

สมุนไพรข้างบ้าน

สมุนไพรแบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่

1. สมุนไพรรสขม ผาด เฝื่อน เป็นกลุ่มที่มีสารแทนนิน ช่วยระงับเชื้อราและแบคทีเรีย
2. สมุนไพรที่มีสารเมือก เป็นกลุ่มที่มีสารมิวซิเลจ ช่วยทำให้เกิดความชุ่มชื้น
3. สมุนไพรสปรีย์ว ใบหรือผลมีรสเปรี้ยว เป็นกลุ่มที่มีกรดซิตริก ช่วยลอกเซลล์ผิวส่วนที่ตายออก ขับเซลล์ใหม่ และช่วยทำความสะอาดผิว

พืชทุกชนิดมีสรรพคุณเป็นยา ยิ่งปลูกต้นไม้ที่หลากหลายก็ยิ่งมียาที่หลากหลาย อาทิ

- ผลมะเดื่อชุมพร มีรสฝาดเย็น แก้ท้องร่วงสมานแผล
- เปลือกต้นมะฮอกกานี มีรสฝาดขม ต้มดื่มแก้ไอ เจริญอาหาร
- ลำต้นกระดาดขาว ลอกเปลือกออกล้างน้ำ กินแก้เถาตันในท้อง
- ใบกระดาดดำ มีรสเย็น นำมาต้มดื่มแก้ปวดตามข้อ
- ใบมะกรูด ต้มกินแก้ไข้ใน
- ผิวมะกรูด ช่วยขับลมขับระดู
- ฝักกูด กินแก้ไอ แก้พิษอักเสบ
- ใบชะพลู ช่วยให้อาหารเจริญอาหาร
- ใบอินทนิล รสจืด ขม ฝาด เย็น ต้มดื่มแก้โรคเบาหวาน
- เมล็ดอินทนิล มีรสขม แก่นอ่อนไม่หับ
- เหง้ากะทือ มีรสเผ็ดร้อน นำมาต้มดื่มบำรุงน้ำนม แก้บิด
- ผลติปส์ มีรสเผ็ดร้อน กินแก้ท้องร่วง ขับลมในลำไส้
- น้ำมะนาว ดื่มแก้ไอ ช่วยฟอกเลือด แก้เลือดออกตามไรฟัน
- เมล็ดมะนาว มีรสขม ต้มดื่มแก้ไอ บำรุงน้ำดี
- ใบกระเทียมเถา มีรสเผ็ด ช่วยขับลม แก้ท้องเสีย
- รากและใบกระเทียมเถา แก้ไขหวัด แก้เจ็บคอ รักษาโรคปวดตามข้อ และไขข้ออักเสบ
- ใบหนานเขาห่วย ต้มกินแก้โรคเก๊าท์

- ใบงั่ว กินสดช่วยจับนิ้ว
- ใบฟ้าทะลายโจร มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยระงับการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัส
- ใบเสลดพังพอนตัวเมีย มีสารฟลาโวนอยด์เข้มข้น ใช้ใบงยี้ในหล้างวทากำงูสวัด

อย่างไรก็ตามแม้ว่าสมุนไพรจะมีประโยชน์มากมายแต่ก็มีโทษเช่นกัน จึงต้องเลือกกินเลือกใช้ให้เหมาะสม

ข้อมูลจาก: อ.ปัญญา ปุลิเวศินทร์ ผู้อำนวยการศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ