



โครงการ

เรื่อง สดชื่นด้วยสมุนไพร

จัดทำโดย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ครูที่ปรึกษา

นางสาวภรณ์นิภา ศรีเมือง



โรงเรียนบ้านขามป้อม

คำนำ

รายงานโครงการฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอผลการศึกษาและประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์จากโครงการวิทยาศาสตร์ เรื่อง " สดชื่นด้วยสมุนไพรไทย " ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คณะผู้จัดทำตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สมุนไพรไทยที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ในการดูแลสุขภาพมาตั้งแต่โบราณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมและมีสรรพคุณในการช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะและคัดจมูก

โครงการนี้ได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรและเครื่องเทศไทยถึง 10 ชนิด ได้แก่ กานพลู อบเชย โป๊ยกั๊ก โกลฐหัวบัว พืมหาเน การบูร เมนทอล กระจวาน ดอกจันทร์ และพริกไทยดำ พร้อมทั้งนำเสนอขั้นตอนการประดิษฐ์ยาต้มสมุนไพรตามหลักการที่ถูกต้อง จนได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพรไทย และเป็นแนวทางในการนำสมุนไพรมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพที่ดีของผู้ที่สนใจศึกษาต่อไป หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขออภัยไว้เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขในการทำโครงการครั้งต่อไป

คณะผู้จัดทำ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทที่ 1 บทนำ	3
1. ที่มาและความสำคัญ	3
2. วัตถุประสงค์	3
3. สมมติฐานของโครงการ	4
4. ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	5-10
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน	11-12
บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน	13-14
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	15-16
ภาคผนวก	17

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

คนไทยในอดีตได้รู้จักการนำพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมและมีฤทธิ์เย็นในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย หรืออาการคัดจมูกจากหวัด ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่นิยมใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณคือ ยาต้ม

คณะผู้จัดทำซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังเกตเห็นว่าคนในครอบครัวและคุณครูมักจะใช้ยาต้มเพื่อคลายอาการอ่อนเพลียหรือแก้ง่วงนอนอยู่เสมอ จึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้ทำยาต้ม และต้องการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศไทยที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น กานพลู อบเชย โป๊ยกั๊ก และพริกไทยดำ ซึ่งมีสรรพคุณทางยามากมาย มาสร้างสรรค์เป็นยาต้มด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ยาต้มที่มีกลิ่นหอมเป็นธรรมชาติ และมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง

โครงการ "ไพล์เฟรช ขามป้อม สดชื่นด้วยสมุนไพรไทย" นี้ จึงมีความสำคัญในการส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้และเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาไทยในการใช้สมุนไพร อีกทั้งยังเป็นการฝึกทักษะการทำงานวิจัยง่าย ๆ และการประยุกต์ใช้ความรู้ในห้องเรียนมาสร้างผลิตภัณฑ์ที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างปลอดภัยและประหยัด

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อศึกษาสรรพคุณและประโยชน์ของสมุนไพรและเครื่องเทศไทยที่นำมาใช้ทำยาต้ม (กานพลู อบเชย โป๊ยกั๊ก โกลูหัวบัว พิมเสน การบูร เมนทอล กระวาน ดอกจันทร์ และพริกไทยดำ)
2. เพื่อประดิษฐ์และสร้างสรรค์ยาต้มสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์และมีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะและคัดจมูก
3. เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำผลิตภัณฑ์ที่ได้ไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้

1.3 สมมติฐานของโครงการ

ยาต้มสมุนไพรที่ประดิษฐ์จากสมุนไพรและเครื่องเทศไทย 10 ชนิด จะมีกลิ่นที่หอมสดชื่นเป็นพิเศษ และสามารถช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. สารที่ใช้: เน้นการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศไทยเป็นหลัก ได้แก่ กานพลู, อบเชย, โป๊ยกั๊ก, โกลูหัวบัว, กระจวาน, ดอกจันทร์, พริกไทยดำ รวมถึงสารระเหยหลักคือ พิมเสน, การบูร, และเมนทอล
2. กลุ่มเป้าหมายในการทดสอบ: นักเรียนชั้นประถมศึกษา ครู และผู้ปกครองในโรงเรียน
3. ระยะเวลา: ดำเนินการศึกษาและประดิษฐ์ในช่วง (ระบุช่วงวันที่หรือเดือนที่ทำโครงการ)
4. สถานที่: ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ หรือพื้นที่กิจกรรมของโรงเรียน

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรไทยอย่างลึกซึ้ง
2. ได้ผลิตผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพรที่มีคุณภาพ ปลอดภัยจากสารเคมีที่ไม่จำเป็น และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว
3. นักเรียนได้ฝึกทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ การทำงานเป็นกลุ่ม และการแก้ไขปัญหา

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้

2.1.1 ความหมายของสมุนไพร

สมุนไพรเหล่านี้เมื่อผสมกันจะช่วยเสริมฤทธิ์กัน ทำให้เกิดกลิ่นที่หอมเย็นและมีประสิทธิภาพในการบำบัดอาการหวัดคัดจมูกได้ดี นอกจากนี้ยังพบว่ากลิ่นของสมุนไพรบางชนิด เช่น กานพลู หรือดอกจันทน์ ยังช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียดได้เล็กน้อยด้วย สำหรับนักเรียนอย่างพวกเรา การสารสกัดที่ช่วยให้สมองปลอดโปร่งก็เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ด้วยเช่นกัน

2.2 สรรพคุณสมุนไพรแต่ละชนิด

2.2.1 เมนทอล: ให้ความรู้สึกเย็นสดชื่นและช่วยลดอาการคัดจมูก สารประกอบอินทรีย์ที่ให้กลิ่นเย็นสดชื่น มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวหรือใสที่อุณหภูมิห้อง พบมากในพืชตระกูลมินต์ และใช้ประโยชน์หลากหลาย เช่น เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกาย (ยาสีฟัน แชมพู) และผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ (ยาตม ยาหม่อง)



2.2.2 การบูร: ช่วยกระตุ้นการหายใจ บรรเทาอาการมีนัง และแก้เคล็ดขัดยอก ผลึกสีขาวที่มีกลิ่นหอมเย็นฉุน ซึ่งสกัดได้จากเนื้อไม้ของต้นการบูร (Camphor Tree) ที่เป็นพืชตระกูลอบเชย นิยมใช้ในผลิตภัณฑ์ที่ให้ความสดชื่น เช่น ยาตม ยาหม่อง หรือใช้ไล่แมลงและแมลง นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาในการบรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้อาการหวัด หรือใช้เป็นส่วนผสมในอาหารและยาแผนโบราณ



2.2.3 พิมเสน: แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด ตาลาย และให้ความรู้สึกสดชื่น สารประกอบอินทรีย์ที่ได้จาก ต้นพิมเสนหรือต้นการบูร มีลักษณะเป็นเกล็ดสีขาวขุ่น กลิ่นหอมเย็น มีสรรพคุณทางยา เช่น แก้หัวัด วิงเวียน บรรเทาอาการปวดเมื่อย และใช้เป็นส่วนผสมในยาหอม ยาหม่อง และน้ำอบไทย



2.2.4 กานพลู: ช่วยกระตุ้นความสดชื่นและมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อ ช่วยบรรเทาอาการปวดฟันและลดการอักเสบจากสารยูจินอลในน้ำมันกานพลู. ช่วยย่อยอาหารและขับลม, ต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา, บำรุงสุขภาพช่องปากและผิวพรรณ, และช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน. นอกจากนี้ยังใช้เป็นเครื่องเทศเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมในอาหาร



2.2.5พริกไทยดำ: ช่วยขับลม ขับเสมหะ และทำให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น บำรุงสุขภาพและช่วยป้องกันโรค ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้ขับลม อีกทั้งยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ และช่วยในการเผาผลาญ ซึ่งอาจส่งผลดีต่อการควบคุมน้ำหนัก



2.2.6ดอกจันทน์เทศ: ช่วยขับลมและบำรุงผิวหนัง ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และบำรุงธาตุ นอกจากนี้ยังช่วย บรรเทาอาการปวดท้อง, คลื่นไส้, อาเจียน, และอาจมีสรรพคุณช่วยในการ ขับประจำเดือน



2.2.7กระวาน: ช่วยขับลมและยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย กระวานมีสรรพคุณเด่นในการขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และเป็นยาขับเสมหะ นอกจากนี้ยังมีประโยชน์อื่นๆ เช่น ช่วยเจริญอาหาร บำรุง ธาตุ บำรุงกำลัง และมีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรียบางชนิด นอกจากนี้ การใช้กระวานในด้านอื่นๆ เช่น ชากระวานอาจช่วยส่งเสริมสุขภาพช่องปาก และกระวานมีคุณสมบัติด้านการอักเสบ



2.2.8 โกงฐหัวบัว: ขับลมในลำไส้และบำรุงโลหิต โกงฐหัวบัวมีสรรพคุณหลักคือ ขับลม แก้มลม แก้วปวด ช่วยบรรเทาอาการจุกเสียด แน่นหน้าอก แน่นท้อง และอาการปวดศีรษะจากการคั่งของเลือด นอกจากนี้ยังใช้บำรุงโลหิต ช่วยฟอกเลือดและแก้อาการโลหิตจาง และ รักษาอาการอื่นๆ เช่น แก้วเสมหะ แก้วหวัด ปวดประจำเดือน และขับน้ำคาวปลา



2.2.9 โป๊ยกั๊ก มีสรรพคุณหลักในการ ขับลม ขับเสมหะ และแก้อาการไอ นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณอื่นๆ เช่น ช่วยย่อยอาหาร แก้วปวดท้อง คลายกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต และมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย นิยมนำไปใช้เป็นเครื่องเทศในอาหารและเครื่องดื่ม



2.2.10 อบเชย มีสรรพคุณหลากหลาย ทั้งช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการอักเสบ บำรุงระบบย่อยอาหาร และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด ทำให้ร่างกายสดชื่น และอาจมีผลดีต่อระบบประสาท



2.2.11 น้ำมันไพล น้ำมันไพลมีสรรพคุณหลักในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ฟกช้ำ และเคล็ดขัดยอก โดยการนำไปนวดเบาๆ บริเวณที่มีอาการ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอักเสบ ขับลมในลำไส้ ปรับสมดุลฮอร์โมนในผู้หญิง บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และมีฤทธิ์ต้านเชื้อราและแบคทีเรีย



บทที่ 3

วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการทดลอง

โครงการ "ยาตมสมุนไพรหอมชื่นใจ" นี้ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อประดิษฐ์ยาตมจากสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเครื่องเทศไทย โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานที่ชัดเจน แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนหลัก คือ การเตรียมวัสดุและอุปกรณ์ การลงมือประดิษฐ์ยาตม และการทดสอบผลิตภัณฑ์ ดังนี้

3.1 วัสดุและอุปกรณ์

ในการประดิษฐ์ยาตมสมุนไพร ได้มีการเตรียมวัสดุและอุปกรณ์ที่จำเป็นตามรายการดังนี้:

สมุนไพรหลัก (สารระเหย):

- เมนทอล (เกล็ด)
- การบูร (ผง)
- พิมเสน (เกล็ด)

สมุนไพรเครื่องเทศ (บดหยาบ):

- กานพลู, อบเชย, โป๊ยกั๊ก, โกรฐหัวบัว, กระจวาน, ดอกจันทร์, พริกไทยดำ (ตากแห้งและบดหยาบ)

อุปกรณ์:

- ภาชนะสำหรับผสมสารเคมี (ถ้วยแก้วหรือเซรามิก)
- ช้อนตวง หรือเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิทัลขนาดเล็ก
- ไม้คน หรือแท่งแก้ว
- หลอดยาตมพลาสติกเปล่า พร้อมฝาปิด
- ผ้าขาวบาง หรือสำลีสำหรับบรรจุ

3.2 การเตรียมและการประดิษฐ์ยาตมสมุนไพร

คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการประดิษฐ์ยาตมสมุนไพรตามขั้นตอนอย่างเป็นระเบียบและระมัดระวัง โดยเน้นการรักษาความสะอาดของอุปกรณ์ทุกชิ้น

ขั้นตอนที่ 1: การเตรียมสมุนไพรเครื่องเทศ

1. นำสมุนไพรเครื่องเทศทั้งหมด 7 ชนิด (กานพลู, อบเชย, โป๊ยกั๊ก, โกรฐหัวบัว, กระจวาน, ดอกจันทร์, พริกไทยดำ) มาตากแดดอ่อน ๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อลดความชื้นที่อาจทำให้ยาต้มขึ้น และเพิ่มความหอมของกลิ่นสมุนไพร
2. นำสมุนไพรที่ตากแล้วมาชั่งน้ำหนักและบดให้มีความหยาบเล็กน้อย เพื่อช่วยให้สมุนไพรสามารถดูดซับสารระเหยได้ดี และปล่อยกลิ่นหอมของเครื่องเทศออกมาได้เต็มที่

ขั้นตอนที่ 2: การละลายและผสมสารระเหยหลัก

1. ทำการทวงสารระเหยหลัก 3 ชนิด คือ เมนทอล, พิมเสน และการบูร ตามอัตราส่วนที่ได้ทำการศึกษาและปรับปรุงมาแล้ว (เช่น อัตราส่วน 3:1:1 เพื่อให้ได้กลิ่นที่หอมเย็นและไม่ฉุนจนเกินไปสำหรับนักเรียน)
2. นำสารระเหยทั้งสามชนิดใส่รวมกันในภาชนะผสม และใช้ไม้คนคนส่วนผสมเบา ๆ สารระเหยทั้งสามชนิดจะเกิดปฏิกิริยาละลายเข้าหากันเองอย่างรวดเร็ว (เป็นของเหลวใส)
3. คนจนกระทั่งไม่เหลือเกล็ดของสารระเหยใด ๆ ตกค้าง และได้ของเหลวที่มีความใสและมีกลิ่นหอมเย็นจัดจ้าน

ขั้นตอนที่ 3: การบรรจุยาต้มสมุนไพร

1. นำสมุนไพรเครื่องเทศที่บดหยาบแล้ว (จากขั้นตอนที่ 1) จำนวนเล็กน้อย ใส่ลงในผ้าขาวบาง หรือส่วนของสำลี/ไส้ของหลอดยาต้มเปล่า
2. ค่อย ๆ เทของเหลวสมุนไพรที่ละลายแล้ว (จากขั้นตอนที่ 2) ลงไปบนสมุนไพรเครื่องเทศในหลอดยาต้ม อย่างระมัดระวัง เพื่อให้สมุนไพรเครื่องเทศดูดซับของเหลวไว้จนชุ่ม
3. หากใช้ผ้าขาวบาง ให้ห่อสมุนไพรให้แน่น และนำไปบรรจุลงในหลอดยาต้ม
4. ปิดฝาหลอดยาต้มให้สนิททันทีเพื่อป้องกันกลิ่นระเหยออก และติดป้ายฉลากโครงการให้สวยงาม เป็นอันเสร็จสิ้นการประดิษฐ์ยาต้มสมุนไพร

3.3 การทดสอบและประเมินผลผลิตภัณฑ์

หลังจากได้ยาต้มสมุนไพรที่สมบูรณ์แล้ว คณะผู้จัดทำได้ดำเนินการในขั้นตอนการทดสอบและประเมินผล ซึ่งได้มีการนำเสนอผลลัพธ์ไปแล้วในบทที่

บทที่ 4

ผลการทดลองและอภิปรายผล

ผลการดำเนินงานของโครงการ ไพรเพรช ขามป้อม "ยาตมสมุนไพรไทย" นี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ผลการเตรียมและประดิษฐ์ผลิตภัณฑ์ยาตมสมุนไพร และผลการทดลองใช้และสำรวจความพึงพอใจ

4.1 ผลการประดิษฐ์และลักษณะของผลิตภัณฑ์

การดำเนินงานตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้ในบทที่ 3 ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ยาตมสมุนไพรจำนวน 25 ชนิดบรรจุในขวดแก้วขนาดเล็กชนิดพกพา โดยมีลักษณะและส่วนประกอบที่สำคัญ ดังนี้:

ส่วนผสม: ใช้สมุนไพรหลักและเครื่องเทศรวม 10 ชนิด ประกอบด้วย:

กลุ่มสมุนไพรให้กลิ่น: กานพลู, อบเชย, โป๊ยกั๊ก, กระจวาน, ดอกจันทร์, พริกไทยดำ

กลุ่มสารระเหย: พิมเสน, การบูร, เมนทอล

กลุ่มสมุนไพรบำรุง: โกงฐหัวบัว

ลักษณะทางกายภาพ: สารระเหยทั้งหมดถูกทำให้ละลายเข้ากันเป็นของเหลวสีใสหรือมีสีเหลืองอ่อน ๆ (ขึ้นอยู่กับปริมาณสมุนไพรที่ใช้แช่) เมื่อนำมาบรรจุในผ้าขาวบางหรือสำลีจะเห็นอนุภาคของสมุนไพรที่เป็นเครื่องเทศหยาบ ๆ แทรกอยู่

กลิ่นและรสสัมผัส: ยาตมมีกลิ่นหอมเย็นอย่างโดดเด่นจากเมนทอลและพิมเสน แต่มีความหอมลึกและอบอุ่น (Aromatic) ผสมอยู่จากสมุนไพรเครื่องเทศต่าง ๆ เช่น กานพลู อบเชย และโป๊ยกั๊ก ซึ่งเป็นกลิ่นที่แตกต่างจากยาตมทั่วไป ทำให้รู้สึกสดชื่นและผ่อนคลายในเวลาเดียวกัน

4.2 ผลการทดสอบและสำรวจความพึงพอใจ

คณะผู้จัดทำได้นำยาตมสมุนไพรที่ผลิตได้ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 รวมถึงคุณครูและผู้ปกครอง จำนวนรวม 30 คน เพื่อประเมินผลการใช้งานและคุณภาพของกลิ่น โดยเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านแบบสำรวจง่าย ๆ

1. **ด้านความหอมของกลิ่นสมุนไพร:** ผู้ทดลองใช้ส่วนใหญ่ 25 คน (คิดเป็นร้อยละ 83) ให้คะแนนในระดับ ดีมาก ทุกคนรู้สึกประทับใจในกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของยาตม เนื่องจากมีความหอมที่มาจากส่วนผสม

ของเครื่องเทศธรรมชาติ เช่น อบเชย โป๊ยกั๊ก และดอกจันทร์ ซึ่งให้กลิ่นที่หอมลึกและอบอุ่น ต่างจากยาต้มทั่วไป

2. ด้านความรู้สึกสดชื่นหลังดม: ผลการสำรวจแสดงให้เห็นว่าผู้ทดลองใช้เกือบทั้งหมดถึง **28 คน** (คิดเป็นร้อยละ 93) ให้คะแนนในระดับ **ดีมาก** พวกเขารายงานว่าเมื่อดมยาต้มสมุนไพรนี้แล้วรู้สึกสดชื่นขึ้นทันที อาการง่วงนอนหรืออ่อนเพลียลดลง ซึ่งยืนยันว่าสารระเหยหลักอย่างเมนทอล พิมเสน และการบูรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ด้านประสิทธิภาพในการช่วยโล่งจมูก: ผู้ทดลองใช้จำนวน **22 คน** ให้คะแนนว่ายาต้มมีประสิทธิภาพในการช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกและหายใจได้โล่งขึ้นในระดับ **ดีมาก** ซึ่งสมุนไพรอย่างกานพลู และพริกไทยดำที่ผสมเข้าไบนั้น ช่วยเสริมฤทธิ์ของสารระเหยได้เป็นอย่างดี

4. ความพึงพอใจโดยรวม: โดยภาพรวมแล้ว มีผู้แสดงความพึงพอใจในระดับ **ดีมาก** ถึง **27 คน** ผู้ทดลองใช้หลายคนให้ข้อเสนอแนะว่ายาต้มนี้สามารถพกพาได้สะดวก และเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่ดีต่อสุขภาพกว่า

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการดำเนินงาน

จากการดำเนินการโครงการเรื่อง "ยาตมสมุนไพรหอมชื่นใจ" โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 คณะผู้จัดทำสามารถสรุปผลการดำเนินงานได้ดังนี้:

1. **บรรลุวัตถุประสงค์:** โครงการบรรลุวัตถุประสงค์ทุกข้อ โดยสามารถศึกษาและรวบรวมข้อมูลสรรพคุณของสมุนไพรทั้ง 10 ชนิด (กานพลู อบเชย โป๊ยกั๊ก โกฐหัวบัว พิมเสน การบูร เมนทอล กระวาน ดอกจันทร์ และพริกไทยดำ) ได้อย่างครบถ้วน และสามารถนำมาประดิษฐ์เป็นยาตมสมุนไพรที่ใช้งานได้จริง
2. **ผลิตภัณฑ์มีคุณภาพ:** ยาตมสมุนไพรที่ประดิษฐ์ขึ้นมีกลิ่นหอมเย็นเป็นเอกลักษณ์ โดยมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ผสมผสานกับความเย็นสดชื่นจากเมนทอลและพิมเสน ทำให้มีประสิทธิภาพในการช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะและคัดจมูก
3. **ผลการสำรวจ:** จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้ทดลองใช้ พบว่าผู้ทดลองใช้ส่วนใหญ่แสดงความพึงพอใจในระดับ ดีมาก ทั้งในด้านความหอมเฉพาะตัวและความรู้สึกสดชื่นที่ได้รับหลังจากการใช้งาน ซึ่งยืนยันว่าผลิตภัณฑ์ที่สร้างขึ้นมีคุณภาพและเป็นที่ยอมรับ

5.2 อภิปรายผล

ผลการดำเนินงานสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่ายาตมสมุนไพรที่ทำเองจะมีกลิ่นหอมและสามารถใช้บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะได้ดี

- **กลิ่นหอมเฉพาะตัว:** กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของยาตมนี้เกิดจากการที่เรานำเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมและมีสรรพคุณทางยา เช่น **อบเชย** และ **โป๊ยกั๊ก** มาผสมกับสารระเหยหลัก (เมนทอล, การบูร, พิมเสน) ซึ่งช่วยให้ยาตมมีความหอมที่แตกต่างและไม่ฉุนจัดจนเกินไป
- **ประสิทธิภาพสูง:** การผสมผสานของสมุนไพรหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **โกฐหัวบัว** และ **พริกไทยดำ** ที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ยาตมไม่ได้ช่วยแค่ให้โล่งจมูกเท่านั้น แต่ยังช่วยให้รู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้นด้วย

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการทำโครงการนี้ คณะผู้จัดทำมีข้อเสนอแนะสำหรับการต่อยอดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในอนาคต ดังนี้:

1. **การปรับปรุงสูตร:** ควรทดลองปรับอัตราส่วนของสมุนไพรเครื่องเทศต่าง ๆ (เช่น กานพลู, กระวาน) เพื่อให้ได้กลิ่นที่หลากหลายมากขึ้น อาจทดลองทำสูตรยาต้มสมุนไพรสำหรับเด็กเล็กโดยเฉพาะ เพื่อลดความเย็นจากเมนทอล
2. **บรรจุภัณฑ์:** ควรออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้มีความสวยงาม น่ารัก และดึงดูดใจผู้ใช้ทุกวัย รวมถึงการเลือกใช้วัสดุบรรจุภัณฑ์ที่สามารถช่วยยืดอายุการเก็บรักษาของยาต้มได้นานขึ้น
3. **การศึกษาเพิ่มเติม:** ควรศึกษาเกี่ยวกับอายุการเก็บรักษาที่เหมาะสมของยาต้มสมุนไพรที่ทำเอง และหาวิธีการเก็บรักษาที่ถูกต้องเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นของยาต้มจางหายไปก่อนเวลาอันควร

ภาคผนวก







โครงการ

เรื่อง สดชื่นด้วยสมุนไพร

