



ชื่อสมุนไพร : แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* L.f. var. *citratum* Back

ชื่อสามัญ : Hairy Basil

วงศ์ : Apiaceae (Labiatae)

ชื่ออื่น : ก้อมก้อข้าว (ภาคเหนือ), มังลัก อีตู (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

สรรพคุณ : ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด และช่วยต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังมีกรดไซมันโนแมก้า 3 ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายชื่อว่ากรดอัลฟาไลโปอิก (ALA) ในปริมาณมากด้วย และด้วย

ปัจจัยทั้ง 3 อย่างนี้ จึงอาจช่วยทำให้แมงลักมีประโยชน์ในการช่วยลดความเสี่ยงของโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดได้นั่นเอง



ชื่อสมุนไพร : โหระพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* Linn.

ชื่อภาษาอังกฤษ : Sweet Basil, Thai Basil

วงศ์ : LABIATAE หรือ LAMIACEAE

ชื่ออื่น : ก้อมก้อ (ภาคเหนือและอีสาน), นางพญาร้อยชู้, โหระพาไทย, โหระพาเทศ, ห่อกล้วยช่วย

สรรพคุณ : มีเบต้าแคโรทีนสูง จึงสามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ ลดคราบพลัค และคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้น สำหรับคนที่เบื่ออาหารเพิ่มปริมาณน้ำนมให้กับมารดาที่กำลังให้นมบุตรขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้องแก้

อาการประจำเดือนมาไม่ปกติต่อต้านอาการอักเสบ



ชื่อสมุนไพร : ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cymbopogon citratus* Stapf.

ชื่อภาษาอังกฤษ : Lemon Grass หรือ Lapine

วงศ์ : POACEAE (GRAMINEAE)

ชื่ออื่น : ภาคเหนือ เรียกว่า จะไคร้ (แม่ฮ่องสอน เรียกว่า คาหอม, เจริ้ว, ห่อวอตะโป)

ภาคใต้ เรียกว่า ไคร

สรรพคุณ : ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดแก๊สในลำไส้ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ล้างพิษในร่างกาย ป้องกันโรคมะเร็ง รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ ช่วยเพิ่ม

ภูมิคุ้มกัน ต่อต้านเชื้อรา กลาก และเกลื้อน

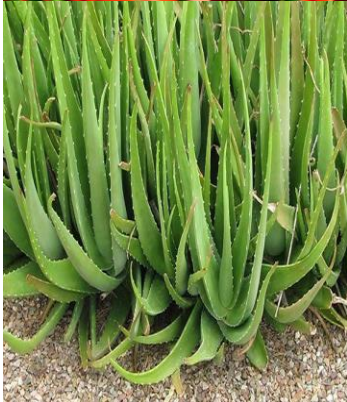


ชื่อสมุนไพร : พริก

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Capsicum frutescens* L.

ชื่อภาษาอังกฤษ: Chili, Chilli Pepper

สรรพคุณ : ช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียน บิด ขับเหงื่อ ขับลม เป็นเครื่องเทศ เครื่องแต่งสี กลิ่น รส ที่มีบทบาทสำคัญมากในอาหารไทยแทบทุกชนิด แก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว กลาก หิต บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการไขข้ออักเสบ ปวดบวม แก้เส้นเอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ ใช้ต้นสุกเป็นถ่านแช่น้ำดื่ม



ชื่อสมุนไพร : ว่านหางจระเข้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aloe vera* (L.) Burm.f.

ชื่อพ้อง : *Aloe barbadensis* Mill

ชื่อสามัญ : Star cactus, Aloe, Aloin, Jafferabad, Barbados

วงศ์ : Asphodelaceae

ชื่ออื่น : หางตะเข้ (ภาคกลาง) ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ)

สรรพคุณ : ช่วยบรรเทาผิวไหม้จากแดด ช่วยรักษาอาการบวมแดง สิว แผล ช่วยรักษาแผลเป็น ช่วยรักษาสิวและรอยดำ ช่วยรักษาฝ้า กระ จุดต่างดําให้จางลง ช่วยบำรุงผิวคล้ำ

เสีย เพิ่มความกระจ่างใส ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น เติมนํ้าให้ผิว ช่วยทำให้ผิวกระชับ ลดริ้วรอยดูอ่อนเยาว์



ชื่อสมุนไพร : ย่านาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ชื่อสามัญ : Bamboo grass

วงศ์ : Menispermaceae

ชื่ออื่น : จ้อยนาง (เชียงใหม่) เถาย่านาง เถาวัลย์เขียว (กลาง) ยาดนาง (สุราษฎร์ธานี)

สรรพคุณ : ใช้แก้ไข้ทุกชนิด ขับพิษต่างๆ แก้ท้องผูก บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้อาการหัวใจ บวม แก้กำเดาไหล และแก้ลม ใบ รสจืดขม ใช้ถอนพิษไข้ แก้ไข้ แก้เลือดตก แก้กำเดา แก้ผดผื่นคัน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ลม แก้ปวดหัวตัวร้อน อีสุกอีใส หัด และใช้เป็นยากวาดคอ



ชื่อสมุนไพร : ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd.

ชื่อสามัญ : Galanga

วงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : ข่าหยวก ข่าหลวง (ภาคเหนือ) , กฏกกโรหิณี (ภาคกลาง)

สรรพคุณ : รสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กกลาง กลั้วคอ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอกรักษาอาการคันในโรคลมพิษ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ลมพิษ แก้โรคปวดบวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ มีฤทธิ์กดหัวใจ กระตุ้นการหายใจ กดการหายใจ กระตุ้น

การหายใจในเด็ก เป็นยาธาตุ



ชื่อสมุนไพร : กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum tenuiflorum* L.

ชื่อสามัญ : Holy basil, Sacred basil

วงศ์ : (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)

ชื่ออื่น : กอมก้อ กอมก้อดง (เชียงใหม่), ห่อขาวชู ห่อตูปลู อิมคิมหล่า (แม่ฮ่องสอน), กะเพราชน กะเพราขาว กะเพราแดง (ภาคกลาง), อีตูไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) เป็นต้น

สรรพคุณ : ใบและยอด ทั้งสดและแห้ง มีรสเผ็ดร้อนฉุน ใช้แก้จุกเสียด แน่นท้อง โรคกระเพาะ ลดน้ำตาลในเลือด ใบแห้งบดเป็นยานัตถ์แก้คัดจมูก ฯลฯ



ชื่อสมุนไพร : สะระแหน่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : สะระแหน่ไทย - *Mentha x cordifolia* Opiz ex Fresen.

สะระแหน่ฝรั่ง - *Mentha x piperita* Linn.

สะระแหน่ญวน - *Mentha x pulegium* Linn.

ชื่อสามัญ : Mint, Kitchen Mint, Spearmint, pepper mint.

วงศ์ : LABIATAE – LAMIACEAE

ชื่ออื่น : สะระแหน่ไทย, สะระแหน่สวน, สะระแหน่ฝรั่ง, สะระแหน่ญวน, แมงลักน้ำ, สะระแหน่ต้น, ต้นน้ำมันหม่อง (ทั่วไป), หอมด่วน, หอมเดือน (ภาคเหนือ), ขะเหยะ, ขะแยะ (ภาคอีสาน), สะแน, มักเงาะ (ภาคใต้), แสบ่อห่อ, กอยโซว, กิมปึกห้วง (จีน)

สรรพคุณ : ใบสด นำมาตำแล้วพอกแก้ปวดบวม ผื่นคัน หรือใบสะระแหน่นำมาชงเป็นชาดื่มบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน ขับลมในลำไส้ และช่วยย่อยอาหาร เพราะสารเมนทอลในสะระแหน่มีคุณสมบัติเย็นใช้รักษาอาการอ่อนเพลีย บรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน หลอดลมอักเสบ และหอบหืด นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการปวด



ชื่อสมุนไพร : ขมิ้น

ชื่อสามัญ : Turmeric, Curcuma

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Curcuma longa Linn

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก ขมิ้นหัว ขี้มิ้น หมิ้น (ใต้) ตายอ (กะเหรี่ยง-ก่าแพงเพชร) สะยอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

สรรพคุณ : ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้กับร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ ฯลฯ



ชื่อสมุนไพร : ถั่วฝักยาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Vigna unguiculata subsp. Sesquipedalis(L.) Verdc.

ชื่อสามัญ : Yard long bean, Snake bean, Asparagus bean, String bean

วงศ์ : Fabaceae

ชื่ออื่น : ถัวนา, ถั่วค่าง (ภาคกลาง), ถั่วปี (ภาคเหนือ)

สรรพคุณ : ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ฟอสฟอรัสมีส่วนช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน วิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคหวัด ถั่วฝักยาวมีประโยชน์ช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ฯลฯ



ชื่อสมุนไพร : มะละกอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Carica papaya L.

ชื่อสามัญ : (Papaya, Pawpaw, Tree melon)

วงศ์ : Caricaceae

ชื่ออื่น : มะก้วยเทศ (ภาคเหนือ) หมักหุ้ง (ลาว, นครราชสีมา, เลย) ลอกอ (ภาคใต้) กล้วยลา (ยะลา) แดงตัน (สตูล)

สรรพคุณ : เป็นทั้งยารักษาโรค และยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 ธาตุแคลเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน ฯลฯ



ชื่อสมุนไพร : น้อยหน่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *nona squamosa* L.

ชื่อสามัญ : Sugar apple, Sweet sop

วงศ์ : ANNONACEAE

ชื่ออื่น : หมักเขียบ (ตะวันออกเฉียงเหนือ) ลาหนั่ง (ปัตตานี) มะนอแน มะแน (เหนือ) เตียบ (เขมร) หน่อเกล็ดแซ (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) มะอ้อจ๋า มะโอจ๋า (เงี้ยว-เหนือ)

สรรพคุณ : ใบ รสเผื่อนเมา โขลกพอกเป็นยาแก้ฟกบวม พอกฝี แผลพุพอง แก้กกลากเกลื้อน ขับพยาธิลำไส้ หรือรับประทานฆ่าเชื้อโรคภายในร่างกาย เป็นยาแก้หัด ฆ่าเหา เปลือกต้น รสฝาดเผื่อน เป็นยาสมานลำไส้ เป็นยาสมานแผล เป็นยาห้ามเลือด แก้

ท้องร่วง แก้กามะนาด แก้พิษงู เป็นยาบำรุงกำลัง



ชื่อสมุนไพร : ผักชีฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Eryngium foetidum* L.

ชื่อสามัญ : Long coriander

วงศ์ : Apiaceae

ชื่ออื่น : หอมป้อมกุลา ผักชีดอย ผักชีฝรั่ง หอมป้อมกุลา ผักชีดอย หอมป้อมเปือ มะและเต๊ะ ผักชีใบเลื่อย หอมน้อยฮ้อ หอมป้อม หอมเป ผักหอมเทศ ผักหอมเป หอมป้อมเปอะ

สรรพคุณ : ใบและใบอ่อน - ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด บำรุงกระดูกและฟัน แก้อาการหวัด แก้ท้องเสีย มีสารต้านอนุมูลอิสระหรือต้าน การเกิดเซลล์มะเร็ง ลำต้น - ช่วยลดระดับความ

ดันโลหิต บำรุงผิวพรรณ ใช้เป็นยาถ่าย ขับลม ทำให้เล็บเส้นผมแข็งแรง ราก - ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ รักษาแผลพุพอง



ชื่อสมุนไพร : อ้ม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Chloranthus spicatus* (Thunb.) Makino

วงศ์ : Chloranthaceae

ชื่ออื่น : น้ำหอมพระราม, ใบเหล้าอด, เนียมอ้ม, เนียมข้าวเม่า

สรรพคุณ : กลิ่นหอมละมุนของอ้มลดอัตราการเต้นของหัวใจคลายเครียด บำรุงหัวใจ แก้หอบหืด