

ฐานกิจกรรม: สมุนไพร DIY-ทำได้ง่าย ใช้ได้จริง การทำยาหม่องน้ำสมุนไพร “เนียมไหล”

1. ชื่อกิจกรรม

สมุนไพร DIY-ทำได้ง่าย ใช้ได้จริง
การทำยาหม่องน้ำสมุนไพร “เนียมไหล”

2. วิทยากร

- 1) ผศ. ดร. นิภาวรรณ พงษ์พรหม
- 2) ผศ. ดร. นุชนาพร พิจารณ์
- 3) ดร. สุพรรณษา ฉิมจารย์
- 4) นางดวงดาว สัตยากุล

3. รายละเอียดกิจกรรม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของส่วนประกอบสมุนไพร และการสกัดสารสำคัญจากสมุนไพรด้วยตัวทำละลายที่เหมาะสม เพื่อเตรียมน้ำมันสมุนไพร ใช้เวลา 20 นาที

กิจกรรมที่ 2

สอนเทคนิคการชั่ง ตวง วัด และคำนวณสัดส่วนร้อยละโดยน้ำหนักของส่วนผสมในยาหม่องน้ำสมุนไพร แบ่งกลุ่มนักเรียนให้ดำเนินการปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่าๆ กัน ใช้เวลา 15 นาที

กิจกรรมที่ 3

การเตรียมนยาหม่องน้ำสมุนไพร ตามสัดส่วนที่ได้ชั่งไว้ และบรรจุลงในบรรจุภัณฑ์ที่เตรียมไว้
สรุปการทำกิจกรรม ตอบคำถามและมอบรางวัล ใช้เวลา 15 นาที

ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สมุนไพร

“สมุนไพรไทย” เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าจากรุ่นสู่รุ่น เป็นสิ่งที่ให้ประโยชน์กับร่างกายของเราทั้งในเรื่องของการบำรุงรักษาสุขภาพ และการรักษาโรค เป็นของใกล้ตัวที่เราหาได้ง่าย เพียงแต่เรารู้จักเห็นคุณค่าของสิ่งใกล้ตัว รู้จักประโยชน์ของสมุนไพรไทย ของดีใกล้ตัวเท่านั้นเอง ในฐานนี้จึงเป็นการนำสมุนไพรพื้นบ้านได้แก่ ไพล ขมิ้น ใบเนียม มาทำยาหม่องน้ำไว้ใช้ในบ้านเรือน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในบ้านได้

ข้อมูลพื้นฐานของไพล

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr.)

ชื่อวงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น ว่านไฟ ปูลอย ปุเลย มั่นสะล่าง

ส่วนที่ใช้ ใบ เหง้าสด ต้น ดอก



สรรพคุณ

ใบ รสขื่นเอียน แก้ปวดเมื่อย แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว เหง้าสด ฝนทาแก้เคล็ดขัดยอก ฟกบวม เส้นตึง ปวดเมื่อย เหน็บชา สมานแผล ต้น รสฝาดขื่นเอียน แก้ธาตุพิการ อุจจาระไม่เป็นปกติ ดอก รสขื่น กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน แก้ไข้ใน ทำลายเลือดเสีย ขับประจำเดือนสตรี

ตำรายาไทย: เหง้า ขับโลหิตร้ายทั้งหลายให้ตกเสีย ขับระดูสตรี แก้ฟกช้ำ เคล็ดบวม ขับลมในลำไส้ ขับระดู ไส้แมลง แก้จุกเสียด รักษาโรคเหน็บชา แก้ปวดท้อง บิดเป็นมูกเลือด ช่วยสมานแผล สมานลำไส้ แก้ลำไส้อักเสบ แก้มุตกิตระดูขาว ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้ท้องผูก แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน

ใบเนียมหอม (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Strobilanthes tonkinensis* Lindau)

ชื่อวงศ์ ACANTHACEAE

ชื่ออื่นๆ เนียมอัน เนียมสวน อัม เนียม

ส่วนที่ใช้ ใบ ราก



สรรพคุณ

ใบ ชงน้ำดื่ม แก้ไอ แก้หวัด แก้ไข้ บรรเทาอาการหอบหืด ขับลมในลำไส้ กินผสมกับหมากพลู ทำให้ปากมีกลิ่นหอม ใบแห้ง ทำเป็นยานัตถุ ราก ทำเป็นยารักษาโรคมลาเรีย พอกฝี หรือสิ่ว

ส่วนประกอบสำคัญของน้ำมันสมุนไพร

ส่วนประกอบ	ไพล	ขมิ้น	ใบเนียม	น้ำมันมะพร้าว
น้ำหนัก (กรัม)	200	90	10	300
ร้อยละโดยน้ำหนัก				

วิธีการเตรียมน้ำมันสมุนไพร

หั่นไพล 200 กรัม และขมิ้น 90 กรัม เป็นชิ้นบาง ๆ ปล่อยให้หมาดสักครู่ และนำไปเจียวกับน้ำมันมะพร้าว 300 กรัม ด้วยไฟกลางนาน 20 นาที แล้วเติมใบเนียม 10 กรัม และเจียวต่ออีก 10 นาที แล้วกรองเอาน้ำมันสกัด ผ่านผ้าขาวบาง

ส่วนประกอบสำคัญ ยาหม่องน้ำสมุนไพร “เนียมไพล”

ส่วนผสม	เมนทอล	พิมเสน	การบูร	น้ำมันยูคาลิปตัส	น้ำมันสมุนไพร
น้ำหนัก (กรัม)	50	30	20	20	80
ร้อยละโดยน้ำหนัก					

ขั้นตอนการเตรียมยาหม่องน้ำเนียมไพล

1. ชั่งเมนทอล พิมเสน การบูร และน้ำมันยูคาลิปตัส ตามสัดส่วนที่แสดงในตาราง แล้วกวนให้เข้ากัน
2. เติมน้ำมันสกัดสมุนไพร 80 กรัม ลงในส่วนผสมในข้อ 1 แล้วกวนต่อไปอีก 10 นาที ทิ้งให้ลายจนหมด เมื่อยาหม่องน้ำละลายรวมเป็นเนื้อเดียวกันจึงนำมาบรรจุขวด



ยาหม่องน้ำ นียมไพล



หม่อง และยาหม่องน้ำ นียมไพล

คำถามหลังการทดลอง สมุนไพร DIY ทำได้ง่าย ใช้ได้จริง ยาหม่องน้ำสมุนไพร “เนียมไพล”
น้ำมันไพล มีสรรพคุณทางยาอย่างไร

การสกัดสารสำคัญจากโพลทำไม่ต้องใช้น้ำมันมะพร้าว

ใบเนียม มีสรรพคุณทางยาอย่างไร

จงเขียนโครงสร้างทางเคมีของ การบูร เมนทอล และ พิมเสน