

กิจกรรมที่ ๓

“สวนสมุนไพรท้องถิ่น ทรงคุณค่า”

ตามโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาส วันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖

สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลนาบินหลา อำเภอเมืองตรังจังหวัดตรัง

- ➡ ศึกษาข้อมูลด้านชีววิทยา กายภาพ โภชนาการ สรรพคุณ การนำไปใช้ประโยชน์
- ➡ จัดทำป้ายชื่อสมุนไพรกำกับบริเวณสมุนไพรใกล้เคียงแต่ละชนิด
- ➡ จัดการพื้นที่สวนสมุนไพรที่กำหนดเป็นแหล่งการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์ การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรอย่างยั่งยืน ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ➡ ภาพถ่ายการดำเนินกิจกรรม (ตามโครงการ)

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
๑.	มะนาว 	น้ำมะนาว - แก้โรคลักปิดลักเปิด (เลือดออกตามไรฟัน) ทำอาหาร ขับเสมหะ ฟอกโลหิต ทำให้ผิวนุ่มนวล แก้ซาง บำรุงเสียง บำรุงโลหิต ขับระดู แก้เจ็บขบ แก้ชาลาย จิบแก้ไอ ดับกลิ่นเหงา ฆ่าพยาธิในท้อง รักษาผม ขับลม รักษาลมพิษ แก้ริดสีดวง แก้กษุขาว แก้พิษยางนอง แก้ไข้ แก้ไข้กาฬ แก้ฝี แก้ปวด แก้อักเสบ ราก - กระทุ้งพิษไข้ ถอนพิษสำแดง แก้กษุทลงลิ้ม แก้ไข้ แก้ไข้กาฬ แก้ฝี แก้ปวด แก้อักเสบ ถอนพิษไข้ กลับไข้ซ้ำ ใบ - ฟอกโลหิต แก้ตับทรุด ดอก - แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและปวดท้อง แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน (เกิดจากราตุไม่ปกติ) แก้ไอ ขับเสมหะ
๒.	ขมิ้น 	รักษาอาการและโรคต่างๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า ๕,๐๐๐ ปี สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย ๙-๑๒ เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้ถูกแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน

๓. ยี่หระ		ใบยี่หระ เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ๆ ลักษณะของเป็นรูปกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ใบสีเขียวสด ผิวใบสากมือ ใบยี่หระมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสร้อน จึงช่วยดับกลิ่นคาวจากอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี ดอกยี่หระ ออกดอกเป็นช่อที่บริเวณปลายยอด ช่อดอกนั้นจัดเป็นแบบ Spike-like raceme ดอกจะบานจากล่างไปหาปลายช่อ โดยแต่ละช่อจะประกอบไปด้วยดอกย่อยขนาดเล็กประมาณ ๕๐-๑๐๐ ดอก ผลยี่หระ หรือ เมล็ดยี่หระ มีลักษณะเป็นรูปกลมรี แต่ละผลมีขนาดประมาณ ๑ มิลลิเมตร เมื่อยังอ่อนจะเป็นสีเขียว แต่พอสุกหรือแก่แล้วจะกลายเป็นสีดำหรือสีน้ำตาลอ่อน ภายในผลมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก ซึ่งผลจะนิยมนำมาตากแห้งหรือนำไปอบแห้งเพื่อใช้ทำเป็นเครื่องเทศที่ใช้ประกอบอาหารเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้อาหารน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น และยังช่วยดับกลิ่นคาวได้ดีเหมือนกับใบ
๔. เตยหอม		ต้นและราก - ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย ใบสด - ตำพอกโรคผิวหนัง - รักษาโรคหืด - น้ำใบเตย ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น - ใช้ผสมอาหาร แต่งกลิ่น ให้สีเขียวแต่งสีขนม
๕. ผักบุ้งแดง		รากผักบุ้ง คุณรู้หรือไม่ว่า รากผักบุ้งที่คนส่วนมากมักจะตัดทิ้งก่อนจะรับประทานนั้นก็มีสรรพคุณทางยาไม่ต่างกัน ใช้แก้โรคหอบหืด บรรเทาอาการไอเรื้อรัง และยังช่วยลดอาการตกขาวในสตรีอีกด้วย นำรากผสมน้ำส้มสายชู คั้นมาบ้วนปากจะช่วยบรรเทาอาการปวดจากฟันผุได้อีกด้วย

		ต้นผักบุ้งสด มีสรรพคุณเป็นยาเย็น ช่วยในการขับร้อน แก้อาการร้อนใน และยังช่วยบำรุงโลหิตอีกด้วย หากต้องการใช้ผักบุ้งในการรักษาแผลร้อนในภายในปากให้นำผักบุ้งสดกับเกลืออมไว้ในปาก ๒ นาที วันละ ๒ ครั้ง และถ้าเป็นผักบุ้งไทยสามารถช่วยลดอาการบวมพองได้ รักษาแผลน้ำร้อนลวก และแก้แสบได้อีกด้วย
๖.	ตะไคร้ 	ทั้งต้น ๑. รสฉุน สุมขุม แก้วหัวดี ปวดศีรษะ ไอ ๒. แก้ก้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ ๓. ทำให้เจริญอาหาร แก้อาการระคายเคืองอาหาร แก้ก้องเสีย ๔. แก้อาการปวดท้อง ปวดเมื่อย ฟกช้ำจากหกล้ม ขาบวม ๕. แก้อาการทางเดินปัสสาวะ นิ่ว ขับปัสสาวะ ประจำเดือนมาผิดปกติ ๖. แก้อาการปัสสาวะเป็นเลือด แก้อาการคัน ราก ๑. แก้อาการแน่น แสบบริเวณหน้าอก ปวดระคายเคืองอาหาร และขับปัสสาวะ ๒. บำรุงไฟธาตุ ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้อาการพิการ ๓. รักษาเกลื้อน แก้อาการขัดเบา ใบสด - มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้ ต้น - มีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้ผดผื่นคัน เป็นยาช่วยให้ลมแบ่งขณะคลอดลูก ใช้ต้บกลืนคาว แก้อาการอาหาร บำรุงไฟธาตุ ให้เจริญ แก้อาการทางเดินปัสสาวะ นิ่ว ขับปัสสาวะพิการ แก้หนองใน
๗.	กล้วยน้ำว้า 	๑. สารต้านอนุมูลอิสระสูง โดยเฉพาะสารฟลาโวนอยด์ ที่มีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ และลดอาการปวดข้อเข่า เป็นต้น ซึ่งสารฟลาโวนอยด์ในกลุ่มผลไม้ที่มีเนื้อสีขาวอย่างกล้วย ก็มีอยู่หลายชนิดเลยทีเดียว ๒. แก้อาการท้องผูก กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีกากใยเยอะพอสมควร และยังเป็นผลไม้ที่น้ำตาลต่ำ สามารถกินครั้งละ ๒ ผลได้โดยไม่ต้องกลัวอ้วน และหากจะกินกล้วยน้ำว้าแก้อาการท้องผูก ให้กินกล้วยน้ำว้าสุกกลาง ๆ ไม่อ่อนเกินไป ไม่ห่ามเกินไป ก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง หรือก่อนนอนทุกวัน

		๓. บรรเทาอาการริดสีดวง อย่างที่บอกว่ากล้วยน้ำว้าจะช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ซึ่งไม่เพียงแต่แก้ท้องผูกได้เท่านั้น แต่ไฟเบอร์ในกล้วยน้ำว้ายังเป็นไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ (เพกติน) ซึ่งจะช่วยเพิ่มเมือกในลำไส้ ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ขับถ่ายง่าย ไม่บาดก้อนริดสีดวงทวาร ด้วยเหตุนี้จึงช่วยบรรเทาอาการริดสีดวงทวารไม่ให้เป็นหนักไปกว่าเดิม และอาจจะช่วยบรรเทาอาการที่เป็นอยู่ได้ด้วย ๔. แก้อาการกระเพาะ ถ้าอยากได้สรรพคุณกล้วยน้ำว้าในเรื่องรักษาโรคกระเพาะ ต้องเลือกกล้วยน้ำว้าดิบ เพราะในกล้วยน้ำว้าดิบจะมีแทนนิน กรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และป้องกันผนังลำไส้ไม่ให้ถูกทำลายโดยเชื้อโรคหรือเอนไซม์ที่มีรสเผ็ดร้อน (จากพริก) จึงช่วยให้อาการแสบท้องของโรคกระเพาะ และแผลในกระเพาะลดน้อยลง ๕. แก้อาการท้องร่วง สารแทนนินในกล้วยน้ำว้าดิบมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของอาการท้องร่วงได้ด้วยเช่นกัน โดยให้นำกล้วยน้ำว้าดิบมาหั่นแล้วตากแห้ง จากนั้นบดเป็นผงแบ่งชงในน้ำร้อนครั้งละ ๑๐ กรัม ต่อน้ำ ๑ แก้ว ดื่มรักษาอาการท้องร่วงได้เลย ๖. ป้องกันโรคโลหิตจาง กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีธาตุเหล็กอยู่ในตัว ช่วยกระตุ้นการสร้างฮีโมโกลบิน ป้องกันภาวะโลหิตจาง ทั้งยังช่วยให้พลังงานกับผู้อ่อนแรงได้ด้วย
๘.	กะเพรา  	๑. แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน (เกิดจากธาตุไม่ปกติ) ๒. ใช้แก้อาการท้องอืดเฟ้อ แน่จุกเสียดและปวดท้อง ๓. แก้ไอและขับเหงื่อ ๔. ขับพยาธิ ๕. ขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ๖. ลดไข้ ๗. เป็นยาอายุวัฒนะ ๘. เป็นยารักษาหูด กลากเกลื้อน ด้านเชื้อรา ๙. เป็นยาสมุนไพร ใช้ไล่ หรือฆ่ายุง ๑๐. เป็นสมุนไพร ไล่แมลงวันทอง

๙.	พริกขี้หนู 	๑. ช่วยลดน้ำหนัก ในพริกขี้หนูมีสาร thermogenic ที่ทำให้เกิดความร้อนภายในร่างกาย ส่งผลให้ระบบการเผาผลาญทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ก็ยังมีสารแอสคอร์บิก ที่ช่วยเปลี่ยนไขมันในร่างกาย ให้เป็นพลังงาน จึงมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ๒. ทำให้แจ่มใส อารมณ์ดี สาร Capsaicin ในพริกขี้หนู นอกจากให้รสเผ็ดจัดจ้านแล้ว ยังเข้าไปกระตุ้นสมองให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส อารมณ์ดี ช่วยลดความเครียดได้ ๓. ช่วยให้เจริญอาหาร เพราะมีรสเผ็ด จึงช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลาย และปลายประสาท ทำให้สมองส่วนกลางรับรู้ถึงความอยากทานอาหาร จนทำให้เราเจริญอาหาร กินข้าวได้อย่างเอร็ดอร่อยมากขึ้น ๔. บำรุงเลือดและหัวใจ อีกหนึ่งคุณสมบัติของสาร Capsaicin คือ สามารถสลายลิ่มเลือด และ ลดการจับตัวของเกล็ดเลือดได้ดี ทำให้เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ลดความดันโลหิต ตลอดจน ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน หรือ โรคหัวใจ ๕. ลดระดับไขมันในเลือด กินพริกขี้หนูเป็นประจำ ช่วยลดระดับไขมันในเลือดได้ เนื่องจากสาร Capsaicin จะช่วยป้องกันไม่ให้ตับสร้างไขมันเลว (LDL) แต่จะส่งเสริมให้มีสร้างไขมันดี (HDL) ทดแทน ทำให้ปริมาณของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดต่ำลง ส่งผลดีต่อสุขภาพ
๑๐.	แก้วมังกร 	๑. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชุ่มชื้น ๒. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยความแก่ชรา และริ้วรอยต่างๆ ๓. ช่วยดีบรีออน ดับกระหายได้เป็นอย่างดี ๔. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ๕. ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดี เนื่องจากมีแคลอรีต่ำ ๖. มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และช่วยป้องกันการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ ๗. มีส่วนในการช่วยรักษาโรคเบาหวาน ๘. ช่วยบรรเทาอาการโรคความดันโลหิตได้ ๙. มีส่วนช่วยบรรเทาอาการของโรคโลหิตจาง ๑๐. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ๑๑. มีส่วนช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง

		๑๒. มีส่วนช่วยป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ๑๓. ช่วยดูดซับสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย ๑๔. ช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายสะดวก ปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ ๑๕. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ๑๖. ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบกำจัดของเสียในร่างกายให้ดียิ่งขึ้น
๑๑.	หม่อน 	๑. ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ น้ำคั้นและสารสกัดจากใบมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด และมีสารสำคัญที่ยับยั้ง oxidation ของ LDL ได้ ๒. ฤทธิ์ยับยั้งการสร้างเมลานิน (melanin) สาร ๒-oxyresveratrol จากกิ่งหม่อน และสาร mulberroside F จากใบและสารสกัดจากเปลือกกราก มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ tyrosinase ซึ่งเกี่ยวข้องในขบวนการสร้างเม็ดสีที่ผิวหนัง จึงมีการนำสารสกัดรากหม่อนมาใช้เป็น whitening agent ในเครื่องสำอาง ๓. ฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สารสกัดด้วยน้ำและสาร (GAL-DNJ) จากใบหม่อน มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในสัตว์ทดลองที่เป็นเบาหวาน และสาร ๑-deoxynojirimycin ,ฤทธิ์แรงในการยับยั้งเอนไซม์ α-glucosidase ของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม จึงช่วยยับยั้งการย่อยแป้งในอาหารช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ใบหม่อนมีศักยภาพในการนำมาใช้ในผู้ป่วยเบาหวานหรือใช้ควบคุมน้ำหนัก ๔. ฤทธิ์ลดความดันโลหิต สารสกัดเอธานอลจากใบและบิหวานอลจากเปลือกกราก มีสารฟลาโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนู ๕. ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาอื่น ๆ เมื่อศึกษาในหลอดทดลองสารสกัดและสารสำคัญจากเปลือกกรากหม่อนมีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ของเชื้อเอชไอวี ฤทธิ์ต้านเชื้อรา และต้านเชื้อไวรัสที่ก่อโรคเริ่มที่อวัยวะเพศ ส่วนการศึกษาในสัตว์ทดลองพบฤทธิ์แก้ไอ ขับปัสสาวะ ลดอาการบวม และฤทธิ์สงบประสาท
๑๒.	ชำ 	- เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเพ้อ ขับลม - แก้อาหารเป็นพิษ - เป็นยาแก้ลมพิษ - เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

		วิธีและปริมาณที่ใช้ : รักษาท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้กท้องเดิน (ที่เรียกโรคปวด) แก้กบิด อาเจียน ปวดท้อง ใช้เหง้าชำแ่สด ยาวประมาณ ๑-๑ ½ นิ้วฟุต (หรือประมาณ ๒ องคุลี) ตำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส ใช้น้ำยาต้ม ครั้งละ ½ ถ้วยแก้ว วันละ ๓ เวลา หลังอาหาร รักษาลมพิษ ใช้เหง้าชำแ่ๆ ที่สด ๑ แ่ง ตำให้ละเอียด เติมห่อโรงพอให้แฉะๆ ใช้ทั้งเนื้อและน้ำ ทาบริเวณที่เป็นลมพิษบ่อยๆ จนกว่าจะดีขึ้น รักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ใช้เหง้าชำแ่ เท้าหัวแม่มือ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าโรง ทาที่เป็นโรคผิวหนังหลายๆ ครั้งจนกว่าจะหาย
๑๓.	ติป्ली 	ราก - แก้กพิษอัมพฤกษ์ อัมพาต พิษปัตคาค แก้กตัวร้อน แก้กพิษคุดทะราดให้ปิดธาตุ แก้กท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้กคุดทะราด เถา - แก้กพิษงู ขับเสมหะ แก้กปวดฟัน ปวดท้อง จุกเสียด แก้กเสมหะพิการ แก้กลมอัมพฤกษ์ แก้กมุตฆาต ใบ - แก้กปวดเมื่อย แก้กเส้นเอ็น ดอก - แก้กอาการคลื่นไส้อาเจียน แก้กจุกเสียดแน่นท้อง ขับลมในลำไส้ให้ผายและเรอ แก้กหืด ไอ แก้กริดสีดวง คุดทะราด แก้กลมวิงเวียน แก้กเสมหะ น้ำลายเหนียว แก้กโศ บำรุงธาตุ แก้กท้องเสีย แก้กปถวีธาตุ ๒๐ ประการ แก้กอัมพาต และเส้นปัตคาค ผลแก่จัด - รสเผ็ดร้อน แก้กลม บำรุงธาตุไฟ แก้กหืดไอ แก้กเสมหะ(หลังเป็นหวัด) แก้กหลอดลมอักเสบ ยาขับระดู ยาธาตุ ทาแก้กปวดเมื่อยและอักเสบของกล้ามเนื้อ แก้กอาการท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อแน่นจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ ใช้ประกอบตำรายาที่ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ธาตุไม่ปกติ (ใช้เป็นยาขับลม แต่ไม่นิยมใช้ โดยมากนำมาเป็นเครื่องเทศ) วิธีและปริมาณที่ใช้ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้อง และแก้กอาการคลื่นไส้อาเจียนที่เกิดจากธาตุไม่ปกติ โดยใช้ผลติป्लीแก่แห้ง ๑ กำมือ (ประมาณ ๑๐-๑๕ ผล) ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าไม่มีผลใช้เถาต้มแทนได้ อาการไอ และขับเสมหะ ใช้ผลแห้งแ่ๆ ประมาณครึ่งผล ผนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือเล็กน้อย กวาดคอก หรือจิบบ่อยๆ ผลติป्लीแห้งใช้เป็นเครื่องเทศ ประกอบอาหาร มีรสเผ็ดร้อน ขม

ป้ายชื่อสมุนไพรเพื่อเป็นแหล่งการเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากสมุนไพร











