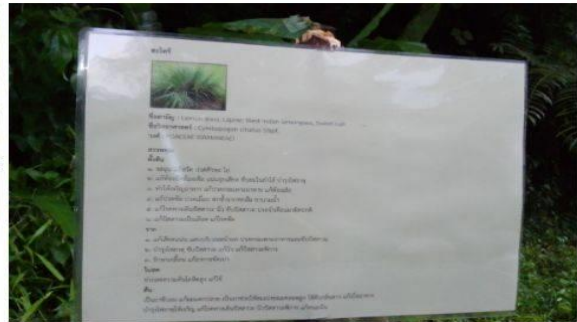


โครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันเฉลิม พระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖
กิจกรรมที่ ๔ “อนุรักษ์สมุนไพรท้องถิ่น”







ข่า



ชื่อสามัญ : Greater Galangal, Galangal.
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alpinia galanga* (L.) Willd.
วงศ์ : ZINGIBERACEAE

สรรพคุณ

๑. ช่วยขับลม แก้อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ
๒. ช่วยให้อย่อยอาหาร ลดการบีบตัวของลำไส้
๓. ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อนได้
๔. ช่วยรักษาอาการข้ออักเสบได้
๕. มีฤทธิ์ขับปัสสาวะในกระเพาะอาหาร

ขิง



ชื่อสามัญ : Ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Roscoe

วงศ์ : Zingiberaceae

สรรพคุณ

เหง้า

รक्तหาวเมศร้อน ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน แก้หอบไอ ขับเสมหะ แก้บิด เจริญอากาศธาตุ สาระสำคัญ
ในน้ำมันหอมระเหย จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้เหง้าแก่ทุบหรือบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม แก้อาการ
คลื่นไส้อาเจียน แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ เหน็บชาตำคั้นอาบร้อนกับน้ำมันมะพร้าว เดิมเภสัชเล็กน้อย จิบน้ำอุ่น ขับเสมหะ

ต้น

รสเมศร้อน ขับลมให้ผายเร็ว แก้จุกเสียด แก้ท้องร่วง

ใบ

รสเมศร้อน บำรุงร่างกาย แก้ฟกช้ำ แก้วิงว แก้ขัดปัสสาวะ แก้โรคตา ฆ่าพยาธิ

ดอก

รสเมศร้อน แก้โรคประสาทซึ่งทำให้ใจขุนมิว ช่วยย่อยอาหาร แก้ขัดปัสสาวะ

ตะไคร้



ชื่อสามัญ : Lemon grass, Lapine, West Indian lemongrass, Sweet rush
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cymbopogon citratus Stapf.
วงศ์ : POACEAE (GRAMINEAE)

สรรพคุณ ทั้งต้น

๑. รสฉุน แก้หวัด ปวดศีรษะ ไอ
๒. แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ
๓. ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย
๔. แก้ปวดข้อ ปวดเมื่อย ฟกช้ำจากหกล้ม ขาบวมบ้ำ
๕. แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว ขับปัสสาวะ ประจำเดือนมาผิดปกติ
๖. แก้ปัสสาวะเป็นเลือด แก้โรคหิด

ราก

๑. แก้เลือดแน่น แสบบริเวณหน้าอก ปวดกระเพาะอาหารและขับปัสสาวะ
๒. บำรุงไฟธาตุ ขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ปัสสาวะพิการ
๓. รักษาเกสื้อน แก้อาการขัดเบา

ใบสด

ช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไอ

ต้น

เป็นยาขับลม แก้ลมแตกปลาย เป็นยาช่วยให้อิ่มเบ่งระคนคลอคลุก ใช้ดับกลิ่นคาว แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุให้เจริญ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่วปัสสาวะพิการ แก้ท้องอืด

กะเพรา



ชื่อสามัญ : Ocimum tenuiflorum L.
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Ocimum tenuiflorum
ชื่อวงศ์ : LABIATAE

สรรพคุณ

๑. มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาการมวนท้อง ช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ด้วย
๒. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยจากอากาศหนาวได้ดี
๓. ช่วยยับยั้งการอักเสบได้เป็นอย่างดี เพราะกะเพรา มีสารระเหยสำคัญที่มีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบได้ ซึ่งให้ผลดีเทียบเท่ากับยาแอสไพริน ที่ลดอาการอักเสบนั่นเอง
๔. กะเพรา ช่วยต่อต้านการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้
๕. ช่วยลดระดับของไขมัน และปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ระดับของน้ำตาลลดลง ช่วยรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน แถมยังมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มไขมันดีในร่างกายด้วย
๖. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดการเกิดกรด แล้วเพิ่มการหลั่งสารเยื่อเมือกในกระเพาะอาหาร ช่วยสมานแผล และป้องกันไม่ให้เยื่อกระเพาะอาหารถูกทำลายได้
๗. กะเพราเป็นยาช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรง สามารถกลับมาทำงานได้ปกติ ลดโอกาสที่จะเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจได้
๘. ช่วยขยายหลอดเลือด สามารถลดความดันเลือดได้ ช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด เพิ่มเวลาในการแข็งตัวของเลือด