

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแล  
ภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

วิทยานิพนธ์  
ของ  
นางลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์  
กันยายน 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม



การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแล  
ภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

วิทยานิพนธ์  
ของ  
นางลักษณ ศรีขจรเกียรติ


เสนอต่อมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์  
กันยายน 2559  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม





คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณาวิทยานิพนธ์ของนางนงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ  
แล้วเห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม


คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....  
(ผศ.ดร.ไฉลิต แพงสร้อย)


ประธานกรรมการ  
(อาจารย์บัณฑิตศึกษาประจำคณะ)

  
.....  
(อาจารย์ ดร.ฐิติศักดิ์ เวชกามา)

กรรมการ  
(อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก)


  
.....  
(ผศ.ดร.ประสงค์ สีหนาม)


กรรมการ  
(อาจารย์บัณฑิตศึกษาภายนอกคณะ)

  
.....  
(อาจารย์ ดร.ทักษิณาร์ ไกรราช)

กรรมการ  
(ผู้ทรงคุณวุฒิ)

มหาวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

  
.....  
(ผศ.ดร.ชิสิกา วรณจันทร์)  
คณบดีคณะวัฒนธรรมศาสตร์

  
.....  
(ศ.ดร.ประดิษฐ์ เทอดทูล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
วันที่ 30 เดือน ก.ย. พ.ศ. 2559



## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างสูงยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิติพงษ์ เวชกามา ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ท่านได้ให้ความเมตตาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนคำแนะนำ วิธีคิด การเขียน อย่างถูกต้อง ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด กำหนดหลักเกณฑ์ต่างๆ เพื่อง่ายและสะดวกรวดเร็วในการทำวิจัย และให้กำลังใจตลอดมาจนในที่สุดก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สมบูรณ์แบบอย่างรูปธรรม ผู้วิจัยขอถือโอกาสนี้กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ทรงคุณ จันทจร ที่ท่านให้ความอนุเคราะห์แนะนำ ข้อมูลต่าง ๆ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนให้คำแนะนำหลักการเขียน การวางรูปแบบที่ถูกต้อง จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอถือโอกาสนี้กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ยิ่ง กิรติบุรณะ ที่ท่านให้ความเมตตาในการแนะนำการเก็บภาคสนาม การรวบรวมเอกสาร ตลอดจนให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องในการทำวิทยานิพนธ์เชิงปฏิบัติการของผู้วิจัย แบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) การวิจัยและพัฒนา (Research and Development : R&D) และการวิจัยเชิงประเมินผล (Evaluation Research) มาผสมกลมกลืนเป็นอย่างดี ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์แบบอย่างครบถ้วน ด้วยวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยขอถือโอกาสนี้กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.โฆษิต แพงสร้อย ประธานกรรมการสอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประสงค์ สีหานาม กรรมการสอบ อาจารย์ ดร.ทักษิณาร์ ไกรราช กรรมการสอบ ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ เสนอแนะและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอถือโอกาสนี้กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศาสตรา เหล่าอรรคะ ประธานกรรมการสอบ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ควันเทียน พฤษศรี กรรมการคุมสอบวิทยานิพนธ์เมื่อครั้งที่ผู้วิจัยสอบเค้าโครงสอบสามบท ท่านทั้งสองได้ให้คำแนะนำ แก้ไขและชี้แนะหลักการเขียน และการวางรูปแบบที่ถูกต้อง จนทำให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี แม้ในเวลาต่อมาท่านทั้งสองจะมีได้มีโอกาสเข้ามาเป็นกรรมการสอบ และควบคุมวิทยานิพนธ์โดยไม่ทราบสาเหตุ แต่ท่านทั้งสองยังให้ความเมตตา คอยติดตามดูแลให้คำปรึกษา ช่วยเหลือให้งานวิจัยในครั้งนี้ตลอดมา ผู้วิจัยยังระลึกถึงบุญคุณท่านทั้งสองตลอดเวลาไม่รู้ลืม

ขอขอบพระคุณ ท่านบุญจันทร์ ทิพชัย นายกเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ให้คำแนะนำและจัดเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ให้คำแนะนำตลอดจนอนุเคราะห์สถานที่แปลงทดลองปลูกพืชสมุนไพร ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์นันทภพ เมธาเวชวิชิต ผู้อำนวยการสถาบันแพทย์แผนไทยอัครรา



ที่ได้อบรมสั่งสอนวิชาการ ด้านแพทย์แผนไทย ให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำอันทรงคุณค่า  
จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คุณหมอ ดร.สัมพันธ์ กล่ำโกมลผู้อำนวยการสำนักงานนิติสัมพันธ์แพทย์  
แผนไทยทนายความ ที่ได้ให้การส่งเสริมและสนับสนุน เป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้างตลอดเวลา  
ให้ความช่วยเหลือในทุกด้าน

คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นเครื่องบูชาดวงวิญญาณ  
คุณพ่อชวาล ศรีขจรเกียรติ บิดาบังเกิดเกล้าผู้ล่วงลับไปแล้ว นางรัชณี ศรีขจรเกียรติ มารดาด้วย  
ความกตัญญู และระลึกถึงพระคุณท่านที่ให้ชีวิต เลี้ยงดู และให้ความอบอุ่น ตลอดจนบูรพาจารย์ทุก  
ท่านที่ให้พื้นฐานทางการศึกษาแก่ผู้วิจัย จนได้ประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงานแก่ผู้วิจัย  
ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้กับวงการแพทย์แผนไทย  
เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ



ชื่อเรื่อง	การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับ การดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ
ผู้วิจัย	นางนงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร.จิตติศักดิ์ เวชกามา
ปริญญา	ปร.ด. สาขาวิชา วัฒนธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัย	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีที่พิมพ์ 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับภาวะวัยทองของสตรี และความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผสมผสานกับการทดลองในภาคสนาม มีจุดมุ่งหมายของการวิจัยประการที่ 1) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ ประการที่ 2) เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ ประการที่ 3) เพื่อศึกษารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณในพื้นที่เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสังเกตแบบสัมภาษณ์แบบสนทนากลุ่ม และแบบบันทึกการประชุมเชิงปฏิบัติการ จากกลุ่มผู้รู้ 10 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติ 30 คน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป 50 คน ระหว่างเดือนมีนาคม 2558 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2559 การตรวจสอบข้อมูลใช้เทคนิคการตรวจสอบแบบสาม (Triangulation Technique) และนำเสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ ได้รับการสืบทอดความรู้จากบรรพบุรุษด้วยการท่องจำและการสืบทอดจากตำราที่มีการบันทึกไว้ หมอพื้นบ้านสมุนไพรรักษาโรคได้แปลความหมายจากหลักฐาน จากความรู้และประสบการณ์ของตนเอง มีการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคอย่างเป็นขั้นตอน ด้วยการปลูกในแปลงทดลอง ให้ความสำคัญกับการปลูกที่ปราศจากสารเคมี และได้สมุนไพรมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาอย่างถูกต้องตามต้องการ

การอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับภาวะวัยทองและการสูญพันธุ์ สาเหตุหลักเกิดจากการบุกรุกทำลายป่า ในปัจจุบันการใช้สมุนไพรมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้สมุนไพรรักษาโรคขาดแคลน แต่ไม่มีการปลูกทดแทน สมุนไพรรักษาโรคสามารถนำมาประกอบอาหารได้ เช่น กระจกาน กานพลู มะตูม กล้วยน้ำไท หญ้าแห้วหมูพริกไทย ปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคเกี่ยวกับภาวะวัยทองและการสูญพันธุ์ ปัญหาในการอนุรักษ์การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านมีหลายประการเนื่องจากขาดหน่วยงานกลางในระดับพื้นที่



ช่วยส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีให้ถูกต้อง และใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช และการขยายพันธุ์การอนุรักษ์ต้องให้ได้ผลที่แท้จริง

รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย พบว่า เป็นรูปแบบที่เกี่ยวกับการสัมฤทธิ์ผลของการทดลองปลูกพืชสมุนไพรอายุวัฒนะ ให้ได้ผลจริงในแปลงทดลองปลูก โดยมีขั้นตอนและวิธีการดังนี้ การคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช และการขยายพันธุ์ ทำให้สมุนไพรอายุวัฒนะเจริญเติบโตได้ดี และเห็นผลจริง เนื่องจากพื้นที่มีดินเป็นดินทราย แปลงทดลองปลูกอยู่ในสภาพแห้งแล้ง จากผล การตรวจสอบสภาพของดิน พบว่าดินขาดธาตุอาหารมาก ควรต้องจัดการบำรุงดินด้วยปุ๋ยพืชสด เช่น การปลูกปอเทือง และปุ๋ยอินทรีย์ที่ผลิตใช้เองในชุมชน ทำให้ชุมชนสามารถศึกษาและการเรียนรู้ ด้านการอนุรักษ์สมุนไพรอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยพบว่า มีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ให้ความสนใจเกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรอายุวัฒนะ หน่วยงานภาครัฐ เช่นสวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ จังหวัดจันทบุรี, สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดระยอง, อุทยานธรรมชาติวิทยาสีริรุกชาติ จังหวัดนครปฐม รวมทั้งหน่วยงานภาคเอกชนประกอบด้วยกลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง จังหวัดปราจีนบุรี, มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ จังหวัดปราจีนบุรี, โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานไอศถ 999 จังหวัดนนทบุรี, สถานพยาบาลโรคมะเร็ง วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร, สวนสมุนไพรพรอุดม จังหวัดชลบุรี, สวนสมุนไพรหมอโรจน์ จังหวัดระยอง แต่ละแห่งมีหน้าที่ให้การศึกษาและสนับสนุนในเรื่องนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการค้นพบการขยายพันธุ์สมุนไพรด้วยวิธีการทาง วิทยาศาสตร์ที่เรียกว่าการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ (Tissue Culture) นิยมใช้กับสมุนไพรหายากและกำลัง จะสูญพันธุ์ การขยายพันธุ์สมุนไพรโดยการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อเป็นการเพิ่มจำนวนสมุนไพรให้มากขึ้น และมีประสิทธิภาพอย่างถูกต้องตรงตามสายพันธุ์ การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่เกษตรกร หมอพื้นบ้าน หรือประชาชนที่สนใจ ควรจะได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้อย่างเร่งด่วน เพื่อเป็นการขยายพันธุ์สมุนไพรอย่างยั่งยืนต่อไป



**TITLE** Operations Research for Preserving Thai Longevity Tonic herbs with Properties of Treating a Syndrome Concerning Menopause and Deterioration of Women According to the Pharmacopeias of Wasting Disease.

**AUTHOR** Mrs. Nonglak Srikhachonkiat

**ADVISORS** Dr. Thitisak Vejakama

**DEGREE** Ph.D. **MAJOR** Cultural Science

**UNIVERSITY** Mahasarakham University **DATE** 2016

### ABSTRACT

Operations research for preserving Thai longevity tonic herbs with properties of treating a syndrome concerning menopause and deterioration of women according to the pharmacopeias of wasting disease is the qualitative research mixed with the field experimental research. Research purposes were these : 1) to study indigenous knowledge to preserving Thai longevity tonic herbs with properties of treating a syndrome concerning menopause and deterioration of women according to the pharmacopeias of wasting disease, 2) to study the difficulties and the ways of preserving Thai longevity tonic herbs with properties of treating a syndrome concerning menopause and deterioration of women according to the pharmacopeias of wasting disease, and 3) to study the pattern of preserving

Thai longevity tonic herbs with properties of treating a syndrome concerning menopause and deterioration of women according to the pharmacopeias of wasting disease in the municipal area of Chiangmai Sub-District, Phochai District, Roi Et Province. The research was conducted during March 2015 – February 2016. Research instruments were an observation form, an interview form, a focus group discussion form, and a workshop – note taking form. Research data derived from 10 key informants and 30 casual informants. The data were examined by means of a triangulation technique, analyzed according to the research purposes, and presented by means of a descriptive analysis.





Research results revealed that the indigenous knowledge of preserving Thai longevity tonic herbs with properties of treating a syndrome concerning menopause and deterioration of women according to the pharmacopeias of wasting disease was inherited from ancestors through a recitation and a note – taking book. The note-taking book was recorded carefully in order to prevent from someone’s copying. Each folk herbalist interpreted meanings from evidence and his direct experience. Thai longevity tonic herbs were systematically preserved by planting them in experimental patches. A grower gave Priority to growing by organic method in order to gain perfect properties of herbs.

The situation of difficulty has indicated that a problem of decreasing and a risk to be extinct of Thai herbal longevity tonics resulted from the destruction of forests and no reforestation so it causes a lack of herbs. Some herbs can be brought to cook such as camphor seed, cloves, bale fruit, Banana Nam-tai variety, nut grass, and pepper. There are many difficulties of preserving Thai longevity tonic herbs as well as the difficulties of conserving the use of indigenous knowledge resulted from a lack of main local organizations supporting the use of indigenous knowledge in an appropriated way far gaining the maximum benefit. Indigenous knowledge should be used for preserving Thai longevity tonic herbs in all aspects fertilizing, weeding, and plant propagation. The preservation should lead to the real achievement.

The pattern of preserving Thai longevity tonic herbs with properties of treating a syndrome concerning menopause and deterioration of women according to the pharmacopeias of wasting disease revealed that it was the pattern concerning the achievement of planting herbs with properties of longevity tonics in the experimental Patches. Its processes and methods were these : plant selection, soil preparation, planting, Watering, fertilizing, weeding, and plant propagation. By this way, the herbs with properties of longevity tonics could grow perfectly. Since the experimental patches consisted of sandy loam so the condition of them were dry. The result of a soil test indicated that soil in the experimental patches lacked fertilizer so it should be filled in with fertilizer made of plant detritus. This fertilizer was produced through many



methods such as planting smooth crotalaria and producing organic fertilizer in each community. Thus, each community could study and learn about herbal preservation efficiently.

In conclusion, the knowledge concerning Thai longevity tonic herbs which are worthy to use in real situation. In terms of Thai longevity tonic herbs preservation, research And development should be conducted in order to gain practical benefits. In terms of Community health care, income, and development, state and private agencies should support the perpetuation and propagation of national longevity tonic herbs from now on.



## สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ ..... 1
	ภูมิหลัง ..... 1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย ..... 6
	คำถามการวิจัย ..... 6
	ความสำคัญของการวิจัย ..... 6
	นิยามศัพท์เฉพาะ ..... 7
	กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ..... 10
	องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับงานวิจัย ..... 11
	ความรู้เกี่ยวกับนโยบายของรัฐ ..... 56
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ..... 61
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ..... 64
	งานวิจัยในประเทศ ..... 66
	งานวิจัยต่างประเทศ ..... 69
3	วิธีดำเนินการวิจัย ..... 71
	ขอบเขตของการวิจัย ..... 71
	เนื้อหา ..... 71
	วิธีวิจัย ..... 72
	ขอบเขตระยะเวลา ..... 72
	พื้นที่ในการวิจัย ..... 73
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ..... 73
	วิธีดำเนินการวิจัย ..... 74
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ..... 74
	การเก็บรวบรวมข้อมูล ..... 75
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 76
	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 76



4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	79
	ตอนที่ 1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับ การดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	79
	ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแล ภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	90
	ตอนที่ 3 ศึกษารูปแบบการพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับ การดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	145
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	155
	ตอนที่ 1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับ การดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	155
	ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับ การดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	161
	สรุปผล .....	167
	อภิปรายผล .....	169
	ข้อเสนอแนะ .....	173
	บรรณานุกรม .....	175
	ภาคผนวก .....	181
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	182
	ภาคผนวก ข ตัวอย่างภาพประกอบการศึกษาภาคสนาม .....	197
	ภาคผนวก ค รายนามผู้ให้สัมภาษณ์ .....	204
	ภาคผนวก ง หนังสือรายงานผลการวิเคราะห์ดิน ปุ๋ย ใบความรู้ที่เข้ารับการอบรม .....	207
	ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	214



## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงส่วนประกอบดินผสมที่เหมาะสมกับการปลูกพืช .....	31
2 สรุปภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะ วัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	88
3 ปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อม ตามคัมภีร์กษัย .....	103
4 แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี และความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	122
5 ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทอง ของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	145
6 ปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี และความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย .....	158



## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	8
2 แสดงแผนที่เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด .....	80
3 การตัดพันธุ์สมุนไพรงิ้วน้ำไท .....	81
4 การเตรียมดินในปลูกลงสมุนไพรร .....	82
5 แปลงปลูกลงสมุนไพรรูปไทยแบบเป็นแถว .....	83
6 การให้น้ำในแปลงปลูกลงสมุนไพรร .....	84
7 การให้ปุ๋ยในแปลงปลูกลงสมุนไพรร .....	85
8 การกำจัดวัชพืชในแปลงปลูกลงสมุนไพรรโดยการถอน .....	86
9 การขยายพันธุ์สมุนไพรรมะตูมด้วยวิธีการปักชำ .....	86
10 การตัดพันธุ์สมุนไพรรก่อนนำไปปลูกลงในแปลงปลูกลง .....	90
11 การตัดพันธุ์สมุนไพรรแยกประเภทและลักษณะของพันธุ์ .....	91
12 การเตรียมดินโดยการไถพรวนยกร่องในแปลงปลูกลงสมุนไพรร .....	92
13 สภาพดินแห้งแล้งในแปลงปลูกลงสมุนไพรร .....	93
14 การเก็บตัวอย่างดินเพื่อวิเคราะห์ทางเคมี .....	94
15 การปลูกลงเพื่อเป็นปุ๋ยพืชสดบำรุงดินก่อนปลูกลงสมุนไพรร .....	94
16 การปลูกลงสมุนไพรริ้วน้ำไทในแปลงปลูกลง .....	96
17 แหล่งน้ำตามธรรมชาติที่นำมาใช้ในแปลงปลูกลงสมุนไพรร .....	97
18 การให้น้ำแบบระบบสปริงเกอร์ .....	98
19 การทำปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก .....	99
20 การกำจัดวัชพืชด้วยการถางออกจากแปลงปลูกลงสมุนไพรร .....	100
21 การขยายพันธุ์สมุนไพรรแบบต่างๆ .....	100
22 สมุนไพรรที่ทำการขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ .....	101
23 สวนสมุนไพรรบ้านดงบัง จังหวัดปราจีนบุรี .....	129
24 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์จังหวัดปราจีนบุรี .....	130
25 สวนสมุนไพรรพรอุดมจังหวัดชลบุรี .....	131
26 สมุนไพรรในแปลงปลูกลงสวนสมุนไพรรพรอุดม .....	131
27 สวนสมุนไพรรหมอโรจน์ สุทธิพนธ์ จังหวัดระยอง .....	132
28 โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ 999 จังหวัดนนทบุรี .....	133



29	บ้านพักผู้ป่วยแบบรวม ที่อโรคยศาล วัดคำประมงจังหวัดสกลนคร .....	135
30	พระภิกษุพจนพัชรจิรัธมโฆเจ้าอาวาสวัดคำประมงใช้ภูมิปัญญาในการรักษาโรคมะเร็ง ณ สถานพยาบาลอโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร .....	135
31	สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตำบลอ่างศิระ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี .....	137
32	แปลงปลูกสมุนไพรในสวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ จังหวัดจันทบุรี .....	138
33	สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดระยอง .....	139
34	สมุนไพรทองพันชั่ง ในแปลงปลูกสวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดระยอง .....	140
35	อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกขชาติศาลายา จังหวัดนครปฐม .....	142
36	แปลงเพาะต้นกล้าในอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกขชาติ .....	142
37	การอบรบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .....	144
38	การขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ .....	144
39	รูปแบบการพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแล ภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษัย .....	151



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

สมุนไพรกำเนิดจากธรรมชาติและมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มนุษย์รู้จักนำพืชมาใช้ประโยชน์ ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ด้วยการใช้เป็นอาหารเป็นเชื้อเพลิงเป็นที่อยู่อาศัยและเป็นยารักษาโรคยาสมุนไพร นั้นมีการใช้กันอย่างกว้างขวางในทุกคร้วเรือนมาเป็นเวลาช้านานแล้วปัจจุบันสมุนไพรก็ยังเป็นพืชที่มีคุณค่าทั้งทางยาและทางเศรษฐกิจที่ประชาชนชาวไทยยังให้ความนิยมอยู่และใช้ในการปรุงยาแผนโบราณอย่างกว้างขวางนอกจากมีคุณค่าทางด้านสุขภาพแล้วสมุนไพรยังมีคุณค่าด้านวัฒนธรรมเศรษฐกิจ ตลอดจนคุณค่าด้านสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพซึ่งสังคมไทยนั้นยังคงต้องพึ่งพาธรรมชาติและปรับตัวตามสภาพสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเนื่องจากอาชีพส่วนใหญ่ของคนไทยจะประกอบอาชีพเกษตรกรรมมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น สมุนไพรไทย จึงยังมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น อาหาร ยารักษาโรค และการรักษาระบบนิเวศ (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. 2548 : 11-14)

การนำสมุนไพรมาใช้เพื่อรักษาโรคมักใช้เจ็บของมนุษย์ มีมาหลายร้อยหลายพันปีมาแล้ว ชาวอินเดียแดงนำสมุนไพร ต้นกระบองเพชรมารักษาบาดแผล และฆ่าเชื้อโรค มีการค้นพบตำราของ ชาวอาหรับโดยนักบวชชื่อ GearegEbers กล่าวว่าสมุนไพรมีมากกว่า 800 ชนิด แต่ละชนิดสามารถนำมาเป็นยารักษาโรคได้ เช่น เฮนเบน ว่านหางจระเข้ เปปเปอร์มินต์ มดยอบ เป็นต้น ในทวีปเอเชีย ประเทศอินเดียชาวฮินดูมีสูตรยาอายุรเวทของที่ใช้สมุนไพรในการรักษาโรค ชาวจีนได้นำต้นกระเบา ฝิ่น มารักษาตามตำราสมุนไพรของจีน ชาวกรีกใช้การรักษาโรค ด้วยแอสตุลาปิอัส วิธีรักษาประกอบด้วย การอดอาหาร การอาบน้ำ และพิธีกรรมทางศาสนา (วีณา จิรัชฌริยากุล. 2542 : 14)

ก่อนสมัยพุทธกาล ได้มีการบันทึกในสมัยพุทธกาล โดยหมอชีวกโกมารภัจ สามารถรักษา พระเจ้าพิมพิสาร ที่ทรงป่วยด้วยโรคเรื้อรังด้วยยาสมุนไพรเพียงครั้งเดียวก็หาย (กองประกอบโรคศิลปะ. 2549 : 1-4) สมัยก่อนพุทธศตวรรษที่ 18 มีการค้นพบศิลาจารึกของอาณาจักรขอมใน สมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 มีการสร้างอโรคยาศาลา เป็นสถานพยาบาลมีผู้ทำหน้าที่รักษาพยาบาลดูแล คนเจ็บไข้ได้ป่วย ได้แก่ หมอ พยาบาล เภสัชกร รวม 92 คน มีการใช้สมุนไพรเช่น น้ำผึ้ง น้ำตาล การบูร เครื่องเทศ กระวาน กานพลู พริกไทย เกลือ กำยาน มีพิธีกรรมบวงสรวง พระโกลสัชยคุรุไวฑูรย์ ด้วยอาหารและยา ก่อนแจกจ่ายไปให้ผู้ป่วย (พีรพล พิสนุพงศ์ และสุภาพร ปิติพร. 2537 : 119-120)





สมัยอยุธยาตอนต้น สมเด็จพระนารายณ์มหาราช มีแนวคิดว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 การเจ็บป่วยเกิดจากความไม่สมดุลกัน มีระบบการจัดหายาที่ชัดเจน สำหรับราษฎรมีแหล่งจำหน่ายยาสมุนไพร ทั้งในและนอกกำแพง (ประทีป ชุมพล. 2545 : 69)

สมัยรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธารามหรือวัดโพธิ์ ขึ้นเป็นอารามหลวงให้ชื่อว่า วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ทรงรวบรวมและจารึกตำรายา ตำรานวดไทย ไว้ตามศาลารายต่างๆ รัชกาลที่ 2 พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงโปรดเกล้าฯ ให้ผู้มีตำรายาดีมาราบทูล รัชกาลที่ 3 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงตั้งวิทยาลัยแพทย์ไทยแห่งแรก ชื่อ วิทยาลัยการแพทย์แผนโบราณวัดโพธิ์ รัชกาลที่ 4 พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้นำการแพทย์แผนตะวันตกมาใช้ในประเทศ รัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงจัดตั้งศิริราชพยาบาลขึ้น และจัดให้มีการเรียนการสอนแพทย์แผนไทย และแผนตะวันตกร่วมกัน หลักสูตร 3 ปี รัชกาลที่ 6 พระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสั่งให้ยกเลิกวิชาการแพทย์แผนไทย และมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติการแพทย์ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดกับประชาชน รัชกาลที่ 7 พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงตรากฎหมายเสนาบดี แบ่งแยกการประกอบโรคศิลปะออกเป็นแผนไทยกับแผนปัจจุบัน รัชกาลที่ 9 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้ก่อตั้งโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ ในปี พ.ศ. 2500 และมาในปี พ.ศ. 2525 นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ และคณะได้ก่อตั้งโรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย ปัจจุบันอยู่ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ ให้การอบรมศึกษาด้านการแพทย์แผนโบราณ แบบประยุกต์จนกระทั่งปัจจุบันนี้ (กองประกอบโรคศิลปะ. 2549 : 2-3)

จากที่กล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงวิวัฒนาการทางภูมิปัญญาไทย-ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่นำสมุนไพรมาใช้ในอาหารและเป็นยารักษาโรค และกษัตริย์และราชวงศ์ไทยทุกยุคทุกสมัย ก็ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาไทย ดังโคลงสมุนไพรราชานิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

#### โคลงสมุนไพรร

พระราชานิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

สมุนไพรร	ไทยนี้	มีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัว	ทรงฝาก	ให้รักษา
แต่ป่วย่า	ตายาย	ใช้กันมา



ควรดูแลสุขภาพ	รู้รักษา	ใช้สับไป
เป็นเอกลักษณ์	ของชาติ	ควรศึกษา
วิจัยยา	ประยุกต์ใช้	ให้เหมาะสม
รู้ประโยชน์	รู้คุณโทษ	สมุนไพร
เพื่อคนไทย	อยู่รอด	ตลอดกาล

พืชสมุนไพร (Herbs) มีความหมายถึงพืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยาซึ่งหาได้ตามพื้นเมือง ส่วนเครื่องเทศยาสมุนไพรหมายถึงยาที่ได้จากพฤกษชาติสัตว์หรือแร่ซึ่งยังมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ พืชสำหรับ สมุนไพร (Medicinal Plants) จึงหมายถึงพืชที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรคได้เช่นบัวบก (Centella Asiatica) ใช้แก้ไข้หวัดไข้แก้อ่อนในแก้ไข้แก้แผลฟกช้ำยาสมุนไพรมีการเตรียมยาที่ยุ่งยากต้องมีความรู้ทางพฤกษศาสตร์เป็นอย่างดี อีกทั้งต้องมีความรู้ในทางสุขภาพอันหมายถึงทางด้านส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรคด้วย

การใช้สมุนไพรจากส่วนต่างๆ ของพืชมีความหลากหลายสมุนไพรที่ใช้รากเช่นกระชายแก้ อาการท้องอืดท้องเฟ้อปลาไหลเผือกแก้ไข้มะละกอใช้ขับปัสสาวะสมุนไพรที่ใช้ลำต้นเช่นอ้อยแดงแก้ไข้ อาการขัดเบาชิงช้าชาลีบอระเพ็ดใช้แก้ไข้สมุนไพรที่ใช้ใบเช่นกระเพราใช้ได้ทั้งใบสดหรือใบแห้งแก้ปวดท้องท้องขึ้นจุกเสียดซีเหล็กรักษาอาการท้องผูกใบชุมเห็ดเทศขี้หรือตำในครกให้ละเอียดเติมน้ำเล็กน้อย ใช้รักษาโรคกลากได้สมุนไพรที่ใช้ดอกเช่นกานพลูน้ำมันหอมระเหยในดอกกานพลูมีฤทธิ์ขับลมฆ่าเชื้อแบคทีเรียฤทธิ์ขับพยาธิดีปลีแก้ท้องอืดท้องเฟ้อสมุนไพรที่ใช้ผลเช่นมะเกลือดีปลีมะแว้งต้นกระวาน (วีณา จิรัชฉริยกุล. 2542 : 12-13)

แนวโน้มการตลาดสมุนไพร จากการสำรวจการใช้สมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาล มีมูลค่าการใช้ยาสมุนไพรไทย เฉพาะ 24 รายการ จากยาแผนไทยที่บรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ 71 รายการ พบว่ามีมูลค่าการใช้รวม ปีละ 14,000 ล้านบาท โดยมีความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทยจึงมีโอกาส และความท้าทายที่สำคัญในการให้บริการสาธารณสุขในอนาคต โดยเฉพาะการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันการผลิตยาสมุนไพรในโรงพยาบาลรัฐมีประมาณ 70 แห่ง ซึ่งได้รับ Good Manufacturing Practice (GMP) จำนวน 15 แห่ง ทำผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เนื่องจากผู้บริโภคมีความใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น จากข้อมูลของสมาพันธ์สุขภาพและความงาม ตลาดอาหารเสริมสุขภาพในประเทศไทย มีมูลค่าประมาณ 80,000 ล้านบาท ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มสมุนไพร น้ำสมุนไพรพร้อมดื่ม มีอัตราการเติบโตสูง การนวดไทย สปาและผลิตภัณฑ์สปา พัฒนาอย่างรวดเร็ว มีมูลค่ากว่า 30,000 ล้านบาท และมีอัตราขยายตัวร้อยละ 30

สำหรับ จีเอ็มพี (Good Manufacturing Practice (GMP) คือ หลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร จัดทำขึ้นโดยหน่วยงานมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศหรือ Codex Alimentarius Commission (CAC) (ทั้งนี้ CODEX มาจากคำว่า Codex Alimentarius



ซึ่งเป็นภาษาลาติน มีความหมายว่า Food Code หรือ Food Law) ทั้งนี้ มาตรฐาน Codex เป็นเกณฑ์ หรือข้อกำหนดพื้นฐานที่จำเป็น ในการผลิตและควบคุม เพื่อให้ผู้ผลิตปฏิบัติตาม และทำให้สามารถผลิตอาหารได้อย่างปลอดภัย โดยมีเนื้อหาครอบคลุม 6 ประการ คือ 1. สุขลักษณะของสถานที่ตั้งและอาคารผลิต 2. เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ ที่ใช้ในการผลิต 3. การควบคุมกระบวนการผลิต 4. การสุขาภิบาล 5. การบำรุงรักษาและการทำความสะอาด และ 6. บุคลากร

สำหรับสมุนไพรไทยที่เกี่ยวข้องกับภาวะหญิงวัยทองประกอบด้วยกระวานกานพลูหัวแห้วหมูมะตูมนี้่มกล้วยน้ำไทย พริกไทยเนื่องจากในอดีตการใช้สมุนไพรโดยการเก็บจากธรรมชาติแต่ไม่ได้มีการปลูกทดแทน ทำให้พืชสมุนไพรที่มีจำนวนลดลงปัจจุบันเริ่มมีการนำพืชสมุนไพรมาใช้ประโยชน์มากขึ้น การปลูกสมุนไพรจึงเป็นสิ่งจำเป็น และจะต้องมีการปลูกให้ได้จำนวนมากขึ้นให้เพียงพอกับความต้องการและให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ (นิจิตริ เรืองรังสี และธวัชชัย มลละคุปต์. 2547 : 7-9)

จากรายงานสถานการณ์การผลิตและการตลาดพืชสมุนไพร โดยกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (2557) พบว่าพื้นที่ปลูกสมุนไพรเป็นการค้ารวม 34,936 ไร่ผลผลิตรวม 295,304 ตันพืชสมุนไพรที่มีรายงานเนื้อที่การเพาะปลูกได้แก่กระเจี๊ยบแดงกระชายดำกระวานขมิ้นชันคำฝอยชุมเห็ดเทศตะไคร้หอมบัวบกพลูควาวไพลเพชรสังฆาตดีปลีฟ้าทะลายโจรมะระขึ้นกว่านชั่งมดลูกว่านหางจระเข้หญ้าหวานจันทน์เทศพริกไทยส้มแขกมะแขว่นพลูและสมุนไพรพบว่าพื้นที่ปลูกพืชสมุนไพรเป็นการค้ามีแนวโน้มลดลงเมื่อเทียบกับปี 2556 มีรายงานพื้นที่ปลูกรวม 42,553 ไร่คิดเป็นพื้นที่ปลูกลดลงในปี 2557 ร้อยละ 18 โดยผลกระทบจากเกษตรกรมีทางเลือกในการผลิตพืชอื่นๆ และการขาดความชัดเจนเรื่องตลาดสมุนไพรประกอบกับการผลิตพืชสมุนไพรส่วนใหญ่อยู่ในลักษณะพืชผสมผสานในครัวเรือนมากกว่าการผลิตระบบการค้าทำให้ไม่มีการรายงานข้อมูล

นอกจากนี้เกษตรกรผู้ปลูกสมุนไพรมีจำนวน 9,015 ครัวเรือนส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรรายย่อยมีการรวมกลุ่มเป็นวิสาหกิจชุมชนผลิตพืชสมุนไพรจำนวน 315 กลุ่มและวิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์แปรรูปสมุนไพรเพื่อเพิ่มมูลค่าหลากหลายประเภทจำนวน 1,929 กลุ่มจากรายงานพบว่าความต้องการด้านวัตถุดิบที่ได้มาตรฐานมีมากขึ้นเนื่องจากกฎระเบียบการค้า และวัตถุดิบที่ดีเมื่อนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์จะส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์และความเชื่อมั่นของผู้บริโภคเกษตรกรที่ผลิตได้มาตรฐานจีเอพีและได้รับการรับรองแปลงผลิตมีจำนวน 1,185 รายยังมีเกษตรกรจำนวนมากที่ต้องปรับปรุงการผลิตให้มีคุณภาพคือมีสารสำคัญออกฤทธิ์ไม่มีการปนเปื้อนของจุลินทรีย์เชื้อราโลหะหนักและสิ่งเจือปนอื่นเกินมาตรฐานสำหรับการผลิตแบบอินทรีย์มีเกษตรกรรายย่อยที่ปลูกสมุนไพรแบบผสมผสานจำนวนมากที่มีการผลิตโดยไม่ใช้สารเคมีและต้องปรับปรุงกระบวนการผลิตเพื่อให้สามารถเข้าสู่มาตรฐานอินทรีย์โดยพบว่าวัตถุดิบสมุนไพรที่หมุนเวียนในตลาดมีความต้องการใช้มากกว่า 300 รายการโดยเฉพาะการใช้ในยาตำรับซึ่งทวีความสำคัญมากขึ้นนอกจากการใช้ยาสมุนไพรเดี่ยวโดยหลายๆ ชนิดมีปริมาณการใช้ที่น้อยทำให้เกษตรกรไม่ปลูกวัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติไม่มีการปลูกทดแทน



ประกอบกับการลดน้อยลงของป่าและยังไม่มีการศึกษาพัฒนาการผลิตจึงทำให้เกิดการขาดแคลนวัตถุดิบหลายชนิด

ส่วนสถานการณ์การค้าตลาดพืชสมุนไพร พบว่าระบบตลาดในประเทศโดยทั่วไปรวมศูนย์กลางอยู่ในกรุงเทพมหานครโดยมีตลาดค้าส่งที่แถวจักรวรรดิประมาณ 13-15 รายซึ่งเป็นทั้งผู้ค้าส่งผู้นำเข้าผู้ผลิตยาแผนโบราณผู้รวบรวมวัตถุดิบสมุนไพรกระจายอยู่ตามแหล่งสำคัญเช่นสงขลาราชบุรี นครปฐมเป็นต้นโรงบดสมุนไพรกระจายในเขตปริมณฑลกรุงเทพมหานครราคาซื้อขายพืชสมุนไพรไม่สม่ำเสมอจะขึ้นลงตามปริมาณผลผลิตและความต้องการใช้ปัจจุบันเริ่มมีผู้ค้าบางรายที่คัดเกรดและจำหน่ายวัตถุดิบตามคุณภาพโดยส่วนใหญ่พืชสมุนไพรถูกส่งออกในรูปวัตถุดิบแห้งและบดสารสกัดหยาบและผลิตภัณฑ์อย่างไรก็ตามมูลค่าการส่งออกส่วนใหญ่ของสมุนไพรแฝงอยู่ในสินค้าอีกหลายประเภทที่ไม่ได้นำมารวมมูลค่าเช่นสินค้าเครื่องสำอางเครื่องดื่มเครื่องปรุงรสอาหารการนวดและสปาในปี 2557 พบการส่งออกพืชสมุนไพรรูปวัตถุดิบแห้งและบดมีมูลค่า 245.47 ล้านบาทสมุนไพรที่ส่งออกได้แก่พริกไทยขมิ้นชันเป็นต้นส่วนความต้องการนำเข้าสมุนไพรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งในรูปวัตถุดิบและสารสกัดปี 2557 มูลค่าการนำเข้าในรูปวัตถุดิบ 1,099.61 ล้านบาทสมุนไพรนำเข้าได้แก่พริกไทยอบเขยจันทน์แปดกลีบลูกจันทน์เทศ สมุนไพรกลุ่มโกศ กลุ่มเทียนและอื่นๆที่จำเป็นต้องใช้ในอุตสาหกรรมยาแผนโบราณโดยนำเข้าจากประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนอินเดียและอินโดนีเซียอย่างไรก็ตามการเปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนและข้อตกลงการค้าแบบทวิภาคีประเทศไทยมีข้อได้เปรียบด้านประสบการณ์การศึกษาวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีเภสัชอุตสาหกรรมและการตลาดแต่ในภาคการผลิตวัตถุดิบสมุนไพรที่เป็นต้นน้ำจำเป็นต้องเร่งเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถของเกษตรกรทั้งด้านคุณภาพต้นทุนและแรงงานเพื่อแข่งขันกับวัตถุดิบราคาถูกจากประเทศสมาชิก CLMV (จีนลาวเมียนมาและเวียดนาม)

สภาพการณ์ที่เป็นอยู่อันเป็นปัญหาของการผลิตและใช้สมุนไพรไทย มาจากป่าที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ประกอบด้วย สมุนไพร พันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ชนิดต่างๆ หมอพื้นบ้านเรียนรู้จากป่า เรื่องยาสมุนไพร พืชวัตถุ สัตว์วัตถุ ป่าจึงเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าของหมอพื้นบ้าน ซึ่งหมอพื้นบ้านมักจะเก็บยาจากป่า ซึ่งอาจเป็นป่าอนุรักษ์ที่เป็นอุทยานแห่งชาติ วนอุทยาน และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า หรือป่าชุมชนใกล้ที่อยู่อาศัย การเก็บสมุนไพรจะเก็บในเชิงอนุรักษ์ กล่าวคือ สำหรับพืชป่าจะเก็บเฉพาะส่วนที่จะนำมาทำยา ส่วนที่เหลือยังคงไว้หรือสามารถขยายพันธุ์เจริญเติบโตต่อไปได้ และจะไม่นำพืชป่าออกมาปลูกที่บ้านอย่างเด็ดขาด แสดงถึงการให้ความสำคัญของถิ่นกำเนิดสมุนไพร หมอพื้นบ้านที่มีความเชี่ยวชาญมักจะได้องค์ความรู้มาจากป่าทั้งด้านพฤกษศาสตร์และสรรพคุณทางยา และหมอพื้นบ้านบางคนรู้จักพรรณไม้เกือบทั้งหมดของป่า กล่าวได้ว่า ป่าที่เป็นคลังยาและสมุนไพรเป็นแหล่งภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย แต่ปัจจุบันพื้นที่ป่าได้ลดลงอย่างมาก จึงควรให้ความสำคัญช่วยรักษาและปลูกป่าทดแทน อนุรักษ์และป้องกันการทำลายพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ ส่งเสริมให้มีการ



ปลูกพืชสมุนไพรทดแทนสมุนไพรธรรมชาติ การวางแผนการจัดการ และการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน

มีพืชสมุนไพรที่เป็นที่ต้องการจำนวนมากนับร้อยชนิดแต่ยังขาดการวิเคราะห์ข้อมูลที่ชัดเจน โดยเฉพาะข้อมูลด้านอุปสงค์และอุปทานของพืชแต่ละชนิดเพื่อใช้ในการส่งเสริมแต่เกษตรกรส่วนใหญ่ขาดความรู้และทักษะในกระบวนการผลิตที่มีคุณภาพและได้มาตรฐานนอกจากนั้นยังขาดการจัดการการตลาดวัตถุดิบร่วมกันระหว่างเกษตรกรภาครัฐและผู้ประกอบการขาดการเชื่อมโยงข้อมูลกันไม่มีความต่อเนื่องของข้อมูลทำให้มีความคลาดเคลื่อนระหว่างความต้องการของตลาดและการผลิตของเกษตรกรตลาดวัตถุดิบสมุนไพรยังไม่มี ความชัดเจนระหว่างผู้ซื้อและผู้ขาย อีกทั้งผลิตภัณฑ์สมุนไพรหลายประเภทยังมีปัญหาหลายด้านเช่นกฎหมายงานวิจัยรองรับความเชื่อมั่นของผู้บริโภคเป็นต้นส่งผลให้ไม่มีความแน่นอนในการตลาดทำให้เกษตรกรไม่มีความชัดเจนในการผลิต

หญิงวัยทองมีอายุระหว่าง 45-59 ปี มีจำนวน 800 ล้านคนทั่วโลกในปี พ.ศ. 2556 และจำนวน 7 ล้านคนในประเทศไทย จากผลสำรวจโดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย พบว่า ร้อยละ 48% ของหญิงวัยทองมีโรคความดันโลหิตสูง, เบาหวาน, ภาวะกระดูกพรุน โดยมีอัตราเสียชีวิตกระดูก 3-5% เนื่องจากไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจนในการจับแคลเซียมเข้ากระดูก ร้อยละ 28 มีความเสี่ยงต่ออาการหญิงวัยทอง ร้อยละ 75 มีอาการอ่อนล้า หงุดหงิดหรืออาจเข้าสู่วัยทองเร็วกว่าหญิงทั่วไป นอกจากนี้ยังพบอาการหงุดหงิดมากกว่า 92% รongมาคืออ่อนเพลีย ร้อนวูบวาบเหงื่อออก ปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ

ดังนั้นอาการวัยทอง แม้ไม่ได้เกิดกับหญิงทุกคน แต่เนื่องจากมีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย มีความต้องการทางเพศลดลง จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ตลอดจนความสงบสุขในสังคม หน่วยงานสาธารณสุข และนโยบายในภาครัฐบาล (นายแพทย์ณรงค์ สหามธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข และนายแพทย์พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย : หนังสือพิมพ์ ASTV ผู้จัดการออนไลน์ : 19 ตุลาคม 2557, 11.32 น.)

จากสภาพการณ์ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงควรที่จะมีการพัฒนาพืชสมุนไพรโดย อนุรักษ์และขยายพันธุ์สมุนไพรที่จำเป็น เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และกระจายพันธุ์ ควรผลิตแบบอินทรีย์และรับรองมาตรฐาน เป็นแนวทางหนึ่งที่เกษตรกรต้องปรับเปลี่ยน เพื่อให้ได้วัตถุดิบที่ดีนำไปสู่ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่น่าเชื่อถือ สามารถเข้าสู่ตลาดสุขภาพได้กว้างขวางขึ้น และสู่สากลได้จัดทำแผนงาน/โครงการต้นแบบ บูรณาการตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ โดยมีความร่วมมือกับผู้ประกอบการ/ผู้ซื้อวัตถุดิบ เพื่อทำให้เกิดผลเป็นรูปธรรม พัฒนาศักยภาพและเพิ่มขีดความสามารถ ของวิสาหกิจชุมชนสมุนไพร หาทาทางเชื่อมโยงกับเครือข่ายตลาดใหม่ๆ เช่น ร้านสุขภาพ ร้านแนว (Modern Trade) จัดทำระบบฐานข้อมูลและคลังความรู้ด้านการผลิต กลุ่มผู้ผลิต ข้อมูลวัตถุดิบสมุนไพร และผู้ค้าแบบครบวงจร



ผู้วิจัยเห็นว่าการรักษาโรคต่างๆ ด้วยวิธีการแพทย์แผนไทยโดยใช้ยาสมุนไพรตำรับไทยได้ผลเป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม ข้อเท็จจริงสมุนไพรไทยในป่ามีจำนวนน้อยลงทั้งประเภทและจำนวน อีกทั้งยังมีการปลูกสมุนไพรไทยในพื้นที่ต่างๆ น้อยเกินไป อาจเนื่องจากขาดการตื่นตัว ขาดการรับรู้ ตลอดจนปัญหาความเหมาะสมของพื้นที่และสภาพแวดล้อมในการปลูกสมุนไพร จึงสมควรที่จะได้ทำการศึกษาวิจัยถึง ที่มา ถิ่นกำเนิด การปลูกตลอดจนการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสตรีวัยทองเพื่อให้ที่สุดแล้วคนไทยได้ภูมิใจที่มีและได้ใช้สมุนไพรไทยเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีประสิทธิภาพและตลอดไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเชื่อมตามคัมภีร์กษัย
2. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทาง การอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเชื่อมตามคัมภีร์กษัย
3. เพื่อศึกษารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเชื่อมตามคัมภีร์กษัย

### คำถามการวิจัย

1. ภูมิปัญญาในการใช้สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเชื่อมตามคัมภีร์กษัยเป็นอย่างไร
2. ปัญหาและแนวทางการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเชื่อมตามคัมภีร์กษัย ที่สำคัญอะไรบ้าง
3. รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเชื่อมตามคัมภีร์กษัยเป็นอย่างไร

### ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลจากการศึกษาวิจัย จะทำให้ได้ข้อมูลและปัญหา การปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเชื่อมตามคัมภีร์กษัย ไปใช้ประโยชน์กับสภาพสังคมในปัจจุบันและอนาคต



2. ผลจากการศึกษาวิจัย จะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา และแนวทางการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียเพื่อปรับปรุงแก้ไข การปลูกสมุนไพรให้สอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันและอนาคต

3. ผลจากการศึกษาวิจัย จะทำให้ได้รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย ที่เหมาะสมกับสภาพสังคมในปัจจุบันและอนาคตโดยหน่วยงานที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมุนไพรทั้งภาครัฐและภาคเอกชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์แผนไทย เพื่อพัฒนาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย เกิดประโยชน์ในด้านการอนุรักษ์และเผยแพร่สมุนไพรไปสู่กลุ่มเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ภูมิปัญญาพื้นบ้านหมายถึง ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่สืบทอดจากบรรพบุรุษที่ได้จากการลองผิดลองถูก จนได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรที่เกี่ยวกับการคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การขยายพันธุ์

ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรไทย หมายถึง ศาสตร์เกี่ยวกับการบำบัดรักษาโรคด้วยการใช้ยาสมุนไพรและหมายรวมถึง การตรวจ การวินิจฉัย การป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพโดยใช้องค์ความรู้ด้านสมุนไพร

การอนุรักษ์สมุนไพรไทยหมายถึง การรักษาสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียให้ดำรงอยู่คงเดิม และให้มีการปรับปรุงนำมาใช้อย่างแพร่หลาย

ตำรับสมุนไพรไทย หมายถึง ตำรายาสมุนไพรที่หมอพื้นบ้านและแพทย์แผนไทย ใช้ดูแลสุขภาพที่เกี่ยวกับหญิงวัยทอง ผสมกันหลายชนิดโดยแยกออกเป็น 4 กลุ่ม คือ ตำยาหลักรักษาโรคโดยตรง ตำยารองรักษาโรคแทรกซ้อน ตำยาประกอบคลุมพิชหรือเสริมฤทธิ์ ตำยาอื่น ตำยาแต่งกลิ่นสี รส ซึ่งยาสมุนไพรตำรับไทยจะมีหลายรูปแบบมีทั้ง สมุนไพรสด ตากแห้ง ใช้ต้มหรือบดใส่แคปซูลหรือบดเป็นลูกกลอนตำรับยาเปลี่ยนร่าง และตำรับยาแลกเปลี่ยนแม่ ประกอบด้วยสมุนไพรทั้งหมด 15 ตัวคือ กระจวาน, กานพลู, กลัวยน้ำไท, โกงสุยเชียง, จันทน์เทศ, ดอกจันทร์, ลูกจันทร์, ชะเอมเทศ, พริกไทย, มหาหิงคุ์, มะตูมนิม, มะตูมอ่อน, หญ้าฝรั่ง, หัสคุณเทศ, หัวหมู ซึ่งอ้างอิงในตำรับยาแผนโบราณ และคัมภีร์มหาโชติ โดยกองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (กองการประกอบโรคศิลปะ, สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2543 : 17)



หญิงวัยทอง หมายถึง สตรีที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ตอนปลาย(Perimenopause) จนถึงวัยหลังหมดระดูตอนต้น (Early Postmenopause) มีอายุตั้งแต่ 45-59 ปีมีอาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ร้อนตามตัว หน้าและคอแดง มีเหงื่อออกตามตัว นอนหลับยาก ตื่นเร็ว มีอาการผื่นผวน

ภาวะหญิงวัยทองหมายถึงภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของสตรีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการชราภาพ (Aging Process) เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ของต่อมไร้ท่อในระบบสืบพันธุ์สตรีโดยต่อเนื่องจากวัยเจริญพันธุ์ตอนปลายเข้าสู่วัยหลังหมดระดู ทำให้สตรีลดความสามารถในการมีบุตร มีระดูผิดปกติและมีอาการหลายๆ อย่างที่รวมเรียกว่า อาการวัยทอง เมื่อรังไข่หยุดทำงานอย่างสิ้นเชิง สตรีนั้นก็จะมีหมดระดู (Menopause) และขาดฮอร์โมนเพศหญิง ภาวะพร่องฮอร์โมนเพศหญิง (Hypoestrogenic Stage) ก็จะทำให้ความเสื่อมของอวัยวะในระบบอื่นเป็นไปอย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

การแพทย์แผนไทยหมายถึง การประกอบโรคศิลปะตามความรู้หรือตำราแบบไทย ที่ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา หรือตามการศึกษาที่คณะกรรมการรับรองกระบวนการทางการแพทย์ ตั้งแต่การตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษาและป้องกันโรค การส่งเสริมฟื้นฟูสมรรถภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย และให้หมายรวมถึงการเตรียมการผลิตยา อุปกรณ์ และเครื่องมือทางการแพทย์ (ทั้งนี้ โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ได้ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา) (พระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2542 หมวด 5 มาตรา 22)

คัมภีร์กษัยหมายถึง ความเสื่อมของร่างกาย เป็นอาการแห่งความเสื่อมโทรมชุ่มพอม สุขภาพไม่สมบูรณ์อันเนื่องมาจาก เป็นโรคหรือใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งทำลายสุขภาพให้เสื่อมโทรมไปทีละเล็กละน้อย เป็นเวลาต่อเนื่องโดยมิได้มีการบำบัดรักษา หรือรักษาแต่ไม่ถูกต้องกับโรคหรือใช้นั้นโดยตรง

รูปแบบการอนุรักษ์หมายถึง แบบหรือโครงสร้างที่เกี่ยวกับการพัฒนาสมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีตามคัมภีร์กษัย ซึ่งประกอบด้วย วิธีการ (การเตรียมดิน) ขั้นตอนการปลูก (การปลูกตามฤดูกาล) ผลผลิต (การให้น้ำการให้ปุ๋ยการกำจัดวัชพืชการขยายพันธุ์ และการจำหน่ายแจกจ่ายแก่ประชาชน)

แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรหมายถึง ทางเลือกที่ดีที่สุดในการรักษาสมุนไพรไทยอายุวัฒนะ ที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัยให้ดำรงอยู่อย่างเดิม

**กรอบแนวคิดในการวิจัย**

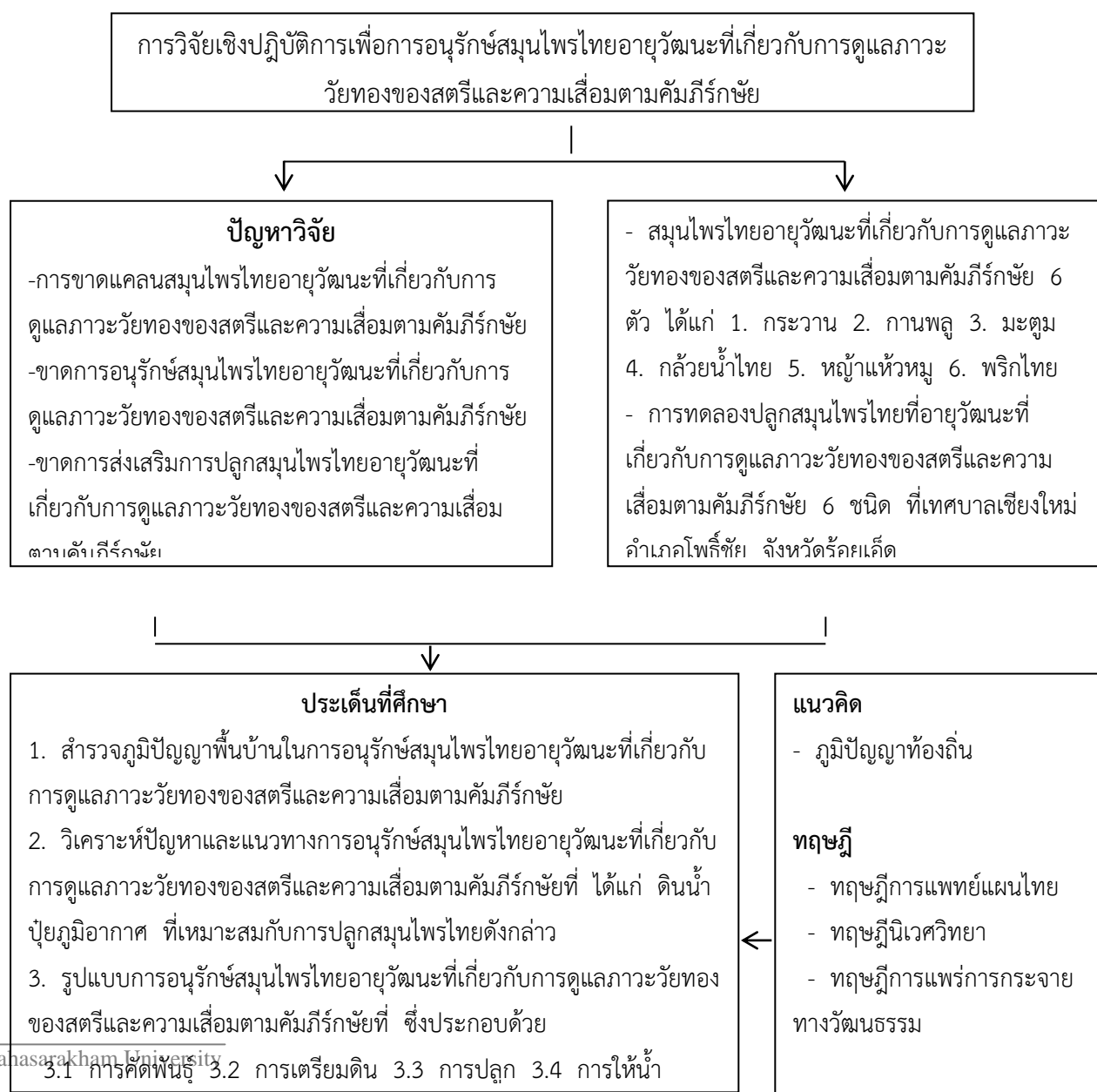




การศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาวิเคราะห์ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยที่ได้ประยุกต์ใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวกับภาวะหญิงวัยทองที่มา ถิ่นกำเนิด และวิธีการปลูก ตลอดจนการอนุรักษ์สมุนไพรไทยดังกล่าวเพื่อให้คงอยู่และแพร่หลาย ทั้งนี้ ในการวิจัยจะเน้นการใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาความเป็นมา ถิ่นกำเนิด การปลูกและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับภาวะหญิงวัยทองในตำรับที่รู้จักกันโดยทั่วไปและได้ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยได้กำหนดการดำเนินการวิจัยตามกรอบแนวคิด

การศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพประกอบ 1

#### กรอบแนวคิดในการวิจัย





### ข้อค้นพบ

1. ภูมิปัญญาพื้นบ้านการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย
2. ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย
3. รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะ 6 ชนิด ที่เกี่ยวกับการดูแล

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิด ทฤษฎี บริบทพื้นที่วิจัย และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการวิจัย และพัฒนาเพื่อกำหนดกรอบแนวความคิดในการวิจัย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับงานวิจัย
  - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน/การแพทย์แผนไทย
    - 1.1.1 ภูมิปัญญา
    - 1.1.2 หมอพื้นบ้าน
    - 1.1.3 ระบบการแพทย์พื้นบ้าน
    - 1.1.4 ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพ
  - 1.2 สาเหตุและการดูแลภาวะหญิงวัยทอง
    - 1.2.1 สาเหตุของภาวะหญิงวัยทอง
    - 1.2.2 แนวทางทั่วไปในการดูแลภาวะหญิงวัยทอง
    - 1.2.3 การใช้สมุนไพรเพื่อดูแลภาวะหญิงวัยทอง
  - 1.3 การอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทอง
    - 1.3.1 การปลูกและการบำรุงรักษาสมุนไพรรักษาโรค
    - 1.3.2 การขยายพันธุ์และการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรค
  - 1.4 ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทอง
    - 1.4.1 การจำแนกพืชสมุนไพร
    - 1.4.2 เทคนิคการปลูกและการบำรุงรักษาสมุนไพรรักษาโรค
    - 1.4.3 การอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรค
  - 1.5 องค์ความรู้เกี่ยวกับคัมภีร์เกษียณ
  - 1.6 อายุวัฒนะและภาวะวัยทองของสตรี
2. ความรู้เกี่ยวกับนโยบายของรัฐ
  - 2.1 คณะกรรมการปฏิรูประบบสาธารณสุข สภาปฏิรูปแห่งชาติ
  - 2.2 ยุทธศาสตร์ชาตินโยบายแห่งราชอาณาจักรไทย
  - 2.3 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)
  - 2.4 แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)



- 2.5 ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี
- 2.6 กรมการแพทย์แผนไทยฯ ร่าง MOU
- 3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย
  - 3.2 ทฤษฎีนิเวศวิทยาทางวัฒนธรรม
  - 3.3 ทฤษฎีแพร่กระจายทางวัฒนธรรม
- 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

### องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับงานวิจัย

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน / การแพทย์แผนไทย

##### 1.1 ภูมิปัญญา

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีองค์ความรู้และภูมิปัญญามากมายที่สั่งสมมานาน ซึ่งไม่ได้นำเผยแพร่ขยายองค์ความรู้ต่างๆอย่างเป็นรูปธรรม แต่ภูมิปัญญาทั้งหลายที่เป็นของคนไทยได้กลายเป็นวัฒนธรรมกระจายกันอยู่ภูมิภาคต่างๆ ของประเทศ ในกลุ่มสังคมที่ยังเห็นประโยชน์และได้ใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ยังมีได้มีการอนุรักษ์พัฒนาอย่างจริงจังไม่เห็นคุณค่าความสำคัญ ถ้าถึงระยะเวลาหนึ่งที่ไม่มีการสืบต่อ และสังคมไม่เห็นคุณค่าความสำคัญ ภูมิปัญญาดังกล่าวจะค่อยๆ สูญหายจากวิถีชีวิตของความเป็นไทย

##### ความหมายและขอบข่ายภูมิปัญญา (Wisdom)

ภูมิปัญญา (Wisdom) หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และเทคนิคอันเกิดจากการสร้างสมประสบการณ์จนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่มีการสืบทอด ปรับปรุงและพัฒนา สืบต่อกันมาจนสามารถใช้ในการแก้ไขปัญหาความทุกข์ยากของคนในอดีต และพัฒนาวิถีชีวิตของคนอย่างเหมาะสมกับยุคสมัย (นิคม มุสิกคามะ. 2545 : 185-190) ผลของประสบการณ์ที่สั่งสมของคนที่เรียนรู้จากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจากปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มชนเดียวกันระหว่างกลุ่มชนหลายๆชาติพันธุ์ รวมไปถึงโลกทัศน์ที่มีปรับใช้ภูมิปัญญาจากอารยธรรมอื่นตลอดมา (เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2544 : 128) กระบวนการที่เกิดจากการสืบทอด ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่างๆ แล้วพัฒนา เลือกรสร ปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านี้ จนเกิดทักษะและความชำนาญที่สามารถแก้ไขปัญหา และพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด ภูมิปัญญาไทยจึงมีขอบข่ายครอบคลุมองค์ประกอบ ดังนี้



1. เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ ความเชื่อ และพฤติกรรมที่สร้างสม สืบทอดและพัฒนามาเป็นองค์ความรู้ของคนในชาติ
2. แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และคนกับสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ลักษณะภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ ระหว่างคนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม แสดงออกมาในลักษณะภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐาน การบริหารจัดการองค์กร ตลอดทั้งการประกอบอาชีพต่างๆ เป็นต้น
3. เป็นองค์รวม หรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิต
4. เป็นเรื่องของการแก้ไขปัญหาการจัดการ การปรับตัว การเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชน และสังคม
5. เป็นกระบวนการทัศน์ในการมองชีวิต ซึ่งเป็นพื้นฐานความรู้ในเรื่องต่างๆ
6. มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสมดุลในพัฒนาทางสังคมตลอดเวลา
7. ลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง (นิคม มูลิกะคามะ. 2545 : 184-190)

#### ความสำคัญของภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญามีความสำคัญหลายประการ คือ ภูมิปัญญาช่วยสร้างชาติไทย ให้เป็น ปึกแผ่น สร้างความภูมิใจ และศักดิ์ศรีแก่คนไทย สามารถประยุกต์หลักธรรมทางศาสนา มาใช้ในการ ดำรงชีพได้อย่างเหมาะสม สร้างความสมดุลระหว่าง คนกับสังคมและธรรมชาติอย่างยั่งยืน และ เปลี่ยนแปลงผสมผสานได้ตามยุคสมัย (จิระโชค จีระสัย. 2536 : 20-21)

ระดับภูมิปัญญาไทย แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

#### 1. ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน

เป็นเรื่องของประสบการณ์ที่สร้างสมจากบรรพชนส่วนหนึ่ง สืบทอดโดยการ เรียนรู้ ถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง เพื่อแก้ไขปัญหา กำหนดแนวทางในการพัฒนา คุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอาจแบ่งเรื่องราวความรู้และประสบการณ์ออกเป็นหมวดหมู่ตามโครงสร้างพื้นฐาน วิถีชีวิตไว้ คือ ภูมิปัญญาด้านการดำรงชีพ ภูมิปัญญาด้านการศึกษาวิชาการและการฝึกอบรมภูมิ ปัญญาด้านความเชื่อ ศาสนา พิธีกรรม ประเพณี และวิถีชีวิตและภูมิปัญญาด้านสุนทรียภาพ ที่แสดงให้เห็นความสนุกสนาน บันเทิงหรือความงาม ความสามารถที่เชื่อถือและสืบทอดกันมา

#### 2. ภูมิปัญญาไทย หรือ ภูมิปัญญาชาติ

ภูมิปัญญาชาติเป็นองค์ความรู้ที่ฝ่ายปกครองจัดระบบตามหลักฐาน ประวัติศาสตร์ มีตำนานเรื่องราวสืบทอดกันมา ทั้งทางเอกสารจารึกไว้เป็นหลักฐานบ้าง เล่าสืบทอด กันบ้าง ในสมัยรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แบ่งความรู้เดิมออกเป็น หมวดหมู่ ได้แก่ ภาควิชาวิหะวิศวะ ไสยยะ และโหราศาสตร์ ภาควิชาอักษรศาสตร์ หรือ ภาษาศาสตร์และการคำนวณ เป็นการสอนเกี่ยวกับการเขียนการอ่าน และการบวกลบคูณหารเลข



ภาควิชาอาชีวศาสตร์ เช่น การฝึกไถนา หว่านข้าว การจับปลา การล่าสัตว์ เป็นต้น ภาควิทยาศาสตร์หรือยุทธวิธี ได้แก่ การต่อสู้ป้องกันตัว เรียนวิชามวย วิชากระบี่กระบอง เป็นต้น ภาควิชาธรรมศาสตร์ เป็นการศึกษากฎหมายและหลักธรรมศาสนา และจารีตประเพณี ภาควิชาศิลปะและดุริยางคศาสตร์ นาฏศิลป์และการละคร หรือเป็นกระบวนการสอนวิชาทางด้านการช่างและเทคโนโลยีเป็นวิชาชีพสำคัญ ในการสืบทอดกระบวนการช่างสาขาต่างๆ ที่ เรียกว่า ช่างสิบภาค วิชาแพทยศาสตร์ และการพยาบาล มีความเจริญมาก มีการจัดตั้งสุขศาลา มีแพทย์ประจำตำบล มีการประกาศคุณภาพและมาตรฐานสุขศาลาหรือโรงพยาบาล

#### การกำหนดสาขาภูมิปัญญาไทย

จากการศึกษาการกำหนดสาขาหรือประเภทภูมิปัญญาไทยของหลายสถาบันทั้งสถาบันทางวิชาการ หน่วยงานของรัฐ และเอกชน พบว่า มีการกำหนดสาขาภูมิปัญญาไทยอย่างหลากหลาย ขึ้นอยู่กับหลักเกณฑ์ที่หน่วยงาน องค์กร และนักวิชาการแต่ละคนนำมากำหนดได้กำหนดสาขาภูมิปัญญาไทยไว้จำนวน 10 สาขา ดังนี้

1. สาขาเกษตรกรรม
2. สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม
3. สาขาการแพทย์แผนไทย
4. สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
5. สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน
6. สาขาสวัสดิการ
7. สาขาศิลปกรรม
8. สาขาการจัดการองค์กร
9. สาขาภาษาและวรรณกรรม
10. สาขาศาสนา และประเพณี

#### แหล่งเก็บภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญาชาวบ้าน ได้แก่ ปราชญ์ชาวบ้าน ปราชญ์ท้องถิ่น หรือผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้ทรงภูมิปัญญา ซึ่งคนเหล่านี้ได้รับความรู้ โดยการสืบทอดต่อกันมาจากบรรพชนเรียนรู้ โดยการปฏิบัติแล้วพัฒนาความรู้จนสามารถดำรงชีพได้ เป็นภูมิปัญญาที่เก็บอยู่ในตัวคน และภูมิปัญญาไทยในเอกสารโบราณ ได้แก่ เอกสารสมุดไทยดำ สมุดไทยขาว สมุดข่อย และคัมภีร์โบราณ เก็บรักษาไว้ในลักษณะ “เอกสารหายาก” เอกสารเหล่านั้นเขียนด้วยอักษรไทยโบราณ

#### การฟื้นฟูภูมิปัญญาไทย

ศาสตร์แห่งองค์ความรู้ของไทย จะคงรักษาหมวดหมู่วิชาการไว้ตามรูปแบบโบราณ จะเรียนแบบองค์รวม หรือสอนเป็นกระบวนการวิชาชีพที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมแบบไทย ได้แก่ อารยธรรมไทยโบราณ ได้แก่ วิชาประวัติศาสตร์ พัฒนาการทางสังคม และประวัติศาสตร์สาขาต่างๆ



วิชาภาษาศาสตร์ อาชีวศาสตร์และเทคโนโลยี และการดำรงชีพ วิชาธรรมศาสตร์ วิชาแพทยศาสตร์ และพยาบาลศาสตร์ วิชายุทธศาสตร์ พลศึกษา กีฬาพื้นบ้าน วิชาศิลปะศาสตร์ สุนทรียศาสตร์ วิชาไสยะ วิชวะ วิหะ และโหราศาสตร์ เมื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยต่างๆ ทำให้พบว่าวิชา แพทยศาสตร์และพยาบาลศาสตร์ ซึ่งจัดอยู่ในหมวดหมู่ภูมิปัญญาไทย ในสาขาการแพทย์แผนไทย ซึ่งมีคุณค่าถูกกลั่นกรอง และคัดสรรมาเป็นเวลายาวนาน การอนุรักษ์ฟื้นฟูให้คงอยู่คู่ชาติ และสามารถนำไปประยุกต์ผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบันให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตลอดถึงเป็นการ รักษาความเป็นเอกลักษณ์ไทยให้คงอยู่สืบไป (นิคม มุสิกคามะ. 2545 : 16-20)

## 1.2 หมอพื้นบ้าน

### ความหมายหมอพื้นบ้าน

หมอพื้นบ้านตามที่ชาวบ้านเข้าใจกัน หมายถึง หมอยาสมุนไพร หรือหมอยาสมุนไพรประกอบเวทมนต์คาถาอาคม หรือหมอรักษาคนป่วยไข้ โดยอาศัยเวทมนต์คาถาอาคมเป็น เครื่องมือในการรักษาคนป่วย หมอพื้นบ้านอาศัยอยู่ในหมู่บ้านชนบทเป็นส่วนใหญ่ และจะมีความหมายตรงกันข้ามกับแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งประจำอยู่ในคลินิก และโรงพยาบาลต่างๆ อย่างไรก็ตาม ความหมายของหมอพื้นบ้านที่ปรากฏอยู่ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า หมอ หมายถึง ผู้รู้ ผู้ชำนาญ ผู้รักษาโรค มีหมอขวัญ หมอความ หมอเฒ่า หมอดู หมอตำแย ฯลฯ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 869) และคำว่าพื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่นมักใช้ คู่กับพื้นเมือง เป็นพื้นบ้านพื้นเมือง (ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 601) ดังนั้นคำว่า หมอพื้นบ้าน จึงหมายถึง ผู้รู้ ผู้ชำนาญ เฉพาะเรื่องในท้องถิ่นชุมชนชนบท ได้แก่ หมอยาสมุนไพร หมอรักษา กระดูก หมอสูดขวัญ หมอธรรม หมอสะเดาะเคราะห์ หมอตำแย เป็นต้น

หมอพื้นบ้านคือ บุคคลที่ได้เรียนรู้ระบบการรักษาโรคแบบประสบการณ์ ได้รับการยอมรับเชื่อถือจากชุมชนให้เป็นผู้ดูแลรักษาสุขภาพ กล่าวได้ว่า หมอพื้นบ้าน หมายถึง พระ ผู้เฒ่า ผู้แก่ หรือผู้ที่เคารพนับถือในหมู่บ้าน ที่รู้ลักษณะของโรคภัยไข้เจ็บ ด้วยประสบการณ์ หรือคำบอกเล่าของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมา เขาจะช่วยกันเสาะแสวงหายามาทดลองรักษาตามมีตาม เกิด บุคคลเหล่านี้เรียกว่า หมอพื้นบ้าน หรือแพทย์แผนโบราณ (เสาวภา พรสิริพงษ์ และพรทิพย์ อุศุภรัตน์. 2537 : 43)

### ประเภทหมอพื้นบ้าน

หมอพื้นบ้านแยกประเภทได้หลายกลุ่ม แต่ละกลุ่มต่างได้ทำหน้าที่ส่งเคราะห์จุน เจือชาวบ้าน ตามความรู้ความสามารถของตนที่สืบทอดมาแต่อดีตกาล อย่างไรก็ตาม มีนักวิชาการ ด้านแพทย์แผนไทยได้จำแนกประเภทของหมอพื้นบ้านไว้ ดังนี้



การจำแนกหมอพื้นบ้านตามลักษณะของการรักษาเยียวยา ได้ 3 ประเภท กล่าวคือ

1. หมอพื้นบ้านที่รักษาผู้ป่วยอันเนื่องมาจากสาเหตุของโรค ที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติทางร่างกาย อวัยวะหรือได้รับอุบัติเหตุ แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มยาสมุนไพร เป็นกลุ่มที่มีการรักษาโดยใช้สิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ มาช่วยบำบัด อาจเป็นรากไม้ ใบ ผล เปลือก หรือยาง อาจใช้หนังสัตว์ เลือด เหี่ยว หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของสัตว์บางชนิดก็ได้ ตลอดจนแร่ธาตุต่างๆ มาสกัดเอาส่วนที่เชื่อว่าเป็นตัวยาสำคัญ โดยนำมาต้ม ผน บด หรือผสมผสานกันให้ผู้ป่วยกิน หรืออาจใช้พอกตามควรแก่สาเหตุของโรคซึ่งมักได้แก่ ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ ท้องผูก ท้องร่วง ปวดฟัน ปวดท้อง ตลอดไปจนถึงเรื่องอาการผิดปกติของหญิงหลังคลอดบุตร และการเป็นฝี เป็นต้น

1.2 กลุ่มหมอเป่าเป็นกลุ่มที่รักษาโดยใช้วิธีการพ่นยา เป่า หรือเคี้ยว ใบไม้ รากไม้ หมาก ปูน ตลอดจนกระเทียม หัวหอม แม้กระทั่งน้ำลายเปล่าๆ เป่า หมอเป่ามักจะรักษาโรคลงไข้เจ็บบางชนิด เช่น ฝี โรคผิวหนัง ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น

1.3 กลุ่มหมอกวาด เป็นกลุ่มที่รักษาโดยวิธีกวาดยา ส่วนมากมักใช้กับเด็ก หมอกวาดจะหาสมุนไพรบางชนิด มาบดหรือฝนกับหินลับมีด หรือฝาม้อดินเผา โดยใช้น้ำมะนาว น้ำขาวข้าว เหล้าพื้นบ้าน น้ำปูน เป็นกระสายยา ช่วยในการบดหรือฝน ให้ตัวยาออกจากสมุนไพรนั้นๆ จากนั้นจะใช้นิ้วแตะยากวาดไปที่ลิ้นของเด็ก ซึ่งมักจะมีฝ้าขาวแสดงว่าโรคลงไข้ต่างๆ ระบุร้อนอยู่ภายในจนแสดงออกที่ลิ้น หมอกวาดจะกระทำอยู่ 3 ครั้ง หรือมากกว่านั้นตามควรแก่โรค เชื่อกันว่ากวาดยาเด็กโดยหมอกวาด จะรักษาโรครสชาติในเด็ก โดยเฉพาะโรคซาง ตานขโมย พุงโลกันปอด เบื่อข้าวปลาอาหาร เบื่อนม เป็นต้น

1.4 กลุ่มหมอน้ำมันต์ เป็นกลุ่มที่รักษาได้เกือบทุกโรค แต่เน้นเกี่ยวกับโรคกระดูกที่อาจหักเคลื่อน อันเนื่องมาจากอุบัติเหตุต่างๆ หมอน้ำมันต์จะทำน้ำมันต์อ่านคาถา และประพรมไปบนส่วนของร่างกายที่ได้รับการบาดเจ็บ ในกรณีที่แขนหรือขาหัก หมอน้ำมันต์อาจใช้ไม้ไผ่ซอยเป็นแผ่นเล็กๆ ถักมัดในส่วนที่หักเพื่อพยุงหรือจัดให้อยู่ในรูปเดิมด้วย

1.5 กลุ่มหมอน้ำมัน เป็นกลุ่มการรักษาที่ใช้ไขมันจากสัตว์ป่าหลายชนิดมี เลียงผา เรียกว่า น้ำมันเลียงผา กวาง หมูป่า หมี เม่น เป็นต้น โดยผสมน้ำมันมะพร้าว ผู้ป่วยที่มารักษาด้วยหมอน้ำมัน มักจะป่วยเป็นโรคไขข้อ กระดูก เส้นเอ็นต่างๆ ที่ได้รับการกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุ บางกรณีถึงกับหัก เคาะ ร้าว เคลื่อน เคล็ด หมอน้ำมันจะกระทำพิธีบริกรรมคาถา พร้อมกับเอาน้ำมันมาขโลม บริเวณที่เจ็บปวด มักรักษาอยู่เป็นแรมเดือน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของโรค





1.6 กลุ่มหมอเฒ่า เป็นกลุ่มที่รักษาโดยการจับเส้น นวด เคลื่อน ส่วนที่เคล็ด ขัดยอก หรือเมื่อให้เข้าสู่สภาพปกติ แม้กระดูกที่เคลื่อน หรือเส้นเอ็นย้ายที่ หมอเฒ่าก็จะรู้ตำแหน่งโดยจับหรือดึงให้เข้าที่ได้อย่างชำนาญด้วยประสบการณ์

2. หมอพื้นบ้านที่รักษาผู้ป่วยอันเนื่องมาจากสาเหตุทางจิตใจที่ตื่นผวา กลัวสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งอาจเป็นภูติ ผี ปีศาจ เจ้าที่ต่างๆ การรักษาประเภทนี้มักต้องกระทำด้วยพิธีกรรม

3. หมอพื้นบ้านประเภทหมอตำแย เป็นหมอหญิงที่จะกระทำพิธีป้องกัน บำบัด และรักษาหญิงมีครรภ์จนคลอดบุตร และดูแลหลังคลอดทั้งมารดาและบุตร หมอตำแยจะเรียนรู้วิธีการทำคลอด การตัดสายสะดือเด็ก ด้วยฝีมือ การอาบน้ำต้มด้วยยาสมุนไพร การอยู่ไฟ กระทะหรือเตาไฟ รวมไปถึงประเภทและชนิดของอาหารรับประทานหลังคลอดของมารดา ซึ่งมักเป็นอาหารประเภทที่จะช่วยให้น้ำนมไหลมากพอที่บุตรจะกินได้อิ่ม (บุญยงค์ เกศเทศ. 2535 : 6)

การจำแนกหมอพื้นบ้านออกเป็น 5 ประเภท ดังจะกล่าวต่อไปนี้

1. หมอยาสมุนไพร ได้แก่ แพทย์แผนโบราณพื้นบ้านที่เรียนรู้กรรมวิธีการใช้สมุนไพรท้องถิ่น และใช้สมุนไพรนั้นรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆ แก่ประชาชนหรือชาวบ้าน ไล่พวกเดียวกัน และหมอยาสมุนไพร แยกเป็นกลุ่มย่อยๆ ได้ 2 กลุ่ม คือ

1.1 หมอยาสมุนไพรล้วนๆ ได้แก่ หมอยาสมุนไพรที่เป็นแพทย์แผนโบราณจริงๆ มีความรู้เรื่องยาสมุนไพรค่อนข้างลึกซึ้ง และใช้ตัวยานั้นรักษาผู้ป่วยโดยตรง ไม่ใช่เวทมนต์คาถาประกอบในการรักษาคนป่วย แต่หมอยาสมุนไพรได้ใช้ความรู้ความสามารถของตน ประกอบสรรพคุณของยาสมุนไพรที่ตนคัดเลือกไว้แล้ว ทำการบำบัดรักษาผู้ป่วยหมอยาสมุนไพรกลุ่มนี้ จะมีความรู้ความสามารถสูง

1.2 หมอยาสมุนไพรประกอบเวทมนต์คาถาอาคม หมอยาสมุนไพรหาได้ไม่ยากตามหมู่บ้านต่างๆ หมอยาสมุนไพรประกอบคาถาอาคม เป็นหมอยาสมุนไพรที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ หรือครูอาจารย์ ที่ได้ประสาทความรู้และเวทมนต์คาถาอาคมโดยถ่ายทอดสืบต่อกันมา หมอยาสมุนไพรมีสมุนไพรน้อยชนิดเพื่อการรักษา การรักษาผู้ป่วยจะใช้สมุนไพรและใช้คาถาอาคมเสกเป่าหรือสวด และมีพิธีกรรมทางไสยศาสตร์ประกอบ อาจมีผลต่อจิตใจของผู้ป่วย

2. หมอรักษากระดูกเป็นหมอชาวบ้านชนบท ทำหน้าที่รักษาผู้ป่วยที่กระดูกหัก หมอกระดูกแต่ละคนมีความสามารถในการรักษาไม่เท่าเทียมกัน เกือบทุกคนจะใช้คาถาอาคมประกอบการรักษาและใช้น้ำมันงาเป็นส่วนประกอบ

3. หมอธรรมและหมอสะเดาะเคราะห์ ทั้งสองมีหน้าที่ต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่เนื่องจากหน้าที่สองอย่างนี้ เป็นหน้าที่ที่มักเป็นคนเดียวทำหน้าที่ทั้งสองอย่าง วิธีการทำพิธีและวัตถุประสงค์อาจแตกต่างกัน แต่รากฐานไสยศาสตร์และมีข้อประเพณีปฏิบัติคล้ายคลึงกัน



4. หมอสูตขวัญหรือสูขวัญ ทำหน้าที่สวดอัญเชิญเทพดา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย คุณพระศรีรัตนตรัยและสวดกล่าวคำอำนวยการ คำแนะนำ ตักเตือน สั่งสอน โดยมีเนื้อหาความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับโอกาสและงานที่ไปสูขวัญว่าเป็นงานประเภทใด งานอะไร ซึ่งมักทำกันในงานแต่งงาน การสูขวัญขึ้นบ้านใหม่ คนที่จะเดินทางไกล คนที่มาจากที่ไกล คนที่พึ่งหายจากอาการป่วยไข้ เป็นต้น

5. หมอร่างทรงเจ้า เป็นคนทั่วไปทั้งเพศชายหรือหญิงก็ได้ การเป็นร่างทรงของเจ้านั้นส่วนมากเป็นไปโดยอำนาจจิตวิญญาณของเจ้า มักจะมาดลบันดาลให้คนซึ่งต่อไปจะเป็นร่างทรง มีอันเป็นไปต่างๆ คนเป็นร่างทรงส่วนใหญ่เป็นคนที่สภาพจิตอ่อนไม่สามารถต่อต้านกับเจ้าองค์นั้นๆ ได้ (ชาคริต อนันทรามัน. 2538 : 32-37)

นอกจากนี้ มีหมอพื้นบ้านอีก 2 ประเภท คือ หมอนวด เป็นหมอที่มีบทบาททำการรักษาโดยเน้นการกดจุด จับเส้น ดัดแขนขา หรือนวดกล้ามเนื้อ เพื่อแก้อาการปวดเมื่อยตามตัวและหมอสัก รักษาคนป่วยด้วยการสักตามเส้นเอ็น หรือบริเวณข้อมือข้อเท้า คอและหลัง เพื่อบรรเทาอาการปวดตามเส้นและกล้ามเนื้อ

### 1.3 ระบบการแพทย์พื้นบ้าน

การแพทย์พื้นบ้านจะเริ่มจากในบ้านในครอบครัว โดยมีเป้าหมาย 5 ประการ คือ การแพทย์พื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพ การแพทย์พื้นบ้านในการป้องกันโรค การรักษาโรค การฟื้นฟูสุขภาพที่ชำรุดและการเฝ้าระวัง (เสม พริ่งพวงแก้ว. 2538 : 27) การแพทย์พื้นบ้านของไทยมาจากรากเหง้าทางวัฒนธรรม 3 กระแส คือวัฒนธรรมความเชื่อเรื่องผี วัฒนธรรมพราหมณ์ และศาสนาพุทธ โดยเป็นความพยายามของคน ในการค้นหาวิธีการที่จะรักษาความไม่สุขสบาย หรือความเจ็บป่วยของตนให้ได้ บางครั้งเป็นการผสมผสานแนวคิดต่างๆ ทั้งจากการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์แผนโบราณเข้าด้วยกัน วิธีการรักษาระบบนี้มีหลากหลายมากเช่นการรักษาด้วยพิธีกรรมทางศาสนาและไสยศาสตร์ วิธีการรักษาจะแตกต่างกันออกไป ตามแนวคิดของผู้รักษา ทั้งในเรื่องสาเหตุการเจ็บป่วย และลักษณะของการเจ็บป่วย (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. 2535 : 38) สถานการณ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพและการแพทย์พื้นบ้านไทย สมัยยุคแอนเดอร์ทอลล์ในประเทศอิรักมีการสันนิษฐานว่ามีการใช้สมุนไพรเกิดขึ้นครั้งแรกเนื่องจากการพบการสมุนไพรมันที่หลุมฝังศพ สมัยชาวสุเมเรียนได้เข้ามาตั้งรกราก ณบริเวณแม่น้ำไทกริสและยูเฟรติส พบการใช้สมุนไพร เช่น ผีน ชะเอม ไข่ไก่ และมัสตาร์ด และต่อมาได้พบชาวบาลิโลเนียใช้สมุนไพร เช่น ใบมะขามแขก หล้าฝรั่ง ลูกผักชี อบเชย และกระเทียม นอกจากนี้หลายพันปีที่ผ่านมาชาวอินเดียแดงในแม็กซิโก ใช้ต้นตะบองเพชร (Petate) เป็นยาฆ่าเชื้อโรคและรักษาบาดแผล

ยุคอียิปต์โบราณ พบตำราสมุนไพรมันที่เก่าแก่ คือ PapyrusEbersของอิมโฮเทป แพทย์ผู้มีชื่อเสียงได้รับการยกย่องให้เป็นเทพเจ้าแห่งการรักษาโรคของอียิปต์ ซึ่งเขียนเมื่อ 1,600 ปีก่อนคริสตกาล ค้นพบโดยนักอียิปต์วิทยาชาวเยอรมันนี้ ชื่อ Georg Ebersตำรานี้ได้กล่าวถึงตำรับ



สมุนไพรมากกว่า 800 ตำรับ และสมุนไพรมากกว่า 700 ชนิด เช่น วังทางจระเข้ เวอร์มวูด (Warm Wood) เปปเปอร์มินต์เฮนเบน (Henbane) มดยอบ (Hemp Dogbane) ละหุ่ง (Mandrake) เป็นต้น รูปแบบในการเตรียมยาในสมัยนั้น ได้แก่ การต้ม การชง ทำเป็นผง บั่นเป็นเม็ด ทำเป็นยาพอก เป็นขี้ผึ้ง ชาติต่างๆ ในแถบยุโรปและแอฟริกา มีหลักฐานการใช้สมุนไพร เช่น กรีก โรมัน อาหรับ อิรัก เยอรมัน โปรตุเกส สวีเดน และโปแลนด์ ส่วนในแถบเอเชีย ตามบันทึกประวัติศาสตร์พบว่ามีการใช้สมุนไพรที่อินเดีย ก่อนเผยแพร่มายัง จีน มะละกา และไทย

หมอชิวโกมารภัก เกิดที่ประเทศอินเดียในสมัยพุทธกาล เป็นบุตรบุญธรรมของ เจ้าชายอภัยราชกุมาร ซึ่งเป็นพระราชนัดดาของพระเจ้าพิมพิสาร แห่งแคว้นมคธ ได้ไปเรียนวิชา แพทย์ที่สำนักอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ณ เมืองตักศิลา โดยได้คำนึงว่า วิชาแพทย์เป็นวิชาที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ได้ ตามปกติจะใช้เวลาศึกษา 16 ปี จึงจะสำเร็จ แต่ท่านศึกษาอยู่เพียง 7 ปี ก็สำเร็จการศึกษาแล้วกลับมากรุงราชคฤห์พระเจ้าพิมพิสาร ได้ทรงแต่งตั้งให้หมอชิวโกมารภัก เป็นแพทย์หลวงและเป็นหมอประจำตัวของพระพุทธเจ้า ท่านได้มารักษาโรคให้แก่ผู้คนเป็นจำนวนมาก โดยไม่เลือกชั้นวรรณะทั้งด้วยยาและการผ่าตัด ต่อมาพระพุทธเจ้า ได้ทรงกำหนดวันที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานไว้ล่วงหน้า 3 เดือน แล้วเดินทางไปเสด็จดับขันธปรินิพพาน ที่กรุงกุสินาราเมื่อใกล้จะครบกำหนดวันเพ็ญเดือน 6 ได้ทรงพระประชวรหมอชิวโกมารภักจึงจึงปรุยาขึ้นถวาย โดยกำหนดว่า ยานี้เพียงเม็ดเดียวก็จะสามารถรักษาโรคทั้งหลายที่เกิดแก่พระพุทธองค์ได้ แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงรับยานั้น และทรงดับขันธปรินิพพานตามกำหนด หมอชิวโกมารภักเกิดความเสียใจเป็นอย่างมาก ได้หลบไปจำศีลภาวนาอยู่ในถ้ำและได้รจนาดำรัสวิชาแพทย์ไว้จำนวนมาก อันเป็นคุณต่อชนรุ่นหลังเป็นอย่างมาก แพทย์แผนไทยนับถือท่านชิวโกมารภัก เป็นบรมครูแพทย์แผนไทยท่านหนึ่ง (นิจศิริ เรื่องรังสี และธวัชชัย มังคละคุปต์. 2547 : 348)

มนุษย์รู้จักใช้พืชเป็นยารักษาโรคมาแต่โบราณกาล จากการสังเกตสัตว์ที่เจ็บป่วยและมักจะไปเสาะหาพืชมารักษาตัวเองแสดงว่า พืชเหล่านี้เป็นเครื่องสนองความอยู่รอดของมนุษย์มานาน สมุนไพรในอดีตก็ถือกำเนิดมาจากป่าทั้งสิ้น เนื่องด้วยวิถีชีวิตของมนุษย์ในยุคนั้นได้ใช้และถ่ายทอดสืบต่อมา สิ่งที่ใช้บ่อยจะนำมาปลูกไว้ใกล้ตัว เพื่อความสะดวกในการใช้ ส่วนสิ่งที่ไม่ได้ใช้จะยังคงอยู่ในป่า สิ่งที่ยังคงแฝงอยู่ในป่ารอเวลานำมาใช้ นักวิทยาศาสตร์ปัจจุบันเชื่อว่า มนุษย์รู้จักต้นไม้ได้ใช้รักษาโรคใด มีสรรพคุณอย่างไรนั้น ได้จากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ และการทดลองอันยาวนานสืบต่อกันมาแต่โบราณ บางครั้งอาศัยรูปร่างของพืชว่ามีลักษณะเหมือนอวัยวะใด ก็ใช้รักษาอวัยวะนั้นหรืออาศัยสี หรือรสชาติ เช่น สีแดงรักษาโรคเกี่ยวกับเลือด รสขมรักษาโรคเกี่ยวกับน้ำดี เป็นต้น

นอกจากนี้ยังสังเกตพบว่า การเก็บพืชสมุนไพรในช่วงเวลาแตกต่างกัน อาจทำให้ผลการรักษาแตกต่างกันออกไป พืชสมุนไพรชนิดเดียวกันที่ปลูกคนละท้องถิ่น อาจให้ผลการรักษาแตกต่างกัน ซึ่งปัจจุบันวงการศึกษาก็ยอมรับว่าการรักษาด้วยสมุนไพรที่ไม่ได้ผลนั้น บางครั้งอาจ



เนื่องมาจากการใช้สมุนไพรที่แตกต่างกันตามพันธุ (Genetic) ท้องที่ (Environment) และฤดูที่เก็บเกี่ยว (Ontogeny) การนำสมุนไพรมาปลูก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะยังคงสภาพแวดล้อมของสมุนไพร เอาไว้ให้ได้มากที่สุด ไม่ควรเร่งปุ๋ย รดน้ำให้เจริญงอกงามจนเกินสภาวะแวดล้อม จะทำให้คุณสมบัติภายในของสมุนไพรไม่คงที่ จากการพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์ การสกัดและแยกสารเคมีบริสุทธิ์ที่ได้จากพืช ทำให้นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าสารเคมีเหล่านี้เป็นตัวกำหนดสรรพคุณของพืชสมุนไพรนั้นๆ (นิจศิริ เรื่องรังสีและเวชชัช มังคละคุปต์. 2547 : 8-11)

มีผู้ประมาณว่าในแต่ละปีมีผู้ใช้สมุนไพรในประเทศเป็นมูลค่ากว่า 500 ล้านบาท สมุนไพรเหล่านี้ได้มาจากทั้งในประเทศ และนำเข้ามาจากนอกประเทศโดยเฉพาะ จีน เกาหลี และอินเดีย ทั้งนี้เนื่องจากป่าไม้ถูกทำลาย ทำให้ต้องมีการรณรงค์ให้มีการปลูกเป็นสวนสมุนไพรขึ้น ในปีพุทธศักราช 1800 ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ซึ่งนับเป็นยุคทองของสมุนไพรไทย สวนป่าสมุนไพรของพระองค์ใหญ่โตมากอยู่บนยอดเขาคีรีมาศ อำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย มีเนื้อที่หลายร้อยไร่ ซึ่งปัจจุบันยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้ เป็นป่าสงวนเพื่อเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าของผู้ที่สนใจ ต่อมาในรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเห็นว่าสมุนไพรเป็นทั้งยา และอาหาร ประจำครอบครัว ชาติจะเจริญมั่นคงได้ก็ด้วยครอบครัวเล็กๆ ที่มีความมั่นคงแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ จึงทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินโครงการตามพระราชดำริ สวนสมุนไพรขึ้นในประเทศในปีพุทธศักราช 2522 ในจังหวัดจันทบุรีเป็นแห่งแรก (สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2549 : เว็บไซต์)

สมุนไพร คือ ผลผลิตทางธรรมชาติที่ได้มาจาก พืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่นำมาใช้เป็นยาหรืออาจเป็นการผสมกับสารชนิดอื่นตามตำรับยา เพื่อจะนำมาใช้ในการบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือในอีกทางจะใช้เป็นยาพิษเช่น กระจง เขากวางอ่อน น้ำผึ้ง กำมะถัน เป็นต้น (พิสุทธิพร ฉ่ำใจ. 2549 : 9)

ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์และแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งมีได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใดๆ ส่วนการนำมาใช้ สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่างๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กกลบดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง เป็นต้น สมุนไพร คือ ของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้แก่มวลมนุษยชาติ ยาสมุนไพรตำรับ คือ การนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป มาผสมรวมเรียกว่า “ยา” ในตำรับยานอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยส่วนที่เป็นสัตว์ได้แก่ เขา หนัง กระดุกตี หรือเป็นสัตว์ทั้งตัวก็มี เช่น ตู๊กแก ไส้เดือน ม้าน้ำ ฯลฯ เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า “เภสัชวัตถุ” พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และจันทน์เทศ เป็นต้น เป็นพืชที่มีกลิ่นหอม และมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า “เครื่องเทศ” (พระราชบัญญัติยา. 2510 : 3)



ประโยชน์ของสมุนไพรมะขาม คือ ใช้เป็นยาบำบัดรักษาโรค ใช้เป็นอาหาร ใช้เป็นเครื่องสำอาง ใช้เป็นอาหารเสริมบำรุงร่างกาย ใช้ขับสารพิษ ใช้เป็นเครื่องดื่ม ช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ ลักษณะสมุนไพรมะขามประกอบด้วย 5 ลักษณะ คือ 1) รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด 2) สี ได้แก่ สีเขียว ใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ 3) กลิ่น ได้แก่ หอม เหม็น 4) รส ได้แก่ รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว 5) ชื่อ ได้แก่ ขิง ตะไคร้ บอระเพ็ด มีลักษณะอย่างไร (มหาวิทยาลัยธนบุรี. 2552 : เว็บไซต์)

ลักษณะของพืชสมุนไพรมะขาม แบ่งออกเป็น 5 ส่วนสำคัญด้วยกัน ดังนี้

1. ราก ได้แก่ รากแก้ว และรากฝอย พืชส่วนใหญ่ที่มีรากแก้ว เช่น ต้นขี้เหล็ก พืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หล้าคา ตะไคร้

2. ลำต้น ได้แก่ ไม้ยืนต้น เช่นมะขาม มะม่วง ไม้พุ่ม เช่น นมแมว นางแย้ม หล้า เช่น หล้าปากกิ้ง ไม้เลื้อย เช่น ตำลึง 3 ใบ ของพืชหลายชนิดใช้เป็นสมุนไพรมะขาม ได้ดีมาก รูปร่างและลักษณะของใบนั้นใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม

3. ส่วน ด้วยกันคือ ตัวใบ ก้านใบ หูใบ ชนิดของใบ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือชนิดใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึงก้านใบด้านหนึ่ง มีเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ขลุ่ย ยอ กระวาน ชนิดใบประกอบ หมายถึงก้านใบเดียว มีใบตั้งแต่ 2 ใบ ขึ้นไป เช่น มะขามแขก แคบ้าน ขี้เหล็ก มะขาม

4. ดอก มีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วน คือ ก้านดอก กลีบรอง กลีบดอก เกสรตัวผู้ เกสรตัวเมีย

5. ผล แบ่งตามลักษณะของการเกิด ได้แก่ ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายซ่อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด นอกจากนี้ยังมีการแบ่งผลออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ผลเนื้อ ผลแห้งชนิดแตก ผลแห้งชนิดไม่แตก สมุนไพรมะขามแปรรูปจากพืช ผักสวนครัว ผลไม้ ธัญพืช และผลิตภัณฑ์ที่สามารถหาวัตถุดิบได้ในแต่ละภาคของประเทศไทยซึ่งนำมาแปรรูปเป็นยาสมุนไพรมะขาม เพื่อสุขภาพในการผลิตน้ำผลไม้ น้ำธัญพืช ชาสมุนไพรมะขาม ผลิตภัณฑ์น้ำยาต่างๆ ที่ให้คุณค่าต่อร่างกาย และผลิตของใช้ต่างๆ ในครอบครัว และเพื่อเป็นผลิตภัณฑ์เสริมรายได้ของครอบครัว เป็นการกระจายรายได้ก่อให้เกิดเงินหมุนเวียนในชุมชน ดังนั้นความสำคัญของสมุนไพรมะขาม จึงเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั่วโลก ซึ่งจะเห็นได้ว่าในตลาดยาปัจจุบันจะพบผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรมะขามในรูปแบบต่างๆ นักวิจัยยอมรับประสิทธิภาพการรักษาโรคของสมุนไพรมะขามในรูปแบบสารสกัด ซึ่งประกอบด้วยสารสำคัญแสดงฤทธิ์หลายตัว และสารร่วมที่มีผลต่อฤทธิ์ของสมุนไพรมะขามโดยตรง ด้วยเหตุนี้ สมุนไพรมะขามจะเกิดคุณค่าในการรักษาโรคได้ จึงจำเป็นต้องมีการวิจัย วิจัยฉัย มีข้อมูลสนับสนุนประสิทธิภาพของผลงานการผลิต การแปรรูป ในรูปแบบต่างๆ อันนำมาสู่ “สมุนไพรมะขามไทย” ที่ผ่านการพิสูจน์คุณสมบัติทางเภสัช



วิทยา ตลอดจนการนำไปใช้ให้เกิดคุณภาพ และประสิทธิภาพเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคทั่วไป (เพ็ญจันทร์ การุณามัยวงศ์. 2545 : 191)

การเก็บรักษาพืชสมุนไพรและการแปรรูป การใช้สมุนไพรทำยานี้สามารถใช้ได้ทั้งสดและตากแห้ง การใช้แบบสดๆ เป็นวิธีการที่ง่าย แต่ฤทธิ์ของตัวยาจะไม่คงที่ เช่น ว่านหางจระเข้ รากหญ้าคา แต่การใช้แบบแห้งได้รับความนิยมมากกว่า ได้คุณค่าของยาคงที่ โดยมีการเลือกเก็บสมุนไพรที่ต้องการตามฤดูกาล แล้วนำเอามาแปรรูป ผ่านกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อเก็บยาเอาไว้ได้เป็นเวลานาน ในการแปรรูป จะต้องนำส่วนที่ใช้เป็นยาผ่านการคัดเลือก ผ่านการล้าง การตัดเป็นชิ้นที่เหมาะสมแล้วใช้ความร้อนทำให้แห้ง เพื่อสะดวกในการเก็บรักษา (สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 2549 : เว็บไซต์)

#### 1.4 ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพ

ความหมายของสุขภาพ (Health) คำว่า “สุขภาพ” มีรากศัพท์มาจาก ภาษาเยอรมันว่า Health มีความหมาย 3 ประการ คือ ความปลอดภัย (Safe) การไม่มีโรค (Sould) และทั้งหมด (Whole) กล่าวคือ ความสุขสบายดีในทุกมิติของความเป็นมนุษย์ได้แก่ มิติทางร่างกาย ทางใจ มิติทางสังคมชุมชนที่มนุษย์ดำรงอยู่ โดยสุขภาพจะดีหรือไม่ จึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ 2 ด้าน คือ ปัจจัยเกี่ยวกับบุคคล คือ กรรมพันธุ์ พฤติกรรม จิตใจ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม คือ สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ กายภาพ สังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยีทางการแพทย์ (ประเวศ วะสี. 2541 : 13) ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพ หมายถึง การนำเอาความรู้ และประสบการณ์ที่ถูกสั่งสมมาผ่านการตรวจและถ่ายทอดผ่านระบบวัฒนธรรมที่หลากหลาย มีการประยุกต์ใช้สมุนไพรทั้งจากพืชและสัตว์ ผสมผสานกับองค์ความรู้จากการแพทย์ระบบต่างๆ อย่างเหมาะสมและกลมกลืนกับวิถีชีวิต ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมไม่แยกส่วน และไม่แปลกแยกจาธรรมชาติ ทั้งนี้สำหรับองค์ประกอบที่สำคัญ เกี่ยวกับแนวคิดเรื่องภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพ ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ความหลากหลายทางชีวภาพ (Diversity) ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Indigenous Knowledge) หรือ (Reorganization Aimed A Achieving Equality Between The Two Systems) ในส่วนของแบบแผนนี้ คือ การที่ทั้งการแพทย์ท้องถิ่นหรือการแพทย์แผนโบราณ และการแพทย์แผนปัจจุบันหรือการแพทย์แผนใหม่ ต้องมีการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งหมายถึง ผู้ให้การบำบัดรักษาแผนโบราณต้องศึกษาแนวคิด เทคนิค และวิธีการแพทย์แผนปัจจุบันและในทางกลับกันแพทย์แผนปัจจุบันก็ควรเรียนรู้แนวคิดเทคนิค และวิธีการบางอย่างของการแพทย์ท้องถิ่น

ระบบการสาธารณสุขในประเทศสาธารณสุขรัฐประชาชนจีน ได้ใช้แนวทางนี้ในการจัดระบบบริการสุขภาพเพื่อประชาชนเป็นการนำข้อดีของการแพทย์สองระบบมาใช้ โดยการประยุกต์เอาความรู้และวิธีการทางวิทยาศาสตร์แผนใหม่ เข้ามาในขบวนการพัฒนาการแพทย์จีนแบบดั้งเดิม เช่น การจัดตั้งสถาบันการศึกษาของการแพทย์จีน การอบรมความรู้แพทย์จีนให้กับบุคลากรสาธารณสุข และการแพทย์แผนตะวันตก รวมทั้งการจัดบริการสาธารณสุขทั้งสองแผนในโรงพยาบาล รูปแบบการ



รักษาที่เป็นไปได้คือผู้รับบริการสามารถเลือกแผนใดแผนหนึ่ง หรือใช้การรักษาร่วมกันระหว่างแพทย์ทั้งสองแผน

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการบูรณาการหรือการผสมผสาน ระบบการแพทย์ในระบบบริการบริการสาธารณสุข จำเป็นจะต้องพิจารณาถึงความเหมาะสม และความพร้อมในแต่ละสังคม ซึ่งสังคมไทยได้ตระหนัก และเห็นความสำคัญของการบูรณาการระบบการแพทย์ โดยริเริ่มให้มีระบบการแพทย์แผนไทยหรือการแพทย์แผนโบราณ เข้าสู่ระบบบริการการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือการแพทย์แผนใหม่ โดยมีอายุรเวทและแพทย์แผนไทยประยุกต์ เป็นผู้เชื่อมและประสานความร่วมมือระหว่างการแพทย์แผนไทยและการแพทย์แผนปัจจุบัน

## 2. สาเหตุและการดูแลภาวะหญิงวัยทอง

### 2.1 สาเหตุและสภาวะของหญิงวัยทอง

วัยทองเป็นวัยหนึ่งของชีวิต ซึ่งชีวิตมนุษย์เริ่มด้วย วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยเจริญพันธุ์ วัยกลางคน วัยทอง และวัยชรา (สูงอายุ) ทั้งนี้วัยรุ่นและวัยทองเป็นวัยที่รังไข่สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยและไม่สม่ำเสมอทำให้มีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ วัยทองรังไข่ทำงานน้อยลงทำให้สร้างฮอร์โมนออกมาน้อยลง ทำให้บางท่านอาจจะมีประจำเดือนมากขึ้นบางคนน้อยลง บางคนประจำเดือนห่างบางคนก็มาถี่ ฮอร์โมนนี้จะช่วยในการมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ ความแข็งแรงของกระดูก ลดระดับ cholesterol หญิงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปจน 50 ปีสามารถเกิดวัยทองได้ โดยเฉพาะคืออายุ 51 ปีผู้ที่สูบบุหรี่จะเกิดวัยทองได้เร็วกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ ผู้ที่ตัดรังไข่ก็สามารถเกิดวัยทองได้ทันทีหลังตัดรังไข่

นายแพทย์วิทวัส (ภาสกจ) วัฒนาวิบูล (2542 : 10-15) อธิบายว่า เมื่อถึงวัยทองจะมีอาการเตือนปรากฏให้ทราบ กล่าวคือ ในช่วงเวลาดังกล่าวระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และ โพรเจสเตอโรน (Progesterone) ลดลง จะทำให้เกิดอาการหลายอย่าง บางคนเป็นมากบางคนเป็นน้อย (ผลของเอสโตรเจนต่อร่างกาย) อาการอาจจะเป็นไม่กี่เดือนก็หาย แต่โดยเฉลี่ยจะเป็นอยู่ประมาณ 4 ปี ซึ่งอาการต่างๆ มีดังนี้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เช่น มาเร็ว มาช้า มามาก มาน้อย มานาน ร้อนตามตัว ผู้ป่วยจะมีร้อนโดยเฉพาะส่วนบนของร่างกาย แก้ม คอหลัง จะแดง หลังจากนั้นจะตามด้วยเหงื่อออกและหนาวสั่นในเวลากลางคืน อาการนี้จะเป็นนาน 1-5 นาที ปัญหาเกี่ยวกับช่องคลอดและกระเพาะปัสสาวะ เนื่องจากระดับ Estrogen ลดลงทำให้เยื่อช่องคลอดแห้งและบางลงผู้ป่วยจะมีอาการปวดขณะร่วมเพศ และมีการติดเชื้อในช่องคลอดบ่อยขึ้น นอกจากนั้นยังมีเรื่องกลิ่นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะเล็ดเวลาจามหรือไอ การคุมกำเนิด ควรคุมกำเนิดอย่างน้อย 1 ปี หลังประจำเดือนครั้งสุดท้ายผู้ป่วยบางคนจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงแต่บางรายมีความรู้สึกทางเพศสูงขึ้น มีปัญหาเรื่องการนอน นอนหลับยาก ตื่นเร็ว อาจจะตื่นกลางคืนและเหงื่อออกมาก ผู้ป่วยจะบ่นเรื่องเหนื่อย ผู้ป่วยจะมีอารมณ์ผันผวนโกรธง่ายมีอาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เร็ว เครียดง่าย หงุดหงิดโดยไม่มีสาเหตุ โกรธง่าย ใจน้อย ควบคุมอารมณ์ได้ยาก บางคนหลงลืมง่าย เวียนศีรษะ



ซีมิเศร่า การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่าง เหวจะเริ่มหายไป ไขมันที่เคยเกาะบริเวณขาจะเปลี่ยนไปเกาะบริเวณเอว กล้ามเนื้อลดลงมีไขมันเพิ่ม ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ปัญหาอื่น เช่นปวดศีรษะ ความจำลดลง ปวดตามตัว ผิวหนังจะบางลง แห้งและเกิดเป็นแผลได้ง่าย มีอาการคันตามผิวหนัง และผิวหนังเกิดผื่นแพ้ง่าย เส้นผมจะหยาบแห้งและบางลง หลุดร่วงได้ง่าย ไม่ดกดำเป็นเงางาม ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือปวดตามข้อและกระดูก นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้ กระดูกจะบางและเปราะง่าย เวลาหกล้มกระดูกจะหักได้ง่ายขึ้น

สภาวะของโรคที่มักเกิดกับหญิงวัยทอง นายแพทย์มานิตย์ วัชรชัยนันท์ (ม.ป.ป.) อธิบายสภาวะหญิงวัยทองว่า เมื่อเข้าสู่วัยทองจะมีโรคหลายโรคเกิดขึ้นตามมา ได้แก่ โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน มะเร็งเต้านม เป็นต้น แต่ไม่มีใครสามารถที่จะคาดเดาว่า ใครจะเป็นโรคดังกล่าว นอกจากนั้น ยังได้อธิบายถึง สภาวะชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะผู้อยู่ในวัยทอง เรียกทั่วไปว่า อาการร้อนตามตัว (Hot Flashes หรือ Night Sweat) เป็นอาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในระดับฮอร์โมน ซึ่งถูกพิจารณาว่า เป็นลักษณะเฉพาะของสตรีหมดประจำเดือน Hot Flashes เป็นอาการที่พบในสตรีหลังหมดประจำเดือน พบได้เสมอๆโดยที่สตรีที่มีภาวะดังกล่าว จะมีความรู้สึกร้อน และมีเหงื่อพร้อมกับหัวใจเต้นเร็วในแต่ละครั้ง ที่เกิดจะมีอาการปรากฏอยู่นาน 2 - 3 นาทีเหตุการณ์ที่เกิดในหนึ่งอาทิตย์ อาจเกิด 2 - 3 ครั้งหรือเป็นได้ทั้งวัน

สตรีบางท่าน หลังหมดประจำเดือน ไม่เคยมีอาการ Hot Flash เลยบางรายมีอาการเล็กน้อย ในบางรายที่เป็นมากวันหนึ่งอาจเป็นมากกว่า 10 ครั้งซึ่งก็เกิดได้ไม่บ่อยนัก แต่ก็เป็นที่เหตุให้นอนหลับพักผ่อนไม่พอ ตามด้วยอารมณ์แปรปรวน และมีปัญหาด้านสุขภาพตามมาเมื่อมันเกิดขึ้นในตอนกลางคืน จะเรียกว่า Night Sweat ซึ่งตามปกติ ระดับ Estrogen จะต่ำสุดในตอนกลางคืน แต่สตรีบางคนมี Night Sweat โดยไม่มี Hot Flashes ในตอนกลางวันสาเหตุของสภาวะดังกล่าวนี้ ยังไม่ทราบแน่ชัดว่า อะไรคือต้นเหตุที่ทำให้เกิดเช่นนั้นแต่อาการ ต่างๆที่ปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับตัวควบคุมความร้อนของร่างกายนั้นคือ สมอส่วนที่มีชื่อว่า Hypothalamus ที่อยู่ที่ฐานของสมอง ซึ่งจะทำหน้าที่ควบคุมความร้อน ของร่างกายและกระบวนการที่สำคัญอย่างอื่นอีกหลายอย่างการที่มีระดับ Estrogen ในกระแสเลือดต่ำลง ในช่วงหลังหมดประจำเดือนอาจไปกระทบกับการทำงานของสมอส่วน Hypothalamus ได้เชื่อว่า ทำให้เกิดภาวะ Hot Flashes ขึ้น อย่างไรก็ตาม เพียงแต่มีระดับ Estrogen ต่ำ ไม่ได้หมายความว่า จะทำให้เกิดอาการได้เสมอไป เช่น ในเด็ก หรือสตรี ซึ่งมีโรคบางอย่างที่ทำให้เกิดมีระดับ Estrogen ต่ำก็ไม่ปรากฏว่าทำให้เกิด Hot Flashes ขึ้นได้มีข้อสังเกตตรงที่สตรีที่หมดประจำเดือน จะไม่เกิดภาวะ Hot Flash ทุกรายไป แม้ว่า สตรีหลังหมดประจำเดือนบางท่าน มีอาการ Hot Flash บางรายไม่มีอาการทั้งนี้ มีปัจจัยหลายอย่าง ที่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงให้เกิด Hot Flashes เช่นสตรีที่สูบบุหรี่ หรือสตรีที่ร่างกายมีน้ำหนักมาก (Body Mass Index : BMI) มักจะมีส่วนร่วมกับการ Hot Flashed ตลอดจนสตรีที่ไม่ออกกำลังกาย (Physical inactivity) โอกาสจะเกิด Hot Flashes ได้สูง





นอกจากนั้นพบว่า สตรีผิวดำ มีโอกาสเป็น Hot Flashes ได้มากกว่าสตรีผิวขาว แต่จะพบได้น้อยในชนชาติ ญี่ปุ่น และสตรีเชื้อชาติจีน (ลักษณะ Ethnicity) การวินิจฉัยสตรีที่มีอาการ Hot Flashes อาศัยอาการที่คนไข้อธิบายให้แก่แพทย์และเพื่อการยืนยันคำวินิจฉัย แพทย์อาจแนะนำให้ตรวจสอบว่าท่านอยู่ในภาวะหลังหมดประจำเดือนหรือไม่และมีการตรวจดูการทำงานของต่อมไทรอยด์ซึ่งในรายที่เป็น Hyperthyroidism สามารถทำให้เกิด Hot Flashes ได้เช่นกัน ทั้งนี้ได้ให้ความเห็นว่า เมื่อเริ่มเกิดอาการร้อนให้ไปอยู่ในที่เย็นๆ ให้อ่อนในห้องที่เย็น ให้น้ำเย็นเมื่อเริ่มรู้สึกร้อน หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดๆ และร้อน หลีกเลี่ยงสุรา หลีกเลี่ยงความเครียด เมื่อเวลาเครียดให้หายใจเข้าออกยาวๆ ช้าและใจเย็นๆ ถ้าหนาวให้ใส่เสื้อหลายชั้น และหากร้อนก็สามารถถอดทีละชั้น นอกจากนั้น มีแพทย์บางรายแนะนำให้ใช้วิตามินอี ซึ่งสามารถจะลดอาการได้ร้อยละ 40 Clonidine และยาลดอาการซึมเศร้ากลุ่ม SSRI เช่น Prozac zoloftซึ่งจะไปเปลี่ยนแปลงระดับ Serotonin ในสมองทำให้ลดอาการซึมเศร้ารวมถึงรับประทานอาหารซึ่งมีถั่วเหลืองก็จะช่วยลดอาการร้อนตามตัวได้

## 2.2 แนวทางทั่วไปในการดูแลภาวะหญิงวัยทอง

เมื่อเข้าสู่ภาวะวัยทองควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ งาดำ ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานพร้อมก้างได้ ผักใบเขียว เป็นต้น แคลเซียมที่รับประทานจะเป็นตัวเสริมสร้างกระดูกเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน ควรควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือดโดยรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง และเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายโดยเฉพาะเนื้อปลา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ เต้นรำ รำมวยจีน เต้นแอโรบิค เป็นต้น ฝึกการควบคุมอารมณ์ให้มีความคิดในทางบวก และทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจเช็คความดันโลหิต ตรวจเลือดหาระดับไขมัน ตรวจภายในเช็คมะเร็งปากมดลูก ตรวจหามะเร็งเต้านม และตรวจหาความหนาแน่นของกระดูก รวมทั้งการตรวจระดับของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับวัยทอง ลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจรวมถึงการเลิกบุหรี่และแอลกอฮอล์



การรักษาโรคที่มากับวัยทองโดยใช้ฮอร์โมน ก่อนการให้ฮอร์โมนทดแทนจะต้อง ประเมินความรุนแรงของโรคที่พบร่วมกับวัยทอง เช่น อาการร้อนตามตัว กระดูกโปร่งบางและต้องมา เปรียบเทียบกับความเสี่ยง ที่จะเกิดโรคจากการให้ฮอร์โมน เช่น มะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือดตีบ ตัน บางรายที่มีอาการช่องคลอดแห้ง เจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์ ปัสสาวะบ่อยนั้นสาเหตุเนื่องจากเนื้อเยื่อ ของช่องคลอด และกระเพาะปัสสาวะจะฝ่อทำให้เกิดอาการดังกล่าว และหากมีข้อห้ามในการ รับประทานฮอร์โมนทดแทนที่กล่าวข้างต้น หรือผู้ป่วยไม่อยากจะรับความเสี่ยงจากการให้ฮอร์โมน ก็สามารถให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนชนิดทาช่องคลอดได้ โดยระดับยาในเลือดจะมีน้อยกว่าชนิดรับประทาน 1 ใน 4 แต่จะให้ผลดีต่อช่องคลอดมากกว่าชนิดรับประทาน 4 เท่า ในการใช้ยาครั้งแรกให้ทาทุกวัน หลังจากนั้นให้ทาอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง หรือแล้วแต่การปรับของผู้ป่วย นอกจากนี้บางคนอาจจะใช้ ยาที่เพิ่มความชุ่มชื้นแก่ช่องคลอด แต่ไม่ทำให้เนื้อเยื่อหนาตัวอาการนอนไม่หลับและอารมณ์แปรปรวน (การตีพิชชา วสุพลวิรุฬห์, สุรพงษ์ ลูกหนุมารเจ้า. 2555 : 33)

### 2.3 การใช้สมุนไพรเพื่อดูแลภาวะหญิงวัยทอง รายละเอียดมีในบทที่ 4

สมุนไพรที่ดูแลภาวะหญิงวัยทองที่มีประสิทธิภาพ และที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ พริกไทยดำ ดอกจันทร์ลูกจันทร์ ลูกกระวาน กานพลู ชะเอมเทศแก่นหัสคุณเทศ หัวหมู กล้วยน้ำไท มะตูมนิม มหาหิงค์โกฐเชียง พริกไทย หล้าฝรั่ง มะตูมอ่อน (จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. 2556 : 45)

กระวาน ชื่อวิทยาศาสตร์ : Zingiberaceae ชื่อวงศ์ : AmomumKrevanh Pierre. ชื่ออื่น : กระวานโพธิสัตว์กระวานจันทร์ กระวานดำกระวานแดงกระวานขาว

แหล่งปลูก กระวานเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่เป็นได้ทั้งเครื่องเทศและสมุนไพร แหล่งปลูกอยู่ที่จังหวัดยะลาและจันทบุรีเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าหรือหน่อคล้ายข่า มี 2 ชนิด คือ ชนิดขาวและชนิดดำ ปลูกโดยการแยกหน่อ ขึ้นในดินแทบทุกชนิด เจริญได้ดีในที่ชุ่มชื้นและเย็น โดยเฉพาะได้ร่มเงาไม้ใหญ่ ยังพบได้ในป่าที่มีความสูงทางภาคใต้ของประเทศไทย เวลาปลูกจะแยก หน่วยออกจากต้นแม่ ถ้ามีลำต้นติดมาให้ตัดเหลือประมาณ 1 คืบ เพื่อลดการสูญเสีย น้ำหน่อไป ข่าในที่ชุ่มชื้น หรือจะนำลงปลูกได้เลยก็ได้ ดูแลความชื้นให้สม่ำเสมอ ลำต้นลักษณะต้นแบน มีความสูงประมาณ 1.75-3.60 เมตร ใบเป็นใบกาบหุ้มลำต้น กว้างประมาณ 2.5-12.5 ซม. ยาว 29-75 ซม. ดอกออกเป็นช่อมีสีขาวแกมเขียว ก้านช่อดอกจะผุดออกมาจากลำต้นที่ติดอยู่กับดิน ผลมีลักษณะเป็นรูปรี กลมเกลี้ยง เป็นกลีบประกบติดกันแน่นอยู่ 3 กลีบ ผลยาวประมาณ 1-1.5 นิ้ว หนา 0.2 นิ้ว ภายในมีเมล็ดสีน้ำตาล มีเนื้อเยื่อใสหุ้มอยู่ มีกลิ่นหอมรสชาติเผ็ดร้อน แต่ละผลมีเมล็ดประมาณ 20 เมล็ดขยายพันธุ์ด้วยเหง้า ส่วนที่ใช้เป็นยาคือผลแก่ เก็บช่วงเดือน สิงหาคม-เดือนมีนาคม หลังจากเริ่มปลูก 4-5 ปี รากมีรสหอมร้อน ช่วยขับเลือดและหนองให้ตก ปอกแผลริดสีดวงและคุดทะราด ขับพยาธิ แก้โรคผิวหนัง ต้นมีรสหอมร้อน ช่วยขับลมภายใน แก้ไอ เปลือกต้นและใบมีรสหอมร้อน รมควันสุดแก้ริดสีดวงจุก ใบ มีรสหอมเผ็ดร้อน แก้ไข



แก้หืดไอ แก้ชัฏยอกเสียดแทน ตำพอกประคบแก้ผื่นคัน กระจายเลือดลมให้เดินสะดวก แก้ลม  
อัมพฤกษ์อัมพาต ดอกมีรสหอมร้อน ขับเสมหะให้ลงสู่เบื้องล่าง ผลมีรสเปรี้ยวร้อน ใช้เป็นยาถ่าย

กานพลู ชื่อวิทยาศาสตร์ : MYRTACEAE ชื่อวงศ์ : Syzygium aromaticum  
(LINN.) Merrill & Perry ชื่อท้องถิ่น : จันทน์ (ภาคเหนือ)

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ใบหนาเป็นมัน ถ้าเอาใบส่อง  
แดดดูจะเห็นจุดน้ำมันอยู่ทั่วไป ออกดอกเป็นช่อขนาดเล็ก มักออกที่ปลายยอด ดอกสีแดงอมชมพู  
ปลูกมากที่สุดในประเทศอินโดนีเซีย อินเดีย ปากีสถาน และศรีลังกา เป็นต้น กานพลูเป็นพรรณไม้  
พื้นเมืองของหมู่เกาะโมลุกกะ นำไปปลูกในเขตร้อนทั่วโลก ประเทศไทยนำมาปลูกบ้างแต่ไม่แพร่หลาย  
ชอบขึ้นในดินร่วนซุย การระบายน้ำดี ความชื้นสูงใช้ดอกแห้งที่ยังมิได้สกัดเอาน้ำมันออก และมีกลิ่น  
หอมจัด (รวมถึงสามารถใช้ ดอกตูม ผล ต้น เปลือก ใบ รวมไปถึงน้ำมันหอมระเหย) เก็บดอกตูม  
ช่วงที่เปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีแดง ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงธันวาคม กลิ่นหอม ช่วยขับลมและเป็น  
สมุนไพรรักษาโรคหนึ่งที่น่าสนใจที่มีสรรพคุณทางยาที่หลากหลาย มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว เรานิยมนำมาใช้  
ประโยชน์ได้หลายส่วน ไม่ว่าจะเป็น ดอกตูม ผล ต้น เปลือก ใบ รวมไปถึงน้ำมันหอมระเหย  
ในบัญชียาสมุนไพร ตามประกาศคณะกรรมการแห่งชาติด้านยา (ฉบับที่ 5) มีการใช้กานพลูเป็นยา  
รักษาอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต (แก้ลม) โดยปรากฏอยู่ในตำรับยาหลายชนิด ซึ่งได้แก่ ยาหอม  
เทพจิตร์ ยาหอมนวโกฐ ซึ่งจะมีส่วนประกอบของกานพลูร่วมกับสมุนไพรรักษาโรคอื่นๆ รวมอยู่ด้วย  
ซึ่งมีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน อาหารหน้ามืดตาลาย ใจสั่น คลื่นไส้อาเจียน และยังมีการใช้กานพลู  
เป็นยารักษาอาการทางระบบอาหาร ซึ่งประกอบไปด้วย ยาธาตุนครบรรจบ ยาประสะกานพลู  
กานพลูยังมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สามารถช่วยลดอาการปวดท้อง ขับลม ลดอาการท้องอืด  
ท้องเฟ้อ จุกเสียดจากการย่อยอาหารได้

ชะเอมเทศ ชื่อวิทยาศาสตร์ : FABACEAE ชื่อวงศ์ : Glycyrrhiza glabra Linn.  
ชื่ออื่น : กำเข่า กำเข้า กันเฒ่าชะเอมจีน

ชะเอมเทศนี้มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีนเป็นพรรณไม้ที่มีอายุหลายปี ลำต้นมี  
ความยาวประมาณ 1-2 เมตร มีรากใหญ่แตกแขนงจำนวนมาก ใบเป็นใบประกอบลักษณะเป็นรูปขน  
นก ก้านใบย่อยสั้นมาก แผ่นใบรูปไข่ มีใบย่อยประมาณ 9-17 ใบ ส่วนก้านใบย่อยนั้นจะสั้นมาก  
ใบจะเป็นสีเขียวอมเหลือง ดอกจะออกเป็นช่อ กลีบดอกจะเป็นสีม่วงอ่อนๆ และก้านดอกจะสั้นมาก  
ฝักจะมีลักษณะแบน และผิวข้างนอกจะเรียบ นุ่ม รากมีขนาดใหญ่ ตรงปลายจะเรียวลงคล้าย  
กระสวย รากนี้ถ้าไม่ได้เอา เปลือกออกจะมีลักษณะเป็นท่อนยาวประมาณ 15-30 ซม. และมีเส้น  
ผ่านศูนย์กลางยาวประมาณ 1-5 ซม. ส่วนผิวนอกจะเป็นสีเหลืองซีดหรืออาจเป็นสีน้ำตาลแดง  
ผิวจะหยาบ และมีเส้นใยมาก เนื้อข้างในจะเป็นสีเหลืองมะนาว และมีรสหวานออกขมเล็กน้อย  
เปลือกกรากรสขมมาก ต้องลอกเปลือกออกก่อน



ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ดเปลือกของราก จะมีเป็นสีแดง และมีรสหวานใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ทำให้คลื่นเหียน อาเจียน ใบทำให้เสมหะแห้ง และเป็นยารักษาตีพิการ ดอกใช้รักษาอาการคัน และรักษาพิษฝีดาษ ผลจะมีรสหวาน ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง และอาการคอแห้ง ทำให้ชุ่มชื้น รากจะมีรสขม ใช้เป็นยาบำรุงปอด ขับเลือดที่เน่าในท้อง รักษาพิษยาหรือพิษพืชต่างๆ ชนิดคั่วแล้วรักษาอาการเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ตรากรตราทำงานหนัก ปวดท้อง ไอเป็นไข้ สงบประสาท บำรุงปอด ใช้รากสตรักษาอาการเจ็บคอ เป็นแผลเรื้อรัง ระบบการย่อยอาหารไม่ดี หรืออาหารเป็นพิษ และรักษากำเดาให้เป็นปกติ รากแห้งของพืชชนิดนี้ใช้ทำยาละลายก้อนหรือใช้ปรุงแต่งรส อื่นๆ ในรากของชะเอมนี้ จะมีแป้งและความหวานมาก ต้องรักษาไว้อย่าให้แมลงมารบกวน เพราะพวกมอดและแมลงอื่นชอบกิน ถ้าจะทำให้เสื่อมคุณภาพ นอกจากนี้ยังใช้รากผสมยาอื่น ช่วยกลบรสยาหรือแต่งยาให้หวานอีกด้วย

ชะเอมเทศ เป็นสมุนไพรที่ได้รับการขนานนามในประเทศจีนว่า เป็นยอดสมุนไพรที่ช่วยขจัดพิษ ซึ่งการรับประทานเป็นประจำในปริมาณน้อยๆ จะช่วยกำจัดพิษที่สะสมในร่างกายให้ลดลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพิษที่สะสมในเลือดและตับ และเมื่อเทียบกับสมุนไพรชนิดอื่นแล้วชะเอมเทศนั้นจะมีรสชาติที่อ่อนนุ่มและไม่มีผลข้างเคียง จึงเป็นที่นิยมนำมาช่วยขจัดสารพิษมากกว่า สมุนไพรชนิดอื่น และชะเอมเทศยังมีชื่อเสียงในด้านเป็นยาขับเสมหะ นำมาทำเป็นน้ำชาแก้อาการไอและอาการเจ็บระคายคอ และนิยมนำมาใช้เพื่อช่วยลดอาการอักเสบต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่นมีการใช้สารสกัดจากรากชะเอมเทศเพื่อใช้รักษาโรคตับอักเสบมานานกว่า 20 ปีแล้ว และยังมีการศึกษาทางคลินิกพบว่า รากชะเอมเทศนั้นสามารถช่วยลดระดับเอนไซม์ตับ (Amino -Transferase) ซึ่งทำให้เซลล์ตับดีขึ้น

จันทน์เทศ ชื่อวิทยาศาสตร์ : MYRISTICACEAE ชื่อวงศ์

:MyristicaFragransHoutt. ชื่ออื่น : จันทน์บ้าน โย่วไต้วโค้วโร้วไต้วโค้วเหน็กเต้าไซ่ว ปลาซา

จันทน์เทศ มีถิ่นกำเนิดในหมู่เกาะโมลุกกะ ประเทศอินโดนีเซียโดยจัดเป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ไม่ผลัดใบ มีความสูงของต้นประมาณ 5-18 เมตร เปลือกลำต้นเรียบเป็นสีเทาอมดำ เนื้อไม้สีนวลหอมเพราะมีน้ำมันหอมระเหย โดยต้นจันทน์เทศสามารถขึ้นได้ดีดินเกือบทุกชนิด แต่ดินที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตคือดินร่วนปนทรายที่มีอินทรีย์วัตถุสูง โดยจะเจริญเติบโตได้ดีในเขตร้อนชื้นโดยเฉพาะทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและทางภาคใต้ของไทย สามารถขึ้นได้ในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 900 เมตร และนิยมขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ด ในปัจจุบันพบว่าการปลูกทั่วไปในเขตเมืองร้อน ในประเทศไทยจะพบได้มากทางภาคใต้ใบจันทน์เทศ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปรีหรือรูปไข่กลมรี ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ส่วนขอบใบเรียบ ใบมีขนาดกว้างประมาณ 4-5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร เนื้อใบแข็ง หลังใบเรียบเป็นมันและเป็นสีเขียวอมสีเหลืองอ่อน ส่วนท้องใบเรียบและเป็นสีเขียวอ่อน ส่วนก้านใบยาวประมาณ 6-12 มิลลิเมตรดอกจันทน์เทศออกดอกเป็นช่อ ช่อละประมาณ 2-3 ดอก หรือออกเป็นดอกเดี่ยว โดยตะออกตามซอกใบ ดอกเป็นสีเหลืองอ่อน กลีบดอกเชื่อมติดกัน ดอกเป็นรูปคนโทคว่ำ



ปลายกลีบแยกออกเป็น 4 แฉกแหลม ดอกเป็นแบบแยกเพศกันอยู่คนละต้น ช่อดอกเพศผู้ยาวประมาณ 2.5-5 เซนติเมตร ดอกเป็นสีเหลืองอมขาว ลักษณะเป็นรูปไข่กลมรี ยาวประมาณ 6 มิลลิเมตร ส่วนอีกข้อมูลหนึ่งระบุว่า ดอกเพศผู้จะเกิดเป็นกลุ่มๆ ส่วนดอกเพศเมียจะเกิดเป็นดอกเดี่ยว และดอกเพศเมียจะมีขนาดใหญ่กว่าดอกเพศผู้ โดยต้นตัวเมียเท่านั้นที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ ส่วนต้นเพศผู้จะปลูกไว้เพื่อผสมเกสรกับต้นตัวเมียเท่านั้น โดยมักจะปลูกต้นตัวผู้และต้นตัวเมียในอัตราส่วน 1 : 10 เท่านั้น ผลเป็นผลสด ค่อนข้างฉ่ำน้ำ ลักษณะของผลเป็นรูปทรงค่อนข้างกลม รูปร่างคล้ายกับลูกสาเก ยาวประมาณ 3.5-5 เซนติเมตร เปลือกผลเรียบเป็นสีเหลืองนวล สีเหลืองอ่อน หรือสีแดงอ่อน เมื่อผลแก่แตก้าออกเป็น 2 ซีก

ภายในผลมีเมล็ดลักษณะกลม ยาวประมาณ 2-3 เซนติเมตร มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 เซนติเมตร เมล็ดเป็นสีน้ำตาล เนื้อและเปลือกแข็ง มีจำนวน 1 เมล็ดต่อผล ผลที่สุกแล้วเอาส่วนรก (ดอกจันทน์) และเปลือกเมล็ดออกเมล็ดจันทน์เทศ เป็นรูปรี ผิวนอกสีน้ำตาลอ่อน มันวาว มีลายริ้วที่เมล็ด เปลือกเมล็ดจะแข็งแต่เปราะ ภายในคือส่วนของเนื้อในเมล็ด เมื่อผ่าดูจะเห็นเนื้อเป็นรอยย่นตามยาวของเมล็ด ส่วนเมล็ดเมื่อทำแห้ง มีกลิ่นแรง หอมเฉพาะ รสขม ผาดเปรี้ยว เผ็ดร้อนโดยทั่วไปแล้วเราจะเรียกเมล็ดว่า “ลูกจันทน์” (Nutmeg) หรือ “ลูกจันทน์เทศ” และเมล็ดจะมีเยื่อหุ้มหรือรูกหุ้มเมล็ดสีแดงส้ม มีกลิ่นหอม ซึ่งเราจะเรียกรูกหุ้มเมล็ดว่า “ดอกจันทน์” (Mace) โดยมีลักษณะเป็นริ้วสีแดงจัด รูปร่างคล้ายร่างแห เป็นแผ่นบางมีหลายแฉกหุ้มเมล็ด โดยจะรัดติดแน่นอยู่กับเมล็ด เมื่อนำมาแกะแยกออกจากเมล็ด รกที่แยกออกมาสดๆ จะมีสีแดงสด และเมื่อทำให้แห้งสีของรกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อนหรือเป็นสีเนื้อ ผิวเรียบและเปราะ มีความยาวประมาณ 3-5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 1-3 เซนติเมตร และมีความหนาประมาณ 0.5-1 เซนติเมตร มีกลิ่นหอม รสขมผาดและเผ็ดร้อน

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) มีรสเผ็ดร้อน และลูกจันทน์ (เมล็ด) มีรสหอมออกผาด และมีกลิ่นหอม เป็นยาร้อนเล็กน้อย โดยออกฤทธิ์ต่อลำไส้และม้าม) โดยใช้เป็นยาทำให้ธาตุและร่างกายอบอุ่นช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการอ่อน แก้อาการพิการ (ลูกจันทน์ (เมล็ด), ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ช่วยทำให้เจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง อีกทั้งยังช่วยช่วยบำรุงหัวใจด้วย (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ช่วยแก้อาการท้องเสีย ท้องร่วง อันเนื่องมาจากธาตุเย็นพร่อง (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ช่วยแก้อาการร้อนใน ช่วยทำให้ชุ่มคอ แก้อาการกระหายน้ำ ช่วยขับเสมหะ (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ลูกจันทน์ (เมล็ด) สรรพคุณช่วยทำให้ออนหลับได้ และนอนหลับสบาย ช่วยแก้อาการหอบหืด (ต้องใช้ผสมกับตัวยาอื่นด้วย) ลูกจันทน์ (เมล็ด) ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ช่วยแก้อาการปวดศีรษะช่วยแก้ตีขาน (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ,ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ช่วยแก้ตับพิการ บำรุงน้ำดี (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ช่วยบำรุงผิวหนังให้สวยงาม (ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ช่วยบำรุงผิวเนื้อให้เจริญช่วยแก้ผื่นคัน (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด)



ช่วยแก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน อันเกิดจากธาตุไม่ปกติ โดยใช้ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ประมาณ 3-5 อัน นำมาต้มกับน้ำพอประมาณ แล้วเคี่ยวจนเหลือ 1 ใน 3 ใช้ดื่มเป็นยาช่วยแก้ลม ชักลมแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยในการย่อยอาหาร โดยใช้ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) นำมาบดให้เป็นผงละเอียด ใช้ชงกับน้ำดื่มครั้งเดียว วันละ 2 ครั้ง ติดต่อกันประมาณ 2-3 วันใช้เป็นยาสมานลำไส้ กระจายและลำไส้ไม่มีแรง หรือขับถ่ายบ่อย ให้ใช้ลูกจันทน์ (เมล็ด) และยูเอีย 5 กรัม บดเป็นผงใช้รับประทานครั้งละ 3 กรัม

แก่นจันทน์เทศมีสรรพคุณเป็นยาลดไข้ แก้ไข้ แก้ไข้ดีเดือด ไข้ที่เกิดจากไวรัส (แก่น) บ้างระบุว่าลูกจันทน์ (เมล็ด) หรือดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ก็มีสรรพคุณเป็นยาแก้ไข้เช่นกัน ช่วยแก้อาการกระสับกระส่าย ตาลอย (แก่น) มีสรรพคุณช่วยบำรุงตับและปอด (แก่น) เปลือกเมล็ด มีรสฝาดมันหอม มีสรรพคุณช่วยแก้ท้องขึ้น แก้อาการปวดท้อง ช่วยสมานบาดแผลภายในช่วยแก้อาการสะอึก (ผล, ลูกจันทน์ (เมล็ด) ช่วยแก้บิด (เนื้อผล) แก้บิดมูกเลือด (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ช่วยในการคุมกำเนิด (ผล, ลูกจันทน์ (เมล็ด) ช่วยแก้อาการปวดมดลูก (ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด), ลูกจันทน์ (เมล็ด) น้ำมันระเหยง่ายใช้เป็นส่วนผสมของขี้ผึ้งที่นำมาใช้ทาระงับอาการปวด ใช้เป็นยาขับประจำเดือน ทำให้แห้ง และทำให้ประสาทหลอน

ในทางการแพทย์แผนจีน ลูกจันทน์มีรสเผ็ดและอุ่น มีฤทธิ์ให้ความอบอุ่นแก่กระเพาะอาหาร ทำให้ขี้หมุ่นเวียนได้ดีช่วยแก้อาการปวดกระเพาะอาหาร ช่วยระงับอาการท้องร่วง แก้อาการท้องร่วงเรื้อรัง อันเนื่องมาจากม้ามและไตพร่องและเย็นเกินไป และมีฤทธิ์ในการสมานลำไส้ (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ซึ่งตำรายาจีนระบุว่า ให้ใช้จันทน์เทศที่เป็นยาแห้ง 10 กรัมเนื้อหมากแห้ง 10 กรัม ดอกคังวู้ 15 กรัม นำมาบดเป็นผง แล้วทำเป็นยาลูกกลอนขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว ใช้รับประทานครั้งละ 10-20 เม็ด วันละ 3 ครั้งตำรายาจีนระบุอีกว่า ให้ใช้จันทน์เทศที่เป็นยาแห้ง 10 กรัมเนื้อหมากแห้ง 10 กรัมดอกคังวู้ 15 กรัม นำมาบดเป็นผง แล้วทำเป็นยาลูกกลอนขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว ใช้รับประทานครั้งละ 10-20 เม็ด วันละ 3 ครั้งช่วยแก้อาการท้องมาน บวมนี้ช่วยรักษาหม้ามหรือไตพิการ ด้วยการใส่ลูกจันทน์หรือดอกจันทน์ชิงสด 8 กรัมพุทราจีน 8 ผล, โป้วกุกจี 10 กรัม, อุเวียจื่อ 10 กรัมอุจู่หวี 10 กรัม โดยนำทั้งหมดมารวมกันแล้วต้มกับน้ำเป็นยา รับประทาน (ลูกจันทน์ (เมล็ด) ,ดอกจันทน์ (รูกหุ้มเมล็ด) ในประเทศอินโดนีเซียใช้จันทน์เทศเป็นยาบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการปวดข้อ กระตุก ตามตำราเภสัชกรรมล้านนา จะใช้จันทน์เทศเป็นส่วนประกอบในตำรับยามะเร็งครูดและยาเจ็บหัว

ผลจันทน์เทศจัดอยู่ในตำรับยา “พิภักตริพิษจักร” ซึ่งเป็นตำรับยาที่ประกอบไปด้วยตัวยา 3 ชนิด ได้แก่ ผลจันทน์เทศ กานพลู และผลผักชีล้อม โดยเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงโลหิต แก้อาการพิการ แก้พิษเลือด แก้ลม (ผล) ผลจันทน์เทศจัดอยู่ในตำรับยา “พิภักตริคันธวาท” ซึ่งเป็นตำรับยาที่ประกอบไปด้วยตัวยา 3 ชนิด ได้แก่ ผลจันทน์เทศ กานพลู และผลแว้วใหญ่ โดยเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณแก้อาการพิการ แก้ไขอันเกิดแต่ดี แต่แก้อาการจุกเสียด (ผล)



ดอกจันทร์ มีปรากฏอยู่ในตำรับ “ยาหอมเทพจิตร” และตำรับ “ยาหอมนวโกฐ” ซึ่งเป็นตำรับยาที่มีส่วนประกอบของดอกจันทร์ (รก) ร่วมกับสมุนไพรรชนิดอื่นๆ อีกในตำรับ โดยเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แก้อาการหน้ามืดตาลาย มีอาการใจสั่น คลื่นเหียน อาเจียน และช่วยแก้ลมจุกแน่นในท้อง (ดอกจันทร์ (รกหุ้มเมล็ด) ดอกจันทร์ ยังปรากฏอยู่ในตำรับ “ยาธาตุบรรจบ” ซึ่งเป็นตำรับยาที่มีส่วนประกอบของดอกจันทร์ (รก) ร่วมกับสมุนไพรรชนิดอื่นๆ อีกในตำรับ โดยเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ดอกจันทร์ (รกหุ้มเมล็ด) แก่นจันทร์เทศ จัดอยู่ในตำรับยา “พิภักจันทร์ทั้งห้า” (ประกอบด้วย แก่นจันทร์เทศ แก่นจันทร์ขาว แก่นจันทร์แดง แก่นจันทร์ทนา แก่นจันทร์ขม) ซึ่งเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณแก้ไข้เพื่อโลหิตและดี แก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ บำรุงหัวใจ บำรุงปอด บำรุงตับ และช่วยแก้พยาธิบาดแผล (แก่น)

หัสคุณเทศ ชื่อวิทยาศาสตร์ : STERCULIACEAE ชื่อวงศ์ : Kleinhovia Hospita L. ชื่ออื่นๆ : ฉำฉา โพลฝรั่ง ปอฝรั่ง ชมพูพวง พาเขา

หัสคุณเทศเป็นต้นไม้ขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านเป็นพุ่ม เปลือกต้นสีเทาอมดำ แตกเป็นสะเก็ด ใบเดี่ยวออกเรียงสลับ รูปหัวใจ โคนใบเว้ารูปหัวใจ ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ หลังและท้องใบเรียบสีเขียว ก้านใบยาว ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ ดอกย่อยสีชมพูขนาดเล็ก กลีบดอกรูปขอบขนาน ผลออกเป็นช่อ ผลพอง แบ่งออกเป็น 5 พู สีเขียวอ่อน ผลแห้งเป็นสีน้ำตาลแตกออกตามเส้นของพู เมล็ดเดี่ยว ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด รสและสรรพคุณทางยารากมีรสหอมร้อน ช่วยขับเลือดและหนองให้ตก พอกแผลริดสีดวงและคุดทะราด ขับพยาธิ แก้วโรคผิวหนัง ต้น มีรสหอมร้อน ช่วยขับลมภายใน แก้ไอ เปลือกต้นและใบมีรสหอมร้อน รมควันสุดแก้ริดสีดวงจุก ใบ มีรสหอมเผ็ดร้อน แก้ไข แก้หืดไอ แก้ชัดยอกเสียดแทน ตำพอกประคบแก้ผื่นคัน กระจายเลือดลมให้เดินสะดวก แก้ลม อัมพฤกษ์อัมพาต ดอกมีรสหอมร้อน ขับเสมหะให้ลงสู่เบื้องล่าง ผลมีรสเปรี้ยวร้อน ใช้เป็นยาถ่าย

หัวแห้วหมู ชื่อวิทยาศาสตร์ : CYPERACEAE ชื่อวงศ์ : Cyperus Rotundus Linn. ชื่ออื่น : หญ้าแห้วหมู หญ้าขนหมู ซาเช่า ข้าวฉ่ำ

หญ้าแห้วหมู มักถูกมองเป็นวัชพืชที่ไร้ค่า และแย่งสารอาหารในดินทำให้ผลผลิตของพืชเศรษฐกิจที่เพาะปลูกลดลง และยังเป็นวัชพืชที่กำจัดยากมาก เนื่องจากมีหัวอยู่ใต้ดินและทนทานต่อสารกำจัดวัชพืช แต่ในตำรายาแผนโบราณของไทยและต่างประเทศนั้นมีการใช้หญ้าแห้วหมูเป็นยาสมุนไพรมานานมาก อีกทั้งยังเป็นยาดีที่มีราคาถูกด้วย แห้วหมู มีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด ซึ่งมีลักษณะภายนอกที่แตกต่างกันในเรื่องของความสูงของลำต้น ลักษณะของดอก โดยสามารถนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรรได้ทั้ง 2 ชนิด เพราะมีสรรพคุณที่ใกล้เคียงกันมาก จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุก อยู่ในจำพวกหญ้า เป็นหญ้าชนิดลงหัว (มี 2 ชนิด คือ แห้วหมูใหญ่และแห้วหมูเล็ก) มีลำต้นและหัวอยู่ใต้ดิน มีใบแบนตื้นหน้าดิน ก้านดอกยาว ดอกเป็นสีน้ำตาล ลักษณะเป็นหัวกลม สั้น มีตาจำนวนมาก มีสีดำ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3-6 มิลลิเมตร ลำต้น มีขนาดเล็กเรียวยาว



เป็นเหลี่ยม มีความสูง 4-10 นิ้ว มีสีเขียวแก่ เจริญเติบโตได้ดีในดินเกือบทุกชนิด เป็นพรรณไม้ที่มักเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ตามทุ่งนา ข้างทางหรือที่รกร้าง กระจายพันธุ์สูงในเขตร้อน ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการเพาะเมล็ดหรือใช้หัวหรือไหลใต้ดิน เก็บหัวแก่มาทำยา หัวแห้งหมีรสเผ็ดเล็กน้อย (หัวหมีเล็กรสแรงกว่าหัวหมีใหญ่มาก) สรรพคุณบำรุงธาตุ เจริญอาหาร ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ท้องขึ้นอืดเพื่อ เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง บำรุงครรภ์รักษา ขับ

มะตูมนิม ชื่อวิทยาศาสตร์ : RUTACEAE ชื่อวงศ์ : AegleMarmelos Linn.  
ชื่ออื่น : มะปิน มะตูมบ้านกะทันตาเถรตูมบักตูม ตุ่มตั้ง

ในทางไสยศาสตร์ถือว่าใบของมะตูมทุกชนิดใช้ป้องกันเสนียดจัญไร ขับภูตผีปีศาจได้มะตูมนิม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางเป็นต้นไม้โอ๊กชนิดหนึ่งซึ่งปัจจุบันนี้ค่อนข้างที่จะหายาก เพราะเป็นไม้โบราณ มีปลูกทางจังหวัดราชบุรี กาญจนบุรี และกระจายทั่วไป ลำต้นค่อนข้างสูง ประมาณ 10-15 เมตร แต่เมื่อจะปลูกไว้สำหรับการกิน ต้องตัดยอดเมื่อสูงได้ระดับที่เราต้องการ เพื่อไม่ต้องลำบากในการเก็บมารับประทาน ใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ใบย่อยรูปรีหรือรูปใบหอก ปลายแหลม โคนมน ขอบหยัก สีเขียวสด ใบมีกลิ่นหอม ยอดอ่อนกินเป็นอาหารได้ รสชาติอร่อย ดอกสีขาวมีกลิ่นหอมแรง และหอมไกล ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง ลักษณะของผลรูปกลมรีคล้ายไข่ ผลอ่อนเป็นสีเขียว เปลือกแข็ง แต่เมื่อผลสุกเป็นสีเหลือง เปลือกจะอ่อนนิ่ม (เหมือนผิวส้มโอแข็งๆ) ใช้นี้วกดที่เปลือกจะบวมลงได้ บางคนสามารถบิหรือแยกผลให้ออกจากกันได้ ไม่เหมือนมะตูมทั่วไปที่แข็งจนเอาเล็บหยิกยังหยิกไม่ลง จึงถูกเรียกว่า “มะตูมนิม”

ใช้ผลอ่อนเป็นยามีสรรพคุณ ขับลมผายเจริญอาหารบำรุงกำลัง อีกทั้งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของ ตำรับยาลูกแปลกแม่ คนโบราณ ถือว่า มะตูมนิม เป็นยาอายุวัฒนะ

คนโบราณจะนำมาทำเป็น ยาอายุวัฒนะ เพื่อบำรุงกำลัง บำรุงเพศ เพื่อขอลความแก่ ทำให้ผมหงอกช้า โดยการนำมาผสมกับกล้วยน้ำไท และน้ำผึ้ง ปั่นเป็นลูกกลอนรับประทาน เรียกตำรับยานี้ว่า “ลูกแปลกแม่” ถือเป็นยาอายุวัฒนะของสตรี (มีฮอโรมนเพศหญิง-มาจากกล้วยน้ำไท) ด้วยามีเพียง สามตัว มะตูมนิม กล้วยน้ำไท และเมล็ดพริกไทย การทำยาลูกแปลกแม่ตำรับที่ใช้มะตูมนิมใช้ทั้งเนื้อและเปลือก กล้วยน้ำไท ใช้ผลสุก แกะเอาเฉพาะเนื้อ พริกไทย ให้ใช้พริกไทยร้อนที่สุด (แต่บางที่ท่านว่าเป็นพริกไทยดำ) วิธีทำแต่โบราณนี้ เขาเอาทั้งสามตัวมานึ่งให้สุก แล้วเอาลงครกตำให้แหลก แล้วใส่ไหลเก็บไว้กิน ปั่นกินเช้าเย็นครั้งละ 1 เม็ด ขนาดเท่าลูกพุทราไทย (ทั้งเนื้อทั้งเมล็ด) แต่บางท่าน หลังจากตำจนแหลกดีแล้ว ก็เอามาแผ่เป็นแผ่นบางๆ ตากแดดจนแห้งสนิทแล้ว เอามาบดเป็นผง เก็บไว้กิน (บางท่านก็ผสมน้ำผึ้งปั่นลูกกลอนกิน) อัตราส่วนที่ลงตัวที่สุดคือมะตูมนิม กล้วยน้ำไท พริกไทยร้อน 2 : 3.5 : 7 (เรียกว่าตำรับของสตรี) ปัจจุบันอัตราส่วนของ





ดำรับอบแห้งนี้มะตูมนิม ก้วยน้ำไท พริกไทยร้อน (ของแห้ง) 1 : 1.75 : 10.5 ยาตำรับนี้ไม่  
บังคับผสมน้ำผึ้ง ผสมก็ได้ไม่ผสมก็ได้

ก้วยน้ำไท ชื่อสามัญ : ก้วยน้ำไท “Kluai Nam Thai” ชื่อวิทยาศาสตร์ :  
Musa (AA Group) ชื่ออื่น : ก้วยหอมเล็กชื่อท้องถิ่น : ก้วยน้ำไทย

แหล่งปลูกพบทางภาคกลาง เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี ลำต้นบนดินรูป  
ทรงกระบอกลำต้นสูงประมาณ 2.5 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 15 เซนติเมตร กาบลำต้น  
ด้านนอกมีประดำหนา ที่โคนมีชมพูอมแดง ด้านในสีชมพูอมแดง ใบออกเรียงกันสลับเวียน ก้านใบ  
ยาว ด้านล่างกลม ด้านบนเป็นร่อง ก้านใบตั้งขึ้น มีร่องกว้าง ครีบบมีสีชมพู เส้นใบ สีชมพูอมแดง  
ส่วนโคนแผ่เป็นกาบ ดอกออกเป็นช่อห้อยลง ก้านช่อดอกมีขน ปลีรูปไข่ค่อนข้างยาว ปลายแหลม  
ด้านบนสีม่วงอมแดง ด้านล่างสีเขียว ผลรูปทรงกระบอกหรือเป็นสี่เหลี่ยมอยู่ติดกันคล้ายหวี  
เปลือกหนา เมื่อลูกมีรสหวานรับประทานได้ ผลเครือหนึ่งมีประมาณ 5 หวี หวีหนึ่งมี 12-18 ผล  
ก้วยชนิดนี้ลักษณะผลมีขนาดใกล้เคียงและคล้ายก้วยหอมจันทร์แต่ไม่โค้งงอเท่า มีจุดดำเล็กๆ คล้าย  
จุดของกล้วยไข่ ปลายผลมีจุดและมักมีก้านเกสรตัวเมียติด เปลือกหนา กลิ่นหอม เนื้อสุกเป็นสีส้มอม  
เหลืองกว่า รสชาติหวานหอมคล้ายกลิ่นดอกไม้ ไม่มีเมล็ด เก็บผลสุกแก่จัดมีรสหวาน สรรพคุณ  
บำรุงกำลัง บำรุงเลือด รักษาอาการอาหารไม่ย่อย ท้องขึ้น มีกรดมาก สมานแผล แก้บิดมูกเลือด  
แก้ท้องร่วง แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ

พริกไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ : PIPERACEAE ชื่อวงศ์ : Piper Nigrum Linn ชื่อ  
อื่นๆ : พริกขี้หนูพริกไทยดำพริกไทยขาวพริกไทยอ่อน พริกน้อย พริก โห้วเจีย

พริกไทยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย บริเวณเทือกเขาทางภาคตะวันออกเฉียงใต้  
สำหรับบ้านเราพริกไทยถือเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยนิยมปลูกพริกไทยกันมากในจังหวัด  
จันทบุรี ตราด และระยอง พริกไทยที่นิยมปลูกมีอยู่ 6 สายพันธุ์ ได้แก่ พันธุ์ใบหนา พันธุ์บ้านแก้ว  
พันธุ์ปรางอีธรรมดา พันธุ์ปรางอีหยิก พันธุ์ควายชีวิต และสายพันธุ์คุษชิง สมุนไพรพริกไทย  
เป็นพืชที่มีผลเป็นพวงเม็ดขนาดเล็ก จัดเป็นสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณทางยา และเป็นราชาแห่งเครื่องเทศ  
ที่มีรสชาติเผ็ดร้อน สามารถนำมาทำเป็นพริกไทยแห้งไว้ใช้เป็นเครื่องปรุงในการประกอบอาหาร  
ถ้าเป็นแบบแห้งทั้งเปลือกจะเป็น พริกไทยดำหรือ Black Pepper (เพราะมีผงของเปลือกสีดำปนอยู่)  
แต่ถ้าลอกเปลือกออกก่อนทำเป็นผงก็จะได้เป็น พริกไทยขาว หรือ White Pepper (พริกไทยอ่อน)  
เนื่องจากพริกไทยมีปริมาณน้ำในแต่ละเม็ดน้อยมากจึงไม่ค่อยขึ้นรา ซึ่งวิธีการเก็บรักษาก็ง่ายๆ  
เพียงแค่เก็บไว้ในโหลแก้วให้มิดชิด ส่วนพริกไทยปนก็ควรบดเก็บแต่น้อย ในภาชนะที่แห้งสนิทและปิด  
ให้มิดชิดเช่นกัน

ต้นพริกไทยเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน จัดอยู่ในประเภทไม้เลื้อย เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง  
เลื้อย มีรากเกาะออกตามข้อพาดพันต้นไม้ สูงประมาณ 5 เมตร ลักษณะของลำต้นจะเป็นข้อๆ  
ลักษณะของใบพริกไทยจะมีสีเขียวสด ใบใหญ่คล้ายใบโพ หรือเหมือนใบพลู แต่เล็กเรียกว่าเล็กน้อย



ดอกพริกไทยจะมีขนาดเล็ก ออกช่อตรงข้อของลำต้น มีลักษณะเป็นพวง ซึ่งจะมีเมล็ดกลมๆ ติดกัน อยู่เป็นพวง ดอกช่อสีขาว ผลกลมเล็กเขียวเป็นช่อ ยาว ผลแก่สีแดงขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดเมล็ดมีรส ร้อนเผ็ด พริกไทยดำจะมีสรรพคุณทางยาที่มากกว่าพริกไทยอ่อน (พริกไทยขาว) โดยเฉพาะสรรพคุณ ที่นำมาใช้ปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ สำหรับบุคคลทั่วไปไม่ควรรับประทานพริกไทยในปริมาณที่มาก จนเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษได้ และสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคตา มีอาการเจ็บคอก็ไม่ควร รับประทานพริกไทย รวมไปถึงผู้ที่เป็นครีตีสีดวงทวารก็ไม่ควรรับประทานมากเกินไป อาจจะทำให้ อาการของริดสีดวงทวารกำเริบได้ นอกจากนี้ เมล็ดมีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท รักษาอาการ ปวดตามบริเวณหัวใจ ปวดท้องอาเจียน ท้องอืด อาหารไม่ย่อย รักษาอาการเมื่อย พริกไทยใช้เป็น เครื่องเทศและใช้แต่งกลิ่นอาหารทำให้มีรสชวนกิน อื่นๆ พริกไทยจะมีสรรพคุณคล้ายกับพริก นิยมใช้ ในทางขับลมมีฤทธิ์ฆ่าพยาธิตัวตืด ใบ แก้ลมจุกเสียดแน่น แก้ปวดมวนท้อง ดอก แก้อาการ เหนื่อย แก้อิศิวราศ ราก ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร

### 3. การอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่ใช้ดูแลภาวะหญิงวัยทอง

สมุนไพรเป็นผลิตผลธรรมชาติที่ได้จากพืช สัตว์ แร่ธาตุ เพื่อการนำไปใช้เป็นอาหาร เครื่องดื่ม ยาบำบัดโรค ทั้งคนและสัตว์ ปรากฏตัวพืช ผลิตภัณฑ์ต่างๆ อันมีคุณค่าอันนับไม่ถ้วน ส่วนต่างๆ ของสมุนไพร เช่น ใบ ดอก ราก ผล มีสรรพคุณที่เหมือนและแตกต่างกันอย่าง หลากหลาย โดยลักษณะของสมุนไพรมีทั้งเป็นไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ไม้ล้มลุก และไม้เลื้อยหรือไม้เถา พืชสมุนไพรในทางสากลได้ถูกจัดให้อยู่ในตระกูลหรือจีนัส (Genus) ต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการค้นหา ความสัมพันธ์ ทางพันธุกรรม การวิวัฒนาการของพืช สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต รวมถึงการ ควบคุมโรคแมลงที่คล้ายคลึงกัน (ประเวศ วะสี. 2536 : 17-19)

สารประกอบในพืชทุกชนิดจะมี 2 ประเภท คือ Primary Metabolite เป็น สารประกอบหลัก ได้จากกระบวนการสังเคราะห์แสง (Photosynthesis) เช่น แป้ง ไขมัน โปรตีน เม็ดสี และเกลือ ส่วน Secondary Metabolite เป็นสารประกอบชนิดพิเศษ พบหลากหลายในพืช ต่างชนิด ได้จากกระบวนการ (Biosynthesis) เช่น อัลคาลอยด์ ไกลโคไซด์ น้ำมันหอมระเหย และโดยภาพรวมสารออกฤทธิ์ทางยาจะมาจาก สารประกอบที่มาจากกระบวนการ Biosynthesis โดยส่วนใหญ่สารอัลคาลอยด์มีฤทธิ์เป็นต่าง มีไนโตรเจนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ พบในพืชสมุนไพร ในปริมาณที่หลากหลาย เช่น Reserpine ในรากระย่อม สามารถลดความดันเลือด Quinine ในเปลือกต้นชิงโคนา รักษาโรคมาเลเรีย และ Morphine ในผลฝิ่น สามารถระงับอาการปวด น้ำมันหอมระเหย มักใช้เป็นตัวขับลม ฆ่าเชื้อโรค เชื้อรา และบำรุงหัวใจ ส่วนสารประกอบไกลโคไซด์ มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบาย ฆ่าเชื้อโรค เป็นสารตั้งต้นของยา ประเภทสเตอรอยด์

#### 3.1 การปลูกและการบำรุงรักษาสมุนไพร



ผู้วิจัยได้อ้างอิงเอกสาร ของยุวดี จอมพิทักษ์ ในเรื่องการปลูกสมุนไพรรวม ตั้งแต่ หน้า 15-61 สรุปได้ดังต่อไปนี้ กรมวิชาการเกษตร ได้ให้ระเบียบปฏิบัติการเกษตรที่ดีที่เหมาะสม ในระบบการผลิตพืชสมุนไพร ระดับเกษตรกรดังนี้ แหล่งน้ำ น้ำที่ใช้ต้องได้จากแหล่งที่ไม่มี สภาพแวดล้อม ซึ่งก่อให้เกิดการปนเปื้อน พื้นที่ปลูก ต้องเป็นพื้นที่ที่ไม่มีวัตถุอันตราย ที่จะทำให้เกิด การตกค้างหรือปนเปื้อนในผลิตผล การใช้วัตถุอันตรายทางการเกษตร ห้ามใช้วัตถุอันตราย ที่ระบุใน ทะเบียนวัตถุอันตรายทางการเกษตร หากมีการใช้สารเคมีต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่ระบุ หรือ คำแนะนำของกรมวิชาการเกษตร การเก็บรักษาและการขนย้ายผลิตผลในแปลง สถานที่เก็บรักษาต้อง สะอาด สามารถป้องกันการปนเปื้อนจากภายนอกได้ มีการขนย้ายผลิตผลอย่างระมัดระวัง ต้อง สะอาดปราศจากการปนเปื้อนสิ่งอันตราย ที่มีผลต่อความปลอดภัยในการบริโภค การบันทึกข้อมูล มีการบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับการใช้วัตถุอันตรายทางการเกษตร และมีการสำรวจศัตรูพืช

แหล่งปลูก สภาพพื้นที่ที่มีความสำคัญต่อการปลูกพืชสมุนไพร อันนำมาซึ่งการ ค้นหาลักษณะดินของพืชสมุนไพรแต่ละชนิด ซึ่งมีความหลากหลาย เช่นอบเชย ชอบพื้นที่ที่มีความชื้น สูง จึงเหมาะที่จะปลูกในพื้นที่เหนือระดับน้ำทะเลไม่ต่ำกว่า 300 เมตร พริกไทย ชอบขึ้นในพื้นที่ราบ พืชสมุนไพรที่ใช้ส่วนรกรากและหัวใต้ดิน ควรปลูกในพื้นที่ที่มีความลาดเอียงของพื้นที่ต่ำ เพราะสารอาหารหน้าดิน ยังคงอุดมสมบูรณ์ไม่ถูกชะล้างได้ง่าย พื้นที่ควรใกล้แหล่งน้ำสะอาดไม่ท่วมขัง และอยู่ห่างไกลจากแหล่งมลพิษ

ลักษณะดิน หน้าดินควรอุดมด้วยอินทรีย์วัตถุ ดินร่วนซุยโดยทั่วไปเหมาะกับพืช สมุนไพรเกือบทุกชนิดบางชนิด เช่น สะแก ชอบสภาพดินเหนียว ว่านน้ำและเหือกปลาหมอ ชอบดินเลนชานน้ำ บัวบก ชอบสภาพดินชั้นแฉะ ว่านหางจระเข้ ชอบพื้นที่ดินบนทราย

ปัจจัยอื่นๆที่สำคัญต่อการปลูก อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม จะทำให้ชะงักการ เจริญเติบโตของพืชสมุนไพรได้ โดยทั่วไปอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตคือ 18-35 องศา เซลเซียส ความชื้นในสภาพป่าธรรมชาติ เหมาะสมกับพืชสมุนไพรประเภท กระจวาน บุก กวาวเครือ แต่สภาพความชื้นสูงในเขตทางภาคใต้ตอนล่าง เหมาะสำหรับการปลูก ส้มแขก ปริมาณ น้ำฝนก็ต้องเพียงพอ และมีแหล่งสำรองในช่วงฤดูแล้ง น้ำสะอาดควรมีค่า PH7 มีพืชสมุนไพร หลายชนิดที่สามารถทนทาน และเจริญเติบโตได้ในช่วงฤดูแล้ง เช่น มะขาม ขี้เหล็ก และบางชนิดจะ พักตัวในช่วงฤดูแล้ง เช่น บุก แสงแดดเป็นสิ่งจำเป็นต่อการสังเคราะห์แสง และการสร้างสารสำคัญ ของพืชสมุนไพร แต่ความต้องการแสงแดดของพืชสมุนไพรจะไม่เหมือนกัน บางชนิดชอบขึ้นในที่ร่ม รำไร เช่น เร่ว กระจวาน บางชนิดชอบขึ้นในที่โล่งแจ้ง แดดจัด เช่น กระจเจียบบแดง

การปลูก การคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ เป็นจุดเริ่มต้นที่มีความสำคัญอันดับแรก ซึ่งจะต้องประกอบด้วย ความถูกต้องของเมล็ดพันธุ์ ลักษณะของเมล็ดต้องเป็นพันธุ์ที่เจริญเติบโต ให้ผลผลิตสูง และมีคุณภาพดี ตรงตามมาตรฐานความต้องการของตลาด เช่น บุก ต้องเป็นพันธุ์บุก เนื้อทราย เมล็ดพันธุ์ที่สามารถต้านทานต่อโรค และแมลงศัตรูพืช



การเตรียมดิน หน้าดินควรมีลักษณะร่วนซุย เพื่อให้อาหารและน้ำซึมผ่านลงเป็นอาหารของพืชได้เป็นอย่างดี การไถพรวนดินจึงให้ประโยชน์ความร่วนซุยของหน้าดิน กำจัดเศษวัชพืช เป็นการปรับสภาพโครงสร้างของดินให้เหมาะสมกับการเพาะปลูก และการเจริญเติบโตของพืช โดยทั่วไปดินที่พบเห็นกันมี 3 ประเภท ดินร่วน ดินทราย และดินเหนียว ดินร่วนถือว่าเป็นดินที่เหมาะสมในการเพาะปลูกพืชมากที่สุด เพราะสามารถเก็บความชื้น ระบายน้ำและอากาศได้ดี ดินทรายเป็นดินเมื่อใหญ่ อุ่นน้ำได้น้อย ดินเหนียวมีขนาดเล็กมากจนละเอียด จนจับตัวกันแน่นเมื่อได้รับความชื้นและอุณหภูมิต่ำ นอกจากประเภทของดินแล้ว การใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก รองก้นหลุม ซึ่งขุดลึกอย่างน้อย 15 เซนติเมตร เป็นพื้นฐานของการปลูกพืชสมุนไพรโดยทั่วไป ดินที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของพืชควรมีสัดส่วนของธาตุ 45% อินทรีย์วัตถุ 5% น้ำ 25% และอากาศ 25% การจัดทำแปลงยกร่องให้เหมาะต่อการเจริญเติบโตของพืชสมุนไพรแต่ละชนิด ก็เป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึง เช่น ขมิ้น ต้องใช้ดินแปลงยกร่อง 50-60 เซนติเมตร สูงประมาณ 25 เซนติเมตร แต่สำหรับว่าน หางจรเข้ ไม่จำเป็นต้องยกร่องแต่ต้องปรับพื้นที่ให้เสมอ เพื่อป้องกันการสูญเสียธาตุอาหารของพืชจากการชะล้างหน้าดิน นอกจากนี้ การกำหนดระยะห่างการปลูกของพืชสมุนไพรแต่ละชนิด ให้มีความสำคัญต่อผลผลิตสูงสุดต่อไร่ เช่น พริกไทยควรใช้ระยะปลูก 2x2 เมตร แสดงดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงส่วนประกอบดินผสมที่เหมาะสมกับการปลูกพืช

สูตรที่	ส่วนประกอบ/จำนวน (ส่วน)			
	ดินร่วน	ปุ๋ยคอก	ทรายหยาบ	ปุ๋ยหมักเศษใบไม้ผุ
สูตรที่ 1	2	1	-	1
สูตรที่ 2	1	1	1	1
นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากันเพื่อใช้เตรียมปลูกพืชต่อไป				

ธาตุอาหารของพืช เป็นแร่ธาตุที่พืชจำเป็นนำมาใช้ในการสร้างอาหาร เพื่อการเจริญเติบโต และสร้างผลผลิตต่อยอดการขยายพันธุ์ธาตุอาหารที่พืชต้องการมีทั้งหมด 16 ธาตุ คือ คาร์บอน (C) ไฮโดรเจน (H) ออกซิเจน (O) คลอรีน (O) โดยธาตุอาหารเหล่านี้ได้ถูกจัดกลุ่มเป็น 3 ประเภทตามหน้าที่ คือ ธาตุอาหารหลัก ธาตุอาหารรอง และธาตุอาหารเสริม



ธาตุอาหารหลัก คือ ไนโตรเจน (N) ฟอสฟอรัส (P) และโปตัสเซียม (K) :  
 ไนโตรเจน (N) กระตุ้นการเจริญเติบโตของลำต้นและใบ เพิ่มโปรตีนให้กับพืชในระยะเริ่มต้นปลูก  
 ให้เติบโตได้อย่างรวดเร็ว ฟอสฟอรัส (P) ช่วยให้รากออกดอก สร้างเมล็ดและรากย่อยรากแขนง  
 โปตัสเซียม (K) สร้างคาร์โบไฮเดรตให้กับพืชประเภทหัว ทำให้ผลไม่มีรสขชาติดีขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกันทาน  
 โรค ทำให้ทนต่อสภาพแล้งได้ดี ซึ่งธาตุอาหารหลักโดยส่วนใหญ่จะถูกชะล้างด้วยน้ำฝนบนหน้าดิน  
 ทำให้ต้องเพิ่มธาตุอาหารหลักอย่างต่อเนื่อง ธาตุอาหารรอง เป็นส่วนประกอบของเซลล์พืชและของ  
 คลอโรฟิลล์ (ส่วนที่เป็นสีเขียวของพืช) เช่น ธาตุแมกนีเซียม (Mg) แคลเซียม (Ca) และกำมะถัน  
 (S) ซึ่งโดยปกติพบว่ามีปริมาณที่เพียงพอในดิน สำหรับธาตุอาหารเสริม เป็นธาตุที่พืชใช้ปริมาณน้อย  
 แต่ขาดไม่ได้ (เปรียบเสมือนแร่ธาตุวิตามินของร่างกายมนุษย์) มีทั้งหมด 7 ธาตุ คือ เหล็ก (Fe),  
 ทองแดง (Cu), สังกะสี (Zn), โบรอน (B), แมงกานีส (Mn) คลอรีน (Cl) และโมลิบดีนัม (Mo)  
 ซึ่งมีในดินทั่วไปโดยเฉพาะดินป่าเบิกใหม่ ส่วนธาตุคาร์บอน (C) ไฮโดรเจน (H), ออกซิเจน (O)  
 อยู่ในสารประกอบน้ำและอากาศอยู่ โดยที่พืชดูดไปใช้ทางในรูปของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ในกรณีที่ธาตุอาหารของพืช ตามธรรมชาติไม่เพียงพอ เราจึงเพิ่มธาตุอาหารลงดิน  
 ด้วยการใส่ปุ๋ย ปุ๋ยมี 2 ชนิดคือ ปุ๋ยอินทรีย์ เช่นปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยเทศบาล เป็นปุ๋ยที่ได้จากการ  
 หมักซากพืชซากสัตว์ ส่วนปุ๋ยอินทรีย์ เช่นปุ๋ยสูตร 46-0-0 หรือ 15-15-15 เป็นปุ๋ยที่ได้จากการ  
 สังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ ปุ๋ยอินทรีย์ใช้ในการปรับโครงสร้างของดิน ให้ดินอุดมสมบูรณ์และร่วนซุย  
 จึงนิยมใช้รองกันหลุมก่อนปลูก ปุ๋ยอินทรีย์ให้ผลผลิตช้ากว่าเมื่อเทียบกับการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยอินทรีย์มี  
 ผลเสียทำให้ดินจับตัวกันแน่น และทำให้โครงสร้างของดินเสียหาย เมื่อใช้ปุ๋ยอินทรีย์ต่อเนื่องเป็นระยะ  
 เวลานาน

วิธีการปลูกการปลูกด้วยเมล็ด โดยวิธีหว่านลงแปลง แล้วโรยด้วยดินร่วนหรือ  
 ทรายหยาบบางๆ รดน้ำตลอดวัน เมื่อเมล็ดงอกเป็นต้นอ่อนจึงถอนไปหยอดลงหลุม โดยหยอดเมล็ดให้  
 มีจำนวนมากว่าที่ต้องการ แล้วถอนออกภายหลัง การปลูกด้วยต้นกล้า กิ่งชำ หรือกิ่งตอน เป็นการ  
 นำต้นกล้า หรือกิ่งชำ มาปลูกในถุงพลาสติก เมื่อต้นกล้าโตได้ขนาดเหมาะสม จึงนำไปปลูกลงดินที่ขุด  
 หลุม ขนาดกว้างเท่าถุงพลาสติก แล้วกลบด้วยดินร่วนหรือดินปนทราย คลุมด้วยเศษฟางหรือหญ้า  
 แห้ง เพื่อเก็บความชุ่มชื้นไว้ได้นาน พืชบางชนิดการขยายพันธุ์การใช้ส่วนของหัว ซึ่งต้องปลูกในที่ที่  
 ระบายน้ำได้ดี ส่วนประเภทที่ขยายพันธุ์ด้วยการใช้หน่อหรือเหง้า ต้องเลือกต้นพันธุ์ที่มีอายุ 7-9  
 เดือน มีตาที่สมบูรณ์ขึ้นจากต้นแม่ใช้เหง้าที่มีตาอย่างน้อย 3-5 ตา ตัดตาที่ซ้ำและใบที่มากเกินไป  
 บางส่วน แล้วนำไปปลูกในดิน ปลูกในที่ร่มเงา และรดน้ำให้ชุ่มตลอด จนกว่าต้นจะแข็งแรง

การดูแลรักษา ต้นกล้าอ่อนต้องการแสงน้อย จึงต้องใช้ตาข่ายช่วยพรางแสง  
 พืชสมุนไพรบางชนิดต้องการแสงน้อย จึงควรออกแบบการปลูกให้อยู่ใต้ร่มเงาไม้ใหญ่ หรือปลูกตามเชิง  
 เขา หรือปลูกในฤดูฝน เช่น บุก เร่ว พืชเถาต้องอาศัยการทำค้าง เพื่อสะดวกต่อการเก็บผลผลิต  
 การดูแลรักษาและการเจริญเติบโต ระบบการให้น้ำ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ตามลักษณะของพืช



แต่ละชนิด โดยปกติควรให้น้ำอย่างน้อยวันละครั้ง ยึดหยุ่นตามความเหมาะสมของสภาพดิน และ ภูมิอากาศที่แตกต่างกัน จนกว่าพืชจะแข็งแรงตั้งตัวได้ การกำจัดวัชพืชควรใช้แรงงาน เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี ซึ่งจะมีผลตกค้างในพืชสมุนไพรได้ ปลูกพืชหลายชนิดในบริเวณเดียวกัน พืชที่กลืนนุญ และมีฤทธิ์รบกวนแมลงแทรกอยู่ เช่น ดาวเรือง ตะไคร้หอม กระเพรา ใช้สารสกัดจากสะเดา หางไหล เพื่อแก้ไข้ปัญหา ดั้วง เพลี้ยอ่อน เพลี้ยกระโดด สารสกัดจากยาสูบ แก้ไข ปัญหาไรแดง โรคจากเชื้อรา ส่วนในกรณีที่ศัตรูพืชมีปริมาณเพิ่มเกินระดับเศรษฐกิจก็ควรเลือกใช้ สารเคมีที่มีการขึ้นทะเบียนแล้ว และใช้อย่างระมัดระวัง เป็นการป้องกัน กำจัดศัตรูพืชโดยวิธี ผสมผสาน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และเป็นที่ยอมรับทางสังคม ตามนโยบายการอารักขาพืชของแทบทุกประเทศ หมั่นพรวนดินให้ดินร่วนซุย เพื่อการระบายน้ำได้ดี และยังช่วยกำจัดวัชพืช

การพรวนดินต้องทำอย่างระมัดระวัง เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนรากมากเกินไป ตัดแต่งต้นไม้ตามกำหนดเวลาอย่างถูกต้อง ภูมิวิธีของพืชแต่ละชนิด และควรนำเศษพืชที่ตัดแต่งแล้ว ไปทำลายหรือทิ้งนอกแปลง การให้ปุ๋ยเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก และจำเป็นต่อการเจริญเติบโต การเพิ่ม ผลผลิตและมีผลต่อปริมาณสารสำคัญ และคุณภาพของพืชสมุนไพร ควรเริ่มต้นที่การใส่ปุ๋ยอินทรีย์ (ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก) รองกันหลุมก่อนเสมอ แล้วจึงจัดระบบการให้ปุ๋ยต่อเนื่องประมาณ 1-2 เดือนต่อ ครั้ง ปุ๋ยที่เหมาะสมกับพืชสมุนไพร ควรเป็นปุ๋ยอินทรีย์ ซึ่งมีธาตุอาหารในปริมาณที่ไม่สูงมากนัก มีการปล่อยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ให้กับพืชอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ และจะช่วยให้ดินอุ้มน้ำอยู่เสมอ การให้ปุ๋ยเคมีต้องเลือกชนิดและปริมาณให้ถูกต้อง ตามความต้องการของพืชแต่ละชนิด เช่น การให้ปุ๋ยไนโตรเจนมากเกินไป จะทำให้ต้นการเจริญเติบโตเร็ว แต่อาจมีผลทำให้สารสำคัญในพืช ลดลง จึงควรให้ปุ๋ยในระยะเวลาที่พืชต้องการในตำแหน่งที่พืชจะใช้ประโยชน์ แล้วปรับสภาพความเป็น กรด-ด่างของดิน ให้เหมาะสมกับพืชแต่ละชนิด

การเก็บเกี่ยว ต้องสอดคล้องกับระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ส่วนที่มี สารสำคัญ ในพืช เช่น ฟ้าทะลายโจร ควรเก็บในช่วงที่ดอกเริ่มบานจะให้สารสำคัญสูง และคำนึงถึง ส่วนที่จะเก็บเกี่ยว เช่น ฝักมะขามแขก เก็บเมื่อฝักมีอายุ 20-23 วัน ตลอดจนช่วงเวลาเช้า สาย บ่าย และฤดูกาล ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึง เพื่อการเก็บเกี่ยวที่ได้ประสิทธิภาพของสารสำคัญ มากที่สุด การเก็บเกี่ยวยังต้องสอดคล้องกับองค์ความรู้ ในเรื่องวิธีที่เก็บผลผลิตต้องถูกต้อง พืชสมุนไพรประเภทรากหรือหัวควรเก็บช่วงพืชหยุดการเจริญเติบโต ใบและดอกร่วงหมด ซึ่งเป็นช่วงต้นฤดูหนาวหรือปลายฤดูร้อน พืชสมุนไพรประเภทเปลือกต้น ควรเก็บช่วงฤดูร้อนถึงฤดูฝน แต่เปลือกกรากควรเก็บต้นฤดูฝน การลอกเปลือกควรลอกออกจากกิ่งหรือแขนงของลำต้นเป็นวงกลม ควรหลีกเลี่ยงการลอกเปลือกออกจากลำต้นหลัก เพื่อป้องกันการกระทบกระเทือน การลำเลียงน้ำและ อาหารของพืช การเก็บใบโดยมากเก็บในช่วงฤดูฝน โดยทั่วไปจะใช้ใบเพสลาด (ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป) มาใช้ด้วยวิธีเด็ดหรือตัด การเก็บดอก เก็บช่วงเช้าหลังหมดน้ำค้าง ดอกกานพลูเก็บช่วงดอกตูม



ดอกเล็กเก็บมาพร้อมก้านดอก ผลและเมล็ดโดยทั่วไปเก็บช่วงผลแก่เต็มที่ ประเภทเมือกหรือยาง การเก็บเมือกหรือยางจากต้นไม้ ให้กรีดรอยลึกๆ ลงบนเปลือกไม้ หรือด้วยการเจาะรูแล้วใช้ถ้วยรอง โดยผูกถ้วยติดไว้กับตัวต้นไม้ เหมือนกับวิธีการกรีดยางพารา เมือกหรือยางต้นไม้อาจเป็นพิษ หรือระคายเคือง จึงควรสวมถุงมือขณะกรีดยาง เก็บเกี่ยวในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ภาวดินเปียก น้ำค้าง ฝน หรืออากาศที่มีความชื้นสูง ควรเก็บเกี่ยวโดยระมัดระวัง ไม่ให้มีเศษวัชพืชติดมากับผลผลิตที่เก็บเกี่ยว อุปกรณ์การเก็บเกี่ยว ภาชนะบรรจุ รวมถึงโรงเรือนหรือบริเวณที่ผลผลิตสัมผัส ต้องสะอาดปราศจากเศษดิน ผงฝุ่น โรคแลแมลง การวางผลผลิต ผลผลิตต้องวางเบาๆ ไม่ซ้อนกันหนาเกินไป ควรวางยกพื้นห่างจากพื้นดิน ให้มีอากาศระบายได้

การเก็บเกี่ยว เป็นขั้นตอนที่จำเป็นมาก เพื่อรักษาคุณภาพของพืชสมุนไพร ด้วยการแยกสิ่งปลอมปน ด้วยกระบวนการคัดแยกและแปรรูปเบื้องต้น หลังจากนั้นเข้าสู่กระบวนการตัดแต่งเป็นชิ้นเล็กลง พร้อมกับคัดส่วนที่เน่าเสียออก แล้วจึงนำสู่ขั้นตอนของการทำความสะอาด ขำระล้างสิ่งสกปรกออกก่อนเข้าสู่กระบวนการทำให้แห้ง เพื่อสะดวกต่อการเก็บรักษาและนำมาใช้ ป้องกันการเกิดเชื้อราและแบคทีเรีย และลดการสูญเสียสารสำคัญขณะเก็บรักษาหรือรอให้อายุ การทำให้แห้ง อาจใช้วิธีการตากในระบบปิด เพื่อป้องกันฝุ่นละอองหรือใช้วิธีอบแห้ง ด้วยความร้อนที่ อุณหภูมิและเวลาที่กำหนด ก็จะสะดวกและรวดเร็ว ง่ายต่อการควบคุมให้ส่วนของสมุนไพรแห้ง มีความชื้นได้ตามมาตรฐานไม่ต่ำกว่า 13% ความร้อนที่ใช้อบโดยเฉลี่ยที่ 55 องศาเซลเซียส ประมาณ 6 ชั่วโมง

การเก็บรักษาสมุนไพรแห้ง ควรเก็บแบบหลวมๆ อากาศถ่ายเทได้บ้าง ในภาชนะ ที่ปิดสนิท เก็บในที่สะอาด ไม่อับชื้น ไม่ถูกแสงแดด ปลอดภัยจากแมลงหรือมลพิษ ไม่ควรเกิน 1 ปี และควรระบุชนิดสมุนไพร วันเวลาเก็บให้ชัดเจน

### 3.2 การขยายพันธุ์และการอนุรักษ์สมุนไพร

3.2.1 การขยายพันธุ์ คือ การสืบพันธุ์ของต้นไม้โดยธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการ เพาะเมล็ด การแตกหน่อ แตกกิ่ง ใช้ไหล หรือเง่าของพืช การขยายพันธุ์พืชทำให้เพิ่มจำนวนของพืช มากขึ้น การขยายพันธุ์พืชสมุนไพร แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ การขยายพันธุ์พืชโดยอาศัยเพศคือการ นำเมล็ดที่เกิดจากการผสมระหว่างเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมีย ไปเพาะเป็นต้นกล้าให้เจริญเติบโตเป็นต้น ใหม่ต่อไป ซึ่งลักษณะต้นใหม่ที่เกิดขึ้นอาจจะมีลักษณะที่ดีกว่าเดิมหรือเลวกว่าเดิมก็ได้ข้อดีคือ พืชมี รากแก้ว เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่การขยายพันธุ์พืชจำนวนมาก มีวิธีการและขั้นตอนไม่มากนัก แต่มีข้อเสียที่ กลายพันธุ์ได้ต้นใหญ่ และกว่าจะออกผลต้องใช้เวลานาน พืชสมุนไพรหลายชนิดเพาะพันธุ์โดยวิธีนี้ เช่น ขุน ยอ และฟ้าทะลายโจร วิธีการที่สะดวกและนิยมกันมาก คือการเพาะใส่กระถางหรือ ถูกลพลาสติก วัสดุที่ใช้คือ ขี้เถ้าแกลบดำ ทรายหยาบ หรือดินปนทราย แต่ที่เหมาะสมที่สุดคือ ขี้เถ้า แกลบดำ เพราะขี้เถ้าแกลบดำไม่จับตัวแข็ง ร่วนซุย โปร่ง ระบายน้ำได้ดี แดดส่องสะดวก



ถุงพลาสติกที่ใช้ต้องเจาะรูให้น้ำไหลได้ วิธีทำโดยใส่ถ่านแกลบลงในถุงพลาสติก เสร็จแล้วล้างถ่านแกลบด้วยน้ำเพื่อให้หมดค้างเสียก่อน ถ้าหากไม่ใช้ถ่านแกลบดำ จะใช้ดินร่วนปนทราย โดยใช้ดินร่วน 2 ส่วน ทรายหยาบ 1 ส่วน ปุ๋ยคอกแห้งป่นละเอียด 1 ส่วน เอามาผสมให้เข้ากันดี หยอดเมล็ดให้ลึกพอประมาณ 2-3 เมล็ด (ถ้าเมล็ดใหญ่ใช้ 1 เมล็ด) คูอย่าให้แคบจัด รดน้ำพอประมาณวันละครึ่งอย่าให้น้ำขัง เมล็ดจะเน่า เมื่อเมล็ดงอกแล้วให้ถูกแดดบ้าง เมื่อต้นเจริญเติบโตพอควรก็แยกไปปลูกในที่ที่ต้องการได้

การขยายพันธุ์พืชโดยไม่อาศัยเพศ คือ การขยายพันธุ์พืชด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของพืช เช่น กิ่ง หน่อ หัว ใบ เหง้า ไหล เป็นต้น โดยนำไปชำ ตอน แบ่งแยก ตัดตา เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ (Tissue Culture) ให้เกิดเป็นต้นใหม่ขึ้นมาได้ข้อดีของการขยายพันธุ์โดยไม่ต้องอาศัยเพศคือ ไม่กลายพันธุ์ สะดวกต่อการดูแลรักษา ได้ผลเร็ว และสามารถขยายพันธุ์พืชที่ยังไม่มีเมล็ดหรือไม่สามารถมีเมล็ดได้ แต่มีข้อเสียคือ ไม่มีรากแก้ว บางวิธีขยายพันธุ์ได้คราวละไม่มาก การแยกหน่อหรือกอ พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น กระชาย กล้วย ตะไคร้ ขิงข่า เตย ว่านหางจระเข้ ขยายพันธุ์โดยการแยกหน่อหรือกอ ทำได้โดยก่อนแยกหน่อ จะต้องเลือกหน่อที่แข็งแรง มีใบ 2-3 ใบ ใช้น้ำรดให้ทั่วเพื่อให้ดินชุ่ม ขุดแยกออกมาอย่างระมัดระวัง อย่าให้หน่อชำ เมื่อตัดออกมาแล้ว เอาดินกลบโคนต้นแม่ให้เรียบร้อย นำหน่อที่แยกตัดรากที่ชำ หรือใบที่มากเกินไปออกบ้าง แล้วนำไปปลูกลงในกระถางหรือดินที่เตรียมไว้ กดดินให้แน่น เสร็จแล้วรดน้ำให้ชุ่ม เก็บไว้ในที่ร่ม ถ้าปลูกลงแปลงก็บังร่มเงาให้จนกว่าต้นจะแข็งแรง ดูแลอย่าให้น้ำขัง

การปักชำ พืชสมุนไพร เช่น หน้าหวดแมว ชลู่ ดีปลี ปักชำได้ง่าย โดยใช้ลำต้นหรือกิ่ง โดยเลือกกิ่งที่สมบูรณ์ ไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป ใช้มีดหรือกรรไกรที่คม ตัดเฉียงโดยให้กิ่งขามีตาติดอยู่สัก 3-4 ตา ตัดแล้วริดใบออก ให้เหลือใบแต่น้อย ใช้ปูนแดงทาที่รอยตัดกันเชื้อรา นำไปปักลงในกระถางที่บรรจุถ่านแกลบดำ หรือดินร่วนปนทราย ผสมแบบเดียวกับการเพาะเมล็ด การปัก ให้ปักตรงๆ ลงไปในดิน ไม้ใหญ่ปักห่างกันหน่อย ไม้เล็กปักถี่หน่อย กลบดินให้แน่น ไม้ให้โยกคลอน การรดน้ำให้สม่ำเสมอ และอย่าให้แฉะ และอย่ารดน้ำแรง จะทำให้กิ่งโยกคลอน เมื่อรากแตกและมีใบเจริญขึ้น ก็ย้ายไปปลูกในที่ที่เตรียมดินไว้

3.2.2 การอนุรักษ์ด้วยวิธีการเก็บสมุนไพร ผู้วิจัยได้อ้างอิงเอกสารของกลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ในเรื่องคู่มือการปลูกพืชสมุนไพรเศรษฐกิจ ตั้งแต่หน้า 11-29 สรุปได้ดังนี้ การเก็บสมุนไพรที่ถูกต้องเหมาะสมถือว่าการอนุรักษ์สมุนไพรด้วย ประเภทใบ ดอก ผล ใช้วิธีเด็ดแบบธรรมดา ส่วนแบบราก หัว หรือเก็บทั้งต้น ใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง เพื่อประกันให้ได้ส่วนที่เป็นยามากที่สุด สำหรับเปลือกต้นหรือเปลือกราก เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของต้นพืช จึงต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ

ตามตำรับแพทย์แผนไทยยาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่ได้มาจากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ตัวยาที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง แต่ที่สำคัญก็





คือ “ช่วงเวลาที่เกี่ยวข้องกับยาสมุนไพร” การเก็บในช่วงเวลาที่เหมาะสม จะมีผลต่อฤทธิ์การรักษาโรคของยาสมุนไพรได้ นอกจากคำนึงถึงช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้ว ยังต้องคำนึงถึงว่าเก็บยาถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา เป็นต้น พื้นดินที่ปลูก อากาศ การเลือกเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาอย่างถูกวิธีนั้น จะมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยาที่จะนำมารักษาโรค หากปัจจัยดังกล่าวเปลี่ยนไป ปริมาณตัวยามีอยู่ในสมุนไพรก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ทำให้ยานั้นไม่เกิดผลในการรักษาโรคได้

หลักทั่วไปในการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร ประเภทรากหรือหัว เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมด หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงนี้ รากและหัวมีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือบางชนิดอาจระบุช่วงเวลาการเก็บชัดเจน เช่น เก็บใบไม้อ่อนหรือไม่แก่เกินไป (ใบเทศลาด) เก็บช่วงดอกตูมเริ่มบาน หรือช่วงที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดช่วงเวลาที่จะเก็บใบ เพราะช่วงเวลานั้น ใบมีตัวยามากที่สุด วิธีการเก็บใช้วิธีเด็ด ตัวอย่างเช่น กระจเพรา ขลุ่ ฝรั่ง ฟ้ายะลวยโจร

ประเภทเปลือกต้นและเปลือกราก เปลือกต้นโดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อน ต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสูงและลอกออกง่าย สำหรับการลอกเปลือกต้นนั้น อยาลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น เพราะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืช อาจทำให้ตายได้ ทางที่ดีควรลอกจากส่วนกิ่งหรือแขนงย่อย ไม่ควรลอกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกกราก เก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากการลอกเปลือกต้นหรือเปลือกกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืช ควรสนใจวิธีการเก็บที่เหมาะสม ประเภทดอก โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น

ประเภทผลและเมล็ดพืชสมุนไพรบางอย่างอาจเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อน ใช้แก้มท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดีปลี เมล็ดพริกทอง เมล็ดชุมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้นนอกจากนี้ตามการถ่ายทอดประสบการณ์ของแพทย์ไทยโบราณนั้น ยังมีการเก็บยาตามฤดูกาล วัน โมงยาม และทิศอีกด้วย เช่น ใบควรเก็บในตอนเช้าวันอังคาร ฤดูฝนทางทิศตะวันออก เป็นต้น อย่างไรก็ตามในที่นี้ขอแนะนำให้ใช้หลักการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพรข้างต้น นอกจากนี้ท่านผู้ศึกษาการเก็บและการใช้สมุนไพรสามารถเรียนรู้ได้จากหมอพื้นบ้านที่อยู่ในหมู่บ้าน ซึ่งมีประสบการณ์เก็บยาและการใช้ยามาเป็นเวลายาวนานโดยมีรายละเอียด ดังนี้

วิธีเก็บเกี่ยวสมุนไพร การปรุงยาให้มีคุณภาพนั้นนอกจากจะต้องรู้หลัก และวิธีการปรุงยาแล้ว จะต้องรู้วิธีเก็บเกี่ยวสมุนไพรอีกด้วยตำราแพทย์ไทยจึงได้กำหนดวิธีการเก็บไว้ 4 อย่างคือ เก็บตามฤดู เก็บตามทิศทั้งสี่เก็บตามวันและเวลา และเก็บตามยาม ดังนี้ เก็บตามฤดู : คิมหันตฤดู (ฤดูร้อน) เก็บราก และแก่นวสันตฤดู (ฤดูฝน) เก็บใบ ลูก และดอก เหมันตฤดู (ฤดูหนาว) เก็บเปลือก กระจพี และเนื้อไม้เก็บตามทิศทั้งสี่ : วันอาทิตย์ และวันอังคาร เก็บทางทิศ



ตะวันตก วันพุธ และวันศุกร์ เก็บทางทิศใต้ วันจันทร์ และวันเสาร์ เก็บทาง ทิศตะวันตก  
วันพฤหัสบดีเก็บทางทิศเหนือ การเก็บสมุนไพรตามทิศนี้ให้ถือตัวผู้เก็บเกี่ยวเป็นศูนย์กลาง

การเก็บตามวันและเวลา : วันอาทิตย์ เช้าเก็บต้น สายเก็บใบ เทียงเก็บ  
รากเย็นเก็บเปลือก วันจันทร์ เช้าเก็บใบ สายเก็บ แก่น เทียงเก็บต้น เย็นเก็บเปลือก วันอังคาร  
เช้าเก็บใบ สายเก็บ เปลือก เทียงเก็บต้น เย็นเก็บราก วันพุธเช้าเก็บราก สายเก็บเปลือก เทียงเก็บ  
ต้น เย็นเก็บแก่น วันพฤหัสบดีเช้าเก็บแก่น สายเก็บใบ เทียงเก็บราก เย็น เก็บเปลือก วันศุกร์เช้า  
เก็บใบ สายเก็บราก เทียงเก็บเปลือก เย็นเก็บต้น วันเสาร์ เช้าเก็บรากสายเก็บต้น เทียงเก็บเปลือก  
เย็นเก็บใบเก็บตามยามยามกลางวัน : ยาม 1 เก็บใบ ดอก และลู ยาม 2 เก็บกิ่งและก้าน ยาม  
3 เก็บต้น เปลือก และแก่น ยาม 4 เก็บราก ยามกลางคืน : ยาม 1 เก็บราก ยาม 2 เก็บต้น  
เปลือกและแก่น ยาม 3 เก็บกิ่งและก้าน ยาม 4 เก็บใบ ดอกและลูก ประโยชน์ของการเก็บเกี่ยว  
ตามที่ตำราแพทย์ไทยได้กล่าวมาแล้วข้างต้นเพื่อสงวนพันธุ์ของสมุนไพรไว้มิให้สูญไปโดยไม่เก็บจาก  
บริเวณหนึ่งบริเวณใดโดยเฉพาะ ให้ได้ตัวยาที่มีสรรพคุณดีเพราะสรรพคุณของตัวยาชั้นกับดินฟ้าอากาศ  
ให้ได้ตัวยาถูกต้องตามที่ตำราได้กำหนดไว้

จากการวิจัยในปัจจุบันพบว่าปริมาณของสารสำคัญในการออกฤทธิ์รักษาอาการ  
เจ็บป่วยที่ได้จากส่วนต่างๆของสมุนไพรมีมากน้อยแตกต่างกันตามระยะของการเจริญเติบโตของพืชการ  
เก็บสมุนไพรให้ได้สาระสำคัญสูง ยังมีหลักการเพิ่มคือ ส่วนของรากและลำต้นใต้ดินให้เก็บหลังจากต้น  
เจริญเติบโตเต็มที่ก่อนจะออกดอก ส่วนของเปลือกต้นให้เก็บก่อนที่พืชจะเจริญเติบโตเต็มที่ก่อนที่จะ  
ออกดอกใบและยอดให้เก็บตอนที่เริ่มออกดอก ดอกให้เก็บก่อนที่จะมีการผสมเกสร ผล ให้เก็บก่อน  
หรือหลังผลสุก เมล็ด ให้เก็บเมื่อเมล็ดแก่เต็มที่สมุนไพรบางชนิดจำเป็นต้องผึ่งให้แห้งก่อนจะเก็บไว้  
โดยทั่วไปจะใช้วิธีผึ่งแดด หรือผึ่งให้แห้งในร่ม ถ้าจะอบ ไม่ควรใช้ความร้อนเกิน 45 องศาเซลเซียส  
เพราะอาจทำให้สารสำคัญเสียไป การเก็บควรเก็บในที่แห้ง และไม่ให้ถูกแสงเนื่องจากสาระสำคัญอาจ  
ถูกทำลายได้ด้วยความชื้นหรือแสงในสมัยโบราณมักเก็บไว้ในลิ้นชัก หรือกระป๋องทึบ ซึ่งป้องกัน  
ความชื้นและแสงได้คุณภาพของยาสมุนไพรใช้รักษาโรค ที่สำคัญอยู่ที่ช่วงเวลาการเก็บสมุนไพร และ  
วิธีการเก็บ นอกจากนี้ยังต้องคำนึงพื้นที่ปลูก เช่น ลำโพง ควรปลูกในพื้นที่ดินที่เป็นด่าง ปริมาณของ  
ตัวยาคือสูง สาระแทนหากปลูกในที่ดินทราย ปริมาณน้ำมันหอมระเหยจะสูง และยังมีปัญหาทางด้าน  
สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต ภูมิอากาศ เป็นต้น ต่างก็มีผลต่อคุณภาพสมุนไพรทั้งนั้น ดังนั้นเรา  
ควรพิจารณาหาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วน ก่อนที่จะเก็บยาสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค

ประโยชน์ของการใช้ยาสมุนไพร ราคาถูกกว่ายาแผนใหม่ (ยาแผนปัจจุบัน)  
มาก มีพิษและผลข้างเคียงน้อยกว่ายาแผนใหม่ สมุนไพรบางชนิดเป็นทั้งอาหารและยาด้วย ไม่ต้องซื้อ  
หาสามารถปลูกได้เองในบ้าน เหมาะกับคนส่วนใหญ่ เพราะสามารถนำมาใช้ได้เองเมื่อรู้จักวิธีใช้  
ช่วยลดดุลการค้า ในการสั่งยาจากต่างประเทศ ทำให้คนเห็นคุณค่า และกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิด  
ธรรมชาติมากขึ้น ทำให้เกิดความภูมิใจ ในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย เพื่อเป็นการ



อนุรักษ์มรดกไทยในการสนับสนุนให้ประชาชนช่วยตนเอง ในการใช้ยาสมุนไพรตามแบบแผนโบราณ ปัจจุบันการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ส่งเสริมและเผยแพร่การใช้สมุนไพรตัวเดียวเพื่อรักษาโรค/อาการเบื้องต้นที่พบบ่อยๆ และเนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดเป็นพืชผักที่รับประทานอยู่เป็นประจำ จึงแนะนำไว้ในการส่งเสริมสุขภาพด้วย (รวมทั้งสัสมอาหารที่อยู่ตามธรรมชาติ) อาการเบื้องต้นที่แนะนำให้ใช้สมุนไพร 18 โรคคือ อาการท้องผูก อาการท้องอืดอัด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด อาการท้องเสีย (แบบไม่รุนแรง), พยาธิลำไส้บิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน (เหตุจากธาตุไม่ปกติ) อาการไอ ขับเสมหะ อาการไข้ อาการชัตเบา (คือปัสสาวะไม่สะดวก กระปิบกะปรอยแต่ไม่มีอาการบวม) โรคกลาก โรคเกลื้อน อาการนอนไม่หลับ ผื่นพุพอง (ภายนอก) อาการเคล็ดขัดยอก (ภายนอก) อาการแพ้ อักเสบ แผลงสัตว์กัดต่อย (ภายนอก) แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ภายนอก) เหา ชันนะตุ

ในกรณีที่อาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรไปปรึกษาศูนย์บริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาลและในรายที่มีอาการที่รุนแรง ต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร อาการที่รุนแรงแสดงออกด้วยไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ซึม บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไข้ป่าชนิดขึ้นสมอง) ไข้สูงและติชาน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง อาจเป็นโรคตับอักเสบ ภูน้ำดีอักเสบ ฯลฯ, ปวดแถวสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรง หรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ) เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฝัง ขาด ปวดท้องรุนแรงมาก อาจมีตัวร้อนและคลื่นไส้อาเจียนด้วย บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ มาก่อน (อาจมีการระอุของกระเพาะอาหารหรือลำไส้) อาเจียนเป็นโลหิต หรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข้นอนพักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อน และควรพาไปโดยมีการกระแทกกระเทือนน้อยที่สุดต้องเดินอย่างแรง อูจจระเป็นน้ำบางที่มีลักษณะคล้ายน้ำขาวขุ่น บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หน่งแห้ง (อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้องพาไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว ถ่ายอุจจระเป็นมูกและเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะตั้งสับครึ่งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียมาก (อาจเป็นโรคบิดอย่างรุนแรง) สำหรับเด็ก โดยเฉพาะอายุภายในสิบสองปี ไข้สูง ไอบากหายใจมีเสียงผิดปกติ คล้ายๆ กับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีก็มีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอด ต้องพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ได้ แต่เกิดขึ้นได้น้อย เพราะสมุนไพรมีใช้สารเคมีชนิดเดียว เช่นยาแผนปัจจุบัน ฤทธิ์จึงไม่รุนแรง (ยกเว้นพวกพืชพิษบางชนิด) แต่ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้ว อาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการเช่นเดิมเกิดขึ้น



อีก แสดงว่าเป็นพิษของยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือถ้าอาการแพ้รุนแรง ควรไปรับการรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุขและโรงพยาบาลตัวอย่างอาการแพ้คือ ผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจเป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโตๆ เป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบบคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากเจ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง,ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น เพียงแตะตะไคร้ก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ ฯลฯใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกอึดใจวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเหลือง เขียวเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปพบแพทย์

การปรุขยาไทยโดยทั่วไป ถ้าไม่ได้บอกว่าใช้สดหรือแห้ง ให้ถือว่าใช้สด, เวลาใช้ภายใน ถ้าไม่ได้ระบุวิธีใช้แล้ว ให้เข้าใจว่าใช้วิธีต้ม เวลาใช้ภายนอก ถ้าไม่ได้ระบุวิธีใช้แล้ว ให้เข้าใจว่าใช้ตำพอก ยากินหรือรับประทาน ให้กินหรือรับประทานวันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร ยาต้มใช้ครั้งละ 1/2-1 แก้ว (250 ซี.ซี.) ยาตองยาคั้นเอาน้ำใช้ครั้งละ 1/2-1 ช้อนโต๊ะ ยาผงใช้ครั้งละ 1-2 ช้อนชา ยาปั้นลูกกลอนใช้ครั้งละ 1-2 เม็ด (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม.) ยาขงใช้ครั้งละ 1 แก้ว

ยาต้ม : โดยทั่วไปใช้ยา 1 กำมือ คือเอาต้นยามาขดมัดรอบกันเป็นท่อนกลม ยาวขนาด 1 ฝ่ามือ กว้างขนาดใช้มือกำได้โดยรอบพอดี ถ้าต้นยานั้นแข็งนำมาขดมัดไม่ได้ ให้หั่นเป็นท่อน ยาวขนาด 5-6 นิ้วฟุต กว้าง 1/2 นิ้วฟุต แล้วเอามารวมกันให้ได้ขนาด 1 กำมือ การต้ม เทน้ำลงไปพอให้น้ำท่วมยาเล็กน้อย (ประมาณ 3-4 แก้ว) ถ้าปริมาณยาที่ระบุไว้น้อยมาก เช่น ใช้เพียง 1 หยิบมือ ให้เทน้ำลงไป 1 แก้ว (250 ซี.ซี) ต้มให้เดือดนาน 10-30 นาที แล้วแต่ว่าต้องการเข้มข้นหรือเจือจาง รับประทานในขณะที่ยังอุ่นๆ ยาขง : ปกติใช้ขมแห้งขง โดยหั่นต้นยาสดให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ตากแดดให้แห้ง ถ้าต้องการให้ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว ให้เอาไปคั่วเสียก่อน จะมีกลิ่นหอมใช้สมุนไพร 1 ส่วนเติมน้ำเดือดลงไป 10 ส่วน ปิดฝาตั้งทิ้งไว้ 15-20 นาที ยาตอง : โดยบดต้นสมุนไพรให้แหลกพอหยาบๆ ห่อด้วยผ้าขาวบาง ห่อหลวมๆ เพื่อยาพองตัวเวลาอนน้ำ แล้วจึงเติมน้ำให้ท่วมห่อผ้ายา ตั้งทิ้งไว้ 7 วัน ยาปั้นลูกกลอน : หั่นต้นสมุนไพรสดให้เป็นแว่น บางๆ ตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงในขณะที่ยังร้อน (เพราะแดด) อยู่ เพราะยาจะกรอบบดง่าย ใช้ผงยา 2 ส่วน ผสมกับน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม 1 ส่วน ตั้งทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้ปั้นยาได้ง่าย ไม่ติดมือปั้นเป็นลูกกลมๆ เล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร ปั้นเสร็จผึ่งแดดจนแห้ง จากนั้นอีก 2 อาทิตย์ นำมาผึ่งแดดอีกที กันเชื้อราขึ้นยา การตำคั้นเอาน้ำกินหรือดื่ม : โดยเอาต้นสมุนไพรสดๆ ตำให้ละเอียดจนเหลว ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปจนเหลว คั้นเอาน้ำยาที่ได้กิน ยาบางอย่าง เช่น กระเทียม กระชาย ให้นำไปเผาให้สุกเสียก่อน จึงค่อยตำ ยาพอก : ใช้ต้นสมุนไพรสดตำให้แหลกที่สุด แต่อย่าตำจนยาเหลว ตำพอให้ยาเปียกๆ ก็พอ ถ้ายาแห้งให้เติมน้ำหรือเหล้าลงไป พอกแล้วต้องคอยหยอดน้ำให้ยาเปียกชื้นอยู่เสมอ เปลี่ยนยาวันละ 3 ครั้ง



ความหมายของคำต่างๆ ในทางการแพทย์แผนไทย

1. ทุกส่วนหรือทั้ง 5 หรือทั้งต้น หมายถึง ต้น ราก ใบ ดอก ผล
2. ใบเพสลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่
3. หมากสง หมายถึง หมากที่แก่และสุก จะมีผิวของผลเป็นสีหมากสุก  
เนื้อในซึ่งเคยนิ่ม (ที่เรียกหมากดิบ) จะเปลี่ยนเป็นแข็ง
4. เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (28 ดีกรี)
5. แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา ห้ามใช้  
แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ
6. น้ำปูนใส หมายถึง น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมาก  
มาละลายน้ำสะอาด ตั้งทิ้งไว้ แล้วรินน้ำใสมาใช้
7. ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสาม  
เท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วนจาก 3 ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำดื่ม  
ตามขนาด
8. ชงน้ำดื่ม หมายถึง ใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัด ลงบนสมุนไพรที่อยู่ใน  
ภาชนะปิดฝา ทิ้งไว้สักครู่ จึงใช้ดื่มแต่น้ำ
9. ความแรงของยาขง 1 ใน 2 หมายถึง ใช้สมุนไพร 1 ส่วน เติมน้ำ  
2 ส่วน ความแรงของยาเป็น % หมายถึงชั่งยามาหนัก 10 กรัม เติมน้ำยาให้ครบ 100 กรัม  
ซึ่งความแรงที่แท้จริงจะไม่ได้ 10% ของตัวยา
10. คำว่า "ส่วน"เช่น ใช้ยาชนิดที่หนึ่ง 1 ส่วน ชนิดที่สอง 2 ส่วน  
หมายถึง ถ้าใช้ชนิดที่หนึ่ง 1 กำมือ ชนิดที่สองใช้ 2 กำมือ
11. ยาลูกกลอน หมายถึง เอาสมุนไพรมาบดให้เป็นผงละเอียด เมื่อจะ  
รับประทาน มักใช้น้ำผึ้งเป็นน้ำกระสาย จะคลุกให้แฉะๆ พอปั้นเป็นเม็ดกลมๆ รับประทานโดยใช้  
กลืน
12. น้ำกระสายยา หมายถึง ส่วนที่ใช้ไปเสริมฤทธิ์การรักษาให้ดีขึ้น ยาตำรับ  
เดียวกัน ถ้าใช้น้ำกระสายยาแตกต่างกันออกไป จะสามารถรักษาโรคได้ต่างกัน

การใช้ยาสมุนไพรควรเริ่มใช้สมุนไพรที่เป็นอาหารก่อน และควรรู้พิษยาก่อนใช้  
รู้ข้อห้ามใช้ เพราะยาบางชนิดมีข้อห้ามใช้กับคนบางคน บางโรค เมื่อรู้สิ่งเหล่านี้ จะทำให้การใช้ยา  
ปลอดภัยขึ้น ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อน ควรเริ่มกินในขนาดน้อยๆ ก่อน เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของ  
ขนาดที่กำหนดไว้ ถ้าร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติจึงค่อยกินต่อไป อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เช่น ยาใช้ต้ม  
กินต่างน้ำ ไม่ควรใช้ต้มเดียวกินยาเข้มข้นเกินไป จนทำให้เกิดพิษได้ คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน  
คนชรา ห้ามใช้ยามาก เพราะคนเหล่านี้ มีกำลังต้านทานยาน้อย จะทำให้เกิดพิษได้ง่าย โดยทั่วๆ



ไป เมื่อกินยาสมุนไพรแล้ว 1 วัน อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะ ทืด ฯลฯ เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์แล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา

การเทียบปริมาตรและปริมาณขนาดที่ใช้ในยาไทย

ขนาดที่ใช้ในยาไทยมีดังนี้

- 1 ถ้วยตะไล มีปริมาตรประมาณ 25-30 มิลลิลิตร
- 1 ถ้วยชา มีปริมาตรประมาณ 75 มิลลิลิตร
- 1 ถ้วยแก้ว มีปริมาตรประมาณ 200-250 มิลลิลิตร
- 1 ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ 5 มิลลิลิตร
- 1 ช้อนหวานมีปริมาตรเท่ากับ 8 มิลลิลิตร
- 1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ 15 มิลลิลิตร
- 2 ช้อนแกง มีปริมาตรประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
- 1 หยิบมือ มีปริมาตรเท่ากับ ใช้หัวแม่มือ นิ้วชี้ และกลาง หยิบขึ้นมา
- 1 กำมือ มีปริมาตรเท่ากับ ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้กำขึ้นมา
- 1 กอบมือ มีปริมาตรเท่ากับสองฝ่ามือ หรือหมายความถึงปริมาณของสมุนไพรที่จากการใช้มือทั้งสองข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน
- 1 ฝ่ามือ มีปริมาตรประมาณ กว้าง 3 นิ้วพุด ยาว 4 นิ้วพุด
- 1 องคุลี หมายถึง ความยาว 1 ข้อแรกของนิ้วกลาง

#### 4. ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรไทย

ความรู้ทั่วไปหรือสิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับสมุนไพร มีดังนี้

สารประกอบทางเคมีในพืชสมุนไพร จำแนกได้เป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือ

1. Primary Metabolite เป็นสารที่มีอยู่ในพืชชั้นสูงทั่วไป พบในพืชทุกชนิด เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากกระบวนการสังเคราะห์แสง (Photosynthesis) เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เม็ดสี (Pigment) และเกลืออนินทรีย์ (Inorganic Salt) เป็นต้น
2. Secondary Metabolite เป็นสารประกอบที่มีลักษณะค่อนข้างพิเศษ พบต่างกันในแต่ละชนิดคาดว่าเกิดจากกระบวนการชีวสังเคราะห์ (Biosynthesis) ที่มีเอนไซม์ (Enzyme) เข้าร่วมสารประกอบประเภทนี้มีอัลคาลอยด์ (Alkaloid) แอนทราควิโนน (Anthraquinone) น้ำมันหอมระเหย (Essential oil) เป็นต้น

ส่วนใหญ่สารพวก Secondary Metabolite มีจะสรรพคุณทางยา แต่ก็มิได้แน่นอนตายตัวเสมอไป จากการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าสารพวก Primary Metabolite บางตัวก็ออกฤทธิ์ในการรักษาได้เช่นกัน และยังมีข้อสังเกตอีกว่าสารประกอบที่มีฤทธิ์ทางยาในพืชสมุนไพรชนิดหนึ่ง อาจมิใช่



เพียงตัวเดียว อาจมีหลายตัวก็ได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจที่ถ่องแท้ จึงจะสามารถสกัดสารที่มีฤทธิ์ทางยามาใช้ได้

สารประกอบในพืชสมุนไพรมีมากมายหลายชนิด ในที่นี้จะกล่าวถึง บางตัวที่สำคัญเท่านั้น

1. อัลคาลอยด์ (Alkaloid) อัลคาลอยด์ เป็นสารอินทรีย์ที่มีลักษณะเป็นด่าง และมีไนโตรเจน (Nitrogen) เป็นส่วนประกอบ มีรสขม ไม่ละลายน้ำ แต่ละลายได้ดีในตัวทำละลายอินทรีย์ (Organic Solvent) เป็นสารที่พบมากในพืชสมุนไพร แต่ปริมาณสารจะต่างกันไปตามฤดูกาล สารประเภทนี้จะมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาในหลายระบบ ตัวอย่างเช่น Reserpine ในรากระย่อม สรรพคุณลดความดันเลือด สาร Quinine ในเปลือกต้นชิงโคนา (Cinchona) มีสรรพคุณรักษาโรคมาเลเรีย และสาร Morphine ในยางของผลฝิ่น มีสรรพคุณระงับอาการปวด เป็นต้น

2. น้ำมันหอมระเหย (Volatile oil หรือ Essential oil) เป็นสารที่มีอยู่ในพืช มีลักษณะเป็นน้ำมันที่ได้จากการกลั่นตัวด้วยไอน้ำ (Steam Distillation) มีกลิ่นรสเฉพาะตัว ระเหยได้ง่ายในอุณหภูมิปกติ เบากว่าน้ำ น้ำมันนี้เป็นส่วนผสมของสารเคมีหลายชนิด มักเป็นส่วนประกอบของพืชสมุนไพรที่เป็นเครื่องเทศ คุณสมบัติทางเภสัชวิทยา มักเป็นด้านขับลมและฆ่าเชื้อโรคและเชื้อรา (Flatulence และ Antibacterial, Antifungal) พบในพืชสมุนไพร เช่น กระเทียม จิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด โประ ขมิ้น เป็นต้น

3. ไกลโคไซด์ (Glycoside) เป็นสารประกอบที่พบมากในพืชสมุนไพร มีโครงสร้างแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นน้ำตาล กับส่วนที่ไม่ได้เป็นน้ำตาล ที่เรียกชื่อว่า Aglycone (หรือ Genin) การที่มีน้ำตาล ทำให้สารนี้ละลายน้ำได้ดี ส่วน Aglycone เป็นสารอินทรีย์ ซึ่งมีสูตรโครงสร้างและเภสัชวิทยาแตกต่างกันไป และส่วนนี้เองที่ทำให้คุณสมบัติทางเภสัชวิทยาของ Glycoside แตกต่างกันไป และทำให้แบ่ง Glycoside ได้เป็นหลายประเภท เช่น

3.1 Cardiac Glycoside มีฤทธิ์ต่อระบบกล้ามเนื้อหัวใจ และระบบการไหลเวียนของโลหิต เช่น สารโนโบยี่โถ

3.2 Anthraquinone Glycoside เป็นยาระบาย (Laxative) ยาฆ่าเชื้อ (Antibiotic) และสีย้อม สารนี้มีในใบชุมเห็ดเทศ เมล็ดชุมเห็ดไทย ใบขี้เหล็ก ใบมะขามแขก เป็นต้น

3.3 Saponin Glycoside เมื่อกับน้ำจะได้ฟองคล้ายสบู่ มักใช้เป็นสารตั้งต้นการผลิตยา ประเภทสเตอรอยด์ เช่น ลูกประคำดีควาย

3.4 Flavonoid Glycoside เป็นสีที่พบในดอกและผลของพืช ทำเป็นสีย้อมหรือสีแต่งอาหาร บางชนิดใช้เป็นยา เช่น สารสีในดอกอัญชัน



4. แทนนิน (Tannin) เป็นสารที่พบในพืชทั่วไป มีรสฝาด มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน และสามารถตกตะกอนโปรตีนได้ มีฤทธิ์ฝาดสมานและฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย พบในใบฝรั่ง เนื้อของกล้วยน้ำว้าดิบ

ยังมีสารที่พบในพืชทั่วไป เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน กรดอินทรีย์ สเตอรอยด์ สารเรซินสารกัม (Gum) วิตามิน จะไม่กล่าวรายละเอียดในที่นี้ แต่บางอย่างก็มีฤทธิ์ทางยา เช่น น้ำมันละหุ่งใช้เป็นยาระบาย เป็นต้น

ดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้น พืชสมุนไพร ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นยารักษาโรคมานาน ประกอบด้วยสารประกอบทางเคมีหลายชนิด แต่ละส่วนของพืชสมุนไพรที่มีสารประกอบที่แตกต่างกันออกไป สารเหล่านั้นเป็นตัวกำหนดสรรพคุณของพืชสมุนไพร ชนิดและปริมาณของสาร จะแปรตามชนิดของพันธุ์สมุนไพร สภาพแวดล้อมที่ปลูก และช่วงเวลาที่เก็บพืชสมุนไพร

นักวิทยาศาสตร์ได้นำความรู้ และวิธีการทางเคมีมาค้นคว้าวิจัย สารเคมีที่มีฤทธิ์ในพืชสมุนไพร ทำให้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับโครงสร้าง ลักษณะวิธี การสกัด การจำแนกและการตรวจสอบสารเหล่านั้น นอกจากนี้ยังใช้ขบวนการทางวิทยาศาสตร์มาค้นคว้าสมุนไพร ด้านเภสัชวิทยา พิษวิทยา การพัฒนารูปแบบยา การทดสอบทางเภสัชจลนศาสตร์ และการวิจัยทางคลินิกอีกด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ได้ยาที่มีประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการรักษาโรค

#### 4.1 การจำแนกสมุนไพรไทย

การจำแนกพืชสมุนไพรสามารถจำแนกได้หลายวิธี ซึ่งเอกสารนี้จะทำการจำแนกพืชสมุนไพรพอสังเขป ดังนี้

การจำแนกตามลักษณะการใช้ประโยชน์ดังนี้

1. น้ำมันหอมระเหย (Essential oil) พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาสกัด น้ำมันหอมระเหยได้โดยวิธีการกลั่น ซึ่งจะได้น้ำมันหอมระเหยมีกลิ่นหอมแตกต่างกันไปตามชนิดของพืชสมุนไพร น้ำมันหอมระเหยนี้มีสารสำคัญที่สกัดออกมาซึ่งจะใช้ประโยชน์ได้ตรงตามวัตถุประสงค์มากกว่า รวมทั้งการใช้ในปริมาณที่น้อยกว่าเมื่อเทียบกับการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในรูปแบบอื่น ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาสกัดน้ำมันหอมระเหย เช่น

1.1 น้ำมันตะไคร้หอม ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอมหรือใช้ทำสารไล่แมลง

1.2 น้ำมันไพล ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดการอักเสบจากการฟกช้ำ

1.3 น้ำมันกระวาน ใช้แต่งกลิ่นเหล่า เครื่องดื่มต่างๆ รวมทั้งใช้ในอุตสาหกรรมน้ำหอม

1.4 น้ำมันพลู ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางค์ หรือใช้เป็นเจลทาภายนอกแก้คัน





2. ยารับประทาน พืชสมุนไพรหลายชนิด สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสาระสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรชนิดนั้นๆ ที่ออกฤทธิ์เพื่อการบำบัดรักษา เช่น

- 2.1 แก้ไข้ : บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
- 2.2 แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ : กระเพรา ไพล ชิง
- 2.3 ระวังประสาท : ชีเหล็ก ไมยราพ
- 2.4 ลดไขมันในเส้นเลือด : คำฝอย กระเจี๊ยบแดง กระเทียม

3. ยาสำหรับใช้ภายนอก เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาบำบัดโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง แผลที่เกิดขึ้นตามร่างกายรวมทั้งแผลในปาก อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียวหรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ลักษณะของการนำมาใช้มีหลายลักษณะมีทั้งใช้สด บดเป็นผง ครีมนำขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร และความสะดวกในการนำมาใช้ ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นยาสำหรับใช้ภายนอก เช่น

- 3.1 รักษาแผลในปาก : บัวบก หัว โทงเทง
- 3.2 ระวังกลิ่นปาก : ผิง กานพลู
- 3.3 แก้แพ้ : ผักบุ้งทะเล เสลดพังพอน เท้ายายม่อม ตำลึง
- 3.4 รักษาแผลน้ำร้อนลวก : บัวบก ยาสูบ ว่านหางจระเข้
- 3.5 แก้งูสวัด : ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสลดพังพอน

4. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและเครื่องดื่มนำพืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ผู้บริโภคจึงรู้สึกปลอดภัยในการนำมารับประทาน เช่น

- 4.1 ดูดจับไขมันจากเส้นเลือด ลดน้ำหนัก : บุก
- 4.2 เปลี่ยนไขมันเป็นพลังงาน ลดน้ำหนัก : ส้มแขก
- 4.3 เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ : หญ้าหนวดแมว คำฝอยหญ้าหวาน

5. เครื่องสำอางค์ เป็นการนำพืชสมุนไพรมาใช้เอกลักษณ์หนึ่ง การนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางค์มีมานานแล้ว และในปัจจุบันได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ทางเคมี ทำให้มีผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นโดยมีส่วนผสมของพืชสมุนไพรเกิดขึ้นมากมาย เช่น แชมพู ครีมนวดผผ สบู่ โลชั่น ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องสำอางค์ เช่น อัญชัน ว่านหางจระเข้ มะคำดีควาย (เห็ดหลินจือ) เป็นต้น

#### 4.2 เทคนิคการปลูกและบำรุงรักษาสมุนไพร

หลักการทั่วไปของการปลูกและบำรุงรักษาพืชทั่วไปและพืชสมุนไพร ไม่แตกต่างกัน แต่ความอุดมสมบูรณ์ของพืชสมุนไพร จะเป็นเครื่องชี้บอกคุณภาพของสมุนไพรได้ พืชสมุนไพรต้องการการปลูกและบำรุงรักษา ใกล้เคียงกับลักษณะธรรมชาติของพืชสมุนไพรนั้นมากที่สุด เช่น ว่านหาง



จระเข้ ต้องการดินปนทราย และอุดมสมบูรณ์ แดดพอเหมาะ หรือต้นเหงือกปลาหมอชอบขึ้นในที่ดินเป็นเลน และที่ดินกร่อยชุ่มชื้นเป็นต้น หากผู้ปลูกสมุนไพรเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะทำให้สามารถเลือกวิธีปลูกและจัดสภาพแวดล้อมของต้นไม้ได้เหมาะกับพืชสมุนไพร ก็จะเจริญเติบโตได้ เป็นผลทำให้คุณภาพพืชสมุนไพรที่นำมารักษาโรคมียุติดีขึ้นด้วย

การปลูกและการบำรุงรักษาพืชสมุนไพร โดยอาศัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ในประเทศไทย ไม่จริงจังเท่าที่ควร บางประเทศได้ทดลองเพื่อหาคำตอบว่า สภาพแวดล้อมอย่างไรจึงจะทำให้สารสำคัญในพืชสมุนไพรชนิดนั้นๆ มากที่สุด ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือมากกว่าหนึ่งหน่วยงาน หรือการหาคำตอบว่าวิธีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรแต่ละชนิด จะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมและประหยัดมากที่สุด ในประเทศไทย หน่วยงานของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์มีงานวิจัยด้านนี้อยู่บ้างและกำลังค้นคว้าต่อไป

4.2.1 การปลูก เป็นการนำเอาส่วนของพืช เช่น เมล็ด กิ่ง หัว ผ่านการเพาะหรือการชำ หรือวิธีการอื่นๆ ใส่ลงในดิน หรือวัสดุอื่นเพื่องอกหรือเจริญเติบโตต่อไป การปลูกทำได้หลายวิธีคือ

1) การปลูกด้วยเมล็ดโดยตรง วิธีนี้ไม่ต้องเพาะเป็นต้นกล้าก่อน นำเมล็ดมาหว่านลงแปลงได้เลย หลังจากนั้นใช้ดินร่วนหรือทรายหยาบโรยทับบางๆ รดน้ำให้ชื้นตลอดทุกวัน เมื่อเมล็ดงอกเป็นต้นอ่อนจึงถอนต้นที่อ่อนแอออกเพื่อให้มีระยะห่างตามสมควร ปกติมักใช้ในการปลูกผักหรือพืชล้มลุกและพืชอายุสั้น เช่น กะเพรา โหระพา ส่วนการหยอดลงหลุมโดยตรงมักใช้กับพืชที่มีเมล็ดใหญ่ เช่น พักทอง ละหุ่ง โดยหยอดในแต่ละหลุมมากกว่าจำนวนต้นที่ต้องการ แล้วถอนออกภายหลัง

2) การปลูกด้วยต้นกล้าหรือกิ่งชำ ปลูกโดยการนำเมล็ดหรือกิ่งชำปลูกให้แข็งแรงดีในถุงพลาสติกหรือในกระถาง แล้วย้ายปลูกในพื้นที่ที่ต้องการ การย้ายต้นอ่อนจากภาชนะเดิมไปยังพื้นที่ที่ต้องการ ต้องไม่ทำลายราก ถ้าเป็นถุงพลาสติกก็ใช้มีดกรีดถุงออก ถ้าเป็นกระถาง ถอดกระถางออกโดยใช้มีดตัดรูกลมที่ก้นกระถาง ถ้าดินแน่นมาก ให้ใช้เสียมเซาะดินแล้วใช้น้ำหล่อก่อน จะทำให้ถอนง่ายขึ้น หลุมที่เตรียมปลูกควรกว้างกว่ากระถางหรือถุงพลาสติกเล็กน้อย จึงทำให้ต้นอ่อนเจริญเติบโตได้สะดวก วางต้นไม้ให้ระดับรอยต่อระหว่างลำต้นกับรากอยู่เสมอกับระดับของขอบหลุมพอดี แล้วกลบด้วยดินร่วนซุย หรือดินร่วนปนทราย กดดินให้แน่นพอประมาณ นำเศษไม้ใบหญ้ามาคลุมไว้รอบโคนต้น เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและป้องกันแรงกระแทกเวลารดน้ำหาไม้หลัก ซึ่งสูงมากกว่าต้นไม้มาปักไว้ข้างๆ ผูกเชือกยึดกับต้นไม้ คอยพยุงไม่ให้ต้นไม้ล้มหรือโยกคลอนได้ ปกติใช้กับต้นไม้ยืนต้น เช่น ทุเรียน แคบ้าน ชุมเห็ดเทศ สะแก ชี่เหล็ก เป็นต้น หรือใช้กับพันธุ์ไม้ที่งอกยากหรือมีราคาแพง จึงจำเป็นต้องเพาะเมล็ดก่อน

3) การปลูกด้วยหัว ปกติจะมีหัวที่เกิดจากราก และลำต้น เรียกชื่อแตกต่างกัน ในที่นี้จะรวมเรียกเป็นหัวหมด โดยไม่แยกรายละเอียดไว้ สำหรับการปลูกไม้ประเภทหัว ควรปลูก



ในที่ระบายน้ำได้ดี มิฉะนั้นจะเน่าได้ การปลูกโดยการฝังหัวให้ลึกพอประมาณ (ปกติลึกไม่เกิน 3 เท่าของความกว้างหัว) กัดดินให้แน่นพอสมควร คลุมแปลงปลูกด้วยฟาง หรือหญ้าแห้ง เช่น การปลูกหอม กระเทียม

4) การปลูกด้วยหน่อหรือเหง้า หน่อ คือ ส่วนของพืชที่เจริญเติบโตมาจากกอหรือเหง้าของต้นเดิมพัฒนาเป็นต้นใหม่ เพื่อให้ตัวเองมีจำนวนมากขึ้น ซึ่งเรียกว่า หน่อ ส่วนเหง้าก็คือหน่อที่มีลักษณะเฉพาะแบนเป็นปุ่ม เป็นแฉก หรือยาวรี ซึ่งการปลูกด้วยวิธีนี้ทำได้ง่ายกว่าการขยายพันธุ์พืชโดยการใช้ส่วนต่างๆ ของพืช แม้ว่าจะทำได้ช้ากว่าการขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดและเสียค่าใช้จ่ายมากกว่า พืชสมุนไพรที่ขยายพันธุ์ด้วยวิธีนี้ได้แก่ กระชาย ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ข่า ขิง บอระเพ็ด พุงช้าง ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ เท้ายายม่อม พุทธรักษา ไพล ว่านชักมดลูก เป็นต้น ส่วนประโยชน์ของการขยายพันธุ์พืชวิธีนี้ คือ ช่วยรักษาพันธุ์พืชที่มีลักษณะดีตรงตามพันธุ์เดิมมิให้สูญพันธุ์ตลอดจนทำให้ได้พันธุ์พืชใหม่ที่มีคุณภาพดี

5) การปลูกด้วยไหล ปกตินิยมเอาส่วนของไหลมาชำไว้ก่อน จะย้ายปลูกในพื้นที่ที่เตรียมไว้อีกครั้งหนึ่ง เช่น บัวบก หัวหมู

6) การปลูกด้วยจุก หรือตะเกียง โดยการนำจุกหรือตะเกียงมาชำในดินที่เตรียมไว้ โดยใช้ตะเกียงตั้งขึ้นตามปกติ กลบดินเฉพาะด้านล่าง เช่น สับประรด

7) การปลูกด้วยใบ เหมาะสำหรับพืชที่มีใบหนาใหญ่ และแข็งแรง คล้ายกับการปลูกด้วยส่วนของกิ่งและลำต้น คือการตัดใบไปปักหรือวางบนดินที่ชุ่มชื้นให้เกิดต้นใหม่ เช่น ว่านลิ้นมังกร

8) การปลูกด้วยราก โดยตัดส่วนของรากไปปักชำให้เกิดต้นใหม่ขึ้น เช่น ดีปลี

4.2.2 การบำรุงรักษา เป็นการกระทำให้พันธุ์ไม้ที่ปลูกไว้เจริญงอกงามต่อไป ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้

1) การพรางแสง พันธุ์ไม้ต้องการแสงน้อยหรือพันธุ์ไม้ที่ยังอ่อนแออยู่ ควรจะได้มีการพรางแสง หากต้องปลูกพืชดังกล่าวในที่โล่งเกินไป การพรางแสงปกติจะทำชั่วระยะเวลาหนึ่ง จนพืชนั้นตั้งตัวได้ แต่ถ้าเป็นพืชที่ต้องการแสงน้อย ก็ต้องมีการพรางแสงไว้ตลอดเวลาหรือปลูกใต้ต้นไม้ที่ให้ร่มเงาได้จะเหมาะสมกว่า

2) การให้น้ำ ปกติการปลูกควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝน เพราะจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการให้น้ำ สำหรับการให้น้ำจะต้องพิจารณาลักษณะของพืชแต่ละชนิดประกอบด้วยว่า ต้องการน้ำมากหรือน้อย จึงจำเป็นต้องศึกษาลักษณะของพันธุ์ไม้ที่ปลูกบ้างตามสมควร แต่โดยหลักการแล้ว เมื่อปลูกต้นไม้ใหญ่ๆ ก็ควรจะให้น้ำให้มีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ ปกติให้น้ำอย่างน้อยวันละครึ่ง แต่หากพิจารณาเห็นว่าแฉะเกินไปก็เว้นช่วงได้ หรือหากแห้งเกินไปก็ต้องให้น้ำเพิ่มเติม คือต้องคอยสังเกตด้วย ทั้งนี้เพราะแต่ละท้องถิ่นจะมีสภาพดินและอากาศแตกต่างกัน ส่วนการให้น้ำก็ต้อง



ให้จนกว่าพืชจะตั้งตัวได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับพืชแต่ละชนิด แต่ก็พอสังเกตจากลักษณะของพืชนั้นได้ หากแสดงลักษณะเหี่ยวเฉาก็แสดงว่ายังตั้งตัวไม่ได้

3) การระบายน้ำ จะต้องหาวิธีการที่จะต้องระบายน้ำออกจากพื้นที่ให้ได้ ถ้าฝนตกน้ำท่วม โคนพืชที่ปลูกไว้ เพราะจะเป็นอันตรายต่อระบบรากของพืชได้ ทั้งนี้อาจทำได้โดยการยกร่องปลูก หรือพูนดินให้สูงขึ้นก่อนปลูก ก็จะช่วยแก้ปัญหาข้างนี้ได้ถ้ามีปัญหา

4) การพรวนดิน จะช่วยทำให้ดินร่วนซุยเก็บความชื้นดี การระบายน้ำและการถ่ายเทอากาศเป็นไปได้ดี อีกทั้งเป็นการกำจัดวัชพืชไปด้วย จึงควรมีการพรวนดินให้พืชที่ปลูกบ้างเป็นครั้งคราว แต่พยายามอย่าให้กระทบกระเทือนรากมากนัก และควรพรวนในขณะที่ดินแห้งพอควร

5) การให้ปุ๋ย ปกติจะให้ก่อนปลูกอยู่แล้ว โดยใส่ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยวิทยาศาสตร์ (สูตรเสมอ เช่น 15-15-15) รองกันหลุม แต่เนื่องจากการสูญเสียไปและพืชนำไปใช้ด้วย จึงจำเป็นต้องใส่เพิ่มเติมโดยอาจจะใส่ก่อนฤดูฝน 1 ครั้ง และใส่หลังฤดูฝน 1 ครั้ง ซึ่งอาจใส่แบบเป็นแถวระหว่างพืชหรือหว่านทั่วแปลง หรือใส่รอบๆ โคนต้น บริเวณของทรงพุ่ม หรือใช้ปุ๋ยเกล็ดผสมน้ำฉีดให้ทางใบ

การบำรุงรักษาพืชสมุนไพร ควรหลีกเลี่ยงสารเคมีไม่ว่าด้านการให้ปุ๋ย หรือการกำจัดวัชพืช ศัตรูพืช เนื่องจากสารเคมีอาจมีผลทำให้ปริมาณสารสำคัญในสมุนไพรเปลี่ยนแปลง หรืออาจมีพิษตกค้าง เป็นอันตรายต่อการใช้สมุนไพร ควรจะเลือกวิธีดูแลรักษาให้เป็นไปตามธรรมชาติให้มากที่สุด

#### 4.3 การอนุรักษ์สมุนไพร

4.3.1 การขยายพันธุ์ คือ การสืบพันธุ์ของต้นไม้โดยธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการเพาะเมล็ด การแตกหน่อ แตกกิ่ง ไซ้ไหล หรือเงาของพืช การขยายพันธุ์พืชทำให้เพิ่มจำนวนของพืชมากขึ้น การขยายพันธุ์พืชสมุนไพร แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1) การขยายพันธุ์พืชโดยอาศัยเพศ คือการนำเมล็ดที่เกิดจากการผสมระหว่างเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมีย ไปเพาะเป็นต้นกล้าให้เจริญเติบโตเป็นต้นใหม่ต่อไป ซึ่งลักษณะต้นใหม่ที่เกิดขึ้นอาจจะมีลักษณะที่ดีกว่าเดิมหรือเลวกว่าเดิมก็ได้

วิธีการขยายพันธุ์พืชโดยวิธีนี้ มีข้อดีคือ พืชมีรากแก้ว เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่การขยายพันธุ์พืชจำนวนมาก มีวิธีการและขั้นตอนไม่มากนัก แต่มีข้อเสียที่กลายพันธุ์ได้ ต้นใหญ่ และกว่าจะออกผลต้องใช้เวลา นาน พืชสมุนไพรหลายชนิดเพาะพันธุ์โดยวิธีนี้ เช่น ขุน ยอ และฟ้าทะลายโจร วิธีการที่สะดวกและนิยมกันมาก คือการเพาะใส่กระถางหรือถุงพลาสติก วัสดุที่ใช้คือ ไข่เก่าแกลบดำ ทรายหยาบ หรือดินปนทราย แต่ที่เหมาะสมที่สุดคือ ไข่เก่าแกลบดำ เพราะไข่เก่าแกลบดำไม่จับตัวแข็ง ร่วนซุย โปร่ง ระบายน้ำได้ดี แดดส่องสะดวก ถุงพลาสติกที่ใช้ต้องเจาะรูให้น้ำไหลได้ วิธีทำโดยใส่ถ่านแกลบลงในถุงพลาสติก เสริมแล้วล้างถ่านแกลบด้วยน้ำเพื่อให้หมดค้างเสียก่อน ถ้าหากไม่ใช้ถ่านแกลบดำ จะใช้ดินร่วนปนทราย โดยใช้ดินร่วน 2 ส่วน ทรายหยาบ 1 ส่วน



ปุ๋ยคอกแห้งป่นละเอียด 1 ส่วน เอามาผสมให้เข้ากันดี หยอดเมล็ดให้ลึกพอประมาณ 2-3 เมล็ด (ถ้าเมล็ดใหญ่ใช้ 1 เมล็ด) ดูแลให้แดดจัด รดน้ำพอประมาณวันละครั้ง อย่าให้น้ำขัง เมล็ดจะเน่าเมื่อเมล็ดงอกแล้วให้ถูกแดดบ้าง เมื่อต้นเจริญเติบโตพอควรก็แยกไปปลูกในที่ที่ต้องการได้

2) การขยายพืชโดยไม่อาศัยเพศ คือการขยายพันธุ์พืชด้วยส่วนใดส่วนหนึ่งของพืช เช่น กิ่ง หน่อ หัว ใบ เหง้า ไหล เป็นต้น โดยนำไปชำ ตอน แบ่งแยก ติตตา เพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ (Tissue Culture) ให้เกิดเป็นต้นใหม่ขึ้นมาได้

ข้อดีของการขยายพันธุ์โดยไม่ต้องอาศัยเพศ คือไม่กลายพันธุ์ สะดวกต่อการดูแลรักษา ได้ผลเร็ว และสามารถขยายพันธุ์พืชที่ยังไม่มีเมล็ดหรือไม่สามารถมีเมล็ดได้ แต่มีข้อเสียคือไม่มีรากแก้ว บางวิธีขยายพันธุ์ได้คราวละไม่มาก ต้องใช้เทคนิคและความรู้ช่วยบ้าง เช่น การตอนการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ เป็นต้น

วิธีการขยายพันธุ์พืชแบบไม่อาศัยเพศมีหลายวิธี ในที่นี้จะแนะนำเฉพาะวิธีที่ใช้บ่อย และนำไปเลือกใช้กับการขยายพันธุ์พืชสมุนไพร ที่จะแนะนำต่อไปได้ ส่วนวิธีการอื่น หากสนใจสามารถศึกษาได้จากตำราวิชาการด้านการเกษตร

(1) การแยกหน่อหรือกอ พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น กระจ่าง กล้วย ตะไคร้ ขิงข่า เตย ว่านหางจระเข้ ขยายพันธุ์โดยการแยกหน่อหรือกอ ทำได้โดยก่อนแยกหน่อจะต้องเลือกหน่อที่แข็งแรง มีใบ 2-3 ใบ ใช้น้ำรดให้ทั่วเพื่อให้ดินนุ่ม ขุดแยกออกมาอย่างระมัดระวังอย่าให้หน่อช้ำ เมื่อตัดออกมาแล้ว เอาดินกลบโคนต้นแม่ให้เรียบร้อย นำหน่อที่แยกตัดรากที่ช้ำ หรือใบที่มากเกินไปออกบ้าง แล้วนำไปปลูกลงในกระถางหรือดินที่เตรียมไว้ กดดินให้แน่น เสร็จแล้วรดน้ำให้ชุ่ม เก็บไว้ในที่ร่ม ถ้าปลูกลงแปลงก็บำรุงมาให้จนกว่าต้นจะแข็งแรง ดูแลอย่าให้น้ำขัง

(2) การปักชำ พืชสมุนไพร เช่น หญ้าหนวดแมว ชูฉู ดิบลิ ปักชำได้ง่ายโดยใช้ลำต้นหรือกิ่ง โดยเลือกกิ่งที่สมบูรณ์ ไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป ใช้มีดหรือกรรไกรที่คม ตัดเฉียงโดยให้กิ่งชำมีตาติดอยู่สัก 3-4 ตา ตัดแล้วริดใบออก ให้เหลือใบแต่น้อย ใช้ปูนแดงทาที่รอยตัดกันเชื้อรา นำไปปักลงบนกระบะที่บรรจุถ่านแกลบดำ หรือดินร่วนปนทราย ผสมแบบเดียวกับการเพาะเมล็ด การปัก ให้ปักตรงๆ ลงไปในดิน ไม้ใหญ่ปักห่างกันหน่อย ไม้เล็กปักถี่หน่อย กลบดินให้แน่น ไม้ให้โยกคลอน การรดน้ำให้สม่ำเสมอ และอย่าให้แฉะ และอย่ารดน้ำแรง จะทำให้กิ่งโยกคลอน เมื่อรากแตกและมีใบเจริญขึ้น ก็ย้ายไปปลูกในที่ที่เตรียมดินไว้

#### 4.3.2 วิธีการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยา

ยาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่ได้มาจากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ตัวยาที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง แต่ที่สำคัญก็คือ "ช่วงเวลาที่ใช้เก็บยาสมุนไพร" การเก็บในช่วงเวลาที่เหมาะสมจะมีผลต่อฤทธิ์การรักษาโรคของยาสมุนไพรได้ นอกจากคำนึงถึงช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้ว ยังต้องคำนึงถึงว่าเก็บยาถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา เป็นต้น พื้นดินที่ปลูก อากาศ การเลือกเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาอย่างถูกวิธีนั้น จะมีผลอย่างมากต่อ



ประสิทธิภาพของยาที่จะนำมารักษาโรค หากปัจจัยดังกล่าวเปลี่ยนไป ปริมาณตัวยามีอยู่ในสมุนไพร ก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ทำให้ยานั้นไม่เกิดผลในการรักษาโรคได้

หลักทั่วไปในการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร แบ่งโดยส่วนที่ใช้เป็นยาดังนี้

1. ประเภทรากหรือหัว เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมด หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงนี้ รากและหัวมีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง

2. ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือบางชนิดอาจระบุช่วงเวลาการเก็บชัดเจน เช่น เก็บใบไม้อ่อนหรือไม้แก่เกินไป (ใบเพสลาด) เก็บช่วงดอกตูมเริ่มบาน หรือช่วงที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดช่วงเวลาที่จะเก็บใบ เพราะช่วงเวลานั้น ใบมีตัวยามากที่สุด วิธีการเก็บใช้วิธีเด็ด ตัวอย่างเช่น กระจเพรา ชลู่ ฝรั่ง ฟ้ายะลวยโจร เป็นต้น

3. ประเภทเปลือกต้นและเปลือกราก เปลือกต้นโดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสูงและลอกออกง่าย สำหรับการลอกเปลือกต้นนั้น อย่าลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น เพราะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืช อาจทำให้ตายได้ ทางที่ดีควรลอกจากส่วนกิ่งหรือแขนงย่อย ไม่ควรลอกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกราก เก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะที่สุด เนื่องจากการลอกเปลือกต้นหรือเปลือกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืช ควรสนใจวิธีการเก็บที่เหมาะสม

4. ประเภทดอก โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น

5. ประเภทผลและเมล็ด พืชสมุนไพรบางอย่างอาจเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อน ใช้แก้มท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดีปลี เมล็ดฟักทอง เมล็ดชุมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ตามการถ่ายทอดประสบการณ์ของแพทย์ไทยโบราณนั้น ยังมีการเก็บยาตามฤดูกาล วัน โมงยาม และทิศอีกด้วย เช่น ใบควรเก็บในตอนเช้าวันอังคาร ฤดูฝนทางทิศตะวันออก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ขอแนะนำให้ใช้หลักการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพรข้างต้น นอกจากนี้ท่านผู้ศึกษาการเก็บและการใช้สมุนไพร สามารถเรียนรู้ได้จากหมอพื้นบ้านที่อยู่หมู่บ้าน ซึ่งมีประสบการณ์เก็บยาและการใช้ยามาเป็นเวลายาวนาน

วิธีการเก็บสมุนไพรที่ถูกต้องเหมาะสมซึ่งถือเป็นการอนุรักษ์สมุนไพรด้วยนั้น โดยทั่วไปไม่มีอะไรซับซ้อน ประเภทใบ ดอก ผล ใช้วิธีเด็ดแบบธรรมดา ส่วนแบบราก หัว หรือเก็บทั้งต้น ใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง เพื่อประกันให้ได้ส่วนที่เป็นยามากที่สุด สำหรับเปลือกต้น



หรือเปลือกกราก เนื่องจากเกี่ยวข้องกับภารกิจชีวิตของต้นพืช ดังนั้นจึงควรสนใจวิธีการเก็บดั่งที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

คุณภาพของยาสมุนไพร จะใช้รักษาโรคได้ดีหรือไม่ขึ้น ที่สำคัญอยู่ที่ช่วงเวลาการเก็บสมุนไพร และวิธีการเก็บ แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ยังต้องคำนึงถึงอีกอย่างคือ พื้นที่ปลูก เช่น ลำโพง ควรปลูกในพื้นที่ดินที่เป็นด่าง ปริมาณของตัวยาจะสูง สาระแห่งหากปลูกในที่ดินทราย ปริมาณน้ำมันหอมระเหยจะสูง และยังมีปัญหาทางด้านสภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต ภูมิอากาศ เป็นต้น ต่างก็มีผลต่อคุณภาพสมุนไพรทั้งสิ้น ดังนั้นเราควรพิจารณาหาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วน ก่อนที่จะเก็บยาสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค

#### ประโยชน์ของการใช้ยาสมุนไพร

1. ราคาถูกกว่ายาแผนใหม่ (ยาแผนปัจจุบัน) มาก
2. มีพิษและผลข้างเคียงน้อยกว่ายาแผนใหม่
3. สมุนไพรบางชนิดเป็นทั้งอาหารและยาด้วย
4. ไม่ต้องซื้อหา สามารถปลูกได้เองในบ้าน
5. เหมาะกับคนส่วนใหญ่ เพราะสามารถนำมาใช้ได้เอง เมื่อรู้จักวิธีใช้
6. ช่วยลดดุลการค้า ในการสั่งยาจากต่างประเทศ
7. ทำให้คนเห็นคุณค่า และกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น
8. ทำให้เกิดความภูมิใจ ในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย
9. เพื่อเป็นการอนุรักษ์มรดกไทยในการสนับสนุนให้ประชาชนช่วยตนเองใน

การใช้ยาสมุนไพรตามแบบแผนโบราณ

#### ข้อควรรู้ทั่วไปในการใช้ยาสมุนไพร

ปัจจุบันการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ส่งเสริมและเผยแพร่การใช้สมุนไพรตัวเดียวเพื่อรักษาโรค/อาการเบื้องต้นที่พบบ่อยๆ และเนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดเป็นพืชผักที่รับประทานอยู่เป็นประจำ จึงแนะนำไว้ใน การส่งเสริมสุขภาพด้วย (รวมทั้งสัสมอาหารที่อยู่ตามธรรมชาติ)

กลุ่มโรค/อาการเบื้องต้นที่แนะนำให้ใช้สมุนไพรมี 18 โรค ดังนี้

1. อาการท้องผูก
2. อาการท้องอืดอัด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด
3. อาการท้องเสีย (แบบไม่รุนแรง)
4. พยาธิลำไส้
5. บิด
6. อาการคลื่นไส้ อาเจียน (เหตุจากราตุไม่ปกติ)
7. อาการไอ ขับเสมหะ



8. อาการไข้
9. อาการขัดเบา (คือปัสสาวะไม่สะดวก กะปริดกะปรอยแต่ไม่มีอาการบวม)
10. โรคกลาง
11. โรคเกลือ
12. อาการนอนไม่หลับ
13. ฝี แผลพุพอง (ภายนอก)
14. อาการเคล็ดขัดยอก (ภายนอก)
15. อาการแพ้ อักเสบ แผลงัสต์ว์กัดต่อย (ภายนอก)
16. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ภายนอก)
17. เหา
18. ชันนะตุ

หากเป็นโรคหรือมีอาการเหล่านี้ให้ใช้สมุนไพรที่แนะนำ และหยุดใช้เมื่อหายไป แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรไปปรึกษาศูนย์บริการสาธารณสุขหรือโรงพยาบาล

ถ้าผู้ป่วยมีอาการโรคหรือมีอาการดังกล่าว แต่เป็นอาการที่รุนแรง ต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร อาการที่รุนแรงมีดังนี้

1. ไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ชีมี บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไข้ป่าชนิดขึ้นสมอง)
2. ไข้สูงและดีซ่าน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง อาจเป็นโรคตับอักเสบ ถู้งน้ำดีอักเสบ ฯลฯ
3. ปวดแถวสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรง หรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)
4. เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฉีกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก อาจมีตัวร้อนและคลื่นไส้อาเจียนด้วย บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ มาก่อน (อาจมีภาวะลู่ของกระเพาะอาหารหรือลำไส้)
5. อาเจียนเป็นโลหิต หรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข่นอนพักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อน และควรพาไปโดยมีการกระแทกกระทอนน้อยที่สุด
6. ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะคล้ายน้ำขาวขุ่น บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หนังแห้ง (อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้องพาไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว
7. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะต้องสืบครั้งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียมาก (อาจเป็นโรคบิดอย่างรุนแรง)





8. สำหรับเด็ก โดยเฉพาะอายุภายในสิบสองปี ไข้สูง ไอมาก หายใจมีเสียงผิดปกติ คล้ายๆ กับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีก็มีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด

9. อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอด ต้องพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

กลุ่มอาการหรือโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร

เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น ภูมิแพ้ สุนัขบ้ากัด บาดทะยัก กระจุกหัก มะเร็ง วัณโรค กามโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเรื้อรัง ดีซ่าน หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปอดบวม (ปอดอักเสบ) อาการบวม ไทยฟอยด์ โรคตาทุกชนิด

อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร

สมุนไพร มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ได้ แต่เกิดขึ้นได้น้อย เพราะสมุนไพรมีใช้สารเคมีชนิดเดียวเช่นยาแผนปัจจุบัน ฤทธิ์จึงไม่รุนแรง (ยกเว้นพวกพืชพิษบางชนิด) แต่ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้ว อาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการเช่นเดิมเกิดขึ้นอีก แสดงว่าเป็นพิษของยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือถ้าอาการแพ้รุนแรง ควรไปรับการรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุขและโรงพยาบาล

อาการที่เกิดจากการแพ้สมุนไพร มีดังนี้

1. ผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจเป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโตๆ เป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบบคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากแฉ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง
2. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค
3. หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง
4. ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น เพียงแต่แตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ ฯลฯ
5. ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ
6. ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเหลือง เขียวเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปพบแพทย์

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการปรุงยาไทย

ข้อควรเข้าใจโดยทั่วไป มีดังนี้

1. ถ้าไม่ได้บอกว่าใช้สดหรือแห้ง ให้ถือว่าใช้สด
2. เวลาใช้ภายใน ถ้าไม่ได้ระบุวิธีใช้แล้ว ให้เข้าใจว่าใช้วิธีต้ม



3. เวลาใช้ภายนอก ถ้าไม่ได้ระบุวิธีใช้แล้ว ให้เข้าใจว่าใช้ตำพอก
4. ยากินหรือรับประทาน ให้กินหรือรับประทานวันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร
5. ยาต้ม ใช้ครั้งละ 1/2 - 1 แก้ว (250 ซี.ซี.)
6. ยาตอง, ยาคั้นเอาน้ำ ใช้ครั้งละ 1/2 - 1 ช้อนโต๊ะ
7. ยาผง ใช้ครั้งละ 1-2 ช้อนชา
8. ยาปั้น, ลูกกลอน ใช้ครั้งละ 1-2 เม็ด (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม.)
9. ยาขง ใช้ครั้งละ 1 แก้ว

#### วิธีปรุงยาไทย กระทำดังนี้

##### 1. ยาต้ม

การเตรียม ปริมาณที่ใช้โดยทั่วไปใช้ 1 กำมือ คือเอาต้นยามาขดมัดรอบกันเป็นท่อนกลม ยาวขนาด 1 ฝ่ามือ กว้างขนาดใช้มือกำได้โดยรอบพอดี ถ้าต้นยานั้นแข็งนำมาขดมัดไม่ได้ ให้หั่นเป็นท่อน ยาวขนาด 5-6 นิ้วฟุต กว้าง 1/2 นิ้วฟุต แล้วเอามารวมกันให้ได้ขนาด 1 กำมือ

การต้ม เหน้าลงไปพอให้น้ำท่วมยาเล็กน้อย (ประมาณ 3-4 แก้ว)

ถ้าปริมาณยาที่ระบุไว้น้อยมาก เช่น ใช้เพียง 1 หยิบมือ ให้เหน้าลงไป 1 แก้ว (250 ซี.ซี.) ต้มให้เดือดนาน 10-30 นาที แล้วแต่ว่าต้องการเข้มข้นหรือเจือจาง รับประทานในขณะที่ยาเย็นๆ

##### 2. ยาขง

การเตรียม ปกติใช้ยมแห้งขง โดยหั่นต้นยาสดให้เป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ ตากแดดให้แห้ง ถ้าต้องการให้ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว ให้เอาไปคว้เสียก่อน จะมีกลิ่นหอม การขง ใช้สมุนไพร 1 ส่วนเติมน้ำเดือดลงไป 10 ส่วน ปิดฝาตั้งทิ้งไว้ 15-20 นาที

##### 3. ยาตอง

การเตรียม ปกติยาแห้งตอง โดยบดต้นสมุนไพรให้แหลกพอหยาบๆ ห่อด้วยผ้าขาวบาง ห่อหลวมๆ เฝี่ยาพองตัวเวลาอมน้ำ

การตอง เติมหেলাให้ท่วมห่อฝ้ายา ตั้งทิ้งไว้ 7 วัน

##### 4. ยาปั้นลูกกลอน

การเตรียม หั่นต้นสมุนไพรสดให้เป็นแว่นบางๆ ตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงในขณะที่ยังร้อน (เพราะแดด) อยู่ เพราะยาจะกรอบได้ง่าย

การปั้นยา ใช้ผงยา 2 ส่วน ผสมกับน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม 1 ส่วน ตั้งทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้ปั้นยาได้ง่าย ไม่ติดมือ ปั้นเป็นลูกกลมๆ เล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร ปั้นเสร็จฝึ่งแดดจนแห้ง จากนั้นอีก 2 อาทิตย์ นำมาฝึ่งแดดอีกที กันเชื้อราขึ้นยา

##### 5. ตำคั้นเอาน้ำกินหรือต้ม



โดยเอาต้นสมุนไพรสดๆ ตำให้ละเอียดจนเหลว ถ้าไม่มีน้ำให้เติมน้ำลงไปจนเหลว คั้นเอาน้ำยาที่ได้กิน ยาบางอย่าง เช่น กระทือ กระชาย ให้นำไปเผาให้สุกเสียก่อนจึงค่อยตำ

#### 6. ยาพอก

การเตรียมยา ใช้ต้นสมุนไพรสดตำให้แหลกที่สุด แต่อย่าตำจนยาเหลว ตำพอให้ยาเปียกๆ ก็พอ ถ้ายาแห้งให้เติมน้ำหรือเหล้าลงไป

การพอก พอกแล้วต้องคอยหยอดน้ำให้ยาเปียกขึ้นอยู่เสมอ เปลี่ยนยาวันละ 3 ครั้ง

ความหมายของคำที่ควรทราบ

1. ทุกส่วนหรือทั้ง 5 หรือทั้งต้น หมายถึง ต้น ราก ใบ ดอก ผล
2. ใบเพสลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่
3. หมากสง หมายถึง หมากที่แก่และสุก จะมีผิวของผลเป็นสีหมากสุก เนื้อในซึ่งเคียนิม (ที่เรียกหมากดิบ) จะเปลี่ยนเป็นแข็ง
4. เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (28 ดีกรี)
5. แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับใช้ผสมยาเท่านั้น ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ
6. น้ำปูนใส หมายถึง น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำสะอาด ตั้งทิ้งไว้ แล้วรินน้ำใสมาใช้
7. ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสามเท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วนจาก 3 ส่วนข้างต้น รินเอาน้ำดื่มตามขนาด
8. ชงน้ำดื่ม หมายถึง ใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัด ลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝา ทิ้งไว้สักครู่ จึงใช้ดื่มแต่น้ำ
9. ความแรงของยาชง 1 ใน 2 หมายถึง ใช้สมุนไพร 1 ส่วน เติมน้ำ 2 ส่วน ความแรงของยาเป็น % หมายถึงชั่งยามาหนัก 10 กรัม เติมน้ำยาให้ครบ 100 กรัม ซึ่งความแรงที่แท้จริงจะไม่ได้ 10% ของตัวยา
10. คำว่า “ส่วน” เช่น ใช้ยาชนิดที่หนึ่ง 1 ส่วน ชนิดที่สอง 2 ส่วน หมายถึง ถ้าใช้ชนิดที่หนึ่ง 1 กำมือ ชนิดที่สองใช้ 2 กำมือ
11. ยาลูกกลอน หมายถึง เอาสมุนไพรมาบดให้เป็นผงละเอียดเมื่อจะรับประทาน
12. น้ำผึ้งเป็นน้ำกระสายจะคลุกให้ฉะๆ พอปั้นเป็นเม็ดกลม รับประทานโดยใช้กลืน



13. น้ำกระสายยา หมายถึง ส่วนที่ใช้ไปเสริมฤทธิ์การรักษาให้ดีขึ้น ยาตำรับเดียวกัน ถ้าใช้น้ำกระสายยาแตกต่างกันออกไป จะสามารถรักษาโรคได้ต่างกัน

สิ่งน่ารู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร

1. ควรเริ่มใช้สมุนไพรที่เป็นอาหารก่อน และควรรู้พิษยาก่อนใช้ รู้ข้อห้ามใช้ เพราะยาบางชนิดมีข้อห้ามใช้กับคนบางคน บางโรค เมื่อรู้สิ่งเหล่านี้ จะทำให้การใช้ยาปลอดภัยขึ้น

2. ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อน ควรเริ่มกินในขนาดน้อยๆ ก่อน เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนดไว้ ถ้าร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติจึงค่อยกินต่อไป

3. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เช่น ยาใช้ต้มกินต่างน้ำ ไม่ควรใช้ต้มเคี้ยวกินยาเข้มข้นเกินไป จนทำให้เกิดพิษได้

4. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน คนชรา ห้ามใช้ยามาก เพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อย จะทำให้เกิดพิษได้ง่าย

โดยทั่วๆ ไป เมื่อกินยาสมุนไพรแล้ว 1 วัน อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นโรเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะ หืด ฯลฯ เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์แล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา

5. องค์ความรู้เกี่ยวกับคัมภีร์กษัย

กษัย เป็ยโรคที่ทำให้มีอาการแห่งความเสื่อมโทรมของร่างกาย สุขภาพไม่สมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นโรคหรือใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งทำลายสุขภาพให้เสื่อมโทรมไปทีละน้อย และเป็นเวลาต่อเนื่องโดยมิได้มีการบำบัดรักษา หรือรักษาแต่ไม่ถูกต้องกับโรคหรือไข้ขึ้นโดยตรง โรคกษัยนั้นจึงรวมกลุ่มโรคและกลุ่มอาการปกติหลายๆ อย่างไว้ด้วยกัน ซึ่งแต่ละอย่างมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ก็ได้

กษัยและภาวะวัยทองของสตรี

กษัย เป็นศัพท์และความหมายของแพทย์แผนไทย แปลว่า ลื่นไป เสื่อมไป หรือหมายความว่า โรคครึ่งรัต รัตแน่น คือ เส้นเอ็น เนื้อ หนัง เลือด รัตแน่นแข็งดูลน้ำฝาดกระซิบไว้ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม หรือมีอาการผอมแห้ง ตัวเหลือง ปวดเมื่อยตามร่างกายและกล้ามเนื้อ กินไม่ได้นอนไม่หลับ โรคนี้เกิดจากความเสื่อมโทรมของร่างกาย โดยถือว่ามนุษย์เราเกิดจาดธาตุทั้ง 4 รวมกันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เมื่อธาตุทั้ง 4 ทำหน้าที่เสื่อมโทรมลง จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทำงานไม่ได้ตามปกติ เช่น ธาตุแตกออกเป็น 20 อย่าง ประกอบด้วย กระดูก เส้นเอ็น (ซึ่งถือว่าเป็นกองธาตุดินกองหนึ่ง) ถ้าทำงานผิดปกติไปก็สั่งว่าธาตุดินปกติ ธาตุน้ำแตกออกเป็น 12 อย่างประกอบด้วย เลือด น้ำ เสดล (ซึ่งถือว่าเป็นกองธาตุน้ำกองหนึ่ง) ถ้าน้อยลงถือว่าธาตุน้ำผิดปกติ ธาตุลมแตกออกเป็น 6 อย่าง ธาตุลม เช่น แรงดันในเลือดเดิน (ซึ่งถือว่าเป็นกองธาตุลมกองหนึ่ง) เมื่อเลือดไม่สุบฉีดหรือสุบฉีดไม่ดี ถือว่าธาตุลมผิดปกติ และธาตุไฟ เช่น ถ้าน้ำย่อยอาหาร (ซึ่งถือว่าเป็นกองธาตุไฟกองหนึ่ง) ไม่ทำงานถือว่าธาตุไฟผิดปกติ เป็นต้น เมื่อธาตุทั้ง



4 กำเริบ หย่อนพิการ ก็จะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง กษัยจึงเกิดจากความเสื่อมโทรมของร่างกาย (ธาตุทั้ง 4 นั้นเอง)

โรคกษัยเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายเกิดความสีกหรมมี 2 ประเภท แบ่งได้ 26 จำพวก ได้แก่

1. กษัยเกิดแต่กองสมุฏฐานธาตุ 8 จำพวก ได้แก่ กษัยกล่อน 5 (เกิดจากความพิการของธาตุทั้ง 4 และความพิการของเส้นเอ็น ทำให้เกิดความพิการต่างๆ กันขึ้นอยู่กับกษัยจำพวกนั้นๆ) กษัยน้ำ 1 กษัยลม 1 กษัยไฟ 1

2. กษัยอันบังเกิดเป็นอุปาทิกะโรค (โรคที่เกิดขึ้นเองหรือลอยตามอากาศ) 18 จำพวก ได้แก่ กษัยลัน กษัยรอก กษัยเหล็ก กษัยปูล กษัยจุก กษัยปลาไหล กษัยปลาหมอ กษัยปลาตุก กษัยปลวก กษัยลันกระปือ กษัยเต่า กษัยตาน กษัยทัน กษัยเสียด กษัยเชือก กษัยไฟ กษัยน้ำและกษัยลม

ในการแบ่งกลุ่มทั้ง 16 จำพวก เป็น 2 กลุ่มใหญ่ดังกล่าว เป็นที่น่าสังเกตว่ามีชื่อ กษัยซ้ำอยู่ 3 จำพวก คือ กษัยน้ำ กษัยลม และกษัยไฟ ซึ่งไม่มีรายละเอียดในกลุ่มที่ 1 และให้ใช้รายละเอียดในกลุ่มที่ 2 และท่านก็ไม่ได้หักออก 3 จำพวกให้เหลือเพียง 23 จำพวก ทำให้เข้าใจว่าสาเหตุของกษัยทั้ง 3 นั้น อาจเป็นไปได้ทั้ง 2 ทาง นอกจากนั้นกษัยน้ำยังเหมือนกับกษัยกล่อนน้ำอีกด้วย จึงเหลือกษัยทั้งหมดเพียง 22 จำพวก

กษัย 8 จำพวก

1. กษัยกล่อนดิน เกิดจากปถวีธาตุคือเส้นทั้งหลาย เส้นกล่อนตั้งเป็นก้อนอยู่ตามหัวหน้าหน้าขาทั้งสองข้างแล้วเลื่อนไปถึงลูกอณฑะ เกิดฟกบวม อักเสบ จับต้องมิได้ หรือตั้งเป็นก้อนเป็นเถาขึ้นมาที่หัวหน้า มีอาการท้องผูกเป็นพรรดิก ขัดหัวหน้า เส้นท้องตึง เจ็บส้อเอว มือเท้าชาหรือตาย วิงเวียน ตาฝ้าฟาง หูอื้อ ท้องขึ้น กินอาหารไม่ได้ ปวดเสียดแทงแต่หัวหน้าถึงยอดอก อันว่ากษัยกล่อนน้ำมันเกิดเพราะเส้นและท้องผูก

2. กษัยกล่อนน้ำ เกิดเนื่องจากธาตุน้ำ คือโลหิต น้ำเหลืองและเสมหะ เฉพาะแต่ละอย่างหรือร่วมกัน 2-3 อย่างรวมกันก็ได้ ถ้าเป็นทั้ง 3 ประการ ชื่อว่า กษัยเลือด ในชาย เป็นก้อนเลือดขึ้นจับเอาหน้าอก มันให้กลายเป็นฝีในอก เป็นฝีหัวคว่ำ บางทีมันกลายเป็นมานเลือด

ในหญิง เป็นตั้งแต่ไตสะดือประมาณ 3 นิ้ว บางทีลามถึงยอดอกดุจฝีมะเร็ง ทรวงหรือฝีปลวก ท่านว่าโลหิตเข้าฝัก หรือโลหิตแห้งจิตกระตุกสันหลังและหัวหน้า บางทีโลหิตจับหัวใจ ให้คลังโคล้เช่นฝีเข้า มีอาการปวด ขัด ยอก และจักเสียดถึงยอดอกอย่างทรมาณ อาจกลายเป็นโรคมฤตมฤตมาต



3. กษัยกล่อนลม เกิดจากธาตุลมจำพวกหนึ่งเป็นเหตุ ข้างขึ้นข้างแรมกำเริบขึ้น คล้ายกัน ถ้าเวลาเช้าคลายสักหน่อยดูคนดี ถ้าเวลาบ่ายจึงเป็น กระทำให้จุกขึ้นมาแล้วกัดขบตอกเอา ทรวงอกให้ร้อนในอก ให้ตัวเย็น แล้วให้ปวดขบเป็นกำลังถ้าจะบริโภคสิ่งใดๆ ลงไปก็ตาม ถ้าเป็นของ ร้อนอาการจะคลายลงบ้าง (ถ้าใส่คลายตัว) ท่านให้เอายาที่แก้กษัยลมนั้นมากินเถิด

4. กษัยกล่อนเพลิง เกิดจากธาตุไฟวบัติ คือเพลิงธาตุทั้ง 4 เติมน้ำได้ตลอด ติดขัด จึงให้วิปริตแปรไปต่างๆ บางทีในท้องและในอก กระทำให้แน่นหน้าอก บริโภคอาหาร มิได้ บางทีให้จุกขึ้นตั้งขาดใจตาย ให้ร้อนท้องร้อนหลัง (ปริณามัตติพิการ มีกรดในกระเพาะมาก) ให้ร่อยดังเพลิงเผา (สันตปปีคคพิการ) , ให้เหงื่อไหลแตกทุกเส้นขน (ปรัทยัทคค)

5. กษัยกล่อนเถา เกิดขึ้นเพราะลมสันทฆาตและลมปิตฆาตแล่นเข้าในลำไส้ เส้นนั้นพองแข็งขวางอยู่หัวหน้ามาประจบเกลียวข้าง ถ้าชายขึ้นทางขวา หญิงขึ้นทางซ้าย เสียตาม ตามชายโครงถึงยอดอก ปวดขบในอกและเสียวถึงลำคอ เมื่ออาเจียนออกค่อยเบาขึ้น ปัสสาวะแดง หรือเหลืองเล็กน้อย มีตะกอนตั้งปนกินหมาก (กรดยูริค ตะกอนสีชมพู) และโรคนี้เกิดเพราะกินของ คาวของหวานนัก แต่เป็นๆ หายๆ ไปประมาณ 12-13 ปี ก็กลายเป็นมานกษัยรักษาไม่ได้ (เกิดนิวปัสสาวะ อาจทำให้ไตพิการ) ถ้าจะแก้ๆ ได้เมื่อมันยังอ่อนอยู่

กษัย 18 จำพวก

1. กษัยกล่อนลัน เกิดเพราะน้ำเหลืองโดยกำลังลมพัดให้เป็นพอง และน้ำทำให้ ท้องลันขึ้นลันลงถ้าข้างขึ้นให้แตกอก ถ้าข้างแรมให้ถ่วงหัวหนวดังจะขาดใจ

2. กษัยรอก บังเกิดเพราะลมร้องให้อาเจียนลมเปล่า และให้ลันอยู่ในท้องดัง จีอกๆ แล้วให้ตั้งไปทั้งกายดูบุคคลเอาเชือกมารัดไว้ ให้ผู้นั้นร้องครวญคราง อยู่ทั้งกลางวันกลางคืน มิได้ขาดดังจะกลัดใจตาย

3. กษัยเหล็ก ทำให้ปวดหัวหน้า และท้องน้อยนั้นแข็งดุจดั่งแผ่นหิน จะไหวตัว ไปมามิได้ให้ปวดขบดังจะขาดใจตาย

4. กษัยปู เกิดเพราะโลหิตคุดกัน มีสันฐานดังปูทะเลเข้ากินอยู่ในกระเพาะข้าว กระทำให้ปวดท้องน้อยเป็นกำลัง บริโภคอาหารซาบลงไปเมื่อใดค่อยสงบ ครั้งสิ้นอาหารแล้ว กระทำให้พุดอยู่ดุจตั้งกงเวียน (ปวดมวน) ลันอยู่ตามลำไส้ เจ็บดังจะขาดใจตาย

5. กษัยจุก มีลมจรเดินทางเข้าไปในเส้นเอ็นภายใน และให้เส้นพองขึ้นในท้อง ให้จุกแตกดังจะขาดใจ ต้องนอนคว่ำร้องอยู่เป็นนิจ จะนอนหงายขึ้นก็ได้มีทุกขเวทนาเป็นกำลัง

6. กษัยปลาไหล ครั้นแก่เข้าก็กระทำโทษ เอาหางนั้นชอนลงไปเอาหัวหน้า ทวารหนักและทวารเบา ถ่ายอุจจาระปัสสาวะไม่สะดวก ปัสสาวะเหลืองดังขม้น บางทีสีแดงดังน้ำฝาง ต้มและน้ำดอกคำ แลตัวกษัยนั้นพันขึ้นไปตามลำไส้ หัวนั้นหยั่งขึ้นไปถึงชายตบและกระเพาะข้าว ถ้าบริโภคอาหารลงไปเมื่อใด ตัวกษัยนั้นก็กินอาหารด้วยทุกเวลา ถ้ามิได้บริโภคอาหารลงไป



ตัวกษัยนั้นก็กัดเอาชายตบและชายม้ามเจ็บปวดยิ่งนัก บางทีให้เมื่อยขบทุกข้อกระดูก บางทีให้ขนชูชัน  
ดุจไข่จับ

7. กษัยปลาหมอ มีจิตวิญญาน (สิ่งมีชีวิต) เกิดขึ้นในลำไส้ ถ้าข้างขึ้นตัวกษัย  
บายศรีชะขึ้นมากัดชายตบชายม้ามและปอด ทำให้จุกแตก ถ้าข้างแรมตัวกษัยบายศรีชะลงไปท้องน้อย  
และหัวหน้าทำให้ซัดอูจาระและปัสสาวะ ทั้งทำให้คนไข้เจ็บปวดเวทนาเป็นกำลัง ปวดจนต้องร้อง  
ครวญครางอยู่ดังจะขาดใจตาย ถ้าลักษณะอาการของคนไข้เป็นดังนั้น ให้เอาแกงยาที่แก้กษัยปลาไหล  
นั้นมาลองให้กินดูก่อน ถ้าไม่หายจึงแต่งยาขนานต่อไปให้กิน

8. กษัยปลาตุก เกิดเพราะโลหิตและน้ำเหลืองระคนกัน มีจิตวิญญาน (สิ่งมีชีวิต)  
ดุจปลาตุกเกิดขึ้นในกระเพาะอาหารในหญิงที่มดลูก มีสัญญาณดังตั้งครรภ์ได้ 7-8 เดือน บางทีแทงไป  
ซ้ายไปขวาถ้าข้างขึ้นยื่นไปเอายอดอก ให้เจ็บอกถูกลมไปได้ บางทีมีอาการหอบและสะอึก ถั่วข้างแรม  
เลื่อนลงมาอยู่ที่ท้องน้อยและหัวหน้า บางทีลึกลงถึงกระดูกสันหลัง ตีงลงไปที่ต้นขาทั้งสอง ถ้าไม่รู้ก็  
นึกว่ามีครรภ์

9. กษัยปลวก เกิดเพราะสันตฆาต กระทำให้ปวดขบเอาทรวงอก ดังจะขาดใจ  
ตายเป็นแล้วเป็นอีก หลายครั้งหลายหนพอนานเข้าก็กระทำให้ผิวหนังเนื้อซิดเผือดและผอมแห้ง  
ต้องวินิจฉัยแยกโรคกับฝีปลวก ซึ่งมีหนองแต่ถ้าเป็นกษัยปลวกไม่มีหนอง

10. กษัยลิ้นกระบือ บังเกิดเพราะโลหิตลุ่มติดอยู่ชายโครง เป็นตัวแข็งยาวออกมา  
จากชายโครงข้างขวา มีสัญญาณดังลิ้นกระบือ ที่อาการคันตัว เป็นไข่จับเป็นเวลา จุก แน่นหน้าอก  
บริโภครักษาไม่ได้ นอนไม่หลับเป็นประจำ ร่างกายค่อยๆ ชุบผอมแห้งไป พอนานเข้าตัวกษัยแตก  
ออกเป็นโลหิตและน้ำเหลือง ซึมไปในไส้ใหญ่ไส้น้อย ทำให้ไส้พองท้องใหญ่ จึงได้ชื่อว่ามานกษัย  
เป็นโรคที่รักษาไม่หาย แพทย์จะเยียวยานั้นยากนัก ถ้าถึงกับตัวกษัยแตกออกแล้วแก้มิได้เลย  
ถ้าจะแก้ให้แก้แต่ยังอ่อนอยู่ บางทีก็หายบางทีก็มาหาย

11. กษัยเต่า เกิดเนื่องจากดานเสมหะ ตั้งชายโครงซ้ายขวาก็มีขนาดเท่าไข่เป็ด  
แล้วลามขึ้นมาจุกอยู่ยอดอก กระทำให้จับทุกเวลาน้ำขึ้น ร่างกายชุบผอม ผิวเนื้อเหลืองดังทาขมิ้น  
ครั้นแก่เข้าไปโลหิตตกทวารหนักและทวารเบา เหตุตัวกษัยแตกออกเป็นโรคที่รักษาไม่หาย

12. กษัยดาน ตั้งอยู่ยอดอกแข็งดั่งแผ่นศิลา ถ้าตั้งลามลงไปถึงท้องน้อยแล้ว  
เมื่อใด จะทำให้ร้องครวญครางอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน ถูกเย็นเข้ามิได้ถ้าถูกร้อนค่อยสงบลงหน่อย  
หนึ่ง แล้วกลับปวดอีก จุกเสียดแน่นหน้าอกบริโภครักษาไม่ได้ ถ้าลามลงถึงหัวหน้าแล้วเมื่อใด  
แพทย์จะรักษามิได้เลยถ้าจะให้รักษาให้รักษาแต่เมื่อยังลงไม่ถึงหัวหน้า

13. กษัยทัน เมื่อท้องเปล่าขึ้นค่อยสงบ ครั้นกินอาหารเข้าไปมันก็ทันขึ้นมาเอา  
ยอดอก รู้สึกแน่นอึดอัดในอกดังจะสิ้นใจ มันแน่นขึ้นมาแต่ท้องน้อยและต้นกระเพาะอาหารขึ้นไป  
กินอาหารไม่ลง



14. กษัยเสียด เกิดแต่แม่เท้าตามเส้นตะคริว ปวดขบสะดุ้งทั้งตัวเสียดชายโครง ดังจะขาดใจ บางทีรู้สึกปวดขบทั้งตัว ครั้นสะดุ้งทั้งตัว ก็รู้สึกเสียดแทงที่ชายโครงซ้ายที่ขวาที จนต้องร้องออกมาดังจะสิ้นใจ ท่านให้แก้ด้วยการนวดแล้วแต่งยาให้กิน

#### 15. กษัยไฟ

15.1 เกิดเพราะเตโชชื่ออะพิตา ชื่อปากะนี มันให้จับเป็นเวลา แล้วให้ลูกตานั้นแดงเจ็บปางตาย และเจ็บรวบที่ยอดอกเหมือนฝีมะเร็งทรวง เจ็บเวลาบ่าย หากบวมหน้า บวมท้อง บวมตีน ครบบวม 3 ประการนี้ตายแล

15.2 เกิดเพราะปรัทัยหคคีและปริณามคคีพิการ เมื่อกินอาหารมันให้รู้สึกพะอืดพะอม ท้องขึ้น มีได้ผายลม หรือเจ็บแน่นอกกินอาหารมิได้

15.3 เกิดเพราะสันตปคีพิการ มีอาการตัวเย็นทั่วตัวแต่ว่าร้อนภายในเป็นกำลัง มันตั้งขึ้นได้สะดือ 3 นิ้ว รู้สึกจุก แดก ท้องขึ้นล้นลง เสียดสีข้างจะพลิกตัวไปมามิได้ ประดุจเป็นปัดฆาต ปวดศรีษะวิงเวียน

16. กษัยน้ำ เหมือนกษัยกร่อนน้ำดังกล่าวแล้วข้างต้นทุกประการ

17. กษัยเชือกควาย เป็นเกลียวอยู่ริมสะดือ ปวดหนักหนาหาความสุขมิได้ หัวมันจุกอยู่ที่สะดือ อุจจาระปัสสาวะออกสีเหลืองดังขมิ้น

18. กษัยลม เกิดเพราะลม 6 จำพวก

18.1 ลมโกฐฐาสยวาตา เป็นดานกลมประมาณเท่าลูกในตาล เมื่อมันแก่แล้ว มันแข็งอยู่ทั้งสองข้าง แล้วให้จุกเสียดแน่นอก

18.2 กุจสยวาตา เกิดนอกไส้แล้วแล่นเข้าในกระดุก มันให้เมื่อยทุกกระดุก ดังจะแตกจากกัน

18.3 ลมทั้งกาย แลมนั้นมันให้ประมวลกันเข้า ตั้งอยู่เหนือสะดือเท่าลูกมะเดื่อ ทำให้จุกเสียดแน่นอกเป็นกำลัง หายใจขัด หายใจสะอื้น บริโภคอาหารมิได้ เสียวปลาบไปทุกเส้นขน ดังบุคคลเอาเข็มมาแทงทั่วกาย

18.4 ลมอุทรวาต มันเกิดขึ้นมาแต่ปลายเท้าขึ้นมาที่ศรีษะ เมื่อจะเป็นเหตุแก่บุคคลผู้นั้น ลมนั้นมีพัดอยู่แต่เพียงยอดอก แล้วมันก็แล่นเข้าลำไส้เกิดเป็นเม็ดขึ้นในลำไส้ เป็นฝัรวงฝั้ง ทำให้เจ็บปวดพันประมาณ

18.5 ลมอโรมาวาตา พัดแต่ปลายเท้าตลอดถึงกระหม่อม เมื่อพัดไม่ตลอดตันอยู่เพียงไหน มันให้เจ็บอยู่เพียงนั้น (มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ อายุรเวทวิทยาลัย

#### 6. อายุวัฒน์และภาวะวัยทองของสตรี

อายุวัฒน์ คือ คำที่ใช้เกี่ยวกับยาบำรุงร่างกายให้แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ มีอายุยืนยาว ภาวะวัยทองของสตรีตามตำราอายุวัฒน์ เกิดจากความเสื่อมโทรมของร่างกาย เนื่องจากเป็นโรคหรือใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยหลักการแล้วผู้ที่มีปัญหาทางเพศ จะเกี่ยวกับธาตุดินที่





เรียกว่าเส้นเอ็น เกิดพิการแล้วเส้นหลักคือเส้นประสาท ที่มาบริเวณทวารหนัก-ทวารเบา อวัยวะเพศ หรือเส้นสั๊กซี่และเส้นสุขชี โบราณเรียกโรคที่เกิดความเสื่อมของเส้นที่อาจเกี่ยวข้องกับกษัย การรักษาแบบองค์รวมคือปรับธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไปพร้อมกับการนวด การรักษาประกอบกัน จะทำให้แก้ปัญหาคือ ปัญหาภาวะวัยทองของสตรี ตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านแบ่งออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ ดังนี้

1. ปัญหาทางกายและพฤติกรรม ซึ่งมีสาเหตุมาจาก

1.1 พฤติกรรมซึ่งเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่

1.2 ขาดอาหารทำให้ร่างกายเสื่อมตามอายุขัย เช่น มีโรคประจำตัว ได้แก่

เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต

2. ปัญหาทางจิตใจเกิดจากเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อม ปัญหาเฉพาะที่ร่างกายสมบูรณ์

ฐานะเศรษฐกิจรอบตัว แต่มีปัญหา เช่น กามโรค ติดเชื้อ การรักษาต้องแก้ปัญหาลักษณะทางกาย โดยการใ้ยาบำรุงกายให้สมบูรณ์

### ความรู้เกี่ยวกับนโยบายของรัฐ

1. คณะกรรมการปฏิรูประบบสาธารณสุข สถาปนาปฏิรูปแห่งชาติได้มีการจัดตั้ง

คณะกรรมการขับเคลื่อนการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ และเพิ่มหน้าที่และอำนาจของ คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ โดยคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ เพื่อการปรับปรุงแก้ไข

พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 และจัดตั้งคณะกรรมการติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน จัดตั้งสถาบันการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ โดยจัดทำร่างพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสถาบัน การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ให้เป็นนิติบุคคลภายใต้ พ.ร.บ. องค์การมหาชน

พ.ศ. 2555 และปรับปรุงแก้ไขคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

ใน พ.ร.บ. คุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2542 รวมถึงการจัดตั้งศูนย์วิจัย สมุนไพรแห่งชาติ ภายใต้การกำกับของสถาบันการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ รวมถึงการปฏิรูปกฎหมายที่ใช้ในการขึ้นทะเบียนยาแผนไทย เพื่อแยกยาแผนโบราณ ยาสมุนไพร หรือยาแผนดั้งเดิม เพื่อแก้ปัญหาค่าใช้จ่ายภายในประเทศ และอุตสาหกรรมยาไทยเพื่อการส่งออก

2. ยกร่างรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย โดยคณะกรรมการยกร่างรัฐธรรมนูญ ได้ตรา

มาตรา 85 ไว้ว่า รัฐต้องจัดและส่งเสริมให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณสุขที่เหมาะสมทั่วถึง มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน และได้รับสิทธิประโยชน์ขั้นพื้นฐาน อันจำเป็นอย่างมากเท่าเทียมกัน

ส่งเสริมการนำแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทยมาใช้ในการให้บริการ พัฒนาระบบสุขภาพ



และสิ่งแวดล้อมที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพ อันนำไปสู่สุขภาพที่ยั่งยืนของประชาชน รวมทั้งส่งเสริมให้องค์กรบริหารท้องถิ่นชุมชน และเอกชน มีส่วนร่วมในการจัดบริการและพัฒนาระบบสาธารณสุข ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาใช้กับงานวิจัยนี้ ดังปรากฏในร่างรัฐธรรมนูญแล้ว

3. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555–2559) ได้จัดทำขึ้น ในช่วงเวลาที่ประเทศไทยต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงกว่าช่วงที่ผ่านมา ในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8–10 สังคมไทยได้เผชิญเหตุหลัก"ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง" ไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัวชุมชน สังคม จนถึงระดับประเทศ ซึ่งได้มีส่วนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยให้สังคมไทยสามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ทุกภาคส่วนในสังคมไทยเห็นพ้องร่วมกันน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาประเทศอย่างต่อเนื่อง เพื่อมุ่งให้เกิดภูมิคุ้มกันและมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างเหมาะสม เพื่อให้การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน

ในการจัดทำแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ครั้งนี้ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาทุกภาค ส่วน ทั้งในระดับชุมชน ระดับภาค และระดับประเทศในทุกขั้นตอนของแผนฯ อย่างกว้างขวางและ ต่อเนื่อง เพื่อร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์และทิศทางพัฒนาประเทศ รวมทั้งร่วมจัดทำรายละเอียด ยุทธศาสตร์ของแผนฯ เพื่อมุ่งสู่ "สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาค เป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง"

การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 จึงเป็นการนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมคน สังคม และระบบ เศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากร และได้รับ ประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นธรรม รวมทั้งสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจด้วย ฐานความรู้ เทคโนโลยี นวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์ บนพื้นฐานการผลิตและการบริโภคที่เป็น มิตรต่อสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกัน ยังจำเป็นต้องบริหารจัดการแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 11 ให้บังเกิดผล ในทางปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้หลักการพัฒนาพื้นที่การกิจ และการมีส่วนร่วมของทุกภาค ส่วนในสังคมไทย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาวิจัยนี้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในเรื่องการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาเป็นทรัพยากรพื้นฐาน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้ชุมชน ทุกระดับร่วมมือกันเป็นเครือข่าย เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับสังคมไทยอย่างยั่งยืน



4. แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) คณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2555 เห็นชอบในหลักการแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559 และ ให้นำหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพใช้แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559 เป็นกรอบชี้แนะทิศทางการพัฒนาด้านสุขภาพของประเทศ ตามที่กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เสนอ

4.1 หลักการ : มุ่งพัฒนาภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สร้างเอกภาพและธรรมาภิบาลในการอภิบาลระบบสุขภาพ ให้ความสำคัญกับการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม มุ่งเน้นการสร้างหลักประกันและการจัดบริการที่ครอบคลุม เป็นธรรม เห็นคุณค่าของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ

4.2 วิสัยทัศน์ : ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียง เป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ

4.3 พันธกิจ : พัฒนาระบบสุขภาพพอเพียงโดยยึดหลักธรรมาภิบาล สร้างภูมิคุ้มกันต่อภัยคุกคาม และสร้างเสริมการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน รวมถึงการใช้ภูมิปัญญาไทย

4.4 เป้าประสงค์ : 1) ประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น และภาคีเครือข่ายมีศักยภาพ และสามารถสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ลดการเจ็บป่วยจากโรคที่ป้องกันได้หรือโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ มีการใช้ภูมิปัญญาไทยและมีส่วนร่วมจัดการปัญหาสุขภาพของตนเองและสังคมได้ 2) มีระบบเฝ้าระวังและเตือนภัยที่ไวพอ ทันการณ์ และสามารถจัดการปัญหาภัยคุกคามสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) มีระบบสุขภาพเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพ มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ 4) มีระบบบริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน สามารถตอบสนองต่อความต้องการตามปัญหาสุขภาพ และมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการ 5) มีระบบบริหารจัดการและการเงินการคลังด้านสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นเอกภาพ

4.5 ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพ กำหนดไว้ 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 : เสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคีสุขภาพในการสร้างสุขภาพตลอดจนการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพบนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย

ยุทธศาสตร์ที่ 2 : พัฒนาระบบเฝ้าระวัง เตือนภัย และการจัดการภัยพิบัติ อุบัติเหตุและภัยสุขภาพ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 : มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน ควบคุมโรค และคุ้มครองผู้บริโภค ด้านสุขภาพ เพื่อให้คนไทยแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

ยุทธศาสตร์ที่ 4 : เสริมสร้างระบบบริการสุขภาพให้มีมาตรฐานในทุกระดับเพื่อตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพในทุกกลุ่มเป้าหมาย และพัฒนาระบบส่งต่อที่ไร้รอยต่อ

ยุทธศาสตร์ที่ 5 : สร้างกลไกกลางระดับชาติในการดูแลระบบบริการสุขภาพ และพัฒนาระบบบริหารจัดการทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพ



ทั้งนี้ จากสภาพปัญหาที่เสนอในบทที่ 1 โดยพบว่า ปัญหาที่เกษตรกรไม่ให้ความสนใจในการปลูกพืชสมุนไพร เนื่องจากมีต้นทุนการผลิตสูง ขาดความรู้ ทักษะ ความตระหนักในกระบวนการผลิตที่มีคุณภาพ ไม่ทราบความต้องการของตลาด ไม่สามารถกำหนดและวางแผนการผลิตได้ ที่สำคัญคือขาดข้อมูลข่าวสารและความรู้ในการปลูกสมุนไพร ซึ่งทำให้กลายเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสินค้าสมุนไพรเพื่อการส่งออกด้วย นอกจากนี้ อุปสรรคของการผลักดันให้สินค้าสมุนไพรเติบโตได้ในระดับโลกอีกประการหนึ่งนั้น คือ เรื่องของนโยบายจากภาครัฐที่แม้จะพบว่ามีความพยายามในการกำหนดยุทธศาสตร์ต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้สมุนไพรอย่างแพร่หลายมากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้วทัศนคติของการใช้สมุนไพรกลับยังไม่ได้กว้างขวางตามเป้าหมายมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค ที่ยังขยายตัวได้ไม่เท่ากับสมุนไพรด้านความงามหรือสปา

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556) สำรวจพฤติกรรมการดูแลรักษาตนเองด้วยแพทย์แผนไทยและสมุนไพรของครัวเรือน พ.ศ. 2556 ระบุว่า มีประชาชนเพียงร้อยละ 21.9 เท่านั้นที่รู้จักและเคยใช้ยาแผนไทยและสมุนไพรไทยในการรักษาโรค โดยประชาชนที่ตอบแบบสอบถามจำนวนถึงร้อยละ 41.6 ระบุว่า ไม่รู้จักและไม่เคยใช้ยาแผนไทย หรือสมุนไพรในการรักษาโรคเลยนอกจากนี้ในการสำรวจดังกล่าว ยังกล่าวถึงผลสำรวจเกี่ยวกับการใช้ยาแผนไทยโดยแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ยาแผนไทยยังถูกใช้น้อยมาก มีประชาชนจำนวนถึง 94.9 ระบุว่าไม่เคยได้รับยาแผนไทยจากการตรวจโดยแพทย์แผนปัจจุบันในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา และยาที่เคยได้รับกลับเป็นยานวดสมุนไพร ยาหม่องสมุนไพร และสมุนไพร เท่านั้นเองที่ผ่านมาระทรวงสาธารณสุขพยายามให้โรงพยาบาลของรัฐ จ่ายยาสมุนไพรในบัญชียาหลักให้กับประชาชนให้ได้ร้อยละ 10 แต่ปัจจุบันพบว่าไม่สามารถทำได้ ยังมีการจ่ายยาสมุนไพรได้ไม่เคยถึงร้อยละ 10 ตามที่ตั้งเป้าไว้ ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของความเชื่อมั่นของแพทย์ ดังนั้น ยาสมุนไพรที่ใช้ในปัจจุบันจึงอยู่ในระดับท้องถิ่นมากกว่า การส่งเสริมเรื่องความรู้ความเข้าใจรัฐจึงควรจะทำให้มากกว่านี้

สำหรับประเด็นดังกล่าว กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (2555) ชี้แจงว่า ความคืบหน้าการดำเนินการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาสมุนไพรไทย ขณะนี้ได้เสนอต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พิจารณาแล้ว ก่อนเสนอเข้าที่ประชุมคณะรัฐมนตรีต่อไป โดยแผนประกอบด้วย 3 ยุทธศาสตร์หลักคือ 1. ส่งเสริมให้มีวัตถุดิบสมุนไพรอย่างเพียงพอและเหมาะสม โดยจะเน้นให้ชุมชนพึ่งตนเองด้วยสมุนไพร กำหนดพื้นที่ระดับจังหวัดในการปลูกสมุนไพรแต่ละชนิด (จัดโซนนิ่งพื้นที่ปลูก) ซึ่งพิจารณาตามหลักการเกิดตามธรรมชาติ อาทิ กระจายดำ จังหวัดเลย และจังหวัดอุดรธานี กวาวเครือขาว พื้นที่ภาคเหนือ เป็นต้น รวมถึงส่งเสริมป่าสมุนไพรในชุมชน สนับสนุนการผลิตภาคเกษตรกรรม และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับกลุ่มเกษตรกร 2. พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีมาตรฐานการผลิตจะต้องมีการศึกษา วิจัยรองรับ มีหน่วยตรวจวิเคราะห์ สมุนไพรที่เป็นโอท็อปต้องมีมาตรฐาน มีโรงงานแปรรูปสารสกัดสมุนไพร เพราะปัจจุบันในธุรกิจเครื่องสำอางมีการ



นำเข้าสารสกัดจากบัวบก ซึ่งมีสรรพคุณในการลดการแพ้จากต่างประเทศมูลค่าปีละจำนวนมาก สถานประกอบการภาคเอกชนมีมาตรฐานการผลิต มีโรงงานยากลางสมุนไพร และ 3. สนับสนุนสมุนไพรไทยสู่สินค้า กระตุ้นให้มีการใช้ในประเทศอย่างกว้างขวาง มีตราสัญลักษณ์สมุนไพรประเทศไทย มีศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร ให้ความรู้แก่ประชาชนและผู้บริโภค และจัดตั้งตลาดกลางวัตถุดิบสมุนไพร ยุทธศาสตร์ดังกล่าวจะครอบคลุมตั้งแต่ต้นน้ำ คือ แหล่งปลูกสมุนไพรต่างๆ ให้มีปริมาณเพียงพอและเหมาะสม กลางน้ำ คือภาคธุรกิจต้องได้มาตรฐานสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และปลายน้ำ ผลิตภัณฑ์ต้องตอบสนองต่อผู้ใช้ เช่น ลูกประคบทำเป็นรูปแบบเจลเพื่อให้ใช้ได้ง่ายขึ้น เป็นต้นเหล่านี้จะเกิดการขับเคลื่อนทั้งระบบให้สอดคล้องกัน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้การใช้สมุนไพรมีคุณภาพ เหมาะสม ทำให้คนใช้มีจำนวนมากขึ้นอย่างปลอดภัย ช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจประเทศ เพราะปัจจุบันสมุนไพรมีมูลค่าการตลาด 200-300 ล้านบาท ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร อาทิ อาหารเสริมมีมูลค่าเป็นพันล้านบาท

การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการอนุรักษ์การปลูกสมุนไพรไทย ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า แผนยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนาสมุนไพร มีความจำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นที่การอนุรักษ์เพื่อการส่งเสริมให้มีวัตถุดิบสมุนไพรอย่างเพียงพอและเหมาะสม เพื่อจะเป็นแนวทางสู่ยุทธศาสตร์ประเด็นต่อไป และเป็นเส้นทางวิถีสู่ชุมชนเพื่อการพึ่งพาตนเอง ด้วยสมุนไพรต่อไป

5. ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี ณ วันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2558 โดยพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เรื่องการถวายพระราชสมัญญา “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนไทย” แต่พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว พระมหาเจษฎาราชเจ้า และกำหนดให้วันที่ 29 ตุลาคมของทุกปีเป็น “วันภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ” ผู้วิจัยเห็นว่า ภาครัฐบาลให้ความสำคัญกับการพัฒนางานทางด้านการแพทย์แผนไทย โดยขบวนการงานแผนไทยทั้งระบบ มีความจำเป็นต้องใช้สมุนไพรเป็นวัตถุดิบหลัก จึงทำให้การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการอนุรักษ์สมุนไพร มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ

6. กรมการแพทย์แผนไทยฯ ร่าง MOU ร่วมกับมูลนิธิในโครงการตามพระราชดำริสวนป่าสมุนไพร ในวันที่ 21-22 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 ในประเด็นการรักษามะเร็งในประเทศไทย ที่มูลนิธิฯ ได้เรียนท่านนายกรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ได้ทราบและได้สั่งการลงมาถึงรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ผลปรากฏว่าขณะนี้มีการตั้งคณะทำงาน 2 คณะ คณะแรกเป็นคณะที่ทำงานเกี่ยวกับต้นน้ำสมุนไพรที่รักษามะเร็ง คณะที่สองเป็นคณะที่ทำงานเกี่ยวกับการวิจัยยาสมุนไพรที่รักษามะเร็ง

จากสภาพที่ปรากฏ ทำให้เห็นว่า การที่รัฐพยายามผลักดันให้ไทยเป็นผู้นำเรื่องสมุนไพรในอาเซียนคงจะมีใช้เรื่องง่าย แต่ทำให้เข้าไปแข่งขันในตลาดอาเซียนได้น่าจะเหมาะสมกว่า เพราะปัจจุบัน ศักยภาพการผลิตสมุนไพรของประเทศไทย ทั้งในและนอกอาเซียนยังเป็นรองประเทศจีน อินเดีย ญี่ปุ่น ขณะที่อินโดนีเซีย เวียดนามและเมียนมามีการพัฒนาและขยายตัวอย่างรวดเร็ว



สิ่งที่รัฐบาลควรส่งเสริมอย่างจริงจังและให้เป็นรูปธรรมมากกว่าการเขียนเป็นนโยบาย คือส่งเสริมให้มีการผลิตวัตถุดิบให้ได้มาตรฐาน GAP ทำการศึกษา วิจัยและทดลองประโยชน์ของสมุนไพรแต่ละชนิดอย่างจริงจัง ให้เป็นระบบและทำการเผยแพร่ทั้งในทางการแพทย์และการพาณิชย์ รวมถึงควรส่งเสริมให้มีการการแปรรูปสมุนไพรสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับวัตถุดิบสมุนไพร และพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลายและสอดคล้องกับความต้องการ รสนิยมของผู้บริโภคและทั้งหมดนี้ควรจจะรีบดำเนินการ เพราะไม่เช่นนั้นคงไม่สามารถสู้กับตลาดประเทศเพื่อนบ้านได้เพราะถึงวันนี้เหลือเวลาอีกไม่นานกับการเข้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียนแล้วดังนั้นงานวิจัยนี้ จึงเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันให้เกิดองค์ความรู้ ทางด้านการอนุรักษ์สมุนไพรเชิงปฏิบัติการ เพื่อการพัฒนาและขยายตัวอย่างรวดเร็วสู่การเป็นผู้นำทางสมุนไพรในประชาคมอาเซียน



## ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยกองการประกอบโรคศิลปะ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้แนวคิดทฤษฎีว่า มีพื้นฐานจากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ที่แต่งคัมภีร์แพทย์ที่นำใช้เป็นแบบแผนของแพทย์แผนไทยส่วนใหญ่ คือหมอชีวกโกมารภัจจ์ ซึ่งเป็นแพทย์ประจำตัวของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การแพทย์ดั้งเดิมของไทยก็ผูกพันกับความเชื่อดังกล่าว และความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติ ความเชื่อเรื่องไสยศาสตร์ ความเชื่อเรื่องโหราศาสตร์ หรือการเคารพธรรมชาติ ดังจะเห็นได้จากมีการบวงสรวงเทพ เทวดา เจ้าป่า เจ้าเขา แม่ธรณี เป็นต้น ต่อมามีการลองผิดลองถูก จดจำสมุนไพร เกิดเป็นการแพทย์พื้นบ้าน อันเป็นการแพทย์ที่เกิดจากการเรียนรู้ทดสอบเรื่องสรรพคุณสมุนไพร ทั้งจากพิธีกรรมความเชื่อดั้งเดิมผสมผสานกับการแพทย์ประสบการณ์ จึงเกิดระบบการแพทย์พื้นบ้าน จากนั้น การแพทย์แผนไทยก็ได้รับอิทธิพลจากภายนอก ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของขอม อินเดีย และจีน ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนและผสมผสานให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตสังคมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งอิทธิพลขอมสมัยของพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ปรากฏหลักฐาน คือ อโรคยศาลที่พบในประเทศไทยหรือตำราสมุดข่อยโบราณที่เป็นตำราภาษาขอม การเผยแพร่ศาสนาพุทธและฮินดูจากอินเดีย ทำให้การแพทย์อายุรเวทเข้ามามีอิทธิพลและเป็นรากฐานของการแพทย์แผนไทย ดังจะเห็นได้ว่า ตำราหรือคัมภีร์แพทย์จะเริ่มต้นคำปณาม หรือนมนัสการพระพุทธเจ้า มีการอ้างถึงปรมาจารย์ทางการแพทย์คือ หมอชีวกโกมารภัจจ์ จากอิทธิพลของพระพุทธศาสนา เช่น กล่าวถึงธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็มีปรากฏในพระไตรปิฎก และอิทธิพลของการแพทย์จีนก็มีหลักฐาน เช่น ตำราพระโอสถพระนารายณ์ ก็ประกอบด้วยหมอจีนและตำรับแพทย์จีน หรือมีการใช้โกฎ ซึ่งเป็นตัวยาจีนในยาอายุวัฒนะ เป็นต้น ซึ่งการแพทย์จีนเข้ามามีอิทธิพลเฉพาะตัวยา แต่ทฤษฎีการแพทย์จีนและหลักการวินิจฉัยอย่างการและจับชีพจรคนไข้ก็เป็นเพียงเครื่องมือประกอบในการวินิจฉัยโรคเท่านั้น

มีหลักการเรื่องมุมมองมนุษย์ว่า มีตัวตนหรือเป็นอัตตาของผู้ใด เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ หากจะมีอยู่ก็คือความหลงผิด คือมิจฉาทิฐิซึ่งเกิดแต่อวิชชาเท่านั้น มนุษย์นั้นเป็นเพียงส่วนประกอบของ ชันธห้า ย่อลงมา คือกาย กับจิต เท่านั้น จิตมีผลต่อกาย และกายมีผลต่อจิต ไม่อาจแยกจากกัน อีกทั้งกายประกอบไปด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ หากธาตุทั้งสี่มิได้เสมอกันเมื่อใด สมุฏฐานก็จะแปรไปให้เกิดโรคขึ้นเมื่อนั้น นั่นแสดงว่า โรค เป็นเพียง “อาการ” ที่แสดงออกถึงความเสียหายของธาตุ, การรักษาโรค ตามทฤษฎีแพทย์แผนไทย จึงไม่ใช่เป็นการรักษาที่ “อาการ” เท่านั้น ซึ่งเป็นปลายเหตุ แต่จะทำการรักษาที่ “ความสมดุลของธาตุ” ซึ่งเป็นต้นเหตุ ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยจึงเป็นทฤษฎีการแพทย์ที่เป็น “องค์รวม” อาการเจ็บป่วยนั้น มีสาเหตุมาจาก “โทษะ” หรือโทษ สามประการ เรียกว่าสมุฏฐานโรคมีสมุฏฐานสามคือปิดตะวะตะเสมหะ คือดีลม และเสลดเป็นสาเหตุ ถ้าหากสมุฏฐานใด,หนึ่งในสามธาตุนั้นผิดปกติไปก็กระทบกับธาตุสมุฏฐานทั้งสอง แล้วกระทบต่อธาตุดินในที่สุด ซึ่งเป็นการเจ็บป่วยที่อาจจะยากเกินแก้ที่เรียกว่า มหาสันนิบาต ทั้งนี้



สมมุติฐานทั้งสามที่จะแปรไปนั้น มีสาเหตุหลายประการ ได้แก่ ชาติเจ้าเรือนของผู้นั้นเป็นโทษเอง อาหารเพราะไม่ระมัดระวังในการบริโภค อิริยาบถอยู่ในอิริยาบถใดๆ นั่งนอนยืนเดิน, มากเกินควร อุณหภูมิห้องร้อนต้องเย็นมากเกินไปเปลี่ยนอุณหภูมิเร็วเกินไป ทรมานด้วยการอดนอนอดข้าวดนน้ำ การกลั่นอุจจาระปัสสาวะ การทำงานและออกกำลังกายมากเกินไป กังวลที่เต็มไปด้วยความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ทำให้เป็นผู้ที่มีโทษอยู่เสมอจึงขาดสติ เมื่อเกิดสาเหตุต่างๆ เหล่านี้บ่อยครั้ง สมมุติฐานก็จะแปรไปให้เป็นเหตุของการเกิดโรคในที่สุด

สรุปความเชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ การเสียสมดุลย์ของร่างกายอันประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 การเสียสมดุลย์ของความร้อนความเย็น ทำให้เกิดการเสียสมดุลย์ของโครงสร้างร่างกาย วิธีการทำให้ธาตุในร่างกายสมดุลย์ ก็คือ การรักษาสภาวะสมดุลย์ของปิตตะ วาตะ และเสมหะ ด้วยการระมัดระวังร่างกาย ละเว้น จากสาเหตุของความเสียสมดุลย์ต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รู้จักธาตุเจ้าเรือนของตนเอง เพื่อเลือกในการบริโภคอาหารหรือสมุนไพรที่ถูกกับธาตุเจ้าเรือน การรักษาโรคก็เช่นเดียวกัน แพทย์แผนไทยจะวินิจฉัยว่า สมุติฐานโรคนั้นเกิดจากสมุติฐานธาตุใด เมื่อรู้สมุติฐานแล้วจะแก้ด้วยยารสใด สมุนไพรชนิดใด ส่วนประกอบใดตำรับใด ประกอบกับการนวด หรือการออกกำลังกายอย่างไร ทำให้การรักษาเป็นองค์รวมที่มีประสิทธิภาพ และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยได้อย่างแท้จริง

ผู้วิจัยนำทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมาใช้ประโยชน์ในส่วนที่ทำให้ทราบถึง แนวทางการวิเคราะห์สมุติฐานของโรคในแบบร่างกายกับสภาพแวดล้อม ทั้งจากภายในร่างกายที่เป็นเหมือนดินน้ำ ลมไฟ และจากภายนอกร่างกายคือที่มากระทบกับจิตและความคิดของเรา ทำให้เกิดผลในทางความรู้สึกทั้งที่ดีและไม่ดีจนกลายมาเป็นโทษแก่ร่างกาย ทำให้เราทราบได้เองว่า หากจิตของเรา มันคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบใดๆ ร่างกายก็จะไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ อีกทั้งการรักษาร่างกายของเราให้มีความสมดุลย์ของธาตุคือ การกินการอยู่ในแบบที่เป็นวิถีไทยที่ถูกต้อง ธาตุในร่างกายก็ไม่เสียสมดุลย์ ร่างกายก็ไม่ป่วยไข้ นอกจากนั้น หากเกิดโรคภัยขึ้น การรักษาแบบวิถีพื้นบ้านไทยด้วยสมุนไพรโดยหมอชาวบ้านที่มีประสบการณ์ ก็สามารถรักษาให้โรคภัยนั้นหายได้เหมือนกับที่รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันเช่นกัน และด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยนำทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมาอธิบายการรักษาสมดุลย์ของร่างกาย ด้วยรสของตัวสมุนไพรต่างๆ ซึ่งจะมีสรรพคุณปรับสมดุลย์ของสมุติฐานปิตติ วาตะ และเสมหะ ดังเช่นสมุนไพรไทยที่ใช้ในการดูแลภาวะวัยทองของสตรี ซึ่งนับวันมีปริมาณลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์การปลูกสมุนไพรไทย เพื่อการดำรงซึ่งวัตุดุคิบัติที่สำคัญ ในการดูแลสุขภาพของประชาชนโดยภาพรวม (กองการประกอบโรคศิลปะ. 2543 : 8-15)

## 2. ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม (Cultural Ecology)

แรดคัลทิฟ-บราวน์ และมาลินอสกี กับ จูเลียน สจิวัด สนใจศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม โดยเน้นถึง อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนดกระบวนการวิวัฒนาการทาง





สังคมวัฒนธรรม เน้นวิวัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการปรับตัว (Adaptation) ของสังคม สังคมเป็นพลวัตจึงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยมีพื้นฐานสำคัญคือ เทคโนโลยีการผลิต โครงสร้างสังคม และลักษณะของสภาพแวดล้อมธรรมชาติเป็นเงื่อนไข, วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือช่วยให้มนุษย์ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และมนุษย์ใช้เทคโนโลยีและระบบเศรษฐกิจ ในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมออกจากความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ เน้นความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมกับสภาพแวดล้อมว่ามีความแนบแน่นใกล้ชิดและส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ออก หากพัฒนาการด้านเทคโนโลยียังอยู่ในระดับต่ำ มนุษย์จำต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม อิทธิพลของสภาพแวดล้อมก็เริ่มลดถอยลง แต่รูปแบบและลักษณะทางวัฒนธรรม ประสบการณ์และความเคยชินในอดีต ตลอดจนวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณีบางอย่างจะยังคงอยู่ และได้รับการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง

สรุปได้ว่า ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรมในส่วนของทฤษฎีสมนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี ผู้วิจัยเห็นว่าสอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมของชุมชนหรือสังคม และเนื้อหาทฤษฎีที่เสนอว่า หากเทคโนโลยียังอยู่ในระดับต่ำ มนุษย์จำต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมสำหรับประเทศไทยแล้วยังเป็นสังคมเกษตร ส่วนใหญ่ของประชากรอยู่ในชนบท การกินการอยู่ การดูแลสุขภาพ จำเป็นต้องปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ระบบความคิด ความเชื่อของชุมชนได้จากการประสบการณ์ที่สั่งสม ปรับตัว และดำรงชีพตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมที่มีการพัฒนาสืบทอดกันมา รากฐานหรือองค์ความรู้จากชุมชนถิ่นกำเนิดที่สมุนไพร่นั้นๆ เกิดโดยธรรมชาติ เป็นผลจากการใช้สติปัญญาปรับตัวตามสภาวะการณต่างๆ เป็นภูมิปัญญาอันเกิดจากประสบการณ์ของคนไทยเอง หรืออาจเป็นภูมิปัญญาจากภายนอกที่ได้มีการแลกเปลี่ยน และถ่ายทอด ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต และเกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชนชาติอื่น และรับเอามาปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบททางสังคม-วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคนไทย ดังนั้น การวิจัยเรื่องสมุนไพรรครั้งนี้ จึงสามารถปรับใช้กับหลักทฤษฎีนิเวศวิทยาทางวัฒนธรรมมาวิเคราะห์วิถีชีวิต, องค์ความรู้, ประสบการณ์, เทคโนโลยีของชุมชนในการปลูกสมุนไพร่ในถิ่นกำเนิดและค้นหาแนวทางอนุรักษ์สมุนไพรรให้ดำรงอยู่จนทุกวันนี้ (ทรงคุณ จันทจร. 2553 : 47-56)

### 3. ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Culture diffusion Theory)

เกิดขึ้นในช่วงปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 นักมานุษยวิทยากลุ่มแรกเป็นชาวอังกฤษ นำโดย สมิท (G. Elliot Smith) , เพอร์รี่ (William J. Perry) และริเวอร์ส์ (W.H.R. Rivers) ซึ่งเป็นพวกสำนัก อังกฤษ (British School) นักมานุษยวิทยาชาวเยอรมัน และออสเตรีย เช่น ฟริตซ์ เกรบ (Fritz Graeb) และวิลเฮล์ม ชมิดท์ (Wilhelm Schmidt) เป็น สำนักเยอรมัน (German School) และสำนักอเมริกัน (American School) นำโดย Clark Wissler และ Alfred Kroeber, ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่า คนมีลักษณะทางชีวภาพพื้นฐานเหมือนกัน ในแต่ละท้องถิ่นที่ต่างกันวัฒนธรรมจะต้องเหมือนๆ กันในส่วนพื้นฐาน แต่ความแตกต่างขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน



และการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมมาจากวัฒนธรรมที่สูงกว่ากระจายออกไป เช่น อารยธรรมชั้นสูงมีจุดกำเนิดในประเทศอียิปต์ แล้วแพร่กระจายไปยังส่วนต่างๆ ของโลก กลุ่มและชนชาติต่างๆ ซึ่งมีการติดต่อหรือค้าขายกับชาวอียิปต์ ได้นำเอาความรู้ด้านเกษตรกรรม การทำภาชนะ การหลอมเหล็ก การทอผ้า และการก่อสร้างไปใช้ ทำให้ศิลปวิทยาแขนงต่างๆ แพร่กระจายไปยังส่วนต่างๆ ของโลก และในกรณีมนุษย์ไม่สร้างวัฒนธรรมขึ้นมาเอง ก็จะชอบหยิบยืมวัฒนธรรมจากเพื่อนบ้าน วัฒนธรรมนั้นเมื่อแพร่กระจายไป วัฒนธรรมที่ปลายทางจะต้องเหมือนกับวัฒนธรรมต้นกำเนิดไม่มากก็น้อย อาจเหมือนในเชิงปริมาณหรือรูปลักษณ์ ซึ่งอาจเกิดจากการอพยพย้ายถิ่นของผู้คน และเป็นแนวคิดที่เน้นการหยิบยืม (Borrowing) ทางวัฒนธรรมมากกว่าการสร้างวัฒนธรรมใหม่ (Invention) ที่สำคัญจุดศูนย์กลางของวัฒนธรรมนั้นมิได้มีเพียงจุดเดียว หากมีหลายจุด แต่ละจุดก็แพร่กระจายวัฒนธรรมของตนออกไปรอบๆ เป็นวงกลม เรียกว่า Culture Circle

ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมของนักมานุษยวิทยาสำนักอังกฤษ และเยอรมันทั้งสามแนวคิดนี้จะวางสมมติฐานว่า มนุษย์ส่วนใหญ่ในสังคมต่างๆ ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่รู้จักคิดค้นสิ่งใหม่ แต่มักคอยลอกเลียนจากผู้อื่นอยู่เสมอ แนวความคิดของนักมานุษยวิทยาทั้งสองกลุ่มนี้ได้รับการโจมตีจากนักมานุษยวิทยาอเมริกันในเวลาต่อมา และเสื่อมความนิยมลง ต่อมาแนวคิดที่ว่า วัฒนธรรมจะแพร่กระจายจากจุดศูนย์กลาง (จุดกำเนิด) ไปตามพื้นที่เท่าที่มันจะไปได้ในเขตภูมิศาสตร์เดียวกัน และยุคสมัยใกล้เคียงกัน ทำให้เห็นภาพวัฒนธรรมเป็นกลุ่มๆ และแพร่กระจายไปทุกๆ ที่ที่ไม่มีอุปสรรคทางภูมิศาสตร์ขวางกั้น ตามสภาพทางภูมิประเทศที่มนุษย์สามารถเดินทางไปถึงได้ ดังนั้นรูปแบบของการกระจายตัวจึงไม่ใช่วงกลม ซึ่งแนวคิดข้อนี้เป็นของสำนักอเมริกัน โดยใช้หลักการของการแพร่กระจายวัฒนธรรมหนึ่งๆ จะแพร่กระจายไปยังแหล่งอื่นๆ ได้ต้องยึดหลักกว่า วัฒนธรรม คือ ความคิด และพฤติกรรม (ผลของความคิด) ที่ติดตัวบุคคลไปนั้น บุคคลไปถึงที่ใดวัฒนธรรมก็จะไปถึงที่นั่น

ความเห็นเกี่ยวกับทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม เห็นว่า มีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษานี้ กล่าวคือ ทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมีที่มาจากประเทศที่มีวัฒนธรรมยิ่งใหญ่ยาวนาน เช่น อินเดีย รวมถึงจีนและกระจายเข้ามาประเทศไทย รวมทั้งการใช้พืชเพื่อการรักษาโรคหรือการใช้สมุนไพรก็มาจากการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมจากหลายประเทศรอบๆ ทั้งจากที่ไกลและใกล้ ถ่ายทอดหยิบยืมกันมา อีกทั้ง หลักการที่ว่าบุคคลไปที่ใด วัฒนธรรมที่ติดตัวบุคคลนั้นก็ไปตามไปด้วย ซึ่งในสมัยก่อนหมอฟันบ้านจากต่างประเทศเดินทางมายังประเทศไทยด้วยหลายสาเหตุ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ทางการรักษาโรค และความรู้เรื่องสมุนไพรที่ติดตามท่านทั้งหลายเหล่านั้นมาด้วย ฉะนั้น ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมจึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ (ทรงคุณ จันทจร. 2553 : 57-71)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง



## 1. งานวิจัยในประเทศ

### 1.1 งานวิจัยในอดีต

เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมทั้งด้านร่างกาย ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องประสบกับการสูญเสียบทบาทในการทำงาน บทบาทในสังคมและการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลที่ตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การดูแลผู้สูงอายุให้ได้รับในสิ่งที่ตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย การดูแลที่เป็นการป้องกันการเจ็บป่วย ป้องกันอุบัติเหตุ และภาวะแทรกซ้อน อาการผิดปกติต่างๆ อันได้แก่ การดูแลให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่เหมาะสม การดูแลด้านที่อยู่อาศัยและ สิ่งแวดล้อมให้มีความปลอดภัยและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ การดูแลเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้มีใช้เพียงพอและเหมาะสมตามฤดูกาล การดูแลสุขภาพทั้งเมื่อยามปกติและเจ็บป่วย การดูแลด้านสังคม ซึ่งเป็นการดูแลที่ให้ผู้สูงอายุคงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง อันได้แก่ การให้ความเคารพยกย่องนับถือ การส่งเสริมการมีกิจกรรม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จากการศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในสังคมไทย พบว่า ผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลจากบุตรหลานหรือบุคคลในครอบครัว บุคคลที่ให้การดูแลส่วนใหญ่ ได้แก่ บุตรหลาน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง ได้แก่ บุตรสาว หลานสาว หรือสะใภ้ ซึ่งการได้รับการดูแลส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาการได้รับการดูแลทั้ง 3 ด้านของผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

รุจิราถ อรรถสิขฐ (2535 : 33-38) ได้ทำการศึกษาจากหมอพื้นบ้าน 83 คน ใน 20 จังหวัดทั่วประเทศ ผลการวิจัยพบว่า แต่เดิมการแพทย์ไทยมิได้มีการศึกษากันอย่างเป็นระบบ แต่อาศัยการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนรุ่นหนึ่ง หมอไทยคนใดมีความสามารถมีฝีมือดีก็ได้รับการตั้งให้เป็นหมอล่วง ส่วนหมอไทยที่เหลือก็จะเรียนหมอเคลยศักดิ์ ให้การรักษาคนในชุมชน ก่อนที่จะมาเป็นหมอพื้นบ้านนั้นส่วนมากจะมีผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดเป็นหมอพื้นบ้านมาก่อน แล้วถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ เนื่องจากมองเห็นคุณสมบัติว่า น่าจะเป็นหมอได้เพราะมีจิตใจเอื้อเพื่อช่วยเหลือคนอื่น อีกอย่างบางคนมีความรักในอาชีพหมอพื้นบ้าน จึงแสวงหาอาจารย์เพื่อรับการถ่ายทอดความรู้แก่ตนเอง มอบตัวเป็นศิษย์เรียนรู้อาชีพจนเกิดความชำนาญ ก่อนจะเรียนรู้ส่วนใหญ่ต้องผ่านพิธีไหว้ครู เป็นคำสวดเพื่อปฏิญาณตนต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งใจในการเล่าเรียน และขยันหมั่นเพียรในการรักษาจนเกิดความชำนาญ มีจิตใจเมตตากรุณา มีศีลธรรมจริยธรรมไม่เบียดเบียนคนอื่น ยึดมั่นในจรรยาบรรณหมอพื้นบ้านอย่างเคร่งครัด

ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล (2539 : 134-135) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำปาง 400 คน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ใน



ระดับกลาง ร้อยละ 81.0 โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมากที่สุดในด้านการช่วยเหลือ ฟังพาระหว่างกันร้อยละ 59.0 รองลงมาด้านการรับประทานอาหารร้อยละ 39.0 ส่วนปัจจัยนำได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ อายุ การสมรส ระดับการศึกษา สภาพ การเป็นอยู่ปัจจุบัน สถานภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิก ในครอบครัว ญาติ และเพื่อนบ้าน บุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่ชมรมผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ตัวแปรอิสระทั้งหมดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ ประมวลร้อยละ 42.0 และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากที่สุด คือความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทางสถิติ

เสาวนีย์ พงษ์ (2542 : 1) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อ ความรู้สึกในคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิง นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 25 ราย เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอ กะเปอร์ จังหวัดระนอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ คู่มือฝึกปฏิบัติสมาธิ วิดีโอเทปการฝึกสมาธิ เครื่องวัดความดันโลหิต นาฬิกา พรอทวัดอุณหภูมิ เครื่องวัดการนำไฟฟ้าทางผิวหนัง แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพ แบบบันทึกข้อมูลฝึกสมาธิ ใช้สถิติพรรณนาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยตัวแปรต่างๆ ก่อนและหลัง การทดลองในกลุ่มเดียวกันด้วยสถิติ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิสามารถเพิ่ม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพได้ จึงควรนำไปเป็นกิจกรรมการ ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยอื่นๆ ได้

ชุมพล นุชผ่อง, สมควร เดชะศิลารักษ์และเกตุ ชูพันธ์ (2543 : 4) ได้ศึกษา ในเรื่องปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ในเขต เทศบาลนครพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลกเป็นการศึกษาแบบ (Cross-Sectional Descriptive Study) โดยศึกษาถึงอาการหลังหมดประจำเดือนและแนวทางการแก้ไขปัญหาของสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มี อายุระหว่าง 40-59 ปีในเขตเทศบาลเมืองพิษณุโลก ซึ่งงานวิจัยนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบ (Cluster Sampling) จำนวน 137 คนและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม โดยผู้สัมภาษณ์ ซึ่ง ผลการวิจัยพบว่า อาการที่พบมากที่สุดของสตรีวัยหมดประจำเดือน คืออาการปวดข้อต่างๆ (78.1%) ปวดหลัง (74.5%) หงุดหงิด (67.9%) เหนื่อยง่าย (66.4%) และการรักษาอาการต่างๆ พบว่า มีความสัมพันธ์กับ การศึกษา อาชีพ และรายได้ของครอบครัว ดังนี้ การศึกษาพบว่า การศึกษา ระดับอุดมศึกษามีการตรวจรักษามากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่รักษากับผู้ไม่รักษา (1.6:1) อาชีพ พบว่า อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการตรวจรักษามากที่สุดเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่รักษากับผู้ที่ไม่ได้รับการรักษา 1.7:1 ซึ่งมีการรักษา 8.5 เท่าของอาชีพที่มีอัตราส่วนน้อยที่สุด (เกษตรกร) รายได้ พบว่า ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 3,000 บาท/เดือน มารักษามากกว่าผู้ที่มีรายได้น้อยกว่า 3,000



บาท/เดือน คิดเป็นอัตราส่วน 3:1 สรุป จากผลการวิจัย ทำให้เกิดความตระหนักถึงอาการที่เป็น ปัญหาที่เกิดขึ้นตามหลังการเปลี่ยนแปลงของการเข้าสู่วัยหมดระดู รวมทั้งการดูแลรักษาสุขภาพของหญิง วัยหมดระดูที่สัมพันธ์กับการศึกษา อาชีพและรายได้ของครอบครัว ทำให้เกิดแรงจูงใจในการศึกษาต่อ เกี่ยวกับการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับหญิงวัยหมดระดู จึงควรมีการประเมินความ ต้องการสถานบริการทางสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับหญิงวัยหมดระดู อันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพ ของหญิงวัยหมดระดูต่อไป

ลือชัย ศรีเงินยวง และคณะ (2545 : 45-83) ได้ศึกษาการพัฒนาศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน ผลการศึกษาพบว่า การให้ความสำคัญกับพัฒนาระบบ การดูแลสุขภาพตนเองที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างรัฐ วิชาชีพ และภาคประชาชนโดยแบ่งการดูแล สุขภาพตนเอง เป็น 5 ระดับ คือ การดูแลสุขภาพตนเอง การใช้ยารักษาตนเองการดูแลสุขภาพ ตนเองในปัญหาสุขภาพเรื้อรัง กลุ่มดูแลตนเองและส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเอง ในรูปแบบของการเคลื่อนไหวทางสังคม และยังพบอีกว่ามีการดูแลสุขภาพในมิติธรรมชาติของชีวิต ในส่วนของสาระบัญญัติที่ควรกำหนดไว้ คือ รัฐพึงสนับสนุนและส่งเสริมให้การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และอยู่บนพื้นฐานของภูมิปัญญาแห่งการพึ่งตนเอง ในด้านพฤติกรรมการใช้ยารักษาตนเองของ ประชาชนในชนบท มีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาต่อสุขภาพของประชาชนมากกว่าประโยชน์ สาระ บัญญัติที่ควรกำหนดไว้คือ รัฐพึงส่งเสริมพฤติกรรมการใช้ยารักษาตนเองที่ถูกต้อง ประหยัด และปลอดภัย ให้กับประชาชน และพึงสนับสนุนให้เกิดการคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภคในทุกระดับ ปัญหาสุขภาพที่มีความเรื้อรัง และปัญหาที่ถูกต้องข้อรังเกียจทางสังคม (Stigmatized Problems) การดูแลสุขภาพตนเองด้วยการรวมกลุ่มแบบ กลุ่มช่วยเหลือกันเอง (Support/Self-Help Group) รัฐพึงถือเอาความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัว และชุมชนเป็นทิศทางหลักในการพัฒนาประเทศ เป็นเป้าหมายสำคัญของการบรรลุผลการพัฒนา ในประเด็นข้อเสนอแนะ ควรให้สังคมไทยปัจจุบันมี การรวมตัวเพื่อการดูแลสุขภาพมีมากขึ้น ทั้งรูปแบบที่หลากหลาย มีความครอบคลุมในหลายพื้นที่ หลายมิติ

จิตรรา วีรบุรินทร์ (2546 : 1) ได้ศึกษารูปแบบการจัดบริการสังคมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุไทย โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและการวิจัยภาคสนาม กลุ่มตัวอย่างที่ได้ศึกษา ประกอบด้วย ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจังหวัดละ 1 คน รวม 79 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน และบุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานผู้สูงอายุจำนวน 40 คน รวมประชากร จำนวน 159 คน ส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 138 ชุด เป็นร้อยละ 86.76 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานประประมวลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าการจัดบริการสังคมให้กับผู้สูงอายุทั้ง 7 ด้าน ยังไม่มีความเหมาะสม ยังไม่มีความครอบคลุม ส่วนความสามารถในการตอบสนองและแก้ไขปัญหของผู้สูงอายุ การเข้าถึงบริหารสังคมประเภทต่างๆ



กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าอยู่ในระดับน้อยทั้งสิ้น แต่โดยกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการเป็นกลุ่มที่เข้าถึงบริการต่างๆ ได้มากที่สุด ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง จะเป็นกลุ่มเข้าถึงบริการได้น้อยที่สุด สำหรับรูปแบบการจัดบริการสังคมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในอนาคต เรียงลำดับความเหมาะสมจากมากไปหาน้อย ดังนี้ บริการด้านการประกันรายได้ บริการด้านสุขภาพอนามัยและโภชนาการ บริการด้านนันทนาการ และบริหารสังคมทั่วไป

ทิพวรรณ วีระกุล (2546 : 1) ได้ศึกษาถึงการดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้าย ในสถานสงเคราะห์คนชรา การศึกษาใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ มีแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุระยะสุดท้าย ในสถานสงเคราะห์คนชรา 20 แห่ง จำนวน 223 คน ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะการดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้ายทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตสังคม และด้านจิตวิญญาณ คือ การพูดคุยปลอบโยนให้กำลังใจทุกครั้งที่มีเวลารว่างจากการทำงาน และต้องให้ได้รับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ และอากาศ ควรเปิดโอกาสให้ญาติและสมาชิกในครอบครัว ของผู้สูงอายุในระยะสุดท้ายได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแล เช่น การป้อนอาหารการเช็ดตัว สำหรับผู้ปฏิบัติงานในการดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้าย ควรได้รับการส่งเสริมศักยภาพและการเพิ่มจำนวนบุคลากรที่ดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้ายให้มีความพอเพียงเพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในระดับสุดท้าย

อัมภัสชา พานิชชอบ (2546 : 1) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 398 คน เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้านบางแค จำนวน 203 คน และผู้สูงอายุในที่พักผู้สูงอายุเอกชน 195 คน สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แบบสอบถามส่วนบุคคล 2) แบบทดสอบสภาพจิตจุฬา 3) แบบสอบถามคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้คือค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi Square Test, Unpaired T-test และ One Way ANOVA วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีร้อยละ 48.8 และร้อยละ 73.8 ตามลำดับจากการศึกษาเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม พบว่า คุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ สุขภาพ สภาพแวดล้อม การพึ่งพาตนเอง และคุณภาพชีวิตในภาพรวม ของผู้สูงอายุที่พักในสถานที่พักเอกชนดีกว่า ผู้สูงอายุที่พักในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ส่วนด้านกิจกรรมพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน และจากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ความพึงพอใจในกิจกรรมและความพึงพอใจ ด้านสัมพันธ์ภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต ส่วนความพึงพอใจในลักษณะการบริหารนั้น ได้มีความสัมพันธ์กับคะแนนคุณภาพชีวิต

กฤษฎี ศรีวิธา, ลำพวน มะประโพธิ์ และศุภางค์ เขวงเศรษฐกุล (2549 : 3) ได้ศึกษาในเรื่อง พฤติกรรมและทัศนคติต่อการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยทองของสตรีที่มา และไม่เคย



มารับบริการในสถานบริการทางสุขภาพที่เกี่ยวกับสตรีวัยทอง งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้หญิงที่มา และไม่เคยมารับบริการในสถานบริการทางสุขภาพที่เกี่ยวกับ สตรีวัยทอง เพื่อประเมินพฤติกรรมและทัศนคติเกี่ยวกับการหมดระดู การปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพ ตนเอง ปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดระดู และปัจจัยต่างๆ ที่อาจมีผลต่อการปฏิบัติตนเพื่อดูแล สุขภาพตนเอง และสภาวะสุขภาพอนามัยของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูผลการวิจัยพบว่า ในวัย หมดระดูจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจหลายอย่าง แม้ว่าการเปลี่ยนแปลงนี้จะเป็นไป ตามธรรมชาติแต่ในบางกรณีก็อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพต่อสตรีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ ความผิดปกติของระดู อาการ Hot Flush (หรือ Night Sweat เป็นอาการ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในระดับฮอร์โมน เป็นลักษณะเฉพาะของสตรีหมดประจำเดือนเป็นอาการที่ พบในสตรีหลังหมดประจำเดือน โดยที่สตรีที่มีภาวะดังกล่าวจะมีความรู้สึกร้อนและมีเหงื่อ พร้อมกับ หัวใจเต้นเร็วในแต่ละครั้ง ที่เกิดจะมีอาการปรากฏอยู่นาน 2-30 นาที ในหนึ่งอาทิตย์ อาจเกิด 2-3 ครั้งหรือเป็นได้ทั้งวัน) การเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก แม้ว่าปัญหา เหล่านี้จะไม่รุนแรง แต่สตรีส่วนใหญ่จะประสบกับปัญหานี้เป็นระยะเวลายาวนาน และมีผลกระทบต่อ การดำรงชีวิตประจำวัน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงจากการหมดระดูยังอาจส่งเสริมให้เกิดปัญหา สุขภาพในระยะยาวในวัยสูงอายุด้วย เช่น การเกิดโรคกระดูกพรุน โรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นอย่างมาก ก่อให้เกิดปัญหา ทางเศรษฐกิจ และสังคมในระดับครอบครัว ชุมชนและประเทศ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วปัญหาดังกล่าว สามารถ ที่จะป้องกันได้

## 1.2 งานวิจัยในปัจจุบัน

พญ.การต์พิชชา วสุพลวิรุฬห์, นพ. สุรพงษ์ ลูกหนูมารเจ้า (2555 : 6) ได้ศึกษา เรื่อง การศึกษาประสิทธิผลของการรักษาผู้ป่วยหญิงวัยทอง ด้วยฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนชนิดทาแบบ ฮอร์โมนทดแทนจากธรรมชาติตัวเดียว การใช้ฮอร์โมนทดแทนบางชนิดที่เป็นฮอร์โมนธรรมชาติ สกัดจากพืชธรรมชาติสามารถช่วยบรรเทาอาการ ที่เกิดจากความเสื่อมของฮอร์โมนในร่างกาย เสริมสร้างความสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย และการให้ฮอร์โมนทดแทนจากธรรมชาติ นั้น ไม่มีอันตรายหรือผลข้างเคียงใดๆ ดังนั้น ผู้วิจัยศึกษาประสิทธิผลของการรักษาผู้ป่วยหญิงวัยทอง ด้วยฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนแบบฮอร์โมนทดแทนจากธรรมชาติตัวเดียว เพื่อหาความสัมพันธ์ว่า สามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเทอโรน ในผู้ป่วยหญิงวัยทองได้หรือไม่พบว่า ระดับฮอร์โมนโปรเจสเทอโรน มีความแตกต่างกัน ก่อนและหลังการใช้ยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 ส่วนฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สรุปผลการรักษาผู้ป่วยหญิงวัยทอง ด้วยฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนชนิดทาแบบฮอร์โมนทดแทนจาก ธรรมชาติตัวเดียวในประชากรหญิงไทย พบว่าระดับฮอร์โมนโปรเจสเทอโรนเพิ่มขึ้นหลังการรักษา ส่วนระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนไม่เพิ่มขึ้น



งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาถึงการบำบัดดูแลภาวะหญิงวัยทอง ด้วยฮอร์โมนโพเรเจสเทอโรนแบบฮอร์โมนทดแทนจากธรรมชาติตัวเดียว เพื่อหาความสัมพันธ์ว่าสามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโพเรเจสเทอโรน ในผู้ป่วยหญิงวัยทองได้หรือไม่ แม้จะมีใช่เป็นการศึกษาถึงเรื่องการใช้สมุนไพรไทย แต่ก็เป็นการเทียบเคียงให้เห็นถึงแนวทางการรักษาแผนปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทอง ข้อดีของงานวิจัยดังกล่าว ก็คือ ใช้รูปแบบการวิจัยเป็นแนวทางในการวิจัยด้วยการแพทย์แผนไทยโดยการใช้สมุนไพรไทยได้

## 2. งานวิจัยต่างประเทศ

Climacteric (2016 : 109-150) ได้ศึกษาเรื่องคำแนะนำการดูแลสุขภาพสำหรับสตรีวัยกลางคนและการบำบัดฮอร์โมนวัยหมดประจำเดือน องค์การระหว่างประเทศ ได้มีข้อเสนอแนะโดยผู้เชี่ยวชาญจากสมาคมบำบัดดูแลผู้หญิงวัยกลางคน และหญิงวัยหมดประจำเดือน ต้องเพิ่มฮอร์โมนให้กับตนเองจากผู้เชี่ยวชาญการบำบัดโรคของสมาคม จัดให้มีการเรียนรู้สำหรับผู้ที่อยู่ไกลจากนักบำบัดโรค จึงจัดให้มีการทำหนังสือให้ความรู้กฎเกณฑ์ต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ในปี 2016 สมาคมให้คำแนะนำสิ่งใหม่ๆ ประกอบกันเป็นระดับ เช่น การแนะนำระดับเดียวกัน โดยการปรับพื้นฐานในประเด็นที่ทำได้จริง แบ่งเป็นกลุ่มจัดทำเอกสารอ้างอิงที่เป็นไปได้ การชี้แนะการวางรากฐานที่เชื่อมโยง ให้การสนับสนุนและทำหลักฐานโดยการจัดพิมพ์ เพื่อการแนะนำ ชี้แนะ ข้อมูลต่างๆ ให้ทันสมัย กำหนดหลักฐานข้อมูลทางคอมพิวเตอร์ เพื่อสะดวกในการค้นหาที่ถูกต้องตรงประเด็น แล้วจัดให้มีการตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่ให้เหมาะสมเกี่ยวกับสภาพของร่างกายและจิตใจในวัยหมดประจำเดือน

องค์การระหว่างประเทศ ได้รวบรวมความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ เกี่ยวกับร่างกายของหญิงวัยกลางคนช่วงหมดประจำเดือน ของหญิงทางยุโรปและหมู่ชนในอเมริกาเหนือ จัดให้มีการแนะนำให้ความช่วยเหลือ โดยผู้เชี่ยวชาญส่วนมากจากสมาคม ซึ่งได้รับความร่วมมือจากองค์การระหว่างประเทศ จะนำวิธีการบรรยายถึง สภาพภูมิศาสตร์มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ส่งผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ คนส่วนใหญ่ที่มาตรวจมีความหวังว่า รัฐบาลจะให้ความสนใจต่อหญิงช่วงหมดประจำเดือน เช่น การดูแลร่างกาย ตรวจร่างกาย การรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น โดยหวังว่ารัฐบาลจะเล็งเห็นประโยชน์และพิจารณาเห็นชอบด้วย

Dasgupta และ Ray (2016 : 11-20) การศึกษานี้มีจุดประสงค์ต้องการสำรวจสถานภาพและทัศนคติ ความสัมพันธ์ของหญิงวัยหมดประจำเดือน จากการสำรวจพบว่า ผู้หญิงอินเดียวัย 40-50 ปี ไม่มีความเข้าใจในข้อมูลข่าวสาร จากการรวบรวมสถิติระหว่างเดือนมีนาคม 2009 ถึงเดือนกรกฎาคม 2012 มักจะไม่เข้าใจและไม่เห็นด้วยกับประโยคสองสามประโยคที่ว่า ปฏิกริยาทางเลือกแต่ละประโยค 1. เห็นด้วย 2. ไม่เห็นด้วย 3. การพุดคุย กับประโยคการเห็นด้วยกับไม่เห็นด้วย ประโยคเชิงลบ จะไม่ทำคะแนนแต่ในมุมกลับ ประโยคที่ตอบสนองจะทำคะแนนได้ดีกว่า ดังนั้น ทัศนคติของการทำคะแนนทั้งหมด ผู้มีส่วนร่วมผันแปรจาก 7-11 วัตถุประสงค์ ข้อมูล





ภาษาศาสตร์สังคม เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ เปลี่ยนแปลงได้ ภาวะหญิงหมดประจำเดือน เป็นเครื่องบ่งบอก และแนวความคิดภาวะหญิงหมดประจำเดือน ที่วิเคราะห์รวบรวมได้อีกด้วย ผู้หญิงส่วนมากมีทัศนคติในเรื่องเกี่ยวกับภาวะหญิงหมดประจำเดือน เมื่ออายุมากขึ้นใกล้หมดประจำเดือน ผู้หญิงจัดเตรียมความสมดุล การบอกเกี่ยวกับภาวะหญิงหมดประจำเดือน และจะช่วยดูแลให้ความมั่นใจทัศนคติในเรื่องเกี่ยวกับภาวะหญิงหมดประจำเดือน

Karvonen-Gutierrez (2016 : 20) ได้ศึกษาเรื่องการเป็นโรคเบาหวานและวัยหมดประจำเดือน ในระหว่างช่วงภาวะหญิงหมดประจำเดือน ผู้หญิงส่วนใหญ่มีส่วนที่ร่างกายประกอบขึ้นเป็นฮอริโมนเพศ โครงสร้างและการเผาผลาญอาหาร โครงสร้างเปลี่ยนเป็นอย่างบทยละคร สรุปรบทวนเรื่องราวตามตัวอย่าง ไม่ว่าจะภาวะหญิงหมดประจำเดือน และการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ การกระทำ คุณลักษณะที่สัมพันธ์กัน การเชื่อมติดกันเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน พิสูจน์ได้ว่าการบำบัดโรคเบาหวานมีความเสี่ยง จะต้องมีการวางแผนไว้ ตัวอย่างที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างเบาหวานและการมีประจำเดือนครั้งแรก แสดงให้เห็นการต่อเวลาเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ สิ่งที่อยู่ตรงกันข้ามความแก่ ถึงแม้ว่าคิดไว้ล่วงหน้าอย่างครอบคลุม โรคเบาหวานเพิ่มความเสี่ยงต่อรังไข่ ความล้มเหลวในการเรียนรู้ การพิสูจน์หาหลักฐานเกี่ยวกับเรื่องภาวะหญิงหมดประจำเดือนและฮอริโมนเพศ ถึงแม้ว่าโรคเบาหวานเสี่ยงต่อการอ่อนแอ การสังเกตจะเพิ่มมากขึ้น ควรจะตรวจสอบความจริง ทำให้เกิดการบำบัดโรค การเผาผลาญอาหารมีผลต่อดับ

Kotsopoulos (2016 : 365-373) ได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงฮอริโมนหลังหมดประจำเดือน และเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม สิ่งที่เปลี่ยนแปลงหายไปหลังการผ่าตัด การผ่าตัดมะเร็งรังไข่กำลังมีการพัฒนาระดับให้สำเร็จ ที่สำคัญทำให้สะดวกไม่ว่าจะฮอริโมนเพศ การบำบัดโรคบรรเทาอาการ ซึ่งเกี่ยวเนื่องกันเกี่ยวกับการผ่าตัดเป็นปกติ ภาวะหญิงหมดประจำเดือนประวัติมะเร็งรังไข่ได้มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ นำไปสู่การเสี่ยงต่ำที่สุด การวิเคราะห์ผู้หญิง 95% จะเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ โอกาสที่จะเป็นไปได้ การบอกอย่างละเอียดความเชื่อมั่น ช่วงเวลาความทรุดโทรม ภาวะหญิงหมดประจำเดือนในหมู่คนที่ไม่ปกติ พบว่ามีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมสูง แตกต่างกันที่ช่วงเวลา การกำหนดรูปแบบ การทำวิจัย ชี้แนะควรจะบอกให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงภาวะหญิงหมดประจำเดือน เห็นด้วยกับนโยบายการทำให้คืนสภาพ และมีประสิทธิภาพของภาวะหญิงหมดประจำเดือนที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งรังไข่

Chandler (2013 : 87) ได้ศึกษาเรื่องการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยทองของสตรีชาวสเปนที่มีอายุระหว่าง 20 ถึง 55 ปี การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนสตรีชาวสเปนที่เข้าสู่ภาวะวัยทองในช่วงอายุ 45 ถึง 55 ปี ที่มีอาการต่างๆ ได้แก่ อาการร้อนวูบวาบ อาการหงุดหงิด การเกิดความเครียดซึ่งเป็นอาการเริ่มต้นสู่ภาวะวัยทอง



Calkupa (2014 : 256) ได้ศึกษาเรื่องการเข้าสู่ภาวะวัยทอง โดยศึกษาในกลุ่มสตรีชาวตะวันตก ดำเนินการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ ใช้โปรแกรมพรินเตอร์เพื่อตรวจสอบภาวะการไหลเวียนของเลือดผลการศึกษาพบว่าภาวะวัยทองมีผลต่อการแสดงออกด้านอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายในแต่ละบุคคล ได้แก่ อาการร้อน อาการหนาว

Mauas (2012 : 272) ได้ศึกษาเรื่องภาวะซึมเศร้า ภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคงในวัยทอง และการดูแลตนเอง โดยการศึกษาภาวะวัยทองที่เกิดขึ้นกับสตรีวัยกลางคนที่มีอารมณ์หดหู่ อารมณ์หงุดหงิด ซึ่งเป็นปัญหาในสตรีวัยทอง ศึกษากลุ่มตัวอย่างจากสตรีจำนวน 376 คน ผลการศึกษาพบว่า 102 คน เป็นช่วงก่อนหรือเตรียมเข้าสู่วัยทอง 157 คน เป็นช่วงกำลังเข้าสู่วัยทอง และ 117 คน เป็นช่วงเข้าสู่วัยทอง โดยศึกษาช่วงอายุกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

Michaud (2011 : 239) ได้ศึกษาเรื่องระยะเวลาการมีประจำเดือนของสตรีที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจในสตรีวัยทอง โดยศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงการเข้าสู่วัยทองของสตรีชาวตะวันตก ที่มีผลกระทบต่อวัฒนธรรม การได้รับความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยทองน้อย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อสภาพอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการเข้าสู่วัยทองได้แก่ การให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดประจำเดือนสมรรถภาพทางเพศอารมณ์เพศ ซึ่งมีความสำคัญต่อความสุขุม เสีย และ การดำเนินชีวิต



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยจะดำเนินการวิจัยโดยใช้หลักการในการวิจัย เพื่อค้นคว้าหรือสำรวจตรวจสอบอย่างจริงจัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสำรวจตรวจสอบหรือการทดลองที่มุ่งจะค้นหา และแปลความหมายของ (1) ข้อเท็จจริงในปรากฏการณ์ต่างๆ (2) การปรับปรุงทฤษฎีหรือกฎเกณฑ์เมื่อได้ข้อเท็จจริงใหม่ๆ (3) การนำทฤษฎีกฎเกณฑ์ใหม่ หรือปรับปรุงแล้วไปประยุกต์ใช้ (บุญธรรม จิตตอนันต์. 2540 : 7)

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อการอนุรักษ์พืชสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย โดยผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูล (Data Collection) และรวบรวมข้อมูล (Data Compilation) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตอบสนองวัตถุประสงค์ และสอดคล้องเป็นไปตามขอบเขตของเรื่องที่วิจัยจากภาคสนาม โดยใช้วิธีการสำรวจ การสัมภาษณ์ และการสังเกต จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ โดยมีระเบียบวิธีการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตของการวิจัย
  - 1.1 เนื้อหา
  - 1.2 วิธีวิจัย
  - 1.3 ระยะเวลา
  - 1.4 พื้นที่ในการวิจัย
  - 1.5 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. วิธีดำเนินการวิจัย
  - 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 2.3 การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
  - 2.4 การนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล

#### ขอบเขตของการวิจัย

##### 1. เนื้อหา

การศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ



(Qualitative Research) ดังนั้น เพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าและตรงตามความมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการกำหนดขอบเขตในด้านเนื้อหาไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาถิ่นกำเนิดในการปลูกสมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัชยที่
2. เพื่อศึกษาการปลูกสมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัชยให้ได้ผลดี
3. เพื่อศึกษาวิธีการอนุรักษ์สมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่ใช้ในการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัชย

ทั้งนี้ ได้แนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการไว้ดังนี้

1. กำหนดเกณฑ์การเลือกพื้นที่วิจัยโดยพิจารณาจากพื้นที่ที่ปรากฏแล้วว่า มีสภาพดินน้ำ อากาศและสภาพแวดล้อมเหมาะสมสามารถปลูกสมุนไพรรแล้วได้ผลดี มีผลผลิตสูง มีการเข้าถึงได้ง่าย ประชาชนในพื้นที่มีความตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญของการปลูก และบำรุงพันธุ์สมุนไพรรสะดวกแก่การขนย้ายไปสู่ตลาด ฯลฯ เป็นต้น เมื่อตรวจสอบแล้ว เห็นว่า พื้นที่ที่เหมาะสมแก่การทำวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ ได้แก่ พื้นที่ในตำบลศรีเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

2. กำหนดรายละเอียดข้อมูลภาคสนามที่จัดเก็บ ประกอบด้วย แหล่งที่เป็นถิ่นกำเนิดของสมุนไพรรที่เกี่ยวข้องๆ สภาพของดินที่เหมาะสมในปลูก ตลอดจนการใช้ปุ๋ยแล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบกับพื้นที่ที่เลือกทำวิจัย และที่สำคัญ จะวิเคราะห์ความคุ้มทุนของการผลิต การจำหน่ายอุปสงค์อุปทานที่จะมีขึ้นไป

3. เก็บรายละเอียดวิธีปฏิบัติการปลูกสมุนไพรรพันธุ์ที่เกี่ยวข้องนี้มาจากไหนชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อพื้นบ้าน วิธีการเตรียมกล้าพันธุ์การเตรียมดินและแปลงปลูกความเหมาะสมอื่น ได้แก่ ฤดูที่เหมาะสม การให้น้ำ (โดยศึกษาจากถิ่นกำเนิดสมุนไพรรเทียบกับพื้นที่ที่เลือกทำวิจัย) วิธีการกำจัดศัตรูพืชตลอดจนการให้ปุ๋ย และการขยายพันธุ์พืช

4. ศึกษารายละเอียดวิธีการเก็บเกี่ยว การเก็บรักษา การแปรรูป และการจำหน่ายตลอดจนการบรรจุภัณฑ์และในประเด็นอื่นๆ เช่น การอนุรักษ์พันธุ์สมุนไพรรหรือประเด็นที่จำเป็นเหมาะสม เพื่อให้การทำวิจัยมีความสมบูรณ์ครบถ้วน

## 2. วิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ซึ่งเป็นการศึกษาค้นคว้าจาก หนังสือ เอกสาร สื่อสิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในแหล่งข้อมูล ที่เชื่อถือได้ เช่น ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ห้องสมุดจุฬามหาวิทยาลัย ห้องสมุดมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์ หอสมุดแห่งชาติ ฯลฯ เป็นต้น จากนั้นผู้วิจัยได้กำหนดการลงพื้นที่เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคสนาม (Field Research) โดยใช้แบบการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และไม่มีโครงสร้าง ทั้งการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)



และการสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) การสนทนากลุ่ม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ทั้งนี้ ก็เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพและมาจากแหล่งข้อมูลจริง จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มานำมาพัฒนาวิธีการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย และนำข้อมูลมาวิเคราะห์

### 3. ขอบเขตระยะเวลา

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยพร้อมกับจัดทำรายงานดุษฎีนิพนธ์ไว้เป็นระยะเวลาประมาณ 12 เดือน โดยเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 โดยมีการแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร รายงานการวิจัย และบทความต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรไทยโดยทั่วไป และสมุนไพรที่กำหนดไว้ว่าจะวิจัยตามที่มีผู้ได้ทำการศึกษาวิจัยไว้ก่อนแล้ว ทั้งนี้ ก็เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการกำหนดหัวข้องานวิจัย เพื่อนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาต่อไป

ขั้นที่ 2 เป็นการศึกษาค้นคว้าในภาคสนามและการจัดทำรายงานดุษฎีนิพนธ์ โดยเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2558 ไปจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ซึ่งมีแผนดำเนินการศึกษาวิจัย ดังนี้

### 4. พื้นที่ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่ทำการวิจัยไว้ที่ตำบลศรีเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด โดยพิจารณาจากการปลูกและอนุรักษ์สมุนไพรตำรับที่ใช้ดูแลภาวะวัยทองสตรี และปัจจุบันชุมชนแห่งนี้ได้มีการพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากสมุนไพรดังกล่าว ซึ่งผลจากการดำเนินการเป็นกรณีศึกษาที่น่าสนใจ

ดังนั้น ผู้วิจัยจะได้เข้าไปศึกษาถึงกระบวนการปลูก อนุรักษ์ และกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาพัฒนาให้มีความเป็นสากลและถ่ายทอดไปยังบุคคล กลุ่มบุคคล สถาบันใดๆ ที่สนใจได้

### 5. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1 ประชากรที่ศึกษาเป็นประชาชนในตำบลศรีเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด และประชาชนในถิ่นกำเนิดของสมุนไพรไทย ที่ผู้ทำการวิจัยใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ โดยทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วยกลุ่มบุคคล 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้รู้ (KI) เช่น ผู้นำเกษตร หมอพื้นบ้าน ครูภูมิปัญญาไทย กลุ่มผู้ปฏิบัติ (CI) เช่น เจ้าหน้าที่กระทรวงเกษตร ผู้ประกอบการค้า กลุ่มเกษตรกร กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (GI) เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หมอไทย ประชาชนทั่วไป

5.2 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 90 คนผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 90 คน โดยแบ่งกลุ่มเป้าหมายเพื่อการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้



5.2.1 กลุ่มผู้รู้ (Key Informant) เป็นกลุ่มที่มีความเชี่ยวชาญ มีความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน การถ่ายทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับการปลูก การขยายพันธุ์สมุนไพรรักษาโรค ผู้นำเกษตรกร หมอพื้นบ้าน ครูภูมิปัญญาไทย ของชุมชนในถิ่นกำเนิดของสมุนไพรรักษาโรค และในชุมชนตำบลศรีเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 10 คน

5.2.2 ผู้ปฏิบัติ (Casual Informants) เป็นกลุ่มที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกในทางปฏิบัติ เกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้าน การปลูก การขยายพันธุ์ การกำจัดวัชพืชต่าง ๆ กลุ่มเกษตรกร ผู้นำชุมชนเจ้าหน้าที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ผู้ประกอบการค้าสมุนไพรรักษาโรคของชุมชนในถิ่นกำเนิดของสมุนไพรรักษาโรคและในชุมชนตำบลศรีเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ดจำนวน 30 คน

5.2.3 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (General Informants) เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้าน, การปลูกการขยายพันธุ์การกำจัดวัชพืชต่าง ๆ กลุ่มผู้บริโภคเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หมอไทยและพยาบาล ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คน

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การลงพื้นที่เก็บข้อมูลในภาคสนาม เพื่อการศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อ การอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ กษัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบไปด้วย

#### 1.1 แบบสังเกตแบ่งได้ 2 ประเภทคือ

1.1.1 แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) โดยผู้วิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วมในวิถีชีวิตและการทำงานของกลุ่ม ปลูกพืชสมุนไพรรักษาโรคอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย รวมถึงการเข้าไปมีส่วนร่วมในส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องกับขอบเขตของการวิจัย

1.1.2 แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) ก่อนการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจสภาพพื้นที่ โดยรวมของชุมชนที่จะเข้าไปศึกษาในภาคสนาม พร้อมทั้งสังเกตถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ รวมทั้งสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัย ทั้งนี้ก็เพื่อนำมาประกอบเป็นข้อมูลการศึกษาวิจัย และใช้เป็นแนวทางในการสร้างบทสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลในเชิงลึกต่อไป โดยการสังเกตดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยได้ทำในช่วงเวลาเดียวกันกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

#### 1.2 แบบสัมภาษณ์แบ่งได้ 2 ประเภท คือ



1.2.1 แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้มีการเตรียมตัว โดยการกำหนดคำถามสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับพืชสมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะหญิงวัยทองของสตรีตามคัมภีร์ภษยในด้านต่างๆ เพื่อนำไปสอบถามกับชาวบ้าน โดยในการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการนั้น ผู้วิจัยจะเน้นการสัมภาษณ์เจ้าของพื้นที่เพาะปลูก อย่างน้อย 5 รายขึ้นไป สัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติงาน ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการปลูกและอนุรักษ์พืชสมุนไพร โดยข้อมูลที่จะสัมภาษณ์มีดังนี้

1) ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์ อันได้แก่ ชื่อ-นามสกุล เพศ อายุ ที่อยู่ระดับการศึกษา อาชีพหลัก ระยะเวลาในการเริ่มปลูกหรือปฏิบัติงานและรายได้ต่อเดือน ฯลฯ เป็นต้น

2) บริบททางสังคม วัฒนธรรม และพื้นที่ ได้แก่ ประวัติความเป็นมาของชุมชน ประเพณีความเชื่อและวัฒนธรรมของชุมชนและวิถีชีวิตความเป็นอยู่เพื่อหาความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้อง

3) ประวัติความเป็นมาของกลุ่มที่ปลูกพืชสมุนไพรดังกล่าว

4) ด้านการปลูก การอนุรักษ์ และการจัดการ ได้แก่ การวางแผนการปลูก การดูแลรักษา การแปรรูป การนำไปใช้ประโยชน์ ฯลฯ เป็นต้น

5) ปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนข้อจำกัดที่ประสบอยู่

1.2.2 แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดไม่จำกัดคำตอบผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้โดยอิสระ ซึ่งจะเป็นการเสริมการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

1.3 แบบสนทนากลุ่ม (Focused Group) โดยใช้กับกลุ่มเจ้าของผู้ประกอบการ ผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป สนทนาเพื่อหาข้อสรุปความชัดเจนให้ครอบคลุมจุดมุ่งหมายของการวิจัย คือ ภูมิปัญญาด้านสมุนไพรไทย สภาพปัญหาการปลูก การบำรุงรักษา การจำหน่าย ตลอดจนอุปสรรคและข้อจำกัดที่มี รวมทั้งร่วมวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อพัฒนาพืชสมุนไพร โดยกำหนดผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มประมาณ 6-10 คนขึ้นไป

1.4 การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เป็นการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นตัวแทนกลุ่มผู้ประกอบการ (Entrepreneur) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้รู้ (Key Informants) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informants) และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (General Informants) จำนวน 20 คน เพื่อหาข้อสรุปกันจากการสนทนากลุ่มในเรื่อง พืชสมุนไพรไทย อายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษย ร่วมวิเคราะห์ สังเคราะห์ ภูมิปัญญา ปัญหา เพื่อหาแนวทางการพัฒนา การอนุรักษ์และการจัดการเพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในระดับท้องถิ่นต่อไป

## 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล



ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รวบรวมเพื่อนำมาใช้ในการศึกษาวิจัย และเรียบเรียงเป็นดัชนีนิพนธ์เรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษย์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ

แหล่งข้อมูลที่สำคัญ ได้แก่ บุคคล เช่น ผู้ให้สัมภาษณ์ เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยทุกประเภท กล่าวคือ

2.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ ข้อมูลที่ผู้วิจัยเลือกเก็บจากข้อมูลภาคสนาม โดยได้ทำการสังเกต (Observation) ในพื้นที่ที่กำหนดว่าจะใช้เก็บข้อมูล ได้แก่ พื้นที่ที่มีการปลูกและบำรุงพันธุ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทองและ สัมภาษณ์บุคคล (Interview) ซึ่งเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องในกระบวนการปลูก และอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษย์ดังกล่าว อาจเป็นเจ้าของหรือผู้ประกอบการ อย่างน้อย 5 ราย ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีความรู้ซึ่งเจ้าของหรือผู้ประกอบการนั้น มอบหมายให้ดูแลการปลูกและบำรุงพันธุ์สมุนไพรรักษาโรค

2.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ ข้อมูลต่างๆ ที่มีผู้เก็บหรือรวบรวมไว้ก่อนแล้วทำการศึกษาวิจัยจากข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) จากหนังสือ บทความ ตลอดจน สารสนเทศจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น เพื่อทำการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนของความ เป็นมา ถิ่นกำเนิดและแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการปลูก และอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทองของสตรีซึ่งจะทำให้ข้อมูลที่ได้รับครบถ้วน ทั้งจากพื้นที่สนามจริงและประมวลจากความรู้อื่นที่ได้รับประกอบจากแหล่งความรู้อื่น โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

2.2.1 แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) สังเกตสภาพชุมชนที่ก่อให้เกิดภูมิปัญญา สภาพปัญหาในกระบวนการปลูกและอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทองของสตรีตามคัมภีร์ภิกษย์

2.2.2 แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) สังเกตขั้นตอนการปลูกและการบำรุงรักษา ภูมิปัญญา ปัญหา และการอนุรักษ์พืชสมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทองของสตรีตามคัมภีร์ภิกษย์

2.2.3 แบบสัมภาษณ์เป็นทางการ (Formal Interview) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ประกอบการ กลุ่มผู้รู้ ผู้ปฏิบัติ และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 2 ตอน แรกข้อมูลส่วนตัว เกี่ยวกับ ชื่อ สกุล อายุ การศึกษา การเข้าสู่งาน รายได้ ตอนที่สองเป็นคำถามหลักเกี่ยวกับการปลูก และบำรุงพันธุ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะหญิงวัยทองของสตรีตามคัมภีร์ภิกษย์ ตลอดจนปัญหาการพัฒนาต่อเนื่อง

2.2.4 แบบสัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ (Informal Interview) ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดไม่จำกัดคำตอบ ในประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย





2.2.5 แบบสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการ สัมภาษณ์กลุ่มผู้ประกอบการ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติ ในประเด็นของภูมิปัญญา การปลูก และการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะหญิงวัยทองของสตรีตามคัมภีร์กษัย

2.2.6 การสนทนากลุ่ม (Focused Group) ผู้วิจัยได้ดำเนินการสนทนากลุ่มกับ กลุ่มผู้ประกอบการ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป โดยสนทนาเพื่อหา ข้อสรุปความชัดเจนให้ครอบคลุมตามความมุ่งหมายของการวิจัย โดยกำหนดผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มละ อย่างน้อย 6-10 คน

2.2.7 การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) โดยจัดประชุมเชิงปฏิบัติการกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลเป็นตัวแทนกลุ่มผู้ประกอบการ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติจำนวน 20 คน เพื่อหา ข้อสรุปร่วมกันจากการสนทนากลุ่มในเรื่องภูมิปัญญา ปัญหาอุปสรรค ตลอดจนข้อจำกัด และการ พัฒนาพืชสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

### 3. การจัดการข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆ ที่กำหนดไว้ทั้งหมดมา จัดหมวดหมู่ เริ่มตั้งแต่ นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่างๆมาจัดให้เป็นหมวดหมู่ และนำข้อมูลที่ได้จาก ภาคสนาม โดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ แบบสัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ แบบสัมภาษณ์เจาะลึก การสนทนากลุ่มและการประชุมเชิงปฏิบัติการ ที่ได้จัดบันทึกเสียงเอาไว้ นำมาถอดความ โดยแยกเป็นหมวดหมู่และทำการสรุป ให้ตรงตามหัวข้อที่ วิจัย จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาทำการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) คือ การตรวจสอบข้อมูลให้มีความน่าเชื่อถือ และทำการวิเคราะห์ข้อมูล (สุภางค์ จันทวานิช. 2553 : 128-130)

#### 3.1 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล มีวิธีการตรวจสอบ 4 วิธี ดังนี้

3.1.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) คือ การพิสูจน์ ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบ คือการตรวจสอบแหล่งของข้อมูล แหล่งที่ จะพิจารณาในการตรวจสอบ ได้แก่

3.1.1.1 แหล่งเวลา หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่

3.1.1.2 แหล่งสถานที่ หมายถึง ถ้าข้อมูลต่างสถานที่กันจะเหมือนกันหรือไม่

3.1.1.3 แหล่งบุคคล หมายถึง ถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไป ข้อมูลจะ เหมือนเดิมหรือไม่ หรือเปลี่ยนจากปัจเจกบุคคลเป็นกลุ่มบุคคลหรือกลุ่มสังคม

3.1.2 การตรวจสอบสามเส้า ด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) คือ ตรวจสอบว่า ผู้วิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลแตกต่างกันอย่างไร โดยเปลี่ยนบนตัวผู้สังเกต แทนที่จะใช้ ผู้วิจัยคนเดียวกันสังเกตโดยตลอด ในกรณีที่ไม่น่าแน่ใจในคุณภาพของผู้รวบรวมข้อมูลภาคสนาม ควรเปลี่ยนให้มีผู้วิจัยหลายคน



3.1.3 การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation) คือ การตรวจสอบว่า ถ้าผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิม จะทำให้การตีความต่างกันอย่างน้อย เพียงใด อาจทำได้ง่ายกว่าในระดับสมมติฐานชั่วคราว (Working Hypothesis) และแนวคิดขณะที่ลงมือตีความสร้างข้อสรุปเหตุการณ์ ปกตินักวิจัยจะตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎีได้ยากกว่าตรวจสอบด้านอื่น

3.1.4 การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) คือการใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ กันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการซักถามพร้อมกันนั้น ก็ศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบด้วย

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีตามคัมภีร์ภษัย ได้ดังนี้

3.2.1 วิเคราะห์ สภาพดิน น้ำ อุณหภูมิ สภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพรดังกล่าว

3.2.1.1 วิเคราะห์ ถิ่นกำเนิด การผลิต การขยายพันธุ์ อุปสงค์ อุปทาน

3.2.1.2 วิเคราะห์ วิธีการเตรียมกล้าพันธุ์ เตรียมดิน แปลงปลูก

ฤดูที่เหมาะสม

3.2.1.3 วิเคราะห์ การเก็บเกี่ยว การเก็บรักษา การแปรรูป

3.2.2 ออกแบบการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัย เพื่อให้สอดคล้องผลการวิเคราะห์ในข้อ 1

3.2.3 ประชุมปฏิบัติการผลการออกแบบการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัย

3.2.4 แก้ไขปรับปรุงการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัย

#### 4. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลโดยอธิบายที่มาและถิ่นกำเนิด ตลอดจนวิธีการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัย ภูมิปัญญา กระบวนการผลิต ปัญหาอุปสรรค ข้อจำกัด การพัฒนาและการจัดการการอนุรักษ์พืชสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัยดังกล่าว และนำเสนอข้อมูลที่เรียบเรียงแล้วในรูปแบบรายงานการวิจัย ซึ่งรูปแบบของงานวิจัย จะเป็นการบรรยายในลักษณะเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ที่มุ่งอธิบายลักษณะของสภาวะการณ์ต่างๆ จากพื้นที่ที่ได้กำหนดให้เป็นพื้นที่ทำการวิจัยและให้มีความสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย



อนึ่ง ข้อมูลที่ได้สามารถจะนำไปศึกษาวิจัยต่อ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพืช การใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรไทยในด้านต่างๆ เช่น อาหารยารักษาโรคและอื่นๆ โดยให้ความสนใจกับสมุนไพรพื้นบ้านที่ใช้โดยหมอพื้นบ้านตามถิ่นต่างๆ ของประเทศไทย ทั้งนี้จะรวบรวมความรู้จากหมอพื้นบ้านถึงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับพืชสมุนไพรในท้องถิ่นนั้น ได้แก่ ชื่อท้องถิ่น เทคนิคการเตรียมยาสมุนไพร และสรรพคุณ เป็นการวิจัยที่บูรณาการองค์ความรู้ทางพฤกษศาสตร์พืชสมุนไพร และมานุษยวิทยาเข้าด้วยกัน



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัย เป็นงานเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัย ศึกษาปัญหาและแนวทางในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัย และเพื่อพัฒนารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัย โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการสำรวจภาคสนาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม และการประชุมเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยดังต่อไปนี้

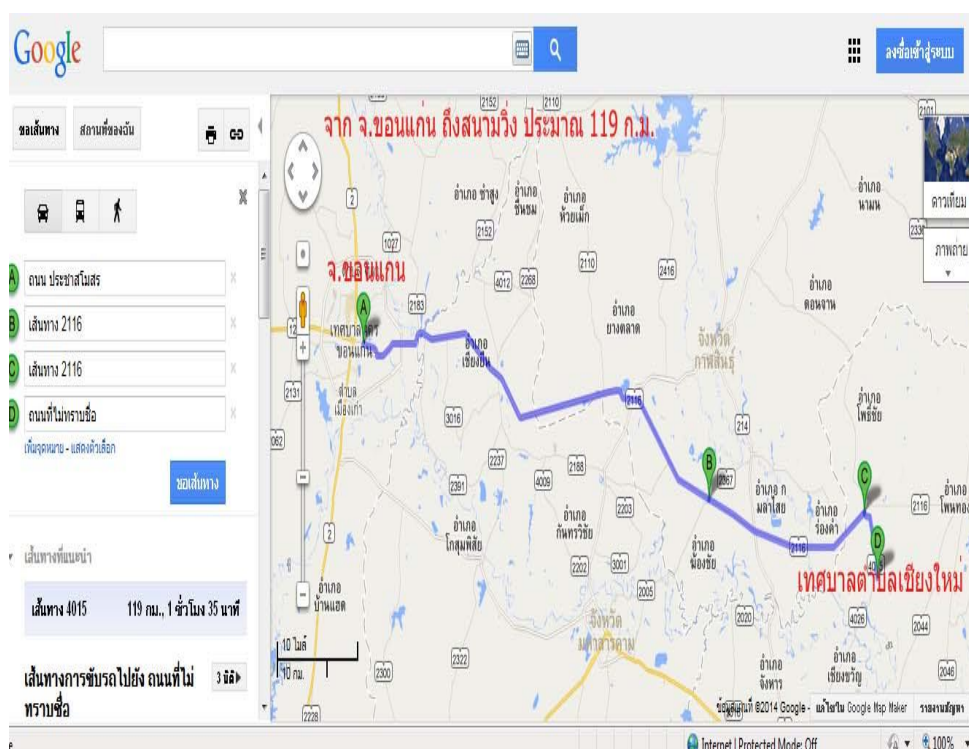
#### ตอนที่ 1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัย

จากการศึกษาชุมชนในพื้นที่ศึกษาการสัมภาษณ์ การสังเกต และการสนทนากลุ่ม ในกลุ่มผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มที่เกี่ยวข้องทั่วไป ในพื้นที่และหน่วยศึกษาการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ข้อสรุปสอดคล้องกันว่าชุมชนในเขตเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ดำเนินชีวิตโดยใช้สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัยรักษาสุขภาพเบื้องต้น และยังปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน คนในชุมชนต่างมีจิตใจที่โอบอ้อมอารี ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย โดยพึ่งพาธรรมชาติมีการเก็บของป่านำมาเป็นอาหาร ประกอบอาชีพกสิกรรม ยึดหลักศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ อีกทั้งมีความศรัทธา ยึดมั่นในภูมิปัญญาของชุมชนสืบต่อกันมา

ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัย มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษด้วยวิธีท่องจำ จากตำราหรือใบลาน สมุดข่อย มีการรวบรวมและแปลความหมายจากหลักฐานต่างๆ จากความรู้และประสบการณ์จากผู้สืบทอด ความรู้เกี่ยวกับการคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การขยายพันธุ์ตั้งนั้นบุคลากรผู้รู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัยควรแก่การส่งเสริมและให้มีบทบาทสำคัญแก่ชุมชนและ



สังคม ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ณ เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ตามลำดับ ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงแผนที่เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ ของคนในชุมชนเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ยังคงยึดถือคำสั่งสอนจากบรรพบุรุษ ว่าแต่ก่อนชายป่าในชุมชน ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากเขตเทศบาลเชียงใหม่ อุดมไปด้วยป่าไม้และสัตว์ พืชสมุนไพรมากมายร้อยหลายพันชนิดไม่ต้องไปหาซื้อที่ไหน จากการสืบทอดประสบการณ์จากบรรพบุรุษ ทำให้เขารู้ว่าสมุนไพรแต่ละชนิด มีการเก็บเวลาใด ฤดูกาลใด เก็บส่วนไหน ราก หัว ต้น กะพี้ แก่น เปลือก ใบ ดอก เกสร ผล เมล็ด อีกทั้งรูป สี กลิ่น รส เพื่อนำมาปรุงเป็นยาในการรักษาดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ และการนำไปใช้ประโยชน์ โดยบูรณาการศาสตร์ของความเชื่อเกี่ยวกับการอนุรักษ์ ตามภูมิปัญญาอย่างชาญฉลาดและประสบการณ์ และหลักวิชาการของขั้นตอนแต่ละอย่าง ประกอบด้วย การคัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช/



แมลง และการขยายพันธุ์ เขตพื้นที่ตัวอย่างการศึกษานุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรรไทย อายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษัย ตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

การคัดพันธุ์ เมล็ดพันธุ์มีความสำคัญต่อปริมาณและคุณภาพของผลผลิต การจัดการที่ดี ร่วมกับการใช้เมล็ดพันธุ์ดี จะทำให้เกิดความสำเร็จในการปลูก ลักษณะของพันธุ์พืชที่ต้องการโดยทั่วไป นอกจากจะมีรูปลักษณ์ สี สัน ตามความต้องการของผู้บริโภคแล้ว ลักษณะความต้านทานโรค-แมลง รวมถึงพันธุ์ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี

จากการสัมภาษณ์ สนิท อาจารย์ผู้วิจัยพบว่า การคัดพันธุ์ยังเป็นลักษณะที่เกษตรกรผู้ปลูก มีความต้องการ พันธุ์ที่มีความดีครบถ้วนตามความต้องการของทุกคนไม่สามารถหาได้อย่างแน่นอน การผลิตพืชโดยทั่วไปซึ่งมีการใช้ปุ๋ยเคมี สารเคมีป้องกันและกำจัดโรค-แมลง การเลือกใช้พันธุ์จะมี ข้อจำกัดน้อยลง เพราะพืชจะได้รับสารอาหารทันทีจากปุ๋ยซึ่งจะให้ทางรากหรือทางใบ และเมื่อมีโรค หรือแมลงเข้าทำลายก็จะถูกกำจัดออกไปได้อย่างรวดเร็วทำให้พืชมีการเจริญเติบโตได้ง่ายกว่า แต่ อย่างไรก็ตามปัญหาเรื่องการใช้สารเคมีที่มีผลต่อสภาพแวดล้อม รวมถึงชีวิตคน สัตว์ และจุลินทรีย์ ต่างๆ เป็นสิ่งที่จะต้องบริหารจัดการกันต่อไป (สนิท อาจารย์ผู้วิจัย. 2558 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 3 การคัดพันธุ์สมุนไพรรกล้วยน้ำไท

การเตรียมดิน มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทำให้โครงสร้างของดินเหมาะสมต่อการเจริญเติบโต ของต้นพืช ทำให้ต้นพืชสามารถดูดซึมธาตุอาหาร พร้อมถ่ายเทอากาศได้ดี และเพื่อทำลายวัชพืช



โรคพืชบางชนิด ตลอดจนไข่และตัวอ่อนของแมลง จากการสัมภาษณ์ ลำดวน มูลชัยสุข ผู้วิจัยพบว่า การเตรียมดินเป็นขั้นตอนแรกที่จะต้องใช้เวลาเป็นอย่างมาก การไถตะเป็นการไถครั้งแรก เพื่อให้ดินแตกแยกเป็นก้อนสม่ำเสมอ และเป็นการไถพลิกดินที่ถูกตัดขึ้นมาทั้งหมดหรือบางส่วน เตรียมดินครั้งที่สองเป็นการไถพรวนหรือไถคราด ที่ไถตื้นกว่าการไถครั้งแรก การไถพรวนโดยทั่วไปมีวัตถุประสงค์ เพื่อย่อยให้ก้อนดินมีขนาดเล็กลง เหมาะต่อการงอกของเมล็ดพืช เป็นการกำจัดวัชพืช ผสมปุ๋ยให้เข้ากับดิน และตัดเศษพืช หรือพืชคลุมดิน ให้ผสมกับดินชั้นบน เพื่อเป็นปุ๋ยต่อไป (ลำดวน มูลชัยสุข. 2558 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 4 การเตรียมดินในปลูกสมุนไพรมะเขือเทศ

การปลูก การปลูกพืชเป็นขั้นตอนหนึ่งของการเพาะปลูก ซึ่งกระทำต่อจากการเตรียมดิน เกษตรกรจะต้องเร่งให้ทันกับช่วงเวลาปลูกที่เหมาะสม วิธีการปลูกของเกษตรกรแบบเดิม ใช้แรงงานคนทั้งหมด ซึ่งทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากและทำงานได้ช้า ในบางพื้นที่จะใช้แรงงานสัตว์หรือรถไถทำการเปิดร่อง แล้วใช้คนหยอดเมล็ดพืชตาม

จากการสัมภาษณ์ ประหยัด ชมจุมจิง ผู้วิจัยพบว่า การปลูกพืชเป็นแถวจะช่วยในการดูแลรักษาได้สะดวก ประหยัดเวลา และประหยัดเมล็ดพันธุ์ เนื่องจากปริมาณน้ำฝนที่ตก อุณหภูมิ และสภาพของดิน ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น ลักษณะของการปลูกพืช จึงแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ การปลูกบนพื้นที่ราบ ทำในบริเวณที่มีสภาพพื้นที่และมีสิ่งแวดล้อมเหมาะต่อการหยอด และเมล็ดพืชงอกเจริญเติบโตได้ดี สามารถใช้เครื่องมือกำจัดวัชพืชได้สะดวกภายหลัง, การปลูกบนแปลง เป็นการปลูกพืชที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ที่มีการชลประทานหรือมีฝนตกชุก เพราะการนำน้ำเข้าสู่

ร่องหรือการระบายน้ำออกจะทำได้ง่าย และการปลูกในร่อง เป็นวิธีการปลูกที่เหมาะสมสำหรับพื้นที่เพาะปลูกที่ค่อนข้างแห้งแล้ง เช่น การปลูกข้าวโพด ข้าวฟ่าง หรือฝ้าย ทั้งนี้เมล็ดพืชจะถูกหยอดฝังลงไปใต้ดิน ซึ่งมีความชื้นและเมื่อต้นพืชงอกเป็นต้นอ่อน แนวสันร่องจะช่วยป้องกันลมให้กับต้นพืช (ประหยัด ชมจุมจัง. 2558 : สัมภาษณ์)

การปลูกควรปลูกในเวลาพลบค่ำ เพราะแสงแดดในเวลากลางวันจะร้อน อาจทำให้ต้นสมุนไพรวีหวน และตายในที่สุด การปลูกตามขั้นตอนดังกล่าว จะทำให้ต้นสมุนไพรรับน้ำอย่างเต็มที่ ต้นสมุนไพรรที่ปลูก สดชื่น พืชตัวเร็ว และเจริญงอกงามอย่างสมบูรณ์



ภาพประกอบ 5 แปลงปลูกสมุนไพรรักไทยแบบเป็นแถว

การให้น้ำ น้ำเป็นปัจจัยหลักของการเพาะปลูกพืช สภาพการปลูกพืชที่มีน้ำเพียงพอ ธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์ สภาพฟ้าอากาศเหมาะสม พืชสามารถสังเคราะห์แสงสร้างอาหารนำไปใช้ในการเจริญเติบโต การปลูกพืชที่อาศัยน้ำฝนเพียงอย่างเดียว พืชอาจจะขาดน้ำในระยะใดระยะหนึ่ง เช่นเมื่อประสบปัญหาฝนทิ้งช่วงจนพืชขาดน้ำรุนแรงจนกระทั่งตายได้ หรือหากฝนตกมากเกินไปจนทำให้เกิดน้ำท่วมขังจนต้นพืชเหี่ยวเฉา เนื่องจากรากขาดอากาศสามารถตายได้เช่นกัน

จากการสัมภาษณ์ อนงค์ บรรจงมาตย์ ผู้วิจัยพบว่าการจัดการให้พืชปลูกได้รับน้ำอย่างเพียงพอและเหมาะสมจะต้องใช้การชลประทานเข้าช่วย การเพิ่มความชื้นให้แก่ดินเพื่อให้ดินมีความชุ่มชื้นพอเหมาะแก่การเจริญเติบโตของพืช ควรเลือกใช้ระบบให้น้ำที่มีประสิทธิภาพสูง มีน้ำเพียงพอสามารถให้น้ำได้สม่ำเสมอ ความเหมาะสม ลักษณะสมุนไพรรในแต่ละตัวว่าต้องการน้ำมากน้อยไม่เท่ากัน ปกติการให้น้ำวันละ 1 ครั้งไม่ควรให้น้ำมากเกินไป เนื่องจากพื้นที่ปลูกสมุนไพรรแต่ละพื้นที่มี



สภาพดี ภูมิอากาศต่างกัน การให้น้ำต้องให้น้ำจนกว่าสมุนไพรมะพร้าวจะตั้งตัวได้ (อนงค์ บรรจงมาตย์. 2558 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 6 การให้น้ำในแปลงปลูกสมุนไพรมะพร้าว

การให้ปุ๋ย ปุ๋ยเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมุนไพรมะพร้าว และคุณภาพในการปรับปรุงดิน การใช้ปุ๋ยเป็นวิธีเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตที่ให้ผลเร็ว การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตโดยวิธีนี้จึงเป็นที่นิยมของเกษตรกรโดยทั่วไป พื้นที่เพาะปลูกจำนวนมากผ่านการเพาะปลูกมาเป็นเวลายาวนาน ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ทำให้จำเป็นต้องใช้ปุ๋ย

จากการสัมภาษณ์ ลัดดา บุคตุมพันธ์ พบว่าการให้ปุ๋ยมีลักษณะคล้ายกับการใช้ยา โดยเฉพาะการใช้ปุ๋ยเคมีผู้ใช้จะต้องรู้ว่าพืชต้องการปุ๋ยชนิดใด ต้องการมากน้อยเท่าไร และควรจะให้ปุ๋ยเมื่อไร การใช้ปุ๋ยไม่ถูกชนิดไม่ถูกวิธีก่อให้เกิดผลเสียแก่พืช ส่วนใหญ่ไม่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหาย ร้ายแรง ปัจจุบันการผลิตในภาคเกษตรมีลักษณะคล้ายกับการผลิตในอุตสาหกรรมเข้าไปทุกที่ เกษตรกรต้องจำกัดต้นทุน และจำเป็นต้องลดการใช้สารเคมีทุกชนิด เพื่อลดผลกระทบต่อผู้บริโภคและสิ่งแวดล้อม ความรู้ในเรื่องการใช้ปุ๋ยจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ การให้ปุ๋ยที่ดีปกติจะใส่ก่อนปลูก โดยการรองกันหลุมด้วยปุ๋ยดอก หรือปุ๋ยอินทรีย์ การให้ปุ๋ยควรให้อย่างสม่ำเสมอ 1-2 เดือนต่อครั้ง โดยดูจากสมุนไพรมะพร้าวที่ปลูกใส่แบบประหว่งต้น หรือใส่รอบๆ โคนต้นหรือบริเวณทรงพุ่มของต้นสมุนไพรมะพร้าวก็ได้ ปุ๋ยอินทรีย์เป็นปุ๋ยที่เหมาะสมกับสมุนไพรมะพร้าวอย่างมาก มีธาตุอาหารปริมาณไม่สูงมากนัก แร่ธาตุแต่ละตัวมีประโยชน์ต่อสมุนไพรมะพร้าวอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ และยังช่วยให้ดินอุ้มน้ำได้ดีอีกด้วย (ลัดดา บุคตุมพันธ์. 2558 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 7 การให้ปุ๋ยในแปลงปลูกสมุนไพรมะเขือเทศ

การกำจัดวัชพืช วัชพืชคือพืชอื่นๆ ที่เราไม่ต้องให้มันขึ้นในแปลงสมุนไพรมะเขือเทศของเราแต่มันขึ้น วัชพืชทนความร้อน ทนฝน ทนหนาว และขยายพันธุ์ออกลูกหลานได้มาก วัชพืชแย่งน้ำ อาหาร และแสงแดด จากการสัมภาษณ์ สมัย วรรณลา ผู้วิจัยพบว่า การป้องกันการขยายพันธุ์และแผ่ กระจายของวัชพืชสามารถทำได้หลายวิธี ทั้งการถอนซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ซึ่งเหมาะกับสวนที่มีพื้นที่ น้อย และวัชพืชเพิ่งเริ่มงอกรากหยั่งดินยังไม่ลึก การถอนวัชพืชควรรดน้ำให้ดินชุ่มก่อนจะทำให้ถอน ง่ายขึ้น ที่สำคัญการใช้มือถอนควรทำก่อนวัชพืชออกดอกโดยการใช้นิ้วมือ จับ และเสียม ขุดทำลาย วัชพืชโดยตรง ทำได้กับพื้นที่สวนขนาดเล็กหรือขั้นตอนการเตรียมพื้นที่ปลูก พอขุดขึ้นมาแล้วทำการ ตากดินทิ้งไว้รากจะแห้งตาย เป็นการทำลายวัชพืชและเป็นการพรวนดินให้แก่พืชที่ปลูกอีกด้วยวัชพืช ทำให้สมุนไพรมะเขือเทศที่เราปลูกเจริญเติบโตช้า ไม่แข็งแรง แมลงต่างๆ ชอบหลบซ่อนอยู่กับวัชพืช รวมทั้ง เชื้อโรคต่างๆ ด้วย วัชพืชทำความเสียหายแก่สมุนไพรมะเขือเทศทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้ผลผลิตลดลง สมุนไพรมะเขือเทศ คุณภาพของผลผลิตสมุนไพรมะเขือเทศลดลง (สมัย วรรณลา. 2558 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 8 การกำจัดวัชพืชในแปลงปลูกสมุนไพรโดยการถอน

การขยายพันธุ์พืชสมุนไพร หมายถึง การเพิ่มจำนวนต้นสมุนไพร และพันธุ์ที่มีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น โดยไม่ได้นำมาจากที่อื่น ทั้งยังคงพันธุ์ในด้านลักษณะ คุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้ให้เหมือนเดิม หรือให้ดียิ่งขึ้นไปด้วย การขยายพันธุ์พืชมีความสำคัญในการปลูกพืช จากการสัมภาษณ์ กมลพร ประชาโชติ ผู้วิจัยพบว่าขั้นตอนแรกของการเพาะปลูกต้องมีต้นกล้าพืชเสียก่อน การเลือกวิธีการขยายพันธุ์พืชที่เหมาะสม จะทำให้สามารถผลิตต้นกล้าได้ตามปริมาณและคุณภาพที่ต้องการ ซึ่งเป็นผลไปถึงคุณภาพหรือปริมาณของผลผลิตของพืชนั้นๆ นอกจากนี้การขยายพันธุ์พืชยังมีความสำคัญในด้าน การอนุรักษ์พันธุ์พืชที่หายากหรือใกล้จะสูญพันธุ์ การขยายพันธุ์พืช ได้แก่ โดยการใช้เมล็ด โดยการใช้ ส่วนต่างๆ ของต้นพืช เช่น การปักชำ การตอนกิ่ง การติดตา การต่อกิ่ง รวมถึงการเพาะเลี้ยง เนื้อเยื่อ (กมลพร ประชาโชติ. 2558 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 9 การขยายพันธุ์สมุนไพรมะตูมด้วยวิธีการปักชำ

สรุปภูมิปัญญาพื้นบ้านในการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บ  
ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามวัย

ขั้นตอนตามภูมิปัญญาพื้นบ้านได้แก่ การคัดพันธุ์พันธุ์ที่จะปลูกควรจะต้องตรงตามความต้องการ ของการรักษาโรคสำคัญที่ใช้ทำยาได้อย่างสมบูรณ์ ไม่มีการปะปนของพันธุ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ปลอดจากศัตรูพืช โรคหรือแมลง การเลือกใช้พันธุ์ในท้องถิ่นมักจะต้านทานต่อโรคและแมลงได้ดี, การเตรียมดิน ดินร่วนซุย หากมีต้นไม้อื่นๆ ขึ้นต้องตัดต้นไม้ออก มีวัชพืชขึ้นปกคลุมต้องกำจัดวัชพืชออกด้วย เพราะวัชพืชแย่งน้ำและอาหาร ไถพรวนดินบริเวณที่จะปลูกให้ทั่วด้วยรถแทรกเตอร์ หลังไถพรวนดินแล้วควรใส่ปุ๋ยดอกหรือเศษใบไม้ต่างๆ เพื่อบำรุงดินควรใส่ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยอินทรีย์, การปลูกเมื่อขุดหลุมแล้วตากดินเอาไว้ เมื่อดินได้ที่แล้วนำปุ๋ยดอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก มาผสมกับดินที่ขุดขึ้นมาค้ำน้ำให้ชุ่มพอสมควร นำต้นกล้าสมุนไพรรลงปลูก โดยนำพันธุ์สมุนไพรรออกจากถุงที่เพาะชำเอาไว้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากต้นกล้ายังอ่อนแออยู่ การปลูกควรปลูกในเวลาพลบค่ำ เพราะแสงแดดในเวลากลางวันจะร้อน ทำให้ต้นสมุนไพรรเหี่ยวเฉาและตายได้, การให้น้ำควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอหรือตามภูมิอากาศที่เหมาะสม, การให้ปุ๋ย ปุ๋ยมีหน้าที่เพิ่มผลผลิตและคุณภาพในการปรับปรุงดิน ก่อนปลูกรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยดอก หรือปุ๋ยอินทรีย์ การให้ปุ๋ยควรให้อย่างสม่ำเสมอ 1-2 เดือนต่อครั้ง ใส่แบบระหว่างต้น หรือใส่รอบๆ โคนต้น, การกำจัดวัชพืชโดยการถอนวัชพืชแย่งน้ำ อาหาร และแสงแดด ทำให้สมุนไพรรที่เรารปลูกเจริญเติบโตช้า, การขยายพันธุ์ คือการเพิ่มจำนวนต้นและพันธุ์ให้เพิ่มมากขึ้น ด้านลักษณะ คุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้ให้เหมือนเดิม

ดังตาราง 2



ตาราง 2 สรุปภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะ  
วัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษัย

ขั้นตอนตามภูมิ ปัญญาพื้นบ้าน	รายละเอียดภูมิปัญญาพื้นบ้าน
1. การคัดพันธุ์	พันธุ์ที่จะปลูกจะตรงตามความต้องการ ของการรักษาโรค สารสำคัญที่ใช้ทำยา ได้อย่างสมบูรณ์ ไม่มีการปะปนของพันธุ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ปลอดจากศัตรูพืช โรคหรือแมลง เป็นพันธุ์ที่นิยมปลูก เจริญเติบโตดี คัดเลือกพันธุ์ที่เหมาะสมกับ สภาพแวดล้อม เพราะพันธุ์พื้นบ้านจะมีความต้านทานต่อโรคและแมลง ดีกว่าพันธุ์ จากต่างถิ่น การที่เราเลือกใช้พันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งมักจะต้านทานต่อโรคและแมลง การปลูกจากภายนอกเพื่อควบคุมและกำจัดแมลง และโรคก็จะลดลง
2. การเตรียมดิน	ดินที่จะใช้ปลูกสมุนไพรมีขนาดความกว้าง ยาว ของที่ดินเป็นอย่างไร หาก ที่ดินมีขนาดกว้าง มีต้นไม้อื่นๆ ขึ้นต้องตัดต้นไม้ที่ขึ้นออกไป หากมีวัชพืชขึ้นปกคลุม จะต้องเอาวัชพืชที่ขึ้นออกไปด้วย เพราะเมื่อปลูกสมุนไพรวัชพืชได้มาแย่งอาหาร แย่งแสงแดด และสายลมที่เป็นประโยชน์ต่อสมุนไพร์ ที่ดินที่ปลูกต้องดูว่าถ้ามี ต้นไม้ใหญ่ขึ้นอยู่ ขุดคูน้ำไว้รอบๆ เพื่อทำแนวป้องกันไฟที่อาจจะทำอันตรายแก่ สมุนไพร์ที่ปลูกไว้ ไถพรวนดินบริเวณที่จะปลูกให้ทั่ว โดยใช้รถแทรกเตอร์ หลังจากไถพรวนดินแล้วควรใส่ปุ๋ยดอกหรือเศษใบไม้ต่างๆ เพื่อบำรุงดินให้มีอาหาร ของสมุนไพร์ที่จะปลูกอาจจะใส่ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยอินทรีย์
3. การปลูก	ขุดหลุมปลูกดูพืชที่เราจะปลูกว่ามีขนาดต้นเล็ก กลาง หรือขนาดใหญ่ เมื่อขุดหลุม แล้วตากดินเอาไว้ เมื่อตากดินได้ที่แล้วนำปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก มาผสมกับดินที่ขุดขึ้นมาเสียก่อนรดน้ำให้ชุ่มพอสมควร นำต้นกล้าสมุนไพร์ลงปลูก โดยนำพันธุ์สมุนไพร์ออกจากถุงที่เพาะชำเอาไว้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากต้น กล้ายังอ่อนแออยู่ ถ้าเราขุดจากแปลงเพาะต้องขุดขึ้นมาอย่าให้รากขาด สมุนไพร์ที่



	<p>นำมาปลูกจากกระถาง เวลาจะเอาออกจากกระถาง รดน้ำให้ชุ่ม จากนั้นใช้มือประคองกระถางแล้วคว่ำลง แล้วรีบนำไปปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ โดยใช้ปุ๋ยดอกปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก รองก้นหลุม แล้วกลบดินให้แน่นหาเศษฟางแห้งคลุมดินเอาไว้รอบๆ การปลูกควรปลูกในเวลาพลบค่ำ เพราะแสงแดดในเวลากลางวันจะร้อน ทำให้ต้นสมุนไพรมีความเครียดและตายได้ การปลูกตามขั้นตอนดังกล่าว จะทำให้ต้นสมุนไพรรดน้ำอย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันแสงแดดก็ไม่มีเลย ทำให้ต้นสมุนไพรรดน้ำที่ปลูก สดชื่น พืชตัวเร็ว และเจริญงอกงามอย่างสมบูรณ์เต็มที่</p>
--	--



## ตาราง 2 (ต่อ)

ขั้นตอนตามภูมิ ปัญหาพื้นฐาน	รายละเอียดภูมิปัญญาด้านบ้าน
4. การให้น้ำ	<p>น้ำถือเป็นปัจจัยสำคัญในการปลูกสมุนไพรมะเขือเทศ ส่วนใหญ่อาศัยน้ำจากน้ำฝน น้ำตามลำคลองหนองบึง น้ำที่ใช้บริโภคหรือทำการเกษตรควรเป็นน้ำที่มีคุณภาพเหมาะสม ไม่มีสิ่งเจือปนส่วนใหญ่มาจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ไม่ค่อยมีปัญหาในการปลูกสมุนไพรมะเขือเทศได้แก่ น้ำฝน มีกรดเล็กน้อยแต่มีคุณภาพดีกว่าแหล่งน้ำอื่นๆ ควรเลือกใช้ระบบให้น้ำที่มีประสิทธิภาพสูง มีน้ำเพียงพอสามารถให้น้ำได้สม่ำเสมอ ควรให้น้ำวันละ 1 ครั้ง หากให้น้ำมากเกินไปก็เว้นช่วงการให้น้ำได้ หรือแห้งเกินไปก็ต้องให้น้ำเพิ่มเติมเนื่องจากพื้นที่ปลูกสมุนไพรมะเขือเทศแต่ละพื้นที่มีสภาพดิน ภูมิอากาศต่างกัน ต้องให้น้ำจนกว่าสมุนไพรมะเขือเทศจะตั้งตัวได้</p>
5. การให้ปุ๋ย	<p>ปุ๋ยเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมุนไพรมะเขือเทศ ปุ๋ยมีหน้าที่เพิ่มผลผลิต และคุณภาพในการปรับปรุงดิน การให้ปุ๋ยจะมีผลต่อปริมาณโอสตราสสารสำคัญ และทำให้สมุนไพรมะเขือเทศมีคุณภาพมากขึ้น การให้ปุ๋ยที่ใส่ก่อนปลูก โดยการรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยดอก หรือปุ๋ยอินทรีย์ การให้ปุ๋ยควรให้อย่างสม่ำเสมอ 1-2 เดือนต่อครั้ง ใส่แบบระหว่างต้น หรือใส่รอบๆ โคนต้นหรือบริเวณทรงพุ่มของต้น ปุ๋ยอินทรีย์เป็นปุ๋ยที่เหมาะสมกับสมุนไพรมะเขือเทศ มีธาตุอาหารปริมาณไม่สูง แร่ธาตุแต่ละตัวมีประโยชน์ต่อสมุนไพรมะเขือเทศ</p>
6. การกำจัดวัชพืช	<p>วัชพืชคือพืชอื่นๆ ที่เราไม่ต้องให้มันขึ้นในแปลงสมุนไพรมะเขือเทศ วัชพืชที่ทนความร้อน ทนฝน ทนหนาว และขยายพันธุ์ออกลูกหลานได้มาก วัชพืชแย่งน้ำ อาหาร และแสงแดด ทำให้สมุนไพรมะเขือเทศที่เราปลูกเจริญเติบโตช้า แมลงต่างๆ ชอบหลบซ่อนอยู่กับวัชพืช รวมทั้งเชื้อโรคต่างๆ ด้วย วัชพืชทำความเสียหายแก่สมุนไพรมะเขือเทศทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้ผลผลิตลดลงสมุนไพรมะเขือเทศ คุณภาพของผลผลิตสมุนไพรมะเขือเทศลดลง การพ่นยา การใส่ปุ๋ย และการเก็บเกี่ยวมีปัญหาและอุปสรรคมาก หากมีวัชพืชอยู่ในแปลง วัชพืชบางชนิดมีพิษอาจเป็นอันตรายต่อคนและสัตว์ได้ การกำจัดวัชพืชโดยใช้คนกวาดด้วยมือและใช้จอบ</p>
7. การขยายพันธุ์	<p>การเพิ่มจำนวนต้นสมุนไพรมะเขือเทศและพันธุ์ให้เพิ่มมากขึ้น ด้านลักษณะ คุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้ให้เหมือนเดิม ประโยชน์ของการขยายพันธุ์ เพื่อเพิ่มหรือทวีจำนวนให้มากขึ้น รักษาพันธุ์ที่มีอยู่ไม่ให้สูญพันธุ์ เพื่อหาพันธุ์ที่ดี ทนทานต่อโรค</p>



## ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ

### 1. ปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลภาคสนามในพื้นที่ที่ทำวิจัย จากการสนทนากลุ่มหมอพื้นบ้านและเกษตรกร จำนวน 6 คน ที่เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2558 สรุปปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์ตามลำดับและขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 การคัดพันธุ์ ปัจจุบันสมุนไพรไทยหายากขึ้น เพราะสมุนไพรส่วนใหญ่ได้มาจากป่าธรรมชาติ แต่ป่าถูกบุกรุกด้วยการตัดไม้ทำลายป่าอย่างมาก และมีผลทำให้สมุนไพรลดน้อยลงหรือบางชนิดก็สูญหายไป เมื่อมีการใช้สมุนไพรมากขึ้นทำให้เกิดการปลอมปน สมุนไพรบางชนิดมีลักษณะคล้ายกันแต่เรียกต่างกัน สรรพคุณทางยาต่างกัน แต่ว่าเป็นชนิดเดียวกัน ด้วยความไม่รู้หรือความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเกิดจากความเสียหายแก่ผู้บริโภคได้



ภาพประกอบ 10 การคัดพันธุ์สมุนไพรก่อนนำไปปลูกในแปลงปลูก



1.1.1 สมุนไพรที่หายากขึ้นอาจเพราะขาดผู้รู้ เกี่ยวกับสมุนไพรทำให้การคัดพันธุ์ที่ถูกต้อง คลาดเคลื่อนได้ เนื่องจากหมอสุมไพรหรือผู้ที่รู้จักสมุนไพร และการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค มีจำนวนลดน้อยลงบ้างเสียชีวิตไปแล้ว หรือแก่เฒ่าเดินป่าไม่ไหว คนรุ่นใหม่ไม่มีความรู้ ความชำนาญ ทำให้เกิดปัญหาการคัดพันธุ์สมุนไพรที่ถูกต้องได้

1.1.2 การควบคุมคุณภาพพันธุ์สมุนไพร พบว่า ในการเก็บพันธุ์สมุนไพรจากป่า แต่ละแหล่ง จะมีต้นและขนาดต่างกัน ส่งผลให้ออสถสารที่ใช้เป็นยาต่างกัน ถ้าขาดการควบคุมหรือการคัดพันธุ์ที่ดีจะส่งผลต่อการปลูก เนื่องจากอาจจะมีเชื้อรา มีขนาดต้นที่แคระแกรน ความไม่สมบูรณ์ของต้นสมุนไพร จึงเป็นปัญหาต่อการปลูกพืช (ละไม พัฒนโชติ. 2558 : สัมภาษณ์)

1.1.3 สายพันธุ์สมุนไพรที่เกิดการขาดแคลน คุณสมบัติสมุนไพรที่ดีต้องเจริญเติบโตได้ดี ต้านทานต่อโรคและแมลง เมื่อปลูกแล้วต้องได้สารสำคัญในตัวสมุนไพรครบตามคัมภีร์กษัย

1.1.4 การคัดพันธุ์ทั้งชนิดและปริมาณ ขาดข้อมูลจากหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลให้คำแนะนำ การคัดพันธุ์ต้องมีการตรวจสอบชื่อและลักษณะพันธุ์ให้ถูกต้อง พันธุ์สมุนไพรที่จะนำมาปลูกต้องไม่มีการปะปนของพันธุ์ สมุนไพรที่ได้มาตรฐาน ต้องปราศจากศัตรูหรือโรคและแมลงพันธุ์ที่นำมาปลูกควรเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูก เจริญเติบโตดี เหมาะแก่การที่จะขยายพันธุ์ได้ต่อไป (สำรอง ผกาภาด. 2558 : สัมภาษณ์)



## ภาพประกอบ 11 การคัดพันธุ์สมุนไพรรแยกประเภทและลักษณะของพันธุ์

### 1.2 การเตรียมดิน

1.2.1 การเตรียมดินที่ใช้ในปลูกการสมุนไพรร ดินที่ใช้ปลูกสมุนไพรรเป็นปัจจัยสำคัญ พบว่าในการปลูกการสมุนไพรรให้ได้ผลผลิตดี ดินที่ใช้มีส่วนสำคัญหากดินมีสภาพเสื่อมโทรม ทำให้การปลูกสมุนไพรรจะไม่ได้ผล โดยปกติดินในแต่ละพื้นที่มีลักษณะต่างกัน ในแต่ละพื้นที่ที่มีความเหมาะสมไม่เหมือนกัน บางพื้นที่เหมาะแก่การทำนา ปลูกไม้ผล หรือปลูกพืชไร่ ดินบางบริเวณอาจมีลักษณะไม่เหมาะแก่การปลูกสมุนไพรร เช่น ดินที่มีการปลูกพืชชนิดอื่นมาเป็นเวลานาน ต้องจัดการสภาพพื้นดินให้ถูกต้องและเหมาะสมก่อนปลูก ดินที่มีสภาพเสื่อมโทรมของดิน อาจส่งผลให้การปลูก

พืชสมุนไพรรไม่เจริญเติบโต เพราะส่วนต่างๆ ของสมุนไพรรที่เราต้องการนำไปใช้ประโยชน์ขาดคุณภาพ และสรรพคุณทางยาตกลง ปัจจุบันสภาพของดินที่จะปลูกสมุนไพรร มักประสบกับปัญหาหลายประการ ดังนี้ (ถาวร บุตรศาสตร์. 2558 : สัมภาษณ์)



ภาพประกอบ 12 การเตรียมดินโดยการไถพรวนยกร่องในแปลงปลูกสมุนไพรร

1.2.1.1 ดินไม่ร่วนซุย ทำให้อากาศไม่สามารถถ่ายเทได้ดี รากของสมุนไพรรไม่สามารถชอนไชหาอาหารหรืออากาศได้ สมุนไพรรบางชนิดมีรากมาก จะไม่สามารถเกาะยึดลำต้นได้ อาจโค่นล้มได้ง่าย การปลูกการสมุนไพรรดินที่เหมาะสมควรเป็นดินที่ร่วนซุย



1.2.1.2 ดินมีสภาพเสื่อมโทรม ขาดความอุดมสมบูรณ์ ไม่มีอินทรีย์วัตถุ หรือมีแต่ไม่เพียงพอกับความต้องการของพืชสมุนไพร จากการสนทนากลุ่ม บุญเลี้ยง ผกากุล ผู้วิจัยพบว่าสมุนไพรต้องการธาตุอาหารต่างๆ อย่างพอเหมาะและเพียงพอครบถ้วน พื้นที่ที่เป็นดินทรายหรือดินที่ปลูกพืชชนิดเดียวมาเป็นเวลานาน ส่วนใหญ่มักขาดธาตุอาหาร หรือมีธาตุอาหารแต่ไม่เพียงพอ ทำให้สมุนไพรที่ปลูกต้นแคระแกรน เนื่องจากขาดธาตุอาหาร ทำให้การเจริญเติบโตผิดปกติ การใส่ปุ๋ยเป็นการเติมธาตุอาหารที่ขาดให้แก่สมุนไพร ดินที่มีคุณสมบัติที่ดีต้องสามารถเก็บธาตุอาหาร เพื่อความต้องการของสมุนไพรได้ดีด้วย (บุญเลี้ยง ผกากุล. 2558 : สนทนากลุ่ม)



ภาพประกอบ 13 สภาพดินแห้งแล้งในแปลงปลูกสมุนไพร

1.2.2 การตรวจวิเคราะห์หาแร่ธาตุในดินตามหลักวิชาการเกษตร ผู้วิจัยได้เก็บตัวอย่างดินไปตรวจเพื่อวิเคราะห์ดินหาค่าในดิน ณ. ภาควิชาปฐพีวิทยาคณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2558 และรายงานผลวันที่ 30 พฤษภาคม 2558 ตามรายงานผลค่าวิเคราะห์ดินและคำแนะนำดังนี้

ลักษณะพื้นดินในพื้นที่วิจัย

เนื้อดินเป็นดินร่วนปนดินทราย ดินมีสภาพเป็นกรดเล็กน้อย ดินมีปัญหาดินเค็ม มีอินทรีย์วัตถุต่ำ มีปริมาณฟอสฟอรัสที่เป็นประโยชน์ค่อนข้างต่ำ มีปริมาณโพแทสเซียมที่เป็นประโยชน์ต่ำมาก มีปริมาณแคลเซียมที่เป็นประโยชน์ต่ำ มีปริมาณแมกนีเซียมที่เป็นประโยชน์ต่ำ



ดินแปลงนี้ควรจัดการแก้ปัญหาดินเค็ม ด้วยการให้น้ำที่ไม่เค็มด้วยระบบน้ำหยดหรือสปริงเกอร์ เพื่อชะล้างเกลือให้ออกจากบริเวณรากพืช พร้อมกับการใช้วัสดุคลุมดิน เช่น ฟาง เพื่อรักษาความชื้นบริเวณผิวดิน เมื่อดินมีความชื้นทำให้การสะสมเกลือบริเวณรากลดลง

การจัดการปุ๋ยควรใช้ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยหมักร่วมกับปุ๋ยเคมี เนื่องจากดินมีอินทรีย์วัตถุในดินต่ำ อาจจะใช้ปุ๋ยหมักอัตราประมาณ 1-2 ตัน/ไร่ ร่วมกับปุ๋ยเคมี เช่นสูตร 15-15-15 หรือ 16-16-16 หรือ 16-8-16 อัตราประมาณ 50 กิโลกรัม/ไร่ เป็นต้น



ภาพประกอบ 14 การเก็บตัวอย่างดินเพื่อวิเคราะห์ทางเคมี

### 1.2.3 การปรับปรุงดิน

1.2.3.1 การปลูกปอเทือง ผู้วิจัยพบว่าภายหลังจากการส่งดิน เพื่อตรวจวิเคราะห์หาแร่ธาตุในดิน ปรากฏว่าพื้นดินในพื้นที่วิจัยมีสภาพของดินเป็นดินทราย เป็นดินเค็มมีธาตุอาหารและอินทรีย์วัตถุค่อนข้างต่ำ หากต้องการปลูกสมุนไพรรอบต้องปลูกปอเทืองพืชตระกูลถั่ว เป็นปุ๋ยพืชสดในการปรับปรุงดิน โดยการไถพรวนดิน เก็บวัชพืชรากไม้ และวัชพืช ออกจากแปลงให้หมด แล้วนำเมล็ดปอเทืองมาหว่านลงในดิน ในอัตรา 5 กิโลกรัมต่อไร่ เมื่อปอเทืองโตเต็มที่ประมาณ 50 วัน เก็บเมล็ดปอเทืองไว้ทำพันธุ์ เมื่อเก็บเมล็ดแล้วให้ทำการไถกลบต้นปอเทืองลงในดิน ประมาณ 3-4 สัปดาห์เศษซากปอเทืองจะย่อยสลายไป ทำการปลูกสมุนไพรรอบได้เลย (ทองสุข เบ็ญจบุญ. 2558 : สัมภาษณ์)





ภาพประกอบ 15 การปลูกปอเทืองเป็นปุ๋ยพืชสดบำรุงดินก่อนปลูกสมุนไพรร

1.2.3.2 การบำรุงดินด้วยปุ๋ยอินทรีย์ ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจการใช้ปุ๋ยในชุมชนพบว่าในชุมชนเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด มีการผลิตปุ๋ยอินทรีย์ขึ้นใช้เอง และได้ผลดีในท้องที่หมู่ที่ 8 ผู้วิจัยจึงได้นำตัวอย่างปุ๋ยไปตรวจวิเคราะห์แร่ธาตุต่างๆ ความเป็นกรดเป็นด่าง ตามหลักวิชาการเกษตร ของภาควิชาปฐพีวิทยา คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.2.3.4 ดินลึก ส่วนใหญ่พื้นดินดินจะตื้น ทำให้การปลูกสมุนไพรรไม่ดีเท่าที่ควร เพราะรากไม่สามารถชอนไชลงไปดินได้ รากเกาะยึดกับดินไม่ดี ดินที่เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพรร ควรเป็นดินลึกเพราะทำให้รากเกาะยึดดินได้ดีกว่า ดินที่มีกรวดหินปะปนทำให้เกิดอุปสรรคต่อรากสมุนไพรรที่ชอนไชอาหาร ประการสำคัญเป็นอุปสรรคแก่การไถพรวนดินอย่างมาก

### 1.3 การปลูก

1.3.1 การปลูกสมุนไพรร พืชสมุนไพรรในอดีตเราได้จากป่าธรรมชาติ เป็นแหล่งทรัพยากรของสมุนไพรรที่นำมาใช้ ปัจจุบันความต้องการใช้สมุนไพรรมีมากขึ้น แต่ป่าไม้ถูกทำลายลงอย่างมากและรวดเร็ว สมุนไพรรจึงมีจำนวนน้อยลง จำเป็นจะต้องปลูกสมุนไพรรขึ้นมาทดแทนให้เพียงพอกับความต้องการ ส่วนใหญ่เกษตรกรหันไปปลูกพืชเชิงเดี่ยว เช่น มันสำปะหลัง เผือก ยางอ้อย เพื่อเก็บผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้ความสนใจในการปลูกสมุนไพรรลดน้อยลง ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญในการที่จะอนุรักษ์สมุนไพรรให้คงอยู่ต่อไป

1.3.1.1 การปลูกสมุนไพรร ชาตผู้ให้ความรู้ทางด้านสมุนไพรรที่มีความรู้จริง การปลูกพืชสมุนไพรรผู้ปลูกจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้เพื่อป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาด้านเหตุการณ์ การเฝ้าสังเกตพืชที่ปลูกอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดความสูญเสียของสมุนไพรรที่จะเกิดขึ้นได้ ธาตุอาหารมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของสมุนไพรร เช่น ยอดอ่อน และปลายราก



1.3.1.2 พื้นดินที่จะปลูกระสมุนไพรมีสภาวะของการปนเปื้อนสารพิษหรือไม่พบว่าสารพิษที่ปนเปื้อนอาจทำให้เกิดอันตราย เมื่อมีการปลูกระสมุนไพรรวมที่ตักค้างในดิน เช่น สารเคมีทางการเกษตรของเกษตรกรที่เคยปลูกพืชชนิดอื่นๆ แล้วใช้ยามาแมลงหรือยาฆ่าหญ้าวัชพืชต่างๆ หากพื้นที่นั้นอยู่ใกล้กับโรงงานอุตสาหกรรม อาจมีของเสียจากโรงงานที่ไหลมาตามน้ำเวลาฝนตก เข้ามาสะสมในพื้นที่ที่จะปลูกพืชสมุนไพรได้ สภาพของดินไม่เหมาะสมกับการปลูกระสมุนไพรรวม เช่น ระบบการระบายน้ำในดินไม่ดีเท่าที่ควร ดินแข็งแน่นทึบ ทำให้รากของพืชสมุนไพรดูดน้ำ เพื่อไปเลี้ยงลำต้นรับน้ำไม่เพียงพอ (สำเนียง ศรีละคร. 2558 : สัมภาษณ์)

1.3.1.3 การปลูกระสมุนไพรรวม เกษตรกรผู้ปลูกไม่มีความรู้เกี่ยวกับการปรับสภาพดิน โดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก ในการเพิ่มแร่ธาตุอาหารให้อุดมสมบูรณ์ เพื่อให้ดินร่วนซุย มีการระบายน้ำและถ่ายเทของอากาศในดินได้ดี นอกจากนี้การตรวจดักสภาพของดิน จะต้องรู้ว่าดินนั้นมีความเป็นกรดเป็นด่าง ไม่สูงไม่ต่ำจนเกินไป

1.3.1.4 การปลูกระสมุนไพรมีหลายวิธี ได้แก่ 1. การปลูกด้วยเมล็ดที่หว่านลงในแปลง โดยไม่ต้องใช้ต้นกล้า เมื่อหว่านแล้วเมล็ดจะงอกออกมาเป็นต้นอ่อน ถ้าต้นไหนอ่อนแอให้ถอนออกจากแปลง เว้นระยะห่างต้นพอประมาณ สมุนไพรจะมีความแข็งแรงจนเติบโตได้ดี 2. การปลูกด้วยกิ่งชำหรือกิ่งตอน ต้องเพาะต้นกล้าในถาดพลาสติกหรือกระถาง จึงย้ายไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้ ข้อควรระวังการย้ายต้นอ่อนออกจากวัสดุที่เพาะ ระวังอย่ารากขาดหรือกระทบกระเทือน 3. การปลูกด้วยหัวควรมีระบบระบายน้ำที่ดี รากจะได้ไม่เน่า การปลูกฝังหัวลึกพอประมาณ เมื่อปลูกแล้วคลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง 4. การปลูกด้วยหน่อหรือเหง้า การแยกหน่อหรือตัดแยกหน่อจากต้นแม่ นำหน่อหรือเหง้าที่ได้คัดรากที่ช้ำออก ก่อนนำไปปลูกเว้นระยะการปลูก กวดดินให้แน่นพอประมาณ คลุมด้วยฟางรดน้ำให้แห้ง 5. การปลูกด้วยไหล เอาส่วนของไหลสมุนไพรมาชำไว้ก่อน เมื่อไหลเกิดลำต้นและใบ จึงนำไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้ สมุนไพรจะงอกหลังปลูก 2-4 สัปดาห์ ควรปลูกในช่วงฤดูฝนสมุนไพรจะเจริญเติบโตได้ดี





ภาพประกอบ 16 การปลูกสมุนไพรรักกล้วยน้ำไทในแปลงปลูก

1.4 การให้น้ำสำหรับการปลูกสมุนไพรรักกล้วยน้ำไท เป็นปัจจัยที่สำคัญในการปลูกพืชสมุนไพรรักกล้วยน้ำไท หากขาดน้ำไม่สามารถทำการปลูกสมุนไพรรักกล้วยน้ำไทได้ ปัญหาการให้น้ำในการปลูกสมุนไพรรักกล้วยน้ำไท ดังนี้

1.4.1 ขาดแหล่งน้ำสะอาดที่เหมาะสมแก่การปลูกสมุนไพรรักกล้วยน้ำไท ต้องไม่มีน้ำท่วมขังที่ทำให้ความเสียหายแก่สวนสมุนไพรรักกล้วยน้ำไทได้ ไม่ควรอยู่ใกล้กับแหล่งที่มีมลพิษ ซึ่งจะทำให้การเจริญเติบโตของการปลูกสมุนไพรรักกล้วยน้ำไท ส่งผลต่อการผลิตสารสำคัญในตัวสมุนไพรรักกล้วยน้ำไทนั้นๆ จนทำให้คุณภาพของวัตถุดิบสมุนไพรรักกล้วยน้ำไทไม่เท่าที่ควร

1.4.2 ฝนตามธรรมชาติไม่ตกตามฤดูกาล เกิดการแห้งแล้งในการปลูกสมุนไพรรักกล้วยน้ำไท ต้องอาศัยน้ำในแม่น้ำลำคลอง หนองบึง คู ร่องสวน หรือน้ำบาดาล การให้น้ำต้องมีเพียงพอและสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสม การให้น้ำควรให้อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง แต่ในพื้นที่ภูมิอากาศและสภาพดิน มีความแตกต่างกัน การให้น้ำแก่สมุนไพรรักกล้วยน้ำไทต้องดูว่าสมุนไพรรักกล้วยน้ำไทที่ปลูกนั้นตั้งตัวได้แล้วหรือยัง



ภาพประกอบ 17 แหล่งน้ำตามธรรมชาติที่นำมาใช้ในแปลงปลูกสมุนไพรม

จากการสนทนากลุ่ม จันสี บุญสินชัย ผู้วิจัยพบว่าการให้น้ำผิดเวลา อาจทำให้สมุนไพรมได้รับผลเสียได้ ช่วงเช้าเป็นเวลาที่เหมาะสมในการให้น้ำสมุนไพรม เนื่องจากพืชจะมีการสังเคราะห์แสง จะดูดธาตุอาหารและน้ำจากดิน เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต สามารถดูดน้ำได้ทั้งวัน ตั้งแต่เช้าจนเย็นพืชสมุนไพรมจะดูดน้ำไปใช้ประโยชน์มากที่สุด การให้น้ำในเวลาากลางคืนหรือพลบค่ำ เพราะช่วงเวลากลางคืนมีความชื้นสูง ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคราน้ำค้าง โรคเน่าคอดิน โรคใบไหม้ เพราะการสังเคราะห์แสง ในการปรุงอาหารแก่ต้นสมุนไพรมจะต้องใช้แสงแดด (จันสี บุญสินชัย. 2558 : สนทนากลุ่ม)

1.4.3 การให้น้ำช่วงฤดูฝนหลังฝนตก ดินมีความชื้นอยู่แล้วจึงไม่ต้องให้น้ำทุกวันก็ได้ หรือดูดินฟ้าอากาศครมรินแสงแดดไม่แรง น้ำที่อยู่ใต้ดินยังมีคงอยู่ การให้น้ำต้องอาศัยแรงงานค่อนข้างมาก จึงต้องมีการติดตั้งระบบการให้น้ำ เช่น ระบบน้ำหยดหรือระบบสปริงเกอร์ การติดตั้งระบบการให้น้ำแบบนี้สิ้นเปลืองรายจ่าย ค่าติดตั้งระบบเดินท่อต่างๆ ส่งน้ำเข้าไปในบริเวณแปลงปลูกพืชสมุนไพรม







ภาพประกอบ 18 การให้น้ำแบบระบบสปริงเกอร์

1.4.4 ความเป็นกรด-ด่างของน้ำ ส่วนใหญ่จะขึ้นกับสารละลายต่างๆ ที่อยู่ในน้ำ ความเป็นกรด-ด่างของน้ำ จะบอกถึงค่าการวัดน้ำออกมาเป็นค่าพีเอช น้ำที่เหมาะสมจะทำการเกษตรกรรมมีสภาพค่อนข้างเป็นกลาง โดยปกติเมื่อวัดค่าของน้ำแล้วควรจะอยู่ในช่วง 6.5-8.4

1.5 การให้ปุ๋ย เป็นวัสดุที่ใช้สำหรับให้ธาตุอาหารแก่ดินและพืช

1.5.1 การให้ปุ๋ยในการบำรุงต้นสมุนไพรมีเปรียบเสมือนอาหารเสริมแก่ต้นสมุนไพรมันเป็นสิ่งที่ไม่ได้ทำให้พืชสมุนไพรเจริญเติบโตได้ดี แต่ส่วนใหญ่จะใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ในแปลงปลูกก่อนปลูกสมุนไพร เพราะการให้ปุ๋ยจำพวกนี้ทำให้ดินมีการอุ้มน้ำดี ปุ๋ยจะค่อยๆ ย่อยสลายตัวลงไปอย่างช้าๆ ทำให้แร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อพืชสมุนไพรอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ

1.5.2 การให้ปุ๋ยอินทรีย์ต้องผ่านขบวนการหมัก จากเศษซากพืช สัตว์ และจุลินทรีย์ วัตถุประสงค์นี้มีการย่อยสลายง่าย มีธาตุอาหารครบตามที่พืชต้องการ พบว่าปุ๋ยอินทรีย์มีหลายชนิด เช่น ปุ๋ยหมักคือปุ๋ยที่ได้จากการหมักเศษซากพืชจนย่อยสลายเป็นผงสีดำคล้ำ ปุ๋ยหมักที่ได้คุณภาพดี คือ การทำปุ๋ยหมักจากเศษพืชสดหรือเศษพืชแห้ง แช่น้ำก่อนแล้วนำมาบดหรือสับให้ละเอียด เติมธาตุอาหารเร่งการทำงานของจุลินทรีย์ เช่นมูลวัว มูลควาย ให้กองปุ๋ยขึ้นเสมอโดยหมั่นรดน้ำคลุมด้วยทางมะพร้าว เวลาทำให้กองปุ๋ยหมักในที่ร่ม กองปุ๋ยหมักให้มีขนาดที่เหมาะสม เพื่อให้มีการระบายความร้อนและถ่ายเทอากาศได้ดี เมื่อได้ปุ๋ยหมักแล้วนำมาใส่ในแปลงปลูกสมุนไพร (คำร้อย ผลิต. 2558 : สนทนากลุ่ม)



ภาพประกอบ 19 การทำปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก

1.5.3 การให้ปุ๋ยเคมีควรเลือกชนิดของปุ๋ย และปริมาณในการให้ปุ๋ยอย่างถูกต้องตามความต้องการของพืชสมุนไพรในแต่ละชนิด ว่าต้องการให้ปุ๋ยบำรุงเช่นไร บางครั้งการให้ปุ๋ยในโตรเจนเยอะเกินไป จะทำให้การเจริญเติบโตของสมุนไพรรวดเร็วมาก ซึ่งส่งผลให้ปริมาณไฮดรอกซิลที่สำคัญในพืชสมุนไพรลดลงได้ วิธีการให้ปุ๋ยจะต้องดูระยะเวลาที่พืชสมุนไพรต้องการ ว่าอยู่ในตำแหน่งที่พืชสมุนไพรจะได้ใช้ประโยชน์ได้ง่าย ปุ๋ยสามารถปรับสภาพความเป็นกรด-ด่างของดิน ให้เหมาะสมกับสมุนไพรแต่ละชนิด การให้ปุ๋ยผสมผสาน ต้องคำนึงถึงช่วงการเจริญเติบโตของสมุนไพรด้วย ปกติให้ปุ๋ยอินทรีย์เป็นหลักอยู่แล้ว แต่บางครั้งต้องเสริมด้วยปุ๋ยเคมีเป็นบางช่วง เพราะการเสริมด้วยปุ๋ยเคมี ถ้าตรงกับระยะเวลาและอัตราส่วนที่เหมาะสมของสมุนไพรแต่ละชนิด เช่น ช่วงออกดอก หรือช่วงติดดอกพืชสมุนไพร

1.6 การกำจัดวัชพืช การจัดการศัตรูพืชจึงควรเน้นที่การป้องกันมากกว่าการแก้ปัญหา เมื่อเกิดการระบาดขึ้นแล้ว การกำจัดศัตรูพืชด้วยสารเคมีควรเป็นทางเลือกสุดท้าย เนื่องจากก่อให้เกิดปัญหาความปลอดภัยต่อผู้บริโภค และตลาดมีแนวโน้มที่จะปฏิเสธผลผลิต การจัดการศัตรูพืช ควรควบคุมให้การระบาดอยู่ในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายรุนแรง การกำจัดวัชพืช เป็นปัญหาต่อการปลูกสมุนไพรประการหนึ่ง สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช โดยเฉพาะสารกำจัดวัชพืชที่ใช้ไม่ได้ผลในการกำจัดวัชพืช ทำให้สารกำจัดวัชพืชที่ซ้ตกค้างในดิน ทำให้พืชปลูกในแปลงหรือพืชที่ปลูกใกล้เคียงเป็นพิษ ไม่เจริญเติบโตหรือแห้งตายได้



1.6.1 วัชพืชยังเป็นแหล่งของโรคพืชหรือแมลงศัตรูพืช ในขณะที่ยังไม่มีการเพาะปลูกสมุนไพร พบว่าการกำจัดวัชพืชโดยการไถพรวน ตากหน้าดินไว้ 15 วันก่อนการปลูกพืช เพื่อให้แสงแดดและความร้อนทำลายโรคแมลง และให้วัชพืชมีจำนวนลดน้อยลง หากมีวัชพืชขึ้นต้องกำจัดออกด้วยการถาง หรือถอนออกจากแปลงปลูกสมุนไพร (สำเนียง ศรีละคร. 2558 : สนทนากลุ่ม)



ภาพประกอบ 20 การกำจัดวัชพืชด้วยการถางออกจากแปลงปลูกสมุนไพร

1.7 การขยายพันธุ์ คือการเพิ่มจำนวนต้นและพันธุ์ของสมุนไพรที่มีอยู่ ให้มีปริมาณเพิ่มมากยิ่งขึ้น

1.7.1 การขยายพันธุ์สมุนไพร การนำสมุนไพรมาขยายพันธุ์ขึ้นอยู่กับลักษณะของพันธุ์สมุนไพร ซึ่งมีลักษณะประจำพันธุ์ หรือเพราะสภาพแวดล้อม พบว่าการขยายพันธุ์ไม่ตรงตามลักษณะของพันธุ์ ทำให้มีการกลายพันธุ์ไม่ตรงตามความต้องการของพันธุ์ที่ดี เนื่องจากขาดการสนับสนุนการขยายพันธุ์ อย่างเป็นรูปธรรม จึงเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์สมุนไพร การขยายพันธุ์ของสมุนไพร เป็นเรื่องของการสืบพันธุ์สมุนไพรตามธรรมชาติ จะด้วยวิธีการเอาเมล็ดมาเพาะ หรือการแตกหน่อ แยกหน่อ แยกตา เอามาปลูก สมุนไพรบางชนิดมีไหลหรือเหง้าอยู่ด้วย ก็ต้องแยกเอาไหลหรือเหง้ามาปลูก หรือขยายพันธุ์ก็ได้ (บุญเลี้ยง ผกากุล. 2558 : สนทนากลุ่ม)





ภาพประกอบ 21 การขยายพันธุ์สมุนไพรมะเขือเทศแบบต่างๆ

1.7.2 การปรับปรุงพันธุ์สมุนไพรมะเขือเทศ ให้ได้พันธุ์ที่ดีเพื่อไปสู่เกษตรกรให้ได้พันธุ์สมุนไพรมะเขือเทศดี เป็นการลดต้นทุนการผลิต และสามารถเพิ่มผลผลิตในการปลูกสมุนไพรมะเขือเทศต่อพื้นที่ให้สูงขึ้น การบำรุงรักษาพันธุ์สมุนไพรมะเขือเทศ ด้วยวิธีการดูแลรักษาให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยวิธีการหลีกเลี่ยงสารเคมี ไม่ว่าจะด้วยการให้ปุ๋ย การใช้ยาฆ่าแมลง หรือฉีดยาฆ่าแมลง เพื่อกำจัดศัตรูพืช อันเป็นสาเหตุของการตกค้างของสารพิษในสมุนไพรมะเขือเทศ อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพและปริมาณสารสำคัญในสมุนไพรมะเขือเทศได้อีกด้วย

1.7.3 การขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสมุนไพรมะเขือเทศ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการคัดเลือกและขยายพันธุ์สมุนไพรมะเขือเทศ สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่สมุนไพรมะเขือเทศใช้ในการเจริญเติบโต สมุนไพรมะเขือเทศที่ได้จากการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ซึ่งมีลักษณะตรงตามพันธุ์กรรมของสมุนไพรมะเขือเทศ สามารถใช้เพิ่มจำนวนต้นสมุนไพรมะเขือเทศให้มีปริมาณมากขึ้น ทุกต้นจะมีลักษณะเหมือนสมุนไพรมะเขือเทศต้นแบบทุกประการ ผู้วิจัยได้เข้ารับการอบรมการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสมุนไพรมะเขือเทศ ที่สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตผลทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อเรื่อง “เทคโนโลยีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรมะเขือเทศเพื่อการผลิตเชิงพาณิชย์” รุ่นที่ 1 วันที่ 1- 3 มีนาคม 2559 ณ อาคารปฏิบัติการวิจัยกลาง ชั้น 9 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตบางเขน





ภาพประกอบ 22 สมุนไพรที่ทำการขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ

สรุปปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์

ปัญหาการอนุรักษ์ได้แก่ การคัดพันธุ์ปัญหาสมุนไพรหายาก ขาดผู้รู้จริง หมอสมุนไพร การควบคุมคุณภาพของพันธุ์สมุนไพร การคัดพันธุ์ที่ดีจะมีผลดีต่อการปลูก การขาดแคลนสายพันธุ์สมุนไพรที่ดี สมุนไพรที่ดีต้องมีคุณสมบัติ เจริญเติบโตได้ดี ต้านทานป้องกันโรคและแมลงได้ ขาดหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแล การเตรียมดินปัญหาดินมีสภาพเสื่อมโทรม การปลูกพืชไม่ได้ผล ดินที่มีการปลูกพืชชนิดอื่นมาเป็นเวลานาน แต่ไม่มีการจัดการสภาพพื้นดินให้เหมาะสม ทำให้การปลูกพืชสมุนไพรไม่เจริญเติบโต ดินไม่ร่วนซุย ทำให้รากของสมุนไพรไม่สามารถชอนไชหาอากาศได้ ปัญหาการปลูกสมุนไพร ป่าไม้ถูกทำลายลงทำให้สมุนไพรที่มีจำนวนลดน้อยลง เกษตรกรส่วนใหญ่หันไปปลูกพืชเชิงเดี่ยว เช่น มันสำปะหลัง อ้อย ปัญหาเกี่ยวกับพื้นที่ที่จะปลูกสมุนไพร มีสถานะของการปนเปื้อนสารพิษหรือไม่ เช่น สารเคมีทางการเกษตรของเกษตรกรที่เคยปลูกพืชชนิดอื่นๆ แล้วใช้ยาฆ่าแมลงหรือยาฆ่าหญ้าวัชพืช ปัญหาสภาพของดินไม่เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพร ปัญหาสัตว์เลี้ยงเข้าไปรบกวน ปัญหาผู้ปลูกไม่มีความรู้เกี่ยวกับการปรับสภาพดิน การให้น้ำปัญหาการให้น้ำ เช่น แหล่งน้ำสะอาดที่เหมาะสมแก่การปลูก ฝนที่ไม่ตกตามฤดูกาล ต้องอาศัยน้ำในแม่น้ำลำคลอง หนองบึง หรือน้ำบาดาล การให้น้ำผิดเวลาทำให้สมุนไพรได้รับผลเสียได้ ช่วงเช้าเป็นเวลาเหมาะสมที่สุด การให้น้ำมากเกินไปอากาศร้อนมีดครีมน้ำไม่ต้องการน้ำมาก การใช้แรงงานคนมาก ควรติดตั้งอุปกรณ์การให้น้ำแต่ค่าใช้จ่ายสูง สภาพความเป็นกรด-ด่างของ การให้ปุ๋ยเป็นสิ่งที่ไม่ได้ทำให้พืชสมุนไพรเจริญเติบโตได้ดี ปัญหาการให้ปุ๋ยก่อนปลูกต้นสมุนไพร ปัญหาปุ๋ยขาดธาตุอาหาร เราควรใส่ปุ๋ย



วิทยาศาสตร์สูตร 15-15-15 มีสารอาหารครบถ้วนใส่ในปริมาณที่พอเหมาะ ปัญหาการให้ปุ๋ยอินทรีย์ต้องผ่านขบวนการหมัก แบบปราศจากการปนเปื้อน ปัญหาการให้ปุ๋ยเคมีควรเลือกชนิดของปุ๋ย ปัญหาการให้ปุ๋ยผสมผสาน ต้องคำนึงถึงช่วงการเจริญเติบโตของพืชสมุนไพร ควรให้ปุ๋ยอินทรีย์เป็นหลัก การกำจัดวัชพืชปัญหาสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช ทำให้สารกำจัดวัชพืชที่ซัตกค้างในดิน ทำให้พืชไม่เจริญเติบโต การขยายพันธุ์ปัญหาของสมุนไพรที่มีอยู่ให้มีปริมาณเพิ่มมากยิ่งขึ้น ในด้านลักษณะคุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้เหมือนเดิม ปัญหาพันธุ์สมุนไพรที่ต้องการนำมาขยายพันธุ์ขึ้นอยู่กับลักษณะของพันธุ์ ปัญหาเนื่องจากขาดการสนับสนุนเรื่องของการสืบพันธุ์สมุนไพรตามธรรมชาติ จะด้วยวิธีการเพาะเมล็ด แดกหน่อ แดกตา ไหลหรือเหง้า ปัญหาการปรับปรุงพันธุ์สมุนไพรให้ได้พันธุ์ที่ดี ดังตาราง 3

ตาราง 3 ปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

ปัญหาการอนุรักษ์	รายละเอียดของปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย
------------------	--



1. การคัดพันธุ์	<p>ปัญหาสมุนไพรหายาก ขาดผู้รู้จักจริง หมอสมุนไพรหรือพรานป่าที่รู้จักสมุนไพรมีจำนวนลดน้อยลง การควบคุมคุณภาพของพันธุ์สมุนไพร การเก็บพันธุ์สมุนไพรแต่ละแหล่งต่างกัน การคัดพันธุ์ที่ดีจะมีผลดีต่อการปลูก การขาดแคลนสายพันธุ์สมุนไพรที่ดีสมุนไพรที่ดีต้องมีคุณสมบัติ เจริญเติบโตได้ดี ต้านทานป้องกันโรคและแมลงได้ ข้อมูลของการคัดพันธุ์ ทั้งชนิดและปริมาณ ขาดหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแล สมุนไพรที่จะนำมาปลูกต้องไม่มีการปะปนของพันธุ์สมุนไพร ข้อสำคัญต้องปราศจากศัตรูหรือโรคและแมลง สมุนไพรที่นำมาปลูกควรเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูก เจริญเติบโตได้ดี เหมาะที่จะขยายพันธุ์ได้ดี</p>
2. การเตรียมดิน	<p>ปัญหาการเตรียมดินที่จะใช้ในปลูกการสมุนไพรให้ได้ผลผลิตที่ดี หากดินมีสภาพเสื่อมโทรมการปลูกพืชสมุนไพรก็จะได้ผลเท่าที่ควร ดินแต่ละพื้นที่มีลักษณะแตกต่างกัน ดินที่มีการปลูกพืชชนิดอื่นมาเป็นเวลานาน แต่ไม่มีการจัดการสภาพพื้นดินให้เหมาะสม ทำให้การปลูกพืชสมุนไพรไม่เจริญเติบโต ขาดสรรพคุณทางยาลดลง ปัจจุบันสภาพของดินมีปัญหาหลายประการ ดินไม่ร่วนซุย ทำให้รากของสมุนไพรไม่สามารถชอนไชหาอากาศได้ดี ต้องเป็นดินที่ร่วนซุย สมุนไพรต้องการธาตุอาหารต่างๆ ทำให้สมุนไพรที่ปลูกต้นแคระแกรนเนื่องจากขาดธาตุอาหาร ปัญหาดินลึก พื้นดินส่วนใหญ่ดินจะตื้น ทำให้การปลูกสมุนไพรไม่ดี เพราะรากไม่สามารถชอนไชลงไปดินได้ ดินที่เหมาะสมควรเป็นดินลึกจะทำให้รากเกาะยึดดินได้ดี ปัญหาดินที่มีกรดหรือด่างมากเกินไป ทำให้รากสมุนไพรชอนไชอาหารไม่ได้ ปัญหาดินที่มีกรดหรือด่างมากเกินไป ปัญหาดินที่มีโรคและแมลงศัตรูพืชอาศัยอยู่</p>
3. การปลูก	<p>ปัญหาการปลูกสมุนไพร อดีตเราได้จากธรรมชาติ แต่ปัจจุบันความต้องการใช้สมุนไพรมีมากขึ้นทุกวัน ป่าไม้ถูกทำลายลงทำให้สมุนไพรที่มีจำนวนลดน้อยลง เกษตรกรส่วนใหญ่หันไปปลูกพืชเชิงเดี่ยว เช่น มันสำปะหลัง อ้อย ปัญหาเกี่ยวกับพื้นดินที่จะปลูกสมุนไพรบริเวณนั้น มีสภาวะของการปนเปื้อนสารพิษหรือไม่ เช่นสารเคมีทางการเกษตรของเกษตรกรที่เคยปลูกพืชชนิดอื่นๆ แล้วใช้ยาฆ่าแมลงหรือยาฆ่าหญ้าวัชพืช ปัญหาสภาพ</p>



## ตาราง 3 (ต่อ)

ปัญหาการ อนุรักษ์	รายละเอียดของปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาเกี่ยวกับ การดูแลภาวะวัยทองของสตรีและ ความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย
	ของดินไม่เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพรรักษา เช่น ระบบการระบายน้ำในดินไม่ดี ดินแข็งแน่น ทึบ ทำให้รากของพืชสมุนไพรรูดน้ำไปเลี้ยงลำต้นไม่เพียงพอ ปัญหาศัตรูเลื้อยเข้าไป รบกวนแหล่งปลูกพืชสมุนไพรรักษา ปัญหาผู้ปลูกไม่มีความรู้เกี่ยวกับการปรับสภาพดิน โดยใช้ ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก ในการเพิ่มแร่ธาตุอาหารเพื่อให้ดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี ปัญหา วิธีการปลูกสมุนไพรรักษาในแต่ละชนิด เช่น หว่านด้วยเมล็ดคดกึ่งข้าหรือกึ่งตอน หัว หน่อหรือ เหง้า หรือไหล
4. การให้น้ำ	ปัญหาการให้น้ำสำหรับการปลูกสมุนไพรรักษา เช่น ปัญหาแหล่งน้ำสะอาดที่เหมาะสมแก่การปลูก สมุนไพรรักษาต้องมีน้ำท่วมขัง จะทำให้การเจริญเติบโตของสมุนไพรรักษา ปัญหาฝนที่ไม่ ตกตามฤดูกาล เกิดการแห้งแล้งขาดน้ำ ต้องอาศัยน้ำในแม่น้ำลำคลอง หนองบึง หรือน้ำ บาดาล การให้น้ำต้องมีเพียงพอและสม่ำเสมอ ปัญหาการให้น้ำผิดเวลาทำให้สมุนไพรรักษาได้รับ ผลเสียได้ ช่วงเช้าเป็นเวลาเหมาะสมที่สุด ไม่ควรรดน้ำในเวลากลางคืน จะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคน้ำค้าง โรคเน่าคอดิน ปัญหาการให้น้ำชุ่มมากเกินไป อากาศร้อนมีดครีมี แสงแดดไม่แรงมาก ไม่ต้องรดน้ำมาก ปัญหาการใช้แรงงานมาก จึงติดตั้งอุปกรณ์การให้ น้ำ เช่น ระบบน้ำหยดหรือระบบสปริงเกอร์ แต่ค่าใช้จ่ายสูง ปัญหาสภาพความเป็นกรด- ด่างของน้ำ ขึ้นกับสารละลายต่างๆ ที่อยู่ในน้ำความเป็นกรด-ด่างของน้ำ บอกถึงค่าการวัด น้ำออกมาเป็นค่าพีเอช น้ำที่เหมาะสมจะทำการเกษตร ควรมีสภาพค่อนข้างเป็นกลาง
5. การให้ปุ๋ย	ปัญหาการให้ปุ๋ย เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ทำให้พืชสมุนไพรรักษาเจริญเติบโตได้ดี ปัญหาการให้ปุ๋ยก่อน ปลูกต้นสมุนไพรรักษา ต้องมีการให้ปุ๋ยเวลาปลูกที่ก้นหลุม โดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ย หมักก็ได้ การให้ปุ๋ยจำพวกนี้ทำให้ดินมีการอุ้มน้ำ ปัญหาปุ๋ยขาดธาตุอาหาร เราควรใส่ปุ๋ย วิทยาศาสตร์สูตร 15-15-15 มีสารอาหารครบถ้วน การใส่ปุ๋ยในปริมาณที่พอเหมาะทำให้ สมุนไพรรักษาได้ผลผลิตดี การปรับปรุงบำรุงดินให้ดีส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสมุนไพรรักษา ปัญหา การให้ปุ๋ยอินทรีย์ต้องผ่านขบวนการหมัก แบบปราศจากการปนเปื้อน ปัญหาการให้ปุ๋ยเคมี ควรเลือกชนิดของปุ๋ย การให้ปุ๋ยจะต้องดูระยะเวลาให้เหมาะสมกับพืชชนิดนั้น ปัญหาการ ให้ปุ๋ยผสมผสาน ต้องคำนึงถึงช่วงการเจริญเติบโตของพืชสมุนไพรรักษา ควรให้ปุ๋ยอินทรีย์เป็น หลัก การเสริมด้วยปุ๋ยเคมีถ้าตรงกับระยะเวลาและอัตราส่วนที่เหมาะสมของสมุนไพรรักษาแต่ละ ชนิด
6. การกำจัด วัชพืช	การกำจัดวัชพืช เป็นปัญหาต่อการปลูกสมุนไพรรักษาประการหนึ่ง สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช โดยเฉพาะสารกำจัดวัชพืชที่ใช้ไม่ได้ผลในการกำจัดวัชพืช ทำให้สารกำจัดวัชพืชที่ใช้ตกค้าง





ในดิน ทำให้พืชปลูกในแปลงหรือพืชที่ปลูกใกล้เคียงเป็นพิษ ไม่เจริญเติบโตหรือแห้งตายได้
---



## ตาราง 3 (ต่อ)

ปัญหาการอนุรักษ์	รายละเอียดของปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย
7. การขยายพันธุ์	ปัญหาการขยายพันธุ์ ของสมุนไพรที่มีอยู่ให้มีปริมาณเพิ่มมากยิ่งขึ้น ในด้านลักษณะคุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้เหมือนเดิม ปัญหาการขยายพันธุ์ พันธุ์สมุนไพรที่ต้องการนำมาขยายพันธุ์ขึ้นอยู่กับลักษณะของพันธุ์สมุนไพร มีลักษณะประจำพันธุ์ ปัญหาเนื่องจากขาดการสนับสนุนการขยายพันธุ์ การขยายพันธุ์เป็นเรื่องของการสืบพันธุ์สมุนไพรตามธรรมชาติ จะด้วยวิธีการเอาเมล็ดมาเพาะ หรือการแตกหน่อ แยกตาไหลหรือเหง้า ปัญหาการปรับปรุงพันธุ์สมุนไพรให้ได้พันธุ์ที่ดี เป็นการลดต้นทุนการผลิตและเพิ่มผลผลิตให้สูงขึ้น

2. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

ระยะที่ 2 ชั้นปฏิบัติ

ข้อมูลในส่วนนี้ผู้วิจัยได้จากการศึกษาเอกสารการสังเกต การสนทนากลุ่มหมอพื้นบ้าน และผู้นำชุมชน การสนทนากลุ่มประชาชน และการจัดประชุมผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้นำชุมชน ประชาชน และภาครัฐ ทำให้ได้ข้อสรุปถึงแนวทางในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยที่เกี่ยวกับการดูแลสมรรถภาพทางเพศชายตามคัมภีร์กษัย จำนวน 12 ชนิด ดังภาพตัวอย่างต่อไป

แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย



กระวาน : ข้อมูลทั่วไป



ชื่อวิทยาศาสตร์ : ZINGIBERACEAE

ชื่อวงศ์ : *Amomumkrervanh Pierre.*

ชื่ออื่น : กระจวานดำ กระจวานแดง กระจวานขาว กระจวานจันทร์ กระจวานโพธิสัตว์

### ลักษณะพืช

กระจวานมี 2 พวกใหญ่ๆ คือ กระจวานแท้หรือกระจวานเทศ มีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย ส่วนอีกพวกคือกระจวานไทย พบในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สามารถใช้แทนกระจวานเทศได้ดี เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้ากสูงประมาณ 2 เมตร กาบใบหุ้มซ้อนกันทำให้ตุ้กลายลำต้นเป็นพืชใบเดี่ยว แฉกยาว รูปขอบขนาน ยาว 15-25 ซม. ปลายแหลมดอก ช่อดอกออกจากเหง้าชูขึ้นมาเหนือพื้นดิน รูปทรงกระบอก ยาว 6-15 ซม. ก้านช่อดอกยาว 5-15 ซม. ใบประดับสีเหลืองนวล มีขนคาย เรียงซ้อนสลับกันตลอดช่อ ในช่อใบประดับมีดอก 1-3 ดอก ปลายกลีบเลี้ยงมี 3 หยัก กลีบดอกสีเหลือง เป็นหลอดแคบ เกสรเพศผู้ไม่สมบูรณ์แปรสภาพเป็นกลีบขนาดใหญ่ สีขาว มีแถบสีเหลืองตรงกลาง ผลค่อนข้างกลม สีน้ำตาล มี 3 พู ผลอ่อนมีขนและจะร่วงไปเมื่อแก่ ผลแก่จะแตก มีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก เมล็ดอ่อนสีขาวมีเยื่อหุ้ม เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีดำ ทั้งผลและเมล็ดมีกลิ่นหอม ราก หัวและหน่อ เปลือก แก่น กระจพี ผลแก่ที่มีอายุ 4-5 ปี (เก็บในช่วงเดือนสิงหาคม-มีนาคม) เมล็ด

### สรรพคุณ

ราก แก้โลหิตเน่าเสีย ฟอกโลหิต แก้ลม เสมหะให้ปัดธาตุ รักษาโรครำมะนาด หัวและหน่อ ขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง

เปลือก แก้ไข้ ผอมเหลือง รักษาโรคผิวหนัง แก้ไขอันง่วงเหงา ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไขอันเป็นอซินโรค และอซินธาตุ

แก่น ขับพิษร้าย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ

กระจพี รักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต

ใบ แก้ลมสันนิบาต แก้สันนิบาตลูกนก ขับผายลม ขับเสมหะ แก้ไข้เพื่อลม รักษาโรครำมะนาด แก้ลมเสมหะให้ปัดธาตุ แก้ลม แก้จุกเสียด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ไขอันง่วงเหงา

ผลแก่ รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย 5-9 เปอร์เซ็นต์ มีฤทธิ์ในการขับลม และฤทธิ์ในการยับยั้ง การเจริญของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ขับโลหิต บำรุงธาตุ แก้ลมในอกให้ปัดธาตุ แก้ลมเสมหะให้ปัดธาตุ แก้ลมเจริญอาหาร รักษาโรค รำมะนาด แก้ลมจุกเสียดแน่นเพื่อ แก้ลมสันนิบาต ผลแก่ของกระจวานตากแห้ง ใช้เป็นเครื่องเทศ

เมล็ด แก้ธาตุพิการ อุจจาระพิการ บำรุงธาตุ

เหง้าอ่อน ใ้รับประทานเป็นผักได้ มีกลิ่นหอมและเผ็ดเล็กน้อย (วุฒิ วุฒิธรรมเวช.

2540 : 90)



ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสนทนากลุ่มในเดือนสิงหาคม 2558 ผลการวิจัยพบว่า

การคัดพันธุ์ โดยใช้เหง้า แยกเหง้าจากกอแม่ที่มีอายุ 18 เดือนถึง 2 ปี เหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อ สูงประมาณ 1-2 ฟุต ไม่ควรตัดยอดออก เพราะจะทำให้เปอร์เซ็นต์การตายสูง การแยกหน่อเป็นวิธีที่ง่าย และสะดวกแต่ต้นพันธุ์จากการแยกหน่อจากแปลง ไม่ควรห่างไกลการขนส่งไปแปลงปลูกขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดไม่นิยมเพราะเจริญเติบโตช้ากว่า แต่หากว่าต้องการปลูกในพื้นที่มากการเพาะเมล็ดจะทำให้ได้จำนวนต้นกล้ากระวานในปริมาณมากในเวลาอันสั้น

การเตรียมดิน พื้นที่ปลูกลักษณะธรรมชาติที่กระวานจะขึ้น ภายใต้อร่มไม้ใหญ่ที่ร่มตลอดเวลา มีแสงแดดถึงพื้นดินบ้างเล็กน้อย ระดับความสูงลาดเอียงเล็กน้อยอุณหภูมิต่ำ มีความชื้นสูง และสม่ำเสมอ ดินมีอินทรีย์วัตถุสูงมีใบไม้ทับถม (ฮิวมัส) ได้แก่ การปลูกรวมในสวนผลไม้ เตรียมพื้นที่เพียงเล็กน้อยพอที่จะใช้เหง้าลงปลูก

การปลูก การปลูกควรปลูกเป็นพืชแซมไม้ผล ไม้ยืนต้นเพื่อให้ร่มเงา การขยายพันธุ์ควรใช้เหง้า เป็นวิธีที่นิยมเพราะจะให้ดอกผลเร็วกว่า การขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดปลูก เหง้าที่ใช้เพาะปลูกควรแยกออกจากกอแม่ที่มีอายุ 18 เดือน ถึง 2 ปี และเหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อ และหน่อที่ใช้ควรมีความสูง 1-2.5 ฟุต หลุมปลูกกระวานควรมีขนาด (กว้างxยาวxลึก) 50x50x50 ซม. ระยะห่างระหว่างต้นและแถว 2x2 เมตร ไม่นิยมปลูกชิดมาก ต้องเว้นพื้นที่ว่างไว้ให้หน่อได้ขยายเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี ฝังหน่อลึก 3-4 นิ้ว รดน้ำให้ความชุ่มชื้น

การให้น้ำหลังการปลูกควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น เมื่อกระวานตั้งตัวและเจริญเติบโตแล้ว ถ้าพบว่าหน้าดินแห้งและต้นเริ่มมีอาการเหี่ยว ต้องให้น้ำทันที ขณะเดียวกันถ้ามีน้ำท่วมขังให้รีบระบายน้ำออกจากแปลง เพราะหากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เน่า และจะเกิดโรคเชื้อราได้ ถ้าดินแห้งมากเกินไปจะทำให้ขิงแคะแค้น ควรให้ความชุ่มชื้นอยู่เสมอ โดยเฉพาะในช่วงฤดูแล้ง

การให้ปุ๋ย เพื่อการเจริญเติบโตได้ดี ควรใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในการบำรุง ก่อนปลูกควรใส่ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก รองก้นหลุมให้ทั่วทั้งแปลง หลีกเลี่ยงการใช้ปุ๋ยเคมี ควรใส่ปุ๋ยคอกปีละ 2 ครั้ง ช่วงต้นและปลายฤดูฝน กอละ 3-5 กิโลกรัม

การกำจัดวัชพืช การป้องกันกำจัดโรคและแมลงศัตรูพืช ปกติกระวานไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวนมากนัก นอกจากโรคใบไหม้ซึ่งอาจเกิดจากการได้รับแสงแดดมากเกินไป ส่วนศัตรูอื่น ได้แก่ หนู กระรอก และกระแต ซึ่งจะกัดทำลายเมล็ดในระยะรอเก็บเกี่ยว

การขยายพันธุ์ ควรใช้เหง้า เป็นวิธีขยายพันธุ์ที่นิยมเพราะให้ดอกผลเร็วกว่าการขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดปลูก



### ส่วนที่นำไปใช้ เหง้า

การนำไปใช้ ใช้ผลกระวานแก่จัดประมาณ 6-10 ผล (0.6-2 กรัม) ตากแห้งนำมาบดเป็นผง รับประทานครั้งละ 1-3 ช้อนชา ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือครึ่งถ้วยแก้ว ใช้รับประทานครั้งเดียวช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียดยังใช้ผสมยาถ่าย เช่น มะขามแขกเพื่อบรรเทาอาการไส้ท้อง (หมอพื้นบ้าน. 2558 : สนทนากลุ่ม)



กานพลู : ซ้อมูลทั่วไป

ชื่อวิทยาศาสตร์ : MYRTACEAE

ชื่อวงศ์ : *Syzygium aromaticum* (LINN.) Merrill & Perry

ชื่ออื่น : จันทน์

### ลักษณะพืช

เป็นไม้ต้น สูง 9-12 เมตร อาจสูงได้ถึง 20 เมตร ยอดเป็นรูปกรวยคว่ำ แตกกิ่งต่ำ ลำต้นตั้งตรง เปลือกเรียบ สีเทา ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปใบหอก รูปรี หรือรูปไข่กลับแคบๆ ปลายแหลมหรือเรียวแหลม โคนสอบแคบ ขอบเรียบ แผ่นใบด้านบนเป็นมัน มีต่อมน้ำมันมาก เส้นแขนงใบข้างละ 15-20 เส้น ปลายเส้นโค้งจรดกับเส้นถัดไปก่อนถึงขอบใบ ก้านใบยาว ช่อดอกแบบช่อเชิงหลั่น ออกที่ปลายยอด ก้านช่อดอกสั้นมาก ใบประดับรูปสามเหลี่ยม กลีบเลี้ยง 4 กลีบ โคนติดกันเป็นหลอด เมื่อเป็นผลขยายออกเป็นรูปกรวยยาว กานพลูเป็นพรรณไม้พื้นเมืองของหมู่เกาะโมลุกกะ นำไปปลูกในเขตร้อนทั่วโลก ในประเทศไทยนำมาปลูกบ้างแต่ไม่แพร่หลาย ชอบขึ้นในดินร่วนซุย การระบายน้ำดี ความชื้นสูง ฝนตกชุก ขึ้นได้ดีบนพื้นที่ราบถึงที่สูง

### สรรพคุณ

เปลือกต้น แก้ปวดท้อง แก้ลม คุมธาตุ

ใบ แก้ปวดมวน



ดอกตูม รับประทานขับลม ใช้แต่งกลิ่น

ดอกแห้ง มีกลิ่นหอมจัด มีน้ำมันหอมระเหยมาก รสเผ็ด ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง และแน่นจุกเสียด แก้อุจจาระพิการ แก่โรคเหน็บชา แก่หืด แก่ไอ แก่น้ำเหลืองเสีย แก่เลือดเสีย ขับน้ำคาวปลา แก่ลม แก่ธาตุพิการ บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก่เสมหะเหนียว ขับผายลม ขับลมในลำไส้ แก่ท้องเสียในเด็ก แก่ปากเหม็น แก่เลือดออกตามไรฟัน แก่รำมะนาด กักกลิ่นเหล่า แก่ปวดฟัน

ผล ใช้เป็นเครื่องเทศ เป็นตัวช่วยให้มีกลิ่นหอม (วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540 : 102)

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสนทนากลุ่มในเดือนสิงหาคม 2558 ผลการวิจัยพบว่า

การคัดพันธุ์ คัดเลือกเมล็ดพันธุ์จากต้นที่มีผลผลิตสูง ทรงพุ่มสวย เลือกเก็บผลสุก สีสดสมบูรณ์ ไม่มีแมลงเข้าทำลาย โดยเลือกเก็บเฉพาะผลที่อยู่บนต้น ไม่ควรนำเมล็ดที่หล่นใต้ต้นที่เหี่ยวแห้งแล้วมาเพาะนำเมล็ดกานพลูไปแช่น้ำประมาณ 3 ชั่วโมง แล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ดออกนำไปเพาะในกระบะทราย รดน้ำเช้า-เย็นพอชื้น เมล็ดกานพลูจะงอกหลังจากเพาะเมล็ดได้ประมาณ 2 สัปดาห์ ต้นกานพลูออกสูงประมาณ 5-7 ซม. จึงทำการย้ายลงชำในถุงพลาสติกที่บรรจุดินผสม (ดิน : แกลบ : ปุ๋ยคอก ในอัตรา 3: 2 : 1) ใช้เวลาประมาณ 12 เดือน จึงย้ายลงแปลงปลูก แต่ก่อนที่จะนำต้นไปปลูก ต้องหมั่นเอาต้นกล้าออกปรับแดดบ้าง เพื่อให้ต้นกล้าแข็งแรง และทนทานต่อสภาพแวดล้อมดีขึ้น

การเตรียมดิน ควรเป็นดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนซุย ไม่มีกรวดหินปะปน มีความอุดมสมบูรณ์สูง ระบายน้ำได้ดี กำจัดวัชพืช รากไม้ หญ้า ออกจากแปลงให้หมด ไถพรวนดินให้ละเอียดเพื่อปรับหน้าดิน ปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก แล้วไถพรวนคลุกเคล้าให้เข้ากับดิน ควรปลูกก่อนฤดูฝน กำหนดระยะปลูกระหว่างต้นและระหว่างแถว 8 x 8 เมตร อัตราการใช้พันธุ์ 25 ต้นต่อไร่ แล้วทำการขุดหลุมปลูกขนาดประมาณ 50 x 50 x 50 ซม. ตากดินไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อกำจัดโรคแมลงบางส่วนที่ติดอยู่ในดิน นำหญ้าแห้งมารองก้นหลุมเพื่อช่วยระบายน้ำ ใส่ปุ๋ยคอก 5 กก. ต่อหลุมผสมคลุกเคล้ากับดินรองที่ก้นหลุม

การปลูก นำต้นกานพลูที่แข็งแรงมาปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ ควรทำไม้ค้ำเพื่อป้องกันลมพัด จากนั้นหาใบมะพร้าวหรือวัสดุอื่นมาให้ร่มเงาในระยะแรกที่ปลูกใหม่ เพื่อลดความแรงของแสงแดด อาจปลูกร่วมกับพืชชนิดอื่น เช่น หมาก จันทน์เทศ เพื่อช่วยพรางแสงให้ร่มเงา เพราะที่แจ้งกึ่งกานพลูจะแห้งง่ายการดูแลรักษาด้วยการตัดแต่ง โดยทั่วไปจะไม่มีการตัดแต่งทรงพุ่ม ยกเว้นกรณีที่มีกิ่งกระโดงเกิดขึ้นต้องตัดทิ้ง เพื่อให้ลำต้นมีต้นหลักเพียงต้นเดียว จะทำให้ทรงพุ่มแผ่กระจายได้ดีและให้ผลผลิตสูงการทำร่มเงาในระยะเริ่มปลูก โดยใช้ทางมะพร้าวเพื่อช่วยลดความแรง



ของแดด และลดการคายน้ำของพืช หรือการปลูกพืชร่วม เช่น กล้าย และตัดทิ้งเมื่อกานพลูอายุ 3 ปี กานพลูจะเริ่มให้ผลผลิตตั้งแต่อายุ 5-6 ปีขึ้นไป และจะให้ผลผลิตสูงสุดเมื่อประมาณ 15-20 ปี และจะคงให้ผลผลิตถึง 60 ปี กานพลูจะให้ดอกในเดือนสิงหาคมถึงกันยายน และจะโตเต็มที่เก็บเกี่ยวได้ราวเดือนธันวาคมถึงมกราคม ใช้เวลาตั้งแต่ออกดอกถึงเก็บเกี่ยวดอกตูมเป็นเวลาประมาณ 4-5 เดือน และหากปล่อยให้ดอกเจริญเป็นผล

การให้น้ำ น้ำเป็นปัจจัยสำคัญของการปลูก ให้น้ำตามสภาพแวดล้อมทำให้กานพลูได้รับน้ำอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอทั่วทั้งแปลง การให้น้ำแบบระบบมินิสปริงเกอร์ เป็นวิธีที่ดีกว่า และประหยัดน้ำอีกด้วย หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน จนกระทั่งกานพลูเริ่มตั้งตัวได้แล้วให้ลดการให้น้ำเหลือ 2-3 วัน/ครั้ง เพื่อเป็นการประหยัดน้ำในฤดูแล้ง ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดินในแปลง แต่ถ้าฤดูฝนไม่ควรคลุมดินจนชิดโคนควรเว้นห่าง เพื่อไม่ให้โคนต้นขึ้นและจนเกินไปอาจเกิดโรคได้ กรณีที่มีฝนตกชุกต้องจัดเตรียมการระบายน้ำออกจากแปลงปลูก และขณะดินขึ้นและไม่ควรเหยียบย่ำลงในแปลง จะทำให้ดินแน่นที่บรากเสียหายได้

การให้ปุ๋ย หลังจากปลูกได้ประมาณ 4 เดือน ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอัตรา ต้นละ ½ - 1 ปิบ เมื่อต้นกานพลูโตมากขึ้น การใส่ปุ๋ยก็จะเพิ่มขึ้นด้วย ต้นกานพลูมีอายุได้ 2 ปี หลังจากปลูกลงแปลงจะเริ่มมีทรงพุ่มและความสูง ประมาณ 1 เมตร ในช่วงนี้ควรใส่ปุ๋ยคอกร่วมกับปุ๋ยสูตร 15 - 15 - 15 อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง โดยใช้ปุ๋ยคอก 1 - 3 ปิบต่อต้น ส่วนปุ๋ยสูตร 15 - 15 - 15 ควรใส่ประมาณ 1 - 2.5 กิโลกรัมต่อต้น โดยแบ่งใส่ปีละ 2 - 3 ครั้ง

การกำจัดวัชพืชการกำจัดวัชพืชควรทำด้วยความระมัดระวัง ข้อสำคัญต้องกำจัดวัชพืชก่อนทุกครั้งที่ใช้ปุ๋ย ไม่ควรใช้ยากำจัดวัชพืชอาจทำให้ต้นพืชเหี่ยวเฉาและตายได้ ในการกำจัดวัชพืชควรใช้แรงงานคน โดยใช้มือถอนเพื่อไม่ให้รากกระทบกระเทือน เพื่อป้องกันและกำจัดแมลงที่จะเข้ามาทำลายออก เช่น เพลี้ยแป้ง เพื่อลดความเสียหายควรจัดสภาพดินในแปลงให้มีการระบายน้ำได้ดี ควรตัดแต่งกิ่งหรือแขนง ตามบริเวณโคนต้นให้โปร่ง

การขยายพันธุ์กานพลูสามารถขยายพันธุ์ได้หลายวิธี เช่น การเพาะเมล็ด การตอน การทาบกิ่ง หรือการชำกิ่งอ่อน แต่วิธีที่นิยมกันมากที่สุด คือ วิธีการเพาะเมล็ด เนื่องจากจะทำให้ได้กานพลูที่มีระบบรากแข็งแรง เมล็ดกานพลูจะมีการสูญเสียความงอกได้เร็วมาก เมล็ดที่ได้จากผลที่เก็บเกี่ยวใหม่ๆ จะมีความงอกประมาณร้อยละ 90 หลังจากนั้นความงอกจะลดลงอย่างรวดเร็ว การเพาะเมล็ดจึงควรทำทันที เลือกเมล็ดพันธุ์กานพลูจากต้นที่มีผลผลิตสูง เลือกเก็บผลสุกสีดำสมบูรณ์ โดยเลือกเก็บเฉพาะผลที่อยู่บนต้นเท่านั้น ไม่ควรนำเมล็ดที่หล่นใต้ต้นที่เหี่ยวแห้งแล้วมาเพาะ นำเมล็ดไปแช่น้ำแล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ดออกนำไปเพาะในกระบะทรายรดน้ำพอชื้น เมล็ดกานพลูจะงอกหลังจากเพาะเมล็ดได้ประมาณ 2 สัปดาห์

ส่วนที่ใช้ เปลือกต้น ใบ ดอกตูม ผล น้ำมันหอมระเหยกานพลู



การนำไปใช้ ใช้ดอกกานพลูโตเต็มที่ ที่ยังตูมอยู่ 4-6 ดอก (0.25 กรัม)  
 ในผู้ใหญ่ ใช้ทุบให้ซ่ำ ชงน้ำดื่มครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว แก้อาการท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม  
 และปวดท้อง ในเด็กใช้ 1 ดอก ทุบแล้วใส่ลงในขวดนม เด็กอ่อนใช้ 1 ดอก ทุบใส่ในกระตักน้ำที่ไว้  
 ชงนม ช่วยไม่ให้เด็กท้องขึ้นท้องเฟ้อได้ ใช้น้ำมันจากการกลั่นดอกตูมของดอกกานพลู 4-5 หยด  
 ใช้สาลีพันปลายไม้ จุ่มน้ำมันจี้มนรูฟันที่ปวด จะทำให้อาการปวดทุเลา และใช้แก้โรครำมะนาดก็ได้  
 หรือใช้ทั้งดอกเคี้ยว แล้วอมไว้ตรงบริเวณที่ปวดฟันเพื่อระงับอาการปวด แก้ปวดฟัน หรือใช้ดอก  
 กานพลูตำพอแผลก ผสมกับเหล้าขาวเพียงเล็กน้อยและใช้จี้หรืออุดฟันที่ปวด ใช้ดอกตูม  
 2-3 ดอก อมไว้ในปาก จะช่วยทำให้ระงับกลิ่นปากลงได้บ้าง (หมอพื้นบ้าน. 2558 : สนทนากลุ่ม)







มะตูม : ข้อมูลทั่วไป

ชื่อวิทยาศาสตร์ : RUTACEAE

ชื่อวงศ์ : *Aeglemarmelos* Corr.

ชื่ออื่น : มะปิ่น กะทันตาเถร ตูม ตุ่มตั้ง มะตูม บักตูม หมากตูม พะเนิว ตุ่มตั้ง

#### ลักษณะพืช

มะตูมเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ตามลำต้นและกิ่งมีหนามแข็งแหลมคมอยู่มากมาย เรือนยอดกลม เปลือกลำต้นเรียบ สีน้ำตาลใบ เป็นใบประกอบชนิดมีใบย่อย 3 ใบ ออกเวียนเป็นเกลียวรอบกิ่ง ใบย่อยรูปไข่หรือรูปหอกแกมรูปไข่ ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ฐานใบมน ก้านใบยาวใบมีกลิ่นหอม หากนำไปส่องแดดจะเห็นเนื้อใบมีต่อมน้ำมันเป็นจุดใสๆ กระจายอยู่ดอกเป็นดอกช่อ ออกตรงปลายกิ่งหรือซอกใบ ดอกย่อยสีขาว หรือขาวปนเขียว มีกลิ่นหอมไกล ผล เป็นรูปไข่หรือรูปกลม เปลือกผลจะหนาแข็ง ผลอ่อนมีเปลือกสีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเขียวอมเหลือง ภายในผลมีเนื้อสีส้มปนเหลือง เนื้อนี้มีเมล็ดจำนวนมากแทรกอยู่ในเนื้อผล

#### สรรพคุณ

ราก รสฝาด ชื่นเล็กน้อย แก้พิษฝี แก้ไข้ แก้ลมที่ติดหอบไอ ช่วยบำบัดเสมหะ รักษาฝ้าดี

ใบสด รสฝาด ปรี่า ซ่า ชื่น มัน เป็นยาบำรุงธาตุ ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคลำไส้ แก้ท้องเดิน แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ น้ำคั้นจากใบทาแก้หวัด แก้บวม แก้เยื่อตาอักเสบ

ผลมะตูมแก่ รสฝาดหวาน บำรุงธาตุ เจริญอาหารและช่วยขับลมผาย

ผลมะตูมสุก รสหวานเย็น แก้ลม แก้เสมหะ บำรุงไฟธาตุ แก้กระหายน้ำ ขับลม

ผาย

ทั้ง 5 รสฝาดปรี่าซ่าชื่น แก้ปวดศีรษะ ตาลาย เจริญอาหาร ลดความดันโลหิตสูง (วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540 : 356)



ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสนทนากลุ่มในเดือนสิงหาคม 2558 ผลการวิจัยพบว่า

การคัดพันธุ์การปลูกนิยมตอนกิ่งมาปลูก หรือขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดก็ได้ มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี โดยเฉพาะต้นกล้าในถุงพลาสติก รองนต้นแข็งแรง จึงเอาไปปลูกในหลุม

การเตรียมดิน ดินที่ปลูกแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกัน บางแห่งเคยปลูกพืชชนิดเดียวกันมานาน แต่ไม่เคยมีการจัดการสภาพของดินให้เหมาะสม ดินที่ดีและเหมาะสมแก่การปลูก ควรเป็นดินที่มีสภาพความเป็นกรดเป็นด่างน้อย เป็นดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนเหนียว ระบายน้ำได้ดี ควรกำจัดวัชพืช รากไม้ หญ้า ออกจากแปลงให้หมด ไถดินตากดินไว้ 15 วัน จึงไถพรวนดินให้ละเอียดเพื่อปรับหน้าดิน ปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก รองกันหลุมหรือในแปลงปลูก

การปลูก ต้นมะตูมปลูกได้ทุกภาค การปลูกนิยมตอนกิ่งมาปลูก หรือขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดก็ได้ มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี โดยเฉพาะต้นกล้าในถุงพลาสติก รองนต้นแข็งแรงจึงเอาไปปลูกในหลุม ดูแลรดน้ำเป็นระยะ อายุ 3 ปีขึ้นไปจึงออกดอก ระหว่างเดือนมีนาคมและเมษายน ผลมะตูมมีคั่วผลเหนียว เปลือกผลแข็งไม่มีศัตรูรบกวน สามารถปลูกเป็นไม้เศรษฐกิจ เพาะต้นชาย หรือเป็นไม้ล้อม ลูกมะตูมถือเป็นพืชเศรษฐกิจ ที่เก็บมาผานตากแห้งขายเป็นจำนวนมาก ชอบสภาพพื้นที่ดอนและโล่งแจ้ง เป็นไม้ผลที่มีความทนทานจะเจริญเติบโตได้ดี เมื่อปลูกในที่ดอนหรือสภาพพื้นที่ที่เป็นโคก ถ้าปลูกในที่ร่มหรือพื้นที่ที่มีความชุ่มชื้นมากเกินไปจะงามแต่ใบ ให้ผลผลิตน้อย

การให้น้ำ น้ำเป็นปัจจัยสำคัญของการปลูกพืช ให้น้ำตามสภาพแวดล้อม ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอทั่วทั้งแปลง การให้น้ำแบบระบบมินิสปริงเกอร์ เป็นวิธีที่ดีกว่าและประหยัดน้ำอีกด้วย หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน จนกระทั่งพืชเริ่มตั้งตัวได้ ให้ลดการให้น้ำเหลือ 2-3 วัน/ครั้ง หรือขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามสภาพดินฟ้าอากาศ เพื่อเป็นการประหยัดน้ำในฤดูแล้ง ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดินในแปลง เพื่อช่วยสะสมความชื้น กรณีที่มีฝนตกชุกต้องจัดเตรียมการระบายน้ำออกจากแปลง

การให้ปุ๋ย ก่อนการใส่ปุ๋ยทุกครั้งควรกำจัดวัชพืช การใส่ปุ๋ยควรใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ปุ๋ยดังกล่าวจะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดต่างของดิน ให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช และทำให้ดินโปร่งสามารถดูดซับความชื้นได้ดี ต้องการเพิ่มแร่ธาตุในดิน จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมีควบคู่กันไป สำหรับปุ๋ยเคมีควรใช้สูตร 15-15-15

การกำจัดวัชพืชและแมลง ควรกำจัด 2 ครั้งต่อเดือนในฤดูฝนใช้วิธีถางในแต่ละแปลง การป้องกันโรคมักไม่ค่อยมีโรคหรือแมลงมารบกวน ให้มีการระบายน้ำได้ดี โดยการจัดการพูนดินรอบโคนต้น และทำการร่อนน้ำให้มีความลาดเทเล็กน้อย เพื่อน้ำจะได้ไหลผ่านสะดวก



การขยายพันธุ์ขยายพันธุ์ได้โดยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่งมะตูมขยายพันธุ์ได้โดยการเพาะเมล็ด และการตอนกิ่ง มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี

ส่วนที่ใช้ ราก ใบ ผลแก่และสุก เปลือกกราก ทั้ง 5

การนำไปใช้ นำผลโตเต็มที่ฝานตากแห้ง คั่วให้เหลือง ชงน้ำดื่ม ใช้ 2-3 ช้อนชงน้ำเดือดความแรง 1 ใน 10 ดื่มแทนน้ำชาหรือชงด้วยน้ำเดือด 2 ถ้วยแก้ว ดื่มครั้งละครึ่งถ้วยแก้ว (สนทนากลุ่ม. 2558)



หญ้าแห้วหมู : ชื่อมูลทั่วไป

ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cyperaceae

ชื่อวงศ์ : KyllingamonocephalaRottle.

ชื่ออื่น : หญ้ากอกดอกขาว หญ้าแห้วหมูหรือหญ้าขนม (เหนือ)

#### ลักษณะพืช

เป็นพืชจำพวกหญ้า ขนาดเล็ก ใบแผ่แบนติดหน้าดิน ใบเดี่ยวแคบเล็กเรียวยาว เป็นร่องและสันตามยาว ปลายแหลม ผิวเรียบมันสีเขียวเข้ม ยาวราว 2-3 นิ้ว ดอกเล็กๆ สีขาวเป็นกระจุกกลม เหมือนดอกบานไม่รู้โรยเล็กๆ ใบประกอบ คล้ายหญ้ากอกดอกขาว ต้องขุดดู ถ้าเป็นหญ้าแห้วหมูจะมีหัวเล็กๆ รูปกระสวยผิวขรุขระ สีน้ำตาล เนื้อเหลืองขาว รสเผ็ดหอมปร่า รสแรงกว่าแห้วหมูใหญ่มาก ขนาดเล็กเท่าปลายนิ้วก้อย จะออกติดกันเป็นพวง ขึ้นเองทั่วไปตามสนาม ที่รกร้างว่างเปล่า หัวต้มทำยาแล้วเททิ้งยังงอกได้

#### สรรพคุณ

หัว รสเผ็ดหอมปร่า บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น อืดเฟ้อ บำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ ขับความเย็น ระบายปวด แก้อหิวตวม หัวคณฑล หัวคณฑล (วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540 : 470-471)



ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสนทนากลุ่มในเดือนสิงหาคม 2558 ผลการวิจัยพบว่า

การคัดพันธุ์ หนุ่ยแห้งหมักจะถูกมองว่าเป็นวัชพืชที่ไร้ค่าแท้จริงแล้ว หนุ่ยแห้งหมักเป็นสมุนไพรที่ใช้ทำยาตามตำรับอายุเวชของอินเดียมานานแล้ว หนุ่ยแห้งหมักเป็นพืชจำพวกหนุ่ยมี 2 ชนิดคือ 1. หนุ่ยแห้งหมักเล็ก ใบแผ่แบนติดหน้าดิน ใบเดี่ยวแคบเล็กเรียวยาวเป็นร่องและสันตามยาว ปลายแหลมยาว 2-3 นิ้วดอกเล็กๆ สีขาวเป็กระจุกลมมีหัวเล็กๆ รูปกระสวย กลมสีน้ำตาลดำ เนื้อเหลืองขาว รสเผ็ดหอม รสแรงกว่าหนุ่ยใหญ่ 2. หนุ่ยแห้งหมักใหญ่ลักษณะต้นคล้ายหนุ่ยเล็ก แต่ดอกสีน้ำตาลแดงคล้ายกัลลังกา รสเผ็ดร้อน ควรเลือกปลูกพันธุ์หนุ่ยเล็ก เพราะจะให้สรรพคุณทางยาแรงกว่าหนุ่ยใหญ่

การเตรียมดิน หนุ่ยแห้งหมักขึ้นได้ในดินเกือบทุกชนิด ที่มีอินทรีย์วัตถุผสมสมบูรณ์ และร่วนซุย มีความชื้นและระบายน้ำได้ดี โดยเฉพาะในดินร่วนที่มีน้ำและอากาศซึมผ่านถ่ายเทได้สะดวก นอกจากนี้การเก็บเกี่ยวหัวหนุ่ยที่ปลูกในดินร่วนซุย จะสะดวกมากกว่าที่ปลูกในดินเหนียว ดังนั้นในการเตรียมดินที่จะปลูกหนุ่ย จึงจำเป็นต้องขุดดินหรือไถพรวนเพื่อให้ดินร่วนซุย ควรไถพรวนไม่น้อยกว่า 2 ครั้งคือไถตะเพือกกำจัดวัชพืช และเปิดหน้าดินให้ร่วนซุยแล้วตากดินไว้ 1-2 สัปดาห์ เพื่อทำลายเชื้อโรคหรือแมลงต่างๆ ในดินและไถแปรเพื่อกลับหน้าดิน ทำให้ดินละเอียดและร่วนซุยขึ้น พร้อมเก็บเศษไม้และวัชพืชออกจากแปลงที่จะปลูกให้หมด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อปรับสภาพดิน ถ้าพื้นที่ที่จะปลูกเป็นดินเหนียวจัดการใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ในอัตราส่วน 1 ต้น/ไร่ การเตรียมดินควรไถพรวนก่อนต้นฤดูฝน เพื่อให้สภาพพร้อมปลูกในฤดูฝน การเตรียมแปลงปลูกมี 2 แบบคือ 1. แปลงปลูกหากเป็นพื้นที่ราบ ต้องมีการระบายน้ำดี 2. แปลงปลูกแบบยกร่อง ควรยกร่องขนาดกว้าง 50-60 ซม. สูง 25 ซม. แต่ต้องปรับให้สม่ำเสมอ

การปลูก ปลูกได้ทุกฤดูกาลเพราะหนุ่ยแห้งหมักขึ้นง่าย ควรปลูกในช่วงฤดูฝนประมาณเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป เพราะจะทำให้หน่องอกหลังปลูก 2-4 สัปดาห์ ดอกจะออกในเดือนกรกฎาคม-กันยายน อายุการปลูกประมาณ 4-5 เดือน ลำต้นเหนือดินจะโถมยุบในฤดูแล้ง หัวใต้ดินพร้อมจะเก็บประมาณเดือนธันวาคม โดยเฉลี่ยอายุปลูกพร้อมเก็บประมาณ 9-11 เดือน หากปลูกล่าช้าเกินไปทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา และเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ เพราะต้นหนุ่ยจะโถมยุบเมื่อเข้าฤดูแล้ง ทำให้ได้ผลผลิตน้อยและมีคุณภาพต่ำ กว่าหนุ่ยที่ปลูกตามสภาพอายุที่เก็บเกี่ยวตามปกติการปลูกหนุ่ยถ้าปลูกในแปลงปลูกพื้นที่ราบระยะระหว่างแถว 30 ซม. ระหว่างต้น 30 ซม. ถ้าปลูกในแปลงแบบยกร่องระยะระหว่างแถว 45-75 ซม. ระหว่างต้น 25-50 ซม. ขุดหลุมขนาดกว้างxยาวxลึก 15x15x15 ซม. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองก้นหลุม ในอัตราส่วน 1 กระป๋องนม (ประมาณ 250 กรัม) ต่อหลุม คลุกเคล้าให้เข้ากับดินก้นหลุม นำหัวหนุ่ยลงปลูกกลบดินทับหนา 5-10 ซม.



การให้น้ำ ควรให้น้ำหลังปลูกต้องให้อย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอวันละ 1 ครั้ง ถ้าสะเก็นไปให้เว้นช่วงได้ หรือถ้าแปลงปลูกแห้งให้น้ำเพิ่มจึงต้องคอยสังเกต เพราะสภาพพื้นดินต่างกัน ภูมิอากาศต่างกัน การให้น้ำควรให้จนกว่าแหัวหมูตั้งตัวได้ เมื่อแหัวหมอกแล้วให้น้ำ 2-3 วัน/ครั้ง

การให้ปุ๋ย วิธีใส่ปุ๋ยควรใส่ให้ห่างจากโคนต้น 8-15 ซม. โดยขุดหลุมฝังหรือหว่าน ระหว่างแถวปลูก แล้วพรวนดินกลบเมื่อใส่ปุ๋ยทุกครั้งต้องรดน้ำทันที การใช้ปุ๋ยควรเป็นปุ๋ยคอกหลังปลูก เดือนละครั้ง ในปริมาณที่พอสมควรไม่มากไม่น้อยเกินไป มากเกินไปแหัวหมูเจริญงอกงามมาก หัวใต้ดินจะเติบโตทำให้สรรพคุณของสารในหัวแหัวหมูลดลง

การกำจัดวัชพืชและแมลง หญ้าแหัวหมูจะถูกมองว่าเป็นวัชพืช ถ้าเราปลูกแล้วมี วัชพืชอื่นเข้ามาบรบกวน ถือว่าต้นพืชอื่นเป็นวัชพืชของแหัวหมู ถ้ามีวัชพืชขึ้นแซมต้องดูแลกำจัดออก อย่างสม่ำเสมอ และพรวนดินไปพร้อมกัน บริเวณใต้โคนควรใช้มือถอนจะดีกว่าใช้จอบ เพราะอาจทำ ความเสียหายกับต้นแหัวหมูได้

การขยายพันธุ์แหัวหมูขยายพันธุ์ได้ดีตามพื้นที่ต่างๆ ตามธรรมชาติ ด้วยวิธีการแตก ต้นใหม่จากส่วนหัวที่เกิดจากไหลใต้ดิน แพร่กระจายตามความยาวของไหล ส่วนไหลแก่จะตายเมื่ออายุ มาก นอกจากนี้ยังขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดที่หล่นเมื่อแก่ได้อีกด้วย

ส่วนที่นำไปใช้ หัว

การนำไปใช้ นำหัวแหัวหมูมาต้มกับน้ำร้อนดื่ม ในอัตราส่วนหัว 1 /น้ำร้อน 10 ส่วน ช่วยลดความดันโลหิตสูง หรือใช้หัวแหัวหมู พริกไทยดำ น้ำผึ้งและเนย ในปริมาณอย่างละ เท่าๆกัน นำมาผสมรวมกันใส่ลงไปโรกะทะตั้งไฟ กวนให้เป็นตังเมนำมาบั่นเป็นยาลูกกลอน ขนาดเท่า เม็ดพุทรากินก่อนนอนทุกคืน เป็นยาบำรุงกำลังและเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย (สนทนากลุ่ม. 2558)



กล้วยน้ำไทข้อมูลทั่วไป

ชื่อวิทยาศาสตร์ : MUSACEAE

ชื่อวงศ์ : *Musa sapientum* Linn.



### ลักษณะพืช

ลำต้น ลำต้นเทียมสูงประมาณ 2.5 เมตร เส้นผ่านศูนย์กลางของลำต้นเทียมมากกว่า 15 เซนติเมตร กาบลำต้นเทียมด้านนอกมีประสีดำ ที่โคนมีสีชมพูอมแดง ใบ ก้านใบตั้ง มีร่องกว้าง มีปีกสีชมพู เส้นกลางใบมีสีชมพูอมแดง ก้านช่อดอกมีขน ใบประดับรูปไข่ค่อนข้างยาว สีด้านบนสีม่วงอมแดง สีด้านล่างสีเขียว ปลายใบประดับแหลมม้วนขึ้น การเรียงของใบประดับไม่ซ้อนกันนัก ปลี หรือดอก ดอกก้านสั้น ผล ขนาดผลใกล้เคียงกับกล้วยหอมจันทร์ เปลือกหนา กลิ่นหอม เมื่อสุกมีสีเหลืองเข้ม และมีจุดดำเล็กๆ คล้ายกล้วยไข่ เนื้อเหลืองอมส้มรสชาติหวาน ไม่มีเมล็ด

### สรรพคุณ

ราก แก้ขัดเบา

ต้น ห้ามเลือด แก้โรคไส้เลื่อน

ใบ รักษาแผลสุนัขกัด ห้ามเลือด

ยางจากใบ ห้ามเลือด สมานแผล

ผล รักษาโรคระเพาะ แก้ท้องเสีย ยาอายุวัฒนะ แก้โรคบิด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก่ริดสีดวง

ผลดิบ มีฤทธิ์ฝาดสมาน แก้อาการท้องเดิน แก้โรคระเพาะ และอาหารไม่ย่อย

ผลสุกงอม เป็นอาหาร ยาระบาย สำหรับผู้ที่อุจจาระแข็ง หรือเป็นริดสีดวงทวาร ขึ้นแรกจนกระทั่งถ่ายเป็นเลือด

หัวปลี (ช่อดอกของต้นกล้วย จำนวนไม่จำกัด) ชับน้ำนม (วุฒิ วุฒิธรรมเวช.

2540 : 68)

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสนทนากลุ่มในเดือนสิงหาคม 2558 ผลการวิจัยพบว่า

การคัดพันธุ์ เมื่อต้นกล้วยมีอายุได้ 4-6เดือน จะเริ่มมีการแตกหน่อ หน่อที่เกิดมาเรียกว่า หน่อตาม กล้วยบางพันธุ์ที่มีหน่อมาก ควรเอาหน่อออกบ้าง เพื่อมิให้หน่อแย่งอาหารจากต้นแม่ ควรเก็บหน่อไว้ 1-2 หน่อ เพื่อให้เป็นตัวพุงต้นแม่เมื่อมีลมแรง และเพื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตในปีต่อไป วิธีการกำจัดหน่ออาจใช้เสียมที่คมหรือมีดแซะลงไป ใช้มีดตัดหรือคว้านหน่อที่อยู่เหนือดิน แล้วใช้น้ำมันก๊าด หรือสารกำจัดวัชพืชหยอดที่บริเวณจุดเจริญ เพื่อไม่ให้มีการเจริญเป็นต้น แต่ไม่ควรแซะหน่อในระหว่างการออกดอก เพราะต้นอาจกระทบกระเทือนได้ นอกจากการกำจัดหน่อแล้ว ควรตัดใบที่แห้ง

การเตรียมดิน ดินที่เหมาะสมสำหรับการปลูกกล้วยคือ ดินตะกอนธารน้ำที่ชาวบ้านเรียกว่า “ดินน้ำไหลทรายมูล” ซึ่งเป็นดินร่วนที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีการระบายน้ำ และการหมุนเวียนอากาศดี ถ้าดินเป็นดินเหนียว ควรใส่ปุ๋ยคอก จะทำให้ดินร่วนโปร่งขึ้น



การปลูก กล้วยเป็นพืชที่ชอบอากาศร้อนชื้น เหมาะกับการปลูกในประเทศไทย กล้วยเป็นพืชที่มีแผ่นใบใหญ่ ดังนั้นจึงไม่ค่อยทนต่อแรงลมเพราะใบจะต้านลม ทำให้ใบแตกได้ถ้าหากใบแตกมากจนเป็นฝอย ทำให้มีการสังเคราะห์อาหารได้น้อยต้นไม่เจริญเท่าที่ควร ถ้าพื้นที่ที่มีลมแรงมากควรปลูกต้นไม้อื่น ทำเป็นแนวกันลมให้ต้นกล้วยระยะปลูกกล้วยเป็นพืชที่มีใบยาว หากปลูกในระยะใกล้กันมาก อาจทำให้ใบเกยกันหรือซ้อนกัน ระยะปลูกควรคำนึงถึงเรื่องแสงแดด ความอุดมสมบูรณ์ของดิน ต้องปลูกให้ห่างกัน เพื่อมีพื้นที่สำหรับการแตกหน่อ

การให้น้ำ ให้น้ำในแปลงกล้วย โดยการใช้แรงงานคนหรือทำเป็นแปลงที่มีร่องและให้น้ำตามร่อง แต่ว่าวิธีการให้น้ำที่น่าจะเหมาะสมที่สุด คือการให้น้ำแบบหยด การควบคุมให้น้ำตามเวลา และความต้องการของพืช ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้วยมีการเจริญเติบโตได้ดี

การให้ปุ๋ย กล้วยเป็นพืชที่ต้องการธาตุอาหารมาก การติดผลจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอาหารและน้ำที่ได้รับ ควรบำรุงโดยใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และปุ๋ยเคมี ตั้งแต่เริ่มปลูกในระยะแรกควรให้ปุ๋ยที่มีไนโตรเจนมากในช่วง 2 เดือนแรก โดยให้ปุ๋ยยูเรียเดือนละครั้ง และเดือนที่ 3 และ 4 ให้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ต้นละ 1-2 กิโลกรัม ส่วนในเดือนที่ 5 และ 3 ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 13-13-21 ต้นละ 1-2 กิโลกรัม

การกำจัดวัชพืช ไม่ควรใช้วิธีพรวนดิน เพราะรากกล้วยมีระบบการแผ่กระจายอยู่ใกล้กับผิวดินมาก ควรใช้การถากหรือถางวัชพืชจะดีกว่า ในการกล้วยเป็นส่วนใหญ่มักมีการปลูกพืชแซมในระหว่างแถว หรือพืชคลุมดินตระกูลถั่วเช่น ถั่วเขียว เป็นพืชคลุมดินระหว่างแถวกล้วยแล้ว นอกจากจะช่วยลดปัญหาเรื่องวัชพืช ยังเป็นการบำรุงดินอีกทางหนึ่งด้วย

การขยายพันธุ์ โดยใช้เมล็ดกล้วยกินได้บางต้นมีเมล็ด บางต้นไม่มีเมล็ด เมล็ดของกล้วย ส่วนใหญ่เกิดจากการผสมข้ามกับกล้วยต้นอื่นหรือพันธุ์อื่น เมล็ดที่ได้เกิดจากการผสมข้ามจะกลายเป็นลูกผสม ทำให้ต้นที่ได้ไม่ตรงกับต้นแม่ และเนื่องจากเมล็ดของกล้วยมีเปลือกหุ้มเมล็ดที่หนาและแข็ง ต้องใช้เวลานานมาก กว่าที่จะเพาะเมล็ดเป็นต้นได้ จึงไม่ค่อยนิยมการเพาะเมล็ดกล้วย ยกเว้นกล้วยขนาดเล็กและกล้วยผาที่จำเป็นต้องเพาะเมล็ด เพราะต้นกล้วยชนิดนี้ไม่มีการแตกหน่อการขยายพันธุ์โดยใช้หน่อปกติกล้วยมีการแตกหน่อจากตาข้างของต้นแม่ หน่อกล้วยมี 2 แบบใหญ่ๆ คือ 1. หน่ออ่อน เป็นหน่ออ่อนมากเกิดจากต้นแม่ที่มีส่วนประกอบต่างๆ ไม่ครบ ส่วนของลำต้นเล็กมักจะอ่อนแอ ไม่เหมาะในการนำไปขยายพันธุ์ 2. หน่อใบแคบหรือใบดาบ เป็นหน่อที่มีใบเรียวยาวเล็ก โคนหน่อใหญ่หรือมีส่วนของลำต้นใหญ่ จึงมีอาหารสะสมมาก หน่อชนิดนี้นิยมนำไปปลูกเพราะจะได้ต้นที่แข็งแรง

ส่วนที่ใช้ ผล ใบ ต้น ราก

การนำไปใช้ นำหัวปลีแกงเลียงรับประทานบ่อยๆ หลังคลอดใหม่ๆ ขับน้ำนม, นำกล้วยดิบหรือห่ามาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่ในน้ำพอกท่วมยา ต้มนานครึ่งชั่วโมง ต้มครั้งละ



1/2 - 1 ถ้วยแก้ว ให้ดื่มทุกครั้งที่ถ่าย หรือทุกๆ 1-2 ชั่วโมง ใน 4-5 ชั่วโมงแรก หลังจากนั้นให้ดื่มทุกๆ 3-4 ชั่วโมง หรือวันละ 3-4 ครั้ง แก้อาการท้องเดินท้องเสีย (การสนทนากลุ่ม. 2558)



พริกไทย : ข้อมูลทั่วไป

ชื่อวิทยาศาสตร์ : PIPERACEAE

ชื่อวงศ์ : *Piper nigrum* Linn.

ชื่ออื่น : พริกน้อย พริก พริกไทยดำ พริกไทยล่อน

ลักษณะพืช

ไม้เถาเนื้อแข็ง เลื้อยเกาะ งอกรากที่ข้อ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปวงรี โคนใบมนหรือรูปหัวใจ ปลายใบแหลม กว้าง 5-14 ซม. ยาว 13-18 ซม. ดอกช่อเชิงลดออกที่ซอกใบ ไม่มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอก ใบประดับรูปขอบขนานแกมรูปดาบ ผลสดรูปทรงกลม เมื่อสุกสีแดง

สรรพคุณ

ราก บำรุงธาตุ แก้เสมหะ แก้ลมในลำไส้ แก้ลมอันทำให้เย็นทั่วสรรพางค์กาย ช่วยย่อยอาหาร แก้ธาตุพิการ แก้ลมวิงเวียน แก้ปวดท้อง ขับลมช่วยเจริญอาหาร

ใบ แก้ลม แก้ลมจุกเสียดแน่น บำรุงธาตุ แก้นอนไม่หลับ แก้ลม 6 จำพวก แก้ลมอัมพฤกษ์ ดับเสมหะ

ดอก แก้ตาแดงตึงเลือดเนื่องจากความดันโลหิตสูง

เถา ขับลมในท้อง บำรุงธาตุ แก้ลมอัมพฤกษ์ ช่วยย่อยอาหาร แก้อติสารโรค แก้เสมหะในทรวงอก

เมล็ด แก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลมในลำไส้ให้ผายเรอ ช่วยย่อยอาหาร แก้กongลม บำรุงธาตุ แก้ลมอัมพฤกษ์ แก้ลมสกัดกะวาตะ แก้ลมอันเนื่องจากอวัยวะสืบพันธุ์ แก้ลมมุตตฆาต





ทั้ง 5 แก้วในกองลม ขับผายลม แก้วธาตุพิการ เจริญอาหาร (วุฒิ วุฒิธรรมเวช. 2540 : 341)

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกตและการสนทนากลุ่มในเดือนสิงหาคม 2558 ผลการวิจัยพบว่า

การคัดพันธุ์ สายพันธุ์พริกไทยมีถิ่นกำเนิดอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ของประเทศอินเดีย โดยกระจายลงมาสู่เอเชียได้แก่ พม่า และประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะประเทศอินโดนีเซีย ถือว่าเป็นแหล่งปลูกพริกไทยมากที่สุด ต่อมาพริกไทยได้กระจายออกสู่ทั่วโลกมาทางจีน และประเทศในภูมิภาคยุโรป พันธุ์ที่นิยมปลูกกันมากในประเทศไทยมี 2 พันธุ์คือ 1.พันธุ์ซาราวัดหรือพันธุ์ดุซิงหรือพันธุ์มาเลเซีย เป็นพันธุ์ที่นำมาจากรัฐซาราวัดประเทศมาเลเซีย ให้ผลผลิตสูงกว่าพันธุ์พื้นเมืองของไทย ส่วนใหญ่จะทำการเป็นพริกไทยดำ พันธุ์นี้สามารถต้านทานโรครากเน่าได้ดี เจริญเติบโตรวดเร็ว เป็นพันธุ์ที่นิยมปลูกกันมากที่สุด เพราะให้ผลผลิตสูงประมาณ 9-12 กก/ค้าง/ไร่ หรือเฉลี่ยไร่ละประมาณ 3,600-4,800 กก/ปี 2. พันธุ์ซีลอนหรือพันธุ์ศรีลังกา เป็นพันธุ์ที่นำมาจากประเทศศรีลังกา นิยมปลูกขายเป็นพริกไทยสดมากกว่าเป็นพริกไทยดำหรือขาว นอกจากนี้ยังมีพันธุ์พื้นเมืองของจังหวัดตรัง เป็นพริกไทยที่มีทรงพุ่มทึบมาก ใบเล็กป้อมๆ ใบอ่อนจะมีจุดสีเขียวอ่อน กระจายอยู่ทั่วไป ข้อและกิ่งสั้น ช่อดอกสั้น ผลถี่เล็ก สำหรับพันธุ์นี้ต้านทานโรครากเน่าได้ดีพอสมควร แต่ให้ผลผลิตต่ำกว่าพันธุ์ที่มาจากต่างประเทศ และยังมีพันธุ์พื้นเมืองกระบี่ พันธุ์นี้เป็นทรงพุ่มโปร่งกว่าพันธุ์ตรัง ใบเล็กป้อมๆ ให้ผลผลิตปานกลาง การคัดเลือกพันธุ์ที่ใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคภัย จะใช้พันธุ์ซาราวัดหรือพันธุ์ดุซิง

การเตรียมดิน การเตรียมดินปลูกพริกไทย ต้องคำนึงถึงดินที่จะปลูก ดินที่ปลูกแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกัน บางแห่งเคยปลูกพืชชนิดเดียวกันมานาน แต่ไม่เคยมีการจัดการสภาพของดินให้เหมาะสม ดินที่ดีและเหมาะสมแก่การปลูกพริกไทย ควรเป็นดินที่มีสภาพความเป็นกรดเป็นด่างไม่มากเกินไป ความเป็นกรด-ด่างอยู่ระหว่าง 5.6-6.5 ควรเป็นดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนเหนียว ไม่มีกรวดหินปะปน มีความอุดมสมบูรณ์สูง ระบายน้ำได้ดี ความลึกของหน้าดินต้องมากกว่า 50 ซม. กำจัดวัชพืช รากไม้ หญ้า ออกจากแปลงให้หมด ไถดินให้มีความลึก 40-60 ซม. แล้วตากดินไว้ 15 วัน จึงไถพรวนดินให้ละเอียดเพื่อปรับหน้าดิน พื้นที่ลาดชันเกิน 15 องศาต้องปรับพื้นที่แบบขั้นบันได ปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก แล้วไถพรวนคลุกเคล้าให้เข้ากับดิน

การปลูก เตรียมเสาค้ำเพื่อให้ต้นพริกไทยได้ใช้เกาะ การใช้ค้ำไม้ยืนต้นควรใช้ระยะปลูกห่างกัน 2x3 เมตรหรือ 2.5x2.5 เมตร หากเป็นค้ำซีเมนต์ต้องใช้กระสอบปานหุ้มห่อค้ำเอาไว้ เพื่อให้รากพริกไทยได้ยึดเกาะและกระสอบปานจะช่วยเก็บความชื้นไว้อีกด้วย ควรปลูกในช่วงฤดูฝน โดยใช้ต้นพันธุ์ 2 ต้น/หลุมหรือค้ำ ถ้าเป็นพันธุ์ซาราวัดใช้ระยะปลูก 2x2 เมตร ส่วนพันธุ์ซีลอนใช้ระยะปลูก 2.25x2.25 เมตรหรือ 2.25x2.50 เมตร ขุดหลุมขนาดกว้างxยาวxลึก 40x60x40 ซม. ปากหลุมห่างจากโคนค้ำประมาณ 15 ซม. นำปุ๋ยอินทรีย์ผสมกับดิน อัตราส่วนปุ๋ยอินทรีย์ 1 ต่อ



ดิน 2 ส่วน โยดินกลบลงในหลุมประมาณครึ่งหลุม นำต้นพันธุ์ที่จะปลูกลงปลูกให้ปลายยอดเอนเข้าหาข้าง หนึ่งด้านที่มีรากหรือต้นตุ้มแกออกนอกค้ำ ผึ่งลงดินประมาณ 2 ข้ออีกประมาณ 3 ข้อเหนือผิวดิน กลบดินให้แน่นคลุมโคนด้วยเศษหญ้าหรือฟางแห้ง จะช่วยป้องกันการระเหยของน้ำได้ดี เสรวน้ำแล้วรดน้ำให้ชุ่ม หลังจากปลูกพริกไทยแล้ว ควรทำร่มให้พริกไทย อาจใช้ทางมะพร้าวหรือวัสดุอื่นๆ ก็ได้เมื่อครบ 1 เดือนพริกไทยค่อยๆ ชันกับแสงแดด ให้ถอนที่บังร่มเงาออกครั้งละเล็กละน้อย เมื่อพริกไทยสามารถทนต่อแสงแดดตามปกติได้แล้ว จึงค่อยเอาวัสดุบังร่มออกให้หมด

การให้น้ำ น้ำเป็นปัจจัยสำคัญของการปลูก น้ำที่ใช้รดพริกไทยควรเป็นน้ำที่สะอาด ให้นำตามสภาพแวดล้อมที่ทำให้พริกไทยได้รับน้ำอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอทั่วทั้งแปลง การให้น้ำแบบระบบมินิสสปิงเกอร์ เป็นวิธีที่ดีกว่าและประหยัดน้ำอีกด้วย หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน จนกระทั่งพริกไทยเริ่มตั้งตัวได้แล้วให้ลดการให้น้ำเหลือ 2-3 วัน/ครั้ง แต่ถ้าพริกไทยให้ผลผลิตแล้ว ควรให้ 3-4 วัน/ครั้ง ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ตามสภาพดินฟ้าอากาศ โดยเฉพาะช่วงที่พริกไทยติดผลแล้วจะต้องให้น้ำทุกวันๆ ละครั้ง เพื่อเป็นการประหยัดน้ำในฤดูแล้ง ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดินในแปลง แต่ถ้าฤดูฝนไม่ควรคลุมดินจนชิดโคนควรเว้นห่าง เพื่อไม่ให้โคนต้นพริกไทยขึ้นแฉะจนเกินไปอาจเกิดโรคได้ กรณีที่มีฝนตกชุกต้องจัดเตรียมการระบายน้ำ ออกจากแปลงปลูกอย่างรวดเร็ว และขณะดินขึ้นแฉะไม่ควรเหยียบย่ำลงในแปลง จะทำให้ดินแน่นที่บรากเสียหายได้

การให้ปุ๋ย ก่อนการใส่ปุ๋ยทุกครั้งควรกำจัดวัชพืชด้วย การใส่ปุ๋ยควรใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ปุ๋ยดังกล่าวจะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดต่างของดินให้เหมาะกับการเจริญเติบโตของพริกไทย และจะช่วยทำให้ดินโปร่งสามารถดูดซับความชื้นได้ดี หากต้องการเพิ่มแร่ธาตุในดิน จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมีควบคู่กันไป สำหรับปุ๋ยเคมีควรใช้สูตร 15-15-15 หรือ 17-17-17 อัตรา 20-30 กรัม/ครั้งปีละ 4 ครั้งหลังตกแต่งกิ่ง หากต้องการที่จะเร่งต้นพริกไทยให้ออกดอกและผล ควรใส่ปุ๋ยสูตร 8-24-24 เพื่อกระตุ้นให้ตาออกดอกพร้อมกัน

การกำจัดวัชพืชและแมลง การกำจัดวัชพืชควรทำด้วยความระมัดระวัง เพราะพริกไทยมีระบบรากต้นแผ่กระจายรอบทรงพุ่ม ข้อสำคัญต้องกำจัดวัชพืชก่อนทุกครั้งที่ใช้ปุ๋ย ไม่ควรใช้ยากำจัดวัชพืชเพราะพริกไทยเป็นพืชค่อนข้างอ่อนแอเพียงถูกละอองยา อาจทำให้พริกไทยเหี่ยวเฉาและอาจถึงตายได้ ในการกำจัดวัชพืชควรใช้แรงงานคน ใช้มือถอนเพื่อไม่ให้รากกระทบกระเทือน การป้องกันกำจัดโรคและแมลงเมื่อพริกไทยเริ่มออกดอก จะต้องพ่นสารสกัดจากสมุนไพรสะเดาและยาสูบ เพื่อป้องกันและกำจัดแมลงที่จะเข้ามาทำลายออก เช่นเพลี้ยแป้งเป็นแมลงที่ทำลายดูดกินน้ำเลี้ยงที่ใบ เถา และรวงพริกไทย โดยเฉพาะขณะยังอ่อนทำให้ผลผลิตลดลง โรครากเน่าและโคนเน่าของพริกไทย เพื่อลดความเสียหายจากโรคโดยการจัดสภาพดินในแปลงให้มีการระบายน้ำได้ดี ควรตัดแต่งกิ่งหรือแขนง ตามบริเวณโคนต้นให้โปร่ง

การขยายพันธุ์ โดยการใช้ลำต้น (เถา) ของส่วนยอดหรือส่วนอื่นที่แก่จัด มีอายุระหว่าง 1-2 ปี เลือกตัดจากต้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ ให้ผลผลิตสูง ไม่มีโรคและแมลงทำลาย



เมื่อคัดต้นพันธุ์ได้แล้วต้องค่อยๆ แคะดินตุ๊กแกให้หลุดออกจากค้ำ พยายามอย่าให้ต้นหักหรือชำ แล้วนำกิ่งพันธุ์มาตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 40-50 ซม. เลือกดูให้มีข้อประมาณ 5-7 ข้อ ริดใบทิ้ง แล้วตัดกิ่งแขนงตรง 3-4 ข้อล่างออก นำยอดไปปักชำในกระบะชำหรือชำในถุงพลาสติกดำ ให้ข้ออยู่ในดินระดับดิน 3-4 ข้อ รดน้ำรอนรากออกแข็งแรงดีจึงย้ายไปปลูก ถ้าต้องการปลูกพริกไทยแบบไม่ใช้ค้ำ (พริกไทยพุ่ม) ให้ตัดชำโดยใช้ข้อเดียวและมีกิ่งแขนงติดอยู่ ปักชำลงในถุงหรือแปลงปักชำ เมื่อรากออกดีแล้วจึงย้ายไปปลูก

### ส่วนที่นำไปใช้ เมล็ด

การนำไปใช้ นำเมล็ดแห้งประมาณ 0.5-1.5 กรัมตม่น้ำกิน หรือทำเป็นยาเม็ดหรือยาผงกิน ใช้รักษาอาการปวดกระเพาะอาหาร หรืออีกวิธีใช้พุทราชั้นเอาเมล็ดออกผสมพริกไทยอ่อนไปนึ่งด้วยไอน้ำประมาณ 7 ครั้งบดให้เป็นผงปั้นเป็นเม็ดเท่าเม็ดถั่วเขียว กินกับน้ำอุ่นครั้งละ 7 เม็ด หลังกินยานี้อาการปวดจะลดลง แต่กระเพาะอาหารจะร้อนและรู้สึกหิว รักษาโดยการกินข้าวหรือข้าวต้มหลังกินยานี้ (หมอพื้นบ้าน. 2558 : สนทนากลุ่ม)

สรุปแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษย

### แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะ ได้แก่

1. กระบวนการคัดพันธุ์โดยใช้เหง้าจากกอแม่ที่มีอายุ 18 เดือนถึง 2 ปี เหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อไม่ควรตัดยอดออก เพราะจะทำให้เปอร์เซ็นต์การตายสูง การเตรียมดิน เลือกดินที่มีความชื้นสูงและสม่ำเสมอ มีอินทรีย์วัตถุสูงมีใบไม้ทับถม (ฮิวมัส) ได้แก่ การปลูกร่วมในสวนผลไม้ การปลูกควรปลูกเป็นพืชแซมไม้ผล ไม้ยืนต้นเพื่อให้ร่มเงา นิยมปลูกโดยใช้เหง้าเพราะจะให้ดอกผลเร็วกว่าการใช้เมล็ดปลูก เหง้าที่ใช้แยกออกจากกอแม่ที่มีอายุ 18 เดือนถึง 2 ปี และเหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อ ระยะห่างระหว่างต้นและแถว 2x2 เมตร ไม่ปลูกชิดมากเว้นพื้นที่ว่างไว้ให้หน่อได้ขยายเพิ่มขึ้น รดน้ำให้ความชุ่มชื้นการให้น้ำควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ถ้ามีน้ำท่วมขังให้รีบระบายน้ำปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เน่าและจะเกิดโรคเชื้อราได้ การให้ปุ๋ยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในการบำรุง ก่อนปลูกควรใส่ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักรองก้นหลุม หลีกเลี่ยงการใช้ปุ๋ยเคมี การกำจัดวัชพืชไม่ควรย้อมโรคและแมลงรบกวนมากนัก นอกจากโรคใบไหม้ซึ่งอาจเกิดจากการได้รับแสงแดดมากเกินไป การขยายพันธุ์ใช้เหง้าเป็นวิธีที่นิยมเพราะให้ดอกผลเร็วกว่าการโดยใช้เมล็ดปลูก



2. กานพลู การคัดพันธุ์เลือกเมล็ดพันธุ์จากต้นที่มีผลผลิตสูง ไม่มีแมลงเข้าทำลาย โดยเลือกเก็บเฉพาะผลที่อยู่บนต้น นำเมล็ดกานพลูไปแช่น้ำ แล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ดออก นำไปเพาะในกระบะทราย ก่อนย้ายลงแปลงปลูกแต่ก่อนที่จะนำต้นไปปลูก หมั่นเอาต้นกล้าออกมารับแดดเพื่อให้ต้นกล้าแข็งแรง การเตรียมดินเป็นดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี ไถพรวนดินปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก ควรปลูกก่อนฤดูฝน การปลูกนำต้นที่แข็งแรงมาปลูก ทำไม้ค้ำเพื่อป้องกันลมพัด จากนั้นหาใบมะพร้าวหรือวัสดุอื่นมาให้ร่มเงาในระยะปลูกใหม่ ปลูกร่วมกับพืชอื่นเพื่อช่วยพรางแสงให้ร่มเงา การให้น้ำให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ การให้แบบระบบสปริงเกอร์เป็นวิธีที่ดีกว่า และประหยัดน้ำ ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดินในแปลง การให้ปุ๋ยควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก กานพลูมีอายุได้ 2 ปี ควรใส่ปุ๋ยคอกร่วมกับปุ๋ยสูตร การกำจัดวัชพืชก่อนทุกครั้งที่ใช้ปุ๋ย ไม่ควรใช้ยากำจัดวัชพืช ควรใช้แรงงานคนโดยใช้มือถอนเพื่อไม่ให้รากกระทบกระเทือน การขยายพันธุ์โดยเพาะเมล็ดทำให้ระบบรากแข็งแรง เลือกเมล็ดพันธุ์จากต้นที่มีผลผลิตสูง นำเมล็ดไปแช่น้ำแล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ดออก

3. มะตูม การคัดพันธุ์เลือกตอนกิ่งที่สมบูรณ์แข็งแรง มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี โดยเพาะต้นกล้าในถุงพลาสติก รอจนต้นแข็งแรงจึงเอาไปปลูกในหลุม การเตรียมดินเป็นดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี ไถดินตากดินไว้ 15 วันแล้วไถพรวนดินเพื่อปรับหน้าดิน ปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักรองกันหลุมการปลูกนิยมตอนกิ่งมาปลูกทนต่อความร้อนได้ดี เมื่อต้นแข็งแรงจึงเอาไปปลูกในหลุม ลูกมะตูมถือเป็นพืชเศรษฐกิจนำผลมาผ่านตากแห้งขาย การให้น้ำควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือเว้นวัน เริ่มตั้งตัวได้ให้ 2-3 วัน/ครั้ง ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดิน การให้ปุ๋ยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดต่างของดิน และทำให้ดินโปร่งสามารถดูดซับความชื้นได้ดี ต้องการเพิ่มแร่ธาตุในดินใช้ปุ๋ยเคมีควบคู่กัน การกำจัดวัชพืชโดยวิธีถางในแต่ละแปลง การจัดการพูนดินรอบโคนต้นและทำการรองน้ำเพื่อให้น้ำจะได้ไหลผ่านสะดวก การขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

4. หญ้าเห่าหมูการคัดพันธุ์มี 2 ชนิด คือ หญ้าเห่าหมูเล็ก และหญ้าเห่าหมูใหญ่ การเตรียมดินควรเป็นดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อปรับสภาพดิน การเตรียมดินมี 2 แบบคือ แบบแปลงปลูกพื้นที่ราบ แบบแปลงปลูกยกร่อง การปลูกปลูกช่วงฤดูฝน ก่อนปลูกต้องใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองกันหลุม การให้น้ำให้สม่ำเสมอวันละครั้ง อย่าให้แปลงปลูกแห้งน้ำ การให้ปุ๋ยโดยการหว่าน ปุ๋ยที่ให้ควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยอินทรีย์เดือนละครั้ง การกำจัดวัชพืชต้องถอนวัชพืชออกจากแปลง การขยายพันธุ์ด้วยวิธีการแยกต้นใหม่จากหัวที่เกิดจากไหลใต้ดิน



5. กล้วยน้ำไท การคัดพันธุ์เลือกต้นที่มีอายุ 4-6 เดือนเริ่มมีการแตกหน่อ กล้วยบางพันธุ์ที่มีหน่อมากควรเอาหน่อออกบ้าง เพื่อมิให้หน่อแย่งอาหารจากต้นแม่ ควรเก็บหน่อไว้ 1-2 หน่อ เพื่อให้เป็นตัวพยุ่งต้นแม่เมื่อมีลมแรง การเตรียมดินเป็นดินร่วนซุยมีความอุดมสมบูรณ์มีการระบายน้ำดี ถ้าดินเป็นดินเหนียวควรใส่ปุ๋ยคอก จะทำให้ดินร่วนโปร่งขึ้น การปลูกกล้วยเป็นพืชที่มีแผ่นใบใหญ่ จึงไม่ค่อยทนต่อแรงลมเพราะใบจะต้านลม ควรปลูกต้นไม้อื่นทำเป็นแนวกันลมให้ต้นกล้วย ต้องปลูกให้ห่างกันให้มีพื้นที่สำหรับการแตกหน่อ การให้น้ำโดยใช้แรงงานคนหรือทำเป็นแปลงที่มีร่องและให้น้ำตามร่อง ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กล้วยมีการเจริญเติบโตได้ดี การให้ปุ๋ยกล้วยเป็นพืชที่ต้องการธาตุอาหารมาก ควรบำรุงโดยใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และปุ๋ยเคมี ตั้งแต่เริ่มปลูกในระยะแรก ควรให้ปุ๋ยในช่วง 2 เดือนโดยให้ปุ๋ยยูเรียเดือนละครั้ง การกำจัดวัชพืชไม่ควรใช้วิธีพรวนดิน เพราะรากกล้วยมีระบบการแผ่กระจายอยู่ใกล้กับผิวดินมาก ควรใช้การถากหรือถาง การปลูกมักปลูกพืชแซมหรือพืชคลุมดินตระกูลถั่วเช่น ถั่วเขียว จะช่วยลดปัญหาเรื่องวัชพืชยังเป็นการบำรุงดิน การขยายพันธุ์ นิยมใช้หน่อจากตาข้างของต้นแม่ หน่อมี 2 แบบคือ 1. หน่ออ่อน 2. หน่อใบแคบหรือใบดาบ หน่อชนิดนี้นิยมนำไปปลูกเพราะจะได้ต้นที่แข็งแรง

6. พริกไทย การคัดพันธุ์มี 2 พันธุ์ คือ พันธุ์ซาราวัต ส่วนใหญ่จะทำการเป็นพริกไทยดำ และพันธุ์ซีลอนหรือพันธุ์ศรีลังกา ปลูกเพื่อทำพริกไทยสด การเตรียมดินควรเป็นดินที่ปลูกพืชหมุนเวียน หรือปลูกพืชอื่นสลับ การปลูกพริกไทยต้องทำค้ำให้ ควรปลูกช่วงฤดูฝน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ปุ๋ยคอก เพื่อบำรุงดิน การให้น้ำควรให้สม่ำเสมอ จัดระบบระบายน้ำในแปลงปลูกดีกว่าใช้แรงงานในการให้น้ำ การให้ปุ๋ยใส่ปุ๋ยพร้อมกำจัดวัชพืช ควรใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมักรองกันหลุม กำจัดวัชพืชควรใช้แรงคนถอนออกจาก การขยายพันธุ์ใช้ลำต้นอายุ 1-2 ปี มีความสมบูรณ์ไม่มีโรคและแมลง ให้มีข้อประมาณ 5-7 ข้อ

ตาราง 4 แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

ชื่อสมุนไพร	รายละเอียดแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย
1. กระวาน	-การคัดพันธุ์โดยใช้เหง้า แยกเหง้าจากกอแม่ที่มีอายุ 18 เดือนถึง 2 ปี เหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อไม่ควรตัดยอดออก เพราะจะทำให้เปอร์เซ็นต์การตายสูง การแยกหน่อเป็นวิธีที่ง่าย และสะดวกแต่ต้นพันธุ์จากการแยกหน่อจากแปลง ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดไม่นิยมเพราะเจริญเติบโตช้า แต่หากว่าต้องการปลูกในพื้นที่มากการเพาะเมล็ดจะทำให้ได้จำนวนต้นในปริมาณมากในเวลาอันสั้น -การเตรียมดินพื้นที่ปลูกลักษณะธรรมชาติภายใต้ร่มไม้ใหญ่ที่ร่มตลอดเวลา มีแสงแดด



ถึงพื้นดินบ้างเล็กน้อย มีความชื้นสูงและสม่ำเสมอ ดินมีอินทรีย์วัตถุสูงมีใบไม้ทับถม (ฮิวมัส) ได้แก่ การปลูกร่วมในสวนผลไม้ เตรียมพื้นที่เพียงเล็กน้อยพอที่จะใช้เหง้าลงปลูก

-การปลูก ควรปลูกเป็นพืชแซมไม้ผล ไม้ยืนต้นเพื่อให้ร่มเงา การขยายพันธุ์ควรใช้เหง้า เป็นวิธีที่นิยมเพราะจะให้ดอกผลเร็วกว่า การขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดปลูก เหง้าที่ใช้เพาะปลูกควรแยกออกจากกอแม่ที่มีอายุ 18 เดือนถึง 2 ปี และเหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อ หลุมปลูกกระวานควรมีขนาด (กว้างxยาวx ลึก) 50x50x50 ซม. ระยะห่างระหว่างต้นและแถว 2x2 เมตร ไม่นิยมปลูกชิดมาก ต้องเว้นพื้นที่ว่างไว้ให้หน่อได้ขยายเพิ่มขึ้น รดน้ำให้ความชุ่มชื้น

-การให้น้ำหลังการปลูกควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น เมื่อตั้งตัว และเจริญเติบโตแล้ว หน้าดินแห้งและต้นเริ่มมีอาการเหี่ยวต้องให้น้ำทันที ถ้ามีน้ำท่วมขังให้รีบระบายน้ำออกหากปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เน่า และจะเกิดโรคเชื้อราได้

-การให้ปุ๋ยควรใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในการบำรุง ก่อนปลูกควรใส่ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก รองกันหลุมให้ทั่วทั้งแปลง หลีกเลี่ยงการใช้ปุ๋ยเคมี ควรใส่ปุ๋ยคอกปีละ 2 ครั้ง ช่วงต้นและปลายฤดูฝน

-การกำจัดวัชพืช การป้องกันกำจัดโรคและแมลงศัตรูพืช ไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวนมากนัก นอกจากโรคใบไหม้ซึ่งอาจเกิดจากการได้รับแสงแดดมากเกินไป ส่วนศัตรูอื่น

-การขยายพันธุ์ ควรใช้เหง้า เป็นวิธีขยายพันธุ์ที่นิยมเพราะให้ดอกผลเร็วกว่าการขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดปลูก



ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	รายละเอียดแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษุ
2. กานพลู	<p>-การคัดเลือกพันธุ์ เลือกเมล็ดพันธุ์จากต้นที่มีผลผลิตสูง ไม่มีแมลงเข้าทำลาย โดยเลือกเก็บเฉพาะผลที่อยู่บนต้น นำเมล็ดกานพลูไปแช่น้ำ 3 ชั่วโมง แล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ดออกไปเพาะในกระบะทรายรดน้ำเช้า-เย็นพอชื้น จึงทำการย้ายลงชำในถุงพลาสติกที่บรรจุดินใช้เวลา 12 เดือน จึงย้ายลงแปลงปลูกแต่ก่อนที่จะนำต้นไปปลูกหมั่นเอาต้นกล้าออกรับแดดเพื่อให้ต้นกล้าแข็งแรง</p> <p>-การเตรียมดินควรเป็นดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี ไถพรวนดินให้ละเอียดเพื่อปรับหน้าดิน ปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก ควรปลูกก่อนฤดูฝน แล้วทำการขุดหลุมปลูกขนาด 50x50x50 ซม. นำหญ้าแห้งมารองก้นหลุมเพื่อช่วยระบายน้ำ</p> <p>-การปลูกนำต้นกานพลูที่แข็งแรงมาปลูกในหลุม ควรทำไม้ค้ำเพื่อป้องกันลมพัดจากนั้นหาใบมะพร้าวหรือวัสดุอื่นมาให้ร่มเงาในระยะปลูกใหม่ เพื่อลดความแรงของแสงแดด อาจปลูกร่วมกับพืชชนิดอื่น เช่น หมาก จันทน์เทศ เพื่อช่วยพรางแสงให้ร่มเงา ยกเว้นกรณีที่มีกิ่งกระโดงต้องตัดทิ้งเพื่อให้ลำต้นมีต้นหลักเพียงต้นเดียว จะทำให้ทรงพุ่มแผ่กระจายได้ดีและให้ผลผลิตสูงกานพลูจะเริ่มให้ผลผลิตตั้งแต่อายุ 5-6 ปีขึ้นไป ให้ผลผลิตสูงสุด 15-20 ปี จะให้ดอกในเดือนสิงหาคมถึงกันยายน</p> <p>-การให้น้ำ ให้น้ำตามสภาพแวดล้อมอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ การให้น้ำแบบระบบมินิสสปิงเกอร์ เป็นวิธีที่ดีกว่าและประหยัดน้ำอีกด้วย หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดินในแปลง แต่ถ้าฤดูฝนไม่ควรคลุมดินจนชิดโคนควรเว้นห่าง ถ้ามีฝนตกชุกต้องการระบายน้ำออก</p> <p>-การให้ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ต้นกานพลูมีอายุได้ 2 ปี เริ่มมีทรงพุ่มและความสูง ในช่วงนี้ควรใส่ปุ๋ยคอกร่วมกับปุ๋ยสูตร 15-15-15 ปีละ 2 ครั้ง โดยใช้ปุ๋ยคอก 1-3 ปืบต่อต้น ส่วนปุ๋ยสูตร 15-15-15 ใส่ประมาณ 1-2.5 กิโลกรัม</p> <p>-การกำจัดวัชพืช ข้อสำคัญต้องกำจัดวัชพืชก่อนทุกครั้งที่ใช้ปุ๋ย ไม่ควรใช้ยากำจัดวัชพืชอาจทำให้ต้นพืชเหี่ยวเฉา ควรใช้แรงงานคนโดยใช้มือถอนเพื่อไม่ให้รากกระทบกระเทือน เพื่อลดความเสียหายควรจัดสภาพดินในแปลงให้มีการระบายน้ำได้ดี</p> <p>-การขยายพันธุ์มีหลายวิธี เช่น การเพาะเมล็ด การตอน การชำกิ่งอ่อน วิธีที่นิยมคือวิธีการเพาะเมล็ดจะทำให้ระบบรากแข็งแรง เลือกเมล็ดพันธุ์จากต้นที่มีผลผลิตสูง</p>



---

โดยเลือกเก็บเฉพาะผลที่อยู่บนต้นเท่านั้น นำเมล็ดไปแช่น้ำแล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ด  
ออกนำไปเพาะในกระบะทรายรดน้ำพอชื้น เมล็ดจะงอกหลังจากเพาะเมล็ดได้  
2 สัปดาห์





ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	รายละเอียดแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษุ
3. มะตูม	<p>-การคัดเลือกกิ่งที่สมบูรณ์แข็งแรง มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี โดยเฉพาะต้นกล้าในถุงพลาสติก รोजนต้นแข็งแรงจึงเอาไปปลูกในหลุม</p> <p>-การเตรียมดินดินที่ปลูกแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกัน ดินที่ดีและเหมาะสมแก่การปลูก ควรเป็นดินที่มีสภาพความเป็นกรดเป็นด่างน้อย เป็นดินร่วนซุยระบายน้ำได้ดี ควรกำจัดวัชพืช รากไม้ หญ้า ออกจากแปลงให้หมด ไถดินตากดินไว้ 15 วัน จึงไถพรวนดินให้ละเอียดเพื่อปรับหน้าดิน ปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก รองกันหลุมหรือในแปลงปลูก</p> <p>-การปลูก การปลูกนิยมตอนกิ่งมาปลูกหรือการเพาะเมล็ดก็ได้ มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี รोजนต้นแข็งแรงจึงเอาไปปลูกในหลุม อายุ 3 ปี ขึ้นไปจึงออกดอกระหว่างเดือนมีนาคมและเมษายน ผลมะตูมมีคั่วผลเหนียว เปลือกผลแข็งไม่มีศัตรูรบกวน ลูกมะตูมถือเป็นพืชเศรษฐกิจ นำผลมาฝานตากแห้งขายเป็นจำนวนมาก เป็นไม้ผลที่มีความทนทานจะเจริญเติบโตได้ดี เมื่อปลูกในที่ดอนหรือสภาพพื้นที่ที่เป็นโคก ถ้าปลูกในที่ร่มหรือพื้นที่ที่มีความชุ่มชื้นมากเกินไปจะงามแต่ใบให้ผลผลิตน้อย</p> <p>-การให้น้ำ ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ การให้น้ำแบบระบบมินิสสปิงเกอร์ เป็นวิธีที่ดีกว่าและประหยัดน้ำอีกด้วย หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน จนกระทั่งพืชเริ่มตั้งตัวได้ให้ 2-3 วัน/ครั้ง หรือขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามสภาพดินฟ้าอากาศ ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดินในแปลง เพื่อช่วยสะสมความชื้น กรณีที่มีฝนตกชุกต้องจัดเตรียมการระบายน้ำออกจากแปลง</p> <p>-การให้ปุ๋ย การใส่ปุ๋ยควรใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมักอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดต่างของดิน และทำให้ดินโปร่งสามารถดูดซับความชื้นได้ดี ต้องการเพิ่มแร่ธาตุในดิน ใช้ปุ๋ยเคมีควบคู่กันไปสำหรับปุ๋ยเคมีควรใช้สูตร 15-15-15</p> <p>-การกำจัดวัชพืชและแมลง ควรกำจัดเดือนละ 2 ในฤดูฝน โดยใช้วิธีทางในแต่ละแปลง การป้องกันโรคมักไม่ค่อยมีโรคหรือแมลงมารบกวน ให้มีการระบายน้ำได้ดี โดยการจัดการพูนดินรอบโคนต้น และทำการร่อนน้ำให้มีความลาดเทเล็กน้อย เพื่อน้ำจะได้ไหลผ่านสะดวก</p>



-การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่งมะตูมขยายพันธุ์ได้โดยการเพาะเมล็ด และการตอนกิ่ง มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี

ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	รายละเอียดแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กริชย
4. หญ้าแห้วหมู	<p>-การคัดพันธุ์ มี 2 ชนิดคือ 1. หญ้าแห้วหมูเล็ก ใบแผ่แบนติดหน้าดิน ใบเดี่ยวแคบเล็กเรียวยาวเป็นร่องและสันตามยาว รสแรงกว่าแห้วหมูใหญ่ 2. หญ้าแห้วหมูใหญ่ ลักษณะต้นคล้ายแห้วหมูเล็ก แต่ดอกสีน้ำตาลแดงคล้ายกกลังกา รสเผ็ดร้อน นิยมปลูกพันธุ์แห้วหมูเล็ก เพราะจะให้สรรพคุณทางยาแรงกว่า</p> <p>-การเตรียมดิน ดินที่มีอินทรีย์วัตถุผสมสมบูรณ์และร่วนซุย และระบายน้ำได้ดี หัวแห้วหมูที่ปลูกในดินร่วนซุย ในการเตรียมดินที่จะปลูกแห้วหมู จึงจำเป็นต้องขุดดินหรือไถพรวนเพื่อให้ดินร่วนซุย ควรไถพรวนและเปิดหน้าดินให้ร่วนซุยแล้วตากดินไว้ 1-2 สัปดาห์ ทำให้ดินละเอียดและร่วนซุยขึ้น พร้อมเก็บเศษไม้และวัชพืชออกจากแปลงที่จะปลูกให้หมด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อปรับสภาพดิน ถ้าพื้นที่ที่จะปลูกเป็นดินเหนียวจัดการใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ในอัตราส่วน 1 ต้น/ไร่ ควรปลูกในฤดูฝน</p> <p>-การปลูก ควรปลูกในช่วงฤดูฝนเพราะจะทำให้หนองอกหลังปลูก 2-4 สัปดาห์ ดอกจะออกในเดือนกรกฎาคม-กันยายน อายุการปลูกประมาณ 4-5 เดือน ลำต้นเหนือดินจะโถมยวบในฤดูแล้ง หัวใต้ดินพร้อมจะเก็บเดือนธันวาคม หากปลูกล่าช้าเกินไปทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา และเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่ เพราะต้นแห้วหมูจะโถมยวบเมื่อเข้าฤดูแล้ง ทำให้ได้ผลผลิตน้อยและมีคุณภาพต่ำ กว่าแห้วหมูที่ปลูกตามสภาพอายุที่เก็บเกี่ยวตามปกติการปลูกแห้วหมูถ้าปลูกในแปลงปลูกพื้นที่ราบ ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองกันหลุม</p> <p>-การให้น้ำ ควรให้น้ำสม่ำเสมอวันละ 1 ครั้ง หรือตามสภาพภูมิอากาศ การให้น้ำควรให้จนกว่าแห้วหมูตั้งตัวได้ เมื่อแห้วหมูงอกแล้วให้น้ำ 2-3 วัน/ครั้ง</p> <p>-การให้ปุ๋ย ควรใส่ให้ห่างจากโคนต้น 8-15 ซม. โดยขุดหลุมฝั่งหรือหว่านระหว่างแถวปลูก ควรให้ปุ๋ยคอกหลังปลูกเดือนละครั้ง ในปริมาณที่พอสมควร หัวใต้ดินจะ</p>



เติบโตทำให้สรรพคุณของสารในหัวเห็ดหลินดง

-การกำจัดวัชพืชและแมลง หล่อกำจัดเห็ดหลินดงจะถูกละเลงว่าเป็นวัชพืช ถ้าเราปลูกแล้วมี  
วัชพืชอื่นเข้ามาครอบงำ ถือว่าต้นเห็ดอื่นเป็นวัชพืชของเห็ดหลินดง ถ้ามีวัชพืชขึ้นแซมต้อง  
ดูแลกำจัดออกอย่างสม่ำเสมอ และพรวนดินไปพร้อมกัน

-การขยายพันธุ์ เห็ดหลินดงขยายพันธุ์ได้ดีตามพื้นที่ต่างๆ ตามธรรมชาติ ด้วยวิธีการแตก  
ต้นใหม่จากส่วนหัวที่เกิดจากไหลใต้ดิน แพร่กระจายตามความยาวของไหล ส่วนไหล  
แก่จะตายเมื่ออายุมาก ยังขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดที่หล่นเมื่อแก่ได้อีกด้วย



ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	รายละเอียดแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษุ
5. กล้วยน้ำ ไท	<p>-การคัดพันธุ์ เลือกต้นกล้วยมีอายุได้ 4-6 เดือนเริ่มมีการแตกหน่อ หน่อที่เกิดมาเรียกว่าหน่อตาม เพื่อมิให้หน่อแย่งอาหารจากต้นแม่ ควรเก็บหน่อไว้ 1-2 หน่อ เพื่อให้เป็นตัวพวงต้นแม่เมื่อมีลมแรง ใช้มีดตัดหรือคว้านหน่อที่อยู่เหนือดิน ไม่ควรแฉะหน่อในระหว่างการออกดอก เพราะต้นอาจกระทบกระเทือนได้</p> <p>-การเตรียมดิน เป็นดินร่วนที่มีความอุดมสมบูรณ์มีการระบายน้ำดี และการหมุนเวียนอากาศดี ถ้าดินเป็นดินเหนียว ควรใส่ปุ๋ยคอก จะทำให้ดินร่วนโปร่งขึ้น</p> <p>-การปลูก กล้วยเป็นพืชที่ชอบอากาศร้อนชื้น กล้วยเป็นพืชที่มีแผ่นใบใหญ่ จึงไม่ค่อยทนต่อแรงลมเพราะใบจะต้านลมทำให้ใบแตกได้ ควรปลูกต้นไม้อื่นทำเป็นแนวกันลมให้ต้นกล้วยหากปลูกในระยะใกล้กันอาจทำให้ใบเกยกันหรือซ้อนกัน ระยะปลูกควรคำนึงถึงเรื่องแสงแดดความอุดมสมบูรณ์ของ ต้องปลูกให้ห่างกันให้มีพื้นที่สำหรับการแตกหน่อ</p> <p>-การให้น้ำ โดยการใช้แรงงานคนหรือทำเป็นแปลงที่มีร่องและให้น้ำตามร่อง แต่ว่าวิธีการให้น้ำที่น้ำจะเหมาะสมที่สุด คือการให้น้ำแบบหยด การควบคุมให้น้ำตามเวลา และความต้องการของพืช ควรให้น้ำอย่าสม่ำเสมอ จะทำให้กล้วยมีการเจริญเติบโตได้ดี</p> <p>-การให้ปุ๋ย กล้วยเป็นพืชที่ต้องการธาตุอาหารมาก การติดผลจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอาหารและน้ำที่ได้รับ ควรบำรุงโดยใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และปุ๋ยเคมี ตั้งแต่เริ่มปลูกในระยะแรกควรให้ปุ๋ยที่มีไนโตรเจนมากในช่วง 2 เดือน โดยให้ปุ๋ยยูเรียเดือนละครั้ง เดือนที่ 3 และ 4 ให้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ต้นละ 1-2 กิโลกรัม ส่วนในเดือนที่ 5 และ 6 ให้ใส่ปุ๋ยสูตร 13-13-21 ต้นละ 1-2 กิโลกรัม</p> <p>-การกำจัดวัชพืช ไม่ควรใช้วิธีพรวนดินเพราะรากกล้วยมีระบบการแผ่กระจายอยู่ใกล้กับผิวดินมาก ควรใช้การถากหรือถางวัชพืชจะดีกว่า การปลูกกล้วยส่วนใหญ่มีการปลูกพืชแซมระหว่างแถว หรือพืชคลุมดินตระกูลถั่วเช่น ถั่วเขียว เป็นพืชคลุมดินระหว่างแถวกล้วยแล้ว นอกจากจะช่วยลดปัญหาเรื่องวัชพืช ยังเป็นการบำรุงดินอีกทางหนึ่งด้วย</p> <p>-การขยายพันธุ์ นิยมใช้หน่อปกติกล้วยมีการแตกหน่อจากตาข้างของต้นแม่ หน่อกล้วยมี 2 แบบใหญ่ๆ คือ 1.หน่ออ่อน เป็นหน่ออ่อนมากเกิดจากต้นแม่ที่มี</p>



---

ส่วนประกอบต่างๆ ไม่ครบ ไม่เหมาะในการนำไปขยายพันธุ์ 2. หน่อใบแคบหรือใบดาบ เป็นหน่อที่มีใบเรียวยาวเล็ก โคนหน่อใหญ่หรือมีส่วนของลำต้นใหญ่ หน่อชนิดนี้ นิยมนำไปปลูกเพราะจะได้ต้นที่แข็งแรง การใช้เมล็ดต้องใช้เวลาานานจึงไม่ค่อยนิยมใช้ ยกเว้นกล้วยนวล



ตาราง 4 (ต่อ)

ชื่อสมุนไพร	รายละเอียดแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กรีกษัย
6. พริกไทย	<p>-การคัดพันธุ์ พันธุ์ที่นิยมปลูกมี 2 พันธุ์คือ 1.พันธุ์ซาราวัดหรือพันธุ์ดุขชิง ให้ผลผลิตสูงกว่าพันธุ์พื้นเมือง ส่วนใหญ่จะทำเป็นพริกไทยดำ 2.พันธุ์ซีลอนหรือพันธุ์ศรีลังกา นิยมปลูกขายเป็นพริกไทยสดมากกว่าเป็นพริกไทยดำหรือขาว นิยมใช้พันธุ์ซาราวัดหรือพันธุ์ดุขชิง</p> <p>-การเตรียมดิน ควรเป็นดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนเหนียว มีความอุดมสมบูรณ์สูงระบายน้ำได้ดี กำจัดวัชพืช รากไม้ หญ้า ออกจากแปลงให้หมด ไถดินให้มีความลึก 40-60 ซม. แล้วตากดินไว้ 15 วัน จึงไถพรวนดินให้ละเอียดเพื่อปรับหน้าดิน</p> <p>-การปลูก ควรทำเสาสืบค้ำเพื่อให้ต้นได้ใช้เกาะ การใช้ค้ำไม้ยืนต้นควรใช้ระยะปลูกห่างกัน 2x3 เมตร หากเป็นค้ำซีเมนต์ต้องใช้กระสอบป่านหุ้มห่อค้ำเอาไว้ เพื่อให้รากได้ยึดเกาะและกระสอบป่านจะช่วยเก็บความชื้นไว้ ควรปลูกในช่วงฤดูฝน ถ้าเป็นพันธุ์ซาราวัดใช้ 2x2 เมตร ส่วนพันธุ์ซีลอนใช้ระยะปลูก 2.25x2.25 เมตร นำปุ๋ยอินทรีย์ผสมกับดินไถดินกลบลง คลุมด้วยเศษหญ้าหรือฟางแห้งจะช่วยป้องกันการระเหยของน้ำได้ดี เสรีแล้วรดน้ำให้ชุ่ม</p> <p>-การให้น้ำ ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ การให้น้ำแบบระบบสปริงเกอร์เป็นวิธีที่ประหยัดน้ำ หลังปลูกควรรดน้ำทุกวันหรือเว้นวัน ตั้งตัวได้ให้น้ำ 2-3 วัน/ครั้ง โดยเฉพาะช่วงติดผลแล้วจะต้องให้น้ำละครึ่ง ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดิน</p> <p>-การให้ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยควรใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดต่างของดิน และจะช่วยทำให้ดินโปร่ง หากต้องการเพิ่มแร่ธาตุในดินใช้ปุ๋ยเคมีควบคู่กันไป สำหรับปุ๋ยเคมีควรใช้สูตร 15-15-15 หากเร่งให้ออกดอกและผลควรใส่ปุ๋ยสูตร 8-24-24 กระตุ้นให้ตาออกดอกพร้อมกัน</p> <p>-การกำจัดวัชพืช ต้องกำจัดวัชพืชก่อนทุกครั้งใส่ปุ๋ย ไม่ควรใช้ยากำจัดวัชพืชเพราะพริกไทยเป็นพืชค่อนข้างอ่อนแอ ควรใช้แรงงานคนโดยใช้มือถอนเพื่อไม่ให้รากกระทบกระเทือน -การขยายพันธุ์ ใช้ลำต้นแก่จัดอายุ 1-2 ปี เลือกตัดจากต้นที่มีความอุดมสมบูรณ์ ให้ผลผลิตสูงไม่มีโรคและแมลง เมื่อคัดต้นพันธุ์ได้แล้วแกะดินตุ๊กแกให้หลุดออกจากค้ำ นำกิ่งพันธุ์มาตัดเป็นท่อนๆ มีข้อ 5-7 ข้อ นำยอดไปปักชำในกะละมัง รดน้ำรอจนรากออกแข็งแรงดีจึงย้ายไปปลูก ให้ตัดชำโดยใช้ข้อเดียว และมีกิ่งแขนงติดอยู่ ปักชำลงในถุงหรือแปลงปักชำ เมื่อรากออกดีแล้วจึงย้ายไปปลูก</p>



3. องค์การภาครัฐและภาคเอกชนที่มีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์สมุนไพรและกระจายตัวอยู่ตามภูมิภาคต่างๆ ของประเทศ

เพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์และขยายพันธุ์สมุนไพรดังนี้

1. ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สมุนไพร

- 1.1 กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง
- 1.2 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์
- 1.3 สวนสมุนไพรพรอุดม
- 1.4 สวนสมุนไพรหอมโรจน์
- 1.5 โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ 999
- 1.6 อโรคยศาล วัดคำประมง

2. ภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สมุนไพร

- 2.1 สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- 2.2 สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- 2.3 อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ

1. ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สมุนไพร

1.1 กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง แหล่งเรียนรู้การปลูกสมุนไพรในระบบเกษตรอินทรีย์ ตำบลชีเหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี บ้านดงบังคุณค่าของสมุนไพรไทยในท้องถิ่น และเป็นชุมชนต้นแบบที่ได้ทำการปลูกสมุนไพรเกษตรอินทรีย์ มาใช้กับการปลูกสมุนไพร การพัฒนากลุ่มสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ ได้จัดเกษตรกรเข้าไปให้ความรู้ เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร และสรรพคุณของสมุนไพร ตลอดจนแนะนำกรรมวิธีการปลูก การเก็บเกี่ยว และการทำให้แห้ง เพื่อคัดสรรวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพในการทำให้กับโรงพยาบาล

วิธีปลูกเริ่มจากปรับปรุงดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ โดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ได้แก่ ปุ๋ยหมัก น้ำปุ๋ยชีวภาพ และปุ๋ยพืชสด โดยการไถกลบลงไปในพื้นที่ที่จะปลูกสมุนไพร หลังจากปลูกพืชสมุนไพรแล้วต้องใช้วัสดุคลุมดิน เช่น ฟาง หญ้าแห้ง ใบไม้หรือขุยมะพร้าว เพื่อป้องกันการชะล้างของหน้าดิน เพื่อให้ดินมีความชุ่มชื้น ทำให้หน้าดินอ่อนนุ่ม รากของพืชสมุนไพรจะงอกขึ้นได้ดี อีกทั้งยังช่วยป้องกันวัชพืช การคลุมดินช่วยในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและให้ผลผลิตดี นอกจากนี้



ยังใช้เทคนิคที่สำคัญคือ การปลูกพืชตระกูลถั่วเพื่อทำเป็นปุ๋ยพืชสดหมุนเวียนปีละ 1 ครั้งเพื่อช่วยบำรุงดิน ผสมผสานกับการปลูกพืชแซม ช่วยป้องกันแมลงศัตรูพืช ช่วยเพิ่มธาตุอาหาร ช่วยคลุมดิน และเป็นการเพิ่มรายได้ก่อนเก็บเกี่ยวสมุนไพรหลักเช่น ปลูกดอกไม้สีสดๆ เช่นบานไม่รู้โรย ดาวเรือง ดาวกระจาย บานชื่น เอาไว้รอบๆ แปลง สีของดอกไม้จะช่วยดึงดูดให้แมลงศัตรูพืช ไม่ให้เข้ามาในแปลง เพราะน้ำหอมของดอกไม้จะช่วยดึงดูดให้แมลงไปกินน้ำหวานจากเกสรดอกไม้ เป็นอาหารของแมลงเหล่านั้นช่วยควบคุมแมลงศัตรูพืชได้อย่างดี

การพัฒนาการแปรรูปวัตถุดิบสมุนไพร ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ถูกต้องในกระบวนการปลูก และปฏิบัติหลังการเก็บเกี่ยว จากความร่วมมือของทุกฝ่าย ทำให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนในปี 2554 สำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ได้ตรวจสอบรับรองมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ให้กับกลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง ว่ามีมาตรฐานทัดเทียมกับมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ของสมาพันธ์มาตรฐานเกษตรอินทรีย์นานาชาติ หรือเรียกย่อๆ ว่า IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) จากการส่งเสริมให้เกษตรกรของกลุ่มบ้านดงบัง ใช้การปลูกระบบเกษตรอินทรีย์ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี ได้มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร เพื่อใช้ควบคู่ยาแผนปัจจุบันมากขึ้น เพราะเมื่อในปี 2540 ประเทศไทยต้องประสบกับภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้ราคายาแผนปัจจุบันมีผลข้างเคียงต่อสุขภาพของผู้ป่วย ส่งผลให้การดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง จึงมีความนิยมที่จะใช้ยาสมุนไพรเพิ่มมากขึ้น แต่ด้วยปัจจัยสำคัญของการผลิตยาสมุนไพรจากวัตถุดิบ ต้องปราศจากสารเคมีปนเปื้อน จะเป็นการการทำร้ายและซ้ำเติมผู้ป่วยมากขึ้น จึงต้องมีการควบคุมดูแลวัตถุดิบสมุนไพรที่จะนำมาทำยา จึงมีความจำเป็นในการหาพื้นที่ในการเพาะปลูกสมุนไพร ในระบบเกษตรอินทรีย์กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง จึงได้รับคัดเลือกในการปลูกสมุนไพร ให้แก่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรเป็นต้นมา

สวนสมุนไพรบ้านดงบัง สมัย คุณศรี ประธานกลุ่มบ้านดงบัง ตั้งอยู่ที่ 34 หมู่ 6 ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000 โทรศัพท์ 089 269 2643







ภาพประกอบ 23 สวนสมุนไพรบ้านคองบง จังหวัดปราจีนบุรี

1.2 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรในปี พ.ศ. 2452 ตึกเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้ถูกสร้างขึ้นจากความจงรักภักดี ของเจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชุ่ม อภัยวงศ์) ด้วยประสงค์จะใช้เป็นที่ประทับ รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในวโรกาสที่เสด็จประพาสเมืองปราจีนบุรี แต่สวรรคตเสียก่อน ตึกหลังนี้จึงได้รับใช้รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว จากนั้นตึกหลังนี้เป็นมรดกตกทอดมาเป็นของพระยา อภัยวงศ์วรเชษฐ (ช่วง อภัยวงศ์) ต่อมาพระนางเจ้าสุวัทนา พระวรราชเทวี ซึ่งเป็นหลานของพระยาอภัยวงศ์วรเชษฐ ได้กรรมสิทธิ์ในสิ่งเหล่านี้จึงได้ประทาน ตึกหลังนี้แก่มณฑลทหารบกที่ 2 ตั้งเป็นสถานพยาบาล และต่อมาทางจังหวัดปราจีนบุรีขอโอนมาเปิดใช้เป็นโรงพยาบาลประจำจังหวัดใช้ชื่อว่า “โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร” เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2484 เพื่อเกียรติแห่งคุณความดีของท่านผู้เป็นเจ้าของ หลังจากที่โรงพยาบาลได้รับงบประมาณสิ่งก่อสร้างเป็นอาคารผู้ป่วย ตึกหลังนี้จึงมิได้ใช้เป็นสถานที่บริการผู้ป่วย ได้รับการอนุรักษ์ไว้ นับแต่นั้นเป็นต้นมา และได้ขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถานแห่งชาติของกรมศิลปากร เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2533 ได้รับรางวัลพระราชทานอาคารอนุรักษ์ดีเด่น ประจำปี 2542 จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นโรงพยาบาลศูนย์ เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2539 ได้มีการปรับปรุงทั้งด้าน โครงสร้าง อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ที่ทันสมัย มีการจัดหาและพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพในทุกด้าน โดยมุ่งเน้นพัฒนาคุณภาพบริการตั้งแต่ปี 2539 มาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งผ่านการรับรองในปี 2553 ปัจจุบันโรงพยาบาลมีพื้นที่ทั้งหมดจำนวน 65 ไร่ 1 งาน 11.52 ตารางวา มีเตียงรับผู้ป่วยจำนวน 486 เตียง



โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรตั้งอยู่ที่ 32/7 หมู่ 12 ถ.ปราจีนอนุสรณ์ ตำบลท่างาม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี 25000 โทรศัพท์ 037-211446



ภาพประกอบ 24 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรจังหวัดปราจีนบุรี

1.3 สวนสมุนไพรอุดม ดร.อุดม ลอดหวั่น จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่าการทำเกษตรแนวใหม่ ด้วยการปลูกพืชแบบผสมผสาน ด้วยการปลูกพืชผักสวนครัวระยะสั้นๆ วิธีการปลูกไม่ใช้เครื่องจักรกลหนักในแปลง จะใช้เฉพาะจอบ เสียม และแรงงานคน ปลูกพืชผักหลากหลายชนิดหมุนเวียนตลอดทั้งปี โดยให้เหมาะสมกับฤดูกาล เช่น ผักบุ้ง หวานเมล็ดดลงในแปลง หวานปุ๋ยขี้เป็ด บางๆ แล้วหวานแกลบกลบหน้าดินให้มิดเมล็ดผักบุ้ง รดน้ำเช้า-เย็น ในร่องผักปลูกสมุนไพรเช่นสะเดากึ่งกลางร่องผัก โดยปลูกห่างกัน 2x2 เมตร ระหว่างต้นสมุนไพรปลูกพริก หรือมะเขือแซมไว้อีก 3 ต้นห่างกันต้นละ 50 ซม. เมื่อรดน้ำให้ปุ๋ยทางใบ หรือใช้สารสกัดจากวัสดุธรรมชาติ ผักต้นสมุนไพร ต้นพริก มะเขือก็จะได้รับการบำรุงรักษาไปด้วย เป็นการเพิ่มรายได้อย่างต่อเนื่อง การปลูกสมุนไพรแบบผสมผสานนี้ ทำให้สมุนไพรโตเร็วสามารถเก็บไปใช้ประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ ปรับปรุงดินในการเตรียมแปลงปลูก จะใส่อินทรีย์วัตถุในดินโดยการใส่ปุ๋ยคอกในแปลงเพาะปลูก ในพื้นที่ 10 ตารางเมตรใช้ 1 กระสอบก่อนปลูก เพื่อเพิ่มธาตุอาหารให้แก่พืชด้วย การใช้ปุ๋ยอินทรีย์อัดเม็ด การปลูกสมุนไพรจะไม่ใช้ยาฆ่าแมลง สมุนไพรที่ปลูกควรเป็นสมุนไพร เช่นเถาวัลย์เปรียง แก้วบดเมื่อย, สเลดพังพองตัวผู้ แก้งูกัด หรือทองพันชั่ง ช่วยขับปัสสาวะทำให้ออนหลับ ขิง ข่า ตะไคร้ สามารถปลูกรวมกันได้ สามารถเก็บมาใช้ได้ในคราวจำเป็น

สมุนไพรอุดม ดร.อุดม ลอดหวั่น ตั้งอยู่ที่ 122/77 หมู่ 4 ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี 20180 โทรศัพท์ 038 722 341





ภาพประกอบ 25 สวนสมุนไพรพรอุดมจังหวัดชลบุรี



ภาพประกอบ 26 สมุนไพรในแปลงปลูกสวนสมุนไพรอุดม

1.4 สวนสมุนไพรหมอโรจน์ จากแรงบันดาลใจในการทำกิจกรรมธรรมชาติ ปัจจุบันคนที่จะทำกิจกรรมไร้สารพิษแทบไม่มีเลย จึงมีพืชผักที่มีสารพิษเต็มบ้านเต็มเมืองไปหมด เราไม่จำเป็นต้องเรียนเกษตร แต่ขอให้ทำเกษตรอย่างจริงจังไม่ต้องท่องตำรา เพียงเอามือไปสัมผัสกับดิน

ปัจจัยในการปลูกสมุนไพร คือ 1. มีดิน 2. มีน้ำ 3. อากาศ 4. มีคน วิธีการเราจะต้องสร้างดินก่อน วิธีสร้างดินคือ อย่าเอาสารเคมีใส่ลงไปดิน ไม่ว่าจะเป็พลาสติก ปุ๋ยเคมี การทำแบบง่ายๆ โดยวิธีธรรมชาติในการปลูกสมุนไพร คือการเอาฟางไปคลุมแปลงสมุนไพรที่เราจะปลูก โดยใส่ปุ๋ยจุลินทรีย์ลงไป รดน้ำให้ชุ่ม ถ้าเป็นไปได้หลังจากคลุมฟางแล้ว ควรปลูกพืชตระกูลถั่วควบคู่กันไป ด้วย เพราะฟางกับถั่วเป็นของคู่กัน เพราะถั่วจะให้ไนโตรเจนสูงสุด ฟางที่เตรียมไว้เอามาคลุมดินในแปลงปลูกสมุนไพร หนาประมาณ 50-60 ซม. ถ้าปลูกในช่วงฤดูฝน เช่นกระชาย ขิง กล้วย้าหัวหมู กระเทียม หรือระหว่างเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม พอฝนตกลงมาฟางก็จะเน่ากลายเป็นปุ๋ย ดินก็จะดีเอง โดยไม่ต้องใส่ปุ๋ย เพราะจุลินทรีย์ที่นำไปรดฟางเน่าดีที่สุด ถ้ามีแมลงศัตรูพืชใช้ปุ๋ยชีวภาพ เป็นสารขับไล่แมลงใช้สูตร สะเดา 3 กก. ตะไคร้หอม 1 กก. บอระเพ็ด 1 กก. เอามาคลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ในโอ่งมังกรคลุกเคล้ากับกากน้ำตาล 1 กก. ถ้าไม่มีให้ใช้น้ำตาลทรายแดง ห้ามใช้น้ำตาลทรายขาว เพราะน้ำตาลทรายขาวมีสารเคมี จะทำให้เชื้อจุลินทรีย์ตายหมด ผสมน้ำ 20 ลิตร หมักไว้ 20 วันหรือ 1 เดือน ก็เอาไปใช้ได้เลย เรียกว่าหัวเชื้อสะเดา ถ้าเราไม่มีน้ำหมักสะเดาก็ใช้ใบสะเดาไปผสมคลุกเคล้ากับถั่ว-ฟาง พวกเพลี้ยต่างๆ หรือแมลงต่างๆ จะไม่มารบกวนพืชสมุนไพรที่ปลูกจะดูแลแบบธรรมชาติ ให้เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่มีการใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลงหรือยาฆ่าหญ้า การกำจัดวัชพืชใช้วิธีการถอนออกหรือตัดออก แล้วปล่อยให้ย่อยสลายเป็นปุ๋ยต่อไป ปุ๋ยที่ใช้ในการบำรุงต้นสมุนไพรใช้ปุ๋ยคอกเท่านั้น

สวนสมุนไพรหมอโรจน์ นายสาโรจน์ สุทธิทน อายุ 46 ปี ตั้งอยู่ที่ 125/1 หมู่ 5 ตำบลมาบข่า อำเภอนิคมน้ำจืด จังหวัดระยอง โทรศัพท์ 089-605-1191



ภาพประกอบ 27 สวนสมุนไพรหมอโรจน์ สุทธิทน จังหวัดระยอง



1.5 โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ 999 เป็นศูนย์การแพทย์แผนไทย ให้บริการชุมชนตลอดจนพระภิกษุสงฆ์ แม่ชี และประชาชนทั่วไป เป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคของชุมชน โรงพยาบาลแห่งนี้สร้างขึ้นโดย หลวงพ่อสนอง กตปุญโญ เจ้าอาวาสวัดสังฆทาน โดยใช้สมุนไพรในการรักษาโรค สมุนไพรที่ใช้ในการรักษา เจ้าหน้าที่ปรุงขึ้นเองโดยตำรับยาของหลวงพ่อสนอง กตปุญโญ เนื่องจากผู้ปรุงยาได้ใบประกอบโรคศิลปะการแพทย์แผนไทยแล้ว สมุนไพรส่วนใหญ่ได้รับจากการบริจาค จากผู้ใจบุญ เช่น แก่นขี้เหล็ก แก่นแสมสาร รากกระเทียม โกศจุฬามะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก ทองพันชั่ง หรือบางชนิดเจ้าหน้าที่ก็ปลูกขึ้นเองในวัด เช่น เหงือกปลาหมอ เคยหอม พระอาจารย์ชำเรียง ธรรมกาโม ผู้ควบคุมดูแลโรงผลิตยาวัดสังฆทาน จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่า ยาที่โรงผลิตยาต้องได้รับใบสั่งจากโรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ 999 ว่าต้องการยาตำรับใด โรงผลิตยาจะทำตามใบสั่งแต่ต้องอยู่ในตำรับของหลวงพ่อสนอง กตปุญโญเท่านั้น โรงพยาบาลแห่งนี้มีมูลนิธิพุทธอเนกประสงค์เป็นผู้ดูแล เปิดรักษาโรคทั่วไป เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โดยไม่คิดค่าบริการรักษาและจ่ายยาให้ฟรี

การรักษาโรคทั่วไปจนถึงโรคร้ายแรงในปัจจุบัน วัตถุดิบที่ใช้คือสมุนไพร ยาที่ใช้บ่อยเช่น ยาแก้เบาหวาน ยาปรับธาตุ ยาแก้โรคกระเพาะอาหาร ยาหอม ยาแก้ไข้ ผู้ป่วยที่มารับการรักษารับยากลับมา สั่งยาอย่างต่อเนื่อง และแจ้งผลของอาการที่ดีขึ้นกว่าเดิม อีกทั้งยังมีการบอกต่อบุคคลอื่น ความนิยมในการใช้ยาสมุนไพรประชาชนให้ความสนใจอย่างมาก สำหรับเรื่องผลข้างเคียงในการใช้ยาสมุนไพรนั้น ยังไม่มีเนื่องจากยังไม่มีผู้ป่วยรายใด ได้รับอันตรายจากการรักษาเลยตลอดระยะเวลา 10 ปี การผลิตยาส่วนใหญ่จะใช้แรงงานจากญาติโยม หรือผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้ามาเป็นจิตอาสา คัดเลือกสมุนไพร ล้างสมุนไพร หรือสับสมุนไพร โรงผลิตยามีห้องอบสมุนไพรตามธรรมชาติ ใช้แสงแดดในการอบสมุนไพร โดยทำเป็นห้องคลุมด้วยพลาสติกใส ตั้งโต๊ะวางสมุนไพรที่จะอบ การปรุงยามีห้องปรุงยา และเครื่องมือที่ได้มาตรฐาน ดูแลโดยเภสัชกรรมไทยด้วย

โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ 999 หลวงพ่อสนอง กตปุญโญ  
เจ้าอาวาส ตั้งอยู่ที่วัดสังฆทานตำบลบางไผ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี





ภาพประกอบ 28 โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ 999 จังหวัดนนทบุรี

1.6 สถานพยาบาลโรคยศาล วัดคำประมง สถานบำบัดโรคมะเร็งด้วยสมุนไพรไทย มีท่านอาจารย์ปพนพัชรจิรัธมโม เจ้าอาวาสวัดคำประมง คนส่วนใหญ่เรียกหลวงตา ท่านพระภิกษุทำงานเพื่อสังคมชุมชน และเป็นผู้ก่อตั้งอโรคยศาล ซึ่งเป็นสถานบำบัดฟื้นฟูดูแลร่างกาย และจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย โดยใช้ภูมิปัญญาในการรักษาโรคมะเร็ง แบบการบูรณาการองค์ความรู้ ด้วยการแพทย์แผนไทยและปัจจุบัน ควบคู่กับหลักธรรมะบำบัด เป็นผู้คิดค้นสูตรยาสมุนไพรรักษาโรคมะเร็ง ด้วยการทดลองกับตัวท่านเอง การตั้งอโรคยศาล หมายถึง สถานพักฟื้นผู้ป่วยด้วยสมุนไพรไทยตามธรรมชาติ ให้อาการของคนไข้ทุเลาเบาบางลง หรือหายป่วยจากโรคร้าย หรือหมดสิ้นด้วยวิธีแห่งธรรมะร่วมกับธรรมชาติบำบัด อโรคยศาลเปรียบเสมือนอโรคยาศาลาในสมัยขอม ในยุคสมัยพระเจ้าชัยวรมันที่ 7 ซึ่งในยุคนั้นมีการเกณฑ์ผู้คนมากมาย ให้มาสร้างปราสาทวิหาร ซึ่งใช้เวลานานหลายสิบปี จนทำให้ผู้คนล้มตายกันเป็นจำนวนมากด้วยโรคต่างๆ นานาชนิด ทำให้เกิดความเชื่อที่ว่า ถ้ามีการก่อสร้างปราสาทต่างๆ ต้องมีการจัดหาที่อภิบาลบำบัดรักษาผู้ป่วยก่อนสถานที่แห่งนั้นเรียกว่าอโรคยศาล เพื่อให้ผู้คนหายจากการเจ็บป่วย และมีเรี่ยวแรงในการก่อสร้างปราสาทวิหารให้สำเร็จลุล่วงไป (พระภิกษุปพนพัชรจิรัธมโม. 2558 : สัมภาษณ์)

อโรคยศาล วัดคำประมง สร้างขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา ที่มีความทุกข์ที่เกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บที่รุนแรง เช่นมะเร็ง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น การรักษาโรคมะเร็งนั้น ใช้ยารักษาอยู่สองขนาน คือยาสมุนไพร อีกขนานหนึ่งคือการรักษาแบบองค์รวมทางด้านจิตใจ หลักการมี 3 ส่วนเป็นหลักคือ กาย จิต และสิ่งแวดล้อม มะเร็งเป็นโรคทางจิตวิญญาณ การรักษาต้องเยียวยาด้วยหัวใจ ควบคู่ไปกับการใช้ยาสมุนไพร สมာธิ ครอบครวั และชุมชน ต้องบำบัดไปพร้อมๆกัน ประการสำคัญต้องเข้าใจธรรมะว่า โรคร้ายไข้เจ็บเราไม่สามารถหนีได้ ฉะนั้นทำอย่างไร เราจึงจะอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุข



อโรคยศาล ออกแบบเพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนและพักผ่อน สภาพจิตใจของผู้ป่วย และญาติ ประกอบด้วยสวนสมุนไพร ทะเลสาบ บ้านดิน ที่นาที่สวน และสิ่งก่อสร้างอื่นๆ ที่ผสมผสานกันอย่างกลมกลืน จึงเป็นหัวใจหลักสำคัญในการบำบัดรักษาโรค สมุนไพรที่ใช้ในการรักษา ตำรับยามะเร็งปอดของวัดคำประมง ประกอบด้วยสมุนไพร 5 ชนิดนำมารวมเป็นตำรับได้แก่ ผลดีปลี รากชะพลู เถาสะค้าน เหง้าชิง และรากเจตมูลเพลิงแดง เรียกว่าตำรับยาเบญจกุล ยานี้เป็นยาปรับธาตุให้กับผู้ป่วยมะเร็งก่อนทำการรักษา ซึ่งทางวัดคำประมงได้มีแปลงปลูกพืชสมุนไพรดังกล่าวด้วย วิธีการแบบเกษตรอินทรีย์ โดยจะไม่นำสารเคมีใดๆ มาใช้ในการเพาะปลูกพืชสมุนไพร นอกจากนี้ยังมี ยารักษามะเร็งที่ประกอบด้วยสมุนไพรอีกหลายตำรับ เช่นตำรับยารักษามะเร็ง ยาสมานฉันทน์ ยาน้ำสาบาน สำหรับยาสมานฉันทน์และยาน้ำสาบาน ใช้สำหรับแขกผู้มาเยือนด้วย ตำยาทุกตำรับ ประกอบด้วยสมุนไพรไทยทั้งสิ้น

วัดคำประมง อาจารย์ปพนพัชรจิรัธมโม เจ้าอาวาส ตั้งอยู่ที่ 20 หมู่ 4 ตำบลสว่าง อำเภอรณานิคม จังหวัดสกลนคร



ภาพประกอบ 29 บ้านพักผู้ป่วยแบบรวม ที่อโรคยศาล วัดคำประมงจังหวัดสกลนคร





ภาพประกอบ 30 พระภิกษุพนพัชรจิรธัมโมเจ้าอาวาสวัดคำประมงใช้ภูมิปัญญาในการรักษาโรคมะเร็ง ณ สถานพยาบาลโรคมะเร็ง วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร

## 2. ภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สมุนไพร

2.1 สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ถือว่าเป็นระบบนิเวศน์วิทยาด้ำนสมุนไพรเป็นหลัก มีสมุนไพรมากกว่า 500 ชนิด มีสรรพคุณทางยารักษาผู้ป่วยได้ดี ในแนวทางแพทย์แผนไทยด้วยการนำสมุนไพร มาผลิตรักษาสำหรับใช้นวดทา ตามแบบภูมิปัญญาในท้องถิ่นและตามสภาพในแต่ละชุมชน โดยในแต่ละวันจะมีผู้เข้ามาเยี่ยมชม มาเรียนรู้แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกอย่างต่อเนื่อง ในการนำความรู้ไปส่งเสริมให้ประชาชนในเขตพื้นที่อำเภอมะขาม ทำสวนสมุนไพรเชิงเกษตรอินทรีย์ หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่มีฤทธิ์ตกค้าง ซึ่งจะแตกต่างจากแพทย์แผนปัจจุบัน ที่มีการสกัดสารเคมีเข้มข้น อันส่งผลตกค้างในร่างกายของผู้ป่วย การแพทย์แผนไทยยังขาดการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนายาสมุนไพรไทย รวมทั้งตำรับยาบางชนิดเกิดการสูญหาย เนื่องจากขาดการเก็บรวบรวมที่เป็นระบบ จึงมุ่งสร้างมูลค่าให้กับสมุนไพร โดยสร้างให้รับรู้ถึงสรรพคุณทางยากับประชาชนทั่วไป

สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตั้งอยู่ที่กระทรวงสาธารณสุข ตำบลอ่างศิระ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี ปัจจุบันมีพื้นที่รวม 144 ไร่เป็นพื้นที่ปฏิบัติการ 104 ไร่ และ





พื้นที่ป่าอนุรักษ์ 40 ไร่ จัดทำเป็นสวนสมุนไพรเพื่อเป็นแหล่งปลูกรวบรวมพันธุ์ และอนุรักษ์พืชสมุนไพรจำนวนมากกว่า 500 ชนิด ศึกษาวิจัยด้านการปลูกพืชสมุนไพร ผลิตภัณฑ์สมุนไพร สำหรับวิจัยของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ มีโรงล้าง อบ ตาก สมุนไพรสำหรับปฏิบัติงานและการสาธิต เป็นแหล่งเพาะขยายพันธุ์พืชสมุนไพร ผลิดอกแล้วเพื่อสนับสนุนการปลูกสมุนไพร ในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศปีละไม่ต่ำกว่า 20,000 ต้น จัดเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ประจำจังหวัดจันทบุรี

อาจารย์ประถม ทองศรีรักษ์ การปฏิบัติทางเกษตรที่ดีมีหลักเกณฑ์ ดังนี้

1. คำนึงถึงผลผลิตเป็นหลัก เช่น ความปลอดภัยอาหาร, คุณภาพผลผลิต, ประสิทธิภาพการผลิต
2. คำนึงถึงความปลอดภัยอาหารเป็นหลักเช่น ความปลอดภัยในภาพรวม (ชีวภาพ/เคมี/กายภาพ) , ความปลอดภัยจากวัตถุอันตรายทางการเกษตร และจุลินทรีย์ก่อโรค
3. มาตรฐานสินค้าเกษตร การปฏิบัติที่ดีสำหรับพืชอาหาร
4. น้ำที่ใช้ในแปลงปลูก เช่น ไม้ปนเปื้อนวัตถุ/สิ่งที่เป็นอันตรายต่อผลผลิต, ไม้ใช้น้ำเสียจากแหล่งอุตสาหกรรม/ผ่านการบำบัด, น้ำที่ใช้ละลายปุ๋ย/วัตถุอื่นไม่ทำให้คุณภาพลดลง, การให้น้ำต้องเหมาะกับดิน พืช, มีการจัดการน้ำเสีย
5. พื้นที่ปลูก ต้องไม่อยู่ในสภาพที่ปนเปื้อนต่อผลผลิต, ต้องมีการพิสูจน์ชัดว่าได้บำบัดปลอดภัยแล้วปลูกพืชให้เหมาะสมกับชนิดของดิน
6. หากใช้สารเคมี/ราดดิน ต้องบันทึกชนิด วันที่ใช้ อัตรา วิธีใช้ และชื่อผู้ใช้ เก็บไว้เป็นหลักฐาน, พื้นที่ต้องเป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมาย, ห้ามใช้วัตถุอันตราย, ใช้เครื่องพ่นสารเคมี อุปกรณ์ ใช้วิธีถูกต้อง, ใช้ระบบการจัดการศัตรูพืชแบบผสมผสาน
7. วัตถุอันตรายทางการเกษตร ต้องใช้ตามคำแนะนำของกรมวิชาการเกษตร, ห้ามใช้วัตถุอันตรายที่ห้ามผลิตนำเข้า ส่งออก ตาม พ.ร.บ.๓, สถานที่เก็บต้องเป็นสัดส่วนเฉพาะ, จัดทำรายชื่อวัตถุอันตรายฯ
8. การจัดการคุณภาพในกระบวนการผลิตก่อนการเก็บเกี่ยว มีแผนควบคุมการผลิต, จัดทำรายการปัจจัยการผลิต แหล่งที่มา เช่นเมล็ดพันธุ์ ปุ๋ย , ปุ๋ยอินทรีย์ต้องหมักและย่อยสลายสมบูรณ์
9. เมล็ดพันธุ์/ต้นพันธุ์ แหล่งที่มาเชื่อถือได้ ตรงตามพันธุ์และความต้องการของตลาด, เป็นพันธุ์ที่ไม่เป็นพิษต่อการบริโภค
10. ปุ๋ยและสารปรับปรุงดิน การจัดการที่ดีในการใช้ปุ๋ย, ให้ปุ๋ยที่เหมาะสมต่อพืช/อัตราที่กำหนด
11. พื้นที่ผสม/เก็บปุ๋ย ต้องแยกจากพื้นที่ปลูก/แหล่งน้ำ

สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อาจารย์จตุรจิตต์ จำเริญ อายุ 45 ปี  
ตำบลอ่างศิระ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี โทรศัพท์ 039-413177, 082-788-7916





ภาพประกอบ 31 สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตำบลอ่างศิระ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี



ภาพประกอบ 32 แปลงปลูกสมุนไพรในสวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ จังหวัดจันทบุรี

2.2 สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่นี้ถือว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวของคนในจังหวัดระยอง ที่ผู้คนชาวระยองนิยมที่จะมาพักผ่อนหย่อนใจ ชื่นชมกับ

ธรรมชาติและยังเป็นศูนย์รวมของสมุนไพรที่หายากเพื่อการศึกษาอีกด้วย เรียกว่าได้รับความสุขกับการท่องเที่ยวแล้ว ยังได้ความรู้ติดตัวไปด้วย ทั้งนี้ถือว่าเป็นแหล่งศึกษาเกี่ยวกับเรื่องสมุนไพร ที่มีเนื้อที่อยู่ประมาณ 60 ไร่ ตั้งอยู่บริเวณศูนย์บำรุงรักษา และบ้านพักพนักงานของ ปตท. ถนนทางหลวงหมายเลข 3191 ตำบลมาบข่า อำเภอนิคมน้ำจืด จังหวัดระยอง โดยทางบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้มีการสร้างสวนสมุนไพรแห่งนี้ขึ้น ภายใต้แนวคิดการอนุรักษ์และการพัฒนาทรัพยากรของชาติ ให้เกิดแก่นุชนรุ่นหลัง ปตท. จึงได้จัดสร้างสวนสมุนไพรขึ้นเป็นแห่งแรกของประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2527 ณ บริเวณศูนย์บำรุงรักษาและบ้านพักพนักงานของ ปตท. อำเภอนิคมน้ำจืด จังหวัดระยอง บนเนื้อที่อยู่ประมาณ 60 ไร่ โดยได้รวบรวมสมุนไพรพันธุ์ต่างๆ ตามตำรับของยาแพทย์แผนโบราณมาปลูกไว้ให้ได้มากที่สุด แต่ให้ทรงใช้ประโยชน์ตามพระราชอำนาจสืบทอด พร้อมทั้งยังได้พระมหากษัตริย์คุณพระราชทานนามว่า “สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” และในโอกาสที่สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ ได้เสด็จพระราชดำเนินทรงประกอบพิธีเปิดโรงแยกก๊าซธรรมชาติของ ปตท. เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2528 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เสด็จทรงประกอบพิธีเปิดป้ายสวนสมุนไพร พร้อมกันนั้นทุกพระองค์ได้ทรงปลูกต้นจันทร์เทศ ไว้เป็นอนุสรณ์สัญลักษณ์อันประเสริฐมงคลยิ่ง ณ สวนแห่งนี้

สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี นอกจากเป็นแหล่งสมุนไพรนานาชนิดแล้ว ยังเป็นแหล่งผลิตสมุนไพรในบางประเภท เพื่อการทดลองค้นคว้าของสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ มหาวิทยาลัยมหิดล และชุมชนชาวระยองตลอดจนประชาชนทั่วไป ตลอดระยะเวลา 20 ปี จากการดูแลของ ปตท. ปัจจุบันสมุนไพรกว่า 60 ไร่มีพรรณไม้สมุนไพร 260 ชนิด มีประมาณ 20,000 ต้น สามารถจำแนกตามสรรพคุณการรักษาโรค ตามคัมภีร์ยาไทยโบราณได้ถึง 20 กลุ่มด้วยกัน ภายในสวนสมุนไพรแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ

1. อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา ประกอบไปด้วย ห้องประชุมสัมมนา ห้องนิทรรศการความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทย ทั้งที่ควรอนุรักษ์และที่ใกล้ตัวในวิถีชีวิตประจำวัน พร้อมกับมีมักคุเทศน์บรรยายตลอดเส้นทาง โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

2. สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้มีการนำนักท่องเที่ยวชมสวนด้วยรถ NGV รถที่ใช้เชื้อเพลิงจากก๊าซธรรมชาติ นักท่องเที่ยวจะมารอที่สถานีรถจะออกทุก 30 นาที จะมีมักคุเทศน์บรรยายไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน

สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตั้งอยู่บริเวณศูนย์บำรุงรักษา และบ้านพักพนักงานของ ปตท. ถนนทางหลวงหมายเลข 3191 ตำบลมาบข่า อำเภอนิคมน้ำจืด จังหวัดระยองโทรศัพท์ 038-915213-5 แฟกซ์ : 038-915216





ภาพประกอบ 33 สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดระยอง



ภาพประกอบ 34 สมุนไพรทองพันชั่ง ในแปลงปลูกสวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดระยอง

2.3 อุทยานธรรมชาติวิทยาสิรีรุกขชาติ ในระยะแรกของการดำเนินการใช้ชื่อว่า “โครงการปลูกสวนสมุนไพร” โดยดำริของศาสตราจารย์ ดร.ณัฐ ภมรประวัตติ อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดลในระยะนั้น และ ศาสตราจารย์เพียว เหมือนวงษ์ญาติ หัวหน้าภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์เป็นผู้วางรากฐาน และรูปแบบภูมิสถาปัตยกรรม “ในระยะเวลาที่มีการเตรียมการก่อสร้างที่



ศาลายา ได้มีแนวคิดสำคัญประการหนึ่ง คือจะใช้พื้นที่ศาลายาเป็นพื้นที่นันทนาการสำหรับนักศึกษา เจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยและบุคคลภายนอกด้วย ทั้งนี้โดยคำนึงถึงชุมชนใหม่ระหว่างสะพานสมเด็จพระปิ่นเกล้ากับศาลายาที่คาดว่าจะเริ่มพัฒนาตั้งแต่ พ.ศ. 2520 เป็นต้นไป”

แนวคิดและวัตถุประสงค์ที่จะให้สวนสมุนไพรแห่งนี้เป็นแหล่งอนุรักษ์พันธุ์พืชสมุนไพรไทยสำหรับการศึกษาวิจัย พัฒนา และการเรียนรู้ โดยเฉพาะสำหรับนักศึกษาเภสัชศาสตร์ และเป็น “ปอดสีเขียว” ให้บุคลากรในพื้นที่วิทยาเขตศาลายา โดยเริ่มดำเนินการในปี พ.ศ. 2524 หลังจากปลูกไม้ร่มเงาแล้วจึงนำสมุนไพรทั้งไม้ยืนต้นและไม้พุ่มจัดปลูกลงตามที่ตั้งาปนิกวางรูปแบบไว้ รวบรวมสมุนไพรที่มีศักยภาพและมีรายงานการวิจัยสนับสนุนในพื้นที่ 12 ไร่ พืชสมุนไพรเจริญเติบโตขึ้นเป็นลำดับจึงได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระราชทานชื่อว่า “สิริรุกขชาติ”

ปัจจุบันสวนสมุนไพรสิริรุกขชาติ ภายใต้การดูแลและดำเนินการของภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 38 ไร่ รวบรวมพันธุ์สมุนไพรไว้ประมาณ 800 ชนิด จัดปลูกไว้อย่างสวยงามพร้อมป้ายชื่อพืชสมุนไพรที่ระบุทั้งชื่อไทย ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ส่วนที่ใช้ และสรรพคุณ เป็นห้องเรียนธรรมชาติสำหรับ นักเรียน นักศึกษา นักวิชาการ รวมทั้งผู้สนใจที่ได้เข้าเยี่ยมชมเพิ่มขึ้นทุกปี จนได้รับรางวัลมหาวิทยาลัยมหิดลสาขาการบริการ เมื่อปี พ.ศ. 2536 และคณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ สำนักนายกรัฐมนตรีได้พิจารณาให้เป็นโครงการดีเด่นแห่งชาติ สาขาอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (ด้านสมุนไพร) ประจำปี 2539

ภายในอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกขชาติ มีทั้งพรรณไม้สมุนไพรที่พบทั่วไปและใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และสมุนไพรที่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่หายาก พื้นที่ในสวนสมุนไพรแบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนแรก เป็นเรือนเพาะชำ ซึ่งปลูกสมุนไพรที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ไม่ต้องการแสงแดดจัด และขนาดไม่ใหญ่มาก เช่น ดอกดัง หย้าหวาน รวมทั้งพืชที่มีพิษ เช่น ช้างร้อง สลอด เป็นต้น

ส่วนที่สอง เป็นพื้นที่สวนหย่อมสมุนไพร พื้นที่ประมาณ 12 ไร่ ปลูกสมุนไพรเป็นไม้ต้นขนาดเล็ก ไม้เลื้อย และไม้ล้มลุกที่ตกแต่งไว้อย่างสวยงามเหมาะกับการพักผ่อน และเรียนรู้พืชสมุนไพร ได้แก่ มะเกลือ ส้มเสี้ยว กันเกรา สารภี สีเสียด เป็นต้น

ส่วนสุดท้าย ปลูกในลักษณะสวนป่าในพื้นที่ประมาณ 26 ไร่ เพื่อแสดงระบบนิเวศที่สมุนไพรเติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ ส่วนใหญ่เป็นไม้ต้น และไม้เลื้อยที่ขึ้นแซมไม้ใหญ่ ให้ความร่มรื่นเหมาะกับผู้สนใจศึกษาสมุนไพรอย่างเป็นธรรมชาติ พืชในส่วนนี้ เช่น สมอไทย สมอพิเภก สมอติง การบูร อบเชย โมกมัน เป็นต้น

อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกขชาติ มีสมุนไพรที่หายากได้ยากหลายชนิด เช่น โมกราชินี สิริธรวัลลี สามสิบกีบน้อย และจิกตง ซึ่งเป็นพืชชนิดใหม่ของโลก มะลิชาโกสมุนไพรหา



ยากที่ใช้เป็นยาคุมกำเนิดของชนเผ่าชาวกู ก่าแพงเจ็ดชั้น กวาวเครือขาว และกวาวเครือแดงสมุนไพร บำรุงกำลังของไทย รวมทั้งสมุนไพรที่เป็นพืชผักพื้นบ้านอีกหลากหลายชนิด

มหาวิทยาลัยมหิดล เล็งเห็นความสำคัญของการเรียนรู้และประยุกต์ใช้สมุนไพร เพื่อดูแล ป้องกันและรักษาสุขภาพ พร้อมไปกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร อธิการบดี จึงดำริที่จะยกระดับพื้นที่สวนสมุนไพรสิริรุกชาติ และพื้นที่อนุรักษ์ข้างเคียงบริเวณด้านทิศใต้จำนวน 171 ไร่ ให้เป็นพื้นที่อนุรักษ์ธรรมชาติระดับชาติ และระดับนานาชาติ ในลักษณะ Botanical Garden เพื่อเป็นอุทยานการเรียนรู้ทางธรรมชาติวิทยา ต่อยอดภูมิปัญญาไทย ให้สามารถเป็นต้นแบบด้านสิ่งแวดล้อมศึกษาและการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช เป็นแหล่งรวบรวมพืชผลิตและทดลองพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติที่ หลากหลาย เป็นสวนสาธารณะและแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ทางด้านพฤกษศาสตร์และสมุนไพรของ จังหวัดนครปฐม และภูมิภาคตะวันตกของประเทศ โดยเริ่มได้รับการจัดสรรงบประมาณแผ่นดินในปี 2554 และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถพระราชทานพระราชนุญาตให้เปลี่ยนชื่อสวน สมุนไพร “สิริรุกชาติ” เป็น “อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ” ตั้งแต่วันที่ 22 เมษายน 2553

อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ ตั้งอยู่ในพื้นที่มหาวิทยาลัยมหิดล 999 ถนน พุทรมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 โทรศัพท์ 02-441-4400



ภาพประกอบ 35 อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติศาลายา จังหวัดนครปฐม





ภาพประกอบ 36 แปลงเพาะต้นกล้าในอุทยานธรรมชาติวิทยาสิรินธร

2.4 เทคโนโลยีชีวภาพ คือการใช้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตและผลิตผลของสิ่งมีชีวิตให้เป็นประโยชน์กับมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นสินค้า การทำปุ๋ยไว้ใช้เอง รวมทั้งการฝากถ่ายตัวอ่อนของสัตว์ เป็นต้น การตัดต่อยีน GMO (Genetically Modified Organisms) คือสิ่งมีชีวิตที่มนุษย์สร้างขึ้นใหม่ โดยการตัดต่อยีนจากสิ่งมีชีวิตอื่นเข้าไปสิ่งมีชีวิตนั้นๆ และยังอาจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงยีน โดยการทำการฉายแสงรังสี เพื่อเลือกลักษณะพันธุกรรมที่ต้องการ

การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อและเซลล์ เป็นการเพาะเลี้ยงสิ่งมีชีวิตเฉพาะส่วนเท่านั้น ไม่ใช่พืชทั้งต้นหรือสัตว์ทั้งตัว การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อพืชทำได้โดยนำเอาเนื้อเยื่อของพืช ส่วนที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว เช่นที่ปลายยอดอ่อนมาใส่ในจานเลี้ยงที่มีวุ้นและน้ำเลี้ยง ซึ่งเป็นอาหารที่เนื้อเยื่อต้องการ พร้อมสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ และทำให้ไม่อยู่ในสภาพไม่มีเชื้อจุลินทรีย์ สิ่งมีชีวิตอื่นมาปนเปื้อน อาจบังคั้นให้เนื้อเยื่อเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นต้นอ่อนได้ เมื่อมีสภาพที่พอเหมาะนั้น อาจใช้วิธีเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อเพื่อแพร่กระจายพันธุ์พืชดังกล่าว คือทำให้เกิดต้นอ่อนเป็น

จำนวนมาก นำไปปลูกต่อไปได้ วิธีนี้ใช้กันมากในการกระจายพันธุ์พืชบางชนิดที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เช่น กล้ายไม้ ไม้ป่า ไม้ยืนต้นอื่น และสมุนไพร

วิธีการตัดต่อยีน การตัดต่อยีนทำได้โดยใช้เทคโนโลยีที่เรียกว่าพันธุวิศวกรรม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเทคโนโลยีชีวภาพ กล่าวได้ว่าวิธีการนี้เป็นการคัดเลือกสายพันธุ์ โดยเจาะจงไปยังยีนที่ต้องการโดยตรง แทนที่วิธีการผสมพันธุ์ แล้วตัดพันธุ์ลูกผสมที่มีลักษณะต้องการซึ่งใช้เวลานาน การเจาะจงไปยังยีนโดยตรงที่ว่านี้ เริ่มโดยการค้นหายีนตัวใหม่หรือใช้ยีนที่ทราบอยู่แล้ว มีลักษณะที่เราต้องการ ยีนตัวนี้อาจมาจากพืช สัตว์ หรือจุลินทรีย์ก็ได้ เมื่อได้ยีนมาแล้ว นำยีนใส่เข้าไปให้อยู่ข้างไมโครโมโซมที่อยู่รวมกับยีนภายในเซลล์ของพืช

การขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสมุนไพร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการกระบวนการคัดเลือกและขยายพันธุ์สมุนไพร เพราะสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่สมุนไพรใช้ในการเจริญเติบโต สมุนไพรที่ได้จากการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ซึ่งมีลักษณะตรงตามพันธุ์กรรมของสมุนไพร สามารถใช้เพิ่มจำนวนต้นสมุนไพรให้มีปริมาณมากขึ้น ทุกต้นจะมีลักษณะเหมือนสมุนไพรต้นแบบทุกประการ ผู้วิจัยได้เข้ารับการอบรมการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสมุนไพร ที่สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตผลทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อเรื่อง “เทคโนโลยีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรเพื่อการผลิตเชิงพาณิชย์” รุ่นที่ 1 วันที่ 1-3 มีนาคม 2559 ณ อาคารปฏิบัติการวิจัยกลาง ชั้น 9 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตบางเขน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 50 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทรศัพท์ 02-579-0113







ภาพประกอบ 37 การอบรบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ภาพประกอบ 38 การขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ



### ตอนที่ 3 ศึกษารูปแบบการพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย ดังตาราง 5

ตาราง 5 ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

สมุนไพรรักษา	ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาชื่อสมุนไพรรักษาตามคัมภีร์กษัย	สนองแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาตามคัมภีร์กษัย
1. กระวาน 	<p>-การคัดพันธุ์ ใช้เหง้าแยกเหง้าจากกอแม่ที่มีอายุ 18 เดือนถึง 2 ปี เหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อ ไม่ควรตัดยอดดอกจะทำให้ตายได้ การแยกหน่อง่ายและสะดวก</p> <p>-การเตรียมดินปลูกได้ร่มไม้ใหญ่ที่ร่มมีแสงแดดถึงพื้นดินบ้างเล็กน้อย มีความชื้นสูงและสม่ำเสมอ ดินมีอินทรีย์วัตถุสูง</p> <p>-การปลูก โดยใช้เหง้าเป็นวิธีที่นิยมเพราะจะให้ดอกผลเร็วกว่า โดยใช้เมล็ดปลูก เหง้าที่ใช้ควรแยกจากกอแม่มีหน่อ 2-3 หน่อ สูง 1-2.5 ฟุต</p> <p>-การให้น้ำหลังปลูกควรให้น้ำสม่ำเสมอ เมื่อตั้งตัวและเจริญเติบโต ถ้าดินแห้งและต้นมีอาการเหี่ยวต้องให้น้ำทันที ถ้ามีน้ำท่วมขังให้ระบายน้ำออกจากแปลง</p> <p>-การให้ปุ๋ยก่อนปลูกควรใส่ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก รองก้นหลุมให้ทั่วทั้งแปลง หลีกเลี้ยง</p>	<p>-การขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดไม่นิยมเพราะเจริญเติบโตช้า หากต้องการปลูกในพื้นที่มากการเพาะเมล็ดจะทำให้ได้จำนวนต้นในปริมาณมากในเวลาอันสั้น</p> <p>-ดินมีอินทรีย์วัตถุสูงมีใบไม้ทับถม ควรปลูกร่วมในสวนผลไม้ ทำให้กระวานเจริญเติบโตได้ดี</p> <p>-การปลูกไม่นิยมปลูกชิดมาก ต้องเว้นพื้นที่ว่างไว้ให้หน่อได้ขยายเพิ่มขึ้นทุกๆ</p> <p>-ถ้าดินแห้งมากเกินไปจะทำให้พืชแคระแกรน ควรให้ความชุ่มชื้นอยู่เสมอ โดยเฉพาะในช่วงฤดูแล้ง</p> <p>-เพื่อการเจริญเติบโตควรใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในการบำรุง ใส่ปุ๋ยคอกปีละ 2 ครั้ง ช่วงต้นและปลายฤดูฝน</p> <p>-กระวานไม่มีโรคและแมลงรบกวน</p>



	<p>การใช้ปุ๋ยเคมี ควรใส่ปุ๋ยคอก</p> <p>-การกำจัดวัชพืช กระจวานไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวน จะมีก็แต่โรคใบไหม้</p> <p>-การขยายพันธุ์ ใช้เหง้าเป็นวิธีที่นิยมเพราะให้ดอกผลเร็วกว่าการใช้เมล็ดปลูก</p>	-
--	---	---

ตาราง 5 (ต่อ)

สมุนไพร	ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาชื่อสมุนไพรไทยตามคัมภีร์เกษีย	สนองแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยตามคัมภีร์เกษีย
<p>2. กานพลู</p> 	<p>-การตัดพันธุ์ พันธุ์จากต้นที่มีผลผลิตสูง ไม่มีแมลงเข้าทำลาย นำเมล็ดกานพลูไปแช่น้ำ 3 ชั่วโมง แล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ดออกนำไปเพาะในกระบะทราย เมื่อเมล็ดงอกจึงทำการย้ายลงชำในถุงพลาสติก</p> <p>-การเตรียมดิน ควรเป็นดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี ควรกำจัดวัชพืชออกจากแปลงให้หมด ไถพรวนดินเพื่อปรับหน้าดิน ใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักรองพื้น ไถพรวนคลุกเคล้าให้เข้ากับดิน ปลูกก่อนฤดูฝน</p> <p>-การปลูก ควรทำไม้ค้ำเพื่อป้องกันลมพัด ใช้ใบมะพร้าวหรือวัสดุอื่นมาให้ร่มเงาช่วงที่ปลูกใหม่ กานพลูจะให้ดอกในเดือนสิงหาคมถึงกันยายน และจะโตเต็มที่เก็บเกี่ยวได้ราวเดือนธันวาคม</p> <p>-การให้น้ำ ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ การให้น้ำแบบระบบมินิสสปิงเกอร์ เป็นวิธีที่ดีกว่า และประหยัดน้ำ หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน เริ่มตั้งตัวได้เหลือ 2-3 วัน/</p>	<p>-ควรเลือกเก็บเฉพาะผลที่อยู่บนต้น ไม่ควรนำเมล็ดที่หล่นใต้ต้นที่เหี่ยวแห้งแล้วมาเพาะ เพราะจะทำให้ต้นกล้าที่ได้ไม่แข็งแรง</p> <p>-ไถพรวนดิน ปรับสภาพดินโดยใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมัก ขุดหลุมปลูกตากดินไว้ เพื่อกำจัดโรคแมลง บางส่วนที่ติดอยู่ในดิน นำหญ้าแห้งมารองกันหลุมเพื่อช่วยระบายน้ำ</p> <p>-เพื่อลดความแรงของแสงแดด อาจปลูกร่วมกับพืชชนิดอื่น เพื่อช่วยพรางแสงให้ร่มเงา ผลจะสุกประมาณเดือนพฤษภาคม</p> <p>-เพื่อประหยัดน้ำในฤดูแล้ง ควรนำฟางหรือหญ้าแห้งมาคลุมดินในแปลง ขณะดินขึ้นและไม่ควรเหยียบย่ำลงในแปลง จะทำให้ดินแน่นที่บรากเสียหายได้</p> <p>-ในช่วงอายุ 2 ปีควรใส่ปุ๋ยคอกร่วมกับปุ๋ยสูตร 15-15-15 ปีละ 2 ครั้ง</p>



	<p>ครั้ง</p> <p>-การให้ปุ๋ยหลังปลูก 4 เดือนควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก กานพลูมีอายุ 2 ปี หลังจากปลูกลงแปลงจะเริ่มมีทรงพุ่มและความสูง 1 เมตร</p> <p>-การกำจัดวัชพืช ไม่ควรใช้ยากำจัดวัชพืชอาจทำให้ต้นพืชเหี่ยวเฉา ควรใช้แรงงานคนถอนเพื่อไม่ให้รากกระทบกระเทือน</p> <p>-การขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด มีระบบรากแข็งแรง เมล็ดจะมีการความงอกได้เร็วมาก</p>	<p>ใส่ 1 - 2.5 กก.ต่อต้น แบ่งใส่ปีละ 2-3 ครั้ง</p> <p>-เพื่อป้องกันและกำจัดแมลง ควรจัดสภาพดินในแปลงให้มีการระบายน้ำได้ดี ตัดแต่งกิ่งหรือแขนงตามโคนต้นให้โปร่ง</p> <p>-เลือกเก็บเฉพาะผลที่อยู่บนต้นมาเพาะจะทำให้ต้นพันธุ์ที่ได้ไม่สมบูรณ์</p>
--	--	--

ตาราง 5 (ต่อ)

สมุนไพร	ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาชื่อสมุนไพรไทยตามคัมภีร์เกษีย	สนองแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยตามคัมภีร์เกษีย
<p>3. มะตูม</p> 	<p>-การคัดพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดก็ได้ โดยเพาะต้นกล้าในถุงพลาสติก รोजนต้นแข็งแรงจึงเอาไปปลูกในหลุม</p> <p>-การเตรียมดินควรเป็นดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนเหนียว ระบายน้ำได้ดี ไถดินตากดินไว้ 15 วัน ปรับสภาพดินใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักรองกันหลุมหรือในแปลง</p> <p>-การปลูก นิยมตอนกิ่งมาปลูก เพาะต้นกล้าในถุงพลาสติก รोजนต้นแข็งแรงจึงเอาไปปลูกในหลุม ดูแลรดน้ำเป็นระยะอายุ 3 ปีขึ้นไปจึงออกดอกระหว่างเดือนมีนาและเมษายน</p> <p>-การให้น้ำ ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ การให้น้ำแบบระบบมินิสสปิงเกอร์เป็นวิธีที่ดีและประหยัดน้ำ หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวันหรือวันเว้นวัน เริ่มตั้งตัวได้ให้ลดการให้น้ำ</p>	<p>-มะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี</p> <p>-ดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนเหนียว ระบายน้ำได้ดี ไถพรวนดินให้ละเอียดเพื่อปรับหน้าดินก่อนปลูก</p> <p>-มะตูมมีคั่วผลเหนียว เปลือกผลแข็งไม่มีศัตรูรบกวน ปลูกเป็นไม้เศรษฐกิจ เพาะต้นชาย ชอบสภาพพื้นที่ดอนโล่งแจ้ง เป็นไม้ผลที่มีความทนทานจะเจริญเติบโตได้</p> <p>-เป็นปัจจัยสำคัญของการปลูกพืชให้น้ำตามสภาพแวดล้อม ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอทั่วทั้งแปลง</p>



	<p>เหลือ 2-3 วัน/ครั้ง</p> <p>-การให้ปุ๋ย ควรกำจัดวัชพืชออกก่อนใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมักอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดต่างของดิน ให้เหมาะกับการเจริญเติบโตของพืช</p> <p>-การกำจัดวัชพืชและแมลง ควรกำจัด 2 ครั้ง ต่อเดือนใช้วิธีทางในแต่ละแปลง การป้องกันโรคมักไม่ค่อยมีโรคหรือแมลงมารบกวน</p> <p>-การขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่งมะตูมเป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี</p>	<p>-การใส่ปุ๋ยปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก ช่วยให้ดินโปร่งสามารถดูดซับความชื้นได้ดี ต้องการเพิ่มแร่ธาตุในดิน ใช้ปุ๋ยเคมีควบคู่กันไป</p> <p>-ระบบการระบายน้ำที่ดี โดยการจัดการพูนดินรอบโคนต้น ทำร่องน้ำให้มีความลาดเท เพื่อน้ำจะได้ไหลผ่านสะดวก</p>
--	--	---



ตาราง 5 (ต่อ)


สมุนไพรมุ	ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาชื่อสมุนไพรมุไทยตามคัมภีร์เกษีย	สนองแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรมุไทยตามคัมภีร์เกษีย
<p>4. หญ้าแห้วหมู</p> 	<p>-การตัดพันธุ์มี 2 ชนิดคือ หญ้าแห้วหมูเล็ก และหญ้าแห้วหมูใหญ่</p> <p>-การเตรียมดินควรเป็นดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี เก็บเศษไม้และวัชพืชออกจากแปลง ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อปรับสภาพดินการเตรียมดินมี 2 แบบคือ แบบแปลงปลูกพื้นที่ราบ แบบแปลงปลูกยกร่อง</p> <p>-การปลูก ปลูกช่วงฤดูฝนเดือนพฤษภาคม-กันยายน ฝนช่วยให้เจริญงอกงามดี ก่อนปลูกต้องใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองกันหลุม นำหัวแห้วหมูลงปลูก กลบดินหนา 5-10 ซม.</p> <p>-การให้น้ำให้สม่ำเสมอวันละครั้ง แต่ต้องดูสภาพอากาศ อย่าให้แปลงปลูกแห้งน้ำ</p> <p>-การให้ปุ๋ยใส่ปุ๋ยโดยการหว่าน ปุ๋ยที่ให้ควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยอินทรีย์เดือนละ 1 ครั้ง ปริมาณพอเหมาะไม่มาก-น้อยเกินไป</p> <p>-การกำจัดวัชพืชปกติแห้วหมูเป็นวัชพืชแต่เราปลูกแห้วหมูโดยตรง พืชอื่นที่ขึ้นถือว่าเป็นวัชพืช ต้องถอนวัชพืชออกจากแปลง</p> <p>-การขยายพันธุ์ด้วยวิธีการแยกต้นใหม่จากหัวที่เกิดจากไหลใต้ดินหรือเมล็ดเมื่อแก่หล่นลงดิน</p>	<p>-ควรใช้หญ้าแห้วหมูเล็ก เพราะมีสรรพคุณทางยาแรงกว่า</p> <p>-ดินที่ปลูกร่วนซุย การเก็บผลผลิตทำได้ง่ายและให้ผลผลิตมากกว่าดินเหนียว แปลงปลูกทั้ง 2 แบบต้องมีการระบายน้ำได้ดี</p> <p>-ปลูกช่วงฤดูฝนแห้วหมูจะโทรมและยุบตัวในฤดูแล้ง หัวใต้ดินพร้อมเก็บเกี่ยวได้ ถ้าปลูกซ้ำทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลหรือให้ผลผลิตน้อยและมีคุณภาพต่ำ</p> <p>-ภูมิอากาศที่แตกต่างกัน ต้องดูแลการให้น้ำระยะแรกควรให้ทุกวัน</p> <p>-การให้ปุ๋ยมากเกินไปแห้วหมูจะงอกงามมาก ทำให้หัวใต้ดินมีสรรพคุณทางยาลดลง</p> <p>-การใช้มือถอนดีกว่าใช้เครื่องมือ เช่น จอบ เพราะเครื่องมืออาจทำความเสียหายกับต้นแห้วหมูได้</p> <p>-การเก็บหัวแห้วหมูทำพันธุ์ ต้องเลือกที่ไม่มีเชื้อราหรือหัวที่อ่อนพ้อ</p>
<p>5. กล้ายน้ำไท</p> 	<p>-การตัดพันธุ์ เลือกกล้ายมีอายุ 4-6เดือนเริ่มมีการแตกหน่อ เอาหน่อออกบ้างเพื่อมิให้หน่อแย่งอาหารจากต้นแม่ เก็บหน่อไว้ 1-2 หน่อ เพื่อให้เป็นตัวพุ่มต้นแม่เมื่อมีลมแรง และเพื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตในปีต่อไป</p>	<p>-การกำจัดหน่ออาจใช้เสียมที่คมหรือมีดแซะลงไป ใช้มีดตัดหรือคว้านหน่อที่อยู่เหนือดิน เพื่อไม่ให้มีการเจริญ แต่ไม่ควรแซะหน่อในระหว่างการออกดอก ต้นอาจกระทบกระเทือนได้</p>

	-การเตรียมดิน ดินตะกอนธารน้ำ (ดินน้ำไหลทรายมูล) เป็นดินร่วนที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีการระบายน้ำ และการหมุนเวียนอากาศดี	-ถ้าดินเป็นดินเหนียว ควรใส่ปุ๋ยคอก จะทำให้ดินร่วนโปร่งขึ้น
--	--	--

ตาราง 5 (ต่อ)

สมุนไพรมะเขือเทศ	ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาชื่อสมุนไพรมะเขือเทศตามคัมภีร์เกษีย	สนองแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรมะเขือเทศตามคัมภีร์เกษีย
	<p>-การปลูก กลัวยเป็นพืชที่ชอบอากาศร้อนชื้น กลัวยเป็นพืชที่มีแผ่นใบใหญ่ จึงไม่ค่อยทนต่อแรงลมใบจะต้านลมทำให้ใบแตก ถ้าใบแตกมากจนเป็นฝอยทำให้มีการสังเคราะห์อาหารได้น้อยต้นไม่เจริญเท่าที่ควร ควรปลูกต้นไม้อื่นทำเป็นแนวกันลมให้ต้นกลัวย</p> <p>-การให้น้ำ ให้น้ำในแปลงกลัวย โดยการใช้น้ำแรงงานคนหรือทำเป็นแปลงที่มีร่องและให้น้ำตามร่อง แต่ว่าวิธีการให้น้ำที่น่าจะเหมาะสมที่สุด คือการให้น้ำแบบหยด</p> <p>-การให้ปุ๋ย ควรบำรุงโดยใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และปุ๋ยเคมี ตั้งแต่เริ่มปลูกในระยะแรก ควรให้ปุ๋ยที่มีไนโตรเจนมากในช่วง 2 เดือน</p> <p>-การกำจัดวัชพืชด้วยการลากหรือถางไม่ควรใช้การพรวน เพราะทำให้รากกระทบกระเทือนได้</p> <p>-การขยายพันธุ์ใช้หน่อแตกหน่อจากต้นแม่ นิยมนำไปปลูกเพราะจะได้ต้นที่แข็งแรง</p>	<p>-กลัวยเป็นพืชที่มีใบยาว ปลูกในระยะใกล้กันอาจทำให้ใบเกยกันหรือซ้อนกัน ระยะปลูกควรคำนึงถึงเรื่องแสงแดด ความอุดมสมบูรณ์ของดิน ต้องปลูกให้ห่างกัน เพื่อมีพื้นที่สำหรับการแตกหน่อ</p> <p>-การควบคุมให้น้ำตามเวลา และความ ต้องการของพืช ควรให้น้ำอย่าสม่ำเสมอ จะทำให้กลัวยมีการเจริญเติบโตได้ดี</p> <p>-หากมีการปลูกพืชแซมหรือพืชคลุมดิน จะช่วยลดปัญหาเรื่องวัชพืช</p> <p>-การใช้เมล็ด ทำให้ต้นที่ได้ไม่ตรงกับต้นแม่สัก ต้องใช้เวลานาน จึงไม่ค่อยนิยมการเพาะเมล็ดกลัวย</p>
6. พริกไทย	-การคัดพันธุ์มี 2 พันธุ์คือ 1.พันธุ์ซาราวัด ส่วนใหญ่จะทำเป็นพริกไทยดำ 2.พันธุ์ซีลอน หรือพันธุ์ศรีลังกา ปลูกเพื่อทำพริกไทยสด	-พันธุ์ที่ใช้ในคัมภีร์เกษียคือ พันธุ์ซาราวัด เพราะใช้เป็นสมุนไพรมะเขือเทศในการทำยา



	<p>-การเตรียมดินดินที่ปลูกควรเป็นดินที่ปลูกพืชหมุนเวียน หรือปลูกพืชอื่นสลับกับพริกไทย</p> <p>-การปลูกพริกไทยต้องค้ำให้ระยะปลูก 2x3 ปลูกช่วงฤดูฝน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอกเพื่อบำรุงดิน หลังปลูกคลุมด้วยฟางแห้ง</p> <p>-การให้น้ำควรให้น้ำระบบสปริงเกอร์ ให้น้ำสม่ำเสมอ จัดระบบระบายน้ำในแปลงปลูกดีกว่าใช้แรงงานในการให้น้ำ</p>	<p>-ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยอินทรีย์ ในการบำรุงดินให้ร่วนซุยเหมาะแก่การปลูก</p> <p>-การทำค้ำเพื่อสะดวกในการเก็บผล ค้ำควรใช้เสาไม้ให้รากได้เกาะ ช่วยกันความร้อนได้ดีกว่าเสาปูน</p> <p>-ช่วงแรกหลังการปลูกต้องรดน้ำทุกวัน หรือวันเว้นวัน เมื่อตั้งตัวได้แล้วให้ลดลงเหลือ 2-3 วัน/ครั้ง</p>
---	---	---

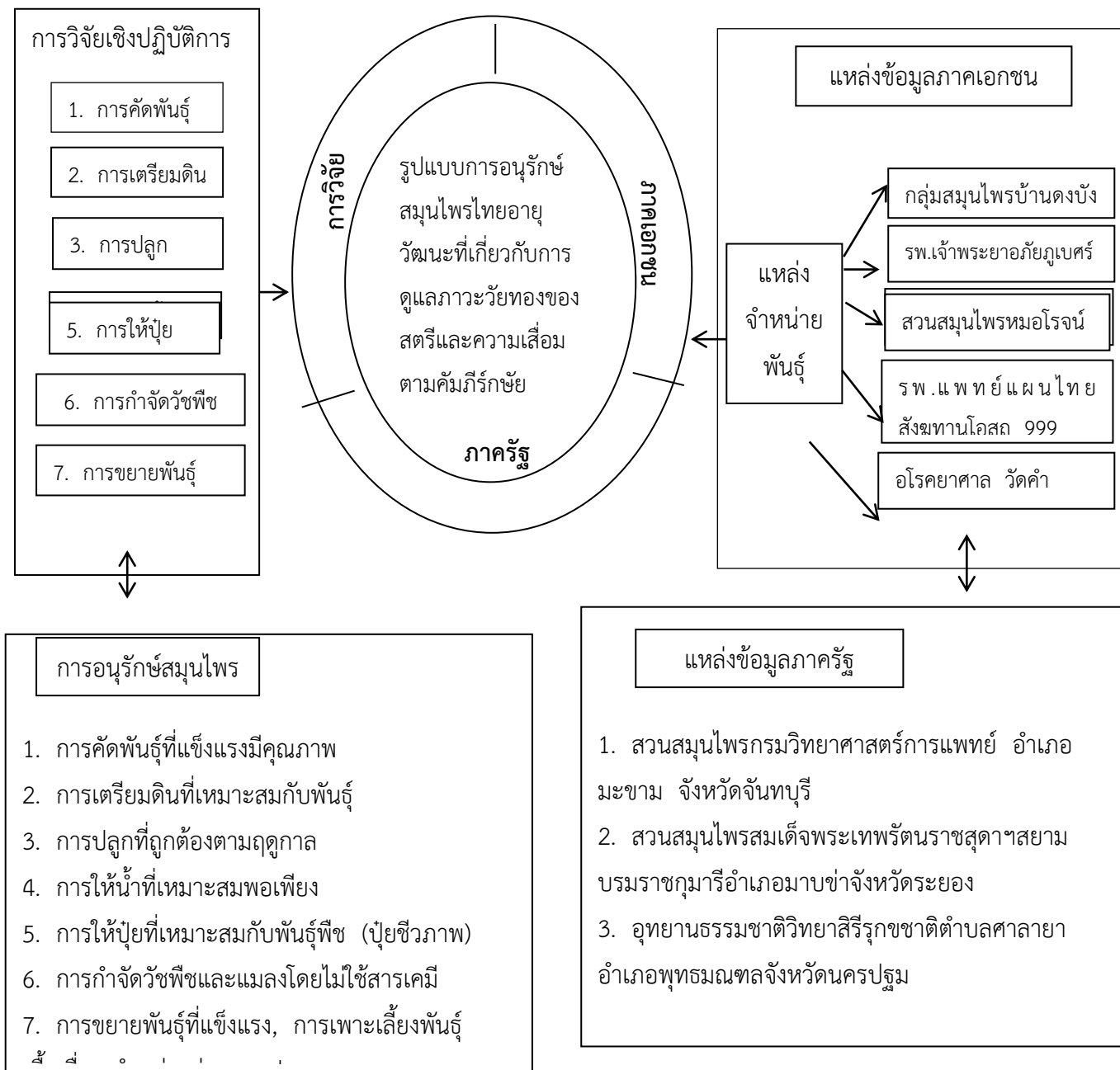
ตาราง 5 (ต่อ)

สมุนไพร	ขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาชื่อสมุนไพรไทยตามคัมภีร์เกษีย	สนองแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยตามคัมภีร์เกษีย
	<p>-การให้ปุ๋ย ปุ๋ยที่ใส่ควรเป็นปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก ถ้าจำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมี ควรคู่กันไปตามอัตราส่วนที่ถูกต้อง</p> <p>-การกำจัดวัชพืชห้ามใช้ยากำจัดกับพริกไทย ใช้แรงงานถอนออกจากแปลง ควรตัดแต่งกิ่งหรือแขนงให้โคนต้นโปร่ง</p> <p>-การขยายพันธุ์ใช้ลำต้นอายุ 1-2 ปีที่มีความสมบูรณ์ ไม่มีโรคและแมลงการตัดกิ่งพันธุ์ต้องระมัดระวัง ให้มีข้อประมาณ 5-7 ข้อ รดน้ำรองจนแตกยอด</p>	<p>-ปุ๋ยคอกปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก ช่วยปรับสภาพความเป็นกรด-ด่างของดิน ทำให้ดินปรับดูดซับความชื้นได้ดี</p> <p>-รากพริกไทยค่อนข้างอ่อนแอเพียงถูกละอองยาอาจตายได้ ควรใช้สารสกัดธรรมชาติในการกำจัดแมลง</p> <p>-กิ่งพันธุ์ที่มีความสมบูรณ์จะให้ผลผลิตสูง การตัดอย่าให้ต้นหักหรือชำ ปลูกแบบไม่ใช้ค้ำ (พริกไทยพุ่ม) ปักชำโดยใช้ข้อเดียวเท่านั้น</p>





รูปแบบการพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย มีรูปแบบดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 39 รูปแบบการพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากตอนที่ 1 ตอนที่ 2 และตอนที่ 3 มาทำการวิเคราะห์ปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคและวิเคราะห์แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรค แล้วทำการร่างรูปแบบ (โมเดล) ได้นำเข้าสู่เวทีเชิงปฏิบัติการ เมื่อวันที่ 26 เดือนมกราคม. พ.ศ 2559 ที่หอประชุมเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้เข้าประชุมจำนวน 20 คน ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่รัฐ 5 คน ผู้นำชุมชน 5 คน เกษตรกร 5 คน และหมอฟันบ้าน 5 คน ที่ประชุมมีการอภิปรายกันอย่างกว้างขวางถึงแง่มุมของปัญหาการอนุรักษ์ และแนวทางการอนุรักษ์ที่เหมาะสม อาจจะทำให้เกิดความยั่งยืนของสมุนไพรรักษาโรค โดยมิให้สูญหายไปจากประเทศไทย และสามารถนำไปผลิตเป็นยารักษาโรคสำคัญของสังคม ผลสรุปจากที่ประชุมได้รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย ดังนี้

รายละเอียดประกอบรูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย สามารถอธิบายองค์ประกอบของรูปแบบแต่ละองค์ประกอบได้ดังต่อไปนี้

#### 1. ผลสรุปจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

1.1 การคัดพันธุ์ พันธุ์ที่จะปลูกควรจะต้องตรงตามความต้องการ ของการรักษาโรคตามคัมภีร์กษัย และต้องให้ปริมาณไฮโดรเจน สารสำคัญที่ใช้ทำยาได้อย่างสมบูรณ์ การตรวจสอบชื่อและลักษณะประจำพันธุ์ที่ถูกต้อง ไม่มีการปะปนของพันธุ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือพันธุ์ที่ไม่ต้องการปลอดจากศัตรูพืช โรคหรือแมลง ควรเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูก เจริญเติบโตได้ดี และคุ้มค่า

1.2 การเตรียมดิน ดินที่จะใช้ปลูกสมุนไพรรักษาโรคควรมีขนาดความกว้าง ยาว ของที่ดินเป็นอย่างไร หากที่ดินมีขนาดกว้าง มีต้นไม้อื่นๆ ขึ้นต้องตัดต้นไม้ที่ขึ้นออกไป หากมีวัชพืชขึ้นปกคลุมจะต้องเอาวัชพืชนั้นออกไปด้วย เพราะเมื่อปลูกสมุนไพรรักษาโรคได้มาแย่งอาหาร แย่งแสงแดด และสายลมที่เป็นประโยชน์ต่อสมุนไพรรักษาโรค

1.3 การปลูก หลังจากการเตรียมดินดีแล้ว พร้อมทั้งจะปลูกสมุนไพรรักษาโรค เตรียมขุดหลุมปลูกดูพืชที่เราจะปลูกว่ามีขนาดต้นเล็ก กลาง หรือขนาดใหญ่ ตามที่ขุดหลุมเอาไว้ เมื่อขุดหลุมแล้วตากดินเอาไว้ เมื่อตากดินได้ที่แล้วนำปุ๋ยดอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก มาคลุกเคล้าผสมกับดินที่ขุดขึ้นมาเสียก่อน แล้วรดน้ำให้ชุ่มพอสมควร นำต้นกล้าสมุนไพรรักษาโรคลงปลูก แต่ต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดการชอกช้ำ

1.4 การให้น้ำ น้ำถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการปลูกสมุนไพรรักษาโรค ถ้าไม่มีน้ำถือว่าไม่สามารถทำการปลูกสมุนไพรรักษาโรคได้เลย ส่วนใหญ่อาศัยน้ำจากน้ำฝน น้ำตามลำคลองหนองบึง หรือน้ำบาดาล น้ำที่ใช้บริโภคหรือทำการเกษตรควรเป็นน้ำที่มีคุณภาพเหมาะสม ไม่มีสิ่งเจือปน ส่วนใหญ่น้ำจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ มักจะไม่ค่อยมีปัญหาในการปลูกสมุนไพรรักษาโรค ได้แก่น้ำฝน ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสม โดยปกติควรให้น้ำวันละ 1 ครั้งไม่ควรให้น้ำมากเกินไป



1.5 การให้ปุ๋ย ปุ๋ยเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมุนไพรมีหน้าที่เพิ่มผลผลิต และคุณภาพในการปรับปรุงดิน การให้ปุ๋ยจะมีผลต่อปริมาณโอสถสารสำคัญ และทำให้สมุนไพรมีคุณภาพมากขึ้น การให้ปุ๋ยที่ตีปกติจะใส่ก่อนปลูก โดยการรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยดอกหรือปุ๋ยอินทรีย์ การให้ปุ๋ยควรให้อย่างสม่ำเสมอ 1-2 เดือนต่อครั้ง

1.6 การกำจัดวัชพืช วัชพืชคือพืชอื่นๆ ที่เราไม่ต้องให้มันขึ้นในแปลงสมุนไพรมองเราแต่มันขึ้น วัชพืชทนความร้อน ทนฝน ทนหนาว และขยายพันธุ์ออกลูกหลานได้มาก วัชพืชแย่งน้ำ อาหาร และแสงแดด ทำให้สมุนไพรมีการปลูกเจริญเติบโตช้า ไม่แข็งแรง แมลงต่างๆ ชอบหลบซ่อนอยู่กับวัชพืช รวมทั้งเชื้อโรคต่างๆ ด้วย วัชพืชทำความเสียหายแก่สมุนไพรมีทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้ผลผลิตลดลงสมุนไพรมีโตช้า คุณภาพของผลผลิตสมุนไพรมีลดลง

1.7 การขยายพันธุ์พืชสมุนไพรมี หมายถึง การเพิ่มจำนวนต้นสมุนไพรมี และพันธุ์ที่มีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น โดยไม่ได้นำมาจากที่อื่น ทั้งยังคงพันธุ์ในด้านลักษณะ คุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้ให้เหมือนเดิม หรือให้ดียิ่งขึ้นไปด้วย การขยายพันธุ์พืชสมุนไพรมี ต้องรักษาพันธุ์ดั้งเดิมหรือพันธุ์พื้นเมืองไม่ให้สูญเสียพันธุ์ หรือปรับปรุงพืชสมุนไพรมีใหม่ให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยการหาพันธุ์สมุนไพรมีในแต่ละชนิด แต่ละพันธุ์ต้องทนต่อโรค เป็นการเพิ่มจำนวนสมุนไพรมีให้มากขึ้น

## 2. การอนุรักษ์สมุนไพรมี

ผู้วิจัยได้ร่วมกับเกษตรกรเพื่อทำการทดลอง ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้การส่งเสริม เพื่อการขยายพันธุ์ให้เพิ่มมากขึ้น

2.1 การคัดเลือกพันธุ์ที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น เพราะพันธุ์พื้นบ้านจะมีความต้านทานต่อโรคและแมลง ดีกว่าพันธุ์จากต่างถิ่น พันธุ์พื้นบ้านมีความอดทนและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของพื้นที่ การที่เราเลือกใช้พันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งมักจะต้านทานต่อโรคและแมลง ที่ระบาดมากในพื้นที่นั้นๆ แล้ว ความจำเป็นในการใช้ปัจจัย การปลูกจากภายนอกเพื่อควบคุมและกำจัดแมลงและโรคก็จะลดลง รวมทั้งเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาอีกด้วย

2.2 การเตรียมดินที่จะใช้ปลูกสมุนไพรมี ชั้นแรกต้องปลูกพืชบำรุงดิน เช่น ปอเทืองลงในแปลงที่จะปลูก เมื่อปอเทืองโตเต็มที่แล้วเก็บเมล็ดปอเทืองไว้ทำพันธุ์ ใช้รถแทรกเตอร์ไถพรวนดินกลบต้นปอเทืองไว้เป็นอาหารบำรุงดินแก่ต้นสมุนไพรมี พร้อมกันนั้นควรใส่ปุ๋ยคอกหรือเศษใบไม้ เช่น ก้ามปู หรือปุ๋ยอินทรีย์ลงไปด้วยก็ได้

2.3 การปลูกควรปลูกในเวลาพลบค่ำ เพราะแสงแดดในเวลากลางวันจะร้อน อาจทำให้ต้นสมุนไพรมีเหี่ยวเฉา และตายในที่สุดเพราะต้องแสงแดดมากเกินไป การปลูกตามขั้นตอนดังกล่าว จะทำให้ต้นสมุนไพรมีได้รับน้ำอย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันแสงแดดก็ไม่มีเลย ทำให้ต้นสมุนไพรมีปลูก สดชื่น พืชตัวเร็ว และเจริญงอกงามอย่างสมบูรณ์เต็มที่



2.4 การให้น้ำต้องดูว่าสมุนไพรมีความต้องการน้ำมากน้อยเพียงใด แต่โดยปกติควรให้น้ำวันละ 1 ครั้งไม่ควรให้น้ำมากเกินไป หมั่นสังเกตไม่ให้แปลงปลูกสมุนไพรมีน้ำมากเกินไป ถ้าแห้งต้องรีบให้น้ำทันที ประการสำคัญต้องให้น้ำจนกว่าสมุนไพรมีใบใหม่จะตั้งตัวได้

2.5 การให้ปุ๋ยการให้ปุ๋ยแก่ต้นสมุนไพรมีการทำแบบเกษตรธรรมชาติ เช่นมูลวัว มูลควาย ชี้เถ้าแกลบ หรือไปไม้แห้งๆ ใส่ลงดินทำให้ดินมีความชุ่มชื้น อากาศถ่ายเทได้สะดวก ดินมีความร่วนซุย ทำให้สมุนไพรมีการเจริญเติบโตได้ดี แข็งแรงป้องกันโรคและแมลงได้อีกด้วย

2.6 บางครั้งวัชพืชที่เกิดขึ้นเนื่องจากการปลอมปนของเมล็ดวัชพืชที่มากับสมุนไพรมุ่ย หรือกับการใส่ปุ๋ย วัชพืชบางชนิดมีพิษเป็นอันตรายต่อคนและสัตว์ ต้องหมั่นดูแลและเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดในการกำจัดวัชพืช ควรใช้วิธีถอนด้วยแรงงานคนหรือใช้จอบ เสียม ในการกำจัดวัชพืช เวลากำจัดวัชพืชต้องระมัดระวังอย่าให้กระทบกระเทือนต่อต้นสมุนไพรมุ่ย

2.7 การขยายพันธุ์พืชสมุนไพรมุ่ย ต้องรักษาพันธุ์ดั้งเดิมหรือพันธุ์พื้นเมืองไม่ให้สูญพันธุ์ หรือปรับปรุงพืชสมุนไพรมุ่ยใหม่ให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยการหาพันธุ์สมุนไพรมุ่ยในแต่ละชนิด แต่ละพันธุ์ต้องทนต่อโรค เป็นการเพิ่มจำนวนสมุนไพรมุ่ยให้มากขึ้น

### 3. ภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สมุนไพรมุ่ย

ผู้วิจัยได้ไปศึกษาเก็บข้อมูลจากภาคเอกชนที่มีหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ ผลการวิจัยพบว่า มีภาคเอกชนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์และขยายพันธุ์ ดังนี้

3.1 กลุ่มสมุนไพรมุ่ยบ้านดงบัง แหล่งเรียนรู้การปลูกสมุนไพรมุ่ยในระบบเกษตรอินทรีย์ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

3.2 โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ ตำบลท่างาม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

3.3 สวนสมุนไพรมุ่ยพรอุดม ดร.อุดม ลอดหวัน ทำการเกษตรด้วยการปลูกพืชแบบผสมผสาน 122/77 หมู่ 4ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

3.4 สวนสมุนไพรมุ่ยหมอโรจน์ การทำกิจกรรมธรรมชาติไร้สารพิษ ตำบลมาบข่า อำเภอนิคมน้ำจืด จังหวัดระยอง

3.5 โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ999 ศูนย์การแพทย์แผนไทย โดยหลวงพ่อดอน กตปุญญ์ เจ้าอาวาส ใช้สมุนไพรมุ่ยในการรักษาโรค ตั้งอยู่ที่วัดสังฆทานตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี



3.6 อโรคยศาล วัดคำประมง สถานบำบัดโรคมะเร็งด้วยสมุนไพรไทย โดยอาจารย์ปพนพัชรจิรัธมโม เจ้าอาวาสวัดคำประมง ตำบลสว่าง อำเภอพรหมานิคม จังหวัด สกลนคร

#### 4. ภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สมุนไพร

ผู้วิจัยได้ไปศึกษาเก็บข้อมูลจากภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ ผลการวิจัยพบว่า มีภาครัฐที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์และขยายพันธุ์ ดังนี้

4.1 สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เป็นระบบนิเวศวิทยาด้ำนสมุนไพร เป็นหลัก แนวทางแพทย์แผนไทยด้วยการนำสมุนไพรมาผลิตรักษาตามแบบภูมิปัญญาในท้องถิ่น สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อาจารย์จุกิตต์ดี จำเริญ อายุ 45 ปี ตำบลอ่างศิระ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี

4.2 สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นสถานที่ท่องเที่ยวของคนในจังหวัดระยอง และยังเป็นศูนย์รวมของสมุนไพรที่หายากเพื่อการศึกษาอีกด้วย ตั้งอยู่ที่ถนนทางหลวงหมายเลข 3191 ตำบลมาบข่า อำเภอนิคมนพัฒนา จังหวัดระยอง

4.3 อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ เป็นแหล่งอนุรักษ์พันธุ์พืชสมุนไพรไทย สำหรับการศึกษ วิจัย พัฒนาและการเรียนรู้ โดยเฉพาะสำหรับนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ตั้งอยู่ที่ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

การขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสมุนไพร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการคัดเลือกและขยายพันธุ์สมุนไพร เพราะสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตบางเขนกรุงเทพฯ



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปการวิจัยการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ของทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ โรงเรียน และชุมชน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เกิดการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการและเก็บข้อมูลตามความมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ
2. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทาง การอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ
3. เพื่อศึกษารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ

#### ตอนที่ 1 ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ

จากการศึกษาชุมชนในพื้นที่ศึกษาการสัมภาษณ์ การสังเกต และการสนทนากลุ่ม ในกลุ่มผู้รู้ กลุ่มผู้ปฏิบัติ และกลุ่มที่เกี่ยวข้องทั่วไป ในพื้นที่และหน่วยศึกษาการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ข้อสรุปสอดคล้องกันว่าชุมชนในเขตเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ดำเนินชีวิตโดยใช้สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ รักษาสุขภาพเบื้องต้นและการประกอบอาหารมาตั้งแต่อดีต และยังปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน คนในชุมชนต่างมีจิตใจที่โอบอ้อมอารี อยู่กันอย่างสันติ มีสิ่งใดมักช่วยเหลือกัน แบ่งปันกัน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย โดยพึ่งพาธรรมชาติมีการเก็บของป่านำมาเป็นอาหารเพื่อการบริโภค ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพกสิกรรม นับถือศาสนา ยึดหลักศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อทางไสยศาสตร์ ทรงเจ้าเข้าผี สิ่งเร้นลับเหนือธรรมชาติ หมอคู่ ฤกษ์ยาม เกี่ยวกับการปลูกเสกลงคาถาอาคม อีกทั้งมีความศรัทธายึดมั่นในภูมิปัญญาและค่านิยมสั่งสอนของบรรพบุรุษ สืบต่อกันมา

ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษด้วยวิธีท่องจำ จากตำราหรือใบลาน สมุดข่อย มีการรวบรวมและแปลความหมายจากหลักฐานต่างๆ นั้น ซึ่งได้จากความรู้และ



ประสบการณ์จากผู้สืบทอด ความรู้เกี่ยวกับ การตัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การขยายพันธุ์ดังนั้นบุคลากรผู้รู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย ควรแก่การส่งเสริมและให้มีบทบาทสำคัญแก่ชุมชนและสังคม สรุปลักษณะปัญหาพื้นฐานในการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ณ.เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ในภาพรวมตามลำดับดังนี้

ภูมิปัญญาพื้นฐานในการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย ของคนในชุมชนเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ยังคงยึดถือคำสั่งสอนจากบรรพบุรุษ ว่าแต่ก่อนชายป่าในชุมชน ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากเขตเทศบาลเชียงใหม่ อุดมไปด้วยป่าไม้และสัตว์ พืชสมุนไพรมากมายร้อยหลายพันชนิดไม่ต้องไปหาซื้อที่ไหน จากการสืบทอดประสบการณ์จากบรรพบุรุษ ทำให้เขารู้ว่าสมุนไพรรักษาแต่ละชนิด มีการเก็บเวลาใด ฤดูกาลใด เก็บส่วนไหน ราก, หัว, ต้น, กะพี้, แก่น, เปลือก, ใบ, ดอก, เกสร, ผล, เมล็ด อีกทั้งรูป สี, กลิ่น, รส เพื่อนำมาปรุงเป็นยาในการรักษาดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาพื้นฐานในการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ และการนำไปใช้ประโยชน์ โดยบูรณาการศาสตร์ของความเชื่อเกี่ยวกับการอนุรักษ์ ตามภูมิปัญญาอย่างชาญฉลาดและประสบการณ์จากการสัมภาษณ์หมอพื้นบ้าน และการสนทนากลุ่มของประชาชน พบว่าการจะอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย จำเป็นต้องดำเนินการตามหลักวิชาการของขั้นตอนแต่ละอย่าง ประกอบด้วย การตัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช/แมลง และการขยายพันธุ์ เขตพื้นที่ตัวอย่าง การศึกษาโครงการเรียนรู้วัฒนธรรมสมุนไพรรักษาสุขภาพ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด ภูมิปัญญาพื้นฐานในการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การตัดพันธุ์ พันธุ์ที่จะปลูกควรจะต้องตรงตามความต้องการ ของการรักษาโรคตามคัมภีร์กษัย และต้องให้ปริมาณโอสด สารสำคัญที่ใช้ทำยาได้อย่างสมบูรณ์ การตรวจสอบชื่อและลักษณะประจำพันธุ์ที่ถูกต้อง ไม่มีการปะปนของพันธุ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือพันธุ์ที่ไม่ต้องการ ปลอดภัยจากศัตรูพืช โรคหรือแมลง ควรเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูก เจริญเติบโตได้ดีและคุ้มค่า การคัดเลือกพันธุ์ที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น เพราะพันธุ์พื้นบ้านจะมีความต้านทานต่อโรคและแมลง ดีกว่าพันธุ์จากต่างถิ่น พันธุ์พื้นบ้านมีความอดทนและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของพื้นที่ การที่เราเลือกใช้พันธุ์ในท้องถิ่น ซึ่งมักจะต้านทานต่อโรคและแมลง ที่ระบาดมากในพื้นที่นั้นๆ แล้ว ความจำเป็นในการใช้ปัจจัย การปลูกจากภายนอกเพื่อควบคุมและกำจัดแมลงและโรคก็จะลดลง รวมทั้งเป็นการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาอีกด้วย



2. การเตรียมดิน ดินที่จะใช้ปลูกสมุนไพรควรมีขนาดความกว้าง ยาว ของที่ดินเป็นอย่างไร หากที่ดินมีขนาดกว้าง มีต้นไม้อื่นๆ ขึ้นต้องตัดต้นไม้เหล่านั้นออกไป หากมีวัชพืชขึ้นปกคลุมจะต้องเอาวัชพืชนั้นออกไปด้วย เพราะเมื่อปลูกสมุนไพรวัชพืชได้มาแย่งอาหาร แย่งแสงแดด และสายลมที่เป็นประโยชน์ต่อสมุนไพร การเตรียมดินที่จะใช้ปลูกสมุนไพร ชั้นแรกต้องปลูกพืชบำรุงดิน เช่น ปอเทืองลงในแปลงที่จะปลูก เมื่อปอเทืองโตเต็มที่แล้วเก็บเมล็ดปอเทืองไว้ทำพันธุ์ ใช้รถแทรกเตอร์ไถพรวนดินกลับต้นปอเทืองไว้เป็นอาหารบำรุงดินแก่ต้นสมุนไพร พร้อมกันนั้นควรใส่ปุ๋ยคอกหรือเศษใบไม้ เช่น ก้ามปู หรือปุ๋ยอินทรีย์ลงไปด้วยก็ได้

3. การปลูก หลังจากการเตรียมดินดีแล้ว พร้อมทั้งจะปลูกสมุนไพร เตรียมชุดหลุม ปลูกดูพืชที่เราจะปลูกว่ามีขนาดต้นเล็ก กลาง หรือขนาดใหญ่ ตามที่ชุดหลุมเอาไว้ เมื่อชุดหลุมแล้วตากดินเอาไว้ เมื่อตากดินได้ที่แล้วนำปุ๋ยดอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก มาคลุกเคล้าผสมกับดินที่ขุดขึ้นมาเสียก่อน แล้วรดน้ำให้ชุ่มพอสมควร นำต้นกล้าสมุนไพรลงปลูก แต่ต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดการชอกช้ำ โดยนำพันธุ์สมุนไพรออกจากถุงที่เพาะชำเอาไว้ด้วยความระมัดระวัง อย่าให้รากกระเทือนหรือฉีกขาด เนื่องจากต้นกล้ายังอ่อนแออยู่ ถ้าเราขุดจากแปลงเพาะต้องขุดขึ้นมาอย่าให้รากขาด การขุดต้องมีดินติดรากขึ้นมาให้มากที่สุด สมุนไพรที่นำมาปลูกจากกระถาง เวลาจะเอาออกจากกระถางเพื่อปลูก ให้นำน้ำรดจนชุ่มมากๆ ห้ามทุบกระถางทิ้ง จากนั้นใช้มือประคองกระถางแล้วคว่ำลง ดินในกระถางจะหลุดออกมาได้ง่าย แล้วรีบนำไปปลูกในหลุมที่เตรียมไว้โดยเร็ว ส่วนสมุนไพรที่อยู่ในถุงพลาสติกเพาะชำ เวลาจะปลูกต้องเอามือกรีดถุงพลาสติกออกไป แล้วนำไปลงหลุมปลูกทันที

การปลูกสมุนไพรต้องวางต้นสมุนไพรลงตรงกลางหลุม โดยใช้ปุ๋ยดอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมัก รองกันหลุมสูงให้ได้ระดับรากและลำต้นให้เหมาะกับปากหลุม เสร็จแล้วกลบดินให้แน่น แล้วใช้มือกดให้แน่นพอสมควร ควนพูนดินให้เป็นโคกสูงเพื่อป้องกันน้ำขัง หากเพาะพางแห้งคลุมดินเอาไว้รอบๆ โคนต้นสมุนไพรที่ปลูกเพื่อป้องกันลมพัด ทำให้ต้นโยกคลอน หากไม่ปักทำเป็นเสาแล้วผูกเชือก เพื่อไม่ให้กระแสนลมพัดต้นสมุนไพรไปมาได้การปลูกควรปลูกในเวลาพลบค่ำ เพราะแสงแดดในเวลากลางวันจะร้อน อาจทำให้ต้นสมุนไพรเหี่ยวเฉา และตายในที่สุดเพราะต้องแสงแดดมากเกินไป การปลูกตามขั้นตอนดังกล่าว จะทำให้ต้นสมุนไพรได้รับน้ำอย่างเต็มที่ ขณะเดียวกันแสงแดดก็ไม่มีเลย ทำให้ต้นสมุนไพรที่ปลูก สดชื่น พืชตัวเร็ว และเจริญงอกงามอย่างสมบูรณ์เต็มที่

4. การให้น้ำ น้ำถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการปลูกสมุนไพร ถ้าไม่มีน้ำถือได้ว่าไม่สามารถทำการปลูกสมุนไพรได้เลย ส่วนใหญ่อาศัยน้ำจากน้ำฝน น้ำตามลำคลองหนองบึง หรือน้ำบาดาล น้ำที่ใช้บริโภคหรือทำการเกษตรควรเป็นน้ำที่มีคุณภาพเหมาะสม ไม่มีสิ่งเจือปน ส่วนใหญ่น้ำจากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ มักจะไม่ค่อยมีปัญหาในการปลูกสมุนไพร ได้แก่ น้ำฝน ถึงแม้จะมีสิ่งปะปน





บ้าง หรือกรดเล็กน้อยแต่ก็ถือว่ามีความปลอดภัยกว่าแหล่งน้ำอื่นๆ ควรเลือกใช้ระบบให้น้ำที่มีประสิทธิภาพสูง มีน้ำเพียงพอสามารถให้น้ำได้สม่ำเสมอ ตามความเหมาะสม การให้น้ำต้องดูว่าสมุนไพรมะแต่ละชนิดมีความต้องการน้ำมากน้อยเพียงใด แต่โดยปกติควรให้น้ำวันละ 1 ครั้งไม่ควรให้น้ำมากเกินไป หมั่นสังเกตไม่ให้เกิดแปลงปลูกสมุนไพรมะแห้งเกินไป ถ้าแห้งต้องรีบให้น้ำทันที ประการสำคัญต้องให้น้ำจนกว่าสมุนไพรมะที่ปลูกใหม่จะตั้งตัวได้

5. การให้ปุ๋ย ปุ๋ยเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมุนไพรมะ ปุ๋ยมีหน้าที่เพิ่มผลผลิต และคุณภาพในการปรับปรุงดิน การให้ปุ๋ยจะมีผลต่อปริมาณโอสตราสารสำคัญ และทำให้สมุนไพรมะมีคุณภาพมากขึ้น การให้ปุ๋ยที่ดีปกติจะใส่ก่อนปลูก โดยการรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยดอก หรือปุ๋ยอินทรีย์ การให้ปุ๋ยควรให้อย่างสม่ำเสมอ 1-2 เดือนต่อครั้ง โดยดูจากสมุนไพรมะที่ปลูกใส่แบบระหว่างต้น หรือใส่รอบๆ โคนต้นหรือบริเวณทรงพุ่มของต้นสมุนไพรมะก็ได้ ปุ๋ยอินทรีย์เป็นปุ๋ยที่เหมาะสมกับสมุนไพรมะอย่างมาก มีธาตุอาหารปริมาณไม่สูงมากนัก แร่ธาตุแต่ละตัวมีประโยชน์ต่อสมุนไพรมะอย่างซ้่าๆ สม่่าเสมอ และยังช่วยให้ดินอุ้มน้ำได้ดีอีกด้วย การให้ปุ๋ยแก่ต้นสมุนไพรมะควรทำแบบเกษตรธรรมชาติ เช่นมูลวัว มูลควาย ชี้เถ้าแกลบ หรือใบไม้แห้งๆ ใส่ลงดินทำให้ดินมีความชุ่มชื้น อากาศถ่ายเทได้สะดวก ดินมีความร่วนซุย ทำให้สมุนไพรมะมีการเจริญเติบโตได้ดี แข็งแรงป้องกันโรคและแมลงได้อีกด้วย

6. การกำจัดวัชพืช วัชพืชคือพืชอื่นๆ ที่เราไม่ต้องให้มันขึ้นในแปลงสมุนไพรมะของเรา แต่มันขึ้น วัชพืชทนความร้อน ทนฝน ทนหนาว และขยายพันธุ์ออกลูกหลานได้มาก วัชพืชแย่งน้ำ อาหาร และแสงแดด ทำให้สมุนไพรมะที่เราปลูกเจริญเติบโตช้า ไม่แข็งแรง แมลงต่างๆ ชอบหลบซ่อนอยู่กับวัชพืช รวมทั้งเชื้อโรคต่างๆ ด้วย วัชพืชทำความเสียหายแก่สมุนไพรมะทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้ผลผลิตลดลงสมุนไพรมะโตช้า คุณภาพของผลผลิตสมุนไพรมะลดลง วัชพืชบางชนิดมีพิษเป็นอันตรายต่อคนและสัตว์ ต้องหมั่นดูแลและเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดในการกำจัดวัชพืช ควรใช้วิธีถอนด้วยแรงงานคนหรือใช้จอบ เสียม ในการกำจัดวัชพืชเวลากำจัดวัชพืชต้องระมัดระวังอย่าให้กระทบกระเทือนต่อต้นสมุนไพรมะ เนื่องจากมีการปลอมปนของเมล็ดวัชพืช การพ่นยา การใส่ปุ๋ย และการเก็บเกี่ยวมีปัญหาและอุปสรรคมาก หากมีวัชพืชอยู่ในแปลง วัชพืชบางชนิดมีพิษอาจเป็นอันตรายต่อคนและสัตว์ได้การกำจัดวัชพืชโดยใช้คนกวาดด้วยมือและใช้จอบ ฉะนั้นการกำจัดวัชพืชต้องดูแลและเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดเป็นพิเศษ

7. การขยายพันธุ์พืชสมุนไพรมะ หมายถึง การเพิ่มจำนวนต้นสมุนไพรมะ และพันธุ์ที่มีอยู่ให้เพิ่มมากขึ้น โดยไม่ได้นำมาจากที่อื่น ทั้งยังคงพันธุ์ในด้านลักษณะ คุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้ให้เหมือนเดิม หรือให้ดียิ่งขึ้นไปด้วย การขยายพันธุ์พืชสมุนไพรมะ ต้องรักษาพันธุ์ดั้งเดิมหรือพันธุ์พื้นเมืองไม่ให้สูญพันธุ์ หรือปรับปรุงพืชสมุนไพรมะใหม่ให้ดีขึ้นกว่าเก่า โดยการหาพันธุ์สมุนไพรมะในแต่ละชนิดแต่ละพันธุ์ต้องทนต่อโรค เป็นการเพิ่มจำนวนสมุนไพรมะให้มากขึ้น



ตาราง 6 ปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี  
และความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษุ

ปัญหาการอนุรักษ์	รายละเอียดของปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษุ
1. การคัดพันธุ์	ปัญหาสมุนไพรรหายาก, ขาดผู้รู้จริง หมอสมุนไพรรหรือพรานป่าที่รู้จักสมุนไพรมีจำนวนลดน้อยลง, การควบคุมคุณภาพของพันธุ์สมุนไพรร การเก็บพันธุ์สมุนไพรรแต่ละแหล่งต่างกัน การคัดพันธุ์ที่ดีจะมีผลดีต่อการปลูก, การขาดแคลนสายพันธุ์สมุนไพรรที่ดี สมุนไพรรที่ดีต้องมีคุณสมบัติ เจริญเติบโตได้ดี ต้านทานป้องกันโรคและแมลงได้, ข้อมูลของการคัดพันธุ์ ทั้งชนิดและปริมาณ ขาดหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแล สมุนไพรรที่จะนำมาปลูกต้องไม่มีการปะปนของพันธุ์สมุนไพรร ข้อสำคัญต้องปราศจากศัตรูหรือโรคและแมลง สมุนไพรรที่นำมาปลูกควรเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูก เจริญเติบโตได้ดี เหมาะที่จะขยายพันธุ์ได้ดี
2. การเตรียมดิน	ปัญหาการเตรียมดิน หากดินมีสภาพเสื่อมโทรม การปลูกพืชสมุนไพรรก็จะได้ผลเท่าที่ควร ดินแต่ละพื้นที่มีลักษณะแตกต่างกัน บางแห่งเหมาะแก่การทำนา ดินที่มีการปลูกพืชชนิดอื่นมาเป็นเวลานาน แต่ไม่มีการจัดการสภาพพื้นดินให้เหมาะสมทำให้การปลูกพืชสมุนไพรรไม่เจริญเติบโต ทำให้สมุนไพรรที่เราต้องการนำไปใช้ขาดคุณภาพ และสรรพคุณทางยาลดลง ปัจจุบันสภาพของดินมีปัญหาหลายประการดินไม่ร่วนซุยทำให้รากของสมุนไพรรไม่สามารถงอกขึ้นหาอากาศได้ดี ต้องเป็นดินที่ร่วนซุย, ดินมีสภาพเสื่อมโทรม ไม่มีอินทรีย์วัตถุ สมุนไพรรต้องการธาตุอาหารต่างๆ พื้นที่ที่เป็นดินทราย หรือดินที่ปลูกพืชชนิดเดียวมาเป็นเวลานาน ส่วนใหญ่จะขาดธาตุอาหาร ปัญหาดินลึกพื้นดินส่วนใหญ่ดินจะตื้น ทำให้การปลูกสมุนไพรรไม่ดี เพราะรากไม่สามารถงอกลงไปในดินได้ ดินลึกทำให้รากเกาะยึดดินได้ดี ปัญหาดินที่มีกรวดหินปะปนมาก ทำให้รากสมุนไพรรงอกหาอาหารไม่ได้

ตาราง 6 (ต่อ)

ปัญหาการอนุรักษ์	รายละเอียดของปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษุ
3. การปลูก	ปัญหาการปลูกสมุนไพรรที่ดีเราได้จากธรรมชาติจาก แต่ปัจจุบันความต้องการใช้สมุนไพรรมีมากขึ้นทุกวัน ทำให้สมุนไพรรมีจำนวนลดน้อยลง จำเป็นจะต้องปลูกสมุนไพรรขึ้นมาทดแทนเกษตรกรส่วนใหญ่หันไปปลูกพืชเชิงเดี่ยว ปัญหาเกี่ยวกับพื้นที่ที่จะปลูกสมุนไพรรบริเวณนั้น มีสภาวะของการปนเปื้อนสารพิษหรือไม่ ใช้น้ำขุ่นหรือขุ่นหรือยาฆ่าหญ้าวัชพืชต่างๆ ปัญหาสภาพของดินไม่เหมาะสม เช่น ระบบการระบายน้ำในดินไม่ดี ดินแข็งแน่นทึบ ทำให้รากของพืชดูดน้ำไปเลี้ยงลำต้นไม่เพียงพอ ปัญหาสัตว์เลื้อยเข้าไปรบกวนแหล่งปลูกพืชสมุนไพรร ปัญหาการปลูกพืชสมุนไพรร ผู้ปลูกไม่มีความรู้เกี่ยวกับการปรับสภาพดิน การตรวจเช็คสภาพดิน จะต้องรู้ว่าดินนั้นมีความเป็นกรดเป็นด่าง ปัญหาวิธีการปลูก



	<p>สมุนไพรมีในแต่ละชนิด บางชนิดปลูกด้วยเมล็ด กิ่งชำหรือกิ่งตอน ด้วยหัว ด้วยหน่อหรือเหง้า หรือการปลูกด้วยไหล</p>
4. การให้น้ำ	<p>ปัญหาการให้น้ำสำหรับการปลูกสมุนไพรมี น้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปลูกพืชสมุนไพรมหาภาคน้ำก็ไม่สามารถทำการปลูกสมุนไพรมีได้ เช่น ปัญหาแหล่งน้ำสะอาดที่เหมาะสมแก่การปลูกสมุนไพรมีต้องมีน้ำท่วมขัง ไม่ควรอยู่ใกล้กับแหล่งที่มีมลพิษ จะทำให้การเจริญเติบโตของการปลูกสมุนไพรมี ปัญหาฝนที่ไม่ตกตามฤดูกาล เกิดการแห้งแล้งขาดน้ำ ต้องอาศัยน้ำในแม่น้ำลำคลอง หนองบึง หรือน้ำบาดาล การให้น้ำต้องมีเพียงพอและสม่ำเสมอ ปัญหาการให้น้ำผิดเวลาทำให้สมุนไพรมีได้รับผลเสียได้ ช่วงเช้าเป็นเวลาเหมาะสมที่สุด จะมีการสังเคราะห์แสง พืชจะใช้น้ำทั้งวันในเวลาเช้าจนเย็น ไม่ควรรดน้ำในเวลากลางคืน จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ปัญหาการให้น้ำชุ่มมากเกินไป อากาศมีหมอกมีดริมแสงแดดไม่แรงมาก ไม่ต้องรดน้ำมาก ปัญหาการใช้แรงงานมาก จึงติดตั้งอุปกรณ์การให้น้ำ เช่น ระบบน้ำหยดหรือระบบสปริงเกอร์ ปัญหาสภาพความเป็นกรด-ด่างของน้ำ ขึ้นกับสารละลายต่างๆ ที่อยู่ในน้ำความเป็นกรด-ด่างของน้ำ บอกถึงค่าการวัดน้ำออกมาเป็นค่าพีเอช น้ำที่เหมาะสมจะทำการเกษตร ควรมีสภาพค่อนข้างเป็นกลาง โดยปกติเมื่อวัดค่าของน้ำแล้วควรจะอยู่ในช่วง 6.5 - 8.4</p>
5. การให้ปุ๋ย	<p>ปัญหาการให้ปุ๋ย การบำรุงต้นสมุนไพรมี เปรียบเสมือนอาหารเสริมแก่ต้นสมุนไพรมี เป็นสิ่งที่ไม่ได้ทำให้พืชสมุนไพรมีเจริญเติบโตได้ดี ปัญหาการให้ปุ๋ย เช่น ปัญหาการให้ปุ๋ยก่อนปลูกต้นสมุนไพรมี ต้องมีการให้ปุ๋ยเวลาปลูกที่ก้นหลุม โดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักก็ได้ การให้ปุ๋ยจำพวกนี้ทำให้ดินมีการอุ้มน้ำ ปัญหาปุ๋ยขาดธาตุอาหาร เราควรใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์สูตร 15-15-15 จะมีสารอาหารครบถ้วน การใส่ปุ๋ยในปริมาณที่พอเหมาะทำให้สมุนไพรมีได้ผลผลิตดี การปรับปรุงบำรุงดินให้ดีส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสมุนไพรมี ควรให้สม่ำเสมอ 1-2 เดือนต่อครั้ง ปัญหาการให้ปุ๋ยอินทรีย์ต้องผ่านขบวนการหมักแบบปราศจากการปนเปื้อนของโลหะหนัก อาจตกค้างในพืชสมุนไพรมีได้ ปัญหาการให้ปุ๋ยเคมี</p>



ตาราง 6 (ต่อ)

ปัญหาการอนุรักษ์	รายละเอียดของปัญหาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย
	ควรเลือกชนิดของปุ๋ย และปริมาณในการให้ปุ๋ยอย่างถูกต้อง สมุนไพรในแต่ละชนิดต้องการให้ปุ๋ยบำรุงเช่นไร การให้ปุ๋ยจะต้องดูระยะเวลาที่เหมาะสมกับสมุนไพรชนิดนั้น ปัญหาการให้ปุ๋ยผสมผสาน ต้องคำนึงถึงช่วงการเจริญเติบโตของพืชสมุนไพร ปกติการให้ปุ๋ยอินทรีย์เป็นหลัก แต่บางครั้งก็ต้องเสริมด้วยปุ๋ยเคมีเป็นบางช่วง การเสริมด้วยปุ๋ยเคมีถ้าตรงกับระยะเวลาและอัตราส่วนที่เหมาะสมของสมุนไพรแต่ละชนิด เช่นช่วงออกดอก หรือช่วงติดดอกพืชสมุนไพร
6. การกำจัดวัชพืช	การกำจัดวัชพืช เป็นปัญหาต่อการปลูกสมุนไพรประการหนึ่ง สารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช โดยเฉพาะสารกำจัดวัชพืชที่ใช้ไม่ได้ผลในการกำจัดวัชพืช ทำให้สารกำจัดวัชพืชที่ใช้ตกค้างในดิน ทำให้พืชปลูกในแปลงหรือพืชที่ปลูกใกล้เคียงเป็นพิษ ไม่เจริญเติบโตหรือแห้งตายได้
7. การขยายพันธุ์	ปัญหาการขยายพันธุ์ คือการเพิ่มจำนวนต้น และพันธุ์ของสมุนไพรที่มีอยู่ให้มีปริมาณเพิ่มมากยิ่งขึ้น ในด้านลักษณะคุณสมบัติและคุณภาพที่ดีไว้เหมือนเดิม หรือได้ดียิ่งขึ้น ปัญหาการขยายพันธุ์ เช่น พันธุ์สมุนไพรที่ต้องการนำมาขยายพันธุ์ขึ้นอยู่กับลักษณะของพันธุ์สมุนไพร มีลักษณะประจำพันธุ์ ทำให้มีการกลายพันธุ์ไม่ตรงตามความต้องการของพันธุ์ที่ดี, ปัญหาเนื่องจากขาดการสนับสนุนการขยายพันธุ์ การขยายพันธุ์เป็นเรื่องของการสืบพันธุ์สมุนไพรตามธรรมชาติ จะด้วยวิธีการเอาเมล็ดมาเพาะ หรือการแตกหน่อ แยกหน่อ แยกตา เอามาปลูก สมุนไพรบางชนิดมีไหลหรือเหง้าอยู่ด้วย ก็ต้องแยกเอาไหลหรือเหง้ามาปลูก หรือขยายพันธุ์ก็ได้, ปัญหาการปรับปรุงพันธุ์สมุนไพรให้ได้พันธุ์ที่ดี เป็นการลดต้นทุนการผลิต และเพิ่มผลผลิตในการปลูกต่อพื้นที่ให้สูงขึ้น, ปัญหาการบำรุงรักษาพันธุ์สมุนไพร ด้วยการดูแลรักษาตามธรรมชาติ โดยการหลีกเลี่ยงสารเคมี ไม่ว่าจะด้วยการให้ปุ๋ย การใช้ยาฆ่าแมลง หรือฉีดยาฆ่าแมลง เป็นการตกค้างของสารพิษในสมุนไพร



## ตอนที่ 2 ปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภิกษุ

1. การคัดพันธุ์ ในปัจจุบันนี้ สมุนไพรไทยนับวันจำหายากขึ้นมาก เพราะส่วนใหญ่สมุนไพรจะได้มาจากป่าธรรมชาติ แต่ป่าไม้ถูกบุกรุกมีการตัดไม้ทำลายป่าอย่างมากมาย และต่อเนื่องมีผลทำให้สมุนไพร ลดน้อยลงหรือบางชนิดก็สูญหายไป เนื่องจากสมดุลทางธรรมชาติ เมื่อความต้องการการใช้สมุนไพรมากขึ้น จึงทำให้เกิดการปลอมปนของสมุนไพร สมุนไพรบางชนิดมีลักษณะคล้ายกัน แต่ชื่อเรียกต่างกัน สรรพคุณทางยากี่ต่างกัน แต่บอกว่าเป็นชนิดเดียวกัน โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือด้วยความตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจก็ตาม ซึ่งอาจเกิดจากความเสียหายแก่ผู้บริโภคได้ พบข้อมูลในพื้นที่ที่ทำวิจัยพบว่าสมุนไพรหายากขึ้นเนื่องจากความต้องการใช้สมุนไพรมีมากขึ้น แต่มีจำนวนสมุนไพรลดน้อยลง และไม่มีมีการปลูกทดแทนเพื่อเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น ขาดพันธุ์พื้นเมืองของสมุนไพรที่จะนำมาปลูก

การขาดผู้รู้จริงเกี่ยวกับสมุนไพรทำให้การคัดพันธุ์ที่ถูกต้อง คลาดเคลื่อนได้ เนื่องจากหมอสมุนไพรหรือพรานป่าที่รู้จักสมุนไพร และการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค มีจำนวนลดน้อยถอยลงอยู่เรื่อยๆ บางคนก็เสียชีวิตแล้ว หรือแก่เฒ่าเดินป่าไม่ไหวแล้ว คนรุ่นใหม่ไม่มีความรู้ความชำนาญ จึงเกิดปัญหาการคัดพันธุ์สมุนไพรที่ถูกต้องได้

การควบคุมคุณภาพของพันธุ์สมุนไพร ในการเก็บพันธุ์สมุนไพรจากป่าแต่ละแหล่ง มักจะมีขนาดและต้นต่างกัน อันอาจส่งผลให้โอสถสารที่ใช้เป็นยาต่างกัน หากขาดการควบคุมหรือการคัดพันธุ์ที่ดีจะมีผลต่อการปลูก บางครั้งจะมีปริมาณเชื้อรา ขนาดต้นแคระแกรน ต้นกล้าสมุนไพรไม่สมบูรณ์ เป็นปัญหาต่อการปลูกได้

การขาดแคลนสายพันธุ์สมุนไพรที่ดี สมุนไพรที่ดีต้องมีคุณสมบัติ เจริญเติบโตได้ดี ด้านทานป้องกันโรคและแมลงได้ดี เมื่อปลูกแล้วจะได้สารสำคัญในตัวสมุนไพรครบถ้วน

พบว่าข้อมูลของการคัดพันธุ์ทั้งชนิดและปริมาณ ขาดหน่วยงานที่รับผิดชอบ ในการดูแลให้คำแนะนำ ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ต้องมีการตรวจสอบชื่อและลักษณะพันธุ์ที่ถูกต้อง สมุนไพรที่จะนำมาปลูกต้องไม่มีการปะปนของพันธุ์สมุนไพร ที่ไม่ได้มาตรฐานหรือพันธุ์ที่ไม่ต้องการ ข้อสำคัญต้องปราศจากศัตรูหรือโรคและแมลง สมุนไพรที่นำมาปลูกควรเป็นพันธุ์ที่นิยมปลูก เจริญเติบโตได้ดี เหมาะที่จะขยายพันธุ์ได้ดีในโอกาสต่อไป



2. การเตรียมดินปัญหาการเตรียมดินที่จะใช้ในปลูกการสมุนไพรม ดินที่ใช้ในการปลูกสมุนไพรม นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง การปลูกการสมุนไพรมให้ได้ผลผลิตที่ดี หรือใช้ดินเป็นมีส่วนสำคัญ หากดินมีสภาพเสื่อมโทรม การปลูกพืชสมุนไพรมก็จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร ดินในแต่ละพื้นที่โดยปกติมีลักษณะแตกต่างกัน ความเหมาะสมในแต่ละแห่งไม่เหมือนกัน บางแห่งเหมาะแก่การทำนาปลูกไม้ผล หรือปลูกพืชไร่ ดินบางบริเวณอาจมีลักษณะบางอย่าง หรือหลายอย่างไม่เหมาะแก่การปลูกสมุนไพรม เช่น ดินที่มีการปลูกพืชชนิดอื่นมาเป็นระยะเวลาชาน แต่ไม่มีการจัดการสภาพพื้นดินให้ถูกต้องและเหมาะสม ดินซึ่งเกิดปัญหาที่มีการเสื่อมโทรมของสภาพดิน ในการปลูกพืชสมุนไพรมได้ ส่งผลให้การปลูกพืชสมุนไพรมไม่เจริญเติบโต ทำให้ส่วนต่างๆ ของสมุนไพรมที่เราต้องการนำไปใช้ประโยชน์ขาดคุณภาพ และสรรพคุณทางยาตกลง ในปัจจุบันสภาพของดินที่จะปลูกพืชสมุนไพรม ต้องประสบกับปัญหาหลายพื้นที่ที่ทำการวิจัยผู้วิจัยพบว่า สภาพของดินแห้งแล้งขาดการบำรุง มีวัชพืชขึ้นมากมาย ดินเป็นดินทรายทำให้ทราบปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรมที่เกี่ยวกับการดูแลสมรรถภาพทางเพศชายตามคัมภีร์ภษย ในเรื่องการเตรียมดินได้ดังนี้

สำรวจพื้นที่เบื้องต้น พื้นที่วิจัยที่จะปลูกสมุนไพรม ดินมีสภาพเสื่อมโทรมขาดความอุดมสมบูรณ์ ไม่มีอินทรีย์วัตถุ ดินเป็นดินทรายแห้งแล้งจากการสัมผัสอนุมูลจันทร์ ทิพชย ผู้วิจัยพบว่าในพื้นที่วิจัยที่จะทำการปลูกสมุนไพรม มีสภาพเสื่อมโทรมขาดความอุดมสมบูรณ์ ไม่มีอินทรีย์วัตถุ ดินเป็นดินทรายแห้งแล้ง เนื่องจากการปลูกมันสำปะหลังอย่างเดี่ยวมาเป็นเวลานาน ขาดการบำรุงดินใส่แต่ปุ๋ยเคมี ทำให้ดินมีธาตุอาหารบ้างแต่ไม่เพียงพอกับการปลูกสมุนไพรม หากจะปลูกสมุนไพรมต้องปรับสภาพดินเสียก่อน

การตรวจวิเคราะห์หาแร่ธาตุในดินตามหลักวิชาการเกษตรผู้วิจัยได้เก็บตัวอย่างดินไปตรวจเพื่อวิเคราะห์ดินหาค่าในดิน ณ ภาควิชาปฐพีวิทยาคณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 17 เมษายน 2558 และรายงานผลวันที่ 30 พฤษภาคม 2558 ตามรายงานผลค่าวิเคราะห์ดินและคำแนะนำ

#### การปรับปรุงดิน

1. การปลูกปอเทืองภายหลังจากการส่งดิน เพื่อตรวจวิเคราะห์หาแร่ธาตุในดินปรากฏว่าพื้นดินในพื้นที่วิจัยมีสภาพของดินเป็นดินทราย เป็นดินเค็มมีธาตุอาหารและอินทรีย์วัตถุค่อนข้างต่ำ หากต้องการปลูกสมุนไพรม ต้องปลูกปอเทืองพืชตระกูลถั่ว เป็นปุ๋ยพืชสดในการปรับปรุงดินเสียก่อน เมื่อประมาณเดือนมีนาคม 2558 ท่านบุญจันทร์ ทิพชย ได้ไปขอพันธุ์เมล็ดปอเทืองจากศูนย์พัฒนาที่ดิน จังหวัดมหาสารคาม มาปลูกโดยการไถพรวนดิน เก็บวัชสุ รากไม้ และวัชพืชออกจากแปลงให้หมด เสร็จแล้วนำเมล็ดปอเทืองมาหว่านลงในดิน ในอัตรา 5 กิโลกรัมต่อไร่ เมื่อปอเทืองโตเต็มที่ช่วงออกดอกประมาณ 50 วันและเก็บเมล็ดปอเทืองไว้ทำพันธุ์ต่อไป เมื่อเก็บเมล็ดแล้วทำการไถกลบต้นปอเทืองลงในดิน หลังจากนั้นประมาณ 3-4 สัปดาห์ เศษซากปอเทืองจะย่อยสลายไป ทำการปลูกสมุนไพรมได้เลย



2. การบำรุงดินด้วยปุ๋ยอินทรีย์ ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจการใช้ปุ๋ยในชุมชน พบว่า ในชุมชนเทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด มีการผลิตปุ๋ยอินทรีย์ขึ้นใช้เองและได้ผลดี ในท้องที่หมู่ที่ 8 ผู้วิจัยจึงได้นำตัวอย่างปุ๋ยไปตรวจวิเคราะห์แร่ธาตุต่างๆ ความเป็นกรดเป็นด่าง ตามหลักวิชาการเกษตร ของภาควิชาปฐพีวิทยา คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งรายละเอียดอยู่ในภาคผนวก

ผลจากการวิเคราะห์ปุ๋ยอินทรีย์ สามารถนำปุ๋ยมาใช้ในการบำรุงดินได้ดี และได้สั่งเตรียมปุ๋ยอินทรีย์เพื่อนำมาใช้ในการบำรุงดินต่อไป

3. การปลูก การปลูกสมุนไพรมะเขือเทศพืชสมุนไพรเราได้จากธรรมชาติจากป่า ซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรมีอยู่มากกว่าครึ่งหนึ่งของสมุนไพรมะเขือเทศที่นำมาใช้ แต่ในปัจจุบันความต้องการใช้สมุนไพรมะเขือเทศมีมากขึ้นทุกวัน ขณะเดียวกันป่าไม้ถูกทำลายลงอย่างมากและรวดเร็ว ทำให้สมุนไพรมะเขือเทศมีจำนวนลดน้อยลง จึงมีความจำเป็นจะต้องปลูกสมุนไพรมะเขือเทศขึ้นมาทดแทนให้เพียงพอกับความต้องการเกษตรกรส่วนใหญ่หันไปปลูกพืชเชิงเดี่ยว เช่น มันสำปะหลัง ผัก ฝรั่ง อ้อย เพื่อเก็บผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจเท่านั้น มิได้ให้ความสนใจในการปลูกสมุนไพรมะเขือเทศแต่อย่างใด นับว่าเป็นปัญหาอย่างมากในการที่จะอนุรักษ์สมุนไพรมะเขือเทศให้คงอยู่ต่อไป

การปลูกพืชสมุนไพร ถ้ามีความอุดมสมบูรณ์ของพืชสมุนไพร จะเป็นเครื่องชี้บอกถึงคุณภาพของสมุนไพรมะเขือเทศที่ปลูก การรักษาดูแลอย่างใกล้ชิดเหมือนลักษณะตามธรรมชาติของพืชสมุนไพรให้มากที่สุด เช่น ดินต้องมีความอุดมสมบูรณ์แสงแดดต้องพอเหมาะ การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การจัดสภาพแวดล้อมให้พอเหมาะ พืชสมุนไพรจะเจริญเติบโตได้ดี ส่งผลให้สมุนไพรมะเขือเทศมีคุณภาพ นำมารักษาโรคมะเร็งทางยาได้ขึ้นด้วย การปลูกพืชสมุนไพร คือการนำเอาส่วนของพืช เช่น เมล็ด หน่อ กิ่ง หัว ผ่านการเพาะ ขำ หรือวิธีการอื่นๆ ใส่ลงในดินหรือวัสดุอื่น เพื่อให้งอกหรือเจริญเติบโตต่อไป จากการสนทนากลุ่มเบียร์ คำภักดี ผู้วิจัยพบว่าลักษณะการปลูกพืชสมุนไพร คือการนำเอาพันธุ์สมุนไพรมะเขือเทศมาปลูกในพื้นที่ที่ต้องการปลูกหรือแปลงปลูก เตรียมดินโดยการขุดดินและยกร่องให้แปลงขนาดกว้าง 1 เมตรยาว 4 เมตร วิธีการปลูกขุดหลุมกว้างพอที่จะนำพันธุ์สมุนไพรมะเขือเทศลงปลูกได้ เวลาขุดดินเอาดินบนกองไว้ข้างหนึ่ง เอาดินล่างกองเอาไว้อีกข้างหนึ่ง เตรียมฟางแห้งหรือหญ้าคาแห้ง และปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักมาใส่ลงในหลุมที่จะปลูกพอประมาณ เสร็จแล้วเอาดินบนใส่ลงไปประมาณครึ่งหลุม เพราะดินบนจะมีแร่ธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์มากกว่า จากนั้นคลุกเคล้าดินที่เหลือกับปุ๋ยให้เข้ากันดี แล้วนำใส่ลงในหลุมและนำสมุนไพรมะเขือเทศที่จะปลูกลงหลุม กดดินให้แน่นพอสมควร ควรหาไม้มาปักค้ำต้นจนกว่าจะตั้งตัวได้ กลบด้วยฟางแห้งหรือหญ้าแห้ง รดน้ำทันที

การปลูกสมุนไพรมะเขือเทศด้วยเมล็ดโดยตรง จากการสนทนากลุ่มแดง หนองคาย ผู้วิจัยพบว่าวิธีนี้ไม่ต้องเพาะต้นกล้าก่อน เพราะนำเมล็ดมาหว่านลงในแปลงได้เลย จากนั้นใช้ดินร่วนซุยหรือทรายหยาบ โรยทับบางๆ เสร็จแล้วรดน้ำให้ชุ่มขึ้นตลอดทั้งวัน เมื่อเมล็ดเริ่มงอกเป็นต้นอ่อน



สังเกตว่าต้นไหนอ่อนแอให้ถอนออกจากแปลง ระยะห่างระหว่างต้นพอสสมควร เช่น การปลูก กระวาน กานพลู หนุ่ยแห้วหมู

การปลูกสมุนไพรด้วยต้นกล้าหรือกิ่งชำ จากการสนทนากลุ่ม บุญมี ผกาทด ผู้วิจัยพบว่าการปลูกด้วยต้นกล้าหรือกิ่งชำ ต้องปลูกให้ต้นแข็งแรงดีในถุงพลาสติกหรือกระถางปลูก แล้วย้ายต้นสมุนไพรไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้ การปลูกวิธีนี้ข้อควรระวัง คือการย้ายต้นอ่อนออกจาก วัสดุที่เพาะเพื่อนำไปปลูก ต้องระวังอย่าให้รากขาดหรือกระทบกระเทือน ถ้าเป็นถุงพลาสติกต้องใช้มีด คมๆ กรีดถุงออกก่อน ถ้าเป็นวัสดุอื่น เช่นกระถางให้ถอดกระถางออกโดยใช้มือดันรูที่ก้นกระถาง หากดินแน่นมากให้ใช้เสียมเล็กๆ แซะดินแล้วใช้น้ำหล่อก่อน จะทำให้ถอนออกจากกระถางง่ายขึ้น การเตรียมหลุมปลูกควรกว้างกว่ากระถาง หรือถุงพลาสติกเล็กน้อย นำสมุนไพรที่จะปลูกลงในกระถาง รอยต่อ ระหว่างลำต้นกับรากให้อยู่เสมอกับระดับของขอบหลุมให้พอดีกัน แล้วกลบด้วยดินร่วนซุยหรือ ดินร่วนปนทราย กดดินให้แน่นพอประมาณ นำฟางแห้งหรือหญ้าแห้งมาคลุมไว้รอบๆ โคนต้นเพื่อ รักษาความชุ่มชื้น และป้องกันแรงกระแทกเวลารดน้ำ หากไม่ปักทำเป็นหลักข้างๆ ให้สูงกว่าต้น สมุนไพรใช้เชือกผูกยึดกับต้นสมุนไพร เพื่อคอยพยุงไม่ให้ต้นสมุนไพรล้มหรือโยกคลอน เสร็จแล้วรดน้ำ ทันที

การปลูกสมุนไพรด้วยหัว โดยปกติสมุนไพรจะมีหัวที่เกิดจากรากและลำต้น ซึ่งรวมเรียกว่าหัวหมด จากการสนทนากลุ่มสุรจิตร์ สุทธิประภา ผู้วิจัยพบว่าการปลูกสมุนไพรประเภท หัว ต้องมีระบบการระบายน้ำดี มิฉะนั้นจะทำให้เน่าได้ การปลูกสมุนไพรโดยการฝังหัวพันธุ์สมุนไพร ลงในหลุมลึกพอประมาณ (ปกติความลึกไม่เกิน 3 เท่าของความกว้างของหัว) เสร็จแล้วกดดินให้แน่น พอสสมควร คลุมแปลงปลูกด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง

การปลูกสมุนไพรด้วยไหล นิยมปลูกโดยการเอาส่วนของไหลมาชำก่อน จากการสนทนากลุ่มแดง หนองคาย ผู้วิจัยพบว่าการปลูกสมุนไพรด้วยไหล ต้องเอาส่วนของไหล สมุนไพรมาชำไว้ก่อน รอจนไหลเกิดลำต้นและใบขึ้นมา จึงย้ายไปปลูกในแปลงที่เตรียมไว้ ควรปลูก ช่วงฤดูฝนประมาณเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป สำหรับการใช้ไหลปลูกลงในแปลงปลูก หน่อและไหลจะ งอกหลังปลูก 2-4 สัปดาห์ และออกดอกในเดือนกรกฎาคม-กันยายน อายุการปลูกประมาณ 4-5 เดือน ลำต้นโทรมและยุบในฤดูแล้ง พร้อมจะเก็บหัวได้ดินไปใช้ในเดือนธันวาคม เช่นการปลูก หนุ่ยแห้วหมู

การปลูกสมุนไพรด้วยหน่อหรือเหง้า การแยกหน่อและเหง้า ออกจากต้นแม่ เพื่อทำการปลูก จากการสนทนากลุ่มนคร สุริยันธ์ ผู้วิจัยพบว่าการปลูกสมุนไพรด้วยหน่อหรือเหง้า ทำได้โดยการแยกหน่อหรือเหง้าที่แข็งแรง โดยคัดแยกออกจากต้นแม่ นำหน่อหรือเหง้าที่ได้มาคัดราก ที่ชำ หรือใบที่มากเกินไป จึงนำไปปลูกในแปลงที่ปลูก ขุดหลุม เว้นระยะการปลูก นำหน่อ





หรือเหง้าสมุนไพรลงปลูก กัดดินให้แน่นพอประมาณ คลุมดินฟางข้าวหรือหญ้าแห้ง รดน้ำให้ชุ่ม ควรห่มเงาให้จนกว่าต้นสมุนไพรจะแข็งแรง

สัตว์เลื้อยเข้ามารบกวนแปลงปลูกสมุนไพร จากการสนทนากลุ่มอุดร ศรีวาจา ผู้วิจัยพบว่าการเลี้ยงสัตว์ เช่น วัว ควาย ตามธรรมชาติของชาวบ้าน ในบริเวณใกล้เคียงกับแปลงปลูกสมุนไพร บางครั้งเข้าไปรบกวนสมุนไพรที่ปลูก และเกิดปัญหาตามมาในภายหลัง ควรหาทางป้องกัน โดยการทำรั้วหรือสิ่งกีดขวาง กั้นรอบบริเวณแปลงปลูกสมุนไพร

การดูแลรักษาสมุนไพรที่ปลูกโดยวิธีการพรางแสง จากการสนทนากลุ่มเก่ง ผลาเห็บผู้วิจัยพบว่าหลังจากปลูกสมุนไพรแล้ว สมุนไพรบางชนิดต้องการแสงน้อย จึงต้องมีการพรางแสงให้แก่ต้นสมุนไพรตลอดเวลา โดยใช้ตาข่ายพรางแสงเป็นสีดำ เพราะสีดำจะเก็บแสงได้ดีกว่าสีอื่น หรืออาจปลูกร่วมกับพืชชนิดอื่นที่เป็นต้นไม้ใหญ่ที่มีร่มเงา การพรางแสงให้กับสมุนไพรที่ปลูกใหม่ ต้นสมุนไพรยังอ่อนแออยู่ควรพรางแสงในช่วงระยะหนึ่ง จนกว่าต้นสมุนไพรตั้งตัวได้ จึงเอาวัสดุพรางแสงออก การปลูกสมุนไพรเช่น พริกไทย ดีปลี มะแว้งเครือ บอระเพ็ด ควรทำค้างเพื่อให้ต้นสมุนไพรตั้งกล่าวได้เกาะยึด และสะดวกในการเก็บผลผลิต

4. การให้น้ำในการปลูกสมุนไพร น้ำเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการเพาะปลูก การปลูกสมุนไพรหากมีน้ำเพียงพอ มีธาตุอาหารสมบูรณ์ครบถ้วน สภาพอากาศที่เหมาะสม สมุนไพรที่ปลูกสามารถสังเคราะห์แสงและสร้างอาหาร นำไปใช้ในการเจริญเติบโต เป็นการเพิ่มผลผลิตได้อย่างเต็มที่ ในการปลูกสมุนไพรหากต้องอาศัยน้ำฝนตามฤดูกาลเพียงอย่างเดียว อาจทำให้ขาดน้ำในระยะใดระยะหนึ่ง เช่นเมื่อประสบกับภัยแล้งฝนทิ้งช่วง พืชขาดน้ำอย่างรุนแรงจนกระทั่งตายได้ หรือบางครั้งฝนตกชุกมากเกินไป ทำให้น้ำท่วมขังจนต้นสมุนไพรเหี่ยวเฉา เนื่องจากรากขาดอากาศจนตายได้ ดังนั้นการจัดระบบการให้น้ำในการปลูกสมุนไพร จึงต้องจัดหาแหล่งน้ำให้เพียงพอและเหมาะสม เพื่อเพิ่มความชื้นให้แก่ดิน ทำให้ดินมีความชุ่มชื้นเหมาะแก่การเจริญเติบโตของสมุนไพร ผู้วิจัยพบข้อมูลในพื้นที่วิจัยดังนี้

การขาดแคลนน้ำในการปลูกสมุนไพร จากการสนทนากลุ่ม บัวลอง ผกาภค ผู้วิจัยพบว่าการปลูกสมุนไพรจะพึ่งพาน้ำฝนตามธรรมชาติอย่างเดียวไม่ได้ บางครั้งฝนไม่ตกตามฤดูกาล จึงต้องอาศัยแหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น บึงน้ำแห่งลุ่มน้ำชี ซึ่งอยู่ห่างไกลจากพื้นที่ปลูกสมุนไพรออกไปประมาณ 500-600 เมตรแต่ไม่สามารถผันน้ำมาใช้ในการเพาะปลูกได้ เนื่องจากน้ำในบึงแห้งจนไม่สามารถนำมาใช้ได้ จึงจำเป็นต้องขุดเจาะน้ำบาดาลพร้อมติดตั้งเครื่องสูบน้ำ และต่อท่อเพื่อส่งน้ำไปยังแปลงปลูกสมุนไพร

การให้น้ำผิดเวลา อาจทำให้สมุนไพรได้รับผลเสียได้ จากการสนทนากลุ่ม เพชร หนองหาร ผู้วิจัยพบว่าช่วงระยะเวลาการให้น้ำที่เหมาะสมที่สุด คือช่วงเวลาเช้า เนื่องจากสมุนไพรจะได้รับแสงแดดช่วงเช้า จะมีการสังเคราะห์แสง และจะดูดแร่ธาตุอาหารและน้ำจากดิน เพื่อใช้ในการเจริญเติบโต ส่วนการให้น้ำในเวลาากลางคืนหรือพลบค่ำ ทำให้น้ำสมุนไพรเกิดโรคต่างๆ



เช่นโรคราน้ำค้าง โรคเน่าคอดิน โรคใบไหม้ เป็นต้น เพราะสมุนไพรมักจะนำน้ำไปใช้น้อยมาก เนื่องจากไม่มีการสังเคราะห์แสง ในการปรุงอาหารแก่ต้นสมุนไพรมักจะต้องใช้แสงแดดเป็นตัวช่วย ทำให้ต้นสมุนไพรมักได้น้ำน้อยหรือไม่ได้น้ำเลย

การให้น้ำเพื่อให้สมุนไพรมีเจริญเติบโตและให้ผลผลิตสูง ต้องคำนึงว่าเมื่อไรควรให้น้ำแก่สมุนไพรมี และให้ในปริมาณเท่าใด ในทางปฏิบัติต้องมีปัจจัยที่กำหนด 3 ประการคือ พืชสมุนไพรมี ดิน และน้ำ จากการสนทนากลุ่ม หนูลย์ แก้วคำ ผู้วิจัยพบว่าในช่วงฤดูฝนหลังฝนตก บางครั้งพื้นดินชุ่มฉ่ำไปด้วยน้ำ หรือบางครั้งการให้น้ำในแปลงสมุนไพรมักเกินไป ทำให้มีความชื้นในดินมาก จึงไม่จำเป็นต้องรดน้ำทุกวัน หรือบางครั้งพืชมืดครึ้ม แสงแดดไม่แรงจ้าในฤดูฝน น้ำที่อยู่ในดินคงมีอยู่ไม่ต้องรดน้ำในแปลงสมุนไพรมักก็ได้ เพราะทำให้สิ้นเปลืองเวลาและแรงงาน

การให้น้ำในแปลงสมุนไพรมักปลูก จากการสนทนากลุ่ม แสงว เสนารัตน์ ผู้วิจัยพบว่าการให้น้ำโดยใช้แรงงานค่อนข้างมาก และมีปัญหาแรงงานบ่อยๆ การติดตั้งระบบการให้น้ำโดยติดตั้งระบบการให้น้ำแบบสปริงเกอร์ สะดวก ไม่ยุ่งยากเรื่องแรงงาน แต่สิ้นเปลืองรายจ่ายในครั้งแรกที่ติดตั้งอุปกรณ์และเดินท่อพีวีซี เพื่อส่งน้ำเข้าไปในแปลงปลูกพืชสมุนไพรมักซึ่งค่าใช้จ่ายในการติดตั้งอุปกรณ์และเดินท่อค่อนข้างสูง แต่สะดวกกว่าใช้แรงงานคน

5. การให้ปุ๋ย ปุ๋ยคือวัสดุที่ใช้สำหรับให้ธาตุอาหารแก่ดินและพืช การให้ปุ๋ยบำรุงต้นสมุนไพรมัก เปรียบเสมือนอาหารเสริมเพื่อให้สมุนไพรมักเจริญเติบโตได้ดีขึ้น จากการสนทนากลุ่มทองเยี่ยม ทนุวรรณดีผู้วิจัยพบว่าก่อนปลูกสมุนไพรมักต้องใส่ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักลงในแปลงปลูก หลังจากไถกลบต้นปอเทืองเพื่อเป็นปุ๋ยพืชสดก่อน เพราะการให้ปุ๋ยจำพวกนี้ ทำให้ดินอุ้มน้ำได้ดี และปุ๋ยจะค่อยๆ ย่อยสลายตัวลงอย่างช้าๆ ซึ่งทำให้แร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อสมุนไพรมักอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ

การให้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยอินทรีย์ หมายถึง ปุ๋ยที่ได้จากเศษซากพืช สัตว์ และจุลินทรีย์ วัสดุเหล่านี้มีทั้งที่ย่อยสลายง่ายและยาก ที่ย่อยสลายง่ายปกติจะมีธาตุอาหารในปริมาณที่มากกว่าส่วนที่ย่อยสลายยาก ปุ๋ยอินทรีย์ถือว่ามีธาตุอาหารครบทุกธาตุที่พืชต้องการ จากการสนทนากลุ่ม สวัสดิ์ คำลัญวงษ์ ผู้วิจัยพบว่าปุ๋ยอินทรีย์มีหลายชนิด เช่น ปุ๋ยหมักคือปุ๋ยที่ได้จากการหมักเศษซากพืชจนย่อยสลายอยู่เป็นผงสีดำคล้ำ เศษพืชที่นำมาหมัก เช่น ฟางข้าว ชังข้าวโพด ใบไม้แห้ง วัสดุเหล่านี้ส่วนใหญ่ย่อยสลายจึงไม่นิยมใช้กัน ปุ๋ยหมักที่ได้คุณภาพดี คือ การทำปุ๋ยหมักจากเศษพืชสดหรือเศษพืชแห้ง แช่น้ำก่อนแล้วนำมาบดหรือสับให้ละเอียด เติมธาตุอาหารเร่งการทำงานของจุลินทรีย์ เช่นมูลวัว มูลควาย ให้กองปุ๋ยขึ้นเสมอโดยหมั่นรดน้ำคลุมด้วยทางมะพร้าว เวลาทำให้กองปุ๋ยหมักในที่ร่ม กองปุ๋ยหมักให้มีขนาดที่เหมาะสม เพื่อให้มีการระบายความร้อนและถ่ายเทอากาศได้ดี เมื่อได้ปุ๋ยหมักแล้วนำมาใส่ในแปลงปลูกสมุนไพรมักต่อไป



6. การกำจัดวัชพืชและแมลง วัชพืชคือพืชที่ไม่ต้องการให้ขึ้นในที่หนึ่งหรือ หมายถึงพืชที่ขึ้นผิดที่ วัชพืชสามารถทำความเสียหายแก่สมุนไพรมหาได้เป็นอย่างมาก วัชพืชส่วนใหญ่ วัตถุประสงค์ตัวเอง ให้สามารถอยู่รอดและทนทานต่อการควบคุม กำจัดด้วยวิธีการใดใดวิธีการหนึ่งได้ดี วัชพืชก่อปัญหาต่างๆ มากมายเช่น แย่งอาหารแสงแดด และน้ำ ทำให้สมุนไพรมหาเจริญเติบโตและให้ผลผลิตลดลง

วัชพืชยังเป็นแหล่งของโรคพืชหรือแมลงศัตรูพืช ในขณะที่ยังไม่มีมีการเพาะปลูก สมุนไพรมหา จากการสนทนากลุ่ม แดง หนองคาย ผู้วิจัยพบว่าการกำจัดวัชพืชโดยการไถพรวน ตากหน้าดินไว้ 15 วันก่อนการปลูกพืช เพื่อให้แสงแดดและความร้อนทำลายโรคแมลง และให้วัชพืช มีจำนวนลดน้อยลง หากมีวัชพืชขึ้นต้องกำจัดออกด้วยการถาง หรือถอนออกจากแปลงปลูกสมุนไพรมหา

การกำจัดวัชพืชโดยการไถวัสดุคลุมดิน จากการสนทนากลุ่ม บุญมี ผกาท ผู้วิจัยพบว่าการใช้วัสดุคลุมดินเพื่อการกำจัดวัชพืช โดยการอาศัยหลักการบังของแสงอาทิตย์ เพื่อไม่ให้วัชพืชได้รับแสงแดด ใช้วัสดุคลุมดินต่างๆ เช่น ฟางข้าว ใบไม้ กาบมะพร้าว ขี้เถ้า หรือพลาสติก นอกจากกำจัดวัชพืชแล้วยังช่วยในการรักษาความชื้นของพื้นดิน ไม่ให้น้ำระเหยออกจาก ดินได้ง่าย อีกทั้งยังลดแรงปะทะของการรดน้ำหรือน้ำฝนที่ตกลงมา และเป็นการเพิ่มอินทรีย์วัตถุในดิน กับสมุนไพรมหาอีกด้วย ในกรณีที่เป็นวัชชุกรวมชาติ

การกำจัดแมลงศัตรูพืช สัตว์เหล่านี้ได้ก่อความเสียหายแก่สมุนไพรมหาที่เพาะปลูก แมลงศัตรูพืชที่เข้ามาทำลายตั้งแต่ระยะปลูกจนถึงระยะเก็บเกี่ยว จากการสนทนากลุ่มหนูคิด คำหงษ์ สา ผู้วิจัยพบว่าพื้นที่ปลูกสมุนไพรมหาจำพวกนี้กินราก แมลงพวกนี้มีปากแบบกัดกิน ส่วนใหญ่มีชีวิต และวางไข่ตามพื้นดิน ตัวอ่อนและตัวเต็มวัยจะเข้าทำลายกัดกินรากสมุนไพรมหา ทำให้สมุนไพรมหายืนต้นแห้ง ตาย เนื่องจากไม่มีน้ำและอาหาร แมลงจำพวกนี้ได้แก่ ตัวงัด ปลวก จิ้งหรีด ตัวดิน ตัวงวง แก่ไขด้วยการทำลายสมุนไพรมหาขับไล่แมลง ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อพืชและคน โดยใช้สมุนไพรมหาผสมเมื่อ สร้างภูมิคุ้มกัน เช่น บอระเพ็ด แก่นคุณ (ราชพฤกษ์) หรือฟ้าทะลายโจร มาทำเป็นน้ำหมักสมุนไพรมหา ในการขับไล่แมลงดังกล่าว และยังเป็นการบำรุงต้นอีกด้วย นำบอระเพ็ด แก่นคุณ หรือฟ้าทะลายโจร อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ให้ละเอียดประมาณ 3 ส่วนเอาสมุนไพรมหาที่สับละเอียด ใส่ถังที่มีฝาปิดผสมน้ำกับกากน้ำตาล อย่างละ 1 ลิตรคนให้เข้ากันแล้วผสมน้ำ 10 ลิตรคนให้เข้ากัน เทส่วนผสมลงในสมุนไพรมหา ปิดฝาล้างให้สนิทอย่าให้อากาศภายนอกเข้าทิ้งไว้นาน 3 เดือนเก็บไว้ในที่ ร่มใต้ต้นไม้ น้ำยา 1 ส่วนต่อน้ำ 500 ลิตรนำไปฉีดไล่แมลง

7. การขยายพันธุ์คือการเพิ่มจำนวนต้น และพันธุ์ของสมุนไพรมหาที่มีอยู่ให้มีปริมาณ เพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยมีได้นำพันธุ์มาจากที่อื่น การขยายพันธุ์สมุนไพรมหา ต้องคำนึงถึงคุณสมบัติและ คุณภาพที่ดีไว้เหมือนเดิม หรือดียิ่งขึ้นไปกว่าเดิม จากการสนทนากลุ่ม ทองเยี่ยม ทนุวรรดี ผู้วิจัย พบว่า พันธุ์สมุนไพรมหาที่ต้องการนำมาขยายพันธุ์ ขึ้นอยู่กับลักษณะของพันธุ์สมุนไพรมหา ซึ่งมีลักษณะ ประจำพันธุ์และสภาพแวดล้อมที่ดี จึงไม่มีการกลายพันธุ์ ไม่มีการสนับสนุนการขยายพันธุ์อย่างเป็นทางการ



รูปธรรม ทำให้เสี่ยงต่อการสูญเสียพันธุ์สมุนไพรร ปัจจุบันการขยายพันธุ์สมุนไพรรใช้วิธีการเอาเมล็ดมาเพาะเมล็ด การแตกหน่อ กิ่งชำ แยกหน่อ เหง้า หรือเอาไหลมาปลูกเท่านั้น

การขยายพันธุ์ มักคัดเลือกพันธุ์เฉพาะต้นที่มีลักษณะดีตามต้องการ ด้วยวิธีการเก็บเมล็ดหรือท่อนพันธุ์เอาไว้ เพื่อนำมาใช้ในการขยายพันธุ์ในฤดูกาลต่อไป จากการสนทนากลุ่ม เบียง คำภักดี ผู้วิจัยพบว่า การขยายพันธุ์ โดยการคัดเลือกพันธุ์ตามลักษณะดี การเก็บเมล็ดหรือท่อนพันธุ์นั้น มีข้อจำกัดหลายประการ ต้องใช้พื้นที่ขนาดใหญ่เพื่อทำการเพาะปลูกสมุนไพรร การคัดพันธุ์และการขยายพันธุ์มักได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมอย่างมาก ซึ่งเป็นการบากอย่างมากต่อการคัดพันธุ์สมุนไพรร ทำให้มีลักษณะตรงตามพันธุ์กรรมจริงๆ อีกทั้งต้องใช้แรงงานจำนวนมากในการปฏิบัติงาน พันธุ์ที่ได้ยากต่อการที่จะได้ต้นพันธุ์เช่นเดิม หากมีการเพาะปลูกหลายรุ่น อาจเกิดการผสมพันธุ์ข้ามพันธุ์หรือกลายพันธุ์ได้

การขยายพันธุ์แบบการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสมุนไพรร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในกระบวนการคัดเลือกและขยายพันธุ์สมุนไพรร เพราะสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่สมุนไพรรใช้ในการเจริญเติบโต สมุนไพรรที่ได้จากการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ ซึ่งมีลักษณะตรงตามพันธุ์กรรมของสมุนไพรร สามารถใช้เพิ่มจำนวนต้นสมุนไพรรให้มีปริมาณมากขึ้น ทุกต้นจะมีลักษณะเหมือนสมุนไพรรต้นแบบทุกประการ ผู้วิจัยได้เข้ารับการอบรมการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อสมุนไพรร ที่สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลผลิตทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อเรื่อง “เทคโนโลยีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรรเพื่อการผลิตเชิงพาณิชย์” รุ่นที่ 1 วันที่ 1- 3 มีนาคม 2559 ณ อาคารปฏิบัติการวิจัยกลาง ชั้น 9 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เขตบางเขน

ในประเทศไทย การขยายพันธุ์และคัดเลือกพันธุ์พืช โดยใช้เทคนิคการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อได้นำมาใช้ในธุรกิจการผลิตกล้าไม้ต่างๆ เช่น กล้วยไม้ ต้นสัก ต้นยูคาลิปตัส ไม้ป่า และไม้ยืนต้นอื่น การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อและเซลล์ เป็นการเพาะเลี้ยงสิ่งที่มีชีวิตเฉพาะส่วนเท่านั้น ไม่ใช่พืชทั้งต้นหรือสัตว์ทั้งตัว การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อพืชทำได้โดยนำเอาเนื้อเยื่อของพืช ส่วนที่กำลังเติบโตอย่างรวดเร็ว เช่นที่ปลายยอดอ่อนมาใส่ในจานเลี้ยงที่มีวุ้นและน้ำเลี้ยง เป็นอาหารที่เนื้อเยื่อต้องการ พร้อมสารกระตุ้นการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ และทำให้ไม่อยู่ในสภาพไม่มีเชื้อจุลินทรีย์สิ่งที่มีชีวิตอื่นมาปนเปื้อน อาจบังคั้นให้เนื้อเยื่อเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นต้นอ่อนได้ เมื่อมีสภาวะที่พอเหมาะนั้น อาจใช้วิธีเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อเพื่อแพร่กระจายพันธุ์พืชดังกล่าว คือทำให้เกิดต้นอ่อนเป็นจำนวนมากนำไปปลูกต่อไปได้ วิธีนี้ใช้กันมากในการกระจายพันธุ์พืชบางชนิดที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ เช่น กล้วยไม้ ไม้ป่า ไม้ยืนต้นอื่น และสมุนไพรร

การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมชิ้นส่วนพืชให้ปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ เนื้อเยื่อที่สะอาดต้องปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ ขั้นตอนที่ 2 การเลือกใช้อาหารที่เหมาะสมกับชิ้นส่วนพืชที่จะเพาะเนื้อเยื่อ ต้องปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ซึ่งพร้อม



จะเจริญเติบโตต่อไป ขึ้นตอนที่3 การชักนำรากในการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ รากมีหน้าที่สำคัญในการดูดน้ำและอาหารไปเลี้ยงต้นพืช และการย้ายปลูกในสภาพแวดล้อมภายนอก เมื่อต้นพืชมีรากแล้วพืชจะปรับสภาพให้มีความทนทานต่อภายนอก ด้วยวิธีการเพิ่มความเข้มข้นของแสงและอุณหภูมิ

## สรุปผล

แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษย ดังต่อไปนี้

1. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรกระวาน การเลือกตัดพันธุ์เหง้าที่แยกออกมาควรมีหน่อติดมาด้วย 2-3 หน่อ ไม่ควรตัดยอดออก ทำให้เปอร์เซ็นต์การตายสูง การเตรียมดินพื้นที่ปลูก ลักษณะธรรมชาติ ภายใต้อร่มไม้ใหญ่ที่ร่มตลอดเวลา การปลูกควรปลูกเป็นพืชแซมไม้ผล ไม้ยืนต้น เพื่อให้ร่มเงา การให้น้ำหลังการปลูกควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น การให้ปุ๋ยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ในการบำรุง ก่อนปลูกควรใส่ปุ๋ยอินทรีย์หรือปุ๋ยหมักรองก้นหลุม กำจัดวัชพืช กระวานไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวนมากนัก นอกจากโรคใบไหม้ แนวทางการขยายพันธุ์ ใช้เหง้าเป็นวิธีขยายพันธุ์ที่นิยมเพราะให้ดอกผลเร็วกว่าการขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดปลูก

2. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรกานพลู การเลือกตัดพันธุ์เลือกเมล็ดพันธุ์จากต้นที่มีผลผลิตสูง เก็บผลสุกสีดำสมบูรณ์ การเตรียมดินดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนซุย ไม่มีกรวดหินปะปน มีความอุดมสมบูรณ์สูงระบายน้ำได้ดี การปลูกนำต้นที่แข็งแรงมาปลูก ควรทำไม้ค้ำเพื่อป้องกันลมพัดใช้ใบมะพร้าวให้ร่มเงาในระยะแรกที่ปลูก การให้น้ำให้น้ำตามสภาพแวดล้อมได้รับน้ำอย่างสม่ำเสมอ หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวัน การให้ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก เมื่อต้นกานพลูโตมากขึ้น การใส่ปุ๋ยก็จะเพิ่มขึ้น การกำจัดวัชพืชควรทำด้วยความระมัดระวัง กำจัดวัชพืชก่อนทุกครั้งที่ไม่ควรใช้ยากำจัดวัชพืชใช้แรงงานคน แนวทางการขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ดจะทำให้ได้กานพลูที่มีระบบรากแข็งแรง เมล็ดที่ได้จากผลที่เก็บเกี่ยวใหม่ๆ จะมีความงอกประมาณร้อยละ 90 หลังจากนั้นความงอกจะลดลงอย่างรวดเร็ว เมล็ดกานพลูจะงอกหลังจากเพาะเมล็ด 2 สัปดาห์

3. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรมะตูมการเลือกตัดพันธุ์นิยมตอนกิ่งมาปลูก หรือการเพาะเมล็ดก็ได้ การเตรียมดินใช้ดินร่วนปนทรายหรือดินร่วนเหนียว ระบายน้ำได้ดี กำจัดวัชพืช รากไม้ หลุม ออกจากแปลงให้หมด ไถดินตากดินไว้ 15 วัน การปลูก ปลูกได้ทุกภาคนิยมตอนกิ่งมาปลูก เป็นไม้ปลูกกลางแจ้งและทนต่อความร้อนได้ดี จะออกดอกระหว่างเดือนมีนาคมและเมษายน การให้น้ำให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ หลังปลูกช่วงแรกควรรดน้ำทุกวัน การให้ปุ๋ย ใส่ปุ๋ยคอกใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยอินทรีย์ หรือปุ๋ยหมักอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง จะช่วยปรับสภาพความเป็นกรดต่างของดิน การกำจัดวัชพืชและแมลง ควรกำจัด 2 ครั้งต่อเดือนในฤดูฝนใช้วิธีถาง แนวทางการขยายพันธุ์ โดยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่งขยายพันธุ์ได้โดยการเพาะเมล็ด และการตอนกิ่ง



4. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาเห็บหมู การเลือกตัดพันธุ์ที่ใช้ปลูกเห็บหมูเล็ก การเลือกสภาพดินที่เหมาะสม ดินร่วนซุยปนทราย ระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบดินเหนียว ดินลูกรัง ปลูกควบคู่กับไม้ผล แต่ต้องปลูกไม้ให้ชิดโคนผลไม้ ควรปลูกในฤดูฝน เดือนพฤษภาคม-ธันวาคม ในฤดูแล้งเห็บหมูจะพักตัวไม่งอก แนวทางการขยายพันธุ์ได้ทั้งหัวและไหล หรือเมล็ดเมื่อแก่หล่นลงพื้น

5. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาไข้ไทกาการเลือกตัดพันธุ์เลือกต้นกล้วยอายุ 4-6 เดือน เริ่มมีการแตกหน่อจากต้นแม่ การเตรียมดินใช้ดินตะกอนธารน้ำหรือดินน้ำไหลทรายมูล ซึ่งเป็นดินร่วนที่มีความอุดมสมบูรณ์ระบายน้ำ การปลูกกล้วยชอบอากาศร้อนชื้นเหมาะกับการปลูกในประเทศไทย ไม่ค่อยทนต่อแรงลมทำให้ใบแตกได้ ถ้าหากใบแตกมากมีการสังเคราะห์อาหารได้น้อยต้นไม่เจริญเท่าที่ควร การให้น้ำ ใช้แรงงานคน การให้น้ำที่น่าจะเหมาะสมที่สุดคือการให้น้ำแบบหยด การให้ปุ๋ยบำรุงโดยใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและปุ๋ยเคมี ตั้งแต่เริ่มปลูกควรให้ปุ๋ยที่มีไนโตรเจนมากในช่วง 2 เดือนแรก การกำจัดวัชพืชใช้การตากหรือถางวัชพืช มีการปลูกพืชแซมในระหว่างแถวหรือพืชคลุมดินตระกูลถั่วเช่น ถั่วเขียว การขยายพันธุ์ โดยใช้หน่อจากต้นแม่ หน่อกล้วยมี 2 แบบใหญ่ๆ คือ 1.หน่ออ่อน เป็นหน่ออ่อนมากเกิดจากต้นแม่ 2.หน่อใบแคบหรือใบดาบ เป็นหน่อที่มีใบเรียวยาวเล็กโคนหน่อใหญ่หรือมีส่วนของลำต้นใหญ่ จึงมีอาหารสะสมมาก

6. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคจากประเทศมาเลเซีย ให้ผลผลิตสูงต้านทานโรคได้ดีกว่าพันธุ์ทั่วไป การเลือกสภาพดินที่เหมาะสมชอบดินร่วนซุยมีอาหารสมบูรณ์ น้ำไม่ท่วมขัง มีความชุ่มชื้นพอสมควร ต้นฤดูฝนเหมาะที่จะปลูก ให้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยอินทรีย์ กำจัดวัชพืชโดยการถอนออกจากแปลง แนวทางการขยายพันธุ์ใช้ลำต้น (เถา)

## อภิปรายผล

ตอนที่ 1 องค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาไข้ไทกาการอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัชย

1. ผลการวิจัยพบว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านของชุมชนเทศบาลตำบลศรีเชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด หมอพื้นบ้านรู้จักการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาไข้ไทกาการอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัชยจากบรรพบุรุษด้วยวิธีท่องจำจากตำรา หรือใบลานสมุดข่อย มีการรวบรวมและแปลความหมายจากหลักฐานต่างๆ เกี่ยวกับการตัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การขยายพันธุ์ โดยใช้แหล่งสมุนไพรมีอยู่ในป่า เช่น กระวาน กานพลู มะตูม เห็บหมู กล้วยน้ำไท พริกไทย (6 ชนิด) ซึ่งสามารถอนุรักษ์สมุนไพรรักษาไข้ไทกาการอายุวัฒนะได้เป็นอย่างดี จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่าได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษด้วยวิธีท่องจำ และสืบทอดจากตำราหรือใบลานสมุดข่อย ที่ได้มีการจดบันทึกไว้อย่างแยบยล เพื่อกัน



การลอกเรียนแบบ หมอสมุนไพรพื้นบ้านได้แปลความหมายจากหลักฐานต่างๆ และประสบการณ์ของตน ทั้งการจำแนกการคัดพันธุ์ที่แข็งแรงมีคุณภาพ การเตรียมดินที่เหมาะสมกับการปลูก การปลูกที่ถูกต้องตามฤดูกาล การให้น้ำที่เหมาะสมและพอเพียง การให้ปุ๋ยชีวภาพที่เหมาะสมกับพืชสมุนไพร การกำจัดวัชพืชและแมลงโดยไม่ใช้สารเคมี และการขยายพันธุ์ที่แข็งแรงเพื่อขนส่งและจำหน่ายแจกให้กับประชาชน โดยใช้สมุนไพรจากแหล่งธรรมชาติที่อยู่ในป่า สามารถดูแลเกี่ยวข้องกับภาวะวัยทองของสตรี เช่น ภาวะวณ กานพลู มะตูม หย้าแห้วหมู กล้วยน้ำไท พริกไทย ซึ่งสามารถรักษาโรคได้เป็นอย่างดี

จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่าภูมิปัญญาทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทย อายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษม 7 ด้านดังนี้

1. การคัดพันธุ์ หากสามารถปฏิบัติได้ ชนิดหรือพันธุ์ทางพฤกษศาสตร์ ที่นำมาปลูกควรเป็นชนิดเดียวกัน พิจารณาเลือกชนิดหรือพันธุ์ทางพฤกษศาสตร์ ที่ระบุไว้ในเภสัชตำรายาแผนโบราณตามคัมภีร์เกษม
2. การเตรียมดิน จัดสภาพพื้นดินให้เหมาะสม โดยการทำให้ดินร่วนซุย ด้วยการปลูกพืชหมุนเวียนหรือปลูกพืชตระกูลถั่ว เช่นปอเทืองแล้วไถกลบเพื่อเป็นปุ๋ยพืชหมัก ปรับความเป็นกรด-ด่างของดินโดยใช้ปูนขาว หลังการไถพรวนตากดินไว้ก่อนปลูก 15-30 วัน
3. การปลูก การปลูกสมุนไพรตามคัมภีร์เกษม ดำเนินการจัดเป็นป่าธรรมชาติ โดยการปลูกเรียนแบบธรรมชาติ ให้ความสำคัญกับดินที่ปลูก ปราศจากสารเคมี ใช้ระบบเกษตรอินทรีย์ การปรับสภาพดินด้วยปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยอินทรีย์
4. การให้น้ำ น้ำที่ใช้ในการเพาะปลูกสมุนไพร ต้องมาจากแหล่งน้ำที่สะอาด น้ำฝนเป็นน้ำตามธรรมชาติที่ดีที่สุด ในหน้าแล้งต้องอาศัยแหล่งน้ำ แม่น้ำ ลำคลองหนองบึง หรือน้ำบาดาล การให้น้ำต้องเพียงพอและสม่ำเสมอ เวลาให้น้ำช่วงเช้าเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด
5. การให้ปุ๋ยการบำรุงต้นสมุนไพร ด้วยการใส่ปุ๋ยปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยอินทรีย์รองกันหลุมก่อนปลูกสมุนไพร เพราะการให้ปุ๋ยจำพวกนี้จะทำให้ดินมีความอุ้มน้ำได้ดี
6. การกำจัดวัชพืช ด้วยการใส่แรงงานในการถอน ขณะถอนพรวนดินไปด้วยพร้อมกัน ไม่ใช้สารเคมีในการกำจัดวัชพืชเพราะเป็นอันตรายตกค้างในดินจะส่งผลมาถึงสมุนไพรที่ปลูกได้
7. การขยายพันธุ์ คือการเพิ่มปริมาณจำนวนต้นสมุนไพร ต้องคำนึงถึงคุณสมบัติและคุณภาพที่ดีให้คงเดิมไว้ให้ตรงกับสายพันธุ์ การขยายพันธุ์มีหลายวิธี เช่นเพาะเมล็ด การแตกหน่อ แยกหน่อ แยกตา หัว ไหล หรือการเพาะเนื้อเยื่อ เพื่อเอามาปลูก การเก็บรักษาพันธุ์สมุนไพรเพื่อการขยายพันธุ์ ต้องเก็บในที่ร่มปลอดภัยจากแมลง

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural - Functionalism Theory) ที่กล่าวถึงโครงสร้างทางสังคมด้านสุขภาพที่มีส่วนทำให้สังคมนั้นมีความมั่นคง ในการที่จะอนุรักษ์สมุนไพรที่มีความสัมพันธ์กันอย่าเป็นระบบ ไม่ว่าจะป็นรูปแบบของการอนุรักษ์และพัฒนา ทั้งส่วนคน



และสังคมที่ได้ผนวกเอาชีวิตและความเป็นอยู่ จารีตประเพณี สิ่งแวดล้อม มาผสมผสานกันเป็นวิธีการปฏิบัติอันนำไปสู่การมีสุขภาพดี สอดคล้องกับงานวิจัยเศรษฐกิจ น้อยศรี (สุภางค์ จันทวานิช. 2553 : 78-93 ; อ้างอิงมาจาก เศรษฐกิจ น้อยศรี. 2530 : 1-6) พบว่าประชาชนส่วนใหญ่มีความเข้าใจ รู้จักสรรพคุณของสมุนไพรและเกิดความพอใจที่จะได้รักษาโรคด้วยสมุนไพร สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรพร ตั้งสุขฤทัย (2542 : 300-309) ประชาชนส่วนใหญ่ใช้สมุนไพรกันด้วยเหตุผลที่ว่า สมุนไพรหาง่าย ราคาไม่แพง ปลอดภัยในการรักษา สอดคล้องกับงานวิจัยของสุภางค์ จันทวานิช (2553 : 42-43) นักสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศสผู้สืบความคิดทางสังคมวิทยาว่า ความจริงของสังคมประกอบด้วยสองส่วน คือส่วนที่เป็นโครงสร้าง (Structural) และส่วนที่เป็นพลัง (Forces) และพลังเป็นสิ่งที่ทำให้สังคมขับเคลื่อน ประกอบด้วยศาสนาและวัฒนธรรม ความรู้สึกที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สำเนียงร่วมกันเป็นองค์ประกอบของสังคม โครงสร้างและพลังงานจากการอ้างถึงความจริงของสังคมด้านพืชสมุนไพรตามคัมภีร์กษัย ปลูกจิตสำนึกให้ชาวบ้านในชุมชนเกิดการอนุรักษ์และหาแหล่งพืชสมุนไพร และสามารถใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรอย่างยั่งยืน เกิดการพัฒนาด้านความรู้ทางวิชาการงานวิจัย สนับสนุนให้มีการปลูก การควบคุมคุณภาพ

2. ผลจากการวิจัยพบว่า สมุนไพรในชุมชนในสภาพปัจจุบัน เกิดการสูญหายและถูกทำลายลงไปอย่างมากและต่อเนื่อง สาเหตุจากการบุกรุกทำลายป่า เพื่อปลูกพืชเชิงเดี่ยวหรือไร่เลื่อนลอยของประชาชนในชุมชน จนทำให้สมุนไพรที่เกิดจากธรรมชาติหายากขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะสมุนไพรบางชนิดสูญหายไป จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่า การอนุรักษ์และฟื้นฟูสมุนไพร จะต้องดำเนินการโดยเร่งด่วน โดยมีส่วนร่วมของชุมชนโดยการจัดระบบนิเวศวิทยาให้เหมือนกับป่าธรรมชาติ (Reforestation) เพื่อให้สมุนไพรที่ปลูกมีคุณภาพคงเดิมและสูงสุด

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม (Cultural-Ecology Theory) ที่ประชาชนสามารถใช้ประโยชน์อันสูงสุดจากการจัดระบบนิเวศของคนในการอนุรักษ์สมุนไพรตามคัมภีร์กษัย และสอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวภา พรสิริพงษ์ และพรทิพย์ อัครรัตน์ (2537 : 14-23) พบว่าหมอพื้นบ้านมีความเชื่อเกี่ยวกับการปลูกพืชสมุนไพร สอดคล้องกับงานวิจัยของสนอง จอมเกาะ และเกวลิน (2540) พบว่าประชาชนในชุมชนสามจรก ถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพเสริม ทำให้มีรายได้ตลอดปี

ตอนที่ 2 แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

1. ผลการวิจัยพบว่า สมุนไพรส่วนหนึ่งสามารถนำมาประกอบอาหาร หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอาหารเป็นยา เช่น กระวาน กานพลู มะตูม หน้าแห้วหมู กล้วยน้ำไท พริกไทย เป็นต้น สามารถขึ้นได้ในสภาพดินในชุมชนแต่ต้องมีการปรับสภาพดินให้เหมาะสมกับการปลูกพืชสมุนไพร แต่ต้องคำนึงถึงการค้ำพันธุ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช





เพราะสมุนไพรมส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก พืชสมุนไพรมเหล่านี้สามารถลดค่าใช้จ่ายของชุมชน การอนุรักษ์ทำได้ง่ายเพราะสภาพของดินในชุมชนเหมาะแก่การเพาะปลูก นอกจากนี้การขยายพันธุ์ยังสามารถทำได้ง่ายไม่ยุ่งยาก เช่น ไซ้เมล็ด ไซ้หัว ไซ้เหง้า การเพาะชำกิ่ง จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่า พืชสมุนไพรมที่เป็นยาเหล่านี้ควรมีการส่งเสริมให้ประชาชน ได้มีความรู้และปลูกกันทุกครัวเรือน หรือนำไปปลูกในศูนย์การเรียนรู้ถูกต้องตามหลักวิชาการ ประการสำคัญต้องปราศจากสารพิษ มุ่งใช้เกษตรอินทรีย์เป็นหลัก เพราะนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้มีรายได้ อาจนำไปเป็นอาชีพเสริม เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายแก่ครอบครัวต่อไป

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Diffusion Theory)

ที่กล่าวถึงลักษณะการแพร่กระจายภูมิปัญญาที่เป็นองค์ความรู้การอนุรักษ์สมุนไพรม และสุขภาพจากวัฒนธรรมหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Huang (โสธิตรา พานิชปรีชา. 2554 : 107-118 ; อ้างอิงมาจาก Huang. 2010 : 1440-1445) ที่พบว่าสมุนไพรมจีนโบราณนำโถงน้ำเต้าหรือรูบาร์บมาใช้เป็นยารักษาอาการที่เกิดจากระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ และใช้เป็นยาบำรุงเสริมสร้างกำลัง ให้กระปรี้กระเปร่า ซึ่งสมุนไพรมเหล่านี้แพร่กระจายความรู้เข้ามาในประเทศไทย สอดคล้องกับงานวิจัยของมานพ แก้วกล้า และคณะ (โสธิตรา พานิชปรีชา. 2554 : 107-118 ; อ้างอิงมาจาก มานพ แก้วกล้า และคณะ. 2547) ที่ได้ศึกษาการปลูก การผลิต การแปรรูปและการจำหน่ายจ่ายแจก สมุนไพรม อันนำไปสู่ความรู้จากชุมชนหนึ่งไปยังชุมชนอื่นๆ

2. ผลการวิจัยพบว่าสมุนไพรมส่วนใหญ่ที่ปลูกเป็นพืชล้มลุก แต่เป็นปัญหาการเพาะปลูกต้องปรับปรุงสภาพดินให้เหมาะสมกับการปลูก ต้องให้น้ำในระยะแรก เมื่อต้นสมุนไพรมเริ่มโตต้องคอยหมั่นกำจัดวัชพืช เพราะเป็นพืชท้องถิ่น เช่น กระวาน กานพลู มะตูม หล้าแห้วหมู กล้วยน้ำไท พริกไทย เป็นต้น ชุมชนสามารถเก็บเกี่ยวสมุนไพรมเหล่านี้ได้ตามฤดูกาลติดต่อกัน จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่า พืชสมุนไพรมเหล่านี้มีประโยชน์อย่างมาก นอกจากเก็บเกี่ยวตามฤดูกาลแล้ว ยังสร้างรายได้เป็นอาชีพเสริม หรืออาชีพประจำ สมุนไพรมบางชนิดเช่นกระเทียมยังสามารถปลูกเป็นไม้ประดับในบริเวณบ้านหรือสวน เพราะไม้เหล่านี้สามารถสร้างระบบนิเวศวิทยาของป่าได้

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีสัมพันธ์สัญลักษณ์ ที่กล่าวถึงความชุกชุมของสมุนไพรมที่เป็นไม้ยืนต้น ความชุกชุมเหล่านั้นนำมาตั้งเป็นสัญลักษณ์ เช่น บึงบอระเพ็ด บ้านดงมะแว้ง บ้านกระชายน้อย บ้านเฮียงแดง (เฮียงแดง หมายถึงกระเทียมที่มีดอกสีแดง) ซึ่งแสดงถึงจำนวนสมุนไพรมที่ชุกชุมในพื้นที่บริเวณนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของชาลี ทองคอนแอ (โสธิตรา พานิชปรีชา. 2554 : 107-118 ; อ้างอิงมาจาก ชาลี ทองคอนแอ. 2539 : 49-57) พบว่าการใช้สมุนไพรมพื้นถิ่นส่งผลต่อการใช้สมุนไพรมในการรักษา มีความเชื่อว่าการรักษาโรคโดยใช้สมุนไพรมพื้นถิ่นมีผลต่อพฤติกรรมของคนในสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของชาคริต อนันทรวัน (2538 : 82-83) พบว่าการอนุรักษ์ต้นสมุนไพรม มีการใช้แบบผสมผสานระหว่างคุณธรรม จริยธรรม เกี่ยวข้องกันกับการใช้สมุนไพรม



โดยมีข้อห้ามบางอย่างเกี่ยวกับพืชสมุนไพรบางชนิด เช่น ไม่กินน้ำเต้า ผักเขียว มะเฟือง ทำให้สมุนไพรเหล่านี้สามารถคงอยู่และแพร่พันธุ์ได้ต่อไป

ตอนที่ 3 รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัชย

1. ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์ภษัชยมีแหล่งที่มาของความรู้จากหลายแหล่ง เช่นจากเอกสาร จากอินเทอร์เน็ต ภาคสนาม การไปศึกษาดูงาน และจากการอบรม ซึ่งแหล่งความรู้เหล่านี้หากนำมาจัดเป็นระบบและมีการนำเสนอที่ดี จะสามารถทำให้ผู้ที่สนใจในการอนุรักษ์สมุนไพร มีความรู้ความเข้าใจและเห็นประโยชน์ ตลอดจนการเข้าถึงข้อมูล กระทำได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่า ความรู้เป็นประโยชน์ต่ออนุชนรุ่นหลังของชุมชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการถ่ายทอด นำเสนอ และการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการพัฒนาสมุนไพรของชุมชนให้มีความก้าวหน้าต่อไป

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural-Functionalism Theory) ซึ่งมีโครงสร้างที่สำคัญอย่างหนึ่งได้แก่ โครงสร้างทางการศึกษาและการถ่ายทอด โดยที่สังคมนั้นไม่อาจละเลยได้ หากไม่กระทำเช่นนั้น สังคมนั้นๆ ไม่สามารถจะคงรูปอยู่ต่อไปได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของรุจิณาด อรรถสิษฐ์ (2535 : 33-35) ที่พบว่าการถ่ายทอดความรู้ของหมอพื้นบ้าน จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เห็นความสำคัญขององค์ความรู้เกี่ยวกับการและใช้สมุนไพรในการรักษา ผู้ป่วยจะสูญหายไป สอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวภา พรสิริพงษ์ และพรทิพย์ อุศุภรัตน์ (2537 : 14-23) พบว่าหมอพื้นบ้านแต่ละชุมชน มีความประสงค์ที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับการอนุรักษ์สมุนไพรให้กับชุมชนคนรุ่นหลังที่ได้รับการถ่ายทอดสามารถเรียนรู้ได้ตั้งแต่วัยเยาว์

2. ผลการวิจัยพบว่า วิธีการจัดการอบรมการเรียนรู้การอนุรักษ์สมุนไพร มีหลายขั้นตอน โดยองค์ประกอบสำคัญ เช่น องค์ความรู้ที่จะอนุรักษ์สมุนไพร ถ่ายทอดการสร้างแปลงทดลองสาธิตสมุนไพร เริ่มตั้งแต่ การตัดพันธุ์ การเตรียมดิน การปลูก การให้น้ำ การให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช และการขยายพันธุ์ การอบรมเพื่อเตรียมเจ้าหน้าที่ การใช้การสื่อสาร การจัดกิจกรรม ซึ่งการจัดกระบวนการการเรียนรู้ ต้องมีการผสมผสานขององค์ประกอบดังกล่าวให้เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความเห็นว่า วิธีการจัดการอบรมการเรียนรู้ในชุมชนนั้นว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะมีการลงมือปฏิบัติจริงที่ผู้สนใจได้รับการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ หากประสบความสำเร็จจะทำให้สมาชิกที่สนใจในเรื่องนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จนสามารถสร้างเครือข่ายจากระดับชุมชน ระดับอำเภอ ระดับจังหวัดระดับประเทศ และระดับสากล สอดคล้องกับทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Diffusion theory) ที่กล่าวถึงองค์ความรู้การแพร่กระจายของภูมิปัญญาจากแหล่งหนึ่งไปยังแหล่งอื่นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของรุจิณาด อรรถสิษฐ์ (2535 : 33-38) ที่พบว่ากระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านในสมัย



โบราณ แบ่งเป็น 2 อย่างคือ หมอหลวงหรือหมอราชสำนัก ซึ่งมีความรู้ความสามารถ มีฝีมือ และได้รับการถ่ายทอดจนได้เป็นหมอหลวง ส่วนหมออื่นๆ จะเป็นหมอพื้นบ้านที่เรียกว่าหมอเคลยศักดิ์ รักษาคนในชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญจันทร์ ประดับมุข (โสธิตรา พานิชปรีชา. 2554 : 107-118 ; อ้างอิงมาจาก เพ็ญจันทร์ ประดับมุข. 2532 : 79-84) ที่พบว่าหมอพื้นบ้านให้การรักษาประชาชนด้วยกรรมวิธีแพทย์แผนไทย รักษาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเองก่อนที่จะไปพึ่งพาหมอพื้นบ้าน และสถานพยาบาลของรัฐ

3. ผลการวิจัยพบว่าสื่อการเรียนรู้มีความสำคัญเป็นอย่างมากเพราะสามารถสร้างกระแสให้เกิดความสนใจใฝ่รู้เป็นอย่างดี แต่สื่อจะต้องซึ่ผิดได้หากสื่อไม่ดีจะนำเสนอโดยเฉพาะภาพลักษณ์ที่เสียหาย แก่การอนุรักษ์สมุนไพรได้ ดังนั้นผู้ผลิตสื่อและผู้ใช้สื่อต้องตระหนักถึงการใช่วิชาญาณในการผลิต และการใช้ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ (Structural-functionalism theory) ในเรื่องของการให้การศึกษาและถ่ายทอด ซึ่งสื่อมีความสำคัญมากในเรื่องดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของชาติ ทองคอนแอ (โสธิตรา พานิชปรีชา. 2554 : 107-118 ; อ้างอิงมาจาก ชาติ ทองคอนแอ. 2539 : 49-57) ที่พบว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ในจังหวัดนครปฐมสนับสนุนการใช้ยาสมุนไพรต่อการรักษาโรคตามโครงการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข โดยการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ผลการวิจัยพบว่า ภาครัฐและเอกชนให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต่อการอนุรักษ์สมุนไพรอายุวัฒนะ ดังนั้นจึงสมควรให้ผู้นำนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก จะได้นำความรู้ในการอนุรักษ์สมุนไพร นำไปขยายพันธุ์ในพื้นที่อื่นของประเทศไทย

1.2 ผลการวิจัยพบว่า หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและเข้ามามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สมุนไพร เช่น สถาบันการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอ จังหวัด โดยเฉพาะโรงเรียนและชุมชน ผู้นำชุมชนและภาครัฐในท้องถิ่น ควรเข้ามามีส่วนร่วมอย่างจริงจัง การอนุรักษ์สมุนไพรมีความจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงจะประสบผลสำเร็จ

1.3 ผลการวิจัย พบว่า การอนุรักษ์สมุนไพร เป้าหมายอันสูงสุดของการอนุรักษ์ซึ่งพบว่ามีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ภาครัฐได้แก่ 1) สวนสมุนไพรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ 2) สวนสมุนไพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี 3) อุทยานธรรมชาติวิทยาสีริรุกขชาติ ภาคเอกชนได้แก่ 1) กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง 2) โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์ 3) สวนสมุนไพรพรอุดม 4) สวนสมุนไพรหมอโรจน์ 5) โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ



999 6) สถานพยาบาล อโรคยศาล วัดคำประมง ควรนำผลการวิจัยนี้ไปปรับปรุงร่วมมือกันในการขยายพันธุ์สมุนไพรม ด้วยวิธีการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อให้ประสบผลสำเร็จในการอนุรักษ์สมุนไพรมต่อไป

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการขยายพันธุ์ ด้วยวิธีวิธีการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ กับสมุนไพรมที่ขาดแคลนและมีราคาสูง หายากโดยการอนุรักษ์ การเพาะและการขยายพันธุ์ สมุนไพรมให้มีจำนวนมากขึ้น

2.2 ควรศึกษารูปแบบการบริหารจัดการในการอนุรักษ์สมุนไพรมอย่างเป็นระบบ โดยตั้งเป็นศูนย์การเรียนรู้ในระดับท้องถิ่น ระดับจังหวัด และระดับประเทศ

2.3 ควรศึกษาสรรพคุณทางยาของสมุนไพรมที่ทำการเพาะปลูกในชุมชน

2.4 ควรทำการวิจัยถึงลักษณะการขยายพันธุ์สมุนไพรม เพื่อนำไปแจกและจำหน่ายยังพื้นที่อื่นทั่วประเทศ

2.5 ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาสร้างมูลค่าเพิ่มของสมุนไพรม ในระบบวิสาหกิจชุมชน เพื่อให้ชุมชนได้รับประโยชน์สูงสุด



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. การฝังเข็ม-รมยา เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพยาบาลการทหารผ่านศึก, 2551.
- กระทรวงสาธารณสุข, สถาบันการแพทย์แผนไทยและคณะกรรมการมาตรฐานงานบริการการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ. มาตรฐานงานบริการแพทย์แผนไทย ในสถานบริการสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2551.
- ภุชฉณี ศรีวิษา, ลำพวน มะประไพธ์ และศุภางค์ เขวงเศรษฐกุล. รายงานวิจัยเรื่องพฤติกรรมและทัศนคติต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยทองของสตรีที่มา และไม่เคยมารับบริการในสถานบริการทางสุขภาพที่เกี่ยวกับสตรีวัยทอง. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2549.
- การตีพิชชา วสุพลวิรุฬห์ และสุรพงษ์ ลูกหนูมารเจ้า. รายงานวิจัยเรื่องการศึกษาประสิทธิผลของการรักษาผู้ป่วยหญิงวัยทองด้วยฮอร์โมนโพร-เจสเทอโรนชนิดทาแบบฮอร์โมนทดแทนจากธรรมชาติตัวเดียว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555.
- กองการประกอบโรคศิลปะ, สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม. ม.ป.ท. : ม.ป.พ., 2543.
- กองประกอบโรคศิลปะ. การแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์จนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้. กรุงเทพฯ : กองประกอบโรคศิลปะ, 2549.
- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร. คู่มือการปลูกพืชสมุนไพรเศรษฐกิจ : สถาบันการแพทย์แผนไทย. ม.ป.ท. : กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2548.
- กูรูสนุก. วัยทอง คืออะไร. 26 พฤศจิกายน 2556. <<http://guru.sanook.com/4130/>> 17 เมษายน 2558.
- โกสินทร์ แจ่มเพ็ชรรัตน์. ปฏิบัติการแปลงโฉม. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ พรินตติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง, 2551.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. แนวคิดการดูแลสุขภาพตนเอง. นนทบุรี : สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- คณะกรรมการยกร่างรัฐธรรมนูญ. “ยกร่างรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย มาตรา 85,” หนังสือพิมพ์ข่าวสด. 25 สิงหาคม 2558.
- คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา. “แผ่นพับให้ความรู้,” การแพทย์ทางเลือก-ฝังเข็ม Acupuncture. 3 : 87-95, 2556.
- จิตรา วีรบุรินทร์. ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านอีสาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์



- ทหารผ่านศึก, 2546.
- จิระโชค จีระสัย. “ชุมชนต่างๆ ในช่วงเปลี่ยนแปลง,” ยูเนสโก-คูริเย. 4 : 52-67 ; มิถุนายน, 2536.
- จูไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. รายงานเรื่องการใช้สมุนไพรให้ปลอดภัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2556.
- ชาคริต อนันทราวิน. จรรยาบรรณหมอพื้นบ้าน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2538.
- ชุมพล นุชผ่อง, สมควร เดชะศิลารักษ์, เกตุ ชูพันธ์ และชุมพล นุชผ่อง. ปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาสตรีวัยหมดประจำเดือนที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก. การค้นคว้าอิสระ วท.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2543.
- ทรงคุณ จันทจร. ทฤษฎีทางวัฒนธรรมและสังคม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2553.
- ทิพวรรณ วีระกุล. คู่มือการปลูกพืชสมุนไพรเศรษฐกิจ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2546.
- เทวีฎู ธาณิรัตน์. ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือก. ม.ป.ท. : ม.ป.พ., 2556.
- ไทยโพสต์. “สูตินรีแพทย์แนะหญิงวัยทอง เรียนรู้ปรับตัวช่วยเซ็กซ์ราบ,” สุขภาพ. 7 มิถุนายน 2555. <<http://www.thaipost.net/x-cite/070612/57917>> 22 มีนาคม 2558.
- นิจศิริ เรืองรังสี และธวัชชัย มังคละคุปต์. สมุนไพรไทย เล่ม 1. กรุงเทพฯ : ฐานการพิมพ์, 2547.
- นิคม มุสิกคามะ. วัฒนธรรมบทบาทใหม่ในยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2545.
- นภารัตน์ ศรีละพันธ์. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสปาเพื่อสุขภาพ : เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2554.
- บุญธรรม จิตต์อนันต์, ศาสตราจารย์. การวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540.
- บำรุงราษฎร์. วัยทอง. ม.ป.ป. <<https://www.bumrungrad.com/th/womens-center-obgyn-thailand/menopause-hormone-treat>> 17 เมษายน 2558.
- เบญจามณี คำเมือง. ปวดหาย คลายเส้น ด้วยโยคะ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พรินตติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง, 2557.
- ประทีป ชุมพล. ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มติชน, 2545.



- ประเวศ วะสี. “สานต่อยูโธเปีย อ. ป่วย,” หน้า 13. รายงานโดย ยุทธนา วรณปิติกุล.  
โครงการห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์ป่วยอิงภาครณ, 2541.
- ประเวศ วะสี. “การศึกษาของชาติกับภูมิปัญญาท้องถิ่น,” น.17-19. ในเสรี พงศ์พิศ.  
(บรรณาธิการ). ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง  
กรุ๊ป, 2536.
- ปนัดดา ภริตาธรรม. คนสูงวัยดูแลตัวเองอย่างไรให้สุขภาพดีและอายุยืน. กรุงเทพฯ :  
อมรินทร์ บุ๊คเซ็นเตอร์, 2556.
- พีรพล พิสนุพงศ์ และสุภาพร ปิติพร. “โรงพยาบาลกับสมุนไพรสมัยดีกดำบรรพ์,” วารสาร  
ศิลปวัฒนธรรม. 15(5) : 119-120 ; สิงหาคม, 2537.
- พิสุทธิพร น้าใจ. สมุนไพร : สรรพคุณและประโยชน์เพื่อนำมาใช้. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพฯ : ต้นธรรม, 2549.
- เพ็ญจันทร์ การุณามัยวงศ์. การแปรรูปสมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ : เพ็ญฟ้าพริ้นติ้ง, 2545.
- เพ็ญญา ทรรศเจริญ. ปลูกต้นไม้ปลูกใจโลกชีวิตมีโชคกลาง. กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2548.
- “พระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย,” ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 130. ตอนที่ 10 ก.  
หน้า 1-3. 9 มกราคม 2556.
- ภัทราพร ตั้งสุขฤทัย. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน  
ของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542.
- มานพ ประภาษานนท์. ไทยโบราณ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ พริ้นติ้ง  
แอนด์พับลิชชิ่ง, 2556.
- มานิตย์ วัชรชัยนันท์. การดูแลสตรีวัยทองด้วยโภชนาการ. ม.ป.ท. : มหาวิทยาลัยธนบุรี, 2552.
- ยุวดี จอมพิทักษ์. ปลูกสมุนไพรใช้เอง. กรุงเทพฯ : ประพันธ์สาส์น, 2537.
- ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ร่างกายฟื้นฟูได้ง่ายกว่าที่คิด. กรุงเทพฯ :  
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง, 2557.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, 2525.
- รุจินา อรรถสิขฐ. “คุณสมบัติและพฤติกรรมของหมอบ้านในชุมชน,” สาธารณสุขปริทัศน์.  
3(1) : 33-38 ; มีนาคม, 2535.
- ลือชัย ศรีเงินยาง และคณะ. สถานการณ์การใช้สมุนไพรในประเทศไทย. พิษณุโลก : วิทยาลัย  
การสาธารณสุขจังหวัด, 2545.
- วิทวัส (ภาสกิจ) วัฒนวิบูล, นายแพทย์. บทความพิเศษ. นิตยสารหมอชาวบ้าน. เล่มที่ 244.  
10-15. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2542.





- วีณา จิวชัยยะกุล. สมุนไพรเพื่อความงาม. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี, 2542.
- วุฒิ วุฒิธรรมเวช. สารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2540.
- ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. หลักพื้นฐานในการเก็บรักษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ขยายพันธุ์เมล็ดพืชที่ 1, 2539.
- สามารถ จันทร์สุรย์. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2533.
- สามารถ มัลลิตีเดีย. 100 Total Wellness For a Better Life. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์ (1987), 2557.
- สุภางค์ จันทวานิช. ทฤษฎีสังคมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.
- เสาวภา พรสิริพงษ์ และพรทิพย์ อุสุภรัตน์. การบันทึกและการถ่ายทอดความรู้ทางการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2537.
- เสาวณีย์ พงษ์ผึ่ง. คู่มือการปลูกสมุนไพร. กรุงเทพฯ : หอสมุดกลาง 09, 2542.
- เสมอ พริ้งพวงแก้ว. “การแพทย์พื้นบ้านในกระแสโลกาภิวัตน์,” ใน การสัมมนาวิชาการการแพทย์แผนไทยกับสังคมไทย. หน้า 27-66. นนทบุรี : สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2538.
- เสรี พงศ์พิศ. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิ่ง, 2536.
- โสธิรา พานิชปรีชา. รายงานวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกรับบริการทางการแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพของประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, 2554.
- สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ร้อยเรื่องเครื่องดื่มสมุนไพร. 25 ธันวาคม 2549. <<http://www.libru.ac.th/journal/herb.html>> 20 ธันวาคม, 2556.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยแพทย์แผนไทย และสมุนไพรของครัวเรือน. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556.
- อรธณพ ใจสำราญ. ดูแลตนเองเมื่อก้าวเข้าสู่วัยทอง (Menopause (take care yourself)). ม.ป.ป. <[http://www.ladpraohospital.com/lph\\_site2/healthKnowledgesDetail.php?txt ID=13](http://www.ladpraohospital.com/lph_site2/healthKnowledgesDetail.php?txt ID=13)> 17 เมษายน 2558.
- เอกวิทย์ ณ. กลาง. ภูมิปัญญาสี่ภาควิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2541.



- อัมภัสชา พานิชชอบ. การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ คนชราร้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชน ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- อัญชลี จุฑะพุทธิ. “การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก,” วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 5(1) : 5-6 ; มกราคม-เมษายน, 2550.
- อุสา วงศ์ศิริกุล. รายงานวิจัยเรื่องเปรียบเทียบปัจจัยที่สำคัญให้คนไทยในภาคใต้ภาคเหนือภาคตะวันออกเฉียงเหนือกว่า 100 ปี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, 2550.
- Baber, R. J. and others. “2016 IMS Recommendations on Women's Midlife Health Andmenopause Hormone Therapy,” Climacteric. 19(2) : 109-150, 2016.
- Chandler, Christine ChairezMoison. “Knowledge and Information Sources About Menopause of Hispanic Women the Ages of 20 Years and 55 Years,” Dissertation Abstracts International. 74(07) : 87 ; January, 2014.
- Calkupa, Robin H. “A Full Moon : Menopause as An Alchemical Process,” Dissertation Abstracts International. 75(04) : 256 ; October, 2014.
- Dasgupta, D. and S. Ray. Is Menopausal Status Related to Women's Attitudes toward Menopause and Aging? s.n. : Women Health, 2016.
- Karvonen-Gutierrez, C. A. and others. “Diabetes and Menopause,” CurrDiab Rep. 16(4) : 20, 2016.
- Kotsopoulos, J. and others. “Hormone Replacement Therapy After Menopause and Risk of Breast Cancer in BRCA1 Mutation Carriers: a Case-Control Study,” Breast Cancer Res Treat. 155(2) : 365-373, 2016.
- Margaret Teresa Harris. Menopause : the Need for a Paradigm Shift Fromdisease To Women's Health. Doctor of Philosophy, School of Health and Human Sciences, Southern Cross University, 2013.
- Mauas, Viviana. “Depressive Symptoms In the Transition to Menopause : The Role of Irritability, Personality Vulnerability, and Self-regulation,” Dissertation Abstracts International. 74(04) : 272 ; October, 2012.
- Michaud, Kathleen Marie. “The Blood Journey : A Thematic Analysis of Women's Psychospiritual Change From Menstruation Through Menopause,” Dissertation Abstracts International. 72(02) : 239 ; August, 2011.



Patricia Anne Rouen. Study of Women Veterans In Menopause. Doctor of Philosophy (Nursing), University of Michigan, 2009.

Sue (Fulham) McPherson. Women In Transition : Discourses of Menopause. M.A. Thesis Submitted to the Faculty of Graduate Studies and Research, University of Windsor, Windsor, Ontario, Canada, 2002.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



**แบบสำรวจภาคสนาม**  
**เพื่อการวิจัยเรื่อง**  
**การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรค**  
**ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย**

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง :**

แบบสำรวจภาคสนามฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการเก็บข้อมูลขั้นปฐมภูมิ เพื่อรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัยที่มีสมุนไพรรักษา 6 ชนิด คือ 1.กระวาน, 2.กานพลู, 3. หัวแห้วหมู 4.มะตูมนี้ม 5.กล้วยน้ำไท 6.พริกไทย ในประเด็นดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัยที่

ตอนที่ 2 ศึกษาปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

- |                 |                   |                  |              |
|-----------------|-------------------|------------------|--------------|
| 1. การคัดพันธุ์ | 2. การเตรียมดิน   | 3. การปลูก       | 4. การให้น้ำ |
| 5. การให้ปุ๋ย   | 6. การกำจัดวัชพืช | 7. การขยายพันธุ์ |              |

ตอนที่ 3 ศึกษารูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

1. วิธีการปลูกสมุนไพรรักษาโรค - การเตรียมดิน
2. ขั้นตอนการปลูกสมุนไพรรักษาโรค - การปลูกตามฤดูกาล
3. ผลผลิต - การให้น้ำ
  - การให้ปุ๋ย
  - การกำจัดวัชพืช
  - การขยายพันธุ์
4. การจำหน่ายจ่ายแจกแก่ประชาชน



**ตอนที่ 1 ข้อมูลภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย**

สำรวจข้อมูลดังนี้

1. ชื่อสวนที่ปลูกสมุนไพร.....
2. สถานที่ตั้ง เลขที่..... หมู่บ้าน..... หมู่ที่.....  
ถนน.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....  
จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์.....
3. ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการอนุรักษ์สมุนไพรที่เกี่ยวกับการดูแลสมรรถภาพทางเพศชายตามคัมภีร์กษัย
  - การคัดพันธุ์.....
  - การเตรียมดิน.....
  - การปลูก.....
  - การให้น้ำ.....
  - การให้ปุ๋ย.....
  - การกำจัดวัชพืช.....
  - การขยายพันธุ์.....

**ตอนที่ 2 ข้อมูลปัญหาและแนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย**

1. ปัญหาการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

- 1.1 การคัดพันธุ์.....
- 1.2 การเตรียมดิน.....
- 1.3 การปลูก.....
- 1.4 การให้น้ำ.....
- 1.5 การให้ปุ๋ย.....
- 1.6 การกำจัดวัชพืช.....
- 1.7 การขยายพันธุ์.....



2. แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความ  
 เสื่อมตามคัมภีร์กษัย

- 2.1 การคัดพันธุ์.....
- 2.2 การเตรียมดิน.....
- 2.3 การปลูก.....
- 2.4 การให้น้ำ.....
- 2.5 การให้ปุ๋ย.....
- 2.6 การกำจัดวัชพืช.....
- 2.7 การขยายพันธุ์.....

ตอนที่ 3 ข้อมูลรูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรี  
 และความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

1. วิธีการปลูกสมุนไพรร (การเตรียมดิน).....
- .....
2. ขั้นตอนการปลูกสมุนไพรร (การปลูกตามฤดูกาล).....
- .....
3. ผลผลิต
  - 3.1 การให้น้ำ.....
  - 3.2 การให้ปุ๋ย.....
  - 3.3 การกำจัดวัชพืช.....
  - 3.4 การขยายพันธุ์.....
4. การจำหน่ายจ่ายแจกแก่ประชาชน.....
- .....

.....ผู้สำรวจ  
 (.....)





**แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม**  
**เพื่อการวิจัยเรื่อง**  
**การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะ**  
**ที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย**

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง :**

1. แบบสังเกตนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัญหาของการขาดแคลนสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory Observation) โดยการเข้าไปในสวนสมุนไพร สังเกตและเข้าไปมีส่วนร่วมในการปลูกสมุนไพร ว่ามีรายละเอียดและขั้นตอนอย่างไร จากนั้นจะบันทึกรายละเอียดลงในสมุดแบบบันทึกการสังเกต ในแต่ละสัปดาห์

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของสวนสมุนไพร**

ชื่อสวนสมุนไพร.....สถานที่ตั้ง/หมู่ที่.....  
 ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
 สังเกต วันที่.....เวลา.....น. ถึง .....



ส่วนที่ 2 สภาพภูมิปัญญาพื้นบ้านในการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะ  
วัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ

เนื้อหา	สิ่งที่สังเกตได้	หมายเหตุ
การคัดพันธุ์		
การเตรียมดิน		
การปลูก		
การให้น้ำ		
การให้ปุ๋ย		
การกำจัดวัชพืช		
การขยายพันธุ์		

ส่วนที่ 3 ปัญหาการปลูกสมุนไพรสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของ  
สตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ

เนื้อหา	สิ่งที่สังเกตได้	หมายเหตุ
การคัดพันธุ์		
การเตรียมดิน		
การปลูก		
การให้น้ำ		
การให้ปุ๋ย		
การกำจัดวัชพืช		
การขยายพันธุ์		



.....ผู้สังเกต  
(.....)

แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม  
เพื่อการวิจัยเรื่อง  
การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะ  
ที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง :

1. แบบสังเกตนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาของการขาดแคลนสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย



2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participatory Observation) โดยการเข้าไป  
ในสวนสมุนไพร สังเกตและเข้าไปมีส่วนร่วมในการปลูกสมุนไพร ว่ามีรายละเอียดและขั้นตอนอย่างไร  
จากนั้นจะบันทึกรายละเอียดลงในสมุดแบบบันทึกการสังเกต ในแต่ละสัปดาห์

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของสวนสมุนไพร

ชื่อสวนสมุนไพร.....สถานที่ตั้ง/หมู่ที่.....  
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....  
สังเกต วันที่.....เวลา.....น. ถึง .....

ส่วนที่ 2 สังเกตภูมิปัญญาพื้นบ้านในการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะ  
วัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษียณ

เนื้อหา	สิ่งที่สังเกตได้	หมายเหตุ
การคัดพันธุ์		
การเตรียมดิน		
การปลูก		
การให้น้ำ		
การให้ปุ๋ย		
การกำจัดวัชพืช		
การขยายพันธุ์		

ส่วนที่ 3 การอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความ  
เสื่อมตามคัมภีร์เกษียณที่

เนื้อหา	สิ่งที่สังเกตได้	หมายเหตุ



การค้ำพันธุ์		
การเตรียมดิน		
การปลูก		
การให้น้ำ		
การให้ปุ๋ย		
การกำจัดวัชพืช		
การขยายพันธุ์		

.....ผู้สังเกต  
(.....)



**แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง**  
**เพื่อการวิจัยเรื่อง**  
**การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรค**  
**ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย**

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง :**

1. แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมา สภาพปัจจุบันการดูแลภาวะวัยทองของสตรี
2. ผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้รู้ (Key Information) นักวิชาการที่เกี่ยวข้องการอนุรักษ์ฯ, นักวิชาการด้านการอนุรักษ์ และนักวิชาการด้านการพัฒนา
3. แบบสัมภาษณ์นี้มีประเด็นสัมภาษณ์ 2 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์

**ตอนที่ 2** สัมภาษณ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการปลูกสมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

**ตอนที่ 3** สัมภาษณ์ปัญหาและแนวทาง การอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

**ตอนที่ 4** สัมภาษณ์รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

**ตอนที่ 1** ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

อุปกรณ์การสัมภาษณ์.....

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ/นามสกุล.....

อายุ.....ปี การศึกษา.....

อาชีพ.....

**ตอนที่ 2** บทสัมภาษณ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการปลูกสมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

2.1 ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการปลูกสมุนไพรรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย



- 2.1.1 การตัดพันธุ์.....
- 2.1.2 การเตรียมดิน.....
- 2.1.3 การปลูก.....
- 2.1.4 การให้น้ำ.....
- 2.1.5 การให้ปุ๋ย.....
- 2.1.6 การกำจัดวัชพืช.....
- 2.1.7 การขยายพันธุ์.....
- 2.2 ปัญหาและแนวทาง การอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย เป็นอย่างไร
- 2.2.1 การตัดพันธุ์.....
- 2.2.2 การเตรียมดิน.....
- 2.2.3 การปลูก.....
- 2.2.4 การให้น้ำ.....
- 2.2.5 การให้ปุ๋ย.....
- 2.2.6 การกำจัดวัชพืช.....
- 2.2.7 การขยายพันธุ์.....
- 2.3 รูปแบบการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์เกษีย
1. วิธีการปลูกสมุนไพรรักษา (การเตรียมดิน).....
  2. ขั้นตอนการปลูกสมุนไพรรักษา (การปลูกตามฤดูกาล).....
  3. ผลผลิต
    - 3.1 การให้น้ำ.....
    - 3.2 การให้ปุ๋ย.....
    - 3.3 การกำจัดวัชพืช.....
    - 3.4 การขยายพันธุ์.....
  4. การจำหน่ายจ่ายแจกแก่ประชาชน.....

ผู้สัมภาษณ์.....  
(.....)



**การสนทนากลุ่มประกอบการวิจัย**  
เรื่อง  
**การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บ  
ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามวัย**

\*\*\*\*\*

1. เปิดการสนทนา

การจัดการสนทนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และข้อเสนอแนะของ การอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพวัยทองตามวัย

2. ความเป็นมาสภาพดิน, ถิ่นกำเนิด การปลูกสมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามวัย

- 1) กลุ่มผู้รู้ (KI) เช่น นักวิชาการ ผู้ใหญ่บ้าน
- 2) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (CI) เช่น ผู้ผลิต ผู้ปลูก
- 3) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (GI) เช่น ผู้ซื้อ ผู้ใช้

3. สภาพปัจจุบันปัญหาการปลูกสมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามวัย

- 1) กลุ่มผู้รู้ (KI) เช่น นักวิชาการ ผู้ใหญ่บ้าน
- 2) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (CI) เช่น ผู้ผลิต ผู้ปลูก
- 3) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (GI) เช่น ผู้ซื้อ ผู้ใช้

4. การพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามวัย





1) กลุ่มผู้รู้ (KI) เช่น นักวิชาการ ผู้ใหญ่บ้าน

2) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (CI) เช่น ผู้ผลิต ผู้ปลูก

3) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (GI) เช่น ผู้ซื้อ ผู้ใช้

5. ข้อเสนอแนะของการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

1) กลุ่มผู้รู้ (KI) เช่น นักวิชาการ ผู้ใหญ่บ้าน

2) กลุ่มผู้ปฏิบัติ (CI) เช่น ผู้ผลิต ผู้ปลูก

3) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (GI) เช่น ผู้ซื้อ ผู้ใช้

6. ปิดการสนทนา เวลา.....น.

### แบบบันทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มประกอบการวิจัย

#### เรื่อง

การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะ  
ที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

\*\*\*\*\*

#### คำชี้แจง :

แบบสนทนากลุ่มฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาวิจัย เรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

#### 1. ข้อมูลเบื้องต้น

##### 1.1 ชื่อผู้ร่วมสนทนา

.....

.....

.....

.....



.....  
.....  
.....  
1.2 สถานที่สนทนา  
.....  
.....  
.....

1.3 วัน เดือน ปี ที่สนทนา  
.....

1.4 ประธานการสนทนากลุ่ม  
.....

1.5 ผู้จัดบันทึกการสนทนากลุ่ม  
.....

2. เริ่มการสนทนากลุ่มเวลา.....น.

3. รายละเอียดการสนทนากลุ่ม  
.....  
.....  
.....  
.....

4. ข้อสรุปประเด็นในการสนทนา  
.....  
.....  
.....  
.....

5. จบการสนทนากลุ่มเวลา.....น.



ลงชื่อ.....  
(.....)  
ผู้จัดบันทึกการสนทนากลุ่ม

การประชุมเชิงปฏิบัติการ  
เพื่อพัฒนาการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะ  
ที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .... เวลา ..... น.



ณ .....

\*\*\*\*\*

ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ที่ประชุมชুমทราบ

- ประธาน กล่าวเปิดการประชุม และแจ้งวัตถุประสงค์การประชุม

ระเบียบวาระที่ 2 เรื่องเสนอเพื่อทราบ

- รายงานภาพรวมของผลการเก็บรวบรวมข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องเสนอเพื่อพิจารณา

- (ยกร่าง) รูปแบบการอนุรักษ์ ภูมิปัญญาการพัฒนาการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย ในองค์ประกอบดังนี้

1. สภาพปัจจุบันปัญหาการปลูกสมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

1.1 การคัดพันธุ์.....

1.2 การเตรียมดิน.....

1.3 การปลูก.....

1.4 การให้น้ำ.....

1.5 การให้ปุ๋ย.....

1.6 การกำจัดวัชพืช.....

1.7 การขยายพันธุ์.....

2. การพัฒนาและการอนุรักษ์สมุนไพรไทยอายุวัฒนะที่เกี่ยวกับการดูแลภาวะวัยทองของสตรีและความเสื่อมตามคัมภีร์กษัย

2.1 การคัดพันธุ์.....

2.2 การเตรียมดิน.....

2.3 การปลูก.....

2.4 การให้น้ำ.....

2.5 การให้ปุ๋ย.....

2.6 การกำจัดวัชพืช.....

2.7 การขยายพันธุ์.....



ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องการแก้ไขปรับปรุงผลการพิจารณาของคณะกรรมการ ในวาระที่ 2.

.....

.....

.....

.....

.....

ระเบียบวาระที่ 4 เรื่องอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ปิดการประชุม

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

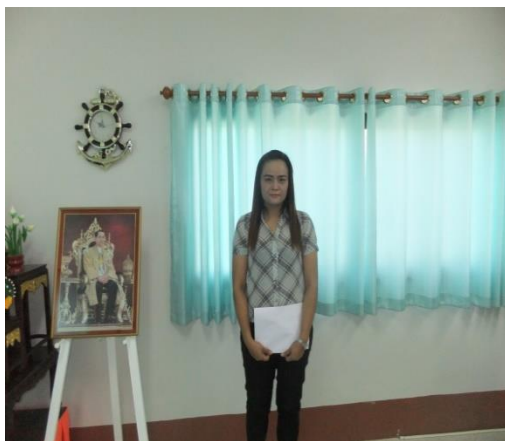
วันที่.....



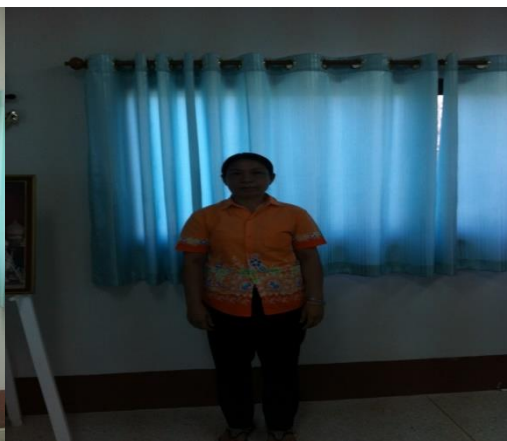
ภาคผนวก ข  
ตัวอย่างภาพประกอบการศึกษาภาคสนาม



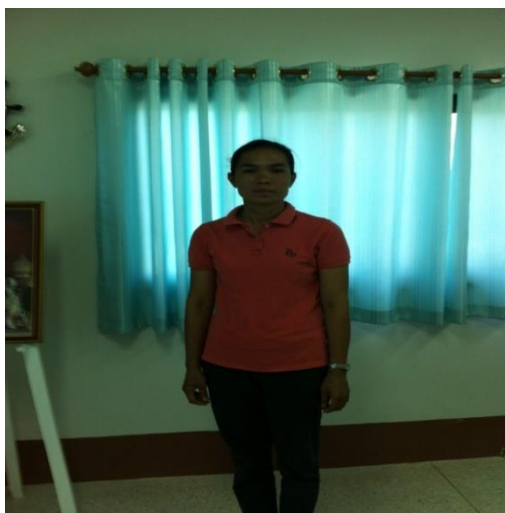
สัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้ (Key Information)



สัมภาษณ์คุณสวางจิตร์ บังปัญญาศิริ



สัมภาษณ์คุณวิภาพร จงหาญ



สัมภาษณ์คุณประยูร แดนประกร



สัมภาษณ์คุณประพันธ์ นันทเพชร



สัมภาษณ์คุณยรรยง ประดับเสริฐ



สัมภาษณ์คุณเรืองยศ โกคาเพชร

### สัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้ (Key Information)



สัมภาษณ์คุณอำพล บุญเปล่ง สวนรุกขชาติ มีสมุนไพรมากมายชนิด





สัมภาษณ์พระอาจารย์คำเรียง ธรรมกาโม ผู้ควบคุมโรงผลิตยาวัตสังฆทานโดยใช้สมุนไพรในการรักษาโรค



สัมภาษณ์ รศ.ดร. สรัญญา วัชรโรทัย เทคโนโลยีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรเพื่อการผลิตเชิงพาณิชย์

สัมภาษณ์กลุ่มผู้รู้ (Key Information)



สัมภาษณ์พระภิกษุพจนพัชรจิรธัมโม อโรคยศาล วัดคำประมง สถานบำบัดโรคมะเร็งด้วยสมุนไพรไทย





สัมภาษณ์คุณสมัย คุณสุข ประธานกลุ่มสมุนไพรมันดงบัง แหล่งความรู้การปลูกสมุนไพรมันแบบเกษตรอินทรีย์



สัมภาษณ์ ดร. อุดม ลัดทรม ส่วนสมุนไพรมันดงบัง ปฏิบัติแบบผสมผสาน





สัมภาษณ์และสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั่วไป (General Information)



การประชุมเชิงปฏิบัติการ



ภาคผนวก ค  
รายนามผู้ให้สัมภาษณ์



### รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

- เก่ง ผลาเหิบ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2558.
- จารุกิตต์ จำเริญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่สวนสมุนไพรรวมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2558.
- พระอาจารย์ชำเรียง ธรรมกา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่โรงพยาบาลแพทย์แผนไทยสังฆทานโอสถ 999 อำเภอมือง จังหวัดนันทบุรี เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2558.
- แดง หนองคาย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2558.
- ทองเยี่ยม ทนวรรดี เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 17 มิถุนายน 2558.
- นคร สุริยันต์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2558.
- หนูคิด คำหงษ์สา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2558.
- บรรทอง ไชยจันทร์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, สัมพันธ์ กล้าโกลม เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่โรงพยาบาลโพธิ์ ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2558.
- บัวลอง ผกาคด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2558.
- บุญจันทร์ ทิพชัย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2558.
- บุญมี ผกาคด เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2558.
- ประพันธ์ นันทเพชร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่เทศบาลตำบลเชียงใหม่ อำเภอโศกชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2558.



- ประยูร แदनประกร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่เทศบาลตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2558.
- เปี้ยง คำภักดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่  
อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2558.
- พระอาจารย์ปพนพัชรจิรธัมโม เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่วัดคำ  
ประมง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2558.
- เพชร หนองหาร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2558.
- ยรรยง ประดับเสริฐ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่เทศบาลตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2558.
- เรืองมาศ โภคาเพชร เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่เทศบาลตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2557.
- ล้วย โฉมมงคล เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่  
อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2558.
- วิภาพร จงหาญ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่โรงพยาบาลสัตว์  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2558.
- สมัย คุณสุข เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่สวนสมุนไพรมานดงบัง  
อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี เมื่อวันที่ 13 มิถุนายน 2558.
- สว่างจิต บังปัญญาสิริ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่เทศบาลตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2557.
- สาโรจน์ สุทธิทน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่สวนสมุนไพรมอ  
โรจน์ อำเภอนิคมน้ำพอง จังหวัดระยอง เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2558.
- สุรจิตร สุทธิประภาเป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่ตำบลเชียงใหม่  
อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2558.
- สรัญญา วัชรโรทัย เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2558.
- สุพจน์ กาเข้มเป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2558.
- สวัสดี คำลัยวงษ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2558.
- แสวง เสนารัตน์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2558.





- หนูลย์ แก้วคำ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นางลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่  
อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2558.
- อุดม ลอดหวัน เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นางลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่สวนสมุนไพรรพุดม  
อำเภอเสถียร จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2558.
- อุดร ศรีวาจา เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นางลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่  
อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2558.
- อุทัย สุมาพันธุ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นางลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบลเชียงใหม่  
อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน 2558.
- อำพล บุญเปล่ง เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นางลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่อุทยานธรรมชาติ  
วิทยาลัยศรีรุกขชาติ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2557.
- อรุณรัศมี แสนศักดิ์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, นางลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่หมู่ที่ 8 ตำบล  
เชียงใหม่ อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2558.



หนังสือรายงานผลการวิเคราะห์ดิน ปุ๋ย ไบโควมรู้ที่เข้ารับการอบรม





**รายงานผลการวิเคราะห์ดิน**  
ภาควิชาปฐพีวิทยา คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จ.นครปฐม 73140  
โทรศัพท์/แฟกซ์ 0-3435-1893

เสนอต่อ คุณนงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ / คุณสัมพันธ์ กล้าโกลม  
ที่อยู่ 86/44 หมู่บ้านจรัญวิลล่า ซ.ทุ่งมังกร 1 ถ.ทุ่งมังกร  
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน จ.กรุงเทพฯ 10170  
ตัวอย่างดิน ต.ศรีเชียงใหม่ อ.โพธิ์ชัย จ.ร้อยเอ็ด

รายการวิเคราะห์		ค่าวิเคราะห์	
เนื้อดิน	(Texture)	Sandy Loam	ดินร่วนปนดิน ทราย
อนุภาคขนาดทราย (เปอร์เซ็นต์)	(Sand; %)	74.8	
อนุภาคขนาดทรายแป้ง (เปอร์เซ็นต์)	(Silt; %)	18.3	
อนุภาคขนาดดินเหนียว (เปอร์เซ็นต์)	(Clay; %)	6.9	
พีเอชดิน (pH ดิน:น้ำ, 1:1)	(pH Soil:H <sub>2</sub> O; 1:1)	6.51	กรดเล็กน้อย
ค่าสภาพการนำไฟฟ้าของดิน (เดซิซีเมนต่อเมตร)	(EC <sub>e</sub> ; dS/m)	3.98	เค็ม
อินทรีย์วัตถุในดิน (เปอร์เซ็นต์)	(Organic Matter; %)	0.70	ต่ำ
ฟอสฟอรัสที่เป็นประโยชน์ (มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม)	(Avail.P; mg/kg)	7.63	ค่อนข้างต่ำ
โพแทสเซียมที่แลกเปลี่ยนได้ (มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม)	(Exch.K; mg/kg)	26.96	ต่ำมาก
แคลเซียมที่แลกเปลี่ยนได้ (มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม)	(Exch.Ca; mg/kg)	192.47	ต่ำ
แมกนีเซียมที่แลกเปลี่ยนได้ (มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม)	(Exch.Mg; mg/kg)	57.49	ต่ำ
<b>ความหมายของค่าวิเคราะห์และคำแนะนำ</b>			
เนื้อดินเป็นดินร่วนปนดินทราย ดินมีสภาพเป็นกรดเล็กน้อย ดินมีปัญหาดินเค็ม มีปริมาณอินทรีย์วัตถุต่ำ มีปริมาณฟอสฟอรัสที่เป็นประโยชน์ค่อนข้างต่ำ มีปริมาณโพแทสเซียมที่เป็นประโยชน์ต่ำมาก มีปริมาณแคลเซียมที่เป็นประโยชน์ต่ำ มีปริมาณแมกนีเซียมที่เป็นประโยชน์ต่ำ			
สำหรับดินแปลงนี้ควรจัดการแก้ไขปัญหาดินเค็ม โดยการให้น้ำที่ไม่เค็มด้วยระบบน้ำหยดหรือสปริงเกอร์เพื่อชะละลายเกลือให้ออกไปจากบริเวณรากพืช ร่วมกับการใช้วัสดุคลุมดิน เช่น ฟาง เพื่อรักษาความชื้นบริเวณผิวดิน เมื่อดินมีความชื้นจะทำให้การสะสมเกลือบริเวณรากลดลง			
การจัดการปุ๋ยควรใช้ปุ๋ยอินทรีย์ เช่น ปุ๋ยหมักร่วมกับปุ๋ยเคมี เนื่องจากดินมีอินทรีย์วัตถุในดินต่ำ อาจจะใช้ปุ๋ยหมักอัตราประมาณ 1-2 ตัน/ไร่ ร่วมกับปุ๋ยเคมี เช่นสูตร 15-15-15 หรือ 16-16-16 หรือ 16-8-16 อัตราประมาณ 50 กิโลกรัมต่อไร่ เป็นต้น			

รายงานฉบับนี้ใช้รับรองเฉพาะตัวอย่างที่ส่งเท่านั้น

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลวิเคราะห์ ติดต่อที่ 0-3435-1893

ลงชื่อ.....*Sommal*.....  
(นางสาววิภาวรรณ ท้ายเมือง)  
อาจารย์ผู้รายงานผลการวิเคราะห์



## เกณฑ์ที่ใช้สำหรับการประเมินผลการวิเคราะห์ดิน

ระดับ	อินทรีย์วัตถุ (%)*	ฟอสฟอรัสที่เป็น	โพแทสเซียมที่	แคลเซียมที่	แมกนีเซียมที่
		ประโยชน์	แลกเปลี่ยนได้	แลกเปลี่ยนได้	แลกเปลี่ยนได้
		(Bray II)*	(1N NH <sub>4</sub> OAc pH 7)*		
มิลลิกรัม/กิโลกรัม (mg/kg)					
ต่ำมาก	< 0.5	< 3	< 30	-	-
ต่ำ	0.5-1.0	3-6	30-60	< 200	< 60
ค่อนข้างต่ำ	1.0-1.5	6-10	-	-	-
ปานกลาง	1.5-2.5	10-15	60-90	200-400	60-120
ค่อนข้างสูง	2.5-3.5	15-25	-	-	-
สูง	3.5-4.5	25-45	90-120	> 400	> 120
สูงมาก	> 4.5	> 45	> 120	-	-

## ระดับความเป็นกรด-ด่างของดิน

ระดับ	pH (1:1)*	ระดับ	pH (1:1)*
กรดรุนแรงมากที่สุด	< 3.5	เป็นกลาง	6.6 - 7.3
กรดรุนแรงมาก	3.5 - 4.4	ด่างเล็กน้อย	7.4 - 7.8
กรดจัดมาก	4.5 - 5.0	ด่างปานกลาง	7.9 - 8.4
กรดจัด	5.1 - 5.5	ด่างจัด	8.5 - 9.0
กรดปานกลาง	5.6 - 6.0	ด่างจัดมาก	> 9.0
กรดเล็กน้อย	6.1 - 6.5		

## ระดับความเค็มและอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของพืช

ระดับความเค็ม***	ค่าการนำไฟฟ้าเมื่อสกัดที่ดินอิ่มตัวด้วยน้ำ (dS/m)**	อิทธิพลต่อพืช***
ไม่เค็ม	0 - 2	ไม่กระทบกระเทือนต่อพืช
ไม่เค็ม	2 - < 4	พืชที่ไวต่อความเค็มมีการเจริญเติบโตลดลงบ้าง
เค็ม	4 หรือสูงกว่า 4	
เค็มปานกลาง	4 - 8	จำกัดการเจริญเติบโตของพืชหลายชนิด
เค็มมาก	> 8 - 16	พืชทนเค็มเท่านั้นที่เจริญเติบโตได้ดี
เค็มมากที่สุด	> 16	พืชทนเค็มบางชนิดเท่านั้นที่เจริญเติบโตได้ดี

หมายเหตุ \* ใช้เกณฑ์การประเมินจาก FAO Project Staff and Land Classification Division (1973)

\*\* ใช้เกณฑ์การประเมินจาก พืช (2549)

\*\*\* คณาจารย์ภาควิชาปฐพีวิทยา ในหนังสือปฐพีวิทยาเบื้องต้น (2548)





ภาควิชาปฐพีวิทยา คณะเกษตร กำแพงแสน  
1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
อ.กำแพงแสน จ. นครปฐม 73140

เรื่อง แจ้งผลการวิเคราะห์ปุ๋ยอินทรีย์

เรียน คุณสัมพันธ์ กล้าโกมล/คุณนงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ

86/44 หมู่บ้านจรัญวิลล่า ซ.ทุ่งมังกร 1 ถ.ทุ่งมังกร แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน จ.กรุงเทพฯ 10170

ภาควิชาปฐพีวิทยา คณะเกษตร กำแพงแสน ขอส่งรายงานผลการวิเคราะห์ตัวอย่างปุ๋ยอินทรีย์ มีรายละเอียด ดังนี้

ชื่อตัวอย่าง	ปุ๋ยอินทรีย์	OM - %	ลักษณะปุ๋ย	อัดเม็ด
ชื่อการค้า	-		สี	ดำ
เครื่องหมายการค้า(ตรา)	-			
ผู้ซื้อขึ้นทะเบียน	-			
ผู้ผลิต	-			
รายการวิเคราะห์			ค่าวิเคราะห์	
ค่าความเป็นกรด-ด่าง	(pH 1:2)		7.17	
ค่าสภาพการนำไฟฟ้า (เดซิซีเมนต่อเมตร)	(EC 1:10; dS/m)		6.74	
โซเดียม (เปอร์เซ็นต์)	(Na; %)		0.16	
ปริมาณอินทรีย์วัตถุ (เปอร์เซ็นต์)	(Organic matter; %)		31.08	
ปริมาณอินทรีย์คาร์บอน (เปอร์เซ็นต์)	(Organic carbon; %)		17.97	
อัตราส่วนคาร์บอนต่อไนโตรเจน	(C/N ratio)		11.37	
ความชื้นโดยน้ำหนัก (เปอร์เซ็นต์)	(Moisture by weight; %)		35.86	
การย่อยสลายของปุ๋ยอินทรีย์	(Germination Index)		สมบูรณ์ (100.6%)	
ไนโตรเจนทั้งหมด (เปอร์เซ็นต์)	(Total N; %)		1.58	
ฟอสเฟตทั้งหมด (เปอร์เซ็นต์)	(Total P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> ; %)		1.01	
โพแทชทั้งหมด (เปอร์เซ็นต์)	(Total K <sub>2</sub> O; %)		2.17	
ลักษณะปุ๋ยอินทรีย์			อัดเม็ด	
สีของปุ๋ยอินทรีย์			ดำ	
ขนาดปุ๋ย ไม่เกิน 12.5 x 12.5 มิลลิเมตร (เปอร์เซ็นต์) (Particle size 12.5x12.5 mm; %)			100	
หินและกรวด ขนาด ตั้งแต่ 5 มิลลิเมตร (Gravel size > 5 mm; %)			ไม่พบ	
พลาสติก แก้ว วัสดุมีคม และโลหะอื่นๆ (เปอร์เซ็นต์) (Plastic, Glass, etc; %)			ไม่พบ	

หมายเหตุ วิธีวิเคราะห์ AOAC official methods of analysis, 2005  
รายงานฉบับนี้ใช้รับรองเฉพาะตัวอย่างที่ส่งนี้เท่านั้น

*Smei/M*.....อาจารย์ผู้รายงานผลการวิเคราะห์  
(นางสาววิภาวรรณ ท้ายเมือง)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

*[Signature]*  
(นายชัยสิทธิ์ ทองจู)  
หัวหน้าภาควิชาปฐพีวิทยา





ที่ ศธ ๐๕๑๓.๑๓๔๐๑/๒๖๙๗

สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
๕๐ ถนนงามวงศ์วาน จตุจักร  
กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๘

หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า นายสัมพันธ์ กล้าโกมล ได้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตร  
“ดิน-ปุ๋ย-น้ำ เพื่อการเกษตร” อบรมวันที่ ๑๙ - ๒๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ รวมทั้งสิ้น ๑๖ ชั่วโมง ภายใต้  
โครงการอบรมวิชาชีพสำหรับประชาชน จัดโดยสำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

(รศ.ชูเกียรติ รักซ้อน)

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและฝึกอบรม

ฝ่ายฝึกอบรม

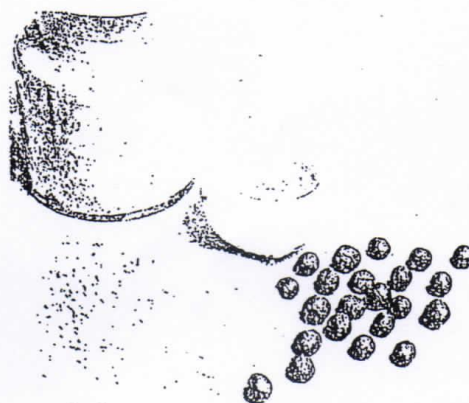
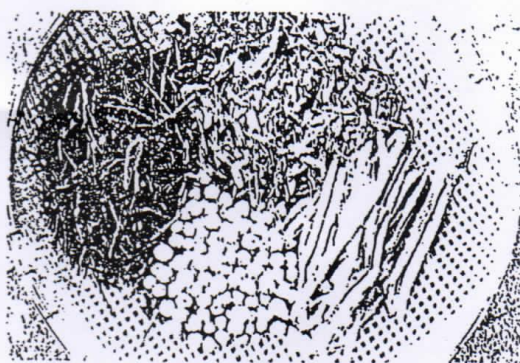
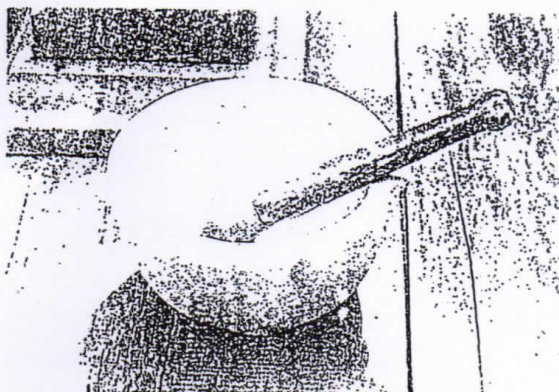
สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม

โทรศัพท์ ๐-๒๙๔๒-๘๘๒๒ ต่อ ๒๐๔, ๒๐๕

โทรสาร ๐-๒๙๔๒-๘๗๐๘



# ตำรับยาแผนโบราณ



โดย

กองการประกอบโรคศิลปะ

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



### ๓.๒๖ ยาเปลี่ยนร่าง

ส่วนประกอบ คือ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน กานพลู สมุลแว้ง มหาหิงค์ ชะเอมเทศ ลูกจันทน์ พริกไทยดำ แก่นหัตศคุณเทศ โกฎเชียง หญ้าฝรั่ง หัวหัวหมู มะตูมอ่อน หนักสิ่งละ ๓๐ กรัม

วิธีทำ บดเป็นผงละเอียดอ่อน ปั้นเป็นลูกกลอนกับน้ำผึ้งขนาดปลายนิ้วก้อยก่อนเข้านอนทุกวัน รับประทาน ๑ เดือน โรคภัยไข้เจ็บหายหมดกับเป็นหนุ่มสาว ยาชานานี้ นิยายเล่าว่า หนุ่มสาวได้แต่งงานกันอยู่กินด้วยกันตลอดมา เมื่อวัยชราพระราชาราชเห็นว่าสามีขยันต่อการทำงานดีจึงให้ไปดูแลสวนหลวง แต่หาได้นำภรรยาไปด้วยไม่ ชายชราผู้มีกำลังน้อย ผู้บังคับบัญชาดูต่ำเสมอเขากลุ่มใจมาก เกรงภัยของพระราชาราช คินวันหนึ่งกลุ่มใจนอนไม่หลับ ได้ไปกราบไหว้ต้นไม้ใหญ่กราบไหว้ขอร้องรูกษเทวดาว่า กำลังวังชาน้อยทำงานไม่ไหว ขอโปรดประทานให้มีกำลังเหมือนคนอื่นจะได้อายุยืนนานสืบไป ต่อมารุกชเทวดาได้ปรากฏตัวขึ้นที่โคนต้นไม้ว่าอย่าตกใจและบอกตำรายานี้ให้ทำรับประทานจะแข็งแรงดี แต่อย่าเอาไปทำขาย ควรให้ทานแก่บุคคลอ่อนเพลีย ต่อมาชายชราภรรยาทำยานี้รับประทานชั่วเดือนเศษๆ เกิดมีกำลังแข็งแรง เนื้อหนังที่ห่อนก็เปล่งปลั่งขึ้นกลายเป็นคนหนุ่ม ภายหลังได้ลาราชการไปเยี่ยมบ้านภรรยาและบุตร ภรรยาไม่ยอมให้ขึ้นบ้านเพราะไม่เชื่อว่าเป็นสามีถึงกับต้องพิสูจน์กัน และมีเพื่อนบ้านมาพิสูจน์ด้วยแน่ใจว่าใช่แน่จึงขึ้นบ้านได้

รับประทานได้ทั้งหญิงชายนะครับ รับประทานแล้วจะแปลกใจ เพราะร่างกายสวยงามขึ้นเปล่งปลั่งทุกอย่าง อย่าลืมทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เจ้าของยาด้วย ท่านจะได้สุขสมบูรณ์

### ๓.๒๗ ยาลูกแปลกแม่

ส่วนประกอบ คือ กล้วยน้ำไทยห่าม ๆ หนึ่งหวีเอาแต่เนื้อ มะตูม نیمเอาจำนวนน้ำหนักเท่ากับ กล้วยน้ำด้วยตากแห้งแล้ง หนักประมาณสิ่งละ ๓๐๐ กรัม หัวหัวหมู หนัก ๑๐๐ กรัม รากระย่อมคั่วให้เหลือง หนัก ๑๐๐ กรัม เมล็ดพริกไทย หนัก ๕๐๐ กรัม

วิธีทำ บดเป็นผงละเอียด

สรรพคุณ ทำให้ร่างกายแข็งแรงเปล่งปลั่งดูเป็นสาวไม่แก่เกินวัย ในตำรากล่าวว่า กินยานี้ผิวหนังจะไม่เหี่ยวแห้งแข็งแรง ไม่หลงพันเพื่อน เดินไม่เหนื่อย ผิวที่เหี่ยวร่างกายจะเฟื่องฟูสดใส บุตรจากมารดาไปนานกลับมาจำแม่ไม่ได้ เพราะแม่กลับเป็นสาวกว่าเดิมที่บุตรจากไปเลย ชื่อยาชานานี้ว่า “ยาลูกแปลกแม่”

วิธีใช้ เอาผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานเท่าเม็ดพุทรา ก่อนนอนทุกวันจะทำให้จิตใจและผิวหนังบริบูรณ์





ประวัติย่อของผู้วิจัย



## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นางนงลักษณ์ ศรีขจรเกียรติ
วันเกิด	วันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2503
สถานที่เกิด	อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 169/198 ซอยวัดใหม่พิเรนทร์ แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร 10600
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ประธานกรรมการ บริษัท ป.นงลักษณ์ อินด์สทรี จำกัด
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัท ป.นงลักษณ์ อินด์สทรี จำกัด เลขที่ 88/9 ถนนสาย 345 ตำบลบางตะไนย์ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี 11120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2524	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาเคมี มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2528	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิทยาศาสตร์การอาหาร มหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีสเตท สหรัฐอเมริกา
พ.ศ. 2555	ใบประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย สาขาเภสัชกรรมไทย
พ.ศ. 2556	ใบประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย สาขามดุงครรภ์ไทย
พ.ศ. 2557	ใบประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย สาขาเวชกรรมไทย
พ.ศ. 2559	ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

