**ระบบทางเดินอาหาร**

**ข่อย**

ชื่อวิทยาศาสตร์ Streblus asper

**ประโยชน์และสรรพคุณของข่อย**  
**ใบ** – นำไปชงน้ำร้อนดื่มเพื่อช่วยระบาย หรือบำรุงธาตุ แก้ปวดเมื่อย ขับผายลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ รวมทั้งช่วยแก้อาการปวดท้องจากประจำเดือน และยังสามารถนำไปตำผสมข้าวสารคั้นน้ำดื่มครึ่งถ้วยชา ช่วยให้อาเจียนเพื่อถอนพิษยาเมายาเบื่อ หรือ[อาหาร](http://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B8%99/)แสลง ให้รสเมาเฝื่อน

**เมล็ด** – เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยขับผายลม และบำรุงธาตุเจริญอาหาร รวมทั้งอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการโลหิตและลม ให้รสเมามันร้อน

**เทพทาโร**

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cinnamomum cassia

**ประโยชน์และสรรพคุณของเทพธาโร**  
**เนื้อไม้** – ช่วยในการแก้ลมจุกเสียด ขับลมในกระเพาะ[อาหาร](http://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B8%99/)และลำไส้ แก้อาการแน่นเฟ้อ รวมทั้งแก้อาการปวดท้อง ช่วยในการขับผายลม ทำให้เรอ และใช้บำรุงธาตุ ตลอดจนสามารถนำมาฝนกับเปลือกหอยขม น้ำซาวข้าวดำก้นยา แก้อาการไข้สะอึก ให้รสเผ็ดร้อนหอม  
**ยาง** – ช่วยในการขับถ่ายพยาธิ และถ่ายน้ำเหลืองเสีย และถ่ายอย่างแรง ให้รสร้อน

**ขิง** หรือขิงบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale

**ประโยชน์และสรรพคุณของ**ขิง

**เหง้า** – ช่วยในการกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะ[อาหาร](http://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B8%99/)และลำไส้ ช่วยขับเสมหะ แก้โรคบิด ช่วยเจริญอากาศธาตุ ตลอดจนขับลม ช่วยแก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง หอบไอ และคลื่นไส้อาเจียน ให้รสหวานเผ็ดร้อน  
**ต้น** – ช่วยแก้อาการท้องร่วงหรือจุกเสียด ช่วยขับลมให้ผายเรอ ให้รสเผ็ดร้อน

**ดีปลี**

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper longum

**ประโยชน์และสรรพคุณของดีปลี**

**เถา** – ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ รวมทั้งช่วยให้เจริญอาหาร แก้ลม แก้อาการริดสีดวงทวาร แก้ปวดท้อง จุกเสียด และแก้ปวดฟัน แก้เสมหะพิการ ให้รสเผ็ดร้อน  
**ราก** – ช่วยแก้อาการลำไส้ใหญ่อักเสบ บำรุงธาตุ แก้เสมหะ แก้อาการปวดท้อง รวมทั้งแก้เป็นลมวิงเวียน แก้หืดไอ ช่วยดับพิษปัตคาด และแก้เส้นอัมพฤกษ์อัมพาต ให้รสเผ็ดร้อนขม

**ระบบทางเดินหายใจ**

**ชะเอมเทศ**

ชื่อวิทยาศาสตร์ Glycyrrhiza glabra

**ประโยชน์และสรรพคุณของ**ชะเอมเทศ

**ราก** – ช่วยบำรุงปอด ทำให้ชุ่มคอ แก้อาการน้ำลายเหนียว แก้เสมหะเป็นพิษ ทำให้เสมหะงวด รวมทั้งช่วยแก้พิษ คั่วแล้วแก้อาการเบื่อ[อาหาร](http://www.xn--12cg1cxchd0a2gzc1c5d5a.net/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B8%99/) อ่อนเพลีย เป็นไข้ ไอ หรือปวดท้อง ช่วยสงบประสาท แก้ดีและโลหิต ตลอดจนบำรุงกล้ามเนื้อให้เจริญเติบโตได้ดี ให้รสหวานขมชุ่ม

ว่านกาบหอย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Tradescantia spathacea

ประโยชน์และสรรพคุณของว่านกาบหอย

ใบ – แก้เจ็บคอ แก้ไอ แก้กระหายน้ำ แก้ฟกช้ำภายใน

ก้ามปูหลุด

ชื่อวิทยาศาสตร์ Tradescantia zebrina

ประโยชน์และสรรพคุณของก้ามปูหลุด

ต้นและใบ – แก้เจ็บคอ แก้ไอ แก้กระหายน้ำ แก้ฟกช้ำภายใน

บานไม่รู้โรย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Gomphrena globosa

ประโยชน์และสรรพคุณของบานไม่รู้โรย

ราก - แก้โรคระบบทางเดินปัสสาวะอักเสบ ขับระดู รักษาโรคบิดและอาการไอ รสเย็นขื่น

ทั้งต้น - ต้มเอาน้ำดื่มแก้หนองใน กามโรค ขับปัสสาวะ นิ่ว และแก้ระดูขาว รสขื่นเล็กน้อย

**ระบบทางเดินปัสสาวะ**

หมาก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Areca catechu Linn

**ประโยชน์และสรรพคุณของ**หมาก

ราก - ต้มแก้โรคบิด เป็นยาขับปัสสาวะ

ตาลตะโหนด

ชื่อวิทยาศาสตร์ Borassus flabellifer Linn

**ประโยชน์และสรรพคุณของ**ตาลตะโหนด

ช่อดอกตัวผู้ – ให้น้ำตาล เป็นยาขับปัสสาวะ

ราก – นำมาต้มช่วยขับปัสสาวะ

ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus

**ประโยชน์และสรรพคุณของ**ตาลตะไคร้

น้ำมันจากใบและต้น - ใช้แต่งกลิ่นอาหาร สบู่ เครื่องสำอางค์

ใบและต้น – เป็นยาขับปัสสาวะอย่างอ่อน ให้ประจำเดือนมาปกติ

หมากผู้หมากเมีย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cordyline fruticosa

**ประโยชน์และสรรพคุณของ**หมากผู้หมากเมีย

เหง้า – แก้ท้องเสีย แก้บิด

ใบ – แก้บิด

**โรคทางผิวหนัง**

**ขมิ้นชัน**หรือขมิ้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ Curcuma longa

ประโยชน์และสรรพคุณของขมิ้นชัน  
**ผงขมิ้น** – ช่วยแก้เม็ดผดผื่นคันบริเวณผิวหนังได้ โดยการนำไปเคี่ยวกับน้ำมันพืชแล้วผสมน้ำเพื่อทาผิวบริเวณที่มีผดผื่นคัน หรือใช้สำหรับแผลสดก็ได้  
**ขมิ้นสด** – นำไปตำผสมกับดินประสิวเพียงเล็กน้อย และน้ำปูนใส ใช้สำหรับพอกบาดแผล และแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ดี หรือสามารถนำมารับประทานแก้ท้องร่วง หรือบิด โดยการนำไปเผาไฟแล้วโขลกผสมกับน้ำปูนใสรับประทาน

เตยหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ Pandanus amaryllifolius

ประโยชน์และสรรพคุณของเตยหอม  
ใบ – ตำพอกรักษาโรคหัดโรคผิวหนัง อีสุกอีใส

ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ Alpinia galanga

ประโยชน์และสรรพคุณของข่า  
เหง้า – เป็นเครื่องเทศ ขับลม ใช้รักษาโรคผิวหนัง

กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda

ประโยชน์และสรรพคุณของขกระชาย  
เหง้าและราก – แต่งกลิ่นอาหาร แก้ปวดท้อง แก้ไอ รักษากลากเกลื้อน