

ตะไคร้

Lemongrass

สรรพคุณ

- ▶ แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ
- ▶ แก้อาการปวดท้องและท้องเสีย
- ▶ แก้อาการปวดท้องและท้องเสีย
- ▶ ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
- ▶ ช่วยรักษาหัวใจตกโรค

<https://www.facebook.com/borungruangfeed9>



ที่มา: Plookprak.com

ที่มา: Kraset Today



ตะไคร้ ชื่อสามัญ Lemongrass ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (DC.) Stapf จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ GRAMINEAE) ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้น้ำ ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

สรรพคุณของตะไคร้

มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้) มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น) สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้อาการปวดท้อง อาการไอ ช่วยรักษาอาการไข้ (ใบสด) ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ (ราก) น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบสด) ใช้เป็นยาแก้ไอเยียน หากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ (หัวตะไคร้) ช่วยแก้อาการกษัยเส้นและแก้ลมใบ (หัวตะไคร้) รักษาโรคหอบหืดด้วยการใช้ต้นตะไคร้ ช่วยแก้อาการเสียดแน่นเสบบริเวณหน้าอก (ราก) ใช้เป็นยาแก้อาการปวดท้องและอาการท้องเสีย (ราก) ช่วยแก้และบรรเทาอาการปวดท้อง ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ (หัวตะไคร้) ช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยในการย่อยอาหาร น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้มีส่วนช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ มีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ ช่วยแก้อาการปัสสาวะพิการและรักษาโรคนี้ว (หัวตะไคร้) ช่วยแก้อาการขัดเบา (หัวตะไคร้) ใช้เป็นยาแก้ขับลม (ต้น) ช่วยรักษาอหิวาตกโรค ช่วยแก้ลมอัมพาต (หัวตะไคร้) ใช้เป็นยารักษาเกลื้อน (หัวตะไคร้) น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ สามารถช่วยต่อต้านเชื้อราบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี ช่วยแก้โรคหนองใน หากนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ

ประโยชน์ของตะไคร้

นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้ ช่วยแก้ปัญหาผมแตกปลาย (ต้น) มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้เป็นอย่างดี กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุงได้เป็นอย่างดี เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิดต่าง ๆ เช่น ยากันยุงตะไคร้หอม สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงอบแห้ง ตะไคร้แห้งสำหรับขงดื่ม นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น มักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ