

แบบรายงาน

การดำเนินโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ข้อมูลทั่วไป

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น..... องค์การบริหารส่วนตำบลบาราโหม.....
ตำบล.....บาราโหม..... อำเภอ.....เมือง..... จังหวัด.....ปัตตานี.....

ข้อมูลการดำเนินตามโครงการ

กิจกรรมที่ ๑ “สมุนไพรท้องถิ่นเรา”

๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ.....สำนักปลัด..... องค์การบริหารส่วนตำบลบาราโหม.....

๒. สถานที่จัดสวนสมุนไพร พื้นที่ของ อปท. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนในสังกัด
 อื่น ๆ ระบุ.....

๓. พื้นที่ในการปลูก.....๒๐.....ตารางเมตร

๔. รายชื่อพรรณสมุนไพร

๔.๑ ผักเป็ยทะเล

๔.๒ ขลุ่

๔.๓ ไชยา

๔.๔ ใบเตย

๔.๕ ขมิ้น

๔.๖ กะเพรา

๔.๗ ตะไคร้

๔.๘ รวงจืด

๔.๙ หม่อน

๔.๑๐ ว่านหางจระเข้

๔.๑๑ พริก

๔.๑๒ กระสัง

๔.๑๓ โหระพา

๔.๑๔ ผักชี

๔.๑๕ น้ำนมราชสีห์

๔.๑๖ ผักกาดนกเขา

๔.๑๗ ลูกใต้ใบ

กิจกรรมที่ ๒ “ปลูกปักษีรักษ์สมุนไพร”

ภาพถ่ายการดำเนินกิจกรรม (ไม่จำกัดจำนวนภาพถ่าย)

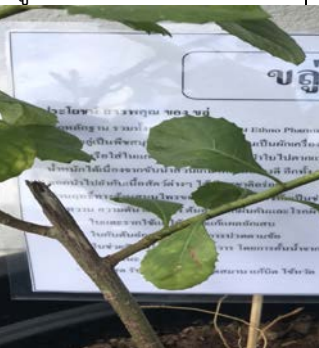





กิจกรรมที่ ๓ “สวนสมุนไพร ท้องถิ่น ทรงคุณค่า”

๑.การจัดทำป้ายชื่อสมุนไพร มี ไม่มี




๒.ข้อมูลสมุนไพร อาทิ ข้อมูลด้านชีวภาพ ภายภาพ โภชนาการ สรรพคุณ การนำไปใช้ประโยชน์ มี ไม่มี





๓.ภาพถ่ายการดำเนินกิจกรรม (ไม่จำกัดจำนวนภาพถ่าย)




ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
๑	<p>ผักเบี้ยทะเล</p> 	<p>๑. ยาแก้เจ็บคอ แก้ไอ ขับเสมหะ ๒. ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ๓. ยาลดความดันโลหิต ๔. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ๕. ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และหลอดเลือด ผักเบี้ยทะเลมีโพแทสเซียมสูงซึ่งช่วยลดความดัน โลหิตและปรับปรุงสุขภาพหัวใจ ๖. ป้องกันมะเร็ง ผักเบี้ยทะเลยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์จากความเสียหายที่อาจนำไปสู่มะเร็ง ๗. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน วิตามิน C ในผักเบี้ยทะเลช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและปกป้องร่างกายจากการติดเชื้อ ๘. ดีต่อสายตา วิตามิน A ในผักเบี้ยทะเลจำเป็นสำหรับการมองเห็นที่ดี ๙. บำรุงกระดูกและฟัน ผักเบี้ยทะเลมีแคลเซียมสูง ซึ่งช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ๑๐. ผักเบี้ยทะเลยังใช้ทำยาสมุนไพรในบางวัฒนธรรม เนื่องจากมีฤทธิ์ขับปัสสาวะและต้านเบาหวาน</p>
๒	<p>ขลุ้</p> 	<p>จากหลักฐาน รวมทั้งจากบทความในด้าน Ethno Pharmacology และจากการแพทย์แผนไทย พบว่า ขลุ้เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงได้ โดยการนำไปไปลวกจิ้มน้ำพริก หรือใส่ในแกงคั่ว นอกจากนั้น ยังนำไปไปตากแห้ง ใช้ทำชา ต้มแก้กระหายน้ำ ช่วยลดน้ำหนักได้เนื่องจากขับน้ำส่วนเกินได้เป็นอย่างดี อีกทั้ง ยอดอ่อนรับประทานโดยทำเป็นแกง ดอกนำไปยำกับเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้ มีรสชาติดูอร่อย</p> <p>ส่วนฤทธิ์ทางด้านสมุนไพรของขลุ้นั้น ทั้งต้นใช้ต้มเป็นช่วยขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต้มอาบ แก้ผื่นคันและโรคผิวหนัง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ใบและรากใช้แก้ไข้ พอกแก้แผลอักเสบ - ใบกับต้นอ่อนใช้รักษาอาการปวดตามข้อ - ใบช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร โดยการคั้นน้ำจากใบสด แก้กระษัย ช่วยในด้านอายุวัฒนะ

		- รากสด รับประทานเพื่อฝาดสมาน แก้บิด ใช้หว่าด
๓	<p>ไชยา</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - ปกป้องหลอดเลือดและหัวใจ - การไหลเวียนของโลหิต - ต้านอนุมูลอิสระ - ลดน้ำตาลในกระแสเลือด - ช่วยลดไขมันในเลือด - ขับปัสสาวะ - ใช้เป็นยาระบาย <p>ซึ่งผักไชยา ยังเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดปริมาณโซเดียม ด้วยการใช้แทนผงชูรสและก่อนรับประทานทุกครั้ง ควรทำให้สุกโดยผ่านความร้อนอย่างน้อย ๑๕ - ๒๐ นาที และไม่ควรรับประทานแบบดิบ เพราะมีสารไชยาไนด์ (<u>“ห้ามกินดิบโดยเด็ดขาด”</u>)</p>
๔	<p>ใบเตย</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบ ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ เพราะใบเตยมีฤทธิ์ลดอัตราการเต้นของหัวใจ จึงช่วยบำรุงหัวใจได้อย่างดี รักษาโรคหัด หรือ โรคผิวหนัง โดยนำใบเตยมาตำแล้วมาพอกบนผิว - รากและลำต้น ใช้รักษาโรคเบาหวาน มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ เเตยหอม ยังช่วยแก้อ่อนเพลีย ดับพิษไข้ และชูกำลังได้อีกด้วย
๕	<p>ขมิ้น</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย ๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง ๔. ขมิ้นชั้นอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก ๕. ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้ ๖. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย ๗. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน ๘. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ๙. ช่วยลดอาการของโรคเกาต์ ๑๐. ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร ๑๑. ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ ๑๒. ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม ๑๓. อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์(ยังไม่ได้รับการยืนยัน) ๑๔. ช่วยลดการอักเสบ ๑๕. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ ๑๖. ช่วยรักษาอาการแพ้และไข้หวัด ๑๗. ช่วยบรรเทาอาการไอ ๑๘. ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวกให้มีอาการดีขึ้น ๑๙. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด ๒๐. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกลบิน ๒๑. ช่วยรักษาแผลที่ปาก ๒๒. ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง ๒๓. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมี

		<p>สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง</p> <p>๒๔.ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชั้นผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมารับประทาน ครั้งละ ๓ เม็ด ๓ เวลา</p> <p>๒๕.ช่วยแก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ๒๖.ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ</p> <p>๒๗.ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้</p> <p>๒๘.ช่วยรักษาอาการลำไส้ใหญ่บวม</p> <p>๒๙.ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร</p> <p>๓๐.ช่วยในการขับลม</p> <p>๓๑.ช่วยบรรเทาอาการนิ่วในถุงน้ำดี</p> <p>๓๒.มีฤทธิ์ในการช่วยขับน้ำดี</p> <p>๓๓.ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้</p> <p>๓๔.ช่วยบำรุงตับ ป้องกันตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ และป้องกันตับจากการถูกทำลายของยาพาราเซตามอล</p> <p>๓๕.ช่วยบำรุงหลอดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง</p> <p>๓๖.ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร</p> <p>๓๗.ช่วยแก้อาการตกเลือด ด้วยการนำขมิ้นสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำปูนใสแล้วรับประทาน</p> <p>๓๘.ช่วยแก้อาการ ตกขาว</p> <p>๓๙.ช่วยรักษาอาการปวดหรืออักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ</p> <p>๔๐.ช่วยแก้อาการน้ำเหลืองเสีย</p> <p>๔๑.ช่วยแก้ผื่นคันตามร่างกาย</p> <p>๔๒.ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคัน</p> <p>๔๓.ช่วยรักษากลาก เกื้อื้อน ด้วยการนำผงขมิ้นผสมกับน้ำ นำมาทาบริเวณที่เป็นกลาก เกื้อื้อนทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง ๔๔.ช่วยรักษาโรคผิวหนังพุพอง ตุ่มหนองให้หายเร็วยิ่งขึ้น</p> <p>๔๕.ช่วยรักษาแผลจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการนำขมิ้น มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำจนละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ มาทาบริเวณดังกล่าว</p> <p>๔๖.มีฤทธิ์ในการต่อต้านและฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง และต่อต้านยีสต์ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ ๔๗.ช่วยต่อต้านปรสิตหรือเชื้ออะมีบาที่เป็นต้นเหตุของโรคบิดได้</p> <p>๔๘.ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส เช่น แบคทีเรียที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร แบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคท้องเสีย แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง เป็นต้น</p> <p>๔๙.มีฤทธิ์ในการต่อต้านการกลายพันธุ์ ต้านสารก่อมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคที่เกิดจากการเสื่อมของร่างกาย และโรคเบาหวาน</p> <p>๕๐.ช่วยสมานแผลตามร่างกายให้หายเร็วยิ่งขึ้น ด้วยการนำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำแล้วทาลงบนบาดแผล และยังช่วยให้บาดแผลไม่ให้เกิดเชื้อของกระต่ายและหนูขาวได้ และสามารถเร่งให้แผลที่ติดเชื้อหายได้</p> <p>๕๑.ขมิ้นยังมีสรรพคุณช่วยในการป้องกัน การงอกของขนอีกด้วย โดยผู้หญิงชาวอินเดียมักนำขมิ้นมาทาผิวเพื่อป้องกันไม่ให้ขนงอก</p> <p>๕๒.ขมิ้นชัน ขัดผิว ใช้ทำทริตเมนต์พอกผิวขัดผิวด้วยขมิ้น ช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวลขาวผ่องใส แต่งตั้ง ด้วยการนำขมิ้นสดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปปั่นรวมกับดินสอพอง ๒-๓ เม็ด แล้วผสมกับมะนาว ๑ ลูก ปั่นจนเข้ากัน นำมาพอก</p>
--	--	---

		<p>หน้าหรือผิวที่งัวประมาณ ๒๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด</p> <p>๕๓.ไขมันเป็นส่วนประกอบของทรีตเมนต์รักษาผิวหนัง สิวผด สิวอุดตัน ๕๔.ไขมันเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในเครื่องสำอางบำรุงผิวต่าง ๆ</p> <p>๕๕.นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืชได้อีกด้วย</p>
๖	<p>กะเพรา</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันอาการหวัด ๒. แก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน ๓. ช่วยขับลมในกระเพาะ แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง ๔. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค และช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้ ๕. ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ในเมนูกะเพรา เช่น ผัดกะเพรา แกงเลียง แกงป่า แกงคั่ว แกงเขียวหวาน ๖. ช่วยลดระดับไขมันในร่างกาย และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จึงช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้
๗	<p>ตะไคร้</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ๒. ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ระบบย่อยอาหารสะอาดขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ๓. ช่วยล้างพิษในร่างกาย เพราะตะไคร้มีคุณสมบัติขับปัสสาวะ ทำให้เราปัสสาวะบ่อยขึ้น สารพิษและกรดยูริกจะถูกขับออกจากร่างกาย ๔. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและช่วยซ่อมแซมระบบประสาทได้ ๕. ช่วยลดอาการอักเสบ ตะไคร้ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายและช่วยบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้ เช่น ปวดฟัน ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ๖. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ๗. ช่วยแก้และบรรเทาอาการหวัด ๘. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง รักษาโรคหอบหืด
๘	<p>รางจืด</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ถอนพิษ ทำลายพิษจากยาฆ่าแมลง ๒. แก่พิษจากการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น แมงดาทะเลปลาปักเป้า แมงป่อง ๓. ถอนพิษจากยาเบื่อชนิดต่างๆ สามารถใช้กับสุนัขหรือ แมวที่โดนยาเบื่อได้ ๔. ต้านพิษจากสารตะกั่วต่อสมอง ๕. ช่วยบรรเทาอาการจากการถอนพิษยาเสพติด ๖. แก่พิษสุราเรื้อรัง ๗. แก่ร้อนใน กระหายน้ำ ๘. ลดไข้ ๙. ลดผื่นคันจากการอาการแพ้ ๑๐. แก้อาการวิงเวียน ปวดศีรษะ อาเจียน ๑๑. แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ๑๒. ลดอาการอักเสบ ๑๓. แก้อาการเมาค้าง
๙	<p>หม่อน</p>	<ol style="list-style-type: none"> ๑. มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ชื่อ Anthocyanin ซึ่งเป็นสารสีม่วงแดง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และป้องกันโรคมะเร็ง ๒. มีวิตามินบี ๖ ช่วยบำรุงเลือด ตับ ไต ลดการเกิดสิว ลดอาการปวดประจำเดือน ๓. ป้องกันและยับยั้งการเกิดลิ่มเลือด ป้องกันเส้นเลือดแตก สาเหตุของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

		
<p>๑ ๒</p>	<p>กระสัง</p> 	<p>นำมาตำพอกหรือคั้นเอาน้ำทาบริเวณฝีที่มีหนอง แผลไฟไหม้ <u>น้ำร้อนลวก</u> หรือบริเวณหัวสิวได้ เนื่องจากมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ แก้อักเสบ ใบสดสามารถรักษาโรคลักปิดลักเปิด แก้ไข้ แก้ปวดข้อ ข้ออักเสบ ในประเทศบังคลาเทศ ใช้ทั้งต้นกระสังมาต้มน้ำรักษาอาการท้องเสีย (เนื่องจากสารแทนนินในต้นกระสังมีสรรพคุณแก้อาการท้องเสีย) นำมาตำพอกบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย หรือบริเวณที่ถูกงูกัดก็ได้เช่นเดียวกัน ในประเทศไนจีเรีย ใช้ใบสดของกระสังรักษาโรคน้ำกัดเท้าและรักษาบาดแผล</p>
<p>๑ ๓</p>	<p>โหระพา</p> 	<ol style="list-style-type: none"> ๑. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ๒. ช่วยลดการอักเสบ ๓. ช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อ^{๑๒} ๔. ช่วยบำรุงสุขภาพตับ ๕. ช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็ง ๖. ช่วยลดเลือนริ้วรอยริ้วรอย^๔ ๗. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ๘. ช่วยบำรุงหลอดเลือดในหัวใจ ๙. ช่วยบรรเทาสุขภาพจิต การรับประทานใบโหระพาที่มีสารอาหารอย่างลูทีน ซีแซนทีน เบต้าแคโรทีน และเบต้า-คริปโตแซนทิน จะช่วยลดความเครียด ๑๐. ต้านอาการซึมเศร้า และช่วยบำรุงความจำ การทำงานของระบบสมอง และลดปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับได้
<p>๑ ๔</p>	<p>ผักชี</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -ช่วยบำรุงรักษาสายตา -ช่วยป้องกันโรคต่อกระจุก -ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด -ช่วยลดระดับไขมันในเลือด -ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ -ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย -ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ -ช่วยแก้อาการหวัด ขับเหงื่อ
<p>๑ ๕</p>	<p>น้ำมันราชสีห์</p>	<p>ต้นน้ำมันราชสีห์มีการนำไปใช้ทางการแพทย์พื้นบ้านในหลายประเทศ ตำราแพทย์แผนไทยใช้ต้นสด เป็นยาแก้บิด ยาบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ แก้ไอหืด แก้อาเจียน ขับน้ำนม แก้ไขมาลาเรีย แก้หืดหอบ แก้แพ้อากาศ แก้กษัย ไตพิการ รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ปัสสาวะเป็นเลือด ฝีในปอด ฝีที่เต้านม รักษาหูดตาปลา</p>

		<p>ถ่ายพยาธิทั้งต้น ใช้ต้มน้ำดื่มระงับอาการชัก แก้ไอ แก้หืด หรือผสม น้ำตาลอ้อย ต้มน้ำดื่มรักษาบิด มูกเลือด ผสมกับรากทับทิม รากส่องฟ้าแดง และดอกโกโก้ ฝนน้ำกินและทา แก้ไขท่ามะลา (อาการไข้หมดสติ และตายโดยไม่ทราบสาเหตุ)</p>
<p>๑ ๖</p>	<p>ผักกาดนกเขา</p> 	<p>๑. ประโยชน์ทางอาหาร ยอดอ่อน ใบอ่อนกินเป็นผักเหนาะ จิ้มน้ำพริก แกงเลียง แกงคั่วพริกกับปลาอย่าง</p> <p>๒. ทางยา ในทางการแพทย์พื้นบ้านนิยมใช้เป็นยาสมุนไพรรักษาโรคหลายประการ ดังนี้</p> <p>๒.๑ ใช้ลำต้นตำให้แหลกคั้นน้ำดื่มเป็นยา แก้เจ็บคอ รักษาโรค บิด และ ท้องร่วง</p> <p>๒.๒ ใช้ทั้งต้นตำให้แหลกพอกหัวฝี และใช้ทาแก้อาการผื่นคัน</p> <p>๒.๓ ใช้รากตำให้แหลกคั้นเอาน้ำดื่ม แก้กามโรคในเด็ก</p> <p>๒.๔ ลำต้น แก้อาการร้อนใน แก้ก้นคอกอักเสบ เจ็บคอ ไพลามทุ่ง</p> <p>๒.๕ ใบ ชงเป็นชาดื่มหลังคลอด ขับประจำเดือน และแก้มดลูกอักเสบ</p>
<p>๑ ๗</p>	<p>ลูกใต้ใบ</p> 	<p>๑. สมุนไพรแก้ไข้ ลูกใต้ใบเป็นสมุนไพรแก้ไข้ได้แทบทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นไข้หวัด ไข้ทับระดู หรือแม้กระทั่งไข้จับสั่น อีกทั้งลูกใต้ใบยังมีสรรพคุณลดความร้อนในร่างกาย ช่วยให้อาการไข้ดีขึ้นได้ โดยวิธีการใช้ลูกใต้ใบแก้ไข้ ให้นำต้นสด ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ปริมาณ ๒ ถ้วยแก้ว จากนั้นเคี่ยวจนเหลือน้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วยแก้ว ทิ้งไว้จนอุ่นพอจิบได้ แล้วรับประทานครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว</p> <p>๒. แก้ไอ ใบอ่อนของต้นใต้ใบมีสรรพคุณแก้ไอในเด็ก โดยนำใบอ่อนของต้นใต้ใบ ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๒ แก้ว เคี่ยวจนเหลือน้ำ ๑ ๑/๒ แก้วแล้วจิบแก้ไอ อีกทั้งน้ำต้มใบอ่อนของลูกใต้ใบยังช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำได้อีกด้วย</p> <p>๓. ขับปัสสาวะ ต้นของลูกใต้ใบมีสรรพคุณขับปัสสาวะ มีฤทธิ์แก้ขัดเบา ขับระดูขาว แก้น้ำดีพิการ แก้กามโรค และแก้ท้องเสียได้ โดยนำต้นสดมาต้มกับน้ำแล้วดื่มเช่นเดิมนอกจากนี้หมอยาพื้นบ้านในแถบประเทศบราซิลและสเปน ยังนิยมนำรากของลูกใต้ใบมาใช้ขับนิ่ว รักษาฝีในถุงน้ำดีและนิ่วในไตได้ อีกทั้งยังนำรากของลูกใต้ใบไปใช้รักษาอาการมีไข้ขาในปัสสาวะ อาการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ทางเดินปัสสาวะ อักเสบ ลดอาการบวม รวมไปถึงช่วยคนที่ เป็นโรคเกาต์ ขับกรดยูริกออกทางปัสสาวะได้อีกด้วย</p> <p>๔. ลูกใต้ใบ บำรุงตับ หมอยาจีนเชื่อว่า การรับประทานลูกใต้ใบจะช่วยกำจัดพิษออกจากตับ รักษาอาการดีซ่าน และช่วยบำรุงตับให้ดีขึ้น โดยจะนำลูกใต้ใบไปต้มน้ำกินเป็นยารักษาอาการดีซ่าน ตัวเหลือง ตาเหลือง นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ สถาบันวิจัยมะเร็งแห่งฟิลาเดลเฟีย สหรัฐอเมริกา และคณะแพทยศาสตร์อินเดียแห่งเมืองมีคราส ซึ่งพบว่า สารสกัดจากลูกใต้ใบมีฤทธิ์บำรุงตับสูงกว่าสมุนไพรชนิดอื่นที่นำมาทดลองพร้อมกัน โดยจากการทดลองพบว่า สารสกัดจากลูกใต้ใบช่วยยับยั้งการสังเคราะห์ดีเอ็นเอของไวรัสตับอักเสบบีได้ดี นอกจากนี้ในตำรายาอายุรเวทอินเดียยังพบว่ามีการนำลูกใต้ใบมารักษาอาการดีซ่านมานานกว่า ๒,๐๐๐ ปี อีกทั้งยังพบว่าประเทศจีน ฟิลิปปินส์ คิวบา ไนจีเรีย แอฟริกาตะวันออกและตะวันตก อเมริกาใต้และอเมริกากลาง ก็มีตำรายาสมุนไพรลูกใต้ใบช่วยแก้อาการดีซ่านด้วยเช่นกัน</p>

		<p>๕. ขับประจำเดือน สำหรับสาว ๆ ที่มีประจำเดือนมาไม่ปกติ ลูกไตโบช่วยแก้ปัญหาโลกแตกนี้ได้ค่ะ เพราะลูกไตโบมีสรรพคุณเป็นยาชั้นดีในการช่วยขับประจำเดือน โดยแค่นำต้นลูกไตโบมาต้มกิน ก็จะช่วยปรับสมดุลเลือดลมในร่างกายเราได้ ทว่าสาว ๆ ที่ประจำเดือนมามากกว่าปกติ ให้นำรากสดของลูกไตโบมาตำผสมกับน้ำข้าวข้าว แล้วคั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม ซึ่งจะช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ ส่วนผู้ที่ป็นไข้ทับระดู ก็นำลูกไตโบทั้ง ๕ มาล้างน้ำสะอาด นำมาตำผสมเหล้าขาว คั้นเฉพาะน้ำยามาดื่มครั้งละ ๑ ถ้วยชา</p> <p>๖. ควบคุมระดับน้ำตาล มีการวิจัยทางเภสัชวิทยาพบว่า สารสกัดของลูกไตโบมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่มีข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยเบาหวานว่า ต้องรับประทานยาแผนปัจจุบันตามแพทย์สั่ง และหมั่นตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอด้วย</p> <p>๗. รักษาแผลอักเสบ แก่ร้อนใน นอกจากลูกไตโบจะสามารถแก้ไข้ได้แล้ว ยังมีงานวิจัยพบว่า ลูกไตโบสามารถแก้อาการปวดข้อ อาการอักเสบต่าง ๆ ได้ โดยทางภาคเหนือมักจะใช้ยอดอ่อนมาต้มกับน้ำแล้วดื่มรักษาอาการปวดกระดูก ปวดข้อ หรือใช้ใบอ่อนมาตำพอกรักษาแผลอักเสบเพื่อให้แผลอักเสบแห้งเร็วขึ้น</p> <p>๘. แก้ปวด ลูกไตโบเป็นสมุนไพรแก้ปวดเมื่อยด้วยเช่นกัน โดยลูกไตโบมีสรรพคุณแก้ปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อย ส่วนวิธีใช้ก็ไม่ยากค่ะ เพียงนำลูกไตโบมาล้างน้ำ และสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง ต้มใส่หม้อดิน นำมาต้มแทนน้ำชาเท่านั้นเอง หรืออีกวิธีคือใช้ต้นสด ๆ ตำผสมกับเหล้า แล้วนำมาพอกแก้ฟกช้ำ ปวดบวมได้</p> <p>๙. แก้ก้น ตำใบของลูกไตโบผสมกับเกลือเพียงเล็กน้อย พอละเอียดแล้วนำน้ำที่คั้นได้จากการตำมาทาผิวหนังบริเวณที่มีอาการคัน สารในใบของลูกไตโบจะช่วยแก้คันได้</p> <p>๑๐. รักษาโรคเรื้อรัง โดยใช้ลูกไตโบประมาณ ๕ ใบ ตำผสมกับเหล้าแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาจากนั้นใช้สำหรับชุน้ำยามาแปะตรงที่เป็นเรื้อรัง เพื่อให้รู้สึกเย็น แล้วอาการเริ่มจะทุเลา</p>
--	--	--

กิจกรรมที่ ๔ “อนุรักษ์สมุนไพรท้องถิ่น”

๑. การดำเนินของ อปท. ในการส่งเสริมสนับสนุน สร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พืชพรรณสมุนไพรให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในชุมชน เช่น การศึกษาดูงาน การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพร

.....

.....

.....

๒. อปท. ได้ดำเนินการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์โครงการให้ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ หรือไม่

- มี เสียงตามสาย
- เว็บไซต์ของ อปท. ระบุ.....www.barahom.go.th.....
- Facebook ของ อปท. ระบุ.....อบต.บาราโหม.....
- Line ระบุ.....
- YouTube ระบุ.....
- ป้าย/ประกาศประชาสัมพันธ์
- อื่น ๆ ระบุ.....

ข้อมูลผู้รายงาน

ชื่อ-สกุล นางโรสุยา หะยีตามะ.....
ตำแหน่ง เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน.....
เบอร์โทรศัพท์ ๐๘-๕๑๙๕-๙๘๒๙.....

หมายเหตุ : จัดส่งแบบรายงานให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นผ่านทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์
saraban_06940110@dla.go.th

ผู้ประสานงาน นางสาวชฎาฉัตร มนต์อริยภรณ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐-๗๓๔๑-๓๑๑๕