

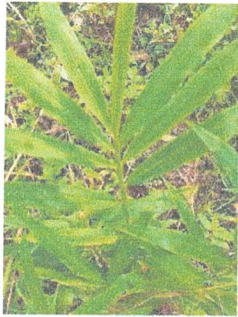
โครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.  
เนื่องในโอกาส วันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

กิจกรรมที่ ๑. สวนสมุนไพรท้องถิ่นเรา.

รายชื่อสมุนไพรที่ทำการปลูกในแปลง ดังนี้

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	หมายเหตุ
๑	ขิง	
๒	ข่า	
๓	ขมิ้นชัน	
๔	ย่านาง	
๕	สาระแหน่	
๖	ตะไคร้หอม	
๗	มะระขี้นก	
๘	ฟ้าทะลายโจร	
๙	ว่านหางจระเข้	
๑๐	ไพล	

## ขิง



“ขิง” เป็นพืชล้มลุกในวงศ์ขิง (Zingiberaceae) มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber officinale* Roscoe และมีชื่อพื้นเมืองอื่นๆอีก เช่น ขิงเผือก (เชียงใหม่) ขิงแดง ขิงแกลง (จันทบุรี) สะแอ (แม่ฮ่องสอน)

ในเหง้าขิงมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ ๑ - ๓ % ขึ้นอยู่กับวิธีปลูกและช่วงการเก็บรักษา เช่น menthol , borneol , fenchone , ๖-shogoal และ ๘-gingerol menthol ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการออกฤทธิ์ สารรสเผ็ดร้อน (pungent) จากเหง้าขิง เรียกว่า gingerols และ shogoals มีฤทธิ์ ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยไขมัน และปกป้องตับจากสารพิษ

ขิงมีฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน จากการเมาเรือ เมาเรือ , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียนในผู้ป่วยหลังการผ่าตัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน ในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน ในหญิงมีครรภ์ , บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้ออ่อนแอเนื่องมาจากการออกกำลังกาย , ฤทธิ์ลดการอักเสบในผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อม , ฤทธิ์ลดการสูญเสียเลือดประจำเดือน , ฤทธิ์ในการรักษาไมเกรนและฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

ขนาดและวิธีใช้

- บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่น จุกเสียด รับประทานวันละ ๒ - ๔ กรัม
- ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนจากการเมาเรือ เมาเรือ รับประทานวันละ ๑ - ๒ กรัม ก่อนเดินทาง ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการ
- ป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน หลังการผ่าตัด รับประทานครั้งละ ๑ กรัม ก่อนการผ่าตัด ๑ ชั่วโมง
- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) เช่น Heparin , Warfarin และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) เช่น Aspirin
- ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคนี้ในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์
- ไม่แนะนำให้รับประทานในเด็กอายุต่ำกว่า ๖ ขวบ

อาการไม่พึงประสงค์อาจพบอาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร อาการระคายเคืองบริเวณปากและคอได้

## สมุนไพร ช่า



ช่า เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า "เหง้า" อยู่ในวงศ์ขิง เป็นไม้ล้มลุก เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารในประเทศไทยและอินโดนีเซีย ช่ามีชื่อสามัญอื่นอีกคือ กฏุกโรหิณี (กลาง) ช่าหยวก (เหนือ) ช่าหลวง (ตะวันออกเฉียงเหนือ,เหนือ) สะเอเซย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) และ สะเออเคย (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน)

ช่าเป็นพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารมากมาย ใช้ใส่ในต้มช่า ต้มยำ น้ำพริกแกงทุกชนิดใส่ช่าเป็นส่วนประกอบ ยกเว้น แกงเหลืองและแกงกอและทางภาคใต้ที่ไม่นิยมใส่ช่า มีบทบาทในการดับกลิ่นคาวของเนื้อและปลา

หน่อช่าอ่อน เป็นหน่อของช่าที่เพิ่งจะแทงยอดออกมาจากลำต้นใต้ดิน ถ้าอายุประมาณ ๓ เดือนเรียกหน่อช่า ถ้าอายุ ๖-๘ เดือนเรียกช่าอ่อน ถ้าอายุมากกว่า ๑ ปีจัดเป็นช่าแก่ ปริมาณน้ำมันหอมระเหยประมาณ ๓% หน่อช่าอ่อนทั้งสดและลวกใช้จิ้มพริกและน้ำพริก นำมายำ

ช่ายังมีฤทธิ์ทางยา เหง้าแก่แก้ปวดท้อง จุกเสียด แน่นท้อง ดอกใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ผลช่วยย่อยอาหาร แก้กลิ้นเหียน อาเจียน ต้นแก่นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้พยาธิ สารสกัดจากช่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย น้ำมันหอมระเหยจากช่ามีฤทธิ์ทำให้ไข่มแมลงฝ่อ กำจัดเชื้อราบางชนิดได้ ใช้ผสมกับสะเดาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดแมลง ช่า ลดการบีบตัวของลำไส้ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษา กลากเกลื้อน

## ใบย่านาง



ใบย่านางเป็นสมุนไพรของภาคอีสานซึ่งมีการกล่าวถึงสรรพคุณทางยาหลายอย่าง เช่น ช่วยรักษาและฟื้นฟูร่างกาย ทำให้อาการเจ็บป่วยดีขึ้น

ใบย่านาง เป็นพืชในตระกูลไม้เลื้อย มีกิ่งอ่อนๆ มีขนอ่อนปกคลุม และออกใบเดี่ยว โดยออกติดกับลำต้นแบบสลับกัน ลักษณะใบจะคล้ายรูปไข่ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม เมื่อต้นแก่แล้วผิวจะมีลักษณะเรียบ รากของต้นจะมีขนาดใหญ่

ใบย่านางเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งสามารถช่วยดับพิษต่างๆ ในร่างกายได้

นอกจากนี้ ยังนิยมนำมาใช้รักษาโรคตั้งแต่สมัยโบราณ โดยใช้เป็นยาได้ทุกส่วน ไม่เฉพาะแต่ส่วนของใบเท่านั้น **คุณค่าทางโภชนาการ**

ใบย่านาง ๑๐๐ กรัม ประกอบไปด้วย

- พลังงาน ๙๕ กิโลแคลอรี
- เส้นใย ๗.๙ กรัม
- วิตามิน และแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไนอาซิน วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี โปแทสเซียม และแทนนิน

### ประโยชน์ของใบย่านาง

ใบย่านางเป็นสมุนไพรที่นิยมนำมาใช้เป็นยาตั้งแต่สมัยโบราณ เพราะมีคุณสมบัติช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย เนื่องจากเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ

สำหรับประโยชน์และสรรพคุณของใบย่านางที่เราจะมาแนะนำเพิ่มเติมนั้น มีดังนี้

#### ๑. เพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย

ใบย่านางมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลภายในร่างกาย ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น และทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นมากกว่าเดิม

#### ๒. ลดความอ่อนเพลีย

สำหรับผู้ที่มักจะมีปัญหาอ่อนล้า อ่อนเพลียเป็นประจำ การรับประทานใบย่านางจะทำให้อาการดีขึ้น หรือสำหรับผู้ที่มีปัญหาอ่อนไม่หลับ ให้รับประทานใบย่านางเป็นประจำ จะทำให้อ่อนหลับได้ง่ายขึ้น ไม่ควรรับประทานในปริมาณมากเกินไปเนื่องจากใบย่านางมีฤทธิ์เย็นอาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืดได้

#### ๓. บำรุงผิวพรรณ

ใบย่านางสามารถช่วยลดริ้วรอยบนใบหน้าได้ เนื่องจากในใบย่านางมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ทำให้ริ้วรอยลดลงอย่างเห็นได้ชัด

#### ๔. ป้องกันมะเร็ง

ไบยานางมีสรรพคุณในการฟื้นฟูเซลล์ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ดีเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง การดื่มน้ำคั้นจากไบยานางบ่อยๆ จะทำให้ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กลงได้

#### ๕. บำรุงอวัยวะภายใน

ไบยานางมีสรรพคุณในการบำรุงตับและไต ช่วยลดระดับความดันโลหิต ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และยังสามารถใช้รักษาอาการอัมพฤกษ์ให้ดีขึ้นได้

#### ๖. เป็นยาอายุวัฒนะ

ส่วนใบของต้นย่านางเป็นส่วนที่ถูกนำมาใช้มากที่สุด เพราะเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระสูง เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น และยังมีสรรพคุณในการป้องกันโรคร้าย เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาอาการภูมิแพ้ ลดระดับความดันโลหิต แก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เป็นต้น

## มะระขี้นก



มะระขี้นกเป็น "ยา" ในการรักษาบรรเทาและป้องกันโรคต่างๆ เช่น ใช้ใบเป็นยาลดไข้ ใช้รากรักษาอาการโลหิตเป็นพิษ ใช้ผลบรรเทาอาการข้ออักเสบและโรคเกาต์ ภายหลังมีผลวิจัยทางการแพทย์ทั้งของไทยและนานาชาติที่อธิบายถึงประโยชน์และสรรพคุณของมะระขี้นกเพิ่มเติมว่า มีสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่สามารถออกฤทธิ์ต้านเบาหวาน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และรักษาระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ

ทั้งนี้ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รายงานผลวิจัยที่ใช้มะระขี้นกทดลองในผู้ป่วยเบาหวาน ด้วยการใช้มะระขี้นกปริมาณ ๒,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๖ เดือน พบว่าไม่มีผลข้างเคียงและไม่เป็นอันตรายต่อดัชนีน้ำตาลในเลือดได้จริง ทำให้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นอาหารและยาในการรักษาโรคเบาหวานได้อย่างปลอดภัย

### กิจกรรมที่ ๒ “ปลูกปกรักษ์สมุนไพร”

รายชื่อผักที่ทำการปลูกในแปลง ดังนี้

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	หมายเหตุ
๑	กระชาย	
๒	ตะไคร้	
๓	กระเจี๊ยบเขียว	
๔	ชะพลู	
๕	กระเพราแดง	
๖	เสาวรส	
๗	พริกไทย	
๘	รางจืด	
๙	เตยหอม	
๑๐	เสาวรส	

## กระชาย



### กระชาย

กระชาย (กระชายขาว, กระชายเหลือง) ชื่อสามัญ Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys, Galingale  
กระชาย ชื่อวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

สมุนไพรกระชาย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพมหานคร), กระชายดำ กะแอน ขิงทราย (มหาสารคาม), จีปู ซีฟู เปาซอเร้าะ เป้าสี่ เป้าะสี่ ระแอน เป้าะซอเร้าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ละแอน (ภาคเหนือ), ขิงจีน เป็นต้น

### ลักษณะของกระชายเหลือง

- **ต้นกระชาย** มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้น แตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่ค่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ ๔-๑๐ เซนติเมตร และกว้างประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มักพบขึ้นในป่าดิบร้อนชื้น
- **ใบกระชาย** คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ ๒-๗ ใบ ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ ๑๒-๕๐ เซนติเมตรและกว้างประมาณ ๕-๑๒ เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม ส่วนปลายใบเรียวแหลม มีขอบเรียบ เส้นกลางใบ ด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ ๗-๒๕ เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลิ้นใบ
- **ดอกกระชาย** ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด มีความยาวประมาณ ๕ เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ ๒ ใบ มีสีขาวหรือสีขาวยอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบหอกกว้างประมาณ ๘ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๓.๕-๔.๕ เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวยอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น ๓ แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวยอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ ๖ เซนติเมตร และปลายแยกเป็น ๓ กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี ๑ กลีบ กว้างประมาณ ๗ มิลลิเมตรและยาวประมาณ ๑.๘ เซนติเมตร ส่วนอีก ๒ กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ ๕ มิลลิเมตร และยาวประมาณ ๑.๕ เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ ๖ อัน แต่มี ๕ อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอก โดย ๒ กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ ๑.๒ เซนติเมตร และยาวประมาณ ๑.๗ เซนติเมตร ส่วนอีก ๓ กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ้ง มีความกว้างประมาณ ๒ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๒.๗ เซนติเมตร และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ ๒.๕ เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็นเส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ ๑ อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย
- **ผลกระชาย** ผลแก่จะแตกเป็น ๓ เสี่ยง มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่

กระชาย มีอยู่ด้วยกัน ๓ ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง และกระชายเหลือง (แต่ในบทความนี้เราจะพูดถึงถึงกระชายเหลืองครับ) โดยกระชายเป็นพืชสมุนไพรที่คนไทยต่างรู้จักกันเป็นอย่างดี สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในแกงป่า หรือผัดต่าง ๆ โดยส่วนที่นิยมนำมาใช้ประกอบอาหารกันมากที่สุดคือ รากสะสมอาหาร หรือที่เรียกว่า "นมกระชาย" ซึ่งรากกระชายนี้จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว สามารถใช้เป็นผักจิ้มได้โดยตรง แต่คนส่วนใหญ่มักจะนิยมนำมาใช้เป็นเครื่องแกงซะมากกว่า เพราะมีคุณสมบัติในการช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์เนื้อปลาได้เป็นอย่างดี

กระชายที่นิยมใช้กันก็คือกระชายเหลืองและกระชายดำ ซึ่งกระชายดำปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยม จนทำให้กระชายเหลืองถูกลดความสำคัญลงไป แต่ว่ากันว่าในด้านสรรพคุณทางยาสมุนไพร กระชายเหลืองนั้นดีกว่ากระชายดำ เพราะบางทีเราก็คิดไปเองว่าสมุนไพรถ้าเป็นสีเข้มกว่าก็น่าจะมีประโยชน์มากกว่า แถมกระชายดำยังได้รับการโปรโมตทางการตลาดอย่างต่อเนื่อง ทำให้คนทั่วไปหลงคิดว่ากระชายดำนั้นดีกว่ากระชายเหลืองนั่นเอง

สมุนไพรกระชาย มีสรรพคุณทางยานานับประการ จนได้ชื่อในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น "โสมไทย" เนื่องจากกระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสองชนิด ทั้งกระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอายุวัฒดินเหมือนกัน แถมยังสามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกันด้วย และในเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างมนุษย์เหมือน ๆ กัน ซึ่งบางครั้งเราจะเรียกโสมว่า "โสมคน" และเรียกกระชายว่า "นมกระชาย" (เนื่องจากกระชายมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับนมผู้หญิงนั่นเอง และบางครั้งก็ดูคล้ายเพศชาย จึงเกิดความเชื่อที่ว่ามันน่าจะมีความเกี่ยวข้องในเรื่องสรรพคุณทางเพศ)



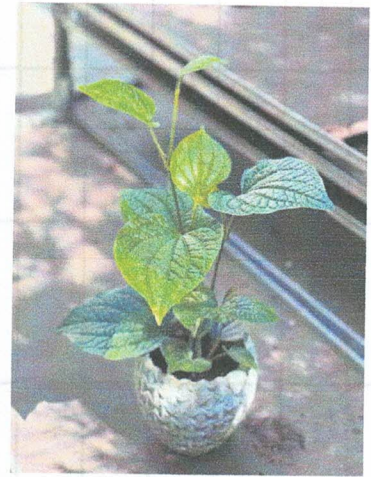
## ตะไคร้



ตะไคร้ ชื่อสามัญ Lemongrass ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (DC.) Stapf จัดอยู่ในวงศ์หญ้า (POACEAE หรือ GRAMINEAE) ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่ยิมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่ยิมนำมาปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย ตะไคร้เป็นทั้งยา รักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

### ประโยชน์ของตะไคร้

นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้ ช่วยแก้ปัญหามดแมลงแตกปลาย (ต้น) มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ จะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่าง ๆ ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้เป็นอย่างดี กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุงได้เป็นอย่างดี เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิดต่าง ๆ เช่น ยากันยุงตะไคร้หอม สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงอบแห้ง ตะไคร้แห้งสำหรับชงดื่ม นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น มักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ



## ใบชะพลู

ชะพลู ชะพลู ชื่อสามัญ Wildbetel leafbush ชะพลู ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย (PIPERACEAE) สมุนไพรชะพลู มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักพลูนก พูลูลิง पुलिङ्ग पुलिङ्गนกะ ผักปุนา (ภาคเหนือ), ผักแค ผักอีเล็ด ผักนางเล็ด (ภาคอีสาน), ช้าพลู (ภาคกลาง), นมวา (ภาคใต้) เป็นต้น ชะพลู มักมีการจำสับสนกับพลูทั้งที่เป็นคนละชนิดกัน ซึ่งใบจะรสไม่จัดเท่ากับพลูและยังมีขนาดเล็กกว่า สำหรับสรรพคุณของชะพลูที่สำคัญนั้นก็ ได้แก่ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ เป็นต้น และประโยชน์ของชะพลูในด้านของสุขภาพนั้นก็คือ มีวิตามินเอและธาตุแคลเซียมในปริมาณสูงเป็นพิเศษ และยังมีธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใยอีกด้วย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น ใบชะพลู หากรับประทานในปริมาณมากหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน แคลเซียมที่มีอยู่ในใบชะพลูจะเปลี่ยนเป็นแคลเซียมออกซาเลต (Oxalate) ซึ่งสารชนิดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคนิ่วในไตได้ ดังนั้นคุณจึงควรดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อให้สารออกซาเลตเจือจางลง และถูกขับออกทางปัสสาวะ หรือจะเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง ๆ เพื่อป้องกันโรคนิ่วก็ทำได้เหมือนกัน เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดคุณควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม



### กะเพราแดง

ชื่อเครื่องยา	กะเพราแดง
ชื่ออื่นๆของเครื่องยา	
ได้จาก	ใบ และยอด, ราก
ชื่อพืชที่ให้เครื่องยา	กะเพราแดง
ชื่ออื่น(ของพืชที่ให้เครื่องยา)	กอมก้อ กอมก้อดง (เชียงใหม่) กะเพรา กะเพราชน กะเพราขาว กะเพราแดง (ภาคกลาง) ห่อขาวชู ห่อตุปูลู (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) อิมคิมหลำ (ฉาน แม่ฮ่องสอน) อีตูไทย (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ)
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L. Geniosporum tenuiflorum (L.) Merr., Lumnitzeria tenuiflora (L.) Spreng., Moschosma tenuiflorum (L.) Heynh., Ocimum anisodorum F.Muell., Ocimum caryophyllum F.Muell., Ocimum hirsutum Benth., Ocimum inodorum Burm.f., Ocimum monachorum L., Ocimum sanctum L., Ocimum scutellarioides Willd. ex Benth., Ocimum subserratum B.Heyne ex Hook.f., Ocimum tomentosum Lam., Plectranthus monachorum
ชื่อพ้อง	
ชื่อวงศ์	Labiatae

#### ลักษณะภายนอกของเครื่องยา:

ใบและลำต้นมีสีเขียวอมม่วงแดง ใบทั้งสองด้านมีขนมากโดยเฉพาะส่วนยอด เนื้อใบบาง ใบรูปร่างรีหรือรีขอบขนาน กว้าง ๑-๒.๕ เซนติเมตร ยาว ๒-๔.๕ เซนติเมตร ปลายใบและโคนใบอาจแหลมหรือมน ขอบใบค่อนข้างหยัก ใบและยอดรสเผ็ดร้อน มีกลิ่นหอม

### กิจกรรมที่ ๓ “สวนสมุนไพร ท้องถิ่น ทรงคุณค่า”.

จัดการพื้นที่สวนสมุนไพรที่กำหนดไว้เพื่อการอนุรักษ์ และเป็นแหล่งการเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรอย่างยั่งยืน ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จัดทำป้ายชื่อสมุนไพรเพื่อเป็นแหล่งการเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากสมุนไพร

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	หมายเหตุ
๑	รางจืดเถา	
๒	มะกรูด	
๓	ขมิ้นชัน	
๔	เสาวรส	
๕	สาระแหน่	
๖	ตะไคร้หอม	
๗	บอระเพ็ด	
๘	ฟ้าทะลายโจร	
๙	ว่านหางจระเข้	
๑๐	ชะพลู	

### กิจกรรมที่ ๔ “อนุรักษ์สมุนไพรท้องถิ่น”

ส่งเสริมสนับสนุน สร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พืชพรรณสมุนไพรให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในชุมชน การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพร

นางอัญญา ๑	นางอัญญา ๑	นางอัญญา ๑
นางอัญญา ๒	นางอัญญา ๒	นางอัญญา ๒
นางอัญญา ๓	นางอัญญา ๓	นางอัญญา ๓
นางอัญญา ๔	นางอัญญา ๔	นางอัญญา ๔
นางอัญญา ๕	นางอัญญา ๕	นางอัญญา ๕
นางอัญญา ๖	นางอัญญา ๖	นางอัญญา ๖
นางอัญญา ๗	นางอัญญา ๗	นางอัญญา ๗
นางอัญญา ๘	นางอัญญา ๘	นางอัญญา ๘
นางอัญญา ๙	นางอัญญา ๙	นางอัญญา ๙
นางอัญญา ๑๐	นางอัญญา ๑๐	นางอัญญา ๑๐

รูปที่ ๔ - ๕ ขบวนปี่พาทย์ ๒๕.๐๓

รูปที่ ๖ - ๗ ขบวนปี่พาทย์ ๒๕.๐๓

รูปที่ ๘ - ๙ ขบวนปี่พาทย์ ๒๕.๐๓

รูปที่ ๑๐ - ๑๑ ขบวนปี่พาทย์ ๒๕.๐๓