



โครงการ

เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา Independent Study (1๒๐๒๐๒)

โรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์ จังหวัดตราด

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑

โครงการ

เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา Independent Study (1๒๐๒๐๒)

โรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์ จังหวัดตราด

ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๑

คำนำ

รายงาน เรื่อง สเปร์ยสมุนไพรดับกลิ่น จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา Independent Study เพื่อศึกษาปัญหากลิ่นอับในห้องเรียน ที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้

รายงานฉบับนี้ ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจาก นายประเวศ ดีหลาย ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรี ประเสริฐศิลป์ ผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ นางสาวกนกภรณ์ สุทธิผลิน ครูที่ปรึกษา และคณะครูทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำ และคอยช่วยเหลือในการจัดทำรายงานจนสำเร็จลุล่วง ที่ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์

ขอขอบพระคุณพระคุณบิดามารดาของคณะผู้จัดทำ ที่ให้การสนับสนุนในการศึกษาเล่าเรียน และคอยเป็นกำลังใจที่ให้เสมอมา

คณะผู้จัดทำ

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ บทนำ	๑
แนวคิด ที่มาและความสำคัญ	๑
วัตถุประสงค์	๑
ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ	๑
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	๒
บทที่ ๒ เอกสารที่เกี่ยวข้อง	๓
หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง.....	๓
ตะไคร้.....	๔
มะกรูด.....	๕
ใบเตย.....	๗
ขมิ้น.....	๘
อัญชัน.....	๑๑
บทที่ ๓ วิธีดำเนินงาน	๑๓
บทที่ ๔ ผลการดำเนินงาน	๑๔
บทที่ ๕ แสดงความคิดเห็น	๑๖
บรรณานุกรม	๑๗
ภาคผนวก	๑๘

บทที่ ๑

ความเป็นมาและความสำคัญ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งหมายถึงแนวทางการพัฒนาที่อยู่บนพื้นฐานของการพึ่งตนเอง ความพอมี พอใช้ การรู้จักพอประมาณการคำนึงถึงความมีเหตุผล ส่งเสริมความประหยัดในครัวเรือน หากจะต้องซื้อสเปรย์ปรับอากาศจะต้องทำให้เสียเงินซื้อในราคาที่แพงและบางยี่ห้ออาจมีส่วนผสมของสารเคมีที่อันตรายบางชนิด ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ

เนื่องจากในปัจจุบันประเทศไทยมีอากาศที่ร้อนขึ้น ซึ่งทำให้เวลาที่คนเราต้องเดินทางออกไปด้านนอกก็ทำให้ร่างกายของเราได้มีการเผาผลาญพลังงานออกมาในรูปของเหงื่อเป็นจำนวนมาก ซึ่งเหงื่อก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เสื้อผ้าที่เราใส่อยู่นั้นเกิดกลิ่นอับและมีความชื้น ซึ่งความชื้นและกลิ่นเหม็นอับหากเราสูดดมเข้าไปซึ่งสิ่งแรกก็จะทำให้เราเกิดความรำคาญ และหากติดต่อกันหลายชั่วโมง ก็อาจจะทำให้ปวดทำงานหนัก และส่งผลเสียต่อร่างกายทำให้เกิดโรคมุมิแพ้ หอบหืด ปอดติดเชื้อ และ โรคอื่น ๆ หลากหลายชนิด

ซึ่งในห้องเรียนของพวกเรา ได้กับพบปัญหากลิ่นอับ เนื่องจากพวกเราต้องเรียนในห้องแอร์ ไม่ได้รับอากาศและแสงแดดจากธรรมชาติ อีกทั้งยังมีความชื้นจากเครื่องปรับอากาศ ก็ส่งผลให้เสื้อผ้ากลิ่นอับและห้องเรียนมีกลิ่นอับมากขึ้นไปใหญ่ จากปัญหาดังกล่าว ทำให้ห้องเรียนมีสภาพที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลเสียต่อนักเรียนและครู ด้วยเหตุนี้จึงสนใจในการทดลองสเปรย์ดับกลิ่นขึ้น

วัตถุประสงค์

รายงาน เรื่องสเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑. เพื่อลดกลิ่นอับในห้องเรียน
๒. เพื่อศึกษาวิธีการทำสเปรย์ดับกลิ่น
๓. เพื่อศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ

ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

รายงาน เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น ใช้ระยะเวลาในการศึกษาค้นคว้า ตั้งแต่วันที่ ๑๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงวันที่ ๑๒ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ (๑ ปีการศึกษา)

สถานที่ดำเนินการ ได้แก่ ห้องเรียน ๔๒๕ โรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์ จังหวัดตราด

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ห้องเรียนมีกลิ่นที่ดีขึ้น กลิ่นอับลดน้อยลง
๒. สามารถนำไปต่อยอดและประกอบเป็นอาชีพได้
๓. นักเรียนและครูมีความสุขกับการเรียนการสอนในห้องเรียน
๔. เป็นการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์

บทที่ ๒

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายงาน เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น ผู้จัดทำได้มีการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๒. ตะไคร้
๓. มะกรูด
๔. ใบเตย
๕. ขมิ้น
๖. อัญชัน

๑. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ๓ ห่วง ๒ เงื่อนไข

๑. ความพอประมาณ ได้แก่ การจัดหาอุปกรณ์ต่างๆ ที่พอดีไม่จัดหามาเกินความต้องการ
๒. ความมีเหตุผล ได้แก่ การตัดสินใจเกี่ยวกับการทำงานต่างๆ
๓. ภูมิคุ้มกัน ได้แก่ การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยมี เงื่อนไข ของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง ๒ ประการ ดังนี้
 ๑. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย การนำเอาความรู้ที่ได้เรียนมาและนำมาใช้ในการจัดทำโครงการ
 ๒. เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักใน คุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริตและมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการทำโครงการ

๒. ตะไคร้

ตะไคร้ มีถิ่นกำเนิดใน ประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย ตะไคร้ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf ส่วนชื่อตะไคร้ภาษาอังกฤษจะ ใช้คำว่า Lemongrass จัดเป็นพืชล้มลุก ใบเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นพืชตระกูลหญ้า

ตะไคร้จัดเป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ซึ่งได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้สั้น ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา

ตะไคร้ เป็นสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยประโยชน์ของตะไคร้และสรรพคุณของตะไคร้นั้นมีมากมาย สรรพคุณ ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีทั้งวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก

สรรพคุณของตะไคร้

๑. มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ
๒. เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้)
๓. มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร
๔. ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร (ต้น)
๕. สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคเมะเร็งลำไส้ใหญ่
๖. แก้และบรรเทาอาการหวัด อาการไอ
๗. ช่วยรักษาอาการไข้ (ใบสด)
๘. ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ (ราก)
๙. น้ำมันหอมระเหยของใบตะไคร้ สามารถบรรเทาอาการปวดได้
๑๐. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ
๑๑. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง (ใบสด)
๑๒. ใช้เป็นยาแก้ไอ เจียน หากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ (หัวตะไคร้)
๑๓. ช่วยแก้อาการกษัยเส้นและกล้ามเนื้อ (หัวตะไคร้)
๑๔. รักษาโรคหอบหืด ด้วยการใช้ต้นตะไคร้
๑๕. ช่วยแก้อาการเสียดแน่นเสบบริเวณหน้าอก (ราก)
๑๖. ใช้เป็นยาแก้อาการปวดท้องและอาการท้องเสีย (ราก)
๑๗. ช่วยแก้และบรรเทาอาการปวดท้อง
๑๘. ช่วยรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ (หัวตะไคร้)
๑๙. ช่วยในการขับน้ำดีมาช่วยในการย่อยอาหาร
๒๐. น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ มีส่วนช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้
๒๑. มีฤทธิ์ช่วยในการขับปัสสาวะ
๒๒. ช่วยแก้อาการปัสสาวะพิการ และรักษาโรคนี้ (หัวตะไคร้)
๒๓. ช่วยแก้อาการขัดเบา (หัวตะไคร้)
๒๔. ใช้เป็นยาแก้ขับลม (ต้น)
๒๕. ช่วยรักษาอาการหวัด
๒๖. ช่วยแก้ลมอัมพาต (หัวตะไคร้)
๒๗. ใช้เป็นยารักษาเกลื้อน (หัวตะไคร้)
๒๘. น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ สามารถช่วยต่อต้านเชื้อราบนผิวหนังได้เป็นอย่างดี
๒๙. ช่วยแก้โรคหนองใน หากนำไปผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ

ประโยชน์ของตะไคร้

๑. นำมาใช้ทำเป็นน้ำตะไคร้หอม น้ำตะไคร้ใบเตย
๒. ช่วยดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดีช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา
๓. มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
๔. มีส่วนช่วยในการบำรุงสมองและเพิ่มสมาธิ
๕. สามารถนำมาใช้ทำเป็นยานวดได้
๖. ช่วยแก้ปัญหามมแตกปลาย (ต้น)

๗. มีฤทธิ์เป็นยาช่วยในการนอนหลับ
๘. การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่นๆจะช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี เพราะ
๙. นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของสารระงับกลิ่นต่างๆ
๑๐. ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวของปลาได้เป็นอย่างดี
๑๑. กลิ่นหอมของตะไคร้สามารถช่วยไล่ยุงและกำจัดยุงได้เป็นอย่างดี
๑๒. เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์จำพวกยากันยุงชนิดต่างๆ เช่น ยากันยุงตะไคร้หอม
๑๓. สามารถนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลายชนิด เช่น เครื่องปรุงรสบ้าง ตะไคร้แห้งสำหรับขงดื่ม
นำมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย เป็นต้น
๑๔. มักนิยมนำมาใช้ในการประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยอื่นๆเพื่อเพิ่มรสชาติ

๓. ผลมะกรูด

ภาษาอังกฤษ Kaffir lime, Leech lime, Mauritius papeda มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Citrus x hystrix* L. และยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆอีกเช่น มะขู (แม่ฮ่องสอน), มะขุน มะขุด (ภาคเหนือ), ส้มกรูด ส้มม่วงผี (ภาคใต้) เป็นต้น ซึ่งจัดอยู่ในตระกูล ส้ม (Citrus) โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศไทย ลาว มาเลเซีย และอินโดนีเซีย หลายๆ ท่านคงคุ้นเคยกับมะกรูดเป็นอย่างดี เพราะเป็นสมุนไพรคู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน เพราะนิยมใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงที่จำเป็นอย่างขาดไม่ได้เลย ซึ่งโดยปกติแล้วเรามักจะนิยมใช้ใบมะกรูดและผิวมะกรูดมาเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องปรุงอาหารหลายชนิด นอกจากมะกรูด จะใช้เป็นเครื่องประกอบในอาหารต่างๆแล้ว ก็ยังมีประโยชน์ในด้านอื่นๆอีกมากมายไม่ว่าจะเป็นในด้านของความงามและในด้านของยาสมุนไพร นอกจากนี้ยังถือว่าเป็นไม้มงคลที่นิยมปลูกไว้บริเวณบ้านอีกด้วย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้อยู่อาศัยมีความสุข โดยจะปลูกไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ

ประโยชน์ของมะกรูด

๑. มะกรูดมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรค
๒. ประโยชน์ของมะกรูดช่วยให้เจริญอาหาร
๓. น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายความเครียด คลายความกังวล ทำให้จิตใจสงบ
นึ่ง ด้วยการสูดดมผิวมะกรูดหรือน้ำมันมะกรูดจะช่วยได้ระดับหนึ่ง แต่การใช้ไม่ควรจะใช้เวลาเข้มข้น
มากกว่า ๑% เพราะอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้
๔. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูด รากชะเอม ไพล เฝียงพร้าว ขมิ้นอ้อย ในปริมาณ
เท่ากัน นำมาบดเป็นผง นำมาชงละลายน้ำร้อนหรือต้มเป็นน้ำดื่ม
๕. สรรพคุณมะกรูดใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูดสดผ่านเป็นชั้นเล็กๆ ประมาณ ๑ ชั้นแกง
เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง
๖. ช่วยแก้ลม หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมันมะกรูดผ่านบางๆ ชงกับน้ำเดือดใส่การบูร
เล็กน้อย แล้วนำมารับประทานแก้อาการ
๗. ช่วยแก้อาการไอ ขับเสมหะ ด้วยการนำผลมะกรูดนำมาผ่าซีกเติมเกลือ นำไปลงไฟให้เปลือกนิ่ม แล้ว
บีบน้ำมะกรูดลงในคอทีละน้อยๆ จะช่วยแก้อาการไอได้ สูตรนี้ก็สามารถใช้เป็นยาขับเสมหะได้ด้วย
๘. สรรพคุณของใบมะกรูดสามารถใช้แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ในได้อีกด้วย

๙. ช่วยพอกโลหิต ด้วยการนำผลมะกรูดสดมาผ่าเป็น ๒ ซีกแล้วนำไปดองกับเกลือหรือน้ำผึ้งประมาณ ๑ เดือน แล้วรินเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยพอกโลหิตได้เป็นอย่างดี
๑๐. ใบมะกรูดสรรพคุณช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยต่อต้านมะเร็งได้เนื่องจากใบมะกรูดนั้นอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน
๑๑. สรรพคุณของมะกรูดช่วยแก้เสมหะเป็นพิษ ด้วยการใช้ผิวมะกรูดสดผ่านเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ ๑ ซ่อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือด แช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง
๑๒. น้ำมะกรูดใช้แก้อาการเลือดออกตามไรฟันได้ โดยหลังแปรงฟันเสร็จให้ใช้น้ำมะกรูดถูเบาๆ บริเวณเหงือก
๑๓. ใช้ปรุงเป็นยาช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ด้วยการใช้ผิวมะกรูดสดผ่านเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ ๑ ซ่อนแกง เติมการบูรหรือพิมเสน ๑ หยิบมือ ชงด้วยน้ำเดือดแช่ทิ้งไว้ แล้วนำน้ำที่ได้มาดื่ม ๑-๒ ครั้ง
๑๔. ช่วยแก้อาการปวดท้อง หรือใช้เป็นยาแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน หรือการนำผลมะกรูดมาคว้านไส้กลางออก นำมาหุงสี้ใส่และปิดจุก แล้วนำไปเผาไฟจนดำเกรียมและบดจนเป็นผง
๑๕. ละลายกับน้ำผึ้งไว้รับประทานแก้อาการปวดได้ หรือจะนำมาป้ายลิ้นเด็กอ่อน ใช้เป็นยาขับชี้ไทาก็ได้
๑๖. ช่วยขับระดู ขับลม ด้วยการใช้ผลมะกรูดนำมาดองทำเป็นยาดองเปรี้ยวไว้รับประทานแก้อาการ
๑๗. ช่วยกระทุ้งพิษ ช่วยรักษาฝีภายใน (ราก)
๑๘. มะกรูด สรรพคุณช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ได้เป็นอย่างดี
๑๙. น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์อ่อนๆ ช่วยยับยั้งการหดเกร็งของกล้ามเนื้อได้
๒๐. ใช้สระผมเพื่อทำความสะอาด ทำให้ผมดกเงางาม ป้องกันผมหงอก แก้ปัญหาผมร่วง ความ
๒๑. เปรี้ยวของน้ำมะกรูดยังมีฤทธิ์เป็นกรดช่วยขจัดคราบแชมพู หรือชำระล้างสิ่งอุดตันต่างๆตามรูขุมขนบนหนังศีรษะ แล้วยังทำให้ผมหวีง่ายอีกด้วย ด้วยการผ่ามะกรูดเป็น ๒ ชิ้น เมื่อสระผมเสร็จ ให้เอามะกรูดสระผมซ้ำ ด้วยการใช้น้ำมะกรูดยี้ให้ทั่วบนผม แล้วล้างออก จะช่วยทำความสะอาดผมได้
๒๒. ช่วยล้างสารเคมีในเส้นผม สำหรับวิธีการปกป้องเส้นผมและล้างสารเคมีก็ง่ายเพียงแค่นำน้ำมะกรูดมาชโลมบนผมที่เปียกชุ่ม แล้วหมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ใช้รักษาหนังแคะและชันนะตุ
๒๓. ใช้ผสมเป็นน้ำอาบเพื่อทำความสะอาด ช่วยทำให้ผิวไม่แห้ง ด้วยการนำมะกรูดมาผ่าซีกลงในหม้อต้มเป็นน้ำอาบมีอาหารบางชนิดที่นิยมใช้น้ำมะกรูดเป็นส่วนผสม
๒๔. ประโยชน์ของใบมะกรูด เนื่องจากน้ำมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก มีกลิ่นฉุน สามารถนำไปใช้ไล่แมลงบางชนิดได้ เช่น มอดและมดในข้าวสาร ด้วยการใส่ใบมะกรูดสดๆ ประมาณ ๔-๕ ใบต่อข้าว ๑ ถัง แล้วฉีกใบเป็น ๒ ส่วน ให้กลิ่นออก แล้วใส่ลงในถังข้าวสาร เมื่อใบมะกรูดแห้งแล้วก็ให้เปลี่ยนใบ
๒๕. มะกรูดสามารถใช้ในการไล่ยุงและกำจัดลูกน้ำได้ เมื่อทานหรือคั้นเอาน้ำแล้วก็อย่าทิ้งเปลือกให้นำไปเลือกมาตากแห้งและเผาไฟจะช่วยไล่ยุงได้ดีนัก (เปลือกผล)
๒๖. ในปัจจุบันมีการผลิตน้ำมันหอมระเหยในรูปแบบแคปซูลเพื่อใช้ไล่แมลงและหนอนสำหรับเกษตรกร ด้วยการใส่โปรยไว้ใต้ต้นไม้ที่ต้องการไล่แมลง แคปซูลก็จะค่อยๆ ปล่อยน้ำมันออกมา แอมยังไม่มีอันตรายอีกด้วย
๒๗. น้ำมันจากใบมะกรูดมีส่วนช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิด เช่น ช่วยกระตุ้นการสร้างเส้นใยของราพวกมูเคอร์ แอสเปอร์จิลลัส อัลเทอร์นาเรีย และกระตุ้นการสร้างสปอร์ของแอสเปอร์จิลลัส

๒๘. ประโยชน์ใบมะกรูด ใบมะกรูดและน้ำมะกรูดสามารถใช้ดับกลิ่นคาวในอาหารได้ใช้ในการประกอบอาหารและแต่งกลิ่นคาวหวานของอาหาร เช่น ต้มยำ แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ฉู่ฉี่ห่อหมก ทอดมัน โรยหน้าข้าวเหนียวหน้ากุ้ง ฯลฯ
๒๙. น้ำมะกรูดสามารถใช้แทนน้ำมะนาว หรือใช้ร่วมกับมะนาวได้ จะได้รสเปรี้ยวและความหอมของน้ำมันหอมระเหยที่ผิวมะกรูดเพิ่มขึ้นไปด้วย
๓๐. มะกรูดยังใช้ในพระราชพิธีสำคัญ เช่น พระราชพิธีโสกันต์ ซึ่งระบุไว้ว่าจะต้องมีผลมะกรูดและใบส้มป่อยในการประกอบพิธี
๓๑. ยาพอกเลือกสตรี ขับระดู ยาบำรุงประจำเดือน หรือยาแก้ผอมแห้งแรงน้อย มักจะมีมะกรูดอยู่ในตำรับยาเสมอ
๓๒. มีการนำเปลือกของมะกรูดมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิด อย่างเช่น สบู่ แชมพูมะกรูด หรือ ยาสระผมมะกรูด ผลิตภัณฑ์ป้องกันยุงและแมลง เป็นต้น
๓๓. หากถูกปลิงกัด ไม่ควรดึงออก เพราะจะทำให้แผลฉีกขาดและเลือดจะไหลไม่หยุด แต่วิธีที่ควรทำในเบื้องต้นให้ใช้น้ำมะกรูดมาราดไล่ตรงที่ถูกปลิงเกาะ ก็จะทำให้ปลิงหลุดออกมาเอง
๓๔. มะกรูดประโยชน์ช่วยแก้ปัญหากลิ่นเท้าเหม็น มีกลิ่นอับชื้นรา ด้วยสูตรมะกรูด ขิง ข่า เกลืออย่างละเท่าๆกัน นำมาต้มรอให้อุ่นสักนิดแล้วแช่เท้าทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาทีก็จะช่วยลดกลิ่นอับแฉะยั้งคลายความปวดเมื่อยได้อีกด้วย
๓๕. ประโยชน์มะกรูดช่วยดูดกลิ่นในรองเท้าหรือตู้รองเท้า ด้วยการใช้น้ำมะกรูด ตะไคร้หอม ถ่านป่น และสารส้ม อย่างละ ๑ ส่วน นำมาใส่ถุงที่ทำจากผ้าขาวบางหรือผ้าที่มีช่องระบายอากาศแล้วนำไปใส่ไว้ในตู้รองเท้าหรือในรองเท้า จะช่วยดูดกลิ่นได้อย่างหมดจดเลยทีเดียว
๓๖. ช่วยทำความสะอาดคราบตามซอกเท้า เพื่อลดความหมักหมมด้วยการใช้ สับปะรด๒ ส่วน /สระระแห่น ๑/๒ ส่วน / น้ำมะกรูด ๑/๒ ส่วน / เกลือ ๒ ส่วน นำมาปั่นรวมกันแล้วนำไปขัดเท้า
๓๗. การอบขาวนาสมุนไพร เพื่อขับสารพิษผ่านเหงื่อและรูขุมขน มักจะมีสมุนไพรที่ประกอบไปด้วย ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชันไพล ตะไคร้ พิมเสน การบูร และผิวมะกรูดผสมอยู่ด้วย ซึ่งแต่ละตัวก็มีสรรพคุณในการช่วยขับสารพิษทั้งสิ้น

๔. ใบเตย

ใบเตย หรือ เตยหอม หรือ ใบเตยหอม ภาษาอังกฤษ Pandan Leaves, Fragrant Pandan, Pandan wangi มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Pandanus amaryllifolius Roxb. และยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆอีกเช่น ใบส้มม่า(ระนอง), ส้มตะเลงเครง (ตาก), ส้มปู้ (แม่ฮ่องสอน), ส้มพอดี ผักแก้งเค็ง (ภาคเหนือ) ใบเตย จัดเป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ขึ้นเป็นกอ มีใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวจนถึงยอดใบ ลักษณะของเป็นทางยาว สีเขียวเป็นมัน ใบค่อนข้างแข็งมีขอบใบเรียบ ซึ่งเราสามารถนำใบเตยมาใช้ได้ทั้งใบสดและใบแห้ง ในใบเตยจะมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย (Fragrant Screw Pine) โดยกลิ่นหอมของใบเตยนั้นมาจากสารเคมีที่ชื่อว่า ๒-acetyl-๑-pyrroline ซึ่งเป็นกลิ่นเดียวกับที่ได้ใน ข้าวหอมมะลิ ขนมหังข้าว และดอกขมขนาดนอกจากนี้ ใบเตยยังประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญอีกหลายชนิด โดยใบเตยหอม ๑๐๐ กรัม นั้นจะมีเบต้าแคโรทีน ๓ ไมโครกรัม, วิตามินซี ๘ มิลลิกรัม, วิตามินบี ๒ ๐.๒ มิลลิกรัม, วิตามินบี ๓ ๑.๒ มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม ๑๒๔ มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก ๐.๑ มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส ๒๗ k.(ก)กมิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีคาร์โบไฮเดรต ๔.๖ กรัม, โปรตีน ๑.๙ กรัม และให้พลังงานถึง ๓๕ กิโลแคลอรี !ใบเตยเป็นพืชที่คนไทยทุกคนต่างก็รู้จักกันดี

เนื่องจากการนำมาใช้กันอย่างหลากหลายตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำมาปรุงแต่งอาหารอย่างขนมไทยให้มีกลิ่นหอม อร่อย และยังให้สีสันน่ารับประทานอีกด้วย

ประโยชน์ของใบเตย

๑. ใบเตยหอม สรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น และช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ (น้ำใบเตย) การต้มน้ำใบเตยจะช่วยดับกระหายคลายร้อนได้เป็นอย่างดี เพราะใบเตยมีกลิ่นหอมเย็นทานแล้วจึงรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย
๒. รสหวานเย็นของใบเตย ช่วยชูกำลังได้
๓. การต้มน้ำใบเตยช่วยแก้อาการอ่อนเพลียของร่างกายได้
๔. ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
๕. ผู้ที่มีธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟนั้นการรับประทานอาหารที่ปรุงจากใบเตยจะช่วยทำให้รู้สึกเย็นสบายสดชื่นได้
๖. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ซึ่งตามตำรายาไทยได้มีการนำใบเตยหอม ๓๒ ใบ, ใบของต้นสัก ๙ ใบ นำมาหั่นตากแดด แล้วนำมาชงเป็นชาดื่มอย่างน้อย ๑ เดือน หรือจะใช้รากประมาณ ๑ กำมือนำมาต้มกับน้ำดื่มเข้าเย็นก็ได้เหมือนกัน (ใบ, ราก)
๗. ช่วยลดความดันโลหิต (สารสกัดน้ำจากใบเตย)
๘. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
๙. ใบเตย สรรพคุณช่วยบรรเทาอาการอาการและดับพิษไข้ได้
๑๐. ใบเตยช่วยดับพิษร้อนภายในได้เป็นอย่างดี
๑๑. ใช้รักษาโรคหืด (ใบ)
๑๒. สรรพคุณใบเตยใช้เป็นยาแก้กระษัย (ต้น, ราก)
๑๓. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ด้วยการใช้ต้น ๑ ต้นหรือจะใช้รากครึ่งกำมือก็ได้ นำมาต้มกับน้ำดื่ม (ราก, ต้น)
๑๔. สรรพคุณของใบเตยใช้รักษาโรคหัดได้
๑๕. ใบเตยสดนำมาตำใช้พอกรักษาโรคผิวหนังได้
๑๖. ประโยชน์ใบเตย มีการนำใบเตยมาใช้แต่งกลิ่นอาหารอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นของหวานต่างๆ อย่าง ขนมลอดช่อง ขนมชั้น รวมไปถึงเค้กและสลัด เป็นต้น
๑๗. การนำใบเตยมาทุบพอแตก นำไปใส่ก้นถังสำหรับนึ่งขนม จะทำให้ขนมที่สุกแล้วมีกลิ่นหอมน่ารับประทานมาก
๑๘. ใช้ใบเตยลองกันหวัดสำหรับนึ่งข้าวเหนียว เมื่อข้าวสุกแล้วจะทำให้มีกลิ่นหอมมาก
๑๙. สีเขียวของใบเตยเป็นสีของ คลอโรฟิลล์ สามารถนำมาใช้แต่งสีขนมได้
๒๐. ใช้ใบเตยสดใส่ลงไปในน้ำมันที่ใช้แล้ว แล้วตั้งไฟให้ร้อนแล้วค่อยตักใบเตยขึ้น จะทำให้
๒๑. น้ำมันไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ทำให้น้ำมันที่ใช้ทอดมีกลิ่นเหมือนน้ำมันใหม่ใบเตยสามารถใช้ได้แมลงสาบได้
๒๒. ประโยชน์ของใบเตยกับการนำมาใช้ทำเป็นทริทเม้นท์สูตรบำรุงผิวหน้า ด้วยการใส่ใบเตยล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาปั่นรวมกับน้ำสะอาดจนละเอียด จะได้ครีมขุ่นเหนียวแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที

๕. ขมิ้น

ขมิ้น เป็นพืชล้มลุกที่จัดอยู่ในตระกูลขิง มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าจะเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีตั้งแต่สีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดจัด โดยถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และมีชื่ออื่น ๆ อีก เช่น ขมิ้นชัน ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มัน หมิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภาคและจังหวัดนั้น ๆ นิยมนำไปใช้ในการประกอบอาหาร แต่งสี แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงไตปลา แกงกะหรี่ เป็นต้น

ขมิ้นชันอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมไปถึงเส้นใย คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เป็นต้น และขมิ้นชันมีสรรพคุณทางยาที่รักษาอาการและโรคต่าง ๆ ได้หลายชนิด มีประวัติในการนำมาใช้ในการรักษามากกว่า ๕,๐๐๐ ปี สำหรับขมิ้นชันที่จะนำมาใช้ประโยชน์นั้น การเก็บเกี่ยวไม่ควรเก็บในระยะที่ขมิ้นเริ่มแตกหน่อ เพราะจะทำให้สารที่มีประโยชน์อย่างเคอร์คูมินในขมิ้นมีน้อย ส่วนเหง้าที่เก็บมาต้องมีอายุอย่างน้อย ๙-๑๒ เดือน และต้องไม่เก็บไว้นานเกินไป และไม่ให้ถูกแสงแดด เพราะน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นจะหมดไปเสียก่อน

สรรพคุณของขมิ้น

๑. ขมิ้นมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและชะลอการเกิดริ้วรอย
๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
๓. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนังมีสุขภาพดีแข็งแรง
๔. ขมิ้นชันอาจมีบทบาทช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งปากมดลูก
๕. ขมิ้นสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในร่างกายได้
๖. ช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย
๗. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน
๘. มีส่วนช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
๙. ช่วยลดอาการของโรคเกาต์
๑๐. ช่วยขับน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร
๑๑. ช่วยรักษาระบบทางเดินหายใจที่มีอาการผิดปกติ
๑๒. ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม
๑๓. อาจมีส่วนช่วยในการรักษาโรครูมาตอยด์ (ยังไม่ได้รับการยืนยัน)
๑๔. ช่วยลดการอักเสบ
๑๕. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ
๑๖. ช่วยรักษาอาการแพ้และไข้หวัด
๑๗. ช่วยบรรเทาอาการไอ
๑๘. ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ หายใจไม่สะดวกให้มีอาการดีขึ้น
๑๙. ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด
๒๐. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดแดงของผู้ป่วยธาลัสซีเมียฮีโมโกลบิน
๒๑. ช่วยรักษาแผลที่ปาก
๒๒. ช่วยบำรุงปอดให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
๒๓. น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง

๒๔. ช่วยรักษาอาการท้องเสีย อุจจาระร่วง โดยนำผงขมิ้นชันผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนแล้วนำมา
รับประทานครั้งละ ๓ เม็ด ๓ เวลา
๒๕. ช่วยแก้อาการจุดเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
๒๖. ช่วยรักษาโรคลำไส้อักเสบ
๒๗. ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้
๒๘. ช่วยรักษาอาการลำไส้ใหญ่บวม
๒๙. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
๓๐. ช่วยในการขับลม
๓๑. ช่วยบรรเทาอาการนิ่วในถุงน้ำดี
๓๒. มีฤทธิ์ในการช่วยขับน้ำดี
๓๓. ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร และทำความสะอาดลำไส้
๓๔. ช่วยบำรุงตับ ป้องกันตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ และป้องกันตับ
๓๕. ช่วยบำรุงhurstกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง
๓๖. ช่วยป้องกันการเกิดโรคริดสีดวงทวาร
๓๗. ช่วยแก้อาการตกเลือด ด้วยการนำขมิ้นสดมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำมาผสมกับน้ำปูนใสแล้ว
รับประทาน
๓๘. ช่วยแก้อาการตกขาว
๓๙. ช่วยรักษาอาการปวดหรืออักเสบเนื่องจากไขข้ออักเสบ
๔๐. ช่วยแก้อาการน้ำเหลืองเสีย
๔๑. ช่วยแก้ผื่นคันตามร่างกายขมิ้นชันสรรพคุณ
๔๒. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคัน
๔๓. ช่วยรักษากลาก เกื้ออื่น ด้วยการใช้ผงขมิ้นผสมกับน้ำ นำมาทาบริเวณที่เป็นกลากเกื้ออื่นทุกวัน วันละ
๒ ครั้ง
๔๔. ช่วยรักษาโรคผิวหนังพุพอง ตุ่มหนองให้หายเร็วยิ่งขึ้น
๔๕. ช่วยรักษาแผลจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ด้วยการนำขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำจนละเอียด คั้นเอา
แต่น้ำมาทาบริเวณดังกล่าวมีฤทธิ์ในการต่อต้านและฆ่าเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง และต่อต้าน
ยีสต์ซึ่งเป็นตัวที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ
๔๖. ช่วยต่อต้านปรสิตหรือเชื้ออะมีบาที่เป็นต้นเหตุของโรคบิดได้
๔๗. ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส เช่น แบคทีเรียที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร แบคทีเรียที่ทำให้
เกิดโรคท้องเสีย แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง เป็นต้น
๔๘. มีฤทธิ์ในการต่อต้านการกลายพันธุ์ ต้านสารก่อมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคที่เกิดจากการเสื่อมของ
ร่างกาย และโรคเบาหวาน
๔๙. ช่วยสมานแผลตามร่างกายให้หายเร็วยิ่งขึ้น ด้วยการนำผงขมิ้นมาผสมกับน้ำแล้วทาลงบนบาดแผล
และยังช่วยให้บาดแผลไม่ให้เกิดเชื้อของกระจายและหนูขาวได้ และสามารถเร่งให้แผลที่ติดเชื้อหายได้
๕๐. ขมิ้นยังมีสรรพคุณช่วยในการป้องกันการงอกของขนอีกด้วย โดยผู้หญิงชาวอินเดียมักนำขมิ้นมาทาผิว
เพื่อป้องกันไม่ให้ขนงอก
๕๑. ขมิ้นชันขัดผิว ใช้ทำทรีตเมนต์พอกผิวขัดผิวด้วยขมิ้น ช่วยให้ผิวพรรณนุ่มนวล ขาวผ่องใส แต่งตั้ง ด้วย
การนำขมิ้นสดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปปั่นรวมกับดินสอพอง ๒-๓ เม็ด แล้ว

ผสมกับมะนาว ๑ ลูก ปั่นจนเข้ากัน นำมาพอกหน้าหรือผิวที่งัวประมาณ ๒๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

๕๒. ขมิ้นเป็นส่วนประกอบของทรีตเมนต์รักษาสิวเสี้ยน สิวผด สิวอุดตัน

๕๓. ขมิ้นเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในเครื่องสำอางบำรุงผิวต่าง ๆ

๕๔. นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืชได้อีกด้วย

๖. อัญชัน

อัญชัน เป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในแถบอเมริกาใต้ ปลูกทั่วไปในเขตร้อน ลักษณะของดอกอัญชันจะมีสีขาว สีฟ้า สีม่วง ส่วนตรงกลางดอกจะมีสีเหลือง และรูปทรงคล้ายหอยเชลล์ มีสรรพคุณที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะมีสารที่ชื่อว่า "แอนโทไซยานิน" (Anthocyanin) ซึ่งมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น เช่น ไปเลี้ยงบริเวณรากผม ซึ่งช่วยทำให้ผมดกดำเงางาม หรือไปเลี้ยงบริเวณดวงตาจึงช่วยบำรุงสายตาไปด้วยในตัว หรือไปเลี้ยงบริเวณปลายนิ้วมือ ซึ่งก็จะช่วยแก้อาการเหน็บชาได้ด้วย และที่สำคัญสารนี้ยังมีความโดดเด่นที่ใครหลาย ๆ คนยังไม่ทราบ นั่นก็คือช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดอุดตันได้ และการ "กินดอกอัญชันทุกวัน...วันละหนึ่งดอก" จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบได้อีกด้วย

เนื่องจากดอกอัญชันนั้นมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด สำหรับผู้มีเลือดจางห้ามรับประทานดอกอัญชันเด็ดขาด หรืออาหารเครื่องดื่มที่ย้อมสีด้วยอัญชันก็ไม่ควรรับประทานบ่อย ๆ

สรรพคุณของอัญชัน

๑. น้ำอัญชันมีส่วนช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
๒. เครื่องดื่มน้ำอัญชันช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย
๓. มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและริ้วรอยแห่งวัย
๔. ดอกมีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด
๕. ดอกอัญชันมีฤทธิ์ในการละลายลิ่มเลือด
๖. ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ
๗. ช่วยรักษาอาการผมร่วง (ดอก)
๘. อัญชันทาผิว ทาหัว ใช้เป็นยาปลูกผม ปลูกขนช่วยให้ดกดำเงางามยิ่งขึ้น (น้ำคั้นจากดอก)
๙. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
๑๐. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
๑๑. ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
๑๒. ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน
๑๓. อัญชันมีคุณสมบัติในการช่วยล้างสารพิษและของเสียออกจากร่างกาย
๑๔. ช่วยบำรุงสายตา แก้อาการตาฟาง ตาแฉะ (น้ำคั้นจากดอกสดและใบสด)
๑๕. ช่วยป้องกันโรคต่อกระจก ต้อหิน ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน (ดอก)
๑๖. ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้น
๑๗. นำรากไปปลูกกับน้ำฝน นำมาใช้หยอดตาและหู (ราก)

๑๘. นำมาถูพื้นแก้อาการปวดฟันและทำให้ฟันแข็งแรง (ราก)
๑๙. ใช้เป็นยาระบาย แต่อาจทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้ (เมล็ด)
๒๐. ใช้รากปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ (ราก,ใบ)
๒๑. แก้อาการปัสสาวะพิการ
๒๒. ใช้แก้อาการฟกช้ำ (ดอก)
๒๓. ช่วยป้องกันและแก้อาการเหน็บชาตามนิ้วมือนิ้วเท้า
๒๔. นำมาทำเป็นเครื่องต้มน้ำอัญชันเพื่อใช้ดับกระหาย
๒๕. ดอกอัญชันตากแห้งสามารถนำมาชงดื่มแทนน้ำชาได้เหมือนกัน
๒๖. ดอกอัญชันนำมารับประทานเป็นผัก เช่น นำมาจิ้มน้ำพริกสด ๆ หรือนำมาชุบแป้งทอดก็ได้
๒๗. น้ำดอกอัญชันนำมาใช้ทำเป็นสีผสมอาหารโดยให้สีม่วง เช่น ขนมดอกอัญชัน ข้าวดอกอัญชัน (ดอก)
๒๘. ช่วยปลูกผมทำให้ผมดกดำขึ้น (ดอก)
๒๙. ใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อย่าง ครีมนวดผม ยาสระผม เป็นต้น
๓๐. นิยมนำมาปลูกไว้ตามรั้วบ้านเพื่อความสวยงาม

บทที่ ๓ วิธีดำเนินงาน

จากการศึกษา เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น สามารถสรุปผลการดำเนินการได้ดังนี้

วิธีดำเนินงาน

รายงาน เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น มีวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑. เลือกประเด็นปัญหาที่สนใจ
๒. ศึกษาหาข้อมูล และวิธีการแก้ไข
๓. วางแผนการทำงาน

วัสดุ/อุปกรณ์

๑. ตะไคร้
๒. ผลมะกรูด
๓. ใบมะกรูด
๔. ใบเตย
๕. ขมิ้น
๖. อัญชัน
๗. แอลกอฮอล์
๘. มีด
๙. เขียง
๑๐. หม้อที่ใช้ในการต้ม
๑๑. ทัพพีที่ใช้ในการคน
๑๒. ที่กรอง
๑๓. ฟ้าซีริว

วิธีการทำ

ขั้นตอนที่ ๑ นำสมุนไพรที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาล้างทำความสะอาด

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อล้างสมุนไพรเสร็จแล้วให้นำสมุนไพรมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

ขั้นตอนที่ ๓ นำสมุนไพรที่หั่นไว้มาเทใส่หม้อแล้วทำแอลกอฮอล์มาใส่ในหม้อให้พอท่วม

ขั้นตอนที่ ๔ ต้มโดยใช้ไฟอ่อนๆประมาณ ๑๐ นาที และในระหว่างต้มใช้ทัพพีคนตลอดเวลา

ขั้นตอนที่ ๕ เมื่อสังเกตเห็นว่าสีแอลกอฮอล์เปลี่ยนจากสีฟ้าเป็นสีเขียว ก็นำใส่ภาชนะพักไว้

ขั้นตอนที่ ๖ นำบรรจุขวดสเปรย์

บทที่ ๔

ผลการดำเนินงาน

รายงาน เรื่อง สเปร์ย์สมุนไพรดับกลิ่น ผลการดำเนินการ ดังนี้

ผลการดำเนินงาน

เราได้ผลิตความชื้นตอนการดำเนินงาน และได้ผลงานตามที่วางไว้ คือ สามารถดับกลิ่นอับชื้นภายในห้อง ทำให้ในห้องเรียนของพวกเราสะอาดที่บริสุทธิ์ ขั้นตอนการดำเนินการ มีดังนี้

- ๑.เลือกหัวข้อที่จะทำโครงการ
๒. แบ่งหน้าที่ในการทำงานกันภายในกลุ่ม
- ๓.รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำ
๔. ชื่อและหาอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ
- ๕.ทำสเปร์ย์ดับกลิ่นอับตามสูตรที่วางไว้
๖. นำมาทดลองใช้และสังเกตผล

การนำไปใช้ให้ครอบคลุมหน่วยบูรณาการของสาระในระดับ ม.๒ เรื่อง “วิถีพอเพียง”

กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ เรื่อง “พลังงานพอเพียง”

แนวทางการบูรณาการ การใช้ส่วนประกอบให้มีความพอดี ไม่มากไม่น้อยเกินไป

กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ เรื่อง “คณิตกับชีวิตประจำวัน”

แนวทางการบูรณาการ การใช้อัตราส่วนของส่วนผสม

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย เรื่อง “ภาษาสร้างสรรค์”

แนวทางการบูรณาการ การเลือกคำในการทำรูปเล่มรายงาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เรื่อง “ธรรมะสร้างงาน”

แนวทางการบูรณาการ การมีความซื่อสัตย์และความอดทนในการทำชิ้นงาน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง “อยู่ดีมีสุข”

แนวทางการบูรณาการ การอยู่ในบริเวณที่มีอากาศบริสุทธิ์จะทำให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ เรื่อง “ศิลป์สร้างสรรค์”

แนวทางการบูรณาการ การออกแบบรูปผลิตภัณฑ์

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี เรื่อง “ทักษะสร้างอาชีพ”

แนวทางการบูรณาการ สามารถนำไปประกอบอาชีพได้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ เรื่อง “English Around us”

แนวทางการบูรณาการ ใช้ภาษาอังกฤษในการเขียนชื่อเฉพาะของส่วนผสม

กลุ่มสาระการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว เรื่อง “แนะแนวอาชีพ”

แนวทางการบูรณาการ สามารถนำความรู้ไปบอกให้คนสามารถนำไปสร้างอาชีพได้

สรุป

การจัดทำรายงาน เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น สามารถสรุปได้ ดังนี้

๑. ห้องเรียนมีกลิ่นอับที่ลดลง
๒. ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีการทำสเปรย์
๓. ได้รับความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ

อภิปรายผล

การจัดทำรายงาน เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

๑. ห้องเรียนมีความชื้น จึงทำให้เกิดกลิ่นอับ
๒. สภาพอากาศในจังหวัดตราด (ภาคตะวันออก) ฝน ๘ เดือน ๔ ทำให้มีความชื้นกลิ่นอับจากห้อง
๓. ห้องเรียนติดเครื่องปรับอากาศจึงทำให้เกิดความชื้น

ข้อเสนอแนะ

การจัดทำรายงาน เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น มีข้อเสนอแนะดังนี้ ดังนี้

๑. ศึกษาสภาพปัญหาว่ากลิ่นอับเกิดขึ้นจากไหน กลิ่นห้องเรียน กลิ่นเหม็น กลิ่นรองเท้าถุงเท้า
๒. สามารถศึกษาและนำกลิ่นของส้มหรือมะนาวมาใช้ดับกลิ่นได้
๓. ศึกษาวิธีการทำให้หลากหลายรูปแบบ ไม่ใช่แค่ทำเป็นสเปรย์ เช่น นำเปลือกส้มใส่ถุงตาข่ายแล้วแขวนไว้ในห้องเรียน เป็นต้น

บทที่ ๕

แสดงความคิดเห็น

รายงาน เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น มีการร่วมแสดงความคิดเห็น ดังนี้

จากการศึกษาค้นคว้า เรื่อง สเปรย์สมุนไพรดับกลิ่น กลุ่มผู้ดำเนินงาน มีความคิดเห็นว่าการทำโครงการนี้ขึ้น เป็นประโยชน์อย่างมาก ต่อส่วนรวม ต่อเพื่อนร่วมห้อง ต่อคุณครู เพราะวัสดุที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรจากธรรมชาติที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิต อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของไทย ทำให้คนรุ่นหลังๆ อย่างข้าพเจ้า ได้ศึกษาสรรพคุณและประโยชน์ของสมุนไพรได้อย่างลึกซึ้ง และการในศึกษาโครงการนี้ยังสามารถช่วยแก้ปัญหากลิ่นอับชื้นในห้องเรียนได้อีกด้วย ทำให้ห้องเรียนมีบรรยากาศที่น่าเรียน ครูและนักเรียนต่างมีความสุขในการจัดการเรียนการสอน

บรรณานุกรม

อัญชันและประโยชน์. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑, <https://medthai.com/อัญชัน/>

ขมิ้นและประโยชน์. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑, <https://medthai.com/ขมิ้นชัน/>

มะกรูดและประโยชน์. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑, <https://medthai.com/มะกรูด/>

ตะไคร้และประโยชน์. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑, <https://medthai.com/ตะไคร้/>

ใบเตยและประโยชน์. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑, <https://medthai.com/ใบเตย/>

หลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. สืบค้นเมื่อ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๑,

<http://www.tupr.ac.th/sufficiency๒.html/>

ภาคผนวก

