**สมุนไพรใกล้ตัว**

**พืชสมุนไพร** เป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี แต่เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่มเข้ามามีบทบาทในบ้านเรา สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรอันเป็นสิ่งที่เรียกได้ว่าภูมิปัญญาโบราณก็เริ่มถูกบดบังไปเรื่อยๆ  และถูกทอดทิ้งไปในที่สุด  
          ความจริงคนส่วนใหญ่ก็พอรู้ๆ กันว่า สมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีคุณค่าใช้ประโยชน์ได้จริง และใช้ได้อย่างกว้างขวาง แต่เป็นเพราะว่าเราใช้วิธีรักษาโรคแผนใหม่มานานมากจนวิชาแพทย์แผนโบราณที่มีสมุนไพรเป็นยาหลักถูกลืมจนต่อไม่ติด

         ภาครัฐเริ่มกลับมาเห็นคุณค่าของสมุนไพรไทยอีกครั้งด้วยการแถลงนโยบายต่อรัฐสภาไว้เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2535 ว่า  " ให้มีการผสมผสานการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรเข้ากับระบบบริการสาธารณสุขของชุมชนอย่างเหมาะสม"

          บทความข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งในคำนำของหนังสือ "สรรพคุณสมุนไพร 200 ชนิด" ซึ่งเภสัชกรหญิงสุนทรี สิงหบุตรา เภสัชกรด้านเภสัชสาธารณสุข  หัวหน้าฝ่ายวิชาการ กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ในฐานะผู้รวบรวมและเรียบเรียง ได้บันทึกไว้ ซึ่งต่อมาทางสำนักอนามัยฯ ได้นำหนังสือดังกล่าวขึ้นทูลเกล้าฯ ถวาย สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อใช้ประโยชน์ในงานของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ  การนี้ ทางโครงการฯ เห็นว่าเนื้อหาในหนังสือมีคุณค่าและให้ประโยชน์กับผู้ที่ร่วมงานกับโครงการฯ รวมถึงบุคคลทั่วไป จึงได้นำขึ้นเผยแพร่ในเวบไซต์โครงการฯ  
          จึงหวังว่าผู้ที่เข้ามาหาข้อมูลและได้อ่านเรื่องต่างๆ ใน Blog นี้คงได้รับความรู้และอาจนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองหรือบุคคลรอบข้างได้ไม่มากก็น้อย

[**กลุ่มยาลดไขมันในเส้นเลือด**](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_01.htm)

**กระเจี๊ยบแดง**



**ชื่อวิทยาศาสตร์ :***Hibiscus sabdariffa*  L.

**ชื่อสามัญ :**Jamaican Sorel, Roselle

**วงศ์ :**Malvaceae

**ชื่ออื่น :**กระเจี๊ยบ  กระเจี๊ยบเปรี้ย  ผักเก็งเค็ง  ส้มเก็งเค็ง  ส้มตะเลงเครง

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :**ไม้พุ่ม สูง 50-180 ซม. มีหลายพันธุ์ ลำต้นสีม่วงแดง ใบเดี่ยว รูปฝ่ามือ 3 หรือ 5 แฉก กว้างและยาวใกล้เคียงกัน 8-15 ซม. ดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีชมพูหรือเหลืองบริเวณกลางดอกสีม่วงแดง เกสรตัวผู้เชื่อมกันเป็นหลอด ผลเป็นผลแห้ง แตกได้ มีกลีบเลี้ยงสีแดงฉ่ำน้ำหุ้มไว้

**สรรพคุณ :**

* **กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลืออยู่ที่ผล**

1. เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดน้ำหนักด้วย
2. ลดความดันโลหิตได้โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด
3. น้ำกระเจี๊ยบทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง
4. ช่วยรักษาโรคเส้นโลหิตแข็งเปราะได้ดี
5. น้ำกระเจี๊ยบยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เป็นการช่วยลดความดันอีกทางหนึ่ง
6. ช่วยย่อยอาหาร เพราะไม่เพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะ
7. เพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ
8. เป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่น เพราะมีกรดซีตริคอยู่ด้วย

* **ใบ** แก้โรคพยาธิตัวจี๊ด ยากัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ลงสู่ทวารหนัก
* **ดอก**  แก้โรคนิ่วในไต แก้โรคนิ่วในกระเพราะปัสสาวะ ขัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด กัดเสมหะ ขับเมือกในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก
* **ผล**  ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กระหายน้ำ รักษาแผลในกระเพาะ
* **เมล็ด**  บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ดีพิการ ขับปัสสาวะ ลดไขมันในเส้นเลือด

          นอกจากนี้ได้บ่งสรรพคุณโดยไม่ได้ระบุว่าใช้ส่วนใด ดังนี้คือ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ดีพิการ แก้ปัสสาวะพิการ แก้คอแห้งกระหายน้ำ แก้ความดันโลหิตสูง กัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ ลดไขมันในเลือด บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้โรคเบาหวาน แก้เส้นเลือดตีบตัน

          นอกจากใช้เดี่ยวๆ แล้ว ยังใช้ผสมในตำรับยาร่วมกับสมุนไพรอื่น ใช้ถ่ายพยาธิตัวจี๊ด

**วิธีและปริมาณที่ใช้ :**โดยนำเอากลีบเลี้ยง หรือกลีบรองดอกสีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา  (หนัก 3 กรัม) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ดื่มเฉพาะน้ำสีแดงใส ดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาและอาการอื่นๆ จะหายไป  
**สารเคมี  
          ดอก**พบ Protocatechuic acid, hibiscetin, hibicin, organic acid, malvin, gossypetin  
**คุณค่าด้านอาหาร**  
          น้ำกระเจี๊ยบแดง มีรสเปรี้ยว นำมาต้มกับน้ำ เติมน้ำตาล ดื่มแก้ร้อนใน กระหายน้ำ และช่วยป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือดได้ และยังนำมาทำขนมเยลลี่ แยม หรือใช้เป็นสารแต่งสี ใบอ่อนของกระเจี๊ยบเป็นผักได้ หรือใช้แกงส้ม รสเปรี้ยวกำลังดี กระเจี๊ยบเปรี้ยวมีชื่อเรียกอีกชื่อว่า "ส้มพอเหมาะ" ในใบมี วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ส่วนกลีบเลี้ยงและกลีบดอก มีสารแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง  
          น้ำกระเจี๊ยบแดงที่ได้สีแดงเข้ม สาร Anthocyanin นำไปแต่งสีอาหารตามต้องการ

**คำฝอย**



**ชื่อวิทยาศาสตร์ :***Carthamus tinctorius*  L.

**ชื่อสามัญ :**Safflower, False Saffron, Saffron Thistle

**วงศ์ :**Compositae

**ชื่ออื่น :**คำ  คำฝอย ดอกคำ (เหนือ)  คำยอง (ลำปาง)

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :**ไม้ล้มลุก สูง 40-130 ซม. ลำต้นเป็นสัน แตกกิ่งก้านมาก ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปวงรี รูปใบหอกหรือรูปขอบขนาน กว้าง 1-5 ซม. ยาว 3-12 ซม. ขอบใบหยักฟันเลื่อย ปลายเป็นหนามแหลม ดกช่อ ออกที่ปลายยอด มีดอกย่อยขนาดเล็กจำนวนมาก เมื่อบานใหม่ๆ กลีบดอกสีเหลืองแล้วจึงเปลี่ยนเป็นสีแดง ใบประดับแข็งเป็นหนามรองรับช่อดอก ผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก เมล็ดเป็นรูปสามเหลี่ยม สีขาว ขนาดเล็ก

**สรรพคุณ :**

* ดอก หรือกลีบที่เหลืออยู่ที่ผล  
  - รสหวาน บำรุงโลหิตระดู แก้น้ำเหลืองเสีย แก้แสบร้อนตามผิวหนัง  
  - บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ขับระดู แก้ดีพิการ  
  - โรคผิวหนัง ฟอกโลหิต  
  - ลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันไขมันอุดตัน
* เกสร   
  - บำรุงโลหิต ประจำเดือนของสตรี
* เมล็ด  
  - เป็นยาขับเสมหะ แก้โรคผิวหนัง ทาแก้บวม  
  - ขับโลหิตประจำเดือน  
  - ตำพอกหัวเหน่า แก้ปวดมดลูกหลังจากการคลอดบุตร
* น้ำมันจากเมล็ด  
  - ทาแก้อัมพาต และขัดตามข้อต่างๆ

ดอกแก่  
- ใช้แต่งสีอาหารที่ต้องการให้เป็นสีเหลือง

**วิธีและปริมาณที่ใช้ :**ชาดอกคำฝอย ช่วยเสริมสุขภาพ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด โดยใช้ดอกแห้ง 2 หยิบมือ (2.5 กรัม) ชงน้ำร้อนครึ่งแก้ว ดื่มเป็นเครื่องดื่มได้  
**สารเคมี  
          ดอก**พบ Carthamin, sapogenin, Carthamone, safflomin A, sfflor yellow, safrole yellow  
         **เมล็ด** จะมีน้ำมัน ซึ่งประกอบด้วยกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว  
**คุณค่าด้านอาหาร**  
         ในเมล็ดคำฝอย มีน้ำมันมาก สารในดอกคำฝอย พบว่าแก้อาการอักเสบ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อบางตัวได้  
         ในประเทศจีน ดอกคำฝอย เป็นยาเกี่ยวกับสตรี ตำรับยาที่ใช้รักษาสตรีที่ประจำเดือนคั่งค้างไม่เป็นปกติ หรืออาการปวดบวม ฟกช้ำดำเขียว มักจะใช้ดอกคำฝอยด้วยเสมอ โดยต้มน้ำแช่เหล้า หรือใช้วิธีตำพอก แต่มีข้อควรระวังคือ หญิงมีครรภ์ ห้ามรับประทาน  
         ใช้ดอกคำฝอยแก่ มาชงน้ำร้อน กรอง จะได้น้ำสีเหลืองส้ม (สาร safflower yellow) ใช้แต่งสีอาหารที่ต้องการให้เป็นสีเหลือง

**เสาวรส**



**ชื่อวิทยาศาสตร์ :***Passiflora laurifolia*  L.

**ชื่อสามัญ :**Jamaica honey-suckle, Passion fruit, Yellow granadilla

**วงศ์ :**Passifloraceae

**ชื่ออื่น :**สุคนธรส (ภาคกลาง)

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :**เป็นไม้เถา เถามีลักษณะกลม ใบ เป็นใบเดี่ยว ขอบใบหยักลึก ที่ก้านใบมีต่อมใบ ดกหนา เป็นมันสีเขียวแก่ ดอก ออกดอกเดี่ยวขนาดใหญ่ ห้อยคว่ำคล้ายกับดวงไฟโคม กาบดอกหุ้มสีเขียว กลีบชั้นนอกเป็นรูปกระบอก ปลายแฉกด้านหลังมีสีเขียวแก่ ด้านในมีสีม่วงอ่อนประกอบด้วยจุดแดง ๆ กลีบชั้นในลักษณะคล้ายกับตัวแฉกของกลีบชั้นนอก สีม่วงอ่อนหรือชมพูอ่อนมีประสีแดงแซม กลีบย่อยกลางมีเป็นชั้น ๆ สองชั้นแต่ละกลีบค่อนข้างกลม สีม่วงแก่ พาดด้วยปลายสีขาวสลับแดง มีเกสรอยู่ตรงกลางสีเขียวนวล ดอกมีกลิ่นหอมแรงจัดมาก ผล เป็นรูปไข่หรือไข่ยาว มีหลายพันธุ์ บางพันธุ์ ผิวผลสีม่วง สีเหลือง สีส้มอมน้ำตาล เปลือกผล เรียบ เนื้อรับประทานได้ มีเมล็ดจำนวนมาก อยู่ตรงกลาง

**สรรพคุณ :**ลดไขมันในเส้นเลือด

**วิธีและปริมาณที่ใช้ :**ใช้ผลที่แก่จัด ไม่จำกัดจำนวน ล้างสะอาด ผ่าครึ่ง คั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือและน้ำตาลเล็กน้อย ให้รสกลมกล่อมตามชอบ ใช้ดื่มเป็นน้ำผลไม้ ลดไขมันในเส้นเลือด