

ยอดสด ยากันเล็บถอดใช้ใบ ยอดสดตำให้ละเอียด เติมน้ำตาลทรายแดง 1/2 ช้อนชา พอกตรงเล็บ แก้วมูกอักเสบ บวมแดง ใช้ยอดสดตำกับน้ำตาลแดงพอก

ใบแห้ง แก้วแผลอักเสบ ฝีหนอง แผลเน่าเปื่อย ใช้ใบแห้งต้มกับน้ำดื่ม รักษาแผลเรื้อรัง ใช้ใบแห้งบดเป็นผงผสมพิมเสนใส่แผล

ต้นสด ตำคั้นเอาน้ำดื่ม เอากากพอกแผลแก้วมูกอักเสบ

รากสด ต้มกับเนื้อไก่บวม

เมล็ดแห้ง แก้วประจำเดือนไม่มา ขับประจำเดือน

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

เทียนกิ่ง

สรรพคุณ ฆ่าเชื้อโรค ใช้ทำยากันเล็บถอด รักษาแผลมีหนอง แสบปวดร้อน ฝี แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลฟกช้ำ ผิวหนังอักเสบ แก้วปวดท้อง ท้องร่วง ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน

วิธีใช้

ใบเทียน - กิ่งสด ตำให้ละเอียด เอาข้าวสุกปั้นเป็นก้อนขนาดเท่าแม่่มือ เผาไฟให้บางส่วนดำเป็นถ่านตำรวม ใส่เกลือเล็กน้อย พอกที่เล็บซึ่งถูกของหนักๆ ทับ หรือตรงมูกเล็บเป็นหนองหนองก็จะหาย เล็บไม่ถอด

การขยายพันธุ์ โดยการปักชำ

แก้ว

สรรพคุณ ยาชาระงับปวด แก้วผื่นคัน

วิธีใช้

ก้านและใบ ใช้เป็นยาชาระงับปวด แก้วผื่นคันที่เกิดจากขึ้น แก้วแผลเจ็บปวดเกิดจากการกระทบกระแทก ต้มอมบัวนปาก แก้วปวดฟัน ใช้ก้านและใบสดต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้วรับประทานขับพยาธิตัวดี แก้วบิด แก้วท้องเสีย หรือใช้ดองเหล้าดื่ม ใช้เป็นยาขับประจำเดือน

ราก แก้วผื่นคัน แผลงัดต่อย ใช้รากแห้งต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้วรับประทานวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า-เย็น

ใบ ขับพยาธิตัวดี แก้วบิด แก้วท้องเสีย

ราก, ใบ เป็นยาขับประจำเดือน

ดอก, ใบ ช่วยย่อย แก้วไขข้ออักเสบ แก้วไอ เวียนศีรษะ

ผลสุก รับประทานเป็นอาหารได้

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด ตอนกิ่ง

กุหลาบมอญ

สรรพคุณ บรรเทาอาการอ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ ขับน้ำดี

วิธีใช้

น้ำกุหลาบ เป็นส่วนผสมของน้ำดอกไม้เทศ ใช้บรรเทาอาการอ่อนเพลีย

กลีบดอก บำรุงหัวใจ ขับน้ำดี

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง ปักชำ

จันทร์กระพ้อ

สรรพคุณ แก้ลม บำรุงหัวใจ

วิธีใช้

ดอก เข้ายาหอมแก้ลม บำรุงหัวใจ

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

จำปา

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท บำรุงโลหิต

วิธีใช้

ดอกแห้ง ใช้ดอกแห้งปรุงยาหอม บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท บำรุงโลหิต แก้คลื่นไส้ แก้ไข้
ขับปัสสาวะ จัดอยู่ในพิภักตเภสร์ทั้งเจ็ด รักษาโรคเรื้อนและหิด

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง

จำปี

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท บำรุงโลหิต แก้ปวด แก้ไข้

วิธีใช้

ดอก ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงประสาท บำรุงโลหิต

กลีบดอกสด มีน้ำมันหอมระเหย ใช้ทาแก้ปวดศีรษะ

ดอกและผล บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียน แก้ไข้ ขับปัสสาวะ

เปลือกต้น แก้ไข้

แก่น บำรุงประจำเดือน

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง

จำปีแขก

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ

วิธีใช้

ดอก ใช้ปรุงเป็นยาบำรุงหัวใจ

ราก แก้โรคกะบังลมเคลื่อน

เปลือกราก ใช้เป็นยาเบื่อปลา

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง

บุจนาค

สรรพคุณ บำรุงธาตุและขับลม บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ

วิธีใช้

ดอกสด มีน้ำมันหอมระเหย

ดอกแห้ง จัดอยู่ในพิกัดเกสรทั้งห้า ใช้เป็นยาฝาดสมาน บำรุงธาตุและขับลม บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง

พิกุล

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้เจ็บคอ แก้ปวดเมื่อย

วิธีใช้

ดอก ดอกมีกลิ่นหอม จัดอยู่ในพิกัดเกสรทั้งห้า เข้ายาหอม บำรุงหัวใจ แก้เจ็บคอ น้ำมันหอมระเหยจากดอก ใช้ทาแก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

เปลือกต้น ต้มอมกลั้วคอ แก้โรคเหงือกอักเสบ

เนื้อไม้ เนื้อไม้ที่ราลง มีน้ำตาลเข้มข้นสีขาว มีกลิ่นหอม เรียกว่า ขอนดอก ใช้บำรุงตับ ปอด หัวใจ และบำรุงครรภ์

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง เพาะเมล็ด

พิมเสนตัน

สรรพคุณ ลดไข้

วิธีใช้

ใบและต้น ใช้ใบปรุงเป็นยาลดไข้

การขยายพันธุ์ ปักชำกิ่ง

ลำดวน

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต

วิธีใช้

ดอกแห้ง จัดอยู่ในพิกัดเกสรทั้งเก้า เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต แก้ลม
การขยายพันธุ์ ปักชำกิ่ง เพาะเมล็ด

สายหยุด

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ รักษาอาการติดยาเสพติด

วิธีใช้

ดอกสด มีน้ำมันหอมระเหย ทำให้มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เข้ายาหอมบำรุงหัวใจ
ต้นและราก ใช้เข้ยาอบ รักษาอาการติดยาเสพติด
การขยายพันธุ์ ปักชำกิ่ง เพาะเมล็ด

มะหาด

สรรพคุณ ถ่ายพยาธิ

วิธีใช้

เนื้อไม้ นำมาเคี้ยวกับน้ำ กรองเนื้อไม้ออก ปีบน้ำออกให้แห้ง จะได้ผงสีน้ำตาลจับกันเป็นก้อน
ย่างไฟให้เหลือง ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิเส้นด้าย พยาธิไส้เดือน และพยาธิตัวตืด
การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

กฤษณา

สรรพคุณ บำรุงกำลัง แก้ลม อาเจียน ท้องร่วง แก้ไข้

วิธีใช้

แก่น แก่นไม้กฤษณาที่มีสีดำและมีกลิ่นหอม ใช้ผสมยาหอม แก้อ่อนเพลียบำรุงกำลัง แก้ลม
วิงเวียนศีรษะ คุมธาตุ บำรุงโลหิตและหัวใจ อาเจียน ท้องร่วง แก้ไข้ต่างๆ บำบัดโรคปวดบวมตามข้อ
การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

กันเกรา

สรรพคุณ แก้ไข้จับสั่น แก้หืดและรักษาโรคผิวหนังพุพอง

วิธีใช้

ใบ ใช้บำรุงธาตุ แก้ไข้จับสั่น แก้หืดและรักษาโรคผิวหนังพุพอง
การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

จันทน์เทศ

สรรพคุณ บำรุงกำลัง ขับลม แก้ปวดมดลูก แก้กท้องร่วง

วิธีใช้

ลูกจันทน์ ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ขับลม แก้ปวดมดลูก แก้กท้องร่วง ธาตุพิการ

ดอกจันทน์ ใช้บำรุงโลหิต

แก่น ใช้ลดไข้ บำรุงตับและปอด

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

สารภี

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ ชูกำลัง

วิธีใช้ ดอกแห้ง ตำรายาไทยใช้ดอกแห้งปรุงยาหอม บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ชูกำลัง อยู่ในพิกัดเภสกร
ทั้งห้า

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด ปักชำ

กรรณิการ

สรรพคุณ เจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้ไข้และลมวิงเวียน บำรุงธาตุ

วิธีใช้

ใบ ใช้ใบเป็นยาขมเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี

ต้น แก้ปวดศีรษะ

ดอก แก้ไข้และลมวิงเวียน

ราก บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้กท้องผูก

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด ปักชำ

เข็มแดง

สรรพคุณ รักษาโรคบิด

วิธีใช้ ราก, ดอก แก้กบิด

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด ปักชำ

ลำโพงกาสลัก

สรรพคุณ แก้กกลากเกลื้อน ผื่นคัน แก้ปวดบวมอักเสบ แก้อาการปวดท้องเกร็ง ขยายหลอดลม แก้ก
หอบหืด

วิธีใช้

เมล็ด ใช้หุงทำน้ำมันใส่แผล แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน

ใบ ใช้ใบสดตำพอกฝี แก้ปวดบวมอักเสบ

ใบและยอด ใช้แก้อาการปวดท้องเกร็ง และขยายหลอดลม ใช้แก้หอบหืดได้

ดอก ใช้สูบแก้อาการหอบหืด

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง

โกฐจุฬาลำพา

สรรพคุณ แก้ไข้

วิธีใช้ ใบและช่อดอกแห้ง ใช้แก้ไข้ที่มีผื่น เช่น หัด สุกใส แก้ไอ

การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง

เพกา

สรรพคุณ แก้ไอ ขับเสมหะ ยาระบาย บำรุงธาตุ แก้ท้องร่วง

วิธีใช้

เมล็ด ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ ยาระบาย

ราก เป็นยาบำรุงธาตุ แก้ท้องร่วง

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

หูกวาง

สรรพคุณ แก้ท้องเสีย บิด ใช้รักษาโรคเรื้อน

วิธีใช้

เปลือก ใช้เปลือกต้น ซึ่งมีรสฝาด เป็นยาฝาดสมาน แก้ท้องเสีย บิด

ผล เป็นยาถ่าย

ใบ ขับเหงื่อ

น้ำมันที่บีบได้จากเมล็ด ใช้รักษาโรคเรื้อน

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

พุดตาน

สรรพคุณ ยารักษาแผลไหม้ ยาถอนพิษ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลมีหนอง ยาแก้งูสวัด

วิธีใช้

ใบแห้ง รักษาแผลไหม้ บดให้ละเอียด เติมน้ำขมิ้นผสมให้เข้ากัน เพื่อให้ยาจับกันเป็นแผ่น นำไปพอกปิดบริเวณที่บวมเป็นแผลไหม้

ดอกแห้งผสมใบสด ต้มน้ำรับประทาน หรืออบเป็นผงผสม หรือใช้สดตำพอก
 ยอด ถอนพิษ รักษาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ แผลมีหนอง
 ใบสด ตำให้ละเอียดแล้วผสมกับน้ำมันพืช หรือน้ำข้าวข้าวใช้ทาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้
 แผลมีหนอง ยาแก้งูสวัด

ราก ใช้เป็นยาทาภายนอก ตำพอกหรืออบเป็นผงผสมพอก

การขยายพันธุ์ ปักชำ

สมุนไพรประเภทผักพื้นบ้าน

ผลจากการศึกษาข้อมูลองค์ความรู้ทางด้านสมุนไพร ทีมวิจัยพบว่าพืชผักที่มีอยู่ในครัวเรือน
 ของคนในชุมชน เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคเป็นจำนวนมากโดยทีมวิจัยได้มีการ
 ศึกษารวบรวมข้อมูลไว้ได้ดังต่อไปนี้

เตยหอม

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ ละลายไขมัน แก้โรคเบาหวาน

วิธีใช้

ต้นและราก ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ยาแก้เบาหวาน

ใบ ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ

การขยายพันธุ์ โดยการใช้หน่อปลูกลงในดินที่ชุ่มน้ำจะสามารถเจริญเติบโตได้ดี ถ้าเป็นที่ดินแห้ง
 ต้องมีการรดน้ำบ่อย ๆ

หญ้านาง

สรรพคุณ แก้ไข้ทุกชนิด

วิธีใช้

ราก แก้ไข้ ขับพิษต่าง ๆ

ใบ แก้ไข้ ขับพิษ แก้คันศีรษะ ขยายหลอดเลือด

การขยายพันธุ์ โดยใช้ต้นตอ ปลูกลงในสภาพดินทุกชนิด ถูกแดดปานกลาง

เล็บครุฑ

สรรพคุณ สมานแผล แก้ไข้ แก้ปวดบวมอักเสบ

วิธีใช้

ใบ รสหอมร้อน ตำแล้วพอกแก้ปวดบวมอักเสบ
 ทั้งต้น รสฝาดหอม สมานแผล แก้ไข้
 ราก รสหอมร้อน ต้มดื่มขับปัสสาวะ แก้ปวดข้อ
 การขยายพันธุ์ โดยการปักชำ

พริกไทย

สรรพคุณ ขับลม แก้จุกเสียดแน่น ลดไขมัน
 วิธีใช้

ใบ แก้มจุกเสียด แน่น ท้องอืดเฟ้อ
 เมล็ด บดเป็นผงชงน้ำกินให้หมด 1 ครั้ง ช่วยขับลม ขับเสมหะขับเหงื่อ แก้ท้องอืด
 การขยายพันธุ์ สามารถจะปลูกได้ 2 วิธี คือ การเพาะเมล็ด และ การปักชำ

ไพล

สรรพคุณ ขับลม ขับเลือดเสีย แก้ท้องอืด ปวดเมื่อย
 วิธีการใช้

เหง้า รับประทานเป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอดช่วยขับ
 ประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน
 หัว ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้ระดูขาว
 ดอก ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย
 ใบ แก้ไข้ ปวดเมื่อย แก้ก้อนเนื้อครันตัว แก้เมื่อย
 การขยายพันธุ์ ใช้เหง้าในการขยายพันธุ์

ฟ้าทะลายโจร

สรรพคุณ แก้ไข้ แก้ไอ เจ็บคอ รักษาโรคผิวหนัง
 วิธีใช้

ทั้งต้น ตากแห้งต้มน้ำรับประทานแก้ไข้
 ใบสด รับประทานลดไข้ แก้เจ็บคอ แก้ไอ ใช้พอกรักษาอาการคัน
 ใบแห้ง ต้มน้ำรับประทานแก้ไข้
 การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

มะแว้งต้น

สรรพคุณ แก้ไอ โรคเบาหวาน แก้โลหิตออกทางทวารหนัก ทวารเบา

วิธีการใช้

ทั้งต้น แก้วโลหิตออกทางทวารหนัก ทวารเบา

ราก แก้วเสมหะ แก้วไอ แก้วไข้ แก้วโลหิตออกทางทวารหนัก ทวารเบา

ใบ บำรุงธาตุ แก้ววัณโรค แก้วไอ

ผล บำรุงน้ำดี รักษาโรคเบาหวาน แก้วไอ แก้วเสมหะ แก้วน้ำลายเหนียว ขับปัสสาวะ โรคทางไต กระเพาะปัสสาวะ แก้วโลหิตออกทางทวารหนัก ทวารเบา

การขยายพันธุ์ ใช้เพาะเมล็ด

มะแว้งทั้ง 2 ชม - เครือ

สรรพคุณ แก้วไอ แก้วเบาหวาน แก้วขัดเบา

วิธีใช้

ลูก แก้วไอ นำมาเคี้ยวกลืนเฉพาะน้ำ จนหมดรสขม แล้วคายกากทิ้ง

ทั้งต้น แก้วเบาหวาน เอาต้นมะแว้งเครือทั้ง 5 และต้นเหียงอกปลาหมอบ ทั้ง 5 อย่างละ 3 กำมือ ต้มกินแก้วเบาหวาน กินครั้งละ 1 ถ้วยแกง เข้า-เย็น

แก้วขัดเบา เอาต้นมะแว้งเครือ ทั้ง 5 ต้มกับน้ำ เคี้ยวให้เดือด รับประทาน

เถา แก้วไอเจ็บอก

การขยายพันธุ์ ด้วยการชำเมล็ด

ผักเสี้ยนผี

สรรพคุณ แก้วปวดเมื่อย ผื่นหนอง ขับพยาธิ

วิธีใช้

ต้น ใช้ปรุงเป็นยาแก้ฝีในปอด แก้วขับหนองในร่างกาย หรือให้หนองแห้ง แก้วฝีในลำไส้ ในตัวขับพยาธิในลำไส้ได้ โรคข้ออักเสบ

ใบสด ตำพอกแก้โรคผิวหนัง แก้วปวดหัว ตำผสมเกลือทาแก้ปวดหลัง

เมล็ด นำมาต้มหรือขงเป็นชาดื่มช่วยขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ฆ่าพยาธิได้เดือน

การขยายพันธุ์ ด้วยการเพาะเมล็ด

บัวบก

สรรพคุณและวิธีใช้

ใบ ทำยาทาแก้แผลโรคเรื้อน

ทั้งต้นสด เป็นย่ำบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือมีการ ออกจากการกระแทก แก้กษุณุกัด ปวดศีรษะข้างเดียว ขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ ลดความดัน แก้ช้ำใน

เมล็ด แก้บิด แก้ไข้ ปวดศีรษะ

การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด ต้นอ่อนที่มีรากงอก

ตำลึง

สรรพคุณ แก้ไข้ตัวร้อน ตาแดง ตาเจ็บ แก้ก้น

วิธีใช้

ใบ ใช้ในการแก้ไข้ตัวร้อน ตาแดง ตาเจ็บ นำมาบดแล้วพอกผิวหนังลดอาการคัน

เถา นำมาต้มน้ำ แล้วหยอดตาแก้ตาแดง ตาฟาง

ดอก นำมาบดแล้วพอกผิวหนังช่วยทำให้หายจากอาการคันได้

ราก ใช้แก้อาการอาเจียน ตาฝ้า

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

กระเพราแดง

สรรพคุณ แก้ลม ขับลม จุกเสียดในท้อง

วิธีการใช้

ใบกระเพรา มาตำละลายกับน้ำผึ้ง หยอดให้เด็กแรกเกิดกินเรียกว่าถ่ายขี้เถ้า หรือตำแล้วบีบเอาน้ำผสมกับมหาหิงค์ ทารอบสะดือ แก้ปวดท้องของเด็ก

รากแห้ง ชงกับน้ำร้อนดื่มแก้ธาตุพิการ

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

ว่านหางจระเข้

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาผิว

วิธีใช้ วุ้นในกาบ ปอกเปลือกล้างด้วยน้ำสะอาด ฝานบางๆ รักษาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ทำให้แผลเป็นจางลง ทาผิวรักษาสิวฝ้า

การขยายพันธุ์ การแยกหน่อ

มะกรูด

สรรพคุณ ยาฟอกเลือดในสตรี ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด แก้โรคลักปิดลักเปิด บำรุงประจำเดือน

ผล ใช้ผลสด นำมาประกอบอาหาร หรือนำมาดองใช้เป็นยาฟอกเลือดในสตรี ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้มจุกเสียด แก่โรคลักปิดลักเปิด และใช้บำรุงประจำเดือน หรือนำผลสดมาผิงไฟให้เกรียมแล้ว ละลายให้เข้ากับน้ำผึ้ง ใช้ทาฝีให้เด็กที่เกิดใหม่

น้ำ ขับเสมหะ

ผิว แก้มวิงเวียน

การขยายพันธุ์ สามารถทำได้โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่งหรือทาบกิ่ง

มะนาว

สรรพคุณ ยาแก้ไอ ละลายเสมหะ แก้กระหาย แก่ร้อนใน บำรุงธาตุ
วิธีใช้

ใบ ใช้ใบสด นำมาต้มน้ำกินใช้ เป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ แก้ท้องอืด ท้องเสีย ช่วยขับลม และทำให้เจริญอาหาร

ผล ใช้ผลสด นำมาคั้นเอาน้ำกิน หรือกินสด เป็นยาแก้กระหาย แก่ร้อนใน บำรุงธาตุเจริญอาหาร แก่เลือดออกตามไรฟัน และถ่ายพยาธิ หรือใช้ผลดองเกลือ จนเป็นสีน้ำตาล ใช้เป็นยาขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

เปลือกผล ใช้เปลือกผลแห้ง ต้มน้ำกินเป็นยาแก้จุกเสียดแน่นท้อง แก้ปวดท้อง ขับเสมหะ บำรุงกระเพาะอาหาร ขับลม

ราก ใช้รากสด นำมาต้มน้ำกิน เป็นยาแก้ฟกช้ำจากการถูกกระแทก หรือจากการหกล้ม แก้ปวด แก้พิษสุนัขบ้า

การขยายพันธุ์ โดยการตอนกิ่ง หรือเสียบยอด

กระเพราขาว

สรรพคุณ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

วิธีใช้

ใบ ใบสดบดผสมน้ำดื่ม หรือใบแห้งชงกับน้ำร้อน
กิ่ง บดผสมน้ำดื่ม

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

แมงลัก

สรรพคุณ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยระบาย

วิธีใช้

ใบ ใบสดบดผสมน้ำดื่ม หรือใบแห้งชงกับน้ำร้อน

เมล็ด ผสมน้ำดื่ม

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ขมิ้นชัน

สรรพคุณ แก้ท้องอืด ท้องร่วง

วิธีใช้

เหง้า เหง้าสดคั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือตากแห้งบดเป็นผงรับประทาน

การขยายพันธุ์ โดยใช้เหง้า

ผักหวาน

สรรพคุณ แก้โลหิตจาง

วิธีใช้

ยอดและใบ ลวกจิ้มน้ำพริก แกงเลียงหรือต้มจืดรับประทาน

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด , ปักชำ , หรือตอนกิ่ง

ข่า

สรรพคุณ ขับลม รักษาผิวหนัง

วิธีการใช้

เหง้าแก่ เหง้าแก่ เหง้าอ่อน และดอกข่า รสเผ็ดและรสร้อน แก้ฟกบวม แก้พิษไข้ ขับลม
ในลำไส้ รักษาโรคกลากเกลื้อน ใช้ปรุงอาหารเป็นเครื่องปรุงหรือรับประทานเป็นผักสด
การขยายพันธุ์ โดยใช้หัว

ขิง

สรรพคุณ ขับลม แก้จุกเสียดแน่น ลดไข้หวัด

วิธีการใช้

ต้น ต้มรับประทานแก้ลมวิงเวียน ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร

ราก ต้มรับประทาน แก้ลมแน่นในอก

แง่งขิง นำมาปั่นละเอียด แล้วต้มรับประทาน แก้ลมวิงเวียน ท้องเฟ้อ คั้นเอาแต่น้ำ ผสม
น้ำอุ่นหรือต้มแล้วดื่ม ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด คั้นจุ่มก น้ำมูกไหล

ใบขิง นำมาต้มรับประทาน จะช่วยรักษาโรคเลือดกำเดาออกได้

ดอกขิง ต้มรับประทานแก้โรคนิ่วและโรคตาเปลือกแฉะ

การขยายพันธุ์ โดยใช้เหง้า

มะขามแขก

สรรพคุณ เป็นยาระบาย

วิธีใช้ ใบและฝักอ่อน นำใบตากแห้ง หรือฝักแห้ง ชงน้ำร้อน ดื่มก่อนนอน

การขยายพันธุ์ โดยใช้เมล็ด

ตะไคร้

สรรพคุณ ช่วยให้เจริญอาหาร ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด

วิธีใช้ ลำต้น ทั้งสดและแห้ง ทบพอแหลก ต้มน้ำพอเดือดหรือชงน้ำ ดื่ม

การขยายพันธุ์ โดยใช้หน่อ

สะเดาบ้าน

สรรพคุณ ยาแก้ไข้ ท้องเสีย ยาระบาย

วิธีใช้

ก้าน ใบและราก ใช้เป็นยาแก้ไข้ทุกชนิด

เปลือกต้น แก้ท้องเสีย

ดอกและใบ เป็นยาระบาย

การขยายพันธุ์ โดยใช้เมล็ด

กระชาย

สรรพคุณ แก้โรคในปาก ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง ขับระดูขาว

วิธีใช้ เหง้า ใช้รับประทานสดหรือผสมกับสมุนไพรรชนิดอื่น

การขยายพันธุ์ โดยใช้เหง้า

ทองหลาง

สรรพคุณ รักษาแผล แก้ปวดบวม

วิธีใช้ ใบ ใช้ใบแก่สดรมควัน ชุบน้ำสุกปิดแผล และเนื้อร้ายที่บวม ดูดหนองให้ไหลออกมา และทำ

ให้แผลยุบ ใบคั่วใช้เป็นยาเย็น ดับพิษ บดทาแก้ข้อบวม

ผักคราดหัวแหวน

สรรพคุณ แก้ฝีในลำคอ แก้ปวดฟัน แก้ไข้

วิธีใช้

ต้น ใช้ต้นสดตำผสมเหล้า หรือน้ำส้มสายชู อมแก้ฝีในลำคอ หรือต่อน้ำลายอักเสบทาให้
ลื่นซา แก้ไข้

ใบ ช่อดอก และก้านช่อดอก มีฤทธิ์ เป็นยาชาเฉพาะที่ยาพื้นบ้านใช้อุดแก้ปวดฟัน
การขยายพันธุ์ โดยใช้เมล็ด

กุ่มบกผักกุ่ม

สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง ขับลม

วิธีใช้

ใบ ขับลม ฆ่าพยาธิ และทาแก้เกสรนกกลาก
เปลือก ฤทธิ์ร้อนช่วยขับลม แก้นิ่ว แก้ปวดท้อง
แก่น แก้วริดสีดวง

เปลือก ใช้ทาภายนอก แก้โรคผิวหนัง

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ขมิ้นชัน

สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน รักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ และแผลในกระเพาะอาหาร

วิธีใช้

เหง้า โดยทำเป็นผงผสมน้ำ หรือเหล้าสด ฝนน้ำทา ใช้รักษาโรคผิวหนังผื่นคัน

นอกจากนี้ ยังใช้เหง้ารักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ และแผลในกระเพาะอาหาร โดยใช้ผง

ขมิ้นชัน

การขยายพันธุ์ โดยใช้เหง้า

จิก

สรรพคุณ แก้ไอ แก้อาการจุกเสียด แก้ท้องร่วง

วิธีใช้ เมล็ด ใช้เป็นยาแก้ไอในเด็ก เข้ายาลม ใช้แก้อาการจุกเสียด

ใบแก่ แก้ท้องร่วง

การขยายพันธุ์ โดยใช้เมล็ด

ชะมวง

สรรพคุณ ยาระบาย แก้ไข้

วิธีใช้ ใบและผล แก้กะหายน้ำ ระบายท้อง แก้ไข้

การขยายพันธุ์ โดยการชำกิ่ง

มะแว้งเครือ

สรรพคุณ แก้ไอ แก้ไข้

วิธีใช้ ผล ใช้แก้ไอขับเสมหะ โดยใช้ขนาด 4-10 ผล โขลกพอแหลก คั้นเอาน้ำใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ หรือเคี้ยวกลืนเฉพาะน้ำจนหมดรสขมฝืด นอกจากนี้ ใช้ขับปัสสาวะแก้ไข้และเป็นยาขมเจริญอาหาร

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

พริกไทย

สรรพคุณ ขับลม แก้ท้องอืด

วิธีใช้ ผล ใช้เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืดเฟ้อ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะและกระตุ้นประสาท

การขยายพันธุ์ การตอนกิ่ง

ผักชีล้อม

สรรพคุณ แก้โรคน้ำเหลืองเสีย รักษาเหน็บชา

วิธีใช้ ทั้งต้น ใช้แก้โรคน้ำเหลืองเสีย เป็นส่วนผสมในตำรับยาอาบ-อบสมุนไพร เพื่อรักษาเหน็บชา ขับเหงื่อ

การขยายพันธุ์ การแยกหน่อ

กระเจี๊ยบแดง

สรรพคุณ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ปัสสาวะพิการ แก้คอแห้งกระหายน้ำ แก้ความดันโลหิตสูง แก้ไอ

วิธีใช้

ใบ แก้โรคพยาธิตัวจี๊ด ยากัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ลงสู่ทวารหนัก
ดอก แก้โรคนี้่วในไต แก้โรคนี้่วในกระเพาะปัสสาวะ ชัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด
ผล ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กระหายน้ำ รักษาแผลในกระเพาะ
เมล็ด บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ดีพิการ ขับปัสสาวะ ลดไขมันในเส้นเลือด

ยี่หระ

สรรพคุณ ขับเหงื่อ บำรุงธาตุ ขับลม

วิธีใช้

ใบ มีสรรพคุณช่วยในการขับเหงื่อ ช่วยในการบำรุงธาตุ ขับลม แก้โรคเบื่ออาหาร แก้ปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องอืด คลื่นไส้ โดยนำมาชงดื่มจนกว่าจะหาย

การขยายพันธุ์ โดยเพาะเมล็ด และ ปักชำยอด

หมากมก

สรรพคุณ ขับลม แผลเรื้อรัง แก้ฟกบวม รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน
วิธีใช้

ราก ใช้เป็นยาขับลม รักษาเมะเร็ง

ต้น ตำพอก แก้ฟกบวม

ใบ เข้ายาอาบและกิน รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน

การขยายพันธุ์ โดยการปักชำ

สมุนไพรรูปกะทือไม้ผล

ทีมวิจัยได้มีการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลสมุนไพรร่วมกับครูภูมิปัญญาในชุมชน โดยศึกษาจากบ้านครูภูมิปัญญา บ้านทีมวิจัย วัดและโรงเรียนในชุมชน โดยพบว่าไม้ผลที่มีการปลูกในชุมชนมีจำนวนหลายชนิดที่เป็นสมุนไพรรูป โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

ลางสาด

สรรพคุณ แก้อาการท้องเสีย ปวดท้อง รักษาโรคกระเพาะอาหาร

วิธีใช้

เปลือกต้น เป็นยาแก้ท้องเสีย แก้ปวดท้อง

เปลือกผล เป็นยาแก้ท้องเสีย แก้ปวดท้อง

เมล็ด แก้โรคกระเพาะอาหาร

การขยายพันธุ์ ด้วยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่ง

มังคุด

สรรพคุณ รักษาแผล ลดอาการแผลเปื่อยอักเสบ รักษาอาการคัน เชื้อรา แก้ท้องเสีย

วิธีใช้

เปลือก ใช้ฝนกับน้ำปูนใส เพื่อทาแผล และช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า นำไปต้มดื่มแก้อาการท้องร่วง

เนื้อ มีกากใยช่วยเรื่องขับถ่าย ช่วยระบาย

การขยายพันธุ์ ทำได้หลายวิธี คือ การเพาะเมล็ด การเสียบยอด การทาบกิ่ง

กล้วยป่า

สรรพคุณ แก้ท้องเสีย ลดความดัน ห้ามเลือด รักษาโรคเบาหวาน
วิธีใช้

ยาง ใช้ห้ามเลือด

หัวปลี ช่วยลดความดันโลหิตสูง

ผลดิบ แก้ท้องเสีย

ผลสุก เป็นยาระบาย

ราก ชับน้ำเหลืองเสีย แก้ท้องเสีย

น้ำคั้นจากต้น ทากันผมร่วง และทำให้ผมขึ้น

น้ำจากก้านใบ แก้ท้องเสียแก้บิด

ช่อดอก รับประทานเป็นยารักษาโรคเบาหวาน

หยวกกล้วย เป็นอาหารที่ใช้ล้างทางเดินอาหาร

การขยายพันธุ์ การขยายพันธุ์ด้วยหน่อปลูกได้ในดิน เกือบทุกชนิด ส่วนผสมของดินใช้ดิน 2 ส่วน ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอก 1 ส่วน

น้อยหน่า

สรรพคุณ

เปลือกต้น เป็นยาสมานลำไส้ สมานแผล แก้ท้องร่วง แก้พิษงู แก้รำมะนาด

ผลดิบ เป็นยาแก้พิษงู แก้ฝีในคอ กลากเกลื้อน ผิวน้ำ ผ่าพยาธิ

ผลแห้ง แก้งูสวัด เริม แก้ฝีในหู

เปลือกผล แก้พิษงู

ใบสดและเมล็ด ฆ่าเหา โดยใช้เมล็ดประมาณ 10 เมล็ด หรือใบสดประมาณ 1 กำมือ (15 กรัม) ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันมะพร้าวในอัตราส่วน 1:2 ขยี้ให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าคลุมโพกไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง

ราก เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียนถอนพิษเบื่อเมา แก้พิษงู

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่ง

มะขาม

สรรพคุณ ยาระบาย ชับเสมหะ โรคผิวหนังแก้ท้องร่วง

วิธีใช้

ใบแก่ มีรสเปรี้ยวฝาด ใช้นำมาปรุงเป็นยาแก้ไอ แก้โรคบิด หรือนำมาต้มผสมกับหัวหอม โกรกศีรษะเด็กในเวลาเข้านอน แก้หวัดคัดจมูกได้ หรือใช้ต้มน้ำให้สตรีหลังคลอดอาบ หรือใช้อบไอน้ำ

เนื้อ รับประทานสดหรืออาจใช้ทำเป็นน้ำมะขามคั้นเอาน้ำกิน เป็นยาแก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ลดการกระหายน้ำ

ใช้เนื้อมะขามผสมกับข่า และเกลือพอบริมาณรับประทานเป็นยาขับเลือดขับลม

ใช้ผสมกับปูนแดง แล้วนำมาพอกหรือทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน หรือฝี

เมล็ดแก่ นำมาคั่วให้เกรียมแล้วกระเทาะเปลือกออกใช้ประมาณ 20-30 เม็ด นำมาแช่น้ำเกลือจนอ่อนใช้กินเป็นยาถ่ายพยาธิไส้เดือนในเด็ก

เปลือกนอกเมล็ด กระเทาะออกใช้รับประทานเป็นยาแก้ท้องร่วง และแก้อาเจียน การขยายพันธุ์ ด้วยการเพาะเมล็ด

มะละกอ

สรรพคุณ แก้อาการขัดเบา เป็นยาระบายอ่อนๆ

วิธีใช้

รากสด รากแห้ง หั่นต้มกับน้ำ ต้มวันละ 3 ครั้ง แก้อาการขัดเบา

เนื้อมะละกอสุก รับประทานช่วยเป็นยาระบายอ่อนๆ

ขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ยอบ้าน

สรรพคุณ บำรุงการไหลเวียนของเลือดในสมอง บำรุงหัวใจ ชำเทา

วิธีใช้

ลูกยอ มีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และโพแทสเซียมสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีฤทธิ์ กล่อมประสาท เป็นยานอนหลับอ่อนๆ บำรุงสมอง บำรุงการไหลเวียนของเส้นเลือดในสมอง

ใบยอ นำใบไปคั้นน้ำนำมาสระผมฆ่าเหา หรือนำใบยอไปปรุงอาหาร มีวิตามินเอมาก มีคุณสมบัติในการบำรุงสายตา บำรุงหัวใจ สามารถแก้ท้องร่วงได้

รากของต้นยอ สามารถใช้เป็นยาระบาย แก้กระษัย

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ยอป่า

สรรพคุณ ขับเลือดและขับน้ำคาวปลา แก้กูกเสียดแน่นเฟ้อ

วิธีการใช้ แก่น ต้มหรือดองสุราดื่ม ขับเลือดและขับน้ำคาวปลาให้แห้ง ป้องกันสันนิบาตหน้าเพลิง
ขับและฟอกโลหิตระดู แก้กฐกเสียดแน่นเฟ้อ ขับผายลม
การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ทับทิม

สรรพคุณ รักษาอาการท้องร่วง แก่น้ำกัดเท้า
วิธีใช้ เปลือกผล ใช้เปลือกผลแก่ตากแห้ง ฝนกับน้ำให้ข้นๆ กินรักษาอาการท้องร่วง
ใช้ฝนกับน้ำทาแก่น้ำกัดเท้า
การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

ฝรั่ง

สรรพคุณและวิธีใช้
ใบ แก้กท้องร่วง บิดมูกเลือด ระงับกลิ่นปาก
ราก ขับปัสสาวะ
การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

มะเฟือง

สรรพคุณ ยาขับพยาธิ แก้ไข้ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับเลือดเสีย
วิธีใช้
ดอก ใช้เป็นยาขับพยาธิ
ใบและราก แก้ไข้
ผล ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับเลือดเสีย
การขยายพันธุ์ ตอนกิ่ง

มะพร้าว

สรรพคุณ แก่โรคท้องเสีย บำรุงธาตุไฟ ขับปัสสาวะ
วิธีใช้ น้ำมะพร้าว แก่โรคท้องเสีย ทำให้ชุ่มคอ บำรุงธาตุไฟ ช่วยกระตุ้นการหายใจ มีฤทธิ์ ขับ
ปัสสาวะ
การขยายพันธุ์ การเพาะ

กระท้อน

สรรพคุณและวิธีใช้

เปลือก ใช้เปลือกต้มน้ำดื่มแก้ท้องเสีย
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

มะกอก

สรรพคุณ แก้ปวดหู ปวดท้อง บำรุงธาตุ ช่วยให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ เลือดออกตามไรฟัน
วิธีใช้

ใบ ใช้น้ำคั้นจากใบหยอดแก้ปวดหู ปวดท้อง
ผล เปลือก ใบ กินเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ เลือดออกตามไรฟัน
เนื้อ เนื้อในผล แก้อาการพิการ แก้บิด ใบ แก้ปวดท้อง
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

พุทรา

สรรพคุณและวิธีใช้

ผลแห้งหรือใบ ใช้ปิ้งไฟก่อนชงน้ำดื่ม แก้ไอ
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

มะขามป้อม

สรรพคุณ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ไข้ แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน
วิธีใช้

เนื้อผลแห้งหรือสด รับประทานขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ
ผลแห้ง ต้มกินแก้ไอ
น้ำคั้นผลสด แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

มะดัน

สรรพคุณ ยาแก้ไอ ฟอกเสมหะ แก้ประจำเดือนผิดปกติ

วิธีใช้

ใบและเนื้อผล ใช้ทำยาดอกเบี๋ยวเค็ม เป็นยาแก้ไอ ฟอกเสมหะ แก้ประจำเดือนผิดปกติ
ผล ดองน้ำเกลือกิน แก้น้ำลายเหนียว เป็นเมือกในคอ
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

มะยม

สรรพคุณ และวิธีใช้

ใบตัวผู้ แก่พิษคัน แก่พิษไข้หัว เหือด หัด สุกใส ดำแดง ประทุงในยาเขียว และใช้เป็นอาหารได้
ผลตัวเมีย ใช้เป็นอาหารรับประทาน

รากตัวผู้ แก่ไข้ แก่โรคผิวหนัง แก่ประดง แก่เม็ดผื่นคัน ชับน้ำเหลืองให้แห้ง

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

เสาวรส (กระทกรก)

สรรพคุณ ลดไขมันในเส้นเลือด

วิธีใช้ ผลแก่ คั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือ และน้ำตาลเล็กน้อย ลดไขมันในเส้นเลือด

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ชมพู่ น้ำดอกไม้

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก่เบาหวานและแก่ท้องเสีย

วิธีใช้

ผล ใช้ปรุงเป็นยาหอม ชูกำลัง บำรุงหัวใจ แก่ลมปลายไข้

เปลือก, ต้น และเมล็ด แก่เบาหวานและแก่ท้องเสีย

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

กาแฟ

สรรพคุณและวิธีใช้

เมล็ด เมล็ดมีคาเฟอีนเป็นยากระตุ้นหัวใจ ยากระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้นอนไม่หลับ

พบสาร ขับปัสสาวะ

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

สมุนไพรที่สวนสมุนไพรของครุภูมิปัญญา

เป็นสมุนไพรที่ครุภูมิปัญญาส่วนใหญ่ใช้ในการทำยารักษาโรคให้กับผู้ป่วยตามความชำนาญของแต่ละท่าน โดยทีมวิจัยได้มีการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลที่บ้านครุภูมิปัญญาแต่ละท่านและนำมารวบรวมข้อมูลเพื่อจัดประเภทของสมุนไพร โดยสมุนไพรที่พบมาตามบ้านของครุภูมิปัญญาสามารถสรุปได้ดังนี้

แห้วหมู

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับพยาธิไส้เดือน

วิธีใช้

หัว ตากแห้งต้มน้ำดื่ม แก้ไข้ ขับเหงื่อ หัวสด ใช้พอกดูดพิษ ทาแก้แมลงกัดต่อย

ใบ ใช้ห้ามเลือด

การขยายพันธุ์ โดยหัวใต้ดิน

กระบือเจ็ดตัว (เปิ้ล้าเลือด)

สรรพคุณ ขับของเสียสำหรับสตรีหลังคลอด

วิธีใช้ ใบ ตำคั้นเอาน้ำผสมกับเหล้าดื่ม แก้อาการอักเสบในสตรีคลอดบุตร ขับโลหิตเสียและน้ำคาวปลา การปลูกและการขยายพันธุ์ โดยการไ้รากไปปลูก

หนุमानประสานกาย (สังกรณี)

สรรพคุณ แก้ไข้

วิธีใช้ ราก ใช้ปรุงเป็นยาแก้ไข้ แก้ร้อนใน ดับพิษไข้ ลดความร้อนในร่างกาย แก้กระหายน้ำ การปลูกและการขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด และการชำกิ่ง

ชุมเห็ดเทศ

สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ยาระบาย ยาถ่าย ถ่ายพยาธิไล่ไส้

วิธีใช้

ดอก เป็นยาระบาย ยาถ่าย แก้อาการท้องผูก ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด 1-3 ช่อดอก (หรือแล้วแต่คนที่ธาตุเบาธาตุหนัก ช่อดอกใหญ่หรือเล็ก) ต้มรับประทานจ้มน้ำพริก

ใบสด ล้างให้สะอาด หั่นตากแห้ง หรือปิ้งไฟให้เหลือง หั่น ใช้ต้มหรือชงน้ำดื่ม หรือใช้ใบแห้งบดเป็นผง บั่นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอนขนาดเท่าปลายนิ้วก้อยรับประทานก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการท้องผูก

เป็นยารักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ใช้ใบสดขยี้หรือตำในครกให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย หรือใช้ใบชุมเห็ดเทศกับหัวกระเทียมปริมาณเท่ากัน ผสมปูนแดงที่กินกับหมากนิดหน่อย ตำผสมกันทาบริเวณที่เป็นกลาก หรือโรคผิวหนัง โดยเอาผิวไม้ไผ่ชุบบริเวณที่เป็นกลากเบาๆ หรือ

ใบและก้านสด รักษาฝีและแผลพุพอง 1 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมยาแล้วเคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 ล้างบริเวณที่เป็นวันละ 2 ครั้ง ถ้าเป็นมากให้ใช้ประมาณ 10 กำมือ ต้มอาบ

เมล็ด คั่วให้เหลือง ชงน้ำดื่มเป็นน้ำชา เป็นยาระบายอ่อนๆ

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด

ชุมเห็ดไทย

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ดแห้งที่คั่วแล้ว

สรรพคุณ เป็นยาระบายและยาขับปัสสาวะ

วิธีใช้

เมล็ด เป็นยารักษาอาการท้องผูก ใช้เมล็ดแห้งเอามาคั่วให้หอม ต้มหรือชงกับน้ำร้อนดื่ม อาการขัดเบา ช่วยขับปัสสาวะได้ ใช้เมล็ดแห้งคั่วให้หอมเสียบก่อน ใส่น้ำสะอาด 1 ลิตร ตั้งไฟต้มให้เหลือน้ำประมาณ 600 มิลลิลิตร หลังอาหาร

ใบและยอด เอายอดอ่อนมาล้างกำมือ เอามาลวกต้มจมน้ำพริก ได้ประโยชน์เป็นยาระบาย แก่ท้องผูก

การขยายพันธุ์ ๐ โดยใช้เมล็ด

กำแพงเจ็ดชั้น

สรรพคุณ ช่วยบำรุงโลหิต ระบายลมในท้อง ท้องอืด ลดอาการปวดเมื่อยตามข้อ แก่โรคลำไส้

วิธีใช้

เถา ต้มหรือดองสุราดื่มบำรุงโลหิต ฟอกโลหิตเป็นพิษทำให้ร้อน แก้ปวดตามข้อแก้ไข้ข้อพิการ เข้าข้อ แก้ประดง ขับลม ฟอกและขับระดู

ราก ต้มหรือดองสุราดื่ม ขับระดู บำรุงโลหิต ดับพิษร้อนของโลหิต

การ ขยายพันธุ์ โดยการปักชำ

เสนียด

สรรพคุณ ขับเสมหะ ใช้ห้ามเลือด หรือเข้ายาหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับเลือด

วิธีใช้

ใบสด แก้วไค้ คั้นให้น้ำประมาณ 15 มิลลิลิตรผสมกับน้ำคั้นจากเหง้าขิง หรือน้ำผึ้ง 1 ช้อนหวาน จิบบ่อย ๆ หรือใบสด 1 กำมือ พริกไทย 10 - 20 เมล็ด ทบให้แตก ต้มกับน้ำ 2 - 3 ถ้วยแก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ

การขยายพันธุ์ โดยการปักชำ

ฝนแสนห่า

สรรพคุณ ขับเหงื่อ ดับร้อน ขับพิษไข้ ขับพิษร้อนภายใน เป็นยาอันตราย

วิธีใช้

ลำต้นและใบ นำมาแช่น้ำ บรรเทาอาการเหน็บชาปลายแขนปลายขา แก้ไข้เปลี่ยนฤดู ไข้หวัด

การขยายพันธุ์ การเลียบยอด การทาบกิ่ง

กระวาน

สรรพคุณ เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ เป็นส่วนผสมในยาถ่ายเพื่อบรรเทาอาการใช้ท้องยาถ่าย

วิธีใช้

ราก แก้วโลหิตเน่าเสีย ฟอกโลหิต แก้วลม เสมหะให้ปิดธาตุ รักษาโรครำมะนาด

เมล็ด แก้วธาตุพิการ อุจจาระพิการ บำรุงธาตุ

หัวและหน่อ ขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง

ใบ ขับลม ขับเสมหะ รักษาโรครำมะนาด แก้ไข้เชื่องซึม แก้วลม จุกเสียด บำรุงกำลัง

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดปลูก

มะลิป่า

สรรพคุณ แก้วปวด แก้วร้อนใน รักษาแผล บำรุงสายตา

วิธีใช้

ราก แก้วปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก เลือดออกตามไรฟัน หลอดลมอักเสบนำรากมาฝนกินกับน้ำ แก้วร้อนใน

ใบ ใช้แก้ไข้ รักษาอาการปวดท้องแน่นท้อง ท้องเสีย นำใบมาตำละลายกับน้ำปูนใส แด้มแผลฟกช้ำ แผลเรื้อรัง โรคผิวหนัง ช่วยบำรุงสายตา และขับน้ำนมสตรีที่มีครรภ์

ดอก เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้วโรคบิด อาการปวดท้อง ทำให้ละเอียดพอกที่ขมับ แก้วอาการปวดหัว รักษาแผลพุพอง แก้วพิษแมลงสัตว์กัดต่อย

การขยายพันธุ์ โดยการตอนกิ่ง หรือปักชำกิ่ง

ขี้เหล็กบ้าน

สรรพคุณ ยาระบาย ลดไข้ ขับเสมหะ

ส่วนที่ใช้

ใบ ช่วยระบาย ลดไข้ ลดเสมหะ ขับปัสสาวะ บำรุงโลหิต

ดอก แก้โรคนอนไม่หลับ แก้หืด แก้กังแค เป็นยาระบาย

แก่น บำรุงเลือด

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด และตอนกิ่ง

กำลังหนูมาน

สรรพคุณ บำรุงกำลังกล้ามเนื้อ แก้น้ำดีพิการ บำรุงเพศ

วิธีใช้ ใช้เถาในการผสมตัวยา

การขยายพันธุ์ ด้วยการตอนกิ่งและปักชำ

หัสคุณไทย

สรรพคุณ บำรุงธาตุ แก้อักเสบแน่น ขับลม

วิธีใช้

ราก ต้ม ใบ ใช้บำรุงธาตุ แก้อักเสบแน่น แก้ไข้ ไอ

ผล ใช้ขับลมในโลหิต ถ่ายท้อง

ใบ ตำทาแก้คัน แก้ลมอัมพฤกษ์ อัมพาต

กระพี้ แก้โลหิตในลำไส้ ขับลม ราก แก้วริดสีดวง

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

หัสคุณเทศ

สรรพคุณ ขับเลือด ขับลม แก้ไอ

วิธีใช้

ราก ช่วยขับเลือดและหนอง

ต้น ช่วยขับลม แก้ไอ

เปลือกต้นและใบ ใช้รมควันสูดแก้วริดสีดวงจมูก

ใบ แก้ไอ แก้หืดหอบ แก้อักเสบ ตำพอกประคบแก้ผื่นคัน

ผล เป็นยาถ่าย

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

พยายอ (เสลดพังพอน) ผู้ – เมีย

สรรพคุณ แก้อักเสบ ถอนพิษแมลง รักษาแผลร้อนในในปาก เริ่ม งูสวัด

วิธีใช้

ใบสด ตำผสมกับเหล้าหรือน้ำมะนาว คั้นเอาน้ำดื่มหรือเอาน้ำทาแผลและเอากากพอกแผล ตำขี้ทาบริเวณที่แมลงสัตว์กัดต่อยเป็นผื่นคัน รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกโดยใช้ใบตำเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงา หรือนำใบมาตำให้ละเอียดผสมกับสุราแล้วพอกที่แผล

ราก ปรงเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยบั้นเอว ลดการอักเสบ ลดความเจ็บปวด

การขยายพันธุ์ ใช้กิ่งปักชำโดย

กำลังควายถึก

สรรพคุณ รักษาหูด บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง

วิธีใช้

น้ำยางจากยอด หยดลงบริเวณที่เป็นหูดจนหาย

เปลือก เป็นยาบำรุงโลหิต ทำให้ธาตุสมบูรณ์ แก้ปวดเมื่อย และบำรุงกำลัง

การขยายพันธุ์ เถาติดราก

แพงพวยต้น

สรรพคุณ แก้โรคเบาหวาน ลดความดันโลหิต บำรุงหัวใจ

วิธีใช้

ทั้งต้น แก้โรคเบาหวาน ลดความดันโลหิต

ใบ แก้โรคเบาหวาน บำรุงหัวใจ แก้มะเร็ง แก้ท้องผูกเรื้อรัง

ราก แก้บิด ขับระดู ขับพยาธิ ห้ามเลือด รักษาเมะเร็งในเม็ดเลือด ทำให้แท้ง

การขยายพันธุ์ ปักชำ

บอระเพ็ด

สรรพคุณ เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ปวดเมื่อย แก้ไข้ปวดศีรษะ รักษาฟัน รักษาโรคจิตสึดงทวาร ช่วยให้อาหารเจริญอาหาร แก้อ่อนใน รักษาโรคเบาหวาน ลดความร้อน แก้ดีพิการ แก้เสมหะ เลือดลม แก้ไข้จับสั่น

วิธีใช้

ราก แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ เจริญอาหาร

เถาแก่สดหรือต้นสด แก้วไข่ ลดความร้อน บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้อืดพิการ แก้อ่อนใน
กระหายน้ำ เป็นยาขมเจริญอาหาร เป็นยาอายุวัฒนะ

ใบ ขับพยาธิ แก้ปวดฝี บำรุงธาตุ ยาลดความร้อน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส หน้าตาสดชื่น
รักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันตามร่างกาย
การขยายพันธุ์ ใช้เถาปักชำ

นมสวรรค์ ขาว – แดง

สรรพคุณ แก้วไข่ แก้วลม แก้วพิษแมลง
วิธีใช้

ใบสด ขยี้ด้วยมือผสมกับปูน ปอกนม แก่นมกลัด นำนมไม่ออก (ล้างออกก่อนให้เด็ก
กิน) แก้วลมในทรวงอก แก้วพิษฝีดาษ

ราก ตำผสมกับสุราขาวคั้นเอาน้ำทาแก้พิษแมลงกัดต่อย

ดอก แก้วโลหิต ในท้อง

ต้น แก้วพิษตะขาบ พิษแมงป่อง

ราก แก้วไข่

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด ขำกิ่ง ตอนกิ่ง

พิลังกาส

สรรพคุณ แก้วท้องเสีย แก้วไอ ขำเชื้อโรครักษาแผล โรคผิวหนังผิวหนัง

วิธีใช้

ใบ แก้วโรคตับพิการ แก้วท้องเสีย แก้วไอ แก้วลม

ดอก ขำเชื้อโรค แก้วพยาธิ

เมล็ด แก้วลมพิษ

ราก แก้วกามโรค และหนองใน ปอกปิดแผล ถอนพิษงู

ต้น แก้วโรคผิวหนัง โรคเรื้อน

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ปทุมราชา (เห้ายายม่อม)

สรรพคุณ ขับเสมหะ แก้วพิษงู

วิธีใช้

ต้น ขับเสมหะ แก้วพิษไข้ แก้วร้อนใน

ราก แก้วไข้ กระทุ้งพิษไข้ ฝนกับสุรารับประทานแก้พิษงูกัด

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด หรือใช้หน่อปลูก

รากสามสิบ

สรรพคุณ เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงน้ำนม บำรุงร่างกาย บำรุงไฟธาตุ และธาตุลม
วิธีใช้

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด หรือจากการแยกหน่อ การปักชำ

หนอนตายยาก

สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน น้ำเหลืองเสีย ฆ่าเหิด เหา

วิธีใช้ ทั้งต้น ตำผสมน้ำมันพอกบริเวณที่มีแผล หรือใช้หมักผม

การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด การแบ่งเหง้า

กระดุกไก่ดำ – ขาว

สรรพคุณ แก้ปวดศีรษะ แก้ไอ โรคผิวหนัง ผื่นคัน

วิธีใช้

ใบสด ตำและเอาน้ำมาดื่ม แก้ปวดศีรษะ โรคหืด ไอ อัมพาต แก้ไอ

ตำคั้นน้ำมาผสมกับเหล้ากิน อาเจียนเป็นเลือด

รากและใบตำผสมกันแล้วนำมาพอกแผล ถอนพิษ น้ำมาดื่มใช้อาบน้ำแก้โรคผิวหนังผื่นคัน

การขยายพันธุ์ การปักชำ

ทนต์ (ดอกแตง)

สรรพคุณ เป็นยาถ่าย ยาถ่ายพยาธิ

วิธีใช้

ราก เป็นยาถ่าย ถ่ายลมเป็นพิษ ถ่ายเสมหะเป็นพิษ ถ่ายแก่น้ำดีข่าน

ใบ, เมล็ด เป็นยาถ่าย ยาถ่ายพยาธิ แก้ฟกบวม

เมล็ด เป็นยาถ่าย

การขยายพันธุ์ การปักชำ

ละหุ่งแดง

สรรพคุณ เป็นยาขับน้ำนม บำรุงเลือด

วิธีใช้

ใบ เป็นยาขับน้ำนม รักษาอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ราก บำรุงเลือด สุมไฟให้เป็นถ่าน ใช้เป็นยาแก้พิษ แก้ไข้เซื่องซึม
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด

ละหุ่งขาว

สรรพคุณ เป็นยาระบาย แก้ปวดท้อง ขับน้ำนม ขับระดู ขับลม
วิธีใช้

น้ำมันจากเมล็ด เป็นยาระบาย (ต้องสกัดเอาแต่น้ำมันจากเมล็ดเท่านั้น ไม่ติดส่วนอื่นมา
จะเป็นพิษได้ วิธีบีบน้ำมันจากเมล็ดต้องไม่ใช้ความร้อน ถ้าบีบโดยใช้ความร้อนจะมีโปรตีนที่เป็นพิษ
ติดมาด้วย)

เมล็ด นำเมล็ดมาทุบแล้วเอาจุดงอกออก ต้มกับนมครึ่งหนึ่ง แล้วดื่มกับน้ำเพื่อทำลายพิษ
กินแก้ปวดข้อ ปวดหลัง ตำพอกรักษาแผล

ใบสด ต้มกินเป็นยาระบาย แก้ปวดท้อง ขับน้ำนม ขับระดู ขับลม

เผาไฟพอกแก้ปวดบวม ปวดตามข้อ ปวดศีรษะ และแผลเรื้อรัง

ตำเป็นยาพอกฝี แก้ไข้ร่ว(อาการกลั่นปัสสาวะไม่อยู่) แก้เลือดลมพิการ

ราก ตำพอกเหนือกแก้ปวดฟัน ต้มกินเป็นยาระบาย

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

มะขามเครือ

สรรพคุณ ยาบำรุงร่างกาย ยารักษาแผล

วิธีใช้

ลำต้นและใบ ใช้ลำต้นและใบแห้ง นำมาตำให้เป็นผงละเอียด ทำเป็นชาชงกินแก้ไข้บำรุง
ร่างกาย หรือใช้เป็นยาพอกแผล

การขยายพันธุ์ ด้วยการเพาะเมล็ด

ผักเป็ดแดง

สรรพคุณ ลดไข้ รักษาแผล

วิธีใช้ ต้มดื่มกับน้ำรับประทานเป็นยาแก้ไข้ ตำพอกรักษาแผล

การขยายพันธุ์ ตัดลำต้นปักชำ

ชะมดตัน (ฝ้ายผี)

สรรพคุณ รักษาแผลฝีคันคัน ฝี แก้ไอ หอบหืด

วิธีใช้

ดอก ใช้บำรุงตับ แก่ตาเจ็บ แก่โหนบหืด ขับปัสสาวะ แก่ปวดศีรษะ แผลผื่นคัน
ราก ขับปัสสาวะ แก่พิษต่างๆ

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

นมแมว

สรรพคุณ แก่ไข้หวัด ไข้ทับระดู ขับเสมหะ
วิธีใช้

ราก สตรีที่อยู่ไฟไม่ได้ แก่พิษแมลงกัดต่อย
เนื้อไม้ แก่ไข้หวัด ไข้ทับระดู ขับเสมหะ

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด, ตอนกิ่ง

โตมิรูล้ม

สรรพคุณ แก่กษัย บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ แก่ไข้ ขับเลือด
วิธีใช้ ทั้งต้น ต้มรับประทานต่างน้ำ

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

ทองพันชั่ง

สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนัง มะเร็ง แก่ปวด บำรุงผม
วิธีใช้

ราก แก่กลากเกลื้อน รักษาโรคมะเร็ง รักษาโรคผิวหนัง ดับพิษไข้ แก่พิษงู แก่พยาธิวงแหวน
ตาผิวหนัง

ทั้งต้น รักษาโรคผิวหนัง แก่น้ำเหลืองเสีย แก่กลากเกลื้อน ผื่นคัน รักษา มะเร็ง คุดทะราด
ขับพยาธิตามผิวหนัง ตามบาดแผล แก่ไล่เลือด ไล่ลม แก่ปัสสาวะผิดปกติ

ต้น บำรุงร่างกาย แก่โรค 108 รักษาโรคผมร่วง

ใบ ดับพิษไข้ แก่โรคไขข้ออักเสบ รักษาโรคผิวหนัง รักษาโรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง แก่ผม
ร่วง บำรุงร่างกาย แก่โรค 108 ประการ

การขยายพันธุ์ โดยการปักชำ

ขมิ้นเครือ

สรรพคุณ เป็นยาระบาย บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ขับประจำเดือน แก่ท้องเสีย
วิธีใช้

ราก เป็นยาระบาย ขับลม แก่ตาแดง

รากและลำต้น เป็นยาขมเจริญอาหาร รักษามาลาเรีย แก้ไข้ และรักษาหิวา
 เนื้อไม้ บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ขับประจำเดือน แก้ท้องเสีย
 ใบ ขับโลหิตระดูที่เสียเป็นลิ่มเป็นก้อนให้ออกมา ขับน้ำคาวปลา แก้มุตกิต
 ดอก แก้บิดมูกเลือด
 เถา แก้ไข้ ร้อนใน แก้ท้องเสีย แก้ดีซ่าน
 การขยายพันธุ์ โดยการตัดเอาเถาตรงข้อมาปักชำหรือแยกต้นเล็ก ๆ ปลูก

ขมิ้นฤาษี

สรรพคุณและวิธีใช้

ต้น ใช้ขับลมและเรอ
 ดอก รักษาอาการบิดมูกเลือด
 ใบ รับประทานเป็นยาขับโลหิตระดูสตรีที่เสียเป็นลิ่มหรือก้อนให้ขับออก
 ราก ใช้ขับลม บำรุงน้ำเหลือง และฝนหยอดตา รักษาตาแดง ตาเปื่อย ตาแฉะ
 การขยายพันธุ์โดยการตัดเอาเถาตรงข้อมาปักชำหรือแยกต้นเล็ก ๆ ปลูก

ตะไคร้หางนาค

สรรพคุณ แก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง บำรุงธาตุ
 วิธีใช้

เหง้าและลำต้นแก่ ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับ
 ลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง ต้มกับน้ำใช้ดื่มแก้อาเจียน ใช้
 ต้นสดโขลกคั้นเอาน้ำดื่มแก้อาการเมา

หัว แก้โรคเกลื้อน ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคนี้่ว ช่วยนอนหลับ ช่วยลดความดันสูง

ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวาตกโรค

หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นี้่ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการ
 ชัดเบา ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย

การขยายพันธุ์ ปักชำต้นเหง้า

อุตพิษ

สรรพคุณ รักษาแผลสด กัดฝ้า กัดหนอง สมานแผล

วิธีใช้หัวสดหรือหั่นเป็นแว่นตากแห้ง ต้มดื่มรักษาอาการแข็งเป็นลิ่มในท้อง(อาการเถาตันในท้อง)

ใช้หุงเป็นน้ำมันใส่แผลสด กัดฝ้า กัดหนอง สมานแผล

การขยายพันธุ์ การแยกหัว

กุ่มน้ำ

สรรพคุณ ขับเหงื่อ แก้หนาว แก้ริดสีดวงทวาร

วิธีใช้

ใบ ขับเหงื่อ

เปลือก แก้สะอึก

กระพี้ แก้ริดสีดวงทวาร

แก่น แก้หนาว

ราก ขับหนอง

ดอก แก้เจ็บตา และในลำคอ

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ดเพาะหรือใช้ไหลที่แตกขึ้นจากรากของต้นใหญ่ก็ได้

ตำเสา (กันเกรา)

สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนัง ขับลม แก้ไข้ แก้ปวดตามข้อ

วิธีใช้ เปลือก บำรุงโลหิต แก้ผิวหนังพุพอง ปวดแสบปวดร้อน ขับลม แก้ไข้ แก้ปวดตามข้อ และเป็นยาอายุวัฒนะได้อีกด้วย

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

หวายขม

สรรพคุณ แก้ไอ บำรุงน้ำดี แก่ร้อนใน

วิธีใช้

หัว แก้ไอ บำรุงน้ำดี แก่ร้อนในกระหายน้ำ

ต้นอ่อน นำมาประกอบอาหาร

การขยายพันธุ์ ด้วยการเพาะเมล็ดและแยกกอ

ตะไคร้หอม

สรรพคุณ ดันแก้ริดสีดวงในปาก ขับลม แก้แน่นท้อง

วิธีใช้ ทั้งต้น ต้มรับประทาน ทำให้แท้ง บีบรัดมดลูก

การขยายพันธุ์ ใช้หน่อหรือเหง้า

ธณีสาร

สรรพคุณ แก้ไข้ทั้งปวง

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

เจ็ดมูลเพลิงแดง

สรรพคุณและวิธีใช้

ราก ใช้เป็นยาขับประจำเดือน แก้ปวดข้อ ขับพยาธิ ทาแก้กลากเกลื้อน ระวังอาการ ปวด
ฟัน และแก้ท้องร่วง บำรุงธาตุไฟ
การขยายพันธุ์ ด้วยการเพาะเมล็ด

เจ็ดมูลเพลิงขาว

สรรพคุณและวิธีใช้

ราก ใช้เป็นยาขับพยาธิ ขับประจำเดือน ทาแก้กลากเกลื้อน และแก้ปวดข้อ
ใบ นำมาตำแก้ฟกช้ำ หรือฝีบวม และใช้แก้โรคมะเร็ง
การขยายพันธุ์ ด้วยการเพาะเมล็ด

ฝ้ายแดง

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ ขับน้ำคาวปลา แก้ไข้ ขับเหงื่อ จำพวกยาเขียว แก้พิษตานทราย
วิธีใช้

เปลือกกราก บดเป็นผง ชงน้ำเดือดดื่มช่วยขับปัสสาวะ บีบมดลูก ช่วยขับน้ำคาวปลา
ใบ ประคบเป็นยารับประทานแก้ไข้ ขับเหงื่อ จำพวกยาเขียว และเป็นยาเด็ก แก้พิษตานทราย
ของเด็ก
การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ต้นออบออบ (ส้มออบ)

สรรพคุณ ฟอกเลือด รักษาแผลในกระเพาะ

วิธีใช้

ใบ , เถา ใช้ฟอกเลือด ดับพิษต่างๆ
ราก นำไปต้ม ลดแผลในกระเพาะอาหาร , ขับพยาธิ
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด

ว่านนางคำ

สรรพคุณ แก้ผื่นคัน แก้ฟกช้ำ ยาขับลมในลำไส้และแก้ปวดท้อง ขับเสมหะ

วิธีใช้ หัว ใช้ฝนทาแก้เม็ดผื่นคัน เป็นยาขับลมในลำไส้และแก้ปวดท้อง ใช้ตำพอกแก้ฟกช้ำและช้ำ
เคล็ด

ราก ใช้เป็นยาขับเสมหะและยาสมาน แก้ท้องอืด แก้โรคหนองในเรื้อรัง

การขยายพันธุ์ โดยการแยกหน่อ หรือแยกหัว

กำลังช้างสาร

สรรพคุณ แก้ไข้ แก้ร้อนใน แก้ปวดเมื่อยเส้นเอ็น ขับพยาธิ แก่น้ำเหลืองเสีย เป็นยาช่วยเจริญอาหาร
การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด หรือกิ่งตอน

ติปลีเชือก

สรรพคุณ ในการแก้อาการท้องอืด ขับลม แก้ไอ อ่อนเพลียวิงเวียน
การขยายพันธุ์ การขยายพันธุ์ทำได้โดยปักชำ

หมากหมก

สรรพคุณ บำรุงกำลัง โรคไต โรคนี้่ว ขับปัสสาวะ
วิธีใช้

หัว กินดิบ หรือเคี้ยวกับน้ำ 3 ส่วนให้เหลือ 1 ส่วน กินบำรุงกำลัง หรือใช้หัวตากแล้วบดเป็น
ผงผสมกับน้ำผึ้งรวง ปั้นเป็นลูกกลอนขนาดปลายก้อยกินครั้งละ 3 เม็ด เป็นยาบำรุงกำลัง

ราก กินดิบๆ หรือต้ม เป็นยาบำรุงกำลัง

ทั้งต้น แก้โรคไต โรคนี้่ว ขับปัสสาวะ

การขยายพันธุ์ โดยการใช้เมล็ด

ฝาง

สรรพคุณ ยาบำรุงโลหิตสตรี ขับประจำเดือน ขับหนอง แก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก้ร้อน น้ำกัดเท้า
วิธีใช้

แก่นฝาง รับประทานเป็นยาบำรุงโลหิตสตรี ขับประจำเดือน แก้ปวดพิการ ขับหนอง ทำ
โลหิตให้เย็น รับประทานแก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก้ร้อน แก้โลหิตออกทางทวารหนักและเบา รักษา
น้ำกัดเท้า แก้कुดทะราด แก้เสมหะ แก้โลหิต แก้เลือดกำเดา

น้ำมันระเหย เป็นยาสมานอย่างอ่อน แก้ท้องเดิน

การขยายพันธุ์ ทำได้ทั้งเพาะเมล็ด และตอนกิ่ง

ผักปรังแดง – ขาว

สรรพคุณ แก้พิษฝี บรรเทาอาหารอักเสบ แก้กกลาก เกื้อน ปวด คัน ท้องผูก ท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ
ลดไข้

การขยายพันธุ์ ปักชำกิ่ง, ตอนกิ่ง, เสียบยอด

สมอเทศ

สรรพคุณ ยาระบายอ่อน ๆ แก้เสมหะ ทำให้ลมเดินสะดวก

วิธีใช้ ลูก ระบายอ่อน ๆ รู้ถ่ายรู้ปิดเอง แก้เสมหะ ทำให้ลมเดินสะดวก

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

ชุมเห็ดเทศ

สรรพคุณ รักษากลากเกลื้อน เป็นยาระบาย

วิธีใช้

ใบสด ตำแช่เหล้า ใช้เป็นยารักษากลากเกลื้อน

ใบและดอก ใช้เป็นยาระบาย ที่กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ต้มใบแห้งครั้งละ 12 ใบ หรือชงน้ำดื่มก่อนนอน หรือทำเป็นยาลูกกลอน หรือใช้ดอกสด 2-3 ช่อ ต้มกินเป็นผักจิ้ม ไม่ควรกินติดต่อกันนาน เพราะจะทำให้ลำไส้ชินยา และไม่ทำงานตามปกติ

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

มะกา

สรรพคุณ เป็นยาระบายอย่างอ่อน

วิธีใช้ ใบ ใช้เป็นยาระบายอย่างอ่อน โดยนำใบสดหรือแห้ง ปิ้งไฟพอกรอบ ขนาด 1.5-2 กรัม ชงน้ำเดือด แช่ไว้ประมาณ 10-20 นาที ดื่มก่อนนอน

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

อบเชย

สรรพคุณ แก้จุกเสียด แน่นท้อง

วิธีใช้ เปลือกต้น กลั่นไอน้ำได้น้ำมันอบเชย ประสมสมในยาน้ำ แก้จุกเสียด แน่นท้อง ประสมสมเป็นยาหอมและยานัตถุ์ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

มะตูม

สรรพคุณ แก้อ่อนเพลีย แก้บิด ช่วยย่อยอาหาร

วิธีใช้

ผล (ดิบ, แห้ง) ใช้ชงดื่ม ทำให้สดชื่น หายอ่อนเพลีย แก้อ่อนเพลีย แก้บิด

ผลสุก เป็นยาระบาย ช่วยย่อยอาหาร

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

รสสุคนธ์ (ย่านปด)

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้เป็นลม อ่อนเพลีย

วิธีใช้ ดอก ใช้ดอกเข้ายาหอมบำรุงหัวใจ แก้เป็นลม อ่อนเพลีย

การขยายพันธุ์ ด้วยการชำกิ่ง

ไช้เน่า

สรรพคุณ ยาเจริญอาหาร แก้บิด แก้ตานขโมย

วิธีใช้ เปลือกต้น, ราก เป็นยาเจริญอาหาร แก้เด็กถ่ายเป็นฟอง แก้บิด แก้ไช้ แก้ตานขโมย แก้ท้องเสีย

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

ฝิ่นต้น

สรรพคุณ บำรุงธาตุ แก้ท้องเสีย

วิธีใช้ เปลือก ปรงกินเป็นยาคุมธาตุ แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

ฟ้าทะลายโจร

สรรพคุณ แก้ไช้ แก้เจ็บคอ เจริญอาหาร

วิธีใช้ ใบและทั้งต้น เป็นยาแก้ไช้ แก้เจ็บคอ แก้ท้องเสีย เป็นยาชมเจริญอาหาร

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

สมอพิเภก

สรรพคุณ ยาระบาย ขับเสมหะ แก้ท้องเสีย

วิธีใช้ ผลดิบ ใช้เป็นยาระบาย ขับเสมหะ แก้ท้องเสีย

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

เปล้าน้อย

สรรพคุณ รักษาโรคท้องเสีย บำรุงโลหิตประจำเดือน

วิธีใช้ เปลือก, ใบ รักษาโรคท้องเสีย บำรุงโลหิตประจำเดือน สมานแผลในกระเพาะอาหาร

การขยายพันธุ์ ด้วยเมล็ด

เพชรสังฆาต

สรรพคุณ แก้วริดสีดวงทวาร

วิธีใช้ เถา ใช้เถาสดกินแก้วริดสีดวงทวาร วันละ 1 ปล้องจนครบ 3 วัน โดยหั่นบางๆ ใช้เนื้อ
มะขามเปียก หรือเนื้อกล้วยสุกหุ้มกลืนทั้งหมด

การขยายพันธุ์ ปักชำ

ทองพันชั่ง

สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนัง

วิธีใช้ ใบสด, ราก ใช้ใบสดและรากโขลกละเอียด แห่เหล้า 1 สัปดาห์ เอาน้ำเหล้าทาแก้กลาก
เกลื้อน

หนอนตายยาก

สรรพคุณ แก้หิดเหา แก้หนอน

วิธีใช้ ราก ใช้ทุบหมักน้ำ ใช้ส่วนน้ำเป็นยาแก้หิดเหา แก้หนอน

การขยายพันธุ์ ปักชำ

กลิ้งกลางดง

สรรพคุณ ขับพยาธิ บำรุงเส้นประสาท บำรุงกำลัง

วิธีใช้

เถา ใช้เถาขับพยาธิ

ราก บำรุงเส้นประสาท

หัวใต้ดิน ดองเหล้ากินบำรุงกำลัง บำรุงกำหนด หรือตากแห้ง บด บั่นเป็นลูกกลอน กินเป็น
ยาอายุวัฒนะ ช่วยเจริญอาหาร ใบ รักษาแผลสด และแผลเรื้อรัง

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

ปลาไหลเผือก

สรรพคุณ แก้ไข้

วิธีใช้ ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้ทุกชนิด

มะฮอกกานี ใบใหญ่

สรรพคุณและวิธีใช้

เปลือกต้น ใช้เป็นยาแก้ไข้ เจริญอาหาร

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

ว่านธรณีสาร

สรรพคุณและวิธีใช้

ใบแห้ง ใช้บดเป็นผงแทรกพิมเสน กวาดคอเด็กเพื่อลดไข้ และรักษาแผลในปาก ภายนอกใช้พอกฝี บรรเทาอาการบวมและคัน

เท้ายายม่อม

สรรพคุณและวิธีใช้

ราก ใช้เป็นยาขับเสมหะลงเบื้องต่ำ ขับพิษไข้ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ แก้อาเจียน หืดไอ และตำพอกแก้พิษฝี

ชะเอมไทย

สรรพคุณและวิธีใช้

ราก ใช้เป็นยาแก้ไอ กระหายน้ำ ยาระบาย
ผล ขับเสมหะ
เนื้อไม้ มีรสหวาน แก้โรคในคอ แก้ไอขับเสมหะ
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด

ส้มเสี้ยว

สรรพคุณและวิธีใช้

รากและลำต้น ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ
ดอก แก้เสมหะพิการ
ใบ มีรสเปรี้ยวฝาด ใช้แก้ไอและพอกโลหิต
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด

มะขามป้อม

สรรพคุณและวิธีใช้

เนื้อผลแห้งหรือสด รับประทานขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ผลแห้งด้มกินแก้ไข้ น้ำคั้นผลสดแก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ มีวิตามินซีใช้แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด

มะเดื่อ

สรรพคุณและวิธีใช้

ราก ใช้แก้ไขพิษ แก้อ่อนใน

เปลือกต้น มีรสฝาด แก้อาการท้องเสียที่ไม่ใช่บิด หรืออุจจาระร่วง แก้อาเจียน ห้ามเลือด
การขยายพันธุ์ การเพาะเมล็ด

ว่านชักมดลูก

สรรพคุณและวิธีใช้

เหง้า ใช้รักษาอาการประจำเดือนมาผิดปกติ ช่วยย่อยอาหาร

การขยายพันธุ์ ใช้หัว

เสลดพังพอนตัวเมีย (พญาปล้องทอง)

สรรพคุณและวิธีใช้

ส่วนทั้ง 5 ใช้ถอนพิษ แผลงสัตว์กัดต่อย รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก

ใบ ใช้รักษาแผลผิวหนัง รักษาแผลร้อนใน แก้แผลน้ำร้อนลวก

ราก ประคบเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยบั้นเอว

การขยายพันธุ์ ใช้เถา

เสลดพังพอนตัวผู้ (ซองระอา)

สรรพคุณและวิธีใช้

ราก แก้ตาเหลือง หน้าเหลือง เมื่อยตัว กินข้าวไม่ได้ แก้เจ็บท้อง แก้ผดอาหาร ถอนพิษงู พิษ
แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน

ใบ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ลมพิษ รักษาเม็ดผื่นคันตามผิวหนัง แก้โรคเบาหวาน

ส่วนทั้ง 5 ใช้ถอนพิษ แผลงสัตว์กัดต่อย รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก

การขยายพันธุ์ ใช้เถา

เปล้าน้อย

สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนัง คัน กลากเกลื้อน

วิธีใช้

ใช้ใบ หรือรากสด ตำให้ละเอียด ใช้น้ำคั้นที่ออกมาทาบริเวณที่เป็น

การขยายพันธุ์ ใช้หัว

เห็บอกปลาหมอ

สรรพคุณ

วิธีใช้

ต้น ทั้งสดและแห้งแก้แผลพุพอง น้ำเหลืองเสีย เป็นฝีบ่อๆ ต้มน้ำอาบแก้ผื่นคัน
ใบ เป็นยาประคบแก้ไขข้ออักเสบ แก้ปวดต่าง ๆ รักษาโรคผิวหนัง ขับน้ำเหลืองเสีย
ราก ขับเสมหะ บำรุงประสาท แก้ไอ แก้หืด รักษาภูมิแพ้ผิวหนัง
เมล็ด ปิดพอกฝี ต้มดื่มแก้ไอ ขับพยาธิ ขับน้ำเหลืองเสีย

การขยายพันธุ์ ใช้น้ำ

พื้งกาสา

สรรพคุณและวิธีใช้

ใบ แก้โรคตับพิการ แก้ท้องเสีย แก้ไอ แก้ลม
ดอก ฆ่าเชื้อโรค แก้พยาธิ
เมล็ด แก้ลมพิษ
ราก แก้กามโรค และหนองใน พอกปิดแผล ถอนพิษงู
ต้น แก้โรคผิวหนัง โรคเรื้อน

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

ใบระบาด

สรรพคุณ ยารักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน

วิธีใช้

ใบสด 2-3 ใบ นำมาล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด ใช้ทาบริเวณที่เป็นโรคผิวหนัง

หญ้างวงช้าง

สรรพคุณ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ

วิธีใช้ ทั้งต้น ตากแห้งใช้ต้ม แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ขับร้อนใน ขับปัสสาวะ เจ็บคอ นวดใน

กระเพาะปัสสาวะ

ขยายพันธุ์ โดยการใช้เมล็ด

ขัดมอน

สรรพคุณ แก้ไข้ แก้โรคผิวหนังผื่นคัน

วิธีใช้ ราก ต้มรับประทาน แก้ไข้ตัวร้อน ขับพิษร้อนภายใน ขับเสมหะ บำรุงปอด ตาพอกแก้พิษ
ปวดบาดแผล แก้แผลสด แก้โรคผิวหนังผื่นคัน

การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด

ลูกใต้ใบ

สรรพคุณ เป็นยาแก้ไข้ ลดความร้อน ขับปัสสาวะ

วิธีใช้ นำต้นสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 ½ ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละครึ่ง
ถ้วยแก้ว

การขยายพันธุ์ ใช้เมล็ด

4.2 องค์ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทย

จากการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้เรื่องการแพทย์แผนไทยในพื้นที่ ตำบลเวียงสระ และตำบลบ้านส้อง โดยการจัดเวทีพูดคุยกับครุภูมิปัญญาและผู้รู้ เพื่อรวบรวมข้อมูลครุภูมิปัญญาทางด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรในชุมชน และวางแผนการลงพื้นที่เรียนรู้กับครุภูมิปัญญาแต่ละท่าน จากการดำเนินกิจกรรมพบว่ามีครุภูมิปัญญาในชุมชนหลายท่านกระจายตัวอยู่ในพื้นที่ บางท่านมีการทำการรักษาเรื่องสมุนไพรเล็ก ๆ ในครอบครัวหรือญาติพี่น้องและคนรู้จักใกล้เคียง เนื่องจากไม่มีใบประกอบโรค บางท่านที่สอบได้ใบประกอบโรคก็ทำการรักษาคนไข้โดยทั่วไป โดยสามารถศึกษาข้อมูลครุภูมิปัญญาในพื้นที่ได้ดังนี้

ตำบลเวียงสระ

แพทย์แผนไทย

1. นายจรินทร์ จรา
2. นายสุทิน สิ้นธุ์เทา
3. นายประสาน ขวัญช่วย
4. นายพุ่ม ยังชู
5. นายคะเนิง หนูกลิ่น

สมุนไพร

1. นายชืด บุญเกลี้ยง

หมอยา

นางจิม หนองลุง

หมอดำแย

นางจิม หนองลุง

หมอนวดแผนโบราณ

1. นายประเสริฐ แก้วเจริญ

หมอกระดูก

1. นายแปลง โสติทิพย์

บทที่ ๕

โรคเรื้อรัง

นายประดิษฐ์ หลักชุม

ตำบลบ้านส้อง

แพทย์แผนไทย

1. นายวงศ์ ไสดีทิพย์
2. นายตอม
3. นายวิมล ช้าง

สมุนไพร

1. นางดารา นวลสุทธิ

หมอนวดแผนโบราณ

1. นางละมัย กรุงแก้ว
2. นางอุมา อนุกุล

บทที่ 5

แนวทางในการสืบหอดองค์ความรู้ การประสานภาคีความร่วมมือเรื่องสมุนไพร และการแพทย์แผนไทย

การผลการศึกษาขององค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในตำบลเวียงสระและตำบลบ้านส้อง ทีมวิจัยได้มีการจัดเวทีนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในหลายรูปแบบ คือ การจัดเวทีประชุม ร่วมกับกลุ่มครูภูมิปัญญา เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้ใหญ่ในชุมชนและผู้ปกครอง การจัดเวทีเสวนาและจัดนิทรรศการในงานกิจกรรมของชุมชน การจัดเวทีในโรงเรียน เพื่อนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและเพื่อระดมความคิดเห็นในการหาแนวทางในการสืบหอดองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย ผลจากการจัดเวทีที่ทีมวิจัยสามารถสรุปแนวทางในการฟื้นฟูสืบหอดองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยได้ดังนี้

5.1 แนวทางในการสืบหอดองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย

ระดับกลุ่มเยาวชน

ผลจากการศึกษาขององค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชนเมืองเวียงสระของ กลุ่มเยาวชนรักสุขภาพโรงเรียนเวียงสระ พบแนวทางในการสืบหอดองค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยของทีมวิจัย

การเรียนรู้เรื่องสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน โดยการศึกษาข้อมูลสมุนไพรจากครูภูมิปัญญาและความรู้ที่ได้มาวิเคราะห์ความจำเป็นของตนเองและครอบครัวในการนำสมุนไพรและความรู้พื้นฐานทางด้านการแพทย์แผนไทยที่ได้ศึกษาจากครูภูมิปัญญามาปรับใช้กับครอบครัวและกลุ่มเพื่อน นำการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน การได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยของทีมวิจัยทำให้สามารถวิเคราะห์ความต้องการของตนเองและครอบครัวได้ว่า สุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวเป็นอย่างไร มีสาเหตุมาจากอะไร และสามารถที่จะดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวได้ เช่น การทำลูกประคบ ยาดม ยานวดให้กับปู่ย่า-ตายาย การทำชาบำรุงร่างกายรักษาสุขภาพ การทำยาสระผม ครีมนวด ฯลฯ โดยใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับสุขภาพและความต้องการของคนในครอบครัว สร้างการประหยัดและสุขภาพที่ดีให้กับคนในครอบครัว

นอกจากนี้ทีมวิจัยยังเกิดความมั่นใจในการนำเรื่องสมุนไพรมาขยายผลสร้างการเรียนรู้ให้กับกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน เพื่อนเครือข่ายงานวิจัยในพื้นที่อื่นๆ และผู้สนใจในชุมชนตามโอกาสที่มี

เกิดการแบ่งปันขยายพันธุ์สมุนไพรในชุมชนร่วมกันระหว่างกลุ่มครูภูมิปัญญา เยาวชน และผู้สนใจ

ระดับโรงเรียน

ผลจากการจัดเวทีนำเสนอผลการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยของทีมวิจัย คณะผู้บริหารและครูในโรงเรียนได้มองเห็นความสำคัญในการนำเรื่องสมุนไพรมาใช้กับกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนโดยมีวิธีการในการจัดการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรในโรงเรียนดังนี้

1. การให้ทีมวิจัยขยายผลการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยโดยการจัดทำสวนสมุนไพรในโรงเรียนขึ้น มีการนำสมุนไพรชนิดต่าง ๆ มาปลูกในสวนสมุนไพรและจัดรูปแบบสวนเพื่อให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรด้วยการจัดทำป้ายชื่อ สรรพคุณ และวิธีการใช้เพื่อบอกข้อมูลสมุนไพรแต่ละชนิด โดยมีทีมวิจัยและครูที่ปรึกษาและพี่เลี้ยงงานวิจัยในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ เช่น การจัดสวนสมุนไพรพื้นบ้านตามอาหารท้องถิ่นเพื่อให้เด็กนักเรียนหรือผู้สนใจได้เรียนรู้ เช่น สวนแกงส้ม สวนแกงคั่ว สวนน้ำพริก ฯลฯ ทำให้ง่ายต่อการเรียนรู้

2. การสนับสนุนการเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากสมุนไพรโดยเปิดเป็นชุมชนนุรักษ์สุขภาพ โดยทีมวิจัยและครูที่ปรึกษาทำหน้าที่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรมาสอนให้กับกลุ่มเพื่อนและครูผู้สนใจ การทำชาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ตามความต้องการของผู้เข้าร่วม โดยก่อนที่จะสอนทำชาจะมีการบอกความรู้ในการพูดคุยเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีการวิเคราะห์ถึงสุขภาพของแต่ละคน ที่มาและสาเหตุของอาการต่าง ๆ และสามารถเลือกใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน ยังมีการพูดคุยต่อในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายของแต่ละคนเพื่อแลกเปลี่ยนร่วมกันระหว่างครู นักเรียนและทีมพี่เลี้ยง นอกจากการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรยังสามารถต่อยอดการจัดการเรียนรู้เรื่อง การบริโภคให้กับกลุ่มเยาวชนที่มาเข้าร่วมกิจกรรมได้เพิ่มเติม นอกจากนี้ยังมีการนำความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมาขยายผลอีกหลายประเภท เช่น การทำลูกประคบจากสมุนไพรในชุมชน การทำผลิตภัณฑ์ใช้ในครัวเรือน ทำให้เกิดกลุ่มเยาวชนที่สนใจนำความรู้เรื่องสมุนไพรกลับไปใช้ที่บ้าน

3. การนำสมุนไพรมาใช้กับเยาวชนในโรงเรียน โดยฝ่ายพยาบาลของโรงเรียนได้มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นให้กับนักเรียนในโรงเรียน บางชนิดสามารถใช้แทนยาสามัญประจำบ้านอื่น ๆ ได้ เช่น ใช้ขมิ้นชันแก้ปวดท้องแทนยาลูกอม การใช้ฟ้าทะลายโจรมาใช้เป็นยาลดไข้แทนพาราเซตามอล ใช้ยาหม่องสมุนไพรที่มีการทำเองมาใช้ในโรงเรียน เป็นต้น โดยสมุนไพรที่นำมาใช้ก็มีการซื้อมาจากครูภูมิปัญญาที่มีในชุมชน บางชนิดเช่นทีมวิจัยก็เรียนรู้และทำมาให้ใช้ในโรงเรียน เช่น น้ำมันว่านสมุนไพร ยาต้ม ยาหม่อง

ระดับครูภูมิปัญญา

ผลจากการดำเนินงานของทีมวิจัย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของครูภูมิปัญญาบางท่าน เนื่องจากความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยเป็นความรู้เฉพาะที่ได้รับถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษและเป็นวิชาเฉพาะที่ไม่ค่อยมีการถ่ายทอดให้กับบุคคลภายนอก และความรู้เบื้องต้นอื่น ๆ มีการถ่ายทอดให้กันได้ เนื่องจากการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยผู้เรียนจะต้องมีความตั้งใจและอดทนในการเรียนรู้จึงจะสามารถสอบผ่านและทำการรักษาให้กับผู้อื่นได้ ที่ผ่านมามีคนมาเรียนจำนวนมากแต่เรียนได้ไม่นานก็เลิกเรียน ทำให้ครูภูมิปัญญาเกิดความไม่มั่นใจในการสอนให้กับคนที่มาเรียนรู้

ผลจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กับทีมวิจัยเพื่อหาแนวทางในการสืบทอดภูมิปัญญาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยแนวทางในการสืบทอดสำหรับครูภูมิปัญญาที่สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การถ่ายทอดภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยให้กับผู้ที่สนใจมาเรียนรู้ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

- การสอนให้กับผู้ที่มีความตั้งใจที่จะเป็นแพทย์แผนไทยหรือหมอสมุนไพร สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างเต็มรูปแบบตามที่เคยมีการสอนมา
- การถ่ายทอดให้กับคนที่สนใจเรียนรู้เพื่อดูแลตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องมุ่งหวังเพื่อผู้เรียนสามารถสอบใบประกอบโรคได้ แต่สามารถจัดการเรียนการสอนให้ผู้สนใจสามารถนำความที่ได้มาใช้กับตนเองและครอบครัว เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นก่อนที่จะไปพบแพทย์

2. การเปิดบ้านให้เป็นแหล่งเรียนรู้ บ้านของหมอสมุนไพรแต่ละท่านเป็นแหล่งเรียนรู้น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีทั้งส่วนที่เป็นสวนสมุนไพรและสมุนไพรชนิดแห้งที่สั่งซื้อจากนอกพื้นที่ ที่ผ่านมามีคนส่วนใหญ่มาบ้านหมอก็เพื่อมาพบหมอรับการรักษา แต่ไม่ค่อยได้เรียนรู้ภูมิปัญญาจากหมอ ถ้ามีการเปิดให้เป็นแหล่งเรียนรู้ก็จะสามารถทำให้ผู้สนใจได้มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมากขึ้น

3. การสร้างพื้นที่สาธารณะให้เป็นสวนสมุนไพรของชุมชน ผลจากการเดินทางไปศึกษาดูงานกลุ่มสมุนไพรวังวิเศษ จังหวัดตรัง ทำให้ทีมวิจัยและครูภูมิปัญญาเกิดแรงบันดาลใจในการจัดทำพื้นที่สาธารณะเพื่อให้เป็นสวนสมุนไพรที่คนในชุมชนสามารถใช้ประโยชน์จากสมุนไพรร่วมกันได้ โดยการใช้พื้นที่วัดเวียงสระ ร่วมกันศึกษาข้อมูลสมุนไพรที่มีอยู่ในพื้นที่ และมีการจัดกิจกรรมปลูกป่าสมุนไพรเพิ่มเติมขึ้น โดยร่วมกันดูแลระหว่างทีมวิจัย ครูภูมิปัญญาและคนในชุมชน

ระดับกลุ่มผู้สนใจในชุมชน

ผลจากการจัดกิจกรรมนำเสนอผลจากการดำเนินงานวิจัยของทีมวิจัยที่มีการจัดนิทรรศการตามงานกิจกรรมของชุมชนในโอกาสต่าง ๆ ทำให้กลุ่มผู้สนใจทั้งในพื้นที่และนอกพื้นที่มีโอกาสได้รับ

ทราบข้อมูล ครูภูมิปัญญาทางด้านการแพทย์แผนไทยที่มีอยู่ในพื้นที่ ทำให้สามารถไปรับการรักษา และซื้อยาสมุนไพรได้หลากหลายขึ้น นอกจากนี้ยังมีความสนใจนำสมุนไพรที่ทีมวิจัยเพาะขยายพันธุ์มาจัดนิทรรศการกลับไปปลูกที่บ้าน บางท่านนำสมุนไพรที่มีอยู่ที่บ้านเพาะขยายพันธุ์เพื่อนำมาให้กับทีมวิจัยได้ปลูกในแปลงสมุนไพรของโรงเรียนและที่ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น

ระดับหน่วยงานสาธารณสุขตำบล / โรงพยาบาล

ผลจากการดำเนินงานที่ทีมวิจัยพบว่าหน่วยงานสาธารณสุขตำบลและโรงพยาบาลในพื้นที่ กำลังมีนโยบายการนำความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยเข้ามาประกอบการรักษาพยาบาลกับผู้ป่วยในโรงพยาบาล ในเบื้องต้นนำเรื่องการนวดแผนไทย การอบสมุนไพรเข้ามาให้บริการกับประชาชนในพื้นที่ มีการเริ่มจัดทำแปลงสมุนไพรในโรงพยาบาลเพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับผู้ที่สนใจโดยมีครูภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาในการให้ความรู้ข้อมูลกับคณะผู้จัดทำ

5.2 การประสานกลุ่มภาคีที่สนใจเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชนร่วมสืบสานสู่รุ่นต่อไป

จากการดำเนินงานของทีมวิจัยพบว่ากลุ่มภาคีที่สนใจเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย มีหลากหลายระดับ คือ

กลุ่มเครือข่ายเยาวชน เป็นกลุ่มที่มีความสนใจเรียนรู้เรื่องสมุนไพรที่สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การนำสมุนไพรมาใช้ให้เหมาะกับตัวเอง กลุ่มเยาวชนมีการประสานการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างเพื่อนนักเรียนและเพื่อนเครือข่ายงานวิจัยในจังหวัดโดยการนำความรู้เรื่องสมุนไพรที่ได้จากการศึกษาไปร่วมแลกเปลี่ยนถ่ายทอดให้กับเพื่อน ๆ ที่สนใจตามโอกาสต่าง ๆ

กลุ่มครูภูมิปัญญา มีการร่วมกันถ่ายทอดความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยให้กับผู้ที่สนใจ โดยมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้เรียนตามความสนใจของผู้เรียน ครูภูมิปัญญาจะเป็นผู้แนะนำแนวทางในการศึกษาเรียนรู้แต่ละด้านให้กับผู้เรียน

โรงเรียน กลุ่มครู นักเรียนมีการร่วมเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการนำสมุนไพรในชุมชนมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อลดค่าใช้จ่ายและเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มเยาวชนโดยการนำผลิตภัณฑ์ของกลุ่มเยาวชนมาร่วมจำหน่ายในโรงเรียนและประสานกับร้านค้าในชุมชน เพื่อนำผลิตภัณฑ์ของเยาวชนมาช่วยจำหน่ายต่อไป

ผู้สนใจที่รักษาด้วยการแพทย์แผนไทย กลุ่มคนที่มีความสนใจรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยร่วมกันและบอกเล่าแนะนำการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร เพื่อเป็นแนวทางในการร่วมดูแลสุขภาพและร่วมดูแลสวนสมุนไพร

- ในชุมชน

หน่วยงานสาธารณสุข / โรงพยาบาล มีการประสานความร่วมมือกับกลุ่มครุภูมิบาล
ในชุมชน เพื่อนำภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมาปรับใช้กับการรักษาผู้ป่วย
โรงพยาบาลและการซื้อสมุนไพรจากครุภูมิบาลมาใช้กับผู้ป่วยมาใช้บริการ ลูกประคบ น้ำมัน
น้ำมันนวด และร่วมกันพัฒนาพื้นที่การเรียนรู้เรื่องสมุนไพรในโรงพยาบาลขึ้น

จากการประสานความร่วมมือกับกลุ่มผู้สนใจที่ให้การสนับสนุนการเรียนรู้เรื่องสมุนไพร
การแพทย์แผนไทย ทำให้เกิดเครือข่ายในการร่วมสืบสานเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย
ชุมชนเพื่อสืบทอดสืบสานองค์ความรู้สู่กลุ่มเยาวชนและผู้สนใจต่อไป

บทที่ 6

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

โครงการศึกษาองค์ความรู้ในการฟื้นฟูเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยอย่างมีส่วนร่วม
โดยกลุ่มเยาวชนรักสุขภาพ โรงเรียนเวียงสระ อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สิ่งที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานวิจัย

โครงการศึกษาองค์ความรู้ในการฟื้นฟูเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยอย่างมีส่วนร่วม
โดยกลุ่มเยาวชนรักสุขภาพ โรงเรียนเวียงสระ อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การดำเนินงาน ทีมวิจัยได้มีการวางแผนการดำเนินงานครั้งนี้ คือ

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ในการฟื้นฟูเรื่องสมุนไพร การแพทย์แผนไทยในตำบลเวียงสระ ตำบลบ้านส้อง อย่างมีส่วนร่วม
2. เพื่อร่วมหาแนวทางในการฟื้นฟู สืบทอดองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย
3. เพื่อประสานกลุ่มภาคีที่สนใจเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชนร่วมสืบสานสู่เยาวชนรุ่นต่อไป

จากการดำเนินงานโครงการศึกษาองค์ความรู้ในการฟื้นฟูเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยอย่างมีส่วนร่วมโดยกลุ่มเยาวชนรักสุขภาพ โรงเรียนเวียงสระ อำเภอเวียงสระ จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการ คือ

1. เกิดการรวบรวมองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในตำบลเวียงสระและตำบลบ้านส้อง

องค์ความรู้ทางด้านสมุนไพร

ในการดำเนินงานทางคณะทีมงานวิจัยได้มีการวางแผนการดำเนินการเพื่อศึกษาสืบค้นข้อมูลสมุนไพรในชุมชนโดยมีการวางกรอบในการศึกษารวบรวมร่วมกับกลุ่มครูภูมิปัญญา ใ้ทีมวิจัยสามารถศึกษาองค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรในชุมชนได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการศึกษามาต่อยอดการเรียนรู้ให้กับทีมวิจัยและผู้สนใจได้ โดยมีการวางแผนศึกษาความสำคัญ ชนิดของสมุนไพร สรรพคุณและวิธีการใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชนในการรักษาโรค โดยเน้นสมุนไพร ที่มีในชุมชนเพื่อให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริง

ผลจากการดำเนินงาน ทีมวิจัยพบว่าสมุนไพรในชุมชนมีเป็นจำนวนมากที่ทีมวิจัยสามารถเก็บรวบรวมและจัดหมวดหมู่ได้ จากการจัดหมวดหมู่สมุนไพรของทีมวิจัย เนื่องจากความรู้เรื่องสมุนไพรจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการศึกษาที่ยาวนานเพราะสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณ

และวิธีการใช้หลากหลายรูปแบบ ในการจัดประเภทของสมุนไพรที่ทีมวิจัยหรือร่วมกับครุภูมิปัญญา ถึงวิธีการที่จะสามารถทำให้ทีมวิจัยและผู้ศึกษาเรื่องสมุนไพรสามารถเข้าใจและรู้จักสมุนไพรในชุมชนได้ง่ายขึ้น จึงมีการจำลองภาพจากรูปแบบการสร้างบ้านของคนในชุมชนที่ทีมวิจัยได้ลงพื้นที่ศึกษาโดยส่วนใหญ่ก็จะสร้างในรูปแบบของบ้านสวน ทีมวิจัยสามารถจำลองแยกประเภทของสมุนไพรเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

สมุนไพรที่จัดอยู่ในประเภทไม้ดอกไม้ประดับ ชาวบ้านส่วนใหญ่มีการจัดสวนปลูกไม้ดอกไม้ประดับชนิดต่าง ๆ บริเวณหน้าบ้านให้มีความสวยงาม ซึ่งหลาย ๆ คนไม่ทราบว่าไม้ประดับเหล่านั้นนอกจากจะให้ความสวยงามกับบ้านเรือนแล้วยังเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างง่าย

สมุนไพรประเภทผักพื้นบ้าน

เมื่อผ่านประตูบ้านก็จะเข้าสู่บริเวณข้าง ๆ บ้าน ชาวบ้านนิยมปลูกพืชผักที่สามารถใช้ในการประกอบอาหารสำหรับคนในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสะดวกในการนำมาใช้จึงนำมาปลูกไว้บริเวณใกล้ ๆ บ้าน จากการศึกษาข้อมูลของทีมวิจัยพบว่าพืชผักสวนครัวจำนวนมากนอกจากจะเป็นอาหารและยังคงมีคุณค่าสรรพคุณทางยาในการรักษาโรคได้หลายชนิด ซึ่งบางชนิดการนำมาประกอบอาหารก็สามารถได้รับประโยชน์จากสมุนไพรเหล่านั้นแต่บางชนิดจำเป็นต้องนำมาแปรรูปจึงจะสามารถได้รับประโยชน์ในการรักษาโรคได้

สมุนไพรประเภทไม้ผลและไม้ยืนต้น

เป็นสมุนไพรที่อยู่ในส่วนของสวนหลังบ้านของชาวบ้านซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการปลูกพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ๆ ของคนในชุมชน จากการศึกษาข้อมูลทีมวิจัยพบว่าพืชเศรษฐกิจหลายชนิดในชุมชนมีสรรพคุณทางยาที่สามารถนำมาประกอบหรือรักษาโรคได้หลายชนิด ซึ่งทีมวิจัยได้มีการรวบรวมจัดหมวดหมู่

สมุนไพรที่สวนสมุนไพรของครุภูมิปัญญา

เป็นสมุนไพรที่ครุภูมิปัญญาส่วนใหญ่ใช้ในการทำยารักษาโรคให้กับผู้ป่วยตามความชำนาญของแต่ละท่าน โดยทีมวิจัยได้มีการลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลที่บ้านครุภูมิปัญญาแต่ละท่านและนำมารวบรวมข้อมูลเพื่อจัดประเภทของสมุนไพร โดยสมุนไพรที่พบมาตามบ้านของครุภูมิปัญญาแต่ละบ้านก็มีความแตกต่างกันตามความชำนาญและปริมาณการใช้ในการรักษาหมอ

องค์ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทย

การศึกษาองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทย ทีมวิจัยได้มีการประชุม วางแผน การลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครุภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชนตำบล

เวียงสระและตำบลบ้านล้อง ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทีมวิจัยมีการเชิญครูภูมิปัญญามาร่วมพูดคุย เพื่อขอคำแนะนำการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครูภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย เนื่องจากเครือข่ายการแพทย์แผนไทยครูภูมิปัญญาแต่ละด้านก็จะมีความรู้จักคุ้นเคยกัน เมื่อได้รับข้อมูลจึงทำให้ทีมวิจัยสามารถลงพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเรียนรู้จากครูภูมิปัญญาแต่ละท่านได้ง่ายขึ้น และทีมวิจัยได้ร่วมกับที่ปรึกษาในการออกแบบการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลครูภูมิปัญญาพบว่า ครูภูมิปัญญาทางด้านการแพทย์แผนไทยมีจำนวนหลายท่าน และกระจายตัวในชุมชน

ผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานของทีมวิจัยพบว่า การแพทย์แผนไทยในตำบลเวียงสระ ตำบลบ้านล้อง มีการกระจายตัวของหมอสมุนไพรที่ให้การรักษาโรคอยู่ไม่น้อย และแต่ละท่านมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการอนุรักษ์ สืบทอด และช่วยกันดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยยาสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง หมอสมุนไพรแต่ละท่านมีความเชี่ยวชาญที่ต่างกันไป ทั้งหมอสมุนไพรที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องกระดูก หมอหู ไร้ลมะเร็ง ไร้คื่นีว ไร้คื่นีวและการรักษาโรคทั่วไป

จากข้อมูลที่ได้ทำให้ทีมวิจัยมีการเก็บรวบรวม วิเคราะห์ เพื่อประมวลเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าในการสืบสานต่อไป ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์ทั้งกับคนในชุมชนและกลุ่มผู้สนใจที่อยู่นอกชุมชน

2. เกิดแนวทางในการฟื้นฟู สืบทอดองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยอย่างเป็นรูปธรรมซึ่งสามารถวางแผนการปฏิบัติการต่อไป

ในการดำเนินงาน ทีมวิจัยได้มีการเก็บ รวบรวมข้อมูล และจัดทำเป็นเอกสารเผยแพร่ รวมถึงการจัดทำสื่อในลักษณะต่าง ๆ เช่น การจัดทำเอกสาร แผ่นพับ การทำวีดิทัศน์เกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมของเยาวชน และการจัดทำสื่อสารคดีเผยแพร่ผ่านรายการมดคันไฟ (รายการมดคันไฟมีการประสานงานบันทึกรายการเผยแพร่กิจกรรมของเยาวชน) เพื่อกระจายข้อมูลให้กลุ่มผู้สนใจได้รับทราบและร่วมกันหาแนวทางการฟื้นฟู สืบทอดองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยอย่างเป็นรูปธรรม

จากการดำเนินการ พบว่าในขณะนี้มียุุ่มผู้สนใจทั้งเพื่อนนักเรียน คณะครูในโรงเรียน ครูภูมิปัญญาในชุมชน ผู้ปกครอง รวมถึงคนในชุมชน ให้ความสนใจในการดำเนินกิจกรรมของเยาวชน มากขึ้น ซึ่งจากความสนใจของกลุ่มคนในพื้นที่ ประกอบกับข้อมูลเรื่องสมุนไพรที่ทีมวิจัยได้เก็บรวบรวม รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทีมวิจัยมีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง จะเป็นฐานข้อมูลสำคัญในการวางแผนการปฏิบัติการในการฟื้นฟู สืบทอดองค์ความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยอย่างเป็นรูปธรรมต่อไปได้ โดยสามารถสรุปแนวทางในการฟื้นฟูองค์ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรได้ดังนี้

ระดับกลุ่มเยาวชน

ผลจากการศึกษาองค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชนเมืองเวียงสระของกลุ่มเยาวชนรักสุขภาพโรงเรียนเวียงสระ พบแนวทางในการสืบทอดองค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยของทีมวิชัย คือ

การเรียนรู้สมุนไพรและการแพทย์แผนไทยที่มีอยู่ในชุมชนร่วมกับครูภูมิปัญญา โดยการศึกษาข้อมูลสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยจากครูภูมิปัญญา และนำความรู้ที่ได้มาวิเคราะห์ปัญหาด้านสุขภาพของคนในครอบครัวและสามารถใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวได้ ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและสร้างการมีส่วนร่วมในครอบครัว

สร้างความมั่นใจให้เห็นคุณค่าความสำคัญของสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย โดยการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพให้กับคนในครอบครัว กลุ่มเพื่อนในโรงเรียนและครู และเป็นตัวอย่าง ในการนำสมุนไพรมาใช้ในชีวิตประจำวัน

ขยายผลการเรียนรู้ โดยการจัดกิจกรรมนำเสนอผลการดำเนินงานการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยตามโอกาสต่าง ๆ เช่น ในกิจกรรมงานประจำปี เทศกาลงานบุญในชุมชน โดยการ นำผลิตภัณฑ์สมุนไพรมาจัดแสดง จำหน่าย และการสอนการทำสมุนไพรใช้เองอย่างง่าย เช่น การทำยาต้ม ยาหม่อง ยาสระผม การแจกพันธุ์สมุนไพรเพื่อนำไปปลูก

ระดับโรงเรียน

ผลจากการจัดเวทีนำเสนอผลการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยของทีมวิชัย คณะผู้บริหารและครูในโรงเรียนได้มองเห็นความสำคัญในการนำเรื่องสมุนไพรมาใช้กับกลุ่มนักเรียนในโรงเรียนโดยมีวิธีการในการจัดการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรในโรงเรียนดังนี้

1. ขยายผลการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยให้กับนักเรียนในโรงเรียนโดยการจัดทำสวนสมุนไพรในโรงเรียน โดยการนำสมุนไพรชนิดต่าง ๆ มาปลูกในสวนสมุนไพรและจัดรูปแบบสวนเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรด้วยการจัดทำป้ายชื่อสรรพคุณ และวิธีการใช้เพื่อบอกข้อมูลสมุนไพรแต่ละชนิด โดยมีทีมวิชัยและครูที่ปรึกษาและพี่เลี้ยงงานวิชัย ในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ เช่น การจัดสวนสมุนไพรพื้นบ้านตามอาหารท้องถิ่นได้เพื่อให้นักเรียนหรือผู้สนใจได้เรียนรู้ และสามารถจดจำได้ง่าย เช่น สวนแกงส้ม สวนแกงคั่ว สวนน้ำพริก ฯลฯ นอกจากนี้คณะครูในหมวด สุขศึกษามีการมอบหมายให้นักเรียนศึกษาข้อมูลสมุนไพรที่ตัวเองสนใจ ปลูกใส่กระถางและนำมาร่วมจัดในแปลงสมุนไพร

2. การสนับสนุนการเรียนรู้และใช้ประโยชน์จากสมุนไพรในโรงเรียน โดยเปิดเป็นกิจกรรมชุมนุมรักสุขภาพ โดยมีทีมวิชัยและครูที่ปรึกษาทำหน้าที่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรมาสอนให้กับกลุ่มเพื่อนและครูผู้สนใจ เช่น การทำชาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ตาม

ความต้องการของผู้เข้าร่วม โดยก่อนที่จะสอนทำชา มีการออกแบบกระบวนการในการพูดคุย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มีการวิเคราะห์ถึงสุขภาพของแต่ละคน ที่มาและสาเหตุของอาการต่าง ๆ และสามารถเลือกใช้สมุนไพรที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนยังมีการพูดคุยต่อในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายของแต่ละคนเพื่อแลกเปลี่ยนร่วมกันระหว่างครู นักเรียนและทีมพี่เลี้ยง บางครั้งก็ครูภูมิปัญญามาร่วมกิจกรรมด้วย นอกจากการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรยังสามารถต่อยอดการจัดการเรียนรู้เรื่องการบริโภคให้กับกลุ่มเยาวชนที่มาเข้าร่วมกิจกรรมได้เพิ่มเติม นอกจากนี้ยังมีการนำความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมาขยายผลอีกหลายประเภท เช่น การทำลูกประคบจากสมุนไพรในชุมชน การทำผลิตภัณฑ์ใช้ในครัวเรือน ทำให้เกิดกลุ่มเยาวชนที่สนใจ นำความรู้เรื่องสมุนไพรกลับไปใช้ที่บ้าน

3. การนำสมุนไพรมาใช้ในโรงเรียน โดยฝ่ายพยาบาลของโรงเรียนได้มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นให้กับนักเรียนในโรงเรียน บางชนิดสามารถใช้แทนยาสามัญประจำบ้านอื่น ๆ ได้ เช่น ใช้ขมิ้นชันแก้ปวดท้องแทนยาธาตุ การใช้ฟ้าทะลายโจรมานำเป็นยาลดไข้ ใช้ยาหม่องสมุนไพรที่ทีมวิจัยและกลุ่มเด็ก ๆ ทำเองมาใช้ในโรงเรียน โดยสมุนไพรที่นำมาใช้ก็มีการซื้อมาจากครูภูมิปัญญาที่มีในชุมชน บางชนิดก็ซื้อจากทีมวิจัยที่นำความรู้จากการศึกษากับครูภูมิปัญญาทำเป็นผลิตภัณฑ์ขายให้กับโรงเรียน เช่น น้ำมันร่วนสมุนไพร ยาหม่อง

ระดับครูภูมิปัญญา

ผลจากการจัดเวทีเพื่อหาแนวทางในการฟื้นฟูองค์ความรู้ทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยร่วมกันระหว่างทีมวิจัย ครูภูมิปัญญาและผู้เกี่ยวข้องพบแนวทางในการทำงานสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การถ่ายทอดภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยให้กับผู้ที่สนใจมาเรียนรู้ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

- การสอนให้กับผู้ที่มีความตั้งใจที่จะเป็นแพทย์แผนไทยหรือหมอสุมไพร สามารถจัดการเรียนการสอนได้อย่างเต็มรูปแบบตามที่เคยมีการสอนมา
- การถ่ายทอดให้กับคนที่สนใจเรียนรู้เพื่อดูแลตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องมุ่งหวังเพื่อผู้เรียนสามารถสอบใบประกอบโรคได้ แต่สามารถจัดการเรียนการสอนให้ผู้สนใจสามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้กับตนเองและครอบครัว เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นก่อนที่จะไปพบแพทย์

2. การเปิดบ้านให้เป็นแหล่งเรียนรู้ บ้านของหมอสุมไพรแต่ละท่านเป็นแหล่งเรียนที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีทั้งส่วนที่เป็นสวนสมุนไพรและสมุนไพรชนิดแห้งที่สั่งซื้อมาจากนอกพื้นที่ ที่ผ่านมามีคนส่วนใหญ่มาบ้านหมอก็เพื่อมาพบหมอรับการรักษา แต่ไม่ค่อยได้เรียนรู้ภูมิ

จากหมอ ถ้ามีการเปิดให้เป็นแหล่งเรียนรู้ก็จะสามารถทำให้ผู้สนใจได้มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพร และการแพทย์แผนไทยมากขึ้น

3. การสร้างพื้นที่สาธารณะให้เป็นสวนสมุนไพรของชุมชน ผลจากการเดินทางไปศึกษาดูงานกลุ่มสมุนไพรวังวิเศษ จังหวัดตรัง ทำให้ทีมวิจัยและครุภูมิปัญญาเกิดแรงบันดาลใจในการจัดทำพื้นที่สาธารณะเพื่อให้เป็นสวนสมุนไพรที่คนในชุมชนสามารถใช้ประโยชน์จากสมุนไพรร่วมกัน ได้โดยการจัดเวทีหารือร่วมกันพบว่าพื้นที่วัดเวียงสระ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่กลุ่มเยาวชนมีการทำกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องประวัติศาสตร์ท้องถิ่นกันมาอย่างต่อเนื่องและเป็นพื้นที่สาธารณะที่สวนป่าที่สมบูรณ์ เมื่อทีมวิจัยร่วมกับครุภูมิปัญญาลงพื้นที่ศึกษาสมุนไพรในสวนป่าพบว่ามีสมุนไพรจำนวนมาก ที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ จึงร่วมกันพัฒนาพื้นที่ และจัดกิจกรรมปลูกป่าสมุนไพรเพิ่มเติมขึ้น โดยร่วมกันดูแลระหว่างทีมวิจัยครุภูมิปัญญาและคนในชุมชน

ระดับกลุ่มผู้สนใจในชุมชน

ผลจากการจัดกิจกรรมนำเสนอผลจากการดำเนินงานวิจัยของทีมวิจัย กลุ่มผู้สนใจทั้งในพื้นที่และนอกพื้นที่มีโอกาสได้รับทราบข้อมูล ภูมิปัญญาทางด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรที่มีอยู่ในพื้นที่ ทำให้เกิดความสนใจในการรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีความสนใจนำสมุนไพรที่ทีมวิจัยเพาะขยายพันธุ์ไปปลูกต่อที่บ้าน และนำสมุนไพรที่มีอยู่มาทำผลิตภัณฑ์ใช้ในครัวเรือน

ระดับหน่วยงานสาธารณสุขตำบล / โรงพยาบาล

ผลจากการดำเนินงานทีมวิจัยพบว่าหน่วยงานสาธารณสุขตำบลและโรงพยาบาลในพื้นที่กำลังมีนโยบายการนำความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยเข้ามาประกอบการรักษาพยาบาลกับผู้ป่วย ในสถานพยาบาลอยู่แล้ว ในเบื้องต้นนำเรื่องการนวดแผนไทย การอบสมุนไพรเข้ามาให้บริการกับประชาชนในพื้นที่ และเริ่มจัดทำแปลงสมุนไพรในโรงพยาบาลเพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับผู้ที่สนใจ เมื่อมีการจัดกิจกรรมร่วมกันจึงมีการประสานความร่วมมือกับครุภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาในการให้ความรู้ข้อมูลทางด้านสมุนไพรกับคณะผู้จัดทำ และการรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีการแพทย์ทางเลือก แต่เนื่องจากอยู่ในช่วงการเริ่มต้นผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่จะเป็นการนวดและอบสมุนไพร ส่วนการรักษาด้วยสมุนไพรยังคงเป็นกลุ่มคนที่เคยใช้วิธีการรักษาโดยแพทย์แผนไทย

การประสานกลุ่มภาคีที่สนใจเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชนร่วมสืบสานสู่รุ่นต่อไป

จากการดำเนินงานของทีมวิจัยพบว่ากลุ่มภาคีที่สนใจเรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมีหลากหลายระดับ คือ

กลุ่มเครือข่ายเยาวชน เป็นกลุ่มที่มีความสนใจเรียนรู้เรื่องสมุนไพรที่สามารถนำมาปรับกับตนเองในด้านต่าง ๆ กลุ่มเยาวชนมีการประสานการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างเพื่อนนักเรียน เพื่อนเครือข่ายงานวิจัยในจังหวัดโดยการนำความรู้เรื่องสมุนไพรที่ได้จากการศึกษาไปร่วมแลกเปลี่ยน ถ่ายทอดและจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับเพื่อน พร้อมทั้งการทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรในชุมชน แลกกับเพื่อน ๆ หรือจำหน่ายตามโอกาสต่าง ๆ

กลุ่มครูภูมิปัญญา มีการร่วมกันถ่ายทอดความรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยให้กับผู้ที่สนใจ โดยมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับผู้เรียนตามความสนใจของผู้เรียน ครูภูมิปัญญาจะเป็นผู้แนะนำแนวทางในการศึกษาเรียนรู้แต่ละด้านให้กับผู้เรียน และประสานความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่นในการให้คำปรึกษา ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการรักษาและดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร นอกจากนี้ยังมีการประสานความร่วมมือไปยังเครือข่ายแพทย์แผนไทยในจังหวัดและต่างจังหวัดเพื่อแลกเปลี่ยนบทเรียนประสบการณ์ในการรักษาโรคต่าง ๆ และการแลกเปลี่ยนสมุนไพรท้องถิ่นร่วม มีการพบปะเยี่ยมเยียนกันมากขึ้น

โรงเรียน คณะครูในหมวดสุขศึกษาและครูที่สนใจมีการสนับสนุนให้นักเรียนร่วมเรียนรู้เรื่องสมุนไพรโดยการนำสมุนไพรมาร่วมปลูกและร่วมกันดูแลรักษาและพัฒนาในสวนสมุนไพรของโรงเรียน และร่วมกันจัดกิจกรรมรณรงค์การนำสมุนไพรในชุมชนมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อลดค่าใช้จ่ายและเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มเยาวชน โดยการนำผลิตภัณฑ์ของกลุ่มเยาวชนมาร่วมจำหน่ายในโรงเรียนและประสานกับร้านค้าในชุมชน เพื่อนำผลิตภัณฑ์ของเยาวชนมาจำหน่ายต่อไป

ผู้สนใจที่รักษาด้วยการแพทย์แผนไทย กลุ่มคนที่มีความสนใจรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรมีการแลกเปลี่ยนพูดคุยร่วมกันและบอกเล่าแนะนำการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร เพื่อเป็นแนวทางในการร่วมดูแลสุขภาพและร่วมกันปลูกพัฒนาดูแลสุขภาพสมุนไพรในวัดเวียงสระเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และให้คนในชุมชนสามารถนำสมุนไพรเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ร่วมกัน

หน่วยงานสาธารณสุข / โรงพยาบาล มีการประสานความร่วมมือกับกลุ่มครูภูมิปัญญาในชุมชน เพื่อนำภูมิปัญญาทางด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยมาปรับใช้กับการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลและการซื้อสมุนไพรจากครูภูมิปัญญามาใช้กับผู้ป่วยมาใช้บริการ และร่วมกันพัฒนาการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรในโรงพยาบาล และจัดการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรในกลุ่ม อสม. เพื่อนำมาขยายผลในชุมชนต่อไป

จากกิจกรรมที่มีการดำเนินการผ่านมาก่อให้เกิดการประสานกลุ่มภาคีที่มีความสนใจขยายกลุ่มมากขึ้น ทั้งกลุ่มเยาวชน ผู้ปกครอง คณะครูในโรงเรียน กลุ่มอาสาสมัครด้านสุขภาพในชุมชน หมออนามัยในชุมชน เครือข่ายภูมิปัญญาทั้งในระดับพื้นที่ตำบล และจังหวัดใกล้เคียงซึ่งในการดำเนินการต่อไป ทางทีมวิจัยมีความมุ่งหวังว่าทีมภาคีเครือข่ายความร่วมมือที่เกิดขึ้นนี้ จะสามารถร่วมกันฟื้นฟูเรื่องสมุนไพรการแพทย์แผนไทยเพื่อการสืบสานสู่รุ่นต่อไปได้

บทเรียนที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานวิจัย

- การส่งเสริมการเรียนรู้ของกลุ่มเยาวชน โดยใช้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นนั้น ต้องสนับสนุน กระตุ้น และส่งเสริมให้เยาวชนมีการคิด ออกแบบ วางแผนการดำเนินงาน ทดลอง ปฏิบัติการ และร่วมกันสรุปผลการดำเนินงาน เพื่อปรับปรุงการดำเนินงานต่อไป ซึ่งทีมวิจัยจะสามารถพัฒนาศักยภาพ ของตนเองจากการปฏิบัติการจริง ทำให้ทีมวิจัยสามารถสรุปผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้น และทราบว่าจะต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมอย่างไรในการทำงาน โดยจะมีการพัฒนาศักยภาพ ของตนเองในการทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมงานได้อย่างเป็นธรรมชาติ

- การดำเนินงานวิจัยของกลุ่มเยาวชน มีความจำเป็นต้องมีทีมพี่เลี้ยง และที่ปรึกษาที่มีความเข้าใจกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชน เพราะจะเป็นผู้ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ของเยาวชน ให้เขามีความกล้าหาญในการเรียนรู้ และสามารถสนับสนุนการเรียนรู้ของเยาวชน ได้อย่างเหมาะสม และทำให้เยาวชนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องในด้านต่าง ๆ

- การดำเนินงานวิจัยเรื่องสมุนไพร เรื่องภูมิปัญญา ทีมวิจัย พี่เลี้ยง และที่ปรึกษามีความสนใจ และต้องมีความเชื่อในเรื่องนั้น ๆ เพื่อเป็นพลังในการกระตุ้นการเรียนรู้ให้มีการคิดค้นหาต่อไป และเป็นการทำงานการเรียนรู้เพื่อนำมาสู่การปรับใช้และการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งกลุ่มเยาวชนเวียงสระที่ดำเนินงานวิจัยเรื่องสมุนไพรได้มีการปรับเปลี่ยนตัวเอง มีการทดลองปฏิบัติการเรื่องการรักษาสุขภาพและการรักษาอาการป่วยใช้ด้วยสมุนไพร มีการทำชาสมุนไพร ทำแปลงผักที่บ้าน ดื่มน้ำสมุนไพรแทนน้ำอัดลม ซึ่งขณะนี้ทีมวิจัยหลายคนเลิกดื่มน้ำอัดลมแล้ว เป็นการเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังจากการทำงานวิจัย ซึ่งเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับประทานอาหาร และการดูแลสุขภาพในกลุ่มเยาวชน

- พลังการเรียนรู้ของทีมวิจัยในการลงปฏิบัติการเรียนรู้จริงในพื้นที่ เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เพื่อนเยาวชนเกิดความสนใจและเข้าร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น โดยทีมวิจัยได้มี

การจัดกิจกรรมศึกษารวบรวมข้อมูล และมีการจัดกิจกรรมลงพื้นที่ศึกษาข้อมูลในแปลงสมุนไพร
 ครัวภูมิปัญญา ทำให้เยาวชนได้มีโอกาสเรียนรู้จากการสัมผัสบรรยากาศ และความเป็นจริง ที่
 เกิดการกระตุ้นให้มีความสนใจ อยากรู้เรื่องต่าง ๆ เพิ่มเติม และเกิดกลุ่มเพื่อนเข้าร่วมเรียนรู้มา
 ทำให้ทีมวิจัยพลังและตั้งใจในการพัฒนาตนเองเพื่อให้เรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผน
 อย่างเข้มข้นและจริงจัง เพื่อนำความรู้ที่ได้รับมาจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับกลุ่มเพื่อนนักเรียน
 โรงเรียน และเพื่อนเครือข่ายงานวิจัยในพื้นที่จังหวัดสุราษฎร์ธานีให้เห็นความสำคัญของสมุนไพร
 และการแพทย์แผนไทยในพื้นที่

- การเรียนรู้ร่วมกันระหว่างกลุ่มคนต่างวัยสามารถทำได้หากมีการออกแบบที่ดีและน่า
 จากการดำเนินงานของทีมวิจัยพบว่าการเรียนรู้จากครัวภูมิปัญญาที่มีอายุมาก ไม่ใช่เป็นเรื่องน่า
 เพราะมีการออกแบบการเรียนรู้ที่มีทั้งการอธิบาย การร่วมปฏิบัติการ การทดลองทำยาแค
 การลงศึกษาในแปลงสมุนไพร การเดินป่าเพื่อหาสมุนไพร ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่สนุกสนาน มี
 เป็นการเรียนรู้ที่ไม่ได้มีเพียงการบอกเล่าให้จดจำ แต่มีการร่วมทำ ร่วมนำเสนอในสิ่งที่อยาก
 สนใจ จึงเป็นการเรียนรู้ร่วมกันอย่างมีความสุขและเป็นการกระตุ้นความสนใจในการค้นหา
 ต่อไปของกลุ่มเด็ก ๆ

- จากการเรียนรู้เรื่องสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยของทีมวิจัยทำให้ทีมวิจัยสามารถ
 พัฒนาตนเองในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัวและกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนด้วยการออก
 การจัดกระบวนการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพ และสร้างรายได้ให้กับกลุ่มเยาวชนด้วยการ
 ผลิตภัณฑ์ที่ทำไปจำหน่าย และนำผลงานที่ทำมานำเสนอในการประเมินคุณภาพของโรงเรียน

- จากการดำเนินงานวิจัยของกลุ่มเยาวชนและที่ปรึกษา ทำให้เกิดการประสานงาน
 ร่วมมือและสร้างทัศนคติที่ดีร่วมกันระหว่างกลุ่มแพทย์แผนไทยในการร่วมกันสร้างการเรียนรู้
 สมุนไพรและการแพทย์แผนไทยให้กับกลุ่มเยาวชนจากเดิมที่มีการรักษาเป็นปัจเจก และสา
 เปลี่ยนทัศนคติของหมอสมุนไพรหลาย ๆ ท่านที่ไม่ยอมถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับบุคคลภายนอก
 ด้วยการถ่ายทอดความรู้ให้กับทีมวิจัยและผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ทีมวิจัยจัดขึ้น

- จากการดำเนินงานวิจัยเรื่องสมุนไพร ทำให้คณะครูในโรงเรียนมีความสนใจ
 กระบวนการ และข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมเรื่องสมุนไพร มาปรับใช้ในการเรียนการ
 ในรายวิชาสุขศึกษา ในโรงเรียนเวียงสระ โดยส่งเสริมให้นักเรียนมีการดูแลสุขภาพด้วย
 สมุนไพร และมีการจัดทำสูตรการลดความอ้วนด้วยอาหารสมุนไพร ทำให้เยาวชนมีความ

ทดลองทำเป็นอย่างมากและในอนาคตจะมีการนำมาปรับใช้ในหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนต่อไป นอกจากนี้คณะครูยังมี การนำทักษะกระบวนการในการทำงานวิจัยมาปรับใช้ในกระบวนการเรียนการสอนในรายวิชาอื่น ๆ เพื่อสร้างความสนใจและมีส่วนร่วมให้กับกลุ่มผู้เรียนในโรงเรียน

ภาคผนวก ก. ภาพประกอบกิจกรรม

ภาพการทำกิจกรรม

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. ภาพประกอบกิจกรรม

ภาพการจัดกิจกรรม



