สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

หลากสรรพคุณ... 20 สมุนไพรไทยที่ใคร ๆ ก็รู้จัก

วันนี้ กระปุกดอทคอม ก็เลยขอหยิบสมุนไพรไทย 20 ชนิด ที่คนรู้จักดี มาบอกเล่าเก้าสิบถึงสรรพคุณของมันให้ฟังกันอีกครั้ง  
- ว่านหางจระเข้  
 ไม้ล้มลุกใบใหญ่หนาที่ทุกคนรู้จักกันดี แม้ถิ่นกำเนิดจะอยู่ไกลถึงฝั่งเมดิเตอร์เรเนียน และแอฟริกา แต่ในประเทศไทยก็มีการปลูกว่านหางจระเข้อย่างแพร่หลาย ซึ่งในตำรับยาไทยก็ใช้ว่านหางจระเข้บำบัดอาการต่าง ๆ ได้มากมาย จนเป็นที่รู้จักว่า เป็นพืชอัศจรรย์ที่มีสรรพคุณสารพัดประโยชน์   
 โดย **"วุ้นในใบสด"** สามารถนำมาบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ แต่สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนน่าจะรู้จักก็คือ นำมาพอกแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ แก้ปวดแสบปวดร้อน แผลเรื้อรัง รักษาผิวที่ถูกแดดเผา แผลในกระเพาะอาหาร และช่วยถอนพิษได้ เพราะว่านหางจระเข้มีสรรพคุณช่วยสมานแผล แต่มีข้อแนะนำว่า ก่อนใช้ควรทดสอบดูก่อนว่าแพ้หรือไม่ โดยเอาวุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านใน ถ้าผิวไม่คันหรือแดงก็ใช้ได้ นอกจากส่วนวุ้นในใบสดแล้ว ส่วน**"ยางในใบ"**ก็สามารถนำมาทำเป็นยาระบายได้ และส่วน **"เหง้า"** ก็นำไปต้มน้ำรับประทาน แก้โรคหนองในได้ด้วย   
-ขมิ้นชัน

เรียกกันทั่วไปว่า "ขมิ้น" เป็นไม้ล้มลุกมีสีเหลืองอมส้ม มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีกลิ่นหอม คนนิยมนำ **"เหง้า"**ทั้งสดและแห้งมาใช้รักษาอาการที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร รวมทั้งแก้ท้องเสีย ท้องร่วง จุกเสียดแน่นท้อง และสามารถนำขมิ้นชันมาทาภายนอก เพื่อใช้รักษาแผลเรื้อรัง แผลสด โรคผิวหนัง พุพอง รักษาชันนะตุได้ด้วย  
 นอกจากนั้น **"ขมิ้นชัน"** ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ **"คูเคอร์มิน"**ที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งตับ อีกทั้งยังสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง หรือใครที่มีแผลอักเสบ "ขมิ้นชัน" ก็มีสรรพคุณช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น เพราะมีฤทธิ์ไปลดการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง และหากรับประทานขมิ้นชันทุกวัน ตามเวลาจะช่วยให้ความจำดีขึ้น ไม่อ่อนเพลียยามตื่นนอน และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นด้วย  
-ทองพันชั่ง  
 เป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าไม่ต่างไปจากชื่อ "ทองพันชั่ง" หลายพื้นที่อาจเรียกว่า "ทองคันชั่ง" หรือ "หญ้ามันไก่" เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ออกดอกสีขาว **ส่วนที่ใช้ทำยาคือ ใบและราก ที่หากนำปริมาณ 1 กำมือมาต้มรับประทานเช้าเย็น จะช่วยดับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวารหนัก**แก้ไอเป็นเลือด ฆ่าพยาธิ นอกจากนั้น ยังสามารถนำใบและรากมาตำละเอียด เพื่อรักษาโรคกลาก เกลื้อน ได้ด้วย  
  
          นอกจากสรรพคุณข้างต้นแล้ว มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมพบว่า "ทองพันชั่ง" มีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งเยื่อบุช่องปาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูกได้ รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตสูง แก้ผมร่วง รักษาโรคนิ่ว ฯลฯ แต่ข้อควรระวังคือ ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคหืด โรคความดันโลหิตต่ำ โรคมะเร็งในเม็ดเลือด ไม่ควรรับประทาน  
-กะเพรา  
 แม้จะเป็นผักที่คนไทยนิยมสั่งมารับประทานเวลาที่นึกไม่ออก แต่ก็มีน้อยคนที่จะรู้ว่า กะเพรา มีสรรพคุณอะไรบ้าง ที่เห็นชัด ๆ เลยก็คือ ใบกะเพรา มีฤทธิ์ขับลม ช่วยแก้จุดเสียด แน่นท้อง แก้ปวดท้องอุจจาระ ส่วนน้ำสกัดทั้งต้น สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร **สำหรับเมล็ดกะเพรา ก็สามารถพอกตาให้ผงหรือฝุ่นที่เข้าตาหลุดออกมาได้อย่างง่ายดาย**นอกจากนั้นแล้ว รากกะเพราแห้ง ๆ ยังนำมาชงกับน้ำร้อนดื่มแก้โรคธาตุพิการได้ด้วย  
 **และสรรพคุณเด็ดของกะเพราอีกประการก็คือ ช่วยขับไขมันและน้ำตาล** เคยสงสัยบ้างไหมล่ะ ทำไมอาหารตามสั่งต้องมีเมนูผัดกะเพราเนื้อ กะเพราไก่ กะเพราหมู นั่นก็เพราะนอกจากใบกะเพราจะช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้แล้ว ยังมีฤทธิ์ขับไขมัน และน้ำตาลส่วนเกินออกจากร่างกาย อีกทั้ง กะเพราจะช่วยขับน้ำดีในตับออกมาให้ช่วยย่อยไขมันได้ดีขึ้นด้วย เพราะฉะนั้น หากบอกว่า รับประทานกะเพราแล้วจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ ก็คงไม่ผิดนัก  
-กระชายดำ  
 สมุนไพรแสนมหัศจรรย์ของท่านชาย (อิอิ)**เพราะสรรพคุณของกระชายดำที่ได้รับการกล่าวขานกันมากก็คือ สรรพคุณเพิ่มพลังทางเพศ หรือแก้โรคกามตายด้าน** เนื่องจากฤทธิ์ของกระชายดำจะไปบำรุงกำลัง เพิ่มฮอร์โมนให้หนุ่ม ๆ ทำให้สมรรถภาพทางเพศเพิ่มขึ้น   
 แต่ใช่ว่า กระชายดำ จะมีประโยชน์แค่เรื่องเพิ่มพลังทางเพศเท่านั้นนะ เพราะกระชายดำยังสรรพคุณมากมาย ทั้งบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง เป็นยาเจริญอาหาร และบำรุงธาตุ แก้หัวใจสั่นหวิว แก้ลมวิงเวียนแน่นหน้าอก แผลในปาก ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนดีขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ขับปัสสาวะ แก้โรคกระเพาะ ฯลฯ และด้วยสรรพคุณอันแสนมหัศจรรย์มากมายขนาดนี้ กระชายดำ เลยถูกขนานนามว่าเป็น "โสมไทย" ซึ่งนิยมปลูกมากจนกลายเป็นพืชเศรษฐกิจของจังหวัดเลยทีเดียว  
-ว่านชักมดลูก  
 มาที่พืชสมุนไพรสำหรับสาว ๆ กันบ้าง แค่ชื่อก็บอกอยู่แล้ว เหมาะกับคุณสุภาพสตรีเป็นที่สุด เพราะเหง้าของว่านชักมดลูกมีสรรพคุณช่วยขับประจำเดือนในสตรีที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ ส่วนผู้หญิงที่เพิ่งคลอดบุตร ว่านชักมดลูกก็จะช่วยบีบมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ขับน้ำคาวปลา และรักษาโรคมดลูกพิการปวดบวมได้   
 นอกจากนั้น ว่านชักมดลูก ยังแก้ริดสีดวงทวาร แก้ไส้เลื่อน แก้โรคลม รักษาอาการอาหารไม่ย่อย ขณะที่รากของว่านชักมดลูกสามารถใช้แก้ท้องอืดเฟ้อได้อีกต่างหาก 

-กระเจี๊ยบแดง  
 หลายคนนำใบและยอดของกระเจี๊ยบแดงไปใส่ในแกง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวในอาหารแล้ว ใบกระเจี๊ยบแดงยังแก้โรคพยาธิตัวจี๊ด แก้ไอ ละลายเสมหะ ส่วนดอกใช้แก้โรคนิ่วในไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ขัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด   
  **แต่ส่วนที่มีสรรพคุณมากเป็นพิเศษก็คือ ส่วนกลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลืออยู่ที่ผล สามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต** นำไปทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบดื่มช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความเหนียวข้นของเลือด ขับปัสสาวะ ป้องกันต่อมลูกหมากโตให้คุณผู้ชายได้ด้วย และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า หากรับประทานกระเจี๊ยบแดงต่อเนื่อง 1 เดือน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ระดับไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันเลว (LDL) ลดลง และยังเพิ่มไขมันชนิดดีคือ HDL ได้ด้วย  
-มะขามป้อม  
 เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลางที่จัดเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะมีสรรพคุณเพียบในแทบทุกส่วนของต้น แต่ที่รู้จักกันดีก็คือ ผลของมะขามป้อมจะมีรสเปรี้ยวมาก ๆ แต่ก็ชุ่มคอ และให้วิตามินซีสูงมากเช่นกัน ดังนั้น จึงมีคนนำผลมะขามป้อมสดมาใช้เป็นยาแก้หวัด แก้ไอ ละลายเสมหะ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน   
 นอกจากนั้นแล้ว ส่วน **"ราก"** ยังแก้พิษตะขาบกัด แก้ร้อนใน ลดความดันโลหิต แก้โรคเรื้อน ส่วนเปลือก แก้โรคบิด และฟกช้ำ ส่วนปมก้าน ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปาก แก้ปวดฟัน **"ผลแห้ง"** ใช้รักษาอาการท้องเสียง หนองใน เยื่อบุตาอักเสบ แก้ตกเลือด และส่วน **"เมล็ด"**ก็สามารถนำไปเผาไฟผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้คัน แก้หืด หรือจะตำเมล็ดให้เป็นผง ชงกับน้ำร้อนดื่มแก้โรคเบาหวาน หอบหืด หลอดลมอักเสบก็ได้  
-ฟ้าทะลายโจร   
 ฟ้าทะลายโจร เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 30-70 เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนรู้จักกันดีก็คือ ใช้เป็นยาแก้ไข้ แก้ไข้หวัดใหญ่ แก้ร้อนใน เพราะมีฤทธิ์ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย หากรับประทานบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นหวัดง่าย นอกจากเรื่องหวัดแล้ว ฟ้าทะลายโจรยังระงับอาการอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ขับเสมหะ รักษาอาการท้องเสีย ลำไส้อักเสบ รักษาโรคตับ เบาหวาน โรคงูสวัด ริดสีดวงทวาร และรสขมของฟ้าทะลายโจรยังช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย  
 **ข้อควรระวัง ก็คือ คนที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ Streptococcus group A , ผู้ที่เป็นโรคหัวใจรูห์มาติค , มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากมีการติดเชื้อแบคทีเรีย, เป็นความดันต่ำ และสตรีมีครรภ์ ไม่ควรทานฟ้าทะลายโจร**  และหากใครทานแล้วเกิดปวดท้อง ปวดเอว วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ควรหยุดใช้ฟ้าทะลายโจร นอกจากนั้นแล้ว ยังไม่ควรรับประทานต่อเนื่องนานเกินไป เพราะอาจทำให้แขนขามีอาการชา หรืออ่อนแรงได้

-ย่านาง  
 ย่านางเป็นสมุนไพรรสจืด เป็นยาเย็น มีฤทธิ์ดับพิษร้อน คนจึงนำใบย่านางไปคั้นเป็นน้ำคลอโรฟิลล์ เพื่อเพิ่มความสดชื่น ปรับอุณหภูมิในร่างกาย และยังนำใบย่านางไปช่วยดับพิษไข้ ดับพิษของอาหาร แก้อาการผิดสำแดง แก้พิษเมา แก้เลือดตก แก้กำเดา ลดความร้อนได้ด้วย นอกจากใบแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของย่านางก็มีประโยชน์เช่นกัน ทั้ง**"ราก"** ที่ใช้แก้ไข้พิษ ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ ไข้ทับระดู **"เถาย่านาง"** ใช้แก้ไข ลดความร้อนในร่างกาย   
 ขณะที่ข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุว่า **ย่านาง ยังช่วยต้านมาลาเรีย ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ ต้านฮีสตามีน**ส่วนข้อมูลทางโภชนาการระบุว่า ย่านางมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย แถมยังอุดมไปด้วยเส้นในอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ย่านางจึงเป็นหนึ่งในจำนวนผักพื้นบ้านที่นักวิจัยแนะนำให้นำมาใช้ในรูปแบบอาหารเพื่อรักษาโรคมะเร็ง   
 -มะรุม  
          พืชสมุนไพรสุดแสนมหัศจรรย์ เพราะนอกจากจะนำมาปรุงอาหารรับประทานแล้วได้รับสารอาหารอย่างวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โพแทสเซียม ใยอาหาร แล้ว มะรุม ยังเป็นยาวิเศษรักษาที่ทุกส่วนสามารถใช้รักษาได้สารพัดโรค

เริ่มจาก **"ราก"** ที่จะช่วยบำรุงไฟธาตุ แก้อาการบวม **"เปลือก"**ใช้ประคบแก้โรคปวดหลัง ปวดข้อ รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ **"กระพี้"** ใช้แก้ไขสันนิบาด**"ใบ"** มีแคลเซียม วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ใช้แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ **"ดอก"** ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย**"ฝัก"** ใช้แก้ไข้หัวลม **"เมล็ด"** นำมาสกัดเป็นน้ำมันใช้รักษาโรคปวดข้อ โรคเกาท์ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา และ **"เนื้อในเมล็ดมะรุม"** ใช้แก้ไอได้ดี รวมทั้งยังเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้ด้วย หากรับประทานเป็นประจำ แต่สำหรับคนที่เป็นโรคเลือด G6PD ไม่ควรรับประทานมะรุม  
-ชุมเห็ดเทศ  
 ไม้พุ่มขนาดกลาง มีดอกสีเหลือง จัดเป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามาก โดยชุมเห็ดเทศทั้งต้น มีฤทธิ์ขับพยาธิในลำไส้ รักษาซาง โรคผิวหนัง ถ่ายเสมหะ รักษาอาการฟกช้ำบวม รักษาริดสีดวง ดีซ่าน และฝี ส่วนลำต้น จะใช้เป็นยารักษาคุดทะราด กลากเกลื้อน ช่วยขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องผูก  
 นอกจากต้นแล้ว ใบชุมเห็ดเทศก็ได้รับความนิยมในคนที่มีอาการท้องผูกเช่นกัน เพราะสามารถนำใบซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ไปต้มน้ำกินได้ หรือจะใช้อมบ้วนปากก็ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากโดยเฉพาะโปตัสเซียม รวมทั้งอาจทำให้ดื้อยาได้ด้วย

-บอระเพ็ด  
 เมื่อเอ่ยชื่อ "บอระเพ็ด" หลายคนคงรู้สึก "ขม" ขึ้นมาทันที แต่เพราะความที่เจ้าบอระเพ็ดมีรสขมนี่ล่ะ ถึงทำให้ตัวมันเต็มเปี่ยมไปด้วยสรรพคุณทางยามากมาย ดังสำนวนที่ว่า "หวานเป็นลม ขมเป็นยา"   
 อย่างเช่น **"ราก"**สามารถนำไปดับพิษร้อน แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น ช่วยให้เจริญอาหาร **"ต้น"**ก็ช่วยแก้ไข้ได้เช่นกัน และยังช่วยบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ร้อนใน แก้สะอึก แก้เลือดพิการ ส่วน **"ใบ"** นอกจากจะช่วยแก้ไข้ได้เหมือนส่วนอื่น ๆ แล้ว ยังช่วยแก้โลหิตคั่งในสมอง ขับพยาธิ แก้ปวดฝี ช่วยลดความร้อน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส รักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันตามร่างกาย   
 มาถึง **"ดอก"** ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง ในฟัน ในหู **"ผล"** ใช้แก้เสมหะเป็นพิษ แก้สะอึกได้ดี แต่ถ้านำทั้ง 5 ส่วน คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล มารวมกัน "บอระเพ็ด" จะกลายเป็นยาอายุวัฒนะเลยทีเดียว เพราะแก้อาการได้สารพัดโรค รวมทั้งโรคริดสีดวงทวาร ฝีในมดลูก เบาหวาน ฯลฯ  
-เสลดพังพอน  
 เสลดพังพอน มี 2 ชนิด คือ "เสลดพังพอนตัวผู้" และ "เสลดพังพอนตัวเมีย" ซึ่งทั้งสองชนิดมีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้ถอนพิษ แต่ "เสลดพังพอนตัวผู้" จะมีฤทธิ์อ่อนกว่า และส่วนใบจะมีรสขมกว่า  
 ลองไปดูสรรพคุณของ **"เสลดพังพอนตัวผู้"** กันก่อน **"ราก"** ช่วยแก้ตาเหลือง ตัวเหลือง กินข้าวไม่ได้ ถอนพิษงู แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน ส่วน **"ใบ"** ก็ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย และยังแก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้โรคฝี โรคคางทูม ไฟลามทุ่ง งูสวัด เริม ฝีดาษ แก้ฟกช้ำ น้ำร้อนลวก ยุงกัด แก้ปวดฟัน เหงือกบวม  
 ส่วน **"เสลดพังพอนตัวเมีย"** จะนำรากมาปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยที่เอว ส่วน**"ใบ"** ซึ่งมีรสจืดจะนำมาสกัดทำเป็นยาใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเริม แผลร้อนในในปาก แผลน้ำร้อนลวกได้ นอกจากนั้น ส่วนทั้ง 5 คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล สามารถใช้ถอนพิษต่าง ๆ ได้ดี ทั้งพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมลงป่อง รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก  
-มะแว้ง  
 มีทั้ง **"มะแว้งต้น" และ "มะแว้งเครือ"** ที่มีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เราจึงมักเห็นมะแว้งถูกนำมาผสมเป็นยาอมช่วยแก้ไอ ซึ่งตามตำรับยาแก้ไอแล้ว สามารถใช้ได้ทั้ง ราก ใบ ผล นอกจากนั้น ยังช่วยลดน้ำลายเหนียว บำรุงธาตุ รักษาวัณโรค แก้คอแห้ง ขับปัสสาวะ รักษาโรคทางไตและกระเพาะปัสสาวะ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก และแก้โรคหอบหืดได้ด้วย  
 นอกจากนั้น ลูกมะแว้งเครือสามารถนำไปปรุงอาหาร ทานเป็นผักได้ ส่วนลูกมะแว้งต้นก็ใช้ปรุงอาหารได้เช่นกัน แต่คนนิยมน้อยกว่าลูกมะแว้งเครือ   
-รางจืด

เมื่อพูดถึงสมุนไพรถอนพิษ หลายคนนึกถึง **"รางจืด" หรือ "ว่านรางจืด"** ทันที เพราะส่วนใบและรากของรางจืดสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษยาฆ่าแมลงได้ มีประโยชน์ในเวลาที่หากใครเกิดเผลอทานยาฆ่าแมลง ยาพิษ หรือยาเบื่อเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ และอยู่ไกลโรงพยาบาล การทานรากรางจืดก็จะช่วยบรรเทาพิษในเบื้องต้นได้   
 นอกจากนั้นแล้ว รางจืด ยังสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ พิษแอลกอฮอล์ พิษสำแดง บรรเทาอาการเมาค้าง บรรเทาอาการผื่นแพ้ เป็นยาแก้ร้อนใน กระหายน้ำได้ **แล้วรู้ไหมว่า ยังมีงานวิจัยจากกลุ่มหมอพื้นบ้านพบว่า การนำรางจืดไปต้มแล้วนำมาอาบจะช่วยทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง**และหากนำรากรางจืดมาฝนกับน้ำซาวข้าวแล้วนำไปทาหน้า จะทำให้หน้าขาว ไม่มีสิวฝ้าอีกด้วย อุ้ย...สาว ๆ ยิ้มเลยทีนี้  
-กระวาน  
 เป็นสมุนไพรไทยที่มีชื่อเสียงมากในต่างประเทศ มักพบขึ้นอยู่ตามป่าที่มีความชื้นสูง เช่น ป่าแถบเขาสอยดาว จังหวัดจันทบุรี รวมทั้งแถบจังหวัดตราด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีสรรพคุณหลัก ๆ คือ ใช้เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ผสมในยาถ่ายเป็นใช้ช่วยถ่ายท้องได้   
 นอกจากนั้น **"ราก"**ยังช่วยฟอกโลหิต แก้ลม รักษาโรครำมะนาด **"เมล็ด"** ช่วยบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ**"เหง้าอ่อน"** ใช้รับประทานเป็นผัก **"หัวและหน่อ"** ช่วยขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง **"แก่น"** ใช้ขับพิษร้าน รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ **"กระพี้"** รักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต ส่วน **"ใบ"** ใช้แก้ลมสันนิบาต ขับเสมหะ แก้ไข้เซื่องซึม แก้จุกเสียด บำรุงกำลัง **"ผลแก่"** มีรสเผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมคล้ายการบูร มีฤทธิ์ขับลม ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด  
-กานพลู

     ใครที่ปวดฟัน นี่คือสมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการปวดฟันได้เป็นอย่างดี โดยตามตำรับยา ให้นำดอกที่ตูมไปแช่เหล้าขาว แล้วเอาสำลีไปชุบน้ำมาอุดรูฟัน จะช่วยบรรเทาอาการปวดฟันได้ เพราะน้ำมันหอมระเหยในกานพลูมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ หรือจะเคี้ยวทั้งดอกแล้วอมไว้ตรงบริเวณที่ปวดฟันก็ได้ นอกจากนั้น ยังนำไปผสมน้ำเป็นน้ำยาบ้วนปาก ช่วยลดกลิ่นปาก แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้รำมะนาดได้  
 กานพลูยังมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ฉะนั้น ใครที่มีอาการปวดท้อง กานพลู ก็ช่วยลดอาการปวดท้อง ขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดจากการย่อยอาหารได้ เพราะจะไปช่วยขับน้ำดีมาย่อยไขมันได้มากขึ้น แถมยังกระตุ้นการหลั่งเมือก และลดภาวะกรดเกินในกระเพาะอาหารได้ด้วย  
-หญ้าหนวดแมว  
 ไม้ล้มลุกขนาดเล็กที่มีสรรพคุณไม่น้อย โดย **"ราก"**สามารถใช้ขับปัสสาวะได้**"ใบ"**ใช้รักษาโรคไต ช่วยขับกรดยูริกออกจากไต รักษาโรคเบาหวาน อาการปวดหลัง ไขข้ออักเสบ ลดความดันโลหิต **"ต้น"** ก็ใช้แก้โรคไต ขับปัสสาวะได้เช่นกัน และยังช่วยรักษาโรคนิ่ว โรคเยื่อจมูกอักเสบได้ โดยนำต้นสด หรือต้นแห้ง หรือใบอ่อน หรือใบตากแห้ง ไปชงกับน้ำ 1 แก้ว ดื่มวันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร ห้ามนำไปต้ม และไม่ควรใช้ใบแก่ หรือใบสด เพราะมีฤทธิ์กดหัวใจ ทำให้ใจสั่นและคลื่นไส้ได้  
  ข้อควรระวังก็คือ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ไต ห้ามรับประทาน เพราะในหญ้าหนวดแมวมีโพแทสเซียมสูงมาก และไม่ควรรับประทานหญ้าหนวดแมวร่วมกับแอสไพริน เพราะจะยิ่งทำให้ยาจำพวกแอสไพรินไปจับกล้มเนื้อหัวใจมากขึ้น

-บัวบก หลายคนอาจเคยดื่มน้ำใบบัวบก ที่เมื่อดื่มเข้าไปแล้วช่วยแก้ร้อนใน แก้ช้ำใน ลดการกระหายน้ำได้ดีนักแล**ซึ่งนอกจากใบบัวบกจะนำมาคั้นน้ำดื่มได้แล้ว ยังสามารถนำไปทาแผล ช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำของแผลได้ด้วย** เพราะในใบมีกรดมาดีคาสสิค (madecassic acid) และกรดเอเซียติก (asiatic acid) ที่มีฤทธิ์สมานแผน ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลหลังผ่าตัด ใบบัวบกจะช่วยการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น   
 นอกจากนั้น ใบบัวบกยังช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดเชื้อเป็นหนองในได้  วิธีการใช้ก็ง่าย ๆ นำใบบัวบกสดทั้งต้น 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด เอาน้ำมาทาบริเวณที่เป็นแผลเป็นบ่อย ๆ ใช้กากพอกด้วยก็ได้ จะช่วยลดอาการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น   
 ส่วนต้นของใบบัวบก ก็มีสรรพคุณทางยามากมายไม่แพ้ใบ โดยสามารถใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้พิษงูกัด แก้ปวดศีรษะข้างเดียว ช่วยขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ ใช้เป็นยาห้ามเลือด ส่าแผลสด แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน แก้ช้ำในได้เช่นกัน และถ้าใครชอบทำอาหาร อย่าลืมใส่ใบบัวบกลงผสมลงไปในเมนูของคุณด้วย เพราะในใบบัวบกมีสารอาหารเพียบ โดยเฉพาะวิตามินเอที่มีสูงมาก และยังให้คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามิน และไนอาซีน เรียกว่า คุณค่าครบเลยล่ะ  
  
          จะเห็นได้ว่าสมุนไพรใกล้ตัวมากมายเหล่านี้มีประโยชน์อย่างที่นึกไม่ถึงมาก่อน แต่คำนึงไว้ด้วยว่า สมุนไพรจะรักษาโรคได้ต้องขึ้นอยู่กับวิธีการใช้สมุนไพรตามตำรับยาด้วย และที่สำคัญ คือสมุนไพรบางชนิดก็ไม่เหมาะกับคนที่ป่วยด้วยโรคบางประเภท หรือสตรีมีครรภ์ ดังนั้น ควรศึกษาข้อมูล และข้อควรระวังทุกครั้งก่อนจะใช้สมุนไพรจะดีที่สุดค่ะ