

รูปที่ กิจกรรมที่ ๒ “ปลูกปักษีรักษ์สมุนไพรมงคล”
ภาพถ่ายการดำเนินกิจกรรม(ไม่จำกัดจำนวนภาพถ่าย)





ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
๕	<p>ว่านขั้กมดลูก</p> 	<p>ว่านขั้กมดลูก เป็นพืชในสกุล ขมิ้น (Curcuma) ที่มีคุณสมบัติเป็นยาสมุนไพร สรรพคุณก็สอดคล้องตามชื่อคือ ช่วยขั้กมดลูกให้เข้าอู่หลังคลอดบุตร แก้กมดลูกพิการ แก้ปวดมดลูก ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดท้องระหว่างมีประจำเดือน ตกขาว ขับน้ำคาวปลา เหง้าของว่านขั้กมดลูกมีสารกลุ่มไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ซึ่งมีโครงสร้างคล้ายฮอร์โมนเพศ</p>
๖	<p>ขี้เหล็ก</p> 	<p>รสขม เป็นยาระบาย ต้มรับประทานเป็นยาทำให้อ่อนหลับ ลดความดันโลหิต รักษาโรคเส้นประสาท รักษาหืด ล้างศิโรษะรักษารังแค โรคโลหิตพิการ ผายธาตุ ขับพยาธิ ดอกตูมเป็นยาทำให้อ่อนหลับสบายหรือใช้ดอกตูมร่วมกับใบไม้แก่จัดรักษาอาการนอนไม่หลับ ช่วยเจริญอาหาร ลดอาการตื่นเต้นทางประสาท</p>
๗	<p>ใบหมี่</p> 	<p>ใบหมี่ พืชสมุนไพรจากธรรมชาติที่เกิดตามท้องไร่ท้องนา มีสรรพคุณที่โดดเด่น ใบหมี่มีสารสกัดที่ช่วยบำรุงรากผมและหนังศีรษะ ทำให้เส้นผมตกดำ มีคุณสมบัติในการทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ช่วยต้านการอักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยลดการหลุดร่วงของเส้นผม ขจัดรังแค ช่วยลดอาการอักเสบของหนังศีรษะ พร้อมปรับสภาพเส้นผมที่แห้งเสียให้มี</p>
๘	<p>ป่าช้าเหงา</p> 	<p>ป่าช้าเหงา คืออะไร? ต้นป่าช้าเหงา หรือ หนานเฉาเหว่ย เป็นสมุนไพรที่มีถิ่นกำเนิดจากจีน และเป็นพืชกลุ่มเดียวกับฟ้าทลายโจร และพญาอินนิมปลูกเพื่อเป็นสมุนไพร รักษาอาการของโรคต่างๆ ส่วนที่นำมาทานเพื่อบรรเทาอาการของโรคคือ ใบสด ที่มีรสขม</p>

รูปที่ กิจกรรมที่ ๓ “สวนสมุนไพรท้องถิ่น ทรงคุณค่า”

๑. การจัดทำป้ายชื่อสมุนไพร มี ไม่มี

๒. ข้อมูลสมุนไพร อาทิ ข้อมูลด้านชีวภาพ ภายนอกภาพ โภชนาการ สรรพคุณ การนำไปใช้ มี ไม่มี

๓. ภาพถ่ายการดำเนินกิจกรรม(ไม่จำกัดจำนวนภาพถ่าย)

ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
๑	ว่านหางจระเข้ 	ว่านหางจระเข้ เป็นยาฆ่าเชื้อ สมานแผล แผลพุพอง น้ำร้อนลวก ลดอาการปวดแสบ ปวดร้อน จากแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ห้ามเลือด ในขณะเดียวกันก็ใช้ตัวกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อให้เจริญเติบโต ทำให้แผลหายเร็วขึ้น
๒	ตระไคร้หอม 	ตระไคร้หอม รากและ เหง้าสรรพคุณ: น้ำมันหอมระเหยจาก ใบและ กาบใบ ใช้ภายนอก ไล่ยุง แมลง และใบและกาบใบ ขับลมในลำไส้แก้ อาการจุกเสียดแน่น แก้ไข้แก้อาเจียน ในการใช้ผลิตภัณฑ์ผสมตระไคร้หอม ไล่ยุงและแมลง
๓	กระเพรา 	กระเพรา ใบและยอด ทั้งสด และแห้ง มีรสเผ็ดร้อน ฉุน ใช้แก้จุกเสียด แน่นท้อง ไร้กระเพาะ ลดน้ำตาลในเลือด
๔	ใบบัวบก 	ใบบัวบก ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดความดันโลหิตสูงและภาวะหลอดเลือดแข็งตัว เนื่องจากกรดอะซีติกในบัวบกทำให้ความดันโลหิตลดลง มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยทำให้การแข็งตัวของหลอดเลือดลดลง มีผลดีต่อโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด บรรเทาอาการฟกช้ำ ห้อเลือด ช่วยลดการอักเสบ ลดอาการปวดแสบ ปวดร้อน จากแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ
๙	ฟั้ททะลายโจร 	ฟั้ททะลายโจร เป็นสมุนไพรที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาช้านาน และเป็นยาในบัญชชีหลักแห่งชาติที่ผ่านเมื่อปี ๒๕๕๙ มีสรรพคุณบรรเทาอาการเจ็บคอ อาการไอ จึงทำให้เป็นยาที่นิยมใช้รักษาในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-๑๙ อย่างไรก็ตาม มีทั้งข้อมูลที่ว่า ฟั้ททะลายโจรรักษาโรคโควิด-๑๙ ได้จริง บ้างก็ว่าเพียงบรรเทาอาการ หรืออาจมีค่าเตือนว่าเป็นอันตรายต่อตับ บทความนี้จะพาไปทำความรู้จัก “ฟั้ททะลายโจร” ยาทางเลือกรักษาโควิด-๑๙
๑๐	ผักแพ้ว 	ผักแพ้ว ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร ใช้รักษาโรคและอาการต่างๆ ได้แก่ ป้องกันและต่อต้านมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงประสาท ช่วยเจริญอาหาร ขับเหงื่อ รักษาปอด แก้ไอ แก้หอบหืด ช่วยในการขับถ่าย รักษาโรคระเพาะ แก้ท้องเสีย รักษาโรคผิวหนัง ขับปัสสาวะ
๑๑	ยี่หระ 	ยี่หระ ประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ ที่เชื่อว่าอาจส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหาร โดยมีงานวิจัยบางส่วนพบว่าน้ำมันหอมระเหยจากยี่หระช่วยเพิ่มการย่อยโปรตีน ซึ่งช่วยลดอาการป่วยจากกลุ่มอาการลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome) โรคนี้ทำให้เกิดอาการปวดท้อง แน่นท้อง ไม่สบายท้อง มีปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย ท้องผูก ท้องเสีย
๑๒	ใบชะมวง 	ใบชะมวง แก้อาการเหน็บชาใบชะมวง มีวิตามินหลายชนิด ซึ่งรวมถึง วิตามิน B๑ ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยแก้อาการเหน็บชา นอกจากนี้ ยังช่วยบำรุงประสาท ทำให้หัวใจทำงานเป็นปกติ สามารถบรรเทาอาการเมารถ เมารถเมาเรือ เมารถเมาเครื่องบิน ช่วยรักษาโรคงูสวัดดี