกาย
2. ป้องกันโรคติดต่อของหวัด, แก้เจ็บคอ โดยการนำกระเทียมมาตำแล้วคั้นเอาน้ำ ผสมด้วยน้ำอุ่น เติมเกลือเล็กน้อยใช้ gargle
3. ป้องกันเชื้อโรคในลำไส้ ลำไส้มีสิ่งเน่าเสีย โรคบิด ขจัดตัวหนอนพยาธิ โดยการคั้นเอาน้ำมารับประทาน
4. ยับยั้งโรคมะเร็ง เพราะสามารถขจัดเชื้อโรครในลำไส้ สามารถขจัดสิ่งเน่าเสียภายในลำไส้ได้
5. รักษาระดับน้ำตาลในร่างกายให้เป็นปกติ ลดคอเลสเตอรอล และความดันโลหิตให้เป็นปกติ ทำให้ท้องไม่ผูก ระบบขับถ่ายอาหารดี ช่วยป้องกันเส้นโลหิตอุดตันที่เกิดจากการที่เลือดเกาะกันเป็นก้อน แก้ปวดศีรษะ แก้ไข้

7. ขิงสด

1. เป็นการรักษากระเพาะอาหารและลำไส้ ทางตรงและทางอ้อม
2. รักษาอาการไอ เจ็บคอ โดยใช้ขิงแก่ๆ ผนกับน้ำมะนาว, เกลือ ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ
3. ระวังอาการอาเจียน
4. ขับเหงื่อ
5. ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีความตื่นตัว
6. แก้กระหายน้ำ โดยการเอาขิงมาต้มกับน้ำตาลรับประทาน
7. ผู้ที่คลอดบุตรใหม่ๆ ให้รับประทานขิงเยาะๆ จะทำให้ร่างกายอบอุ่น ขจัดความเย็น
8. แผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ใช้ทาบางๆ หรือจะนำไปทุบแล้วมาพอกที่แผล

9. รักษาอาการไม่สบายท้อง มีอาการอืดอืดโดยตม่น้ำมาดื่ม

10. อาการมือเท้าตึง ให้ใช้ขิง 2 – 3 หัว ทุบแล้วตม่น้ำอาบ

11. เป็นไข้ตัวร้อน ตม่น้ำรับประทาน และตม่น้ำอาบเป็นการรักษาภายนอก

12. ใช้ขิงนำมาทุบๆ พอแหลก เอาไปย่างไฟสักครู่ พอให้น้ำมันจากขิงออกมา เอาไปทาบริเวณที่ผมร่วง ทำเป็นประจำทุกวัน จะช่วยแก้ปัญหาผมร่วงได้

8. มะนาว

1. ช่วยย่อยอาหาร แก้วเวียง คลื่นเหียน เมารถ แพ้ท้อง
2. แก้ไอแบบมีเสมหะ โดยการเอามะนาวตม่น้ำ (ผสมกับน้ำผึ้ง, เกลือเล็กน้อย)
3. มะนาวที่เปลือกมีวิตามินซี แก้เลือดออกตามไร้ฟัน
4. ขจัดไขมันที่มีตามกระเพาะอาหารและลำไส้ จะช่วยให้การขับถ่ายเป็นไปโดยปกติ
5. เปลือกมะนาวที่มีสีเหลืองจางๆ จะมีน้ำมันระหายที่หอม สามารถใช้เป็นยาขับลมได้
6. น้ำคั้นจากผลมะนาวสด ใช้สระผม ขจัดรังแค ทำให้ผมนุ่มสลวย ผมดำ ไม่หงอกก่อนวัย
7. แก้ฟกช้ำ บวมโน ใช้น้ำมันมะนาวคั้นผสมกับดินสอพองพอก

9. พริก

1. ขับเหงื่อ
2. รักษาโรคบวมตามมือและเท้า
3. ช่วยในการขับถ่ายน้ำในร่างกาย
4. ขับพยาธิในร่างกาย
5. แก้โรคเบื่ออาหาร
6. แก้โรคจิตใจไม่กระปรี้กระเปร่า
7. ป้องกันโรคหัวใจได้ โดยใช้ใบพริกรับประทาน
8. เมล็ดพริกมีสรรพคุณแก้คลื่นไส้ และโรคบิด
9. พริกสามารถนำมาทำเป็นยาหม่อง, ทาแก้ฟกช้ำ แผลงสัตว์กัดต่อย โดยการให้พริกปน 2 ส่วนใส่น้ำมันพืชเคียวพอมักลื่นแล้วกรองใส่วาสลีน 3 ส่วน ใช้ทาได้
10. แก้ปวดศีรษะ ใช้ใบสด พริกขี้หนูมาตำผสมกับดินสอพอง พอกบริเวณขมับ

10. ใบสะระแหน

1. แก้อาการอาหารไม่ย่อย โดยใช้ใบสะระแหน ต้มกับน้ำดื่ม
2. แก่หวัด ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย
3. อาการร้อนใน เป็นแผลในปากเลือดกำเดาไหล ใช้ใบสะระแหน ต้มใส่เกลือเล็กน้อยดื่ม
4. เด็กเล็กๆ เป็นหวัด น้ำมูกไหล จามไอบ่อยๆ หรือจะเป็นไข้หวัด ใช้ใบสะระแหนต้มกับเต้าหู้ดื่ม

11. หอมแดง, ต้มหอม

1. รักษาไข้หวัด คัดจมูก ใช้ต้นหอมไปต้มกับน้ำดื่ม หรือนำหอมแดงทุบให้แตกใส่ลงในน้ำเดือด เปิดฝาหม้อ บางส่วนให้ไอน้ำขึ้นมารอบบริเวณใบหน้า คอยสูดไอน้ำเข้าไป หรือนำหอมแดงมาตำสุบบริเวณกระหม่อมเด็ก หรือนำหอมแดงมาทุบให้แตกใส่จานวางไว้ตรงหัวนอนจะช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกเวลานอน
2. แก่โรคลม
3. แก่ปวดศีรษะ ระงับอาการเวียน
4. แก่กลากเกลื้อน ผานหอมแดงมาทา
5. ขจัดพยาธิในกระเพาะลำไส้
6. เด็กทารกหรือเด็กเล็ก เป็นหวัดมีน้ำมูกใสๆ ใช้หัวหอม 2-3 หัว ทุบให้แตกแล้วนำมาให้เด็กดมเวลากลางคืน หรือวางใกล้หมอนสุดดมระงับอาการหวัดได้

12. ดอกแค

1. เป็นยาระบายโดยใช้ใบของมัน
2. แก่รอยฟกช้ำโดยการโขลกแล้วนำไปพอกบริเวณนั้น
3. รักษาโรคริดสีดวงจมูก โดยใช้เปลือก ใบ ราก และดอกมาต้มหยอดจมูก
4. แก่ปวดศีรษะ ใช้เปลือกต้ม รับประทาน
5. แก่โรคบิด ถ่ายเป็นมูกเลือด ท้องร่วง ใช้เปลือกต้มรับประทาน

13. กระชาย

1. รักษาท้องอืด
2. ปวดท้อง แน่นท้อง
3. ขับลมในกระเพาะ

14. น้ำเต้า

1. รักษาโรคเบาหวาน
2. รักษาโรคหอบัสสาวะอักเสบ
3. รักษาโรคปอดอักเสบ จะใช้ส่วนที่เป็นเปลือกสตรับประทาน
4. แก่ปวดฝีในเด็ก โดยใช้เต้าหู้หั่นเป็นชิ้นๆ ผสมขิง ต้มเป็นน้ำรับประทาน
5. โรคลูกอ้วนชะบวม ใช้ลูกน้ำเต้าต้มรับประทาน

15. บวบ

1. แก่โรคเหือกบวม
2. เลือดกำเดาไหล
3. สามารถเป็นตัวกระตุ้น เพิ่มปริมาณน้ำนมในหญิงที่คลอดบุตรใหม่ๆ ได้
4. แก่ท้องผูก

16. ตำลึง

1. ใช้รักษาอาการคันจากมลพิษ
2. อาการแพ้ แมลงกัดต่อยหรืออาการคันที่เกิดจากการโดนบุงกัด โดยการใช้น้ำตำลึงมาขยี้ หรือพอกในบริเวณที่คัน อาการเหล่านั้นก็จะหายไป ใบตำลึงดับพิษร้อน แก่เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ ทั้งต้นแก่โรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือด

17. ถั่วพู

1. เป็นยาบำรุงสุขภาพ
2. เป็นยาชูกำลัง

18. ฟักทอง

1. ขับไล่พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวดี
2. เป็นยาบำรุงเลือด
3. ป้องกันการอักเสบในอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ฟักทองอุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน จะช่วยควบคุมน้ำตาลในเส้นเลือด บำรุงตับ ไต สายตา และยังสร้างเซลล์ใหม่แทนเซลล์เก่าที่ตายไปแล้วอีกด้วย

19. ข้าวโพด

1. เป็นยาบำรุงธาตุ
2. บำรุงหัวใจ และป้องกันการเป็นโรคหัวใจ
3. เป็นยาขับปัสสาวะ

4. รักษาโรคเบาหวาน
5. เป็นยาบำรุงฮอร์โมนต่างๆ ของร่างกาย

20. ผักบุง

แก้เหงือกบวม ใช้ต้นต้มน้ำกับเกลือบ้วนปาก หรือใช้รากตำกับเกลือมาพอก คนที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำนั้นไม่ควรรับประทานผักบุงเลย เพราะผักบุงมีคุณสมบัติลดความดันโลหิต ก่อให้เกิดอาการตะคริวในร่างกายอ่อนแอลงได้

21. แดงร้าน

1. เป็นยาแก้ไข้ ในเด็กตัวร้อน
2. รักษาอาการไอ, คออักเสบ

22. ลูกเดือย

1. รักษาโรคเบาหวาน
2. ระวังอาการไอ
3. รักษาอาการกล้ามเนื้อตึง
4. รักษาลำไส้ในเด็กทารก

23. กะเพรา

1. แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืด แน่นเพื่อเรอเปรี้ยว ใช้ใบสดชงกับน้ำเดือดดื่ม
2. ช่วยขับลม
3. ช่วยรักษาอาการท้องอืด
4. แก้วิงเวียน คลื่นเหียน เมารถ แพ้ท้อง ใช้ใบและยอด 2 กำมือ ต้มรินน้ำดื่ม

24. พฤษ

เป็นพืชตระกูลถั่ว เมล็ดและเปลือก มีรสฝาด เป็นยาสมาน เช่น รักษาแผลในปาก ในลำคอ ริดสีดวง ทวาร แก้กึ่งร่วง เมล็ดใช้รักษากลากเกลื้อน ทำยา รักษาเยื่อตาอักเสบ

25. ไพล

ใช้เหง้าแก่ๆ ของไพลทำยาแก้ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก เส้นตึง ลดอาการบวม เป็นยาขับลม แก้บิด

26. มะกรูด

ขจัดรังแคทำให้ผมนุ่มสลวยผมดำไม่หงอกก่อนวัย โดยนำน้ำมะกรูด 1-2 ผลมาเผาโดยใช้ถ่าน หรือต้มน้ำให้

สุก คั้นเอาแต่น้ำมาขยี้ให้ทั่วศีรษะ ทิ้งไว้สักครู่ ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

27. ขมิ้นชัน

นำขมิ้นมาฝาน ใช้ต้มแก้หวัด คัดจมูก แก้โรคกระเพาะ ปวดท้อง

28. มะขาม

1. นำมะขามเปียกหรือมะขามที่แก่จัดมาคั้นน้ำ เติมเกลือเล็กน้อย จิบทีละน้อยๆ แก้อาการมีเสมหะได้
2. แก้กึ่งผุก โดยใช้น้ำคั้นมะขามเปียกมาดื่ม
3. ถ่ายพยาธิตัวกลม พยาธิเส้นด้าย

29. ผักชี

ใช้เมล็ดบดเป็นผงผสมน้ำดื่ม แก้เจ็บคอ นำเมล็ดมาขยี้ต้ม แก้วิงเวียน คลื่นเหียน เมารถ แพ้ท้อง

ผักชีฝรั่ง แก้พิษแมงป่อง ตะขาบ และแมลงมีพิษกัดโดยใช้ใบหรือทั้งต้นตำพอกบริเวณที่ถูกกัด

ผักชีฝรั่งมีเบต้าแคโรทีนที่ร่างกายนำไปสร้างไวตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา สร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย

30. ข่า

แก้ท้องอืด แน่น เพื่อ เรอเปรี้ยว

31. น้อยหน่า

ใช้เมล็ดตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมันมะพร้าว 1 : 2 ซิลมทิ้งไว้บนหัว 2 ชั่วโมง ล้างออก สระผมตามปกติ ทำได้

32. มะระขี้นก

แก้ผื่นคัน โดยนำผลมะระขี้นกตากให้แห้ง บดเป็นผงใช้โรยแผล แก้คันแผล

33. ว่านหางจระเข้

แก้แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลสด แผลรื้อรัง โดยนำใบว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกเหลือแต่วุ้นล้างยางออก นำมาหั่นเป็นแผ่นวางปิดแผล และพันด้วยผ้าสะอาด หมั่นเปลี่ยนวุ้นบ่อยๆ

34. มะละกอ

ใช้ยางดิบจากต้น หรือผลมะละกอ มาทา แก้มือ ตาปลา

35. เทียนบ้าน

แก้เจ็บขบ โดยใช้ใบและต้นมาตำและพอกตรง เจ็บขบ

36. กระถินไทย

ฝักกระถินเป็นยาฝาดสมาน เมล็ดเป็นยาถ่ายพยาธิ รากใช้ปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ ขับลมและขับระดูขาว

37. ขี้เหล็ก

ใบแก้ระดูขาว ขับปัสสาวะ ดอกตูมและใบอ่อน เป็นยาระบายอ่อนๆ ดอกช่วยให้นอนหลับ แก้หืด แก้ รังแค

ขี้เหล็ก มีเบต้าแคโรทีนมาก ซึ่งร่างกายจะนำไป สร้างเป็นวิตามินเอ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสายตาโดยตรง เบต้าแคโรทีนในขี้เหล็กจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ และ ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดี ต้องมีไขมันเป็นตัวพา วิตามินเอ ไปใช้ ดังนั้นแกงขี้เหล็กใส่กะทิจึงไม่เพียงอร่อย อย่างเดียว หากยังช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์จาก วิตามินเออย่างเต็มที่ด้วย นับเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน น่าสนใจ

38. ชะอม

ยอดและใบช่วยลดความร้อนในร่างกาย ราก แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ (โดยฝนกินเป็นยา)

เอกสารอ้างอิง

1. มหัตศวรรษย์ฝัก 108. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย-มหิดล, มูลนิธิโดยตำประเทศไทย. 2541.
2. สมฤดี สาทรสัมฤทธิ์ผล : สมุนไพรในบ้าน ยาดีราคาถูก, สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, กรุงเทพฯ, 2541.
3. อังศุวรา, อาหารต้านโรค, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไพลิน, 2540.
4. ทำเนียบร้านผลิตภัณฑ์ปลอดสารพิษและสมุนไพรในประเทศไทย, กรุงเทพฯ : บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด, 2541.
5. ใจ จิ่งเฟิง : อาหารที่เป็นยา โภชนาบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2542.
6. กระจาทิพย์ เรือนใจ, มหัตศวรรษย์พืชสวนครัว, กรุงเทพฯ : ต้นธรรม, 2537.
7. วัลภาเพ็ญแสงงาม : ชะลอความแก่ด้วยธรรมชาติบำบัด, กรุงเทพฯ : กงหัน, 2539.
8. ไซ่ ชูยหมิง : มังสวิรัติกับสุขภาพ, กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2542.
9. เขตปลอดเนื้อสัตว์, กรุงเทพฯ : บริษัท ฟ้าอภัย จำกัด.