



ชื่อ - สกุล : นายประพันธ์ บุญตัน

ที่อยู่ : 68 หมู่ที่ 2 ตำบลน้ำเกี๋ยน อำเภอภูเพียง จังหวัดน่าน

เบอร์โทร : 081-7244913

ชื่อแปลง ผักเชียงดา ขม้น เหงือกปลาหมอ

ชนิดพืชที่ปลูก

1. ผักเชียงดา (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Gymnema inodorum*)

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



2. เหนืออกปลาหมอ

เหนืออกปลาหมอ ชื่อสามัญ Sea holly, Thistlelike plant ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acanthus ebracteatus* Vahl (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Acanthus ilicifolius* Lour., *Acanthus ilicifolius* var. *ebracteatus* (Vahl) Benoist, *Dilivaria ebracteata* (Vahl) Pers.) จัดอยู่ในวงศ์เหนืออกปลาหมอ (ACANTHACEAE)

สมุนไพรเหนืออกปลาหมอ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แก้มหมอ (สตูล), แก้มหมอเล (กระบี่), อีเกร็ง (ภาคกลาง), นางเกร็ง จะเกร็ง เหนืออกปลาหมอน้ำเงิน เป็นต้น

เหนืออกปลาหมอมียู่ด้วยกัน 2 สายพันธุ์ คือ พันธุ์ที่เป็นดอกสีม่วง (*Acanthus ilicifolius* L และพันธุ์ที่เป็นดอกสีขาว (*Acanthus ebracteatus* Vahl) และเป็นสมุนไพรใกล้ตัวหรืออาจจะเรียกว่าเป็นสมุนไพรชายน้ำหรือชายเลนก็ได้ สามารถนำสรรพคุณทางยามาใช้ในการรักษาโรคได้หลายชนิด ที่โดดเด่นมากก็คือการนำมารักษาโรคผิวหนังได้เกือบทุกชนิด แก้น้ำเหลืองเสีย และการนำมาใช้รักษาโรคผิวหนังทวาร เป็นต้น โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยาสมุนไพรก็ได้แก่ ส่วนลำต้นทั้งสดและแห้ง ใบทั้งสดและแห้ง ราก เมล็ด และทั้งต้น (ส่วนทั้ง 5 ประกอบไปด้วย ต้น ราก ใบ ผล เมล็ด



ประโยชน์ของเหนืออกปลาหมอ

- ในปัจจุบันสมุนไพรเหนืออกปลาหมอมักมีการนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นยาแคปซูลสมุนไพร (เหนืออกปลาหมอแคปซูล) หรือเป็นยาขงสมุนไพร (เหนืออกปลาหมอผงสำเร็จรูป) หรือในรูปแบบของยาเม็ด
- นอกจากการใช้เป็นยาสมุนไพรที่ใช้ในการอบตัวหรืออบด้วยไอน้ำ สมุนไพรเหนืออกปลาหมอยังใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น สบู่ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการเปลี่ยนสีผม จนกระทั่งแชมพูของสุนัข เป็นต้น



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 ขนมเป็๋องญวน ไก่ทอด แกงไตปลา มัสตาร์ด เนย มากาρίน เป็นต้น อีกทั้งยังใช้ทำเป็นเครื่องสำอาง หรือทำเป็นผงขัดผิว



สถานที่จำหน่าย : วิสาหกิจชุมชนชีววิถีตำบลน้ำเกี๋ยน