



# ตุ๊กตา มัชชิต

เป็นการปลูกพืชสมุนไพรในบริเวณครัวเรือน  
ซึ่งสามารถนำเก็บมารักษาเป็นยาได้



# ตุ๊กตา มขี้อุต



## โหระพา

ลำต้นคัมภีร์เป็นยาแก้ปวดกระเพาะ แน่นจุกเสียด ช่วยขับเหงื่อ ขับลม  
เจริญอาหาร



## แค

แก้ปวดไมเกรน นำเอาดอกแคสดทั้งคอกไม่ต้องแกะไส้ ออก 10 ดอก  
ล้างน้ำให้สะอาด นำมาลวกน้ำร้อนกินสดๆ จิ้มกับน้ำพริกต่างๆ หรือนำมาคัม  
กับน้ำแกงจืดกินร้อนๆ วันละ 1 ครั้ง กินต่อเนื่องเป็นเวลา 1 สัปดาห์จะเห็นผล





## ผักขี้

ใช้ใบและยอดอ่อน 1 กำมือ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าโรงให้พอข้น จากนั้นนำมาพอกบริเวณฟกช้ำ และปวดบวม



## หว่าปลี

เพิ่มน้ำมันแม่ลูกอ่อน นำหว่าปลี ครั่งหิว มาล้างน้ำให้สะอาด ต้มกับน้ำร้อนแล้วนำมาจิ้มกับน้ำพริกต่างๆ กิน หรือจะนำมาปรุงเป็นแกงเผ็ดขิงกินทุกวันได้

## กระชาย

รักษาโรคบิด แก้ก้องเคิน ท้องร่วง นำเหง้ากระชายสด 3 เหง้า  
มาบดหรือตำให้ละเอียด จากนั้นฝนกับน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำมากินครั้งละ 2  
ช้อนโต๊ะ





## ๗ กระเจี๊ยบแดง

ขับปัสสาวะ นำกลีบของผลกระเจี๊ยบ 10-20 กลีบ มาล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำมาต้มกับน้ำคั้น เจริญน้ำตาลเล็กน้อย ใช้คั้นหรือจิบวันละ 3 เวลา เช้า-กลางวัน-เย็น



## ขมิ้นชัน

รักษามดผื่นคัน และโรคผิวหนังต่างๆ นำเอาขมิ้นชันแห้งสั๊ก 2-3  
เหง้ามาบดให้เป็นผงละเอียด แล้วทาบริเวณผิวหนังที่เป็นผื่นคัน ตำรับนี้  
สามารถใช้กับเด็กๆ ได้เป็นอย่างดีโดยไม่ต้องกลัวแพ้





## แมงลัก

เป็นยาถ่ายและช่วยระบาย นำเมล็ดแมงลัก 3 ช้อนชา ไปแช่น้ำให้  
พองเสียก่อน จากนั้นจึงดื่มให้หมดในชั่งก่อนเข้านอน หรือในขณะท้อง  
ยังว่าง

