

ภูมิปัญญาพืชสมุนไพร จากป่าชายเลน



ภูมิปัญญาพืชสมุนไพร จากป่าชายเลน



หน่วยงานเจ้าของ

ฝ่ายเทคโนโลยีและถ่ายทอดองค์ความรู้
ส่วนวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีทรัพยากรป่าชายเลน
สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน
กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ที่ปรึกษา

นายชาติรี มากนวล ผู้อำนวยการส่วนวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยี
ป่าชายเลน

คณะผู้จัดทำ

นายไชยภูมิ สิทธิวัจ	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการพิเศษ
นายรัชศักดิ์ เผ่าวงศ์	นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ
นายอุทัย เดชยศดี	นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ
นางสาวปรีดา เชื้อผู้ดี	นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ
นางสาวกฤติกา ทองอยู่	นักวิชาการป่าไม้ปฏิบัติการ
นายสุรเชษฐ์ เรืองมาก	นักวิชาการป่าไม้
นายศุภฤกษ์ รีมใหม่	นักจัดการงานทั่วไป
นางสาวอมราพร ศรีพั้วเจริญ	นักจัดการงานทั่วไป
นางสาวทิพวรรณ นงงาม	เจ้าพนักงานคอมพิวเตอร์

ISBN 978-616-316-419-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2560

จำนวนพิมพ์ จำนวน 1,500 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท บอร์น ทุ บี พับลิชชิง จำกัด
53/1 หมู่ 7 ถ.สวนหลวงร่วมใจ ต.สวนหลวง อ.กระทุ่มแบน
จ.สมุทรสาคร 74110
โทรศัพท์ 0 2813 7378 โทรสาร 0 2813 7378

คำนำ

ป้าชายเลน เป็นทรัพยากรที่เอื้อประโยชน์ต่อมนุษยรำนานัปการทั้งทางตรงและทางอ้อม วิถีชีวิตและภูมิปัญญาของชุมชนชายฝั่งได้นำพืชพรรณจากป้าชายเลนมาใช้ในการประกอบอาหาร เป็นยารักษาโรค เป็นยาบำรุง ดูแลสุขภาพ ก่อเกิดเป็นภูมิปัญญาที่สั่งสมและถ่ายทอดสู่รุ่นหลัง รวมทั้งได้มีการพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ สร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจมาโดยตลอดซึ่งนับเป็นประโยชน์และคุณค่าอีกด้านหนึ่งของป้าชายเลน

เพื่อการรักษาภูมิปัญญาพืชสมุนไพรจากป้าชายเลนมิให้สูญหาย และเป็นฐานข้อมูลสำหรับนักวิจัยที่จะใช้ในการวิจัยพัฒนาต่อยอดในอนาคต ตามนโยบายของรัฐบาลที่ให้ความสำคัญในการยกระดับพัฒนาสมุนไพรไทยให้เป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพิ่มมูลค่าเพื่อสร้างรายได้แก่ประเทศชาติและประชาชน

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมภูมิปัญญาพืชสมุนไพรจากป้าชายเลนจากหมอพื้นบ้านปราชญ์ท้องถิ่น ผู้รู้ในพื้นที่ชุมชนชายฝั่งของประเทศซึ่งพบว่าพืชจากป้าชายเลนมีสรรพคุณทางสมุนไพรจำนวน 39 ชนิด และได้จัดพิมพ์รูปเล่มพร้อมทั้งเผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์ของกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ต่อไป



(นายศักดิ์ดา วิเชียรศิลป์)

รองอธิบดีกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง



กิตติกรรมประกาศ

หนังสือภูมิปัญญาพืชสมุนไพรจากป้าชายเลน เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือจาก
หมอยาพื้นบ้าน ผู้รู้ ปราชญ์ท้องถิ่นในพื้นที่ชายฝั่ง ในการให้ข้อมูลด้านสมุนไพร
หายากจำนวนมาก ผู้อำนวยความสะดวกส่วนวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยี ที่เอื้อเพื่อภาพพรรณไม้
ในบางส่วน เจ้าหน้าที่สถานีพัฒนาทรัพยากรป่าชายเลนในพื้นที่ ที่ช่วยสืบค้นและ
นำทางให้คณะทำงานได้พบกับแหล่งข้อมูล นื่อง ๆ จากส่วนวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยี
ป่าชายเลนที่ช่วยตรวจทาน และที่สำคัญยิ่ง คือคณะผู้บริหารกรมทรัพยากรทางทะเล
และชายฝั่ง ที่ได้สนับสนุนแผนงานโครงการ คณะทำงานจึงขอขอบคุณทุกท่านมา
 ณ โอกาสนี้



ไชยภูมิ ลิทธิวัง
หัวหน้าคณะทำงาน

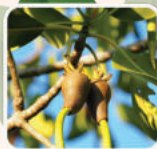


กระเพาะปลา	2
กระแตไต่ไม้	4
กะป้อ	6
กำแพงเจ็ดชั้น	8
โก่งกางใบเล็ก	10
โก่งกางใบใหญ่	12
ขลุ่	14
แคทะเล	16
โคลงเคลงขน	18
จาก	20
จิกทะเล	22
ชำเลียด	24
ตะบูนขาว	26
ตะบูนดำ	28
ดาตุ่มทะเล	30
ตีนเป็ดทะเล	32
ถอบแถบน้ำ	34
น้านอง	36
ปรังทะเล	38
ปอทะเล	40
เป้งทะเล	42

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

🌿 โปรงขาว	44
🌿 โปรงแดง	46
🌿 ผักนึ่งทะเล	48
🌿 ลำเห็ญ	50
🌿 ลำพูทะเล	52
🌿 ลำแพน	54
🌿 ลำแพนหิน	56
🌿 ลำมะง่า	58
🌿 แสมขาว	60
🌿 แสมดำ	62
🌿 แสมทะเล	64
🌿 หงอนไก่ทะเล	66
🌿 หยีน้า	68
🌿 หลุมพอทะเล	70
🌿 หวายลิง	72
🌿 หัวร้อยรู	74
🌿 เหงือกปลาหมอดอกขาว	76
🌿 เหงือกปลาหมอดอกม่วง	78
🌿 รายนามหมอยาพื้นบ้าน ผู้รู้ ปราชญ์ท้องถิ่น ผู้ให้ข้อมูลด้านสมุนไพรจากป้าชายเลน	81
🌿 เอกสารอ้างอิง	82





กระเพาะปลา

Finlaysonia obovata Wail.

วงศ์ : APOCYNACEAE



เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง มียางสีขาว
ลำต้นเกลี้ยงเถาและใบมีสีเขียวอ่อน
ถึงสีแดงอมม่วง

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปไข่กลับ ขนาด 3.5-8 x 7-15 ซม. ปลายใบมน และเป็นติ่งหนาม ฐานใบสอบ ขอบใบเรียบ แผ่นใบอวบน้ำ มีขน ด้านบนสีเขียวเป็นมันด้าน ท้องใบสีอ่อนกว่า ก้านใบอวบน้ำ มักมีสีแดง

ดอก ออกตามง่ามใบ เป็นช่อกระจุก แตกแขนงแบบสอง หรือสามง่าม แขนงของช่อ และก้านดอกอวบน้ำ สีม่วงแดง มีขน มีใบประดับขนาดเล็ก รูปสามเหลี่ยม ตามแขนงช่อดอก ละที่ก้านดอก ดอกมีขนาดเล็ก เส้นผ่านศูนย์กลาง 1-1.7 ซม. มีกลีบหุ้ม 5 กลีบ กีบเลี้ยงมี 5 กลีบ ขนาดเล็ก มีขนยาว กลีบดอกสีม่วงอมชมพู ขอบขาว รูปวงล้อ โคนติดกันเป็นหลอด ปลายแยก เป็นกลีบรูปไข่ 5 กลีบ ด้านในมีขนยาว สีขาว เกสรเพศผู้ 5 อัน ล้อมรอบยอดเกสรเพศเมีย ซึ่งมี 2 อัน แต่ก้านเชื่อมติดกัน ยอดเกสรเพศเมียมีขนาดใหญ่ รูปห้าเหลี่ยม ยอดแบน

ผล เป็นฝักขนาดใหญ่ รูปไข่ ปลายแหลม และม้วนงอ ขนาด 3.5 x 5 ซม. ออกเป็นคู่ตามความยาว ฝักมีสันใหญ่คล้ายครี และสันเล็กๆแทรก ด้านบนสีม่วงอมชมพู ด้านล่างสีเขียว เมื่อแก่จะแตกด้านเดียว มีเมล็ดมาก เมล็ดรูปไข่ มีขนเป็นพู่ที่ปลาย ออกดอกและผลเดือนตุลาคม – มีนาคม มักขึ้นในป่าชายเลนบริเวณชายฝั่ง ขึ้นได้ในทุกสภาพของดินเลน



สรรพคุณ : เป็นยาระบาย แก้พิษตานซาง ขับเสมหะ

วิธีการปรุงยา : ต้ม ราก และใบ กินสด ๆ



กระแตไต่ไม้

Drynaria sp.

วงศ์ : POLYPODIACEAE

ชื่ออื่น : ใบหูช้าง สไบนาง (กาญจนบุรี), กระปรอก (จันทบุรี), ชำฮอก (อุบลราชธานี), สะโมง (ส่วย-สุรินทร์), ห้วว (ประจวบคีรีขันธ์), กระปรอกว่าว (ประจวบคีรีขันธ์, ปราจีนบุรี), เต่านกิโล (มลายู-ปัตตานี), กูดซาฮอก เข้าวะนะ พุดองแคะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), กูดซาฮอก กูดอ้อม กูดไม้ (ภาคเหนือ), ห้วว (ปน), กาบหูช้าง



เฟิร์นอิงอาศัย เหง้าทอดยาว เส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5-4 ซม. ยาวได้ถึง 1 ม. หรือมากกว่ามีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม เกล็ดแคบ กว้างประมาณ 1 มม. ยาวประมาณ 1.8 ซม. ปลายเรียวยาวากสั้น ๆ มีรากขนอ่อนสีน้ำตาล

ใบเดี่ยว มีรูปร่างและหน้าที่ต่างกัน 2 แบบ ใบไม่สร้างอับสปอร์เป็นรูปไข่ กว้าง 10-25 ซม. ยาว 15-35 ซม. ปลายแหลม โคนมน ขอบหยักเว้ามนตื้นๆ เข้าหาเส้นกลางใบทั้ง 2 ด้าน ปลายมนไม่มีก้านใบ ใบชนิดนี้จะมีสีเขียวอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ต่อมาจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและแห้งแต่ยังคงติดอยู่กับต้น ดังนั้นจะเห็นซ้อนกันหลายใบ เป็นที่สะสมของใบไม้แห้งที่ตกลงมา ซึ่งจะกลายเป็นปุ๋ยให้ต้น ใบสร้างอับสปอร์กว้าง 20-35 ซม. ยาว 0.6-1 ม. รูปคล้ายใบประกอบแบบขนนกขอบหยักเว้าลึกเข้าหาเส้นกลางใบทั้ง 2 ด้าน แต่ละหยักลึกเกือบถึงเส้นกลางใบ ใบชนิดนี้มีสีเขียวตลอดอายุ เมื่อใบแก่แผ่นใบจะร่วงไป คงเหลือส่วนก้านใบและเส้นกลางใบติดอยู่กับต้น เส้นใบเป็นร่างแห กลุ่มอับสปอร์รูปกลมหรือรูปไข่ เรียงตัวค่อนข้างมีระเบียบ 2 ข้างของเส้นใบที่แบ่งกลางแต่ละแฉก

สรรพคุณ : ขับปัสสาวะ แก้หิว รักษาฝี แผลบวม แผลฟกช้ำดำเขียว แผลพุพอง แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง

วิธีการปรุงยา : ส่วนหัว ปรุงเป็นยาต้มรับประทานเป็นยาขับปัสสาวะ แก้หิว แก้ปัสสาวะพิการและกระปริดกระปรอย ขับระดูขาว แก้เบาหวาน แก้ไตพิการ เป็นยาคุมธาตุ เป็นยาเบื่อพยาธิ

หัวหรือยอดอ่อน ทำให้ละเอียดประคบบริเวณแผล

หัวหรือยอดอ่อน ต้มผสมกับยอดหลุมพอเป็นยาหม้อดื่ม

ใบ ตำพอกแผล แก้ผลเรื้อรังและแผลพุพอง



กะป้อ

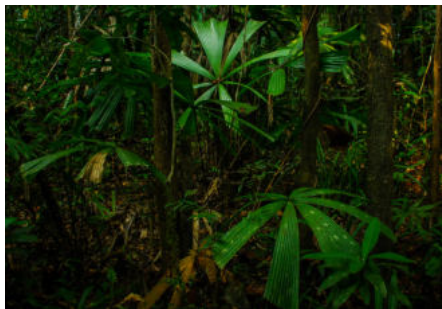
Licuala paludosa Griff.

วงศ์ : ARECACEAE

ชื่ออื่น : กะป้อหนาม (ภาคกลาง) กะป้อเขียว ป้อ (ภาคใต้) กูวาแมเราะ (มลายู - นราฯ) ขวน, ป้อพรุ (นราธิวาส)

กะป้อเป็นไม้พาล์ม ต้นแตกกอ ขนาดเล็กสูง 3-5 เมตร มีลักษณะเรือนยอดเป็นรูปพัดหรือคล้ายร่มหรือครึ่งวงกลม มีชื่อสามัญภาษาอังกฤษว่า mangrove fan palm ลำต้นมีรอยกาบจาง ๆ มักมีกาบใบหรือใบแห้งที่ไม่หลุดร่วงปกคลุม บางครั้งแตกหน่อขึ้นอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มหนาแน่น

ใบ เป็นใบประกอบลักษณะคล้ายนิ้วมือ
คู่คล้ายใบเดี่ยว ตั้งขึ้นและแผ่ออก 10-15 ทาง
เรียงเวียนสลับซ้อนกันเป็นกระจุกที่ปลายยอด
ข้อใบรูปพัด ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 100-150
เซนติเมตร ใบย่อยเว้าลึกถึงแก่นกลางและ
แผ่เป็นรัศมี 15-25 แฉก แผ่นแกวใบพับจีบรูปขอบ
ขนานหรือรูปลิ้ม ปลายแกวตัดหรือหยิกซิกแซก



ไม่สม่ำเสมอเส้นใบแบบขนานตามความยาวของใบ ผิวเกลี้ยงผิวเกลี้ยงทั้งสองด้าน
ด้านบนสีเขียวเข้ม ด้านล่างสีเขียว ค่อนข้างมีหนามโค้งเรียงไม่เป็นระเบียบ
ขอบก้านมีรูกหรือเส้นใยหยาบสีน้ำตาลสานกันห่อหุ้มลำต้น

ดอก เป็นแบบดอกช่อ แบบช่อเชิงลดไม่มีก้านแยกแขนงออกช่อตามง่ามใบ
2-3 ช่อ ช่อดอกตั้งขึ้นโค้งแล้วแผ่ออก แต่ละช่อแตกแขนง 7-10 กิ่ง แต่ละกิ่งประกอบ
ด้วยช่อย่อย 3-4 ช่อ ดอกสมบูรณ์เพศขนาดเล็ก ดอกตูมรูปทรงไข่ ไร้ก้านสีขาวแกม
เขียวอ่อน กลีบเลี้ยงขนาดเล็กมีโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็นแฉก
รูปสามเหลี่ยม 3 แฉก ออกดอกเดือนมกราคม

ผล เป็นเมล็ดเดี่ยวแข็ง รูปทรงกลม ผิวเกลี้ยงเป็นมันสีส้มหรือแดง เนื้อผลชุ่มน้ำ
ผนังผลชั้นในบางและแข็งคล้ายหิน มี 1 เมล็ด ออกผลในเดือนพฤษภาคม ถึง มิถุนายน

สรรพคุณ : ช่วยขับเลือดในผู้หญิง ทำให้เลือดลมดี รักษาพิษโรคหนอง แก้อาการ
ปวดศีรษะ

วิธีการปลูกยา : ใบ นำมาบดให้ละเอียดคั้นเอาเฉพาะน้ำรับประทานเพื่อแก้
ท้องร่วงท้องเดินหรือนำมาชดลมหั่วเพื่อแก้เลือดเป็นพิษ

ยอดอ่อนหรือหัว คั่วหรือปรุงอาหารรับประทาน

ยอดอ่อน ใช้เป็นส่วนผสมของยาสมุนไพรแก้สะอึกเสบในลูกวัว

ยอด มีการต้มผสมยาอื่นๆเป็นยาแก้ฝีดาษร่วมกับดอกหนูเถื่อน สามารถช่วยรักษา
พิษโรคหนองในได้

หัว กะพ้อที่ติดกับยอดนำมาพอกตำบริเวณขมับแก้อาการปวดศีรษะได้ดี

ราก ใช้เป็นยาต้านพิษ



กำแพงเจ็ดชั้น

Salacia chinensis L.

ชื่อพ้อง : *S. social* Craib.

วงศ์ : CELASTRACEAE

ชื่ออื่น : ตะลุ่มนก (ราชบุรี), ตาไก่ ตาไก่ (พิษณุโลก), ขอบกระดิ่ง
พรองนก (อ่างทอง), กระดุมนก (ประจวบคีรีขันธ์), น้ำนอง มะต่อมไก่
(ภาคเหนือ), ขาวไก่ ตาไก่ ตากวาง เครือตากวาง (ภาคตะวันออก
เฉียงเหนือ), หลุมนก (ภาคใต้), กลุมนก



ต้นกำแพงเจ็ดชั้น จัดเป็นไม้เถาหรือไม้พุ่มรอเลื้อยเนื้อแข็ง มีความสูงของต้น
ประมาณ 2-6 เมตร เปลือกต้นเรียบ มีสีเทานวล ด้านในเนื้อไม้มีวงปีเป็นสีน้ำตาลแดงเข้ม
จำนวนหลายชั้นเห็นได้ชัดเจน เรียงซ้อนกันอยู่ประมาณ 7-9 ชั้น

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงตรงข้ามกัน ลักษณะของแผ่นใบเป็นรูปวงรี หรือ
รูปวงรีกว้าง หรือรูปวงรีแกมใบหอก หรือรูปไข่ หรือรูปไข่หัวกลับ ใบกว้างประมาณ
2-4 เซนติเมตรและยาวประมาณ 4-8 เซนติเมตร ปลายใบแหลมหรือมน ส่วนโคน
สอบ ขอบเป็นหยักหยาบ ๆ แผ่นใบค่อนข้างหนา หลังใบเรียบเป็นมัน มีสีเขียวเข้ม
ส่วนท้องใบเรียบ เนื้อใบกรอบ ผิวด้านบนและด้านล่างของใบค่อนข้างหนาและเป็นมัน
มีเส้นแขนงของใบประมาณ 4-10 คู่ และมีก้านใบยาวประมาณ 0.6-1.5 เซนติเมตร

ดอก ออกดอกเป็นช่อ แบบเป็นกระจุกหรือช่อแยกเป็นแขนงสั้น ๆ ตามซอกใบหรือกิ่งก้าน ดอกมีขนาดเล็ก มีสีเหลืองหรือสีเขียวยอมเหลือง ดอกมีกลีบ 5 กลีบ ปลายกลีบดอกมนและบิดเล็กน้อย แกนดอกนูนเป็นวงกลม มี 3-6 ดอกในแต่ละช่อ กลีบดอกมีลักษณะเป็นรูปไข่กว้างหรือรูปรี มีความยาวประมาณ 3-4 มิลลิเมตร และมีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ มีขนาดเล็กมาก ลักษณะของกลีบเลี้ยงเป็นรูปสามเหลี่ยม ปลายมนกลม ยาวประมาณ 1 มิลลิเมตร ที่ขอบเป็นชายครุย ส่วนจานฐานดอกเป็นรูปถ้วยลักษณะคล้ายถุง และมีปมเล็ก ๆ อยู่ตามขอบ มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5-2 มิลลิเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ 3 ก้าน ติดบนขอบจานของฐานดอก ก้านเกสรสั้น มีอับเรณูเป็นรูปปล้อม ปลายเกสรชนกันเป็นยอดแหลม และยังมีรังไข่ซ่อนอยู่ในจานฐานดอก 3 ช่อง มีออวุล 2 เม็ดในแต่ละช่อง ก้านเกสรตัวเมียสั้น และก้านดอกมีความยาวประมาณ 6-10 มิลลิเมตร ออกดอกในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคม

ผล มีลักษณะค่อนข้างกลม เป็นรูปกระสวยกว้างหรือรูปรี ผิวเกลี้ยง มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1-2 เซนติเมตร โดยผลอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อสุกแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีแดงหรือสีแดงอมส้ม และภายในผลมีเมล็ด 1 เมล็ด ลักษณะกลม มีขนาดใกล้เคียงกับผล ผลสามารถรับประทานได้

สรรพคุณ : บำรุงโลหิต ช่วยบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ ช่วยบำรุงหัวใจ

วิธีการปลูก : ลำต้น ช่วยบำรุงโลหิต ช่วยฟอกโลหิต แก้โลหิตเป็นพิษทำให้ร้อน แก้โลหิตจาง ด้วยการใช้ลำต้นนำมาต้มกับน้ำดื่ม

ลำต้น นำมาต้มน้ำดื่ม หรือนำไปดองกับสุราก็ได้ บำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย

ลำต้น ช่วยแก้เบาหวาน ด้วยการใช้ลำต้นผสมเข้ากับเครื่องยาแก่นลัก รากทองพันชั่ง หัวข้าวเย็นเหนือ หัวข้าวเย็นใต้ หัวร้อยรู และหญ้าชันกาดทั้งต้น

ลำต้น ช่วยแก้หืด ด้วยการใช้ลำต้นผสมเข้ากับเครื่องยาแก่นพลับพล่า แก่นโมกหลวง แก่นจำปา ต้นสับพูขาว ต้นคำรอก และต้นพลองเหมือด

ลำต้น ใช้ปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ โดยใช้เข้ากับเครื่องยา แก่นตากวาง แก่นตาไก้ แก่นตาน แก่นตุ๊กใส และแก่นตานกกด

ราก นำมาต้มหรือดองเป็นสุราไว้ดื่ม ช่วยดับพิษร้อนของโลหิต แก้ลมอัมพฤกษ์

รากและแก่น นำมาต้มเป็นน้ำดื่มเป็นยาระบาย แก้เส้นเอ็นอักเสบ

เถา นำมาต้มกับน้ำดื่มเป็นยารักษาโรคเบาหวาน ช่วยบำรุงหัวใจ

ดอก ช่วยแก้อาการบิดมูกเลือด

ผล ลดกำหนดหรือความต้องการทางเพศ



โกงกางใบเล็ก

Rhizophora apiculata Blume.

ชื่อพ้อง : *R. candelaria* DC.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

ชื่ออื่น : โกงกาง (ระนอง); พังกาใบเล็ก (พังงา); พังกาทราย (กระบี่)



เป็นไม้ไม่ผลัดใบขนาดกลาง-ใหญ่ สูง 20-40 เปลือกสีเทาดำผิวเปลือกเรียบแตกเป็นร่องเล็กตามยาวของลำต้น เติ่นชัดกว่าร่องตามขวาง เมื่อทุบเปลือกทิ้งไว้สักครู่จะพบว่าด้านในของเปลือกเป็น สีแสดอมแดง เรือนยอดแคบรูปพีระมิด รอบ ๆ บริเวณโคนต้นมีรากค้ำจุน ทำหน้าที่พยุงลำต้น และมักมีรากอากาศซึ่งเกิดจากกิ่งตอนบนเป็นจำนวนมาก



ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปรีหรือรูปขอบขนานแกมรีขนาดใบ 4-8 x 7-19 ซม. ฐานใบสอบเข้าหากัน คล้ายรูปลิ้น ปลายใบแหลมมีติ่งแหลมอ่อนนเส้นกลางใบด้านล่างท้องใบสีแดงเรื่อๆ ก้านใบอ่อนสีแดง ยาว 1.5-3.5 ซม. หูใบที่ปลายยอดสีชมพูกึ่งแดงยาว 4-8 ซม. ใบเกลี้ยง ท้องใบสีเขียวอมดำ มีจุดสีดำเล็กๆ กระจายอยู่เต็มท้องใบ

ดอก ช่อดอกเกิดที่ง่ามใบ ช่อหนึ่งๆ มี 2 ดอกก้านช่อดอกใหญ่ ยาว 0.6-2 ซม. ไม่มีก้านดอกย่อย กลีบเลี้ยงรูปไข่ สีเขียวอมเหลือง 4 กลีบ เว้าเข้าด้านในปลายแหลม ขนาด 0.6-0.8 x 0.8-1.5 ซม. กลีบดอก 4 กลีบ ร่วงง่าย รูปใบหอกสีขาว ขนาด 0.1-0.2 x 0.7-1.2 ซม. ออกดอกในราวเดือนกันยายน-มกราคม

ผล รูปผลแฟร์กลีบ ผิวหยาบ ยาว 2-3 ซม. สีน้ำตาลเข้ม จะงอกตั้งแต่ผลยังติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยงซึ่งมักเรียกว่า “ฝัก” มีผิวเรียบ สีเขียว ขนาด 1-1.2 x 20-40 ซม.

มักโค้งงอทางด้านปลายฝัก โคนฝักหุ้มเมื่อฝักแก่ส่วนของใบเลี้ยงที่ยื่นออกมา ยาว 1-2 ซม. ที่อยู่ระหว่างผล และฝัก จะมีสีน้ำตาลแดง และฝักจะหลุดหล่นได้เอง ฝักแก่ในราวเดือนเมษายน-ธันวาคม โกงกางใบเล็ก มักขึ้นได้ดีในบริเวณที่เป็นดินเลนอ่อน ไม่ลึกมากนัก มีน้ำทะเลท่วมถึงสม่ำเสมอโดยเฉพาะพื้นที่ติดทะเล ปากแม่น้ำ ลำคลอง

สรรพคุณ : แก้ก้องร่วง คลื่นเหียน อาเจียน แก้กิดเรื้อรัง บำบัด เบาหวาน ห้ามเลือด แก้อาการพิษซางดำเขียว น้ำเหลืองเสีย ช่วยในการห้ามเลือด ป้องกันเชื้อโรค แก้ไข้ เป็นยาบำรุงกำลัง แก้พิษจากปลาทะเล

วิธีการปรุงยา : เปลือก ใช้ต้มเป็นยาหม้อต้ม และบดเคี้ยวให้ละเอียดพอกแผลสด ใบอ่อน บดให้ละเอียดปิดปากแผลสด และตากแห้งชงน้ำร้อนดื่มเหมือนชา

รากอ่อน กินสด ๆ เป็นยาบำรุงกำลัง

ผลอ่อน เคี้ยวแล้วพ่นใส่แผลแก้พิษจากปลาทะเล

ยอดอ่อน นำมาเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกเป็นอาหารได้

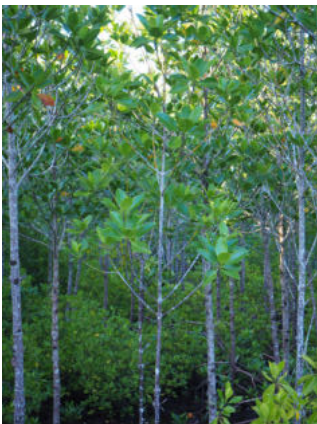


โกงกางใบใหญ่

Rhizophora mucronata Lam.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

ชื่ออื่น : กงกอน (ชุมพร); กงกางนอก (เพชรบุรี); กงเกว (นครปฐม);



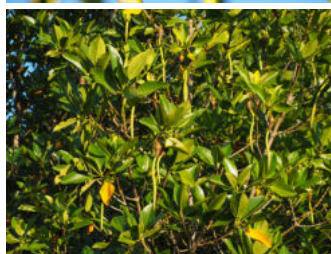
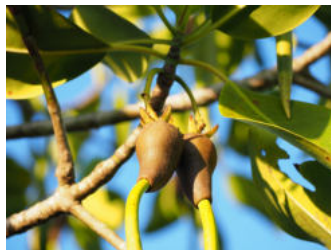
เป็นไม้ไม่ผลัดใบ ที่มีขนาดใหญ่ สูง 30-40 เมตร เปลือกหยาบสีเทาถึงดำ แตกกิ่งเป็นร่องทั้งตามยาว และขวาง หรือแตกเป็นร่องตาราง สีเหลี่ยม หากทุบเปลือกทิ้งไว้สักครู่ ด้านในของเปลือก จะเป็นสีเหลืองถึงส้ม รอบๆ โคนต้นมีรากค้ำจุน ทำหน้าที่พยุงลำต้น บางครั้งพบว่า มีรากอากาศ ที่งอกจากกิ่งอยู่บ้าง แต่ไม่มากนัก

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบอวบน้ำใหญ่ รูปรีกว้าง หรือรูปรี ขนาด 5-12 x 8-24 ซม. ปลายใบแหลม มีติ่งแหลม เล็ก และแข็ง ฐานใบสอบเข้าหากัน รูปลิ้นก้านใบสีเขียว ยาว 2.5-6 ซม. หูใบ ที่ปลายยอด มีสีเขียวอมเหลือง ยาว 5-9 ซม. ใบเกลี้ยงใบด้านบนสีเขียวอ่อน ท้องใบ สีออกเหลือง มีจุดสีดำเล็กๆ กระจายอยู่เต็มท้องใบ

ดอก ออกเป็นช่อที่ง่ามใบ ก้านช่อดอกยาว 3-7 ซม. ก้านดอกย่อยยาว 0.4-1 ซม. ช่อหนึ่งๆ มี 2-12 ดอก กลีบเลี้ยงสีเหลืองอ่อน 4 กลีบ รูปไข่ แต่ละกลีบมีขนาด 0.5-0.8 x 1.2-1.5 ซม. กลีบดอก 4 กลีบ ร่วงง่าย สีขาว รูปใบหอก ยาว 0.6-1 ซม. มีขนปกคลุมตามขอบออกดอก เด็ดกันยายน-ตุลาคม

ผล รูปไข่ ยาว แคบลงทางส่วนปลาย ผล ขนาด 2-3.5 x 3-8 ซม. สีน้ำตาล - เขียว ผิวผลหยาบ งอกตั้งแต่ผลยังติดอยู่บนต้น ลำต้น ใต้ใบเลี้ยง หรือ “ฝัก” สีเขียว มีตุ่ม ทัวทั้งฝัก ขนาด

1.4-1.9 x 30-80 ซม. ฝักตรง โคนแหลม ใบเลี้ยงที่ยื่นออกมา ยาว 3-4 ซม. สีเขียว ฝักแก่เดือนมีนาคม - สิงหาคม โกงกางใบใหญ่ ขึ้นได้ดีบริเวณที่เป็นดินเลนอ่อน และลึก ริมชายฝั่งทะเล ริมคลองที่น้ำทะเลท่วมถึงสม่ำเสมอ และเป็นเวลานาน



สรรพคุณ : แก้ก้องร่วง คลื่นเหียน อาเจียน แก้บิดเรื้อรัง บำบัด เบาหวาน ห้ามเลือด แก้อาหารพุกซำดำเขียว น้ำเหลืองเสีย ใบอ่อนช่วยในการห้ามเลือด ป้องกัน เชื้อโรค แก้ไข้ เป็นยาบำรุงกำลัง แก้พิษจากปลาทะเล เป็นยาแก้ปวดหลังปวดเอว

วิธีการปรุงยา : เปลือก ใช้ต้มเป็นยาหม้อต้ม และบดเคี้ยวให้ละเอียดพอกแผลสด รากอ่อน กินสด ๆ เป็นยาบำรุงกำลัง
ผลอ่อน เคี้ยวแล้วพ่นใส่แผลแก้พิษ ปลาทะเล
ฝักอ่อนสด ต้มเอาเฉพาะน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร แก้ปวดหลังปวดเอว
ใบอ่อน บดให้ละเอียดปิดปากแผลสด และตากแห้งชงน้ำร้อนดื่มเหมือนชา



ขลุ่

Pluchea indica (L.) Less.

วงศ์ : ASTERACEAE

ชื่ออื่น : ขลุ่ (ใต้) ; หนวดจ้าว, หนวดจ้าว, หนวดจ้าว, หนวดจ้าว (อุดรธานี),
หลวงไช (จันทบุรี); หลวงชี (จันทบุรี);



เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก พุ่มตั้งตรง ขึ้นอยู่รวมกันเป็นกอ แตกกิ่งก้านมาก สูง 1-1.5 เมตร
มีขนเล็กละเอียดปกคลุมตามกิ่ง



ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ แผ่นใบรูปไข่กลับ หรือรูปช้อนแกมขอบขนานคล้าย ใบพุทรา ขนาด 1-3 x 2-6 ซม. ปลายใบมน หรือกลม ฐานใบสอบเรียวขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย มีขนปกคลุมเล็กน้อย ก้านใบสั้นมาก ใบมีกลิ่นหอมฉุน

ดอก ออกดอกที่ปลายกิ่ง เป็นแบบช่อกระจุกแน่น เป็นพุ่มคล้ายดอกสาบเสือ ก้านช่อดอกยาว 0.3-0.5 ซม. วงใบประดับรูปประฆัง ฐานกลม ใบประดับเรียงตัวเป็นแถว ฐานดอกเกลี้ยง กลีบดอกรูปเส้นด้าย ยาว 0.3 ซม. สีม่วงอ่อน

ผล เป็นแบบผลแห้งเมล็ดล่อน รูปทรงกระบอก ขนาด 0.1 x 0.4 ซม. ผลเกลี้ยง มักขึ้นริมน้ำตอบนบป่าชายเลน

สรรพคุณ : แก้โรคน้ำในไต บรรเทาโรคเบาหวาน ลดไขมันในเส้นเลือด แก้อาการปวดเมื่อย ขับระดูขาว แก้แผลอักเสบ รักษาอาการบิด ขับเหงื่อ ช่วยบรรเทาโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ แก้วัดโรคที่ต่อมน้ำเหลืองเป็นยาช่วยย่อย รักษาอาการริดสีดวง

วิธีการปรุงยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) ต้มเป็นยาหม้อดื่ม
ใบ ตากแห้งชงน้ำร้อน ดื่มเหมือนชา
เปลือก ต้มเอาไอรควันรักษาอาการริดสีดวง



แคทะเล

Dolichandrone spathacea (L.f.)

ชื่อพ้อง : *Bignonia spathacea* L.f.

วงศ์ : BIGNONIACEAE

ชื่ออื่น : แคน้ำ, แคนา, แคป่า (กลาง); แคตุ้ย, แคฝา, แคปี่ฮ่อ, แคเหินแห้ (เหนือ)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ไม่ผลัดใบ สูง 4-10 เมตร แตกกิ่งก้านน้อย เรือนยอดแผ่กว้างแต่ละส่วนเมื่อแห้งจะเปลี่ยนเป็นสีดำ เปลือกสีเทา เรียบ หรือแตกเป็นร่องตื้นๆ มีช่องอากาศตามลำต้น

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก ก้านใบยาว 10-30 ซม. ใบย่อย 2-4 คู่ มีขนาดไม่เท่ากันใบรูปไข่ รูปใบหอกแกมรูปไข่ หรือ รูปใบหอกถึงรูปขอบขนานแกมรูปไข่ ขนาด 2.5-7 x 7-16 ซม. ปลายใบเรียวแหลมยาว คล้ายหาง ฐานใบเบี้ยวหรือแหลม ถึงกลม ขอบใบเรียบ มีต่อมเรียงไปตามเส้นกลางใบ ทางด้านท้องใบ ก้านใบย่อย ยาว 0.4-1 ซม.



ดอก เป็นแบบช่อกระจกระจ ช่อดอก สั้นออกตามปลายกิ่ง ยาว 3-5 ซม. แต่ละช่อ มี 3-7 ดอก ก้านดอกย่อย ยาว 1.5-3.3 ซม. บานครึ่งละหนึ่งดอก มีกลิ่นหอม วงกลีบ ดอกเชื่อมติดกัน เป็นรูปแตร ยาว 12-17 ซม. ปากแตร แยกเป็น 5 แฉก แต่ละแฉกมีรอยยับย่น

และหยุกมนตามขอบ เกสรตัวผู้ 2 คู่ แต่ละคู่สั้นยาวไม่เท่ากัน ออกดอกเกือบตลอดทั้งปี แต่จะออกมาเดือน เมษายน-พฤษภาคม

ผล เป็นฝักเรียวยาว 2-3 x 30-60 ซม. บิดเป็นเกลียว เมื่อแห้งแตกออกเป็นสองซีกมีเมล็ดจำนวนมาก เมล็ด หนาแบบมีปีกรูป สี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 0.6-0.8 x 1.3-1.8 ซม. ออกผลเดือน กรกฎาคม-กันยายน มักขึ้นในป่าบริเวณ น้ำกร่อย มีเขต การกระจายพันธุ์ทาง ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงใต้ และ ภาคใต้ประเทศไทย

สรรพคุณ : ขับพยาธิในเด็ก

วิธีการปลูกยา : นำยอดอ่อนต้ม ให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อยทาบริเวณ ท้องเด็ก





โคลงเคลงขน

Melastoma saigonense (Kuntse) Merr.

ชื่อพ้อง : *M. villosa* Sims

วงศ์ : MELASTOMATACEAE

ชื่ออื่น : ม่ายะ (ตราด); เอ็นอ้า (อุบลราชธานี)

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปขอบขนานแกมรูปไข่ หรือรูปใบหอกแกมรูปไข่ ขนาด 1.2-2.3 x 4.8 ซม. ปลายใบแหลม ฐานใบกลม ขอบใบเรียบ มีเส้นใบออกจากโคนใบ 4-5 เส้น แผ่นใบด้านบนสีเขียวเข้ม มีขนบางๆ ด้านท้องใบสีซีด มีขนหนาแน่น ก้านใบยาว 0.4-0.8 มีขนปกคลุมเมื่อจับแผ่นใบจะรู้สึกสากมือ

ดอก ดอกเดี่ยวออกเป็นช่อกระจุกสั้น ๆ 3-6 ซม. ที่ปลายกิ่งช่อดอกมีขนาดใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลาง 4-6 ซม. วงกลีบเลี้ยงยาว 0.7-1 ซม. สีม่วงแดง มีขนปุยปกคลุม กลีบดอกมีขนาดใหญ่ 5 กลีบ แต่ละกลีบไม่ติดกัน สีชมพู ถึงสีม่วงแดงเข้ม ขนาด 1.5-2.3 ซม. เกสรเพศผู้ 10 อัน ขนาดใหญ่ 5 อัน มีก้านสีเหลืองและสีม่วง ส่วนบนโค้ง ส่วนขนาดเล็กอีก 5 อัน มีสีเหลืองและเหยียดตรง ผล เป็นผลสด มีเมล็ดหลายเมล็ด ฝังอยู่ในเนื้อผลที่มีสีม่วง ผลแก่แตกออกไม่เป็นระเบียบ ออกดอกและผล ระหว่าง เดือนมิถุนายน-สิงหาคม โคลงเคลงชน พบขึ้นทั่วไปบริเวณป่าชายเลนที่เป็นที่ดอน หรือบริเวณป่าชายเลนที่ถูกทำลาย

สรรพคุณ : เป็นยาขับเลือด รักษาอาการตามในปากและแก้ท้องร่วง รักษาฝี แก้ลิ้น

วิธีการปรุงยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) นำมาสับเป็นชิ้น ๆ ต้ม เป็นยาหม้อดื่ม

ดอกและผลสุก เคี้ยวแล้วอมไว้แก้ตามในปาก

ใบ ตำทาโดยตรงไม่ต้องผสมอย่างอื่น รักษาฝี แก้ลิ้น





จาก

Nypa fruticans Wurm

วงศ์ : ARECACEAE

ชื่ออื่น : อัดตะ (มลายู-ใต้)

เป็นไม้จำพวกปาล์ม มีขนาดเล็ก ลำต้นเป็น
เหง้าอยู่ใต้ดิน มีรากอวบอ้วนแน่นบริเวณกอ
เหง้ามีลักษณะคล้ายฟองน้ำ มักจะจมอยู่
ในโคลน และอยู่ใต้น้ำขณะน้ำท่วม





ใบ ประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เรียงเวียนสลับซ้อนกันเป็นกระจุกแบบกลีบกุหลาบ ยาว 4-9 เมตร ลักษณะแข็ง ตั้งตรงขึ้น ใบย่อยรูปใบหอก ยาว 0.9-1.3 เมตร เรียงตัว 2 แถว คล้ายใบมะพร้าว มีกาบใหญ่เป็นกอ ผิวใบด้านบนสีเขียวเป็นมัน ด้านท้องใบสีเขียวเหลืองฐานใบอ้วนซ้อนทับกัน

ดอก ออกที่ง่ามใบ บริเวณใกล้ปลายยอดดอกเป็นดอกแยกเพศแต่อยู่ต้นเดียวกัน ดอกเพศเมียเป็นช่อกระจุกแน่น ล้อมรอบด้วยดอกเพศผู้เป็นช่อเชิงลดขนาดสั้นซึ่งดอกเพศผู้นี้จะเรียงอยู่บนช่อดอกแบบทางกระรอก ก้านดอกสีน้ำตาล ดอกสีเหลืองเข้ม

ผล ออกเป็นช่อ แต่ละช่อมีผลจำนวนมากช่อผลห้อยลง ผลอัดกันแน่นเป็นรูปทรงกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 30 ซม. ผลเป็นเหลี่ยมรูปทรงรี ยาว 7-10 ซม. ผลอ่อนสีเขียว และเป็นสีดำเมื่อแก่ ผลแห้งติดอยู่บนต้นก่อนที่จะร่วงหล่น เปลือกของผลเป็นเส้นใยอัดกันแน่นเมล็ดรูปไข่สีขาว แข็ง ยาว 3-5 ซม. รับประทานได้ ผลแก่ราว ๆ เดือนตุลาคม-ธันวาคม

สรรพคุณ : รักษาอาการนิ้วในโต ขับหินปูน รักษาโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ แก้เมาเหล้า เมาคื่น แก้อาการเมาพิษ รักษาโรคหอบ สมานริดสีดวงทวาร ขับเสมหะ

วิธีการปรุงยา : ยอดอ่อน เคี้ยวกินแก้เมาคื่น

ราก ต้มกับสารส้มเป็นยาหม้อต้ม

ดอก ตากแห้งนำมาบดใส่น้ำร้อนดื่มแทนชา แก้อาการเมาพิษ

ผลอ่อน หั่นตากแห้ง ต้มน้ำดื่มแก้โรคหอบ รักษาโรคหอบ

ตะโพกจาก สุมไฟบิดเอาน้ำผสมน้ำตาลอ้อย หรือ ผสมน้ำปูนใส รับประทาน แก้แพ้เบื่อเมาแมงดา แมงดาถ้วย แมงดาหาว หรือพิษสำแดงจากอาหารทะเล

นมจาก ขูดเอามาต้มน้ำให้เด็กแรกเกิดรับประทาน บำรุงเด็กแข็งแรง

น้ำตาลจาก ใช้น้ำตาลจากงวงจากใช้ป้ายทวาร สมานริดสีดวงทวาร

รกจาก นำมาสุมไฟบดผสมน้ำผึ้งรับประทาน แก้อาการต่าง ๆ ขับเสมหะและขับพิษทั้งปวง

รกจากและหน่อดอก เอาสุมไฟต้มน้ำให้เด็กรับประทาน แก้อาการเด็กอ่อน



จิกทะเล

Barringtonia asiatica (L.) Kurz

ชื่อพ้อง : *Mammea asiatica* L.

วงศ์ : LECYTHIDACEAE

ชื่ออื่น : จิกเล, โดนเล (ใต้); อามุง (มลายู-นราธิวาส)



เป็นไม้ขนาดกลาง สูง 8-15 เมตร แตกกิ่งระดับต่ำ เรือนยอดแน่นทึบ เปลือกหยาบ สีเทาเข้ม

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนรอบกิ่ง หนาแน่นที่ปลายกิ่ง แผ่นใบรูปไข่กลับ ขนาด 10-25 x 25-40 ซม. ปลายใบกลม หรือแหลมกว้าง ฐานใบแหลม หรือรูปติ่งหู ผิวใบด้านบนสีเขียวเป็นมัน ใบเกลี้ยงทั้งหน้าและหลังใบ แผ่นใบนุ่ม ก้านใบอ้วนสั้น

ดอก ออกเป็นช่อแบบช่อกระจุกที่ปลายกิ่ง ช่อดอกสั้น ตั้งตรง ดอกใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลาง 7-10 ซม. ใบประดับรูปไข่ ไม่มีก้าน ก้านดอกย่อยยาว 4-5 ซม. หลอดกลีบเลี้ยงเปิดออกเป็นสองแฉก ขนาดไม่เท่ากัน กลีบดอก 4 กลีบ สีขาว ไม่ติดกัน รูปรี โค้งออกเกสรเพศผู้จำนวนมาก สีขาวและแดง

ผล มีขนาดใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลาง 10-15 ซม. รูปพีระมิดสี่เหลี่ยม เห็นเป็นเหลี่ยมชัดเจน ปลายมนป้าน เปลือกเป็นเส้นใย หนา คล้ายเปลือกมะพร้าว ลอยน้ำได้ ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่สีน้ำตาล ผลแก่ไม่แตก มี 1 เมล็ด ออกดอกและผลระหว่างเดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน เป็นพันธุ์ไม้ที่พบได้ตามริมชายฝั่งทะเลที่เป็นดินทรายหรือโชดหิน



สรรพคุณ : แก้อาหาร ท้องเสีย จุกเสียดแน่นท้อง แก่พิษงู แก่โรคปวดตามข้อ เป็นยาเบื่อปลาได้

วิธีการปรุงยา : เปลือก นำมาฝนผสมน้ำมะนาว ใช้ปิดแผลที่ถูกงูกัด ทำยาต้มใช้ทาภายนอก

ผล ต้มชงน้ำดื่ม

เปลือก เมล็ด ทบให้แตกน้ำ ใช้เป็นยาเบื่อปลา

ยอดกับผลอ่อน ตำคั้นน้ำดื่มหรือรับประทาน ผลสด แก่ท้องร่วง ท้องเดิน

ใบอ่อน ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก

ใบหรือเปลือกต้น นำเอามาทุบหรือตำ แล้วเอามาแช่น้ำอาบแก้ยางรักกัด หรือนำเนื้อเปลือกดองแก้พิษในคนแพ้คันรักแก้ยางรักกัด



ชำเลียด

Premna serratifolia L.

ชื่อพ้อง : *P. corymbosa* Rottb. ex Willd.

วงศ์ : LAMIACEAE

ชื่ออื่น : มั่นไถ่ (ลำปาง; สามประงาใบ (ประจวบฯ); อัคคีทวารทะเล, เค็ดน้ำมัน (ใต้)

เป็นไม้พุ่ม กิ่งเลื้อย สูง 1-4 เมตร แตกกิ่งมาก กิ่งอ่อนในระยะแรกๆ มีขนประปราย และจะหลุดร่วงไปเมื่อกิ่งแก่ขึ้น เมื่อขยี้ใบจะมีกลิ่นเหม็น

ใบ เดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปขอบขนานแกมรีถึงรีกว้าง ขนาด 4-9 x 6-13 ซม. ปลายใบหู่ ฐานใบมน หรือค่อนข้างสอบแคบ และมักเบี้ยวเล็กน้อย ขอบใบเรียบ เนื้อใบค่อนข้างหนา ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ท้องใบสีจาง มีต่อมหลายต่อม มักมีเส้นใบ 3 เส้น จากจุดโคนใบเส้นใบ 2-3 คู่ เห็นได้ชัดทางด้านท้องใบก้านใบยาว 1.5-4 ซม. มีขนนุ่ม



ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง แบบช่อเชิงหลั่นด้านบนดอกเสมอกัน ยาว 6-15 ซม. มีขนสั้นนุ่ม หรือเกือบเกลี้ยง ก้านช่อดอกยาว 3-6 ซม. แต่ละช่อมีดอกจำนวนมาก ดอกขนาดเล็ก ยาว 0.2-0.4 ซม. สีขาวอมเขียว ก้านดอกย่อยสั้นมาก เป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลีบเลี้ยงติดกันเป็นรูปถ้วยเล็กๆ ที่ขอบแยกเป็นจักเล็กๆ 4 แฉก มีขนประปรายตามผิวด้านนอก กลีบดอกติดกันเป็นหลอด ปลายผายกว้างออก มีขนตามผิวด้านใน เกสรเพศผู้ 4 อัน แยกเป็น 2 คู่ ติดอยู่ใกล้ๆ ปากหลอดด้านใน

ผล เล็กกลม สีดำ ภายในมีเมล็ดแข็งหนึ่งเมล็ดเข้าเลือด ขึ้นตามที่โล่งและชายฝั่งทะเลทั่วไป

สรรพคุณ : แก้กษัย (แก้เคื้อน) แก้กลอง (ปวดเมื่อย) แก้เส้นตึงเป็นเถาดาน

วิธีการปรุงยา : นำใบสด มาขยี้หรือบดให้ละเอียด พอกที่ท้องเอาผ้าห่อ 1 ชิ้น วก นำไปต้ม รับประทาน เข้าเย็น



ตะบูนขาว

Xylocarpus granatum J. Koenig

ชื่อพ้อง : *X. obovatus* (Blume) Juss.

วงศ์ : MELIACEAE

ชื่ออื่น : กระบูน, กระบูนขาว, ตะบูน (กลาง,ใต้)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง 8-20 เมตร ไม่ผลัดใบ ลำต้นสั้นแตกกิ่งใกล้โคนต้น มีพูพอนแผ่ออกคดเคี้ยว ต่อเนื่องกับรากหายใจที่แบนคล้ายแผ่นกระดาษ เปลือกเรียบบาง สีเหลืองแต่มีเขียวอ่อน หรือสีน้ำตาลอ่อน ถึงน้ำตาลแกมชมพู ลักษณะคล้ายเปลือกต้นฝรั่ง หรือตะแบก เปลือกหลุดออกเป็นแผ่นรูปทรงไม่แน่นอน คล้ายเปลือกของต้นฝรั่งหรือตะแบก



ใบ ใบประกอบแบบขนนกปลาย โห่ไม่มีใบยอด เรียงสลับ ใบย่อยมักมี 1-2 คู่เรียงตรงข้าม หรือเยื้องกันเล็กน้อย แผ่นใบรูปไข่กลับ หรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับขนาด 2-5 x 7-14 ซม. แผ่นใบสมมาตรกันปลายใบกลม ฐานใบรูปลิ้มใบ ใบประกอบแบบขนนกปลายคู้ไม่มีใบยอด เรียงสลับ ใบย่อยมักมี 1-2 คู่เรียงตรงข้าม หรือเยื้องกันเล็กน้อย แผ่นใบรูปไข่กลับ หรือรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับขนาด 2-5 x 7-14 ซม. แผ่นใบสมมาตรกันปลายใบกลม ฐานใบรูปลิ้ม

ดอก ออกเป็นช่อที่ง่ามใบ ช่อดอกแบบช่อแยกแขนง ยาว 3-8 ซม. แต่ละช่อมี 8-20 ดอก เส้นผ่านศูนย์กลาง 1-1.2 ซม. เป็นดอกแยกเพศ ก้านดอกย่อยยาว 0.4-1 ซม. กลีบเลี้ยง 4 กลีบ ยาว 0.2 ซม. กลีบดอก 4 กลีบ ไม่ติดกัน สีขาวครีม เกสรเพศผู้ 8 อัน ดอกมีกลิ่นหอม ตั้งแต่ปลายถึงค้ำ

ผล ลักษณะกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 15-20 ซม. แบ่งเป็น 4 พู เท่าๆกัน แต่ละผลมี 7-17 เมล็ด ลักษณะโค้งนูนหนึ่งด้าน กว้าง 6-10 ซม. ผลแก่สีน้ำตาลแดงคล้ายผลทับทิม ออกดอก-ผล ตลอดปี ตะวันออก ขึ้นปะปนกับพันธุ์ไม้ป่าชายเลนหลายชนิด เช่น ไม้พังกาหัวสุมดอกขาว ถั่วดำ ตาตุ่มทะเล และไม้โกงกางใบเล็ก เป็นต้น ขึ้นได้ดีในน้ำกร่อย พบบ้างเล็กน้อยในบริเวณน้ำจืด เนื้อไม้มีสีและลวดลายสวยงาม ใช้ตกแต่งหรือทำเฟอร์นิเจอร์ได้ดี

สรรพคุณ : รักษาอาการท้องเสีย เป็นยาระบาย ผลภายใน แก้โรคหิววัด อาเจียน เป็นเลือด ผลสด เป็นหนอง ผลบวมพองฆ่าตัวเขียว แก้ไอ

วิธีการปลูก : ราง นำไปต้ม รับประทาน เข้า-เย็น แก้ก้อน (ปวดเมื่อย) แก้เส้นตึงเป็นเถาตาน

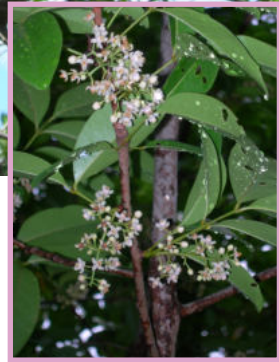
เมล็ด รับประทานแก้ท้องร่วง โรคบิด

เปลือกต้นและผล รับประทานแก้โรคหิววัด อาเจียนเป็นเลือด ให้คั้นน้ำมาดองเอามาผสมกิน จะห้ามเลือดภายใน แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างดี

เปลือก ต้มเป็นยาหม้อต้มและทำให้ละเอียดแล้วพอกตรงบริเวณแผล รักษาอาการท้องเสีย เป็นยาระบาย ผลภายใน ผลสด เป็นหนอง ผลบวมพองฆ่าตัวเขียว

ใบ ตมน้ำรับประทาน แก้ก้อ แก้อ

เมล็ด เพิ่มความแข็งแรงให้กับกะโหลกศีรษะของเด็กทารก นำมาบดด้วยน้ำปูนใส แล้วนำมาทาบนศีรษะของเด็ก



ตะบูนดำ

Xylocarpus moluccensis (Lam.)
M. Roem.

ชื่อพ้อง : *X. gangeticus* (Prain) C.E. Parkinson

วงศ์ : MELIACEAE

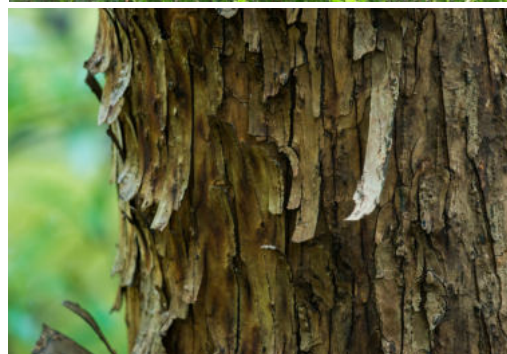
ชื่ออื่น : ตะบูน, ตะบัน (กลาง, ใต้)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 20-35 เมตร ผลัดใบ ลำต้นเปลาตรงโคนต้นมีพูพอนเล็กน้อย เรือนยอดเป็นพุ่มกลม เปลือกขรุขระสีน้ำตาลเข้ม แตกเป็นร่องตามยาว ต้นแก่เปลือกลอกเป็นแถบแคบๆ เปลือกหนาประมาณ 0.3-0.5 ซม. เนื้อไม้สีน้ำตาล มีรากหายใจ รูปคล้ายกรวยคว่ำ กลม หรือแบน ปลายมนยาว 20-40 ซม. จากผิวดิน

ใบ ใบประกอบแบบขนนกปลายคู่ ไม่มีใบยอดเรียงสลับ ใบย่อย 1-3 คู่ เรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปรีถึงรูปขอบขนานแกมรี ขนาด 2-6 x 5-15 ซม. ปลายใบมนฐานใบแหลม ผิวใบเป็นมัน สีเขียวเข้ม และจะเปลี่ยนเป็นสีส้มอมเหลืองทั้งต้น ก่อนที่จะร่วงหล่น ก้านใบย่อยสั้นมาก

ดอก ออกตามง่ามใบ เป็นแบบช่อแยกแขนงช่อดอกยาว 7-17 ซม. ประกอบด้วยดอกจำนวนมากกลีบเลี้ยง 4 กลีบ แต่ละกลีบยาว 1-1.5 ซม. กลีบดอก 4 กลีบไม่ติดกัน รูปของขนาน ยาว 0.4-0.8 ซม. สีขาวครีม เกสรเพศผู้ 8 อัน ออกดอกพร้อมๆ กับแตกใบใหม่ ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ – มีนาคม

ผล ค่อนข้างกลม มีร่องเล็กน้อย สีเขียวขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 7-12 ซม. มี 7-11 เมล็ดลักษณะโค้งมนหนึ่งด้าน กว้าง 4-6 ซม. ผลแก่ประมาณเดือนสิงหาคม – ตุลาคม ขึ้นกระจายในบริเวณที่เป็นดินเลน ค่อนข้างแข็ง เนื้อไม้สีน้ำตาลอมเทา สวยงามใช้ตกแต่ง ทำเฟอร์นิเจอร์และก่อสร้างได้



สรรพคุณ : รักษาอาการท้องเสีย เป็นบิต รักษาแผลภายในสมานแผลสด เป็นหนองแผลบวมฟกช้ำดำเขียว

วิธีการปรุงยา : เปลือก ต้มเป็นยาหม้อต้ม เปลือก ตำให้ละเอียดแล้วพอกตรงบริเวณแผล



ตาตุ่มทะเล

Excoecaria agallocha L.

วงศ์ : EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น : ตาตุ่ม (กลาง); บุตอ (มลายู-ปัตตานี)



เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบ ขนาดเล็ก-กลาง สูง 10-18 เมตร มียางสีขาว ส่วนมาก ลำต้นจะตรง มักแตกกิ่งในระดับต่ำ บางครั้งดูคล้ายไม้พุ่ม เปลือกเรียบถึง แตกเป็น ร่องสีน้ำตาลอ่อนหรือน้ำตาลเทา กิ่งอ่อนมีช่องอากาศเล็กๆ เติบโตได้ดีในน้ำจืด รากหายใจผ่านกระจายไปตามผิวดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ รูปรีหรือ รูปไข่แกมรี ถึงรูปไข่กลับ ขนาด 2-5 x 4-9 ซม. ปลายใบกลม ถึงเว้าตื้นๆ หรือเรียวแหลมมน ฐานใบมน ขอบใบหยัก เป็นคลื่นเล็กน้อย ใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน แผ่นใบมีมลคล้ายหนัง มีสีเขียวเป็นมัน และ จะเปลี่ยนเป็นสีแดงอิฐ เมื่อใบใกล้ร่วง ก้านใบเรียว ยาว 1-2.5 ซม.

ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ดอกแยกเพศอยู่ต่างต้นเป็นช่อเชิงลด ดอกมีขนาดเล็กมาก ติดกันเป็นกระจุกช่อดอกเพศผู้มีสีเหลืองแกมเขียว ยาว 5-10 ซม. ช่อดอกเพศเมียสั้น 2-3 ซม.

ผล เป็นแบบผลแห้งแตก มี 3 พู รูปเกือบกลม ขนาด 0.5-0.7 x 0.3-0.4 ซม. ด้านบนยาวกว่าด้านข้าง ผลเกลี้ยง สีเขียวถึงน้ำตาลเข้ม เมล็ดเกือบกลม สีดำ ออกดอกผลเดือนพฤษภาคม – พฤศจิกายน พบทั่วไปในป่าชายเลน ตามริมแม่น้ำที่พื้นที่สูง ดินเหนียวปนทรายค่อนข้างแข็งและน้ำท่วมถึงเมื่อน้ำขึ้นสูง ยางของไม้ตาตุ่มทะเลมีพิษ หากเข้าตาอาจจะทำให้ตาบอดได้ หรือหากกินเข้าไปจะทำให้ท้องเสียอย่างรุนแรง หรือหากยางนี้ถูกตามผิวหนังอาจจะทำให้เกิดอาการเป็นผื่นคัน หรือบวมได้

สรรพคุณ : รักษาโรคลิ้น โรคท้องผูก สังคัง โรคเรื้อน ช่วยในการขับลม ขับเสมหะ ริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาอาการชัก ตัวเกร็ง มือเกร็ง(ลมบ้าหมู) แก้บิด แก้คัน

วิธีการปลูก : ยาง นำน้ำต้ม 1 แก้วเติมผสมกับยางตาตุ่ม 3 หยด คนให้เข้ากัน แล้วดื่ม แก้โรคท้องผูก

ยาง ใช้ทาบริเวณที่เป็นลิ้น สังคัง

ใบสด เคี้ยวกินสดๆ แก้ลมชัก แก้ลมบ้าหมู

ใบ ต้มน้ำดื่มแทนน้ำชา เพื่อการลดน้ำหนัก แก้ปวดเสื่อย

ใบและราก รับประทานเป็นผดสุมาน แก้บิด แก้ไข้ ขับเหงื่อ

แก้แผลอักเสบใช้รากสดตำพอกบริเวณที่เป็น

เนื้อไม้ ควันที่เกิดจากการเผาไม้ตาตุ่มใช้รักษาโรคเรื้อนได้ดี

แก้คัน ปรุงเป็นยา ต้ม ผ่นกับน้ำปูนใส รับประทานแก้ถ่ายได้อย่างฉับพลัน แก้อหิวาตกโรค เป็นยาสมาน และแก้ไข้ ขับลม กัดเสมหะ แก้อักเสบ

ราก เอามาฝนทาแก้คัน

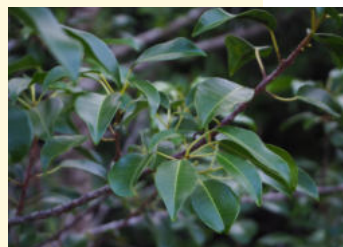
รากและเปลือก แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ถ่ายพยาธิ บดให้ละเอียด

ละลายน้ำในปริมาณที่เหมาะสม รับประทาน

ทั้งต้น ปรุงเป็นยารับประทานขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ

แก้วัณโรคที่ต่อมน้ำเหลือง เป็นยาช่วยย่อย

เปลือกต้น ต้มเอาไอน้ำรมทวารหนัก และรับประทาน แก้โรคริดสีดวงทวารหรือเปลือกต้นชูดเอาขนออก แบ่งเป็นสามส่วน 1) นำมาตากแห้งทำเป็นยาสูบ 2) นำมาต้มรับประทาน 3) ต้มน้ำเอาไอมารมทวารหนัก





ตีนเป็ดทะเล

Cerbera odollam Gaertn.

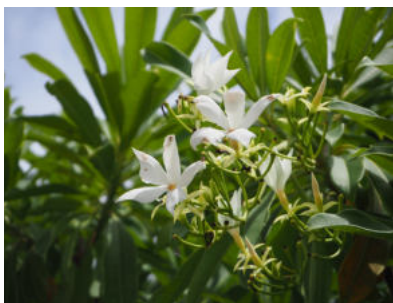
วงศ์ : APOCYNACEAE

ชื่ออื่น : ลังลา (กระปี่); ตีนเป็ด, ตีนเป็ดน้ำ (กลาง); ตุ่ม (กาญจนบุรี)



เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 6-12 เมตร ลำต้นมักแตกกิ่งต่ำ เรือนยอดแผ่กว้าง เปลือกเรียบสีเทา มีช่องอากาศกระจายทั่วไป เปลือกชั้นในสีเหลืองอ่อน มียางสีขาว

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนรอบกิ่ง แผ่นใบรูปใบหอกแกมรูปไข่กลับ ขนาด 4-8 x 15-30 ซม. ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ปลายใบเป็นติ่งแหลม ฐานใบสอบแคบเข้าหาก้านใบ เส้นใบตั้งฉากกับเส้นกลางใบ มี 20-30 คู่ ก้านใบยาว 2-3 ซม.



ดอก ออกที่ปลายกิ่ง เป็นช่อกระจุก ดอกสมมาตรด้านข้าง มีกลีบเลี้ยงรูปใบหอก สีเขียว หรือขาวแกมเขียวอ่อน แต่จะร่วงหล่นไปในระยะยังเป็นดอก วงกลีบดอกสีขาว ตรงกลางดอกสีเหลือง กลีบดอกเชื่อมกันเป็นหลอดปากแตร ยาว 1.5-2 ซม. ปลายหลอดแยกเป็น 5 กลีบ กลีบดอกยาวกว่าหลอด

ผล เป็นผลสด ค่อนข้างกลม ขนาด 6 x 7 ซม. มีสองพูตื้นๆ มักอยู่เป็นผลเดี่ยวๆ ผิวผลเกลี้ยง สีเขียวเป็นมัน เมื่อแก่จัดสีเขียวอมม่วง ถึงม่วงเข้มออกดอก-ผลตลอดปีพบขึ้นตามริมชายฝั่งแม่น้ำที่เป็นดินเลนน้ำท่วมถึงและบริเวณอิทธิพลของน้ำกร่อยทั่วไป



สรรพคุณ : รักษาอาการปวดเมื่อยตามข้อและกล้ามเนื้อ รักษาอาการของโรคตาปลาหรือโรคเจ็ด รักษาอาการของโรคริดสีดวงทวาร รักษาหิด บรรเทาโรคนิว

วิธีการปรุงยา : ผลสด นำผลสดมาเผาไฟให้ร้อนแล้วเอาผ้าห่อประคบบริเวณที่เป็นรักษาโรคริดสีดวงทวาร รักษาโรคผิวหนัง

ผลสด บดหรือขยี้คั้นเอายางทาบริเวณที่ปวดเมื่อย

ผลสด เเผาผสมน้ำมันพืชทาแก้โรคเจ็ด หรือโรคตาปลา

เมล็ด เปื่อหา รักษาหิด นำเมล็ดบดให้ละเอียดผสมน้ำ นำมาสระผมหรือทาบริเวณที่เป็นหิด

เนื้อไม้ข้างใน ต้มน้ำรับประทานวันละ 2-4 ครั้ง ขับน้ำคาวปลาในสตรีคลอดบุตร

เปลือก ต้มน้ำรับประทาน บรรเทาโรคนิว และลดไข้

ราก ต้มน้ำรับประทาน รักษาอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ



ถอบแถบน้ำ

Derris trifoliata Lour.

ชื่อพ้อง : *D. uliginosa* (Willd.) Benth.

วงศ์ : **FABACEAE**

ชื่ออื่น : แควบทะเล, ถอบแถบทะเล, ผักแถบ (กลาง); ทับแถบ (สมุทรสงคราม); ถั่วน้ำ (นราธิวาส)

เป็นไม้เถา ลำต้นมักเลื้อยทอดไปตามพื้นดิน ยาว 5-10 เมตร กิ่งเรียวยาว

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ เรียงเวียนก้านใบยาว 10-15 ซม. มีใบย่อย 1-2 คู่ และที่ปลายอีก 1 ใบ ก้านใบย่อยสั้น แผ่นใบย่อยรูปไข่แกมรูปขอบขนานรูปรีแกมรูปขอบขนาน ถึงรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับขนาด 1.5-5 x 3-10 ซม. ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้านปลายแหลมถึงเรียวแหลม โคนหู ถึงมนกลม เส้นใบ 8-10 คู่

ดอก ออกเป็นช่อเดี่ยวตามง่ามใบ ช่อดอกยาว 5-15 ซม. ดอกมีสีขาวก่อนจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูอ่อนเส้นผ่านศูนย์กลาง 1 ซม. ออกดอกระหว่างเดือนพฤษภาคม – สิงหาคม

ผล เป็นฝัก รูปขอบขนาน ขอบฝักเป็นสันบางแคบ สันฝักด้านบนกว้างกว่าด้านล่างสองเท่า ขนาด 3×3.5 ซม. มี 1 เมล็ด เมล็ดรูปไต ยาว 1-1.2 ซม. ถอบแถบน้ำขึ้นตามฝั่งแม่น้ำและพื้นที่พรุใกล้ทะเล

สรรพคุณ : แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ แก้กษัย ริดสีดวงทวาร เป็นยาระบายแก้พิษตานซาง ขับเสมหะ เป็นยาแก้ไข้

วิธีการปลูกยา : เถา เบื่อเหา เบื่อปลา เบื่อปลิง ยาพอก

ต้น ใบและราก ต้มรับประทาน เป็นยาระบายอ่อน แก้พิษตานซาง แก้พิษตานซางขโมยถ่ายเสมหะ

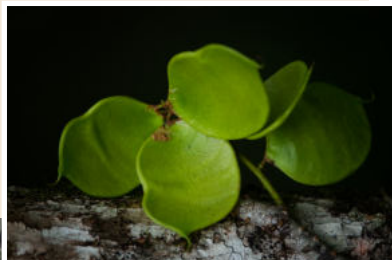
ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) ตำแล้วคั้นเอาน้ำยาทาถูวดแก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

ทั้ง 5 ต้มเป็นยาหม้อต้มแก้ริดสีดวงทวาร

ราก ต้มเป็นยาหม้อต้มแก้ไข้

ราก ทบแช่น้ำฉีดยาฆ่าแมลง หรือเบื่อปลาได้

ใบ พะกินแล้วเป็นหมัน





นํ้านอง

Brownlowia tersa (L.) Kosterm.

ชื่อพ้อง : *Glabaria tersa* L.

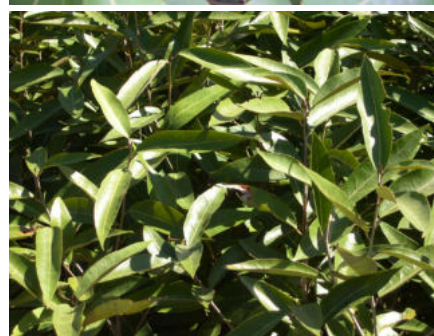
วงศ์ : MALVACEAE

เป็นไม้พุ่ม สูง 1.5-4 เมตร เปลือกเหนียวคล้ายเชือก

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ แผ่นใบ รูปใบหอก ขนาด 2.5-6 x 10-21 ซม. ปลายใบแหลมถึงเรียวแหลม ฐานใบมน ขอบใบเรียบ มีเส้นใบ 6-8 คู่ โค้งจรดกันที่ขอบใบ ผิวใบด้านบนเกลี้ยง สีเขียวเข้ม ท้องใบเป็นเกล็ดสีเหลืองอมน้ำตาลคล้ายใบทุเรียนบ้าน ก้านใบยาว 0.5-1 ซม.

ดอก ออกตามง่ามใบ เป็นช่อแยกแขนง ตาดอกกลมเล็ก ดอกมีขนาดเล็ก วงกลีบเลี้ยงรูปประฆัง ปลายแยกเป็น 5 แฉก รูปสามเหลี่ยม กลีบดอก 5 กลีบ สีขาวรูปขอบขนาน มีเกสรเพศผู้จำนวนมาก

ผล เป็นผลแห้งแตก มี 2 พู ขนาด 1-1.5 x 1.5-2 ซม. ขั้วผลแหลม และบานออกไปทางปลาย ผลรูปวงคล้ายสามเหลี่ยม ผลอ่อนสีเขียวอมเหลือง เมื่อผลแก่จะเป็นสีน้ำตาล ออกดอกและผลเดือนมีนาคม - พฤษภาคม ขึ้นได้ดีบริเวณป่าชายเลน พื้นที่ค่อนข้างสูงซึ่งน้ำทะเลท่วมถึงเป็นครั้งคราว เป็นพันธุ์ไม้ป่าชายเลนที่ค่อนข้างหายากชนิดหนึ่ง



สรรพคุณ : บรรเทาอาการปวดหัวปวดท้อง รักษาโรคไข้หวัด รักษาไข้มาลาเรีย รักษาอาการไอ หอบ

วิธีการปรุงยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) ต้มดื่มเฉพาะน้ำ 1 แก้ว ก่อนนอน บำรุงร่างกาย แก้อาการเบื่ออาหาร

ผล ฝนเป็นผงผสมน้ำทาบริเวณท้อง บรรเทาอาการปวดหัวปวดท้อง

ราก ฝนให้เป็นผงผสมกับน้ำมะนาวรับประทานวันละ 1-2 ครั้ง รักษาอาการไอ หอบ

ลำต้น รักษาไข้มาลาเรีย นำมาผสมกับตัวยาอื่น รับประทาน วันละ 2 ครั้ง จนกว่าจะหาย

ลำต้นหรือก้าน ลับเป็นชิ้นๆ ต้มเป็นยาหม้อดื่ม รักษาโรคไข้หวัด



ปรงทะเล

Acrostichum aureum L.

วงศ์ : PTERIDACEAE

ชื่ออื่น : ปรงทอง, ปรงไข, ปรงใหญ่, บีโย (มลายู-สตูล)

เป็นพืชพวกเฟิร์น มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ส่วนของใบขึ้นมาเป็นกอ ที่เหง้ามีเกล็ดใหญ่สีน้ำตาลคล้ำ โคนต้นมีรากค้ำยัน

ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ แผ่นใบรูปใบหอก ขนาด 30-60 x 60-180 ซม. ก้านใบมีหนามแข็งสั้นๆ ใบย่อยรูปขอบขนานแคบ ขนาด 4-8 x 30-50 ซม. มี 15-30 คู่ เรียงสลับ ผิวเรียบเป็นมัน ใบไม่สร้างสปอร์ปลายใบกลม ถึงหยักเว้า และมีติ่งหนามสั้นๆ ฐานใบรูปลิ้มถึงมนกลม สองข้างไม่เท่ากัน เส้นกลางใบนูนเด่น เส้นใบสานกันเป็นร่างแห



ก้านใบย่อยสั้น ใบย่อยที่สร้างสปอร์อยู่ตอนปลายกิ่ง มีขนาดเล็กกว่า ใบย่อยที่ไม่สร้างสปอร์ ซึ่งอยู่ทางด้านโคนใบ กลุ่มของอับสปอร์เรียงตัวชิดกัน เติมพื้นที่ด้านล่างของแผ่นใบย่อย มีขนปกคลุมเล็กน้อย ขยายพันธุ์โดยใช้สปอร์และลำต้นปรongทะเล มักขึ้นเป็นกลุ่มตามที่ลุ่มชื้นแฉะด้านหลังป่าชายเลน และป่าน้ำกร่อย แต่บางครั้งพบตามที่โล่งในป่าพรุ ใบอ่อนกินได้



สรรพคุณ : แก้กษัยยางไม้เข้าตา บรรเทาอาการฟกช้ำดำเขียว อาการปวดบวมของกล้ามเนื้อ แก้กษัยหรืองูสวัด

วิธีการปรุงยา : ยอดอ่อน แก้วโรคนิ้ว แก้วคัน แก้กษัยยางไม้เข้าตา ต้มยอดอ่อนรับประทาน ต้มอาบ ใช้น้ำจากกลางลำต้นหรือกิ่ง แก้อาการที่เกิดจากยางตาตุ่มทะเลเข้าตา หยอดตาทันทีเมื่อยางตาตุ่มทะเลเข้าตา หัวหรือยอดอ่อน นำมาสับหรือทุบห่อผ้าต้มแล้วประคบบริเวณที่ปวดบวม หัวปรongทะเล หัววาว และหัวจาก ทำให้ละเอียดยาผสมน้ำข้าวสารทาแก้มหรืองูสวัด



ปอทะเล

Hibiscus tiliaceus L.



วงศ์ : MALVACEAE

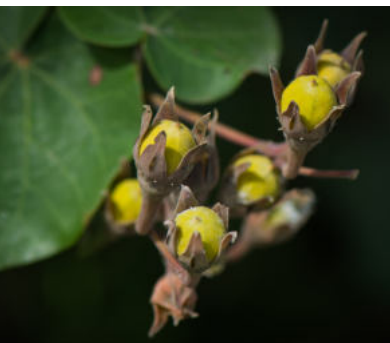
ชื่ออื่น : โพทะเล (กรุงเทพฯ); บา (จันทบุรี); ผียก, ขมิ้นนางมัทรี (เลย);
ปอฝ้าย, ปอนา, ปอมุก (ใต้); ปอโฮ้งบารู (มลายู-นราธิวาส)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูง 3-10 เมตร เรือนยอดแผ่กว้าง ลำต้นมักคดงอแตกกิ่งมาก เปลือกสีเทา หรือน้ำตาลอ่อน เรียบ หรือแตกเป็นร่องตื้นๆ เปลือกชั้นในสีชมพู ประขาว เหนียว สามารถลอกออกจากลำต้นได้ง่าย

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบรูปหัวใจฐานกว้าง ขนาด 7-15 x 8-15 ซม. ผิวใบด้านบนมีขนบาง ๆ ถึงเกลี้ยง ด้านท้องใบมีขนละเอียดสีขาว ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบเว้าลึกขอบใบหยักมนถี่ เส้นใบออกจากโคนใบ 7-9 เส้น และที่เส้นกลางใบอีก 4-6 คู่ มีหู ใบขนาดใหญ่ ยาว 3 ซม. ที่โคนก้านใบ ร่วงง่าย ก้านใบยาว 3.5-10 ซม. มีขนยาวนุ่ม

ดอก ออกที่ปลายกิ่ง เป็นช่อกระจุก หรือช่อแยกแขนง ก้านดอกยาว 1 ซม. ร่วงระดับรูปถ้วย ยาว 0.8-1 ซม. ปลายแยกเป็นแฉกลึก 8-11 แฉก แต่ละแฉกเป็นรูปสามเหลี่ยมวงกลีบเลี้ยงรูปประฆัง ยาว 2 ซม. มี 5 กลีบ มีขนละเอียดหนาแน่น แต่ละกลีบรูปใบหอก ยาวกว่าหลอดกลีบเลี้ยง วงกลีบดอกใหญ่ รูปไข่กว้าง สีเหลืองก่อนจะเปลี่ยนเป็นสีแดง เส้นผ่านศูนย์กลาง 5-10 ซม. โคนกลีบดอกด้านในสีแดงเข้ม กลีบดอก 5 กลีบ ยาวกว่าหลอดเกสรเพศผู้

ผล รูปไข่ เกือบกลม กว้างยาว 1.5 ซม. มีขนละเอียดหนาแน่น มีจะงอยสั้น ผลอยู่ภายในวงกลีบเลี้ยงรูปถ้วยที่ติดอย่างคงทน ผลแก่แตกตามยาว 5 พูเมล็ดเล็ก มีจำนวนมาก ออกดอกและผลเกือบตลอดปีพอทะเล ขึ้นตามชายทะเล แม่น้ำลำคลอง ภายใต้อิทธิพลของน้ำกร่อย และมักนำไปปลูกเป็นไม้ประดับ เปลือกใช้ทำเชือกและหมั่นยาเรือง



สรรพคุณ : แก้ไอ หลอดลมอักเสบ แก้หูดอักเสบ แก้ไข้ทับระดู เจ็บในหู รักษาแผลสดและแผลเรื้อรัง ขับปัสสาวะ

วิธีการปลูก : ดอกสด ต้มกับน้ำ ครึ่งแก้ว หยอดหู เพื่อรักษาเจ็บในหู
ใบอ่อน ชงน้ำร้อนดื่มเหมือนชาแก้ไอ
ใบ ตำพอกเส้นท้อง ถอนความร้อนจากพิษไข้
ใบแก่ ตำก่ดคดเป็นผงใส่แผลสดและแผลเรื้อรัง
ยอดอ่อน ตำพอกกระหม่อม รักษาโรคพยาธิในเด็ก
ลำต้น นำมาต้มน้ำรับประทาน แก้ไข้ทับระดู
ราก ต้มเป็นยาหม้อดื่มเพื่อขับปัสสาวะ



เป็งทะเล

Phoenix paludosa Roxb.

วงศ์ : ARECACEAE

ชื่ออื่น : เป็ง, mangrove date palm

เป็นพืชมงคล มีลำต้นรูปทรงกระบอก สูง 4-10 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง 5-9 ซม. ขึ้นเป็นกอ มีใบหนาแน่นเป็นกลุ่ม ส่วนบนของลำต้นมีก้านใบ ซึ่งมีหนามติดอยู่ และมีกาบซึ่งเป็นเส้นใยสีเทาหุ้ม



ใบ ใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียว เอนและห้อยลงจำนวน 10-20 ทาง เรียงเวียนสลับเป็นกระจุกที่ปลายยอด ขนาด 0.45 x 1.5 เมตร ใบโค้ง สีเขียว เป็นมัน หรือสีเขียวอมเหลือง ท้องใบสีเทาคล้ายคว้น โคนใบมีเส้นใยเป็นกาบหุ้มลำต้น ใบย่อยเล็ก แคบ ยาว ขอบพับเข้าค่อนข้างแข็ง และตรงปลายใบห้อยลง ตามก้านใบ ด้านล่างมีหนามเรียวยาวแหลมและแข็ง

ดอก เป็นดอกแยกเพศต่างต้น ช่อดอกตั้งตรงออกที่ง่ามใบ มีกาบขนาดใหญ่ 1 อันหุ้ม แต่กาบนี้จะหลุดไปในไม่ช้า ก้านช่อดอกยาว 60 ซม. ประกอบด้วยกลุ่มของช่อดอกย่อย ซึ่งเป็นช่อเชิงลดเรียงตรงจำนวนมากเรียงทำมุมแคบกับแกนหลักไปทางปลายช่อ

ผล เป็นผลสด อ่อนนุ่ม รูปไข่ ขนาด 0.8-1 x 1-1.5 ซม. ผลแก่สีส้ม มีผนังชั้นใน บางคล้ายกระดาษเมล็ดเดียว



สรรพคุณ : แก้ลมป่วงลมปาง (อาหารเป็นพิษ) อาการท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาอาการหวัด โรคเบาหวาน ความดัน พยาธิอกหัก แก้เม็ดผื่นคัน ถอนพิษไซ แก้กิด ทำให้น้ำนมของหญิงเพิ่งคลอดไหลดี

วิธีการปลูกยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) ฝักรังต้มเป็นยาหม้อต้ม รักษาอาการหวัด โรคเบาหวาน ความดัน พยาธิอกหัก

ผลอ่อนหรือยอด ต้มเป็นยาหม้อต้มแก้ลมป่วงลมปาง

หัวหรือยอดอ่อน ต้มเป็นยาหม้อต้มเพื่อให้น้ำนมไหลดี

ยอด ต้มเอาเฉพาะน้ำดื่มประมาณ 1 แก้ว รักษาโรคท้องร่วงและอาเจียน หันแล้วตากให้แห้ง

ใบ แก้เม็ดผื่นคัน ถอนพิษไซ แก้กิด เป็นยาเย็น แก้พิษ ปลายฤดูทะเล ทุบ ๆ นำมาแช่น้ำ นาน 15-30 นาที หรือนำยอดอ่อนตำกับกะปิและหัวหอมพอกบริเวณที่เป็น



โปรงขาว

Ceriops decandra (Griff.) W. Theob.

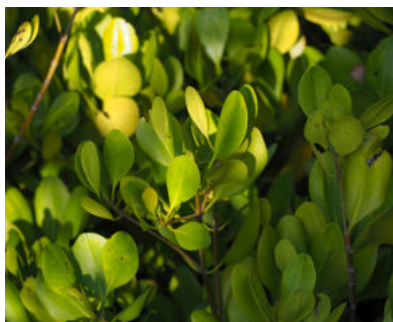
ชื่อพ้อง : *Bruguiera decandra* Griff.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

ชื่ออื่น : โปรง, โปรงหนู, ปะโลง, โทลง (กลาง); กระบู้โลง, โปลง, โปรง (เพชรบุรี); แหม (ภูเก็ต); แสมมานะ (สตูล)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กกิ่งไม้พุ่ม สูง 2-7 เมตร โคนต้นมีพูพอนเล็กน้อยพอง ขยายออก รากหายใจรูปคล้ายเข่า อ้วนสั้น กลม ยาว 6-13 ซม. เนื้อไม้ดินเรื้อนยอดกลม แน่นทึบ เปลือกสีเทาอ่อนเรียบ ถึงแตกเป็นสะเก็ด ช่องอากาศสีน้ำตาลอมชมพู

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉากเป็นกระจุกที่ปลายกิ่ง แผ่นใบรูปไข่กลับ หรือรูปรีแกมรูปไข่กลับ ถึงรูปขอบขนานแกมรูปรีขนาด 3-7 x 5-12 ซม. เป็นมัน ปลายใบป้านมน กลม หรือเว้าตื้นๆ ฐานใบรูปลิ้น ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม ท้องใบสีซีด ก้านใบยาว 1-3 ซม. หูใบยาว 2-3 ซม.



ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ แต่ละช่อมีดอกจำนวนมาก ก้านช่อดอกหนา สั้น ไม่มีก้านดอกย่อยดอกอยู่เป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อดอก วงกลีบเลี้ยงยาว 0.5-0.7 ซม. กลีบเลี้ยง 5 กลีบ รูปไข่แหลม ขนาด 0.2-0.3 x 0.3-0.5 ซม. ตรงหรือโค้งขึ้น กลีบดอกสีขาวก่อนจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล

ผล เป็นผลแบบงอกตั้งแต่ยังติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยง หรือ “ฝัก” เป็นรูปทรงกระบอกเรียว ขนาด 0.7-1 x 8-15 ซม. สีเขียว โคนสีม่วงเข้ม มีสันตามยาว ส่วนโคนชี้ไปทางปลายกิ่ง ไม่เป็นระเบียบ ออกดอกและผลเกือบตลอดปีมักพบตามพื้นที่ป่าชายเลนที่เป็นที่ดอนแห้ง มีลักษณะเหมือนไม้พุ่ม หากขึ้นในสภาพที่ไม่เหมาะต่อการเจริญเติบโต

สรรพคุณ : รักษาแผลสด ห้ามเลือด แก้ท้องร่วง คลื่นเหียน อาเจียน บิด

วิธีการปลูก : เปลือก ต้มเป็นยาหม้อต้ม

เปลือก ทำให้ละเอียดพอกแผลห้ามเลือด

เปลือก มีรสฝาดจัด เพื่อบุเล็กลง ใช้เปลือกต้มน้ำรับประทานแก้ท้องร่วง แก้อาเจียน แก้บิด แก้มูกเลือด

เปลือก ต้มน้ำนำไปชะล้างบาดแผล หรือใช้เปลือกตำพอกห้ามโลหิตในบาดแผลสด เล็กน้อยได้ดี



โปรงแดง

Ceriops tagal (Perr.) C. B. Rob.

ชื่อพ้อง : *Rhizophora tagal* Perr.

วงศ์ : RHIZOPHORACEAE

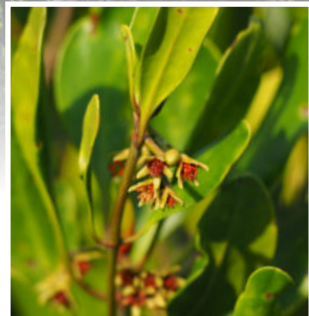
ชื่ออื่น : โปรง, โปรงใหญ่; ประ (สมุทรสาคร, จันทบุรี); แสม (ใต้)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง 7-15 เมตร โคนต้นมีพูพอนเล็กน้อย มีรากค้ำจุนขนาดเล็ก รากหายใจรูปคล้ายเข่า อ้วนกลมยาว 12-20 ซม. เหนือผิวดิน สีนํ้าตาลอมชมพู เรือนยอดเป็นกลุ่มกลม สีเข้ม กิ่งสีเขียว มีช่องอากาศเล็กๆ เปลือกสีชมพูเรื่อๆ หรือนํ้าตาลอ่อน เรียบ ถึงแตกเป็นสะเก็ด ต้นแก่มีรอยแผลเป็นช่องอากาศเห็นเด่นชัด สีนํ้าตาลอ่อน

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก เป็นกระจุกที่ปลายกิ่ง แผ่นใบชี้ไปทางปลายกิ่ง รูปไข่กลับแกมขอบขนานถึงรูปไข่กลับ ขนาด 3-8 x 5-12 ซม. ปลายใบป้านมนหรือเว้าตื้นๆ ฐานใบรูปลิ้นขอบใบมักเป็นคลื่น ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มท้องใบสีซีด ก้านใบยาว 1.5-4 ซม. พูใบยาว 1-3 ซม.

ดอก ออกเป็นช่อกระจุกตามง่ามใบแต่ละช่อ มี 4-8 ดอก ก้านดอกเรียวยาว 1-1.5 ซม. ก้านดอกย่อยสั้น วงกลีบเลี้ยงยาว 0.5-0.7 ซม. กลีบเลี้ยงหยักลึก 5 กลีบ รูปไข่ ยาว 0.4-0.5 ซม. แผ่นนอกปลายโค้งเข้าหาผลใบประดับเชื่อมติดกันที่โคนหลอดกลีบเลี้ยงกลีบดอก 5 กลีบ รูปขอบขนาน สีขาว

ผล รูปผลแพร์กลับ ยาว 1-3 ซม. สีเขียว ถึงน้ำตาลแกมเขียว เป็นผลแบบงอกตั้งแต่ติดอยู่บนต้น ลำต้นใต้ใบเลี้ยง หรือ “ฝัก” รูปทรงกระบอก ขนาด 0.5-0.8 x 15-35 ซม. ปลายเล็กขยายใหญ่ไปทางส่วนโคน แล้วสอบแหลม มีสันแหลมตามยาว ผิวขรุขระ สีเขียว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ห้อยลงในแนวตั้ง ออกดอกและผลเกือบตลอดปีขึ้นอยู่ด้านในของป่าชายเลนตามริมชายฝั่งแม่น้ำ ที่น้ำท่วมถึงอย่างสม่ำเสมอและดินมีการระบายน้ำดี



สรรพคุณ : ห้ามเลือด รักษาแผลสด แก้ก้องร่วง คลื่นเหียน อาเจียน อาการโรคบิด รักษาจุสวัด เริม แก้น้ำกัดเท้า แผลพุพอง

วิธีการปรุงยา : เปลือก ต้มเป็นยาหม้อต้ม

เปลือก ต้มให้ละเอียดพอกแผลห้ามเลือด

เปลือก นำมาฝนกับหินลับมีดแล้วผสมกับน้ำข้าวทาในบริเวณที่เป็นรักษาจุสวัดหรือเริม

เปลือก ต้มกับน้ำใช้ชะล้างบาดแผล หรือเอาเท้าแช่น้ำ แก้น้ำกัดเท้า แผลพุพอง

เปลือก ใช้ต้มไว้ชะล้างบาดแผล และใช้ย้อมแห อวน



ผักบุ้งทะเล

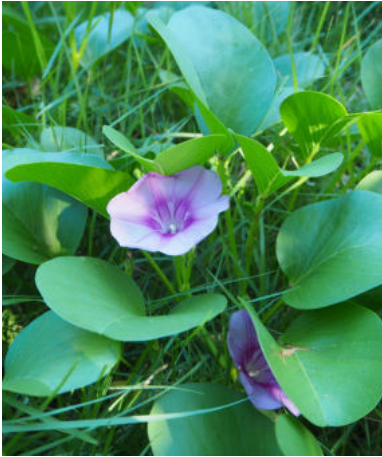
Ipomoea pes-caprae (L.) R. Br.

วงศ์ : CONVOLVULACEAE

ชื่ออื่น : ผักบุ้งต้น ผักบุ้งขน (ไทย), ผักบุ้งเล (ภาคใต้), ละมูเลาะห์ (มะลายู-นราธิวาส), หม่าอานเถิง (จีนกลาง)

จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกมีอายุหลายปี มีลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน สามารถเลื้อยไปได้ยาวมาก ประมาณ 5-30 เมตร ลักษณะของลำต้นหรือเถากลมเป็นสี่เหลี่ยมแบนหรือเป็นสี่แฉกอม่วง ผิวเกลี้ยงลื่น ตามข้อจะมีรากฝอย ภายในกลวง ทั้งต้นและใบมียางสีขาว ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดและตัดลำต้นปักชำ เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ทนต่อความแห้งแล้งได้ดี มักขึ้นตามหาดทรายหรือริมทะเล

ใบ เป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปกลม รูปไข่รูปไตหรือรูปเกือบสามเหลี่ยม ปลายใบเว้ามนุ่มเข้าหากัน โคนใบสอบแคบเป็นรูปหัวใจ ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 7-11 เซนติเมตรและยาวประมาณ 5-8 เซนติเมตร เส้นใบเป็นแบบขนนก เนื้อใบค่อนข้างหนา ผิวใบมันเป็นสีเขียว หลังใบและท้องใบเรียบ ก้านใบยาวมีสีแดง



ดอก ดอกเดี่ยวออกดอกเป็นช่อแบบซี่ร่ม ตามง่ามใบ ในช่อดอกจะมีดอกประมาณ 2-6 ดอก และจะทยอยบานทีละดอก ลักษณะของดอกเป็นรูปปากแตร โคนกลีบดอกเชื่อมติดกัน ส่วนปลายดอกบานเป็นรูปปากแตร มี 5 กลีบ ลักษณะของกลีบดอกกลมรี แฉกออกเป็นแฉก 5 แฉก มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4 เซนติเมตร ดอกมีเกสรเพศผู้ 5 ก้าน ดอกเป็นสีม่วงอมชมพู สีม่วงอมแดง สีชมพู หรือเป็นสีม่วง ผิวเกลี้ยง ด้านในของดอกส่วนโคนจะมีสีเหลืองกว่าด้านนอก ส่วนกลีบดอกเลี้ยงเป็นสีเขียว และดอกจะเหี่ยวง่าย

ผล ลักษณะของเป็นรูปมนรีหรือรูปไข่ มีเหลี่ยมคล้ายแคปซูล ผิวผลเรียบ พอผลแห้งจะแตกออกได้ มีความยาวประมาณ 2 เซนติเมตร ภายในมีเมล็ดลักษณะกลม เป็นสีเหลือง มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6 มิลลิเมตร มีขนสีน้ำตาลปกคลุม

สรรพคุณ : แก้กษัยจากแมงกะพรุนไฟ แก้วโรคผิวหนังเรื้อรัง

วิธีการปรุงยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) บดหรือขยี้ทำบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนไฟ

ใบและลำต้น คั้นเอาน้ำ ใช้ทาแก้พิษแมงกะพรุน ปลายัก แผลงกัดต่อย ตีผสมช่วยขับปัสสาวะ ตำกากให้ละเอียดใช้พอกแก้บวมอักเสบ ปวดแสบปวดร้อน ผื่นคันที่ผิวหนัง



ลำเท็ง

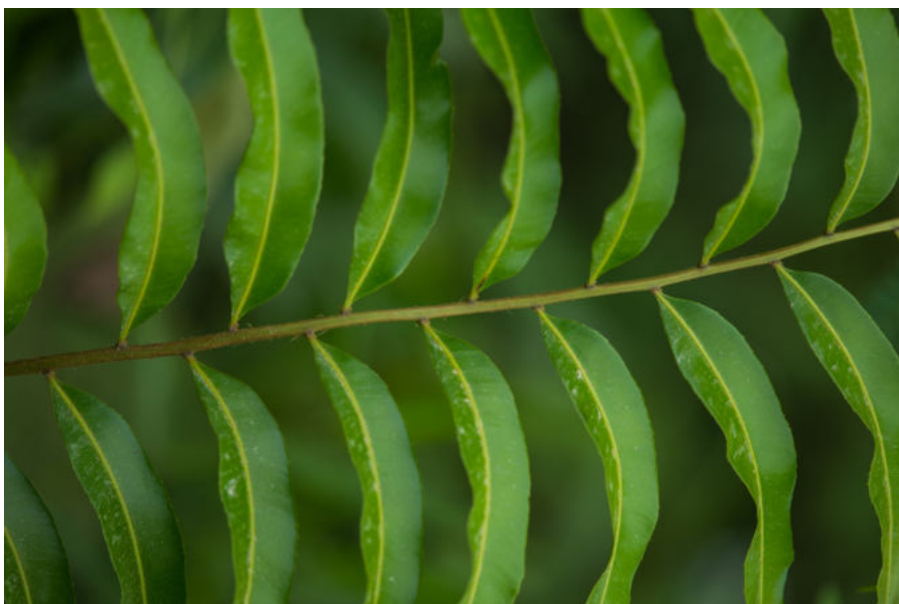
Stenochlaena palustris (Burm.f.) Bedd.

วงศ์ : BLECHNACEAE

ชื่ออื่น : ประสวย, ผักยอดแดง, ผักกูดแดง, ผักกูดมอญ (กลาง); ลำมะเท็ง (ประจวบฯ, นครราชสีมา); ปากู่มะดิง (มลายู-ใต้)

เป็นพืชพวกเฟิร์น ลำต้นยาว แตกกิ่งแยกแขนง เลื้อยคลุมพื้นดินและพืชอื่น มีรากเกิดที่ลำต้นสำหรับใช้ยึดเกาะต้นไม้อื่น

ใบ เป็นใบประกอบ แบบขนนกปลายคี่ เรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนาน ขนาด 15-30 x 30-70 ซม. ก้านใบยาว 10-15 ซม. ใบย่อย 20-30 ใบ เรียงสลับ รูปรีเรียวแคบ ก้านสั้น ขนาดของใบย่อย ไม่แน่นอน เฉลี่ย 3 x 15 ซม. ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบกลม ขอบใบหยักไม่เป็นระเบียบ มีหนามแหลมคมที่ปลายหยัก เส้นใบตรงขนานกันเป็นระเบียบ ใบย่อยสร้างสปอร์รูปรีแบน ขนาดไม่แน่นอน เฉลี่ย 0.3 x 20 ซม. ขอบใบมีขนขึ้นด้านบน ด้านล่างมีอับสปอร์สีน้ำตาลคลุมเต็มพื้นที่ ยกเว้นบริเวณเส้นกลางใบและขอบใบพบในบริเวณที่ดินค่อนข้างแข็ง น้ำท่วมถึงเป็นครั้งคราว ใบอ่อนกินได้



สรรพคุณ : รักษาอาการบวมของกล้ามเนื้อและแผลฟกช้ำดำเขียวรักษาอาการ
อัมพาต แก้น้ำ

วิธีการปรุงยา : ยอดอ่อน ตำให้ละเอียดพอกบริเวณแผล
ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) ต้มดื่มเฉพาะน้ำ



ลำพูทะเล

Sonneratia alba Sm.

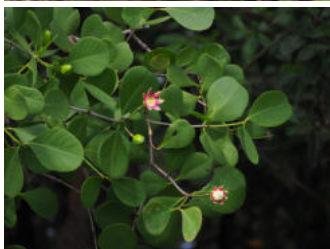
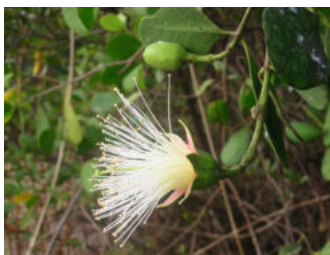
ชื่อพ้อง : *S. griffithii* Watson

วงศ์ : LYTHRACEAE

ชื่ออื่น : ลำแพน, ลำแพนทะเล (กลาง); ปาด (พังงา, ภูเก็ต); รำปาด (สตูล)



เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 6-15 เมตร ไม่ผลัดใบ แตกกิ่งในระดับต่ำ เปลือกสีน้ำตาลอมชมพู หรือสีเทา แตกเป็นสะเก็ดเล็กน้อย รากหายใจตั้งตรง รูปกรวยคว่ำ ยาว 20-40 ซม. เหนือผิวดิน โคนรากหนา เรียวแหลมไปทางปลาย มักเป็นสะเก็ดสีน้ำตาลอมชมพู



ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปไข่กลับ ถึงรูปไข่ ขนาด 3-7 x 4-11 ซม. ปลายใบกลม กว้าง ฐานใบรูปลิ้นแฉบ ใบสีเขียว มีนวล เส้นใบกางออกกว้าง เห็นไม่ชัด ก้านใบ อ้วนสั้น ยาว 0.3-0.8 ซม.

ดอก ออกเดี่ยวๆหรือเป็นช่อกระจุกที่ปลาย กิ่งวงกลีบเลี้ยงเมื่อยังเป็นตาดอก รูปขอบขนาน แกรมรูปรีปลายและโคนแฉบ ยาว 2.8-3.5 ซม. หลอดกลีบเลี้ยงรูปกรวยจากโคนที่เชื่อมติดกัน มีสันชัดเจน แฉกกลีบเลี้ยงหยักลึก 6-8 แฉก รูปขอบขนานแกรมรูปใบหอก หรือรูปใบหอกแกรม

รูปไข่ แฉกมักสั้นกว่าหลอด ผิวด้านนอกสีเขียวอ่อน โคนกลีบด้านในสีแดง กลีบดอก รูปแถบกว้างชูอับเรณูสีขาว ออกดอกเดือนมิถุนายน – ธันวาคม

ผล เป็นผลมีเนื้อ และมีเมล็ดขนาดเล็กหลายเมล็ดฝังอยู่ในเนื้อผล ผลแห้ง รูปกลม ด้านบนยาวกว่าด้านตั้ง ขนาด 4-5 x 3-4 ซม. สีเขียว กลีบเลี้ยงแผ่บานออก และโค้งกลับ ออกผลเดือนมกราคม – กรกฎาคม เป็นพันธุ์ไม้เบิกนำชนิดหนึ่งของ ป่าชายเลนขึ้นได้ดีที่ชายฝั่งทะเลที่น้ำท่วมถึงทุกวัน น้ำค่อนข้างเค็มและดินเป็นดิน ปนทราย ค่อนข้างลึก

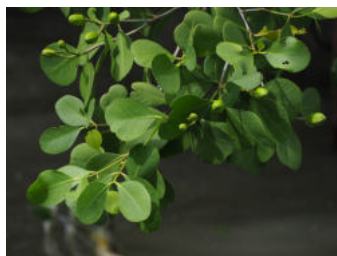
สรรพคุณ : แก้ปวด บวม เคล็ดขัดยอก
ขับพยาธิ ขับเสมหะ แก้ท้องผูก

วิธีการปรุงยา : ผล ตำให้ละเอียดพอก
บริเวณที่ปวด

ผล ตำคั้นน้ำดื่มขับพยาธิ

ดอกและผลอ่อน ต้มกินทั้งดอกและผลอ่อน
(เหมือนผักทั่วไป) แก้ท้องร่วง

ผลสุก รับประทานเป็นผลไม้ แก้ท้องผูก





ลำแพน

Sonneratia ovata Backer

วงศ์ : LYTHRACEAE

ชื่ออื่น : ลำพูหิน



เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง 4-12 เมตร กิ่งเป็นรูปสี่เหลี่ยมเปราะ รากหายใจ รูปคล้ายหมุด ยาว 15-30 ซม. เหนือผิวดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปไข่กว้างถึงรูปเกือบกลม ขนาด 3-8 x 4-9 ซม. ปลายใบกลม กว้างฐานใบกลม สีเขียวเข้ม ก้านใบยาว 0.3-1.5 ซม. ต้นที่มีอายุมากใบมักจะบิดเบี้ยวไม่สมมาตร

ดอก ออกเดี่ยวๆ หรือเป็นช่อกระจุก ช่อละ 3 ดอก ก้านดอกย่อยยาว 1-2 ซม. บางครั้งไม่มีก้านดอกย่อย เมื่อเป็นตาดอกวงกลีบเลี้ยงรูปไข่กว้าง ยาว 2-3 ซม. หลอดกลีบเลี้ยงรูปถ้วย มีสันเด่นชัด กลีบเลี้ยงมักมี 6 กลีบ รูปสามเหลี่ยมแกมรูปไข่ ยาวกว่าหลอดเล็กน้อยด้านบนนุ่มคล้ายกำมะหยี่ สีเหลืองอมเขียว และสีชมพูเรื่อๆ ที่โคนกลีบด้านใน กลีบดอกไม่ปรากฏ

ผล เป็นผลมีเนื้อ และมีหลายเมล็ด ผลกลมค้ำนแนวนอนยาวกว่าแนวตั้ง ขนาด 3-4.5 x 2.5-3.5 ซม. กลีบเลี้ยงงอหุ้มติดผล ผลมีรสออกเปรี้ยว สามารถนำมารับประทานได้ ออกดอกและผลตลอดปี ขึ้นในพื้นที่ที่ความเค็มไม่มากนัก และดินค่อนข้างเหนียว น้ำท่วมถึงเป็นครั้งคราว

สรรพคุณ : แก้ปวด บวม เคล็ดขัดยอก ขับพยาธิ ขับเสมหะ แก้ก้องผูก ห้ามเลือด

วิธีการปลูก : ผล ต้มให้ละเอียดพอกบริเวณที่ปวด

ผล ต้มคั้นน้ำดื่มขับพยาธิ

ผล มีรสเปรี้ยวกินแก้ท้องผูก

ผล ต้มคั้นน้ำดื่ม ห้ามใช้ทาแผลห้ามเลือด





ลำแพนหิน

Sonneratia griffithii Kurz

วงศ์ : LYTHRACEAE

ชื่ออื่น : ลำพู (พังงา); ลำแพน (สตูล); ลำแพนทะเล



เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ อาจสูงถึง 25 เมตร ต้นที่แก่มาก ๆ มักเป็นโพรงที่โคนต้น เปลือกเรียบสีน้ำตาลอ่อน รากหายใจอ้วนสั้น รูปกรวยคว่ำ ยาว 30-40 ซม. เนื้อผิวดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉากสีเขียวเข้ม แผ่นใบรูปไข่กลับ กว้างถึงรูปเกือบกลม ขนาด 5-8 x 6-10 ซม. ปลายใบกลม กว้าง มักเว้าบุ๋มเล็กน้อยฐานใบกลม ก้านใบสั้นเป็นครีบก้านใบพอมองเห็นทางด้านผิวใบด้านบน

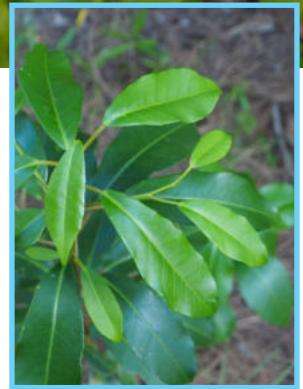
ดอก ออกเดี่ยวๆ หรือเป็นช่อกระจุกช่อละ 2-3 ดอก ออกเฉพาะที่ปลายกิ่ง วงกลีบเลี้ยงเมื่อยังเป็นตาดอกรูปไข่ถึงกลม ยาว 2-3 ซม. ผิวเรียบไม่มีสัน หลอดกลีบเลี้ยงรูปประฆังกว้างและแคบลงทันทีทางส่วนโคน กลีบเลี้ยง 6-8 กลีบ รูปสามเหลี่ยมแกมรูปขอบขนาน กลีบดอกร่วงง่าย เกสรเพศผู้จำนวนมาก ก้านชูอับเรณูยาว 3-4 ซม. สีขาว ออกดอกเดือนสิงหาคม – พฤศจิกายน

ผล เป็นผลมีเนื้อ และมีเมล็ดขนาดเล็กหลายเมล็ดฝังอยู่ในเนื้อผล ผลแข็ง รูปกลมด้านแนวนอนยาวกว่าแนวตั้ง ขนาด 3.5-5.2 x 2-3 ซม. สีเขียวเข้ม กลีบเลี้ยงแผ่บานออกไม่โค้งกลับ ออกผลเดือนตุลาคม – มกราคม มักขึ้นอยู่ด้านในของป่าชายเลน ตามริมชายฝั่งแม่น้ำ หรือที่ขึ้นแฉะที่ดินและน้ำมีความเค็มน้อย



สรรพคุณ : ช่วยป้องกันยุงลาย

วิธีการปลูก : ยอดกับใบแก่
ตำให้ละเอียดผสมน้ำฉีดพ่นป้องกัน
ยุงลาย



สำมะงา

Volkameria inermis L.

ชื่อพ้อง : *C. nerifolium* Wall.

วงศ์ : LAMIACEAE

ชื่ออื่น : ลำดิงา, ลำมะดิงา (กลาง, ตะวันออก);

เขี้ยววู (ประจวบฯ); ส้มเนรา (ระนอง); ลักขรีย่าน (ชุมพร); ลำปังกา (สตูล)

เป็นไม้พุ่มรอเลื้อย สูง 1-2 เมตร ลำต้นทอดนอน แผ่กระจายโดยรอบ มีขนนุ่มปกคลุมตามส่วนอ่อนๆทั้งหมด

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปใบหอก หรือรูปรี ขนาด 1.5-4 x 3-8 ซม.ปลายใบแหลม หรือทู่ ฐานใบแหลม ขอบใบเรียบ เนื้อใบค่อนข้างหนา ผิวใบเกลี้ยง หรืออาจมีขนประปรายทางด้านท้องใบ เส้นใบ 6-8 คู่ ปลายเส้นเชื่อมกับเส้นถัดไปก่อนถึงขอบใบ ก้านใบยาว 0.4-1 ซม. มีขนนุ่ม

ดอก ออกตามง่ามใบ และปลายกิ่ง เป็นช่อกระจุก มี 3 ดอก ช่อดอกยาว 4-8 ซม. ก้านช่อดอกยาว 2-5 ซม. ก้านดอกย่อยยาว 0.5-1 ซม. วงกลีบเลี้ยงรูปประฆัง ยาว 0.3-0.4 ซม. ปลายเป็นแฉกๆ ตื้น 5 แฉก หลอดกลีบดอกติดกันเป็นหลอดเล็กๆ ยาว 2-3 ซม. สีขาวอมชมพูกลีบดอก 5 กลีบ สีขาว เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.8 ซม. เกสรเพศผู้ 4 อัน อยู่เหนือหลอดกลีบดอกก้านชูอับเรณูสีแดงอมม่วง ปลายเกสรและ ปลายหลอดท่อรังไข่ยาวยื่นออกมาพ้นปากหลอดกลีบดอก



ผล กลม หรือรูปไข่กลับ กว้าง 1.2-1.8 ซม. เมื่อแห้งจะมีร่องตามยาว 4 ร่อง ผลอ่อน สีเขียว เมื่อแก่สีออกดำ ผิวเกลี้ยง มีกลีบเลี้ยง ติดอยู่ที่ขั้วผล เมล็ดแข็งมาก มี 1-4 เมล็ด ออกดอก-ผล เกือบตลอดปีส่วนมากจะ ขึ้นตามบริเวณที่ชื้นแฉะ และตอนบนของ ป่าชายเลน

สรรพคุณ : แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน แก้ไข้ ตับอักเสบ ตับโต ม้ามโต ขับน้ำเหลืองเสีย ให้ผู้ป่วยกามโรค ละแก้ไขช้ออักเสบเป็นตุ๋ยวาทนควินิน แก้ท้องอืด แน่นท้อง แก้ววม แก้วหนอง แก้วบิต แก้วอาหารเป็นพิษที่ทำให้ปวดท้อง

วิธีการปรุงยา : กิ่งและใบสด 3-4 กำมือ ล้างเป็นท่อนๆ ต้มอาบใช้ติดต่อกัน 3-4 ครั้ง แก้วผื่นคัน แก้วไข้

ใบ ล้างบาดแผล ลดบวม ตำพอกบาดแผล หรือต้มกับน้ำใช้ชะล้างบาดแผลที่เลือดออก ใบสด ใช้ใบสดทาน้ำมันพืช ย่างไฟให้ร้อนใช้พอกแผลสด หรือต้มน้ำอาบ แก้วคัน เมล็ด ใช้เมล็ดต้มน้ำรับประทาน แก้วพิษจากอาหารทะเลเป็นพิษ

รากหรือใบ ลดบวม ลดไข้มาลาเรีย เป็นตุ๋ยวาทนควินิน ใช้หัด ตับอักเสบ ตับโต ม้ามโต ขับน้ำเหลืองเสีย ต้มหรือคั้นน้ำรับประทาน หรือใช้ใบแห้งชงน้ำร้อน หรือ ใช้รากหรือใบ ดองกับเหล้า

รากหรือใบ นำรากหรือใบ อย่างใดอย่างหนึ่งผ่นกับเหล้า ใช้แก้ท้องอืด แน่นท้อง

รากหรือใบ บดเป็นผงรับประทาน แก้วบิต



แส้มขาว

Avicennia alba Blume



ชื่อพ้อง : *A. marina* (Forsk.) Vierh. var. *alba* (Blume) Bakh.

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : ฟีฟีเล (ตรัง); แหม, แหมเล (ใต้)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง-ใหญ่ สูง 8-20 เมตร ไม้มีพุ่มพอง ลำต้นแตกกิ่งระดับต่ำ เรือนยอดค่อนข้างกลม แผ่กว้าง หนาทึบ กิ่งห้อยลง เปลือกเรียบ สีเทา ถึงดำ มักจะมี สีส้มเกิดจากพวกเชื้อราติดตามกิ่งและผิวของลำต้น มีรากหายใจรูปปลั๊กดินสอยาว 15-30 ซม. เนื้อไม้ดิน หนาแน่นบริเวณโคนต้น

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปใบหอกแกมรี หรือรูปใบหอกแกมขอบขนาน ขนาด 2-5 x 5-16 ซม. ปลายใบแหลม ถึงเรียวแหลม ฐานใบแหลม ผิวใบ ด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ด้านท้องใบมีขนยาวนุ่ม สีเทาอ่อน หรือสีเทาเงิน ถึงสีออกขาวแผ่นใบเมื่อแห้งจะเป็นสีดำ ก้านใบยาว 1-2 ซม.

ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง หรือง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง เป็นช่อเชิงลด ยาว 3-8 ซม. มีขนยาวนุ่มสีน้ำตาลเหลืองห่มปกคลุม ดอกมีขนาดเล็ก ดอกย่อยไม่มีก้านดอก เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.4-0.6 ซม. กลีบเลี้ยง 5 กลีบ กลีบดอก 4 กลีบ ยาว 0.2-0.3 ซม. โคนกลีบติดกัน สีเหลืองส้ม เกสรเพศผู้ 4 อัน ออกดอกระหว่างเดือนมกราคม – เมษายน

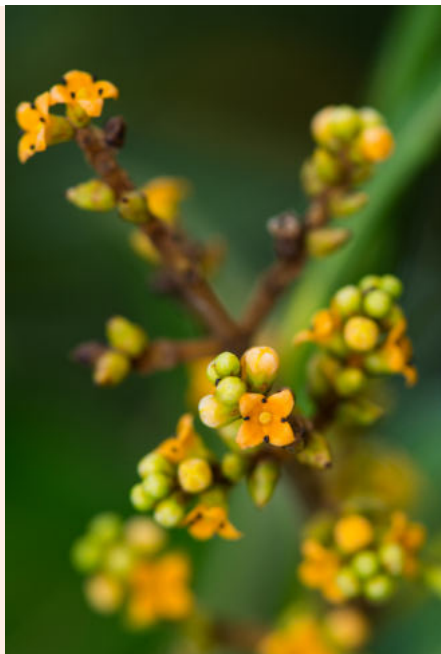
ผล รูปคล้ายพริก หรือรูปไข่ เบี้ยวแบนขนาด 1.5-2 x 2.5-4 ซม. ปลายผลมีจะงอยเปลือกอ่อนนุ่ม สีเหลืองอมเขียว มีขนยาวนุ่มสีเขียวอ่อน ผลแก่เปลือกจะแตกด้านข้างตามยาวผล และมักเป็นหลอดกลม แต่ละผลมี 1 เมล็ด เป็นไม้เบิกนำที่ขึ้นได้ดีในพื้นที่ดินเลนอ่อนที่ระบายน้ำดี ส่วนมากจะอยู่ในป่าเลนด้านนอกสุด ส่วนที่ติดกับทะเล เป็นไม้ที่ช่วยให้มีการตกตะกอน ทำให้เกิดแผ่นดินงอก ใช้ประโยชน์ด้านสมุนไพร เช่นเดียวกับเสม็ดดำ

สรรพคุณ : แก้ท้องร่วง แก้พิษช่วยสมานแผลในปาก แก้พิษจากสัตว์น้ำทุกชนิด โดยเฉพาะปลาที่มีพิษจากทะเล เป็นยาขับเลือดเสียของสตรี

วิธีการปรุงยา : เนื้อไม้ ต้มเป็นยาหม้อต้มแก้ท้องร่วง

เปลือก ต้มผสมเกลือเพื่อสมานแผลในปาก ก้านและใบ เฝารมควันแก้พิษจากสัตว์น้ำทะเล

แก่น ใช้ต้มน้ำแก้ลมในกระดูก แก้อาการท้องร่วง แก้พิษ รักษาอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ นำมาต้มหรือรับประทานกับแก่นแสมสาร (ขี้เหล็กป่า) ใช้เป็นยาขับเลือดเสียของสตรี





แสมดำ

Avicennia officinalis L.

ชื่อพ้อง : *A. tomentosa* Willd.

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : อาปี-อาปี (ปัตตานี)



เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง-ใหญ่ สูง 8-25 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มหนา แตกกิ่งระดับต่ำ ไม่มีพวงพอน เปลือกเรียบ หรือแตกเป็นร่องเล็กน้อย สีเทาถึงเทาอมน้ำตาล หรือน้ำตาลอมเขียว มีช่องอากาศตามลำต้น มีรากหายใจคล้ายดินสอ ยาว 15-25 ซม. เนื้อไม้ดิน

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปรี หรือรูปไข่กลับ ขนาด 3-5 x 6-9 ซม. ปลายใบกลม ฐานใบแหลม ผิวใบด้านบนสีเขียวเป็นมัน ด้านท้องใบมีขน ยาวนุ่ม สีเหลืองอมน้ำตาล ก้านใบยาว 0.7-11 ซม. ใบอ่อนมีขน



ดอก ออกที่ปลายกิ่ง หรือง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง เป็นช่อเชิงลดแน่น มี 7-10 ดอก ก้านช่อดอกยาว 2-6 ซม.

ดอกย่อยไม่มีก้าน เส้นผ่านศูนย์กลาง 1-1.5 ซม. กลีบเลี้ยงมี 5 แฉก กลีบดอก 4 กลีบ โคนกลีบติดกันเป็นหลอดสั้นๆ แต่ละกลีบ ยาว 0.4-0.7 ซม. สีเหลือง หรือ เหลือง-ส้ม เกสรเพศผู้ 4 อัน อยู่เหนือหลอดกลีบดอก ออกดอกประมาณเดือน มกราคม – พฤษภาคม

ผล รูปหัวใจเบี้ยวแบน ขนาด 2-2.5 x 2.5-3 ซม. เปลือกอ่อนนุ่ม สีเหลืองอมเขียว มีขนนุ่มสีเหลืองอมน้ำตาลปกคลุมหนาแน่น ผิวเปลือกมีรอยย่น ปลายผลมีจะงอยสั้น ผลแก่เปลือกจะแตกด้านข้างตามยาวผล และม้วนเป็นหลอดกลม แต่ละผลมี 1 เมล็ด มักขึ้นตามริมชายฝั่งแม่น้ำ ที่เป็นดินเหนียวค่อนข้างแข็ง ไม่พบว่าขึ้นเป็นกลุ่มใหญ่ และมักไม่พบตามริมชายฝั่งทะเล ประโยชน์ด้านสมุนไพร แก่นจะมีรสเค็มเผื่อน ต้นน้ำ แก้วลมในกระดุก แก้วชัย โดยมากใช้คู่กับแก่นแสมสาร เป็นยาขับโลหิตเสียของสตรี



สรรพคุณ : แก้ก้องร่วง สมานแผลในปาก ขับลม ขับปัสสาวะ แก้วชัย แก้วหืด ริดสีดวง ปวดท้อง อาเจียน แก้วพิษจากสัตว์น้ำทุกชนิด โดยเฉพาะ ปลา มีพิษจากทะเลทุกชนิด ขับโลหิตเสียของสตรี

วิธีการปลูก : แก่นไม้ (เนื้อไม้) ต้มเป็น ยาหม้อดื่ม

เปลือกไม้ ต้มอมน้ำสมานแผลในปาก

เปลือก แก้วปวดฟันและรักษาโรคเรื้อรัง

ก้านและใบ เผลารวมควั่น แก้วพิษสัตว์น้ำ

เมล็ดอ่อน นำมาตำพอก เรังฝี่และพอกฝีที่แตกแล้ว ให้ตกสะเก็ดเร็วขึ้น

ลำต้น ขับลม ขับปัสสาวะ แก้วชัย แก้วหืด ริดสีดวง ปวดท้อง อาเจียน นำมาต้ม

แก่น มีรสเค็มเผื่อน ใช้ต้มน้ำแก้วลมในกระดุก แก้วชัย โดยมากจะใช้คู่กับแก่นแสมสาร เป็นยาขับ โลหิตเสียของสตรี



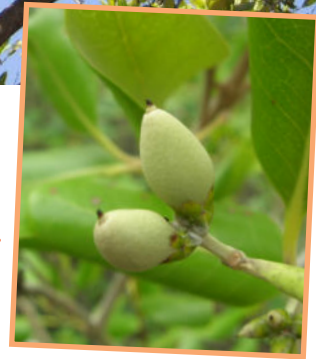
แสมทะเล

Avicennia marina (Forssk.) Vierh.

ชื่อพ้อง : *A. intermedia* Griff.

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : ปิปิต้า (ภูเก็ต); แสมขาว, ฟิฟิเล



เป็นไม้ขนาดเล็ก สูงประมาณ 5-8 เมตร มีลักษณะเป็นพุ่มส่วนใหญ่มีสองลำต้นหรือมากกว่า ไม่มีพุ่มพอน เรือนยอดโปร่งมีรากหายใจรูปคล้ายดินสอ ยาว 10-20 ซม. เนื้อผิวดิน เปลือกเรียบเป็นมัน สีขาวอมเทา หรือขาวอมชมพู ต้นที่อายุมากเปลือกจะหลุดออกเป็นเกล็ดบาง ๆ คล้ายแผ่นกระดาษ และผิวของเปลือกใหม่จะมีสีเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปรี หรือรูปใบหอกแกมรูปไข่ ขนาด 1.5-4 x 3-12 ซม. ปลายใบมน ถึงแหลมเล็กน้อย ฐานใบรูปลิ้น ขอบใบเรียบ ม้วนเข้าหากันทางด้านท้องใบ มีลักษณะคล้ายหลอดกลม ใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ด้านท้องใบขาวอมเทา หรือขาวนวล ก้านใบยาว 0.4-1.4 ซม.

ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง หรือง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง เป็นช่อเชิงลด ก้านช่อดอก ยาว 1.5 ซม. แต่ละช่อมี 8-14 ดอก ช่อดอกย่อยเป็นช่อกระจุก ก้านดอกยาว 0.5-1.5 ซม. ดอกย่อยไม่มีก้าน ดอกมีขนาดเล็ก เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.5 ซม. กลีบเลี้ยง 5 กลีบ ติดคงทน กลีบดอก 4 กลีบ รูปไข่กว้าง ยาว 0.3 ซม. โคนกลีบติดกัน สีส้มอมเหลือง ถึงเหลือง เกสรเพศผู้ 4 อัน ออกดอกประมาณเดือนกุมภาพันธ์ - มิถุนายน

ผล รูปไข่กว้าง เบี้ยว ถึงเกือบกลม แบนด้านข้าง ขนาด 1.5-2 x 1.5-2.5 ซม. เปลือกอ่อนนุ่ม สีเขียวอม เหลือง มีขนนุ่ม ปลายผลไม่มีจะงอย ผลแก่เปลือกจะแตก ด้านข้างตามยาวผล และม้วนเป็นหลอดกลม แต่ละผลมี 1 เมล็ดเป็นไม้เบิกนำที่ขึ้นได้ดีในที่โล่งติดชายฝั่งทะเล หรือพื้นที่ดินเลนงอกใหม่ที่ค่อนข้างเป็นทราย

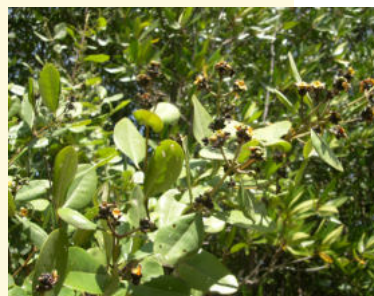


สรรพคุณ : แก้ก้องร่ว สมานแผลในปาก แก้พิษ จากสัตว์น้ำทุกชนิด โดยเฉพาะปลาที่มีพิษจากทะเลทุกชนิด

วิธีการปลูก : แก่นไม้ (เนื้อไม้) ต้มเป็นยาหม้อดื่ม เปลือกไม้ ต้มอมน้ำสมานแผลในปาก ทั้งก้านและใบ เฝารมควัน แก้พิษสัตว์น้ำ แก่นของต้น นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ก้องร่ว

ใบหรือราก แก้พิษปลาหรือสัตว์มีพิษในทะเลอื่นๆ ทำให้ ละเอียดใช้พอกที่แผล หากเป็นพิษงูร้ายแรงตำผสมกับใน เกล็ดพังพอน กระดินและหัวหอม โดยตำให้ละเอียดพอก ที่แผลและละลายน้ำรับประทาน

รากและต้น นำมาต้มน้ำรับประทานวันละ 2 ครั้ง รักษาโรค เบาหวาน สับให้ละเอียด ผสมกับกำแพงเจ็ดชั้น ใบต้น หูกวาง ต้นตายปลาย





หงอนไก่ทะเล

Heritiera littoralis Aiton

ชื่อพ้อง : *H. minor* Lam.

วงศ์ : MALVACEAE

ชื่ออื่น : ไช้ควาย (กระบี่); ดุหน (ตรัง); หงอนไก่ (กลาง, สุราษฎร์ธานี)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงกลาง สูง 5-20 เมตร มีพวงขน้อยลำต้นมักบิด และคดงอ เปลือกสีน้ำตาลถึงเทาเข้ม หยาบเป็นเกล็ด มีรอยแตกเป็นร่องลึก ตามยาว เนื้อไม้สีขาว



ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ อยู่เป็นกลุ่มที่ปลายกิ่ง แผ่นใบรูปรี หรือรูปไข่แกมขอบขนาน ถึงรูปใบหอกแกมรูปไข่ ขนาด 5-9 x 10-22 ซม. ปลายใบกลม หรือเป็นติ่งหนาม ถึงค่อนข้างเรียวแหลม ฐานใบกลมถึงเว้า เล็กน้อย ขอบใบเรียบหรือเป็นคลื่นใบหนา คล้ายแผ่นหนัง ผิวใบด้านบนเกลี้ยงสีเขียวเข้ม ด้านท้องใบมีเกล็ดสีเทา-เงิน หนาแน่น เส้นใบ 7-15 คู่ ปลายเส้นประสานกันก่อนถึงขอบใบ เส้นกลางใบ และเส้นใบเห็นเด่นชัดมากทางด้านท้องใบ ก้านใบค่อนข้างอวบ ยาว 0.5-1.1 ซม.

ดอก ออกตามง่ามใบใกล้ปลายกิ่งเป็นช่อ แยกแขนง ยาว 10-20 ซม. เป็นดอกแยกเพศ อยู่บนต้นเดียวกัน ดอกเล็ก รูปประพัง ยาว 0.3-0.7 ซม. มีขนสั้นนุ่ม ผิวด้านนอก สีน้ำตาล แกมเขียวด้านในสีแดง-ส้ม วงกลีบรวม 4-6 กลีบ รูปสามเหลี่ยมแคบๆ ไม่มีกลีบดอก ดอกเพศผู้ยาว 0.3-0.5 ซม. ดอกเพศเมียยาว 0.3-0.7 ซม. ออกดอกเดือนมีนาคม-พฤษภาคม และเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน

ผล รูปทรงรี ขนาด 4-6 x 5-11 ซม. เปลือกเป็นเส้นใยอัดแน่น ผิวเกลี้ยงเป็นมัน ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีน้ำตาล ด้านบนทางปลายผลมีสันคล้ายคืบ เห็นเด่นชัด เมล็ดค่อนข้างกลม มี 1 เมล็ด มักขึ้นตามด้านในของปายาเลนต่างๆ ไปในเขตนํ้ากร่อยที่ดินค่อนข้างเป็นดินทราย



สรรพคุณ : แก้บิด แก้ท้องเสีย แก้อาเจียน ปากอักเสบ รักษาเหงือก

วิธีการปลูก : เมล็ด ต้มเป็นยาหม้อต้ม

กิ่งอ่อน มีสารแทนนิน ใช้ฉุนรักษาเหงือก

เปลือก ต้มน้ำบ้วนปาก แก้อาเจียน ปากอักเสบ

เมล็ด รับประทาน แก้ท้องเสีย แก้บิด



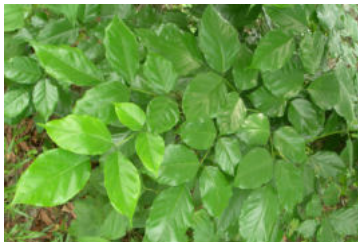
หยีน้ำ

Derris indica (Lamk.) Bennet

ชื่อพ้อง : *Pongamia pinnata* (L.) Pierre

วงศ์ : FABACEAE

ชื่ออื่น : กายี, ราโยด (ใต้); ปากี (มลายู-สงขลา); หยีทะเล



เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลาง สูง 5-15 เมตร เรือนยอดแผ่กว้าง ลำต้นมักคดงอ แตกกิ่งมาก เปลือกเรียบ สีเขียว แกมน้ำตาล ถึงน้ำตาลเทาคล้ำ



ใบ เป็นใบประกอบชั้นเดียว ยาว 10-20 ซม. เฉพาะก้านใบยาว 3-5 ซม. เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ เรียงสลับใบย่อย 5-7 ใบ เรียงตรงข้ามกัน และที่ปลายก้านอีก 12 ใบ ใบย่อยรูปไข่ รูปขอบขนานหรือ รูปขอบขนานแกมรี ขนาด 3-10 x 5-15 ซม. เรียงจากเล็กไปหาใหญ่ ปลายใบเรียวแหลมฐานใบสอบ ขอบใบเรียบ ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้านเส้นใบ 8-10 คู่ ก้านใบย่อยยาว 0.7-1 ซม.

ดอก ออกเป็นช่อตามง่ามใบ แบบช่อกระจุก แต่ละช่อยาว 10-20 ซม. ประกอบด้วยดอกจำนวนมาก ดอกสีขาวก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นสีชมพู วงกลีบเลี้ยงรูปถ้วย วงกลีบดอกรูปวงกลม ยาว 1-1.5 ซม. ออกดอกเดือนมกราคม-พฤษภาคม

ผล เป็นฝัก หนา โป่งออก รูปขอบขนาน โค้งเล็กน้อย ขนาด 2.5-3 x 5-7.5 ซม. ปลายฝักมีจะงอยสั้นๆ ผลเกลี้ยง เมื่อแก่สีน้ำตาลไม่แตก มี 1-2 เมล็ด เมล็ดสีแดงคล้ำ รูปโล่แกมรูปขอบขนาน ยาว 1.5 x 2 ซม. ผลแก่ประมาณเดือนกรกฎาคม - ธันวาคม พบตามริมชายฝั่งแม่น้ำใกล้ทะเล บริเวณที่ดินเป็นดินร่วนปนทราย

สรรพคุณ : แก้ปวดฟัน รักษาแผลในปาก แก้กษามะนาด (เลือดออกตามไรฟัน) แก้ไข้ โรคขาดสารอาหารในเด็ก แก้หิดคัน รักษาโรคผิวหนัง

วิธีการปลูก : เปลือก ต้มผสมอมบ้วนปาก
เปลือก ทบแล้วต้มผสมน้ำ อาบให้เด็ก
เปลือก ตำให้ละเอียด ทาบริเวณที่เป็น รักษาโรคผิวหนัง



หลุมพอทะเล

Intsia bijuga (Colebr.) Kuntze



วงศ์ : FABACEAE

ชื่ออื่น : ประดู่ทะเล (กลาง); จือบาลาโอ๊ะ (มลายู-นราธิวาส)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 20-40 เมตร ผลัดใบ เรือนยอดแผ่กว้าง ลำต้นบางครั้งคดงอ เปลือกเรียบ สีเทาถึงเทาแกมชมพูเปลือกชั้นในสีส้มถึงชมพู

ใบ เป็นใบประกอบปลายคู่ เรียงสลับใบย่อยมักมี 2 คู่ รูปขอบขนาน หรือรูปรีกว้าง ขนาด 4-9 x 5-12 ซม. ปลายใบเว้าปุ่ม หรือ แหลม มนฐานใบมนถึงแหลมเบี้ยวขอบใบเรียบ ใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ก้านใบย่อยยาว 0.5-0.8 ซม. แกนกลางยาว 1.5-5 ซม. ก้านใบยาว 1-3 ซม. โคนก้านขยายใหญ่เส้นใบมี 5-7 คู่



ดอก ออกที่ปลายกิ่งแบบช่อแยกแขนงมีขนสั้นนุ่ม ละอองเรณู ช่อดอกยาว 7-10 ซม. กลีบเลี้ยงยาว 0.8 ซม. โคนกลีบติดกันเป็นหลอด กลีบดอก 1 กลีบ ยาว 1.3-2 ซม. สีขาวหรือชมพู และเปลี่ยนเป็นสีแดงในเวลาต่อมา ขอบกลีบดอกเป็นคลื่น มีขนสั้นนุ่ม แต่ละดอกมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 2-2.5 ซม. ออกดอกประมาณเดือนธันวาคม – เมษายน

ผล เป็นฝักแข็ง แบน รูปขอบขนานขนาด 5-7 x 10-18 ซม. โค้งเล็กน้อยขอบฝักหนา เรียบ ฝักอ่อนสีเขียว บางมาก คล้ายใบเมื่อกำฝักจะหนาขึ้น และเป็นสีน้ำตาลเข้มเมื่อแก่จัดจะแตกออกตามรอยตะเข็บตามยาวฝัก แต่ละฝักมี 4-8 เมล็ด สีน้ำตาลเข้ม รูปไข่ปลายมน โคนตัด ขนาด 2-2.5 x 3 ซม. ผลแก่เดือนกรกฎาคม – กันยายน หลุมพอทะเล ขึ้นตามพื้นที่น้ำกร่อยและชายฝั่งแม่น้ำใกล้ทะเล เนื้อไม้ใช้ก่อสร้างได้ดี

สรรพคุณ : กินแก้ลม จุกเสียด แน่นท้อง

วิธีการปรุงยา : ยอดอ่อน ต้มผสมกับผักปึกไก่ ต้มเป็นยาหม้อดื่ม



หวายลิง

Flagellaria indica L.

วงศ์ : FLAGELLARIACEAE

ชื่ออื่น : หวายเห็บจาก, หวายลี (ใต้)



เป็นไม้เลื้อย ลำต้นแข็งคล้ายหวาย เส้นผ่านศูนย์กลาง 0.3-0.8 ซม. แตกกิ่ง 3-5 เมตร หรือบางครั้งอาจยาวได้ถึง 10 เมตร ลำต้นมีสีเขียว แต่เมื่อลำต้นแก่จะเปลี่ยนเป็นสีเทา ลำต้นเหนียวใช้ทำเชือกและทำเครื่องจักสาน

ใบ เดี่ยว เรียงสลับถึงเวียนสลับเรียวยาว รูปขอบขนานแกมรูปไข่ ถึงรูปใบหอก ขนาด 0.5-2 x 7.5-20 ซม. ปลายใบเรียวยาวมนงอ และ แข็ง ทำหน้าที่เกาะไม้อื่น เพื่อพยุงลำต้นให้เลื้อยทอดสูงขึ้น ฐานใบกว้างมีกาบใบหุ้มรอบลำต้น เรียงเวียนซ้อนทับกันเป็นระยะคล้ายกาบหวาย ไม่มีหนาม

ดอก เล็ก สีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อแยกแขนงสั้น ๆ ที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อประกอบด้วยดอกจำนวนมาก

ผล กลม ปลายผลมีติ่งแหลม ผิวเรียบมัน ผลอ่อนสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเมื่อแก่จัดจะเป็นสีชมพูอมแดงเส้นผ่านศูนย์กลาง 0.5 ซม. แต่ละผลมี 1 เมล็ด พบมากในพื้นที่ป่าชายเลนที่เป็นดินเลนแข็ง มีระดับน้ำท่วมถึงเป็นครั้งคราว



สรรพคุณ : แก้กโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ แก้กพยาธิ แก้กใช้ติชาน ใช้เป็นยาเบื่อ ลดไข้ ไข้กาฬ(แผลกดทับ) รักษาถุงน้ำดีและโลหิต

วิธีการปรุงยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) ต้มเป็นยาหม้อดื่ม หัว ต้มผสมกับน้ำอาบให้เด็กขับพยาธิ ให้เด็กอาบทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 1 เดือน หัวและราก ต้มเป็นยาหม้อดื่มแก้กใช้ติชาน

ผล ใช้เป็นยาเบื่อได้

ต้นและหัว ต้มน้ำดื่ม ลดไข้ ไข้กาฬ (แผลกดทับ) ชัก สลบ หอบ ล้นแข็ง

เหง้า ต้น ใบ ดอก ผล สด ๆ ต้มรับประทานแทนน้ำ แก้กโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ ขับปัสสาวะ

เหง้า ต้มน้ำดื่ม รักษาถุงน้ำดีและโลหิต



หัวร้อยรู

Hydnophytum formicarum Jack

วงศ์ : RUBIACEAE

ชื่ออื่น : กระเช้าผีมด ปุ่มเป้า ร้อยรู ตาลิมา (มลายู - ภาคใต้); ตาลูปู; กระเช้าผีมด (สุราษฎร์ธานี)

เป็นไม้พุ่มเกาะอาศัยบนต้นไม้ใหญ่ โคนลำต้นขยายเป็นหัวขนาดใหญ่ ผิวด้านนอกหยาบเป็นลอนคลื่นสีน้ำตาลอมเทาเลื่อมเป็นมัน เนื้ออวบน้ำหนา ภายในเป็นโพรง มีช่องทะลุถึงกันเป็นที่อยู่ของมดและสัตว์ชนิดอื่น

ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบหนารูปรีถึงรูปขอบขนานแกมรูปไข่กลับ โคนใบแหลมถึงสอบเป็นรูปสามเหลี่ยม ขอบใบเรียบ ปลายใบมนกลม เส้นใบแบบร่างแหขนนก เส้นกลางใบขนาดใหญ่แยกตัว ผิวใบเกลี้ยง ทั้งสองด้าน สีเขียว อ่อนถึงเขียวคล้ำ เนื้อใบอวบน้ำมีก้านใบและหูใบ

ดอก เป็นดอกเดี่ยว แต่มักออกรวมกันเป็นกระจุก 2-5 ดอก ตามง่ามใบหรือรอบข้อ ดอกมีขนาดเล็กคล้ายดอกเข็มมีสีขาว ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์เป็นฤดูกาลออกดอก



ผล เป็นแบบผลมีเนื้อคล้ายผลเมล็ดแข็ง รูปทรงรีถึงไข่กลับ สีเขียวเมื่อเป็นผลอ่อน แต่ถ้าผลแก่เป็นสีส้มถึงแดง เมล็ดแข็ง มี 2 เมล็ด ออกผลในช่วงเดือนพฤษภาคม

สรรพคุณ : หัวบำรุงหัวใจ ขับชีพจร ขับพยาธิ แก้พิษในข้อในกระดูก แก้พิษประดง แก้ข้อเข่าข้อเท้าบวม รักษาโรคปอด รักษาหะเร็ง โรคกระดูก มีอาการเจ็บปวดกระดูกเปราะ ผิวหนังเป็นจ้ำ ผื่น ตับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้พิษอักเสบ ขับบวม แก้พิษไข้ ไข้กาฬ ประดงผื่นคัน น้ำเหลืองเสีย

วิธีการปรุงยา : หัว นำมาต้มเป็นน้ำดื่ม

หัว ใช้ผสมกับสมุนไพรรักษาโรคอื่น ต้มกับน้ำดื่ม ช่วยรักษาโรคปอด

หัว ใช้ตำกิน



เหงือกปลาหมอดอกขาว

Acanthus ebracteatus Vahl

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : เหงือกปลาหมอ (กลาง); แก้มหมอ



ลำต้นอวบ มีหนาม คล้ายกับเหงือกปลาหมอดอกม่วงมากแต่จะขึ้นในบริเวณน้ำกร่อย-จืด จะไม่พบเหงือกปลาหมอดอกขาวในเขตน้ำเค็มจัด

ใบ ใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉากแผ่นใบรูปรี แผ่นใบกว้างจากประมาณกลางใบลงมาทางฐานใบ ขอบใบเว้าหยักเล็กน้อยมีหนามไม่มากนัก

ดอก ดอกบานมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 2-2.5 ซม. วงกลีบดอกสีขาว ใบประดับสั้นกว่ากลีบเลี้ยง จะร่วงไปก่อนระยะดอกบาน มีใบประดับย่อยในระยะแรก แต่จะร่วงหล่นเร็วซึ่งเป็นลักษณะที่แตกต่างไปจากเหงือกปลาหมอดอกม่วง และช่อดอกมีขนาดไม่แน่นอน

ผล ผลสุก สั้นกว่า 2 ซม. ซึ่งสั้นกว่าผลของเหงือกปลาหมอดอกม่วง เมล็ดมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 0.5-0.7 ซม.

สรรพคุณ : แก้อาการเหน็บชา อัมพาต ปวดเมื่อย ปวดฟัน แก้หิด แก้ไอบีบเสมหะ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ฝี ขับโลหิต ขับน้ำเหลืองเสีย แก้ท้องเฟ้อ แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีการปรุงยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) สับตากแห้งบดเป็นผง ต้มเป็นยาหม้อต้ม

ทั้ง 5 ต้มผสมเกลือบัวปากแก้อาการปวดฟัน

ทั้ง 5 ต้มน้ำอาบ ถอนพิษไข้ เม็ดผดผื่นคัน แก้โรคผิวหนังทุกชนิด

ทั้ง 5 ต้มน้ำรับประทาน แก้พิษฝีดาษ ฝีทั้งปวง

ต้น ตำผสมขมิ้นอ้อยใช้พอกฝี

ต้น ตำผสมน้ำมันงา+น้ำผึ้ง รับประทานแก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ต้น ตำผสมพริกไทย อัตรา 2:1 ละลายน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน เป็นยาอายุวัฒนะ

ต้น บดผสมชะเอมเทศละลายน้ำ ทาถูนิ้วเท้าแก้เจ็บหลังเจ็บเอว

ต้น ราก ยาอายุวัฒนะ บดเป็นผงชงกับน้ำร้อน น้ำผึ้ง หรือสุราก็ได้ แก้ลมทั้งปวง แก้ขัดเบา

ต้นสด ตำละเอียด รักษาแผลเรื้อรัง ถอนพิษ

ใบ ต้มผสมกับเปลือกมะเฟือง อบเชย อ่อนแดง น้ำตาลทราย ต้มแก้ไอ

ใบอ่อน ต้มผสมกับเปลือกอบเชยเป็นยาหม้อต้มแก้ท้องเฟ้อ

ฝัก ต้มเป็นยาหม้อต้มขับโลหิต

ยอด ราก ตำปัดที่แผลแมลงสัตว์กัดต่อย หรือใช้เหงือกปลาหมอทั้ง 5 รมควันปิดที่แผล แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ยอด ราก ทั้งห้า หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแห้งนำมาต้มรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร แก้อาการเหน็บชา





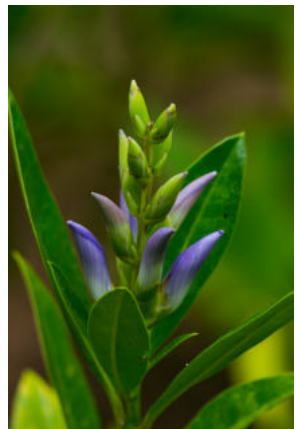
เหงือกปลาหมอดอกม่วง

Acanthus ilicifolius L.

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : แก้มหมอ, แก้มหมอเล (กระบี่); นางเกร็ง, จะเกร็ง, อีเกร็ง (กลาง); เหงือกปลาหมอ, เหงือกปลาหมอน้ำเงิน (ทั่วไป)

เป็นไม้พุ่มลำต้นเลื้อย สูง 1-2 เมตร ไม้มีเนื้อไม้ ลำต้นเป็นโพรงตั้งตรงแต่เมื่ออายุมากจะเอนนอน ลำต้นแก่จะแตกกิ่งออกไป มีรากค้ำจุน และมีรากอากาศจากลำต้นที่เอนนอน



ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตามซำมสลับตั้งฉาก มักมีหนามที่โคนก้านใบ 1 คู่ ใบเกลี้ยง ก้านใบยาว 1-1.5 ซม. แผ่นใบรูปใบหอกกว้าง ขนาด 3-6 x 7-18 ซม. แฉกของฐานใบขอบใบเรียบ ปลายใบกลม หรือเป็นติ่งหนามหรือขอบใบเว้าเป็นลูกคลื่น มีหนามที่ปลายหยัก หนามนี้มักเกิดที่ปลายเส้นใบหลัก และมีหนามขนาดเล็กกว่าแทรกปลายใบเป็นสามเหลี่ยมกว้าง มีหนามที่ปลาย



ดอก ออกที่ปลายกิ่งแบบช่อเชิงลดยาว 10-20 ซม. ดอกย่อยไม่มีก้านดอก ออกรอบแกนประมาณ 20 คู่ ใบประดับล่างสุดของแต่ละเอกลาย 0.5 ซม. ร่วงหลุดเร็ว ใบประดับย่อยด้านข้าง 2 ใบ ยาว 0.7 ซม. เติ้นชัด และติดคงทน วงกลีบเลี้ยงมี 4 แฉก สีเขียวอ่อนถึงสีน้ำตาลอมเขียว แฉกบนใหญ่กว่าแฉกล่าง เป็นดอกสมบูรณ์เพศ วงกลีบดอกสมมาตรด้านข้าง ดอกบานเส้นผ่านศูนย์กลาง 3.5-4 ซม. กลีบในด้านบนสั้นมากกลีบล่างใหญ่มี 3 แฉก สีน้ำเงินอ่อน หรือม่วงอ่อน

ผล เป็นผลแห้งแตก รูปไข่ ขนาด 1-1.5 x 2.5-3 ซม. สีเขียว ถึงน้ำตาลอ่อนผิวเป็นมัน แตกสองซีกตามยาว มีเมล็ด 2-4 เมล็ดรูปร่างแบน เป็นเหลี่ยมยาว 1 ซม. มีรอยย่นที่เมล็ด สีเขียวอมขาว ออกดอกและผลเดือนมกราคม – พฤษภาคม มักขึ้นอยู่ตามพื้นที่ป่าชายเลนที่เป็นพื้นที่โล่ง เป็นดินร่วนเหนียว หรือตามริมชายฝั่งที่เป็นดินเลน จะขึ้นรวมเป็นกลุ่มจำนวนมากหากพื้นที่ถูกเปิดโล่ง

สรรพคุณ : แก้อาการเหน็บชา ริดสีดวง มะเร็ง อัมพาต ปวดเมื่อย ปวดฟัน แก้หิด แก้ไ้ แก้คัน ขับเสมหะ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ฝี แก้ท้องเฟ้อ ขับโลหิต ขับน้ำเหลืองเสีย แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้โรคผิวหนัง



วิธีการปรุงยา : ทั้ง 5 (ราก, ลำต้น, ใบ, ดอก, ผล) ล้างตากแห้งบดเป็นผง ต้มเป็น

ยาหม้อต้ม

ทั้ง 5 ต้มผสมเกลือบัวปากแก้วอาการปวดฟัน

ทั้ง 5 หั่นตากแห้งบดละเอียด ละลายน้ำผึ้งรวงรับประทาน รักษาโรคริดสีดวง มะเร็ง

ทั้ง 5 นำมาต้มน้ำอาบ แก้คัน

ทั้ง 5 หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแห้งนำมาต้มน้ำรับประทาน วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร
แก้เซ็ดเมื่อย แก้เหน็บชา

ทั้ง 5 ตำปะที่แผลแมลงสัตว์กัดต่อย หรือใช้เหงือกปลาหมอทั้ง 5 รุมควั่นปะที่แผล
แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ทั้ง 5 ต้มน้ำรับประทานเช้า-เย็น รักษาโรคปอดและโรคมะเร็ง

ต้น ตำผสมขมิ้นอ้อยใช้พอกฝี

ต้น ตำผสมน้ำมันงา+น้ำผึ้ง รับประทานแก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ต้น ตำผสมพริกไทย อัตรา 2:1 ละลายน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน เป็นยาอายุวัฒนะ

ต้น บดผสมชะเอมเทศละลายน้ำ ทาถูนิ้วแก้เจ็บหลังเจ็บเอว

ใบ ต้มผสมกับเปลือกมะเฟือง อบเชย อ่อนแดง น้ำตาลทราย ต้มแก้ไอ

ใบอ่อน ต้มผสมกับเปลือกอบเชยเป็นยาหม้อต้มแก้ท้องเฟ้อ

ฝัก ต้มเป็นยาหม้อต้มขับโลหิต

ใบหรือทั้งต้น บดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นก้อนเล็กๆ กินวันละ 3 เวลา รักษา
การร้อนในและเป็นยาชูกำลัง

ต้นสด พอกฝี รักษาฝีหนอง แผลที่ถูกงูกัด นำมาตำให้ละเอียด นำมาพอกหรือนำใบ
มาตำเอาน้ำที่ได้รับประทาน

ลำต้นและราก ต้มอาบ หรือใช้รับประทาน แก้พิษไข้ แก้โรคผิวหนัง ทุกชนิด

รายนามหมอยาพื้นบ้าน ผู้รู้ ปรากฏท้องถิ่น ผู้ให้ข้อมูลด้านสมุนไพรจากป่าชายเลน



นายเสริญ เสี่ยงเคราะห์	28 ม.2 บ้านเป็ดใน ต.ห้วงน้ำขาว อ.เมือง จ.ตราด
นายอำนวย ชุมณี	28/2 ม.2 บ้านเป็ดใน ต.ห้วงน้ำขาว อ.เมือง จ.ตราด
นายประหัต จันทสิทธิ์	41/7 ม.9 ต.เนินห้อย อ.แก่งจระยอง
นายชะโลม วงศ์ทิม	55 ม.7 ต.แสมผู้ อ.ประแส จ.ระยอง
นายธนู พูนทวี	41/1 ม.1 ต.บ่อ อ.ขลุง จ.จันทบุรี
นายสมจิตร แก้วกาม	33 ม.3 ต.บางตะบูนออก อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี
นายมนัส มีเอี่ยม	253/7 ม.8 ต.บางขุนไทร อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี
นายชาวลิต นันทมาภา	26/1 ม.4 ต.บางตะบูนออก อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี
นายสุนทร รสดี	55/4 ม.10 ต.บางสะพาน อ.บางสะพานน้อย จ.ประจวบคีรีขันธ์
นายวัชร คุ้มภัย	162 ม. ต.บางวัน อ.เมือง จ. ระนอง
นายสมพร กาญจนพันธ์	159 ม.6 ต.บางวัน อ.คุระบุรี จ.พังงา
นายประสาน โมบทอง	18/2 ม.6 ต.บางเตย อ.เมือง จ.พังงา
นายจำเนียร ถิ่นเกาะยาง	73/4 ม.8 ต.ปากคลอง อ.กลาง จ.ภูเก็ต
นายไพโรจ บุตรเพียน	110 ม.2 ต.ปากคัย อ.เหนือคลอง จ.กระบี่
นายพิสิษฐ ทองคง	226/7 ม.2 ต. คลองท่อมใต้ อ.คลองท่อม จ.กระบี่
นายน้อม อันเี้ยก	60/3 ม.9 ต.ทุ่งกระบือ อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง
นายสมาน มะสะมัน	3 ม.3 ต.ตันหยงโป อ.เมือง จ.สตูล
นายสอน หมดหวัง	16 ม.3 ต.ตันหยงโป อ.เมือง จ.สตูล
นายวาหาบ หมนยาหมื่น	118 ม.2 ต.ตันหยงโป อ.เมือง จ.สตูล
นายประสิทธิ์ เชื้อเอี่ยม	7 ม.7 ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี
นายวันทยุทธ ลิ้มสุวรรณ	39/1 ม.1 ต.พลาญวาส อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี
นายสุวิทย์ ศรีรอด	106/7 ม.1 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช
นางวันดี รัตนะ	85/8 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช
นายสมใจ ไชยสุวรรณ	199/1 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช
นางอำนวยศรี สุทธิช่วย	5/4 ม.4 ต.ขนอม อ.ขนอม จ.นครศรีธรรมราช
นายวิระชัย มะลิวัลย์	138 ม.5 ต.ปากพูน อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
นายลักขิยา สันหละ	9/3 ม.9 ต.คลองใหญ่ ต.ตะโหมด จ.พัทลุง
นายพริ้ง ไชยมนตรี	29 ม.4 ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร จ.สงขลา
นายกระจำจ ปิ่นแก้ว	63 ม.3 ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร จ.สงขลา
นายแซม ปิ่นมณี	ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร จ.สงขลา
นายแวอุเซ็ง ทะยีสอเฮาะ	18/1 ม.2 ต.บางปู อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี

เอกสารอ้างอิง

ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย เต็ม สมิตินันท์ ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม 2557. กรุงเทพฯ : สำนักหอพรรณไม้ สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้และพันธุ์พืช กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, 2557.

เมดไทยดอทคอม. **กำหนดเจ็ดชั้นสรรพคุณและประโยชน์กำหนดเจ็ดชั้น 30 ข้อ!** (ออนไลน์). ถึงได้จาก: <https://medthai.com/กำหนดเจ็ดชั้น/>. เข้าถึงเมื่อ 30 สิงหาคม 2560.

รองศาสตราจารย์ ญัฐวรรธน์ ปภาวลีทธิ. 2555. **พรรณไม้สมุนไพรในป่าชายเลนบ้านทุ่งตะเชะ จังหวัดตรัง**. หจก.ประสพชัยการพิมพ์. กรุงเทพฯ. หน้า 207-281.

สรายุทธ บุญยะเวชชีวิน และรุ่งสุริยา บัวสาลี. 2554. **ป่าชายเลน : นิเวศวิทยาและพรรณไม้**. กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช. กรุงเทพฯ.

ส่วนบริหารจัดการทรัพยากรป่าชายเลนที่ 3 กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. 2551. **คู่มือศึกษาพืชสมุนไพรป่าชายเลน**. บริษัท หาดใหญ่เบสท์เซลล์ แอนด์ เซอร์วิส จำกัด. สงขลา.

สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. 2555. **พันธุ์ไม้ป่าชายเลนในประเทศไทย (ฉบับปรับปรุงใหม่)**. พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพฯ.

สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรป่าชายเลน กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. 2559. **ภูมิปัญญา... เมนูอาหารจากพืชป่าชายเลน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กรุงเทพฯ.



กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง
DEPARTMENT OF MARINE AND COASTAL RESOURCES

