

พิมพ์  
ครั้งที่  
4

# 101 สุดยอด สมุนไพร ต้านโรค ใช้เป็น สุขภาพดี

ข้อมูลเชิงลึกของ "สมุนไพรใกล้ตัว" นับ 100 ชนิด  
ที่ใช้เพื่อการ "ดูแล-ป้องกัน-รักษา" สุขภาพ  
เพื่อให้คุณ "ห่างไกลโรคร้าย" และ "มีชีวิตยืนยาว"

พิมพ์บรรณ อนันต์กิจไพศาล



# สารบัญ

1. ข้าวแก่วิดเห็บชา (Rice)	10
2. มะละกอยาช่วยย่อย (Papaya)	13
3. ข้าวโพดช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร (Corn)	16
4. ไล้ลมในกระเพาะด้วยพริกไทย (Pepper)	18
5. แก้วร้อนใน กระหายน้ำด้วยอ้อยแดง (Sugar cane)	20
6. ฟักทองช่วยระบายท้อง (Pumpkin)	22
7. แก้วพิษไข้ด้วยดอกชบา (Shoe Flower)	24
8. ดื่มน้ำแอปเปิลป้องกันโรคเบาหวาน (Apple)	26
9. หญ้าคาบำรุงไต (Lalang)	29
10. ไล้ไข้หวัดด้วยมะปราง (Plum Mango)	31
11. ระบายท้องด้วยชุมเห็ดเทศ (Candelabra bush)	34
12. พริกขี้หนูทาแก้เคล็ดขัดยอกและปวดบวม (Bird Chilli)	36
13. สะเดาช่วยขับปัสสาวะ (Siamese neem tree)	38
14. พญาสัตบรรณช่วยสมานแผลในลำไส้ (Dita Bark)	40
15. แต่งไทยบำรุงสมอง (Musk Melon)	42
16. ระบายท้องด้วยน้ำเต้าญี่ปุ่น (Calabash Tree)	45
17. ล้างระบบลำไส้ด้วยผลท้อ (Peach)	47
18. ไพลบำรุงร่างกาย แก้ปวดเมื่อย	50
19. แก้ววิงเวียนหน้ามืดด้วยเปลือกลำไย (Longan)	53
20. แก้วไอ แก้วเจ็บคอด้วยมะแว้งต้นและมะแว้งเครือ	56
21. มะแว้งเครือ	57
22. ผักบั้งทะเลแก้อาการกล้ำเนื้อเป็นตะคริว	59
23. แก้ปวดฟันด้วยกานพลู (Clove)	61
24. ลินจียาบำรุงร่างกาย (lychee)	64



25. เปลือกกระท้อนรักษาโรคผิวหนัง (Sentul)	67
26. ขจัดพยาธิด้วยยางละมุด (Sapodilla plum)	70
27. แก่ทอนซิลอักเสบด้วยฟ้าทะลาย (The Creat)	73
28. ขับพยาธิด้วยเอื้องหมายนา (Crape Ginger)	75
29. กินเงาะแก้ท้องอืด (Rambutan)	77
30. ชะมดต้นช่วยขับลมในกระเพาะ (Musk Mallow)	80
31. กินมะนาวป้องกันมะเร็ง (Lime)	82
32. ตำลึงบำรุงสายตา	85
33. แก้โรคผิวหนัง และผิวหนังเนี้ยนด้วยขมิ้น (Turmeric)	88
34. สับปะรดยาช่วยย่อย (Pineapple)	90
35. ข่าแก้โรคผิวหนัง (Chinese Ginge)	93
36. แก้ท้องอืดท้องเฟ้อด้วยกะเพรา (Thai basil)	96
37. ขับเลือดเสียด้วยกระวาน (Camphor seed)	98
38. ขับเสมหะด้วยระกำ (Rakam)	100
39. น้ำลูกยอฟอกโลหิต (Noni)	102
40. กระจายบำรุงหัวใจ	105
41. กินว่านหางจระเข้แก้โรคกระเพาะ (Aloe vera)	107
42. ถ้ายพยาธิด้วยผลมะเกลือ (Ebony Tree)	110
43. เจริญอาหารด้วยมะระขี้นก (Balsam pear)	112
44. แก้โรคผิวหนังด้วยเจตมูลเพลิงแดง (Fire Plant)	115
45. ขับลมในลำไส้ด้วยน้ำจากส้มโอ (Pummelo)	117
46. ชิงบำรุงเสียงให้ไพเราะ (Ginger)	120
47. มังคุดดับพิษร้อนในจากทุเรียน (Mangosteen)	123
48. ดอกคูณช่วยรักษาแผลในกระเพาะ (Golden shower)	126
49. นอนหลับสบายด้วยดอกขี้เหล็ก (Cossod tree)	128
50. ป้องกันแผลเป็นหนองด้วยยางขนุน (Jack Fruit tree)	131



51. สะแกต้านมะเร็ง	134
52. เพิ่มเสน่ห์กลิ่นลมหายใจด้วยฝรั่ง (Guava)	136
53. แก้ปวดบวม และอักเสบตามกล้ามเนื้อด้วยดีปลี	139
54. ถอนพิษไข้ด้วยแคนตาลูป (Cantaloupea)	141
55. แก้โรคผิวหนังด้วยใบยาสูบ (Tobaco)	144
56. ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะด้วยกระเทียมสด (Garlic)	146
57. ชำเชื้อโรคในกระเพาะอาหารด้วยสะระแหน่ (Kitchen mint)	149
58. แก้ช่องหูอักเสบด้วยเมล็ดกลางสาต (Lansat)	151
59. แก้อ่อนในด้วยผลมะกอกน้ำ (Spanish plum)	154
60. สมานแผลสดด้วยใบมะม่วง (Mango)	157
61. บำรุงประสาทด้วยใบมะยม (Star Gooseberry)	160
62. มะเฟืองบำบัดอาการติดยาเสพติด (Star Apple)	163
63. ทับทิมแก้อาการท้องเสีย (Granades)	166
64. แก้อาการท้องผูกด้วยพญาไร้ใบ (Milk bush)	169
65. ทำความสะอาดระบบลำไส้ด้วยทุเรียน (Durian)	171
66. บำรุงหัวใจให้แข็งแรงด้วยน้ำมันมะพร้าว (Coconut)	174
67. แก้อาการท้องผูกและกลากเกลื่อนด้วยทองพันชั่ง	177
68. น้อยหน้าแก้อาการท้องผูกและฆ่าเหา (Custard Apple)	179
69. ดื่มน้ำกระเจี๊ยบแดงฆ่าเชื้อแบคทีเรีย (Rosella)	182
70. แปรงสีฟันจากต้นข่อย (Siamese Rough-Bush)	186
71. แก้อาการท้องเสียด้วยเปลือกแตงโม (Water Melon)	188
72. ตะขบแก้ไข้หวัด (Manila Cherry)	191
73. นอนหลับสบายด้วยตะไคร้ (Lamon grass)	193
74. ชุมเห็ดไทยแก้อาการท้องผูก (Foetid Cassia)	195
75. กะทิอช่วยให้อาหารเจริญอาหาร	198
76. บำรุงหัวใจให้แข็งแรงด้วยกระทิง (Borneo Mahogany)	200



77. เทียนบ้านยาบำรุงร่างกายขนานเอก (Garden balsam)	202
78. ลดความอ้วนด้วยเมล็ดแมงลัก (Hoary basil)	205
79. ขลุ่อายุวัฒนะ (Indian marsh fleabane.)	207
80. แก้ไข้หนาวชนิดด้วยย่านาง	209
81. แก้พิษงู พิษตะขาบด้วยเสลดพังพอน	211
82. กระพังโหมกับสรรพคุณยาระบายอ่อนๆ	213
83. สลายนีวด้วยใบกุยช่าย (Chinese Chove)	215
84. แก้ไอ และขับเสมหะด้วยมะขาม (Tamarind)	217
85. รักษาไข้หวัดด้วยปลาไหลเผือก	220
86. ขับลมภายในด้วยจันทน์เทศ (Nutmeg Tree)	222
87. ขับประจำเดือนด้วยดอกแก้ว (Orange jasmine.)	224
88. บำรุงไตด้วยองุ่น (Grape)	226
89. บำรุงระบบประสาทด้วยข้าวฟ่าง (Negro Guinea Grass)	229
90. แก้ไข้หวัดด้วยมะคำดีควาย (Soap nut tree)	231
91. พญายอแก้พิษงู พิษแมลง	233
92. กระจายเลือดลมด้วยเจตมูลเพลิงขาว (Plumbago)	235
93. ใบบัวบกบำรุงหัวใจ (Asiatic pennywort)	237
94. ตะลิงปลิงช่วยให้เจริญอาหาร (Bilimbing)	239
95. เล็บมือนางช่วยขับพยาธิ (Drunken sailor)	241
96. ทองกวาวช่วยขับพยาธิและถอนพิษไข้ (Bastard Teak)	243
97. แก้ลมพิษด้วยใบพลู (Betel pepper)	245
98. ทำยาหยอดหูด้วยรางจืด (Babbler's Bill Leaf)	247
99. บำรุงกำลังด้วยแห้วหมู (Nut grass)	249
100. ดอกปีบช่วยแก้หอบหืด (Cork Tree)	251
101. แก้ท้องเสียด้วยกล้วยน้ำว้า (Cultivated Banana)	253