

ส่วนวิจัยและพัฒนา สถาบันวัฒนธรรมศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ  
รายงานการศึกษา  
การใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านภาคใต้  
ในมิติทางวัฒนธรรม

ที่ปรึกษา นายมานิช วามานนท์

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน

นางสาวพุลศรี ไสมเกษกริน

ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

คณะนักวิจัย 1. นางพนิตนาถ วิสุทธิ์ธรรม  
2. นางวิภาพร สว่างศรี  
3. นายสมชาย สี่สิน

ได้รับทุนสนับสนุนจาก สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

โครงการศึกษาวิจัยวัฒนธรรมภาคใต้

พ.ศ. 2539

ISBN 974-7766-36-1

## คำนำ

เอกสารรายงานผลการศึกษาพัฒนาการวิจัยต่อเนื่องในโครงการศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านภาคใต้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเพิ่มเติม กรณีมิติทางวัฒนธรรมด้านสรรพคุณทางสมุนไพร ประโยชน์ใช้สอย (สิ่งปลูกสร้าง, อุปกรณ์ใช้สอยในครัวเรือน) และความเชื่อทางพิธีกรรม โดยการจัดสัมมนาภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งประกอบด้วย หมอพื้นบ้าน/แพทย์แผนโบราณภาคใต้ อาสาสมัครสาธารณสุข สมาชิกกลุ่มเกษตรกรรมทางเลือก และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช รวม 23 ท่าน ในระหว่างวันที่ 22 - 24 กรกฎาคม 2539 ณ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช นับว่าเป็นเวทีแห่งการถกทอเครือข่ายในการสานต่อความร่วมมือระหว่างเวทีชาวบ้านกับหน่วยงานภาครัฐ อันก่อให้เกิดองค์ความรู้ในเรื่องที่ได้ศึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง ซึ่งคณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเครือข่ายความร่วมมือทุกท่านที่ได้กรุณาถ่ายทอดภูมิปัญญาด้วยเจตนากุศลให้เกิดการสืบทอด และ เผยแพร่องค์ความรู้ดังกล่าวสืบไป

คณะผู้วิจัย

พฤศจิกายน 2539

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทคัดย่อ	
บทนำ : โครงการ	1
บริษัทพัฒนธรรมชาบบ้านภาคใต้	4
ผลการศึกษา	41
ผลสรุป	91
บรรณานุกรม	95
ภาคผนวก	96
- รายชื่อผู้เข้าสัมมนา	97
- ภาพกิจกรรมวันสัมมนา	99

### บทคัดย่อ

ผลจากการสัมมนาภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งประกอบด้วยหมอปั้นบ้าน/แพทย์แผนโบราณ อาสาสมัครสาธารณสุข และสมาชิกกลุ่มเกษตรกรรมทาง เลือกราภาคใต้ พร้อมผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันราชภัฏ นครศรีธรรมราช รวมจำนวน 23 ท่าน ร่วมกันพิจารณาพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ซึ่งทางคณะผู้วิจัยได้เคย ดำเนินการศึกษากรณีการใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 103 ชนิด เมื่อปี พ.ศ. 2538 ดังนั้นในการศึกษาต่อเนื่องครั้งนี้ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อระดมความรู้ ประสบการณ์ ภูมิปัญญาชาวบ้านได้ร่วมพิจารณาประเด็นของพืชผักพื้นบ้านในมิติเกี่ยวกับสรรพคุณทางสมุนไพร (ใช้เดี่ยว) ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม และความเชื่อของชาวบ้านต่อคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน (เช่นการนำมาปลูก หรือการนำมาใช้ประโยชน์ในพิธีกรรม เป็นต้น) ซึ่งสามารถคัดกรองและนำไปสู่การให้ข้อมูลใน มิติที่ผู้วิจัยประสงค์ศึกษาเพิ่มเติมได้ชัดเจนสมบูรณ์ จำนวน 47 ชนิด ได้แก่

- |                     |                    |                  |
|---------------------|--------------------|------------------|
| 1. กะสัง            | 17. ทามังยอดขาว    | 33. มังค่า       |
| 2. ก้างปลาแดง       | 18. นนทรี          | 34. มันหมู       |
| 3. กาลังควายถึก     | 19. นมสวรรค์       | 35. เม่าไข่ปลา   |
| 4. ชลู่             | 20. น้ำนอง         | 36. เม่าน้ำนอง   |
| 5. จิกง่างนอน       | 21. ผักกูด         | 37. ไม้ค้อนตีหมา |
| 6. จิกนา            | 22. ผักกูดทะเล     | 38. ย่านนาง      |
| 7. ชะม่วงทราย       | 23. ผักคราดหัวแหวน | 39. รกช้าง       |
| 8. ชะเมา            | 24. ผักหนาม        | 40. ล่าพิง       |
| 9. ชะเลือด          | 25. ผักหน่าย       | 41. ส้มป่อย      |
| 10. ชีเงาะ          | 26. พวาโหม         | 42. ส้อม         |
| 11. เตือบัด         | 27. พืชังกาสา      | 43. หงอนไก่      |
| 12. ดาก             | 28. พุ่มเรียง      | 44. หัวช้าง      |
| 13. ดุมพระ          | 29. แพร            | 45. หัวช้างไก่   |
| 14. ดีเมียเปื่อย่าง | 30. แพงพวย         | 46. หมากหมก      |
| 15. เถาคัน          | 31. มะเดื่อชุมพร   | 47. หวม          |
| 16. เทพธำโร         | 32. มะระขี้นก      |                  |

(เรียงตามลำดับตัวอักษร โดยมีได้แยกกลุ่มพืชผักพื้นบ้านตามประเภทการใช้ประโยชน์เป็นอาหาร เนื่องจากผลการศึกษารายครั้งแรกได้ดำเนินการจัดกลุ่มไว้ชัดเจนแล้ว)

ทั้งนี้สามารถแยกกลุ่มตามลักษณะการใช้ประโยชน์ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. พืชผักพื้นบ้านภาคใต้ที่มีสรรพคุณทางสมุนไพร จำนวน 22 ชนิดได้แก่

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1.1 กาลังควายถึก    | 1.12 พิลังกาสา    |
| 1.2 ชะเม่า          | 1.13 แพร          |
| 1.3 ชะเลียด         | 1.14 มะเดื่อชุมพร |
| 1.4 เดื่อยบิด       | 1.15 มะระขี้นก    |
| 1.5 ตาก             | 1.16 ไม้ค้อนตีหมา |
| 1.6 ดีเหมียเป้อย่าง | 1.17 ย่านนาง      |
| 1.7 เถาคัน          | 1.18 รกช้าง       |
| 1.8 นมสวรรค์        | 1.19 ลาเพ็ง       |
| 1.9 ผักกูดทอนคลอง   | 1.20 หัวช้อง      |
| 1.10 ผักคราดหัวแหวน | 1.21 หัวร้างไก่   |
| 1.11 พาโหม          | 1.22 หมากหมก      |

**หมายเหตุ** พืชผักพื้นบ้านที่ระบุมีสรรพคุณทางสมุนไพร หมายถึง พืชชนิดที่มิได้ปรุงผสมหรือแปรสภาพโดยคำนึงถึงสรรพคุณในตัวมันเองเดี่ยว ๆ ที่มีผลต่อการบำบัดรักษาอาการ หรือความเจ็บป่วยไม่สบายขั้นต้น

2. พืชผักพื้นบ้านภาคใต้ที่มีสรรพคุณทางสมุนไพรและให้ประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือนหรือทางสถาปัตยกรรม จำนวน 13 ชนิด ได้แก่

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 2.1 ก้างปลาแดง  | 2.8 นนทรี       |
| 2.2 ขลุ่        | 2.9 ผักหนาม     |
| 2.3 จิกง่วงนอน  | 2.10 แพงพวยน้ำ  |
| 2.4 จิกนา       | 2.11 มังค้ำ     |
| 2.5 ชะมวงทราย   | 2.12 เม่าขี้ปลา |
| 2.6 เทพธำร      | 2.13 ส้มป่อย    |
| 2.7 ทามังยอดขาว |                 |

3. พืชผักพื้นบ้านภาคใต้ ที่ให้ประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือนหรือทางสถาปัตยกรรม

จำนวน 12 ชนิด ได้แก่

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 3.1 กะสัง      | 3.8 มันหมู     |
| 3.2 ชีเงาะ     | 3.9 เม่าบ้านอง |
| 3.3 ตุ่มพระ    | 3.10 ลื้อท้อ   |
| 3.4 บ้านอง     | 3.11 หงอนไก่   |
| 3.5 ผักกูดทะเล | 3.12 หาม       |
| 3.6 ผักน่าย    |                |
| 3.7 พุ่มเรียง  |                |

ส่วนวิจัยและพัฒนา สถาบันวัฒนธรรมศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ  
โครงการศึกษาการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านภาคใต้

ในมิติทางวัฒนธรรม

**ความเป็นมา**

สืบเนื่องจากการที่ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยภูมิปัญญาท้องถิ่น กรณีภูมิปัญญาการใช้พืชผักพื้นบ้าน จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งผลจากการศึกษาสามารถรวบรวมพันธุ์พืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านในท้องถิ่นได้นำมาบริโภคเป็นอาหาร จำนวน 103 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. พืชผักพื้นบ้าน ประเภทใช้กินสด (ผักเหนาะ) จำนวน 42 ชนิด
2. พืชผักพื้นบ้าน ประเภทใช้กินสด และใช้ปรุงรสุ จำนวน 38 ชนิด
3. พืชผักพื้นบ้าน ประเภทใช้ปรุงรสุอย่างเดียว จำนวน 23 ชนิด

จากการผลการศึกษาดังกล่าวนี้ ทางศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้ เห็นควรที่จะศึกษาข้อมูลต่อเนื่องจากพันธุ์พืชผักที่ได้รวบรวมไว้ในเบื้องต้น เกี่ยวกับมิติทางวัฒนธรรม กรณีความเชื่อ ในคุณค่าประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือน/ทางสถาปัตยกรรม และสรรพคุณทางสมุนไพร เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองขั้นพื้นฐาน โดยการระดมความรู้ และประสบการณ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ภาคใต้ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุข หมอพื้นบ้าน และชาวบ้านที่มีประสบการณ์ เพื่อร่วมกันถ่ายทอดข้อมูลอันทรงคุณค่า และพัฒนาต่อเนื่องให้ผลการศึกษานี้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ เนื้อหาสาระครอบคลุมทุกมิติ และถูกต้องชัดเจนภายใต้บริบทของวัฒนธรรมในชุมชนของพื้นที่ภาคใต้ และนำเสนอผลงานในรูปแบบของ เอกสารวิชาการผลงานวิจัยทางวัฒนธรรมต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและสาธารณชนผู้สนใจต่อไป

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อระดมความรู้และประสบการณ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำเสนอข้อมูลการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน ในด้านการใช้สอย และสรรพคุณทางสมุนไพร
2. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านในมิติทางวัฒนธรรม กรณีความเชื่อของชาวบ้านในท้องถิ่นต่อคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิด
3. เพื่อพัฒนาผลการศึกษาวิจัยพันธุ์พืชผักที่ได้รวบรวมไว้แล้วในเบื้องต้นมาศึกษาวิจัยเพิ่มเติมข้อมูลในมิติทางวัฒนธรรมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ในพื้นที่ของภาคใต้นำให้เกิดความสมบูรณ์

4. เพื่อประมวลและ เรียบเรียงผลที่ได้จากการศึกษาทั้งหมดจัดทำเป็นเอกสารวิชาการ ผลงานวิจัยทางวัฒนธรรม เผยแพร่แก่หน่วยงานและสาธารณชนที่สนใจต่อไป

#### เป้าหมาย

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งมีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านในภาคใต้ จำนวน 24 คน (นครศรีธรรมราช, พังงา, ระนอง, กระบี่, ชุมพร, สุราษฎร์ธานี, ตรัง, พัทลุง, สงขลา, สตูล, ปัตตานี, นราธิวาส)

#### วิธีการดำเนินการ

1. จัดสัมมนาเพื่ออภิปราย และสรุปเกี่ยวกับประเด็นการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน ในแต่ละท้องถิ่น กรณีการใช้สอยในครัวเรือน/ทางสถาปัตยกรรม กรณีสรรพคุณทางสมุนไพร และทางด้านวัฒนธรรมกรณีความเชื่อทั้งนี้ นำผลจากการศึกษาวิจัยพืชผักพื้นบ้านจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 103 ชนิด มาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการขยายผลการศึกษาต่อ เนื่องในประเด็นดังกล่าว
2. ประมวลผลการศึกษาจากการสัมมนา มาเรียบเรียงและจัดพิมพ์เป็นเอกสารวิชาการ เรื่องการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านภาคใต้ ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม และเผยแพร่ต่อไป

ระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างวันที่ 22-24 กรกฎาคม 2539

สถานที่ดำเนินการ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

งบประมาณ ทุนวิจัยวัฒนธรรมภาคใต้ จำนวน 80,000 บาท (แปดหมื่นบาทถ้วน)

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

สามารถพัฒนาและขยายผลการศึกษาศึกษาพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ได้อย่างต่อเนื่อง ในมิติด้าน  
วัฒนธรรมกรณีความเชื่อทางด้านคุณค่าต่อการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน ประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือน/  
ทางสถาปัตยกรรมและสรรพคุณทางสมุนไพร จากภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ได้ครอบคลุมลึกซึ้งและชัดเจน  
ตามมิติที่กำหนด โดยสามารถนำเสนอเผยแพร่เป็นเอกสารผลงานวิจัยทางวัฒนธรรม

**หน่วยงานรับผิดชอบ** ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้

**หน่วยงานสนับสนุน** สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

## บริบทวัฒนธรรมชาวบ้านภาคใต้

### ภูมิปัญญา : วัฒนธรรมการบริโภค

ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นต้นเค้าของภูมิปัญญาของสังคม การศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้านให้เข้าใจละเอียดลึกซึ้ง และถูกต้องตามหลักวิชาการย่อมเป็นผลให้เข้าใจภูมิปัญญาของชาติได้ถูกต้องชัดเจนยิ่งขึ้น ทั้งยังสามารถนำภูมิปัญญาไปใช้พัฒนาทรัพยากรมนุษย์และทรัพยากรวัฒนธรรม ของสังคมและของประเทศชาตินั้น ๆ ได้อีกด้วย ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นใด ย่อมเป็นรากแก้วสำคัญที่ทำให้ท้องถิ่นนั้นเจริญงอกงามอย่างมั่นคง ทุกชาติพันธุ์ที่ดำรงอยู่รอดได้ย่อมต้องมีดีหรือมีภูมิปัญญาเป็นของตนเอง หากไม่แล้วก็อาจสูญพันธุ์ไปนานแล้ว เพียงแต่ว่าภูมิปัญญาของชาติพันธุ์หนึ่งอาจพัฒนาไปแตกต่างกับอีกชาติพันธุ์หนึ่ง ตามความแตกต่างของสภาพแวดล้อม และตามความจำเป็นของสภาพสังคมในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่จะสามารถรับใช้การแก้ปัญหาและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติของสังคมนั้น ๆ ได้

การที่ภูมิปัญญาของท้องถิ่นหนึ่งอาจเรียบง่าย ไม่สลับซับซ้อนเหมือนอีกท้องถิ่นหนึ่งไม่ได้แปลว่าคนในท้องถิ่นนั้นเง่เงาหรือฉลาดน้อยกว่า เช่น สังคมชนบททางไกลไม่มีไฟฟ้าใช้ คนบ้านนอกย่อมไม่จำเป็นต้องรู้วิธีการใช้เครื่องไฟฟ้า ฉะนั้น คนกรุงย่อมไม่จำเป็นต้องรู้วิธีการก่อไฟหุงข้าวจากขางข้าวโพด ฉะนั้น ต่อเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความจำเป็นต้องใช้ภูมิปัญญาในการหุงข้าวด้วยไฟฟ้าหรือด้วยขางข้าวโพด ก็อาจจะเรียนรู้ทันกันได้ ดังนั้นฐานการคิดในเรื่องภูมิปัญญาพื้นบ้านก็คือ **ต้องนำมิติทางวัฒนธรรมมาเป็นฐานในการคิดเสมอ นั่นคือ**

- ไม่ดูถูกหรือมีอคติกับภูมิปัญญาพื้นบ้านอื่นที่แตกต่างจากเรา
- ไม่ยึดติดกับชาติพันธุ์นิยม (Ethnocentrism) ไม่ยึดตนเป็นใหญ่หรือเป็นศูนย์กลาง
- เข้าใจฐานการคิดของชาวบ้านมองออกจากตัวชาวบ้านอย่างองค์รวมและมองในเชิงเคลื่อนไหว
- ยอมรับในความหลากหลาย หรือความแตกต่างตามวิถีชีวิตในแต่ละสภาพแวดล้อม
- เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน ซึ่งข้อนี้แม้กบฏติสหระชาชาติก็ได้ระบุไว้ชัดเจน หากไม่แล้วเราจะมองคนอื่นด้อยกว่าเราเสมอ คิดแต่จะเปลี่ยนเขาให้เหมือนเราทำเดียว

## ความหมายและขอบข่ายของภูมิปัญญาของชาวบ้านภาคใต้

### ภูมิปัญญาคือ

1. ความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้น ๆ และ
2. ความสามารถที่จะนำความรู้นั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ คือช่วยพัฒนาชีวิตสังคม และ ธรรมชาติได้ และ
3. การนำความรู้นั้นควรมีความชำนาญมีศิลปะตามสมควร

ชาวบ้านภาคใต้ คือคนที่เกิดในวัฒนธรรมพื้นบ้านภาคใต้ ชิมชับ รับประทาน และเข้าใจใน วัฒนธรรมพื้นบ้านภาคใต้ อันได้แก่ชาวบ้านในภาคใต้ของประเทศไทยรวม 14 จังหวัดมี ระนอง ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง กระบี่ พังงา ภูเก็ต พัทลุง สงขลา สตูล ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส

### สาระสำคัญของ การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาชาวบ้าน

ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นวัฒนธรรมเพราะ เกิดจากการสร้างสรรค์ของมนุษย์ สาระสำคัญของ การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาสอดคล้องกับสาระสำคัญการสร้างสรรค์ของวัฒนธรรม คือ "เพื่อให้นักมนุษย์ เกิดปัญญาหรือปรัชญาชีวิตที่จะ เข้าถึงความจริงที่พึงรู้และประสบลึกลงามที่พึงกระทำ"

ภูมิปัญญาจึง เป็นเรื่องความรู้ ความจริงและสิ่งดีงาม และสิ่งนี้ย่อมส่งเสริมและสนับสนุนกัน ความรู้ที่ให้นักมนุษย์ เข้าถึงความจริง การเข้าใจความจริงที่ให้นักมนุษย์เกิดปัญญา มีคุณธรรม จริยธรรม รู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดควรเว้น อันจะเป็นประโยชน์ คือ เกื้อกูลตนและผู้อื่นได้

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์บอกให้ทราบว่ามนุษย์ที่อยู่ในพื้นที่ที่เป็นภาคใต้ของประเทศไทย ยังชีพด้วยการล่าสัตว์ (รวมประมง) และเก็บหาพืชพันธุ์ไม้เป็นอาหารจากธรรมชาติเท่าที่จะหาได้ จนถึงผลิตอาหาร มีการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ชาวบ้านภาคใต้อาศัยปัจจัยสี่จากธรรมชาติในการดำรงชีวิต ส่วนการรักษาโรคใช้ยาสมุนไพรเป็นต้น คุณค่าที่เป็นเอกลักษณ์ของธรรมชาติเช่นนี้ ทำให้นักชาวบ้านตระหนักในคุณค่าอยู่ตลอดเวลา

อาหารการกิน คือปัจจัยพื้นฐานประการแรกที่กำหนดสุขภาพพลานามัยของมนุษย์ มนุษย์ได้ ใช้การสังเกตและสะสมประสบการณ์เลือกหาอาหารเพื่อการดำรงชีพจากพืช จากสัตว์ และจากแร่ธาตุใน ธรรมชาติที่หลากหลาย โดยผ่านกระบวนการเลือกสรรจนกลายเป็นแบบแผนวัฒนธรรมบริโภคประจำถิ่น ประจำภาค หรือประจำชาติไปตามภาวะวิสัย รสนิยม และแบบแผนการบริโภคพื้นบ้าน เป็นผลลัพธ์ของ กระบวนการเลือกสรรกลั่นกรอง (นพ. โภมาตกร จึง เสถียรทรัพย์, คณิตสุขภาพแก่ประชาชน 2535.)

## การกินของชาวใต้

วัฒนธรรมการกินของกลุ่มชนแต่ละกลุ่ม เป็นภาพสะท้อนถึงวิถีดำเนินชีวิตนานาประการ ทั้งยังเป็นเครื่องบ่งถึงระดับจิตใจ สภาพทาง เศรษฐกิจ วิธีการจัดการ และภูมิธรรมของสังคม ในพุทธศาสนา จัดสัตว์โลกที่ยังชีพอยู่เพียงเพื่อการกิน การนอนและการสืบพันธุ์ ว่าเป็น "เดรัจฉาน" เผ่าชนที่ไม่รู้จักวิธีการจัดการในเรื่องการกินที่ดีพอมักขาดวิธีการจัดการพัฒนาตนเองแทบทุกด้านหรือถ้าหันมามองทางพุทธศาสนาในแง่ที่พระบรมศาสดาให้ภิกษุสงฆ์ถือเพศภิกษุอาจารย์ ไมตติยารสอาหารอันสืบเนื่องไปถึงการไม่ยึดในอัตตา จึงเป็นได้ว่าวัฒนธรรมในการกินที่แตกต่างกัน เป็นเครื่องจำแนกกลุ่มชนทั้งในแง่วัตถุ จิตใจและวิธีการจัดการ

วัฒนธรรมการกินของชาวภาคใต้มีทั้งส่วนที่พ้องกันทั่วทั้งภาคและส่วนที่แตกต่างกันในแต่ละถิ่นย่อย ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ บางอย่างเกิดจากคตินทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลความสัมพันธ์กับชนต่างชาติ และมีหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่น คิดค้นและปรับปรุงต่อ ๆ กันมา จนเกิดเป็นนิสัยของท้องถิ่นนั้น ๆ

เนื่องจากภาคใต้แต่ละท้องถิ่นมีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์แตกต่างกัน ต่างถิ่นก็สามารถใช้เทคนิควิธีที่จะนำทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในถิ่นของตน มากินมาใช้ จึงเกิดนิสัยในการกินที่ต่างกันไป มีอาหารพื้นเมืองหลายชนิดนิยมกันในพื้นที่หนึ่ง แต่ไม่เป็นที่นิยมในอีกพื้นที่หนึ่ง ในที่นี้จะกล่าวถึงอาหารพื้นเมืองบางอย่างที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในบางถิ่น ซึ่งถ้าสามารถทำให้รู้จักแพร่หลายยิ่งขึ้นจะช่วยให้การนำทรัพยากรนั้น ๆ เกิดประโยชน์กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น ชาวอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมนำเอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนุ่มยังมีเนื้อซึ่งเรียกว่า "เหมงพร้าว" มาซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่วแห้ง เป็นผักจกกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของท้องถิ่น ชาวอำเภอสังขละบุรีและอำเภอกระเนด จังหวัดสงขลาซึ่งอุดมไปด้วยตาลโตนดนิยมเอาหัวของผลตาลมาสับซอย

ใช้แกงเลียง แกงกะทิ หรือยัดด้วยน้ำส้มโอดนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำ "ผักเหลียง" มาแกงเลียง หรือลากจิ้มหน้าพริกจนกลายเป็นอาหารพื้นเมืองที่มีชื่อเสียง กล่าวกันว่าใครไปจังหวัดระนอง ถ้าไม่ได้รับประทานแกงเลียงผักเหลียงก็เท่ากับยังไม่ถึง ชาวจังหวัดภูเก็ตนิยมเอาหัวอ่อนของลาตั้นพืชน้ำชนิดนี้ซึ่งเรียกว่าหน่อไม้่น้ำ หรือที่ชาวพื้นเมืองเรียกว่า "กะเบก" มีลักษณะคล้ายต้นข้าวมาปรุงเป็นอาหารทานองเดียวกับต้นกะเทียมสด เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ถือเป็นอาหารชั้นดีมีจำหน่ายตามภัตตาคารใหญ่ ๆ ทุกภัตตาคาร ราคาค่อนข้างแพง พืชชนิดนี้ปลูกง่ายและขยายพันธุ์เร็ว หรือชาวสวนชาวไร่ส่วนมากนิยมใช้หัวอ่อนของต้นเต่าร้างแกงกะทิ ผู้ที่รับประทานต่างพูดเป็นท่อนองเดียวกันว่าอร่อยกว่าใช้หยวกกล้วยหลายเท่า แต่ต้องเลือกเอาที่เหมาะสมและจำเป็น ชาวใต้หลายท้องถิ่นปลูกเถาคันที่ยังอ่อน หรือเริ่มแก่แต่ยังไม่สุกมาแกงกับกุ้งหรือปลา เป็นแกงส้ม (แกงเหลือง) โดยปลูกเถาคันนั้นจะเป็นทั้งผักและให้สเปรี้ยวพร้อมกันไป ไม่ต้องใช้ส้มชนิดอื่นอีก ยังมีพืชผักอื่น ๆ อีกนับเป็นร้อยชนิดที่ชาวภาคใต้รับประทานเป็นอาหารได้แต่ไม่รู้จักกันแพร่หลาย แต่ก็อยู่ไม่น้อยที่รู้จัก บางคนบางท้องถิ่นรับประทานกันช้านานกลับไม่เป็นที่นิยมในท้องถิ่นอื่น เช่นทั่วทั้งภาคใต้นิยมรับประทาน "ลูกเนียงสด" เป็นผักสด ทั้ง ๆ ที่เกือบทุกจังหวัดมีลูกเนียงอย่างเหลือเฟือ แต่มีเฉพาะแถบฝั่งตะวันตกเท่านั้น ที่นิยมรับประทาน "ลูกเนียงดอง" โดยเฉพาะชาวจังหวัดระนองจะนิยมกันเป็นพิเศษและมีหลายท้องถิ่นนิยมปลูกเนียงมาต้มแล้วคลุกมะพร้าวใส่น้ำตาลทรายรับประทานเป็นขนม

อาหารพื้นเมืองหลายชนิดเริ่มนิยมกันมานานแต่ก่อน แล้วแพร่หลายยิ่งขึ้นตามลำดับจนกลายเป็นที่นิยมกันทั่วทั้งภาค อาหารพื้นเมืองของภาคใต้นิยมกันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ข้าวยาแ แกง พุงปลา (แกงโตปลา) บูดู จิ้งจิ้ง แปะแดง ทηγ ผักสดที่นิยมกันอย่างแพร่หลายได้แก่ ลูกเนียง ลูกเหรียง สะตอ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผลไม้ที่นิยมกันอย่างแพร่หลายได้แก่ ทุเรียน มังคุด ลางสาด ลองกอง ลูกจาปาตะ มะมุดสุก ละมุด (บางถิ่นเรียกว่าสวา) ลูกเหี้ย ขนมหวานพื้นเมืองที่นิยมกันมากได้แก่ ขนมโค ขนมเตียบ (ลอดช่องน้ำกะทิ) ขนมเม็ดข้าว (ขนมกริม) กะละแม ทุเรียนหวาน (เรียกกันว่าเรียนเคี้ยว) เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คูลหรือเชื่อมน้ำตาล ฯลฯ

อาหารพื้นเมืองบางชนิดนิยมกันอย่างแพร่หลาย แต่มีวัฒนธรรมการกินแตกต่างกัน เช่น ขนมจีน ชาวภาคใต้ฝั่งตะวันตก เช่น ระนอง ตะกั่วป่า ภูเก็ต นิยมรับประทานเป็นอาหารมือเช้า มีเครื่องปรุงแตกต่างไปจากถิ่นอื่น ๆ หรือบางท้องถิ่นนิยมรับประทานข้าวยาแคู่กับชาร้อนเป็นอาหารมือเช้า ดังนี้ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าคนไทยโบราณกินอาหารที่หาได้จากธรรมชาติ บรุงแต่งด้วยวิธีการที่ไม่สลับซับซ้อนโดยอาศัยเครื่องปรุงที่ได้จากธรรมชาติเป็นหลักในการประกอบอาหารด้วยอาหารจากธรรมชาตินี้เองที่มีส่วนทำให้คนไทยโบราณส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง จิตใจร่าเริง โอบอ้อมอารี ถ้าเราจะลองสังเกตดูผู้เฒ่าผู้แก่ตามชนบทที่กินอยู่ด้วยอาหารจากธรรมชาติ เทียบกับคนในเมืองกินอยู่แบบสมัยใหม่แล้ว เราจะเห็นความแตกต่างนี้ได้ไม่ยากเลย

**กินอาหารธรรมชาติเพื่อสุขภาพ** (โครงการฟื้นฟูการนวดไทย : มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนาและคณะ)

**กินอย่างไร**

เมื่อกล่าวถึงการกินอาหารธรรมชาติมีการปฏิบัติแตกต่างกันหลายวิธี แต่พอจะสรุปเป็นหลักใหญ่ ๆ ที่สอดคล้องกันชีวิตแบบไทย ๆ ได้ดังนี้

1. **กินอาหารให้ครบ** เพื่อให้ได้สารอาหาร และกากอาหาร (เส้นใย) ที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน คือ

1.1 กินเมล็ดพืชที่ไม่ได้ขัดสีจนขาว เช่น ข้าวกล้อง (ข้าวซ้อมมือ ข้าวต๋ำ) ข้าวเหนียวดำ ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่วต่าง ๆ และงา

1.2 กินเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงตามธรรมชาติ โดยเฉพาะ เนื้อปลา

1.3 กินผักและผลไม้พื้นบ้าน

นมและไข่ให้เลือกกินได้ โดยเฉพาะ เด็ก คนท้อง คนฟื้นจากไข้ แต่ไม่เหมาะกับคนอ้วน เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน มีไขมันในเลือดสูง

ไขมันต่าง ๆ ถ้าจะกินควรเป็นน้ำมันพืช หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์

2. **กินอาหารที่สด สุก สะอาด ปราศจากสารพิษ**

เนื้อสัตว์ ควรทำให้สุกก่อนกิน เพื่อป้องกันโรคพยาธิต่าง ๆ และฆ่าเชื้อโรคที่ติดมากับอาหาร ผัก ต้องล้างสะอาด ถ้ากินดิบต้องแน่ใจว่า ไม่ได้ใช้จุลจากระที่ไม่ได้หมักไว้มารดผัก ถ้ากินสุกก็ควรไม่ให้สุกเกินไป เพราะจะสูญเสียคุณค่าทางอาหารไป โดยเฉพาะวิตามินต่าง ๆ

ผลไม้ที่กินเปลือกได้ ควรกินเปลือกทั้งเปลือก เพื่อให้ได้กากอาหาร หรือเส้นใยมากที่สุด

เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ถ้าเป็นใบไม้ควรปลูกหรือเลี้ยงเอง อดอย่าใช้สารเคมีสังเคราะห์ (ยาฆ่าแมลง ยาปราบศัตรูพืช บัญเคมี ฮอร์โมนพืช ยาปฏิชีวนะที่ผสมอาหารสัตว์) ผัก ผลไม้ และสัตว์เลี้ยงพื้นบ้านตามธรรมชาติจะมีสารเคมีพวกนี้น้อย แต่ถ้าซื้อจากตลาดซึ่งปลูกหรือเลี้ยงแบบพืชเศรษฐกิจ หรือสัตว์เศรษฐกิจแล้ว มักจะมีสารพิษเจือปนอยู่มาก

### 3. กินอาหารที่ถูกกับคน และโรค

ตามทฤษฎีแพทย์จีน แบ่งโรคเป็น 2 ประเภท คือ

โรคร้อน (หยาง) (หรือที่รู้จักกันว่า ร้อนใน) มักมีอาการตัวร้อน เจ็บคอ เป็นแผลในปาก เหงื่อออกมาก กระหายน้ำ หน้าแดง ท้องผูก ชัดเบา ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม มีปริมาณน้อย เลือดกำเดาออก ควรกินอาหารที่มีฤทธิ์เย็น คือ พวกที่มีรสเค็ม ขม เปรี้ยว ได้แก่ พวกผักและผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะระ ฟักเขียว ผักบุ้ง ตำลึง บวบ แตงกวา แตงโม มะเขือเทศ ส้ม สับปะรด มะขาม ถั่วฝักยาว (ยกเว้นผลไม้บางอย่างที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ลำไย ลิ้นจี่ เงาะ ขนุน ลางสาด)

โรคเย็น (ยิน) มักมีอาการมือเท้าเย็น หน้าตาซีดเซียว ซึม อ่อนเพลียหนาวสั่น ไอจามมีเสมหะเหลว ปัสสาวะมาก และใส ควรกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน คือพวกที่มีรสเผ็ดร้อน และหวาน เช่น ข้าวเหนียว กระเทียม หอม พริก พริกไทย ขิง ข่า กระเพรา โหระพา ตะไคร้ เนื้อไก่ เงาะ ลำไย

นอกจากนี้ยังจะต้องระมัดระวังการกินอาหารในคนที่ เป็นโรคต่อไปนี้

คนที่ เป็นโรคเก๊าท์ ต้องงดอาหารแสลงบางประเภท เช่น เครื่องในสัตว์ เพราะจะทำให้อาการกำเริบได้

คนที่ เป็นโรคเกี่ยวกับเส้น หมอแผนโบราณอาจให้ระงับอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ ของหมักดอง บางคนถ้ากินอาหารพวกนี้แล้วอาการกำเริบขึ้น ก็ควรงดโดยเด็ดขาด

คนบางคนแพ้อาหารบางชนิด เช่น อาหารทะเล ก็ต้องระมัดระวังอย่ากินอาหารชนิดนั้น

### 4. กินอาหารที่ถูกฤดูกาล

ในฤดูร้อน ไม่ควรกินอาหารที่มีรสจัดเกินไป เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน กะทิ แกงเผ็ด อาหารทอด

อาหารที่เหมาะสมสำหรับอากาศร้อนแบบไทย ๆ คือ ส้มตำ (ที่ไม่เผ็ดจัด) ยำต่าง ๆ เช่น ยำบัวปลี ยำแดงกว่า ยำเห็ด แกงจืดใบชะลิ่ง พักต้ม หมูยัดไส้มะระ ข้าวแช่ ข้าวต้มน้ำใส แกงเลียง แกงส้ม น้ำพริกปลาทุ้มมะเขือยาวเผา กระเจี๊ยบ ผักลวกต่าง ๆ ผลไม้สด หรือน้ำผลไม้รสเปรี้ยวหวานเล็กน้อย เค็มห่าง ๆ จะช่วยให้ชุ่มคอ ดับกระหายได้ หรืออาจดื่มน้ำอบดอกไม้หอม ดอกมะลิลอยน้ำดื่มก็จะช่วยให้ชุ่มชื่นใจได้มาก

ในฤดูหนาว ควรกินอาหารพวกข้าวเหนียว ข้าวเหนียวเปียก ข้าวต้มผัด ข้าวหลาม ลาบ ผัดเผ็ด แกงฮังเล (อาหารเหนือ) แกงพุงปลา แกงเหลือง (อาหารใต้) ข้าวหมกไก่ หมกแพะ (อิสลาม) มีสหมั่น แกงเขียวหวาน

### อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงหรือกินแต่น้อย

1. อาหารที่ถูกขัดสีจนขาว เช่น ข้าวขาว น้ำตาลทรายขาว แป้งบริสุทธ์ เพราะเป็นอาหารที่มีกากน้อย แต่มีน้ำตาลมาก รวมทั้งขนมหวาน ลูกกวาด ไอศกรีม น้ำอัดลม ช็อกโกแลต

2. อาหารที่มีสารเคมีสังเคราะห์เจือปนมาก เช่น มียาฆ่าแมลง บัญเคมี ผงชูรส สีสังเคราะห์ ผงกรอบ ขัณฑศร สารกันบูด ฯลฯ อาหารสำเร็จรูปและอาหารกึ่งสำเร็จรูปที่ผลิตขายในท้องตลาดทุกวันนี้มีปริมาณสารพิษอยู่ค่อนข้างมาก และสังเกตได้ยาก

3. อาหารที่มีสารก่อมะเร็งอยู่มาก ได้แก่

อาหารพวกเนื้อสัตว์หมัก เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาแจ่ว ปลาส้ม หมูส้ม แหนม กะปิ กุนเชียง มีสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่งอยู่มาก ก่อนกินต้องทำให้สุกเสียก่อน เพื่อให้สารนี้สลายตัว

อาหารพวกเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง ร่มควัน เช่น ไก่ย่าง หมูปิ้ง ลูกชิ้นปิ้ง โดยเฉพาะส่วนที่ไหม้เกรียมมาก ๆ

อาหารพวกถั่ว พริกแห้ง ข้าวโพด หอม กระเทียม ที่มีเชื้อรา จะมีสารก่อมะเร็งมากและไม่สามารถทำลายด้วยความร้อนได้

อาหารที่มีสีข้อมฟ้า ซึ่งมักมีสีอุตสาหกรรม สดใส

อาหารที่มีดินประสิวเจือปนอยู่ในปริมาณมาก

อาหารที่มียาฆ่าแมลงประเภทดีดีที

4. ผักบางชนิดมีสารออกซาเลตมาก เช่น ผักแพว ผักโขม ชะพลู ใบมันสำปะหลัง หน่อไม้ ผักสะเม็ด ผักกะโดน ผักต้ว ผักอีฮิน ถ้ากินเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคนิ่วได้ง่าย โดยเฉพาะเมื่อขาดธาตุพอสฟอรัสร่วมด้วย

จะเห็นได้ว่าเรื่องอาหารการกินที่เราต้องเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันนั้น มีหลาย ๆ สิ่งที่เราจะต้องระมัดระวังมากขึ้นจริงอยู่ที่อาหารสมัยใหม่ส่วนใหญ่มักไม่ปรากฏให้เห็นพิษภัยอย่างฉับพลันได้บ่อยนัก แต่พิษภัยที่ค่อย ๆ สะสมโดยที่เรามองไม่เห็นนั้น ได้กัดกร่อนชีวิตจิตใจของผู้คนมาแล้วมากต่อมาก โดยกว่าจะรู้สึกตัว ก็สายเกินแก้เสียแล้ว

ยังคงไม่สายเกินไป ถ้าสังคมไทยของเราจะกลับไปหาวัฒนธรรมการกินอาหารธรรมชาติ โดยคัดเลือกสิ่งที่ดีมีประโยชน์มาใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะนอกจากจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายแล้ว เรายังจะเกิดความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของความเป็นไทย คือเป็นอิสระได้ด้วยการกินอย่างคนที่มีปัญญา เอาคุณค่าที่แท้ของอาหารเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาที่จะเลือกรับ ปรับ ใช้ให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน

ในระดับต่อไปนี้จะเป็นการนำเสนอตัวอย่างอาหารธรรมชาติแบบไทย ๆ และคุณค่าต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างเพียบพร้อม เปรียบเหมือนยาบำรุงหม้อไฟที่นอกจากจะไม่ขมแล้วยังอ่อมอร่อย เสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคได้อย่างที่เราคาดไม่ถึงทีเดียว

#### ตัวอย่างคาร์โบไฮเดรตธรรมชาติแบบไทย ๆ

##### 1. ข้าวกล้อง (ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง ข้าวตา ข้าวทิม)

ข้าวกล้อง เป็นข้าวที่กระเทาะเอาแกลบออกไปเท่านั้น ส่วนจมูกข้าวและรำข้าวยังคงอยู่จึงมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าข้าวขาวมาก ข้าวกล้องมีวิตามินบีสูง มีพอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก โบรดิน และเส้นใยมากกว่าข้าวขาว แต่มีคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าข้าวขาว ช่วยทำให้คนอ้วนลดน้ำหนักตัวได้ คนผอมก็ได้สารอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น ข้าวกล้องเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนอ้วน คนที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ท้องผูกเป็นประจำ และคนทุกเพศทุกวัยมากกว่าข้าวขาว ในสมัยก่อนผู้หญิงที่อยู่โพหลังคลอดลูก กินข้าวกล้องกับเกลือ หรือปลาแห้ง มีปัญหาเป็นโรคขาดสารอาหารน้อย เพราะข้าวกล้องมีคุณค่าทางอาหารสูง แต่ถ้ากินข้าวขาวกับเกลือจะมีผลเสียทำให้ขาดสารอาหารได้

สารอาหารที่มีอยู่มากในข้าวกล้อง เป็นยาป้องกันและรักษาโรคได้หลายอย่าง เช่น  
วิตามินบี ป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย แขนขาไม่มีแรง บวดยาล้างเนื้อ  
โรคเหน็บชา โรคปากนกกระจอก

ฟอสฟอรัส ช่วยการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน

แคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันตะคริว

เหล็ก ป้องกันโรคโลหิตจาง

โปรตีน ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ

ไขมัน และแป้ง ให้พลังงาน (ไขมันจากข้าวกล้องไม่มีโคเลสเตอรอล จึงไม่ทำให้เป็น  
โรคหลอดเลือดแข็งตัว)

เส้นใย เป็นกากอาหาร ช่วยขับถ่ายสะดวก ป้องกันท้องผูก ริดสีดวงทวาร ไล่ดึงอึกเสบ  
โรคมะเร็งในลำไส้ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ช่วยลดไขมันในเลือด และป้องกันโรคเส้นเลือดขาด

## 2. แกงเสียง

แกงเสียง นอกจากจะเป็นอาหารพื้นบ้านรสโอชาที่ใคร ๆ ก็ชื่นชอบแล้ว ยังมีคุณค่าทางยา  
อีกด้วย

เครื่องปรุงแกงเสียงประกอบด้วย หัวหอมแดง พริกสด กะปิ น้ำปลา พริกไท ใบตะลิ่ง  
บวบเหลี่ยม ผักข้าวโพดอ่อน ใบแมงลัก บางคนอาจใช้หัวปลี กุ้งสด ฟักทอง น้ำเต้าร่วมด้วย

ในสมัยก่อนชาวบ้านมักจะทานแกงเสียงให้ถึงคลอตบุตรใหม่ ๆ กิน ช่วยบำรุงน้ำนม ทำให้  
มีน้ำนมมาก และขับน้ำคาวปลา เพราะตัวที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดน้ำนมคือ บวบเหลี่ยม หัวปลี ใบตะลิ่ง ซึ่ง  
มีสรรพคุณบำรุงน้ำนม ส่วนหัวหอมแดง พริกสด พริกไท ซึ่งเป็นยาที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยในการขับน้ำคาวปลา

สำหรับคนธรรมดาที่ไม่ได้คลอดบุตร กินแกงเสียงแล้วจะช่วยให้ทางขับลม เจริญอาหาร  
และแก้หวัดเย็นได้ดี

ส่วนข้อมูลเพิ่มเติมเท่าที่พอจะหาได้ ก็ยืนยันว่าแกงเสียงมีคุณค่าจริง ดังนี้

ใบตะลิ่ง มีคุณค่าทางอาหารสูง มีสารอาหารพวกวิตามินเอ (บำรุงสายตา)  
แคลเซียม (บำรุงกระดูกและฟัน) เหล็ก (บำรุงเลือด) โปรตีน และอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีน้ำย่อยอาหาร  
พวกแป้ง

بابเหลี่ยม ผลอ่อนมีแคลเซียม เหล็ก และฟอสฟอรัสมาก แพทย์จีนใช้ขับน้ำนมในหญิงที่ไม่มีน้ำนมหลังคลอด

หัวปลี มีธาตุเหล็กมาก ช่วยบำรุงเลือด

ใบแมงลัก มีวิตามินเอสูง มีฤทธิ์ขับลม ขับเหงื่อ แก้หวัด หลอดลมอักเสบ

หอมแดง (หอมเล็ก) แก้หวัดคัดจมูก แพ้อากาศ แก้เสมหะ ขับลม ช่วยย่อย

เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ลดไขมันในเลือด (เพราะมีกรดลิโนลีนิกอยู่) และมีฟอสฟอรัสมาก

พริก ช่วยเจริญอาหารและขับลม แก้ไข้หวัด แก้ไอ

พริกไทย ขับลม แก้เสมหะ หอบ ไอ กระตุ้นน้ำย่อย ทำให้เจริญอาหาร

ผักทอง มีสารอาหารพวกวิตามินเอสูง

น้ำเต้า ใช้ผลอ่อนเป็นอาหาร (เพราะผลแก่มีรสขมและเป็นเส้น) มีวิตามินบีสูง และมีแร่ธาตุหลายชนิด

### 3. น้ำพริก ผักจิ้ม

น้ำพริกมีเครื่องปรุงต่าง ๆ ซึ่งมีสรรพคุณทางยาดังนี้

กะปิ ทาจากกุ้งเคย ปลา และเกลือ มีไอโอดีน ป้องกันโรคคอพอกได้ แต่ไม่ควรกินดิบเพราะมีสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่งมาก ทางที่ดีต้องทำให้สุกก่อนกิน

เกลือ แก้อ่อนเพลีย แก้กระหายน้ำ เจ็บคอ

น้ำมะนาว มีรสเปรี้ยว แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ ลดไข้ แก้เจ็บคอ แก้เลือดออกตามไรฟัน เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค (เพราะมีวิตามินซีมาก)

พริกชี้ฟ้า มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม เจริญอาหาร แก้หวัด แก้ไอ

ผลมะแว้ง มีรสขม แก้ไอ ขับเสมหะ มีวิตามินเอสูง

กระเทียม มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ลดไขมันในเลือด

ส่วนผักที่ใช้จิ้มน้ำพริก ก็มีสรรพคุณทางยาดังนี้

ผักบุ้ง อุดมไปด้วยแร่ธาตุ เช่น เหล็ก และแคลเซียม มีวิตามินเอและซี

ผักกระเจต เป็นยาเย็น ดับร้อน ถอนพิษไข้ ถอนพิษเบื่อเมา

**แตงกวา** แก้กระหาย ดับร้อน ขับปัสสาวะ ช่วยให้ขับถ่ายได้ดี ลดโคเลสเตอรอลในเลือด มีน้ำย่อยช่วยย่อยเนื้อ มีวิตามินบี 1 และซี

**มะเขือยาว** มีวิตามินเอ บี ซี และพี (วิตามินพี พบมากในมะเขือยาวผิวสีม่วง ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดฝอยแตกง่าย) มีโบรตีน ไขมัน น้ำตาลและเกลือแร่

**ผักกาดหอม** มีวิตามินเอ บี1 ซี อี โบรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ค่อนข้างสูง เป็นอาหารบำรุงสุขภาพที่ดี แต่ควรกินกาดหอมสุก เพราะเมื่อดิบมีสารบางอย่างที่มีผลเสียต่อการเจริญเติบโต

**ยอดคะหลิง** ช่วยย่อยอาหารพวกแป้ง มีสารอาหารวิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก โบรตีนอยู่มาก

**ผักปลิงขาว ผักปลิงแดง** มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูง และยังอุดมด้วยวิตามินเอ บี และซี มีเมือกมากกินแล้วช่วยระบายท้อง

**ดอกชুমเห็ดเทศ** มักจะออกดอกต้นหน้าร้อน ใช้ชานี้ร้อนให้สุกหรือต้มกะทิ จิ้มน้ำพริกกินครั้งละไม่เกิน 1 ช่อ ช่วยระบายท้องได้ดี

**มะระ** เป็นยาเย็น ใช้ผลและยอด (ไม่ใช้ผลแก่จัดเพราะกินแล้วจะคลื่นไส้อาเจียนได้) ลวกน้ำร้อน จิ้มน้ำพริก แก้อาหาร ร้อนในกระหายน้ำ เป็นแผลในปาก ผลมะระมีวิตามินซีสูง

**ชะอม** ใบมีโบรตีนสูง

**ยอดทองหลางน้ำ** มีโบรตีน กินได้ทั้งดิบและสุก

**กระถินบ้าน** กินยอดและฝักอ่อน มีโบรตีนและวิตามินเอ แต่ไม่ควรกินเป็นประจำ เพราะอาจทำให้ผมร่วงและเป็นหมันได้ (พบพิษเหล่านี้ในสัตว์)

#### 4. แกงส้มดอกแค

มักจะแกงกันตอนช่วงต้นฤดูหนาว เพราะดอกแคจะบานตอนนั้น ในช่วงที่อากาศเปลี่ยนฤดูเด็ก ๆ มักจะเป็นไข้หวัดกันมากหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าไข้หวาลม แม้บ้านก็จะทำแกงส้มดอกแคให้เด็กกินกัน เพราะมีสรรพคุณแก้ไข้หวาลมได้ดี

เครื่องแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้ง กระชาย กระเทียม หอมแดง ซึ่งส่วนใหญ่มักใช้ใน การขับลม แก้จุกเสียดแน่นท้อง ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ แก้หวัด แก้ไอ นอกจากนี้ยังมีกะป้าให้ ไอจืดขึ้นป้องกันโรคคอตีบ มะขามเปียก เกลือ และน้ำตาลปึก ช่วยแต่งรสและระบายน้ำท้องอาจมีเนื้อปลา ช่อนซึ่งให้คุณค่าทางโปรตีนอีกต่างหาก

ใบ (ยอดอ่อน) และดอกแค มีสรรพคุณใช้แก้ไข้เปลี่ยนอากาศ (ไข้หัวลม) แก้ไข้หวัด ใบ แคมีวิตามินซี และแคลเซียมสูง กล่าวกันว่ามีความแคลเซียมมากเท่ากับบรอกโคลี ดอกแคมีรสหวานเล็กน้อย มีวิตามิน บี 1 ซี และกรดนิโคตินิก

โดยทั่วไปแกงส้มดอกแคจะใช้เฉพาะดอกล้วน ๆ แต่ถ้าจะกินแก้ไข้หัวลมให้ครบเครื่องก็ใช้ ทั้งยอดและดอก โดยต้มกะทิหรือต้มน้ำ จิ้มน้ำพริกกิน

## 5. แกงซี่เหล็ก

ถ้าใช้ดอกซี่เหล็กล้วน ๆ มาแกงจะมีรสเปรี้ยว ควรเอายอดซี่เหล็กบดด้วย เป็นยา ระบายอ่อน ๆ ที่ดีมาก นอกจากนี้ยังช่วยให้นอนหลับ

การทำแกงซี่เหล็ก ควรต้มยอดและดอกให้สุกก่อนแล้วเทน้ำทิ้ง เพื่อให้คลายรสขม และไม่ ทากให้มีฤทธิ์ระบายนแรงเกินไป

เครื่องปรุงประกอบด้วย กะทิ กะปิ พริก ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระชาย หอม กระเทียม แกงซี่เหล็กอาจใส่เนื้ออย่าง หอยแมลงภู่ ปลาร้า ปลาอินทรี ปลากรอบ หรือปลาหนึ่งก็ได้

## เครื่องต้มสมุนไพร

### 1. น้ำต้มใบเตยหอม

สรรพคุณ แก้ร้อนเพ็ช กระจายน้ำ ทาให้ชุ่มชื้นใจ ขับปัสสาวะ

### 2. น้ำขิง

สรรพคุณ ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด คลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ แก้ หวัดเย็น (หนาวสะท้าน ไข้ต่ำ เสมหะ เหลวใส)

หมายเหตุ ไม่ควรกินน้ำขิงในคนที่ เป็นหวัดร้อน (มีไข้ ปวดหัว เหงื่อออก คอแห้ง เจ็บคอ เสมหะเหนียวข้นเหลือง)

3. **น้ำมะนาว**

สรรพคุณ แก้กระหาย ทาให้ชุ่มคอ ลดไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ

4. **น้ำมะขาม**

สรรพคุณ ดับร้อน ทาให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ แก้ไอ เจริญอาหาร ระบายท้อง

5. **น้ำมะตูม**

สรรพคุณ เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร ปรึบท้อง ไล่ให้ทานปกติ

6. **น้ำกระเทียม**

สรรพคุณ ระบายท้อง ขับเสมหะ แก้ไอ

7. **น้ำกระเจี๊ยบ**

สรรพคุณ ดับร้อน ผ่อนกระหาย ทาให้ชุ่มคอ แก้ไอ ลดไขมันในเลือด

8. **น้ำอ้อย**

สรรพคุณ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยระบาย ขับปัสสาวะ เหมาะ  
สำหรับผู้ป่วยที่คอแห้ง กระหายน้ำ ใช้สูง ปัสสาวะน้อย และเหลือง อูจจาระแข็ง

หมายเหตุ คนที่ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ไม่ควรดื่มน้ำอ้อย

9. **น้ำมะพร้าว**

สรรพคุณ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย

10. **น้ำใบชুমเห็ดเทศ**

สรรพคุณ ระบายท้อง

วิธีทำ ใช้ใบชุมเห็ดเทศ ตากแดดพอมืด ย่างไฟให้กรอบ ชงกับน้ำร้อนดื่มต่างชา

**ภูมิปัญญา : การใช้สมุนไพร/ยากลางบ้านเพื่อการพึ่งตนเองทางสุขภาพ**

การใช้สมุนไพรหรือยากลางบ้านจากพรรณพืชและธรรมชาติรอบตัวมาแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ  
และเพื่อการส่งเสริมสุขภาพนั้นชาวบ้านทุกภูมิภาค ได้สืบทอดภูมิปัญญาในเรื่องดังกล่าวมาแต่ครั้ง  
บรรพบุรุษสืบทอดสู่บรรพชน ทั้งนี้ภูมิปัญญาซึ่งเป็นองค์ความรู้ มีการเรียบเรียงและบันทึกไว้อย่างละเอียด

ชัดเจนเป็นตำราถือ เป็นสารัตถะอันเป็นหลักของวงการแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นมรดกของแผ่นดินที่ทรงคุณค่า ยิ่งนัก ในฝ่ายองค์กรของรัฐนั้นโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้มีการส่งเสริมและพัฒนาการใช้สมุนไพรไว้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน นับแต่แผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับ ปีที่ 4 ถึงปัจจุบัน ด้วยเล็งเห็นว่า แนวคิดและวิธีการใช้สมุนไพรของชาวบ้านในท้องถิ่น เป็นการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและเป็นทรัพยากรของชุมชน ควรแก่การส่งเสริมและพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนชาวไทย โดยส่งเสริมให้ประชาชนปลูกและเตรียมยาในรูปแบบง่าย ๆ ด้วยตนเองไว้ใช้ในครอบครัวและชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรคหรืออาการเบื้องต้น

### อาหารกับสมุนไพร

แท้จริงแล้วอาหารกับยาเป็นสิ่งที่ไม่อาจแยกออกจากกันได้ อาหารมีผลโดยตรงต่อสุขภาพและภาวะป่วยไข้หนึ่ง ๆ อาหารบางชนิดเป็นสิ่งจำเป็น ในขณะที่อาหารบางชนิดเป็นสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นอันตราย อาหารพื้นบ้านมีบทบาทสำคัญในการปกป้องคุ้มครองสุขภาพของมนุษย์มานาน เป็นศิลปะของการเลือกใช้ สอยสรรหาล้างรอบตัวให้เกื้อกูลต่อสุขภาพอย่างกลมกลืนกับชีวิตและธรรมชาติ ปริชาตญาณของการแพทย์พื้นบ้าน สะท้อนให้เห็นถึงความรอบรู้ในสรรพสิ่งรอบตัว ฤทธิ์และสรรพคุณจากสมุนไพรทั้งจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุต่าง ๆ ถูกจำแนกแจกแจงอย่างละเอียดละออเพื่อใช้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บ แม้ในพืชชนิดเดียว สรรพคุณยังถูกแยกแยะตามส่วนต่าง ๆ เช่น ต้น แก่น เปลือก กะพี้ ใบ ผล ดอก ราก หรือแม้แต่ในผล เดียวกันสรรพคุณยังแตกต่างตามความอ่อนแก่ หรือช่วงเวลาที่จะเก็บ (เช้า สาย บ่าย เย็น) บรรพชนของเราสามารถล่วงรู้ถึงสิ่งลึกลับที่ซ่อนตัวอยู่ในธรรมชาติ ภูมิปัญญาเช่นนี้ย่อมเกิดขึ้นจากทัศนะที่ลึกลับ และสังเคราะห์จากปัญหาและจิตนาการที่ลุ่มลึกยิ่งนัก (นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ , คินสุขภาพแก่ประชาชน, 2535.)

เหตุผลสำคัญของสมุนไพรมิใช่มีเพียงคุณประโยชน์ทางยาสมุนไพรเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ด้านอาหารและเครื่องดื่มอีกด้วย และยังขยายขอบเขตการนำมาใช้ประโยชน์ในด้านเกษตรกรรม โดยใช้กำจัดศัตรูพืช เพื่อทดแทนสารเคมี และรักษาระบบนิเวศน์วิทยา

ความเชื่อถือของชาวบ้านต่อพรรณสมุนไพร มิได้ถูกละทิ้งวัฒนธรรมการรักษาโรค และความเจ็บป่วยด้วยสมุนไพร ยังคงดำรงอยู่ในสังคมไทย การใช้พืชพรรณสมุนไพร จากธรรมชาติในยุคดั้งเดิมก็มิได้มุ่งหวังผลทางสุขภาพกายเท่านั้น สมุนไพรยังเป็นเครื่องหมายและสัญลักษณ์ในกระบวนการรักษาทางจิต การประกอบพิธีกรรมและโหราศาสตร์ ดังกรณีภูมิปัญญาชาวบ้านภาคใต้ กับการใช้สมุนไพรและยากลางบ้านเพื่อการพึ่งตนเองทางสุขภาพซึ่งได้สั่งสมประสบการณ์การเรียนรู้และสืบทอดกันมาช้านาน

ชาวภาคใต้มีความเชื่อเรื่องอาหารของคนไทยภาคใต้ช่วงระยะต่าง ๆ ของชีวิตเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง กล่าวคือ

#### **ระยะตั้งครรภ์**

- ห้ามรับประทานอาหารพวกเนื้อ ไข่ เต้าหู้ ถั่วเหลือง เพราะจะทำให้ชักหลังคลอด
- ห้ามรับประทานข้าวเหนียว เพราะจะทำให้แผลหายช้า
- ห้ามกินปลาไข่ เพราะจะทำให้เป็นไขปลาออก
- ห้ามกินผักทอง เพราะจะทำให้แผลเปื่อย น้ำเหลืองไม่ดี
- ห้ามกินผักตบชวา เพราะจะทำให้ชัก
- ห้ามกินผลไม้ที่มีกลิ่นแรง ๆ เช่น ละมุด เพราะเด็กจะท้องเดิน
- ห้ามกินผลไม้แปด เพราะจะทำให้เป็นลม
- ให้อินกล้วยน้ำว้าสุก เพราะจะทำให้คลอดง่าย
- ให้อินน้ำมะพร้าว จะได้ไม่มีไขมันติดตัวเด็ก
- ให้อินปลาบั้ง กล้วยบั้ง จะทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
- ให้อินน้ำขมิ้นเสก จะทำให้คลอดง่าย
- ห้ามกินอาหารที่ห่อใบตอง เช่น ห่อหมกจะทำให้ตกเลือดเป็นลมชัก

#### **ระยะหลังคลอด**

- ให้อินน้ำมะขามเปียกผสมเกลือ 1 ชามาทอดทันทีที่คลอด เพราะชำระล้างสิ่งสกปรกได้ดี
- ห้ามรับประทานผลไม้ เนื้อสัตว์ เช่น ปลาที่แก่มาก ละมุด ขนุน
- ให้อินประทานของเผ็ดร้อน เช่น พริกไทยตบคูลูกกับข้าว
- ให้อินประทาน "ดับค่าง" เพื่อป้องกันเลือดขึ้นสมอง และชำระล้างสิ่งสกปรกที่ไม่ดีออกไป
- ให้อินยาดองเหล้า
- ให้อินประทานแกงเลียง ทำให้ให้นมไหลดี
- ให้อินประทานปลาแห้ง ปลาเค็มเพราะ เด็กท้องไม่อืด

## ระยะ เจ็บป่วย

งดผลไม้มั้แทบทุกชนิด ปลาที่ควาจัดและปลาที่มันมาก

## ความเชื่อเกี่ยวกับยากกลางบ้านและการบำบัดเป่ารักษาไข้ของชาวใต้

ความเชื่อของชาวภาคใต้ในส่วนที่เกี่ยวกับยากกลางบ้านและการบำบัดเป่ารักษาไข้ พบว่ามีพื้นฐานทั้งที่เป็น "ศาสตร์" เป็น "ศิลป์" และ "มายิกขาว" (white magic)

ในส่วนที่เป็นศาสตร์นั้นหมายถึงความเชื่อที่บรรดาหมอกกลางบ้านสืบทอดความรู้มาจากครูรุ่นก่อน ๆ ที่มีประสบการณ์ในการใช้ยากกลางบ้านและใช้วิธีการรักษานั้น ๆ ได้ผลดีมาแล้ว ต่างมีการเลือกเฟ้นสร้างสมความรู้แล้วปฏิบัติและถ่ายทอดสืบชวงกันมา ยากกลางบ้านส่วนใหญ่เป็นตัวยาคที่ได้มาจาก 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ มาจากพฤษชาติ มาจากสัตว์ชาติ มาจากรแร่ และมาจากเชื้อจุลินทรีย์ หมอกกลางบ้านกลุ่มนี้จะมีความรู้เภสัชกรรมวิธีโดยอาศัยตำราโบราณหรือเรียนรู้สืบเนื่องกัน มีวิชาศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์เคมี แต่รู้ว่ายาชนิดใดมีสรรพคุณอย่างไร รู้ขนาดยา และฤทธิ์ยา พิกัด รู้หลักการปรุงยาหรือผสมยา รู้ปฏิกิริยาของยาที่ผสมกันและรู้วิธีใช้ยาแต่ละขนาน สรุพบว่ามีความรู้เรื่อง เภสัชกรรมแผนโบราณ นอกจากนี้เขายังมีความรู้เรื่องการตรวจและวินิจฉัยโรคตามตำราแผนโบราณ เช่น การสืบประวัติคนไข้ ประวัติโรค ซิพจรคนไข้ ตรวจร่างกายแบบโบราณ คือ ตรวจม้าม ตรวจต่อมบางต่อม (เช่น ต่อมน้ำเหลือง ไซตัน ลูกหนู) ตรวจท้องโดยใช้นิ้วเคาะ ตรวจสีของตา ตรวจกลิ่นปาก ตรวจลิ้น ตรวจอุจจาระ ปัสสาวะ ตรวจความเหี่ยวแห้งซีดของผิวหนัง ริมฝีปาก ปลายมือปลายเท้า เป็นต้น ทั้งรู้เรื่องสมุฏฐานหลักของโรคอันได้แก่ กวาเดาสมุฏฐาน (กวาเดาให้โทษ) เสมหะสมุฏฐาน (เสมหะให้โทษ) โลหิตสมุฏฐาน (โลหิตให้โทษ) รู้เรื่องจำนวนสมุฏฐานว่าเป็น เอกโทษ (สาเหตุเดียวเป็นโทษ) ตรีโทษ (สามสาเหตุโทษ) เป็นต้น รู้ความประพัตติของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดโรคเนื่องแต่เหตุทางกาย เช่นการกินอาหาร คือการกินมากเกินไป กินของบูดเสีย กินไม่ตรงเวลาจึงทำให้ธาตุแปร เกิดจากอิริยาบถ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน มากเกินไปเส้นเอ็นแปรไป ถูกความเย็นความร้อนเกินไปกลิ่นอุจจาระ ปัสสาวะนานเกินควร ท้าการงานเกินกำลัง ในส่วนที่เกี่ยวกับบารมย์ เช่น ความเศร้าโศกเสียใจ หรือเกิดโทษจะจนไม่มีสติยึดเหนี่ยว เป็นต้น รวมความว่าบรรดาความรู้เหล่านี้ที่หมอกกลางบ้านรู้ และสามารถนำไปใช้ประกอบในการใช้ยาและรักษาเป็นลักษณะที่เป็นศาสตร์ของหมอแผนโบราณ จึงเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลและใช้ได้ผลดี จึงมีชาวบ้านศรัทธาเชื่อถือต่อ ๆ กันมา

ในส่วนของความเชื่อเกี่ยวกับยากลางบ้านและการปิดเป่ารักษาใช้เป็นศิลปะนั้น หมายถึงวิธีการของหมอกกลางบ้านให้ดูบายประกอบการรักษาพยาบาล มูลเหตุก็เพื่อให้เป็นผลทางกำลังใจหรือการใช้หลักจิตวิทยาประกอบกับการใช้ตัวยา ซึ่งบางครั้งอาจจะไม่ใช้ตัวยาเลย ถ้ามั่นใจว่าสาเหตุของการป่วยใช้นั้นเนื่องแต่ภาวะผิดปกติทางใจ เช่นมีความเครียดสับสนเสียใจ กังวล จนลืมความสุขสบาย จนน้ำเลี้ยงหัวใจที่ห้องใสขุ่นมัวเหือดแห้งทำให้โรคเกิดขึ้นในร่างกาย มีโรคจริต ไม่มีสติยึดเหนี่ยว ย่อมทำอาการกิริยาฝ่าฝืนร่างกาย ทอดทิ้งร่างกายทุบตีตัวเอง เป็นการบำบัดโรคด้วยวิธีจิตวิเคราะห์ นับเป็นเวชกรรมแบบหนึ่งซึ่งอาจมีการใช้ยาและไม่ใช้ยา จึงจัดเป็นศิลปะ

ส่วนที่ความเชื่อพื้นฐานเป็นมายิกขานั้น คือการใช้มายา (magic) มาใช้ปิดเป่ารักษาใช้เป็นวิธีการทางไสยศาสตร์เพื่อแก้หรือป้องกันเหตุภัย เสนียดจัญไร ตลอดจนขับไล่สิ่งร้ายนั้น ซึ่งเข้าใจว่าเป็นผี ภูตผีปิศาจ การใช้มายาเพื่อให้เป็นผลดีเช่นนี้ เสรีรโกลศหรือพระยาอนุমানราชธน (ในเรื่องศาสนาเปรียบเทียบ) เรียกว่า มายาขาว (white magic) ตรงกันข้ามกับมายาดำ (black magic) ที่ผู้ใช้มุ่งใช้วิหยาคมหรือมายิกเพื่อทำร้ายหรือให้โทษแก่คนอื่น เช่น การฝังรูปฝังรอย เป็นต้น หรือแม้แต่ "ยาสั่ง" ก็จัดอยู่ในประเภทมายิกดำที่ประสมประสานด้วยศาสตร์ และบางทีก็เป็นศิลปะด้วย (เช่นกรณีการใช้ยาแก้ยาสั่งหรือแก้งลือกกว่าเป็นยาสั่ง เพื่อให้ตื่นกล้ายอมจำนน) จึงเห็นได้ว่าการปิดเป่ารักษาใช้โดยถือเอามูลเหตุที่ผู้ป่วยคร่ำคร่าเรื่องไสยศาสตร์เป็นจุดอ่อนนั้น เป็นความเกินควรของศิลปะ เปลี่ยนแปรลักษณะของการประกอบโรคศิลป์เป็นมายาอาการหรือวิหยาคมและบางครั้งหมอกกลางบ้านประเภทนี้หลงคร่ำคร่าผิดอย่างบริสุทธิ์ใจก็มี จนสาคัญว่าจะบังคับและป้องกันสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติได้ เหตุนี้เองบางรายจึงเชื่อการปิดเป่ารักษาใช้ด้วยคาถาอาคมจนปฏิเสธการรักษาด้วยวิธีการของแพทย์แผนปัจจุบัน

ยากลางบ้านที่ได้ผลดีและแน่นอนส่วนใหญ่ได้จากผู้ที่คลุกคลีอยู่กับป่าดงพงไพร ความจำเป็นบังคับให้คนพวกนี้ต้องเสี่ยงเอาชีวิตเข้าทดลองใช้จนรู้แจ้งเห็นจริง เช่น พวกซาไก ได้ชื่อว่าเป็นเจ้าแห่งขุนเขาและสมุนไพร เพราะเขามีความรู้ความชำนาญเป็นพิเศษในเรื่องยาสมุนไพรและส่วนแต่เป็นสมุนไพรที่มีคุณภาพดีทั้งประเภทยาบำบัดโรคและยาบำรุง ยาสมุนไพรของซาไก ที่นับว่าขึ้นชื่อจนเป็นที่ปรารถนาของชนกลุ่มอื่น ๆ ได้แก่ ยาแก้เมื่อย (เลาะเดาะ) เป็นพืชลักษณะคล้ายต้นฝรั่ง ใช้ต้มเอาน้ำนวดบริเวณที่ปวดเมื่อยยาวนานนี้เชื่อกันว่าแม้คนที่เป็นอัมพาตก็บำบัดให้หายได้ ยาแก้เจ็บเส้น (ลิ้ว)

เป็นรากไม้คล้ายกระชายใช้ต้มเอาน้ำดื่ม ยาคุมกำเนิด (อัมม) เป็นรากไม้ ำให้ผู้หึงแทะรับประทานหรือรับประทานกับหมาก ยาให้มีลูก (มี 2 ขนาด คือ "มักม็อก" เป็นรากไม้ รอยตัด มีเส้นคล้ายหัวผักกาดขาว ต้มเอาน้ำให้ภรรยารับประทานเมื่อมีประจำเดือนมา และ "ยังฮ้อน" เป็นรากไม้ เปลือกสีดำ เนื้อสีขาว ต้มเอาน้ำหรือแทะรับประทานให้ภรรยารับประทานเมื่อประจำเดือนหมดและให้สามีรับประทานด้วย) ยาเสริมกำลังเพศ (ตางจืด) มีลักษณะหัวคล้ายหัวเผือก เปลือกและเนื้อสีขาว รับประทานสดหรือแห้งโดยแทะรับประทานเหล่านี้เป็นต้น เป็นที่น่าสังเกตว่ายาของพวกชาวกะเหรี่ยงแต่ละชนานส่วนำใช้สมุนไพรเพียงชนิดเดียว (เพราะความรู้จริง) ต่างกับยากกลางบ้านของคนไทยที่ส่วนมากำใช้หลายชนิดผสมกัน และมักำใช้ปริมาณมากเข้าหำของหลายหม้อ หลายปีบ เพราะอาศัยคิดลางเนื้อชอบลางยา จึงมักลองยาพร้อม ๆ กันไปกับการรักษาโดยบริยาย

ยากกลางบ้าน (folk medicine) เป็นยาตามแผนโบราณที่หมอกกลางบ้านหรือหมอพื้นบ้านใช้บำบัดโรคหรือบำรุง โดยอาศัยความรู้จากตำราหรือจากการที่ได้เรียนรู้สืบเนื่องกันมา ไม่ใช่การศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์เคมี

ตัวยากกลางบ้าน ได้จากวัตถุ 3 ประเภท คือ พืชวัตถุ ได้แก่ พรรณไม้ หญ้า เครื่องเถา อาจเป็นส่วนของเกสร ดอก ผล เมล็ด เปลือก กะพี้ ยาง แก่น ราก ใบ หรือเนื้อไม้ หรือส่วนที่เป็นกลิ่น รส สัตว์วัตถุ ได้แก่อวัยวะของสัตว์หรือที่เกิดจากสัตว์ เช่น หัว ขน หนัง เขา นอ งา เขี้ยว ฟัน กราม กีบ กระดุก คี เนื้อ ตับ น้ำมัน น้ำผึ้ง ขี้ เป็นต้น ธาตุวัตถุ ได้แก่แร่ต่าง ๆ เช่น การบูร ดินประสีว กำมะถัน จุนสี เป็นต้น

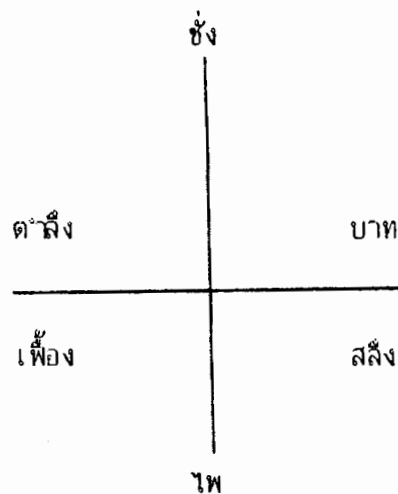
ยากกลางบ้านแต่ละชนานมักำใช้ตัวยาผสมตามสัดส่วน เพื่อให้ตัวยาเหล่านั้นเสริมกันทำให้เกิดฤทธิ์พอที่จะสามารถบำบัดโรคได้ ถ้าำใช้เพียงสิ่งเดียวตัวยาอาจกลายเป็นอาหารหรือมีกำล้งน้อย นอกจากนี้มักำหนดปริมาณในการำใช้ กำหนดเวลาที่จะต้องใช้ในแต่ละครั้ง และต้องำใช้ตามวิธีที่กำหนดจึงจะเกิดผลในทางกำไข

รสของยากกลางบ้านมักำขึ้นำไม่ชนรับประทาน หรือขมจัด เพราะหมอกกลางบ้านเชื่อกันว่าตัวยามีรสต่างกันจะมีสรรพคุณต่างกัน โดยจำแนกสรรพคุณหลักตามรสที่ต่างกันเป็น 10 ประเภทคือ

1. รสฝาด มีสรรพคุณทางลมาน
2. รสหวาน มีสรรพคุณทางให้ชุ่มซาบไปตามกล้ามเนื้อ
3. รสเบื่อเมา มีสรรพคุณทางแก้พิษ
4. รสขม มีสรรพคุณทางแก้โลหิตและน้ำดี
5. รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางแก้ลม
6. รสมัน มีสรรพคุณทางแก้เส้นเอ็น
7. รสหอมเย็น มีสรรพคุณทางบำรุงดวงจิตให้สดชื่น
8. รสเค็ม มีสรรพคุณให้ชุ่มซาบตามผิวหนัง
9. รสเปรี้ยว มีสรรพคุณทางแก้เสมหะ
10. รสจืด มีสรรพคุณทางแก้เสมหะ

ยากกลางบ้านแต่ละขนานที่ใช้สำหรับรับประทานมักจะประกอบด้วยตัวยาหลายกรสเพื่อให้มีสรรพคุณเสริมกันทำให้เกิดผลทางบำบัดให้เร็ว และด้วยเหตุที่เชื่อว่าโลหิตและน้ำดีมักจะมีส่วนสำคัญต่อสมุฏฐานของโรคนานาชนิด ยากกลางบ้านเกือบทุกขนานจึงมักมีรสขมเจือไว้ด้วย และเพื่อให้ถอนพิษจึงมักมีตัวยาที่มีรสเบื่อเมานอยุ่ด้วย เมื่อต้องการให้สรรพคุณเด่นทางใดก็ให้ส่วนผสมเด่นทางนั้น

การบอกส่วนประกอบของตัวยา มักบอกลักษณะเป็นปริมาณหรือกำหนดเป็นน้ำหนักซึ่งตำราโบราณมักใช้เครื่องหมายดังนี้



เทียบน้ำหนักได้ดังนี้

- 1 ชั่ง เท่ากับ 1.200 กรัม
- 1 ตาลึง เท่ากับ 60 กรัม
- 1 บาท เท่ากับ 15 กรัม
- 1 สลึง เท่ากับ 4 กรัม
- 1 เฟื้อง เท่ากับ 2 กรัม

ชื่อยากลางบ้านสวนใหญ่ตั้งตามชื่อโรคนั้น ๆ เช่น ยาไข้แก้โรคคัน ชื่อว่า ยาคัน หรือยาแก้คัน ถ้าแก้โรคเห็บช้ำ ชื่อว่า ยาแก้โรคเห็บช้ำ ที่ชื่อตามกรรมวิธีที่ปรุงก็มี เช่น ยาต้มแก้ไข้เด็ก ยาตองบรู้งธาตุ บางอย่างตั้งชื่อเพื่อบอกวิธีใช้ เช่น ยาขโมมเด็กแก้ไข้ ยาสู่มะหม่อมเด็ก ยาทาห้องเด็กอ่อน ยากวาดชาง ที่ตั้งชื่อให้ฟังแปลกหรือให้แสดงความขลังอยู่ในที่ก็มี เช่น ยามหาไชย ยาจักรนารายณ์ ยามทานิล เป็นต้น

ชื่อโรคหลายโรคเป็นภาษาท้องถิ่น เช่น มาลาเรีย เรียก "ไข้ป่า" คางทูมเรียก "สาวงาม" ชันนะตุ เรียก "ตาชาน" ฝีดาษ เรียก "ไข้น้ำ" เป็นพยาธิในท้องเรียก "เป็นเดือน" คุดทะราด เรียก "ผีเทศ" กามโรคเรียก "โรคหนัง" ออกหัดเรียก "ไข้เหือด" ไข้จับสั่นเรียก "ไข้ท้าน" ไข้สันนิบาตเรียก "ไข้สาตบาด" คุดทะราดเรียก "เพชร" เป็นต้น

ชื่อเครื่องยาสวนใหญ่เป็นภาษาถิ่น เช่น กัมมะถันเรียก "สุพรรณ" บอระเพ็ดเรียก "เจ็ดหมูน" กันเกราเรียก "ตาเสา" ไม้ยารบเรียก "งับ" หรือ "หน้างับ" ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ เรียก "หัวยาจีน" ผกากรองเรียก "ขี้ไก่" แกลเลเรียก "แกแระ" หรือ "แกแหร" ที่เรียกชื่อเป็นอรรถหรือเชิงอุปมาก็มี เช่น ค่างเรียก "ท้าวพันยอด" เพราะชอบพันยอดไม้มานานาชนิด เม่นเรียก "ท้าวพันราก" ผึ้งเรียก "ท้าวพันดอก" เป็นต้น

เครื่องยาบางอย่าง ร่วมเรียกด้วยยาหลาย ๆ อย่าง เป็นชื่อเฉพาะเพื่อให้ชื่อสั้นเข้า และเป็นที่ยอมรับกันดีในวงหมอกกลางบ้าน เช่น **โกรทัง** 5 หมายถึง โกรทสอ โกรทเขมา โกรทบัว โกรทเชียง และ โกรทจุฬาลัมพา **เทียนทั้ง** 7 หมายถึง เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนขาวเปลือก เทียนตาตุ๊กแตน

เทียนยาวภาณี และเทียนลัดตบุษย์ รวมเรียกว่าเทียนทั้ง 7 เกสรทั้ง 9 หมายถึง ดอกพิกุล ดอกมะลิ ดอกบุษราคัม ดอกสารภี ดอกบัวหลวง ดอกจันทน์ ดอกกระดังงา ดอกกล้วยไม้ ดอกกล้วยไม้รวมเรียกว่า เกสรทั้ง 9 ครีสาร หมายถึง รากชะพลู รากเจตมูลเพลิง และรากเถาสะค้าน บางตำราหมายถึง แก่น 3 อย่าง คือ แสมสาร แสมทะเล และขี้เหล็ก เป็นต้น ชื่อตัวยาที่พิเศษออกไปเช่นนี้หมอมกลางบ้านต้องศึกษาจากตำรายาหรือจากผู้รู้และต้องจำหมายอย่างแม่นยำ

### ประเภทของยากกลางบ้าน

ยากกลางบ้านแบ่งประเภทตามกรรมวิธีและวิธีนำไปใช้ที่ต่างกันได้ดังนี้

1. ยาถูกลองน คือยาบดหรือตำผงผสมด้วยน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งแล้วปั้นคั่งเป็นก้อน สำหรับกลืนกิน
2. ยาผง คือยาที่บดหรือตำละเอียด ใช้ละลายน้ำกระสายกิน ทา ป้าย โรย นวด แล้วแต่ชนิด
3. ยาต้ม คือยาที่นำเครื่องยามาต้เป็นท่อนหรือเป็นชิ้นแล้วใส่ภาชนะต้ม โดยมากจะต้มด้วยภาชนะดินเผา ใส่ไฟให้ท่วมตัวยา ต้มเคี่ยวตามต้องการ มักอุ่นให้ร้อนก่อนกินแต่ละมื้อ
4. ยาตอง คือยาที่ใช้เครื่องยาแช่ด้วยน้ำข่าหรือสุราแล้วเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำกิน
5. ยาตั้ง คือยาที่ทำเป็นแท่งใช้วางทาดตรงปากบาดแผลเพื่อให้ยาดูดพิษร้ายออก
6. ยาเหน็บ คือยาที่ทำเป็นก้อนหรือเป็นแท่งใช้เหน็บรักษาแผลในช่วงทวาร มักใช้การรักษาโรคริดสีดวงทวารเพื่อให้ยุบหรือหดตัว
7. ยาอม คือยาที่ทำเป็นเม็ด เมื่ออมแล้วจะค่อยละลาย มักเป็นยาที่มีรสหวาน
8. ยาซัง คือยาที่ต้องซังด้วยน้ำร้อน โดยมากใช้ดื่มเพื่อบำรุง
9. ยาทา คือยาน้ำหรือยาผงที่ใช้ทาภายนอก
10. ยาต้ม คือยาที่กลั่นระเหย อาจใช้ผ้าห่อ หรือปล่อยให้ระเหยแล้วดมกลิ่น
11. ยารม คือยาที่ต้องเผาไฟให้เกิดควันแล้วใช้ไอรรม
12. ยาอาบ คือยาที่ต้มเอาน้ำอาบ
13. ยาแช่ คือยาที่ผสมด้วยน้ำแล้วแช่
14. ยาเป่า คือ ยาที่ผสมแล้วทำเป็นผงใช้กลิ้งเป่า
15. ยามวน คือยาที่ทำเป็นมวนแล้วสูบเอาควัน

16. ยาบ้าน คือยาน้ำที่ใส่ช่อมและบ้านทั้ง
17. ยาประคบ คือยาที่ทำเป็นลูกประคบ
18. ยาสกัด คือ ยาที่ต้มกับพวกพอกษชาติเอาน้ำเคี่ยวจนน้ำยางวดเป็นแท่ง
19. ยาน้ำส้ม คือยาที่สกัดในน้ำส้ม
20. ยาน้ำกระสาย คือยาที่ผสมกับน้ำมันของหอม
21. ยาสุ่ม คือยาที่ละลายด้วยน้ำแล้วชุบผ้าหรือสำลีให้ชุ่มแล้วนำไปพอกหรือปิดทับไว้เพื่อให้เกิดความเย็นหรือเปียกชุ่ม

### วิธีใช้ยากกลางบ้าน

ผู้ช้ยาจะต้องรู้ลักษณะของยา รู้วิธีช้ยา รู้คุณประโยชน์ในทางแก้โรค รู้สรรพคุณและรสยา รู้ฤทธิ์และปฏิกิริยาของยา รู้ขนาดที่ต้องใช้ให้เหมาะแก่วัยและอาการของผู้ป่วย รู้ขนาดที่ทาให้เกิดเป็นอันตรายถึงตาย ขนาดที่รับประทานทาให้ถึงตายได้ เช่น การบูร 20 กรัม จุนลี 1/2 ถ้วยชา ดีเกลือ 15 กรัม น้ำมันสลอด 1 หยด เมล็ดละหุ่ง 30 เมล็ด เป็นต้น

การใช้ยากกลางบ้านของหมอกกลางบ้าน ส่วนมากมักใช้อุบายเพื่อให้เกิดผลทางด้านจิตวิทยา เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ป่วย หรือให้รู้สึกว่ายานั้นมีความขลัง โดยวิธีใช้เวทมนต์คาถามาประกอบ แต่ก็มิใช่น้อยที่หมอกกลางบ้านเองมีความเชื่อมั่นว่าเวทมนต์คาถาที่ตนใช้มีส่วนสำคัญไม่น้อยกว่าสรรพคุณที่แท้จริงของยา

เนื่องจากยากกลางบ้านแต่ละขนาดขาดการวิเคราะห์วิจัยว่าตัวยาชนิดใดมีสรรพคุณทางด้านใดแค่ไหน ประกอบกับการวินิจฉัยโรคขาดความแม่นยำ การใช้ยากกลางบ้านจึงมักลองยาพร้อม ๆ กันไปกับการรักษา จึงมักเอาปริมาณเข้าว่า เข้าลักษณะหลายหม้อ หลายปีบ จึงเกิดเป็นสัมนวนเรียกยากกลางบ้านว่า "ยาหม้อยาต๊ิบ (ปีบ)"

### ยากกลางบ้าน : ยากรรยาวิโยค

กรรยาวิโยค เป็นชื่อยากกลางบ้าน จากตำรายารักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นบุดูชาวเก็บรักษาไว้ที่สถาบันทักษิณคดีศึกษา ส่วนประกอบมีมหาหิงค์ 1 ตีบลี 1 เทียนดัว 1 เทียนขาว 1 เกลือสินเธาว์ 1 สมอเทศ 1 ขิง 1 มะขามป้อม 1 หมากแห้ง 1 กระเทียม 1 เทียนสัตตบุษย์ 1 เทียนเขาวพาณี 1 เจตมูลเพลิง 1 ลูกผักชี 1 ว่านน้ำ 1 จำนวนทั้งหมดเท่า ๆ กันเอาพริกไทยเท่ายาทั้งหลายบดทาบเป็นแท่ง ใช้ละลายกับน้ำผึ้งรวง กินแก้ริดสีดวง 7 จ้าพวก แก้พยาธิ 80 จ้าพวก แก้ลมจุกเสียดเป็นก้อนในท้อง คลื่นเหียน ท้องขึ้น หลังแข็ง

**ยากลางบ้าน : ยากระชับลาไล้**

ยากระชับลาไล้ เป็นยากลางบ้าน จากตำราหมอพื้นบ้าน หมูบ้านผวน อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ส่วนประกอบมีสี่เสียดเทศ ลูกจันทร์ รากกระพังตด กาลังวัวเถลิง ลูกเบญกานี้ จำนวนเท่า ๆ กันบดด้วยน้ำขิงบกระ เพราะ ปั้นเป็นแท่งไว้ละลายกับน้ำปูนใส กินแก้ลม สมานลาไล้มีห้าห้อง แก้ท้องขึ้น

**ยากลางบ้าน : ยากล่อน**

กล่อน หรือกษัย เป็นชื่อโรคชนิดหนึ่ง จากตำรายักรักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นบุตรชาวเก็บรักษาไว้ที่สถาบันทักษิณคดีศึกษา กล่าวถึงยารักษาโรคนี้ว่าส่วนประกอบมี มัดกา (มะกา) 1 รากยอ 1 หัวกระทือ 1 ขิงแห้ง 1 หัวแห้วหมู 1 หัวข่า 1 รากขี้กาแดง 1 รากถั่วแระ 1 ขี้เหล็กทั้ง 5 ตาเสาทั้ง 5 สะออกทั้ง 5 หัวไพล 1 ต้มกิน นอกจากแก้กล่อนแล้วยานี้ยังแก้เจ็บสะเอว และเจ็บลูกหนูอีกด้วย

**ยากลางบ้าน : ยากลาก**

กลากเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่ง ขึ้นเป็นวงมีอาการคัน ตำรายาซึ่งเป็นบุตรชาว เก็บรักษาไว้ที่สถาบันทักษิณคดีศึกษา กล่าวถึงยารักษาโรคนี้ว่าส่วนประกอบคือ ขิง 1 ตีบสี 1 แห้วหมู 1 เจตมูลเพลิง 1 ขมิ้น 1 ยอดสัสดีด 1 ใบมะขาม 1 จำนวนเท่ากันบดละลายน้ำร้อนนี้มาชะน้ำใช้ทาบริเวณที่เป็นกลาก

**ยากลางบ้าน : ยากันแผลเน่า**

ยากันแผลเน่า เป็นยากลางบ้าน จากตำรายักรักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งเป็นบุตรชาว เก็บรักษาไว้ที่สถาบันทักษิณคดีศึกษา ส่วนประกอบมี พริกไทย 1 ตัวให้ไหม้ ใช้ทาห่างจากแผล 3 นิ้ว แล้วจึงพุงนามาทา โดยยี่ชันแดง 1 จันทร์ขาว 1 รากเทียน 1 กำมือ ขี้เสียดเทศ 1 สะเอม 1 ดีงู 1 กระล่ำพัก 1 กฤษณา 1 ขนลิงลม 1 อำพัน 1 ตากเส้้น้ำมันงา เคี่ยวให้เดือดใช้ทาอบแผลห่างจากแผล 8 นิ้ว

**ยากลางบ้าน : ยากาลังราชสีห์**

ยากาลังราชสีห์ เป็นชื่อยาแผนโบราณ ตำราหมอห้อง มูลศิลป์ สำหรับหญิงที่แต่งงานแล้วไม่มีบุตร เพื่อให้มีบุตร ส่วนประกอบมี ดอกพิทูล ดอกบุษบาด ดอกสารภี ดอกมะลิ ดอกกระดังงา ดอกจำปา ดอกบั้งทั้ง 5 เกสรบัวหลวง แห้วหมู กระจับ ลูกบัวเกราะ หัวถั่วพู ผาง แก่นประดู่ แก่นไม้แดง ครั้ง ดอกค้ำพอย จันทร์แดง จันทร์เทศ แก่นสนเทศ ทั้งนี้ลึงละ 50 กรัม ชะนูด อบเชย เลือดแรด สารส้ม ทั้งนี้ลึงละ 30 กรัม พริกหาง พริกหอม ลูกราชตัด ลูกสารพัดพิษ ลูกกระวาน ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ กานพลู หอม

หมอกกลางบ้านบางคนได้ความรู้เรื่องยากกลางบ้านส่วนหนึ่งจากการคอยสังเกตและสอบถามจากปากคำของหมอรุ่นก่อน ๆ แล้วจดบันทึกสะสมไว้ เช่น หมอไชยยศ ทิบุตร จันทรพิทักษ์ บ้านเลขที่ 10 ถนนดำรงพัฒนา ตลาดหน้าสถานีจะนะ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา ได้บันทึกเรื่องยากกลางบ้านจากปากคำของหมอห้อง มูลศิลป์ สะสมไว้นับเป็น 10 กว่าปี มีสาระสำคัญเป็นข้อ ๆ ได้ถึง 70 ข้อ เช่น (1) "ถั่วร้อน เตโชธาตุ วาโยธาตุ พิการกาเร็บ (2) ถูหนาว บถวิธาตุ อาโบธาตุกาเร็บ (10) คนไข้และไอ ต้องใช้ยาแก้เป็นยาคุม ยาแก้ไอเป็นยาช่วย ยาแก้ไอ ใช้นี้กระสาย ผักส้มป่อย ชะเอมเทศ ชัณฑ์สร หรือน้ำตาลกรวด (26) ยาต้มแก้ไอ ขนนนแห้งแห้ง รากมูลกา ให้ใช้เวลาเจ็บหนัก (30) รากลาโพงกาหลัก รากไม้เท้ายายหม่อม กับน้ำมูตร แก้ฟกบวม ผู้หญิงมีท้อง โลหิตเป็นเสมหะ จึงมีอาการอาเจียนดอกบัวแก้เสมหะ เสมหะกาเดาทาให้ไม่มีเลือด ความจริงนั้นคนเราย่อมมีโลหิตหล่อเลี้ยงทั่วร่างกายแต่เป็นการเปรียบเทียบว่าเมื่อผู้หญิงมีท้องนั้น โลหิตกลายเป็นเสมหะหรือเสมหะกาเร็บ"

ยาและวิธีการรักษาของหมอกกลางบ้านมักจำแนกตามวัย และเพศของผู้ป่วยมียาสำหรับเด็กอ่อน ยาสำหรับวัยรุ่น หญิงสาว ชายหนุ่ม ยาสำหรับหญิงมีครรภ์ ยาสำหรับใช้ในการคลอดบุตร ยาสำหรับผู้ใหญ่ หญิงชายทั่วไป และยาสำหรับคนชรา ถ้าศึกษารายชื่อยาจากตำรายาโบราณของภาคใต้อย่างละเอียดจะช่วยให้เข้าใจวัฒนธรรมของการรักษาและทราบปัญหาสุขภาพอนามัยของชาวบ้านได้พอสมควร เช่น ยาสำหรับเด็กอ่อน ที่พบมากขนาดและมากตำรายาในโรคเดียวกัน คือ ยาสุ่มกระหม่อม ยาทาท้อง ยาแก้ตาน ชาง และแก้พยาธิ ยาสำหรับหญิงสาวที่พบมากคือ ยาประเภทรู้งหรือขับถ่ายโลหิตระดู สำหรับหญิงมีครรภ์ คือ ยาครรภ์รักษา สำหรับคนทั่วไป ที่พบมากคือยาแก้พิษกัด แก้ลมกระษัย ยาบำรุงธาตุ ยานิว ยาตา ยาฟันทน เป็นต้น

ชื่อเครื่องยากกลางบ้านหลายอย่างตั้งขึ้นเพื่อให้ฟังแล้วทำให้ผู้ป่วยเกิดความกังวลใจ หรือรู้สึกว่าเป็นของมีค่าสูง เช่น ใบทองพันชั่ง น้ำประสานทอง ชีผิตาย (ผักเสี้ยนผี) หน่ายสงสาร (หัวโพล) ๒พ ๑ดีดินกินพุงลาย (เจตมูลเพลิง) ท้าวพันดอก (ผึ้ง) ท้าวพันราก (เม่น) ท้าวพันยอด (ค้าง) บางชื่อตั้งขึ้นในเชิงศิลปะเพื่อรวมเครื่องยาหลาย ๆ ชนิด เข้าด้วยกัน ทำให้เรียกสั้นเข้าและยังจำกัดกำหนดรู้กันแต่เฉพาะของหมอกกลางบ้าน ช่วยกันรักษาคนไข้ที่รู้ไม่จริงนำไปใช้ผิด ๆ ถูก ๆ เช่น โกรฐทั้ง 7

(โกฐกระดูกและโกฐก้านมะพร้าว ร่วมกับโกฐทั้ง 5) เกสรทั้ง 5 (ดอกพิบูล ดอกมะลิ ดอกนูนนาค ดอกสารภี และ เกสรบัวหลวง พิกัด 1:2:3:4:5) ตรีกฤก (เมล็ดพริกไทย ผลดีปลี หัวขิง) ตรีสาร (รากชะพลู) รากเจตมูลเพลิง (เภาะสะค้ำน) สัตตะเขา (เขาควายเผือก เขาเลียงผา เขากวาง เขาวัว เขากะทิง เขาแพะ เขาแกะ) เนาว์ขี้ยาว (ขี้ยาวสุกร ขี้ยาวหมี่ ขี้ยาวเลื้อย ขี้ยาวแรด งาช้าง ขี้ยาวสุนัขป่า ขี้ยาวลาพะยูน ขี้ยาวจระเข้ ขี้ยาวเลียงผา) เป็นต้น

**สรรพคุณเทียบคุณ**

สรรพคุณเทียบคุณ เป็นความรู้ที่ใช้บรูณาแผนโบราณอย่างหนึ่ง กล่าวคือในการบรูณาบางครั้งไม่สามารถหาสิ่งที่จะนำมาบรูณาตามที่ตำราระบุไว้ เมื่อเป็นดังนี้ท่านแนะนำการใช้ของเทียบหรือของที่ใช้แทนกันได้โดยที่ใช้แล้วก็ได้อนาจการรักษาโรคเท่ากัน เรียกว่า "สรรพคุณเทียบคุณ"

สมอพิเภก	สรรพคุณเทียบเท่า	มะขามป้อม
เกลือสินเธาว์	สรรพคุณเทียบเท่า	สมอ
ผลดีปลี	สรรพคุณเทียบเท่า	ดีปลี
ดีปลี	สรรพคุณเทียบเท่า	พริกไทย
พริกไทย	สรรพคุณเทียบเท่า	ขิง
เปลือกแคขาว	สรรพคุณเทียบเท่า	เปลือกแคแดง
กระเพรา	สรรพคุณเทียบเท่า	กะเม็ง
กะเม็ง	สรรพคุณเทียบเท่า	ผักคราด
ผักคราด	สรรพคุณเทียบเท่า	กระเพรา
ดองดึง	สรรพคุณเทียบเท่า	หนดี
ยางสลัดได	สรรพคุณเทียบเท่า	ยางเทพทาโร
ยางเทพทาโร	สรรพคุณเทียบเท่า	รักขาว
ยางสลัดได	สรรพคุณเทียบเท่า	รักขาว
หัสสุณ	สรรพคุณเทียบเท่า	พาดโฉน
โลดทะนง	สรรพคุณเทียบเท่า	เมล็ดสลอด
พาดโฉน	สรรพคุณเทียบเท่า	เมล็ดสลอด
เปลือกสะท้อน	สรรพคุณเทียบเท่า	เปลือกคาง

แก่นประดู่	สรรพคุณเทียบเท่า	แก่นชาง
แก่นชาง	สรรพคุณเทียบเท่า	แก่นตะเคียน
แก่นตะเคียน	สรรพคุณเทียบเท่า	แก่นประดู่
นมพิงิจิตร	สรรพคุณเทียบเท่า	โคกกระออม
โคกกระออม	สรรพคุณเทียบเท่า	โคกกระสุน
โคกกระสุน	สรรพคุณเทียบเท่า	นมพิงิจิตร
กระเช้าฝีมด	สรรพคุณเทียบเท่า	หนอนตายหยาก (รากสิง)
หนอนตายหยาก	สรรพคุณเทียบเท่า	กะเทียด
กะเทียด	สรรพคุณเทียบเท่า	กระเช้าฝีมด
ลูกจันทน์	สรรพคุณเทียบเท่า	กานพลู
แมงลัก	สรรพคุณเทียบเท่า	กะเพรา
กาหลง	สรรพคุณเทียบเท่า	จิก
ชิงช้าชาลี	สรรพคุณเทียบเท่า	บอระเพ็ด
เปลือกตาเสือ	สรรพคุณเทียบเท่า	นนทรี
ผักขวง	สรรพคุณเทียบเท่า	ชุ่มเห็ดไทย
มะกรูด	สรรพคุณเทียบเท่า	ส้มซ่า
พาดโฉน	สรรพคุณเทียบเท่า	อีสุ้ม
มะแว้งเครือ	สรรพคุณเทียบเท่า	มะแว้งต้น เป็นต้น

สิ่งต่อไปนี้เป็นสิ่งที่มีสรรพคุณเสมอกัน แต่เนื่องจากมีมากชนิดเป็นการลำบากที่จะเทียบเวียนเป็นอย่าง ๆ จึงยกมาเป็นชุด ๆ คุณภาพเสมอกัน

1. ผักคราด กระเพรา แมงลัก
2. เกลือประสะ เกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ เกลือต่าง ๆ เกลือหูก
3. สารส้ม ต่างสลัดได ต่างโคกกระสุน ต่างมะมะกล่ำตาช้าง ต่างประยง
4. ต่างต้นงา ต่างหญ้าพันงู ต่างผักโหมหิน ต่างส้มป่อย
5. ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ขมิ้นเครือ
6. หย้าพันงูทั้ง 2 ผักเสี้ยนทั้ง 2 มะไฟเดือนห้า รากหญ้าปากควาย
7. รากโคไร่เครือ มูลกาทั้ง 2
8. ลาพันทั้ง 2
9. น้ำตาลกรวด น้ำตาลทราย ชัณฑสกร จันทน์ทั้ง 2 ตรีนลา

ทั้งหมดนี้เป็นสรรพคุณที่เทียบเท่าสรรพคุณ ซึ่งเป็นการสะดวกที่เภสัชกรจะพึงปรุ้งยาให้ได้เป็นการง่ายขึ้น ลดความยุ่งยากในการที่จะหา

การตรวจและวินิจฉัยโรคของหมอกกลางบ้านในส่วนที่โรคปรากฏอาการทางกาย หมอแต่ละคนอาศัยความรู้และความชำนาญเฉพาะของตน (เว้นแต่บางรายหรือบางกรณีอาจนำเอาความเชื่อบางอย่างมาเสริมสร้างความศรัทธาหรืออุปสรรคเพื่อปิดบังวิชาความรู้ของตน) เช่น การตรวจม้าม ซึ่งอยู่ภายในด้านซ้ายของซี่โครง โดยปกติม้ามจะไม่ข้อยเลยระดับชายโครง หมอจะตรวจโดยใช้นิ้วมือทั้ง 4 นิ้วกดลงชายโครง ถ้าม้ามข้อยยานเลยลงไปเล็กน้อยจะเป็นใช้เล็กน้อย ถ้ายานเกินกว่า 2-3 นิ้ว แสดงว่าเป็นใช้มาก ถ้าย่อยลงไปเสมอสะดือ แสดงว่าอาการใช้หนักมาก รักษาที่ยัง อันนี้คือความรู้หรือหลักวิชาของหมอแผนโบราณ ส่วนการวินิจฉัยว่าอาการหนักหรือเบาเพียงใดเป็นเรื่องของความชำนาญ หมอบางคนอาจใช้อุบายแกลงอาการใช้ให้เป็นคุณแก่ตนแก่ผู้ป่วยก็ได้ อาจบอกว่าถูกยาถูกผีก็มีผลที่สุดก็ก่อให้เกิดเป็นความเชื่อแก่ผู้ไม่รู้จริง เช่น เชื่อว่าใช้มาลาเรียคือ ใช้ "บ้าง" ถ้าหัวของบ้าง (เชื่อว่าเป็นเส็ดว์) ยานลงมามากต้องทำพิธีหักหัวของบ้างเพื่อให้บ้างตาย เรียกวิธีการเช่นนั้นว่า "หักบ้าง" ซึ่งต้องใช้คาถาประกอบ เป็นต้น เฉพาะส่วนที่เป็นความรู้และสืบทอดต่อกัน เพื่อให้ผู้ตรวจสังเกตเป็น

เบื้องต้น เช่น ถ้าตาสีขาวซีดโรย เชื่อว่าเป็นเพราะเสมหะหรือโลหิต ถ้าที่เปลือกตาเผือดดำคล้ำเขียว ขุ่นนัยน์ตาเพราะโลหิตน้อย เหตุนอนไม่หลับ หรือจับไข้ ถ้ากลิ่นปากเหม็นสาเหตุเนื่องจากโรคฟัน น้ำเหลืองพิการ ไข้ข้าง (ไข้ป่า) ไข้พิษ ไข้รากสาด ถ้าอุจจาระเมือกข้น มีสีแดง หรือสีดำ แสดงว่าเป็นไข้พิษ ไข้รากสาด (ไข้ทรพิษ) "ไข้กาฬอหิสาร" เข้าขั้นเฝิบหนัก ถ้าอุจจาระเป็นมูลโรคหยาบ เป็นเพราะน้ำย่อยอาหารพิการ ถ้าอุจจาระสีเขียวเหลืองเป็นเพราะดีพิการ ไข้ป่า ถ้าปัสสาวะสีแดงจัดเนื่องจากไข้ดีพิการ ดีซ่าน หรือเพราะโลหิต เช่น ไข้ป่า ถ้าปัสสาวะสีชาแก่ อาจเป็นเพราะดีพิการ ไข้พิษ ไข้รากสาด (หรือลากสาด) เป็นโรคเบาหวาน เป็นต้น จะเห็นได้ว่า แนวทางการวินิจฉัยโรคของหมอกกลางบ้านแผนโบราณที่ยกมานี้ เป็นเพียง เครื่องช่วยในการสังเกตเท่านั้นยังเป็นศาสตร์อย่างหายาบ จึงเป็นช่องทางให้ผิดพลาดได้ง่ายความไม่แม่นยำเป็นเหตุหนึ่งให้เกิดการลองยา การใช้ยาของหมอกกลางบ้านจึงมักใช้ส่วนผสมของเครื่องยา ที่มีสรรพคุณคลุมกว้างไว้ก่อน หรือไม่ก็ใช้มาชชนิดไว้ก่อน อันนี้เป็นมูลเหตุสำคัญที่ทำให้การปิดเป้ารักษาไม่ฉมัง และเป็นความจำเป็นที่หมอกกลางบ้านจะต้องนำเอาความเชื่อเรื่องเวทมนต์คาถาเข้ามาประกอบเพื่อเสริมสร้างศรัทธา

หมอกกลางบ้านมักเชื่อตามตำราแผนโบราณว่า ธาตุต่าง ๆ จะกำเริบ ด้วยเหตุแห่งอายุ เรียกว่าอายุสมุฏฐาน ด้วยเหตุแห่งทางหรือยาม เรียกว่า กาลสมุฏฐาน และด้วยเหตุแห่งประเทศ เรียกว่า ประเทศสมุฏฐาน กล่าวคือ เหตุแห่งอายุหมายถึง คนต่างวัยกัน ธาตุที่กำเริบต่างชนิดกัน เช่น บรมวัย ธาตุอาบกำเริบ เสมหะ เบ้แห้ง (เจ้าเรือน) ระคนด้วยเสมหะและโลหิต แทรกด้วยโลหิต กาลสมุฏฐาน หมายถึง เวลาใด ธาตุอะไรกำเริบ แบ่งกลางวันเป็น 4 ยาม กลางคืน 4 ยาม เช่น ยาม 1 6.00 น. ถึง 9.00 น. และ 18.00 น. ถึง 21.00 น. ธาตุอาบกำเริบ เสมหะพิการ ยาม 3 เวลา 12.00 น. ถึง 15.00 น. และ 24.00 ถึง 3.00 น. ธาตุอาบกำเริบ ดีพิการ เป็นประเทศสมุฏฐาน หมายถึงคนเกิดในภูมิประเทศใด มีธาตุอะไรเป็นสมุฏฐาน เช่น ถ้าเกิดในที่ดอน ไร่เขา เรียกว่าประเทศอบอู่มีธาตุเดโชเป็นสมุฏฐาน ถ้าเกิดในที่น้ำ ที่กรวดทราย เรียกประเทศอบอู่ มีธาตุอาบ ดี โลหิต เป็นสมุฏฐาน ถ้าเกิดที่น้ำเค็ม เปือกตม เรียกประเทศหนาว มีภริเป็นสมุฏฐาน เป็นต้น ความเชื่อของหมอกกลางบ้านก็คือ จะตรวจโรคใคร ต้องนำเอาธาตุสมุฏฐาน อายุสมุฏฐาน กาลสมุฏฐาน และประเทศสมุฏฐาน มาพิจารณาประกอบกัน เพื่อการวินิจฉัยและการรักษา

หมอกกลางบ้านเชื่อว่าอาการของโรคจะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับความหนักเบาของธาตุที่พิการ ถ้าสมุฏฐานหลัก (เจ้าเรือน) พิการมาก ซึ่งมีธาตุอื่น ๆ ระคน เจือ และแทรก ก็จะมีอาการหนักยิ่งขึ้น เมื่อธาตุ 4 พิการพร้อมกัน อาการก็เพียบเต็มทีและเมื่อธาตุ 4 ดับ ก็ถึงตาย ถ้าแต่ธาตุพิการจะมีอาการจุกเสียด ทางข้างหลัง หายใจสั้น มือเท้าบวม ท้องร่วงจนสิ้นอาหารเก่า ไม่มีกำลัง อยากรู้ อูจจาละ เป็นน้ำล้างเนื้อ เหม็นคาว เพราะธาตุโหมคไป ปากแห้ง คอแห้ง ไม่มีน้ำลาย ถ้าลองเอามือป้ายยาแล้วล้างคอดู ถ้าหากน้ำลายเป็น คอเย็น จะตายในเย็นวันนั้นแล้วแต่ถ้าว่าธาตุพิการ มีอาการหูตึง หน้าหนาวไหลมีกลิ่นเหม็นนัยน์ตาฟางไม่เห็นแสงไฟ เมื่อยมือและเท้า สันหลังพกเป็นฝีเป็นเอ็น บางที่อาเจียนออกลม บางที่ลงแดง ครั้นถูกคุณยาบรรเทาแล้วอาเจียนจะตายใน 7 วัน ส่วนกรณีที่อาธาตุพิการ ดี เลือดเสลด จะให้โทษมีวากการลงท้อง ภายหลัง คนไข้แสดงตุร้ายโทโสมาก บ่นเพื่อยากที่จะแก้ 7 วันดีแตก ครั้นถูกของแสลงท้องจนหมดอาการแล้วเป็นน้ำใสระคนด้วยเลือดจาง บางที่ปวดมวนแน่นหน้าอก อาเจียนออกลม จับนิ่งแถมมือขาดอาหาร ชัก ตาเหลือก รักษายาก และถ้ามีเสมหะประจำอยู่ที่คอ ทวารหนักเป็นยางยาง เยื่อพัวพันอยู่ในท้อง เป็นมานกระษัย จับเชื่องมันจุกเสียดขบแข็ง เพราะโทษเสมหะในทวารแรงลงปิด ปวดบวมเสมหะในคอคอยกินอาหาร เทียนราก ถ้าปกติธาตุพิการปกติธาตุ 4 ประการ คือ เนื้อ หนัง กระดูก และเอ็น จะผิดปกติ เพราะหัวใจบิดในอาการป่วยไข้ เมื่อจะสิ้นอายุที่เนาเหม็นเลือดหนองพิการ เสมหะดำ เขียว เหลือง ลาย สี เป็นขี้เถ้า ปลีแห้งหดหายไป รูปร่างผอม เที้ยาแห้ง ซิพจระอ่อน จึงปรากฏอาการจะตายใน 3 วัน ถ้าอาการไข้เข้าชืดตาย เพราะเหตุแห่งธาตุทั้ง 4 มี ดิน น้ำ ลม ไฟ แปรไป เรียกอาการไข้เห็นว่า "อติสาร" จะเห็นว่าความเชื่อของหมอกกลางบ้านและยากกลางบ้านที่กล่าวมานี้ส่วนใหญ่มิ "ศาสตร์" เป็นพื้นฐาน

แม้ว่าสมุนไพรรหรือ ตำรายากลางบ้าน เป็นทางเลือกทางหนึ่งของการรักษาและเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต แต่คุณค่าของสมุนไพรมีมากมายหลายประการต่อประเทศกำลังพัฒนาหรือประเทศพัฒนา กล่าวคือ

### 1. ได้รู้ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ

ในบรรดาประสบการณ์ทั้งหลายที่มนุษย์ควรจะผ่านพบนั้น การได้ใช้สมุนไพรรกับตัวเองและได้ผลนั้น เป็นประสบการณ์ที่ควรจะผ่านพบอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้มองเห็นต้นไม้อีกแง่มุมหนึ่ง สมุนไพรรหรือต้นไม้นั้นเป็นธรรมชาติสร้างขึ้นมานั้น ปัจจุบันนี้มักจะมีคนไปว่าเรานั้นต้องพึ่งธรรมชาติ และไม่

รู้ว่าธรรมชาติมีพลังและอำนาจต่อชีวิตเราอย่างไร เพราะมนุษย์ได้สร้างวิทยาการจนสามารถคุยได้ว่าสามารถพิชิตธรรมชาติได้ ความเชื่อมั่นในวิทยาการทำให้เกิดการดูถูกดูแคลนว่าธรรมชาติที่ต่อหน้าต่อตาเรา ยามืดที่ผลิตด้วยน้ำมือมนุษย์เท่านั้นจึงจะรักษาโรคได้ต้นไม้ใบหญ้าที่อาศัยกินใบก็จะรักษาโรคภัยของมนุษย์ได้ เพราะในทางชีววิทยาเราได้รับการสั่งสอนมาว่าพืช เป็นสิ่งมีชีวิตชั้นต่ำ มีวิวัฒนาการน้อยกว่าสัตว์และสัตว์น้อยกว่าคน

ผู้ที่เจ็บป่วยแล้วได้ลองใช้สมุนไพรหายนั้นจะรู้สึกงอนปนแปลกจนมีความทึ่งว่า เออต้นไม้ก็รักษาโรคได้เหมือนกัน และยังอดรู้สึกอัศจรรย์ใจไม่ได้ว่าทำไมต้นไม้จึงมีพลังรักษาโรคได้มากปานนี้

การใช้สมุนไพรรักษาโรคกลายเป็นการเปิดประตูไปสู่ทัศนะใหม่ในการมองธรรมชาติ เป็นการได้รู้ได้เห็นสิ่งที่ยังไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น สิ่งแรกที่ได้รู้คือต้นไม้มีความผูกพันกับเรามาก มากจนสามารถขจัดปัดเป่าโรคภัยในกายเราได้ สิ่งที่สองที่ได้รู้คือรู้ว่าเรานั้น ต้องพึ่งพาอาศัยธรรมชาติไม่ใช่เฉพาะในเรื่องความเจ็บป่วย แต่ในเรื่องการดำรงชีวิตด้วย คนสมัยก่อนเข้าใจในเรื่องนี้ดีมากเพราะชีวิตของเขาคลุกคลีกับธรรมชาติตลอด เขารู้ว่าธรรมชาตินั้นมีชีวิตจิตใจ ใครทำดีต่อธรรมชาติ ๆ ก็จะได้ดีด้วย ใครทำร้ายก็จะได้ผลร้ายตอบแทน เขาจะมองธรรมชาติด้วยความเคารพว่าเป็นที่พึ่งพิง เป็นแหล่งกำเนิดชีวิตแก่เรา ซึ่งคนสมัยนี้เห็นว่าเป็นเรื่องมกมายไร้สาระ คนสมัยก่อนจะใช้ประโยชน์จากธรรมชาติเท่าที่จำเป็นเท่านั้น หลวงพี่ประจำ บสนนธมโฆ เคยเล่าให้ฟังว่าเคยเห็นชาวบ้านไปเด็ดยอดกระถิน มีคนหนึ่งเด็ดมากเกินความจำเป็น อีกคนหนึ่งก็เตือนว่าพอแล้วอย่าเด็ดมากเกินใบเสวยบาปกรรม คนสมัยก่อนไม่ถือว่าตัวเองในฐานะเป็นมนุษย์มีสิทธิ์และอำนาจเต็มที่จะใช้ประโยชน์จากธรรมชาติที่อยู่รอบข้าง เขารู้ดีว่าเขาต้องพึ่งพาไม้ป่าไม้ธรรมชาติเขาจึงใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ ด้วยความเคารพนบอบ มีไม้ใช้ช้อย่างนายพวกเขาจึงได้มีข้าวป่า เจ้าเขาในต้นไม้ก็มี เทพารักษ์มีนางไม้ ในเรื่องการใช้สมุนไพรเป็นยารักษา ก็เช่นกัน คนสมัยนี้ถ้าจะใช้สมุนไพรก็จะมองเพียงว่าต้นไม้เป็นทรัพยากรของมนุษย์ เป็นเรื่องของการเอาต้นไม้มาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคของมนุษย์ เราก็จะเด็ดจะถอนต้นไม้อย่างไม่ปราณีปราศรัย แต่คนสมัยก่อนไม่ได้ถือว่าตัวเองมีอำนาจสิทธิ์ขาดเช่นนั้น เขาก็ถือว่าต้นไม้มีเจ้าของยาก่อนว่าขออนุญาตเอาไปรักษาโรคและขอให้โรคหาย บางท่านได้ยินแล้วรู้สึกเหลวไหล แต่นี่คือการอยู่ร่วมกันของมนุษย์กับธรรมชาติที่คนสมัยก่อนปฏิบัติกันมาเป็นแบบเรียน ให้เราตระหนักว่าเราต้องเคารพธรรมชาติมิใช่เป็นนายเหนือธรรมชาติ

ทุกวันนี้มนุษย์ท้าวเหมือนเป็นเชื้อโรคร้ายของธรรมชาติ เป็นเหมือนเซลล์มะเร็งที่คอยกัดกินคุณเลือดคุณเนื้อของธรรมชาติตลอดเวลา ยิ่งนับว่ายิ่งหนักยิ่งขึ้น เราบริโภครักษาจากธรรมชาติแบบไม่รู้จักรังจิ้งจอก อย่างที่บอกแล้วว่าธรรมชาตินี้ไม่มีชีวิต และถ้าธรรมชาติทนเชื้อโรคตัวนี้ไม่ไหวสักวันหนึ่งธรรมชาติก็จะกำจัดเชื้อโรคตัวนี้ให้หมดไป

การใช้สมุนไพรยังเป็นการเปิดประตูไปสู่พรหมแดนความรู้ใหม่ ๆ ด้วย เวลาที่เราใช้สมุนไพรรักษาโรคของเราเองนั้น เราจะได้ค้นพบสรรพคุณแปลก ๆ ใหม่ ๆ จากสมุนไพรอยู่เสมอเราจะรู้ลึกว่าในต้นไม้มันมีสรรพคุณอยู่มากมายให้เราค้นหาว่ามีที่สิ้นสุด และวิธีที่จะใช้ความลึกซึ้งก็ไม่ต้องอาศัยเครื่องมือที่สลับซับซ้อนอวดโอ่ ไม่ต้องมีหลอดทดลองและน้ำยาต่าง ๆ ไม่ต้องอาศัยความรู้มากมายอะไร คนธรรมดาทั่วไปก็สามารถค้นพบได้ ขอแต่เพียงมีประสบการณ์เท่านั้น

ใครก็ตามที่ได้พยายามค้นหาใช้สมุนไพรแทนยาฝรั่งมักจะได้ประสบการณ์ เช่นนี้ คือได้ความรู้แปลก ๆ ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นความรู้ที่มีประโยชน์และน่าสนใจไม่แพ้การค้นพบวิทยาการอย่างอื่นเช่นเครื่องคอมพิวเตอร์

## 2. ได้ใช้ชีวิตเข้าสู่ธรรมชาติ

เรามักจะพบว่าคนที่สนใจสมุนไพรนั้นมักจะสนใจอีก 2 อย่าง คือสนใจปลูกต้นไม้และสนใจศาสนาเพราะทั้ง 3 อย่างนี้มีลักษณะร่วมกันคือเข้าหาธรรมชาติ เมื่อเราสนใจสมุนไพรต้นไม้มักก็ยากที่หลีกเลี่ยงการปลูกต้นไม้ เมื่อปลูกต้นไม้ก็เริ่มใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น ในบรรดางานอดิเรกทั้งหลาย การปลูกต้นไม้เป็นงานอดิเรกที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ต้นไม้ช่วยให้เราได้ออกกำลังกายในการขุดดินยกกระถางช่วยให้เราหายใจสดชื่น และทำให้จิตใจสงบ ต้นไม้สอนให้เราทำอะไรหลาย ๆ อย่างเกี่ยวกับชีวิต อย่างเช่น ยายอายุ 60 กว่า ก็มะม่วงออกร่องแล้วรู้สึกหวานมากก็เอาไปปลูก ลูกหลานก็ถามว่าปลูกแล้วจะได้ทานหรือ เพราะมะม่วงกว่าจะได้กินลูกตั้ง 5-6 ปี ยายจะอยู่ทันกินหรือ ยายก็บอกว่าปลูกให้ลูกหลานกิน จนบัดนี้ยายอายุ 70 กว่าปีแล้ว ได้กินมะม่วงออกร่องหวานเจี๊ยบไปหลายรุ่นแล้ว ในขณะที่หลาน ๆ ได้แต่กินมะม่วงของยายแต่ไม่มีใครปลูก คนที่ไม่เคยปลูกต้นไม้มักจะใจร้อน พอคิดว่าจะได้ใช้เวลาเป็นปี ๆ ก็ท้อใจไม่อยากปลูก บางคนไปซื้อต้นมะม่วงต้นใหญ่ ๆ มาปลูกเลย ต้นไม้สอนให้เรามีความสุขอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเราปลูกเราก็พอใจที่ได้ปลูกแล้ว ไม่ต้องไปเผ้ารอว่าเมื่อใดจะได้กินได้ใช้

ความสุขอยู่ที่ได้เห็นการเติบโตที่ละเอียดที่ละเล็กที่ละน้อย ได้ดูแลรักษาให้มันสมบูรณ์แข็งแรง เราจะรู้ว่าเรื่องชีวิตต้องใช้เวลาและ เมื่อคืนเคยเข้า เวลา 5 ปี นั้นไม่นานเลย ต่อไปเราก็จะคิดที่จะปลูกต้นไม้ไว้ให้ลูกหลานกิน โดยไม่คำนึงว่าเราจะได้กินได้ใช้ต้นไม้ที่เราปลูกหรือไม่ คนที่ชอบปลูกต้นไม้ย่อมจะรู้ว่าความสุขจากความสงบของธรรมชาตินั้นเหนือกว่าความสุขจากแสงเสียง และ เขาจะไม่สงสัยเลยว่าชีวิตที่ควรจะเป็นนั้น คือชีวิตที่พยายามเข้าหาธรรมชาติให้มากที่สุด

### 3. สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา

ถ้าหากเราใช้สมุนไพรกันเป็นประจำแล้ว สมุนไพรก็จะมีส่วนร่วมในวิถีชีวิตของเรา เป็นวิถีชีวิตที่ทาทำให้มีโรคน้อยลง หรือเมื่อเกิดโรคแล้วก็จะหายไว อย่างเช่นเด็กสมัยก่อนเมื่ออาบน้ำแล้วก็ทาขมิ้น ซึ่งขมิ้นนั้นช่วยป้องกันและรักษาโรคผิวหนัง ช่วยป้องกันมดและยุงกัด และช่วยถอนมดพิษด้วย เวลาสระผมก็ใช้มะกรูดสระผมช่วยขจัดรังแคและบำรุงผม ยาใส่ผมก็ใช้เมื่อกว่านหางจระเข้ใส่ช่วยบำรุงผมสาว ๆ ที่อยากให้เห็นหน้าเกลี้ยงเกลาก็ใช้ดินสอพองผสมน้ำมะนาวทาหน้า ทั้งคลออดบุตราหมี่ ๆ ให้กินน้ำต้มยาพลเป็นยาอายุยาพ มีการอบตัวด้วยน้ำสมุนไพรเพื่อช่วยขับเหงื่อ กินแกงเลียงหัวปลีเพื่อช่วยขับน้ำนม ความรู้เหล่านี้เมื่อแทรกซึมเข้าไปจนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันของคนทั่วไปแล้วจะมีประโยชน์มาก เป็นความรู้ที่ช่วยให้เราพึ่งตนเองได้จริง ๆ เพราะสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของเรา อย่างเช่นชนเผ่าหนึ่งในประเทศจีน เป็นชนเผ่าที่อยู่กลางทะเลทรายชนเผ่านี้คนแก่ ๆ จะมีกิจวัตรประจำวันอยู่อย่างหนึ่ง คือในตอนเที่ยงแดดร้อนเปรี้ยง ๆ คุณลุงคุณตาเหล่านี้จะเดินขึ้นไปบนเนินทรายเล็ก ๆ ทางกระโจมเล็ก ๆ พอบังแดดได้ นั่งอยู่ในกระโจมโผล่แต่ขาที่ถูกแดด แล้วเอาทรายยกกลับหัวเข้า ลมก็พัดเย็นสบาย ลูกหลานก็เอาน้ำเอาผลไม้มาให้กิน นี่เป็นวิธีการรักษาโรคปวดข้ออันคนแก่ ซึ่งพวกเขายืนยันว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด ดีกว่ากินยาใด ๆ พวกนี้ไม่ต้องกินยาแก้ปวดข้อ เหมือนอย่างคนแก่ในบ้านเราที่ต้องกินเป็นประจำ

### 4. สมุนไพรช่วยแก้ปัญหานิวโรควิทยา

ปัจจุบันนี้ปัญหาที่ชาวตะวันตกก็รู้สึกว่าเป็นปัญหาที่หนักมากคือปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ และจากปัญหานี้ทำให้เขาหันมาสนใจสมุนไพร เพราะการใช้สมุนไพรนอกจากไม่ก่อให้เกิดผลเสียทางนิเวศวิทยาแล้ว ยังช่วยให้นิวโรควิทยาดีขึ้น พวกเขาพากันปลูกสมุนไพร เริ่มใช้สมุนไพรมาบำรุง

เป็นอาหารและเก็บสมุนไพรมาปรุงใช้เองโดยไม่ต้องผ่านอุตสาหกรรม พวกเขาเริ่มเห็นพิษเห็นภัยว่าใน  
ยุคหนึ่งที่ต้องผลิตกันเป็นอุตสาหกรรม และเมื่อเป็นอุตสาหกรรมย่อมจะหนีการทลายสภาพแวดล้อมไป  
ไม่พ้น ยิ่งอุตสาหกรรมขยายขึ้นมากเท่าใดสิ่งแวดล้อมยิ่งเป็นพิษมากเท่านั้น เขาจึงพยายามผ่อนคลาย  
หันมาใช้สมุนไพร เพราะสมุนไพรใช้ได้โดยไม่ต้องพึ่งอุตสาหกรรม

### 5. สมุนไพรเหมาะที่จะใช้รักษาโรคด้วยตนเอง

ตัวยานสมุนไพรเป็นสารธรรมชาติไม่ใช้สารเคมี และมีความเข้มข้นของตัวยาน้อย ดังนั้น  
ความเป็นพิษก็จะน้อยตามลงไปด้วยการเกิดพิษของยาที่อาจจะเกิดขึ้นจากยาชนิดหรือใช้ยามากเกินไปนั้น  
จึงมีไม่สูงนักและพอที่จะแก้ไขได้ทันเวลาที่ จากคุณสมบัตินี้ทำให้สมุนไพรเหมาะที่จะใช้รักษาตัวเองมากกว่า  
ยานอก เพราะยานอกมีสารเคมีและตัวยานที่มีความเข้มข้นสูง โอกาสเกิดพิษมีมากกว่า ที่ว่าสมุนไพรมีพิษ  
น้อยนั้น หมายถึงสมุนไพรที่ไม่จัดว่าเป็นพิษพิษ เช่น ลาวาง สลัดได สลอด รงค์ทอง และต้องขอย้ำว่า  
ถึงแม้สมุนไพรจะมีพิษน้อยเมื่อเทียบกับยานอก แต่สมุนไพรก็มีพิษตายถ้าใช้ด้วยความประมาทและขาดความ  
ระมัดระวัง ซึ่งก็มีตัวอย่างให้เห็นเนือง ๆ ก่อนใช้สมุนไพรใด ๆ ก็ตามก็ควรจะสืบถามดูก่อนว่าสมุนไพร  
นั้นมีพิษอะไรบ้างหนักเบาแค่ไหน สมุนไพรอะไรที่เราไม่รู้จักชื่อไม่รู้ว่าประกอบด้วยตัวยาระบบอะไรบ้างก็อย่า  
ได้ใช้เลย

### 6. ท้าให้ค้นพบคุณค่าและความสามารถของตัวเอง

ยานรัง เป็นสิ่งลึกลับสำหรับเรา เมื่อเราไปซื้อยาเราไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วมันคืออะไร มา  
จากไหน ท้าขึ้นมาได้อย่างไร พังชื่อก็ไม่รู้เรื่อง รู้แต่ที่เราต้องพึ่งยานี้ ตกอยู่ใต้อาณาของยานี้ ลึก ๆ  
แล้วเรารู้สึกว่ายานี้มีอิทธิพลเหนือเราอยู่ เราไม่สามารถจัดการโรคภัยของเราด้วยตัวเองได้อย่าง  
ครบขบวนการ แต่เมื่อเราใช้สมุนไพรเรารู้ว่าเราใช้ตัณมีอะไร บางต้นเราก็ปลุกกับมือ เราเก็บยาเอง  
ปรุงยาเองและใช้เอง เรารู้สึกว่าเราสามารถจัดการปัญหาโรคภัยไข้เจ็บด้วยตัวของเราเองได้ เรา  
รู้สึกว่าเราได้ควบคุมอะไรบางอย่างในชีวิตของเราเองได้ ท้าให้รู้ว่าเราเองก็มีคุณค่าและความ  
สามารถอยู่

### 7. ประหยัดเงิน

ราคายาเป็นราคาที่แตกต่างกัน ๓ จะเรียกว่าเป็นราคาศักดิ์สิทธิ์ก็ว่าได้ คือคนซื้อมัก  
ไม่ค่อยต่อ คนขายเขาเรียกเท่าใดก็ให้เท่านั้น ทั้ง ๆ ที่เป็นราคาที่เอาเปรียบผู้ซื้อมาก ในบรรดา  
ธุรกิจต่าง ๆ ธุรกิจยาให้กำไรสูงมาก เรียกว่าติดอันดับ 1 ใน 10 กวาระนั้นเขาไม่คิดแค่สลิปเปอร์เซ็นต์

แต่คิดเป็นร้อยเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป และเนื่องจากค่านิยมผิด ๆ ของคนซื้อที่ว่ายาดั้นต้องหายาก ต้องแพง ทำให้คนขายเรียกราคาสูง ๆ ได้อย่างสบายใจ เพราะลูกค้าก็ยินยอม

มีข้อสังเกตว่า เมื่อการแพทย์เจริญขึ้น บุคคลากรทางแพทย์ก็ร่ำรวยขึ้นด้วย และกลายเป็นอาชีพที่มั่นคงมากอาชีพหนึ่ง และคนอาชีพอื่นต้องแบกภาระนี้ด้วยการจ่ายค่ายาและค่ารักษาพยาบาลที่แพงมาก และนับวันจะยิ่งแพงขึ้นทุกทีตามวิทยาการที่เจริญขึ้นไป การหันมาใช้สมุนไพร เป็นทางออกทางหนึ่งที่จะลดค่าใช้จ่ายที่แสนจะแพงและเกินควรลงไป

### 8. ลดการขาดดุลย์ทางการค้า

หลาย ๆ คนคงรู้แล้วว่าปีหนึ่ง เราเสียเงินซื้อยาเป็นจำนวนถึงสองหมื่นกว่าล้านบาท ซึ่งเป็นเงินมากมายมหาศาลมาก ตัวเลขที่ฟ้องเราว่า ชาวไทยเรานั้นแทบไม่มีสติปัญญาและความสามารถที่จะแก้ปัญหารอคักภัยไข้เจ็บด้วยตัวเองเลย ประโยชน์ของการใช้สมุนไพร เพื่อลดดุลย์การค้านั้นเป็นประโยชน์ที่หลาย ๆ คนเห็นร่วมกัน การขาดดุลย์การค้าในด้านยานั้น เป็นประสพการณ์ที่แสดงให้เห็นสิ่งที่อยู่ด้านหลังที่เป็นต้นเหตุของปัญหาก็คือ รากเหง้าของทัศนคติที่มีต่อยา หากคิดจะส่งเสริมให้ใช้สมุนไพรโดยไม่มีคำนึงถึงรากเหง้าของความคิดที่เป็นโทษแล้วก็ยากที่จะแก้ไขดุลย์การค้าได้

รากเหง้าของปัญหาคือ เราตกเป็นทาสอาณานิคมของปัญญาของชาวตะวันตกที่มานามเทศไนโวลีหรือวิทยากรสมัยใหม่

เรื่องยึดติดในวิทยากรนี้ มีตัวอย่างหนึ่งที่นำพอใจ หลายท่านยังคงจำได้สมัยเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ คือมีการทดลองหนึ่ง เขาเอาอ่างมา 3 ใบ ใบหนึ่งใส่น้ำเย็นจัด อีกใบหนึ่งใส่น้ำร้อน และอีกใบหนึ่งใส่น้ำธรรมดา ถ้าเราเอามือจุ่มลงในน้ำเย็นจัดก่อนมาจุ่มน้ำธรรมดาเราจะรู้ว่าน้ำนั้นร้อนกว่าความเป็นจริง ถ้าเราเอามือจุ่มลงในน้ำร้อนกว่าค่อยจุ่มน้ำธรรมดาเราจะรู้สึกว่าน้ำนั้นเย็นกว่าความเป็นจริง การทดลองนี้สรุปว่า มือใช้วัดความร้อนเย็นไม่ได้ ต้องใช้เทอร์โมมิเตอร์ ผมว่าข้อสรุปนี้ไม่ถูกก็ทำไมเราไม่เอามือไปจุ่มน้ำธรรมดาก่อน เวลาจุ่มน้ำเย็น น้ำร้อน ก็จะมีรู้ว่าเป็นร้อนแค่ไหน ทำไมเราจึงต้องไปทดลองอะไรที่มันขัดสามัญสำนึกแล้วสรุปว่าสามัญสำนึกของเราใช้ไม่ได้ จริงอยู่ที่ว่ามีวัดความร้อน-เย็นได้ไม่ดี ทำเทอร์โมมิเตอร์แต่ก็ยังวัดได้ ไม่ใช่ว่าไม่ได้ เราเรียนกันมาแบบนี้ เรียนตามอย่างเขาทุกอย่าง เรียกว่าถอดแบบกันออกมาเลย และเราก็รู้สึกว่าวิทยากรของเขาดีและเลอเลิศ ทำให้เราพยายามทำอย่างเขา ใช้กฎเกณฑ์ และมาตรฐานอย่างเขา เพราะเห็นว่าเป็นมาตรฐานสากล และ

รู้สึกผิดที่ไม่ทำอย่าง เขาและฝันว่าสักวันหนึ่ง จะทำได้ โดยไม่ได้คำนึงถึงสภาพที่แท้จริงของสังคมที่เราอยู่ คือเราพยายามทำแบบประเทศที่พัฒนาแล้ว โดยไม่ได้คำนึงว่าจริง ๆ แล้วเราเป็นประเทศที่ด้อยพัฒนา เราไม่หาทางพัฒนาในแบบของเราเอง ความคิดเช่นนี้ทำให้รู้สึกว่าตัวเองถูกต้อง โดยสมบูรณ์ที่ช้ยาแผนใหม่ ทั้ง ๆ ที่ยานี้ช้สมุนไพรแทนได้ เพราะเห็นว่ายาฝรั่งถูกหลักทางวิทยาการกว่าหากบุคลากรทางสาธารณสุขและผู้ที่เกี่ยวข้อง เริ่มมีความคิดเมื่อใดว่าเป็นเรื่องผิด เป็นเรื่องน่าละอาย ที่เราจะช้ยาแผนใหม่โดยไม่จำเป็น เนื่องจากช้ยาสมุนไพรแทนได้แล้ว เมื่อนั้นดุลย์การค้าในด้านยา ก็จะลดลงได้

### 9. สมุนไพรรักษาโรคบางโรคได้ดีกว่ายาฝรั่ง

ยาฝรั่งรักษาโรคบางโรคได้ดีกว่ายาสมุนไพร แต่บางโรคสมุนไพรรักษาได้ดีกว่า ทั้งนี้ เพราะตัวยานั้นต่างกัน ยาฝรั่งนั้นตัวยามักจะมีตัวเดียว แต่ในยาสมุนไพรนั้นแม้จะมีตัวยามากหลายตัวที่คอยช่วยเสริมฤทธิ์กันอยู่ในตัวเดียวกันและตัวยานี้ เมื่อแยกออกมาเดี่ยว ๆ จะหมดฤทธิ์และไม่คงตัวจะออกฤทธิ์ได้ดีเมื่ออยู่ในรูปสมุนไพรเท่านั้น ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่มีคนหันมาใช้สมุนไพร เพราะช้ยาฝรั่งมาหลายขนานแล้วไม่ได้ผล และก็มีคนไม่น้อยที่หันมาใช้ยาฝรั่ง เพราะกินยาสมุนไพรหลายหม้อแล้วไม่ได้ผล เพราะต่างก็มีจุดดีจุดด้อยอยู่ อย่างเช่น อาจารย์สุลักษณ์ ศิวรักษ์ เคยเป็นผีที่โชนชา เป็นผีไม่มีหัว หมอแผนใหม่บอกว่าไม่มีทางรักษาให้ผียุบต้องปล่อยาให้ผีแก่แล้วค่อยผ่าคว้านออก แต่พอใช้ดินเทียนดอกซึ่งเป็นไม้ประดับตามบ้านนอก ปรากฏว่าผียุบหายไป ไม่ต้องผ่า หรืออย่างเช่น ม.ร.ว.พัฒนาไชยชนัด ผู้บัญชาการกองอาสาอากาศ เป็นโรคท้องอืดมา 30 ปีแล้ว หมอให้กินยาแผนใหม่ก็ไม่ได้ผลดี สู้กินขมิ้นชันไม่ได้

### 10. สมุนไพรปรับมาแนวป้องกันโรคได้

เป้าหมายของสาธารณสุขที่ควรจะเป็นคือ เน้นการป้องกันมากกว่ารักษาถึงแม้สมุนไพรดูจะมีแนวโน้มไปทางรักษามากกว่าการป้องกัน เพราะพูดถึงสมุนไพรเรามักจะนึกว่าเป็นยาอย่างเดียว อันที่จริงยังมีสมุนไพรอีกพวกหนึ่งที่ไม่ใช่ยาแล้วยังเป็นอาหารด้วย คือนอกจากช่วยรักษาโรคยังช่วยป้องกันโรค และช่วยบำรุงสุขภาพด้วย สมุนไพรพวกนี้ไม่มีน้อยเลย อย่างเช่นคนที่ตาฝ้าตามัวควรมั่นกินผักบุ้ง ตำลึง คนเป็นโรคกระเพาะควรงดกินกล้วยน้ำว้าสุกก่อนอาหารครึ่งละ 2 ลูก คนที่เป็นริดสีดวงควรงดกินมะละกอหลังอาหารทุกมื้อ คนที่ท้องผูกควรงดกินน้ำ 5 แก้วหลังตื่นนอนใหม่ ๆ เด็กที่มักท้องอืดเพื่อก็กินกินน้ำต้มิบกระ เพราะ

การรักษาโรคด้วยยาฝรั่งนั้นมักจะ ได้ผลดีในโรคติดเชื้อที่เป็นอย่าง เฝิยบพลังหรือรุนแรงแต่ านโรคที่มักจะ เป็นเรื้อรังยานอกมีประสิทธิภาพไม่ตั้นัก เพราะยาฝรั่งนั้นมีฤทธิ์แต่เพียงระงับอาการระงับ เชื้อโรค ไม่มีฤทธิ์สร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงที่จะกำหนดจัดการและ เชื้อโรคด้วยตัวเองคือยัง ไม่ได้ รักษาที่ต้นเหตุอย่างแท้จริง

ที่จริงแล้วร่างกายเราจะแข็งแรงมีกำลังต้านทานโรคหรือไม่ขึ้นอยู่กับการกินเข้าไป ถ้าเรากินอาหารผิด ๆ นอกจากร่างกายจะไม่ได้รับคุณค่าทางอาหารแล้วยัง ได้สะสมพิษจากอาหารด้วยการรักษาโรคด้วยสมุนไพรที่เป็นอาหารจะช่วยเพิ่มสารอาหารที่ขาดหายไป เพราะสมุนไพรไม่ใช้แต่ตัวยาอย่างเดียวยังมีสารอาหารเช่น วิตามิน และเกลือแร่อีกด้วย อีกทั้งยังช่วยจัดพิษออกจากร่างกาย อันเป็นการรักษาไปถึงต้นเหตุของโรค อย่างเช่นบางคนท้องไม่ดี ท้องมักอืดเพื่อ เป็นประจำแต่พอหันมา กินมังสวิรัต โรคท้องอืดเพื่อก็หายไป

### 11. การใช้สมุนไพรเป็นการสืบทอดมรดกความรู้

เวลาที่เราลองใช้สมุนไพรรักษาโรคใหม่ ๆ หาย เราารู้สึกว่าเราได้พบความรู้ใหม่ผู้ที่มี ประสบการณ์เช่นนี้จะรู้สึกตื่นตั้นยินดีรู้สึกว่าคุณรู้ที่มีค่า รู้สึกเสียดายที่ความรู้นี้หายไป บางท่านที่ใจบุญ ก็อยากจะเผยแพร่ความรู้นี้ให้รู้ทั่ว ๆ กัน ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมามนุษย์ได้ลองใช้สมุนไพรได้ค้นพบ เลือกเห็น กลั่นกรอง และสะสมความรู้สืบทอดต่อ ๆ กันมาความรู้เหล่านี้มีค่ามาก เพราะได้ผ่านการทดลอง จากชีวิตคนจริง ๆ มาช้านาน หากไม่มีการสืบทอดต่อแล้ว ความรู้เหล่านี้จะหาย โดยที่เรียกกลับคืน มายากมาก การค้นพบสรรพคุณของต้นไม้ไม้ชของง่ายเลย เพราะต้องอาศัยเงื่อนไข ปัจจัยและความ ประจวบเหมาะหลาย ๆ อย่าง ความรู้เหล่านี้ถ้าหากสูญหายไปนับว่าเสียดายมาก ตัวอย่างของความรู้ นี้คือ ขมิ้นชันแก้โรคกระเพาะ เดิมทีนั้นมันมีน้อยมาก เพราะไม่มีบันทึกไว้ในตำรายาเป็นความรู้ของชาว บ้านที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ใครก็ตามที่ได้ยินในตอนแรกจะไม่ยอมเชื่อ แต่ทุกวันนี้มีคนมากมายที่หายจาก โรคกระเพาะ เพราะขมิ้นชัน ซึ่งเป็นความรู้จากประสบการณ์จริงของปู่ย่า ตายายเรา ในช่วงหลายสิบปี ที่ผ่านมา ไม่รู้ว่ามีความรู้ดี ๆ แบบนี้ตกหล่นหายไปมากมายเท่าใดแล้ว เพราะคนรุ่นเราตีคุณค่าของคน รู้ก่อนตำราเกินไปเราเห็นว่าเป็นความรู้ที่ไม่มีค่าเพราะใช้เหตุผลง่าย ๆ ว่าไม่เป็นวิทยาศาสตร์แค่นั้น

แม้ความรู้จะหายไปมาก แต่ก็ยังไม่สายเกินไปที่จะรวบรวม ตรวจสอบและประเมินคุณค่าที่ แท้จริงของความรู้ที่กันใหม่ เราอาจจะได้พบยาดี ๆ อย่างขมิ้นชันอีกมากมายก็ได้ ถ้าเราทำจริงและ เห็น ความสำคัญจริง ๆ

เหล่านี้คือประโยชน์ของการใช้สมุนไพร โทษของการใช้สมุนไพรก็มี อย่างเช่นหมอโบราณบางคน ตั้งค่ายาตำรับรักษาแพงมาก เอาเปรียบผู้ป่วยเกินไป หมอโบราณบางคนก็รักษาแบบหลอกหลวง หมอโบราณบางคนเอาใบยาฝรั่ง ซึ่งมีพิษมากลงไปในยาสมุนไพรของตัวเอง เพื่อให้ออกฤทธิ์ที่นอกที่สนใจ มีกลุ่มคนบางพวกฉวยโอกาสที่คนกำลังสนใจสมุนไพร ก็รับทนายออกขายแพง ๆ เพื่อหวังเงินกำไรโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพของผู้ซื้อ อย่างเช่นมีการผลิตแชมพูว่าหางจระเข้ที่ขายกันอยู่เต็มตลาดในตอนี้ บางพวกก็เอายาสมุนไพรไปสกัดทำเป็นยาสำเร็จรูปเอามาขายในราคาแพง ๆ หาเงินเข้าบริษัท ในกรณีหลังนี้สมุนไพรกับยานอกก็ดูไม่ต่างกัน

ดังนั้นก่อนที่จะท่านจะใช้สมุนไพรหรือส่ง เสริมให้ใครใช้สมุนไพรก็โปรดพิจารณาให้ดีว่าท่านหรือคนที่ท่านกำลังส่ง เสริมให้ใช้นั้นได้รับประโยชน์จากสมุนไพรดังกล่าวมาแล้วหรือไม่ และมากน้อยเพียงใด หรือว่าท่านกำลังได้รับโทษจากการหันมาใช้สมุนไพร เข้าท่านเองหนีเสือปะจระเข้แทนที่จะหนีร้อนมาพึ่งเย็น

จากประโยชน์ที่กล่าวมานี้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางการพัฒนาว่า การพัฒนาสมุนไพรควรจะอยู่ในแนวที่ให้ชุมชนย่อย ๆ สามารถพึ่งตนเองในการใช้สมุนไพรให้ได้มากที่สุด นั่นคือตัวยาหาได้ง่ายในท้องถิ่นนั้น วิธีปรุงก็ใช้เครื่องมือง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน ความรู้ก็ควรทำให้เข้าใจง่ายเหมาะสมกับวัฒนธรรมและประเพณี วิธีการรักษาก็ควรจะสอดคล้องกับวิถีชีวิต การพัฒนาสมุนไพรควรอยู่ในแนวที่จะพยายามเข้าหาธรรมชาติมากที่สุด ให้ความสำคัญทางนี้เวศน์วิทยาน้อยที่สุด แนวทางการพัฒนาสมุนไพรไม่ควรตั้งเป้าหมายของสาธารณสุขคือการป้องกันดีกว่าการรักษาควรเน้นเรื่องสมุนไพรที่เป็นทั้งอาหารและยาให้มากด้วย

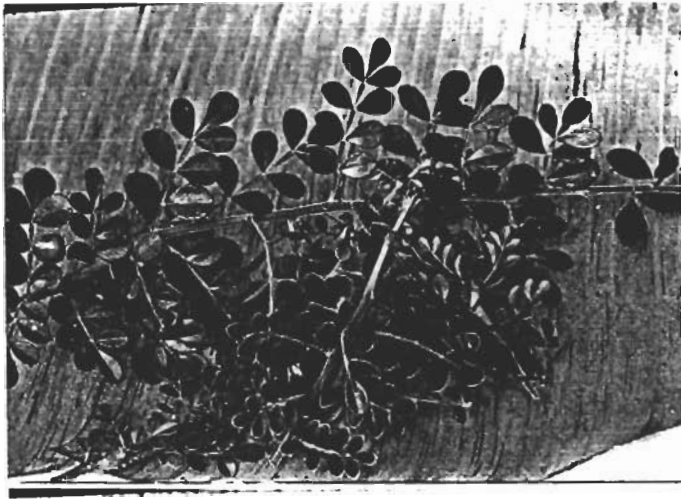
### ผลการศึกษา

ผลจากการสัมมนาภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งประกอบด้วยหมอพื้นบ้าน/แพทย์แผนโบราณ อาสาสมัครสาธารณสุข และสมาชิกกลุ่มเกษตรกรรมทาง เลือกภาคใต้ พร้อมผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันราชภัฏ นครศรีธรรมราช รวมจำนวน 23 ท่าน ร่วมกันพิจารณาพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ซึ่งทางคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาการใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 103 ชนิด มาแล้วในปี พ.ศ. 2538 ดังนั้นการศึกษาเพิ่มเติมและต่อเนื่องในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อระดมความรู้ ประสบการณ์จากภูมิปัญญาชาวบ้าน ได้ร่วมพิจารณาประเด็นของพืชผักพื้นบ้าน ในมิติเกี่ยวกับสรรพคุณทางสมุนไพร (ใช้เดี่ยว) ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม และความเชื่อของชาวบ้านต่อคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน (เช่นการนำมาปลูก หรือการนำมาใช้ในพิธีกรรม เป็นต้น) ซึ่งสามารถคัดกรองและนำไปสู่การให้ข้อมูลในมิติที่ผู้วิจัยประสงค์ศึกษาเพิ่มเติมได้ชัดเจนสมบูรณ์ จำนวน 47 ชนิด ได้แก่

- |                   |                    |                  |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 1. กะสัง          | 17. ท้างยอดขาว     | 33. มังค่า       |
| 2. ก้างปลาแดง     | 18. นนทรีย์        | 34. มันหมู       |
| 3. ก้างควายอีก    | 19. นมสวรรค์       | 35. เม่าไชปลา    |
| 4. ชลู่           | 20. น้านอง         | 36. เม่าบ้านอง   |
| 5. จักง่วงนอน     | 21. ผักกูด         | 37. ไม้ค้อนตีหมา |
| 6. จักนา          | 22. ผักกูดทะเล     | 38. ย่านนาง      |
| 7. ชะม่วงทราย     | 23. ผักคราดหัวแหวน | 39. รกช้าง       |
| 8. ชะเมา          | 24. ผักหนาม        | 40. ลาพิง        |
| 9. ทะเลียด        | 25. ผักหน่าย       | 41. สัมป่อย      |
| 10. ชีเงาะ        | 26. พาโหม          | 42. ส้อท้อ       |
| 11. เตือบัด       | 27. พลังกาสา       | 43. หงอนไก่      |
| 12. ตาก           | 28. พุมเรียง       | 44. หน้าห้อง     |
| 13. ตุมพระ        | 29. แพ             | 45. หน้ารังไก่   |
| 14. ตีเมียบ่อย่าง | 30. แพงพวย         | 46. นมอกหมก      |
| 15. เกาคัน        | 31. มะ เตื่อชุมพร  | 47. หวม          |
| 16. เทพธาโร       | 32. มะระขี้นก      |                  |

(เรียงตามลำดับตัวอักษร โดยมีได้แยกกลุ่มพืชผักพื้นบ้านตามประเภทการใช้ประโยชน์เป็นอาหาร เนื่องจากผลการศึกษารวบรวมครั้งแรกได้ดำเนินการจัดกลุ่มไว้ชัดเจนแล้ว)

รายละเอียดของพืชผักพื้นบ้านที่ได้ศึกษาเพิ่มเติม ขอนำเสนอเรียงตามชื่อดังนี้



**กะสัง**

ชื่อท้องถิ่น กะสัง

ชื่อวงศ์ MYRTACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Cephaelis griffithii* Hook.f.

2. *Peperomia pellucida* Korth

**ลักษณะลำต้น** เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 5-10 เมตร แผ่กิ่งก้านออกเป็นทรงพุ่ม และกิ่งก้านมีหนามแหลม ยาวประมาณ 1-2 เซนติเมตร

**ลักษณะใบ** ใบกลมปลายมน มีขนาดเล็ก ประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร ก้านใบแตกออกจากกิ่ง มีใบ 4-5 ใบ ต่อ 1 ก้าน

**ลักษณะดอก** คล้ายดอกกะถิน เป็นช่อดอกสีขาว ออกดอกเป็นช่อตามลำกิ่ง

**ลักษณะผล** ผลสีเขียวคล้ายผลส้ม มีขนาดประมาณ 2.5 นิ้ว

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอดอ่อน ผล ไข่เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อนกินเป็น ผักสด (ผักเหนาะ) ไข่ในยาสูบโค่นค่อน รสชาติ รสร้อน กลิ่นหอม สรรพคุณทางสมุนไพร ไม้มี



ประโยชน์ไข่สอยในครัวเรือน/

ทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช่ ลำต้น
- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช่เพื่อ เป็นไม้ ติ๊ด (บอนไซ)
- ส่วนที่ใช่ ลำต้นแก่
- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช่เพื่อ สร้างบ้าน เครื่องใช้ไม้สอย
- กรรมวิธีการใช้ แปรรูปมาทำเสาเรือน หรือเครื่องใช้ในครัวเรือน เนื่องจาก เป็นไม้เนื้อแข็ง

ความเชื่อในการนำมาใช้ประโยชน์/

ทางพิธีกรรม ชาวบ้านเชื่อว่าเป็น ไม้มงคลมาแต่สมัยพุทธกาลนิยมนำมา ใช้ประพรมน้ำมนต์

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เมล็ดจากผลสุก ราก แดกแขนง

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ชอบพื้นที่ที่สูง ไม้ ชอบที่น้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ยอดดอกฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี

## ก้างปลาแดง

ชื่อท้องถิ่น ก้างปลาแดง บู่เจ้าเผ่าคลอง

ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Securinega Lencopvrus Muell Arg.

2. Breytia angustifolia Hook.f.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง เมื่อลำต้นโต

สูงก็จะไปพาดพิงกับต้นไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบมีลักษณะกลมมน กว้างประมาณ

1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2 เซนติเมตร

ผิวใบเรียบมันทั้งหน้าและหลัง ขอบใบเรียบยอด

สีแดงเรื่อ ๆ

ลักษณะดอก ดอกสีขาว ขนาดเล็ก ๆ ออกดอก

จากโคนก้านใบ

ลักษณะผล มีลักษณะคล้ายพริกไทย มีแดงเข้ม

ออกจากกลางกิ่งระหว่างก้านใบตลอดแนว



ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด

ใช่เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ กินสด

รสชาติ ผาด เจือขม อมเปรี้ยวติด ๆ

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ลำต้น สรรพคุณ แก้ไข้ร้อนเย็น

- กรรมวิธีการใช้ หมอพื้นบ้านนิยมาใช้ลำต้น

ต้มกินน้ำแก้มือร้อนเย็น ใช้ทั้งต้นมาต้มกินน้ำ

3:1 (น้ำ 3 ส่วนเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน)

กินก่อนอาหารเช้า-เย็น ประมาณครึ่งละ

4 ช้อนโต๊ะ



ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช่ ลำต้น ติดยา

- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช่เพื่อ ทำเป็นไม้ตัด

ตัดง่ายสวยงาม

- กรรมวิธีการใช้ ใช้ลำต้นมาตัดเป็นรูปแบบต่าง ๆ

ตามต้องการ

- ส่วนที่ใช่ ลำต้น

- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช่เพื่อ ทำขงโครงค้ำปลา

- กรรมวิธีการใช้ ลำต้นมาแปรรูป

ความเชื่อในการนำมาใช้ประโยชน์

หรือทางพิธีกรรม

จากประสบการณ์ชาวบ้านเล่าว่าเมื่อ

ก้างปลาติดคอ สามารถนำ ลำต้น หรือใบ

กิ่ง ยอด ก็ได้ นำมาต้มแล้วเอาน้ำมาดื่ม

แล้วก้างติดคอจะหาย

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เมล็ดแก่

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ทุกสภาพพื้นที่

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

# กาฬิงควายถึก

ชื่อท้องถิ่น กาฬิงควายถึก

ชื่อวงศ์ SMILACACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Smilax perfoliata Lour.
2. Dracaena robusta Ridl.

**ลักษณะลำต้น** เป็นไม้เถาแข็งมีหนามติดอยู่กับเถา เลื้อยเกี่ยวพันไปตามไม้อื่นที่อยู่ใกล้เคียง

**ลักษณะใบ** ใบกลมกว้างใหญ่ปลายแหลมสีเขียวอ่อน หน้าใบเรียบ หลังใบเส้นใบนูน ก้านใบเป็นเหลี่ยม

**ลักษณะดอก** ดอกเป็นพวงระย้ายาวประมาณ

1 วา ออกระหว่างข้อใบ สีขาวแกมเหลือง

**ลักษณะผล** เป็นช่อคล้ายลูกเถาคันสีเขียวอ่อน

**ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร** ยอด ใบอ่อน

**ใช่เป็นอาหารประเภท** ใช้อยอด ใบอ่อนกินเป็นผักเหนาะ (กินสด) และแกงเลียง ผงเป็นผักเหนาะหรือ ไข่แกงส้ม

**รสชาติ** มัน เจียวผัดอมเปรี้ยวนิด ๆ



## สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ใช้อยอด สรรพคุณ แก้ปวด
- กรรมวิธีการใช้ หักยอดแล้วใช้น้ำจากยอดที่รอยหักหยดลงบนจุด ๆ จะค่อย ๆ หลุดออกมาภายในเจ็ดวัน

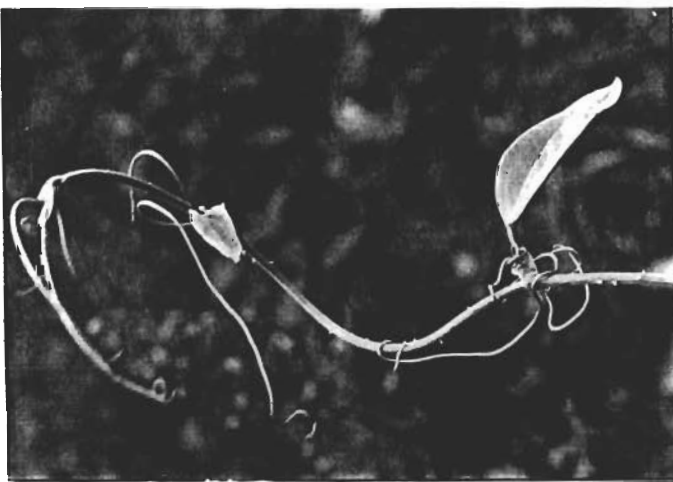
**ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์** หัว/เถาตัดราก

**สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม** ดินเนินเขาที่ราบ

**แหล่งหรือสถานที่พบมาก** ตามป่าสูง

**ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต** ตลอดปี

**ส่วนที่เป็นพิษ** ไม่มี





## ขลุ้

ชื่อท้องถิ่น ขลุ้

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Baccharis Indica
2. Pluchea Indica (Linn.) Less.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 1-2 เมตร

ลักษณะใบ ใบกลมปลายแหลมกว้างประมาณ 3

เซ็นติเมตร ยาวประมาณ 5 เซ็นติเมตร ขอบใบเป็น

หยัก หน้าใบเรียบหลังใบขรุขระ ผิวใบสีเขียวอมขาว

ลักษณะดอก ออกเป็นช่อ ดอกเป็นฝอย สีขาว ขนาด

เล็ก ๆ ออกจากยอดและมีเมล็ดติดอยู่ที่โคนดอก

เหมือนดอกดาวเรือง



ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ (กินสด)

รสชาติ หอมร้อน เจือขมนิด ๆ

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ ราก หรือลำต้นหรือใช้ทั้งห้า
- สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดนิ้ว และขับปัสสาวะ
- กรรมวิธีการใช้ ใช้ได้ทุกส่วน นำมาตากแห้งหรือนํามาสด ๆ สับรวมกันแล้วต้ม 3:1 (น้ำ 3 ส่วนเตี๋ยาเหลือ 1 ส่วน) ต้มครั้งละ 200 ซีซี (ค่อนข้าง)

ความเชื่อในการนำมาใช้ประโยชน์

ไม้ขลุ้ มาปักในทุ่งนาเพื่อเป็นการท้าวขั่ว

ซึ่งชาวบ้านนิยมมาใช้ในประเพณีพิธีท้าวขั่ว

านนาหรือานไร่

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดจากดอกแก่ หรือต้นอ่อนติดราก

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบ ทุ่งนา

แหล่งหรือสถานที่ที่พบมาก ตามทุ่งนาและริมทะเล

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## จิกง่วงนอน

ชื่อท้องถิ่น จิกง่วงนอน จิกหวานนอน

จิกโทนอน จิกเหานอน

ชื่อวงศ์ BARRINGTONIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Barringtonia acutangula* Gaerth

2. *Barringtonia augusta* Kurz

**ลักษณะลำต้น** ไม่มีขนต้นเนื้ออ่อนทรงพุ่ม ขนาดกลางสูงกว่าจิกนาผิวลำต้นขรุขระ ขอบอยู่เป็นกอ ๆ หนึ่งประมาณ 4-5 ต้น

**ลักษณะใบ** ใบยาวรีคล้ายใบมะม่วง ใบบางกว่าจิกนา ยอดอ่อนสีแดง ใบกว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาว 4.5 นิ้ว ขอบใบเรียบ หน้าใบเขียวเรียบมัน หลังใบเส้นใบนูน กลางใบเป็นร่องลึก โคนก้านใบยาวแตกออกจากกิ่งยาวประมาณ 2-3 นิ้ว

**ลักษณะดอก** เป็นช่อยาว เหมือนดอกจิกนาแต่โตกว่า ช่อหนึ่งประมาณ 40-50 ดอก ลักษณะดอกเหมือนชมพู่มะเหมี่ยวแต่สีขาวอมแดง ช่อดอกตูมยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เมื่อบานแล้ว (รวมพู่) ยาวประมาณ 1-2 นิ้ว



**ลักษณะผล** ผลเป็นเหลี่ยมมนคล้ายผลชมพู่มะเหมี่ยว เมล็ดข้างในสีขาว รสผาดอมหวาน

**ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร** ยอดอ่อน

**ใช่เป็นอาหารประเภท** ผักเหนาะ (กินสด)

**รสชาติ** ผาด เจริญ

**สรรพคุณทางสมุนไพร**

- ส่วนที่ใช่ เปลือกต้น สรรพคุณ ใช้ล้างแผล และชวยสมานแผลเรื้อรัง
- กรรมวิธีการใช่ นำเปลือกแก่ 3 กำมือ มาต้มใส่ น้ำที่ท่วมตัวยาลแล้วเคี่ยวให้งวด เอาน้ำไปชะล้างแผล

**ประโยชน์ใช้สอย**

- ส่วนที่ใช่ ลำต้นที่โตเต็มที่
  - ประโยชน์ ปักเป็นรั้วกันบริเวณเรือสวน
- ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์** ผลสุก
- สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม** ป่าเขา ที่ราบสูง ที่ราบน้ำไม่ท่วมขัง

**ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต** ตลอดปี

**ข้อพึงระวัง** กินมากจะมีอาการง่วงนอน





จิกนา

ชื่อท้องถิ่น จิกนา

ชื่อวงศ์ LECYTHIDACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Barringtonia Acutangula Gaerth.

2. Barringtonia edaphocarpa

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดกลาง สูงประมาณ 5-13 เมตร

ลักษณะใบ ใบยาวรีปลายแหลมคล้ายใบมะม่วง หลังใบมีเส้นกลางใบขนุน ใบมีสีน้ำตาล

ลักษณะดอก มีก้านดอกยาว ดอกสีขาวอมแดง เป็นช่อห้อยระย้า เกสรสีแดงปลายมีสีเหลือง ออกดอกตลอดแนวก้านดอก

ลักษณะผล โคนเป็นเหลี่ยม ขนาดกว้างประมาณ 1 นิ้ว ยาว 1.5 นิ้ว คล้ายผลฝรั่ง เป็นเหลี่ยม ผิวขรุขระ ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีน้ำตาลแก่ ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน ไข่เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อน ไข่กินเป็นผักสด หรือผักจิ้ม

รสชาติ ผาด เจริญ



สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ เปลือกต้น สรรพคุณ แก้ท้องเสีย
- กรรมวิธีการใช้ ต้มเปลือกเคี้ยวให้หรือ 3 ต่อ 1 (น้ำ 3 ส่วนเคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน) รับประทาน ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ เวลาใดก็ได้ขณะมีอาการ
- ข้อควรระวังในการใช้ ถ้ากินนี้มากเกินไปจะทำให้ท้องผูก

ประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือน/ทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช่ ลำต้นโตเต็มที่
  - สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช่เพื่อ ทำเฟอร์นิเจอร์
- ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ใช้ผลสุกขยายพันธุ์ แต่ไม่นิยมปลูกจะขึ้นเองตามธรรมชาติ
- สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ป่าพรุ แหล่งหรือสถานที่พบมาก พบทั่วไปในพื้นที่ภาคใต้
- ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ให้ยอดทุกฤดูกาล
- ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

### ชะมวงทราย

ชื่อท้องถิ่น ชะมวง ส้มม่วง

ชื่อวงศ์ GUTTIFERAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia Cowa*.Roxb

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ต้นโตเต็มที่สูงกว่า 20 เมตร ลำต้นโตขนาดโอบได้ (โตเต็มที่ 3-4 คนโอบ)

ลักษณะใบ ใบเรียวยาวประมาณ 4-5 นิ้ว ใบหนากรอบเกรียม สีเขียวเข้มเป็นมัน ห่อใบเรียบ ยอดอ่อนสีแดงอมเหลืองมี กลิ่นหอมเปรี้ยว



ลักษณะดอก ดอกมีขนาดเล็ก ออกตาม กิ่ง เป็นดอกเดี่ยวขนาด 1 เซนติเมตร กลีบดอกแข็ง สีเหลืองนวล กลิ่นหอม  
ลักษณะผล ผลคล้ายผลสมอไทย สีส้ม มี รสเปรี้ยว ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลือง  
ใบ 1 ผล มี 3 ชนิด  
ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ ผล ทั้งอ่อน แก่  
ลูก (ได้ทุกขนาด)  
ใช้เป็นอาหารประเภท ใบใช้ต้มกับเนื้อ  
กระดูกหมู หรือกระดูกวัว ปลาแห้ง หรือ  
เครื่องใน แกงเผียง แกงส้ม แกงเหาพ  
แกงกะทิ ผลสุกใช้ตากแห้งเก็บไว้สำหรับ  
บดลงสีมาทำรสเปรี้ยวจัด

รสชาติ ใบเปรี้ยว อมฝาดนิด ๆ ผล

ใช้รสเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ ใบ ยอด ผลแก่หรือผลสุก
- สรรพคุณ ขับเสลด
- กรรมวิธีการใช้ ต้มคั้นน้ำคั้นใบ  
เรื่อย ๆ ช่วยกัดเสมหะในลำคอ



ประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือน/ทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช้ ลำต้นแก่
- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช้เพื่อ ทำบ้าน เครื่องใช้  
ไม้สอยหรือเฟอร์นิเจอร์
- กรรมวิธีการใช้ ใช้ลำต้นแก่มาแปรรูป ทำบ้าน  
ทำเครื่องใช้ไม้สอย หรือเฟอร์นิเจอร์ เชื่อว่า  
ปลวกหรือมอดไม่กินเนื้อไม้เพราะ เปลือกไม้มียาง  
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดหรือแยกต้นอ่อนมาปลูก  
สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ชอบป่าที่มีความชื้น  
ตามเนิน เขาจะพบตามป่าชื้น  
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ใบห้อยดกทุกฤดู ส่วนผลออกในช่วง  
ต้นฤดูฝน  
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

### ชะเม่า

ชื่อท้องถิ่น ชะเม่า (ยอดขาว) (ยอดแดง)  
แหมมอง (นราธิวาส) ไม้เม่า (นครศรีธรรมราช,  
พัทลุง, สงขลา)

ชื่อวงศ์ MYRTACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

- 1. (*Eugenia grandis* Wight) = synonym
- 2. (*Eugenia grandis* Wight) = synonym

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่ม กิ่งอ่อน  
สีน้ำตาลแดง

ลักษณะใบ ใบรีเรียวยาวแหลมสีเขียวอ่อนขนาด  
ประมาณ 4 นิ้ว แดงออกจากกิ่ง ใบเป็นคู่ หน้าใบ  
และหลังใบเรียบมัน

ลักษณะดอก เป็นพุ่มเล็ก ๆ ประมาณ 1 เซนติเมตร  
ออกติดกับลำต้น สีขาวเป็นพวยคล้ายดอกชมพู

ลักษณะผล มีลักษณะคล้ายขอบ้าน แต่ขนาดเล็กกว่า  
โตประมาณ 1 นิ้ว ออกติดกับลำต้นโดยเฉพาะดอก  
มาเป็นผล ผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุกจะมีสีดำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ (กินสด)

รสชาติ ผาด มัน และขมชนิดน้อย



### สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ำใช้ เปลือกต้น สรรพคุณ แก้ท้องเสีย
- กรรมวิธีการำใช้ ำใช้เปลือกมาต้มแก้ท้องเสีย  
อัตรา 3:1 (น้ำ 3 ส่วนเคี้ยวเหลือ 1 ส่วน)  
ดื่มครั้งละค่อนแก้ว

### ประโยชน์ำใช้สอยทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ำใช้ ลำต้น
- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ำใช้เพื่อ สร้างบ้านและ  
สามารถนำมาทำเฟอร์นิเจอร์ทั่ว ๆ ไปได้

ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ ชะเม่าขยายพันธุ์ได้หลายวิธี  
การตัดตา การตอนกิ่ง การทาบกิ่ง แต่การ  
ตอนเป็นวิธีที่นิยมและ ได้ผลดีที่สุด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ขึ้นได้ในดินทุกชนิด มี  
การระบายน้ำดีพอสมควร มีความอุดมสมบูรณ์ปาน  
กลางและ โดยเฉพาะที่ราบสูง เนินหรือป่าเขา  
แหล่งหรือสถานที่ที่ทพบมาก พื้นที่สูงน้ำไม่ท่วมขัง  
ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี





### ชะ เลือด

ชื่อท้องถิ่น ชะเลือด ชะเรือด สาบเลือด

ชื่อวงศ์ CAESALPINIOIDEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Caesalpinia mimosoides* lamk.
2. *Premna obtusifolia* R.BR.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็งลำต้นมีหนามงอ  
ขึ้นที่ตลอดทุกส่วนตั้งแต่ลำต้นถึงกิ่ง และยอด

เป็นไม้เลื้อยพาดพัน ไม้อื่น

ลักษณะใบ มีลักษณะคล้ายใบมะขามแต่ใบเล็กกว่า  
แตกก้านใบออกมาจากลำต้นมีหนาม ยอดอ่อนงอคู่

ลักษณะดอก ไม้มี

ลักษณะผล ออกฝักคล้ายฝักมะขามอ่อนมีเมล็ดอยู่  
ใบ 4-6 เมล็ด

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด

ใช่เป็นอาหารประเภท ใช่เป็นผักเหนาะ (กินสด)

เช่น กินกับลาบ

รสชาติ หอมร้อนและมีกลิ่นฉุน

### สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ กิ่งก้านติดใบ สรรพคุณ ไล่ตัวเรือด  
ให้หมดไปได้

- กรรมวิธีการใช้ ประสพการณ์ชาวบ้านเล่าว่า  
หักกิ่งก้านติดใบมาโปรงไว้ใต้เสื่อ ที่นอน  
หมอน หรือมุ้ง ที่มีตัวเรือด ตัวเรือดจะหาย  
ไปหมด

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เมล็ดแก่นฝัก หรือต้นอ่อน  
สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม พื้นที่ราบ

แหล่งหรือสถานที่ที่พบมาก จังหวัดระนอง สุราษฎร์ธานี

และนครศรีธรรมราช

ฤดูกาลที่ให้นผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี

## ซีเงาะ

ชื่อท้องถิ่น ซีเงาะ เกาหมวกขาว

ที่เงาะ

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

Xylinbaria minutiflora, Pierre

ลักษณะลำต้น ขึ้นเป็นกอ เป็นไม้เถาเนื้อแข็งรูปสามเหลี่ยม กิ่งขึ้นในป่าหัดจะขึ้นเป็นเถาวัลย์เถาโตเต็มที่มีขนาดเท่าวงขาสีน้ำตาล

ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ใบเขียวแหลม ผิวเรียบ หน้าใบสั้น มียางสีขาวใบกรอบเกรียม



ลักษณะดอก เป็นช่อสีขาว ห้อยระย้า ยาว 1-2 นิ้ว เหมือนดอกพิกุล ดอกจะปลิวเมื่อแก่

ลักษณะผล สีเขียว กลมเรียว ปลายแหลม ผิวเกลี้ยง ออกเป็นช่อ ช่อละ 4-6 ผล เมื่อสุกผลจะแตก ข้างในมีขนสีขาวและเมล็ดติดอยู่ได้ขน ปลิวไปตกที่ต่าง ๆ เพื่อขยายพันธุ์ต่อไป

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอด ทานแกงเลียง แกงส้ม ส่วนผล ใช้แกงส้ม มีรสเปรี้ยว เจียว ผาดนืด ๆ

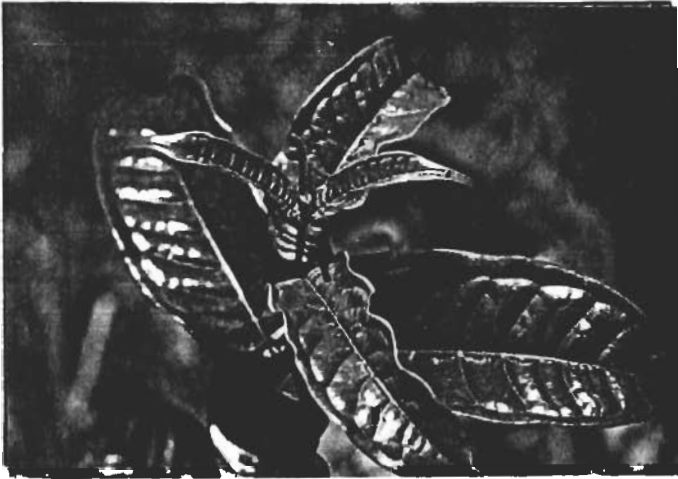


รสชาติ เปรี้ยว ผาด

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม้มี

ประโยชน์ใช้สอย

- กรรมวิธีการใช้ ชาวบ้านเล่าว่าเงาะเดินทาง เข้าป่าเพื่อหาของป่า มักเกิดผื่นงูขด สามารถแก้ปัญหาลเฉพาะหน้า โดยการเอายางจากต้นซีเงาะมาปะชุนผื่นงูตรงรอยขดเพราะยางมีความเหนียวทนทานเหมือนกาว
  - ใช้เป็นไม้ตัดทาสุ่มประตูหรือเป็นไม้ประดับ ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ โดยการใส่รากที่สมบูรณ์ รากชอนไชไปที่ไหนจะแตกขึ้นเป็นกอที่แน่นหรือ โดยการแยกต้นอ่อนไปปลูก หรือใช้เมล็ด
- สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม เจริญเติบโตในดินแถบเนินเขา และดินที่มีความสมบูรณ์พอเหมาะ
- ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี
- ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



### เดือยบิด

ชื่อท้องถิ่น เดือยบิด

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aganosma marginata* G. Don

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถา เนื้อแข็ง

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลม หลังใบขรุขระชนิด ๆ

ขอบใบเรียบ หน้าใบเรียบเป็นมัน ยอดสีเขียว

ลักษณะดอก เป็นช่อ ดอกเล็กสีขาว

ลักษณะผล ผลเป็นฝักเรียวยาวปลายแหลม ฝักแก่

จะแตกเมล็ดในสีดำมีขนาดเท่าเมล็ดพริกไทย

และปลิวไปตามที่ต่าง ๆ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใบ ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดและใบอ่อน กินเป็น

ผักเหนาะ (กินสด) หรือหั่นผอยกินกับข้าวเหนียว

รสชาติ ผาด มัน

### สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ เถา ใบ สรรพคุณ แก้โรคบิด ท้องเสีย

- กรรมวิธีการใช้ เถาตัดรากและใบ (ใช้ทั้งใบอ่อนและใบแก่) ต้ม เคี้ยว 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน แล้วนำมาต้มครั้งละครั้งแก้ว

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ใช้เถาขยายพันธุ์

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม อยู่ได้ในทุกสภาพป่า ที่มี

ความสมบูรณ์พอเหมาะ

แหล่งหรือสถานที่ที่พบมาก ตามเนินจอมปลวก

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## ตากล

ชื่อท้องถิ่น ตากล หาด ย่านหาด

ชื่อวงศ์ SMILACACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Smilax luzonensis* Presl

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง

เถามีหนามแหลมเลื้อยพันไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบกลมรี ปลายแหลม โคน

ขนาดประมาณ 4-5 นิ้ว

ลักษณะดอก เป็นช่อฝอย ๆ คล้ายดอกท่อม

ดอกสีเขียว เกสรสีขาว

ลักษณะผล ออกผลเป็นพวง ประมาณ

10-20 ผล ต่อ 1 พวง สีเขียวอ่อน

ตอนสุกจะมีสีดำ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด และใบอ่อน

ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอด และใบอ่อน

กินสดเป็นผักเหนาะ แกงเลียง

รสชาติ จืด เจือฝาด

สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้ลักษณะเดียวกับ  
กัลลังควายถึก

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด หัว เถาตัดราก

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ทุกสภาพพื้นที่

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทุกฤดู

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



### ตุมพระ

ชื่อท้องถิ่น ตุมพระ ตุมพระ ตุมพระ

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ Horsfieldia sp.

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นสูงประมาณ

10 เมตร



ลักษณะใบ ยาวรีปลายแหลม หน้าใบ

เป็นมัน ใต้ใบสีเขียวอ่อน ยาวประมาณ

20 เซนติเมตร กว้าง 5-6 เซนติเมตร

ลักษณะดอก สีขาว เป็นช่อเล็ก ๆ คล้าย

มะม่วงเล็ก ๆ ออกดอกตามกิ่ง

ลักษณะผล ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลือง

แกมแดง เมล็ดเนื้อในสีขาว รสมัน ผลสุก

สีดำ



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน เมล็ด

ใช้เป็นอาหารประเภท เมล็ดขบเคี้ยว

เส้น ส่วนยอดและผลอ่อนใช้กินสด (ผักเหนาะ)

และแกงเลียง

รสชาติ ผาด มัน เปรี้ยว (เมล็ดรสชาติ

มันเหมือนมะพร้าว)

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม่มี (ไม้ได้ใช้เดี่ยว)

ประโยชน์ใช้สอย นำมาแปรรูปเป็นไม้แผ่นทำ

เฟอร์นิเจอร์หรือสร้างบ้านเรือน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ริมห้วย พื้นที่ลุ่ม

ชุ่มชื้น

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



ติเมีย เบืออย่าง

ลักษณะ ดอก สีเหลืองอ่อน ขนาดประมาณ 1  
เซ็นติเมตร ออกเป็นกระจุกระหว่างซ้้าใบ  
ลักษณะผล ออกตลอดแนวเถา คล้ายเมล็ด  
พริกไทยแต่โตกว่า ออกเป็นช่อสีเหลืองอ่อน  
ส่วนที่ำใช้เป็นอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน และผลอ่อน  
ำใช้เป็นอาหารประเภท กินสดเป็นผักเหนาะ  
รสชาติ ผาด มันอมเปรี้ยวติด ๆ

ชื่อท้องถิ่น ติเมียเบืออย่าง , เมียตัวผ่าซก  
กะเดาะอำจิ่ง (นราธิวาส)

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Henslowia Umbellata
2. Dendrotrophe buxifolia (Bl.) Mio.

ลักษณะลำต้น เป็นย่านเถา ไม้เนื้อแข็งคล้าย  
กาฝาก เลื้อยพันเกาะติดไม้อื่น ๆ

ลักษณะใบ ใบเขียวอมเหลือง ใบกลมมนปลาย  
แหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบมันหลังใบขรุขระเล็ก  
น้อย ใบหนากรอบเกรียม



สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ำใช้ ผล สรรพคุณ ลดอาการอักเสบ  
ของฝี/เรงำที่ฝีสุกเร็ว ทาที่หนองแผล  
ซึ่งช่วยำให้แผลหายเร็วขึ้น
- กรรมวิธีการำใช้ นำมาอ่อนหรือสุกตำให้  
ละเอียดแล้วพอกบนปากฝี

ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ ผล และเมล็ด  
สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ริมทุ่งนา  
ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ทุกฤดู  
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



## เถาวัลย์

ชื่อท้องถิ่น เถาวัลย์ เขาคัน

ชื่อวงศ์ VITIDACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Cissus repens* Lamk.

2. *Cayratia trifolia* (Linn.) Domin

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อนเป็นข้อ ๆ

ขอบเลื้อยพันไม้อื่น ก้านใบ 1 ก้าน มี 3 ใบ

และระหว่างก้านใบมีหนวดเพื่อเกี่ยวพันไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบสีเขียวเข้ม เป็นมันเรียบ

กรอบเกรียม ขอบใบหยัก ขนาด 4x5 นิ้ว

ลักษณะดอก ดอกเป็นช่อสีขาว ออกจากซอกย่าน

ลักษณะผล ผลกลมสีเขียว ผิวมันเรียบ ขนาด

เท่าลูกมะเขือพวงสีเขียวแต่พอสุกสีดํา

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ผลอ่อน ยอดอ่อน ผงสุก

ใช้เป็นอาหารประเภท ผลอ่อนใช้ต้มน้ำพริกและ

น้ำแกง จะมีรสเปรี้ยว ยอดอ่อนใช้แกงเลียง

ส่วนผลสุกกินเล่น (เปรี้ยวอมหวาน)

เทคนิคในการปรุง ให้มีรสชาติอร่อย ให้นำส่วน

แกงหรือแกงเลียงรับประทานแล้วจะต้องรับประทาน

หรือแกงอีก

รสชาติ เปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ เถาสดหรือเถาแห้ง สรรพคุณ

แก้หนาว/ขับปัสสาวะ

- กรรมวิธีการใช้ ใช้เถาสดหรือเถาแห้ง

ต้มน้ำดื่ม

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เถาหรือผลสุก

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ดินชื้นและ ป่ากร้าง

ชอบป่าชายเลน

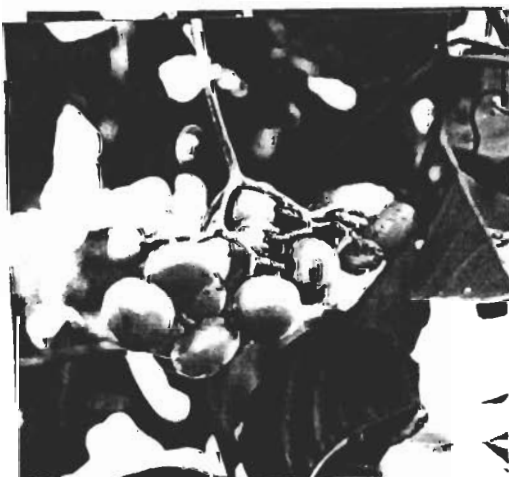
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต

- ยอดออกตลอดปี

- ผลออกในช่วงต้นฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ยางจากเถาจะมีพิษกับบริเวณ

ผิวเนื้ออ่อน ๆ



## เทพธำนิษ

ชื่อท้องถิ่น เทพธำนิษ จางหอม

ชื่อวงศ์ LAURACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Cinnamomum porrectum Kosterm.

2. Cinnamomum Cassia

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่ม สูงประมาณ 10 เมตร

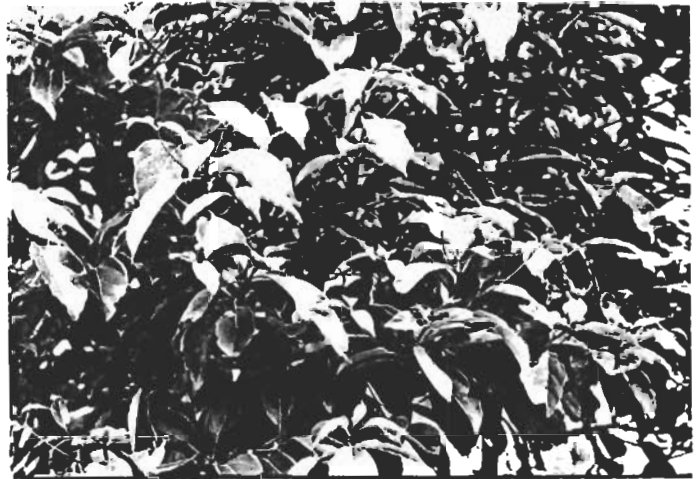
ลักษณะใบ ใบกลมรียาว ปลายแหลม ก้านใบ สีแดง เนื้อใบมัน ขอบใบเรียบ เส้นใบด้านบน หลังใบ

ลักษณะดอก ดอกจะออกกระจ่างกิ่ง เมื่อบาน สีขาว ออกเรียงรายตามกิ่งก้าน

ลักษณะผล ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีน้ำตาลอ่อน ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดคั่วใช้เป็นผักกาดขาว หรือลวกจิ้มรับประทาน

รสชาติ มัน ร้อน อมฝาดนิด ๆ กลิ่นหอม มี เมื่อกเล็กน้อย



สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นจางหอมใช้แก้ลมในสูตรยาและยาธาตุของแพทย์แผนโบราณ

ประโยชน์ใช้สอย ใช้จากมหาชาติโคตรูแก้กลิ่นหอมมีคุณทางไสยศาสตร์ ใช้แก้ลมวิงเวียนช็อกช้ำเป็นดอกไม้มันท์ และมหาชาติร้องเรียนได้มอดจะ ไม่กิน

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ในป่าทั่วไป บนเขาที่ราบเชิงเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



### ทามังยอดขาว



ชื่อท้องถิ่น ทามังยอดขาว, แมงดาไม้  
แมงดาต้น

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Litsea Petiolata* L took.F.

Hook.f.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่  
แผ่กิ่งก้านออกเป็นทรงพุ่ม

ลักษณะใบ ใบกลมมนรี ปลายแหลม

ผิวใบด้านหน้าเขียวเข้มเป็นมัน

ขอบใบเรียบหลังใบขรุขระ

ลักษณะดอก บุษสีขาวย ออกตามรายกิ่ง

ลักษณะผล กลม ผลสุกสีดำ

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอดใบแก่ ใบเพสลาด  
ดอก ผล (แก่)

ใช่เป็นอาหารประเภท ใบสาหร่ายแกงเผ็ด

หรือใบและผลแก่ใช้ต้มน้ำพริกหรือตำลงใน

เครื่องแกง ใบอ่อนและดอกอ่อนเป็นผักเหนาะ

รสชาติ ผาด มัน ร้อนและอมขมเล็กน้อย  
กลิ่นคล้ายแมงดา

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ใบ สรรพคุณ ขับลม แก้ท้องอืด

- กรรมวิธีการใช่ ใบสด นำมากิน หรือใช่  
เป็นผักเหนาะ (กินสด)



ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช่ ลำต้นแก่

- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช่เพื่อ ก่อสร้าง  
หรือทาสีดูใช้สอยนานคร้าเรือน

- กรรมวิธีการใช่ แปรรูปเป็นไม้กระดาน  
มอดไม้ไซซอน หรือทาสีปกกะ เบื่อ

ความเชื่อในการนำมาใช้ประโยชน์

นิยมปลูกไว้ตามบ้าน ถือเป็นไม้มงคล  
มาแต่ครั้งสมัยพุทธกาล

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เมล็ด การตอนกิ่ง

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ได้เกือบทุกสภาพ  
พื้นที่ ยกเว้นที่มีน้ำท่วมขัง หรือน้ำขัง

แหล่งหรือสถานที่พบมาก พบทั่วไปในพื้นที่  
ภาคใต้ (ขึ้นเฉพาะพื้นที่ภาคใต้)

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## นนทรี

ชื่อท้องถิ่น นนทรี ซาเลง

ทำเนียบ (ตรัง)

ชื่อวงศ์ CAESALPINEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Peltophorum pterocarpum* (DC.)

2. *Peltophorum inerme*, Lanes

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น ขนาดใหญ่กิ่งก้าน

แผ่ออก สูงประมาณ 4-5 เมตร



สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ เปลือกต้น สรรพคุณ แก้ท้องเสีย  
- กรรมวิธีการใช้ นำเปลือกต้นมาเคี้ยว 3:1  
(น้ำ 3 ส่วนเคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน)

- ส่วนที่ใช่ ยอด สรรพคุณ แก้ลำตัวเป็นเจ็ด  
(โรคผิวหนังชนิดหนึ่ง)

- กรรมวิธีการใช้ ยอดแต่ละเอียงดใส่ไข่ขาว  
(ไข่เป็ด) แล้วพอกไว้ที่แผลกดด้วยผ้าทิ้งไว้  
1 คืน แล้วลอกออก

ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช่ ลำต้น

- ประโยชน์ที่ใช่เพื่อ สร้างที่อยู่อาศัย ทำเฟอร์นิเจอร์  
ทำประตู/เครื่องเรือนถือเป็นไม้มงคล  
(แก่นแข็งแรง ทนทาน)

ลักษณะใบ ใบมีลักษณะคล้ายสะตอ แต่กว้างกว่า สะตอเล็กน้อย ผิวหน้าเรียบ ด้านหลังใบมีขนสั้น ๆ

ลักษณะดอก มีลักษณะคล้ายดอกกะถิน สีขาว ขนาดกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ออกเป็นช่อ ๆ ละ 5-10 ดอก

ลักษณะผล เป็นฝักคล้ายกะถิน ยาวประมาณ 7-8 เซนติเมตร แต่เปลือกแข็งกว่ากะถิน

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด ฝักอ่อน

ใช่เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ

รสชาติ ผาด มัน



ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ทุกสภาพพื้นที่

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



**นมสวรรค์**

ชื่อท้องถิ่น นมสวรรค์ , นมหวัน

ชื่อวงศ์ VERBERNACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Clerodendrum paniculatum* Linn.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตรงเป็นเหลี่ยม สีเหลี่ยมเป็นข้อ ๆ ไม้มีกิ่ง แต่มีก้านใบแตกออกจากลำต้นโดยตรง

ลักษณะใบ สีเขียวแกมดำ ผิวใบระคายเล็กน้อย ขอบใบเป็นแฉก 5 แฉก ปลายแฉกแหลม

ลักษณะดอก ดอกออกตรงยอด มี 2 ชนิด คือ สีขาว กับ สีแดง

- ชนิดสีขาวดอกตูม จะมีสีเขียวอ่อน พอบานจะเป็นสีขาว เมื่อดอกสุกจะร่วงกลายเป็นผลสีเขียว
- ชนิดสีแดงดอกตูม จะมีสีแดงอมน้ำตาลพอบานจะมีสีแดง เรื่อ ๆ
- แต่ละช่อดอกจะมีลักษณะรูปทรงใบโพธิ์ หนึ่งยอดจะออกดอก 1 ช่อ ดอกจะออกเป็นกระจุก

ลักษณะผล เมื่อดอกร่วงจะกลายเป็นผลสีเขียว มีกลีบผลสีแดงหรือสีขาวตามชนิดสีของดอกแต่มี



3 กลีบและมีเมล็ดข้างใน 6 เมล็ด ประกอบด้วยเป็นคู่

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใบเพสลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ใบเพสลาด

จะมีกลิ่นเหม็นเขียวเล็กน้อย พอปรุงเป็นอาหาร

กลิ่นเหม็นเขียวจะหายไป โดยหันผอยใส่แกงกะทิหรือใช้รองท่อมก

รสชาติ หวานร้อน

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ใบ สรรพคุณ แก้ลมกัสด (นมอ๊กเสบ)

ใช้ต้นบวม, ลูกหนูตำรักแร้วบวม

- กรรมวิธีการใช้ ใช้ใบมาตำแล้วพอกนมหรือ

บริ เวณที่บวมแต่ถ้าใช้ช้บุนผสม

- ส่วนที่ใช่ ราก สรรพคุณ แก้พิษสัตว์เล็ก ๆ น้อย ๆ

กัดต่อย เช่น ตะขาบ, แมลงป่อง, ผึ้ง

- กรรมวิธีการใช้ รากฝนหรือตำแล้วคั้นกับสุราราว

(35 ดีกรี) นำมาทาบาดแผล

- ข้อพึงระวังในการนำมาใช้ การรับประทานมายัผสม

กับบุนแก้ลมกัสดต้องล้างออกก่อนให้ลูกดูนม

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบ

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## น้ำนอง

ชื่อท้องถิ่น น้ำนอง เพ็งจาก

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Elacodenadron glaucum Pers.

2. Polyalthia suberosa Thw.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้น แผ่กิ่งก้านออก

เป็นทรงพุ่ม

ลักษณะใบ ยอดและใบอ่อนสีแดงอมน้ำตาล

ใบแก่สีเขียว เรียวรี ใบแก่ปลายจะแหลม

กว่าใบอ่อนและยอด

ลักษณะดอก ออกเป็นช่อตลอดแนวกิ่ง

ดอกตูมสีม่วง ดอกบานสีม่วงอ่อน



สรรพคุณทางสมุนไพร ไม่มี

ความเชื่อทางพิธีกรรม นำใบมาใช้ร่วมกับไม้

มงคลอื่น ๆ ในพิธีกรรม "ขวัญข้าว"

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ดหรือต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบลุ่ม ริมคลอง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

ลักษณะผล เป็นช่อ กลมรี คล้ายผลของ

ดอกแก้ว ผลอ่อนสีแดงเดียวกับดอก ส่วนผลแก่

สีน้ำตาลอมแดง พอสุกสีดำ ช่อหนึ่งมีผล

ประมาณ 15-20 ผล

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท กินสดเป็นผัก เหมาะ

ส่วนผลสุกกินเล่นมีรสหวาน

รสชาติ ใบผัดมัน ผลสุกหวาน





### ผักกูดตอนคลอง

ชื่อท้องถิ่น กูด , ผักกูด

ชื่อวงศ์ PRYOPTERIDACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Thelypteris interrupta* (will d.)

K.I wats.

2. *Athyrium Eseulentum* Copel.

ลักษณะลำต้น ลักษณะ เป็นกอมีหัวใต้ดิน ก้านใบ  
แตกจากเหง้าในดิน ก้านใบยาวประมาณ 2-3 ฟุต  
ยอดอ่อนปลายจะงอแบบก้นหอย

ลักษณะใบ ใบเป็นแพแบบขนนก แตกเป็นคู่ขนาน  
ตั้งแต่กลางก้านใบไปจนตลอดปลายยอดมีวงอ  
แบบก้นหอย

ลักษณะดอก ไม่มี

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช่เป็นอาหารประเภท ยอดอ่อน ลวกจิ้มน้ำพริก  
รสชาติ จี๊ด



สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ยอด สรรพคุณ แก้อ่อนน่าน ✓
- กรรมวิธีการใช้ ตำผสมดินประสีวดิบพอก  
กระหม่อมเด็ก

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ไข่หัว หรือเหง้า  
สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ชายคลอง ห้วย  
หนอง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## ผักกูดทะเล

ชื่อท้องถิ่น กูดทะเล กูดเล

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นพืชตระกูลหญ้าขึ้นเป็นกอ

ลำต้น สีเขียวมีขนอ่อนสีขาว

ลักษณะใบ มีลักษณะคล้ายผักกูดบ้านแต่ใบ

มีขนาดเล็กและบางกว่ากูดบ้าน ชอบใบ

แก่แห้งจะ เวียดกว่าผักกูดบ้าน

ลักษณะดอก ไม่มี

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด และใบแห้งสด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผัก และลาวจี่ แก้วต๋อง

รสชาติ เค็มอมขมเล็กน้อย

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม่มี

ประโยชน์ใช้สอย นำมาปลูกจัดเป็นสวนหย่อม

หรือนำมาประดับในกระถางหรือแจกันเพื่อความ

สวยงาม



ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ใช้หน่อหรือลำต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ร่มทะเลหรือที่

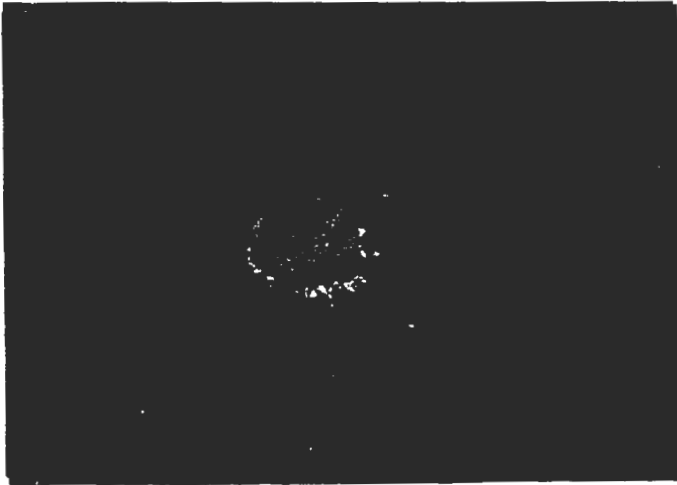
น้ำกร่อย

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



## ผักคราดหัวแหวน



ชื่อท้องถิ่น ผักคราดหัวแหวน ผักคราดหัวแหวน

ผักค่อมหู ผักเผ็ด

ชื่อวงศ์ COMPOSITAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Swilanthus aemella* (Linn.) Hurr.

**ลักษณะลำต้น** เป็นพืชตระกูลหญ้า สูงประมาณ 3-4 นิ้ว ลำต้นค่อนข้างกลมอวบหนา มีสีม่วงแดง ลำต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน

**ลักษณะใบ** ใบเลี้ยงคู่ เรียงสลับกัน รูปใบคล้ายใบโพธิ์ รูปสามเหลี่ยม กว้าง 3-4 นิ้ว ยาว 3-6 นิ้ว ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย

**ลักษณะดอก** ดอกออกจากยอดใบลักษณะใบเป็นรูปกรวยคว่ำสีเหลืองขมื่น ดอกแก่จะมีเมล็ดอยู่ในคล้ายเม็ดงาเล็ก ๆ

**ลักษณะผล** ไม่มี

**ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร** ใบอ่อน ดอก

ใช้เป็นอาหารประเภท ใบอ่อนเป็นผักเหนาะรสแกง หั่นผอยใส่ข้าวยา ดอกใส่ในเครื่องแกงตัวให้มีกลิ่นหอมดับกลิ่นคาว และช่วยย่อยอาหาร (กมลภรณ์ เสราดี, 2536)

รสชาติ รสเผ็ดร้อน

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ ดอกสด สรรพคุณ แก้ปวดฟัน
- กรรมวิธีการใช้ ใช้ดอกสดอุดฟันที่เจ็บ
- ส่วนที่ใช้ ใบและดอก สรรพคุณ แก้ปวดฟัน
- กรรมวิธีการใช้ ต้มใบและดอก แล้วเอาน้ำดื่มที่เย็นแล้วมาอม (พอดื่มนอนอมทันทียังไม่ต้องแปรงฟัน)

จากรายงานผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง (กมลภรณ์ เสราดี, 2536) ได้รายงานว่า

ใช้ต้มสดต้พอกแผลสดสรรพคุณห้ามเลือด ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ดอกสุกมีเมล็ด หรือต้นอ่อน ตัดราก

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ได้เกือบทุกพื้นที่ ที่มีดินอุดมสมบูรณ์

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



## ผักหนาม (ชนิดหน้าวัว)

ชื่อท้องถิ่น ผักหนาม

ชื่อวงศ์ ARACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lasia spinosa* (L.) Thw.



ลักษณะลำต้น คล้ายบอนแต่ลำต้นมีหนามเล็ก ๆ  
 ลักษณะใบ ใบอ่อนมีขน พอกลายเป็นใบเพสลาด  
 จะแผ่บานลักษณะใบเหมือนสิงหรมราชที่แตกต่างที่  
 สีใบ ว่านสิงหรมราชมีสีแดงแต่ผักหนามมีสีเขียว  
 เหมือนต้นบอน

ลักษณะดอก เหมือนดอกบอน สีม่วงเข้ม เกสรสี  
 ขาวแกมเหลือง ก้านดอกแตกออกจากลำต้น

ลักษณะผล ติดอยู่ที่โคนดอก ออกเป็นกระจุกคล้าย  
 ลูกบुकเตียง เมื่อผลยังอ่อนสีเขียวแต่พอสุกสีเหลือง  
 อมแดง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ลำต้นอ่อนและใบอ่อน  
 ใช้เป็นอาหารประเภท ดอง หรือลวกจิ้มเข้าพริก  
 แกงส้ม แกงกะทิ

รสชาติ หวาน

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ หัว สรรพคุณ กินถ่ายพยาธิ
- กรรณวิธีการาใช้ นำหัวมาฝนกับน้ำมะนาวที่เด็กกิน  
ถ่ายพยาธิ

นอกจากนี้จากรายงานผลการศึกษาริจัยที่เกี่ยวข้อง  
 (กมลภรณ์ เสราดี, 2536) ได้รายงานว่าชาวบ้าน  
 ได้ใช้ก้าน/ใบ ตากับเกลือหัวว่า ควบกินหัวที่  
 ว่า ควบอ้วนหัวนสมบุรณ์



ประโยชน์ใช้สอย นำมาใช้เป็นไม้ประดับหรือจัดสวน  
 ดูสวยงาม

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ใช้หัวที่ตัดดิน และ เมล็ดสุก  
 สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ป่าพรุ หรือชายคลอง  
 ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ยอดให้ตลอดปี แต่จะมีผล  
 ในต้นฤดูแล้ง

ข้อพึงระวัง ถ้ากินไปมาก ๆ จะทำให้ปวดเอว

# ผีหน่าย

ชื่อท้องถิ่น ผีหน่าย

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Elaeocarpus Lacunosus* Wall

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาแข็ง ลำต้น

เป็นเหลี่ยม และเป็นข้อ ๆ แตกกิ่ง

งอๆ เป็นคู่หันทิ่ง ไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบเลี้ยงคู่ ใบบาง เรียบมี

ปลายแหลมเรียว ขอบใบเป็นหยักเล็ก ๆ

ที่ปลายยอดมีหนวดเพื่อเลื้อยใบเกี่ยวพัน

ไม้อื่น

ลักษณะดอก ไม้มี

ลักษณะผล ไม้มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดแกงเลียง

ลาวจิ้ม



รสชาติ รสขม รสฝาด รสเปรี้ยว รสขม รสฝาด รสเปรี้ยว รสขม รสฝาด รสเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม้มี

ประโยชน์ใช้สอย เป็นไม้ตัดตกแต่งอาคาร

สถานที่

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ไม้ต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบ ที่ราบสูง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี

**พาดิน**



ชื่อท้องถิ่น พาดิน กะพังโหม ตูดหมูดูหม่า

ชื่อวงศ์ RUBIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. Pacderia tomentosa Blume, Var glalar Kurz.
2. Pacderia linearis Hook.f.
3. Pacderia Foetida

**ลักษณะลำต้น** เป็นไม้เถาเนื้ออ่อนเลื้อยเกี่ยวพันกับไม้อื่น เถาจะอยู่รวมกันเป็นพุ่ม พาดินเถามี 2 ชนิด แต่ละชนิดแตกต่างกันที่ใบ และข้อใบ

**ลักษณะใบ**

- ชนิดใบเรียวแหลม ข้อใบจะห่างกัน ใบแตกออกมาเป็นคู่ เรียกว่า "ตูดหมา"
- ชนิดใบกว้างรี ปลายแหลมใบแตกออกมาเป็นคู่ แต่ใบจะบางกว่าชนิดแรก ข้อใบแต่ละคู่อยู่ชิดกัน เรียกว่า "ตูดหมู"

**ลักษณะดอก** ดอกสีม่วงอมขาว ขนาดเล็ก เป็นพวงออกจากโคนใบ

**ลักษณะผล** เป็นช่อขนาดเท่าเมล็ดพริกไทย ออกจากช่อดอกที่ร่วงโรยใบแล้ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบอ่อน ผล ดอก  
ใช้เป็นอาหารประเภท ก็มเป็นผักเหนาะ (กินสด)  
หรือหั่นผอยกินกับข้าวยา

รสชาติ ขมเจือมันกลั่นฉุน

**สรรพคุณทางสมุนไพร**

- ส่วนที่ใช้ ใบสด สรรพคุณ ผายลม, แก้ท้องอืด
- กรรมวิธีการใช้ กินใบสด
- ส่วนที่ใช้ เถา สรรพคุณ แก้ท้องอืด
- กรรมวิธีการใช้ ต้มแล้วคั้นกินน้ำ ดื่มครั้งละประมาณ 100 ซีซี.
- ส่วนที่ใช้ ราก สรรพคุณ พิษสัตว์กัดต่อย
- กรรมวิธีการใช้ รากต้กับสุราขาว

คั้นเอาน้ำทาปากแผล



ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ ผล หรือเถาแก้ดีดราก  
สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม เติบโตได้ดีกับทุกสภาพดิน  
ที่มีความอุดมสมบูรณ์พอเหมาะ และอุ้มน้ำได้ดี  
โดยเฉพาะที่ราบลุ่ม  
แหล่งหรือสถานที่ที่พบมาก ป่าพรุหรือริมหนอง  
คลอง บึง  
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี  
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## พืลังกาสา

ชื่อท้องถิ่น พืลังกาสา , ราม

ชื่อวงศ์ MYRISINACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Ardisia colorata* Roxb. Myrsinaceae

2. *Ardisia pendulifeva* Pitard.

Var *microse/ogla* Fletcher.

3. *Ardisia polycephala* Wall.

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดเล็ก สูง

ประมาณ 2-4 เมตร

ลักษณะใบ ใบเลี้ยงคู่ ใบยาวรีปลายแหลม

ใบเรียงสลับ กว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาวประมาณ

7 นิ้ว ใบหนา ผิวเรียบ ขอบเรียบคล้ายใบชะมวง

เส้นหลังใบแฉกเล็กน้อย กรอบเกรียม

ลักษณะดอก ดอกเป็นช่อ สีม่วงแกมแดง ออกตาม

ซอกใบ และปลายกิ่ง

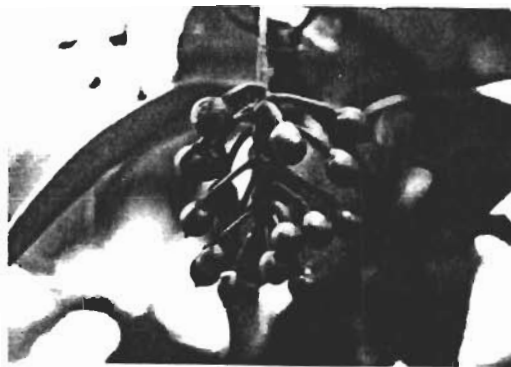
ลักษณะผล ผลแก่สีเขียว ผลสุกสีแดงอมม่วง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ผลอ่อนและยอดใช้เป็น

ผักเหนาะ (กินสด)

รสชาติ ผาด มัน เบรี้ยว อมหวาน



สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ ผลสุก สรรพคุณ แก้โรคระดู  
สตรีพิการ

- กรรมวิธีการใช้ บดผลสุกแล้วละลาย  
ในน้ำผึ้งปั้นลูกกลอน 3 เม็ดขนาด  
เท่าปลายนิ้วก้อยของผู้ใช้ กินก่อน  
อาหาร หรือละลายน้ำดื่มสุกกัน  
ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ  
ดื่มสุกครั้งแก้วรสมหอม

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบสูง  
ดินทรายหรือดินเหนียวก็ได้ แต่ไม่ชอบ  
ดินแฉะ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



## พุ่มเรียง

ชื่อท้องถิ่น พุ่มเรียง กวางข้าวไร่  
ข้าวเรียง

ชื่อวงศ์ PIPERACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Piper porphyrophyllum*.N.E.

Br.*Piper* sp.

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นทรงพุ่ม ขนาด

เล็กสูงประมาณ 3-4 เมตร



ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ใบยาว  
เรียวปลายแหลมใบเรียบมัน ขอบเรียบ  
หลังใบขรุขระเล็กน้อย ขนาดใบ  
ประมาณ 2x5 นิ้ว

ลักษณะดอก ดอกเป็นพวง สีแดงเรื่อ  
มีก้านดอก ยาวประมาณ 12 นิ้ว

ลักษณะผล ผลเป็นช่อจำนวนมากเป็น  
ร้อยผล มีสีแดงเหมือนดอก มีเมล็ด  
1 เมล็ด เมล็ดในสีเขียวยาว ขนาด  
ผลเท่าหัวแม่มือ

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอด ผล

เหนาะ แกงเลียง

ส่วนผลสุกเคี้ยวเล่น

รสชาติ มัน อมฝาดนิดหน่อย ส่วน

ผลสุกทำให้รสหวานเจือฝาดนิด ๆ



สรรพคุณทางสมุนไพร ไม้มี

ประโยชน์ใช้สอย/ทางสถาปัตยกรรม

ทิวทัศน์ใช้สอยในครัวเรือน

- ส่วนที่ใช้ ลำต้น นำมาทำด้ามพริก  
ด้ามจอบ

- ใช้เป็นไม้ประดับ

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบสูง

(บนควน)

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



### แพ

ชื่อท้องถิ่น แพ หว่าน้ำ แดงนา

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eugenia polyantha* Wight

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นเป็นไม้เนื้อแข็งแผ่กิ่งก้าน

สูงประมาณ 9-10 เมตร

ลักษณะใบ ใบกว้างรีปลายแหลม กว้างประมาณ 3 เซนติเมตร ยาว 4.5 เซนติเมตร ผิวใบเรียบ

มันทั้งหน้าและหลัง ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม

ใบสีเขียวอ่อน

ลักษณะดอก ดอกตูมขึ้นเป็นช่อตลอดกิ่งคล้ายดอก

ลูกหว่ามีสีเขียว เกสรสีขาว

ลักษณะผล ผลแก่สีเขียวแกมแดง ผลสุกจะมีสีดำ

อมแดงเหมือนลูกหว่า เมล็ดในรสฝาดขม

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผล (อ่อน, สุก)

ดอก (อ่อน)

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ กินสด

รสชาติ ฝาด มัน กลิ่นหอม



### สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ เปลือกต้นแก่ สรรพคุณ แก้ท้องเสีย

- กรรมวิธีการใช้ เคี้ยว 3:1 (น้ำ 3 ส่วน  
เคี้ยวที่เหลือ 1 ส่วน) ขนาดรับประทาน  
แต่ละครั้งดื่มครึ่งแก้ว

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบลุ่ม

แหล่งหรือสถานที่พบมาก บริเวณป่าพรุ

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## แพงพวย (น้ำ)

ชื่อท้องถิ่น แพงพวย (น้ำ) พังพวย

ชื่อวงศ์ ONAGRACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Jussiaea repens* Linn.

ลักษณะลำต้น พืชตระกูลหญ้าอยู่ในน้ำ เป็นเถา

คล้ายผักกระเจต แต่จะโตกว่าผักกระเจต

ย่านสีแดง

ลักษณะใบ ใบกลมปลายมนหนากว้าง

ประมาณ 1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ

2 เซนติเมตร



ลักษณะดอก ดอกสีเหลืองคล้ายบัวบานแต่

มีขนาดเล็กกว่ามาก

ลักษณะผล -

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด และลำต้นอ่อน

กินได้ตลอด

ใช่เป็นอาหารประเภท ผักน้ำขึ้น ผักเหนาะ

แกงส้ม ลวกจิ้มน้ำพริก

รสชาติ หวานอมเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ยอด สรรพคุณ แก้ร้อนใน  
กรรมวิธีการใช้ ยอดมาตำให้ละเอียดไป  
พอกกระหม่อมเด็กแก้ร้อนใน

- ส่วนที่ใช่ น้ำทิ้ง 5 มาผสมกับกะบัก  
ตำแล้วคั้นเอาน้ำให้วัวดื่มที่เป็นปากเปื่อย  
และเท้าเปื่อยจะหาย

ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม

- ประโยชน์ที่ใช่ ใบในอ่างเลี้ยงปลา  
หรือใบในสระตกแต่งประกอบเป็น  
สวนหย่อม

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เถาแก่

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม น้ำท่วมขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



# มะ เตื่อชุมพร



ชื่อท้องถิ่น เตื่อชุมพร

ชื่อวงศ์ TIEACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

- 1. Ficus Schwarzzi Koord.
- 2. Ficus Glomerata, Rox
- 3. Ficus Racemosa Linn.

ลักษณะลำต้น ไม่มีต้นตรงพุ่มขนาดในต้นสูง 8-10

เมตร ลำต้นเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 เมตร

ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ใบยาวรีปลายแหลม ขอบใบหยักเล็กน้อย สีเขียวทึบ (เขียวอมน้ำตาล) แก่ใบสีน

ลักษณะดอก ไม่มีดอก

ลักษณะผล คล้ายลูกขี้แมลงวัน แต่ขนาดผลประมาณ

มะขาม ผลอ่อนมีสีเขียวอ่อน ผลสุกสีแดงเข้ม มีรส



ส่วนที่ำใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อนมีขียวสีขว

แต่ไม่อันตรายหรือผลสุก

ำใช้เป็นอาหารประเภท ยอดและผลอ่อนำใช้แทนว

สด และแกงกะทิ หรือยอดำใช้แกงเลียงรวมกับผัก

อื่น ๆ ส่วนผลสุกำใช้กินเล่น

รสชาติ เฝาด มีเ อมเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร

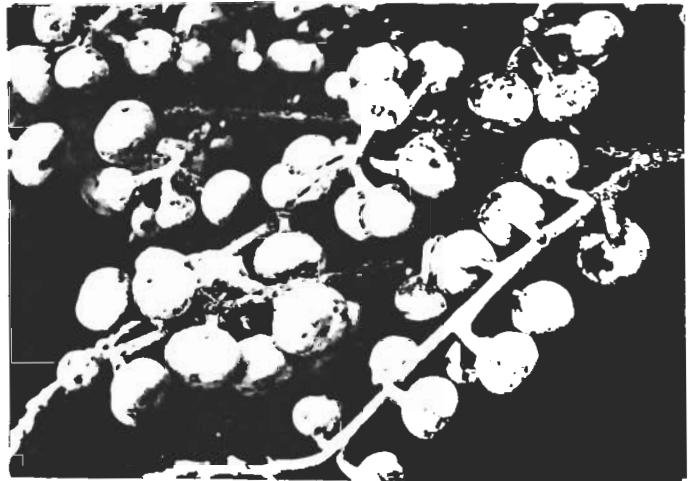
- ส่วนที่ำใช้ ราก สรรพคุณ ตับพิษร้อน  
ถอนพิษำใช้

- กรรมวิธีการำใช้ ต้มเคี้ยว 3 ต่อ 1

(น้ำ 3 ส่วน เคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน)

ดื่มครั้งแก้ว

- ส่วนที่ำใช้ เปลือก สรรพคุณ แก้ท้องเสีย



- กรรมวิธีการำใช้ ต้ม เคี้ยว 3 ต่อ 1

(น้ำ 3 ส่วน เคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน)

ดื่มครั้งแก้ว

ส่วนที่ำใช้ขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบ ป่าเขา

ริมคลอง

ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ยอดมีตลอดปี ผลมีเฉพาะ

ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



# มะระขี้นก

ชื่อท้องถิ่น มะระขี้นก ผักไห

ชื่อวงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

Momordica Charantia Linn.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ย้านเถาอ่อนเลื้อยเกาะพัน  
ไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบแตกออกจากเถา ขอบใบมีลักษณะ  
เป็นแฉก 6-8 แฉก แต่ละแฉกเป็นหยัก



ลักษณะดอก ดอกสีเหลืองขนาดเล็กประมาณ

1 เซนติเมตร ดอกออกจากข้อเถา เมื่อดอกแก่  
เต็มที่จะ เป็นผล

ลักษณะผล ผลยาวขรุขระเหมือนมะระบ้าน ลูกกลมรี  
หัว-ท้ายแหลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2.5 นิ้ว  
ยาวประมาณ 2 นิ้ว

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท แกงเลียง (ยอด) แกงเผ็ด  
(ยอด ผล) หรือลวกจิ้มน้ำพริก (ยอด ผล)

รสชาติ ขม

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ ใบ ยอด ผล สรรพคุณ แก้ปากขม  
(เวลาเป็นไข้)



- กรรมวิธีการใช้ แกงเลียง รับประทานเป็นอาหาร  
นอกจากนี้จากรายงานผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง  
(กมลภรณ์ เสราดี, 2536) ได้ระบุไว้ว่ามะระ  
ขี้นก ชาวบ้านในจังหวัดภาคเหนือแห่งหนึ่งนำใบแห้ง  
เป็นสรรพคุณทางสมุนไพรดังนี้

1. เนื้อในของมะระหอย ช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด  
(โรคเบาหวาน)
2. แก้ไข้ หรือร้อนใน ใช้ผลสด 1 ผล ชูดำสีน้ำออก  
หั่นผอยต้มดื่มกิน
3. แก้บิด ใช้นี้คั้นจากผลสด 1 แก้ว ผสมน้ำกิน
4. แก้แผลบวม ใช้ผลสดตำพอก
5. แก้ปวดฝี ใช้ใบแห้ง บดเป็นผง ชงเหล้ากิน  
หรือใช้ใบสดคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นฝี
6. บวดฟัน ใช้รากสดตำพอก
7. เป็นแผลสุ่ยกัด ใช้ใบสดตำพอก
8. ขับพยาธิ ใช้ใบสด 120 กรัม คั้นเอาน้ำกิน  
หรือเอาเมล็ด 2-3 เมล็ด กินขับพยาธิตัวกลม

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด  
สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ชื้นและ  
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ยอดมีทุก ๆ ฤดูกาล  
ส่วนผลออกในฤดูแล้ง  
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

# มังคุด



ชื่อท้องถิ่น มังคุด มะคุด มังคุด แมงคุด

พืชมังคุด

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Gynerium ramiflora* Linn.

2. *Caesalpinioideae*

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้น ทรงพุ่มขนาดใหญ่

สูงประมาณ 9-10 เมตร

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลมขนาดใบประมาณ

1-2 x 4-5 นิ้ว ใบเรียบมัน ชอบเรียบแสง

ผ่าศูนย์กลางของใบมาได้ยู่กึ่งกลางใบ ก้าน

ใบหนึ่ง ๆ ประกอบด้วยใบ 4 ใบ จะมีใบ

ใหญ่ 1 คู่ และใบเลี้ยงใต้ใบใหญ่ 1 คู่

และยอดอ่อนสีเขียวอมแดง

ลักษณะดอก ดอกสีน้ำตาล เมื่อบานสีเขียว

กลีบดอกสีน้ำตาล

ลักษณะผล รูปทรงและสีคล้ายมะขวิด ขนาด

ประมาณ 1.5 x 2.5 นิ้ว ผิวขรุขระเหมือน

ผิวมะขวิด มีเมล็ดข้างในเหมือนเมล็ดฝรั่ง

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด

ใช่เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ แกงเลียง

แกงส้ม

รสชาติ ผาด เบี้ยว มัน

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ราก สรรพคุณ แก้เมาสุรา

(ทำให้เหล้าระจืดลง)

- กรรมวิธีการใช้ นำรากมาฝนกับวัสดุ

ผิวขรุขระผสมลงในเหล้า

ประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือน/ทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช่ ลำต้น

- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ใช้สอยเพื่อ สร้างบ้านเรือน

- กรรมวิธีการใช้ แปรรูปเป็นไม้กระดาน

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม พื้นที่ราบ

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



### มันหมู

ชื่อท้องถิ่น มันหมู มันเียง

เครือเต่าหัว (อีสาน)

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Dioscorea membranacea* Pierre

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เนื้อแข็งทรงพุ่ม

ขนาดลำต้นสูงประมาณ 8-10 เมตร

ลักษณะใบ ใบเลี้ยงคู่สีเขียว ใบกลม

มีค้ำยใบขนุน หน้าใบและหลังใบ

เรียบมันขอบเรียบ ปลายแหลมหลัง

ใบสีเขียวอ่อน

ลักษณะดอก สีขาวอมเหลือง ดอก

เป็นพู่คล้ายดอกขมรูปแต่ขนาดเล็ก

ก้าน ขนาดดอกประมาณ 2

เซนติเมตร ออกระหว่างก้านใบ

ตลอดแนวกิ่ง

ลักษณะผล ผลกลมเท่ากับผลพุทรา

สีเขียว ผลสุกสีเหลือง แต่เนื้อใน

มีสีขาว ออกเป็นผลเดี่ยวตลอดแนวกิ่ง



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ

รสชาติ มัน

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม่มี

ประโยชน์ใช้สอยในครัวเรือน/ทาง

สถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช่ เปลือก สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่

ใช้เพื่อทำ ผากระท่อม ท้ารองเท้า

- ส่วนที่ใช่ ตัวไม้แก่ สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่

ใช้เพื่อ ท้าวัสดุใช้สอยในครัวเรือน

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เมล็ด ลำต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ชายป่า ชายเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี





**เม่าโขบปลา**

ชื่อท้องถิ่น เม่าโขบปลา

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Antidesma ghaesembilla* Gaerth

**ลักษณะลำต้น** ไม้ยืนต้นทรงพุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 3 เมตร เป็นไม้เนื้อแข็ง เปลือกไม้เป็นมุกสีขาว

**ลักษณะใบ** ใบยาวรี ปลายแหลม หลังใบ ขรุขระเล็กน้อย ขอบใบเป็นหยักเล็กน้อย หน้าใบเรียบมันแต่หลังใบและขอบใบมีขนนิด ๆ ยอดสีเขียวอมแดง ใบแก่สีเขียวเข้ม

**ลักษณะดอก** คล้ายดอกพริกไทย ออกเป็นช่อสีเทา เกสรสีขาวช่อหนึ่งมีดอกประมาณ 40-50 ดอก ออกบริเวณส่วนยอด

**ลักษณะผล** คล้ายพริกไทย แต่ขนาดเล็ก ผลอ่อนสีเทาแต่พอสุกสีเทาดำ



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด และผล

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดแกงเลียง ร่วมกับผักอื่น ๆ ส่วนผลสุกกินเล่น รสชาติ ยอดมีรสผาดอมเปรี้ยวและมัน ส่วนผลสุกหวานอมเปรี้ยว

**สรรพคุณทางสมุนไพร**

- ส่วนที่ใช่ ราก สรรพคุณ เบื่อสุนัข
- กรรมวิธีการใช้ นำรากมาตำลวกกับข้าวสุก นำใบให้สุนัขกิน

**ประโยชน์ใช้สอย** ลำต้นแก่นำมาทำวัสดุใช้สอยในครัวเรือน เช่น ต้มน้ำ

**ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์** เมล็ด หรือต้นอ่อน

**สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม** เขตป่าเขา

**ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต** ทุกฤดู

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## เม่าน้ำนอง

ชื่อท้องถิ่น เม่าน้ำนอง

ชื่อวงศ์ STITAGINACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Eugenia grandis* Gaerth
2. *Antidesma ghaesembilla* Gaerth

ลักษณะลำต้น เป็นไม้ยืนต้นทรงพุ่มสูงประมาณ 6-8 เมตร

ลักษณะใบ ใบมนปลายแหลมเส้นใบเป็นร่องมองเห็นได้ชัด หน้าใบสีนวลหลังใบมีขนเล็กน้อย

ลักษณะดอก คล้ายดอกพริกไทย สีขาวอมชมพูเป็นช่อ ขนาดประมาณ 2-3 นิ้ว  
ลักษณะผล ผลออกเป็นพวงคล้ายลูกาบกแก้วแต่เล็กกว่า ผลแก่สีเขียวผลสุกสีดำอมน้ำตาลแดง

ส่วนที่รับประทาน ยอด ผล ใบเป็นอาหารประเภท ยอดไม้แกงเลียง และผักเหนาะ ผลใช้เคี้ยวเล่น

รสชาติ ผล เปรี้ยว ผาด หวาน อมขมนิดหน่อย ส่วนใบ เปรี้ยว ผาด มัน

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม่มี

ประโยชน์ใช้สอย ใช้นกกรีดเดียวกับเม่าใช้บลา ส่วนที่ใส่ขยายพันธุ์ เมล็ด หรือลำต้นอ่อน สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม เกือบทุกสภาพพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์พอเหมาะ ยกเว้นที่น้ำขัง

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี



### ไม้ค้อนตีหมา



ชื่อท้องถิ่น ไม้ค้อนตีหมา

ชื่อวงศ์ ASCLEPIADACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Dregea Volubitis* Stapf
2. *Ancistrocladus tectorius*  
(Lour.) Merr.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง มีขานแตก

ออกจากปลายยอดเพื่อเลื้อยไปพาดพิงไม้อื่น

ลักษณะใบ โคนใบกว้าง ปลายเรียวแหลม

ใบหนา ขอบเรียบ เป็นมันทั้งหน้าและหลัง

เส้นหลังใบนูน

ลักษณะดอก ไม้มี

ลักษณะผล ไม้มี

ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ยอด

ใช่เป็นอาหารประเภท ยอดเป็นผักเหาะ

รสชาติ ผาด มัน เจือขมนิดหน่อย

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ใช้เถา สรรพคุณ ถ่ายพยาธิ

- กรรมาวีธีการใช่ ต้มเถา เคี้ยวให้มีคาว

เข้มข้นคั้นคั้นแกว ก่อนอาหาร

ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ ต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบสูงทั่วไป

และต้นอุดมสมบูรณ์พอเหมาะ ภูมิอากาศดี

แหล่งหรือสถานที่ที่พบมาก ในสวนยางหรือ

ในป่าบริเวณเนินเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี

## ย่านนาง

ชื่อท้องถิ่น ย่านนาง ชันยอ วันยอ

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* Diels

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเลื้อยคลานเกี่ยวพันไม้อื่น มีหัวใต้ดิน

ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวใบกลมรีปลายแหลม สีเขียวเข้ม หน้าและหลังใบเป็นมัน

ลักษณะดอก ดอกสีเหลืองขนาดเล็กออกเป็นช่อ จากข้อเถาแก่

ลักษณะผล ผลกลมออกเป็นช่อคล้ายลูกมะขาม ไซ้ปลา ผลอ่อนสีเขียว แต่พอสุกสีเหลือง



ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร ไซ้ยอด/ใบเพสลาด/ผลอ่อน  
ใช่เป็นอาหารประเภท แกงเลียง ผัด แกงกะทิ  
ส่วนผลสุกกินเล่น  
รสชาติ เมื่อปรุง เป็นอาหารให้รสหวานปะแล่ม  
ธรรมชาติ

### สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ราก (หัว) สรรพคุณ ขับพิษร้อน  
ถอนพิษไข้
- กรรมวิธีการใช้ เอาหัวต้ม 3 ต่อ 1  
(น้ำ 3 ส่วน เคี้ยวให้เหลือ 1 ส่วน)  
ดื่มครึ่งแก้ว



ส่วนที่ใช่ขยายพันธุ์ เถาแก่ที่ติดหัว หรือผลสุก  
สภาพพื้นที่ที่เจริญเติบโต ทุกสภาพพื้นที่  
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ไซ้ยอดทุกฤดูกาลและ  
และน้ำฝนในฤดูแล้ง  
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## รกช้าง

ชื่อท้องถิ่น รกช้าง กระตกรกป่า

ผ้าขี้ริ้วห่อทอง รกช้างย่าน กระบี่ปรงทอง

ชื่อวงศ์ PASSIFLORACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Passiflora foetida* Linn.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถา มีหนวดเกาะเกี่ยวพัน  
ต้นไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบมีลักษณะเป็น 3 แฉก มีวาวใบมี

ขนอ่อน ขอบใบเรียบ ปลายแหลม ใบกว้าง

ประมาณ 4 เซนติเมตร ยาว 5 เซนติเมตร



รสชาติ ยอดมัน หวาน ส่วนผลสุก

เปรี้ยวอมหวาน

### สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ำช้ รก สรรพคุณดีมเป็นน้ำช้ช้ก้าให้  
รู้ลึกลสดช้ในกระปรี้ประ เปร้ว
- กรรมว้ช้การำช้ ำช้รกสดหรือน้ำไปดากแห้ง  
แล้วด้มชงด้มเป็นน้ำช้

ส่วนที่ำช้ช้ช้ยพันธุ์ เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ขึ้นทั่วป่าโดยเฉพะ  
บริเวณที่ผ้าดนมีดวามช้ช้

ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ำไม่มี



ลักษณะดอก ดอกขอบนอกจะมีสีเขียว ำงำนจะ  
มีสีม่วงเข้ม ขนาดประมาณ 1 นิ้ว

ลักษณะผล ผลแก่ล้สีเขียว ผลสุกล้เหลือง  
ขนาดประมาณ 2 เซนติเมตร และจะมีรกก้มผล  
ล้สีเขียวอ่อนและ เมือผลสุกรกจะ เปล้ยน  
เป็นสีน้ำตาลอ่อน

ส่วนที่ำช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน ผลแก่  
ผลสุก รำมทั้งรกก้ม

ำช้เป็นอาหารประ เภท ลวกเป็นผักจ้ม  
หรือนกนสดและแกงเลียง หรือนำรกก้มผล  
ำช้สดหรือน้ำไปดากแห้งด้มด้มเป็นน้ำช้  
ำให้รสหอม



# สาเหียง



ชื่อท้องถิ่น สาเหียง สาเหียง (ถ้าขึ้นต้นไม้

เรียกสาเหียง )สาเหียง (ชุมพร)

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Stenochlaena palustris* (Burm.) Bedd.

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเลื้อยเกาะยึดติดไม้อื่น

ลักษณะใบ คล้ายยอดผักกูด สีแดงอมน้ำตาล ขอบ

ใบหยักชนิด ๆ ผิวใบด้านหน้าเรียบมัน หลังใบมีเส้น

ใบขน ใบแก่จะแข็ง

ลักษณะดอก ไม่มี

ลักษณะผล ไม่มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบผสมสด

ใช้เป็นอาหารประเภท ใช้ยอดเป็นผักเหนาะ

แกงเลียง ผัด แกงส้ม

รสชาติ จืดเย็น

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้ ใบ สรรพคุณ ระงับพิษไข้ร้อนใน

- กรรมวิธีการใช้ ใบผสมกับดินประสีดิบ

ตำแล้วพอกกระหม่อมเด็กที่ป่วย เป็นไข้

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เถา

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ชอบที่ราบลุ่ม ชื้นและ

ป่าพรุ หรือขึ้นในสวนมะพร้าว

แหล่งหรือสถานที่ที่พบบ่อย พบทั่วไปในพื้นที่ภาคใต้

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## ส้มป่อย



ชื่อท้องถิ่น ส้มป่อย

ชื่อวงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อวิทยาศาสตร์

1. *Acacia comcinna* (wild) DC.
2. *Acacia rugata* Merr.

**ลักษณะลำต้น** เป็นไม้เถาเนื้อแข็งคล้ายชะอม มีหนามตามลำต้นเลื้อยพาดพันไม้อื่น กิ่ง ก้าน ใบ และยอดอ่อนสีแดงเรื่อ

**ลักษณะใบ** มีลักษณะคล้ายใบมะขาม เรียงสลับ ก้านใบ ยาว 7-20 เซนติเมตร มีใบย่อยเล็ก ๆ

**ลักษณะดอก** เป็นช่อ ออกจากโคนใบคล้ายดอกกะถินสีขาวนวล

**ลักษณะผล** เป็นฝัก สีน้ำตาลดำ ผิวย่นขรุขระ ขอบมักเป็นคลื่นคล้ายฝักกะถินแต่หนาและสั้นกว่า มีเมล็ดในฝักในประมาณ 3-4 เมล็ด

**ส่วนที่ใช่เป็นอาหาร** ยอด

**ใช่เป็นอาหารประเภท** ใช่ยอดแกงเลียง แกงส้ม และฝักอ่อนแกงส้มเช่นกัน

**รสชาติ** เปรี้ยวอมหวานนิดหน่อย

### สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช่ ฝัก สรรพคุณ แก้วรสดีวาง หมูก
- กรรณวิธีการาราย ฝักเผาให้ไหม้ บดเป็นผง สูดเหมือนยานัตถ์
- ส่วนที่ใช่ ทั้ง 5 หรือหัวกับใบ
- สรรพคุณ ขับปัสสาวะแก้บวม
- กรรณวิธีการาราย ต้ม 3:1 ผสมเกลือ (น้ำ 3 ส่วน เตี้ยาเหลือ 1 ส่วน) ต้มครึ่งแก้วก่อนอาหาร
- ส่วนที่ใช่ ไร่ยาบสดหรือใบแห้งประมาณ 1 กำมือ น้ำหนักสด 40 กรัม และแฉ่ง 10 กรัม ต้มน้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือฝักแห้งไร่ 7-10 ฝัก หนัก 10-15 กรัม บั้งไฟพอกเตรียมต้มกับน้ำพอกควราใส่เกลือจิบบ่อย ๆ (กมลราภรณ์ เสราดี, 2536)
- สรรพคุณ แก้วไอ ขับเสมหะ



### ความเชื่อในการนำมาใช้ประโยชน์

- ไร่ฝักส้มป่อยที่มี 7 เมล็ด ผสมลงใน น้ำที่ผ่านการพิธิบลุกเสก (น้ำมนต์) แก้วคุณไสย

- เข้าไปใส่ลงไปในน้ำเพื่อสระผมก่อน  
พิธีโกนผมนัด เพื่อความเป็นสิริมงคล  
จากผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง  
(กมลกรรณ เสรชาติ, 2536) ยืนยันว่า  
ฝักส้มป่อยคนนิยมมาใช้สระผมโดยนำใบปิ้ง  
ไฟพอเหลืองแล้วนำไปต้มรวมกับลูกมะกรูด  
ที่หมกไฟแล้วแล้วนำมาขยายให้เข้ากันจะทา  
ให้เกิดพองเล็กน้อย ซึ่งฝักส้มป่อยจะทาให้  
เกิดกลิ่นหอม นอกจากนี้ยังระบุว่า ชาวบ้าน

ก่อนจะออกจากบ้านไปงานศพให้เอาฝักส้ม  
ป่อยติดตัวไปด้วย โดยเหน็บไว้ที่ผม หรือใส่  
กระเป๋าสื่อ เชื่อว่าเป็นการป้องกันผีสงฆ์ให้  
มารบกวนหรือเวลามีลมพายุให้เอาฝักส้มป่อย  
ไปเผาไฟจะทาให้ลมพายุอ่อนแรงลง  
ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ด หรือใช้ต้นอ่อน  
สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ตามโคกสูง จอมปลวก  
ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูแล้ง  
ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

# ลือท้อ

ชื่อท้องถิ่น ลือท้อ เสาะ เทาะ

ชื่ออื่น เสาะ เทาะ

ชื่อวงศ์ ANACARDIACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ Clax scandens

Roxb

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง

พาดพัน ไม้อื่น

ลักษณะใบ ใบรีปลายแหลม ขอบใบ

เรียบ ผิวใบด้านบนห้ำสีเขียว หลังใบ

สีเขียวย่น ผิวใบลึ้เป็นมัน ขนาด

1x3 นิ้ว

ลักษณะดอก ดอกเป็นดอกเดี่ยว

แต่ดอกออกตามข้อของย้าน ดอกอ่อน

สีเขียวดอกบานสีขาวไม่มีกลิ่น

ลักษณะผล ผลเดี่ยวออกตามลำกิ่ง

ลักษณะกลมรี 1 สีของผลแบ่ง เป็น

2 ตอน ตอนล่างขาวขุ่นส่วนตอน

บนสีเขียว



ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดและใบ

เฟลลาค

ใช้เป็นอาหารประเภท แกง เลียง

รสชาติ หวานมัน และฝาดเล็กน้อย

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม้มี

ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม

ทำขางส้ม และขอบสลอม ขนงโทร

(เครื่องมือจับปลา)

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ทุ่งนา

ป่าเนินเขา

ฤดูกาลที่นำผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี

## หงอนไก่



ชื่อท้องถิ่น หงอนไก่

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ Celosia argentea Linn.

ลักษณะลำต้น ไม้เนื้อแข็งพาดพันไม้อื่น

แตกกิ่งก้านตามลำต้น

ลักษณะใบ ใบกว้าง 2-5 เซนติเมตร ใบเป็น

ขนขอบใบเรียบ ยอดอ่อนสีแดงอมน้ำตาล

ใบแก่สีเขียวอ่อนแกมเหลือง

ลักษณะดอก สีขาวอมแดง เรื่อ ๆ ขนาดประมาณ

1/2 เซนติเมตร ออกจากลำต้น สังกั้นหอมใบ

ปกมาก

ลักษณะผล ผลอ่อนสีเขียว หัวและท้ายเรียว

ตรงกลางโป่ง ผลแก่สีเหลือง พอสุกจะมี

สีแดงและมีขน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักเหนาะ (กินสด)

รสชาติ เปรี้ยว ผาด

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม้มี (ไม้ได้ใช้เดี่ยว)

ประโยชน์ใช้สอยทางสถาปัตยกรรม

- ส่วนที่ใช้ ลำต้น

- สิ่งประดิษฐ์/ประโยชน์ที่ใช้เพื่อ ใช้ทำซุ้ม

ประดับบ้านเป็นไม้ตัด

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เมล็ด

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ขึ้นได้ในดินทุก

ชนิด แต่จะชอบอยู่ที่ราบสูง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ เนื้อในเมล็ด (เมา)

ใช้เบื่อสุนัข



## หญ้าช้อง

ชื่อท้องถิ่น หญ้าราย, หญ้าช้อง, ผักช้อง,  
รกช้างน้ำ, ผักง่อง

ชื่อวงศ์ HYDROCHARITACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Blyxa octandra* Planch

ลักษณะลำต้น ลำต้นเป็นกอ เป็นพืชตระกูลหญ้า

ลักษณะใบ ใบบางยาว เรียวเหมือนใบตะไคร้

สีน้ำตาลอมเขียว ชาวบ้านบอกว่าเป็นไม้ครึ่งเนื้อ

ใบจะเกรียม หากอยู่ในน้ำชุ่มใบที่อยู่เหนือน้ำจะ

งอแผ่ตามน้ำ

ลักษณะดอก ดอกสีครามอยู่ระหว่างก้านใบออก

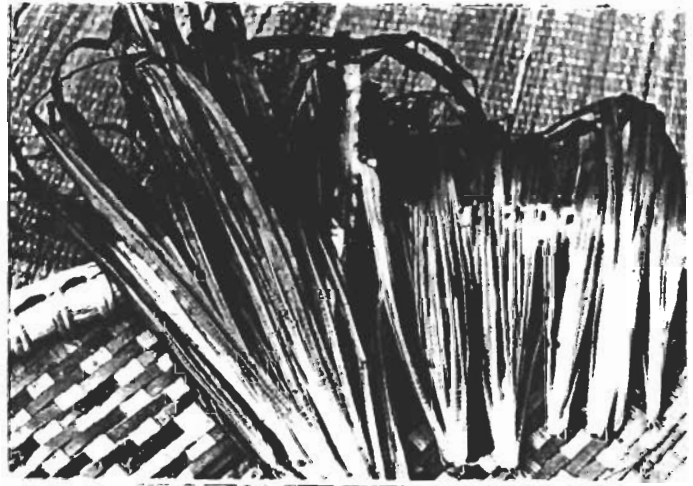
เป็นช่อคล้ายดอกผักตบ

ใช้เป็นอาหารประเภท ลวกจิ้มน้ำพริก หรือ

กินสด แกงส้ม แกงกะทิหรือชุบแป้งทอด

(เรียกเป็๋อทอด)

รสชาติ จืด



ลักษณะผล ออกเป็นช่อ ๆ ละ 6-7 ผล ขนาด

เล็กกว่าเมล็ดพริกไทยอ่อน

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ใช้ทั้งกอ (ทั้งลำต้น)

สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ใช้อ ใช้ทั้งกอ สรรพคุณ ดับพิษไข้

- กรรมวิธีการใช้ ล้างให้สะอาดแล้วต้มจน

ดินประสีดับเล็กน้อย พอกกระหม่อม

ส่วนที่ใช้อขยายพันธุ์ ใช้ต้นอ่อนขยายพันธุ์

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม านทุ่งนาที่มีน้ำขัง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ฤดูฝน

ส่วนที่เป็นพิษ ไม่มี

## หญ้าร้างไก่



ชื่อท้องถิ่น หญ้าร้างไก่

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น เป็นไม้เลื้อยคลานแกมเถา

พาดพัน ไม้อื่น เถาสีเขียวแกมน้ำตาล

ลักษณะใบ คล้ายใบเฟิร์น แต่ละใบแผ่

ออกเป็นแพน เป็นใบเลี้ยงเดี่ยวปลายยอด

สีเขียวแกมน้ำตาล

ลักษณะดอก ไม้มี

ลักษณะผล ไม้มี

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน

ใช้เป็นอาหารประเภท ผักลวกจิ้ม

รสชาติ จืด อมขมนิด ๆ แต่เมื่อ

ลวกแล้วรสขมจะหายไป

### สรรพคุณทางสมุนไพร

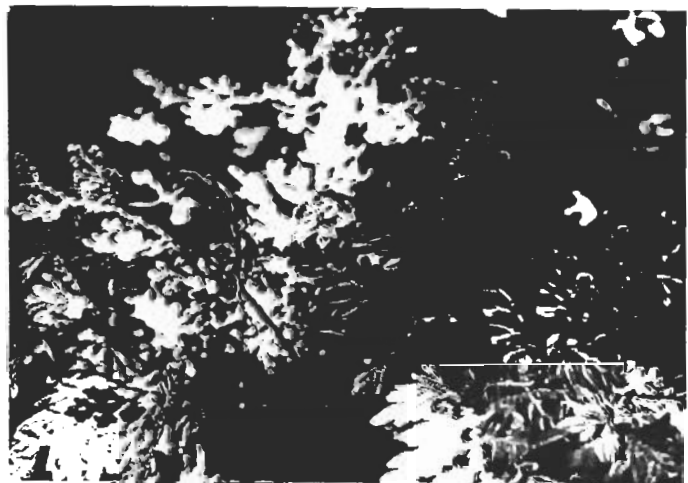
- ส่วนที่ใช้ ขยี้ใบผสมปูนแดง
- สรรพคุณ สมานแผลสด
- กรรมวิธีการใช้ ขยี้ใบผสมปูนแดง
- ส่วนที่ใช้ นำเถาตัดใบมาล้างนกลม ๆ
- สรรพคุณ ใช้ส่งใบในรังไก่เพื่อขจัด  
ตัวไรในไก่ให้หลุดไปอยู่ในรังไก่

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ แขนงจากเถาแก่

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ป่าราบริมเขา

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ทุกฤดูกาล

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



### หมากหมก

ชื่อท้องถิ่น หมากหนก, หมูสามง่าม

ผักพุ่ม

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Lepionarus syslvestris* BL.



**ลักษณะลำต้น** เป็นพืชยืนต้นขนาดเล็ก ความสูง 4-5 ฟุต ลำต้นสีเขียว กิ่งก้านแผ่ออกจากลำต้นเป็นทางพุ่ม คล้ายต้นผักหวานบ้าน

**ลักษณะใบ** มีกิ่งแตกออกเป็นชั้น ๆ ละ 3 กิ่ง ๆ ละ 3-6 ใบ ใบยาวรีปลายแหลม หน้าใบเป็นมันลื่น ขอบใบเป็นหยักเล็กน้อย ใบกรอบเกรียม

**ลักษณะดอก** ออกใต้ลำกิ่งระหว่างซ้าใบ ดอกออกเป็นช่อ ดอกอ่อนสีเทา ดอกแก่สีเหลืองปลายดอกสีแดง

**ลักษณะผล** จะเปลี่ยนจากดอกมาเป็นผล ลักษณะและขนาดของผลคล้ายลูกเขลิยง ช่อหนึ่งมี 3-5 ผล ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีแดง



ส่วนที่ำใช้เป็นอาหาร ยอด ผลอ่อน ผลแก่ ำใช้เป็นอาหารประเภท ำช้ยอดและผลอ่อน แกงเลียง ส่วนผลแก่ำช้ต้มกินเล่นรสชาติมัน รสชาติ แกมหวาน (ำบ), มัน (ผล) สรรพคุณทางสมุนไพร

- ส่วนที่ำช้ หัว สรรพคุณ บำรุงกำล้ง
- กรรมวิธีกำรำช้ ต้มหรือบดผงละลาย ำนน้ำต้มสุก ต้ม 3 ต่อ 1 ต้มครึ่งแก้วหรือละลายน้ำฝั้งแล้วปั่นเป็นลูกกลอน 3 เม็ด หรือกินหัวดิบ ๆ ก็ได้ รสชาติมันอมหวาน

ส่วนที่ำช้ขยายพันธุ์ เมล็ด สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม ที่ราบสูง ที่ราบน้ำำมั่งง ฤดูกาลที่ำให้ผลผลิต ออกยอดตลอดปี ออกผล ปลายฤดูฝน ส่วนที่เป็นพิษ ำม่มี



**หาม**

ชื่อท้องถิ่น หาม ไพลามกอง

ชื่อวงศ์ -

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ลักษณะลำต้น ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่

ลำต้นสีน้ำตาลอ่อนทรงพุ่ม

ลักษณะใบ เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว

ลักษณะใบรีปลายแหลม ความกว้าง

ประมาณ 1-2.5 นิ้ว ความยาว

6-7 นิ้ว ขอบใบเรียบ ผิวหน้าใบ

สีเข้ม สีเขียว ส่วนหลังใบสีเขียวอ่อน

ผิวขรุขระ เล็กน้อย แต่ละก้าน

ใบประกอบด้วยใบ 3 ใบ

ลักษณะดอก ดอกคล้ายดอกกระท่อม

ขนาดประมาณ 1 นิ้ว สีขาวอมเขียว

ออกตามปลายกิ่ง ระหว่างโคนก้านใบ

ลักษณะผล เป็นกระจุก จำนวน 5-6 ผล

ออกตามลำกิ่งคล้ายเมล็ดพริกไทยแต่โต

กว่านิดหน่อย

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ยอด ใบ เพลสลาด

ใช้เป็นอาหารประเภท ยอดใช้เป็นผัก

เหนาะ หรือหันผอยกินกับข้าวยา

รสชาติ ขม เจริญ กลิ่นหอม

สรรพคุณทางสมุนไพร ไม้มี (ไม่ได้ใช้เดี่ยว)

ประโยชน์ใช้สอย ไม้ลำต้นแก่มาแปรรูปใช้

ไม้ทำเฟอร์นิเจอร์

ส่วนที่ใช้ขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด หรือ

ลำต้นอ่อน

สภาพพื้นที่ที่เจริญงอกงาม เขตป่าเขา

และที่ราบสูง

ฤดูกาลที่ให้ผลผลิต ตลอดปี

ส่วนที่เป็นพิษ ไม้มี



## ผลสรุป

การศึกษาค้นคว้า เพื่อพัฒนางานวิจัยภูมิปัญญาชาวบ้าน : การใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้าน ต่อเนื่องในมิติทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ทางสมุนไพร ประโยชน์ใช้สอยหรือความเชื่อของ ชาวบ้านที่มีต่อพืชผักชนิดนั้น ๆ นับว่าเป็นประเด็นที่ก่อให้เกิดความแตกฉานทางปัญญา ที่ได้จุดประกายมาจาก การถกทอผลพวงแห่งประสบการณ์ของ ภูมิปัญญาชาวบ้านต่าง ๆ พื้นที่ที่ได้มาร่วมกันเล่าขานและถกเถียง กรองให้ได้มาซึ่งแก่นสารที่ชัดเจนถูกต้อง และ เห็นพ้องให้มีการบันทึกไว้อย่างน่าสนใจ พร้อมข้อคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในเรื่องใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้ามรากฐานแห่ง วัฒนธรรมท้องถิ่น ที่ได้สร้างมวล มนุษย์ให้อยู่รอดปลอดภัยมาได้ถึงปัจจุบัน

ผู้วิจัย เห็นว่าพืชผักพื้นบ้านก่อ เกิดจากธรรมชาติที่มีความหมายต่อการแสวงหาทางออกเพื่อการ ดำรงชีวิตของทุกชีวิตและทรงคุณค่าในหลายมิติทาง วัฒนธรรม จึงใคร่ขอ เสนอผลการวิจัยคุณประโยชน์ พืชผักพื้นบ้านไปสู่ระดับนโยบายของประ เทศที่จะส่งเสริมให้พืชผักพื้นบ้านเป็นพืช เศรษฐกิจ เป็นแหล่งอาหาร ที่ได้มาจากธรรมชาติในท้องถิ่นและ เป็นทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคในการคุ้มครองตนเองด้านสุขภาพ อีกทั้ง เป็น พืชสมุนไพรที่สามารถนำไปสู่กระบวนการพัฒนาอุตสาหกรรมยาแผนโบราณ านฐานะ เป็นวัตถุดิบอันเป็นวิถี ทางแห่งการพึ่งตนเองทาง เศรษฐกิจของประเทศอย่างชัดเจน ทั้งนี้พื้นที่จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จาก ทุกฝ่ายมิให้มีการทำลายและ พร้อมทั้งส่งเสริมการปลูกทดแทนเพื่อคงสภาพความสมบูรณ์ของธรรมชาติในพื้นที่ อย่างต่อเนื่องด้วยพลังศรัทธาของสังคม

### ข้อเสนอแนะ

ผู้เข้าร่วมสัมมนาเห็นพ้องให้มีการศึกษารวบรวมเพื่อพัฒนาผลการวิจัยต่อเรื่องในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การศึกษาเรื่องพืชผัก และพรรณไม้พื้นเมือง น่าจะจัดเป็นกลุ่ม/ประเภทพืชผักตามลักษณะการใช้ประโยชน์เป็นอาหาร เช่น ประเภทกินยอด ประเภทกินดอก ประเภทกินผล ประเภทกินหัว และประเภทกินหน่อ/ลำต้น/ใบ พร้อมคำอธิบายถึงเทคนิคการกิน อีกประการคือการแบ่งตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เช่น

- ประเภท บอน วาน พืชมีหัว ฯลฯ
- ประเภทเถาวัลย์
- ประเภทครึ่งเถา ครึ่งต้น
- ประเภทยืนต้น
- ประเภทพุ่มเตี้ย
- ประเภทหญ้า
- ประเภทพืชน้ำ
- ประเภทกาฝาก หรือพักพิง ไม้อื่น

2. ควรศึกษาพืชผักพื้นบ้านในภาคใต้อื่น ๆ เพิ่มเติมต่อเนื่องได้แก่

ลำดับที่	ชื่อพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ (ชื่อท้องถิ่น)	แหล่งที่พบ
2.1	เล็บรอก	จ.ชุมพร จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง)
2.2	ลูกลาชู	บริเวณพื้นที่ชายทะเลหรือชายคลอง
2.3	ผักตบ (ชนิดยาว) ดอกสีม่วง (เป็นกระจุก)	จ.สงขลา (ต.ตะเครียะ อ.ระโนด)

ลำดับที่	ชื่อพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ (ชื่อท้องถิ่น)	แหล่งที่พบ
2.4	ผอยทอง	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง)
2.5	หม้อข้าวหม้อแกงลิง	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง)
2.6	ผักขี้นกรอ/ผักกรอ	จ.นครศรีธรรมราช (อ.เชียรใหญ่) จ.สงขลา จ.พัทลุง
2.7	ยอดขี้ไต้	จ.นครศรีธรรมราช (อ.เชียรใหญ่,อ.ปากพะยูน) จ.พัทลุง
2.8	ใบดองแห้ง	จ.นครศรีธรรมราช (ต.นาหม่อม กิ่งอ.นบพิตำ)
2.9	จันทน์หอม	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง)
2.10	ยอดไทรเสียบ	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง)
2.11	ยอดไทร (เบ็อง)	จ.นครศรีธรรมราช (อ.เชียรใหญ่)
2.12	ดอกโสน	จ.นครศรีธรรมราช (อ.เชียรใหญ่)
2.13	ต้นโพธิ์ขี้กา (ขี้กา)	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าพูด กิ่งอ.นบพิตำ)
2.14	ใบยอ	จ.นครศรีธรรมราช (ต.นาหม่อม กิ่งอ.นบพิตำ)
2.15	ผักหวานป่า	จ.นราธิวาส (อ.แว้ง)
2.16	ผักหวานช้าง	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง, ต.นาหม่อม กิ่งอ.นบพิตำ)
2.17	ไทรนก	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง, ต.พุน อ.พุน)
2.18	ยอดไทรส้ม	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าจั่ว อ.เมือง, ต.พุน อ.พุน)
2.19	ผักเบี้ยใหญ่	จ.นครศรีธรรมราช (ต.นาหม่อม กิ่งอ.นบพิตำ)
2.20	ผักคราม (ชะคราม)	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ปากพูน อ.เมือง) / บริเวณพื้นที่ชายทะเล

ลำดับที่	ชื่อพืชผักพื้นบ้านภาคใต้ (ชื่อท้องถิ่น)	แหล่งที่พบ
2.21	ผักแต้	จ.สุราษฎร์ธานี (อ.กาญจนดิษฐ์)
2.22	ยอดผาง	จ.นครศรีธรรมราช (อ.เมือง)
2.23	ยอดสามสิบ	จ.นครศรีธรรมราช (อ.เมือง , ต.นาแหง กิ่งอ.นบพิตำ), จ.สุราษฎร์ธานี
2.24	ผักหนอก	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าพุด กิ่งอ.นบพิตำ)
2.25	ห่อลิ้นเป้	จ.นครศรีธรรมราช (ต.ท่าजू อ.เมือง, ต.พิปูน อ.พิปูน)
2.26	ครางแครง	จ.นครศรีธรรมราช

**หมายเหตุ** การเสนอชื่อพืชผักพื้นบ้าน เพื่อให้มีการศึกษาเพิ่มเติมต่อเนื้องนั้น จะสังเกตได้ว่า พื้นที่หรือแหล่งที่พบส่วนใหญ่จะอยู่ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช เนื่องจากมีพื้นที่กว้างไกล และมีความหลากหลายตามลักษณะภูมิศาสตร์ (เอาที่ป่าเขา , ป่าพรุ , ทุ่งนา , ห้วย , หนอง , ลำคลอง , ชายทะเล และที่ราบทั่วไป) ซึ่งเป็นปัจจัยเอื้ออำนวยให้แหล่งเพาะพันธุ์พรรณไม้ หรือพืชผักพื้นบ้านนานาชนิดหลายสายพันธุ์ แต่ชื่อนี้เขาจะเรียกแตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่นซึ่งจะต้องศึกษาเพื่อยืนยันข้อมูลให้เข้าใจถูกต้องชัดเจนควบคู่ไปด้วย

นอกจากนี้สมาชิกผู้เข้าร่วมมีมมต่าง เสนอให้จัดตั้ง เป็นกลุ่มเครือข่าย และเดินป่าศึกษาพันธุ์พืชผักพื้นบ้านกันอย่างจริงจังในพื้นที่ที่บริเวณเทือกเขามหาชัย ตำบลท่าजू อำเภอเมือง และอำเภอพิปูน จังหวัดนครศรีธรรมราช ในโอกาสต่อไป

## บรรณานุกรม

### หนังสือ/คู่มือ

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ น.พ. . "ศิลปะสุขภาพแก่ประชาชน". กรุงเทพมหานคร : บริษัทไช้ จำกัด, พ.ศ. 2535.

สถาบันทักษิณคดีศึกษา, "สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม 1,2,3,7.8 และ 9". กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์การพิมพ์, 2529.

สถาบันทักษิณคดีศึกษา . "สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้". กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), พ.ศ. 2538.

### เอกสารอัดสำเนา

สมาคมวิทยาศาสตร์การเกษตรแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, "รายงานการสัมมนาการฟื้นฟูสมุนไพรรักษาโรคไทย". พ.ศ. 2539.

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข, "สมุนไพรพื้นบ้านกับการสาธารณสุขมูลฐาน".

### วิทยานิพนธ์/รายงานการศึกษาวิจัย

กมลภรณ์ เสราดี, "วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ", ปรดุษฎีบัณฑิต สาขามนุษยวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2536.

มาโนช วาฆานนท์ และคณะ, "รายงานการศึกษาวิจัยภูมิปัญญาท้องถิ่น : ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์พืชผักพื้นบ้านภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช", พ.ศ. 2538.

ภาคผนวก

รายชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนา  
โครงการการใช้ประโยชน์ที่ดินบ้านภาคใต้  
22 - 24 กรกฎาคม 2539

ลำดับที่	ชื่อสกุล	ที่อยู่
1.	นายกิชา	วิมลเมธี 24/4 ม.10 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครฯ
2.	นายอาหามัด	สามูยามา หมู่บ้านจุฬารักษ์พัฒนา 5 ต.บองอ อ.ระแงะ จ.นราธิวาส
3.	นายเชื้อ	บรโกลกานนท์ 16/133 ถ.ประชาธิปไตย อ.เมือง จ.พัทลุง
4.	นายแดนไพร	อารีย์ 56/2 ม.6 บ้านท่าพูด ต.นาแหร่ง กิ่งอำเภอหนองปีเต่า จ.นครฯ
5.	นายเฟียน	อารีย์ 56/2 ม.6 บ้านท่าพูด ต.นาแหร่ง กิ่งอำเภอหนองปีเต่า จ.นครฯ
6.	นายบวร	ธวัชพิชิต ตำบลท่าพูด กิ่งอำเภอหนองปีเต่า จ.นครฯ
7.	นายเจิม	สี้อชา 130 ม.3 ต.พิบูล อ.พิบูล จ.นครฯ
8.	นายคลัง	หนูแหลม 40 ม.3 ต.หนองปรือ กิ่งอำเภอรัชฎา จ.ตรัง
9.	นายสมนึก	จงไกรจักร 49/2 ม.3 ต.ปากแพรก อ.คอนสัก จ.สุราษฎร์ฯ
10.	นายสมบูรณ์	หวั่นเส็ง 140 ม.9 ต.เบ็ญน อ.ลิซล จ.นครฯ
11.	นายเม็ง	มะสาอี 353 ม.2 ต.ปะดุกาสาเมาะ อ.บาเจาะ จ.นราธิวาส
12.	นายบุญมี	แสวรัมย์ย์ 19 ม.3 ต.บางสน อ.ปะทิว จ.ชุมพร
13.	นายลุ่ม	รักษ์ทอง 39 ถ.วุฒิมูม ต.บ่อย่าง อ.เมือง จ.สงขลา
14.	นางเนิม	มะลิแก้ว 060 ม.7 ต.เลื้อหึ่ง อ.เชียรใหญ่ จ.นครฯ
15.	นางบุญธรรม	ทัพย์ผลทา 43/17 ม.6 ต.นาแหร่ง กิ่งอำเภอหนองปีเต่า จ.นครฯ

- |     |                |              |                                    |
|-----|----------------|--------------|------------------------------------|
| 16. | นางหนูแอบ      | จันทร์สุวรรณ | ม.6 บ้านท่าพุด ต.นาทรง จ.นครฯ      |
| 17. | นางบุญนาก      | จันทร์สุวรรณ | ม.6 บ้านท่าพุด ต.นาทรง จ.นครฯ      |
| 18. | อาจารย์วิเชียร | ณ นคร        | สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช          |
| 19. | นายเลื่อน      | บรรจุสุวรรณ  | 1/19 ม.4 ต.ท่าจั่ว อ.เมือง จ.นครฯ  |
| 20. | นายพ่อง        | ชูดน         | 30/13 ม.4 ต.ท่าจั่ว อ.เมือง จ.นครฯ |
| 21. | เอมอร          | บุญช่วย      | โครงการสาธิตฯ สถาบันทักษิณฯ        |
| 22. | นายสุรวิทย์    | เจริญสิน     | โครงการสาธิตฯ สถาบันทักษิณฯ        |
| 23. | ปิยะนุช        | เกื้อไชยศรี  | โครงการสาธิตฯ สถาบันทักษิณฯ        |

ภาพกิจกรรมสัมมนาภูมิปัญญาชาวบ้านกับการใช้ประโยชน์  
ระหว่างวันที่ 22 -24 กรกฎาคม 2539 พืชผักพื้นบ้านภาคใต้  
ณ ห้องประชุม ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้



สานต่อความสัมพันธ์ ฉันทน์เครือชาย



เริ่มรายการจุดประกายความคิด



เครือชายภูมิปัญญาท้องถิ่นผู้มากด้วยประสบการณ์  
และบทเรียนอันทรงคุณค่า

มุ่งมั่นในอุดมการณ์ และแนวทางการพึ่งตนเอง



ร่วมเสวนา ร่วมพิจารณาแลกเปลี่ยนอย่างรอบคอบ บ้างก็สาธิตอธิบายกันอย่างสนใจ



หันหน้าเข้าหาเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์



นี่แหละครับ...มรดกแผ่นดิน



กินอยู่ อย่างไทย อนามัยสุขสมบูรณ์

จำเรียงด้วยอายุ วรณะ สุขะ พละ  
เพราะด้วย "อาหารสมุนไพร" นี้เอง



นี่แหละครับ...มรดกแผ่นดิน



กินอยู่ อย่าง ไทย อนามัยสุขสมบูรณ์

จาเร็ดตั้งอายุ วรณะ สุขะ พะ  
เพราะด้วย "อาหารสมุนไพร" นี้เอง

