

ชื่อสมุนไพร สะระแหน่

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mentha x cordifolia* Opiz
ex Fresen.

ชื่อสามัญ Kitchen Mint, Marsh Mint

ชื่อท้องถิ่น หอมด่วน หอมเดือน (ภาคเหนือ),
ชะแยะ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), สะระแหน่
สวน (ภาคกลาง), มั้เงาะ สะแน (ภาคใต้)



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ที่มา : Tipsoftree (2564).

ต้น ลำต้นพร้อมเลื้อย มีเฉพาะรากฝอยขนาดเล็ก และสั้น ลำต้นสูงประมาณ 15-30 ซม. ลำต้นมีลักษณะเป็นเหลี่ยม ผิวลำต้นมีสีแดงอมม่วงจนถึงปลายยอด ลำต้นสามารถแตกเหง้าเป็นต้นใหม่จนขยายเป็นกอใหญ่ และแตกกิ่งแขนงจำนวนมาก

ใบ ออกเป็น ใบเดี่ยว และออกเป็นคู่ ตรงข้ามกันบนกิ่ง ลำต้น ใบมีสีเขียว รูปทรงรี กว้างประมาณ 1.5 – 3.5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 2 – 7 เซนติเมตร ผิวใบย่นเป็นลูกคลื่น ขอบใบหยัก ปลายใบมนหรือแหลม

ดอก ออกเป็นช่อ เหนือซอกใบบริเวณปลายยอด แต่ละช่อมีดอกจำนวนมาก ดอกมีสีชมพูอมม่วง ประกอบด้วยกลีบเลี้ยง 5 กลีบ และกลีบดอกที่เชื่อมติดกันเป็นกรวยสั้น 4 กลีบ ภายในดอกมีเกสรตัวผู้ 4 อัน ส่วนเกสรตัวเมียไม่ค่อยพบ

ผล สีดำ ขนาดเล็กรูปกระสวย เปลือกผลเกลี้ยงมัน มักไม่ติดผลให้เห็นบ่อยนัก เพราะมีดอกที่เป็นหมันเป็นส่วนใหญ่

การนำไปใช้ประโยชน์

ใบอ่อน ยอดอ่อนสะระแหน่ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริกหรือรับประทานเป็นผักคู่กับอาหารจำพวกลาบ น้ำตก ซุปหน่อไม้ เป็นต้น บีบสดเพื่อสดุดมจะได้กลิ่นน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้สดชื่น แก้อาการวิงเวียนศีรษะ ใบตากแห้ง นำมาบดเป็นผงบรรจุในแคปซูลรับประทานเป็นยาสมุนไพร น้ำต้มใบสะระแหน่ใช้รดแปลงผัก ป้องกันแมลงศัตรูพืช น้ำมันหอมระเหยใบสะระแหน่ใช้ผสมในเครื่องสำอาง และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ สำหรับเป็นสารให้กลิ่น ตัวทำละลาย และใช้เพื่อป้องกันเชื้อจุลินทรีย์ ช่วยลดรอยคล้ำใต้ตาด้วยการนำใบสะระแหน่มาบดให้ละเอียดโดยเติมน้ำระหว่างบดด้วยเล็กน้อย แล้วใส่น้ำผึ้งตามลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำมาทาใต้ตาทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก

สรรพคุณทางยา

1. ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นด้วยการนำใบสระระแห่นมาบดแล้วนำมาทาผิว
2. ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย
3. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา
4. ช่วยบรรเทาอาการเครียด รักษาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ
5. ช่วยแก้อาการหน้ามีดตาตายด้วยการต้มน้ำต้มใบสระระแห่นกับขิงสด
6. ช่วยรักษาโรคหอบหืด
7. ช่วยรักษาโรคหลอดลมอักเสบ
8. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
9. ช่วยห้ามเลือดกำเดาไหลได้ ด้วยการใช้น้ำที่คั้นจากใบสระระแห่น หยดที่รูจมูก
10. ช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เจ็บปาก เจ็บลิ้น ปวดคอ
11. ช่วยแก้แผลในปากด้วยน้ำสระระแห่น
12. ช่วยรักษาอาการท้องร่วง ปวดท้อง อาการบิด ท้องอืด ท้องเฟ้อ
13. ช่วยรักษาอาการอุจจาระเป็นเลือดด้วยการต้มน้ำต้มใบสระระแห่น
14. ช่วยรักษาและบรรเทาอาการปวดหู
15. ช่วยแก้พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย
16. ช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์

เอกสารอ้างอิง

- เมตไทย. (2563) สระระแห่น. สืบค้น 23 มีนาคม 2565, จาก <https://medthai.com/สระระแห่น/>
- Puechkaset. (2559). สระระแห่น สรรพคุณและการปลูกสระระแห่น. สืบค้น 23 มีนาคม 2565, จาก <https://puechkaset.com/สระระแห่น/>
- Tipsoftree. (2564). สระระแห่น ผักสวนครัวหลากสรรพคุณที่มีทั้งคุณและโทษ. สืบค้น 23 มีนาคม 2565, จาก <https://tipsoftree.com/สระระแห่น-ผักสวนครัวหลาก/>