# รายงานผลการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

## ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555

# เนียมหอม

## สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

**ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 14**

**สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 4 สาขานครสวรรค์**

# คำนำ

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 14 ได้ดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติงานและแผนงานอนุรักษ์และจัดการทรัพยากรธรรมชาติ ผลผลิตที่ 1 พื้นที่ป่าไม้ได้รับการบริหารจัดการ กิจกรรมหลักส่งเสริมและพัฒนาการป่าไม้ กิจกรรมพัฒนาการป่าไม้ กิจกรรมพัฒนาวนศาสตร์ชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 ได้ดำเนินการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เรื่อง เนียมหอม สมุนไพรเพื่อสุขภาพ เป็นการศึกษาการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรทั้งพืชอาหาร พืชประดับและตลอดจนการปลูก การเก็บรักษา การแปรรูปและการใช้ประโยชน์ เพื่อเป็นการศึกษาภูมิปัญญาด้านการอนุรักษ์ของป่าชุมชน

ในการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิถีทางในการดำเนินชีวิตของชาวบ้านและชุมชน ซึ่งได้นำเอาสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติและที่มีอยู่ในชุมชนมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและชุมชนทั้งทางด้านสมุนไพร ยารักษาโรค และอาหาร เป็นต้น จึงทำให้เกิดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้แก่ผู้ที่สนใจได้ศึกษาต่อไป

สิงหาคม 2555

# สารบัญ

หน้า


| | |
|---|---|
| เนียมหอม  สมุนไพรเพื่อสุขภาพ | 1 |
| ประวัติความเป็นมา | 1 |
| ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ | 3 |
| การขยายพันธุ์โดยการตัดกิ่งปักชำ | 5 |
| การเตรียมดินเพาะชำ | 9 |
| คุณประโยชน์และสรรพคุณทางยา | 10 |
| วิธีการทำน้ำสมุนไพรเพื่อรักษาโรค | 11 |
| สรรพคุณทางความหอม | 13 |
| เอกสารอ้างอิง | 15 |
| คณะผู้ทำการศึกษาและจัดทำรายงาน | 16 |

# ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

## เนียมหอม สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

**ชื่อสามัญ :** เนียมหอม

**ชื่อวิทยาศาสตร์ :** *Strobilanthes nivea* Bremek

**ชื่อวงศ์** : ACANTHACEAE

เนียมมีทั้งหมด 8 ชนิด

1. เนียมหอม (เนียมอ้ม , เนียมข้าวเม่า)
2. เนียมคำพอง (สันพร้าหอม)
3. เนียมหูเสือ (หูเสือ)
4. เนียมสร้อย (เล็บครุฑ)
5. เนียมกบ (โหระพาน้ำ)
6. เนียมพันชั่ง (ทองชั่งพัน)

สารออกฤทธิ์ที่พบ Chemiebase

เนียมที่กล่าวมานี้ผู้จัดทำเล็งเห็นคุณประโยชน์ของเนียมหอมมีคุณประโยชน์มาก

## ประวัติความเป็นมา

เนียมหอม นับเป็นไม้ที่คนส่วนใหญ่รู้จักแต่ชื่อ ไม่รู้จักหน้าตา จนคิดว่าเป็นไม้ใกล้สูญพันธุ์หรือไม้หายาก การลดน้อยถอยลงของเนียมหอมมีนัยสำคัญที่สอดคล้องกับเครื่องหอมไทย เพราะเนียมจะนิยมใช้ในเครื่องหอมเป็นหลัก เมื่อความนิยมลดถอยลงจึงดูเหมือนว่าใบเนียมก็พลอยหายไปด้วย น้ำอบน้ำปรุงที่มีวางจำหน่ายในปัจจุบันจึงมักได้จากเครื่องปรุงที่ไม่ครบถ้วน หรือใช้กลิ่นสังเคราะห์แทน

เนียมมีหลายชนิด เช่น เนียมหอม ที่นำมาทำเครื่องหอมไทย เนียมอ้ม เนียมหูเสือชนิดนี้ใบจะมีกลิ่นฉุน นิยมเอาใบรับประทานกับอาหารประเภทลาบก้อยเพื่อดับกลิ่น และเนียมสร้อยหรือเล็บครุฑ ซึ่งประเภทนี้นิยมปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไป ปัจจุบันนำยอดอ่อนมาทานเป็นผัก

เนียมจัดเป็นไม้ที่มีใบหอม แม้กลิ่นจะคล้ายใบเตย แต่ให้ความหอมที่เข้มกว่า และรู้สึกถึงความหอมเย็นปนหวานที่ล้ำลึก และมีกลิ่นหอมยาวนานเป็นอาทิตย์ และด้วยความหอมที่โดดเด่นและหอมนานเมื่อนำมาปรุงในเครื่องหอมไทย จึงทำให้เครื่องหอมไทยมีความโดดเด่น ไม่ว่าจะทำน้ำอบ น้ำปรุง แป้งร่ำ หรือเครื่องหอมอื่น ๆ แม้เครื่องหอมนั้นจะถูกปรุงด้วยความหอมจากพืชนานาพรรณ แต่ถ้าขาดเนียมจะรู้ได้เลยทันทีว่าเครื่องหอมนั้นยังไม่สมบูรณ์ และอาจกล่าวได้ว่าใบเนียมหอมนี่เองที่ทำให้เครื่องหอมไทยมีความหอมที่แตกต่างจากน้ำหอมอื่น ๆ

การใช้ประโยชน์ของใบเนียมถ้าไม่นำไปทำเครื่องหอมและเข้าเครื่องยา ก็มักจะเด็ดเอาใบไปวางไว้ตามหัวนอน ตู้เสื้อผ้า บางแห่งมีภูมิปัญญาการอบร่ำผ้าหอมจากเนียม ทำให้ผ้ามีกลิ่นหอม กลิ่นหอมของเนียมช่วยให้รู้สึกถึงความสบายใจ ความปลอดโปร่ง สำหรับการใช้ประโยชน์ในแง่ของการปรุงยาจะใช้ใบแห้งชงเป็นชาดื่มแก้หวัด แก้ไข้ แก้ไอ บรรเทาอาการหอบหืด

นอกจากนี้ ยังพบว่ามีการนำใบเนียมหอมมาใช้ปรุงแต่เครื่องดื่มและยาสูบมวนของคนสมัยก่อนด้วย โดยเวลาปรุงยาเส้น จะเอาเนียมนาบไฟหรือไม่นาบไฟก็ได้ แล้วอบยาเส้นในกระป๋องให้หอมกลมกล่อมขึ้น หรือบางทีก็อบไว้ในเต้าปูน กลิ่นเนียมจะไปลดกลิ่นของใบพลูช่วยให้กินพลูกลิ่นหอมกลมกล่อมขึ้น เวลาเคี้ยวหมากนั้นกลิ่นเนียมจะกรุ่นอยู่ในปากและใช้ดองเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเอาใบเนียมสัก 3–4 ใบ นาบไฟ หรือลนไฟ แล้วแช่ลงไปในเครื่องดื่มนั้น จะทำให้รสชาตินุ่มขึ้น

ใบเนียม จัดเป็นยาสมุนไพรประจำบ้านอีกชนิดหนึ่งที่น่าจะมีไว้เพราะประจำบ้านเพื่อจะมีกลิ่นหอมเหมือนกับใบเตย เมื่อขยี้ใบดูจะได้กลิ่นหอมเหมือนใบเตยเลย จึงนิยมนำมาสูดดมแก้วิงเวียนศีรษะ คนสมัยโบราณเมื่อเข้าป่าจะต้องพกใบเนียมในกระเป๋าเพื่อดูดดม และนำมาใช้ต้มให้สตรีหลังคลอดร่วมกับสมุนไพรเพื่ออาบหรืออบไอน้ำ และต้มผสมกับยาสมุนไพรอื่นๆ ดื่ม เพื่อให้ร่างกายหอมใบเนียมไม่ได้นำมาทำเครื่องหอม แต่มักนำมาทำลูกประคบ หรือเข้าตัวยาสำหรับอาบอบ ซึ่งจะช่วยเพิ่มความหอมและลดอาการฟกบวมกระจายเลือดลมได้ดี กลิ่นหอมของใบเนียมช่วยให้สดชื่น สบายเนื้อสบายตัว ใบเนียม ต่างก็เป็นหนึ่งในอีกพันธุ์ไม้หลายชนิดที่มีกลิ่นหอมและนำมาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง สำหรับใบเนียมเป็นพันธุ์ไม้ใกล้ตัวแต่เราไม่ค่อยสนใจกันมากนักในอนาคตอาจสูญพันธุ์ได้

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ :**

**ลำต้น** เป็นต้นไม้ที่มีขนาดเล็กถึงขนาดกลาง เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปีลำต้นมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมถึงค่อนข้างกลมและเป็นข้อปล้อง เป็นพืชชอบร่มหรือร่มรำไร ชื้นแต่ไม่แฉะ

**ใบ** มีลักษณะเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่กลับ มีขนสากทั่วใบ ปลายใบหยักขอดเป็นติ่งสั้นหรือเว้าแหว่งเป็นริ้ว รูปใบแตกต่างกันมากจากค่อนข้างแหลมจนถึงกลมกว้าง ใบหนาสดหักง่าย ยาวประมาณ 1.5 – 11.5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 1.5 – 9.5 เซนติเมตร ก้านใบยาว ประมาณ 0.75 – 7.5 เซนติเมตร ใบเนียมจะมีกลิ่นหอมคล้ายใบเตย

**ช่อดอก** ออกตามง่ามใบและปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกมีอย่างละ 5 กลีบ เกสรเพศผู้มีจำนวนมากและล้อมรอบรังไข่

**ผล** ผลกลมหรือลักษณะเหมือนรูปไข่กลับ ผิวของผลมีขนทั่วไป เมื่อแก่สีเหลือง ออกดอกและติดผลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม – กันยายน

**ดอก** ออกเป็นช่อยาว 14 – 39 ซม. กลีบ มีสีม่วงอ่อนหรือสีขาว

**ประโยชน์ :** ต้นกับใบเป็นสมุนไพรรักษาโรค

ลักษณะของต้นเนียมหอม

**ใบ** รูปใบแตกต่างกันมากจากค่อนข้างแหลมจนถึงกลมกว้างใบหนาสดหักง่ายยาว 1.5–11.5 ซม กว้าง 1.5–9.5 ซม. ก้านใบยาว 0.75–7.5 ซม. มีกลิ่นหอมมาก

ลักษณะหน้าใบมีสีเขียวเข้ม

ลักษณะใต้ใบจะมีขนสั้นๆ ผิวสัมผัสคายมือ

**การขยายพันธุ์เนียมหอมโดยการตัดกิ่งปักชำ**

โดยการปักชำเนียมหอม เนียมหอมที่จะนำมาปักชำกิ่งต้องเป็นกิ่งคอนข้างแก่อายุประมาณ ๘ เดือน

ต้นเนียมหอมที่เราจะนำมาขยายพันธุ์

เลือกกิ่งพันธุ์อายุประมาณ 8 เดือน ที่จะนำมาปักชำ

ตัดกิ่งตรงใต้ข้อให้มีความยาวประมาณ 3–5 นิ้ว

กิ่งเนียมหอมที่ถูกตัด และนำมาเรียงกันเพื่อรอการปักชำ

## อุปกรณ์ในการปักชำ

1. ปูนแดง 1–2 ช้อนชา
2. น้ำเปล่า 1 แก้ว
3. ถ้วย 1 ใบ

วิธีทำ

ตักปูนแดงใส่ถ้วย 1 ช้อนชา

เทน้ำลงไปพอประมาณคนให้ละลาย

นำกิ่งเนียมที่ตัดแล้วมาจุ่มลงไปในน้ำปูนที่ละลายเพื่อเร่งให้เนียมออกรากและไม่ให้เป็นเชื้อรา

กิ่งที่จุ่มปูนแดงแล้ว

พักทิ้งไว้  5 นาที เพื่อรอให้ปูนแดงแห้ง

**การเตรียมดินเพาะชำ**

นำดินกับใบฉำฉาแห้งและปุ๋ยคอกผสมให้เข้ากัน

ผสมดินเข้ากันแล้วตักใส่กระถาง

นำกิ่งเนียมที่จุ่มปูนแล้วมาจิ้มปักชำลงในกระถาง ๆ ละประมาณ 2 กิ่ง เสร็จแล้วจึงรดน้ำ

ประมาณ 2 สัปดาห์ กิ่งที่ชำจะออกราก

## *คุณประโยชน์และสรรพคุณทางยา*

**ประโยชน์ของเนียมมีดังนี้**

**สรรพคุณทางยาสมุนไพร**

**ใบสด** ใช้รักษาโรค แก้หวัด แก้ไข้ แก้ไอ บรรเทาอาการหอบหืด และขับลมในลำไส้

**ใบแห้ง** ปรุงเป็นยานัตถุ์

**ส่วนราก** ชาวจีนนั้นใช้ปรุงเป็นยารักษาแก้โรคมาเลเรีย ยาพอกฝี หรือสิว

**สรรพคุณทางความหอม**

ใบนำมาผสมกับปูนกินหมากจะมีกลิ่นหอมสดชื่นเหมือนกลิ่นใบเตย และมีรสชาติดี และใช้เนียมนาบไฟเหน็บไว้ใน มวยผม เพื่อให้กลิ่นกรุ่นของเนียมบูชาหัว หรือใช้กลิ่นใบเนียมอบ เป็นนวดโบราณ ใช้ทาริมฝีปาก หรือเด็ดใบแช่ตู้เย็น หรือ วางไว้หัวเตียงก็ให้กลิ่นหอมอบอวลได้นานวัน

**<u>วิธีการทำน้ำสมุนไพรเพื่อรักษาโรค</u>**

รักษาอาการแก้หวัด แก้ไข้ แก้ไอ บรรเทาอาการหอบหืด และขับลมในลำไส้

นำใบเนียมหอมสัก 2–3 ใบ มาล้างทำความสะอาด

แล้วหั่นซอยให้ละเอียด

นำมาใส่ผ้าขาวบาง

ใส่น้ำสะอาดลงไปแล้วกรองบิดผ้าขาวบางให้น้ำออก

นำผ้าขาวบางกรองตะกอนอีกที

เสร็จแล้วจะได้น้ำเนียมหอมที่สะอาดมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน
ดื่มแก้หวัด แก้ไข้ แก้ไอ บรรเทาอาการหอบหืด และขับลมในลำไส้

**สรรพคุณทางความหอม**

เนียมหอมผสมกับปูนกินหมากเพิ่มความหอมและมีรสชาติดี

วิธีทำ

นำใบเนียมหอมสัก 2-3 ใบ มาล้างทำความสะอาด

แล้วหั่นซอยให้ละเอียด

นำมาผสมกับปูนแดงใส่น้ำเล็กน้อย

คนให้เนื้อเนียมหอมเค้ากันกับปูนแดง

นำมาทานกับหมากจะมีรสชาติดีและมีกลิ่นหอมสดชื่น

## เอกสารอ้างอิง


www.maipradabonline.com สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2555

www.nanagarden.com สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2555

www.rakbankerd.com สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2555

www.thaifeed.net สืบค้นเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2555

ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร. 2554. บันทึกของแผ่นดิน ๓. พืชหอม เป็นยา. กรุงเทพมหานคร : ปรมัตถ์การพิมพ์.


## บุคคลอ้างอิง


นายดอม เพ็ชรรัตน์ บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 5 ต.โคกเดื่อ อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์

นางคราม เพ็ชรรัตน์ บ้านเลขที่ 56 หมู่ที่ 5 ต.โคกเดื่อ อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์

คณะผู้จัดทำการศึกษาและจัดทำรายงานศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น
เรื่อง เนียมหอม สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

โดย


| | |
|---|---|
| นายเดชา ชมดี | นักวิชาการป่าไม้ชำนาญการ |
| นางลักขณา พวงมาลัย | นักวิชาการเผยแพร่ |
| นายอำนาจ บุญงามขำ | เจ้าพนักงานการเกษตร |
| นางนัยนา ปั้นนาค | เจ้าหน้าที่เครื่องคอมพิวเตอร์ |
| นายดาบชัย ดีศรี | เจ้าหน้าที่การเกษตร |
| นางภัคจิรา ดีศรี | เจ้าหน้าที่การเกษตร |
| นายมงคล กองแก้ว | คนงานเพาะชำ |
| นายสัญญา กรีสง่า | คนงานเพาะชำ |