

ขั้นตอนการปรังยา

เอาหัวบอนป่ามาตัดแล้วทา

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาหัวบอนป่าที่เอามาตัดแล้วเอามาแปะที่แมลงกัด ตอนนั้นแล้วจะรู้สึกค่อยๆ บรรเทาไปแล้วหายไป

แหล่งที่พบ

ขึ้นตามป่าในหมู่บ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาหัวของบอนป่ามาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ขึ้นในที่ร่ม ที่ชื้น



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ง่ามอ

ชื่อเรียกทั่วไป

บัวบก, ผักแว่น, ผักหนอก, ปะหนะ, เอชาเต๊าะ

ชื่อพฤกษศาสตร์

Centella asiatica (Linn.) Urban.

ชื่อวงศ์

Umbelliferae

ลักษณะ

บัวบกเป็นพืชล้มลุก ขึ้นเป็นกอแตกเป็นก้านยาวติดดิน มีอายุหลายปี ลำต้นเลื้อยไปตามพื้นดิน แตกราก และใบตามข้อ ใบเป็นเดี่ยว รูปไข่ออกเป็นกระจุกตามข้อ ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกเดี่ยวหรือเป็นช่อเล็กๆ ประมาณ 3-4 ดอก ดอกสีม่วงแดง ผลแบน

สรรพคุณ

แก้ร้อนใน อ่อนเพลีย ความดัน แผลไฟไหม้ แก้กษัยใน ช่วยลดการกระหายน้ำ บำรุงกำลัง เมื่อยล้า บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ ขับโลหิตเสีย แก้เจ็บคอได้ สามารถแก้ความดันโลหิตสูง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง หรือแผลหลังผ่าตัด ช่วยให้แผลหายเร็ว และแผลเป็นมีขนาดเล็ก รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ราก และลำต้น แก้ปวดเมื่อย เจ็บหน้าอก เจ็บหลัง เอว

ขั้นตอนการปรุงยา

นำสมุนไพรมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บดให้ละเอียด คั้นเอาน้ำมาดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มน้ำที่คั้น

นำมาโปะแผลไฟไหม้

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวลง ครีมเทียม ควรเก็บยาไว้ในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง

แหล่งที่พบ

ทุ่งนาบ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4

วิธีเพาะสมุนไพรร

การปักชำ การเพาะเมล็ด ไหล ตัดแยกไหลที่มีต้นอ่อนและมีรากงอก นำไปปลูกในที่ชื้นแฉะหรือลงในกระถางได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

นำดินผสมแกลบ ปุ๋ยคอก ผสมให้เข้ากันดีก่อนปลูก

ความเชื่อ

-



ชื่อเรียกท้องถิ่น

สนอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ประดู่, ตู๋ป่า (เหนือ) อะนอง (ชม) ตู๋

ชื่อพฤกษศาสตร์

Pterocarpus indicus

ชื่อวงศ์

Fabaceae

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่มีความสูงประมาณ 10-25 เมตร ผิวเปลือกลำต้นมีสีน้ำตาลหรือเทา ลำต้นเป็นพูไม่กลม แตกกิ่งก้านสาขากว้าง มีเรือนยอดทึบแตกเป็นสะเก็ดร่อนตั้นๆ ใบเป็นช่อแตกออกจากปลายกิ่งมีใบย่อยประกอบอยู่ประมาณ 6-12 ใบ ลักษณะของใบเป็นรูปมนรีปลายใบแหลม โคนใบมน ขอบใบเรียบเป็นมันสีเขียว ใบมีขนาดยาวประมาณ 2-3 นิ้ว กว้างประมาณ 1-2 นิ้ว ออกดอกเป็นช่อออกตามปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็กสีเหลือง ผลมีขนเล็กๆ ปกคลุม ขนาดผลโตประมาณ 4-6 เซนติเมตร

สรรพคุณ

แก้ปวดศีรษะ ทำน้ำหอมได้

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ใบรักษาโรคปวดศีรษะ

ใช้ดอกทำน้ำหอม

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบมาขยี้ แช่น้ำ
ดอกเอามาต้มกับน้ำมันมะพร้าว

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบที่ขยี้แล้ว เอามาชโลมหัว
เอาน้ำมันที่ต้มกับดอกแล้วนั้น ใช้เป็นน้ำมันใส่ผม

แหล่งที่พบ

หลังบ้านเลขที่ 25

วิธีเพาะสมุนไพร

ตัดกิ่งแล้วไปปักชำ หรือโดยการเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ปลูกได้ตามสภาพภูมิศาสตร์ทั่วไป ต้องการแสงแดดจัด หรือกลางแจ้ง ต้องการปริมาณน้ำปานกลาง ชอบดินร่วนซุย

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปอกผาน

ชื่อเรียกทั่วไป

ปอกผาน

ลักษณะ

ลำต้นแดงเข้ม ใบสีเขียว

สรรพคุณ

แก้เด็กคลื่นไส้อาเจียน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

นำเปลือกมาใช้แก้เด็กคลื่นไส้อาเจียน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำเปลือกมาตำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ทารอบคอเด็ก



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จะโก

ชื่อเรียกทั่วไป

เปราะ (มีทั้งเปราะแดง และเปราะขาว)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Kaempferia roscoeana Wall.

ชื่อวงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะ

มีใบสีเขียว หรือสีม่วง พืชขึ้นจากดินนืดน้อย

สรรพคุณ

ฟกช้ำดำเขียว

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้เหง้า (ลักษณะคล้ายขมิ้น แต่มีสีขาวแดง) ตำให้ละเอียด นำมาพอกที่แผล ใช้ใบยี้ๆ ให้ละเอียด นำมาแปะ

ขั้นตอนการปรุงยา

แผลนืดน้อยใช้ใบแทน ถ้าบวมหรือช้ำมาก แนะนำเอาเหง้ามาใช้ได้

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เจ็บตอนไหนนำมาใช้ได้เลย

ข้อห้าม

ห้ามใช้ในแผลถลอก

แหล่งที่พบ

มีตามบ้านบางจุด บ้านเลขที่ 4 – 45/2 47/3

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้เหง้านำมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชุดหลุมใส่ปุ๋ย นำเหง้าจะโกมาลงแล้วปิด



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กือมอก

ชื่อเรียกทั่วไป

ผักเป็ด, ผักเป็ดแดง, ผักเป็ดขาว (ภาคกลาง), ผักเปี้ยวแดง (ภาคเหนือ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Alternanthera sessilis (Linn.) R. Br.

ชื่อวงศ์

AMARTHACEAE

ลักษณะ

พรรณไม้ล้มลุก มีลำต้นตั้งตรง หรืออาจจะเลื้อยก็ได้แล้วแต่สภาพสิ่งแวดล้อม ตามข้อของต้นจะมีรากขึ้น ลำต้นสูงประมาณ 0.5-3 ฟุตมีทั้งสีแดง สีขาวอมเขียว ออกใบเดี่ยว จะออกตามข้อของต้น ซึ่งลักษณะของใบและขนาดของใบนั้นจะไม่เหมือนกันและไม่เท่ากัน มันจะขึ้นอยู่กับสภาพดินด้วย จะมีทั้งแบบใบแคบ ยาว เรียวแหลม ปลายแหลม ปลายมน และไขกลับ ถ้าดินที่ปลูกแห้งแล้งใบก็จะเล็ก ถ้าแฉะหนอยใบก็จะใหญ่สมบูรณ์ ใบมีสีเขียว ก้านใบสั้นมาก ประมาณ 1-5 มม. ดอกออกเป็นช่อกลม ๆ อยู่ตามง่ามใบ ช่อดอกยาว 0.5-1 ซม. ไม่มีก้านดอก แต่เมื่อดอกร่วงโรยไป จะดูเหมือนกับมีก้านดอก ดอกสีขาวหรือม่วงแดง มี 5 กลีบในแต่ละดอกมีใบประดับเป็นเยื่อบาง ๆ สีขาว 2 อัน ผลมีรูปร่างคล้ายรูปไต แต่จะมีขนาดเล็กมากจะกว้างอยู่ประมาณ 2 มม. ยาว 3 มม. ซึ่งผลนี้จะร่วงโรยพร้อมกับกลีบดอก

สรรพคุณ

แก้ท้องอืดในเด็กเล็ก ๆ หรือแก้ร้อนใน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ต้น เป็นยาฟอกเลือด บำรุงเลือด ดับพิษเลือด และเป็นยาระบายอ่อน ๆ เป็นยาขับน้ำนม พอกแผล และรักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ แก้ท้องร่วง แก้บิด ลดไข้ แก้พิษงูกัด ขับน้ำนม เป็นยากระตุ้นการไหลของน้ำดี

ใบ รักษาโรคท้องอืดในเด็กและแก้ตัวร้อน ใช้แก้พิษงูกัด

ราก ใช้ปรุงเป็นยาฟอกเลือด แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ เป็นยาระบาย

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบมาบดให้ละเอียด แล้วผสมกับน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบที่บดละเอียดแล้วไปแช่ที่หัวเด็ก แล้วเอาใบที่ผสมน้ำไปชะโลมหัวเพื่อแก้ตัวร้อน

ข้อห้าม

ระวังอย่าให้เข้าตา

แหล่งที่พบ

ศสมช.

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาลำต้นมาแยกแล้วนำไปปลูกหรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชอบดินชื้น



ชื่อเรียกท้องถิ่น

มาแมฮาดู

ชื่อเรียกทั่วไป

ผักเสี้ยนผี, ส้มเสี้ยนผี (ภาคเหนือ), ส้มเสี้ยนตัวเมีย, ไปนิพพานไม่กลับ

ชื่อพฤกษศาสตร์

Cleome viscosa Linn.

ชื่อวงศ์

CAPPARIDACEAE

ลักษณะ

พรรณไม้ล้มลุก ที่มีขนาดเล็ก หรือจัดอยู่ในจำพวกหญ้าแตกกิ่งก้านสาขา ตามลำต้นจะมีขนอ่อนสีเหลืองปกคลุมทั่วต้น และมีเมือกเหนียว ๆ อยู่ภายในลำต้น เมื่อตัดจะมีกลิ่นเหม็นเขียวฉุนๆ ลำต้นสูงประมาณ 1 เมตร ใบเป็นใบรวม ช่อหนึ่งจะมีใบอยู่ 3-5 ใบซึ่งจะออกสีเขียวอมเหลือง ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่ ปลายและโคนใบจะแหลม เนื้อใบบางนุ่ม ตามผิวใบจะมีขนอ่อน ๆ ปกคลุมเช่นกัน มีกลิ่นฉุน กว้างประมาณ 0.5-1 นิ้วยาว 0.5-2 นิ้ว ซึ่งใบกลางจะมีขนาดใหญ่กว่า ดอกออกเป็นช่ออยู่ตามง่ามใบ ช่อดอกยาวแหลม ดอกมีสีเหลืองบาง และเกลี้ยง ดอกจะบานในวันเดียว คือตอนเช้า ที่ปลายดอก มีจะงอยแหลม และมีขนปกคลุมอยู่เล็กน้อย ผลเป็นฝักยาวคล้ายถั่วฝักเขียว แต่จะมีขนาดเล็กกว่ามาก ตรงปลายผลมีจะงอยแหลม ผลกว้างประมาณ 2-4.5 มม. ยาว 1-4 นิ้ว เมล็ดในผลสีน้ำตาลแดง ผิวขรุขระ

สรรพคุณ

แก้ปวดศีรษะ ไมเกรน

จำแนกส่วนต่างๆ

ทั้งต้น ใช้ปรุงเป็นยาแก้ฝีในปอด ช่วยขับหนองในร่างกายนหรือทำให้หนองแห้ง แก้ฝีในลำไส้ ในตับ ขับพยาธิในลำไส้ โรคไขข้ออักเสบ ทาภายนอกแก้โรคผิวหนังและหูอักเสบ

ใบ นำมาพอกแก้ปวดหัว บดกับเกลือทาแก้ปวดหลัง และแก้ปัสสาวะพิการ ใบผสมกับเมล็ด จะเป็นยาขับน้ำเหลืองเสีย หรือนำไปถูตรงบริเวณนั้นให้เลือดเดินสะดวก

ดอก เป็นยาฆ่าเชื้อโรค และฆ่าพยาธิ

ราก แก้โรคผอมแห้งของสตรีเนื่องจากคลอดบุตรและอยู่ไฟไม่ได้ รากผสมกับเมล็ด เป็นยาแก้เลือดออกตามไรฟันและเป็นยากระตุ้นหัวใจ

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบมาขยี้ให้ละเอียด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบที่ขยี้มาแปะที่หน้าผาก แล้วเอาผ้ามาพันไว้

ข้อห้าม

ระวังอย่าให้เข้าตา

แหล่งที่พบ

ขึ้นทั่วไปในหมู่บ้าน และมีปลูกที่ ศสมช.

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาลำต้นที่ติดกับรากมาปลูกหรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ชอบดินทรายและเจริญเติบโตได้ที่แห้งแล้งและที่ชื้นแฉะ

ความเชื่อ

ผีไม่กล้าเข้าใกล้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จื่อเกาะมานิฮ์

ชื่อเรียกทั่วไป

ผักหวานบ้าน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Sauropus androgynus merr.

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นแข็ง ตั้งตรง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง 13 เมตร แต่ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก หรือเป็นไม้พุ่ม เนื่องจากมีการหักกิ่ง เติดยอด เพื่อกระตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อนซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ใบของผักหวานป่าเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปร่างแคบรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มทีรูปร่างรีกว้าง ถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ 2.5-5 ซม. x 6-12 ซม. ก้านใบสั้น ใบประกอบก้านใบยาว ใบย่อยแตกเป็นคู่คล้ายขนนก ใบย่อยรูปกลมสีเขียวเข้ม ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่ ออกที่ซอกใบเรียงตามก้าน หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ่มสีเขียวอมเหลืองอัดกันแน่นเป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยว ติดกันเป็นพวง เหมือนช่อผลของมะไฟหรือกลางสาต แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1.5 x 2.5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบ และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดียว

สรรพคุณ

แก้ไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก้ปวดเมื่อยร่างกาย

ราก แก้ไข้

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ ต้มน้ำอาบและเคี้ยวกิน
ราก ต้มน้ำดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบ ต้มน้ำอาบและเคี้ยวกินแก้ปวดเมื่อยร่างกาย ปรุงเป็นยาเขียวแก้ไข้
ราก ต้มน้ำดื่มแก้ไข้

ข้อห้าม

การบริโภคผักหวานป่าควรปรุงให้สุกเสียก่อน เนื่องจากการบริโภคสด ๆ ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดการเบื่อเมาเป็นไข้ และอาเจียนได้

แหล่งที่พบ

พบตามบ้าน ตามสวน

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกต้นหรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ญามู

ชื่อเรียกทั่วไป

ฝรั่ง

ชื่อพฤกษศาสตร์

Psidium guajava L.

ชื่อวงศ์

Myrtaceae

ลักษณะ

ลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ขนาดเล็กจนถึงขนาดกลาง สูง 3-5 เมตร ผิวเปลือกต้นเรียบเกลี้ยง กิ่งอ่อนเป็นสีเหลี่ยม ใบเดี่ยว ออกแบบตรงข้าม หนาและหยาบ รูปรี ใต้ท้องใบเป็นริ้ว เห็นเส้นใบชัดเจน ขนขึ้นนวลบาง ใบยาวประมาณ 10 ซม. กว้างประมาณ 6 ซม. ดอกออกเป็นช่อ ช่อหนึ่งมีดอกย่อย 3 - 5 ดอก ดอกเล็ก สีขาวอมเขียวอ่อน กลีบเลี้ยงแข็ง ผลเดี่ยว รูปทรงกลม รูปไข่ หรือรูปรี ผิว เกลี้ยง สีเขียว เนื้อในขาว รสหวาน กรอบ ผลสุกสีเหลือง-เขียว มีเมล็ดเล็กๆ แข็งอยู่ภายในเป็นจำนวนมาก

สรรพคุณ

แก้ท้องร่วง ท้องเดิน ช่วยดูดน้ำเหลือง ใช้ล้างแผล น้ำหนอง ดับกลิ่นอาหาร ระงับกลิ่นปาก ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก้ท้องร่วง ดับกลิ่นปาก ใช้ล้างแผล

ผลสุก แก้ท้องเดิน ใช้ดับกลิ่นอาหาร

ผลสุกและใบสด เคี้ยวระงับกลิ่นปาก ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

ขั้นตอนการปรุงยา

กินใบสด ผสมกับหมาก

ผลอ่อน ฝนกับน้ำปูนใส รับประทาน

ราก ต้มดื่มแก้กิน

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

กินใบสด ผสมกับหมาก แก้ท้องร่วง

ผลอ่อน ฝนกับน้ำปูนใสรับประทาน แก้อาการท้องเดิน

ราก ต้มดื่มแก้กิน แก้ท้องเสีย ช่วยดูดน้ำเหลือง น้ำหนอง ทำให้แห้ง ต้มวันละ 2 ครั้ง หลังอาหารเข้าเย็น

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 36/2

วิธีเพาะสมุนไพรร

เพาะเมล็ด หรือตอนกิ่ง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

พรางทันทานต่อความแห้งแล้ง เจริญได้ดีในดินปนทราย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลือมาเมะซีโก

ชื่อเรียกทั่วไป

พรวัว, นกคุ้มฤาษี, พรวัวนกคุ้ม, วานสากเหล็ก

ชื่อพฤกษศาสตร์

Curculigo latifolia, Duyand.

ชื่อวงศ์

HYPOXDACEAE

ลักษณะ

เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นลักษณะคล้ายพืชพวกปาล์ม มีใบเรียงสลับติดกันที่โคนต้นขึ้นเป็นกอ ใบเดี่ยว แผ่นใบรูปขอบขนานแกมรูปหอก พับเป็นร่องๆ ตามยาว คล้ายใบปาล์ม ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบ เส้นกลางใบแข็ง สีเขียว โคนแผ่กว้างหุ้มลำต้น ดอกออกตามลำต้น มี 6 กลีบ สีเหลือง โคนเชื่อมติดกัน ดอกออกรวมกันแน่น เป็นช่อรูปทรงกระบอกปลายแหลม ผลแก่สีขาวถึงแดง ส่วนที่ด้านข้างป้อง ออกเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร และค่อยๆ เรียวไปทางปลายผล

สรรพคุณ

แก้หอบ หืด เป็นยาชักมดลูก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ทั้งต้น ใบ ราก ลูก รักษาโรคหอบหืด

ราก รับประทานเป็นยาชักมดลูก

ขั้นตอนการปรุงยา

ถอนมาทั้งต้น นำมาล้างให้สะอาดแล้วต้มกับน้ำเปล่า

นำรากมาหั่นบาง ๆ ตากแห้ง ดองกับสุรารับประทานเป็นยาชักมดลูก

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำมาดื่มวันละ 2 ครั้ง หลังอาหาร เข้าและเย็น

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 33/1

วิธีเพาะสมุนไพรร

ขยายพันธุ์ โดยการชำเมล็ด แยกลำต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป

**ชื่อเรียกท้องถิ่น**

บาตอป้อนา

ชื่อเรียกทั่วไป

พริกไทย

ชื่อพฤกษศาสตร์

Piper nigrum

ชื่อวงศ์

Piperaceae

ลักษณะ

ต้นไม้ประเภทไม้เลื้อย มีความสูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นเป็นข้อๆ เป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน ระบบรากของต้นพริกไทยจะมีเกิดบริเวณข้อตามลำต้นเป็นรากเล็กๆจะเป็นรากที่ช่วยยึดเกาะ และมีรากที่อยู่ในดินขนาดใหญ่ประมาณ 3-6 ราก แต่ละรากจะมีรากฝอย ลักษณะใบจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ ดอกของพริกไทยจะมีขนาดเล็กจะออกข้อตามข้อเป็นพวง เมล็ดจะมีลักษณะกลมติดกันเป็นพวง

สรรพคุณ

แก้ช้ำในหลังคลอด มดลูกไม่ปกติ ลงพิษ เอ็นพิการ เอ็นบวม ปวดข้อ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ทั้งต้น นำมาแก้ลมพิษ เอ็นพิการ

ใบ แก้ลมจุกเสียด แน่น ท้องอืดเฟ้อ

เมล็ด แก้ช้ำในหลังคลอด ผลที่ยังไม่สุกนำมาทำเครื่องเทศ แต่งกลิ่นอาหาร ผลแก่ 15-20 เมล็ด บดเป็นผงชงน้ำกินให้หมด 1 ครั้ง ช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ แก้อาการท้องอืดเฟ้อ บำรุงธาตุแก้อาการอาหารไม่ย่อย ดอก แก้อาการปวด ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ระงับอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษจากอาหารทะเลและเนื้อสัตว์

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาผลจากต้นมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาต้มกับน้ำสะอาด เอาผลมาจากต้นมาล้างแล้วทำกับข้าวได้

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มสม่ำเสมอ ทำเป็นกับข้าวร้อนๆ

ข้อห้าม

ห้ามกินไก่

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 4

วิธีเพาะสมุนไพร

การเพาะเมล็ด หรือ การปักชำ โดยอาศัยลำต้นส่วนยอด หรือส่วนอื่นๆ ที่ไม่แก่มาก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย รดน้ำ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จือมือแก

ชื่อเรียกทั่วไป

พลับพลา , พลา (มีทั้งพลาเล็ก และพลาใหญ่) กะปุกกะปู สากกะเบือตง สากกะเบือละว้า หมากหอม ลายพลา คอม กอม (ภาคเหนือ), คอมส้ม ก้อมส้ม (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), พลองส้ม คอมเกลี้ยง (ภาคตะวันออก), มลาย (ภาคตะวันออกเฉียงใต้) พลับพลา ชีเก้า (ภาคกลาง), จือมือแก (มลายู-ภาคใต้), น้ำลายควาย พลาขาว พลาลาย (ภาคใต้)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Microcos tomentosa Smith

ชื่อวงศ์

TILIACEAE

ลักษณะ

ไม้ต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่กลับ มีขนสาทุกทั่วไป ปลายใบหยักคอดเป็นติ่งสั้นหรือเว้าแหว่งเป็นริ้ว ช่อดอกออกตามง่ามใบและปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกมีอย่างละ 5 กลีบ เกสรเพศผู้มีจำนวนมาก และล้อมรอบรังไข่ ผลกลมหรือรูปไข่กลับ ผิวของผลมีขนทั่วไป เมื่อแก่สีเหลือง ออกดอกและติดผลตั้งแต่เดือนพฤษภาคม-กันยายน

สรรพคุณ

แก้โรคกระษัย

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วนมาแก้โรคกระษัย ความดัน

ขั้นตอนการปรงยา

นำทุกส่วนของพลับพลาทำความสะอาดต้มในหม้อกับน้ำ 1 ใน 3 นาน 30 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่ม 3 เวลา เข้า กลางวัน เย็น

แหล่งที่พบ

ในเขตป่าบน

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นพร้อมรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

สมุนไพรรที่ขึ้นตามธรรมชาติจะมีคุณภาพมากกว่า

ความเชื่อ

ผู้ป่วยที่จะมารักษาต้องมีความเชื่อว่ายาดีงกว่ารักษาโรคได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ซีเร๊ะ

ชื่อเรียกทั่วไป

พลู, เปล้าอ้วน, ซีเก๊ะ (มลายู - นราธิวาส), พลูจีน (ภาคกลาง)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Piper betle Linn.

ชื่อวงศ์

Piperaceae

ลักษณะ

ลำต้นเถาไม้เลื้อย ยึดเกาะตามต้นไม้อื่นๆ มีข้อ และมีปล้องชัดเจน ใบเดี่ยวติดกับลำต้น รูปหัวใจ ปลายใบแหลม กลิ่นฉุน

สรรพคุณ

ห้ามเลือดกำเดา ชับลม เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ลมพิษ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ช่วยให้เลือดกำเดาแข็งตัว ชับลม เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ลมพิษ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคัน

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ ขยี้ให้พอแหลก

เคี้ยวใบสดหรือทานกับหมากและปูนแดง

ใบพลูสัก 1-2 ใบ ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าหรือแอลกอฮอล์

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ขยี้ใบให้พอแหลก ม้วนให้เป็นแท่ง สอดในโพรงจมูก ช่วยให้เลือดกำเดาแข็งตัว

เคี้ยวใบสดหรือทานกับหมากและปูนแดงช่วยชับลม

ใบพลูตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าหรือแอลกอฮอล์ ฆ่าเชื้อโรคได้ ลมพิษ ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคัน

ข้อห้าม

ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้เกิดอาการแสบมาก

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 10/2

วิธีเพาะสมุนไพร

ปักชำ โดยใช้ลำต้นที่มีข้อ 3-5 ข้อ ปักชำจนรากออกมาดีแล้วจึงย้ายไปปลูกในหลุมทำค้างให้เถาเลื้อยด้วย คอยดูแลความชุ่มชื้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ดินที่มีความชื้นสูง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

แมะกอ

ชื่อเรียกทั่วไป

เพกา ลิ่นฟ้า (อีสาน) มะลิตไม้ (เหนือ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Orxylum indicum Vent.

ชื่อวงศ์

BIGNONIACEAE

ลักษณะ

เป็นไม้ต้นสูงประมาณ 5 – 12 เมตร เปลือกลำต้นเรียบ มีสีเทา แตกเป็นร่องตื้น ๆ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสามชั้น มีใบย่อย 5 ใบ รูปไข่ปลายแหลม โคนใบสอบเข้าและเบี้ยว ขอบใบเรียบ ดอกออกตรงปลายยอด เป็นดอกช่อกระจจะ (raceme) ก้านดอกยาว มีดอกย่อย 20 – 35 ดอก จะบานพร้อม ๆ กัน 2 – 3 ดอก กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันเป็นรูปทรงกระบอก ยาว 3 – 5 เซนติเมตร ปลายบนไม่แยกเป็นกลีบ กลีบดอกค่อนข้างหนา สีเขียว มีแถบสีม่วงติดเป็นรูประฆัง ส่วนบนแยกออกเป็น 5 กลีบยื่น เกสรเพศผู้มี 5 อัน แยกกัน ติดอยู่บนท่อกลีบดอก ขนาดสั้นยาวไม่เท่ากัน เกสรเพศเมียมีรังไข่ 1 อัน มี 2 ห้อง (locule) มีโอวูล (ovule) จำนวนมาก ผลเป็นฝักแบนยาว คล้ายดาบห้อยลงไม่มีเมล็ดจำนวนมากสีเขียวบางมีเยื่อหุ้มสีขาวหุ้มระยะเวลาออกดอกตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึง ธันวาคม

สรรพคุณ

รักษาไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ แก้อ่อนใน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เปลือกต้น ตัดพอประมาณ ล้างให้สะอาด แล้วนำมาเผาไฟจนไหม้เป็นผง รักษาไข้ขึ้นสูง แก้อ่อนใน ดับพิษภาพ แก้อ่อนใน ทำให้น้ำเหลืองเป็นปกติ ดับพิษโลหิต แก้บิด แก้อาเจียน ใช้ต้มดื่มแก้เสมหะ บำรุงโลหิต แก้อ่อนใน เปลือกต้นเพกาใช้ฝนกับสุรา ใช้กวาดคอและปากแก้พิษขาง แก้อ่อนใน ใช้ทาแก้ปวดฝี แก้พิษซ้บวม ลดอาการอักเสบ และแก้แพ้

ผักอ่อน ใช้ขับลม ช่วยให้ผายลม และขับเสมหะ เนื่องจากผักอ่อนจะมีรสขม จึงนิยมเผาผักอ่อนให้สุก และชูด
ผิวผักอ่อนที่ไหม้ออกก่อนรับประทานนะคะ เพราะจะทำให้ความขมลดลง

ราก ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ แก้อท้องร่วง ช่วยย่อยอาหารโดยทำให้เกิดน้ำย่อย แก้อิเสศนิบาต ใช้ทาแก้อาการ
อักเสบ ฟกช้ำวม

เมล็ด เป็นยาระบาย รักษาอาการไอ ขับเสมหะ เมล็ดแก่ ช่วยระบาย แก้อิเสศ ขับเสมหะ เนื่องจากเมล็ดเพกาสามารถแก้อ
ไอ ขับเสมหะได้ จึงมีการนำเมล็ดเพกามาทำน้ำจิบเลี้ยงส่งออก

ขั้นตอนการปรุงยา

นำเปลือกที่ตัดมาล้างให้สะอาด เผาไฟเป็นผง นำมาละลายน้ำ ทิ้งไว้ประมาณ 1 – 2 นาทีแล้วดื่ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำยาที่ละลายทิ้งไว้มาดื่มหลังอาหาร วันละ 1 – 2 ครั้ง เข้า - เย็น

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที ไม่ให้กินเมล็ดมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดท้องอืดที่เรียกว่า "ต้อเพกา"

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้ลำต้นปักตามรั้ว ตามสวน หรือเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

-

ความเชื่อ

ก่อนเอายาฝากสลามทุกครั้ง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลาบู่

ชื่อเรียกทั่วไป

ฟักทอง, มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ), มะน้ำแก้ว (เลย), น้ำเต้า (ภาคใต้), หมักอ้อ (เลย-ปราจีนบุรี), หมากฟักเหลือง (ฉะเชิงเทรา-แม่ฮ่องสอน), เหลืองเคล้า หมักคี่ล่า

ชื่อพฤกษศาสตร์

Cucurbita maxima Duchesne.

ชื่อวงศ์

CUCURBITACEAE

ลักษณะ

เป็นพรรณไม้ล้มลุก มีลำต้นเป็นเถาเลื้อยตามพื้นดินและต้องการหลักยึด ตามลำเถาจะมีมือเอาไว้เกาะ มีขนสากๆ ปกคลุมอยู่ สีเขียว ใบเดี่ยวออกตามลำต้นเป็นแผ่นใหญ่ แยกออกเป็น 5 หยักและมีขนสากๆ มือ ปกคลุมอยู่ทั่วทั้งใบ ดอกเดี่ยวออกตามง่ามใบและที่ส่วนยอดของเถา ลักษณะของดอกเป็นรูปกระดิ่งสีเหลือง ในดอกตัวเมียเมื่อบานเต็มที่แล้ว จะมองเห็นผลเล็กๆ ติดอยู่ใต้ดอก ผลเดี่ยวมีขนาดใหญ่ ลักษณะเป็นพวงกลมจะมีทั้งทรงแบนและทรงสูง เปลือกผลแข็งมีทั้งสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดงก็แล้วแต่ชนิดของ ฟักทองนั้นๆ เนื้อในสีเหลือง

สรรพคุณ

อาหารเสริมสุขภาพ ยาถ่ายพยาธิตัวดี

จำแนกส่วนต่างๆ

ผล และยอด เป็นอาหารเสริมวิตามินเอ

เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี

ขั้นตอนการปรุงยา

ผล มาต้้ม เชื่อม แกง

เมล็ด เมล็ดแห้ง บดให้เป็นผง ผสมกับน้ำตาลและนม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เมล็ดแห้ง 60 กรัม บดให้เป็นผง ผสมน้ำตาลและนม มาดื่มกินครั้งละ 2 ช้อนให้คนไข้ทานโดยทั้งช่วงห่างประมาณ 2 ชั่วโมง พอดังสุดท้าย ให้ดื่มน้ำมะขามตามเพื่อให้ถ่าย

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 47/3 และพบตามสวน

วิธีเพาะสมุนไพร

ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง เจริญงอกงามดีในดินที่ร่วนซุย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ป๊อดูบอมิ

ชื่อเรียกทั่วไป

ฟ้าทะลายโจร, หญ้าก้านงู

ชื่อพฤกษศาสตร์

Andrographis paniculata (Burm. f.) Wall. ex Nees

ชื่อวงศ์

ACANTHACEAE

ลักษณะ

พืชมูลายโจรเป็นไม้เนื้ออ่อน อายุหลายปี สูง 20-60 ซม. ต้น มีหน้าตัดรูปสี่เหลี่ยม โคนก้านแข็ง แตกกิ่งเล็ก ๆ ออกทางด้านข้าง ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม สลับฉาก รูปไข่หรือรูปใบหอก ปลายใบแหลม มีรสขมมาก ดอกช่อมีสีขาวออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ ผลแห้ง แตกเป็น 2 ซีก สีน้ำตาลอมเขียว เมล็ดเล็กสีน้ำตาลเหลือง รูปสี่เหลี่ยม

สรรพคุณ

แก้ปวดฟัน แก้โรคเบาหวาน ความดัน ขับพยาธิ ขับน้ำเหลือง ไข้มาลาเรีย แก้เจ็บคอ แก้ไข้ รักษาอาการท้องเดิน ระวังอาการอักเสบและช่วยเจริญอาหาร

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ส่วนใบแห้ง ใบสด รักษาบรรเทาปวดฟัน อุดรูฟัน แก้เจ็บคอและแก้ไข้ รักษาอาการท้องเดิน ระวังอาการอักเสบและช่วยเจริญอาหาร

ใช้ทั้งต้นมาต้มรักษาโรคเบาหวาน

ราก ขับพยาธิ ขับน้ำเหลือง ไข้มาลาเรีย

ขั้นตอนการปรุงยา

กรณีที่ปวดฟัน ใช้เคี้ยวใบใส่ได้เลย

กรณีที่แก้โรคเบาหวาน ถอนมาทั้งต้น ล้างให้สะอาด ใส่ในภาชนะที่จะต้มให้น้ำลดเหลือประมาณ 2 ใน 4 ของน้ำ หรือครึ่งต่อครึ่ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

รับประทานตอนไหนก็ได้

ชดตอนน้ำยาอุ่นๆ ได้เป็นอย่างดี

ข้อห้าม

ถ้าเกิดผิดปกติในการใช้ยา เช่น เวียนหัว ใจสั่น อ่อนเพลีย ให้หยุดยาได้ทันที

แหล่งที่พบ

พบส่วนมากตามบ้านของนาค้อใต้ บ้านเลขที่ 34 และตามป่า

วิธีเพาะสมุนไพรร

การขยายพันธุ์โดยถอนต้นมาปลูกลงและเพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

หมั่นดูแลเอาใจใส่ รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ยคอก



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จือลาพี

ชื่อเรียกทั่วไป

มะขาม

ชื่อพฤกษศาสตร์

Tamarindus indica L.

ชื่อวงศ์

CAESALPINIACEAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านตรงส่วนยอดของต้นและแข็งแรงมาก สูงประมาณ 20 เมตร เปลือกสีน้ำตาลอ่อนและแตกสะเก็ดเป็นร่องเล็กๆ ใบรวมเป็นคู่ๆ เรียงกันตามก้านใบ ก้านหนึ่งมีใบ 10-18 คู่ ใบย่อยรูปขอบขนาน โคนใบและปลายใบมน สีเขียวแก่ ดอกเป็นช่อเล็กๆ บริเวณปลายกิ่ง ช่อหนึ่งมีดอก 10-15 ดอก ดอกเล็ก กลีบสีเหลืองและจุดประสีแดงตรงกลางดอก รสเปรี้ยว ผลเป็นฝัก เปลือกนอกสีเทาอมน้ำตาลข้างในผลมีเนื้อเยื่อสีเหลืองอ่อนแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่จัด ซึ่งจะหุ้มเมล็ดไว้ เมล็ด รูปทรงกลม ผิวเปลือกเกลี้ยง สีดำ หรือ น้ำตาลเข้ม

สรรพคุณ

แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะในลำไส้ ลดการกระหายน้ำ แก่หวัด คัดจมูก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เนื้อใน แก่อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ ลดการกระหายน้ำ

ใบแก่ แก่หวัดคัดจมูก ต้มน้ำให้สตรีหลังคลอดอาบและใช้บ้วนน้ำ

เมล็ดแก่ เป็นยาถ่ายพยาธิ

เปลือกนอกของเมล็ดเป็นยาแก้ท้องร่วง อาเจียน

ขั้นตอนการปรุงยา

เนื้อใน คั้นเอาน้ำรับประทาน เป็นยาแก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย แก้ไอ
ใบแก่ต้ม ผสมกับหัวหอมแดง เป็นน้ำใช้อาบให้เด็กเพื่อแก้หวัดคัดจมูก
เมล็ดแก่ คั่วกินเป็นยาถ่ายพยาธิ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

คั้นเนื้อใน เอาแต่น้ำมารับประทาน
คั้นเนื้อใน ผสมกับน้ำตาล ตั้งไว้ 1 คืน แล้วค่อยเอามาจิบทีละนิด เพื่อละลายเสมหะ
ต้มใบผสมกับหัวหอมแดง เอามาใช้อบน้ำให้เด็กตอนเช้าเพื่อแก้หวัดคัดจมูก ต้มน้ำให้สตรีหลังคลอดอาบและ
ใช้อบไอน้ำ
เมล็ดแก่ คั่วกินเป็นยาถ่ายพยาธิ

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 47/4 และพบทั่วไปตามบ้าน กลางทุ่ง ในสวน

วิธีเพาะสมุนไพรร

เพาะเมล็ด ตอนกิ่ง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

เป็นไม้กลางแจ้งที่ชอบแสงแดด เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

นาค้อ

ชื่อเรียกทั่วไป

มะขามป้อม, กำหวด, ทำหวด} กันโตด มั่งคั่ง, สันยาสำ อินดูเรียกว่า “อะมะลา” หรือ อะมะลิกา”

ชื่อพฤกษศาสตร์

Phyllanthus emblica Linn.

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้น ขนาดเล็กหรือขนาดกลาง สูง 8-20 เมตร เปลือกสีเขียวย่อนปนเทา กิ่งจะห้อยย้อยลง เรือนพุ่มรูปร่ม กาง ใบเดี่ยวสีเขียวเล็กๆ เรียงสลับเป็นฝอยคล้ายขนนก เหมือนมะขามธรรมชาติ ช่อใบแต่ละช่อยาว 7 – 10 ซม. รูปขอบขนาน กว้าง 0.25-0.5 ซม. ยาว 0.8-1.2 ซม. ผลัดใบ แต่จะผลิใบใหม่ไว ดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ แยกเพศ อยู่บนต้นเดียวกัน ดอกย่อยสีนวล สีเขียวย่อนปนเหลือง ผลเป็นผลสดสีเขียวย่อน รูปกลมเท่ากับลูกแก้ว ผิวเรียบ มีเส้นพาดตามยาว 6 เส้น เมล็ดกลม สีเขียวเข้ม ผลแก่สีเหลืองอ่อนใส ๆ โതുวัดเส้นผ่า ศูนย์กลางประมาณ 1.5 – 2 ซม.

สรรพคุณ

แก้ปวดเมื่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทั้งใบ กิ่ง รากแก้ปวดเมื่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ ผลนำมาดองและทานได้
ผล แก่กระหายน้ำแล้ว เป็นยาระบายถ่ายพยาธิเส้นด้าย

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบ กิ่ง ราก มาต้มน้ำ จากน้ำสามส่วนต้มให้เหลือสองส่วน

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำน้ำที่ต้มมาดื่ม

ข้อห้าม

ห้ามใช้กับผู้ที่ตั้งครรภ์

แหล่งที่พบ

ริมทางรถไฟในหมู่บ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นเล็กๆ มาปลูกลง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ขึ้นตามสภาพดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตี่ตรงแซวาง

ชื่อเรียกทั่วไป

มะเขือพวง มะแคว้งกุลา (เหนือ) หมากร้าง (อีสาน) มะเขือละคร (โคราช) เขื่อน้อย เขือพวง ลูกแวง เขือเทศ (ใต้) และมะแวงช้าง (สงขลา)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Solanum Torvum Sw.

ชื่อวงศ์

Solanaceae

ลักษณะ

เป็นไม้พุ่มยืนต้นข้ามปี มีทรงพุ่มสูงถึงกว่า 1 เมตร ขึ้นไปถึง 2 เมตร มีผลออกรวมกันเป็นกลุ่มหลายๆ ผล อยู่บนช่อเดียวกัน มีดอกขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวหรือม่วง เกสรสีเหลือง ผลกลมขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร ก้านผลยาวอยู่รวมกันเป็นช่อกลม ผลอ่อนมีเปลือกสีเขียวหนาเหนียว ผลแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง เมื่อสุกเป็นสีแดง ภายในผลมีเมล็ดมากมาย

สรรพคุณ

รักษาไข้ทับระดู ขับลมในหู แก้อ้อจากตัวร้อนเป็นไข้

จำแนกส่วนต่างๆ

รากใช้รักษาโรคไข้ทับระดู รักษาโรคผิวหนังแตก หรือโรคตาปลา

ผลใช้เป็นอาหารรับประทานได้ แก้อาการเบื่ออาหาร ยาแก้ไอ ขับปัสสาวะ และช่วยย่อยอาหาร

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากมาล้างให้สะอาด แล้วเอาไปต้มพอเดือด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

รินใส่แก้วไว้พออุ่นแล้วนำมาดื่ม 2 ครั้ง หลังอาหารมื้อไหนก็ได้

ข้อห้าม

เหลือจากที่เราดื่มแล้ว ต้องดื่มให้หมด เพราะจะทำให้ยานั้นเสีย กินผลมากๆ จะตกขาว เป็นนิ่ว

แหล่งที่พบ

บ้าน ชุมชน บ้านเลขที่ 20 6/1

วิธีเพาะสมุนไพรร

ขุดต้นมะเขือจากที่หนึ่งมาใส่ในถุงอีกที่

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใช้ดินมาปนกับขี้วัวแล้วพรวน

ความเชื่อ

-

**ชื่อเรียกท้องถิ่น**

มาแซ

ชื่อเรียกทั่วไป

มะดัน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Garcinia schomburgkiana pierre.

ชื่อวงศ์

GUTTIFERAE

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ แบบไม่มีการผลัดใบ มีอายุหลายปี ผลยาวรีสีเขียวรสชาติที่เปรี้ยวจัด ใบสีเขียวเป็นรูปหอก

สรรพคุณ

รักษาโรคมดลูกเรื้อรัง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เปลือก รักษามดลูกเรื้อรัง

ดอก มาทานกับน้ำพริก

ผล แก้อาการท้องเสีย ขับเสมหะ ระบายท้อง และฟอกโลหิตระดู

รากและใบ รสเปรี้ยวแก้กระษัย แก้อาการท้องเสีย ขับเสมหะ ขับฟอกโลหิต แก้หวัด และระบายท้อง

รสมะดัน รสเปรี้ยว แก้ไข้ทับระดู และระดูทับไข้

ขั้นตอนการปรุงยา

นำเปลือกมาตากให้แห้ง แล้วนำมาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

หลังคลอดแล้ว เอาน้ำที่ต้มกับเปลือกมาดื่ม

ข้อห้าม

ไม่ควรดื่มขณะตั้งครรภ์

แหล่งที่พบ

ทุ่งนา

วิธีเพาะสมุนไพร

เอาเมล็ดมาปลูกได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ขึ้นตามสภาพดินทั่วไป

ความเชื่อ

ฝากسلامทุกครั้งก่อนเก็บตัวยา



ชื่อเรียกท้องถิ่น

อาแซลิมานี่ปีส

ชื่อเรียกทั่วไป

มะนาว

ชื่อพฤกษศาสตร์

Citrus aurantifolia Swingle

ชื่อวงศ์

Rutaceae

ลักษณะ

ลำต้นไม้พุ่ม กิ่งก้านอ่อนมีหนาม ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกัน รูปไข่ ดอกออกเป็นช่อสั้น สีขาว กลีบดอกมี 4 – 5 กลีบ ผลกลมผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียวเข้ม เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง เนื้อในผลจะแยกเป็นซีก ภายในมีเมล็ด

สรรพคุณ

แก้ไอ ขับเสมหะ ท้องเสีย แก้อ่อนใน เจริญอาหาร แก้อุจจาระ แน่นท้อง

จำแนกส่วนต่างๆ

ใบ แก้ไอ ท้องเสีย

ผลสด แก้อ่อนใน เจริญอาหาร

เปลือก แก้อุจจาระ แน่นท้อง

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ ต้มกับน้ำ

ผลสด คั้นเอาน้ำ ผสมน้ำตาล

ผลสด คั้นเอาน้ำ ผสมเกลือ แก้อุจจาระ

เปลือก ต้มกับน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบ ต้มดื่มแก้ไอ ท้องเสีย

ผลสด คั้นเอาแต่น้ำมาผสมน้ำตาลเล็กน้อย ดื่มแก้ร้อนใน ช่วยเจริญอาหาร

ผลสด คั้นเอาน้ำ ผสมเกลือ แก้อาเจียน

เปลือก ต้มดื่มแก้จุกเสียด แน่นท้อง

ข้อห้าม

ห้ามทานน้ำแข็ง น้ำอัดลม อาหารรสจัด

แหล่งที่พบ

บริเวณบ้าน ในสวน บ้านเลขที่ 47/1

วิธีเพาะสมุนไพรร

ตอนกิ่ง เพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกสภาพ ใ้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยเคมี ต้องรดน้ำ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

จุม

ชื่อเรียกทั่วไป

มะยม

ชื่อพฤกษศาสตร์

Phyllanthus acidus Skeels

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

มะยมเป็นไม้พุ่มหรือไม้ขนาดเล็กถึงกลาง กิ่งก้านยาวเหมือนขนนก ผล กลมแป้น ลูกเล็กๆ มีเส้น
นูน ออกเป็นช่อ สีเหลืองนวล รสเปรี้ยวจัดถึงหวานอมเปรี้ยว เมล็ดแข็ง

สรรพคุณ

ความดัน เบาหวาน

จำแนกส่วนต่างๆ

ผล รักษาความดัน ราก รักษาเบาหวาน

ขั้นตอนการปลูก

ทานผลสดมะยม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ทานผลสดมะยม

แหล่งที่พบ

ที่สวน ที่ข้างบ้าน

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาเมล็ดมาเพาะให้งอกแล้วปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย พรุนดิน รดน้ำ ระวังสัตว์

ความเชื่อ

ใช้กาฝากจากต้นมะยมมาต้มแก้ความดัน เบาหวาน และต้องไปเอากาฝากในวันอังคาร



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตูเมะ

ชื่อเรียกทั่วไป

มะริด

ชื่อพฤกษศาสตร์

Oroxylum indicum (L.) Kurz

ชื่อวงศ์

EBENACEAE

ลักษณะ

ต้นสีเขียว ใบสีเขียว ต้นต่ำ

สรรพคุณ

แก่นัว เด็กไม่ฉี่รดที่นอน แก่เด็กท้องอืด ทาแผลสด

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ราก

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบมาทำความสะอาดผสมกับปูนกินหมาก บดให้ละเอียด

นำรากมาทำความสะอาด ยีกับน้ำซาวข้าว ตั้งทิ้งไว้ 10 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบที่บดผสมกับปูนกินหมาก นำมาทาแผลสดหรือทาที่ท้องเด็กเวลากลางคืน
น้ำชาข้าวที่ยีกับรากแล้ว นำมาดื่ม

แหล่งที่พบ

พบทั่วไปในบ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นเล็กๆ มาปลูกร

ความเชื่อ

การเก็บต้องเก็บวันอังคารช่วงบ่าย และต้องขออนุญาตก่อนเก็บ



ชื่อเรียกท้องถิ่น

มะรุ

ชื่อเรียกทั่วไป

มังคุด

ชื่อพฤกษศาสตร์

Garcinia mangostana Linn.

ชื่อวงศ์

Clusiaceae

ลักษณะ

เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นสูง 7-25 เมตร ผลแก่เต็มที่มีสีม่วงแดง ยางสีเหลือง ใบเดี่ยวรูปรี แข็งและเหนียว ผิวใบมัน ดอกออกเป็นคู่ที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลืองติดอยู่จนเป็นผล ผลมีเปลือกนอกค่อนข้างแข็ง มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4-6 เซนติเมตร เนื้อในมีสีขาวฉ่ำน้ำ เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-5 เซนติเมตร อาจมีเมล็ดอยู่ในเนื้อผลได้ ขึ้นอยู่กับขนาดและอายุของผล จำนวนกลีบของเนื้อจะเท่ากับจำนวนกลีบดอกที่อยู่ด้านล่างของเปลือก

สรรพคุณ

ทาท้องทารก ทาน้ำกัดเท้า

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ส่วนเปลือกของผล

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาเปลือกไปตากแห้ง แล้วเอามาถูส่วนใดก็ได้ของหม้อดิน แล้วเอาน้ำมาทาที่ท้องหรือที่น้ำกัดเท้า

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาเปลือกของผลที่ตากแห้งแล้วเอามาถูกับหม้อดินแล้วมาทาที่ท้องหรือเท้า

แหล่งที่พบ

ตามสวนผลไม้

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาเมล็ดมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกที่ดินเหนียว ใส่ปุ๋ยคอก

**ชื่อเรียกท้องถิ่น**

คือมูดู, กะมูดู

ชื่อเรียกทั่วไป

ยอป่า, สลักป่า, สลักหลวง (เหนือ), อัมมูกูดูหนั่ง (สระบุรี), คุ คุย โคะ

ชื่อพฤกษศาสตร์

Morinda elliptica Ridl

ชื่อวงศ์

RUBIACEAE

ลักษณะ

ลำต้นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง เปลือกสีน้ำตาลเหลือง เมื่อแก่แตกเป็นร่องขรุขระสีน้ำตาลเหลือง เนื้อไม้สีเหลือง แตกกิ่งก้านไม่มากนัก ใบเดี่ยว รูปหอกหลังใบและท้องใบเกลี้ยง ปลายใบแหลมแคบกว่าขอบ้านขอบเรียบ เส้นใบดั้นไม่ลึกเหมือนยอบ้าน สีเขียวอมเหลือง ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ตามข้อใบเป็นรูปมนรี ผิวใบเป็นมันสีเขียว ดอกเป็นช่อ ออกตามง่ามใบสีขาว และมีขนาดเล็ก โคนกลีบติดกัน กลีบดอกเรียวยาวแหลม ดอกหนึ่งมีประมาณ 6 กลีบ ผลเป็นรูปกลมรี ผิวเป็นตุ่มรอบๆ ผลอ่อนสีเขียว

สรรพคุณ

สระผมแก้เหา ทาแก้โรคเก๊าท์ แก้ปวดตามข้อเล็กๆ เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก้เหา แก้โรคเก๊าท์ แก้ปวดตามข้อเล็กๆ ของนิ้วมือ และนิ้วเท้า

แก่น รสขมร้อน ต้มหรือดองสุรา ขับเลือด ขับน้ำคาวปลา ขับและปอกโลหิตระดู แก้อักเสบเย็นแน่นเฟื้อ ขับลม

ขั้นตอนการปรุงยา

ใบ คั้นเอาน้ำสระผม มาทา

ใบ ตำผสมข้าวเหนียวตำดิบ และขมิ้นมาพอก

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใบ คั้นเอาน้ำมาสระผมแก้เหา หรือมาทาแก้โรคเก๊าท์

ใบ ตำผสมข้าวเหนียวตำดิบ และขมิ้นมาพอก แก้ปวดตามข้อเล็กๆ ของนิ้วมือและนิ้วเท้า

แหล่งที่พบ

พบบริเวณบ้าน ตามคันนา ตามสวน ริมทาง

วิธีเพาะสมุนไพร

เพาะเมล็ด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

สภาพดินทั่วไป ที่โล่งแจ้ง

ชื่อเรียกท้องถิ่น

มูดูากา

ชื่อเรียกทั่วไป

ย้อยาน

ลักษณะ

ไม้ลำต้นสูง เนื้อแข็ง

สรรพคุณ

แก้ความดัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ทุกส่วนมาแก้ความดัน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทุกส่วนมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มเช้าและเย็น เพื่อป้องกันโรค

ดื่มเช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน เพื่อรักษาโรค

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม ถ้าผู้ป่วยทานยาหลวงอยู่ก่อนแล้ว ให้ดื่มน้ำมะพร้าวก่อนมาดื่มยาสมุนไพร

แหล่งที่พบ

ในสวนยางเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพร

นำต้นเล็กๆ มาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดินให้สมุนไพรงอกงามดี แต่คุณภาพของสมุนไพรจะน้อย เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรที่มีคุณภาพดีกว่า



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ชูโลกาเต

ชื่อเรียกทั่วไป

ยานตุ้ม , พระยาตุ้ม

ลักษณะ

ต้นสีเขียว ใบสีเขียว ต้นสูง

สรรพคุณ

แก้ท้องเสีย แก้ไอ ลดน้ำมูกในเด็ก ทาแผลสด แก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ยาง ใช้ทาแผลสด

ยอดใบอ่อน แก้ท้องเสีย

เปลือก ลดน้ำมูกในเด็ก แก้ไอ

เปลือกและใบ แก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว

ขั้นตอนการปลูกยา

เก็บยางสดมาใช้ทาแผล

ยอดใบอ่อน ล้างให้สะอาด

แกะเปลือกออกจากลำต้น

เปลือกและใบมาทุบพอแหลก

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เก็บยางสดมาใช้ทาแผล

ยอดใบอ่อน ล้างให้สะอาดแล้วทานสด แก้ท้องเสีย

เปลือกมาคัลล้องคอหรือผูกเอวเด็ก ลดน้ำมูกในเด็ก แก้ไอ

เปลือกและใบมาทุบพอแหลก นำมาพั่นคอสัตว์ที่ป่วยเพื่อแก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว

แหล่งที่พบ

ในบ้านหรั่ง หมู่ที่ 7 ตำบลมะกูด

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำต้นเล็ก ๆ มาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกในดินทั่วไป เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรรที่มีคุณภาพดีกว่า

ความเชื่อ

เวลาเก็บต้องขอเจ้าที่โดยกล่าวว่า “บิสมิลลาห์” การรักษาโรค เราต้องเชื่อและมาเก็บสมุนไพรรด้วยตัวเอง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

รากร้อย หรือ เอ็นร้อย

ชื่อเรียกทั่วไป

สาวร้อยฝั้ว รากสามสิบ สามร้อยราก ผักชีช้าง ม้าสามต่อน ผักหนาม อินเดียเรียก ศตาวรี

ชื่อพฤกษศาสตร์

Asparagus filicinus Buch.-Ham.

ลักษณะ

เป็นไม้เลื้อย แบบเถาวัลย์ ใบเรียวยาวเล็ก ใบสีเขียวเล็กๆ ก้านยาวเป็นแนวนอน

สรรพคุณ

ใช้รักษาแก้ปวดหลังคลอด แก้กาวะประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน กาวะมีบุตรยาก ตกขาว กาวะ อารมณ์ทางเพศเสื่อมถอย กาวะหมดประจำเดือน และใช้บำรุงน้ำนม บำรุงครรภ์ ป้องกันการแท้ง แก้อาหาร โรคนิ่ว กระเพาะ ยาแก้บิด แก้ไข้ แก้อักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ แก้ปวด ยับยั้ง เบาหวาน เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านอาการเม็ด เลือดขาวต่ำ ลดระดับไขมันในเลือด ป้องกัน กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งพิษต่อตับ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก ใช้แก้ปวดหลังคลอด ให้มดลูกแห้งเร็ว

ขั้นตอนการปรุงยา

ราก เอามาล้างให้สะอาด แล้วนำมาต้มกับน้ำพอเดือด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มยาที่ต้มเป็นประจำ วันละ 2 ครั้ง หลังอาหารกลางวัน 1 ครั้ง ก่อนนอน 1 ครั้ง

แหล่งที่พบ

ป่ายางพารา

วิธีเพาะสมุนไพรร

เอาต้นพร้อมรากมาปลูก ก็จะอยู่ในทุกสภาพดินทุกชนิด

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

รดน้ำใส่ปุ๋ย

ความเชื่อ

ขอจากเจ้าที่ก่อนเก็บ ดึงหรือจัดทั้งดิน



ชื่อเรียกท้องถิ่น

สาวอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ละมุด สวา

ชื่อพฤกษศาสตร์

Manilkara achras Fosberg

ชื่อวงศ์

Sapotaceae

ลักษณะ

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เป็นพุ่มทึบ กิ่งก้าน แตกออกรอบลำต้นเป็นชั้นๆ ใบ เป็นใบเดี่ยว ท้องใบมีสีน้ำตาลอมเขียว มักออกเป็นกระจุก ตามปลายกิ่ง ดอก ออกดอกเดี่ยว ตามง่ามกิ่ง กลีบรองดอกเรียงกัน เป็น 2 ชั้น กลีบดอกเชื่อมกันและยกตั้งขึ้น มี 6 กลีบ มีสีเหลืองนวล ผล เป็นรูปไข่ หรือรูปปลายข้างหนึ่งแหลมเล็กน้อย ผิวผลมีสีน้ำตาล ผลยังไม่สุกมียางสีขาว รสฝาด แข็ง เมื่อสุกจะนิ่ม หวาน ไม่มียาง มีเมล็ดรูปยาว รี ผิวสีดำฝังอยู่ในเนื้อ ผลละ 2-6 เมล็ด

สรรพคุณ

แก้ปวดท้องร่วง ผลสุกแก้กระหาย

จำแนกส่วนต่างๆ

นำยอดใบอ่อน และรากมาต้มแก้ท้องร่วง

ขั้นตอนการปรุงยา

นำยอดใบอ่อน และรากมาต้มกินน้ำ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

กิน 2 ครั้ง ไม่จำกัดช่วงเวลา

แหล่งที่พบ

ชุมชน บ้านเลขที่ 36 เลขที่ 9

วิธีเพาะสมุนไพรร

ปักกิ่ง ตอนกิ่ง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

พาสงมุลอง

ชื่อเรียกทั่วไป

ลาน

ชื่อพฤกษศาสตร์

Corepha umbraculifera

ชื่อวงศ์

Palmae

ลักษณะ

ต้นลานจัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นตรงและแข็ง เนื้อไม้เป็นเส้นใย ไม่มีกิ่ง มีแต่ก้านออกรอบลำต้นเป็นชั้นๆ มีหนามเป็นฟันเลื่อยสั้นๆ อยู่สองข้างริมขอบก้านใบ ใบยาวประมาณ 2-3 เมตร ใบใหญ่ มีลักษณะเป็นรูปพัด ก่อนข้างกลมคล้ายใบตาล บางที่เรียกปาล์มพัด ความยาวของใบ 3-4 เมตร ความกว้างที่แผ่ออกไปประมาณ 4.5-6 เมตร ถือเป็นพันธุ์ไม้ที่มีใบใหญ่ที่สุดในโลก เป็นไม้ทิ้งใบตามธรรมชาติ วงจรชีวิต ของต้นลานค่อนข้างพิเศษกว่าไม้ตระกูลอื่น ๆ คือเมื่อต้นแก่ตั้งแต่อายุ 20-80 ปี ประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายนจะออกดอก และผลนั้น หมายถึงชีวิตช่วงสุดท้ายของต้นลานสิ้นสุดแล้ว ต้นลานจะออกดอกเป็นช่อใหญ่คล้ายรูปพืระมิต ตรงส่วนยอดของลำต้น ช่อดอกหนึ่งจะมีดอกเป็นจำนวนล้าน ๆ ดอก สีเหลืองอ่อน มีกลิ่นหอม นับตั้งแต่เริ่มออกช่อดอกและบานกลายเป็น ผล

กินเวลาประมาณ 1 ปีขึ้นไป ผลมีลักษณะกลมรี สีเขียว ผลหนึ่งมีเมล็ดเดียว เมล็ดกลมสีดำ เนื้อในคล้ายลูกชิด หรือลูกจาก

สรรพคุณ

ระบายลมในกระเพาะอาหาร

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบลานแก่ เผาไฟเป็นยาขับพิษอักเสบฟกช้ำบวมได้เป็นอย่างดี ซึ่งเรียกทั่วไปว่า "ยามหานิล"

เปลือก เป็นยาขับระบายดี

ราก ใช้ฝนรับประทานแก้ร้อน ขับเหงื่อ แก้ไข้หวัด เป็นต้น

วิธีเพาะสมุนไพรร

ผลแก่ร่วงหล่นลงสู่พื้นดินจะงอกเป็นต้นลานเล็ก ๆ มากมาย เนื่องจากลานมีลำต้นเดียว ไม่มีหน่อ ดังนั้นเมล็ดจากผลเท่านั้นเท่านั้นที่จะทำหน้าที่สืบพันธุ์ได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตุงอานะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ลูกใต้ใบ, มะขามใต้ใบ, มะขามเตี้ย, มะขามไก่

ชื่อพฤกษศาสตร์

Phyllanthus sp.

ชื่อวงศ์

EUPHORBIACEAE

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก ลำต้นตรง มีกิ่งก้านเป็นสีแดง ดอกขนาดเล็ก สีเหลืองออกน้ำตาล

สรรพคุณ

แก้โรคบิด ถ่ายเป็นเลือด แก้นิ่ว ขับปัสสาวะ แก้เบาหวาน หรือใช้บรรเทาอาการบวม อักเสบ ตำแล้วมาพอก

จำแนกส่วนต่างๆ

ใช้ส่วนลำต้น ใบ หรือราก นำมาต้มใช้ใช้รักษาโรคบิด ถ่ายเป็นเลือด นิ่ว ขับปัสสาวะ ใช้ลำต้น ใบ มาตำให้ละเอียดนำมาพอกที่แผลบวม

ขั้นตอนการปรุงยา

นำมาล้างให้สะอาด แล้วใส่ในภาชนะที่จะต้มหรือคั้น

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใช้ส่วนลำต้น ใบ หรือราก นำมาต้มใช้ใช้รักษาโรคบิด ถ่ายเป็นเลือด นิ่ว ขับปัสสาวะ ใช้ลำต้น ใบ มาตำให้ละเอียดนำมาพอกที่แผลบวม

ข้อห้าม

ถ้าคนไข้รู้สึกผิดปกติในการใช้ยาตัวนี้ ให้ปรึกษาคนข้างเคียงด่วน หยุดยาตัวนี้ทันที

แหล่งที่พบ

พบริมถนนหรือที่มีหญ้าขึ้นก็อาจมียาตัวนี้ บ้านเลขที่ 10/1

วิธีเพาะสมุนไพร

ถอนต้นมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

หมั่นรดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย

ความเชื่อ

ก่อนเอายามา เราต้องรู้ว่าเราจะรักษาโรคอะไร นึกในใจ ฝากسلام แล้วเราก็ถอนต้นขึ้นมา

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ตุ๊กะอาลี

ชื่อเรียกทั่วไป

ไล่เผือก

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นเนื้อแข็ง ใบเล็กสีเขียว ลำต้นแดงเข้ม

สรรพคุณ

บำรุงกำลัง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก ลำต้น ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ทุยแบเราะห์

ชื่อเรียกทั่วไป

ว่านชักมดลูก

ชื่อพฤกษศาสตร์

Curcuma xanthorrhiza Roxb.

ชื่อวงศ์

ZINGIBERACEAE

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก ลงหัวจำพวกว่าน ลักษณะใกล้เคียงกับขมิ้นชัน หัวกลมโต เนื้อในสีเหลืองอ่อน แตกต่างที่ต้นใหญ่กว่า เหนียวเหนียวกว่า ใบสีเขียวคล้ายใบพุทธรักษา กลางใบสีแดง ออกดอกสีม่วงสดสวยมาก

สรรพคุณ

กระชับมดลูกของสตรี

จำแนกส่วนต่าง ๆ

เหง้า – เป็นยาบีบมดลูก ทำให้มดลูกเข้าอู่ ทำให้ประจำเดือนมาตามปกติ รักษาอาการอาหารไม่ย่อย

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทั้งต้นมาล้างให้สะอาด ใส่ในหม้อที่จะต้ม ยาหม้อหนึ่งต้มได้ประมาณ 3 ครั้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มยาตอนอื่นๆ จะได้ผลกว่า ดื่มยาหลังอาหารเช้า - เย็นทุกครั้ง

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้เหง้าในการปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

หมั่นใส่ปุ๋ย รดน้ำ

ความเชื่อ

ก่อนเอายาฝากสถามทุกครั้ง



ชื่อเรียกท้องถิ่น
กาก็ลีแป

ชื่อเรียกทั่วไป
ว่านตีนตะขาบ ว่านตะขาบ ว่านตะเข็บ พิษตะขาบ เฟิร์นตีนตะขาบ ตะขาบปีนกล้วย

ชื่อพฤกษศาสตร์
Muchlenbeckia platyclada, Meissn.

ชื่อวงศ์
Euphorbiaceae

ลักษณะ
ว่านที่มีลำต้นหรือหัวขนาดเล็ก ลำต้นเป็นปล้องมีข้อถี่ๆ ลำต้นกลมโตขนาดนิ้วก้อยของผู้ใหญ่ เมื่อต้นสูงขึ้นไปก็จะกลายเป็นไม้เลื้อย ต้นยาวประมาณ 7-10 นิ้ว มีใบออกติดต่อกันเป็นปีกทั้งสองข้างตั้งแต่โคนถึงยอด คล้ายตะขาบจริง ใบสั้น ปลายใบแหลม ใบข้างล่างจึงปรากฏลำต้นให้เห็น ทั้งต้นและใบมีสีเขียวเข้ม

สรรพคุณ
แก้พิษงูกัด แก้พิษตะขาบ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ฟกช้ำ และหยอดหูแก้หูน้ำหนวก

จำแนกส่วนต่างๆ
เอาใบมาถูที่แผลโดนงูกัด

ขั้นตอนการปรุงยา
นำใบพร้อมยางมาพอกที่แผล

วิธีเพาะสมุนไพร

น้ำกึ่งที่แก่พอสมควรมาปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ชอบแสงแดดและน้ำมาก ควรปลูกในดินปนทราย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

แอกอบบอยอ

ชื่อเรียกทั่วไป

ว่านหางจระเข้, ว่านไฟไหม้ (เหนือ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Aloe barbadensis Mill.

ชื่อวงศ์

Liliaceae

ลักษณะ

ลำต้น ไม้ล้มลุกอายุหลายปี มีข้อและปล้องสั้น ขอบใบหนามแหลมสีเขียวมีกระขาว ใบเดี่ยว หนาและยาว ตรง โคนใบใหญ่ ปลายใบแหลม ภายในเป็นวุ้นใสสีเขียวอ่อนๆ

สรรพคุณ

น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ฟกช้ำ แก้อาการคันใน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ วุ้นจากใบใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฟกช้ำ รากและเหง้า แก้อาการคันใน

ขั้นตอนการปรุงยา

วันจากใบสด นำมาแปะตรงแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และการอักเสบของผิวหนัง รากและเหง้า นำมาต้มดื่ม แก้อาการท้องอืด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เอาใบสดซึ่งเป็นวัน นำมาแปะตรงแผล ผิวหนังอักเสบ รากและเหง้า นำไปต้มกับน้ำให้ดื่ม แก้อาการท้องอืดในวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น

ข้อห้าม

ห้ามดื่มสุรา

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 25/2 , 32 และ 36/2

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกลำต้น

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ดินทั่วไป



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ผัสดูโง

ชื่อเรียกทั่วไป

ส้มแขก, ส้มควาย (ภาคใต้)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Garcinia cambogia

ชื่อวงศ์

Guttiferae

ลักษณะ

ลักษณะทรงพุ่มกว้าง ลำต้นสูงใหญ่ประมาณ 20 – 25 เมตร เป็นพืชไม่ผลัดใบ ใบมีขนาดโต ผิวมันคล้ายใบมังคุด แต่มีขนาดใหญ่และสีจางกว่าใบมังคุด ดอกออกตามปลายยอด คล้ายดอกมังคุด ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแก่ มีขนาดใกล้เคียงกับผลกระท้อน เนื้อมีรสเปรี้ยวจัด เมล็ดลื่นแบน

สรรพคุณ

แก้เป็นลม ความดันโลหิตสูง ฟอกโลหิต และขับเสมหะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ ใช้รักษาโรค หน้ามือ เป็นลม
ผล ใช้รักษาโรคความดันโลหิตสูง

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบมาตากแดดให้แห้ง แล้วเอามาต้มน้ำ
เอาผลที่สุกแล้วมาหั่นแล้วตากแห้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาน้ำที่ต้มแล้วมาดื่มแก้เป็นลม
เอาผลที่หั่นแล้วมาแช่น้ำหนึ่งชั่วโมงมาดื่มแก้ความดันสูง

แหล่งที่พบ

มีในสวนยาง

วิธีเพาะสมุนไพรร

ปลูกด้วยเมล็ดหรือการทาบกิ่งติดต่อก็ได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ขึ้นสภาพดินทั่วไป ใส่ปุ๋ยคอก

ความเชื่อ

-



ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลานะห์

ชื่อเรียกทั่วไป

สับปะรด บักนัด มะนัด มะชะนัด บ่อนัด ย่านัด ย่านนัด ขนุนทอง

ชื่อพฤกษศาสตร์

Ananas comosus

ชื่อวงศ์

Bromeliaceae

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก อายุหลายปี สูง 90 - 100 ซม. มีลำต้นอยู่ใต้ดิน แตกกิ่งก้านเป็นกอใหญ่ ใบเดี่ยวเรียงสลับ ช้อนกันถี่มาก กรอบต้น กว้าง 6.5 ซม. ยาวได้ถึง 1 เมตร ใบแตกเป็นกอเรียงแบบบันไดเวียน ไม่มีก้านใบ ดอกเป็นช่อ โผล่ออกจากกลางกอ มีดอกย่อยจำนวนมาก ผลเป็นผลรวม รูปทรงกระบอก มีใบเป็นกระจุกที่ปลาย

สรรพคุณ

ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้นิ่ว แก้กษัย ให้ไตมีสุขภาพดี บรรเทาอาการแผลเป็นหนอง แก้อ่อนกระดูกกระส่าย กระหายน้ำ แก้อาการบวม น้ำ บรรเทาอาการโรคบิด ช่วยย่อยอาหารพวกโปรตีน แก้ท้องผูก แก้อาการนิ่ว แก้น้ำตาแตก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบสดใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

ผล เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

ราก ใช้เป็นยาแก้นิ่ว

เปลือก ใช้เป็นยาแก้กษัย ให้ไตมีสุขภาพดี

ขั้นตอนการปรุงยา

นำใบสดมาล้างให้สะอาด เอามาต้มแล้วต้มน้ำ
รากล้างให้สะอาด เอามาต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ต้มน้ำต้มจากใบ วันละ 2 ครั้ง ประมาณครึ่งแก้วกาแฟ หรือ 2 นิ้ว
ต้มน้ำต้มจากรากวันละ 2 ครั้ง ประมาณครึ่งแก้วหรือ 2 นิ้ว

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้หน่อในการปลูกหรือที่เป็นส่วนยอดของผลที่เรียก ว่า จุก มาฝังกลบดินไว้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกห่างๆ 2 – 3 เมตรต่อต้น หมั่นใส่ปุ๋ย

ความเชื่อ

ก่อนเอายาฝากสถามทุกครั้ง

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ลานะหีฮียา

ชื่อเรียกทั่วไป

สับปะรดเขียว

ลักษณะ

ใบยาวคล้ายดาบ มีหนามเล็กๆ 2 ข้าง

สรรพคุณ

ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้หน่อหรือจุกใบออกให้หมด นำส่วนที่เหลือมาใช้

ขั้นตอนการปรุงยา

นำหน่อหรือโคนต้นมาใช้รักษา

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำหน่อหรือโคนต้นสับปะรดเขียวพร้อมกับเตยมาถูในภาชนะที่สะอาดคั้นน้ำแล้วดื่มวันละ 2 ครั้ง ประมาณครึ่งถ้วยกาแฟ

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ใช้หน่อในการปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ยนานๆ ครั้ง ปลูกห่างประมาณ 2-3 เมตร



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กาป่าตูแบ, รีมา

ชื่อเรียกทั่วไป

สามเสือ , ขี้ไก่ , หญ้าเสือหมอบ (สุพรรณ - ราชบุรี - กาญจน์), รำเคย (ระนอง), ผักคราด, บ้านร้าง (ราชบุรี) , ยี่สุนเถื่อน (สุราษฎร์)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Eupatorium odoratum Linn.

ชื่อวงศ์

Compositae

ลักษณะ

ลำต้น ไม้ล้มลุก ต้นเดี่ยวๆ แตกกิ่งก้านสาขามากมาย จนดูเป็นทรงพุ่ม ใบกลมเดี่ยว ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ๆ สีเขียว มีขนตามใบและต้น เป็นยางใสๆ ดอกออกเป็นช่อตรงส่วนยอดของต้น

สรรพคุณ

แผลสด แก้ไข้

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ รักษาแผลสด

ก้าน ใบ รักษาไข้

ขั้นตอนการปลูกยา

นำใบมาตำผสมกับปูนแล้วพอก นำใบมาขยี้กับน้ำลาย

(คนสมัยก่อนเวลาเกิดแผลแล้วเลือดออกมาก จะใช้น้ำตาลทรายผสมกับมะพร้าวขูดมาโปะที่แผล)

นำใบมาขยี้ในน้ำข้าวสารหรือน้ำธรรมดาาก็ได้

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ให้ผู้ป่วยดื่ม

แหล่งที่พบ

ชุมชน หมู่บ้าน บ้านเลขที่ 20

วิธีเพาะสมุนไพร

หักกิ่งมาปักในถุงดินที่เตรียมไว้พร้อมใส่ปุ๋ยคอก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

พรวนดิน ใส่ปุ๋ย รดน้ำ



ชื่อเรียกทั่วไป

เสลดพังพอนตัวผู้ ช้องระอา พิมเสนต้น (ภาคกลาง) เช็กเซเกี่ยม (จีน) ทองระอา ลิ่นงูเห่า คันท้ง (ตาก) อังกาบ อังกาบเมือง (ไทย) ก้านช้าง (พม่า)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Barleria Lupulina Lindl.

ชื่อวงศ์

ACANTHACEAE

ลักษณะ

ไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นเป็นสีน้ำตาลแดง มีหนามตามข้อ 2 คู่ ถึง 3 คู่ ใบเดี่ยวสีเขียวเข้ม เส้นกลางใบแดง ใบยาวรียาว ปลายแหลม มีเส้นกลางใบสีแดง ดอกสีเหลืองจำปา ออกเป็นช่อ ที่ปลายกิ่ง ช่อดอกยาว 8 ซม. มีใบประดับสีน้ำตาลแดง ค่อนข้างกลม กลีบดอกสีส้ม ผลเป็นฝักรูปไข่

สรรพคุณ

ถอนพิษงูถูกกัด ตะขาบกัด ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย โรคผิวหนัง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก แก่ตาเหลือง หน้าเหลือง เมื่อยตัว กินข้าวไม่ได้ แก้เจ็บท้อง แก้ผิดอาหาร ถอนพิษงู พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน

ใบ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ลมพิษ รักษาเม็ดผื่นคันตามผิวหนัง แก้โรคเบาหวาน แก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้โรคฝีต่างๆ รักษาโรคคางทูม แก้โรคไฟลามทุ่ง แก้ขยุ้มตีนหมา แก้โรคงูสวัด รักษาโรคเรื้อรัง ถอนพิษจากเม็ดตุ่มฝีดาษ รักษาโรคฝีดาษ แก้ฟกช้ำ แก้ช้ำบวมเนื่องจากถูกของแข็ง ถอนพิษไข้ พิษไข้ทรพิษ แก้ปวดฟัน เหงือกบวม แก้วริดสีดวงทวาร แก้ยุงกัด แก้พิษไฟลวกน้ำร้อนลวก แก้ปวดจากปลาดุกแทง

ส่วนทั้ง 5 ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมีย และใช้แทนเสลดพังพอนตัวเมียได้ แต่ใบเสลดพังพอนตัวเมียมีรสจืด ใบเสลดพังพอนตัวผู้มีรสขมมาก และเสลดพังพอนตัวผู้มีฤทธิ์อ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย

ขั้นตอนการปลูก

ใบ มาตำให้ละเอียด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบมาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด มาแปะที่ที่ถูกกัด ทำจนหาย

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 4 นาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพร

ถอนทั้งรากมาปลูก ใช้วิธีตัดลำต้นปักชำ ตัดท่อนพันธุ์เป็นท่อน ยาวท่อนละ 1-2 คืบ ปักชำในแปลงที่เตรียมไว้ หรือปักชำในที่ชุ่มชื้นก่อน เมื่อออกรากดีแล้วค่อยย้ายไปลงที่แปลง

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

ปลูกได้ทุกสภาพดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดิน



ชื่อเรียกทั่วไป

เสลดพังพอนตัวเมีย ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญาปล้องดำ (ลำปาง) พญาปล้องทอง (ภาคกลาง)
ลิ้นมังกร โปะโซ่จาง (กะเหรี่ยง)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Clinacanthus nutans (Burm.f) Lindau.

ชื่อวงศ์

ACANTHACEAE

ลักษณะ

เป็นไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านสีเขียว ใบเป็นใบเลี้ยงเดี่ยวออกตรงข้ามกัน รูปรีแคบขอบขนาน กลีบดอกสีแดงส้ม โคนกลีบดอกติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 2 ส่วน ขึ้นตามป่า หรือปลูกกันตามบ้าน ขยายพันธุ์โดยวิธีปักชำ เสลดพังพอนมีชื่อท้องถิ่น คือ เสลดพังพอนตัวผู้ และเสลดพังพอนตัวเมีย แต่ต่างกันว่าเสลดพังพอนตัวผู้มีหนาม สรรพคุณอ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย เพื่อให้ไม่สับสนจึงเรียกเสลดพังพอนตัวเมียว่า พญาขอ และตำรายาไทยนิยมนำมาทำยา

สรรพคุณ

ถอนพิษถูกงูกัด ตะขาบกัด

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบ แก่ถอนพิษ นำมาสกัดทำทิงเจอร์และกรีเซอร์ลิน ใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเริ่ม Herpes และรักษาแผลร้อนในในปาก ตับพิษร้อน แก่แผลน้ำร้อนลวก

ส่วนทั้ง 5 ใช้ถอนพิษ โดยเฉพาะพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมลงป่อง รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก

ราก ประคบเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยบั้นเอว

ขั้นตอนการปลูกยา

ใบ มาตำให้ละเอียด

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาใบมาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด มาแปะที่ถูกกัด ทำจนหาย

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 4 นาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพรร

ถอนทั้งรากมาปลูก

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลูกได้ทุกสภาพดิน รดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวันดิน



ชื่อเรียกท้องถิ่น

-

ชื่อเรียกทั่วไป

โสมเกาหลี

ชื่อพฤกษศาสตร์

Panax ginseng C.A. Meyer

ชื่อวงศ์

Araliaceae

ลักษณะ

แตกเป็นกอ แตกกิ่งเล็ก ดอกเล็กๆ แก่...จะแตก สมัยก่อนเด็กชอบเล่น

สรรพคุณ

แก้ความดัน เบาหวาน ลดภาวะความเครียดและวิตกกังวล เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ลดความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ชะลอความชรา ป้องกันโรคโลหิตจาง

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วนแก้ความดัน เบาหวาน

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 19 นาค้อใต้

ชื่อเรียกท้องถิ่น

อุปปาแป

ชื่อเรียกทั่วไป

หญ้าเพดาน

ลักษณะ

หญ้าเพดาน ใบเท้านิ่วมือ ยาว 1 – 2 คืบ , ชบาเป็นต้น ใบเดี่ยว ใบกว้าง ใบแหลม ออกดอกเป็นพุ่ม เป็นไม้เลื้อย

สรรพคุณ

รักษาโรคเบาหวาน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

นำรากทั้งสามอย่างมารวมกัน ล้างให้สะอาด ใส่ในภาชนะที่ต้ม ใช้แก้โรคเบาหวาน

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้รากมาต้มเป็นยาแก้เบาหวาน ก่อนเอายา ฝากสลายทุกครั้ง

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำรากทั้งสามอย่างมาต้มดื่มวันละ 2 – 3 ครั้ง ประมาณครึ่งแก้ว หรือ 2 นิ้ว

ข้อห้าม

ถ้ารู้สึกผิดปกติ ควรหยุดยาทันที

แหล่งที่พบ

บ้านาค้อใต้

วิธีเพาะสมุนไพร

หญ้าขึ้นมาจากตามบ้าน

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

หมั่นใส่ปุ๋ย รดน้ำ

ชื่อเรียกท้องถิ่น

อูบอชี

ชื่อเรียกทั่วไป

หญ้ามีเหง้า

ลักษณะ

ต้นหญ้าใบเรียวยาว ต้นแดง มีเหง้าตามราก

สรรพคุณ

ใช้รักษาโรคนี้่ว บัสสาวะไม่ออก

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้เหง้าของหญ้า ผสมกับเตยหนามที่ใช้เฉพาะยอด

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้เหง้าของหญ้า กับยอดเตยหนามมาล้างให้สะอาด มาถูในภาชนะ ใส่น้ำพอประมาณทิ้งไว้ 1-2 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มหลังอาหารเช้า-เย็น

ข้อห้าม

หากผิดปกติให้หยุดการใช้ยาทันที

แหล่งที่พบ

นาข้าวได้

วิธีเพาะสมุนไพร

หญ้าจะงอกขึ้นเองตามสวน

ความเชื่อ

ฝากสลามทุกครั้งก่อนเก็บหญ้า



ชื่อเรียกท้องถิ่น

อุบลูจิง พาสงมีซากูจิง

ชื่อเรียกทั่วไป

หญ้าหนวดแมว (มีตัวผู้และตัวเมีย) พยับเมฆ (กรุงเทพฯ)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Orthosiphon aristatus Mig.

ชื่อวงศ์

Labiatae

ลักษณะ

หญ้าหนวดแมวเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม ดอกเป็น ช่อสวยงามมาก มีลักษณะคล้ายฉัตร เป็นชั้นๆ สีขาวหรือสีม่วง มีเกสรตัวผู้ยาวคล้ายหนวดแมว

สรรพคุณ

แก้ความดัน เบาหวาน ขับปัสสาวะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ทุกส่วนมารักษาความดัน เบาหวาน

ขั้นตอนการปลูกยา

นำสมุนไพรหลายตัวมาผสมกัน นำหญ้าหนวดแมวมาทำความสะอาดต้มในหม้อกับน้ำ 1 ใน 3 นาน 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ผู้ป่วยต้องดื่มเป็นประจำ

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม คนป่วยที่เป็นโรคหัวใจห้ามรับประทาน

แหล่งที่พบ

สวนในเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพร

เอาต้นพร้อมรากมาปลูก หรืออาจจะใช้เมล็ดเพาะก็ได้

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

อยู่ในทุกสภาพดินทุกชนิด ชอบขึ้นในที่ร่ม

ความเชื่อ

การนำสมุนไพรที่ปลูกมาทำยาคุณภาพน้อย ควรเก็บในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง เก็บรวบรวมสมุนไพรใส่หม้อ ใส่ผ้า แล้วอ่านคาถา ขอให้อัลลอฮ์ (ช.บ.) ทรงประทานพรให้หายจากโรค

ชื่อเรียกทั่วไป

ต้นหนวดแมว, กรदन้า, หนวดแมว ขัดมอนเล็ก(ภาคกลาง) , กัญชาป่า กระต่ายจามใหญ่ มะไฟเดือนห้า (กรุงเทพฯ), หญ้าหัวแมงฮุน (แม่ฮ่องสอน), หญ้าจืดตุ๊ด (ภาคเหนือ), ช้างไลดู(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หญ้าฟ้าสามวัน (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เทียนนา(จันทบุรี) ตานชาน(ปัตตานี), หูปลาช่อนตัวผู้(ตราด), ขัดมอนเล็ก ขัดมอนเทศ(ตรัง), แห่กานน่าน(จันทบุรี), เอี้ยก้าเช่า(แต่จิว) ผัดปีกแมงวัน (กาญจนบุรี), ปลาช่อนตัวผู้ (ตราด)

ชื่อพฤกษศาสตร์

Scoparia dulcis

ชื่อวงศ์

SCROPHULARIACEAE

ลักษณะ

เป็นพรรณไม้พุ่ม ลำต้นไร้ขน มีความสูงประมาณ 25-80 ซม. ใบเป็นสีเขียวแก่ ใบเล็ก ขอบของใบจะหยักแบบฟันปลายาวประมาณ 1-2 นิ้ว ใบออกตรงข้ามกันเป็นเกลียวรอบกิ่ง กิ่งเล็กเรียว กิ่งแก่สาขามาก ดอกสีขาว เล็ก กลีบเลี้ยงมีจำนวน 4 กลีบ เกสรตัวเมียมี 1 อัน ต้นหนึ่งจะมีดอกมาก

สรรพคุณ

แก้โรคกระษัย ความดัน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

รากอย่างเดียวนำมาแก้โรคกระษัย ความดัน ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้ปวดศีรษะ เป็นต้น

ใบ ใช้ขับระดูขาว แก้ไอ ลดไข้ บำรุงธาตุ แก้ปวดฟัน หลอดลมอักเสบ

ลำต้น ลดอาการเป็นหัด คอเจ็บ จุกเสียด อาเจียน แก้ไอ ลดไข้ ท้องเดิน ท้องเสีย ปวดท้อง ลำไส้อักเสบ แก้ผื่นคัน แก้ขัดเบา แก้ชาบวมจากการเป็นเหน็บชา ลดอาการบวมหน้าจากปัสสาวะ

ขั้นตอนการปรุยา

นำรากของต้นหนวดแมวมาทำความสะอาดต้มในหม้อกับน้ำ 1 ใน 3 นาน 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่มหลังอาหาร 3 ครั้งต่อวัน เพื่อรักษาโรค

ดื่มก่อนนอน 1 ครั้ง เพื่อป้องกันโรค

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม ควรเก็บยาไว้ในที่ร่ม ไม่ให้โดนฝน ไม่ให้โดนแดด ไม่ตากน้ำค้าง

แหล่งที่พบ

หมู่บ้านกาแลวะ ในเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

ปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเติบโตได้ดี

ดินผสมแกลบ ปุ๋ยคอก ปุ๋ยยูเรีย จะเติบโตดี แต่ยาที่ปรุได้จะไม่มีคุณภาพ สมุนไพรมะเขือที่ขึ้นตามธรรมชาติจะมีคุณภาพมากกว่า

ความเชื่อ

ขอให้ลลอล (ช.บ.) ทรงประทานพรให้หายจากโรค การเก็บสมุนไพรมะเขือ ให้เก็บวันศุกร์และวันเสาร์ในช่วงเช้าถึงเย็น หรือเก็บวันอังคารช่วงบ่าย



ชื่อเรียกท้องถิ่น

บาแฉแมเราะห์

ชื่อเรียกทั่วไป

หอมแดง

ชื่อพฤกษศาสตร์

Allium ascalonicum

ชื่อวงศ์

Alliaceae

ลักษณะ

พืชที่มีลำต้นสั้นและฝังอยู่ใต้ดิน ขนาดสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กาบใบพองออกเพื่อสะสมอาหาร ลักษณะเป็นช่อคล้ายร่ม ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีขาวอมม่วงมีกลีบดอก 6 กลีบ ออกดอกในช่วงฤดูหนาว

สรรพคุณ

แก้พิษงูกะปะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

หัวหอม มีรสฉุน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้วม่น้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ แก้วม่น้ำ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น หัวหอมแดง ผสมรวมกับเหง้าเปราะหอมสุ่มหัวเด็ก แก้หวัดคัดจมูก และกินเป็นยาขับลม เป็นยารักษาโรค ไซ้ลดไข้และรักษาแผลได้ โดยเอาหัวหอมแดงมาซอยเป็นแว่นๆ ผสมกับน้ำมันมะพร้าวและเกลือ ต้มให้เดือด แล้วนำมาพอกแผล นอกจากนั้นหอมแดง ยังช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และยับยั้งเส้นเลือดอุดตัน

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำน้ำมากรองแล้วดื่ม

นำมาโปะที่แผล

ข้อห้าม

ถ้ากินหัวหอมจำนวนมากมาเป็นประจำ อาจทำให้หลงลืมง่าย ผมหงอก มีกลิ่นตัว ฟันเสีย ตาฝ้ามัว และประสาทเสียได้



ชื่อเรียกท้องถิ่น

บอลา

ชื่อเรียกทั่วไป

หัวไพล

ชื่อพฤกษศาสตร์

Zingiber montanum (J. Koenig) Link ex Dietr.

ชื่อวงศ์

Zingiberaceae

ลักษณะ

ไพลเป็นไม้เนื้ออ่อน อายุหลายปี มีเหง้าใต้ดิน เนื้อเหง้าสีเหลืองอ่อน คล้ายกับขิง ต้นกลม ปลายแหลมคล้าย ลูกมะกอก หัวเป็นแง่ง ต้นเทียมเกิดจากกาบใบอัดกันแน่น สีเหลืองอมเขียวอ่อน กลิ่นหอมเอียน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปแถบแกมรูปใบหอก โคนใบกลม ปลายใบเรียวแหลม ดอกช่อ แบบช่อเชิงลด ออกจากเหง้า มีกาบช่อดอก ช่อดอกรูป กรวยแคบถึงกระสวย ใบประดับขนาดใหญ่ เรียงเวียนสลับอัดกันแน่น สีแดงคล้ำ ในช่อใบประดับมีดอก 1 ดอก ดอกสี เหลืองอ่อน ผลแตกเป็น 3 พู เมล็ดสีดำ มีเนื้อหุ้มเมล็ดสีขาว

สรรพคุณ

แก้เคล็ด ชัด ยก แผลฟกช้ำ บวม ทำเนื้อหนังให้เจริญ ขับประจำเดือน สมานแผลในลำไส้ พบสารมีฤทธิ์ขยายหลอดลม ปวดเมื่อยตามร่างกาย

จำแนกส่วนต่างๆ

เหง้าที่อยู่ใต้ดิน ประคบแผล

ขั้นตอนการปรุงยา

เหง้า ฝนหรือตำให้ละเอียด

เหง้า นำมาฝานแล้วต้ม

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เหง้า ตำละเอียดแล้วห่อด้วยผ้า แล้วนำมาประคบแผล

เหง้า ที่ผ่านการต้ม นำน้ำมาดื่ม

ใบ ที่ผ่านการต้ม นำน้ำมาดื่ม

ข้อห้าม

ระวังอย่าให้เข้าตา

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 47/4 ปลุกไฟรตามบ้าน สวนและไร่ งามงามในฤดูฝนและแห้งตายในฤดูหนาว

วิธีเพาะสมุนไพรร

แยกเหง้าหรือหน่อ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรรเติบโตได้ดี

ปลุกดินทั่วไป

ความเชื่อ

การเอาเหง้าของหัวไฟร หั่นเป็นชิ้นเจาะรู ร้อยใส่ข้อมือเด็ก หรือพกไว้เวลาเข้าป่าป้องกันผี



ชื่อเรียกท้องถิ่น

กูแฉ่เนื่องอ

ชื่อเรียกทั่วไป

หินหงาย

ลักษณะ

ไม้เนื้ออ่อน ต้นสีเขียวเทา

สรรพคุณ

แก้ความดัน เบาหวาน

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก ใบ ลำต้น แก้ความดัน เบาหวาน

ขั้นตอนการปรุงยา

นำรากจาก 4 – 5 ต้น มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้มกับน้ำ 1 ใน 3 ของหม้อ ประมาณ 20 นาที

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ดื่ม 3 เวลาหลังอาหารเพื่อรักษา ดื่ม 2 เวลา เช้าและเย็น เพื่อป้องกัน

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม

แหล่งที่พบ

บ้านเลขที่ 17 บ้านนาค้อใต้ หมู่ที่ 4 (เดิมมาจากปาดังเบซาร์)

วิธีเพาะสมุนไพร

นำต้นเล็กมาปักชำ หรือนำเมล็ดมาเพาะ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี

รดน้ำใส่ปุ๋ย พรวนดินอยู่เสมอ สมุนไพรจะงอกงามดีแต่คุณภาพน้อย เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรที่มีคุณภาพดีกว่า

ความเชื่อ

ผู้ป่วยต้องขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าของให้หายป่วย
ก่อนเก็บยาสมุนไพรต้องขอจากเจ้าที่ก่อน

ชื่อเรียกท้องถิ่น

บุลาห์แซ

ชื่อเรียกทั่วไป

เอ็นบิด

ลักษณะ

ลำต้นเป็นกอหลายต้น ใบเขียว

สรรพคุณ

แก้โรคกระเพาะ

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ราก แก้โรคกระเพาะ

ขั้นตอนการปรุงยา

นำทุกส่วนมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก นำมาต้ม (ต้มกับเตาแก๊สใช้เวลา 15 นาที ต้มกับเตาถ่านใช้เวลา 20 นาที)

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใช้ดื่ม

ข้อห้าม

ห้ามทานกาแฟ ผงชูรส ยาหลวง ครีมเทียม

แหล่งที่พบ

ในสวนยางเขตป่าบอน

วิธีเพาะสมุนไพรมะ

นำต้นเล็ก ๆ มาปลูก นำเมล็ดมาเพาะ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเติบโตได้ดี

เก็บจากธรรมชาติ จะได้สมุนไพรมะที่มีคุณภาพดีกว่า เพราะดูดซึมแร่ธาตุได้ดีกว่า

ความเชื่อ

ผู้ป่วยต้องขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าให้หายป่วย

การปรุงยา ก่อนนำสมุนไพรมะมาใส่หม้อ ควรอ่านคาถากำกับด้วย

ชื่อเรียกท้องถิ่น

กุ่มโตะ

ชื่อเรียกทั่วไป

เอ็นอาน้อย

ลักษณะ

ลำต้นสูงประมาณ 5 – 10 เซนติเมตร แตกกิ่ง ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม ดอกสีม่วง เป็นช่อ เป็นผล แตกได้

สรรพคุณ

รักษาการถูกกัด คันตามเท้าเป็นเม็ดพดผื่น

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใช้ใบเคี้ยวให้ละเอียด พันที่แผลที่ถูกกัด

ราก รักษาโรคคันตามเท้า

ขั้นตอนการปรุงยา

ใช้ยอดอ่อน เคี้ยวให้ละเอียด พันหรือแปะบนแผล

ใช้รากนำมาล้าง ต้ม แล้วแช่เท้า

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

ใช้ยอดอ่อน เคี้ยวให้ละเอียด พั้นหรือแปะบนแผล

ใช้รากนำมาล้าง ต้ม ทิ้งไว้พออุ่น แล้วแช่เท้าลงไป

ข้อห้าม

หากพบอาการผิดปกติให้หยุดยาแล้วรีบหาหมอทันที

แหล่งที่พบ

ส่วนมากอยู่ตามป่า ทุ่งนา ชอบอยู่ตามคันนา

วิธีเพาะสมุนไพรร

ชำต้นกล้าแล้วนำมาปลูก

ความเชื่อ

ฝากسلامทุกครั้งก่อนเก็บสมุนไพรร

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ปู่ชู่

ชื่อเรียกทั่วไป

แอนตาซิน

ลักษณะ

ลำต้นเล็กเตี้ย มีลักษณะเป็นใบเหลี่ยม

สรรพคุณ

รักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร

จำแนกส่วนต่าง ๆ

ใบและยอดรักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

นำใบมาเคี้ยว

แหล่งที่พบ

ในชุมชนหมู่บ้าน บ้านเลขที่ 20

วิธีเพาะสมุนไพรร

นำก้าน กิ่งมาปักชำ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะไฟโตได้ดี

พรวนดินกับปุ๋ยคอก ปลูกในที่ร่ม 2 วัน รดน้ำ

ชื่อเรียกท้องถิ่น

ไ้เล็กนางย่อง

ลักษณะ

ต้นเขียว รากสูง ใบเหมือนใบไผ่

แหล่งที่พบ

น้ำตกทรายขาว

ชื่อเรียกท้องถิ่น

กาจิตีเม้าะ

ชื่อเรียกทั่วไป

ไ้สาว

ลักษณะ

ต้นติดดิน ใบเกาะกลุ่มเป็นหย่อมๆ

สรรพคุณ

กินหลังคลอด ให้มดลูกเข้าอู่ ขับการตกขาวออก ใช้ทำประคบ

จำแนกส่วนต่างๆ

ตั้งต้นตั้งแต่ ใบ ราก ต้น ผล ดอก

ขั้นตอนการปรุงยา

เอาใบ ราก ทั้งต้น มาใส่ลงในหม้อ

การนำมาใช้กับผู้ป่วย

เอาน้ำที่เราต้มแล้วให้คนไข้ดื่ม 2 ครั้งหลังอาหาร มือเช้าและมือเย็น

ข้อห้าม

ห้ามกินน้ำมะพร้าว ของดอง

แหล่งที่พบ

ที่สตูล ภูเขา ในป่าลึก

วิธีเพาะสมุนไพรมะเขือ

เอาต้นพร้อมรากมาใส่ถุงเพาะ

ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรมะเขือเติบโตได้ดี

ใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดิน ดูแลแมลง

ความเชื่อ

ได้มาจากพ่อที่บ้าน การเก็บตากแห้ง ตำ โดยนำมารับประทาน

ภาคผนวก 3 ตัวอย่างแบบเก็บข้อมูล

แนวทางการถอดความรู้เกี่ยวกับบริบทและชุมชนนาค้อใต้

1. ภูมิศาสตร์ ลักษณะทางกายภาพ เปลือกโลก การลาดเอียง แนวเขา ลักษณะเขา ชั้นหิน สายแร่
2. ภูมินิเวศน์ พืช ขยายหาด เทือกเขา น้ำตก สายน้ำลำคลอง สวน ไร่ นา สัตว์น้ำ สัตว์ป่า พรรณพืชโดดเด่น
3. สิ่งก่อสร้างที่มีผลต่อสภาพภูมินิเวศน์ เช่น เขื่อน ฝาย ประปาภูเขา คันกั้นคลื่น ลม บ่อน้ำ
4. ที่ตั้ง ห่างจากตำบล อำเภอ จังหวัดกี่ กม. พิกัดเส้นรุ้ง เส้นแวง เนื้อที่กี่ ตร.กม.
5. อาณาเขต แต่ละทิศอยู่ติดกับหมู่ใด ตำบลใด จังหวัดใด
6. ภูมิอากาศ ภาพรวมทั้งปีอากาศเป็นเช่นใด ฤดูร้อน ฝน หนาว อยู่ในช่วงเดือนใด อุณหภูมิเฉลี่ย สูงสุด ต่ำสุดกี่องศา ช่วงเดือนใดอากาศดีที่สุด
7. การปกครอง หมู่บ้านนี้เป็นส่วนหนึ่งของตำบลใด จากทั้งหมดกี่หมู่บ้าน ภายในหมู่บ้านมีการแบ่งเป็นกี่กลุ่มบ้าน
8. ประชากรกี่คน ชายกี่คน หญิงกี่คน อาศัยหนาแน่นอยู่ที่บริเวณใดของหมู่บ้าน อาชีพอะไรบ้าง
9. ตราสัญลักษณ์ของหมู่บ้านมีหรือไม่
10. ประวัติศาสตร์ ที่มาของชื่อหมู่บ้าน ความเชื่อ ตำนาน
11. พัฒนาการของหมู่บ้านและเหตุการณ์สำคัญ เรียงตามปฏิทิน ไต่จากใหม่ไปหาเก่าจะง่ายกว่า
12. โบราณสถาน โบราณวัตถุที่พบในชุมชน เพื่อประกอบกับการอธิบายประวัติศาสตร์ชุมชน และอาจเชื่อมโยงประวัติศาสตร์ที่อื่น
13. แหล่งทำมาหากินที่สำคัญกับปากท้องโดยรวมของชุมชน วิธีการทำงานในอดีต สัมภาษณ์ผู้ทำกินในอดีต
14. ความเจริญที่เกิดในหมู่บ้าน ใคร หน่วยงานไหน มาสร้างหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร
15. ภาพในอดีต ประกอบกับการอธิบายสภาพบ้านเมืองในอดีต เปรียบเทียบกับปัจจุบัน
16. ตระกูลสำคัญที่อยู่ในชุมชน ประกอบกับผังเครือญาติ บทบาทในการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้ชุมชนด้านต่างๆ
17. ปัญหาที่เกิดจากการพัฒนา แนวโน้มปัญหาที่อาจเกิดขึ้น
18. ศิลปะที่ปรากฏตามสิ่งก่อสร้าง บ้านเรือน ศาสนสถาน เครื่องเรือน เครื่องมือเครื่องใช้
19. ตัวอย่างคนในชุมชนที่ทำอาชีพต่างๆ ใช้ชีวิตอย่างไร
20. กลุ่มคนที่อยู่ในชุมชน อพยพมาจากที่ใดบ้าง ชนชาติ เชื้อชาติ ศาสนา เอกลักษณะที่บ่งบอกทั้งทางร่างกาย ผิวพรรณ เสื้อผ้า การแต่งกาย เครื่องประดับ อาหารการกิน การใช้ชีวิต ความเชื่อ
21. ภาพถ่ายลักษณะบ้าน เครื่องประดับ เครื่องเรือน ของเก่า เสื้อผ้าเก่า ภาพวัฒนธรรม การประกอบศาสนกิจ ที่ช่วยอธิบายเสริมเอกลักษณ์ของผู้คนกลุ่มต่างๆ ในชุมชน
22. อาหารการกิน เมนูเด็ดของชุมชน ส่วนประกอบ วิธีทำ วิธีกิน กินเป็นประจำหรือกินตามเทศกาล
23. งานฝีมือ งานศิลปะที่ปรากฏในชุมชน เช่น ลายผ้าทอ งานจักสาน แกะสลัก จักสาน เครื่องเงิน เครื่องเงิน ทองรูปพรรณ
24. ปฏิทินประเพณี พร้อมภาพประกอบและบรรยายขั้นตอนของแต่ละงานประเพณี ความเชื่อที่เข้ามาผสมผสาน
25. การแสดงพื้นบ้าน ความบันเทิงของชุมชน การละเล่น
26. ภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้าน สมุนไพร การนวด หมอกระดูก

การรวบรวมความรู้สมุนไพร

1. ชื่อเรียกท้องถิ่น
2. ชื่อเรียกทั่วไป
3. ลักษณะของสมุนไพร อธิบายลักษณะภายนอก (ค้นคว้าเพิ่มจากสารานุกรม)
.....
- 4.สรรพคุณ ใช้รักษาโรคอะไรได้บ้าง
.....
.....
5. จำแนกส่วนต่างๆ ของสมุนไพร ว่าส่วนใดใช้รักษาโรคอะไร
.....
.....
.....
6. ขั้นตอนการปรุงยาจากส่วนต่างๆ ของสมุนไพร
.....
.....
7. ขั้นตอนการนำมาใช้กับผู้ป่วย
.....
.....
8. ข้อห้าม ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร
.....
.....
9. แหล่งที่พบสมุนไพรในหมู่บ้าน
.....
10. วิธีการเพาะสมุนไพร
.....
.....
11. ปัจจัยที่ช่วยให้สมุนไพรเติบโตได้ดี และมีคุณภาพ เช่น ดินที่ใช้ การรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดิน
.....
.....
12. ความเชื่อ ระหว่างการปลูก การเก็บ การปรุงยา การนำมาใช้รักษา
.....
.....
.....

แนวทางการถอดประสบการณ์และประวัติแพทย์พื้นบ้านนาค้อใต้

1. ชื่อ – สกุล วันเกิด อายุ
2. ประวัติก่อนจะเป็นแพทย์พื้นบ้าน ทำอาชีพใดมาก่อน ได้รับการถ่ายทอดความรู้มาจากใคร
3. รักษาโรคด้วยวิธีใดบ้าง เช่น ใช้สมุนไพร ใช้การนวดกดจุด วิเคราะห์กระดูก ฯลฯ
4. จากที่ทำการรักษามา เชี่ยวชาญด้านใดมากที่สุด เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น
5. อธิบายรายละเอียดการรักษา มีขั้นตอนวิธีการ พิธีอย่างไร เท่าที่เล่าได้ ไม่กระทบกับความเชื่อที่ต้องปิดเป็นความลับ
6. ตำรา ความรู้ที่ใช้ประกอบการรักษามีอะไรบ้าง
7. รักษาใครมาบ้าง เจ็บป่วยอะไร ผู้ป่วยรักษากับแหล่งรักษาพยาบาลที่ใดมาบ้างก่อนจะมารักษากับแพทย์พื้นบ้าน รักษาโรคอะไร รักษาอย่างไร ผลเป็นอย่างไร

ภาคผนวก 4 รวมข่าวบทความ

รักษา “นกเขาไม่ขัน” ด้วย “ภูมิรู้มุสลิมใต้” ฟื้นฟูความสุขให้ชีวิต

ก๊อกรายงาน ใค่นุ่หนา

วารสารชุมชนไท

ปัจจุบันได้มีการนำเรื่องภูมิปัญญาของบรรพบุรุษเรา ที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษามนุษย์ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาด้วย โดยเฉพาะสมุนไพร การนวดรักษาโรคต่างๆ ทำให้เกิดวิธีการรักษาที่เรียกว่าแบบผสมผสาน โดยเฉพาะเรื่องการนวดอย่างเดียวสามารถรักษาโรคต่างๆ ของมนุษย์ได้หลายอย่าง เช่น โรคภูมิแพ้ อาการเมื่อยล้า ความเครียด ฯลฯ ทำให้ปัจจุบันภายในสถานีนอนามัย โรงพยาบาลทั้งเล็กและใหญ่ต่างก็มี “หมอนวด” ไว้เพื่อบำบัดโรคต่างๆ ให้กับผู้ป่วยร่วมกับการรักษาแบบการแพทย์ตะวันตก และยังมีบริการฝึกอบรม เฉพาะเรื่องการนวดนี้ให้กับผู้สนใจ โดยเน้นไปในเรื่องการประกอบอาชีพให้กับประชาชนเป็นหลักก็มี

แบสร์ตัน หรือ สุร์ตัน สุริสิทธิ์ หมอพื้นบ้านแห่งอำเภอโคกโพธิ์ จ.ปัตตานี บอกว่า ร่างกายของคนเรานั้นประกอบด้วย 4 ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประสานสัมพันธ์กันแนบแน่น ถ้าหากธาตุใดธาตุหนึ่งผิดปกติ ก็ส่งผลกระทบกับธาตุอื่นด้วย ดังนั้นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็เกิดจากความผิดปกติของธาตุเหล่านี้ และสิ่งหนึ่งที่เรามักจะได้ยินอยู่เสมอเกี่ยวกับการนวดก็คือ “เส้น” ซึ่งเส้นต่างๆ ของร่างกายคนเรานั้นมีเส้นหลักๆ 500 เส้น และเส้นย่อยต่างๆ อีก 5,000 เส้น โดยเส้นธาตุดินจะเป็นส่วนของผิวหนัง ขณะที่เส้นธาตุน้ำ ลมและไฟ จะอยู่ติดกัน โดยการนวดที่เรียกว่า การจับเส้นนั้น สามารถเช็คอาการหรือโรคของผู้ป่วยได้ คือ โรคเบาหวาน เส้นธาตุน้ำจะเดินเร็ว ส่วนเส้นธาตุลมจะเดินช้า ถ้าเส้นธาตุไฟและลมเสียจะทำให้สมรรถภาพทางเพศของผู้ชายเสื่อมหรือที่เรียกว่า “นกเขาไม่ขัน” แต่ถ้าหากทั้ง 3 ธาตุเสีย จะทำให้เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาต โดยธาตุต่างๆ จะหยุดการเคลื่อนไหวบางส่วนหรือทั้งหมด

“เมื่อจับเส้นแต่ละธาตุ จะรู้สึกไม่เหมือนกัน บางเส้นปวดแสบ บางเส้นปวดร่อน แต่ทุกเส้นจะมีความสัมพันธ์กัน คือ เส้นบางเส้นเสียเป็นสาเหตุให้เกิดโรคความดันสูง โรคเบาหวานก็จะตามมา ถ้าความดันสูงอีกอาจจะเป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ ส่วนโรคเมเร้งต้องดูอาการคนที่มารักษากับเราก่อน โดยคนที่เมเร้งจะมีอาการผิวหนังเปื่อย”แบสร์ตัน กล่าว และบอกว่า

โรคต่างๆ สามารถรักษาได้ โดยตนจะมีสูตรตัวยารักษา คือ โรคเบาหวานจะรักษาโดยการดื่มยาต้ม ซึ่งเป็นสมุนไพร 48 ชนิดต้มรวมกัน โดยเป็นสมุนไพรที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน จำนวน 15 ชนิด ส่วนที่เหลือให้ไปหาซื้อที่ร้านขายสมุนไพรในตลาด แต่ถ้าเป็นโรคเมเร้งเบาหวาน ที่ทำให้ผิวหนังเปื่อย ต้องเพิ่มตัวยาอีก 3 ชนิด

นกเขาไม่ขันก็รักษาหายได้...

สำหรับแบสร์ตันนั้น มีชื่อเสียงในฐานะที่เป็นหมอพื้นบ้านเฉพาะทางที่สามารถฟื้นฟูนกเขาของบรรดาหนุ่มน้อยและหนุ่มใหญ่ให้สามารถกลับมาขันใหม่ได้ โดยแบสร์ตัน บอกว่า โดยธรรมชาติแล้วผู้ชายจะมีไฟบวก ส่วนผู้หญิงจะมีไฟเป็นลบ ถ้าไฟบวกกับไฟลบมาพบกันก็จะช็อตกันทันที แต่ผู้ชายที่หมดสมรรถภาพทางเพศจะมีไฟเป็นลบ เมื่อมาพบกับไฟลบด้วยกัน ย่อมเข้ากันไม่ได้แน่นอน

การจะรู้ว่าผู้ชายที่มารักษามีไฟในร่างกายเป็นลบหรือบวก หรือถ้าเป็นบวกมีไฟมากน้อยเพียงใด สามารถจับเส้นเพื่อเช็คไฟในร่างกายได้ โดยการคลำเส้นธาตุไฟกับธาตุลม จากเส้นบริเวณด้านหลังของข้อเท้า ซึ่งถ้าหากเขาไม่ขันจะมีสาเหตุมาจากธาตุลมและธาตุไฟเสีย

แบริธน์ พูดกระตุ้นความสนใจ"การเช็คอาการนกเขาไม่ขันนั้นต้องจับเส้นที่ด้านหลังข้อเท้า โดยการกดเส้นธาตุทั้งสามเส้นพร้อมกัน ต่อมาก็ปล่อยเส้นธาตุไฟกับธาตุลมก่อน เมื่อปล่อยทั้งสองธาตุเสร็จแล้ว ธาตุไฟและธาตุลมจะเดินไปตามเส้นของแต่ละธาตุ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าร้อน เหมือนมีกระแสไฟฟ้าวิ่งขึ้นลง ถ้ามีความรู้สึกแบบนี้แสดงว่านกเขายังมีไฟอยู่บ้าง แต่ถ้าจับแล้วยังรู้สึกว่บริเวณปลายเท้าเย็น แสดงว่าไฟหมดแล้ว เพราะชาร์ตแล้วไม่ติด"หอมพื้นบ้าน วัย 63 ปี อธิบายพร้อมกับสาธิตการจับเส้นบริเวณดังกล่าวให้ดู

"เริ่มจากการจับเส้นโดยการกดบริเวณด้านหลังของข้อเท้าข้างใดข้างหนึ่งก่อน เพื่อตรวจดูว่าผู้ป่วยมีไฟมากน้อยเพียงใด ต่อจากนั้นจะเลื่อนมาจับบริเวณด้านหลังของโคนขาไล่ลงมาจนถึงหัวเข่าเพื่อตรวจอาการว่าเส้นธาตุใดเสียบ้าง จะได้รักษาเส้นที่เสียถูกต้อง และรู้ว่าจะต้องเติมไฟให้มากน้อยเพียงใด เมื่อเราทราบอาการและความผิดปกติของเส้นธาตุต่างๆ แล้วก็จะมาถึงขั้นตอนการรักษาและซ่อมแซม โดยการรักษาจะจับเส้นบริเวณเดิมคือตั้งแต่บริเวณหลังต้นขาจนถึงหัวเข่า การรักษาเส้นธาตุที่เสียนั้น เป็นการจับเส้นเพื่อให้ธาตุต่างๆ ในร่างกายเดินได้ตามปกติ เพราะการที่นกเขาไม่ขันนั้น เกิดจากเส้นในร่างกายอุดตันหรือผิดปกติ ทำให้ไฟในร่างกายเดินได้ไม่สะดวก ซึ่งเปรียบเสมือนท่อน้ำที่มีขยะไปขวางทางเดิน เมื่อเปิดน้ำให้ไหลไปตามท่อ เมื่อน้ำมาถึงบริเวณท่อประปาดัน น้ำที่ปล่อยออกไปก็ไม่ถึงจุดหมายซักที ดังนั้นการจับเส้น จึงเป็นเสมือนกับการเปิดท่อให้น้ำหรือไฟวิ่งไปตามเส้นหรือท่อได้สะดวก"

หลังซ่อมแซมเส้นที่สึกหรอแล้ว ก็จะมาจับเส้นบริเวณรอบสะดือ เพื่อปล่อยธาตุลมที่สะสมอยู่ให้เดินทางออกไปได้สะดวก เพราะเวลาที่ผู้ชายใกล้ถึงจุดสุดยอด มักจะกลั้นหายใจแทนที่จะปล่อยลมหายใจตามปกติ ซึ่งจะทำให้ลมวิ่งเข้าไปสะสมบริเวณนี้ ถ้าเป็นเช่นนั้นนานๆ จะเป็นสาเหตุให้นกเขาตัวอ่อนลง ดังนั้นจึงต้องรักษาเส้นบริเวณนี้ให้เป็นปกติด้วย ขั้นตอนนี้ถ้าผู้ป่วยมีไขมันสะสมมาก คนที่ทำการรักษาก็อาจต้องเหนื่อยมากหน่อย

ขั้นตอนต่อมาซึ่งถือว่ามีความสำคัญเช่นกัน คือ การจับเส้นบริเวณรอบโคนนกเขา โดยการซ่อม ตกแต่งเส้นที่เสีย เมื่อแล้วเสร็จก็จะจับเส้นบริเวณเดิม คือ รอบโคนของนกเขา เพื่อชาร์ตไฟนั่นเอง ก่อนที่จะปิดการรักษาโดยการท่องคาถาตามคัมภีร์อัลกุรอาน หรือเปรียบเหมือนท่องนะโม 3 จบของศาสนาพุทธนั่นเอง ทั้งนี้การรักษานั้นจะต้องจับเส้นบริเวณขาทั้งสองข้างสลับกันไป เพื่อให้ธาตุต่างๆ เดินทางได้อย่างสมดุลกัน โดยใช้เวลาดังแต่ 30-45 นาที

"ไฟของมนุษย์มาจากทุกส่วนของร่างกาย มันมาจากความรู้สึกภายใน เมื่อคนเราเกิดมาก็มีอยู่แล้ว เมื่อไฟหมดเราก็ต้องชาร์ต แต่ผู้ป่วยบางรายที่มารักษาแล้วพบว่า เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันสูง หรือเป็นมะเร็งเบาหวานเราก็ต้องรักษาโรคเหล่านี้ให้หายก่อน โดยให้สูตรยาตามไปซื้อมารับประทาน เพราะถ้าชาร์ตไฟไปแล้ว จะมีไฟชั่วคราวเพียง 2-3 วันไฟก็หมด"

แบริธน์ บอกอีกว่า เราต้องมีสมาธิระหว่างการรักษา ไม่เช่นนั้นอาจจับเส้นผิด เพราะการนวดต้องนวดให้แล้วเสร็จเป็นเส้นๆ ไป การรักษาบางรายอาจต้องรักษาหลายครั้ง เพราะเส้นต่างๆ เสียมาก จะพบมากในหมู่ผู้ชายที่นกเขาไม่ขันมานานหลายปี การจะนวดเส้นต่างๆ ให้เข้าที่เข้าทางในครั้งเดียวอาจทำให้คนไข้เหนื่อยล้า บางคนกลับบ้านไปอาจเป็นไข้ได้ หรือบางคนไปนวดมาก่อนแล้ว และมานวดอีก ตนก็จะรู้เลยว่าผ่านการนวดมาหรือไม่ ถ้านวดมาแล้วก็จะให้กลับบ้านไปก่อน ค่อยมานวดใหม่วันหลัง

ส่วนการจะรักษาให้หายขาดนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่ผู้รักษาแล้วจะต้องขึ้นอยู่กับผู้ป่วยด้วย เพราะบางคนมาแล้วอายุไม่กล้าบอกอาการของตัวเองให้ผู้อื่นฟัง จึงอาจรักษาไม่ถูกต้องตามความต้องการของผู้ที่มารักษา

นอกจากหมอพื้นบ้านคนนี้จะพินึกเขาให้สามารถปฏิบัติงานตามใจปรารถนาของผู้ป่วยได้แล้ว เขายังใช้ภูมิปัญญาช่วยยื้อให้การปฏิบัติการกิจการงานมากขึ้นได้ด้วย โดยการเติมไฟกดเส้นที่บริเวณรอบๆ โคนอวัยวะเพศชาย ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้คนไข้รู้สึกเจ็บแบบชาๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความอดทนของคนไข้ด้วย เพราะขั้นตอนนี้เป็นวิธีที่ทำให้คนไข้รู้สึกทรมานมากที่สุด ถ้าอดทนได้มากเพียงใด ก็เท่ากับว่าเราเติมไฟในร่างกายได้มากเท่านั้น

ราคาแห่งความอาทร

สำหรับราคาของการรักษานั้น หมอพื้นบ้านท่านนี้ บอกอย่างตรงไปตรงมาว่า เขาไม่ได้ตั้งราคาค่ารักษาแต่อย่างใด เพราะมองว่า ถ้าหากเราตั้งค่ารักษาไว้ จะทำให้คนจนที่ไม่มีเงินไม่กล้ามารักษา ใครมีกำลังพอที่จะจ่ายเท่าไรก็จ่ายเท่านั้น หรือคนที่ไม่ค่อยจ่ายก็ไม่ต้องจ่าย แต่จะรักษาให้ฟรี

การกำหนดราคารักษาจะเป็นบาป ซึ่งพ่อของเขาย้ำว่าห้ามตั้งราคาในการรักษา ส่วนที่ผ่านมามีผู้ที่มีกำลังมากก็ให้โดยไม่ได้เรียกร้องอะไรถึงหมื่น สองหมื่นบาท บางรายก็ให้ 100-300 บาทก็มี ซึ่งไม่ได้กังวลสำหรับเรื่องราคา

อย่างไรก็ดีแบบสุรตน์บอกว่า การป้องกันย่อมดีกว่าแก้ ดังนั้นจึงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการกิน อย่ารับประทานอาหารที่มีคลอเรสเตอรอลมากเกินไป เพราะเป็นสาเหตุของโรคความดันสูง และต้องหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ และต้องตรวจร่างกายปีละครั้ง ถ้าทำได้อย่างนี้สุขภาพก็จะดี การปฏิบัติงานตามธรรมชาติก็ดีขึ้นไปด้วย

"อย่ากินน้ำเย็น เพราะจะทำให้เส้นในร่างกายพอง เกิดอาการลงพุง ความดันก็สูง ไขมันอุดตันก็มาก นี่แหละเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไข้ไม่ขึ้นแหละ"แบบ บอกอีกครั้ง "บางรายเขาก็รักษาให้ฟรีไปเลย เพราะคนจนจริงๆ เราก็ต้องช่วยเขาอย่างที่ไม่เลือกที่จะช่วย "เขาย้ำ

เรื่องนกกเขาไม่ขันไม่ใช่เรื่องพูดกันเล่น ๆ สนุก ๆ เท่านั้น แม้แต่ในคัมภีร์อัลกุรอ่าน บัญญัติไว้ว่า ถ้าสามีไม่ปฏิบัติภารกิจกับภรรยาเกิน 100 วันนั้น ภรรยาสามารถขอหย่าได้ นั่นหมายความว่าสถานภาพของครอบครัวเริ่มสั่นคลอนแล้ว การทำหน้าที่รักษาคณโฑด้านนี้ไม่ได้ทำให้คนทำตามหลักศาสนา แต่จุดประสงค์ของการรักษาเฉพาะทางแบบนี้ต้องการให้ครอบครัว ซึ่งเป็นฐานที่เล็กที่สุดมีความสุข อันจะส่งผลต่อไปยังสังคมที่ดีด้วย ส่วนผลพลอยได้ ก็คือ การทำให้คนปฏิบัติตามหลักคำสอนนั่นเอง

ดังนั้นวิธีการรักษาเฉพาะแบบนี้ จึงมีการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษซึ่งเท่าที่สืบได้อย่างน้อยผ่าน 2 ชั่วอายุคน ส่วนแบบเป็นรุ่นที่ 3 ได้เริ่มเรียนมาตั้งแต่อายุ 19 ปี กว่าที่จะรู้จักเส้นต่างๆ ในร่างกายคนเราทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 2 ปี กว่าที่จะเรียนรู้เส้นใหญ่ 500 เส้น เส้นย่อยๆ 5,000 เส้น ทั้งนี้การจะจดจำได้เร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับพรสวรรค์ของแต่ละคนด้วย

สิ่งที่ผมได้เรียนรู้จากการสนทนากับหมอพื้นบ้านผู้นี้ ทำให้เข้าใจการเกิดขึ้นและเป็นไปของธรรมชาติมากยิ่งขึ้น นั่นคือสิ่งมีชีวิตต่างๆ ประกอบขึ้นจากธรรมชาติ ดิน น้ำ ลมและไฟ และสุดท้ายชีวิตของเราก็จะย่อยสลายไปตามแหล่งกำเนิดของมันในที่สุด ส่วนสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข คือ ความสามัญที่สุดของความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์นั่นเอง จึงไม่รู้ว่า เราจะไขว่คว้าสิ่งแปลกปลอมจากภายนอกไปให้มากทำไมกัน

มูลนิธิชุมชนไทย วันที่ 22 พ.ค.52

http://www.chumchonchai.or.th/member/showcontentdetail.asp?data_rec=149

คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนา

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 12 กุมภาพันธ์ 2552 07:39 น.



ผลพวงของแนวคิดที่ต้องการให้คนในชุมชนหันมาช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่สุขภาพซึ่งกันและกัน ได้ก่อให้เกิดการผลักดันโครงการ “หน่วยปฐมภูมิใกล้บ้านใกล้ใจ” และในที่สุดด้วยความร่วมมือร่วมใจขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตลอดจนหน่วยงานด้านสาธารณสุขทำให้เกิด “ศูนย์สุขภาพชุมชน” หรือ “คลินิกแพทย์ชุมชน” ขึ้น

ปรัชญาของศูนย์แห่งนี้ ก็คือ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยยามใด ชาวบ้านก็จะนึกถึงเป็นอันดับแรก

คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนา และศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย จ.เชียงใหม่ ถือเป็นต้นแบบของศูนย์แพทย์ชุมชน ที่มีจุดเด่นในการที่สามารถร่วมมือกับเทศบาลและมีทีมดูแลสุขภาพประชาชนในเขตความรับผิดชอบอย่างครบวงจร อดแน่นไปด้วยคุณภาพ ประชาชนสามารถเข้าถึงการบริการได้มากขึ้น แพทย์ พยาบาล บุคลากรต่างให้บริการด้วยหัวใจ สร้างความกลมเกลียวผูกพันระหว่างคลินิกชุมชนกับชาวบ้าน

** เมืองแกนพัฒนาเขตปลอดวัณโรค

จรัส ไชยยา นายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองแกน จ.เชียงใหม่ อีกหนึ่งแรงความร่วมมือในส่วนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ถือเป็นส่วนที่มีความสำคัญอย่างมาก เล่าว่า คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนาเกิดขึ้นได้เพราะได้รับความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาลแม่แตง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่แตง และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งได้ทำงานด้วยกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันผูกพันกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้อำนวยการพ.สาธารณสุขอำเภอ ทุกคนรู้จักกันหมดและมีเป้าหมายเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือ ประชาชน จุดเริ่มต้นจึงเริ่มจากตรงนี้

ปัจจุบันศูนย์แพทย์ชุมชนแห่งนี้ดูแลประชาชน 16 หมู่บ้าน ประมาณ 13,000 คน โดยมีมีแพทย์และพยาบาลมาทำการตรวจรักษาทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ตั้งแต่ 08.30-16.30 น. รวมวันละ 8 ชั่วโมง มีอุปกรณ์ทางการแพทย์และรถพยาบาล บริการรับส่งผู้ป่วยจากบ้านถึงศูนย์แพทย์ชุมชนตลอด 24 ชั่วโมง มีการตรวจรักษาโรคทั่วไป โดยเน้นการรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจหลอดเลือด รวมถึงการดูแลผู้ป่วยวัณโรคอย่างครบวงจรโดยเฉพาะการติดตามการให้ยาต่อเนื่อง

“เทศบาลเมืองเมืองแกนจะสนับสนุนงบประมาณ การบริหารจัดการ ส่วนบุคลากร ยา เวชภัณฑ์จะได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ปีละไม่เกิน 1 ล้านบาท โดยในอนาคต เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนามีโครงการขยายเวลาให้บริการนอกเวลา โดยจะให้แพทย์ทำการรักษาจนถึงเวลา 20.00 น.และเสาร์-อาทิตย์ครึ่งวัน รวมถึงการยกระดับเป็นโรงพยาบาลชุมชน เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อำนวยความสะดวกให้กับประชาชนให้สามารถเข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้อย่างเต็มที่”



เมื่อมีศูนย์แพทย์ชุมชนใกล้บ้าน ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการได้มากขึ้น ที่สำคัญคือมีเจ้าหน้าที่มาตรวจเยี่ยมถึงบ้านเลยทีเดียว

จรัส เล่าอีกว่า ส่วนการเยี่ยมบ้านภายใต้โครงการ “ใกล้บ้านใกล้ใจ หรือ (Home Health Care) นั้น ทุกบ้านจะมีสมุดประจำครอบครัวเยี่ยมบ้าน โดยจะมีทีมสหวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย แพทย์ เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบหมู่บ้าน พยาบาล นักวิชาการร่วมกับนักกายภาพบำบัด หรือแพทย์แผนไทย นักจิตวิทยาคลินิกและชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ทำหน้าที่ดูแลเยี่ยมบ้าน

ทั้งนี้ เมื่อประชาชนในพื้นที่ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้ผู้ป่วยลดลงโดยเฉพาะโรคซึ่งพบว่าผู้ป่วยในชุมชนเป็นจำนวนมาก องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จึงได้สนับสนุนการฝึกอบรมอาสาสมัครครัวเรือนโรคในทุกหมู่บ้าน หมู่บ้านละ 2 คน และจ่ายค่าตอบแทนในการดูแลผู้ป่วย 1,500 บาทต่อราย รวมทั้งการค้นหาผู้ป่วยรายใหม่ ซึ่งผลที่ได้คือ อัตราผลสำเร็จในการรักษาหาย คือ 100% มีผู้ป่วยวัณโรคเหลือเพียง 5 รายเท่านั้น

**ใกล้บ้าน...ไม่ต้องรอนาน...หมอบริการดี

หันมาฟังเสียงผู้ใช้บริการกันบ้าง...

ดวงเดือน ศรีวิชัย วัย 42 ปี อาชีพค้าขาย ซึ่งได้พาลูกสาววัย 13 ปี มาตรวจถุงน้ำบริเวณข้อมือ บอกว่า ใช้

สิทธิบัตรทองการรักษาที่คลินิกชุมชนเมืองแกนพัฒนาตั้งแต่เริ่มเปิดใหม่ๆ ก็มารักษาที่นี่มาตลอดทั้งครอบครัว เพราะอยู่ใกล้บ้าน บริการดี ไม่ต้องรอคิวนานเหมือนที่โรงพยาบาลใหญ่ๆ สะดวกสบาย และมีความพร้อมทุกอย่าง

ขณะที่ ลุงจันทร์ เต็มมีถุณา วัย 65 ปี ซึ่งป่วยด้วยโรคหัวใจ บอกว่า กินยาต่อเนื่องมา 3 เดือนแล้ว โดยต้องกินยากว่า 10 เม็ดให้ครบตอนช่วง 2 ทุ่มทุกวัน ซึ่งจะมี อสม.มาคอยดูจนกว่าจะกินยาทั้งหมดเรียบร้อย และพอกินยาแล้วง่วงก็จะนอนหลับเลย ทำให้ไม่ลำบากเหมือนที่ผ่านมา

ด้าน ดวงพร เตมีศักดิ์ หัวหน้าฝ่ายยุทธศาสตร์ และหัวหน้าพยาบาล รพ.แม่แตง บอกว่า การบริการของคลินิกจะเน้นเชิงรุก เน้นการเยี่ยมบ้านมากกว่าการตั้งรับตรวจรักษาอยู่แต่ในโรงพยาบาล แต่ระบบบริหารจัดการทุกอย่างเหมือนโรงพยาบาลทั้งหมด ทั้งนี้ โดยเฉลี่ยมีผู้มาเข้ารับบริการ 70 คนต่อวัน ในช่วงเช้าจะเป็นการตรวจคนไข้ ส่วนตอนบ่ายจะลงพื้นที่ชุมชน ถือเป็นการช่วยลดภาระให้กับทั้งโรงพยาบาลและสถานีนอคมัยเดิมที่มีอยู่แล้ว



นพ.อำพร เอี่ยมศรี ผู้อำนวยการศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย ลงพื้นที่เยี่ยมคนไข้

“เมื่อลงไปดูพื้นที่จะเห็นได้ชัดเจนว่า ผู้สูงอายุถือเป็นผู้ด้อยโอกาสในสังคม คุณวิเคินอาจไม่มีอะไร แต่แท้จริงแล้วผู้สูงอายุเหล่านี้มักจะอยู่คนเดียว ไม่มีลูกหลานคอยดูแลขาดความอบอุ่น การที่เจ้าหน้าที่ลงไปเยี่ยมเยียนอย่างน้อยก็เป็นการสร้างขวัญกำลังใจ”ดวงพรให้ภาพการทำงาน

****ศูนย์แพทย์ชุมชนนำร่องแห่งแรก**

ส่วนศูนย์แพทย์ชุมชนสันทรายนั้น ถือเป็นโครงการนำร่องแห่งแรกในโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (บัตรทอง) โดยเน้นการส่งเสริมป้องกันโรคโดยเน้นการดูแลแบบสหวิชาชีพ มีการอบรมญาติผู้ป่วยให้เข้าใจในกระบวนการวินิจฉัยดูแลผู้ป่วย การทำกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้สูงอายุ

นพ.อำพร เอี่ยมศรี ผู้อำนวยการศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย เล่าว่า ก่อนหน้านี้ทำหน้าที่เป็นแพทย์อยู่โรงพยาบาลสันทราย จ.เชียงใหม่ ซึ่งพบว่า เป็นมีคนไข้มาเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดความแออัด โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง อุบัติเหตุต่างๆ ซึ่งมาพร้อมกับค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เพิ่มมากขึ้นไปด้วย

ดังนั้น เพื่อแก้ปัญหา คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอ (คปสอ.) ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสันทราย สาธารณสุขอำเภอสันทรายเป็นแกนนำร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยเฉพาะเทศบาลตำบลสันทรายหลวง ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ได้ร่วมกันพัฒนาศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านท้อ หรือจากเดิมที่เป็นสถานีอนามัยบ้านท้อ จัดตั้งเป็นศูนย์แพทย์ชุมชนนาร่อง

จนกระทั่งวันที่ 27 สิงหาคม 2550 จึงมีการเปิดให้บริการศูนย์แพทย์ชุมชนสันทรายเป็นครั้งแรกบนพื้นที่ 90 ตารางวา ซึ่งเป็นพื้นที่ของเทศบาลตำบลสันทรายหลวงห่างจากโรงพยาบาลสันทราย 15 กิโลเมตร ตูแล 9 หมู่บ้าน 3 ตำบล กว่า 3 หมื่นคน

สำหรับในตำบลสันทรายหลวง มีประชากร 6,707 คน มีแพทย์และพยาบาลให้บริการเป็นประจำทุกวันตั้งแต่จันทร์ ถึงศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น. ส่วนช่วงบ่ายลงพื้นที่เยี่ยมบ้านช่วง 16.30-18.30 น. วันหยุดเสาร์และอาทิตย์ให้บริการ 09.00-12.00 น. เน้นการบริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐานบนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของชุมชน ปัจจุบันมีผู้มาใช้บริการเฉลี่ย 1,460 ครั้งต่อเดือน หรือ 47 คนต่อวัน เพิ่มขึ้นจากเดิมที่มีผู้มาใช้บริการ 1,125 คนต่อเดือน หรือ 38 คนต่อวัน

นพ.อำพร ยกตัวอย่างกรณีของพ่อแก้ว คนต้นแบบของชุมชน ที่เป็นเบาหวานมา 22 ปี แล้วแต่สามารถควบคุม น้ำตาลได้ ไม่เคยมีภาวะแทรกซ้อน ที่สำคัญสุขภาพจิตดี เป็นคนที่เป็นเบาหวานอย่างมีความสุข และได้มาเป็นวิทยากร ให้ความรู้กับผู้ป่วยเบาหวานรายอื่นๆ อีกด้วย



ลุงจันทร์ เต็มมิถุนา ซึ่งป่วยด้วยโรคกำลังรับประทานยาไกลโคไซด์ต่อหน้าต่อหน้าอสม.

“แน่นอนจำนวนผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไปโรงพยาบาลลดจำนวนลง อีกทั้งยังไม่ต้องเดินทางไกลซึ่งเป็นปัญหาอุปสรรค สำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้อย่างมาก ประกอบกับการเยี่ยมบ้านผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือดูแลตัวเองโดยควบคุม น้ำตาลในเลือดได้ดียิ่งขึ้น

****ปลูกกำลังใจไปบ้าน...คนสู้ชีวิต**

อีกส่วนผสมที่มีส่วนสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าใครคือ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่ทำงานร่วมกันกับทีมแพทย์ พยาบาลในการลงพื้นที่เยี่ยมเยียนชุมชน นภัส ธรรมวรรณ ประธานอสม.บ้านต้าซาง วัย 52 ปี เล่าว่า เริ่มเป็น อสม.ได้

15 ปี โดยดูแลสมาชิกในหมู่บ้าน 4-5 ครอบครัว โดยครอบครัวของป้าบัวจันทน์วัย 53 ปี และลูกชาย วัย 32 ปี ถือว่ามีปัญหาหนักมากที่สุด เพราะป้าบัวจันทน์มีปัญหาทั้งสุขภาพเป็นโรคความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองอุดตัน ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก และไม่สามารถกลืนบัสสาวะได้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านจิตใจ เพราะต้องมารับการดูแลลูกชายวัย 30 ปี ซึ่งสภาพไม่ต่างจากเด็ก 7-8 ขวบ เนื่องจากพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ รวมทั้งหลานอีก 1 คน

“บ้านเราอยู่ใกล้ๆ กัน รู้จักกันมานาน พอป่วยก็พาไปหาหมอ เมื่อก่อนป้าบัวจันทน์ก็เป็น อสม.เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ด้วย พอสามีตายแล้วลูกชายมาเป็นแบบนี้ยิ่งทำให้ป้าเครียด ก็เลยพยายามประสานงานให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะช่วยได้ มาเยี่ยมพูดคุยให้กำลังใจ หานมของเล่นมาให้เด็กๆ ซึ่งป้าบัวจันทน์และครอบครัวก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เจ้าหน้าที่ทางโรงพยาบาล เขาก็มาบ่อย 3-5 วันครั้ง”

นพ.วินัย สวัสดิ์วร เลขานุการ สปสช.ได้สรุปโครงการพัฒนาการจัดบริการของเครือข่ายหน่วยบริการปฐมภูมิที่มีศักยภาพไว้ว่า คงไม่มีใครอยากไปแออัดอยู่ในโรงพยาบาลใหญ่ๆ เพื่อรอคิวการรักษาานๆ หรือไม่ได้รับการสนใจ เพราะมีผู้ป่วยรายอื่นที่มีอาการหนักกว่ารุนแรงกว่ารออยู่ เมื่อเทียบกับการเข้ารับบริการที่หน่วยปฐมภูมิของโรงพยาบาลซึ่งจะได้รับการดูแลและการให้คำแนะนำอย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามหน่วยบริการปฐมภูมิจะเข้มแข็งได้จะต้องให้ประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญว่าหน่วยปฐมภูมิมีประโยชน์ในอีกแง่มุมหนึ่งอย่างไรบ้าง

“อย่างน้อยหน่วยบริการปฐมภูมิก็มีข้อดีเนื่องจากมีความใกล้ชิดกับชุมชน ใกล้บ้านใกล้ใจ หมอรู้ว่าผู้ป่วยมีความเชื่ออย่างไร ผู้ป่วยก็กล้าที่จะถาม หรือ ปรีกษาเพราะสนิทใจมากกว่าหมอที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลย ซึ่งหมอในศูนย์การแพทย์ชุมชนนอกจากจะช่วยเยียวยาสุขภาพร่างกายแล้วยังมีความสามารถเป็นผู้เยียวยารักษาใจของผู้ป่วยและญาติได้ดีกว่าแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้น หากถามว่าใครเก่งกว่ากันนั้น น่าจะเรียกว่าเก่งกันคนละด้าน เช่น ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ดูแล้วน้ำตาลก็ไม่ดี แผลก็เริ่มลามเน่าจนต้องตัดขาทั้งหมอนที่ผ่าตัดขา กับหมอนที่ทำให้คนไข้มีกำลังใจ ใครจะเก่งกว่ากันหากหมอนที่ให้กำลังใจช่วยให้ผู้ป่วยลุกกลับขึ้นมาใช้ชีวิตใหม่ได้อีกครั้ง” นพ.วินัย สรุป

ภาคผนวก 5 นานาทัศนะจากสมุดเยี่ยม

รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสมาเห็นการทำงานที่ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานของกลุ่มอย่างแข็งขันของกลุ่มแม่บ้านทำข้าวเกรียบวิตามิน A หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นกลุ่มที่เข้มแข็ง เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงต่อไปในอนาคต

เจริญ ไชยศรี

5 ก.พ. 46

วันนี้ ข้าพเจ้านายสุริยะ กิตินุญญา พัฒนาการอำเภอแวง จังหวัดนราธิวาส พร้อมด้วยคณะตัวแทนกลุ่มอาชีพในท้องถิ่นตำบลต่างๆ ของอำเภอแวง ได้มาเยี่ยมชมกิจกรรมการดำเนินงานชุมชน กิจกรรมเครือข่าย และสภาพพื้นฐานของพื้นที่ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ รู้สึกเป็นเกียรติที่ท่านให้การต้อนรับและบรรยายสรุป คือการดำเนินงานต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ซึ่งคณะอำเภอแวง จะได้นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติงานต่อไป

ขอขอบคุณ

นายสุริยะ กิตินุญญา

พัฒนาการอำเภอแวง

28 มี.ค. 46

วันนี้ คณะเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของจังหวัดปัตตานี และอาจารย์บงกช ณ สงขลา ได้มาศึกษาชุมชนพื้นที่ตำบลมะกรูด ในด้านการดำเนินชีวิต การร่วมมือของกลุ่มต่างๆ และการบริหารจัดการของชุมชน ทุกๆ ท่านที่ได้มาศึกษาดูงานประทับใจ และได้รับประสบการณ์จากการดูงานครั้งนี้ มีความปรารถนาดีที่จะให้กลุ่มต่างๆ ในชุมชน และคณะกรรมการของตำบล มีความสุขความเจริญยิ่งขึ้น มีความรักสามัคคีกันตลอดไป

ขอขอบคุณ

วิไลวรรณ ชัยรัตน์โนการ

นักวิชาการสาธารณสุข

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี

29 มี.ย. 46

วันนี้ คณะวิทยากรกระบวนการจังหวัดปัตตานี และทีมคณาจารย์ มอ.ปัตตานี ได้เยี่ยมชมตำบลเข้มแข็งของอำเภอมะกรูด ขอแสดงความชื่นชม และขอให้ดำเนินงานด้วยความต่อเนื่อง เพื่อชุมชนของท่าน และให้ชุมชนมะกรูดแห่งนี้สามารถดำรงอยู่บนพื้นฐานของตนเองตลอดไปอย่างยั่งยืน

อภิรดี ชุมทอง และคณะ

พยาบาลวิชาชีพ 7

8 ก.ค. 2546

ที่นี่ดีจริง

ที่นี่เด่นจริง

ที่นี่จัดการชุมชนได้ดีจริง

ที่นี่จึงน่าจะเป็นตัวอย่างแก่ชุมชนอื่นๆ

บริษัทยูเรกามีเดียจำกัด 518/1 ซ.พหลโยธิน 24 ถ.พหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ผู้ผลิตสารคดี
นำเสนอของดีในแบบต่างๆ ของชุมชนมานำเสนอในรูปแบบสารคดีโทรทัศน์ ออกอากาศทางช่อง 11 ผลและทีมงานขอ
แสดงความชื่นชมแก่ผู้นำและชาวชุมชนทุกท่านที่พวกท่านได้ร่วมแรงร่วมใจกันจนเกิดเป็นผลสำเร็จจนได้รับการยอมรับ
อย่างกว้างขวาง

ขอชื่นชมครับ

เจริญ หนูทิม

081-5657665

ประทับใจงานวิจัยชาวบ้านเรื่องการดูแลผู้ป่วยวัยชราของชุมชน โดยเฉพาะกลุ่ม อสม. และกลุ่มเยาวชน อยาก
ให้เป็นแบบอย่างของท้องถิ่น จึงขอให้กำลังใจ ทำความดีนี้ต่อไป ให้มีความยั่งยืน

งานทุกอย่างมีปัญหาและอุปสรรค เป็นความปกติ ทำให้เราต้องใช้ความคิดและสติปัญญา เรียนรู้ ทำความ
เข้าใจ เพื่อแก้ปัญหาและจะทำให้เราเข้มแข็ง ปัญหาและอุปสรรคจึงเป็นสิ่งดีงาม เป็นพรให้กับเราได้เรียนรู้ด้วยกัน

ทาง มอ.ปัตตานี อยากขอให้หมู่บ้านและชุมชนเป็นแหล่งเรียนรู้ของประเทศไทย เป็นที่สร้างเยาวชนของ
แผ่นดินเป็นคนดีตลอดไป วันที่ 18 พ.ย.2549 ขอฝากนักศึกษา มาเรียนรู้กับชุมชน ขอให้ชุมชนช่วยสั่งสอน ฝึกฝน
นักศึกษาเหล่านี้ให้เป็นคนทันสมัย หัวโบราณที่เข้าใจ เข้าถึงท้องถิ่น และเป็นที่พึ่งของชาวบ้านต่อไปในอนาคต

ขอแสดงความนับถือ

นกุล

สมศักดิ์ บัวทิพย์

อุษา สือแต

นิฮาเข็ม แวสาและ

พิพิธภัณฑสถานประวัติศาสตร์และเครือข่ายเรียนรู้ท้องถิ่น

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มอ.ปัตตานี

14 พ.ย. 2549

ในวันนี้ผมและเพื่อนๆ และพี่จากโรงพยาบาลมาเยี่ยมพี่ๆ อสม. สิ่งที่เราได้คือแบบอย่างที่จะเป็นแรงบันดาลใจในการทำงานเพื่อสังคมในอนาคตต่อไป

มุฮัมมัดชอว์รี กรียา

13 ต.ค.2549

ชอบและประทับใจพี่ๆ อสม. มากๆ เพราะให้ความร่วมมือในข้อมูลที่เราทุกคนต้องการและชอบในงานที่ชาวบ้าน
และมี อสม. วิจัยและทำงานเพื่อชุมชน และพัฒนาชาวบ้านให้มีความรู้ ทางพวกเราทุกคนก็ขอให้หมู่บ้านและชุมชนเป็น
แหล่งเรียนรู้ของผู้ที่ต้องการค้นคว้าและขอให้พี่ๆ และชาวบ้านประสบความสำเร็จในงาน

จิราภรณ์ แวหะมะ

18 พ.ย. 2549

วันนี้ งานศูนย์สุขภาพชุมชนออกเยี่ยมหมู่บ้าน เพื่อคัดกรองสุขภาพ ความดัน เบาหวาน มีเจ้าหน้าที่ออกดำเนินงาน ได้แก่ นางจินดา นายอา..หมัด บาดาร์ นายนิอดุลย์ น.ส.อาอีซะห์ (เจ้าหน้าที่ LAB) ชาวบ้านพร้อมทั้ง อสม. ให้ความร่วมมือดีมาก และประสบความสำเร็จในการคัดกรองสุขภาพ

ขอขอบคุณทีมงานในการประสานงานมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางจินดา สกาวจำรูป

Selamat, mudah 2an apa yang sudah dikerjakan bermanfaat bagi seluiuh masyarakat, semoga amal ini akan diberkati oleh kllah

Dr. M. Yani. Miros

Vice Dream of Medical Faculty

Syiah Kualo University

Banda Aceh Indonesia

รู้สึกยินดีและประทับใจในการต้อนรับของ อสม. และชื่นชมผลการดำเนินงานในโครงการที่ทำ อีกทั้งยังมีสินค้า OTOP หลายอย่างด้วยกัน และขออุดหนุน OTOP ทั้ง 2 อย่างด้วยนะคะ

ขอบคุณมากสำหรับอาหารมื้อเที่ยง อร่อยมาก

(นศ.รอม..... บาราเฮ็ง)

หัวหน้า PCU มะกรุต โรงพยาบาลโคกโพธิ์

วันนี้คณะศึกษาศาสตร์ พวกเราเอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป ขอขอบคุณพี่ๆ อสม. ทุกคนที่ให้ความร่วมมือ

จิราภรณ์ แวหะมะ

นักศึกษา มอ.ปัตตานี

วันนี้ทาง PCU มะกรุตร่วมกับห้อง LAB ออกให้บริการคัดกรองเบาหวาน / ความดัน สำหรับประชากร อายุ 40 ปีขึ้นไป ของ ม.4 จำนวน 40 ราย ได้รับความร่วมมือจากชุมชนและ อสม. ในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ต้องขอบคุณ อสม. ทุกคน ด้วยนะคะ ที่อำนวยความสะดวก

9 พ.ค. 2550

รอมละ นาวาเด

หัวหน้า PCU มะกรุต

โครงการพ่นหมอกควันกำจัดยุงลายเพื่อป้องกันโรคไข้เลือดออกของหมู่ที่ 4 ตำบลมะกรุต ได้รับความร่วมมือจากชุมชน และ อสม. ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในวันที่ 11 พ.ค. 50

ประเสริฐ พูนเพชร

วันนี้ โครงการ มอ. เข้ามา ดีใจมาก ที่เข้าร่วมกับ PCU และ อสม. ได้รับความร่วมมืออย่างดี
18 พ.ค. 2550

นางจินตนา สาหร่าย

นายอาหมัดบาตารี หะสาเมะ

วันนี้ ทางสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (โครงการบัณฑิตอาสา รุ่น 3) เข้าพื้นที่ หมู่ที่ 4 อำเภอโคกโพธิ์ เพื่อ
พูดคุยในหัวข้อ “พัฒนาโครงการเยาวชนคนทำดี เฟส 2 โดยได้มีการเสนอแนวทางและความคิดเห็นเกี่ยวกับการสานต่อ
กิจกรรม ทาง วพส. รู้สึกประทับใจ และยินดีเป็นอย่างยิ่ง เมื่อได้เข้ามาพูดคุยกับทีม อสม. และชุมชน ทุกท่านยังคงเป็น
กันเองกับทางทีม วพส. เหมือนเดิม โดยเฉพาะความคิดเห็นต่างๆ น่าชื่นชมเป็นอย่างมาก

ขอชื่นชมจากใจจริง

สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้

18 / 5 / 2550

ได้มาเยี่ยมและติดตามโครงการวิจัย รวบรวมองค์ความรู้สมุนไพร ประทับใจที่ทีมวิจัยทุกคนที่รู้จัก แบ่งบทบาททำงาน
ช่วยเหลือกัน มีทักษะนำประชุมชาวบ้านเพื่อแก้ปัญหาของตนเองได้เป็นอย่างดี

นายวิรัช เอี่ยมปลัด

6 / 7 / 2550

ได้มาเยี่ยมและพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมทั้งเตรียมงานที่นักศึกษา อาจะห์ จะมาดูงาน “อาสาสมัคร” ณ
บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี รู้สึกประทับใจในความตั้งใจของ อสม. ที่อยากมีบทบาทใน
การดูแลสุขภาพชุมชนของตน อยากฟื้นฟูศูนย์ ศสมช. เพื่อเป็นแหล่ง/จุดเก็บยา จึงขอให้ความตั้งใจดีทั้งหลายของ อสม.
บ้านนาค้อใต้สำเร็จผล และขอให้ผลดีที่ อสม. กระทำเพื่อชุมชนส่งผลต่อครอบครัว อสม. ด้วยครับ
ตึก

บัณฑิตอาสา มอ.

13 / 7 / 2550

เข้ามาศึกษาดูงานสอบถามประวัติหมู่บ้านกิจกรรมของหมู่บ้าน อาชีพหลักทำนา สอบถามการวิจัย และอื่นๆ
ขอขอบคุณ “อาสาสมัคร” (หัวหน้าอาสาสมัคร) ที่ให้ข้อมูลและการต้อนรับขอให้กิจกรรมและความสงบมีอยู่ในนาค้อใต้
ตลอด

คณะสำรวจกลุ่ม “ไอดีมสายรุ้ง”

วิชา นิเวศวิทยา มอ.ปัตตานี

21 / 7 / 2550

Kami mengucapkan terma kasih yang sebersar-besarnya atas sambutan yang hangat dari warga kampong
dan relawan ini merupakan kesempatan yang berharga bagikami, karena banyak yg bisa kami pelajari dari
warga kampung dan relawan Mudah-mudahan silaturahmi ini tetap terjalin. Amin

Volunteer Nursing Program

Faculty of Medicine

Syiah Kuala University

B.Aceh – Indonesia

มาติดตามเรื่องการรวบรวมความรู้สมุนไพร ที่มิจัยทุกคนมีความตั้งใจ บันทึกผลงาน สอบถามความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร จากภูมิปัญญาพื้นบ้าน แม้จะเขียนถูกบ้าง ไม่ถูกบ้าง แต่เห็นความตั้งใจดี

นายวิรัช เอี่ยมปลัด

พี่เลี้ยงสนับสนุนโครงการ

23/7/2550

ทีม PCU มะกรุตได้ลงพื้นที่ เพื่อคัดกรองมะเร็งปากมดลูกในกลุ่มเป้าหมายหมู่ที่ 4 ตำบลมะกรุต จำนวน 10 ราย ตั้งแต่ เวลา 13.00 – 16.00 น. โดยได้ให้ความรู้เรื่องมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม พร้อมแจกแผ่นให้กลุ่มเป้าหมาย รู้สึก ดีใจและยินดีที่ประธาน อสม. กะสิเปาะ และทีม อสม. ได้อำนวยความสะดวกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เตรียมสถานที่ ขอบคุณมากๆ นะคะ

รอมละ นาราเต

หัวหน้า PCU มะกรุต

6 ส.ค. 2550 เวลา 15.45

12 ก.ย.2550

ผมและทีม PCU มะกรุต มาเริ่มเปิดศูนย์ ศสมช. หมู่ที่ 4 ได้รับการต้อนรับที่ดี ศูนย์ ศสมช. สะอาด เรียบร้อย เป็นความร่วมมือของชุมชนและ อสม. โดยการบริจาคที่ดิน และงบประมาณ นับว่าเป็นสิ่งที่ดี ขอให้ศูนย์ ศสมช. เป็นสถานที่ดูแล ผู้ป่วยเบื้องต้นที่ดี ทางโรงพยาบาล PCU พร้อมสนับสนุน

นพ.อุดมเกียรติ พูลสวัสดิ์

นายเฉลิม บุญศรี

12 ก.ย.2550

กระผมได้มาร่วมงานเปิดศูนย์ ศสมช. หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ซึ่งเป็นศูนย์บริการด้านสาธารณสุขของชุมชน ซึ่งเป็นสิ่งที่ ดี ที่ อสม. มีความตั้งใจเสียสละเพื่อชุมชนจริงๆ และอยากให้ชุมชนอื่นๆ นำไปเป็นตัวอย่างในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน ยินดีที่ได้ร่วมงาน

นายอาวุธ ไชยชนะ

(นายก อบต.มะกรุต)

วันนี้ 12 ก.ย.2550 ข้าพเจ้า นางนาลัดดา พรหมสุข พัฒนาการผู้ประสานงานตำบลมะกรุตพร้อมคณะใน สพอ.โคกโพธิ์ ได้มาร่วมพิธีเปิดศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) หมู่ที่ 4 บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรุต ทุกคนให้การต้อนรับ เป็นอย่างดี และได้ให้ข้อมูลและประโยชน์ในการจัดตั้ง ศสมช. และเยี่ยมชมพืชสมุนไพร ทุกคนมีความตั้งใจที่จะ ดำเนินงานตามโครงการฯ ต่อไป

ขอขอบคุณทุกคนที่ให้การต้อนรับเป็นอย่างดี

นางนาลัดดา พรหมสุข

พัฒนารตำบลมะกรุต

12/9/2550

วันนี้ 12 ก.ย.2550 รู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่เห็นพัฒนาการก้าวหน้าของหมู่ที่ 4 นาถ้อได้อีกก้าวหนึ่ง ซึ่งชมความสามัคคี ความร่วมมือร่วมใจของชุมชนที่ช่วยกันทำความฝันให้เป็นจริง และร่วมกันทำประโยชน์แก่ชุมชน ขอเป็นกำลังใจและชื่นชมตลอดไป ขอขอบคุณ อสม. และทุกท่านที่ให้การต้อนรับอย่างดียิ่ง

นางวรรณ บังขาว และคณะ
โรงพยาบาลโคกโพธิ์ (เวชกรรม)

12 กันยายน 2550

ยินดีมากที่คณะ อสม. หมู่ที่ 4 นาถ้อได้เข้าร่วมมือและสามัคคี มีความตั้งใจที่จะให้สุขภาพของชุมชนในหมู่บ้าน/ชุมชน มีความสำคัญอันดับต้นๆ ได้มาเยี่ยมเยียนแล้วภูมิใจมากกับศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (ศสมช.) ของหมู่บ้านบ้านได้สำเร็จด้วยความร่วมมือร่วมใจของพี่น้อง อสม. และหน่วยงานที่ให้การสนับสนุน ขอให้พี่น้องชุมชน หมู่ที่ 4 นาถ้อได้ จงแคล้วคลาดปลอดภัย และมีความสุขกับทุกคน ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายอินธรรม นิลคง

ภาคผนวก 6 ประวัติทีมวิจัย

ชื่อ	นางสิเปาะ เจอะอะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2503
ที่อยู่ปัจจุบัน	10/5 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-5999179
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 23 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ชอบฟัง ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากได้ความรู้เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านในชุมชน
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางสารีปะ ดอเลาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	22 มกราคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	37/4 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-2646952
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 9 ปี ตั้งแต่ปี 2540 ได้ ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้พบปะพูดคุยกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาการเป็นอยู่ของคนไข้
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นของเรา
คติประจำใจ	ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ชื่อ นางอีสะ เหมสนิท
 เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 10 กรกฎาคม 2505
 ที่อยู่ปัจจุบัน 47/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
 โทร. 09-5965142
 ศาสนา อิสลาม
 สถานภาพสมรส สมรส
 วุฒิการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 6
 ประสบการณ์ทำงาน เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 13 ปี เริ่มเป็น อสม. ตั้งแต่ปี 2536 ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลโคกโพธิ์ไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
 การฝึกอบรม ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
 รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร? ได้พบกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาและความเป็นอยู่ของคนไข้
 เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น? ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นและเข้าถึงชาวบ้าน
 คติประจำใจ ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีตลอดไป

ชื่อ นางหะวอ เจอะอะ
 เพศ หญิง
 วัน เดือน ปี เกิด 25 พฤศจิกายน 2505
 ที่อยู่ปัจจุบัน 36 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
 โทร. 07-0639677
 ศาสนา อิสลาม
 สถานภาพสมรส สมรส
 วุฒิการศึกษา ประถมศึกษาปีที่ 6
 ประสบการณ์ทำงาน เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 10 ปี
 เป็นแม่บ้านของตำบลมะกรูด
 การฝึกอบรม อบรมอาสาสมัครสาธารณสุขมาแล้วประมาณ 3 ครั้ง
 เคยอบรมเกี่ยวกับยาเสพติดของโรงพยาบาลโคกโพธิ์
 เป็นผู้จัดเก็บข้อมูล จปฐ. สรุปและแก้ปัญหา
 รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร? -
 เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น? ประสบปัญหาด้วยตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพราะเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเรา สามารถรู้ว่าท้องถิ่นของเรามีสิ่งดีๆ ที่เราควรให้คงไว้คู่กับท้องถิ่นของเราตลอดไป
 คติประจำใจ ทำงานที่เรารับผิดชอบให้แล้วเสร็จ

ชื่อ	นางสาวรมเมาะ บาเหม
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	30 กรกฎาคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	20 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 8 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากได้ความรู้
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรอนันนา สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	6 กันยายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-9695299
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 1 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อน อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรุสanee แวหะหะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	5 กันยายน 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	4/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อน ๆ อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางแะเสาะ สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	14 กุมภาพันธ์ 2509
ที่อยู่ปัจจุบัน	65 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-2978191
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 15 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้ไปฟังการประชุมของหมู่บ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
คติประจำใจ	เชื่อมั่นในตัวเอง และรับผิดชอบงาน

ชื่อ	นายมาลิกี บาเหม
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	23 เมษายน 2512
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-8792436
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นายสุรตน์ สุรสิทธิ์
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	4 ธันวาคม 2483
ที่อยู่ปัจจุบัน	14/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	05-8927569
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 28 ปี
การฝึกอบรม	-
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ซึ่งมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา ต้องการสืบ ทอดเจตนารมณ์ภูมิปัญญาบรรพบุรุษให้ไม่สูญหาย
คติประจำใจ	-

ชื่อ	นายหะมะ มอนอง
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 เมษายน 2484
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 15 ปี ตอนแรกได้เดินลงทางในป่าแห่งหนึ่ง ระยะเวลา 2 วัน 2 คืน ได้รู้จักรากไม้สมุนไพรกับเพื่อน และวิธีแก้โรค ต่างๆ เวลาเจ็บไข้หรือป่วยพึ่งยา ไม้ว่าโรงพยาบาลหรือยาสมุนไพร ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์ 8 ครั้ง
การฝึกอบรม	-
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำตัวเองให้ดี

ชื่อ	นายฮามู ดาหะวี
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 สิงหาคม 2492
ที่อยู่ปัจจุบัน	51 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	073-431591
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 5 ปี
การฝึกอบรม	ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	เพราะเป็นภูมิปัญญาที่ต้องสืบทอดไว้ให้กับลูกหลานต่อไป
คติประจำใจ	-

ตารางแสดงสมุนไพรที่พบในพื้นที่บ้านนาค้อใต้ ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
1	กากอกีเรง	ต้นกาฝาก	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยให้คล่อง ลุ่ง่าย ช่วยให้ตั้งครรภ์ได้ง่าย
2	กากีลีแป	ว่านตีนตะขาบ ว่านตะขาบ ว่าน ตะเข็บ พืชตะขาบ เฟิร์น ตีนตะขาบ ตะขาบป็นกล้วย	แก้พิษงูกัด แก้พิษตะขาบ ถอนพิษแมลง สัตว์กัดต่อย แก้ฟกช้ำ และหยอดหูแก้หู น้ำหนวก
3	กาจิตีเม้าะ	ไอสาว	กินหลังคลอด ให้มดลูกเข้าอู่ ขับการตก ขาวออก ไข่ทับระดู
4	กาแจสีแรห์	ถั่วพู	ใช้รักษาโรคผิวหนังตกลือด แห้งลูก บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บรรเทาอาการ ปวดเมื่อย แก่ตัวร้อน ลดไข้
5	กาแด	ดาหลา, กาหลา, กะลา	แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม
6	กาบู	นุ่น จ้าว จั๋นน้อย จั๋นร้อย จั๋นสาย (เหนือ)	รักษาฝี ทำให้คนตั้งครรภ์ รักษาโรค ความดัน แก้ท้องเสีย แก้บิด ขับปัสสาวะ
7	กาปาตูแบ, รีมา	สาบเสือ , ขี้ไก่ , หญ้าเสือหมอบ (สุพรรณ - ราชบุรี - กาญจน์), รำเคย (ระนอง), ผักควาด, บ้านร้าง(ราชบุรี) , ยี่สุ่นเถื่อน (สุ ราษฎร์)	แผลสด แก้ไข
8	กรูญี	ขมิ้นชัน	ป้องกันมะเร็งทางเดินอาหาร รักษาแผล ในกระเพาะอาหารและลำไส้ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้โรคผิวหนังผื่น คัน เบาหวาน (เอาน้ำมันมะพร้าวมา ผสม)
9	กลาดิ้อแด	บอนป่า	รักษาแผลจากแมลงกัดต่อย
10	กือมอก	ผักเป็ด, ผักเป็ดแดง, ผักเป็ด ขาว (ภาคกลาง), ผักเป็ยแดง (ภาคเหนือ)	แก้ท้องอืดในเด็กเล็กๆ หรือแก้ร้อนใน
11	กูจิงมาเล้าะ	ตำแยแมว ตำแยตัวผู้ หานแมว	แก้ปวดเอว ขับเสมหะ ทำให้อาเจียน ทำให้ระคายเคืองทางเดินอาหาร เป็นยา ถ่าย ขับพยาธิเส้นด้ายในเด็ก แก้ไอ ขับ เสมหะในโรคหลอดลมอักเสบ แก้หืด ทำ ให้อาเจียน ถอนพิษของโรคแมวได้ดี
12	กูแนนีองอ	หินหงาย	แก้ความดัน เบาหวาน
13	กูมูโตะ	เอ็นอาน้อย	รักษาการถูกงูกัด คั้นตามเท้าเป็นเม็ด พดฝุ่น
14	กูวีระ	ข่า	แก้โรคกลากเกลื้อน ท้องอืด จุกเสียด

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			ขับลม แก้อาเจียน ฟกช้ำ
15	กูแฉ	เคยหนาม ลำเจียก การะเกด เคยทะเล ปาหนัน (อินโดนีเซีย)	ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า แก้พิษไข้ แก้ปัสสาวะพิการ แก้หนองใน แก้ฝี
16	ค้อมมู, กะมูมู	ยอป่า, สลักป่า, สลักหลวง (เหนือ), อุ่มลูกดูหนัง (สระบุรี), คู้ คู้ โคะ	สระผมแก้เหา ทาแก้โรคเก๊าท์ แก้ปวด ตามข้อเล็กๆ เช่น นิ้วมือ นิ้วเท้า
17	ค้อมมาจิง	กะเพรา	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แผลงัก ท้อง เช่น แผลงักท้องเล็ก (ยามัน)
18	ชามะห์	ตำลึง, ผักแคบ (ภาคเหนือ) แด เต้า (กระเหรี่ยงและแม่ฮ่อง สอน) ตำลึง, สี่บาท (ภาคกลาง) ผักตำนิง (ภาคอีสาน)	ตาแดง ถอนพิษหมามูย ลดน้ำตาลใน เลือด
19	ฆ่ามอ	บัวบก, ผักแว่น, ผักหนอก, ปะห นะ, เอชาเต้า	แก้ร้อนใน อ่อนเพลีย ความดัน แผลไฟ ไหม้ แก้ไข้ใน ช่วยลดการกระหายน้ำ บำรุงกำลัง เมื่อยล้า บำรุงธาตุ บำรุง หัวใจ ขับปัสสาวะ ขับโลหิตเสีย แก้เจ็บ คอได้ สามารถแก้ความดันโลหิตสูง
20	หมือลูโซ	ส้มแขก, ส้มควาย (ภาคใต้)	แก้เป็นลม ความดันโลหิตสูง ฟอกโลหิต และขับเสมหะ
21	จะโก	เปราะ (มีทั้งเปราะแดง และ เปราะขาว)	มีใบสีเขียว หรือสีม่วง พันขึ้นจากดินนิต หน้อย
22	จือเกาะมานิฮ์	ผักหวานบ้าน	แก้ไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วยใน การขับถ่ายให้ดีขึ้น
23	จือมือแก	พลับพล่า , พลา (มีทั้งพลาเล็ก และพลาใหญ่) กะปุกกะปุก สากกะเบือตง สากกะเบือละว้า หมากหอม ลาย พลา คอม กอม (ภาคเหนือ), คอมส้ม ก้อมส้ม (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), พลองส้ม คอมเกลี้ยง (ภาค ตะวันออก), มลาย (ภาค ตะวันออกเฉียงใต้) พลับพล่า ขี้เถ้า (ภาคกลาง), จือมือแก (มลายู-ภาคใต้), น้ำลายควาย พลาขาว พลาลาย (ภาคใต้)	แก้โรคกระษัย
24	จือลาชี	มะขาม	แก้ท้องผูก เป็นยาระบาย เป็นยาถ่าย พยาธิ แก้อาเจียน แก้ไอ ขับเสมหะใน ลำไส้ ลดการกระหายน้ำ แก้หวัดคัด

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			จุมุก
25	จุมมา	มะยม	ความดัน เบาหวาน
26	ชาชูต้อมุง	-	แก้ความดันโลหิตสูง
27	ชาลาชาชูบ	-	แก้เส้นตึง ขับลม ขยายหลอดเลือด
28	ชีนา	ช่อย(ทั่วไป) กักไม้ฝอย (ภาคเหนือ) ชะโยเส่ (กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน) ตองชะแห่น (กะเหรี่ยงกาญจนบุรี) สัมพอ (ร้อยเอ็ด) สะนาย (เขมร)	แก้ไข้ในของสตรี รักษาแผล แก้ท้องร่วง ดับพิษภายใน ทาริตสีดวงแก้พยาธิ ผิวหนัง แก้ร้มาขนาด ใช้อย่างน้ำมัน แก้ ริดสีดวงจุมก เป็นยาอายุวัฒนะ และทำ ให้เจริญอาหาร
29	ชีเยาะ	-	แก้ปวดเหมือนๆ ปวดตามเส้นต่างๆ ของ ร่างกาย
30	ชีเระ	พลู, เปล้าอ้วน, ชีเก๊ะ (มลายู - นราธิวาส), พลูจีน (ภาคกลาง)	ห้ามเลือดกำเดา ขับลม เป็นยาฆ่าเชื้อ โรค ลมพิษ อักเสบจากแมลงสัตว์กัด ต่อย ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการ คัน
31	ชีอรวาจิง	ตะไคร้หอม, จะไคมะซูด ตะไคร้ มะซูด (เหนือ); ตะไคร้แดง (นครศรีธรรมราช)	ไผ่ในที่มีดที่อากาศไม่ถ่ายเทหรือชื้น แก้ความดัน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ทำน้ำมัน หอมแก้เวียนศีรษะ
32	ชูชูรีมา	นมเสือ นมสาว นมนาง	แก้ปากเป็นแผล เพิ่มการหลั่งน้ำนมและ เพิ่มน้ำหนักต่อมน้ำนม
33	ชูแบแฉวอ	ทองหุพระอินทร์, ต่างหุพระ อินทร์, ะยาแก้ว, สร้อยสาย เพชร, เหลืองอินเตีย	แก้ปวดฟัน ทาแก้คัน แผลเป็นหนอง
34	ชูโลกาแด	ยานตุ้ม , พระยาตุ้ม	แก้ท้องเสีย แก้ไอ ลดน้ำมูกในเด็ก ทา แผลสด แก้แพ้ แก้ท้องอืดในวัว
35	ญามู	ฝรั่ง	แก้ท้องร่วง ท้องเดิน ช่วยดูดน้ำเหลือง ใช้ล้างแผล น้ำหนอง ดับกลิ่น อาหาร ระงับกลิ่นปาก ป้องกันเลือดออก ตามไรฟัน
36	ดุกงอาเนาะ	ลูกใต้ใบ, มะขามใต้ใบ, มะขาม เตี้ย, มะขามไก่	แก้โรคบิด ถ่ายเป็นเลือด แก้ไข้ ขับ ปัสสาวะ แก้เบาหวาน หรือใช้บรรเทา อาการบวม อักเสบ ตำแล้วมาพอก
37	ต้นหนดแมว	ต้นหนดแมว, กรดน้ำ, หนดแมว ขัดมอนเล็ก(ภาค กลาง) , กัญชาป่า กระต่ายจาม ใหญ่ มะไฟเดือนห้า (กรุงเทพฯ), หญ้าหัวแมงฮุน (แม่ฮ่องสอน), หญ้าจาดตุ้ด	แก้โรคกระษัย ความดัน

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
		(ภาคเหนือ), ช้างไลดู(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หญ้าฟ้าสามวัน (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เทียนนา (จันทบุรี) ตานซาน(ปัตตานี), หูปลาช่อนตัวผู้(ตราด), ชัดมอนเล็ก ชัดมอนเทศ(ตรัง), แห่ยกานฉาน(จันทบุรี), เอี้ยก้ง(ไต้หวัน) ผัดปีกแมงวัน (กาญจนบุรี), ปลาช่อนตัวผู้ (ตราด)	
38	ตาเปาะแลแม	-	ความดัน
39	ต้อมูฆ่าซอห์	ชะเอมเทศ, กำเข้า, กำเข้า (จีน-แต้จิ๋ว), ชะเอมเทศ, ชะเอมจีน	แก้พิษเมา รักษาอาการปัสสาวะออกมากผิดปกติ (เบาเจ็ด) รักษาแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก รักษาอาการหอบหืดจากหลอดลมอักเสบ รักษาโรคผิวหนังโรคปอด รักษาเส้นเลือดดำขอด รักษาลำไส้บีบตัวผิดปกติ ช้อนกันเป็นก้อน รักษาโรคไข้มาลาเรีย รักษาโรคพยาธิใบไม้ในเลือดอย่างเฉียบพลัน รักษาโรคตับอักเสบชนิดที่ติดต่อกัน รักษาเยื่อตาอักเสบ รักษาผิวหนังบริเวณแขน ขา แดงเป็นขุย รักษาผิวหนังอักเสบเป็นผื่นคัน รักษาปากมดลูกอักเสบเน่าเปื่อย รักษาแผลที่เกิดจากการถูกความเย็นจัด รักษาเยื่อหุ้มลูกตาชั้นนอกอักเสบ
40	ตือรงแซแวง	มะเขือพวง มะแว้งกุ่ม (เหนือ) หมากแข้ง (อีสาน) มะเขือละคร (โคราช) เขื่อน้อย เขื่อนพวง ลูกแว้ง เขื่อนเทศ (ใต้) และมะแว้งช้าง (สงขลา)	รักษาไข้ทับระดู ขับลมในหู แก้หูอักเสบจากตัวร้อนเป็นไข้
41	ตุ๊กะอาลี	ไผ่ผือก	บำรุงกำลัง
42	ตุเม๊ะ	มะริด	แก้หืด เด็กไม่ฉี่รดที่นอน แก้เด็กท้องอืด ทาแผลสด
43	ตุยูลาก	ซีฟ้า	แก้ความดัน
44	ทุยแบเราะห์	ว่านชักมดลูก	กระตุ้นมดลูกของสตรี
45	นากอ	ขมิ้น	แก้ท้องเสีย ขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด ช่วยบำรุงร่างกาย รักษาแผลอักเสบ

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			พุพองมีหนอง รักษาแก้มโรค เริม และ บำรุงเลือด
46	นาค้อ	มะขามป้อม, กำทวด, ทำทวด} กันโตด มั่งคั่ง, สันยาสา อินดู เรียกว่า “อะมะลา” หรือ อะมะลิกา”	แก้ปวดเมื่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ
47	เนื้อโปะห์	ด้อยดิง, ต้นระเบิด, เปาะเป๊ะ, อังกาบ	เป็นยาชูกำลังของทุกวัย ความดัน ลด เสมหะ ทำให้อาเจียน ใช้ดับพิษ แก้ ปัสสาวะพิการ ใช้พอกห้ามเลือด ผื่นคัน
48	บอลา	หัวไหล	แก้เคล็ด ชัด ยอก แผลฟกช้ำ บวม ทำ เนื้อหนังให้เจริญ ขับประจำเดือน สมาน แผลในลำไส้ พบสารมีฤทธิ์ขยาย หลอดลม ปวดเมื่อยตามร่างกาย
49	บาดอบีนา	พริกไทย	แก้ไข้ในหลังคลอด มดลูกไม่ปกติ ลงพิษ เอ็นพิการ เอ็นบวม ปวดข้อ
50	บาแฉะระเหะ	หอมแดง	แก้พิษงูกะปะ
51	บุลาห์แซ	เอ็นบิด	แก้โรคกระเพาะ
52	ปอกผ่าน	-	แก้เด็กคลื่นไส้ อาเจียน
53	ปาแน	เคย	แก้ร้อนในกระหายน้ำ เป็นยาบำรุงหัวใจ เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้ โรคเบาหวาน
54	ปาแนแอกอกาเยะ	เคยหางช้าง, ว่านหางช้าง, เพชรหึง	ความดัน เบาหวาน เสมหะแห้ง
55	ปาโหมแฉะ	ขี้เหล็ก, ขี้เหล็กแก่น, ขี้เหล็ก บ้าน, ขี้เหล็กหลวง, ขี้เหล็กใหญ่, ผักจีลี, มะขี้เหละพะโตะ, ยะหา	รักษาฝี ใช้แก้อาการท้องผูก ใช้แก้ อาการนอนไม่หลับ ใช้ทำความสะอาด เส้นผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม ไม่มี รังแค ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี และ บำรุงโลหิต
56	ปีแซนาวา	กล้วยน้ำว้า กล้วยกะลือ่อง, กล้วยมะนิอ่อง, มะลือ่อง(เงี้ยว ภาคเหนือ) กล้วยไข่, กล้วยใต้, กล้วยส้ม, กล้วยหอม (ภาคเหนือ) กล้วยนาแก (กรุงเทพฯ) กล้วยน้ำว้า, กล้วย เล็บมือ, กล้วยหอมจันทร์, กล้วย หักมุก(ภาคกลาง) เจก(เขมร จันทบุรี) ยาไข่, สะกุก(กะเหรี่ยง จันทบุรี)	ใช้บรรเทาอาการปวดท้องเด็กเล็ก ๆ อายุประมาณ 4 – 12 เดือน รักษา อาการท้องเดิน ป้องกันการเกิดแผลใน กระเพาะอาหารช่วยให้แผลปิดสนิท ด้านอาหารบวม เป็นพิษต่อดับ ลด คอเลสเตอรอล

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นหนาคือได้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
57	ปีแฉกาเดาะ	กานพลู	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามเส้นต่างๆ เบาหวาน กระเพาะอักเสบ แผลในช่องปาก แก้ลม คุมธาตุ แก้อาการ ระบาย กลิ่นปาก แก้อาเจียน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดฟัน ปวดท้อง ขับน้ำนม ขับน้ำดี ขับลม แก้ไข้โรค
58	ป๊อดูบอมมี	ฟ้าทะลายโจร, หญ้าก้านงู	แก้ปวดฟัน แก้โรคเบาหวาน ความดัน ขับพยาธิ ขับน้ำเหลือง ไข้มาลาเรีย แก้เจ็บคอ แก้ไข้ รักษาอาการท้องเดิน ระบายอาการอักเสบและช่วยเจริญอาหาร
59	ปู้ชู่	แอนดาซิน	รักษาโรคแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร
60	พาสงมูลง	ลาน	ระบายลมในกระเพาะอาหาร
61	มะคู้	มังคุด	ทาท้องทารก ทาหน้ากัดเท้า
62	มาแซ	มะดัน	รักษาโรคมดลูกรั่ว
63	มาตออาแย	ตาเปิดตาไก่	ใช้ขับระดู
64	มาแมฮาดู	ผักเสี้ยนผี, ส้มเสี้ยนผี (ภาคเหนือ), ส้มเสี้ยนตัวเมีย, ไปนิพพานไม่กลับ	แก้ปวดศีรษะ ไมเกรน
65	มุดูอาภา	ย้อยยาน	แก้ความดัน
66	แมะกอ	เพกา ลิ่นฟ้า (อีสาน) มะลิดไม้ (เหนือ)	รักษาไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ร้อนใน
67	รากร้อย หรือ เอ็นร้อย	สาวร้อยฝั้ว รากสามสิบ สามร้อยราก ผักชีข้าง ม้าสามต่อน ผักหนาม อินเดียเรียก ศตาวารี	ใช้รักษาแก้ปวดหลังคลอด แก้ภาวะประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ภาวะมีบุตรยาก ตกขาว ภาวะอารมณ์ทางเพศเสื่อมถอย ภาวะหมดประจำเดือน และใช้บำรุงน้ำนม บำรุงครรภ์ ป้องกันการแท้ง แก้ไอ ยารักษาโรคกระเพาะ ยาแก้บิด แก้ไข้ แก้อักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ แก้ปวดยับยั้งเบาหวาน เป็นพืชต่อเซลล์มะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ด้านอาการเม็ดเลือดขาวต่ำ ลดระดับไขมันในเลือด ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะ

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นหนาค้อใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			อาหาร ยับยั้งพิษต่อตับ
68	ลาบู่	ผักทอง, มะผักแก้ว (ภาคเหนือ), มะน้ำแก้ว (เลย), น้ำเต้า (ภาคใต้), หมักอ้อ (เลย- ปราจีนบุรี), หมากผักเหลือง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), เหลืองเกล้า หมักคี่ล่า	อาหารเสริมสุขภาพ ยาถ่ายพยาธิตัวดี
69	ลานะห์	สับปะรด บักนัด มะนัด มะขะนัด บ่อนัด ย่านัด ย่านัด ขนุนทอง	ขับปัสสาวะ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อย อาหาร แก้นิ่ว แก้กะษัย ให้ไตมีสุขภาพ ดี บรรเทาอาการแผลเป็นหนอง แก้อ่อน กระสับกระส่าย กระจายน้ำ แก้อาการ บวมน้ำ บรรเทาอาการโรคบิด ช่วยย่อย อาหารพวกรโปรตีน แก้อท้องผูก แก้อโรค นิ่ว แก้อันท้าวแตก
70	ลานะห์ฮียา	สับปะรดเขียว	ใช้รักษาโรคปวดหัวตอนเช้า
71	ลียอแมเราะห์ ลียอปูเต๊ะ	ชิงแดง ชิงขาว ชิงแกลง, ชิงแดง (จันทบุรี), ชิงเผือก (เชียงใหม่), สะเอ (แม่ฮ่องสอน), ชิงบ้าน, ชิงแครง, ชิงป่า, ชิงเขา, ชิงดอก เดี่ยว (ภาคกลาง), เกีย (จีน แต้จิ๋ว)	รักษาโรคท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาอาการไอที่มีเสมหะ รักษากลาก เกลื้อน เป็นยาอายุวัฒนะ
72	ลือมาเมาะชีโก	พรวัว, นกคุ้มถาชี, พรวัวนกคุ้ม, ว่านสากเหล็ก	แก้หอบ หืด เป็นยาชักมดลูก
73	สนอ	ประดู่, ตูป่า (เหนือ) อะนอง (ชม) ตู	แก้ปวดศีรษะ ทำน้ำหอมได้
74	สาวอ	ละมุด สวา	แก้ปวดท้องร่วง ผลสุกแก้กระหาย
75	เสลดพังพอนตัวผู้	เสลดพังพอนตัวผู้ ช้องระอา พิมเสนตัน (ภาคกลาง) เช็กเซ เกี่ยม (จีน) ทองระอา ลิ่นงูเห่า คันซ้ง (ตาก) อังกาบ อังกาบ เมือง (ไทย) ก้านซ้ง (พายัพ)	ถอนพิษถูกงูกัด ตะขาบกัด ถอนพิษ แมลงสัตว์กัดต่อย โรคผิวหนัง
76	เสลดพังพอนตัวเมีย	เสลดพังพอนตัวเมีย ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญา ปล้องดำ (ลำปาง) พญา ปล้องทอง (ภาคกลาง) ลิ่นมังกร โพไซจาง (กะเหรี่ยง)	ถอนพิษถูกงูกัด ตะขาบกัด
77	โสมเกาหลี	โสมเกาหลี	แก้ความดัน เบาหวาน ลดภาวะ ความเครียดและวิตกกังวล เพิ่ม

ลำดับ	ชื่อเรียกในถิ่นภาคใต้	ชื่อเรียกอื่น	สรรพคุณ
			ประสิทธิภาพการทำงานของสมอง ลดความเมื่อยล้าอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ชะลอความชรา ป้องกันโรคโลหิตจาง
78	อากาศมีเยาะ	ชบาสีชมพู	รักษาโรคเบาหวาน
79	อาแซลิมานีปัส	มะนาว	แก้ไอ ขับเสมหะ ท้องเสีย แก้อ่อนในเจริญอาหาร แก้อุจจาระ แน่นท้อง
80	อุบือชี	หญ้ามีเหง้า	ใช้รักษาโรคนี้ ปัสสาวะไม่ออก
81	อุบูกิจิง พาสงมีซากูจิง	หญ้าหนวดแมว (มีตัวผู้และตัวเมีย) พยับเมฆ (กรุงเทพฯ)	แก้ความดัน เบาหวาน ขับปัสสาวะ
82	อุปุปาแป	หญ้าเพดาน	รักษาโรคเบาหวาน
83	แอกอบอยยอ	ว่านหางจระเข้, ว่านไฟไหม้ (เหนือ)	น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ฟกช้ำ แก้อาการใน
84	ไอ้เล็กนางย่อง	-	-

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ	นางสิเปาะ เจอะอะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2503
ที่อยู่ปัจจุบัน	10/5 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-5999179
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 23 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ชอบฟัง ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความรู้เพื่อช่วยเหลือชาวบ้านในชุมชน
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางสาวรีปะ ดอเลาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	22 มกราคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	37/4 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-2646952
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 9 ปี ตั้งแต่ปี 2540 ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้พบปะพูดคุยกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาการเป็นอยู่ของคนไข้
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นของเรา
คติประจำใจ	ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ชื่อ	นางอึ่สะ เหมสนิท
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	10 กรกฎาคม 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	47/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-5965142
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 13 ปี เริ่มเป็น อสม. ตั้งแต่ปี 2536 ได้ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลโคกโพธิ์ไปทัศนศึกษาปีละครั้ง
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้พบกับชาวบ้าน รู้จักปัญหาและความเป็นอยู่ของคนไข้
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ได้ความรู้งานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาในท้องถิ่นและเข้าถึงชาวบ้าน
คติประจำใจ	ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีตลอดไป

ชื่อ	นางหะวอ เจอะอะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	25 พฤศจิกายน 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	36 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-0639677
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 10 ปี เป็นแม่บ้านของตำบลมะกรูด
การฝึกอบรม	อบรมอาสาสมัครสาธารณสุขมาแล้วประมาณ 3 ครั้ง เคยอบรมเกี่ยวกับยาเสพติดของโรงพยาบาลโคกโพธิ์ เป็นผู้จัดเก็บข้อมูล จปฐ. สรุปและแก้ปัญหา
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ประสบปัญหาด้วยตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพราะเป็น เรื่องที่อยู่ใกล้ตัวเรา สามารถรู้ว่าท้องถิ่นของเรามีสิ่งดีๆ ที่เรา ควรให้คงไว้คู่กับท้องถิ่นของเราตลอดไป
คติประจำใจ	ทำงานที่เรารับผิดชอบให้แล้วเสร็จ

ชื่อ	นางสาวรมเมื้อะ บาเหม
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	30 กรกฎาคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	20 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 8 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ได้ความรู้
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรอนันนา สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	6 กันยายน 2526
ที่อยู่ปัจจุบัน	3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	07-9695299
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 1 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อน อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางรุสanee แวหะหะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	5 กันยายน 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	4/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	เพื่อนๆ อสม. ชวน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	อยากรู้ความเป็นอยู่ของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไร
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นางแอสาะ สาเมาะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	14 กุมภาพันธ์ 2509
ที่อยู่ปัจจุบัน	65 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-2978191
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 15 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	ได้ไปฟังการประชุมของหมู่บ้าน
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ชอบถาม ชอบคุยกับชาวบ้าน
คติประจำใจ	เชื่อมั่นในตัวเอง และรับผิดชอบงาน

ชื่อ	นายมาลิเกี บาเหม
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	23 เมษายน 2512
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	09-8792436
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มา 12 ปี
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์เดือนละครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

ชื่อ	นายสุรัตน์ สุรสิทธิ์
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	4 ธันวาคม 2483
ที่อยู่ปัจจุบัน	14/3 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	05-8927569
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 28 ปี
การฝึกอบรม	-
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ซึ่งมีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา ต้องการสืบทอดเจตนารมณ์ภูมิปัญญาบรรพบุรุษให้ไม่สูญหาย
คติประจำใจ	-

ชื่อ	นายหะมะ มอนอง
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 เมษายน 2484
ที่อยู่ปัจจุบัน	17/1 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	-
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอฟันบ้านมา 15 ปี ตอนแรกได้เดินลงทางในป่าแห่งหนึ่ง ระยะเวลา 2 วัน 2 คืน ได้รู้จักรากไม้สมุนไพรกับเพื่อน และวิธีแก้โรคต่างๆ เวลาเจ็บไข้หรือป่วยพึ่งยา ไม่ว่าโรงพยาบาลหรือยาสมุนไพร
การฝึกอบรม	ฝึกอบรมความรู้สุขภาพกับโรงพยาบาลโคกโพธิ์ 8 ครั้ง
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	-
คติประจำใจ	ทำตัวเองให้ดี

ชื่อ	นายฮามู ดาหวี
เพศ	ชาย
วัน เดือน ปี เกิด	1 สิงหาคม 2492
ที่อยู่ปัจจุบัน	51 หมู่ที่ 4 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
โทร.	073-431591
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นหมอพื้นบ้านมา 5 ปี
การฝึกอบรม	ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	-
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	เพราะเป็นภูมิปัญญาที่ต้องสืบทอดไว้ให้กับลูกหลานต่อไป
คติประจำใจ	-

ชื่อ

นางสาวรอฮายู

เพศ

วัน เดือน ปี เกิด

ที่อยู่ปัจจุบัน

โทร.

ศาสนา

สถานภาพสมรส

วุฒิการศึกษา

ประสบการณ์ทำงาน

การฝึกอบรม

รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?

เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?

คติประจำใจ

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ	
เพศ	
วัน เดือน ปี เกิด	
ที่อยู่ปัจจุบัน	
	โทร.
ศาสนา	
สถานภาพสมรส	
วุฒิการศึกษา	
	
	
ประสบการณ์ทำงาน	
	
	
	
	
	
	
	
การฝึกอบรม	
	
	
	
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่นได้อย่างไร?	
	
	
เหตุใดสนใจงานวิจัยท้องถิ่น?	
	
	
คติประจำใจ	
	