

รายงานโครงการ ๑ อปท.๑สวนสมุนไพร เถลิงพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑ “สมุนไพรท้องถิ่นเรา”

๑.๑ กำหนดผู้รับผิดชอบโครงการ ๑ อปท.๑ สวนสมุนไพร เถลิงพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง

๑.๒ พื้นที่ใช้ในการปลูกสมุนไพร ด้านหลังอาคารเรียนโรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง เนื้อที่ ๑๓๕ ตารางเมตร

๑.๓ ข้อมูล พืชพรรณสมุนไพรในท้องถิ่นมีดังนี้

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ๑.ตะไคร้ | ๒.ขิง |
| ๓.ข่า | ๔.ว่านหางจระเข้ |
| ๕.โพล | ๖.กระชาย |
| ๗.กะเพรา | ๘.ยอ |
| ๙.ฟ้าทะลายโจร | ๑๐.อัญชัน |
| ๑๑.เสลดพังพอน | ๑๒.เสลดพังพอนตัวเมีย |
| ๑๓.ขมิ้นชัน | ๑๔.มะนาว |
| ๑๕. มะรุม | ๑๖.เตย |
| ๑๗.พลูคาว | ๑๘.มะม่วงหาว มะนาวโห่ |
| ๑๙.หูเสือ | ๒๐.ผักชีฝรั่ง |
| ๒๑.เนระพูสีไทย | ๒๒.กระเจี๊ยบแดง |
| ๒๓.ชุมเห็ดเทศ | ๒๔.มะขามป้อม |
| ๒๕.มะม่วง | ๒๖.ส้มโอ |

กิจกรรมที่ ๒ “ปลูกป้กรักษาสมุนไพร”
ภาพสมุนไพรในสวน



เนระพูสีไทย



ผักชีฝรั่ง



ขมิ้นชัน



ว่านหางจระเข้



พลูคาว



เสลดพังพอนตัวเมีย



มะนาว



เตยหอม



ส้มโอบ



มะรุม



ตะไคร้



ไพล



มะม่วง



มะม่วงท่าว มะนาวโห่



มะนาว



มะกรูด



สะค้าน



ขิง



มะขามป้อม



ชุมเห็ดเทศ



หญ้าหนวดแมว

กิจกรรมที่ ๓

๑. ชื่อประโยชน์ของสมุนไพร



ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus Stapf. วงศ์ GRAMINEAE วงศ์ GRAMINEAE

สรรพคุณและส่วนที่นำมาใช้เป็นยา

น้ำมันจากใบและต้น - แต่งกลิ่นอาหาร เครื่องดื่ม สบู่

ลำต้นแก่หรือเหง้า - แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ขับประจำเดือน



ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Zingiber officinale Roscoe. ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

สรรพคุณเหง้าแก่ทั้งสดและแห้งใช้เป็นยาขับลม ช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะและขับเหงื่อ ผงขิงแห้งมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมัน ลดการบีบตัวของลำไส้ บรรเทาอาการปวดท้องเกร



ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Languas galaga (Linn). Stuntz ชื่อวงศ์: ZINGIBERACEAE

ชื่อพื้นเมือง: ข่า ข่าใหญ่ ข่าหลวง ข่าหยา (ภาคเหนือ) กุฎกโกโรหินี สะเออเคย

(แม่ฮ่องสอน) สะเซย (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

สรรพคุณเหง้าสดตำผสมกับเหล้าโรง ใช้ทารักษาโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน เหง้าอ่อนต้มเอาน้ำดื่ม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และขับลม ข่าไม่มีฤทธิ์ ก่อกลายพันธุ์และไม่เป็นพิษ



ว่านหางจระเข้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aloe barbadensis* Mill. ชื่อวงศ์: ALOACEAE

ชื่อพื้นเมือง: ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ) หางตะเข้ (ภาคกลาง)

สรรพคุณ: รากสดภายในใบที่ผ่านออกใช้ปิดพอกรักษาแผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลไหม้เกรียม กินรักษาแผลในกระเพาะอาหาร และใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง น้ำยาสีเหลืองจากใบเคี้ยวให้แห้ง เรียกว่า ยาดำ เป็นยาระบายชนิดเพิ่มการบีบตัวของลำไส้ใหญ่



ไพล

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber purpureum* Roscoe

วงศ์ : Zingiberaceae

ชื่ออื่น : ปูลอย ปูเลย ว่านไฟ

สรรพคุณ: ตำรายาไทยใช้เหง้าเป็นยาขับลม ขับประจำเดือน มีฤทธิ์ระบายอ่อน ๆ แก้บิด สมานลำไส้ ยาภายนอกใช้เหง้าสดฝนทาแก้เคล็ดยอก ฟกบวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา สมานแผล จากการวิจัยพบว่าในเหง้ามีน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีคุณสมบัติลดอาการอักเสบและบวม จึงมีการผลิตยาขี้ผึ้งผสมน้ำมันไพล เพื่อใช้เป็นยาทาแก้อาการเคล็ดขัดยอก น้ำมันไพลผสมแอลกอฮอล์สามารถทาแก้นุงได้ นอกจากนี้พบว่าในเหง้ามีสาร ๔-(๔-hydroxy-๑-butenyl) veratrole ซึ่งมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด ได้ทดลองใช้ผงไพล กับผู้ป่วยเด็กที่เป็นหืด สรุปว่าให้ผลดีทั้งในรายที่มีอาการหอบหืดเฉียบพลันและเรื้อรัง



กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Boesenbergia rotunda* (Linn.) Mansf.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่อพื้นเมือง: ชิง กระชาย กะชาย ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพฯ) กระแอม ระแอน (ภาคเหนือ) ชิงทราย (มหาสารคาม) จี๊ปู ซีฟู (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) เป้าะสี่ เป้าะอเร็าะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

สรรพคุณเหง้าใช้แก้โรคในปาก ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง ขับระดูขาว



กะเพา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum sanctum* L.

วงศ์ : Labiatae

ชื่ออื่น : กอมก้อ กอมก้อดง กะเพราขาว กะเพราแดง

สรรพคุณ: ตำรายาไทยใช้ใบหรือทั้งต้นเป็นยาขับลมแก้ปวดท้อง ท้องเสีย และคลื่นไส้อาเจียน นิยมใช้กะเพราแดงมากกว่ากะเพราขาว โดยใช้ยอดสด ๑ กำมือ ต้มพอเดือด ต้มเฉพาะส่วนน้ำ พบว่าฤทธิ์ขับลมเกิดจากน้ำมันหอมระเหย การทดลองในสัตว์ แสดงว่าน้ำสกัดทั้งต้นมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สารสกัดแอลกอฮอล์สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร สาร eugenol ในใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด



ยอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morinda citrifolia* L.

วงศ์ : Rubiaceae

ชื่ออื่น : มะตาเสือ ยอบ้าน

สรรพคุณ: ตำรายาไทยใช้ผลสดดิบหรือห่าม ผานเป็นชั้นบาง ย่างหรือคั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลือง ต้มหรือชงกับน้ำ ต้มแก้คลื่นไส้อาเจียน



ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.) Wall. ex Nees

วงศ์ : Acanthaceae

ชื่ออื่น : คีปิงฮี (จีน) ฟ้าทะลายโจร หญ้าก้านงู น้ำลายพังพอน

สรรพคุณ: ชาวจีนใช้ฟ้าทะลายเป็นยามาแต่โบราณ และมาเป็นที่นิยมใช้ในประเทศไทย เมื่อไม่นานมานี้ โดยใช้เฉพาะใบหรือทั้งต้นบนดินซึ่งเก็บก่อนที่จะมีดอกเป็นยาแก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย แก้ไข้ เป็นยาขมเจริญอาหาร



ดอกอัญชัน

สรรพคุณอัญชัน

น้ำอัญชันมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย

ช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย ดอกอัญชัน มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือดมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือดช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ ช่วยรักษา

อาการมรุ่มง ทาคิ้ว ทาหัว ใช้เป็นยาปลูกผม ปลูกขนช่วยให้ตกเตงางามยิ่งขึ้น (น้ำคั้นจากดอก)ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตันช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตันช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งด้วยสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกายช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ (น้ำคั้นจากดอกสดและใบสด)ช่วยป้องกันโรคต่อกระจก ต้อหิน ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้น



เสลดพังพอนตัวผู้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Barleria lupulina* Lindl.

ชื่อสามัญ : Hop Headed Barleria

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : พิมเสนต้น (ภาคกลาง) ทองระอา ช้องระอา ลิ่นงูเห่า เสลดพังพอนตัวผู้

(กรุงเทพฯ) คันชั่ง (ตาก) อังกาบ อังกาบเมือง (ไทย) ก้านชั่ง (พายัพ)

ชื่อภาษาอังกฤษ

สรรพคุณ :

ราก - แก้กตาเหลือง หน้าเหลือง เมื่อยตัว กินข้าวไม่ได้ แก้เจ็บท้อง แก้ผิดอาหาร ถอนพิษงู พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน

ใบ - ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ลมพิษ รักษาเม็ดผื่นคันตามผิวหนัง แก้โรคเบาหวาน แก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้โรคฝีต่างๆ รักษาโรคคางทูม แก้โรคไฟลามทุ่ง แก้ขยุ้มตีนหมา แก้โรคงูสวัด รักษาโรคเรื้อรัง ถอนพิษจากเม็ดตุ่มฝีดาษ รักษาโรคฝีดาษ แก้ฟกช้ำ แก้ช้ำบวมเนื่องจากถูกของแข็ง ถอนพิษไข้ พิษไข้ทรพิษ แก้ปวดฟัน เหงือกบวม แก่ริดสีดวงทวาร แก่ยุ้งกั้ด แก้พิษไฟลวกน้ำร้อนลวก แก้ปวดจากปลาตุ๊กแทง

ส่วนทั้ง ๕ - ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมีย และใช้แทนเสลดพังพอนตัวเมียได้ แต่ใบเสลดพังพอนตัวเมียมีรสจืด ใบเสลดพังพอนตัวผู้มีรสขมมาก และเสลดพังพอนตัวผู้มีฤทธิ์อ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย



เสลดพังพอนตัวเมีย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Clinacanthus nutans (Burm.f.) Lindau

ชื่อสามัญ Snake Plant

สมุนไพรเสลดพังพอนตัวเมีย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ลิ่นมังกร ผักมันไก่ ผักลิ่นเขียด (เชียงใหม่), พญาปล้องคำ (ลำปาง), เสลดพังพอนตัวเมีย (พิษณุโลก), พญาปล้องดำ พญาปล้องทอง (ภาคกลาง), ลิ่นงูเห่า พญาอ (ทั่วไป), โปะโซ่จาง (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), ชิงเจียน หนิวซิวฮวา (จีนกลาง)

สรรพคุณ : รากและเปลือกต้นใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาบำรุงกำลัง (รากและเปลือกต้น)[๗] ทั้งต้นและใบใช้กินเป็นยาถอนพิษไข้ ดับพิษร้อน (ทั้งต้นและใบ)[๑],[๓] ใช้เป็นยาลดไข้ ด้วยการใช้ใบสด ๑ กำมือ ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำซาวข้าว ใช้พอกบนศีรษะคนไข้ ประมาณ ๓๐ นาที อาการไข้และอาการปวดศีรษะจะหายไป (ใบ)[๖]

ช่วยแก้อาการผิวดำแดง (กินอาหารแสลงไข้ แล้วทำให้โรคกำเริบ) ด้วยการใช้รากสด นำมาต้มกินครั้งละประมาณ ๒ ช้อนแกง (ราก)[๖]

ใช้เป็นยาแก้เจ็บคอ ด้วยการนำใบสดมาเคี้ยวประมาณ ๑๐ ใบ กลืนเอาแต่น้ำยาพอกให้ ยาจืด แล้วจึงคายกากทิ้ง (ใบ)[๖]

ช่วยแก้คางทูม ด้วยการใช้ใบสดประมาณ ๑๐-๑๕ ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าโรง คั้นเอาน้ำมาทาบริเวณที่บวม อาการบวมจะหายไป และอาการเจ็บปวดจะหายไป ภายใน ๓๐ นาที (ใบ)



ขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน หรือขมิ้น, ขมิ้นแกง (Turmeric, Curcuma, Yellow Root) เป็นพืชสมุนไพรจำพวกเหง้า ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ทางภาคใต้หรืออีสานเรียกขมิ้น ส่วนชาว

กะหรี่ปั้วเรียกขมิ้นทอง, ขมิ้นป่า, ขมิ้นหัว, ขมิ้นแดง, ขมิ้นหยวก, ขมิ้นไซ, ขมิ้นดี, พญา
ว่าน, ตายอ เป็นต้น ซึ่งมีถิ่นกำเนิดอยู่ในภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
สรรพคุณของขมิ้นชัน

เหง้า - ช่วยในการแก้ไข้เพื่อดี หรือเพ้อคลั่ง ตลอดจนเป็นไข้เรื้อรัง ช่วย
แก้ปัญหาโรคผิวหนังต่างๆ อาการผอมเหลือง แก้เสมหะและโลหิต รวมทั้งช่วยสมาน
แผล แก้ธาตุพิการ ช่วยสมานแผล แก้ผื่นคัน ไปจนถึงโรคท้องร่วง ขับผายลม ตลอดจน
ช่วยคุมธาตุ ขับกลิ่นและสิ่งสกปรกภายในร่างกายของเราออกมา และรักษาบาดแผลใน
กระเพาะอาหารได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถนำน้ำที่คั้นได้จากเหง้าสดมาหยอดตา
แก้อาการตาบวมหรือแดงได้ด้วย รวมทั้งแก้แผลถลอก ลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
จากผื่นคัน ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ให้รสฝาดหวานเย็น

ผงขมิ้น - ช่วยแก้เม็ดผดผื่นคันบริเวณผิวหนังได้ โดยการนำไปเคี้ยวกับน้ำมันพืช
แล้วผสมน้ำเพื่อทาผิวบริเวณที่มีผดผื่นคัน หรือใช้สำหรับแผลสดก็ได้

ขมิ้นสด - นำไปตำผสมกับดินประสิวเพียงเล็กน้อย และน้ำปูนใส ใช้สำหรับพอก
บาดแผล และแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ดี หรือสามารถนำมารับประทานแก้ท้องร่วง
หรือบิด โดยการนำไปเผาไฟแล้วโขลกผสมกับน้ำปูนใสรับประทาน



มะนาว

มะนาว ชื่อสามัญ Lime

มะนาว ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle จัดอยู่ในวงศ์ส้ม
(RUTACEAE)

สรรพคุณของมะนาว

ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะแก้ไอเจ็บ เป็นลมวิงเวียนศีรษะ เมามากได้ รักษาโรค
ความดันโลหิตสูงและต่ำ

แก้โรคตาแดง แก้ไข้พระศู ด้วยการเอาใบมะนาวประมาณ ๑๐๐ ใบมาต้มกินสามารถ
ช่วยรักษาโรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน ช่วยในการขับเสมหะช่วยแก้ไอ ช่วย
บรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ ช่วยบรรเทาอาการเสียงแหบแห้ง

ช่วยลดอาการเหงือกบวม ใช้เป็นยาบ้วนปาก ด้วยการใช้น้ำมะนาว ๓-๔ หยด ก็จะทำให้
ช่องปากสะอาดมากยิ่งขึ้น

ช่วยแก้ลิ้นเป็นฝ้า ด้วยการใช้น้ำมะนาวเช็ดที่ลิ้นวันละ ๒-๓ ครั้ง ช่วยในการขจัดคราบบูหรี

แก้เล็บขบ ด้วยการนำมะนาวมาผ่าส่วนหัวแล้วคว้านเอาเนื้อข้างในออกเล็กน้อย แล้วใช้ปูนทาบาง ๆ แล้วเอาน้ำสอดเข้าไป

ก้างติดคอ ให้นำน้ำมะนาว ๑ ลูกมาคั้นแล้วเติมเกลือ ใส่น้ำตาลเล็กน้อยแล้วกรอกลงไปให้ตรงกับบริเวณที่ก้างติดคอ อมไว้สักครู่แล้วค่อย ๆ กลืน ก้างปลาจะอ่อนตัวลงแล้วหลุดลงไป ในกระเพาะ ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แน่นท้อง ด้วยการนำน้ำมะนาวมาใช้กินกับน้ำตาล แก้อาการท้องร่วงด้วยการดื่มน้ำมะนาว ช่วยการขับพยาธิไส้เดือนด้วยการดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว ช่วยรักษาอาการท้องผูกด้วยการดื่มน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยก็เป็นยาระบายชั้นดี

ช่วยรักษาโรคกระเพาะด้วยการนำเปลือกมะนาวมาชงกับน้ำอุ่นและดื่มเป็นยา แก้อาการบิดด้วยการใช้มะนาวกับน้ำผึ้งอย่างละเท่า ๆ กัน แล้วนำมาดื่ม แก้อาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย ด้วยการใช้ใบมะนาวสดตำกับน้ำตาลแดงแล้วนำมาดื่ม



ชื่อสมุนไพร มะรุม

ชื่ออื่นๆ ผักอีฮีม ผักอีฮูม มะค้อนก้อม (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ Moringa oleifera Lam.

ชื่อวงศ์ Moringaceae

สรรพคุณ

ตำรายาไทย ใบสด ใบมีรสเผื่อน มีวิตามินซีและเอมาก ใช้เป็นยากินแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเยื่อเมือกอักเสบ หรือใช้ใบสดนำมาตำให้ละเอียด ใช้พอกบริเวณที่เป็นแผล เปลือกต้น มีรสร้อนเผื่อน ร้อน ใช้ขับลมในลำไส้ ทำให้ผายลมเรอ แก้ลมขึ้นเบื้องสูง คุมธาตุอ่อนๆ แก้กลม แก่ฝี แก่พยาธิ เป็นยาอายุวัฒนะ ต้มเป็นกระสายยา แก่หอบหืด เปลือกสด ตำอม ถอนพิษเมาสุรา กระทบ รสร้อนเผื่อน แก้ไข้สันนิบาตเพื่อลม ผัก มีรสหวานเย็น ดับพิษถอนไข้ แก้ปัสสาวะไม่ปกติ ราก มีรสเผ็ดหวานขม แก้บวม ช่วยกระตุ้นหัวใจ บำรุงหัวใจ บำรุงไฟธาตุ นำรากทุบพอแตกอมไว้ข้างแก้ม ต้มสุราจะไม่เมา ราก ทำให้ความดันเลือดสูง ทำให้หัวใจเต้นเร็ว นำมาปรุงเป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้บวม บำรุงไฟธาตุ บำบัดโรคท้องมาน ดอก มีรสจืด เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ

และขับน้ำตา เมล็ด รสจี๊ดมัน แก้วไข่ แก้วหอบ ตำพอกแก้ปวดตามข้อ แก้วบวม บำรุงไฟ
ธาตุ น้ำมันจากเมล็ด (ben oil) ไม่มีสี กลิ่น และรส ใช้ทำยาขี้ผึ้งทาถูนวดแก้ปวดเมื่อย
ปวดตามข้อ แก้ปวดลดไข้ บำรุงหัวใจ ใช้ทำเครื่องสำอาง น้ำหอม ประุงอาหาร ใช้เป็น
น้ำมันสลัด



เตย หรือเตยหอม

มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Pandanus amaryllifolius* Roxb

จัดเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว ลำต้นเป็นข้อ ใบออกเป็นพุ่ม ลักษณะใบเรียวยาวสีเขียวเข้ม
เป็นมัน ภายในมีน้ำมันหอมระเหยเช่นเดียวกับที่พบในข้าวหอมมะลิ

สรรพคุณ

ช่วยบำรุงสมอง ประสาท ทำให้สดชื่น และแก้อาการอ่อนเพลีย

ช่วยบำรุงหัวใจ และลดความดันโลหิต

ช่วยขับปัสสาวะและรักษาโรคเบาหวาน

ช่วยรักษาโรคหัด

ช่วยบรรเทาอาการปวดจากโรคเกี่ยวกับไขข้อ

ช่วยรักษารังแคบนหนังศีรษะ

ย้อมผมดำ

ช่วยบำรุงผิวพรรณ



พลูควาว ชื่อสามัญ Plu Kaow

พลูควาว ชื่อวิทยาศาสตร์ *Houttuynia cordata* Thunb.

วงศ์ผักคาวตอง (SAURURACEAE)

สมุนไพรพลูคาว มีชื่อเรียกท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักคาวตอง (ลำปาง, อุตรธานี) คาวทอง (อุตรดิตถ์, มุกดาหาร) ผักก้านตอง (แม่ฮ่องสอน) ผักคาวปลา, ผักเข้าตอง, ผักคาวตอง (ภาคเหนือ) ส่วนทางภาคกลางมักจะนิยมเรียกว่า พลูคาว

สรรพคุณของพลูคาว

๑. มีฤทธิ์ในการช่วยต่อต้านมะเร็ง ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
๒. มีฤทธิ์ในการช่วยบำบัดฟื้นฟูโรคความดันโลหิตสูง
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ต้านทานโรค ช่วยยืดอายุผู้ป่วยให้อยู่สู้โรคได้นานมากขึ้น
๔. มีส่วนช่วยยับยั้งเบาหวาน รักษาความสมดุลของร่างกาย
๕. ช่วยทำให้กระดูกเชื่อมติดกันเร็วขึ้น (ต้นสด)
๖. ช่วยรักษาปริมาณของเหลวในร่างกาย
๗. ช่วยรักษาอาการหูดขึ้นกลางอกเสบ (ทั้งต้น)
๘. ใช้รักษาโรคติดเชื้อและทางเดินหายใจ (ต้น)
๙. ประโยชน์ของผักคาวตองช่วยแก้ไข้ (ใบ)
๑๐. ช่วยรักษาโรคไข้มาลาเรีย (ต้น)
๑๑. ใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาที่เป็นน้ำยาขุ่น ใช้ทารักษาและช่วยต้านเชื้อโรคหวัดไข้หวัดใหญ่
๑๒. ใช้เป็นส่วนประกอบในตำรับยา ช่วยรักษาอาการติดเชื้อเฉียบพลัน ติดเชื้อทางเดินหายใจ
๑๓. ใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาที่เป็นน้ำยาขุ่น ใช้ทารักษาคางทูม ต่อมทอนซิลอักเสบและปอดอักเสบในเด็ก
๑๔. คาวตองมีสรรพคุณช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ (ทั้งต้น)
๑๕. มีส่วนช่วยกระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์เม็ดเลือดขาวช่วยรักษาภาวะภูมิแพ้ หอบหืด



มะม่วงหาวมะนาวโห่

มะม่วงหาวมะนาวโห่ ชื่อสามัญ Bengal-Currants, Carandas-plum, Karanda

มะม่วงหาวมะนาวโห่ ชื่อวิทยาศาสตร์ Carissa carandas L.

จัดอยู่ในวงศ์ตีนเป็ด (APOCYNACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยระย่อม

(RAUVOLFIOIDEAE)

สรรพคุณ

มะม่วงหาวมะนาวโห่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอย (ผล)

ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง (แก่น)

แก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า (เนื้อไม้)

เพิ่มความกระชุ่มกระชวยให้กับร่างกาย (ผล)

ช่วยให้เจริญอาหาร (ราก)

มีส่วนช่วยลดความอ้วน (ผล)

ช่วยขยายหลอดเลือดป้องกันการเกิดโรคหัวใจ (ผล)

มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ผล)

ธาตุเหล็กในผลมีส่วนช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ผล)

มีส่วนช่วยรักษาโรคโลหิตจาง (ผล)

ช่วยรักษาโรคปอด (ผล)

ช่วยรักษาโรคถุงลมโป่งพองจากการสูบบุหรี่ได้ดีมาก (ผล)

ช่วยรักษาโรคไต (ผล)

บรรเทาอาการของโรคตับ อย่างโรคตับแข็ง (ผล)

ช่วยรักษาโรคเกาต์ (ผล)

ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคไทรอยด์ (ผล)

ช่วยป้องกันโรคไหลตาย (ผล)

ในบังคลาเทศใช้ใบรักษาโรคลมชัก (ใบ)

มีส่วนช่วยบรรเทาอาการของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้าชา (ผล)

ช่วยบำรุงกำลัง (เนื้อไม้)
ช่วยบำรุงธาตุ (ราก, แก่น, เนื้อไม้)
ช่วยบำรุงไขมันในร่างกาย (แก่น, เนื้อไม้)
ช่วยแก้ไข้ รวมถึงไข้มาลาเลีย (ราก, ใบ)
ช่วยดับพิษร้อน (ราก)
ช่วยบรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ (ผล)
ช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ (ผล)
ช่วยขับเสมหะ (ผล)
มีส่วนช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน
แก้อาการเจ็บคอ เจ็บในปาก (ใบ)
แก้อาการปวดหู (ใบ)
ช่วยรักษาลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟัน สมานแผลในช่องปาก (ผล)
ช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร (ราก)
แก้อาการท้องเสีย (ใบ)
ช่วยรักษาโรคบิด (ใบ)
ช่วยขับปัสสาวะ (ผล)
ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (ยอดอ่อน)
ช่วยขับพยาธิ (ราก)
ช่วยรักษาโรคเท้าช้าง (น้ำยาง)
ช่วยฆ่าเชื้อ (ผล)
ผลสุกใช้ในการสมานแผล (ผล, ยาง)
ใช้รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง (เปลือกต้น)
ช่วยแก้อาการคัน (ราก)
ในอินเดียใช้รากเพื่อรักษาแผลเบาหวาน (ราก)
แก้กลากเกลื้อน (เมล็ด, น้ำยาง)
แก้อาการเนื้อหนังชาในโรคเรื้อน (เมล็ด)
ช่วยรักษาแผลเนื้องอก (น้ำยาง)
ช่วยรักษาหูด (น้ำยาง)
ช่วยทำลายตาปลาและช่วยกัดทำลายเนื้อที่ด้านเป็นปุ่มโต (น้ำยาง)
ใช้พอกดับพิษ (ผล)



ทุเลื่อ

ทุเลื่อ ชื่อสามัญ Indian borage, Country borage, Oreille, Oregano

ทุเลื่อ ชื่อวิทยาศาสตร์ Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng. (ชื่อพ้อง

วิทยาศาสตร์ Coleus amboinicus Lour., Coleus aromaticus Benth.) จัดอยู่ใน

วงศ์กะเพรา (LAMIACEAE หรือ LABIATAE)[๑]

สมุนไพรทุเลื่อ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า หอมด่วนทุเลื่อ หอมด่วนหลวง (ภาคเหนือ), เนียม

ทุเลื่อ (ภาคอีสาน), ผักฮ่านใหญ่ (ไทใหญ่), ผักทุเลื่อ (ไทย)

สรรพคุณของทุเลื่อ

ต้นและใบมีกลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณช่วยทำให้เจริญอาหาร (ต้นและใบ)

ใบทุเลื่อมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย (ใบ)

ตำรับยาบำรุงเลือดลม ระบุให้ใช้รากทุเลื่อนำมาต้มกับน้ำกิน จะช่วยรักษาเลือดลมให้
เป็นปกติ (ราก)

ต้นและใบนำมาคั้นเอาน้ำใช้หยอดหู จะช่วยแก้ฝีในหู แก้ปวดหู หูน้ำหนวก และแก้พิษฝี
ในหูได้ (ต้นและใบ, ใบ)

ช่วยดับกลิ่นปาก แก้ปวดฟัน ป้องกันฟันผุ ด้วยการนำรากทุเลื่อมาแช่กับน้ำธรรมดา
แล้วนำมากินและอมบ่อย ๆ (ราก)

ใบใช้ภายนอกเป็นยาพอกศีรษะแก้อาการปวด ลดไข้ (ใบ)

ต้นและใบใช้ตำแล้วนำมาโปะหน้าผากหรือกระหม่อมเด็กเล็กจะช่วยลดไข้ตัวร้อน แก้
ไข้หวัดในเด็กได้ (ต้นและใบ, ใบ)

ใบนำมาชยี้ดม จะช่วยแก้อาการหวัด คัดจมูกได้ (ใบ)

ตำรับยาแก้อาการไอ ไอเรื้อรัง แก้เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ระบุให้ใช้ใบสด
ประมาณ ๔-๕ ใบ นำมาฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปต้มกับน้ำ ๑ ลิตร กินครั้งละครึ่งแก้ว

วันละ ๓ เวลา (อาจจะใส่น้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อยด้วยก็ได้) โดยให้กินก่อนหรือหลัง

อาหาร อุณหภูมิและเย็น สัก ๒ วัน ต้มดื่มเรื่อย ๆ จะช่วยทำให้อาการไอและเจ็บคอดีขึ้น

และหายได้ หรืออีกวิธีให้ใช้ใบทุเลื่อสดประมาณ ๔-๕ ใบ นำมาสับกับหมูไม้ติดมันให้

ละเอียด ใช้ต้มกินแบบแกงจืด ใส่เกลือป่น โดยให้กินทั้งน้ำและเนื้อ ๒ มื้อ เช้าและเย็น

ส่วนตำรับยาแก้ไอในเด็ก ระบุให้นำใบทุเลื่อมาขนาดเท่ากับเกลือ คั้นเอาน้ำใส่ช้อนทองเหลือง

อุ่นให้เดือด แล้วนำมาให้เด็กกิน (ใบ)

ช่วยแก้โรคหืดหอบ ด้วยการนำใบหุเสื่อสดมารับประทานร่วมกับน้ำพริก แจ่ว จะช่วยแก้
 หอบหืด ทำให้หายใจโล่ง อีกทั้งยังช่วยแก้ไข้ แก้หวัดได้อีกด้วย (ใบ, ต้นและใบ)
 ต้นและใบนำมาขยี้ใช้ทาท้องเด็กเพื่อแก้อาการท้องอืดได้ (ต้นและใบ, ใบ)
 ยางจากใบใช้ผสมกับน้ำตาลกินจะช่วยขับลม แก้อาการปวดท้อง อาหารไม่ย่อย (ยาง
 จากใบ)
 ใบนำมาต้มกับน้ำกินเป็นยาแก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ (ใบ)
 ใบนำมาต้มกับน้ำกินหลังคลอดจะช่วยขับน้ำคาวปลา (ใบ)
 ต้นและใบนำมาขยี้ใช้เป็นยาปิดห้ามเลือด (ต้นและใบ, ใบ)
 ใบใช้เป็นยาพอกรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ด้วยการนำใบหุเสื่อมาล้างให้สะอาด ตำ
 แล้วนำมาโปะตรงที่เป็นแผล จะช่วยทำให้แผลไม่เปื่อย ไม่พอง และไม่ลู่กลาม (ใบ)
 ใบนำมาคั้นเอาใช้เป็นยาทารักษาแผลเรื้อรัง แผลที่มีน้ำเหลือง น้ำหนอง หรือเป็นตุ่ม
 พุพอง (ใบ)
 ใบนำมาขยี้ทารักษาหิด (ใบ)
 ใบใช้ภายนอกนำมาขยี้ทาหรือใช้เป็นยาพอกแก้แมงป่องต่อย ตะขาบกัด (ใบ)
 ช่วยรักษาอาการบวม ใช้ตำพอกแก้ปวดข้อ (ใบ)
 ใบใช้เป็นยาแก้ลมชักบางประเภท (ใบ)
 ช่วยบำรุงน้ำนมหลังคลอดของสตรี



ผักชีฝรั่ง

ชื่อสามัญ Culantro, Long coriander, Sawtooth coriander

ผักชีฝรั่ง ชื่อวิทยาศาสตร์ Eryngium foetidum L. จัดอยู่ในวงศ์ผักชี (APIACEAE
 หรือ UMBELLIFERAE)

ผักชีฝรั่ง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักชีตอย ผักจืดอย ผักจี้ฝรั่ง หอมป้อมกุลา
 หอมป้อมกุลา หอมป้อมเปือ (เชียงใหม่, ภาคเหนือ), มะและเต้าะ (แม่ฮ่องสอน), ผักชี

ใบเลื่อย (ขอนแก่น, พิจิตร), ผักหอมเทศ ผักหอมเป (เลย, ขอนแก่น), หอมป้อม หอมเป (ชัยภูมิ), หอมน้อยฮ้อ (อุดรดิตถ์), หอมป้อมเปอะ (กำแพงเพชร) เป็นต้น

สรรพคุณ

ผักซีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย (ใบ)

ผักซีฝรั่งมีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ)

ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ)

ช่วยลดระดับความดันโลหิต (ลำต้น)

ช่วยให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างเป็นปกติ (ลำต้น)

ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม และเล็บให้แข็งแรง (ลำต้น)

ช่วยรักษาสมดุลในร่างกายได้เป็นอย่างดี (ใบทำเป็นชาชงดื่มวันละ ๓ ถ้วย)

ช่วยกระตุ้นร่างกาย (ใบ, น้ำต้มจากราก)

ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ (ทั้งต้น)

ช่วยขับเหงื่อ (น้ำต้มจากราก)

ช่วยแก้ไข้ (ใบ, น้ำต้มจากราก)

ช่วยแก้ไข้มาลาเรีย ด้วยการใช้ลำต้นของผักซีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)

ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ)

ช่วยระบายท้อง ด้วยการใช้น้ำคั้นหรือน้ำต้มจากใบนำมาดื่ม (ใบ)

ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร (ลำต้น)

ใช้เป็นยาถ่าย ด้วยการใช้ลำต้นของผักซีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น)

ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ)

ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (ทั้งต้น)

ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำต้มจากราก)

ช่วยรักษาผดผื่นคันตามผิวหนัง

ช่วยฆ่าเชื้อโรค (ลำต้น)

ช่วยแก้พิษงู ด้วยการใช้ลำต้นนำมาตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่โดนกัด (ลำต้น)

ช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย (ทั้งต้น)

ช่วยรักษาแผลเรื้อรัง ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)

มีส่วนช่วยทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น (ใบ)

ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการใช้ลำต้นของผักซีฝรั่งนำมาตำผสมกับน้ำมันงาแล้วนำไปหมกไฟให้สุก จึงค่อยนำมาประคบแก้อาการปวดเมื่อย (ลำต้น)

ช่วยแก้บวม ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ)

ช่วยทดแทนการเสียธาตุเหล็กสำหรับหญิงให้นมบุตร (ใบ)

ผักซีฝรั่งมีสรรพคุณช่วยบำรุงกำหนด เสริมสร้างความต้องการทางเพศ (นำต้มจากทั้งต้น)

ช่วยดับกลิ่นปากได้เป็นอย่างดีและทำให้ลมหายใจสดชื่นขึ้น(ใบ)

ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร (ใบ)

ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร (ใบ)



เนระพูสีไทย

เนระพูสีไทย ชื่อสามัญ Bat flower, Black lily

เนระพูสีไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ Tacca chantrieri André[๑],[๕] ปัจจุบันจัดอยู่ในวงศ์
กลอย (DIOSCOREACEAE)

สมุนไพรเนระพูสีไทย มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า คลุ้มเลีย ว่านหัวเลีย ว่านหัวลา ว่านหัวพา (จันทบุรี), ค้าวคาวดำ มังกรดำ (กรุงเทพฯ), ตีปลาช่อน (ตราด), ม้าถอนหลัก (ชุมพร), ว่านพังพอน (ยะลา), นิลพูสี (ตรัง), ว่านนางครวญ (นครศรีธรรมราช), กลาดีกลามูยี (มลายู-ปัตตานี), ดิงหว่า (ภาคเหนือ), เนระพูสีไทย (ภาคกลาง), เส่แห่งเหมาะ (กะเหรี่ยงแดง), ล่อเคลิน (ลัวะ), เหนียบเลน (ขมุ) แต่เรียกกันทั่วไปว่า ว่านค่างคาว หรือ ว่านค่างคาวดำ เป็นต้น[๑],[๒],

สรรพคุณของเนระพูสีไทย

๑. ชาวเขาเผ่ามั่ว มูเซอ จะใช้ ราก ต้น ใบ เหง้า นำมาต้มกับน้ำดื่ม หรือเคี้ยวกินเป็นยาบำรุงร่างกาย (ต้น, ใบ, ราก, เหง้า)[๓],[๕]

๒. เหง้านำมาต้มกับน้ำดื่มหรือใช้ดองกับเหล้า ใช้กินเป็นยาบำรุงกำลัง (เหง้า)[๖],[๑๑]

๓. ช่วยแก้ธาตุพิการ (เหง้า)[๑๒]

๔. รากเนระพูสีไทย หรือเหง้าใช้ดองกับเหล้ากินเป็นยา หรือนำใบสดมารับประทาน จะช่วยทำให้เจริญอาหาร (ใบ, ราก, เหง้า)[๗],[๑๑] บ้างว่าเหง้ามีสรรพคุณช่วยทำให้อ้วน (เหง้า)[๑๒]

๕. ใช้เป็นยารักษาเมรั้ง (ใช้ต้น, ใบ, ราก, เหง้า นำมาต้มกับน้ำดื่มหรือเคี้ยวกิน)[๓],[๕]

๖. เหง้าใต้ดินมีรสสุขุม นำมาต้มหรือดองกับเหล้า ใช้ดื่มแก้ความดันโลหิตต่ำ (เหง้า)
[๑],[๒],[๕],[๑๑]

๗. ช่วยบำรุงกำลังทางเพศ ด้วยการใช้เหง้านำมาต้มหรือดองกับเหล้าเป็นยาต้ม (เหง้า)
[๑],[๒],[๕]
๘. เหง้าใช้แก้ซางเด็ก (เหง้า)[๑๒]
๙. ช่วยดับพิษไข้ (เหง้า)[๑๑]
๑๐. แก้ไข้กาฬ ไข้เหนือ ไข้สันนิบาต และไข้ท้องเสีย (เหง้า)[๑๒]
๑๑. ช่วยแก้อาการไอ (เหง้า)[๕],[๑๒๑]
๑๒. ช่วยรักษาโรคในปากคอ (เหง้า)[๑๑]
๑๓. ช่วยแก้ลิ้นคอบื้อ (เหง้า)[๕],[๑๒]
๑๔. ช่วยแก้ปวดพิการ (เหง้า)[๑๒]
๑๕. ช่วยแก้อาการปวดท้อง (ใช้ต้น, ใบ, ราก, เหง้า นำมาต้มกับน้ำต้มหรือเคี้ยวกิน)
๑๖. ช่วยแก้บิด บิดมูกเลือด (เหง้า)[๑๒]
๑๗. ช่วยแก้อาการอาหารไม่ย่อย อาหารเป็นพิษ (ใช้ต้น, ใบ, ราก, เหง้า นำมาต้มกับน้ำต้มหรือเคี้ยวกิน)[๓],[๕]
๑๘. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร แผลในกระเพาะอาหาร และยังไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองให้เป็นแผลในกระเพาะอาหารเหมือนกับการรับประทานยาแก้แอสไพริน
อีกด้วย (ใช้ต้น, ใบ, ราก, เหง้า นำมาต้มกับน้ำต้มหรือเคี้ยวกิน)[๓],[๕],[๙]
๑๙. ทั้งต้นใช้ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น นำมาฝนรวมกันกินแก้อาการเบื่อเมา (ทั้งต้น)
[๓],[๔],[๕]
๒๐. ช่วยสมานแผล (เหง้า)[๑๒]
๒๑. ทั้งต้นมีรสสุขุม ใช้ต้มกับน้ำอาบจะช่วยรักษาอาการผื่นคันตามร่างกายได้ (ทั้งต้น,
เหง้า)[๑],[๒],[๕],[๖]
๒๒. ช่วยแก้อาการปวด แก้แอสไพริน มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้อาการปวดหลัง
ปวดเอว ด้วยการใช้รากดองกับเหล้าหรือนำใบสดมารับประทาน หรือจะใช้รากนำมาต้ม
กับน้ำร่วมกับหญ้าถอดปล้องใช้ดื่มเป็นยา และแต่เดิมชาวบ้านจะใช้เหง้านำมาชงเป็น
ช้ำและบดให้เป็นผงละเอียด แล้วนำมาละลายในน้ำต้มเดือด แช่ทิ้งไว้สักครู่พออุ่นก็ให้ใช้
ผ้าขนหนูชุบน้ำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวดหรือแอสไพริน อาการจะค่อย ๆ หายเป็น
ปกติ (ราก, เหง้า)[๓],[๕],[๗],[๙]
๒๓. เหง้าใช้เป็นยาบำรุงสำหรับสตรีมีครรภ์ ด้วยการใช้เหง้านำมาต้มหรือดองกับเหล้า
เป็นยาต้ม (เหง้า)[๑],[๒],[๕]
๒๔. ตำรายาแก้ฮัมพฤษ์ โรคความดัน และโรคหัวใจ มีส่วนประกอบดังนี้ ต้นนระพูสี
ไทยทั้งต้น ๑ กำมือ, โสมเกาหลีอายุ ๖ ปีขึ้นไป ๕ สลึง, ต้นเหงือกปลาหมอ ๑ กำมือ,
ใบหนุมนานประสายกาย ๗ กำ และบอระเพ็ด ๑ เซนติเมตร เมื่อได้ครบแล้วให้นำต้น
นระพูสีไทย ต้นเหงือกปลาหมอ ใบหนุมนานประสายกาย และบอระเพ็ด มาตากหรืออบ

ให้แห้งแล้วเอามารวมกับโสมเกาหลีที่หั่นเป็นแผ่นบาง ๆ และชั้วมาแล้ว หลังจากนั้น นำมาทอดด้วยผ้าขาวบาง ใส่ภาชนะต้มน้ำพอท่วมยาจนเดือด ใช้ต้มกินครั้งละ ๒ แก้ว เข้าและเย็น แล้วให้อุ่นยว่นละหนึ่งครั้ง หากกินหมดก็เติมน้ำต้มใหม่จนยาจืด (ห้ามต้มของมีเน่าในระหว่างต้มยานี้ ห้ามนำตัวยานี้ไปใช้แสวงหาประโยชน์เพื่อการค้า และให้นำกล้วยน้ำว้า ๑ หวี มาถวายพระและอุทิศส่วนกุศลให้เจ้าของยา) (ทั้งต้น)[๑๐]
๒๕. สารสกัดจากเหง้าเนระพูสีไทยมีฤทธิ์ยับยั้งการกินของหนอนใยผัก ซึ่งเป็นแมลงศัตรูพืชผักที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะพืชในตระกูลกะหล่ำ (เหง้า)[



กระเจี๊ยบแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Hibiscus sabdariffa* L. ชื่อสามัญ : Jamaican Sorel, Roselle
วงศ์ : Malvaceae

ชื่ออื่น : กระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบเปรี้ย ผักแก้งเค็ง ส้มแก้งเค็ง ส้มตะเลงเครง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้พุ่ม สูง ๕๐-๑๘๐ ซม. มีหลายพันธุ์ ลำต้นสีม่วงแดง ใบเดี่ยว รูปฝ่ามือ ๓ หรือ ๕ แฉก กว้างและยาวใกล้เคียงกัน ๘-๑๕ ซม. ดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีชมพูหรือเหลืองบริเวณกลางดอกสีม่วงแดง เกสรตัวผู้เชื่อมกันเป็นหลอด ผลเป็นผลแห้ง แตกได้ มีกลีบเลี้ยงสีแดงฉ่ำน้ำหุ้มไว้

สรรพคุณ :

กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลื่ออยู่ที่ผล

เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดน้ำหนักด้วย

ลดความดันโลหิตได้โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด

น้ำกระเจี๊ยบทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง

ช่วยรักษาโรคเส้นโลหิตแข็งเปราะได้ดี

น้ำกระเจี๊ยบยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เป็นการช่วยลดความดันอีกทางหนึ่ง

ช่วยย่อยอาหาร เพราะไม่เพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะ
เพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่น เพราะมีกรดซิตริกอยู่ด้วย
ใบ แก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด ยาแก้เสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ลงสู่ทวารหนัก
ดอก แก้โรคนิวไนต์ แก้โรคนิวในกระเพาะปัสสาวะ ชัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด
แก้เสมหะ ขับเมือกในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก ผล ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กระหายน้ำ
รักษาแผลในกระเพาะ

เมล็ด บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ดีพิการ ขับปัสสาวะ ลดไขมันในเส้นเลือด นอกจากนี้ได้
บ่งสรรพคุณโดยไม่ได้ระบุว่าใช้ส่วนใด ดังนี้คือ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ดี
พิการ แก้ปัสสาวะพิการ แก้อ่อนเพลีย แก้กระหายน้ำ แก้ความดันโลหิตสูง แก้เสมหะ แก้ไอ
ขับเมือกมันในลำไส้ ลดไขมันในเลือด บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้
โรคเบาหวาน แก้เส้นเลือดตีบตัน

นอกจากใช้เดี่ยวๆ แล้ว ยังใช้ผสมในตำรับยาพร้อมกับสมุนไพรอื่น ใช้ถ่ายพยาธิ
ตัวจิ๊ด

วิธีและปริมาณที่ใช้ :

โดยนำเอากลีบเลี้ยง หรือกลีบรองดอกสีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้ง
ละ ๑ ช้อนชา (หนัก ๓ กรัม) ชงกับน้ำเดือด ๑ ถ้วย (๒๕๐ มิลลิลิตร) ต้มเฉพาะน้ำสี
แดงใส ต้มวันละ ๓ ครั้ง ดื่มน้ำทุกวันจนกว่าอาการชัดเบาและอาการอื่นๆ จะหายไป
สารเคมี



ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cassia alata* (L.) Roxb. ชื่อสามัญ : Ringworm Bush วงศ์ :
Leguminosae

ชื่ออื่น : ขี้คาก ลับมีนหลวง หมากกะลิงเทศ ชุมเห็ดใหญ่

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ไม้พุ่ม สูง ๑-๓ เมตร แตกกิ่งออกด้านข้างในแนวขนานกับพื้น
ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยรูปขอบขนานรูปวงรีแกมขอบขนาน หรือรูปไข่กลับ

กว้าง ๓-๗ ซม. ยาว ๖-๑๕ ซม. หนูปายเป็นรูปสามเหลี่ยม ดอกช่อ ออกที่ซอกใบตอนปลาย กิ่งกลีบดอกสีเหลืองทองใบประดับสีน้ำตาลแกมเหลือง หุ้มดอกย่อยเห็นชัดเจน ผลเป็นฝัก มี ๔ ครีบ เมล็ดแบน รูปสามเหลี่ยม

ส่วนที่ใช้ : ใบสดหรือแห้ง เมล็ดแห้ง ดอกสดของต้นขนาดกลาง ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป

สรรพคุณ : ใบสด - รักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ฝีและแผลพุพอง

ดอก, ใบสดหรือแห้ง - เป็นยาระบาย ยาถ่าย ถ่ายพยาธิลำไส้

เมล็ด - ขับพยาธิ เป็นยาระบายอ่อน



หญ้าหนวดแมว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Orthosiphon aristatus* (Blume) Miq.

ชื่อพ้อง : *O. grandiflorus* Bold.

ชื่อสามัญ : Java tea, Kidney Tea Plant, Cat's Whiskers

วงศ์ : Lamiaceae (Labiatae)

ชื่ออื่น : บางรักป่า (ประจวบคีรีขันธ์) พยับเมฆ (กรุงเทพฯ) อีตุ๋ตง (เพชรบูรณ์)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : พืชล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นกิ่งอ่อนเป็นสี่เหลี่ยม สูง ๐.๓-๐.๘ เมตร ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด ขอบใบหยัก แผ่นใบสีเขียวเข้ม ดอกช่อ ออกตรงปลายยอด มี ๒ พันธุ์ ชนิดดอกสีขาวอมม่วงอ่อน กับพันธุ์ดอกสีฟ้า บานจากล่างขึ้นข้างบน เกสรเพศผู้เป็นเส้นยาวยื่นออกมา นอกกลีบดอก ผล เป็นผลแห้งไม่แตก

ส่วนที่ใช้ : ราก ทั้งต้น ใบและต้นขนาดกลางไม่แก่ไม่อ่อนจนเกินไป

สรรพคุณ :

ราก - ขับปัสสาวะ

ทั้งต้น - แก้วโรคไต ขับปัสสาวะ รักษาโรคกระษัย รักษาโรคปวดตามสันหลัง และบั้นเอว รักษาโรคนี้่ว รักษาโรคเยื่อจมูกอักเสบ

ใบ - รักษาโรคไต รักษาโรคปวดข้อ ปวดหลัง ไขข้ออักเสบ ลดความดันโลหิต รักษาโรคเบาหวาน ลดน้ำขับกรดยูริกแอสิดจากไต



มะขามป้อม

มะขามป้อม ชื่อสามัญ Indian gooseberry มะขามป้อม ชื่อวิทยาศาสตร์ Phyllanthus emblica L. จัดอยู่ในวงศ์มะขามป้อม (PHYLLANTHACEAE)

ประโยชน์ของมะขามป้อม

นิยมนำมารับประทานเพื่อให้สดชื่น ชุ่มคอ แก้กระหาย

วิตามินซีในมะขามป้อมสามารถดูดซึมได้เร็วกว่าวิตามินซีชนิดเม็ดเป็นอย่างมาก

ใช้บำรุงผิวหน้าให้ขาวสดใส รักษาฝ้า ด้วยการนำมะขามป้อมมาฝนกับผลไม้แล้วนำน้ำที่ได้มาทาบริเวณรอยฝ้า

ช่วยบำรุงสุขภาพผิวพรรณ ชะลอการเกิดริ้วรอย

ช่วยบำรุงและรักษาเส้นผมให้มีสุขภาพแข็งแรง ผมนุ่มลื่น ป้องกันผมหงอก ด้วยการทอตะขามป้อมกับน้ำมันมะพร้าว แล้วเอาน้ำมันมาหมักผม

ช่วยบำรุงและรักษาสายตา

ช่วยในการบำรุงประสาทและสมอง

มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

เป็นผลไม้ที่ช่วงบำรุงร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยช่วยบำรุงอวัยวะแทบจะทุกส่วนของร่างกาย

ช่วยบำรุงโลหิตได้เป็นอย่างดี



มะกรูด

มะกรูด ชื่อสามัญ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda

มะกรูด ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Citrus hystrix DC. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

ประโยชน์ของมะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรค

ช่วยทำให้เจริญอาหาร

น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่การใช้ไม่ควรจะใช้ความเข้มข้นมากกว่า ๑% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้

ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูด รากชะเอม ไซล เหียงพรา้ ไขมันอ้อย ในปริมาณเท่ากัน นำมาบดเป็นผง นำมาชงละลายน้ำร้อนหรือต้มเป็นน้ำดื่ม

ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูดสดผ่านเป็นชั้นเล็ก ๆ ประมาณ ๑ ซ้อนแกง เติมน้ำมันหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง (เปลือกผล)

ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ด้วยการนำเปลือกมะกรูดผ่านบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดใส่ การบูรเล็กน้อย แล้วนำมารับประทานแก้อาการ (เปลือกผล)

ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการนำผลมะกรูดนำมาผ่าซีก เติมน้ำมัน นำไปลงไฟให้เปลือกนิ่ม แล้วบีบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อย ๆ จะช่วยแก้อาการไอได้ สูตรนี้ก็สามารถใช้เป็นยาขับเสมหะได้ด้วยเช่นกัน

ใช้แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ในได้อีกด้วย

ช่วยพอกโลหิต ด้วยการนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น ๒ ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้งประมาณ ๑ เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยพอกโลหิตได้เป็นอย่างดี

ใบมะกรูดมีสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้ เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน



มะม่วง

มะม่วง ชื่อสามัญ Mango

มะม่วง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mangifera indica* L. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Mangifera austroyunnanensis* Hu) จัดอยู่ในวงศ์มะม่วง (ANACARDIACEAE)

รับประทานมะม่วงก็ช่วยทำให้สดชื่นมีชีวิตชีวาได้เหมือนกัน

มะม่วงมีวิตามินซีสูง จึงช่วยต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี

มะม่วงมีวิตามินเอ วิตามินซี ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส

ช่วยบำรุงและรักษาสายตา เพราะอุดมไปด้วยวิตามินเอและเบตาแคโรทีน

เป็นผลไม้ที่มีส่วนช่วยบำรุงร่างกาย

ช่วยทำให้ผ่อนคลายและหลับสบายยิ่งขึ้น

ช่วยทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ ปรับสมดุลภายใน

ผลมะม่วงดิบมีวิตามินซีสูง จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ

มีส่วนช่วยต่อต้านการเกิดโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ รวมไปถึงต่อมลูกหมาก

มะเร็งปอด มะเร็งเม็ดเลือด โรคมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

ช่วยเยียวยาและรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ใบมะม่วงประมาณ ๑๕ ใบ นำมาล้างให้

สะอาด แล้วนำมาต้มในน้ำสะอาด ๑ ถ้วย โดยใช้ไฟอ่อน ๆ นาน ๑ ชั่วโมง ถ้าน้ำแห้งก็

เติมเรื่อย ๆ เมื่อเสร็จแล้วนำมาตั้งทิ้งค้างคืนไว้ ๑ คืน พอเช้าก็นำมากรองเอาแต่น้ำดื่ม

ติดต่อกันประมาณ ๓-๔ วัน

ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ด้วยการรับประทานผลสดแก่

ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ ด้วยการรับประทานผลสดแก่

ช่วยแก้อาการร้อนใน ด้วยการรับประทานผลมะม่วง

ช่วยแก้โรคคอติด ด้วยการใช้เปลือกของลำต้นมะม่วงมาต้มรับประทาน



สะค้าน

ชื่อวงศ์ : PIPERACEAE ชื่อวิทยาศาสตร์ : Piper interruptum Opiz

ชื่อสามัญ : -

ชื่อพื้นเมืองอื่น : จะค้ำน, สะค้ำน (ภาคเหนือ)

สรรพคุณของตะค้ำนเล็ก

เถาตะค้ำนเล็กมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง (เถา)[๒],[๓]

เถาใช้ปรุงร่วมกับยาธาตุ เป็นยาแก้บำรุงธาตุ แก้อาการพิการ เป็นยาประจำธาตุลม ส่วน

ผลก็มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุเช่นกัน (เถา, ผล)[๑],[๒]



ส้มโอ

ส้มโอ ชื่อสามัญ Pomelo (Pomelo มาจากคำว่า Pampelmoose ในภาษาดัตช์ ซึ่งแปลว่า "ส้มที่มีขนาดเท่าฟักทอง")

ส้มโอ ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus maxima (Burm.) Merr. จัดอยู่ในวงศ์ส้ม (RUTACEAE)

สรรพคุณ

รับประทานส้มโอช่วยขับสารพิษในร่างกายได้ (ผล)

มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง (ผล)

ในตำราจีนเปลือกส้มโอใช้เป็นยาแก้ธาตุไม่ปกติ ช่วยแก้อาการไอ ผสมในยาหอมกินแล้วทำให้สดชื่น (เปลือก)

ในตำราไทย เปลือกส้มโอจัดอยู่ในเปลือกส้มทั้ง ๘ ประการ ซึ่งประกอบไปด้วยเปลือกส้มโอ เปลือกส้มเขียวหวาน เปลือกส้มจีน เปลือกส้มซ่า เปลือกส้มตรังกานู

เปลือกมะนาว เปลือกมะกรูด เปลือกมะขี้เ็น ซึ่งมีสรรพคุณแก้ลม (ระบบไหลเวียนโลหิต)
แก้เสมหะ และใช้ปรุงเป็นยาหอม (เปลือก)
มีความเชื่อว่าสตรีที่ยังไม่ได้แต่งงานจะนำส้มโอมาทาหน้า เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้
ผิวพรรณผุดผ่อง สดใส (ผล)
เชื่อว่าการรับประทานส้มโอจะช่วยทำให้ตาสดใสและเป็นประกาย (ผล)
ช่วยให้เจริญอาหาร เหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็นอาหาร ปากไม่รู้รสอาหาร (ผล)
ส้มโอมีวิตามินซีสูง จึงช่วยป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน (ผล)
ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ด้วยการนำใบมาตำแล้วพอกบริเวณศีรษะ (ใบ)
ช่วยแก้อาการเมาสุรา (ผล)

กิจกรรมที่ ๔ “อนุรักษ์สมุนไพรท้องถิ่น”





คณะศึกษาดูงานจาก อำเภอเชียงแสน



นักเรียนศึกษา แหล่งเรียนรู้ สวนสมุนไพร





คำนำ

จากสถานการณ์ความผันผวนและการเปลี่ยนแปลงของโลก ประกอบกับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน และระบบการแพทย์และสาธารณสุขทั่วโลก ทำให้ทุกประเทศทั่วโลกตระหนักถึงความมั่นคงและยั่งยืนทางยา ซึ่งจากสมุนไพร เป็นอีกหนึ่งความหวัง ดังจะเห็นได้จากหลายประเทศ เร่งค้นหารและศึกษาวิจัยจากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ซึ่งประเทศไทยถือเป็นแหล่งกำเนิดของสมุนไพรที่หลากหลาย มีภูมิปัญญาใช้สมุนไพรเป็นยารักษาโรคมายาวนาน

กระทรวงมหาดไทยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ และใช้สมุนไพรไทย และสมุนไพรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ รวมถึงการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย จึงได้กำหนดโครงการ ๑ อปท.๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ขึ้น เพื่อร่วมแสดงความจงรักภักดี และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจนานับการตลอดจนเพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีแหล่งเรียนรู้สวนสมุนไพร ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในชุมชน รวมทั้งเป็นประโยชน์การรักษาสุขภาพการอนุรักษ์การใช้สมุนไพรท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์ โดยน้อมนำ “หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานไว้ มาปรับใช้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

โรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง เป็นสถานศึกษาระดับปฐมวัย ได้รับคำสั่งปฏิบัติตามนโยบาย จึงได้จัดทำสวนสมุนไพร เพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี เพื่อให้สถานศึกษามีแหล่งเรียนรู้ท้องถิ่นเกี่ยวกับชนิดของพืชพรรณ สมุนไพร สรรพคุณ และการใช้ประโยชน์ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน ประชาชนในชุมชน มีความรู้เกี่ยวกับพืชพรรณสมุนไพรในท้องถิ่น ทางโรงเรียนจึงได้จัดทำแปลงพืชพรรณสมุนไพรตามโครงการฯ ขอขอบพระคุณผู้บริหารที่ให้โอกาสดำเนินการตามโครงการ ขึ้น หวังว่าแหล่งเรียนรู้สวนสมุนไพร คงเป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีคุณค่าแก่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนที่สนใจ ต่อไป

นางสาวเพ็ญโสภา เทพปิ่น

ครูโรงเรียนอนุบาลองค์การบริหารส่วนตำบลป่าซาง

ผู้รายงาน

สารบัญ

รายงาน โครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสนุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๑.....๑

กิจกรรมที่ ๒.....๒

กิจกรรมที่ ๓.....๑๓

กิจกรรมที่ ๔.....๓๗

ภาค รายละเอียดของโครงการ