

การศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรท้องถิ่นตามนิเวศธรรมชาติ ลำน้ำพรหม จังหวัดชัยภูมิ

Study of Folk Wisdom Wage of Local Herbal Plants along the Ecological Environment of Phrom River, Chaiyaphum Province

จันทร์จิรา ตรีเพชร¹ ศักดิ์ชัย เพ็ชรตร² และวรารวุฒิ มหามิตร³

Janjira Triped¹, Sakchai Pattra² and Warawut Mahamit³

Received : February 1, 2021; Revised : April 18, 2021; Accepted : April 20, 2021

บทคัดย่อ (Abstract)

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญา ทักษะด้าน
ทรัพยากรชีวภาพของพืชสมุนไพรในท้องถิ่น และแนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรใน
ท้องถิ่น ตามเส้นนิเวศธรรมชาติ ลำน้ำพรหม จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้รู้
ปราชญ์ชาวบ้าน ในการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพร ใช้วิธีสืบค้นข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลที่ได้
จากการสังเกต การสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ โดยใช้โครงสร้างการสัมภาษณ์
(Interview guide) ด้วยเทคนิคโหนดบอล (Snowball technique) เจาะจงเฉพาะผู้มีประสบการณ์
และความเชี่ยวชาญในการใช้สมุนไพร การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion)

ผลการวิจัยพบว่า พืชสมุนไพรที่พบและใช้ประโยชน์มากที่สุดคือ พืชวงศ์ขิง
(ZINGIBERACEAE) และการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพร มีภูมิปัญญาในการใช้ประโยชน์จากพืช
สมุนไพรในท้องถิ่น มีการนำสมุนไพรมาใช้ในการส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพใน
รูปแบบการใช้สมุนไพร ด้วยการใช้สมุนไพร ทาสด ตำม ผนผสมน้ำ และลูกประคบสมุนไพร
แนวทางการอนุรักษ์สมุนไพรในท้องถิ่น ควรมีการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพอย่างยั่งยืน
ด้วยการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพร สร้างแหล่งเรียนรู้ จัดทำเป็นแปลง ปลูกและ
รวบรวมพืชสมุนไพรที่หายากและใกล้สูญพันธุ์ในท้องถิ่น และมีการใช้ในชีวิตประจำวัน สร้างสวน

¹⁻³ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ; Faculty of Arts and Science,
Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand; e-mail : janjirat@cpru.ac.th

สมุนไพรในวัดหรือในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ส่งเสริมรูปแบบแหล่งเรียนรู้เพื่อชุมชนที่เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำสำคัญ (Keywords) : ภูมิปัญญา, พืชสมุนไพร, ลำน้ำพรม, จังหวัดชัยภูมิ

Abstract

The qualitative research aimed to investigate folk wisdom of biological resource of local herbal plants and the guideline to conserve the folk wisdom wage of using local herbal plants in along the ecological environment of Phrom River, Chaiyaphum Province. The sample group that gave information was folk philosopher in the using of herbal plants. The data used were from documents, observation, interview guide and focus group discussion that had experience and expertise in the uses of herbs.

This research results showed that the most common herbs are ginger family (ZINGIBERACEAE). The result from in-depth interviews and focus group with folk philosophers was the wisdom of using local herbal plants in the form of using herbs, smear or fresh paint, decoction, ground mixed with water and herbal compress ball. Local herb conservation guidelines; there should be sustainable management of biodiversity through the inheritance of local wisdom in the use of herbs. Create a learning resource; prepare to convert herbal plant, collect local rare and endangered herbal plant by used in daily life. Build a herb garden in a temple or in a sub-district health promotion hospital. Promote a learning resource model for the community that is suitable for the quality of life development.

Keywords : Folk wisdom, Herbal plants, Phrom River, Chaiyaphum Province

บทนำ (Introduction)

ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพนับเป็นความรู้ความคิดความเชื่อที่ท้องถิ่นได้สั่งสมและสืบทอดต่อกันมาโดยเรียนรู้มาจากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย สู่รุ่นลูกหลานและญาติพี่น้องโดยผ่านวิธีการหลายอย่าง เช่น การอนุรักษ์ฟื้นฟูการประยุกต์ และการสร้างใหม่ทำให้ความรู้เหล่านี้เกิดประโยชน์แก่สังคมปัจจุบัน ทั้งนี้ ความเฉลียวฉลาดในการใช้สมุนไพรพื้นบ้านของคนรุ่นปู่

ยา ตายายหรือบรรพบุรุษจึงนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพของสมาชิกในชุมชนได้เป็นอย่างดีซึ่งผู้คนสมัยก่อนพึ่งพาอาศัยธรรมชาติแทบทุกด้านตั้งแต่อาหารการกิน เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทั้งนี้พืชสมุนไพรเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์ รู้จัก นำมาใช้ เป็นประโยชน์ ในการรักษาโรครักษาไข้ เจ็บตั้งแต่ โบราณกาล ดังนั้นการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน จึงถือเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ล้ำค่าของสังคมไทยที่เกิดจากความสามารถจำแนกแยกแยะฤทธิ์ และสรรพคุณของสมุนไพรจากธรรมชาติ เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังรักษาความเจ็บป่วย นอกจากนี้สมุนไพร ยังถูกใช้เป็นอาหารเสริมสำหรับคนทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ เพื่อทำให้เกิดสมดุลของการทำงานของร่างกายเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคบางชนิดได้ด้วยภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ

ประเทศไทยมีความหลากหลายทางชีวภาพสูงแห่งหนึ่งเนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศร้อนชื้น และมีสภาพภูมิประเทศที่มีความแตกต่างกันทำให้มีลักษณะของพรรณไม้ที่มีความอุดมสมบูรณ์ หลากหลายทั้งชนิดพันธุ์การกระจายพันธุ์และรูปร่างของชนิดพืชดังนั้นมนุษย์จึงได้มีการนำพืชมาใช้ ประโยชน์ในการดำรงชีวิต เช่นทำเป็นอาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยและใช้เป็นยารักษาโรค ปัจจุบันนี้ได้มีการนำพืชสมุนไพรมาใช้ เป็นยารักษาโรคในแต่ละท้องถิ่นมากขึ้น (Prachuap Aree, 2008) ทรัพยากรทางชีวภาพโดยเฉพาะพืชสมุนไพรนับว่าเป็นทั้งอาหารและยารักษาโรคที่ได้จากธรรมชาติ ซึ่งใช้ในการรักษาบำบัดมนุษย์มาตั้งแต่สมัยโบราณกาลและในปัจจุบันมีความสำคัญอย่างยิ่งในทาง การแพทย์เพื่อใช้ในการบำบัดรักษาด้วยสมุนไพรและแพทย์ทางเลือกนอกจากนี้การใช้พืชสมุนไพร ยังลดความเสี่ยงต่อการได้รับสารเคมีในกระบวนการรักษาจากการศึกษาสำรวจพรรณไม้ตามภูมิภาค ต่าง ๆ ทั่วประเทศพบว่าในผืนป่าของประเทศไทยมีพืชสมุนไพรทั้งหมดประมาณ 1,200 ชนิด (Wannasri, 2013)

สมุนไพรมีความหมายตามพระราชบัญญัติคุ้มครอง และส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผน ไทย พ.ศ. 2542 ว่าหมายถึง พืช สัตว์ จุลชีพ ธาตุวัตถุสารสกัดดั้งเดิมจากพืชหรือสัตว์ที่ใช้หรือแปรสภาพผสมปรุงเป็นยาหรืออาหารเพื่อการตรวจวินิจฉัยบำบัดรักษาป้องกันโรคหรือส่งเสริมสุขภาพ ร่างกายมนุษย์หรือสัตว์ นอกจากนี้จะเป็นยาแล้วพืชสมุนไพรหลายชนิดยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่มใช้เป็นอาหารเสริมเป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอางใช้แต่งกลิ่นแต่งสีอาหาร และ ยาตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงอีกด้วยในทางตรงกันข้ามมีสมุนไพรจำนวนไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาดจะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและ ใช้อย่างถูกต้อง (Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine, 2013) นอกจากนี้ Wannasri (2013) ได้ให้คำจำกัดความพืชสมุนไพร “พืชสมุนไพรมี

ความหมายครอบคลุมถึง พืช และส่วนต่าง ๆ ของพืชทั้งสดและแห้งที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านเป็นยาบำบัดรักษาโรค และบำรุงร่างกายให้แข็งแรง”โดยประเทศไทยมีพืชสมุนไพรที่เคยใช้ผลิตเป็นยาแผนโบราณกว่า 1,000 ชนิด การแพทย์พื้นบ้านและการใช้พืชสมุนไพรได้สืบทอด และสั่งสมอยู่ในสังคมไทยนานนับพันปีคนไทยทั่วไปมักมีความรู้พื้นบ้านในการรักษาโรคและอาการต่างๆ สมุนไพรที่ใช้มากในตำรับยาสมุนไพรจังหวัดชัยภูมิเป็นอีกพื้นที่หนึ่งที่มีความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพสูงในประเทศไทยซึ่งเป็นพื้นที่ต้นกำเนิดของแม่น้ำชี (Srichaiwong, 2014) มีลำน้ำพรมเป็นลำน้ำสายหลักเป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญและเป็นแหล่งต้นน้ำในระบบนิเวศ มีต้นน้ำจากเทือกเขาเพชรบูรณ์ที่ระดับความสูงประมาณ 800 – 1,000 เมตร ระดับน้ำทะเลปานกลางเป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญและเป็นแหล่งต้นน้ำในระบบนิเวศมีความหลากหลายทางชีวภาพของพืชสมุนไพร (Royal Irrigation Department, 2013) มีความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ชาวบ้านมีการนำพืชสมุนไพรจากป่ามาใช้รักษาโรคต่าง ๆ และในชีวิตประจำวัน ดังนั้นจากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาภูมิปัญญาและทุนทางด้านทรัพยากรชีวภาพของพืชสมุนไพรในท้องถิ่น และแนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร

วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและทุนทางด้านทรัพยากรชีวภาพของพืชสมุนไพรในท้องถิ่น
2. เพื่อศึกษาแนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในท้องถิ่นตามเส้นนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรมจังหวัดชัยภูมิ

วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ทำการศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร การสัมภาษณ์ ประชาชน ท้องถิ่น ผู้เฒ่าผู้แก่ซึ่งดำรงชีวิตวิถีดั้งเดิมตามเส้นนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรมด้วยวิธีการสัมภาษณ์การสังเกตการสนทนากลุ่ม

ประชากรที่ใช้ ในการศึกษา ได้แก่ประชากรตามเส้นนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรมอำเภอเกษตรสมบูรณ์ และ อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการแบบเจาะจงพื้นที่ แบบไม่สุ่มตัวอย่าง ด้วยกลยุทธ์การเลือกตัวอย่างผู้มีความสัมพันธ์ กับปัญหาหรือประเด็นคำถามในการวิจัย (Theory or concept sampling) ซึ่งจะคัดเลือกผู้ที่มีความรู้ มีภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้ สมุนไพร โดยเลือกพื้นที่ ตำบลสะโพนทอง อำเภอ

เกษตรสมบูรณ์ และตำบลหนองตม อำเภอกุฉิเยว ซึ่งเป็นพื้นที่การดำรงชีวิตและการใช้ประโยชน์
ทรัพยากรธรรมชาติลำน้ำพรม ตามเส้นนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรม จังหวัดชัยภูมิ

ผลการวิจัย (Research Results)

1. ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ รักษาอาการขัดเบาหรือขับ
ปัสสาวะ รักษาอาการกินผิดและ “ผิดสำแดง” ในผู้หญิง สมุนไพรว่านมดลูก รักษาอาการแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก รักษาอาการแมลงกัดต่อย รักษาอาการไข้และสมุนไพรลูกประคบ ดังนี้

ภูมิปัญญาการใช้ สมุนไพรในการดูแลสุขภาพรักษาอาการขัดเบาหรือขับปัสสาวะ สมุนไพร
ท้องถิ่นที่ประชาชนตามเส้นนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรม ใช้ ในการขับปัสสาวะ คือ สมุนไพรสรรพคุณ
ใช้ยอดหรือวงตาลตัวผู้ต้ม ร่วมกับรากมะละกอดำ ผู้ สบู่ดำ และลำต้นลิลาวตี นำมาต้ม เพื่อช่วยขับ
ปัสสาวะในผู้มีปัญหาการขับปัสสาวะ ต้มน้ำจะช่วยขับปัสสาวะได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยัง ใช้สมุนไพรใน
การขับปัสสาวะ เช่น งวง (ทลาย) ตาลตัวผู้ (Kruephakpang, 2019)

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ รักษาอาการกินผิดหรือ “ผิดสำแดง” ใน
ผู้หญิง ยาแก้ผิดสำแดงในผู้หญิง สมุนไพรโดยการต้มรากมะเขือ สรรพคุณ ใช้แก้ผิดสำแดงในผู้หญิง
ยาร้อนขับเลือด และมีการใช้สมุนไพร โดยใช้ว่านหอม ไพล สด ปด ฝนให้มีขนาดเล็ก ผสมเกลือ
นำมาดื่ม สรรพคุณเป็นยาแก้การปวดหน่วงมดลูก แก้ปวด (Kruephakpang, 2019)

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ สมุนไพรว่านมดลูก สมุนไพร โดยใช้ว่านหอม
ไพล สด ปด ฝนให้มีขนาดเล็ก คือสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคด้วยวิธีการนำตัวยามาฝนกับน้ำกระสาย
แล้ว ผสมเกลือให้ผู้ป่วยดื่ม สรรพคุณเป็นยาแก้การปวดหน่วงมดลูก แก้ปวด (Poonsawat, 2019)
นอกจากนี้มีการรับประทานลูกโดยยาฝนเย็นผสมน้ำ สมุนไพรสรรพคุณ เป็นสมุนไพร ยาฝน รากไม้ชนิด
ต่าง ๆ ฝนและผสมน้ำใช้ป้องกันการแท้ง ป้องกันเลือดออกในช่องคลอดในผู้หญิงตั้งครรภ์
(Poonkhunthot, 2019)

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพรักษาอาการแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก สมุนไพร
ที่ประชาชน ใช้ ในการดูแลรักษาอาการแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก คือ ว่านหางจระเข้ โดยปอกเปลือก
ว่านหางจระเข้ ให้ เหลือเฉพาะวุ้นใส ๆ นำไปล้างให้ สะอาด จากนั้นผานเป็นแผ่นบาง ๆ นำไปพอก
บริเวณแผลจะช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนได้ดี อาจผสมกับน้ำผึ้งด้วยก็ได้ เนื่องจากน้ำผึ้ง
จะทำให้แผลแห้งเร็วขึ้น

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพรักษาอาการแมลงกัดต่อย สมุนไพรที่ประชาชนในการดูแลสุขภาพอาการแมลงกัดต่อยที่ โดยใช้หมากแห้งและโสดทนงแดงนำมาผสมกัน แล้วหยอดน้ำมันาวลงไป คนให้ เข้ากัน จากนั้นนำไปทาบริเวณที่ ถูกแมลง กัดต่อย และมีการใช้เสลดพังพอนหรือว่าน ตะขบ ขี้ หรือบดให้ ละเอียด ผสมกับน้ำมันาว ทาบริเวณที่โดนแมลงกัดต่อย นำเหง้าขมิ้นยาวประมาณ 2 นิ้วฝนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็นหรือใช้ ผงขมิ้นโรยทาบริเวณที่ มีอาการแพ้คัน อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร ในการดูแลสุขภาพที่ใช้รักษาอาการไข้ มีการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพอาการเป็นไข้ มีทั้งสมุนไพรท้องถิ่น นั่นคือ เปลือกต้นมะสัง (หมากกะสัง) รากจืด ไพลหรือว่านไฟ และฟ้าทะลายโจร และสมุนไพรพื้นบ้านอื่น ๆ และมีการนำรากย่านาง นำมาฝนดื่ม หรือต้มน้ำดื่ม

ภูมิปัญญาการใช้ สมุนไพรการดูแลสุขภาพ สมุนไพรลูกประคบ สมุนไพรสรรพคุณ เป็นยาสมุนไพรลูกประคบใช้ประคบแก้ปวด และทำยาหม่อง (Thaipom, 2019) นอกจากนี้ยังพบว่ามีภูมิปัญญาการเป่าโดยใช้สมุนไพร หมากและพลูเป่าเคี้ยว และการเป่าคาถา ซึ่งหมอพื้นบ้านจะเป่าไปตามผิวหนัง ของผู้ป่วยในอาการพิษงูสวัด และอาการแพ้ต่าง ๆ (Kaewsong, 2019) ซึ่งตำรับยาของปราชญ์ หมอพื้นบ้าน เป็นความรู้ ที่รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ จนถึงปัจจุบัน

ภูมิปัญญาวิธีการเก็บสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยาโดย Saengchan (2019) ปราชญ์พื้นบ้านกล่าวว่า ควรเก็บให้ถูกตามช่วงเวลา ฤดูกาล และให้ถูกประเภท และก่อนการเก็บสมุนไพรซึ่งมีการเก็บหรือหาสมุนไพรตามลำน้ำหรือในป่าจะต้องทราบสรรพคุณของสมุนไพรเป็นอย่างดี และเก็บให้ “ถูกต้น ถูกเวลา”แล้วจะมีคำกล่าวก่อนการเก็บสมุนไพร มีความเชื่อว่าจะก่อให้เกิดการเสริมฤทธิ์ เสริมสรรพคุณทางยาของสมุนไพร

2. แนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในท้องถิ่น ตามเส้นนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรม จังหวัดชัยภูมิ

แนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรในท้องถิ่น พบว่าแนวทางในการอนุรักษ์สมุนไพรพื้นบ้าน และส่งเสริมการใช้ สมุนไพรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ มีข้อเสนอแนะแนวทางในการอนุรักษ์สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพมีดังนี้

1. จากปัญหาสมุนไพรเริ่มลดน้อยลงอันเนื่องจากการความต้องการสมุนไพรที่มี มากขึ้น ในขณะที่การปลูกทดแทนมี น้อยลง และบางต้นไม่ สามารถปลูกทดแทนได้ จึงควรมี การเผยแพร่ ข้อมูลเกี่ยวกับชื่อ สรรพคุณและภาพสมุนไพรพื้นบ้าน ให้แก่ ชาวบ้านในแต่ ละชุมชนได้ รับรู้ ควบคู่ ไปกับการส่งเสริมให้ มีการเพาะปลูกไว้ ภายในบริเวณบ้าน สวนหลังบ้าน ชุมชน หรือไร่นาต่าง ๆ โดยอาจ

นำมาปลูกเป็นไม้ดอก ไม้ประดับ ตกแต่งบ้านเรือน สำหรับไว้ดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัวในเบื้องต้น

2. ส่งเสริมให้มีการปลูกสมุนไพรเป็นพืชเศรษฐกิจในชุมชน โดยหาผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร มาให้ ความรู้ เกี่ยวกับสมุนไพร ในด้านการใช้ประโยชน์ จากพืชสมุนไพร และแนะนำวิธีการปลูก และดูแลรักษาอีกทั้งหาตลาดเพื่อรองรับผลผลิต ซึ่งก็ เป็นแนวทางการอนุรักษ์ สมุนไพรให้ ยังคงอยู่ อีกรูปแบบหนึ่ง และยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนอีกทางหนึ่งด้วย

แนวทางการจัดการกำหนดวิธีการใช้พืชสมุนไพรอย่างเหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อความเสี่ยง ของการขาดแคลนและสูญพันธุ์ของพืชสมุนไพร การส่งเสริมการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการใช้ สมุนไพรท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพมีดังนี้

1. การวิจัยและพัฒนาพืชสมุนไพรสมควรให้หน่วยงานที่มีองค์ความรู้ ร่วมมือวิจัยและพัฒนาพืชสมุนไพรแบบมีส่วนร่วม กับ ชุมชน ประชาชนท้องถิ่น หมอพื้นบ้าน

2. ควรมีการส่งเสริมการให้ ความรู้ และการนำสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ในชีวิตประจำวัน ทั้งในรูปแบบสมุนไพรดั้งเดิม รูปแบบอาหาร และรูปแบบสมุนไพรแปรรูป เพื่อให้ คนรุ่นหลังได้ รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับคุณประโยชน์ ในด้านต่าง ๆ วิธี การใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง รวมถึงตระหนักและเห็นความสำคัญของการใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพตนเอง

3. แนวทางการส่งเสริมและการสนับสนุนให้ใช้พืชสมุนไพร หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานภาครัฐ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขช่วยดูแล ส่งเสริมเรื่องความรู้ ความเข้าใจและมีการประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรเช่นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลประจำจังหวัดทั้งของรัฐและเอกชน ควรมีนโยบายสนับสนุน การใช้สมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพที่ชัดเจน และต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้ใช้ สมุนไพร

4. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือ รพ.สต. เป็นสถานบริการด้านสุขภาพที่ใกล้ชิด ชุมชน มากที่สุดควรเป็นแกนนำในการฟื้นฟูระบบการแพทย์สองระบบโดยมีสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัย นักศึกษา เป็นหน่วยงานหลักศึกษาทำวิจัยนำร่อง เพื่อไปหนุนเสริมให้เกิดรูปธรรม ไม่ ว่าจะเป็นการศึกษาการนวดแผนโบราณ การดูแลสตรีและเด็ก การต่อยอดองค์ความรู้สมุนไพร กรรมวิธีการรักษา โดยอธิบายใหม่ให้มีความเป็นวิทยาศาสตร์ และส่งเสริมให้มีการนำองค์ความรู้ จากงานวิจัยมาใช้ในชีวิตจริงมากขึ้น

5. บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพควรมี ทักษะคิดเชิงบวกต่อการนำสมุนไพร พื้นบ้านมาใช้ ดูแลสุขภาพ เนื่องจากภูมิปัญญาในการนำสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้ ในการดูแลสุขภาพ

เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าของคนไทย การคงอยู่ของภูมิปัญญานี้ ก่อให้เกิดการส่งต่อภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น นำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ อย่างยั่งยืนบนพื้นฐานของภูมิปัญญาไทย

6. มีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพร เก็บรักษาและอนุรักษ์ชนิดพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์และใช้เป็นประจำ

7. การจัดการองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการใช้สมุนไพรใช้วิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ โดยการสร้างกลุ่มการเรียนรู้หมอพื้นบ้าน ร่วมกับถ่ายทอดให้เยาวชน ผู้สนใจ เพื่อเก็บรวบรวม องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพืชสมุนไพร

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรท้องถิ่นนั้น เป็นภูมิปัญญาที่ได้รับถ่ายทอดกันมายาวนาน เป็นการหล่อหลอมจากรุ่นสู่รุ่น การนำความรู้และภูมิปัญญาจากผู้รู้ ปราชญ์ท้องถิ่นกับการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรเกิดภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรองค์ความรู้อันเกิดผลจากประสบการณ์ การทดลองศึกษากันมาอย่างต่อเนื่อง ถ่ายทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมทั้งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในที่นี้ได้ แก่พืชวัตถุ หรือพืชพรรณไม้ ต่าง ๆ ในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่นำมาใช้ ในการปรุงหรือประกอบเป็นยารักษาโรคพื้นฐานใช้ในการดูแลสุขภาพ ภูมิปัญญาการใช้ สมุนไพรในการดูแลสุขภาพรักษาอาการบาดเจ็บหรือขับปัสสาวะ สมุนไพรท้องถิ่นที่ประชาชนตามเส้นทางนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรม ใช้ ในการขับปัสสาวะ สอดคล้องกับการศึกษาของกลุ่มชาติพันธุ์ ไทยเขมร ใช้สมุนไพรในการขับปัสสาวะ เช่น งวง (ทลาย) ตาลตัวผู้ (Suwanphusit, U. et. al., 2015) ตลอดจนวิธีการเก็บสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยา ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรท้องถิ่นตามนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรม จังหวัดชัยภูมิ จากปราชญ์พื้นบ้านที่บอกว่า ควรเก็บให้ถูกตามช่วงเวลา ฤดูกาล และให้ถูกประเภท และก่อนการเก็บสมุนไพรซึ่งมีการเก็บหรือหาสมุนไพรตามลำน้ำหรือในป่าจะต้องทราบสรรพคุณของสมุนไพรเป็นอย่างดี และเก็บให้ “ถูกต้น ถูกเวลา” แล้วจะมีค่ากล่าวก่อนการเก็บสมุนไพร มีความเชื่อว่าจะก่อให้เกิดการเสริมฤทธิ์ เสริมสรรพคุณทางยาของสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ Office of the Primary Health Commission (1994) ที่สรรพคุณของสมุนไพรจะมีการเปลี่ยนแปลงตามปัจจัยต่าง ๆ โดยปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ช่วงระยะเวลาในการเก็บเกี่ยว หากเก็บเกี่ยวในช่วงที่เหมาะสมจะทำให้ได้สมุนไพรที่มีคุณภาพ โดยหลักทั่วไปในการเก็บสมุนไพรมาใช้เป็นยา มีดังนี้ 1) สมุนไพรประเภทรากหรือหัว เช่น ขมิ้นชัน กระเทียม ข่า ควรเก็บเกี่ยวในช่วงที่หยุดการเจริญเติบโต ใบดอกร่วงหมด หรือช่วงต้นฤดูหนาวถึง ฤดูร้อน เนื่องจากช่วงนี้ รากและหัวจะมี การสะสมปริมาณตัวยาไว้ค่อนข้างสูง 2) สมุนไพรประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น เช่น ใบชุมเห็ดเทศ

ใบกะเพรา ฟ้าทะลายโจร ควรเก็บในช่วงที่สมุนไพรมีเจริญเติบโตมากที่สุดหรือสมุนไพรมีบางชนิดจะ
ระบุน เวลาในเก็บโดยเฉพาะ เช่น ใบเพสลาดต้องเก็บในช่วงใบไม่อ่อนหรือแก่เกินไป 3) สมุนไพรร
ประเภทเปลือกต้นและเปลือกกราก เปลือกต้นนิยมเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อนต่อฤดูฝน เนื่องจาก ช่วงนี้
จะมีปริมาณยาสูงและลอกเปลือกง่าย โดยการลอกเปลือกต้น ไม่ควรลอกรอบต้นเพราะจะทำให้
สมุนไพรรตายได้ 4) สมุนไพรรประเภทดอก โดยทั่วไปจะเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่ บางชนิดเก็บ
ในช่วงดอกตูม หรือเก็บช่วงที่ เปลี่ยนสี เขียวเป็นสีแดง เช่น กานพลู 5) สมุนไพรรประเภทผลและ
เมล็ด โดยทั่วไปมักจะเก็บตอนผลแก่ เต็มที่ เช่น ดีปลี มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ชุมเห็ดไทย บางชนิด
เก็บในช่วงที่ผลยังไม่สุก เช่น ฝรั่ง ซึ่งผลอ่อนจะใช้ รักษาโรคท้องร่วง

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรมีการศึกษาในเชิงลึกเพิ่มเติม ทางด้านโภชนาการต่อสุขภาพ ที่เกี่ยวกับ
เมนูอาหาร ที่นำสมุนไพรมานำใช้ประกอบเมนูอาหารรับประทานในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพของคน
แต่ละวัย หรือโดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุ ในการส่งเสริมสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นการ
ป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ

1.2 ควรจัดทำ พัฒนารฐานข้อมูลออนไลน์เกี่ยวกับภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรท้องถิ่น และ
ความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เหล่านี้ให้กว้างขวางและสืบค้นได้ง่าย

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำเอาองค์ความรู้จากการวิจัย ไปเผยแพร่และประยุกต์สู่การปฏิบัติจริง แก่
ผู้สนใจ เยาวชน นักเรียนนักศึกษา ประชาชนในชุมชน ท้องถิ่น

2.2 เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพที่เหมาะสม ควรมี
การถ่ายทอดด้วยวิธีการและเทคนิควิธีที่น่าสนใจให้กับเยาวชนอันจะเป็นแนวทางเพื่อการอนุรักษ์ใน
พื้นที่ศึกษาให้มีการใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน

2.3 ในการศึกษาข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูล มีการเปลี่ยนแปลงไปตามพื้นที่และ
สถานการณ์ เช่นพื้นที่การสำรวจ พื้นที่เก็บตัวอย่างสิ่งแวดล้อม

เอกสารอ้างอิง (References)

- Department of Development of Thai Traditional and Alternative Medicine. Ministry of Public Health. (2013). **Good health starts here**. Bangkok: National Buddhism Office Printing House. [In Thai]
- Kaewsong, A. (2019). Villagers, Village No. 8, Sa Phon Thong Subdistrict Kasetomboon District, Chaiphum Province Interview, (19 March 2019). [In Thai]
- Kruephakpang, P. (2019). Saphonthong villagers, Village No. 4, Saphon Thong Sub-district, Kasetomboon District, Chaiphum Province. Interview , (19 March 2019). [In Thai]
- Kruephakpang, S. (2019). Saphonthong villagers, Village No. 3, Saphon Thong Sub-district, Kasetomboon District, Chaiphum Province. Interview , (19 March 2019). [In Thai]
- Office of the Primary Health Commission. (1994). **Herbal Medicine in Primary Health Care**. Bangkok : Veterans Welfare Organization. [In Thai]
- Poonsawat, N. (2019). Villagers in Village No. 6, Nong Tum Subdistrict, Phu Khiao District, Chaiphum Province. Interview, (28 March 2019). [In Thai]
- Poonkhunhot, P. (2019). Villagers in Village No. 12, Nong Tum Subdistrict, Phu Khiao District, Chaiphum Province. Interview , (28 March 2019). [In Thai]
- Prachuap Aree, L. (2008). **Traditional herbs of the Krarang tribe, Ban Pong Lueng, Kaeng Krachan District**. Phetchaburi Province. in the research report. Phetchaburi : Silpakorn University. [In Thai]
- Royal Irrigation Department. (2013). **Feasibility Study and Preliminary Environmental Impact Assessment Project, Phrom River Basin, Chaiphum Province**. Chaiphum Province. [In Thai]
- Saengchan, S. (2019). Saphonthong villagers, Village No. 7, Saphon Thong Sub-district, Kasetomboon District, Chaiphum Province. Interview , (19 March 2019). [In Thai]

- Srichaiwong, P. (2014). **Restoration and conservation of natural diversity in food by the participation of the people of Chaiyaphum Province.** Chaiyaphum Rajabhat University. [In Thai]
- Suwanphusit, U. et. al. (2015). **Tracing folk herbs, wisdom in health care of ethnic groups.** Surin Province. Surin: Surin Rajabhat University. [In Thai]
- Thaipom, S. (2019). Villagers of Village No. 12, Nong Tum Subdistrict, Phu Khiao District, Chaiyaphum Province. Interview, (28 March 2019). [In Thai]
- Wannasri, S. and Buaphan, P. (2013). **Biodiversity and utilization of herbs in Phu Phaeng Ma area. Lom Kao District Phetchabun Province.** Phetchabun Rajabhat University Research and Development Institute. [In Thai]

