

# ส้มควาย

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Garcinia atroviridis*

**สารสำคัญ:**  
Hydroxycitric Acid

**สรรพคุณ:**

ดอก - แก้อาการไอ ขับเสมหะ

ใบสด - แก้อาการท้องผูก

ราก - ใช้ทำเป็นยารักษาเนื้อ

ผล - ลดความอยากอาหาร

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

มีสรรพคุณนิยมนำมาปรุงอาหารใช้ทำน้ำแกงจืดจีน  
หรือทำเป็นเครื่องดื่มลดความอ้วน

# ยายทิบหลาน

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phyllanthus oxyphyllus* Miq.

**สรรพคุณ:**

ช่วยขับปัสสาวะ ท้องอืด และแก้โรคนอนงู้น

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

นำใบอ่อนมาคั้นให้เด็กทารกอาบแก้คันเชื้อ

# ใบก้านทรง

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Colubrina asiatica* (L.) Brongn

**สารสำคัญ:**

Saponin, Lactones, Flavonoid

**สรรพคุณ:**

ราก - แก้อ่อนใน กระหายน้ำ น้ำเหลืองเสีย แก้บวม

เปลือกต้น - ตับน้ำอับแก้มีค้อนคัน แก้บวมทั้งตัว

แก่น้ำเหลืองเสีย และเหน็บชา

**การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:**

ใบอ่อนและยอดอ่อนนำมาลวกหรือ ใช้รับประทานสด  
เป็นผักจิ้ม น้ำพริก