

สมุนไพรพื้นบ้าน

สมุนไพรพื้นบ้าน คือ พืชผักพื้นบ้านที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา ในการรักษาโรคต่างๆ และเป็นที่น่าสนใจ ที่บ้านเราก็พืชผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นยาสมุนไพร

“ มะยม ”



ประโยชน์ทางยา

ราก รสจืด สรรพคุณแก้โรคผิวหนัง แก้ผดผื่นคัน ช่วยขับน้ำเหลืองให้แห้ง แก้ประดง ดับพิษเสมหะ โลหิต
เปลือกต้น รสจืด สรรพคุณแก้ไข้ทับระดู ระดูทับไข้ แก้เม็ดผดผื่นคัน

ใบ รสจืดมัน ประุงเป็นส่วนประกอบของยาเขียว สรรพคุณแก้ไข้ ดับพิษไข้ บำรุงประสาท ต้มร่วมกับใบหมากผู้
หมากเมียและใบมะเฟืองอาบแก้ผื่นคัน ไข้หัด เหือด สุกใส

ดอก ใช้สด ต้มกรองเอาน้ำแก้โรคนตา ชำระน้ำในตา

ผล รสเปรี้ยวขม กัดเสมหะ แก้ไอ บำรุงโลหิต ระบายท้อง

ขนาดและวิธีใช้

1. ใช้เป็นยาแก้ไข้ทับระดู ระดูทับไข้ ให้นำเปลือกต้น (เปลือกสด) มาต้มเอาน้ำดื่ม
2. เป็นยาบำรุงประสาท ขับเสมหะ ใช้ใบสด ต้มเอาน้ำดื่ม
3. ใช้สำหรับล้างและชำระฝ่านัยน์ตา แก้โรคตา ให้นำดอกสด ต้มกรองเอาน้ำล้าง
4. เป็นยาแก้โรคผิวหนัง ดับพิษเสมหะ โลหิต ช่วยขับน้ำเหลือง ใช้รากสดต้มเอาน้ำดื่ม
5. กัดเสมหะ แก้ไอ บำรุงโลหิต รับประทานผลได้ทั้งดิบและสุก
6. แก้ไข้หัวต่าง ๆ ให้นำใบสด ต้มร่วมกับใบหมากผู้หมากเมีย ใบมะเฟืองอาบ
7. แก้เม็ดผดผื่นคัน ใช้เปลือกต้น ต้มอาบ

ข้อควรระวัง

น้ำยางจากเปลือก ราก มีพิษเล็กน้อย ถ้ารับประทานเข้าไปจะมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ปวดศีรษะ และง่วงซึม

“ มะขาม ”



ประโยชน์ทางยา

แก่น รสฝาดเมา สรรพคุณกล่อมเสมหะและโลหิต

เนื้อมะขาม รสเปรี้ยว ชุ่มเย็น ใช้แก้ร้อน ขับเสมหะ แก้อาการเบื่ออาหาร ในฤดูร้อนอาการคลื่นไส้ อาเจียนในหญิงมีครรภ์ และแก้เด็กเป็นตานขโมยแก้ท้องผูก

ใบแก่ มีรสเปรี้ยวฝาด ใช้นำมาปรุงเป็นยาแก้ไข้ โรคนิด ขับเสมหะในลำไส้ฟอกโลหิตขับเลือดลมในลำไส้ แก้หวัดคัดจมูกในเด็ก ใบอบไอน้ำ

เมล็ดแก่ รสฝาดมัน ใช้นำมาพยาธิไส้เดือนในท้องเด็ก แก้ท้องร่วงและอาเจียน

เปลือกต้น รสฝาด แก้ท้องอืด ท้องแน่น อาหารไม่ย่อย แก้เจ็บปากเจ็บคอ สมานแผลเรื้อรัง

ขนาดวิธีใช้

1. แก้อาการเบื่ออาหารในฤดูร้อน อาการคลื่นไส้ อาเจียนในหญิงมีครรภ์ แก้เด็กเป็นตานขโมย ใช้เนื้อมะขาม 15-30 กรัม อุ่นให้ร้อนรับประทาน หรือผสมน้ำตาลทราย เลี้ยวให้ขึ้น รับประทานได้ทันที
2. รักษาไข้ให้ใช้เนื้อมะขามผสมกับปูนแดงทาที่เป็น
3. เป็นยาขับเลือด ขับลม แก้ก้นนิบาด ให้ใช้เนื้อมะขามผสมกับเกลือและข่า
4. น้ำมะขามเปียกคั้นเป็นน้ำขุ่น ๆ ผสมเกลือเล็กน้อย รับประทานชามใหญ่ ใช้สำหรับล้างเลือดที่ตกค้างภายในของหญิงหลังคลอดใหม่ ๆ หลังจากทีรกออกมาแล้ว
5. แก้หวัดคัดจมูกในเด็ก หรือทำให้สดชื่นหลังจากฟื้นไข้ หรือหลังคลอด ใช้ใบมะขามแก่ ต้มรวมกับหัวหอมแดง 2-3 หัว โกรกศิระเด็กในเวลาเช้ามืด หรือต้มน้ำอาบหลังคลอดและหลังฟื้นไข้ทำให้สดชื่น
6. แก้ท้องร่วงและอาเจียนใช้เม็ดแก่คั่วให้เกรียมแล้วกะเทาะเปลือกออกใช้ประมาณ 20-30 เมล็ด นำมาแช่เกลือจนอ่อนนุ่ม
7. แก้เจ็บปากเจ็บคอ ใช้เปลือกต้น ผสมเกลือ เฝานห้อมดินจนเป็นเถ้าขาว รับประทานครั้งละ 60-120 มิลลิกรัม และยังใช้ถ้านี้ผสมน้ำอมบัววนปาก
8. ถ่ายพยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวกลม นำเมล็ดมะขามมาคั่ว แล้วกะเทาะเปลือกนออกออกใช้เส็ดในที่มีสีขาว 20-25 เมล็ด ต้มกับน้ำใส่เกลือเล็กน้อย รับประทาน 1 ครั้ง หรือคั่วเนื้อในให้เหลืองกะเทาะเปลือกแช่น้ำให้นิ่มแล้วเคี้ยว

เช่นถั่ว

9. ยาล้างแผลเรื้อรัง สมานแผล ใช้เปลือกต้น 1 กำมือ ต้มกับน้ำตาล 3 แก้วให้เดือดนาน 20-30 นาที เอาน้ำมาล้างแผล

10. แก้ท้องผูก มะขามแคะเอาแต่เนื้อ ปั่นเป็นก้อนโตประมาณนิ้วหัวแม่มือ 2 ก้อน (ธาตุหนึ่งใช้ 3 ก้อน) คลุกกับเกลือป่น แล้วแบ่งเป็นลูกเล็ก ๆ พอกลิ้นสะดง กลืนกับน้ำแล้วดื่มน้ำอุ่น ๆ ตามประมาณ 1 แก้ว

ข้อควรระวัง

เนื้อมะขามเปียกมีฤทธิ์เป็นยาระบาย หากรับประทานมากเกินไปอาจทำให้ท้องเสียได้

“ มะนาว ”



ประโยชน์ทางยา

น้ำมะนาว มีรสเปรี้ยว สรรพคุณแก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยบรรเทา อาการเจ็บคอ บำรุงเสียง ขับระดู แก้เล็บขบ ขับลม แก้อิริตติคหวทวาร ป้องกันโรคตับปิดลักเปิด รักษาอาการบวมฟกช้ำ ทำให้ผิวนุ่ม แก้ซาง

เปลือกมะนาว ใช้รักษาท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด

เมล็ด รสขมหอม แก้ซาง ขับเสมหะ แก้หายใจขัด แก้ไข้ แก้พิษไข้ร้อน บำรุงน้ำดี แก้พิษฝิภายใน

ราก รสเ็ดจืด แก้ไข้กลับไข้ซ้ำ ถอนพิษผิดสำแดง แก้ฝีมีหัว แก้ปวดฝี

ใบ รสปร่า สรรพคุณฟอกโลหิตระดู ฟอกเสมหะ แก้ฝีตะมอย ฝี ฟกช้ำ แก้ไข้ แก้กลาก แก้กองลมทุก ชนิด แก้อิริตติคหวท แก้อิไอ แก้หืด

ดอก แก้อท้องอืดเฟ้อ ปวดท้อง แก้อคลื่นไส้อาเจียน แก้อิไอ

ผล แก้อท้องอืดเฟ้อ ปวดท้อง แก้อลิ่วฝ้า แก้อสันเท้าแตก รักษาแผลจากแมลงมีพิษ

ขนาดวิธีใช้

1. ขับเสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอ นำผลสดมาคั้นเอาน้ำ จะได้น้ำมะนาวเข้มข้น ใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ หรือปรุงเป็นน้ำมะนาว โดยเติมน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนโต๊ะ และเกลือเล็กน้อยชงน้ำอุ่นดื่มบ่อย ๆ (ควรปรุงให้รสจืดเล็กน้อย)
 2. แก้ไอ ให้นำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำผึ้ง 4 ช้อนโต๊ะ จิบบ่อย ๆ หรือฝานมะนาวเป็นชิ้นบาง ๆ จิ้มเกลือรับประทาน หรือถ้ามีขี้ไต้ในบ้าน อาจเอามะนาวมาซักแล้วรวมขี้ไต้ได้ก่อนแล้วจึงโรยเกลือ และบีบใส่คอ วิธีรวมขี้ไต้คือ เอาขี้ไต้ชิ้นเล็ก ๆ จุดเข้าเอาหน้าตัดของมะนาวไปขยิบไปขยิบมาอยู่ใกล้ ๆ ไฟให้เข้าจับ ในเขม่าจะมียาฆ่าเชื้ออ่อน ๆ
 3. บรรเทาอาการฟกช้ำภายนอก ให้นำน้ำมะนาวผสมกับดินสอพองทาหรือพอกบริเวณที่ฟกช้ำก็จะช่วยบรรเทาได้
 4. แก้ท้องอืด ใช้เปลือกมะนาวสดประมาณครึ่งผล คลึงหรือทุบเล็กน้อย พอให้น้ำมันออกมา ชงน้ำร้อนดื่ม เมื่อมีอาการ หรือใช้เปลือกผลมะนาวแห้ง 10-15 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม
 5. แก้ซางแก้ไข้ ขับเสมหะ ใช้เมล็ดแก้ว บดเป็นผง หรือต้มน้ำดื่ม
 6. กักพอกเสมหะ พอกโลหิตระดู ใช้ใบ 108 ใบต้มน้ำดื่ม
 7. บำรุงกำลัง ทำให้สดชื่นเวลาเป็นไข้ เอาน้ำมะนาวสด 1 ผล น้ำตาล 16 กรัม น้ำข้าว 500 ซี.ซี. ผสมกันดื่ม
 8. แก้โรคคลักปิดลักเปิด ให้นำมะนาว 30 ซี.ซี. น้ำตาล 80 กรัม น้ำ 240 ซี.ซี. ผสมกันรับประทานวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น
 9. รักษาฝีมีหัว ใ้ใช้รากละมะนาวฝนกับสุราให้ขึ้น ๆ ทาฝี แก้ปวดฝีทาวันละ 2-3 ครั้ง
 10. แก่น้ำร้อนลวก ใช้มะนาวผ่าซีกถูบริเวณแผลไปมาให้ทั่ว ๆ วันละ 2-3 ครั้ง ทำประมาณ 4-5 วัน จะหายเป็นปกติ
 11. รักษาผิวหนังให้สวยเสมอ ก่อนเข้านอนทุกคืน เอาดินสอพอง 1/2 ถ้วย ต่อมะนาว 1 ชัก บีบมะนาวลงในดินสอพอง ผสมให้เข้ากันดีแล้วทาบาง ๆ ให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ตลอดคืน รุ่งเช้าจึงล้างออกจะรู้สึกว่ใบหน้าสะอาดขึ้น และช่วยป้องกันสิวอีกด้วย
 12. แก้ปวดศีรษะ ใช้มะนาวฝานเป็นแว่น หนาประมาณ 6 มม. เอาปูนแดง(ที่รับประทานกับหมาก) ทาด้านหลังให้ทั่ว แล้วเอาด้านหลังนั้นมาปิดขมับที่ปวด ปล่อยให้จางกว่ายาจะหลุดออกมาเอง
-