

รายงานผลการดำเนินโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖
เทศบาลตำบลบางกระบือ อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
กิจกรรมที่ ๑ “สมุนไพรท้องถิ่นเรา” ห้วงเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๖

๑.เทศบาลตำบลบางกระบือ มอบหมายให้งานสวัสดิการสังคมดำเนินโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ พร้อมบูรณาการร่วมกันในการดำเนินโครงการฯ ประกอบด้วย ผู้บริหารเทศบาล สมาชิกสภาเทศบาล ฝ่ายปกครองท้องถิ่น (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน) กศน.ตำบลบางกระบือ อถล.ตำบลบางกระบือ สภาเด็กและเยาวชน และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบางกระบือ ร่วมกันวางแผนการดำเนินโครงการ

- หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาลตำบลบางกระบือดำเนินการชี้แจงการวางแผน/วิธีการดำเนินโครงการฯ ให้คณะผู้บริหารเทศบาล สมาชิกสภาเทศบาลตำบลบางกระบือ และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบางกระบือ ในการประชุมสภาเทศบาลตำบลบางกระบือสมัยประชุมสามัญ สมัยที่ ๒ ประจำปี ๒๕๖๖ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๐.๐๐ น. เพื่อรับทราบและร่วมกิจกรรมโครงการฯ



- หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาลตำบลบางกระบือชี้แจงการวางแผน/วิธีการดำเนินโครงการฯ ให้กับ คณะผู้บริหารเทศบาล พนักงานเทศบาล และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลบางกระบือ เพื่อรับทราบและร่วมกิจกรรมโครงการฯ



๒.เทศบาลตำบลบางกระบือได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการปลูกพืชสมุนไพรไม่น้อยกว่า ๑๐๐ ตารางเมตร บริเวณด้านข้างศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบลบางกระบือ อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม (หลังสำนักงานเทศบาลตำบลบางกระบือ) เนื่องจากมีสภาพพื้นที่ที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูกพืชพรรณสมุนไพร และมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติงานดูแลพืชพรรณสมุนไพร



๓.งานสวัสดิการสังคม สำนักงานปลัดเทศบาลตำบลบางกระบือได้ดำเนินการสำรวจ และรวบรวมข้อมูลพืชพรรณสมุนไพรไทยและสมุนไพรท้องถิ่นในตำบลบางกระบือที่ประชาชนปลูกไว้สำหรับประกอบอาหารและเป็นพืชสมุนไพรในการรักษาโรค ได้แก่ ตะไคร้ กะเพรา มะรุม มะกรูด ข่า กระจ่าง ฟ้าทะลายโจร ขิง บอระเพ็ด ใบบัวบก ใบเตย รวงจืด เหงือกปลาหมอ มะยม กระจับแดง ทับทิม มะขาม มะเฟือง คุณ สะเดา ย่านาง มะตูม มะพร้าว ยอดบ้าน กล้วย ขี้เหล็ก มะนาว มะละกอ มะกอก ว่านหางจระเข้ น้อยหน่า มะระขี้นก ตะลิงปลิง อัญชัน สาระแหน่ มะดัน ผักชี พริก ฯลฯ

โดยกำหนดพืชสมุนไพรไทยที่จะทำการปลูกในพื้นที่สวนสมุนไพรตามโครงการ ๑ อปท. ๑ สวนสมุนไพร เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ ดังกล่าว เช่น ฟ้าทะลายโจร กระจ่าง ตะไคร้ กะเพรา กระจับแดง ไพล หรือพืชสมุนไพรอื่นๆ ตามความเหมาะสมกับสภาพพื้นที่

๑.ฟ้าทะลายโจร ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย “ฟ้าทะลายโจร” จัดเป็นสมุนไพรที่มีรสขม อยู่ในกลุ่มยาเย็น มีสรรพคุณทางการแพทย์แผนไทย ใช้บรรเทาอาการไข้หวัด แก้อาการไอและเจ็บคอ เป็นสมุนไพรที่ได้ถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ (บัญชียาจากสมุนไพร) กระทรวงสาธารณสุข ในรูปแบบยาเดี่ยว ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวสมุนไพรฟ้าทะลายโจรกันอย่างแพร่หลาย มีข้อมูลสนับสนุนจากงานวิจัยทางคลินิก พบว่า สมุนไพรฟ้าทะลายโจรมีส่วนช่วยรักษาอาการของโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ (acute respiratory tract infection) เช่น อาการไอ อาการเจ็บคอได้ดี มีผลช่วยลดความถี่และความรุนแรงของอาการไอเนื่องจากไข้หวัด (common cold) และอาการอักเสบของระบบทางเดินหายใจส่วนบนได้ ลดอาการไข้ ไอ เจ็บคอเป็นอิทธิพลของธาตุไฟที่เพิ่มปริมาณสูงขึ้น ทำให้เกิดอาการดังกล่าว เราจึงสามารถใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น (สมุนไพรฟ้าทะลายโจร) เพื่อใช้ในการรักษาอาการที่ส่งผลมาจากอิทธิพลของไฟที่เพิ่มขึ้นได้ พุดงายๆคือ ใช้ความเย็นปรับหรือลดปริมาณความร้อนในร่างกายให้สมดุลนั่นเอง แต่หากใช้ในปริมาณเกินความจำเป็นก็อาจส่งผลทำให้ร่างกายมีปริมาณความเย็นเกินไป ส่งผลทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ตามมาได้ เช่น อาการชาต่างร่างกาย แขน-ขาอ่อนแรง ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเสีย หรือผื่นแพ้ตามร่างกาย เป็นต้น



๒.กระชาย มีสรรพคุณทางยานานับประการ จนได้ชื่อในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น “โสมไทย” เนื่องจากกระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการบำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสอง



ชนิดทั้งกระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน แถมยังสามารถเรืองแสงในที่มืดได้เหมือนกันด้วย และในเรื่องของลักษณะที่คล้ายกับรูปร่างมนุษย์เหมือน ๆ กัน ซึ่งบางครั้งเราจะเรียกโสมว่า "โสมคน" และเรียกกระชายว่า "นมกระชาย"

๓. ตะไคร้ เป็นพืชสมุนไพรท้องถิ่นในประเทศแถบเอเชียเขตร้อน มีลักษณะคล้ายหญ้าและมีใบสูงยาวส่งกลิ่นเฉพาะตัว นอกจากนำมาใช้ประกอบอาหารปรุงแต่งกลิ่นในอาหาร และทำเครื่องต้มแล้ว ตะไคร้ยังถูกนำไปใช้ในหลากหลายสาขา เช่น อุตสาหกรรมสบู่ เครื่องสำอาง การบำบัดด้วยกลิ่น หรือการสกัดเป็นยารักษา โดยมีความเชื่อว่าสารเคมีในตะไคร้ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอาจสามารถช่วยป้องกันการเติบโตของแบคทีเรียกับยีสต์ได้ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดและลดไข้ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในระหว่างมีประจำเดือน และเป็นส่วนผสมในสารที่ช่วยโล่งได้ เป็นต้น แม้จะเป็นพืชสมุนไพรที่ได้รับความนิยมในการบริโภคและประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลาย แต่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์เกี่ยวกับประสิทธิผลของตะไคร้แท้จริงแล้วยังคงมีอย่างจำกัด และไม่ได้รับการรับรองอย่างเป็นทางการในเชิงการแพทย์ โดยบางงานวิจัยก็ได้ตรวจสอบสมมติฐานถึงผลของตะไคร้ต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ



๔. กะเพรา มีลักษณะใบรูปไข่ขอบหยักมีก้านใบ เรียงตัวแบบตรงข้าม มีสีเขียวหรือสีอมม่วง และมีกลิ่นหอมแรงดอกช่อยาวสีม่วงเป็นชั้นๆ ดอกย่อยมีสีชมพูแกมม่วง ดอกสั้นบานจากโคนช่อสู่ปลาย กะเพราเป็นพืชพื้นเมืองของเขตร้อนในถิ่นโลกเก่า คือบริเวณเขตร้อนของทวีปเอเชียและแอฟริกาทั้งที่จิตใจปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติ การเพาะปลูกกะเพราเป็นไปเพื่อใช้งาน ทั้งด้านศาสนาและการแพทย์ ประเทศไทยและอินเดียมีการปลูก ๒ พันธุ์คือ กะเพรา (Lakshmi tulsi) และกะเพราแดง (Krishna tulsi) ที่ประเทศอินเดียจะเก็บเกี่ยวหลังผลิดอกครั้งแรกเพื่อให้ได้สรรพคุณทางยาสูงสุด ใบกะเพรามีกลิ่นรสฉุนพิเศษ จัดเป็น "ราชินีสมุนไพร" (Queen of Herb) ใช้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยกล่าวว่ากะเพรามีคุณสมบัติปรับธาตุช่วยภาวะสมดุลหลายกระบวนการของร่างกาย และช่วยให้เผชิญความเครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ดีขึ้น การแพทย์อายุรเวทเชื่อว่ากะเพราเป็นพืชที่ช่วยให้อายุยืน ใช้บรรเทาอาการหวัด ปวดศีรษะ อาการต่างๆ ของกระเพาะอาหาร อาการอักเสบ โรคหัวใจและหลอดเลือด ปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการเรื้อรัง และขับสารพิษต่างๆ ปัจจุบันสถาบันวิจัยของกระทรวงสาธารณสุขและสวัสดิการสังคม ประเทศแคนาดา ได้สนับสนุนข้อมูลเกี่ยวกับคุณสมบัติของกะเพราข้างต้นนี้แล้วการแพทย์อายุรเวทใช้สารสกัดกะเพราในรูปชาชง ผงแห้ง ใบสด หรือผสมเนยใส น้ำมันสกัดจากใบกะเพราใช้ทำยาและเครื่องสำอาง พบมากตามสูตรรักษาผิวหนังเพราะมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย มีการใช้ใบกะเพราแห้งปนกับเมล็ดพันธุ์เพื่อไล่แมลงคนไทยใช้กะเพราประกอบอาหาร จะมีใครบ้างใช้กะเพราเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพ



๕. ว่านหางจระเข้ เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี สูง ๐.๕-๑ เมตร ลำต้นเป็นข้อปล้องสั้น ใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงเวียนรอบต้น ใบหนาและยาว โคนใบใหญ่ ส่วนปลายใบแหลม ขอบใบเป็นหนามแหลมห่างกัน แผ่นใบหนาสีเขียว มีจุดยาวสีเขียวอ่อน อวบน้ำ ข้างในเป็นวุ้นใสสีเขียวอ่อน ดอก ออกเป็นช่อกระจุกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว ดอกสีแดงอมเหลือง โคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น ๖ แฉก เรียงเป็น ๒ ชั้น รูปแตร ผล เป็นผลแห้งรูปกระสวย สรรพคุณในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลสด ช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนใช้ทาเพื่อป้องกันแผลเป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งสารที่สามารถใช้รักษาแผลดังกล่าวได้เป็นสาร Glycoprotein ที่มีชื่อว่า Aloctin A เป็น Anti-



inflammatory ที่พบได้ในทุก ๆ ส่วนของว่านหางจระเข้ ซึ่งนอกจากสรรพคุณดังกล่าวแล้วยังมีประโยชน์ของว่านหางจระเข้อื่น ๆ อีกมากมาย เช่น ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ด้วยการรับประทานเนื้อวุ้น หรือจะเป็นน้ำปั่นว่านหางจระเข้มาดื่มก็ได้ ก็จะช่วยบรรเทาอาการและป้องกันโรคเบาหวานได้

๖. กระจี้บแดง เป็นไม้พุ่ม สูง ๕๐-๑๘๐ ซม. มีหลายพันธุ์ ลำต้นสีม่วงแดง ใบเดี่ยว รูปฝ่ามือ ๓ หรือ ๕ แฉก กว้างและยาวใกล้เคียงกัน ๘-๑๕ ซม. ดอกเดี่ยว ออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีชมพูหรือเหลืองบริเวณกลางดอกสีม่วงแดง เกสรตัวผู้เชื่อมกันเป็นหลอด ผลเป็นผลแห้ง แตกได้ มีกลีบเลี้ยงสีแดงฉ่ำน้ำหุ้มไว้ สรรพคุณกลีบเลี้ยงของดอกหรือกลีบที่เหลื่อที่ผล ใช้เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือดและช่วยลดน้ำหนัก ดอกกระจี้บแดงช่วยละลายไขมันในเส้นเลือด (ดอก) เมล็ดใช้เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง (เมล็ด, น้ำกระจี้บแดง, ยอดและใบ) ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้) ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ไม่ระบุส่วนที่ใช้) ช่วยลดความดันโลหิต โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด ความดันโลหิตทั้งสองค่าก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (น้ำกระจี้บแดง) เมล็ดช่วยบำรุงโลหิต (เมล็ด) ช่วยแก้เส้นเลือดตีบตัน ช่วยรักษาเส้นเลือดให้แข็งแรงและอ่อนนิ่มยืดหยุ่นได้ดี (ไม่ระบุส่วนที่ใช้) น้ำกระจี้บช่วยทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง (น้ำกระจี้บแดง) ดอกกระจี้บแดงช่วยรักษาโรคเส้นเลือดแข็งเพราะได้เป็นอย่างดี (น้ำกระจี้บแดง)



๗. ไพล หรือว่านไพล (Zingiber Cassumunar) คือ พืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นขึ้นเป็นกอ ออกดอกช่อสีนวลกับใบประดับสีออกม่วงแดง ทุกส่วนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด ส่วนดอกมีสรรพคุณช่วยขับโลหิตและกระจายเลือดเสีย ส่วนลำต้นช่วยเรื่องปรับสมดุล ใบช่วยแก้ปวดเมื่อยหรือมีไข้ และรากช่วยบรรเทาอาการเลือดกำเดาไหลได้ แต่ส่วนที่สำคัญและมีคุณค่ามากที่สุดก็คือส่วนเหง้าที่แก่จัดได้ที่แล้ว มีสรรพคุณและสาระสำคัญหลากหลายจนได้จัดเป็นหนึ่งในเครื่องยาสมุนไพรพื้นฐานที่ได้รับความสนใจ ตลอดจนมีงานวิจัยรองรับมากมายอีกด้วย ไพลมีส่วนของน้ำมันระเหยอยู่มาก และในนั้นก็มีสารออกฤทธิ์สำคัญที่ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ แก้เคล็ดขัดยอก ปวดบวมและฟกช้ำได้ ยังไม่พอมหากเป็นอาการปวดเมื่อยก็สามารถช่วยบรรเทาให้เบาลงได้เหมือนกัน โดยนำเหง้าสดที่มีคุณภาพตีมาประมาณ ๑ เหง้า ล้างทำความสะอาดคราบดินโคลนออกให้หมดก่อนนำมาตำละเอียด ปั่นคั้นจนน้ำออกมา แล้วใช้น้ำนั้นทาถูบริเวณที่ต้องการ หรือจะทำให้เป็นลักษณะของลูกประคบก็ได้ สรรพคุณของไพลคือใช้เหง้าสดตำละเอียดผสมกับเกลือหรือการบูรเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากันดี แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาห่อด้วยผ้า มัดเป็นทรงกลมแบบลูกประคบ



๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗