



รายงานผลโครงการงานสุขศึกษาและพลศึกษา
เรื่อง บาติกประคบสมุนไพร

จัดทำโดย

เด็กหญิงรุไฟดา มะลิ

เด็กหญิงฟาอีซะ หะยีแดง

เด็กหญิงนัสรีน แยการิซง

ครูที่ปรึกษา

ครูอวัลย์ สุวรรณอินทร์

ครูอับดุลราชัค ดือรานิง

โรงเรียนบ้านตะโละพะลอ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 1

บทคัดย่อ

พืชสมุนไพร เป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี แต่เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่มเข้ามามีบทบาทในบ้านเรา สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรอันเป็นที่เรียกได้ว่าภูมิปัญญาโบราณก็เริ่มถูกบดบังไปเรื่อยๆ และถูกทอดทิ้งไปในที่สุด ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาวิธีการปฏิบัติในการรักษาอาการปวดเมื่อยของนักเรียนและครู โรงเรียนบ้านตะโละทะเล 2. เผยแพร่ข้อมูลไปยังชุมชนใกล้เคียงได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลดังนี้

1. ในการทำโครงการประคบสมุนไพรนั้น กลุ่มของข้าพเจ้าได้สำรวจนักเรียนและครูภายในโรงเรียนว่าใครปวดเมื่อยตามร่างกายบ้าง โดยเมื่อทำโครงการเสร็จกลุ่มของข้าพเจ้าได้ทำการประคบตามร่างกายผู้ที่ปวดเมื่อย หรือบางคนอาจจะทำรังค้ำยู่ก็สามารถสวมใส่รองเท้าที่มีลูกประคบอยู่ด้านในของรองเท้า ผลปรากฏว่าอาการปวดเมื่อยของผู้ที่ทดลองอาการดีขึ้นตามลำดับ

2. กลุ่มของข้าพเจ้าเมื่อได้ทดสอบกับนักเรียนและครูภายในโรงเรียนบ้านตะโละทะเล ซึ่งได้ผลในการปฏิบัติ กลุ่มของข้าพเจ้าจึงได้ทำเอกสารเผยแพร่ไปยังชุมชนใกล้เคียงและได้ผลตอบรับเป็นอย่างดี จึงทำให้โครงการนี้ประสบผลสำเร็จ

กิตติกรรมประกาศ

กลุ่มของข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณ ผู้จัดทำประกอบสนธิบัตร ชุมชนที่ช่วยแนะนำวิธีการป้องกันการปวดเมื่อยตามร่างกาย และขอขอบพระคุณที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำเรื่องการป้องกันการปวดเมื่อยตามร่างกาย

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com

สารบัญ

เรื่อง หน้า

บทคัดย่อ ก

กิตติกรรมประกาศ ข

สารบัญ ค

บทที่ 1 บทนำ 1

บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง 3

บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน 12

บทที่ 4 ผลการศึกษาค้นคว้า 15

บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ 17

บรรณานุกรม 18

ภาคผนวก 19

บทที่ 1

บทนำ

แนวคิด ที่มาและความสำคัญของเรื่อง

ในยุคปัจจุบันประชาชนโดยทั่วไปมีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยเป็นอย่างมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นอย่างมาก โดยภายในโรงเรียนคุณครูและนักเรียนปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเป็นอย่างมากซึ่งเป็นภาวะอันก่อให้เกิดความ รำคาญ และมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมี มูลมาจากหลายสาเหตุ เช่น การกระทบกระแทก เคล็ดหรือข้อพลิก และการใช้กล้ามเนื้อในการทำงานเป็นเวลานาน เป็นต้น

ยาประคบสมุนไพร การประคบด้วยสมุนไพร เป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้ควบคู่กับการนวดไทย คือ มักทำการประคบหลังจากนวดเสร็จแล้ว ผลของการรักษาด้วยการประคบสมุนไพร เกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบและผลจากการที่ตัวยาสมุนไพรซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ ร่างกาย

ผลของความร้อน จากการประคบที่มีต่อการรักษา คือ ช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยืดตัวออก , ลดการติดขัดของข้อต่อ , ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ , ลดปวด , ช่วยลดการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ หลังการบาดเจ็บ 24 – 28 ชั่วโมง และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ผลของสมุนไพร สมุนไพรที่ใช้ในตำรับยาถูกประคบ มีแตกต่างกันไป แต่ตัวยาหลักสำคัญ ๆ จะคล้ายกันในที่นี้จะยกมาเป็นตัวอย่าง 1 ตำรับ คือ ตำรับยาประคบแก้ปวดเมื่อยเคล็ดขัดยอก (ตำรับของโครงการฟื้นฟูการนวดไทย มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนาและคณะ)

ผ้าบาติกเป็นนวัตกรรมของโรงเรียนและผ้าบาติกสามารถทำผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้ ดังนั้นกลุ่มของดิฉันจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผ้าบาติกจึงได้ทำผลิตภัณฑ์ขึ้น อาทิเช่น รองเท้าถุงมือ และเสื่อ เพื่อประคบร่างกายที่เกิดจากการปวดเมื่อยของร่างกาย

กลุ่มของข้าพเจ้าจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จึงได้ทำโครงการเรื่องประคบสมุนไพร

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติในการรักษาอาการปวดเมื่อยของนักเรียนและครูโรงเรียนบ้านตะโละพะลอ
2. เพื่อเผยแพร่ข้อมูลไปยังชุมชนใกล้เคียงได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการ บวม อักเสบ ของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง 24-48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดอาการตึงตัวของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
8. ทำให้เสนอแนะวิธีการรักษาอาการปวดเมื่อยและสามารถปฏิบัติวิธีการปฏิบัติในการใช้ลูกประคบทั้งที่ประคบทางร่างกายและการสวมใส่รองเท้าได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผ้าบาติก

ผ้าบาติกหรือผ้า ปาเต๊ะ เป็นคำที่ใช้เรียกผ้าชนิดหนึ่งที่มีวิธีการทำโดยใช้เทียนปิดในส่วนที่ไม่ต้องการให้ติดสี และใช้วิธีการแต้ม ระบาย หรือย้อมในส่วนที่ต้องการให้ติดสี *คำว่า “บาติก” (Batik) เดิมเป็นคำภาษาชวา ใช้เรียกผ้าที่มีลวดลายเป็นจุด คำว่า “ติก”มีความหมายว่า เล็กน้อย หรือ จุดเล็กๆ มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า “ตริติก” หรือ “ตารติก” ดังนั้นผ้าบาติก จึงมีความหมายว่า ผ้าที่มีลวดลายเป็นจุดๆ ต่างๆ *แหล่งกำเนิดผ้าบาติก การทำผ้าบาติกมีมานานตั้งแต่โบราณร่วม 2000 ปีมาแล้ว ประเทศที่ทำผ้าบาติกจนมีชื่อเสียงได้แก่ประเทศ อินโดนีเซีย แหล่งกำเนิดผ้าบาติกมาจากไหนยังไม่เป็นที่ยุติ นักวิชาการชาวยุโรปหลายคนเชื่อว่า ผ้าบาติกมีในอินโดนีเซียก่อนแล้วจึงแพร่หลายไปในอินเดีย แต่อีกหลายคนเชื่อว่ามาจากอียิปต์หรือเปอร์เซีย แม้ว่าจะมีการค้นพบผ้าบาติกที่มีอายุเก่าแก่ในประเทศอื่นๆ ทั้งอียิปต์ อินเดีย จีน และญี่ปุ่นแต่บางคนยังเชื่อว่า ผ้าบาติกเป็นของดั้งเดิมของอินโดนีเซียและยืนยันว่าศัพท์เฉพาะที่เรียกวิธีการและขั้นตอนในการทำผ้าบาติก ก็เป็นศัพท์ภาษาอินโดนีเซียแท้ทั้งนี้สิ่งชนิดที่ใช้เขียนลายก็เป็นของอินโดนีเซีย สีที่ใช้ย้อมก็มาจากพืชที่มีในอินโดนีเซีย แท่งขี้ผึ้งชนิดที่ใช้เขียนลายก็เป็นของอินโดนีเซีย ไม่เคยมีในอินเดียเลย เทคนิคที่ใช้ในอินโดนีเซียสูงกว่าที่ทำกันในอินเดีย และจากการศึกษาค้นคว้าของ N.J.Kron นักประวัติศาสตร์ชาวดัตช์ ก็สรุปไว้ว่า การทำโล่รงบาติกหรือโล่รงปาเต๊ะ เป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ก่อนติดต่อกับอินเดีย

จากการศึกษาของบุคคลต่าง ๆ อาจกล่าวได้ว่า แม้ว่าจะมีการค้นพบลักษณะผ้าบาติกในดินแดนอื่นๆ นอกจากอินโดนีเซีย แต่ก็คงเป็นลักษณะเฉพาะท้องถิ่น วิธีการปลีกลีย่อยจะแตกต่างกัน ตามวิธีการทำผ้าของชาติต่างๆ ที่จะทำให้มีลวดลายสีสัน ผ้าบาติกของอินโดนีเซีย น่าจะมีกำเนิดในอินโดนีเซียเอง คงไม่ได้รับการถ่ายทอดจากชาติอื่น ในทางกลับกันระยะต่อมา วิธีการทำผ้าบาติกของอินโดนีเซีย ได้รับการเผยแพร่ไปยังชาติอื่นๆ ส่วนมากทำผ้าโล่รงบาติกนั้น คงมีกำเนิดจากอินโดนีเซียค่อนข้างแน่นอน การทำผ้าบาติกในระยะแรกคงทำกันเฉพาะในหมู่ชนชั้นสูงหรือทำเฉพาะในวัง แต่ ก็มีผู้ให้ความเห็นขัดแย้งว่า น่าจะเป็นศิลปะพื้นบ้านใช้กันเป็นสามัญ ผู้ที่ทำผ้าบาติกมักจะเป็นผู้หญิงและทำกันหลังจากว่างจากการทำนาในคริสต์ศตวรรษที่ 12 ประชาชนชาวใต้ปรับปรุงวิธีการผ้าบาติก แก้ไขวิธีการผสมสี แต่ทั้งนี้ก็วิวัฒนาการมาจากความรู้ดั้งเดิม ใน

คริสต์ศตวรรษที่ 13 การทำผ้าบาติกผูกขาดโดยสุลต่าน และถือว่าการทำผ้าบาติกเป็นศิลปะในราชสำนักเป็นผู้ผลิต ผ้าบาติกในยุคนี้เรียกว่า “คราตอน” (Kraton) เป็นผ้าบาติกที่เขียนด้วยมือ (Batik Tulis) แต่เมื่อผ้าบาติกได้รับความนิยมมากขึ้นและมีลูกค้ามากมาย การทำผ้าบาติกก็ได้ขยายวงกว้างมากขึ้น การผูกขาดโดยครอบครัวสุลต่านก็สิ้นสุดลง ศิลปะการทำผ้าบาติกได้แพร่หลายไปสู่ประชาชน โดยทั่วไป

ผ้าบาติกในระยะแรกมีเพียงสีครามและสีขาวในคริสต์ศตวรรษที่ 17 ได้มีการค้นพบสีอื่นๆอีก เช่น สีแดง สีนํ้าตาล สีเหลือง สีต่าง ๆ เหล่านี้ได้มาจากพืชทั้งสิ้น ต่อมาก็รู้จักผสมสีเหล่านี้ ทำให้ออกเป็นสีต่าง ๆ ภายหลังจึงมีการค้นพบสีม่วง สีเขียว และสีอื่น ๆ ในระยะต่อมาผ้าบาติกเป็นผ้าที่ผ่านการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่งเป็นเวลากว่า 2,000 ปี มาแล้ว ได้รับความนิยมในการใช้ผ้าบาติกโดยเฉพาะในเกาะชวานั้นเดิมทำใช้กับเฉพาะสตรี และเด็กเท่านั้น ต่อมาได้ประยุกต์ใช้เป็นเครื่องแต่งกายของหนุ่มสาวมี 3 ชนิด

1. โสร่ง (Sarung) เป็นผ้าที่ใช้นุ่งโดยการพันรอบตัว ขนาดของผ้าโสร่ง โดยทั่วไปนิยมผ้าหน้ากว้าง 42 นิ้ว ยาว 2 หลาครึ่งถึง 3 หลาครึ่ง ผ้าโสร่งมีลักษณะพิเศษส่วนที่เรียกว่า “ปาเต๊ะ” หมายถึงส่วนที่ต้องนุ่งให้ตรงกับสโพก โดย มีลวดลายสีสันทันแตกต่างไปจากส่วนอื่นๆ ในผ้าผืนเดียวกัน

2. สลีนดัง (Salindang) หมายถึง ผ้าซึ่งใช้นุ่งทับกางเกงของบุรุษหรือเรียกว่า “ผ้าทับ” เป็นผ้าที่เน้นลวดลายประดับเป็นกรอบหรือชาย ผ้าสลีนดัง มีความประมาณ 3 หลา กว้างประมาณ 8 นิ้ว สตรีนิยมนำเอาผ้าสลีนดังคลุมศรีษะ

3. อุเต็ง (Udeng) หรือผ้าคลุมศรีษะ โดยทั่วไปจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ผ้าชนิดนี้สุภาพบุรุษใช้โพกศรีษะเรียกว่า “ซุรบาน” สำหรับสตรีจะใช้ทั้งคลุมศรีษะ และปิดหน้าอกเรียกว่า “กิมเบ็น” (Kemben) ผ้าอุเต็งนิยมลวดลายที่เป็นกรอบสี่เหลี่ยม ผ้าคลุมชนิดนี้ไม่ปิดบ่าและไหล่เหมาะสำหรับเกษตรกรที่ทำงานหนัก เพื่อจะได้เคลื่อนไหวได้สะดวกสำหรับผ้าสลีนดัง ภายหลังได้ทำขนาดให้ยาวขึ้น โดยใช้ผ้าหน้ากว้าง 42 นิ้ว ยาว 4 - 5 หลา ต่อมาได้มีการดัดแปลงเป็นเครื่องแต่งกายอื่นๆ ได้ การใช้ผ้าบาติกได้นิยมใช้กันอย่างกว้างขวางทั้งบุรุษ สตรี เด็ก จนกลายเป็นเครื่องแต่งกายประจำชาติ แม้กระทั่งเครื่องแบบนักเรียน นับเป็นความพยายามของคนรุ่นต่อมา ที่ได้พยายามปรับปรุงและพัฒนาการทำผ้าบาติกให้มีความก้าวหน้าไปพร้อมๆ กับการพัฒนาการด้านอื่น ๆ จนกลายเป็นสินค้าที่ถูกใจชาวต่างชาติ ได้จัดจำหน่ายเป็นสินค้าออก ซึ่งทำให้ผ้าบาติก และเทคนิคการทำผ้าบาติกแพร่หลาย ออกไปสู่ประเทศอื่น

ลักษณะการเลือกผ้า

ผ้าที่นำมาใช้ทำผ้าบาติกในยุคแรกๆ ใช้ผ้าที่ทอขึ้นเองในเกาะชวา โดยทอจากใยฝ้ายดิบซึ่งเรียกว่า “ ผ้าคราทอน “ (Kian Kraton) ลักษณะเส้นใยหนาและหนัก ไม่เหมาะกับการเขียนเทียนและระบายสี ดังนั้น ภายหลังจึงได้มีการปรับปรุงให้ผ้ามีลักษณะอ่อน บาง และเรียบ ต่อมาเมื่อมีการติดต่อค้าขายกับอังกฤษและฮอลันดา จึงมีการสั่งผ้ามาจากต่างประเทศมาใช้

พืชสมุนไพร

เป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี แต่เมื่อการแพทย์แผนปัจจุบันเริ่มเข้ามามีบทบาทในบ้านเรา สรรพคุณและคุณค่าของสมุนไพรอันเป็นสิ่งที่เรียกได้ว่าภูมิปัญญาโบราณก็เริ่มถูกบดบังไปเรื่อยๆ และถูกทอดทิ้งไปในที่สุด

ความจริงคนส่วนใหญ่ก็พอรู้ๆ กันว่า สมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีความค่าใช้ประโยชน์ได้จริง และใช้ได้อย่างกว้างขวาง แต่เป็นเพราะว่าเราใช้วิธีการรักษาโรคแผนใหม่มานานมากจนวิชาแพทย์แผนโบราณที่มีสมุนไพรเป็นยาหลักถูกกลืนจนต่อไม่ติด

ภาครัฐเริ่มกลับมาเห็นคุณค่าของสมุนไพรไทยอีกครั้งด้วยการแถลงนโยบายต่อรัฐสภาไว้เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2535 ว่า " ให้มีการผสมผสานการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรเข้ากับระบบบริการสาธารณสุขของชุมชนอย่างเหมาะสม"

ความหมายของสมุนไพร

สมุนไพร หมายถึง “พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา” ส่วน ยาสมุนไพร หมายถึง “ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุง หรือ แปรสภาพ” ส่วนการนำมาใช้ อาจดัดแปลงรูปลักษณะของสมุนไพรให้ใช้ได้สะดวกขึ้น เช่น นำมาหั่นให้มีขนาดเล็กกลบ หรือ นำมาบดเป็นผง เป็นต้นมีแต่พืชเพียงอย่างเดียวหาไม่ได้เพราะยังมีสัตว์และแร่ธาตุอื่นๆอีกสมุนไพร ที่เป็นสัตว์ได้แก่ เขา หนัง กระดุก ดี หรือเป็นสัตว์ทั้งตัวก็มี เช่น ตุ๊กแก ไล่เดื่อน ม้า น้ำ ฯลฯ "พืชสมุนไพร" นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่ง เชื่อกันอีกด้วยว่า ต้นพืชต่างๆ ก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาดด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น

"พืชสมุนไพร" หรือวัตถุดิบ หรือตัวยาสมุนไพรนี้ แบ่งออกเป็น 5 ประการ

1. รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด
2. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีนํ้าตาล สีดำ
3. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
4. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
5. ชื่อ ต้องรู้ว่าชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้นๆ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ข่า เป็นอย่างไร ใบชี่เหล็กเป็นอย่างไร

ปัจจุบันตำรับยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้รักษาโรคได้มีทั้งหมด 28 ขนาน เช่น

- ยาจันทน์ลีลา ใช้แก้ไข้ แก้ตัวร้อน
- ยามหานิลแทงทอง ใช้แก้ไข้ แก้หัด อีสุกอีใส
- ยาหอมเทพจิตร แก้ลม บำรุงหัวใจ
- ยาเหลืองปิดสมุทร แก้ท้องเสีย
- ยาประสะมะแว้ง แก้ไอ ขับเสมหะ
- ยาตรีหอม แก้ท้องผูกในเด็กระบายพิษไข้

สำหรับสมุนไพรที่นิยมใช้เดี่ยวๆ รักษาอาการของโรคที่พบบ่อยๆ ได้แก่

- สมุนไพรแก้ไข้ ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด
- สมุนไพรแก้ท้องเสีย กล้วยน้ำว่า ทับทิม ฝรั่งดิบ
- สมุนไพรแก้ไอ มะแว้ง จิง มะนาว
- สมุนไพรแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขมิ้นชัน หัวหมู กระชาย
- สมุนไพรช่วยให้นอนหลับ ชี่เหล็ก ดอกบัวหลวง หัวหอมใหญ่
- สมุนไพรแก้เชื้อรา กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ
- สมุนไพรแก้เริม เสดดพังพอนตัวเมีย และตัวผู้

ลักษณะของพืชสมุนไพร

"พืชสมุนไพร" โดยทั่วไปนั้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วนสำคัญด้วยกัน คือ

1. ราก
2. ลำต้น
3. ใบ
4. ดอก
5. ผล

"พืชสมุนไพร" เหล่านี้มีลักษณะลำต้น ยอด ใบ ดอก ที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ แต่ส่วนต่างๆ ก็ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน เช่นรากก็ทำหน้าที่ดูดอาหาร มาเลี้ยงลำต้นกิ่งก้านต่างๆและใบกับส่วนต่าง ๆ นั้นเองใบก็ทำหน้าที่ปรุงอาหารดูดออกซิเจน คายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ดอก ผล เมล็ด ก็ทำหน้าที่สืบพันธุ์กันไป เพื่อให้พืชพันธุ์นี้แพร่กระจายออกไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

ส่วนต่างๆของพืชที่ใช้เป็นพืชสมุนไพร

1. ราก รากของพืชมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพร ได้อย่างดี เช่นกระชายขมิ้นชัน จิง ข่า เร่ว ขมิ้นอ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 รากแก้ว ต้นพืชมีมากมายหลายชนิดมีรากแก้วอยู่นับ ว่าเป็นรากที่สำคัญมากงอกออกจากลำต้นส่วนปลายรูปร่างยาวใหญ่ เป็นรูปกรวยด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยกออกเป็นรากเล็กรากน้อย และ รากฝอยออกมาเป็นจำนวนมากเพื่อทำการดูดซึมอาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆของต้น พืชที่มีรากแก้วได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

1.2 รากฝอย รากฝอยเป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลายงอกออกมาเป็น รากฝอยจำนวนมากลักษณะรากจะกลมยาวมีขนาดเท่าๆกันต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หนุ่กา ตะไกร้ เป็นต้น

2. ลำต้น นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหมายถึงมีอยู่สามารถลำต้นเอาไว้ได้ไม่ให้ โคนล้มลงโดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่ บนดินแต่บางส่วนของลำต้นจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้น แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบดอกเกิดขึ้นอีกด้วยซึ่ง จะทำให้พืช มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปชนิดของลำต้นพืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้น ได้เป็น

1. ประเภทไม้ยืนต้น
2. ประเภทไม้พุ่ม
3. ประเภทหญ้า
4. ประเภทไม้เลื้อย

3. ใบ ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหารและ เป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำ และอากาศให้ต้นพืชใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตาใบไม้ โดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า"คลอโรฟิลล์"อยู่ในใบของพืช)ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ดีมาก รูปร่างและลักษณะของใบนั้น

ใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ

1. ตัวยใบ
2. ก้านใบ
3. หูใบ

ชนิดของใบ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ชนิดใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึงก้านใบอันหนึ่ง มีเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ขลุ่ย ยอ กระวาน
2. ชนิดใบประกอบ หมายถึงตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไปที่เกิดขึ้นก้านใบอันเดียว มีมะขามแขก แคบ้าน จีเหือก มะขาม เป็นต้น

4. ดอก ส่วนของดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืชเพื่อเป็นการแพร่พันธุ์ของพืชเป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้แต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอกมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้และลักษณะที่แตกต่างกันนี้เป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของ ต้นไม้รูปร่างลักษณะของดอก

ดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วนคือ

1. ก้านดอก
2. กลีบรอง
3. กลีบดอก
4. เกสรตัวผู้
5. เกสรตัวเมีย

5. ผล คือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่าง ตามชนิดของต้นไม้มันที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้รวม 3 แบบ

1. ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน
2. ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายช่อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า
3. ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด

มีการแบ่งผลออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1. ผลเนื้อ
2. ผลแห้งชนิดแตก
3. ผลแห้งชนิดไม่แตก

วิธีการเก็บสมุนไพรส่วนที่ใช้เป็นยา

"พืชสมุนไพร" มีมากมายบางทีก็อาจจะเอาเปลือกของลำต้นมาใช้ประโยชน์ในการทำเป็นยาหรือบางชนิดก็เอาดอกมาทำเป็นยาแต่บางอย่างอาจจะต้องใช้ใบก็ได้หรืออาจจะเอาส่วนของรากมาทำเป็นยาก็มี ด้วยเหตุนี้เองการเลือกส่วนที่จะเอามาใช้ประโยชน์จึงมีความสำคัญมากเช่นเดียวกันจะเก็บอย่างไรจึงจะถูกวิธีหรือทำให้คุณค่าทางยามากที่สุดไม่เสียหายสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เห็นจะได้แก่ "ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเก็บ" พืชสมุนไพรเอามาเป็นยา" นั่นเอง การเก็บส่วนของพืชสมุนไพรเอามาทำเป็นยานั้นถ้าเก็บในระยะเวลาที่ไม่เหมาะสมก็มีผลต่อการออกฤทธิ์ในการรักษาโรคของสมุนไพรได้นอกจากจะต้องคำนึงถึง เรื่องช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้วยังจะต้องคำนึงถึงว่าการเก็บยานั้นถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชใช้ เป็นยาหรือเปล่านั้นที่ปลูกพืชสมุนไพรอากาศ เป็นอย่างไร การเลือกเก็บส่วนที่เป็นยาอย่างถูกวิธีการนั้น จะมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยาที่จะนำมารักษาโรคหากปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไป ปริมาณตัวยามีอยู่ในสมุนไพรนั้นๆก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ทำให้ยาที่ได้มานั้นไม่เกิดผลดีในการบำบัดรักษาโรคได้เท่าที่ควร

หลักการโดยทั่วไปในการเก็บส่วนของพืชสมุนไพรแบ่งออกได้ดังนี้

1.เก็บรากหรือหัว

สมควรเก็บในช่วงเวลาที่พืชหยุดการเจริญเติบโต ใบ ดอกร่วงหมดแล้วหรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงเวลานี้ รากและหัวมีการสะสมปริมาณด้วยเอาไว้มาก่อนข้างสูง วิธีการเก็บจะต้องใช้วิธีขุดด้วยความระมัดระวังให้มาก อย่าให้รากหรือหัวเกิดการเสียหายแตกชำหักขาดขึ้นได้รากหรือหัวของพืชสมุนไพรที่มี ข่า กรชาย กระเทียม จิง เป็นต้น

2.ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น

ควรจะเก็บใบที่เจริญเติบโตมากที่สุดหรือพืชบางอย่างอาจจะเก็บอย่างชัดเจน เก็บใบอ่อนหรือไม่แก่เกินไป เก็บช่วงดอกหรือบานหรือช่วงเวลาที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดช่วงเวลาที่จะเก็บใบเพราะช่วงเวลานั้น ใบมีด้วยมากที่สุดวิธีการเก็บก็ใช้วิธีเด็ด ตัวอย่างเช่น ใบกระเพรา ใบฝรั่ง ใบฟ้าทะลาย เป็นต้น

3.ประเภทเปลือกต้นหรือเปลือกราก

เปลือกต้นโดยมากเก็บช่วงฤดูร้อนต่อกับช่วงฤดูฝนประมาณยาในพืชสมุนไพรมีสูงและลอกออกได้ง่ายสะดวกในการลอก เปลือกต้นนั้นอย่าลอกเปลือกออกทั้งรอบต้นเพราะจะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืชจะทำให้ตายได้ทางที่ดีควร ลอกเปลือกกิ่งหรือส่วนที่เป็นแขนงย่อยไม่ควรลอกออกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกรากเก็บในช่วงฤดูฝน เหมาะมากที่สุด เนื่องจากการลอกเปลือกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโต ของพืชควรสนใจ วิธีการเก็บที่เหมาะสมจะดีกว่า

4.ประเภทดอก

โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น 5.ประเภทผลและเมล็ด พืชสมุนไพรบางอย่างอาจจะเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สมบูรณ์หรือยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่ง เก็บเอาผลอ่อนมาเป็นยาแก้ท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บเมื่อผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดีปลี เมล็ดฟักทอง เมล็ดชมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

5.ประเภทผลและเมล็ด

พืชสมุนไพรบางอย่างอาจจะเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สมบูรณ์หรือยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่งเก็บเอาผลอ่อนมาเป็นยาแก้ท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บเมื่อผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ คีปติ เมล็ดฟักทอง เมล็ดชมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

ลูกประคบสมุนไพร

ความหมายของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรหลายๆ ชนิดมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นยาสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมากลายเป็นกลิ่น เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ มะกรูด การบูร โดยเราสามารถนำเอาสมุนไพรเหล่านั้นมาหั่น ขยี้หรือโขยิบหยาบ ๆ จากนั้นห่อด้วยผ้าดิบ แล้วนำไปผ่านกระบวนการความร้อนด้วยวิธีการนึ่งไอน้ำหรือใส่ไมโครเวฟ เพื่อให้สมุนไพรละลายออกมาเป็นตัวยาซึมเข้าได้ผิวหนังตามร่างกาย ถ้าใช้ไมโครเวฟจะต้องพรมน้ำให้ชุ่มมากกว่าการนึ่งด้วยไอน้ำ สมัยโบราณจะใช้เหล้าขาวไปพรมด้วย เพราะเหล้าขาวเป็นตัวนำยา (หรือกษัยยา) เป็นการช่วยทำให้สมุนไพรละลายและซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น การนึ่งระยะแรก จะใช้เวลา ประมาณ 10-15 นาที หากใช้ไมโครเวฟในการอุ่นลูกประคบ ห้ามพรมด้วยเหล้าขาวเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ลูกประคบ เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย ซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยใช้การประคบหลังการนวดหรือประคบพร้อมนวดร่างกาย

ชนิดของลูกประคบ

ลูกประคบมี 2 ชนิด คือ ลูกประคบสมุนไพรสดและลูกประคบสมุนไพรแห้ง

1. ลูกประคบสมุนไพรสด

ข้อดี คือ การใช้สมุนไพรสดในการปรุงลูกประคบนั้น สมุนไพรจะมีน้ำอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องพรมน้ำก่อนนำไปใช้ ไม่ต้องตากแห้ง ไม่ต้องอบฆ่าเชื้อ ไม่ต้องกลัวจืดจาง

ข้อจำกัด คือ เมื่อปรุงลูกประคบเสร็จแล้ว ต้องรีบนำไปใช้ ไม่สามารถเก็บไว้ได้นานในอุณหภูมิปกติ ต้องเก็บในตู้เย็นหรือภาชนะบรรจุพิเศษ

2. ลูกประคบสมุนไพรแห้ง

ข้อดี คือ เก็บไว้ได้นาน สะดวกในการนำไปใช้ สามารถเตรียมสมุนไพรที่ใช้ในการปรุงลูกประคบได้ครบถ้วนมากขึ้น เนื่องจากสมุนไพรบางชนิดไม่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ต้องหาจากแหล่งอื่น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

วัสดุ/อุปกรณ์

แป้ง มีด หม้อดินปากเล็ก เตา ครก ฝ้ายดิบ เชือกด้าย กะละมัง ทัพพี ถาด

วัตถุดิบ

1. หัวไพล	500	กรัม
2. ขมิ้นชัน	100	กรัม
3. ตะไคร้	20	กรัม
4. มะกรูด (ผิว)	100	กรัม
5. ใบมะขาม	300	กรัม
6. เกลือ	60	กรัม
7. การบูร	30	กรัม
8. พิมเสน	30	กรัม

สรรพคุณ

ไพลแก้ปวดเมื่อยร่างกาย ลดอาการอักเสบ ขมิ้นชันช่วยลดอาการอักเสบและแก้โรคผิวหนัง ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน ตะไคร้จะเป็นตัวที่แต่งกลิ่นในระหว่างที่ทำการประคบ ช่วยบำรุงหัวใจ ใบมะขามเป็นตัวยาแก้อาการคันตามร่างกายและยังช่วยบำรุงผิวหนัง เกลือจะเป็นตัวดูดความร้อนและนำพาตัวยาทั้งหมดในลูกประคบให้ซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น การบูร พิมเสนช่วยแต่งกลิ่นและบำรุงหัวใจ

แผนปฏิบัติงาน

1. ระยะเวลาการดำเนินงาน

ใช้เวลา 1 เดือน เพื่อรวบรวมข้อมูล ศึกษา วิเคราะห์ สรุปและเสนอแนะ

เกี่ยวกับการป้องกันการปวดเมื่อยตามร่างกายทั้งของนักเรียน ครูและชาวบ้านใกล้เคียง

2. งบประมาณที่ใช้ในการทำโครงการ

ค่าน้ำวัสดุอุปกรณ์ ผ้าบาติก วัสดุคืบ หมอนึ่ง ค่ากระดาษ ปากกาและค่าใช้จ่าย

ในการจัดทำรายงาน จัดทำป้ายนิเทศเผยแพร่การศึกษา รวมเป็นเงิน 2,000 บาท

วิธีการดำเนินงาน

1. ทำผ้าบาติก

2. เย็บผ้าบาติกเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

3. ทำสมุนไพร

3.1 นำขมิ้นชัน หัวไพล ตะไคร้ มะกรูดมาล้างให้สะอาด ตากให้แห้งจน สะเด็ดน้ำ มะกรูดนำมาผ่าเอาเฉพาะผิว

3.2 นำทั้งหมดมาหั่น เสร็จแล้วใส่ในครกตำหยาบ ๆ นำไปตากแดดให้แห้ง ใบ มะขามก็ตากแดดให้แห้งด้วย

3.3 นำสมุนไพรที่ตากแดดแห้งแล้วมาผสมกับเกลือ การบูรและพิมเสน มาผสม คลุกรวมกันในกะละมังจนกระทั่งเป็นเนื้อเดียวกัน

3.4 นำสมุนไพรที่ผสมเข้าด้วยกันแล้วมาแบ่งเป็น ส่วนต่าง ๆ ใส่ลงบนผ้าดิบ ที่เตรียมไว้ ทำเป็นลูกประคบและเย็บเป็นแผ่นประคบเพื่อใส่ในผลิตภัณฑ์ที่เย็บเสร็จแล้ว

วิธีประคบ

1. นำลูกประคบ 2 ลูกไปนึ่งในหม้อนึ่ง (หม้อดินหรือหม้ออลูมิเนียมธรรมดา ก็ ได้) ประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบร้อนให้นำลูกแรกไปประคบคนไข้ตามจุดหรือตำแหน่งที่ ต้องการรักษา

2. เมื่อลูกประคบ หรือแผ่นประคบ ลูกแรกเย็นลงให้นำลูกประคบ หรือแผ่นประคบ ลูกแรก กลับไปนึ่งใหม่ ระหว่างรอให้นำลูกประคบลูกที่สองมาประคบ แทน ทำสลับกัน-ไปมาเพื่อให้ ลูกประคบหรือแผ่นประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการประคบ

จะใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที ต่อการประคบ 1 ครั้ง ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ 2 ครั้ง

ข้อควรระวังในการประคบ

1. อย่าให้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังที่อ่อน บริเวณที่มีกระดูกยื่น หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ควรใช้ผ้าขนหนูรองหรือใช้ลูกประคบอุ่น ๆ
2. ต้องระมัดระวังในกรณีที่มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต เด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย ควรใช้ลูกประคบที่ไม่ร้อนจัด
3. ห้ามใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ ปวดบวมแดงร้อน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้บวมมากขึ้นและเลือดออกมากขึ้นได้
4. หลังการประคบสมุนไพร ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างยาออกจากผิวหนัง และ ร่างกายยังปรับตัวไม่ทัน

การเก็บรักษาลูกประคบ

ลูกประคบที่ทำครั้งหนึ่ง ๆ อาจใช้ได้ 3 – 5 วัน เวลาเก็บควรผึ่งด้วยผ้าไว้อ่างให้แห้ง ถ้าเก็บในที่เย็น เช่น ตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น แต่ถ้าด้วยยาบูดเสีย ก็ไม่ควรนำมาใช้อีก ถ้าพบว่าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้อาจพรมด้วยน้ำหรือเหล้าโรง ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองของไฟล่อออกมาอีก แสดงว่ายาจืดแล้ว จะใช้ไม่ได้ผลอีก

บทที่ 4

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้รายงานได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้น ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ศึกษาวิธีการปฏิบัติในการรักษาอาการปวดเมื่อยของนักเรียนและครู
โรงเรียนบ้านตะโกละหลอ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การเผยแพร่ข้อมูลไปยังชุมชนใกล้เคียงได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ศึกษาวิธีการปฏิบัติในการรักษาอาการปวดเมื่อยของนักเรียนและครู
โรงเรียนบ้านตะโกละหลอ

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ศึกษาวิธีการปฏิบัติในการรักษาอาการปวดเมื่อยของนักเรียนและครู
โรงเรียนบ้านตะโกละหลอ ดังปรากฏผลดังนี้

ในการทำโครงการบาติคประคบสมุนไพรนั้น กลุ่มของข้าพเจ้าได้สำรวจนักเรียนและครู
ภายในโรงเรียนว่าใครปวดเมื่อยตามร่างกายบ้าง โดยเมื่อทำโครงการเสร็จกลุ่มของข้าพเจ้าได้ทำ
การประคบตามร่างกายผู้ที่ปวดเมื่อย หรือบางคนอาจจะทำร่างกายดีก็ยังสามารถสวมใส่รองเท้าที่มี
ลูกประคบอยู่ด้านในของรองเท้า ผลปรากฏว่าอาการปวดเมื่อยของผู้ที่ทดลองอาการดีขึ้น
ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การเผยแพร่ข้อมูลไปยังชุมชนใกล้เคียงได้

ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์การเผยแพร่ข้อมูลไปยังชุมชนใกล้เคียงได้ ดังปรากฏผลดังนี้

กลุ่มของข้าพเจ้าเมื่อได้ทดสอบกับนักเรียนและครูภายในโรงเรียนบ้านตะโกละหลอ ซึ่ง
ได้ผลในการปฏิบัติ กลุ่มของข้าพเจ้าจึงได้ทำเอกสารเผยแพร่ไปยังชุมชนใกล้เคียงและได้ผลตอบ
รับเป็นอย่างดี จึงทำให้โครงการนี้ประสบผลสำเร็จ

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผล

1. ในการทำโครงการประคบสมุนไพรนั้น กลุ่มของข้าพเจ้าได้สำรวจนักเรียนและครูภายในโรงเรียนว่าใครปวดเมื่อยตามร่างกายบ้าง โดยเมื่อทำโครงการเสร็จกลุ่มของข้าพเจ้าได้ทำการประคบตามร่างกายผู้ที่ปวดเมื่อย หรือบางคนอาจจะทำรังค้ำยู่ก็สามารถสวมใส่รองเท้าที่มีลูกประคบอยู่ด้านในของรองเท้า ผลปรากฏว่าอาการปวดเมื่อยของผู้ที่ทดลองอาการดีขึ้นตามลำดับ

2. กลุ่มของข้าพเจ้าเมื่อได้ทดสอบกับนักเรียนและครูภายในโรงเรียนบ้านตะโละทะเลอ ซึ่งได้ผลในการปฏิบัติ กลุ่มของข้าพเจ้าจึงได้ทำเอกสารเผยแพร่ไปยังชุมชนใกล้เคียงและได้ผลตอบรับเป็นอย่างดี จึงทำให้โครงการนี้ประสบผลสำเร็จ

ข้อเสนอแนะ

สมุนไพรจะช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยืดตัว ลดการติดขัดของข้อต่อ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนทำให้เลือดลมเดินสะดวก

บรรณานุกรม

drug.pharmacy.psu.ac.th/wbfile/178254712011.doc ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_200.htm ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

<http://student.nu.ac.th/46313433/Thaiherb/mean.htm> ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

<http://student.nu.ac.th/46313433/Thaiherb/luksana.htm> ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

<http://student.nu.ac.th/46313433/Thaiherb/keep.htm> ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

http://school.obec.go.th/uts_s/webpages/teacher/Position/pitoon/___8.html

ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

<http://kanchanapisek.or.th/kp8/culture/chr/chr704.html> ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

<http://www.it-gateways.com/charoenvej/Herb/curcumin2.htm> ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

<http://www.tistr.or.th/pharma/Cymbopogon%20citrus.htm> ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

<http://www.tistr.or.th/pharma/Citrus%20hystrix.htm> ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

http://www.dnp.go.th/EPAC/plant_economic/32makham.htm ออนไลน์ วันที่ 1 สิงหาคม 2554.

ภาคผนวก

เผยแพร่ฟรีโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
www.kroobannok.com

วัตถุดิบในการทำโครงการ



การทำผ้าบาติก



การร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับชุมชนในการทำผ้าบาติก

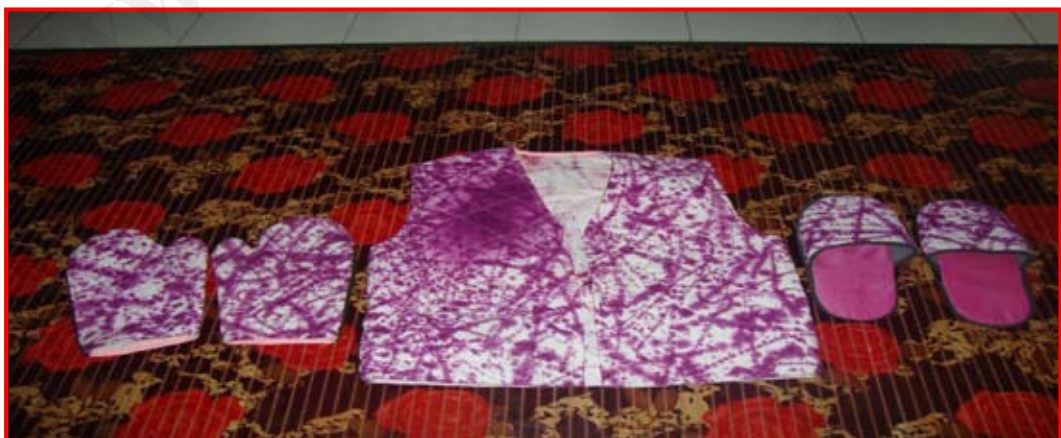




การร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับชุมชนในการทำผลิตภัณฑ์



ผลิตภัณฑ์จากผ้าบาติก



การประคบสมุนไพร





