

กิจกรรมที่ ๑ “สมุนไพรท้องถิ่นเรา”

บัญชีรายชื่อพืชพันธุ์สมุนไพร
ณ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนตำบลสันโค้ง หมู่ที่ ๑ ตำบลสันโค้ง
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลสันโค้ง อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ	หมายเหตุ
๑	พริก	ลดปวด ด้านการอักเสบตามข้อ	
๒	ตระไคร้	ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ	
๓	รางจืด	ถอนพิษ ผิดสำแดง แก้พิษเบื่อเมา พิษจากสัตว์ และพืชพิษ ลดพิษสุราเรื้อรัง แก้อาการเมาค้าง ล้างสารพิษที่ตกค้าง อยู่ในร่างกาย แก้อักเสบ ผดผื่นคัน แผลงัดต่อ	
๔	ผักเชียงดา	ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ลดน้ำหนัก ช่วยชำระล้างสารพิษตกค้างในร่างกาย ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยป้องกันและบำบัดโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับ ความดันโลหิต ช่วยควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ	
๕	ขมิ้น	ลดปวดและด้านการอักเสบ	
๖	ขิง	บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม แน่นจุกเสียด ป้องกันและ บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน จากอาการเมารถ เมาเรือ	
๗	กะเพรา	แก้ปวดท้อง ท้องอืด แก่ลมจุกเสียดแน่นท้อง ขับลมทำให้เรอ	
๘	กระเทียม	ลดการอักเสบระดับเซลล์	
๙	ไพล	ลดอาการปวดได้	
๑๐	ว่านหางจระเข้	สรรพคุณของว่านหางจระเข้ เป็นยาฆ่าเชื้อ ฝาดสมานแผล ห้ามเลือด ในขณะเดียวกันก็เป็นตัวกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อ ให้เจริญเติบโต ทำให้แผลหายเร็วขึ้น	
๑๑	สาระแน	บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ขับลม	

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ	หมายเหตุ
๑๒	ย่านาง	เป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็นซึ่งสามารถช่วยดับพิษต่าง ๆ ในร่างกายได้	
๑๓	มะละกอ	มะละกอดิบ มีคุณสมบัติในการขับความร้อน ดับพิษไข้ในร่างกาย เป็นยาระบายอ่อนๆช่วยย่อยอาหาร ช่วยรักษาและป้องกันกระเพาะอาหารอักเสบ และโรคกระเพาะทั้งหลาย ช่วยขับปัสสาวะ ชะล้างผนังลำไส้ วิตามินซีในมะละกามีมากขนาดสามารถ ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด หวัดทั้งหลายได้ด้วย ลดอาหารไอ บำรุงกำลัง และช่วยปรับสมดุล มะละกอสุกอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ แคโรทีน วิตามินซี สารฟลาโวนอยด์ สารโฟเลต กรดแพนโทเทนิค ธาตุโพแทสเซียม แมกนีเซียม และเส้นใยอาหาร สารอาหารเหล่านี้บำรุงสุขภาพของระบบหัวใจ และหลอดเลือด และป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วย นอกจากนี้มะละกามีเอนไซม์ปาเปน สามารถนำมาใช้ด้านการแพทย์เพื่อรักษาอาการบาดเจ็บทางการกีฬา ใบมะละกอ มีสารอาหารสำคัญมากมาย เทียบเท่ากับผลมะละกอ เช่น วิตามินเอ , วิตามินบี๑, วิตามินซี วิตามินอี โปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก	
๑๔	ฟ้าทะลายโจร	แก้ไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการของโรคหวัด	

