



ชื่อ - สกุล : นายบุญชู ดีพรมกุล

ที่อยู่ : 145 หมู่ 1 ตำบลน้ำเกี๋ยน อำเภอกุเวียง จังหวัดน่าน

เบอร์โทร 087 - 1831483

ชื่อแปลง -

ชนิดพืชที่ปลูก

1. ผักเชียงดา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Gymnema inodorum*)

ผักเชียงดา (Gurmar) จัดเป็นราชินีแห่งผักพื้นบ้านทางภาคเหนือ เนื่องจากมีรสชาติดอ้อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง นอกจากนี้ยังเป็นยาสมุนไพรพื้นบ้าน โบราณว่าเป็นยาเย็น ใช้เป็นยาลดไข้ มีรายงานว่าผักชนิดนี้มีสารต้านอนุมูลอิสระ พบสารสำคัญเป็นสารคือ gymnemic acid ซึ่งมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ มีบริษัทยาในประเทศญี่ปุ่นได้ผลิตชาจากผักเชียงดาออกมาจำหน่าย



2.ดอกอัญชัน (ชื่อวิทยาศาสตร์: Clitoria ternatea)

ดอกอัญชัน (Butterfly pea) มีคุณสมบัติในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ โดยในดอกอัญชัน นั้นมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่าแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งสารชนิดนี้สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของดวงตา เพิ่มความสามารถในการมองเห็น แก้อาการตาฟาง ตาฝ้า หรือภาวะการเสื่อมของดวงตาที่มาจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก และมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ด้านการออกซิเดชันของไขมัน ชะลอการเกิดโรคที่เกิดจากคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) อุดตันในหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัวอีกด้วย และคุณสมบัติที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ ดอกอัญชันช่วยยับยั้งการรวมตัวของเกล็ดเลือด ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



ขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน สมุนไพรที่มากด้วยคุณค่า หาได้ไม่ยาก สีสันสะดุดตา มีสรรพคุณทางยาที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เราจะมาทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดนี้กันให้มากขึ้นว่าเพราะเหตุใดจึงเป็นที่นิยม ประโยชน์ที่ได้จากสมุนไพรชนิดนี้มีอะไรบ้าง วิธีการใช้ และข้อห้ามข้อควรระวังต่างๆ

ทำความรู้จักขมิ้นชัน

ขมิ้นชัน เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี ปลูกทั่วไปในประเทศแถบเขตร้อน ต้นสูง 50 - 70 เซนติเมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในเหง้ามีสีเหลืองเข้ม หรือสีเหลืองส้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะ ชอบขึ้นในที่ชื้น ใบเดี่ยวรูปหอก ดอกเป็นช่อสีเหลืองอ่อน ใบและดอกแทงออกจากเหง้าใต้ดิน

ขมิ้นชัน มีชื่อสามัญว่า **Turmeric** ซึ่งแปลว่าสีเหลือง ในภาษาสันสกฤต และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Curcuma longa* L. อยู่ในวงศ์ Zingiberaceae มีชื่อท้องถิ่นว่า ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ตายอ นิยมใช้เป็นเครื่องเทศสำหรับแต่งรสและสีผสมอาหาร ใช้ทั้งรูปแบบผงและแบบเหง้า ซึ่งอาหารที่นิยมใส่ขมิ้นชัน ได้แก่ แกงเหลือง ข้าวหมกไก่ แกงกะหรี่ ขนมเบื้องญวน ไก่ทอด แกงไตปลา มัสตาร์ด เนย มากาρίน เป็นต้น อีกทั้งยังใช้ทำเป็นเครื่องสำอาง หรือทำเป็นผงขัดผิว

ประโยชน์ในทางการแพทย์

ขมิ้นชันมีสารสำคัญ 2 กลุ่มที่เป็นสารออกฤทธิ์ ได้แก่

1. กลุ่มที่ให้สี curcuminoid สารหลัก คือ curcumin
2. กลุ่มน้ำมันหอมระเหย monoterpenoids



สถานที่จำหน่าย : วิสาหกิจชุมชนชีววิถีตำบลน้ำเกี๋ยน