

ใบลิ้นห่าน

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Launaea sarmentosa*

สรรพคุณ:

แก้ปวด ร้อนใน เจ็บคอ ผลใบชองปาก ผิ ผลเมื่อย
ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และแผลอักเสบเป็นหนอง

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

ใช้ได้ทั้งต้นและใบเพื่อนำมาปรุงอาหารโดยผัดน้ำมันหอย
ต้มกะทิ และรับประทานร่วมกับน้ำพริกเป็นผักสดได้



ใบเล็บกระรอก

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Toddalia asiatica (Linn.) Lamk*

สารสำคัญ:

Alkaloid, Tannin, Steroid

สรรพคุณ:

ใบสด - แก้ปวดท้อง ใช้ตำพอกหรือทาแก้โรคผิวหนัง
เปลือก ราก - ขับเหงื่อ บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้ท้องเสีย

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

ยอดอ่อนและใบอ่อนมีกลิ่นหอม ช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี
นำมาทำเป็นผักสดกับลาบหรือน้ำพริก



นกกอน

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Glochidion wallichianum Muell. Arg*

สรรพคุณ:

รากและลำต้นแก้ร้อนใน เป็นยาบำรุง

การใช้แบบพื้นบ้าน /คุณประโยชน์:

ใช้ยอดอ่อน ปรุงอาหาร ชาวใต้ใช้เป็นผักสด
กินกับน้ำพริก แกงและขนมจีน

