

หนังสืออ่านประกอบอ้างอิงสำหรับเด็กชั้นประถมศึกษา

เรื่อง

พืชรักษาโรค



เรื่อง ดิสรณ์ พรปัทมา

ภาพ พีระ นาคจัน



พืช มีชีวิตเกิดบนผิวโลกของเรามีมากกว่า ๒๕๐,๐๐๐ ชนิด ทั้งเป็นพืชที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ หรือทั้งมีคุณ และมีโทษ ปะปนกันอยู่ทั่ว ๆ ไป ในป่า ในสวน ในไร่ ในท้องทุ่ง ท้องนา หรือแม้แต่ในบ้านของเรา

พืชแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. พืชยืนต้น คือพืชที่มีชีวิต หรืออายุยืนนานหลาย ๆ ปี ส่วนใหญ่ลำต้นจะมีเนื้อไม้ และเนื้อไม้นี้จะขยายวงกว้าง หรือลำต้นใหญ่ขึ้นทุก ๆ ปี มีทั้งประเภทไม้เนื้ออ่อน เช่น ต้นก้ามปู ทางนกยูง ยางพารา และไม้เนื้อแข็ง เช่นต้น ตะเคียน เต็ง มะค่า เป็นต้น

๒. พืชล้มลุก คือพืชที่มีอายุน้อยหรือมีอายุระยะสั้นลำต้นจะมีลักษณะเป็นเถา เป็นกาบ ต้นอวบน้ำ หรือลำต้นที่มีเนื้อไม้กลวงตรงกลางลำต้นได้แก่ พวกพืชผักสวนครัว วัชพืช หรือพืชประเภทไม้ดอก ไม้ประดับ เป็นต้น

ธรรมชาติพืชเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราอยู่มาก แต่ปัจจุบันนี้ เราได้หันมาสนใจ พืชประเภทรักษาโรคได้เพิ่มขึ้นอีก จะขอยกตัวอย่างพืช บางชนิดที่ใช้รักษาโรคได้



บัวบก เป็นพืชเถาประเภทล้มลุก ลำต้นอวบน้ำ มีทั้งลำต้นใต้ดินและลำต้นเลื้อยไปบนพื้นดิน **ใบ** มีลักษณะค่อนข้างกลม ขอบใบหยักมน โคนใบโค้งหยักมนผ่าเข้าหาก้านใบ **ก้านใบ** ยาวชูใบเด่น **ดอก** มีลักษณะเป็นดอกย่อยรวมกันเป็นช่อ สีม่วงแดงเรื่อ ๆ ขอบขึ้นตามที่ชุ่มชื้นหรือบริเวณที่มีน้ำ เช่น ตามคันนา ริมบ่อ บึง สระ เป็นต้น บัวบก ใช้รับประทานแทนผัก และใช้รักษาโรคได้ เช่น

โรคผื่นคัน ใช้ต้นบัวบกกับใบส้มป่อย ห่อผ้าขาวบาง ต้มให้เดือดเป็นไอ ใช้ไอลูบบริเวณที่เป็นผื่นจะหาย

เสียงแหบแห้ง ใช้ต้นบัวบกกับชะเอม ตำให้เข้ากันจนละเอียด รับประทานกับน้ำร้อน เสียงจะหายแหบแห้ง

โรคผิวหนังเรื้อรัง ใช้ใบบัวบกแห้งบดผง ๔ กรัมหรือประมาณ ๖ ช้อนชา ผสมกับน้ำมันพืช ๓๐ กรัม หรือประมาณ ๕ ช้อนโต๊ะ ทาบริเวณที่เป็น จะหายไปเรื่อย ๆ จนหมด

โรคปวดหลัง ปวดเอว ใช้ต้นบัวบก มาตำกับชะเอมให้ละเอียดแล้ว ใช้น้ำผึ้งผสม รับประทานวันละ ๒ เวลา เข้าเย็น โรคปวดหลัง ปวดเอว จะหายได้



กระเทียม เป็นพืชล้มลุกตระกูลหญา ลำต้นอวบน้ำ มีลักษณะเป็น กาบซ้อน ๆ กันหลาย ๆ ชั้น คล้ายต้น ขิงข่า แต่นุ่มกว่า ส่วนที่เป็นกาบ คือส่วนของ **ก้านใบ** โคนต้นที่ยังอยู่ในดิน มี **หัว** หัวมีลักษณะเป็นกลีบ เล็ก ๆ จับเกาะยึดติดกันด้วยผนัง หรือเยื่อบาง ๆ ใบเรียวยาวคล้ายใบหญ้าคา ดอกมีลักษณะเป็นช่อเล็ก ๆ รวมกันเป็นกระจุกสีขาวอยู่ปลายแกนกลางของ ลำต้น ที่แทงมาจากหัว ชูเป็น **ก้านดอก** แข็ง

หัวกระเทียม มีกลิ่นฉุน รสค่อนข้างเผ็ด ใช้ประกอบอาหาร และ ใช้เป็นยาแก้โรคได้หลายชนิด เช่น

โรคความดันโลหิตสูง ใช้กระเทียมสด ๆ สับให้ละเอียด รับประทาน พร้อมกับข้าว วันละ ๓ มื้อ มื้อละประมาณ หนึ่งช้อนชาปาด หรือประมาณ ๓-๗ กลีบ

โรคฟันเป็นร้ำมะนาด ใช้กระเทียม ๑ กำมือ เกลือทะเล ๑ กำมือ ตำให้เข้ากัน พอกบริเวณที่เป็นร้ำมะนาดจะหายปวด

โรคเกลื้อน ใช้กระเทียมทุบถูบริเวณที่เป็นทุกวัน จะหาย

โรคกลาก ใช้กระเทียม ๓ กลีบ ใบชุมเห็ด ๓ ใบ เกลือตัวผู้ (เกลือ ทะเลเมล็ดยาว) ๓ เมล็ด ตำให้ละเอียด ทาทุกวันจะหาย



ขิง เป็นพืชล้มลุกในเขตร้อนชนิดหนึ่ง ลำต้นขึ้นเป็นกอคล้ายต้นข่า และขมิ้น ลำต้นตรงโตขนาดนิ้วมือ ใบยาวเรียว ก้านใบมีกาบ ดอกเป็นช่อ ออกระหว่างกาบใบ รากสะสมอาหารที่เราเรียกว่า **เหง้า** หรือ **แง่ง** มีรสเผ็ด แตกแขนงอยู่ใต้ดิน ใช้ขยายพันธุ์ได้

ขิงที่นิยมปลูกในประเทศไทย และส่งเป็นสินค้าออก มี ๒ ชนิด **ขิงเล็ก** แง่งมีข้อถี่ เนื้อมีเส้นน้อย รสเผ็ดมาก

ขิงใหญ่ หรือบางครั้งเรียกว่า **ขิงหยวก** แง่งมีข้อห่าง เนื้อไม่มีเส้น ละเอียด รสเผ็ดน้อย

ขิงใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง หรือทำเป็นขิงดอง ขิงแช่อิ่ม ขิงแห้ง ขิงผง ขาขิง น้ำขิง เป็นต้น ขิงแห้งส่งไปขายประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ ฮองกง บังกลาเทศ และปากีสถาน

น้ำขิง แก้โรค จุกเสียด แน่นท้อง นอนไม่หลับได้

ขิงแห้ง ถ้านำไปผสมกับใบยอ พริกไทยร้อน ดีปลีใช้หนักร้อยอย่างละ ๔ บาท บดให้เป็นผง รับประทานกับน้ำผึ้งหรือน้ำร้อนแก้โรคกระเพาะอาหารได้

ขิงสด นำมาทุบให้แหลกผสมกับน้ำร้อนหรือเหล้า กรองเฉพาะน้ำ ต้มแก้โรคปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ท้องเสีย ขับลมได้



ท้องถิ่นประชาชนจังหวัดกาฬ

กะเพรา เป็นพืชไม้พุ่มประเภทผักชนิดหนึ่ง ใบมีกลิ่นฉุน ใช้ปรุงอาหาร และใช้ทำยาแผนโบราณได้

กะเพรา เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กสูงประมาณ ๒ ฟุต ใบเล็ก ขอบใบหยักเล็กน้อย ลำต้นตรง สีม่วงอมแดง ก้านใบและกิ่ง แยกออกจากลำต้นเป็นคู่ ๆ ตรงกันข้าม กิ่งเล็กจะแยกออกจากลำต้นระหว่างก้านใบกับลำต้น ดอกเป็นดอกช่อ ออกตรงยอดของต้น

กะเพรากับโหระพาจะมีลักษณะต้นคล้ายคลึงกันมาก ต่างกันตรงสีของลำต้นใบและกลิ่น ถ้าดูเผิน ๆ จะแยกกันไม่ออก

กะเพราเหมาะสำหรับเป็นพืชปลูกหลังบ้าน เพราะปลูกง่ายเพียงนำกิ่งแก่ ๆ มาปักไว้ในที่มีร่มเงา รดน้ำเล็กน้อยก็จะได้ต้นกะเพรา

กะเพราใช้ทำยาแก้โรคของเด็กได้หลายขนาน เช่น เด็กเป็นซางชัก ใช้กะเพรา โพล วานน้ำ มหาหิงค์ รากบะชาติ ตากแดดให้แห้ง บดให้เป็นผง ผสมน้ำข้าวขาว ใช้ทาตัว กวาดคอเด็ก แก้ได้

เด็กปวดท้อง ท้องขึ้น ใช้ใบกะเพรายี้กับน้ำปูนแดง ทารอบ ๆ สะดือ ทาฝ่ามือ ฝ่าเท้าของเด็ก แก้ได้

หูด ใช้ต้นกะเพรายี้ทาหัวหูดบ่อย ๆ หูดก็จะหลุดหายไปเอง
ไข้ป่า ใช้กะเพรา ตะไคร้ ข่า อย่างละ ๓ ยอด มาต้มกับน้ำ ๓ ส่วน เคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน รับประทานได้ผลชะงัดนัก



ผักเสี้ยนผี เป็นพืชล้มลุกต้นเดี่ยว ขอบขึ้นตามที่ดอนไม่มีน้ำขัง เมื่อต้นโตเต็มที่ จะสูงประมาณ ๕๐-๙๐ เซนติเมตร ต้นมีลักษณะคล้ายกับผักเสี้ยนธรรมชาติ หรือที่เราเรียกว่า ผักเสี้ยนไทย ลักษณะที่แตกต่างกับผักเสี้ยนไทย คือ มีใบใหญ่กว่า ดอกสีเหลืองสด ก้านชูรังไข่สั้น ผลออกเป็นฝักใหญ่กว่าเล็กน้อย บางท้องถิ่นเรียกผักเสี้ยนผีว่า ส้มเสี้ยนผี รับประทานได้ ใช้ทำยารักษาโรคได้ด้วย

ยาแก้พิษสัตว์กัดต่อย ใช้ผักเสี้ยนผีทั้ง ๕ มีต้น กิ่ง ก้าน ใบและราก นำมาตำให้ละเอียด ผสมกับเหล้าขาว หรือเหล้าโรง พอกบริเวณที่ถูกพิษสัตว์กัดต่อย จะถอนพิษได้

ยาแก้โรคปวดศีรษะเรื้อรัง หรือเป็นโรคปวดศีรษะบ่อย ๆ กินยาขนานใด ๆ ก็ไม่หาย ใช้ ผักเสี้ยนผีหนัก ๑ บาท แก่นขี้เหล็กหนัก ๑ บาท ต้นแมงลักหนัก ๑ บาท นำมาต้มกับน้ำ ๓ ส่วน เคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน รับประทานทุกวัน วันละ ๔-๕ ครั้ง แก้โรคปวดศีรษะเรื้อรังให้หายขาดได้



ยอ เป็นพืชประเภทไม้ยืนต้น ลำต้นขนาดกลาง สูงประมาณ ๒

๖ เมตร ใบ ค่อนข้างใหญ่ อวบน้ำเล็กน้อย ผิวใบด้านบนจะเป็นมัน ใบ
ออกตรงกันข้ามของก้านใบ ดอก สีขาวออกเป็นช่อกระจุก ช่อดอกออก
จากก้านใบระหว่างโคนใบกับก้านใบ ผล มีลักษณะเป็นผลรวม ผิวขรุขระ
เป็นตะปุ่มตะป่ำ ผลเมื่อสุก จะมีสีขาวนวลแกมเหลือง ใบอ่อน ใช้ประ
กอบอาหารได้ ผลและใบแก่ใช้ทำยารักษาโรคบางชนิดได้ เช่น

แก้อาเจียน ให้เอายอขยอติบ ๑ ผล มาเผาไฟให้ไหม้เกรียมจนดำ นำ
ลงไปแช่ในน้ำร้อนที่เดือดสุกใหม่ๆ ประมาณ ๕ นาที รินน้ำให้รับ
ประทานบ่อยๆ อาการอาเจียนจะหายไป

แก้โรกระเพาะ ให้เอาไปยอ ขนาดกลางๆ ชนิดที่ไม่อ่อนมาก หรือ
แก่จนเกินไป หนัก ๔ บาท พริกไทยร้อน หนัก ๔ บาท ขิงแห้ง หนัก
๔ บาท ดีปลี หนัก ๔ บาท ตากแดดให้แห้ง บดให้ละเอียดเป็นผง
ผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน หรือผสมกับน้ำร้อน รับประทาน ๓ เวลา
หลังอาหาร แก้ได้ผลดี



ผักบุ้งทะเล เป็นพืชไม้เถาที่เลื้อยทอดไปบนดิน เป็นพืชล้มลุก มีรากงอกออกตามข้อ เถาและใบลักษณะอวบน้ำ ชอบขึ้นตามหาดทรายชายทะเล เกลสีม่วงแดง ใบเดี่ยว ปลายใบเว้า แยกใบให้ดูเป็น ๒ พู

ดอกเดี่ยว มีขนาดใหญ่ รูประฆัง สีม่วงอ่อน ออกที่ง่ามระหว่างเถากับใบ ผลเมื่อแก่จัดจะแตก เมล็ดสีน้ำตาล มีขนอ่อน ๆ

ผักบุ้งทะเลทั้งเถา ใบ ดอก ราก ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ ชุ่มชื้น ร่ากายส่วนที่สึกหรอ ใช้เป็นยาระบาย ยาขับปัสสาวะ และ ยาแก้โรคผิวหนังได้

ใบผักบุ้งทะเลใช้เป็นยาทาแก้โรคปวดตามข้อ บวม น้ำ น้ำที่คั้นจากใบ ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ถ้าตำใช้เป็นยาพอกฝี แผล แก้อาการบวมอักเสบ เมล็ดใช้เป็นยาบรรเทาอาการปวดในท้อง เป็นตะคริวในท้อง คั้นน้ำจากเถา เป็นยาทาแก้แมลงกัด ต่อย และพิษจากปลาปัก น้ำคั้นจากรากแห้งเป็นยาระบาย แก้อาการผูก



ตีปลี เป็นพืชไม้เถาชนิดหนึ่ง เถาขึ้นเกาะยึดไม้หลักหรือต้นไม้ใหญ่ ด้วยการใช้มือเกาะที่งอกออกมาจากข้อ คล้ายมือของต้นตำลึง มือที่เกาะนี้คือ รากที่ได้เปลี่ยนหน้าที่ไปเป็นมือ

เถาตีปลีมองดูไกล ๆ คล้ายเถาพริกไทย เดิมทีเดี่ยวเป็นไม้ป่า ชอบขึ้นในที่ชื้นทั่ว ๆ ไป ต่อมามีคนนำมาปลูกใช้ประโยชน์หลายอย่าง คือ ใช้เป็นเครื่องเทศผสมกับพริกไทย กระวาน กานพลู และเข้าประกอบเครื่องยาไทยหลายชนิด ยาดองเหล้าหลายชนิดจะมีตีปลีเป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ

ผลของตีปลีเมื่อดิบจะมีสีเขียว ผลแก่จะเป็นสีน้ำตาลเข้ม ผลสุกจะมีสีแดงนํ้า นำไปใช้รับประทานได้ แต่มักนิยมนำไปตากแห้งเก็บไว้ได้นาน

ตีปลีใช้เป็นยาแก้โรคกระเพาะอาหาร โดยนำไปผสมกับ ใบยออ่อน พริกไทยร้อน ขิงแห้ง หนัก ๔ บาท เท่า ๆ กัน ตากให้แห้ง บดให้เป็นผงผสมกับนํ้าร้อน หรือนํ้าผึ้งรับประทาน

ตีปลีใช้เป็นยาแก้โรคเส้นท้องตึงเป็นเถาดาน ใช้ตีปลี ๑๒ ดอก ตะไคร้ ๑ ต้น พริกไทยร้อน ๓๖๐ เม็ด ตากให้แห้งนำมาตำให้เป็นผงผสมกับนํ้าผึ้ง รับประทาน ๓ เวลา จะรับประทานอาหารได้ และช่วยขับลมในท้องได้ด้วย



เหวี่ยงปลาหมอ เป็นพืชไม้พุ่มใบค่อนข้างใหญ่ ชอบขึ้นตามบริเวณริมน้ำ ที่ลุ่มที่มีน้ำขัง ชอบน้ำกร่อยหรือเค็มเล็กน้อย จะพบมากบริเวณที่ลุ่ม ที่มีน้ำทะเลขึ้นลงได้เป็นเวลา แถวบริเวณที่ลุ่มชายเลน หรือบริเวณริมคู คลอง ที่อยู่ใกล้ทะเล

เหวี่ยงปลาหมอ มีใบลักษณะใบเดี่ยว ผิวในด้านบนมัน ใบออกจากลำต้นตรงกันข้าม ขอบใบหยักเป็นช่วงๆ ปลายหยักแข็ง มีลักษณะคล้ายหนามแหลมคม ออกดอกเป็นช่อ เป็นดอกย่อยมีสีขาว ดอกออกตรงส่วนยอดของลำต้น

เหวี่ยงปลาหมอ มี ๒ ชนิด คือ ชนิดสีเขียว ต้นและใบจะมีสีเขียว กับชนิดสีแดง ต้นและใบจะมีสีแดงอมน้ำตาล ทั้ง ๒ ชนิด ใช้ทำยาแก้โรคต่างๆ ได้

โรคเบาหวาน ใช้ต้นเหวี่ยงปลาหมอชนิดแดงหนัก ๑๐ บาท บดผสมกับพริกไทยร้อนหนัก ๕ บาท ผสมกับน้ำผึ้งแท้ ปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดพุทรา รับประทานก่อนนอน

โรคมือเท้าตาย ใช้ต้นเหวี่ยงปลาหมอชนิดแดงหนัก ๑ ตำลึง เปลือกมะรุมหนัก ๑ ตำลึง หมากดิบ ๒ ชีก เบี้ย ๓ ตัว ต้มกับน้ำ ๓ ส่วน เคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน รับประทาน

ยาอายุวัฒนะ ใช้ต้นเหวี่ยงปลาหมอหนัก ๑ ตำลึง พริกไทยร้อนหนัก ๑ ตำลึง หัวแห้วหมูหนัก ๑ ตำลึง มาตากแดดให้แห้ง บดให้เป็นผง ผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน รับประทานหลังอาหารเย็นทุกวัน ต้องเป็นปกติ บำรุงเส้น รักษาน้ำเหลือง นัยน์ตาแจ่มใส ไม่เป็นฝี อายุยืน