

แบบรายงานโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖  
องค์การบริหารส่วนตำบลบึงอู่

\*\*\*\*\*

กิจกรรมที่ ๒. “ปลูกปกรักษ์สมุนไพร” เดือน มิถุนายน ๒๕๖๖



ปลูกสมุนไพร เพิ่มเติม กระเพรา



ตระไคร้

ข่า



กระชายขาว

ชะอม



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้องตี้

\*\*\*\*\*

กิจกรรมที่ ๒. “ปลูกปักษีสมุนไพรร”



ว่านหางจระเข้



ฟ้าทะลายโจร



มะม่วงหาว มะนาวโห่



ชโย



มะกรูด



โหระพา

กิจกรรมที่ ๓ “สวนสมุนไพร ท้องถิ่น ทรงคุณค่า”





๑. การจัดทำป้ายชื่อสมุนไพร  มี  ไม่มี





๒. ข้อมูลสมุนไพร อาทิ ข้อมูลด้านชีวภาพ ภายภาพ โภชนาการ สรรพคุณ การนำไปใช้  มี  ไม่มี

๓. ภาพถ่ายดำเนินกิจกรรม (ไม่จำกัดจำนวนภาพถ่าย)

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
๑.	<p><u>ตะไคร้</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง ช่วยให้ไตทำงานได้ดีอีกทั้งยังช่วยในการชำระล้างและกำจัดของเสียที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย บรรเทาอาการปวดและการอักเสบ ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการปวดและการอักเสบจากโรคไขข้อ ช่วยลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการปวดเมื่อย แก้เคล็ดขัดยอก</li> </ul>
๒.	<p><u>ข่า</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบ – ใช้สำหรับแก้โรคกลากเกลื้อน แก้ปวดเมื่อยบริเวณข้อต่างๆ และช่วยในการฆ่าพยาธิ ให้รสเผ็ดร้อน</li> <li>- ดอก – ใช้สำหรับแก้โรคกลากเกลื้อน ให้รสเผ็ดร้อน</li> <li>- ผล – ช่วยแก้อาการปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน แก้บิด หรือท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้ดีขึ้น ให้รสเผ็ดร้อนฉุน</li> <li>- หน่อ – ช่วยในการบำรุงธาตุไฟ และแก้ลมแน่นหน้าอก ให้รสเผ็ดร้อนหวาน</li> <li>- เหง้า – ใช้ตำกับมะขามเปียกและเกลือให้สตรีรับประทานหลังคลอด ช่วยขับเลือดคาวปลา แก้อาการตกเลือด หรือชักรก นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการปวดท้อง หรือจุกเสียดแน่น ช่วยขับลมให้กระจาย แก้พิษ แก้บิด แก้อาการฟกช้ำ แก้ลมปวง แก้สันนิบาตหน้าเพลิง และแก้โรคกลากเกลื้อน ให้รสเผ็ดร้อนขม</li> <li>- ต้นแก่ – ใช้ตำผสมกับน้ำมันมะพร้าว ช่วยในการแก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อต่างๆ หรือข้อ และแก้ตะคริว ให้รสเผ็ดร้อนซ่า</li> <li>- ราก – ช่วยแก้อาการเหน็บชา แก้เสมหะและโลหิต และช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ให้รสเผ็ดร้อนปร่า</li> </ul>



<p>๓.</p>	<p><u>ว่านหางจระเข้</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สรรพคุณของว่านหางจระเข้ เป็นยาฆ่าเชื้อ ฝาดสมานแผล ห้ามเลือด ในขณะที่เดียวกันก็เป็นตัวกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อให้เจริญเติบโต ทำให้แผลหายเร็วขึ้น ประเทศสหรัฐอเมริกา รัสเซีย ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ได้ทดลองพบว่า ว่านหางจระเข้สามารถนำมาใช้รักษาแผลธรรมดา แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลที่เกิดจากการฉายรังสี ลดอาการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค ...</li> </ul>
<p>๔.</p>	<p><u>ฟ้าทลายโจร</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่</li> <li>- ระวังอาการอักเสบ พวกไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ</li> <li>- รักษาโรคผิวหนังฝี</li> <li>- แก้ติดเชื้อ พวกทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ</li> </ul>
<p>๕.</p>	<p><u>มะม่วงหาวมะนาวโห่</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มะม่วงหาวมะนาวโห่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอย (ผล)</li> <li>- ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (แก่น)</li> <li>- แก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า (เนื้อไม้)</li> <li>- เพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้กับร่างกาย (ผล)</li> <li>- ช่วยให้เจริญอาหาร (ราก)</li> <li>- มีส่วนช่วยลดความอ้วน (ผล)</li> <li>- ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (ผล)</li> </ul>
<p>๖.</p>	<p><u>ชะอม</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากมีวิตามินเอสูง</li> <li>- ยอดชะอมช่วยลดความร้อนในร่างกายได้</li> <li>- ผักสมุนไพรชะอมมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ</li> <li>- ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก</li> <li>- รากชะอมนำมาฝนกินช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดท้อง และช่วยขับลมในลำไส้</li> <li>- มีส่วนช่วยบำรุงเส้นเอ็น</li> <li>- ช่วยแก้อาการลื่นอักเสบเป็นผื่นแดง</li> </ul>

<p>๗.</p>	<p><u>ไชยา</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยย่อยอาหาร แก้ปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดอาการกรดไหลย้อน ผักไชยา ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง ผักไชยา ช่วยลดอาการปวดข้อ บำรุงข้อเข่า ป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม ผักไชยาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความจำ บำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ อีกทั้งผักไชยาทานง่าย อร่อย ปลอดภัย</li> </ul>
<p>๘.</p>	<p><u>กระชายขาว</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระชาย เป็นสมุนไพรที่มีการใช้มาอย่างยาวนาน และนิยมนำมาประกอบอาหาร ซึ่งมีสรรพคุณทางการแพทย์แผนไทย เช่น เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย กระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบการย่อยอาหาร ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เสริมสรรพภาพทางเพศ เป็นต้น</li> </ul>
<p>๙.</p>	<p><u>กระเพรา</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันไข้หวัด บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้จุดเสียดแน่นท้องได้</li> </ul>
<p>๑๐.</p>	<p><u>โหระพา</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องร่วง แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน</li> <li>- นอกจากนี้ ใบโหระพามีสรรพคุณรักษาโรคหวัด รักษาอาการปวดศีรษะ โดยใช้ช่อดอกร้อน ต้มกับน้ำดื่มเป็นชา หรือกินเป็นผักสด ใช้ร่วมกับขิงแก่ไอ และช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน</li> </ul>