การดำเนินงานโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร
เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖





















เทศบาลตำบลทุ่งใส

ข้อมูลสมุนไพร

โครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖

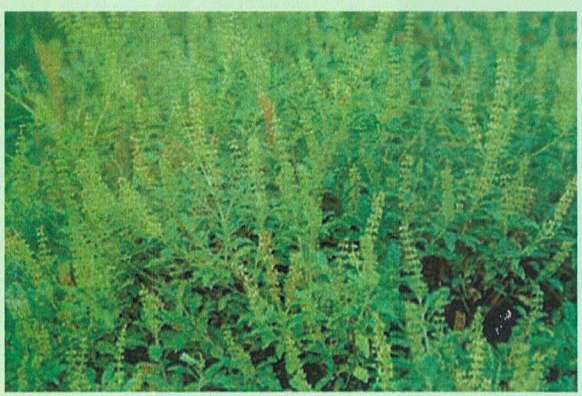
ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๑	ว่านหางจระเข้ - ชื่อสามัญ Star cactus,Aloe, Aloin, Jafferabad, Barbados - ชื่อวิทยาศาสตร์ Aloe vera (L.) Burm.f.	**ว่านหางจระเข้** มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในแถบชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนและบริเวณตอนใต้ของทวีปแอฟริกา โดยจัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกมีอายุหลายปี มีความสูงประมาณ ๐.๕-๑ เมตร ลำต้นเป็นข้อปล้องสั้น มีใบเป็นใบเดี่ยว ใบหนาและยาว อวบน้ำ แผ่นใบมีสีเขียว มีจุดยาวสีขาวอ่อนออกเรียงเวียนรอบต้น โคนใบใหญ่ ปลายใบแหลม ขอบใบหยัก มีหนามแหลมเล็ก ๆ สีขาวอยู่ห่างกัน ข้างในใบเป็นวุ้นสีเขียวอ่อน ส่วนดอกว่านหางจระเข้ ออกดอกเป็นช่อกระจะที่ปลายยอด ดอกมีสีแดงอมสีเหลือง ก้านช่อดอกยาว โคมเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น ๖ แฉก เรียงเป็น ๒ ชั้น เป็นรูปแตร ส่วนผลว่านหางจระเข้ เป็นผลแห้งคล้ายรูปกระสวย 	๑. น้ำว่านหางจระเข้ สามารถช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยชะลอความแก่ชรา และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้อีกด้วย ๒. ว่านหางจระเข้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ รวมไปถึงกรดอะมิโนอีกหลายชนิดที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุแมงกานีส ธาตุซีลีเนียม ธาตุโครเมียม วิตามินเอ วิตามินซี วิตามิอี วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๙ โคลีน และยังเป็นพืชเพียงไม่กี่ชนิดที่มีวิตามินบี ๑๒ ด้วย ๓. ช่วยในการย่อยอาหาร ทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ช่วยในการดีท็อกซ์ล้างสารพิษในร่างกาย ช่วยในการทำงานของระบบกระเพาะอาหาร และช่วยลดปริมาณของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ ๔. จากวารสารแพทย์อังกฤษตีพิมพ์ในปี ๒๐๐๐ (British medical journal) ระบุว่าสารสกัดจากว่านหางจระเข้สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยควบคุมความดันโลหิตและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และอาจจะมีความเป็นไปได้ว่ามันสามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจได้อีกด้วย	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		 	๕. ช่วยป้องกันและแก้อาการเมารถเมาเรือ ด้วยการรับประทานเนื้อวุ้นว่านหางจระเข้หรือน้ำว่านหางจระเข้เย็น ๆ ก็จะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าวได้ ๖. การใช้วุ้นว่านหางจระเข้ทาเป็นประจำวันละ ๒-๔ ครั้ง จะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง ๗. ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยทำให้ผิวพรรณเนียนนุ่ม ดูชุ่มชื้น แก้ปัญหาผิวแห้งกร้านตามหัวเข่า, ข้อศอก หรือส้นเท้าได้ เพียงแค่ใช้วุ้นจากใบว่านหางจระเข้แช่ในอ่างอาบน้ำในระหว่างอาบให้ใช้เนื้อวุ้นถูตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องการ หากทำเป็นประจำก็จะช่วยทำให้ผิวพรรณของคุณเนียนนุ่มชื่นชื้นและเต่งตึงได้ ๘. ช่วยเติมน้ำให้ผิว ทำให้ผิวหน้าและผิวกายชุ่มชื้น และป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย เพียงแค่ใช้วุ้นจากใบว่านหางจระเข้นำมาพอกให้ทั่วบริเวณใบหน้าหรือบริเวณผิวที่ต้องการ ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีแล้วล้างออก จะช่วยทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้นสดใสและดูเต่งตึงขึ้น ๙. ว่านหางจระเข้รักษาสิว ยับยั้งการติดเชื้อที่เป็นสาเหตุของสิว ช่วยลดรอยดำจากสิว และช่วยลดความมันบนใบหน้า เพราะในใบว่างหางจระเข้จะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ (ไม่แนะให้ใช้กับสิวอักเสบ เพราะจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย) ๑๐. ช่วยรักษาจุดด่างดำตามผิวหนัง อันเนื่องมาจากแสงแดดหรือจากอายุที่มากขึ้น ด้วยการใช้วุ้นจากใบสดนำมาทาที่ผิววันละ ๒ ครั้งหลังอาบน้ำ และต้องทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจึงจะเห็นผล	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
			๑๑. ช่วยป้องกันการเกิดฝ้า หากใช้ว่านหางจระเข้เป็นประจำก็จะช่วยป้องกันการเกิดฝ้าได้เป็นอย่างดี (ไม่ใช่การรักษาแต่เป็นการป้องกัน) ๑๒. วุ้นจากใบสดใช้ชโลมบนเส้นผม จะช่วยทำให้เส้นผมสลวย ผมดกเป็นเงางาม ช่วยป้องกันและขจัดรังแค ช่วยบำรุงต่อมที่รากผมให้มีสุขภาพดี และยังช่วยรักษาแผลบนหนังศีรษะได้อีกด้วย ๑๓. ในฟิลิปปินส์ ใช้วุ้นจากว่านหางจระเข้ร่วมกับเนื้อในของเมล็ดสะบ้า ในการรักษาผมร่วงหรือหนังศีรษะล้าน ๑๔. ปัจจุบันได้มีการทดลองใช้วุ้นจากใบเพื่อรักษาคนไข้ที่เป็นแผลกดทับ (Bedsore) ๑๕. ช่วยลบท้องลายหลังคลอด ด้วยการใช้วุ้นของว่านหางจระเข้มาทาบริเวณท้องเป็นประจำทั้งในขณะตั้งครรภ์และหลังคลอด	
๒	ขมิ้นชัน (ขมิ้นแกง) - ชื่อสามัญ Turmeric - ชื่อวิทยาศาสตร์ Curcuma longa L.	**ขมิ้น** เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่น ๆ อีก เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มิ้น หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้น ๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น ขมิ้นชันอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ	๑. ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย ๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย ๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง ๔. ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก ๕. ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ ๖. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ๗. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน ๘. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ๙. ช่วยลดอาการของโรคเกาต์	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น และขมิ้นชันมีสรรพคุณทางยาที่รักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า ๕,๐๐๐ ปี สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย ๙-๑๒ เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้ถูกแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน เมื่อได้เหง้ามาแล้ว หากจะนำไปรับประทานเพื่อใช้ในการรักษาโรคต่าง ๆ ควรล้างให้สะอาดก่อน และไม่ต้องปอกเปลือก แต่หั่นเป็นแว่นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปตากแดดสัก ๒ วันแล้วนำมาบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ เท่าปลายนิ้วก้อย แล้วนำมารับประทานวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๒-๓ เม็ด หลังอาหารและช่วงก่อนนอน หรือจะนำเหง้าแก่มาขูดเอาเปลือกออกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด นำมาบดให้ละเอียด เติมน้ำแล้วคั้นเอาแต่น้ำมารับประทานครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ ครั้ง หากนำขมิ้นมาใช้เป็นยาทาภายนอก เพื่อรักษาอาการแพ้ ผื่นคัน ผิวหนังอักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย ให้นำเหง้าขมิ้นมาฝนผสมกับน้ำต้มสุกแล้วทาบริเวณที่เป็นวันละ ๓ ครั้ง หรือจะนำเอาผงขมิ้นมาโรยก็ใช้ได้เช่นกัน	๑๐. ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร ๑๑. ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ ๑๒. ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม ๑๓. อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์ (ยังไม่ได้รับการยืนยัน) ๑๔. ช่วยลดการอักเสบ ๑๕. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ ๑๖. ช่วยรักษาอาการแพ้และไข้หวัด ๑๗. ช่วยบรรเทาอาการไอ ๑๘. ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวกให้มีอาการดีขึ้น ๑๙. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด ๒๐. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกบิลอี ๒๑. ช่วยรักษาแผลที่ปาก ๒๒. ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง ๒๓. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง ๒๔. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชันผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมารับประทานครั้งละ ๓ เม็ด ๓ เวลา ๒๕. ช่วยแก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ๒๖. ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ ๒๗. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ ๒๘. ช่วยรักษาอาการลำไส้ใหญ่บวม ๒๙. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		 	๓๐. ช่วยในการขับลม ๓๑. ช่วยบรรเทาอาการนิ่วในถุงน้ำดี มีฤทธิ์ในการช่วยขับน้ำดี ๓๒. ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้ ๓๓. ช่วยบำรุงตับ ป้องกันตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ และป้องกันตับจากการถูกทำลายของยาพาราเซตามอล ๓๔. ช่วยบำรุงหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง ๓๕. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร ๓๖. ช่วยแก้อาการตกเลือด ด้วยการนำขมิ้นสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำปูนใสแล้วรับประทาน ๓๗. ช่วยแก้อาการตกขาว ๓๘. ช่วยรักษาอาการปวดหรืออักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ ๓๙. ช่วยแก้อาการน้ำเหลืองเสีย	
๓	กะเพรา - ชื่อสามัญ Holy basil, Sacred basil - ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum tenuiflorum L.	**กะเพรา** เป็นไม้ล้มลุกที่มีความสูงของต้นประมาณ ๓๐-๖๐ เซนติเมตร โคนต้นออกแข็ง กะเพราแดงจะมีลำต้นสีแดงอมเขียว กะเพราขาวมีลำต้นสีเขียวอมขาว และยอดอ่อนมีขนสีขาว มีใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวรูปรีออกตรงข้ามกัน ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบแหลม ขอบใบเป็นจักฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบมีขนสีขาว ส่วนดอกกะเพราจะออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีขาวแกมม่วงแดงมีจำนวนมาก กลีบเลี้ยงโคนจะเชื่อมติดกัน ปลายเรียวแหลม ด้านนอกมีขน กลีบดอกแบ่งเป็น ๒ ปาก ปากบน ๔ แฉก ปากล่าง ๑ แฉกและยาวกว่า	๑. ใช้ทำเป็นยาอายุวัฒนะ (the elixir of life) ๒. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นและป้องกันอาการหวัดได้ (ใบ) ๓. กะเพราเป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพรหลายชนิด เช่น ยารักษาตานขโมยสำหรับเด็ก ยาแก้ทางเด็ก ฯลฯ ๔. รากแห้งนำมาชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม ช่วยแก้โรคธาตุพิการ (ราก) ๕. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (ใบ) ๖. ช่วยแก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน (ใบ)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		ปากบน มีขนประปราย เกสรตัวผู้มี ๔ อัน ส่วนผลเป็นผลแห้ง เล็ก เมื่อแตกออกจะมีเมล็ดสีดำถึงน้ำตาลคล้ายรูปไข่ กะเพรามีอยู่ด้วยกัน ๒ ชนิด คือ กะเพราแดงและกะเพราขาว โดยกะเพราแดงจะมีฤทธิ์ที่แรงกว่ากะเพราขาว ในสรรพคุณทางยาจึงนิยมใช้กะเพราแดง โดยส่วนที่นำมาใช้ทำเป็นยาสมุนไพรก็ได้แก่ ส่วนของใบ ยอดกะเพรา (ทั้งสดและแห้ง) และทั้งต้น แต่ถ้านำมาใช้ประกอบอาหารจะนิยมใช้กะเพราขาวเป็นหลัก 	๗. ช่วยแก้อาการปวดด้วยการใช้ใบกะเพรานำมาคั้นรับประทานสด ๑ ถ้วยตะไล จะช่วยแก้อาการปวดมวนท้องได้เป็นอย่างดี (ใบ) ๘. ช่วยขับลมแก้อาการปวดท้องอุจจาระ (ใบ) ๙. ใบกะเพรามีสรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะ (ใบ) ๑๐. ช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง (ใบ) ๑๑. ช่วยแก้ลมซานตาง (ใบ) ๑๒. น้ำสกัดจากทั้งต้นของกะเพรามีฤทธิ์ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ (น้ำสกัดจากทั้งต้น) ๑๓. ช่วยย่อยไขมัน (น้ำสกัดจากทั้งต้น) ๑๔. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร (น้ำสกัดจากทั้งต้น) ๑๕. กะเพรามีสรรพคุณช่วยขับน้ำดี (น้ำสกัดจากทั้งต้น) ๑๖. ช่วยแก้ลมพิษ ด้วยการใช้ใบกะเพราประมาณ ๑ กำมือ นำมาตำผสมเหล้าขาวแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นลมพิษ (ใบ) ๑๗. ใช้ทำเป็นยารักษากลากเกลื้อน ด้วยการใช้ใบสดประมาณ ๒๐ ใบนำมาขยี้ให้น้ำออกมา แล้วนำมาใช้ทาบริเวณที่เป็นวันละ ๒-๓ ครั้งจนกว่าจะหาย (ใบ) ๑๘. ใช้เป็นยารักษาหูด ด้วยการใช้ใบกะเพราแดงสดนำมาขยี้แล้วทาบริเวณที่เป็นหูดเช้า-เย็น จนกว่าหัวหูดจะหลุดออกมา โดยระวังอย่าให้เข้าตาและถูกบริเวณผิวที่ไม่ได้เป็นหูด เพราะจะทำให้เนื้อดีเน่าเปื่อยและรักษาได้ยาก (ใบสด) ๑๙. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการใช้ใบกะเพรานำมาตำผสมกับเหล้าขาว แล้วนำมาทาบริเวณที่ถูกกัด ห้ามนำมารับประทานเด็ดขาดเพราะจะมีสารยูจีนอล	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
			(Eugenol) ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารและอาจถึงขั้นโคม่าได้ (ใบ) ๒๐. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคและช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้ (น้ำมันใบกะเพรา) ๒๑. มีงานวิจัยพบว่ากะเพราสามารช่วยยับยั้งสารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งเป็นสารพิษที่มักพบเจือปนในอาหารซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็งได้ (สารสกัดจากกะเพรา)	
๔	บัวบก - ชื่อสามัญ Gotu kola - ชื่อวิทยาศาสตร์ Centella asiatica (L.) Urb.	**บัวบก** มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักหนอก (ภาคเหนือ), ผักแว่น (ภาคใต้), กะโต่ เป็นต้น จัดเป็นพืชสมุนไพรที่มีต้นกำเนิดในแถบเอเชีย เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีกลิ่นฉุน มีรสขมหวาน เมื่อพูดถึงบัวบก สมุนไพรชนิดนี้ขึ้นมาทีไร หลาย ๆ คนคงนึกไปว่ามันแค่ช่วยแก้อาการช้ำในเฉย ๆ (ส่วนอาการอกหักนี้ไม่เกี่ยวกันนะ) แต่ในความเป็นจริงแล้ว บัวบกหรือใบบัวบกนั้นมีสรรพคุณมากมาย เพราะได้รับการกล่าวขานเกี่ยวการรักษาโรคได้หลายชนิด อย่างโรคลมชัก โรคผิวหนัง ท้องเสีย ท้องอืด แผลในกระเพาะอาหาร มีฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยบำรุงสมอง เพิ่มความจำ ช่วยลดความอ่อนล้าของสมอง ใบบัวบก มีสารประกอบสำคัญหลายชนิด อย่างเช่น บราโมซัยด์ บรามิโนซัยด์ ไตรเตอพีนอยด์ มาดิแคสโซซัยด์ ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบ และยังมีกรดมาดิแคสซิค วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๖ วิตามินเอ วิตามินเค	๑. บัวบกเป็นพืชที่มีแคลเซียมในระดับปานกลางถึงสูง แต่มีระดับสารออกซาเลตที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในปริมาณต่ำ ๒. ใบบัวบกช่วยคืนความอ่อนเยาว์ ย้อนอายุและวัย ๓. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ๔. ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ๕. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ๖. ประโยชน์ของใบบัวบก ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ฟื้นฟูรอบดวงตา เพราะบัวบกมีวิตามินเอสูง ๗. ช่วยรักษาอาการตาอักเสบบวมแดง ด้วยการใช้ใบบัวบกล้างน้ำสะอาด คั้นเอาแต่น้ำนำมาหยดที่ตา ๓-๔ ครั้งต่อวัน ๘. ช่วยบำรุงประสาทและสมองเหมือนใบแปะก๊วย ๙. ช่วยทำให้ความจำดีขึ้นและทำให้มีปฏิภาณไหวพริบเพิ่มมากขึ้น ๑๐. ช่วยเพิ่มความจำในผู้สูงอายุ	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโซเดียม และกรดอะมิโน อย่างเช่น แอสพาเรต กรดกลูตามิก เซรีน ทรีโอนีน อะลานีน ไลซีน ฮีสทีดีน เป็นต้น 	๑๑. เชื่อว่าใบบัวบกมีส่วนช่วยเพิ่มไอคิว ความฉลาด และความสามารถในการเรียนรู้ ๑๒. ใบบัวบกมีสรรพคุณช่วยชะลออาการของโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ สตรีวัยทอง โรคอัลไซเมอร์หรืออาการหลงลืมระยะสั้นได้ ๑๓. ช่วยเพิ่มสมาธิ แก้สมาธิสั้น ๑๔. ช่วยเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจเฉพาะหน้า ๑๕. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว ๑๖. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ ๑๗. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ๑๘. ช่วยเสริมการทำงานของกาบา (GABA) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยรักษาสมดุลของจิตใจ จึงช่วยผ่อนคลายและทำให้หลับง่ายขึ้น ๑๙. ช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ๒๐. ช่วยกระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ๒๑. ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย ๒๒. ช่วยบำรุงโลหิตในร่างกาย ๒๓. ช่วยบำรุงหัวใจ ๒๔. ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ๒๕. ช่วยทำให้จิตใจสดชื่น อารมณ์แจ่มใส ๒๖. ช่วยทำให้หน้าตาสดใสเหมือนเป็นวัยรุ่น ๒๗. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยบำรุงเสียง ๒๘. ช่วยบำรุงเสียง	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
			๒๙. ช่วยรักษาอาการเจ็บคอ ด้วยการใช้บัวบกสดประมาณ ๑ กำมือ นำมาตำคั้นเอาน้ำแล้วเติมน้ำส้มสายชู ๑-๓ ช้อนแกง แล้วจิบกินบ่อยๆ ๓๐. ช่วยแก้กระหายน้ำ ๓๑. ใบบัวบกมีสรรพคุณช่วยแก้อาการร้อนใน ตัวร้อน ๓๒. ใบบัวบกมีสารยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านโรคมะเร็ง	
๕	พริกไทย - ชื่อสามัญ Peppe - ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper nigrum L.	**พริกไทย** ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อย สูงประมาณ ๕ เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อ ๆ ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ส่วนลักษณะของดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก จะออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมล็ดกลม ๆ ติดกันอยู่เป็นพวง มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย บริเวณเทือกเขาทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับบ้านเราพริกไทยถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมากในจังหวัดจันทบุรี ตราด และระยอง สายพันธุ์พริกไทย พริกไทยที่นิยมปลูกในบ้านเรามีอยู่ ๖ สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบหนา พันธุ์บ้านแก้ว พันธุ์ปรางถี่ธรรมดา พันธุ์ปรางถี่หยิก พันธุ์ควายขวิด และสายพันธุ์คุชชิ่ง สมุนไพรพริกไทย เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่ง	๑. เมล็ดพริกไทยมีสารฟีนอลิกและสารพิเพอรีน ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ (เมล็ด) ๒. เมล็ดพริกไทยมีสารพิเพอรีน (Piperine) ซึ่งเป็นสารอัลคาลอยด์ที่มีส่วนช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้ (อ้างอิง : รศ.ดร.อรุณศรี ปรีเปรมอาจารย์จากคณะเภสัชศาสตร์) (เมล็ด) ๓. ช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ๔. ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มากขึ้น (เมล็ด) ๕. เมล็ดพริกไทยมีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท (เมล็ด) ๖. ช่วยแก้โรคลมบ้าหมูหรือลมชักได้ (เมล็ด) ๗. ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (เมล็ด) ๘. ช่วยทำให้เจริญอาหาร ทำให้ลิ้นของผู้สูงอายุรับรสได้ดียิ่งขึ้น ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ (เมล็ด) ๙. ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายและเสริมภูมิต้านทานไปด้วยในตัว (เมล็ด)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		เครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำ หรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่) แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็นพริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยล่อน) เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมาก จึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่าย ๆ เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยป่นก็ควรบดเก็บแต่น้อยในภาชนะที่แห้งสนิทและปิดให้มิดชิดเช่นกัน 	๑๐. ช่วยแก้ตาแดงเนื่องจากความดันโลหิตสูง(ดอก) ๑๑. ช่วยระงับอาเจียน (ดอก) ๑๒. ช่วยแก้อาการปวดฟัน ด้วยการใช้พริกไทย พริกหาง นำมาบดเป็นผงผสมยาขี้ผึ้ง แล้วปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ นำมาใช้อุดฟันตรงบริเวณที่ปวด (เมล็ด) ๑๓. ช่วยขับเสมหะ เปิดคอให้โล่งขึ้น (เมล็ด) ๑๔. ช่วยแก้เสมหะในทรวงอก แก้ลมพรรดึก (เถา) ๑๕. ช่วยบรรเทาอาการและแก้อาการไอ หอบหืด สะอึก (เมล็ด) ๑๖. ช่วยแก้อติสารหรืออาการลงแดง (เถา) ๑๗. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ (ราก) ๑๘. ช่วยแก้หวัดและลดไข้ (เมล็ด) ๑๙. ช่วยแก้ไข้เรื้อรัง ด้วยการใช้พริกไทยดำ ใบบัวบกแห้ง ใบกะเพราแห้ง อย่างละเท่า ๆ กัน นำมาบดเป็นผง ปั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ กินครั้งละ ๑ เม็ด เช้าและเย็น ๒๐. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยเพิ่มการสูบฉีดโลหิตเข้าใจ (เมล็ด) ๒๑. พริกไทยดำสามารถช่วยละลายลิ่มเลือดและลดการจับตัวเป็นก้อนได้ (อ้างอิง : The central food technological research institute) ๒๒. ช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อออกจากร่างกาย เมื่อเหงื่อระเหยออกจากผิวแล้ว จะช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นสบายมากยิ่งขึ้น (เมล็ด) ๒๓. พริกไทยดำช่วยรักษาโรคกระเพาะและลำไส้ ๒๔. ช่วยแก้อาการปวดมวนท้อง (ใบ, ราก)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
			๒๕. ช่วยรักษาอาการท้องร่วงอย่างรุนแรงและท้องเดินหลาย ๆ ครั้ง (เถา) ๒๖. ช่วยลดการเกิดก๊าซในระบบทางเดินอาหาร จึงช่วยแก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ, เมล็ด) ๒๗. ช่วยแก้ลมอัมพฤกษ์ ขับลมในกระเพาะ (ใบ,เมล็ด,ราก) ๒๘. ช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำลายและน้ำย่อยในกระเพาะ ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการอาหารไม่ย่อย ช่วยย่อยสารพิษตกค้างที่ไม่สามารถย่อยได้ (เมล็ด, ราก)	
๖	พริกขี้หนู - ชื่อสามัญ Bird pepper, Chili pepper, Cayenne Pepper, Tabasco pepper - ชื่อวิทยาศาสตร์ Capsicum annuum L.	**พริกขี้หนู** มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า พริกแด้ พริกแต้ พริกนก พริกแจว พริกน้ำเมี่ยง (ภาคเหนือ), หมักเพ็ด (ภาคอีสาน), พริก พริกขี้หนู พริกชี้ฟ้า (ภาคกลาง), ดีปลีขี้นก พริกขี้นก (ภาคใต้), พริกมะต่อม (เชียงใหม่), ปะแกว (นครราชสีมา), มะระตี้ (สุรินทร์), ดีปลี (ปัตตานี), ครี (กะเหรี่ยง-กำแพงเพชร), ลัวเจียะ (จีนแต้จิ๋ว), ล่าเจียว (จีนกลาง), มือซาชีชู, มือส่าโพ เป็นต้น ต้นพริกขี้หนู มีถิ่นกำเนิดในแถบอเมริกาเขตร้อน โดยจัดเป็นไม้ล้มลุกหรือไม้พุ่มขนาดเล็ก ที่มีความสูงของต้นประมาณ ๓๐-๙๐ เซนติเมตร มีอายุประมาณ ๑-๓ ปี แตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นสีเขียว เมื่อแก่แล้วจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนเหนียว ดินร่วนระบายน้ำดี ในที่ร่มรำไรหรือกลางแจ้ง ไม่ทนต่อสภาพน้ำขัง มักขึ้นร่วมกับวัชพืชชนิดอื่น ในประเทศไทยพบได้ทุกภาค	๑. ผลมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ผล) ส่วนยอดพริกและใบอ่อนพริกมีรสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร เพิ่มน้ำลาย และช่วยขับลม (ใบ) ๒. ต้นนำมาสุมให้เป็นถ่านใช้ชงกับน้ำเป็นยาแก้กระษัย (ต้น) ๓. ผลใช้เป็นยาแก้ตานซางซึ่งเป็นโรคที่มักพบได้ในเด็ก โดยมีอาการซูบซีด พุงโร ก้นปอด สันนิษฐานว่าเกิดจากโรคพยาธิในลำไส้ (ผล) ๔. ผลสุกนำมาปรุงเป็นอาหาร จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เนื่องจากมีสาร capsaicin (ผล) ๕. ช่วยเร่งการสันดาปและเร่งเมตาบอลิซึม ช่วยใช้แคลอรีให้หมดไป จึงทำให้น้ำหนักลด และช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมันเลว (LDL) ในสัตว์ทดลองได้ เนื่องจากสาร Capsaicin จะช่วยป้องกันไม่ให้ตับสร้างไขมันเลว (LDL) ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการสร้างไขมันดี (HDL) ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในกระแสเลือดต่ำลง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ (ผล)	

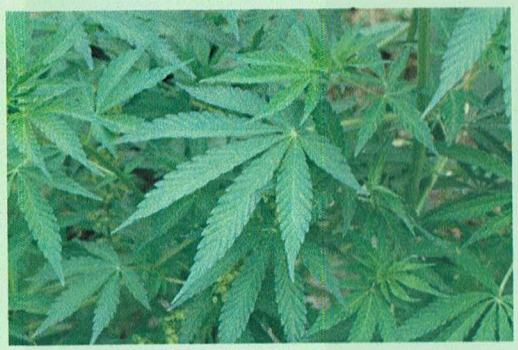
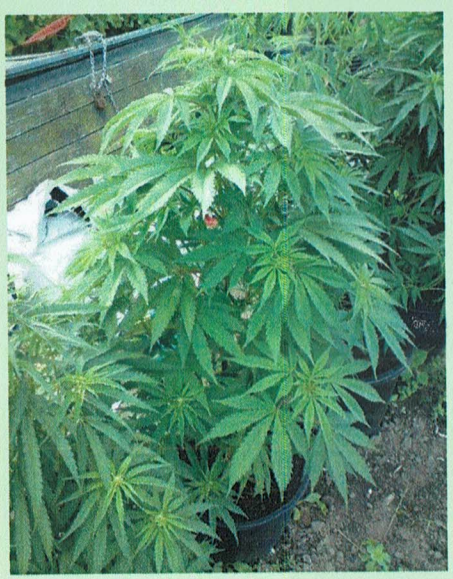
ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		ใบพริกขี้หนู ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับตรงข้ามกัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ รูปกลมรี หรือรูปวงรี ปลายใบแหลม โคนใบเฉียงหรือสอบ ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ ๒-๔ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๓-๘ เซนติเมตร แผ่นใบเรียบเป็นสีเขียวมันวาว ก้านใบยาวประมาณ ๔-๗ เซนติเมตร ดอกพริกขี้หนู ออกดอกเป็นช่อกระจุกตามซอกใบ ช่อละประมาณ ๒-๓ ดอก มีกลีบดอกประมาณ ๕-๗ กลีบ กลีบดอกเป็นสีขาว สีเหลืองอ่อนอมเขียว หรือสีเขียวอ่อน เกสรเพศผู้จะมีอยู่ประมาณ ๕ อัน โดยจะขึ้นสลับกับกลีบดอก ส่วนเกสรเพศเมียจะมีอยู่เพียง ๑ อัน (อีกข้อมูลระบุว่า เกสรเพศเมียมี ๒ อัน) และมีรังไข่ประมาณ ๒-๓ ห้อง ผลพริกขี้หนู ผลมีลักษณะยาวรี ปลายผลแหลม ออกในลักษณะหัวลิ่มลง (แต่โดยปกติแล้วผลอ่อนมักชี้ขึ้น เมื่อแก่แล้วจะชี้ลง) ผลมีขนาดกว้างประมาณ ๓-๕ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๒-๓ เซนติเมตร ผลเป็นผลสดสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีส้มแดงหรือเป็นสีแดงปนสีน้ำตาล ลักษณะของผลมีผิวลื่น ภายในผลกลวงและมีแกนกลาง รอบ ๆ แกนจะมีเมล็ดเป็นสีเหลืองเกาะอยู่มาก เมล็ดมีลักษณะแบนเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนและมีรสเผ็ด เมล็ดมีขนาดประมาณ ๓ มิลลิเมตร	๖. พริกสามารถช่วยลดความโลหิตได้ เพราะทำให้หลอดเลือดอ่อนตัวและช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ด้วยดี (ผล) ๗ รากพริกขี้หนูมีสรรพคุณเป็นยาฟอกโลหิต (ราก) ๘. พริกมีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยสลายลิ่มเลือด (ผล) ๙. การรับประทานพริกเป็นประจำจะช่วยลดการอุดตันของหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหัวใจล้มเหลวหรือจากการเสียชีวิตจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน เพราะช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ลดความดัน เนื่องจากสารจำพวกเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีจะช่วยเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง เพิ่มการยืดหดตัวของผนังหลอดเลือด ทำให้ปรับเข้ากับแรงดันในระดับต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น (ผล) ๑๐. ช่วยทำให้อารมณ์แจ่มใส โดยสาร Capsaicin ที่มีอยู่ในพริกขี้หนูจะช่วยส่งสัญญาณให้ต่อมใต้สมองสร้างสาร Endorphin ซึ่งออกฤทธิ์คล้ายกับมอร์ฟีน คือ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด และทำให้อารมณ์แจ่มใส (ผล) ๑๑. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ปวดศีรษะเนื่องมาจากไข้หวัดหรือตัวร้อน ด้วยการใช้ใบพริกขี้หนูสด ๆ นำมาตำผสมกับดินสอพอง แล้วนำมาใช้ปิดบริเวณขมับ (ใบ) ๑๒. ตำรายาไทยจะใช้ผลซึ่งมีรสเผ็ดร้อนเป็นยาแก้ไข้หวัด ลดน้ำมูก บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ ทำให้การหายใจสะดวกสบายยิ่งขึ้น (ผล) ส่วนใบมีสรรพคุณช่วยแก้หวัด (ใบ)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		 	๑๓. ช่วยสลายเมือกในปอด ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยป้องกันหลอดลมอักเสบและถุงลมโป่งพอง สาร Capsaicin ที่มีอยู่ในพริกขี้หนูจะช่วยลดน้ำมูกหรือสิ่งกีดขวางต่อระบบการหายใจอันเนื่องมาจากเป็นไข้หวัดภูมิแพ้ หรือไซนัส (ผล) ๑๔. ช่วยรักษาอาการอาเจียน (ผล) ๑๕. ใช้แก้อาการเจ็บคอ เสียงแหบ ด้วยการใช้น้ำต้มหรือยาชงพริกขี้หนู ที่เตรียมโดยการใช้พริกขี้หนูป่น ๑ หยิบมือ เติมน้ำเดือดลง ๑ แก้ว ทิ้งไว้ให้พออุ่น แล้วนำมาใช้กลั้วคอ (ผล) ๑๖. รากใช้ฝนกับมะนาวแทรกเกลือ ใช้เป็นยากวาดคอ (ราก) ๑๗. ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น (ผล) ๑๘. ช่วยรักษาโรคบิด (ผล)	
๗.	ใบพลู - ชื่อสามัญ Bettle Piper , Bettle leaf vine	**พลู** เป็นพืชวงศ์เดียวกับพริกไทย (PIPERACEAE) จัดเป็นไม้เถาเลื้อยเนื้อแข็ง ลำต้นเกลี้ยงเป็นปล้อง และมีข้อ ขนาดลำต้น ๒.๕-๕ ซม. ลำต้นมีลักษณะอวบน้ำ และมีร่องเล็กๆสีน้ำตาลอมแดงตามแนวยาวของลำต้น สันร่องมีสีเขียว โดยลำต้นส่วนปลายจะมีสีเขียว ส่วนลำต้นส่วนต้นจะมีสีเขียวอมเทา โดยมีรากยึดเกาะที่ออกตามข้อของลำต้นบางครั้งเรียกว่า รากตุ๊กแก แตกออกตาม	๑. ช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรง ๒. ช่วยดับกลิ่นปาก ๓. แก้ปวดท้อง (ที่มีอาการเย็นบริเวณท้อง) ๔. ช่วยขับเสมหะ ๕. เป็นยากระตุ้นน้ำลาย ๖. ขับเหงื่อ ๗. แก้ปวดท้องเพราะพยาธิ	

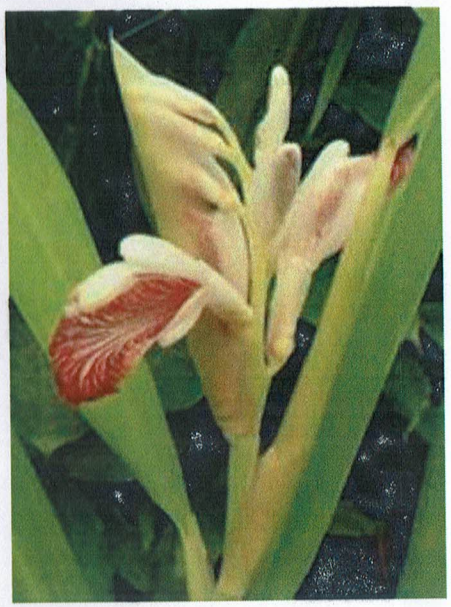
ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
	- ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper betle Linn.	ข้อของลำต้นเพื่อยึดเกาะวัสดุสำหรับช่วยพยุงลำต้นเลื้อยขึ้นที่สูงได้ และทำให้ลำต้นไม่หลุดร่วงลงสู่พื้นได้ง่าย ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยว ออกสลับกัน รูปหัวใจหรือกลมแกมรูปไข่ กว้าง ๘–๑๒ ซม. ยาว ๑๒ – ๑๖ ซม. ปลายใบแหลมหรือเรียวแหลม เนื้อใบค่อนข้างเป็นมันสด ใบอ่อนมีสีเหลืองอ่อน และค่อยๆเปลี่ยนเป็นสีเขียวอ่อน และสีเขียวเข้ม เมื่อแก่เต็มที่จะมีสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ รสเผ็ดร้อน เส้นใบนูนเด่นทางด้านล่าง ก้านใบยาว ดอกพลู มีสีขาว ออกรวมกันเป็นช่อ มีช่อดอกแบ่งเพศกันอยู่คนละต้น ประกอบด้วยช่อดอกตัวเมีย และดอกตัวผู้ มีใบประดับดอกขนาดเล็กรูปวงกลม ช่อดอกตัวผู้ยาว ๒-๑๒ ซม. ก้านช่อดอกยาว ๑.๕-๓ ซม. ประกอบด้วยเกสรตัวผู้ ๒ อัน มีขนาดสั้นมาก ส่วนช่อดอกตัวเมียมีความยาวเท่ากับช่อดอกตัวผู้ แต่มีก้านช่อดอกยาวกว่า ดอกมักบานไม่พร้อมกัน จึงทำให้ไม่ค่อยพบเห็นผลของพลู เพราะมีโอกาสผสมเกสรน้อย ผลของพลูมีลักษณะอัดแน่นที่เกิดจากดอกในช่อดอก ผลของพลูมีลักษณะค่อนข้างนุ่ม ด้านในประกอบด้วย ๑ เมล็ด โดยเมล็ดมีลักษณะกลม ขนาดยาวประมาณ ๒.๒๕ - ๒.๖ มม. กว้างประมาณ ๒ มม. 	๘. ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ ๙. รักษาอาการช้ำบวม ๑๐. รักษาอาการไอเจ็บคอ ๑๑. รักษาอาการผื่นคันอันเนื่องมาจากเกิดลมพิษ ๑๒. รักษาโรคผิวหนัง ๑๓. รักษาโรคกลาเกลื้อน แผลอักเสบฝีหนองและสิว ๑๔. ใช้เป็นยาระบาย ๑๕. แก้อาการท้องผูก ๑๖. ช่วยลดไข้ ๑๗. แก้ปวดศีรษะ ๑๘. ขับลมในกระเพาะอาหาร ๑๙. ทำให้ลมหายใจหอมสดชื่น ๒๐. ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ใช้ใบสด ๓-๕ กรัม ต้มน้ำกินสำหรับแก้อาการปวดท้องแก้ลมพิษ ให้ใช้ใบสดตำผสมเหล้าทาบริเวณที่เป็น ใช้เคี้ยวแล้วคายทิ้งวันละ ๒-๓ ครั้ง ช่วยดับกลิ่นปาก แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อและบำรุงกระเพาหาร ใช้ใบสดโขลกให้ละเอียดคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำร้อนหนึ่งแก้วใช้ดื่ม ลดปวดบวม ใช้ใบพลู ใบใหญ่ ๆ นำไปอังไฟให้ร้อนใช้ไปประคบบริเวณที่ปวดบวมช้ำ รักษากลากและฮ่องกงฟุต เอาใบสดโขลกให้ละเอียดดองกับเหล้าขาวทิ้งไว้ ๑๕ วัน แล้วกรองเอาแต่น้ำใช้ทาบริเวณที่เป็น	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๘	ตำลึง ชื่อสามัญ Ivy gourd ชื่อวิทยาศาสตร์ Coccinia grandis (L.) Voigt	**ตำลึง** มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ตำลึง, สี่บาท (ภาคกลาง), ผักแคบ (ภาคเหนือ), ผักตำนิน (ภาคอีสาน), แคเด๊าะ (แม่ฮ่องสอน) เป็นต้น ต้นตำลึงจัดเป็นไม้เลื้อย โคนใบมีลักษณะเหมือนรูปหัวใจ มีมือเกาะที่ยื่นออกมาจากที่ข้อ ดอกมีทั้งดอกเดี่ยวและดอกคู่ กลีบดอกมีสีขาว และดอกมีลักษณะคล้ายรูประฆัง ตำลึง ประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยใบและยอดอ่อนของตำลึง ๑๐๐ กรัม จะให้พลังงานกับร่างกาย ๓๕ กิโลแคลอรี, โปรตีน, ใยอาหาร ๑ กรัม, เบตาแคโรทีน วิตามินเอ ๑๘,๖๐๘ IU, วิตามินบี ๑ ๐.๑๗ มิลลิกรัม, วิตามินบี ๒ ๐.๑๓ มิลลิกรัม, วิตามินบี ๓ ๑.๒ มิลลิกรัม, วิตามินซี ๓๔ มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม ๑๒๖ มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส ๓๐ กรัม, ธาตุเหล็ก ๔.๖ มิลลิกรัม เป็นต้น 	๑. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมความเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ๒. ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย ๓. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ๔. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร ๕. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้เถาแก่ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำหรือจะใช้น้ำคั้นจากผลดิบ นำมาดื่มวันละ ๒ รอบ เช้า,เย็น จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มระดับอินซูลิน ๖. ช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง (ใบ, น้ำคั้นตำลึง) ๗. ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด จึงช่วยป้องกันการเกิดอัมพาตด้วย ๘. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (แคลเซียม) ๙. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (วิตามินเอ) ๑๐. ช่วยบำรุงเลือด (ใบ) ๑๑. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต (ใบ) ๑๒. ช่วยป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดแข็ง ตีบตัน และแตกได้ ๑๓. ช่วยบำรุงน้ำนมแม่ (ใบ) ๑๔. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน (วิตามินซี) ๑๕. ใช้ดับพิษร้อน แก้ไข้ตัวร้อน (ใบ) ๑๖. ช่วยลดไข้ (ราก) ๑๗. ช่วยแก้อาเจียน (ราก) ๑๘. แก้อาการวิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้เถาตำลึงชงกับน้ำดื่ม (เถา) ๑๙ ใช้แก้อาการตาแดง เจ็บตา (ใบ)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๙	กัญชา - ชื่อสามัญ Cannabis, Hemp, Indian Hemp, Marihuana, Marijuana, Dope, Gage, Ganja, Grass, Hash, Hashish, Kuf, Mary jane, Pot, Sens, Sess, Skunk, Smoke, Reefer, Weed - ชื่อวิทยาศาสตร์ Cannabis sativa L.	**กัญชา** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกฤดูเดียว มีความสูงได้ประมาณ ๑-๓ เมตร ลำต้นมีขนาดเล็ก ตั้งตรง ลักษณะของลำต้นเป็นเหลี่ยม มีขนสีเขียวอมเทาและไม่ค่อยแตกสาขา ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ถ้าปลูกในดินร่วนซุยและมีอาหารอุดมสมบูรณ์จะงอกงามดีมาก พืชชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย มีเขตการกระจายพันธุ์ในอัฟกานิสถาน ทวีปแอฟริกาเขตร้อน ทวีปยุโรป ทวีปอเมริกาเหนือและใต้ และฮาวาย พบปลูกมากในยุโรป ประเทศบราซิล อเมริกันแถบตะวันออก และปลูกมากตามแนวเขาทางภาคเหนือของประเทศไทย ใบกัญชา ใบเป็นใบเดี่ยว รูปฝ่ามือ ออกเรียงตรงข้าม ลักษณะของใบแตกออกเป็นแฉก ๆ ประมาณ ๕-๘ แฉก แต่ละแฉกเป็นรูปยาวรี ปลายและโคนสอบ ส่วนขอบใบทุกแฉกเป็นหยักแบบฟันเลื่อย มีขนาดกว้างประมาณ ๐.๓-๑.๕ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๖-๑๐เซนติเมตร ลักษณะของใบโดยรวมจะคล้าย ๆ กับใบละหุ่ง ใบฝิ่นต้นและใบมันสำปะหลัง ผิวใบด้านบนเป็นสีเขียวเข้ม ส่วนด้านล่างท้องใบมีสีเทาอ่อนเล็กน้อย มีขนต่อมกระจายทั่วผิวใบด้านบน ส่วนด้านล่างมีขนอ่อนนาบไปกับแผ่นใบ ก้านใบยาวประมาณ ๔-๑๕ เซนติเมตร ในก้านหนึ่งจะมีใบเดี่ยว ๓-๑๑ ใบ มีกลิ่นเหม็นเขียว ดอกกัญชา ออกดอกเป็นช่อที่ง่ามใบหรือปลายกิ่ง ดอกเป็นสีเหลืองหรือสีเขียว ดอกเป็นแบบแยกเพศ มีทั้งดอกช่อเพศผู้และดอกช่อเพศเมีย ดอกเพศผู้และดอก	๑. ตำรายาไทยจะใช้เมล็ดกินเป็นยาชูกำลัง ช่วยเจริญอาหาร แต่ถ้ากินมากจะมีอาการหวาดกลัวและหมดสติ (เมล็ด) ๒. ยอดอ่อนเมื่อนำมาสกัดด้วยแอลกอฮอล์ จะได้สารที่เรียกว่า “ทิงเจอร์แคนเนบิสอินดิคา” ซึ่งเป็นน้ำยาสีเขียว เมื่อกินเข้าไปประมาณ ๕-๑๕ หยด จะมีสรรพคุณเป็นยาช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวกับระบบประสาท เป็นยาสงบเส้นประสาท ทำให้นอนหลับ เคลิ้มฝัน แก้โรคสมองพิการ เป็นยาระงับปวด และเป็นยาแก้อักเสบ (ยอดอ่อน) ๓. ดอกใช้เป็นยาแก้โรคเส้นประสาท เช่น นอนไม่หลับ คิดมาก หรือใช้กับผู้ป่วยที่เบื่ออาหาร โดยนำมาปรุงเป็นอาหารให้กิน (ดอก) ๔. ใบใช้เป็นยาแก้ไข้ผอมเหลือง ไม่มีกำลัง ตัวสั่น เสียงสั่น (ใบ) ๕. ใบกัญชา ใช้เป็นยารักษาโรคหอบหืด ช่วยขยายหลอดลมและลดการหดตัวของหลอดลม ด้วยการนำใบสดมาหั่นให้เป็นฝอย แล้วเอาไปตากแห้ง จากนั้นจึงนำมาสูบเป็นยารักษาโรค (ใบ) ๖. ใช้ดอกผสมกับยาฉุนพญามือเหล็ก นำมาหั่นแล้วสูบเป็นยาช่วยกัดเสมหะในลำคอ (ดอก) ๗. เมล็ดใช้เป็นยาแก้กระหายน้ำ (เมล็ด) ๘. น้ำยาสีเขียวที่สกัดได้จากยอดอ่อนด้วยแอลกอฮอล์ มีสรรพคุณเป็นยาแก้โรคบิด แก้ปวดท้อง และโรคท้องร่วง (ยอดอ่อน) ส่วนเมล็ดก็มีสรรพคุณเป็นยาแก้บิดเช่นเดียวกับยอด (เมล็ด)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		เพศเมียจะแยกกันอยู่คนละต้น โดยช่อดอกและใบของต้นเพศผู้จะจัดเรียงตัวกันแบบห่าง ๆ (ภาพแรก) ซึ่งต่างจากต้นเพศเมียที่จะเรียงชิดกัน ดอกเล็ก และดอกเพศเมียจะมีกลีบเลี้ยงหุ้มอยู่  	๙. เมล็ดมีสรรพคุณเป็นยาแก้ท้องผูก ใช้เป็นยาแก้ท้องผูกในคนสูงอายุได้ดี ด้วยการใช้เมล็ดซึ่งมีน้ำมัน ๓๐% ให้ใช้ร่วมกับตัวยาอื่น ๆ ในตำรับยา (เมล็ด) ๑๐. ยาพื้นบ้านล้านนาจะใช้เมล็ดกัญชาจำนวน ๓ เมล็ด นำมาผสมกับพริกไทย ๓ ผล บดให้เป็นผง ใช้ผสมกับน้ำกินทุกคืนเป็นยาคุมกำเนิดสำหรับสตรี (เมล็ด) ๑๑. ช่วยแก้ประจำเดือนไม่ปกติของสตรี (ทั้งต้น) ๑๒. ทั้งต้นใช้ภายนอกเป็นยาแก้โรคผิวหนังกลากเกลื้อน (ทั้งต้น) ๑๓. ใช้เป็นยาแก้กล้ามเนื้อกระตุก (ทั้งต้น) ๑๔. ช่วยลดอาการเจ็บปวดจากโรคไขข้ออักเสบ ๑๕. นอกจากสรรพคุณที่กล่าว ในทางการแพทย์ยังใช้ประโยชน์จากกัญชาในการรักษาโรคและบรรเทาอาการอย่างหลากหลาย เช่น ใช้แก้ปวดหัวไมเกรน แก้อาการสั่นเพ้อ แก้อาการไอ อ่อนล้า ปวดประจำเดือนของสตรี โรคข้อ หรือกระทั่งโรคมะเร็งบางชนิด <u>ข้อควรระวัง</u> : ในกรณีที่รับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน มีอาการชัก ตาลาย หรือกลายเป็นเสพติด ในผู้ชายหากรับประทานมากเกินไปจะทำให้น้ำกามเคลื่อน ส่วนสตรีที่รับประทานมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการตกขาว	

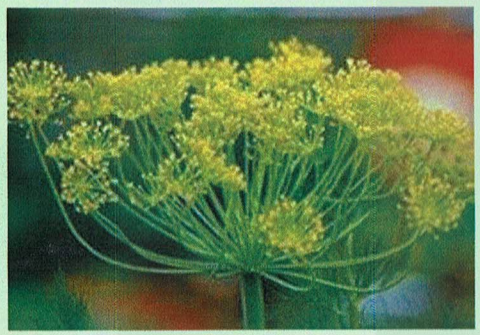
ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๑๐	ข่า - ชื่อสามัญ Galanga, Greater galangal, False galangal - ชื่อวิทยาศาสตร์ Alpinia galanga (L.)	**ข่า** เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน (เหง้า) และยังประกอบไปด้วย ใบ ดอก ผล และเมล็ด โดยจัดอยู่ในตระกูลขิง เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่บ้านเราและอินโดนีเซียนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารต่าง ๆ ใช้เป็นเครื่องเทศเพื่อช่วยแต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงหรือน้ำพริกต่าง ๆ ใช้ปรุงรสในอาหารต่าง ๆ อย่างต้มข่า ต้มยำ ผัดเผ็ด เป็นต้น นอกจากนี้ดอกและลำต้นอ่อนยังใช้รับประทานเป็นผักสดได้อีกด้วย 	๑. ช่วยให้เจริญอาหาร (ข่าหลวง) ๒. ช่วยบำรุงร่างกาย (เหง้า) ๓. ช่วยบำรุงธาตุไฟ (หน่อ) ๔. ข่ามีสาร ๑-acetoxychavicol acetate (ACA) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งจากการเหนี่ยวนำของสารก่อมะเร็ง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไปด้วยในตัว (เหง้า) ๕. มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง (สารสกัดจากเหง้า) ๖. สารสกัดจากเหง้ามีฤทธิ์ช่วยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (สารสกัดจากเหง้า) ๗. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ (เหง้าแก่, สารสกัดจากเหง้า) ๘. ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและเพิ่มการเผาผลาญของร่างกายให้ดีขึ้น (ราก) ๙. น้ำมันหอมระเหยจากข่ามีประโยชน์อย่างมากต่อระบบทางเดินหายใจ จึงมีส่วนช่วยแก้อาการหวัด ไอ และเจ็บคอได้เป็นอย่างดี (สารสกัดจากเหง้า) ๑๐. ช่วยแก้ลมแน่นหน้าอก (หน่อ) ๑๑. ช่วยแก้ไข้สันนิบาตหน้าเพลิง (เหง้าแก่) ๑๒. ข่าสรรพคุณทางยาช่วยแก้เสมหะ (เหง้า, ราก) ๑๓. ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือ ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุตนำมาตำจนละเอียด แล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่มครั้งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า) ๑๔. ผงจากผลแห้งสามารถนำมาใช้รักษาอาการปวดฟันได้ด้วยการนำผลไปบดแล้วนำมาทาบริเวณที่ปวด (ผลข่า)	

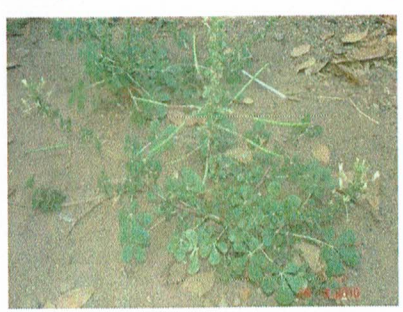
ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
			๑๕. ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเดิน ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่มครั้งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า) ๑๖. ดอกข่าใช้รับประทานช่วยแก้อาการท้องเสียได้ (ดอก) ๑๗. ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้เหง้าข่าแก่สด ยาวประมาณ ๑ นิ้วฟุต นำมาตำจนละเอียดแล้วเติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาดื่มครั้งละครึ่งแก้ว หลังอาหาร วันละ ๓ เวลา (เหง้า) 	
๑๑	ผักคะน้า - ชื่อสามัญ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese broccoli, Chinese kale - ชื่อวิทยาศาสตร์ Brassica oleracea L. Cv. Alboglabra Group	**คะน้า** เป็นผักที่มีต้นกำเนิดในทวีปเอเชียซึ่งเพาะปลูกมากในประเทศจีน ไต้หวัน ฮ่องกง มาเลเซีย รวมไปถึงประเทศไทยบ้านเราด้วย ผักคะน้าเป็นผักที่สามารถเพาะปลูกได้ตลอดปี (แต่ช่วงเวลาเพาะปลูกที่ดีที่สุดจะในช่วงเดือนตุลาคม - เมษายน) มีระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวสั้น สำหรับบ้านเราสายพันธุ์ที่นิยมปลูกจะมีอยู่ด้วยกัน ๓ สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบกลม พันธุ์ใบแหลม พันธุ์ยอดหรือก้าน เป็นต้น เมื่อหาซื้อมาแล้วควรเก็บใส่ไว้ในกล่องหรือถุงพลาสติก มัดหรือปิดให้แน่นแล้วนำไปแช่ไว้ในช่องเก็บผักของตู้เย็น ซึ่งเป็นวิธีที่จะช่วย	๑. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้ ๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานในกับร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ๓. ช่วยบำรุงผิวพรรณและป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ ๔. ผักคะน้ามีวิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ชุ่มชื้นมากขึ้น (วิตามินซี) ๕. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (วิตามินเอ) ๖. คะน้ามีสารลูทีน (Lutein) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต้อกระจกได้ถึง ๒๙% (ลูทีน)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		รักษาวิตามินในผักให้คงอยู่ได้มากที่สุด คะน้าเป็นพืชผักใบเขียวที่นิยมรับประทานกันทั่วไป เป็นผักที่หาซื้อง่าย ราคาไม่แพง แต่มีสิ่งที่ควรจะระวังเป็นพิเศษนอกจากการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงแล้ว อาจจะต้องระวังในเรื่องของธาตุแคดเมียมที่อาจจะปนเปื้อนมากับน้ำและพื้นดินด้วย เพราะหากร่างกายได้รับเข้าไป มันจะเข้าไปสะสมในตับและไต ซึ่งจะเป็นพิษต่อตับและไตของคุณเอง และก่อนนำมารับประทานคุณควรล้างทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง ด้วยการล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือจะล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านอย่างน้อย ๒ นาที หรือจะใช้สารละลายอื่น ๆ ก็จะดีมาก เช่น น้ำยาล้างผัก น้ำส้มสายชู เกลือละลายน้ำ เป็นต้น (เพราะผักคะน้านั้นได้ชื่อว่าเป็นผักที่พบสารพิษตกค้างหรือยาฆ่าแมลงมากที่สุด) 	๗. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม และยังช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์จอตาได้อีกด้วย ๘. ช่วยบำรุงโลหิต ๙. ธาตุเหล็กและธาตุโฟเลตในผักคะน้ามีความสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดแดง ๑๐. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ๑๑. ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำหน้าที่ช่วยขับออกซิเจนที่เลือดนำมาไว้ใช้ ๑๒. ผักคะน้ามีแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน (แคลเซียม) ๑๓. ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน (แคลเซียม) ๑๔. มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ๑๕. ผักคะน้ามีแมกนีเซียมสูง ซึ่งช่วยลดความถี่ของอาการไมเกรนลงได้ (ธาตุแมกนีเซียม) ๑๖. ช่วยชะลอปัญหาความจำเสื่อม ทำให้อัตราการเปลี่ยนของความจำช้าลง และช่วยชะลอการเสื่อมของอายุสมอง (วิตามินอี) ๑๗. มีคุณสมบัติช่วยป้องกันยับยั้งการเจริญของเนื้องอก ยับยั้งสารก่อมะเร็ง ต่อต้านอนุมูลอิสระและสารก่อมะเร็ง ช่วยส่งเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยขับพิษของสารก่อมะเร็ง ๑๘. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งปอด และมะเร็งเต้านม ๑๙. ช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
			๒๐. ช่วยรักษาโรคหอบหืด เพราะช่วยลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบในหลอดลม และยังช่วยขยายหลอดลมของผู้ที่เป็นโรคหอบหืดอีกด้วย ๒๑. ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ ๒๒. ช่วยคลายการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อหลอดลมเมื่อถูกโจมตีด้วยละอองเกสรหรือฝุ่นที่ทำให้ร่างกายต่อต้าน ๒๓. ช่วยป้องกันโรคท้องผูก (เส้นใย) การรับประทานผักคะน้าเป็นประจำจะช่วยป้องกันการเกิดตะคริว	
๑๒	ตะไคร้ - ชื่อสามัญ Lemongrass - ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (DC.) Stapf	**ตะไคร้** จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้น้ำตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ 	๑. มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ ๒. เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้) ๓. มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ๔. ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น) ๕. สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ๖. แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ ๗. ช่วยรักษาอาการไข้ (ใบสด) ๘. ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ (ราก) ๙. น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ๑๐. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ๑๑. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบสด) ๑๒. ใช้เป็นยาแก้อาเจียนหากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ (หัวตะไคร้) ๑๓. ช่วยแก้อาการกษัยเส้นและแก้ลมใบ (หัวตะไคร้) ๑๔. รักษาโรคหอบหืดด้วยการใช้ต้นตะไคร้ ๑๕. ช่วยแก้อาการเสียดแน่นแสบบริเวณหน้าอก (ราก) ๑๖. ใช้เป็นยาแก้อาการปวดท้องและอาการท้องเสีย (ราก)	

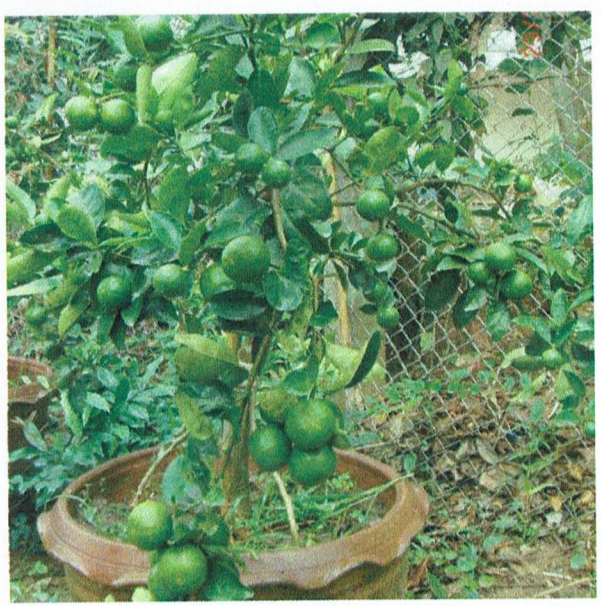
ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๑๓	ผักชีลาว - ชื่อสามัญ Dill - ชื่อวิทยาศาสตร์ Anethum graveolens L.	**ผักชีลาว** มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีเมือง (น่าน), ผักชีเทียน ผักชีตั๊กแตน (พิจิตร), ผักชี (เลย, ขอนแก่น), เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตั๊กแตน (ภาคกลาง) เป็นต้น ผักชีลาว เป็นผักที่มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้หลาย ๆ คนชื่นชอบ แต่สำหรับบางคนถึงกับส่ายหัวเลยทีเดียว แต่ถึงจะอย่างนั้นก็เถอะ ผักชีลาวก็เป็นพืชผักสมุนไพรที่ทรงคุณค่ามากมาย เพราะคุณค่าทางโภชนาการของผักชีลาวนั้นประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดในปริมาณที่สูงอีกด้วย นอกจากนี้ผักชีลาวยังมีสรรพคุณทางยามากมายที่ช่วยเพิ่มการทำงานของกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหารที่รับประทาน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และยังมีส่วนช่วยลดความดันโลหิต ขยายหลอดเลือด และช่วยกระตุ้นการหายใจได้อีกด้วย สำหรับประโยชน์เต็ม ๆ ดูด้านล่างเลยครับ 	๑. มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก ช่วยในการชะลอวัย ๒. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับตาต่างๆ (เพราะมีวิตามินเอสูงมาก) ๓. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (มีแคลเซียมสูง) ๔. ใช้เป็นยาบำรุงกำลังชั่วคราว (ผลแก่) ๕. ช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานโรคให้กับร่างกาย ๖. ช่วยลดความดันโลหิตสูง ๗. ช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ๘. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (เบตาแคโรทีน) ๙. ช่วยขยายหลอดเลือด ๑๐. ช่วยบำรุงปอด (ผล) ๑๑. ช่วยขับเหงื่อ (ทั้งต้น) ๑๒. ช่วยกระตุ้นการหายใจ ๑๓. แก้หอบหืด (ผล) ๑๔. ช่วยแก้อาการไอ (ผล) ๑๕. ช่วยแก้อาการสะอึก (ผล) ๑๖. ช่วยเพิ่มปริมาณของน้ำนมสำหรับคุณแม่ที่เพิ่งคลอดบุตร (ใบ) ๑๗. ช่วยลดอาการโคลิค (Baby colic) หรืออาการ “เด็กร้องร้อยวัน” ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยในเด็กแรกเกิด (ใบ) ๑๘. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน เป็นลม (ผล) ๑๙. ช่วยส่งเสริมการทำงานของกระเพาะอาหาร (ใบ) ๒๐. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ด้วยการใช้ผลแห้งนำมาบดให้เป็นผงแล้วชงกับน้ำดื่มวันละ ๔ แก้ว (ผลแก่)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
			๒๑. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ด้วยการใช้ผลแห้งนำมาบดให้เป็นผงแล้วชงกับน้ำดื่มวันละ ๔ แก้ว หรือจะใช้ต้นสดนำมาผสมกับนมให้เด็กอ่อนดื่มแก้อาการก็ได้เช่นกัน (ผลแก่)	
๑๔	ผักเสี้ยน - ชื่อสามัญ Wild spider flower - ชื่อวิทยาศาสตร์ Cleome gynandra L.	**ผักเสี้ยน** จัดเป็นไม้ล้มลุก มีความสูงประมาณ ๓๐-๑๕ เซนติเมตร ส่วนต่าง ๆ ของต้นมีขนปกคลุม ส่วนรากเป็นรากแก้ว และรากแขนงจำนวนมาก ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด โดยมีถิ่นกำเนิดและมีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ทั่วไปในทวีปเอเชีย (รวมทั้งไทย) และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทย แหล่งที่พบผักเสี้ยน มักพบขึ้นเป็นวัชพืชตามท้องไร่ปลายนา ที่รกร้างว่างเปล่าทั่วไป และริมลำธาร ใบผักเสี้ยน มีใบเป็นใบประกอบ มี ๓-๕ ใบย่อย ก้านใบมีความยาวประมาณ ๓-๘ เซนติเมตร ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่กลับหรือรูปใบหอกกลับ ยาวประมาณ ๒.๕-๕ เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนเรียวสอบ ส่วนขอบใบเป็นจักฟันเลื่อยละเอียด และมีใบประดับจำนวนมาก ใบย่อยมี ๓ ใบ ยาวประมาณ ๐.๕-๒.๕ เซนติเมตร ก้านสั้น ดอกผักเสี้ยน ออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ยาวประมาณ ๕-๒ เซนติเมตร ขยายอีกในช่อผล มีดอก	๑. ช่วยบำรุงเลือดลม บำรุงร่างกายและให้พลังงาน (ผักเสี้ยนดอง) ๒. ผักเสี้ยนมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านมะเร็ง มีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อ (ผักเสี้ยนดอง) ๓. รากผักเสี้ยนใช้ต้มรับประทานเป็นยาแก้ไข้ (ราก) ทั้งต้นช่วยแก้ไข้ตรีโทษ (ทั้งต้น) ๔. ผักเสี้ยนช่วยแก้อาการปวดหู (ใบ) ๕. รากใช้ต้มรับประทานเป็นยารักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน (ราก) ๖. เมล็ดผักเสี้ยนช่วยขับเสมหะ (เมล็ด) ส่วนใบช่วยบำรุงเสมหะให้เป็นปกติ (ใบ) ๗. รากผักเสี้ยนช่วยแก้ลมอันเป็นพิษ (ราก) ๘. ทั้งต้น (ใบ ดอก ต้น เมล็ด ราก) มีรสร้อน ช่วยแก้อาการปวดท้อง ลงท้อง (ทั้งต้น) ๙. เมล็ดผักเสี้ยนช่วยขับพยาธิไส้เดือน (เมล็ด) ๑๐. ช่วยแก้ปัสสาวะพิการ (ใบ) ๑๑. ช่วยแก้เริม (ใบ)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		จำนวนมาก ส่วนก้านดอกยาวประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร กลีบเลี้ยงดอกมี ๔ กลีบ ลักษณะเป็นรูปใบหอก ยาวได้ประมาณ ๗ มิลลิเมตร มีเกสรตัวผู้ ๖ อันติดบนก้านชูเกสรร่วมที่ยาวประมาณ ๐.๘-๒.๓ เซนติเมตร ก้านมีเกสรสีม่วง ยาวประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร อับเรณูมีสีเขียวอมน้ำตาล ลักษณะเป็นรูปขอบขนาน ยาวประมาณ ๑-๓ มิลลิเมตร ก้านรังไข่สั้น ยาวประมาณ ๑-๒ มิลลิเมตร ยื่นยาว ๑-๑.๔ เซนติเมตร ในผล รังไข่เป็นรูปทรงกระบอกสั้น ๆ ยาวประมาณ ๒-๓ มิลลิเมตร ก้านเกสรตัวเมียสั้น ยอดเกสรเป็นตุ่มและติดทน 	๑๒. ทั้งต้น นำมาต้มหรือดองรับประทาน มีสรรพคุณช่วยขับระดูของสตรี (ทั้งต้น) ๑๓. ช่วยแก้ประจำเดือนเสียของสตรี (ทั้งต้น) ดอกช่วยแก้เลือดสตรีอันอยู่ในเรือนไฟ (ดอก) ๑๔. ใบผักเสี้ยนช่วยแก้งูสวัดได้ (ใบ) ๑๕. ทั้งต้นหรือใบใช้ตำพอกรักษาฝี แก้พิษฝี และบรรเทาอาการระคายเคือง (ใบ, ทั้งต้น) ๑๖. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย แมงป่องกัด หรืองูกัด (ทั้งต้น) แต่ไม่ควรพอกนานเพราะจะทำให้ผิวไหม้ได้ ๑๗. ทั้งต้นนำมาตำแล้วพอก ช่วยให้เลือดมาเลี้ยงที่ผิวหนังและช่วยแก้อาการปวดเมื่อยได้ (ทั้งต้น) ๑๘. ใบนำมาตำหรือทา ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย (ใบ) ๑๙. ต้นและใบใช้ตำ นำมาพอกแก้อาการอักเสบ ช้ำบวมได้ (ใบ, ต้น) ๒๐. ทั้งต้นใช้ปรุงเป็นยาแก้อาการเจ็บหลังได้ (ทั้งต้น) ๒๑. ต้นและใบนำมาตำ ใช้พอกฝีให้แตกและไม่เป็นหนองได้ (ใบ, ต้น) ๒๒. ทั้งต้นใช้ปรุงเป็นยาแก้อาการเมาเหล้า เมาสุรา (ทั้งต้น) 	

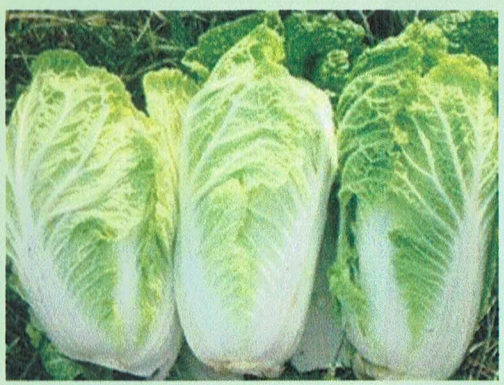
ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๑๕	ผักโขม - ชื่อสามัญ Amaranth - ชื่อวิทยาศาสตร์ Amaranthus blitum subsp. oleraceus (L.) Costea	**ผักโขม** เป็นผักที่ขึ้นได้ทั่วไปตามแหล่งธรรมชาติ เช่น ริมทาง ป่าละเมาะ ป่ารกร้าง สวนผักผลไม้ของชาวไร่ชาวนา เป็นต้น ในบ้านเราผักโขมนั้นมีอยู่หลากหลายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่นิยมนำมารับประทานเป็นอาหาร ได้แก่ ผักโขม ผักโขมสวน ผักโขมหัด ผักโขมหนาม เป็นต้น ผักโขมไม่ได้มีรสชาติขมเหมือนที่หลาย ๆ คนเข้าใจ แต่กลับมีรสชาติออกหวานหน่อย ๆ ด้วยซ้ำ กินง่ายแน่นอน แถมยังมีโปรตีนสูง กรดอะมิโน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น วิตามินเอ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๖ วิตามินบี ๙ วิตามินเค ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุทองแดง ธาตุแมงกานีส ธาตุสังกะสี เป็นต้น แต่ผักโขมมีปริมาณของสารออกซาเลตค่อนข้างสูง (Oxalate) ผู้ที่เป็นโรคนิ่ว โรคเกาต์ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือผู้ที่ต้องการสะสมปริมาณของแคลเซียมควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชนิดนี้ในปริมาณมาก ๆ มีคำแนะนำว่าการปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด การคั่ว จะช่วยลดปริมาณสารออกซาเลตได้ดีที่สุด แต่การนำไปนึ่งหรือต้มจะช่วยลดลงได้บ้างระดับหนึ่ง ทำความเข้าใจกันก่อน ผักโขมกับปวยเล้งมันคือผักคนละชนิดกัน ต้องแยกให้ออก ถ้าใครเคยดูการ์ตูนเรื่องป๊อปอายที่เห็นว่ากินผักแล้วช่วยเพิ่มพลัง ผักที่ป๊อปอายกินจริง ๆ แล้วมันก็คือปวยเล้งหรือ Spinach (ออกเสียงว่า “สปีแนช”) แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ผักสองชนิดนี้ก็คือสปีชีส์เดียวกัน คุณสมบัติทางด้านโภชนาการจะคล้าย ๆ กัน (แต่ผักโขมจะมีธาตุ	๑. ช่วยบำรุงกำลังทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ๒. ผักโขมมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด จึงมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ๓. ช่วยส่งเสริมการสร้างคอลลาเจน เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนัง จึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยได้ ๔. ช่วยบำรุงและรักษาสุขภาพสายตา ป้องกันความเสื่อมของดวงตา ๕. มีส่วนช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคกระดูกพรุน ๖. ช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ชะลอปัญหาความจำเสื่อม ๗. ช่วยบำรุงโลหิตในร่างกาย ๘. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ๙. ช่วยรักษาจังหวะการเต้นของหัวใจให้คงที่ ๑๐. ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร ๑๑. เป็นอาหารที่เหมาะอย่างมากกับผู้รับประทานอาหารมังสวิรัติ เพราะผักโขมอุดมไปด้วยโปรตีน ๑๒. มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ ๑๓. แมกนีเซียมในผักโขมช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ๑๔. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุ ๑๕. ช่วยชะลอความเสื่อมของสายตา ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคดวงตาเสื่อมได้สูงถึง ๔๓% ๑๖. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งรังไข่ ๑๗. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		เหล็ก แคลเซียม และวิตามินซี สูงกว่าปวยเล้งหลายเท่า) และต่างกันแต่เพียงลักษณะภายนอกและรสชาติเล็กน้อย และยังรวมถึงเรื่องราคาซึ่งผักปวยเล้งจะมีราคาแพงกว่าประมาณเท่าตัว 	๑๘. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ๑๙. ใช้ถอนพิษไข้ ด้วยการนำรากมาปรุงเป็นยา (ราก) ๒๐. ช่วยดับพิษภายในและภายนอก (ทั้งต้น) ๒๑. วิตามินเคในผักโขมช่วยป้องกันภาวะเลือดไหลไม่หยุดได้ ๒๒. ช่วยแก้อาการตกเลือด ๒๓. ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอกและไอหอบ (ต้น) ๒๔. ใช้แก้อาการบิด มูกเลือด (ทั้งต้น) ๒๕. ช่วยแก้อาการแน่นท้อง ๒๖. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก เพราะมีเส้นใยสูง	
๑๖	มะนาว - ชื่อสามัญ Lime - ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle	**มะนาว** เป็นพืชชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยวจัด จัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ผลสีเขียว เมื่อสุกจัดจะเป็นสีเหลืองเปลือกบาง ภายในมีเนื้อแบ่งเป็นกลีบ ๆ ชุ่มน้ำมาก นับเป็นผลไม้ที่มีคุณค่า นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการและทางการแพทย์ ผลมะนาวโดยทั่วไปมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๔ – ๔.๕ เซนติเมตร ต้นมะนาวเป็นไม้พุ่มเตี้ย สูงเต็มที่ราว ๕ เมตร ก้านมีหนามเล็กน้อย มักมีใบดกใบยาวเรียวเล็กน้อย คล้ายใบส้ม ส่วนดอกสีขาวอมเหลือง ปกติจะมีดอกผลตลอดทั้งปี แต่ในช่วงหน้าแล้งจะออกผลน้อย และมีน้ำน้อย	๑. ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ๒. ช่วยแก้อาเจียน เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมาเหล้าได้ ๓. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและต่ำ ๔. รู้หรือไม่ว่ามะนาวก็เป็นยาอายุวัฒนะและช่วยในการเจริญอาหารได้ด้วย ๕. แก้อาการวิงเวียนหลังคลอดบุตร ๖. แก้อาการลมเงียบ ด้วยการเอาใบมะนาวมาต้มกินกับยาหอม ๗. แก้โรคตาแดง ๘. ใช้เป็นยาแก้ไข้ก็ได้เหมือนกัน ด้วยการนำใบมาหั่นเป็นฝอย ๆ แล้วนำมาชงในน้ำเดือด ดื่มเป็นน้ำชาหรือใช้อมกลั้วคอเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		มะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้คนในภูมิภาคนี้รู้จัก และใช้ประโยชน์จากมะนาวมาช้านาน น้ำมะนาวนอกจากใช้ปรุงรสเปรี้ยวในอาหารหลายประเภทแล้ว ยังนำมาใช้เป็นเครื่องดื่มผสมเกลือ และน้ำตาล เป็นน้ำมะนาว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทั่วโลก นอกจากนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางชนิดยังนิยมฝานมะนาวเป็นชิ้นบาง ๆ เสียบไว้กับขอบแก้ว เพื่อใช้แต่งรส หลายคนสงสัยว่า แล้วคำว่า Lemon ที่ในบ้านเราเข้าใจว่ามันคือมะนาว แล้วตกลงมันคืออะไร จริง ๆ แล้วเลมอน (Lemon) ความหมายที่ถูกต้องของมันก็คือผลส้มชนิดหนึ่งที่มีหัวท้ายมนหรือมะนาวที่มีผลเป็นลูกออกสีเหลืองใหญ่ ไม่ใช่ผลกลม ๆ สีเขียวลูกเล็ก ๆ อย่างมะนาวที่เราคุ้นเคย การปลูกมะนาว เดิมแล้วมะนาวเป็นพืชพื้นเมืองในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้ที่อยู่ในภูมิภาคนี้จึงรู้จักการใช้ประโยชน์จากมะนาวกันเป็นอย่างดี ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือประเทศไทย 	๙. ใช้ในการแก้ไข้ทับระดู ด้วยการเอาใบมะนาวประมาณ ๑๐๐ ใบมาต้มกิน ๑๐. สามารถช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ เพราะในมะนาวมีวิตามินซีสูงมาก ๑๑. มะนาวช่วยในการขับเสมหะ ๑๒. ช่วยแก้ไอหรืออาการไอที่มีเลือดปนออกมา ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการลงได้ดีในระดับหนึ่ง ๑๓. ช่วยบรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ ๑๔. ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง 	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๑๗	มะละกอ - ชื่อสามัญ Papaya - ชื่อวิทยาศาสตร์ Carica papaya L.	**มะละกอ** เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพที่มีต้นกำเนิดจากอเมริกากลาง เป็นผลไม้อีกชนิดหนึ่งที่นิยมรับประทานมากในบ้านเรา ด้วยการรับประทานสด ๆ หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น ส้มตำ แกงส้ม หรือนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ก็ได้ มะละกอนั้นจัดว่าเป็นไม้ล้มลุก (หลาย ๆ คนมักเข้าใจผิดว่าเป็นไม้ยืนต้น) ประโยชน์ของมะละกอนั้นก็มีค่อนข้างมาก มีสรรพคุณเป็นทั้งยารักษาโรค โดยสรรพคุณมะละกอก็เช่น ใช้เป็นยาระบาย ยาขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิด เป็นต้น และยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ ธาตุแคลเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน เป็นต้น 	๑. มีส่วนช่วยกระตุ้นให้มารดามีน้ำนมมากขึ้น ๒. มะละกอมีส่วนช่วยในการบำรุงประสาทและสมอง ๓. มะละกอมีเอนไซม์ที่เป็นยาช่วยย่อยอาหาร ๔. ช่วยป้องกันลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ ๕. ช่วยรักษาอาการขัดเบา ด้วยการใช้รากสดประมาณ ๑ กำมือ รากแห้งอีกครึ่งกำมือ หั่นแล้วนำมาต้มกับน้ำ แล้วนำน้ำมาดื่มวันละ ๓ ครั้งก่อนมื้ออาหาร ๖. เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้อาการท้องผูก ด้วยการกินเนื้อมะละกอสุก ๗. ช่วยในการย่อยอาหาร ๘. ใช้ฆ่าพยาธิ ด้วยการใช้ยางจากผลดิบซึ่งเป็นยาช่วยย่อยโปรตีน ๙. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา จากรากมะละกอ ๑๐. ช่วยป้องกันการเกิดโรคนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะ ๑๑. ช่วยรักษาอาการเท้าบวม ด้วยการนำใบมะละกอสด ๆ มาตำให้ละเอียดแล้วผสมกับเหล้าขาว นำมาพอกบริเวณนั้น ๆ ๑๒. ช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอก ด้วยใช้รากมะละกอนำมาตำให้แหลกแล้วผสมกับเหล้าขาว นำมาทาบริเวณนั้น ๆ ๑๓. ใช้รักษาอาการผดผื่นคันขึ้นตามลำตัว ด้วยใช้ใบมะละกอ ๑ ใบ เกลือ ๑ ช้อนชา น้ำมะนาวจำนวน ๒ ผล นำมาตำรวมกันให้ละเอียดแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นผดผื่น	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๑๘	อ้อย - ชื่อสามัญ Sugar cane, Sugarcane, Black sugar cane - ชื่อวิทยาศาสตร์ Saccharum officinarum L.	**อ้อย** มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ อีกว่า อ้อย อ้อยขม อ้อยดำ อ้อยแดง อ้อยตาแดง (ภาคกลาง), กะที เก่อที (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), อำโป (เขมร), โก้นจั่ว (ม้ง), มี (ลั้วะ), กำเชี่ย (เมี่ยน), กำเจี่ย ชุ่งเจี่ย (จีน) เป็นต้น อ้อย มีอยู่หลากหลายสายพันธุ์ จะแตกต่างกันที่ความสูงของต้น ความยาวของข้อต้น และสีของลำต้น โดยต้นอ้อยเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนของทวีปเอเชีย หรือในประเทศปาปัวนิวกินี และประเทศที่เป็นแหล่งปลูกอ้อยที่สำคัญของโลกได้แก่ ประเทศบราซิล ประเทศคิวบา และประเทศอินเดีย 	๑. ทั้งต้นใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ใช้รักษาโรคได้สารพัด (ทั้งต้น) ๒. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ด้วยการใช้แก่นอ้อยดำผสมกับแก่นปีบและหัวยาข้าวเย็น นำมาต้มดื่ม (แก่น) ๓. ช่วยบำรุงร่างกาย รักษาอาการอ่อนเพลีย รักษาอาการผอมแห้ง หิวและหอบ ไม่มีเรี่ยวแรง (ราก, ทั้งต้น) ๔. ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้เกิดกำลัง (ราก, ต้น, น้ำอ้อย, ตาอ้อย, ทั้งต้น) ๕. ช่วยบำรุงธาตุ เจริญธาตุ ผายธาตุในร่างกาย (ต้น, ตาอ้อย, น้ำอ้อย) ๖. ช่วยบำรุงธาตุน้ำ (ต้น, ตาอ้อย, น้ำอ้อย) ๗. ช่วยบำรุงธาตุทั้งสี่ บำรุงอาโปธาตุ (ไม่ระบุส่วนที่ใช้) ๘. ช่วยบำรุงโลหิต (ราก) ๙. ช่วยดับพิษโลหิตแดงอักเสบ (ไม่ระบุส่วนที่ใช้) ๑๐. ช่วยรักษาเลือดลม (ราก, ทั้งต้น) ๑๑. ช่วยบำรุงหัวใจ (ต้น, น้ำอ้อย) ๑๒. ช่วยรักษาอาการอ่อนเพลีย (ราก, ต้น, น้ำอ้อย)	
๑๙	ผักกาดขาว - ชื่อสามัญ Chinese Cabbage - ชื่อวิทยาศาสตร์ Brassica rapa L.	**ผักกาดขาว** ที่นิยมปลูกมีอยู่ ๓ พันธุ์ คือ พันธุ์เข้าปลียาว (ลักษณะสูง เป็นรูปไข่), พันธุ์เข้าปลีกลมแน่น (ลักษณะสั้น อ้วนกลม) และพันธุ์เข้าปลีหลวมหรือไม่ห่อปลี (ปลูกได้ทั่วไป เช่น ผักกาดขาวธรรมดา ผักกาดขาวใหญ่) คุณค่าทางโภชนาการของผักกาดขาว ๑๐๐ กรัม มีน้ำ ๙๑.๗ กรัม, กรดอะมิโน, โปรตีน ๐.๖ กรัม, คาร์โบไฮเดรต ๕.๗ กรัม, เส้นใย ๐.๘ กรัม, แคโรทีน ๐.๐๒ มิลลิกรัม,	๑. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ๒. มีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ๓. ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง ๔. ช่วยให้เจริญอาหาร รับประทานอาหารได้มากขึ้น ๕. ช่วยแก้กระหาย ๖. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นปกต ๗. แคลเซียมมีส่วนช่วยในการลดความดันโลหิตสูง	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		วิตามินบี ๑ ๐.๐๒ มิลลิกรัม, วิตามินบี ๒ ๐.๐๔ มิลลิกรัม, วิตามินซี ๓๐ มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม ๔๙ มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส ๓๔ มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก ๐.๕ มิลลิกรัม, ธาตุโพแทสเซียม ๑๙๖ มิลลิกรัม, ธาตุซิลิกอน ๐.๐๒๔ มิลลิกรัม, ธาตุแมงกานีส ๑.๒๖ มิลลิกรัม, ธาตุทองแดง ๐.๒๑ มิลลิกรัม, ธาตุสังกะสี ๓.๒๑ มิลลิกรัม, ธาตุโมลิบดีนัม ๐.๑๒๕ มิลลิกรัม, ธาตุโบรอน ๒.๐๗ มิลลิกรัม, กรดนิโคตินิค (Nicotinic acid) ๐.๕ มิลลิกรัม  	๘. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ผนังหลอดเลือด ๙. ช่วยขับน้ำนม (ใบ) ๑๐. ผักกาดขาวมีออร์กาโนซัลไฟด์ (Organosulffide) และฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจ ๑๑. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้ ๑๒. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ๑๓. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคตาบอดตอนกลางคืน ๑๔. ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ๑๕. มีส่วนช่วยกำจัดสารพิษ ของเสีย และโลหะหนักออกจากร่างกาย ๑๖. ผักกาดอุดมไปด้วยโฟเลตซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ในช่วง ๓ เดือนแรก ๑๗. ช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรงมากขึ้น ๑๘. ช่วยแก้หืด (เมล็ด) ๑๙. ช่วยแก้อาการหวัด ด้วยการต้มหัวผักกาดดื่มเป็นน้ำ ๒๐. ช่วยแก้อาการไอและเสมหะ ด้วยการใช้หัวผักกาดพอประมาณ ใส่ขิงและน้ำผึ้งเล็กน้อยแล้วต้มกับน้ำดื่ม (หัวผักกาด, เมล็ด)	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
๒๐	ผักกูด - ชื่อสามัญ Paco fern - ชื่อวิทยาศาสตร์ Diplazium esculentum (Retz.) Sw.	**ผักกูด** จัดเป็นเฟิร์นขนาดใหญ่ที่มีเหง้าตั้งตรง และมีความสูงมากกว่า ๑ เมตรขึ้นไป เหง้าปกคลุมไปด้วยใบเกล็ด เกล็ดมีขนาดกว้างประมาณ ๑ มิลลิเมตรและยาวประมาณ ๑ เซนติเมตร เกล็ดมีสีน้ำตาลเข้มถึงสีดำ ขอบใบเกล็ดหยักเป็นซี่ โดยเฟิร์นชนิดนี้มักจะขึ้นหนาแน่นตามชายป่าที่มีแดดส่องถึง ในบริเวณที่ลุ่มชุ่มน้ำ ตามริมลำธาร บริเวณต้นน้ำ หนองบึง ชายคลอง ในที่ที่มีน้ำขังแฉะและมีอากาศเย็น รวมไปถึงในพื้นที่เปิดโล่ง หรือในที่ที่มีร่มเงาบ้าง และจะเจริญเติบโตได้ดีบริเวณที่ชื้นแฉะ มีความชื้นสูง เติบโตในช่วงฤดูฝน ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เหง้า ใช้สปอร์ หรือไหล มีเขตการกระจายพันธุ์อยู่ในเขตร้อนทั่วไปของเอเชีย ไล่ตั้งแต่ภาคกลางของประเทศจีน ภาคใต้ของญี่ปุ่น ไปจนถึงหมู่เกาะแปซิฟิก ส่วนในประเทศไทยบ้านเราจะพบผักกูดได้ทั่วไปแทบทุกภูมิภาคในที่มีสภาพดินไม่แห้งแล้ง 	๑. ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันและช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ (ใบ) ๒. ผักกูดอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและเบตาแคโรทีน การรับประทานผักกูดร่วมกับเนื้อสัตว์จะช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และยังช่วยบำรุงร่างกายอีกด้วย (ใบ) ๓. ใบผักกูดนำมาต้มเป็นน้ำดื่ม ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน (ใบ) ๔. ผักกูดเป็นผักที่มีคุณสมบัติช่วยดับร้อน ทำให้ร่างกายปรับสภาพอุณหภูมิให้เข้ากับฤดูได้ ๕. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด (ใบ) ๖. ช่วยบำรุงโลหิต เนื่องจากผักกูดเป็นผักที่มีธาตุเหล็กมากที่สุดเป็นอันดับ ๑ (ใบ) ๗. ช่วยแก้โรคโลหิตจาง (ใบ) ๘. ช่วยบำรุงสายตา (ใบ) ๙. ช่วยลดความดันโลหิตสูง (ใบ) ๑๐. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้ (ใบ) ๑๑. ผักกูดเป็นผักที่มีเส้นใยอาหารสูงมาก จึงช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างดี (ใบ) ๑๒. ช่วยขับปัสสาวะ (ใบ) ๑๓. ช่วยแก้พิษอักเสบ (ใบ) ผักกูด เป็นผักที่มีรสจืดอมหวานและกรอบ ยอดอ่อนและใบอ่อนนิยมนำมาบริโภค โดยนำมาปรุงเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย ด้วยการนำมายำ ผัด ทำเป็นแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม แกงแคร่วมกับผักชนิดต่าง ๆ ต้มกะทิ ฯลฯ ส่วนเมนูผักกูดก็เช่น ยำผักกูด ผักกูดผัดน้ำมันหอย แกงจืดผักกูดหมูสับ ไข่เจียวผักกูด ผัดกับไข่หรือแหนม นำมาแกง	

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทางชีวภาพ/กายภาพ	สรรพคุณ/ประโยชน์	หมายเหตุ
		 	กับปลาน้ำจืด ทำเป็นแกงกะทิกับปลาย่าง หรือนำมาราดด้วยน้ำกะทิรับประทานร่วมกับน้ำพริกหรือแกงรสจืด ส่วนชาวอีสานจะรับประทานยอดสดร่วมกับลาบ ก้อย ยำ ส้มตำ ปลาปิ้น หรือจะนำไปดัดแปลงเป็นเมนูอื่น ๆ ก็ทำได้ไม่ยาก นอกจากนี้ยังนิยมนำมาใช้ลวกหรือต้มให้สุก จิ้มกินกับน้ำพริก ใช้เป็นผักจิ้มกินกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกถั่ว หรือน้ำพริกต่าง ๆ แต่จะไม่นิยมนำมารับประทานแบบสด ๆ เพราะจะมียางเป็นเมือกอยู่ที่ก้าน โดยในช่วงหน้าแล้งผักกูดจะมีรสชาติอร่อยกว่าฤดูอื่น ๆ	