



เรียบเรียงโดย : นางวันเพ็ญ จิรทรัพย์เจริญ และ นางสาวเกตุร มาทอง
กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฐวิรูบที่ดิน สำนักวิชาการและแผนงาน ส.ป.ก.
โทร. 02-281-2834

เอกสารเผยแพร่กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฏิรูปที่ดิน
ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 เดือน เมษายน 2559

ผักสมุนไพร
ตำรายาพื้นบ้าน



กลุ่มวิจัยและพัฒนาการปฏิรูปที่ดิน
สำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม
โทร. 02-281-2834

ผักสมุนไพร

เป็นยาพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักและใช้กันมานานตั้งแต่สมัยปู่ย่า ตายาย ซึ่งคนไทยโดยเฉพาะในชนบทได้รู้จักนำเอาของที่มีอยู่ใกล้ตัวมาใช้รักษา โรคภัยไข้เจ็บ โดยเริ่มจากการลองผิดลองถูกและมีการบอกเล่าต่อ ๆ กัน และ ต่อมา มีการรวบรวมเป็นตำราเพื่อให้เห็นประโยชน์ของผักต่าง ๆ กล่าวคือ นอกจากคุณค่าทางอาหารที่มีประโยชน์แล้ว ผักหลายชนิดก็ยังมีสรรพคุณทาง ยาถึงแม้ว่าบางครั้งอาจจะไม่ช่วยรักษาให้หายโดยเฉียบพลัน แต่อย่างน้อยก็ช่วย บรรเทาอาการลงได้ และเป็นสิ่งซึ่งมีอยู่ใกล้ตัวอยู่แล้ว เนื่องจากเป็นอาหารใน ชีวิตประจำวันอย่างน้อยก็เพื่อบำรุงสุขภาพ อีกทั้งไม่ก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ ถ้า รู้จักเลือกใช้ให้เป็นประโยชน์ เรามาดูกันว่ามีผักอะไรที่ช่วยรักษาโรคได้อย่างน่า มหัศจรรย์บ้าง



กระถิน ยอดและผักใช้กินเป็นผักสด แก้วร้อน ในกระหายน้ำ ช่วยให้อาหารย่อย บำรุงหัวใจ เมล็ดแก่ กินแก้ขับลม ขับระดูในสตรี บำรุงไตและ ตับ แก้อาการนอนไม่หลับ เป็นยาอายุวัฒนะ แต่มี ยुरิกสูงต้องห้ามสำหรับคนเป็นโรคเก๊าท์



กะเพรา ใช้ใบดอกประกอบอาหาร เพิ่ม รสชาติ สรรพคุณทางยาบำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น แก้ลมตาล ลมชางในเด็ก ใช้ปรุงผสมกับ สมุนไพรอื่นๆ เป็นยาเขียว ยาลมธาตุ ยาแก้กษัย ส่วนรากใช้ฝนใส่พริกขี้หนูผสมกับสุราขาวหยอดใส่ ปากเด็กโต 3-5 ขวบขึ้นไป ช่วยไล่ลมในกระเพาะ ลำไส้ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

เอกสารอ้างอิง

- ตำรายาสมุนไพร ของ นฤมล มงคลชัยภักดิ์, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.raanaroi...-vegetable.html>/สารบัญ...สุขภาพ
- ผักพื้นเมืองสุดยอดสมุนไพรอีสาน, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://www.isangate.com/local/food_06.html
- สมุนไพรไทยและสมุนไพรน่ารู้ 1,500+ ชนิด!! พร้อมสรรพคุณและประโยชน์.(ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, <http://www.เกร็ดความรู้.net/สมุนไพรไทย/>
- บัวบกสรรพคุณเจ๋ง,(ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://women.thaiza.com/วิจัยชี-บัวบกสรรพคุณเจ๋ง/>
- ชะอม,(ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก<http://prayod.com> /ชะอม-acacia-pennata/
- 9 ผัก สมุนไพร มหัศจรรย์ รักษาได้หลากหลาย, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://health.mthai.com/howto/thaimeicine/9818.html>
- สรรพคุณของสมุนไพร 10 ชนิด, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <https://sites.google.com/site/smuphithiy2013/srphkhun-khxng-smuphir-10-chnid>
- 8 ผลไม้กินแล้วผิวขาว(ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.meemodel.com/health/ผลไม้กินแล้วผิวขาว>
- สุดยอดสมุนไพรและพืช 15 ชนิด ที่ช่วยในการทำความสะอาดระบบไหลเวียนของเลือด, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2559, จาก<http://www.vcharkam.com/> varide/59200
- สมุนไพรกระชาย ลดน้ำหนัก ชะลอความชรา บำรุงร่างกาย, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.healthmee.com/ForumId-862-ViewForum.aspx>
- พริกไทย สรรพคุณและประโยชน์ของพริกไทยดำ พริกไทยอ่อน 50 ข้อ, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://fygn.com/พริกไทย>
- หอมสมุนไพรใกล้ตัว,(ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.thaigoodview.com/node/163405>
- ทำไมแครอทจึงมีสีส้ม, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://guru.sanook.com/8157/>
- ประโยชน์และสรรพคุณจากผักคะน้า,(ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://women.sanook.com/blog/4316/>
- ชะพลู ปลูกง่าย ขึ้นง่าย ได้ร่มต้นไม้,(ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559, จาก http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1428644690
- รู้หรือไม่ว่า 9 ประโยชน์จากแตงกวา พืชผักคู่ครัวที่ดีกว่าที่คุณคิด, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.naewna.com/lady/178344>
- สมุนไพรเพื่อสุขภาพและความสวยงาม, (ม.ป.ป.) [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.herb-health.com/ถั่วลิสงเตา>



สะเดา เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ส่วนที่ใช้ประโยชน์ คือ ก้านใบ ผล เปลือก เมล็ดและราก มียอดใบอ่อนให้กินตลอดปีใช้เป็นอาหาร เป็นต้นไม้ที่แมลงไม่ชอบ จึงเป็นยาปราบศัตรูพืช ยอดของสะเดามีเบตา-แคโรทีนมากช่วยลดน้ำตาลในเลือด และใช้ประโยชน์ทางยาได้มากมาย



หอมหัวใหญ่ มีสรรพคุณช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ ช่วยสลายลิ่มเลือด ลดไขมันในเลือด ช่วยรักษาอาการหวัด แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้เบาหวาน ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้และหอบหืด



โหระพา ใช้ปรุงเป็นยาขับลมในกระเพาะและลำไส้ แก้ท้องอืด เพ้อ เผลอ เหม็นเปรี้ยว ช่วยขับลมทำให้เรอและผายลม คือ ทำให้เลือดลมเดินดี สำหรับเมล็ดแห้ง ใช้แก้บิดมีตัว และบิดมูกเลือด ล้างของเสียภายในลำไส้และในกระเพาะ ไม่ทำให้เป็นแผลในกระเพาะและตามลำไส้ สำหรับโหระพาทั้ง 5 คือ ราก ต้น ใบ ดอก เม็ด ใช้กิน แก้บิด แก้ไขทรมพิษตาลทรางในเด็กทารก แก้นอนไม่หลับ นอนสะดุ้งผวา ยอดโหระพา ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ฯ



กระเจี๊ยบแดง ใบ ใช้เป็นยาแก้เสมหะ แก้ไอ คั้นค่อ ขับไขมัน และเมือกในลำไส้ให้ออกทาง ทวารหนัก เมล็ด ใช้ปรุงยาแก้ดีพิการ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ บำรุงไต ฝักหรือ ผล กำลังดิบๆ ไม่แก่เกินไป ต้มกินบำรุงธาตุ บำรุงไต ขับปัสสาวะ ทำให้คอชุ่มเย็นๆ



กระเทียม มีชื่อเรียกแตกต่างกันตามสภาพท้องถิ่น มีกลิ่นเผ็ดร้อน ทางเหนือเรียก หอมเทียม ภาคอีสานเรียก หอมขาว ปักษ์ใต้เรียก หัวเทียม ใช้หัวสดตำทาแก้โรคผิวหนัง เช่น เกสรื้อน กลาก เรื้อนกว้าง ตลอดจนผดผื่นคัน ตามตัวทั่วไป ปรุงรสสม สมุนไพรอื่น แก้วริดสีดวง ทวาร ริดสีดวงลำไส้ แก้วขับลมปัสสาวะ แก้วขับ

บำรุงไต แก้วขับระดูในสตรีพิการ มีกลิ่นคาว เหม็นเน่า แก้วอาการโรคประสาทอ่อนๆ อาการนอนไม่หลับ อาการเหม่อลอย สะดุ้งผวาตกใจง่าย แก้วขับเนื้อร้ายภายใน สมองแผลในกระเพาะและแผลในลำไส้ แก้วโรคหืด อัมพาต ลมตีขึ้นทำให้หน้ามืด ตาลาย ลมตีลงทำให้ปั่นป่วนในท้อง และลำไส้ เกิดอาการคลื่นเหียน อาเจียน อาการปวดตามบั้นเอว สันหลังและชายโครงทั้งสองข้าง ใช้ทุบโขลกสละผสม แก้วโรคผิวหนัง ขจัดรังแคบนศีรษะ ป้องกันผมหงอกก่อนวัย เป็นยาอายุวัฒนะ





กระชายหรือโสมไทย นิยมใช้แต่งรสชาติ

อาหาร เช่น แกงป่า ผัดเผ็ด แกงส้มเนื้อ น้ำยา
ขนมจีน ถือว่าเป็นเครื่องเทศอย่างหนึ่ง กระชายมี
3 ประเภท เช่น กระชายดำ กระชายแดง
กระชายเหลือง ที่ใช้ประกอบอาหารคือ กระชาย
เหลือง คุณค่าทางยาเชื่อว่ามีสรรพคุณคล้ายโสม
บำรุงกำลัง เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ เช่น
กระชายดำ ซึ่งเป็นที่กล่าวขานกันมากในปัจจุบัน
อาจจะเรียกว่าโสมไทย จะมีน้ำมันหอมระเหย

สรรพคุณดับกลิ่นคาว ทำให้กระเพาะลำไส้เคลื่อนไหวดี สรรพคุณทางยาของ
กระชาย ถ้าใช้หัวปรงแก้อาการปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแตกแห้ง ร้อนใน
กระหายน้ำ แก้ปวดท้อง จุกเสียด แก้บิดมูกเลือด บำรุงกำลัง บำรุงน้ำดีฯ



ขี้เหล็ก สรรพคุณทางยา แก่นต้นขี้เหล็ก

นั้นแก้ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย บำรุงธาตุไฟแก้
หนองในและกามโรคในบุรุษ ราก แก้ไข้หวัดลม
อากาศเปลี่ยนฤดู แก้ปวดเมื่อย เหน็บชา แก้กษัย
บำรุงไต ดอก แก้โรคประสาทอาการนอนไม่หลับ
แก้หอบหืด บดผสมน้ำฟอกผมบนศีรษะขจัดรังแค
เปลือก แก้ริดสีดวงทวาร ริดสีดวงลำไส้
แก้โรคเบาหวาน สมานแผลให้หายเร็ว ใบแก้

แก้ถอนพิษ ถ่ายพิษ กามโรค ตำพอกที่แข็งขา มือเท้าที่มีอาการบวมเนื่องจากเหน็บชา
ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย กิ่ง-ใบ ทำเป็นยาระบายถ่ายพิษ
ขับเสลดในคอ แก้ไข้จับสั่น (มาลาเรีย) ฯ



มะแว้ง ใบและราก ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ เมื่อปรุงร่วมกับสมุนไพรอื่นๆ บดเป็นผง ทำเป็นลูกกลอน แก้วโรคปอด วัณโรคในลำไส้ และวัณโรคในกระดุก เป็นยาแก้ไข้ แก้ไอเป็นเสมหะ **ผลหรือลูกมะแว้ง** ใช้บำบัดโรคเบาหวาน บำรุงน้ำดี น้ำตับอ่อน คนที่มีความดันสูงหรือเป็นโรคเบาหวาน หากกินผลมะแว้งเสมอๆ จะทำให้อาการโรคค่อยๆ เจริญอาหาร จะรู้สึกชุ่มคอและชุ่มปอด หน้าอกเย็น และยังช่วยแก้ไข้สันนิบาต แก้กอมีเสลดเหนียว ทำให้ระคายคอและมีอาการไออยู่เสมอๆ แก้ขับและละลายเสลดในลำไส้ ช่วยให้ระบายออกทางทวารหนัก กินเป็นประจำ จะไม่ค่อยเป็นหวัด คัดจมูก และความดันโลหิต มะแว้งยังใช้ปรุงยาอื่นเป็นยาเขียว ยาแก้เบาหวาน และอื่นๆ อีกหลายขนาน **ผลแก่** ใช้บดผสมสุราขาว ใช้กวาดคอเด็กทารก แก้เด็กร้องเด็กอ้อน เพราะลำคามีพิษใช้ขึ้น ร้อนในกระหายน้ำ และมีเม็ดเล็กๆ รอบในลำคอ ฯ



แมงลัก แก้ ขับลมในกระเพาะและลำไส้ บำรุงธาตุแก้โรคลำไส้พิการ แก้พิษตาลขวางในเด็กทารก ช่วยให้เจริญอาหาร เมล็ดใช้ผสมกับน้ำหวานหรือน้ำเชื่อม กินแล้วช่วยดับร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงหัวใจให้ชุ่มฉ่ำ อารมณ์แจ่มใส ช่วยสมานแผล ช่วยให้แผลหายเร็ว และโรคกระเพาะลำไส้ ฯ



สะระแหน่ เป็นผักที่มีกลิ่นดี หอมเย็น เป็นผักกินสดๆ วิตามินจึงไม่ลดลงไปเพราะการใช้ความร้อน คุณค่าทางยาให้ความสดชื่น ความคิดแจ่มใส ตากแห้งผสมกับใบชาชงเป็นชาหอมได้ มีเบต้า-แคโรทีน และวิตามินซีสูง



มะกรูด ใบ แก้ขับเสมหะ แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้พิษ ฝีภายใน แก้เลือดออกตามไรฟัน ที่เรียกว่า ลักเปิดลักปิด **ผล** ใช้แก้ขับลมในลำไส้ กระเพาะอาหาร แก้ขับระดูเสีย และบำรุงเลือดในสตรี แก้มจุกเสียดภายในท้อง ตามซี่โครงทั้งสองข้าง **ราก** ใช้ ถอนพิษสำแดงสุมรากและลูกให้เกรียม ทำผงละลายน้ำผึ้ง ใช้ป้ายลิ้นเด็กทารกแรกคลอด แก้ลิ้นเป็นฝ้าขาว ช่วยขับช้ำเทา ขับลมให้พ่ายลมในทารก ฯ



มะนาว ใบ ใช้กัดและฟอกเลือดในสตรีที่มีระดูเสีย ใช้ใบตำกิน ขับเลือด ขับลม เมล็ดใบ คั่วให้เหลืองเกรียม ใช้ผสมสุราขาว เป็นยาขับเสลดในลำคอ ในลำไส้ แก้โรคตาลทรายในเด็กทารก **ราก** ใช้ถอนพิษไข้หัดระดู ใช้กลับ ๆ ช้ำ ๆ ไม่รู้จักหายฝนผสมกับสุราทาแก้ฝี แก้ปวดหัวฝี เร่งให้بيبให้แตกเร็วขึ้น **น้ำ** ใช้ผสมน้ำผึ้งแท้ กวาด คอเด็กที่เป็นตาลทราย ตาลขโมย หรือลิ้นมีฝ้าขาวหนาจัด ช่วยขับลมในท้องเด็กทารก แก้เลือดออกตามไรฟัน และแก้นอนสะดุ้ง หนึ่งตาแข็ง นอนไม่ค่อยหลับ แก้ประสาทมีสติหลงๆ ลืม ๆ หน้ามืดตามัวความจำเสื่อม ฯ



ข่า เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่าเหง้า สรรพคุณทางยา แก้ท้องเสีย ไล่ลมในท้อง หรือมีอาการปวดมวนหรือแน่น จุกที่หน้าอก ท้องขึ้น ท้องเพ้อ เวลากินอาหารมากๆ จะไม่ท้องเสียหรือปวดท้อง ช่วยขับลมในลำไส้และลมในกระเพาะใบใช้ตำพอกหรือทาโรคผิวหนัง หิด กลาก เกลื้อน ถ้าหุงคอลลอดลูกใหม่ๆ เลือดขัดใช้หัวข่าสดมาบดผสมน้ำมะขามเปียกและเกลือแกง บีบคั้นเอาแต่น้ำๆ ประมาณสามแกงย้อมๆ ให้ดื่มเข้าไปจนหมด จะสามารถขับเลือดเสียออกมาจนหมด และยังช่วยทำให้หมดลูกเข้าอุ้งเร็วยิ่งขึ้น ๙



ขิง เป็นพืชล้มลุก มีแง่งใต้ดินแตกแขนงคล้ายนิ้วมือ เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว มีส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยและสารจากธรรมชาติ คุณค่าทางยา ช่วยระบบทางเดินหายใจ เป็นหวัดคัดจมูก แก้ท้องอืด ท้องเพ้อ แน่นจุกเสียด ขับลม ช่วยบรรเทาอาการไอ ลดโคเลสเตอรอล **เหง้าขิงแห้ง** เป็นยาจำพวกอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย หัวใจ ไฟธาตุ ขับลมในลำไส้ให้ตด (ผายลม) ออกมา แก่ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยย่อยอาหาร แก่ลมพรรตึก แก้อาการปวดท้อง คลื่นเหียนอาเจียน แก่บิดมีตัว บิดมูกเลือด แก่อุจจาระเป็นฟองเหลือง ขับละลายก้อนนิ่ว ตำรับยาแผนโบราณใช้แก้ลมพานไส้ แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ โรคปากเปื่อยฯ



แคขาว แคแดง ยอดใบ ดอกและฝักนำมากิน เป็นผัก เป็นยาแก้ท้องเดิน ท้องร่วง สมานแผลใน กระเพาะอาหารและลำไส้ แก้บิด มูกเลือด แก้ไข้หวั ลม (คือก่อนเข้าฤดูหนาว) เปลือกต้นแคนั้นมี สรรพคุณทางยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับเสมหะใน ลำคอ ใช้ฝนเอามาทาแผลเปื่อย แผลสดได้ผลดี ส่วน ใบนำมาตำพอกแผลสดเพื่อสมานเนื้อให้หายเร็ว



คื่นช่าย เป็นพรรณไม้ล้มลุกกลิ่นหอมทั้งต้น ส่วนที่ใช้ประโยชน์ได้แก่ ต้น เมล็ด ราก สรรพคุณทาง ยา ต้นลดความดัน รักษาผิว ปัสสาวะเป็นเลือด เมล็ด ขับลมและระงับปวด รากใช้รักษาอาการปวดตามข้อ และขับปัสสาวะ



แครอท อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วย ต้านมะเร็ง ช่วยบำรุงสายตา ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดี ขึ้น ช่วยลดความดันโลหิต มีสรรพคุณช่วยให้ระบบ ไหลเวียนเลือดดีขึ้น บำรุงสมอง และช่วยให้ผิวพรรณดี ขึ้น



มะละกอ ราก รสฉุนเอียนใช้แก้โรคหนองใน ขับเลือด หนองในกระเพาะปัสสาวะ บำรุงไต **ก้านใบ** มีสรรพคุณเช่นเดียวกัน กับทั้งฆ่าพยาธิในลำไส้และในกระเพาะอาหาร แก้โรคระดูขาว **เหง้า** ตรงที่ฝังดินมีรากงอกโดยรอบ ใช้ทำยาขับและละลายเม็ดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ผลดี



มะระ ยอดและใบอ่อน แก้โรคปวดตามข้อ ตามกระดูก ที่เรียกว่า รูมาติซึมและเก๊าท์ แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ธาตุพิการ บำรุงไต **เมล็ด** ฆ่าพยาธิในลำไส้ ทำให้ตัวชุ่มเย็น แก้ไข้ ระบายพิษต่างๆ ออกทางปัสสาวะ และอุจจาระ แก้ปวดเมื่อย ขับธาตุเสียในสตรี บำรุงน้ำดี บำรุงตับและม้ามให้ปกติ **ยอดมะระ** ใช้แก้อาการเจ็บคอ ดับพิษร้อนแก้ไข้เปลี่ยนฤดู และแก้ไข้บวม เช้าบวม ข้อน้ำปวด ช่วยให้มึนระดูปกติ บำรุงมดลูกให้ปกติ บำรุงเลือด

ให้ปกติ **ใบแก่และเถา** นำมาต้มน้ำดื่มกินแทนน้ำหรือน้ำชาได้จะช่วยขับพยาธิในลำไส้ และในกระเพาะ แก้อาการกระหายน้ำ ทำให้ออกและหัวใจชุ่มเย็น ช่วยให้เจริญอาหาร และช่วยระบบขับถ่ายให้สะดวกสบาย ในปัจจุบันนี้ วงการแพทย์ไทยได้วิจัยค้นพบว่า สามารถใช้แก้โรคเอดส์เบื้องต้นได้ เมื่อทดลองกับผู้ป่วยทำให้เม็ดผื่นคัน และแผลในร่างกายนี้อุณหภูมิของผิวหนังเย็นลง และทำให้กินได้ นอนหลับ ผิพรรณและมีการดีขึ้น ๙



มะรุม เปลือกลำต้น ใช้ตากมาต้มน้ำกิน เป็นยาช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยให้ผายลมและเรอ บำรุงธาตุ **ราก** รสเผ็ด หวานขม ใช้แก้อาการบวม น้ำ บำรุงธาตุไฟ เจริญอาหาร **ยอดและฝักอ่อน** ช่วยให้อาหาร แก้อาการแก้ไข้ (เปลี่ยนฤดู จากฝนเข้าสู่หนาว) ช่วยย่อยอาหาร ๙



ใบย่านาง มีสรรพคุณในการช่วยถอนพิษ แก้ไข้ และลดความร้อนในร่างกายได้ อีกทั้งยังเป็นพืชที่ให้ แคลเซียมและวิตามินซีค่อนข้างสูง และยังให้สารอาหาร อื่นๆ เช่น ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 และเบต้า-แคโรทีน หากกินทั้งใบก็จะมีเส้นใยมาก ส่วนรากของใบย่านางช่วยถอนพิษ แก้ไข้ แก้เมารถ เมา เรือ แก้โรคหัวใจและแก้ลมได้ด้วย หากนำน้ำใบย่านาง มาสระผมจะช่วยทำให้ผมดกดำชะลอผมหงอกได้



พริกไทย เม็ด มีรสเผ็ด ฉุน เม็ดแห้ง ที่มีเปลือกดำ ติดอยู่ เรียกว่า พริกไทยดำ ใช้พริกไทยดำ หรือพริกไทย ร้อน แก้อาการจุกเสียดแน่นหน้าอก ปวดมวนในท้อง ท้องขึ้น เพื่อบรรเทา เหม็นเปรี้ยว บำรุงธาตุ ราก ถ้าปลูก ตามต้นไม้ เช่น มะม่วงป่า ยี่งอ ให้เก็บราก ตามโคนต้น และตามข้อเถา ใช้แก้ลมจุกเสียด แก้ลมในท้อง มีอาการ ท้องล้นท้องร้องโครกคราก เครือเถา แก้อาการท้องร่วง อย่างแรงและท้องเดินหลายๆ ครั้ง แก้ลมในทรวงอก ใช้ปรุงยาได้ทั้ง ราก เถา เมล็ด ใบ ดอก ฯ



มะเขือเทศ ให้วิตามินซี แก้เลือดออกตามไรฟัน (ลักปิดลักเปิด) หากกินสม่ำเสมอจะทำให้ไม่เป็นมะเร็งใน ลำไส้ แก้อาการนอนไม่ค่อยหลับ หรือมักนอนผวา สะดุ้ง หรืออาการตกใจง่าย ๆ



คะน้า มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ลดอาการหวัด คะน้ามีสารเบต้า-แคโรทีนสูง ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งในระบบทางเดินอาหารและมะเร็งในระบบปัสสาวะ



ชะพลู ใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคเบาหวาน ละลายเสมหะ แก้ไขอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยรักษาอาการโรคหืดหอบและโรคบิด



ชะอม รากใช้ฝนกับน้ำหรือเหล้าขาว แก้ขับลมในลำไส้และลมในกระเพาะอาหาร ให้พಾಯลมออกมา แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อเรอเหม็นเปรี้ยว แก้ปวดมวนปวดแสบปวดร้อน ยอดกินแทนผักหลายๆ ช่วยระบบขับถ่ายได้ดี นำมาเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร มีเส้นใยอาหาร ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด



ตะไคร้ คุณค่าทางยา จะช่วยลดการบีบตัวของลำไส้บรรเทาอาการปวดท้อง ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ใช้หัวนำมาคั่วไฟกินแก้ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบา แก้ไข้ในระยะแรกๆ แก้ปัสสาวะหยุด และยังใช้ใบมาอย่างไฟให้เหลือง แก้อาการปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการร้อนใน ริมฝีปากแห้ง



ตำลึง ใบ ใช้ตำหรือบดผสมแป้งดินสอพอง พอกแผล ฝี ช่วยบีบรัดหนองให้แตกออกมา เพื่อให้แผลหายเร็ว ใช้ใบปรุงกับสมุนไพรอื่นๆ เป็นยาเขียว ยาเย็น แก้ขับอาการร้อนในและพิษไข้ให้ตัวเย็นลง หรือนำใบไปตำทาตามผิวหนังแก้ผด ผื่นคัน **เถา** ใช้ตัดมาคั้นให้น้ำ บีบน้ำออกแล้วนำน้ำมาดื่ม ช่วยลดไข้ แก้ตาฝ้าฟาง ตาแดง ตาแฉะ มีขี้ตา มาก **ราก** แก้ตาเป็นฝ้า ติดเชื้อ ดับพิษปวดแสบปวดร้อนในตา บำรุงธาตุเจริญอาหาร บำรุงหัวใจ บำรุงดี ทำให้ระบบขับถ่ายสะดวก รักษาโรคลำไส้และกระเพาะอาหาร **ผลสุก** มีสีแดงเป็นยาบำรุงร่างกาย



แตงกวา มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคข้ออักเสบจากกรดยูริก ช่วยบำรุงผิวหนังและฟื้นฟูผิวหนังจากแสงแดด ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยควบคุมความดันโลหิต และช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย



ถั่วลันเตา มีวิตามินบี 2 และโปรตีนสูง ไขมันต่ำ ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ควบคุมความดัน ลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ ช่วยลดเบาหวานและการเกิดตะคริว ช่วยบำรุงสายตา กระดูกและฟันให้แข็งแรง



บวบ บวบหอม ใช้แก้อาการท้องเดิน เจริญอาหาร บวบขม นำเอาผลแห้งไปปรุงยาสมุนไพร เมล็ดและผลใช้แก้ขับเสมหะ ขับเสมหะ แก้ไอคั้นคอรากและใบ ใช้บดกับเส้นยาสูบ แก้กิดสีดวงจมูก บวบเหลี่ยม ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ฯ



ใบบัวบก เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้เมื่อยล้า เมื่อยขบ แก้อ่อนเพลีย แก้ท้องเดิน ท้องเสีย แก้บิดเริ่มเป็น ขับปัสสาวะ แก้อาการอักเสบ คลายเครียดในยามเช้า สายบ่าย เย็น ได้ดีมาก ๆ คนที่ทำงานหนัก ช้ำใน หรือดื่มเครื่องดื่มของเมาหนัก ให้ดื่มน้ำใบบัวบกนี้ จะมีอาการกระปรี้กระเปร่า หูตาสว่าง จิตใจเบิกบาน จะกระจายละลายเลือดภายในให้หายได้รวดเร็ว