

## สมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง...

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2552

### สมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง

สมุนไพรต่างๆ จำนวน 18 ชนิดนี้เป็นสมุนไพรที่ขอแนะนำให้ท่านหารับประทาน หรือนำมาทำเครื่องดื่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านมาก อาทิ



#### 1. หนุ้าหวาน

หนุ้าหวานเป็นสมุนไพรที่มีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์สูงสุด (18.88) ในบรรดาผัก-สมุนไพรที่นำมาวิจัยทดสอบในครั้งนี้นักวิจัยทางโภชนาการในปี 2545 ซึ่งเมื่อ

พิจารณาธรรมชาติขององค์ประกอบทางเคมีในหนุ้าหวานแล้ว พบว่าในหนุ้าหวานมีสารประกอบฟีนอลิกค่อนข้างสูงถึง 448.59 มิลลิกรัม ส่วนปริมาณเบต้า-แคโรทีน 5.10 มิลลิกรัม แซนโทฟิลล์ 5.30 มิลลิกรัม และวิตามินซีแม้จะไม่สูงนักแต่ก็ไม่ถือว่าน้อยคือ 16.50 มิลลิกรัม จึงคาดวาสารที่โดดเด่นที่น่าจะทำให้หนุ้าหวานมีดัชนีแอนติออกซิเดนท์สูงน่าจะเป็นสารประกอบฟีนอลิก

ปัจจุบันหนุ้าหวานนิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่มประเภทชา อย่างไรก็ตาม ความนิยมในการบริโภคหนุ้าหวานยังเทียบไม่ได้กับชาเขียว หรือชาใบหม่อน อาจเป็นเพราะผู้บริโภคยังไม่ทราบ คุณประโยชน์ของหนุ้าหวานอย่างแน่ชัด แต่จากสรรพคุณของหนุ้าหวาน ซึ่งสามารถให้รสหวานแทนน้ำตาลได้โดยไม่ทำให้อ้วน ก็เป็นที่น่าสนใจอยู่แล้ว คาดว่าต่อไปหนุ้าหวาน น่าจะได้รับความนิยมจากผู้บริโภคพอๆกับชาใบหม่อนเลยทีเดียว

- หนุ้าหวานนำมาใช้เป็นเครื่องดื่มชาสมุนไพร ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เนื่องจากในใบของหนุ้าหวานมีสารที่เรียกว่า สตีวิโอไซด์ (stevioside) ซึ่งเป็นสารที่

ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทราย 250 - 300 เท่า แต่สารดังกล่าวไม่ทำให้พลังงานจึงไม่ทำให้อ้วน ผู้ที่ชอบดื่มชาใส่น้ำตาลหรือน้ำผึ้ง หากลองมาดื่มชาสมุนไพรหนุ้าหวานแล้วจะติดใจในรสชาติและสรรพคุณของชาถ้วยนี้



#### 2. ชาใบหม่อน

ชื่อพื้นเมือง มอญ (อีสาน) ปัจจุบันคำว่าปลุกหม่อนเลี้ยงไหมดูจะหายไปเสียแล้ว เพราะประโยชน์ของหม่อนไม่ใช่มีแค่นั้น ยอดใบหม่อนและผลอ่อนนำมารับประทานได้ ใบหม่อนยังนิยมนำมาต้มดื่มเป็นชา ซึ่งมีวางขายกันทั่วไป เป็นคู่แข่งกับชาเขียวของจีนและญี่ปุ่น จากการวิเคราะห์ค่าดัชนีแอนติออกซิเดนต์ของหม่อนพบว่ามีค่าสูงถึง 14.06 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบในหม่อนแล้วพบว่า มีสารประกอบฟีนอลิกค่อนข้างสูงคือ 88.53 มิลลิกรัม ทำให้หม่อนเป็นที่นาสนที่จะนำมาบริโภค สามารถดื่มแทนชาเขียวได้ดีไม่แพ้กัน แต่ยังมีราคาถูกกว่า เมื่อทราบดังนี้แล้วคนไทยเราจึงควรหันมาบริโภคของพื้นบ้านไทยๆ เราเองดีกว่า

- ชาใบหม่อนกำลังเป็นที่นิยมของคนไทย

เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยลดต้นทุนสินค้าของไทยเราเองแล้ว

ยังมีสรรพคุณทางยาไม่ด้อยไปกว่าชาจากต่างประเทศราคาแพงเลย การดื่มชาใบหม่อนเป็นประจำ

จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ และยังมีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ไอ

และบรรเทาอาการปวดศีรษะ สวนผลหม่อนใช้รับประทานแก้ลมวิงเวียน หน้ามืด มีสรรพคุณเป็นยาระบาย บำรุงไต และทำให้นอนหลับดี

- นอกจากใบหม่อนอบแห้งจะนำมาใช้ชงเป็นเครื่องดื่มชาใบหม่อนแล้ว

ใบอ่อนและผลอ่อนของหม่อนยังสามารถนำมารับประทานเป็นผักแกล้มกับน้ำพริกได้



### 3. ไพล

ชื่อพื้นเมือง ปลูก (เหนือ) มีนสะล่าง (แม่ฮ่องสอน) ไพลเป็นสมุนไพรที่เราได้ยินชื่อกันบ่อยๆ ทั่วๆ กับขมิ้น ขิง หรือข่า

เพราะพืชในตระกูลนี้มีสรรพคุณทางยาแทบทั้งนี้

ซึ่งจากผลการวิจัยของเราก็พบว่าไพลมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนต์สูง คือ 12.12 แต่

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบในไพลแล้วไม่มีสารใดที่โดดเด่นเป็นพิเศษจนสามารถชี้ขาดได้ว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุด ที่ทำหน้าที่เป็นสารแอนติออกซิเดนต์ในไพล

แต่อาจเป็นสารทั้งหมดที่ช่วยกันทำหน้าที่นี้จึงทำให้ไพลมีแอนติออกซิเดนต์สูงได้ สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ

ชาวต่างชาติมักจะสนใจพืชในตระกูลนี้เพราะมีสรรพคุณโดดเด่นและเป็นพืชเมืองร้อนซึ่งบ้านเมืองของเขาไม่มี เราจึงต้องร่วมมือกันอนุรักษ์ และคอยระมัดระวังทรัพยากรของไทยเราเอง

- ในตำรายาแผนโบราณมีการใช้เหง้าที่แก่จัดของไพลเป็นส่วนประกอบในตำรับยารักษาโรคหืด นอกจากนี้ไพลยังมีสรรพคุณอื่นๆ ตามมาอีกมาก ตั้งแต่แก้อาการฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก่เห็บชา ขับลม รักษาอาการท้องเดิน และขับประจำเดือน



### 4. ฟ้าทะลายโจร

ชื่อพื้นเมือง หย้ากันงู (สงขลา) สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

จากผลการวิจัยฟ้าทะลายโจรมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์ปานกลาง คือ 8.64 สารที่โดดเด่นในฟ้าทะลายโจรน่าจะเป็นสารประกอบฟีนอลิก ที่ทำหน้าที่เป็นสารแอนติออกซิเดนท์

- ทั้งต้นสดและแห้งของฟ้าทะลายโจรนำมาต้มน้ำดื่ม มีสรรพคุณรักษาโรคบิดชนิดติดเชื้อ บรรเทาอาการหวัด ท้องเดิน ทางเดินอาหารอักเสบ และปอดอักเสบ ส่วนใบมีสรรพคุณสูمانแผล โดยนำใบมาบดผสมกับน้ำมันพืช แล้วใช้ทาตรงบริเวณที่เป็นแผล แผลไฟไหม้ แผลน้ำร้อนลวก จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น



## 5. กวาวเครือขาว

ชื่อพื้นเมือง ทองเครือ จานเครือ ดานจอมทอง

สรรพคุณของกวาวเครือขาวที่สาว ๆ ให้ความสนใจกัน ขณะนี้ก็ยังหาขอสรุปไม่ได้แน่นอนว่าเป็นไปตามที่กล่าวอ้างหรือไม่ แต่วาสรรพคุณในการเป็นแอนติออกซิเดนท์ที่เชื่อถือได้แน่นอน กวาวเครือขาวมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์ 7.52 มิลลิกรัม หน้า 3 จาก 10 สารชมรมศสสนาและการกุศล เรื่องที่ 27 สมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง

- ปัจจุบันสรรพคุณของกวาวเครือขาวในเรื่องการขยายทรวงอกทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งเต่งตึงขึ้นนั้น ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด ซึ่งในเรื่องนี้ทางคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. ได้ประกาศเตือนไว้ว่าทาง อย. ยังไม่เคยอนุมัติผลิตภัณฑ์ที่มีกวาวเครือขาวเป็นตัวยาคือยี่ห้อ ซึ่งแสดงสรรพคุณขยายทรวงอกดังกล่าว เพราะยังไม่มีข้อมูลการศึกษาทางคลินิกที่ชัดเจนที่ยืนยันถึงสรรพคุณดังกล่าว อย่างไรก็ตามกวาวเครือขาวยังมีสรรพคุณในด้านอื่นๆที่เชื่อถือได้ คือ ช่วยบำรุงร่างกาย โดยใช้เป็นส่วนประกอบร่วมกับสมุนไพรอื่นๆในตำรับยาบำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาสำหรับสตรีที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ



## 6. ชุมเห็ดเทศ

ชื่อพื้นเมือง หมากกะลิงเทศ ลับมีนหลาว ชีคาก (เหนือ) ส้มเห็ด (เชียงใหม่) จุมเห็ด (มหาสารคาม) ชุมเห็ดเทศเป็นสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณมากมาย และยังมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์ไม่น้อยหน้าสมุนไพรชนิดอื่นๆเลย คือมีค่า 7.12 มิลลิกรัม

- ชุมเห็ดเทศมีสรรพคุณเป็นยาระบายเช่นเดียวกับมะขามแขกโดยใช้ใบหรือดอกมาต้มน้ำดื่มเป็นยาระบาย ป้องกันอาการท้องผูก ขับปัสสาวะ นอกจากนี้ทั้งต้นยังมีสรรพคุณขับเสมหะ ขับพยาธิ รักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน และอาการฟกช้ำดำเขียวตามร่างกายได้



## 7. พญาปล้องทอง

ชื่อพื้นเมือง พญาปล้องคำ (ลำปาง) ลิ่นมังกร ผักมันไก่ พญาอ

ผักลื่นเขียด (เชียงใหม่) เสดตพังพอน (กลาง)

พญาปล้องทอง

หรือที่ชาวบ้านภาคเหนือเรียกกันว่าพญาอเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่เราอาจไม่ค่อยคุ้นชื่อนัก แต่ก็เป็สมุนไพรไทยที่ใช้กันมานานแล้ว พญาปล้องทองมีดัชนีแอนติออกซิเดนท 6.28 มิลลิกรัม

- พญาปล้องทองมีสรรพคุณโดดเด่นในการรักษาโรคผิวหนัง โดยใช้ใบของพญาปล้องทองมาขยี้หรือตำให้ละเอียดใช้พอกทาผิวหนังรักษาโรคงูสวัดและไฟลามทุ่ง รักษาพิษแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น แมลงป่องหรือตะขาบ



## 8. มะระขี้นก

ชื่อพื้นเมือง มะห้อย มะให้ (เหนือ) ผักไซ

(อีสาน)

ในต่างประเทศมีการใช้มะระเพื่อเป็นยารักษาโรคเบาหวานแต่ต้องระวังเพราะมีผลข้างเคียงทำให้เกิดการแท้งลูกได้ ผลมะระขี้นกมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท 1.72 ส่วนยอดมะระมีค่าดัชนีสูงกว่าคือ 6.28

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบทางเคมีแล้วพบว่ายอดมะระมีปริมาณเบตา-แคโรทีน 3.83 มิลลิกรัม แชนโทฟิลล์ 18.01 มิลลิกรัม วิตามินซี 16.23 มิลลิกรัม และสารประกอบฟีนอลิก 93.15 มิลลิกรัม

จึงทำให้มีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนทสูงกว่า

- แม้ว่ามะระมีรสขมแต่ก็ให้คิดว่าขมนั้นคือยา รับประทานแล้วช่วยเจริญอาหาร ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน โรคเบา โรคตับ เป็นยาระบาย และขับพยาธิ หรือนำผลสุกมาคั้นน้ำแล้วใช้ทาหน้าเพื่อรักษาสิวได้

- คงไม่มีใครคิดที่จะนำมะระมารับประทานสด เพราะมะระมีรสขมมากโดยเฉพาะผล หากนำมารับประทานแกล้มกับน้ำพริกจะต้องนำมาลวกหรือต้มให้สุกเสียก่อนเพื่อลดความขมลง หรือนำมาคลุกเคล้ากับน้ำเกลือก็จะช่วยลดความขมได้เช่นกัน ทั้งยอดอ่อนและผลอ่อนนอกจากจะนำมารับประทานกับน้ำพริกได้แล้ว ยังนำมาผัดหรือปรุงเป็นแกงรวมกับผักชนิดอื่นๆได้



## 9. รวงจืด

ชื่อพื้นเมือง กำล้างข้างเผือก ยาเขียว เครือเถาเขียว ขอบชะนาง (ไทย) คาย (ยะลา) ย้าแย้

(อุตรดิตถ์) ร้างจัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง แม้จะชื่อร้างจัดแต่คุณค่าไม่ได้จัดเหมือนกับชื่อเลย เพราะมีแอนติออกซิเจนที่จัดอยู่ในกลุ่มปานกลาง คือ 6.25

- สมุนไพรร้างจัดใช้เป็นส่วนประกอบของยาเขียวซึ่งเป็นยาไทยแผนโบราณขนานหนึ่ง มีสรรพคุณขับอุจจาระเพื่อระบาย และถอนพิษไข้ได้ทุกชนิด สวนรากและเถาของต้นร้างจัดก็นำมาต้มดื่ม มีสรรพคุณแก้ร้อนในและกระหายน้ำ



## 10. เกววัลย์เปรียง

ชื่อพื้นเมือง เครือตาปา (โคราช) ผู้ที่ไม่ใช่หมักสมุนไพรจริงๆ อาจไม่รู้จักเกววัลย์เปรียง เกววัลย์เปรียงมีสรรพคุณทางยามากมาย สมุนไพรชนิดนี้มีสารฟลาโวนอยด์สูง มีค่าดัชนีแอนติออกซิเจนที่ 5.81

- ในตำรับยาแผนโบราณ เกววัลย์เปรียงใช้เป็นยารักษาเส้นเอ็นอักเสบ บรรเทาอาการเมื่อยขบ รักษาโรคบิด โรคหวัด ขับเสมหะ และขับปัสสาวะ สวนรากมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย รักษาอาการไข้ และขับปัสสาวะ



## 11. ทองพันชั่ง

ชื่อพื้นเมือง ทองคันชั่ง หูญ่ามันไก่ ทองพัน ดุล (กลาง) ทองพันชั่งเป็นสมุนไพรที่เราได้ยินชื่อบ่อยๆ ตั้งแต่เด็ก อาจเป็นเพราะชื่อสะดุดหูที่ความหมายดี ทองพันชั่งมีค่าดัชนีแอนติออกซิเจนที่ 5.04 จากชื่อคงเดาได้ว่าทองพันชั่งเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าตั้งทอง ใบสดหรือแห้งนำมาชงน้ำดื่ม มีสรรพคุณเป็นยาระบาย รักษาอาการท้องผูกได้ดี และยังช่วยขับปัสสาวะด้วย สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคผิวหนังก็ให้นำใบและรากมาตำให้ละเอียดแล้วคั้นเอาน้ำออก จากนั้นนำมาแช่ในเหล้าหรือแอลกอฮอล์ ใช้เป็นยารักษาแผล กลากเกลื้อน หรือผดผื่นคันตามผิวหนังได้



## 12. คำฝอย

ชื่อพื้นเมือง คำยุง คำยอง คำฝอย ดอกคำ (เหนือ) ปัจจุบันคำฝอยเป็นที่รู้จักและนิยมกันมากขึ้น ในลักษณะของเครื่องดื่มสมุนไพร เพราะคำฝอยมีสรรพคุณทางยามากมาย คำฝอยมีค่าดัชนีแอนติออกซิเจนที่ 4.88

- ผู้ที่มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง ขอแนะนำให้รับประทานดอกคำฝอย โดยนำมาชงกับน้ำ ใช้ดื่มเป็นประจำแทนการดื่มกาแฟปกติ นอกจากจะช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือดแล้ว ยังมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ขับเหงื่อ บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ ระวังประสาธา และระวังอาการปวดในสตรีที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ ถ้าในบานมีเด็กที่กำลังออกหัดให้นำน้ำต้มดอกคำฝอยมาโซอบ จะช่วยลดอาการคันตามผิวหนังได้ดี สวนเมล็ดคำฝอยมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ

น้ำมันจากเมล็ดคำฝอยนอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารแล้วยังมีสรรพคุณทางยา คือ ใช้ทาแก้โรคผิวหนัง รักษาแผล บรรเทาอาการบวม และอาการปวดเมื่อยเนื่องจากโรคไขข้ออักเสบ

---



### 13. ตะไคร้

ชื่อพื้นเมือง จะไคร (เหนือ) หัวสิงไค (อีสาน) ตะไคร้เป็นพืชเถาแก่ที่ร่วมสืรับอาหารไทยมานาน โดยเฉพาะต้มยำที่พวกฝรั่งติดอกติดใจก็เพราะตะไคร้เนื้อหยาบที่มีส่วนช่วยให้ต้มยำเช็ดหน้าชูตาขึ้นมาได้ ตะไคร้มีน้ำมันหอมระเหยซึ่งกลิ่นของมันช่วยไล่แมลงได้ดี โฉมหน้าทักันยุงจากตะไคร้จึงมีวางขายกันให้เห็นทั่วไป ตะไคร้มีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์ 4.73

- แม้ว่าเราจะไม่ค่อยได้รับประทานตะไคร้โดยตรง เพราะส่วนใหญ่จะใช้ใส่อาหารเพื่อดับกลิ่นคาวเท่านั้น แต่ตะไคร้มีสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงร่างกาย รักษาโรคผิวหนัง กลาก เกื้อหนุน ลดความดันโลหิต รักษาโรคหืด และใช้เป็นยาทำให้อาเจียน

- อาหารประเภทต้มยำต้องมีตะไคร้เป็นส่วนประกอบ โดยตะไคร้จะช่วยดับกลิ่นคาวให้กับอาหาร นอกจากนี้ก็นำมาชงละลายเอียงดปรุงเป็นยาตะไคร้ ซึ่งเป็นอาหารจานสมุนไพรที่รับประทานแล้วรับรองว่าดีต่อสุขภาพแน่นอนด้วยสรรพคุณอันมากมายที่มีอยู่ในตะไคร้

---



### 14. มะขามแขก

มะขามแขกในปัจจุบันมีการผลิตขึ้นเป็นลักษณะยาขงสมุนไพรเพื่อสะดวกในการรับประทาน และหาซื้อได้ง่ายขึ้นกว่าเมื่อก่อน มีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์ 4.68

- ใบและฝักของมะขามแขกนำมาต้มกับน้ำดื่มหรือบดให้ละเอียดนำมาชง น้ำดื่ม มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ช่วยรักษาอาการท้องผูก ซึ่งปัจจุบันเราสามารถรับประทานได้สะดวกขึ้น เพราะ

มีการทำเป็นยาขงสมุนไพรสำเร็จรูปขายกันให้เลือกหลายยี่ห้อ และยังมี การปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติให้รับประทานอร่อยด้วย

---



### 15. หูเสือ

ชื่อพื้นเมือง เนียมหูเสือ (กลาง) หอมควนหลวง (เหนือ)

หูเสือเป็นผักที่ให้กลิ่นหอมจึงช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารได้ดี นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นสมุนไพรด้วย

หูเสื่อมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนต์ 4.74

- เบต้า-แคโรทีน 2.55 มก. แซนโทฟิลล์ 4.24 มก. วิตามินซี 10.15 มก.

- ผู้ที่เป็นโรคหุ้่น้ำหนัก ปวดหูบ่อยๆ หรือเป็นฝีในหู  
ให้ใช้น้ำคั้นจากใบหูเสื่อมาหยอดหูจะช่วยรักษาโรคดังกล่าวได้  
สวนเด็กที่มีอาการท้องอืดก็ให้เอาใบหูเสื่อมาขยี้แล้วทาท้องเด็กแก้ท้องอืดได้

- หูเสื่อมีกลิ่นหอมชวนให้รับประทาน นิยมนำมารับประทาน เป็นผักสดแกล้่มกับอาหารเภทลลลบ ยำ ก้อย  
และน้ำพริก เพื่อดับกลิ่นคาวและทำให้อาหารมีกลิ่นหอม



## 16. สะแล

ชื่อพื้นเมือง สะแล (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) ข้อย่าน  
(สงขลา)สะแลเป็นผักพื้นเมืองของทางภาคเหนือที่พบในป่า ปัจจุบันเมื่อถึงฤดูของสะแลยังพบบ้างขายอยู่มากมาย  
สะแลมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนต์ 4.75

- สะแลนำมารับประทานมีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร

- ดอกและผลอ่อนของสะแลนิยมนำมาปรุงเป็นแกงส้ม หรือแกงกับปลาอย่าง  
ผู้ที่ชอบรับประทานน้ำพริกก็นำสะแลมาลวกรับประทานแกล้่มกับน้ำพริกรสจัดตามใจชอบ



## 17. หญ้าแห้วหมู

ชื่อพื้นเมือง หญ้าขนหนู (แม่ฮ่องสอน)หญ้าแห้วหมูเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณเกินตัว  
บางคนก็เรียกว่าหัวแห้วหมู เพราะส่วนที่เราเอามาใช้เป็นสมุนไพรก็คือ ส่วนหัวซึ่งอยู่ใต้ดิน  
หญ้าแห้วหมูมีค่าดัชนีแอนติออกซิ

เดนต์ 4.51

- หัวแห้วหมูสดใช้เป็นยาภายนอกรักษาโรคผิวหนังได้ดี  
โดยนำหัวสดมาตำให้ละเอียดแล้วใช้พอกผิวหนังบริเวณที่มีอาการคันจะช่วยแก้คันได้  
หรือนำหัวสดมาทุบให้พองแตกแล้วต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้ปวดท้อง ปวดประจำเดือน ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้  
และเหมาะอย่างยิ่งกับสตรีที่กำลังตั้งครรภ์เพราะมีสรรพคุณบำรุงร่างกาย และบำรุงทารกในครรภ์ด้วย



## 18. ดีปลี

ชื่อพื้นเมือง ประดงข้อ ปานนุ พืชพญาไฟ ดีปลีเป็นพืชสมุนไพรที่นำมารับประทานเป็นผักก็ได้ แต่คนส่วนใหญ่รู้จักดีปลีในदानของสมุนไพรมากกว่าการนำมาเป็นอาหาร ดีปลีมีค่าดัชนีแอนติออกซิเดนท์ 4.00

- เถาดีปลีมีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร บำรุงร่างกาย ขับลม รักษาอาการปวดท้อง จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ และรักษาโรคริดสีดวงทวาร ดอกดีปลีนำมาใช้ปรุงเป็นยาธาตุรักษาโรคท้องร่วง ขับลมในลำไส้ และรักษาตับพิการ สนวนรากนำมาใช้เป็นสวนประกอบของยาแผนโบราณแก้อัมพฤกษ์และอัมพาต

ขอบคุณที่มาข้อมูล 

