



## รู้จักชื่อวิทยาศาสตร์ ของสะระแหน่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Melissa officinalis*

## ลักษณะของสะระแหน่

**สะระแหน่** เป็นพืชล้มลุกเลื้อยตามพื้นดินที่มีแหล่งกำเนิดในแถบทวีปยุโรปตอนใต้และในแถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน มีกลิ่นหอมและรสชาติคล้ายมะนาว

**ราก** : เป็นรากฝอยขนาดเล็กและสั้น

**ลำต้น** : มีลักษณะเป็นเหลี่ยมสีแดงเข้มไปจนถึงปลายยอด สามารถแตกเหง้าเป็นต้นใหม่และแตกกิ่งแขนงจำนวนมาก

**ใบ** : เป็นใบเดี่ยว ใบมีลักษณะกลมขนาดหัวแม่มือ ใบค่อนข้างหนา ริมใบหยักโดยรอบ ภายในใบเป็นคลื่นยับย่น ปลายใบมนหรือแหลม

**ดอก** : ดอกมักจะออกเป็นช่อ มีสีชมพูอมม่วง

**ผล** : ผลมีลักษณะเป็นรูปกระสวยสีดำขนาดเล็ก

## สรรพคุณของสระแห่น

- สรรพคุณด้านเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย รักษาอาการอ่อนเพลียของร่างกาย ยับยั้งเชื้อโรคและการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย
- สรรพคุณด้านความงาม ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นด้วยการนำใบสระแห่นมาบดแล้วนำมาทาผิว
- สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการ บรรเทาและดับร้อน ขับเหงื่อในร่างกาย บรรเทาอาการเครียด บรรเทาอาการหวัด น้ำมูกไหลและอาการไอ แก้อาการหน้ามีดตาลาย
  1. บรรเทาอาการปวดศีรษะ โมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่งและโล่งคอ ด้วยการดื่มน้ำใบสระแห่น 5 กรัมกับน้ำ 1 ถ้วยผสมเกลือเล็กน้อย วันละ 2 ครั้ง
  2. แก้อาการจากแมลงสัตว์กัดต่อย แก้อาการปวดบวม ผดผื่นคัน ด้วยการนำใบมาตำให้ละเอียดแล้วนำมาพอกบริเวณดังกล่าว
- สรรพคุณด้านประสาทสัมผัสทั้ง 5 บำรุงและรักษาสายตา ระวังกลิ่นปาก
  1. ลดรอยคล้ำใต้ตา ด้วยการนำใบสระแห่นมาบดให้ละเอียด โดยเติมน้ำระหว่างบดด้วยเล็กน้อย จากนั้นใส่น้ำผึ้งแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำมาทาใต้ตาทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก

2. บรรเทาอาการปวดฟัน เจ็บปาก เจ็บลิ้น ปวดคอและรักษาแผลในปาก ด้วยการดื่มน้ำต้มใบสระแห่น

3. บรรเทาอาการปวดหู ด้วยการใช้น้ำคั้นจากใบสระแห่นมาหยอดที่หู

- สรรพคุณด้านป้องกันโรค รักษาโรคหอบหืดและโรคหลอดลมอักเสบ รักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์

- สรรพคุณด้านเลือดในร่างกาย ห้ามเลือดกำเดาไหล ด้วยการใช้สำลีชุบน้ำที่คั้นจากใบสระแห่นหยอดที่รูจมูก

- สรรพคุณด้านระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย ช่วยขับลมในลำไส้และช่วยในการย่อยอาหาร รักษาอาการท้องร่วง ปวดท้องและอาการบิด แก้อาการท้องอืดและท้องเฟ้อ ลดอาการหดเกร็งของลำไส้ รักษาอาการอุจจาระเป็นเลือด

1.แก้อาการจุกเสียดในท้องเด็ก ด้วยการใช้ใบสระแห่นตำให้ละเอียดผสมกับยาหอมแล้วนำมาควาดคอเด็ก

สรรพคุณด้านอื่น ๆ ช่วยผ่อนคลายความกดดันของกล้ามเนื้อซึ่งมาจากความเหนื่อยล้า ช่วยในการไต่ยุงและแมลงต่าง ๆ ด้วยการนำใบมาบดแล้วนำมาทาที่ผิว ช่วยให้หัวใจแข็งแรง