

สมุนไพรน้ำ



รางจืด

สรรพคุณ ใช้แก้พิษไข้และแก้พิษของยาพิษ, พิษพิษ, เห็ดพิษ พิษจากสัตว์และสิ่ง มีนเมาต่างๆ ใช้แก้พิษ, ตำพอก แก้ปวดลดบวม รากใช้เข้ายารักษาโรคข้ออักเสบและปวดบวม

วิธีใช้ ใบรางจืดที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป โขลกให้แหลกผสมน้ำข้าวข้าว คั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือนำใบรางจืดมาหั่นฝอย ผึ่งลมให้แห้ง ใช้ชงน้ำร้อนดื่ม รากรางจืด (อายุ 2 ปีขึ้นไป) นำมาโขลก/ ฝน ผสมน้ำข้าวข้าวใช้ดื่ม หรือนำรากรางจืดมาหั่นฝอย ผึ่งลมให้แห้ง บดเป็นผง บรรจุแคปซูลหรือทำเป็นเม็ด รับประทาน ครั้งละ ประมาณ 5 กรัม

การแปรรูป ขารางจืด

ตัดใบรางจืดมาล้างให้สะอาด นำมาหั่นตากจนแห้งหรือจะอบแห้งแทนก็ได้ แล้วเก็บใส่ขวดใส่กระป๋องเหมือนเก็บชา ปิดฝาให้แน่น



เตยหอม

สรรพคุณ แก้ก่อนเพลีย บำรุงหัวใจ เวลาได้คิม่น้ำสมุนไพรชนิดนี้ จะมีความรู้สึกชุ่มชื้นขึ้นมา ส่วนที่ใช้เป็นยาได้แก่ ใบ รสหวานเย็นหอม บำรุงหัวใจ ขับพิษไข้ ชูกำลัง ใบเตยหอม กลั่นด้วยไอน้ำจะมีสารหอมประกอบหลายชนิด ในทางการแพทย์ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ราก ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ และรักษาโรคเบาหวาน

วิธีใช้ ใช้ใบเตยสดล้างให้สะอาด นำมาตำหรือปั่นให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อยคั้นเอาแต่น้ำดื่ม อาจเติมน้ำตาลเล็กน้อยก็ได้

การแปรรูป ชาใบเตย

ตัดใบเตยมาล้างให้สะอาด นำมาหั่นตากจนแห้งกรอบ นำมาคั่ว ใช้ไฟอ่อนๆจะดีไม่ไหม้ คั่ว จนสีออกน้ำตาลนิดๆอย่าให้ไหม้ หรือจะอบแห้งแทนก็ได้ แล้วเก็บใส่ขวดใส่กระป๋องเหมือนเก็บชา ปิดฝาให้แน่นเอาไว้ใช้ชงดื่มได้นานหลายเดือน



ตะไคร้

สรรพคุณ : ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ และแก้หวัดคอกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเห็บ

หัว : เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้ไข้ บำรุงไฟธาตุ แก้อาการชดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้ไอเย็น แก้ทราง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้

ราก : ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย

ต้น : ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ้ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองในและนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย

วิธีใช้ อากาศท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด นำเอาตะไคร้ที่มีลำต้นแก่และสด ๆ มา ประมาณ 1 กำมือ ทูบให้แหลกพอดีแล้วนำไปต้มน้ำดื่ม หรืออีกวิธีหนึ่งเอาตะไคร้ทั้งต้นรากด้วยมาต้ก 5 ต้นแล้วสับเป็นท่อนสั้นกับเกลือ จากนั้น 3 ส่วนให้เหลือเพียง 1 ส่วนแล้วทานสัก 3 วัน ๆ ละ 1 ถ้วย



น้ำตะไคร้

ส่วนผสม

ตะไคร้ทั้งต้นและใบ 1 กก.

น้ำเปล่า 4 ลิตร

น้ำตาลทราย 400-700 กรัม

กรดมะนาว 0.5-1 กรัม

วิธีทำ

- ล้างตะไคร้ให้สะอาด ตัดเป็นท่อนสั้นๆ นำไปต้มกับน้ำเปล่า 4 ลิตร ประมาณ 5-10 นาที แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง 2-3 ชั้น เพื่อไม่ให้มีเศษตะกอนของใบตะไคร้

- ผสมน้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลายหมด ถ้าชอบรสชาติเปรี้ยวเล็กน้อยให้เติมกรดมะนาว แล้วกรองอีกครั้ง ตั้งให้เดือด 1-2 นาที ยกกลงกรอกใส่ขวดแก้วที่ล้างสะอาด คว่ำให้แห้ง ขณะร้อนอุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส ถ้ากรอกลงขวดพลาสติก ต้องลดให้อุณหภูมิ 68 องศาเซลเซียส กรอกให้เต็มขวด ปิดฝาให้สนิท แล้วแช่น้ำเย็นทันที เมื่อขวดเย็น ให้รีบนำเข้าสู่เย็น สามารถเก็บไว้ได้ถึง 14 วัน



มะขาม

สรรพคุณ มะขามมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ในประเทศมอริเชียสใช้เนื้อมะขามผสมเกลือรักษาโรคปวดตามข้อและตามกล้ามเนื้อ ในประเทศฟิลิปปินส์ใช้เป็นยาระบาย ยาล้างพยาธิของสัตว์โดยผสมกับน้ำเกลืออุ่น ๆ

วิธีใช้ใบแก่ ใช้เป็นยาขับพยาธิ และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดี รักษาแผลและโรคพิษสุราเรื้อรัง ขับเสมหะ แก้บิด แก้ไอ ใบมะขามแก่กับใบส้มป่อย ต้มน้ำร้อนสระผม หรืออาบน้ำเด็ก เพื่อทำให้ศีรษะและเนื้อตัวสะอาด เด็กที่กำลังเป็นหวัดหากใช้น้ำใบมะขามสระผม ทุกเช้าจะทำให้หายหวัดเร็วขึ้น ใบมะขามต้มกับหัวหอมยังใช้อาบน้ำให้คนไข้ระยะฟื้นฟูไข้และรักษาโรคหวัด ได้อีกด้วย

ราก ใช้รักษาโรคเรื้อน

การแปรรูป น้ำมะขาม



น้ำมะขาม

ส่วนผสม

- เนื้อมะขามสดหรือเปียก 20 กรัม

- น้ำเชื่อม 30 กรัม

- เกลือป่นเสริมไอโอดีน 2 กรัม

- น้ำเปล่า 240 กรัม

วิธีทำ

นำมะขามสดไปลวกในน้ำต้มเดือด ตักขึ้น และเอาแต่เนื้อมะขาม นำไปต้มกับน้ำตาลส่วนผสมให้เดือด เติมน้ำเชื่อมเกลือชิมรสตามชอบ แต่ถ้าใช้มะขามเปียก ควรแช่น้ำไว้สัก 1/2 ชั่วโมง เพื่อให้มะขามเปียกเปื่อยยุ่ยออกมารวมกับน้ำ ก่อนนำไปต้มจนเดือดแล้วปรุงด้วยน้ำเชื่อมและเกลือ