



รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นฉบับสมบูรณ์

โครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหวัด โรคกระเพาะ
ด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน ของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอ
แก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

โดย

นางสุนันทา โรจน์เรืองไธ และคณะ

ตุลาคม ๒๕๕๒

รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นฉบับสมบูรณ์

โครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหวัด โรคกระเพาะ
ด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน ของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอ
แก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

คณะผู้วิจัย

นางสุนันทา ไรจน์เรืองไธ

นายไสว มະริโต

นางสุมิตรา แกมชัยภูมิ

นายวิสูตร เทพภูเขียว

นายวีระยุทธ เสนพาบ

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจังหวัดชัยภูมิ

กิตติกรรมประกาศ

โครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เกิดมาจากการตระหนักเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาชาวบ้านและความสามารถในการพึ่งพาตนเองที่เคยมีในอดีต ซึ่งกำลังจะสูญหายไปจากสังคมสมัยใหม่ งานวิจัยทำให้ชาวบ้านเห็นคุณค่าของยาสมุนไพรไทยและการพึ่งตนเอง โครงการนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีก็เพราะได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือเข้ามามีส่วนร่วมขับเคลื่อนงานจากบุคคล หน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ทางคณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจ และรู้สึกขอบคุณเป็นอย่างสูง ดังต่อไปนี้

ขอขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานภาคอีสานที่ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณและพี่เลี้ยงในการดำเนินงาน

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจังหวัดชัยภูมิ ที่ให้ความเป็นกันเองและเสนอแนะข้อมูลอันเป็นประโยชน์

ขอขอบคุณ คุณหมอโกศล แคนตะโคตร (บว. บก.) ครุภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยจังหวัดขอนแก่นที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร การผลิตสมุนไพร และเป็นที่ปรึกษาในทุก ๆ ด้านให้กับโครงการฯ

ขอขอบคุณ คุณหมอปวรพรรณ ชำกรม สถานีอนามัยนาหนองทุ่ม ทุ่มเทให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนวิถีพุทธ

ขอขอบคุณ คุณหมอบุณมา คงโพธิ์น้อย สถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน ช่วยขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพและช่วยสนับสนุนให้กำลังใจกับคณะผู้วิจัย

ขอขอบคุณ นายไพโรจน์ วิจิตรจันทร์ องค์กรบริหารส่วนตำบลท่ามะไฟหวานและ นายแสวง อีนอก สภาบริหารส่วนตำบลฯ ร่วมเรียนรู้ทดลองยาสมุนไพร และให้ความสนใจกิจกรรมต่าง ๆ ที่คณะวิจัยจัดขึ้น

ขอขอบคุณ พระอาจารย์สันติพงษ์ เขมปญโญ วัดป่าสุคะโต ที่ปรึกษาโครงการฯ เป็นวิทยากรอาสาสมัครในเรื่องการทำยา ตลอดจนช่วยวางนโยบายแผนงานต่าง ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบการวิจัย

ขอขอบคุณ ชาวบ้านทุกคนที่ให้ความร่วมมือ มีความร่าเริงในการเรียนรู้ ช่วยแบ่งปันภูมิปัญญาด้านการแพทย์พื้นบ้านท่ามะไฟหวานให้กับคณะผู้วิจัย

คำนำ

ชุมชนตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ผู้คนในอดีตเคยเคยได้พบเห็นผู้เฒ่าอายุร้อยปีขึ้นไปที่มีสุขภาพแข็งแรง ๓-๔ คนเสมอ แต่ปัจจุบันไม่มีให้เห็น ในอดีตหากเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นโรคหวัดหรือโรคกระเพาะ ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล แต่ไปหาหมอพื้นบ้านซึ่งกระจายอยู่ทั่วไปในอัตราส่วนตำบลละ ๒๕ คน (ตำบลท่ามะไฟหวานมี ๒๕ คน) ซึ่งถือว่าเป็นความปลอดภัยสูงสุด ที่มีหมอมามากขนาดนี้อยู่ในชุมชน แต่ปัจจุบันกลับกลายเป็นว่าชาวบ้านไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร เมื่อเจ็บป่วยต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมายในการเดินทางเพื่อให้คนอื่นช่วยรักษาให้ องค์ความรู้ด้านการพึ่งตนเองด้านสุขภาพกำลังเลือนหายไปจากชุมชน ภูมิปัญญาพื้นบ้านไม่มีใครสนใจค้นคว้าทดลองและสืบทอด

ดังนั้นหมอพื้นบ้านและลูกหลานของตำบลท่ามะไฟหวาน จึงคิดฟื้นฟูศรัทธาเรื่องยาสมุนไพรโดยใช้ประเด็นโรคหวัดและโรคกระเพาะ ด้วยหวังว่าจะทำให้เกิดการลดรายจ่ายของคนในชุมชน และช่วยเหลือกลืนหรือลดการใช้ยาเคมี อันมีผลกระทบต่อร่างกาย

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เล่มนี้ เนื้อหาในเล่มได้มีการรวบรวมผลของการดำเนินงานในขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการขับเคลื่อนงานวิจัยทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มทำงานจนจบ ซึ่งประสบความสำเร็จล่วงไปด้วยดีเพราะได้รับความร่วมมือจากบุคคลองค์กรต่าง ๆ ทางทีมวิจัยจึงขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังว่างานของคณะวิจัยชิ้นนี้ คงจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยสร้างสรรค์องค์ความรู้ให้เกิดขึ้นกับประชาชนไม่มากนัก

ขอขอบคุณ

คณะผู้วิจัย

ตุลาคม ๒๕๕๒

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	๑
คำนำ	๒
บทคัดย่อ	๔
บทที่ ๑ สรุปเนื้อหาโครงการโดยย่อ	๓
บทที่ ๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๓
บทที่ ๓ ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน	๑๕
บทที่ ๔ กิจกรรมกระบวนการในการทำวิจัย	๒๔
บทที่ ๕ ผลการศึกษา	๓๓
บทที่ ๖ สรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายหลังการวิจัยจากกิจกรรมกระบวนการต่าง ๆ	๕๐
ภาคผนวก ก คู่มือโรคหวัดและโรคกระเพาะ	๕๖
ภาคผนวก ข เอกสารประกอบการทำกิจกรรม	๔๕
ภาคผนวก ค ประวัติคณะผู้วิจัย	๑๕๑
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรม	๑๕๘

กระบวนการยกร่างคู่มือโรคหวัดและโรคกระเพาะ

หลังจากที่ได้รวบรวมข้อมูลจากหมอพื้นบ้านทั้ง ๒๕ ท่านแล้ว นักวิจัยได้ยกร่างคู่มือโรคหวัดและโรคกระเพาะ คือการเชิญหมอโกศล แคนตะโคตร์ (บก. บว.) เป็นครุภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยจังหวัดขอนแก่นสำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่มีความชำนาญในการปฐกษัตริย์รักษาผู้ป่วย มาเป็นผู้ช่วยตรวจทานให้ มีการรับรองคำรับยาที่ปลอดภัย ตลอดจนปรับแก้คำรับยาที่ไม่ปลอดภัย ทำให้หมอพื้นบ้านได้รับความรู้ ได้ปรับสูตรยา และชาวบ้านเกิดความมั่นใจที่จะรักษากับหมอพื้นบ้านมากขึ้น

กระบวนการประชาสัมพันธ์

นักวิจัยได้ใช้การประชาสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอตลอดทั้งโครงการ ทั้งการกระจายเสียงในหมู่บ้านกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงวิทยุชุมชนคลื่น ๑๐๗ MHz และคลื่นวิทยุชุมชนต้นน้ำลำปะทาว คลื่น ๑๐๓.๗๕ MHz ทำให้เกิดกระแสของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับชาวบ้าน และระหว่างชาวบ้านด้วยกันเอง

กระบวนการศึกษาดูงาน

นักวิจัยได้พาหมอพื้นบ้านไปศึกษาดูงานที่ศูนย์พัฒนาวัตถุสมุนไพรวัดท่าลาด ชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโสี อ.กุดชุม จ.ยโสธร เป็นชุมชนที่มีพระเป็นผู้นำในการพัฒนาหมู่บ้าน ดูแลสุขภาพของคนในชุมชนด้วยสมุนไพรพื้นบ้านมากกว่า ๒๐ ปี ปัจจุบันที่นี่เป็นศูนย์พัฒนาวัตถุสมุนไพรที่สำคัญแห่งหนึ่งในประเทศไทย การได้ศึกษาดูงานทำให้นักวิจัยและหมอพื้นบ้านเกิดแรงบันดาลใจที่จะฟื้นฟูรักษาในการรักษาโรคด้วยสมุนไพร ผู้ดูแลศูนย์คนปัจจุบันยังได้อบรมการผลิตยาหลายชนิดให้กับนักวิจัยอีกด้วย

กระบวนการทดลองด้วยตนเอง

การผลิตยาให้ทดลองใช้ เป็นวิธีการมีส่วนร่วมของชุมชนในการฟื้นฟูรักษาต่อการรักษาโรค เพราะสมุนไพรถึงแม้จะดีเพียงไร แต่ถ้าไม่มีตัวอย่างให้ทดลองใช้ก็ไม่สามารถเข้าถึงยาดีนี้ได้ ด้วยเหตุนี้โครงการฯ จึงผลิตยาแก้ไอเสียงแคนขนาด ๑๒๐ ซีซี บรรจุขวดละประมาณ ๕๐๐ ขวด ยาแก้ปวดไข้หวัดใจจร ยาแก้ปวดโรคกระเพาะ ยาแก้ปวดขมื่นชัน อย่างละ ๓๕๐ แพค บรรจุแพคละ ๕๐ แคปซูล ยาธาตุบะเขยบรรจุขวดละ ๑๘๐ ซีซี จำนวน ๓๕๐ ขวด ยาหม่องฤทธิ์เย็น ๑๐๐ ขวด ยาหยอดตาน้ำกลั่นย่านาง ๑๐๐ ขวด ยาหม่องน้ำแก้หวัดคัดจมูกบรรจุ ๖ ซีซี จำนวน ๓๐๐ ขวด ให้กับชาวบ้านกลุ่มเป้าหมาย ทำให้นักวิจัยทราบว่ายาเหล่านี้สามารถรักษาโรคได้ในระดับ ๘๕.๔ ถึง ๑๐๐ % และทำให้ชาวบ้านไม่ไปหาหมอที่อนามัย แต่หันมารักษาด้วยยาสมุนไพรตามทีโครงการแจกถึง ๑๐๐%

กระบวนการประกวดแปลงสมุนไพร

การประกวดแปลงสมุนไพรระหว่างหมู่บ้าน เป็นการฟื้นฟูให้ชาวบ้านหันมานิยมการปลูกสมุนไพรในครัวเรือน คนที่มีแปลงสมุนไพรอยู่แล้ว อยากได้สมุนไพรต้นที่ไม่มี คนที่ยังไม่เคยมีแปลงปลูกของตน ก็ทำให้เกิดขึ้น โดยได้รับจากโครงการฯ และขอจากเพื่อนบ้าน ผลการฟื้นฟูการปลูกสมุนไพรด้วยกิจกรรมนี้ ทำให้เกิดแปลงสมุนไพรประจำครัวเรือนสำหรับผู้ที่ไม่เข้าประกวดถึง ๘๐ ครัวเรือน สำหรับผู้เข้าประกวด ๑๕ ครัวเรือน และท้ายที่สุดได้เกิดแปลงสมุนไพรของชุมชนเนื้อที่ขนาด ๒๕ คูณ ๒๖ เมตร มีพันธุ์พืชสมุนไพรในแปลงปลูกประมาณ ๘๐ ชนิด จากความร่วมมือของชาวบ้าน นักวิจัย วัดป่าสุคะโต และอาสาสมัครภายนอกชุมชน

บทที่ ๑

สรุปเนื้อหาโครงการโดยย่อ

ความเป็นมา

ชุมชนตำบลท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ มีอายุประมาณ 50 ปี คือนับตั้งแต่รัฐบาลได้ให้สัมปทานป่าแก่บริษัทค้าไม้ชัยภูมิ เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2506 สภาพป่าที่เคยอุดมสมบูรณ์เป็นป่าดิบชื้นหลายแสนไร่ ค่อย ๆ หดหายหายไป เปิดทางให้ชาวบ้านจากหลายพื้นที่ ได้ขึ้นมาอาศัยอยู่บนเทือกเขาแห่งนี้ จนประมาณปี พ.ศ.2520-22 ชาวบ้านปลูกพืชเชิงเดี่ยวตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และเริ่มเผาป่าเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการผลิต แม้กระนั้นสภาพผืนดินผืนน้ำยังอุดมสมบูรณ์ หวัมนที่ชาวบ้านปลูก เด็ก 9 ขวบยังยกไม้ขึ้น

ในขณะที่เดียวกันสังคมในยุคนั้น ชุมชนบนภูแล่นค้างยังมีโอกาสสัมผัสผู้เฒ่าที่มีอายุร้อยกว่าปี 4-5 ท่าน ต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งผู้เฒ่าอายุ 103-108 ปี จำนวน 4 ท่านได้จากโลกนี้ไปเมื่อ 2-5 ปีก่อน แม้แต่ปัจจุบันยังไม่แน่ใจว่า บนภูเขาแห่งนี้เราจะได้พบผู้เฒ่าที่มีอายุเกินร้อยเหล่านี้ได้อีกที่ไหน

ปัจจุบันเมื่อเรามองไปรอบ ๆ ตัว ชุมชนของเรามีแต่คนป่วย เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ โลหิตจาง กระดูกทรุด ดับแฉ่ง มดลูกอักเสบ ฯลฯ เมื่อถามว่ารักษาอย่างไร ส่วนใหญ่รักษาด้วยการหาหมอเถาวัลย์ ไม่หายต้องผ่าตัด ซึ่งชาวบ้านส่วนใหญ่ไม่ต้องการ เพราะนั่นหมายถึงค่าใช้จ่ายจำนวนมหาศาลระหว่างการรักษา เมื่อผ่าตัดแล้วไม่แน่ใจว่าจะหายจริง ไม่เว้นแม้โรคเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น หวัด กระเพาะ ท้องเสีย ต้องเดินทางไปรักษาถึงโรงพยาบาลประจำอำเภอ และคลินิก ดงกรณีศึกษาเช่น โรคหัดที่มีน้ำมูก (ไม่เจ็บคอ) ถ้าชาวบ้านมีความรู้จะทราบว่าหวัดจะหายได้เองภายใน 7 วัน เราสามารถทานน้ำอุ่น สมุนไพรใกล้บ้าน เช่น สมอพิเภก ฟ้าทะลายโจร ซึ่งไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่อย่างก็ตาม องค์ความรู้เหล่านี้ได้หายไปจากชุมชน ชาวบ้านส่วนใหญ่มักปฏิบัติดังนี้ กล่าวคือเมื่อเป็นหวัดวันแรก มักไปหาหมอที่อนามัย ทานยา 2 วัน รู้สึกว่ายังไม่หาย จึงเดินทางไปกลับรวม 64 กิโลเมตร ไปหาหมอที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ ทานอีก 2 วัน ก็ยังไม่หายดี (รวม 4 วันแล้ว) วันที่ 5 จึงไปอำเภออีกทีไปหาหมอที่คลินิก รับประทานยาอีก 2 วัน ชาวบ้านบอกว่ายาคลินิกดี ทานแล้วหาย ที่จริงแล้วโรคหวัดจะหายได้อยู่แล้วภายใน 7 วัน จากกรณีนี้ชาวบ้านคนนี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างน้อย 500 บาทต่อการรักษาโรคหนึ่งโรค

ถ้าเป็นคนรุ่นก่อน การเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นนี้ ชาวบ้านรักษาแบบสมุนไพรพื้นบ้าน ซึ่งเป็นวิถีดั้งเดิมที่ชาวบ้านสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ชาวบ้านคนหนึ่งได้เล่าว่าเมื่อ 40 ปีก่อน นโยบายของรัฐบาลห้ามใช้สมุนไพร ห้ามเผยแพร่ ตำรายาครอบงำ ทำให้คนที่เป็นพ่อหมอบางคนไม่กล้าประกาศตัวว่าเป็นหมอ รักษากันอย่างไม่เปิดเผย จึงไม่มีใครสนใจจะสืบทอด พ่อหมอแม่หมอจึงได้ลาโลกไปพร้อมกับอายุร้อยกว่าปีอันเป็นปริศนาให้กับคนรุ่นหลัง

สภาพการณ์ปัจจุบัน ชุมชนท่ามะไฟหวาน มีปัญหาสุขภาพกันเกือบทุกครัวเรือน โดยมีโรค กระทบและโรคหวัด เป็นโรคหลัก โดยข้อมูลจากอนามัยตำบลท่ามะไฟหวานในปี 2550 พบว่าสาเหตุ การป่วยอันดับหนึ่งได้แก่โรคระบบทางเดินหายใจ (รวมโรคหวัดด้วย) จำนวน 2,022 ราย และอันดับ 4 ได้แก่โรคระบบทางเดินอาหาร (รวมโรคกระเพาะด้วย) จำนวน 845 ราย ทุกวันนี้อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านเกือบทั้งหมด เมื่อเป็นหวัดและปวดท้อง จะไปทำการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลหรือคลินิกเอกชนทันที ทำให้ชาวบ้านต้องเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็นเป็นจำนวนมาก ทั้งที่ดั้งเดิม ชาวบ้านและชุมชนมีความสามารถแก้ไขอาการเหล่านี้ได้อย่างดี โดยใช้สมุนไพรอันเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ซึ่งได้ผลดี เสียเวลาน้อยกว่าและประหยัดกว่าแต่ไม่มีใครสนใจใช้

จากการที่ได้สอบถามองค์กรท้องถิ่นต่าง ๆ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุข อนามัยประจำตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล พบว่าที่ชาวบ้านไม่นิยมใช้ยาสมุนไพร เพราะขาดความรู้ บางคนเคยทดลองรักษาด้วยสมุนไพร แต่ไม่มีระบบติดตามผลเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับวิธีใช้ยาและประสิทธิผล นอกจากนี้ยังขาดเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้รู้สึกไม่คุ้นเคยที่จะนำสมุนไพรมาใช้ รวมถึงความรู้สึกไม่ชอบยาสมุนไพรเพราะดูเหมือนเป็นของไม่สะอาด รับประทานยาก และยังเสียเวลาในการปรุงยามาก

คณะสงฆ์วัดป่าสุคะโตของชุมชน ได้ตระหนักถึงปัญหานี้ จึงได้กระทำการฟื้นฟูศรัทธาในการใช้ยาสมุนไพร ด้วยการจัดอบรมการใช้ยาพื้นบ้าน ในปี พ.ศ. 2549-2550 ผลที่ได้รับชาวบ้านเริ่มกลับมาให้ความสนใจยาสมุนไพร พ่อหมอที่ผ่านการอบรมรู้สึกเชื่อมั่นในการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรคของตนมากขึ้น ส่วนชาวบ้านอีกคนหนึ่ง เป็นโรคต่อมทอลซิลอักเสบตลอดทั้งปี แต่ทุกครั้งที่เป็นต้องใช้เวลาแก้อักเสบประมาณ 40 เม็ดเนื่องจากเกิดการดื้อยา แต่หลังจากได้รับการรักษาด้วยยาสมุนไพร ก็ไม่เคยได้ทานยาแก้อักเสบอีกเลย อย่างไรก็ตามความนิยมในการใช้ยาสมุนไพรยังคงจำกัดอยู่ในกลุ่มคนไม่มาก เนื่องจากยังไม่คุ้นเคยกับการใช้ ยาสมุนไพรไม่ได้ และรู้สึกยุ่งยาก

เมื่อได้นำปัญหาดังกล่าวไปพูดคุยกับหมอพื้นบ้าน พระสงฆ์ในชุมชน มีข้อสรุปอันหนึ่งที่ น่าสนใจคือ สาเหตุที่ชาวบ้านได้หายไปจากความคิดนั้นเกิดมาจากชาวบ้านขาดศรัทธาต่อยาสมุนไพรพื้นบ้าน ซึ่งน่าเสียดายยิ่งเพราะนานวันดราม่าต่าง ๆ ยิ่งลบเลือนไปตามอายุขัยของหมอพื้นบ้าน ศักยภาพในการพึ่งตนเองซึ่งเคยพึงได้จะไม่ให้พึ่งอีกต่อไป

ในวาระนี้หมอพื้นบ้านจึงได้เสนอแผนฟื้นฟูศรัทธา ด้วยการเปิดรักษาโรค 2 โรคที่ตนมีความเชี่ยวชาญ คือ โรคหวัดและโรคกระเพาะ ทั้งยังเป็นโรคที่ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นกันมาก

องค์กรท้องถิ่นที่ได้รับรู้เรื่องนี้ ได้ให้ความสนใจ และพร้อมใจที่จะร่วมมือกันในการฟื้นฟูศรัทธาดังกล่าวให้กลับคืนมาสู่ชุมชนของเรา ด้วยความหวังเล็ก ๆ ว่า พวกเราจะทำให้เกิดการพัฒนา ระบบการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านของชาวชุมชนไม่มากนักน้อย

ข้อมูลตำบลท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

หมู่	ชื่อหมู่บ้าน	รวมประชากร	แบ่งเป็นชาย	แบ่งเป็นหญิง	หลังคาเรือน
01	บ้านท่ามะไฟหวาน	1,222	634	588	201
02	บ้านทุ่งคำหลวง	146	344	331	675
03	บ้านกุดโง้งดงสวรรค์	733	357	376	127
04	บ้านยางคำ	147	379	380	759
05	บ้านท่าทางเกวียน	529	271	258	100
06	บ้านป่าขนุน	493	251	242	94
07	บ้านท่าเว่อ	527	292	235	118
08	บ้านใหม่ไทยเจริญ	586	308	278	116
09	บ้านวังเข้	302	150	152	53
10	บ้านไทรทอง	959	455	504	178
11	บ้านท่ามะไฟหวาน พัฒนา	726	374	352	132
	รวม	6,370	3,815	3,696	2,553

ที่มา : ข้อมูลจากสถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน สํารวจเมื่อปี พ.ศ.2548

และสถานีอนามัยหนองพิปูน

คำถามการวิจัยหลัก

กระบวนการฟื้นฟูสุขภาพจิตต่อการรักษาโดยสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองได้ ควรทำอย่างไร

คำถามการวิจัยย่อย

- การรักษาคนด้วยสมุนไพรพื้นบ้านหายไปจากชุมชนได้อย่างไร
- อะไรคือสาเหตุที่ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นโรคหัวใจและโรคกระเพาะ เมื่อเป็นแล้วผลกระทบต่อวิถีชีวิตชาวบ้านเป็นอย่างไร
- ตำรับยาของหมอพื้นบ้านแต่ละคน และอาหารที่เป็นยา จะช่วยรักษาโรคกระเพาะและโรคหัวใจได้อย่างไร
- ควรมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ชาวบ้านมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง

- การผลิตยาที่สะอาด นำรับประทาน สะดวก และประหยัด จะช่วยให้ ชาวบ้านกลับมานิยมใช้ยาสมุนไพรได้หรือไม่ อย่างไร
- หากมีเครือข่ายให้ความรู้ในชุมชนเรื่องยาสมุนไพรอยู่เนื่อง ๆ จะช่วยให้ชาวบ้านเกิด ความคุ้นเคยในการใช้ยาสมุนไพรหรือไม่ อย่างไร
- ชุมชนมีการตอบสนองต่องานฟื้นฟูสมุนไพรอย่างไร
- เนื้อหาในการจัดทำคู่มือในการดูแลสุขภาพตนเองแบบพื้นบ้านที่สมบูรณ์และครอบคลุมทุก ด้าน ควรเป็นอย่างไร
- ควรมียุทธศาสตร์ฟื้นฟูให้เกิดการปลูกสมุนไพรในครัวเรือนอย่างไร

จุดประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้การรักษาด้วยสมุนไพรพื้นบ้านได้หายไปจากชุมชน
2. เพื่อศึกษาหาสาเหตุที่ทำให้ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นโรคหัวใจและโรคกระเพาะ รวมทั้งผลกระทบ ต่อวิถีชีวิต
3. เพื่อรวบรวมคำรับยา เทคนิค และอาหารเป็นยา ของหมอพื้นบ้านในชุมชนแต่ละคน โดยเฉพาะ โรคกระเพาะและโรคหัวใจ ทั้งในด้านวิธีการรักษาของแต่ละท่าน ประสิทธิภาพของการรักษา
4. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ดังกล่าวจัดเป็นชุดคู่มือในการดูแลสุขภาพของตนเอง
5. เพื่อฟื้นฟูเครือข่ายผู้นิยมใช้ยาสมุนไพรในท้องถิ่น
6. เพื่อฟื้นฟูการปลูกผักเป็นยาและสมุนไพรหาง่ายในครัวเรือน

ขอบเขตการทำงานวิจัย

1. พื้นที่ในการทำวิจัย

ในการปฏิบัติงานครั้งนี้ พื้นที่ในตำบลท่ามะไฟหวาน จำนวน 3 หมู่บ้าน ได้แก่
บ้านท่ามะไฟหวาน หมู่ 1
บ้านท่ามะไฟหวานพัฒนาหมู่ 11
บ้านใหม่ไทยเจริญ หมู่ 8

2. เนื้อหาการทำวิจัย

- สมุนไพรหายไปในจากชุมชน
- โรคกระเพาะ และโรคหัวใจที่เกิดขึ้นในชุมชน
- คำรับยาของหมอพื้นบ้าน
- การผลิตยาที่สะอาด นำรับประทาน สะดวก ประโยชน์และประหยัด
- ชาวบ้านมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง

- เครือข่ายในชุมชน
- การตอบสนองของชุมชนต่องานฟื้นฟูสมรรถภาพ
- เนื้อหาในคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองแบบพื้นบ้าน
- การปลูกสมุนไพรในครัวเรือน

วิธีการวิจัยภาคที่ 1 งานเก็บข้อมูล ยกร่างตำรา และพัฒนา

แผนงานเก็บข้อมูล

- สืบหาหมอพื้นบ้าน เพื่อรวบรวม ชื่อ ที่อยู่ จำนวนและประเภทของหมอพื้นบ้าน
- สืบหาสาเหตุที่การรักษาด้วยสมุนไพรแบบพื้นบ้านได้หายไปจากชุมชน
- สืบหาสาเหตุของความเจ็บป่วย
- สืบหาผลกระทบต่อวิถีชีวิตและพฤติกรรม
- ดำริยา/เทคนิคในการรักษา/อาหารเป็นยา ที่ใช้ในการรักษาโรคกระเพาะและโรคหัวใจ
- เวกที่แลกเปลี่ยนระหว่างหมอพื้นบ้าน บุคคล และองค์กรท้องถิ่นในหัวข้อต่าง ๆ เช่น หลักการวินิจฉัยโรค, ประสิทธิภาพของการรักษา, สมุนไพรดำริยาที่ใช้รักษา, ประสบการณ์ในการใช้ยา, สาธิตการปรุงยาประเภท ยาทานสด ยาต้ม ยาปั้น ตลอดจนสาธิตวิธีเก็บยาเชิงอนุรักษ์
- การศึกษาดูงาน เพื่อได้เวกที่แลกเปลี่ยนกับภายนอก ตลอดจนสร้างเครือข่าย ได้แก่ ชุมชนกุดชุม จ.ยโสธร ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน อ.คอนสาร จ.มุกดาหาร
- เดินป่าในชุมชน เพื่อสำรวจด้วยา สภาพป่า ทำแผนที่สมุนไพรในป่า การเก็บเชิงอนุรักษ์

แผนงานยกร่างตำรา

ยกร่างตำรา และเทคนิคต่าง ๆ ในการรักษาโรคหัวใจและกระเพาะจากหมอพื้นบ้าน แล้วเปิดเวทีให้สาธารณชนได้ร่วมรับรู้และวิจารณ์ตรวจสอบหรือเปลี่ยนแปลงแก้ไข ก่อนจะเป็นคู่มือในการปฏิบัติการ

แผนงานสร้างความคุ้นเคยในการบริโภคอาหารเป็นยา

ทดลองใช้ผักพื้นบ้านจัดสำหรับอาหารและเครื่องดื่มในตำรับพื้นบ้านดั้งเดิม ในการอบรมสัมมนา ในรูปแบบอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารเย็นและของว่าง และของใช้อื่น ๆ ในการอบรม

แผนงานพัฒนา

ผลิตยาให้รับประทานได้ง่าย สะดวก สะอาด ประโยชน์ เช่น ทำเป็นยาน้ำ ยาผงอัดเม็ด ยาแคปซูล ตลอดจนค้นคว้าวิธีการผลิตยาที่ชาวบ้านสามารถทำได้เอง เช่นการปั่นยาแก้ไอ ต้มยา และทานสด

ช่วงระยะเวลาในการดำเนินงาน

1 พฤษภาคม 2551-30 เมษายน 2552

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ชุมชนได้รับความรู้ใหม่ เป็นต้นว่า ยาสมุนไพรพื้นบ้านหายไ้จากชุมชนได้อย่างไร สาเหตุของโรคหัดและโรคกระเพาะคืออะไร เป็นต้น
2. เกิดการรวบรวมตำรายาเทคนิค และอาหารเป็นยา ของหมอพื้นบ้านและปราชญ์ในชุมชนแต่ละคนโดยเฉพาะโรคกระเพาะและโรคหัด
3. เกิดคู่มือในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยสมุนไพร โดยเฉพาะโรคหัดและโรคกระเพาะ
4. ชุมชนรู้สึกรักหวัดต่อการรักษาด้วยสมุนไพรและยอมรับการรักษามากขึ้น
5. ชุมชนหันมาสนใจการปลูกผักที่มีสรรพคุณเป็นยา และสมุนไพรในครัวเรือนกันมากขึ้น

บทที่ ๒

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสำคัญของปัญหา

(สำเร็จ มีทรัพย์(หมอเขียว),๒๕๕๒) เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปในวงการแพทย์ว่า ยาแผนปัจจุบันส่วนใหญ่มีผลข้างเคียงที่เป็นผลเสีย ทำอันตรายแก่ร่างกาย และมีหลักฐานทางวิชาการที่ชัดเจนว่าก่อให้เกิดอาการและโรคแทรกซ้อนมากมาย เช่น ผู้ป่วยเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ที่มีน้ำตาลในเลือดสูงมากหรือความดันโลหิตสูงมาก อยู่ในชั้นที่เสี่ยงอันตราย อาจช็อคตายจากการที่เม็ดเลือดหรือส่วนประกอบของเลือดแตกหรือเส้นเลือดในสมองแตก การใช้ยาแผนปัจจุบันก็จะช่วยชะลอภาวะอันตรายดังกล่าว ด้วยการย้ายพิษของน้ำตาลความดันที่อยู่ในกระแสเลือดไปทำลายตับไตและเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย แทนการทำลายที่กระแสเลือด พร้อม ๆ กับสารเคมีของยาแผนปัจจุบันก็ทำลายอวัยวะต่าง ๆ ด้วย

แต่เราก็ต้องยอมรับในอันตรายดังกล่าวนี้ เพราะสามารถช่วยยืดอายุออกไปได้ เนื่องจากถ้าพิษกล่าวถูกอัดอยู่ตามอวัยวะต่าง ๆ ที่ไม่ใช่กระแสเลือด ก็จะทำให้เราตายช้ากว่า การที่ปล่อยให้พิษค้างอยู่ในกระแสเลือดมาก ๆ เพราะสิ่งที่ทำให้คนเสียชีวิตได้เร็วที่สุด คือ พิษต่าง ๆ ที่ทำให้เม็ดเลือดและส่วนประกอบของเลือดแตก ซึ่งยาแผนปัจจุบันที่รักษาโรคส่วนใหญ่ก็มีกลไกกดโรคไว้ตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ในระหว่างที่ยาแผนปัจจุบันกำลังช่วยชะลอความตายด้วยการย้ายโรคจากกระแสเลือดไปตามอวัยวะต่าง ๆ เพื่อยืดอายุ แลกกับการได้รับความทุกข์ทรมานจากโรคที่ไม่ได้ถูกกำจัดออกไป และการสะสมพิษข้างเคียงจากยาเคมีที่ช่วยกดประสาทไว้ ทำให้เราไม่รู้สึกรับปวดหรือทุกข์ทรมานด้วยอาการไม่สบายอื่น ๆ มากเกินไป แต่ก็ทำให้เกิดผลเสียคือ ไม่สามารถรับรู้ว่าร่างกายกำลังมีโรคภัยคนส่วนใหญ่จึงมักประมาทไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อพิษก่อโรคให้กับตน

และยาแผนปัจจุบันเองก็ทำลายอวัยวะต่าง ๆ ของเรไปด้วย ซึ่งสุดท้ายพิษที่อวัยวะต่าง ๆ รับไว้ไม่ไหวก็จะกระจายกลับคืนสู่กระแสเลือด ถึงตอนนั้นแม้ยาแรงแค่ไหนก็จะไม่สามารถกดประสาทเพื่อไม่ให้รับรู้พิษได้ ก็ต้องทุกข์ทรมานอย่างหนักหนาสาหัสจากโรคที่เกิดตามอวัยวะต่าง ๆ ตามกระแสเลือด และต้องตายด้วยความทุกข์ทรมานในที่สุด

มนุษย์ผู้ที่มีปัญญาฉลาดจึงควรริบสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ด้วยการปรับสมดุลสุขภาพทำลายต้นเหตุของโรค เมื่อสภาพร่างกายเริ่มดีขึ้น ก็เริ่มลดหรืองดยาเคมี โดยจะลดหรืองดได้มากน้อยแค่ไหนนั้น ให้เลือกเอาจุดที่มีพลังชีวิตคือมีสภาพสบายเบากายและมีกำลังมากที่สุดหรือทรมาณน้อยที่สุดที่เป็นไปได้จริง ณ เวลานั้น

สาเหตุหลักของภาวะความเสื่อมและความเจ็บป่วย

(ตำเริง มีทรัพย์(หมอเขียว),๒๕๕๒)

ความเสื่อมและความเจ็บป่วยในยุคนี้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก ๕ ข้อหลัก ดังต่อไปนี้

๑. **อารมณ์เป็นพิษ** เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ เร่งรัด รีบร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่งใส ความมั่งร้าย อาฆาต เอาแต่ใจ เป็นต้น

ทุกครั้งที่ผู้คนมีสภาพจิตดังกล่าว จะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งสารแอดรีนาลีนหรือออกมากระตุ้นให้เซลล์ในร่างกายผลิตพลังงานมากเกินไปจนเกิดความผิดปกติจนเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย

๒. **อาหารเป็นพิษ** พิษจากอาหารประกอบด้วย ๖ สาเหตุหลัก ดังนี้

๒.๑ **พิษจากอาหารที่มีสารพิษ** สารเคมีทั้งในพืชและสัตว์ ทั้งจากขบวนการผลิตและการปรุงเป็นอาหาร สารพิษสารเคมีดังกล่าวจะเผาทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความเสื่อมและเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ดังนั้นการบริโภคอาหารไร้สารพิษก็จะดีที่สุด

๒.๒ **พิษจากอาหารที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป** จนองค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาประกาศให้ลดเนื้อสัตว์ แล้วเพิ่มการกินผัก เพราะในเนื้อสัตว์จะมีไขมัน กรดยูริก กรดแลคติก แอดรีนาลีน และสารอื่น ๆ ที่เป็นพิษต่อร่างกายมาก

๒.๓ **พิษจากอาหารที่ปรุงรสจัดมากเกินไป** จนทำให้องค์การอนามัยโลกและกระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาประกาศให้ลดความหวานมันเค็ม และลดการรับประทานอาหารรสจัดต่าง ๆ ซึ่งถ้าปรุงมากเกินไปความต้องการของร่างกาย เมื่อถูกย่อยก็จะเกิดพลังงานส่วนเกิน เผาทำลายเซลล์ เม็ดเลือด เกร็ดเลือด ส่วนประกอบต่าง ๆ ของเลือดและเซลล์เนื้อเยื่อของอวัยวะในร่างกายหรือ ถ้าย่อยเป็นพลังงานไม่หมดก็จะเกิดการอุดตันอยู่ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ของดีก็จะไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายไม่สะดวก ส่วนของเสียก็จะไหลเวียนหรือถูกขับออกจากร่างกายไม่สะดวก ทำให้เร่งความเสื่อม พลังชีวิตตกและเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้

๒.๔ **พิษจากชนิดของอาหารที่ไม่สมดุล** หลายท่านพยายามลดสารพิษสารเคมีในอาหาร ลดเนื้อเพิ่มผัก ลดหวานมันเค็มและอาหารรสจัดอื่น ๆ ลงแล้ว สุขภาพก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร ก็เพราะไม่รู้ชนิดของอาหารที่สมดุลกับร่างกาย ณ ขณะนั้น

เช่น คนในเมืองหนาว ได้แก่ยุโรป จีน ญี่ปุ่น เกาหลี เป็นต้น คนที่แข็งแรงหรือหายป่วยด้วยการใช้อาหาร ก็จะใช้อาหารที่ให้ความร้อนหรือพลังงานค่อนข้างสูง เช่น ข้าวอาร์ชิ ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวแดง ข้าวดำ ข้าวนิล เผือก มัน ถั่วดำ ถั่วแดง งาคั่ว ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง สาหร่าย แครอท บีทรูท คื่นหาล้าปลี ถั่วฝักยาว ฟักทองแก่ เป็นต้น

ความจริงเหตุที่ทำให้เขาทุเลาหรือหายจากโรค ก็เพราะเขาปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ในพระไตรปิฎก “อนาสุตสูต” ว่าคนที่แข็งแรง อายุยืน ต้องเป็นผู้รู้จักทำความสบายแก่ตนเอง จุคสบายที่เมืองหนาวคืออุ่นสบาย จุคสบายที่เมืองร้อนคือเย็นสบาย

ดังนั้นจุดหายจากโรคในเมืองไทยที่เป็นเมืองร้อนก็คือจุดเย็นสบาย ได้แก่อารที่มีฤทธิ์เย็น เป็นส่วนใหญ่ที่ให้ความร้อนหรือพลังงานไม่มากเกินไป เช่น ข้าวเจ้าที่ไม่ใช่ข้าวแดงข้าวดำ อาหารไขมัน น้อย ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสงเตา ถั่วโชนล์ขาว มังคุด กล้วยน้ำว้า กระเทียม ขมิพู่ ส้มโอ ผักหวานบ้าน ก้านตรง อ่อมแซบ ผักบั้ง ผักสลัด ถั่วอก บวบ ตำลึง พริก แพง แดงต่าง ๆ ลูกพิกทองอ่อน ยอดพิกทอง ดอกพิกทอง เป็นต้น

ปัญหาก็คือ คนไทยส่วนใหญ่มักจะเชื่อถือศรัทธาฝรั่งต่างประเทศ จึงเอาความสำเร็จของต่างประเทศซึ่งเป็นเมืองหนาวมาปฏิบัติ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือความเจ็บป่วยนั้น ไม่ลดลงเท่าที่ควร

๒.๕ พืชจากของเสียและความร้อนจากขบวนการย่อย การสันดาปหรือการเผาผลาญอาหาร เนื่องจากเซลล์เนื้อเยื่อมนุษย์ทุกอวัยวะทำงานตลอดเวลา ทุกขบวนการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อต้องใช้พลังงานจากการสันดาปเผาผลาญอาหารตั้งแต่การย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารระดับหยาบ ๆ เช่น การเคี้ยวอาหารในปาก การย่อยและดูดซึมในกระเพาะอาหารลำไส้จนถึงระดับละเอียด คือการย่อยสันดาปเผาผลาญอาหารระดับเซลล์ทุกครั้งทุกระดับจะเกิดของเสียและความร้อนที่เป็นพิษกับร่างกายขึ้น เช่น เกิดคาร์บอนไดออกไซด์ เกิดแอมโมเนีย เกิดสารและพลังงานที่เป็นพิษอื่น ๆ ถ้าไม่รีบสลายหรือขับพิษออกพืชดังกล่าวจะทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย

๒.๖ พืชจากการไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างผาสุก และไม่รู้วิธีปฏิบัติในการลดละ เลี่ยงความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษอย่างถูกต้อง

๓. พืชจากการไม่ออกกําลังกาย หรือการออกกําลังกายที่เคลื่อนไหวอริบพไม่ถูกต้อง

๔.มลพิษต่าง ๆ ในโลกที่เพิ่มมากขึ้น

๕. พืชจากการสัมผัสเครื่องยนต์เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป เช่นการเดินทางด้วยรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้มือถือใช้เครื่องเสียงต่าง ๆ อย่างไม่รู้จักพอและไม่รู้วิธีป้องกัน เพราะอุปกรณ์ดังกล่าวมีพลังงานความถี่คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ถ้าเข้าไปในร่างกายมากเกินไป จะชนกระแทกทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกาย ทำให้เร่งความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคร้ายไข้เจ็บได้

เทคนิค ๕ ข้อ หรือยา ๕ เม็ด เป็นการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

(สำเร็จ มีทรัพย์, เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ)

การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

คือการดื่มน้ำสมุนไพรเย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ เช่นใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ ใบเตย ๑-๓ ใบ บัวบก ครึ่ง- ๑ กำมือ หญ้าปักกิ่ง ๓-๕ ต้น ใบอ่อมแซบครึ่ง- ๑ กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง- ๑ กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง- ๑ กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง- ๑ กำมือ และว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ บดให้ละเอียดหรือขยี้ผสมน้ำเปล่า ๑-๓ แก้ว ความเข้มข้นขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกายในขณะนั้น

๑. กัวชาหรือชูดซาหรือชูดพิช

เป็นการแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีนพม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประสิทธิภาพโดดเด่นในการเอาพิษออกจากร่างกาย โดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว

๒. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีทอกซ์)

ผู้ป่วยที่อาการหนักทำวันละ ๑-๒ ครั้ง คนทั่วไปทำสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือเท่าที่ร่างกายรู้สึกสบาย

๓. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-๑ กำมือ เช่น ใบเตย ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบมะขาม กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย อาจใช้สมุนไพรหลายอย่างหรืออย่างเดียวดมกับน้ำ ๑ ขัน (ประมาณ ๑ ลิตร) เคี่ยวประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย ถ้าไม่มีสมุนไพร ก็ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสมน้ำอุ่น จากนั้นแช่มือแช่เท้า แค่อุ่นทั่วมือข้อมือ ข้อเท้า ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ โดยทำวันละ ๑-๒ ครั้ง หรือสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดมแล้วไม่สบายให้เปลี่ยนเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนดม

๔. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน

คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย เช่น พอกด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือพอกทาด้วยผงถ่านที่ใช้ก่อไฟทั่วไป ผสมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (อาจผสมดินสอพองหรือน้ำปัสสาวะด้วยก็ได้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการถอนพิษได้ดียิ่งขึ้น) โดยพอกทาทุก ๆ ๔-๖ ชั่วโมง หรืออาจพอกทาทั้งไว้ทั้งคืนก็ได้ ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้ารู้สึกสบายกว่า

๕. การออกกำลังกาย กคจุกลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

๖. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๓.๑ เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่วหรือปลา (สำหรับผู้ที่ไม่สามารถดื่มน้ำผลไม้)

๓.๒ ควรปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ปรุงรสไม่จัดเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ ๑๐-๓๐ เปอร์เซนต์ ของที่เคยปรุง อาจปรุงมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความสมดุลพอดีของร่างกาย คือ ความรู้สึกสบาย

๓.๓ งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด เช่น ของหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ที่หวานจัด อาหารที่เค็มจัด เช่น ปลาร้า ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่เค็มมากและอาหารที่มีผงชูรสมาก อาหารที่มีไขมันสูง

๓.๔ หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ฝึกเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน และรับประทานอาหารตามลำดับ คือ

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

ลำดับที่ ๒ รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น

ลำดับที่ ๓ รับประทานผักฤทธิ์เย็น ควรงดผักฤทธิ์ร้อน

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวเจ้า

ลำดับที่ ๕ รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น

๓. ใช้ธรรมชาติ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด

๔. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วย

(ลำเรียง มีทรัพย์ (หมอเขียว) , ๒๕๕๒) ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยที่ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธของเครือข่ายเรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ พบว่า

มีผู้ป่วยจำนวน ๑,๓๕๓ คนภายใน ๕ วัน ผู้ป่วยมีอาการของความเจ็บป่วยลดน้อยลง จำนวน ๑,๒๕๑ คน คิดเป็น ๙๒.๔๑ % ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคหรืออาการที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นโรคเรื้อรัง ต้องตายหรือรักษาไม่หาย เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ เก๊าท์ รูมาตอย ปวดตามข้อ ปวดตึงเมื่อยตามร่างกาย โรคทางเดินกระเพาะอาหารเรื้อรัง อ่อนเพลีย อ่อนล้า หน้ำมืด วิงเวียนปวดศีรษะเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันต่ำลง และการอักเสบเรื้อรังตามอวัยวะต่าง ๆ

ในจำนวนดังกล่าวนี้ มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๑๑๓ คน ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง คิดเป็น ๘๘.๐๓ % ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๕๘ คน ระดับความดันโลหิตลดลง คิดเป็น ๘๓.๕๔ % ผู้ป่วยไขมันในเลือดสูง จำนวน ๓๘ คน ไขมันไตรกลีเซอไรด์และคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดลดลง คิดเป็น ๗๓.๐๘ % ผู้ป่วยมะเร็ง จำนวน ๑๑๑ คน อาการป่วยทุเลาลง ๘๕.๕๕% ในจำนวนผู้ป่วยมะเร็ง

ทั้งหมด หลังจากปฏิบัติตัวสร้างสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงอย่างต่อเนื่องมีผลตรวจร่างกายจากแพทย์แผนปัจจุบันไม่พบมะเร็ง หรือสภาพร่างกายเหมือนคนปกติ ต่อเนื่อง ๖ เดือนขึ้นไป จำนวน ๒๒.๕๒ % มีชีวิตอยู่ด้วยอาการไม่สบายจากพิษของมะเร็งลดน้อยลง หรือยืดอายุได้มากกว่าความเห็นของแพทย์แผนปัจจุบัน ๖๓.๐๗ % อาการไม่ทุเลาลง ๑๔.๔๑% ผู้ป่วยโรคหัวใจ ๑๒ คน อาการทุเลาลง ๗๕%

นอกจากนี้ยังพบว่า ไม่ว่าจะเป็นอาการไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน เป็นหวัด เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว หรือความเจ็บป่วยเล็กน้อยอื่น ๆ ก็สามารถบำบัดให้ทุเลาเบาบางลงได้ด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ (บุญนิยม)

ซึ่งผลงานที่ผู้เขียนได้ดำเนินการดังกล่าว ได้รับการคัดเลือกให้เป็นนวัตกรรมเด่นของโรงพยาบาลอำนาจเจริญ และกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกของกระทรวงสาธารณสุข

บทที่ ๓

ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน

๑. สภาพพื้นที่

๑.๑ ประวัติความเป็นมา

ภูโคงค์ หรือภูแลนคา อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ เป็นเทือกเขาทอดยาวไปจรดชายแดนจังหวัด เพชรบูรณ์ ยอดเขามีลักษณะเป็นที่ราบภูเขา กินเนื้อที่เป็นบริเวณกว้าง มีทรัพยากรธรรมชาติ ป่าไม้อุดมสมบูรณ์ อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง 600 เมตร ในปี พ.ศ. 2510 รัฐบาลมีการสัมปทานป่าบนเทือกเขาภูแลนคา ทำให้ความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ลดลง ต้นไม้ใหญ่ถูกโค่นลงเป็นจำนวนมาก ผู้คนจากพื้นล่างอพยพขึ้นมาจับจองที่ทำกินบนหลังเขา เพราะบนภูแลนคายังหลงเหลือความสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก เกิดการขยายตัวของผู้คน จนเกิดเป็นชุมชนหลังเขาขึ้นมา (บุญชร แก้วส่อง, 2535)

ชุมชนท่ามะไฟหวาน เป็นอีกหนึ่งในหลายๆชุมชนที่อยู่บนหลังเขา เป็นชุมชนที่เกิดขึ้นใหม่พร้อมกับการสัมปทานป่า ผู้คนจากหลากหลายพื้นที่อพยพขึ้นมาอยู่ร่วมกัน ประมาณปี 2510จนเกิดเป็นบ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ พื้นที่บ้านท่ามะไฟหวานตั้งอยู่บนที่ราบภูเขามีความลาดชัน มีทรัพยากรป่าไม้ และลำน้ำปะทิวเป็นหัวใจหลักในการดำรงชีวิตของผู้คนบนหลังเขา บ้านท่ามะไฟหวานเป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่ แยกออกเป็น 2 หมู่ คือบ้านท่ามะไฟหวานหมู่ที่ 1 และบ้านท่ามะไฟพัฒนา หมู่ที่ 11 อาชีพหลักของชาวบ้าน คือการทำการเกษตร มีการทำพืชไร่ (มัน ข้าวโพด อ้อย) พืชสวน (ยาง ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ ฯลฯ) ทำนา และเลี้ยงสัตว์

โดยในระยะแรกของการสร้างชุมชน มีการหาอยู่หากินตามธรรมชาติ สลับกับการปลูกพืชปลูกข้าวไร่ไว้กิน ต่อมาเมื่อชุมชนเกิดการขยายตัวอย่างรวดเร็ว พื้นที่ทางธรรมชาติลดลง ผู้คนจับจองเป็นพื้นที่สำหรับการเกษตร แหล่งอาหารถูกทำลาย ในปีพ.ศ. 2517 มันสำปะหลังได้เข้ามาในพื้นที่บนหลังเขา จากการส่งเสริมของรัฐตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง สารเคมีที่เกี่ยวข้องกับการผลิต เครื่องจักรเทคโนโลยีใหม่ๆเข้ามาในชุมชน วิธีการผลิตที่ต้องอาศัยธรรมชาติ และการพึ่งพาตนเองถูกทำให้หายไป โดยความทันสมัยของเทคโนโลยี พื้นที่การเพาะปลูกขยายออกไปเรื่อยๆ พร้อมกับการทำลายป่าไม้ และแหล่งน้ำ ชาวบ้านมีการใช้สารเคมีในปริมาณที่มากขึ้นทุกปี และใช้เครื่องจักรเพื่อเพิ่มผลผลิต ส่งผลให้ความอุดมสมบูรณ์ของผืนดินหมดไป อาหารที่หาได้จากลำน้ำ และป่าลดลง ชาวบ้านต้องซื้ออาหารจากข้างนอก และการใช้สารเคมีที่เพิ่มมากขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของชาวบ้าน เกิดการสะสมของสารพิษในเลือด เป็นอันตรายต่อชีวิตของชาวบ้านในระยะยาว ชาวบ้านประสบกับปัญหา ผลผลิตทางการเกษตรที่เคยมีปริมาณสูง กลับลดลงและไม่ได้คุณภาพ ถูกกดราคาจากพ่อค้าคนกลาง หรือบางช่วงประสบปัญหาสินค้าเกษตรมีราคาตกต่ำ ทำให้ชาวบ้านต้องเจอกับปัญหาการขาดทุน และในสภาวะการณ์ปัจจุบันสินค้ามีราคาแพงขึ้น ต้นทุนการผลิตทางการเกษตร

(ปุ๋ย,ยา,เครื่องจักร,น้ำมัน) มีราคาสูงขึ้นตามลำดับ ชาวบ้านต้องแบกรับค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้เกิดปัญหาหนี้สินตามมา ผู้คนไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ (เอกสารประกอบโครงการธรรมยาตรา.2548)

หลังจากป่าไม้ สายน้ำถูกทำลายและรุกรานจากชาวบ้าน ทำให้ส่งผลกระทบต่อผู้คนและสิ่งมีชีวิตอื่นๆบนภูแลนคา หลวงพ่อคำเขียน สุวรรณโณ พระนักพัฒนา เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต ได้ตระหนักถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและต่อเนื่องไปถึงอนาคต ที่จะเกิดขึ้นกับธรรมชาติบนเทือกเขาภูแลนคา จึงมีดำริให้จัดขบวนเดินธรรมยาตราเพื่อลุ่มน้ำลำปะทาวขึ้นในปี 2543 เป็นการรวมตัวของผู้คนที่มีจิตสำนึกสาธารณะ และผู้ที่เคยได้รับผลกระทบจากการใช้สารเคมี มาร่วมกันเดินรณรงค์สร้างกระแส กระตุ้นจิตสำนึกให้ผู้ที่อยู่บนภูแลนคา และบริเวณโดยรอบของลุ่มน้ำลำปะทาวมาประสานความร่วมมือ แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม และกระตุ้นให้ผู้คนปรับเปลี่ยน วิถีชีวิต และการผลิตทางการเกษตรให้มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย พอเพียงสามารถพึ่งตนเองได้ พร้อมทั้งสร้างความรักต่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรที่เหลือนอยู่ให้คงอยู่ต่อไป โดยมี การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ามาเป็นตัวนำ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเพื่อเกื้อกูล เป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน และในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ใช้สติในการวิเคราะห์ ความเป็นเหตุเป็นผล เพื่อหาทางออกของปัญหานั้น และในขบวนธรรมยาตราได้จัดให้มีกิจกรรมเดินรณรงค์ เพื่อแลกเปลี่ยนปัญหา ทุกข์สุขของผู้คนในแต่ละพื้นที่ มีการตรวจสุขภาพ เจาะเลือดหาสารพิษ สารตกค้างทำปฏิกิริยาชีวภาพ เพื่อลดการใช้สารเคมี ลดการทำลายสิ่งแวดล้อม ผลจากการดำเนินโครงการธรรมยาตรา ได้ทำให้ผู้คนบนภูแลนคา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน เห็นความสำคัญของปัญหา ทำให้เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุกปี และชุมชนท่ามะไฟหวานก็เป็นหนึ่งพื้นที่เป้าหมายในการรณรงค์ของโครงการธรรมยาตรา (สุนันทา โรจน์เรืองโร.สัมภาษณ์ 2551)

๑.๒เขตการปกครอง

เดิมเป็นเขตการปกครองตำบลหนองขาม ซึ่งก่อให้เกิดความยุ่งยากในการปกครอง เนื่องจาก การคมนาคมยากลำบาก การติดต่อสื่อสารไม่สะดวก จึงแยกตัวออกจากตำบลเดิม และมาก่อตั้งเป็นตำบลท่ามะไฟหวาน ในปี พ.ศ. 2529 โดยแบ่งการปกครองออกเป็น 9 หมู่บ้าน ตั้งเพิ่มเป็น 10 หมู่บ้าน ในปี พ.ศ. 2536 และตั้งเพิ่มเป็น 11 หมู่บ้านในปี พ.ศ. 2540 คือ หมู่ที่ 1 บ้านท่ามะไฟหวาน หมู่ที่ 2 บ้านทุ่งคำหลวง หมู่ที่ 3 บ้านกุดโง้ง หมู่ที่ 4 บ้านยางคำ หมู่ที่ 5 บ้านท่าทางเกวียน หมู่ที่ 6 บ้านป่าขุ่น หมู่ที่ 7 บ้านท่าเว่อ หมู่ที่ 8 บ้านใหม่ไทยเจริญ หมู่ที่ 9 บ้านวังเข้ หมู่ที่ 10 บ้านไทรทอง และหมู่ที่ 11 บ้านท่ามะไฟพัฒนา กำนันคนปัจจุบัน คือ นายสมพงษ์ เปลี่ยนฝั่ง

๑.๓ ที่ตั้งและอาณาเขต

สภาพทั่วไปของตำบล :

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเชิงเขาห่างจากที่ว่าการอำเภอแก้งคร้อ ไปทางทิศตะวันตกประมาณ 23 กิโลเมตร เนื้อที่ 65 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 32,154 ไร่

อาณาเขตตำบล :

ทิศเหนือ ติดกับ ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

ทิศใต้ ติดกับ ต.เก่าข่าดี อ.แก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

ทิศตะวันออก ติดกับ ต.โคกสูง อ.แก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

ทิศตะวันตก ติดกับ ต.ซับสีทอง อ.เกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ

๒. สภาพทางสังคมและวัฒนธรรม

๒.๑ จำนวนประชากรของตำบล

จำนวนประชากรในเขต อบต. 6,467 คน และจำนวนหลังคาเรือน 1,235 หลังคาเรือน

๒.๒ สภาพพื้นที่และระบบสาธารณูปโภค

จำนวนครัวเรือนที่มีไฟฟ้าใช้ในเขต อบต. 1,235 ครัวเรือน จำนวนบ้านที่มีโทรศัพท์ 11 หลังคาเรือน คิดเป็นร้อยละ 5.58 ของจำนวนหลังคาเรือน

๒.๓ เส้นทางคมนาคม การเดินทางเข้าสู่ตำบล

จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางถนนมิตรภาพถึงทางแยกอำเภอสีคิ้ว แยกเข้าชัยภูมิถนนสายสีคิ้ว-ชัยภูมิ จังหวัดนครราชสีมา ถึงชัยภูมิ ใช้เส้นทางสายชัยภูมิ-ชุมแพ ถึงอำเภอแก้งคร้อ

ถนนสายหลักอำเภอแก้งคร้อ - ตำบลท่ามะไฟหวาน ทางหลวงหมายเลข 2353 ประมาณ 25 กิโลเมตร

๒.๔ ด้านการศึกษา

โรงเรียนประถมศึกษา 5 แห่ง

มัธยมศึกษาศึกษา 1 แห่ง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กก่อนวัยเรียน 2 แห่ง

๒.๕ ด้านสาธารณสุข

สถานีอนามัยประจำตำบล (ตั้งอยู่ในหมู่ที่ 1) 2 แห่ง

อัตรามีและใช้ส้วมราดน้ำร้อยละ 100

สถานพยาบาลเอกชน - แห่ง

ร้านขายยาแผนปัจจุบัน 1 แห่ง

๒.๖ ศาสนา ความเชื่อ และการเคารพนับถือ

ชาวบ้านนับถือศาสนาพุทธแต่มีความเชื่อทางด้านผีสาংเทวดา การขนบานเคารพนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น ปู่ด้วง ยาดี รวมถึงผู้เฒ่า ผู้แก่ ผู้สูงอายุ ครูบาอาจารย์ นักปราชญ์

สถาบันและองค์การทางศาสนา

วัด (ตั้งอยู่ในหมู่ที่ 1,2,3,4,5,6,7 และ10) 8 แห่ง

๒.๗ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

จุดตรวจประจำตำบล

1 แห่ง

๓. สภาพเศรษฐกิจ

๓.๑ อาชีพ

ประชากรในตำบลท่ามะไฟหวานส่วนใหญ่ประกอบอาชีพด้านการเกษตร เช่น ไร่มันสำปะหลัง สวนยางพารา สวนปาล์ม สวนผลไม้ และ รับจ้างเป็นอาชีพเสริม

๓.๒ หน่วยธุรกิจนอกเขตองค์การบริหารส่วนตำบล

โรงแรม	-	แห่ง
ปั๊มน้ำมัน	2	แห่ง
โรงงานอุตสาหกรรม	-	แห่ง
โรงสี	5	แห่ง
ตลาดนัด	2	แห่ง
ร้านค้าต่างๆ จำนวนประมาณ	38	แห่ง
กลุ่มอาชีพ	11	กลุ่ม
กลุ่มออมทรัพย์	1	แห่ง
ธนาคารหมู่บ้าน	11	แห่ง

๔. ทรัพยากรธรรมชาติ

ตำบลท่ามะไฟหวานมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่สำคัญดังนี้

ลำปะทาว

เป็นลำน้ำที่มีต้นน้ำอยู่ที่ตาดรินทอง (ภูหลง) บนเทือกเขาภูแล่นคา ห่างจากตำบลท่ามะไฟหวานไม่ไกลนัก ลำปะทาวเป็นลำน้ำที่มีฝืนป่าครอบคลุมพื้นที่กว่า ๖๐๐,๐๐๐ ไร่ ช่วยในการดูดซับความชุ่มชื้นจากน้ำฝน แล้วค่อย ๆ ปล่อยน้ำซับให้ซึมไหลรินออกมาตลอดทั้งปี ก่อให้เกิดน้ำตกตาดโดนอันลือชื่อและเป็นหนึ่งในลำน้ำที่ก่อให้เกิดแม่น้ำชี พื้นที่เต็มไปด้วยความอุดมสมบูรณ์ของพรรณไม้นานาชนิดและสัตว์ป่ามากมาย อีกทั้งยังเป็นแหล่งผลิตอาหาร พืช ผัก สมุนไพร และชาวบ้านในตำบลท่ามะไฟหวานได้ใช้ประโยชน์จากลำน้ำทั้งทางด้านการเกษตร และการยังชีพอื่นๆอีกหลายด้าน

เทือกเขาภูแลนคา

(ภูโคง) เทือกเขาที่เป็นแหล่งกำเนิดลำน้ำหลายสาย และป่าไม้มีนันทนาการ
ครอบคลุมพื้นที่ในตำบลท่ามะไฟหวานทั้งตำบล

สวนป่า : เกษตรสมบูรณ์

ที่ตั้ง :: หมู่ที่ 11 ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

จำนวนพื้นที่ :: 574 ไร่ จาก 5 แปลง

สวนป่าเกษตรสมบูรณ์ จัดตั้งขึ้นเมื่อ ปี พ.ศ. 2521 เป็นสวนป่าโครงการที่ 3 สังกัดโครงการปลูก
สร้างสวนป่าที่ 1 อุตสาหกรรมป่าไม้เขตนครราชสีมา ทำการปลูกสร้างสวนป่าทดแทนตามเงื่อนไข
สัมปทานทำไม้ของบริษัทจังหวัดท่าไม้จำกัด โดยระบบหมู่บ้านป่าไม้มีพื้นที่สวนป่าตั้งอยู่ในเขตป่า
สงวนแห่งชาติป่าภูแลนคา ท้องที่ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ สำนักงานตั้งอยู่ที่
บ้านใหม่ไทยเจริญ หมู่ที่ 8 ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ สวนป่าเกษตรสมบูรณ์
ทำการปลูกสร้างสวนป่าไม้ยูคาลิปตัสตั้งแต่ปี พ.ศ. 2521 ถึงปี พ.ศ. 2526 ได้พื้นที่รวม จำนวน 3,588 ไร่
อยู่ในเขตพื้นที่ป่าอนุรักษ์และสงวนมอบคืนให้กรมป่าไม้เรียบร้อยแล้ว จำนวน 3,014 ไร่ เหลือพื้นที่สวน
ป่าไม้ยูคาลิปตัส จำนวน 574 ไร่ (ที่มา www.fio.co.th)

บทที่ ๔

กิจกรรมกระบวนการในการทำวิจัย

กระบวนการวิจัยของโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เกิดขึ้นเป็นลำดับดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมชาวบ้านในกลุ่มเป้าหมาย 3 หมู่บ้าน

๑. กิจกรรม

ประชุมชาวบ้านในกลุ่มเป้าหมาย หมู่ ๑ หมู่ ๑๑ และหมู่ ๘ ของตำบลท่ามะไฟหวาน พุฒยาคความเข้าใจกับลักษณะของโครงการ และเชิญชวนให้ช่วยกันฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อชี้แจงโครงการ
- เพื่อสร้างการยอมรับ
- เพื่อสร้างความสัมพันธ์กับชาวบ้าน

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑ ศาลากลางบ้านหมู่ ๓ บ้านใหม่ไทยเจริญ

วันศุกร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๑ ศาลากลางบ้านหมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน

วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๑ ศาลากลางบ้านหมู่ ๑๑ บ้านท่ามะไฟหวานพัฒนา

๔. ผู้เข้าร่วมอบรม

ชาวบ้านในหมู่ ๑, ๑๑, ๘ หมู่บ้านละประมาณ ๔๕ ท่าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมทีมวิจัยให้ทราบวัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรม
- ประสานงานผู้ใหญ่บ้าน ให้ช่วยกระจายเสียงตามสาย นัดหมายชาวบ้าน
- ประชุมชี้แจงโครงการและขอความร่วมมือ พร้อมด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับปัญหาและสาเหตุตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1- 2

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

- มีการบรรยายเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะ ด้วยวิธีการที่ชาวบ้านทำในปัจจุบัน กับการสร้างทางเลือกใหม่ด้วยการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน กรณีศึกษา ๑-๓ ท่าน

- บรรยายถึงสาเหตุที่สมุนไพรมีหายไปและการกลับมา ซึ่งมีเหตุปัจจัยมาจากนโยบายของรัฐบาล และปัจจุบันสมุนไพรมีประสิทธิภาพและรัฐบาลสนับสนุน
- สาเหตุที่ชาวบ้านเป็นโรคหัดและโรคกระเพาะ
- เสนอข้อมูลให้ชาวบ้านรู้จักวิธีใช้และการปรุงยาโรคหัด เช่น การนำหอมแดงมาทาบสูตรดม การทำน้ำย่านางเพื่อลดไข้
- การแจกยาขมิ้นชันและฟ้าทะลายโจรเพื่อให้ทดลอง
- การเชิญชวนให้ชาวบ้านกลับมาสนใจใช้สมุนไพรรักษาโรคพื้นบ้าน ซึ่งชาวบ้านให้ความสนใจมาก เข้าใจเนื้อหาและพร้อมให้ความร่วมมือ

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- ปัญหาด้านสถานที่ และเครื่องเสียง ไม่ได้มีการเตรียมการล่วงหน้าทำให้เกิดความฉุกละหุกในการดำเนินงาน
- เนื้อหาสาระเป็นการบรรยายมาก ซึ่งอยากให้เป็นการเสวนาร่วมกับชาวบ้านมากกว่า

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- การประสานงานด้านสถานที่กับผู้ใหญ่บ้านควรมีการทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ผู้ใหญ่บ้านจะเตรียมให้และสิ่งที่ทีมวิจัยจะเตรียม เพื่อสามารถวางแผนเรื่องการบริหารงานบุคคล
- ลักษณะการประชุมควรมีทั้งการบรรยาย และการแลกเปลี่ยน อันเป็นลักษณะการสื่อสาร ๒ ทาง

กิจกรรมที่ ๒ การเก็บข้อมูลจากชาวบ้าน

๑. กิจกรรม

เก็บข้อมูลชาวบ้านด้วยการสอบถามหลากหลายเพศวัย

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาหาสาเหตุที่ทำให้ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นโรคหัดและโรคกระเพาะ รวมทั้งผลกระทบต่อวิถีชีวิต
- เพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้การรักษาด้วยสมุนไพรรักษาโรคพื้นบ้านได้หายไปจากชุมชน

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

- เก็บข้อมูลในวันพุธที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๑ ถึง วันศุกร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๑
- สถานที่จัด ในหมู่บ้าน หมู่ ๑ หมู่ ๘ และหมู่ ๑๑
- นำข้อมูลมาวิเคราะห์ในวันอาทิตย์ที่ ๘, ๑๕, ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๑ ที่บ้านทีมวิจัย

๔. ผู้เข้าร่วมการสัมภาษณ์

ชาวบ้านหมู่ ๑ หมู่ ๘ และหมู่ ๑๑ จำนวน ๓๐ ท่าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมทีมวิจัยให้ทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและวิธีการดำเนินกิจกรรม
- ออกแบบสอบถามที่จะนำไปสัมภาษณ์ชาวบ้าน
- ทีมวิจัยช่วยกันสัมภาษณ์ชาวบ้าน
- นำข้อมูลที่ได้มาช่วยกันวิเคราะห์

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

- ได้พบกับแม่ใหญ่ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป คือแม่ใหญ่น้อย ไม่วิสัย และแม่ใหญ่บุญมี โตนชัยภูมิพบว่าพฤติกรรมในการใช้ชีวิตเป็นดังนี้

๑. แม่ใหญ่น้อย ไม่วิสัย อายุ ๕๘ ปี

เมื่อเป็นหวัด.... 2-3 วันก็หายเอง บ่เคยกินยาเลย เพราะ บ่ป่วยเลย

ทุกวันนี้แม่ใหญ่ยังช่วยครอบครัว หุงข้าว ผ่าฟืน รดน้ำต้นไม้ ปลุกพืชผัก ช่วยเหลือตัวเองได้เป็นส่วนใหญ่ ความจำดี จำลูกจำหลานได้ทุกคน เป็นที่พึ่งทางจิตใจให้คนในครอบครัว

นอกจากนี้ยังแนะนำให้มียารมดี สุขภาพจิตก็สำคัญพอ ๆ กับการดูแลสุขภาพ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต คือ ไม่อยากตาย อยากดูแลลูกหลานไปเรื่อย ๆ

เรื่องอาหาร แต่ก่อนทานน้ำปลาร้าเกลือ ไม่ใส่ผงชูรส (เพราะไม่มีให้ใส่อยู่แล้ว) ชอบทานตำส้มบักหุ่ง ใส่น้ำมันมะพร้าว มะเขือเทศพื้นบ้าน (บักเขือเคื่อน้อย) ใส่มะขามเปียก อาหารหลักคือตำบักหุ่ง ไม่กินหน่อไม้ อ่อมกบเจียด เลิกกินเนื้อวัวมา 20 ปีแล้ว

ปัจจุบันรับประทานแต่ปลา เช่น ปลาน้ำตก ปลาทอด ฯลฯ กินดอกแคหลาย ฟักแฟง ผักบุ้ง ต้มให้เปื่อย นอกจากนี้แม่ใหญ่ยังดื่มน้ำสมุนไพรเป็นประจำได้แก่ ยาหัวโลก (ข้าวเย็นเหนือ) ยาหัวขอก (ข้าวเย็นใต้) ว่านพระเจ้าน้อยมหาพรหม ผ่างใช้เป็นบางครั้ง ต้มกินแทนน้ำเลย จนกว่าจะจืด ถ้ามีลูกหลานเอามาให้ ค่อยเปลี่ยนยา

๒. แม่ใหญ่บุญมี โตนชัยภูมิ อายุ ๕๓ ปี

แม่ใหญ่ยังแข็งแรง เดินได้คล่องแคล่วดีแม้จะปวดหลัง ปวดเอวบ้างก็ตาม

แม่ใหญ่ยังรับประทานเนื้อหมู เนื้อวัวอยู่แต่ทานห่าง ๆ นาน ๆ ทีแต่กินสุก ไม่รับประทานอาหารรสจัด ชอบกินผักพื้นบ้านเก็บตามริ้ว เช่น ผักตำลึง ผักไทร (มะระจีน) ผักแค ผักปรัง ผักกูด ผักหนาม ผักอีสุ่ม (มะรุม) ของชอบอีกอย่างคือ ปลาแดกบอง ปลากบ ปลาน้ำตก นอกจากนี้แม่ใหญ่ไม่ได้กินน้ำเย็นมา 30 ปีแล้ว หันมาดื่มน้ำต้ม ผ่างเป็นประจำ นอกจากนี้ยังอารมณ์ดีดี ไม่ค่อยเครียด ทำวัตรเช้า วัตรเย็น หลังจากทำวัตรเสร็จ แม่ใหญ่นั่งสมาธิ 3-4 นาทีทุกวัน

ผมดกดำด้วยน้ำข้าวข้าว

สังเกตว่าผมของแม่ใหญ่มีสีดำ ทั้ง ๆ ที่อายุตั้ง 93 ปีแล้ว ..แต่แม่ใหญ่บอกว่าไม่เคย
 ย้อมผม เกล็ดลับผมคุดำอยู่ที่ใช้ยาสระผมธรรมชาติ ซึ่งนั่นก็คือน้ำข้าวข้าวเหนียว
 นั้นเอง แม่ใหญ่จะเก็บน้ำข้าวข้าวไว้ ปล่อยให้ตกตะกอน รินเอาน้ำใสทิ้ง เอาน้ำที่ขุ่น ๆ ไป
 ต้ม อาจจะของใบหมี ของดอกอัญชัน เมื่อกรองเสร็จแล้ว จึงนำมาสระผม ก็จะได้เส้นผมที่
 นุ่มสลวย คุดดำ เงางาม โดยไม่ต้องใช้ยาสระผมตลาดเลย...

- นอกจากนี้ทีมวิจัยยังได้ออกสัมภาษณ์ชาวบ้านเพื่อหาสาเหตุที่ยาสมุนไพรได้หายไปจาก
 ชุมชนและสาเหตุของโรคหัวใจและโรคกระเพาะ ผลการสำรวจออกมาดังนี้

- กลุ่มอายุ ๒๐-๕๐ ปีขึ้นไป สัมภาษณ์ทั้งสิ้น ๓๓ คน

๑. สาเหตุที่ยาสมุนไพรได้หายไปจากชุมชน

๑. เพราะรับประทานยาก	๔๕.๔๗%
๒. ไม่เชื่อมั่นว่าจะรักษาได้	๑๘.๑๘%
๓. ไม่สะดวก	๑๘.๑๘%
๔. ไม่รู้แหล่งที่จะไปเก็บ	๓๒.๓๓%
๕. ไม่รู้วิธีปรุง	๓๒.๓๓%
๖. ไม่รู้สรรพคุณ	๓๘.๓๘%
๗. ยาแผนปัจจุบันให้ผลที่ดีกว่า	๖๖.๖๖%

๒. สาเหตุคนยังรักษาด้วยสมุนไพร

๑. ยาแผนปัจจุบันมีสารตกค้าง	๓๕.๔๐%
๒. ถ้ายาสมุนไพรมีการปรับปรุงคุณภาพ	๕๐.๕๑%
๓. เชื่อมั่นว่ารักษาหาย	๘๓.๘๘%
๔. ลักษณะยาที่เคยใช้	
ยาต้ม	๔๘.๔๘%
ยาฝน	๔๘.๕๒%
ยาถูกลด	๕๔.๕๕%

๓. การบอกต่อไปสู่เพื่อนบ้านและลูกหลาน

การบอกต่อ	๕๐.๕๑%
-----------	--------

๔. สาเหตุที่เป็นโรคหัวใจ

ตากฝน	๓๐.๓๑%
เล่นน้ำ	๓.๐๓%

ตากน้ำค้าง	๖.๐๖%
ผิวดอก	๓๕.๔๐%
ตากแดดร้อน	๑๕.๑๖%
เป็นมากกว่า ๒ ครั้งต่อปี	๑๘.๑๕%
เป็นปีละ ๑-๒ ครั้ง	๖๐.๖๑%
ไม่ออกกำลังกาย	๑๘.๑๕%
ออกกำลังกาย	๘๔.๘๕%
พักผ่อนมากกว่า ๖ ชั่วโมง	๗๘.๗๕%
พักผ่อนน้อยกว่า ๖ ชั่วโมง	๑๘.๑๕%

๕. ผลกระทบต่อการทำงาน

ทำงานได้	๘๑.๘๒%
ทำงานไม่ได้	๑๕.๑๖%

๖. สาเหตุที่เป็นโรคกระเพาะ

ดื่มสุรา	๑๓.๓๔%
ทานอาหารไม่เป็นเวลา	๓๗.๑๘%
ทานเนื้อดิบ	ไม่มีคนตอบ
ทานอาหารรสจัด	๘๗.๒๘%
นอนดึก	ไม่มีคนตอบ
พักผ่อนน้อยกว่า ๖ ชั่วโมง	๖.๐๗%
กินยาชุด	๓.๐๓%
เครียด	๑๘.๑๕%

● ข้อสรุปจากการสัมภาษณ์

๑. ในกลุ่มของผู้ถูกสัมภาษณ์ที่อายุน้อย มีแนวโน้มที่จะไม่รู้จักสมุนไพร โดยเฉพาะในเด็กอายุไม่เกิน ๒๐ ปี ยกเว้นเป็นเด็กที่มีคุณปู่คุณย่าเป็นหมอสมุนไพร ซึ่งมีไม่กี่คน
๒. ในกลุ่มอายุ ๒๐ -๔๐ ปี มีแนวโน้มที่จะไม่บอกสรรพคุณของสมุนไพรต่อไปสู่ลูกหลาน เนื่องจากตนมีความรู้ไม่มาก
๓. คนที่เป็นโรคกระเพาะมักเกิดกับวัยทำงานที่มีอายุ ๔๐-๖๐ ปี มีถึง ๗๒.๗๓% รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และน้อยที่สุดคือกลุ่มอายุ ๒๐-๔๐ ปี
๔. ผู้ป่วยที่เป็นโรคกระเพาะส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารรสจัด ซึ่งมีถึง ๘๗.๒๘%

๕. ผู้ที่รักษาด้วยยาแผนปัจจุบันพยายามช่วยเหลือตัวเองก่อน เช่น ซื้อยาพาราเซตามอลจากร้านค้ามาทานเอง เป็นนักจริง ๆ จะไปหาหมอ
๖. ผู้ที่รักษาด้วยสมุนไพร พยายามช่วยเหลือตนเอง หายาสมุนไพรมาทานก่อน เป็นนักจริง ๆ จะไปหาหมอ
๗. เกี่ยวกับโรคหัวใจ พบว่าคนส่วนใหญ่เป็นหัวใจเพียงปีละ ๑-๒ ครั้ง คือ ๖๐.๖๑% ส่วนคนที่เป็นอย่างอื่นมากกว่าปีละ ๒ ครั้ง พบเพียง ๑๘.๑๕% ซึ่งขัดกับการตั้งโจทย์ของโครงการฯ ที่ว่าคนที่ตำบลท่ามะไฟหวานมักจะเป็นโรคหัวใจ ทีมวิจัยจึงมีการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากสถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน พบว่ากลุ่มที่เป็นมากที่สุดคือกลุ่มอายุไม่เกิน ๑๐ ปี
๘. จากการที่ทีมวิจัยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกที่ป่วยเป็นโรคหัวใจ พบว่าปี พ.ศ. ๒๕๕๐ เด็กป่วยเป็นหัวใจใช้ยาเพนนิซิลินของอนามัยไม่หายแต่ใช้ยาอม็อกซิลินของอนามัยรักษาหาย ขณะที่ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ใช้ยาอม็อกซิลินของอนามัยรักษาไม่หายแต่ใช้ยาอม็อกซิลินของคลินิกจึงหาย

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- วิธีการเก็บข้อมูล ใช้วิธีสัมภาษณ์แบบมุ่งเน้นให้ได้ข้อมูลตามเอกสารที่จัดทำไว้สอบถาม ทำให้ขาดข้อมูลนอกเหนือจากเอกสาร และบรรยากาศการสอบถามดูเป็นการเป็นงานไปไม่เหมือนการพูดคุยแลกเปลี่ยน
- แบบสอบถามใช้สอบถามเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๐ ปีไม่ได้ เพราะส่วนใหญ่เด็กจะตอบว่าไม่รู้

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- ควรมีการซักซ้อมวิธีการเก็บข้อมูล และควรมีการออกแบบสอบถามให้ผู้เก็บข้อมูลได้มีโอกาสพูดคุยกับชาวบ้านมากขึ้น
- เด็กที่อายุต่ำกว่า ๑๐ ปีควรสอบถามที่ผู้ปกครองเป็นหลัก

กิจกรรมที่ ๓ การเก็บข้อมูลจากหมอพื้นบ้าน

๑. กิจกรรม

การเก็บข้อมูลการรักษาโรคด้วยสมุนไพรพื้นบ้านจากหมอพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อรวบรวม ชื่อ ที่อยู่ จำนวนและประเภทของหมอพื้นบ้าน
- เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ดังกล่าวจัดเป็นชุดคู่มือในการดูแลสุขภาพของตนเอง

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

- ชาวบ้านในตำบลท่ามะไฟหวานและใกล้เคียง

- เก็บข้อมูล วันที่ ๑๓, ๑๕, ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑
- สรุปผลการเก็บข้อมูล วันที่ ๑๕, ๒๑, ๓ กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๕๑

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

หมอพื้นบ้าน ตำบลท่ามะไฟหวานและใกล้เคียงจำนวน ๓๐ ท่าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- สํารวจรายชื่อหมอพื้นบ้านที่มีอยู่ในหมู่บ้านต่าง ๆ ของตำบลท่ามะไฟหวานและใกล้เคียง
- วางแผนออกสำรวจแบ่งงาน
- ออกแบบสอบถามที่ทำให้ได้ข้อมูลมากที่สุด
- ออกสัมภาษณ์
- นำข้อมูลมาสรุปทุก ๆ ๑๐ ท่าน
- บันทึกข้อมูลลงคอมพิวเตอร์

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

ได้เก็บข้อมูลหมอพื้นบ้านจำนวน ๒๕ ท่าน ดังนี้ (รายละเอียดดูในภาคผนวก)

๑. นายเฉลิม มะริโต ๒๐๗ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน
๒. นายเชียน น้อยวิเศษ ที่อยู่ ๕๖ ม.๑ บ้านท่ามะไฟหวาน
๓. พ่อสุด ประเสริฐกุล อายุ ๗๖ ปี บ้าน ๕๑ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน
๔. นายไสว มะริโต ๑๕๖ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน
๕. นายวิมล อภัยนอก ๒๗๐ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน
๖. นางสุพรรณ สดทอง ที่อยู่ ๑๔ หมู่ ๓ บ้านกุดโง้ง โทร ๐๘๗-๒๔๓-๘๖๘๗
๗. นางคุณมี สารกิจ อายุ ๖๔ ปี บ้านเลขที่ ๒๕ หมู่ ๓ บ้านกุดโง้ง
๘. ชื่อ นายถวิล นองสินธุ์ ที่อยู่ ๔๐ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน โทร.๐๘๗-๖๕๒-๑๔๘๔ ,
๐๘๗-๔๖๐๐๘๕๙ อยู่บ้านประจำ ๑๗.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.วันพระนอนวัด
๙. นายคำดา กองภูเขียว บ้านเลขที่ ๗๕ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน
๑๐. นางหลาใจเสมอ บ้านเลขที่ ๔๗ หมู่ ๕ บ้านท่าทางเกวียน
๑๑. นายวิสุทธิ (เปี่ยม) กุลสุวรรณ บ้านเลขที่ ๖๖ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน
๑๒. นายสุพิช คำยัง อายุ ๗๕ ปี บ้านเลขที่ ๖๒ หมู่ ๕ บ้านท่าทางเกวียน
๑๓. นายพัน ประทุมมา บ้านเลขที่ ๘๒ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน
๑๔. นางอ่อน จดชัย อายุ ๗๑ ปี บ้านเลขที่ ๑๗ หมู่ ๕ บ้านท่าทางเกวียน
๑๕. แม่สุหลา ประทุมมา อายุ ๖๔ ปี บ้านเลขที่ ๘๒ หมู่ ๕
๑๖. พ่อแสงและแม่สายทอง แก้วชัยภูมิ อายุ ๖๖ ปี และ ๖๓ ปี
บ้านเลขที่ ๔ หมู่ ๗ ตำบลท่าเว่อโน

๑๗. นางศิริลักษณ์ เตี้ยอำนวยชัย อายุ ๓๕ ปี บ้านเลขที่ ๘๐ หมู่ ๗ บ้านท่าเวอโน
 ๑๘. นางภัททิยา เขมตรีตระกูล อายุ ๓๘ ปี บ้านเลขที่ ๓๘ หมู่ ๗ บ้านท่าเวอนอก
 ๑๙. นายสิงห์ทอง ผาทอง บ้านเลขที่ ๕ หมู่ ๖ บ้านป่าขนุน
 ๒๐. นางสาวกาญจนา ผาทอง บ้านเลขที่ ๗๓ หมู่ ๖ บ้านป่าขนุน
 ๒๑. นายวิชัย จำนงสิน บ้านเลขที่ ๑๔ หมู่ ๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ
 ๒๒. พระสันติพงษ์ เขมปญโญ (อาจารย์ต๋ม) อายุ ๕๖ ปี
 วัดป่าสุคะโต หมู่ บ้านใหม่ไทยเจริญ
 ๒๓. นายศรี สกุลพิมพ์ ๔๖๘ หมู่ ๑๐ บ้านไทรทอง
 ๒๔. พ่อหนูเทียน ศรีบุญโฮม เลขที่ ๑ หมู่ ๑๐ บ้านไทรทอง
 ๒๕. นายสุวรรณ นาโพธิ์ ๑๒๕ หมู่ ๑๑ บ้านท่ามะไฟหวานพัฒนา
 ๒๖. นายสายันห์ ขอบมะลัง
 ที่อยู่ ๑๐๘ หมู่ ๑๒ บ้านหนองกะโถก ต.ชัยสืทอง อ.เมือง จ.ชัยภูมิ
 ๒๗. พ่อสุุดใจ มะโนธรรม
 ที่อยู่ ๘ ม. ๓ บ้านห้วยหมากแดง ต.ท่าหินโงม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ
 ๒๘. พ่อโยธิน สงคราม
 ที่อยู่ ๑๓ หมู่ ๖ บ้านหนองพิพวน ต.เก่าย่าดี อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
 ๒๙. นางนกแก้ว ดอนปัญญา
 ที่อยู่ ๒๔๓ ม.๑ ต.ท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- ตัวยาบางอย่างดูพิสดารจนแทบไม่น่าเชื่อว่าจะนำไปรักษาได้ เช่น ว่านธรรมรา แก้โรคหัวใจล้มเหลว เรายังสงสัยว่าว่านธรรมราเป็นอย่างไร

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- เราได้รู้จักยาสมุนไพรมากกว่าเดิม ได้รู้จักสรรพคุณและวิธีใช้ยามากขึ้น
- รู้สึกประทับใจที่หมอพื้นบ้านของเรามีความสามารถในการรักษา ซึ่งสืบทอดมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย เป็นวิถีชีวิตที่พึ่งตนเอง และเข้าใจว่าคนโบราณมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร
- ดำรับยาที่ได้มาจะมีการนำไปสอบถามผู้รู้อีกที ในงานสังคายนาตำรับยาหมอพื้นบ้าน

กิจกรรมที่ ๔ องค์กรความรู้จากหมอสมัยใหม่

๑. กิจกรรม

เป็นการเรียนรู้แนวทางของแพทย์แผนปัจจุบัน แผนทางเลือกและแพทย์แผนไทย ว่ามีการวินิจฉัย และรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะอย่างไร

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อหาหลักการในการวินิจฉัยและรักษาโรคหัดโรคกระเพาะของแพทย์แผนปัจจุบัน แผนทางเลือกและแพทย์แผนไทย
- เพื่อจัดทำคู่มือโรคหัดและโรคกระเพาะ

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๑ สถานที่จัดงาน บ้านวิถีไท ๗ หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

๔. ผู้เข้าร่วมอบรม

ทีมวิจัย

๕. ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

- ประชุมทีมวิจัยให้ทราบวัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรม
- แบ่งงานกันรวบรวมข้อมูล
- นัดหมายวันเวลาสถานที่ ๆ คุณหมอสามารถมาเป็นวิทยากรให้ความรู้ได้

๖. ผลการดำเนินงานโดยละเอียด

- วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๑ ได้เชิญแพทย์ทั้งสิ้น ๒ สาขา คือ สาขาแพทย์แผนปัจจุบันได้รับความกรุณาจากนายแพทย์นายแพทย์สัจจะ ตติยานุพันธ์วงศ์ โรงพยาบาลชัยภูมิมาเป็นผู้ให้ความรู้ ส่วนสาขาแพทย์ทางเลือก ได้เรียนเชิญคุณหมอปรววรรณ ชำกรม สถานีอนามัยนาหนองทุ่ม มาเป็นผู้ให้ความรู้ ซึ่งทีมวิจัยได้เกิดความเข้าใจอย่างละเอียด เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคุณหมอและระหว่างทีมวิจัยด้วยกัน และได้มีการรวบรวมจัดระเบียบเป็นองค์ความรู้ขึ้นมา
- ส่วนด้านการแพทย์แผนไทย เราไม่มีโอกาสได้เรียนเชิญมาเป็นวิทยากร แต่ได้ใช้วิธีที่ทีมวิจัยคนหนึ่งออกไปสัมภาษณ์ที่คลินิกของคุณหมอ ซึ่งเราได้รับความกรุณาจาก คุณหมอโกศล แคนตะโคตร์ ครูภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์รายละเอียดทั้งหมดไปจดอ่านในภาคผนวก ก

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- คุณหมอมีกิจมาก ทำให้การนัดหมายให้คุณหมอสองท่านว่างตรงกันจึงเป็นเรื่องยาก ทำให้แผนงานที่วางไว้ต้องเลื่อนออกไป

- การสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ ละเอียดถี่ถ้วน จำเป็นใช้เวลาในการสัมภาษณ์มาก แต่คุณหมอมีเวลาไม่มาก จึงแก้ปัญหาด้วยการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตเพิ่มเติม ทำให้ได้ข้อมูลที่ต้องการมากขึ้น

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- ทีมวิจัยมีความสนใจต่อความรู้ที่ได้รับจากคุณหมอ เช่น การรับประทานข้าวต้มใส่เกลือ ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ การอ่านภาวะร้อนเย็นของร่างกายและให้อาหารให้ถูกกับสภาวะของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูตัวเองจากโรคร้ายไข้เจ็บ ขณะเดียวกันอาหารบางประเภทก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นได้เช่นกัน
- ยาบางประเภททำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น ยาธาตุน้ำขาวกับผู้ป่วยที่มีภาวะไตอ่อนแอจะทำให้ความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์
- เข้าใจหลักการของการเกิดโรคกระเพาะและโรคหัวใจ และวิธีการดูแลรักษา ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

กิจกรรมที่ ๕ การศึกษาดูงาน ชุมชนกุดชุม จ.ยโสธร

๑. กิจกรรม

เป็นการศึกษาประวัติศาสตร์ของชุมชนบ้านนาโสี ตำบลโสกชุมพล อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร ในแง่ของการรวมกลุ่มพึ่งตนเองด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการรักษาตนแบบพื้นบ้าน และการทำนาข้าวปลอดสารพิษ

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลชุมชนที่นำไปสู่การพึ่งตนเองได้ในชุมชน
- เพื่อนำข้อมูลมาปรับใช้กับการทำงาน

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

วันที่ ๑๕-๒๑ กันยายน ๒๕๕๑ สถานที่จัดคือ บ้านนาโสี ตำบลโสกชุมพล อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร

๔. ผู้เข้าร่วมอบรม

ทีมวิจัยและหมอพื้นบ้าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประสานงานกับชุมชนเป้าหมาย
- กำหนดแผนงานร่วมกันระหว่างวันเวลาที่จะไปดูงาน
- ประสานงานรถตู้นัดหมายวันเวลา
- นัดหมายทีมวิจัยและหมอพื้นบ้านที่สนใจ

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๑

เช้าที่ปัก

วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๑

ช่วงเช้า พระครูสีหา พระครูสุภาจารวัฒน์ (หลวงพ่อสีหา สุภาจาโร) ได้ให้ความกรุณาเล่าประวัติศาสตร์การรวมกลุ่มของชุมชนและให้ข้อคิดเกี่ยวกับการรวมตัว

ช่วงสาย แบ่งกลุ่มเรียนรู้การทำยาธาตูปะชวย และขมิ้นชันลูกกลอน

ช่วงบ่าย พัฒนาการของชุมชนต่อเนื่องมาภาคเช้า

ช่วงเย็น เก็บสมุนไพร นำมาแลกเปลี่ยนความรู้กัน

ช่วงค่ำ เสวนาแลกเปลี่ยนระหว่างหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน และตำบลนาโเส่ เกี่ยวกับโรคหวัดและโรคกระเพาะ (รายละเอียดดูในภาคผนวก ก)

วันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๑

ช่วงเช้า

ช่วงสาย แบ่งกลุ่มทำยาหม่องน้ำมันงาและแคปซูลฟ้าทะลายโจร

ช่วงบ่าย เดินทางกลับบ้าน

สูตรการทำยาของชุมชน

ขี้ผึ้งน้ำมันงา

ส่วนประกอบ

ขี้ผึ้ง	๓	ช้อนโต๊ะ
เมนทอล	๒	ช้อนโต๊ะ
พิมเสน	๑	ช้อนโต๊ะ (พูน)
การบูร	๑	ช้อนโต๊ะ (พูน)
น้ำมันงา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันระกำ	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ทำในหม้อ ๒ ชั้น หม้อชั้นนอกใส่น้ำไว้ หม้อชั้นในสำหรับใส่ยา
๒. ต้มน้ำเดือด ใส่ขี้ผึ้ง เมื่อขี้ผึ้งละลาย ใส่การบูร ใส่พิมเสนตามมา และสุดท้ายคือเมนทอล
๓. เมื่อน้ำเดือด ใส่ขี้ผึ้ง เมื่อขี้ผึ้งละลาย ใส่การบูร ใส่พิมเสนตามมา และสุดท้ายคือเมนทอล
๔. ใส่น้ำมันงา และน้ำมันระกำ เสร็จแล้วเทใส่ขวด

ผลการผลิต ได้ยาหม่องที่ค่อนข้างเหลว ต้องมีการปรับปรุงสูตรต่อไป

ยาธาตุบดขย

ส่วนประกอบ

๑. กระวาน	๕๐	กรัม
๒. กานพลู	๕๐	กรัม
๓. สมุลแว้ง	๕๐	กรัม
๔. อบเชยเทศ	๕๐	กรัม
๕. ชะเอมเทศ	๕๐	กรัม
๖. การบูร	๑๐	กรัม
๗. เมนทอล	๕	กรัม
๘. น้ำ	๗	ลิตร

วิธีทำ

๑. ตำหรือบดตัวยาคือ ๑-๕ พอแหลก
๒. ใส่น้ำลงในหม้อต้มให้เดือด ใส่ตัวยาคือเตรียมไว้ลงไปต้มเคี่ยวให้เหลือประมาณ ๕ ลิตร
๓. ยกหม้อลง ใช้ผ้าขาวบางกรองเอากากออก
๔. ใส่มินทอล การบูรคนจนละลาย ปิดฝาทิ้งไว้ให้เย็นและให้ตกตะกอน
๕. บรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้

ลูกกลอนขมิ้นชัน ผงขมิ้น ๒๐ ช้อนปาด

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

รถตู้เป็นรถตู้แบบวีไอพี ทำให้ที่นั่งจำกัด เบาะใหญ่คนนั่งได้น้อยกว่าที่คาดการณ์ไว้ คือ ๑๑ ที่นั่ง แต่ที่นั่งหมอบ้านและทีมวิจัยไว้คือ ๑๕ ท่าน ทำให้นั่งไม่สบาย การเดินทางเต็มไปด้วยความลำบาก แต่จากการที่หมอบ้านเป็นผู้ที่มีความเมตตา มีความร่าเริง ได้ร้องรำเพลงหมอแคนให้ฟัง ทำให้เกิดความครึกครื้นสนุกสนาน

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

ทีมงานชุมชนบ้านนาโส ได้ให้ความสำคัญกับเรามาก จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เข้มข้น ทำให้เราได้รับความรู้อย่างเต็มที่ ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ทำให้เกิดกำลังใจและพบแนวทางอันเป็นสาระสำคัญของการฟื้นฟูชุมชน ต่อไปนี้เป็นการถอดบทเรียนของที่นี่

กิจกรรมที่ ๖ เวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์และองค์ความรู้ระหว่างหมอบ้าน

๑. กิจกรรม

เป็นการจัดเวทีให้หมอบ้านสนทนาคำแนะนำความรู้ประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อทบทวนและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ของหมอพื้นบ้านเช่น หลักการวินิจฉัยโรค ประสิทธิภาพของการรักษา, สมุนไพรตำรับยาที่ใช้รักษา, ประสบการณ์ในการใช้ยา
- เพื่อขอความคิดเห็นเกี่ยวกับตำรับยาที่จะนำมารักษา

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๑ สถานที่จัด ที่ทำการวิถิไท ๗ หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะไฟหวาน
อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

หมอพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน และทีมวิจัย

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมทีมวิจัยทำความเข้าใจเนื้อหาของงาน กำหนดแผนงานร่วมกัน
- จัดบอร์ดนิทรรศการ
- นัดหมายหมอพื้นบ้าน

๕. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

หมอพื้นบ้านมาถึงสถานที่จัดงานเวลาประมาณ ๘.๐๐ น.-๑๐.๐๐ น. มีการนำสมุนไพรที่ตนมีนำมาแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กัน บางส่วนอ่านนิทรรศการสมุนไพร และหนังสือสมุนไพรพื้นบ้าน

๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

แลกเปลี่ยนหลักการวินิจฉัยโรค ประสิทธิภาพของการรักษา, สมุนไพรตำรับยาที่ใช้รักษา, ประสบการณ์ในการใช้ยา รักษาโรคหัด

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารเป็นยา

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

แลกเปลี่ยนหลักการวินิจฉัยโรค ประสิทธิภาพของการรักษา, สมุนไพรตำรับยาที่ใช้รักษา, ประสบการณ์ในการใช้ยา รักษาโรคกระเพาะ

๑๕.๐๐- ๑๖.๐๐ น.

หารือแนวทางในการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะ
การแลกเปลี่ยนเรื่องโรคหัดและโรคกระเพาะ ให้ดูในภาคผนวก ก

ส่วนประเด็นอื่น ๆ เช่น การเปลี่ยนเพื่อหาสาเหตุที่สมุนไพรหายไ้ไป ผลการพูดคุยสรุปว่า

- ไม่ทันใจ หายช้า
- วิธีปรุงมีความยุ่งยาก
- หายยาก ไม่รู้ตัวยา และตำรายาถูกทำลาย
- การเปลี่ยนแปลงนโยบายสาธารณสุขสมัยจอมพลแปลกพิบูลสงคราม

แลกเปลี่ยนในหัวข้อเราจะฟื้นฟูสมุนไพรเพื่อรักษาโรคได้อย่างไร ผลการพูดคุยสรุปว่า

- เดินป่าศึกษาตัวยาสสมุนไพรเพื่อถ่ายทอดให้ลูกหลาน
- ระดมหมอยาสสมุนไพรเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- จัดอบรมการใช้สมุนไพร
- ทำสวนสมุนไพรประจำบ้าน
- มีที่จำหน่ายเป็นหลักแหล่งในชุมชน
- ศึกษาวิธีการปรุงยาสมุนไพรให้ใช้ง่ายขึ้น
- ให้ตั้งศูนย์ศึกษาสมุนไพรเกิดขึ้นแห่งใดแห่งหนึ่งในชุมชน
- หาอุปกรณ์การทำยาที่สะดวกและสะอาด
- ศึกษาหาสาเหตุที่ใช้ยาสมุนไพรไม่ได้ผล

กิจกรรมที่ ๘ จัดเสวนาเพื่อยกร่างตำรายาที่จะใช้ในแผนปฏิบัติการ

๑. กิจกรรม

เป็นการยกร่างตำรายาของหมอพื้นบ้าน ให้มีความน่าเชื่อถือ โดยมีการเชิญคุณหมอโกศล แดนตะโคตร ครูภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยมาเป็นผู้ตรวจทานให้

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างการยอมรับในตำรับยาสมุนไพรของตำบลท่ามะไฟหวาน
- เพื่อนำเสนอข้อมูลด้านสมุนไพรอันเป็นประโยชน์ต่อชุมชน
- เพื่อนำเสนอการปรุงยาและตำรับอาหารดั้งเดิม
- เพื่อสาธิตการปรุงยาและแจกจ่าย

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

วันเสาร์ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๑

๔. ผู้เข้าร่วมอบรม

ชาวบ้านในหมู่ ๑, ๑๑, และหมู่ ๘ รวมทั้งสิ้น ๗๐ ท่าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมทีมวิจัยให้ทราบวัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรม วางแผนแบ่งงาน
- ประสานงานผู้ใหญ่บ้าน ให้ช่วยกระจายเสียงตามสาย นัดหมายชาวบ้าน

- ประสานงานอาจารย์หมอโกศล แคนตะโคตร์ ครูภูมิปัญญาไทย
- วางแผนทำยาไว้เพื่อรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะ
- วางแผนทำยาสำหรับแจก
- เตรียมความพร้อมด้านสถานที่และบุคลากร

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

- งานเข้าเป้าหมาย กล่าวคือคุณหมอโกศล แคนตะโคตร์จับประเด็นได้ถูกต้อง มีการตรวจรายละเอียดของตำรับยา อันไหนใช้ได้ อันไหนใช้ไม่ได้ ท่านตั้งใจตรวจให้โดยละเอียด เช่น ชุมเห็ดเทศแก้โรคตับก่อนรับประทานต้องสุกก่อน
- หมอพื้นบ้าน ได้รับความรู้สึกที่ดี จดบันทึกมาก เข้าไปแลกเปลี่ยนซักถามมาก
- คนทั่วไป สนใจมาก ดูจากการซักถาม ความต้องการยา มีคนมาผิความคาดหมาย คนที่มาต่างประสบปัญหาเรื่องสุขภาพ นอกจากนี้องค์กรชาวบ้านได้มาร่วมงานด้วย เช่น อบต. ส. อบต. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน มีบางท่านเท่านั้นที่กลับก่อน
- การทำอาหารในวันนั้น เป็นอาหารสุขภาพ ไม่ใส่ผงชูรส คนร่วมงานบอกว่าอร่อย รับประทานได้ มี ๒-๓ คนบอกว่าไม่อร่อยและไม่รับประทาน
- งานในส่วนของการเข้า อาจารย์โกศล ได้พูดถึงโรคหวัดและโรคกระเพาะได้ละเอียดมาก และให้สูตรการทำยาแก้ไอเสียงพิณให้ชาวบ้านทราบ
- ช่วงเที่ยงก่อนรับประทานอาหาร มีการทำยาธาตุเปลือกอบเชย ชาวบ้านให้ความสนใจดี เป็นของแปลกใหม่ อยากรู้อยากลอง อาจารย์โกศล ให้ความรู้ดีกว่าอบเชยต้องใส่ทีหลัง เพราะเป็นยาใช้กลืนรักษา การรีบใส่แต่ทีแรก จะทำให้ยาหมดกลิ่นไป เมื่อเสร็จ ยกลง ใส่การบูร เมนทอล และน้ำตาลกรวด
- ความรู้สึกของทีมวิจัย รู้สึกตื่นเต้น นอนไม่หลับ มีความตั้งใจมาก รู้สึกประทับใจที่เห็นชาวบ้านสนใจ นั่งรอคอยกิจกรรมต่าง ๆ
- สิ่งที่อาจารย์โกศล ได้ให้ความรู้ไว้ได้แก่
 ๑. ไข้หวัดเกิดเพราะมีความร้อนเกินในตัวเรา มากระทบกับความเย็นในช่วงที่อากาศเปลี่ยน ไข้หวัดมี ๒ ประเภท คือ ไข้หวัดน้อย ให้ดื่มน้ำมาก ๆ ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ยาแก้ไอเสียงพิณ สามารถรักษาได้
 ๒. โรคกระเพาะมี ๒ ประเภท คือ เกิดเพราะธาตุพิการ และเกิดเพราะมีแผลในกระเพาะ คนชรามักเป็นลมในกระเพาะ ให้เอากระชายกับหญ้าแห้วหมู ตากให้แห้งแล้วบดผสมน้ำผึ้ง
 ๓. อาการเป็นลมวิงเวียน ผอมเหลือง ให้ใช้มะขามผสมเกลือ
 ๔. อาหาร ๕ รส คือ

รสขม ใช้เป็นยาแก้ไข้

รสฝาด ใช้เป็นยาสมานบาดแผลภายในกระเพาะอาหาร

รสหวาน ใช้ขับเสมหะ ฟอกโลหิต

รสหอม บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน

รสมัน แก้เส้นเอ็นคด บำรุงเส้น

รสเบื่อเมา แก้พิษโลหิต

รสจืด ลดความร้อนในร่างกาย

เผ็ดร้อน กระจายก้อนลมในร่างกาย

รสเปรี้ยว กัดเสลด ขับเสมหะในทวาร

๖. ยาแก้ไข้เสียงพิน คือ ยาแก้ไข้ที่ใช้รักษาโรคหวัดที่มีอาการไอ มีเสมหะ มีการสาธิตการทำงาน พร้อมแจกในงานอีกด้วย ทำให้ชาวบ้านสนใจมาก

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- ชาวบ้านส่วนมากยังไม่ค่อยรู้โทษของผงชูรส น่าจะนำความรู้เหล่านี้ประชาสัมพันธ์เผยแพร่
- ชาวบ้านหมู่ ๘ มากัน ๒ ท่าน คือผู้ใหญ่บ้านกับทีมวิจัยของโครงการฯ ทางผู้ใหญ่บ้านได้ประชาสัมพันธ์มาก แต่ชาวบ้านไม่มาเนื่องจากอยู่ไกล และส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างสวนยาง กลับบ้านเป็นเวลา ๑ ทุ่ม

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- ทีมวิจัยได้เรียนรู้การทำยาเพิ่มขึ้น เช่น ยาแก้ไข้เสียงแกลน ยาธาตุบะเขย
- ได้อุทิศตน เสียสละ เพื่อชุมชน แม้เหน็ดเหนื่อยก็สู้
- แต่ก่อนเคยสงสัยว่าพ่อหมอสมุนไพรรู้ได้อย่างไรว่าเอาอะไรมาผสมแล้วรักษาโรคได้ หมอโกศลบอกว่าหัวใจก็ต้องสังเกตรสของยาตลอดจนอาการของผู้ป่วยให้สัมพันธ์กัน

กิจกรรมที่ ๕ ประชุมวางแผนพัฒนา

๑. กิจกรรม

เป็นการทำยาปรุงสำเร็จออกมารักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคหวัดและโรคกระเพาะ

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อเตรียมยาไว้สำหรับการรักษาชาวบ้านให้เพียงพอทั้งชนิดและปริมาณ

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

วันที่ ๑๘-๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๑ บ้านวิถีไท ๗ หมู่ ๑๑ ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทีมวิจัย

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- เตรียมอุปกรณ์ในการทำยาทุกชนิด เช่น หม้อ ครก ฝ่าปิดจุมก ฝ่ากันเปื้อน ฯลฯ
- เตรียมวัตถุดิบส่วนผสมในการทำยา
- จัดซื้อยาที่ไม่สามารถหาได้ในท้องถิ่น
- ทำความสะอาดสถานที่ปรุงยา

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

ยาที่ผลิตในวันนี้

๑. ขี้ผึ้งน้ำมันงา ได้ประมาณ ๓๐ ขวด
๒. ยาธาตุเปลือกอบเชย ได้ประมาณ ๑๐๐ ขวด
๓. ลูกกลอนขมิ้นชัน ได้ประมาณ ๘๐๐ เม็ด
๔. ลูกกลอนรักษาโรคกระเพาะอาหาร ๓๐๐ เม็ด
๕. แคปซูลฟ้าทะลายโจร ได้ประมาณ ๔๐ กระป๋อง

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- ขี้ผึ้งน้ำมันงาทำไม่สำเร็จไม่แข็งตัวเนื่องจากการคำนวณสูตรยังไม่ชัดเจน
- ได้ลูกกลอนที่ไม่สวย เนื่องจากรางไม้ทำแคปซูลเป็นเบอร์เล็ก แต่คนทำอยากให้ลูกกลอนมีขนาดใหญ่ จึงเกิดความใจร้อน เม็ดจึงไม่สวย ตอนหลังได้พัฒนาปั้นเส้นยาให้เล็กลงตามราง ทำให้ได้ขนาดที่พอดีกับรางไม้

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- เราได้แคปซูลฟ้าทะลายโจร ประมาณ ๖๒๔ เม็ดต่อฟ้าทะลายโจร ๑ ชีด
- ยาธาตุเปลือกอบเชย หากบรรจุที่ ๑๕๐ ซิซี จะได้ ๒๕ ขวด หากบรรจุที่ ๑๕๐ ซิซี จะได้ ๒๘ ขวด การลงทุนประมาณขวดละ ๔ บาท ไม่รวมฉลาก

กิจกรรมที่ ๑๐ เดินป่าสำรวจตัวยานในป่าภูกลาง ภูหลง ป่าชุมชน และป่าเขาวัดป่าแก้วมณีศรีธรรมชาติ

๑. กิจกรรม

เป็นการสำรวจสมุนไพรในป่าชุมชนและป่าอนุรักษ์บริเวณเทือกเขาภูแล่นคาอันเป็นภูเขาคู่ที่เราอาศัยอยู่ ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีการจัดทำแผนที่ป่าคร่าว ๆ และทำการบันทึกตำแหน่งของต้นยาสมุนไพร

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อสำรวจทรัพยากรสมุนไพรของชุมชนว่ามีอะไรบ้างที่ยังคงอยู่ และสภาพเป็นอย่างไร

- เพื่อจัดทำแผนที่ป่าอย่างคร่าว ๆ เพื่อการศึกษาสมุนไพรในอนาคต

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

สรุปงานร่วมกับหมอพื้นบ้านในวันจันทร์ที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๒

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทีมวิจัย หมอพื้นบ้าน และชาวบ้านที่สนใจ

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประสานงานวิทยากรได้แก่หมอพื้นบ้านที่มีความรู้ในการจำแนกชนิดของสมุนไพร
- ประสานงานเจ้าของสถานที่อื่นได้แก่ป่าที่เราจะไปสำรวจ
- เตรียมอุปกรณ์ในการสำรวจ เช่น กล้องถ่ายรูป กระดานไวท์บอร์ดปากกาไวท์บอร์ด สำหรับเขียนชื่อสมุนไพร ถังสำหรับเก็บตัวอย่าง

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

สำรวจป่า ๕ แห่งในบนภูแลนคา ได้แก่

๑. วัดป่าสุคะโต บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
๒. ป่าภูกลาง บ้านท่าทางเกวียน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
๓. ป่าภูหลง บ้านตาครินทอง ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ
๔. ป่าแหลของหมูบ้านไทรทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
๕. วัดป่าแก้วมณีศรีทธารธรรม ต.ท่าหินโงม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ

สรุปงานร่วมกับหมอพื้นบ้าน ทำให้ทราบผลการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

ชื่อป่า	สภาพป่า	คาดการณ์อายุป่า	สาเหตุและแนวทางแก้ไข
ภูกลาง อาการน่า เป็นห่วง เนื้อที่ ๒,๐๐๐ ไร่	อดีตเป็นป่าดงดิบ ปัจจุบันเป็นป่าดงดิบที่ เสื่อมโทรมแล้ว หลังจากมีการสัมปทานป่า ที่นี่กลายเป็นป่าชุมชนของชาวบ้านท่าทาง เกวียน (ม.๕) ท่าเว่อ (ม.๗) บ้านธาตุทอง ต. ธาตุทอง โดยมีกรมป่าไม้เข้ามาดูแล มีกฎ ห้ามตัดไม้ (มีบางกลุ่มแอบตัดโดยไม่มี ความผิด) แต่ชาวบ้านสามารถใช้ประโยชน์ ได้บ้าง เช่น เก็บเห็ด เก็บสมุนไพร ที่เป็น	ไฟป่าเข้าทุกปี กรณีที่ป้องกัน ไฟป่าไม่ได้ ไม่ เกิน ๑ ปีก็หมด	● ตั้งกลุ่มคนดูแลโดยมี งบประมาณให้ ● กรมป่าไม้ควรจ้างคนมา ดับไฟป่า ● นิมนต์หลวงพ่อบำเพ็ญ สวดมนต์ และพระ ไพศาล วิสาโลแนะ แนวทางแก้ปัญหา (วิธีนี้

	การค้าขาย		หลวงพ่อกะเทยมาแล้วแต่ ชาวบ้านไม่ยอมรับ) ● ถ้าป้องกันไฟฟ้าไว้ได้จะ สมบูรณ์อีก ๗ ปี
สุคะโต ปลอดภัยดี เนื้อที่ ๖๐๐ ไร่	อดีต เป็นป่าดงดิบที่สมบูรณ์ หลังจากที่มีการ สัมปทานป่าครั้งใหญ่ ต้นไม้ใหญ่ได้ถูกตัด ไป คงเหลือแต่ต้นเล็กต้นน้อย ที่นี้ซึ่งเดิมเป็น ของนายขาน นางเกรียง ลิโป ได้ถวาย ให้กับวัด ซึ่งปัจจุบันคือวัดป่าสะโต ซึ่งพระ ไม่ยอมให้ตัดต้นไม้ และปลูกทดแทน จน ปัจจุบันต้นไม้เหล่านั้นได้โตขึ้น เป็นป่าดง ดิบที่สมบูรณ์ปานกลาง	มีโอกาสเป็นป่า สมบูรณ์อย่าง มากในอนาคต	● พระเป็นพระนักอนุรักษ์ และยังสามารถเปลี่ยน ความคิดของคนให้รัก ธรรมชาติ แม้ต่อมาไม่มี กฎปรับ แต่ชาวบ้านก็ เลิกตัดไม้ทำลายป่า ● มีกำแพงช่วยป้องกันไฟ จากหมู่บ้าน ● มีหน่วยงานราชการนำ เบียร์กล้าไม้มาแจก สำหรับปลูกเป็นประจำ
ภูหลง อาการน่า เป็นห่วง เนื้อที่ ๓,๐๐๐ ไร่	อดีต เป็นป่าดงดิบที่สมบูรณ์ เคยถูกทำลาย จากการสัมปทาน ในระยะนั้นหลวงพ่อกำ เขียน และหลวงพ่อนุญชรธรรมไปปักกลด บริเวณนั้น และเชิญชวนชาวบ้านประชุม บอกเล่าเจตนาว่าอยากทำเป็นป่าอนุรักษ์ ชาวบ้านจึงร่วมใจกันปักเขตพื้นที่ ๓,๐๐๐ ไร่ ให้กับหลวงพ่อกำ ซึ่งต่อมาก็คือวัดภูหลง ต่อมา วัดได้เปลี่ยนจากชื่อภูหลงเป็นวัดป่ามหาวัน ตามชื่อของพ่อสุวรรณซึ่งเป็นคนช่วยหลวง พ่อดูแลป่า ปัจจุบันพ่อสุวรรณได้เสียชีวิตไป แล้ว	ไม่น่าเสื่อม โทรม	● สาเหตุเพราะมีพระและ เจ้าหน้าที่พาญาติธรรม เดินป่าบ่อย ● มีระบบป้องกันไฟฟ้าที่ ดี คือมีน้ำล้อมรอบเชิง เขาเพื่อดับไฟ ● มีการปลูกทดแทน ตลอดเวลา ● บางครั้งไฟฟ้าป้องกัน ไม่ได้ที่ปลูกใหม่เหลือ ๓๐ % เนื้อที่ ๓,๐๐๐ ไร่ แต่ป่าที่สมบูรณ์มี ๒,๐๐๐ ไร่
ป่าแหล ปลอดภัยดี รวมเนื้อที่	เดิมเป็นป่าละเมาะ พุ่มไม้เตี้ย ไม่ใช่ป่า ข้าง หมู่ ๑๐ ที่ชาวบ้านใช้เป็นห้องน้ำสาธารณะ แต่ก่อนไม่มีห้องน้ำในบ้าน ชาวบ้านได้ร่วม	น่าจะอยู่ได้นาน เพราะใกล้ หมู่บ้านมีคน	ปกติ ชาวบ้านจะไปตัด ใช้ได้เล็กๆ น้อยๆ อย่างไรก็ตามมีชาวบ้าน

ร.ร. ด้วย ๘๐ ไร่ เฉพาะ พื้นที่ป่า ๔๐ ไร่	ใจกันยกให้โรงเรียนประถม ทางโรงเรียน และชาวบ้านได้อนุรักษ์ส่วนหนึ่งไว้เป็นป่า สำหรับใช้สอยร่วมกันของหมู่บ้าน คือเก็บ ผักเห็ดมารับประทาน มีกฎหมายห้ามตัดไม้ ปัจจุบันมีสภาพเป็นป่าแห้ง	ช่วยดูแล	ลักลอบตัดอยู่ จับได้แต่ ไม่ได้ปรับ แต่ชาวบ้าน คนนั้นจะถูกประณาม
ป่าเขาวัด ป่ามณี ฯ เนื้อที่ ๒๒ ไร่	ไม่ทราบประวัติชัดเจน ปัจจุบันมีสำนักสงฆ์ คอยดูแล	น่าจะอยู่ได้นาน	

รายชื่อสมุนไพรที่สำรวจพบที่ป่าภูกลาง ป่าสุคะโต ป่าภูหลง ป่าห้วยหมากแดง ป่าแห้ง (ป่าโคก)

	ชื่อสมุนไพร(กลาง)	ชื่อสมุนไพร(อีสาน)	ภูกลาง	ป่าสุคะ โต	ป่าภู หลง	ป่าห้วย หมาก แดง	ป่าโคกป่า แห้ง
1.	อ้อยสามสวน		•		•		
2.	กำแพงเจ็ดชั้น		•		•	•	
3.	คิงห่า		•	•	•		
4.	เล็บลอก		•		•		
5.	พญาหญ้า		•	•	•	•	
6.	เทียนหอม		•	•	•		
7.	พญามณีฤทธิ์		•	•	•		
8.	แก่นางนิ		•	•			•
9.	อบเชย		•		•		
10.	กระทือ		•	•	•		
11.	ทองพันชั่ง			•			
12.	ฝางแดง		•	•	•		•
13.	จิงไคตัน (ตะไคร้ตัน)		•	•			
14.	คนทา		•	•	•	•	•
15.	ลูกไส		•	•	•	•	•
16.	ปอบิด		•	•	•	•	•
17.	ประดงเหลือง		•	•	•		
18.	ขมิ้นเครือ		•	•	•	•	
19.	กาสะลอง		•	•	•		

20.	กำลังวัวเถลิง		•	•	•		
21.	สารพัดพิษ		•	•	•		
22.	เกล็ดคริน		•	•	•	•	
23.	พญาเท้าเอว		•	•	•		
24.	มะขามป้อม		•	•	•	•	•
25.	จวงหอม		•	•			
26.	ตาลขโมย		•	•	•		
27.	โป่งแก		•	•	•		
28.	เข็มแดง		•		•	•	
29.	ชะเอมเครือ		•	•	•		
30.	ลำควน		•	•	•		
31.	หวาย		•	•	•	•	•
32.	กำลังเกาช้างสาร		•	•	•		
33.	ประดงเข้าข้อ		•	•	•	•	
34.	พญาคงคก		•	•	•		
35.	คัตเค้า		•	•	•		
36.	หูเสือ			•	•		
37.	ดีกน		•	•	•		•
38.	เถาคันแดง		•	•	•		
39.	มะขามเครือ		•	•	•		
40.	อ้อยพันข้อ		•	•	•		
41.	ตะไกำขาว (ต้น)		•	•	•		
42.	เถาเขาแกะ		•	•	•		
43.	เครือบักแตก		•	•	•	•	
44.	เครืออำเภอ (ตูดแรด)		•	•	•		
45.	ถัวยี่นึ่งแทน		•	•	•		
46.	กรวยเครือ		•	•	•		
47.	สะแกแร		•	•	•		
48.	ม้ากระที่บโรง		•	•	•		
49.	พลูป่า		•	•	•		
50.	แฮนคู่		•	•	•		
51.	เก้านางนิ		•	•	•		
52.	จืดแรด		•	•	•		
53.	กำลังเสือโคร่ง		•	•	•	•	
54.	ย่านางแดง		•			•	

55.	เตาปูน		•	•	•		
56.	กาวเครือแดง		•	•	•	•	•
57.	กระตือแป		•	•	•	•	•
58.	กระบก (หมากบก)		•	•	•	•	•
59.	ลูกหิน		•	•	•	•	•
60.	เอื้องนา		•	•	•	•	•
61.	หมากแห้ง (มะแห้ง)		•	•	•	•	
62.	ส้มกุ้ง		•	•	•	•	•
63.	กาวขาว		•	•	•	•	•
64.	ตีนนก		•	•	•	•	•
65.	เปิ้ลใหญ่		•	•	•	•	•
66.	หมากเหลี่ยม		•	•	•	•	
67.	หาด		•	•	•	•	•
68.	ชะมวง		•	•	•	•	•
69.	ตัวแดง		•	•	•	•	•
70.	กล้วยหอม (ต้น)		•	•	•	•	
71.	เหมือดแอะ (เหมือดน้อย)		•	•	•	•	•
72.	เล็บแมว		•	•	•	•	
73.	เหมือดใหญ่ (เหมือดคน)		•	•	•	•	•
74.	ส้มกริบ		•	•	•	•	•
75.	ตุ้มกา		•	•	•	•	•
76.	ปอแดง (อ้อยช้าง)		•	•	•	•	
77.	กระโดนใหญ่ (จิก)		•	•	•	•	•
78.	พริกไทยดำ					•	
79.	ไผ่น้ำ (ฝรั่งป่า)					•	
80.	ราตรี					•	
81.	รางจืด		•	•	•	•	•
82.	ว่านกาบหอยใหญ่		•	•	•	•	
83.	ว่านงาช้าง		•	•	•	•	
84.	ว่านสาวหลง		•	•	•	•	
85.	พญาไฟ		•	•	•	•	
86.	กาฝากเหมือดใหญ่ (เหมือดคน)						•
87.	คิงูเขียว			•		•	•
88.	ชะมดน้อย		•			•	•

89.	มะม่วง					•	•
90.	มะขามโลก		•			•	•
91.	ต้นแดง (หมากแดง)			•		•	•
92.	ต้นกระทกรก (ต้น) (ควยเสียด)		•	•			•
93.	ต้นหมี่		•	•	•	•	•
94.	เปล้าน้ำเงิน		•	•		•	

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- การสำรวจป่าภูกลางมีความล่าช้า จากหมายกำหนดการที่วางไว้ เนื่องจากวิทยากรมีภารกิจหลายอย่าง ควรแก้ไขด้วยการนัดหมายให้ทีมสำรวจมีความเข้าใจตรงกัน
- ในทีมสำรวจป่า หนึ่งในนั้นมีหมอพื้นบ้านซึ่งเป็นคนในหมู่บ้านท่าทางเกวียนที่ชาวบ้านเองไม่ชอบ เนื่องจากเคยพาเครือญาตินอกชุมชนไปเก็บสมุนไพรในป่าภูกลางซึ่งอยู่ในเขตหมู่บ้านท่าทางเกวียนไปจำหน่าย ทำให้เมื่อทีมฯ ไปสำรวจป่าภูกลาง ชาวบ้านจึงเข้าใจว่าหมอพื้นบ้านคนนี้ เอาคนนอกชุมชนมาเก็บสมุนไพรไปขายอีกแล้ว ทำให้เกิดการไม่พอใจขึ้นเกิดเป็นเสียงวิพากษ์วิจารณ์ต่อทีมสำรวจ ซึ่งเรื่องนี้ ภายหลังทีมวิจัยฯ ได้เข้าไปทำความเข้าใจกับชาวบ้านหมู่บ้านท่าทางเกวียน ทำให้ทราบว่าชาวบ้านมีความเข้าใจทีมสำรวจอย่างแจ่มแจ้งตลอดจนวัตถุประสงค์เป็นอย่างดี ไม่ได้มีความโกรธเคืองทีมวิจัย เพียงเป็นแค่ความเข้าใจผิด นอกจากนี้ชาวบ้านยังบอกปัญหาของหมอพื้นบ้านคนนี้ได้เคยทำผิดกติกาของชุมชน ทำให้ทีมวิจัยสามารถเข้าใจปัญหาและความรู้สึกของชาวบ้านมากขึ้น
- ป่าบางแห่งมีสมุนไพรน้อย
- ป่าที่เป็นป่าเขาพื้นที่ลาดชัน ทำให้ทีมสำรวจเกิดความท้อถอย นอกจากนี้สมุนไพรในป่าเขามีอายุหลายปี บางต้นสูงมากจนไม่สามารถมองเห็นลักษณะของกิ่งและใบ เป็นอุปสรรคที่ไม่สามารถชี้ชัดลงไปได้ว่าคือต้นอะไร
- หมอพื้นบ้านบางคนไม่เข้าใจวัตถุประสงค์การสำรวจ มีการแยกตัวไปล่าฟังเพื่อเก็บยา แม้ทีมวิจัยได้พยายามบอกวัตถุประสงค์การสำรวจแล้วก็ตาม

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

ความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรม

- ดิใจที่ได้เห็นสมุนไพร
- ดิใจที่ได้ความรู้
- ดิใจที่มีเพื่อน ๆ มากขึ้น ที่รักในทางเดียวกัน
- ดิใจมากอยากปลูกสมุนไพร
- ดิใจมากที่ได้ถ่ายทอดให้ลูกหลานฟังเรื่องตำรับยา
- อยากให้มีการสืบทอดต่อไป

ข้อคิดจากการเดินป่าของหมอสมุนไพร

- ระหว่างการเดินป่าภูหลง พ่อหมอได้เห็นลำธารสายน้อยกลางป่า จึงได้คิดว่าการรักษาป่าเป็นการรักษาน้ำไปด้วย เพราะน้ำเกิดมาจากป่า
- หมอสมุนไพรในอนาคต ต้องปลูกสมุนไพรในบ้านตนเอง เพราะมีกฎหมายห้ามเก็บสมุนไพรในป่าอนุรักษ์ ทางออกต้องปลูกอย่างเดียว และน่าจะมีโครงการขออนุญาตขยายพันธุ์ไม้สมุนไพร
- ได้ทราบสรรพคุณของสมุนไพรเพิ่มขึ้นจากเดิม
- สมุนไพรจะหมดไปเพราะไฟป่า
- ป่าทุกป่าชุมชนอนุญาตให้มีการหาหาเพื่อการใช้ภายในครัวเรือน อย่างไรก็ตามหมอพื้นบ้านหลายคนมีการฝ่าฝืน พวกคนนอกชุมชนมาเก็บยาในป่าจำนวนมาก
- หมอพื้นบ้านที่ทำตามกฎหมายระเบียบ มักจะไปใช้ประโยชน์จากป่าด้วยการไปเก็บพันธุ์สมุนไพรมาปลูกในบ้านเอง

กิจกรรมที่ ๑๑ การทำยา ๓ ครั้ง

๑. กิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่ศึกษาการปรุงยาแก้โรคหวัดและโรคกระเพาะเพิ่มเติมจากวิทยากรที่มีประสบการณ์ และนำยามาใช้รักษาผู้ป่วย

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพที่ผลิตยา เป็นการเพิ่มพูนความรู้ ตลอดจนเพิ่มพูนทักษะในการผลิตยา

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

ยาครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๒ ที่บ้านวิถีไท

ยาครั้งที่ ๓ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๒ ที่บ้านวิถีไท

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทีมวิจัยและชาวบ้านที่สนใจ

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมทีมวิจัยเกี่ยวกับเนื้อหากิจกรรมและช่วยกันประชาสัมพันธ์ให้กับผู้ที่สนใจรับทราบ
- ประสานงานวิทยากรที่จะช่วยจัดการฝึกอบรม
- เตรียมอุปกรณ์ วัสดุดิบ และสถานที่ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

๖. ผลการดำเนินงานกิจกรรมโดยละเอียด

ครั้งที่	รายละเอียด
๑	ได้ทำแก๊สเสียงแคน เพื่อบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก ไอ ขับเสมหะ ผู้ที่นำทำยาในครั้งนี้ได้แก่คุณหมอโกศล แคนตะโคตร ครูภูมิปัญญาไทย ด้านการแพทย์แผนไทย จังหวัดขอนแก่น ซึ่งมีใบประกอบโรคศิลปะและมีความชำนาญด้านการรักษาผู้ป่วยมานาน เป็นที่เคารพนับถือ วัดป่าสุคะโตเคยเชิญเป็นวิทยากรให้กับกิจกรรมธรรมชาติบำบัด ปี ๒๕๔๘-๒๕๕๐ อาจารย์ให้เตรียมพื้นไว้ให้มาก ๆ เพราะเราต้องต้มยาทั้งวัน และข้ามไปอีก ๑ คืน ทั้งสิ้นประมาณ ๑๘ ชั่วโมง เราเริ่มต้มกันประมาณ ๑๐.๐๐ น. ให้ได้ยาประมาณ ๓๐-๔๐ ลิตร ซึ่งวิธีการทำมีดังต่อไปนี้ วิธีการทำ ๑. ต้มยาทั้งหมดรวมกัน ใส่น้ำประมาณ ๕๐ ลิตร ๒. ต้มยาใช้เวลา ๑๘ ชั่วโมง ระหว่างที่ต้มคอยใส่น้ำเพิ่มให้ระดับน้ำอยู่ที่ประมาณ ๔๐-๕๐ ลิตร โดย ๘ ชั่วโมงหลังให้ราไฟไปถึงเช้าของอีกวันหนึ่งโดยไม่ต้องเติมน้ำอีก ๓. หลังจากต้มครบตามเวลาที่กำหนดแล้ว ให้ปรุงรสด้วย น้ำผึ้ง ๑/๒ ขวด การบูร ๑ ชิด ดินน้ำตาล ๔๐ กรัม เมนทอล ๑๒๐ กรัม ๔. รอให้ยาเย็น บรรจุใส่ขวด ส่วนวัตถุดิบคือ ชะเอมไทย หนามคัตเค้า หนามวัวเลีย หนามพุงคอก ปลาไหลเผือก จันทน์หอม ใค้ไม่รู้ลืม เถาวัลย์เปรียง มะขามป้อม ฝักส้มป่อย ตูมตัง ตูมบ้าน ก้านของ หนุมานประสานกาย โกฐทั้ง ๕ ดอกจันทน์ กานพลู ยาห้ว ลูกจันทน์ น้ำผึ้ง เมนทอล การบูร
๒ (๑๑ /๑/๕๒)	ยาหม่องแก้ปวดเมื่อย ยาหม่องน้ำดอกไม้วาว ยาหม่องทาแก้หวัดคัดจมูก ยา ดมน้ำแก้หวัดคัดจมูก วิทยากรในการสาธิตครั้งนี้ คือ พระสันติพงษ์ เขมปญโญ วัดป่าสุคะโต จากประสบการณ์ในการทำงานด้านสมุนไพรมานาน จึงเป็นโอกาสเหมาะที่เราจะ

ได้รับความรู้จากท่าน

ยาหม่องแก้ปวดเมื่อย ๒,๐๐๐ กรัม (มูลค่าการขายตามท้องตลาด ๑,๐๐๐-๒,๐๐๐ บาท) เน้นการทาแก้ฟกช้ำอย่างแรง ถลอกปรี๊ดออก และแมลงสัตว์กัดต่อย ด้วยการใช้สมุนไพรบำบัดอาการที่ผิวหนังและใต้ผิวหนัง ในกรณีนี้จะใช้น้ำมันว่าน ๑๐๘ หรือน้ำมันว่านมหาประสานซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มน้ำมันสมุนไพรสกัด ปริมาณ ๕๐๐ ซีซี (๒๕ %)

กลุ่มน้ำมันยาสำเร็จรูปหรือน้ำมันหอมระเหยรวม ๑๕๐ ซีซี ได้แก่

น้ำมันระกำ ๑๕๐ ซีซี (๗.๕ % เพิ่มความร้อนและกระจายเลือด)

น้ำมันกานพลู ๕๐ ซีซี (ยาชาลดความเจ็บและกลั่น)

เมนทอล ๒๐๐ กรัม (ความเย็นหยุดเลือดทั้งบริเวณแผล)

พิมเสน ๒๐๐ กรัม (ความร้อนและกลั่น)

การบูร ๑๕๐ กรัม (ความร้อนและกลั่น)

กลุ่มไขมันเพิ่มการดูดซึม ปริมาณ ๑๕๐ ซีซี ได้แก่

น้ำมันงา ๒๐๐ กรัม (เพิ่มการดูดซึมด้วยาสู่ผิวหนังใน)

จี๊ผึ้งแท้ ๕๕๐ กรัม (เพิ่มความข้นเหนียวและเพิ่มการดูดซึม)

วิธีทำ

๑. ผสมกลุ่มน้ำมันยาสำเร็จรูปทั้งหมดใส่ขวดแก้ว

๒. น้ำมันสมุนไพรและจี๊ผึ้งละลายผสมด้วยไฟกลาง ๆ พอละลายหมด ยกลง

๓. เติมน้ำมันงา

๔. เติมกลุ่มน้ำมันยาสำเร็จรูปที่ละลายแล้ว

๕. ตักใส่ขวดปิดฝาทันที กันกลิ่นระเหย

หมายเหตุ

เตรียมเปิดขวดรอวางฝาในตำแหน่งที่หยิบง่าย พร้อมปิดได้ในทันที

ขวดควรวางในถาด ถ้าน้ำมันยาหกจะได้ไม่เสีย

ข้อควรระวังการพกพาควรมีขนาดพอดีกับการพกในครั้งเดียว เพื่อความรวดเร็ว ควรมีคนกรอกยาลงขวดและปิดฝาเป็นทีมละ ๒ คน

ในกรณีที่ไม่มีน้ำมันว่าน ๑๐๘ หรือน้ำมันว่านมหาประสาน จะใช้สมุนไพรสดคือ ๑. ไพล ๒. ฟ้าทะลายโจร ๓. เสลดพังพอน ๔. หนุมานประสานกาย สมุนไพรทั้ง ๔ ชนิด จะครอบคลุมประโยชน์เรื่องฟกช้ำดำเขียว แผลสดได้อย่างดีที่สุดด้วย คุณสมบัติของวัตถุดิบที่ใช้ไม่ได้คำนึงถึงกำไรสูงสุดเป็นหลัก แต่คำนึงถึงความสะดวกในการพกสมุนไพรติดตัวเมื่อมีอุบัติเหตุ

	ยาหม่องน้ำ ๑,๐๐๐ ซีซี (มูลค่าการตลาด ๘,๔๐๐ บาท) เทียบเคียงกับน้ำมันดอกไม้วานิลลา ซึ่งขายที่ ๕ ซีซี ๔๒ บาท ผู้บริโภคต้องการความร้อน ทาบริเวณขมับและกลืนเพื่อแก้การวิงเวียนหรือ คัดจมูก แต่ใช้แก้ฟกช้ำและแมลงสัตว์กัดต่อยได้ วัตถุดิบที่ใช้ทั้งหมดเป็นน้ำมันยาหอมระเหยสำเร็จรูปตามลำดับคือ ๑. น้ำมันระกำ ๓๕ % ๓๕๐ ซีซี คล้ายกลีมาเนอให้ความร้อน [Methyl salicylate] ๒. น้ำมันเขียว ๕ % ๕๐ ซีซี น้ำมันยาแมลงสัตว์กัดต่อย [Cajuput oil] ๓. น้ำมันยูคาลิปตัส ๒๐ % ๒๐๐ ซีซี แก้หวัดคัดจมูกให้ความอบอุ่น ๔. น้ำมันกานพลู ๕ % ๕๐ ซีซี หอมและบรรเทาอาการเจ็บคัน ๕. เมนทอล ๒๕ % ๒๕๐ กรัม น้ำมันหอมระเหยช่วยระบบหายใจ แก้วิงเวียน ๖. พิมเสน ๕ % ๕๐ กรัม น้ำมันหอมระเหยและกลืน ๗. การบูร ๕ % ๕๐ กรัม ๕๐ กรัม น้ำมันหอมระเหยและกลืน วิธีการทำ ผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันในขวดแก้ว เขย่าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ข้ามคืน ปกติจะใส่ขวดปากเล็กใช้เข็มฉีดยาเป็นเครื่องมือกรอก ขวดปากเล็ก จะช่วยให้ยาไม่หกง่าย เพราะน้ำมันอยู่ในรูปของเหลว หมายเหตุ ยาหม่องน้ำนี้ โดยพฤติกรรมผู้ใช้จะทดสอบความดีเด่นของผลิตภัณฑ์โดย ๑. คมกลืน หอมชื่นใจ โล่งจมูก ๒. ทาถูแล้วร้อนทันที จะไม่ให้น้ำหนักในคุณสมบัติระยะยาว แต่จะช่วยบรรเทาอาการเฉพาะหน้า บางยี่ห้อจะใช้น้ำมันไพลเป็นฐานเพื่อเพิ่มคุณสมบัติแก้การฟกช้ำ โดยใช้หัวไพลแกะชอยเป็นแว่นเจียวในน้ำมันพืชร้อนจัด ไพล ๑ ก.ก. น้ำมันงา ๑ ก.ก. สัดส่วนน้ำมันจะเป็น เช่น น้ำมันไพล ๓๕ % น้ำมันระกำ ๒๐ % น้ำมันยู
--	---

	คาไลปตัส ๑๕ % เมนทอล ๑๕ % น้ำมันกานพลู ๕ % การบูร ๕% สัดส่วนนี้ เป็นส่วนสำคัญโดยปริมาณ ลองเพิ่มลดกลิ่นเพื่อให้ได้กลิ่นที่พอเหมาะ ยาหม่องน้ำทาแก้หวัดคัดจมูก ๑,๐๐๐ กรัม (มูลค่าการตลาด ๖,๔๐๐ บ.) เทียบเคียงกับวิคส์วาโปริบ ใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก จะช้ำก่อน นอน บริเวณจมูก คอ ออก และแผ่นหลัง วัตถุประสงค์เพื่อให้อบอุ่นกายคลาย หวัดเมื่อนอนพักผ่อน ยาจะค้างอยู่บนผิวเพื่อให้กลิ่นระเหยยาวนานและความ เป็นไขมันเคลือบผิว คอ ออก แผ่นหลัง จะช่วยให้เกิดความอบอุ่น น้ำมันหลัก จะใช้วาสลีนและให้ความอบอุ่นเพราะจะเคลือบผิวไม่ซึม วัตถุดิบ ๑. วาสลีน ๓๐ % ๓๐๐ กรัม ครีมเคลือบผิวให้ความอบอุ่น ๒. ยูคาลิปตัส ๑๐ % ๑๐๐ ซีซี แก้หวัดคัดจมูก ๓. เมนทอล ๑๐ % ๑๐๐ กรัม โลงจมูก ๔. น้ำมันระกำ ๑๐% ๑๐๐ ซีซี ให้ความร้อน วิธีทำ ๑. ผสมน้ำมันหอมระเหยทั้งหมดเข้าด้วยกันในขวดแก้ว เขย่าให้เข้ากันทิ้งไว้ ข้ามคืน ๒. ตั้งวาสลีนบนไฟกลางก่อนข้างอ่อนพอละลายยกลง ๓. เทน้ำมันหอมระเหยที่เตรียมไว้ ผสมลงจนจนเข้ากันดี ๔. เทใส่ขวดปิดฝาทันทีเพื่อกันกลิ่นระเหย หมายเหตุ (ยาหม่องนี้จะใช้มากับเด็กเล็ก เทียบเคียงกับหอมแดงข้างหมอน วาสลีนจะเป็นน้ำมันเคลือบผิวไม่มีการดูดซึม จึงใช้เพื่อกักกลิ่นไว้ในตัว น้ำมัน トラバจิตใจที่น้ำมันยังเคลือบผิว ไม่ถูกเข็ดดูออก ก็จะมีกลิ่นหอมระเหย ตลอด และจะมีลักษณะเหนียวติดผิว ต้องใช้สบู่ฟอกเพื่อล้างออก ยาตมน้ำแก้หวัดคัดจมูก ๕๐๐ ซีซี (มูลค่าการตลาด ๓,๐๐๐ บาท) เทียบเคียงกับยาตมวาเป็กซ์ ใช้ดมหรือแตะสำลีดมเป็นถ้ำยาตมเพื่อแก้ อาการหวัดเป็นหลัก วัตถุดิบ ๑. เมนทอล ๖๐ % ๓๐๐ กรัม ๒. ยูคาลิปตัส ๒๕ % ๑๒๕ ซีซี ๓. น้ำมันระกำ ๕ % ๒๕ ซีซี
--	---

	๔. พิมเสน ๕ % ๒๕ กรัม ๕. การบูร ๕ % ๒๕ กรัม วิธีทำ ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันในขวดแก้ว เขย่าให้เข้ากันทิ้งไว้ข้ามคืน บรรจุขวดปากเล็ก หมายเหตุ ยาฉมนี้นี้มักใช้กับเด็กหรือสุภาพสตรีและใส่ปากเสื้อหรือผ้าเช็ดหน้ากลืนเข้าจมูก
๓	การทำแชมพูมะกรูด สบู่เหลวมะกรูด น้ำมันมะพร้าวสูตรเย็น น้ำมันทาแก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ปูนแดง คาลาไมน์ ยาทาแก้หัวโนในเด็ก แก้งูชบทอด การทำน้ำต่างซักผ้า วิทยากรในการสาธิตครั้งนี้ คือ พระสันติพงษ์ เขมปัญโญ วัดป่าสุคะโต จากประสบการณ์ในการทำงานด้านสมุนไพรมานาน และสามารถช่วยไขปัญหาการแปรรูปสมุนไพรให้เป็นผลิตภัณฑ์สมัยใหม่ ซึ่งเต็มไปด้วยหลักเหตุและผล จึงเป็นโอกาสเหมาะที่เราจะได้รับความรู้จากท่าน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้มี คน ซึ่งท่านได้สาธิตตัวยาต่าง ๆ ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้ สาธิตการทำแชมพูใบมะกรูด สบู่เหลว ยารักษาไฟไหม้ น้ำร้อนลวก การทำแชมพู + สบู่มะกรูด วัตถุดิบ 1. มะกรูด กะเอาเปลือกก็ได้มาก 2. มีด+เขียง 3. หม้อสเตนเลส 2-3 ใบ 4. N 70 5. ขวดบรรจุ 6. น้ำสะอาด 7. 70เตาถ่าน+ถ่าน วิธีทำ 1. แยกผิวมะกรูดและเนื้อมะกรูดออกจากกัน แกนมะกรูดแยกทิ้งเพราะจะทำให้ผลิตภัณฑ์บูดเร็ว เอาเมล็ดออก คำอธิบาย - ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยที่ผมหต้องการ แต่ผิวไม่ต้องการ มีกลิ่น

	หอม ทำให้แซมพูไม่จำเป็นต้องใส่กลิ่นอีก - ลูกมะกรูด (เนื้อภายใน) มีความเปรี้ยวที่ผิวต้องการ แต่ไม่มีกลิ่นจึงใช้ว่านสาวหลงเป็นกลิ่นแทน - สมัยก่อนใช้มะขามล้างเครื่องเงิน เครื่องทอง เพราะต้องการกรดอ่อน ๆ และเหมาะกับผิวด้วย - ใช้ด่างซี้เถ้าล้างด้วยขาม หม้อก้นดำเพราะต้องการด่าง การทำความสะอาดด้วยน้ำด่างซี้เถ้า จึงเหมาะกับการทำความสะอาดเสื้อผ้า + เครื่องด้วยขาม คนโบราณจึงใช้มะกรูดทำให้ผมสะอาดและดกดำ - มะขามแดง(ใหม่ ๆ) จะมีความเปรี้ยวมากเกินไป จะแสบผิว เป็นเทคนิคการลอกผิวกระตุ้นให้เกิดเซลล์ใหม่ (AHA) - สัมป่อย คนเหนือเก็บในวันมาฆบูชา (เก็บก่อนฤดูฝนมา) - เราผสมทองพันชั่งเพิ่มในแซมพูด้วย เพื่อช่วยฆ่าเชื้อราที่หนังศีรษะ 2. ล้างทองพันชั่ง ตำใส่ในหม้อต้มมะกรูด 3. ตำรากว่านสาวหลงประมาณ 1-2 ราก หรือนานกว่านั้นใส่มากกลิ่นมาก ใส่น้อยมีกลิ่นหอมน้อย ตำขมิ้นชัน 1-2 นิ้ว ตำรวมกันให้ละเอียดเตรียมไว้ใส่ในสบู่เหลว <u>น้ำมันมะพร้าวเย็น (สูตรไม่เคี้ยว)</u> 1. คั้นกะทิจากมะพร้าวให้ได้ประมาณ 1 กิโลกรัม 2. ใส่ถุงมัดปากถุง นำไปแช่ตู้เย็น 1-2 คืน 3. ปาดเอาก่อนขาว ๆ ออก แยกหรือทิ้งน้ำใสที่ตกตะกอน 4. ก้อนแข็งขาวคือ น้ำมันมะพร้าว ยกใส่ถ้วยไว้เพื่อละลาย จะได้ น้ำมันใส (ทิ้งไว้ 3-4 วัน) และตะกอนขาว ใช้ช้อนตักน้ำมันใสออก คือน้ำมันมะพร้าว สามารถเก็บไว้ได้นาน 5 ปี มีกลิ่นหอมไม่เสีย (ประสบการณ์ อ.ตุ้ม) <u>น้ำมันทาแก้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก</u> 1. เอาน้ำมันมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำปูนใส 1 ช้อนโต๊ะ 2. เจียวให้เป็นเนื้อเดียวกันเป็นครีมข้น (เขย่าเร็ว ๆ) ใช้ทาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวกจะไม่มีแผลเป็น ถ้าใส่น้ำคั้นใบบับกด้วยเพิ่มเข้าไปจะช่วยทำให้หายเร็ว คุณสมบัติของใบบับกจะเรียกเนื้อ <u>ปูนแดง</u>
--	--

1. นำเปลือกหอยแครงล้างสะอาด ตากให้แห้ง
2. ก่อไฟใช้ถ่านดำ วางหอยแครงบนถ่าน สามารถต้มทำอาหารได้ตามปกติทิ้งไว้นานประมาณ ๒-๓ ชั่วโมงจนกว่าเปลือกหอยจะสุก กล่าวคือ จะขาวตลอดทั้งเปลือกไม่มีรอยดำ ถ้ายังมีให้เผาค่อย
3. ขมิ้นเหลือนอกจากต้นที่ใบเล็กและมีกลิ่นเปรี้ยว ตำให้ได้ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ปูนขาวจากข้อ 2 ประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ ใส่ปูนใส 1 ช้อนโต๊ะ (ปูนใส มาจากปูนแดงผสมน้ำ ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน)

กาลาไมน์

1. ทำทิงเจอร์ใบพลู (ตำใบพลูละเอียด ใส่เนื้อเหล้าขาวหรือแอลกอฮอล์ให้ท่วมทิ้งไว้ 7 วัน
2. ใบพลู เป็นยาชา จะทำให้หายคัน เหล้าขาว เป็นตัวสกัดสารยาจากใบพลู ทำให้เย็นอีกด้วย ปูนแดงช่วยเรือพิษแมลงสัตว์กัด ต่อย แป้งจะทำให้เกาะผิว

ใส่ปูนแดงเล็กน้อย ตามด้วยทิงเจอร์พลู 1-2 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยดินสอพอง 1-2 อัน ให้ดำอินสอพองกับปูนแดงก่อน (ตำง่าย) ผสมด้วยกัน สามารถใส่ปูนแดงได้อีกแล้วแต่ชอบสีหรือไม่ **สรรพคุณ แก้ลมพิษ**

ยาทาแก้หัวโนเด็ก

ดินสอพองตำใส่น้ำมะนาว แปะบริเวณหัวโนของเด็ก

แป้งหุบทอด

ปูนแดง+ เหลือ + แป้งข้าวเจ้า ใช้หุบหุบแป้งทอด

แชมพูมะกรูดทองพันชั่ง (สูตรมีฟองและไม่มีฟอง)

1. ผิวมะกรูดและทองพันชั่ง ต้ม น้ำ 2 ชม. ปล่อยให้เย็น
2. ปั่นด้วยเครื่องปั่น คอยใส่น้ำเพิ่ม ถ้าเครื่องปั่นตีไม่ออก เพื่อให้วัตถุดิบขึ้นหนืด
3. กรองด้วยกระชอน นำวัตถุดิบที่ผ่านการกรอง ตั้งไฟอ่อน คอยคนจนเดือด เล็กน้อย ยกลง (ฆ่าเชื้อ) กรอกใส่ขวดเก็บไว้ใช้ได้ 6 เดือน เป็นแชมพูมะกรูด แบบไม่มีฟอง

แชมพูมะกรูดมีฟอง (ปริมาณ 2 ลิตร)

1. N 70 200 กรัม
2. น้ำเกลือ 100 ซีซี

คนให้เข้ากันจนเป็นครีมแข็งขาวไม่หยด

3. น้ำมันมะพร้าว 25 ซีซี (2 ซ้อนโต๊ะ) คนให้เข้ากัน
4. เนื้อมะกรูด (แชมพูมะกรูดแบบไม่มีฟอง)
1,400 ซีซี แบ่ง 3 รอบ ใส่ น้ำเกลือ 325 ซีซี. สลับกันไป
(น้ำเกลือมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อโรค)

การทำสบู่เหลวจากมะกรูด

1. น้ำหมักชีวภาพ จากสั้มจี๊ด (เตรียม) สั้มจี๊ด 3 กก. อ้อยทูป 1 กก. น้ำ 10 ลิตร หมัก 3 เดือน หลังจากหมัก 6 เดือน เกิดวุ้นรับประทานเพื่อลดไขมัน ที่อาจารย์ตุ้มเตรียมมา มีอายุ 6 ปี ความเปรี้ยวทำความสะอาดผิวได้ดี ช่วงหมักเดือนแรกให้กดวัตถุคิบให้จม จะไม่มีหนอน
2. N 70 โซเดียม รอรีล ดีเซอ ซัลเฟต 2.5 ชีด (250 กรัม)
3. น้ำเกลือ 150 ซีซี น้ำ 4 กก. เกลือ 1.5 กก. (ใช้ตัวผู้) ต้มให้เดือดความสกปรกจะลอยขึ้น ตักออกทิ้งให้เย็น
4. น้ำ N70 2.5 ชีด ตามด้วยน้ำเกลือ 150 ซีซี กวนเข้ากันไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15 นาที ให้มีลักษณะแข็ง ขึ้น ขาวไม่หยด
5. ใส่กลีเซอรินชนิดเหลว 1 ซ้อนโต๊ะ และน้ำมันมะพร้าว 4 ซ้อนโต๊ะ กวนรวมกันแบบไม่ให้กลับซ้อนทัพพี ประมาณ 15 นาที ให้เข้ากันดี
6. หัวเขื่อน้ำหมักชีวภาพ 500 ซีซี กวนรวมกันแบบไม่ให้กลับซ้อนทัพพี
7. เนื้อมะกรูดเนื้อมะเฟือง รวมกัน รากว่านสาวหลงดำรวมกับขมิ้นใส่ลงในหม้อเดียวกันต้มประมาณ 1-2 ชั่วโมง ทิ้งให้เย็น นำน้ำประมาณ 2500 ซีซี รวมกับน้ำเกลือ 1000 ซีซี จะได้รวมกัน ประมาณ 5000 ซีซี แบ่งใส่ 3 รอบ แต่ละรอบที่ได้อองคนให้เข้ากันอย่างดีก่อนใส่รอบต่อไป

น้ำยาซักผ้า น้ำดำ

1. N70 300 กรัม
2. น้ำเกลือแบบเดียวกับที่ทำสบู่ 200 ซีซี นำมาคนให้เข้ากันให้เป็นครีมแข็งไม่หยด
3. ในน้ำหอม (กลิ่นคล้ายน้ำยาซักผ้า) 8 ซีซี คนให้เข้ากัน

	4. เตรียมน้ำด่างซีเถ้าประมาณ 3 ลิตร (ถ้าหัวเชื้อน้ำด่างเข้มข้นจะใช้ N70 น้อยลงได้) แบ่งใส่ 3 รอบๆละ 15 นาที (สังเกตว่าเข้ากันดีหรือยัง) จะยกขึ้น สังเกตปฏิกิริยา ถ้าขึ้นขึ้นให้ใส่น้ำเกลือ 8000 ซีซี สลับ (แบ่งใส่ 3 รอบ) รอบที่ 1 อาจใส่น้ำเกลือ 200-250 ซีซี คนให้เข้ากัน เริ่มขึ้นขึ้นใส่น้ำด่างซีเถ้ารอบที่ 2 เริ่มเหลว ใส่น้ำเกลือ รอบที่ 2 คนเข้ากัน เริ่มขึ้นขึ้นใส่น้ำด่างซีเถ้ารอบที่ 3 คนเข้ากัน เริ่มเหลว ใส่น้ำเกลือรอบที่ 3
--	---

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- การทำยาแก้ไอเสียงแคน ปกติ ๕ ชั่วโมงหลังให้ราไฟไปถึงเช้าของอีกวันหนึ่ง โดยไม่ต้องเติมน้ำอีก แต่ในการทำครั้งนั้น ได้มีผู้ใจดีแอบใส่น้ำลงไปเพิ่ม ทำให้น้ำที่เต็มไปด้วยหมักต้มรวมกับยาแล้วไม่ถึงจุดเดือด ประกอบกับตอนปรุงยาใส่น้ำตาล (ไม่ใช่ใช้น้ำตาล) ด้วย น้ำผึ้งด้วย ทำให้ยาหมักคายภายใน ๑-๒ เดือน เกิดการบูด ขวดบวม ต้องทิ้งไป ในการทำยาครั้งต่อไปจึงมีการควบคุมการทำยาอย่างใกล้ชิด และทำความเข้าใจกับผู้ใจดีว่าผลที่เกิดจากการกระทำนั้นทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง ส่วนน้ำตาลเพื่อเป็นการป้องกันการบูดเสีย เราใส่ดีน้ำตาลแทนลงไปในอัตราส่วน ๐.๕ ต่อ ๑,๐๐๐ ซีซี ซึ่งเป็นอัตราส่วนที่น้อยมาก ถ้าไม่ใส่เลยยาจะมีรสขมมากเกินไป
- การทำยาครั้งที่ ๒ วิทยากรมีความรู้ความชำนาญ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้อย่างมาก การเตรียมอุปกรณ์ค่อนข้างมีความพร้อม
- การทำยาครั้งที่ ๓ มีการสาธิตทำหลายอย่างและหัวข้อที่บรรยายเป็นสิ่งใกล้ตัว ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจ มีส่วนร่วมในการสาธิต แต่เนื่องจากหัวข้อที่บรรยายมีมากมายหลายอย่าง ทำให้บางคนอาจจะตามไม่ทัน ทีมวิจัยจึงจัดทำเอกสารสรุปสูตรวิธีการทำส่งให้ทีหลัง

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- เราสามารถนำสมุนไพรมาแปรรูปให้ทันสมัยได้ เช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว การทำยาหม่องต่าง ๆ ยาหม่องน้ำ เป็นต้น
- หลังจากทำแล้ว ได้มีการแจกจ่ายไปใช้กลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม ซึ่งในภายหลังมีผู้ตอบรับว่าได้ผลดี
- การทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการสาธิตการทำยาหม่องต่าง ๆ จะไม่ใช้วิธีการล้างทำความสะอาดอย่างอุปกรณ์ของใช้ทั่วไป แต่จะใช้ผ้าหรือกระดาษหนังสือพิมพ์เช็ดเอาเนื่องจาก

กิจกรรมที่ ๑๒ หมอเคลื่อนที่

๑. กิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่นำหลักการของการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก มาบอกเล่าให้กับชาวบ้านถึงวิธีการดูแลสุขภาพที่เป็นโรคหัดและโรคกระเพาะ

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ชาวบ้านเกิดทักษะในการดูแลตนเองยามที่เป็นหัดและโรคกระเพาะ เช่น การดูแลเรื่องอาหารและยาสมุนไพรในส่วนที่สามารถนำมารักษาดน วิธีการใช้ยาที่ทางโครงการฯ แจก ตลอดจนวิธีการถอนพิษร้อนออกจากร่างกาย เพื่อเตรียมยาไว้สำหรับการรักษาชาวบ้านให้เพียงพอทั้งชนิดและปริมาณ

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

จัดครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ วัดภูเขาทอง ม.๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ
ครั้งที่ ๒ วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ ณ ศาลามวลชน ม.๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทีมวิจัยและชาวบ้าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมเตรียมงาน แบ่งงานในทีมวิจัย
- ประสานงานหมู่บ้านเป้าหมาย เพื่อขอให้ช่วยประชาสัมพันธ์
- ส่งจดหมายเชิญประชุม
- เตรียมเนื้อหาที่จะใช้บรรยาย ตลอดจนเอกสารที่ใช้แจกให้กับชาวบ้าน
- เตรียมยาตัวอย่างที่จะแจกให้กับชาวบ้านนำไปทดลองใช้
- เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการลงทะเบียน เช่น สมุด ปากกา หนังสือสำหรับให้ชาวบ้านอ่าน

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

จัดครั้งที่ ๑ ได้มีชาวบ้านหมู่ ๑ และหมู่ ๑๑ มาร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๔๔ คน

จัดครั้งที่ ๒ ได้มีชาวบ้านหมู่ ๘ ร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๔๖ คน

ในการดำเนินกิจกรรม จุดลงทะเบียนจะมีสมุด ปากกาและเอกสารแจก ทำให้ชาวบ้านรู้สึกตื่นตัว และนำมาจดบันทึกระหว่างการบรรยาย นอกจากนี้ทีมวิจัยยังนำหนังสือสมุนไพรพื้นบ้านที่น่าสนใจของโรงพยาบาลอภัยภูเบศรมาบริการให้กับชาวบ้านได้อ่านระหว่างรอเพื่อน ๆ มา ทำให้ชาวบ้านรอคอยอย่างมีความสุข มีการแลกเปลี่ยนคุยกัน ชักถามทีมวิจัยไปด้วย

ทีมวิจัยเริ่มต้นด้วยการบรรยายเกี่ยวกับสาเหตุและอาการของโรคหัดและโรคกระเพาะ โดยเฉพาะโรคกระเพาะ ชาวบ้านมักจะเข้าใจว่ามีแบบเดียว คือโรคแผลในกระเพาะ

อาหาร แต่ทีมวิจัยได้แยกแยะให้ชาวบ้านเห็นว่าโรคกระเพาะมี ๒ แบบ ได้แก่ โรคกระเพาะร้อน และโรคกระเพาะเย็น โรคกระเพาะร้อนคือโรคแผลในกระเพาะอาหารนั่นเอง ในกระเพาะจะมีอาการอักเสบและเกิดความร้อนขึ้น ดังนั้นการรักษาเน้นการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ซึ่งใช้ขมิ้นตัวเดียวไม่ได้ เพราะขมิ้นชันเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ดังนั้นถ้าชาวบ้านต้องการทำยาต้องผสมสมุนไพรที่มีรสฝาดสมานที่มีฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยดิบ โดยใส่กล้วยดิบให้มากกว่า และยังสามารถใส่ใบบัวบก ที่เป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็นช่วยในการฟื้นฟูเซลล์ทำให้แผลในกระเพาะหายเร็วยิ่งขึ้น ส่วนกระเพาะเย็น นั้นตรงกันข้าม เกิดมาจากสภาพร่างกายที่ขาดไฟอ่อนแอ รับประทานอาหารที่ย่อยยาก หรือผู้ที่ไม่ออกกำลังกายทำให้ขาดไฟคือน้ำย่อย ออกมาเผาผลาญอาหารไม่สมบูรณ์ อาหารย่อยไม่หมดเกิดการตกค้างบูดเน่าเป็นกรดแก๊ส ทำให้มีลมแน่นในท้อง และรับประทานอาหารไม่ได้ วิธีการรักษาต้องใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น กระเทียม กระชาย หรือยาธาตุบดขยี้ เป็นต้น ทำให้ผู้เข้าฟังเกิดความสนใจ รู้สึกแปลกใจถึงวิธีวิเคราะห์ที่เป็นเหตุ เป็นผล และวิธีการรักษาที่ใช้อาหารเป็นยา

การบรรยายให้ชาวบ้านฟัง เป็นนำองค์ความรู้ที่ได้จาก เวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และองค์ความรู้ระหว่างหมอพื้นบ้าน และองค์ความรู้จากหมอสมัยใหม่ อันได้แก่ แพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก ซึ่งบรรยายภาคเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ มีทั้งการตั้งคำถามที่เป็น การทบทวนการบรรยาย ตลอดจนการนำเสนอกรณีศึกษาที่ป่วยเป็นโรคหัวใจและโรคกระเพาะ มาถามว่าจะดูแลรักษาอย่างไร ทำให้ทั้งทีมวิจัยและชาวบ้านเกิดความรู้สึกร่วมกันที่ได้รับความรู้จากกันและกัน

กิจกรรมอื่น ๆ ที่ทีมวิจัยนำมาเสนอ ได้แก่ การสาธิตการทำยาหม่องน้ำแก้หวัดคัดจมูก ซึ่งเนื้อหาได้มาจากกิจกรรมการทำยา ๓ ครั้ง ทำให้ชาวบ้านมีความรู้สึกเชื่อถือและเชื่อว่ายาที่นำมาให้ลองรับประทานและใช้ เป็นยาที่มีคุณภาพ ส่วนกิจกรรมอบรมการปรุงยาสมุนไพรรักษาโรคหัวใจและโรคกระเพาะ ๓ ครั้ง ได้ดังต่อไปนี้เนื่องจากในกิจกรรมดังกล่าวนี้มีการสาธิตการทำยาไปเรียบร้อยแล้ว งบประมาณจึงมีเพียงพอสำหรับการจัดซื้อวัตถุดิบในการอบรม

ยาแก้หวัดที่แจกในวันนั้น ได้แก่ ยาแก้ไอเสียงแคน ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร ยาหม่องน้ำแก้หวัดคัดจมูก ส่วนยาลำสำหรับกระเพาะเย็น ได้แก่ ขมิ้นชันแคปซูล ยาน้ำธาตุบดขยี้ ยาแก้แผลในกระเพาะอาหาร ใช้แคปซูลขมิ้นผสมด้วยกล้วยดิบและใบบัวบก ก่อนแจกทีมวิจัยมีการชี้แจงให้กับชาวบ้านได้ทราบวิธีการใช้อย่างละเอียด ทำให้ชาวบ้านรู้สึกพอใจ ดีใจ เป็นอย่างยิ่ง

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- การทำยาแจกต้องใช้เวลาและความตั้งใจค่อนข้างสูง เพราะเราต้องการให้ชาวบ้านได้ใช้
- จี๊ฟฟ์น้ำมันงาทำไม่สำเร็จไม่แข็งตัวเนื่องจากผู้ทำคำนวณสูตรไม่ถูกต้อง

- ได้ลูกกลอนที่ไม่สวย เนื่องจากรางไม้ทำแคบซูลเป็นเบอร์เล็ก แต่คนทำอยากได้ลูกกลอนมีขนาดใหญ่ จึงเกิดความร้อน เม็ดจึงไม่สวย ตอนหลังได้พัฒนาป็นเส้นยาให้เล็กลงตามราง ทำให้ได้ขนาดที่พอดีกับรางไม้
- เนื่องจากหมู่บ้านท่ามะไฟหวานและหมู่บ้านท่ามะไฟพัฒนาเป็นหมู่บ้านที่อยู่ใกล้กัน โครงการฯ จึงได้รวบจาก ๓ ครั้งเหลือ ๒ ครั้ง คือ ครั้งที่ ๑ คือหมู่บ้านดังกล่าว และครั้งที่ ๒ คือบ้านใหม่ไทยเจริญ การรวบกิจกรรมทำให้มีงบประมาณเหลือพอสำหรับการซื้อวัตถุดิบในการสาธิต

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- เราได้แคปซูลฟ้าทะลายโจร ประมาณ ๖๒๔ เม็ดต่อฟ้าทะลายโจร ๑ จีด แต่ทางชุมชนกูดชุมที่เราไปดูงาน อัดได้ ๑ จีด ๔๐๐ กว่าเม็ด ทำให้เราต้องหาทางปรับปรุงคุณภาพการอัดเม็ดต่อไป เช่น การจัดหาเครื่องอัดแคปซูลที่มีมาตรฐาน
- ยาธาตุเปลือกกอบเขย หากบรรจุที่ ๑๘๐ ซิซี จะได้ ๒๕ขวด หากบรรจุที่ ๑๕๐ ซิซี จะได้ ๒๘ ขวด การลงทุนประมาณขวดละ ๔ บาท ไม่รวมฉลาก
- ราคาขายในแต่ละร้านที่เราไปซื้อ มีความแตกต่างกัน เช่น ฟ้าทะลายโจรผง กูดชุมราคา ก.ก. ละ ๑๒๐ บ. ร้านเวชพงศ์ กรุงเทพฯ ก.ก. ละ ๑๐๐ บาท ร้านอีแซ ขอนแก่น ก.ก.ละ ๑๐๐ บ. ร้านชัยอรุณโอสด ก.ก.ละ ๕๐ บ. คุณภาพยังไม่ทราบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ส่วนขมิ้นชัน กูดชุมราคา ก.ก. ละ ๒๐๐ บ. ร้านเวชพงศ์ กรุงเทพฯ ก.ก. ละ ๑๔๐ บาท ร้านอีแซ ขอนแก่น ก.ก.ละ ๑๐๐ บ. ร้านชัยอรุณโอสด นครสวรรค์ ก.ก.ละ ๑๐๐ บ. คุณภาพยังไม่ทราบว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร แคปซูล ร้านค้าทั่วไปราคาแพคละ ๑๕๐ บ. ร้านคุณสมศักดิ์ ราคาแพคละ ๑๓๐ บ. ชัยอรุณโอสด นครสวรรค์ ราคาแพคละ ๑๒๐ บ. เป็นต้น ทำให้เรามีข้อมูลสำหรับการทำยาในอนาคตเพื่อให้ชุมชนหาซื้อได้ในราคาย่อมเยา

กิจกรรมที่ ๑๓ ลงพื้นที่แนะนำการปลูกสมุนไพรในครัวเรือน และการประกวดแปลงสาธิตสมุนไพร

๑. กิจกรรม

- เป็นการแนะนำสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะรวมถึงโรคอื่น ๆ ให้ชาวบ้านได้รู้จักสรรพคุณ วิธีใช้ วิธีปลูก นอกจากนี้ยังแจกพันธุ์พืชสมุนไพรให้น้อยคนละ ๕-๑๕ ต้น
- เป็นการกระตุ้นให้เกิดการปลูกสมุนไพรในครัวเรือน โดยมีกิจกรรมการประกวดแปลงปลูกสมุนไพรระหว่างหมู่บ้าน

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ชาวบ้านได้รู้สรรพคุณ วิธีใช้ วิธีปลูกพันธุ์พืชสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคหัด โรคกระเพาะและอื่น ๆ ไว้ใช้ใกล้ตัวในบ้านของตน
- เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปลูกสมุนไพรและสามารถติดตามผลได้

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

จัดครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๒ ณ วัดภูเขาทอง ม.๑ ต.ท่ามะไฟหวาน

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๒ ณ ศาลาพลชน ม.๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทีมวิจัยและชาวบ้าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ทีมวิจัยประชุมเพื่อเตรียมการปลูกสมุนไพร
- หาพันธุ์สมุนไพรที่จะนำมาแจกให้กับชาวบ้าน ปลูกหรือชำเตรียมไว้
- หาข้อมูลสรรพคุณ วิธีใช้ วิธีปลูกเพื่อนำมาทำเป็นเอกสารแจก
- ประสานงานหมู่บ้านเป้าหมาย เพื่อขอให้ช่วยประชาสัมพันธ์
- ส่งจดหมายเชิญประชุม
- เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการลงทะเบียน เช่น สมุด ปากกา หนังสือเกี่ยวกับสมุนไพรสำหรับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อ่าน

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

จัดครั้งที่ ๑ ได้มีชาวบ้านหมู่ ๑ และหมู่ ๑๑ มาร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๔๒ คน

จัดครั้งที่ ๒ ได้มีชาวบ้านหมู่ ๘ ร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๒๕ คน

ได้มีการเตรียมสมุนไพรที่จะนำมาแจกชาวบ้านประมาณ ๓๐๐-๔๐๐ ต้น ทั้งหมดประมาณ ๑๓ ชนิด

ทีมวิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับ สรรพคุณ วิธีใช้ วิธีปลูก ของต้นฟ้าทลายโจร ขมิ้นชัน วานชักมดลูก ขมิ้นขาว กระดูกไก่ดำ ทองพันชั่ง เพชรสังฆาต หญ้าปักกิ่ง ออมแซบหรือเบญจรงค์ รางจืด ว่านกาบหอยใหญ่ ฝรั่ง เสลดพังพอน เป็นต้น (ดูในภาคผนวก)

ชาวบ้านที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการแบ่งปันประสบการณ์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรพื้นบ้านที่ตนรู้จัก ที่เคยใช้มา และรู้แหล่งที่สามารถหาได้ ให้ความร่วมมือ ได้ตอบ สนใจสมุนไพรที่เรานำไปแจกเป็นอย่างดี รู้สึกอยากมี อยากได้ มีชาวบ้านบางคนสมัครประกวดทำแปลงสาธิตสมุนไพรขนาด ๒ คูณ ๒ เมตร ระหว่างหมู่บ้านจำนวนทั้งหมด ๑๕ คน

จากการทำกิจกรรมสังเกตว่าคนรุ่นใหม่ยังไม่รู้ว่าสมุนไพร ผักพื้นบ้านชื่ออะไร และสามารถรักษาโรคอะไรได้บ้าง เช่น เข้าใจว่าผักอมแซบ (เบญจรงค์) คือผักอีเล็ค (ข้าวปลู)

ชาวบ้านหมู่ ๑ และหมู่ ๑๑ เมื่อได้พันธุ์สมุนไพรมีความใส่ใจปลูกจนสมุนไพรเจริญงอกงามดี แต่หมู่ ๘ ยังขาดการดูแลที่ดี เนื่องจากชาวบ้านต้องออกไปทำงานแต่เช้าและกลับบ้านค่ำ ทีมวิจัยมีการลงไปตรวจเยี่ยมเป็นระยะเป็นการให้กำลังใจชาวบ้าน อีกนัยหนึ่งเป็นการส่งเสริมเพิ่มเติมความเข้าใจเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง เศรษฐกิจพอเพียง

ผลการประกวดการปลูกสมุนไพรรในครัวเรือน

- แปลงสาธิตของหมู่ที่ ๑ มีผู้เข้าร่วม ๕ ท่าน คะแนนเฉลี่ยได้ ๔๘.๔ คะแนน รางวัลชนะเลิศ
- แปลงสาธิตของหมู่ที่ ๘ มีผู้เข้าร่วม ๘ ท่าน คะแนนเฉลี่ยได้ ๔๔.๖ คะแนน รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒
- แปลงสาธิตของหมู่ที่ ๑๑ มีผู้เข้าร่วม ๓ ท่าน คะแนนเฉลี่ยได้ ๔๘ คะแนน รางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๑

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- จากกิจกรรมดังกล่าว ทีมวิจัยรู้สึกพอใจที่ชาวบ้านสนใจ เช่น ชักถาม แบ่งปันประสบการณ์ ตั้งใจฟัง รับสมุนไพรรไปปลูก ทำให้ทีมวิจัยมีกำลังใจและต้องการไปเยี่ยมชาวบ้านที่สมัครประกวดปลูกสมุนไพรรระหว่างหมู่บ้าน

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- การเตรียมพันธุ์สมุนไพรร ต้องหาจากชาวบ้านที่มีสมุนไพรรและยินดีให้ และวัดป่าสุคะโต ซึ่งเป็นแหล่งสมุนไพรรที่พอหาได้ อย่างไรก็ตามบางชนิดมีปริมาณน้อย ไม่พอแจก เช่น ว่านชักมดลูก ขมิ้นชัน เป็นต้น ทำให้ไม่พอแจก จึงต้องซื้อจากชาวบ้าน
- การเตรียมกล้าสมุนไพรร เป็นงานที่ต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๑ เดือนต้องดูแลรักษาให้น้ำให้ปุ๋ยเป็นอย่างดี จึงได้พันธุ์สมุนไพรรที่เติบโตแข็งแรง คนดูแลต้องขยัน อดทน ซึ่งสมุนไพรรไม่ได้เจริญงอกงามทุกต้น หลายต้นก็ตายไปอย่างน่าเสียดาย หากมีการปลูกสมุนไพรรเพื่อศึกษาหรือขยายพันธุ์ ควรวางระบบการดูแลให้ดีกว่าเดิม
- ชาวบ้านให้ความสนใจกิจกรรมการประกวดสมุนไพรรในครัวเรือนดีมาก มีทั้งที่เป็นการต่อยอดจากของเก่า และที่เป็นแปลงเกิดใหม่ ควรที่จะให้การสนับสนุนแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปลูก และพันธุ์พืชสมุนไพรรต่อไป

กิจกรรมที่ ๑๔ การทำแปลงปลูกสมุนไพรรของชุมชน

๑. กิจกรรม

เป็นการกระตุ้นให้ชาวบ้านขยายพันธุ์สมุนไพรร ด้วยการเชิญชวนให้นำกล้าสมุนไพรรมาถวายวัด เพื่อทำเป็นแปลงปลูกสมุนไพรรของชุมชน

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อให้เกิดแปลงสมุนไพรของชุมชน อนาคตจะเป็นแหล่งยาให้ชาวบ้านได้มาเก็บไปใช้และขยายพันธุ์
- ให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการทำแปลงสมุนไพรของชุมชน

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

๑๔ เมษายน ๒๕๕๒ จัดกิจกรรมทอดผ้าป่าสมุนไพร ณ วัดภูเขาทอง ม.๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ ณ วัดภูเขาทอง ม.๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทีมวิจัยและชาวบ้าน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมเตรียมงาน แบ่งงานในทีมวิจัย
- เตรียมกล้าไม้สมุนไพรสำหรับปลูก
- ประสานงานหมู่บ้านเป้าหมาย เพื่อขอให้ช่วยประชาสัมพันธ์
- ส่งจดหมายเชิญประชุม
- ไถให้ดินร่วนซุย ปรับพื้นที่ดินให้เรียบ วัดพื้นที่แปลงปลูกสมุนไพร ซึ่งมีขนาด ๒๕*๒๖ เมตร ออกแบบแปลงว่าจะปลูกอะไรอย่างไร
- ปลูกสมุนไพร
- ทำรั้วล้อมรอบแปลงสมุนไพร

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

จัดครั้งที่ ๑ ทอดผ้าป่าสมุนไพรได้มีชาวบ้านหมู่ ๑ และหมู่ ๑๑ มาร่วมกิจกรรม ๑๔ คน

จัดครั้งที่ ๒ ได้มีชาวบ้านและสมาชิกจากบริษัทแปลน พับลิชชิง กทม. ร่วมกิจกรรมประมาณ ๕๐ คน

ชาวบ้านได้นำต้นสมุนไพรมาถวายวัดประมาณ ๑๐ ต้น(รวมกับของโครงการด้วยเกือบ ๒๐๐-๓๐๐ ต้น เนื่องจากตรงกับวันสงกรานต์ จึงมีชาวบ้านมาร่วมกิจกรรมน้อย แต่คนที่มีความตั้งใจดีและอยู่ร่วมกิจกรรมจนจบ

จากนั้นได้มีการเตรียมแปลงสมุนไพร ด้วยการไถ วัดที่ ออกแบบ ปักหมุด ซึ่งใช้เวลาเตรียมการประมาณ ๑ เดือน

จากนั้นในวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ ได้นำสมุนไพรดังกล่าวไปปลูก โดยมีญาติธรรมจากบริษัทแปลน กทม. มาร่วมปลูกด้วยประมาณ ๕๐ ท่าน สมุนไพรในแปลงประมาณ ๘๐ ชนิด มาจากวัดป่าสุคะโต เพาะชำโดยพระอาจารย์สันติพงษ์ เขมปญโญ ที่ปรึกษาของ

โครงการฯ ส่วนแปลงสมุนไพรมีขนาดใหญ่ ขนาด ๒๕ ไร่ ๒๖ เมตรนั้นออกแบบโดยพระอาจารย์สันติพงษ์ เขมปญโญ วัดป่าสุคะโตเช่นกัน

สมุนไพรมีปลูก เช่น ย่านางแดง ย่านางเขียว เถาเอ็นอ่อน อัญชัน รวงจืด มะกล่ำตาหนู เสาวรส กล้วยาปราบ ผักแพวแดง กระเทียมแดง มันสาคุหัวข่า โสมไทย จักรนารายณ์ เนียม เหงือกปลาหมอ ผักเผ็ด กระตูดไก่ดำ กระตูดไก่ขาว ว่านตะขบ ก้านตง โกศลยี่หระ เป็นต้น

หลังจากกิจกรรมในวันนั้น ได้มีการปลูกเสริม รดน้ำเมื่อฝนไม่ตก มีการปักเสาทำรั้ว ล้อมรอบแปลง ทำให้แปลงดูสวยงามน่าศึกษาดูงานยิ่งนัก

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- กิจกรรมทอดผ้าป่าสมุนไพรมีชาวบ้านมาน้อยมากเมื่อเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งนี้สาเหตุมาจากการจัดตรงกับวันสงกรานต์ ส่วนใหญ่จะสนใจงานสงกรานต์มากกว่าการมาทอดผ้าป่าสมุนไพรมี นอกจากนี้รูปแบบการจัดไม่ค่อยน่าสนใจ น่าจะมีขบวนรถแห่รอบหมู่บ้าน เหมือนการทอดผ้าป่าด้วยเงิน จะทำให้เกิดส่วนร่วมมากกว่านี้
- ชาวบ้านมาร่วมปลูกสมุนไพรมีน้อย เนื่องจากการกำหนดวันที่ปลูกไม่ชัดเจน และกำหนดวันกระชั้นชิดเกินไป จึงไม่มีเวลาสำหรับการประชาสัมพันธ์ให้ชาวบ้านมาร่วมปลูก

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- ได้เห็นความตั้งใจจริงของวัดป่าสุคะโตที่อยากเห็นแปลงปลูกสมุนไพรมีของชุมชน อันจะเป็นที่ศึกษาดูงาน แหล่งเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตลอดจนแหล่งอนุรักษ์สมุนไพรมหาเภสัชภัณฑ์
- พบว่าสมุนไพรมีพื้นบ้านอีกมากที่เรายังไม่รู้จัก ดังนั้นควรหาเวลาที่จะเรียนรู้ และนำชาวบ้านมาเรียนรู้ร่วมกัน การที่ชาวบ้านเห็นประโยชน์จะทำให้เกิดความหวงแหนรักษา
- แปลงสมุนไพรมีที่สวยงาม มีการออกแบบอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยนี้เอง ทำให้ชาวบ้านสนใจใฝ่ถามว่าคืออะไรอะไรอย่างไร แต่บางคนขโมยไปก็มี

กิจกรรมที่ ๑๕ ค่ายสุขภาพทางเลือก

๑. กิจกรรม

เป็นกิจกรรมความร่วมมือระหว่างอนามัยท่ามะไฟหวาน อนามัยตำบลนาหนองทุ่ม และโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรมีพื้นบ้าน นำเสนอการรักษาแนวทางใหม่ที่ไม่ใช่ยาแผนปัจจุบันเพื่อรักษาอาการป่วยเรื้อรัง หรือใช้สมุนไพรมีอย่างเดี่ยวมาเป็นเวลานานไม่หายขาด

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการเผยแพร่การรักษาแบบพึ่งพาตนเอง และสมุนไพร ไม่พึ่งพาเคมีให้กับชุมชน
- เพื่อให้เกิดเครือข่ายเรื่องสุขภาพทางเลือกร่วมกันระหว่างในชุมชนท่ามะไฟหวานและชุมชนนาหนองทุ่ม

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

๑๓ เมษายน ๒๕๕๒ ณ สถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน หมู่ ๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

หัวหน้าสถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน, ทีมวิจัย, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลและชาวบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน รวม ๘๗ คน

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพทางเลือกให้กับทีมวิจัย
- ประชุมวางแผนงาน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
- ประสานงานสถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน เป็นสถานที่อบรม และขอให้ช่วยประชาสัมพันธ์
- ประสานงานวิทยากร เกี่ยวกับขอบเขตของเนื้อหา ตลอดจนเตรียมวัตถุดิบ เตรียมสถานที่ในการอบรม

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

โดยรวมของกิจกรรม บรรลุเป้าหมายเป็นอย่างดี จะเห็นได้จากอบต.ท่ามะไฟหวาน ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี คือบริการเดินที่ทั้งทางและเก็บ ตลอดจนสถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน โดยเฉพาะหัวหน้าสถานีอนามัย ช่วยประชาสัมพันธ์ ส่งหนังสือเชิญอาสาสมัครสาธารณสุขทั่วทั้งตำบลมาร่วมอบรม และช่วยเตรียมสถานที่ให้อย่างพร้อมสมบูรณ์ ส่วนสถานีอนามัยนาหนองทุ่มคือคุณหมอปวรวรรณ ชำกรม ทุ่มเทกับการบรรยายเป็นอย่างดี หลังจากจบกิจกรรมชาวบ้านสนใจใช้ยาที่สาธิต และมีการทดลองทำยาด้วยตนเอง เช่น น้ำกลั่นย่านาง ชาวบ้านนอกเขตตำบลบางกลุ่มให้ความสนใจ ชาวบ้านบางคนไม่เห็นด้วยกับการรับประทานน้ำปัสสาวะ ส่วนอาหารเพื่อสุขภาพที่มีรสจืด ชาวบ้านให้การตอบรับ บอกว่าอร่อยไปอีกแบบ แต่บางคนไม่รับประทาน กลับไปรับประทานที่บ้าน ในส่วนของเนื้อหาการมีดังต่อไปนี้

หัวหน้าสถานีอนามัยกล่าวเปิดงาน ให้ชาวชุมชนเห็นความสำคัญของสมุนไพรที่จะช่วยลดรายจ่ายภายในครัวเรือน และลดภาวะการขาดดุลการค้าของประเทศไทย จากนั้นคุณหมอปวรวรรณ ชำกรม จากสถานีอนามัยนาหนองทุ่ม บรรยาย

เนื้อหาในการบรรยายให้เห็นโทษของการรับประทานยาที่ผลิตด้วยเคมี เช่น

๑. คนที่เป็นโรคกระเพาะ แน่นท้อง มักจบลงด้วยโรคมะเร็ง

๒. คนที่เป็นเบาหวานมีโอกาasเป็นวัณโรค
๓. อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งและเบาหวานมีมากขึ้น
๔. แนนท้องบ่อย ๆ มักเป็นต่อลมด้วย
๕. การรักษาแบบปัจจุบัน ถ้าคุณนอนไม่หลับ หมอจะให้รับประทานยานอนหลับ ๒ มก. แต่ไม่ได้แก้ที่ความร้อน จะทำให้นอนไม่หลับอีก หมอจะสั่งยาเพิ่มเป็น ๕ มก. และ ๑๐ มก. และ ๒๕ มก. จนกระทั่งต้องรักษาตัวที่แผนกจิตเวช แต่การแพทย์วิถีพุทธ ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของการแพทย์ทางเลือก จะแก้ที่ความร้อนในร่างกาย ก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานยา
๖. อาหารแบ่งออกเป็นอาหารฤทธิ์ร้อนและอาหารฤทธิ์เย็น
๗. อารมณ์ ที่มีความเครียด ไม่ปล่อยวาง จะทำให้เจ็บป่วยได้
๘. หยวกกล้วยใช้ล้างพิษได้ มีรสหวาน
๙. อย่ารับประทานยาฮอร์โมนหลังจากหมดประจำเดือน จะทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ ซึ่งต่อมากุณหมอจะสั่งยานอนหลับขนาด ๒ มก. ให้ พอกความร้อนเกิน ยานขนาด ๒ มก. ก็จะทำให้ร้อนไม่หลับ คุณหมอจะสั่งยาขนาด ๕ มก. ให้อีก พอกความร้อนเกิน ยานขนาด ๕ มก. ก็จะทำให้ร้อนไม่หลับ คุณหมอจะสั่งยาขนาด ๑๐ มก. ให้อีก พอกความร้อนเกิน ยานขนาด ๑๐ มก. ก็จะทำให้ร้อนไม่หลับ คุณหมอจะสั่งยาขนาด ๒๕ มก. ให้อีก พอกความร้อนเกิน ยานขนาด ๒๕ มก. ก็จะทำให้ร้อนไม่หลับ คุณหมอจะแนะนำให้เข้าแผนกจิตเวช รับประทานอีกมากมาย แต่ไม่ได้กำจัดที่ต้นเหตุคือความร้อนเกิน
๑๐. คนอายุเยอะ ๆ รับประทานผักและผลไม้ไม่มาก ๆ เนื่องจากย่อยง่าย ให้ลดเนื้อนุ่มไข่ คนรับประทานเนื้อสัตว์มาก ๆ ก็จะป่วยเนื่องจากรับประทานฮอร์โมนจากสัตว์เยอะ นอกจากนี้สังเกตว่า เด็กอายุ ๑๒-๑๓ ปีก็ตั้งท้องแล้ว เกิดเร็ว ก็แก่และตายเร็ว
๑๑. ผักในตลาดเต็มไปด้วยสารเคมี ต้องปลูกเอง เช่น ผักตำลึง มะยม ออมแซบ สะเดา ดอกจิก
๑๒. การทำบาปกับตัวเอง เช่น รับประทานผงชูรส และสารเคมี เหล่านี้ทำให้เลือดหนืด สมอง ดับ ไม่ค่อยได้รับเลือด ล้นด้านขวา ๑ ซ้อนชาอร่อย แต่ต่อมา ๑ ซ้อนชาจึงจะอร่อย ควรลดการรับประทานอาหารรสจัด
๑๓. มีผู้ป่วยเป็นมะเร็งตับ เขาทำตามคำแนะนำ คือตื่นขึ้นมาเดินเหยียบน้ำค้าง ทำคันทอกซ์ ทำโยคะ ก่อนนอนสวดมนต์ไหว้พระ ลดเนื้อนุ่มไข่ ทานผักเยอะ ๆ ปรากฏว่ามะเร็งฝ่อ
๑๔. การกินอาหารที่เป็นพิษแล้วเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ให้ใช้รางจืดต้มรับประทาน เพื่อถอนพิษ ห้ามใช้ยาปิดอาการอ้วก จะทำให้พิษไม่ออก เป็นมะเร็งได้ในอนาคต
๑๕. อาการของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งตับ คอ ล้นเป็นฝ้าสีขาวเหลือง ตามีตื้อเนื้อ และมีแผลในปากเป็นประจำ มีกลิ่นตัว (เน่ามาจากข้างใน)
๑๖. พวกนอนกรน ถ้ายาก ท้องผูกเรื้อรัง เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มีพลังงานความร้อนมาก ความร้อนเผาเซลล์ทำให้ล้า ถ้าได้พลังจากน้ำยานาง จะสดชื่นขึ้น

พักรับประทานอาหารกลางวัน ผู้เข้าร่วมอบรมสนใจรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพที่ทางโครงการฯ จัดไว้ให้ ตอนบ่ายคุณหมอได้บรรยายเกี่ยวกับเรื่อง “ยา ๕ เม็ด” และสาธิตการทำยาหม่องฤทธิ์เย็น ดังนี้

เทคนิค ๕ ข้อ หรือยา ๕ เม็ด เป็นการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

๕. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

คือการดื่มน้ำสมุนไพรเย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ เช่น ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ ใบเตย ๑-๓ ใบ บัวบก ครึ่ง- ๑ กำมือ หนุ่ยปอกกึ่ง ๓-๕ ต้น ใบอ่อมแซบครึ่ง- ๑ กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง- ๑ กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง- ๑ กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง- ๑ กำมือ และว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ บดให้ละเอียดหรือขยี้ผสมน้ำเปล่า ๑-๓ แก้ว ความเข้มข้นขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกายในขณะนั้น

๑๐. กัวชาหรือชุดชาหรือชุดพิษ

เป็นการแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีนพม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประสิทธิภาพโดดเด่นในการเอาพิษออกจากร่างกาย โดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว

๑๑. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

ผู้ป่วยที่อาการหนักทำวันละ ๑-๒ ครั้ง คนทั่วไปทำสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือเท่าที่ร่างกายรู้สึกสบาย

๑๒. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-๑ กำมือ เช่น ใบเตย ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบมะขาม กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย อาจใช้สมุนไพรหลายอย่างหรืออย่างเดียวดมกับน้ำ ๑ ขัน (ประมาณ ๑ ลิตร) เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแก่พอรู้สึกสบาย ถ้าไม่มีสมุนไพร ก็ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสมน้ำอุ่น จากนั้นแช่มือแช่เท้า แก่พอท่วมข้อมือ ข้อเท้า ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ โดยทำวันละ ๑-๒ ครั้ง หรือสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มแล้วไม่สบายให้เปลี่ยนเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนต้ม

๑๓. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง

คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย เช่น พอกด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือพอกทาด้วยผงถ่านที่ใช้ก่อไฟทั่วไป ผสมกับน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (อาจผสมดินสอพองหรือน้ำปัสสาวะด้วยก็ได้ เพื่อเพิ่ม

ประสิทธิภาพในการถอนพิษได้ดียิ่งขึ้น) โดยพอกทาทุก ๆ ๔-๖ ชั่วโมง หรืออาจพอกทาทิ้งไว้ทั้งคืนก็ได้ ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ถ้ารู้สึกสบายกว่า

๑๔. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

๑๕. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๑๕.๑ เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่วหรือปลา (สำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์)

๑๕.๒ ควรปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง ปรุงรสไม่จัดเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ควรปรุงรสอยู่ในระดับประมาณ ๑๐-๓๐ เปอร์เซนต์ ของที่เคยปรุง อาจปรุงมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความสมดุลพอดีของร่างกาย คือ ความรู้สึกรู้สหาย

๑๕.๓ งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด เช่น ของหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ที่หวานจัด อาหารที่เค็มจัด เช่น ปลาจืด ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่เค็มมากและอาหารที่มีผงชูรสมาก อาหารที่มีไขมันสูง

๑๕.๔ หลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ฝึกเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน และรับประทานอาหารตามลำดับ คือ

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

ลำดับที่ ๒ รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น

ลำดับที่ ๓ รับประทานผักฤทธิ์เย็น ควรงดผักฤทธิ์ร้อน

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวข้าว

ลำดับที่ ๕ รับประทานต้มถั่วหรือธัญพืชฤทธิ์เย็น

๑๖. ใช้ธรรมะ ทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด

๑๗. รู้เพียร รู้พักให้พอดี

สาธิตการทำยาหม่องฤทธิ์เย็น

สรรพคุณ ใช้ถอนพิษร้อน แก้แมลงสัตว์กัดต่อย

ส่วนประกอบ

กลุ่มที่ ๑ พืชฤทธิ์เย็น ได้แก่ ใบเตย ๑ ชีด ย่านาง ๒ ชีด ใบเสลดพังพอน ๒ ชีด ใบอ่อมแซบ ๒ ชีด

น้ำมันพืช ๑/๒ ขวด แอลกอฮอล์เช็ดแผล ๑ ขวด

วิธีทำ นำพืชฤทธิ์เย็นทั้งหมดมาล้างให้ละเอียด นำไปแช่ในแอลกอฮอล์เช็ดแผล ๑ ชั่วโมง

จากนั้นนำหม้อหรือกระทะตั้งไฟ ใช้ไฟอ่อนใส่น้ำมันพืชลงไป ตามด้วยสมุนไพรที่แช่

แอลกอฮอล์เช็ดแผลแล้ว เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนสมุนไพรกรอบ หรือ ๒-๓ ชั่วโมง นำมากรองเอา

แต่ส่วนที่เป็นของเหลวสีเขียว

กลุ่มที่ ๒ พิมเสน ๕๐ กรัม การบูร ๕๐ กรัม เมนทอล ๑๐๐ กรัม น้ำมันยูคาลิปตัส ๑ ขวด

วิธีทำ นำส่วนผสมทั้งหมดมารวมกัน คนให้ละลายเข้ากัน

กลุ่มที่ ๓ พาราฟิน ๑๐๐ กรัม และวาสลีน ๑ ก.ก.

วิธีทำ นำไปละลายในความร้อน ใช้ไฟกลาง เมื่อทุกอย่างละลายเข้ากันหมด ยกลง รอสักครู่

ผสมส่วนผสมกลุ่มที่ ๑ และ ๒ ตามลำดับ คนให้เข้ากันแล้วเทใส่ขวด ปิดฝา

หมายเหตุ ควรมีการเตรียมขวดวางรอไว้ก่อนที่จะลงมือทำ

๘. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- อาหารกลางวัน เป็นโอกาสที่โครงการฯ จะได้นำเสนออาหารฤทธิ์เย็นที่ใช้ในการล้างพิษ ซึ่งมีลักษณะจืด (มีรสชาติ แต่ไม่ออกรสจัด ไม่ใส่ผงชูรส ชาวบ้านจะเรียกว่าจืด) ไม่เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด ทางทีมวิจัยฯ ประเมินว่าชาวบ้านคงไม่ชอบรับประทาน หรือไม่ก็ทานได้น้อย จึงเตรียมอาหารไม่มาก แต่เอาเข้าจริง ๆ เหตุการณ์กลับตรงกันข้าม คือชาวบ้านให้ความสนใจมาก จนอาหารไม่พอ เพราะชาวบ้านได้ฟังการบรรยายแล้วอยากรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ
- อาหารกลางวัน เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พืชผักที่นำมาใช้จะต้องปลอดสารเคมี ที่ตำบลท่ามะไฟหวานมีผักพื้นบ้านปลอดสารเคมีไม่กี่ชนิด ทางทีมวิจัยฯ จึงต้องเสาะแสวงหาจากที่ตำบลอื่น เช่น สังฆสถานหินผาฟ้าน้ำ ทำให้ต้องเสียเวลาขับรถไปหา แต่เมื่อไปถึงแล้วรู้สึกดี เพราะคนที่นั่นใจดี ให้ผักมากมาย
- สถานที่จัดงาน เป็นสถานที่โล่ง จึงจัดให้มีการกางเต้นท์ แต่อย่างไรก็ตาม ถึงกางเต้นท์ แต่ก็หนีไม่พ้นแดดแรงยามเช้าสาย ซึ่งอากาศค่อนข้างร้อน และแสงแดดที่รบกวน ทำให้ฉายภาพจากโปรเจกเตอร์ไม่ได้ ดังนั้นคุณหมอจึงขอย้ายสถานที่เป็นบนอาคารของสถานีอนามัยท่ามะไฟหวาน
- สาขิตยาหม่องฤทธิ์เย็น อุปกรณ์ในการทำไม่ครบ ทำให้ต้องวิ่งหาตามบ้านชาวบ้านแถวนั้น
- การประชาสัมพันธ์มีปัญหาที่เครื่องขยายเสียงมีปัญหาทุกจุด ทั้งของวัด ของหมู่บ้าน จึงแจกจดหมายเชิญ ซึ่งกระตุ้นจิตมาก การประชาสัมพันธ์ในส่วน of สถานีอนามัย ค่อนข้างได้ผลดี อสม.ตอบรับมาก แต่การเน้นที่ อสม. ทำให้ชาวบ้านไม่กล้าเข้าร่วมคิดว่าเป็นการประชุมเฉพาะ อสม.
- ชาวบ้านบางคนไม่เข้าใจตัวกิจกรรมว่ามีการทำอะไรบ้าง
- ทำป้ายประชาสัมพันธ์ให้กับชาวบ้านไม่ทัน เนื่องจากติดเทศกาลสงกรานต์ วันหยุดหลายวัน
- นักวิจัยรู้สึกวิตกกังวลว่าชาวบ้านจะมาน้อย จึงมีอารมณ์เสียบ้างบ่นว่าการประชาสัมพันธ์ไม่เข้าเป้า แต่เหตุการณ์จริงคือชาวบ้านทยอยมาเรื่อย ๆ จะมากในช่วง ๑๐.๐๐ น.ไปแล้วจนล้นห้องประชุมออกมา

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- นักวิจัยควรมาให้ตรงเวลา หากไม่เจ็บป่วยหรือติดภารกิจอื่น
- การประชาสัมพันธ์ควรให้เสร็จก่อนงานสัก ๑-๒ สัปดาห์
- เรื่องอาหารประมาณไม่ได้
- นักวิจัยรู้สึกสนใจแนวทางในการรักษาคนด้วยการแพทย์วิถีพุทธ จึงติดตามไปดูระบบการของคุณหมอปวรวรรณ ต่อที่สถานีนานาเมืองหนองทุม ในวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒ นอกจากนี้ ยังได้ชวนกลุ่มเยาวชน ชมรมผักพื้นบ้านไปร่วมกิจกรรมครั้งนี้ด้วย

กิจกรรมที่ ๑๖ การติดตามและประเมินผล

๑. กิจกรรม

เป็นการออกไปสอบถามชาวบ้านโดยใช้แบบสอบถามที่เตรียมไว้ เพื่อหาผลการดำเนินกิจกรรมของโครงการ หลังจากที่โครงการฯ ดำเนินมาได้เป็นเวลา ๑ ปี ชาวบ้านได้เกิดศรัทธาต่อการรักษาโรคด้วยสมุนไพรมากขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อติดตามและประเมินผลโครงการ

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

๒๕-๒๖ เมษายน ๒๕๕๒ หมู่ ๑ หมู่ ๑๑ หมู่ ๘ ต. ท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ชาวบ้านหมู่ ๑ หมู่ ๑๑ และหมู่ ๘

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมออกแบบแบบสอบถามร่วมกับทีมวิจัย ค้นหาว่าอะไรคือคำถามหลัก อะไรคือคำถามย่อย ซึ่งเราจำเป็นต้องนำมาใช้ในการประเมินผลกลุ่มเป้าหมาย
- จัดทำแบบสอบถามนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ตลอดจนกลุ่มเป้าหมายร่วมกับทีมวิจัย
- ออกสอบถามกลุ่มเป้าหมาย นำข้อมูลที่ได้มาแลกเปลี่ยนและสรุป

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

ความรู้สึกรู้สึกของทีมนักวิจัยที่มีต่อโครงการฯ หลังจากที่ได้ดำเนินกิจกรรมมาเป็นเวลา ๑ ปี

- ได้มีความรู้ด้านสมุนไพรมากขึ้นและลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิมมาก เช่น รู้จักว่าอะไรเป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและอะไรเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น
- มีความรู้ใหม่เกิดขึ้น เช่น การดูแลสุขภาพแบบการแพทย์วิถีพุทธ

- รู้จักใช้ยาสมุนไพรรักษาตนเองและคนอื่นด้วยความเชื่อถือและศรัทธามากขึ้นกว่าแต่ก่อน (ก่อนร่วมโครงการฯ) เช่น ทีมวิจัยมีการรักษากันเองและแนะนำให้ ทีมวิจัยนำความรู้ไปใช้รักษาคนในครอบครัว
- รู้สูตรในการปรุงยาสมุนไพร เช่น ยาแก้ไอเสียงแคน ยาหม่องฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น
- รู้สรรพคุณผักและยามากขึ้น
- รู้สึกว่าเป็นทางออกให้กับคนในยุคปัจจุบัน เพียงรู้หลักการถอนพิษร้อนออกจากร่างกายก็สามารถทำให้ร่างกายหายป่วยได้

การติดตามสอบถามผลการดำเนินกิจกรรมของโครงการฯ กับชาวบ้านกลุ่มเป้าหมาย

๑. การรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ก่อนที่จะมีโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะ เป็นอย่างไร
 - รักษาที่สถานีนอนามัยหรือ โรงพยาบาลหรือคลินิก ๖๐%
 - รักษาด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน ๔๐%
๒. หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรมกับโครงการฯ มีการพึ่งตนเองด้วยการใช้สมุนไพรบ้างหรือไม่
 - รักษาที่สถานีนอนามัยหรือ โรงพยาบาลหรือคลินิกเหมือนแต่ก่อน ๐%
 - รักษาด้วยสมุนไพรพื้นบ้านตามที่ได้รับความรู้หรือยาจากโครงการฯ ๑๐๐%
๓. ระหว่างที่เป็นโรคหวัดและโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ได้หยุดรับประทานอาหารแสดงโรคบ้างหรือไม่ เช่น อาหารฤทธิ์ร้อน เป็นต้น
 - งดอาหารแสดง ๕๕ %
 - ไม่งด ๕%
 - งดผงชูรส ๔๐ %
 - ไม่งดผงชูรส ๖๐%
๔. เมื่อเป็นโรคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่โรคหวัดและโรคกระเพาะ ท่านมีวิธีการดูแลตนเองด้วยสมุนไพรหรือไม่
 - ดูแลตนเองด้วยสมุนไพร ๕๐ %
 - ไม่ได้ใช้สมุนไพร ๑๐%
๕. ที่ผ่านมามีได้แลกเปลี่ยน (ส) เรื่องสมุนไพรกับใครบ้าง ส่วนใหญ่พูดถึงสมุนไพรอย่างไร
 - ได้แลกเปลี่ยน ๕๕%
 - ไม่ได้แลกเปลี่ยน ๕ %
๖. ท่านได้รับความรู้เรื่องสมุนไพรจากที่ใดบ้าง

- การกระจายเสียงตอนเช้าจากวิทยุเขาทอง ๘๐%
- รายการวิทยุ สาระพื้นบ้านกับได้ส่องทาง ๔๐%
- จากการร่วมกิจกรรมกับโครงการฯ ๑๐๐%
- จากผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน ๑๐๐%
- อื่น ๆ ๓๕%.

๗. ในช่วงที่ผ่านมาท่านได้หาสมุนไพรมาปลูกเพิ่มเติมบ้างหรือไม่

- มีการปลูกเพิ่มเติม ๑๐๐%

๘. ช่วงที่ผ่านมา มีคนมาขอพืชสมุนไพรจากท่านไปปลูก หรือขอไปใช้บ้างหรือไม่

- มีคนมาขอ ๕๕%
- ไม่มีคนมาขอ ๔๕%

๙. ท่านมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดต่อสมุนไพรอย่างไร เช่น มีความศรัทธาต่อการใช้ยาสมุนไพรลดลง เท่าเดิมหรือมากขึ้น

- ศรัทธาต่อสมุนไพรมากขึ้น ๕๕ %
- ศรัทธาเท่าเดิม ๕ %
- ศรัทธาลดลง ไม่มี

๑๐. เกี่ยวกับยาที่โครงการฯ ได้แจกไป ใช้แล้วได้ผลเป็นอย่างไรบ้าง ทั้งด้านที่ใช้ได้ผลและไม่ได้ผล

- ยาแก้ไอเสียงแคน
 - ได้ผล ๘๕.๔%
 - ไม่ได้ผล ๑๐.๕%
- ยาคุมแก้หวัด
 - ได้ผล ๑๐๐%
 - ไม่ได้ผล ไม่มี
- ยาธาตูปะเซบ
 - ได้ผล ๑๐๐%
 - ไม่ได้ผล ไม่มี
- แคปซูลขมิ้นชัน
 - ได้ผล ๑๐๐%
 - ไม่ได้ผล ไม่มี
- แคปซูลฟ้าทลายโจร

ได้ผล	๕๒%
ไม่ได้ผล	๑%
● แคปซูลยาแก้โรคกระเพาะ	
ได้ผล	๑๐๐%
ไม่ได้ผล	ไม่มี
● ยาแก้ปวดเมื่อย	
ได้ผล	๑๐๐%
ไม่ได้ผล	ไม่มี
● ยาหยอดตา	
ได้ผล	๑๐๐%
ไม่ได้ผล	ไม่มี

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- ชาวบ้านที่ได้รับยาที่ทางโครงการฯ แจกไป มีเยอะมาก แต่ไม่สามารถสัมภาษณ์ได้หมด เป็นเพียงการสุ่มตัวอย่างจากผู้ใช่ ๒๐ ท่านเท่านั้น
- ผลการวิจัยที่ออกมาทำให้ทีมวิจัยรู้สึกพอใจในผลงาน รู้สึกคุ้มค่ากับเวลาและงบประมาณที่เสียไป

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

- ชุมชนรู้จักสมุนไพรมากขึ้น และพึ่งพาตนเองได้มาก
- พบว่าทีมวิจัยและชาวบ้านที่เข้าร่วมโครงการฯ ได้ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ทีมวิจัยและชุมชนได้เรียนรู้ร่วมกันและได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อย่างไม่รู้สึกเบื่อหน่าย
- ลูกหลานชาวบ้านในหมู่บ้านเป้าหมายกลับมาให้ความสนใจสมุนไพรมากขึ้น
- เป็นการฟื้นฟูเครือข่ายผู้ใช้สมุนไพรเดิมอีกด้วย

กิจกรรมที่ ๑๗ ประชุมชาวบ้านกลุ่มเป้าหมาย คณะวิจัยและที่ปรึกษา

๑. กิจกรรม

เป็นการปิดโครงการด้วยการเชิญชาวบ้านกลุ่มเป้าหมาย คณะวิจัยและที่ปรึกษามาให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับทิศทางการขับเคลื่อนเรื่องสุขภาพกับสมุนไพรในตำบลท่ามะไฟหวานควรเป็นเช่นไรต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

- เพื่อสรุปผลการดำเนินงานของโครงการฯ

- เพื่อรับฟังความคิดเห็นการทำงานที่ผ่านมาของโครงการฯ

๓. วันเวลา / สถานที่จัด

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ณ วัดภูเขทอง หมู่ ๑ หมู่ ๑๑ หมู่ ๘ ต. ท่ามะไฟหวาน อำเภอ
แก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ชาวบ้านหมู่ ๑ หมู่ ๑๑ และหมู่ ๘

๕. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- ประชุมทีมวิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม
- แบ่งงาน
- ประชาสัมพันธ์กลุ่มเป้าหมาย
- ติดต่อสถานที่จัดประชุม

๖. ผลการดำเนินกิจกรรมโดยละเอียด

ระเบียบวาระที่ ๑ ผู้เข้าประชุม ๒๘ ราย รายงานตัว ทีมวิจัยและผู้สนับสนุนโครงการรายงาน
ตัว

ระเบียบวาระที่ ๒ นายไสว มะริโต กล่าวรายงานที่มาของโครงการฯ

ระเบียบวาระที่ ๓ ให้ผู้เข้าประชุมได้ช่วยแลกเปลี่ยนความรู้สึที่มีต่อโครงการฯ ทั้งก่อนที่จะมี
โครงการฯ และหลังจากจบโครงการฯ แล้ว สรุปได้ว่า

ก่อนมีโครงการ เวลาเจ็บป่วยไปหาหมออย่างเดียว สิ้นเปลืองทั้งเงินและเวลา หลังจากที่มี
โครงการ ชาวบ้านรู้จักสมุนไพรมากขึ้น และได้ใช้ยาสมุนไพรมากขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่ายมากขึ้น

ระเบียบวาระที่ ๔ ขอความคิดเห็นจากที่ประชุมเกี่ยวกับทิศทางขับเคลื่อนเรื่องสุขภาพกับ
สมุนไพรในตำบลท่ามะไฟหวานควรเป็นเช่นไรต่อไป

พ่อเหรียญ บุญหลง เสนอให้ผลิตยา แก้วโรคริดสีดวง เพราะคนที่ท่ามะไฟหวานของเราเป็นกัน
มาก

พ่อแพง ศรีแก้ว เสนอให้ทำยาแก้โรคริดสีดวงเช่นกัน

แม่ทับทิม ชำกรม บอกว่าเป็นโรคกระเพาะแบบที่มีเนื้องอกในกระเพาะ หมอไม่มีเวลาจะผ่าให้
จึงกินยาสมุนไพร ขมิ้นชันกับเหงือกปลาหมอ ดมกิน และฟานกิน เมื่อหมอนัดจะผ่า หมอก็ตกใจ
เพราะว่าก้อนเนื้องอกนั้นหายไปแล้ว

นางเครือวัน วัดชัยภูมิ บอกว่าสามีเป็นโรคนิวโมโต แล้วใช้ยาหญ้าหนวดแมว ดมกินแทนน้ำ
อยู่ประมาณ ๑ เดือน ก็หายไม่ได้ผ่า

นางคำมี แสงจันทร์ บอกว่ายาสมุนไพร ดันอันชันแก้โรคมะเร็งและทำให้หมดลูกเข้าอุ้งรื้อหลัง
คลอดและช่วยบำรุงหัวใจ

นอกจากนี้ชาวบ้านส่วนใหญ่จะยังคงรักษาสมุนไพรในครัวเรือนที่ปลูกขึ้นไว้ใช้สอยเอง และอยากให้โครงการนี้ดีมีประโยชน์มาก และอยากให้ดำเนินกิจกรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านท่ามะไฟหวาน อยากให้มีขั้วงานต่อโดยขยายจากโรคหวัดและโรคกระเพาะ มาเป็นโรคอื่น ๆ ตลอดจนควรมีสมุนไพรในชุมชน และศึกษาองค์ความรู้หรือสรรพคุณจากสมุนไพรในสวนนั้นและนำมาทำเป็นหนังสือสมุนไพรแจกกันในชุมชน

นางเครือวัน วัดชัยภูมิ อยากให้มีศูนย์สมุนไพรขึ้นในชุมชน เปิดบริการเกี่ยวกับอบสมุนไพร อยู่ไฟ เป็นต้น

ระเบียบวาระที่ ๔ คูสารคดีโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน (สรุปงาน) จากนั้นมีการประกาศรางวัลผู้ประกวดแปลงสาธิตสมุนไพรพื้นบ้าน

๗. ปัญหา อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

- ในวันที่จัดกิจกรรม ฝนได้ตกลงมาอย่างหนักในตอนเช้า ทำให้การขนของไปทำกิจกรรมเป็นไปด้วยความยากลำบากนอกจากนี้ยังหว่านวิตกว่าจะไม่มีใครเข้าร่วมกิจกรรม อยากไว้ก็ตามชาวบ้านได้ทยอยมาร่วมกิจกรรมหลังจากที่ฝนหยุดตกแล้ว
- เราจำเป็นต้องใช้โปรเจกเตอร์เพื่อเปิดนิตยสารคดีที่โครงการฯผลิตขึ้น แต่โปรเจกเตอร์มีข้อจำกัดตรงสถานที่ประชุมต้องมีแสงน้อย เราจึงนึกถึงโทรทัศน์ แต่ทางทีมวิจัยไม่มีโทรทัศน์ขนาดใหญ่ จึงใช้วิธียืมจากเพื่อนบ้าน ทำให้ไม่สามารถเปิดแผ่นซีดีได้เนื่องจากไฟไม่เข้ากันกับโทรทัศน์ จึงต้องเสียเวลาไปแปลงไฟล์ก่อนที่จะนำมาเปิดในภายหลัง การแก้ไขควรมีการทดลองเปิดกับโทรทัศน์เครื่องที่จะฉายก่อนวันที่จัดกิจกรรม

๘. ข้อค้นพบและบทเรียนที่เกิดขึ้น

ความรู้สึกรักของทีมนักวิจัยที่มีต่อโครงการฯ หลังจากที่ยอบกิจกรรม

- โครงการนี้ดีมีประโยชน์ต่อชุมชนมาก อยากให้มีการดำเนินการต่อไป
- อยากให้มีการตั้งเป็นชมรมและศูนย์ผลิตยา
- มีสวนสาธิตเป็นเอกเทศ
- อยากให้เพิ่มตัวยารักษาโรคอื่น ๆ มากกว่าโรคหวัดและโรคกระเพาะ
- คนในชุมชนรู้จักสมุนไพรมากขึ้น

ความคิดเห็นของทีมงาน

- จะนำไปปฏิบัติและดำเนินการต่อไป
- รู้สึกว่าให้ความรู้แก่ชุมชนเป็นอย่างมาก
- ให้ทีมงานยังคงเกาะกลุ่มกันต่อไป มุ่งหน้าช่วยกันผลิตยา โดยไม่มีค่าจ้าง นำเอาผลกำไรมาเป็นผลแบ่งกัน

บทที่ ๕

ผลการศึกษา

กิจกรรมกระบวนการต่าง ๆ ที่จะกล่าวถึงในลำดับถัดไป ทำให้ทีมวิจัยได้สังเคราะห์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

๑. ได้ทราบสาเหตุที่สมุนไพรได้หายไปจากชุมชน

๑.๑ ด้านประวัติศาสตร์และการปกครอง

พื้นที่แถบนี้เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทยลาว วัฒนธรรมทางการแพทย์ในอีสานมีความคล้ายคลึงกับประเทศลาว ซึ่งต่างจากการแพทย์ไทยในภาคกลาง

กลุ่มวัฒนธรรมไทยลาวปรากฏชัดเจนในพุทธศตวรรษที่ ๑๙ (ร่วมสมัยกับสุโขทัย) ในสมัยอยุธยาตอนต้น มีบันทึกว่ามีชุมชนอิสระซึ่งมีกษัตริย์ปกครองทางริมฝั่งแม่น้ำโขง มีศิลาจารึกในพื้นที่แอ่งสกลนครเป็นอาณาจักรล้านช้าง

สมัยกรุงธนบุรี ลาวมีความขัดแย้งภายในประเทศ เป็นเหตุให้พระเจ้ากรุงธนบุรีขยายอาณาเขตได้โดยง่าย ในที่สุดหัวเมืองทางอีสาน ตลอดจนเวียงจันทน์และหลวงพระบาง ตกอยู่ภายใต้อำนาจของราชธานีไทยจนหมดสิ้น

รัชกาลที่ ๑-๔ รัฐบาลส่วนกลางได้จัดให้มีการปกครองตนเองแบบล้านช้าง ให้ขึ้นกับประเทศไทยแบบประเทศราช

รัชกาลที่ ๕ หัวเมืองอีสานได้ถูกผนวกเป็นรัฐประชาชาติเดียวกับราชธานีไทย มีการส่งข้าหลวงและลดอำนาจเจ้าเมืองลงภายหลัง ระเบียบนี้ได้มีการส่งหมอจากส่วนกลางไปเป็นแพทย์ประจำเมือง เพื่อดูแลระบบการสาธารณสุข ทำให้หมอประจำถิ่นถูกรีดความสำคัญลงไป

ตำรายาอีสานแต่เดิมจารเป็นตัวธรรมเก็บไว้ตามอาราม เมื่อบวชมีการเรียนตัวธรรมก็สามารถอ่านตำรายาเหล่านี้ได้อย่างดีและคัดลอกมาเก็บไว้ที่บ้าน ในยุคจอมพลแปลก พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี (พ.ศ.๒๔๘๑-๒๔๘๕) มีการทำลายเอกสารโบราณเหล่านั้นเป็นจำนวนมาก เนื่องจากกลัวถูกจับกุมเพราะมีการสั่งให้จับกุมกวาดล้างหมอพื้นบ้านที่ไม่มีใบประกอบโรคศิลป์อย่างหนัก จึงเป็นเหตุที่ทำให้ตำราหรือเอกสารโบราณเกี่ยวกับการแพทย์พื้นบ้านอีสานสูญหายไปเป็นจำนวนมาก

การใช้สมุนไพรของคนอีสานจะไม่มีการใช้สมุนไพรแบบเครื่องเทศแบบการแพทย์แผนไทยภาคกลาง ที่ได้รับอิทธิพลจากการแพทย์อาหรับของอินเดีย แต่หมอชาวอีสานใช้สมุนไพรจากป่าโดยเฉพาะในป่าเต็งรัง แม้ในป่าเต็งรังจะมีพืชพรรณอยู่ไม่มาก แต่เพราะน้อยจึงรู้จักนำมาใช้ทำยาได้ทั้งหมด เป็นการสะท้อนภาพของความสัมพันธ์ของคนอีสานกับระบบนิเวศป่าเต็งรัง ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีการใช้สมุนไพรจากระบบนิเวศต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย รวมไปถึงสัตว์วัตถุ ธาตุวัตถุ

และน้ำกระสายต่าง ๆ เช่น มีการใช้น้ำแช่ใต้เตียงเป็นน้ำกระสายอย่างกว้างขวางแต่ไม่พบการใช้น้ำกระสายยาตัวนี้ในการแพทย์ภาคกลางเป็นต้น (ที่มา สารานุกรมสมุนไพร เล่มที่ ๔ กกยาอีสาน หน้า ๒๓๕-๒๔๑)

๑.๒ ด้านประวัติศาสตร์ท้องถิ่น

การสอบถามชาวบ้านในชุมชน ได้เล่าเหตุการณ์เมื่อ ๕๐-๖๐ ปีก่อน ได้พบเห็นการเผาใบลานที่บ้านทึกยาสมุนไพรไว้ แม้ว่าการรักษาในสมัยนั้นจะยังคงใช้ยาสมุนไพรจากหมอฟันบ้านเป็นหลัก แต่ต้องหลบไม่ให้เจ้าหน้าที่รู้ และหมอยาสมุนไพรค่อนข้างจะเก็บตัว บางคนไม่เปิดเผยตัวว่าเป็นหมอฟันบ้าน

ผลการสำรวจของคณะวิจัย พบหมอฟันบ้านในตำบลท่ามะไฟหวานทั้งหมด ๒๕ ท่าน หากเทียบกับอัตราส่วนประชากรบ้านท่ามะไฟหวาน ๖,๓๗๐ คน เท่ากับหมอฟันบ้าน ๑ คนต่อประชากร ๒๕๕ คน หากเทียบกับแพทย์แผนปัจจุบันที่มาสังกัดในชุมชนเพียง ๖ ท่าน (สถานีอนามัย ๒ แห่งในตำบลท่ามะไฟหวาน) เทียบอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑,๐๖๑ คนเท่านั้น ดังนั้นการส่งเสริมให้มีหมอฟันบ้านถือเป็นภาวะปลอดภัยและมั่นคงด้านสุขภาพของชุมชนทีเดียว เมื่อระบบสาธารณสุขสมัยใหม่จากรัฐบาลเข้ามามีความสำคัญทดแทนระบบสุขภาพแบบเก่า เนื่องจากการมียาที่สะอาด สะดวก ได้มาตรฐานทางการแพทย์ มีระบบการคัดกรองแบบวิทยาศาสตร์ในห้องแล็บ ทำให้ชาวบ้านให้ความนิยม ยาสมุนไพรของหมอฟันบ้านยังคงมีผู้ใช้อยู่ในกลุ่มคนที่จำกัดยิ่งขึ้น กล่าวคือกลุ่มของหมอยาสมุนไพร กลุ่มผู้สูงอายุที่เคยเห็นพ่อแม่ของตนใช้ยาสมุนไพรรักษาหาย ผู้ที่สนใจจริง ๆ และเฉพาะคนที่รักษาด้วยยาแผนปัจจุบันไม่หาย ต้องการแสวงหาทางเลือกใหม่ ๆ เท่านั้น

ต่อมาเมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้มีพระราชดำรัสถึงสมุนไพรในแง่ที่ควรนำกลับมาใช้ ทำให้เกิดการตื่นตัว ปรับปรุงระบบเกิดเป็นการแพทย์แผนไทย (ภาคกลาง) มีการพัฒนาด้วยา จากหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ตลอดจนจัดให้มีระบบการศึกษาการแพทย์แผนไทย ในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ แต่วัฒนธรรมการใช้ยาแบบอีสาน ไม่มีการจัดระบบการศึกษาในมหาวิทยาลัย จึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดายเพราะนับวันผู้ที่ยังคงมีความรู้ด้านนี้อายุยิ่งมากขึ้นทุกที ไม่มีผู้สืบทอดชัดเจน ความรู้ที่สั่งสมมานับแต่รากหญ้าของชาติพันธุ์ไทยลาว กำลังจะหายไปอย่างไม่มีวันหวนคืนในยุคของเรา ขณะนี้จึงเป็นรอยต่อที่สำคัญของการเหลืออยู่หรือสูญไปนิรันดร์ของการแพทย์พื้นบ้านอีสาน

๒. ได้ทราบสภาพปัญหาด้านสุขภาพของคนในชุมชน โดยเฉพาะกรณีของโรคหัดและโรคกระเพาะ

๒.๑ ชาวบ้านไม่รู้ว่าโรคหัดมีสาเหตุมาจากภาวะร้อนเกินในร่างกาย

คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าโรคหัดมีสาเหตุมาจากร่างกายอ่อนแอ และเมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง ยิ่งผลกระทบจากสภาวะโลกร้อน ได้เกิดอากาศร้อนจัดในช่วงกลางวันสลับกับอากาศ

หนาวในช่วงกลางคืน อากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในวัน ทำให้ไม่สามารถปรับตัว จนทำให้เป็นหวัด

เหล่านี้เป็นเพียงเหตุปัจจัยเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น พบว่าคนที่อ่อนแอ เช่น เด็กและคนชรา ใน ๑๐ คน เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว พบว่าไม่ได้เป็นหวัดกันทุกคน ทั้งนี้มีเหตุปัจจัยมาจากสิ่งอื่นเกี่ยวกับภาวะร้อนเกินภายในร่างกาย เมื่อร้อนกระทบกับอากาศเย็นที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เป็นหวัดได้ ดังนี้

คุณหมอโกศล แदनตะโคตร์ (ภ. บว.) เป็นอาจารย์สอนสาขาวิชาเภสัชกรรมและเวชกรรมแผนไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และยังเป็นครูภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยสำนักงานเลขาธิการ สภากาชาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวถึงสาเหตุที่คนเป็นโรคหวัดเกิดจากราดูเกิดความไม่สมดุล ออกร้อนภายใน เหงื่อไม่ออก ความร้อนในร่างกายสะสมจนมากเกินไป พอเจออากาศเย็น เช่น ฝนตก ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เกิดเสมหะในสรีระ จะปวดสรีระ เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง การรักษาจึงเน้นที่การถอนพิษร้อนออกจากร่างกายด้วยการดื่มน้ำให้มาก ออกกำลังกายให้เหงื่อออก เป็นการขับพิษร้อนทางเหงื่อ ทานอาหารพืชผักสดเย็นให้มาก ๆ งดเว้นอาหารที่แสดงโรคของหมักคอง อาหารรสจัดทุกชนิดซึ่งเป็นอาหารฤทธิ์ร้อน การใช้ยาในกลุ่มลดความร้อนและขับพิษร้อน กลุ่มยาขับเสมหะ กลุ่มเสมหะ ระบายเสมหะ

คุณหมอสำเริง มีทรัพย์หรือ “หมอเขียว” เจ้าของแนวคิดการแพทย์วิถีพุทธ ท่านเป็นนักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ตลอดจนเป็นหัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม สวนป่านานุกอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ได้กล่าวถึงสาเหตุของการเป็นหวัดเกิดจากพลังงานความร้อนที่มากเกินไป แล้วร่างกายระบายออกทางรูและโพรงจมูก เมื่อพลังงานความร้อนที่มากเกินไปเสียดสีบริเวณดังกล่าวก็จะเกิดการระคายเคือง ร่างกายจึงส่งน้ำไปดับพิษร้อนและลดการระคายเคือง เกิดเป็นน้ำมูกขับออกทางจมูก กลไกเดียวกับการที่เราได้กลิ่นพริกคั่วซึ่งมีฤทธิ์ร้อนระคายเคืองจมูก หรือเรากินอาหารที่รสเผ็ดร้อนมาก ๆ ร่างกายจะระบายพิษร้อนออกทางจมูก เกิดการระคายเคือง ร่างกายจึงส่งน้ำมาดับพิษร้อน ส่วนกลไกน้ำมูกข้นหรือติดเชื้ในทางเดินหายใจหรือในโพรงจมูกไซนัส เกิดจากโรคที่ดำเนินต่อจากการที่เราทำให้เกิดภาวะร้อนเกินต่อเนื่องจนเป็นเหตุให้เชื้อโรคแรงขยายตัว พอเราถอนพิษร้อน อาการดังกล่าวก็จะหายไป ได้แก่ การรับประทานอาหารพืชผักฤทธิ์เย็น การดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ การดื่มหอกซ์ การคว่ำชา การแช่มือแช่เท้า เป็นต้น

เมื่อชาวบ้านไม่รู้โรคหวัดเกิดจากภาวะร้อนเกิน ดังนั้นการรักษาจึงเน้นไปที่การฆ่าเชื้อโรคให้ตาย แบบแพทย์ปัจจุบัน นานวันไปจึงเกิดอาการคือยา เนื่องจากพิษร้อนเกิดการสะสมมากขึ้นนั่นเอง วิธีการรักษาใช้ยาที่แรงมากขึ้นซึ่งยาที่แรงมากขึ้นหาได้เฉพาะในคลินิกและมีราคาแพงมาก (เฉพาะยาฆ่าเชื้ออย่างเดียวไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ บาท)

คณะวิจัยได้พยายามให้ความรู้กับชาวบ้านเรื่องนี้ ได้นำเสนอสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นให้ชาวบ้านใช้รักษา เช่น แคปซูลฟ้าทะลายโจร น้ำคอลลอยด์ การใช้ยาต้มแก้หวัดคัดจมูก ยาแก้ไอเสียงแหวน ชาวบ้านได้ใช้ยาสมุนไพรฤทธิ์เย็นเป็นอย่างดี ชาวบ้านส่วนมากหายจากการเป็นโรคหวัด แต่ก็ยังมีชาวบ้านอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ได้งดอาหารแสลงที่มีฤทธิ์ร้อน การรักษาจึงไม่ประสบผลสำเร็จ อาหารแสลงที่ชาวบ้านชอบมากคือผงชูรส และอาหารรสจัด มีแนวโน้มว่าลด ละ เลิก ไม่ได้ และนั่นเองเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

๒.๒ ชาวบ้านไม่รู้โรคกระเพาะมี ๒ แบบ

เดิมทีชาวบ้านมีความเข้าใจว่า การปวดท้องโรคกระเพาะเพราะมีแผลในกระเพาะอาหาร แต่ทางการแพทย์แผนไทยได้ขยายออกไปว่า โรคกระเพาะมี ๒ แบบ

ประการแรก เกิดจากไฟธาตุพิการ หรือไฟธาตุเสื่อมไป ไฟปริมาณคึกหรือน้อยลงในตับอ่อน ออกมาน้อย กำลังธาตุไม่พอ จับท้องจะเย็น ทำให้การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ อาหารถูกย่อยไม่หมด เกิดการตกค้างภายใน ทำให้เกิดแก๊ส กรด โดยเฉพาะเมื่อรับประทานอาหารหมักดอง หรืออาหารมัน หากคนที่มีธาตุพิการจะเกิดลมในท้องทันที การรักษาจึงใช้สมุนไพรกลุ่มขับลม บำรุงธาตุ

ประการที่ ๒ ได้แก่ มีบาดแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากการดื่มสุรา กาแฟ รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา พืชจากการอักเสบของบาดแผล ทำให้เกิดลมร้อนขึ้นให้รับประทานสมุนไพรพืชรสเย็นที่มีฤทธิ์ฝาดเย็น เช่น รากตานา เป็นต้น

การแพทย์วิถีพุทธได้กล่าวถึงโรคกระเพาะว่ามี ๒ แบบเช่นกัน คือ กระเพาะเย็นและกระเพาะร้อน กระเพาะเย็นเกิดจากร่างกายขาดสมดุลมีภาวะเย็นเกิน เกิดจากอากาศเย็นจัด รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นเกินไป เช่น เห็ดหน้าขาว รับประทานยาบางชนิด อีกชนิดได้แก่กระเพาะร้อนหรือโรคแผลในกระเพาะอาหารเกิดจากร่างกายขาดสมดุลมีภาวะร้อนเกิน เกิดจากพฤติกรรมและความเครียด รับประทานอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น ของหมักดอง น้ำอัดลม กาแฟ เนื้อมันไข อาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด ดื่มสุรา

จะเห็นได้ว่าการรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะที่ได้ผลในแบบของการแพทย์แผนไทยและแพทย์วิถีพุทธ ต่างมีนัยยะที่คล้ายคลึงกันมากคือ คือสาเหตุการเจ็บป่วยเกิดจากความไม่สมดุลระหว่างภาวะร้อนและภาวะเย็น การรักษาจึงเป็นการให้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนหรือเย็น หรือปานกลาง และการงดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน หรือของแสลง ส่วนความแตกต่างมีตรงที่แพทย์วิถีพุทธจะมีวิธีการถอนพิษร้อนที่หลากหลายและทำได้ด้วยตัวเอง เช่น กัวซา ดื่มน้ำคอลลอยด์ที่เป็นผักพื้นบ้าน และการงดอาหารมีความเข้มงวดมากกว่า แต่การแพทย์แผนไทย วิธีการถอนพิษร้อนใช้สมุนไพร ซึ่งบางชนิดหาได้ยากในปัจจุบัน หรือบางชนิดมีมากแต่คนไม่ค่อยรู้จักชื่อและสรรพคุณ ส่วนเรื่องอาหารไม่จำเป็นต้องเข้มงวดมากนัก ทำให้ปฏิบัติได้ง่ายกว่า

อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบกับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน พบว่ามีความแตกต่างกันทุกประการ ตั้งแต่การวินิจฉัยสาเหตุ ตลอดจนไปถึงการรักษา เช่น การแพทย์แผนปัจจุบันบอกว่าโรคหัดมักพบในเด็กและผู้ที่สูงอายุ เกิน ๖๐ ปี ที่ร่างกายอ่อนแอ แต่แพทย์แผนไทยกับแพทย์วิถีพุทธต่างบอกว่าเกิดจากภาวะร้อนเกิน การแพทย์แผนปัจจุบันบอกว่าการรักษาโรคกระเพาะ จะต้องพิสูจน์โดย การที่แพทย์ได้ส่องกล้องเข้าไปดูพบว่ามีแผลหรือการอักเสบแล้วเท่านั้น จึงเรียกว่าโรคกระเพาะอาหารอักเสบ แต่แพทย์แผนไทยไม่มีการส่องกล้อง หลักการวินิจฉัยแค่ดูว่ารับประทานอาหารประเภทพริกแล้วแสบท้องก็เรียกว่าเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบแล้ว เป็นต้น

เมื่อมุมมองที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดการรักษาที่แตกต่างกัน แพทย์พื้นบ้านหรือแผนพุทธ แผนไทย จะแก้ไขสาเหตุ แต่แผนปัจจุบันจะแก้ไขตามอาการ มีแผลรักษาแผล ปวดใช้ยาแก้ปวด ซึ่งต่างได้ผลคนละส่วนคนละทางตามแต่การเลือกตัดสินใจ

๓. ได้จัดทำคู่มือโรคหัดโรคกระเพาะ

เป็นการรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคหัดโรคกระเพาะเป็นรูปเล่ม ภายในเล่มประกอบด้วย สาเหตุ อาการ วิธีการรักษา ในทัศนะของการแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์แผนไทย การแพทย์วิถีพุทธ การแพทย์แผนปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีชื่อที่อยู่ตลอดจนคำรับยาของหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน ซึ่งคุณหมอโกศล แคนตะโคตร ได้ช่วยตรวจรายละเอียดของคำรับยาว่ามีความปลอดภัย คำรับไหนที่มีอันตรายคุณหมอก็ช่วยตรวจแก้ไขแล้ว (กรุณาดูรายละเอียดในภาคผนวก)

๔. ได้คัดสรรสูตรยาสมุนไพรและวิธีปรุงยาในการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะ

สาเหตุที่สมุนไพรได้หายไปจากชุมชน มีประเด็นหนึ่งเกิดจากการที่ยาสมุนไพรไม่ได้มาตรฐาน เช่น สกปรก ไม่น่าเชื่อถือ ไม่น่าใช้ ใช้อยาก ดังนั้นในการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคด้วยสมุนไพรนี้ จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงจากสิ่งดังกล่าว ด้วยเหตุนี้ทำให้ทีมวิจัยได้ค้นพบวิธีการทำยาที่ได้มาตรฐานจากผู้ที่รู้จริงในสูตรยาต่าง ๆ ดังนี้

กลุ่มยาแก้หัด

- ยาแก้ไอเสียงแคน ได้สูตรยาจากครุภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยจังหวัดขอนแก่น คุณหมอโกศล แคนตะโคตร (บภ. บว.) เป็นยาน้ำแก้ไอ แก้เจ็บคอ ขับเสมหะ
- ยาแคลซูลฟ้าทะลายโจร ได้วิธีทำจากศูนย์พัฒนาวัตถุสมุนไพรวัดท่าลาด ชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโเส อ.ภูซุ้ม จ.ยโสธร เป็นยาแคลซูลแก้คออักเสบ ลดไข้ เจริญอาหาร แก้อ่อนเพลีย
- ยาหม่องแก้หัดคัดจมูก ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปญโญ วัดป่าสุคะโต เป็นยาหม่องเทียบเคียงกับวิกส์วาโปริบ ใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก

- ยาดมน้ำแก้หวัดคัดจมูก ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญา วัตถุประสงค์ เทียบเคียงกับยาดมน้ำแก้หวัดคัดจมูก ใช้ดื่มหรือแตะสำลีดมเป็นถ้ำยาดมเพื่อแก้อาการคัดจมูกเป็นหลัก
- ยาหม่องน้ำแก้แมลงสัตว์กัดต่อย ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญา วัตถุประสงค์ เทียบเคียงกับน้ำมันดอกไม้มะลิขาว ผู้บริโภคต้องการความร้อน ทาบริเวณขมับและกลิ่นเพื่อแก้อาการวิงเวียนหรือคัดจมูก แต่ใช้แก้ฟกช้ำและแมลงสัตว์กัดต่อยได้
- ยาหม่องฤทธิ์เย็น ได้สูตรยาจากคุณหมอปวรพรรณ ชำกรม สถานีอนามัยนาหนองทุ่ม เป็นยาหม่องใช้ในการดับพิษร้อนทางผิวหนังเกี่ยวกับการคันชา ถอนพิษร้าย ทำให้ไข้ลด บรรเทาอาการอักเสบไม่สบาย
- น้ำกลั่นย่านาง ได้สูตรยาจากคุณหมอปวรพรรณ ชำกรม สถานีอนามัยนาหนองทุ่ม ด้วยการนำใบย่านางมาต้มกลั่น ช่วยลดไข้ หยอดตาลดตาแดง ตาต้อ
- น้ำมันเจียวมรกต ได้สูตรยาจากคุณหมอปวรพรรณ ชำกรม สถานีอนามัยนาหนองทุ่ม ช่วยทำให้ไข้ลด บรรเทาอาการอักเสบไม่สบาย

กลุ่มยาแก้โรคกระเพาะ

- ยาแคปซูลขมิ้นชัน ได้วิธีทำจากศูนย์พัฒนาวัตถุพิษสมุนไพรวัดท่าลาด ชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโส อ.กุฉินทรี จ.ยโสธร เป็นยาแคปซูลแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เนื่องจากธาตุพิการ
- ยาธาตุเปลือกอบเชย ได้วิธีทำจากศูนย์พัฒนาวัตถุพิษสมุนไพรวัดท่าลาด ชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโส อ.กุฉินทรี จ.ยโสธร เป็นยาน้ำแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เนื่องจากธาตุพิการ (ท้องเย็น)
- ยาแคปซูลแก้โรคกระเพาะขมิ้นชัน ใบบัวบก กล้วยดิบ ได้สูตรยาจากครุภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยจังหวัดขอนแก่น คุณหมอโกศล แคนตะโคตร (บก. บว.) และหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน นายไสว มะริโค เป็นยาแคปซูลแก้โรคกระเพาะ เป็นยาแคปซูลใช้รักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร (ท้องร้อน)

กลุ่มยาอื่น ๆ และผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสมุนไพร

- ยาหม่องแก้ปวดเมื่อย (ยาหม่องฤทธิ์ร้อน) ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญา วัตถุประสงค์ เน้นการทาแก้ฟกช้ำอย่างแรง ถลอกปริเลือดออก และแมลงสัตว์กัดต่อย ด้วยการใช้สมุนไพรบำบัดอาการที่ผิวหนังและได้ผิวหนัง ในกรณีนี้จะใช้น้ำมันว่าน ๑๐๘ หรือน้ำมันว่านมหาประสาณซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มน้ำมันสมุนไพรศักดิ์และจีรังแท้เป็นส่วนประกอบหลัก

- ยารักษาไฟไหม้น้ำร้อนลวก ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญ โย วัดป่าสุคะโต เป็นการนำเอามะพร้าวตามสวนมาผลิตเป็นน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ไม่ผ่านความร้อนผสมกับน้ำปูนใส ใช้แก้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก
- กาลาไมน์ ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญ โย วัดป่าสุคะโต เป็นการนำเอาเปลือกหอยแครงมาผลิตเป็นปูนแดง แล้วผสมกับทิงเจอร์ใบพลู และแป้งดินสอพอง บรรเทาอาการผื่นคันและลมพิษ
- ยาทาแก้หัวโนเด็ก ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญ โย วัดป่าสุคะโต เป็นการนำเอาดินสอพองตำใส่กับน้ำมันมะนาว พอกบริเวณหัวโนของเด็ก
- แชมพูมะกรูด ได้วิธีการผลิตจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญ โย วัดป่าสุคะโต เป็นการนำเอาเฉพาะผิวและเนื้อมะกรูดมาทำเป็นแชมพู
- สบู่เหลวมะกรูด ได้วิธีการผลิตจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญ โย วัดป่าสุคะโต เป็นการนำเอาเฉพาะเปลือกมะกรูด ใบทองพันชั่ง ว่านสาวหลง ขมิ้นชัน ใช้ น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์เป็นน้ำมันบำรุงผิว และใช้ N 70 ในปริมาณ ๕% w/w เป็นสารเกิดฟอง
- แป้งชุบทอด เป็นสูตรเก่าแก่ของชาวเหนือ ขึ้นหมูทอดกรอบ ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญ โย วัดป่าสุคะโต เป็นการนำเอาน้ำปูนใส+เกลือ + แป้งข้าวเจ้า ใช้หมชุบแป้งทอด
- น้ำยาซักผ้าต่าง ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงษ์ เขมปัญญ โย วัดป่าสุคะโต เป็นการนำเอาน้ำด่างจากจี๊ด ที่คนโบราณใช้ถ่อไหม จากไหมดิบให้นิ่มขาวพร้อมใช้ มาแปรูปเป็นน้ำยาซักผ้า

๕. ได้เห็นสภาพของสมุนไพรในป่าตลอดจนแนวทางอนุรักษ์ป่าแบบใหม่

ทีมวิจัยได้สำรวจป่า ๕ แห่งในบนภูแล่นคา ได้แก่

- วัดป่าสุคะโต บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
- ป่าภูกลาง บ้านท่าทางเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
- ป่าภูหลง บ้านดาดรินทอง ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ
- ป่าแหลของหมู่บ้านไทรทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
- วัดป่าแก้วฉัตรทาสธรรม ต.ท่าหินโงม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ

คณะวิจัยค้นพบสมุนไพรทั้งหมด ๘๔ ชนิดจากป่า ๕ ป่านี้ นอกจากนี้ยังค้นพบว่าสภาพของสมุนไพรในป่าอนุรักษ์เช่นวัดป่าสุคะโต วัดป่าภูหลง ป่าแก้วฉัตรทาสธรรม ค่อนข้างสมบูรณ์เนื่องจากมีพระช่วยดูแลปกป้องจากไฟป่า แต่เนื่องจากพื้นที่ป่ามีไม่มาก จำนวนและปริมาณของ

สมุนไพรมีไม่มากพอที่จะให้ชาวบ้านเก็บเพื่อการค้า แต่ถ้าเพื่อการรักษาต้องมีการขออนุญาตพระเป็นครั้งคราวไป กรณีของหมอยาสมุนไพรมีอาชีพเก็บสมุนไพรมีอาชีพมีการสะสมสมุนไพรมากกว่าในพื้นที่บ้านของตัวเอง

สำหรับป่าภูกลางมีสภาพที่น่าเป็นห่วงมากที่สุด มีสภาพเสื่อมโทรม เนื่องจากไม่มีพระช่วยดูแล แม้ว่ากฎของกรมป่าไม้และชุมชนที่นั่นก็ไม่สามารถหยุดกลุ่มผลประโยชน์ที่แอบตัดไม้โดยไม่มีความผิดได้ กรณีของป่าชุมชน ป่าแหล่งของหมู่บ้านไทรทอง พบว่าชาวบ้านมีกฎกติกา มารยาทในการใช้ร่วมกัน ซึ่งจะใช้ประโยชน์ในการเก็บเห็ด เก็บสมุนไพรมี เก็บไม้มาใช้ประโยชน์ หากมีใครลักลอบตัดจะถูกลงโทษ ด้วยการไม่คุยด้วย ไม่คบหาสมาคม ทำให้สภาพของป่าชุมชนยังสมบูรณ์ดีอยู่

แม้ว่าสภาพป่าของแต่ละที่ยังดีอยู่ แต่คณะวิจัยไม่สามารถหาสมุนไพรมหาชนิดจากป่านั้นมาผลิตยาได้ ยาส่วนใหญ่จึงใช้ต้องซื้อจากร้านขายยาสมุนไพรมี อย่างไรก็ตามนับว่าโชคดีที่ยาบางอย่างเราสามารถหาได้จากบ้านของชาวบ้าน ซึ่งชาวบ้านก็ไม่ได้รู้ด้วยซ้ำว่ามันคือต้นยา บางคนจะตัดทิ้งแล้ว เช่น ต้นปีบหรือกาสะลอง แต่พอทีมวิจัยบอกว่าจะขอนำไปต้มยาแก้ไอเสียงแคน โดยหลังจากต้มยาเสร็จ ทีมวิจัยนำไปยาแก้ไอเสียงแคนไปให้ ชาวบ้านจึงรู้สึกดี ไม่ตัดต้นยาด้านนั้น และยังมีอีกหลายบ้านที่เป็นเช่นนั้น ส่วนทีมวิจัยเองเมื่อได้รู้สรรพคุณของต้นไม้ต่าง ๆ ก็นำต้นสมุนไพรมหาชนิดจากป่ามาปลูกไว้ในบ้านของตน ดังนั้นการขับเคลื่อนเรื่องยาสมุนไพรมีจึงเป็นแนวทางอีกอันหนึ่งในการอนุรักษ์ป่า

๖. รูปแบบใหม่ ๆ ในการส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกสมุนไพรมี

คณะวิจัยค้นพบรูปแบบใหม่ ๆ ในการให้ชาวบ้านสนใจปลูกสมุนไพรมีและสามารถติดตามผลได้ นั่นคือ การประกวดแปลงปลูกสมุนไพรมีระหว่างหมู่บ้าน ซึ่งสนุก ได้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณและวิธีการใช้ ได้ความเพลิดเพลิน ได้พันธุ์พืชสมุนไพรมีจากทีมวิจัยไปปลูก ซึ่งมีความหลากหลายถึง ๑๓ ชนิด นำไปรับประทานก็ได้ นำไปรักษาก็ได้ และยังมีของรางวัลให้อีกด้วย ในกิจกรรมนี้มีชาวบ้านเข้าประกวด ๑๕ คน บางคนเป็นการต่อยอดให้กับของเก่าเดิมที่มีอยู่ ทำให้มีสมุนไพรมีในแปลงมากกว่า ๕๐ ชนิด บางคนเป็นการเริ่มต้นโดยรับจากทีมวิจัย ๑๓ ชนิด และขอเพื่อนบ้านมาปลูกเพิ่ม ทำให้มีสมุนไพรมีมากกว่า ๒๐ ชนิด

รูปแบบกิจกรรมมีกติกาให้เป็นแปลงสาธิต ขนาด ๒*๒ ม. หรือใหญ่กว่า มีความสวยงาม หมายถึงสมุนไพรมีที่นำมาปลูกมีความแข็งแรง สมบูรณ์ สามารถหาดอกไม้สวยงามมาปลูกประดับปนได้ตามความต้องการ มีความหลากหลาย มีสมุนไพรมีหลายอย่าง โดยสามารถหาสมุนไพรมีจากที่อื่นมาปลูกเสริมได้ และมีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมีที่นำมาปลูกโดยการนำไปใช้ประโยชน์จริงในชีวิตประจำวัน เช่น นำไปรับประทาน เป็นต้น

สำหรับคนที่ไม่พร้อมจะประกวด ต่างก็นำพันธุ์พืชสมุนไพรมีจากทีมวิจัยไปปลูกที่บ้านเช่นกัน แต่ละคนกระตือรือร้นที่จะเอา บางคนถึงกับมีการแย่งกันเพราะเห็นคุณค่าของสมุนไพรมีที่ทีมวิจัยนำมาเสนอให้

๗. ได้ทราบว่า การใช้สมุนไพรช่วยให้เกิดการประหยัดได้จริงๆ และสุขภาพของชาวบ้านก็แข็งแรงขึ้น

กรณีศึกษาของเด็กชายสุภฉัตร โรจน์เรืองไร

๗ หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

เดิมเด็กชายสุภฉัตร โรจน์เรืองไร ตั้งแต่แรกเกิดมักจะเป็นหวัด บางครั้งเป็นคออักเสบ บางครั้งก็เป็นลำไส้อักเสบ บางคราวท้องเสีย โดยรวมต้องรับประทานยาทุกเดือน บางครั้ง ๒ ครั้งใน ๑ เดือน (เป็น ๒ โรค บางทีเป็นซ้ำในโรคเดียวกันเช่นโรคหวัด) สร้างความทุกข์ทรมานจิตใจแก่ผู้เป็นพ่อแม่ เพราะต้องตรากตรำเลี้ยงดูในช่วงกลางคืน ทั้งเช็ดตัว ทั้งป้อนยา ทั้งห่อถ่อมาให้ลูกสบายตัวสบายใจ การที่ลูกต้องรับประทานยาแผนปัจจุบันบ่อย ๆ ในช่วงอายุแรกเกิดถึง ๑ ปีกว่านั้น เป็นการสะสมสารเคมีในร่างกายเด็ก ทำให้มีการดื้อยาเป็นช่วง ๆ ซึ่งต้องใช้ยาที่ไม่มีจำหน่ายในสถานอนามัยหรือโรงพยาบาลแต่มีจำหน่ายในคลินิกหรือโรงพยาบาลต่าง ๆ ในกรุงเทพฯ สภาพที่ดื้อยาทั้ง ๒ ครั้ง ต้องใช้จ่ายเงินประมาณ ๑,๐๐๐ บาท แต่หลังจากที่ผู้ปกครอง (หัวหน้าทีมวิจัย นางสุนันทา โรจน์เรืองไร) ได้เรียนรู้เรื่องสมุนไพร การแพทย์แผนไทยและการแพทย์วิถีพุทธแล้ว ชีวิตของเด็กน้อยก็เปลี่ยนไป คือไม่ต้องใช้ยาที่เต็มไปด้วยสารเคมีอีกเลย กล่าวคือเมื่อมีไข้ใช้วิธีการคว่ำขาและเช็ดตัวเพื่อลดอุณหภูมิให้ออกจากร่างกาย ไข้ลดภายใน ๑ คืน แล้วผสมยาแก้ไอเสียงแคนในน้ำนมให้ลูกรับประทาน จดอาหารแสดงทุกชนิดได้แก่เนื้อนมไขในช่วงแรก ๆ พออาการดีขึ้นให้รับประทานได้บ้าง เช่น ไข่ ใช้เวลาไม่เกิน ๒ วัน อาการทุกอย่างจะดีขึ้น และหายเป็นปกติไม่เกิน ๑ อาทิตย์ นอกจากนี้สุขภาพก็ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือเจ็บป่วยน้อยลงเรื่อย ๆ และไม่เคຍรับประทานยาแก้คออักเสบอีกเลย พอมีลูกคนที่สอง ได้นำความรู้ที่ได้จากการวิจัยเลี้ยงดู ทำให้ลูกคนที่สองนี้ไม่ป่วยเป็นหวัดเลยตั้งแต่แรกเกิด (๓ มิถุนายน ๒๕๕๒) จนถึงปัจจุบันตุลาคม ๒๕๕๒ และมีสุขภาพจิตที่ดีเลี้ยงง่าย ดังนั้นพอที่จะสรุปองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นดังนี้

- เด็กทารกเกิดภาวะร้อนเกินจากการดื่มน้ำนมแม่ที่มีภาวะร้อนเกินในร่างกาย

กรณีของเด็กชายสุภฉัตร โรจน์เรืองไร มีแม่ซึ่งมักจะเป็นเจ็บคอเป็นคออักเสบง่ายกว่าคนทั่วไป แม้ว่าจะไม่รับประทานผงชูรสแต่ก็ไม่ค่อยรับประทานผักฤทธิ์เย็น มักจะรับประทานเนื้อ นม ไข่ เพื่อบำรุงน้ำนมตามข้อมูลที่แนะนำมา และอาหารทอด ผัดตามความเคยชินก่อนทราบรายละเอียดอาหารฤทธิ์ร้อนเย็น เป็นประจำ ทำให้อาหารที่ลูกรับประทานคือน้ำนมมีฤทธิ์ร้อน และทำให้เด็กเกิดภาวะร้อนเกินในร่างกาย

- การที่เด็กรับประทานนมผงจากนมวัว

พบว่านมวัวเป็นโปรตีนฤทธิ์ร้อน เป็นสาเหตุทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายกว่าการรับประทานนมถั่วเหลืองซึ่งเป็นโปรตีนฤทธิ์เย็น

- **วิธีใช้โดยไม่ใช้ยาพาราเซตามอล และยาแก้แสบ**

การขูดคิ้วชา เพื่อขูดพิษร้อนออกจากผิวหนัง ช่วยระบายพิษไข้ได้ดีกว่าการใช้ยาพาราเซตามอล แต่ต้องควบคู่ไปกับการไม่รับประทานอาหารฤทธิ์ร้อน รับประทานแต่อาหารฤทธิ์เย็น และยาใช้แก้ไอเสียงแคนใช้แทนยาแก้แสบเช่นม็อกซิลิน หรือเพนนิซิลิน

กรณีศึกษานางสุนันทา โรจน์เรืองไธ

๗ หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

มักจะเป็นเจ็บคอเป็นค้ออักเสบง่ายกว่าคนทั่วไป โดยเฉพาะในช่วงปี พ.ศ.๒๕๔๕ ไข้หวัดม็อกซิลินไม่หาย ต้องฉีดยาแก้แสบเป็นประจำ จึงมีความรู้สึกกลัวว่าสารเคมีจะสะสมตกค้างในร่างกาย ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เริ่มใช้ยาเม็ดฟ้าทะลายโจรรักษา ซึ่งให้ผลการรักษาที่ดี แต่ต้องใช้ยาประมาณเกือบ ๒๐๐ เม็ดในการรักษาแต่ละครั้ง ปี พ.ศ.๒๕๔๙ ได้อบรมการใช้ยารากไม้ ซึ่งให้ผลการรักษาที่ดี แต่ใช้เวลานานหลายวัน

เมื่อได้ทำวิจัยในโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะ ทำให้ได้ทดลองใช้ฟ้าทะลายโจรห่อเกลือแล้วอมได้ลิ้น รักษาอาการเจ็บคอแต่เนื่องจากใช้ฟ้าทะลายโจรสะสมมานาน ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเวียนศีรษะ เป็นความดันโลหิตต่ำ จึงหันมาทดลองตามวิธีการแพทย์วิถีพุทธ ได้แก่การรับประทานอาหารฤทธิ์เย็น การดื่มน้ำคูลอโรฟิลล์ การดื่มน้ำขมิ้นและคิ้วชา เพียง ๓ วัน อาการค้ออักเสบก็หายไป

พบว่าสุขภาพดีขึ้นเพราะไม่ค่อยเป็น รับประทานยาแก้ไอเสียงแคน อาหารฤทธิ์เย็นเป็นช่วง ๆ เป็นการป้องกันโรคค้ออักเสบ และไม่ได้รักษาด้วยยาแก้แสบอีกเลย

การที่ได้ทำงานวิจัย ทำให้ได้ค้นพบแนวทางที่ประหยัดและเกิดประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพ ทำให้ได้ค้นพบแนวทางที่ประหยัดและเกิดประโยชน์อย่างมากต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังมีผลต่อวิถีชีวิตต่อคนในครอบครัวอีกด้วย

กรณีศึกษานางสาวยูธิกา แซ่อึ้ง

๗ หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

เมื่อวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๒ มีอาการตัวร้อน มีไข้ เจ็บคอบมาก ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง นอนซึมทั้งวัน ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว การวินิจฉัยเบื้องต้นเป็นค้ออักเสบจึงให้รับประทานยาแก้ไอเสียงแคน น้ำคั้นย่านาง แคปซูลฟ้าทะลายโจรและยาฝน ฟ้าทะลายโจรมีอาการดีขึ้น แต่ยังเจ็บคอบอยู่ และอ่อนเพลีย ปวดตามตัว

ระหว่างที่มีอาการเจ็บคอบอยู่นั้น ในคืนวันที่ ๒๔ พฤษภาคม มีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย ปวดหัวมากตอนกลางคืน ปวดท้องน้อย ปรากฏว่าเป็นประจำเดือนร่วมกับการเป็นไข้ด้วย เรียกว่า เป็นระดู

ทับไข่ จึงได้ใช้วานากาบหอย ดำเอาคันเอน้ำ ๑/๒ แก้ว แล้วหยดสุราขาว ๒ หยดเป็นกระสายยา ดื่ม ๒ เวลา เช้า-เย็น ปวดหัวให้ใช้การคว่ำขาที่ศีรษะ

ปรากฏว่าอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ประจำเดือนไม่ติดขัด โล่งสบายท้องขึ้น รับประทานยานี้ อยู่ ๓ วันจึงหายเป็นปกติ (ตำรับยานี้เป็นของหมอโกศล แคนตะโคตร์ บว.บภ.)

กรณีศึกษาพ่อเหริญ บุญหลง

ชาวบ้าน ม.๑ บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

“ตอนที่ยังไม่มีโครงการวิจัย เคยใช้แต่ยาอนามัย แต่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนไป เวลาเป็นหวัดใช้การต้ม ยาสมุนไพร คือ ย่านาง ทำให้ไม่ได้ไปอนามัยเลย และยังรับประทานมาจนปัจจุบันเป็นการป้องกันหวัด พ่อเหริญรู้สึกขอบคุณมากที่มีงานวิจัยนี้”

กรณีศึกษาแม่ผิง การาม

ชาวบ้าน ม.๑ บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

“แต่ก่อนไม่รู้เรื่องว่าต้นอะไรเป็นยาอะไร พอได้เข้าร่วมกิจกรรมกับโครงการฯ จึงทำให้รู้ และมีการขอสมุนไพรจากเพื่อนบ้านมาปลูก แม่ผิงเป็นอีกคนที่เข้าร่วมการประกวดแปลงสมุนไพรพื้นบ้านอีกด้วย”

กรณีศึกษาแม่คำมี แสงจันทร์

ชาวบ้าน ม.๑๑ บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

“เวลาที่แม่เป็นเจ็บคอ แม่จะกินยาแคปซูลฟ้าทะลายโจรที่ทางโครงการฯ ให้ รับประทานจนหมด แล้วก็หาย พอเป็นอีกครั้ง คราวนี้ยาแคปซูลหมด แม่เลยนำต้นฟ้าทะลายโจรมาต้มกิน ก็หายเหมือนกัน

นอกจากนี้ แม่ก็ยังเป็นโรคกระเพาะ แต่การที่เข้าร่วมกิจกรรมและได้กินยาที่แจกให้ ทำให้แม่มีอาการดีขึ้นอย่างมาก แต่ก่อนกินพริกไม่ได้เดี๋ยวนี้กินพริกได้สบาย ทำให้ไม่ค่อยได้ไปหาหมอเลย

แม่เคยเป็นไข้หวัดและไออยู่ ๒ เดือน กินยาอะไรก็ไม่หาย ไปหาหมอเพื่อตรวจปอด หมอบอกว่าปอดปกติดี ไม่เป็นไร หมอบอกว่าให้แม่ลองหาสมุนไพรรับประทาน แม่จึงต้มใบฟ้าทะลายโจรกิน ปรากฏว่าอาการหวัดและไอนั้นก็หายไปอย่างน่าอัศจรรย์

ด้วยเหตุนี้เองลูกสาวของแม่จึงสนใจอ่านหนังสือสมุนไพร และทดลองเก็บมาใช้

กรณีศึกษานางเกษร กล้าหาญ

ชาวบ้าน ม.๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

“รู้จักสมุนไพรมากขึ้นกว่าเดิม ได้นำยาที่โครงการแจกให้มารับประทาน ทำให้ไม่ได้ไปหาหมอ”

กรณีศึกษานางสาวสายยนต์ สุดหอม

ชาวบ้าน ม.๑๑ บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

“น้องสาวของแม่สายยนต์ ได้มาเยี่ยม และเธอเป็นโรคหอบหืด ไอ แม่สายยนต์จึงให้ยาแก้ไอ เสี่ยงแคนจิบทีละน้อย ปรากฏว่าหายไอเลย”

กรณีศึกษานางขาล ทองรุ่ง

ชาวบ้าน ม.๘ บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

“ได้รับความรู้เรื่องสะเดาดิน (กรดน้ำ) แก้อาไ้ได้มาจากหมอพื้นบ้าน พระสันติพงษ์ เขมปบุญโณ วัดป่าสุคะโต เมื่อเห็นสามีไอจึงเอายอดสะเดาดินสดให้เคี้ยว ปรากฏว่าสามีเลิกไอ และชาวบ้านหลายคนก็ได้รับประทานตาม”

จากการติดตามสอบถามผลการดำเนินกิจกรรมของโครงการฯ กับชาวบ้านกลุ่มเป้าหมาย พบว่า

- ก่อนที่จะมีโครงการฟื้นฟูสุขภาพต่อการรักษาโรคหืดและโรคกระเพาะ เวลาเจ็บป่วยไปหาหมอจะหาหมออย่างเดียว สิ้นเปลืองทั้งเงินและเวลา หลังจากที่มีโครงการ ชาวบ้านรู้จักสมุนไพรมากขึ้น และได้ใช้ยาสมุนไพรมากขึ้น ประหยัดค่าใช้จ่ายมากขึ้น
- จากการสัมภาษณ์พบว่า ก่อนมีโครงการชาวบ้าน ๖๐% จะไปหาหมอ อีก ๔๐% รักษาด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน แต่หลังจากมีโครงการฯ ชาวบ้านไม่ใช้ยาแผนปัจจุบัน แต่ใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้านตามที่ได้ได้รับความรู้ รวมถึงยาที่ได้รับจากโครงการฯ ทั้งหมด ๑๐๐%
- นอกจากโรคหืดและโรคกระเพาะแล้ว ชาวบ้าน ๕๐ % รู้จักการดูแลตนเองด้วยสมุนไพร ตามที่ได้ได้รับความรู้และพูดคุยแลกเปลี่ยนกับพ่อแม่พี่น้องหรือผู้รู้ในหมู่บ้าน รายการในโทรทัศน์ ตลอดจนรายการวิทยุชุมชน หรือการกระจายเสียงตามสายในหมู่บ้านที่คณะวิจัยฯ จัด
- ชาวบ้านทุกคนที่ไปสัมภาษณ์ มีการปลูกสมุนไพรเพิ่มเติมจากของเดิมที่มีอยู่ และครึ่งหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่ามีคนมาขอสมุนไพรจากตนไปปลูก
- ชาวบ้านมีเชื่อถือการรักษาโรคด้วยสมุนไพรเพิ่มมากขึ้นถึง ๕๕ % อีก ๕ % ศรัทธาเท่าเดิม
- ยาสมุนไพรที่โครงการฯ ได้แจกไป ได้แก่ ยาคุมแก้หวัด, ยาธาตุบอบเซย, แคปซูลขมิ้นชัน ชาวบ้านใช้ได้ผลกันทุกคน ๑๐๐ % แคปซูลฟ้าทะลายโจร ได้ผล ๕๒% ยาแก้ไอเสี่ยงแคน ได้ผล ๘๕.๔%
- เมื่อขอความเห็นของชาวบ้านต่อการขับเคลื่อนเรื่องสมุนไพรในตำบลท่ามะไฟหวานควรเป็นเช่น

ต่อไป ชาวบ้านบอกว่าอยากให้ผลิตยา แก้โรคริดสีดวง เพราะคนที่ทำมะไฟหวานของเราเป็นกันมาก นอกจากนี้ชาวบ้านส่วนใหญ่จะยังคงรักษาสวนสมุนไพรในครัวเรือนที่ปลูกขึ้นไว้ใช้สอยเอง และอยากให้ดำเนินกิจกรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง เช่น มีศูนย์สมุนไพรขึ้นในชุมชน เปิดบริการเกี่ยวกับอบสมุนไพร อยู่ไฟ เป็นต้น

- องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านท่ามะไฟหวาน อยากให้มีขั้วงานต่อโดยขยายจากโรคหัดและโรคกระเพาะ มาเป็นโรคอื่น ๆ ตลอดจนควรมีสวนสมุนไพรในชุมชน และศึกษาองค์ความรู้หรือสรรพคุณจากสมุนไพรในสวนนั้นและนำมาทำเป็นหนังสือสมุนไพรแจกกันในชุมชน

บทที่ ๖

สรุปผลที่เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์ และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ภายหลังการวิจัยจากกิจกรรมกระบวนการต่าง ๆ

การสรุปผลการวิจัยเป็นการตอบวัตถุประสงค์ เพื่อการฟื้นฟูสภาพในการใช้ยาสมุนไพรในเรื่องโรคหัวใจและโรคกระเพาะในชุมชนท่ามะไฟหวาน

๑. เพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้การรักษาด้วยสมุนไพรพื้นบ้านหายไปจากชุมชน

ภูแลนคาเดิมเป็นป่าทึบที่อุดมสมบูรณ์ ไม่มีคนอาศัยอยู่อย่างปัจจุบัน จนปี พ.ศ. ๒๕๐๕ มีการให้สัมปทานป่า ผู้คนก็เริ่มอพยพขึ้นมาจากทั่วทุกสารทิศ ผู้คนเหล่านั้นได้นำความรู้เรื่องการพึ่งพาตนเองด้านการรักษาโรคด้วยสมุนไพรมาด้วย ได้อาศัยป่าเป็นแหล่งเก็บยา ในชุมชนจะมีหมอพื้นบ้านที่ชาวชุมชนสามารถฝากผีฝากไข้ กรณีที่หมอพื้นบ้านรักษาไม่ได้จริง ๆ จะนำส่งโรงพยาบาลแก่งคร้อด้วยการเดินเท้า ไม่มีทางรถยนต์และถนนเช่นปัจจุบัน (ไสว มะริโต.สัมภาษณ์ ๒๕๕๒)

ในยุคจอมพล ป. พิบูลสงครามเป็นนายกรัฐมนตรี (พ.ศ.๒๔๘๑-๒๔๘๕) มีการออกกฎหมายเรื่องใบประกอบโรคศิลป์ มีการสั่งให้จับกุมกวาดล้างหมอพื้นบ้านที่ไม่มีใบประกอบโรคศิลป์อย่างหนักจึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ตำราหรือเอกสารใบลานเกี่ยวกับการแพทย์พื้นบ้านอีสานสูญหายไปเป็นจำนวนมาก (สารานุกรมสมุนไพรเล่ม ๔ กกยาอีสาน.๒๕๔๒)

ชาวบ้านได้พบเห็นการเผาใบลานที่บันทึกยาสมุนไพร เมื่อ ๕๐-๖๐ ปีก่อน แม้ว่าการรักษาในสมัยนั้นยังคงต้องอาศัยหมอพื้นบ้านเป็นหลัก แต่ต้องหลบไม่ให้เจ้าหน้าที่รู้ และหมออาจจะเก็บตัวไม่เปิดเผยตัวว่าเป็นหมอพื้นบ้าน (ไสว มะริโต.สัมภาษณ์ ๒๕๕๒)

เมื่อระบบสาธารณสุขสมัยใหม่จากรัฐบาล เข้ามามีความสำคัญทดแทนระบบสุขภาพแบบเก่า มียาที่สำเร็จรูป สะดวก ได้มาตรฐานตามกฎหมาย มีระบบการคัดกรองแบบวิทยาศาสตร์ในห้องปฏิบัติการ วิทยาศาสตร์/เภสัชกรรม มีการโฆษณาชวนเชื่อ จึงเป็นที่นิยมของชาวบ้าน ขณะที่การรักษาของหมอพื้นบ้าน ใช้รากไม้ใบไม้ตามธรรมชาติ ดูไม่มีมาตรฐาน ไม่สะอาด ไม่ได้ผ่านการวิจัยในห้องปฏิบัติการ วิทยาศาสตร์/เภสัชกรรม รับประทานยาก ต้องฝนต้องต้มไม่สะดวกใช้ เมื่อเปรียบเทียบกับยาแผนปัจจุบันแล้วทำให้ผู้คนเกิดความไม่ศรัทธาและเลิกความนิยมไป ทำให้ปัจจุบันน้อยคนที่จะรู้ว่าพืชพันธุ์ต้นไม้อะไรรักษาโรคอะไรได้ จะเก็บยาจากที่ไหนได้ รวมทั้งจะปรุงยาให้ถูกวิธีทำอย่างไร แต่อย่างไรก็ดีความรู้เหล่านี้ยังคงมีอยู่ในชุมชนท่ามะไฟหวาน ตลอดจนกลุ่มผู้สูงอายุที่เคยเห็นพ่อแม่ของตนใช้ยาสมุนไพรรักษาหาย และผู้ที่ไม่ต้องการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันเพราะรู้ถึงพิษภัยเท่านั้น (ชาวบ้านใน

กลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ.สัมภาษณ์๒๕๕๒)

๒. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ชาวบ้านส่วนใหญ่เป็นโรคหัดและโรคกระเพาะ รวมทั้งผลกระทบต่อวิถีชีวิต

โรคหัด

จากการศึกษาตามกระบวนการงานวิจัยของโครงการฯ ทำให้รู้ว่า ต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัดไม่ได้มาจากการตากฝน หรืออากาศเปลี่ยน แต่เกิดจากธาตุไม่สมดุล ความร้อนในร่างกายสะสมจนมากเกินไป (ภาวะร้อนเกิน) พอเจออากาศเย็น เช่นฝนตก ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เกิดเสมหะในลำคอ จะปวดลำคอ (หมอโกศล แคนตะโคตร บว.บภ.สัมภาษณ์ ๒๕๕๑)

ภาวะร้อนเกินเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป เช่น อาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด มันจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด ผลไม้รสหวานจัด ผงชูรส อาหารหมักดอง เนื้อ นม ไข่ นอกจากนี้ยังเกิดจากความเครียด การทำงานหนักเกินสภาพความพอดีของร่างกาย การใกล้ชิดกับเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เครื่องมือสื่อสารอันเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานความร้อนมากเกินไป นอกจากนี้การที่ร่างกายไม่ได้ระบายพิษร้อนออกก็เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะร้อนเกิน เช่น การไม่ออกกำลังกาย (การออกกำลังกายเป็นการระบายพิษร้อนออกทางผิวหนัง) และท้องผูก (การขับถ่ายเป็นการระบายพิษร้อนออกทางทวารหนัก) (หมอปวรพรรณ ชำกรม.สัมภาษณ์ ๒๕๕๑)

สำหรับการตากฝน เล่นน้ำนาน ตากน้ำค้าง ผิดอากาศ ตากแดดร้อนจัด พักผ่อนน้อย เป็นเหตุปัจจัยเฉพาะหน้า ที่ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน จากร้อนภายในกระทบเย็นภายนอกทำให้เป็นหัด

เมื่อเป็นหัดส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชาวบ้านคือทำงานได้น้อยลง และต้องเสียค่าใช้จ่ายเดินทางไปรักษาที่คลินิกครั้งละไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ บาท (รวมค่าเดินทาง) (ชาวบ้านในกลุ่มเป้าหมายของโครงการฯ สัมภาษณ์๒๕๕๒)

โรคกระเพาะ

สำหรับโรคกระเพาะมี ๒ แบบ คือโรคกระเพาะที่เกิดจากไฟธาตุพิการและโรคแผลในกระเพาะอาหาร ซึ่งต่างจากความรู้เดิมที่ว่าโรคกระเพาะมีแบบเดียวคือโรคแผลในกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะที่เกิดจากไฟธาตุพิการ สาเหตุเกิดจากไฟปริมาณมากเกินไปหรือน้ำย่อยในตับอ่อนออกมาน้อย กำลังธาตุไม่พอ ทำให้การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ อาหารถูกย่อยไม่หมด เกิดการตกค้างภายใน ทำให้เกิดแก๊ส กรด โดยเฉพาะเมื่อรับประทานอาหารหมักดอง หรืออาหารไขมัน หากคนที่มีธาตุพิการจะเกิดลมในท้องทันที เมื่อคลำท้องจะรู้สึกเย็น

โรคแผลในกระเพาะอาหาร จะมีบาดแผลในกระเพาะอาหาร พืชจากการอักเสบของบาดแผลมีลักษณะเป็นลมร้อน คลำท้องจะรู้สึกร้อน สาเหตุเกิดเพราะ ไม่รับประทานอาหาร หรือทานน้อยเกินไป เป็นห่วงงานเกินไป ไม่รับประทานอาหารเมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร เครียด ออกกำลังกายมากเกินไป

ที่ระบาย รับประทานอาหารแสดงเป็นประจำ ทำให้เกิดโรคได้ เช่น เนื้อดิบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของหมักดอง อาหารรสจัด

๓. เพื่อรวบรวมตำรับ เทคนิค และอาหารเป็นยาของหมอพื้นบ้านในชุมชนแต่ละคน โดยเฉพาะโรคกระเพาะและโรคหัวใจ ทั้งในด้านวิธีการรักษาของแต่ละท่าน ประสิทธิภาพของการรักษา

การสำรวจพบว่าหมอพื้นบ้านแต่ละคนมีสูตรยาในการรักษาโรคหัวใจและโรคกระเพาะเป็นจำนวนมาก คณะผู้วิจัยได้คัดบางส่วนมาทดลองรักษา ดังนี้

- **ฟ้าทะลายโจร** เป็นสูตรยาของหมอชาตำบลท่ามะไฟหวาน ได้แก่ หมอเฉลิม มะริโต, หมอเชียน น้อยวิเศษ, หมอไสว มะริโต, หมอวิมล อภัยนอก, พระสันติพงศ์ เขมปญโญ, หมอศรี สกุลพิมพ์, หมอสุวรรณ นาโพธิ์, หมอสาธิต ชอบมะลัง, หมอสุดใจ มะโนธรรม, หมอโยธิน สงคราม ใช้ในการบรรเทาอาการเจ็บคอ มีไข้ เมื่อมีการนำมาบดเป็นผงและกรอกแคปซูล ผลการรักษาได้ผล ๘๒%
- **ยาดมน้ำแก้หัดคัดจุมก** ได้สูตรยาจากหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน พระสันติพงศ์ เขมปญโญ วัดป่าสุคะโต เพื่อใช้บรรเทาอาการคัดจุมก ผลการรักษาได้ผล ๑๐๐%
- **น้ำกลั่นย่านาง** เป็นสูตรยาของหมอปวรพรรณ ชำกรม สถานีอนามัยนาหนองทุ่ม อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เพื่อใช้ลดไข้ และลดการอักเสบของดวงตา ผลการรักษาได้ผล ๑๐๐ %
- **ยาแก้ไอเสียงแคน** เป็นสูตรยาของคุณหมอโกศล แคนตะโคตร (บก. บว.) คุรุภูมิปัญญาไทย ด้านการแพทย์แผนไทย เพื่อบรรเทาอาการเจ็บคอ เป็นยาน้ำ ผลการรักษาได้ผล ๘๕.๔%
- **ยาแคปซูลขมิ้นชัน** เป็นสูตรยาของหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน ได้แก่ หมอเฉลิม มะริโต, หมอเชียน น้อยวิเศษ, หมอวิชัย จานงสิน, พระสันติพงศ์ เขมปญโญ, หมอโยธิน สงคราม ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ผลการรักษาได้ผล ๑๐๐%
- **ยาธาตุเปลือกอบเชย** เป็นสูตรยาจากศูนย์พัฒนาวัตถุพิษสมุนไพรวัดท่าลาด ชุมชนบ้านท่าต.นาไส้ อ.กุฉินท จ.ยโสธร ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ผลการรักษาได้ผล ๑๐๐%
- **ยาแคปซูลแก้โรคกระเพาะขมิ้นชัน ใบบัวบก กล้วยดิบ** ได้สูตรยาจากคุรุภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยจังหวัดขอนแก่น คุณหมอโกศล แคนตะโคตร (บก. บว.) และหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน หมอไสว มะริโต ใช้ในการรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ผลการรักษาได้ผล ๑๐๐%

๔. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ดังกล่าวจัดเป็นชุดคู่มือในการดูแลสุขภาพของตนเอง

เนื้อหาในคู่มือครอบคลุมองค์ความรู้ในการดูแลรักษาโรคหัวใจและโรคกระเพาะตามแบบฉบับของการแพทย์โดยหมอพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ และหมอพื้นบ้านชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโสี อ.ภูซำ อ.ภูซำ จ.ยโสธร ตลอดจนทัศนะของแพทย์แผนไทย การแพทย์วิถีพุทธ และการแพทย์แผนปัจจุบัน ในคู่มือยังได้กล่าวถึงโรคทางในเด็กว่าเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กมักเป็นหวัดอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับคู่มือ คณะผู้วิจัยได้เรียนเชิญ หมอโกศล แคนตะโคตร ครูภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทย ทำการตรวจสอบแล้วรับรองสูตรยาของหมอพื้นบ้านที่มีความปลอดภัยอีกด้วย

๕. เพื่อฟื้นฟูเครือข่ายผู้นิยมใช้ยาสมุนไพรในท้องถิ่น

คณะผู้วิจัยได้ทดลองทำตามนี้แล้ว เกิดการฟื้นฟูเครือข่ายผู้รักการใช้ยาสมุนไพร กล่าวคือ

● ใช้การประชาสัมพันธ์ ๓ ช่องทาง จากการทดลองสื่อสารกับชาวบ้านพบว่า

๑. เชิญชาวบ้านได้เข้าร่วมกิจกรรมในรูปแบบสนทนาสืบเสาะองค์ความรู้จากคนในชุมชนและได้องค์ความรู้อย่างมากจากการที่ชาวบ้านได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้าน เป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ได้รับการยอมรับเกิดศรัทธาในสมุนไพร

๒. การกระจายเสียงตอนเช้าจากวิทยุเขาทอง ม.๑ ต.ท่ามะไฟหวาน สัปดาห์ละ ๑ ครั้งทุกวันอังคาร ชาวบ้านสามารถรับฟังได้ทั้งหมด ๑ และ หมู่ ๑๑ และการกระจายเสียงจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน ๘

๓. การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชน ๑๐๗ MHz รายการสาระพื้นบ้านกับหนุ่มได้สองทาง และสถานีวิทยุชุมชนต้นน้ำลำปะทาว ๑๐๓.๗๕ MHz คือรายการสาระพื้นบ้านกับหนุ่มได้สองทาง รายการบ้านนี้มีรัก

การสื่อสารอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ทำให้ชาวบ้านเกิดความเชื่อมั่นในการใช้ยาสมุนไพร พบว่าคนที่นิยมสมุนไพรอยู่แล้ว เกิดความเชื่อมั่นศรัทธามากขึ้นอยากสนับสนุนลูกหลาน ที่ไม่เคยใช้สมุนไพรมาก่อนเช่นคนรุ่นใหม่ก็เริ่มใช้ เริ่มสนใจซักถาม ขอลดลอง ซึ่งจะเห็นผลได้เร็วกว่ายาแผนปัจจุบัน จากสมุนไพรบางตัว เช่น ดันกรคน้ำหรือสะเดาดินเมื่อเคี้ยวกลืนจะชุ่มคอนาน และบรรเทาอาการเจ็บคอได้ชัดเจน ใบฟ้าทะลายโจรสดห่อเกลืออมได้ลิ้น ลดอาการเจ็บคอได้ชั่วข้ามคืน

นอกจากนี้กิจกรรมย่อยที่ทำให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ข้อนี้ ได้แก่ ๑) กิจกรรมนำสมุนไพรมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ๒) บอร์ดนิทรรศการ ๓) การสาธิตทำยาสมุนไพร ๔) รับประทานสมุนไพร ๕) ออกหน่วยเคลื่อนที่พบชาวบ้านตรวจและถามตอบปัญหาสุขภาพ ๖) นำไปทดลองเห็นผลแล้วรายงานให้ทีมวิจัยทราบ นับว่าเป็นสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในชุมชน ๗) จัดตั้งชมรมสมุนไพรท่ามะไฟหวาน ๘) ทอดผ้าป่าขอจากชาวบ้านเพื่อจัดสร้างสวนสมุนไพรประจำตำบลเป็นต้นแบบผักเป็นยา ยาเป็นผักและสมุนไพรเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ๙) ประสานอาสาสมัครจากกรุงเทพมหานครมาช่วยปลูกสมุนไพรในสวนสมุนไพรสาธิตประจำตำบล

- **การผลิตยาที่สะอาด นำรับประทาน สะดวก และประหยัด**

คณะผู้วิจัยได้ทดลองผลิตยาตามมาตรฐานวิชาชีพการแพทย์แผนไทย โดยอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลจากคุณคุณหมอโกศล แคนตะโคตร์ (บก. บว.) เป็นครุภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยจังหวัดขอนแก่นสำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และด้วยกระบวนการผลิตยาของศูนย์พัฒนาวัตถุคิสมุนไพรวัดท่าลาด ชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโสี อ.กุดชุม จ.ยโสธร (จากการศึกษาดูงาน)

คณะผู้วิจัยได้ผลิตยาแก้ไอเสียงแคน ๕๐๐ ขวด ได้ทำยาฟ้าทะลายโจรชนิดแคปซูล ยาแก้โรคกระเพาะชนิดแคปซูล ยาขมิ้นชันชนิดแคปซูล อย่างละ ๑๕๐ ซอง ขนาดบรรจุ ๕๐ เม็ด ยาหม่องฤทธิ์เย็น ๑๐๐ ขวด ยาหยอดตาน้ำกลั่นย่านาง ๑๐๐ ขวด ยาราคูเปลือกอบเชย ๑๕๐ ขวด ผลปรากฏว่ายาที่ทำขึ้นหมดทุกชนิดได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากกรรมวิธีการผลิตมีมาตรฐาน รูปแบบนำรับประทาน สะดวก และประหยัด มีฉลากระบุวันผลิตและวันหมดอายุ ช่วยให้เกิดความรู้สึกรับประกันต่อผลิตภัณฑ์ และเกิดความชัดเจนในสรรพคุณและวิธีใช้

๖. เพื่อฟื้นฟูการปลูกผักเป็นยาและสมุนไพรหาง่ายในครัวเรือน

คณะผู้วิจัยได้ทดลองสร้างกิจกรรมดังต่อไปนี้

- การอบรมการปลูกสมุนไพรในครัวเรือน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพร ลักษณะสรรพคุณ และวิธีใช้ ทีมวิจัยได้มีการเพาะพันธุ์พืชสมุนไพรหายากจำแนกเป็น ๑๓ ชนิด เพื่อแจกให้กับชาวบ้าน ผลที่เกิดขึ้นคือชาวบ้านรู้สึกตื่นเต้นที่ได้รับกล้าสมุนไพรถึงกับแย่งกันก็มี
- นอกจากนี้ทีมวิจัยยังได้ค้นพบรูปแบบใหม่ ๆ ในการให้ชาวบ้านสนใจปลูกสมุนไพรและสามารถติดตามผลได้ นั่นคือ การประกวดแปลงปลูกสมุนไพรระหว่างหมู่บ้าน กิจกรรมนี้มีชาวบ้านเข้าร่วมการประกวด ๑๕ ท่าน ทุกท่านมีความตั้งใจเต็มที่เพื่อให้มีสมุนไพรในแปลงตนเองให้มากที่สุด ให้สวยงามที่สุด มากประโยชน์ที่สุด ผลคือได้แปลงสมุนไพรประจำบ้านเล็ก ๆ ในครอบครัวได้มีการเรียนรู้ไปพร้อมกับพ่อแม่
- การแลกยาแก้ไอเสียงแคนกับเจ้าของวัตถุดิบพันธุ์พืชสมุนไพร เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้เจ้าของสมุนไพรเกิดความหวงแหน รักษา และต้องการหามาปลูกไว้ในบ้านตน รูปแบบนี้ทีมวิจัยได้ทำเป็นประจำ ยังทำให้เกิดความกระตือรือร้นฟื้นฟูการปลูกสมุนไพรในครัวเรือน

สรุปปัญหาที่พบในการทำงานวิจัย

ทุกปัญหาย่อมมีได้แต่มุมมองที่มีต่อการแก้ปัญหาเป็นเรื่องที่สำคัญกว่า ที่ผ่านปัญหาหลักของ ทีมวิจัยคือปัญหาเรื่องคน คนไม่พอกับงาน เนื่องจากเรามีการทำงานที่เข้มข้น จริงจัง ทำให้มีการ วางแผนภาพงานค่อนข้างใหญ่ ทำให้เกิดงานมาก บางคนอาจจะว่าหนักเกินไป

นอกจากนี้ศักยภาพของคนทำงานที่ไม่เท่ากัน คนที่มีศักยภาพมากจำเป็นต้องเหนื่อยกว่า ซึ่งเป็น เรื่องธรรมชาติของทุกองค์กร ซึ่งเราจะไม่โทษกันเพราะเกิดจากการทำเต็มที่แล้ว การแก้ปัญหาส่วน ใหญ่จึงเป็นการใช้มุมมองแบบหลักพุทธมาช่วย ทำให้ผ่อนหนักเป็นเบา เช่น การใช้หลักพรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) การใช้หลักคุณธรรมขั้นพื้นฐาน เช่น ความอดทน อดกลั้น ความเพียร การไม่กล่าวโทษผู้อื่น ฯลฯ ประกอบกับการแก้ปัญหาทางเทคนิค เช่น จ้างคนมาช่วยเพิ่มเติม ให้เพียงพอ ต่อภารกิจงานในแต่ละช่วง เป็นต้น

ผลจากการแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้ ทำให้งานผ่านไปได้อย่างด้วยดี ผู้ที่ทำความภาคภูมิใจ เพราะ ได้เกิดจิตใจที่เป็นจิตสาธารณะขึ้นมาจริง ๆ ท่ามกลางสิ่งที่ยึดอัดคับข้องใจทั้งหลาย คนทำงานยิ้มได้ เพราะว่าเราได้เสียสละเพื่อส่วนรวม ผลของงานจึงเป็นสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นถึงคุณค่าของผู้ทำ ซึ่งประทับ อยู่ในจิตใจไม่มีวันลืม ปัญหาทางเทคนิคอื่น ๆ เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยที่ขอกล่าวไว้ที่นี่ให้ได้ทราบ ดังนี้

๑. ทีมวิจัยขาดทักษะและประสบการณ์ในการจัดกระบวนการทำงานวิจัย ไม่มีพื้นฐานการทำงาน วิจัยท้องถิ่น
๒. ขาดทักษะการใช้เครื่องมือในการจัดเก็บข้อมูล
๓. การเก็บข้อมูลไม่ละเอียดพอจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพิ่มเติม
๔. การคาดการณ์ผิด เช่น กำหนดกิจกรรมก่อนหรือหลังวันสงกรานต์ เจอวันหยุดหลายวันและคน เข้าร่วมกิจกรรมน้อย
๕. การสื่อสารไม่ชัดเจนทำให้เกิดความผิดพลาดในการทำกิจกรรม

ภาคผนวก ก

คู่มือโรคหวัดและโรคกระเพาะ

สารบัญภาคผนวก

	หน้า
● โรคหวัดและโรคกระเพาะในทักษะของหมอพื้นบ้าน	๕๘
● แพทย์แผนไทยกับการดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคหวัดและโรคกระเพาะ	๑๐๑
● ทักษะของการแพทย์แผนปัจจุบันที่มีต่อโรคหวัดและโรคกระเพาะ	๑๐๖
● การแพทย์ทางเลือก สร้างทางเลือกใหม่ ใช้อาหารเป็นยา	๑๐๘
● ภูมิปัญญาต่อการรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะอาหารของ ชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโเส อ.กุฉินทรม จ.ยโสธร	๑๑๒
● โรคซางกับโรคหวัดที่เกิดขึ้นในเด็ก	๑๑๕
● เปิดปมตำรับยาของหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวาน	๑๑๕

โรคหวัดและโรคกระเพาะในทัศนะของหมอพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

รวบรวมโดยนางสุนันtha โรจน์เรืองไธ

ประเภทของหวัด แบ่งตามสาเหตุการเกิดได้ ๔ อย่างคือ

	หวัดฝน	หวัดแดด	หวัดแห้ง	หวัดใหญ่
สาเหตุ	เกิดจากการตาก ฝน เล่นน้ำนาน ๆ	เกิดจากการอยู่กับ ความร้อนมาก ๆ แพ้อากาศ	เกิดจากตาก หมอก โดนม เป้านาน ๆ	มักเกิดตอนเปลี่ยน ฤดู
อาการ	ตัวร้อนเท้าเย็น หน้าแดง ปวดหัว น้ำมูกใส มีไข้ เสมหะเหลว ต่อไปจะเจ็บคอ ไอ เสมหะอาจ กลืนเข้าคอ กระเพาะ หรือ ปอดได้	ไอ หน้าแดง ไม่มี น้ำมูก ครั่นเนื้อ ครั่นตัว มีเสมหะ เหนียว หนาวสั่น ปวดหัว ต่อมา เจ็บคอ เป็นไข้ เล็กน้อย ขึ้น รุนแรงลงคอ คอ จะอักเสบ มีไข้สูง	ไอ หน้าแดง ไม่มี น้ำมูก ครั่นเนื้อ ครั่นตัว มีเสมหะ เหนียว หนาวสั่น ปวดหัว ต่อมา เจ็บคอ เป็นไข้ เล็กน้อย ขึ้น รุนแรงลงคอ คอ จะอักเสบ มีไข้สูง	ตัวร้อนหนาวสั่น ปวดต้นคอ มีไข้สูง ในเวลาที่ไม่แน่นอน เช่น ตอนเย็น เพลีย ซึม ตาแดง ปวด ตามข้อและ กล้ามเนื้อ
การรักษาเบื้องต้น	ห้ามตากฝนอีก เช็ดตัว วิธีเช็ดตัว ห้ามเช็ดบริเวณหน้าอกและแผ่นหลัง แต่ให้ซับ ความร้อนตามข้อพับต่าง ๆ ออก ซับไว้ประมาณ ๑ นาที แล้วเปลี่ยนผ้าซับ ใส่เสื้อผ้าบาง ๆ คอยเช็ดตัว หอมแดงทุบให้แตก วางไว้บนหัวนอน และสามารถ นำหัวหอมมาทุบดม ผสมน้ำอุ่นให้เด็กอาบ ข้อควรระวัง ไม่เอาผ้าเปียก (ที่ไม่บิดน้ำออก) เช็ดตัวเด็ก ความร้อนกระทบเย็น เด็กอาจ เสียชีวิตห้ามอาบน้ำ			
การรักษาเบื้องต้น กลาง	ถ้ามีไข้สามารถนำใบฟ้าทะลายโจร ขยี้กับน้ำให้ขุ่น จำนวน ๒ แก้ว ถ้าเป็นเด็ก ให้ผสมน้ำผึ้งและน้ำตาลเล็กน้อย ดื่มเช้า-เย็น อาการไอ เจ็บคอ ว่านหางจระเข้ กินสด ดมก็ได้ เอาปูนแดงทา แล้วเอาวุ้นมะพร้าวทาขมับ			

	ให้ใช้ว่านหอม (ตูปทุม) ผสมเกลือและมะนาว ตำรับประทานจนกว่าจะหาย ดอกผักคราด ๓-๔ ดอก (ใบหรือดอกก็ได้) ขมิ้น มะขามป้อม รากมะแว้งขม อย่างละเท่า ๆ กัน โขลกให้ละเอียดใส่เกลือตามใจชอบ รับประทาน ๒ ครั้งก็หาย หน่วยดีปลีสุกหรือแบบแห้ง ฝนใส่น้ำมะนาว เกลือนิดหน่อย ใส่น้ำผึ้ง ใส่วदन้อย ๆ จิบบ่อย ๆ ยากวาดคอเด็ก กระเทียม เผาเป็นถ่าน ตะไ้ไฟเผาเป็นถ่าน บดใส่เกลือและมะนาว กวาดคอ รากมะเขือจีน แขน้ำคั้นแก้ไอ
การรักษาเบื้องต้น	ถ้าไข้ยังไม่ลดให้ใช้รากต้นพุทธรักษา ให้ฝนคั้นแทนน้ำ ใช้กระเพราทั้งห้า คั้นกินแทนน้ำ ขนานที่ ๒ ให้ใช้หอมแดง ๑ กำมือ กับใบมะขามเปรี้ยว หรือใบส้มป่อย คั้นอมและอาบ

หมายเหตุ

๑. การป้องกันเด็กเป็นหวัด ห้ามเอาไขบนหัวของเด็กแรกเกิดออก
๒. วิธีเก็บยา ห้ามเก็บทับเงา (ไม่หันหลังทับตะวัน)
๓. ยาพาราเซตามอล รับประทานมาก ๆ เป็นอันตรายต่อตับได้

โรคกระเพาะ

สาเหตุ

- ดื่มสุราเป็นประจำปวดท้อง
- รับประทานอาหารรสจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด อาหารหมักดอง
- โรคเครียดประจำ
- กินยาชุด ยาแก้ปวดทุกชนิดเป็นประจำ
- รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา

อาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีกรดเกินในกระเพาะ หิวก็ปวด อิ่มก็ปวด จุกเสียดแน่น

การรักษา

ยาขนานที่ ๑

ขมิ้นชันฝนตากแดดให้แห้ง	๑	ส่วน
กล้วยน้ำว้าฝนตากแดดทิ้งเปลือก	๑	ส่วน
โพลีฟอสเฟตแห้ง	๑	ส่วน

วิธีทำ ตากแดดให้แห้ง นำมาบดแล้วใส่น้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา รับประทานครั้งละ ๒-๓ เม็ด เข้า-เย็น ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้

ยานานที่ ๒

โคกกระสุนตัวผู้ (หนามหมากจับ) มัด ๓ ช่วง (เปาะ) เสกนโมพุทธารยะ ๓ จบ แล้วดื่มดื่มน้ำ

ยานานอื่น ๆ

- ท้องอืดท้องเฟ้อให้รับประทานรากพังคิ เคี้ยวสดๆ
- มดดำที่อยู่กับต้นไม้ ดื่มน้ำดื่มน้ำ
- เคี้ยวว่านหางจระเข้สด

แพทย์แผนไทยกับการดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคหัดและโรคกระเพาะ โดยคุณหมอโกศล แदनตะโคตร

เรียบเรียงโดยสุนันทา โรจน์เรืองไ

คุณหมอโกศล แदनตะโคตร (บภ. บว.) เป็นอาจารย์สอนสาขาวิชาเภสัชกรรมและเวชกรรมแผนไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และยังเป็นครูภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทยสำนักงานเลขาธิการ สภากาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ด้วยเหตุที่อาจารย์มีความชำนาญในการวินิจฉัยและรักษาโรค เป็นผู้มีความเมตตากรุณาต่อผู้ป่วยและผู้คนรอบข้าง จึงเป็นที่เคารพศรัทธาต่อบุคคลทั่วไป ในโอกาสที่โครงการฯ ได้จัดทำคู่มือนี้ จึงได้ขอความกรุณาต่อคุณหมอนำหลักการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านมาเผยแพร่ด้วย จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้



โรค หัด

เกิดจากธาตุเกิดความไม่สมดุล ออกร้อนภายใน เหงื่อไม่ออก ความร้อนในร่างกายสะสมจนมากเกินไป พอเจออากาศเย็น เช่น ฝนตก ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เกิดเสมหะในศรีษะ จะปวดศรีษะ

อาการ เกิดร้อนอบอ้าวภายใน เหงื่อไม่ออก พืชร้อนไม่ออกตามปกติ จะมีไข้ ปวดศรีษะ มีนังง เจ็บคอ หนักศรีษะ บางครั้งมีเมือคุดในคอ ปากแห้ง คอแห้ง ต่อมาจะไอ เพราะเสมหะยังไม่ถูกละลาย (ร้อนมาก ๆ เสมหะเหนียวติดกันทำให้เกิดไอ) ใบหน้าร้อน หายใจขัด ปัสสาวะน้อย ปวดตามร่างกายข้อกระดูก (เลือดลมเดินไม่สะดวก พืชออกไม่ได้ป่วยทันที) ถ้าลดความร้อนในร่างกายลง จะมีเสมหะใสหรือน้ำมูก ไหลออกมาได้ ถ้าเสมหะสีเหลืองหมายถึงร่างกายยังมีความร้อนอยู่ ถ้ามีสีเขียวแสดงว่าจะหายแล้ว

เด็กเป็นหัดมากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะสมุฏฐานธาตุเจ้าเรือนของเด็กมีธาตุน้ำเป็นหลัก (วัยเด็กจะมีเสมหะมากกว่าวัยอื่น ๆ) ถ้าเด็กมีความร้อนมาก เหงื่อไม่ออก พออากาศเปลี่ยน ร้อนกระทบเย็น ทำให้เป็นหัดทันที

การรักษาที่พยายามระงับไม่ให้เสมหะออกจากร่างกาย เสมหะจะถูกสะสมที่อก และแห้งติดทางเดินหายใจ ทำให้เป็นหอบหืด

ใช้หัดตามการแพทย์แผนไทย แบ่งออกเป็น ๔ ชนิด คือ

1. ใช้หัดน้อย มีเสมหะใส หายใจขัด ปวดเมื่อยตามตัว

2. **ไข้หวัดใหญ่** มักไม่มีเสมหะใส แต่จะมีอาการเจ็บคอเป็นหลัก และอาการอื่น ๆ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น อาการระยะแรก ๆ จะไม่มีน้ำมูก พอความร้อนเริ่มลด จึงจะมีน้ำมูก
3. **ระดูทับไข้** หมายถึง สตรีที่เป็นไข้หวัดอยู่ก่อน ในช่วงนั้นระดูมาพอดี
4. **ไข้ทับระดู** หมายถึง สตรีที่เป็นระดูอยู่ก่อน แล้วต่อมามีอาการมีไข้ร่วมด้วย โดยไม่มีน้ำมูกหรือเจ็บคอ สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารแสลง หรือดื่มน้ำเย็นมากเกินไป

การรักษาเบื้องต้น

เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เราควรปฏิบัติตนดังต่อไปนี้

1. ให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อถ่ายพิษร้อนออกจากร่างกาย
2. ออกกำลังกายให้เหงื่อออก ทำให้พิษร้อนภายในได้รับการระบายออก
3. ทานอาหารพืชมักรสเย็นให้มาก ๆ
4. งดเว้นอาหารที่แสดงโรคของหมักดอง อาหารรสจัดทุกชนิด
5. พักผ่อนให้เพียงพอ

หากโรคถูกลาม

หลักการใช้ยาคือ ใช้ยาในกลุ่มลดความร้อนและขับพิษร้อน กลุ่มยาขับเสมหะ คุณเสมหะ ระบาย เสมหะ วิธีการดื่ม คือ ดื่มทั้งยาต้มและยาฝนคู่กัน รายละเอียดดังนี้

1. ยาต้มสำหรับไข้หวัดน้อย

ว่านกาบหอยแครงสด	๑๐	ใบ
ใบหรือต้นหนุมานประสานกาย	๑	กำมือ
ใบเตย	๓	ใบ

วิธีใช้ นำสมุนไพรทั้งหมดมาต้มเวลาประมาณ ๒๐ นาที ดื่มแทนน้ำ

สรรพคุณ แก่ร้อนใน ไข้หวัด ปวดศีรษะ ไอเรื้อรัง เจ็บคอ ภูมิแพ้เป็นหวัดประจำ ไอเลือดออก ริดสีดวง ใจ (มีเม็ดขดในคอ และรู้สึกระคายคอ คัน และไอ) ใช้กระจายเสมหะและขับเสมหะได้

2. ยาต้มสำหรับไข้หวัดใหญ่

ต้นก้านของ (ต้นหมายถึงเนื้อไม้)	๑๐๐	กรัม
ต้นโศโครู้ต้ม	๑๐๐	กรัม
ต้นตูมดั่ง	๕๐	กรัม
ต้นตูมบ้าน	๕๐	กรัม
รากปลาไหลเผือก	๓๐	กรัม
โกฐสอ	๓๐	กรัม
โกฐเขมา	๓๐	กรัม
ลูกมะขามป้อม	๒๐	กรัม

จันทน์แดง	๒๐	กรัม
จันทน์ขาว	๒๐	กรัม
ชะเอมไทย	๕๐	กรัม
เถาวัลย์เปรียง	๕๐	กรัม

วิธีใช้ ต้มคื่นฉันทน์ยา ๔ เวลา ครั้งละ ๑ แก้ว ก่อนอาหาร หรือบดละเอียด บรรจุแคปซูลเบอร์ ๐ ทาน ๓ เม็ด ๓ เวลา เด็ก ๑ เม็ด ก่อนอาหาร

3. ยาสำหรับใช้หัดน้อยและใช้หัดใหญ่

๑. จันทน์แดง
๒. จันทน์หอม
๓. จันทน์ขาว
๔. ต้นตูมตั้ง
๕. เถาวัลย์เปรียง ถ้าไม่ระบายน้ําเถาวัลย์เปรียงเพิ่ม ๓ ส่วน
๖. ชะเอมไทย
๗. รากปลาไหลเผือก ถ้าเจ็บคอบวมคื่นฉันทน์ปลาไหลเผือกเพิ่ม ๓ ส่วน
๘. โกฐสอ
๙. ต้นก้านทอง
๑๐. ลูกสมอไทย ลูกสมอพิเภก
๑๑. หอยทะเล ๓ ตัว
๑๒. ลิ่นทะเล (ถ้าเด็กมีเมือกคอกในคอ)

หมายเหตุ ถ้าไอบามากให้ฝนโกฐสอ ต้นก้านทอง ชะเอมเพิ่ม ๓ ส่วน

วิธีใช้ ฝนกินน้ํายาแทนน้ํา ฝนอย่างละส่วน

สรรพคุณ แก้หัดน้อยใหญ่ แก้เจ็บคอ ไอเรื้อรัง ปวดศรีษะ

4. ยาสำหรับสตรีที่เป็นระดูทับไข้

ใช้ยาสำหรับใช้หัดน้อยและใหญ่ได้ แต่ให้เอาหอยทะเล และลิ่นทะเลออก

5. ยาสำหรับสตรีที่เป็นไข้ทับระดู

ใช้ว่านกาบหอยแครง ๕-๖ ใบ ตำปั้นเอาน้ํายา ใช้น้ําเหล้าเป็นกระสาย ๑-๒ หยด คื่นฉันทน์ครั้งแก้ว กาแฟ

สรรพคุณ แก้ไอ ลดความร้อน แก้เจ็บคอ แก้ไข้ทับระดู ระดูทับไข้

โรคกระเพาะ

โรคกระเพาะเกิดจากสาเหตุ ๒ ประการคือ

๑. เกิดเพราะธาตุพิการธาตุไฟเสื่อมไป ไฟปรีณามัคคีหรือน้ำย่อยในตับอ่อนออกมาน้อย กำลังธาตุไม่พอ ทำให้การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ อาหารถูกย่อยไม่หมด เกิดการตกค้างภายใน ทำให้เกิดแก๊ส กรด โดยเฉพาะเมื่อรับประทานอาหารหมักดอง หรืออาหารมัน หากคนที่มีธาตุพิการจะเกิดลมในท้องทันที นอกจากนี้ไฟปรีณามัคคียังมีหน้าที่ขับของเสียทางเหงื่อ ทางทวาร ซึ่งถ้าเกิดความเสื่อมแล้ว จะทำให้เหงื่อออกน้อยและถ่ายอุจจาระน้อย

อาการ

ท้องอืด จุกเสียดแน่น รู้สึกรู้สึ้อึดในท้อง เหงื่อออกน้อย

การรักษาเบื้องต้น

รับประทานอาหารในกลุ่มขบเคี้ยว บำรุงธาตุ เช่น เครื่องเทศ เครื่องแกง ขมิ้น กระเทียม ตะไคร้ เครื่องเทศที่มีสารระเหย เช่น กระเทียม หอม นอกจากนี้พืชที่มีรสขมคือไม่เย็น ไม่ร้อน เช่น รากปอปิดฝกกับน้ำดื่ม และกดน้ำเอาทั้งต้นมาต้มน้ำดื่มรับประทาน ก็สามารถรักษาให้หายได้ นอกจากนี้ให้ออกกำลังกาย และรับประทานผักสด จะช่วยเพิ่มไฟปรีณามัคคีในตับ

เมื่อโรคลุกลาม

โรคนี้ถ้าทานอาหารแสลงโรค ตลอดจนรักษาไม่ถูกวิธีจะลุกลามทำให้ตับอ่อนแอ เกิดเป็นกระษัยลมในท้อง กลายเป็นโรคตับได้ อาการคือตัวเหลือง ตาเหลือง เสียชยาโครง ด้านขวาเป็นประจำ

การรักษา

รับประทานสมุนไพรที่ช่วยขับลมและระบายพิษร้อน

ยาตำสำหรับผู้ที่เป้นโรคกระเพาะเนื่องจากธาตุพิการ

- | | | |
|----------------------------------|-----|-------|
| 1. เนื้อไม้ชันทองพยาบาท | ๒ | กำมือ |
| 2. เนื้อไม้กำแพงเจ็ดชั้น (ตาไก่) | ๑/๒ | กำมือ |
| 3. เทพธาโร (หรือตะไคร้ต้น) | ๑ | กำมือ |
| 4. ตับเต่าน้อย | ๑ | กำมือ |

วิธีรับประทาน นำส่วนผสมทั้งหมดมาต้ม โดยใส่น้ำให้ท่วมยา ใช้เวลาต้มประมาณ ๒๐ นาที ดื่มแทนน้ำ

๒. **บาดแผลในกระเพาะอาหาร** มีเม็ดยอดภายในกระเพาะ พืชจากการอักเสบของบาดแผล ทำให้เกิดลมร้อนขึ้น สาเหตุเกิดเพราะเป็นคนอดกลั้น อดออม อดทน เกินไป กล่าวคือประหยัคอดออม ไม่รับประทานอาหาร หรือนานน้อยเกินไป เป็นห่วงงานเกินไป ไม่รับประทานเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารคืออดทนเกินไป และเครียดเกินไป อดกลั้นความทุกข์ไม่มีที่ระบาย นอกจากนี้การรับประทานอาหารแสดงเป็นประจำ ทำให้เกิดโรคได้ เช่น เนื้อดิบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของหมักดอง อาหารรสจัด

อาการ

นอกจากจะท้องอืด จุกเสียดแน่น รู้สึกอึดอัดในท้องแล้ว ยังรู้สึกปวดแสบในท้องด้วย โดยเฉพาะเมื่อรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน จะรู้สึกแสบร้อนขึ้นมาทันที

การรักษาเบื้องต้น

เนื่องจากโรคนี้มีลมร้อนเกิดขึ้นในกระเพาะอาหารเนื่องจากการอักเสบ ให้รับประทานสมุนไพรพืชผักที่มีฤทธิ์ฝาดเย็น เช่น รากตานา เป็นต้น ขมิ้นสามารถใช้ได้ แต่ต้องระวังในการใช้ เนื่องจาก ขมิ้นมีรสฝาดร้อน ให้ผสมกับพืชฤทธิ์เย็นอื่น ๆ เช่น ใบบัวบก ย่านาง หรือกล้วยดิบ ให้เป็นตัวหลัก ขมิ้นเป็นตัวรอง นอกจากนี้พืชที่มีรสสุขุมคือไม่เย็น ไม่ร้อน เช่น รากปอบิด และกदन้า ก็สามารถรักษาโรคให้หายได้

เมื่อโรคลุกลาม

โรคนี้ถ้าทานอาหารแสดงโรค ตลอดจนรักษาไม่ถูกวิธีจะลุกลาม จะเป็นมะเร็งกระเพาะ ซึ่งจะมีอาการเบื่ออาหาร ลิ้นเป็นฝ้าขาว เจ็บปวดตรงจุดใดจุดหนึ่งของกระเพาะ อูจจะแสบเป็นก้อนเล็ก ๆ คล้ายมูลแพะ ท้องผูกสลับกับการถ่ายเหลว มีเลือดดำออกมาด้วย วิธีการให้ใช้ได้ไม่รู้ลืมทั้งต้น ๑ กำมือ และเนื้อไม้จำผาดั้นขนาดกลางไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป เอาเฉพาะเนื้อไม้ ไม่เอาเปลือก ๑ กำมือ ต้มดื่มแทนน้ำ

ข้อแนะนำ

ผู้ป่วยโรคกระเพาะต้องรักษาสมดุลในร่างกายให้ดี ไม่ให้เกิดความร้อนเกินในร่างกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายเหมาะแก่การเจริญเติบโตของเนื้อร้าย ดังนั้นควรงดอาหารแสดงโรคอย่างเคร่งครัด

อาหารแสดงโรคได้แก่ อาหารหมักดองทุกชนิด เช่น ปลาร้า กะปิ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผงชูรส (ทำให้เลือดหนืดได้) พืชผักที่ฉีดยาด้วยสารเคมี อาหารที่มีรสเผ็ดร้อน รสจัด ผลไม้รสร้อน เช่น ขนุน ลำไย ทุเรียน อาหารทะเล น้ำอัดลม

ทักษะของการแพทย์แผนปัจจุบันที่มีต่อโรคหวัดและโรคกระเพาะ

โดยนายแพทย์สัจจะ ตติยานุพันธ์วงศ์

เรียบเรียงโดยพระสันติพงษ์ เขมปัญญา

นายแพทย์สัจจะ ตติยานุพันธ์วงศ์ เป็นอายุรแพทย์โรคไต ปฏิบัติงานอยู่ที่กลุ่มงานอายุรกรรม โรงพยาบาลชัยภูมิ เป็นคุณหมอที่มีความสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มีทัศนคติที่ดีต่อการแพทย์ทางเลือก โครงการของเราได้รับเกียรติจากท่าน นำองค์ความรู้ของท่านมาเผยแพร่เป็นวิทยาทานให้กับบุคคลทั่วไป ดังนั้นจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

โรคหวัด

พบในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำเช่นเด็กและผู้สูงอายุ สำหรับเด็ก การเป็นหวัดบ่อยๆ เป็นเรื่องปกติ เนื่องจากร่างกายยังไม่เคยสัมผัสกับเชื้อไวรัสมากพอ อาจเป็นบ่อยถึง 6 ครั้งในหนึ่งปี

อาการของโรคหวัด

1. ไข้
2. น้ำมูกไหล (ปฏิกิริยาของจมูกต่อสิ่งแปลกปลอม)
3. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
4. ไอมีเสมหะ (ปฏิกิริยาของหลอดลม)
5. เจ็บคอ(ปฏิกิริยาบริเวณลำคอ)

การรักษาเบื้องต้น

ถ้าอาการไม่มาก แนะนำให้พักผ่อน ดื่มน้ำให้มากๆ ระวังอย่าให้ลำคอสัมผัสอากาศเย็นเป็นเวลานาน (ใช้ผ้าพันคอ) ในเด็กให้เช็ดตัวเมื่อมีไข้ ถ้าไม่มีปัญหาแทรกซ้อนมักจะหายใน 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่หายใน 2-3 วัน ซึ่งมีข้อสังเกตคือเด็กมักวิ่งเล่น กินอาหารได้ตามปกติ ไม่ซึม ไม่ควรซื้อยาลดน้ำมูกให้เด็กเล็กกินเอง เพราะอาจทำให้เด็กมีอาการไอมากขึ้นได้จากการที่เสมหะขับไม่ออก ข้อควรระวังที่ควรสังเกตว่าอาจมีเชื้อแทรกซ้อนเกิดขึ้น หรืออาจเป็นโรคอื่นคือ

1. ไข้ไม่หายใน 1 สัปดาห์ หรือไข้สูง หนาวสั่นมาก
2. น้ำมูกเป็นยางเขียว
3. ไอมีเสมหะมาก คล้ายหนอง ไอบากกว่า 2 สัปดาห์
4. เจ็บคอมาก อ้าปากดูมีจุดหนองขาวที่ต่อมทอนซิล
5. มีอาการซึม สับสนร่วมด้วย

ถ้ามีอาการเหล่านี้ควรไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

โรคกระเพาะ

ในความเข้าใจของคนทั่วไป หมายถึงอาการท้องอืด แน่นท้อง เรอบ่อย อิ่มก็ปวด หิวก็ปวด จะเรื้อรังหรือมีอาการไม่ก็วันก็ได้ ถ้าเป็นมาก อาจ ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำเหนียว ในนิยามทางการแพทย์ จะต้องพิสูจน์โดย การที่แพทย์ได้ส่องกล้องเข้าไปดูพบว่ามีแผลหรือการอักเสบแล้วเท่านั้น โดยส่วนใหญ่ มักไม่พบสาเหตุของอาการดังกล่าว คือส่องกล้องตรวจไม่พบว่ามีแผลหรือการอักเสบของกระเพาะ ยกเว้นในกลุ่มที่มีอาการถ่ายดำร่วมด้วย

อาการท้องอืดที่ไม่ใช่โรคกระเพาะ มีสาเหตุมาจาก

๑. เป็นโรคอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน นีวในถุงน้ำดี ตับอักเสบ มะเร็งตับ มักมีอาการคล้ายโรคกระเพาะได้เช่นกัน
๒. เครียด ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการท้องอืด
๓. ความอ้วน
๔. สาเหตุอื่น ๆ อีกมากที่ยังไม่ทราบ

การรักษาอาการท้องอืด

แนะนำให้ผู้ป่วยรับประทานยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาชาตุน้ำขาว หรือยาชาตุน้ำแดง ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่มีไตบกพร่อง ไม่ควรรับประทานยาลดกรดในกระเพาะอาหาร และยาชาตุน้ำขาว เพราะผู้ป่วยจะไม่สามารถกำจัดสารแมกนีเซียม และอลูมิเนียมในยาได้ ดังนั้นผู้ป่วยที่ไตบกพร่อง ควรรับประทานแต่ยาชาตุน้ำแดงหรือยาลดกรดในกระเพาะอาหารที่แพทย์จัดให้เท่านั้น ถ้ามีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด ควรปรึกษาแพทย์ แต่ถ้ามีอาการถ่ายดำให้รีบพบแพทย์โดยด่วนเพราะหมายถึงการมีเลือดออกในกระเพาะอาหาร ยกเว้นว่าทราบสาเหตุของการถ่ายดำชัดเจน เช่น กินยาบำรุงที่เข้าธาตุเหล็ก กินเนื้อสัตว์ดิบ

อาการที่ควรสงสัยว่าไตบกพร่อง

1. อ่อนเพลีย
2. ชีด
3. เคยเป็นนิ่วในไต
4. เบาหวาน
5. ความดันโลหิตสูง
6. บวมตามหน้าตาและหลังเท้า

สาเหตุของโรคแผลในกระเพาะอาหาร

๑. ยาต้านการอักเสบ ซึ่งมีอยู่ในยาแก้ปวด ยาชุดแก้ปวด
๒. สุรา

๓. รับประทานยาที่ผสมสารสเตียรอยด์ เช่น ยาชุด ยาลูกกลอน ยาที่ใช้แล้วอาการปวดเมื่อยหายเร็วมาก ๔. เชื้อโรค ๕. บุหรี่และกาแฟ

การแพทย์วิถีพุทธ สร้างทางเลือกใหม่ให้อาหารเป็นยา พึ่งพาตนเอง

โดยคุณหมอปวรรรณ ชำกรม

เรียบเรียงโดยสุมิตรา แกมชัยภูมิ

แพทย์ทางเลือกเป็นการรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาหารบำบัด การถอนพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย โยคะ การฝังเข็ม และอื่น ๆ โดยไม่ใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งเป็นการรักษาที่ได้ผล ใช้เวลาไม่มาก ซึ่งคุณหมอปวรรรณ ชำกรม สถานิออนามัยนาหนองทุ่ม อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ เป็นผู้ที่มีความชำนาญในการรักษา อีกทั้งยังเป็นวิทยากรอบรมให้ชาวบ้านสามารถเป็นคุณหมอดูแลตนเองที่บ้านได้ โครงการของเราได้รับเกียรติจากคุณหมอ นำองค์ความรู้ดังกล่าวมาเผยแพร่เป็นวิทยาทานให้กับบุคคลทั่วไป และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

การแพทย์ทางเลือก มีมานานพร้อมกับการเกิดของมนุษย์ แต่ว่าองค์การอนามัยโลกจัดตั้งให้มีแพทย์ทางเลือกในปี ค.ศ.๑๙๖๒ เป็นการรักษาที่รากเหง้าของการเกิดโรคด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ไม่ใช้ยาแผนปัจจุบัน เช่น ใช้อาหารรักษา การถอนพิษร้อนหรือเย็นออกจากร่างกาย การฝังเข็ม การสั่งจิตบำบัด หมอน้ำมันต์ สมาธิบำบัด เป็นต้น การแพทย์ทางเลือกมีความเชื่อว่า เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล ร่างกายจะสามารถบำบัดตัวเองได้

มูลเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคกระเพาะอาหารอักเสบและโรคหัวใจ เกิดจากร่างกายขาดความสมดุล มีการสะสมสารพิษในร่างกาย ซึ่งวิธีการรักษา ต้องรักษาที่ต้นเหตุ คือขับพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น

๑. สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์ด้วยน้ำยาล้าง น้ำใบเตย กาแฟ หรืออ่อมแซบ)
๒. การดูดพิษ (หรือกัวซา) เป็นการดูดพิษออกจากร่างกายทางผิวหนัง (การแพทย์พื้นบ้านดั้งเดิมของจีน ชาวเขา และชาวกัมพูชา)
๓. ดื่มน้ำสมุนไพร คลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ เช่น น้ำใบย่านางมาชยั้งคั้นเอาน้ำดื่ม
๔. การรับประทานอาหารปรับสมดุล ๕. การออกกำลังกาย ๖. นำจิตมารักษาร่างกาย

โรคหวัด มี ๒ ประเภทคือ หวัดเย็นและหวัดร้อน

หวัดเย็น

สาเหตุเกิดจากร่างกายขาดสมดุลมีภาวะเย็นเกิน

อาการ น้ำมูกใส ปัสสาวะบ่อยและสีใส ใช้เป็นระยะเหนียวล้าอ่อนเพลีย เจ็บคอไม่มาก ตัวเย็น

การรักษา

- รับประทานอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น เครื่องเทศต่าง ๆ เห็ดหอม แครอท
- ดมข้าวต้มให้แตก ๆ รับประทาน สามารถใส่เครื่องเทศ เครื่องปรุงลงไปในข้าวต้มได้ เช่น เนื้อปลา เห็ดหอม ผักต่าง ๆ
- กัวซาด้วยน้ำมันมะพร้าว โลชั่น บริเวณใบหน้าและคอ
- ปลอ่ยให้น้ำมูกออกมาก ๆ โดยที่ไม่ควรรับประทานยาลดน้ำมูก จะทำให้น้ำมูกออกไม่หมด ทำให้เป็นปอดอักเสบได้
- นำใบฟ้าทะลายโจร ๑๐-๑๕ ใบ ใส่ถ้วย เติมน้ำร้อน ปิดไว้ ๑๕ นาที ควรดื่มติดต่อกันไม่เกิน ๑ เดือน เพราะจะทำให้มือชาได้ และดื่มน้ำยานางพสมน์น้ำตะไคร้
- ถ้าเป็นเด็กเล็กนอนตอนกลางคืน ทูบหอมแดงใส่ถ้วยให้อุ่น วางใกล้เด็ก, ทายาหม่องแก้หวัด
- อาบน้ำสมุนไพร (ใบมะขามและตะไคร้) อาบรดศีรษะ ก่อนจะวันตกดิน
- สูดคมน้ำสมุนไพร เช่น ดมน้ำขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะขาม หอมหัวแดง ช่วยให้โล่งจมูก
- นอนตอนกลางคืนห่มผ้าหนา หลีกเลี่ยงอากาศเย็น กลางวันตากแดด ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง (ถ้าไม่มีไข้)

ห วั ด ร ้อ น

สาเหตุ ร่างกายขาดสมดุลมีภาวะร้อนเกิน

อาการ แสบตา ไข้สูง น้ำมูกข้น เหนียว สีเขียว สีเหลือง กระจายน้ำ เจ็บคอ กลืนอาหารไม่สะดวก มีเสมหะข้น ปัสสาวะขุ่น มักปัสสาวะกลางคืนหลัง ๒๔.๐๐ น.

การรักษา

- ดมชาฟ้าทะลายโจร หรือฝนรากย่านางดื่ม, ดื่มน้ำย่านางและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น
- กวาชาด้วยยาหม่องฤทธิ์เย็น เช่น ยาหม่องจากย่านาง เสลดพังพอน
- รับประทานข้าวต้มที่ไม่ใช่ไฟแรง และไม่ให้อุ่น ไม่ใส่เครื่องเทศ แต่ลดผักสดฤทธิ์เย็นเป็นกับ งคอาหารฤทธิ์ร้อน
- ดมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นอาบ ถ้ามีไข้ให้เช็ดตัวลดไข้ด้วยน้ำย่านาง
- แห้มือแช่เท้าด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น
- สอนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์ด้วยน้ำย่านาง น้ำใบเตย กาแฟ หรืออ่อมแซบ)

โรคหวัดในเด็ก

สาเหตุเกิดจากเด็กเป็นช่าง ดานขโมย หรือไข้ช่าง โรคช่างมี ๓ ระยะ

๑. ช่วงอายุ ๐-๕ ปี เรียกว่า ช่าง ชอบกินของหวาน ผสมขึ้นมีกลิ่นคาว ก้นปอด
๒. ช่วงอายุ ๕-๙ ปี เรียกว่า ดานขโมย มีไข้ตลอดเวลา
๓. ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี เรียกว่า ช่างจร มีไข้ตอนบ่าย

อาการ เด็กมีอาการคล้ายไข้หวัด เป็นบ่อย ๆ มีเมือกอยู่ในคอ เหนือออกที่ศรีษะและมีกลิ่นคาว พุงโต ก้นปอด หัวโต ไม่ชอบรับประทานอาหารข้าว แต่ชอบทานของคาว

การรักษา

- กวาดคอด้วยยาสมุนไพร (ตราใบโพธิ์) ผสมเกลือกับน้ำมันาว วิธีกวาด ให้ล้วงลึก บีบเมือกในคอ กวาดวันเว้นวัน จำนวน ๓ ครั้ง
- ปรับอาหาร งดอาหารจำพวกเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ นมวัว ไข่ ของทอด ให้เด็กรับประทาน ข้าวต้มที่ต้มไม่เปื่อย
- งดอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น กระเทียม พริกไทย จิง กระเทียม เนื้อ นม ไข่ ขนุน ลำไย พุริณ ข้าวหอมมือ ข้าวดำ ข้าวแดง ข้าวเหนียว น้ำมัน

โรคกระเพาะอาหาร มี ๒ ชนิด คือ โรคกระเพาะเย็นและโรคกระเพาะร้อน

กระเพาะเย็น

สาเหตุ ร่างกายขาดสมดุลมีภาวะเย็นเกิน เกิดจากอากาศเย็นจัด รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นเกินไป เช่น เห็ดหน้าขาว รับประทานยาบางชนิด

อาการ ปวดท้อง กระเพาะไม่ร้อน มือเท้าเย็น ใบหน้าและปลายมือปลายเท้าซีด อ่อนเพลีย ลิ้นมีสีขาว

การรักษา

- รับประทานขมิ้นชัน และอาหารที่ ฤทธิ์ร้อน เช่น เครื่องเทศต่าง ๆ
- ดื่มน้ำย่านางผสมสมุนไพรฤทธิ์ร้อน
- เอาของอุ่น ๆ ไปวางจะเกิดความสุขสบาย เช่น นอนกอกใบย่านางหนึ่ง ๑๐-๓๐ นาที ประคบท้อง

กระเพาะร้อน

สาเหตุ ร่างกายขาดสมดุลมีภาวะร้อนเกิน เกิดจากพฤติกรรมและความเครียด รับประทานอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น ของหมักดอง น้ำอัดลม กาแฟ เนื้อมัน ไข่ อาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด ดื่มน้ำเย็น

อาการ นอนน้ำลายไหล อ่อนเพลีย ลิ้นตรงกลางเป็นสีขาวออกเหลืองและมีร่อง ริมฝีปากแห้งตลอดเวลา ดั่งจุมูกแดง ปวดแสบปวดร้อน ที่กระเพาะอาหารปัสสาวะเข้ม อุจจาระแข็ง คลำท้องรู้สึกร้อน

การรักษา

- ย่านางปั่นใส่หอยกัลล้วย คั้นวันละ ๒-๓ ครั้ง ๆ ๑/๒ – ๑ แก้ว
- นอนกอกใบย่านางห่อผ้าฝ้ายประคบท้อง, กวาว, ทายาหม่องเย็นที่หน้าท้อง
- ดื่มน้ำกล้วยจากต้นกล้วยด้วยการเสียบช้อนเข้าไปในต้นกล้วย ไข่แก้วรองดื่ม
- ถ้ามีการแสบในลำคอ ดื่มน้ำก่อนล้างหน้า ดื่มน้ำขมิ้น โดยใช้ขมิ้นแห้งแทนน้ำกล้วยโกลกละเอียด

ผสมน้ำข้าวข้าวให้ได้ ๑/๒ แก้ว กรอง ดื่มต่อเนื่องเป็นเวลา ๗ วัน

- กินอาหารฤทธิ์เย็น เช่น ข้าวกล้อง ถั่วต่าง ๆ เห็ดต่าง ๆ หยกกล้วย อ่อมแซบ
- ห้ามกินอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ข้าวเหนียวขนมปัง เนื้อ นม ไข่ กะทิ น้ำมันพืช กระเพรา จิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด (เครื่องเทศต่าง ๆ) ฝรั่ง ลิ้นจี่ ทุเรียน ฯลฯ
- สอนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์ด้วยน้ำยาล้าง น้ำใบเตย กาแฟ หรืออ่อมแซบ)

ภูมิปัญญาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะอาหารของ

ชุมชนบ้านท่าลาด ต.นาโเส อ.กุดชุม จ.ยโสธร

(ศูนย์พัฒนาวัตถุโบราณไพรวัดท่าลาด)

เรียบเรียงโดยวิรัช แสนผาบ

โรค หัด

ลักษณะของโรคหัด

- หวัดร้อน (หัดน้ำมูกขึ้น)
- หวัดเย็น (หัดน้ำมูกเปียก)

อาการ หวัด ร้อน หนักหัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย ครั่นเนื้อครั่นตัว เจ็บคอ ตัวร้อน มีน้ำมูกขึ้น หายใจลำบาก

สมุนไพรที่ใช้

- เมื่อมีอาการเจ็บคอ ใช้เสลดพังพอน หนอนส้ม ไมยราพต้วยหัว
- ต่อมาทอลซิลอักเสบ ใช้ต้นบะชาดจีหนู ลักษณะเป็นไม้เถาไต่รั้ว มีรากเป็นป้อม ๆ มีหัวเล็ก ๆ

วิธีใช้ ใช้รากล้างให้สะอาดแล้วกินสด ๆ (ประวัติ หลานชายกินหมด 2 ท่อนหาย)

อาการ หวัด เย็น มีอาการเหมือนไข้หวัดร้อน แตกต่างตรงมีน้ำมูกไหลเป็นน้ำ

สมุนไพรที่ใช้

เมื่อมีอาการเจ็บคอ ใช้เสลดพังพอน หนอนส้ม ไมยราพต้วยหัว ไม่ใช่ไมยราพต้วยหัวแดง

หมายเหตุ:

- ใช้ยาสมุนไพรตัวเดียวกันกับหวัดร้อน
- หากเป็นไข้นอนไม่ฟื้น (เป็นไข้จุม) ให้ใช้ ฟ้าทะลายโจร ลูกใต้ใบ และหญ้าดอกขาว ขนาดเท่า ๆ กัน ต้มดื่มกิน

ไม่ยากเป็นหวัดอย่างไร

พอหมูน มนต์ชัย ต้มย่านางแดง ใช้ราก หรือส่วนไหนก็ได้ ต้มดื่มกินเป็นประจำ ไม่เป็นหวัด หรือหากเป็นมีอาการเล็กน้อยสามารถหายได้เร็ว

หมอเกรียงศักดิ์ เวฬุวนารักษ์ กระเพราแดง กระเพราขาว ทั้ง 5 ต้มดื่มกิน และใช้ร่มและอบ

อาหารแสดงเมื่อเป็นไข้

ส้มตำถั่ว ถั่วฝักยาว ฝรั่ง บวบ แกงหน่อไม้ แดงไทย แดงโม

หมายเหตุ: เมื่อเกิดอาการแสดงโรครุนแรง ให้ใช้ใบข่อยตำกรอกปากทันที

โรคกระเพาะ

สาเหตุ

- เครียด (พระครูสิงหา สัตยาโร) ประสบการณ์ด้วยตัวเอง เดินทางไกลทำให้เกิดอาการเครียด เพราะต้องเตรียมข้อมูลในการบรรยายแบบรีบด่วน ทำให้ต้องเสียต้องถ่ายวันละ 6-7 ครั้งในวันเดินทาง

- รับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด ร้อนจัด
- รับประทานอาหารหมักดองเป็นประจำ

อาการ

- หิวก็เจ็บ หิวข้าวแต่รับประทานได้ไม่มากเนื่องจากมีอาการเจ็บ
- ไม่หิวก็เจ็บ ไม่หิวเจ็บท้องขึ้นมาเป็นครั้งคราวและเป็นบ่อย
- ปวดเส็บท้อง เมื่อรับประทานอาหารรสร้อนหรือเผ็ดจะแสดงอาการปวดเส็บที่ท้องอย่างหนัก
- ท้องอืด รับประทานอาหารแล้วไม่ย่อย
- ถ่ายเป็นสีดำน้

การรักษา

- ระบายดำ (พ่อสีหา ทองน้อย)

วิธีทำ ผานเป็นแผ่นบาง ๆ 7 แผ่น แล้วนำไปต้มดื่มกิน เมื่อรู้สึกจืด ให้ทำใหม่โดยผานเป็นแผ่นบาง ๆ อีก 7 แผ่น ต้มดื่มกิน จืดแล้วทำใหม่จนกว่าจะหาย

หมายเหตุ: กินกากกระษายดำที่ต้มแล้วด้วยทุกครั้ง และสามารถใส่กระษายดำแทนกันได้ทั้งตัวเมียและตัวผู้

- ดื่มน้ำรักษา (พระครูสีหา สุภาจาโร)

จากประสบการณ์ตัวเอง ดื่มน้ำตอนเช้าหลังตื่นนอน วันละ 5 แก้ว เป็นประจำ ในพรรษาที่ 7-8 สามารถหายขาดจากโรคกระเพาะอาหาร ส่วนสมุนไพรที่มั่นใจว่าหาย ได้แก่ ขมิ้นชัน และบอระเพ็ด

- เกลือ 3 มะขาม 7 บอระเพ็ด 9 (พระครูสีหา สุภาจาโร)

วิธีทำ เกลือ 3 ส่วน มะขามสุกหรือดิบก็ได้ 7 ส่วน และบอระเพ็ด 9 ส่วน ตำให้ละเอียด ปั่นเป็นลูกกลอน รับประทาน ครั้งละ 2-3 เม็ดเป็นประจำ เมื่อมีอาการ

- ขมิ้นชันแล้วหาย ใช้เวลา ๑ เดือน จากประสบการณ์ตรงของตนเอง (พ่อชาลี พันธุ์เลิศ)
- เปราะป่า (ว่านตูบหมูป) ใช้จิ้มเกลือกินสด หรือเคี้ยวกันใบสดๆ ได้เลย (พ่อหมูนมนต์ชัย)

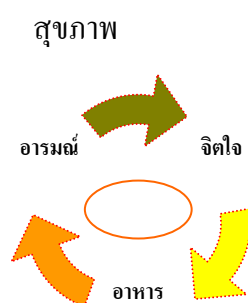
อาหารแสลงโรคกระเพาะ

- ของหมักดอง อาหารรสจัด อารมณ์เครียด

การเฝ้าระวัง

- ไม่กินอาหารรสจัดจนเกินไป
- ไม่กินของหมักดองเป็นประจำ
- ทำอารมณ์ให้แจ่มใส (ปฏิบัติธรรมคือการฝึกอารมณ์ให้ปล่อยวางและจิตแจ่มใสได้เป็นอย่างดี)

การป้องกันไม่ให้ เป็นโรค ทำอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ และควบคุมอาหารการกินให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ



โรคซางกับโรคหัดที่เกิดขึ้นในเด็ก
ในทัศนะของคุณหมอโกศล แदनตะโคตร์ (แพทย์แผนไทย)
คุณพ่อไสว มะธิโต (แพทย์พื้นบ้าน)
คุณหมอปวรวรรณ ชำกรม (แพทย์ทางเลือก)

โดยนางสุมิตรา แกมชัยภูมิ

เด็กที่เป็นหัดได้ง่าย เป็นบ่อย เรื้อรัง คุณเหมือนจะไม่มีเวลาหายเลย ถ้าเป็นสมัยก่อนชาวบ้านบอกว่าเกี่ยวข้องกับกำเริบโรคซาง ซึ่งเกิดมาจากการขาดสารอาหาร ปัจจุบันการรับประทานอาหารของเด็กทั่วไป คุณเหมือนจะสมบูรณ์มากขึ้น แต่ก็มีเด็กเป็นจำนวนไม่น้อยที่มักจะมีร่างกายอ่อนแอ เป็นหัดประจำ ทิมีวิจัยโครงการฯ มีความสงสัยว่ามีความเกี่ยวข้องกับโรคซางในอดีตหรือไม่อย่างไร ตลอดจนสาเหตุของโรค วิธีการรักษา วิธีการป้องกัน จากแพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้านและแพทย์ทางเลือก จึงอาจจะเป็นประโยชน์กับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเป็นหัดประจำบ้างไม่มากก็น้อย

๑. โรคซาง

คือ โรคที่เกิดกับเด็กที่ขาดสารอาหาร รับประทานอาหารไม่ครบถ้วนหรือรับประทานอาหารแสดงในช่วงที่เป็นซาง ส่วนมากจะพบในเด็กแรกเกิดถึง ๑๐ ปี ซึ่งพบว่ามี ๓ ระยะ ได้แก่

ช่วงอายุ ๐-๕ ปี เรียกว่า โรคซาง

ช่วงอายุ ๕-๙ ปี เรียกว่า ดานขโมย

ช่วงอายุ ๙-๑๒ ปี เรียกว่า ไข้ซาง

๒. สาเหตุ

- เกิดจากการแพ้ท้องของมารดาในช่วงตั้งครรภ์
- แม่เป็นโลหิตจาง ผอมแห้งแรงน้อย เลือดลมไม่สมบูรณ์
- เกิดจากแม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และหย่านในช่วงตั้งครรภ์ และรับประทานอาหารแสดงเป็นประจำ เช่น อาหารหมักดอง อาหารฤทธิ์ร้อน
- เกิดในแม่ที่รับประทานยาที่สังเคราะห์ด้วยสารเคมีเป็นประจำ
- เกิดจากแม่ที่รับประทานอาหารไม่สมบูรณ์
- เด็กรับประทานอาหารดิบและรับประทานอาหารไม่สมบูรณ์ และไม่มีเวลาเลี้ยงดูบุตร

๓. อาการ

- ผอมแห้ง ผิวหนังหม่นหมองไม่สดใส เป็นคุ่มน้ำเหลืองตามผิวหนัง
- โตช้า กินจุ ชอบอาหารคาว ๆ
- ปัสสาวะน้อย เหลือง กลิ่นฉุนคาว
- เหงื่อออกในตอนกลางคืน กลิ่นคาว เหงื่อเหนียว
- เส้นผมแห้งหงิกงอ มีขี้ตา
- เป็นไข้บ่อย ๆ บางครั้งจะชัก
- อุจจาระผูกเป็นก้อนเหนียว บางครั้งมีเลือด บางครั้งจะเหลวคาว
- มักมีเสมหะในระบบหายใจ
- งอแง ตาและ น้ำมูกไหลคล้ำายเป็นหวัดประจำ
- สกปรก มอมแมม มีขี้ตามาก กินไม่เลือก มุมมาม
- ร่างกายผอมซีด ขาอ่อน
- ตาฟาง

๔. อาการที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

- ขางขึ้นตับ มีอาการตับโต ตับข้อย ตาตัวเหลือง
- ขางขึ้นปอด มีอาการไข้ ไอ ผอม แห้ง
- ขางขึ้นลำไส้ ให้ท้องท้อง ถ่ายบิดมูกเลือดเหนียว
- ถ้ามีความเครียด เด็กจะมีอาการมือเท้าเย็นด้วย กำมือแน่น เกร็ง หัวใจอ่อน

๕. โรคแทรกกับเด็กที่เป็นโรคขาง

- ท้องอืดเป็นประจำ
- ริดสีดวงทวาร
- เป็นไข้ เป็นหวัด น้ำมูกไหล ภูมิแพ้
- โลหิตจาง (หน้าสดใส แต่ชอบตาคำดำ และปากซีด มือเท้าเย็น)

๖. การป้องกันไม่ให้เกิดโรคขาง

- ตอนตั้งครรภ์อย่าปล่อยให้แม่ท้องมาก
- แม่ที่เป็น โลหิตจางห้ามตั้งครรภ์
- ขณะแม่ตั้งครรภ์ ห้ามกินอาหารดิบ หยาบ และกินของแสลงเป็นประจำ
- ห้ามแม่ตั้งครรภ์กินยาประจำ
- ขณะตั้งครรภ์แม่ควรกินอาหารที่สมบูรณ์
- แม่ต้องมีเวลาให้ลูก และให้ลูกดื่มนมอย่างน้อย ๑ ปี
- ห้ามเด็กรับประทานอาหารแสลง เช่น อาหารดิบ อาหารหมักดองหรือรสจัด

๗. การรักษาโรคทางตามหลักแพทย์แผนไทย

วิเคราะห์โรค - โรคเกิดเพราะโลหิตจางจะทำให้โลหิตร้อนจนน้ำเดือด กลายเป็น
เหงื่อออกเหนียวกลางคืน

- เกิดเพราะกินอาหารแสลงเป็นประจำ ของหมักดอง อาหารรสร้อน

การรักษาและรยาที่ใช้ในแต่ละธาตุ

- เด็กที่เกิดธาตุไฟและธาตุลม (มกราคม-มิถุนายน) ใช้ยารสสุขุม-รสเย็น
- เด็กที่เกิดธาตุดินและน้ำ (กรกฎาคม-ธันวาคม) ใช้ยารสเปรี้ยว-รสขม
- ยาฝนที่จะใช้รักษาได้แก่ จันแดง จันหอม จันชะมด จันขาว ย่านางแดง รากก้นครก รากตานา ตานกกรด
- ถ้าท้องผูกให้เพิ่มตาไก่ ดอกใส
- ถ้าท้องอืดให้เพิ่มตะไคร้ต้น เจตพังคี
- ถ้าตาเหลือง ตัวเหลือง (ถุงน้ำดีอุดตัน) ให้ใช้ขมิ้นฤาษี (แห้ง) รากปลาไหลเผือกเพิ่ม
- ถ้าท้องมาน ปัสสาวะน้อย ให้ใช้ลิ้นทะเล หอยทะเล ประการัง
- ถ้าโลหิตจาง ร้อน น้ำเหลืองเสียให้ใช้ประดงเลือด ประดงแดง
- ถ้าธาตุดินและน้ำให้ฝนรากขมิ้นฤาษี และรากปลาไหลเผือกเพิ่ม แม้เด็กตัวไม่เหลือง ตาไม่เหลืองก็ตาม

หมายเหตุ ยาทุกตัวอย่างละ ๑ ส่วน แต่เพิ่มบางตัว ๒ ส่วน ตามอาการ
หลักการทำงานของตัวยา เป็นการถ่ายพิษร้อน ขับพิษร้อนภายใน ขับ ขับลม กระจาย
เลือด บำรุงโลหิตปรับสมดุล

หลักการทำงานของตัวยาในโรคทาง

- ระบายถ่ายพิษร้อน ขับพิษร้อนภายใน ขับปัสสาวะ
- ขับลม กระจายเลือดลม
- บำรุงโลหิตปรับสมดุล (ร้อนหรือเย็น)

การปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของผู้ป่วย

การรับประทานอาหาร

- ทานอาหารพืชผักสด เน้นผักธรรมชาติ
- ทานข้าวกล้อง ลูกเดือย ถั่วเขียวเป็นหลัก

อาหารที่ควรงด

- อาหารหมักดองทุกชนิด
- อาหารทะเล ผงชูรส

- เครื่องดื่มน้ำอัดลมทุกชนิด
- ผลไม้รสร้อนทุกชนิด
- เนื้อดิบ ปลาดิบทุกชนิด

การพักผ่อน

- ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ห้ามนอนดึกให้นอนตั้งแต่สี่ทุ่มขึ้นไป
- อยู่ในอากาศที่เย็นสบาย
- ออกกำลังกายตามกำลังของผู้ป่วย
- หลีกเลี่ยงความตึงเครียดทางอารมณ์ ควรมีกิจกรรมที่เด็กชอบให้ทำ
- ควรให้กำลังใจเมื่อเด็กชอบทำ เช่น วาดน้ำ เทียว ชม
- หลีกเลี่ยงสิ่งที่กระทบทางจิตใจต่อผู้ป่วย เพราะเด็กจะมีความอ่อนไหวสูง หัวใจอ่อนด้วย เด็กจะเกิดโรคหัวใจตามมา

๗. การรักษาโรคตามหลักแพทย์พื้นบ้าน

ตัดต้นสบู่ดำ เป็นท่อน ๆ แฉ่นน้ำให้เด็กอาบ

หาน้ำจากคันโปง ดันเหล็ยมมาต้ม

ยาจากห้างขายยาโอสถ เช่น ตาซาง แมวเป่า, ยาซางปิ่นเพชร, ยาซางตราเด็กสมบูรณ์, ยาซางตรามังกร

ใช้เวทมนตร์เป่า เสกน้ำให้เด็กดื่มแก้โรคซาง

ซางมีโอกาหายขาด เมื่อได้รับประทานอาหารที่สมบูรณ์ และเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะหายได้เอง

๘. การรักษาโรคตามหลักแพทย์ทางเลือก

ในช่วงที่เด็กเป็นโรคหัดแทรกซ้อน มีอาการไอ ให้กวาดคอด้วยยาเม็ดตราใบโพธิ์ ผสมมะนาว และเกลือเล็กน้อย กวาดคอวันเว้นวัน ทั้งหมด ๓ ครั้ง พยายามกวาดคอให้ลึก ๆ จะพบเม็ดเล็ก ๆ ตามลำคอเด็ก ให้ใช้น้ำซึ่ป้ายยาแล้วล้างคอเด็กโดยป้ายให้โดนเม็ดหรือตุ่มในลำคอ ถ้าเด็กอาเจียรยังดี จะทำให้รังของโรคออกมาด้วย (เสลดที่เหนียวข้น - วิธีนี้มีชาวบ้านท่ามะไฟพัฒนาหมู่ ๑๑ ลองทำดูแล้วปรากฏว่าเด็กหายไอได้ หลังจากทีไอมานาน)

ลดอาหารจำพวกเนื้อนมไข่ และอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน

เปิดปุ่มตำรับยารักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะของหมอพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟ หวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ รับรองตำรับยาโดย คุณหมอโกศล แदनตะ โคตร์ (บภ. บว.)

เรียบเรียงโดย คณะผู้วิจัยโครงการฯ

การก่อเกิดงานวิจัยโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ เกิดมาจากการตระหนักเห็นคุณค่าของหมอพื้นบ้านของชุมชน อันเป็นส่วนหนึ่งของดินแดนอีสาน ในกลุ่มวัฒนธรรมลาวไทย ซึ่งมีวัฒนธรรมทางการแพทย์ที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตน ที่พัฒนาขึ้นมาด้วยตัวของตัวเอง อันแตกต่างจากการแพทย์แผนไทยภาคกลางซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากอินเดีย

งานวิจัยได้สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการพึ่งพาตนเองระหว่างคนกับป่าของคนอีสาน ซึ่งป่าสามารถช่วยเยียวยายามเจ็บป่วยได้ไม่มากนักน้อย และเป็นส่วนใหญ่ของวิถีชีวิตคนที่นี่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน

ที่ผ่านมา การแพทย์พื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน เพียงรอการนับวันสูญสลายหายไปจากสังคมสมัยใหม่ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดายของค้ำความรู้และวิถีพึ่งพาตนเองของชาวบ้าน วันนี้ทีมวิจัยจึงให้เวทีกับหมอพื้นบ้าน ในการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะโรคหวัดและโรคกระเพาะที่หมอพื้นบ้านมีความมั่นใจว่าสามารถรักษาให้หายได้ จึงมีการรวบรวมตำรายาที่ใช้รักษาและป้องกันโรคหวัด, โรคกระเพาะ และอื่น ๆ ตลอดจนรายชื่อที่อยู่ของหมอสมุนไพรพื้นบ้านตำบลท่ามะไฟหวานและใกล้เคียง

ต่อไปนี้เป็นตำรับยาของหมอพื้นบ้านที่รับรองโดย คุณหมอโกศล แदनตะโคตร์ (บภ. บว.) กรณีที่คุณหมอมีคำแนะนำ จะเขียนอยู่ในวงเล็บและมีคำว่าหมายเหตุเป็นตัวเข้ม เช่น (หมายเหตุ ดิปลี ขับเสมหะได้แก้เจ็บคอไม่ได้เพราะเป็นยาร้อน) เป็นต้น ดังนี้

หมอสุมไพพรพื้นบ้านหมู่ที่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน ตำบลท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

๑. นายเฉลิม มะริโต ๒๐๗ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน

โรคหวัด

● ไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ

๑. ใช้มะนาว ๑ ชต. น้ำผึ้ง ๒ ชต. จิบทีละน้อย บ่อย ๆ จะช่วยขับเสมหะ
๒. ดื่ปัสสูกตากแห้ง ฝนใส่น้ำมะนาว

(หมายเหตุ ขับเสมหะได้แก่เจ็บคอไม่ได้เพราะเป็นยาร้อน)

๓. มะแว้งขม เคี้ยวกินทีละ ๔-๕ ลูก

๔. ต้มฟ้าทะลายโจรดื่ม

● ไข่ปวดหัว

ลูกใต้ใบทั้งรากทั้งต้น มาต้มดื่มแทนน้ำ ใช้ ๑ กำมือ

● คัดจมูกน้ำมูกไหล

หอมหัวแดงทุบห่อผ้าแล้วดม

โรคกระเพาะ

ขมิ้นอ้อยหรือขมิ้นชัน ฝานตากแห้ง บดละเอียด ปั่นเท่าเม็ดพุทรา รับประทานครั้งละ ๑-๒ เม็ด

ภาคผนวก

๑. แก่ลมพิษหรือตุ่มคัน

- ไพล ตำให้ละเอียด ผสมเกลือชนิดน้อย น้ำมันมะพร้าว น้ำปูนใส วิธีสกัด เกี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว จนหอม ใส่ขวดปิดไว้เอามาทา
- พลุ ตำ ใส่ปูนขาวมาก ทาตุ่มคัน
- เสดดพังพอนตัวผู้ตัวเมีย ตำใส่พิมเสนใส่เหล้าขาว นำมาทา

๒. ยาอายุวัฒนะ

- บอระเพ็ด ขมิ้นอ้อย มะตูมบด น้ำผึ้ง เอามาตำแล้วผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน

๕. ยาถอนพิษทุกชนิด แก้เบื่อแก้เมา

ย่านางแดง รากจืด ย่านางเขียว ขยี้กินน้ำ

(หมายเหตุ ใช้ตัวใดตัวหนึ่งก็ได้)

๒. นายเชียน น้อยวิเศษ ที่อยู่ ๕๖ ม.๑ บ้านท่ามะไฟหวาน

โรคหวัด

- ไอ เจ็บคอในผู้ใหญ่ ปูน ใบกระเพราขี้เถ้าพอง ล้างเข้าไปในคอรักษาตุ่ม
- ไข่สูง ต้มฟ้าทะลายโจรดื่มแทนน้ำ

โรคกระเพาะ

- ขมิ้น และน้ำผึ้ง วิธีทำ ผานขมิ้นตากให้แห้ง บดละเอียดผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน กินครั้งละ ๑-๒ เม็ด รับประทานไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหาย

โรคอื่น ๆ

๑. โรคริดสีดวงทุกชนิด

ห้วข้าวเย็นเหนื่อข้าวเย็นได้ กระเทียมหนัก ๑ บาท กะลามะพร้าว ๓/๔ ลูก แห้วหมู ๑ กำมือ ต้มดื่มแทนน้ำ กินไปตลอด

๒. ยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ดาไก่ เหงือกปลาหมอ เครือตาปลา เอามาต้ม อย่างละส่วนเท่า ๆ กัน ต้มกินแทนน้ำ (หมายเหตุ ไม่ควรกินอย่างละ ๕๐ กรัม)

๓. ยารักษาโรคตับ ชุมเห็ดเทศ เอารากมาย่างไฟแล้วต้มกินแทนน้ำ

๔. แก้โรคมะเร็งทั่วไป กระเม็ง (อีสานเรียกคำเม็ง) บดใส่น้ำผึ้งกินทั้งกากทั้งน้ำ บำรุงเลือดในผู้ป่วย

๕. แก้โรคเบาหวาน

หญ้างวงช้าง (ต้นหญ้ามะเดา) (เกิดตามทุ่งนา เวลาฝนตกมาแมงดาจะมาไข่) พันงูเขียว (ภาษาอีสานเรียก แสนงูเขียว) ต้มกินแทนน้ำ

(หมายเหตุ ใช้เสมอภาคไม่กินอย่างละ ๑ กำมือ)

๓. พ่อสุด ประเสริฐกุล อายุ ๗๖ ปี บ้าน ๕๑ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน

โรคหวัด

นำหัวหอมแดงทุบปิดกระหม่อมเด็ก แก้โรคหวัด เข้า-เย็นก่อนนอน

โรคกระเพาะหรือท้องอืดสำหรับเด็ก

- ใช้มหาหิงคุ์ ทาท้องเด็ก เวลาท้องอืด ทาก่อนเข้านอน ทุกวันจะกว่าจะหาย
- ใช้ว่านไพล ตำละเอียด ทาท้องเด็ก ท้องอืดจะหายไป

ภาคผนวก

๑ รักษาแผลสด ใช้ต้นสาบเสือ บดให้ละเอียด ปิดแผล

๒. ปากเป็นก้าง เป็นแผลในปาก ใช้เปลือกของต้นส้มเลี้ยว เคี้ยวอมไว้

๓. เป็นผี ตามร่างกาย ใช้ปูนกับพลูบคให้ละเอียด พอกหัวผี จะคุดแตกหนองออกหาย

๔. โรคผิวหนังเป็นตุ่มเป็นต่อ กลากเกลื้อน ต้มใบหนาด ใบเปล้า ใบมะขาม ดั้นข่า ต้ม
อาบจนกว่าจะหาย

๔. นายไสว มะริโต ๑๕๖ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน

โรคหัด

● ใช้สูง ปวดศรีษะ แก่เจ็บคอ

ฟ้าทะลายโจร ต้มกินแทนน้ำ บางครั้งใช้ใบฟ้าทะลายโจรห่อเกลือ อมใต้ลิ้นทุกเวลา และก่อนนอน
อมตลอดทั้งคืน

● ไอ มะนาวผสมน้ำผึ้งจิบเรื่อย ๆ อาการไอจะค่อย ๆ หายไป มะแว้งขม ๔-๕ ลูก เคี้ยวกลืน

● คัดจมูก หอมแดง กระเทียมบดหรือตำใส่กันดี ใช้ผ้าขาวห่อ สูดดม

โรคกระเพาะ

● สมานแผลในกระเพาะ

กล้วยน้ำว้าดิบ ๒ ลูก มาฝานตากแดดให้แห้ง เอาขมิ้นชันฝานตากแดดให้แห้ง ใบบัวบกมาตาก
แดดให้แห้ง เอาเท่า ๆ กัน เอามาบดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน เท่าเมล็ดพุทรา รับประทานวัน
ละ ๒ เม็ด (ถ้าปวดท้องเพราะเป็นโรคไส้ติ่งให้กิน ๑ เม็ด) เช้าเย็น หรืออาจจะชงกินก็ได้ ขนาด
รับประทาน ๒ ช้อนชาพูน ถ้ารู้สึกว่ารำกายเย็น หนาวสั่นง่าย ให้เพิ่มพริกไทยป่นผสมได้ แต่เอาแค่
ครึ่งส่วนผสมแต่ละตัว ตัวที่รักษาแผลในกระเพาะ ขมิ้นกับกล้วยน้ำว้าดิบ ถ้าไส้ติ่งอักเสบ เป็นแผล
มะเร็งขั้นแรก เพิ่มใบบัวบกกับพริกไทยจะช่วยได้

(หมายเหตุ ไม่ควรใส่พริกไทยมาก จะทำให้แผลอักเสบร้อน)

โรคอื่น ๆ

๑. ยาอายุวัฒนะผิวพรรณดีไม่เห่อแก่ เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล (ยาลูกปลอกแม่ แม่ปลอกลูก)

กล้วยน้ำว้าสุก มะตูมอ่อน หย้าเหี่ยวหมู บดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานครั้งละ ๑-๒ เม็ด
วันละ ๒ ครั้ง

ตำนาน ลูกชายเป็นทหารอยู่ในวังที่ กองท่ายา กลับมาบ้าน แล้วทำยาทิ้งไว้ให้แม่กิน ลูกออก
เที่ยว ๕-๑๐ ปี กลับมา แม่นั่งอยู่ประตูบ้าน แต่ลูกจำไม่ได้ ก็ถามว่า แม่ใหญ่สุดอยู่ไหน แม่ตอบว่า
แม่นั่งอยู่นี่ ลูกชายไม่เชื่อ เพราะแม่หน้าตาหนุ่ม ลูกจำไม่ได้ ก็เพราะแม่กินยาที่มีงทำมา

(หมายเหตุ เป็นการเล่าสืบทอดกันมา เป็นยาอายุยืน)

๒. ยาบำรุงหัวใจ

เกสรบัวหลวง ดอกคำฝอย ดอกอัญชัน ตากแห้ง ต้มดื่มแทนน้ำ (หมายเหตุ ก่อนดื่มผสมน้ำผึ้งนิดหน่อย)

๓. ยาแก้ท้องเสีย ตะไคร้ทั้งห้า ๑ ต้น เปลือกมังคุด ๑ กำมือ นำต้มดื่มแทนน้ำ
(หมายเหตุ ถ้าใส่เปลือกมังคุดมากจะฝาดมาก ทำให้อาเจียน)

๕. นายวิมล อภัยนอก ๒๗๐ หมู่ ๑ บ้านท่ามะไฟหวาน

โรคหวัด

- หวัด แก้เจ็บคอ
ใบฟ้าทะลายโจรเคี้ยวอม วันละ ๒ ครั้ง หาย
- กัดเสมหะ
รากส้มกุ่ม มะขามป้อม ตะไคร้ต้น สมอพิเภก พริกไทย ดิบลิ(แก่) ตากแห้งบด ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าเมล็ดพุทรา กินวันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร ๓ วันก็หาย
(หมายเหตุ ตำรับยาไม่มีพิกัดยา)
- ไอ บำรุงเลือด ใช้ชะเอมเครือ กำลังช้างสาร อ้อยสามสวน (ชะเอมเครือรสชาติเหมือนอ้อยสามสวน) ต้มกินเป็นประจำ
(หมายเหตุ ใช้เสมอภาคอย่างละ ๑ กำมือ)

ภาคผนวก

๑. รักษาคนที่ถูกงูพิษกัด

หัวว่านงู เคี้ยวกิน และนำมาทา วิธีทา ทูบหัวว่านงู บีบมะนาวใส่ โปะลงไปที่แผล ทิ้งไว้ก็หาย

๒. แก้หูดขาว

ไมยราบ และผักหม่นนามต้มกิน

(หมายเหตุ ใช้เสมอภาคอย่างละ ๑ กำมือ)

๖. นางนกแก้ว ดอนปัญญา ที่อยู่ ๒๔๓ ม.๑ ต.ท่ามะไฟหวาน

โรคหวัด

หอมหัวแดง กุ้ยช่าย (ผักแป้น) กระเพรา ขับเสมหะ แก้ไอ

วิธีทำ ทูบแล้วทาที่กระหม่อมเด็ก ผู้ใหญ่ใช้สุดคม อีกวิธีคือ ทูบขี้ นำมาป้ายหรือกวาดคอแก้เจ็บคอ ขับเสมหะ คอเป็นตุ่ม

โรคกระเพาะ

นํ้าย่านางใส่ใบเตย ต้มดื่มแทนน้ำ ระยะเวลารักษา ๑-๒ เดือน

(หมายเหตุ ใช้เป็นยาเสริม เพื่อลดความร้อน ยาหลักต้องใช้ด้วย คือยาที่มีรสฝาดสมาน)

ภาคผนวก

๑. โรคปวดเอว ปวดกระดูก ไช้ข้อ
ไช้ยาคุม ๑ ขวด น้ำผึ้ง ๑ ขวด
ไข่ ๕ ฟอง แป้งข้าวหมาก ๑ ลูก
หมัก ๑ เดือน คนให้เข้ากันทุกวัน

(หมายเหตุ สามารถใช้เป็นยาแก้ปวดข้อธรรมดา แต่ถ้าปวดข้อจากเลือดเป็นพิษ เช่นโรคเก๊าต์ ใช้ไม่ได้)

หมอสมุนไพรพื้นบ้านหมู่ที่ ๓ บ้านกุดโง้งดงสวรรค์ ตำบลท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ

๑. นางสุพรรณ สุธทอง ที่อยู่ ๑๔ หมู่ ๓ บ้านกุดโง้ง โทร 087-243-8687

โรคหวัด

- แก้วเจี๋ยคอ ไอกรน

ใบว่านหอม ๑ ใบตำให้แหลกใส่เกลือเล็กน้อย รับประทานวันละ ๒-๓ ครั้ง

นอกจากนี้ให้รับประทานยาเสริม คือขมิ้นชันเล็กน้อยตำพอแหลก ใส่มะนาวเข้ากัน กินวันละ ๒-๓ ครั้ง
เช้าเย็นก่อนอาหาร

โรคกระเพาะ

- ขมิ้นเครือ ขมิ้นชัน ต้มกิน

(หมายเหตุ เสมอภาค อย่างละ ๑ กำมือ)

ภาคผนวก

๑. รักษาริดสีดวง

สาบมะอึก (ที่เอาไปตำส้ม) สาบบ้านอ่าง สาบเขียงเครือ ต้มดื่มก่อนอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เข้า เย็น
(หมายเหตุ ใช้เสมอภาค อย่างละ ๑ กำมือ)

๒. รักษาโรคไต

- ว่านงาช้าง ๑ ส่วน ว่านหางช้าง ๑ ส่วน ขมิ้นชัน ๑ ส่วน ชะเอมไทย ๑ ส่วน กำแพงเจ็ดชั้น ๑/๒ ส่วน ม้ากระทืบโรง ๑ ส่วน ต้มดื่ม

(หมายเหตุ กำแพงเจ็ดชั้นให้ลดเหลือ ๑/๒ ส่วนตามที่อาจารย์แนะนำ ถ้าใช้มากจะทำให้ไตบวม)

- รากกอสาย รากเหหัวหมู รากบักฝ้าย รากสับปะรด ต้มดื่มแทนน้ำ

(หมายเหตุ เสมอภาคอย่างละ ๑ กำมือ)

๓. แก้ปวดฟัน ให้นำผักคราดหัวแหวนมาเคี้ยว

๔. แก้กางทูม และหิดหอบ

ใช้ต้นตำโพง (มะเขือบ้า) ต้มกิน (หมายเหตุ เป็นยาอันตราย แสดงต่อโรคหัวใจ ควรระวังเวลาใช้)

๕. แก้ปวดเอว กระจายเส้น

เตยหนาม มะขามเครือ ขมิ้นเครือ ต้มกิน

๖. ยาแก้เบื่อ รัดมดลูก แก่ริดสีดวง ระบายลมในกระเพาะ แก้ผดกระพุ่ม ยาอายุวัฒนะ

การบูร ลิ้นปี่ พริกไทย งาดำ งาขาว งาแดง ว่านชักมดลูก ขมิ้นชัน ว่านแก้เบื่อ ข้าวเย็นเหนือ
ปลาไหลเผือก กำลังเสือโคร่ง ม้ากระทืบโรง กำแพง ๗ ชั้น

ทั้งหมดเอามาฝานตากแดด บด ใส่น้ำผึ้ง ปั่นเป็นลูกกลอน แล้วนำมาตากแดด วันละ ๒ ครั้ง เข้า
เย็น ครั้งละ ๑ เม็ด ก่อนอาหาร (หมายเหตุ ตำรับยาขาดน้ำหนกยา)

๗. แก้เมาเบื่อ

เอาบักขาม หรือมะนาว หรือมดแดง (มดส้ม) ยีกับใบว่านแก้เบื่อ คั้นเอาน้ำ หางช้อนใส่ปาก กิน
ไปสักครู่จะหายออก (หมายเหตุ เสมอภาคอย่างละ ๑ กำมือ)

๒. นางคุณมี สารกิจ อายุ ๖๔ ปี บ้านเลขที่ ๒๕ หมู่ ๓ บ้านกุดโง้งดงสวรรค์

● ยาบรเทาอาการเจ็บคอ

เครื่องหอมเทศตากแดดให้แห้ง สับเป็นชิ้นเล็กแล้วอม (อาจจะนำมาต้มรับประทานน้ำ) นำมา
เคี้ยว หรืออม พอจืดจึงเปลี่ยนยา เป็นเวลา ๒-๓ วันก็หาย สูตรนี้ช่วยละลายเสมหะในคอได้

● ยาบรเทาอาการไอ

ขมิ้นจิ้มเกลือเคี้ยวสด รับประทานจนกว่าจะหายไอ

● แก้อาการปวดหัว ใช้การนวด และกดจุดที่ขมับทั้งสองและท้ายทอยทั้งสอง

● หายใจไม่ออก

ใช้การนวดจากบริเวณหัวไหล่ทั้งสองไล่ลงมาเป็นรูปตัววีสิ้นสุดที่ลิ้นปี่

โรคอื่น ๆ

๑. ปวดฟัน

นำรากเล็บแมว (เขี้ยวเหยี่ยว เป็นไม้พุ่มเตี้ย ลูกสุกมีสีดำ) ต้มใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำน้ำมาอม เพียง
๑ ครั้งก็หาย

๒. โรคมะเร็งตับ

ใช้เห็ดดินโคนจากต้นมะขาม ผสมรากสมันน้อย รากสมันใหญ่ อย่างละเท่า ๆ กัน บดทำเป็น
ลูกกลอน ทานวันละ ๒ ครั้ง เข้าเย็น ครั้งละ ๑ เม็ด หรือนำไปต้มกินวันละ ๒ แก้ว เข้า-เย็น แม่

คุณมีเคयरกษาผู้ป่วยมะเร็งตับ ให้กินยาสูตรนี้ ๓ เดือน มะเร็งฝ่อตัว ผู้ป่วยกลับไปทำงานที่กรุงเทพฯ ได้ (หมายเหตุ น้ำหนักยาเสมอภาค อย่างละ ๑ กำมือ)

๓. พญาเท้าเอว แก้วปดเอว

(หมายเหตุ ใช้ ๑-๓ กำมือ)

๔. บำรุงเส้นเอ็นข่าตัน (หมายเหตุ ใช้ ๑-๓ กำมือ)

หมอสุมไพโรพินบ้าน หมู่ที่ ๕ บ้านท่าทางเกวียน ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๑. ชื่อ นายถวิล นองสินธุ์ ที่อยู่ ๔๐ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน โทร.087-652-1484

087-4600859 อยู่บ้านประจำเวลา 17.30 – 19.00 น. วันพระนอนวัด

โรคหวัด

● ยาบรรเทาอาการไอ

ลูกมะขามป้อม รากมะแว้ง หัวขมิ้น โขลกให้ละเอียดเข้าด้วยกัน ใส่เกลือเล็กน้อย ผสมรวมกัน แล้วนำมาอม

● ยาบรรเทาอาการคัดจมูก

ใช้หอมหัวแดงทุบตีมน้ำให้เดือดพร้อมหอมแดง ขกลด คมไธระเหยของยา เอาผ้าคลุมหัว ไธระเหยจากหอมหัวแดง จะบรรเทาอาการคัดจมูก ไธร้อนจะทำให้เหงื่อออก เป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกาย

โรคกระเพาะ

- ขมิ้น ทำเป็นลูกกลอน ผานตากแห้ง บดใส่น้ำผึ้งทำเป็นลูกกลอน ขนาดรับประทานวันละ ๒ ครั้ง เช้า – เย็น ครั้งละ ๓ เม็ด
- กินสด เอาหัวขมิ้น ประมาณ ๒ ข้อนี้นี้ เคี้ยวกลืน ขนาดรับประทานวันละ ๒ ครั้ง เช้า – เย็น กรณีผู้ป่วยที่รับประทานอาหารไม่ได้ให้ใช้ขมิ้นอ้อย (ขมิ้นขึ้น) จะช่วยให้ทานข้าวได้
- แก่นแก้มอัน แก่นตาไก่ แก่นตากวาง อย่างละเท่า ๆ กัน เอามาต้มน้ำจืดจนกว่าจะหาย (หมายเหตุ อย่างละ ๑ กำมือ)

โรคอื่น ๆ

๑. อัมพฤกษ์ อัมพาต ให้ใช้वानเอ็นเหลือง ต้มกิน

(หมายเหตุ ประมาณ ๑-๓ กำมือ ต่อน้ำ ๑ หม้อ)

๒. ยาแก้ปวดหลัง เอว เส้นเอ็นตึง แก้ ยาอายุวัฒนะ ให้ใช้เห็ดหลินจือ กำลังวัวเถลิง ม้ากระทืบโรง

ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ตากวาง ตาไก่ ต้ม

(หมายเหตุ ใช้น้ำหนักไม่เกินอย่างละ ๕๐ กรัม ในยาแต่ละตัว)

๓. นีวโนกระเพาะขัดเบา ใช้รากสับปะรดตาแดง รากกอสาย รากหญ้าคา รากเหหัวหมู เมล็ดฝ้าย
แก่นมะเฟือง หญ้าพันงูขาว (หญ้าควงง)
(หมายเหตุ ใช้เสมอภาค ไม่เกินอย่างละ ๑ กำมือ)

๒. นายคำตา กองภูเขียว บ้านเลขที่ ๗๕ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน
โรคหวัด

- ยาบรพาอาการคัดจมูก มีเสมหะ น้ำมูก
ตุกใส ชะเอมเทศ ดินนกก ผสมอย่างละ ๑ ช้อน นำมาต้ม กินแทนน้ำ จนกว่าจะหาย

โรคกระเพาะ

- อาการจุกเสียดแน่น
ถ้ามีอาการจุกเสียด แน่นท้อง ใช้รากพังคิ รสขมเผ็ด ต้มกิน หรือฝนทาท้อง หรือเคี้ยว

ภาคผนวก

๑. ยาแก้ปวดเมื่อย แก้คันเนื้อคันตัว

ดินนกก อ้อยสามสวน ตุ๊กใส กำลั้งเสือโคร่ง ม้ากระต๊อบโรง ตากวง ตาไก่ เจริญปลาตุก ชะเอมเทศ
ตะไคร้ต้น ยาหัว ผาง รากแห้งหมู ให้ใช้ทุกอย่างเสมอภาคยกเว้น ตากวง ตาไก่ ใช้น้อยที่สุด วิธีใช้
นำมาต้มน้ำรับประทาน

๒. ยาแก้เมาเบื่อเห็ด (ถอนพิษ) ส่องฟ้า ดินดง (หรือดินดง) ดินสมัด เท่า ๆ กันต้มน้ำรับประทาน

๓. ยาแก้แมลงสัตว์กัดต่อย ว่าจะงู เคี้ยวแล้วนำมาพอกที่ปากแผล

๔. ยาระบาย แก้ท้องผูก ตากวง ตาไก่ ต้มกินน้ำ

(หมายเหตุ ตากวง ตาไก่ อย่างละ ๑ ส่วน เพิ่ม ตุ๊กใส ตะไคร้ต้น ไซ้เดินอย่างละ ๓ ส่วน)

๓. นางหลา ใจเสมอ บ้านเลขที่ ๔๗ หมู่ ๕ บ้านท่าทางเกวียน

โรคหวัด

- ยาบรพาใช้ รากพังคิ ต้มกิน
(หมายเหตุ ควรเพิ่มยารสเย็น เช่น รากกันครก รากหยิกบ่ทอง อย่างละเท่ากัน)
- อาการเจ็บคอ มะขามแก่ (มะขามห้าม กำลั้งจะตุก) ๑ มือ ใบมะขาม ๑ กำมือ หอมแดงทุบ ๔ หัว
ต้มให้เดือด ดมไอรระเหย เอาผ้าคลุม พอน้ำเย็นสามารถนำมาอาบหน้า

โรคกระเพาะ

- จิง ๑ ส่วน กระชาย ๓ ส่วน จิ้มเกลือกินสด

- ผักกระสังแก่ท้องอืด (รากผักกระสังชนิดมีกลิ่นหอม)

ภาคผนวก

๑. ปวดขา ปวดเอว ปวดหลัง

- ๑.๑ ไม่แก้มก้นพระเจ้า (อีสานเรียกไม้จี่พระเจ้า) ผสม กระชาย ดอกเหล้า ๑ คื่นขึ้นไปใช้ได้เลย
ใช้ทา (หมายเหตุ ไม่นิยมเพราะมีกลิ่นเหม็นมาก ๆ)
- ๑.๒ ตะไคร้และข่าดอกเหล้า ๑ คื่นขึ้นไปใช้ได้เลย ใช้ทา

๒. เบาหวาน ความดันสูง

- ใช้ข้าวพลุ (อีสานเรียก ผักอีเลศ) ทั้งต้น นำมาต้ม ๕ วัน รู้ผล
(หมายเหตุ ใช้ได้ระดับหนึ่ง)

๓. ผิวน้ำเหี่ยวแห้ง ใบบวบกพื้นบ้านรับประทานสด ให้รับประทานทุกวันเป็นเวลา ๑ เดือน

๔. ผิวน้ำเหี่ยวแห้ง ให้ทาขมิ้น

๕. แก้พิษแมลงมุม (ถ้าแก้ไม่ทันสามารถเป็นอัมพฤกษ์ได้)

หญ้าพันงูขาว (อีสานหญ้าควายงู) รากมะละกอสาย ต้นสะแก (ต้นสะแกมีรสขม) ต้มรับประทานเช้า
เย็นก่อนอาหาร

๖. โรคมะเร็ง หญ้าปักกิ่ง รับประทานสด

๗. หมาดขาว หักก้านสบู่ดำ (บักเยา-มะเยา) ระหว่างเวลาเช้าถึงเที่ยง นำสาลี่กว้าง ๔ นิ้ว ยาว ๕ นิ้ว เทน้ำ ยางบักเยาตรงกลางสาลี่พอเปียก นำไปปิดช่องคลอด ทำทุกวัน ๆ ละครั้ง จนกว่าจะหาย

๘. นายวิสุทธิ (เปี่ยม) กุลสุวรรณ บ้านเลขที่ ๖๖ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน

โรคหัวใจ

● ยาบรรเทาอาการไอ

เกิดจากอาการเปลี่ยนแปลง ปลายฤดูฝนต้นฤดูหนาว ผักคาดหัวเหวน ใช้เคี้ยวกลืนกินน้ำไหล
ลงคอ กินจนกว่าจะหาย

● ยาบรรเทาอาการเจ็บคอ ถากเปลือกบัลลอมคอม มาอมไว้

●

โรคกระเพาะ

● รากปอบิด เคี้ยวกิน ปวดท้องจะหาย

ภาคผนวก

๑. ยารักษาแผลสด

หนุมานนั่งแท่น ใช้ยางผสมน้ำผึ้งทาประจำแผลจะค่อย ๆ หาย

๖. นายสุพิช คำยัง อายุ ๗๕ ปี บ้านเลขที่ ๖๒ หมู่ ๕ บ้านท่าทางเกวียน

โรคกระเพาะ เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา

ว่านไพล (อีสานว่านไฟ)	๕	ส่วน
พริกไทย	๓	ส่วน
ยาคำ	๓	ส่วน
ดีเกลือ	๓	ส่วน
เกลือ	๒	ส่วน
มะขามเปียก	๒	ส่วน

ผสมกับยาคุณพระเบอร์ ๑ จำนวน ๑ ชองเล็ก ต้ม หรือทำเป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ ๒ เม็ด

(หมายเหตุ ให้ใช้กับกลุ่มชาติพันธุ์อาหารไม่ย่อย แต่เป็นบาดแผลภายในใช้ไม่ได้ เนื่องจากเป็นยารส

ร้อน แสดงต่อโรคตับไต) ยาปวดท้อง แก้อักเสบ เน้น

กระเทียม กะลามะพร้าว หัวหญ้าแห้วหมู เมล็ดฝ้าย อย่างละเท่า ๆ กัน ต้มรับประทานวันละ ๑-๒ แก้ว ๒ เวลา เช้าเย็น

๗. นายพัน ประทุมมา บ้านเลขที่ ๘๒ ม.๕ บ้านท่าทางเกวียน

ภาคผนวก

๑. ยาแก้ปวดหลัง ปวดเอว

แก่นแดง ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด ต้มทานโรคปวดหลังจะหาย

(หมายเหตุ ใช้อย่างละ ๑ กำมือ และห้ามใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจ)

๘. นางอ่อน จดชัย อายุ ๗๑ ปี บ้านเลขที่ ๑๗ หมู่ ๕ บ้านท่าทางเกวียน

โรคหวัด

- ป้องกันเด็กเกิดใหม่ไม่ให้เป็นหวัดง่าย

เมื่อเด็กเกิดใหม่ จะไม่แกะไขที่ติดมาบนศีรษะออก (ภาษาอีสานเรียกว่าจี้ควาย) เพราะกระหม่อมของเด็กบาง ไขจะช่วยรักษาอุณหภูมิในร่างกาย เด็กจะไม่เป็นหวัดง่าย ต่อเมื่อเด็กอายุ ๑-๒ ปี จึงแกะออก

- ยาบรรเทาอาการปวดหัว มีไข้

ใบว่านหอมกับใบว่านน้ำ ของใสน้ำรวมกันแล้วนำไปวางไว้บนกระหม่อม วันละ ๑ ครั้ง

- คัดจมูกทำให้หายใจไม่สะดวก ให้กดจุดระบายนมปราง

จุดที่ ๑ คือ ร่องไหปลาร้า (กระดูกอก) ด้านหน้า

จุดที่ ๒ คือ ด้านหลัง ใต้หัวไหล่ลงมาประมาณ ๖ นิ้ว

ภาคผนวก

๑. คนคลอดลูกแล้วซ้อค (คนอีสานเรียกว่าอาการเลือดขึ้น เลือดให้ไม่หยุด)

ให้กินน้ำมะนาวและเกลือ (เพื่อทำให้เลือดไหลช้าลง เพราะคนคลอดลูกจะตกเลือดเยอะ)

๒. ขับน้ำคาวปลาหลังคลอดลูก

กินป่นงูเห่าแห้ง ใสน้ำร้อน ๑ แก้ว น้ำคาวปลาออกดี ทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น พอเข้าไฟแล้ว มีแรงรับประทานอาหารได้ นอนหลับ (หมายเหตุ เป็นยาหายาก และเป็นการฆ่าสัตว์ให้ใช้ตำรับอื่นแทน)

๓. เลือดไหลไม่หยุด

ใบสาบเสือ (ใบบ้านอ่าง) ใส่กับปูนแดงหรือปูนขาว (ปูนเคี้ยวหมาก) ก็ได้ นำมาปิดปากแผล

๔. เด็กน้อยเวลาดูดนมไม่ได้

เพราะลิ้นเป็นฝ้า เอาหัวตะไคร้เผาไฟ ป้ายางสมุนไพร แล้วนำมาทาที่ลิ้นเด็ก

๘. แม่สุทธา ประทุมมา อายุ ๖๔ ปี บ้านเลขที่ ๘๒ หมู่ ๕

โรคหวัด

- แก้ไอ กระเทียมจิ้มเกลือ เคี้ยวกลืน

- แก้ไข้

จันทน์แดง จันทน์ชะมด (อีสานเรียกจันทน์ดำ) จันทน์ขาว จันทน์หอม จันทน์ไค ตะไคร้ต้น เปลือกหอยทะเลทุกชนิด ขาฝนคั้นแทนน้ำ (สูตรของคุณพ่อ)

- แก้หวัดคัดจมูก หอมและกระเทียมโขลก ปกกระหม่อม

ภาคผนวก

๑. ตาลขโมย (อีสาน ชาง)

อาการไข้ หวัด ก้นสลับ จี๋ตาติด เด็กขาดธาตุอาหาร

นำต้นบักเฒ่า (สบู่ดำ) ผสม ใบพันชาติ (ใช้แก่น และเปลือก) น้ำตะบองเพชร แชน้ำ ให้เด็กอาบ ๑ อาทิตย์หาย

๒. โรคไหลตาย ตายไปแล้วเอคืนได้ (หัวใจล้มเหลว)

เอากล่องคองเห่า ฆ่าวันอังคาร เอารากทับทิมสวมเข้าไปในหลอดคองเห่า ตากให้แห้ง วิธีใช้ ฝนน้ำ ผयोปากผู้ป่วย เอากลอดคาไฟใส่ปาก เอาน้ำที่ฝนใส่ปาก ประมาณครึ่งชั่วโมงจะฟื้นขึ้นมา

(หมายเหตุ เป็นหายากและเป็นการฆ่าสัตว์ให้ชั้ย ๓ รากแทน ได้แก่ รากนมสวรรค์ (พวงพี) ๓ ส่วน รากสมัด ๑ ส่วน และรากส่องฟ้า ๑ ส่วน วิธีรับประทาน ฝนน้ำดื่ม)

๓. ปากพุ ปากเปื่อย นกกระจอก ใช้ยางสบู่ดำ มาป้ายปาก

๔. ถ้าแผลเปื่อยตามร่างกาย ให้เอากันหม้อดำ มาใส่ในยางบักเฒ่าแล้วเอามาป้ายที่แผลที่อักเสบมานาน มี น้ำเหลือง มีหนอง

หมอสมุนไพรพื้นบ้านหมู่ที่ ๗ บ้านท่าเว่อใน ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๑. พ่อแสงและแม่สายทอง แก้วชัยภูมิ

บ้านเลขที่ ๔ หมู่ ๗ ตำบลท่าเว่อใน อายุ ๖๖ และ ๖๓ ปี

โรคหวัด

- หอมหัวใหญ่ กินสดหรือนำไปผัด ใช้หัวทุบทาจมูกและลำคอ
- ดอกแค ต้มรักษาโรคหวัด (ใช้ได้ในบางราย)

แก้โรคกระเพาะ

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ สามารถเป็นยาระบายหรือขับลมได้

กำแพงเจ็ดชั้น และยาหัว ต้มรับประทาน

(หมายเหตุ น้ำหนักยาเอาเสมอภาคและไม่เกิน ๑ กำมือ)

โรคอื่น ๆ

๑. ยามดลูก เมื่อมีเลือดออกจากมดลูกโดยไม่ทราบสาเหตุ

แม่สายทองได้รับการถ่ายทอดจากแม่ใหญ่ตัน ถนอมโพธิ์ผู้เป็นแม่ บอกว่า

เปลือกอิทิก (มะรุบป่า) ฝนกับน้ำสุราขาวรับประทาน เช้าเย็น ครั้งละ ๑ ถ้วยตะไล ก่อนอาหาร

รับประทานอยู่

๓ เดือนจึงหาย คำรับนี้แม่สายทองได้ทดลองกับตัวเองแล้ว หายดี แต่ถ้าบางคนยังไม่หาย ให้เอา

เปลือกมะรุบ ฝนใส่น้ำสุราขาว รับประทาน ถ้ายังไม่หายอีก ให้ใช้ข่าแก่ ตำใส่น้ำสุราดื่ม

๒. รักษาโรคเด็กเป็นชาว

ให้ใช้ ขิง ไพนกุ่มมาแช่น้ำให้เด็กอาบ ๓ มื้อจึงหาย

๒. นางศิริลักษณ์ เตี้ยอำวยชัย อายุ ๓๕ ปี บ้านเลขที่ ๘๐ หมู่ ๗ บ้านท่าเว่อใน

โรคกระเพาะ

- บรรเทาอาการท้องอืดในเด็กทารกด้วยใบกระเพรา วิธีใช้ ให้ใส่น้ำขี้ทา
- ใช้กล้วยดิบผสมวุ้นไพล น้ำผึ้งปั้นให้เหนียว ปั้นเป็นก้อน

ภาคผนวก

- โรคมะเร็งที่ตา เคยมีประสบการณ์ในการรักษาถูกสาวจนหายดี
ใช้ต้นขี้หนอน ทั้งต้น ตากแดดให้แห้ง แล้วนำมาใส่โหล จากนั้นให้นำน้ำผึ้งเดือน ๕ ใส่ในโหลให้ท่วมตัวยาคา วิธีตรวจน้ำผึ้ง ให้นำขวดแช่ตู้เย็น ถ้าของจริงจะไม่แข็งตัว ของปลอมจะแข็งเป็นก้อน
- การป้องกันมะเร็งที่ตับ
ให้เรารับประทานเหินโคน หรือเห็ดตอมะม่วง หรือ เห็ดขอนขาว อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เป็นการช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งที่ตับ
- แก่ผื่นคัน ใบมะขามและต้นหญ้าแห้วหมู ต้มอาบ

๓. นางภักทิยา เขมตรีตระกูล อายุ ๓๘ ปี บ้านเลขที่ ๓๘ หมู่ ๗ บ้านท่าเว่อนอก

โรคหวัด

- กระเทียมและหอมหัวแดง นำมาตำแล้วต้มดื่ม ทำให้หายไ้จกล่องขึ้น

โรคกระเพาะ

- ให้นำกระเพราแดงมาต้มน้ำกินแก้ท้องอืด นอกจากนี้ไพลก็ยังมีสรรพคุณแก้ท้องอืดเช่นกัน โดยนำมาทุบหรือตำ เอน้ำของมันมาทาท้อง
(หมายเหตุ ได้เฉพาะผู้ป่วยที่ธาตุพิการอาหารไม่ย่อย โรคกระเพาะรักษาไม่ได้)

๔. นางศิริกาญจน์ เขมตรีตระกูล

- โรคกระเพาะ รับประทานวุ้นว่านหางจระเข้ ปอกเปลือกแล้วล้างเมือกสีเหลืองให้สะอาด

ภาคผนวก

๑. บำรุงหัวใจ แก้กระหายน้ำ ด้วยกระเจียวแดง
๒. ลดน้ำตาลในเลือดด้วยใบหม่อน

๓. ยาระบาย ใช้ใบมะขาม
๔. ลดความอ้วนด้วยพริกไทยดำ
๕. ช้ำใน กระหายน้ำ ใช้ใบบัวบกช้ำน้ำรับประทาน
๖. แก้ฟกช้ำดำเขียว ใช้ใบหนาดและใบเปิ้ล ่างไฟ
๗. ฆ่าเชื้อบาดแผล ใบสาบเสือ

หมอสุมันไพรพื้นบ้านหมู่ที่ ๖ บ้านป่าขนุน ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๑. นายสิงห์ทอง ผาทอง บ้านเลขที่ ๕ หมู่ ๖ บ้านป่าขนุน

โรคหวัด

- เจ็บคอหรือไอ ใช้ว่านท่ามะลาฝนใส่น้ำสุราราวกิน
(หมายเหตุ ถ้ามีไข้ เปลี่ยนเป็นฝนใส่น้ำปูนใส ห้ามฝนใสสุราราว เพราะเจ็บคออาจมีไข้ ใส่สุราราวจะทำให้ร้อน)
- ไข้ตัวร้อน ใช้รากหญ้าคา เมล็ด (อีสานเรียก) แก่นผลมะกอก แก่นไม้สัก เอามาเผาไฟ แชน้ำดื่มจนกว่าไข้ลด

โรคกระเพาะ

- ให้กินกล้วยดิบปอกเปลือกเคี้ยวกิน เคลือบแผลในกระเพาะและลำไส้กินบ่อย ๆ
(หมายเหตุ ควรเพิ่มยาขับลม เช่นขมิ้นชันหรือขมิ้นอ้อย)

ภาคผนวก

๑. โรคหัวใจล้มเหลว

- ว่านท่ามะลา ฝนกิน
- พริกผง น้ำปลา ผสมกันแล้วกรอกใส่ปาก ใช้เมื่อมีอาการกำลังแย่ หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก (จะมีลูกโป่งอุดที่หลอดลม) ผู้ป่วยสำลักออกมา แล้วค่อยช่วยกันบีบนิ้วคืบมา
(หมายเหตุ ใช้ได้กรณีที่เสมหะติดทางเดินของหลอดลม)
- ไข่ต้บด
กาฝากไม้รัง รมไอน้ำ และนํ้าที่ต้มมากิน
- ยาแก้ความดันโลหิตสูง นำผลแต่ที่ไม่มีหนาม (มะค่าหัวโล้น) ต้มกินแทนน้ำ

๒. ความดันต่ำ ดอกลำดวนต้มกินแทนน้ำ

๓. โรคภูมิแพ้จำพวกหืดหอบ

เลือดเต่า ๓ หยด พร้อมสุรา ๑ กัง ผสมกันและดื่ม จะกินกี่ครั้งก็ได้ หายแล้วหายเลย
(หมายเหตุ เป็นการฆ่าสัตว์ใช้ตำรับอื่น)

๔. ยาแก้ตกขาว

ต้มก้อม หนามแท่ง หล้าหอย ใบสะแก ทั้ง ๔ ตัวรวมกัน แล้วมัดตอก ๓ เปาะ เสก นโม ๓ จบ
และท่องคาถา นโมพุทธานะ ๓ ครั้ง แล้วเป่า นำไปต้ม

๕. ปวดฟัน

รากสอฟ้า ฝนแล้วทาฟันตรงที่ปวดฟัน หรืออุดก็ได้

๖. ยาอายุวัฒนะ

บอระเพ็ด หนามเล็บแมว น้ำผึ้ง ลอยตามน้ำ (พืชอะไรที่ชื้อลอยตามน้ำ) นำทั้งหมดบดผสม
น้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน

๗. ฐพิษกัด ยาฉุนเคี้ยวกิน แก่ถอนพิษงูกัด จะทำให้อาเจียนเอาพิษงูออกมา และให้นำใบบวบก หรือ
ใบผักบุ้ง หรือใบแว่น ขยี้กับน้ำสุราขาว ดื่ม เพื่อกระจายพิษงูไม่ให้เข้าสู่หัวใจ

๘. ถอนเบื้อเมาเห็ด

เปลือกแคหุ้ง (อีสานเรียกแคอ้าว) ฝนใส่น้ำชาขาว

๙. แก่ปวดท้อง ถ่ายเป็นมูกเลือด ให้นำใบต้นฝั้นมาขยี้ผสมน้ำสุราขาว ดื่ม

๒. นางสาวผาทอง บ้านเลขที่ ๗๓ หมู่ ๖ บ้านป่าขุ่น

โรคหวัด

- ใช้หัวหอมตำให้ละเอียด พอกกระหม่อมเด็ก โรคหวัดจะค่อยหายไป
- โอ ใช้หัวจุกกระเทียม หัวตะไคร้ เคาไฟจนเป็นฝุ่น แล้วผสมมะนาว ป้ายคอเด็กหรือผู้ใหญ่ป้าย
จนกว่าจะหาย

โรคกระเพาะ

- ใช้ว่านหางจระเข้ ฝานเปลือกออก เอาข้างในที่เป็นวุ้น มาผสมน้ำผึ้ง ทานรักษาโรคกระเพาะ ตอน
เช้าตอนท้องว่าง
- กระเทียม ๗ กลีบ เคี้ยวกินเป็นประจำ
- ขมิ้นผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน

ภาคผนวก

๑. ยารักยางูสวัด ใช้ใบน้ำเต้า ผสมขี้วัวแห้ง บดดี ๆ มาผสมเหล้าขาว ทาเป็นประจำ
(หมายเหตุ ขี้วัว บางครั้งจะไม่สะอาด มีพยาธิ ใช้ ๒ อย่างดีพอแล้ว)

หมอสมุนไพรรพพื้นบ้านหมู่ที่ ๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๑. นายวิชัย จำนงสิน บ้านเลขที่ ๑๔ หมู่ ๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ

โรคหัวใจ

● คออักเสบ เจ็บคอ และหวัด

ใช้หนุ่มานประสานกาย ๑ กำมือ ดมใส่ น้ำ ๓ แก้ว ดมให้เดือดเหลือ ๑ แก้ว ดมครั้งละ ๑ ถ้วยชา (แก้วกึ่งเหล้า) เช้า เย็น กินเรื่อย ๆ จนกว่าจะหาย

● ยาแก้ไอ กัดเสมหะ

รากมะแว้งขม ย่างไฟพอให้สีออกเหลือง นำไปแช่น้ำ ดมแทนน้ำจนกว่าจะหาย
อ้อยสามสวน ใซ้้อมเคี้ยว (มีสรรพคุณเหมือนกัน)

● คัดจมูก

หอมหัวแดงและกระเทียม ทบห่อผ้าสุดคม นวด ที่โพรงจมูกและขมับซ้ายขวา

โรคกระเพาะ

● ขมิ้นชันผ่านตากแดด บดผสมน้ำผึ้ง ทำเป็นลูกกลอน เทาเม็ดพุทรา หรือเม็ดบัว กินครั้งละ ๒ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง รับประทาน ๑ เดือน ถ้าไม่หายกินต่อ

● ยาขับลม ขมิ้นเครือ ดมกับข้าวเย็นเหนือ รับประทานแทนน้ำ ดมจนกว่าจะหาย

ภาคผนวก

๑. แก้วระดูมาไม่ปกติ ตกขาว

บานไม่รู้โรยดอกขาว ก้านเขียว ทั้งต้นทั้งราก นำมาต้มให้เดือดสัก ๑๐ นาที

(หมายเหตุ ใช้ได้กับตกขาวที่ร่างกาย มีความร้อนมากไป)

๒. กันปวดประจำเดือน

ฝาง ๒ ส่วนและ ใบมะนาว ๗ ใบ (ใบมะนาวไม่แน่ใจ) ดมกินเป็นประจำ เช้าเย็น

๓. ประจำเดือนมาไม่ปกติ

● ใบมะกา ๑๒ ใบ ใบมะนาว ๗ ใบ ลูกมะกรูด ๓/๔ ลูก ผสมต้มพอน้ำท่วม กินครั้งละ ๑ ถ้วยชา ก่อนอาหารเช้าเย็น อุ้นทุกครั้งก่อนกิน

● ใบมะนาว ๗ ใบ ใส่ น้ำ ๒ แก้ว ดมน้ำเดือด ๑๑-๑๒ นาที กินวันละ ๔ ครั้ง ๆ ละ ๒ ถ้วยชาจีน

๔ แก้วโรคผิวหนัง

● ใช้ชุมเห็ดเทศ ผสมปูนแดง ขยี้เอาน้ำมาทาวันละ ๓ ครั้ง ทาจนกว่าจะหาย

๕. แก้วสังคัง

รากทองพันชั่ง ตำ ปาดหัวไม้ขีดไฟ (ฟอสฟอรัส)ตำเข้าด้วยกัน ใส่เหล้าขาวแล้วนำมาทา

๖. ของมีคมบาด ใช้ใบสาบเสือขยี้แล้วเอามาทา

๗. ถ้ายาพิษ ลูกมะเกลือ ๗ หน่วย ตำ ใส่เม็ดแดง คั้นเอาน้ำ ๑ แก้ว ดื่ม

(หมายเหตุ อาจทำให้ตาบอดได้ ให้ใช้รากคันทับทิมฝนกินแทน)

๘. ยาฆ่าเหา ใบน้อยหน้าขี้เอน้ำมาพอกหัวแล้วหมักผมไว้

๙. ยาระงับกลิ่นปาก ให้นำใบฝรั่งมาเคี้ยวกลืนหรือจะคายทิ้งก็ได้

๒. พระสันติพงษ์ เขมปญโญ (อาจารย์ตุ้ม) อายุ ๕๖ ปี วัดป่าสุคะโต หมู่บ้านใหม่ไทยเจริญ

โรคหวัด

โรคหวัดมี ๒ ประเภท คือ

หวัดเย็น เกิดจากธาตุน้ำกำเริบ

หวัดร้อน เกิดจากธาตุไฟกำเริบ

- **ยาบรรเทาอาการเจ็บคอ** เมื่อเรามีเสมหะ คอเริ่มเจ็บ ให้ใช้ฟ้าทะลายโจรชงน้ำร้อน ดื่มก่อนนอน กลั้วคอให้ความชุ่มชื้นผิวบริเวณที่คออักเสบยาวนานตลอดคืน การกินแบบเม็ดช่วยลดความร้อน ไม่ได้ช่วยแก้การอักเสบ การดื่มน้ำอุ่นก็ช่วยได้เช่นกัน คั้นแตงกวาเห็นผล นอกจากนี้ให้ใช้ลูกสมอไทยอ่อน (บักส้ม) มะขามป้อม เลี้ยวและอม นอกจากนี้ยังสามารถใช้หนุมานประสานกาย เล็บครุฑ ใบชะพลู (ผักเผ็ด) ทานเป็นผัก หนุมานประสานกายอาจตากแห้งเป็นชาได้ ช่วยเรื่องระบบหายใจ เจ็บคอ
- **ต่อมทอลซิลอักเสบ** สังเกตว่าก่อนเป็นทอลซิลอักเสบจะเจ็บคอกอยู่ ๒-๓ วัน ระวังป้องกันได้ในช่วงนี้ ให้ใช้ฟ้าทะลายโจร ๒-๓ ใบชงน้ำร้อน ฟ้าทะลายโจรห่อเกลือเล็กน้อยอมได้ลิ้น ถ้ามีน้ำมูกไหลหยดลดทานน้ำ หรือดื่มน้ำจืด เพิ่มไฟไล่น้ำ ระวังเรื่องอาหารการกิน ให้กินผักเยอะ ๆ จะช่วยสนับสนุนให้ร่างกายกลับสู่ปกติ ช่วยขับถ่ายดี ถ้าท้องผูก ความร้อนจะเพิ่มกลายเป็นไข้ แengเลียงใส่พริกไทย หรือใบแมงลักมากสักหน่อย ช่วยระบายและช่วยไล่น้ำมูก น้ำมูกจะแห้ง แต่ถ้าระหว่างนี้กินหวานกินมัน น้ำมูกใสจะกลายเป็นน้ำมูกข้นเหนียว เมื่อเข้าหลอดลมจะมีอาการไอ เพราะร่างกายพยายามขับไม่ให้เสมหะลงหลอดลม
- **ไอและเจ็บคอพร้อมกัน** รสขมในยอดสะเดาดีนสด ๆ จะช่วยแก้เจ็บคอ ให้เลี้ยวและกลืนน้ำลาย ส่วนขมจะช่วยแก้ไข ส่วนรสหวานจะช่วยชุ่มคอแก้ไอ นอกจากนี้ชะเอมเครือก็ช่วยแก้ไอได้
- **ไอ** ไอแบบหวัดลงคอ อาการที่เกิดจากน้ำมูกพุ่งขึ้น ไหลจากจมูกลงคอลงหลอดลม ให้งดของหวานของทอด ของมัน และกินของบำรุงธาตุน้ำ และความเปรี้ยวช่วยละลายเสมหะ กินผักพื้นบ้าน เช่น ใบบัวบก (ผักหนอก) ผลและยอดมะระขี้นก (ผักไซ) ไอแบบระคายคอเพราะคอแห้งแบบไม่มีเสมหะ เป็นตอนหน้าแล้ง หาของกินแล้วชุ่มคอ ให้ใช้สะเดาดีน (เลี้ยวกิน) กินผักพื้นบ้าน เดือนมกราคม อากาศเย็นเอามะขามเปียกใส่เกลืออม และเลี้ยวมะขามป้อมกับสมอไทย

- ถ้าไอรอบๆ อมมะขามป้อมให้ชุ่มคอตลอด พร้อมกับดองมันของหวาน และพยายามอื่นไม่ให้ไอรอบๆ เพราะไอรอบๆ เส้นเลือดฝอยในคอจะแตก จะกลายเป็นคอเจ็บ คออักเสบต่อ นอกจากนี้ให้ใช้ผักพื้นบ้านฤทธิ์เย็นช่วย เช่น ผักบุ้งลาว มะเขือพวงต้ม สวานง็อก หนุ่ยปากกั้ง ใบรางจืดอ่อน ใบบัวบก ย่านาง คั้นน้ำดื่ม
- มีไข้ สังเกตความร้อนบริเวณคอ หู กระบอกตา ให้หาผักที่มีรสเย็นรสขม ดอกแค ใบแค วุ้นหนาม น้อย ยอดสะเดาอย่าง มารักษาตัวเรา ให้ทำต่อเนื่องสักสองวันความร้อนจะลด แต่ถ้าไข้ไม่ลดให้ใช้ฟ้าทะลายโจร ใช้เป็นยาเย็นและช่วยระบายท้อง และกินข้าวต้มข้าวขาวใส่เกลือ โดยไม่มีกับ หรือใช้ผักบุ้งลาวเป็นกับเพียงอย่างเดียว เพื่อเก็บพลังงานย่อย เอาไว้ฟื้นฟูร่างกายให้หายเป็นปกติโดยเร็ว ความร้อนในร่างกายจะลดลง
- ถ้าตัวร้อนมาก ให้ดื่มฟ้าทะลายโจรวันละหลายครั้ง ดองมันและน้ำตาล ใช้ สิ่งที่สำคัญคือการถ่าย ถ้าท้องผูก ร่างกายจะร้อน อาหารบูดในลำไส้ ความร้อนจะลดจากการที่เราขับถ่ายทุกวัน บริโภคผักที่มีกากใยเยอะ ถ้าได้จะโปร่ง มะเขือ กระเจี๊ยบเขียว ผักปิง ผักลิ้น ๆ จะช่วยการเคลื่อนตัวของกากอาหารดี นอกจากนี้เวลาไข้ ถ้าชาวบ้านจะกินแกงย่านาง จะใช้หว่ายแทนหน่อไม้ เพราะความขมของหว่ายและย่านางเป็นยาเย็น และช่วยระบายท้อง ระบายพิษไข้
- หวัดคัดจมูก มีน้ำมูก ให้ดูสภาวะอากาศด้วย เช่น ฝนตกเยอะ ๆ เป็นหวัดเย็น เกิดจากร่างกายเย็นเกินไป ทำให้น้ำมูกหยุด ให้ทานผักที่เป็นผักสร้อน เช่น กระเพรา แมงลัก จิง ข่า ตะไคร้ โหระพา ให้ลดการกินน้ำ เติมน้ำอุ่น ฟ้าทะลายโจร ๒๔ ชั่วโมงอาการจะดีขึ้น ช่วงหวัดเย็นของทอด ผัด มันหวาน ไข่ต้ม ไม่เช่นนั้นจะเป็นจะกลายเป็นหวัดร้อน จับไข้ หากน้ำมูกเปลี่ยนจากใสหยุดไปเป็นข้นขึ้น เหมือนนมข้น เพราะน้ำตาลและไขมัน ให้พยายามสั่งให้ออกให้หมดจากโพรงจมูก มิฉะนั้นจะกลายเป็นเสมหะเป็นหวัดลงคอ ร่างกายจะไอเพื่อขับเสมหะออกมา ให้ลดอาหารทอด หวาน มัน เพิ่มอาหารฤทธิ์เย็น หากน้ำมูกทำให้หายใจไม่สะดวก ให้รับประทานผักสดที่มีกลิ่นฉุน เช่น หอมแบ่ง กินเป็นผัก จิงสด ใบมะนาวอ่อน จะช่วยให้จมูกโล่ง
- การป้องกันหวัด ให้สังเกตสภาพอากาศ เมื่อฝนตกอากาศชื้น ๆ อาศัยอาหารที่มีรสสร้อน มีเครื่องเทศ จี๊เหล็ก ใบยอ ขมิ้น ถ้าอากาศร้อนจัด ให้รับประทานผักที่มีฤทธิ์เย็นให้มาก ๆ เช่น ใบตำลึง ใบบัวบก ผักไช ผักก้นจอก ผักบุ้ง ผักเป้น ฯลฯ ผู้ที่มีอายุมาก ๆ ชาติไฟจะหย่อน ต้องเพิ่มชาติไฟไปบ้าง ถ้าหนาวเย็นจะเป็นการซ้ำเติม ร่างกายจะปรับตัวไม่ทัน อาหารพื้นบ้านอีสานหน้าหนาวจะมี ข้าวหนุกงา จะช่วยให้อบอุ่น บางทีชาวบ้านจะหุงข้าวพร้อมเผือก มัน ฟักทองกลอย เติมน้ำมันให้ร่างกายในฤดูหนาว การทำอาหารพื้นบ้านภาคอีสาน เช่น วุ้นหนามน้อย แกงย่านาง ซุปมะเขือ มีฤทธิ์เย็น แต่ชาวบ้านทางเหนือ จะเหนือผัดน้ำมันอีกที เพื่อเพิ่มให้อาหารมีฤทธิ์ร้อน เหมาะกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น อาหารเช่นแกงย่านาง จะใส่ใบอีตู่บ้าง ใบชะอมบ้าง คนโบราณจะมีเรื่องกลั่น ที่ช่วยทั้งรูปแบบและเนื้อหา ให้ชาวบ้านลองทำอาหารพื้นบ้านและช่วยกันดูแลสุขภาพหลังอิมท้องเรียกว่า “กินดี”

ภูมิประเทศและภูมิอากาศ ทรัพยากรและภูมิปัญญา สร้างสรรค์ตำรับอาหารที่ทำให้คนได้อาศัยใน ภูมิอากาศนั้น ๆ อย่างสมดุล

โรคกระเพาะ

จากเพื่อน ๆ กินเหล้า สูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ มักจะเป็นโรคกระเพาะ เพราะคนกลุ่มนี้จะรับประทาน
อาหารไม่ตรงเวลา การกินเหล้า สูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ เป็นการเพิ่มกรดในกระเพาะ น้ำย่อยที่ออกมาย่อย
อาหารแต่อาหารไม่มีก็กัดกระเพาะเป็นแผล คนอยากสวย อดอาหาร ดื่มกาแฟ และกินของหวานจืดจืด
เพราะทำให้รู้สึกอึดง่าย ต่างก็ทำให้เกิดสภาพกรดในกระเพาะอาหารได้ โรคกระเพาะสังเกตได้จากการ
ถ่าย อุจจาระออกมามีสีดำปน เกิดจากมีเลือด เพราะกระเพาะเป็นแผล ปวดจี๊ดจ๊าด ยาที่ใช้รักษา ได้แก่

- ให้เล็วขมิ้นชันสด ๆ ประมาณ ๒ ข้อนีวก้อย พบว่า อาการปวดท้องจะหายไปภายใน ๑๕ นาที ปวด
จนตัวงอเร็ว ๆ ขมิ้นชันจะช่วยได้ดี กินวันละ ๒ ครั้ง เข้า เย็น ประมาณ ๒-๓ วัน ถ้าปวดไม่เฉียบพลัน
ใช้เป็นแคปซูลก็ได้
- แก้พฤติกรรมกรอกินให้ตรงเวลา
- ถ้าไอ้อกเสบ กินขมิ้นชันบดผสมกล้วยดิบปั่นกับน้ำผึ้ง มีผักพื้นบ้าน โดยเฉพาะผักไผ่ต้น ช่วยเรื่อง
ลำไส้โดยตรง

ภาคผนวก

๑. ริดสีดวง อาการคือถ่ายเป็นเลือด ให้ใช้เพชรสังฆาต ห่อมะขามเปรี้ยว ทานเป็นลูกกลอน ๔ เม็ด

(หมายเหตุ เพชรสังฆาต ควรตากแห้งก่อนใช้ ไม่ควรใช้สด เพราะบางคนแพ้จะทำลายลำไส้ได้)

ฝรั่งใช้กลีเซอรินเป็นตัวสวนทวาร คนไทยใช้การกินผัก เช่น ผักปัง มะเขือ กระเจี๊ยบมอญ อาศัย
ความลื่นของอาหารเป็นตัวช่วย

๒. เด็กท้องอืด ใช้ใบกระเพราต้มกับน้ำร้อน ใส่ขมิ้นนมให้เด็กดื่มแทนน้ำ

๓. ภูมิแพ้ เทาที่สังเกต เกิดจากการที่ไม่ได้ทานนมแม่ ชาวบ้าน คนแก่ไม่เป็น เกิดจากความอ่อนแอ

ทางร่างกาย (หมายเหตุ โลหิตจาง) ฐานชีวิตอ่อนแอ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่แย่ลง ไม่มีทางหาย
บรรเทาได้โดยไม่ช้าเติม ไม่เพิ่มภาระให้กับร่างกายด้วยการกินการอยู่

- ทำให้ร่างกายแข็งแรง กินได้ นอนหลับ ขับถ่ายได้
- การกินถ้าเบื่ออาหาร ร่างกายจะเป็นปัญหา กินให้ได้ แม้ใจไม่อยากจะกิน ก็ต้องกินให้ได้ ถ้าเบื่อ
อาหาร ให้ทานของขม เช่น สะเดา บอระเพ็ดจะช่วยเจริญอาหาร

(หมายเหตุ ใช้ต้นตูมตัง และหญ้าห้วงอก เสมอภาคอย่างละ ๑ กำมือ ช่วยเจริญอาหาร)

- ช่วงเจ็บป่วย ให้ลดอาหารที่จะทำให้ท้องผูก เพิ่มอาหารที่ทำให้ถ่ายง่าย เช่น มะเขือพวง ดมใส่
น้ำเดือดแล้ว ไม่ปิดฝาจะทำให้มะเขือสุกพอเหมาะไม่ดำ ในสำหรับหลวงพ่อดำเขียนช่วงป่วยมี

ไม่ขาด ให้คำนึงถึงการทำอาหาร อาจจะทำให้เกิดโทษแทนที่จะเป็นคุณได้ เช่น จิง เมื่อไปผัดในน้ำมัน ความร้อนจะทวีคูณ เต้าหู้มันดี แต่เย็นต้องเติมความร้อนลงไป ผัดเต้าหู้จึงใส่ต้นหอม ใส่พริกไทย มีคุณค่า เพราะพริกไทยร้อน หรือหากสังเกตให้ดี แม้วิธีการหุงข้าว ข้าวที่หุงด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้าจะเสียเร็วกว่าข้าวที่หุงจากหม้อดิน ซึ่งอยู่ทนกว่า สามารถอยู่ได้ถึง ๓ วัน โดยไม่เสีย คุณค่าอาหารย่อมต่างกัน สะเดาลวกในน้ำข้าวข้าว แล้วจุ่มลงไปในน้ำเย็น จะเกิดความสุขที่พอเหมาะ สะเดาดิบมีฤทธิ์เย็นมาก จะทำให้ท้องอืด นอกจากนี้คนโบราณยังบอกว่า ฝนตกห้ามเก็บขี้เหล็กมากินจะถ่ายท้องอย่างแรง แดดออกจึงเก็บกินได้

หมอมสมุนไพรรพินบ้านหมู่ที่ ๑๐ บ้านไทรทอง ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

๑. นายศรี สกุลพิมพ์ ๔๖๘ หมู่ ๑๐ บ้านไทรทอง

โรคหวัด

- เจ็บคอ ใช้ฟ้าทะลายโจรเคี้ยวกิน มะแว้งขม เคี้ยวกิน ๔-๕ ลูก
- คัดจมูก หอมแดง สะระแหน่ทุบ โปะกระหม่อม ถ้าผู้ใหญ่อุดม
- ไข้ ปวดหัว ใช้ใบดอกแก้วต้มน้ำแทนน้ำ

(หมายเหตุ ใช้ได้กับไข้ธรรมดา)

โรคกระเพาะ

- กล้วยตากขาว (ภาษากลางเรียกว่ากล้วยหอมน้อย) รากดอกแก้ว ต้มกินแทนน้ำ เป็นเวลา ๗ วัน ถ้ายังไม่หาย ก็ให้กินไปเรื่อย ๆ

ภาคผนวก

ไข้ทับทิม

รากเข็มแดง รากเข็มขาว (ถ้าไม่มีให้ใช้รากเข็มดอกสีอะไรก็ได้) ต้มกินแทนน้ำจนกว่าจะหาย ไข้ หายปวดท้อง

แก้ปวดข้อปวดเข่า ปลาไหลเผือก ทองพันชั่ง ดอกแดก นำไปต้ม

(หมายเหตุ ควรใช้ในปริมาณจำกัดไม่เกิน ๕๐ กรัม ยาแห้ง)

โรคริดสีดวงจมูก บานไม่รู้โรยสีอะไรก็ได้ ทั้งต้นราก

(หมายเหตุ ควรเพิ่ม ข้าวเย็นทั้ง ๒ ต้ม เสมอภาค ทุกตัวยาอย่างละ ๒-๓ กำมือ)

เริ่ม ภูสวัตร หมากแห้งฝนใส่น้ำปูนใสทา

ท้องเดิน ที่มีอาการเจ็บท้องมาก สัมป่อย กำลังเสียโคร่ง รางจืด ต้มดื่มแทนน้ำ

เบ้าหวานที่สามารถบำรุงหัวใจ

ดอกอัญชันสีน้ำเงิน กับเกสรบัวหลวง (ฝอย ๆ สีเหลืองที่อยู่ในดอกมัน)

ต้มกินแทนน้ำทุกวัน (กินเป็นประจำ ไม่มีโรคภัย)

๒. พ่อหนูเทียน ศรีบุโฮม เลขที่ ๑ หมู่ ๑๐ บ้านไทรทอง

โรคหัวใจ

- โรคหัวใจและไทฟอยด์ ไข้ตัวร้อน ปวดหัว มีน้ำมูก

กิงดานกกด (เมล็ดมีสีแดง) หยาบๆ ได้ใบ อย่างละเท่า ๆ กัน ต้มดื่มกินวันละ ๒-๓ ครั้งก่อนอาหาร

- ไอ เจ็บคอ ะเอมเทศ หรือชะเอมเครือ (ป่า) อมเคี้ยว

- ไอเป็นเลือด (วัณโรค)

รากหนามแท่ง (อีสานเรียกบักหนามแท่ง หรือหนามแท่งเดียว) และรากกำจาย เป็นยาฝนใส่น้ำ

สุราขาว อมที่ละนิด ให้ซึมเข้าปากที่ละนิด

(หมายเหตุ ไอเป็นเลือด เกิดเพราะเป็นฝัภายใน ถ้าเข้าเครื่องต้มแอลกอฮอล์ จะยิ่งร้อน ไม่ควรฝนใส่น้ำสุราเป็นกระสาย)

โรคกระเพาะ

- รักษาแผลในกระเพาะ โภคกระสุนตัวผู้ที่ไม่มีหนาม (อีสาน-หนามบักจับ) ดอกมัด ๓ เปาะ เสกด้วยคาถา นโมพุทฺธายะ ท่องพอสมควร เป่าเอาลงหมอน้ำเดือด กินน้ำยา กิน ๑ ครั้ง ให้เอาดอกออก ๑ เส้น พอครบ ๓ ครั้ง ยาจะจืด ให้เปลี่ยนยา ให้กินดู ระยะเวลาไม่กำหนดแล้วแต่จะหาย

- ยาขับลมในกระเพาะ ตะไคร้ต้น ชะเอมเครือ สุราเม็ดฤทธิ์ พญางูเห่า กำแพง ๗ ชั้น อย่างละ ๑ ชิ้น ต้มเอาน้ำดื่ม วันละ ๒-๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

- ยาระบาย ดากวง ตาไก่ ตะไคร้ต้น อย่างละ ๑ ชิ้น ต้มเอาน้ำดื่มวันละ ๓ ครั้ง ถ้าต้องการให้ยามีความหอม นำดื่มน้ำให้ใส่อบเชย (อบเชย ใช้คู่กับตะไคร้ต้น อบเชย อีสาน- เปลือกกระแซ) (อบเชย สรรพคุณแก้ลมวิงเวียน)

ภาคผนวก

โรคปวดแข้งขาเอว ข้าวเย็นเหนื่อ อ้อยดำ หนม่น้ำ หนมโคก เท่ากัน ต้มกิน (หมายเหตุ ประมาณอย่างละ ๑ กำมือก็ได้)

โรคชาตามปลายมือปลายเท้า เป็อยน้ำ อ้อยดำ ถับลิ้น ต้มกินวันละ ๒-๓ ครั้ง

หมอสมุนไพรรักษาบ้านหมี่ที่ ๑๑ บ้านท่ามะไฟหวานพัฒนา ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

๑. นายสุวรรณ นาโพธิ์ ๑๒๕ หมู่ ๑๑ บ้านท่ามะไฟหวานพัฒนา

โรคหวัด

- ยาแก้ไข้สูง ฟ้าทะลายโจรต้มกิน บอระเพ็ดต้มกินหรือเคี้ยวกิน
- เจ็บคอ หรือไอ ใช้น้ำมะนาวและเกลือ กวาดคอ ถ้าเป็นมาก ๆ ให้เผาพริกและกระเทียมให้ไหม้ อบแล้วใส่เกลือ น้ำมะนาว กวาดคอ รากมะแว้งขม และผิวมะกรูดย่างไฟ มาแช่น้ำ ใช้ดื่มกิน
- ถ้าเป็นไข้ให้νωดทั่วทั้งตัว ไม่ใช่νωดกดจุด

(หมายเหตุ ห้ามνωดในผู้ป่วยที่เป็นไข้พิษ ไข้เพื่อโลหิต ไข้กาฬ)

โรคกระเพาะ

ขมิ้นชัน เปลือกกลี้น้ำ บดสด กิน จะช่วยสมานแผล จุกเสียดแน่นท้อง

ภาคผนวก

แก้พุพอง เป็นคุ่มมีน้ำหนอง น้ำเหลืองไหลสด ฝนทา

ท้องอืด ไพลฝนทาท้อง แล้วดื่มน้ำไพลฝนด้วย

ยาสมานแผลสด ใบสาบเสือขยี้ปิดปากแผล เป็นการหยุดเลือด

ปวดศรีษะ นวดแผนโบราณ กดจุดเปิดลม ตรงที่ปวด เช่น หัวไหล่ ซอกคอ ขมับซ้ายขวา และท้ายทอย ซ้ายขวา

แน่นท้อง กดท้องใต้ลิ้นปี่ กดเบา และค่อย ๆ แรงขึ้นให้ลมเดิน เป็นการเปิดลม

ยาแก้ท้องอืด ใบกระเพราขยี้ใส่ปูน เอน้ำทาท้อง ทาที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า บีบนวดนิดหน่อย

ไพล ตำทาท้อง

ยาอายุวัฒนะ กระจายคำ ผ่าง เครื่องเห่า ม้ากระทืบโรง อังฮ้อน ต้มดื่มกินแทนน้ำ

(หมายเหตุ ไม่มีน้ำหนักรักษาจะเกิดโทษ)

ยาแทนการอยู่ไฟ แก่นเบญญู แก่นแฮดกวาด หนามแดง หนามแท่ง ต้มดื่มเป็นยาประสานน้ำนมแทนการอยู่ไฟ

แผลฝีหนอง มะขามเปลือก หอมหัวแดง กระเทียมตำพอกหัวฝี มันจะรัดเอาหัวฝีทะลุออกมา

ยาสมานแผล นำเกลือผสมน้ำราดแผล จนกว่าจะหาย

หมอสุมไพโรพินบ้านตำบลอื่น ๆ ของอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

๑. นายสายัณห์ ขอบมะลัง

ที่อยู่ ๑๐๘ หมู่ ๑๒ บ้านหนองกะโถวา ต.ชัยสิทธิ์ อ.เมือง จ.ชัยภูมิ

โรคหวัด

สาเหตุของการเป็นหวัด ดากฝน ดากน้ำค้าง ผิดอากาศ

ตำรายาสมุนไพรที่ใช้

- ฟ้าทะลายโจร ขมิ้น เกลือ สรรพคุณ แก้ไข้ น้ำมูก ถอนพิษร้อน ปวดหัว
วิธีทำ ต้มดื่ม น้ำ หรือทำเป็นลูกกลอน ผสมน้ำผึ้ง วิธีการใช้ ทานวันละ ๒ มื้อ ๆ ละ ๑-๓ เม็ด
ขนาดเม็ดยาใหญ่กว่าเม็ดนุ่นไม่เท่าลูกพุทรา

- รางจืด ทองพันชั่ง สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ และเจ็บคอ วิธีทำ ต้มดื่ม น้ำ
(หมายเหตุ ทองพันชั่ง ก่อนใช้ควรระวัง เป็นยารสเบื่อเมา แสดงโรคหัวใจ)

- สมุนไพรชีวภาพ รางจืด ทองพันชั่ง และเครื่องเทศ เช่น จิง ข่า ตะไคร้ ไพล ขมิ้น บอระเพ็ด
พริกไทย ดีปลี บักกูด บักนาว ฯลฯ

สรรพคุณ แก้เจ็บท้อง แก้ไอ ทาแผลสด แผลเรื้อรัง แก้หอยคัน หมามุ่ย

วิธีทำ

๑. ใช้ตัวยาสุมไพโร ๓ ส่วน และน้ำตาล ๑ ส่วน หมัก ๑๕ วัน จากนั้นเอาขยำ น้ำสุมไพโร ๕
แก้ว ต่อน้ำผึ้ง ๑ แก้ว ใช้เวลาหมัก ๗ วัน ดื่มเป็นยา

วิธีกิน ๑. กินวันละ ๒ ครั้ง เช้าเย็น ครั้งละ ๑/๒ ชต. ใช้เวลา ๒-๓ วันก็หาย

โรคกระเพาะ

สาเหตุ กินอาหารไม่เป็นเวลา อาหารรสจัด สุรา ยาชุด จุกเสียด แน่นท้อง เจ็บท้องมาก

ตำรายาสมุนไพรที่ใช้

- ขมิ้น ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด สรรพคุณ แก้โรคกระเพาะ แก้ท้องอืด จุกเสียด

วิธีปรุง ๑ สุมไพโรจำนวนเท่า ๆ กัน ต้มกิน

วิธีกิน ดื่มแทนน้ำไม่เกิน ๑ มื้อ แต่ถ้าเป็นเรื้อรัง ไม่เกิน ๓ มื้อ

วิธีปรุง ๒ ดากแห้งเป็นลูกกลอน เท่าลูกพุทรา

วิธีกิน ทานวันละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๑-๒ เม็ด ๑-๒ เดือนก็หายก่อนหรือหลังอาหาร

ภาคผนวก บำรุงร่างกาย แก้วความดัน ขับสารพิษ รากขมิ้นอมูเอ็วดื่มกินแทนน้ำ

- ขับสารพิษและแก้เบื่อเมาในคนและสัตว์ นำใบรางจืดมาต้มดื่ม

๒. พ่อดุจใจ มะโนธรรม ที่อยู่ ๘ ม. ๓ บ้านห้วยหมากแดง ต.ท่าหินโงม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ โรคหัด

สาเหตุของการเกิดโรคหัด

ผิวดำมืด ตาแดง น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีไข้

- แก้ไข ปวดหัว นำใบฟ้าทะลายโจรตากแห้ง บด อัดแคปซูล รับประทานวันละ ๒-๓ ครั้ง ๆ ละ ๑-๒ แคปซูล
- แก้ไอ แก้เจ็บคอ เก็บลูกมะแว้งขมและมะแว้งเครือมารับประทานสด วันละหลาย ๆ ครั้ง จนกว่าจะหาย

โรคกระเพาะ

สาเหตุ เครียด และกินอาหารไม่เป็นเวลา

อาการ เจ็บท้อง จุกเสียด แน่น

- กลัวย่น้ำว่าห้าม ๆ ฝานเอาเปลือกออก และตากให้แห้ง นำมาบด ชงกินกับน้ำร้อน รับประทาน ๑-๒ เดือนหาย รับประทานไปเรื่อย ๆ บางทีก็กินบางทีก็ไม่ได้กิน
- ขมิ้น กลัวย่น้ำว่า เกลือ ตากให้แห้ง นำมาบด ผสมน้ำผึ้ง ทำเป็นลูกกลอน รับประทาน ๑-๒ เดือน

ภาคผนวก

- โรคบิด ถ่ายเป็นมูกเป็นเลือด ปวดท้องมาก ถ่ายไม่หยุด ดื่มน้ำที่ ๑
วิธีปรุง นำเปลือกฝรั่ง น้ำขมิ้นทาเปลือกย่างไฟ แชน้ำสัก ๑๐ นาที เอาน้ำมานำกิน
- โรคเบาหวาน
วิธีปรุง นำว่านเอ็นเหลืองตากแห้งบด ใส่แคปซูล
- โรคริดสีดวง
เพชรสังฆาตและว่านทรหด (โกศหัวบัว) ตากแห้งบด ใส่แคปซูล หรือต้ม
- โรคเลือดจางในสตรี
สมุนไพรหรือกระท่อมเลือด ต้มกินหรือทำยาแดง ทำให้เลือดฝาดสมบูรณ์ดี รักษาสิ่วฝ้า อยู่ยงคงกระพัน
- โรคตับ
ตะไคร้ต้น ตากวาง (ใช้น้อยเป็นยาระบาย ใช้น้ำมากเป็นยาถ่าย) ตากไ้ เครือเอ็นเหลือง ม้ากระทืบโรง กำลังเสือโคร่ง หนอนตายยาก ชนิดหัวใหญ่ ต้มกินแทนน้ำ

- แก้วผัดตำแดง

ขารากเดี่ยว

๓. พ่อโยธิน สงคราม (ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว)

ที่อยู่ ๑๓ หมู่ ๖ บ้านหนองพิพวน ต.เก่าย่าดี อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

โรคหวัด

สาเหตุโรคหวัด ผิดอากาศ

อาการ เจ็บคอ ไอ ปวดหัว มีไข้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย

ตำรับที่ ๑ ฟ้าทะลายโจร ตากลมให้แห้ง บด ใส่น้ำผึ้ง ทำเป็นลูกกลอน

วิธีกิน ครั้งละ ๑-๒ เม็ด วันละ ๒ ครั้ง เข้าเย็นหลังอาหาร

ตำรับที่ ๒ วานขอทองแก่ แก้วไอ ขับเสมหะ

บดผสมน้ำผึ้ง ทำเป็นลูกกลอน ครั้งละ ๑-๒ เม็ด วันละ ๒ ครั้ง เข้าเย็นหลังอาหาร

กินควบคู่กันไป เป็นเวลา ๑ สัปดาห์

โรคกระเพาะ

ตำรับที่ ๑ ขมิ้นชัน ทำเป็นลูกกลอน ฝานตากแห้ง บด ผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน หลังอาหาร

เข้าเย็น ครั้งละ ๑-๒ ลูกกลอน ระยะเวลารักษา ๑-๒ เดือน

ภาคผนวก ข

เอกสารประกอบการทำกิจกรรม

การประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย

สวัสดิ์ละ พ่อแม่พี่น้องหมู่ 1, หมู่ 11 และหมู่ 8 ตำบลท่ามะไฟหวานทุกท่าน

นี่เป็นเสียงจากโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพร
พื้นบ้าน ของตำบลท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ เมื่อเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนที่ผ่านมา เราได้ออกสอบถามชาวบ้านเกี่ยวกับสาเหตุและผลกระทบของโรคหัดและโรคกระเพาะ ตลอดจนวิธีการรักษาของชาวบ้านแบบดั้งเดิม ทำให้เราได้รับความรู้มากมาย จึงอยากจะนำมาถ่ายทอดให้กับพี่น้องได้ฟังกันค่ะ

จากการที่โครงการได้สำรวจข้อมูลชุมชน พบว่าพ่อแม่พี่น้องอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป รู้จักการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร และได้ทดลองใช้ตามคำที่พ่อใหญ่แม่ใหญ่บอกเล่า ใช้แล้วได้ผลดีอีกด้วยค่ะ เช่น เมื่อเป็นหวัดจะมีอาการคัดจมูกและหุื้อ เพราะน้ำมูก เวลาแห้ง จะติดค้างอยู่ที่โพรงจมูกและหุื้อ อย่าตกใจ ให้เอาหอมแดงปอกเปลือกแล้วทุบสับให้ละเอียด นำผ้าเช็ดหน้าบาง หรือผ้าขาวบาง มาห่อโดยหาขมมัด เราสามารถทำเชือกคล้องคอ หรือวางไว้ที่หัวนอนตอนที่เรานอนหลับ ส่วนเด็กน้อย ตอนที่เด็กนอนเปล ก็เอาผ้าดังกล่าว พาดไว้ที่หัวเปลได้ ไอระเหยของหอมหัวแดง จะช่วยคลายน้ำมูกที่ตันอยู่ที่โพรงจมูกและช่องหูออก ให้ทำเช้า และก่อนเข้านอน รักษาอยู่ประมาณไม่เกิน 1-5 วันจะรู้สึกดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว

หากว่ามีอาการเจ็บคอ เราสามารถใช้ใบฟ้าทะลายโจรเพียงใบเดียว ห่อเกลือเล็กน้อยแล้วนำมาไว้ใต้ลิ้น อมตลอดทั้งคืน ในตอนกลางวันก็สามารถอมได้ ถ้าจัดก็เปลี่ยนใบ เพียง 2 วันจะรู้สึกว่าการสบายขึ้น แต่ให้อมต่อจนกว่าจะหายสนิท กรณีของฟ้าทะลายโจรนี้ เป็นตำรับของพระสันติพงษ์ เขมมปัญญา วัดป่าสุคะโต บางคนอาจไม่ถูกกับฟ้าทะลายโจร ให้ใช้สมุนไพรตัวอื่น เช่น ลูกใต้ใบ บอระเพ็ด นอกจากนี้ในตำรับอื่น ยังสามารถใช้ ใบหนุมานประสานกาย เกี่ยวใบสดและทานมะนาวตาม 5-6 ครั้งต่อวัน เป็นเวลา 7 วันก็จะหายดี เป็นตำรับของพ่อเฉลิม มะริโต หมู่ 1 บอกลูกบอกหลานไว้ค่ะ

ขณะที่เป็นหวัด อาจมีอาการมีไข้ อกร้อนตัว และมีอาการไอ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของไข้หวัด ซึ่งอาจจะมีไข้ได้บ้างตลอด 5-7 วัน อย่าตกใจ เราสามารถลดไข้ได้ด้วย ใบย่านาง นำใบย่านางประมาณ 5-10 ใบ มาคั้นเอาน้ำดื่ม ทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เช้า เย็น ถ้าเป็นมากให้เพิ่มมื้อกลางวัน ย่านางมีสรรพคุณช่วยลดความร้อนในร่างกาย และถอนพิษออก

วิธีเก็บใบย่านาง ให้ตัดเป็นเครือๆ ทำให้เกิดการแตกใบใหม่ นอกจากนี้ชาวบ้านยังสามารถนำพืชฤทธิ์เย็นอื่น ๆ มาผสมได้ เช่น หยวกกล้วย ใบอ่อมแซบ ใบคำลิ่ง ว่านกาบหอย กล้วยไฟ ใบเสลดพังพอนตัวเมีย ใบเตย มาปั่นรวมกัน เรียกว่าน้ำคลอโรฟิลล์ ชาวบ้านบางคนแนะนำให้เอาเครือหมาน้อยมาคั้นเอาน้ำดื่ม เพื่อลดไข้ ได้เช่นกัน

หากเป็นหวัด มีไข้ ไม่ออกร้อนตัว แต่มีอาการหนาวสั่น เป็นภาวะเย็นเกิน ไม่สามารถทานน้ำ ยานางหรือน้ำคอลลอยด์เพื่อลดไข้ได้ ถ้าทานอาจยิ่งหนาว ให้แก้ภาวะเย็นเกินด้วยการอมเกลือจำนวน เล็กน้อยไว้ใต้ลิ้น อาจทานน้ำจืด หรือน้ำตะไคร้ให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

หากมีอาการไอ แม่เพ็ญศรี คงด้วง หมู่ 11 แม่วรรณ คงสัมพันธ์ หมู่ 11 และพ่อใหญ่เขียน หมู่ 1 แนะนำให้อาบน้ำกระเพราหลาย ๆ ใบ ถ้าเป็นกระเพราแดงยังมีสรรพคุณดี มาช้กับน้ำให้เกิดฟอง แล้ว ใส่ปูนแดงลงไปเล็กน้อย ใส่เกลือเล็กน้อย ขยี้ผสมกันให้ทั่วแล้วนำมาป้ายคอ ตำรับนี้ยังสามารถช่วยเด็ก แรกเกิดที่มีอาการท้องอืดอีกด้วย คือทาลงไปที่ท้องของเด็กค่ะ

นอกจากนี้อาการไอยังบรรเทาได้ด้วยกระเทียมจิ้มเกลือเล็กน้อยและเคี้ยวกลืน เป็นสูตรของแม่ เลี่ยมหมู่ 1 นะคะ

น้ำยานางหรือน้ำคอลลอยด์ยังช่วยบรรเทาอาการไอก็ได้ด้วย หลายคนใช้ได้ผลดีค่ะ เช่นคุณ จัตรชัย บ้านวิถีไท ดื่มน้ำคอลลอยด์ อาการไอที่มีมานานก็หายไปในที่น่าอัศจรรย์

นอกจากนี้การรักษาอาการไข้หวัด ต้องหมั่นเช็ดตัว ดื่มน้ำอุ่น ห้ามตากแดดตากลม และงดของ แผลงอย่างเคร่งครัด เช่น อาหารรสเผ็ดร้อน อาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด ชา กาแฟ ให้งดโดย สิ้นเชิง รวมทั้งผลไม้รสร้อน สังเกตว่าผลไม้ชนิดใดมีรสหวานจัดให้งด เช่น เงาะ ทุเรียน ลำไย ขนุน มะม่วงสุก เพราะความหวานจะไปเร่งกระบวนการหมักดองในร่างกาย ทำให้เกิดความร้อนขึ้น

หากทำทุกอย่างแล้วภายใน 1-2 วัน ไข้ยังขึ้นสูง ให้รีบนำมาส่งสถานีนามัย เพราะอาจจะเป็น โรคอื่น ๆ ที่อันตรายได้ เช่น ไข้สมองอักเสบ หรือไข้เลือดออกก็ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องดูแลกันอย่าง ใกล้ชิดนะคะ

ช่วงเปลี่ยนฤดู มีคนเป็นหวัดกันมาก แม่ขาล ทองรุ่ง หมู่ 8 แนะนำวิธีการป้องกันไข้หวัด ด้วย ชาหญ้าหนวดแมว โดยการเอาทั้งต้นทั้งรากดอก มาล้างให้สะอาด แล้วนำมาทุบ ตากแดดเดียวให้แห้ง ห่อผ้าแล้วมัดไว้คล้ายลูกประคบ พอเริ่มอากาศเปลี่ยนแปลง ให้ดื่มน้ำให้เดือด แล้วเอาห่อยาที่เก็บไว้จุ่ม ลงไป เทานี้ก็ได้ชาหญ้าหนวดแมว ป้องกันไข้หวัด ซึ่งใช้ได้ผลมาแล้ว แม่ขาลบอกว่าได้ยินจากวิทยุแล้ว ลองทำดู พบว่าในปีนั้นในบ้านของแม่ขาลไม่มีใครเป็นหวัดเลย

นี่ก็เป็นความรู้ที่เราได้มาจากไทบ้าน ให้ลองเสดเบ่งดูค่ะ อยากให้ช่วยบอกผลด้วยว่าเป็นอย่างไร บ้าง ให้โทรมาบอกที่ 08-7794-6006 หรือ บอกที่กิ่งบ้านวิถีไท คุณต่าย อสม. หมู่ 1 คุณมหายุทธ์ หมู่ 11 คุณพ่อไธว หมู่ 1 และคุณวิสุทธิ หมู่ 8 จะขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

การรักษาโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน

โรคกระเพาะเป็นอีกโรคหนึ่งที่ชาวบ้านเป็นกันมาก ก็เพราะทานอาหารสจัดและไม่ตรงเวลา แม้จะรับประทานยาแผนปัจจุบันอย่างไรก็ไม่หาย และถ้ารักษาด้วยสมุนไพรก็อาจไม่หายเช่นกัน ถ้าไม่ งดอาหารรสจัด เคี้ยวและของแสดงอื่น ๆ เช่น ของหมักดอง น้ำอัดลม เนื่อดิบ หน่อไม้ เป็นต้น

จากการที่ออกสอบถามชาวบ้าน สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะคือขมิ้นชัน และกล้วยน้ำว้าดิบ ให้นำออกตากแดดจนแห้งสนิท นำมาบดและใส่น้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน ให้ทานวันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น หรือจะทานสดก็ได้ผลดี ถ้าเป็นกล้วยดิบสามารถทำเป็นอาหารได้หลายอย่าง รับประทานจนกว่าจะหายดี เป็นตำรับของพ่อไสว มะริโต หมู่ 1 ค่ะ

นอกจากนี้แม่ลำยอง ดวงจิตร์ และแม่ขาล ทองรุ่ง หมู่ 8 ก็ยืนยันว่าตัวเองดีขึ้น จากการรับประทานขมิ้นชันค่ะ

อีกตำรับที่ญาติของหมอดินตำบลดำมะไฟหวาน รักษาหายมาแล้วคือ ฮว่านจ็อก เพียงแค่ใบสด เคี้ยวทุกวัน ๆ ละ 1 ครั้ง ทุก ๆ เช้า ครั้งละประมาณ 5 ใบ เป็นเวลา 1 เดือน อาการท้องอืดหรือเจ็บท้องก็หมดไปทีเดียว

อีกตำรับหนึ่งที่ช่วยได้คือเครือหมาน้อย นำมาชงแล้วปรุงเป็นอาหารรับประทานคล้ายลาบ เป็นตำรับของแม่ปุย หมู่ 11 ก็ช่วยบรรเทาอาการโรคกระเพาะได้ดีค่ะ

สาเหตุของการเป็นโรคกระเพาะอีกส่วนหนึ่งคือความเครียด ส่วนสมุนไพรที่ช่วยลดความเครียดและอาการนอนไม่หลับคือ ขี้เหล็กค่ะ อาจจะทำเป็นแกงขี้เหล็กรับประทาน หรือต้มเอาน้ำดื่ม ในบางรายที่มีความเครียดมากอาจทานแล้วไม่ดีขึ้น ให้หันไปปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำบุญตักบาตร หรือหาอะไรทำให้ลืมเรื่องที่เครียดไป ก็ช่วยได้ค่ะ

โรคกระเพาะรักษาไม่ยาก เพียงแค่งดของแสลง อย่างพริกหรียญ บุญหลง หมู่ 1 ก็สามารถรักษาโรคกระเพาะทะเลได้ด้วยการรับประทานอาหารให้ตรงเวลา และรับประทานอาหารรสไม่จัด งดอาหารหมักดอง งดเนื้อ งดหน่อไม้ กินแต่ปลาและผักพื้นบ้าน เท่านั้นโรคกระเพาะก็ไม่คืนมาหา และอยากจะขอแนะนำชาวบ้าน ให้ทดลองอย่างพอบุญหลงนะค่ะ เราจะได้ไม่เสียสตางค์ค่ารักษาแพง ๆ ค่ะ นอกจากนี้การที่รับประทานยาลดกรดเคลือบแผลในกระเพาะเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดความเสื่อมของสมองได้ เกิดโรคอัลไซเมอร์ คล้ายคนชราที่จำอะไรไม่ได้เลย และมีอารมณ์ฉุนเฉียว เพราะยาลดกรดเคลือบแผลในกระเพาะอาหารนั้น มีสารอลูมิเนียมอยู่ค่ะ

เรามาฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัวใจและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านกัน เป็นการนำองค์ความรู้ในการพึ่งตนเองกลับคืนมา ช่วยให้ประหยัดรายจ่าย และลดความเสี่ยงต่อพิษสะสมที่ตับ มีประโยชน์ต่อลูกต่อหลานเราข้างหน้า อยากให้ช่วยกันทดลองใช้ดู และอยากให้ช่วยบอกผลการรักษาด้วยว่าเป็นอย่างไรบ้าง ไทบ้านสามารถโทรมาบอกที่ 08-7794-6006 หรือ บอกที่กู้งบ้านวิถีไท คุณต่าย อสม. หมู่ 1 คุณมหายุทธ์ หมู่ 11 คุณพ่อไสว หมู่ 1 และคุณวิสุทธิ หมู่ 8 จะขอบพระคุณเป็นอย่างสูงค่ะ

ด้วยความหวังใจด้วยใจจริงจากโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัวใจและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน ของตำบลตำมะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ สวัสดีค่ะ

แบบฟอร์มการประเมินผลความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการ

ภาคที่ ๑ ชักประวัติ

วันที่.....

ชื่อและนามสกุล..... วันเดือนปีเกิด.....

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์

ท่านเป็นโรคอะไร.....

ภาคที่ ๒ นำผลิตภัณฑ์อะไรไปใช้บ้างและเป็นอย่างไร

- ยาธาตุนิบเบศ

รับประทานแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

.....

- ยาลูกกลอนขมิ้นชัน

รับประทานแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

.....

- ยาลูกกลอนโรคกระเพาะ

รับประทานแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

.....

- ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร

รับประทานแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

.....

- ยาแก้ไอเสียงพิณ

รับประทานแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

.....

ภาคที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรบ้างต่อคุณภาพและความสะอาดของยา

.....

ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรบ้างต่อกิจกรรมของโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคฯ

.....

แบบฟอร์มการเก็บข้อมูลจากหมอพื้นบ้าน

กิจกรรม การเก็บข้อมูลจากหมอพื้นบ้าน ๓๐ ท่าน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

๑. เพื่อรวบรวมคำรับยา เทคนิค และอาหารเป็นยา ของหมอพื้นบ้านในชุมชนแต่ละคน โดยเฉพาะโรคกระเพาะและโรคหวัด ทั้งในด้านวิธีการรักษาของแต่ละท่าน ประสิทธิภาพของการรักษา
๒. เพื่อรวบรวม ชื่อ ที่อยู่ รูปถ่ายและจำนวนของหมอพื้นบ้านประเภทหมอสมุนไพร

หัวข้อที่ใช้ในการสอบถาม

๑. ชื่อที่อยู่รูปถ่ายและประเภทของหมอสมุนไพร
๒. ประเภทของโรคหวัดและโรคกระเพาะ
๓. สาเหตุของการเกิดโรค
๔. อาการของโรค
๕. ตำรายาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษา
๖. ปริมาณของยาสมุนไพรและการปรุงยา
๗. วิธีการใช้
๘. ระยะเวลาในการรักษา

วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑

หมอสมุนไพรที่ทีมวิจัยออกสัมภาษณ์คือ

๑. พ่อสาพันธ์ ชอบมะลั้ง บ้านหนองกะโถว
๒. พ่อสุุดใจ มะโนธรรม บ้านห้วยหมากแดง
๓. พ่อโยธิน สงคราม บ้านหนองพิพ่วน
๔. พ่อ..... บ้านยางคำ
๕. อื่น ๆ (ถ้ามี)

ภาคผนวก ค

ประวัติคณะผู้วิจัย

ประวัติคณะผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสุนันทา โรจน์เรืองไธ (โสภานะโรจน์) (หัวหน้าโครงการ) ปัจจุบัน
อายุ 33 ปี

วันเดือนปีเกิด เกิดเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2519 หมายเลขบัตรประชาชน 3 6099 00008 15 3

เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ปัจจุบัน

7 ม.11 ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ 36150

โทร.087-794-6006 และ 085-613-5321

e-mail: hi_103.75@hotmail.com

สถานที่ทำงาน บ้านวิถีไท 7 ม.11 ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ 36150

ประวัติการศึกษา

ปัจจุบัน กำลังศึกษาต่อสาขาเภสัชกรรม เวชกรรมและการนวดแผนไทย ที่ศูนย์เรียนรู้
ภูมิปัญญาไทยด้านการแพทย์แผนไทย คลินิกหมอโกศลการแพทย์แผนไทย
จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. 2549 อบรมการสร้างคามผูกพันระหว่างครอบครัวทดแทนกับการดูแลเด็กที่ถูก
ละเมิดสิทธิ (ทฤษฎีนิรนัยพิทักษ์สิทธิเด็ก)

พ.ศ. 2548 อบรมกระบวนการวิทยากรเบื้องต้น เสนอศึกษา (ทบทวนจากอาศรมวงศ์สนิท)

พ.ศ. 2541 อบรมการศึกษาที่มีชีวิตวอลดอร์ฟ (ทนจากโรงเรียนหมู่บ้านเด็ก - มลนิช.เด็ก)

พ.ศ. 2540 ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (ประวัติศาสตร์) ม.เกษตรศาสตร์ เกียรตินิยม 2.90

พ.ศ. 2539 ประกาศนียบัตรหลักสูตรเลขานุการ สถาบันสมประสงค์ภาษาและธุรกิจ
กทม. พ.ศ. 2536 อบรมการเขียนระยะที่ 2 ชมรมวรรณศิลป์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.๒๕๕๒ ฝ่ายบัญชี ศูนย์ประสานงานวิจัยท้องถิ่นจังหวัดชัยภูมิ

พ.ศ.๒๕๕๑-๒๕๕๒ หัวหน้าคณะผู้วิจัยโครงการฟื้นฟูสรีรศาสตร์ต่อการรักษาโรคหัวใจและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทุนวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

พ.ศ. 2551 เจ้าภาพจัดค่ายเด็กสายรุ้งถักทอฝัน (เรนโบว์แคมป์) ค่ายสำหรับเด็ก

- นานาชาติ (ตามแนวคิดการศึกษาเพื่อประชาธิปไตย)
- พ.ศ. 2550 ออกซีดีเพลง เรนโบว์แคมป์ 2 เพื่อนำไปจำหน่ายหาทุนในประเทศญี่ปุ่น ให้กับกิจกรรมค่ายเด็กเรนโบว์แคมป์
- พ.ศ. 2549 ออกซีดีเพลง เรนโบว์แคมป์ 1 เพื่อนำไปจำหน่ายหาทุนในประเทศญี่ปุ่น ให้กับกิจกรรมค่ายเด็กเรนโบว์แคมป์
- พ.ศ.2540-2550 ผู้ดูแลโครงการบ้านสวนเด็กและครอบครัวทดแทน (กรู๊ปโฮม) ให้กับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากครอบครัวและสังคม โดยเป็นเครือข่ายโรงเรียนหมู่บ้านเด็ก-มูลนิธิเด็ก และมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
- พ.ศ.2546 ประชุมการศึกษาแนวประชาธิปไตยนานาชาติ ที่เมืองทรอย นิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา พร้อมจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับนานาชาติ
INTERNATIONAL DEMOCRATIC EDUCATION CONFERENCE
[IDEC 2003] NEW YORK USA.
(ทุนเครือข่ายเยาวชนอเมริกา และ โครงการเมล็ดดาวกล่อมฝัน The whisperingseed)
- พ.ศ.2540 เจ้าหน้าที่แผนกฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรบริษัทเอเอ็มพีเอ็ม (ประเทศไทย) จำกัด

งานพิเศษอื่น ๆ

- พ.ศ. 2549 – พ.ศ.2551 คณะกรรมการคุ้มครองเด็กจังหวัดชัยภูมิ สาขานักสังคมสงเคราะห์
เอกชนกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชัยภูมิ
- พ.ศ. 2552 คณะกรรมการสถานีวิทยุทธชนต้นน้ำลำปะทาว ฝ่ายผังรายการ

ความสามารถพิเศษ

ร้องเพลง เล่นกีตาร์ ถ่ายรูป

ชื่อ-สกุล นายวีรยุทธ เสนผาบ อายุ 36 ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่ 190 ม. 10 ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ 36150

หมายเลขบัตรประชาชน 3361200752661

ที่อยู่ปัจจุบัน ชมรมผักพื้นบ้าน 500 หมู่ที่ 11 ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
- ปริญญาตรี รัฐศาสตรบัณฑิต การเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาการจัดการและการประเมินโครงการ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
- เปรียญธรรม 6 ประโยค สำนักเรียนคณะจังหวัดเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

ประวัติการทำงานเพื่อสังคม

- วิทยากรอบรมเยาวชนภาคฤดูร้อน วัดห้วยผึ้ง อ.ยางตลาด จ.กาฬสินธุ์, วัดเหมือดแอ่ อ.สูงเนิน, วัดเขากระโดน อ.สีคิ้ว จ.นครราชสีมา วัดผสม ต.นาหนองทุ่ม อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
- หัวหน้าโครงการผักพื้นบ้านสร้างสุขภาพ (สสส.) ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ
- หัวหน้าโครงการสำนักข่าวพื้นบ้านสร้างสุขภาพ (สสส.) ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ
- พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ ผู้วิจัยของโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ (ทุนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น)
- ผู้ช่วยเว็บมาสเตอร์ www.budpage.com บ้านสายรุ้ง
- ผู้จัดรายการ สาระพื้นบ้านสร้างสุขภาพ (สสส.) สถานีวิทยุ FM 107 MHz. และ FM 103.75 MHz. ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ชื่อ-สกุล นายไสว มะริโต

ที่อยู่ ๑๕๖ บ้านท่ามะไฟหวาน หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

วันเดือนปีเกิด พ.ศ. ๒๔๘๑ ปัจจุบันอายุ ๗๑ ปี

การศึกษา จบ ป.๔

ประวัติการทำงาน

- เป็นนักแสดงศิลปะภาคอีสาน (หมอลำกลอน)
- ครูการแสดงศิลปะอีสาน
- เคยทำงานปกครองท้องถิ่น
- เป็นนักต่อสู้สิทธิมนุษยชน
- เป็นหมอสุมไพโรโบราณ
- ปัจจุบันเป็นเกษตรกรทำไร่นา
- เป็นสมาชิกกลุ่มฟื้นฟูปัญญาเพื่อพัฒนาชุมชน
- พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ ผู้วิจัยของโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหวัดและโรคกระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ (ทุนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น)
- เป็นปราชญ์ชาวบ้าน สาขาภาษาและวรรณกรรม อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ

ชื่อ-สกุล นางสาวสุมิตรา แกมชัยภูมิ (วิริยะพลปรีชา)
วันเดือนปีเกิด เกิดเมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๐๖ หมายเลขบัตรประชาชน 3 4017 00797 17 5
เชื้อชาติ ไทย **สัญชาติ** ไทย **ศาสนา** พุทธ
ที่อยู่ปัจจุบัน
 370 ม.1 บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ 36150
 โทร.089-274-2495

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๒๔ จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเกษตรกรรมขอนแก่น
 พ.ศ. ๒๕๒๓ จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนชนบทศึกษา
 พ.ศ. ๒๕๑๙ จบชั้นประถมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนบ้านหันมัญจาคีรี
 พ.ศ. ๒๕๑๖ จบชั้นประถมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบ้านหนองม่วงหลุบคา

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.๒๕๓๓-ปัจจุบัน ได้รับตำแหน่ง ผสส. อสม.
 พ.ศ.๒๕๔๓ ได้รับตำแหน่งกรรมการหมู่บ้านผู้ทรงคุณวุฒิจนถึงปัจจุบัน
 พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้รับเกียรติเป็นผู้อุทิศตนเสียสละบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือ
 สนับสนุนกิจกรรมทางพุทธศาสนา เป็นพุทธมามกะ
 พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับตำแหน่ง อสม.ดีเด่นระดับตำบลท่ามะไฟหวาน
 พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้รับความร่วมมือกับทางราชการปฏิบัติงานโครงการสามะโน
 การเกษตร
 พ.ศ. ๒๕๔๔-ปัจจุบัน กรรมการกองทุนหมู่บ้าน
 พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๔๙ ได้รับตำแหน่งผู้นำ อช.ระดับตำบลท่ามะไฟหวานของอำเภอ
 แก่งคร้อ
 พ.ศ. ๒๕๕๑ ได้เป็นแกนนำหมู่บ้านดีเด่น ในการรณรงค์กำจัดลูกน้ำยุงลาย
 พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับเกียรติคุณทางด้านการพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุข
 มูลฐาน
 พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ ผู้วิจัยของโครงการฟื้นฟูศรัทธาต่อการรักษาโรคหวัดและโรค
 กระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.
 ชัยภูมิ (ทุนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น)

ชื่อ-สกุล นายวิสูตร เทพภูเขียว อายุ ๔๖ ปี

วันเดือนปีเกิด เกิดเมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๐๖

หมายเลขบัตรประชาชน 3 3612 00755 54 7

เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ปัจจุบัน

๑๓ ม.๘ บ้านท่ามะไฟหวาน ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ 36150

โทร.089-274-2495

ประวัติการศึกษา

จบชั้นประถมศึกษาตอนต้น

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.๒๕๓๔ ถึงปัจจุบัน เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม) รับใช้สังคมภายในหมู่บ้าน

พ.ศ.๒๕๔๕ ถึงปัจจุบัน เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน

พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ เป็นผู้วิจัยของโครงการฟื้นฟูสภาพต่อการรักษาโรคหัวใจและโรค
กระเพาะด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.
ชัยภูมิ (ทุนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น)

พ.ศ.๒๕๓๘ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิประจำที่ องค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะไฟหวาน

ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรม