

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การปลูกและการใช้พืชสมุนไพรพื้นบ้านของเกษตรกร อำเภอแม่แตง จังหวัด เชียงใหม่ ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้กล่าวถึงผลงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเพื่อเป็นแนวทาง ในการวิเคราะห์ ออกเป็น 4 ประเด็น ซึ่งจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพร
2. แนวคิดเกี่ยวกับพืชสมุนไพรเบื้องต้น
3. การปลูกและการใช้พืชสมุนไพร
4. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพร

สมุนไพร ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525 หมายถึง “พืชที่ใช้ทำ เป็นเครื่องยา” ส่วนยาสมุนไพร ตามพระราชบัญญัติยาพุทธศักราช 2510 หมายถึง “ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์และแร่ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ” ส่วนการนำมาใช้อาจจะคัดเลือปลักษณะ ของสมุนไพรโดยนำมาหั่นให้มีขนาดเล็กลงหรือนำมาบดเป็นผงเพื่อความสะดวกในการใช้ นอกจาก การสมุนไพรมาใช้ประโยชน์เป็นยารักษาโรคแล้ว ยังมีการนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ทางด้านอื่น ๆ อีก เช่น นำมาบริโภคเป็นอาหาร คัดแปลงเป็นอาหารเสริมสุขภาพ ทำเครื่องสำอางต่าง ๆ ทำเครื่องสำอางหรือใช้เป็นสีย้อมอาหารและสีย้อม เป็นต้น (วันดี , เอมอรและเสาวณี 2541 :5)

ปัจจุบันแนวโน้มกระทรวงสาธารณสุขของสากลโลก โดยเฉพาะทางโลกตะวันตกเริ่มหันมา รักษาสุขภาพแบบชาวตะวันออก อาหารสมุนไพรและวิถีธรรมชาติบำบัดเริ่มหันมารักษาสุขภาพแบบ ชาวตะวันตก อาหารสมุนไพรและวิถีธรรมชาติบำบัด เนื่องจากไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรง เช่น สารสังเคราะห์เคมี ประเทศเหล่านี้ยินดีที่จะจ่ายค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพสูงขึ้น เพื่อให้ได้บริการดูแลสุขภาพแบบตะวันออก ในขณะที่คนไทยเรากลับละเลยทอดทิ้งสมุนไพรและภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งบรรพบุรุษได้ประสบผลและส่งทอดต่อให้แก่ลูกหลานไทย เราหันมานิยมการแพทย์ตะวันตก ละทิ้งการรักษาแบบแพทย์แผนไทยมากกว่าร้อยปี ความโดดเด่นของภูมิปัญญาไทยในการพึ่งตนเองด้วยยาสมุนไพร ในอดีตนั้นอาจจะฟื้นฟูบูรณาการขึ้นได้อีกครั้ง ถ้าได้สนับสนุนและ

สนใจจากผู้เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับนโยบาย สักยภาพการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสมุนไพรไทยยังคงอยู่ในวงจำกัดและเป็นระบบน้อยมาก ประเทศไทยยังคงอยู่ในฐานะที่เสียเปรียบทั้งในด้านผู้เชี่ยวชาญ องค์ความรู้ งบประมาณ นโยบายและกฎหมายรองรับทรัพย์สินทางปัญญา (เพ็ญภา , 2538 : 8)

ป่าคือแหล่งที่มาของสมุนไพร พืชยาที่ค้นพบในปัจจุบัน 250,000 ชนิด มากกว่าครึ่งหนึ่งพบจากป่าเขตร้อนชื้น ซึ่งเป็นป่าที่สมบูรณ์มีความหลากหลายของทรัพยากร ชีวภาพทั้งพันธุ์พืช พันธุ์สัตว์ มีระบบนิเวศสูงที่สุด แต่ป่าเขตร้อนชื้นดังกล่าวนี้มีอยู่เพียงร้อยละ 7 ของพื้นที่โลกเท่านั้น นับว่าเป็นโชคอย่างยิ่งของประเทศไทยที่เป็นหนึ่งในไม่กี่ประเทศที่อยู่ในบริเวณเขตร้อนชื้น จึงไม่เป็นที่น่าสงสัยว่าทำไมพันธุ์พืชอาหารและสมุนไพรของไทย จึงมีความหลากหลายและสมบูรณ์ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

แต่ผลพวงจากการพัฒนาประเทศที่มองเห็นคุณค่าของทรัพยากรชีวภาพผืนป่าที่เคยปกคลุมประเทศร้อยละ 72 ในปี พ.ศ. 2543 ได้ถูกทำลายอย่างต่อเนื่องจากระบบเกษตรแผนใหม่ การให้สัมปทานป่าไม้ การตัดถนน การสร้างเขื่อน จนขณะนี้ประเทศไทยมีป่าไม้ไม่ถึงร้อยละ 26 ของประเทศนั้น ทรัพยากรชีวภาพเป็นแหล่งรักษาโรค สมุนไพรที่คนไทยยังไม่รู้จักประโยชน์และคุณค่าของมันดีพอได้สูญหายไปอย่างไม่มีวันหวนกลับ

ท่ามกลางการสูญเสียทรัพยากรชีวภาพ คนไทยเรากลับทอดทิ้งสมุนไพรและภูมิปัญญาชาวบ้านในการดูแลสุขภาพตนเองที่ได้สะสมมานาน สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อการแพทย์แผนใหม่แผ่เข้ามาเมื่อกว่า 100 ปีก่อน ผู้คนหันไปนิยมการแพทย์แผนใหม่ สมุนไพรไทยถูกกลืนเลือน หมอพื้นบ้านกลายเป็นบุคคลที่กำลังจะตายไป นี่คือผลที่รับเอาระบบการแพทย์แบบตะวันตกเข้ามาโดยไม่ได้รับการผสมผสานหรือปรับใช้กับระบบการแพทย์แผนไทยดั้งเดิม ด้านหนึ่งทำให้โรคร้ายแรงถูกพิชิตลงได้ แต่อีกด้านหนึ่งชาวบ้านจำนวนมากตกเป็นเหยื่อของอุตสาหกรรมยา บริโภคยาเกินความจำเป็นไร้ขอบเขต ต้องเสียค่าใช้จ่ายกับการแพทย์แผนใหม่ จากตัวเลขปี พ.ศ. 2536 ประเทศไทยนำเข้ายาสำเร็จรูปมูลค่า 6,220 ล้านบาท เพิ่มจากปี 2527 ถึง 6,057 ล้านบาท แต่สภาพชาวบ้านกลับเสื่อมลงทุกขณะ (ข้อมูลจากกองควบคุมยาปี พ.ศ. 2537) เมื่อคู่ส่วนหนึ่งแบ่งการตลาดยาต่าง ๆ ในประเทศไทย ยารักษาการคิดเชื่อมมีส่วนแบ่งการตลาดสูงสุดคือ ร้อยละ 19 รองลงมา คือ ยาแก้ไอ แก้ปวด ร้อยละ 13 ยาแก้หวัด ร้อยละ 12 ยาทาผิวหนัง ร้อยละ 10 ยาทางเดินอาหาร ร้อยละ 9 ประกอบด้วยความเปราะบางของระบบนิเวศน์ ทำให้สถานะของสมุนไพรไทยมีความเสี่ยงสูง ควรจะมีการรวบรวมเก็บรักษา และฟื้นฟูองค์ความรู้ต่าง ๆ ให้ทันทั่วถึงก่อนที่จะไม่สามารถสอบถามกับหมอพื้นบ้านผู้ทรงคุณวุฒิและสูงอายุมากได้

จากความเจ็บไข้ได้ป่วยของประชาชน โจรร้ายตรงที่การแพทย์แผนใหม่ยังรักษาไม่ได้ และการเจ็บไข้ได้ป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง โรคเด็ก โรคสตรีโรคกระดูก เส้นเอ็น ฯลฯ

ประชาชนก็ยังคงแสวงหาทางเลือกในการรักษาโรคและเป็นที่พึ่งของประชาชนได้มาก งานวิจัยและพัฒนายาสมุนไพรในท้องตลาดก็ได้ค้นคว้าและสามารถค้นพบยาสมุนไพรที่สามารถรักษาโรคสำคัญต่าง ๆ ที่พบในประเทศไทยและกำลังเป็นปัญหาของโลกก็ได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคเอดส์ โรคทางเดินอาหาร โรคผิวหนังโรกระบบหายใจ โรกระบบหัวใจและหลอดเลือด โรกระบบไต ฯลฯ

ในปัจจุบัน แนวโน้มการสาธารณสุขของสากลโลก โดยเฉพาะโลกตะวันตกได้เกิดการเรียนรู้อย่างมากขึ้น ประเทศเหล่านี้เริ่มหันกลับมาหาการรักษาสุขภาพตะวันออก คือ ยาสมุนไพร อาหารสมุนไพร และวิถีธรรมชาติบำบัด เนื่องจากไม่ก่อผลข้างเคียงที่รุนแรง เช่นเดียวกับสารเคมีสังเคราะห์ ประเทศเหล่านี้ยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวสูงขึ้น เพื่อที่จะได้ใช้บริการดูแลสุขภาพแบบตะวันออก

สำหรับประเทศไทยนั้น ภาคราชการและนอกเอกชนที่ทำงานรณรงค์เรื่อง ความหลากหลายของชีวภาพ โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง กลุ่มเกษตรทางเลือก ตลาดทางเลือกที่ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพ การพัฒนาความรู้เรื่องสมุนไพร การพึ่งตนเองของชาวบ้านและการเชื่อมต่อกันระหว่างผู้ผลิตกับผู้บริโภค สมุนไพรได้นำไปสู่การเรียนรู้กันทุกฝ่ายที่จะหาทางเลือกในการพัฒนา เช่นเดียวกับหน่วยงานบางหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขหรือองค์การเภสัชกรรมก็เริ่มหันมาศึกษาค้นคว้าวิจัยองค์ความรู้หมอยาพื้นบ้าน ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาสาธารณสุขมูลฐานได้ พยาบาลบางแห่งตั้ง เช่นโรงพยาบาลโสธร โรงพยาบาลเชียงราย ซึ่งรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยได้เริ่มขยายแผนกยาสมุนไพรท้องถิ่นให้คนใช้ ฟ้าทะลายโจร มะขามแขก กระเทียม ขมิ้นชัน ตะไคร้หอม แม้จะเป็นตัวอย่างอันน้อยนิดของสมุนไพรแต่ก็ได้รับการพัฒนาจนเป็นยา สมัยใหม่จนเป็นที่รู้จักกันทั่ว (เพ็ญญา, 2538 : 13) เพราะฉะนั้น การรื้อฟื้นคุณค่าองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรให้เป็นที่ตระหนักต่อสาธารณะจะเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันของสังคมที่จะปกป้องทรัพยากรชีวภาพ มิให้สูญสลายหรือถูกแย่งชิงไปเพื่อให้สมุนไพร ภูมิปัญญาท้องถิ่นและทรัพยากร ชีวภาพได้สร้างประโยชน์แก่สังคม สืบไป

แนวความคิดเกี่ยวกับพืชสมุนไพรพื้นบ้าน

นิยามของ “สมุนไพร” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ. 2493 เขียนไว้ว่า “สมุนไพร” คือ คนใช้, คนอยู่ได้บังคับ ใช้เรียกว่า “ลูกสมุนไพร” ใบจาก ใบกระแจะที่ใช้ปรุง หลบหลังคา สวะ หญ้าขนาดใหญ่ที่อยู่ชายฝั่ง : หมอทำพิธีเบิกไพรเพื่อป้องกันภัยในป่า ดังนั้นคำว่า “สมุนไพร” คือ สมุนไพรของป่า อันได้แก่ พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่มีตามธรรมชาติมาทำเครื่องยาในการเยียวยา บำรุงรักษาชีวิต รักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งในความหมายทางการแพทย์จะรวมทั้ง พืช ผัก เครื่องเทศที่เป็นอาหาร ใช้ชีวิตประจำวันด้วย เพราะมีคุณสมบัติทางยา เช่นกัน

พื้นบ้านหรือพื้นเมือง ความหมายตามพจนานุกรม หมายถึง เฉพาะถิ่นหรือเฉพาะที่ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) พืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักพื้นเมือง จึงหมายถึง พันธุ์พืชผักพื้นบ้านหรือพันธุ์ไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา ป่าละเมาะ ป่าแพะ หนองบึง ริมแม่น้ำ) สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค พืชผักพื้นบ้านเหล่านี้ยังมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรค เครื่องไม้ใช้สอย เครื่องแต่งกายและด้านเศรษฐกิจ (สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ, 2538 : 14)

สมุนไพรในสวนครัว หมายถึงพืชที่สามารถนำมาปลูกในบ้านหรือปลูกในบริเวณบ้านให้มีเพื่อใช้เป็นอาหารและมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้ด้วย หรือเป็นพืชที่รับประทานแล้วช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดีขึ้น อาจใช้เป็นเครื่องเทศ สีสผสมอาหาร ฯลฯ สรรพคุณที่ใช้เป็นยาสามารถบำบัดรักษาทั้งโรคภายในและโรคภายนอก เช่น เหล้า ข่า หรือใบพลู นำมาตำหรือชงผสมกับสุรา (เหล้าขาว) ทาบริเวณที่เกิดลมพิษ เพื่อช่วยรักษาและทุเลาอาการคัน เป็นต้น นอกจากนี้สรรพคุณทางยาของสมุนไพรในสวนครัวยังสามารถใช้เป็นยาป้องกันโรคได้อีก ประโยชน์จากการใช้หรือบริโภคสมุนไพรที่ปลูกเองในสวนครัว นอกจากใช้เป็นอาหารและยารักษาโรคแล้ว ยังช่วยหลีกเลี่ยงการรับประทานยาฆ่าแมลงที่อาจจะตกค้าง (ในผักที่ซื้อมาจากท้องตลาด) ซึ่งจะก่อให้เกิดพิษต่อร่างกายได้ตลอดจนช่วยลดอาการข้างเคียงเนื่องจากการใช้ยาแผนปัจจุบัน เพราะยาแผนปัจจุบันก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่อร่างกายได้บ่อยและรุนแรงกว่าสมุนไพร อีกทั้งช่วยลดรายจ่ายภายในครอบครัวได้อีกด้วย (วันดี, เอมอร, 2541 : 6) สมุนไพรในครัวจึงเป็นสมุนไพรที่อยู่ใกล้ตัวเราและใช้เป็นประจำในการปรุงอาหาร เช่น พริก มะเขือ กระชาย ขมิ้น ข่า มะนาว และอีกมากมายที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรแก้รักษาโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว แต่ใครจะนำมาใช้แบบไหน อย่างไรให้ถูกต้อง เพราะสมุนไพรในแต่ละชนิดไม่ใช่ให้คุณอย่างเดียวแต่มีโทษเช่นกันกับคนที่นำมาใช้ไม่ถูกต้อง

การใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยา เป็นภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์จากต้นไม้ใบไม้อย่างมากมาย ในเรื่องของอาหาร คนไทยรู้จักการปรุงและตกแต่งอาหารขึ้นชื่อระดับโลกประเทศหนึ่ง มีการใช้สมุนไพรและพืชผักเป็นอาหารอย่างหลากหลายมากเพราะความอุดมสมบูรณ์ จึงมีวัตถุดิบมากมายหลายชนิด บ่มปรุงแต่งได้หลายรสชาติและสี สัน ต่อมาการไปหาผักจากป่าลำบาก จึงได้นำพันธุ์มาปลูกไว้รอบรั้วบ้าน เพราะฉะนั้นวัฒนธรรมการปลูกต้นไม้รอบ ๆ รั้วบ้านของคนไทยตั้งแต่อดีต ดังคำเปรียบเปรยว่า “คืบก็ยา ศอกก็ยาและอาหาร” ต้นไม้รอบรั้วบ้านจึงเป็นสมุนไพรที่เป็นทั้งอาหารและยา เช่น ผักเครื่องจิ้มทั้งหลาย เครื่องแกง ข่า ขิง ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว โหระพา กระเพรา ขี้หრა ผักชี ปลูกไว้รอบรั้วบ้าน เมื่อจะใช้ปรุงอาหารก็เก็บมาปรุงได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องไปหาในป่าอีกต่อไป จึงเป็นที่น่าภูมิใจภูมิปัญญาของไทยไม่ว่า จะเป็นพืชผักพื้นบ้าน ผักริมรั้ว ล้วนแต่มีคุณค่าทางอาหาร เช่น กระถินมีโปรตีนสูง ตำลึงมีวิตามินเอสูง เป็นต้น (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2542 : 5)

อาหารธรรมชาติและพืชผักพื้นบ้านนั้นเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ซึ่งนับว่ามีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัยสารพิษตกค้างต่างๆ ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้บริโภคอาหารธรรมชาติ และพืชผักพื้นบ้านให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยให้แนะนำชนิดของอาหาร วิธีการปรุงอาหารธรรมชาติ และพืชผักพื้นบ้านให้มากขึ้น และสามารถเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร นำพืชผักพื้นบ้านมาบริโภคให้ครบส่วนตามหลักโภชนาการ เป็นอาหารที่มีคุณค่า ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อายุยืน อาหารและพืชผักพื้นบ้านเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะที่บำรุงร่างกายให้แข็งแรง พืชผักบางชนิดเป็นสมุนไพรด้วย เช่น กระชาย กระเทียม กระเพรา ข่า ตะไคร้ พริกไทย หัวหอม ฯลฯ ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ มีคุณค่าทางโภชนาการและมีสรรพคุณในการบำบัดรักษา การหลังของน้ำมัน หัวหอมช่วยลดน้ำตาลกลูโคสในเลือด นอกจากนี้ยังสามารถรักษากลากเกลื้อนได้อีกด้วย เมื่อรับประทานพืชผักหลายชนิดแล้ว ร่างกายก็ได้สารอาหารประเภทต่างๆ ตามที่ร่างกายต้องการ คุณค่าสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในผักพื้นบ้านและสารอาหารในอาหารพื้นบ้านประเภทต่างๆ เช่น แกง ย่ำ คั่ว ผัด เป็นต้น (เขาวภา, 2540 : 12)

ถ้าเราศึกษาวิจัยให้มีความรู้และเป็นคุณค่าของสมุนไพรให้มากที่สุด มีการปลูก มีการใช้ มีการนำไปผลิตเป็นยาสมุนไพรจำหน่ายทั้งในประเทศและต่างประเทศก็จะเกิดประโยชน์มหาศาล อาหารไทยเป็นอาหารที่ได้ดุล (Balanced diet) อาหารฝรั่งเป็นอาหารที่มีไขมันสูง เส้นใยน้อย ส่วนอาหารไทยนั้นไขมันต่ำ แต่เส้นใยสูง เช่น ข้าว แกงส้ม แกงเลียง คั่ว ย่ำ ผักน้ำพริก โรคที่เป็นสาเหตุตายของฝรั่งมากที่สุดเกิดจากหลอดเลือดอุดตัน เช่น หลอดเลือดหัวใจอุดตัน หลอดเลือดสมองอุดตัน หลอดเลือดที่ขาอุดตัน แล้วหลุดไปอุดตันในปอด อาหารฝรั่งส่งเสริมให้เป็นโรคเหล่านี้ อาหารไทยป้องกันโรคเหล่านี้ได้หลายประการด้วยกัน เช่น อาหารไขมันต่ำ ทำให้ไม่เกิดไขมันจับผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดความขรุขระ อันไปทำให้เลือดแข็งตัวอุดตัน หอมกระเทียม ช่วยลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือดหรือเนลลิตเลตป้องกันการแข็งตัวของเลือด พริกทำให้อำนาจการละลายคลอทลิต (Fibrinolysis) เพิ่มขึ้นทำให้หลอดเลือดไม่อุดตัน คนไทยที่กินอาหารไทยจึงเป็นโรคหลอดเลือดอุดตันน้อยกว่าฝรั่ง ส่วนประกอบของอาหารไทยอื่น ๆ เช่น จิง ข่า ตะไคร้ กระชาย ใบมะกรูด ยังมีคุณสมบัติเป็นยาทางด้านอื่น ๆ อาหารไทยจึงเป็นอาหารสุขภาพ (Thai Food – Health Food)

นอกจากนี้ยังมีผักอีกหลายชนิดที่มีคุณค่าอาหารและโปรตีนสูงกว่าที่ขายในท้องตลาด เป็นภูมิปัญญาที่น่ายกย่องในการเลือกผักเป็นอาหาร จากการรวบรวมข้อมูลที่มีอยู่เดิมพบว่าผักที่นิยมใช้รับประทานบ่อย ๆ สามารถปลูกไว้รอบบ้านนั้นมีมากถึง 67 ชนิด เช่น กัลยั ถั่วฝักยาว ถั่วพู กระเจี๊ยบ มอญ กระชาย กระเพรา ขมิ้นชัน ข่า จิง กานพลู เป็นต้น ซึ่งหากได้มีการฟื้นฟูกันอย่างจริงจังเพื่อหารูปแบบการปลูกให้เกิดความสวยงาม ไม่รกรุงรังและได้ประโยชน์ใช้สอย นับว่าเป็นการทำทฤษฎีปัญญาของคนรุ่นใหม่ว่าจะสู้บรรพบุรุษได้หรือไม่ในการสร้างสรรค์ความสวยงามให้คู่กับการดำรงไว้ซึ่งคุณประโยชน์

การปลูกและการใช้พืชสมุนไพร

สมุนไพรที่ใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพ และรักษาอาการเจ็บป่วย ส่วนมากได้จากพืชและต้นไม้ ทว่าปัจจุบันคนไทยใกล้ชิดกับธรรมชาติน้อยลง โดยเฉพาะคนในเขตเมือง หากต้องการใช้สมุนไพร ด้วยตนเอง ควรทราบถึงชื่อของสมุนไพรท้องถิ่น การสังเกตเพื่อทำความรู้จักสมุนไพร ทำได้โดยการ สังเกตรูปลักษณะภายนอกของสมุนไพร โดยพิจารณาที่ละส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผลและเมล็ด ดังนั้นในงานวิจัยนี้ได้นำเสนอพืชสมุนไพรที่เป็นที่รู้จักและนิยมใช้ในหมู่คนไทย ที่เป็นทั้งอาหารและ ยารักษาโรค ช่วยให้ผู้ที่มีสุขภาพดีและอายุยืนยาว อันเป็นพืชสมุนไพรที่หาง่าย ใช้ได้ปลอดภัย และ สรรพคุณทางยา (วันดี เอมอรและเสาวณี , 2541 : 8) ได้รายงานการปลูกและการใช้พืชสมุนไพรไว้ ดังต่อไปนี้

กระชาย

ชื่อพื้นเมือง

กระหนอน ระแอน จิงทราย ว่านพระอาทิตย์

ชื่อสามัญ

Wild Ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์

Boesenbergia rotunda (L) Mansf.

วงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน รากออกเป็นกระจุก ลักษณะอวบน้ำ เนื้อในรากมีสีเหลือง กลิ่นหอม ส่วนที่อยู่เหนือดินประกอบด้วย โคนก้านใบที่เป็นกาบหุ้มซ้อนกัน กาบใบมีสีแดงเรื่อ ๆ ตรงกลาง ด้านในของก้านใบมีร่องลึก ใบ เป็นใบเดี่ยวรูปรี ปลายแหลม กว้าง 4.5 – 10 cm. ยาว 15 – 30 cm. เรียงสลับในระนาบเดียวกัน ดอกออกเป็นช่อ ก้านช่อดอกแทรกอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้นกลีบดอก มีสีขาวอมชมพู ดอกย่อยบานครั้งละ 1 ดอก มีใบประดับสีม่วงแดงรูปใบหอก

ประโยชน์ทางยา

รากและเหง้ามีน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยสารสำคัญ เช่น ไพนีน (pinene), แคมฟีน (camphene), บอร์นีออล (borneol), ลิโมนีน (limonene) และการบูร (camphor) เป็นต้น รากและเหง้า กระชายใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ สารในน้ำมันหอมระเหยเป็นตัวยากฤทธิ์ช่วยทำให้กระ เพราและลำไส้เคลื่อนไหวดีขึ้น และยังช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย

การปลูก

กระชายชอบดินร่วนซุยมีอินทรีย์วัตถุสูง มีความชุ่มชื้นสูง แต่ไม่ขัง ไม่ชอบแดดจัดมาก สามารถนำปลูกแซมบริเวณทรงพุ่มของไม้ผลในบ้านได้ โดยนำลำต้นใต้ดินมาหั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ฝึ่งให้แห้ง 5 – 7 วัน จากนั้นนำไปฝังให้อยู่ระดับดิน ให้แต่ละต้นห่างกัน 40 cm. ระยะระหว่างแถว 50 cm. ให้นำดินมาคั่นจะเริ่มงอก หลังจากนั้นประมาณ 8 เดือน จึงสามารถขุดเก็บรากได้ และในราวเดือนมกราคม – เมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูแล้ง ลำต้นมีการพักตัว ต้นที่อยู่บนดินจะแห้งตายเหลือลำต้นใต้ดินไว้ในราวเดือน พฤษภาคม เริ่มเข้าฤดูฝนต้นใหม่จะเจริญเติบโตขึ้นมาในช่วงนี้เหมาะสมสำหรับการขยายพันธุ์ ปลูกที่ใช้ใช้ปลูกดอก หรือปลูกเคมี 15-15-15

กระเทียม

ชื่อพื้นเมือง	หอมขาว หอมเทียม เทียม หัวเทียม
ชื่อสามัญ	Garlic
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Allium sativum</i> Linn.
วงศ์	ALLIACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินชนิดหัว หัวมีลักษณะเป็นกลีบ 6 – 10 กลีบ เกาเข้าน้ำสีขาว แต่ละกลีบมีเยื่อบาง ๆ สีขาวหรือขาวอมชมพูหุ้มอยู่ ใบเป็นใบเดี่ยวโผล่ขึ้นมาจากดินเรียงซ้อนสลับกัน ใบยาวแบน สีเขียวเข้มคล้ายใบหญ้า กว้าง 0.5 – 2.5 cm. ยาว 30 – 60 cm. ดอกมีสีขาว ออกเป็นกระจุกแบบซี่ร่ม ก้านช่อดอกยาว ทุกส่วนของต้นมีกลิ่นฉุน

ประโยชน์ทางยา

ในหัวกระเทียมสดมีน้ำมันหอมระเหยร้อยละ 0.1 – 0.4 ซึ่งประกอบด้วยสารอินทรีย์กำมะถันหลายชนิด เช่น อัลลิอิน (alliin), ไดอัลลิลไดซัลไฟด์ (diallyl disulfide), ไดอัลลิลไตรซัลไฟด์ (diallyl trisulfide), เมทิลอัลลิลไตรซัลไฟด์ (methyl allyl trisulfide) และสารอินทรีย์กำมะถันที่ละลายได้ในน้ำ เช่น เอส-อัลลิลซิสทีน (S-allyl cysteine) และ เอส – อัลลิลเมอร์คาโตซิสทีน (S-allyl mercaptocysteine) เป็นต้น นอกจากนี้ในกระเทียมยังประกอบด้วย น้ำย่อยหลายชนิด เช่น อัลลิเนส (allinase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่เปลี่ยนสารอัลลิอินให้เป็นสารอัลลิซินได้ นอกจากนี้ยังมีเอนไซม์เปอร์ออกซิเดส (peroxidase), อินเวอเทส (invertase) และไทโรซิเนส (tyrosinase) เป็นต้น กระเทียมมีประโยชน์ในด้านการบำบัดรักษามากมาย ได้แก่

1. ขับเหงื่อ ขับเสมหะ และขับปัสสาวะ
2. ขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ แก้อึดเสียดแน่น
3. ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด
4. ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน และกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงานเฉียบพลัน
5. ช่วยลดความดันโลหิต
6. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (เป็นผลที่ได้จากการวิจัยสัตว์ทดลอง)
7. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของวัณโรค คอตีบ ปอดบวม ไทฟอยด์และคอตีบเทียม ทั้งนี้พบว่าฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียดังกล่าวได้ผลดีเมื่อใช้กระเทียมสด ฤทธิ์จะลดลงมากหลังเก็บกระเทียมไว้นาน 6 เดือน สารสำคัญที่ออกฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย คือ สารอัลลิซิน สคอร์ดินิน (Scordinin) และสคอร์ดินินเอ (Scordinin A)
8. ช่วยรักษาโรคกลาก กระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อรา ที่ก่อให้เกิดโรคผิวหนัง เป็นฝ้าขาวและโรคกลากได้ สารที่ออกฤทธิ์ คือ สารอัลลิซิน

นอกจากนี้ยังรายงานว่ากระเทียมมีฤทธิ์ขับพยาธิในคนและสัตว์ได้ มีฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็งบางชนิด มีฤทธิ์ฆ่าแมลงเคมีฤทธิ์ทำให้มดลูกบีบตัวอีกด้วย

การปลูก

ใช้หัวกระเทียมพันธุ์ที่แก่จัดและเก็บไว้นาน 6 – 12 เดือน ควรปลูกในฤดูหนาว ระยะระหว่างต้น 5 cm. ระยะระหว่างแถว 20 cm. ดินที่ปลูกควรพรวนให้ร่วนซุย ผสมปุ๋ยอินทรีย์วัตถุ หลังจากการปลูกแล้วหาเศษหญ้าหรือเศษฟางคลุมบนดินไว้ เพื่อเก็บความชื้น หมั่นรดน้ำเช้า – เย็น กระเทียมที่ใช้รับประทานเป็นผักอายุประมาณ 45 วัน หลังปลูก ส่วนกระเทียมที่ใช้หัวมีอายุการเก็บเกี่ยว 3 – 4 เดือน การให้ปุ๋ยนิยมให้ปุ๋ย 2 ครั้ง ครั้งแรกรองก้นหลุมก่อนปลูกครั้ง 2 ให้หลังจากปลูก 30 วัน นิยมใช้ปุ๋ยเคมีสูตร 10 – 10 – 15

กล้วย

ชื่อพื้นเมือง	กล้วย (ทั่วไป)
ชื่อสามัญ	Banana
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Musa sapientum</i> Linn.
วงศ์	MUSACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กล้วยเป็นพืชล้มลุกที่มีลำต้นตั้งตรงสูง ส่วนที่อยู่เหนือดินรูปร่างกลมมีกาบใบหุ้มซ้อนกัน ใบเป็นใบเดี่ยวสีเขียวขนาดใหญ่ ผิวใบด้านบนเรียบเป็นมัน ท้องใบสีนวล เส้นกลางใบใหญ่และแข็ง ก้านใบยาว ดอกออกเป็นช่อที่ปลายช่อ ลักษณะห้อยหัวลง ยาว 1 – 2 ศอก สีแดงคล้ำ เรียกว่า “ปลี” ดอกย่อยออกเป็นแผง เมื่อเป็นผลจะติดกันเป็นแผงเรียกว่า “หวี” หวีหนึ่ง ๆ มีประมาณ 10 กว่าผล ผลกลมยาว เนื้อในสีเหลือง ขนาดรูปร่างและรสชาติขึ้นอยู่กับพันธุ์หวีเรียงซ้อนกันหลายหวีและติดกันที่แกนกลาง เรียกว่า “เครือ”

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา กาย ผลดิบ ผลสุก หัวปลี ใบ ราก รสและสรรพคุณ ยาง รสฝาด มีสรรพคุณสมานผลห้ามเลือด ผลดิบ รสฝาด แก้โรคกระเพาะอาหารถ้าใส่ แก้โรคโลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน ใบรสเย็นจัด บังไฟปิดแผลไฟไหม้ ราก รสฝาดเย็น แก้ไข้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไข้ท้องเสีย แก้บิด

การปลูก

ใช้หน่อที่แผ่นใบคลี่แล้ว 2 – 4 ใบ สูงประมาณ 60 – 70 ซม. ปลูกลงในหลุมที่ขุดเตรียมไว้ กว้างและลึก 30 x 30 ซม. นิยมปลูกในฤดูฝน อายุการเก็บผล 8 เดือน ถึง 1 ปี ต้นกล้วยมีการแตกหน่อออกด้านข้าง ควรแยกหน่อทิ้งบ้างในกอหนึ่ง ๆ ควรมีกล้วยประมาณ 2 – 4 ต้น จะได้ไม่แย่งอาหารกัน เมื่อกล้วยออกดอก (ปลี) และติดผลเต็มที่แล้ว ควรตัดปลีที่เหลือทิ้ง ผลกล้วยจะโตได้รวดเร็ว และให้ผลขนาดใหญ่

กระเพรา

ชื่อพื้นเมือง

กระเพราชน กระเพราบ้าน กระเพราขาว กระเพราแดง (กลาง) ก้อม ก้อมก้อมคง (เชียงใหม่)

ชื่อสามัญ

Sacred Basil, Holy Basil

ชื่อวิทยาศาสตร์

Ocimum sanctum Linn.

วงศ์

LABIATAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเพราเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม โคนต้นที่

แก่เป็นไม้เนื้อแข็ง ยอดเป็นไม้เนื้ออ่อน มีขนอ่อนปกคลุมทั่วไป ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงกันข้าม รูปรียาว ขอบใบเรียบหรือหยักเป็นซี่ฟัน ปลายใบแหลม เนื้อใบขาวและนุ่ม ขยี้ดมมีกลิ่นหอมฉุน ดอกออกรวมกันเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกย่อยติดแกนรอง แกนช่อเป็นซี่ ๆ

สำหรับกระเพราที่พบในบ้านเรามี 2 พันธุ์ คือกระเพราซึ่งมีลำต้นและใบสีเขียว กลีบดอกสีขาว และกระเพราแดงมีลำต้นและใบสีม่วงแดง ดอกสีขาวหรือขาวปนม่วงแดง ต้นและใบมีขนาดใหญ่กว่ากระเพราขาวเล็กน้อย

ประโยชน์ทางยา

ใบและลำต้น มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วยสารหลายชนิด เช่น ยูจีนอล (eugenol), โอซิโมล (ocimol), ซินีออล (cineol), ลิโมนีน (limonene), แคมเฟน (camphene) และ แคร์โอฟิลลีน (caryophyllene) เป็นต้น จึงนิยมใช้ประโยชน์ในการบำบัดรักษา ดังนี้

1. ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการแน่นจุกเสียด และปวดท้องใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
2. ใช้แก้คลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดจากธาตุไม่ปกติ สำหรับผู้ใหญ่
3. ขับเหงื่อและขับน้ำมันในหญิงแม่ลูกอ่อน
4. บรรเทาอาการหอบหืด
5. รักษากลาก เกลื้อน และไ้ลุยง

การปลูก

ใช้ได้ทั้งกิ่งปักชำและหว่านเมล็ด กิ่งที่ใช้เป็นกิ่งที่ไม่แก่และไม่อ่อนเกินไปยาวประมาณ 10 – 12 ซม. ตัดส่วนยอดทิ้ง ปักชำลงในดิน ในระยะแรกไม่ควรถูกแสงแดดจัด หลังจากออกรากและเริ่มผลิใบแล้วนำไปปลูกในที่ร่ม อย่างน้อยครั้งวัน หมั่นตัดแต่งกิ่งเพื่อไม่ให้แทงช่อดอก ป้องกันไม่ให้ต้นโทรมและช่วยให้มีผลผลิตได้นาน ถ้าปลูกเป็นแปลงทำเป็นการค้านิยมใช้เมล็ดหว่านเมล็ด งดออกภายใน 7 วัน ถอนแยกให้เหลือระยะห่างระหว่างต้น 20 – 25 ซม. ระยะระหว่างแถว 20 – 25 ซม. ต้นโตพร้อมที่จะตัดกิ่งได้เมื่ออายุประมาณ 45 วัน กระเพราชอบดินร่วนที่มีอินทรีย์สูง การดูแลรักษาขจัดพวกหนอนและแมลง โดยใช้น้ำสบู่หรือผงซักฟอกรดที่ต้น ในสวนหรือบ้านสามารถปลูกกระเพราลงกระถาง ๆ ละ 1 ต้น

ขมิ้นชัน

ชื่อพื้นเมือง	ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง, ขมิ้นหยวก, ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ขี้มัน, หมิ้น (ใต้) คายอ (กะเหรี่ยง - กำแพงเพชร) สะยอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)
ชื่อสามัญ	Turmeric
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Curcuma longa</i> Linn.
ชื่อพ้อง	<i>C.domestica</i> Valeton
วงศ์	ZINGIBERACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขมิ้นชันเป็นไม้ล้มลุกพวกเดียวกับว่านหรือขิง เป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน อายุหลายปี ถึงฤดูแล้งใบจะโทรม เมื่อย่างเข้าฤดูฝนจะเริ่มแตกใบ เหง้ามีลักษณะอ้วนสั้น เมื่อผ่าดูเนื้อในมีสีเหลือง ส่วนลำต้นที่โผล่จากพื้นดินสูงประมาณ 60 – 90 ซม. ใบมีแทงขึ้นมาจากเหง้ารวมกันเป็นกอ ใบขมิ้นมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบแหลมคล้ายใบพุทธรักษา ก้านใบยาว ดอกออกเป็นช่อสีขาวอมเหลือง มีก้านแทงขึ้นมาจากเหง้าโดยตรง

ประโยชน์ทางยา

เหง้า ขมิ้นมีน้ำมันหอมระเหยสีเหลืองปนส้ม มีกลิ่นเฉพาะ สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหยได้แก่ เทอร์เมอโรน (turmerone), แอทแลนโทน (atlantone) และซิงิเบอร์อโรน (Zingiberone) เหง้าขมิ้นชันใช้ประโยชน์เป็นยา ดังนี้

1. ใช้รับประทานแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการเสียดแน่น
2. ตำราไทย ใช้เหง้าสดรับประทานแก้โรคท้องร่วง
3. ช่วยป้องกันโรคกระเพาะอาหาร รักษาแผลเปื่อยในกระเพาะและลำไส้
4. ช่วยลดอาการอักเสบชนิดเฉียบพลัน มีผู้นำขมิ้นไปใช้รักษาโรคทางเดินหายใจ รักษาโรคไขข้ออักเสบ และใช้ผสมในยาสีฟันเพื่อช่วยลดการอักเสบของเนื้อเยื่อในช่องปากและรักษาเหงือกอักเสบด้วย
5. มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง
6. แก้อาการแพ้เนื่องจากแมลงกัดต่อย

การปลูก

ขมิ้นชันชอบดินร่วนซุยที่มีอินทรีย์วัตถุมาก การระบายน้ำดี และต้องการความชื้นสูง มีแคดปานกลาง ในช่วงฤดูแล้ง (มกราคม – เมษายน) ต้นจะหยุดการเจริญเติบโต ลำต้นเหนือดินจะแห้งตาย เหลือแต่ลำต้นใต้ดินในช่วงนี้จะขูดขมิ้นชันขึ้นมาขาย พอเริ่มเข้าฤดูฝน (เดือนพฤษภาคม) ต้นใต้ดินก็จะแตกหน่อขึ้นมาใหม่ การปลูกใช้แง่ง (ลำต้นใต้ดิน) ฝังลงในหลุมลึก 25 – 30 ซม. กว้าง 20 ซม. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกและปุ๋ยเคมีสูตร 15 – 15 – 15 วางแง่งพันธุ์ในหลุม กลบด้วยฟางแช่น้ำ เมื่อลำต้นงอกโผล่เหนือฟาง จึงเอาดินกลบทับฟาง อายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 8 เดือน

ชำ

ชื่อพื้นเมือง

ชำ ชำใหญ่ ชำหลวง ชำหยวก (เหนือ) สะเออเคย สะเอเซย
(แม่ฮ่องสอน)

ชื่อสามัญ

Alpinia siamensis K. Schum *A. galanga* Swartz

ชื่อวิทยาศาสตร์

Alpinia nigra (Gaertn.) B.L. Burtt.

วงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชำเป็นพืชล้มลุก อายุหลายปี ลำต้นลงหัวอยู่ใต้ดิน เรียกว่า “เหง้า” ลักษณะภายนอกของเหง้ามีข้อและปล้องเห็นได้ชัดเจน มักแตกแขนงเป็นง่าม มีสีน้ำตาลสแสด กลิ่นฉุน ส่วนที่อยู่เหนือดินคือ ก้านและใบ สูงประมาณ 1 – 2 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่ยาว หรือรูปรีของขนาดคล้ายใบพาย ปลายใบแหลมสีเขียวเข้มเป็นมัน ออกแบบสลับมีกาบใบหุ้มซ้อนกันคล้ายลำต้น ดอกออกเป็นช่อที่ยอด ก้านช่อดอกมีขนคอกย่อยขนาดเล็กสีชมพูขาวอมม่วงแดง ผลกลมหรือค่อนข้างรี เปลือกสีแดงอมส้ม แข็งผลแก่จัดมีสีดำขนาดประมาณ 1 ซม. ภายในมีเมล็ด 2 – 3 เมล็ด

ประโยชน์ทางยา

เหง้าขำมีน้ำมันหอมระเหยประมาณร้อยละ 0.04 ในน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยสารสำคัญหลายชนิด เช่น เมทิลซินนามาต (methyl einnamate) ซีเนอล (cineol) ยูจีนอล การบูร (camphor) และเคมเฟอร์อล (kaempferol) เป็นต้น เหง้าว่าใช้ประโยชน์เป็นยาได้หลายอย่างได้แก่

1. ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
2. ใช้ภายนอก แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน

การปลูก

ข้าขอความชุ่มชื้นสูง ดินร่วนซุยมีอินทรีย์สูง ปลูกได้ทั้งในบริเวณที่มีแดดจัดและที่มีแดดปานกลาง น้ำเหงามาฝั่งในระดับผิวดิน ความลึก 2 – 3 ซม. ในระยะแรกหมั่นรดน้ำ ระยะปลูกระหว่างคัน 50 ซม. ระยะระหว่างแถว 75 ซม. หรือปลูกเป็นกออยู่ในสวนหลังบ้าน อายุเกี่ยวเกี่ยวมากกว่า 8 เดือน สามารถเก็บเกี่ยวได้ตลอดปี

จิง

ชื่อพื้นเมือง

จิง จิงแกลง จิงแดง (จันทบุรี) จิงเผือก (เชียงใหม่) สะเอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ชื่อสามัญ

Ginger, Zingiber

ชื่อวิทยาศาสตร์

Zingiber officinale Roscoe.

วงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จิงเป็นพืชล้มลุก สูงประมาณ 1 เมตร อายุยืนหลายปีขึ้นรวมกันเป็นกอ มีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้าที่มีกาบใบบาง ๆ หุ้ม เหง้าแตกสาขาค้นนิ้วมือเป็นแง่ง เนื้อในสีขาวมีเส้นใยมาก ส่วนที่เห็นคล้ายลำต้นที่อยู่เหนือดิน คือ ก้านใบ ที่มีลักษณะเป็นกาบ ใบเป็นรูปปลายหอก ออกแบบสลับ ใบยาวประมาณ 10 - 25 ซม. ดอกออกเป็นช่อแทงจากเหง้าสีเหลืองแกมเขียว ปลายกลีบสีม่วงแดง

ประโยชน์ทางยา

ในเหง้า จิงมีน้ำหอมระเหยในปริมาณร้อยละ 1 – 2 สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหยได้แก่ ซินจิเบอริน (zingiberine), ซินจิบอรอล (Zingiberol), แคมเฟน (camphene) และคิวมีน (zumene) เป็นต้น นอกจากนี้ใบเหง้าจิงยังมีน้ำมันชั้น (oleoresin) ร้อยละ 5 – 8 เป็นสารที่ทำให้จิงมีกลิ่นฉุน และมีรสเผ็ด ประกอบด้วยสารสำคัญคือ ซินเจอโรน (zingerone), โชโกล (shogaol) และจิงเจอร์อล (gingerol) เหง้าจิงให้ประโยชน์เป็นยารักษาโรคหลายอย่าง ได้แก่

1. ใช้แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาเจียน และช่วยขับลม
2. ใช้บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ลดอาการเมารถ เมาเรือ
3. ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ
4. ช่วยย่อยอาหารประเภทโปรตีนในเนื้อสัตว์

การปลูก

จึงชอบดินร่วนปนทราย ไม่มีน้ำขัง แต่ชอบความชุ่มชื้น เวลาปลูกจึงต้องหมั่นรดน้ำ ดินที่ปลูกควรมีหน้าดินลึก 30 – 40 ซม. หั่นแบ่งแ่งจิงที่เป็นท่อนพันธุ์ทาปูนบริเวณรอยแผล ทิ้งไว้ให้แห้ง 2 – 3 วัน จึงนำไปปลูก จิงที่ใช้บริโภคมีทั้งจิงอ่อนและจิงแก่ จิงอ่อนที่ปลูกในภาคกลาง นิยมปลูกยกเป็นร่อง ส่วนที่ปลูกทางภาคเหนือนิยมปลูกเป็นไร่ หลัจากพรวนดินจนร่วนซุยและผสมปุ๋ยคอกและปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 รองบริเวณก้นหลุมก่อนปลูก 1 สัปดาห์ หลังจากปลูกท่อนพันธุ์แล้วให้อาเศษหญ้าหรือเศษฟางคลุมด้านบนนาน 3 – 4 เดือน หลังจากนั้นจิงรื้อออก แ่งจิงอ่อนไม่ถูกแสงจะมีสีขาว นวลน่ารับประทาน ชुकขึ้นมาเป็นแ่งจิง รับประทานสด ถ้าจะปลูกเป็นจิงแก่ต้องทิ้งไว้นานกว่า 8 เดือน

ชื่อหลัก

ชื่อพื้นเมือง

จี้เหล็กใหญ่ (กลาง) จี้เหล็กบ้าน (ลำปาง) จี้เหล็กเผือก (เชียงใหม่)
จี้เหล็กหลวง (เหนือ) ยะหา (ปัตตานี) จี้เหล็กจิหรี่ (ใต้)

ชื่อสามัญ

Cassod Tree, Thai Copper Pod, Siamese Cassia

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cassia siamea Lamk.

วงศ์

LEGUMINOSAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จี้เหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 8 – 15 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่ม แฉกทึบสีเขียวเข้ม เปลือกต้นสีเทาปนน้ำตาลมีรอยแตกตามยาวของลำต้นเป็นร่องตื้น ๆ ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อยประมาณ 10 คู่ รูปรีเว้า โคนใบมน ปลายใบเรียวแหลม ปลายสุดเว้าเล็กน้อย ท้องใบสีเขียวเข้มกว่าหน้าใบ และมีขนเล็กน้อย ใบอ่อนมีสีน้ำตาลเขียว ดอกออกเป็นช่อขนาดใหญ่สีเหลืองที่ตามปลายกิ่ง ช่อหนึ่งมีมากกว่า 10 ดอก ร่วงง่าย ผลเป็นฝักแบบหนาสีน้ำตาล

ประโยชน์ทางยา

ในใบและดอกจี้เหล็กมีสารจำพวกโครโมน (chromone) แอลคาลอยด์ ซิเอมีน (siamine) และสารจำพวกแอนทราควิโนน (anthraquinones) หลายชนิดเช่น แคสซิเอมีน (cassiamin), แคซิยานิน (cassianin), เรอิน (rhein) และอะโลอีโมดิน (aloe-emodin) เป็นต้น ใบดอกและแก่นจี้เหล็กใช้ประโยชน์ทางยา ดังนี้

1. ใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก่ท้องผูก
2. ช่วยให้ออนหลับ คลายกังวล
3. ตำรายาไทยระบุว่าแก่นจืดใช้เป็นยาระบาย ฟอกเลือด และบำรุงโลหิต

การปลูก

เพาะเมล็ดในถุงหรือในแปลงเพาะ เมื่อต้นโตประมาณ 15 – 30 ซม. จึงย้ายปลูก จืดใช้ปลูกเป็นไม้ยืนต้นที่มีความทนทานสูง ระบบรากค้ำ นิยมขุดหลุมปลูกขนาด 80x80x80 ซม. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ระยะปลูก 2 – 3 ม. ควรมีการตัดแต่งกิ่งและให้ปุ๋ยทุกปี ยอดอ่อนและช่อดอกจะได้แตกเป็นปริมาณมากและลำต้นจะได้ไม่สูงมากนัก

ชะพลู

ชื่อพื้นเมือง

ชำพลู (กลาง) ผักปูลูนา ผักพลูนก พูลูลิง (เหนือ) ปูลูลิง ปูลูลิงนก (เชียงใหม่) พลูนก ผักปูลูก (พายัพ) ผักเค ผักปูลูลิง (อีสาน) ผักกลาง เล็ด ผักอีเล็ด (อีสาน) นมวา (ใต้) เย้เที้ย (กระเหรี่ยง – แม่ฮ่องสอน)

ชื่อสามัญ

Pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์

Piper sarmentosum Roxb.

วงศ์

PIPERACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชะพลู มี 2 ชนิด ชนิดหนึ่งเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ต้นเตี้ย สูงประมาณ 50 – 60 ซม. ลำต้นเป็นข้อ ๆ มีไหลงอกออกเป็นต้นใหม่ และอีกชนิดหนึ่งเป็นเถา แต่ส่วนอื่นของพืชลักษณะเหมือนกัน ใบเป็นใบเดี่ยว ใบบางสีเขียวเข้มเห็นเส้นใบชัดเจน ผิวใบไม่เรียบ มีกลิ่นเฉพาะตัว โคนรูปหัวใจ ปลายใบแหลม ลักษณะคล้ายใบพลู ขนาดข้อมต้นและใบมีรสเผ็ดเล็กน้อย ดอกออกเป็นช่อที่ยอด ดอกย่อยมีขนาดเล็กอันแน่นเป็นรูปทรงกระบอก ปลายมนคล้ายดอกคัสปาลี แต่สั้นกว่าผลมีขนาดเล็ก

ประโยชน์ทางยา

ตำรายาไทยระบุว่า รากและใบชำพลูใช้เป็นยาขับลมทั้งต้น ใช้ขับเสมหะ รากและผลใช้รักษาบิด ต้นและใบมีกลิ่นหอม เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหย

การปลูก

ต้นชำพลูชอบดินที่มีความชุ่มชื้นสูง มีอินทรีย์วัตถุมากและชอบร่มเงา ต้นจึงจะเจริญเติบโต

ได้คือ การขยายพันธุ์ใช้กิ่งปักชำ ต้นจะงอกและแตกใบได้สมบูรณ์ภายใน 1 เดือน ระยะต้นห่างกัน 30 ซม. ระยะห่างกัน 50 ซม.

ตะไคร้

ชื่อพื้นบ้าน

ตะไคร้ (เหนือ) ไคร (ใต้ มลายู) คาหอม (ฉาน – แม่ฮ่องสอน)

เข็ดเกรย เหลดเกรย (เขมร – สุรินทร์)

ชื่อสามัญ

Lemon Grass, Lapine

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cymbopogon citratus (DC) Stapf.

วงศ์

GRAMINEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ตะไคร้เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นอยู่รวมเป็นกอ อายุหลายปี สูง 1 เมตร ลำต้น ตั้งตรงมีข้อและปล้องค่อนข้างแข็ง ลำต้นส่วนที่อ่อนมีใบเรียงซ้อนสลับกันแน่นมาก กาบใบเป็นแผ่นยาวโอบซ้อนกันจนดูแข็ง ใบเป็นใบเดี่ยว รูปรีงยาว ปลายใบเรียวแหลม ผิวใบสาบมือทั้งสองด้าน ขอบใบมีขนขึ้นอยู่เล็กน้อย ก้านใบสีเขียวหนาหรือม่วงอ่อนแก่เป็นกาบเมื่อขยี้ดมจะมีกลิ่นหอมคอกออกเป็นข้อกระจาย ข้อคอกย่อมมีก้านออกเป็นคู่ ๆ ในแต่ละคูมีใบประดับรองรับ แต่คอกออกยาก

ประโยชน์ทางยา

ใบและลำต้น มีน้ำมันหอมระเหยซึ่งประกอบด้วย สารซิตรัล (citral) เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังมีสารยูจีนอล เจอรานีโอล (geraniol), เมนทอล (menthol) การบูรและซิโตรเนลลอล (citronellol) เป็นต้น ตะไคร้ใช้ประโยชน์เป็นยาได้ ดังนี้

1. ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
2. ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ลดความร้อนในร่างกาย
3. ด้านเชื้อรา และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด

การปลูก

ตะไคร้ชอบแดดจัด ดินมีความชื้นและความอุดมสมบูรณ์สูงนิยมปลูกเป็นกอ กอหนึ่ง ๆ ห่างกันประมาณ 50 – 70 ซม. ใช้ส่วนโคนของต้นและบริเวณภายในที่มีใบติดมาเล็กน้อย ปักชำลงไปบนดินที่พร่วนจนร่วนซุยแล้ว ปักให้ลึก 4 – 5 ซม. หมั่นรดน้ำเช้า – เย็น ตะไคร้จะงามมาก เมื่อปลูกได้สักระยะหนึ่งต้นจะชดถอยขึ้นมาเหนือดิน ควรจะมีการพูนดินขึ้นมาบริเวณกอให้กลบทับลำต้นหรือนำตะไคร้มาปลูกขยายกอใหม่

พริกชี้หนู

ชื่อพื้นเมือง

พริกชี้หนู (กลาง) พริก (กลาง – เหนือ) พริกแค้ พริกแค้ พริกเผา (เหนือ) ประแวง (นครราชสีมา) หมักเผ็ด (อีสาน) คีปลี่ขึ้นก พริกขึ้นก (ภาคใต้คีปลี่ (ปัตตานี) มะระระตี้ (เขมร – สุรินทร์)

ชื่อสามัญ

Capsicum, Cayenne Pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์

Capsicum frutescens Linn.

วงศ์

SOLANACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พริกชี้หนูเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 – 2.5 ฟุต ลำต้นตั้งตรง ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงกันข้าม ใบกลมรี ปลายแหลม แผ่นใบเรียบเป็นมัน ดอกเป็นดอกเดี่ยวขนาดเล็กสีขาวหรือม่วง ผลมีหลายขนาด พริกชี้หนูจะมีผลขนาดเล็กยาวประมาณ 1 – 1.5 นิ้ว มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1/1-2/3 นิ้ว ผลชี้ขึ้น เมื่ออ่อนสีเขียว เมื่อสุกมีสีทองหรือเหลืองปนน้ำตาล ผิวลื่นเป็นมัน ภายในกลวง มีแกนกลาง บนแกนกลางมีเมล็ดสีเหลืองเกาะอยู่มากมาย แต่ละเมล็ดมีลักษณะแบนกลม

ประโยชน์ทางยา

ในตำรายาไทยใช้ผลเป็นยาขับเสมหะ แก้ไข้ แก้ตานซาง ปัจจุบันสารสกัดจากพริกใช้เป็นส่วนผสมในยาขับลม และยาขี้ผึ้งทาถูนิ้ว แก้ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก สารออกฤทธิ์ได้แก่ แคปไซซิน

การปลูก

เพาะเมล็ด หลังจากต้นกล้ามีอายุ 1 เดือน ข้ายปลูกลงดินหรือลงกระถาง การข้ายปลูกควรทำในช่วงเย็น แดดครม เพื่อให้จะให้ต้นกล้ารอดชีวิตมากขึ้น ระยะปลูกระหว่างต้น 60 ซม. ระยะระหว่างแถว 100 ซม. รดน้ำเช้า – เย็น อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 120 – 160 วัน ช่วงเวลาที่เก็บผลผลิตนานถึง 8 เดือน หลังจากนั้นก็ตกแต่งกิ่งพรวนดิน ใส่ปุ๋ยก็สามารถเก็บผลได้อีก หรือจะเริ่มต้นปลูกต้นใหม่ก็ได้

น้อยหน่า

ชื่อพื้นเมือง

น้อยหน่า, มะแ่น, มะนอแ่น, ลาหนัง

ชื่อสามัญ

Sugar Apple, Sweet sop

ชื่อวิทยาศาสตร์

Annona squamosa Linn.

วงศ์

ANNONACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 3 – 5 m. ปลายใบแหลม ดอกสีเขียวอมขาว หรือเขียวอมเหลือง ออกเดี่ยว ๆ หรือเป็นกระจุก กระจุกละ 2 – 4 ดอก ตามขอบใบ ดอกห้อยลง ยาวประมาณ 2.5 cm. กลีบดอกหน้ามี 6 กลีบเรียง 2 ชั้น ชั้นละ 3 กลีบ มีเกสรตัวผู้และรังไข่จำนวนมาก ผลเป็นกลุ่ม ลักษณะค่อนข้างกลม ผิวขรุขระ เส้นผ่านศูนย์กลาง 6 – 10 cm. สีเขียว เมล็ดจำนวนมาก รูปรี เปลือก หนืดดำ หรือน้ำตาลเข้มแข็งมาก

ประโยชน์ทางยา

ใบและเมล็ดมีแอลคาลอยด์หลายชนิด ได้แก่ แอนโนเนน (annonaine) และ ไอโซคอร์ดิน (iso corydine) เมล็ดมีน้ำมันระเหยง่ายร้อยละ 45 ประกอบด้วยกรดไขมันหลายชนิด เช่น กรดสเตอริก กรดปาล์มิติก กรดโอเลอิก นอกจากนี้ยังมีสารจำพวกอะซิโตเจนิน (aceto genins) เช่น แอนโนนาซิน เอ (annonacin A) ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าแมลง ในตำรายาไทยใช้ใบและเมล็ดน้อยหน่าเป็นยาฆ่าเหา โดยใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันมะพร้าวในอัตราส่วน 1 : 2 ชโลมผมให้ทั่วแล้วโพกทิ้งไว้ ½ - 1 ชม. หลังจากนั้นสระผมให้สะอาด

นอกจากนี้ใบและเมล็ดน้อยหน่ายังใช้รักษาหิดและกลากเกลื้อนได้อีกด้วย วิธีการใช้ ใบสดหรือเมล็ด ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมันพืช กั้นแต่น้ำมัน ทาบริเวณที่เป็นหิด

การปลูก

เพาะเมล็ด ใช้กิ่งตอน หรือติดตา ระยะปลูกห่างกัน 2 เมตร ระยะระหว่างแถว 3 เมตร น้อยหน่าเป็นพืชที่มีความทนทานต่อสภาพแห้งแล้งสูง ปลูกได้ในดินทั่ว ๆ ไป หลังจากเก็บผลแล้ว ควรตัดแต่งกิ่งและให้ปุ๋ยบริเวณรอบ ๆ โคนต้น

พื้กทอง

ชื่อพื้นเมือง

มะฟิงแก้ว (เลย), หมากพื้กเหลือง (ฉาน – แม่ฮ่องสอน)

พื้กเขียว (เหนือ) น้ำเต้า (ใต้)

ชื่อสามัญ

Pumpkin, Cushao, Winter Squash

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cucurbita moschata Decne.

วงศ์

CUCURBITACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุก มีลำต้นเลื้อยยาวทอดไปตามพื้นดิน ใบเป็นใบเดี่ยว ขนาดใหญ่ รูปค่อนข้างกลม ออกสลับกว้าง 7–35 cm. ยาว 10–35 cm. ขอบใบเว้าตื้นเป็น 5–7 แฉก มีขนปกคลุมดอกสีเหลือง ออกเดี่ยวตามซอก ดอกแยกเพศ ดอกตัวผู้และตัวเมียอยู่บนต้นเดียวกัน รูปแตร ปลายกลีบดอกแยกเป็น 5 กลีบ เมื่อบานเส้นผ่านศูนย์กลาง 4–5 cm. ผลกลมเป็นขนาดใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 15–30 cm. เปลือกค่อนข้างแข็งสีเขียวอมน้ำเงินหรือเขียวอมส้ม ผิวขรุขระ มีพู่เล็ก ๆ โดยรอบหรือผิวเรียบ ก้านผลสั้นเป็นห้าเหลี่ยมเนื้อในเป็นสีเหลืองทอง มีเมล็ดแบนสีน้ำตาลจำนวนมาก

ประโยชน์ทางยา

เนื้อในเมล็ดใช้รับประทานเป็นยาขับพยาธิตัวดี เมล็ดมีสารคิวเคอร์บิติน (cucurbitin), เปปโปโนไซด์ (peponoside), กรดคิวเคอร์บิก (cucurbitic), กรดอะมิโนและวิตามิน รากใช้ต้มน้ำดื่มเป็นยาบำรุงและแก้ไอ

การปลูก

ฟักทองชอบดินร่วนปนทรายมีความชื้นพอเหมาะแต่ไม่แฉะ และต้องการแสงแดดตลอดวัน การขยายพันธุ์นิยมเพาะจากเมล็ด โดยหยอดเมล็ดลงหลุม ปลูกหลุมละ 3–5 เมล็ด ระยะปลูกประมาณ 150x150 cm. หลักจากนั้นกลบหลุมด้วยดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักคลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง รดน้ำให้ชุ่ม เมื่อดันกล้ามีใบจริง 2–3 ใบ เริ่มให้ปุ๋ยสูตร 30-10-20 หรือ 20-10-10 และเมื่อดันฟักทองมีอายุได้ประมาณ 1 เดือน จึงเปลี่ยนไปให้ปุ๋ยสูตร 13-13-21 หรือ 15-15-15 ผลฟักทองจะแก่เมื่ออายุได้ 85–120 วัน นับจากวันปลูก ผลแก่จะมีเปลือกแข็งและมีสีเหลืองหรือส้มเถาจะเริ่มเหี่ยว ควรใช้มีดคมตัด ให้มีก้านติดผล 1–2 นิ้ว

มะกรูด

ชื่อพื้นเมือง

มะขูด มะขู มะขูน ส้มกรูด ส้มมั่วผี

ชื่อสามัญ

Leech Lime

ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus hystrix DC.

วงศ์

RUTACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ต้นสูง 2–8 m. ใบเป็นใบประกอบลดรูปมีใบย่อย 1 ใบ เรียงลำดับรูปไข่ กว้าง 2.5–4 cm. ยาว 4–7 cm. ก้านใบมีครีบน้ำตาลใหญ่เท่ากับตัวใบ ผิวใบเรียบเป็นมัน ดอกสีขาว ออกเดี่ยว ๆ หรือ

เป็นกระจุก ตามซอกใบและปลายกิ่ง กลีบดอก 4 – 8 กลีบ รูปรี ร่วงง่าย เมื่อบานเต็มที่เส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5 – 2 cm. ผลอ่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 – 7 cm. ผิวขรุขระ เมื่อสุกมีสีเหลือง ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

ประโยชน์ทางยา

ตำรายาไทยใช้น้ำมันมะกรูด แก้โรคเลือดออกตามไรฟันและแก้ไอ ผิวมะกรูดใช้เป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง เปลือกผลสด นำมากลั่นให้น้ำมันหอมระเหยใช้แต่งกลิ่นแชมพูและสบู่ น้ำคั้นจากผลสดใช้สระผมแก้รังแค สารสำคัญในผิวมะกรูด ได้แก่ น้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยซิโตรเนลลัล (citronellal) และซิโตรเนลลิลอะซิเตท (citronellyl acetate)

การปลูก

การขยายพันธุ์สามารถทำได้โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่งหรือทาบกิ่ง มะกรูดชอบดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำดี ชอบแดดจัดจนถึงปานกลาง ระยะปลูก 5x5 m โดยขุดหลุมปลูกขนาด 50x50x50 cm รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก น้ำคั้นกล้ำปลูกลงในหลุมที่เตรียมไว้ หลังจากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม แล้วรดน้ำให้ชุ่ม ควรพรางแสงให้ต้นในระยะแรก นิยมปลูกในช่วงฤดูฝน หมั่นตัดกิ่ง เพื่อที่จะได้กิ่งแตกออกมาใหม่ เมื่อต้องการให้ออกดอกติดผลให้ใส่ปุ๋ยสูตร 8-24-24 โดยรดให้น้ำก่อนใส่ปุ๋ยเร่งดอกประมาณ 1 เดือน การเก็บใบมักตัดทิ้งยอดเมื่อใบคลีทางเต็มที่ ส่วนผลจะเก็บเกี่ยวเมื่อผลโตเต็มที่

มะขาม

ชื่อพื้นเมือง

หมากแกง ตะลูน ขาม

ชื่อสามัญ

Tamarind

ชื่อวิทยาศาสตร์

Tamarindus indica Linn.

วงศ์

LEGUMINOSAE (CAESALPINIACEAE)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ยืนต้น สูง 15 – 25 m. เปลือกต้นหนาขรุขระ แตกกิ่งก้านสาขามาก ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับใบย่อย 10 – 20 คู่ กว้าง 5 – 8 mm. ยาว 1 – 1.5 cm. รูปขอบขนาน ปลายมน ดอกสีเหลืองส้ม ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง กลีบเลี้ยง 4 กลีบดอก 5 กลีบ ขนาดไม่เท่ากัน กลีบดอกบาง มีลายเป็นร่างแหสีแดง เมื่อบานเป็นเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 – 1.5 cm. ผลเป็นฝัก กว้าง 1 – 2.5 cm. ยาว 5 – 12 cm. ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่มีเปลือกหนาแข็งสีน้ำตาล ลักษณะเป็นข้อ ๆ เนื้อหุ้ม

เมล็ดสีน้ำตาลดำ รสเปรี้ยวหรือหวาน มะขามแบ่งเป็น มะขามเปรี้ยว และมะขามหวานพันธุ์มะขามหวานมีมากมาย เช่น อินทผลัม น้ำผึ้งสีทอง หมั่นจง เป็นต้น เมล็ดมีสีน้ำตาลดำ 3 – 12 เมล็ด เปลือกหุ้มเมล็ดแข็งมาก

ประโยชน์ทางยา

ในตำราไทยใช้มะขามเปียกเป็นยาระบายอย่างอื่น แก้ไอ ขับเสมหะ เนื้อในเมล็ดที่คั่วแล้ว ใช้เป็นยาขับพยาธิไส้เดือน เปลือกคั้นใช้เป็นยาฝากสมานเนื่องจากมีสารจำพวกแทนนินสูง

การปลูก

มะขามเป็นไม้ผลยืนต้นที่สามารถขึ้นได้ทุกสภาพ มีความทนทานมาก นิยมเพาะเมล็ดติดตาหรือต่อกิ่งชุดหลุมปลูกขนาด 50x50x50 cm. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยเคมี ระยะปลูก 10 – 15 m. ถ้าปลูกจากกิ่งตอน หรือกิ่งทาบจะเริ่มให้ผลผลิตในปีที่ 3 แต่ถ้าปลูกจากต้นกล้าที่เพาะจากเมล็ดจะใช้เวลา 9 – 10 ปี มะขามจะเริ่มออกดอกราวเดือนเมษายน - พฤษภาคม และฝักจะแก่ราวเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ ระยะที่ฝักเริ่มแก่ต้องหยุดให้น้ำรดจนมะขามผลัดใบ แล้วจึงให้น้ำตามปกติ

มะนาว

ชื่อพื้นเมือง	ส้มมะนาว, ส้มนาว, หมากฟ้า
ชื่อสามัญ	Lime
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Citrus aurantifolia</i> Swing.
วงศ์	RUTACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้พุ่ม สูงราว 2 – 3 m. กิ่งอ่อนมีหนามตามซอกใบ ใบเป็นใบประกอบแบบลดรูป มีใบย่อยใบเดี่ยว เรียงลำดับ ใบย่อยรูปไข่ ปลายค่อนข้างแหลม กว้าง 2.5 – 4 cm. ยาว 4 – 6 cm. แผ่นใบมีจุดน้ำมันกระจายทั่วไป ก้านใบมีครีบเล็ก ๆ ดอกสีขาวออกเดี่ยวหรือเป็นช่อสั้น ๆ ตามซอกใบและปลายกิ่ง กลีบดอก 4 กลีบ ร่วงง่าย ดอกมีกลิ่นหอม ผลกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 2.5 – 4 cm. สีเขียว ผิวเกลี้ยงเป็นมัน มีจุดน้ำมันอยู่ทั่วไป เมล็ดรูปกระสวย สีขาวนวลจำนวนมาก

ประโยชน์ทางยา

ในตำรายาไทยใช้น้ำคั้นจากผลมะนาวสดและผลมะนาวคอกที่นำไปตากจนแห้งเป็นยาขับเสมหะ แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน เนื่องจากมีวิตามินซีสูง นอกจากนี้น้ำมันมะนาวยังเป็นกระสายสำหรับยาสมุนไพรอื่น ๆ ที่ใช้ขับเสมหะ เช่น คีปรี เป็นต้น

การปลูก

เพาะเมล็ด คอกกิ่ง ตัดตา มะนาวชอบดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำดีชอบแดดจัดจนถึงปานกลาง ระยะปลูก 5 x 5 m. นิยมปลูกในเดือนพฤษภาคม – ตุลาคม ปกติมะนาวออกผลได้ในช่วงฤดูแล้ง ดังนั้นก่อนที่มะนาวจะออกดอก 1 เดือน ควรรดการให้น้ำหลังจากนั้นให้น้ำเต็มที่ มะนาวออกดอกและติดผล วิธีนี้สามารถนำมาใช้ในการผลิตผลมะนาวนอกฤดูกาล

โหระพา

ชื่อพื้นเมือง

โหระพา (ทั่วไป) ห่อกล้วยขอย ห่อวอซู (กะเหรี่ยง – แม่ฮ่องสอน)

อิมกิมขาว

ชื่อสามัญ

Sweet Basil, Common Basil

ชื่อวิทยาศาสตร์

Ocimum basilicum Linn.

วงศ์

LABIATAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

โหระพาเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก มีกลิ่นหอมทั้งต้น สูงประมาณ 20 – 70 ซม. ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม กิ่งก้านมีสีเขียวปนม่วง มีขนอ่อนปกคลุม ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงกันข้ามขอบใบหยักเล็กน้อย ใบรียาว ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อที่ยอด มีลักษณะเป็นชั้น ๆ คล้ายฉัตร มีทั้งดอกสีขาวและดอกสีม่วงแดงอ่อน ยาวประมาณ 4 มิลลิเมตร ผลมีเมล็ด 4 เมล็ด

ประโยชน์ทางยา

ในตำรายาไทยใช้ใบสดแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เมื่อนำผลมาแช่น้ำ เปลือกหุ้มผลจะพองออก ใช้เป็นยาระบายได้เช่นเดียวกับเมล็ดแมงลัก ส่วนใบและยอดที่กำลังออกดอก มีน้ำมันหอมระเหย ร้อยละ 1.5 ประกอบด้วยสารสำคัญ เช่น ไลนาโลอล (linalools) ยูจีนอล (eugenol), เมททิล ยูจีนอล (methyl eugenol), เมททิล ชาวิกอล (methy eugenol), เมททิล ชาวิกอล (methy chavicol) และ เจอรานีโอล (geraniol) เป็นต้น

การปลูก

เมล็ดหรือกิ่งปักชำ โหระพาชอบดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุ มีความชื้นในดินสูง ชอบแดดปานกลาง ก่อนปลูกควรพรวนดินให้ร่วนใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักลงไป นำเมล็ดมาหว่านหรือปักชำกิ่ง ต้องใช้กิ่งไม้แก่หรืออ่อนเกินไป ตัดยอดและรัดใบออก นำมาชำในดินและให้ร่มเงาในระยะแรกหมั่นรดน้ำเช้า - เย็น ถ้าปลูกด้วย เมล็ดให้ถอนแยกต้นกล้าเพื่อจะได้ไม่เบียดกัน ใช้ระยะระหว่างต้น 20 - 30 ซม. ระยะระหว่างแถว 50 ซม. อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 45 วัน

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน (2541) ได้กล่าวว่า การปลูกพืชสมุนไพรเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเป็นการใช้สมุนไพรในอดีตเป็นการเก็บจากธรรมชาติ แต่ไม่มีการปลูกทดแทน จึงทำให้จำนวนสมุนไพรลดลง ขณะนี้พืชสมุนไพรได้รับความสนใจในฐานะที่เป็นยารักษาโรคเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องมีแหล่งสมุนไพรมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนางานสมุนไพร คือ เป็นแหล่งตัวอย่าง แหล่งขยายพันธุ์ และแหล่งวัตถุดิบเพื่อใช้เป็นยา

เพ็ญญา (2540) กล่าวว่า การใช้สมุนไพรของประเทศไทยได้มีการใช้มาตั้งแต่สมัยโบราณ แต่ที่ได้มีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนที่จะให้ประชาชนมีส่วนร่วมและใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นด้านการใช้สมุนไพรรักษาโรค คือในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ซึ่งในสมัยนั้นได้มีการจัดตั้งกรมการต่าง ๆ ทั้งแผนปัจจุบันและแผนโบราณมาคัดเลือกด้วยสมุนไพรที่ทรงคุณค่าและมีประโยชน์สอดคล้องกับการดำรงชีวิตของประชาชนโดยมีการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถปลูกและใช้สมุนไพรเองได้ และยังส่งเสริมให้มีการประยุกต์ใช้ในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

รุ่งรัตน์ (2540) ได้กล่าวว่า รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขได้เล็งเห็นความสำคัญของพืชเครื่องเทศ และสมุนไพรที่มีความจำเป็นที่จะต้องมีการกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญ โดยรัฐสนับสนุนให้มีการปลูกพืชสมุนไพรและใช้สมุนไพร ตลอดจนส่งเสริมให้มีการใช้ยาสมุนไพรที่เหมาะสม มีการค้นคว้าวิจัยการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคให้กว้างขวาง ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 รัฐได้กำหนดนโยบายในการพัฒนาพืชสมุนไพรให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น

ประเสริฐ (2533) ได้ศึกษาวิจัยสมุนไพรในเมืองไทยนั้นว่าการศึกษาถึงสภาวะการใช้สมุนไพรของประชาชนอย่างเป็นระบบนั้นไม่สู้ปรากฏ ดังนั้นเพื่อที่จะให้เป้าประสงค์ของการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรักษาโรคเบื้องต้นของประชาชนทั่วไป

ประสบความสำเร็จ เราจึงจำเป็นต้องทราบพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ และสภาพการใช้สมุนไพร เพื่อการรักษาพยาบาลของประชาชน

สมทรง (2529) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้ยาสมุนไพรของชาวบ้าน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อ พ.ศ. 2528 พบว่า มากกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่าง เคยใช้มะเกลือเป็นยาถ่ายพยาธิ ใบหนาด รักษาอาการวิงเวียนศีรษะ เป็นลม บำรุงเลือด โดยเฉพาะสตรีหลังคลอด ว่านไฟหอม รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ หญ้าแห้วหมู รักษาอาการปัสสาวะขัด

สมพร (2521) ได้ศึกษาการใช้สมุนไพรของแพทย์และเภสัชกรแผนโบราณรักษาอาการโรคเบื้องต้นและโรคที่พบบ่อยตามชนบท พบว่า กระเพรา กระชาย กระเทียม รักษาโรคกลากเกลื้อน ขุมเห็ดเทศ ทับทิม มะเกลือ ราชพฤกษ์ เล็บมือนาง รักษาโรคถ่ายพยาธิ และตำลึง สับปะรด ใช้ย่อยอาหาร เป็นต้น

เขวภา (2540) ได้ศึกษาวิจัย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคน้ำดื่มที่บ้านของผู้บริโภค ในตลาดสดเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคน้ำดื่มที่บ้านในระดับปานกลาง และพบว่าผู้บริโภคมากกว่าครึ่งหนึ่งมีความรู้ทุกด้าน ยกเว้นในบางเรื่องที่ผู้บริโภคน้ำดื่มมีความรู้เกี่ยวกับน้ำดื่มที่บ้านหลายชนิดมีประโยชน์มากกว่าน้ำดื่มที่วางขายทั่วไป คิดว่าน้ำดื่มที่วางขายทั่วไปคือน้ำดื่มที่บ้าน การบริโภคน้ำดื่มที่บ้านตามฤดูกาลเป็นผลดีต่อสุขภาพและการบริโภคน้ำดื่มที่บ้านให้มีสุขภาพดีครบเหมาะสมกับธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ประมวล (2541) ได้ศึกษา ความรู้พื้นฐานในการปลูกและการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรตระกูลขิงของเกษตรกรในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเกษตรกรมีความรู้พื้นฐานในระดับปานกลาง โดยมีความรู้พื้นฐานในการปลูกและการใช้ประโยชน์ขมิ้นเหลืองมากที่สุด และมีความรู้พื้นฐานในการปลูกและการใช้ประโยชน์กระเทียมน้อยที่สุด เกษตรกรจะมีการปลูกไว้ตามบริเวณเรือนและปลูกเป็นจำนวนน้อย เป็นผักสวนครัวหลังบ้าน สำหรับไว้บริโภคในครัวเรือนและเป็นยารักษาโรคด้วย