

๒๐. ต้นแมงลัก



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Ocimum x citriodorum*

อาณาจักร: Plantae

วงศ์: Lamiaceae

สายพันธุ์ที่เหนือกว่า: สกุลกะเพรา-โหระพา

สปีชีส์: *O. x citriodorum*

ตระกูล: อันดับกะเพรา

สรรพคุณ

ตำรายาไทยมักเรียกผลแมงลักว่าเม็ดแมงลัก ใช้เป็นยาระบายชนิดเพิ่มกาก เพราะเปลือกผลมีสารเมือกซึ่งสามารถพองตัวในน้ำได้ ๔๕ เท่า เหมาะสำหรับ ผู้ที่ไม่ชอบกินอาหารที่มีกากเช่น ผัก ผลไม้ ใช้ผลแมงลัก ๑-๒ ช้อนชา แช่น้ำ ๑ แก้ว จนพองตัวเต็มที่ กินก่อนนอน

ประโยชน์

๑. ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ
๒. แก้อาการท้องผูก
๓. ช่วยสมานแผล ล้างแผลทุกชนิด
๔. แก้อุจจาระแข็ง
๕. แก้อาการ
๖. แก้อาการ
๗. แก้อาการ
๘. แก้อาการ
๙. ช่วยขับเสมหะ
๑๐. แก้อาการ
๑๑. แก้อาการ
๑๒. แก้อาการ
๑๓. แก้อาการ
๑๔. รักษาโรค



...ปรุงเครื่องแกงคลุกเคล้าให้กลิ่นหอม
ให้กลมกล่อมรสลิ้มชิมรสชาติ
จึงใส่ใบแมงลักสักหน่อยนา
คนไปมาสักนิดแล้วปิดไฟ
ขอเรียนเชิญเพื่อนบ้านชิมงานเด็ด
กลมเม็ดเลิศล้ำชวนให้กิน
หากรสชาติไม่ดีให้ติฉิน
หลังจากกินครั้งหน้าจะแก้มือ

