

ที่มาและความสำคัญ

ฐานการเรียนรู้สมุนไพรใกล้ตัว

การศึกษาในปัจจุบันไม่ได้จำกัดแค่เพียงการเรียนการสอนภายในชั้นเรียนเท่านั้น เพราะอาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกเบื่อ ไม่อยากเรียน ภายในบริเวณต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น สนามหญ้า สนามฟุตบอล สวน เป็นต้น สามารถพัฒนาความรู้ความสามารถและเพิ่มประสบการณ์ได้ สามารถพัฒนาให้เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สามารถศึกษาได้จริง เช่น สวนสมุนไพร เป็นต้น เพื่อจัดการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียนได้หลากหลาย ให้นักเรียนได้สังเกต ทดลอง สัมผัส กับธรรมชาติ ซึ่งพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นโดยทั่วไปมีจำนวนมากมายหลายชนิด ซึ่งเยาวชนในท้องถิ่นไม่รู้จักและไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ ในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง หรือใช้เป็นยารักษาโรค

ดังนั้นโรงเรียนจัดทำฐานการเรียนรู้ รักษาด้วยพืชสมุนไพรขึ้นเพื่อเป็นแหล่งรวบรวมพันธุ์พืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นแหล่งเรียนรู้ที่มีชีวิตภายในโรงเรียน รวมทั้งให้ผู้เรียนทั้งโรงเรียนได้ศึกษาพันธุ์พืชสมุนไพรและสรรพคุณพืชสมุนไพรในการรักษาโรคต่าง ๆ และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งพืชที่เป็นสมุนไพรในการรักษาโรคและพืชสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหาร นอกจากใช้เป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งพักผ่อนได้อีกด้วย



ประโยชน์ของสมุนไพรใกล้ตัว

"พืชสมุนไพร" นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่ง เชื่อกันอีกด้วยว่า ต้นพืช ต่างๆ ก็เป็นพืชที่มี สารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากัน เท่านั้น "พืชสมุนไพร" หรือวัตถุดิบนี้หรือตัวยาสมุนไพรนี้แบ่งออกเป็น ๕ ประการ คือ

๑. รูป ได้แก่ ใบไม้ดอกไม้เปลือกไม้แก่นไม้กระพี้ไม้รากไม้เมล็ด
๒. สีมองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีนํ้าตาล สีดำ
๓. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
๔. รสให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
๕. ชื่อ ต้องรู้ว่ามีชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้นๆ ให้รู้ว่า ชิงเป็นอย่างไร ข่าเป็นอย่างไร ใบขี้เหล็กเป็น อย่างไร

ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผง บรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด เตรียมเป็นครีมหรือยาขี้ผึ้งเพื่อใช้ทาภายนอก เป็นต้น ใน การศึกษาวิจัยเพื่อนำสมุนไพรมาใช้เป็น ยาแผนปัจจุบันนั้น ได้มีการวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยพยายามสกัดสาร สำคัญจากสมุนไพรเพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์ศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมีฟิสิกส์ของสารเพื่อให้ทราบว่าเป็นสาร ชนิดใด ตรวจสอบฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองเพื่อดูให้ ได้ผลดีในการรักษาโรคหรือไม่เพียงใด ศึกษา ความเป็นพิษและผลข้างเคียง เมื่อพบว่าสารชนิดใดให้ผลในการรักษาที่ดีโดยไม่มีพิษหรือมีพิษข้างเคียงน้อยจึง นำสารนั้นมาเตรียมเป็นยาในรูปแบบที่เหมาะสมเพื่อทดลองใช้

การนำสมุนไพรในบ้าน และในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์และเพิ่มเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาให้มีคุณค่าเพิ่มมากขึ้นและเป็นการเรียนรู้ รักษาไว้ซึ่งแผ่นดินและประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยามอันเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามแนวทางปฏิบัติของเศรษฐกิจพอเพียง



ตัวอย่างพืชสมุนไพรใกล้ตัว



กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda

ชื่อสามัญ Kaempfer

สรรพคุณ แก้ท้องร่วงท้องเดิน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ปวดมวนในท้องแก้บิด

เป็นยาบำรุงหัวใจ ยารักษาโรคผิวหนัง

ประโยชน์ของพืช

เหง้าใต้ดิน - มีรสเผ็ดร้อนขม แก้ปวดท้อง มวนในท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด แก้ลมตายค้ำ เป็นยารักษาโรคผิวหนัง

เหง้าและราก - แก้บิดมูกเลือด เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ใช้เป็นยาภายนอกรักษาขี้กลาก

ใบ - บำรุงธาตุ แก้โรคในปาก คอ แก้โลหิตเป็นพิษ ถอนพิษต่างๆ



ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ Alpinia galanga

ชื่อสามัญ Greater Galangal, Galangal

สรรพคุณ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาโรคน้ำกัดเท้า แก้ลมพิษ รักษาอาการเท้าบวม แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดี บรรเทาอาการในระบบทางเดินหายใจ ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย

ประโยชน์ของพืช มีการนำข่าไปผลิตหรือแปรรูปเป็นเครื่องดื่ม หรือชา ทำลูกประคบ สเปรย์ดับกลิ่น ฯลฯ

นำมาใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็น คัมข่าไก่ คัมข่ากุ้ง คัมข่าปลา แกงมัสมั่น แกงเทโพ แกงไตปลา ผัดเผ็ดลาบ ฯลฯ ข่ามีเหง้าที่มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอมสามารถใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ กุ้งหอยปูปลาได้เป็นอย่างดี



ตัวอย่างพืชสมุนไพรใกล้ตัว



ผักแพว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Persicaria odorata*

ชื่อสามัญ Vietnamese coriander

สรรพคุณ

ผักแพวอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย และช่วยในการชะลอวัย ช่วยป้องกันและต่อต้านมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ใบใช้รับประทานช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยบำรุงประสาทลำต้นผักแพวใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ราก ต้น ใบ และดอก ใช้รักษาริดสีดวงทวาร ช่วยรักษาโรคตับแข็ง ช่วยลดอาการอักเสบ ผดผื่นคัน เป็นกลากเกลื้อน ด้วยการใช้ใบหรือทั้งต้นนำมาคั้นหรือตำผสมกับเหล้าขาวแก้เหน็บชาตามปลายนิ้วมือ

ประโยชน์ของพืช

ผักแพวนิยมกินเป็นผักแกล้มอาหารรสจัดทุกชนิด ถือเป็นผักชนิดสำคัญของ [อาหารอีสาน](#) [อาหารเหนือ](#) และ [อาหารเวียดนาม](#) ผักแพวมีสมาติเฉพาะตัว มีกลิ่นหอม มีรสร้อนแรง กินมาก ๆ จะรู้สึกว่ามีรสปร่าในปากนิยมนำไปคลุกเป็นเครื่องปรุงรส อาหารประเภท [ลาบ](#) โดยเฉพาะก้อย [กุ้งสด](#) นอกจากนี้ยังใส่แกงประเภทปลาร้าสดเพื่อตัดกลิ่นคาว [ปลา](#) นำมาใส่ปรุงรสอาหารประเภท [หอยขม](#) ทางภาคเหนือนิยมนำมาใส่ [ต้มยำ](#) นอกจากนั้น ผักแพวเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติทางยา [สมุนไพร](#) มีรสเผ็ดร้อน จึงมีสรรพคุณในการขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



ว่านหางจระเข้

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Aloe vera* (L.) Burm.f.

ชื่อสามัญ

Star cactus, Aloe, Aloin, Jafferabad, Barbados

สรรพคุณ

ว่านหางจระเข้ (*Aloe vera*) ที่เรารู้จักกันดีว่ามีส่วนในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลสด ช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน มีส่วนช่วยในการรักษาแผลผ่าตัดเช่นกัน ว่านหางจระเข้ มีฤทธิ์สมานแผลการที่แผลหายเร็วขึ้น เนื่องจากในว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยเร่งให้เซลล์ผิวหนังแบ่งตัวเพื่อซ่อมแซมผิวให้ดีขึ้น หรือหากนำว่านหางจระเข้ไปสกัดเป็นน้ำ เมื่อนำไปใช้ในการรักษาแผลผ่าตัด พบว่าช่วยให้แผลสมานเร็วขึ้น ป้องกันการเกิดรอยแผลเป็น

ประโยชน์ของพืช

ส่วนที่เป็นวุ้นสามารถช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษารอยไหม้บนผิวได้ดี ลดการอักเสบของผิว รักษาผิวได้โดยการเอาว่านหางจระเข้มาทาบาง ๆ ที่ผิวหนังก่อนนอน ลดการแสบผิวจากแสงแดดได้ ใครที่ผิวแสบไหม้ วุ้นจากใบว่านหางจระเข้จะช่วยบรรเทาได้เป็นอย่างดี

5 ธันวาคม

วันดินโลก

ร่วมคิดร่วมทำแต่วันนี้
เพื่อโลกที่สวยงาม

WORLD SOIL DAY 2020



จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

โรงเรียนบ้านเด็กดี อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

สมุนไพร



วัสดุอุปกรณ์

วัสดุ	อุปกรณ์
1. TEXAN LST ชำระล้าง ทำความสะอาด	1. ตาชั่ง ขนาด 2 Kg
2. COMPERLAN LDT สารปรับความชื้น	2. เครื่องชั่งวิเคราะห์ความละเอียด
3. DEHYTON KT สารปรับสภาพผิว	3. เครื่องวัดค่า pH แบบปากกา
4. Sodium Chloride (ผงขึ้น)	4. เครื่องวัดค่า pH แบบตั้งโต๊ะ
5. สารกันเสีย	5. บีกเกอร์ขนาด 100 ml และ 250 ml
6. น้ำหอมแต่งกลิ่น	6. หลอดนํ้ายาขนาด 3 ml, 10ml และ 50 ml
7. น้ำผึ้ง	7. แท่งแก้วคน
8. ขมิ้นชัน	8. กระดาษกรอง (ใช้สำหรับผสมสมุนไพร) และหม้อนํ้า
9. มะนาว	9. Hotplate (เตาให้ความร้อน)
10. บอระเพ็ด	10. ขวดหัวบีบ
11. นมสด	11. ผ้าขาวบาง
12. น้ำสะอาด	12. มีดและเขียง



ผลิตภัณฑ์สบู่เหลว สมุนไพร



ขั้นตอนการทำ

- 1) นำ TEXAN LST ผสมกับ DEHYTON KT จากนั้นกวนให้เข้ากัน
- 2) นำผงขี้เถ้าละลายน้ำ จากนั้นผสมลงไปกวนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน
- 3) ใส่ LDT ผสมลงไป กวนให้เข้ากัน
- 4) ใส่น้ำมัน นมสด ผสมลงไป กวนให้เข้ากัน
- 5) ใส่น้ำสมุนไพรและน้ำสะอาดโดยใส่ตามอัตราส่วนที่กำหนดในแต่ละสูตร จากนั้นกวนส่วนผสมทั้งหมดให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมสารกันเสียลงไปกวนให้เข้ากัน
- 6) พักไว้ 6 ชม. เพื่อให้ฟองยุบตัว
- 7) ใส่น้ำหอมแล้วกวนเบาๆ ไม่ให้เกิดฟอง
- 8) นำสบู่เหลวสมุนไพรที่ผสมเสร็จแล้วบรรจุลงในขวดหัวปั๊ม
- 9) บันทึกลักษณะของสบู่เหลวสมุนไพรที่สังเกตได้













