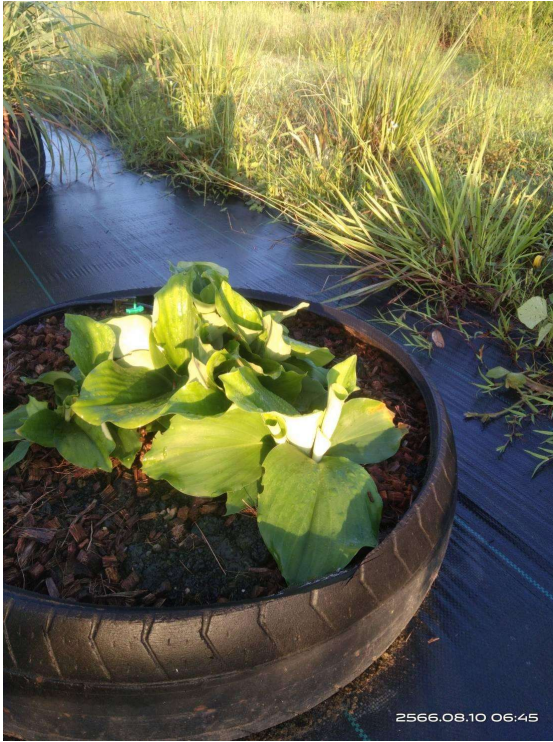


"อนุรักษ์สมุนไพรรักษาท้องถิ่น สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้"

องค์การบริหารส่วนตำบลอ่าวลึกใต้ ได้ดำเนินโครงการ 1 อปท. 1 สวนสมุนไพร โดยได้รับความร่วมมือจากคณะผู้บริหาร โดยนายวิภาส คำมี นายก อบต.อ่าวลึกใต้ รองนายก และสมาชิกสภา ในการจัดเตรียมสถานที่ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ เพาะปลูกพืชสมุนไพร บริเวณสำนักงาน อบต.อ่าวลึกใต้ ซึ่งพืชสมุนไพรมีสรรพคุณ และได้ใช้ประโยชน์จริง ประมาณ 10 ชนิด มีแหล่งเรียนรู้สวนสมุนไพรให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในชุมชนได้เห็นคุณค่าของสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนรวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพ การอนุรักษ์และการใช้สมุนไพรไทย และสมุนไพรท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์







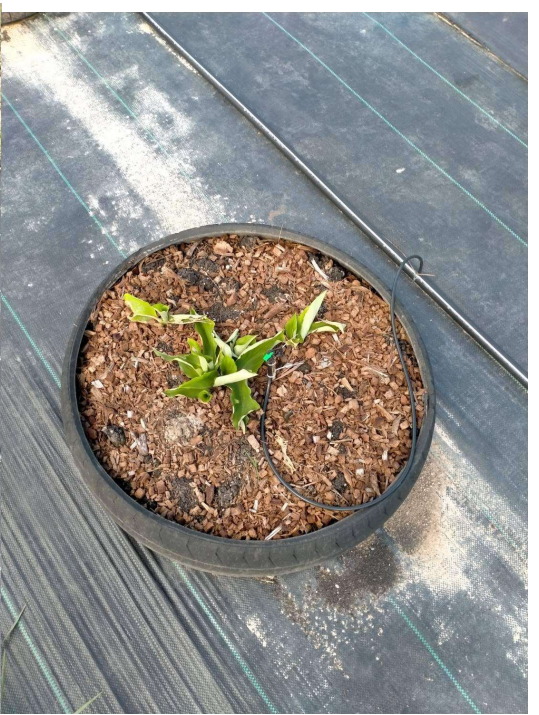


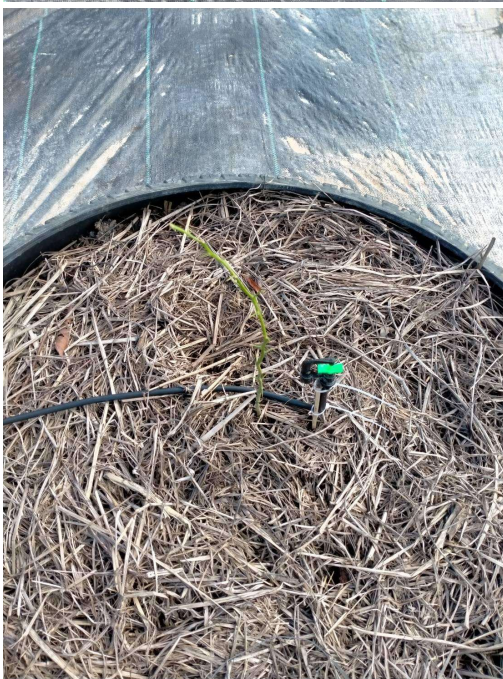
















กระเทียม

กระเทียม เป็นไม้ล้มลุกมีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกกลีบน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอม เหนียวหนืด ดอกช่อแทงจากเหง้า กลีบดอกสีขาว ใบประดับขนาดใหญ่สีแดง ผลเป็นผลแห้ง

- วงศ์ : Zingiberaceae (วงศ์ขิง)
- ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber zerumbet (L.) Roscoe ex Sm.
- ชื่อสามัญ : กระเทียม กระเทียมป่า กระแวน กระแวน แห้วดำ (ภาคเหนือ) เปล้าขาว เหี่ยวดำ เหี่ยวแดง

สรรพคุณ

- ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง (เหง้า)
- ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ดอก)
- ช่วยขับน้ำย่อย ช่วยให้เจริญอาหาร (เหง้า)
- ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร ทำให้สามารถรับประทานอาหารได้ (ต้น)
- ช่วยแก้โรคผอมแห้ง ผอมเหลือง (ดอก)
- ช่วยขับเลือดเน่าร้ายในเรือนไฟ (ใบ)
- แก้เบาเป็นโลหิต (ใบ)

ขมิ้น

เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวนิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร

- วงศ์ : วงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)
- ชื่อวิทยาศาสตร์ : Curcuma longa L.
- ชื่อสามัญ : Turmeric

สรรพคุณ

- ต้อตันหนองมูลอิสระ ชะลอวัยลดริ้วรอย
- ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก
- ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย
- ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
- มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
- ช่วยลดอาการของโรคเกาต์

ข่า

ข่า เป็นพืชที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า "เหง้า" อยู่ในวงศ์ขิง เป็นไม้ล้มลุก เป็นพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารในประเทศไทยและอินโดนีเซีย

- วงศ์ : Zingiberaceae
- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* (L.) Willd.
- ชื่อสามัญ : กนกุกโรหินี (กลาง); ข่าตาแดง ข่าหยวก ข่าหลวง

สรรพคุณ

- เหง้าแก่แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่นท้อง
- ดอกใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ผลช่วยย่อยอาหาร แก้คลื่นเหียน อาเจียน
- ต้นแก่นำไปเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อย เป็นตะคริว
- ใบมีรสเผ็ดร้อน แก้พยาธิ ขับน้ำดี ขับลม ลดการอักเสบ ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราใช้รักษากลากเกลื้อน

ตะไคร้

เป็นพืชล้มลุก ในวงศ์หญ้า (POACEAE) ใบยาวเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม ลำต้นรวมกันเป็นกอ ส่วนต้นหัวไปประกอบอาหารและจัดเป็นพืชสมุนไพรด้วย

- วงศ์ : วงศ์หญ้า (POACEAE)
- ชื่อวิทยาศาสตร์ POACEAE (GRAMINEAE)
- ชื่อสามัญ : Lemon grass, Lapine, Sweet rush

สรรพคุณ

- บำรุงไตและขับปัสสาวะ
- บรรเทาอาการปวดและอักเสบ
- แก้อาการนอนไม่หลับ
- ไส้แมลง
- แก้หวัด
- รักษาโรคเบาหวาน
- บำรุงระบบประสาทและสมอง
- ลดคอเลสเตอรอล
- แก้เวียนศีรษะ หน้ามืด

ไพล

เป็นพืชล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดินแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แง่ หรือเหง้า เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ ออกดอกเป็นช่อแทงจากเหง้าใต้ดิน

- วงศ์ : วงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)
- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber montanum* (J.Koenig) Link ex A.Dietr.
- ชื่อสามัญ : Phlai, Cassumunar ginger, Bengal root

สรรพคุณ

- ช่วยขับโลหิตและกระจายเลือดเสีย
- ช่วยแก้ธาตุพิการ (ต้นไพล)
- แก้อาเจียน อาเจียนเป็นโลหิต (หัวไพล)
- ช่วยแก้อาการปวดฟัน
- ช่วยแก้เลือดกำเดาไหลจากจมูก
- เป็นยารักษาหอบหืด
- ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเดิน ขับลมในลำไส้ (เหง้า)
- ช่วยขับระดู ประจำเดือนของสตรี

ฟ้าทะลายโจร

ต้นฟ้าทะลายโจร จัดเป็นพืชล้มลุก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งมาก ทุกส่วนของต้นมีรสขม กิ่งเป็นใบสี่เหลี่ยม

- วงศ์ : วงศ์เหงือกปลาหมอ (ACANTHACEAE)
- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees
- ชื่อสามัญ : Kariyat

สรรพคุณ

- ต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยขับน้ำย่อย ช่วยให้เจริญอาหาร
- ช่วยป้องกันและแก้อาการหวัด คัดจมูก
- แก้อาการปวดหัวตัวร้อนแก้ไข้หัว ๆ ไป
- แก้อาการไอ ลดน้ำมูก ฆ่าเชื้อที่จมูก
- ช่วยลดและขับเสมหะ
- แก้อาการเจ็บคอ คออักเสบ

มะเขือเปราะ

มะเขือเปราะ (Thai Eggplant) เป็นมะเขือที่นิยมรับประทานสดหรือใช้ประกอบอาหาร เพราะผลมะเขือเปราะมีความกรอบ ไม่มีเส้นใย มีรสหวาน และรับประทานได้ทั้งผล

- วงศ์ : Solanaceae (วงศ์มะเขือ)
- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanum virginianum* L.
- ชื่อสามัญ : Thai Eggplant

สรรพคุณ

- ช่วยลดไข้
- ช่วยต้าน และยับยั้งมะเร็งตับ และมะเร็งลำไส้
- ช่วยลดการอักเสบ
- ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
- ใบสดนำมาต้มดื่ม แก้อาการร้อนใน
- น้ำต้มจากใบใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
- น้ำต้มใช้เป็นยาแก้ท้องบิด