



โครงการสำรวจปราชญ์พื้นบ้านด้านภูมิปัญญาพืชสมุนไพร อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์



คำนำ

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบภารกิจหลักของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ในแผนปฏิบัติราชการ เรื่องที่ ๔ สืบสานศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่สากล เพื่อเผยแพร่พันธกิจสัมพันธ์ ด้านศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นและเสริมสร้างแหล่งเรียนรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม เพื่อเสริมสร้างคุณค่า และจิตสำนึกรักท้องถิ่นประกอบกับสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มีนโยบายในการรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้ให้เป็นปัจจุบัน จึงได้จัดทำโครงการสำรวจปราชญ์พื้นบ้านด้านภูมิปัญญาพืชสมุนไพรท้องถิ่น จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการดำเนินงานและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความรู้ทางวิชาการแก่สังคม อีกทั้งยังเป็นการบริการวิชาการและการเผยแพร่องค์ความรู้ให้แก่นักศึกษา บุคลากรและบุคคลทั่วไปที่สนใจศึกษาค้นคว้าได้สะดวกขึ้น และเป็นข้อมูลสำหรับผลิตสื่อเผยแพร่

ทั้งนี้ ผู้เขียน และคณะผู้จัดทำ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูลปราชญ์พื้นบ้านด้านภูมิปัญญาพืชสมุนไพรฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และเป็นแนวทางในการส่งเสริมอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้เป็นมรดกของจังหวัดเพชรบูรณ์ต่อไป

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ที่มาและความสำคัญ	๑
วัตถุประสงค์	๒
ขอบเขตการศึกษา	๒
ประโยชน์ที่ได้รับ	๒
ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน	
๑. นายสงวน พ่วงโพธิ์	๓
๒. นายเพ็ง ศรีสุวรรณ	๑๑
๓. นางนกกี พรหมหมื่น	๒๑
๔. นายจำลอง สีคำจิ้น	๓๐
๕. นางอ้น วังคะโร	๓๗
๖. นางบุญชู มีมั่ง	๓๙
๗. พระสมยง (เดชธัมโม) น้อยทอง	๔๔
๘. นางแดง อบเชย	๕๐
๙. นายสถิต โพธิ์ทอง	๕๓
๑๐. นายประเสริฐ เมืองเกิด	๕๖
บรรณานุกรม	๕๙

ปราชญ์พื้นบ้านด้านพืชสมุนไพร

๑. ที่มาและความสำคัญ

ประเทศไทยมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งพืช สัตว์ แร่ธาตุที่หลากหลายนานาพันธุ์ภายใต้ระบบนิเวศที่แตกต่างกัน สมุนไพรเป็นพืชที่คนไทยรู้จักนำมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่ใช้เป็นอาหารและยา (เพ็ญภา ทิพย์สุราษฎร์, ๒๕๕๙) มีบรรพบุรุษที่มีความรอบรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและได้ถ่ายทอดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยอาศัยการเรียนรู้จากการปฏิบัติผ่านประสบการณ์ตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม (กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, ๒๕๕๘)

ภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพนับเป็นความรู้ ความคิด ความเชื่อที่ท้องถิ่นได้สั่งสมและสืบทอดกันมาโดยเรียนรู้มาจากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย สู้รุ่นลูกหลานและญาติพี่น้อง โดยผ่านวิธีการหลายอย่าง เช่น การอนุรักษ์พันธุ์ การประยุกต์ และการสร้างใหม่ทำให้ความรู้เหล่านี้เกิดประโยชน์แก่สังคมปัจจุบัน ทั้งนี้ ความเฉลียวฉลาดในการใช้สมุนไพรพื้นบ้านของคนรุ่นปู่ ย่า ตา ยายหรือบรรพบุรุษจึงนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการป้องกันและแก้ปัญหาสุขภาพของสมาชิกในชุมชนได้เป็นอย่างดี ซึ่งผู้คนสมัยก่อนพึ่งพาอาศัยธรรมชาติแทบทุกด้านตั้งแต่อาหารการกิน เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทั้งนี้พืชสมุนไพรเป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาล ดังนั้นการใช้สมุนไพรพื้นบ้านจึงถือเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ล้ำค่าของสังคมไทยที่เกิดจากความสามารถจำแนกแยกแยะฤทธิ์ และสรรพคุณของสมุนไพรจากธรรมชาติ เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังรักษาความเจ็บป่วย (จันทร์จิรา ตรีเพชร ศักดิ์ชัย เพ็ชรตรา และวรารุณี มหามิตร, ๒๕๖๔)

สำหรับการรักษาของแพทย์ท้องถิ่นหรือหมอพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน มีวิวัฒนาการมาจากความต้องการช่วยเหลือคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้านในยามเจ็บป่วย เนื่องจากในอดีตการคมนาคมขนส่งยังไม่สะดวก ฐานะทางเศรษฐกิจของคนในชุมชนยังไม่มีดีเท่าที่ควร การเดินทางไปรักษายังสถานพยาบาลของรัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง ดังนั้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจึงไม่สามารถนำผู้ป่วยไปรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันได้ทันทั่วถึง ทำให้มีความพยายามที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคดังกล่าวโดยการแสวงหาวิธีการต่างๆ มาใช้ในการรักษาผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นการนวด การใช้สมุนไพร ใช้พิธีกรรมทางไสยศาสตร์หรือเวทมนต์คาถาต่าง ๆ ซึ่งอาจได้มาจากการสังเกต จดจำจากคำบอกเล่า การลองผิดลองถูก หรือได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน (สิริพันธ์ รุ่งวิชานวัฒน์, ๒๕๕๒)

ถึงแม้มีการใช้ประโยชน์ของสมุนไพรในประเทศไทยมาอย่างยาวนาน แต่ก็ยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก โดยเฉพาะในหมู่ประชาชนเขตพื้นที่อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่พบว่ายังมีแพทย์พื้นบ้านด้านพืชสมุนไพรอยู่บ้าง แต่ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุและไม่มีผู้สืบทอดองค์ความรู้ดังกล่าว จึงเป็นที่น่าเสียดายหากปล่อยให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่าสูญสิ้นไป เพื่อให้ภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านด้านพืชสมุนไพรได้รับการยอมรับในยุคสมัยปัจจุบัน และสามารถนำไปค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ตลอดจนเผยแพร่ต่อสาธารณชนได้ สำนักศิลปะและวัฒนธรรมจึงได้รวบรวมประวัติผลงานของปราชญ์พื้นบ้านผู้มีภูมิปัญญาทางด้านพืชสมุนไพร เพื่อยกย่องเชิดชูปราชญ์พื้นบ้านด้านพืชสมุนไพร และเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้เป็นมรดกของจังหวัดเพชรบูรณ์

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อรวบรวมและจัดเก็บข้อมูลท้องถิ่นเมืองเพชรบูรณ์ ด้านภูมิปัญญาพืชสมุนไพรพื้นบ้าน
- ๒.๒ เพื่อเป็นแหล่งศึกษาและสืบค้นองค์ความรู้ทางด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นให้นักศึกษา บุคลากร และบุคคลทั่วไป
- ๒.๓ เพื่อเป็นฐานข้อมูลสำหรับผลิตสื่อเผยแพร่ต่อไป

๓. ขอบเขตการศึกษา

เป็นการศึกษาข้อมูล เรื่อง พืชสมุนไพรพื้นบ้านในเขตอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ กับปราชญ์ผู้มีความรู้และความชำนาญด้านพืชสมุนไพร ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นหมอพื้นบ้านกับทางสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการรักษาอย่างน้อย ๒๐ ปีขึ้นไป ซึ่งจะมีเนื้อหาประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไปของปราชญ์พื้นบ้าน ความรู้ความชำนาญรายละเอียดองค์ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรและสรรพคุณการรักษา

๔. ประโยชน์ที่ได้รับ

- ๔.๑ ได้องค์ความรู้ เรื่อง ปราชญ์พื้นบ้านด้านภูมิปัญญาพืชสมุนไพร อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
- ๔.๒ ได้ฐานข้อมูลเบื้องต้นที่สามารถนำไปต่อยอดสู่การเก็บข้อมูลในเชิงลึกหรือการทวิวิจัย

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายสงวน นามสกุล พ่วงโพธิ์ อายุ ๖๖ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ ๗ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๙
 อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๑๖๗ หมู่ ๑๒ ตำบลวังชมภู อำเภอเมือง
 เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
 เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๘ - ๙๑๗๗/๒๔๕



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องพืชสมุนไพรสำหรับใช้รักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดวิชาการการใช้สมุนไพรมาจากคุณพ่อนายสง่า พ่วงโพธิ์ และศึกษาเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของตนเองมานานกว่า ๒๐ ปี โดยมีการขึ้นทะเบียนเป็นหมอพื้นบ้านของตำบลวังชมภู อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีข้อมูลด้านพืชสมุนไพร ดังนี้

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
	ว่านโตไม่รู้ล้ม เป็นพืชที่ถูกเรียกตามลักษณะของลำต้นที่เมื่อถูกเหยียบย่ำหรือถูกทับก็จะแบนราบลงไปกับพื้นดิน แต่เมื่อเวลาผ่านไปเพียงชั่วครู่ลำต้นก็จะกลับมาตั้งโด่เหมือนเดิม จึงเป็นที่มาของว่านโตไม่รู้ล้ม ประโยชน์ และสรรพคุณ เป็นยาบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ขับน้ำเหลืองเสีย ปวดท้องบิด ท้องเสีย แก้อาหารไม่ย่อย ขับเหงื่อ ขับระดู ขับพยาธิตัวกลม บำรุงสมรรถภาพทางเพศ ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น วิธีใช้ นำต้นว่านโตไม่รู้ล้มทั้งแบบสดและตากแห้งไปต้มน้ำดื่มแทนน้ำเปล่า ใช้รักษาอาการดังกล่าวข้างต้น



หนอนตายหายาก เป็นไม้เถาล้มลุก ลำต้น เกลี้ยง มีนวลฉาบอยู่ มีรากจำนวนมาก ใบเดี่ยว โคน ใบหยักเว้ารูปหัวใจ ดอกเดี่ยว สีขาว บานเดือน กรกฎาคม

ประโยชน์ และสรรพคุณ

หนอนตายหายากถูกนำมาใช้ประโยชน์ตามภูมิ ปัญญาชาวบ้าน หลายอย่างตั้งแต่ใช้ฆ่าเห็บเหาใน สัตว์ประเภทโคและกระบือ หรือใส่ในไหปลาร้าเพื่อกำจัดหนอนแมลงวัน และนอกจากนั้นยังสามารถใช้เป็นยารักษาโรค เช่น เป็นยาแก้ไอขับเสมหะ ยาขับลม ยาถ่ายพยาธิ รักษาวัณโรค รักษาโรคมะเร็งตับ เป็นต้น

วิธีใช้

การรักษาโดยใช้หนอนตายหายาก จะต้องมี ขั้นตอนการทำลายพิษ โดยนำรากมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาลวกหรือนึ่งจนกระทั่งไม่เห็นแกนสีขาวที่ รากแล้วนำไปตากแห้งและหั่นให้มีชิ้นขนาดเล็กก่อนนำไปปรุงเป็นตำรายาแต่ละประเภท



ว่านม้าฮ่อ หรือ ว่านม้าท้อ มีลักษณะ ต้น หัว และใบคล้ายขมิ้นอ้อย แต่ใหญ่กว่าขมิ้นอ้อย เนื้อในมี สีขาว เมื่อหักหัวออกจะเป็นโยคล้ายโยบัว

ประโยชน์ และสรรพคุณ

มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ คล้ายโสม ช่วย บำรุงกำลัง ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ชาวเขาจะปลูกว่านม้าฮ่อ และนำส่วนหัวมาทานสดๆ เพื่อเป็นยาได้ป เสริมสร้างพลังและบำรุงร่างกาย ช่วยให้เวลาเดินทางไกลหรือทำงานไม่เหนื่อยหอบง่าย

วิธีใช้

นำหัวว่านม้าฮ่อล้างทำความสะอาด น้ำไปต้ม กับน้ำเปล่ากินแทนน้ำเปล่าในชีวิตประจำวันได้เลย



ว่านทรหด ลำต้นเป็นหัวอยู่ใต้ดิน เปลือกเหง้า สีขาวอมเหลือง เนื้อในสีขาว กลิ่นหอมเปรี้ยว ใบ เดี่ยว ผิวใบนูนเป็นสันเล็กน้อยตามแนวเส้นใบ ดอก ช่อ ทรงกระบอก แทงช่อขึ้นมาจากหัวใต้ดิน ดอก ย่อยสีขาวนวล

ประโยชน์ และสรรพคุณ

หัวสดล้างทำความสะอาดนำมาหั่นเป็นชิ้นไว้ สำหรับรับประทานรักษาโรคลำไส้ โรคริดสีดวงทวาร

หัวแห้ง ใช้ฝนกับเหล้าขาว รักษาอาการปวด มดลูก บางพื้นที่จะนำมาปรุงเป็นยาต้ม รักษาอาการ มดลูกพิการ ทำให้มดลูกเข้าอู่ สำหรับสตรีอยู่ไฟไม่ได้ เป็นต้น



ว่าน ๔ ทิศ เป็นพรรณไม้อายุสั้น ใบจะมี ลักษณะคล้ายรูปหอกเรียวยาว มีสีเขียวสดเป็นมัน ค่อนข้างหนา มีดอกเป็นช่อคล้ายรูปถ้วย มีทั้งสีแดง ชมพู และขาว ขยายพันธุ์โดยวิธีการแยกหัว

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ใช้รักษาฝีประเภทต่าง ๆ เช่น ฝีมะม่วง ลำมะลอก ฝีหัวเดียว ฝีมะตอย ฝีประจำรอย ด้วยการนำหัวมาโขลกผสมกับเหล้าโรง ๔๐ ดีกรีแล้ว นำมาพอกบริเวณที่เป็นฝี นอกจากนั้นหัวสดของว่าน ๔ ทิศล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นพอดิบคำ เคี้ยวกินเล่น สามารถรักษาโรคเบาหวาน และความดัน ได้อีกด้วย



ว่านไพลดำ ไม้ล้มลุก ลำต้นใต้ดินเป็นหน่อ เนื้อในเป็นสีม่วงหรือสีม่วงอมน้ำตาล มีกลิ่นฉุนร้อน ใบเดี่ยวออกใบเรียงสลับระนาบเดียว ลักษณะใบรูปใบหอกแกมรูปขอบขนาน ขอบใบเรียบ ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมน แผ่นใบบาง เนื้อในละเอียดสีเขียว โคนก้านใบแผ่ออกมีหูใบ ดอก ออกเป็นช่อทรงกระบอก แทงช่อดอกออกจากเหง้าใต้ดิน ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แง่ หรือเหง้า ช่อดอกเป็นรูปทรงกระบอก

ประโยชน์ และสรรพคุณ

เหง้าตากแห้ง ฝนทาแก้เคล็ดขัดยอก ฟกบวม แก้เหน็บชา แก้เมื่อยขบ สมานแผล ขับประจำเดือน แก้บิด สมานลำไส้ น้ำมันจากเหง้า ทาถูนิ้วเท้าแก้เหน็บชา แก้เส้นสายตามร่างกายตึง แก้เมื่อยขบ

เหง้าสด ตำคั้นเอาน้ำผสมกับเกลือ กินเป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้บิด ขับลม ขับประจำเดือนสตรี สมานลำไส้

เหง้าสด ต้มกับน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ดื่มก่อนอาหารเช้า - เย็น ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหารและลำไส้

เหง้าบดเป็นผง ผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นยา ลูกกลอน เก็บไว้รับประทานเช้า - เย็น วันละ ๒ - ๓ เม็ด เป็นยาช่วยเจริญอาหาร บำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ แก้อาการพิการ

ใบ รสขื่นเอียน แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้ปวดเมื่อย

ดอก รสขื่น แก้ไข้ใน กระจายเลือดที่เป็นก้อนลิ่ม

ราก รสขื่นเอียน แก้เลือดกำเดาออกทางปากทางจมูก แก้อาเจียนเป็นเลือด



ว่านไพลเหลือง เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นใต้ดิน ลักษณะเป็นเหง้ามีขนาดใหญ่ และเป็นข้อ เปลือกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในหัวสีเหลืองแกมเขียว ทางเหนือหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ โดยจะประกอบไปด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันอยู่ เหง้าไพลสดฉ่ำน้ำ รสฝาด เย็น ร้อนซ่า มีกลิ่นหอมเฉพาะ ส่วนเหง้าไพลแก่สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกใบเรียงสลับระนาบเดียว ลักษณะใบรูปใบหอกแกมรูปขอบขนาน ขอบใบเรียบ ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมน แผ่นใบบาง เนื้อในละเอียดสีเขียว โคนก้านใบแผ่ออกมีหูใบ ดอก ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด ทางช่อดอกออกจากเหง้าใต้ดิน รูปเห็ดหรือรูปกระบอกโบราณ มีใบประดับสีม่วงซ้อนกันแน่น รูปโค้งห่อรองรับเป็นกาบปิดแน่น และจะขยายเปิดอ้าออกให้เห็นดอกในภายหลัง กลีบดอกมีสีนวล ออกดอกระหว่างกลีบของใบประดับ ผล เป็นผลแห้งแตก รูปทรงกลม มีเมล็ดกลมแข็งขนาดเล็กอยู่ภายใน เปลือกเมล็ดสีน้ำตาลแกมเหลือง ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แง่ง หรือเหง้า

ประโยชน์ และสรรพคุณ

เหง้า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน เป็นยารักษาหิด เป็นยากันเล็บถอด ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด

น้ำคั้นจากเหง้า รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกบวม แผลง้ำเข้าเมื่อย

หัว ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้มูกติดระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน

ดอก รสขื่น ขับระดู ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย แก้ไข้ใน

	<u>ต้น</u> แก้วธาตุพิการ แก้วจระพิการ <u>ใบ</u> รสขึ้นเอียน แก้วไข่ ปวดเมื่อย แก้วครันเนื้อ ครันตัว แก้วเมื่อย <u>ลำต้นเหนือดิน</u> รสฝาดขึ้นเอียน แก้วธาตุพิการ แก้วจระพิการ เป็นต้น
 	ขมิ้นดำ เป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นใต้ดิน ลักษณะเป็นแง่ง หรือเหง้า เนื้อในหัวมีสีเขียวครามออกดำ หัวโตกว่าขมิ้นชัน ใบ เป็นใบเดี่ยว ลักษณะใบรี ปลายใบเรียวแหลม กาบใบมีสีน้ำตาลออกแดงเข้ม ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ จากโคนถึงปลาย ดอก ออกดอกเป็นช่อ โผล่ขึ้นมาจากใจกลางของกลุ่มใบ ช่อดอกมีรูปทรงแบบทรงกระบอกหรือรูปกรวย ปลายช่อดอกจะมีสีชมพูอ่อน ประโยชน์ และสรรพคุณ เหง้าหัว มีรสเผื่อน ใช้เป็นยาขับไล่พยาธิ โรคลำไส้ แก้วบิคมี่เชื้อ โรคกระเพาะซึม แก้วปวดท้อง ท้องเสีย จุกเสียด เป็นยาถ่ายพยาธิเส้นด้าย โดยใช้หัวขมิ้นดำหั่นเป็นแว่น แล้วต้มในน้ำ แล้วกรองเอาแต่น้ำดื่ม วันละ ๓ ครั้ง

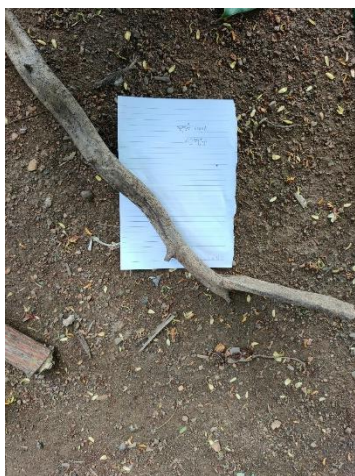


ฝางแดง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง หรือไม้พุ่ม ลำต้นมีหนามโค้งสั้น ๆ ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น เรียงสลับกัน ดอก ช่อ ออกที่ซอกใบตอนปลายกิ่งและที่ปลายกิ่ง กลีบรองดอกมี ๕ กลีบ ขอบกลีบเกยซ้อน ผล เป็นฝักแบนแข็งเป็นจะงอยแหลม เปลือกเป็นสันมน

ฝาง มี ๒ ชนิด ชนิดหนึ่งแก่นสีแดงเข้ม เรียกว่า ฝางเสน อีกชนิดหนึ่งแก่นสีเหลือง เรียกว่าฝางส้ม

ประโยชน์ และสรรพคุณ

แก่นฝาง มีรสฝาด รับประทานเป็นยาบำรุงโลหิตสตรี ขับประจำเดือน แก้ปวดพิการ ขับหนอง ทำโลหิตให้เย็น รับประทานแก้ท้องร่วง แก้ธาตุพิการ แก่ร้อน แก้โลหิตออกทางทวารหนักและเบา โดยการ ใช้แก่น ต้มกับ รับประทาน เข้า - เย็น



บันไดลิง หรือกระไดลิง เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง ขนาดใหญ่ มีมือเกาะขึ้นพาดพันตามเรือนยอดของต้นไม้ไปได้ไกล เถาแก่แข็ง เหนียว แบน โค้งไปมาเป็นลอนสมำเสมอ ลักษณะเป็นชั้น ๆ คล้ายบันได จึงเรียกว่า กระไดลิง

ประโยชน์ และสรรพคุณ

เถา แก่พิษต่าง ๆ แก่ร้อนใน ขับเหงื่อ แก่พิษฝี แก้ไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษไข้ แก้พิษร้อน พิษโลหิต แก้กระษัย

เปลือก แก่โรคผิวหนัง แก้ปวดตามข้อ

ใบ ขับเหงื่อ แก้ไข้ตัวร้อน

เมล็ด ถ่ายพยาธิ แก้ไข้



เถาวัลย์แดง หรือต้นรางแดง จัดเป็นไม้เถา ยืนต้นกิ่งพุ่ม มักเลื้อยตามต้นไม้และกิ่งไม้ เถาเป็นสีเทา ผิวของลำต้นหรือเถาเป็นรอยแตกกระแหว่งเป็นร่องสีแดงสลับ ทำให้เกิดเป็นลวดลายที่สวยงาม (ลำต้นเมื่อยังอ่อนจะเป็นรูปทรงกระบอก เมื่อแก่แล้วจะแตกเป็นสีแดง) ตามกิ่งอ่อนมีขนสั้น ๆ ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการทาบกเถา กิ่งชำ กิ่งตอน และใช้เมล็ด พรรณไม้ชนิดนี้มักขึ้นตามป่าโปร่ง

ประโยชน์ และสรรพคุณ

เถา ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ซึ่งจะใช้เดี่ยว ๆ หรือใช้ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นด้วยก็ได้ เช่น ยาอายุวัฒนะ จะใช้รางแดง ๑ ชีด ผสมกับ เหล้าขาว ๒๐๐ มิลลิเมตร น้ำผึ้ง ๒๐๐ มิลลิเมตร ดองไว้ ๑๕ วัน รับประทานครั้งละ ๓๐ มิลลิเมตร วันละ ๒ ครั้ง

หรือนำเถามาตากแดด แล้วนำมาปรุงเป็นยา กินรักษาโรคภัย เป็นต้น

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายเพ็ง นามสกุล ศรีสุวรรณ อายุ ๙๐ ปี

เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๔๗๕

อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๑ หมู่ ๑๑ ตำบลนายม อำเภอเมือง

เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

สำเร็จการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๗ - ๒๐๓๕๕๓๐ (ผู้ใหญ่ประไพ เมืองงาว ลูกสาว)



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องพืชสมุนไพรสำหรับใช้รักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดวิชาการการใช้สมุนไพรมาจากคุณพ่อ และศึกษาเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของตนเองมานานกว่า ๒๐ ปี โดยมีการขึ้นทะเบียนเป็นหมอพื้นบ้านของตำบลนายม อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีข้อมูล และสูตรยา ด้านพืชสมุนไพร ดังนี้

๑. สูตรยาอายุวัฒนะ

น้ำค้ำกลางอากาศ หมายถึง น้ำผึ้ง ช่วยบำรุงกำลัง ทำให้ร่างกายมีความสมดุล และช่วยในเรื่องของการดูดซับสิ่งต่าง ๆ ในร่างกาย

พาดยอดไม้ หมายถึง เครื่องระเหิด เป็นยาบำรุงธาตุ แก้อักเสบ ลดไข้ แก้ปวด บำรุงตับ ช่วยให้เจริญอาหารทำให้ร่างกายมีฤทธิ์เป็นต่าง

ไหงธณี หมายถึง หล้าเหว้หมู เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ บำรุงสมอง กระตุ้นประสาท

หนิงสาร หมายถึง ขมิ้นอ้อย เป็นยาป้องกันความเสื่อมของเซลล์ บำรุงธาตุ ช่วยย่อย ทำให้ทำงานเป็นปกติ ช่วยสมานลำไส้ และแก้โรคลำไส้

นิพพานไม่รู้กลับ หมายถึง ผักเสี้ยนผี ช่วยบำรุงเลือดทำให้ร่างกายอบอุ่นมีฤทธิ์ร้อน ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดี

วิธีทำ นำส่วนประกอบทั้งหมดที่มีอัตราส่วนเท่า ๆ กัน มาบดเป็นผงแล้วปั้นผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนใช้รับประทานวันละ ๒ - ๓ ลูก เข้าหรือก่อนนอน

๒. พืชสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคต่าง ๆ

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
	ผักฉุน (กุยช่าย) เป็นไม้ล้มลุกมีเหง้าขนาดเล็ก ใบมีลักษณะเป็นรูปขอบขนาน แบนยาวที่โคนเป็น กาบซ้อนสลับกัน มีกลิ่นฉุน ประโยชน์ และสรรพคุณ ใบและรากของผักฉุน (กุยช่าย) จะมีสรรพคุณที่ คล้าย ๆ กัน ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย เพราะมีฤทธิ์ร้อน ช่วยบำรุงกระดูก บำรุงกำหนด กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ลดระดับความดัน เป็นยา แก้กหวัด เป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ใบและรากต้มผสม กับน้ำเปล่าดื่มกิน
	หญ้านวดแมว จัดเป็นพืชป่า เป็นไม้พุ่ม ล้มลุกคล้ายต้นกะเพรา มีขนาดเล็ก ลำต้นและกิ่ง ก้านเป็นสี่เหลี่ยม สีม่วง ใบเป็นใบเดี่ยว สีเขียว รูปไข่ ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเป็นฟันเลื่อย ประโยชน์ และสรรพคุณ ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว รักษาโรคไต กระเพาะ ปัสสาวะอักเสบ แก้กปวดเมื่อยไขข้ออักเสบ บรรเทา อาการไอ เป็นต้น วิธีการใช้ ใช้กึ่งกับใบ ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป ล้างน้ำให้ สะอาด นำมาผึ่งในที่ร่มให้แห้ง ต้มผสมกับน้ำเปล่า ใช้ดื่มกินแทนน้ำตลอดทั้งวัน



ผักกุ่ม เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นมีขนาดเล็กสีเทา หรือน้ำตาลอมเทา เปลือกค่อนข้างเรียบ

ใบ เป็นใบประกอบชนิดที่มีสามใบย่อย ใบย่อย รูปรีหรือรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบสอบแคบหรือ เบี้ยว ก้านใบยาว

ดอก ออกเป็นช่อตรงซอกใบหรือปลายกิ่ง ระยะแรกมีสีเขียว ต่อมาสีสีขาวหรือขาวอมเหลือง ก่อนออก ดอกจะผลัดใบแล้วจึงออกดอกพร้อมกับผล ใบใหม่ กลีบดอก ๔ กลีบ เกสรตัวผู้จำนวนมาก ก้าน ชูเกสร ตัวผู้สีม่วง

ผล กลมรีหรือรูปไข่ สีเทาอมขาว เมื่อแก่จะ เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดง

เมล็ด รูปไต มีจำนวนมาก

ประโยชน์ และสรรพคุณ

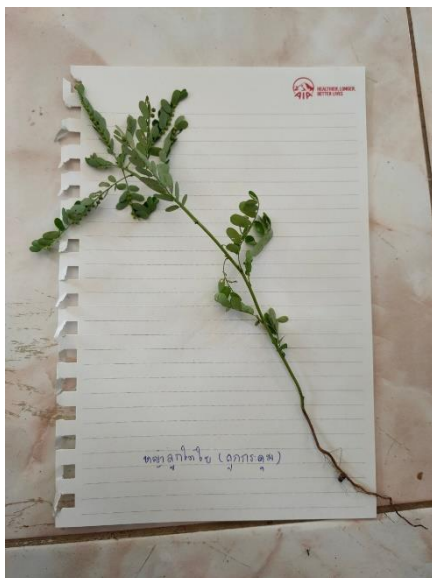
ราก รสร้อน แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ

ใบ รสขมหอม ขับเหงื่อ แก้ไข้ เจริญอาหาร ระบาย ขับพยาธิ แก้ปวดเส้น แก้โรคไขข้ออักเสบ

ดอก รสเย็น แก้เจ็บตา และแก้เจ็บในคอ

ลูก รสขม แก้ไข้

เปลือกต้น รสร้อน แก้สะอึก ขับผายลม ขับ เหงื่อ แก้กระษัย



ลูกใต้ใบ (ลูกกระดุม) เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก สาเหตุที่เรียกว่า ลูกใต้ใบ เกิดจากมีผลขนาดเล็กออกตามซอกก้านใบย่อยและห้อยลงให้เห็นว่าลูกอยู่ใต้ใบ

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ช่วยปกป้องตับจากพิษของสารเคมี รักษาผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งตับให้มีอายุยาวขึ้น เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยควบคุมและลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความดันโลหิต แก้ไข้ รักษาโรคเรื้อรัง รักษาอาการปวดตามข้อ แก้วปวดเมื่อย แก้ไอ ขับประจำเดือน เป็นต้น

วิธีการใช้

แก้ไข้ให้น้ำต้นสด ๑ กำมือ ต้มผสมกับน้ำเปล่ารับประทานครั้งละ ครึ่งแก้ว

รักษาโรคเรื้อรัง ใช้ลูกใต้ใบประมาณ ๕ ใบ ตำผสมกับเหล้าขาวคั้นเอาแต่น้ำ จากนั้นใช้สำหรับนํ้ายานํามาแปะที่แผล

รักษาอาการปวดตามข้อ แก้ไอ ใช้ยอดอ่อนมาต้มกับน้ำดื่มแทนนํ้าเปล่า

แก้อาการปวดเมื่อย นำลูกใต้ใบมาล้างนํ้าให้สะอาด สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง ต้มใส่หม้อดิน ต้มกินแทนนํ้าเปล่า

ขับประจำเดือน นำต้นลูกใต้ใบมาต้มกิน ก็จะช่วยปรับสมดุลเลือดลมในร่างกาย ทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ

กำจัดพิษออกจากตับ ใช้ต้นและใบต้มผสมกับนํ้าเปล่าดื่มติดต่อกันประมาณ ๑ สัปดาห์



ต้นมะนทล หรือสาบเสือ เป็นไม้ล้มลุก ทรงพุ่ม ลำต้นและกิ่งก้านปกคลุมด้วยขนอ่อนนุ่ม

ใบเดี่ยวออกจากลำต้น ลักษณะรูปทรงค่อนข้าง เป็นสามเหลี่ยม ขอบใบหยัก ปลายใบแหลม สีเขียว อ่อน เส้นใบเห็นชัดเจน ๓ เส้น มีขนปกคลุม

ดอก เป็นช่อ สีขาว หรือฟ้าอมม่วง ดอกย่อย ๑๐ - ๓๕ ดอก ดอกวงนอกบานก่อน กลีบดอกหลอม รวมกันเป็นหลอด

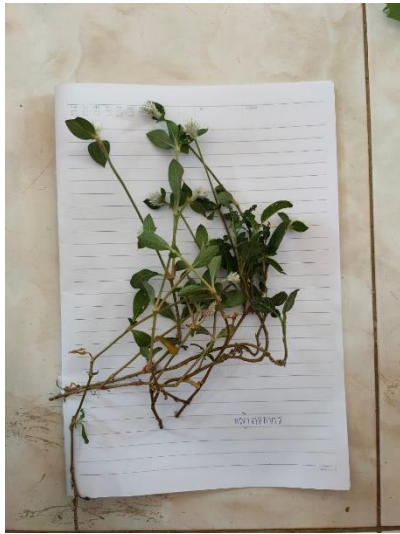
ผล ขนาดเล็ก รูปร่างเป็นห้าเหลี่ยมสีน้ำตาล หรือดำ มีหนามแข็งบนเส้นของผล ส่วนปลายผลมีขน สีขาวช่วยพยุงให้ผล และเมล็ดปลิวตามลม

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ใบ ใช้เป็นยารักษาแผลสด สมานแผล ถอนพิษ แก้กักเสบ แก้กพิษน้ำเหลือง แก้กตาฟาง แก้กตาแฉะ แก้ก ริดสีดวงทวารหนัก รักษาแผลเปื่อย เพราะใบของ สาบเสือนี้อุดมด้วยสารสำคัญ คือ กรดอะนิสิก และฟลาโวนอยด์หลายชนิด เช่น ไอโซชากูรานิดิน และโอโดรา ดิน นอกจากนี้ ยังมีสารพวกน้ำมันหอมระเหย ซึ่ง ประกอบไปด้วย สารยูพาทอล คูมาริน โดยสารสำคัญ เหล่านี้จะไปออกฤทธิ์ที่ผนังเส้นเลือดทำให้เส้นเลือด หดตัว และนอกจากนี้ ยังมีฤทธิ์ไปกระตุ้นสารที่ทำให้ เลือดแข็งตัวได้เร็วขึ้น ทำให้สามารถห้ามเลือดได้

ต้น เป็นยาแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ แก้กบวม ดูดหนอง

ทั้งต้น เป็นยาแก้บาดทะยัก



หญ้าดอกขาว หรือดอกบานไม่รู้โรยป่า

เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรง กิ่งมีขนเล็กน้อย

ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปวงรี ปลายแหลม ขอบเรียบ มีขนนุ่มทั้งใบ

ดอก เป็นกระจุกทรงกลมมีสีขาว แดง ชมพู ดอกสีขาว นิยมนำไปปรุงเป็นยา

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ดอก ใช้บำรุงตับ แก้ตาเจ็บ แก้ไอระงับหอบหืด ขับปัสสาวะ แก้ปวดศีรษะ บิด ไ้กรน แผลผื่นคัน ผิประคำร้อย

ราก ขับปัสสาวะ แก้พิษต่าง ๆ

วิธีการใช้

ดอกแห้ง ลำต้น ต้มผสมกับน้ำเปล่าใช้ดื่มกิน

ใช้ภายนอก ต้นและใบ ตำผสมกันแล้วนำไปพอกที่แผล หรือต้มเอาน้ำชะล้าง

แก้โรคหอบหืด ใช้ดอก ๑๐ ดอก ต้มน้ำผสมเหล้าเล็กน้อย ดื่มวันละ ๓ ครั้ง

แก้ปัสสาวะขัด ใช้ดอก ๓ - ๑๐ กรัม ต้มน้ำดื่มบ่อย ๆ



เมล็ดพันธุ์พอน มีอยู่ ๒ ประเภท คือ

เมล็ดพันธุ์พอนตัวผู้กับตัวเมีย ลักษณะใบเป็นใบเดี่ยว มีช่อดอกที่ปลายกิ่งเหมือนกัน ส่วนความแตกต่างกันจะอยู่ที่ลำต้น ซึ่งเมล็ดพันธุ์พอนตัวผู้จะมีหนามแหลมยาวที่ลำต้น แต่ตัวเมียไม่มี สีสันของใบก็เช่นกัน เมล็ดพันธุ์พอนตัวผู้จะมีก้านใบสีน้ำตาลแดง ใบสีเขียวเข้ม แต่ใบของเมล็ดพันธุ์พอนตัวเมียจะเป็นสีเขียว นอกจากนี้ดอกของเมล็ดพันธุ์พอนทั้ง ๒ ชนิดยังมีสีที่ต่างกันอีกด้วย โดยตัวผู้จะมีสีส้ม



ส่วนดอกของตัวเมียจะมีสีแดงอมส้ม ทั้งนี้ คนมักนิยมนำเสลดพังพอนมาปลูกเป็นไม้ประดับภายในบ้านเพื่อป้องกันสัตว์และแมลงต่าง ๆ อาทิ งู ตะขาบ และแมงป่อง เป็นต้น

ประโยชน์ และสรรพคุณ

เสลดพังพอนตัวเมีย

ราก มีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ ช่วยขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อย

ใบ ช่วยรักษาแผลโรคผิวหนัง อาทิ เริม แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และบรรเทาอาการแผลร้อนในภายในปาก

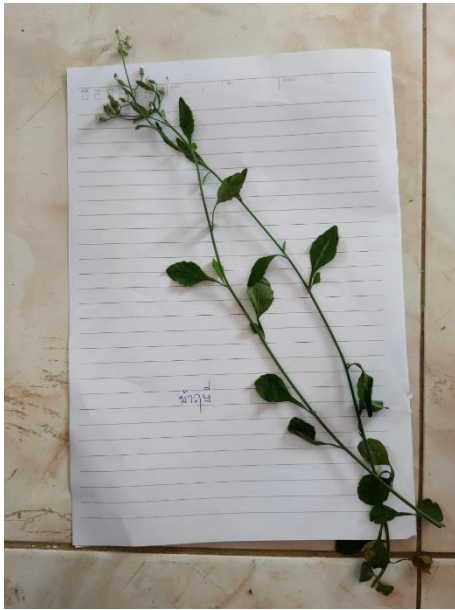
ทั้งต้น ใช้ในการถอนพิษ โดยเฉพาะพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมงป่อง ช่วยรักษาอาการอักเสบ แก้งูสวัด บรรเทาอาการลมพิษ และรักษาแผลน้ำร้อนลวกได้

เสลดพังพอนตัวผู้

ราก ช่วยลดอาการตัวเหลือง แก้อาการตาเหลือง แก้อาการกินข้าวไม่ได้ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ถอนพิษงู แก้ปวดฟัน

ใบ ช่วยแก้อาการปวดที่บาดแผล แก่โรคฝี โรคคางทูม โรคงูสวัด เริม แก่ฟกช้ำ และช่วยรักษาแผลที่เกิดจากของมีคมได้

ทั้งต้น ใช้เหมือนเสลดพังพอนตัวเมีย และใช้แทนเสลดพังพอนตัวเมียได้ แต่ใบเสลดพังพอนตัวเมียมีรสจืด ใบเสลดพังพอนตัวผู้มีรสขมมาก และเสลดพังพอนตัวผู้มีฤทธิ์อ่อนกว่าเสลดพังพอนตัวเมีย



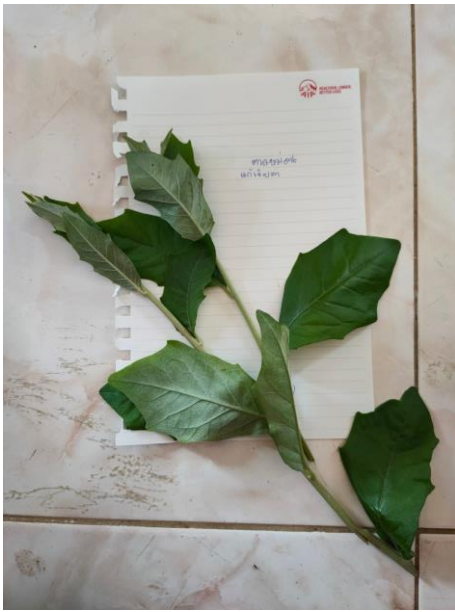
มะกอก หรือ **หน้ำดอกขาว** เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรง กิ่งและก้านเรียว มีลักษณะเป็นร่อง และมีขนสีเทาขึ้นปกคลุม ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปไข่ หรือรูปใบหอก ขอบใบหยักหรือจักเป็นฟันเลื่อย ดอก เป็นช่อ สีม่วงอ่อนอมสีแดง สีม่วง หรือสีชมพู เมื่อดอกบานเต็มที่สีดอกจะจางลง พอกดอกแก่จะเปลี่ยนเป็นสีขาว เมื่อดอกร่วงโรยแล้วจะเห็นผลเป็นรูปทรงกระบอก

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ต้น ใช้ลำต้นแห้ง ประมาณ ๑๐ - ๑๕ กรัม นำมาต้มน้ำกินเป็นยาแก้ไข้ ปวดท้อง ท้องเฟ้อ ท้องขึ้น แผลบวมอักเสบ ความดันโลหิตสูง หรือใช้ตำให้ละเอียดเอามาพอกแก้ลมคัด ดูดหนองแก้บวม หรือคั้นเอาน้ำจากลำต้นกินแก้บิด ท้องเสีย และแก้ริดสีดวงทวาร

ใบ ใช้ใบสด นำมาตำให้ละเอียด ใช้พอกแผล ช่วยสมาน พอกแก้ปวดหัว แก้กลากเกลื้อน ขี้เรื้อน กวาง เมล็ด ใช้เมล็ดแห้ง ประมาณ ๒ - ๔ กรัม นำมาป่นให้ละเอียด ใช้ชงกับน้ำร้อนกิน เป็นยาขับพยาธิ เส้นด้าย ปัสสาวะขัด ท้องอืด แก้ไอ บำรุงธาตุ โรคผิวหนังเรื้อรัง โรคผิวหนังต่างขา และเป็นยาแก้พิษ

ราก ใช้รากสด ๓๐ - ๖๐ กรัม (แห้ง ๑๕ - ๓๐ กรัม) นำมาต้มน้ำกินเป็นยาขับพยาธิ ขับปัสสาวะ แก้ไอเรื้อรัง ช่วยเร่งคลอด และขับรกหลังคลอด



ต้นตานหม่อน เป็นไม้เลื้อย ทรงพุ่ม เนื้อแข็ง กิ่งก้านเล็กเรียว ปกคลุมด้วยขนสีเงิน ใบ มีลักษณะ ทรงไข่ หรือขอบขนาด ปลายใบมน โคนใบมน ขอบ ใบจักเป็นซี่ฟันเล็ก เนื้อใบหนา ดอก ออกเป็นกระจุก สีขาว เป็นข้อที่ปลายยอด

ประโยชน์ และสรรพคุณ

มีรสเบื่อเอียน ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ แก้ก้นซาง ดีสำหรับเด็ก และเป็นยารักษาไส้



ว่านหอมแดง พืชล้มลุก หัวใต้ดินรูปไข่ยาว เปลือกหุ้มหัวสีแดง ทรงกระสวย มีลักษณะคล้ายหัวหอม แต่ใบเกล็ดที่หุ้มหัวหนา แข็งกว่า มีสีแดงเข้มอมม่วง ลำต้นที่อยู่เหนือดินตั้งขึ้น โค้ง หรือเอนนอนแต่ ปลายโค้งขึ้น ใบ แทงขึ้นมาจากพื้นดิน รูปหอก จีบซ้อนกันคล้ายพัด ปลายใบแหลม โคนใบแคบ ขอบใบเรียบ ขนเกลี้ยง ใบที่ออกตามลำต้นมีขนาดเล็ก ดอก ออกเป็นช่อ กลีบสีขาวรูปช้อน

ประโยชน์ และสรรพคุณ

หัว มีรสร้อน มีสรรพคุณขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ หรือตำผสมกับเหง้าเปราะหอมสุ่ม หัวเด็ก แก่หัวคัดจุมูกในเด็ก เป็นยาขับปัสสาวะ ยาระบาย ทำให้อาเจียน แก้บิด และอาการอักเสบของริดสีดวงทวาร น้ำยาที่ได้จากหัวใต้ดินใช้ทาบาดแผล แผลงัดต้อย บดเป็นผงทาแก้ปวดท้อง





อ้อยแดง ลำต้นแข็งแรง ต้นมีลักษณะคล้ายต้นอ้อยทั่วไป แต่จะมีสีม่วงแดง ถึงดำ มีไขสีขาวปกคลุม ไม่แตกกิ่งก้าน ลำต้นกลมยาว เห็นข้อและปล้องชัดเจน แต่ละปล้องอาจยาวหรือสั้นก็ได้ ผิวเรียบ เปลือกสีแดงอมม่วง มีตาออกตามข้อ ลำต้นแข็งเป็นมัน เนื้ออ่อน ฉ่ำน้ำ เปลือกมีรสขม น้ำไม่ค่อยหวาน แหลอมเหมือนอ้อยธรรมดา มักมีรากอากาศอยู่ประปราย

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ทั้งต้น แก้ปัสสาวะพิการ แก้ขัดเบา แก้ไข้รุ่ม แก้โรคนี้่ว แก้ไอ

ต้น แก้อาการขัดเบา แก้ปัสสาวะพิการ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษตานซาง บำรุงธาตุน้ำ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้เสมหะเหนียว ทำให้ชุ่มชื้นในลำคอ ในอก บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ ขับน้ำเหลือง แก้ไข้ในรักษาโรคไช้นัส

น้ำอ้อย รักษาโรคนี้่ว บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้นในลำคอ แก้เสมหะ แก้หืด ไอ ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง เจริญอาหาร เจริญธาตุ

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นางนกกี นามสกุล พรหมหมื่น อายุ ๖๖ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕๔๙
 อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๓๓ หมู่ ๘ ตำบลดงมูลเหล็ก อำเภอเมือง
 เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
 เบอร์โทรศัพท์ -



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านการทำลูกประคบ ซึ่งตนเองเริ่มเรียนรู้เรื่องยาสมุนไพรตั้งแต่อายุประมาณ ๑๐ ปี จากป้าน้อย จันทรีสี ซึ่งเป็นหมอยาสมุนไพรรักษาชาวบ้าน และมีการเรียนเพิ่มเติมกับทางโรงพยาบาลเพชรบูรณ์

การทำลูกประคบนั้น สมุนไพรที่ใช้จะต้องเก็บวันอังคารกับวันพฤหัสบดี เพราะถือว่าเป็นวันดี แต่หากมีเหตุจำเป็นจริง ๆ วันอื่นก็สามารถเก็บได้ และก่อนเก็บจะต้องกล่าวคำระลึกถึงครูบาอาจารย์ขอขมาต้นสมุนไพรด้วยเสมอ และเวลาตากสมุนไพรจำเป็นต้องนำตาเหลวเพชรวางไว้ที่ถาดสมุนไพร เพราะเชื่อกันว่ากันผีกองกอยมาเอาสรรพคุณของยานั้นไป

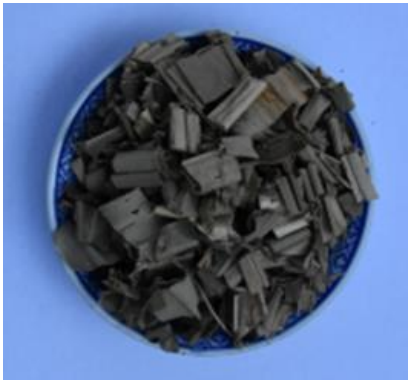
การรักษาโดยใช้ลูกประคบคุณป้ากล่าวอีกว่า “เมื่อมีคนป่วยมาให้ป้ารักษาสิ่งที่จะต้องเตรียมมาคือชันคายค่าครู ซึ่งประกอบไปด้วย รูป ๕ ดอก เทียนเหลือง ๕ เล่ม ดอกไม้ขาว ๕ ดอก เงิน ๔๔ บาท เพราะถ้าคนป่วยไม่ได้นำชันคายค่าครูมาด้วย หลังจากการรักษาคนป่วยแล้วอาการเจ็บป่วยนั้นจะเข้าตัวผู้ที่ทำการรักษาให้ได้รับความเจ็บปวดแทนนั่นเอง”

ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
	เหง้าไพล แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ
	ผิวมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
	ตะไคร้หอม แต่งกลิ่น

	ใบมะขามเปรี้ยว แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิวพรรณ
	ขมิ้น ช่วยลดอาการอักเสบ แก้อาการคันผิวหนัง
	ใบส้มป่อย ช่วยบำรุงผิว แก้อาการคันผิวหนัง ลด ความดันโลหิต
	ว่านน้ำ แก้อาการปวดและช่วยแก้อาการวิงเวียน ศีรษะ

	ใบเป่า ช่วยแก้อาการฟกช้ำ
	ใบหนาด แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ห้ามเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร แก้ไขข้ออักเสบ เป็นยาบำรุงหลังคลอด แก้ไข้หวัด ลดความดันโลหิต ขับพยาธิ ระวังปัสสาวะ ขี้ขี้ลม แก้จุกเสียดแน่นเพื่อปวดท้อง ขับเหงื่อ ขับเสมหะ และแก้มูกติด
	ใบมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
	ใบหนังก ใช้เป็นยาเส้น กระจายเส้น คลายเส้นตึง แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย

	ใบพลับพลึง ช่วยเทาอาการปวดศีรษะ
	ใบส้มโอ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ
	ใบเตย ช่วยบรรเทาอาการปวดจากโรคเกี่ยวกับไขข้อ ช่วยบำรุงผิวพรรณ
	การบูร ใช้แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้พุพอง

อุปกรณ์ที่ใช้ทำลูกประคบ

๑. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ
๒. เชือกด้ายดิบหรือหนังยาง
๓. ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ
๔. เตาพร้อมหม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
๕. จานหรือชามอลูมิเนียม เจาะรูให้อากาศผ่านได้ สำหรับรองลูกประคบ
๖. มีด เขียง ภาชนะ
๗. กะละมังเล็ก ๆ ทัพพี สำหรับผสมสมุนไพร



ขั้นตอนในการทำลูกประคบ

๑. ล้างสมุนไพรที่เตรียมไว้ให้สะอาด
๒. หั่นสมุนไพรทุกชนิดเป็นแว่นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท และจะต้องมีตาเหลวเพชรวางไว้ที่ภาชนะสมุนไพรด้วย
๓. นำสมุนไพรที่ตากจนแห้งสนิทแล้วมาชั่งชนิดละ ๑๐๐ กรัม หลังจากนั้นนำสมุนไพรทั้งหมดมาผสมกับการบด คลุกเคล้าให้เข้ากันและนำขมิ้นผงมาผสมเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มสีส้มและความหอม



๔. นำสมุนไพรที่คลุกเคล้าแล้วลงตำในครกหินให้พอหยาบ ๆ



๕. นำสมุนไพรที่ตำแล้วมาวางตรงกลางของผ้าขาว เริ่มต้นจับมุมผ้า ๒ มุม ขึ้นมาทาบกันก่อน โดยจับทีละมุมจนครบทั้ง ๔ มุม



๖. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียว จากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม มัดด้วยเชือกที่ทำเป็นห่วงคล้องแล้วมัดปมให้แน่น

๗. ทำด้ามจับโดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน จัดแต่งและซ่อนชายผ้าเรียบร้อยแล้ว ให้พับปลายลงมาประมาณ ๑ ใน ๓ ของปลายผ้า กะประมาณความยาวก้านให้สวยงาม ม้วนทบด้ามให้เรียบร้อย ใช้ปลายเชือกเส้นเดิมผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรง สวยงามคงทนต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น



วิธีการประคบลูกสมุนไพร

นำลูกประคบที่เตรียมไว้ชุบน้ำพอมหาด เมื่อเสร็จแล้วก็นำลูกประคบไปนึ่งในน้ำเดือดในเวลาประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้ลูกประคบร้อน ก่อนนำมาประคบให้เช็ดความร้อนของลูกประคบที่นึ่งแล้วกับท้องแขน ก่อนเพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป จากนั้นนำมาประคบคนป่วยที่มีอาการตามบริเวณต่าง ๆ การประคบควรเปลี่ยนลูกประคบเมื่อเย็นลงและทำซ้ำ ๓ - ๕ ครั้ง ในการประคบควรประคบลงบนผิวหนังคนป่วยโดยตรง ช่วงแรก ๆ ต้องทำด้วยความรวดเร็วไม่วางแช่ไว้นาน ๆ เพราะจะทำให้ผิวหนังพอง หลังจากประคบไม่ควรอาบน้ำในทันที เนื่องจากยาจะถูกล้างออกหมด

ประโยชน์ของการประคบ

๑. บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดการติดขัดของข้อต่อ
๒. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อหลัง ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง
๓. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
๔. ลดอาการปวดและช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

๑. ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนจนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อน อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

๒. ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบมากขึ้นและอาจมีเลือดออกตามมาได้ หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำในทันที จะทำให้ตัวยาถูกล้างออกจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทันที อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

การเก็บรักษาลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน ๓ - ๕ วัน หลังจากใช้แล้ว ควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าลูกประคบ มีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสีย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีก เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

ปัจจุบันการทำลูกประคบสมุนไพรถือได้ว่าเป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนไทยอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดแผนไทย โดยมากมักใช้วิธีการประคบสมุนไพรหลังจากทำการนวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผลของการรักษาด้วยการประคบสมุนไพรเกิดจากผลของความร้อนที่ได้จากการประคบ และผลจากการที่ตัวยาสมุนไพรซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งเป็นการบำบัดร่างกายโดยไม่ต้องกินยาสามารถทำได้ง่าย ใช้ต้นทุนต่ำ และมีคุณค่าต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายจำลอง นามสกุล สีคำจิ้น อายุ ๗๒ ปี
เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕๓๓
อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๔๒ หมู่ ๑๑ ตำบลห้วยใหญ่ อำเภอเมือง
เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
สำเร็จการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๙ - ๒๖๙๗๑๕๗



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องพืชสมุนไพรสำหรับใช้รักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดวิชาการการใช้สมุนไพรมาจากคุณพ่อ ศึกษาเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของตนเองมานานกว่า ๔๐ ปี และผ่านการอบรมแพทย์แผนไทยกับโรงพยาบาล ซึ่งในอดีตเคยเป็นแพทย์ประจำตำบลรักษาประจำอยู่ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยใหญ่ ๑๕ ปี แต่ปัจจุบันเกษียณอายุราชการแล้ว ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นหมอพื้นบ้านของตำบลห้วยใหญ่ อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ มีข้อมูลด้านพืชสมุนไพร ดังนี้

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
	ว่านพญาจงอาง หรือว่านกันงู เป็นพืชโบราณตระกูลบอน ใบและก้านคล้ายบอน แต่ก้านจะมีจุดคล้ายเกร็ดงูอยู่ทั่วทั้งก้าน มีความเชื่อกันว่าหากปลูกไว้ ๔ ทิศ รอบบ้าน จะสามารถกันงู หรือสัตว์เลื้อยคลานเข้าบริเวณบ้านได้ ประโยชน์ และสรรพคุณ ช่วยบรรเทาพิษจากสัตว์หรือแมลงกัดต่อย นำหัวของว่านพญาจงอางมาโขลกละเอียดผสมน้ำมันหรือน้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่ถูกกัดต่อย



หญ้าปลักควาย หรือหญ้าผูกควาย

เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า แตกกิ่งและรากที่ข้อ ขึ้นเป็นกอ ส่วนประกอบของต้นมี ใบ ดอก และผล

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ทั้งต้น นำมาต้มผสมกับน้ำเปล่า ดื่มกินช่วย ดับพิษร้อนในร่างกาย แก้ไข้หวัดทุกชนิด ช่วยย่อย อาหาร เป็นยาขับปัสสาวะ

ทั้งต้น นำมาตำผสมกับเหล้าขาวใช้พอกหรือทา แก้อาการปวด บวม แก้อักเสบ แก้พิษฝี



ห้วยข้าวเย็น มีอยู่ ๒ ชนิด ได้แก่

๑. ห้วยข้าวเย็นเหนือ จัดเป็นไม้เถาเนื้อแข็ง แตกกิ่งก้านสาขาจากโคนต้น เถามีหนามแหลมที่โคน เป็นสมุนไพรไทยที่พบได้ตามป่าดงดิบ ป่าดิบชื้น ต้น ประกอบด้วย เหง้า ลำต้น ใบ ผล และดอก

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ห้วยข้าวเย็นเหนือ มีรสหวานเล็กน้อย สรรพคุณ แก้ประดง แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้น้ำเหลืองเสีย มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อหนอง แก้เส้นเอ็นพิการ แก้กามโรค มีสรรพคุณรักษาฝี แผลเน่าเปื่อยพุพอง ช่วยให้ฝีและ แผลแห้งเร็วขึ้น นอกจากนี้ห้วยข้าวเย็นเหนือยังมี สรรพคุณแก้ผดผื่นคัน ดับพิษในกระตุก แก้ปัสสาวะ พิการ และแก้อักเสบในร่างกาย ดังนี้

ต้น มีรสจืดเย็น แก้ไข้เรื้อรัง และไข้ตัวร้อน

ใบ มีรสจืดเย็น แก้ไข้เหนือและไข้สันนิบาต

ผล มีรสขื่นจืด สรรพคุณช่วยแก้ลมริดสีดวง

เหง้า ในตำรับยาพื้นบ้านมุกดาหารและ ประเทศมาเลเซียนิยมใช้เหง้าห้วยข้าวเย็นเหนือมาต้มเป็น ยาบำรุงร่างกาย



๒. หัวยาข้าวเย็นใต้ เป็นไม้เถาเช่นเดียวกับ ข้าวเย็นเหนือ ลำต้นสีน้ำตาลเข้ม มีเหง้าลักษณะกลม หรือแบนไม่เรียบ ต้นประกอบด้วย เหง้า ลำต้น ใบ ดอก และผล

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ราก แก่พุพอง แก่น้ำเหลืองเสีย แก่ปัสสาวะพิการ และแก้พยาธิในท้อง โดยนำรากมาต้มกับน้ำ ต้มรับประทาน

หัว แก่มะเร็ง แก่เส้นพิการ โดยนำหัวข้าวเย็นใต้ มาบดให้ละเอียด จากนั้นผสมกับส้มโม่งแล้วต้มจนแห้ง ปูรูดด้วยน้ำผึ้งเล็กน้อย จากนั้นปั้นเป็นเม็ดไว้กินวันละ ๑ เม็ด

ใบ มีฤทธิ์แก้ปากบวมอักเสบ โดยนำใบมาต้มกับน้ำ ต้มเป็นยา

ดอก แก่โรคผิวหนัง แก้कुทูระราด วิธีใช้ก็ต้มน้ำกับดอกข้าวเย็นใต้ ต้มเป็นยา

ผล ผลสดช่วยแก้ลมริดสีดวงได้ โดยรับประทานผลสดได้เลย



มะขามป้อม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกค่อนข้างเรียบ กิ่งก้านแข็ง เหนียว เรือนยอดเป็นพุ่มคล้ายร่ม ต้นประกอบด้วย ใบ ดอก ผล และเมล็ด

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ใบ รสฝาดขม ใช้ต้มน้ำอาบลดไข้, ต้มดื่มเป็นยาแก้ตัวบวม น้ำ ใบสดโขลกให้ละเอียดใช้พอกหรือทาบริเวณที่เป็นแผลผื่นคัน มีน้ำหนองน้ำเหลือง และผิวหนังอักเสบ

เปลือกต้น รสฝาดขม เปลือกต้นแห้งบดเป็นผงละเอียดใช้โรยแก้บาดแผลเลือดออก แผลฟกช้ำ หรือนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้โรคบิดสมานแผล



ผลหรือลูก รสเปรี้ยวฝาดขม ใช้ร่วมกับผลสมอไทย ผลสมอเทศ ผลสมอพิเภก แก้วไข่ แก้วกลม แก้วโรคตา บำรุงธาตุ

ผลอ่อน รสเปรี้ยวหวานฝาดขม บำรุงเนื้อหนัง ให้สมบูรณ์ กัดเสมหะในคอ ทำให้เสียงไพเราะ

ผลแก่ รสเปรี้ยวฝาดขม ลดไข้ ขับปัสสาวะ แก้วไอ แก้วเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ระบายนท้อง บำรุงหัวใจ ฟอกโลหิต แก้วลม แก้วลักปิดลักเปิด

ผลแห้ง รสเปรี้ยวฝาดขม ชงน้ำร้อนดื่มแก้กระหายน้ำ แก้วไอ ใช้หยอดตารักษาเยื่อตาอักเสบ บำรุงหัวใจ ระบายนท้อง

ดอก รสหอมเย็น เข้าเครื่องยาเป็นยาเย็น และยาระบาย

เมล็ด เมล็ดสดหรือแห้งโขลกเป็นผงละเอียดชงกับน้ำร้อนดื่มเป็นยาแก้ไอ แก้วโรคตาต่าง ๆ โรคเกี่ยวกับน้ำดี โรคเบาหวาน โรคหลอดลมอักเสบ คลื่นไส้ อาเจียน

เปลือกต้น เป็นยาสมานแผล

ราก แก้วไข่ เป็นยาเย็น ฟอกโลหิต

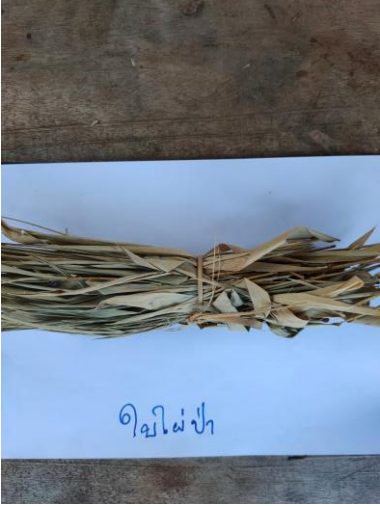


รากัดเค้า ไม้เลื้อยเนื้อแข็ง ทรงพุ่มขนาดกลาง เปลือกลำต้นสีน้ำตาล ต้นประกอบด้วย ใบ ดอก ผล และเมล็ด

ประโยชน์ และสรรพคุณ

ราก ขับระดู บำรุงโลหิต ขับฟอกโลหิต แก้วท้องเสีย หรือใช้แก่นฝนผสมกับน้ำเปล่ารับประทาน แก้วไข่

	หญ้าแห้วหมู เป็นไม้ล้มลุก อยู่ในจำพวกหญ้า มีลำต้นใต้ดิน ที่ปลายหัวมีรูปทรงกลมหรือรี ลำต้นขนาดเล็กเกลี้ยงเป็นสามเหลี่ยมเกิดจากกาบใบ ต้นประกอบด้วย ใบ ดอก ผล ประโยชน์ และสรรพคุณ หัว ลำต้น และราก ตากแห้งใช้ต้มผสมกับน้ำเปล่า มีรสเผ็ด ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ขับระดู บำรุงกำลัง ลดไข้
	เห็ดหูหนูดำ จัดเป็นเห็ดกลุ่มรา มักจะพบตามตอไม้ ขอนไม้ หรือต้นไม้ที่เน่าเปื่อยผุพัง มีทั้งชนิดแบบบางและแบบหนา ประโยชน์ และสรรพคุณ ต้มผสมกับน้ำเปล่า เป็นยาบำรุงเลือด บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ บำรุงสมอง แก้อิริตติง เป็นต้น
	ชุมเห็ด ชุมเห็ดเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นเป็นสีเขียวอมสีน้ำตาลแดง ลำต้นและกิ่งก้านมีขนอ่อนปกคลุมอยู่เต็มไปหมด ต้นประกอบด้วย ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ประโยชน์ และสรรพคุณ ราก และต้น มีรสเมา แก้ไข้ ขับพยาธิในท้อง แก้ไข้หวัด

	ไม้ป่า เป็นไม้ขนาดใหญ่ กอแน่น มีหนาม และมีขนรกแน่น ลำอ่อนมีสีเขียว ลำแก่มีสีเขียวยellowเหลือง ประโยชน์ และสรรพคุณ ใบ ขับและพอกโลหิต ขับระดูขาว แก้มดลูกอักเสบ
	ส้มอ หรือสมอ เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ขนาดกลาง ลำต้นประกอบด้วย ต้น ใบ ดอก ผล และเมล็ด ประโยชน์ และสรรพคุณ ผล รับประทานแก้บิด แก้ไข้ ขับเสมหะ เป็นยาระบาย แก้ไอ เจ็บคอ เป็นต้น
	ว่านน้ำ ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน มีใบแข็งตั้งตรง รูปร่างแบนเรียวยาวคล้ายใบดาบฝรั่ง ปลายใบแหลม แตกใบเรียงสลับซ้ายขวาเป็นแผง ใบค่อนข้างฉ่ำน้ำ ดอกมีสีเขียว มีทั้งใบ เหง้า และรากมีกลิ่นหอมฉุน ชอบขึ้นตามที่น้ำขัง หรือที่ชื้นแฉะ ประโยชน์ และสรรพคุณ เหง้า เป็นยาขับลม ยาหอม แก้อาตุพิษ เป็นยาขับช่วยเจริญอาหาร ช่วยได้ในอาการท้องเสีย อาหารไม่ย่อย และอ่อนเพลีย ราก แก้ไข้มาลาเรีย แก้หวัด หลอดลมอักเสบ แก้เจ็บคอ แก้ปวดฟัน เป็นยาระบาย แก้เส้นกระดูก บำรุงหัวใจ แก้หืด แก้เสมหะ เผาให้เป็นถ่านรับประทานถอนพิษตลอด แก้ปวดศีรษะ แก้ท้องผูก แก้ปวดตามข้อ



กุ่ม เป็นไม้ยืนต้น ต้นประกอบด้วย ลำต้น ใบ
ช่อดอก และผล

ประโยชน์ และสรรพคุณ

แก่น หรือเปลือกต้น ต้มผสมกับน้ำเปล่า
รับประทาน บำรุงหัวใจ ขับลม แก้ปวดท้อง ขับ
ปัสสาวะ แก้ไข้

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นางอิ่น นามสกุล วังคะโร อายุ ๖๙ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕๙๖
 อาศัยอยู่ บ้านเลขที่ ๑๓๕/๑ หมู่ ๗ ตำบลบ้านโคก อำเภอเมือง
 เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
 เบอร์โทรศัพท์ ๐๖๔ - ๗๖๒๔๙๓๑ , ๐๖๑ - ๘๗๕๖๔๕๔



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องพืชสมุนไพรยากำเียน ใช้สำหรับใช้รักษาอาการผิสดำแดงหรืออาการแพ้อาหาร เร่งน้ำนมสำหรับคุณแม่ที่พึ่งคลอด โดยจะมีสูตรยาเฉพาะที่ได้รับการถ่ายทอดวิชาการใช้สมุนไพรมาจากคุณพ่อ และศึกษาเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของตนเองมานานกว่า ๒๐ ปี ปัจจุบันยังคงใช้พืชสมุนไพรรักษาดังกล่าวอยู่ โดยคุณยายเล่าว่า ได้หาซื้อสมุนไพรต่าง ๆ มาจากต่างจังหวัดนำมาตากแดดให้แห้ง แยกสมุนไพรชนิดต่าง ๆ จัดเป็นมัดรวมกันเพื่อจำหน่ายให้แก่ชาวบ้านที่สนใจ

ส่วนประกอบของห้วยยาข้าวเียน

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
 -song Fa (Pong Fa)	รากต้นสองฟ้า ใช้แก้ท้องอืด ขับลม และเป็นส่วนผสมของยากำเียน ช่วยเร่งน้ำนมของคุณแม่หลังคลอดบุตร

	รากต้นสมัด มีกลิ่นหอม รสร้อน ใช้ขับเลือด และหนองให้ตก พอกแผล ริดสีดวงและคุดทะราด ขับพยาธิ แก้โรคผิวหนัง แก้แน่น กระจายเลือดลม และเป็นส่วนผสมของยากำเียน ช่วยเร่งน้ำนมคุณแม่หลังคลอด
	รากต้นเข็มแดงใหญ่ เป็นส่วนประกอบของยากำเียน ช่วยเร่งน้ำนมคุณแม่หลังคลอด
	ยากำเียน รากพืชสมุนไพรที่ใช้สำหรับเร่งน้ำนมคุณแม่หลังคลอด และรักษาอาหารแพ้อาหาร วิธีการใช้ นำรากพืชสมุนไพรทุกชนิดมาฝนผสมกันกับน้ำเปล่าใช้ดื่มกินแทนน้ำ

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นางบุญชู นามสกุล มีมั่ง อายุ ๖๔ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕๐๑
 อาศัยอยู่ บ้านเลขที่ ๒๔/๒ หมู่ ๓ ตำบลนางั่ว อำเภอเมือง
 เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
 เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๔ - ๙๘๙๙๔๒๖



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านการทำลูกประคบ ซึ่งตนเองเริ่มเรียนรู้เรื่องยาสมุนไพรมานานกว่า ๒๐ ปี และได้มีการอบรมเพิ่มเติมกับทางโรงพยาบาลเพชรบูรณ์ ๒ รอบ และอบรมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเทศบาลตำบลนางั่ว ๑ รอบ

การทำลูกประคบนั้น สมุนไพรที่ใช้ก่อนเก็บจะต้องกล่าวคำระลึกถึงครูบาอาจารย์ขอขมาต้นสมุนไพร ด้วยเสมอ และเวลาตากสมุนไพรจำเป็นต้องนำตาเหลวเพชรวางไว้ที่ถาดสมุนไพร เพราะเชื่อกันว่า กันผีกองกอยมาเอาสรรพคุณของยานั้นไป

การรักษาโดยใช้ลูกประคบคุณป้ากล่าวอีกว่า “เมื่อมีคนป่วยมาให้ป้ารักษาส่งที่จะต้องเตรียมมาคือชัน คายค่าครู ซึ่งประกอบไปด้วย รูป ๕ ดอก เทียนเหลือง ๕ เล่ม ดอกไม้ขาว ๕ ดอก เงิน ๔๔ บาท เพราะถ้าคนป่วยไม่ได้นำชันคายค่าครูมาด้วย หลังจากการรักษาคนป่วยแล้วอาการเจ็บป่วยนั้นจะเข้าตัวผู้ที่ทำการรักษา ให้ได้รับความเจ็บปวดแทนนั่นเอง”

ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
	เปลือกมะกรูด ช่วยขับสารพิษที่อยู่ในร่างกาย ให้ออกมาทางผิวหนัง

	ใบหนาด รักษาอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไช ข้ออักเสบ แผลอักเสบ กลากเกลื่อน และแผลฟกช้ำ อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดข้อ และทำให้ผิวหนัง ชุ่มชื้น
	ใบมะขาม รักษาแผลเรื้อรัง
	ไพลเหลือง รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ บวม ข้อเท้าแพลง ด้วยการใช้หัวไพลนำมาฝนแล้วทา บริเวณที่มีอาการฟกช้ำบวมหรือเคล็ดขัดยอก หรือ จะใช้เหง้าสด ๑ แฉ่ง นำมาฝานเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วต้ม รวมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เนื่องจากไพลจะมีน้ำมัน หอมระเหย (เหง้าสด) ช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง ด้วยการใช้น้ำ ๑ เหา นำมาตำคั้นเอาแต่น้ำมาทานวดบริเวณที่มีอาการ หรือจะนำมาตำให้ละเอียดแล้วผสมกับเกลือเล็กน้อย นำมาห่อเป็นลูกประคบ ประคบบริเวณที่มีอาการฟก ช้ำบวมและบริเวณที่ปวดเมื่อย

	ขมิ้น รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง ลดอาการปวดจากข้อเข่าอักเสบ
	ใบตะไคร้ ช่วยบรรเทาอาการปวดตามข้อ ต้านเชื้อราบนผิวหนัง

นอกจากสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นแล้วส่วนประกอบของลูกประคบยังมี ผงการบูร ที่มีกลิ่นหอม ช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอก ดับพิษจากแมลงกัดต่อย ผงขมิ้น ช่วยทำให้ผิวพรรณดี และเกลือ ที่ช่วยดูดความร้อนพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนในการทำลูกประคบ

๑. ล้างสมุนไพรที่เตรียมไว้ให้สะอาด
๒. หั่นสมุนไพรทุกชนิดเป็นแว่นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท



๓. นำสมุนไพรที่ตากจนแห้งสนิทแล้วมาชั่งชนิดละ ๑๐๐ กรัม หลังจากนั้นนำสมุนไพรทั้งหมดมาผสมกับการบูร คลุกเคล้าให้เข้ากันและนำขมิ้นผงมาผสมเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มสีส้มและความหอม



๔. นำสมุนไพรที่ตำแล้วมาวางตรงกลางของผ้าขาว เริ่มต้นจับมุมผ้า ๒ มุม ขึ้นมาทบกันก่อน โดยจับที่ละมุมจนครบทั้ง ๔ มุม



๕. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียว จากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม มัดด้วยเชือกที่ทำเป็นห่วงคล้องแล้วมัดปมให้แน่น



๖. ทำด้ามจับโดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน จัดแต่งและซ่อนชายผ้าเรียบร้อยแล้ว ให้พับปลายลงมาประมาณ ๑ ใน ๓ ของปลายผ้า กะประมาณความยาวก้านให้สวยงาม ม้วนทบด้ามให้เรียบร้อย ใช้ปลายเชือกเส้นเดิมผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรง สวยงามคงทนต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น

วิธีการประคบลูกสมุนไพรมะขาม

นำลูกประคบที่เตรียมไว้ชุบน้ำพอกหมาด เมื่อเสร็จแล้วก็นำลูกประคบไปนึ่งในน้ำเดือดในเวลาประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที เพื่อให้ลูกประคบร้อน ก่อนนำมาประคบให้ใช้ความร้อนของลูกประคบที่นึ่งแล้วกับท้องแขน ก่อนเพื่อไม่ให้ร้อนจนเกินไป จากนั้นนำมาประคบคนป่วยที่มีอาการตามบริเวณต่าง ๆ การประคบควรเปลี่ยนลูกประคบเมื่อเย็นลงและทำซ้ำ ๓ - ๕ ครั้ง ในการประคบควรประคบลงบนผิวหนังคนป่วยโดยตรง ช่วงแรก ๆ ต้องทำด้วยความรวดเร็วไม่วางแช่ไว้นาน ๆ เพราะจะทำให้ผิวหนังพอง หลังจากประคบไม่ควรอาบน้ำในทันที เนื่องจากยาจะถูกล้างออกหมด

ประโยชน์ของการประคบ

ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย อาการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อพังผืดยืดออก ลดอาการติดขัดของข้อต่อ และช่วยการไหลเวียนของโลหิต

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพรมะขาม

๑. ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนจนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อน อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

๒. ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรมะขามในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวมแดง ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบมากขึ้นและอาจมีเลือดออกตามมาได้ หลังจากประคบสมุนไพรมะขามเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำในทันที จะทำให้ตัวยาลูกประคบออกจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทันที อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

การเก็บรักษาลูกประคบสมุนไพรมะขาม

ลูกประคบสมุนไพรมะขามที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน ๓ - ๕ วัน หลังจากใช้แล้ว ควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกตถ้าลูกประคบ มีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาสลาย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีก เพราะจะใช้ไม่ได้ผล

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ พระสมยง (เตชธัมโม) นามสกุล น้อยทอง
 ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดป่าเสนห์ อายุ ๖๐ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕๐๕
 อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๕๗ หมู่ ๑๔ ตำบลนาป่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์
 จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา -
 เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๑ - ๐๗๔๐๘๐๖



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องพืชสมุนไพร ใช้สำหรับใช้รักษาอาการต่าง ๆ โดยศึกษาเองจากตำรา และได้รับความรู้มาจากพระอาจารย์ สมุนไพรส่วนใหญ่ได้มาจากการไปตุงตี่ในป่า และนำมาปลูกไว้ที่บริเวณวัดป่าเสนห์ ตำบลนาป่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ และได้มีการขึ้นทะเบียนเป็นหมอพื้นบ้านของตำบลนาป่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ กับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีข้อมูลด้านพืชสมุนไพร ดังนี้

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
	ดิกระทิง หรือว่านนางควร มีชื่อเรียกทั่วไปว่า ต้นเนระพูสีไทย หรือว่านค้ำควดดำ เป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน และมีดอกออกเป็นช่อ ประโยชน์และสรรพคุณ นำเหง้า ราก ต้น และใบมาต้มกับน้ำใช้ดื่มกิน หรือเคี้ยวกินสดเป็นยาบำรุงร่างกาย

	ว่านจงอาง เป็นพืชตระกูลบอนโบราณ ใบมีลักษณะคล้ายก้านบอน ก้านจะมีจุดคล้ายเกร็ดงูอยู่ทั่วทั้งก้าน โดยมีความเชื่อว่าสามารถปลูกไว้กันงูเข้าบ้าน ประโยชน์และสรรพคุณ ช่วยบรรเทาพิษจากสัตว์หรือแมลงกัดต่อย โดยการนำหัวของว่านจงอางมาโขลกให้ละเอียดนำไปพอกตรงบริเวณที่ถูกกัดต่อย
	ว่านฤชิลิงดำ หรือว่านพญาลิงดำ เป็นพืชตระกูลบอน ลักษณะลำต้นและใบโตนสีเข้ม ประโยชน์และสรรพคุณ นำหัว ต้น และใบ ต้มผสมกับว่านงูจงอาง รักษาอาการริดสีดวง
	ว่านชักมดลูก เป็นพืชล้มลุก อยู่ในกลุ่มของขิง ข่า ประโยชน์และสรรพคุณ นำหัวไปหันตากแดดเพื่อสะดวกในการเก็บรักษา หากนำไปต้มกับน้ำ ช่วยรักษาอาการมดลูกอักเสบ ทำให้มดลูกเข้าอู่หรือมดลูกฟื้นตัวได้เร็วขึ้น สำหรับคุณแม่หลังคลอด เป็นต้น

	ต้นป่าช้าเหงา หรือหมานเฉาเหว่ย เป็นพืชกลุ่มเดียวกับฟ้าทลายโจร มีรสชาติดมจัด ประโยชน์และสรรพคุณ นำใบและต้นมาต้มดื่มกิน หรือเคี้ยวใบสด ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต
	ต้นจันทน์ เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ลำต้นตรงกลม ไม่มีกิ่งก้าน ใบจะออกจากลำต้น เปลือกต้นเป็นสีน้ำตาล เมื่อต้นแก่จัดแก่นไม้ด้านในเป็นสีแดง เรียกว่า จันทน์แดง ดอกออกเป็นช่อ มีผลออกเป็นพวง ประโยชน์และสรรพคุณ แก่นของต้นจันทน์มีรสขมเย็น ใช้เป็นส่วนผสมของการเข้าห้วยยาต่าง ๆ หรือหากเอาแก่นจันทน์มาต้มผสมกับน้ำเปล่า จะช่วยบำรุงหัวใจ รักษาอาการไอ เป็นไข้ เป็นต้น
	รางจืดต้น เป็นพืชล้มลุก ลำต้นแตกกิ่งก้าน ทรงพุ่ม มีดอกและฝักคล้ายถั่ว ประโยชน์และสรรพคุณ นำหัวมาทำยาสมุนไพร ช่วยขับสารพิษ และยังมีประสิทธิภาพสามารถแก้คุณไสยได้



รางจืดเถา เป็นพืชไม้เลื้อย ลำต้นและเถากลม เป็นปล้อง ใบคล้ายรูปหัวใจ ดอกออกเป็นช่อ

ประโยชน์และสรรพคุณ

ใบ คั้นน้ำกินแก้ไข้ และถอนพิษ

เถาและราก ต้มผสมน้ำรับประทานเป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ และแก้ดับพิษร้อน



เถาเอ็นอ่อน เป็นพืชตระกูลไม้เลื้อย เถาเป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นประกอบด้วย ใบ ดอก และผลทุกส่วนของเถาเอ็นอ่อนจะมีน้ำยางสีขาว

ประโยชน์และสรรพคุณ

ใบ ทำเป็นลูกประคบช่วยแก้อาการเมื่อยขบ ช่วยคลายเส้น

เถา แก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้อาการปวดรวมทั้งแก้เส้นเอ็นพิการ และช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง

เมล็ด ช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นเฟ้อในท้อง และช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ให้รสขมเมา

นอกจากนี้ยังนำสมุนไพรอย่างต้นเถาเอ็นอ่อนนี้มาใช้อย่างเป็นยาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำหรับบรรเทาอาการปวดเมื่อยต่างๆตามร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นปวดเอว หรือปวดหลัง เป็นต้น แต่มีข้อควรระวังสำหรับต้นเถาเอ็นอ่อนนี้คือ ไม่ควรรับประทานในปริมาณมากเกินไปที่กำหนดไว้ เพราะต้นเถาเอ็นอ่อนมีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

	ต้นสองฟ้า เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้าน ลำต้นประกอบด้วย ใบ ดอก และผล ประโยชน์และสรรพคุณ ราก ต้มน้ำดื่ม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ใบ เคี้ยวกินสด ช่วยรักษาอาการไอ
	ต้นหนุมารประสานกาย เป็นพืชไม้พุ่มขนาดเล็ก ลำต้นประกอบด้วย ใบ ดอก และผล ประโยชน์และสรรพคุณ ใช้ใบสดตำผสมกับน้ำ รักษาอาการหิด แก้ อากาศ ขับเสมหะ และโรคหลอดลมอักเสบ
	ต้นการะเกด เป็นพืชไม้พุ่มสูง ลำต้นแตก กิ่งก้านสาขา มีรากออกค่อนข้างยาว ลำต้น ประกอบด้วย ใบ ดอก ราก ประโยชน์และสรรพคุณ ดอก ประยาคม ทำให้ชุ่มชื่นหัวใจ ถ้านำไป รับประทานมีรสขมเล็กน้อยแก้โรคในอก เช่น เจ็บคอ แก้เสมหะ บำรุงธาตุ ราก ในไปต้มน้ำผสมกับน้ำเปล่ารับประทาน รักษาอาการไข้ทับอุตุ

	ต้นกันเกรา หรือกำปาลาแดง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นประกอบด้วย ใบ ดอก และผล ประโยชน์และสรรพคุณ แก่นกันเกรา มีรสเผื่อน ฝาด และขม จึงมีสรรพคุณหลายอย่าง เช่น หากนำแก่นไปต้มนผสมน้ำเปล่ารับประทาน จะช่วยรักษาโรคสะเก็ดเงิน บำรุงธาตุในร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ เป็นต้น
	มันมกระปือ เป็นไม้เถาเลื้อยพาดไปกับต้นไม้อื่น ลำต้นประกอบด้วย ใบ ดอก และผล ประโยชน์และสรรพคุณ แก่นและรากนำมาต้มรวมกันกับน้ำรับประทานเป็นยาแก้ไข้ และเป็นยาเร้งนํ้านมสำหรับคุณแม่หลังคลอด
	ทองพันชั่ง เป็นไม้ล้มลุกมีเหง้าไม้พุ่ม ลำต้นประกอบด้วย ใบ ดอก และผล ประโยชน์และสรรพคุณ นำใบและต้นมาตำ นำไปพอกบริเวณที่เป็นกลาก เกาื้อน ผื่นคัน หากนำมาต้มผสมกับน้ำเปล่ารับประทานจะช่วยแก้ไข้ตัวร้อน และเป็นยาบำรุงร่างกาย

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นางแดง นามสกุล อบเชย อายุ ๘๐ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕๔๕
 อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๑๒๔ หมู่ ๙ ตำบลดงมูลเหล็ก อำเภอเมือง
 เพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
 เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๖ - ๗๗๑๕๘๐๐



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องการทำยาลูกกลอนสมุนไพร ใช้สำหรับรักษาอาการปวดขา
 ปวดแขน และปวดหลัง เป็นยาอายุวัฒนะ ซึ่งได้รับความรู้มาจากปู่ สมุนไพรส่วนใหญ่ได้มาจากการปลูกไว้
 รับประทานเอง

ส่วนประกอบยาลูกกลอน

สมุนไพร	สรรพคุณ
	หัวว่านไฟ ช่วยแก้อาการอาเจียน แก้อาการ ปวดฟัน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเดิน ช่วยขับ ลมในลำไส้
	หัวกระชาย ช่วยบำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ แก้ลมวิงเวียน แขนงหน้าอก บำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก บำรุงสมอง ปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิต เป็นต้น

	เปลือกต้นกุ่ม หรือต้นก้าม มีรสชาติดีร้อน ช่วย คุมธาตุในร่างกาย เป็นยาระงับประสาท บำรุง ร่างกาย บำรุงหัวใจ แก้ไข้ตัวร้อน แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ลดอาการสะอึก ขับลมในลำไส้ กระตุ้นลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบาย แก้อาการปวดท้อง ขับปัสสาวะ ขับน้ำเหลือง ลดอาการบวม เป็นต้น
	มะรุม เป็นยาช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับ ขับ ปัสสาวะ เป็นยาระบาย แก้ไข้ ลดไขมันในเลือด บำรุง ตับ ลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ป้องกันการเกิด แผลในกระเพาะอาหาร บำรุงกำลัง บรรเทาอาการ ปวดข้อ รักษาแผลเปื่อย บำรุงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ให้แข็งแรง มีสารต้านอนุมูลอิสระได้
	ผลติป्ली มีรสชาติดีร้อน แก้อาการท้องขึ้น แก้อาการขับเสมหะ ขับลม แก้ลมบ้าหมู ขับน้ำดี ขับ ประจำเดือน ขับพยาธิ ขับรกหลังคลอด เป็นต้น
	ขิง เป็นยาอายุวัฒนะ มีสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นจำนวนมาก ช่วยชะลอความแก่ มีสารต่อต้าน การเกิดโรคมะเร็ง ช่วยแก้อาการร้อนใน รักษาโรค ความดันโลหิต เป็นยาบำรุงธาตุ เป็นต้น

	ข่า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ เป็นต้น
	ตะไคร้ มีรสขชาติและกลั่นฉุน ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ แก้ปวดตามข้อ ปวดเมื่อย ฟกช้ำจากการหกล้ม
	ตะค้ำ มีรสขชาติเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด

ขั้นตอนการทำยาลูกกลอน

ขั้นตอนที่ ๑ นำสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นมาล้างทำความสะอาด ตากลมให้แห้ง

ขั้นตอนที่ ๒ นำสมุนไพรแต่ละชนิดมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท

ขั้นตอนที่ ๓ นำสมุนไพรที่ตากแดดแล้วมาบดให้ละเอียดผสมแต่ละชนิดรวมกัน

ขั้นตอนที่ ๔ ใส่น้ำผึ้งแท้ลงไปผสมสมุนไพรเล็กน้อย เพื่อให้ผงสมุนไพรนั้นจับตัวรวมกันเป็นก้อน

ขั้นตอนที่ ๕ ปั้นสมุนไพรเป็นลูกกลม ๆ เล็ก ๆ เรียกว่า “ยาลูกกลอน” แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายสถิต นามสกุล โปทอง อายุ ๕๓ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๕๒๑
 อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๙๕ หมู่ ๑ ตำบลนาป่า อำเภอมือเพชรบูรณ์
 จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา -
 เบอร์โทรศัพท์ ๐๙๖ - ๗๗๑๕๘๐๐



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องการทำน้ำมันว่านสมุนไพร ๑๐๘ ใช้สำหรับรักษาอาการปวดขา ปวดแขน และปวดหลัง ซึ่งได้ไปศึกษาสูตรน้ำมันว่านสมุนไพร ๑๐๘ กับหมอคำ และได้มีการถ่ายทอดวิชาความรู้ความสามารถให้กับบุตรชาย คือ นายธีระพงษ์ พวงพัน สมุนไพรที่นำมาจัดทำว่านสมุนไพร ๑๐๘ ส่วนใหญ่ได้มาจากการซื้อหาตามท้องตลาด

ส่วนประกอบการทำว่านสมุนไพร ๑๐๘

สมุนไพร	สรรพคุณ
	ว่านสามพันตึง มีรสชาติดร้อนขึ้น แก้ปวดเมื่อย แก้พิษสัตว์กัดต่อย
	ว่านไพล รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง ลดอาการอักเสบ แก้ปวด บวม เส้นตึง

	ว่านพาก ช่วยรักษาโรคบวม หรือ โรคติดต่ออื่นที่มีอาการบวมตามตัว
	ว่านเอ็นเหลียง ช่วยรักษาอาการปวดเมื่อยตามข้อต่าง ๆ ในร่างกาย รักษาอาการเหน็บชา
	ว่านมหาเมฆ ช่วยรักษาอาการปวดท้อง โรคเกี่ยวกับกระเพาะ และลำไส้ แก้โรคหอบหืด แก้ไอ และใช้ประคบผิวหนังแก้คัน
	ว่านขมิ้น ช่วยรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

	ว่านม้าฮ้อ
	ว่านทรหด หัวสดรับประทานช่วยรักษาโรค ลำไส้ โรคกรดสีดวงทวาร หัวแห้ง ฝนผสมกับเหล้าขาว รักษาอาการปวดมดลูก เป็นต้น
	การบูร มีกลิ่นหอมเย็น แก้เคล็ดขัดยอก ช่วย บรรเทาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก แก้เท้าแพลง แก้ปวดข้อ เป็นต้น
	เมนทอล หรือการบูรเปปเปอร์มินต์ มีกลิ่นแรง หอมเย็น ช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย ลดอาการปวดบวม เป็นต้น

ข้อมูลปราชญ์พื้นบ้าน

ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นายประเสริฐ นามสกุล เมืองเกิด อายุ ๗๕ ปี
 เกิดเมื่อวันที่ - เดือน - พ.ศ. ๒๔๙๐
 อาศัยอยู่บ้านเลขที่ ๘๐ หมู่ ๘ ตำบลสะเตียง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์
 จังหวัดเพชรบูรณ์
 สำเร็จการศึกษา -
 เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๘ - ๒๘๒๓๗๓๔



ความรู้และความเชี่ยวชาญ

มีความรู้และประสบการณ์ความชำนาญเรื่องการใช้สมุนไพรในการใช้รักษาโรคต่าง ๆ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดวิชาการการใช้สมุนไพรมาจากคุณพ่อ และศึกษาเพิ่มเติมจากประสบการณ์ของตนเองมานานกว่า ๒๐ ปี มีข้อมูลเกี่ยวกับพืชสมุนไพร ดังนี้

พืชสมุนไพร	สรรพคุณ
	ว่านงู ใช้รักษา งามัวส และขยุมดินหมา โดยการนำเถาว่านงูมาตำให้ละเอียดนำไปพอกไว้บริเวณแผล
	ฟ้าทะลายโจร รักษาอาการไข้หวัด ผู้ที่มีอาการของระบบทางเดินหายใจ เจ็บคอ เป็นไข้ ไอ น้ำมูกไหล หรือไข้หวัดใหญ่ ที่มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย



ไพลเหลียง ช่วยแก้อาการอาเจียน แก้อาการปวดฟัน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเดิน ช่วยขับลมในลำไส้



ผักเสี้ยนผี ช่วยรักษาอาการปวดท้อง ท้องเสีย ไซซ้ออักเสบ โรคผิวหนัง น้ำลำต้นและใบตำให้ละเอียดพอกที่ศีรษะแก้ปวดหัว เป็นต้น



ว่านงาช้าง นำทั้งต้นมาต้มดื่มเป็นยาช่วยบำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงโลหิต และเรื่องของการอยู่ไฟของคุณผู้หญิงให้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ช่วยขับปัสสาวะ

จากความสำคัญของปราชญ์พื้นบ้านดังกล่าวทำให้เกิดความสนใจและตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาที่ยังคงใช้องค์ความรู้เพื่อเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยในการป้องกันและรักษาโรค รวมทั้งช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของคนในชุมชน และเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพ จึงเป็นที่มาของการทำข้อมูลปราชญ์พื้นบ้านครั้งนี้ที่มุ่งจะรวบรวมข้อมูลพืชสมุนไพร เพื่อเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาการรักษาโดยพืชสมุนไพรให้เกิดประโยชน์กับสังคมมากกว่าปัจจุบัน และเป็นการรักษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลรักษาสุขภาพมิให้สูญหาย และนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

เอกสารอ้างอิง

- จันทร์จิรา ตรีเพชร ศักดิ์ชาย เพ็ชรตรา และวราวุฒิ มหามิตร. (๒๕๖๔). “การศึกษาภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรท้องถิ่นตามนิเวศธรรมชาติลำน้ำพรม จังหวัดชัยภูมิ.” วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น ๕, ๑ (มกราคม - เมษายน): ๒๑๔-๒๑๕
- เพ็ญภา ทิพย์สุราษฎร์. (๒๕๕๙). การศึกษาพืชสมุนไพรท้องถิ่นและภูมิปัญญาการใช้พืชสมุนไพร
กรณีศึกษา : อุทยานแห่งชาติแก่งกรุง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วาสนา แก้วหล้า. (๒๕๕๓). คุณค่าการแพทย์พื้นบ้านในระบบสุขภาพชุมชน : กรณีศึกษากลุ่มชาติพันธุ์เขมรในจังหวัดสุรินทร์. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.
- สิริพันธ์ รุ่งวิชานวัฒน์. (๒๕๕๒). “สารสเทศที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาพื้นบ้านทางการแพทย์แผนไทย.” วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ๕, ๑ (มกราคม - มิถุนายน): ๑๓๓-๑๕๗

บุคคลอ้างอิง

- จำลอง สีคำจัน. (๒๕๖๕). อายุ ๗๒ ปี บ้านเลขที่ ๔๒ หมู่ ๑๑ ตำบลห้วยใหญ่ อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๙ กุมภาพันธ์.
- แดง อบเชย. (๒๕๖๕). อายุ ๘๐ ปี บ้านเลขที่ ๑๒๔ หมู่ ๙ ตำบลดงมูลเหล็ก อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๙ กุมภาพันธ์.
- นกกี พรหมหมื่น. (๒๕๖๕). อายุ ๖๖ ปี บ้านเลขที่ ๓๓ หมู่ ๘ ตำบลดงมูลเหล็ก อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๙ กุมภาพันธ์.
- บุญชู มีมั่ง. (๒๕๖๕). อายุ ๖๔ ปี บ้านเลขที่ ๒๔/๒ หมู่ ๓ ตำบลนาจั่ว อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๘ กุมภาพันธ์.
- ประเสริฐ เมืองเกิด. (๒๕๖๕). อายุ ๗๕ ปี บ้านเลขที่ ๘๐ หมู่ ๘ ตำบลสะเดียง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๗ กุมภาพันธ์.
- เพ็ง ศรีสุวรรณ. (๒๕๖๕). อายุ ๙๐ ปี บ้านเลขที่ ๑ หมู่ ๑๑ ตำบลนายม อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๐ กุมภาพันธ์.
- สงวน พวงโพธิ์. (๒๕๖๕). อายุ ๖๖ ปี บ้านเลขที่ ๑๖๗ หมู่ ๑๒ ตำบลวังชมภู อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ กุมภาพันธ์.
- สถิต โป้ทอง. (๒๕๖๕). อายุ ๕๓ ปี บ้านเลขที่ ๙๕ หมู่ ๑ ตำบลนาป่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๐ กุมภาพันธ์.

สมยง น้อยทอง. (๒๕๖๕). อายุ ๖๐ ปี บ้านเลขที่ ๕๗ หมู่ ๑๔ ตำบลนาป่า อำเภอมืองเพชรบูรณ์
จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๐ กุมภาพันธ์.

อื่น วังคะโร. (๒๕๖๕). อายุ ๖๙ ปี บ้านเลขที่ ๑๓๕/๑ หมู่ ๗ ตำบลบ้านโคก อำเภอมืองเพชรบูรณ์
จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๙ กุมภาพันธ์.

