

# พญาอ

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau.

**สารสำคัญ:**

Lupeol,  $\beta$ -Sitosterol, Stigmasterol

**สรรพคุณ:**

ใช้ถอนพิษ แก้ปวดเมื่อยและแผลน้ำร้อนลวก

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

ยอดอ่อนรับประทานเคียงกับน้ำพริก

# ตีปลากิ่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phlogacanthus pulcherrimus* T.Anderson

**สรรพคุณ:**

ยาบำรุงกำลัง แก้ปวดหลังและช่วยทำให้เจริญอาหาร

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นผักเคียงกับน้ำพริกและลาบ

# เทียนพา

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Eupatorium fortunei* Turcz.

**สารสำคัญ:**

Nerylacetate, P-cymene, Neryl acetate,  
5-Methylthymol ether

**สรรพคุณ:**

ทำให้เลือดไหลเวียนดี แก้อาการเวียนและแก้พิษเบื่ออาหาร

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

ใบใช้กินกับลาบ น้ำพริกหรือนำมาบดเป็นผงทำเป็นขางต้ม