

# “การสร้างภาพInfographic”

หมายถึง การนำข้อมูลหรือความรู้มาสรุปเป็นสารสนเทศผสมผสาน  
กับความคิดสร้างสรรค์ของตนเองออกมาในลักษณะของกราฟิก ที่  
ออกแบบแล้วสามารถสื่อให้ผู้ชมดูแล้วเข้าใจง่ายและชัดเจนในเวลา  
อันรวดเร็ว”

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อให้นักเรียน.....

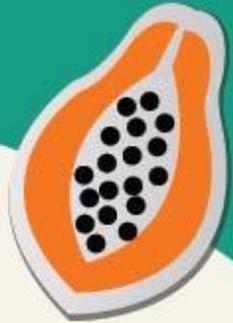
1. มีทักษะการคิดวิเคราะห์ และการคิดอย่างสร้างสรรค์  
ผสมผสานกับทักษะการเลือกใช้เทคโนโลยีในด้านต่างๆ รวมถึง  
โปรแกรมที่ตนเองถนัด
2. มีทักษะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจเกิดขึ้นขณะลงมือ  
สร้าง Infographic
3. มีทักษะการสืบค้นข้อมูล โดยให้นักเรียนแต่ละคนสืบค้น  
ข้อมูลจากทางอินเทอร์เน็ต เพื่อสืบเสาะหาความรู้เพิ่มเติมภายใต้  
หัวข้อที่สนใจ



## ตัวอย่างภาพ Infographic



# ประโยชน์ของมะละกอ สารพัดตำหนักรับไทยใกล้ตัว



### ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

ไม่มีแรง ใช้รากมะละกอดัวผู้ แช่ เหล้าขาวให้ท่วมยาไว้ 7 วัน และ กรองเอาน้ำใช้ทาแก้ปวดข้อและ กล้ามเนื้อเปลี้ยอ่อนแรง

### แก้เคล็ดขัดยอก

ใช้รากมะละกอดตำให้แหลก ผสมเหล้าโรงพอก

### เมื่อมีอาการปวดตามข้อ และหลัง

รับประทานมะละกอสุกเป็นประจำ ป้องกันและบำบัดโรคปวดข้อปวด หลังได้

### โดนตะปูตำเป็นแผล

ให้เอาผิวลูกมะละกอดิบตำพอกแผล เปลี่ยนยาวันละ 2 ครั้ง

### ลดอาการปวดบวม

ให้เอาใบมะละกอดอย่างไฟหรือ ลวกกับน้ำร้อนใช้ประคบบริเวณที่ ปวด

### ปวดประสาท

ใช้ใบมะละกอดอย่างไฟหรือ จุ่มน้ำร้อนใช้ประคบบริเวณที่ ปวด

### แก้หูด

ให้สะกัดหัวหูดให้เปิดแล้วเอายาง มะละกอทาวันละ 2-3 ครั้งจน หาย

### ลบรอยสันเท้าแตก

ใช้ยางจากลูกสดทาจนหาย



# ผักชี ประโยชน์ผักชี

## สรรพคุณร้อยแปด



มีสรรพคุณเป็นยาช่วยระบาย  
แก้หัดหรือผื่น ขับเหงื่อ ขับลม  
ท้องอืดท้องเฟ้อ

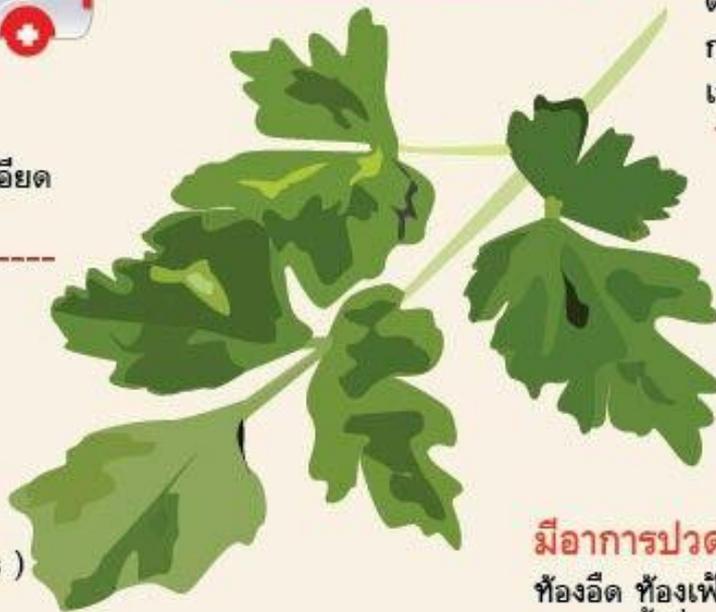


บิต ถ่ายเป็นเลือด  
ใช้ผล 1 ถ้วย ชาตำละเอียด  
ผสมน้ำตาลทราย ทาน



เด็กเป็นผื่นแดง  
ไฟลามทุ่ง ( Erysipelas )  
ให้ใช้ผักชี ตำพอก

หากเป็นริดสีดวงทวาร  
ให้นำผลไปคั่ว แล้วบดทา  
ผสมกับเหล้า ทาวันละ 3-5  
ครั้ง



ผลแห้ง บดเป็นผง  
ต้มกับน้ำดื่ม ช่วยบำรุง  
กระเพาะอาหาร ทำให้  
เจริญอาหาร แก้หัด แก้บิด



มีอาการปวดท้อง  
ท้องอืด ท้องเฟ้อ ใช้ผล 2 ช้อนชา  
ต้มผสมน้ำดื่ม

ปากเจ็บ คอเจ็บ ปวดฟัน  
เอาเมล็ดมาต้มกับน้ำ ต้ม 5 ส่วน  
ให้เหลือ 1 ส่วน เอามาอมบ้วนปาก



ASTV ผู้จัดการ  
infoGraphics  
www.manager.co.th



ที่มา healthmee

# ย่านาง

## สมุนไพรแก้ไอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels  
ชื่อวงศ์ Menispermaceae  
ชื่ออื่นๆ จ้อยนาง เกาย่านาง เกาวัลย์เขียว ยาดนาง

### คุณค่าทางโภชนาการ

- ใบย่านางมีวิตามินเอ และซีสูง
- สารอาหารอื่นๆ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน ไฟเบอร์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โทโคมิน โรโบฟลาวิน และไนอะซิน

### สารสำคัญ

- ราก ประกอบด้วยสารกลุ่มอัลคาลอยด์ เช่น tiliacorine, tiliacorinine, nortiliacorinine A
- ใบ ประกอบด้วยสารโพลีแซคคาไรด์ โพลีฟีนอล
- ใบ,เถา ประกอบด้วยสารกลุ่มอัลคาลอยด์ เช่น dinklacorine, tiliacorine, tiliacorinine

### สรรพคุณทางยา

#### ย่านางจัดเป็นยาเย็น มีรสจืด

- ใบ ใช้ถอนพิษ แก้ไอ ลดความร้อน แก้พิษตานซาง
- ราก แก้ไอทุกชนิด เช่น ไข้พิษ ไข้เหนือ ไข้หัด สุกใส ไข้กาฬ ขับกระตุ้งพิษไข้ ถอนพิษผดผื่นแดง แก้เบื่อเมา
- เถา ใช้แก้ไอ ลดความร้อน แก้พิษตานซาง

### ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

#### ฤทธิ์แก้ไอ

สารสกัดจากรากย่านาง และสารสกัดตำรับยาหาราก มีผลลดไอในหนูแรทที่ถูกเหนี่ยวนำให้เกิดไอ

#### ฤทธิ์ต้านเชื้อมาลาเรีย

อัลคาลอยด์จากราก สารสกัดจากราก และลำต้น ย่านาง และสารสกัดตำรับยาหาราก มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อมาลาเรีย *Plasmodium falciparum*





# “ลำไย”

## สมุนไพรใกล้ตัว ยาบำรุงธรรมชาติ

### ควรกินแต่พอดี พอประมาณ

หากกินเกินพอดีจะทำให้เกิดอาการเจ็บคอหรือ  
ร้อนในได้ และได้พลังงานเกินความต้องการ  
ของร่างกาย ซึ่งถูกเปลี่ยนเป็นความอ้วน  
สะสมได้ อาการร้อนในและเจ็บคอดังกล่าว  
แก้ด้วยการกินมังคุดร่วมกับลำไย



### ตำรับยา

**แก้หวัด :** ใช้ใบลำไย 10-15 กรัม ต้มกินต่างน้ำชา

**ยาบำรุงเลือด :** เอาเฉพาะเนื้อลำไย จำนวนพอประมาณ ใส่ลงในภาชนะดินเคลือบ โดยใส่เนื้อลำไยในอัตรา 30 กรัมต่อน้ำตาล 3 กรัม ตุ่นหลายๆชั่วโมง กินครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะประจำ

**ยาบำรุง :** ใช้เนื้อลำไยจำนวนพอประมาณ ตองเหล้าทั้งไว้ร้อยวัน กินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ

**ท้องเสีย :** ใช้เนื้อลำไยตากแห้ง 14 เม็ด และขิง 3 แผ่น หั่นบางๆ ต้มน้ำกิน

**กลาก :** ใช้เมล็ดลำไย (แกะเปลือกสีดำออก) ผ่นกับน้ำส้มสายชู ทาบริเวณที่เป็น

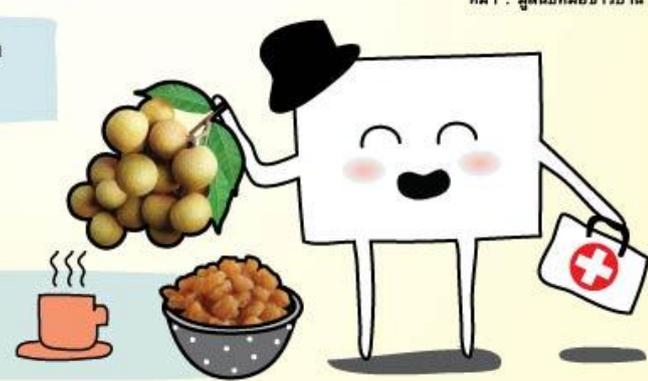
**บิัสสาวะไม่ออก :** ใช้เมล็ดลำไย (แกะเปลือกสีดำออก) ทูบให้แตก ต้มน้ำกิน

**ยาบำรุงร่างกาย :** เนื้อลำไยแห้ง 10 กรัม ถั่วลิสง 15 กรัม ต้มน้ำกิน

**กระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ :** ใช้เมล็ดลำไยคั่วให้แห้ง แล้วบดเป็นผง ชงน้ำกินครั้งละ 15-20 กรัม

**อุจจาระเป็นเลือด :** ใช้เมล็ดลำไย (เอาเปลือกสีดำออกมา) บดเป็นผง กินละ 6 กรัม ให้กินขนาดท้องว่าง วันละ 2-3 ครั้ง จนกว่าจะหาย

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน



สมุนไพรใกล้ตัว  
มุ่งเสนอสรรพคุณทางยา  
การนำไปใช้ควรพิจารณา  
อย่างรอบด้าน

**ข้อควรระวัง** สำหรับผู้ที่มีอาการท้องเสีย  
อาหารไม่ย่อย ท้องอืดแน่น ผ่าบนลิน สีขาว และหนา  
หรือเป็นหวัด เจ็บคอ (ทอลซินอักเสบ) ไม่ควรกินลำไย

# กินตะไคร้ ไกลมะเร็ง

ที่มา : ชิวจิต

กรมพัฒนา  
การแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก  
กระทรวงสาธารณสุข  
สรุปสรรพคุณของตะไคร้  
ที่ใช้เป็นยารักษาโรค



## ใบ

- ลดความดัน
- แก้ไข้

## ลำต้น

- แก้อาการเบื่ออาหาร
- ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ
- บรรเทาโรคในระบบ
- ทาเดินปัสสาวะ

## ราก

- แก้ไข้
- ลดอาการปวดท้อง
- ท้องเสีย



## หัว

- รักษาโรคเกลื้อน
- แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
- แก้อาการชั้ดเบา
- ลดความดันโลหิต



ศาสตราจารย์ ดร.อุษณีย์ วินิกเขตคำนวณ ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ศึกษาจนพบว่า เพราะ**สารซิทรัล (Citral)** ซึ่งมีในตะไคร้ช่วยป้องกัน และหยุดวงจรการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่

ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวจะนำไปใช้วิจัยต่อยอดเพื่อหาปริมาณการบริโภคที่เหมาะสมสำหรับมนุษย์ต่อไป

ผู้จัดการ  
**info**  
Graphics

# 5 สูตรอาหารขับเหงื่อ-แก้ไข้หวัด

1

## ขิงสด, น้ำตาลทรายแดง

ขิงสด 1 แฉ่ง ล้างสะอาด  
หั่นเป็นแผ่นบางๆ ต้มน้ำ  
แล้วเติมน้ำตาลทรายแดงพอเหมาะ  
ปรุงรสเอง ต้มขณะที่ยังอุ่น  
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หลังดื่มให้นอน  
ห่มผ้าหนาๆ ให้เหงื่อออก

สรรพคุณ :

บำรุงกระเพาะอาหาร ขับเหงื่อ ขับพิษ  
แก้หวัดจากลมเย็นระยะแรก

2

## หัวหอม, พริกไทย

ทำซूपหัวหอม อาจมีเนื้อไก่ด้วยก็ได้ ใช้หอม 5 หัว  
หั่นบางๆ ทำเป็นแกงจืด เติมพริกไทย  
ปรุงรสตามต้องการ ต้มขณะที่อุ่น สัปดาห์ละ 1 ครั้ง  
หลังดื่มให้ห่มผ้าหนาๆ เพื่อให้เหงื่อออก

สรรพคุณ :

ขับเหงื่อ ขับพิษ อุ่นกระเพาะอาหาร

3

## ถั่วเขียว ใบชา น้ำตาลทรายแดง

(หัวคูลมร้อน)

ใช้ถั่วเขียว 30 กรัม ทูบละเอียด ใบชา 9 กรัม  
น้ำ 500 มิลลิลิตร ต้ม 15 นาที วกทิ้งเอาแต่น้ำ  
เติมน้ำตาลทรายแดง 30 กรัม คนให้เข้ากัน  
กินวันละ 1 ชุด แล้วห่มผ้าหนาๆ ให้เหงื่อออก

สรรพคุณ :

ขับร้อน ขับพิษ ขับเหงื่อ เหมาะสำหรับใช้หวัด  
ที่เกิดจากลมร้อนแบบมีไข้ในระยะแรก

4

## หัวหอม ชงน้ำเดือด

(เด็กเล็กเป็นหวัดคัดจมูก)

ล้างหัวหอม หั่นให้เป็นชิ้นละเอียด  
ชงในน้ำต้มเดือด  
ในขณะที่ยังอุ่นพอประมาณ  
มีการระเหยของกลิ่นหัวหอม  
นำไปวางใกล้ๆ จมูกของเด็กเล็ก  
ให้สูดดมสักๆ

สรรพคุณ :

ช่วยขับพิษ กระจายความร้อน  
ขับเหงื่อ แก้ไข้หวัด แก้คัดจมูกในเด็กเล็ก  
ผลการรักษาได้ผลดีมาก

5

## ขิงสด

(ปวดศีรษะจากลมเย็น)

ขิงสด 50 กรัม ล้างสะอาด  
หั่นเป็นแผ่นบางๆ ต้มในภาชนะ  
หรือหม้อด้วยไฟขนาดแรง (น้ำ 1 ลิตร)  
แล้วนำไปผสมกับน้ำเย็น เพื่อใช้ใน  
การอาบให้อาบรดน้ำจากศีรษะลงมา

สรรพคุณ :

ขับความเย็น แก้ปวดศีรษะ ปวดถึงต้นคอ  
กล้ามเนื้อทั่วทรวงอก กล้ามจะมีอาการมากขึ้น

ASTVผู้จัดการ  
infoGraphics  
www.manager.co.th

ข้อมูลเพิ่มเติมที่ : มูลนิธิหมอชาวบ้าน  
www.doctor.or.th/article/detail/3749  
โดย : นพ.วิฑูรย์ (ภาสกิจ) วัฒนาวินบูล

