

- 1.7 มะกรูด มีรสเปรี้ยว สรรพคุณผิวมะกรูด แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะ และใช้บำรุงเส้นผม
- 1.8 มะระขี้นก มีรสขมจัด สรรพคุณ แก้ไข้ แก้อ่อนใน เจริญอาหาร ผลมะระอ่อน ใช้รับประทานเป็นยาเจริญอาหารโดยการต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ถ้าผลสุกสีเหลืองห้ามรับประทาน เพราะจะทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียนได้ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพบว่า มะระขี้นกมีสารซาแรนดิน ช่วยลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้
- 1.9 ว่านหางจระเข้ รากของว่านหางจระเข้ มีสเย็นจิต สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- 1.10 สะระแหน่ สรรพคุณบรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ขับลม เป็นต้น

ผลตอบแทน

1. สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น

2. มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า
3. ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง
4. ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก และผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ
5. พืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน
6. ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้น
7. ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย



ฐานการเรียนรู้ พืชสมุนไพร



พืชสมุนไพร คือ การปลูกพืชสมุนไพรมีความจำเป็นมาก เพราะการใช้สมุนไพรในอดีตเป็นการเก็บจากธรรมชาติแต่ไม่มีการปลูกทดแทน จึงทำให้จำนวนสมุนไพรลดลง ขณะนี้พืชสมุนไพรได้รับความสนใจในฐานะ ที่เป็นยารักษาโรคเพิ่มขึ้นจึงจำเป็นต้องมีแหล่งสมุนไพรมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาสมุนไพรเป็นแหล่งตัวอย่างแหล่งขยายพันธุ์



หน่วยพัฒนาการเคลื่อนที่ ๑๑ สำนักงานพัฒนาภาค ๑
หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา กองบัญชาการกองทัพไทย

วิธีทำ

1. เตรียมดินด้วยการกำจัดวัชพืช การนำปุ๋ยคอกและปุ๋ยคอกมาโรยให้ทั่วแปลงเพื่อปรับสภาพดิน และทิ้งไว้ประมาณ 15 วัน
2. การปลูกสามารถใช้เมล็ดพันธุ์ของสมุนไพรตามชนิดพันธุ์ที่เลือก
3. กางมุ้งไนรอนในช่วงหวานเมล็ด เพื่อกันนก
4. รดน้ำเช้า-เย็น (ไม่นิยมรดน้ำช่วงกลางวัน เนื่องจากอากาศร้อนส่งผลให้ต้นไม้เหี่ยว)



ข้อแนะนำ

1. ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่ควรปลูก
 - 1.1 กะเพราแดง มีรสเผ็ดร้อนสรรพคุณแก้ปวดท้อง ท้องอืด แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง ขับลมทำให้เรอเหมาะสำหรับเด็ก
 - 1.2 พิง มีรสเผ็ดร้อนหวาน สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนจากอาการเมาเรือ
 - 1.3 ตะไคร้ มีรสกลมกล่อม กลิ่นหอม มีสรรพคุณ ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ
 - 1.4 สะเพลา มีรสเผ็ดเล็กน้อย สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

1.5 บัวบก สรรพคุณตามตำรายาไทยใช้บัวบกแก้ร้อนใน แก้ไข้ใน ใช้เป็นยาภายนอกรักษาแผลทำให้แผลหายเร็วเป็นยาบำรุงและยาอายุวัฒนะ ช่วยเสริมสร้างความจำ ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยในคนพบว่าบัวบกมีฤทธิ์รักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ ช่วยให้คลายกังวล รักษาแผลที่ผิวหนัง และรักษาแผลในทางเดินอาหาร

1.6 ฟักทะลายโจร มีสขม สรรพคุณแก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด ให้ได้ผลดีต้องรับประทานทันทีเมื่อมีอาการ สำหรับข้อควรระวัง หากใช้ฟักทะลายโจรติดต่อกันสามวันแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์ สำหรับข้อห้าม ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ และผู้ที่แพ้ฟักทะลายโจร

