



D'TAM
next

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร

(มหกรรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘)



ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุทธย (พุทธยสภา)
อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร (มหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘)

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๑๑-๕๗๔๗-๐

ที่ปรึกษา

นายแพทย์พงษ์ธร	พอกเพ็ญดี	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์เทวัญ	ธานีรัตน์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ดร.นันทศักดิ์	โชติชนะเดชาวงศ์	ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน
นายแพทย์ธันวา	บัวมหะกุล	รองผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

คณะผู้จัดทำ

นางแสงเพชร	ภูมา
นายภฤชณะ	คตสุข
นางสาวภิญยะภัสร์	เหมือนเปลื้อง
นางสาวศรีธัญญา	เหล็กกาณกุล
นางสาวกุลพัศธรณ์	กิตติพงษ์ธร

จัดพิมพ์โดย

กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งแรก	กรกฎาคม ๒๕๖๙
จำนวนพิมพ์	๑๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	หจก.ศิริลักษณ์ ๒๕๐๕



สนับสนุนการพิมพ์โดย กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย



คำนำ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำหนังสือ “ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร (มหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘)” เพื่อรวบรวมองค์ความรู้ ผลการดำเนินงาน และกิจกรรมสำคัญจากการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑๒ – ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙ ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลปทุมเตย (ปทุมเตยสป) อำเภอเวียงชัยบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ภายใต้แนวคิด “เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล”

การจัดงานในครั้งนี้วัตถุประสงค์เพื่อสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชน รวมถึงภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน ในการนำองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ ตลอดจนการต่อยอดทางเศรษฐกิจ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ อันเป็นการสนับสนุนการพัฒนาประเทศบนพื้นฐานของทุนทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย อย่างยั่งยืน ภายในงานประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญ ได้แก่ การประกาศขับเคลื่อนนโยบายสมุนไพรไทยและนวัตกรรมไทย สู่ตลาดระดับโลก การสื่อสารทิศทางการดำเนินงานของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในส่วนภูมิภาค การเสวนา อภิปราย และบรรยายทางวิชาการด้านภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร ตลอดจนการจัดแสดง นิทรรศการและผลงานจากเครือข่ายต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงการอนุรักษ์ พัฒนา และประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม โดยได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมงานทั้งในรูปแบบ Onsite และ Online เป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังเกิดการพัฒนาภาคีเครือข่ายความร่วมมือครอบคลุมทุกเขตสุขภาพ โดยเฉพาะภาคีเครือข่ายภาคเหนือ (เขตสุขภาพที่ ๑ - ๓) ทั้งนี้ การดำเนินงานดังกล่าวได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพชรบูรณ์ สำนักงานเทศบาลตำบลปทุมเตย จังหวัดเพชรบูรณ์ และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนการจัดงานให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอขอบคุณหน่วยงานและภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมในการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ จนประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน บุคลากร นักวิชาการ และประชาชนผู้สนใจศึกษา ค้นคว้า และต่อยอดองค์ความรู้ อันจะนำไปสู่การส่งเสริม อนุรักษ์ คุ้มครอง และพัฒนาการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร ให้เกิดคุณค่าและมูลค่าอย่างยั่งยืนต่อไป

คณะผู้จัดทำ



	หน้า
คำนำ	
รายงานผลภาพรวมการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ปีที่ ๑๘	๑
บทสรุปผู้บริหาร	๕
>> ส่วนที่ ๑ พิธีการ ปาฐกถาพิเศษ และเวทีเชิดชูเกียรติ	๗
๑) พิธีเปิด ปาฐกถาพิเศษ งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ปีที่ ๑๘	๙
๒) รางวัลเชิดชูเกียรติด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย	๑๐
>> ส่วนที่ ๒ เวทีวิชาการ	๑๓
เสวนาวิชาการ	๑๕
>> ส่วนที่ ๓ นิทรรศการและสถานสาธิต	๖๗
๑) เครือข่ายหมอพื้นบ้าน	๖๙
๒) เครือข่ายภูมิปัญญาตำรับยา สู่อัตลักษณ์สมุนไพร ขับเคลื่อนไทยด้วยวิสาหกิจชุมชน	๙๑
๓) เครือข่ายการแพทย์แผนไทย	๑๔๐
>> ส่วนที่ ๔ การสำรวจความพึงพอใจต่องานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘	๑๘๓
>> ภาพกิจกรรม งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘	๑๘๙
>> ภาคผนวก	๑๙๙
ภาคผนวก ๑ คำสั่งคณะกรรมการอำนวยการการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย ปีที่ ๑๘	๒๐๑
ภาคผนวก ๒ Floor plan งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย	๒๑๒

รายงานผลการรวมการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย

และการเสวนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทย

มหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

วันที่ ๑๒ – ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙

ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสป่า)

อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์



องค์กรเจ้าภาพ จำนวน ๓ องค์กร

๑. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
๒. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์
๓. สำนักงานเทศบาลตำบลพุเตย จังหวัดเพชรบูรณ์



แนวคิดหลัก (THEME)

“เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล”



แนวคิดรอง (SUBTHEME)

“มรดกวัฒนธรรม ตำรับยา/ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย เศรษฐกิจฐานราก”

องค์กรภาคีเครือข่าย ๕๐ องค์กร

วัน ๑๒ – ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.

สถานที่ ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสป่า)
อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

วัตถุประสงค์

๑. สื่อสาร และเสริมสร้างความรู้ให้ประชาชนสามารถนำองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร มาใช้ดูแลสุขภาพเพื่อการพึ่งพาตนเอง
๒. ยกย่ององค์ความรู้การแพทย์พื้นบ้านและหมอพื้นบ้านในสาขาต่าง ๆ ให้ได้รับการยอมรับ และเข้ามามีบทบาทในระบบบริการสุขภาพ
๓. พัฒนาต่อยอด ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร สู่สินค้าและบริการ เชื่อมโยงการท่องเที่ยว



กิจกรรมภายในงาน

๑. นโยบาย “การขับเคลื่อนสมุนไพรไทย นวัตกรรม ไทย ไปสู่ตลาดระดับโลก”
๒. ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในส่วนภูมิภาค
๓. กิจกรรมเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการ เวทีเสวนา / อภิปรายทางวิชาการ
 - ๓.๑ หัวข้อ “สืบสานมรดกภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสานการดูแลสุขภาพต้นทุนต่ำ”

Key Message : ร่วมค้นพบคุณค่าแห่งภูมิปัญญาพื้นบ้าน สู่การดูแลสุขภาพอย่างเรียบง่าย เข้าถึงได้ และยั่งยืน เพราะ “มรดกภูมิปัญญา” คือรากฐานสำคัญของสุขภาพไทยในอนาคต
 - ๓.๒ หัวข้อ “ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”

Key Message : เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล
 - ๓.๓ หัวข้อ “ตำรายาแผนไทยและตำรับยาแห่งชาติ: ต่อยอดภูมิปัญญาไทยสู่การใช้ประโยชน์”

Key Message : สืบสานตำรับตำรายาไทย สู่การต่อยอดการใช้ประโยชน์ในยุคปัจจุบัน เชื่อมโยงองค์ความรู้หมอพื้นบ้านและวิชาการ เพื่ออนุรักษ์มรดกสุขภาพไทยอย่างยั่งยืน
 - ๓.๔ หัวข้อ “สมุนไพรอัตลักษณ์ ต่อยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพร”

Key Message : ค้นพบคุณค่าของสมุนไพรอัตลักษณ์ท้องถิ่น สู่การสร้างมูลค่าและโอกาสทางเศรษฐกิจของชุมชน เรียนรู้ประสบการณ์จริงจากวิสาหกิจชุมชนต้นแบบที่เปลี่ยนภูมิปัญญาให้เป็นพลังเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน
 - ๓.๕ หัวข้อ “พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต การเชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมสู่นวัตกรรมร่วมสมัย”

Key Message : สำรวจโลกของสมุนไพรพื้นถิ่นภาคเหนือ เรียนรู้การใช้พืชสมุนไพรอย่างปลอดภัยและยั่งยืน ร่วมฟังประสบการณ์ตรงจากนักวิชาการหมอพื้นบ้าน และปราชญ์ชาวบ้าน เปิดมุมมองใหม่ในการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านไทย
 - ๓.๖ หัวข้อ “พลังภูมิปัญญาท้องถิ่น: จากรากฐานแห่งวิถีสู่ “Soft Power” ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย”

Key Message : ปลุกเร้าแก้วภูมิปัญญา พัฒนาคุณค่าเศรษฐกิจสุขภาพ ยกระดับซอฟต์แวร์พาเวอร์ไทย
๔. นิทรรศการแสดงผลงานด้านภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และสมุนไพร ทั้งหมด ๕๐ บูธ
 - ๔.๑ เครือข่ายหมอพื้นบ้าน จำนวน ๑๕ บูธ
 - ๔.๒ เครือข่ายภูมิปัญญาตำรับยา สู่อัตลักษณ์สมุนไพร ขับเคลื่อนไทยด้วยวิสาหกิจชุมชน จำนวน ๑๘ บูธ
 - ๔.๓ เครือข่ายการแพทย์แผนไทย จำนวน ๑๗ บูธ



กิจกรรมภายในงาน (ต่อ)

การเข้าร่วมงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ จัดเป็น ๒ รูปแบบ ได้แก่ Onsite และ Online ซึ่งมีจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด ๑๓,๖๗๑ คน โดยแบ่งเป็นรายละเอียด ดังนี้

จำนวนผู้เข้าร่วมงาน ผ่าน Onsite ทั้งหมด ๖,๑๕๓ คน

- ผู้เข้าร่วมงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ปีที่ ๑๘ จำนวน ๖,๑๕๓ คน

จำนวนผู้เข้าร่วมงาน ผ่าน Online ทั้งหมด ๗,๕๑๘ คน

- ผู้เข้าร่วมประชุมเสวนาวิชาการฯ

จำนวน ๗,๕๑๘ คน



๔ มหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘



กิจกรรมภายในงาน (ต่อ)

๕. นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง



บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

รายงานผลการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

“เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล”

วันที่ ๑๒ – ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙

ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสป่า)

อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ สำนักงานเทศบาลตำบลพุเตย จังหวัดเพชรบูรณ์ จัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ในวันที่ ๑๒ – ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙ ณ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสป่า) อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์ ภายใต้แนวคิด “เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล” เพื่อสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ สร้างความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชน ในการนำองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร ที่ผ่านการพัฒนาและยกระดับ นำไปสู่การยอมรับและใช้ประโยชน์ในวงกว้าง ทั้งในมิติการดูแลสุขภาพและการสร้างคุณค่าและมูลค่าเพิ่มในระบบเศรษฐกิจ และเชื่อมโยงการท่องเที่ยว

ภายในงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

๑. การขับเคลื่อนนโยบายสมุนไพรไทย นวดไทย ไปสู่ตลาดระดับโลก เป็นนโยบายที่มุ่งส่งเสริมให้ประชาชน เลือกใช้สมุนไพรไทย พร้อมยกระดับแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน สมุนไพรไทย นวดไทย ให้มีคุณภาพและ ได้มาตรฐาน มีความยั่งยืนและมั่นคง ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ และพัฒนาเศรษฐกิจสู่ตลาดระดับโลก ต่อไป

๒. ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในส่วนภูมิภาค มุ่งเน้นวิสัยทัศน์ “เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล” โดยตั้งเป้าหมายระดับการแพทย์แผนไทยสู่ ระดับแนวหน้าของโลก ผ่านการดำเนินงาน ๖ มิติสำคัญ ซึ่งครอบคลุมทั้งการยกระดับอุตสาหกรรมนวด และเวเลนส์ไทยสู่ทั่วโลก การขับเคลื่อนเศรษฐกิจสมุนไพรสู่ New S - Curve การจัดการกัญชา กัญชง และกระท่อม อย่างเป็นระบบ การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเพื่อคุณภาพชีวิต การเปลี่ยนผ่านสู่องค์กรดิจิทัล และนวัตกรรม และการปกป้องคุ้มครองสู่ความเป็นเลิศ ทั้งหมดนี้เพื่อมุ่งหวังให้ภูมิปัญญาไทยเป็นรากฐานที่มั่นคง ในการสร้างสุขภาพที่ดีให้ประชาชนและขับเคลื่อนเศรษฐกิจของชาติอย่างยั่งยืน

๓. การเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการ

การเสวนา/อภิปรายทางวิชาการ จำนวน ๖ หัวข้อ คือ ๑) สืบสานมรดกภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสาน การดูแลสุขภาพต้นทุนต่ำ ๒) ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ๓) ตำรายาแผนไทยและตำรับยาแห่งชาติ: ต่อยอดภูมิปัญญาไทยสู่การใช้ประโยชน์ ๔) สมุนไพรอัตลักษณ์ ต่อยอดสู่ เศรษฐกิจสมุนไพร ๕) พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต การเชื่อมโยง ภูมิปัญญาดั้งเดิม สู่นวัตกรรมร่วมสมัย และ ๖) พลังภูมิปัญญาท้องถิ่น: จากรากฐานแห่งวิถีสู่ “Soft Power” ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

๔. การจัดนิทรรศการด้านภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และสมุนไพร แบ่งออกเป็น ๓ โซน/เครือข่ายความร่วมมือ จำนวน ๕๐ บูธ คือ ๑) เครือข่ายหมอพื้นบ้าน จำนวน ๑๕ บูธ ๒) เครือข่ายภูมิปัญญาดำรงยา สู่อัตลักษณ์ สมุนไพร ขับเคลื่อนไทยด้วยวิสาหกิจชุมชน จำนวน ๑๘ บูธ และ ๓) เครือข่ายการแพทย์แผนไทย จำนวน ๑๗ บูธ

ผลการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ มีผู้สนใจมาร่วมงาน/ร่วมกิจกรรมวิชาการ ทั้ง Onsite จำนวน ๖,๑๕๓ คน และ Online จำนวน ๗,๕๑๘ คน นอกจากนั้นยังมีการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการขับเคลื่อนภารกิจ ครอบคลุมทุกเขตสุขภาพ โดยเฉพาะเครือข่ายภาคเหนือ (เขตสุขภาพที่ ๑ - ๓) ซึ่งโดยร่วมมือองค์กรภาคีเครือข่ายมาร่วม จำนวน ๕๐ เครือข่าย

ผลการสำรวจความพึงพอใจผู้ร่วมงาน ซึ่งมีผู้ตอบแบบสำรวจทั้งหมด จำนวน ๕๗๗ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๔๗๑ คน (ร้อยละ ๘๑.๖๓) อายุ ส่วนมากอยู่ในช่วงอายุ ๒๖ - ๔๐ ปี (ร้อยละ ๕๓.๐๓) ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๔๐๔ คน (ร้อยละ ๗๐.๐๒) และอาชีพ ส่วนใหญ่เป็นข้าราชการ/พนักงานของรัฐ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๔๒๕ คน (ร้อยละ ๗๓.๖๖)

สำหรับความพึงพอใจต่องานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ พบว่า ในภาพรวมของการจัดงานและความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์ ระดับคะแนนความพึงพอใจแบ่งออกเป็น ๕ ระดับ ดังนี้ พึงพอใจมากที่สุด (๔.๒๑ - ๕.๐๐) พึงพอใจมาก (๓.๔๑ - ๔.๒๐) พึงพอใจปานกลาง (๒.๖๑ - ๓.๔๐) พึงพอใจน้อย (๑.๘๑ - ๒.๖๐) พึงพอใจน้อยที่สุด (๑.๐๐ - ๑.๘๐) การประเมินความพึงพอใจแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน ดังนี้ ๑. ด้านภาพรวมของการจัดงาน ๒. ด้านความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า ๑. ด้านภาพรวมของการจัดงาน ผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจ ในระดับมาก (๓.๙๔) ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของภาพรวมการจัดงานทั้งด้านกิจกรรม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ พบว่า ผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจในระดับมากในทุกด้าน ๒. ด้านความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์ ผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจในระดับมากที่สุด (๔.๓๑) ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายละเอียดทั้งด้านสถานที่จัดงาน ห้องสุขา อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ ที่จอดรถและการจราจร ระยะเวลาการจัดงาน อาหาร พบว่าผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจในระดับมากที่สุดในทุกด้าน

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาในการจัดงานในโอกาสต่อไป มีดังนี้ ๑) ด้านกำหนดวันจัดงาน: ควรวางแผนการจัดงานล่วงหน้าให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานสามารถเตรียมความพร้อมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ๒) ด้านสถานที่: ควรพิจารณาจัดงานในสถานที่ร่ม หรืออาคาร โดมขนาดใหญ่ที่มีระบบปรับอากาศ เนื่องด้วยช่วงเวลาการจัดงานเป็นช่วงฤดูร้อน

ส่วนที่ ๑

พิธีเปิด ปาฐกถาพิเศษ
รางวัลเชิดชูเกียรติ
ด้านการแพทย์แผนไทย



พิธีเปิด

ปาฐกถาพิเศษ งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘
ในหัวข้อ “การขับเคลื่อนนโยบายสมุนไพรไทย นวดไทย ไปสู่ตลาดระดับโลก”

โดย นายพัฒนา พร้อมพัฒน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

ท่านรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข (ท่านวรโชติ สุคนธ์จร) ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ (ท่านศรัณยู มีทองคำ) ท่านอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (นายแพทย์พงศธร พอกเพิ่มดี) ท่านนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบูรณ์ (ท่านอัครเดช ทองใจสด) ท่านนายกเทศมนตรีตำบลพุเตย (ดร.จินตนา ทองใจสด) ท่านนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ (นายแพทย์กฤษดา วุฒยากร) ท่านผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน

กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญกับการยกระดับและเชิดชูภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย การนวดไทย และสมุนไพรไทย ให้มีคุณภาพ มาตรฐาน และปลอดภัย เพื่อเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของประชาชน รวมทั้งเป็นการเพิ่มมูลค่าและขับเคลื่อนเศรษฐกิจสุขภาพของประเทศ

ผมรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มาเป็นประธานในพิธีเปิดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ในวันนี้ ซึ่งการจัดงานในครั้งนี้ นับเป็นเวทีสำคัญในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพรไทย ให้แก่ประชาชนผู้เข้าร่วมงาน ผมเชื่อมั่นว่า การจัดงานครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งการจัดแสดงนิทรรศการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการนำเสนอองค์ความรู้จากเครือข่าย จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมงานได้รับข้อมูลและรู้ที่เป็นประโยชน์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ยังเป็นเวทีสำคัญในการสร้างโอกาสให้แพทย์แผนไทยและหมอพื้นบ้านได้แสดงศักยภาพ ถ่ายทอดองค์ความรู้ และสะท้อนคุณค่าของตำรายาแผนไทยและการนวดไทย ซึ่งแสดงถึงเอกลักษณ์และภูมิปัญญาอันทรงคุณค่า ตลอดจนการต่อยอดองค์ความรู้ดั้งเดิมให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ

ผมขอแสดงความยินดีกับหมอไทยทุกท่านที่ได้รับประกาศเกียรติคุณในครั้งนี้ และขอขอบคุณภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนที่ได้ร่วมกันจัดงานมหกรรมในครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี พร้อมทั้งขอให้ทุกภาคส่วนร่วมกันอนุรักษ์ คุ้มครอง และส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพรไทย ให้คงอยู่และเกิดประโยชน์ต่อพี่น้องประชาชนและประเทศชาติต่อไป ขอขอบคุณครับ



รางวัลเชิดชูเกียรติ

ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน

รางวัล

๑. ผู้รับมอบประกาศนียบัตรและเข็มผู้เชี่ยวชาญขนาดไทยยัตติดยัดเฉพาะด้าน (หมอนวดมือทอง)

๗๖ จังหวัด จำนวน ๓๗๗ คน

๒. ผู้แทนรับมอบประกาศนียบัตรและเข็มผู้เชี่ยวชาญขนาดไทย (หมอนวดมือทอง) จาก ๑๒ เขตสุขภาพ

- >> นายศรชัย วนาลัยจ่าง เขตสุขภาพที่ ๑
- >> นายจิระศักดิ์ ทองรัก เขตสุขภาพที่ ๒
- >> นางสาวเจริญ สีเขียว เขตสุขภาพที่ ๓
- >> นางสาวณัชชวรร รัมมะนพ เขตสุขภาพที่ ๔
- >> นางสาวเพ็ญศิริ ศรีสุวรรณ เขตสุขภาพที่ ๕
- >> นายธีระ แสงสุรเดช เขตสุขภาพที่ ๖
- >> นางรัตนา คำเรืองศรี เขตสุขภาพที่ ๗
- >> นางสาวพรวิจิ แก้วอัคฮาต เขตสุขภาพที่ ๘
- >> นางศุภานัน นาประจิด เขตสุขภาพที่ ๙
- >> นางสาวศิริภัสสร มูลสาร เขตสุขภาพที่ ๑๐
- >> นางสาวอรพรรณ ทักกาญจน์ เขตสุขภาพที่ ๑๑
- >> นายธีรศักดิ์ คงสมุทร เขตสุขภาพที่ ๑๒

๓. ผู้รับมอบประกาศนียบัตรการดำเนินงานด้านการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย

(ดีเด่น) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘ จำนวน ๕ จังหวัด

- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา

๔. เครือข่ายร่วมจัดนิทรรศการด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน จำนวน ๔๗ เครือข่าย

- >> นายแก้ว ใจเย็น จังหวัดพะเยา
- >> นายสมเกียรติ ชำนาญยา จังหวัดพะเยา
- >> นายปรีชา ใจเย็น จังหวัดพะเยา
- >> นายลำยอง คันธภิรมย์ จังหวัดพะเยา
- >> นางมาเรียม ใจเที่ยง จังหวัดพะเยา
- >> นางชง ท้าวสันติสุขชัย จังหวัดตาก
- >> นางป้อซ้อ สิริตะ จังหวัดตาก
- >> นางป้อสมักร คัมภีร์ จังหวัดตาก
- >> นางบุญทา สัญใจ จังหวัดตาก

- >> พระครูสุเมธพัชราภรณ์ (สมพร) จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> นางณรงค์ วันพลดี จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> นางสมนึก จานูพันธ์ จังหวัดกำแพงเพชร
- >> นางสาวศุภวรรณ พัดเจริญ จังหวัดกำแพงเพชร
- >> นายสุพัฒน์ สายยี่ด จังหวัดแพร่
- >> นายอำนาจ เกีย่งซอง จังหวัดแพร่
- >> ศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เขตสุขภาพที่ ๒ จังหวัดสุโขทัย
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย เขตสุขภาพที่ ๑
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ เขตสุขภาพที่ ๑
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง เขตสุขภาพที่ ๑
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ เขตสุขภาพที่ ๑
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน เขตสุขภาพที่ ๑
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ เขตสุขภาพที่ ๒
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย เขตสุขภาพที่ ๒
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก เขตสุขภาพที่ ๒
- >> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ เขตสุขภาพที่ ๒
- >> โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> โรงพยาบาลศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> โรงพยาบาลหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> โรงพยาบาลวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> โรงพยาบาลบ้านตาก จังหวัดตาก
- >> โรงพยาบาลบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
- >> โรงพยาบาลทับคล้อ จังหวัดพิจิตร
- >> โรงพยาบาลสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท
- >> วิสาหกิจชุมชนวังส้มซ่า จังหวัดพิษณุโลก
- >> วิสาหกิจชุมชนเข็กน้อยจินเจอร์ จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> วิสาหกิจชุมชนกลุ่มพริกขิงแปรรูป จังหวัดเพชรบูรณ์
- >> วิสาหกิจชุมชนสมุนไพรบางประมุง จังหวัดนครสวรรค์
- >> วิสาหกิจชุมชนสมุนไพรเคตี ๒๘ จังหวัดกำแพงเพชร
- >> วิสาหกิจชุมชนที่เป็นมิตรกับสัตว์ป่า (ห้วยขาแข้ง) จังหวัดอุทัยธานี
- >> กองกัญชาทางการแพทย์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- >> กองพัฒนายาแผนไทยและสมุนไพร กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- >> โรงแรมบลอสซั่ม
- >> ไร่กำนันจุล
- >> Cupcraft Specialty
- >> เกษรคาเฟ่ วิเชียรบุรี
- >> ร้านนิวไก่อ่างบัวตองและกุหลาบดอกใหม่

ส่วนที่ ๒

เวทีเสวนา วิชาการ





การเสวนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย

การเสวนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ยุทธศาสตร์การนำองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร ให้มีบทบาทในการดูแลสุขภาพของประชาชน และพัฒนางานวิชาการด้านการแพทย์แผนไทย ให้มีคุณภาพมาตรฐาน เพื่อต่อยอดสู่สินค้าและบริการในระดับพื้นที่และระดับชาติ

หัวข้อการเสวนา

๑. สืบสานมรดกภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสานการดูแลสุขภาพต้นทุนต่ำ
๒. ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
๓. ตำรายาแผนไทยและตำรับยาแห่งชาติ: ต่อยอดภูมิปัญญาไทยสู่การใช้ประโยชน์
๔. สมุนไพรอัตลักษณ์ ต่อยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพร
๕. พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต การเชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมสู่นวัตกรรมร่วมสมัย
๖. พลังภูมิปัญญาท้องถิ่น: จาการากฐานแห่งวิถีสู่ “Soft Power” ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

รูปแบบห้องเสวนาวิชาการ

เวทีกลาง

รูปแบบการเสวนาวิชาการ

Onsite และ Online

จำนวนรอบการเสวนาวิชาการ

เวทีเสวนาวิชาการ จำนวน ๖ Session

ระยะเวลาการดำเนินการ

วันที่ ๑๒ – ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙

สถานที่

เวทีกลาง/วิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสป.)
อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

กลุ่มเป้าหมาย

๑. ผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข
๒. บุคลากรด้านการแพทย์แผนไทยในหน่วยบริการสาธารณสุข
๓. บุคลากรสหวิชาชีพ เช่น แพทย์ เภสัชกร พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข เป็นต้น
๔. ผู้ประกอบการอุตสาหกรรมสมุนไพร หน่วยงานภาครัฐและเอกชน
๕. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในเขตพื้นที่
๖. ประชาชนผู้สนใจ

ประเด็นวิชาการที่มีการเสวนาในเวทีวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ เป็นหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อหลักของงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ คือ เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล



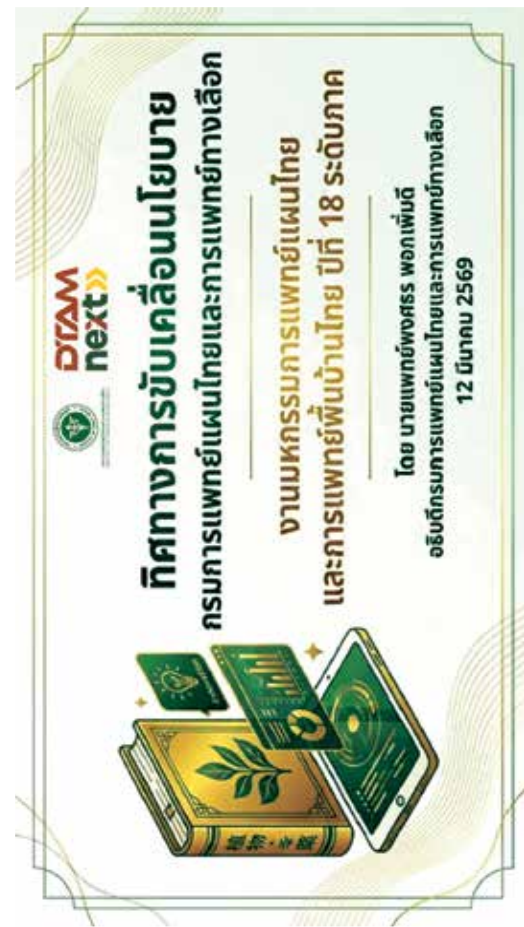
หัวข้อ การประชุมเสวนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย
ระดับภาค ปีที่ ๑๘



หัวข้อ
หัวข้อที่ ๑ สืบสานมรดกภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสานการดูแลสุขภาพต้นทุนต่ำ
หัวข้อที่ ๒ ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
หัวข้อที่ ๓ ตำรายาแผนไทยและตำรับยาแห่งชาติ: ต่อยอดภูมิปัญญาไทยสู่การใช้ประโยชน์
หัวข้อที่ ๔ สมุนไพรอัตลักษณ์ ต่อยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพร
หัวข้อที่ ๕ พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต การเชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมสู่นวัตกรรมร่วมสมัย
หัวข้อที่ ๖ พลังภูมิปัญญาท้องถิ่น: จาการากฐานแห่งวิถีสู่ “Soft Power” ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

ระดับภาค ปีที่ ๑๘

หน้า ๑๒๗ มี ๒๗๓



วันที่/เวลา ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

สถานที่ เวทีเสวนาวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสปป) อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้ประสานงาน ๑. นางสาวเพ็ญผกา จันทร์กล้า แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๒. นางสาวจุฬาลักษณ์ จันดั่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๓. นายจักรเวทย์ ต้นแทน แพทย์แผนไทย กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

ความเป็นมา

การสืบสานมรดกภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสานการดูแลสุขภาพต้นทุนต่ำ มุ่งเน้นการอนุรักษ์และต่อยอดภูมิปัญญา การแพทย์พื้นบ้านไทยให้สอดคล้องกับบริบทสุขภาพในปัจจุบัน ภายในเวทีจะนำเสนอองค์ความรู้จากหมอพื้นบ้านภาคเหนือ ผู้เชี่ยวชาญ และบุคลากรด้านสุขภาพ ที่จะร่วมถ่ายทอดประสบการณ์จริงในการดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติและการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นอย่างคุ้มค่า ผู้เข้าร่วมจะได้รับแนวคิดในการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านร่วมกับการดูแลสุขภาพสมัยใหม่ เพื่อส่งเสริม การพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน เวทีนี้ยังเป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างเครือข่าย แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และร่วมกันขับเคลื่อน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านให้คงอยู่คู่สังคมไทยอย่างมั่นคงและยั่งยืน

Key Message

ร่วมค้นพบคุณค่าแห่งภูมิปัญญาพื้นบ้าน สู่การดูแลสุขภาพอย่างเรียบง่าย เข้าถึงได้ และยั่งยืน เพราะ “มรดกภูมิปัญญา” คือรากฐานสำคัญของสุขภาพไทยในอนาคต

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อเผยแพร่และสืบสานองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน โดยเฉพาะภูมิปัญญา หมอพื้นบ้านภาคเหนือ ให้เกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าในบริบทปัจจุบัน
- ๒. เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหมอพื้นบ้าน นักวิชาการ และบุคลากรด้านสุขภาพ ในการประยุกต์ใช้ ภูมิปัญญาพื้นบ้านร่วมกับการดูแลสุขภาพสมัยใหม่อย่างเหมาะสม
- ๓. เพื่อสนับสนุนการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพของประชาชน โดยการใช้ทรัพยากรและองค์ความรู้ท้องถิ่นอย่างคุ้มค่า อันนำไปสู่การดูแลสุขภาพที่ยั่งยืนและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนเศรษฐกิจฐานใหม่

วิทยากร	ประเด็นเนื้อหา
๑. นายแก้ว ใจเย็น หมอไทยดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๘ จังหวัดพะเยา	การสืบทอด การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านในการส่งเสริมดูแล สุขภาพ เช่น ตำรับปรับธาตุ กินอ้อผญา แหกโป่ง แหกยำ เทคนิคการดูแลสุขภาพอย่างไรให้แข็งแรงในวัย ๙๓ ปี
๒. นางลำยอง คັນธริรมย์ หมอพื้นบ้านจังหวัดพิษณุโลก	การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลแม่หลังคลอด สาธิตตำรับยาดูแล แม่หลังคลอด และเทคนิคการนวดรักษา
๓. นายณรงค์ วันพฤติ หมอพื้นบ้านจังหวัดเพชรบูรณ์	การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการนวดรักษาผู้ป่วยในชุมชน เช่น การนวดพื้นบ้าน จับเส้น ย่ำขา
๔. นางชง ท้าวสันติสุขชัย หมอพื้นบ้านจังหวัดตาก	การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการรักษาโรคที่มีความชำนาญในชุมชน เช่น ตำรับยาสมุนไพรรักษาโรค พิธีกรรมบำบัด
๕. นางสมนึก จานุพันธ์ หมอพื้นบ้านจังหวัดกำแพงเพชร	การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการส่งเสริมดูแลสุขภาพประชาชน ในชุมชนด้วยตำรับยาสมุนไพรพื้นบ้าน
๖. นายอำนาจ เกียงซอง หมอพื้นบ้านจังหวัดแพร่	การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านในการรักษาโรคในชุมชนด้วยการนวด ย่ำขา การทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน

ผู้ดำเนินรายการ นายสมักร สมแวง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

รูปแบบการดำเนินรายการ เวทีเสวนา

กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องในการประชุมครั้งนี้

- ๑. บุคลากรด้านสาธารณสุข แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
- ๒. นักวิชาการ อาจารย์ นักศึกษา และผู้สนใจด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และสมุนไพร
- ๓. ประชาชนทั่วไปที่สนใจการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านและการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ



สรุปเสวนา เวทีวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสป)

อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

หัวข้อ สืบสานมรดกภูมิปัญญาพื้นบ้าน ผสมผสานการดูแลสุขภาพต้นทุนต่ำ

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ผู้สรุป นางสาวเพ็ญผกา จันทร์กล้า แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ

๑. ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ๑.๑ การสืบทอดและประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ โดย คุณพ่อแก้ว ใจเย็น (จังหวัดพะเยา)
- ๑.๒ การดูแลแม่หลังคลอดด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านและการบูรณาการกับระบบสุขภาพ โดย คุณแม่ลำยอง คันธพิรมย์ (จังหวัดพิษณุโลก)
- ๑.๓ การนวดพื้นบ้านและการฟื้นฟูผู้ป่วยในชุมชน (ย่าขาว/จับเส้น) โดย คุณณรงค์ วันพลดี (จังหวัดเพชรบูรณ์)
- ๑.๔ การใช้สมุนไพรและพิธีกรรมบำบัดในชุมชน โดย คุณแม่ขง ท้าวสันติสุขชัย (จังหวัดตาก)
- ๑.๕ การพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรพื้นบ้านและการสร้างรายได้ชุมชน โดย หมอสมนึก จานุพันธ์ (จังหวัดกำแพงเพชร)
- ๑.๖ การยกระดับภูมิปัญญาการย่ำขางสู่การอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ โดย นายอำนาจ เกียงซอง (จังหวัดแพร่)

๒. เนื้อหาสำคัญ

การแพทย์พื้นบ้านเป็นทุนทางวัฒนธรรมที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพระดับชุมชน โดยองค์ความรู้ถูกถ่ายทอดผ่านครอบครัวและประสบการณ์จริง ผสานการใช้สมุนไพร การนวดรักษา และพิธีกรรมความเชื่อเพื่อดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ

สาระสำคัญประกอบด้วย

- ๒.๑ การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและปรับสมดุล เช่น การปรับธาตุ การใช้สมุนไพรบำรุงร่างกาย และการพึ่งพาตนเอง
- ๒.๒ การรักษาเฉพาะทางตามภูมิปัญญา เช่น แหกโป่ง-แหกย่า การนึ่งท้อง-นวดอัฐิ ย่ำขาง และสวดเจิ้ง
- ๒.๓ การใช้สมุนไพรเป็นฐานการรักษาและสร้างมูลค่า ทั้งในรูปแบบยาพื้นบ้านและผลิตภัณฑ์แปรรูป
- ๒.๔ การบูรณาการกับระบบสุขภาพสมัยใหม่ ผ่านความร่วมมือกับโรงพยาบาลและหน่วยบริการสุขภาพ
- ๒.๕ การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่คนรุ่นใหม่ ผ่านศูนย์เรียนรู้และการฝึกปฏิบัติจริง

ตัวอย่างการดำเนินงานสำคัญ

- ๑) การดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญา (จังหวัดพะเยา) เน้น “การปรับธาตุ” เป็นพื้นฐานสุขภาพ ใช้สมุนไพรและพิธีกรรม เช่น แหกโป่ง แหกย่า แก้อาการปวดข้อ และส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง ลดการพึ่งพาระบบบริการสุขภาพ
- ๒) การดูแลแม่หลังคลอด (จังหวัดพิษณุโลก) ใช้การนึ่งท้องและนวดอัฐิเพื่อฟื้นฟูร่างกาย ดำริบ “ยาสมณู” ช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนหลังคลอด และมีการทำงานร่วมกับโรงพยาบาลในลักษณะบูรณาการ
- ๓) การฟื้นฟูผู้ป่วยด้วยการนวดพื้นบ้าน (จังหวัดเพชรบูรณ์) ใช้ศาสตร์ย่ำขางและนวดเส้นรักษาผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ทำงานเชิงรุกร่วมกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ดูแลผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง และผสานกายภาพบำบัดเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการฟื้นฟู



๔) การใช้สมุนไพรและพิธีกรรม (จังหวัดตาก) ใช้ “สวดเจ็ง” ร่วมกับน้ำมันสมุนไพรรีดเส้น มีการวินิจฉัยผ่านการเมะชีพจรและดูภาวะจิตใจ และพัฒนาผลิตภัณฑ์ร่วมกับสถาบันการศึกษา

๕) การพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร (จังหวัดกำแพงเพชร) ผลิตภัณฑ์สมุนไพรกวน เช่น ตรีผลา และมะขามป้อม ใช้กระบวนการผลิตแบบดั้งเดิม ผสมผสานมาตรฐาน และสร้างรายได้และส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน

๖) การยกระดับองค์ความรู้ยาขาง (จังหวัดแพร่) อธิบายกลไกการรักษาด้วยหลักวิทยาศาสตร์ (ความรู้เรื่องการไหลเวียนเลือด) พัฒนาระบบข้อมูลผู้ป่วยให้สอดคล้องมาตรฐานภาครัฐ และเน้นจรรยาบรรณและข้อปฏิบัติของหมอพื้นบ้าน

๓. รายละเอียดเนื้อหา

๓.๑ การสืบทอด การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านในการส่งเสริมดูแลสุขภาพ เช่น ตำรับยาปรับธาตุ กินอ้อผญา แหกโป่ง แหกย่า เทคนิคการดูแลสุขภาพอย่างไรให้แข็งแรงในวัย ๙๓ ปี

: คุณพ่อแก้ว ใจเย็น (หมอพื้นบ้านจังหวัดพะเยา และหมอไทยดีเด่นแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๘)

พ่อหมอแก้ว ใจเย็น ในวัย ๙๓ ปี จากจังหวัดพะเยา เป็นผู้สืบทอดองค์ความรู้ด้านสมุนไพรและการแพทย์พื้นบ้านต่อกันมาหลายชั่วอายุคน โดยเฉพาะจาก “พ่อเขียว” ผู้เป็นบิดา (ซึ่งมีอายุยืนถึง ๙๕ ปี) พ่อหมอแก้ว มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเป็นที่พึ่งในการรักษาอาการเจ็บป่วยให้แก่พี่น้องในชุมชน เคล็ดล็บความแข็งแรงที่ทำให้ท่านยังมีหูตาที่แจ่มใสและร่างกายที่กระฉับกระเฉง คือการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ทั้งการนั่งข้าวและทำอาหารกินเองโดยไม่ซื้อของนอกบ้าน รวมถึงการออกกำลังกายในตอนเช้า และที่สำคัญคือ การใช้สมุนไพรบำรุงร่างกายจนแทบไม่ต้องเข้าโรงพยาบาล

ในมุมมองของพ่อหมอแก้ว พื้นฐานของสุขภาพที่ดีเริ่มต้นที่ “การปรับธาตุ” ท่านเชื่อว่าหากธาตุในร่างกายสมดุล (โดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้น) ร่างกายก็จะแข็งแรง ผิวพรรณไม่เหี่ยวแห้ง กินอิ่มนอนหลับและปราศจากโรคภัย พ่อหมอจึงให้ความสำคัญกับตำรับยาปรับธาตุเป็นอันดับแรก โดยจะจ่ายยาตามช่วงอายุและฤดูกาลที่แตกต่างกันไป นอกจากนี้ยังมีตำรับยาเด่นอื่น ๆ เช่น ยาบำรุงกำลัง ยารักษาเบาหวาน และยารักษาโรคผิวหนัง ซึ่งล้วนเป็นยาสมุนไพรที่ท่านศึกษาและทดลองด้วยตนเองจนมั่นใจในสรรพคุณ

นอกเหนือจากการใช้ยาสมุนไพร พ่อหมอแก้วยังมีความชำนาญในพิธีกรรมบำบัดแบบล้านนาที่เรียกว่า “แหกโป่ง แหกย่า” เพื่อรักษาอาการปวดเมื่อยตามแขนขาและหัวเข่า โดยใช้เครื่องมืออย่างเขาสัตว์และน้ำส้มป่อยในการประกอบพิธี ซึ่งสามารถเห็นผลการรักษาได้ในระยะเวลาอันสั้น ปัจจุบันพ่อหมอได้เปิดบ้านเป็นศูนย์เรียนรู้เพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาเหล่านี้ให้กับนักศึกษาและคนรุ่นหลัง โดยมีความยินดีที่จะมอบความรู้ทั้งหมดที่มีให้ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานมรดกทางภูมิปัญญาไทยไม่ให้สูญหายไป

การสาธิต : แหกโป่ง แหกย่า

๑) วัตถุประสงค์ของการรักษา

๑.๑) ใช้สำหรับแก้ อาการปวดหัวเข่า อาการปวดตามข้อ และอาการตึงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๑.๒) ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุหรืออาการปวดเมื่อยจากการทำงาน

๒) อุปกรณ์และเครื่องมือสำคัญ

๒.๑) อุปกรณ์หลัก: ใช้ “เชื๊วแก้ง” หรือ “เชื๊วฟาน” (บางช่วงระบุว่าเป็นเชื๊วเลียงผา) ซึ่งเป็นของศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อล้านนา มีคุณสมบัติในการถอนพิษและรักษาอาการปวด

๒.๒) น้ำมันตัมสมุนไพร: ใช้ น้ำมันตัมที่ปรุงจากสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ขิงและข่า เพื่อใช้ทาขลุบบริเวณที่ปวดก่อนทำการรักษา

๓) ขั้นตอนและวิธีการสาธิต

๓.๑) การเตรียมผิว: เริ่มจากการทาขลุบน้ำมันตัมสมุนไพรลงบนบริเวณหัวเข่าหรือจุดที่ปวด

๓.๒) ทิศทางการรักษา: พ่อหมอจะใช้เชื๊วสัตว์ค้อย ๆ รูดจากบนลงล่าง (รูดลงทางเดียว) เพื่อเป็นการระบายอาการปวดหรือพิษออกจากร่างกาย

๓.๓) การบริการรูด: ในระหว่างที่ทำการรูดหรือแหก พ่อหมอจะมีการบริการรูดคาถาควบคู่ไปด้วย เพื่อความเป็นสิริมงคลและเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาตามความเชื่อ

๓.๔) ระยะเวลา: ใช้เวลาเพียงเล็กน้อยประมาณ ๒ - ๓ นาที ต่อครั้ง

๔) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

๔.๑) หากทำครั้งแรกแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น สามารถทำซ้ำได้ โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ ๓ วัน จึงจะเห็นผลชัดเจน

๔.๒) นอกจากการแหกแล้ว พ่อหมอแนะนำให้มีการนวดคลึงเบา ๆ ด้วยตนเองร่วมด้วย เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียน

๕) การแบ่งปันสมุนไพรอื่น ๆ ในกิจกรรมนี้พ่อหมอแก้วยังได้นำสมุนไพรและอุปกรณ์ดูแลสุขภาพมาแจกจ่าย ได้แก่

- พญาเสือโคร่ง: สมุนไพรจากดอยหลวง ใช้ต้มดื่มแก้ปวดหลัง ปวดเอว และบำรุงกำลัง
- ยาสมุนไพรแก้เบาหวานและความดัน: แจกจ่ายให้ผู้เข้าร่วมนำไปใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้น

๓.๒ การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลแม่หลังคลอด สาธิตตำรายาดูแลสุขภาพแม่หลังคลอด และเทคนิคการนวดรักษา: คุณแม่ลำยอง คันธริมย์ (หมอฟันบ้านจังหวัดพิษณุโลก)

แม่หมอลำยอง คันธริมย์ เป็นแพทย์พื้นบ้านที่มีความเชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพสตรีหลังคลอด โดยได้รับแรงบันดาลใจและสืบทอดวิชาจากคุณอาที่เป็นหมอพื้นบ้านที่ชำนาญการนวด การนวดอัฐ และการดูแลสุขภาพแม่หลังคลอดในสมัยก่อน ความเชื่อมั่นในวิชานี้เกิดจากประสบการณ์ตรงของแม่หมอเองที่มีบุตรถึง ๗ คน และได้รับการดูแลด้วยวิธีนี้ทั้งท้องและนวดอัฐจากคุณอาทุกครั้ง ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง ฟันตัวไว และไม่มีปัญหาหน้าท้องหย่อนยานแม้จะมีบุตรหลายคน คุณอาจึงได้มอบต่อองค์ความรู้ทั้งหมดให้ ทั้งเทคนิคการนวด การนึ่งท้อง และตำรายาสมุนไพร เพื่อให้แม่หมอได้นำไปช่วยเหลือคนในชุมชนต่อไป จนกระทั่งท่านได้เข้าสู่กระบวนการรับรองมาตรฐาน โดยสอบผ่านใบประกาศนียบัตรแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ตามหลักวิชาการและเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง

หัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพแม่หลังคลอดตามตำรับของแม่หมอลำยอง คือ การ “นึ่งท้อง” เพื่อให้ลมตลกเข้าอุ้ง และหน้าท้องแห้งสนิท โดยแม่หมอเน้นย้ำว่ากระบวนการนี้ต้องทำร่วมกับพิธีกรรมและความเชื่อ เช่น การตั้งนะโม และการ “ดื่บพิษ” ด้วยเหล้าขาว เพื่อป้องกันไม่ให้ทั้งแม่และเด็กเกิดอาการพุพองหรือมีผดผื่นขึ้นตามตัว ซึ่งเป็นความชำนาญเฉพาะทางที่ท่านสั่งสมมาตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี จนถึงปัจจุบันในวัย ๗๔ ปี อย่างไรก็ตามท่านมีข้อจำกัดที่เคร่งครัด คือจะรักษาเฉพาะผู้ที่คลอดเองตามธรรมชาติเท่านั้น

หากเป็นผู้ที่ผ่าคลอดจะไม่สามารถทำการนึ่งท้องหรือนวดบิฐได้เนื่องจากมีแผลผ่าตัด แต่จะให้การดูแลผ่านการประคบสมุนไพรแทน

ตำรับยาที่สร้างชื่อเสียงให้แม่ล่ายค์อย่างมากคือ “ยาลมธนู” ซึ่งเป็นยาที่มีสรรพคุณครอบจักรวาลสำหรับสตรีหลังคลอด ช่วยแก้การตกเลือด น้ำคาวปลาไม่เดิน และป้องกันอาการ “สันนิบาตหน้าเพลิง” หรืออาการชักกระตุกที่อันตรายถึงชีวิต โดยตัวยามีส่วนประกอบสำคัญถึง ๑๓ ชนิด อาทิ ขิงแห้ง ข่าแห้ง เทียนดำ ใบหนาด พริกไทย ดีปลี เปลือกไก่ฟัก (นำมาคั่ว) หนุ่ยอ่อนไฟ (จากหลังคาคร้ว) โกฐเชียง เปลือกหอยแครงเผาไฟ พิมเสน และรังหมาล่า (นำมาคั่วฆ่าเชื้อ) วิธีการใช้มีความพิเศษคือ นอกจากจะละลายน้ำกินแล้วยังสามารถใช้ “นวดหรือเป่าเข้าทางจมูก” เพื่อกระตุ้นให้คนที่ชักหรือหมดสติฟื้นคืนสติได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งตัวแม่ล่ายค์เองก็เคยรอดชีวิตจากอาการชักด้วยยาตัวนี้มาแล้วถึง ๒ ครั้ง

การทำงานร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน แม่ล่ายค์ถือเป็นแบบอย่างของการประสานงานระหว่างภูมิปัญญาพื้นบ้านและการแพทย์สมัยใหม่ โดยท่านได้ทำงานร่วมกับโรงพยาบาลบางกระพุ่มมาอย่างยาวนาน ภารกิจที่โดดเด่นคือ การช่วยเหลือผู้ป่วยจากต่างจังหวัดที่มีอาการวิกฤต น้ำท่วมปอด และชักหลังคลอด ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันในขณะนั้นเห็นว่าเกินกำลังจะรักษา แต่ด้วยความร่วมมือกับ “หมอโก๋” จากโรงพยาบาลบางกระพุ่ม แม่ล่ายค์ได้ใช้ยาลมธนูเป่าจมูกและละลายให้ดื่มจนผู้ป่วยฟื้นคืนสติและรอดชีวิตมาได้ ความสำเร็จนี้แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาพื้นบ้านมีคุณค่าและสามารถช่วยชีวิตคนได้จริง เมื่อนำมาใช้ร่วมกับการดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบในปัจจุบัน

การสาธิต :

๑) วัตถุประสงค์และสรรพคุณ

- ๑.๑) ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่: ทำให้มีดลูกแห้งและกระชับตัวเร็วขึ้นหลังจากการคลอดบุตร
- ๑.๒) ลดหน้าท้อง: ช่วยให้หน้าท้องแบนราบ ไม่หย่อนยาน (โดยแม่ล่ายค์ยืนยันจากประสบการณ์ที่มีบุตร ๗ คน แต่ไม่มีหน้าท้อง)
- ๑.๓) พื้นฟูร่างกาย: ช่วยให้คุณแม่หลังคลอดมีกำลัง ว่องหรือทำงานได้ปกติ ไม่เหนื่อยง่าย และช่วยกระตุ้นน้ำนม

๒) อุปกรณ์ที่ใช้

- ๒.๑) อีฐมอญ: จำนวน ๒ ก้อน (เพื่อใช้สลับกันเผาและนวด)
- ๒.๒) เตาอังโล่: สำหรับเผาอีฐให้ร้อนจน “แดงฉาน”
- ๒.๓) ผ้าขนหนู: หลาย ๆ ผืน สำหรับพันอีฐและรองหน้าท้องเพื่อกันความร้อนลวกผิว
- ๒.๔) เหล้าขาว: ใช้สำหรับฉีดพ่นเพื่อ “ดับพิษไฟ” ป้องกันไม่ให้ผิวหนังพอง
- ๒.๕) อุปกรณ์เสริม: ลูกประคบสมุนไพร (สำหรับประคบเส้นน่านมและเต้านม) และเหล็กคีบอีฐ

๓) ขั้นตอนและวิธีการทำ

- ๓.๑) การเผาอีฐ: เผาอีฐบนเตาจนร้อนแดง เตรียมเหล็กคีบและใส่ถุงมือเพื่อความปลอดภัย
- ๓.๒) การเตรียมตัวผู้ป่วย: ให้คุณแม่หลังคลอดนอนหงาย วางผ้าขนหนูรองบนหน้าท้องหลาย ๆ ชั้น
- ๓.๓) การนวดอีฐ: นำอีฐที่ร้อนมาพันผ้า แล้ววางลงบนหน้าท้องบริเวณมดลูก หากร้อนเกินไปให้เพิ่มชั้นผ้า และค่อย ๆ ลอกผ้าออกเมื่อความร้อนลดลง
- ๓.๔) การดับพิษและบริการรคคาถา: ประพรมเหล้าขาวลงบนอีฐและหน้าท้อง พร้อมตั้งนะโม ๓ จบ และบริการรคคาถาเป่า ๓ ครั้ง เพื่อป้องกันอาการพุพอง
- ๓.๕) การประคบ: ใช้ลูกประคบสมุนไพรประคบบริเวณเต้านมตามแนวเส้นน่านม เพื่อช่วยให้น้ำนมไหลดีขึ้น ทำครั้งละ ประมาณ ๒ ชั่วโมง โดยสลับก้อนอีฐที่เผาร้อนอยู่ตลอด

๔) กำหนดการรักษา

๔.๑) จำนวนวัน: นิยมทำติดต่อกัน ๗ วัน หรือ ๙ วัน

๔.๒) ความถี่: ทำวันละ ๓ - ๔ รอบ (เช้าก่อนอาหาร สาย บ่าย และเย็น)

๔.๓) วันสุดท้าย (วันออกไฟ): จะมีพิธีกรรมลาแม่พระเพลิง โดยใช้เกลบสมุนไพรและจตุรูป ๔ ดอก ๔ มุม เพื่อบอกกล่าวและกราบลาอิฐตามความเชื่อโบราณ

๕) ข้อควรระวัง

๕.๑) สตรีมีครรภ์: ไม่สามารถบำบัดได้เนื่องจากมีแผลผ่าตัด (อาจทำให้แผลอักเสบหรือฉีกขาด) จะให้เฉพาะการประคบสมุนไพรที่มดแทน

๕.๒) ความร้อน: ต้องคอยสอบถามผู้ป่วยตลอดเวลาว่าร้อนเกินไปหรือไม่ เพื่อปรับชั้นผ้าให้พอดี ไม่ให้ผิวหนังไหม้

๓.๓ การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการนวดรักษาผู้ป่วยในชุมชน เช่น การนวดพื้นบ้าน จับเส้น ย่ำขา: คุณหมอนรงค์ วันพฤติ (หมอพื้นบ้านจังหวัดเพชรบูรณ์)

คุณณรงค์ วันพฤติ อสม. ดีเด่นระดับชาติ สาขาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ จากอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มีจุดเริ่มต้นบนเส้นทางสายนี้ที่นานาทึบ จากเดิมที่เป็นเพียงวัยรุ่นคนหนึ่งที่ไม่เคยสนใจเรื่องการนวดหรือการรักษาโรคมามาก่อน จนกระทั่งปี ๒๕๔๘ มีโอกาสได้เข้าไปช่วยงาน พระครูญาณเดช ในการดูแลผู้ป่วยอัมพาต เพราะเป็นเพียงคนเดียวในหมู่บ้านที่มีเรี่ยวแรงพอจะช่วยอุ้มผู้ป่วยลงน้ำหรือเตรียมการรักษาได้ จุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ท่านตัดสินใจเข้าสู่โลกของภูมิปัญญาไทยอย่างเต็มตัวคือ เมื่อมารดาป่วยหนักด้วยโรคเบาหวานขั้นวิกฤต (น้ำตาลสูงถึง ๘๐๐ mg/dL) ท่านจึงตั้งจิตอธิษฐานว่าหากมารดารอดชีวิตจะขอบวชเพื่อสืบทอดวิชา และเมื่อปาฏิหาริย์มีจริง มารดาอาการดีขึ้น ท่านจึงได้เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ในปี ๒๕๔๙ เพื่อเรียนรู้วิชาการรักษาอย่างจริงจัง

วิชา “ย่ำขา” และความสำเร็จในการฟื้นฟูผู้ป่วยอัมพาต ในระหว่างที่บวชเรียนนานถึง ๔ ปี คุณณรงค์ได้ทุ่มเทศึกษาศาสตร์ “การย่ำขา” (การใช้เท้าจุ่มน้ำมันสมุนไพรแล้วเหยียบลงบนเหล็กแดงร้อนก่อนจะนำมานวดคลึงตามร่างกาย) พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีการนวดเส้นและเอ็นเพื่อแก้กลุ่มอาการอัมพฤกษ์ อัมพาตจากพระอาจารย์ ความเชี่ยวชาญของท่าน ถูกพิสูจน์ผ่านการรักษาผู้ป่วยอาการหนักถึง ๒๖ ราย ซึ่งส่วนใหญ่มีอาการรุนแรงจนช่วยได้เพียงแค่ช่วงคอ แต่ด้วยการรักษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยเหล่านั้น สามารถกลับมาช่วยเหลือตัวเองได้ เข้าห้องน้ำเองได้ และกลับไปใช้ชีวิตกับครอบครัวได้ตามปกติ ซึ่งความสำเร็จนี้เองที่กลายเป็นแรงผลักดันให้ท่านอยากสานต่อภูมิปัญญานี้เพื่อคนในชุมชนต่อไป

หลังจากลาสิกขาในปี ๒๕๕๒ คุณณรงค์ยังคงมุ่งมั่นรักษาผู้คนในฐานะภาคประชาชน โดยเริ่มจากการดูแลคนในครอบครัวและขยายผลไปยังคนในหมู่บ้าน ด้วยความสามารถที่โดดเด่นทำให้หน่วยงานสาธารณสุขและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) เชิญท่านเข้ามาร่วมงานในตำแหน่งผู้ช่วยแพทย์แผนไทยและเป็น อสม. ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบันท่านมีประสบการณ์ในการเยียวยาผู้ป่วยมายาวนานเกือบ ๒๐ ปี โดยเน้นการฟื้นฟูเส้นสายที่พิการให้กลับมาใช้งานได้อีกครั้ง ถือเป็นต้นแบบของการนำภูมิปัญญาล้านนาและท้องถิ่นมาประสานกับการดูแลสุขภาพในระดับชุมชนได้อย่างยั่งยืน

การทำงานเชิงรุก โดยได้พัฒนารูปแบบการทำงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) โดยเน้นกลยุทธ์ “เชิงรุก” เพื่อเข้าถึงกลุ่มผู้ป่วยติดบ้านและติดเตียงที่ไม่สามารถเดินทางมารับบริการที่โรงพยาบาลได้ ท่านทำงานประสานงานอย่างใกล้ชิดกับเจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทย ทีมผู้จัดการดูแลผู้สูงอายุ (Care Manager - CM) และผู้ดูแลผู้สูงอายุ (Care Giver - CG) เพื่อลงพื้นที่เยี่ยมบ้านและประเมินอาการ



ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตอย่างละเอียด โดยพิจารณาจากระดับความสามารถในการเคลื่อนไหว เพื่อวางแผนการฟื้นฟูที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

การบูรณาการภูมิปัญญาไทยควบคู่กายภาพบำบัด ในด้านการบำบัดรักษา คุณณรงค์ได้นำความเชี่ยวชาญด้านการนวดเส้นและนวดเอ็นมาใช้ในการฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยทำงานควบคู่ไปกับหลักกายภาพบำบัดสมัยใหม่ เช่น การบริหารเพื่อปรับสมดุลร่างกายและการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อยในผู้ป่วยติดเตียง เช่น อาการข้อติด ไหล่ติด หรือข้อมือล็อก เป้าหมายสำคัญคือการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาฟอร์มตัวและฝึกเดินได้อีกครั้ง ซึ่งถือเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและผู้พิการในชุมชนผ่านการทำงานร่วมกันของทีมสหวิชาชีพและภูมิปัญญาชาวบ้านอย่างเป็นรูปธรรม

หัวใจสำคัญของการอนุรักษ์ที่คุณณรงค์เน้นย้ำ คือการส่งต่อความรู้สู่เยาวชนรุ่นหลังในรูปแบบที่ “เน้นการนำไปปฏิบัติรักษาคนจริง” ไม่ใช่เพียงแค่การจดทะเบียนหรือติดป้ายประกาศเป็นมรดกไว้เฉย ๆ ท่านอยากเห็นคนรุ่นใหม่เข้ามาเรียนรู้กระบวนการรักษาอย่างเป็นขั้นตอน ทั้งเทคนิคการบำบัดรักษา และที่สำคัญที่สุดคือการเรียนรู้ “ข้อห้ามหรือจรรยาบรรณ” ของหมอพื้นบ้าน เพื่อให้ภูมิปัญญาเหล่านี้คงอยู่คู่กับสังคมไทยอย่างถูกต้องและทรงคุณค่า ไม่สูญหายไปพร้อมกับคนรุ่นเก่า

สิ่งสำคัญที่สุดที่หมอพื้นบ้านต้องยึดถือเพื่อให้วิชาการรักษาส่งผลดีและไม่ย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง คือการปฏิบัติตามข้อห้ามและระเบียบวินัยที่บรมครูแต่ละท่านกำหนดไว้ โดยเฉพาะการรักษา “ศีล ๕” ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ หากหมอผู้รักษายังไม่สามารถรักษาศีลของตนเองได้ พลังในการรักษาและการสืบสานวิชาจะเสื่อมถอยลง ท่านจึงยึดถือหลักคุณธรรมควบคู่ไปกับวิชาความรู้ เพื่อให้การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เป็นไปอย่างยั่งยืนและปลอดภัยต่อทั้งผู้ให้และผู้รับการรักษา

การสาธิต : การย่ำขา

๑) วัตถุประสงค์ของการรักษา

- กลุ่มเป้าหมายหลัก: ใช้นักศึกษาผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต และผู้ที่มีอาการ “เส้นพิการ”
- กลุ่มอาการทั่วไป: ใช้นักศึกษาอาการ Office Syndrome ไหล่ติด ข้อเท้าติด หรือบริเวณที่มีพังผืดเกาะจำนวนมาก เพื่อช่วยคลายพังผืดและคลายกล้ามเนื้อ

๒) อุปกรณ์และส่วนประกอบสำคัญ

- น้ำมันสนุนไพร ๑๐๘: เป็นสูตรตำรับเฉพาะตัวที่ปรุงเพียงปีละครั้งในช่วงเข้าพรรษา โดยต้องผ่านพิธีสวดบริกรรมคาถาตลอดไตรมาส ส่วนประกอบสำคัญ ได้แก่ สาบเสือ พลับพลึง อ้อยดำ เครือเอ็นอ่อน ไพล และขมิ้น นำมาต้มจนได้ที่
- ขาง (เหล็กไถ): อุปกรณ์เหล็กที่นำไปเผาไฟจนร้อนเพื่อใช้เป็นแหล่งความร้อน
- ข้าวเหนียวดำ (นวัตกรรมประยุกต์): คุณณรงค์นำมาประยุกต์ใช้สำหรับผู้ป่วยที่กระดูกบาง กระดูกพรุน หรือกระดูกร้า ซึ่งไม่สามารถรับแรงเหยียบโดยตรงได้ โดยใช้ข้าวเหนียวดำอม น้ำมันสนุนไพรวางประคบแทนเพื่อช่วยให้ตัวยาซึมเข้าสู่ผิวได้เร็วขึ้น

๓) ขั้นตอนและเทคนิคการสาธิต

- การคุมไฟ (สำคัญมาก): คุณณรงค์เน้นการใช้ความร้อนที่เหมาะสมกับอาการ
- คนปกติ: ใช้เวลาแต่ละไฟประมาณ ๓ วินาที เพื่อไม่ให้ร้อนเกินไปจนเส้นอักเสบ
- ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต: ใช้เวลาแต่ละไฟนานกว่าที่ ๕ - ๗ วินาที เนื่องจากเส้นไม่มีความรู้สึก และต้องการความร้อนที่ลึกกว่า



- การลำดับจุด: เริ่มจากการเหยียบตาม “จุดประธาน ๑๐” เพื่อไล่เลือดลมจากส่วนบนลงสู่ฝ่าเท้า เมื่อ “ประตุลม” เปิด (สังเกตจากเส้นที่ฝ่าเท้าจะอ่อนนุ่มลง) จึงจะเริ่มย่ำในจุดที่เกิดอาการ
- การตรวจสอบอุณหภูมิ: ทุกครั้งก่อนย่ำลงบนตัวผู้ป่วย หมอต้องใช้หลังมือตนเองแตะทดสอบ ความร้อนก่อนเสมอ เพื่อความปลอดภัย

๔) การดับพิษไฟ

หลังเสร็จสิ้นการรักษา จะต้องมีการบริการมคาลาเพื่อ “ดับพิษไฟ” ทั้งตัวหมอผู้รักษาและผู้ป่วย เพื่อป้องกันไม่ให้ความร้อนสะสมจนเกิดอาการระบมหรือพุพอง

๓.๔ การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการรักษาโรคที่มีความชำนาญในชุมชน เช่น ตำรับยาสมุนไพรรักษาโรค พิธีกรรมบำบัด: คุณแม่ขง ท้าวสันติชูชัย (หมอฟันบ้านจังหวัดตาก)

แม่หมอขง เริ่มต้นเส้นทางหมอฟันบ้านมาตั้งแต่เยาว์วัยด้วยความสนใจในพฤกษชาติ โดยได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้โดยตรงจากคุณแม่ เริ่มจากการเป็นลูกมือไปเก็บสมุนไพรตามป่าเขาและหลังบ้าน นำมาทุบและชงด้วยเขียงไม้แบบโบราณเพื่อปรุงเป็นยารักษา เส้นทางกรเรียนรูของท้าวสันติชูชัยขึ้นเมื่ออายุ ๑๕ ปี คุณแม่ได้เริ่มสอนให้ฝึกปฏิบัติจริงกับผู้ป่วย ทั้งการนวดเส้น การจำแนกชนิดสมุนไพร และการเรียนรู้พิธีกรรม ความเชื่อควบคู่กับการใช้ยา จนทำให้แม่หมอขงมีความเชี่ยวชาญทั้งด้านตัวยาสมุนไพรและพิธีกรรม สะเดาะเคราะห์มาจนถึงปัจจุบัน

หนึ่งในภูมิปัญญาที่โดดเด่นของแม่หมอขงคือ “ถุงหอมสมุนไพร” ที่ประกอบด้วยตัวยาสสำคัญ ๕ ชนิด ได้แก่ ว่านน้ำเล็ก ว่านน้ำใหญ่ ต้นท้อ แด้ไขว (ภาษาท้องถิ่น) และข้าวโพดแดง ซึ่งมีสรรพคุณตามความเชื่อท้องถิ่น นอกจากกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์แล้ว ยังใช้สำหรับพกพาเพื่อป้องกันสิ่งลี้ลับหรือ “กันผี” และมีความเชื่อพิเศษว่าสามารถช่วยดูแลสตรีที่มีบุตรยากอันเนื่องมาจากการโดนสิ่งลี้ลับรบกวน ให้สามารถตั้งครรภ์ได้สำเร็จ ถือเป็นนวัตกรรมภูมิปัญญาที่รวมเอาเรื่องสุขภาพจิตและความเชื่อทางจิตวิญญาณเข้าไว้ด้วยกัน

ในด้านการรักษาอาการทางกาย แม่หมอขงมีความชำนาญในศาสตร์ “สวดเจ้ง” หรือการนวดรีดเส้น ด้วยน้ำมันสมุนไพร โดยใช้ตัวยาสสำคัญอย่าง ขิง ขมิ้น ไพล กะเพราผี (เจ้งเจ้ง) และช่อดอกกัญชา มาปรุงเป็นน้ำมันสำหรับนวด ซึ่งในปัจจุบันท้าวสันติชูชัยได้ยกระดับภูมิปัญญานี้ผ่านการทำงานวิจัยร่วมกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา (ตาก) และวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น เพื่อสกัดเป็นน้ำมันรีดเส้นและผลิตภัณฑ์ยาหม่องที่ได้มาตรฐาน มีการใช้กัญชงและสมุนไพรบนพื้นที่สูงมาสร้างมูลค่าเพิ่มและรองรับการรักษาที่ทันสมัยมากขึ้น

แม่หมอขงทำงานประสานงานอย่างใกล้ชิดกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ในการดูแลสุขภาพคนในชุมชนแบบบูรณาการ โดยเฉพาะการรักษาอาการ “ขวัญหาย” หรืออาการตกใจตามความเชื่อท้องถิ่นที่ใช้พิธีกรรมสวดเจ้งเข้ามาช่วยเยียวยาจิตใจ นอกจากนี้ท้าวสันติชูชัยยังเปิดบ้านเป็นศูนย์เรียนรู้เพื่อถ่ายทอดวิชาให้แก่ลูกหลานและนักเรียนในพื้นที่ พร้อมทั้งร่วมอนุรักษ์อัตลักษณ์การแต่งกายชุดม้งอันงดงาม ซึ่งเป็นชุดสีชมพู-แดง ที่เป็นสิริมงคลสำหรับใช้ในเทศกาลปีใหม่ม้ง สะท้อนให้เห็นถึงความภาคภูมิใจในรากเหง้าที่เชื่อมโยงทั้งมิติสุขภาพ วัฒนธรรม และสังคมเข้าด้วยกันอย่างเหนียวแน่น

การสาธิต : การสวดเจ้ง

๑) ขั้นตอนการวินิจฉัย (การแม่ชีพจร)

ก่อนเริ่มการรักษา แม่หมอขงจะทำการ “แม่ะ” หรือตรวจเช็คชีพจร ที่ปลายนิ้วมือทั้ง ๑๐ นิ้ว ของคนไข้เพื่อวิเคราะห์อาการ

- ตรวจขวัญและจิตใจ: ดูว่าคนไข้มีอาการตกใจ กลัว หรือ “ขวัญหาย” หรือไม่ เช่น กรณีตัวอย่างที่แม่แล้วรู้ว่าคนไข้ตกใจ

- ตรวจร่างกาย: ใช้การทำงานของหัวใจและเส้นเลือด หากชีพจรบางนิ้วหยุดนิ่งหรือไม่เต้น จะสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพในจุดนั้น ๆ เช่น กรณีตัวอย่างที่พบว่าคนไข้หัวใจเต้นช้าและมีอาการ เบื่ออาหาร

๒) อุปกรณ์และตัวยาสมุนไพร

น้ำมันสมุนไพรที่ใช้ประกอบการ “สวดเจิ้ง” มีส่วนผสมหลากหลายที่มีฤทธิ์ช่วยกระจายเลือดลม ได้แก่ จิง ขมิ้น ไพล ตะไคร้ กระเทียม เจิงจ่า (กะเพราผี/กะเพราหมา) และกุขาว น้ำมันกัญชา/กัญชง (ซึ่งมีการวิจัยร่วมกับมหาวิทยาลัยในปัจจุบัน)

๓) เทคนิคและลำดับการรักษา

แม่หมอชงเน้นว่าผู้ต้องมีความชำนาญ หากทำผิดวิธีอาจทำให้เส้นพลิกจนเป็นอัมพฤกษ์ได้ โดยมีลำดับ ดังนี้

๓.๑) เริ่มที่ใบหน้า: จุดแรกคือ “ปลายจมูก” วนไปที่ขอบตา หน้าผาก และกระหม่อม เพื่อเปิดระบบประสาทและแก้ปัญหากล้ามเนื้อรับประทานอาหารไม่ได้

๓.๒) การนวดมือ: เริ่มจาก “นิ้วกลาง” แล้วจึงไล่ไปนิ้วอื่น ๆ โดยใช้เทคนิคการ “จิกหรือหยิก” ตามแนวเส้น

๓.๓) การกักเก็บและส่งต่อ: เมื่อรีดเส้นจากปลายนิ้วมาถึงข้อมือ จะต้องใช้นิ้วโป้งกดล็อกไว้ ๓ รอบ เพื่อไม่ให้สิ่งที่ทำให้คนไข้ตกใจหนีกลับไปเดิม ก่อนจะส่งต่อแรงนวดไปที่ข้อศอก ไหล่ และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย

๓.๔) การบริการ: มีการทอคาถาและตบเบา ๆ ๖ ครั้ง เพื่อเป็นการเรียกขวัญและกระตุ้นเส้น

๔) ผลลัพธ์และการดูแล

๔.๑) ช่วยให้คนไข้รู้สึก ผ่อนคลาย ลดอาการตึงเครียด และปรับสมดุลระบบไหลเวียนโลหิต

๔.๒) ในเคสเต็มรูปแบบ จะต้องนวดไล่ตั้งแต่ใบหน้า มือ แขน เอว หลัง ไปจนถึงเท้า เพื่อให้ครบวงจรการรักษา

๓.๕ การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการส่งเสริมดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชนด้วย ตำรับยาสมุนไพรพื้นบ้าน : หมอสมนึก จานุพันธ์ (หมอพื้นบ้านจังหวัดกำแพงเพชร)

คุณแม่สมนึก จานุพันธ์ ได้รับการปลูกฝังความรู้ด้านสมุนไพรมาตั้งแต่เยาว์วัยจากคุณแม่ซึ่งเป็นหมอตำแย โดยทำหน้าที่ช่วยเก็บสมุนไพรมาทำลูกประคบเพื่อรักษาคุณพ่อที่ป่วยเป็น “โรคปราบ” (อาการปวดแขนขา เส้นลมไม่เดินจนกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง) สมุนไพรชุดแรก ๆ ที่เรียนรู้คือ เปลือกมะรุ้ม ไพล และเถาว์ล้วยเปรียง ซึ่งสามารถช่วยให้คุณพ่อกลับมาเดินได้อีกครั้ง ความสำเร็จในการรักษาคนในครอบครัว จึงกลายเป็นแรงบันดาลใจสำคัญที่ทำให้คุณแม่สมนึกมุ่งมั่นสืบทอดภูมิปัญญานี้ต่อมาจนถึงปัจจุบัน

นอกจากการเรียนรู้ในสายตระกูลแล้ว คุณแม่สมนึกยังได้ขยายขอบเขตความรู้โดยศึกษากับ อาจารย์ภาคภูมิ ช่วงปัญญาธิ แพทย์แผนไทยชื่อดังของจังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งได้ถ่ายทอดเทคนิคการเข้าป่าเพื่อจำแนกตัวยาและการปรุงยาสมุนไพรตำรับต่าง ๆ โดยเฉพาะ “ตำรับยาแก้ปวดเข่า” ที่ประกอบด้วยตัวยาสมุนไพรสำคัญอย่าง รากโคเคาะเกาะ รากกระตังใบ และรากโคกกระออม ซึ่งเป็นยาปรับประทุษที่ช่วยบรรเทาอาการให้คนในชุมชนจนเห็นผลจริง นอกจากนี้ยังมีกระบวนการทำ “ยาตรีผลาแบบกวน” ซึ่งเป็นอีกหนึ่งความชำนาญที่สร้างชื่อเสียงให้กับคุณแม่ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านการปรุงยา

ในปัจจุบัน คุณแม่สมนึกได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ด้านการแพทย์แผนไทย โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนและนักเรียนจากโรงเรียนสมเด็จพระศรีนครินทร์ เข้ามาศึกษาดูงานและลงมือปฏิบัติจริง ทั้งเรื่อง

การรู้จักตัวยาสุมไพรและการทำลูกประคบ คุณแม่มีความเชื่อมั่นว่าภูมิปัญญานี้ควรได้รับการสืบสานต่อโดยไม่จำกัดเฉพาะเพียงคนในสายเลือด แต่เปิดกว้างให้ผู้ที่สนใจทั่วไปเข้ามาเรียนรู้ เพื่อให้สมุนไพรไทยและการนวดรักษาคงอยู่คู่สังคมไทย และสามารถสร้างความภาคภูมิใจเมื่อเห็นผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นและกลับมาใช้ชีวิตได้ปกติอีกครั้ง

การสาธิต : ยาสุมไพรกวน

ตำรับยาที่นำมาสาธิต คือ ตำรับยาสุมไพรกวน ๒ สูตรหลัก ซึ่งเป็นยาสามัญประจำบ้านที่ใช้ดูแลสุขภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

สูตรที่ ๑: ตริผลาสุมไพรกวน (สูตรอายุวัฒนะ)

ส่วนประกอบ: มะขามป้อม ๑๕ กิโลกรัม สมอไทย ๒ กิโลกรัม สมอพิเภก ๒ กิโลกรัม และดอกดีปลีสด ๒ ชีด

สรรพคุณ: แก้ไอ แก้โรคหอบหืด แก้ไข้ และเป็นยาอายุวัฒนะที่มีวิตามินซีสูงมาก

รสชาติ: มีรสฝาดและขมตามคุณลักษณะของสมอทั้งสองชนิด

สูตรที่ ๒: มะขามป้อมเพชร

ส่วนประกอบ: มะขามป้อมเป็นหลัก ผสมกับ “ดอกชะพู” ไม่ใส่สมอไทยและสมอพิเภก

สรรพคุณ: เน้นแก้ไอและละลายเสมหะ โดยเฉพาะเสมหะที่เหนียวข้นติดคอ (เสมหะทางว้าว)

รสชาติ: มีรสเผ็ดเล็กน้อยจากส่วนผสมของดอกชะพู ช่วยให้ชุ่มคอและกระตุ้นน้ำลายได้ดี

กรรมวิธีการผลิต

กระบวนการทำยาสุมไพรกวนของคุณแม่นั้นความละเอียดอ่อนและต้องใช้เวลาสูง

๑. การเตรียมวัตถุดิบ: นำสมุนไพรสด (มะขามป้อม, สมอ) มาล้างให้สุก จากนั้นต้อง “รีบแกะเมล็ดออกทันทีขณะยังร้อน” เพราะหากปล่อยให้ค้างคืนเนื้อจะคั้นตัวจนแข็งแคะยาก จากนั้นนำเนื้อมาบดให้ละเอียด

๒. การกวน: นำส่วนผสมทั้งหมดลงกระทะกวนร่วมกับน้ำตาลทรายแดง โดยใช้เวลากวนนานถึง ๘ - ๑๐ ชั่วโมง เพื่อให้เนื้อยาเหนียวละเอียดและเข้าเนื้อกันดี

๓. การปรุงรส: การใส่น้ำตาลจะไม่จำกัดตายตัว แต่จะใช้การ “ชิม” เป็นหลักเพื่อให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมพอดี

การจำหน่ายและส่งเสริมรายได้ของชุมชน โดยการนำผลิตภัณฑ์มาจำหน่ายในราคาที่เข้าถึงง่ายเพียงกระปุกละ ๕๐ บาท เป็นการนำสมุนไพรประจำถิ่นในจังหวัดกำแพงเพชรมาสร้างมูลค่าเพิ่มและช่วยดูแลสุขภาพคนในชุมชน

๓.๖ การส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาการนวดพื้นบ้านในการรักษาโรคในชุมชนด้วยการนวดยาข้าง
การทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน: นายอำนาจ เกียงซอง หมอพื้นบ้านจังหวัดแพร่

คุณหมออำนาจ เป็นผู้ที่มีความโดดเด่นในการเชื่อมโยงภูมิปัญญาการ “นวดยาข้าง” เข้ากับหลักการทางวิทยาศาสตร์อย่างชัดเจน โดยท่านอธิบายว่าการนวดยาข้างไม่ใช่เพียงความเชื่อ แต่เป็นกระบวนการทางกายภาพที่ใช้ความร้อนเป็นสื่อกลางร่วมกับสมุนไพร (น้ำมันงาสกัดเย็น ไพล และเหล้าพื้นบ้าน) เมื่อความร้อนจากเท้าที่ผ่าน “ขา” ไปสัมผัสผิวหนัง จะทำให้รูขุมขนและเส้นเลือดฝอยขยายตัว ส่งผลให้ตัวยาสุมไพรซึมเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนที่ปวดเมื่อยได้มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการยกระดับคำอธิบายจากภาษาโบราณให้กลายเป็นที่ยอมรับในเชิงวิชาการปัจจุบัน



ความเชี่ยวชาญและการประยุกต์ใช้เพื่อการรักษา ด้วยพื้นฐานความรู้ด้านเภสัชกรรมไทยและเวชกรรมไทย รวมถึงการเป็นศิษย์วัดโพธิ์ด้านหัตถเวช คุณหมออำนาจจึงนำความรู้เรื่องจุดสัญญาณและกายวิภาคมาประยุกต์ใช้ในการย่ำขา โดยเฉพาะการเน้นจุดรักษาที่แม่นยำ เช่น อาการกระดูกทับเส้นบริเวณข้อต่อกระดูกสันหลัง (L๕ - L๖) อาการอัมพฤกษ์ อัมพาต กล้ามเนื้ออักเสบ และโรคโป่ง (อาการปวดบวมบริเวณข้อเข่า) การรักษาของท่านจึงเป็นการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ดั้งเดิมของบรรพบุรุษชาวไทยภูเขา (กะเหรี่ยง) เข้ากับทักษะการกดจุดรักษาโรคที่ผ่านการรับรองตามมาตรฐานวิชาชีพ

ในฐานะอดีตผู้บริหารสาธารณสุข คุณหมออำนาจได้ใช้ทักษะด้านการจัดการเข้ามาช่วยหมอพื้นบ้านในอำเภอวังชิ้น ให้มีการจัดทำประวัติผู้ป่วยและบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ได้รับการรับรองตามระเบียบของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ซึ่งเป็นจุดอ่อนสำคัญของปราชญ์ชาวบ้านรุ่นเก่า ท่านมีความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าว่า “วิชาแพทย์แผนไทยและหมอพื้นบ้านเป็นสิ่งที่ AI ทำแทนไม่ได้” เพราะเป็นเรื่องของทักษะเฉพาะตัวและความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ที่เทคโนโลยีไม่สามารถเลียนแบบได้ ท่านจึงมุ่งมั่นที่จะผลักดันให้ภูมิปัญญานี้ก้าวไปสู่ระดับสากลผ่านการพิสูจน์และอธิบายด้วยเหตุผลที่ทันสมัย

การสืบสานวินัยและจรรยาบรรณหมอพื้นบ้าน แม้จะเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีมองโลกผ่านเลนส์วิทยาศาสตร์ แต่คุณหมออำนาจยังคงยึดมั่นใน “ข้อถือ” หรือจรรยาบรรณของหมอพื้นบ้านอย่างเคร่งครัด เช่น การห้ามรับประทานของในจานศพ หรือข้อห้ามเกี่ยวกับการลอดใต้ถุนบ้าน ซึ่งท่านพยายามค้นหาคำอธิบายที่ซ่อนอยู่ภายใต้กุศโลบายโบราณเหล่านี้ เพื่อรักษาจิตวิญญาณและความศักดิ์สิทธิ์ของวิชาการย่ำขาให้คงอยู่สืบไป พร้อมกับการส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ต่อยอดภูมิปัญญาให้เป็นมรดกที่ล้ำค่าของประเทศไทยและภูมิภาคเอเชีย

การสาธิต : ย่ำขา

๑) การเตรียมตัวและข้อห้าม (Screening)

ก่อนเริ่มการรักษา หมอจะต้องซักประวัติอย่างละเอียด โดยมีข้อห้ามเด็ดขาด สำหรับบุคคลกลุ่ม ดังนี้

- สตรีที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือน
- ผู้ป่วยโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง (เนื่องจากความร้อนอาจกระตุ้นให้อาการกำเริบ)

- ผู้ที่มีประวัติผ่าตัดใส่เหล็กตามตามร่างกาย

๒) การวินิจฉัยด้วย “การนาบเทียน” (Traditional Diagnosis) เป็นการใช้อนุภูมิปัญญาดั้งเดิมของล้านนาแทนการเอกซเรย์ในสมัยใหม่

- วิธีการ: ใช้เทียนจุดไฟให้น้ำตาเทียนละลายแล้วนำมาทาบบนบริเวณที่ปวด (โดยมีการประพรมน้ำมันตะไคร้หอมก่อน)

- การอ่านผล: หากเทียนปรากฏ “รอยย่น” ของผิวหนังที่ไม่เรียบเนียน แสดงว่ากล้ามเนื้อบริเวณนั้น มีอาการอักเสบ

- ตามความเชื่อท้องถิ่น (กะเหรี่ยง) หากปรากฏรูปทรงพิเศษอื่น ๆ อาจสื่อถึงการโดนผีผีหรือสิ่งลี้ลับ

๓) ส่วนประกอบของ “อ่างยา” ย่ำขา น้ำยาที่ใช้จุ่มเท้าก่อนย่ำลงบนขาที่ร้อน ๆ ประกอบด้วย

- หัวไพลแก่: สรรพคุณหลักคือแก้กล้ามเนื้ออักเสบ
- น้ำมันงาสกัดเย็น: ช่วยคลายเส้นและแก้ปวดเมื่อยได้ดี
- เหล้าขาว: ทำหน้าที่เป็นตัวสกัดสารสำคัญจากสมุนไพร (Alcohol Extraction) ให้ละลายออกมาในน้ำมัน
- น้ำมันตะไคร้: เพื่อความเป็นสิริมงคลและการรักษาทางจิตวิญญาณ

๔) ขั้นตอนการย่ำขา (Treatment Process)

- การวอร์ม (Warming): เริ่มจากการเหยียบเบา ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้ออุ่นและลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการเกร็ง
- การลงน้ำหนัก: เน้นจุดที่มีปัญหา เช่น บริเวณสะบักติด (แนวกระดูกสันหลังส่วน C๖ - C๗) โดยความร้อนจะช่วยให้พังผืดอ่อนตัวลง
- เทคนิคการรักษา: เป็นการรวมศาสตร์การนวด การประคบร้อน และการใช้สมุนไพรเข้าด้วยกัน โดยความร้อนจะนำพาตัวยาซึมลึกเข้าสู่ชั้นใต้ผิวหนัง

๕) ข้อแนะนำหลังการรักษา

- ห้ามล้างน้ำมันสมุนไพรออกทันที ควรทิ้งไว้ประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง เพื่อให้ตัวยาซึมเข้าสู่กล้ามเนื้อได้อย่างเต็มที่
- ไม่ควรย่ำขาติดต่อกันทุกวัน หากอาการหนักควรเว้นระยะ ๑ - ๓ วัน เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อระบมหรืออักเสบซ้ำ

๔. มีการตอบสนองนโยบาย/การใช้ประโยชน์ในด้านการรอบรู้ด้านสุขภาพและเศรษฐกิจสุขภาพอย่างไร

การส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน ช่วยยกระดับการรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน ลดภาระระบบบริการสุขภาพ และสร้างมูลค่าเศรษฐกิจจากสมุนไพรและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยเน้นการบูรณาการกับระบบสาธารณสุข การวิจัย และการพัฒนานวัตกรรมในระดับชุมชน

๕. ข้อชักถาม/ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจ

- ๑) ควรสนับสนุนการบูรณาการภูมิปัญญาพื้นบ้านกับการแพทย์สมัยใหม่อย่างเป็นระบบ
- ๒) ส่งเสริมการถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่านการปฏิบัติจริงในชุมชน
- ๓) พัฒนานองค์ความรู้ให้สามารถอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ เพื่อเพิ่มการยอมรับในระดับสากล
- ๔) สนับสนุนการต่อยอดผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสร้างรายได้และความยั่งยืนของชุมชน



สรุปการบรรยาย เวทีวิชาการ สวนสาธารณสุขเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุทธ (พุทธสภา)

อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

หัวข้อ ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.

ผู้สรุป ๑. นางสาวสิริรักษ์ อารทรากร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ

๒. นายกฤษณะ คตสุข นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ

๑. วิสัยทัศน์และพันธกิจหลัก (Vision & Mission)

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มีเป้าหมายสร้างคุณค่าที่ยั่งยืนจากภูมิปัญญาไทย เพื่อความเข้มแข็งของเศรษฐกิจและสุขภาพของคนไทย และตั้งเป้าให้การแพทย์แผนไทยก้าวขึ้นสู่อันดับ ๓ หรือ ๔ ของโลก เพื่อแข่งขันกับประเทศมหาอำนาจด้านการแพทย์แผนโบราณอย่างจีนและอินเดีย โดยกำหนดกรอบการดำเนินงานที่มุ่งเน้นความยั่งยืนและการสร้างมูลค่า ดังนี้

- วิสัยทัศน์: เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล
- พันธกิจ: มุ่งมั่นสร้างสรรค์คุณค่าที่ยั่งยืนจากภูมิปัญญาไทย เพื่อความเข้มแข็งของเศรษฐกิจชาติ และสุขภาพที่ดีของคนไทย
- ปรัชญาการทำงาน: “สร้างสรรค์ คุณค่า ยั่งยืน” (Create - Value - Sustain)
- ค่านิยมหลัก: มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย (Commitment), สร้างสรรค์คุณค่าใหม่ (Creativity), สานพลังสู่ความสำเร็จ (Collaboration)

๒. ยุทธศาสตร์ ๖ มิติ เพื่อการขับเคลื่อนนโยบาย

ยุทธศาสตร์หลักแบ่งออกเป็น ๖ ด้าน เพื่รองรับการเป็นกลไกขับเคลื่อนเศรษฐกิจสุขภาพ (Economic Engine)

มิติที่ ๑ ยกระดับอุตสาหกรรมนวดและเวเลนส์ไทยสู่ทั่วโลก

- เปลี่ยนภาพลักษณ์จาก “จุดหมายปลายทาง” เป็น “มาตรฐานโลก” ในด้านนวดไทย และเวเลนส์
- โครงการสำคัญ: พัฒนา “น้ำพุร้อนสันกำแพง” ตามพระราชดำริ และโครงการพระราชดำริ “บ้านน้ำรี” จังหวัดน่าน เพื่อเป็นโมเดลต้นแบบ Thai Wellness Community
- Signature Massage: ออกแบบการนวดที่เป็นเอกลักษณ์ ๔ ภาค ได้แก่
 - ภาคเหนือ: โพร้ล้านนา
 - ภาคกลาง: โพร้เจ้าพระยา
 - ภาคอีสาน: โพร้ออนซอน
 - ภาคใต้: ลังกาสูกะ

มิติที่ ๒ ขับเคลื่อนเศรษฐกิจสมุนไพรสู่ New S-Curve

- ตั้งเป้าหมายมูลค่าการใช้ยาสมุนไพรในระบบบริการสุขภาพไม่น้อยกว่า ๒,๐๐๐ ล้านบาท
- ยกระดับมาตรฐาน GACP สำหรับอุตสาหกรรมเวชสำอางสมุนไพร
- พัฒนาผู้ประกอบการ “นักธุรกิจรุ่นใหม่” เพื่อสร้างความสามารถทางการแข่งขัน



มติที่ ๓ การจัดการกัญชา กัญชง และกระท่อมอย่างเป็นระบบ

- การปรับนโยบาย: กัญชาจะกลับเข้าสู่โหมดกัญชาทางการแพทย์อย่างเต็มรูปแบบ ๑๐๐% ภายใต้กฎกระทรวงใหม่
- การบังคับใช้กฎหมาย: ให้อำนาจผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นพนักงานเจ้าหน้าที่ในการจัดการร้านกัญชาในพื้นที่ร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ
- สร้างสมดุลระหว่างด้านเศรษฐกิจและความปลอดภัยผ่านระบบดิจิทัล

มติที่ ๔ การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกเพื่อคุณภาพชีวิต

- บูรณาการการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบสุขภาพหลักผ่าน Smart TTM Clinic และ Longevity Clinic (คลินิกอายุวัฒนะ)
- ดึงบทบาทหมอพื้นบ้านเข้าสู่ระบบสุขภาพชุมชนอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างแบรนด์ผลิตภัณฑ์ชุมชน

มติที่ ๕ การขับเคลื่อนสู่องค์กรดิจิทัลและนวัตกรรม

- สร้างแพลตฟอร์มดิจิทัล “DTAM NEXT” และจัดตั้งศูนย์ข้อมูลการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ
- พัฒนาระบบ Provider ID เพื่อระบุตัวตนและทักษะของบุคลากร เช่น หมอนวดรองรับการจ่ายเงินชดเชยจาก สปสช.
- ใช้ระบบ Rating (คลินิก/บุคลากร) เพื่อสร้าง “ซูเปอร์สตาร์” ในวงการแพทย์แผนไทย

มติที่ ๖ ปฏิรูปองค์กรสู่ความเป็นเลิศ

- DTAM Good Governance: สร้างธรรมาภิบาลและการบริหารจัดการที่โปร่งใส
- Big Data: ขับเคลื่อนการทำงานด้วยข้อมูล
- Learn ๒ Lead: พัฒนางค์กรแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างผู้นำ

๓. การยกระดับวิชาชีพและมาตรฐานบุคลากร

ประเด็นสำคัญจากการมอบรางวัล “หมอนวดมือทอง” และทิศทางการพัฒนาบุคลากร

- มาตรฐาน ๘๐๐ ชั่วโมง: กรมการแพทย์แผนไทยฯ มีนโยบายผลักดันให้บุคลากรนวดไทยเรียนจบหลักสูตร ๘๐๐ ชั่วโมง เพื่อยกระดับรายได้และวิชาชีพ
- หลักสูตรระดับสูง: ร่วมกับมหาวิทยาลัย เช่น มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เปิดหลักสูตร Therapist (ปริญญาโท ๙ เดือน) สำหรับผู้จบสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อป้อนเข้าสู่สปาไฮเอนด์ทั่วโลกที่มีฐานเงินเดือนสูง
- ระบบ Rating และการซื้อตัว: มีแนวคิดจัดอันดับหมอนวด (เหมือนดาวมิชลิน) เพื่อเพิ่มค่าตัวและความต้องการในตลาดแรงงาน เปรียบเสมือนการซื้อตัวนักฟุตบอลอาชีพ



๔. โครงการและกิจกรรมระดับสากลในอนาคต

กิจกรรม / โครงการ	ช่วงเวลา / สถานที่	รายละเอียดสำคัญ
World Congress on Alternative Medicine	อยู่ระหว่างเสนอตัว เป็นเจ้าภาพ	ประเทศไทยแข่งขันกับบราซิล แอฟริกาใต้ และตุรกี เพื่อเป็นเจ้าภาพ ครั้งที่ ๓
International Thai Massage Day	๑๒ ธันวาคม (๑๒/๑๒)	เสนอ กรม. ให้เป็นวันนวดไทยสากลทั่วโลก
Thai Massage and Wellness Fair	มิถุนายน ๒๕๖๙	งานมหกรรมนวดไทย ครั้งที่ ๑ (แยกจากงานสมุนไพร)
Global Wellness Summit	ปลายปี ๒๕๖๙/ภูเก็ต	งานระดับโลกที่มีค่าบัตรเข้างานสูงถึง ๔,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ เหรียญสหรัฐฯ

๕. บทบาทของภูมิภาคและเครือข่าย

ดร.นพ.พงศธร พอกเพิ่มดี อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เน้นย้ำว่า ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัย “ผู้นำทางยุทธศาสตร์ในพื้นที่” (หัวหน้ากลุ่มงานในทุกจังหวัด) เป็นฟันเฟืองหลักในการนำนโยบายไปปฏิบัติ เพื่อสุขภาพของคนไทยและเศรษฐกิจของชาติอย่างยั่งยืน โดยในงานนี้มีผู้ผ่านเกณฑ์คัดเลือกเป็นหมอนวดมือทองถึง ๗๔๖ ท่าน จาก ๗๒ จังหวัด ซึ่งถือเป็นบทพิสูจน์ว่าภูมิปัญญาไทยเป็นทักษะวิชาชีพที่ทันสมัยและมีมาตรฐานสากล โดยมีเป้าหมายการฝึกอบรม (Training) ให้ได้ไม่น้อยกว่า ๕๐๐ คนต่อเขตสุขภาพ เพื่อสร้างงานและสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจในระดับท้องถิ่น เป้าหมายคือ ทำให้การแพทย์แผนไทยขึ้นเป็นอันดับ ๓ หรือ ๔ ของโลก แข่งกับอินเดียและจีนได้

๖. บทสรุป

การขับเคลื่อนนโยบายของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มุ่งเน้นวิสัยทัศน์ “เชิดชูภูมิปัญญาไทย ต่อยอดเศรษฐกิจใหม่ ก้าวไกลสู่สากล” โดยมีเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ในการยกระดับการแพทย์แผนไทยให้ก้าวขึ้นสู่อันดับ ๓ หรือ ๔ ของโลก เพื่อแข่งขันในระดับสากลผ่านการดำเนินงานใน ๖ มิติสำคัญ ซึ่งครอบคลุมทั้งการสร้างเสริมความแข็งแกร่งให้อุตสาหกรรม Wellness ด้วยการออกแบบ Signature Massage ๔ ภาค และการผลักดันวันนวดไทยสากล การพัฒนาสมุนไพรไทยสู่เศรษฐกิจ New S-Curve ที่ตั้งเป้ามูลค่าการใช้ในระบบสุขภาพไม่น้อยกว่า ๒,๐๐๐ ล้านบาท การจัดระบบบัญชีเพื่อการแพทย์แบบ ๑๐๐% ตลอดจนการเปลี่ยนผ่านสู่องค์กรดิจิทัลด้วยแพลตฟอร์ม DTAM NEXT และการยกระดับวิชาชีพ “หมอนวดมือทอง” ผ่านระบบ Provider ID และการจัดอันดับ (Rating) เพื่อเพิ่มมูลค่าและรายได้ให้กับบุคลากร ทั้งหมดนี้ เพื่อมุ่งหวังให้ภูมิปัญญาไทยเป็นรากฐานที่มั่นคงในการสร้างสุขภาพที่ดีให้ประชาชน และขับเคลื่อนเศรษฐกิจของชาติอย่างยั่งยืน



รายนามวิทยากรการเสวนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย

ระดับภาค ปีที่ ๑๘

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๘ (ต่อ)



เรื่อง ตำรายาแผนไทยและตำรับยาแห่งชาติ: ต่อยอดภูมิปัญญาไทยสู่การใช้ประโยชน์

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๙

เวลา ๓ ชั่วโมง (๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.)

สถานที่ เวทีเสวนาวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสปป) อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้ประสานงาน ๑. นางสาวเพ็ญผกา จันทร์กล้า แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๒. นางสาวจุฬาลักษณ์ จันดัว นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๓. นายจักรเวทย์ ตันแทน แพทย์แผนไทย กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

ความเป็นมา

องค์ความรู้ด้านตำรับตำรายาของการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน ไม่ได้เป็นเพียงสูตรสมุนไพรเพื่อการรักษาโรคเท่านั้น แต่คือ “มรดกทางภูมิปัญญา” ที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์อันแนบแน่นระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และความเชื่อที่สั่งสมมา นับศตวรรษ การสืบทอดที่ผ่านการจารึกในคัมภีร์ใบลาน สมุดไทย และการถ่ายทอดจากครูสู่ศิษย์ คือเครื่องยืนยันถึงความวิริยะอุตสาหะ ในการรักษาองค์ความรู้ให้คงอยู่

ซึ่งในเวทีเสวนานี้เป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้จากหมอแผนไทยผู้เชี่ยวชาญ ที่นำเอาตำรับยาแผนไทยแห่งชาติมาปรับใช้ในบริบทการรักษาจริง ประสบการณ์ตรงจากการสั่งใช้ยาและผลการรักษาที่เกิดขึ้นกับคนไข้ คือเรื่องพิสูจน์ถึงความอัศจรรย์ของภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา ในขณะเดียวกัน เรายังได้รับเกียรติจาก นักวิชาการจากมหาวิทยาลัย ผู้เปรียบเสมือน “ผู้อ่านรหัสลับทางปัญญา” ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการศึกษา วิเคราะห์ และ “ปริวรรต” ตำรับตำรายาจากเอกสารโบราณ ไม่ว่าจะเป็นสมุดไทยหรือใบลาน ให้กลายเป็นฐานข้อมูลที่เข้าใจง่ายและเป็นระเบียบตามหลักวิชาการ

เวทีนี้ไม่ใช่แค่เวทีการเรียนรู้ แต่คือพื้นที่ที่เป็นหมุดหมายสำคัญ ในการปลูกจิตสำนึกให้ตระหนักถึงคุณค่าอันหาที่สุติมิได้ของตำรับยาไทย พร้อมทั้งเป็นสะพานเชื่อมโยงความเชี่ยวชาญของ “หมอพื้นบ้าน” เข้ากับระเบียบวิธีของ “ภาควิชาการ” เพื่อร่วมกันสืบสาน รักษา และต่อยอดมรดกทางปัญญาให้กลายเป็นรากแก้วด้านสุขภาพที่แข็งแกร่งและยั่งยืน คู่สังคมไทยสืบไป

Key Message

สืบสานตำรับตำรายาไทย สู่การต่อยอดการใช้ประโยชน์ในยุคปัจจุบัน เชื่อมโยงองค์ความรู้หมอพื้นบ้านและวิชาการ เพื่ออนุรักษ์มรดกสุขภาพไทยอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อการอนุรักษ์และถอดรหัสภูมิปัญญาดั้งเดิม ผ่านกระบวนการปริวรรตที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ป้องกันการสูญหายหรือผิดเพี้ยนของตำรับยาไทย และรักษามรดกทางวัฒนธรรมนี้ให้คงอยู่เป็นฐานข้อมูลของชาติ
๒. เพื่อสร้างบูรณาการระหว่างภูมิปัญญาพื้นบ้านและหลักการวิชาการ นำไปสู่การยกระดับตำรับยาไทยให้มีมาตรฐาน มีหลักฐานเชิงประจักษ์ และสอดคล้องกับบริบททางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน
๓. เพื่อต่อยอดการใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืน ของประชาชนอย่างแพร่หลายและถูกต้อง นำไปสู่การสร้างนวัตกรรมจากสมุนไพรไทยที่พึ่งพาตนเองได้และสร้างความมั่นคงทางยาในระดับประเทศ

วิทยากร	ประเด็นเนื้อหา
๑. นางสาวณีย์ กุลสมบุรณ์ ที่ปรึกษามหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	การนำความรู้ตำรับยาไทยต่อยอดสู่งานวิชาการ
๒. นางสาวอรจิรา ทองสุกมาก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	การนำความรู้ตำรับยาไทยต่อยอดสู่งานวิชาการ

๑. บุคลากรด้านสาธารณสุข แพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
๒. นักวิชาการ อาจารย์ นักศึกษา และผู้สนใจด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและสมุนไพร
๓. ประชาชนทั่วไปที่สนใจการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านและการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ

สรุปเสวนา เวทีวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสปา)

อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

หัวข้อ ตำรายาแผนไทยและตำรับยาแห่งชาติ: ต่อยอดภูมิปัญญาไทยสู่การใช้ประโยชน์

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

ผู้สรุป นางสาวจุฬาลักษณ์ จันด้วง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ

๑. ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑.๑ ประเด็น: มรดกภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านและการสืบทอดตำรายาโบราณ

โดย นายแก้ว ใจเย็น และนายสมเกียรติ ชำนาญยา

๑.๒ ประเด็น: การวิเคราะห์และปริวรรตตำรับตำรายาโบราณ

โดย ผศ.ดร.ภัทรพล แสงเงิน

๑.๓ ประเด็น: การประยุกต์ใช้ตำรับยาไทยสู่การดูแลสุขภาพ (น้ำมันมหาจักร สูตรล้านนา)

โดย นายรักศักดิ์ อิทธิเดช

๑.๔ ประเด็น: การฟื้นฟูและพัฒนาตำรับยาพระร่วง

โดย นายสามารถ กล้าแข็ง

๑.๕ ประเด็น: การต่อยอดองค์ความรู้ตำรับยาไทยสู่ระบบวิชาการและนโยบาย

โดย นางสาวณีย์ กุลสมบุรณ์ และนางสาวอรจิรา ทองสุกมาก

๒. เนื้อหาสำคัญ

การแพทย์แผนไทยและตำรับยาโบราณเป็นมรดกภูมิปัญญาที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น แต่มีความเสี่ยงสูญหายจากการขาดการสืบทอดและข้อจำกัดด้านภาษา จึงเกิดความพยายามในการรวบรวม แปล และอนุรักษ์ “ปืสบา” หรือตำราโบราณ รวมถึงจัดตั้งศูนย์เรียนรู้ในชุมชนเพื่อให้คนรุ่นใหม่เข้าถึงองค์ความรู้ การปริวรรตตำรายาเป็นกระบวนการสำคัญในการคัดกรอง วิเคราะห์ และแปลงองค์ความรู้จากเอกสารโบราณสู่รูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้จริง โดยมีการจัดทำฐานข้อมูลดิจิทัล การวิจัย และการเผยแพร่สู่สาธารณะ พร้อมทั้งบูรณาการการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา

การพัฒนาตำรับยานั้นการนำไปใช้จริง ได้แก่

๑) น้ำมันมหาจักร สูตรล้านนา: พัฒนาจากตำรับโบราณ ใช้รักษาแผลได้หลากหลาย และปรับปรุงแบบให้ทันสมัย (เจล/น้ำมันหอม)

๒) ตำรับยาพระร่วง: ฟื้นฟูจากภูมิปัญญาสุโขทัย มีงานวิจัยรองรับ ช่วยลดอาการปวดเมื่อย บำรุงร่างกาย และอยู่ระหว่างการพัฒนาเข้าสู่ระบบบริการ

ในระดับนโยบาย กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้พัฒนาตำรับยาแผนไทยแห่งชาติ (๓๒๔ ตำรับ จาก ๖๐,๐๐๐ ตำรับ) เพื่อเข้าสู่ระบบสุขภาพ โดยมุ่งเน้น ๑) การจัดการองค์ความรู้และสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ ๒) การพัฒนามาตรฐานและงานวิจัยรองรับ ๓) การคุ้มครองสิทธิภูมิปัญญาและการแบ่งปันผลประโยชน์อย่างเป็นธรรม และ ๔) การส่งเสริมการเข้าถึงยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพหลักแห่งชาติ

๓. รายละเอียดเนื้อหา

๓.๑ มรดกทางภูมิปัญญาที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์อันแนบแน่นระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และความเชื่อต่อการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น

: นายแก้ว ใจเย็น

หมอแก้วใจเย็น หมอพื้นบ้าน บ้านเหล่า ตำบลบ้านตู่ อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา เป็นหมอพื้นบ้านมายาวนานกว่า ๔๐ ปี พบว่าเมื่อหมอพื้นบ้านเสียชีวิต ตำรายาต่าง ๆ ถูกเผาไปพร้อมกับเจ้าของที่ล่วงลับ อีกทั้งเด็กรุ่นใหม่แปลภาษาล้านนาไม่ได้ จึงได้ไปยืมตำรามาคัดลอกและแปลจากภาษาล้านนาเป็นภาษาไทย และเก็บรวบรวมอนุรักษ์ไว้ที่บ้าน ไม่ให้สูญหาย เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ โดยได้อนุรักษ์ตำราเกี่ยวกับตำรับยาบำรุงกำลัง ยาธาตุ น้ำมันกัญชา เป็นต้น ปัจจุบันได้แปลปริวรรตพิบสา (ปั๊บสา) หรือตำราได้ ๒๕ ปีบสา โดยใช้เวลา ๑ เดือนครึ่ง ซึ่งแบ่งเป็นหมวดตำรับยาสมุนไพรทั้งยากิน ยาทา ยานวด ยาฝน ยาต้ม หมวดคาถา และหมวดฤกษ์ยามยามดี ในการสร้างบ้าน ปลุกบ้าน แต่งงานของพิธีกรรมล้านนา

สำหรับศูนย์การเรียนรู้สมุนไพร ได้นำสมุนไพรหายากและสมุนไพรที่ปรากฏในปั๊บสามาปลูกไว้ที่ศูนย์การเรียนรู้ที่บ้าน เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการใช้ โดยไม่ต้องซื้อสมุนไพร และส่วนใหญ่ไม่ได้ขายเพื่อหวังเงินทอง แต่หวังให้มีความสุข มีสุขภาพที่แข็งแรง

: นายสมเกียรติ ชำนาญยา

การแปลปั๊บสาหรือสมุดไทยโบราณ ต้องมีการประเมินว่าตำรานั้นสมควรที่จะปริวรรต และเป็นประโยชน์แก่ลูกหลานและประเทศชาติหรือไม่ โดยต้องอาศัยอาจารย์ผู้มีความรู้ในการแปลตำรา หากไม่มีการอนุรักษ์ในส่วนนี้จะสูญหายไป เนื่องจากนำไปถวายวัดบ้าง นำไปขายบ้าง ปลอมให้ผู้ฟังบ้าง นายรัฐภูมิชัย ใจกล้า นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านตู่ จึงได้สนับสนุนงบประมาณในการปริวรรตตำรับตำรา จำนวน ๓,๐๐๐ บาท โดยมีพ่อแก้ว พ่อหนานปัน และพ่อสมเกียรติ ช่วยกันคัดกรอง สังเคราะห์ความรู้ วิเคราะห์ และเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดยใช้สถานที่คือ โบสถ์ ซึ่งเป็นสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีผู้คนรบกวน เพื่อให้ได้ข้อมูลต้นทางที่ถูกต้อง สำหรับปั๊บสาภาษาล้านนาที่ได้แปลไว้นั้นจะเก็บไว้ที่บ้าน ซึ่งเปิดเป็นศูนย์การเรียนรู้ ท่านไหนต้องการศึกษาสามารถมาศึกษาเรียนรู้ได้ แต่ไม่อนุญาตให้ถ่ายรูป โดยศูนย์การเรียนรู้ดังกล่าวได้เปิดเป็นโรงเรียนสอนผู้สูงอายุ และสอนธรรมะด้วย

๓.๒ การวิเคราะห์ และ “ปริวรรต” ตำรับตำรายา

: ผศ.ดร.ภัทรพล แสงเงิน

ในช่วง ปี ๒๕๖๐ - ๒๕๖๑ ทางมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ได้มอบหมายให้เป็นหัวหน้าในการปริวรรตเอกสารโบราณที่อยู่สำนักศิลปและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยเอกสารที่นำมาปริวรรตนั้น คือ ตำรายา ซึ่งก่อนที่จะปริวรรตตำรายา ได้มีแนวคิดว่าจะปริวรรตอะไร เพื่อที่จะเป็นความรู้สำหรับมวลมนุษยชาติ จึงเลือกที่จะปริวรรตตำรายา เนื่องจากเป็นหนึ่งในปัจจัย ๔ แล้วจึงไปเรียนที่มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยพยายามอ่านหนังสือเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย พจนานุกรมการแพทย์แผนไทย และที่สำคัญ คือตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชนโดยตรง ดังนั้น จึงเลือกปริวรรตตำรายา

ขณะที่เรียนปริญญาเอกได้ปริวรรตตำรายาสมุดไทย ทั้งหมด ๘๗ ฉบับ จำนวน ๗,๗๐๐ หน้า ซึ่งปัจจุบันมีการทำสำเนาดีดอลเรียบร้อยแล้ว จากนั้นได้ดำเนินการตั้งศูนย์ศึกษาเอกสารโบราณภาคเหนือตอนล่าง เพื่ออนุรักษ์เอกสารโบราณ ภาคเหนือตอนล่าง ในเขตจังหวัดพิษณุโลก สุโขทัย พิจิตร กำแพงเพชร อุตรดิตถ์ และเพชรบูรณ์ โดยการปริวรรตตำรายาโบราณ เป็นผลงานร่วมกับนักศึกษา เนื่องจากได้สอนวิชา

วรรณกรรมท้องถิ่นพิษณุโลกด้วย จึงให้นักศึกษาค่อย ๆ อ่านตำรายา แล้วปริวรรตงานออกมาเผยแพร่ ซึ่งส่วนใหญ่เผยแพร่รูปแบบออนไลน์เป็นหลัก เพราะถือว่าเป็นงานที่ทำเพื่อสาธารณประโยชน์ โดยจดลิขสิทธิ์ ในนามมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม สำหรับงานสำคัญของศูนย์ศึกษาเอกสารโบราณภาคเหนือตอนล่าง คือ การสืบต่อจากหมอยาโบราณ โดยการทำสำเนาดีจิตอล ถ่ายรูป ทำทะเบียน ปริวรรต และตีพิมพ์ลงในวารสารวิชาการต่าง ๆ เช่น งานเรื่องตำรับยาพอก จากตำรายาแพทย์แผนไทยพิษณุโลก ซึ่งตำรับยาพอกสามารถนำไปพัฒนาต่อยอดได้ง่ายกว่ายากิน จากนั้นจึงได้พบว่าในตำรายา ๓๗๔ ฉบับ พบการใช้ยาพอกในการรักษาโรคทางผิวหนังสูงสุด จำนวน ๖๙ ฉบับ ซึ่งตรงตามจุดประสงค์ และที่สำคัญ คือ พบขมิ้นอ้อยมากที่สุด ในการนำมาใช้ในประเภทยาพอก ส่วนสัตว์วัตถุ ได้แก่ มูลวัวหรือขี้วัว โดยมูลวัวมีสรรพคุณหลากหลาย จะเห็นได้ว่าไม่ได้ทำแค่งานอนุรักษ์สืบต่อ แต่ให้เด็กรุ่นใหม่ได้ศึกษา และมีความเชื่อว่ายาไทยจะต้องได้รับความนิยมต่อไป อันเนื่องมาจากภาวะการเกิดสงคราม ยุโรปส่งยาให้ประเทศไทยไม่ได้ หรือการเกิดโรคโควิดระบอบ ดังนั้น ในฐานะที่เรียนโบราณคดี จึงมีความตั้งใจที่จะปริวรรตตำรายาและสืบทอดต่อไป

ในการปริวรรตตำรายาจะใช้วิธีการอ่านไฟล์จากสำเนาดีจิตอลและสอนนักศึกษาไปด้วย โดยจะเขียนตำราเกี่ยวกับเรื่องนี้ด้วย เพราะภาคเหนือตอนล่างได้รับอิทธิพลส่วนใหญ่จากทางกรุงเทพฯ ไม่ได้รับอิทธิพลจากทางเหนือ ดังนั้น ตัวธรรมล้านนาจึงไม่ค่อยมี ส่วนใหญ่จะเป็นตัวขอมไทยที่เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งอ่านได้อยู่แล้ว นอกจากนี้ยังได้พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรม โดยมีโจทย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามคือต้องทำนวัตกรรม อย่างใดอย่างหนึ่งออกมา จึงเปิดดูตำรายาแล้วเจอคาถาหนึ่งที่ใช้อยู่ คือ นะโมพุทธานะ แปลว่า พระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ ได้แก่ พระพุทธเจ้ากกุสันธะ ไปจนถึงพระพุทธเจ้าศรีเมตตรัย ซึ่งจุดประกายความคิดนำคำว่า นะโมพุทธานะ ที่เป็นอักษรขอมมาออกแบบให้เป็นลายเส้นรูปไก่ แทนพระพุทธเจ้า พระองค์แรก แทนไก่ชนพระนเรศวร แทนชื่อ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ซึ่งเป็นนักกษัตริย์ของจอมพล ป.พิบูลสงคราม โดยเชื่อว่าคำว่า นะโมพุทธานะ เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ เพราะหมอยาโบราณจะนำไปรักษาใจก่อนรักษากาย ดังนั้น จึงพยายามปลูกฝังให้คนรุ่นใหม่อ่านตำรายาโบราณได้

๓.๓ การนำองค์ความรู้จากตำรับตำรา สู่งานใช้จริง “การดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำรับยามหาจักร สูตรล้านนา”

: นายรักศักดิ์ อิทธิเดช

จากอดีตวิศวกรสู่ผู้สืบสานภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยจากคุณแม่ที่เป็นแพทย์แผนไทย แม้ในตอนแรกจะเริ่มต้นด้วยความรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ในฐานะลูกคนเดียวที่มีแววสืบทอดต่อได้มากที่สุด แต่เมื่อได้ลงมือทำและคลุกคลีกับวงการแพทย์แผนไทยจริง ๆ กลับตกหลุมรักในศาสตร์นี้ เนื่องจากได้เห็น “ผลเชิงประจักษ์” จากการใช้ตำรับยาต่าง ๆ รักษาผู้ป่วยจริง โดยเปรียบเทียบตำรับยาไทยที่มีค่าเหมือนมรดกชาติที่อยู่ “บนหิ้ง” ซึ่งจะทรงคุณค่าที่สุดก็ต่อเมื่อมีการนำมาใช้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับที่คุณแม่ได้คัดเลือกตำรับยาจากคัมภีร์โบราณอย่าง “พระโอสถพระนารายณ์” มาใช้รักษาคณ

หนึ่งในตำรับยาที่เป็นจุดเด่นคือ น้ำมันมหาจักร ซึ่งมีประวัติการใช้มาตั้งแต่สมัยอยุธยา เพื่อรักษาบาดแผลจากคมหอกคมดาบ พบว่าน้ำมันสูตรนี้มีประสิทธิภาพในการรักษาแผลดีเยี่ยมกว่ายาแผนปัจจุบันในหลายกรณี เนื่องจากมีส่วนผสมหลักคือ น้ำมันงา ผิวมะกรูด เทียนทั้งห้า และการบูร ซึ่งมีกลไกช่วยกระจายกองลม หรือลดการคั่งของเลือดและน้ำเหลือง ช่วยให้แผลที่ฉะกลับมาแห้งงวด เข้าสู่กระบวนการสร้างสะเก็ด และเสริมสร้างการเกิดเนื้อใหม่ได้เร็ว โดยทิ้งรอยแผลเป็นไว้เพียงเล็กน้อยหรือไม่ทิ้งเลย สามารถใช้ได้ทั้งแผลสด แผลเรื้อรัง แผลกดทับ ไปจนถึงแผลเบาหวาน รวมถึงใช้หยอดหูบรรเทาอาการปวดได้อีกด้วย



การพัฒนาน้ำมันมหาจักรสูตรล้านนา เพื่อยกระดับตำรับยาเดิมให้เข้ากับยุคสมัย และลดอุปสรรคเรื่องกลิ่นของน้ำมันงาที่บางคนอาจไม่คุ้นเคย จึงได้ร่วมมือกับคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พัฒนาผลิตภัณฑ์ ต่อยอดจนกลายเป็น “น้ำมันมหาจักรสูตรล้านนา” โดยมีการพัฒนาขึ้น ๒ รูปแบบ คือ รูปแบบเจลเพื่อให้ใช้งานได้สะดวกในบางลักษณะแผล และรูปแบบน้ำมันที่มีการปรับปรุงกลิ่นโดยใช้น้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้ต้น ซึ่งเป็นพืชพื้นถิ่นทางภาคเหนือและพม่ามาเป็นส่วนผสมหลัก นอกจากจะช่วยให้มีกลิ่นหอมละมุน และสื่อถึงเอกลักษณ์ความเป็นล้านนาแล้ว ยังมีสรรพคุณช่วยต้านเชื้อจุลินทรีย์และเสริมประสิทธิภาพในการสมานแผลให้ดียิ่งขึ้น

๓.๔ การนำองค์ความรู้จากตำรับตำรา สู่การใช้จริง “ตำรับยาพระร่วง”

: นายสามารถ กล้าแข็ง

ความโดดเด่นทางประวัติศาสตร์ของจังหวัดสุโขทัยที่เป็นชุมทรัพย์ด้านการแพทย์แผนไทย โดยเฉพาะตำนานเขาสุรพยาหรือเขาหลวง ซึ่งพ่อขุนรามคำแหงมหาราชทรงตั้งให้เป็นสวนสมุนไพรที่ใหญ่ที่สุดเพื่อให้ราษฎรขึ้นไปเก็บยามารักษาอาการเจ็บป่วย ด้วยเหตุนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย จึงได้ดำเนินโครงการ “สุโขทัย เมืองสุขภาพดีบนวิถีไทย” มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ เพื่อสำรวจพืชสมุนไพรและรวบรวมตำรับยาจากหมอพื้นบ้านที่กำลังจะสูญหาย จนนำไปสู่การค้นพบและฟื้นฟู “ตำรับยาพระร่วง” มรดกทางภูมิปัญญาที่เคยใช้ดูแลทหารและประชาชนมาตั้งแต่สมัยโบราณ

การศึกษาวิจัยและสรรพคุณของตำรับยาพระร่วง ประกอบด้วยสมุนไพรหลัก ๕ ชนิด ได้แก่ ฮ่อสะพายควาย ม้ากระทืบโรง กำแพงเจ็ดชั้น รวงแดง และมวกขาว ซึ่งได้ทำการศึกษาวิจัยแบบ R๒R โดยการศึกษาและทำวิจัยเชิงพื้นที่ในกลุ่มประชาชนอายุ ๑๕ - ๕๕ ปี ซึ่งเป็นประชาชนในวัยทำงานที่มีอาการปวดเมื่อยและเหนื่อยล้าจากการใช้แรงงาน พบว่า ตำรับยานี้มีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อ และบรรเทาความเหนื่อยล้า นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเด่นในการบำรุงกำลัง ช่วยให้เจริญอาหารนอนหลับสบาย และช่วยระบบขับถ่าย ซึ่งถือเป็นผลดีอย่างยิ่งสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการนอนและการกิน ปัจจุบันตำรับยานี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นตำรับยาทั่วไปเรียบร้อยแล้ว

ในปัจจุบัน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย กำลังต่อยอดด้วยการพัฒนา “สุรพยาคลินิก” ซึ่งเป็นคลินิกแพทย์แผนไทยประจำสำนักงาน เพื่อเป็นแหล่งรวบรวมและใช้ประโยชน์จากตำรับยาโบราณที่ค้นพบกว่า ๒๐ ตำรับ โดยขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการขอเลขรหัสมาตรฐานยาไทย ๒๔ หลัก เพื่อผลักดันให้เป็นยาปรุงเฉพาะราย สำหรับให้บริการแก่ประชาชน การฟื้นฟูตำรับยาเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นการรักษาโรคแต่ยังเป็นการดึงมรดกทางภูมิปัญญาที่เคยถูกบันทึกไว้ในวัดและพิพิธภัณฑสถานให้กลับมามีชีวิตและสร้างประโยชน์ทางสุขภาพให้กับชาวสุโขทัยและคนไทยอย่างเป็นรูปธรรม

๓.๕ การนำความรู้ตำรับยาไทยต่อยอดสู่งานวิชาการ

: นางสาวอรจิรา ทองสุกมาก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมีแนวคิดสำคัญ คือ ต้องการเสริมสร้างความมั่นคงทางยา และยกระดับภูมิปัญญาไทยสู่เศรษฐกิจสุขภาพของประเทศ เนื่องจากในประเทศไทยมีภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยที่สะสมมายาวนาน โดยเฉพาะเรื่องตำรับยา ซึ่งมีความท้าทายที่จะทำให้ภูมิปัญญาเหล่านี้ไม่เพียงแต่อยู่ในตำรา แต่สามารถทำให้ใช้ประโยชน์ได้จริง ดังนั้น กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้พัฒนาตำรายาแผนไทยแห่งชาติ ซึ่งถือเป็นกลไกในการพัฒนาระบบบริการสุขภาพ



กระบวนการรวบรวมความรู้ตำรับยาจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งหอสมุดแห่งชาติ วัด ชุมชน ศิลาจารึก รวมถึงองค์ความรู้ในชุมชน โดยนำความรู้ดังกล่าวมาเข้ากระบวนการตามกฎหมายที่ทางกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยได้มีบทบาทหน้าที่ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ซึ่งประกาศคุ้มครองตำรับยาแผนไทยของชาติไปแล้ว จำนวน ๖๑,๔๗๙ ตำรับ โดยผ่านการจัดการความรู้ วิเคราะห์ และคัดเลือกโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ ปัจจุบันได้จัดทำรายการตำรับยาแผนไทยแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๔ (เล่มสีน้ำเงิน) ที่มีตำรับที่ผ่านการคัดเลือก จำนวน ๓๒๔ ตำรับ โดยจำแนกกลุ่มอาการ และจำแนกโรคเป็น ๑๕ กลุ่ม เพื่อสนับสนุนการใช้ประโยชน์ในระบบสุขภาพ นอกจากนี้ กรมการแพทย์แผนไทยฯ ยังมีแผนในการพัฒนาต่อยอด โดยการจัดทำมาตรฐาน การจัดทำโมโนกราฟของยา การสนับสนุนงานวิจัยทางวิชาการ การพัฒนาเครือข่ายวิจัย ได้แก่ สถาบันการศึกษา เครือข่ายหมอพื้นบ้าน ซึ่งเครือข่ายดังกล่าวสามารถนำตำรับยาไปทดลองใช้ หรือเรียกว่า Model Development ที่จะใช้ในศูนย์สุขภาพของกรมการแพทย์แผนไทยฯ ตัวอย่างเช่น ตำรับยาพระร่วง อาจจะนำมาใส่ใน Model Development ของทางเขตสุขภาพที่ ๒ ร่วมกับศูนย์ที่อยู่ในจังหวัดสุโขทัย เพื่อจะได้มีหลักฐานวิจัยอ้างอิง และมีประสิทธิภาพความปลอดภัย ทำให้มีความมั่นใจในการนำไปใช้ได้จริงในระบบบริการสุขภาพ และการต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

จากข้อมูลสถานการณ์มูลค่าการใช้ยาสมุนไพรของประเทศไทย ปี ๒๕๖๘ มีมูลค่าการใช้ยาร้อยละ ๐.๓๑ ซึ่งแนวโน้มตั้งแต่ปี ๒๕๖๕ จนถึงปัจจุบัน การใช้ยาสมุนไพรเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น จึงเชื่อว่าการพัฒนาตำรับยาแผนไทยแห่งชาติจากฐานข้อมูลตำรับตำราที่อยู่ในประเทศ และจากประสบการณ์ผู้ใช้จริง ได้แก่ หมอพื้นบ้าน หรือผู้ประกอบการวิชาชีพการแพทย์แผนไทย เป็นการช่วยเพิ่มรายการตำรับยาสมุนไพรสู่ฐานข้อมูลของระบบสุขภาพได้ โดยอาจจะอยู่ในรูปของยาที่เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ หรืออยู่ในรูปผลิตภัณฑ์ต่อไป สำหรับมูลค่าการใช้ยา ๑๐ อันดับ ย้อนหลังและในปัจจุบัน พบว่าข้อมูลส่วนใหญ่เป็นยาสมุนไพรเดี่ยว แต่นโยบายการขับเคลื่อนยังมีการส่งเสริมการใช้ยาปรุงเฉพาะราย

การใช้ประโยชน์ของตำรับยาแผนไทยแห่งชาติ จากตำรับยา ๓๒๔ ตำรับ พบว่า มีตำรับยาที่ใช้ในหน่วยบริการหรือยา ๒๔ หลัก จำนวน ๖ ตำรับ ซึ่งจะเป็นตำรับยาลำดับแรก ๆ ที่จะสนับสนุนและผลักดันเป็นยาในบัญชียาหลักฯ ของประเทศไทย สำหรับแนวคิดหรือกรอบการทำงานของกรมการแพทย์แผนไทยฯ โดยกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอนหลัก ในการขับเคลื่อน ขั้นแรกเป็นการจัดการองค์ความรู้ เพื่อให้เกิดรากฐานความเชื่อมั่นในการนำยาไปใช้ ขั้นที่ ๒ การคำนึงถึงการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เป็นธรรม ตาม พ.ร.บ. คุ้มครองฯ และเชื่อมโยงกับข้อตกลงระหว่างประเทศ ที่เรียกว่า นาโกย่า โปรโตคอล ขั้นที่ ๓ การส่งเสริมการเข้าถึงยา โดยการทำให้ยาแผนไทยเป็นยาพื้นฐานในการเข้าถึงได้ง่าย ประชาชนทั่วไปสามารถใช้เองได้ง่าย มีค่าใช้จ่ายไม่สูง และขั้นที่ ๔ ขับเคลื่อนสู่บัญชียาหลักฯ โดยมี สปสข. สนับสนุนการเบิกจ่าย

ตำรับยาแผนไทยหรือยาพื้นบ้าน มีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน มีการสื่อสารต่อยอดกันในระดับพื้นที่ร่วมกับผู้รู้หรือหมอพื้นบ้านในพื้นที่ ดังนั้น การพัฒนาตำรับยาของกรมการแพทย์แผนไทยฯ ไม่ได้มองแค่การวิจัยและพัฒนา แต่ให้ความสำคัญกับคุณค่าของผู้เป็นเจ้าของภูมิปัญญา รวมถึงการศึกษา หรือการเข้าถึงตำรับตำราโบราณก็คำนึงถึงจริยธรรมในการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญา



: นางสาวณีย์ กุลสมบุรณ์

การได้เรียนรู้สถานการณ์จริงจากหมอพื้นบ้านท้องถิ่น อาจารย์ที่เป็นนักวิชาการ และแพทย์ที่อยู่ในระบบสาธารณสุข และหน่วยวิชาการที่เป็นฝ่ายผลิตนโยบาย ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนของ อบต.บ้านตุน ที่สนับสนุนการบริวรรตตำราในระดับท้องถิ่น การปริวรรตและสร้างนวัตกรรมทางการแพทย์แผนไทย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ในระดับสถาบันวิชาการ ซึ่งล้วนเป็นการกระจายอำนาจและความรู้ และจากตำรายาพระร่วง ซึ่งเป็นตำรับยาทั่วไปตามกฎหมายไทยที่น่าจะขับเคลื่อนเข้าสู่บัญชียาหลักฯ เพราะยาดังกล่าวมีสรรพคุณแก้ปวดเมื่อยล้า ช่วยเจริญอาหาร ช่วยนอนหลับ จากยาที่เป็นยาต้มแบบดั้งเดิม สามารถพัฒนาเป็นตำรับยาที่ใช้ง่าย ซึ่งในองค์การทรัพย์สินทางปัญญาแห่งโลก (WIPO) ตำรับยาพระร่วงมีที่จังหวัดสุโขทัย ฉะนั้น ในด้านกฎหมายและการอยู่ร่วมกันในโลกต้องมีความเป็นธรรม ทั้งนี้ ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นมีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ขององค์การอนามัยโลก (WHO)

องค์การอนามัยโลก ปี ๒๕๒๕ - ๒๕๓๔ มีความคาดหวังว่าต้องมีความร่วมมือกันระหว่างวงการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์ดั้งเดิม ไม่ว่าจะเป็นแพทย์แผนจีนหรือแพทย์พื้นบ้าน องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญเรียกร้องกันว่า การแพทย์แบบผสมผสาน และมีความคาดหวังว่ายาต้องมีประสิทธิภาพเชิงประจักษ์ ประชาชนใช้อย่างปลอดภัย ซึ่งแผนนโยบายระดับกระทรวง กรม และอนามัยโลกต้องร่วมกันบูรณาการ

เมื่อเกิดการพัฒนายาและผลิตภัณฑ์ใหม่ ต้องมีคำตอบแทนให้กับผู้ที่อยู่กับฐานทรัพยากรและต้นทุนของความรู้ เพราะฉะนั้นการบันทึกความรู้ของการแพทย์พื้นบ้าน ตัวอย่างเช่น การตอกเส้น ย่ำขาங ต้องระบุว่า มีจุดเริ่มต้นของการถ่ายทอดอยู่ที่ล้านนา เพื่อแสดงข้อบ่งชี้ทางความรู้ ตามที่องค์การคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญาโลก (WIPO) มีกฎหมายหลายฉบับ เช่น สิทธิบัตรเครื่องหมายการค้า เพื่อสร้างความเป็นธรรม ทั้งนี้ มีกรณีในประเทศพัฒนาแล้ว นำยาจากประเทศกำลังพัฒนาไปทำผลิตภัณฑ์ใหม่จนเกิดคดี เช่น อเมริกากับอินเดีย เนื่องจากอินเดียบอกว่าขมิ้นบันทึกอยู่ในตำรายาโบราณของอินเดีย ซึ่งสุดท้ายต้องมีการตกลงแบ่งปันผลประโยชน์กัน

ยาต้องมีมาตรฐานและต้องปลอดภัย ซึ่งองค์การระดับโลกและระดับประเทศก็คาดหวังเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นยาแผนไทยจะต้องปลอดภัยและมีมาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับ ๖ มิติ ของผู้บริหารกรมการแพทย์แผนไทยฯ ในส่วนของเรื่องความปลอดภัย การเข้าถึง การใช้นวัตกรรมทางการวิจัย และสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก ทั้งนี้ ด้านกฎหมายเป็นเรื่องสำคัญ นั่นคือ พ.ร.บ. คุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ เนื่องจากพระราชบัญญัติ ดังกล่าว มีในส่วนของสิทธิส่วนบุคคล และกำลังแก้ไขพระราชบัญญัติ ให้มีสิทธิของชุมชนสำหรับยาที่เป็นที่รู้จักกันในหมู่บ้าน ซึ่งจะเอื้อประโยชน์แก่มอพื้นบ้านและผู้ประกอบวิชาชีพ นำไปสู่ตำรับตำรา และการรักษาที่ดี และมีพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์ การที่หมอพื้นบ้านไม่ได้ใบวิชาชีพ แต่ท่านมีตำรับยาที่ผลิตปรุงให้คนไข้ของตนถือว่าอยู่ในระเบียบที่ผลิตยาเพื่อดูแลคนไข้ รวมทั้งหน่วยงานที่อาจารย์สามารถผลิตยา ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยไม่ต้องขึ้นทะเบียน เพราะถือว่าผลิตแล้วบริการประชาชน

กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้สำรวจตำราทั้งที่เป็นส่วนบุคคล หอสมุด ชุมชน วัด แล้วนำมาประกาศเป็นตำรับยาของชาติ เพื่อแสดงสิทธิในโลก เมื่อมีการพัฒนาสามารถมีสิทธิมีเสียงในกระแสสากลในเรื่องความรู้ดั้งเดิม ซึ่งตำรับยา ๓๒๔ ตำรับ มียาหลายตัวมากที่น่าสนใจ โดยเฉพาะกลุ่มยาหืด ซึ่งอยู่ในกลุ่มยาเกร็ดภายใต้ภาวะ PM ๒.๕ ทำให้เป็นหอบหืด จึงได้คิดนำยาดังกล่าวไปทำวิจัยเพื่อดูผลการรักษาหอบหืด โดยนำมาพัฒนาต่อ หรือการที่ตำรับยาพระร่วงมีตัวสมุนไพรค่อนข้างนิ่ง จึงมีความน่าสนใจที่จะนำไปพัฒนาเป็นตำรับยาของประชาชน ซึ่งเป็นการดูแลตนเองของประชาชน นอกจากนี้ยังมีกลุ่มยาเหลืองปิดสมุทรเป็นยาที่ดีมาก ในกลุ่มท้องเดินไม่ติดเชื้อ ทั้งนี้ ประเทศไทยและประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศมีสถานการณ์การใช้ยาปฏิชีวนะที่เกินขนาด แต่ในช่วงหลังได้หาทางว่าการเกิดท้องเดินแบบไม่ติดเชื้อ

สามารถใช้ยาเหลืองปิดสมุทรแทนได้ ซึ่งยาเหลืองปิดสมุทรเป็นยาที่น่าสนใจในการนำมาดำเนินการภายใต้ นโยบายการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลในกลุ่มท้องร่วงแบบไม่ติดเชื้อ

สำหรับยุทธศาสตร์ที่ทางกรมการแพทย์แผนไทยฯ ขับเคลื่อน และการคัดเลือกตำรับยา ๓๒๔ ตำรับ มีหลายตำรับดังกล่าวข้างต้นที่มีศักยภาพ หากมีมหาวิทยาลัยที่สนใจร่วมมือทำการวิจัยแบบ actual research เช่น ตำรับพระร่วง ซึ่งเป็นงานวิจัยในงานประจำ หรืองานวิจัยทางคลินิก เช่น ยาบำรุงน้ำนม ซึ่งสามารถพัฒนา ยาเหล่านี้สู่ระดับอุตสาหกรรม สามารถส่งยาที่มีคุณภาพสู่ระบบบริการ มียาสมุนไพรแผนปัจจุบัน มากกว่า ๓๒ รายการ โดยสามารถถอดยาแผนใหม่ออกได้ ตัวอย่างเช่น ยาระบาย นอกจากนี้การเรียนการสอน ในมหาวิทยาลัยมากกว่า ๔๐ กว่าแห่ง หรือสถาบันที่ได้รับรองจากสภาการแพทย์แผนไทยสามารถนำตำรับยา ๓๒๔ ตำรับ ไปจัดเป็นแนวทางการเรียนการสอนเพื่อการวิจัยได้

ในระบบบริการ ยาที่มีหลักฐานการใช้ที่ชัดเจนจำนวน ๑,๐๐๐ เคสขึ้นไป หรือมีการใช้ในสถานพยาบาล ของรัฐ ๑๐ ปี ขึ้นไป คณะกรรมการอาหารและยาจะนำหลักฐานดังกล่าวไปพิจารณานำตำรับยาดังกล่าวเข้าสู่ คณะอนุกรรมการบัญชียาหลักแห่งชาติ ซึ่งบัญชียาหลักเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่ชี้ว่าประเทศชาติใช้ยา อย่างสมเหตุสมผล โดยไม่ต้องใช้ยาแพง เพราะมีหลักฐานการวิจัยอยู่แล้ว ทำให้ค่าใช้จ่ายของประเทศไทย เป็นประเทศที่มีค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่องยาสูงเท่า ๆ กับประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น เกาหลีใต้ และออสเตรเลีย ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเรื่องยาเกิน ๕๐% ของการใช้จ่ายเป็นทั้งหมด

วิทยากรทุกท่านได้สะท้อนให้เห็นว่า การสร้างความรู้มีหลายแบบซึ่งต้องสอดคล้องกับงานที่ปฏิบัติอยู่ หากมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน สามารถนำผลของความรู้ไปพัฒนาต่อยอดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โดยมีผลประโยชน์ต่อ ประชาชน ความประหยัดของประเทศชาติ สุดท้ายหลักฐานที่หลงเหลืออยู่ คือ แหล่งความรู้ภูมิปัญญาที่มีชีวิต มีความผูกพันกับรากฐานทางวัฒนธรรมของประชาชน ซึ่งยาแต่ละที่มีความสัมพันธ์กับหมอและวัฒนธรรม ที่มีความหลากหลายทางพันธุกรรมสูงมาก เพราะฉะนั้นเมื่อไรที่ไม่มียาก็จะไม่มีเครื่องมือที่จะรักษา จึงต้องรักษา พันธุกรรมพืชไว้เพื่อดูแลสุขภาพ โดยต้องสร้างความร่วมมือกันระหว่างชุมชน นักวิชาการ นักวิชาชีพ หน่วยงาน ที่พัฒนานโยบาย และกระบวนการทำงานที่สอดคล้องกันในแต่ละระดับ เพื่อให้การทำงานสามารถสร้างความรู้ จากฐานภูมิปัญญาสู่การปฏิบัติที่เป็นจริง

ความสำคัญของการอนุรักษ์และปริวรรตเอกสารโบราณ เพื่อไม่ให้ภูมิปัญญาของชาติสูญหายไป ตามกาลเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ปื้บสา” หรือตำราโบราณที่มักจะถูกเผาทำลายไปพร้อมกับเจ้าของที่เสียชีวิต วิทยากรเน้นย้ำถึงความจำเป็นในการถ่ายทอดภาษาล้านนาหรืออักษรโบราณมาเป็นภาษาปัจจุบัน เพื่อให้ คนรุ่นหลังสามารถอ่านและสืบทอดความรู้ได้ พร้อมทั้งการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้ในชุมชนเพื่อเก็บรักษาทั้งตัวตำรา และพันธุกรรมสมุนไพรหายากให้คงอยู่กับท้องถิ่น

การนำภูมิปัญญามาพิสูจน์ผลเชิงประจักษ์และสร้างนวัตกรรม เพื่อเปลี่ยนตำราจาก “บนหิ้ง” มาสู่ การใช้งานจริง ผ่านความร่วมมือของสถาบันวิชาการและหมอพื้นบ้าน เช่น การศึกษาวิจัยตำรับยาพระร่วงที่ ช่วยลดความเหนื่อยล้าในวัยทำงาน หรือการพัฒนาน้ำมันมหาจักรสูตรล้านนาให้มีกลิ่นหอมและใช้รักษาแผล เบาหวานได้ดียิ่งขึ้น การเสวนาชี้ให้เห็นว่าความรู้เหล่านี้คือ “ความรู้ที่มีชีวิต” ที่สามารถต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ ทางวัฒนธรรมและนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตปัจจุบันได้ ทั้งนี้ การขับเคลื่อนเชิงนโยบาย เพื่อความมั่นคงทางยาและการแบ่งปันผลประโยชน์อย่างเป็นธรรม โดยกรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้คัดเลือก ตำรับยาแผนไทยแห่งชาติ เพื่อผลักดันเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพและบัญชียาหลัก ซึ่งจะช่วยให้ประเทศพึ่งพา ตนเองได้มากขึ้น ลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศ โดยมีกลไกทางกฎหมายเข้ามาช่วยปกป้องและจัดสรร ผลประโยชน์ให้แก่เจ้าของภูมิปัญญาและชุมชนตามหลักสากล บทสรุปที่ชัดเจนที่สุดคือ คุณค่าของตำรายา จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริง เมื่อรากเหง้าทางวัฒนธรรมถูกขับเคลื่อนด้วยวิชาการและได้รับความคุ้มครองที่เป็นธรรม

ดังนั้น ความยั่งยืนของภูมิปัญญาไทยจะเกิดขึ้นได้ เมื่อทุกภาคส่วนตั้งแต่ชุมชน นักวิชาการ และผู้กำหนดนโยบายร่วมมือกันขับเคลื่อนอย่างครบวงจร เพื่อประโยชน์และการประหยัดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประชาชน

๔. มีการตอบสนองนโยบาย/การใช้ประโยชน์ในด้านการรอบรู้ด้านสุขภาพและเศรษฐกิจสุขภาพ อย่างไร

การต่อยอดตำรายาไทยช่วยเพิ่มทางเลือกในการรักษา ลดการพึ่งพายานำเข้า และส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในระบบบริการสุขภาพ รวมถึงสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพและนวัตกรรม สร้างมูลค่าเศรษฐกิจสุขภาพ และสนับสนุนการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผล

๕. ข้อชักถาม/ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจ

๑. การอนุรักษ์ตำราโบราณต้องทำควบคู่กับการปริวรรตและถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่
๒. การพัฒนาตำรายาต้องมีหลักฐานวิจัยรองรับ มาตรฐานความปลอดภัย และสามารถใช้อย่างจริงจัง
๓. ควรให้ความสำคัญกับสิทธิของชุมชนเจ้าของภูมิปัญญา และการแบ่งปันผลประโยชน์ตามหลักสากล
๔. การขับเคลื่อนต้องบูรณาการทุกภาคส่วน (ชุมชน นักวิชาการ หน่วยงานรัฐ) เพื่อเชื่อมโยงจากภูมิปัญญาสู่ระบบสุขภาพอย่างยั่งยืน

๖. บทสรุป

ภูมิปัญญาตำรายาไทยจะเกิดคุณค่าสูงสุดเมื่อได้รับการอนุรักษ์อย่างเป็นระบบ ควบคู่กับการวิจัยพัฒนา และนำไปใช้อย่างจริงจังในระบบสุขภาพ โดยมีการคุ้มครองสิทธิอย่างเป็นธรรม และความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ซึ่งจะนำไปสู่ความมั่นคงทางยา การพึ่งพาตนเอง และการพัฒนาสุขภาพของประชาชนอย่างยั่งยืน

รายนามวิทยากรการเสวนาวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย
ระดับภาค ปีที่ ๑๘
วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙

เวทีเสวนา
สมุนไพรวัตถุดิบ ด้วยอดสู่เศรษฐกิจ
สมุนไพร

นางสาวรัชฎา อาริราษฎร์
ผู้ดำเนินรายการ

พ.น.ส.ว.ลลิตา นนทิกอน

นางสาวศศิ การุญเบรียภัก

นายสมบัต อดิทัต

กัญญ์ณรัณ เวชสาร

เส้นทางสร้างมูลค่า: สมุนไพรวัตถุดิบ ด้วยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพรอย่างยั่งยืน

ข้อมูลกิจกรรม
13 มีนาคม 2569 | 13.00 - 16.00 น.
กำหนดการเสวนาวิชาการเรื่องสมุนไพร
ที่โรงแรมรัตนโกสินทร์ กรุงเทพมหานคร

สปนส์: เวทีเสวนาวิชาการ พืชสมุนไพร
สมุนไพรวัตถุดิบ ด้วยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพรอย่างยั่งยืน

เส้นทางด้วยอดสู่เศรษฐกิจ

1. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development)
การนำสมุนไพรและวัตถุดิบ
พืชสมุนไพรมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์

2. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Product Development)
การนำสมุนไพรและวัตถุดิบ
พืชสมุนไพรมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์

3. การสร้างมาตรฐาน (Standardization)
เป็นการกำหนดมาตรฐาน
ให้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
เป็นที่ยอมรับในระดับสากล

4. การเชื่อมโยงตลาด (Market Linkage)
เป็นการเชื่อมโยง
ผลิตภัณฑ์สมุนไพร
กับตลาดเป้าหมาย

วิทยากรและผู้เชี่ยวชาญ

นางสาวรัชฎา อาริราษฎร์
ผู้ดำเนินรายการ

พ.น.ส.ว.ลลิตา นนทิกอน
นางสาวศศิ การุญเบรียภัก

นายสมบัต อดิทัต
กัญญ์ณรัณ เวชสาร

กลุ่มเป้าหมาย
สำหรับบุคลากรในภาครัฐ, เอกชน, วิทยาลัย, มหาวิทยาลัย, SMEs, Start-up และผู้ประกอบการสมุนไพร

เรื่อง สมุนไพรอัตลักษณ์ ต่อยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพร

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๓ ชั่วโมง (๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.)

สถานที่ เวทีเสวนาวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสปา) อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้ประสานงาน ๑. นางสาวเพ็ญผกา จันทร์กล้า แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๒. นางสาวจุฬาลักษณ์ จันตวง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๓. นายจักรเวทย์ ตันแทน แพทย์แผนไทย กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

ความเป็นมา

สมุนไพรอัตลักษณ์ท้องถิ่นเป็นทรัพยากรสำคัญที่สะท้อนถึงภูมิปัญญา วิถีชีวิต และความหลากหลายทางชีวภาพของแต่ละพื้นที่ การนำสมุนไพรพื้นถิ่นมาต่อยอดอย่างเหมาะสม ไม่เพียงช่วยอนุรักษ์องค์ความรู้ดั้งเดิม แต่ยังเป็นโอกาสสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนอย่างยั่งยืน เวทีวิชาการหัวข้อ “สมุนไพรอัตลักษณ์ ต่อยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพร” เปิดพื้นที่ให้วิสาหกิจชุมชน จำนวน ๓ - ๔ แห่ง ที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมถ่ายทอดประสบการณ์จริง ตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การพัฒนาผลิตภัณฑ์ การสร้างมาตรฐาน ตลอดจนการเชื่อมโยงสู่ตลาดและการสร้างรายได้ให้กับชุมชน

ผู้เข้าร่วมจะได้เรียนรู้แนวทางการนำสมุนไพรอัตลักษณ์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ เห็นถึงศักยภาพของสมุนไพรไทยในฐานะทรัพยากรที่สามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสร้างมูลค่า และสร้างโอกาสทางอาชีพ เวทีนี้ยังสะท้อนบทบาทของชุมชนในการเป็นกลไกสำคัญในการอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า อันนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากควบคู่กับการสืบสานภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยให้คงอยู่และเติบโตอย่างยั่งยืน

Key Message

ค้นพบคุณค่าของสมุนไพรอัตลักษณ์ท้องถิ่น สู่การสร้างมูลค่าและโอกาสทางเศรษฐกิจของชุมชน เรียนรู้ประสบการณ์จริงจากวิสาหกิจชุมชนต้นแบบ ที่เปลี่ยนภูมิปัญญาให้เป็นพลังเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์จากวิสาหกิจชุมชนต้นแบบ ในการนำสมุนไพรอัตลักษณ์ท้องถิ่นมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สร้างมูลค่า
๒. เพื่อกระตุ้นให้เกิดการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและทรัพยากรท้องถิ่น ผ่านกลไกการสร้างรายได้ที่ยั่งยืนแก่ชุมชน
๓. เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างชุมชน ผู้ประกอบการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสมุนไพร

วิทยากร	ประเด็นเนื้อหา
๑. ญ.พนัธวีรา เวยสาร ผู้อำนวยการกองนวัตกรรมทางการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	บทบาทของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในการผลักดันแผนบูรณาการสมุนไพรสู่การสร้างเศรษฐกิจ
๒. นายสมบัติ ชิดทิต อำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย	วิสาหกิจชุมชนกลุ่มแปรรูปสมุนไพรและขยายพันธุ์กล้าไม้บ้านแสงภา
๓. นางสาวคินี การุญบริรักษ์ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา	กลุ่มวิสาหกิจชุมชนเข็กน้อยจินเจอร
๔. พท.เสาวลักษณ์ มณีทอง อำเภอแม่ระมาด จังหวัดตาก	กลุ่มวิสาหกิจชุมชนสมุนไพรแปรรูปปลูกรัก

ผู้ดำเนินรายการ นางสาวสิริรักษ์ อารทรากร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
รูปแบบการดำเนินรายการ เวทีเสวนา

กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องในการประชุมครั้งนี้

๑. กลุ่มเกษตรกรและสมาชิกวิสาหกิจชุมชน
๒. ผู้ประกอบการ SMEs และ Start-up
๓. นักวิชาการและนักวิจัย หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้อง

สรุปเสวนา เวทีวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุทธ (พุทธสภา)

อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

หัวข้อ สมุนไพรอัตลักษณ์ ต่อยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพร

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

ผู้สรุป ๑. นางสาวสิริรักษ์ อารทรากร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

๒. นายกฤษณะ คตสุข นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

๑. ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑.๑ ประเด็น: บทบาทกรมการแพทย์แผนไทยต่อการพัฒนาสมุนไพรอัตลักษณ์สู่เศรษฐกิจสมุนไพร โดย ภญ.พนัธวีรา เวยสาร

๑.๒ ประเด็น: บทเรียนการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนสมุนไพร (ขมิ้นชัน จังหวัดตาก/กระชายดำ จังหวัดเลย/ชิง จังหวัดเพชรบูรณ์)

๒. เนื้อหาสำคัญ

สมุนไพรเป็นอุตสาหกรรมที่มีมูลค่าสูงทั้งในประเทศและระดับโลก (กว่า ๒ ล้านล้านบาท) โดยเฉพาะในอาเซียน ประเทศไทยมีศักยภาพสูงจากความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการสนับสนุนจากภาครัฐ แผนปฏิบัติการด้านสมุนไพรแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) มุ่งเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและพัฒนาห่วงโซ่อุปทาน โดยมีกลไกสำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) การขับเคลื่อนนโยบาย ๒) การวิจัยและนวัตกรรม ๓) การส่งเสริมผู้ประกอบการ และ ๔) การพัฒนาเศรษฐกิจฐานราก โดยมีแนวคิด “สมุนไพรอัตลักษณ์” เน้นการพัฒนาแบบครบวงจร ต้นน้ำ การปลูกมาตรฐาน (GAP) กลางน้ำ การแปรรูปด้วยมาตรฐาน (GMP/ISO) และปลายน้ำ เชื่อมโยงบริการสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism)

ตัวอย่างการดำเนินงานวิสาหกิจชุมชน

๑) ขมิ้นชัน จังหวัดตาก (วิสาหกิจชุมชนปลูกรัก)

การฟื้นฟูพื้นที่เสื่อมโทรมเป็นแหล่งปลูกสมุนไพร ใช้มาตรฐานสากล (USDA Organic/Bio) มีระบบตรวจสอบย้อนกลับ (Traceability) และงานวิจัยรองรับ และการส่งออกยุโรป อเมริกา อินเดีย

๒) กระชายดำ จังหวัดเลย (ชุมชนนาแห้ว)

ภูมิปัญญายาวนานกว่า ๕๐๐ ปี เทคนิคปลูกเฉพาะ (พื้นที่ลาดชัน ภูเขา) ส่งออกญี่ปุ่นปีละ ประมาณ ๒๐๐ ตัน รายได้กว่า ๑๔ ล้านบาท/ปี และการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ และอนุรักษ์ตำรายาโบราณ

๓) ชิง จังหวัดเพชรบูรณ์ (เข็กน้อยจินเจอร์)

การแก้ปัญหาราคาผลผลิตตกต่ำด้วยการแปรรูป พัฒนาผลิตภัณฑ์นวัตกรรม (ชิงผง ชิงแผ่น ชิงปรุงรส) ใช้ของเหลือเพิ่มมูลค่า (Zero waste) และการเชื่อมโยงการท่องเที่ยววิถีชุมชนและเครือข่ายชาติพันธุ์

๓. รายละเอียดเนื้อหา

๓.๑ บทบาทของกรมการแพทย์แผนไทยต่อการพัฒนาสมุนไพรอัตลักษณ์สู่เศรษฐกิจสมุนไพร : นโยบายและยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนเศรษฐกิจสมุนไพรของประเทศไทย

ภญ.พนัธวีรา เวยสาร ผู้อำนวยการกองนวัตกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ในด้านสมุนไพรมีมูลค่าการตลาดสูง และอาเซียนมีการใช้ในปริมาณมาก หลาย ๆ ประเทศมีการพัฒนาสมุนไพรของตนเอง เป็นที่น่าสนใจว่าประเทศไทยเองมีการส่งเสริมสมุนไพรอย่างมาก และเป็นประเทศที่มีศักยภาพสูง เพราะมีความหลากหลายทางชีวภาพ มีภูมิปัญญาไทยที่ยังรกรากมาหลายร้อยปี และอุตสาหกรรมของประเทศทางสุขภาพที่กำลังเติบโต รวมทั้งนโยบายของรัฐบาลที่ให้ความสำคัญ

สถานการณ์และโอกาสของสมุนไพรในระดับสากล ในช่วงวิกฤตที่ผ่านมา สมุนไพรไทยได้กลายเป็นทางเลือกสำคัญในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยและฟื้นฟูสุขภาพ ส่งผลให้เกิดการกระตุ้นการใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันอีกครั้ง ในระดับโลก มูลค่าการตลาดสมุนไพรมีสูงถึง ๒ ล้านล้านบาท โดยเฉพาะในแถบอาเซียนที่เป็นตลาดสำคัญ ประเทศยักษ์ใหญ่ออย่างจีน อินเดีย และเกาหลีใต้ ต่างมีระบบการพัฒนาสมุนไพรที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น TCM ของจีน หรือ K-Herb ของเกาหลี ซึ่งถือเป็นโอกาสของประเทศไทยในการผลักดันสมุนไพรไทยสู่ตลาดโลก บทบาทของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ภาครัฐได้กำหนดแผนปฏิบัติการด้านสมุนไพรแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจและยกระดับห่วงโซ่อุปทาน โดยมีกลไกสำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่

- การขับเคลื่อนนโยบาย: ผ่านคณะกรรมการนโยบายสมุนไพรแห่งชาติ
- การวิจัยและนวัตกรรม: เพื่อยกมาตรฐานความรู้และสร้างความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพและความปลอดภัย
- การส่งเสริมผู้ประกอบการ: สนับสนุนการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่แข่งขันได้
- การพัฒนาเศรษฐกิจฐานราก: ต่อยอด “สมุนไพรอัตลักษณ์” ของแต่ละพื้นที่เพื่อสร้างรายได้ที่ยั่งยืน

แนวคิด “สมุนไพรอัตลักษณ์” และการสร้างมูลค่า สมุนไพรอัตลักษณ์ไม่ใช่เพียงวัตถุดิบทางการเกษตร แต่เป็นทรัพยากรที่สะท้อนถึงภูมิปัญญา วิถีชีวิต และความหลากหลายทางชีวภาพ ของแต่ละท้องถิ่น การพัฒนาจึงต้องทำครบวงจรตั้งแต่ ต้นน้ำ (การปลูกมาตรฐาน GAP) กลางน้ำ (การแปรรูปด้วยนวัตกรรมและมาตรฐาน GMP/ISO) และ ปลายน้ำ (การเชื่อมโยงสู่บริการสุขภาพและ Wellness Tourism) เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มที่แท้จริง จะเห็นว่าการพัฒนาสมุนไพรจะต้องครบห่วงโซ่ ทางต้นน้ำจะปลูกอย่างไรให้มีมาตรฐานการผลิต ทางกลางน้ำจะแปรรูปอย่างไรให้น่าใช้และเหมาะสมกับสุขภาพและชีวิตประจำวัน และปลายน้ำจะเชื่อมโยงถึงบริการสุขภาพและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

๓.๒ บทเรียนการพัฒนาของวิสาหกิจชุมชน

๓.๒.๑ วิสาหกิจชุมชนสมุนไพรแปรรูปปลูกรัก ตำบลพระธาตุ อำเภอแม่ระมาด จังหวัดตาก พท.เสาวลักษณ์ มณีทอง

ความสำเร็จของชุมชนต้นน้ำอัตลักษณ์แห่งอำเภอแม่ระมาด จังหวัดตาก ภายใต้การบุกเบิกของวิสาหกิจชุมชนสมุนไพรแปรรูปปลูกรัก โดยการนำของ พท.เสาวลักษณ์ มณีทอง นับเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่พลิกฟื้นผืนดินจากสภาพ “ภูเขาหัวโล้น” ให้กลับกลายเป็นป่าสมุนไพรอันทรงคุณค่า การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เพียงแค่สร้างรายได้ แต่ยังตั้งอยู่บนรากฐานของความมุ่งมั่นที่จะยกระดับสมุนไพรไทยให้ก้าวไกลสู่ระดับสากล พร้อมกับการสร้างวิถีชีวิตที่ยั่งยืนให้แก่เกษตรกรในพื้นที่อย่างแท้จริง

ปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้สมุนไพรจากแม่ระมาดก้าวข้ามขีดจำกัดเดิม ๆ คือ การยึดถือมาตรฐานอินทรีย์ระดับโลกอย่าง USDA Organic และมาตรฐาน Bio ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการเจาะตลาดทวีปยุโรป โดยเฉพาะในประเทศเยอรมนี ที่มีข้อกำหนดด้านความปลอดภัยเข้มงวดและให้ความสำคัญกับกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม การได้รับความเชื่อมั่นในระดับสากลนี้เกิดขึ้นจากการนำนวัตกรรมและการจัดการข้อมูลสมัยใหม่มาใช้ ไม่ว่าจะเป็นระบบฐานข้อมูลและการปักหมุดพิกัดแปลงปลูกเพื่อให้สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ทุกขั้นตอน ควบคู่ไปกับการสนับสนุนงานวิจัยเชิงลึกเพื่อพัฒนาการสกัดสารสำคัญจากสมุนไพร ซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นผ่านหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ให้แก่ผู้บริโภคทั่วโลก

ในปัจจุบัน พลังของการรวมกลุ่มเครือข่ายเกษตรกรหลายร้อยครัวเรือนได้สร้างอำนาจต่อรองที่เข้มแข็ง และทำให้มีกำลังการผลิตเพียงพอต่อความต้องการมหาศาลของตลาดโลก ส่งผลให้มันชันจากจังหวัดตากสามารถส่งออกไปจำหน่ายได้ทั้งในรูปแบบวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์แปรรูปในประเทศเยอรมนี สหรัฐอเมริกา และอินเดีย ความสำเร็จนี้จึงไม่ใช่เพียงแค่ชัยชนะในเชิงพาณิชย์ แต่เป็นการพิสูจน์ให้เห็นว่าเมื่อภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกนำมาบริหารจัดการด้วยมาตรฐานสากลและนวัตกรรมที่ทันสมัย สมุนไพรไทยจะสามารถเติบโตได้อย่างสง่างามในเวทีระดับโลก

๓.๒.๒ วิสาหกิจชุมชนกลุ่มแปรรูปสมุนไพรและขยายพันธุ์ลำไ้บ้านแสงภา ตำบลแสงภา อำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย

นายสมบัติ ชิตทิด

กระชายดำแห่งอำเภอนาแห้ว จังหวัดเลย เปรียบเสมือนมรดกทางภูมิปัญญาที่ตกทอดมาอย่างยาวนานกว่า ๕๐๐ ปี โดยมีคุณพ่อสมบัติ ชิตทิด ปราชญ์ชาวบ้านและอดีตกำนัน เป็นผู้นำในการรื้อฟื้นเรื่องราวของสมุนไพรชนิดนี้ที่ผูกพันกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและได้เขียนไว้ในตำราสมุนไพรโบราณจากใบลาน การขับเคลื่อนกระชายดำนาแห้วไม่ได้เป็นเพียงการปลูกพืชเศรษฐกิจ แต่เป็นการดำเนินงานภายใต้โครงการสร้างป่าสร้างรายได้ ตามพระราชดำริของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลระหว่างคนกับผืนป่า เพื่อให้ธรรมชาติและวิถีชีวิตเติบโตไปพร้อมกันอย่างยั่งยืน

ความโดดเด่นของกระชายดำที่นี้อยู่ที่เทคนิคการปลูกอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ของชาวบ้าน โดยเลือกปลูกบนพื้นที่ลาดชันเพื่อให้มีการระบายน้ำที่ดีเยี่ยม พร้อมทั้งนำภูมิปัญญาการใช้ “หญ้าคา” วางตามแนวปลูกแทนการใช้ฟางข้าว เพื่อป้องกันปัญหาดินอัดแน่นและลดการเกิดเชื้อรา ส่งผลให้กระชายดำของนาแห้วมีคุณภาพสูงและเป็นที่ต้องการของตลาดโลก โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นที่นำเข้ากระชายดำหัวสดจากที่นี่สูงถึงปีละ ๒๐๐ ตัน สามารถสร้างรายได้หมุนเวียนกลับสู่ชุมชนได้มากกว่า ๑๔ ล้านบาทต่อปี

นอกเหนือจากการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจแล้ว ชุมชนนาแห้วยังให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์รากเหง้าทางปัญญาด้วยการรวบรวมตำราสมุนไพรโบราณนับร้อยเล่มเพื่อป้องกันการสูญหาย พร้อมทั้งต่อยอดไปสู่ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพที่ตอบโจทย์วิถีชีวิตปัจจุบัน เช่น ยาแช่เท้าที่รวบรวมสมุนไพรท้องถิ่นกว่า ๑๐ ชนิด นอกจากนี้ยังมีการวางแผนสร้างรายได้หมุนเวียนตลอดทั้งปีด้วยการปลูกพืชเสริมมูลค่าสูงอย่างแมคคาเดเมีย ควบคู่ไปกับการปลูกสมุนไพร ทำให้กระชายดำนาแห้วไม่ใช่แค่พืชพื้นบ้าน แต่เป็นสัญลักษณ์แห่งความภาคภูมิใจที่ผสานรวมความเชื่อดั้งเดิม นวัตกรรมท้องถิ่น และการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเข้าไว้ด้วยกัน

๓.๒.๓ วิสาหกิจชุมชนเข็กน้อยจินเจอร์ ตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์

นางสาวศินี การุญบริรักษ์

อัตลักษณ์แห่งชิงบดอยสูงตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ไม่ได้เติบโตอย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่ที่เข้มแข็งภายใต้เครือข่ายวิสาหกิจชุมชน “มั่งเข้” ซึ่งเป็นการรวมตัวกัน

ของกลุ่มชาติพันธุ์ม้งเพื่อสร้างความยั่งยืนในหลากหลายมิติ เครือข่ายนี้ประกอบด้วยกลุ่มวิสาหกิจที่ครอบคลุมทรัพยากรท้องถิ่นอย่างครบวงจร ตั้งแต่กลุ่มปลูกแมคคาเดเมีย กลุ่มปลูกอะโวคาโด กลุ่มปลูกและแปรรูปขิง กลุ่มเลี้ยงไก่ดำ กลุ่มงานฝีมือผ้าปักชนเผ่า ไปจนถึงการท่องเที่ยววิถีชีวิตที่เปิดให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสจิตวิญญาณของชุมชนวิสาหกิจชุมชนเข็กน้อยจินเจอร์ เป็นกลุ่มปลูกและแปรรูปขิงในเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนม้งเข็ก ภายใต้การนำของคุณวศินี การุณบริรักษ์ ในการแปรรูปขิง ซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจที่เกษตรกรในพื้นที่กว่าร้อยละ ๙๐ เพาะปลูกเป็นอาชีพหลัก เพื่อแก้ปัญหาหาราคาผลผลิตตกต่ำที่เคยลดน้อยถอยลงจนเหลือเพียงกิโลกรัมละไม่กี่บาทในอดีต

การแปรรูปขิงเริ่มต้นจากภูมิปัญญาดั้งเดิมในการทำขิงผงตากแห้งกับน้ำตาล ก้าวข้ามไปสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพที่ตอบโจทย์โลกยุคใหม่ เช่น การผลิตขิงแผ่นผสมหล่ออั่งก้วยที่ให้ความหวานโดยไม่กระตุ้นอินซูลิน เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานและผู้รักสุขภาพ และการนำกากขิงที่เหลือทิ้งจากการผลิตมาศึกษาวิจัยร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ขิงปรุงรสโรยข้าวรสตั๋มยา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนกากขิงเหลือทิ้งให้กลายเป็นสินค้าที่มีมูลค่าเพิ่มและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนเข็กน้อยจินเจอร์ยังได้มีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวเชิงวิถีชีวิตที่มีการสร้างโฮมสเตย์และแหล่งเรียนรู้ให้นักท่องเที่ยวได้เข้ามาสัมผัสวัฒนธรรมชาวม้ง ตั้งแต่อาหารท้องถิ่นไปจนถึงการจับน้ำขิงคลายหนาว และขิงมะนาวโซดา เพื่อช่วยบรรเทาอาการเมารถจากการเดินทางบนเส้นทางภูเขาอันคดเคี้ยว การร่วมแรงร่วมใจกันของกลุ่มวิสาหกิจต่าง ๆ ทั้งกลุ่มขิง กลุ่มผลไม้ และกลุ่มผ้าปัก ภายใต้ร่มเงาของเครือข่ายม้งเข็กจึงเปรียบเสมือนภาพสะท้อนของการนำทุนทางวัฒนธรรมและนวัตกรรมมาขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานรากให้เกษตรกรบนพื้นที่สูงสามารถยืนหยัดได้อย่างสง่างามและมั่นคง

๓.๓ ปัจจัยความสำเร็จ

ความสำเร็จของการขับเคลื่อนเศรษฐกิจชุมชนไพร่อัตลักษณ์ไทยให้ก้าวสู่ระดับสากลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับทรัพยากรธรรมชาติเพียงอย่างเดียว แต่ปัจจัยหลักที่สำคัญที่สุดคือ “ผู้นำ” หรือตัวยืนที่มีความเข้มแข็งหนักแน่น และเสียสละ ผู้นำเหล่านี้ต้องมีใจรักและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาชุมชนไพร่จากรากเหง้าภูมิปัญญาให้กลายเป็นสินค้ามูลค่าสูง โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นที่ผลตอบแทนทางเศรษฐกิจยังไม่ชัดเจน ความเสียสละและความอดทนคือ สิ่งที่ช่วยประคับประคองกลุ่มวิสาหกิจไม่ให้ล้มเลิกไปเสียก่อน

อีกปัจจัยหนึ่งนำไปสู่ความสำเร็จคือ การยกระดับมาตรฐานสู่สากล ตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ การเปลี่ยนผ่านจากเกษตรกรดั้งเดิมสู่การผลิตที่ได้รับมาตรฐาน GAP, GMP/GHP และ HACCP เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้บริโภคทั่วโลก นอกจากนี้ นวัตกรรมและงานวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพิสูจน์สรรพคุณของภูมิปัญญาโบราณให้เป็นที่ยอมรับ ช่วยเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์และสร้างความแตกต่างในตลาด การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น ระบบฐานข้อมูลและการปักหมุดพิกัดแปลงปลูกเพื่อตรวจสอบย้อนกลับ (Traceability) ยังเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้สมุนไพรไทยสามารถเจาะตลาดที่เข้มงวดอย่างยุโรปและอเมริกาได้

อย่างไรก็ตาม ความท้าทายในอนาคตยังคงอยู่ที่ งบประมาณและการสนับสนุนจากภาครัฐ เนื่องจากวิสาหกิจชุมชนขนาดเล็กมักขาดทุนทรัพย์ในการสร้างโรงงานมาตรฐานหรือการลงทุนในงานวิจัยระดับสูงเพื่อการกล่าวอ้างสรรพคุณทางสุขภาพ การสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจากภาครัฐทั้งในด้านงบประมาณงานวิจัยร่วม และการจับคู่ธุรกิจจึงเป็นสิ่งจำเป็น ทิศทางสู่อนาคตมีหัวใจสำคัญ คือ “ปลูกแล้วต้องมีตลาดและร่วมมือกันเติบโต” โดยการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างวิสาหกิจชุมชนเพื่อเพิ่มอำนาจการต่อรองและเพิ่มปริมาณการผลิตให้เพียงพอต่อคำสั่งซื้อขนาดใหญ่ ๑,๐๐๐ ตัน ในตลาดโลก การผลักดันแบรนด์ร่วมอย่าง



PHP (Premium Herbal Products) และการเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) จะช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มที่ยั่งยืน เมื่อสมาชิกในชุมชนมีรายได้จริงและเห็นคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่น สมุนไพรไทยจะไม่ได้เป็นเพียงแค่ว่า แต่จะเป็นมรดกที่สร้างความมั่งคั่งและความสุขให้แก่แผ่นดินอย่างแท้จริง

การเสวนานี้ชี้ให้เห็นถึงโอกาสทางการตลาดในระดับสากลและแผนผลักดันสมุนไพรให้เป็น Product Champion เพื่อสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้ประเทศ ภายในแหล่งข้อมูลนี้ยังมีกรณีศึกษาความสำเร็จของชุมชนที่เน้นการทำเกษตรอินทรีย์และมาตรฐานส่งออก เช่น ชิมันชันจากจังหวัดตาก ชุมชนที่ก่อรูปจากการอนุรักษ์สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพในท้องถิ่นโดยมีแกนนำเป็นหมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้าน เช่น กระจายคำจากจังหวัดเลย และชุมชนที่มีต้นทุนทรัพยากรและเครือข่ายที่เข้มแข็งอย่าง กลุ่มแปรรูปชิงสมาชิกเครือข่ายมังคุดที่นำชิงมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์นวัตกรรมเพื่อแก้ปัญหาการขาดผลผลิตตกต่ำและสร้างรายได้ที่ยั่งยืน ซึ่งสรุปได้ว่าการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสมุนไพรต้องอาศัยการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาดั้งเดิม การวิจัยสมัยใหม่ และการร่วมมือกันของทุกภาคส่วนตั้งแต่ต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ

๔. ปัจจัยความสำเร็จและความท้าทาย

ปัจจัยความสำเร็จ

ผู้นำชุมชนเข้มแข็ง มีวิสัยทัศน์ การยกระดับมาตรฐาน (GAP, GMP, HACCP) งานวิจัยและนวัตกรรม สร้างความเชื่อมั่น และเทคโนโลยีตรวจสอบย้อนกลับ

ความท้าทาย

ข้อจำกัดด้านงบประมาณและการลงทุน การเข้าถึงงานวิจัยขั้นสูง และความจำเป็นในการสร้างตลาดรองรับ

ทิศทางอนาคต

การสร้างเครือข่ายเพิ่มกำลังการผลิต พัฒนาแบรนด์ร่วม เช่น Premium Herbal Products เชื่อมโยงสู่ Wellness Tourism และการยึดหลัก “ปลูกแล้วต้องมีตลาด”

๕. การตอบสนองนโยบาย/การใช้ประโยชน์

การพัฒนาสมุนไพรอัตลักษณ์ช่วยยกระดับเศรษฐกิจฐานราก เพิ่มรายได้ชุมชน และส่งเสริมการใช้สมุนไพรในระบบสุขภาพ ควบคู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์ นวัตกรรม และการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อขยายตลาดทั้งในและต่างประเทศ

๖. บทสรุป

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจสมุนไพรไทยต้องอาศัยการบูรณาการ “ภูมิปัญญา + มาตรฐานสากล + นวัตกรรม + ความร่วมมือทุกภาคส่วน” ตลอดห่วงโซ่มูลค่า เพื่อยกระดับสมุนไพรไทยสู่ตลาดโลก และสร้างรายได้ที่ยั่งยืนให้กับชุมชน



รายงานวิทยากรการประชุมวิชาการด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย

ระดับภาค ปีที่ ๑๘

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙

เวทีเสวนา

พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต
การเชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมสู่นวัตกรรมร่วมสมัย

นางสาวปราณี กอนวรวงศ์ ผู้ดำเนินรายการ

นางสาวจุฑา เลิศนฤณชัย

นางสาวสุวรรณา เกื้อประทุม

เวทีเสวนา

พลังภูมิปัญญาท้องถิ่น: จารากฐานแห่งวิถีสู่
"Soft Power" ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

ดร.ณัฏฐ์ วัฒนธนากร

ดร.ณัฏฐ์ วัฒนธนากร

ดร.ณัฏฐ์ วัฒนธนากร

ดร.ณัฏฐ์ วัฒนธนากร

กำหนดการเสวนา: 'พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นสู่ผลิตภัณฑ์ร่วมสมัย'

14 มีนาคม 2569
ณ เวทีกลาง อาคาร ๓ ชั้น ๓ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

09.00 - 12.00 น. | เวทีเสวนาและ
สาธิตการประยุกต์ใช้สมุนไพร

กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วม

กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมนี้

กำหนดการเสวนา: "พลังภูมิปัญญาท้องถิ่น: จารากฐานแห่งวิถีสู่ 'Soft Power' ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย"

14 มีนาคม 2569 |
เวลา 13.30 - 15.00 น.
ณ เวทีกลาง

การเชื่อมโยงและต่อยอดภูมิปัญญา

กิจกรรมการสาธิต

กิจกรรมการเสวนา

เรื่อง พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต การเชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมสู่นวัตกรรมร่วมสมัย
วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙
เวลา ๓ ชั่วโมง (๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.)
สถานที่ เวทีเสวนาวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสป.) อำเภอวิเชียรบุรี
 จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้ประสานงาน ๑. นางสาวสิริรักษ์ อารทรากร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
 ๒. นายกฤษณะ คตสุข นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

ความเป็นมา

พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นถือเป็นหัวใจสำคัญของการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านในภาคเหนือ โดยเฉพาะการรู้จักและใช้สมุนไพรท้องถิ่นอย่างเหมาะสมเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพและป้องกันโรค เวทีวิชาการหัวข้อ “พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต การเชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมสู่นวัตกรรมร่วมสมัย” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากนักวิชาการ ปราชญ์ชาวบ้าน และหมอพื้นบ้าน ผู้ซึ่งสั่งสมความรู้ด้านสมุนไพรและการใช้พืชพื้นบ้านมาหลายรุ่น ผ่านการบรรยายและสาธิตตัวอย่างการประยุกต์ใช้จริง

ภายในเวที ผู้เข้าร่วมจะได้สัมผัสถึงความหลากหลายของสมุนไพรพื้นถิ่นภาคเหนือ ทั้งด้านสรรพคุณวิธีเก็บรักษา และการปรุงใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาและต่อยอดสมุนไพรท้องถิ่นให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ โดยเน้นการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและยั่งยืน เวทีนี้จึงเป็นทั้งพื้นที่เรียนรู้และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สนใจด้านสุขภาพ การอนุรักษ์พืชสมุนไพร และการต่อยอดภูมิปัญญาไทยสู่ชุมชนและเศรษฐกิจในท้องถิ่น

Key Message

สำรวจโลกของสมุนไพรพื้นถิ่นภาคเหนือ เรียนรู้การใช้พืชสมุนไพรอย่างปลอดภัยและยั่งยืน ร่วมฟังประสบการณ์ตรงจากนักวิชาการ หมอพื้นบ้าน และปราชญ์ชาวบ้าน เปิดมุมมองใหม่ในการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านไทย

วัตถุประสงค์

- ๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของพฤกษศาสตร์พื้นบ้านและการใช้สมุนไพรท้องถิ่นต่อการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านในภาคเหนือ
- ๒. เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ประสบการณ์ และบทบาทของนักวิชาการ ปราชญ์ชาวบ้าน และหมอพื้นบ้านในการสืบสานและถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านสมุนไพร
- ๓. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาและต่อยอดสมุนไพรท้องถิ่นให้เกิดการใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม ยั่งยืน และสอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่

วิทยากร	ประเด็นเนื้อหา
๑. นางมนัชา มรรคอนันตโชติ ข้าราชการบำนาญ	พรรณพืชพื้นถิ่น (พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน) ความสำคัญต่อวิถีชีวิตและบทบาทในการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก
๒. นางสาวปรีชาติ ทองบัวร่วง นักวิชาการอิสระ	การใช้ประโยชน์พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นในการดูแลสุขภาพในวิถีชีวิต ทั้งด้านอาหาร เครื่องสำอาง และสมุนไพร
๓. นางสาวชูศรี เลิศผดุงชัย นักวิชาการอิสระ	การพัฒนา และเพิ่มแหล่งพรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่น และการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรท้องถิ่นเพื่อยกระดับเศรษฐกิจครัวเรือน และชุมชนอย่างยั่งยืน
๔. นางสาวสุรณศรี แก้วประทุม ข้าราชการบำนาญ	แนวทางการพัฒนาต่อยอดการนำพรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นมาใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนและสอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่

ผู้ดำเนินรายการ นางสาวปรีชาติ ทองบัวร่วง นักวิชาการอิสระ

รูปแบบการดำเนินรายการ เวทีเสวนา และสาธิต ๑. ยำผักพื้นบ้าน ๓ ถดู (ร้อน ผน หนาว) และทอดเต้าจากข้าวหอมมะลินิทรีย์ ๒. พืชจากแบ่งข้าวหอมมะลินิทรีย์หน้าลาบและผักกับลาบ ๓. โยเกิร์ตสมุนไพร ๔. น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร และ ๕. ถุงหอมสมุนไพร

กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องในการประชุมครั้งนี้

- ๑. หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ใน สสจ.
- ๒. แพทย์แผนไทย จากหน่วยบริการสาธารณสุข
- ๓. ประชาชนที่สนใจ

สรุปเสวนา เวทีวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสปป.)
อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์
หัวข้อ พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นเคียงคู่วิถีชีวิต การเชื่อมโยงภูมิปัญญาดั้งเดิมสู่นวัตกรรมร่วมสมัย
วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ผู้สรุป ๑. นางสาวสิริรักษ์ อารทรากร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๒. นายกฤษณะ คตสุข นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

๑. ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ๑.๑ ประเด็น: แรงบันดาลใจและสถานการณ์พรรณพืชสมุนไพรในภาคเหนือ พฤษศาสตร์พื้นบ้านกับวิถีชีวิตและการแพทย์แผนไทย โดย นางมนชยา มรรคอนันตโชติ
- ๑.๒ ประเด็น: การใช้สมุนไพรในวิถีชีวิตประจำวันและการดูแลสุขภาพ โดย นางสาวชูศรี เลิศผดุงชัย
- ๑.๓ ประเด็น: การพัฒนาแหล่งพรรณพืชและสมุนไพรสู่เศรษฐกิจชุมชน โดย นางสาวปริชาติ ทองบัวรุ่ง
- ๑.๔ ประเด็น: แนวทางต่อยอดการใช้สมุนไพรสมัยใหม่และการสาธิต โดย นางสาวสุวรรณศรี แก้วประทุมและทีม

๒. เนื้อหาสำคัญ

การศึกษาสมุนไพรในพื้นที่ภาคเหนือร่วมกับหมอพื้นบ้านกว่า ๓๐ ปี พบว่าความหลากหลายของพืชสมุนไพรลดลงอย่างมาก จากกว่า ๒,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ ชนิด เหลือไม่ถึง ๓๐๐ ชนิดในบางพื้นที่ สะท้อนผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศ เช่น เกษตรเชิงเดี่ยวและการใช้ทรัพยากรไม่เหมาะสม ในอดีต “ป่า คือ แหล่งอาหารและยา” ของชุมชน แต่ปัจจุบันองค์ความรู้เริ่มสูญหาย ขาดการถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่ ทั้งที่ประเทศไทยยังมีศักยภาพสูงด้านความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งสามารถเป็นฐานความมั่นคงด้านอาหารและสุขภาพในภาวะวิกฤตได้

บทบาทพฤษศาสตร์พื้นบ้านต่อระบบสุขภาพ

- ๑) มีพืชสมุนไพรกว่า ๑,๒๐๐ ชนิด แต่ใช้จริง ประมาณ ๔๐๐ ชนิด
- ๒) ความรู้เกิดจากการ “เห็น สัมผัส ใช้จริง”
- ๓) ปัจจุบันการเรียนรู้ในวิถีชีวิตลดลง ทำให้ความรู้เสี่ยงสูญหาย

บทบาทสำคัญของภาคส่วนต่าง ๆ

- ๑) ชุมชน/ครัวเรือน ส่งเสริม “พืชสวนครัวรั้วกินได้” เพิ่มความหลากหลายอาหาร ลดโรคและสร้างรายได้ พื้นการแลกเปลี่ยนทรัพยากรในชุมชน
- ๒) หมอพื้นบ้าน ควรมีแหล่งสมุนไพรในชุมชน ลดการพึ่งพายาภายนอก พื้นฟูตำรับยาและถ่ายทอดองค์ความรู้ พัฒนayaให้ร่วมสมัย ใช้ง่าย
- ๓) แพทย์แผนไทย ต้องมีความรู้และศรัทธาในสมุนไพรพื้นบ้าน บูรณาการร่วมกับระบบสาธารณสุข และส่งเสริมการใช้สมุนไพรสดควบคุมผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป

ตัวอย่างการใช้สมุนไพรในระบบบริการสุขภาพ

- ๑) ยากวน ยาต้ม ยาพอก ยาต้ม ยาแช่เท้า
- ๒) อาหารพื้นบ้าน เช่น แกงแค ช่วยลดน้ำตาล
- ๓) ใช้ในคลินิกเฉพาะทาง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง COPD)
- ๔) แหล่งวัตถุดิบจากชุมชน/สวนสมุนไพรโรงพยาบาล

การดูแลสุขภาพตามวิถีสมุนไพร

- ๑) ใช้หลัก “ธาตุ-นาฬิกาชีวิต-ฤดูกาล”
- ๒) พฤติกรรมสำคัญ: ตื่นเช้า ตื่นนอน นวดตัว รับประทานอาหารตรงเวลา นอนก่อน ๒๒.๓๐ น.
- ๓) สมุนไพรในครัวช่วยดูแลสุขภาพ เช่น ขิง ขมิ้น พริกไทย เป็นต้น
- ๔) ตัวอย่างสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ: น้ำข้าว ช่วยฟื้นฟูระบบย่อย/สูตรขิง มะนาว น้ำผึ้ง ช่วยย่อยและบรรเทาอาการป่วย

แนวทางพัฒนาแหล่งสมุนไพรและเศรษฐกิจชุมชน

- ๑) ปรับ mindset ว่า “สมุนไพรมีมูลค่าสูง”
- ๒) พัฒนาแหล่งพันธุ์และศูนย์อนุรักษ์
- ๓) ส่งเสริมการผลิตมาตรฐาน (GAP/Organic)
- ๔) พัฒนาผลิตภัณฑ์นวัตกรรม (functional food/herbal products)
- ๕) เริ่มจากครัวเรือน ชุมชน โรงพยาบาล สถานศึกษา

ตัวอย่างการต่อยอดและนวัตกรรม

- ๑) อาหารและผลิตภัณฑ์สมุนไพร เช่น ยาผักพื้นบ้าน พืชชาแบ่งข้าวหอมมะลิ โยเกิร์ตสมุนไพร
- ๒) เชื่อมโยงบริการสุขภาพและการใช้ในคลินิกแพทย์แผนไทย

๓. รายละเอียดเนื้อหา

๓.๑ แรงบันดาลใจ ที่คล้อยให้มาสนใจเรื่องของสมุนไพร

วิทยากรทั้ง ๔ ท่าน มีพื้นเพการทำงานร่วมกันมาจากจังหวัดเชียงราย โดยจุดเริ่มต้นสำคัญมาจากการทำวิจัยและสำรวจสมุนไพรในพื้นที่ ๘ จังหวัดภาคเหนือร่วมกับหมอพื้นบ้านล้านนา ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องมากกว่า ๓๐ ปี มีจุดเริ่มต้นแนวคิดร่วมกันในการศึกษาสมุนไพรและอาหารเพื่อสุขภาพ จากที่พบว่า ในอดีตป่าไม้ของไทยเคยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชสมุนไพรนานาชนิด การสำรวจครั้งหนึ่งเคยพบว่ามีพืชสมุนไพรในป่ามากกว่า ๒,๐๐๐-๓,๐๐๐ ชนิด แต่เมื่อมีการสำรวจซ้ำในปัจจุบัน พบว่า ความหลากหลายของพืชในบางพื้นที่ลดลงอย่างน่าตกใจ เหลืออยู่ไม่ถึง ๓๐๐ ชนิดเท่านั้น สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว สาเหตุสำคัญของการสูญหายของพืชสมุนไพรเหล่านี้เกิดจากการเปลี่ยนพื้นที่ป่าไปเป็นพื้นที่เกษตรเชิงเดี่ยว เช่น การปลูกลิ้นจี่หรือสตรอว์เบอร์รี รวมถึงการขยายตัวของสิ่งปลูกสร้างต่าง ๆ ที่รุกเข้าไปในพื้นที่ธรรมชาติ นอกจากนี้ การเก็บเกี่ยวทรัพยากรจากป่าที่ไม่ถูกวิธีก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ตัวอย่างเช่น การขุดเห็ดโคนแบบถอนรากถอนโคน ซึ่งทำให้เชื้อเห็ดในดินสูญหาย ต่างจากภูมิปัญญาแบบดั้งเดิมที่ใช้วิธี “กระเทิบดิน” เพื่อให้เชื้อเห็ดยังคงอยู่และสามารถงอกขึ้นมาใหม่ได้ในฤดูกาลถัดไป สำหรับผู้คนในอดีตป่าไม่ได้เป็นเพียงพื้นที่ธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังเป็นแหล่งอาหารสำคัญของชุมชน วิถีชีวิตดั้งเดิมมองว่า “ป่าคือซูเปอร์มาร์เก็ต” ที่ให้ทั้งอาหารและวัตถุดิบในการดำรงชีวิต ผู้คนมักเก็บผักและพืชป่าตามฤดูกาลมาปรุงอาหาร ทำให้ได้รสชาติที่สดใหม่และเป็นธรรมชาติ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสารปรุงแต่งทางเคมีใด ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับป่าจึงเป็นทั้งความผูกพันทางวัฒนธรรมและความมั่นคงทางอาหารที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน

๓.๒ พรรณพืชพื้นถิ่น (พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน) ความสำคัญต่อวิถีชีวิต และบทบาทในการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก

: นางมนัชา มรรคอนันตโชติ

พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน มีความสำคัญต่อวิถีชีวิต ในอดีตคนเรามีวิถีชีวิต ชุมชนอยู่กับป่าที่อุดมสมบูรณ์ มีแหล่งน้ำจากลำห้วยลำธาร ป่าเป็นแหล่งพรรณพืชนานาชนิด จากข้อมูลงานวิจัยชุดโครงการวิจัยองค์ความรู้

หมอเมือง ปี ๒๕๔๖ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ในพื้นที่ภาคเหนือ มีพรรณพืชมากกว่า ๒,๐๐๐ ชนิด เป็นพืชสมุนไพร ๑,๒๐๐ กว่าชนิด แต่หมอพื้นบ้านนำมาเป็นยาสมุนไพร ที่ใช้กันเป็นประจำ ประมาณ ๔๐๐ ชนิด และจากการทำวิจัยการศึกษาขององค์ความรู้และประสบการณ์การจัดการป่าเพื่อให้ได้อาหารธรรมชาติจากป่าอย่างยั่งยืนของชุมชนห้วยไคร้ ตำบลเวียง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ได้รวบรวมพืชอาหาร ๑๘๑ ชนิด เป็นสมุนไพร ๗๐๑ ชนิด ที่เคยทำกิจกรรมในโรงเรียน เช่น ใช้สมุนไพรแทนน้ำหวานใน ๓ โรงเรียน และให้เด็ก ๆ นักเรียนได้รวบรวมเมนูอาหารจากป่า ได้ ๑๐๐ กว่าเมนู เช่น น้ำพริกต่อ (ตัวต่อ) น้ำพริกหมากกู่ (พระเจ้าห้าพระองค์) น้ำพริกมะจี่ ซึ่งแต่ละฤดูกาลเมนูน้ำพริกมีความสอดคล้องกับวัตถุดิบที่ผลิตได้จากป่าในฤดูกาลนั้น ๆ ยกตัวอย่าง ช่วงที่ตัวต่ออโรย ต้องเป็นต่อที่ออกในช่วงฤดูหนาวไม่ออก ดังนั้น ทานน้ำพริกต่อ จึงต้องทานคู่กับหน่อไม้ ถึงได้รสชาติที่อร่อย หรือรด่วน (หนอน) ถ้าอโรยต้องกินเดือนกันยายน จากตัวอย่างทำให้เห็นถึงความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีความสมดุลและเกื้อกูลกัน แต่ในปัจจุบัน ชาวบ้านที่มีความรู้การใช้ประโยชน์จากป่าสูญหายไป ไม่ได้มีการสืบทอด และถ่ายทอดในวิถีชีวิต การที่คนเราจะมีรู้เหล่านี้ได้ จะต้องได้เห็น ได้สัมผัส ได้ทำ และต้องรู้และเข้าใจตั้งแต่การเกิดขึ้น การเจริญเติบโต แหล่งที่อยู่ของพรรณพืช ฤดูกาลที่เก็บเกี่ยว วิธีการเก็บเกี่ยว ประกอบกับเด็กอยู่ในระบบโรงเรียน ไม่ได้อยู่บ้านที่จะมีโอกาสได้เรียนรู้ หรือรับการถ่ายทอดจากคนรุ่นเก่า คนเฒ่าคนแก่ หากเราเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส เช่น หากเกิดภาวะสงคราม อาจขาดยาและอาหาร ข้าวปลาอาหารแพง ไม่มีอาหาร ไม่มียา กิน แต่ประเทศไทยอยู่ในเขตป่าฝนเขตร้อน ที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางชีวภาพ มีความหลากหลายของพืชพรรณ และมีองค์ความรู้ในการใช้ประโยชน์ในแง่ของปัจจัย ๔ โดยเฉพาะด้านยาสมุนไพรที่ใช้ในการป้องกัน ดูแล และรักษาโรค ความอุดมสมบูรณ์เหล่านี้จะนำพาและสร้างโอกาสให้คนไทยอยู่รอดในสภาวะวิกฤตได้

แต่อีกมุมหนึ่ง ในปัจจุบันคนไทยหลายคนไม่รู้จัก และไม่รู้ว่าจะนำเอาพรรณพืชเหล่านั้นมาใช้หรือมากินอย่างไร และขาดการอนุรักษ์พันธุ์พืช ขาดการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น โอกาสภายใต้วิกฤตที่อาจเกิดขึ้นช้าหรือเร็ว คนไทยเราอาจต้องหันกลับมาคิด มาเริ่มทำร่วมกันแบบร่วมสมัย จะทำได้อย่างไร ความรู้ทางด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน พรรณพืชสมุนไพร หาได้จากที่ไหนบ้าง ปัจจุบันคนที่มียุทธศาสตร์เหล่านี้เริ่มสูญหายไป มีความรู้ในชุมชน แต่ไม่ได้ถ่ายทอดในวิถีชีวิตให้กับคนรุ่นใหม่ ๆ สำหรับวิทยากรเอง ได้เห็นได้สัมผัสเอง ตั้งแต่การเจริญเติบโตของสมุนไพร ฤดูกาลที่พบสมุนไพรชนิดนั้น ๆ การนำเอามาใช้ประโยชน์ จึงมีความรู้เชิงประจักษ์ และสามารถนำเอาความรู้มาใช้ประโยชน์กับวิชาชีพของตัวเอง และใช้ในการดูแลสุขภาพของครอบครัว ซึ่งแตกต่างจากคนรุ่นใหม่ที่ไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็นว่าอันไหนคือสมุนไพรที่สามารถนำเอามาใช้เป็นตำรับยาได้ มาใช้ในการป้องกัน ดูแล รักษาสุขภาพได้ และไม่ได้มีการสืบทอด และถ่ายทอดกัน ซึ่งเมื่อเกิดภัยสงครามขึ้นจริง เราไม่มีแหล่งของพันธุ์พืชสมุนไพร องค์ความรู้ที่มีอยู่อาจเอามาใช้ประโยชน์ไม่ได้ แล้วเราควรจะทำอย่างไร การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน จะเป็นทางรอดหรือเป็นทางเลือกได้หรือไม่ การที่บอกว่าในชุมชนสมัยก่อนมีองค์ความรู้ มีสมุนไพรเยอะแยะมากมาย มีการปลูกพรรณพืชนานาชนิดเพื่อเอามาเป็นยาเป็นอาหาร ทั้งดำรงชีวิต และสร้างรายได้มากมาย หรือแม้แต่แพทย์แผนไทยที่ได้มีการศึกษาทางด้านนี้จนจบหลักสูตรปริญญา แต่บางท่านไม่ได้มีโอกาส เอาความรู้เหล่านี้ มาต่อยอดและขยาย หากไม่ได้ใช้นาน ๆ มันก็มีโอกาสสูญหาย ดังนั้น เราจะมาช่วยกันทำอย่างไรให้เกิดการสร้างประโยชน์ให้มากขึ้น ไม่ให้ตัวยาสมุนไพร หรือว่าพรรณพืชของเรามันสูญหายไป

ยกตัวอย่าง: บทบาทของชุมชน หมอพื้นบ้าน และแพทย์แผนไทยต่อพรรณพืชพื้นถิ่น (พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน)

๑) บทบาทของชุมชน/ชาวบ้าน

ในอดีต ชาวบ้านรู้จักพืชพรรณและสมุนไพรพื้นบ้านเป็นจำนวนมาก ชนิดไหนที่รู้จักก็นำมาใช้กิน ใช้ประโยชน์ ได้สัมผัสทุกอย่าง และมีสืบทอดต่อ ๆ กันมา แต่ว่าในปัจจุบัน ไม่ได้เป็นอย่างนั้นแล้ว เพราะว่า

สังคมชีวิตความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไป ชีวิตที่เร่งรีบ การกินอาหารสำเร็จรูป การใช้ยาสมุนไพรในรูปแบบที่ทันสมัยมากขึ้น แต่มีการใช้ประโยชน์จากชนิดพรรณพืชที่ลดลง ไม่หลากหลาย บริโภคชนิดพืชที่ซ้ำ ๆ เดิม ๆ เพียงไม่กี่ชนิด ฉะนั้นในครัวเรือน/ชุมชน จะทำอย่างไรให้มีอาหารและสมุนไพรที่หลากหลาย คงอยู่ในครัวเรือน เหมือนคำกล่าวในอดีต ที่ว่า “พืชสวนครัวรั้วกินได้” และสามารถขยายสร้างรายได้ให้กับครัวเรือน และแบ่งปันกันในชุมชนและจะทำอย่างไรให้มีความสำคัญอยู่ เพราะส่วนมากในปัจจุบันจะไม่ได้ปลูกกันเอง แต่จะซื้อหากันมานั้นเป็นเพราะอาจจะไม่มีเวลาดูแล วิถีชีวิตที่เร่งรีบ หรือพื้นที่เพาะปลูกมีจำกัด แต่หากเราสามารถส่งเสริมเพิ่มพื้นที่การปลูกพืชสมุนไพรในครัวเรือน จะเกิดการใช้ประโยชน์ที่หลากหลายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการได้กินอาหารเป็นยา ทำให้สุขภาพดี โรคต่าง ๆ ลดน้อยลง และเกิดการแลกเปลี่ยนกัน ซึ่งการหันกลับมากินพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านนี้มีคุณค่าทางสุขภาพมากมาย การสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ดีกว่าการที่เจ็บป่วยแล้วต้องไปหาหมอรักษา ซึ่งเสียทั้งเงินและเวลา แต่ทั้งนี้สิ่งสำคัญเราต้องมีศรัทธาในองค์ความรู้การใช้ประโยชน์จากพรรณพืชพื้นบ้านในด้านอาหารและยาสมุนไพรของคนรุ่นก่อน ต้องลงมือทำและเรียนรู้ อย่างจริงจัง มีการใช้ประโยชน์ ต่อยอด และสืบทอด จึงเกิดการพัฒนาและความยั่งยืนยาวนาน

๒) บทบาทของหมอพื้นบ้าน

ในปัจจุบัน บทบาทของหมอพื้นบ้านด้านการรักษาที่เน้นไปทางด้านธุรกิจ ไม่เหมือนหมอพื้นบ้านในอดีต ซึ่งเป็นหมอที่ห่วยบ้าน ห่วงคนไข้ ห่วงแหล่งของยาสมุนไพร ที่จะต้องมีใช้ในการรักษาคนไข้ของตัวเอง สามารถเก็บยาสมุนไพรได้ตามบ้าน ป่าชุมชน แต่ปัจจุบันยาหนึ่งตำรับ ต้องไปหาซื้อจากต่างจังหวัด ต่างอำเภอ หรือต่างประเทศ ทำให้มีค่าใช้จ่ายสูง และทำให้ราคายาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาคนไข้สูงไปด้วย ดังนั้น หมอพื้นบ้าน ควรมียาอยู่ในบ้าน และต้องมีการเรียนรู้ สืบทอด เพราะหากเกิดภัยพิบัติสงคราม หมอพื้นบ้านเองมีศักยภาพที่น่าสมุนไพรมาใช้รักษาคนในชุมชนได้ เช่น ยาแก้หัดตัน ซึ่งเป็นตำรับยากกลางบ้าน ของล้านนา ที่มีสรรพคุณแก้พิษต่าง ๆ มีส่วนผสมของสมุนไพรเพียงแค่ ๕ ชนิด แต่มีสมุนไพรชนิดหนึ่งคือ แดงเถื่อน ที่ปัจจุบันเป็นพืชที่หายไประยะหนึ่งแล้ว ส่วนสมุนไพรอีก ๔ ชนิด ได้แก่ เครือหมูปลอย งูหวาดิ จิ้งจิง หนาดคำ ที่ควรหันกลับมาส่งเสริมถ่ายทอดองค์ความรู้ วิธีการใช้ยาสมุนไพรให้หมอพื้นบ้าน และมีการใช้ในชุมชนครัวเรือนอย่างแพร่หลายมากยิ่งขึ้น อาจมีการพัฒนารูปแบบของยาให้ร่วมสมัย ใช้สะดวก ใช้ง่ายอีกด้วย

๓) บทบาทของแพทย์แผนไทย

แพทย์แผนไทยต้องมียุทธศาสตร์ความรู้เรื่องของตัวสมุนไพรพื้นบ้าน แต่แพทย์แผนไทยรุ่นใหม่ปัจจุบันมีการนำสมุนไพรพื้นบ้านมาประยุกต์หรือใช้ในการรักษาสุขภาพน้อย และบางคนไม่รู้จักพันธุ์พืชสมุนไพรพื้นบ้าน ยกตัวอย่างเช่น กระเทียม หอมแดง ที่เป็นพืชในครัวเรือนที่ควรรู้ ดังนั้น สิ่งสำคัญเบื้องต้นคือ ต้องมีความรู้ ศรัทธา เชื่อมมั่นในพรรณพืชสมุนไพรพื้นบ้าน พื้นถิ่น และรู้จักโรคอาการที่เกิดขึ้นในชุมชน เข้าถึงชาวบ้านและชุมชน ร่วมถึงเพื่อนร่วมงานในสายวิชาชีพทางการแพทย์อื่น ๆ ซึ่งจะช่วยหนุนเสริมช่วยคนไข้ และทำให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น ยาสมุนไพรจะเข้ามามีบทบาทในการรักษาคนไข้ร่วมด้วยการทำให้เป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากโรงพยาบาล หรือ รพ.สต.ที่แพทย์แผนไทยมีอำนาจหน้าที่ ร่วมวางแผน ทั้งในเชิงนโยบาย และการปฏิบัติในการรักษา ว่าแผนไทยมีอะไร สามารถทำอะไรได้บ้าง อาจต้องนำเสนอให้บุคลากรทางการแพทย์อื่น ๆ ที่ร่วมงานกัน และอาจต้องมาเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลให้เห็นความชัดเจนในการรักษาคนไข้ ทำให้เห็นว่าสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาในปัจจุบัน ซึ่งมีรูปแบบที่หลากหลายและสะดวกใช้ แต่ว่าถ้าพูดถึงเรื่องของประสิทธิภาพทางยา และราคาที่สูง ยังไม่เท่ากับการรักษาที่ใช้สมุนไพรสด ๆ ใหม่ๆ เปรียบกับการกินอาหารแปรรูปกับอาหารสด เพราะฉะนั้นพรรณพืชสมุนไพรจึงมีความสำคัญมาก ๆ ในการรักษา

**ตัวอย่างการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ตำรับยาพื้นบ้าน และอาหารพื้นบ้าน ในการป้องกันโรค
ดูแลสุขภาพ และรักษาโรคในศาสตร์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในโรงพยาบาล**

- ยากวณ ตำรับยาธาตุหลวง ในการบำรุงร่างกาย
- ยาต้ม
- ยาพอก ในผู้ป่วยที่มีเสมหะ
- ยาพอกลดความดัน สำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
- ยาพอก สำหรับผู้ป่วยที่พอกไต
- ยาต้ม ให้คนไข้ COPD
- ยาแช่เท้า สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- บริการอาหารพื้นบ้านและเครื่องต้มสมุนไพร แก่ผู้ป่วยที่มาคลินิกเฉพาะทาง ร่วมกับแผนกโภชนาการของโรงพยาบาล
- แกงแค อาหารพื้นบ้าน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน

สำหรับแหล่งของสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นอาหารและยาสมุนไพรในการป้องกันดูแลสุขภาพ และรักษาโรค จะมีการเก็บเกี่ยวสมุนไพรจากภูมิรู้บ้านในชุมชน จากสวน/สวนสมุนไพรในโรงพยาบาล หรือ ชาวบ้านเก็บมาให้ ซึ่งเป็นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน แต่หากจะทำให้เป็นรูปธรรม และเห็นผลจริงในการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน โรงพยาบาลควรมีสวนสมุนไพรที่สามารถเก็บตัวยามาใช้ในการปรุงยาเพื่อการดูแลสุขภาพ หรือ บำบัดรักษาโรค และ/หรือร่วมกับชุมชนในการจัดทำสวนสมุนไพรกลางบ้าน (หมู่บ้าน/ชุมชน) หรือพื้นที่ป่าชุมชน

**๓.๓ การใช้ประโยชน์พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นในการดูแลรักษาสุขภาพในวิถีชีวิต
ทั้งด้านอาหาร เครื่องสำอาง และสมุนไพร**

: นางสาวชุติรี เลิศผดุงชัย

ความสำคัญและความสัมพันธ์ของธาตุของแต่ละคนกับนาฬิกาชีวิตในการดำรงชีวิต ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ใน ๑ วัน ต้องมีการปฏิบัติตน การกินอาหารที่เหมาะสม และดูแลสุขภาพของตนเองให้สมดุล จะทำให้มีสุขภาพดี ไม่เจ็บไข้หรือป่วย การเจ็บป่วยการเกิดโรค มีทั้งโรคและความผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายค่อนข้างเยอะ การกินสมุนไพรหรือพืชพื้นถิ่นเหล่านี้ตามฤดูกาล จะมีประโยชน์แตกต่างกัน ตามภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดมา ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับสภาพอากาศและภูมิประเทศ ในช่วงเวลานั้น ๆ ทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วย

ช่วงเวลาการตื่นนอน

เนื่องจากช่วงเช้ามีบรรยากาศและอากาศที่บริสุทธิ์ สิ่งแวดล้อมเงียบสงบ ส่งเสริมให้มีสมาธิ ในการดูแลสุขภาพตั้งแต่ตอนเช้า การเตรียมตัวในช่วงเช้าส่งผลต่อการใช้ชีวิตตลอดทั้งวัน

ช่วงเช้าการตื่นก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ๑ - ๑.๓๐ ชั่วโมง หรือเวลาประมาณ ๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ น. โดยมีขั้นตอนการเตรียมร่างกาย ดังนี้

๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิ

๒) ล้างหน้า ใช้น้ำเข้าตา ประมาณ ๕ - ๗ ครั้ง

๓) กลั้วคอด้วยน้ำหรือน้ำยากลั้วคอสมุนไพร การได้ขยับในช่องปากทำให้ฟันแข็งแรง เหงือกทำงานได้ดี และกล้ามเนื้อแข็งแรง เหมือนเป็นการออกกำลังกายใบหน้า

๔) แปรงฟันให้สะอาด

๕) ดื่มน้ำอุ่น (น้ำต้มเดือด รอให้เย็นลง อุ่น ๆ) ๑ แก้ว โดยค่อย ๆ จิบน้ำอุ่นจะช่วยขับล้างของเสียในร่างกาย ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย



๖) เมื่อปวดท้องถ่าย ไม่ควรฝืนหรือบังคับการขับถ่ายด้วยการเบ่งแรง ๆ การขับถ่ายให้ฝึกเป็นเวลาเสมอ

๗) นวดตัวเองตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าหรือถ้ามีเวลาน้อยให้ใช้น้ำมันอุ่นนวดนิ้วมือและฝ่าเท้าเป็นประจำ ประโยชน์ของการนวดส่งผลเรื่องของการไหลเวียนโลหิตที่ดีทำให้มีความสดชื่นก่อนไปทำงาน ทำให้ลดภาวะการเจ็บป่วยต่าง ๆ เนื่องจากไปส่งเสริมให้เซลล์ทำงานได้ดีขึ้น การนวดเป็นเสมือนยาอายุวัฒนะ ถ้าทำเป็นประจำ นอกจากนี้ การนวดยังทำให้การนอนหลับลึกขึ้น การใช้น้ำมันจะช่วยให้ภาวะของการเคลื่อนที่แบบวตะลดลง เนื่องจากน้ำมันมีความหนักแต่กระบวนการขับเคลื่อนคือ ความเบา เป็นวตะ

๘) การนอนกลางวันมีผลเสียต่อการเป็นโรคโดยเฉพาะโรคทางสมอง เช่น กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง โรคเกาต์ การนอนกลางวันจะไปส่งเสริมให้โรคเหล่านี้พัฒนาไปข้างหน้า จึงเป็นพฤติกรรมที่ต้องหลีกเลี่ยง บุคคลที่สามารถนอนกลางวันได้ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก รวมทั้ง กลุ่มที่เจ็บป่วยไม่สบายจะต้องพักผ่อน แต่ก็มีหลักการเรื่องของการพักในระหว่างวัน เช่น คนทำงานหนักหรือใช้ความคิดเยอะ หรือคนใช้พลังกำลัง ให้จับหลักโดยไม่นอนราบ แต่ให้เอนหลังหรือคว่ำหน้าลงบนโต๊ะ พักหลับ ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที

ช่วงเวลาและมื้ออาหารที่เหมาะสม

ช่วงพระอาทิตย์อยู่เหนือศีรษะ ถือเป็นช่วงเวลาที่ดี (Agni) หรือไฟย่อยทำงานได้สูงสุด ระหว่าง ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. เป็นช่วงเวลารับประทานอาหารที่ยิ่งที่เหมาะสม และมื้อกลางวันสามารถรับประทานในปริมาณที่มากกว่ามื้ออื่น ๆ ด้วยเหตุผลเดียวกันนี้ มื้อเช้า ให้รับประทานพอประมาณ รสชาติอาหารไม่ควรเป็นรสจัด เพราะหลังจากร่างกายตื่นนอนระบบต่าง ๆ เพิ่งจะเริ่มฟื้นตัวในการทำหน้าที่ มื้อเย็น ให้รับประทานก่อนพระอาทิตย์ตกเสมอเป็นหลักการที่เหมาะสมกับผู้ที่จรรักษาสุขภาพอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วงเย็นเป็นช่วงเวลาของวตะ (๑๔.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.) ระบบย่อยไม่ได้มีไฟย่อยสูงเหมือนช่วงกลางวัน อาหารที่รับประทานควรจะย่อยง่ายและในปริมาณที่ไม่มากเกินไป

ทุกมื้ออาหารให้รับประทานพอเริ่มใกล้จะอิ่มให้หยุดทันที เพื่อให้มีที่ว่างในกระเพาะอาหาร สำหรับการย่อยที่คล่องตัว

วิธีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องส่งเสริมให้สารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกาย บำรุง บำบัด และซ่อมแซม ทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

ช่วงเวลาในการนอนหลับที่เหมาะสม

การนอนมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วงเวลาของการนอนโดยเฉพาะการหลับลึกทำให้การซ่อมแซมร่างกายในช่วงนี้มีการสร้างเสริมฮอร์โมนที่ช่วยทำงานในระบบอวัยวะของตับ ไต ได้อย่างดี ควรเข้านอนไม่เกิน ๒๒.๓๐ น. แต่ควรฝึกให้เข้านอน เวลาประมาณ ๒๑.๓๐ น.

ยกตัวอย่างใช้สมุนไพรในการดำรงชีวิต

๑) การดื่มน้ำข้าว เมื่อระบบย่อยของร่างกายไม่ดี เป็นไข้ สามารถดื่มน้ำข้าว หรือกินข้าวต้มกล้วยได้เมื่อหิว งดอาหารอื่น ๆ ไปก่อน เพื่อรอให้ระบบย่อยกลับมาปกติอีกครั้ง และยังสามารถเสริมรสชาติ น้ำข้าว ด้วยเกลือเล็กน้อย และขิงสับ ควรเป็นการหันขิงสดใหม่ ๆ ไม่ซื้อที่เขาหั่นแล้ว โดยน้ำข้าว มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก ทั้งให้พลังงาน ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย ป้องกัน และรักษาอาการท้องผูก ช่วยปรับรอบเดือนให้เป็นปกติ และยังช่วยบรรเทาอาการท้องเสีย

๒) สมุนไพรช่วยย่อยอาหาร (digestive herbs) ซึ่งมีอยู่ในห้องครัว ด้วยยาเดี่ยว เช่น ขิง ขมิ้นชัน พริกไทย ดีปลี กะเพรา เป็นต้น โดยมีสูตรที่สามารถทำได้ คือ ขิงสดตำเอาน้ำ ๑ ช้อนชา มะนาว ๑ ช้อนชา น้ำผึ้ง ๑ ช้อนชา โดยผสมทั้ง ๓ อย่างเข้าด้วยกัน ใส่พริกไทยหนึ่งหยิบนิ้ว จิบทีละน้อย



จะรู้สึกร้อนในท้อง ช่วยให้อย่อยอาหาร บรรเทาอาการไอ เจ็บคอ มีไข้ โดยรับประทานในช่วงที่มีอาการหรือรับประทานเช้า เย็น

- ๓) โยเกิร์ตสมุนไพร
- ๔) น้ำยาบ้วนปาก
- ๕) โลชั่นสมุนไพรบำรุงผิวธรรมชาติ

๓.๔ การพัฒนา เพิ่มแหล่งพรรณพืชสมุนไพรพื้นถิ่น และการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรท้องถิ่นเพื่อยกระดับเศรษฐกิจครัวเรือน และชุมชนอย่างยั่งยืน

: นางสาวปรีชาทิ ทองบัวร่วง

การปรับเปลี่ยนแนวคิด (mindset) เรื่อง พรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่นของไทยก่อนว่า “สมุนไพรของไทย มีคุณค่า และมูลค่ามหาศาล” สมุนไพรไทยได้มีการนำเอาไปใช้ประโยชน์ในต่างประเทศที่ยาวนาน และถูกพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย และมีมูลค่าในตลาดโลก เพราะฉะนั้น เราจะทำอย่างไรที่จะทำให้ประเทศไทยยังคงมีชนิด ปริมาณ ของสมุนไพรที่หลากหลาย และกลับมามีความอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง และยั่งยืนยาวนาน รวมถึงอาจจะกลายเป็นแหล่งที่พึ่งทางอาหารและยาของนานาประเทศ ยามที่มีภัยพิบัติหรือวิกฤติสงครามต่าง ๆ ด้วย

แนวโน้มและทิศทางการใช้ประโยชน์จากพรรณพืชพื้นถิ่นและสมุนไพร ที่เป็นวัตถุดิบหลักหรือส่วนผสมสำคัญทั้งในอาหารและผลิตภัณฑ์สมุนไพรอนาคต เช่น functional food, healthy food ผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ สารสกัดสมุนไพร เป็นต้น ที่มีรูปแบบการรับประทานและการใช้ที่สะดวกสบายมากขึ้น แต่หากย้อนกลับมาที่แหล่งของวัตถุดิบ พรรณพืช และสมุนไพรบางชนิดมีแหล่งในประเทศและบางชนิดต้องนำเข้าจากต่างประเทศ จะทำอย่างไรให้ประเทศไทยมีแหล่งพรรณพืชและสมุนไพรที่เพียงพอและหลากหลายกับการผลิตและการใช้ในประเทศ โดยเริ่มจากในครัวเรือน ชุมชน โรงพยาบาล รวมถึงสถานศึกษาและเน้นแหล่งวัตถุดิบที่นำมาผลิตเป็นอาหารพื้นบ้าน และผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพรท้องถิ่นที่ใช้ได้ง่าย ในชีวิตประจำวัน

แนวทางการพัฒนาแหล่งพรรณพืชและสมุนไพรพื้นบ้าน

- ๑) แหล่งพันธุ์ ส่วนขยายพันธุ์ เมล็ด ต้นกล้า ที่เข้าถึงหาซื้อได้ง่าย และมีปริมาณที่มากพอ
- ๒) ศูนย์อนุรักษ์และเพาะขยายพันธุ์ของแต่ละท้องถิ่นหรือภูมิภาค เน้นความหลากหลาย และยั่งยืนของพันธุกรรมพืช

๓) ระบบทำการเกษตร การเพาะปลูกที่มีความปลอดภัย และเทียบเคียงหรือได้มาตรฐานทั้ง GAP, Organic และ/หรือ regenerative ที่เทียบเท่าระดับสากล

๔) การส่งเสริมการพัฒนาผลิตภัณฑ์ และแปรรูปสมุนไพร ที่หลากหลายที่คนเข้าถึงได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่น พาสต้าจากข้าวหอมมะลิอินทรีย์ผสมผักเชียงดา ผสมผงใบหม่อน เพสโต้ซอสผักเชียงดา ไอศกรีมใบหม่อน เป็นต้น ที่เป็นการส่งเสริมการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน และสร้างรายได้ให้กับชุมชน

๓.๕ แนวทางการพัฒนาต่อยอดการนำพรรณพืชและสมุนไพรพื้นถิ่น มาใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืนและสอดคล้องกับวิถีชีวิตสมัยใหม่ พร้อมสาธิต

: นางสาวสุวรรณศรี แก้วประทุม และทีมวิทยากร

นำเสนอและอธิบาย ประโยชน์ และความสำคัญของพืชที่นำมาทำเป็นอาหารและผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่แพทย์แผนไทยสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกัน ส่งเสริมดูแลสุขภาพ ในคลินิกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกที่ประชาชนมาใช้บริการได้



๑) ยำผักพื้นบ้าน ๓ ธัญ (ร้อน ผน หนาว) และทอดจากข้าวหอมมะลินทรีย์ (ทอดจากข้าวหอมมะลินทรีย์คือ แผ่นแป้งรูปแบบหนึ่งที่ปรับเปลี่ยนจากทอดแบบดั้งเดิม (สาหร่ายหรือข้าวโพด) มาใช้ข้าวกล้องหอมมะลินทรีย์)

๒) พืชจากแป้งข้าวหอมมะลินทรีย์หน้าลานและผักกับลาบ

๓) โยเกิร์ตสมุนไพร สูตรช่วยย่อยโดยใช้โยเกิร์ตผสมน้ำ ตีให้เข้ากัน ใส่ยี่ห่วยั่วคั่วปั่นละเอียด และเกลือหิมาลัย

จากการเสวนา วิทยากรได้เน้นย้ำแนวคิดสำคัญว่า “ต้นไม้ทุกต้น คือ ยาและอาหาร” สะท้อนให้เห็นว่าธรรมชาติรอบตัวมนุษย์ล้วนมีคุณค่า ทั้งในฐานะแหล่งโภชนาการและแหล่งการรักษาโรค หากมนุษย์มีความรู้และเข้าใจวิธีใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม หัวใจสำคัญของภูมิปัญญานี้คือความเข้าใจเรื่อง “รสนิยมและฤดูกาล” ซึ่งเป็นหลักการพื้นฐานในการเลือกใช้พืชสมุนไพรและอาหารให้สอดคล้องกับสภาพอากาศและสมดุลของร่างกายในแต่ละช่วงเวลา

ในฤดูหนาว ร่างกายต้องการอาหารที่มีรสเปรี้ยว เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ และช่วยให้ร่างกายอบอุ่นมากขึ้น ขณะที่ในฤดูร้อนซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายมีความร้อนสะสมสูง ควรเลือกอาหารและสมุนไพรที่มีรสขม จืด และมีฤทธิ์เย็น เพื่อช่วยลดความร้อนและปรับสมดุลของร่างกาย ส่วนในฤดูฝนที่ความชื้นสูงและมักทำให้เกิดอาการท้องอืดหรือระบบย่อยอาหารทำงานไม่ดี ควรเน้นอาหารและสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า และตะไคร้ ซึ่งช่วยขับลม กระตุ้นการย่อย และป้องกันโรคที่มากับความชื้นของฤดูกาล

นอกจากนี้ชี้ให้เห็นว่าการหันกลับมาศึกษาและใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาพื้นบ้านนั้น ไม่ใช่การย้อนกลับไปสู่ความล้าหลัง หากแต่เป็นการนำ “รากแก้ว” ของความรู้ดั้งเดิมมาพัฒนาและต่อยอดให้สอดคล้องกับโลกปัจจุบัน ภูมิปัญญาเหล่านี้สามารถเป็นทั้งแนวทางในการดูแลสุขภาพ และเป็นฐานสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างยั่งยืนในอนาคต เมื่อความรู้ดั้งเดิมถูกผสมผสานเข้ากับวิทยาศาสตร์และนวัตกรรมสมัยใหม่ ย่อมเปิดโอกาสให้สมุนไพรและทรัพยากรธรรมชาติของไทยก้าวสู่การพัฒนาในระดับที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

๔. มีการตอบสนองนโยบายการใช้ประโยชน์

การฟื้นฟูและพัฒนาสมุนไพรพื้นถิ่น ช่วยเสริมความมั่นคงด้านอาหารและสุขภาพ ลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ และสร้างรายได้ให้ชุมชน พร้อมต่อยอดสู่เศรษฐกิจสมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพในอนาคต

๕. ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจ

- เร่งฟื้นฟูองค์ความรู้พฤกษศาสตร์พื้นบ้านก่อนสูญหาย
- สร้างแหล่งเรียนรู้ในชุมชนและสถานศึกษา
- ส่งเสริมสวนสมุนไพรในครัวเรือนและโรงพยาบาล
- บูรณาการภูมิปัญญากับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

๖. บทสรุป

“ต้นไม้ทุกต้น คือ ยาและอาหาร” การใช้สมุนไพรต้องสอดคล้องกับฤดูกาลและสมดุลร่างกาย โดยอาศัยการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับนวัตกรรมสมัยใหม่ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีและความมั่นคงทางเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน



สรุปเสวนา เวทีวิชาการ สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเทศบาลพุเตย (พุเตยสปป)

อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

หัวข้อ พลังภูมิปัญญาท้องถิ่น: จากราชฐานแห่งวิถีสู่ “Soft Power” ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๙ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

- ผู้สรุป ๑. นางสาวสิริรักษ์ อารทรากร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
๒. นายกฤษณะ คตสุข นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา

๑. ประเด็นแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- ๑.๑ ประเด็น: การคุ้มครองและต่อยอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสู่เศรษฐกิจชาติ
โดย ดร.นันทศักดิ์ โชติชนะเดชาวงศ์
- ๑.๒ ประเด็น: นวัตกรรมสมุนไพรจากการแปรรูปขิงและมะขามสู่ตลาดสากล
โดย คุณจิตฐานางค์ ฤทธิ์มนตรี
- ๑.๓ ประเด็น: กลไกภาครัฐขับเคลื่อนแพทย์แผนไทยสู่เศรษฐกิจสุขภาพในชุมชน
โดย คุณสุภาวดี ธรรมโกศล
- ๑.๔ ประเด็น: บทบาทองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสร้างเศรษฐกิจสุขภาพ (พุเตยโมเดล)
โดย ดร.จินตนา ทองใจสด

๒. เนื้อหาสำคัญ

การแพทย์แผนไทยเป็นมรดกภูมิปัญญาที่มีรากฐานยาวนาน โดยเฉพาะการรวบรวมตำราที่วัดโพธิ์ในสมัยรัชกาลที่ ๓ ซึ่งปัจจุบันได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก และเป็นต้นทุนสำคัญในการพัฒนาสู่เศรษฐกิจสุขภาพของประเทศ ปัจจุบันมีการรวบรวมหมอพื้นบ้านกว่า ๕๐,๐๐๐ คน และตำรายาโบราณกว่า ๖๐๐,๐๐๐ ตำรับ โดยผ่านกระบวนการ “คัดสรรและปรับปรุง” จนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริงกว่า ๖๐,๐๐๐ - ๗๐,๐๐๐ ตำรับ และคัดเลือก ๓๒๔ ตำรับ เป็นตำรายาแผนไทยแห่งชาติ (มากกว่า ๑๐๐ ตำรับ ใช้ในระบบบริการสุขภาพและเบิกจ่ายได้) นโยบายสำคัญมุ่งใช้ภูมิปัญญาสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ เช่น การผลักดัน “Thai Good Health” และการพัฒนาอาหารอัตลักษณ์ระดับจังหวัด เพื่อเป็น Soft Power และเพิ่มรายได้ชุมชน

ตัวอย่างการต่อยอดสู่เศรษฐกิจ

๑) วิสาหกิจชุมชน (เพชรบูรณ์)

- ใช้ ขิงและมะขาม พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ (ขิงแผ่นเคลือบมะขาม)
- แก้ Pain Point สมุนไพรทานยาก ทำให้บริโภคง่าย
- ยกระดับมาตรฐาน (อย. ฮาลาล GHP HACCP ISO)
- ขยายตลาดสู่ต่างประเทศ (อินเดีย จีน สหรัฐอเมริกา)
- แนวคิด “อาหารเป็นยา” เพิ่มมูลค่าเชิงสุขภาพ

๒) กลไกภาครัฐ (สสจ.เพชรบูรณ์)

- บูรณาการวิสาหกิจชุมชนกับหน่วยบริการ (ผลิตลูกประคบส่งโรงพยาบาล)
- สร้างรายได้ผู้สูงอายุ ≥๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน
- พัฒนาอาชีพนวดไทย/ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย (รายได้ ≥๑๕,๐๐๐ บาท/เดือน)
- จัดระบบ One Stop Service (Line Official) สนับสนุนผู้ประกอบการ
- ตั้งคณะกรรมการเศรษฐกิจสุขภาพ เชื่อมโยงเกษตร-พาณิชย์-ท่องเที่ยว

๓) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (ทุตยโมเดล)

- พัฒนา “ทุตยสปา” จากน้ำพุร้อนธรรมชาติสู่แหล่งท่องเที่ยวสุขภาพ
- สร้างงานในพื้นที่ (นวด สปา เกษตรอินทรีย์ ผลิตภัณฑ์สมุนไพร)
- เชื่อมโยงวัฒนธรรม (ผ้าลายทุตย) สร้างอาชีพ
- พัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวสุขภาพเชื่อมจังหวัดใกล้เคียง
- เน้นสมดุล “สิ่งแวดล้อม-วัฒนธรรม-สุขภาพ”

๓. รายละเอียดเนื้อหา

๓.๑ การคุ้มครองและต่อยอดภูมิปัญญาให้เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจ: การคุ้มครองและยกระดับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสู่เศรษฐกิจชาติ

ดร.นันทศักดิ์ โชติชนะเดชาวงศ์ ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยฯ การแพทย์แผนไทยมีรากฐานอันเข้มแข็งมาอย่างยาวนานตั้งแต่สมัยสุโขทัย อยุธยา จนถึงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น โดยจุดเปลี่ยนสำคัญเกิดขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ ซึ่งได้รับยกย่องเป็น “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนไทย” เนื่องจากทรงมีพระบรมราชโองการให้รวบรวมและจารึกตำราสรรพวิชาต่าง ๆ ไว้ที่วัดโพธิ์ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงความรู้ได้โดยไม่จำกัดอยู่เพียงในราชสำนัก ซึ่งปัจจุบันจารึกวัดโพธิ์นี้ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก กรมการแพทย์แผนไทยฯ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้กำหนดให้วันที่ ๒๙ ตุลาคมของทุกปีเป็น “วันภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ” เพื่อระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณนี้ ปัจจุบันกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย ได้ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการรวบรวม “ทรัพย์สินสมบัติ” ของชาติ ซึ่งปัจจุบันมีการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ มีการสำรวจและขึ้นทะเบียนหมอฟันบ้านกว่า ๕๐,๐๐๐ ท่าน และตำรายาโบราณที่คาดว่าจะมีมากกว่า ๖๐๐,๐๐๐ ตำรับทั่วประเทศ กระจายอยู่ตามชุมชน วัด และอื่น ๆ

กระบวนการจัดการความรู้ในปัจจุบันไม่ได้เป็นเพียงการเก็บรักษา แต่คือการนำมาผ่านกระบวนการ “สังคายนาและปริวรรต” โดยผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและสมุนไพร เพื่อแปลตำราจากภาษาโบราณหรือคัมภีร์โบราณให้เป็นภาษาปัจจุบันที่คนรุ่นใหม่และนักวิจัยสามารถเข้าใจและนำไปใช้ต่อยอดได้จริง ผลจากการดำเนินงานทำให้มีตำรายาแผนไทยของชาติที่พร้อมใช้ประโยชน์กว่า ๖๐,๐๐๐ - ๗๐,๐๐๐ ตำรับ โดยมีการคัดกรองตำรายาที่มีศักยภาพสูง จำนวน ๓๒๔ ตำรับ ขึ้นทะเบียนเป็นตำรายาแผนไทยแห่งชาติ ซึ่งในจำนวนนี้มีกว่า ๑๐๐ ตำรับ ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเพื่อใช้ในระบบบริการของโรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สามารถเบิกจ่ายได้ในระบบ สปสช. (สิทธิบัตรทอง) การนำภูมิปัญญาเหล่านี้มาใช้ในระบบสาธารณสุขไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความมั่นคงด้านสุขภาพ แต่ยังเป็นการลดการนำเข้ายาเคมีจากต่างประเทศ ซึ่งสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจย้อนกลับ ไปสู่ต้นทุนของสมุนไพรในชุมชน นอกจากนี้ กรมการแพทย์แผนไทยฯ ยังมีนโยบายผลักดัน “Thai Good Health” โดยคัดเลือกเมนูอาหารสุขภาพ จังหวัดละ ๑๐ เมนู และค้นหาเมนูอัตลักษณ์ระดับจังหวัด เช่น ชิงของเพชรบูรณ์ นำเสนอต่อรัฐบาลและเวทีสากลในฐานะ Soft Power ที่โดดเด่นและไม่มีใครเหมือน เพื่อต่อยอดสู่การสร้างเศรษฐกิจให้กับท้องถิ่นต่อไป

๓.๒ จากภูมิปัญญาสู่ธุรกิจชุมชนในมุมมองวิสาหกิจ: นวัตกรรมสมุนไพร จากการแปรรูปขิงและมะขามสู่สากล

คุณจิตฐานางค์ ฤทธิมนตรีย์ ประธานวิสาหกิจชุมชนกลุ่มพริกขิงแปรรูป กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มพริกขิงแปรรูป ได้ถ่ายทอดประสบการณ์การเปลี่ยนทรัพยากรท้องถิ่นให้กลายเป็นสินค้าส่งออกที่มีมูลค่าสูง จังหวัดเพชรบูรณ์โดยเฉพาะโซน ๔ อำเภอทางเหนือ (หล่มเก่า หล่มสัก

เขาค้อ และน้ำหนาว) ถือเป็นแหล่งผลิตขิงที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และเพชรบูรณ์ยังมีมะขามเป็นพืชเศรษฐกิจที่เป็นสัญลักษณ์ของจังหวัด แนวคิดสำคัญของกลุ่มคือ การเล็งเห็นถึงคุณค่าทางสมุนไพรโดยเฉพาะขิงจึงคิดค้นวิธีการแปรรูปแต่ยังคงคุณสมบัติสำคัญทางสมุนไพรของวัตถุดิบไว้ได้ แนวคิดหลักของการดำเนินงานจึงเป็นการนำพืชเศรษฐกิจที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดเพชรบูรณ์ทั้งสองชนิด (ขิง และ มะขาม) มา “แมตช์” (Match) กันเพื่อแก้ปัญหา (Pain Point) ที่ผู้บริโภคมักมองว่าสมุนไพรทานยากเนื่องจากรสเผ็ดร้อน ฉุน หรือขมจนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ “ขิงแผ่นเคลือบมะขามกวน” ซึ่งผ่านการลองผิดลองถูกและพัฒนาสูตรโดยใช้ทั้งมะขามหวานและมะขามเปรี้ยวเพื่อให้รสชาติกลมกล่อมลงตัว

ในเชิงสรรพคุณ ผลิตภัณฑ์นี้ได้รับการชูจุดเด่นภายใต้แนวคิด “อาหารเป็นยา” (Food as Medicine) ซึ่งมีสรรพคุณเด่นในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลม เพิ่มความอยากอาหาร และช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในแม่หลังคลอดจะช่วยเพิ่มน้ำนมและส่งผ่านสารอาหารไปสู่ลูกได้มากขึ้น ส่วนมะขามกวนสูตรเพชรบูรณ์มีความพิเศษตรงที่ใช้กะทิสดและมะพร้าวคั่ว ซึ่งกระบวนการแปรรูปด้วยความร้อนจะช่วยกำจัดจุลินทรีย์ที่ทำให้ท้องเสีย แต่ยังคงสาระสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เพื่อความก้าวไกลสู่ระดับสากล ทางกลุ่มได้ยกระดับมาตรฐานการผลิตจนได้รับรองทั้ง อย., ฮาลาล, GHP, HACCP และ ISO ๒๒๐๐๐ มาตรฐานเหล่านี้เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้ทูตพาณิชย์จากหลายประเทศ เช่น อินเดีย จีน (หนานหมิง) และสหรัฐอเมริกา ให้ความสนใจและพร้อมเปิดตลาดให้ในฐานะผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะในอินเดียที่ให้ความสำคัญกับเครื่องเทศและสมุนไพรเป็นอย่างมาก ผลิตภัณฑ์นี้จึงมีโอกาสดิบโตในฐานะขนมเพื่อสุขภาพที่ทานง่ายแต่ให้ประโยชน์เทียบเท่ายา

ทั้งนี้ ในขั้นตอนของการพัฒนาจากกลุ่มเล็ก ๆ มาสู่ระดับสากล ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานรัฐหลายภาคส่วน โดยจุดแรกที่ได้ขอคำปรึกษาคือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งได้รับคำปรึกษาข้อเสนอแนะ ติดตาม และสนับสนุนมาโดยตลอด ทำให้สามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว

๓.๓ ประสบการณ์จังหวัดในการขับเคลื่อนแพทย์แผนไทยสู่เศรษฐกิจสุขภาพในชุมชน: กลไกภาครัฐกับการสร้างงาน สร้างอาชีพ และมาตรฐานสุขภาพ

คุณสุภาวดี ธรรมโกศล หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ บทบาทของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) ไม่ได้มีเพียงการควบคุมกำกับดูแลความปลอดภัยแต่คือการเป็น “ลมใต้ปีก” ที่สนับสนุนเศรษฐกิจชุมชน จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความโดดเด่นในด้านนี้จนได้รับรางวัล Quality Award ต่อเนื่องมากกว่า ๕ ปีซ้อน กลไกที่สำคัญคือ การบูรณาการวิสาหกิจชุมชนระดับพื้นบ้าน เข้ากับหน่วยบริการรัฐ เช่น การทำ MOU ร่วมกับโรงพยาบาลในโซนเหนือ (หล่มเก่า หล่มสัก เขาค้อ) เพื่อให้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนผู้สูงอายุเป็นผู้ผลิตลูกประคบส่งให้กับโรงพยาบาล กิจกรรมนี้ช่วยสร้างรายได้ให้กลุ่มไม่ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตัวเอง มีงานทำ และลดโอกาสการเกิดภาวะป่วยติดเตียง

นอกจากนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยังขับเคลื่อนการสร้างงานบริการสุขภาพผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรนวดไทย ๑๕๐ ชั่วโมง และหลักสูตรผู้ช่วยแพทย์แผนไทย ๓๓๐ ชั่วโมง ผู้ที่ผ่านการอบรมสามารถประกอบอาชีพหมอนวดในคลินิกหรือสถานบริการ ซึ่งพบว่าสามารถสร้างรายได้เฉลี่ยไม่ต่ำกว่า ๑๕,๐๐๐ บาทต่อเดือน ซึ่งสูงกว่าค่าแรงขั้นต่ำและสูงกว่ารายได้จากการทำงานในโรงงาน ในช่วงวิกฤตโควิด-๑๙ อาชีพสายนี้ได้รับรองรับแรงงานที่อพยพกลับถิ่นฐาน ทำให้พวกเขามีรายได้เลี้ยงตัวและสามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างอบอุ่น สำหรับการสนับสนุนผู้ประกอบการแปรรูป สสจ. ได้จัดทำระบบ Line Official เพื่อให้บริการแบบ One Stop Service ให้คำปรึกษาในการขออนุญาตเป็นผลิตภัณฑ์ (อาหาร ยา เครื่องสำอาง) อย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องเดินทางมาที่สำนักงาน นอกจากนี้ ยังมีคณะกรรมการเศรษฐกิจสุขภาพระดับจังหวัดที่มีผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธานทำหน้าที่เชื่อมโยงหน่วยงานเกษตร พาณิชย์ และการท่องเที่ยว เพื่อผลักดันสมุนไพรและผลิตภัณฑ์ชุมชน

ให้ก้าวสู่ระดับสากล “โกอินเตอร์” อย่างเป็นระบบตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ

๓.๔ บทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสร้างเศรษฐกิจสุขภาพ: พุเตยโมเดลและการบริหารจัดการท้องถิ่นเพื่อเศรษฐกิจสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

ดร.จินตนา ทองใจสด นายกเทศมนตรีตำบลพุเตย

นำเสนอมุมมองการพัฒนาท้องถิ่นที่ยึดหลักความสมดุล ๓ ด้าน คือ เมืองสิ่งแวดล้อมยั่งยืน ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และสุขภาพแข็งแรง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือการพัฒนา “พุเตยสปา” ซึ่งเปลี่ยนพื้นที่รกร้างว่างเปล่าให้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพด้วยทรัพยากรน้ำพุร้อนธรรมชาติที่มีคุณสมบัติพิเศษคือ ดื่มและแช่ได้ เทศบาลได้ลงทุนพัฒนาทั้งสถานที่และบุคลากร โดยส่งเสริมให้คนในพื้นที่เข้ารับการอบรมหลักสูตรนวดและพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อให้การบริการมีมาตรฐานเทียบเท่าสปาชั้นนำในเมืองใหญ่ สิ่งนี้ไม่เพียงแต่สร้างรายได้ให้แก่พนักงานนวด ไม่น้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน แต่ยังสร้างวงจรเศรษฐกิจให้แก่ชุมชน โดยในบริเวณด้านข้างได้เปิดพื้นที่ให้กลุ่มเกษตรกรอินทรีย์ที่นำพืชผักปลอดสารมาจำหน่ายหน้าสวนสาธารณะ ร่วมกับกลุ่มแม่บ้านที่ผลิตน้ำพริกสมุนไพร และกลุ่มผลิตลูกประคบส่งให้สปา

ในมิติของวัฒนธรรม เทศบาลได้สร้างอัตลักษณ์ใหม่ด้วยการนำวลายจาก “รถบั้งไฟเอ้” ซึ่งเป็นประเพณีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในภาคเหนือของพุเตย มาออกแบบเป็น “ผ้าลายพุเตย” เพื่อสร้างอาชีพการทอผ้าให้แก่เยาวชนและผู้สูงอายุ เป็นการส่งต่อภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่นอย่างมีมูลค่า สำหรับการบริหารจัดการในระดับมหภาค เทศบาลพุเตยไม่ได้ทำงานเพียงลำพังแต่เน้นการทำงานแบบ “ไว้รอยต่อ” โดยการเชื่อมโยงเส้นทางท่องเที่ยวสุขภาพร่วมกับอำเภอวิเชียรบุรีและจังหวัดชัยภูมิ เส้นทางนี้จะเชื่อมแหล่งน้ำพุร้อนต่าง ๆ ในบริเวณนี้ เช่น พุเตย พุขาม วังขาม และพุน้ำหยด เข้ากับแหล่งมรดกโลกศรีเทพ และเป็นจุดแวะพักสำคัญก่อนนักท่องเที่ยวจะเดินทางต่อไปยังเขาค้อหรือภูทับเบิก ดร.จินตนา ทองใจสด เน้นย้ำว่า เมื่อท้องถิ่นสามารถสร้างงานและรายได้ที่มั่นคงจากต้นทุนภูมิปัญญาและทรัพยากรที่มีอยู่ จะส่งผลให้เกิด “ครอบครัวอบอุ่น” ปัญหาสังคมจะลดลง และคนในชุมชนจะมีสุขภาพแข็งแรงจากการพึ่งพาตนเองและบริโภคอาหารที่ปลอดภัยอย่างยั่งยืน

พลังท้องถิ่นจากรากฐานวิถีภูมิปัญญาที่นำไปสู่การขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในการเชื่อมโยง “ต้นทุนทางปัญญา” จากรากฐานการแพทย์แผนไทยที่มีมาแต่โบราณ โดยเฉพาะมรดกจากสมัยรัชกาลที่ ๓ ที่ทรงจารึกตำราไว้ ณ วัดโพธิ์ นำมาสู่การส่งคายนาดำรับยากว่า ๖๐๐,๐๐๐ ตำรับ ในปัจจุบันเพื่อต่อยอดเป็นนโยบายเศรษฐกิจสุขภาพที่จับต้องได้จริง ผ่านตำรับยาหลัก ๓๒๔ ตำรับ ที่ใช้ในระบบบริการสาธารณสุข และการค้นหาอัตลักษณ์ท้องถิ่นเพื่อผลักดันเป็น Soft Power สู่วะทีโลก ตัวอย่างหนึ่งคือการสร้างนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สุขภาพจากสมุนไพรอัตลักษณ์และพืชสำคัญ คือ ขิงและมะขาม ที่ได้รับมาตรฐานสากล (ISO ๒๒๐๐๐) จนได้รับความสนใจจากตลาดอินเดียและอเมริกา ทั้งนี้ การขับเคลื่อนเศรษฐกิจไม่ใช่เพียงการขับเคลื่อนสู่เวทีโลก แต่ยังคงไว้ซึ่งการส่งเสริมรายได้ในชุมชน ซึ่งเสริมสร้างความเข้มแข็งให้สังคมระดับฐานราก เช่น การสร้างรายได้ให้กลุ่มผู้สูงอายุจากการผลิตลูกประคบ และการสร้างอาชีพนวดไทยที่ช่วยให้แรงงานคืนถิ่นมีรายได้มั่นคง บทสรุปสำคัญของการเสวนาครั้งนี้คือการสร้าง “ความสมดุล” ระหว่างการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การเชิดชูวัฒนธรรม และการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ลดการนำเข้ายาเคมี และเปลี่ยนภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เป็นเครื่องยนต์หลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจใหม่ที่ยั่งยืนและสง่างามในระดับสากล

๔. การตอบสนองนโยบาย/การใช้ประโยชน์

การคุ้มครองและต่อยอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยช่วยสร้างความมั่นคงด้านสุขภาพ ลดการนำเข้ายา และเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจผ่านการพัฒนาผลิตภัณฑ์ มาตรฐาน และตลาด ทั้งในและต่างประเทศ ควบคู่การสร้างงาน สร้างอาชีพ และยกระดับคุณภาพชีวิตในชุมชน

๕. ข้อเสนอแนะที่น่าสนใจ

- เร่งแปลงองค์ความรู้โบราณสู่การใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์
- ยกระดับมาตรฐานผลิตภัณฑ์เพื่อเข้าสู่ตลาดสากล
- เสริมบทบาทภาครัฐเป็น “ตัวเชื่อม” ห่วงโซ่อุปทาน
- ส่งเสริมอัตลักษณ์ท้องถิ่นเป็น Soft Power

๖. บทสรุป

การขับเคลื่อนเศรษฐกิจสุขภาพจากภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ต้องอาศัยการบูรณาการ “องค์ความรู้ ดั้งเดิม นวัตกรรม มาตรฐาน กลไกภาครัฐและท้องถิ่น” เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม ยกระดับสู่ตลาดสากล และเสริมความเข้มแข็งเศรษฐกิจฐานรากอย่างยั่งยืน

ส่วนที่ ๓

นิทรรศการ ๕๐ บูธ





หมอไทยดีเด่นแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๘ จังหวัดพะเยา



พ่อหมอแก้ว ใจเย็น
หมอไทยดีเด่นแห่งชาติ
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘
ประเภทของหมอพื้นบ้าน
หมอยาสมุนไพร

กรรมวิธีรักษา ยาสมุนไพร
ความเชี่ยวชาญ ใช้ตำรับยาสมุนไพรรักษาโรคปวดหลัง
โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ
ตั้งตำรับยาสมุนไพรประจำธาตุ
ส่วนประกอบ



ธาตุดิน : ดีปลี
ธาตุน้ำ : สะพลู (ปูลิง)
ธาตุลม : สะค่าน (จะค่าน)
ธาตุไฟ : เจตมูลเพลิงแดง
(ปิดปิวแดง)
ธาตุพระเจ้า : ขิง

สรรพคุณ เสริมสมดุธาตุ
วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมดล้างน้ำให้สะอาด
ตากแห้ง ๖ วัน ใส่อย่างละ ๑ ส่วน ขิงใส่ ๓/๔
ของสมุนไพรอื่น ตำในครกให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้ง
คลุกให้เข้ากัน
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ช้อนชา วันละ ๒ ครั้ง
เวลาเช้า และก่อนนอน ไม่ควรทานติดต่อกันเกิน ๗ วัน



ตำรับยาสมุนไพร
ชุดยาบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร
ส่วนประกอบ
ช่อดอก ใบ กัญชา โกรฐทั้ง ๕
(โกรฐจุฬาลัมพา โกรฐหัวบัว
โกรฐเขมา โกรฐเชียง และโกรฐสอ)

เทียนทั้ง ๕ (เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว
เทียนขาวเปลือก และเทียนตาตั๊กแตน)
หัวข้าวเย็นเหนือ

สรรพคุณ บรรเทาอาการ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ
และเบื่ออาหาร

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมดตากแห้ง สัดส่วนเท่ากัน
นำไปสกัดเหลวด้วยน้ำมันมะพร้าว จนได้น้ำมัน
สกัดจากสมุนไพร หรืออบให้ละเอียดใส่แคปซูล

วิธีใช้

- รูปแบบน้ำมัน หยดใต้ลิ้น วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน
ติดต่อกัน ๔ - ๕ วัน
- รูปแบบแคปซูล รับประทาน วันละ ๒ แคปซูล



ตำรับยาสมุนไพรบรรเทาอาการโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง

ส่วนประกอบ

อ้อยจาง (ต้นอ้อ) ครอบจักรวาล (แอปข้าว) ตำลึง ใบเตย

สรรพคุณ บรรเทาอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ และเบื่ออาหาร

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้ง ๔ ชนิด มาหั่นตากแห้ง ๓ วัน ใส่อย่างละ ๑ ส่วน นำไปต้ม

วิธีใช้ รูปแบบยาต้ม

วิธีรับประทาน ดื่มแทนน้ำ ติดต่อกัน ๓ - ๔ วัน



ตำรับยาสมุนไพรบรรเทาอาการโรคนี้

ส่วนประกอบ

รากมะพร้าวไฟ รากมะเฟือง มะเดื่อยหิน หย้าหนดแมว หย้าถอดปล้อง รากไม้รวก รากคา

สรรพคุณ รักษา

วิธีทำ นำสมุนไพรทุกชนิด ตัดเป็นท่อน ๒ นิ้ว ตากแดด มัดรวมกันอย่างละ ๒ ส่วนเท่ากัน นำไปต้ม

วิธีใช้ รูปแบบยาต้ม

วิธีรับประทาน ดื่มแทนน้ำ ติดต่อกัน ๓ - ๔ วัน



ตำรับยาสมุนไพรบรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว และบำรุงกำลัง

ส่วนประกอบ

๑. พญาเสือโคร่ง ๑ ส่วน

๒. ฮ่อสะพายควาย ๑ ส่วน

๓. มะเขือแจ้เครือ (มะเขือขึ้นเถา) ๑/๒ ส่วน

๔. แก่นฝาง ๑/๒ ส่วน

๕. เครือมะแตก (กระทังลาย ใช้เถา) ๑/๒ ส่วน

๖. ม้ากระทืบโรง ๑ ส่วน

๗. แม่ฮ้างก้าน (แม่ฮ้าง ๓๒ ผัว) ๑ ส่วน

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดหลังปวดเอว และบำรุงกำลัง

วิธีทำ นำสมุนไพรทุกชนิดมาหั่นเป็นแผ่นตากแดด ๓ วัน นำไปต้มรวมกัน

วิธีใช้ รูปแบบยาต้ม

วิธีรับประทาน ดื่มแทนน้ำ ติดต่อกัน ๓ - ๔ วัน

ข้อควรระวัง:

๑. ห้ามรับประทานอาหารแสลง เช่น ของหมักดอง และปลาบางชนิด เช่น ปลาดุก ปลาไหล เป็นต้น

๒. พักผ่อนให้เพียงพอ

๓. ห้ามทำงานหนักเกินกำลัง

๔. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวด





ภูมิปัญญาหมอเมืองล้านนา จังหวัดพะเยา



หมอพื้นบ้าน
นายปรีชา ใจเย็น
ประเภทของหมอพื้นบ้าน
หมอยาสมุนไพร
กรรมวิธีรักษา ยาสมุนไพร
ความเชี่ยวชาญ ใช้ตำรับยา
สมุนไพรรักษาโรคไต

ตำรับยาสมุนไพรล้างไต



ส่วนประกอบตำรับยา
เหงือกปลาหมอ ใบขี้เหล็ก
ใบต้นอ้อย ปลาไหลเผือก
สรรพคุณ ล้างไต บำรุงไต
วิธีทำ นำสมุนไพรอย่างละเท่ากัน
ต้ม ๓ ส่วน เอา ๑ ส่วน

วิธีรับประทาน ดื่มแทนน้ำ หรือดื่ม วันละ ๓ ครั้ง
เช้า กลางวัน เย็น หรือดื่มจนกว่า อาการดีขึ้น



ลูกแก้วนวดฝ่าเท้า
วัสดุอุปกรณ์ ๑. ลูกแก้ว
๒. กล่องไม้ ขนาด
๑๙ x ๑๙ x ๔ นิ้ว

๓. พรมเช็ดเท้า ขนาด ๑๙ x ๑๙ นิ้ว ๔. พิวเจอร์บอร์ด
ขนาด ๑๙ x ๑๙ นิ้ว ๕. ไม้บรรทัด ๖. ตลับเมตร
๗. กรรไกร ๘. ใบมีดคัตเตอร์ ๙. เทปกาวสองหน้า
๑๐. ดินสอ

วิธีทำ ๑. เลื่อยแผ่นไม้อัด แล้วประกอบ เป็นกล่องไม้
ขนาดกว้าง ๑๙ นิ้ว ยาว ๑๙ นิ้ว และสูง ๔ นิ้ว
๒. ใช้กรรไกรตัดพรมเช็ดเท้าให้มีขนาดกว้าง ๑๙ นิ้ว
ยาว ๑๙ นิ้ว สำหรับปูพื้นกล่องไม้และใช้เทปกาวสองหน้า
แปะติดพื้นพรมทั้ง ๔ ด้าน เพื่อป้องกันพรมเลื่อน
๓. คัดเลือกลูกแก้วที่เรียบกลม ไม่แตก ไม่มีเหลี่ยม
ใส่ลงไปในกลุ่มไม้ที่เตรียมไว้

วิธีใช้ นั่งบนเก้าอี้ที่มั่นคง วางเท้าลงบนถาดลูกแก้ว
เหยียบและสลับเท้าไปมา ซ้าย ขวา ประมาณ
๑๕ - ๒๐ นาที

ประโยชน์ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทา
อาการปวดเท้า เท้าชา ลดการเกิดแผลที่เท้า สำหรับ
ผู้ป่วยเบาหวาน บรรเทาอาการปวดศีรษะ รู้สึกสบาย
ผ่อนคลาย



ภูมิปัญญาหมอเมืองลันนา จังหวัดพะเยา



พ่อหมอสมเกียรติ ชำนาญยา
ประเภทของหมอพื้นบ้าน
หมอพิธีกรรม
กรรมวิธีรักษา ย่ำขางเหยียบ
เหล็กแดง เช็ดแหก ขวากซุย
วิเคราะห์ดวงชะตาราศี

๑. วิเคราะห์ดวงชะตาราศี วิเคราะห์ดวงดี
ดวงร้าย มีโชค

๒. โรคโป่งย่า ใช้วิธีเช็ดแหก-ขวากซุย หรือย่ำขาง

๓. ปวดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ใช้วิธีตอกเส้น นวด

ความเชี่ยวชาญ โรคโป่งย่า โรคปอด ปวดเมื่อย
กล้ามเนื้อ

ข้อควรระวัง

ห้ามทานของดอง ปลาไหล เนื้อวัว เนื้อไก่



การวิเคราะห์ดวงชะตาราศี



ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านเมืองสองแคว จังหวัดพิษณุโลก



แม่หมอลำยงค์ คันธภิรมย์

ประเภทของหมอพื้นบ้าน หมอยาสมุนไพร
หมอตำแย

กรรมวิธีรักษา การนวดอัฐ การดูแลมารดาหลังคลอด
ยาสมุนไพร

ความเชี่ยวชาญ ดูแลมารดาหลังคลอดและทารก
ตั้งตำรับยาแก้ไข้ทับระดู



ส่วนประกอบตำรับยา

๑. เปลือกเพกา ทั้งเปลือกนอก
เปลือกใน ยาวประมาณ ๒๐
เซนติเมตร จำนวน ๓ เปลือก
๒. ว่านหอมแดง ทั้งต้น
จำนวน ๗ ต้น

สรรพคุณ แก้ไข้ทับระดู แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ
วิธีทำ เขียนคาถา นะ โม พุท ธา ยะ ในเปลือกต้น
เพกา นำสมุนไพรทั้ง ๒ ชนิดมัดรวมกัน ๓ เปราะ
ใส่ลงไปหม้อดินหรือหม้อเซตนาเลส เติมน้ำลงไป
๓ ส่วนของหม้อ ต้ม ๓ เอา ๑ รับประทาน
วิธีใช้ รูปแบบยาต้ม (ต้ม ๑ ครั้ง ให้แก้เปราะออก
๑ เปราะ ต้มครบ ๓ ครั้ง ยาจืด)
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แก้ว หรือ ๒๐๐ มิลลิลิตร
วันละ ๓ ครั้ง



ตั้งตำรับยาลมธนู

ส่วนประกอบของตำรับยา

เปลือกไข่ไก่ฟัก รังหมาล่า เทียนดำ ชিং ข่า
ชะมดเชียง โกฐเชียง พริกไทย ดีปลี พิมเสน
ใบหนาด ญ่าย่องไฟ (เขม่าไฟสีดำที่ติดบนเพดาน
เวลาก่อไฟ) เปลือกหอยแครงเผา หนักสิ่งละ
๔ บาท (ทำได้ครั้งละ ๒ - ๓ กิโลกรัม)

สรรพคุณ

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ วิงเวียน หน้ามืด ขับลม
ปรับสมดุลร่างกาย

วิธีทำ นำเปลือกไข่ไก่ฟัก รังหมาล่า ไปคั่วแล้วบด
เป็นผง นำเปลือกหอยแครงไปเผา แล้วบดเป็นผง
นำชะมดข่าฤทธิยาด้วยการห่อใบพลูและเผาไฟ
ก่อนนำมาใช้ นำสมุนไพรอื่นที่เหลือบดเป็นผง
แล้วผสมให้เข้ากัน

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ช้อนชา เจือน้ำต้มสุก
๕๐ มิลลิลิตร ดื่มน้ำตามมาก ๆ รับประทานเมื่อมีอาการ
หรือใช้เป็นยานัตถ์ทางจมูก ถ้าต้องการให้ยาออกฤทธิ์เร็ว



ตั้งตำรับยารูเลือด

ส่วนประกอบของตำรับยา

ข้า โพล ใบมะกา อย่างละ ๑ กำมือ

สรรพคุณ ขับน้ำคาวปลา เลือดลมไหลเวียนดี
ประจำเดือนมาปกติ

วิธีทำ นำสมุนไพรสดทั้งหมดมาล้างน้ำให้สะอาด
ตากให้แห้งพอหมาด ๆ โดยใช้ลมหรือแสงแดด
นำมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วต้มเคี่ยว ๓ เอา ๑
คือ การเอาสมุนไพรอย่างละ ๑ กำมือ ใส่ในหม้อดิน
หรือหม้อสแตนเลส เติมน้ำลงไป ๓ เท่าของปริมาณ
สมุนไพร ต้มแล้วให้น้ำลดลงเหลือ ๑ ส่วน

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แก้ว หรือ ๒๕๐ มิลลิลิตร
วันละ ๑ ครั้ง ก่อนอาหารเช้า ติดต่อกัน ๒ - ๓ วัน

ข้อควรระวัง

มารดาที่ให้นมบุตร อาจทำให้บุตรท้องเสียได้



ภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านเมืองสองแคว จังหวัดพิษณุโลก



แม่หมอมาเรียม ใจเที่ยง
ประเภทของหมอพื้นบ้าน หมอนวดพื้นบ้าน
กรรมวิธีรักษา การนวดน้ำมันร้อน (รีดเส้น)
ความเชี่ยวชาญ นวดน้ำมันร้อน (รีดเส้น)
นวดแก้อาการอัมพฤกษ์ อัมพาต ข้อติด ปวดไมเกรน



น้ำมันเขียว
ส่วนประกอบ ว่านนางคำ
ขมิ้น พิมเสน การบูร
เมนทอล เกล็ดฟังพอน
รางจืดหัว กระดุกไก่อดำ ผิวมะกรูด ใบมะขาม
และใบส้มป่อย
สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย แมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีทำ นำน้ำมันมะพร้าว มาอุ่นบนเตา แล้วหุง
สมุนไพรทีละ ๑ ตัว กรองกากน้ำมันสมุนไพรทุกตัวออก
เทน้ำมันสมุนไพรรวมกัน แต่งกลิ่นด้วยพิมเสน
เมนทอล การบูร

วิธีใช้ ทา ถู บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน
ห้ามใช้ทาแผลสด



น้ำมันร้อน

ส่วนประกอบ

ขมิ้น ไพล ว่านนางคำ ข่า
เถาเอ็นอ่อน เถาวัลย์เปรียง
ตะไคร้หอม ผิวมะกรูด
ใบมะขามหรือใบส้มป่อย
และมะพร้าวขูด

สรรพคุณ ใช้รีดเส้นคลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ
ของกล้ามเนื้อ

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมด มาตำ หรือหั่นบาง ๆ
แล้วตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา ๓ วัน กรองเอา
กากสมุนไพรออก แล้วแต่งกลิ่นด้วยพิมเสน การบูร

วิธีใช้ ทา ถู บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน
ห้ามใช้ทาแผลสด



ขวัญดิน กายคล้าย หมอพื้นบ้านไทย จังหวัดตาก



แม่หมอชง ทำวสันตดิษฐ์ชัย
ประเภทของหมอพื้นบ้าน
หมอนวดพื้นบ้าน
กรรมวิธีรักษา นวดพื้นบ้าน
พิธีกรรม และสมุนไพร

ความเชี่ยวชาญ นวดเส้นด้วยสมุนไพร (ชัวะเจ็ง)
สะเดาะเคราะห์ (อวนเน้ง) ยาสมุนไพรดูแล
หญิงตั้งครรภ์



**ตำรับยารักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก**

ส่วนประกอบ เปลือกต้น
กัญชงตากแห้ง

สรรพคุณ รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก

วิธีทำ ตัดต้นกัญชงตากให้แห้ง แล้วลอกเปลือก
เก็บไว้ที่ชื้น ทำให้นุ่ม แบ่งใส่ถุง ให้ปริมาณ
พอเหมาะกับการใช้ครั้งเดียว

วิธีใช้ ล้างน้ำร้อน ตากให้หมาด แล้วนำมาประคบแผล



**ตำรับยาห้ามเลือด และแก้ท้องอืด
ท้องเสีย**

ส่วนประกอบ ถ่านลำตันกัญชง
สรรพคุณ ห้ามเลือด บรรเทา
อาการท้องอืด ท้องเสีย

วิธีทำ นำลำตันกัญชงเผาไฟให้เป็นถ่าน

วิธีใช้ นำมิดชิดถ่านกัญชงใส่บริเวณแผล หรือตำ
ให้ละเอียดใส่แผล หรือทุบใส่น้ำร้อน แช่ดื่ม
บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเสีย

ตำรับยาบำรุงครรภ์

ส่วนประกอบ ไก่ดำ จอหนูจ๊วะ สงไทย (กัวเล้งเส้ง)
ว่านน้ำเล็ก (เปอกะ) ว่านสีทิด ฉง เก้าท่แป โกรฐสอ
(ชะฉ้ง) พริกไทยดำ

สรรพคุณ บำรุงครรภ์ แก้แพ้ท้อง เจริญอาหาร

วิธีทำ ไก่ดำ ตัวละประมาณ ๐.๕ กิโลกรัม ๑ ตัว
เจาะตุต เอาเครื่องในออก แล้วใส่สมุนไพรที่ตำ
หยาบ ๆ เข้าไปในท้องไก่ เอาไปนึ่ง โดยเอาจานรองไก่
เพื่อรองน้ำยาสมุนไพรในซึ้ง

วิธีรับประทาน ดื่มน้ำไก่ดำ ครั้งละ ๓ ช้อน
รับประทานไก่ สมุนไพร และน้ำสมุนไพร ให้หมด
ภายใน ๑ มื้อ วันละ ๑ ตัว ติดต่อกัน ๓ วัน



ขวัญดิน กายดล่าย หมอพื้นบ้านไทย จังหวัดตาก



พ่อหมอบุญทา สัตย์ใจ
ประเภทของหมอพื้นบ้าน
หมอยาสมุนไพร หมอนวด
พื้นบ้าน
กรรมวิธีรักษา ฝนยา
นวดจับเส้นแก้อาการ

ความเชี่ยวชาญ ตำรับยาสมุนไพร นวดรักษา



ตำรับยาเกาต์
ส่วนประกอบตำรับยา
หอมโตน ข่า เหล้าขาว
สรรพคุณ แก้โรคเกาต์
วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานของหมักดอง ซะอม
เหล้า เปียร์ ลูกเหม็น

ตำรับยาฝนงูสวัด

ส่วนประกอบตำรับยา

ยางมะเดื่อป่อง ข้าวเจ้า (ข้าวสาร)

สรรพคุณ บรรเทาอาการงูสวัด

วิธีทำ ใช้ยางมะเดื่อป่องทำเป็นวงกลมล้อมไว้บริเวณ
ที่เป็นและเคี้ยวข้าวเจ้า (ข้าวสาร) เป่าบริเวณที่เป็น
แผลงูสวัด

วิธีใช้ รูปแบบยาเป่า เป่าวันละ ๒ ครั้ง เช้า เย็น
ติดต่อกัน ๓ - ๕ วัน

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานอาหารแสลง

ตำรับยาแก้อาหารเป็นพิษ (กินเห็ดเมา)

ส่วนประกอบตำรับยา

รากมะแว้งขม ก้านผักทอง ก้านเพกา (บะลีนไม้)

สรรพคุณ แก้อาหารเป็นพิษ แพ้อาหาร

วิธีรับประทาน นำยาฝนละลายกับน้ำ รับประทาน
ครั้งละ ๓ แก้วเป็ก เป็นเวลา ๑ วัน ถ้าไม่หาย
รับประทานเพิ่มอีก ๑ แก้วเป็ก เป็นเวลา ๒ วัน

ข้อควรระวัง ห้ามดื่มเหล้า เปียร์



ขวัญดิน กายคล้าย หมอพื้นบ้านไทย จังหวัดตาก



แม่หมอป้อซัว สิริตะ

ประเภทหมอพื้นบ้าน หมอนวดพื้นบ้าน

กรรมวิธีการรักษา การนวดรีดเส้น

ความเชี่ยวชาญ การนวดรีดเส้น (ชั่วเจ้ง : ภาษาม้ง)



ยาหม่องกัญชง

ส่วนผสม

น้ำมันกัญชง ยาสูบ

ใบหม่อน เม็นทอล

การบูร พิมเสน ไพล

สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียน แมลงสัตว์กัดต่อย
น้ำกัดเท้า



สบู่กัญชง

สรรพคุณ บำรุงผิว

ให้ชุ่มชื้น

วิธีใช้ ใช้ล้างทำ

ความสะอาดผิวหนัง

และผิวกาย โดยถูสบู่เบา ๆ ให้เป็นฟอง ลูบไล่ให้ทั่ว
ใบหน้า และบริเวณที่ต้องการ ทิ้งไว้สักครู่
แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



ถ่านกัญชง

สรรพคุณ ดูดซับ

กลิ่นอับชื้น กลิ่นบูหรี

และสารพิษในอากาศ

วิธีใช้ เป็นวัสดุ

กำจัดกลิ่น



หลุดจากต้นกัญชง

วิธีใช้ นวัตกรรม

ที่นำเศษเส้นใยและ

แกนกัญชงมาแปรรูป

เป็นหลอดดูดน้ำ



ขวัญดิน กายคล้าย หมอพื้นบ้านไทย จังหวัดตาก



พ่อหมอสมศรี คัมภีร์

ประเภทหมอพื้นบ้าน หมอยาสมุนไพร หมอนวดพื้นบ้าน

กรรมวิธีการรักษา นวดจับเส้นแก้อาการ
น้ำมัน สเปรย์ ยาลูกกลอน

ความเชี่ยวชาญ ตำรับยาสมุนไพร นวดรักษา

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



สเปรย์สมุนไพรฟ้าใสไก่ดำ

ส่วนประกอบ ต้นกระตือรือร้น

น้ำมันเขียว การบูร เมนทอล

เสลดพังพอนตัวเมีย

สรรพคุณ แก้เริ่ม อีสุกอีใส ทุ่งสวัด ผิวน้ำผื่นคัน
แผลน้ำร้อนลวก พิษแมลงสัตว์กัดต่อย อักเสบ
ข้าววม ปวดกล้ามเนื้อ เป็นหวัดคัดจมูก
วิธีใช้ ฉีดพ่นบริเวณที่มีอาการ หรือทาจนมูก

ยาลูกกลอนสมุนไพร บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร



ส่วนประกอบ พริกไทยดำ
บอระเพ็ด ตะไคร้ หัวหมู
กระชาย

สรรพคุณ ขับลมในลำไส้
เป็นยาระบาย ช่วยย่อยอาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ เม็ด หลังอาหาร
เช้า กลางวัน เย็น เคี้ยวแล้วดื่มน้ำอุ่นตาม
รับประทานจนหาย



หมอพื้นบ้านมรดกสุขภาพเมืองเพชรบุรี ตำรับยาสมุนไพร-ย่าซาง จังหวัดเพชรบูรณ์



พ่อหมอณรงค์ วันพฤติ

ประเภทหมอพื้นบ้าน หมอนวดพื้นบ้าน

กรรมวิธีการรักษา การนวดย่าซาง นวดจับเส้น
นวดกดจุดสัญญาณ กดจุดไล่ลมให้เคลื่อน ประคบ
สมุนไพร

ความเชี่ยวชาญการนวด นวดแก้อาการปวดเส้น
ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง เช่น ปวดคอ บ่า ไหล่ ปวดหลัง
ปวดขา ฟันฟูกกล้ามเนื้อฝ่อหรือลีบให้กลับมาใช้งานได้
ช่วยผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองให้สามารถปฏิบัติ
กิจวัตรประจำวันได้ รักษาโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
แขนขาอ่อนแรง



น้ำมันว่าน ๑๐๘ สายเขียว

จากโรงพยาบาลส่งเสริม
สุขภาพตำบลหนองไขว่
ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้น
กัญชา

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
เมื่อย ฟกช้ำและเคล็ดขัดยอก

วิธีใช้ ใช้นวดบริเวณที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง



การสาธิตและให้บริการ
นวดย่าซาง คือ เผาเหล็ก
ผานไถนา จนแดง ใช้เท้า
เหยียบน้ำมันว่าน ๑๐๘
แล้วเหยียบลงบนเหล็กที่
เผาไฟ จากนั้น นำมาเหยียบ
ตามจุดที่ปวดของผู้ป่วย



หมอพื้นบ้านมรดกสุขภาพเมืองเพชรปุระ ตำรายาสมุนไพร-ย่าขาว จังหวัดเพชรบูรณ์



พระครูสุเมธพัชราภรณ์ สมพรโพธิ์คันทา
ประเภทหมอพื้นบ้าน หมอยาสมุนไพร
กรรมวิธีการรักษา ฝนยา ต้มยา ดองยา ลูกกลอน
ความเชี่ยวชาญ การใช้ยาสมุนไพร รักษาโรคไข้ต่าง ๆ

หมอพื้นบ้านมรดกสุขภาพเมืองเพชรปุระ
ตำรายาสมุนไพรจากโครงการสมุนไพร ในวัดศรีเมือง
ตำบลบุ่งคล้า อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
ยาสมุนไพรเดี่ยว คัมภีร์โบราณ และแหล่งเรียนรู้
สมุนไพร ภายในวัดศรีเมือง เพื่อส่งเสริม สนับสนุน
การศึกษาเรียนรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย
การแพทย์พื้นบ้านไทย ของคนในชุมชน และ
ประชาชนทั่วไป



สมุนไพรกำลังเจ็ดข้างสาร

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต บำรุงประสาท
แก้โลหิตเป็นพิษ แก้ปวดเมื่อยตาข้อ ตามร่างกาย
แก้ไขข้อพิการ ประดงเข้าข้อ ขับผายลม
ถ่ายกษัยทำให้เส้นเอ็นหย่อน แก้กษัยไตพิการ
ปวดหลังปวดเอว แก้เหน็บชา อัมพฤกษ์
ขับปัสสาวะ แก้ปวดเสียวตามร่างกาย เมื่อยขบ
ลดไขมัน ลดความดันโลหิต บำรุงร่างกายให้แข็งแรง
เป็นยาคลุมธาตุ

วิธีรับประทาน ต้มวันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร
เช้า กลางวัน และก่อนนอน

สมุนไพรโรคตับ

สรรพคุณ บรรเทาอาการตับอักเสบ พิษตับทรุด ไวรืสตับ ตับเป็นชยุ บำรุงตับและถุงน้ำดี ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัส ปรับเลือด บรรเทาอาการเจ็บปวดตามชายโครง จุกเสียดแน่นหน้าอก และหัวใจ ท้องอืดแน่นเฟ้อ บรรเทาโรคริดสีดวงทวาร ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ถ่ายกษัย ไตพิการ ถ่ายน้ำเหลือง ท้องมาน อาการจุกแน่นในท้อง อ่อนเพลีย ทานอาหารไม่ได้ หอบเหนื่อย บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

วิธีทำ นำยาสมุนไพรทั้งหมดใส่หม้อต้มเติมน้ำให้ท่วมยา

วิธีรับประทาน รับประทานก่อนอาหารทุกวัน หรือรับประทานแทนน้ำ

ข้อควรระวัง ควรดื่มน้ำอาหารที่เป็นน้ำมันจัด หรือไขมันมาก อาหารที่ใส่ผงชูรสมาก อาหารเค็มจัด เผ็ดจัด ของหมักดอง อาหารทะเล เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ยาประสะน้ำมัน

ส่วนประกอบ รากนมวัว รากเล็บเหยี่ยว ต้นช้านาว (ช้างสาร) รากกระทูลาย รากน้ำนอง รากชิงชี ต้นหรือหัวกระเทียม รากมะเดื่อชุมพร รากไทรย้อย รากเขยตาย

สรรพคุณ ขับน้ำมันสตรีหลังคลอด

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมดมาต้มรวมกัน

วิธีรับประทาน รับประทาน ก่อนอาหารและก่อนนอน ทุกวัน

สมุนไพรรักษาริดสีดวงทวาร

สรรพคุณ บรรเทาอาการริดสีดวงดำไส้ ริดสีดวงเดียวไก่ ริดสีดวงกลีบมะเฟือง ริดสีดวงพลวก ริดสีดวงเจ็ดพวง ทำให้ก้อนไม่ถ่ายเป็นพริกตก ถ่ายเป็นเลือด ถ่ายดำทำให้ท้องผูก เจ็บตามร่างกาย ตัวเหลือง ปัสสาวะขุ่นข้น ร้อนในทอปัสสาวะ

วิธีรับประทาน ต้มดื่ม วันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน และก่อนนอน

ข้อควรระวัง งดอาหารทะเล อาหารรสจัด ของหมักดอง ปลา ร้าดิบ ปลาไหล เนื้อสด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สมุนไพรทองเหล้า

ส่วนประกอบ ม้ากระทืบโรง กำแพงเจ็ดชั้น แสม้า ทะลายโรง กำลังช้างสาร กำลังวัวเถลิง กำลังเสือโคร่ง กำลังเสือสับเอ็ดตัว เถารางแดง เถาเอ็นอ่อน เถาวัลย์เปรียง เถาโคคลาน ดิงูเห่า ฮ่อสะพายควาย แก่นฝางแดง ประดงเลือด ขมิ้นเครือ รากสามสิบ ฯลฯ

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย ป้องกันเส้นเลือดในสมองอุดตัน แก้ปวดหลังปวดเอว ลดน้ำตาลในเลือด บำรุงเลือดลม แก้มือเท้าชา

วิธีรับประทาน ต้มวันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน และก่อนนอน

ยาตองน้ำผึ้ง

ส่วนประกอบ กำลังช้างสาร กำลังวัวเถลิง กำลังเสือโคร่ง พญาปล้องทอง แก่นฝางแดง คำรอก ปลาไหลเผือก รากตุ้งกู ดิหมี ดิงูเห่า แก่นมันปลา ตานกรวด ขมิ้นฤษี กำลังช้านาว กำลังเสือสับเอ็ดตัว ฮ่อสะพายควาย ควายเก่าแม่ แสม้งเหลื่อม ม่วยเลือด เถาเอ็นอ่อน กำลังเลือดม้า ประดงแดง ม้ากระทืบโรง พญารากเดียว (สาวน้อยตกเตียง) กวาวเครือขาว กวาวเครือแดง สะค้านแดง มวยผมแม่ธรณี แสม้าทะลาย โกฐทั้ง ๕ ฯลฯ

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย เลือดลม บรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้กษัยไตพิการ แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ทำให้นอนหลับดีขึ้น

วิธีรับประทาน ต้มวันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน และก่อนนอน

ยาสามราก

ส่วนประกอบ พญาปล้องทอง ปลาไหลเผือก โลดทะนงแดง

สรรพคุณ ๑. ถอนพิษต่าง ๆ แก้เบื่อ แก้เมา ฝนใส่น้ำธรรมดาต้ม ๒. ถอนพิษงู พิษแมลงสัตว์ต่าง ๆ ฝนใส่น้ำมะนาว หรือเหล้า รับประทานและทาบริเวณที่มีอาการ ๓. แก้งูสวัด ไฟลามทุ่ง ตุ่มพุพอง ฝีหนอง ใช้น้ำปูนใสแล้วทาบริเวณที่มีอาการ

ยาขับประจำเดือน

ส่วนประกอบ ใบกระป๋อง ๑ กำมือ ใบไผ่เหลื่อ ๗ ใบ
ผักเป็ดแดง ๑ กำมือ ผักเสี้ยนบ้านทั้งต้น ดอกคำไทย
ดอกคำฝอย ทองหลางใบมน ๗ ใบ ต้นเปล้าน้อย
ผ้าซีก ๕ ซีก รากไผ่ลวก ๑ กำมือ พุทธรักษา ๑ กำมือ
รากขัดมอญใบแหลม ๑ กำมือ หัวข่าเหลื่อ ๕ แว่น
ลูกคัดเค้า ๗ ลูก รากผักหวานบ้าน ๓ ราก

สรรพคุณ บรรเทาอาการประจำเดือนมาไม่ปกติ

วิธีรับประทาน นำสมุนไพรมาต้ม ต้ม ก่อนอาหาร
เช้า เย็น และก่อนนอน

ยารักษาโรคผดผื่นคันระดูขาวระดูเน่าเหม็น

ส่วนประกอบ ผักเสี้ยนผีทั้งต้น ใบคนที่สอ ๑ กำมือ
ผลมะตูมอ่อน หน้า ๒ บาท รากละหุ่งแดง
ไฟเดือน ๕ ครอบฟันสี (ครอบตลับ) เจตมูลเพลิงขาว
หัวสบู่เลือด หัวพุทธรักษาดอกแดง

สรรพคุณ แก้มุตกิด ระดูขาวระดูเน่าเหม็น

วิธีรับประทาน นำสมุนไพรมาต้ม ต้ม ก่อนอาหาร
เช้าและเย็น

ข้อควรระวัง งดของหมักดอง อาหารทะเล
ปลาตุก ปลาไหล ปลาร้า ผักชะอม ผักหนาม



ยาคุมสมุนไพรหอม

ส่วนประกอบ ดอกจันทร์ กระวาน กานพลู
โกฐหัวบัว สมุลแว้ง โกฐสอ พริกไทยดำ พิมเสน
การบูร เมนทอล

วิธีทำ

๑. นำสมุนไพรทั้งหมดมาคลุกเคล้ากัน สิ่งละ ๑ ส่วน
๒. ผสมพิมเสนน้ำ (พิมเสน ๑ ส่วน การบูร ๑ ส่วน
เมนทอล ๒ ส่วน)
๓. นำสมุนไพรคลุกเคล้ากับพิมเสนน้ำ
๔. ตักสมุนไพรใส่ในตาข่าย และบรรจุลงในขวด
สวยงาม

สรรพคุณ บรรเทาอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน
คัดจมูก และช่วยบำรุงดวงจิต

วิธีใช้ สูดดม



ยาหม่องสมุนไพรมะรุ่ม

ส่วนประกอบ มะรุ่ม

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
อาการเคล็ดขัดยอก แผลงสัตว์กัดต่อย ฟกบวม
ตามข้อ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา บรรเทาอาการ
วิงเวียนศีรษะ คัดจมูก

วิธีใช้ ทาถูวนวด บริเวณที่มีอาการ และสูดดม



ยาหม่องไหลดำ

ส่วนประกอบ ไพล

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
อาการเคล็ดขัดยอก แผลงสัตว์กัดต่อย ฟกบวมตาม
ข้อมือ ข้อเท้า ผดผื่นคัน บรรเทาอาการวิงเวียน
ศีรษะ คัดจมูก

วิธีใช้ ทาถูวนวด บริเวณที่มีอาการ และสูดดม



ลูกประคบสมุนไพร

ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้นชัน พลับพลึง มะกรูด
การบูร ตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ช่วยเพิ่ม
การไหลเวียนของโลหิต

วิธีใช้ พรมน้ำให้ชุ่มก่อนนำไปนึ่งหรือใส่ไมโครเวฟ
นำลูกประคบที่ร้อนได้ที่ มาประคบตามบริเวณ
ที่มีอาการ



ชมรมแพทย์แผนไทยหมอพื้นบ้าน จังหวัดกำแพงเพชร



แม่หมอสมนึก จากณัฐพันธ์
ประเภทหมอพื้นบ้าน
หมอนวดพื้นบ้าน
หมอยาสมุนไพร
กรรมวิธีการรักษา
นวด ต้มยา กวนยา ดองยา
ความเชี่ยวชาญ การนวด
รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ

องค์ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สมุนไพรทั้งหมด
ได้รับการถ่ายทอดจาก อาจารย์ภาคภูมิ ช่วงบัญญัติ



ตำรับยาสมุนไพรฆ่าเชื้อควาย

ส่วนประกอบ ม้าคอกแตก คล้องแม่ควาย ฮ่อสะพาย
ควาย กำลั้งควายถึก กำลั้งเลือดม้า โคคลาน
เถาวัลย์เปรียง คัดเค้าหมู กำแพงเจ็ดชั้น เถาเอ็นอ่อน
รากแงง ฝรั่ง ฯลฯ

สรรพคุณ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย
บรรเทาอาการปวดเมื่อย

วิธีทำ นำสมุนไพรต้มกับน้ำ ๕ ลิตร นาน ๑๕ - ๒๐ นาที
วิธีรับประทาน นำสมุนไพรมาต้ม ต้มก่อนอาหาร
ครั้งละ ๑ ถ้วยกาแฟ หรือรูปแบบชาชง ที่นำ
สมุนไพรทั้งหมดบดเป็นผง บรรจุในรูปชาชง
สามารถนำมาแช่น้ำร้อน ก่อนดื่ม ประมาณ ๒ - ๓ นาที

ตำรับยาสมุนไพรตานกกรด

ส่วนประกอบ ผักเสี้ยนผี ทั้งต้น ลูกใต้ใบ ทั้งต้น
มะแว้งนก ทั้งต้น ดอกทองกวาว แก้ว ๕ ราก
รากท้าวยายม่อม รากมะเดื่ออุทุมพร รากชิงชี
ต้นคณฑา เถาย่านาง เถานมสาว วานชักมดลูก
รากและเถาหนามพุดดอ เถากระทุ้งหมาบ้า

สรรพคุณ ช่วยถ่ายพิษตับ ตับทรุด ตับพิการ
ฝืนทอง ตับแข็ง โรคตับทั้งปวง ตับพิษไข้ตัวร้อน
ตับพิษตับปอด ม้ามพิการ ถ่ายพิษเสมหะและโลหิต
แก้กษัย คลายอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

วิธีรับประทาน นำสมุนไพรมาต้ม ต้มก่อนอาหาร
เช้า กลางวัน และเย็น





ตำรับยาสมุนไพรเสมหะ ปอด

สรรพคุณ แก่โรคปอดพิการ เช่น มะเร็งปอด วัณโรคปอด กาฬโรคปอด ไข้พิษไข้กาฬปอด เช่น โควิด-๑๙ แก่ไธเนื่องจากมีเสมหะจากปอด หายใจเจ็บหน้าอก หืด หอบ หายใจไม่เต็มอิม แก่โรคปอดจากถุงลมโป่งพอง

วิธีทำ นำสมุนไพรห่อใส่ผ้าขาวบาง ต้มน้ำดื่ม

วิธีรับประทาน นำสมุนไพรมาต้ม ต้มเวลาเช้าและเย็น

ยาเบญจกูล

ส่วนประกอบ ดอกดีปลี รากข้าวพลุ เกาสะค้าน รากเจตมูลเพลิง

สรรพคุณ ช่วยกระจายกองลมและเลือด แก่ลมเกิดจากส่วนบนศีรษะและสมอง บำรุงธาตุทั้ง ๔

วิธีทำ นำสมุนไพรห่อใส่ผ้าขาวบาง ต้มน้ำดื่ม

วิธีรับประทาน นำสมุนไพรมาต้ม ต้มเวลาเช้าและเย็น



จตุผลาธิกะ

ส่วนประกอบ มะขามป้อม สมอทิเภก สมอไทย สมอเทศ

สรรพคุณ แก่ไขมันพอกตับ ขับเมือกมันในลำไส้ ถ่ายไข้ บำรุงธาตุ รู้ถ่ายรู้ปิต ถ่ายลม แก่โรคตา ถ่ายระบายอ่อน ๆ

วิธีใช้ รูปแบบชาชง

วิธีรับประทาน ต้มเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ ๑ ชง



สมุนไพรลูกประคบ

ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้น ใบมะขาม ผิวมะกรูด ใบส้มป่อย ใบตะไคร้ ใบสาวหลง ด้วยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

วิธีใช้ นำลูกประคบนี้ ๑๐ - ๑๕ นาที วางประคบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



ยาแก้ปวดฟัน

ส่วนประกอบ ข่อย ผักคราดหัวแหวน กานพลู ใบมะแขว่น ชিং น้ำมันยาง เหล้าขาว

สรรพคุณ แก้ปวดฟัน แก่ไธ

วิธีทำ เจาะต้นข่อย ขนาด ๔ x ๑๕ นิ้ว เทน้ำมันยางใส่ต้นข่อยที่เจาะแล้ว นำผักคราดหัวแหวน กานพลู ใบมะแขว่น ชিং บดหยาบใส่ลงในรางข่อย แล้วนำทั้งหมดไปตั้งไฟ จนน้ำมันจากต้นข่อยรวมกัน และสมุนไพรทั้งหมดเข้ากันดี ใช้ระยะเวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง จากนั้น กรองเอาแต่ตัวยาผสมกับเหล้าขาว

วิธีใช้ อมหรือทา เมื่อมีอาการปวดฟัน





ตรีผลากวน

ส่วนประกอบ สมอไทย สมอทิเบต มะขามป้อม
สรรพคุณ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เป็นยาอายุวัฒนะ
 มีวิตามินซีสูง สร้างภูมิต้านทาน บรรเทาอาการไอ
 เจ็บคอ แก้เสมหะ ภูมิแพ้ หวัด คัดจมูก ช่วยระบายอ่อน ๆ
วิธีรับประทาน อม ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด หรือเมื่อมีอาการ



มะขามป้อมเพชร

ส่วนประกอบ มะขามป้อมสด น้ำตาลทรายแดง
 ดิปลี ข้าวสุก เกลือ
สรรพคุณ ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ เจ็บคอ
 ช่วยให้ชุ่มคอ แก้เสมหะ บำรุงกล่องเสียง
วิธีรับประทาน อม ครั้งละ ๑ เม็ด หรือเมื่อมีอาการ



แชมพูอินวัน

สรรพคุณ ช่วยลดอาการคันบนหนังศีรษะ รังแค
 ช่วยบำรุงเส้นผม ลดอาการคันผิวหนังตามร่างกาย
วิธีใช้ ชโลมแชมพูให้ทั่วหนังศีรษะ ตั้งแต่โคนจรด
 ปลายผม นวดเบา ๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



ยาหอมบำรุงจิต

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท แก้อ่อนเพลีย
 อาเจียน แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน แก้อาการท้อง
 บรรเทาอาการแพ้ท้อง
วิธีรับประทาน ยาหอม ๑ ช้อนชา ผสมน้ำร้อน
 ๑ ถ้วยชา ดื่มเมื่อมีอาการ



ชิงผิง

ส่วนประกอบ ชิง

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดไมเกรน บรรเทาอาการ
 คลื่นไส้ อาเจียน ขับลม แก้อาการท้องอืด ใช้หัด
 เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพิ่มน้ำนมมารดาหลังคลอด
วิธีรับประทาน เป็นชาชง โดยใช้น้ำร้อน ๒ - ๓ นาที
 ดื่มเช้าและเย็น



ยาดมวาเป็ก หรือยาดมชนิดน้ำ

สรรพคุณ แก้วิงเวียนศีรษะ คัดจมูกเนื่องจากหวัด
วิธีใช้ สูดดม





ชมรมแพทย์แผนไทยหมอพื้นบ้าน จังหวัดกำแพงเพชร



แม่หมอศุภวรรณ พัดเจริญ

กรรมวิธีการรักษา การนวดรักษา และการใช้สมุนไพร
ความเชี่ยวชาญ การนวดรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ



มะขามป้อมกวน

ส่วนประกอบ มะขามป้อม
สรรพคุณ ช่วยให้ชุ่มคอ
ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ
วิธีรับประทาน รับประทาน
เช้า กลางวัน เย็น



ยาหอมบำรุงจิต

ส่วนประกอบ เกสรดอกบัว
และอื่น ๆ
สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บรรเทา
อาการวิงเวียน
วิธีรับประทาน ชงดื่ม
เมื่อมีอาการ



ชิงแห่งบด

ส่วนประกอบ ชิงแห่ง
สรรพคุณ ขับลม
แน่นท้อง
วิธีรับประทาน ชงดื่ม
หลังอาหาร



ยาแก้ปวดฟัน

ส่วนประกอบ ผักคราด
หัวแหวน ชิง กานพลู
ใบมะแขว่น เหล้าขาว
น้ำมันยาง
สรรพคุณ แก้ปวดฟัน



วิธีใช้ หยดลงบริเวณฟันที่ปวด
ข้อควรระวัง เด็กและสตรีมีครรภ์ไม่ควรใช้





ตำรับยาฆ่าเชื้อควาย

ส่วนประกอบ ม้ากระทืบโรง
 อ้อสะพายควาย โคลกลาน
 กำลังวัวเถลิง กำแพงเจ็ดชั้น
 และอื่น ๆ

สรรพคุณ เป็นยาบำรุงกำลัง
 บรรเทาอาการปวดเมื่อย

วิธีรับประทาน นำสมุนไพรทั้งหมดมาต้มรวมกัน
 ดื่มก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ระวังในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง



ตำรับยาตานกรวด

สรรพคุณ รักษาโรคตับ
 ฝีในตับ

วิธีรับประทาน นำสมุนไพร
 ทั้งหมด มาต้มรวมกัน
 ดื่มก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น



ตำรับยาขับเสมหะในปอด

สรรพคุณ แก้โรคปอดพิการ
 หอบหืด โควิด ๑๙

วิธีรับประทาน นำสมุนไพร
 ทั้งหมด มาต้มรวมกัน
 ดื่ม เช้า เย็น



ตำรับยาจตุผลลาภิกะ

ส่วนประกอบ มะขามป้อม
 สมอไทย สมอพิเภก
 มะขามป้อม

สรรพคุณ ไขมันพอกตับ
 ขับเมือกมันในลำไส้

วิธีใช้ รูปแบบชาชง

วิธีรับประทาน ชงผสมน้ำดื่มสุก ๑ แก้ว
 ดื่มเวลาเช้า และก่อนนอน



วิถีมูมิปัญญาเมืองแพร่ จังหวัดแพร่



พ่อหมอสุพัฒน์ สายยิด
ประเภทหมอพื้นบ้าน
(ค) เวชกรรมไทย พว.
๑๘๒๙๔

กรรมวิธีการรักษา การนวด และเผือกไม้ไฟ
ความเชี่ยวชาญ รักษากระดูกแตก หัก ร้าว
อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวังการรักษาผู้ป่วยกระดูกหัก

งดของแสลง เช่น ไก่ ปลาไม่มีเกล็ด
และห้ามยกของหนัก



น้ำส้มป่อย
ส่วนประกอบ น้ำต้มสะอาด
และผลส้มป่อย

น้ำมันงา

ส่วนประกอบ งาดำ

สรรพคุณ ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ผ่อนคลาย
วิธีทำ นำงาดำตากแห้ง ใช้น้ำพรมให้ชุ่ม
แล้วตำเอาน้ำมันงา

วิธีใช้ ชโลมก่อนการนวด เช็ดแห้ง เข้าเผือกไม้

อุปกรณ์การเช็ดแห้ง

เขี้ยวหมูป่า



เขี้ยวช้าง (ส่วนฟัน)



ขวานฟ้าผ่า





วิถีมูมิปัญญาเมืองแพร์ จังหวัดแพร่



พ่อหมออำนาจ เกียงซอง
ประเพณีหมอพื้นบ้าน หมอนวดพื้นบ้าน
กรรมวิธีการรักษา การย่ำขา
ความเชี่ยวชาญ รักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



ตำรับยาฆ่าขา

ส่วนประกอบ ไพล เหล้าขาว น้ำมันงา และน้ำมันต
สรรพคุณ ๑. ไพล ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
๒. เหล้าขาว มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
ช่วยเป็นตัวสกัดสารสำคัญจากสมุนไพร
๓. น้ำมันงา ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ผ่อนคลาย
วิธีใช้ ชโลมก่อนการย่ำขา



น้ำมันต

ส่วนประกอบ ผลส้มป่อย และน้ำต้มสะอาด
วิธีใช้ ชโลมก่อนการย่ำขา



เบาหวานบำบัด : ศาสตร์ล้านนาเพื่อชีวิตที่สมดุล จังหวัดเชียงใหม่ (Lanna Diabetic Wellness: The Art of Balanced Living)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
นำเสนอในหัวข้อ เบาหวานบำบัด ศาสตร์ล้านนา
เพื่อชีวิตที่สมดุล โดยเน้นการดูแลสุขภาพผู้ป่วย
โรคเบาหวาน และตำรับยาหมากจักร สูตรล้านนา ภูมิปัญญา
จากตำราพระโอสถพระนารายณ์ น้ำมันสมุนไพร
เพื่อการรักษาและบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการ
พัฒนาโดยใช้นวัตกรรมปรับเปลี่ยนสมุนไพร ด้วยการ
ผสมผสาน Essential Oil ร่วมกับการปรับสูตรและ
กระบวนการผลิต ทำให้ผลิตภัณฑ์ยังคงคุณสมบัติเดิม



ยาน้ำมันมหาจักร
ตราเตชสิทธิ์
ส่วนประกอบ
น้ำมันงา ๑ ทะนาน
ผิวมะกรูด ๑ ส่วน
หรือ ๒๕๐ - ๓๐๐ กรัม

เทียนทั้ง ๕ ดีปลี การบูร อย่างละ ๑ บาท (๑๕ กรัม)
สรรพคุณ บรรเทาปวดเมื่อยและเส้นยึด รักษาแผล
และอาการทางผิวหนัง

วิธีทำ เคี่ยวน้ำมันงากับผิวมะกรูดจนเกรียม
ก่อนกรองออก แล้วจึงผสมสมุนไพรผงและปิดท้าย
ด้วยการบูร ต้องกรองให้สะอาดและเก็บในภาชนะ
และผสมน้ำมันหอมระเหยตะไคร้ต้น

วิธีใช้ ทา ถู นวด บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ควรทดสอบการแพ้ที่ท้องแขนก่อนใช้
และระวังอย่าให้เข้าตา



**ยาพอก สูตรอัตลักษณ์
ล้านนา**
ส่วนประกอบ
ไพล ผิวมะกรูด ขมิ้นชัน
เถาเอ็นอ่อน ดินสอพอง
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด บวม แดง ร้อน
บริเวณข้อเข่า

วิธีใช้ ทายาพอกบริเวณหัวเข่าที่ปวด ทิ้งไว้ประมาณ
๑๕ - ๓๐ นาที หรือจนกว่าจะเริ่มแห้ง แล้วล้างออก



**จิกจ้อง นวัตกรรม
ภูมิปัญญาพื้นบ้าน
ล้านนา**
ที่มาของนวัตกรรม

นวัตกรรมภูมิปัญญา
พื้นบ้านอย่างยั่งยืน
ที่ให้ทั้งความผ่อนคลาย

และความอบอุ่นของงานหัตถศิลป์ ด้วยกลิ่น
จากสมุนไพรไม้การบูร สู่การกด นวด คลึง และการสัมผัส
เพื่อการผ่อนคลาย และดูแลสุขภาพปัญหานิ้วล็อก
ชามือ พร้อมทั้งผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตัวเอง

สรรพคุณ ช่วยในการดูแลสุขภาพ นิ้วล็อก ชามือ
พร้อมทั้งผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีใช้ ใช้กด นวด คลึง บริเวณที่มีอาการปวด
กล้ามเนื้อ



ทักษะ หมอพื้นบ้าน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย
นำเสนอ ศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน
ที่ผสมผสานความเชื่อเรื่อง
“ทักษา” (ดวงชะตา
และทิศทาง) เข้ากับ
การดูแลสุขภาพ
แบบองค์รวม



การตรวจดวงชะตาตามหลัก “ทักษาโหรา”
แนวคิด ใช้ระบบอัฐทักษา (ดาว ๘ ดวง) มาเป็น
เข็มทิศในการวิเคราะห์พื้นดวงจากชื่อและวันเกิด



การพยากรณ์

ตรวจเช็คความสมดุล
ของชีวิตในด้านต่าง ๆ
เช่น บริวาร อายุ เดช
ศรี มุละ อุตสาหะ,
มนตรี และระบ
ตัวอักษรที่เป็น
กาลกิณี

การประยุกต์ใช้

แนะนำแนวทางการเสริมดวง เช่น
การไปสักการะวัดในทิศที่เป็นมงคลตามพื้นดวง
เพื่อนำ “ดวงเมือง” มาหนุน “ดวงคน”

การสาธิตเครื่องสักการะล้านนา

มีการสอนและสาธิตการทำเครื่องสักการะ
ตามความเชื่อสูงสุดของชาวล้านนา เพื่อใช้ประกอบพิธี
ทางศาสนาหรือนำไปบูชาตามทิศมงคลที่ได้รับ
คำแนะนำจากพ่อหมอ



ภูมิปัญญา เมืองแป้ จังหวัดแพร่

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่
นำเสนอ ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ตำรับยา
ส่วนบุคคลจากหมอพื้นบ้าน “หมอแหว หล้าวัน”
หมอยาสมุนไพร ที่ได้รับการรับรองเป็นหมอ
พื้นบ้าน โดยการเสนอของ คณะกรรมการหมู่บ้าน
แม่พุงหลวง จังหวัดแพร่ จำนวน ๔ ตำรับ
โดยสมุนไพรที่นำมาใช้ คัดเลือกมาจากป่าชุมชน
และจากสวนหลังบ้านที่ปลูกเอง



ตำรับยาโรคกระเพาะและบำรุงกำลัง

ส่วนประกอบ มะตูม กำแพงเจ็ดชั้น หัวข้าวเย็นเหนือ
ฮ่อสะพายควาย คนเฒ่าลิ้มไม้เต้า

สรรพคุณ รักษาโรคกระเพาะอาหาร และช่วยบำรุง
กำลัง

วิธีรับประทาน นำสมุนไพรทั้งหมดมาต้มจนเดือด
ดื่ม หลังอาหารเช้า เย็น

พ่อหมอแหว หล้าวัน

หมอพื้นบ้านจังหวัดแพร่

ประเภทหมอพื้นบ้าน หมอยาสมุนไพร

ความเชี่ยวชาญ ใช้ตำรับยาสมุนไพรรักษาโรค

กระเพาะอาหาร และระบบปัสสาวะ



ตำรับยาอบ

ส่วนประกอบ เปล้าน้อย (ควะลา) ส้มป่อย (พะแซง)
หมากผู้หมากเมีย ไพล (ปูโลย) เปล้าหลวง

สรรพคุณ ช่วยระบบไหลเวียนโลหิต ลดความเครียด
ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยร่างกาย แก้หวัดคัดจมูก
บำรุงผิวพรรณ และปรับสมดุลสตรีหลังคลอด

วิธีใช้ ต้มสมุนไพรจนได้น้ำ แล้วอบตัว ๑๕ - ๓๐ นาที
ข้อควรระวัง วิตความดันโลหิตก่อนเข้าอบทุกครั้ง
ควรงดอาหารก่อนเข้ารับการอบสมุนไพร
ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจ และหอบหืด



ตำรับยาแก้กินผิด (ตะขียาไท)

ส่วนประกอบ ไม้ตองกลาง ไม้ตะรัง ไม้ตะกล้า
(มะกล่ำต้น) ไม้ตะค้ำโง ไม้ฝาง และหินฝน

สรรพคุณ แก้อาการอาหารเป็นพิษ ลมผิ

วิธีทำ ฝนกับหินฝน ใส่น้ำรับประทาน หรืออบ
วิธีใช้

- รูปแบบยาฝน: ดื่ม หลังอาหาร เข้า เย็น

- รูปแบบยาอบ: อบน้ำชำระร่างกาย
ให้สะอาดก่อน แล้วจึงต้มน้ำสมุนไพรสดตัว
หรือแช่ตัว ประมาณ ๑๕ - ๓๐ นาที



ตำรับยาขับปัสสาวะ

ส่วนประกอบ มะเฟือง มะขามพู่ หญ้าหนวดแมว
หัวข้าวเย็น ข้าวเจ้าเปลือก

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะขัด

วิธีทำ นำสมุนไพรทั้งหมดมาต้มจนเดือด

วิธีรับประทาน ดื่ม หลังอาหาร เข้า เย็น





สมุนไพรอัตลักษณ์ลำปาง ดูแลสุขภาพผู้สูงวัย&NCDs จังหวัดลำปาง

จังหวัดลำปางนำเสนอการต่อยอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสู่การพัฒนาวัฒนธรรมสุขภาพสำหรับสังคมสูงวัย โดยผสมองค์ความรู้ดั้งเดิมเข้ากับงานวิจัยเชิงประจักษ์ ภายใต้แนวคิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพและชะลอวัยด้วยสมุนไพรธรรมชาติ การนวดดูแลตนเองและสูตรพอกหน้าจากสมุนไพรพื้นถิ่น ควบคู่กับการนำเสนอ “ยาพอกเข้าสูตรลำปางโมเดล” ซึ่งเป็นนวัตกรรมเด่นในการดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมที่ผ่านการศึกษาวินิจฉัยพบว่าสามารถช่วยลดอาการปวดและเพิ่มประสิทธิภาพการใช้งานข้อเข่าได้อย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ ยังมีการนำเสนอการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ผ่านการทำสมาธิบำบัด การนวดไทย และการประคบสมุนไพร เพื่อส่งเสริมการป้องกันและดูแลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันสะท้อนถึงศักยภาพของจังหวัดลำปาง ในการยกระดับภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่มีคุณค่า และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ ได้อย่างยั่งยืนในระบบสุขภาพไทย



การดูแลสุขภาพผู้สูงวัย
สมุนไพรบำรุงผม
ใช้สมุนไพร
ธรรมชาติ ได้แก่
ส้มป่อย มะกรูด
ว่านหางจระเข้
และมะค้ำดีควาย

การนวดหน้าด้วยฝ่ามือ การสอนขั้นตอนการนวดใบหน้าด้วยตนเองเพื่อกระตุ้นการไหลเวียน

ห้าสหาย พอกหน้าชะลอวัย

ส่วนผสมประกอบ ขมิ้นชัน ดินสอพอง สะตุ ย่านาง น้ำผึ้งรวง และผงถ่าน

สรรพคุณ ช่วยทำความสะอาดและบำรุงผิว

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและ NCDs

สมาธิบำบัด: การนำเสนอโปรแกรมปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ (SKT) เช่น การฝึกสมาธิร่วมกับท่าทางยืดเหยียด

การนวดไทยและการประคบสมุนไพร



นำมาใช้ร่วมกับยาพอกเข้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคระบบกล้ามเนื้อและข้อ

ยาพอกเข้าสูตรลำปางโมเดล

ส่วนประกอบ

ไพล: ลดการอักเสบ ปวด บวม

ขมิ้นชัน: ลดการอักเสบและผดผื่น

ดินขาวสะตุ: ลดอาการทางผิวหนัง

การบูร: แก้เคล็ดขัดยอก

แป้งข้าวเหนียว: ช่วยประสานสมุนไพรให้เกาะตัว

น้ำมันงา: บำรุงผิวหนังและช่วยนำส่งตัวยา

วิธีใช้ เช็ดเข้าให้สะอาด พอกยาทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที แล้วเช็ดออก



ยาต้มสมุนไพรรักษาโรคไต

หมอพื้นบ้าน

นายสวัสดิ์ คุณชมภู

สรรพคุณ ยาฆ่าเชื้อ และรักษาโรคไต

วิธีทำ นำหอยามาห่อด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำให้ท่วมยา แล้วต้มจนเดือดประมาณ ๓ - ๕ นาที ยกหอยาออก นำไปตากแดดเพื่อเก็บไว้ใช้ครั้งต่อไป ยาหนึ่งห่อสามารถต้มซ้ำได้ ๕ - ๖ ครั้ง

วิธีใช้ รูปแบบยาต้ม

วิธีรับประทาน ต้มน้ำยาที่ต้มได้ ในขณะอุ่น ๆ

ข้อควรระวัง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มรับประทาน



ยาต้มสมุนไพร

แก้ปวดเกาต์ รูมาตอยด์

หมอพื้นบ้าน

นายสวัสดิ์ คุณชมภู

สรรพคุณ แก้ปวดกระดูก เกาต์ รูมาตอยด์

วิธีทำ นำสมุนไพรห่อด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำ ๑ ลิตรครึ่ง ต้มให้เดือด ประมาณ ๓ - ๕ นาที เมื่อต้มเสร็จแล้ว ให้แยกหอยาออกมาตากแดดให้แห้ง เพื่อนำกลับมาต้มซ้ำในครั้งต่อไป ยาหนึ่งห่อสามารถ นำกลับมาต้มซ้ำได้ ประมาณ ๕ - ๖ ครั้ง

วิธีใช้ รูปแบบยาต้ม

วิธีรับประทาน ต้มน้ำยา ขณะที่ยังอุ่น ๆ

ข้อควรระวัง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มรับประทาน



ยาต้มสมุนไพรละลายไขมัน

หมอพื้นบ้าน

นายสวัสดิ์ คุณชมภู

สรรพคุณ ขยายหลอดเลือด

ละลายไขมันในเส้นเลือด แก้เส้นเลือดอุดตัน แก้อาหิว ขาเท้า พูดไม้ขัด หูอื้อ ตาตาย มึนหัว หายใจไม่เต็มปอด เหนื่อยง่าย

วิธีทำ นำสมุนไพรห่อด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำ ๑ ลิตรครึ่ง ต้มให้เดือด ประมาณ ๑๕ นาที เมื่อต้มเสร็จแล้ว ให้แยกหอยาออกมาตากแดดให้แห้ง เพื่อนำกลับมาต้มซ้ำในครั้งต่อไป สมุนไพรหนึ่งห่อสามารถ นำกลับมาต้มซ้ำได้ ประมาณ ๕ - ๖ ครั้ง

วิธีใช้ รูปแบบยาต้ม

วิธีรับประทาน ต้มน้ำสมุนไพร ขณะที่ยังอุ่น ๆ

ข้อควรระวัง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มรับประทาน





ยาต้มสมุนไพรด้านมะเร็ง
หมอฟันบ้าน
นายสวัสดิ์ คุณชมภู

สรรพคุณ แก่แผลฝีหนอง
ฆ่าเชื้อ

วิธีทำ นำสมุนไพรห่อด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำ ๑ ลิตรครึ่ง ต้มให้เดือด ประมาณ ๑๕ นาที เมื่อต้มเสร็จแล้ว ให้แยกหอยยาออกมาตากแดดให้แห้ง เพื่อนำกลับมาต้มซ้ำในครั้งต่อไป สมุนไพรหนึ่งห่อสามารถนำกลับมาต้มซ้ำได้ประมาณ ๕ - ๖ ครั้ง

วิธีรับประทาน ดื่มน้ำสมุนไพร ขณะที่ยื่น ๆ

ข้อควรระวัง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มรับประทาน



ยาต้มสมุนไพรแก้ปวด
เส้นเอ็น
หมอฟันบ้าน
นายสวัสดิ์ คุณชมภู

สรรพคุณ แก้ปวดเส้นเอ็น
กระดูกทับเส้น เส้นยึด
เส้นตึง แก้ปวดหลัง เอว
ปวดเข่า ปวดแข้ง ปวดขา
ปวดพังผืด นิ้วล็อก
แก้มือ ชาเท้า เหน็บชา
ตม้นิ้วมือ นิ้วเท้า และฝ่าเท้า

วิธีทำ นำสมุนไพรห่อด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำ ๑ ลิตรครึ่ง ต้มให้เดือด ประมาณ ๑๕ นาที เมื่อต้มเสร็จแล้ว ให้แยกหอยยาออกมาตากแดดให้แห้ง เพื่อนำกลับมาต้มซ้ำในครั้งต่อไป สมุนไพรหนึ่งห่อสามารถนำกลับมาต้มซ้ำได้ ประมาณ ๕ - ๖ ครั้ง

วิธีรับประทาน ดื่มน้ำสมุนไพร ขณะที่ยื่น ๆ

ข้อควรระวัง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มรับประทาน



ยาสมุนไพรพอกเข้า
ส่วนประกอบ ผักเสี้ยนผี
ไพล ขมิ้นชัน ดินขาวสะอาด
การบูร แป้งข้าวเหนียว
และน้ำมันงา

สรรพคุณ ช่วยลดอาการปวด
บวม และอักเสบของข้อเข่า
ใช้รักษาโรคข้อเข่าเสื่อม
ช่วยให้การใช้งานข้อเข่าดีขึ้น

วิธีทำ นำผงสมุนไพร เกล็ดภาชนะ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
จากนั้นค่อย ๆ เติมน้ำมันงาลงไป ผสมจนได้
เนื้อสมุนไพรที่เหนียว พอเหมาะต่อการแปะ
บนผิวหนัง

วิธีใช้ รูปแบบยาพอก โดยเช็ดทำความสะอาดเข้า
ด้วยผ้าแห้ง นำยาที่เตรียมไว้มาพอกที่เข่าทิ้งไว้
ประมาณ ๒๐ นาที แล้วจึงเช็ดออก

ข้อควรระวัง

ไม่ควรพอกบริเวณที่มีแผลสด แผลเปิด หรือผิวหนัง
อักเสบติดเชื้อ



๑๐๘ ไคซิน (Kai Xin)

ส่วนประกอบ ดอกกัญชง
โกฐจุฬาภรณ์ กัญชาเทศ
สรรพคุณ ลดอาการปวด
กล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ
ลดความเครียด ช่วยให้จิตใจ
ผ่อนคลาย

วิธีใช้ ทาถูวนวด บริเวณที่มีอาการ หรือใช้สูดดม

ข้อควรระวัง

เนื่องจากมีส่วนผสมของพืชตระกูลกัญชา กัญชง
เด็ก สตรีมีครรภ์ และสตรีให้นมบุตรควรหลีกเลี่ยง
การใช้ควรทดสอบการแพ้โดยทาปริมาณเล็กน้อย
ที่ท้องแขนก่อนใช้งาน หากเกิดผื่นแดงหรือคัน
ควรหยุดใช้ทันทีที่ระงอยาให้เข้าตาหรือสัมผัส
บริเวณผิวหนังที่บอบบาง หรือแผลสด





ลูกประคบสมุนไพร
สูตรโบราณแม่หมอก
ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้นชัน
ตะไคร้ ใบมะขาม ใบมะกรูด
ผิวมะกรูด การบูร เกลือ
และสมุนไพรอื่น ๆ

สรรพคุณ ลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการ
ปวดเมื่อย ข้อต่อติดขัด ช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืดยืดตัวออก
ลดอาการบวม

วิธีใช้ พรมน้ำที่ลูกประคบให้เปียกพอประมาณ
นำไปนึ่งให้ร้อน นำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวด
บวม หรือเคล็ดขัดยอก

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้ประคบร้อนในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก ที่มีการ
บาดเจ็บ เพราะความร้อนจะทำให้บวมมากขึ้น
ควรประคบหลัง ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง ระวังไม่ให้
ลูกประคบร้อนจัดเกินไป โดยเฉพาะเมื่อใช้กับผู้ป่วย
เบาหวาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีความรู้สึกทางผิวหนังช้า
อาจทำให้ผิวหนังไหม้พอง หลังจากใช้เสร็จแล้ว
หากจะนำกลับมาใช้ซ้ำ ควรตากแดดให้แห้งสนิท
หรือเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา
หากลูกประคบมีกลิ่นบูดหรือสีเปลี่ยนไปจากเดิม
ไม่ควรนำกลับมาใช้ต่อ



น้ำมันกัญ - ไพล
ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้นชัน
ใบและก้านกัญชา ตัวยาอื่น ๆ
สรรพคุณ บรรเทาอาการเคล็ด
ขัดยอก ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
กล้ามเนื้อ แผลงัดต่อย

วิธีใช้ ทาและนวดบริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ห้ามวางใกล้เปลวไฟ ห้ามหยอดตา
ห้ามทาบริเวณที่มีแผลเปิด

การเก็บรักษา ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก



น้ำมันสมุนไพรกานพลู
ตราหมอจันทร์ (บ้านสมุนไพร)
ส่วนประกอบ เมนทอล พิมเสน
การบูร กานพลู และตัวยาอื่น ๆ
สรรพคุณ บรรเทาอาการเป็นลม
หัวต คัดจมูก หายใจไม่สะดวก
เพิ่มความสดชื่น

วิธีใช้ ทาถูนิ้ว บริเวณที่มีอาการ หรือใช้สูดดม

ข้อควรระวัง

หลีกเลี่ยงการทาบริเวณผิวหนังที่อ่อนหรือใกล้ดวงตา



ยาหม่องเหลียงไหลสด
ตราหมอจันทร์ (บ้านสมุนไพร)
ส่วนประกอบ ไพลสด และตัวยาอื่น ๆ
สรรพคุณ บรรเทาอาการเคล็ด
ขัดยอก ปวดเมื่อยตามร่างกาย
วิงเวียนศีรษะ

วิธีใช้ ทาถูนิ้ว บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง

หลีกเลี่ยงการทาบริเวณผิวหนังที่อ่อนหรือใกล้ดวงตา



น้ำมันเขียว
ตราหมอจันทร์ (บ้านสมุนไพร)
สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
กล้ามเนื้อ ฟกช้ำ ลมวิงเวียน
แก้เหน็บชา ตะคริว บรรเทา
อาการหวัด คัดจมูก แผลงัดต่อย
กัดต่อย

วิธีใช้ ทาถูนิ้ว บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง

ระวังอย่าให้เข้าตาหรือสัมผัสแผลสด



น้ำมันตะไคร้หอม
ตราหมอจันทร์ (บ้านสมุนไพร)
ส่วนประกอบ ตะไคร้หอม
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ ป้องกันยุงและแมลงกัด
ใช้ดับกลิ่นไม่พึงประสงค์

วิธีใช้ ทาหรือฉีดพ่น

ข้อควรระวัง

ระวังอย่าให้เข้าตาหรือบริเวณผิวหนังที่อ่อน





แพทย์แผนไทย หริภุญชัยนคร จังหวัดลำพูน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน
นำเสนอผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร โรงงานผลิตยา
โรงพยาบาลป่าซาง โดยมุ่งเน้นการผลิตสมุนไพร
คุณภาพสูง มาตรฐาน GMP เพื่อให้บริการแก่
โรงพยาบาลในเขตสุขภาพที่ ๑ และเป็นแหล่ง
ต้นแบบในการศึกษาวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์
สมุนไพรไทย ชาชนบำรุงน้ามน โรงพยาบาลทุ่งหัว
ช้าง และยาพอกเข้า โรงพยาบาลเวียงหนองล่อง

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



ยาพอกเข้า โรงพยาบาล
เวียงหนองล่อง

ส่วนประกอบ เหง้าไพล
ต้น ตะไคร้ เหง้าขมิ้น
เหง้าเช่า เหล้าขาว (๔๐ ดีกรี)
ใบพลับพลึง แป้งข้าวเจ้า
สรรพคุณ บรรเทาอาการ

ปวดเข้า โรคข้อเข้าเสื่อมโรคลมจับโปงเข้าแห้ง

วิธีใช้ ขั้นตอนที่ ๑ ๑) ล้างสมุนไพรทุกชนิด
ให้สะอาด ๒) หั่นสมุนไพรทุกชนิดชิ้นเล็ก ๆ
๓) นำสมุนไพรทุกชนิดที่หั่นแล้วบรรจุใส่โถแก้ว
(โพล ๒ กำมือ ส่วนสมุนไพรอื่น ๆ ใส่อย่างละ ๑ กำมือ)
๔) นำเหล้าขาว ๔๐ ดีกรี ที่เตรียมไว้เทลงในโถแก้ว
ดองทิ้งไว้อย่างน้อย ๗ วัน ขั้นตอนที่ ๒ ๑) ตักแบ่ง
ข้าวเจ้า จำนวน ๓ ข้อนโต๊ะ ๒) ตักน้ำดองสมุนไพร
จำนวน ๘ ข้อนโต๊ะ ๓) ผสมแบ่งให้เข้ากันจับตัว
พอดีไม่เหลวหรือข้นเกินไป (หากเหลวไปให้เพิ่ม
แป้ง ถ้าข้นไปให้เพิ่มน้ำดองสมุนไพร) ๔) นำไป
พอกทั้งไว้บนเข้าข้างที่มีอาการปวดทั้งไว้ ๑๕ นาที
แล้วเช็ดออกโดยไม่ต้องล้างน้ำ

ข้อควรระวัง ไม่พอกในผู้ที่มีแผลเปิด แพ้สมุนไพร
ที่อยู่ในส่วนประกอบของยาพอกเข้า ไม่พอกบริเวณ
ที่มีอาการของโรคผิวหนังทุกชนิด ผิวหนังที่มี
การติดเชื้อหรือแผลเรื้อรัง



ยาแคปซูลเบญจผลา

ส่วนประกอบ สมอพิเภก
สมอดีงู มะขามป้อม
สมอไทย สมอเทศ
สรรพคุณ ต้านสารอนุมูล
อิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ร่างกาย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ แคปซูล ก่อนอาหาร
เช้าและก่อนนอน



ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร

ส่วนประกอบ ผงยาจาก
ส่วนเหนือดินของฟ้าทะลายโจร
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
เจ็บคอ แก้ร้อนใน
บรรเทาอาการท้องเสีย
ที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ

วิธีรับประทาน วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร
เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน บรรเทาอาการ
เจ็บคอ แก้ร้อนใน รับประทาน ครั้งละ ๓ - ๖ แคปซูล
บรรเทาอาการท้องเสีย ชนิดไม่เกิดจากการติดเชื้อ
รับประทาน ครั้งละ ๑ - ๔ แคปซูล

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ในสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร
๒. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น มีผื่น
ปากบวม หน้าบวม
๓. หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขา
มีอาการชา หรืออ่อนแรง



ยาแคปซูลมะขามแขก

ส่วนประกอบ ผงยาจากใบ
และฝักมะขามแขก
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ท้องผูก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล ก่อนนอน

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน
หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
๒. ควรระวังการใช้ยานี้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี
หรือในผู้ป่วย Inflammatory bowel disease
๓. ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน
เพราะจะทำให้ท้องเสีย



ยาแคปซูลเพชรสังฆาต

ส่วนประกอบ เถาเพชรสังฆาต
รากอัศศิหาร และโกฐน้ำเต้า
สรรพคุณ แก่โรคกรดไหลย้อน

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง

๑. ควรระวังการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
๒. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะไตบกพร่อง



ยาแคปซูลริดสีดวงมหากาฬ

ส่วนประกอบ โกฐจุฬาฬัมพา
โกฐกรักรรา โกฐก้านพร้าว
โกฐพุงปลา ขอบชะนางขาว
ขอบชะนางแดง ดอกจันทน์

ดอกดีปลี เถาสะค้าน เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว
เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตุ๊กแตน ลูกจันทน์
เปลือกสมุลแว้ง เปลือกอบเชยเทศ พริกไทยขาว
มดยอบคว่ำ แก่นสนเทศ เหง้าขิง

สรรพคุณ บรรเทาอาการริดสีดวงทวารหนัก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง

๑. ระวังการใช้ร่วมกับยาก่อให้เกิดการเกาะตัว
ของเลือดและเกล็ดเลือด
๒. สตรีมีครรภ์และให้นมบุตรไม่ควรรับประทาน



ยาแคปซูลขมิ้นชัน

ส่วนประกอบ ผงเหง้าขมิ้นชัน
สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

ข้อควรระวัง

ห้ามใช้ในผู้ที่ท้องน้ำดีอุดตัน หรือผู้ที่ไวต่อยานี้
ควรระวังการใช้ในสตรีมีครรภ์ และสตรีที่ให้นมบุตร





น้ำมันไพลใบกัญชา
ส่วนประกอบ ไพล
 กัญชา น้ำมันมะพร้าว
สรรพคุณ บรรเทา
 อาการปวด บวม ฟกช้ำ
 เคล็ดขัดยอก

วิธีใช้ ทา ถู ขนาด บริเวณที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง
 หรือเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ห้ามทาบริเวณขอบตา เนื้อเยื่ออ่อน
 และบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด



ยาหม่องไพล
ส่วนประกอบ น้ำมันไพล
 เมนทอล การบูร และตัวยาอื่น ๆ
สรรพคุณ ใช้ทา ถู ขนาด
 เคล็ดขัดยอกกล้ามเนื้อ
วิธีใช้ ทาและถูเบา ๆ บริเวณ
 ที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง

ข้อควรระวัง ห้ามทายาในบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่อ
 ผิวหนังที่มีบาดแผลหรือแผลเปิด



ลูกประคบสมุนไพร
ส่วนประกอบ ขมิ้นชัน ไพล
 ผิวมะกรูด ตะไคร้ การบูร
 และตัวยาอื่น ๆ
สรรพคุณ เพื่อลดอาการปวด
 และช่วยคลายกล้ามเนื้อ
 เอ็นข้อต่อ กระตุ้นการไหลเวียน
 ของเลือด

วิธีใช้ นำยาประคบไปนึ่งในหม้อนึ่ง และใช้ประคบ
 ขณะยังอุ่น วันละ ๑ - ๒ ครั้ง ยาประคบ ๑ ลูก สามารถ
 ใช้ได้ ๓ - ๔ ครั้ง โดยหลังใช้แล้ว ผึ่งให้แห้ง แล้วกลับไป
 แช่ตู้เย็น

ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้ในบริเวณที่มีบาดแผล หรือบริเวณ
 ที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อน
- ห้ามใช้ลูกประคบทันทีเมื่อมีอาการอักเสบ บวม



ทิงเจอร์เสลดพังพอน
ส่วนประกอบ ทิงเจอร์เสลดพังพอน
 และตัวยาอื่น ๆ
สรรพคุณ บรรเทาอาการจากเริ่ม
 และงูสวัด

วิธีใช้ ทาบริเวณที่เป็น วันละ ๓ - ๕ ครั้ง
 หรือใช้ตามแพทย์สั่ง



น้ำมันเหลืองไพล
ส่วนประกอบ น้ำมันไพล น้ำมันระกำ
 น้ำมันยูคาลิปตัส การบูร เมนทอล
สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
วิธีใช้ ทาบริเวณที่ปวด



ยาตมสมุนไพรพรรณพฤษา
สรรพคุณ บรรเทาอาการหน้ามืด
 วิงเวียนศีรษะ คัดจมูก
วิธีใช้ ใช้สำหรับสูดดม



ชาขิงบำรุงน้ำมัน

ส่วนประกอบ ขิง ๓ ส่วน ใบเตย ๒ ส่วน
 กะเพรา ๑ ส่วน หนุ้าหวาน ๑ ส่วน

สรรพคุณ กระตุ้นการไหลของน้ำมัน โลหิต
 บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม

วิธีรับประทาน ผสมผงชาในน้ำอุ่น ๒๕๐ มิลลิลิตร
 รอเวลา ๕ นาที แล้วดื่ม

ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติแพ้สมุนไพร
- ระวังการสัมผัสความร้อนจากถุงชา
- ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีไข้สูงเกิน ๓๗.๕ องศา





พืชเศรษฐกิจสู่วิถีชีวิตยุคใหม่ จังหวัดตาก

ผลิตภัณฑ์สมุนไพรและนวัตกรรมจากวิสาหกิจชุมชนต่าง ๆ ในจังหวัดตาก ที่นำเอาความรู้ และวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชน รวมถึงการเก็บข้อมูลองค์ความรู้จากภูมิปัญญาพื้นบ้าน แล้วนำมาต่อยอด พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีรูปแบบใหม่ โดยยังคงอาศัยทักษะความชำนาญของฝีมือแรงงาน ในท้องถิ่นเป็นหลัก ในการผลิต ร่วมกับการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่มีความเหมาะสมกับการใช้งาน ได้แก่ กลุ่มรูปหอมอัมพัน กลุ่มวิสาหกิจชุมชนมิก้าฟาร์ม และกลุ่มมาโชต้า รวมถึงผลิตภัณฑ์ยาหม่องไหลผสมใบกัญชา ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก ผลิตขึ้น เพื่อใช้ในการดูแลผู้ป่วย ในคลินิกการแพทย์แผนไทย

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



ยาหม่องไหลผสมกัญชา



ยาหม่องไหลผสมกัญชา
ส่วนประกอบ ไพล ใบกัญชา
น้ำมันระกำ เม่นทอล การบูร
พิมเสน และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ปวดเมื่อย ฟกช้ำ เคล็ดขัดยอก

วิธีใช้ ทาและถูเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง
ข้อควรระวัง ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน
ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือแผลเปิด



รูปหอมสมุนไพรไล่ยุง
จากกลุ่มรูปหอมอัมพัน
ส่วนประกอบ ผงสมุนไพร
ผงรูป น้ำมันตะไคร้หอม
น้ำมันยูคาลิปตัส

สรรพคุณ ไล่ยุงและแมลง

วิธีใช้ จุดบริเวณปลายรูป ใช้ก้านไม้ปักลงบนฐานปักรูป
ข้อควรระวัง ควรจุดในที่โล่ง และต้องมีฐานปักรูปรองรับ
เก็บไว้ในที่แห้ง ห่างจากเด็ก และสัตว์เลี้ยง



ก๊อนหอมสมุนไพรมะกรูดไทย
จากกลุ่มรูปหอมอัมพัน
ส่วนประกอบ น้ำมันหอมระเหย
มะกรูด ผลมะกรูดขัดขึ้นรูป
จากผงสมุนไพร
สรรพคุณ ให้ความหอมสดชื่น
และผ่อนคลาย

วิธีใช้ หยดน้ำมันหอมระเหยลงบนก๊อนหอมสมุนไพร
๖ - ๘ หยด แล้วนำไปวางในห้อง



แชมพูมะกรูดโปรตีนไหม
ใบหมี
ส่วนประกอบ โปรตีนไหม
มะกรูด ใบหมี
สรรพคุณ ลดผมขาดร่วง
ลดอาการคันหนังศีรษะ รังแค
บำรุงรากผมและเส้นผม

วิธีใช้ ชโลมแชมพูให้ทั่วหนังศีรษะ ตั้งแต่โคนจรด
ปลายผม นวดเบา ๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



ครีมนวดผมมะกรูด โปรตีนไหม ใบหมี
ส่วนประกอบ มะกรูด โปรตีนไหม ใบหมี
สรรพคุณ บำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ
ลดอาการคัน ลดรังแค ลดผมร่วง
วิธีใช้ ชโลมเนื้อครีมบริเวณกลางผม
ถึงปลายผม นวดเบา ๆ ทั้งไว้ ๓-๕ นาที
ล้างออกด้วยน้ำสะอาด



Hair & Scalp care serum
ส่วนประกอบ ดอกอัญชัน
รากทองพันชั่ง ใบทองพันชั่ง
บอระเพ็ด ทานาคา
สรรพคุณ บำรุงเส้นผม
และหนังศีรษะ

วิธีใช้ หยดเซรั่มลงบนหนังศีรษะและนวดเบา ๆ
ทั่วหนังศีรษะ โดยไม่ต้องล้างออก



สบู่ผสมเส้นใยกล้วย
ส่วนประกอบ ใบกล้วย
ขมิ้นชัน มะขาม น้ำผึ้ง
ทานาคา โปรตีนไหม

สรรพคุณ ช่วยทำความสะอาดผิวกาย
วิธีใช้ ลูบไล่ให้ทั่วผิวกาย แล้วล้างออก
ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๓ ปี



โกโก้ นิบส์ (Cocoa Nib)
ส่วนประกอบ Cocoa nib ๑๐๐%
สรรพคุณ ช่วยลดการสะสม
ของไขมัน ต้านอนุมูลอิสระ
วิธีใช้ นำเมล็ดโกโก้แห้งมาคั่ว
และบดหยาบ



ผงโกโก้ (Cocoa Powder)
ส่วนประกอบ ผงโกโก้ ๑๐๐%
สรรพคุณ ช่วยลดการสะสม
ของไขมัน ต้านอนุมูลอิสระ
วิธีใช้ นำเมล็ดโกโก้แห้ง
มาคั่วและบดละเอียด





วิสาหกิจชุมชนบ้านวังส้มซ่า จังหวัดพิษณุโลก

วิสาหกิจชุมชนวังส้มซ่า ตั้งอยู่ที่บ้านวังส้มซ่า ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนต้นแบบ ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการนำผลไม้พื้นถิ่น ที่เกือบเลือนหาย “ส้มซ่า” มาสร้างมูลค่าเพิ่ม ด้วยนวัตกรรมและงานวิจัย จนกลายเป็นสินค้าเกรดพรีเมียมภายใต้แบรนด์ “วังส้มซ่า” (Wang Som Sa)

ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว (Cosmetic & Spa)

โลชั่นบำรุงผิว เซรั่ม และแฮนด์ครีม ซึ่งมีกลิ่นหอม อโรมาช่วยให้ผ่อนคลายและมีสรรพคุณบำรุงผิวพรรณ

อาหารแปรรูป แยมส้มซ่า ชาส้มซ่า และหมึกกรอบโบราณสูตรส้มซ่า

การท่องเที่ยวโดยชุมชน แหล่งเรียนรู้มีชีวิต นักท่องเที่ยวได้มาทำกิจกรรม Workshop เรียนรู้วิถีชีวิตริมแม่น้ำน่าน และชิมเมนูจากส้มซ่า



ส้มซ่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus aurantium* L.
ชื่อวงศ์ RUTACEAE

สรรพคุณ เปลือกผล: มีรสเปรี้ยวหอม ใช้ทำยาหอม แก้ลม วิงเวียน หน้ามืดตาลาย แก้ท้องอืดเฟ้อ น้ำในผล: รสเปรี้ยวอมหวาน กัดฟอกเสมหะ แก้ไอ ฟอกโลหิต ใบ: รักษาโรคผิวหนัง

ส่วนที่ใช้ ผลสด

วิธีทำ นำไปประกอบอาหาร

วิธีรับประทาน รับประทานเป็นเมนูอาหารเป็นยา

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมสารสกัดส้มซ่า
ครีมบำรุงผิวส้มซ่า ครีมบำรุงผิวที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากธรรมชาติ ได้แก่ ว่านหางจระเข้ ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว เซียร์บัตเตอร์ ให้ความยืดหยุ่นผิว และสารสกัดจากใบส้มซ่า เพิ่มวิตามินซีแก่ผิว



แชมพูส้มซ่า และครีมนวดผสมส้มซ่า สารสกัดจากใบส้มซ่า ลดอาการคัน ลดความมันบนหนังศีรษะ บำรุงเส้นผม ลดการหลุดร่วงของเส้นผม

ครีมนวดมือส้มซ่า ประกอบด้วย สารสกัดจากผลกล้วย น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น บำรุงผิวมือและเล็บ วิตามินอี ซึมซาบได้อย่างล้ำลึกเข้าถึงผิว

อโรมาส้มซ่าเจล สารสกัดจากน้ำมันหอมระเหยจากผิวส้มซ่า ทำให้สดชื่น ผ่อนคลาย บรรเทาอาการวิงเวียน

ครีมขัดผิวส้มซ่า สารสกัดข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำผึ้ง ช่วยในการทำมาความสะอาด ขัดผิว และสิ่งสกปรกต่าง ๆ ให้ผิวเกลี้ยงเกลาอย่างอ่อนโยน เพิ่มความชุ่มชื้นผิว

โลชั่นบำรุงผิวส้มซ่า สารสกัดข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำผึ้ง โลชั่นบำรุงผิวสูตรอ่อนโยน เพิ่มความชุ่มชื้นผิว

สบู่เหลวส้มซ่า สารสกัดจากข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำผึ้ง ช่วยในการทำมาความสะอาดผิว และสิ่งสกปรกต่าง ๆ บนผิว



ส้มซ่า อโรมา ดิฟฟิวเซอร์

ส่วนประกอบ น้ำมันหอมระเหยกลั่นส้มซ่า **สรรพคุณ** ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น ให้ความรู้สึกอ่อนโยนและสงบเป็นธรรมชาติ

วิธีใช้ หมุนฝาไม้ออกและดึงจุกใส่ข้างในออกปิดฝาไม้ กลับคืนให้สนิท คว่ำขวดลงเล็กน้อย เพื่อให้ น้ำหอมสามารถระเหยออกจากฝาไม้ได้ เมื่อรู้สึกว่าการกลั่นเริ่มจางลง ให้คว่ำขวดซ้ำอีกครั้ง

ข้อควรระวัง ระวังอย่าให้เข้าตา เก็บให้พ้นมือเด็ก และสัตว์เลี้ยง



ส้มซ่า ลิปกอส

สรรพคุณ ใช้สำหรับบำรุงริมฝีปากให้ชุ่มชื้น และเพิ่มสีสันให้กับริมฝีปาก

วิธีใช้ ทาบาง ๆ บริเวณริมฝีปาก เพื่อบำรุงหรือเพิ่มสีสัน

ข้อควรระวัง หยุดใช้ทันที หากมีอาการระคายเคือง ไม่ควรใช้กับบริเวณผิวที่เป็นแผล หลีกเลี่ยงการเก็บในที่ร้อนหรือโดนแสงแดดโดยตรง



ยาตมสมุนไพรส้มซ่า

ส่วนประกอบ ผิวส้มซ่ากานพลู อบเชย พริกไทย พิมเสน เมนทอล การบูร

สรรพคุณ ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง สดชื่น ลดความเครียดและการเมารถเมาเรือ

วิธีใช้ สูดดมเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ระวังอย่าให้เข้าตา หรือสัมผัสบริเวณผิวหนังที่บอบบาง ควรปิดฝาให้สนิททุกครั้ง หลังใช้งาน เพื่อป้องกันการระเหยของน้ำมันหอมระเหย เก็บให้พ้นมือเด็ก



บานานาครีม ครีมนวดบำรุงมือและเล็บ

ส่วนประกอบ สารสกัดจากผลกล้วย น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา สารสกัดขมิ้นชัน วิตามินเอ บีสาม อี Allantoin Glycerin Shea Butter Mineral Oil

สรรพคุณ ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน เพิ่มความชุ่มชื้น ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ บำรุงผิว มือ เล็บ ชะลอริ้วรอย

วิธีใช้ ลูบไล้ครีมแล้วนวดเบา ๆ บริเวณมือและเล็บ หลังจากการอาบน้ำ

ข้อควรระวัง หากมีอาการระคายเคืองหรือผื่นคัน ให้หยุดใช้และล้างออกทันที เก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นจากแสงแดดและความร้อน



บานานาครีม ครีมนวดบำรุงเท้า
ส่วนประกอบ สารสกัดจากผลกล้วย
น้ำมันมะพร้าว สารสกัดขมิ้นชัน
วิตามิน เอ บีสาม อี Allantoin
Glycerin Shea Butter Mineral Oil
สรรพคุณ เพิ่มความชุ่มชื้น

บำรุงผิวเท้า ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ บริเวณเท้า
และส้นเท้า เชลอรื้อรอย

วิธีใช้ ลูบไล่ครีมแล้วนวดเบา ๆ บริเวณเท้า
หลังจากการอาบน้ำ

ข้อควรระวัง หากมีอาการระคายเคืองหรือผื่นคัน
ให้หยุดใช้และล้างออกทันที เก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นจาก
แสงแดดและความร้อน



ครีมสั้มซ่า
ส่วนประกอบ สารสกัดจากสั้มซ่า
บัวบก ว่านหางจระเข้ Aqua
Glycerin Vitamin E Parabens
และ Phenoxxyethanol
สรรพคุณ ช่วยให้ผิวกระจ่างใส
ชุ่มชื้น เนียนนุ่ม กระชับ

วิธีใช้ ใช้ลูบไล่ผิวเป็นประจำหลังอาบน้ำ ทั้งตอนเช้า
และก่อนนอน

ข้อควรระวัง หากมีอาการระคายเคืองหรือผื่นคัน
ให้หยุดใช้และล้างออกทันที เก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นจาก
แสงแดดและความร้อน



ครีมนวดสั้มซ่า บำรุงผิวมือและเล็บ
ส่วนประกอบ สารสกัดจากสั้มซ่า
น้ำมันมะพร้าว น้ำมันรำข้าว
น้ำมันงา สารสกัดขมิ้นชัน วิตามิน
เอ บีสาม อี Allantoin Glycerin
Shea Butter Mineral Oil

สรรพคุณ ช่วยให้ผิวเรียบเนียน เพิ่มความชุ่มชื้น
ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ เชลอรื้อรอย

วิธีใช้ ลูบไล่ครีมแล้วนวดเบา ๆ บริเวณมือและเล็บ
หลังจากการอาบน้ำ

ข้อควรระวัง หากมีอาการระคายเคืองหรือผื่นคัน
ให้หยุดใช้และล้างออกทันที เก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นจาก
แสงแดดและความร้อน



ครีมขัดผิวธัญพืช
ส่วนประกอบ ลูกเดือย ข้าวโพด
เมล็ดบัว น้ำมันรำข้าว น้ำมันงา
สารสกัดชะเอมเทศ น้ำผึ้ง
น้ำมันมะพร้าว Shea Butter
Cocamidopropyl Betaine

สรรพคุณ ช่วยให้ผิวเรียบเนียน เพิ่มความชุ่มชื้น
ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ ช่วยให้ผิวกระจ่างใส

วิธีใช้ ใช้เนื้อครีมขัดผิวธัญพืชลงบนฝ่ามือเล็กน้อย
ลูบไล่ให้ทั่วผิวที่เปียกน้ำ ขัดเบา ๆ แล้วล้างออก
ด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง หากมีอาการระคายเคืองหรือผื่นคัน
ให้หยุดใช้และล้างออกทันที ไม่ควรใช้ขัดบนผิวที่มีแผล
สดหรือผิวที่อักเสบระคายเคือง ไม่ควรขัดผิวบ่อย
จนเกินไป แนะนำ ๑ - ๒ ครั้งต่อสัปดาห์



แอดวานซ์ เฮอร์เบิล ไมคา นูริชิ่ง เซรั่ม
ส่วนประกอบ สารสกัดว่านหางจระเข้
สารสกัดขมิ้นชัน คอลลาเจนผงไมคา
สีทอง Water Peg-400 Propylene
Glycol Glycerin Methylparaben
สรรพคุณ บำรุงผิว เพิ่มความชุ่มชื้น

ช่วยให้ผิวกระจ่างใส

วิธีใช้ ลูบไล่ให้ทั่วผิวหน้าเป็นประจำทุกวัน
ทั้งตอนเช้าและก่อนนอน

ข้อควรระวัง หากมีอาการระคายเคืองหรือผื่นคัน
ให้หยุดใช้และล้างออกทันที ควรเก็บในที่แห้ง เย็น
และพ้นจากแสงแดด



โลชั่นบำรุงผิวธัญพืช
ส่วนประกอบ น้ำผึ้ง
สารสกัดข้าว น้ำมันงา
น้ำมันรำข้าว น้ำมัน
มะพร้าว เกสรดอกบัว
ชะเอมเทศ

สรรพคุณ บำรุงผิว เพิ่มความชุ่มชื้นผิว

วิธีใช้ ลูบไล่โลชั่นแล้วนวดเบา ๆ บริเวณผิวแห้ง



บานาน่า เฟเชียล โฟม สครับ

ส่วนประกอบ ผงเม็ดขัดผิวจากกล้วย
น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะพร้าว
น้ำมันงา ว่านหางจระเข้ ใบบัวบก
Cucumber extract Turmeric
extract Shea Butter Salicylic acid

สรรพคุณ ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพอย่างอ่อนโยน
โดยไม่ทำลายผิวชั้นนอก ช่วยกระตุ้นการไหลเวียน
ของเลือด ช่วยให้ผิวแข็งแรง นุ่มชุ่มชื้น เรียบเนียน
แลดูอ่อนเยาว์ กลิ่นหอมของกล้วยช่วยให้ผ่อนคลาย
วิธีใช้ ขโลมเนื้อสลับปริมาณพอเหมาะให้ทั่วผิวหน้า
ที่เปียกน้ำ แล้วขัดเบา ๆ ในลักษณะเป็นวงกลม
ทั่วบริเวณที่ต้องการ และล้างออกด้วยน้ำสะอาด
แนะนำให้ใช้ สัปดาห์ละ ๒ - ๓ ครั้ง



สั่มซ่าแชมพู

ส่วนประกอบ สารสกัดจากสั่มซ่า
วิตามินอี บีสาม น้ำมันมะพร้าว
ว่านหางจระเข้ ใบบัวบก Aqua
Sodium Laureth Sulfate
Cocamidopropyl Betaine Glycerin

สรรพคุณ ฟ้นบำรุงเส้นผม ช่วยให้เส้นผมนุ่มลื่น
มีน้ำหนัก เงามาม เพิ่มความชุ่มชื้น บำรุงหนังศีรษะ
วิธีใช้ ขโลมแชมพูลงบนเส้นผมที่เปียก นวดเบา ๆ
ทั่วหนังศีรษะและเส้นผมจนเกิดฟอง แล้วล้างออก
ด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง หากเข้าตาให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ทันที หากใช้แล้วเกิดผื่นคัน หรือมีความผิดปกติเกิดขึ้น
ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์



สั่มซ่า ลิปปาล์ม

สรรพคุณ บำรุงริมฝีปากให้ชุ่มชื้น
เนียนนุ่ม ไม่แห้งแตก คล้ำเสีย
วิธีใช้ ทาบริเวณริมฝีปาก
ข้อควรระวัง หากใช้แล้วเกิดผื่นคัน
หรือมีความผิดปกติเกิดขึ้น
ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์



สั่มซ่าสบู่

ส่วนประกอบ สารสกัดจากสั่มซ่า
วิตามินอี บีสาม น้ำมันมะพร้าว
น้ำมันรำข้าว น้ำผึ้ง

สรรพคุณ ทำความสะอาดผิวกาย
ชำระล้างสิ่งสกปรก บำรุงผิว ลดความแห้งกร้าน
วิธีใช้ ถูสบู่ให้เกิดฟอง ลูบไล้ทั่วผิวที่เปียก
แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง หากเข้าตาให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ทันที หากใช้แล้วเกิดผื่นคัน หรือมีความผิดปกติเกิดขึ้น
ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์



พืมน้ำมันบ้านวังสั่มซ่า

(สูตรผสมน้ำมันสั่มซ่า)

ส่วนประกอบ พืมน้ำมัน การบูร
เมนทอล น้ำมันสั่มซ่า

สรรพคุณ บรรเทาอาการคัดจมูก วิงเวียนศีรษะ
แมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีใช้ ใช้ทา หรือสูดดม

ข้อควรระวัง ระวังอย่าให้เข้าตาและบริเวณผิวหนัง
ที่บอบบางหรือมีบาดแผล เก็บให้พ้นมือเด็ก
และสัตว์เลี้ยง ควรปิดฝาให้สนิทหลังการใช้งาน
เพื่อป้องกันการระเหย



น้ำหอมปรับอากาศ บ้านวังสั่มซ่า

ส่วนประกอบ น้ำมันหอมระเหย
สั่มซ่า หัวเชื้อน้ำหอม Ethyl
Alcohol Propylene Glycol
สรรพคุณ ลดกลิ่นอับไม่พึงประสงค์
ช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
และผ่อนคลายความเครียด

วิธีใช้ ฉีดพ่นในห้องต่าง ๆ

ข้อควรระวัง ห้ามฉีดพ่นใกล้เปลวไฟ แหล่งความร้อน
หลีกเลี่ยงการฉีดพ่นเข้าดวงตา หากเข้าตาให้ล้างออก
ด้วยน้ำสะอาดทันที





วิสาหกิจชุมชนกลุ่มพริกขิงแปรรูป จังหวัดเพชรบูรณ์

วิสาหกิจชุมชนกลุ่มพริกขิงแปรรูป ตั้งอยู่ในตำบลหินฮาว อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความโดดเด่นในการนำพืชเศรษฐกิจขึ้นชื่อของเพชรบูรณ์ “ขิง” และ “มะขาม” มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่ ภายใต้แบรนด์ แทมมี โฮม หรือแทมมี จินเจอร์

ขิงแผ่นเคลือบมะขามกวน นำขิงแก่แปรรูปมาผสมกับมะขามกวน เพิ่มรสชาติที่กลมกล่อมแปลกใหม่ ช่วยขับลม ย่อยอาหาร จึงเป็นที่นิยมในกลุ่มคนรักสุขภาพ

มะขามกวนรสขิง การนำมะขามกวนสูตรดั้งเดิมมาเพิ่มสรรพคุณทางยาด้วยสมุนไพรขิง ช่วยขับลม ย่อยอาหาร เสริมภูมิคุ้มกัน



แทมมี โฮม (Tammie Home)

ผลิตภัณฑ์จากขิง มะขาม และส่วนประกอบอื่น ได้แก่ ครีมเทียม น้ำตาล มะพร้าว กลูโคสไซรัป และเกลือ



จินเจอร์ แทมมี ช็อก บอล (Ginger Tammie Choc Ball) มะขามกวน ขิง และดาร์กช็อกโกแลต โดยการยกระดับมะขามกวนมาทำในรูปแบบช็อกบอล ให้ดูทันสมัยและทานง่ายขึ้น



ทอฟฟี่มะขามกวนรสขิง

ตราแทมมี โฮม (Tammie Ginger Toffee) ส่วนประกอบ มะขาม ขิง มะพร้าว น้ำตาล ครีมเทียม กลูโคสไซรัป เกลือ โดยการยกระดับมะขามกวนมาทำในรูปแบบลูกอม ให้ดูทันสมัยและรับประทานง่ายขึ้น





ชิงแผ่นเคลือบมะขามหวาน ตราแทมมี่ โฮม
(Ginger Slice Coated with Tamarind)

ส่วนประกอบ มะขาม ชิง มะพร้าว น้ำตาล ครีมเทียม กลูโคสไซรัป เกลือ โดยการยกระดัด ชิงและมะขาม ให้ดูทันสมัยและรับประทานง่ายขึ้น



แทมมี่สวีท (Tammie Sweet)

มะขามหวานรสหวาน ตราแทมมี่ โฮม

ส่วนประกอบ มะขาม มะพร้าว ครีมเทียม น้ำตาล กลูโคสไซรัป และเกลือ โดยการยกระดัดมะขาม ทำรูปแบบมะขามหวานรสหวาน ให้ดูทันสมัย และรับประทานง่ายขึ้น



แทมมี่ซาวเออร์ (Tammie Sour)

มะขามหวานรสเปรี้ยว ตราแทมมี่ โฮม

ส่วนประกอบ มะขาม น้ำตาล ครีมเทียม กลูโคสไซรัป มะพร้าว โดยการยกระดัดมะขามทำรูปแบบ มะขามหวานรสเปรี้ยวให้ดูทันสมัยและรับประทานง่ายขึ้น



แทมมี่บลิส (Tammie Bliss)

มะขามแก้ว ตราแทมมี่ โฮม

ส่วนประกอบ มะขาม น้ำตาล และเกลือ โดยการยกระดัดมะขามให้ดูทันสมัย และรับประทานง่ายขึ้น





วิสาหกิจชุมชนเข็กน้อยจินเจอร จังหวัดเพชรบูรณ์

วิสาหกิจชุมชนเข็กน้อยจินเจอร ตั้งอยู่ในตำบลเข็กน้อย อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งเป็นแหล่งรวมตัวของชาวไทยภูเขาเผ่าม้งที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย เน้นการแปรรูปพืชซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจหลักของพื้นที่ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าสูงขึ้น



ชิงผงสำเร็จรูป

ส่วนประกอบ ชิงแก่สกัดและน้ำตาลทราย

สรรพคุณ ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยลดอาการจุกเสียด บรรเทาอาการหวัด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ขับเหงื่อ

ละลายเสมหะ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

วิธีรับประทาน ชงดื่มร้อน ใช้ชิงผง ๑ - ๒ ช้อนชา
ต่อน้ำร้อน ๑๕๐ - ๒๐๐ มิลลิลิตร คนให้ละลาย

ข้อควรระวัง ผู้ที่ทานยาละลายลิ่มเลือด ชิงมีฤทธิ์ช่วยให้เลือดไม่แข็งตัว หากทานร่วมกับยา เช่น Aspirin หรือ Warfarin อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เลือดออกง่ายขึ้น



ชิง น้ำตาลหล่อฮั่งก้วย

ส่วนประกอบ ชิง ๘๖% และ

น้ำตาลหล่อฮั่งก้วย ๑๔%

สรรพคุณ ช่วยระบบย่อยอาหาร ช่วยลดอาการจุกเสียด แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และบรรเทาอาการหวัด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

ขับเหงื่อ ละลายเสมหะ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

วิธีรับประทาน ชงดื่มขณะร้อน ๆ ๑ ชง ต่อน้ำร้อน

๑๕๐ - ๒๐๐ มิลลิลิตร คนให้ละลาย

ข้อควรระวัง ผู้ที่ทานยาละลายลิ่มเลือด ชิงมีฤทธิ์ช่วยให้เลือดไม่แข็งตัว หากทานร่วมกับยา (เช่น Aspirin หรือ Warfarin) อาจเพิ่มความเสี่ยงให้เลือดออกง่ายขึ้น



น้ำขิงโซดา

ส่วนประกอบ น้ำขิงผงสำเร็จรูป โซดา มะนาว และน้ำแข็ง

วิธีทำ ละลายผงขิงด้วยน้ำร้อนเพียงเล็กน้อย เพื่อให้เป็นน้ำเชื่อมขิงเข้มข้น จากนั้นเติมน้ำแข็ง ให้เต็มแก้ว เทโซดา บีบมะนาว



ขิงปรุงรสโรยข้าว

ส่วนประกอบ

๑. ขิง ๘๕%
๒. กระเทียม ๕%
๓. หอมแดง ๕%
๔. งาขาว ๒%
๕. ผงปรุงรส ๒%
๖. เกลือไอโอดีน ๑%

วิธีทำ แกะของ นำมาโรยบนข้าวสวยร้อน ๆ





सररพยาคลินิก จังหวัดสุโขทัย

सररพยาคลินิก คลินิกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตั้งอยู่ภายในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย เป็นศูนย์กลางในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพของประชาชนผ่านการแพทย์แผนไทยและทางเลือก รวมถึงส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรในระบบบริการสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม ให้บริการที่หลากหลาย อาทิ การนวดรักษาและประคบสมุนไพร การอบสมุนไพร การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด (อยู่ไฟ) และการจำหน่ายยาสมุนไพรคุณภาพ

จังหวัดสุโขทัยมีตำนานเล่าขานกันว่าเป็นแหล่งพืชสมุนไพรที่เกิดขึ้นในสมัยพ่อขุนรามคำแหง โดยมีชื่อเรียกว่า “เขาसररพยา” ปัจจุบันคืออุทยานแห่งชาติรามคำแหงหรือที่รู้จักกันดีเรียกติดปากกันว่า “เขาหลวง” ซึ่งจากการดำเนินโครงการสุโขทัย เมืองสุขภาพดี บนวิถีไทย ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย ทั้ง ๙ อำเภอ มีการรวบรวมการใช้ยาสมุนไพรที่ขึ้นอยู่ในป่าอุทยานฯ พบว่ามีจำนวนมากกว่า ๓๐๐ ชนิด และเจ้าหน้าที่อุทยานให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่ามีตำรับยาสมุนไพร “ยาตำรับพระร่วง” ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย สืบทอดมาตั้งแต่ในสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ซึ่งในปัจจุบันมีชาวบ้านในจังหวัดสุโขทัยนำมาต้มเพื่อดื่มบำรุงกำลังและบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการทำงาน

**ตำรับพระร่วง**

ส่วนประกอบ รากแดง กำแพงเจ็ดชั้น ม้ากระทืบโรง
ฮ่อสะพายควาย มวกขาว มะตูม ชะเอมไทย

สรรพคุณ บำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย

วิธีทำ รากแดง กำแพงเจ็ดชั้น ม้ากระทืบโรง
ฮ่อสะพายควาย มวกขาว มะตูม ชะเอมไทย
ตัวยาทั้งหมดใช้ปริมาณที่เท่ากัน เติมน้ำให้ท่วม
ตัวยาและต้มให้เดือด

วิธีรับประทาน วันละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ แก้ว
หรือ ๒๕๐ มิลลิลิตร ก่อนอาหาร เข้า เย็น

ข้อปฏิบัติ ๑. เมื่อต้มแล้วควรเก็บยาเข้าตู้เย็น

๒. ควรนำยามาอุ่นทุกครั้งก่อนรับประทาน

๓. รับประทานติดต่อกันไม่เกิน ๗ วัน

ข้อควรระวัง ๑. ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์

๒. ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์แผนไทย
หรือแพทย์แผนปัจจุบันก่อนใช้ยา

**ยาตมสมุนไพร****ตราสรรพยาโอสธ**

ส่วนประกอบ พิมเสน
การบูร เกล็ดสระระแห่น
เกสรบัวหลวง และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้ใจสั่น บรรเทาอาการหวัด
คัดจมูก

วิธีใช้ สูดดมเมื่อมีอาการ



ชุดยาสรรพยาโอสธ ผลิตภัณฑ์ต้นแบบ
ผลิตโดย กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย

**ยาตมสมุนไพรไทย
หอมหลวง**

ส่วนประกอบ พิมเสน
การบูร เกล็ดสระระแห่น
อบเชย ผิวมะกรูด
จันทน์เทศ ลูกข้าพลูควั

สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด
หวัด คัดจมูก

วิธีใช้ สูดดมเมื่อมีอาการ

**ยาตมสมุนไพรไทย
ศรีจุฬาลักษณ์**

ส่วนประกอบ พิมเสน
การบูร เกล็ดสระระแห่น
พิทูล บุนนาค สารภี
เกสรบัวหลวง

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้ใจสั่น แก้หวัด คัดจมูก

วิธีใช้ สูดดมเมื่อมีอาการ

**ยาหม่องพระโมคคตา****ประสาน**

ส่วนประกอบ ขมิ้นอ้อย
หญ้าแพรก ไพล

สรรพคุณ บรรเทาอาการฟกบวม ปวดตามข้อกระดูก
เคล็ดขัดยอก แก้ปวดเมื่อย

วิธีใช้ ทาเมื่อมีอาการ

**ยาน้ำมันพระโมคคตาประสาน
ชนิดลูกกลิ้ง**

ส่วนประกอบ ขมิ้นอ้อย หญ้าแพรก
ไพล น้ำมันมะพร้าว

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย
ปวดตามข้อกระดูก ฟกบวม เคล็ดขัดยอก

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ

**ยาเพกาสุโข** ชนิดลูกกลิ้ง

ส่วนประกอบ เปลือกต้นเพกา

สรรพคุณ แก้ผดผื่นคัน ผื่นหนังอักเสบ
ที่ไม่ติดเชื้อ

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ





ศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เขตสุขภาพที่ ๒ จังหวัดสุโขทัย

การนำเสนอองค์ความรู้ภูมิปัญญาตำรับยาที่ได้รับการประกาศเป็นรายการตำรับยาแผนไทยทั่วไป ได้แก่ “ตำรับยาพระร่วง” ซึ่งเป็นตำรับที่มีชื่อเสียงของจังหวัดสุโขทัย รวมถึงรายการยาจากรายการตำรับยาแผนไทยแห่งชาติ ได้แก่ ตำรับยาอายุวัฒนะสูตร ๑ ร่วมกับยาสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีการใช้ดูแลผู้ป่วยในศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เขตสุขภาพที่ ๒ จังหวัดสุโขทัย



ตำรับยาพระร่วง
ส่วนประกอบของตำรับยา
อ้อ สะ พาย ค วาย
ม้ากระที่บโรง มวกขาว
กำแพงเจ็ดชั้น รวงแดง

สรรพคุณ รักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
อ่อนเพลียเหนื่อยล้า บำรุงร่างกาย
วิธีรับประทาน นำสมุนไพรมาต้มดื่ม ก่อนอาหาร
เช้า เย็น ติดต่อกัน ๗ วัน



ตำรับยาพอกฝ่าเท้า
สรรพคุณ
แก้ลมชื้น เบื้องสูง
เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
ที่บริเวณเท้า

วิธีใช้ นำสำลีแผ่นชุบน้ำยาสกัดจากสมุนไพร จากนั้นนำมาพอกบริเวณฝ่าเท้าทั้ง ๒ ข้าง เป็นเวลา ๑๕ - ๒๐ นาที วันละ ๑ - ๒ ครั้ง แล้วจึงเอาแผ่นพอกออก หรือตามคำสั่งของแพทย์แผนไทย แพทย์แผนไทยประยุกต์

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะติดเชื้อทางโรคผิวหนังที่รุนแรง และผู้ป่วยที่แพ้สมุนไพรในตำรับ ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ผิวแพ้ง่าย และแพ้แอลกอฮอล์





ตำรับยาอายุวัฒนะสูตร ๑

ส่วนประกอบของตำรับยา ings 15 กรัม บอระเพ็ด 15 กรัม หัวหมู 15 กรัม ตะโกนา 15 กรัม ข่อย 15 กรัม พริกไทยดำ 15 กรัม

สรรพคุณ บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ รูปแบบยาต้ม

วิธีทำ นำสมุนไพรลงหม้อดิน เติมน้ำให้ท่วมยา ใช้ไฟเดือดปานกลาง จิบเวลาหลังเดือด 15 นาที แล้วยกลงเตา กรองเอาแต่น้ำ

วิธีรับประทาน ครั้งละ 150 มิลลิลิตร วันละ 2 ครั้ง เวลาเช้า ก่อนนอน

รูปแบบยาลูกกลอน

วิธีทำ เคี้ยวน้ำผึ้งด้วยไฟแรง จนเดือดเป็นฟองขนาดเล็ก ยกลงเตา นำสมุนไพรบดเป็นผงละเอียด ร่อนผ่านร่อนเบอร์ 80 - 100 นำผงยาผสมกับน้ำผึ้งที่เคี้ยวให้เข้ากัน แล้วปั้นเป็นลูกกลอน

วิธีรับประทาน ครั้งละ 1 เม็ด วันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน

ข้อห้าม ห้ามใช้ในเด็กและสตรีวัยเจริญพันธุ์

ข้อควรระวัง ผู้สูงอายุ ผู้รับประทานยาละลายลิ่มเลือด ยาแก้น้ำกัด(Phenytoin) ยาลดการทำงานของหัวใจ (Propranolol) ยาขยายหลอดลม (Theophylline) ยาปฏิชีวนะ (Rifampicin)



ยาแช่สมุนไพรนิ้วล็อก ส่วนประกอบของตำรับยา ขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด พริก และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้อาการนิ้วล็อก มือชา เท้าชา

วิธีใช้ นำผงยาสมุนไพร 1 - 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ลงในน้ำร้อน รอให้น้ำอุ่น ใช้แช่มือ แช่เท้า 5 นาที สลับกับบริหารนิ้วมือ นิ้วเท้าร่วมด้วย ทำซ้ำได้ตามต้องการ เพิ่มการไหลเวียนเลือด

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอกห้ามรับประทาน



แผ่นยาพอกดูดพิษ

ส่วนประกอบของตำรับยา เหง้าไพล เหง้าว่านน้ำ ว่านนางคำ ผลแก่พริกไทย ผิวมะกรูด ผักเสี้ยนผี ใบส้มป่อย ใบมะค่าไก่ ใบมะขามไทย และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการ อักเสบ ปวด บวม แดง ร้อน ใช้ได้กับโรคจับโปง โรคลำบอง โรคบวมต่าง ๆ ดูดพิษร้อน

วิธีใช้ ใช้พอกบริเวณที่มีอาการ พอกทิ้งไว้ ประมาณ 20 - 30 นาที หรือตามที่แพทย์สั่ง

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทาน



ยาทำลายพระสุเมรุ ส่วนประกอบของตำรับยา พริกไทยอ่อน หัสศุนเทศ ขอดอกกัญชา สมอเทศ สมอไทย และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมจุกเสียด

ลมเมื่อยขบในร่างกาย ลมเปลี่ยนดำ ลมอัมพฤกษ์ อัมพาต

วิธีรับประทาน ครั้งละ 5 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร เข้าและเย็น

ข้อควรระวัง ตำรับยาสมุนไพรที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่มีใช้ และผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี



ยาแคปซูลเถาวัลย์เปรียง

สรรพคุณ บรรเทาอาการ ปวดเข่าจากข้อเข่าเสื่อม

วิธีรับประทาน ครั้งละ 1 แคปซูล วันละ 2 เวลา หลังอาหารทันที

ข้อควรระวัง

1. ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์หรือผู้ที่ให้นม
2. ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร
3. ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้
4. ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน



ยาแคปซูลแก้ลมแก้เส้น
ส่วนประกอบของตำรับยา
เมล็ดพริกไทย ใบกัญชา
เจตมูลเพลิง เทียนข้าวเปลือก
เทียนดำ เทียนขาว เหง้าขิง
สรรพคุณ แก้ลมในเส้น

บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อที่มีอาการมือเท้าชา
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๘ แคปซูล ก่อนอาหาร
เช้า เย็น

ข้อควรระวัง ๑. ตำรับยาสมุนไพรที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่
ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่มีไข้
และผู้ที่มียาต่ำกว่า ๑๘ ปี

๒. ระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือด
เป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัว
ของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

๓. ระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin,
propranolol, theophylline และ rifampicin
เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง

๔. ระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจ โรคแผลเปื่อยเพปติก และโรคกรดไหลย้อน
เนื่องจากเป็นตำรับยาสรร้อน

๕. ระวังการใช้ยานี้ในผู้ป่วยสูงอายุ

ตำรับยาสารสกัดขมิ้นชัน (Antiox)



ส่วนประกอบ สารสกัดจากขมิ้น
คอร์คิวมินอยด์ ๒๕๐ มิลลิกรัม

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
เข่าจากข้อเข่าเสื่อม

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล
วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

ข้อห้าม ห้ามใช้ในผู้ป่วยท่อน้ำดีอุดตัน หรือผู้ที่แพ้ยานี้
ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้ในสตรีมีครรภ์ หรือระยะ
ให้นมบุตร และควรใช้ด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วย
ที่เป็นนิ่วในถุงน้ำดี



ยาแคปซูลเถาเอ็นอ่อน
ส่วนประกอบของตำรับยา
เถาวัลย์เปรียง เถาเอ็นอ่อน
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
เมื่อยร่างกาย ปวดหลัง
ปวดเอว ปวดมวนในท้อง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
หลังอาหาร

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้
ไม่ควรทานต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เนื่องจาก
อาจมีผลต่อหัวใจ ตับและไต



**น้ำมันไพล ๑๔%
ไพลवानา**

ส่วนประกอบของ
ตำรับยา น้ำมันไพล
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้เคล็ดขัดยอก และบรรเทาอาการ
ปวดเมื่อยตามร่างกาย

วิธีใช้ ทาถูเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง

ข้อควรระวัง ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน
ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด



capsica-๒๕
ส่วนประกอบของ
ตำรับยา สารสกัด
จากพริก

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

วิธีใช้ ทาบริเวณที่ปวดบาง ๆ วันละ ๓ - ๔ ครั้ง

ข้อควรระวัง ใช้ทาบาง ๆ ไม่ต้องถูวนวด
เพราะอาจทำให้ร้อนบริเวณที่ทา



ชีบาแนค บาล์ม

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
เมื่อยตามร่างกาย

วิธีใช้ ทา ถู นวด บริเวณ
ที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทาน ห้ามพกพาไปยังประเทศ
ที่กัญชาเป็นยาเสพติดให้โทษตามกฎหมาย





ยาน้ำมันกักสมุนไพรมะขาม
สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
ข้อต่อ และเพิ่มการไหลเวียน
ของเลือด โดยเฉพาะ
ในกลุ่มผู้ที่มีอาการปวด
กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ

วิธีใช้ นำน้ำมันกักสมุนไพรมะขามทาบริเวณที่มีอาการปวด
ขนาดครึ่งจนเข้าสู่ผิวหนังและเนื้อเยื่อ บริเวณกล้ามเนื้อ
และข้อต่อ ทาบริเวณที่มีอาการอย่างน้อย
วันละ ๑ ครั้ง หรือตามแพทย์ แพทย์แผนไทย
แพทย์แผนไทยประยุกต์สั่ง

ข้อควรระวัง หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีแผลเปิด หลีกเลี่ยง
ในผู้ที่แพ้ยาสมุนไพร



capsica-๗๕

ส่วนประกอบของตำรับยา
สารสกัดจากพริก

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ปวดเมื่อยตามร่างกาย

วิธีใช้ เช้าเช็ดและทาบริเวณ
ที่ปวดบาง ๆ วันละ ๓ - ๔ ครั้ง

ข้อควรระวัง ใช้ทาบาง ๆ ไม่ต้องถูจนเกินไป เพราะอาจทำให้ร้อน
บริเวณที่ทา



ยาทาพระเส้น

ส่วนประกอบของตำรับยา
มะคำไก่ ๔๙ กรัม ขี้เหล็ก ๑.๒ กรัม
ตองแตก ๑.๒ กรัม ตะไคร้หอม
๑.๒ กรัม มะขาม ๑.๒ กรัม
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้เส้นพิการ
แก้ลมอัมพาต ลมปัตตาคาต
กร่อนตะคริว สมจับโป่ง ปวดเมื่อย

วิธีใช้ ฟันหรือทาบริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทาน



ม้วคลู สเปรย์

ส่วนประกอบของตำรับยา
สารสกัดใบกระดุกไก่ดำ การบูร
เกร็ดสระแหน่ น้ำมันเปปเปอร์มินต์
และส่วนประกอบอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
กล้ามเนื้อ

วิธีใช้ ฟันผิวหนังบริเวณที่ปวด
กล้ามเนื้อ ครั้งละ ๒ กด วันละ ๓ ครั้ง

ข้อควรระวัง ผลิตภัณฑ์ใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน



น้ำมันมหจักร

ส่วนประกอบของตำรับยา
น้ำมันงา ผิวมะกรูด ดีปลี เทียนดำ
เทียนขาว และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย
ตามร่างกาย

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย วันละ ๒ - ๓ ครั้ง
ข้อควรระวัง อาจทำให้ผิวหนังบวม แดง ร้อน ผื่นคัน



น้ำมันไหล

ส่วนประกอบของตำรับยา
น้ำมันงา ผิวมะกรูด ดีปลี เทียนดำ
เทียนขาว และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย
ปวดบวม จากกล้ามเนื้ออักเสบ
เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำ

วิธีใช้ ทาถูจนทั่ว บริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย
วันละ ๒ - ๓ ครั้ง หรือสูดดม

ข้อควรระวัง ห้ามทาบริเวณของตาและเนื้อเยื่ออ่อน
ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือแผลเปิด



สมุนไพรรอบคอบ

ส่วนประกอบของตำรับยา
ไหล ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด ใบมะขาม
ตะไคร้ การบูร และสมุนไพรอื่น ๆ

สรรพคุณ ลดอาการปวดเมื่อย

แก้เคล็ดขัดยอก ลดการอักเสบ อาการเกร็งกล้ามเนื้อ
และช่วยให้เส้นเอ็นหย่อนตัว

วิธีใช้ พรมน้ำแล้วนั่งในหมอนึ่ง ๑๕ - ๒๐ นาที
ใช้ผ้าขนหนูรองลูกประคบและนำไปประคบ

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์

พระครูธรรมมาภิชาตญาณ อธิบดีเจ้าอาวาส วัดดอยท่าเสา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิตถ์ (พ.ศ. ๒๕๒๑-๒๕๔๒) เป็นพระเกจิอาจารย์รูปสำคัญในจังหวัดอุดรดิตถ์ วัดดอยท่าเสาของท่านเป็นที่เลื่องลือในด้านแคล้วคลาด และอยู่ยงคงกระพัน รวมถึงตำรับยาซึ่งท่านได้รวบรวมความรู้และศึกษาจากครูบาอาจารย์จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อแจกเป็นที่ระลึกในการสร้างหอสมุดมนต์วัดดอยท่าเสา เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๗๔ ถือเป็นตำราอันทรงคุณค่าของจังหวัดอุดรดิตถ์

พระครูสุภัทรสันติคุณ เจ้าอาวาสวัดดอยท่าเสา เป็นผู้รับการถ่ายทอดและสืบสานตำรับยาสมุนไพรโบราณจากอดีตเจ้าอาวาสเพื่อใช้ในการสาธารณสุขประโยชน์ ท่านได้นำองค์ความรู้เหล่านี้มาประยุกต์ใช้ เพื่อดูแลพระสงฆ์ที่เจ็บป่วยและมีภาวะพึ่งพิงภายในกุฏิชีวาภิบาล รวมถึงทางวัดได้จัดตั้งแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้คนในชุมชนสามารถนำความรู้ด้านสมุนไพรไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง



น้ำมันโอสถวาม ๑๐๘

ส่วนประกอบ ไพลดำ (เหลือง) มหาปราบ พระเจ้า ๕ พระองค์ หนอนตายหยาก กระชายดำ ใบสาบเสือ

สรรพคุณ คลายปวดเมื่อย ฟกช้ำ เคล็ด ขัดยอก สมานแผล และถอนพิษสัตว์กัดต่อย
วิธีใช้ ทา ถู นวด บริเวณที่มีอาการ



น้ำมันไพล

ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้นชัน สะระแหน่ กานพลู อบเชย สรรพคุณ คลายปวดเมื่อย ฟกช้ำ เคล็ด ขัดยอก ขอบวม เหน็บชา และบรรเทาอาการ อักเสบกล้ามเนื้อ

วิธีใช้ ฉีดพ่นบริเวณที่มีอาการ



น้ำมันนวดแบบร้อน

ส่วนประกอบ พริกชี้ฟ้าแห้ง ไพล ขมิ้นชัน และเสลดพังพอน สรรพคุณ คลายปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอก กระตุ้น การไหลเวียนโลหิต

วิธีใช้ ฉีดพ่นบริเวณที่มีอาการ





วิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์บางประมุง จังหวัดนครสวรรค์

วิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์บางประมุง ตำบลบางประมุง อำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ เป็นการรวมกลุ่มเกษตรกรที่ต้องการเปลี่ยนจากการทำเกษตรเคมีแบบเดิมสู่การพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน มีการเรียนรู้การเพิ่มมูลค่า การแปรรูปข้าวเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ข้าวคั่ว ผงข้าวขงคั่ว



แชมพูสมุนไพรอัญชัน

ว่านหางจระเข้

ส่วนประกอบ ดอกอัญชัน

ว่านหางจระเข้ Lauryl Glucoside

วิตามินอี และน้ำสะอาด

สรรพคุณ ช่วยเสริมสร้างโครงสร้างเส้นผม ช่วยให้ผมดกดำ

เงางาม ลดการหลุดร่วง บำรุงหนังศีรษะ ขจัดรังแค

วิธีใช้ ชโลมแชมพูให้ทั่วศีรษะ ขยี้เบา ๆ ให้ทั่ว

แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง หากเกิดอาการระคายเคือง ผื่นคัน

หรือบวมแดง ควรหยุดใช้ทันทีและล้างออก

ด้วยน้ำสะอาดปริมาณมาก ระวังอย่าให้เข้าตา

ควรเก็บผลิตภัณฑ์ให้พ้นจากแสงแดดจัดและ

อุณหภูมิสูง



HERBAL BALM (บาล์มสมุนไพร)

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง

วิธีใช้ ทาถูบริเวณที่มีอาการ หรือสูดดม

ข้อควรระวัง หากเกิดอาการระคายเคือง ผื่นคัน หรือบวมแดง ควรหยุดใช้ทันที และล้างออกด้วยน้ำสะอาดปริมาณมาก ห้ามทาบริเวณแผลเปิด แผลสด หรือบริเวณผิวหนังที่บอบบาง รอบดวงตา





สเปรย์ไฟล
Herbal Spray
สรรพคุณ บรรเทา
อาการปวดเมื่อย
ปวดข้อ ปวดเข่า
หรือเส้นยึด
วิธีใช้ ฉีดพ่นบริเวณ
บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ระวังละอองเข้าตา ห้ามฉีดบนแผลสด



โลชั่นออไฟร
(ALL PHRAI)
สรรพคุณ บำรุงผิวกาย
ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น เนียนนุ่ม
วิธีใช้ ลูบไล้ทั่วเรือนร่าง

ข้อควรระวัง หลีกเลี่ยงบริเวณผิวบอบบาง
และดวงตา ห้ามทาแผลสด



น้ำมันออไฟร
(ALL PHRAI)
สรรพคุณ ช่วยแก้กล้ามเนื้อ
ผ่อนคลาย บำรุงผิวกาย
ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น เนียนนุ่ม

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ หรือทาบำรุงผิว
ข้อควรระวัง หากเกิดอาการแพ้ ระคายเคือง
หรือผื่นแดง ควรหยุดใช้ทันทีและล้างออก
เก็บในที่แห้ง เย็น และหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด



น้ำมันสาร-ละ-พันธุ์
ฟาร์ม
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
เคล็ดขัดยอก แมลงสัตว์
กัดต่อย
วิธีใช้ ทาถูวนวด บริเวณ
ที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ระวังคราบเลอะ ไม่ควรฉีดพ่น
ใกล้บริเวณใบหน้า ดวงตาหรือจมูก



แชมพูสาร-ละ-พันธุ์
ฟาร์ม
ส่วนประกอบ อัญชัน
ว่านหางจระเข้
สรรพคุณ
ช่วยเสริมสร้างโครงสร้าง
เส้นผม ช่วยให้ผมดกดำ
เงางาม ลดการหลุดร่วง
บำรุงหนังศีรษะ

วิธีใช้ ชโลมแชมพูลงบนเส้นผมที่เปียก นวดเบา ๆ
ทั่วหนังศีรษะและเส้นผมจนเกิดฟอง แล้วล้างออก
ด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง ระวังอย่าให้เข้าตา หากเข้าตา
ให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที หากเกิดอาการแพ้
ระคายเคือง หรือมีผื่นคัน ควรหยุดใช้ และพบแพทย์



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

งานผลิตยาแผนไทยโรงพยาบาลห้วยคล้อ เริ่มต้นในช่วงโควิด-๑๙ ระบาด มีการใช้สมุนไพร ในการช่วยดูแลผู้ป่วย ส่งผลให้สมุนไพรขาดตลาด และมีราคาสูง ทางโรงพยาบาลจึงได้เริ่มลงพื้นที่ และผลิตยาสมุนไพร เพื่อให้สามารถจ่ายยาให้ผู้ป่วย ได้ตามเป้า ปัจจุบันได้มีการผลิตใช้ในเครือข่าย ภาคอำเภอ เนื่องจากทางผู้บริหารโรงพยาบาล เห็นศักยภาพ จึงพัฒนาให้มีมาตรฐานมากขึ้น มีการ สร้างอาคาร และอยู่ระหว่างการยื่นขอรับรอง เป็นหน่วยผลิตมาตรฐาน GMP



พิมเสนน้ำ

เภสัชตำรับโรงพยาบาลห้วยคล้อ

ส่วนประกอบ พิมเสน การบูร

น้ำมันยูคาลิปตัส และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้วิงเวียน เป็นหวัด

คัดจมูก ถูกแมลงสัตว์ กัดต่อย

วิธีใช้ ใช้ทา สูดดม หรือหยดตามร่างกาย

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน



น้ำมันโรมา

ส่วนประกอบ สารสกัดไพล

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้ผ่อนคลาย

วิธีใช้ ฉีดทาบริเวณที่มีอาการปวด

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน



น้ำมันไพล

ส่วนประกอบ ไพล ดอกกานพลู

ยูคาลิปตัส น้ำมันระกำ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ

วิธีใช้ ทาถูวนวดเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ



ยาแคปซูลขมิ้นชัน

ส่วนประกอบ ขมิ้นชัน

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด

ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้อง ขับลม

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

และก่อนนอน

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในผู้ที่ท้องน้ำดีอุดตัน นีวในถุงน้ำดี หรือผู้ที่ไวต่อยานี้ ควรระวังการใช้ในสตรีมีครรภ์ สตรีที่ให้นมบุตร และการใช้ในเด็ก



ยาแคปซูลมะขามแขก

ส่วนประกอบ ใบมะขามแขก

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องผูก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ แคปซูล

ก่อนนอน

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตันหรือปวดท้อง โดยไม่ทราบสาเหตุ

๒. ควรระวังการใช้ยานี้กับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร



ยาแคปซูลมะระขี้นก

ส่วนประกอบ ผงจากเนื้อผลที่ยังไม่สุกของมะระขี้นก

สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้ร้อนใน ช่วยเจริญอาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในเด็ก สตรีมีครรภ์ และสตรีที่ให้นมบุตร



ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร

ส่วนประกอบ ฟ้าทะลายโจร

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ลดไข้ เจ็บคอ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

ข้อควรระวัง

๑. หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชา หรืออ่อนแรง

๒. หากใช้ติดต่อกันเกิน ๓ วัน แล้วไม่ดีขึ้น หรืออาการรุนแรงขึ้น ควรหยุดใช้และพบแพทย์

๓. ระวังการใช้ยานี้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets) ยาลดความดันเลือด

๔. ระวังการใช้ยานี้ร่วมกับยาที่กระบวนกรเมแทบอลิซึมผ่านเอนไซม์ Cytochrome P๔๕๐ (CYP๔๕๐)



ยาธาตุบดเขย

ส่วนประกอบ ลูกกระวาน เมนทอล ดอกกานพลู ชะเอมเทศ การบูร และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด

ท้องเฟ้อ ขับลม บำรุงธาตุ ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น หรือเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูร



ยาน้ำแก้ไอมะขามป้อม

ส่วนประกอบ ลูกมะขามป้อม ชะเอมเทศ และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ

วิธีรับประทาน จิบบ่อย ๆ เมื่อมีอาการไอ มีเสมหะ หรือ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ หลังอาหารเข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ๑. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียบ่อย

๒. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพราะอาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง



ลูกประคบสมุนไพร

ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้น

มะกรูด และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ ประคบบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อต่อที่ไม่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อนร่วมด้วย

วิธีใช้ นำลูกประคบแช่น้ำ ๑๕ - ๒๐ นาที แล้วนำไปนึ่งหรืออุ่นให้ร้อน ก่อนใช้ประคบ

ข้อควรระวัง สำหรับใช้ภายนอกเท่านั้น ห้ามรับประทาน





สมุนไพร เคดี ๒๘ จังหวัดกำแพงเพชร

สมุนไพร เคดี ๒๘" (KD ๒๘) เป็นกลุ่มวิสาหกิจที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของจังหวัดกำแพงเพชร เลข ๒๘ มาจากที่ตั้งของกลุ่มคือ หมู่ที่ ๒๘ บ้านคลองดวน ต.คลองน้ำไหล อ.คลองลาน จ.กำแพงเพชร ชื่อกลุ่มเต็ม วิสาหกิจชุมชนสวนเกษตรพืชผักปลอดภัย หมู่ที่ ๒๘ โดยต้องการนำสมุนไพรท้องถิ่น ที่มีอยู่ในเขตอำเภอคลองลานมาแปรรูปให้เกิดประโยชน์ โดยเน้นกระบวนการแบบเกษตรออร์แกนิก เพื่อดูแลสุขภาพของคนในหมู่บ้านและสร้างรายได้เสริมแก่ชุมชน รวมทั้งเป็นศูนย์เรียนรู้ ตักกล้าสมุนไพรหายาก ให้กับคนที่สนใจไปปลูกต่อ เช่น สมุนไพรที่มีสรรพคุณทางกล้ามเนื้อและผิวหนัง ดังนี้

หญ้าเอ็นยิด: ช่วยเรื่องคลายเส้น แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

เหงือกปลาหมอ: แก้ผดผื่นคัน และบำรุงผิว

ไพลและขมิ้นชัน: ช่วยลดการอักเสบและทำให้ผิวเนียนนุ่ม

ส้มกุ้ง (ปิโกเนียปา)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Begonia nelumbifolia*

ชื่อวงศ์ Begoniaceae

สารสำคัญ กลุ่มสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)



ก้านใบและก้านดอก มีรสเปรี้ยว หรือเปรี้ยวอมขมเล็กน้อย เนื้อสัมผัสกรอบฉ่ำ คล้ายผักสลัด

สรรพคุณ ช่วยลดกรดในกระเพาะอาหาร แก้ไอ เจ็บคอ แก้ไข้ใน

วิธีใช้ นำไปทำอาหาร เมนูเด็ด ได้แก่ น้ำพริกส้มกุ้ง แกงส้ม สลัดดอกไม้ รับประทานสดแช่เย็น

ข้อควรระวัง ส้มกุ้งบางชนิดในวงศ์อื่น หรือปิโกเนียประดับบางสายพันธุ์ อาจมีสารแคลเซียมออกซาเลต (Calcium Oxalate) สูง ซึ่งหากรับประทานเข้าไป อาจทำให้เกิดอาการคันปาก หรือระคายเคืองคอ ควรเลือกรับประทานเฉพาะสายพันธุ์เท่านั้น



ต้นชาเลือดมังกร
ชื่อวิทยาศาสตร์
Peristrophe bivalris
ชื่อวงศ์
Acanthaceae
สารสำคัญ
มีสารต้านอนุมูลอิสระ
(Antioxidants) สูง

ส่วนที่ใช้ ใบ

สรรพคุณ ช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอลในเลือด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ป้องกันหลอดเลือดอักเสบ และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ หลอดเลือด ระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ และป้องกันมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ และตับ มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งระบบสืบพันธุ์ ระบบทางเดินอาหาร ยับยั้งเชื้ออีโคไลที่ทำให้เกิดท้องเสีย และต้านไวรัส

สรรพคุณทางยา ใช้รักษาวัณโรคปอด ไอเป็นเลือด โรคหลอดลมอักเสบ ช่วยบำรุงกำลัง และบำรุงไต อื่น ๆ ช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของร่างกาย

วิธีใช้ นำใบมาตากแห้งแล้วชงเป็นน้ำชา

ข้อควรระวัง ๑. ไม่ควรดื่มปริมาณเข้มข้นเกินไป ๒. สตรีมีครรภ์หรือผู้ที่มิโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้



ว่านทองใบม่วง
ชื่อวิทยาศาสตร์
Gynura bicolor (Roxb. ex Willd.) DC.
ชื่อวงศ์ ASTERACEAE
หรือ COMPOSITAE
ส่วนที่ใช้ ใบ ยอดอ่อน และราก

สรรพคุณ ยาบำรุงกำลัง แก้อาหารเป็นพิษ แก้อาการปวดท้องหลังการคลอดบุตรของสตรีแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

วิธีใช้ นำใบมาต้มกับไก่ทานเป็นยาบำรุงกำลัง หรือนำใบและยอดอ่อนมาต้มกับไก่เพื่อแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย หรือนำรากมาต้มกับน้ำดื่ม เป็นยาแก้อาหารเป็นพิษ หรือต้มดื่มแก้อาการปวดท้องหลังคลอดบุตร

ข้อควรระวัง

๑. เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณเกี่ยวข้องกับ การบำรุงเลือดและสตรีหลังคลอด สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยง หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้
๒. ระวังเรื่องปริมาณการใช้ และควรล้างทำความสะอาดให้ดีกว่าก่อนนำมาปรุงอาหาร



สมอพิเภก
ชื่อวิทยาศาสตร์:
Terminalia bellirica
(Gaertn.) Roxb
ชื่อวงศ์:
COMBRETACEAE

ส่วนที่ใช้

ผลอ่อน (รสเปรี้ยว) ผลแก่ (รสฝาด) เมล็ดใน เปลือกต้น ดอก ใบ แก่น และราก ใช้ส่วนต่าง ๆ ของต้น ตามอาการ

สรรพคุณ

ผลอ่อน: แก้ไข้ แก้ไอ ขับเสมหะ เป็นยาระบาย และยาถ่าย

ผลแก่: แก้โรคในตา บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้ท้องร่วง ท้องเดิน และแก้ริดสีดวงทวารหนัก

เมล็ดใน: แก้บิด มูกเลือด

ดอก: แก้โรคในตา

แก่น: แก้ริดสีดวงพรวด

ราก: แก้โลหิตอันทำให้ร้อน

เปลือกต้น: ใช้ขับปัสสาวะ





ครีมหัวเ็นยัด

ส่วนประกอบ หัวเ็นยัด และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ คลายเส้นเอ็น ลดการปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้เคล็ดขัดยอก

วิธีใช้ ทาถูและนวดเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ๑. ใช้ภายนอกเท่านั้น ห้ามรับประทาน โดยเด็ดขาด ๒. ระวังอย่าให้เข้าตา หรือทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลสด แผลถลอก ๓. หากใช้แล้วเกิดผื่นแดง แสบร้อนรุนแรง หรือคันผิดปกติ ให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดและหยุดใช้ทันที ๔. ควรเก็บในที่แห้ง อุณหภูมิห้อง และพ้นจากแสงแดดจัด



น้ำมันนวดเ็นยัด

ส่วนประกอบ หัวเ็นยัด พญาหอ ไพล เมนทอล พิมเสน การบูร และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ คลายเส้น บรรเทาอาการปวดเมื่อย แก้ลมวิงเวียน แมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีใช้ ใช้หัวลูกกลิ้งถู และนวดเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ๑. ใช้ภายนอกเท่านั้น ห้ามรับประทาน โดยเด็ดขาด ๒. ระวังอย่าให้เข้าตา หรือทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลสด แผลเปิด ๓. หากมีผื่นคัน หรือรอยแดงผิดปกติควรหยุดใช้ทันที ๔. ปิดฝาให้สนิทหลังใช้งาน เก็บให้พ้นแสงแดดและความร้อน



ยาดมสมุนไพรเคตี ๒๘

ส่วนประกอบ กานพลู ดอกจันทร์ สมุลแว้ง พิมเสน การบูร และเกล็ดสะระแหน่

สรรพคุณ บรรเทาอาการอ่อนเพลีย วิงเวียน คัดจมูก

วิธีใช้ ใช้สูดดม

ข้อควรระวัง ๑. ใช้ภายนอกห้ามรับประทาน ๒. ไม่ควรนำสมุนไพรภายในมาสัมผัสโดยตรงกับดวงตา หรือผิวหนังที่บอบบางเพราะอาจเกิดอาการระคายเคือง ๓. เก็บให้พ้นมือเด็ก เพื่อป้องกันเด็กนำสมุนไพรเข้าปากหรือจุก ๔. ปิดฝาให้สนิทหลังใช้งาน เก็บให้พ้นแสงแดดและความร้อน



โลชั่นสมุนไพรบ้านเคตี ๒๘

ส่วนประกอบ หัวเ็นยัด ขมิ้นชัน ไพล เหงือกปลาหมอ น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น **สรรพคุณ** ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น บำรุงผิวกาย ผิวเนียนนุ่ม ช่วยลดผดผื่นคัน

วิธีใช้ ลูบไล้ทั่วเรือนร่าง

ข้อควรระวัง ๑. ใช้ภายนอกห้ามรับประทาน ๒. ควรทดสอบการแพ้ที่ไต้ท้องแขนก่อนใช้งาน หากเกิดผื่นแดงหรือแสบคันควรหยุดใช้ทันที ๓. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับดวงตาหรือบาดแผลสด ๔. เก็บในที่แห้งอุณหภูมิห้อง หลีกเลี่ยงแสงแดดจัด



อโรมาครีมหัวเ็นยัด

ส่วนประกอบ หัวเ็นยัด เหงือกปลาหมอ ทองพันชั่ง ขมิ้นสามย่าน กระดุกไก่อดำ เสดดพังพอน ใบบัวบก ไพล

สรรพคุณ คลายเส้นเอ็น ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอก บำรุงผิว

วิธีใช้ ทาถูและนวดเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ๑. ใช้ภายนอกเท่านั้น ห้ามรับประทาน ๒. ระวังอย่าให้เข้าตา หรือทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลสด ๓. หากใช้แล้วเกิดผื่นแดง แสบร้อนรุนแรง หรือคันผิดปกติ ให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดและหยุดใช้ทันที



เจลอาบน้ำอ่างไพร เนเซอร์ล

ส่วนประกอบ ใบบัวบก เบญจรงค์ ๕ สี หัวเ็นยัด ขมิ้นชัน ว่านสาวหลง

สรรพคุณ ทำความสะอาดผิวให้นุ่มนวล สดใส บำรุงผิว ป้องกันอาการระคายเคืองผิว

วิธีใช้ ลูบไล้ให้ทั่วผิวกาย แล้วล้างออก

ข้อควรระวัง ๑. ใช้ภายนอกห้ามรับประทาน ๒. หากเกิดอาการระคายเคืองหรือมีผื่นคัน ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์ ๓. ควรเก็บให้พ้นแสงแดดและความร้อน เพื่อคงประสิทธิภาพของสารสกัดสมุนไพร



เครือข่ายวิสาหกิจชุมชนที่เป็นมิตรกับสัตว์ป่า (ห้วยขาแข้ง) จังหวัดอุทัยธานี



เครือข่ายวิสาหกิจชุมชนที่เป็นมิตรกับสัตว์ป่า รอบผืนป่าห้วยขาแข้ง ตั้งอยู่ในพื้นที่แนวกันชนของเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง มีจุดเริ่มต้นจากปัญหาความขัดแย้งระหว่างคนกับช้างป่า อันเนื่องมาจากการทำเกษตรเชิงเดี่ยวที่ดึงดูดสัตว์ป่าให้เข้ามาทำลายพืชผล ส่งผลกระทบต่อรายได้และความเป็นอยู่ของชุมชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นต้นมา มูลนิธิสืบนาคะเสถียรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้เข้ามาส่งเสริมการพัฒนาอาชีพ โดยสนับสนุนให้ชุมชนปรับเปลี่ยนสู่เกษตรประณีต และเกษตรอินทรีย์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม พร้อมรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นเครือข่ายวิสาหกิจชุมชน

เพื่อสร้างแบรนด์ เพิ่มมูลค่าสินค้า และพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่สะท้อนอัตลักษณ์ของพื้นที่ โดยรายได้ส่วนหนึ่งจัดสรรเป็นกองทุนสวัสดิการชุมชนและการเฝ้าระวังสัตว์ป่า ปัจจุบันเครือข่ายได้ขยายสู่การท่องเที่ยวโดยชุมชนและงานหัตถกรรม สร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน นับเป็นต้นแบบของการพัฒนาเชิงอนุรักษ์ที่เปลี่ยนผู้ได้รับผลกระทบให้กลายเป็นผู้พิทักษ์ผืนป่าด้วยความภาคภูมิใจ





สบู มี ๕ ชนิด ได้แก่

๑. สบูตาลเดี่ยว

สรรพคุณ ลดเม็ดสีเมลานิน ช่วยให้ผิวกระจ่างใส ลดจุดต่างดํา ฝ้า กระ ผิวหมองคล้ำ มีรอยสิ่ว ฝ้า ควรใช้กันแดดควบคู่กันเพื่อรักษาผลลัพธ์ความขาวใส

วิธีใช้ ฟอกทิ้งไว้ ๑ - ๒ นาที บริเวณที่มีจุดต่างดํา แล้วล้างออก

๒. สบูมะกรูด

สรรพคุณ ทำความสะอาดล้ำลึก ยับยั้งแบคทีเรีย ลดความมันส่วนเกินผิวมัน ผิวผสม ผิวที่มีปัญหาสิวอาจทำให้ผิวแห้งตึงได้ หากใช้ปริมาณมากเกินไป

วิธีใช้ ใช้ทำความสะอาดร่างกายในวันที่เหงื่อออกมาก หรือใช้ล้างหน้าสำหรับคนผิวมันมาก

๓. สบูกุหลาบ

สรรพคุณ เติมความชุ่มชื้น ปกป้องประโลมผิว ลดการอักเสบ กลิ่นหอมบำบัดผิวแห้ง ผิวแพ้ง่าย ผิวล้าตรวจสอบว่า แพ้น้ำหอมหรือสารสกัดจากดอกไม้หรือไม่

วิธีใช้ ใช้ล้างหน้าหรืออาบน้ำเพื่อความผ่อนคลายก่อนนอน กลิ่นจะช่วยให้หลับสบายขึ้น

๔. สบูมังคุด

สรรพคุณ ด้านเชื้อแบคทีเรีย ลดการอักเสบของสิว ระงับกลิ่นกาย ผิวที่เป็นสิ่วอักเสบที่หลัง ผิวมีผดผื่นยางมังคุด อาจทำให้เนื้อสบูมีสีเข้มและเลอะจานรองสบูได้

วิธีใช้ เน้นฟอกบริเวณที่เป็นสิ่วอักเสบหรือบริเวณที่มีปัญหากลิ่นตัว

๕. สบูขมิ้นชัน

สรรพคุณ ลดผดผื่นคัน ปรับผิวให้เนียนละเอียด ด้านอนุมูลอิสระทุกสภาพผิว โดยเฉพาะผิวที่มีผดผื่นสีเหลืองจากขมิ้นอาจติดเสื้อผ้าสีอ่อน หากล้างไม่สะอาด

วิธีใช้ ใช้ได้ทุกวัน ช่วยให้ผิวดูผ่องใสและสุขภาพดี



น้ำหอม



น้ำหอม มี ๔ กลิ่น ได้แก่

๑. กลิ่นห้วยขาแข้ง (The Soul of the Wild)

แนวคิด: ตัวแทนของผืนป่ามรดกโลก ความอุดมสมบูรณ์ และความลึกซึ้งที่น่าค้นหา

วิเคราะห์กลิ่น: มักเป็นโทน Woody & Earthy (กลิ่นไม้และดิน) ให้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนเดินอยู่กลางป่าหลังฝนตก มีกลิ่นอายของเปลือกไม้ใบไม้เขียว และความชื้นแฉะของไอน้ำในป่า

ความรู้สึก: สงบ เยือกเย็น มั่นคง เหมาะสมกับคนที่ชอบความเรียบง่าย แต่มีพลัง

๒. กลิ่นสาวบ้านไร่ (The Rural Charm)

แนวคิด: สะท้อนความอ่อนหวาน ละมุนละไมของหญิงสาวในอำเภอบ้านไร่ ซึ่งขึ้นชื่อเรื่องผ้าทอสวยงามและวิถีชีวิตที่เรียบง่าย

วิเคราะห์กลิ่น: เป็นโทน Floral & Powdery (กลิ่นดอกไม้และแป้ง) ผสมผสานกลิ่นดอกไม้ไทยหรือดอกไม้ป่าสีขาว ให้ความรู้สึกสะอาด นุ่มนวล และมีความละมียดละไมแบบไทย

ความรู้สึก: อ่อนโยน สดใส เป็นมิตร เหมาะสำหรับฉีดในวันสบาย ๆ หรือไปงานที่ไม่เป็นทางการ

๓. กลิ่นแรดสะแกกั้ง (The Heritage Strength)

แนวคิด: คำว่า “แรด” ในที่นี้สื่อถึง “ปลาแรด” ของดีลุ่มแม่น้ำสะแกกั้ง และความแข็งแกร่งของสัตว์ป่าที่เป็นสัญลักษณ์ของการอนุรักษ์

วิเคราะห์กลิ่น: มักเป็นโทน Fresh & Aquatic (กลิ่นสะอาดของสายน้ำ) ผสมกับความเผ็ดร้อน (Spicy) เล็กน้อย เพื่อสื่อถึงความกระฉับกระเฉงและพลังของแม่น้ำที่หล่อเลี้ยงเมืองอุทัยธานี

ความรู้สึก: สดชื่น มีพลัง ทะมัดทะแมง เหมาะกับผู้ชายหรือผู้หญิงที่ชอบกลิ่นแนวสปอร์ตและสะอาดตา

๔. กลิ่นขี้ควาย (The Golden Field)

แนวคิด: นี่คือนักกีฬาที่ “ทำหาย” และ “เป็นไรวีรล” แต่ในเชิงศิลปะมันคือกลิ่นของ “วิถีเกษตรกรรม”

วิเคราะห์กลิ่น: เป็นโทน Musky & Grassy (กลิ่นสาบสะอาดและหญ้าแห้ง) สื่อถึงทุ่งนาที่ควายเล็มหญ้า กลิ่นแดดอ่อน ๆ และกลิ่นไอของฟางแห้ง เป็นความหอมแบบ Organic ที่ย้อนแย้งกับชื่อเรียก

ความรู้สึก: อบอุ่น นึกถึงบ้านนา ความทรงจำในวัยเด็ก และความจริงใจแบบชาวบ้าน

การวิเคราะห์น้ำหอม จากเครือข่ายวิสาหกิจชุมชนที่เป็นมิตรกับสัตว์ป่า (ห้วยขาแข้ง) ชุดนี้ถือเป็นการทำ “Scent Marketing” (การตลาดผ่านกลิ่น) ที่ชาญฉลาด เพราะแต่ละกลิ่นไม่ได้ขายแค่ความหอม แต่ขาย “อัตลักษณ์” และ “เรื่องราว” ของจังหวัดอุทัยธานีได้อย่างลึกซึ้ง

ข้อควรระวัง: เนื่องด้วยเป็นน้ำหอมที่เน้นส่วนผสมจากธรรมชาติหรือปรุงแบบแฮนด์เมด ความทนของกลิ่น (Longevity) อาจจะไม่ยาวนานเท่ากับน้ำหอมเคาน์เตอร์แบรนด์ แต่จะได้ความ “ยูนิค” ที่ไม่มีใครเหมือนแน่นอน



น้ำมันสกัดตะไคร้หอม

ส่วนประกอบ สารสกัดตะไคร้หอม และสารสกัดสมุนไพรอื่น ๆ

สรรพคุณ ป้องกันยุง และแมลงกัด

วิธีใช้ ฉีดพ่นตามร่างกายป้องกันยุงกัด

ข้อควรระวัง

1. ห้ามฉีดเข้าตา ปาก หรือบริเวณแผลเปิด
2. ควรทดสอบฉีดที่บริเวณข้อพับแขนก่อนใช้งาน ป้องกันการแพ้
3. การใช้ในเด็กเล็ก ควรฉีดลงบนฝ่ามือผู้ใหญ่ แล้วนำไปทาตามแขนขาของเด็ก แทนการฉีดพ่นใส่เด็กโดยตรง เพื่อป้องกันการสูดดม หรือเข้าตา



สเปรย์กระตุกไก่อดำ

ส่วนประกอบ สารสกัดกระตุกไก่อดำ น้ำมันโพลี เกล็ดสระแทน และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ปวดกล้ามเนื้อ และการอักเสบของกล้ามเนื้อ

วิธีใช้ พ่นบริเวณที่เป็น วันละ ๓ ครั้ง

ข้อควรระวัง

1. ห้ามรับประทาน เป็นยาใช้ภายนอกเท่านั้น
2. ห้ามใช้ฉีดพ่นบริเวณดวงตา ผิวหน้า ผิวหนังที่อ่อนบาง หรือบริเวณที่มีแผลสด/แผลเปิด
3. หากใช้แล้วเกิดผื่นแดง คัน หรือความผิดปกติใด ๆ ควรหยุดใช้ทันทีและปรึกษาแพทย์
4. ควรเก็บในที่อุณหภูมิปกติ ไม่ควรถูกแสงแดดจัด และเก็บให้พ้นมือเด็ก



ลูกประคบสมุนไพร

ส่วนประกอบ โพลี ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด ตะไคร้ ใบมะขาม พิมเสน การบูร และเกลือ

สรรพคุณ ลดอาการปวด ช่วยคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

วิธีใช้ นำลูกประคบไปพรม

น้ำให้ชุ่มหรือแช่น้ำ ๕ นาที

ก่อนนำไปนึ่งจนร้อน แล้วประคบขณะยังอุ่น วันละ ๑ - ๒ ครั้ง ๑ ลูก ใช้ได้ ๓ - ๔ ครั้ง โดยหลังใช้ผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปแช่ตู้เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามประคบบริเวณที่มีบาดแผลหรือบริเวณที่เป็นเนื้อเยื่ออ่อน กรณีมีการบาดเจ็บเฉียบพลัน บวม แดง ร้อน ไม่ควรประคบสมุนไพรใน ๒๔ ชั่วโมงแรก ระวังเรื่องความร้อนในผู้ป่วยเบาหวาน โรคผิวหนัง อัมพฤกษ์ อัมพาต ผู้สูงอายุ เด็ก

แชมพูมะกรูดใบหมี (นูริซซิง แฮร์)



ส่วนประกอบ มะกรูด ใบหมี และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บำรุงเส้นผม ให้นุ่มสลวย มีน้ำหนัก จัดทรงง่าย เส้นผมแข็งแรงเงามตามธรรมชาติ บำรุงรากผม ลดอาการคันหนังศีรษะ ป้องกันการเกิดรังแค

วิธีใช้ ชโลมแชมพูลงบนเส้นผมที่เปียก นวดเบา ๆ ทิ้งหนังศีรษะและเส้นผมจนเกิดฟอง แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง

1. หากเข้าตาให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที
2. หากใช้แล้วเกิดผื่นคันหรือการระคายเคืองที่ผิดปกติ ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์
3. ควรเก็บในที่แห้ง พ้นจากแสงแดด และความร้อนจัด

แชมพูสมุนไพรมะกรูดอัญชัน (นูริซซิง แฮร์)



ส่วนประกอบ มะกรูด อัญชัน และสมุนไพรอื่น ๆ

สรรพคุณ บำรุงเส้นผม ให้นุ่มสลวย มีน้ำหนัก จัดทรงง่าย เส้นผมแข็งแรงเงามตามธรรมชาติ บำรุงรากผม ขจัดรังแค ลดอาการคันหนังศีรษะ

วิธีใช้ ชโลมแชมพูลงบนเส้นผมที่เปียก นวดเบา ๆ ทิ้งหนังศีรษะและเส้นผมจนเกิดฟอง แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง

1. หากเข้าตาให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที
2. หากใช้แล้วเกิดผื่นคันหรือการระคายเคืองที่ผิดปกติ ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์
3. ควรเก็บในที่แห้ง พ้นจากแสงแดด และความร้อนจัด

แชมพูมะกรูดประคำดีควาย (นุนริชชิง แฮร์)



ส่วนประกอบ ประคำดีควาย มะกรูด และสมุนไพรอื่น ๆ

สรรพคุณ ลดอาการคันหนังศีรษะ ขจัดรังแค ชันตุ และเชื้อรา ลดผมร่วง

วิธีใช้ ชโลมแชมพูลงบนเส้นผมที่เปียก นวดเบา ๆ ทั่วหนังศีรษะ

และเส้นผม จนเกิดฟอง แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรระวัง ๑. หากเข้าตาให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที ๒. หากใช้แล้วเกิดผื่นคันหรือการระคายเคืองที่ผิดปกติ ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์ ๓. ควรเก็บในที่แห้ง พ้นจากแสงแดดและความร้อนจัด



แก่นไม้ฝางอบแห้ง

ส่วนประกอบ แก่นไม้ฝางอบแห้ง

สรรพคุณ ลดความหนืดของเลือด บำรุงโลหิต แก้อ่อนใน กระหายน้ำ แก้ไข้ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ขับเสมหะ แก้ท้องร่วง

วิธีใช้ ใช้ฝาง ๓ - ๔ ชิ้น ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร จนเดือด น้ำจะเปลี่ยนเป็นสีแดงอมชมพู ต้มขณะอุ่น

วิธีรับประทาน ต้ม ครั้งละ ๑ แก้ว เช้าและเย็น

ข้อควรระวัง ๑. สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทาน ๒. สตรีช่วงมีประจำเดือน ไม่ควรดื่ม หากประจำเดือนมาผิดปกติ

๓. ผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน



วุ้นขี้มดลูกอบแห้ง

ส่วนประกอบ หัววุ้นขี้มดลูก สไลด์แผ่นอบแห้ง

สรรพคุณ แก้มดลูกอักเสบ ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็ว หลังคลอดบุตร ปวดหน้ามดลูก ช่วยบำรุงผิวพรรณ

วิธีทำ ใช้แผ่นวุ้น ต้มกับน้ำจนเดือด หรือใช้ดองกับสุรา

วิธีรับประทาน ต้มก่อนอาหาร ครั้งละ ๑ ถ้วยแก้ว หรือการดองกับสุรา ให้รับประทาน ครั้งละ ๑ เป๊ก หรือประมาณ ๑๕ ซีซี ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง ๑. สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทาน เพราะมีฤทธิ์บีบมดลูก

๒. ผู้ที่มีท่อน้ำดีอุดตันควรหลีกเลี่ยง



ขมิ้นชันบดผง

ส่วนประกอบ ขมิ้นชันแห้ง บดละเอียด

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม เสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย

และช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดการอักเสบของผิวหนังและผื่นคัน

วิธีทำ ชงผงขมิ้นประมาณ ๑ ช้อนชา ในน้ำอุ่น หรือใช้ในการประกอบอาหาร โดยใส่ในแกงเผ็ด แกงส้ม หรือหมักเนื้อสัตว์ เพื่อดับกลิ่นคาว และเพิ่มสีส้ม

วิธีรับประทาน ดื่มน้ำก่อนอาหาร ๓ มื้อ หรือผสมน้ำผึ้งดื่ม

ข้อควรระวัง ๑. ผู้ที่มีนิ่วในถุงน้ำดี ควรหลีกเลี่ยง หรือปรึกษาแพทย์เพราะขมิ้นมีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งน้ำดี

๒. สตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทานในปริมาณที่เข้มข้นเกินไป

๓. เก็บในที่แห้ง อุณหภูมิห้อง และหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด



กล้วยน้ำว้าบดผง

ส่วนประกอบ กล้วยน้ำว้าดิบ สไลด์และอบแห้งก่อนนำมาบด เป็นผงละเอียด

สรรพคุณ บรรเทาอาการกรดไหลย้อน แสบร้อนกลางอก

ช่วยสมานแผล ในกระเพาะอาหารและลำไส้ กระเพาะอาหารอักเสบ และอาการท้องเสีย

วิธีทำ ชงผงกล้วย ประมาณ ๑ - ๒ ช้อนชา ในน้ำร้อน หรือน้ำอุ่น

วิธีรับประทาน ดื่มน้ำก่อนอาหาร ๓๐ นาที เช้า เย็น

ข้อควรระวัง ๑. อาการท้องอืด: ในบางรายหากรับประทานปริมาณมากเกินไปอาจมีอาการท้องอืด

๒. ผู้ที่มีอาการท้องผูก ไม่ควรรับประทานมากเกินไป

๓. เมื่อเปิดซองแล้วควรปิดซิบล็อคให้สนิท เก็บในที่แห้ง อุณหภูมิห้อง หลีกเลี่ยงความชื้นเพื่อป้องกันการจับตัวเป็นก้อนหรือการเกิดเชื้อรา



ชาชงดอกคำฝอย

ส่วนประกอบ

ดอกคำฝอย

สรรพคุณ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดความดันโลหิต ขับระดู และบำรุงโลหิตสำหรับสตรีระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
หลับสบายและลดความเครียด

วิธีทำ ชาชง ๑ ซอง แช่ในน้ำร้อน ๑ แก้ว แช่ทิ้งไว้ ๑๐ - ๑๕ นาที

วิธีรับประทาน ดื่ม วันละ ๑ ครั้ง

ข้อควรระวัง ๑. สตรีมีครรภ์ ห้ามรับประทาน เนื่องจากดอกคำฝอยมีฤทธิ์ ขับระดูและกระตุ้นการหดตัวของมดลูกอย่างแรง อาจทำให้เสี่ยงต่อการแท้งบุตร

๒. ผู้ที่มีภาวะเลือดออกผิดปกติ หรือมีแผลในกระเพาะอาหารควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้เลือดหยุดไหลยาก

๓. สตรีที่ประจำเดือนมาเกินไป ไม่ควรดื่มในช่วงที่มีรอบเดือน เพราะจะทำให้เลือดออกมาก

๔. ผู้ที่กำลังจะรับการผ่าตัด ควรหยุดรับประทานล่วงหน้า อย่างน้อย ๒ สัปดาห์

๕. ผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานเพื่อป้องกันการเสริมฤทธิ์ของยา



ชาชงใบรางจืด

ส่วนประกอบ

ผงใบรางจืด

สรรพคุณ ถอนพิษเมาเบื่อ ขับล้างสารพิษในร่างกาย

วิธีทำ ชาชง ๑ ซอง แช่ในน้ำร้อน ๑ แก้ว แช่ทิ้งไว้ ๑๐ - ๑๕ นาที

วิธีรับประทาน ดื่ม วันละ ๒ ครั้ง ดื่มติดต่อกันเป็นเวลา ๕ วัน แล้วให้เว้นระยะ ๑ เดือน จึงกลับมารับประทานใหม่

ข้อควรระวัง ๑. ห้ามดื่มติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป เนื่องจาก รางจืดมีฤทธิ์เย็นจัด

อาจทำให้ร่างกายเสียสมดุล หรือส่งผลต่อการทำงานของตับและไต หากทานต่อเนื่องนานเกินความจำเป็น
๒. การทานร่วมกับยาแผนปัจจุบัน รางจืดอาจไปล้างฤทธิ์ของยาที่ท่านอยู่ เช่น ยาเบาหวาน ยาความดัน ยาประจำตัว ทำให้ยาเหล่านั้นไม่ได้ผล ควรดื่มห่างจากยาปกติ อย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

๓. ระวังในผู้ป่วยตับและไต ผู้ที่มีโรคประจำตัวรุนแรงเกี่ยวกับตับและไตควรปรึกษาแพทย์ก่อน

๔. เด็ก และ สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการรับประทาน

๕. รางจืดมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ผู้ที่มีภาวะน้ำตาลต่ำควรระมัดระวัง



ชาชงใบรางแดง

ส่วนประกอบ

ผงใบรางแดง

สรรพคุณ ช่วยลดไขมันในหลอดเลือด ไขมันหน้าท้อง บรรเทาอาการปวดเมื่อยร่างกาย ช่วยขับปัสสาวะ ละลายกรดยูริก ปรับสมดุลร่างกาย

วิธีทำ ชาชง ๑ ซอง แช่ในน้ำร้อน ๑ แก้ว แช่ทิ้งไว้ ๑๐ - ๑๕ นาที ดื่มวันละ ๒ ครั้ง หรือระหว่างวัน

ข้อควรระวัง ๑. ภาวะท้องผูก เนื่องจากใบรางแดง มีสารแทนนิน หากดื่มในปริมาณที่เข้มข้นเกินไป หรือดื่มติดต่อกันนานเกินไป อาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ในบางราย

๒. ผู้ที่มีปัญหาโรคไตวาย หรือการทำงานของไตผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน

๓. สตรีมีครรภ์และเด็ก ไม่แนะนำให้รับประทาน

๔. การทานร่วมกับยาอื่น ควรเว้นระยะห่างการดื่มจากการทานยาประจำตัว อย่างน้อย ๑ - ๒ ชั่วโมง เพื่อป้องกันผลข้างเคียงในการดูดซึมยา



มะกรูดแผ่นอบแห้ง
สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน
ขับลมในลำไส้ บำรุงหัวใจ
ช่วยระบบไหลเวียนเลือด
ต้านอนุมูลอิสระ
เสริมภูมิคุ้มกัน

วิธีทำ ชงเป็นชา ใช้มะกรูดอบแห้ง ๑ - ๒ แผ่น
ใส่ในแก้ว เติมน้ำร้อน ทิ้งไว้ ๓ - ๕ นาที ดื่มเป็นชา
มะกรูด

วิธีรับประทาน ดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น

๑. ใช้สดคั้น: ใส่ในภาชนะวางไว้ในห้องหรือรถยนต์
กลิ่นจะช่วยไล่แมลงและทำให้รู้สึกสดชื่น

๒. ต้มผสมสมุนไพรอื่น: ใช้ต้มร่วมกับตะไคร้
หรือใบเตยเพื่อดื่มแก้ความดันและขับปัสสาวะ

๓. แช่เท้า: ใส่ในน้ำอุ่นสำหรับแช่เท้าเพื่อลดกลิ่นอับ
และช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวัง ๑. โรคกระเพาะอาหาร: สำหรับผู้ที่มี
สภาวะกรดเกินหรือเป็นโรคกระเพาะ ไม่ควรดื่มชา
มะกรูดขณะท้องว่างเพราะมีความเป็นกรดสูง

๒. ความเข้มข้น: หากแช่มะกรูดไว้นานเกินไป
น้ำจะมีรสขม จากน้ำมันที่ผิวเปลือก ซึ่งอาจทำให้
ระคายเคืองคอ ในบางราย

๓. การใช้กับผิวหนัง: สารในมะกรูด (Psoralens)
มีฤทธิ์ไวต่อแสง หากนำน้ำที่ต้มไปทาผิวแล้วออกแดด
ทันที อาจทำให้ผิวไหม้หรือเกิดรอยด่างดำได้



กระเจี๊ยบแดงอบแห้ง
ส่วนประกอบ
ดอกกระเจี๊ยบแดง
สรรพคุณ
ช่วยลดความดันโลหิตสูง
ลดไขมันในเส้นเลือด
เป็นยาระบายอ่อน ๆ

ช่วยขับปัสสาวะ แก้โรคนิ่วในไต แก้อาการร้อนใน
ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณและชะลอวัย

วิธีทำ ๑. นำกระเจี๊ยบแดงแห้ง ๕ - ๑๐ ดอก
ต้มในน้ำเดือด ประมาณ ๑ ลิตร จนน้ำเปลี่ยน
เป็นสีแดงเข้ม

๒. กรองกากออก เติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง

วิธีรับประทาน ดื่มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น

ข้อควรระวัง ๑. ผู้ป่วยโรคไต ควรระมัดระวัง
เนื่องจากกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอย่างแรง
และมีสารออกซาเลต (Oxalate) สูง หากดื่มมาก
เกินไป อาจเสี่ยงต่อการเกิดนิ่วในไต ในบางราย

๒. อาการท้องเสีย ผู้ที่มีธาตุอ่อนหรือกำลังท้องเสีย
ควรหลีกเลี่ยง เพราะมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

๓. สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร ควรปรึกษาแพทย์
ก่อนรับประทาน ในปริมาณที่เข้มข้น

๔. กัดกร่อนฟัน เนื่องจากน้ำกระเจี๊ยบ มีความเป็นกรดสูง
หลังดื่ม ควรบ้วนปากด้วยน้ำสะอาด เพื่อป้องกัน
เคลือบฟันถูกทำลาย





งานผลิตยาแผนไทย โรงพยาบาลสรรคบุรี จังหวัดชัยนาท

โรงพยาบาลสรรคบุรี รับผิดชอบสมุนไพร จากกลุ่มผู้ปลูกในชุมชนเพื่อนำมาแปรรูป และผลิต เป็นยาสมุนไพรที่มีคุณภาพและมาตรฐานหลักเกณฑ์ วิธีการที่ดีในการผลิตยาจากสมุนไพร เพื่อกระจาย ให้กับโรงพยาบาลจังหวัดชัยนาท และจังหวัดใกล้เคียง



ยาประคบสมุนไพร

ส่วนประกอบ เหง้าโพล ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด ตะไคร้

สรรพคุณ ประคบเพื่อลดอาการปวดเมื่อยคลายกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อ หรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

วิธีใช้ นำยาประคบไปนึ่ง แล้วใช้ประคบขณะอุ่น วันละ ๑ - ๒ ครั้ง โดยหลังจากใช้แล้วผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปแช่ตู้เย็น



ยาอำมฤตวาที

ส่วนประกอบ รากชะเอมเทศ โกงสุปปลา เทียนขาว ลูกผักชีลา และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

วิธีทำ นำผงยา ๑ กรัม ละลายน้ำมะนาว ใส่เกลือเล็กน้อย

วิธีรับประทาน ดื่ม ทุก ๔ ชั่วโมง



ยาแคปซูลขมิ้นชัน

ส่วนประกอบ ผงเหง้าขมิ้นชัน

สรรพคุณ บรรเทาอาการแน่น

จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในผู้ที่ท่อน้ำดีอุดตัน หรือผู้ที่ไวต่อยานี้ ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจในถุงน้ำดีสตรีมีครรภ์ เด็ก ระวังการรับประทาน ร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด



ยาหอมอินทจักร์

ส่วนประกอบ เกลาะค่าน รากข้าวพุลู เหง้าขิง ดอกดีปลี และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน

วิธีทำ นำผงยา ๑ กรัม ละลายน้ำอุ่น รับประทาน

วิธีรับประทาน ดื่ม หลังอาหาร เข้า เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์



ยาหอมนวโกฐ

ส่วนประกอบ โกฐจุฬาลัมพา โกฐพุงปลา เทียนแดง เทียนขาว และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียนในผู้สูงอายุ แก้ลมปลายไข้

วิธีทำ นำผงยา ๑ กรัม ละลายน้ำอุ่น

วิธีรับประทาน ดื่ม ตอนตื่นนอน ๑๑.๐๐ น. และ ๑๗.๐๐ น.

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้



ยาหอมทิพโอสถ์

ส่วนประกอบ โกฐจุฬาลัมพา โกฐพุงปลา เทียนแดง เทียนขาว และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน แก้ลมปลายไข้ คลื่นเหียนอาเจียน (ลมจุกแน่นในอก) ในผู้สูงอายุ

วิธีทำ นำผงยา ๑ กรัม ละลายน้ำอุ่น

วิธีรับประทาน ดื่ม ตอนตื่นนอน ๑๑.๐๐ น. และ ๑๗.๐๐ น.

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้



ยาหอมเทพจิตร

ส่วนประกอบ เกสรทั้ง ๕ การบูร ผิวมะกรูด ลูกกระวาน และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมกองละเอียด (อาการหน้ามืด ตาลาย ใจสั่น)

วิธีทำ นำผงยา ๑ กรัม ละลายน้ำอุ่น

วิธีรับประทาน ดื่ม ตอนตื่นนอน เวลา ๑๑.๐๐ น. และ ๑๗.๐๐ น.

ข้อควรระวัง ระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม ยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด และในผู้แพ้เกสรดอกไม้



น้ำมันไพล

ส่วนประกอบ ไพล กานพลู ขมิ้นชัน และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

วิธีใช้ ทา ถู ขนาด บริเวณที่มีอาการ



ยาหอมเทพจิตร

ส่วนประกอบ เกสรทั้ง ๕ ผิวมะกรูด ลูกกระวาน การบูร และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมกองละเอียด

อาการหน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๕ - ๗ เม็ด เมื่อมีอาการ ทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง ไม่ควรเกิน วันละ ๓ ครั้ง



ยาเขียวหอม

ส่วนประกอบ ใบผักกระฉอม ใบพิมเสน ใบหมากผู้ ใบหมากเมีย และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระหายน้ำ แก้พิษหัด พิษอีสุกอีใส ลมความดันโลหิต และลดความร้อนในร่างกาย

วิธีทำ นำผงยา ๑ กรัม ละลายน้ำอุ่น

วิธีรับประทาน ดื่ม ตอนตื่นนอน เวลา ๑๐.๐๐ น., ๑๔.๐๐ น. และ ๒๑.๐๐ น.

ข้อควรระวัง ระวังการรับประทานในผู้แพ้เกสรดอกไม้



ยาทำลายพระสุเมรุ

ส่วนประกอบ ลูกจันทน์ กระวาน กานพลู เกลือสินเธาว์ กัญชา การบูร พริกไทยล่อน และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมจุกเสียด เมื่อยขบตามร่างกาย แก้ปวดกล้ามเนื้อ คลายกล้ามเนื้อที่แข็งจากโรคลิ่มอุดตัน อัมพาต

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๔ - ๖ แคปซูล วันละ ๑ - ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้าและเย็น

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่มีไข้ และผู้สูงอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี



ยาแคปซูลเบญจผลา

ส่วนประกอบ สมอไทย สมอเทศ สมอพิเภก สมอติ่ง และมะขามป้อม

สรรพคุณ ต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ แคปซูล ก่อนอาหาร

เช้า และก่อนนอน





ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร

ส่วนประกอบ ผงจากส่วนเหนือดิน
ของฟ้าทะลายโจร

สรรพคุณ บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้ร้อนใน
บรรเทาอาการท้องเสียที่ไม่เกิดจากการติดเชื้อ

วิธีรับประทาน วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร
และก่อนนอน แก้เจ็บคอ ร้อนใน รับประทาน
ครั้งละ ๓ - ๔ แคปซูล บรรเทาอาการท้องเสีย
ชนิดไม่เกิดจากการติดเชื้อ รับประทาน
ครั้งละ ๑ - ๔ แคปซูล

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ในสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร
๒. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่แพ้ฟ้าทะลายโจร เช่น มีผื่น
ปากบวม หน้าบวม
๓. หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขา
มีอาการชา หรืออ่อนแรง



ยาแคปซูลแก้ลมแก้เส้น

ส่วนประกอบ เทียนขาว เทียนดำ
เทียนข้าวเปลือก ใบกัญชา พริกไทย
และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมในเส้น บรรเทาอาการ
มือเท้าชา อ่อนแรง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๘ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร
ผู้ที่มิใช่ และผู้ที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี



น้ำมันไพลใบกัญชา

ส่วนประกอบ ไพล ขมิ้นชัน กานพลู
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด บวม ฟกช้ำ

วิธีใช้ ทา ถู นวด บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน
หรือบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือแผลเปิด



แคปซูลยาธาตุบรรจบ

ส่วนประกอบ เนื้อลูกสมอไทย
โกฐก้านพร้าว เหง้าขิง โกฐเขมา
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการธาตุพิการ ท้องเสียที่ไม่ได้
เกิดจากการติดเชื้อ

วิธีรับประทาน ผู้ใหญ่ ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร หรือเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่



แคปซูลยาสุขไสยาสน์

ส่วนประกอบ การบูร ใบสะเดา
สมุลแว้ง ลูกจันทน์ พริกไทย
ขิงแห้ง ใบกัญชา และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ ช่วยให้เจริญอาหาร
นอนหลับสนิท

วิธีรับประทาน ๑. สำหรับอาการนอนไม่หลับ
รับประทาน ครั้งละ ๑ - ๔ แคปซูล วันละ ๑ ครั้ง
ก่อนนอน

๒. สำหรับอาการเบื่ออาหาร รับประทาน
ครั้งละ ๑ - ๔ แคปซูล วันละ ๑ - ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร
ผู้ที่มิใช่ และผู้ที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี ห้ามใช้ร่วมกับ
ยาที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น
ยานอนหลับ และยาต้านการชัก รวมทั้ง
แอลกอฮอล์ และสิ่งที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่



แคปซูลยาเหลืองปิดสมุทร

ส่วนประกอบ ขมิ้นชัน ขันย้อย
สีเสียดเทศ เปลือกสีเสียดไทย
ใบเทียน ดอกดีปลี และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ท้องเสียที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ
เช่น ไม่มีไข้ร่วมด้วย

วิธีรับประทาน ผู้ใหญ่ ครั้งละ ๒ แคปซูล ทุก ๓ - ๕ ชั่วโมง
เด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี ครั้งละ ๑ แคปซูล เมื่อมีอาการ



แคปซูลยาเบญจกูล

ส่วนประกอบ ดอกดีปลี รากข้าพลู
เถาสะค้าน รากเจตมูลเพลิงแดง
เหง้าขิงแห้ง

สรรพคุณ บำรุงธาตุ แก้ธาตุให้ปกติ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้
และเด็กเล็ก



แคปซูลยาสหัสธารา

ส่วนประกอบ รากเจตมูลเพลิง
พริกไทยล่อน เนื้อลูกสมอไทย
ดอกดีปลี หัสคุณเทศ รากทองแตก
เหง้าว่านน้ำ และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ ขับลมในเส้น แก้อิโรคลมกองหยาบ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่



แคปซูลยาประสะไพล

ส่วนประกอบ ผิวมะกรูด หัวว่านน้า
ขิง กระเทียม หัวหอม พริกไทย ตีปัส
น้ำมันอ้อย เทียนดำ เกลือสินเธาว์ ไพล

สรรพคุณ แก้กษุมมาไม่สมำเสมอ บรรเทาอาการปวด
ประจำเดือน ขับน้ำคาวปลา

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตกเลือดหลังคลอด
หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่



ยาแคปซูลเถาวัลย์เปรียง

ส่วนประกอบ เถาวัลย์เปรียง มะตูม
ชันทองพญาบาท เหง้าไพล

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
กล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ
ของกล้ามเนื้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑-๒ แคปซูล วันละ ๓ เวลา
หลังอาหารทันที

ข้อควรระวัง ๑. ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์

๒. ควรระวังการใช้ในผู้ที่มิแพ้ในกระเพาะอาหาร

แคปซูลยาธรณีสังกะษัต

ส่วนประกอบ พริกไทยล่อน
ยาดำสะตุ สมอไทย มหาหิงค์
การบูร รงทอง และสมุนไพร
อื่น ๆ

สรรพคุณ แก้เถาดาน ท้องผูก

วิธีรับประทาน ครั้งละ
๒-๔ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า เย็น

ข้อควรระวัง ๑. ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็ก
๒. ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกัน
เลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัว
ของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

๓. ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจาก
อาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้
๔. ควรระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin
propranolol theophylline และ rifampicin
๕. ควรระวังการใช้ในผู้สูงอายุ



ยาแคปซูลมะระขี้นก

ส่วนประกอบ มะระขี้นก

สรรพคุณ ช่วยลดระดับน้ำตาล
ในเลือด แก้ไข้ แก้ร้อนใน
เจริญอาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล วันละ ๒ เวลา
ก่อนอาหาร เข้า เย็น

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์



ยาแคปซูลมะขามแขก

ส่วนประกอบ มะขามแขก

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องผูก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล
ก่อนนอน

ข้อควรระวัง ๑. ห้ามใช้ในผู้ป่วย
ที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตัน
หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ

๒. ควรระวังการใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี
หรือผู้ป่วย inflammatory bowel disease

๓. ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจ
ทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำ
และเกลือแร่มากเกินไป โดยเฉพาะโพแทสเซียม
๔. ควรระวังการใช้ยานี้กับหญิงตั้งครรภ์
และหญิงให้นมบุตร

๕. อาจทำให้เกิดอาการปวดมวนท้อง เนื่องจากการ
บีบตัวของลำไส้ใหญ่



ยาแคปซูลเพชรสังฆาต

ส่วนประกอบ เถาเพชรสังฆาต
รากอัคคีทวาร โกฐน้ำเต้า

สรรพคุณ บรรเทาอาการริดสีดวง
ทวารหนัก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๑ ครั้ง
ก่อนอาหาร หรือเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ยาในหญิงตั้งครรภ์
และให้นมบุตร



แคปซูลยาขับพยาธิ

ส่วนประกอบ พริกไทยอ่อน ดอกดีปลี รากข้าวพลุ เถาสะค้าน เหง้าชิงแห้ง ลูกผักชีล้อม เหง้าว่านน้ำ หัวแห้วหมู ผิวมะกรูด ลูกพิลังกาสา

สรรพคุณ บำรุงไฟธาตุ ขับโลหิตระดู บำรุงน้ำนม

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๓ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มิใช่
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับมีพริกไทยในปริมาณสูง



แคปซูลยาไฟห่ากอง

ส่วนประกอบ รากเจตมูลเพลิงแดง เหง้าชิง พริกไทยอ่อน สารส้มสะตุ ผักส้มป่อย

สรรพคุณ ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่

วิธีรับประทาน วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงที่ผ่าคลอด หญิงที่มีเลือดออกผิดปกติหลังคลอด และผู้ที่มิใช่



แคปซูลยาจันทน์ลีลา

ส่วนประกอบ โกฐสอ โกฐเขมา โกศจุฬาลัมพา แก่นจันทน์ขาว หรือจันทน์ชะมด แก่นจันทน์แดง ลูกกระดอม เถาบอระเพ็ด รากปลาไหลเผือก พิมเสน

สรรพคุณ ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่

วิธีรับประทาน ทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ๑. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก

๒. หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน ๓ วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์



ยาอมมะแว้ง

ส่วนประกอบ ลูกมะแว้งเครือ มะแว้งต้น ใบสาวด และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ

วิธีรับประทาน อมครั้งละ ๒ - ๓ เม็ด เมื่อมีอาการไอ



แคปซูลยาปราบชมพูทวีป

ส่วนประกอบ เหงือกปลาหมอ พริกไทยดำ กัญชาเทศ หัสศคุณเทศ กานพลู สมอเทศ สมอไทย เจตมูลเพลิงแดง ชิง เทียนแดง เทียนดำ เทียนตาตุ้ กแตน เทียนเกลบ โกฐสอ โกฐเขมา ลูกพิลังกาสา

สรรพคุณ ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่

วิธีรับประทาน วันละ ๔ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

ข้อควรระวัง ๑. ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้สูง หรือมีภาวะแทรกซ้อน

๒. เนื่องจากเป็นตำรับยาฤทธิ์ร้อน ควรระวังในผู้ที่ เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง กรดไหลย้อน หรือโรคกระเพาะอาหาร



แคปซูลยาตรีพิกัต

ส่วนประกอบ สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม

สรรพคุณ ปรับสมดุลธาตุ

วิธีรับประทาน วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ๑. ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้สูง

๒. ควรระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin propranolol theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้ มีพริกไทย และดีปลีในปริมาณสูง



แคปซูลยาหาราก

ส่วนประกอบ รากย่านาง รากคนทา รากชิงชี รากเท้ายายม่อม รากมะเดื่อชุมพร

สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้ กระทุ้งพิษไข้

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๓ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ เด็กอายุ ๖ - ๑๒ ปี

รับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร หรือเมื่อมีอาการ



ยาแคปซูลรางจืด

ส่วนประกอบ ผงใบรางจืด

สรรพคุณ ถอนพิษเมาเบื่อ แก้อ่อนใน
กระหายน้ำ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ เวลา
ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

๑. ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก
๒. หากใช้ยานี้เป็นเวลานานเกิน ๓ วัน แล้วอาการ
ไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์
๓. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวานเพราะอาจเกิดภาวะ
น้ำตาลในเลือดต่ำ
๔. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ต้องใช้ยาอื่นอย่างต่อเนื่อง
เพราะอาจเร่งการขับยาเหล่านั้น ออกจากร่างกาย
ทำให้ประสิทธิภาพยาลดลง



พิมเสนเจด

ส่วนประกอบ พิมเสน การบูร
เมนทอล และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
วิงเวียน คลื่นไส้ ตัดยอก
และแมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีใช้ สูดดม หรือทาบริเวณที่ต้องการ

ชาสมุนไพรตามธาตุ

ธาตุดิน

เกิดเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม

ลักษณะทั่วไป รูปร่างสูงใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง
กระดูกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ลำสัน อวัยวะสมบูรณ์
ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมหดดำ เสียงดังฟังชัด

รสอาหารที่เหมาะสม ฝาด หวาน มัน เค็ม

ชาสมุนไพรแนะนำ ฝรั่ง คำฝอย เกสรบัวหลวง
มะตูม มะขามป้อม มะลิ อัญชัน กุหลาบ



ธาตุน้ำ

เกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน

ลักษณะทั่วไป รูปร่างสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณ
สดใสเต่งตึง ผมหดดำ เสียงโปร่ง ตาหวาน
น้ำในตามาก ทำเดินมั่นคง ทำอะไรซัดซ่า ทนหิว
ทนร้อน ทนเย็นได้

รสอาหารที่เหมาะสมเปรี้ยว ขม

ชาสมุนไพรแนะนำ แก้วฮวย ใบบัวบก กระเจี๊ยบ
ดอกทับทิม หล้าหนาว มะลิ อัญชัน กุหลาบ



ธาตุลม

เกิดเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน

ลักษณะทั่วไป รูปร่างโปร่ง ผอม ข้อกระดูกเล็ก
เมื่อเคลื่อนไหว ผิวหนังหยาบแห้ง ผมหดดำ
ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่หลับ

รสอาหารที่เหมาะสม เผ็ด

ชาสมุนไพรแนะนำ ขิง ตะไคร้ หล้าหวาน
ดอกจันทร์ บุนนาค มะลิ อัญชัน อบเชย



ธาตุไฟ

เกิดเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม

ลักษณะทั่วไป รูปร่างสมส่วน ข้อกระดูกหลวม
ผมหดดำเร็ว หนักร้อนเร็ว ผมหดดำ หนา
ทนร้อนทนหนาวได้ดี ใจร้อน ใจง่าย

รสอาหารที่เหมาะสม รสขมเย็น และจืด

ชาสมุนไพรแนะนำ แก้วฮวย ใบบัวบก พิกุล
จำปา มะลิ อัญชัน กุหลาบ





สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ และเครือข่ายโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ ร่วมกับเครือข่ายโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ขอนไพร อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหิน อำเภอวังโป่ง ได้นำองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพประชาชนและผู้ป่วยในพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม โดยให้บริการคลินิกเลืกบุหรืที่ส่งเสริมการเข้าถึงบริการด้วยการใช้ยาสมุนไพรดอกขาว ร่วมกับการกดจุดสะท้อนเท้า ควบคู่กับกระบวนการคัดกรอง วินิจฉัย รักษา และติดตามผล เพื่อลดการสูญบุหรืและความเสี่ยงต่อการเกิดโรค นอกจากนี้ยังให้การดูแลมารดาหลังคลอดที่มีปัญหาน้ำนมไหลน้อย และท่อน้ำนมอุดตัน โดยประยุกต์ใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทย ได้แก่ การนวดเปิดท่อน้ำนม การนวดเคลียร์ก้อนในเต้านม และการประคบสมุนไพร ร่วมกับการให้ความรู้และการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพมารดาและทารก รวมถึงการให้บริการดูแลสุขภาพด้วยการกดจุดสะท้อนเท้า

ซึ่งช่วยลดความเครียด กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการปวด และเสริมสร้างคุณภาพการนอนหลับ อันสะท้อนถึงการพัฒนาการภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยในการส่งเสริมสุขภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



ยาชงหญ้าดอกขาว

ส่วนประกอบ

มะขามป้อม ๒๐๐ กรัม

หญ้าดอกขาว ๒ กรัม

สรรพคุณ

ช่วยลดความอยากบุหรื

วิธีทำ หญ้าดอกขาว ๑ ชอง ชงในน้ำร้อน ๑ แก้ว หรือ ๑๒๐ - ๒๐๐ ซีซี

วิธีรับประทาน ดื่ม หลังอาหาร วันละ ๓ - ๔ ครั้ง

ข้อควรระวัง ระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต เนื่องจากหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

ลูกประคบสมุนไพร



ส่วนประกอบของตำรับยา

๑. ไพล (๕๐๐ กรัม) แก้วปุดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ลดการอักเสบ
๒. ผิวมะกรูด ใบมะกรูด (๑๐๐ - ๒๐๐ กรัม) มีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน
๓. ตะไคร้บ้าน (๑๐๐ - ๒๐๐ กรัม) แต่งกลิ่น ลดอาการปวดเมื่อย
๔. ขมิ้นชัน (๑๐๐ กรัม) ลดอักเสบ ผดผื่นคัน
๕. ใบมะขาม ใบส้มป่อย ช่วยบำรุงผิว ลดการคัน
๖. การบูร พิมเสน (๓๐ กรัม) แต่งกลิ่น หอมสดชื่น
๗. เกลือ (๖๐ กรัม) ช่วยดูดความร้อนและพาด้วยา ซึมผ่านผิวหนัง

สรรพคุณ

๑. บรรเทาอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อตึง ปวดข้อต่อ เคล็ดขัดยอก
๒. ลดอักเสบ บวม ความร้อนช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ และลดบวมจากการอักเสบได้ดี
๓. เพิ่มการไหลเวียนเลือด ความร้อนทำให้หลอดเลือดขยายตัว เลือดลมไหลเวียนดีขึ้น
๔. ผ่อนคลาย กลิ่นหอมระเหยจากสมุนไพร ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้
๕. ลดอาการคันตื้อนาน ช่วยบรรเทาอาการคันคันตื้อนานในสตรีหลังคลอด

วิธีใช้ พรมน้ำให้ลูกประคบชุ่ม นึ่งประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที หรือ ๓ - ๕ นาที หากใช้ไมโครเวฟ แล้วนำมาประคบเมื่อมีความร้อนพอดี

การเก็บรักษา ลูกประคบสดควรเก็บในตู้เย็น (ใช้ได้ ๓ - ๕ วัน) ลูกประคบแห้งเก็บในที่แห้ง (ใช้ได้ ๑ - ๒ สัปดาห์)

ข้อควรระวัง ห้ามประคบบริเวณที่มีแผลเปิด หรืออักเสบเฉียบพลัน (ปวด บวม แดง ร้อน) ภายใน ๒๔ ชั่วโมงแรก ผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต ผู้สูงอายุ ผิวบาง (ควรใช้ผ้าขนหนูรอง)

ถุงหอมสมุนไพรคิดส์



ส่วนประกอบของตำรับยา

๑. ผิวมะกรูดแห้ง ๒ ซ่อนโต๊ะ
๒. หอมแดงอบแห้ง ๒ ซ่อนโต๊ะ
๓. ใบมะกรูดอบแห้ง ๕ ใบ
๔. ตะไคร้แห้ง ๒ ซ่อนโต๊ะ
๕. เหม็งขิงแห้ง ๒ - ๓ แวน

สรรพคุณ ช่วยให้รู้สึกโล่งจมูก บรรเทาอาการคัดจมูกจากหวัด

วิธีใช้ แขนงบริเวณหัวเตียง ห่างจากใบหน้าเด็กอย่างน้อย ๓๐ เซนติเมตร

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๑ ปี
๒. ห้ามวางชิดจมูกโดยตรง
๓. หากมีอาการแพ้ให้หยุดใช้ทันที
๔. ห้ามรับประทาน



โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ ได้นำศาสตร์และภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพโรคสะเก็ดเงินอย่างเป็นระบบ จากการเก็บข้อมูลผู้มารับบริการคลินิกการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พบผู้ป่วยจำนวน ๑๗ ราย โดยมีการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และประเมินความรุนแรงของโรคด้วยค่า PASI และ BSA เพื่อจำแนกแนวทางการรักษาอย่างเหมาะสม กรณีที่มีอาการระดับน้อยจะได้รับการรักษาด้วยการแพทย์แผนไทย ส่วนผู้ป่วยที่มีอาการปานกลางถึงรุนแรงจะได้รับการส่งต่อไปยังแพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งนี้ การรักษาด้วยสมุนไพรประกอบด้วยการรับประทานยาปรุงเฉพาะราย ครีมและน้ำมันกัญชาบาตู รวมถึงสมุนไพรอื่นๆ อันสะท้อนถึงการบูรณาการศาสตร์การแพทย์แผนไทยเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



ตำรับยากลางรักษาโรคสะเก็ดเงิน

(ตำรับยาต้มปรุงเฉพาะราย)

อ้างอิงสูตรตำรับจาก พท.ชัยพร กลิ่นจันทร์

ส่วนประกอบของตำรับยา

๑. ข้าวเย็นเหนือ ๒. ข้าวเย็นใต้ ๓. ทองพันชั่ง
๔. เหงือกปลาหมอ ๕. หัวร้อยรู ๖. เกสรบัวหลวง

๗. ขันทองพยาบาท ๘. ไม้มะตูม ๙. จันทน์แดง
๑๐. จันทน์ขาว ๑๑. แกแล ๑๒. กำแพงเจ็ดชั้น
๑๓. ฟางเสน ๑๔. รากทองแตก ๑๕. ใบมะกา
๑๖. มะขามป้อม ๑๗. สมอไทย ๑๘. สมอพิเภก
๑๙. ดอกพิกุล ๒๐. ดอกบุนนาค ๒๑. หัวยั้ง

สรรพคุณ

๑. ตำหนการอักเสบและลดการแบ่งตัวของเซลล์ผิวหนัง
๒. ขับพิษและปรับสมดุลโลหิต แก้น้ำเหลืองเสีย
๓. บำรุงและสมานผิว
๔. ปรับสมดุลระบบทางเดินอาหาร

วิธีทำ นำสมุนไพร มาต้มเดือด ๑๕ นาที กรองเอาแต่น้ำมารับประทาน

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แก้ว หรือ ๑๕๐ มิลลิลิตร วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ๑.ควรระวังในผู้ที่มีการทำงานของตับและไตผิดปกติ

๒.หากมีอาการแพ้ยา เช่นมีผื่นคัน หรือหายใจไม่ออก ให้หยุดยาทันที



ครีมกัญชาบาต/น้ำมันกัญชาบาต

ส่วนประกอบของตำรับยา

ครีมกัญชาบาต ในครีม ๑๐๐ กรัม ประกอบด้วย น้ำมันกัญชา ๒.๓ กรัม น้ำมันบาตุดูขมิ้น ๒.๓ กรัม และอื่น ๆ

น้ำมันกัญชาบาต ในน้ำมัน ๑๐๐ มิลลิลิตร ประกอบด้วย น้ำมันกัญชา ๔๗ มิลลิลิตร น้ำมันบาตุดูขมิ้น ๔๗ มิลลิลิตร และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการคัน รักษาผื่นผิวหนังอักเสบ และผื่นโรคสะเก็ดเงิน

วิธีใช้ ใช้ทาบริเวณผื่น วันละ ๓ ครั้ง

ข้อควรระวัง หากมีการแพ้ส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ หรือมีอาการผื่นคันมากกว่าเดิม ให้หยุดใช้ และปรึกษาแพทย์ทันที



สบู่เวชพฤษ

สบู่เวชพฤษ

อ้างอิงสูตรตำรับจาก พท.ชัยพร กลิ่นจันทร์

ส่วนประกอบของตำรับยา

๑. เหงือกปลาหมอ ๒. ใบส้มมะ
๓. ขมิ้นชัน ๔. ทองพันชั่ง
๕. ใบเป้งใหญ่ ๖. ชุมเห็ดเทศ

สรรพคุณ ๑. ด้านการอักเสบ ลดความแดง ความร้อน และความเจ็บปวดของผื่น

๒. ยับยั้งไม่ให้เซลล์ผิวหนังแบ่งตัว กลายเป็นสะเก็ดหนา

๓. ปรับสมดุลน้ำเหลือง และภูมิแพ้ผิวหนัง

วิธีใช้ ถูสบู่ที่เปียกน้ำจนเกิดฟอง ลูบไล่น้ำผิวทั่วทั้งตัว ๑๕ - ๓๐ นาที แล้วล้างออก

ข้อควรระวัง หากมีการแพ้ส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ หรือมีอาการผื่นคันมากกว่าเดิม ให้หยุดใช้ และปรึกษาแพทย์ทันที



น้ำมันมหาจักร

ส่วนประกอบของตำรับยา

๑. ผิวมะกรูด สรรพคุณ ด้านเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา

๒. เทียนทั้งห้า ได้แก่ เทียนขาว เทียนแดง เทียนขาวเปลือก เทียนดำ เทียนตาตุ๊กแตน

สรรพคุณ ลดการอักเสบ สมานแผล

๓. ดีปลี สรรพคุณ แก้ปวด แก้ฟกช้ำ

๔. การบูร สรรพคุณ ด้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ช่วยสมานแผล

๕. น้ำมันงา สรรพคุณ ลดการอักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรีย

สรรพคุณ รักษาแผลเรื้อรัง แผลกดทับ

วิธีใช้ ทาบริเวณแผล วันละ ๒ - ๓ ครั้ง

ข้อควรระวัง หากมีอาการแพ้ เช่น ผื่นแดง คัน ควรหยุดใช้ทันที



โรงพยาบาลศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์

กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลศรีเทพ ดำเนินการบริการฟื้นฟูผู้ป่วยระยะกลาง (Intermediate Care) สำหรับผู้ป่วยที่พ้นภาวะวิกฤติและมีอาการคงที่ แต่ยังมีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยให้บริการฟื้นฟูอย่างต่อเนื่องด้วยทีมสหวิชาชีพ ตั้งแต่โรงพยาบาลสู่ชุมชนเป็นระยะเวลา ๖ เดือน ครอบคลุมผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง การบาดเจ็บทางสมอง ไช้สันหลัง และกระดูกสะโพกหัก ที่มีคะแนน ADL ต่ำกว่า ๑๕ หรือมีความบกพร่องหลายด้าน ทั้งด้านการกลืน การสื่อสาร การเคลื่อนไหว ความคิดและการรับรู้ รวมถึงการควบคุมการขับถ่าย เพื่อเพิ่มสมรรถนะ ลดความพิการ และยกระดับคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน



ยามะขามแขก

ส่วนประกอบของตำรับยา

มะขามแขก ๔๐๐ มิลลิกรัม

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องผูก แก่ริดสีดวงทวาร เป็นยาระบาย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะลำไส้อุดตัน หรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
๒. ไม่ควรใช้ในหญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
๓. ไม่ควรใช้ต่อเนื่องเกิน ๑ สัปดาห์
๔. อาจเกิดอาการปวดมวนท้องได้





ไฟลคริม

ส่วนประกอบของตำรับยา น้ำมันไฟล ๑๔% และน้ำมันไฟลกลั่น ๑% ต่อปริมาณ ๑ กรัม

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวดบวม จากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เคล็ด ขัดยอก และฟกช้ำ

วิธีใช้ ทาและถูเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง

ข้อควรระวัง ใช้สำหรับทาภายนอกเท่านั้น และควรตรวจสอบวันหมดอายุบนฉลาก ก่อนใช้งานทุกครั้ง



ยาหอมนวโกฐ

ส่วนประกอบของตำรับยา โกฐสอ โกฐหัวบัว โกฐพุงปลา โกฐก้านพร้าว โกฐเขมา โกฐเชียง และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียนอาเจียน แก้ลมจุกอกจุกคอ แก้ลมปลายไข้ (อาการหลังฟื้นจากไข้ เช่น อ่อนเพลีย วิงเวียน เบื่ออาหาร) ช่วยย่อยอาหารในผู้สูงอายุ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ กรัม ละลายน้ำต้มสุก ทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้



ยาหอมเทพจิต

ส่วนประกอบของตำรับยา มีส่วนผสมของดอกมะลิ เป็นตัวยาหลัก และสมุนไพรอื่น ๆ เช่น เกสรบัวหลวง ดอกพิทูร และผิวส้มซ่า

สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย (รู้สึกใจหวิว คลื่นไส้ ตาพร่า จะเป็นลม) และช่วยบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

วิธีรับประทาน อมหรือละลายน้ำดื่มสุกๆรับประทานเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด และไม่ควรรับประทานเกินปริมาณที่กำหนดต่อวัน



ยาธาตุดอบไชย

ส่วนประกอบของตำรับยา เปลือกอบเชยเทศ ร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ เช่น สมุลแว้ง กระจวาน และกานพลู

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยขับลม

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับหรือไต เนื่องจากการบวม อาจสะสมและก่อให้เกิดพิษได้





ลูกประคบสมุนไพร

ส่วนประกอบของตำรับยา

๑. ไพล (๕๐๐ กรัม) : แก้ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ลดการอักเสบ
๒. ผิวมะกรูด ใบมะกรูด (๑๐๐ - ๒๐๐ กรัม) มีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน
๓. ตะไคร้บ้าน (๑๐๐ - ๒๐๐ กรัม) แต่งกลิ่น ลดอาการปวดเมื่อย
๔. ขมิ้นชัน (๑๐๐ กรัม) ลดอักเสบ ผดผื่นคัน
๕. ใบมะขาม ใบส้มป่อย ช่วยบำรุงผิว ลดการคัน
๖. การบูร พิมเสน (๓๐ กรัม) แต่งกลิ่น หอมสดชื่น
๗. เกลือ (๖๐ กรัม) ช่วยดูดความร้อนและพาตัวยาซึมผ่านผิวหนัง

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดบวม เคล็ดขัดยอก กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

วิธีใช้ นำลูกประคบหนึ่งหม้อหนึ่ง ๑๕ - ๒๐ นาที นำลูกประคบที่ได้ มาประคบบริเวณที่มีอาการ พรมน้ำให้ลูกประคบชุ่มจึงนำมานึ่ง

ข้อควรระวัง ห้ามประคบบริเวณที่มีแผลเปิด หรืออักเสบเฉียบพลัน (ปวด บวม แดง ร้อน) ภายใน ๒๔ ชั่วโมงแรก ผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต ผู้สูงอายุ ผิวบาง (ควรใช้ผ้ารอง)



โรงพยาบาลหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

โรงพยาบาลหล่มสัก ตั้งอยู่ในพื้นที่อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม จึงพบปัญหาโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเป็นจำนวนมาก เช่น ข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท และภาวะหัวใจล้มเหลว โดยมีความโดดเด่นด้านการบูรณาการการรักษาระหว่างแพทย์แผนปัจจุบัน (ออร์โธปิดิกส์) และการแพทย์แผนไทยผ่านการส่งต่อผู้ป่วยเพื่อรับการรักษาสเสริม เช่น การนวดประคบสมุนไพร การพอกยา และการฝังเข็ม โดยแพทย์ที่ผ่านการอบรมเฉพาะทาง อันสะท้อนถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



สเปรย์สมุนไพร

ส่วนประกอบ กระดูกไก่ดำ เถาเอ็นอ่อน ใบเตย พิมเสนน้ำ แอลกอฮอล์ และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการคันตามผิวหนัง อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เคล็ดขัดยอก ลดการฟกช้ำดำเขียว

วิธีใช้ ฉีดพ่นตามร่างกายเมื่อมีอาการปวดเมื่อย ฟกช้ำ หรืออาการคัน

ข้อควรระวัง

๑. หากเกิดอาการผิวหนังระคายเคือง แพ้ บวม ให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที
๒. หากมีอาการผื่นปฏิกิริยาแรง ควรหยุดใช้ และปรึกษาแพทย์ทันที
๓. การเก็บยาให้หลีกเลี่ยงความชื้นและแสงแดดโดยตรง ควรเก็บในอุณหภูมิห้อง





ยาหม่องไหลใบกัญชา

ส่วนประกอบ

น้ำมันไหล น้ำมันกัญชา ขี้ผึ้ง
เกล็ดสะระแหน่ และพิมเสนน้ำ

สรรพคุณ

บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
เคล็ด ชัดยอก

วิธีใช้ ทา ถู นวด บริเวณที่มีอาการ

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอกห้ามรับประทาน



พิมเสนน้ำ

ส่วนประกอบ

เมนทอล การบูร และพิมเสน

สรรพคุณ

บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก หนาม็ด
ตาข่าย

วิธีใช้ สูดดม

ข้อควรระวัง ยาใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน



ลูกประคบสมุนไพรไทย

ส่วนประกอบ

ตะไคร้ ไพล เถาวัลย์เปรียง
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ

บรรเทาอาการปวดเมื่อย
ตามร่างกาย

วิธีใช้ นำลูกประคบแช่น้ำและนำไปนึ่งให้ร้อน
แล้วนำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะ
บริเวณผิวหนังอ่อน หรือบริเวณที่เคยเป็นแผล
หากต้องการควรใช้ผ้ารองก่อนหรือรองจนกว่า
ลูกประคบคลายร้อนลงจากเดิม

๒. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน
อัมพาต เด็กและผู้สูงอายุ ควรใช้ลูกประคบที่อุ่น
ไม่ร้อนจนเกินไป ให้ทดสอบความร้อนที่ท้องแขน
ก่อนนำไปใช้ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการผิวหนังไหม้
จากความร้อน

๓. ไม่ควรใช้กับผู้ป่วยที่เป็นแผลจากการอักเสบ
ปวด บวม แดง ร้อน เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบ
ยิ่งขึ้น ควรรอให้อาการดังกล่าว หายลงเสียก่อน
หรือรอประมาณ ๒๔ ชั่วโมง

๔. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำ
ทันที เพราะน้ำจะชะล้างตัวยาสมุนไพรออก
จนหมด และอาจมีไข้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลง
ของอุณหภูมิกระตันทัน





โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์

การนำเสนอความร่วมมือระหว่าง
โรงพยาบาลและชมรมผู้สูงอายุในอำเภอห่มเกล้า
มุ่งส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของ
ผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย สมอง และจิตใจ เพื่อป้องกัน
ภาวะซึมเศร้าและเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในสังคม
โดยจัดกิจกรรมเกมพัฒนาทักษะที่ช่วยฝึกสมาธิ
ความจำ และการทำงานของระบบประสาท ควบคู่
กับการสอดแทรกองค์ความรู้ด้านสมุนไพร อันเป็น
แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน
ผลิตภัณฑ์สมุนไพร/เกมสมุนไพร



**ถุงมือวิเศษ
เม็ดมะขาม
อุปกรณ์
ถุงมือผ้า เชือก
และเม็ดมะขาม**

ประโยชน์ บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมือ
ยึดและบริหารข้อนิ้วมือ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
บริเวณฝ่ามือ เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุและเพิ่มความสนุกสนานในการดูแลสุขภาพ
วิธีใช้ ใช้ปีบนิ้วสำหรับบริหารมือและนิ้วมือ



เกมเก็บกู้สมุนไพร

อุปกรณ์ ถ้วยกระดาษที่มีรูปสมุนไพรชนิดต่าง ๆ
หนึ่งยาง และเชือกฟาง

ประโยชน์ ฝึกความสามัคคีและการใช้กล้ามเนื้อมือ
กติกากการเล่น

๑. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๔ - ๖ คน
โดยให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มยืนล้อมเป็นวงกลม
ถือเชือกฟาง คนละ ๑ เส้น
๒. ใช้เชือกฟางของแต่ละผู้เล่นผูกกับหนึ่งยาง
๓. ให้ผู้เล่นช่วยกันดึงเชือกให้ตึงเพื่อให้หนึ่งยาง
ยืดออกและครอบแก้วกระดาษที่มีรูปสมุนไพรติดไว้
๔. ให้ผู้เล่นร่วมมือกันย้ายแก้วจากจุดเริ่มต้นไปยัง
จุดหมายที่กำหนด (แก้วที่มีรูปสมุนไพรเดียวกัน)
๕. ระหว่างการเล่นจะมีคำใบ้เกี่ยวกับสรรพคุณ
ของสมุนไพรที่กำหนด เช่น สมุนไพรสร้อย
ช่วยขับลมจุกเสียด
๖. กลุ่มที่สามารถย้ายแก้วสมุนไพรไปยังจุดหมาย
ได้มากที่สุดหรือเร็วที่สุด จะเป็นผู้ชนะในเกมนี้



เกมบิงโกสมุนไพร

อุปกรณ์ กระดาษบิงโก เม็ดมะขาม (ใช้แทนหมากวางบนกระดาษบิงโก) ลูกปิงปองที่มีรูปสมุนไพร และสลากหมายเลข

ประโยชน์ กระตุ้นการทำงานของสมอง ฝึกความจำ และสมาธิ ส่งเสริมทักษะการเข้าสังคม สร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย

กติกาการเล่น

- ผู้เล่นแต่ละคนจะได้กระดาษบิงโก คนละ ๑ แผ่น
- ผู้คุมเกมจะทำการจับสลากหมายเลขและประกาศหมายเลขที่จับได้ทีละ ๑ ตัว
- ให้ผู้เล่นวางเม็ดมะขามลงบนหมายเลขเมื่อหมายเลขในกระดาษบิงโกตรงกับหมายเลขที่ประกาศ
- หากผู้เล่นคนใดสามารถวางเม็ดมะขามเรียงแถวได้ ๕ ช่องเรียงกัน (แนวตั้ง แนวนอน หรือแนวทแยง) ได้เป็นคนแรกให้ตะโกนว่า “บิงโก” จะถือว่าเป็นผู้ชนะในรอบนั้น
- ผู้ชนะจะต้องออกมาจับลูกปิงปองที่มีรูปสมุนไพรติดอยู่ และบอกสรรพคุณของสมุนไพรชนิดนั้น หากตอบถูกจะได้รับแบ่งก้าโม้เพื่อใช้ในการสะสมคะแนน เมื่อจบเกมผู้เล่นที่มีคะแนนสะสมมากที่สุดจะได้รางวัลเป็นชุดสมุนไพร



เกมอุโนสมุนไพร

อุปกรณ์ การ์ดอุโนที่ติดรูปสมุนไพรตามสีธาตุเจ้าเรือน (การ์ดสีแดง: สมุนไพรบำรุงธาตุไฟ การ์ดสีเหลือง: สมุนไพรบำรุงธาตุลม การ์ดสีฟ้า: สมุนไพรบำรุงธาตุน้ำ การ์ดสีเขียว: สมุนไพรบำรุงธาตุดิน)

ประโยชน์ ฝึกสมาธิและไหวพริบ

กติกาการเล่น

๑. การเตรียมตัว

ผู้เล่น ๒ – ๑๐ คน แจกการ์ดให้ผู้เล่น คนละ ๗ ใบ การ์ดที่เหลือจะวางคว่ำไว้ เป็นกองกลาง (Draw Pile) และเปิดการ์ดใบแรก จากกองกลางเพื่อเริ่มเกม

๒. วิธีการเล่น

ในแต่ละครั้งให้ผู้เล่นลงการ์ดที่ “สี/หมายเลข/สมุนไพร” มีค่าเท่ากับหรือมากกว่าการ์ดใบบนสุดในกองเกม ตัวอย่าง: ถ้าการ์ดบนสุดของกองเกมเป็นหมายเลข ๗ สีแดง ใบเตย > ผู้เล่นคนถัดไปสามารถลงการ์ดสีแดงที่มีหมายเลข ๗ หรือมากกว่า ๗ การ์ดสีแดงที่มีรูปใบเตย หรือการ์ดสีอื่น ๆ ที่มีหมายเลข ๗ หรือลงการ์ดพิเศษเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์เกม

กรณีไม่มีการ์ดที่ลงได้: ผู้เล่นต้องจั่วการ์ดเพิ่มจากกองกลาง ๑ ใบ (ถ้าจั่วแล้วเป็นการ์ดที่ลงเล่นได้สามารถลงได้ แต่ถ้าไม่ได้ให้ข้ามตาขึ้นไป)

๓. ความหมายของการ์ดพิเศษ: เป็นการ์ดตัวช่วยหรือตัวขัดขวางที่ทำให้เกมสนุกยิ่งขึ้น เช่น การ์ดย้อนกลับ การ์ดห้ามเล่น ๑ ครั้ง การ์ดจั่วเพิ่ม ๒ ใบ การ์ดจั่วเพิ่ม ๔ ใบและเปลี่ยนสี

กฎสำคัญ: เมื่อผู้เล่นจะทิ้งการ์ดใบสุดท้ายในมือผู้เล่นต้องตะโกนว่า “UNO! HERB” ทันที

๔. การจบเกม: ผู้เล่นที่การ์ดหมดมือเป็นคนแรกจะถือว่าเป็นผู้ชนะ โดยผู้ชนะจะต้องบอกว่าสมุนไพรบนการ์ดที่ลงใบล่าสุดได้ว่าเป็นสมุนไพรที่บำรุงธาตุเจ้าเรือนใด และมีสรรพคุณอะไรบ้าง จึงได้รับรางวัล



โรงพยาบาลวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

นวัตกรรมการดูแลผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พัฒนาขึ้นตามนโยบายของกรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ที่ส่งเสริมการรักษาด้วย ศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยเริ่มจากการใช้ยา พอกฤทธิ์เย็นเพื่อลดอาการปวดและชะลอความ เสื่อมของข้อเข่า ก่อนพัฒนารูปแบบให้เหมาะสม ต่อการใช้งาน จากผ้าก๊อชชุบยาพันด้วยผ้าพันยืด และการใช้พลาสติกปิดทับ จนเกิดเป็นรูปแบบ ปัจจุบันที่ใช้แผ่นฟิล์มใสกันน้ำปิดทับผ้าก๊อช ช่วยให้อยึดติดดี ไม่ซึมละออสื่อผ้า ลดการระคายเคือง และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วยได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



แผ่นประคบลดปวด

ส่วนประกอบ น้ำมันโพล ข่า ขมิ้นชัน ขิง กระชาย พิมเสน และการบูร

สรรพคุณ ลดอาการปวดอักเสบของกล้ามเนื้อ และข้อเข่า กระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต บรรเทา อาการปวดท้องประจำเดือน ท้องอืดจากอาหาร ไม่ย่อย

วิธีใช้ นำแผ่นยาวางบริเวณหัวเข่าหรือบริเวณ ที่ปวด แล้วใช้แผ่นฟิล์มใสกันน้ำปิดทับ แปะไว้ได้ นาน ๑๒ ชั่วโมง จึงแกะแผ่นยาออก เว้นเวลาไว้ ๓๐ นาที จึงล้างออก

ข้อควรระวัง

๑. คอยสังเกตอาการหลังแปะแผ่นยา หากมีอาการ ระคายเคือง ผื่นคัน ควรแกะออกทันที
๒. ห้ามใช้แผ่นยาบริเวณที่มีแผลเปิด แผลเรื้อรัง หรือการอักเสบของผิวหนัง
๓. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการแพ้ยาสมุนไพร หรือแอลกอฮอล์
๔. ห้ามใช้แผ่นยาในบริเวณที่มีการติดเชื้อ ของผิวหนังภายนอก เช่น เริม งูสวัด



กองบัญชาาทางการแพทย์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

การนำเสนอนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากกองบัญชาาทางการแพทย์ มุ่งพัฒนากัญชา กัญชง และกระท่อมให้เป็นทางเลือกทางการแพทย์ในรูปแบบที่ทันสมัยและสอดคล้องกับการใช้ประโยชน์เชิงสุขภาพ เช่น น้ำมันกัญชาสูตร CBD สำหรับลดการอักเสบ แผ่นแปะผิวหนึ่งเพื่อช่วยนำส่งตัวยาเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง รวมถึงยาอมเม็ดแตกตัวเร็วจากกระท่อมเพื่อช่วยบำบัดผู้ติดบุหรี่ และยาเม็ดฟูสำหรับผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งผลิตภัณฑ์บางส่วนได้รับการวิจัยพัฒนาและได้รับรางวัลระดับชาติ สะท้อนถึงความก้าวหน้าในการประยุกต์องค์ความรู้ภูมิปัญญาไทยร่วมกับเทคโนโลยีเภสัชกรรมสมัยใหม่ ภายใต้การกำกับดูแลการใช้ยาโดยแพทย์แผนไทยในสถานพยาบาลที่กำหนด เพื่อยกระดับการแพทย์แผนไทยสู่ระบบสุขภาพอย่างมีมาตรฐานและยั่งยืน

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



น้ำมันกัญชา (ตำรับหมอเดชา)
ส่วนประกอบ สารสกัดกัญชาในน้ำมันมะพร้าว ความเข้มข้น ๑๐% ของน้ำหนักกัญชาแห้ง
สรรพคุณ บรรเทาอาการนอนไม่หลับ ปวดเรื้อรัง เบื่ออาหาร อาการโรคสันนิบาตลูกนก และไมเกรน

วิธีใช้ ตามคำสั่งของแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทยประยุกต์



ยาตมสมุนไพรไทย นวดราจากดอกไม้นานาชนิดตามธาตุเจ้าเรือนชนิดลูกกลิ้ง

ธาตุดิน สีฟ้า กลิ่นดอกกระดังงา โหระพา และอบเชย
ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัดจากยาหอมสูตรนวเกสร
สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และคัดจมูก
วิธีใช้ สูดดม ทา นวด

ธาตุน้ำ สีเขียว กลิ่นส้ม มะกรูด และมะนาว
ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัดจากยาหอมสูตรนวเกสร
สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และคัดจมูก
วิธีใช้ สูดดม ทา นวด

ธาตุลม สีชมพู กลิ่นดอกกุหลาบ สะระแหน่ และไม้จันทน์
ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัดจากยาหอมสูตรนวเกสร
สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และคัดจมูก
วิธีใช้ สูดดม ทา นวด

ธาตุไฟ สีส้ม กลิ่นดอกมะลิ ดอกป๊อป และกฤษณา
ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัดจากยาหอมสูตรนวเกสร
สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ และคัดจมูก
วิธีใช้ สูดดม ทา นวด



ตำรับเมตตาโอสถ

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัด
กัญชา น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด
เรื้อรัง นอนไม่หลับ คลื่นไส้

อาเจียน เบื่ออาหาร และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

วิธีใช้ ตามคำสั่งของแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทย
ประยุกต์



ตำรับยาสิทธิจร

สรรพคุณ แก่ริดสีดวง หิด
โอมองคร้อ แก่ริดสีดวง
ทางเดินหายใจ ซึ่งทำให้มี
อาการหิด โอมองคร้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๔ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น หรือตามคำสั่ง
ของแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทยประยุกต์

ข้อควรระวัง อาจเสพติดและให้โทษต้องใช้
ตามแพทย์สั่ง



ตำรับยาพระศรีรัตนไตร

สรรพคุณ บำรุงร่างกาย
เจริญอาหาร ช่วยให้นอนหลับ
เป็นยาอายุวัฒนะ

วิธีรับประทาน ครั้งละ
๒๕ มิลลิกรัม วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหารเช้า และก่อนนอน

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้
และผู้ที่มียาอยู่ต่ำกว่า ๑๘ ปี



ตำรับยาลมลิ้มมะคคะวาโย

สรรพคุณ แก่ลมลิ้มมะคคะวาโย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๘ แคปซูล
วันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหารเช้า
และเย็น หรือตามคำแนะนำ
ของแพทย์แผนไทยและแพทย์
แผนไทยประยุกต์

ข้อควรระวัง อาจเสพติดและให้โทษต้องใช้
ตามแพทย์สั่ง



ตำรับยาสำราญนิทรา

สรรพคุณ แก่ลม

วิธีรับประทาน ครั้งละ
๘ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า และเย็น
หรือตามคำแนะนำ

ของแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทยประยุกต์
ข้อควรระวัง อาจเสพติดและให้โทษต้องใช้
ตามแพทย์สั่ง



ตำรับยาแก้กร่อนแก้ลม

สรรพคุณ แก้กร่อน ลมตามีด
หูตึง เมื่อยต้นคอ และแกวไหล่
ชักหลังโกง จับตะโพกเท้าชา
มือชา ปวดศีรษะเวียน
แก้ลมจุกเสียด

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๘ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน และเย็น หรือตาม
คำแนะนำของแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทย
ประยุกต์

ข้อควรระวัง อาจเสพติดและให้โทษต้องใช้
ตามแพทย์สั่ง



ตำรับยาแก้กร่อนปิดคาคต

สรรพคุณ อาการปวดท้อง
กร่อนปิดคาคตที่รัดในตัว
หรือเส้นมหาสนุกระจับ
บรรเทาอาการกล้ามเนื้อเกร็ง
ปวดบ่าไหล่ตึงหรืออัมพฤกษ์

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๘ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน และเย็น หรือตาม
คำแนะนำของแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทย
ประยุกต์

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้สูงหาก
มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา



ตำรับการณย์โอสถ

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัดกัญชา
น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

สรรพคุณ สำหรับผู้ป่วยที่ต้อง

ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง ลดอาการ
ปวดประสาท พาร์กินสัน ลมชัก และโรคสะกดเงิน

วิธีใช้ ตามคำสั่งแพทย์ผู้ส่งจ่าย ต้องใช้ภายใต้การดูแล
ของแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนไทยประยุกต์



**กากมะเขว่น****สรรพคุณ**

ใช้แก้ลมขึ้นเบื้องสูง ขับลม
ในลำไส้ แก้ความดันโลหิต
ขับระดูสตรี บำรุงหัวใจ

วิธีใช้ ใช้เป็นเครื่องเทศโรยหน้าอาหาร โดยเฉพาะ
เมนูยำ ช่วยดับคาวและชูรส

**ช่อดอกกัญชง****HEMP FLOWERS**

สรรพคุณ ช่วยผ่อนคลาย
ลดความวิตกกังวล บรรเทา
อาการปวดและลดอาการ
อักเสบ

**ตำรับยาสุขไสยาสน์**

สรรพคุณ ช่วยให้นอนหลับ
เจริญอาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๕ เม็ด
วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน
หรือ ตาม คำ แนะนำ
ของแพทย์แผนไทย

**ครีมทาริดสีดวงทวาร**

สรรพคุณ แก่ริดสีดวงทวารหนัก
โรคมืดหนัง ฝีหนอง ฝีฝีสุณก

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ
วันละ ๒ - ๓ ครั้ง หรือตาม
คำแนะนำของแพทย์แผนไทย

**สารสกัดรากกัญชา****ชนิดผงฟู**

สรรพคุณ ด้านการอักเสบ
แก้ปวด บำรุงร่างกาย
และลดไข้

วิธีใช้ ตามคำแนะนำ
ของแพทย์แผนไทย
และแพทย์แผนไทยประยุกต์

**ผงบำรุงร่างกาย****(ตำรับหมอเดชา)**

สรรพคุณ ช่วยให้นอนหลับ
บรรเทาอาการปวด
ช่วยเจริญอาหาร

วิธีใช้ ตามคำแนะนำ
ของแพทย์แผนไทย
และแพทย์แผนไทยประยุกต์

**ตำรับเมตตาโอสถแคปซูล**

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ปวดเรื้อรัง ลดอาการคลื่นไส้
อาเจียน จากเคมีบำบัด
กระตุ้นความอยากอาหาร
และช่วยเพิ่มคุณภาพ
การนอนหลับ

วิธีใช้ ตามคำแนะนำของแพทย์แผนไทยและแพทย์
แผนไทยประยุกต์

**ตำรับยาอดยาบ้า**

สรรพคุณ ลดอาการอยากยา
ในผู้ป่วยเสพติดยา

วิธีทำ นำยา ๑ เม็ด ละลาย
ในน้ำ ๑๕๐ - ๒๕๐ มิลลิลิตร
วิธีรับประทาน ๕ เม็ด ต่อวัน
หรือตามที่แพทย์แผนไทย

และแพทย์แผนไทยประยุกต์สั่ง เพื่อควบคุมอาการ
อยากยา โดยขนาดที่ได้รับต่อวันไม่ควรเกิน ๕ เม็ด
ต่อวัน



กองพัฒนายาแผนไทยและสมุนไพร กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

การนำเสนอ “ร้านรักษายาไทย” กองพัฒนายาแผนไทยและสมุนไพร กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มุ่งถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านยาสมุนไพรไทยและการดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ผ่านการจัดแสดงผลภัณฑ์สมุนไพรและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้รับการพัฒนาอย่างมีมาตรฐาน ทั้งในรูปแบบยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพ และผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสมุนไพรไทย เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงทางเลือกด้านสุขภาพที่ปลอดภัยและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชน นอกจากนี้ยังมีการเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทย การพัฒนาตำรับยา และแนวทางการต่อยอดผลิตภัณฑ์สมุนไพรให้มีคุณภาพ ทันสมัย และตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบัน อันสะท้อนบทบาทของหน่วยงานภาครัฐในการอนุรักษ์ สืบสาน และพัฒนาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมอย่างยั่งยืน



ยาแคปซูลมะขามแขก
ส่วนประกอบสำคัญ มะขามแขก
สรรพคุณ ยาระบาย
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล
ก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการท้องผูก

ข้อควรระวัง

๑. ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะทางเดินอาหารอุดตันหรือปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
๒. ควรระวังการใช้น้ำในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๒ ปี หรือในผู้ป่วย Inflammatory bowel disease
๓. ไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย



ยาตรีผลา
ส่วนประกอบสำคัญ ลูกสมอพิเภก
ลูกสมอไทย ลูกมะขามป้อม
สรรพคุณ เป็นยา ระบาย
บรรเทาอาการท้องผูก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๑ ครั้ง
ก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการท้องผูก

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสียง่าย





ยาชงหญ้าดอกขาว

ส่วนประกอบสำคัญ

หญ้าดอกขาวแห้ง

สรรพคุณ ลดความอยากบุหรื

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ซอง
ชงในน้ำร้อน ๑ แก้ว ต้มวันละ
๓ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

สบู่สมุนไพร ดีแทม เฮอร์เบิล โซป



ส่วนประกอบสำคัญ

ชิงช้า
ฟ้าทะลายโจร กระชายขาว
เท้ายายม่อม มะเดื่อชุมพร
ย่านาง

สรรพคุณ ใช้ทำความสะอาด
ผิวหนังและผิวกาย

วิธีใช้ ลูบไล้ให้ทั่วผิวกาย
แล้วล้างออก



ยาทาพระเส้น

ส่วนประกอบสำคัญ

ต้องแตก
ซี่เหล็ก ตะไคร้หอม มะขาม
มะคำไก่ ฯลฯ

สรรพคุณ แก้เส้นพิการกล้ามเนื้อ
อัมพาต ลมปัตตฆาต กร่อน
ตะคริว ลมจับโปง ปวดเมื่อย

วิธีใช้ ทาหรือพ่น บริเวณที่มีอาการ



แผ่นยาพอกสมุนไพร

ส่วนประกอบสำคัญ

เหง้าไพล
เหง้าว่านน้ำ เหง้าว่านนางคำ
ผลแก่พริกไทยดำ ผิวมะกรูด
ใบมะขามไทย ผักเสี้ยนผี
ใบส้มป่อย ใบมะคำไก่
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการอักเสบ ปวด บวม แดง
ร้อน ใช้ได้กับโรคจับโปง โรคล่าบอง โรคบวมต่าง ๆ
ดูดพิษร้อน

วิธีใช้ วางแผ่นยาลงบนบริเวณที่มีอาการปวด บวม
หรืออักเสบ อาจใช้พลาสติกแรปหรือผ้าพันทับไว้
เพื่อป้องกันเลือนหลุด ทั้งไว้ประมาณ ๑๐ - ๖๐ นาที



ยาแคปซูลมะระขี้นก

ส่วนประกอบสำคัญ

มะระขี้นก
สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้
ร้อนใน ช่วยเจริญอาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในเด็กหรือหญิงให้นมบุตร
เนื่องจากมีรายงานว่าทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด
ลดลงอย่างมากจนเกิดอาการชักได้

ข้อควรระวัง -ไม่แนะนำให้ใช้กับผู้ที่สงสัยว่าเป็น
โรคไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบดบังอาการ
ของไข้เลือดออก

-หากใช้ยาเป็นเวลาเกิน ๓ วันแล้วอาการไม่ดีขึ้น
ควรปรึกษาแพทย์

-ควรระวังการใช้ยาร่วมกับยาลดน้ำตาลในเลือดชนิด
รับประทาน (Oral Hypoglycemic Agents) อื่น ๆ
หรือร่วมกับการฉีดอินซูลิน เพราะอาจทำให้เกิด
การเสริมฤทธิ์ได้

-ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยโรคตับ เพราะเคยมี
รายงานว่า ทำให้เกิดตับอักเสบได้



ชาขงรางจืด

ส่วนประกอบสำคัญ

รางจืด
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
แก้ไข้

วิธีรับประทาน ชาขง ๑ ซอง
แช่ในน้ำร้อน ๑ แก้ว แช่ทิ้งไว้
๑๐ - ๑๕ นาที ต้มวันละ ๓ เวลา
ก่อนอาหาร



ชาขงกระเจียบแดง

ส่วนประกอบสำคัญ

ผงดอกแห้งกระเจียบแดง

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ

วิธีรับประทาน ชาขง ๑ ซอง
แช่ในน้ำร้อน ๑ แก้ว
แช่ทิ้งไว้ ๑๐ - ๑๕ นาที
ต้มวันละ ๑ ครั้ง

อาการไม่พึงประสงค์ อาจมีอาการท้องเสียได้
เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ





เจลว่านหางจระเข้

ส่วนประกอบสำคัญ

วันจากว่านหางจระเข้
สรรพคุณ ใช้รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก ให้ความชุ่มชื้น
ผิวหนัง

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ



ยาแคปซูลบัวบก

ส่วนประกอบสำคัญ

ผงบัวบก

สรรพคุณ ขับปัสสาวะ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาหอมนวโกฐ

ส่วนประกอบสำคัญ

โกฐ ๙ ชนิด
อบเชย กานพลู จันทน์เทศ
ลูกกระวาน พิมเสน การบูร
และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน คลื่นเหียน อาเจียนในผู้สูงอายุ
แก้ลมปลายไข้

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๕ - ๗ เม็ด หรือเมื่อมีอาการ
ทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง



ยาแคปซูลเถาวัลย์เปรียง

ส่วนประกอบสำคัญ

สารสกัดเถาวัลย์เปรียง

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ปวดเข่า จากข้อเข่าเสื่อม

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล
วันละ ๒ ครั้ง หลังอาหารทันที

ข้อควรระวัง

- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์
- ควรระวังการใช้ในผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร



ยาแคปซูลตรีผลา ทีเอฟดี

ส่วนประกอบสำคัญ

เนื้อลูกสมอไทย
เนื้อลูกสมอพิเภก เนื้อมะขามป้อม

สรรพคุณ เป็นยาระบาย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ - ๔ แคปซูล ก่อนอาหารเช้า
ตามธาตุหนักเบา เมื่อมีอาการท้องผูก



ยาแคปซูลขมิ้นชัน

ส่วนประกอบสำคัญ

ขมิ้นชัน
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด
แก้อาการระคายเคืองอาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



ยาแคปซูลบำรุงโลหิต

ส่วนประกอบสำคัญ

ดอกคำฝอย
แก่นฝาง ดอกพิกุล ดอกบุนนาค
ดอกสารภี เกสรบัวหลวง
และอื่น ๆ

สรรพคุณ บำรุงเลือด บรรเทาอาการอ่อนเพลีย
ผอมแห้ง โลหิตจาง และช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยาหอมเทพจิตร

ส่วนประกอบสำคัญ

พิมเสน
การบูร โกฐหัวบัว โกฐเชียง
อบเชย กานพลู จันทน์เทศ
ลูกกระวาน ดอกบุนนาค
เกสรบัวหลวง และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมกองละเอียด อาการหน้ามืด ตาลาย
สวิงสวาย ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๕ - ๗ เม็ด หรือเมื่อมีอาการ
ทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง



ยาอมมะขามป้อม

ส่วนประกอบสำคัญ

มะขามป้อม ชะเอมเทศ
และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ
ขับเสมหะ

วิธีรับประทาน อม ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด เมื่อมีอาการไอ
หรือเจ็บคอ

**ยาอมเจลลีสมุนไพร**

ส่วนประกอบสำคัญ ชะเอมเทศ
มะขามป้อม ขิง และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ
ช่วยขับเสมหะ ช่วยให้ชุ่มคอ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๓ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง
หรือเมื่อมีอาการ

**ยาอมมะแว้ง**

ส่วนประกอบสำคัญ ลูกมะแว้งต้น
ลูกมะแว้งเครือ ใบกะเพราแดง
ใบตานหม่อน ใบสวาด ขมิ้นอ้อย
สารส้ม และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

วิธีรับประทาน อมครั้งละ ๓ - ๕ เม็ด เมื่อมีอาการ

**ยาหอมเทพจิตร**

(ตราธงทอง ดอกมะลิ)

ส่วนประกอบสำคัญ ดอกมะลิ
ดอกพิกุล ดอกสารภี ดอกบุนนาค
เกสรบัวหลวง และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมกองละเอียด อาการหน้ามืด
ตาลาย สวิงสวาย ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๕ - ๗ เม็ด หรือเมื่อมีอาการ
ทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ ๓ ครั้ง

**ยาหอมเทพจิตร**

(ยาหอมทีโอพีดี)

ส่วนประกอบสำคัญ เกสรดอกไม้
๕ ชนิด กลุ่มโกฐและเทียน
กลุ่มเครื่องหอม กลุ่มเปลือกส้ม
และอื่น ๆ

สรรพคุณ แก้ลมกองละเอียด อาการหน้ามืด
ตาลาย สวิงสวาย ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๕ - ๗ เม็ด หรือเมื่อมีอาการ
ทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ ๓ ครั้ง

**เจลฟริก**

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัด
จากฟริก

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
ปวดข้ออักเสบ ปวดหลัง ไหล่ ต้นคอ

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ ๓ - ๔ ครั้ง

**ยาเพชรสังฆาต**

ส่วนประกอบสำคัญ เพชรสังฆาต
และตัวยาอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล
วันละ ๒ ครั้ง หลังอาหาร

**ยาอมมะขามป้อม**

ส่วนประกอบสำคัญ

มะขามป้อม

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ
ขับเสมหะ ลดอาการเจ็บคอ
และทำให้ชุ่มคอ

วิธีรับประทาน อม ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด
หรือเมื่อมีอาการไอ เจ็บคอ

**ยาน้ำมันสมุนไพร**

ส่วนประกอบสำคัญ ไพล

ขมิ้นอ้อย ขิง ตะไคร้ การบูร
น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันระกำ
พิมเสน เมนทอล

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
ปวดข้อ นิ้วล็อก เส้นเอ็นตึง และลดการอักเสบ

วิธีใช้ ฉีดพ่น หรือทา ถู นวด บริเวณที่มีอาการ

**ยาตมสมุนไพร**

ส่วนประกอบสำคัญ พิมเสน

การบูร เมนทอล น้ำมันสะระแหน่
น้ำมันยูคาลิปตัส ผิวมะกรูด
กานพลู อบเชย และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ

วิธีใช้ สูดดม

**ครีมไพล**

ส่วนประกอบสำคัญ ไพล และอื่น ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย
เคล็ดขัดยอก

วิธีใช้ ทา ถู นวด บริเวณที่มีอาการ



โรงพยาบาลบ้านตาก จังหวัดตาก

การนำเสนอผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากโรงพยาบาลบ้านตาก สะท้อนบทบาทของสถานบริการสาธารณสุขในการพัฒนาและยกระดับภูมิปัญญาสมุนไพรไทยสู่ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ได้มาตรฐาน ทั้งยาสมุนไพร ยาใช้ภายนอก ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว และสมุนไพรแปรรูป ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ด้านสุขภาพควบคู่กับการสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้แก่ชุมชนได้อย่างเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตสมุนไพร ตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การแปรรูป การสกัดและเพิ่มความเข้มข้นของสารสำคัญในตำรับยา อันสะท้อนถึงการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมร่วมกับองค์ความรู้สมัยใหม่ เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรให้มีคุณภาพและตอบสนองต่อความต้องการด้านสุขภาพของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



ยาแก้ไอมะขามป้อม

ส่วนประกอบสำคัญ มะขามป้อม
ชะเอมเทศ มะแว้งเครือ มะแว้งต้น
สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะและทำให้ชุ่มคอ

วิธีรับประทาน จิบบ่อย ๆ เมื่อมีอาการไอ มีเสมหะหรือ ๑ ช้อนชา ทุก ๔ ชั่วโมง



ยาหอมสินธร

ส่วนประกอบสำคัญ เกสรดอกไม้
ทั้ง ๕ ได้แก่ มะลิ พิกุล บุนนาค
สารภี และบัวหลวง อบเชย

กานพลู จันทน์เทศ กระวาน พิมเสน

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ อ่อนเพลีย ลมจุกเสียด

วิธีรับประทาน ยาหอม ๑ ช้อนชา ผสมน้ำร้อน ๑ ถ้วยชา
ดื่มเมื่อมีอาการ



พิมเสนน้ำ

ส่วนประกอบสำคัญ พิมเสน
เมนทอล การบูร

สรรพคุณ บรรเทาอาการหวัด
คัดจมูก วิงเวียน

วิธีใช้ สูดดม ทา บริเวณที่ต้องการ



ยาธาตุนอบเชย

ส่วนประกอบสำคัญ อบเชยเทศ
เปลือกสมุลแว้ง กานพลู

สรรพคุณ ขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ
วันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร

ข้อควรระวัง การใช้ในสตรีมีครรภ์



สเปรย์กันยุง ตะไคร้หอม

ส่วนประกอบสำคัญ ตะไคร้หอม

สรรพคุณ ไล่ยุงและแมลง

วิธีใช้ ฉีดพ่นตามร่างกาย



แชมพูดอกอัญชัน

ส่วนประกอบสำคัญ ดอกอัญชัน
สรรพคุณ บำรุงรากผม
ช่วยให้เส้นผมแข็งแรง
ดำเป็นเงางามตามธรรมชาติ
วิธีใช้ ชโลมแชมพูให้ทั่วหนังศีรษะ
ตั้งแต่โคนจรดปลายผม นวดเบา ๆ
แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



แชมพูมะคำดีควาย

ส่วนประกอบสำคัญ มะคำดีควาย
สรรพคุณ กระตุ้นการไหลเวียน
โลหิตมาเลี้ยงหนังศีรษะ
ทำให้รากผมแข็งแรง รักษา
อาการผมร่วง ผมคัน ลดรังแค
วิธีใช้ ชโลมแชมพูให้ทั่วหนังศีรษะ
ตั้งแต่โคนจรดปลายผม นวดเบา ๆ
แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



ครีมอาบน้ำขมิ้น

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัดขมิ้น
สรรพคุณ เพื่อผิวกระจ่างใส
อย่างเป็นธรรมชาติ
วิธีใช้ ลูบไล่ให้ทั่วผิวกาย
แล้วล้างออก



โลชั่นแตงกวา

ส่วนประกอบสำคัญ แตงกวา
สรรพคุณ บำรุงผิวพรรณ
วิธีใช้ ลูบไล่ทั่วเรือนร่าง



น้ำยาบ้วนปาก

ส่วนประกอบสำคัญ
๐.๒% น้ำมันกานพลู
สรรพคุณ ลดการสะสม
ของแบคทีเรีย ระวังกลิ่นปาก
วิธีใช้ อมน้ำยาบ้วนปาก
ประมาณ ๑๕ มิลลิลิตร
กลั้วให้ทั่วปาก นาน ๑ นาที
แล้วบ้วนทิ้ง



โลชั่นขมิ้น

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัดขมิ้น
สรรพคุณ บำรุงผิวพรรณ
วิธีใช้ ลูบไล่ทั่วเรือนร่าง



ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร

ส่วนประกอบสำคัญ ฟ้าทะลายโจร
สรรพคุณ บรรเทาอาการหวัด
เจ็บคอ
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล
วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร
เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน



ยาแคปซูลบอระเพ็ด

ส่วนประกอบสำคัญ ถั่วบอระเพ็ด
สรรพคุณ แก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒-๓ แคปซูล
วันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยาแคปซูลขมิ้นชัน

ส่วนประกอบสำคัญ เหง้าขมิ้นชัน
สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ โรคกระเพาะอาหาร
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑-๒ แคปซูล
วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



น้ำมันไพล

ส่วนประกอบสำคัญ ไพล
สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย
แก้หวัด คัดจมูก วิงเวียน
ศีรษะ
วิธีใช้ ทา หนุนวด หรือสูดดม



แคปซูลยาสุขไสยาสน์
ส่วนประกอบสำคัญ กัญชา
 พริกไทย ขิง ดีปลี ฯลฯ
สรรพคุณ ช่วยให้นอนหลับ
 เจริญอาหาร

ข้อบ่งใช้

๑. สำหรับอาการนอนไม่หลับ รับประทาน
 ครั้งละ ๑ - ๔ แคปซูล วันละ ๑ ครั้ง ก่อนนอน
 ๒. สำหรับอาการเบื่ออาหาร รับประทาน
 ครั้งละ ๑ - ๔ แคปซูล วันละ ๑ - ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร



ลูกประคบสมุนไพร
ส่วนประกอบสำคัญ ไพล
 ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด
 ใบมะขาม การบูร
สรรพคุณ ลดอาการปวด
 ช่วยคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น
 และข้อต่อ ช่วยกระตุ้น
 การไหลเวียนของโลหิต

วิธีใช้ นำลูกประคบแช่น้ำ ๕ นาที ก่อนนำไปนึ่งจนร้อน
 แล้วประคบขณะยังอุ่น วันละ ๑ - ๒ ครั้ง ๑ ลูก
 ใช้ได้ ๓ - ๔ ครั้ง โดยหลังใช้ผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปแช่ตู้เย็น
ข้อควรระวัง ห้ามประคบบริเวณที่มีบาดแผล
 กรณีมีการบาดเจ็บเฉียบพลัน บวม แดง ร้อน
 ไม่ควรประคบสมุนไพร ใน ๒๔ ชั่วโมงแรก



ยาแคปซูลเพชรสังฆาต
ส่วนประกอบสำคัญ
 เถาเพชรสังฆาต
สรรพคุณ แก่โรคกรดไหลย้อน
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล

วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาแคปซูลมะขามแขก
ส่วนประกอบสำคัญ ใบและฝัก
 มะขามแขก
สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องผูก
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ แคปซูล
 ก่อนนอน

ข้อควรระวัง สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร



ยาแคปซูลแก้ลมแก้เส้น
ส่วนประกอบสำคัญ พริกไทย ดีปลี
 ขิง ข่า เจริญผลเพลิง
สรรพคุณ แก้ลมในเส้น บรรเทา
 อาการปวดกล้ามเนื้อ ที่มีอาการ
 มือเท้าชา

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล
 วันละ ๒ ครั้ง ก่อนอาหาร เข้า เย็น ใช้น้ำผึ้ง
 หรือน้ำส้มซ่า หรือน้ำต้มสุกเป็นน้ำกระสายยา
ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร
 ผู้ที่มีไข้ และผู้ที่อายุต่ำกว่า ๑๘ ปี



แคปซูลยาอายุวัฒนะ
ส่วนประกอบสำคัญ โกฐต่าง ๆ
 เทียนต่าง ๆ พริกไทย ดีปลี
สรรพคุณ บำรุงกำลัง เสริมธาตุ
 ช่วยให้นอนหลับ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๓ แคปซูล ก่อนอาหาร
 เข้า เย็น



ยาผงสมุนไพรชิง
ส่วนประกอบสำคัญ เหง้าขิง
สรรพคุณ แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ
 แก่คลื่นไส้ อาเจียน
วิธีรับประทาน ชาชง ๑ - ๒ ชง
 แช่ลงในแก้ว เติมน้ำร้อน แล้วใช้ช้อน
 นวดของเบา ๆ ให้ชาละลายออกมา ดื่มเมื่อมีอาการ
 สำหรับแก้ไอ ขับเสมหะ อาจผสมน้ำมะนาว
 เติมเกลือเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ



หม่องไพล
ส่วนประกอบสำคัญ น้ำมันไพล
 เมนทอล การบูร ขี้ผึ้ง
สรรพคุณ บรรเทาอาการเคล็ด
 ขัดยอก

วิธีใช้ ทาถูเบา ๆ บริเวณ ที่มีอาการปวดเมื่อย



ยาขงสมุนไพโรบายเตย
ส่วนประกอบสำคัญ ใบเตยหอม
สรรพคุณ บำรุงหัวใจ
 ช่วยขับปัสสาวะ
วิธีรับประทาน ชาชง
 ครั้งละ ๑ - ๒ ชง ชงในน้ำร้อน

๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี) ทิ้งไว้ ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที
 ดื่มวันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาขงหญ้านดอกขาว
ส่วนประกอบสำคัญ
 หญ้าดอกขาวทั้งต้น อบแห้ง
สรรพคุณ ลดอาการอยากบุหรื
 ลดไข้ แก้ไอ
วิธีรับประทาน ชาชง
 ครั้งละ ๑ ชง ชงในน้ำร้อน

๑ แก้ว (๑๒๐ ซีซี) ทิ้งไว้ ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที
 ดื่มวันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีการทำงานของหัวใจ
 และไตบกพร่อง



ยาขงรางจืด
ส่วนประกอบสำคัญ
 ใบรางจืดอบแห้ง
สรรพคุณ ถอนพิษเบื่อเมา
 ถอนพิษไข้ แก้อ่อนใน
วิธีรับประทาน นำชาชง ๑ ชง
 ชงกับน้ำร้อน ๑ แก้ว

ทิ้งไว้ ๓ - ๕ นาที ดื่มขณะอุ่น ๆ วันละ ๓ ครั้ง
 ก่อนอาหาร หรือเมื่อมีอาการ

ข้อควรระวัง ไม่แนะนำในผู้ที่สงสัยว่าเป็น
 ไข้เลือดออก อาจบดบังอาการของไข้เลือดออก
 และในผู้ป่วยเบาหวาน อาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ



ยาหม่องเสลดพังพอน
ส่วนประกอบสำคัญ
 ใบเสลดพังพอนตัวเมีย เม็นทอล
 การบูร
สรรพคุณ บรรเทาอาการพิษ
 แมลงสัตว์ กัด ต่อย ผื่นคัน
 ปวดเมื่อย

วิธีใช้ ทาถูเบา ๆ บริเวณ ที่มีอาการ



ยาหม่องตะไคร้หอม
ส่วนประกอบสำคัญ
 น้ำมันตะไคร้หอม เม็นทอล
 การบูร
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 ปวดเมื่อย ช่วยไล่ยุง

วิธีใช้ ทาถูเบา ๆ บริเวณ ที่มีอาการ



ยาหม่องพริกไพล
ส่วนประกอบสำคัญ
 ไพล สารสกัดพริก การบูร
 เม็นทอล
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 ปวดเมื่อย เพิ่มการไหลเวียน
 ของเลือด

วิธีใช้ ทาถูเบา ๆ บริเวณที่มีอาการ



กลีเซอรินเสลดพังพอน
ส่วนประกอบสำคัญ
 สารสกัดเสลดพังพอน
 ผสมกลีเซอริน
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 เริม งูสวัด แมลงสัตว์ กัดตอย
 ผื่นคัน

วิธีใช้ ทาบริเวณ ที่มีอาการ





โรงพยาบาลบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

การนำเสนอนวัตกรรมยาสมุนไพรของโรงพยาบาลบางกระทุ่ม สะท้อนแนวคิดการพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพจากทรัพยากรท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์ โดยนำเปลือกกล้วยน้ำว้าที่เหลือทิ้งจากกระบวนการผลิตกล้วยตากมาสกัดเป็นสารสำคัญในครีมบรรเทาอาการปวด เพื่อเพิ่มมูลค่าวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรและต่อยอดสู่ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่สามารถใช้ประโยชน์ได้จริงในระบบบริการสาธารณสุข ควบคู่กับการพัฒนากล้วยชนิดลูกกลอนซึ่งเป็นตำรับยาสมุนไพรดั้งเดิมที่ใช้รักษาผู้ป่วยในคลินิกมาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังมีการนำเสนอศักยภาพการผลิตยาสมุนไพรของโรงพยาบาลที่สามารถผลิตได้มากกว่า ๖๐ รายการ รวมถึงตำรับยาที่มีส่วนผสมของกล้วยา ตลอดจนการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้มีความทันสมัยและเหมาะสมต่อการใช้งานมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการถ่ายทอดองค์ความรู้และเชิดชูภูมิปัญญาไทยด้านสมุนไพรอันเป็นตัวอย่างของการผสมผสานองค์ความรู้ดั้งเดิมเข้ากับนวัตกรรมสมัยใหม่ เพื่อสร้างคุณค่าเพิ่มทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

ผลิตภัณฑ์สมุนไพร



ยาลูกกลอนกล้วยน้ำว้า
ส่วนประกอบสำคัญ
ผงกล้วยน้ำว้าดิบ

สรรพคุณ

รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
บรรเทาอาการท้องเสีย ที่ไม่ได้เกิด
จากการติดเชื้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ เม็ด วันละ ๔ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



ยาลูกกลอนฟ้าทะลายโจร
ส่วนประกอบสำคัญ ฟ้าทะลายโจร
ส่วนเนื้อดินทั้งต้น

สรรพคุณ แก้ไข บรรเทาอาการหวัด
เจ็บคอ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ - ๔ เม็ด
วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น
และก่อนนอน



ยาลูกกลอนขมิ้นชัน
ส่วนประกอบสำคัญ เหง้าขมิ้นชัน
สรรพคุณ บรรเทาอาการแน่น
จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด
วันละ ๔ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



ยาตรีผลา
ส่วนประกอบสำคัญ
 มะขามป้อม สมอพิเภก
 สมอไทย
สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ
 ขับเสมหะ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
 ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
ส่วนประกอบสำคัญ
 ใบฝรั่ง หล้าดอกขาว เกลือ
สรรพคุณ ช่วยลดกลิ่นปาก
 ลดทอนเชื้อโรคในปาก
วิธีใช้ อมกลั้วปาก ๓๐ วินาที
 - ๑ นาที แล้วบ้วนทิ้ง



ยาธาตุบดขย
ส่วนประกอบสำคัญ
 อบเชยเทศ กานพลู สมุลแว้ง
 และเครื่องยาธาตุ
สรรพคุณ ขับลม บรรเทา
 อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ ครั้ง
 หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาตองมะกรูด
ส่วนประกอบสำคัญ
 ผลมะกรูด หรือเปลือกมะกรูด
 แอลกอฮอล์สำหรับทำยาตอง
 (สุรากลั่น)
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 โรคหืด บำรุงเลือด

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ วันละ ๒ ครั้ง
 หลังอาหาร เข้า เย็น



ยาน้ำลูกยอไทย
ส่วนประกอบสำคัญ
 สารสกัดน้ำลูกยอ ๓๐ %
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 โรคหืด บำรุงไฟฟ้าตุ บำรุง
 โลหิตระดู ลมกองหยาบ
 ลมขึ้นเบื้องสูง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ วันละ ๒ ครั้ง
 หลังอาหาร เข้า เย็น



ยารางจืด
ส่วนประกอบสำคัญ ใบรางจืด
สรรพคุณ ถอนพิษไข้ แก้อ่อนใน
 ลำงพิษ เบื่อเมา

วิธีรับประทาน วันละ ๑ - ๒ แคปซูล ก่อนอาหาร



ยาหอมเทพจิตร
ส่วนประกอบสำคัญ
 โกฐหัวบัว โกฐเชียง โกฐสอ
 เทียนดำ เทียนขาว ดอกพิทูล

ดอกบุนนาค ดอกสารภี พิมเสน การบูร
สรรพคุณ บรรเทาอาการลมกองละเอียด วิงเวียน
 คลื่นไส้ ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ กรัม ละลายน้ำดื่ม
 เมื่อมีอาการทุก ๓ - ๔ ชั่วโมง



ยาหอมนวโกฐ
ส่วนประกอบสำคัญ
 โกฐ ๔ ชนิด เกสรดอกไม้
 และเครื่องหอม

สรรพคุณ บรรเทาอาการลมวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ กรัม ละลายน้ำดื่ม
 เมื่อมีอาการ



ชุดอบสมุนไพร
ส่วนประกอบสำคัญ
 ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ใบมะขาม
 ผิวมะกรูด ว่านนางคำ
สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดเมื่อย
 กล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
 ไล่หัด คัดจุมูก

วิธีใช้ ต้มชุดอบในหม้อ เปิดฝาให้ ไอน้ำระเหย
 เพื่ออบไอน้ำสมุนไพร



ครีมพญาหอ
ส่วนประกอบสำคัญ
 สารสกัดจากใบพญาหอ
สรรพคุณ บรรเทาอาการของเริม
 งูสวัด
วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ



ยาขงไบหม่อน

ส่วนประกอบสำคัญ ไบหม่อน
สรรพคุณ บำรุงธาตุ
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ซอง
ชงในน้ำร้อน ๑ แก้ว ต้มวันละ ๓ ครั้ง
หลังอาหาร



ยาขงชุมเห็ดเทศ

ส่วนประกอบสำคัญ
ไบชุมเห็ดเทศ ๒ กรัม
สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องผูก
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๓ ซอง
ชงน้ำร้อน ๑ แก้ว ต้มก่อนนอน หรือก่อนอาหารเช้า



ยาขงรางจืด

ส่วนประกอบสำคัญ
ใบรางจืดแห้ง ๒ กรัม
สรรพคุณ ถอนพิษ เมามาเบื่อ
ขับล้างสารพิษในร่างกาย
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ซอง
แช่ในน้ำร้อน ๑ แก้ว แช่ทิ้งไว้ ๑๐ - ๑๕ นาที
ต้มวันละ ๓ ครั้ง



ยาขงตะไคร้

ส่วนประกอบสำคัญ
ใบและลำต้นตะไคร้แห้ง ๒ กรัม
สรรพคุณ บำรุงไฟธาตุ
ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ซอง ชงในน้ำร้อน ๑ แก้ว
ต้มวันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร



ยาขงหญ้าดอกขาว

ส่วนประกอบสำคัญ ใบ ดอก
และลำต้น หญ้าดอกขาวแห้ง ๒ กรัม
สรรพคุณ ลดความอยากบูหรี
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ซอง
ชงในน้ำร้อน ๑ แก้ว ต้มวันละ ๓ ครั้ง
หลังอาหาร



ยาขงไบเตย

ส่วนประกอบสำคัญ ไบเตยหอม
อบแห้ง ๒ กรัม
สรรพคุณ บำรุงหัวใจ
ช่วยขับปัสสาวะ
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ซอง ชงในน้ำร้อน ๑ แก้ว
ต้มวันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ชาขงสมุนไพรชิง

ส่วนประกอบสำคัญ
เหง้าชิงแห้ง ๒ กรัม
สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด
ขับลม แน่นจุกเสียด
วิธีรับประทาน วันละ ๑ - ๒ ซอง หรือเมื่อมีอาการ



ยาขงหญ้าหนวดแมว

ส่วนประกอบสำคัญ
ใบหญ้าหนวดแมวแห้ง ๒ กรัม
สรรพคุณ ขับปัสสาวะ
บรรเทาอาการขัดเบา
ขับนิ่วขนาดเล็ก
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ ซอง ชงในน้ำร้อน ๑ แก้ว
ต้มวันละ ๓ ครั้ง หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาคาลาไมน์สเลตพังพอน

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัด
สเลตพังพอนตัวเมีย
สรรพคุณ บรรเทาอาการของเริ่ม
งูสวัด
วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ



ทิงเจอร์สเลตพังพอน

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัด
สเลตพังพอนตัวเมียในเอทานอล
สรรพคุณ บรรเทาอาการของเริ่ม
งูสวัด
วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ





ยาเห็ดหลินจือ
ส่วนประกอบสำคัญ
 เห็ดหลินจือแก่แห้ง
สรรพคุณ ปรับระบบภูมิคุ้มกัน
 บำรุงธาตุ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
 ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยาขมิ้นชัน
ส่วนประกอบสำคัญ
 เหง้าขมิ้นชัน
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคกระเพาะ
 อาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ เม็ด วันละ ๔ ครั้ง
 หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



ยามะระขี้เหล็ก
ส่วนประกอบสำคัญ
 ผลมะระขี้เหล็กแห้ง
สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้
 ร้อนใน ช่วยเจริญอาหาร
 ลดระดับน้ำตาลในเลือด

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
 ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยาฟ้าทะลายโจร
ส่วนประกอบสำคัญ
 ฟ้าทะลายโจรทั้งต้น
สรรพคุณ บรรเทาอาการเจ็บคอ
 อาการของโรคหวัด

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๓ - ๔ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
 หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็นและก่อนนอน



ยาน้ำมันกัญชา
ส่วนประกอบสำคัญ
 ช่อดอกกัญชา น้ำมันมะพร้าว
 สกัดเย็น
สรรพคุณ บรรเทาอาการไมเกรน
 โรควิตกกังวล อาการปวดเรื้อรัง
 นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร

วิธีใช้ ตามคำสั่งแพทย์ ผู้ส่งจ่าย



ยาแก้ลมแก้เส้น
ส่วนประกอบสำคัญ พริกไทย
 ดีปลี ขิง ข่า เจตมูลเพลิงแดง
สรรพคุณ บรรเทาอาการลมในเส้น
 มือเท้าชา อ่อนแรง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
 ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยากระเทียม
ส่วนประกอบสำคัญ
 หัวกระเทียมแห้ง
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดระดับ
 คอเลสเตอรอลในเลือด

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
 หลังอาหาร เข้า เย็น



ยาสัทรารา
ส่วนประกอบสำคัญ ดีปลี
 รากเจตมูลเพลิงแดง การบูร
 พริกไทยอ่อน โกฐต่าง ๆ
 เทียนต่าง ๆ ลูกจันทน์
 และดอกจันทน์

สรรพคุณ ขับลมในเส้น ปวดชา บรรเทาอาการ
 โรคลมกองหยาบ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
 ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาเถาว์วัลย์เปรียง
ส่วนประกอบสำคัญ
 เถาว์วัลย์เปรียง
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
 ปวดกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ
 ของกล้ามเนื้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
 หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น





ยาหญ้าปักกิ่ง
ส่วนประกอบสำคัญ
ผงหญ้าปักกิ่งแห้ง หรือสารสกัด
จากทั้งต้น
สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้
ร้อนใน น้ำเหลืองเสีย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยาโคคลาน
ส่วนประกอบสำคัญ โคคลาน
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ปวดเมื่อยตามร่างกาย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาภูมิชีวา
ส่วนประกอบสำคัญ หญ้าปักกิ่ง
เห็ดหลินจือ ฟ้าทะลายโจร
ขมิ้นชัน
สรรพคุณ บำรุงธาตุ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยาส้มแขก
ส่วนประกอบสำคัญ
ผลส้มแขกแห้ง
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ท้องผูก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาประสะไพล
ส่วนประกอบสำคัญ
ไพล พริกไทย ดีปลี ขิงแห้ง
เทียนดำ เทียนขาว ฯลฯ

สรรพคุณ บรรเทาอาการระดูมาไม่สม่ำเสมอ
หรือน้อยกว่าปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน
ขับน้ำคาวปลาในหญิงหลังคลอดบุตร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

ข้อบ่งใช้

ขับน้ำคาวปลาหลังคลอดบุตร รับประทานจนกว่า
น้ำคาวปลาจะหมด แต่ไม่เกิน ๑๕ วัน



ยามะขามแขก
ส่วนประกอบสำคัญ
ผงใบและฝักมะขามแขก
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ท้องผูก

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๓ แคปซูล ก่อนนอน



ยาเหือกปลาหมอ
ส่วนประกอบสำคัญ
เหือกปลาหมอ
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
น้ำเหลืองเสีย พุพอง ผื่นคัน
ตามผิวหนัง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาขิง
ส่วนประกอบสำคัญ ขิง
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้
อาเจียน

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๓ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



ยาปัญญาจันทร์
ส่วนประกอบสำคัญ
ผงสมุนไพรรักษา
สรรพคุณ บำรุงธาตุ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า เย็น



ยาพลูควา
ส่วนประกอบสำคัญ
พลูควา
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
บุพโพพิการ โลหิตตังพิการ
ตะโจพิการ ช่วยเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

**ยาจันทลีลา**

ส่วนประกอบสำคัญ โกฐสอ
โกฐเขมา โกฐจุฬาลัมพา
จันทน์แดง จันทน์เทศ
บอระเพ็ด ปลาไหลเผือก
พิมเสนต้น

สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้ ตัวร้อน ไข้เปลี่ยนฤดู
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน

**ยาปราบชมพูทวีป**

ส่วนประกอบสำคัญ
เหงือกปลาหมอ พริกไทยดำ
ใบกัญชาเทศ ฯลฯ

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ไข้หวัดในระยะแรก อาการ
ที่เกิดจากการแพ้อากาศ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

**ยาตะโจ**

ส่วนประกอบสำคัญ
เหงือกปลาหมอ ข้าวเย็นทั้งสอง
ทองพันชั่ง พญารากดำ ฯลฯ

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
น้ำเหลืองเสีย

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

**ยาพริกไทยดำ**

ส่วนประกอบสำคัญ
พริกไทยดำ

สรรพคุณ ขับลม บรรเทา
อาการจุกเสียดแน่นในท้อง

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

**ยาห้าราก**

ส่วนประกอบสำคัญ รากย่านาง
รากคนทา รากมะเดื่อชุมพร
รากชิงชี รากเท้ายายม่อม

สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้
กระทั้งพิษไข้

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๔ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

**ยากระชายดำ**

ส่วนประกอบสำคัญ
กระชายดำ

สรรพคุณ ขับลม บรรเทา
อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า เย็น

**ยาเพชรสังฆาต**

ส่วนประกอบสำคัญ

เพชรสังฆาต

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ริดสีดวงทวาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

**ยาแก้ไอมะขามป้อม**

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัด
มะขามป้อม เนื้อลูกสมอไทย
เกล็ดสะระแหน่ ฯลฯ

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ
ขับเสมหะ

วิธีรับประทาน จิบเวลาไอ หรือเมื่อมีอาการ

**ยาดอกคำฝอย**

ส่วนประกอบสำคัญ

กลีบดอกคำฝอยแห้ง

สรรพคุณ บำรุงประสาท
บำรุงโลหิต โลหิตประจำเดือน
บำรุงหัวใจ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น

**น้ำมันเขียวกัญชา**

ส่วนประกอบสำคัญ สารสกัด
กัญชา เกล็ดพื้งพอน การบูร
พิมเสน เมนทอล

สรรพคุณ บรรเทาอาการ
แมลงสัตว์กัดต่อย ผดผื่นคัน

วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ



ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร
ส่วนประกอบสำคัญ
ฟ้าทะลายโจรทั้งต้นหรือใบแห้ง
สรรพคุณ บรรเทาอาการหวัด
เจ็บคอ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



ยาแคปซูลขมิ้นชัน
ส่วนประกอบสำคัญ
เหง้าขมิ้นชันบดผง
สรรพคุณ บรรเทาอาการโรค
กระเพาะอาหาร ท้องอืด
ท้องเฟ้อ

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๔ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน



ยาแก้ลมขึ้นเบื้องสูง
ส่วนประกอบสำคัญ โกฐหัวบัว
โกฐเชียง โกฐจุฬาลัมพา
เทียนดำ เทียนขาว อบเชย

กานพลู จันทน์แดง จันทน์ขาว พิมเสน การบูร ดีปลี
สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดศีรษะ เหนื่อย อ่อนเพลีย
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ - ๒ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาบอระเพ็ด
ส่วนประกอบสำคัญ
เถาบอระเพ็ดบดผง
สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้
ช่วยเจริญอาหาร

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๒ - ๓ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า เย็น



ยามะรุม
ส่วนประกอบสำคัญ
ใบมะรุมบดผง

สรรพคุณ ขับลม บำรุงธาตุ
วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๓ ครั้ง
ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น



ยาบัวบก
ส่วนประกอบสำคัญ ใบบัวบก
สรรพคุณ บรรเทาอาการไข้
ร้อนใน เข้าใน

วิธีรับประทาน ครั้งละ ๑ แคปซูล วันละ ๒ ครั้ง
หลังอาหาร เข้า เย็น



ยาอมมะแว้ง
ส่วนประกอบสำคัญ
ผลมะแว้งเครือ หรือมะแว้งต้น

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
วิธีรับประทาน ออม ครั้งละ ๓ - ๕ เม็ด เมื่อมีอาการ



เซนเทลล่าครีม
ส่วนประกอบสำคัญ
สเลดพังพอน ใบบัวบก
ว่านหางจระเข้

สรรพคุณ สมานแผล ป้องกันการเกิดรอยแผลเป็น
แผลผ่าตัด แผลไหม้ โรคผิวหนังอักเสบ
วิธีใช้ ทาบริเวณที่มีอาการ



ยาหม่องไพล
ส่วนประกอบสำคัญ ไพล
เมนทอล การบูร พิมเสน
และน้ำมันหอมระเหยต่าง ๆ

สรรพคุณ บรรเทาอาการวิงเวียน ปวดกล้ามเนื้อ
ปวดข้อปวดเข่า
วิธีใช้ ทาถูวนวดบริเวณที่มีอาการ



ลูกประคบสมุนไพร
ส่วนประกอบสำคัญ ไพล
ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด
ใบมะขาม การบูร พิมเสน
ใบส้มป่อย เกลือ
สรรพคุณ บรรเทาอาการ
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อร่างกาย
เพิ่มการไหลเวียนโลหิต

วิธีใช้ นำไปนึ่ง ๑๕ - ๒๐ นาที ประคบบริเวณ
ที่มีอาการ

อาหารไทยถิ่น
จังหวัดเพชรบูรณ์





อาหารไทยถิ่น...จังหวัดเพชรบูรณ์

ร้านนิวไก่ย่างบัตองและกุหลาบดอกใหม่



ไก่ย่างวิเชียรบุรี

วัตถุดิบ

๑. ไก่สด ๑ ตัว น้ำหนักประมาณ ๑ - ๑.๒ กิโลกรัม
๒. เครื่องเทศตำละเอียด รากผักชี ๗ - ๑๐ รากกระเทียมไทย ๒๐ กลีบ พริกไทยดำ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ
๓. สมุนไพรเพิ่มความหอม ตะไคร้ซอยละเอียด ๓ - ๕ ต้น และใบเตย ๒ - ๓ ใบ
๔. เครื่องปรุงรส: ซอสหอยนางรม ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑.๕ ช้อนโต๊ะ เกลือป่นเล็กน้อย และน้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลปี๊บ ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เตรียมไก่: ล้างไก่ให้สะอาด ฝาค้างตัวตามยาวไม่ให้ขาดออกจากกัน แล้วใช้ส้อมจิ้มให้ทั่วเพื่อให้เครื่องหมักซึมเข้าเนื้อได้ดี
๒. โขลกเครื่องหมัก: โขลกตะไคร้ รากผักชี กระเทียม และพริกไทยดำให้ละเอียดเข้าด้วยกัน

๓. หมักไก่: นำเครื่องที่โขลกไว้มาผสมกับเครื่องปรุงรสทั้งหมด คลุกเคล้ากับไก่ให้ทั่ว ใส่ใบเตยลงไปขยำเพื่อเพิ่มความหอม จากนั้นหมักทิ้งไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย ๒ - ๓ ชั่วโมง หรือค้างคืน

๔. การย่าง

- ๔.๑) เตาถ่าน: ใช้ไฟอ่อนถึงปานกลาง ย่างพลิกไปมา จนหนังเริ่มแห้งและกรอบเป็นสีเหลืองทอง
- ๔.๒) หม้อทอดไร้น้ำมันหรือเตาอบ: ใช้ไฟประมาณ ๑๖๐ - ๑๘๐ องศาเซลเซียส ด้านละ ๒๐ - ๓๐ นาที

สูตรน้ำจิ้มแจ่ว (สูตรมะขามเปียก)

ผสมน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ พริกป่น และข้าวคั่ว เข้าด้วยกัน ชิมรสให้ได้ รสเปรี้ยว เค็ม และหวาน โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งซอย





ร้านนิวไถ่ย่างบัวตองและกุหลาบดอกใหม่



วิธีทำ

๑. นำส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นไส้หมู คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๒. นำส่วนผสมที่ได้ บรรจุลงในไส้เทียม (ไส้ควรรีดน้ำออกให้แห้งก่อนนำมาใช้)
๓. นำเข้าตู้เย็น เมื่อรับประทานให้นำมาปิ้งบนเตาไฟอ่อน ๆ แล้วรับประทาน

ไส้กรอก

รสคล้ายกับไส้ของภาคเหนือ ต่างจากไส้กรอกอีสานทั่วไปที่ผสมผักสมุนไพรกับเนื้อหมูสามชั้นบด กรอกใส่ไส้หมู แล้วเอาไปย่างถึงรมควัน

วัตถุดิบ

๑. หมูสันคอสับ ๑ กิโลกรัม
๒. มันหมูแข็ง ๐.๕ กิโลกรัม
๓. กระเทียมสับ ๒๐๐ กรัม
๔. เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ
๕. พริกไทยเม็ดคั่วตำหยาบ ๑.๕ ช้อนโต๊ะ
๖. ผงปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ
๗. ไส้เทียมแช่น้ำทิ้งไว้ ประมาณ ๓ - ๔ ชั่วโมง



เกสรดาเผ่ วิเชียรบุรี



ผัดไทยกุ้งสด

วัตถุดิบ

๑. มันกุ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ
๒. กุ้งแห้ง ๑ ช้อนโต๊ะ
๓. ไข่ไก่ ๑ ช้อนโต๊ะ
๔. เต้าหู้แข็งหั่น ๓ ช้อนโต๊ะ
๕. กุ้งสด ๘ ตัว
๖. เส้นผัดไทยแช่น้ำ ๑๕๐ กรัม
๗. น้ำผัดไทย ๒ ทัพพี
๘. ถั่วงอก ๑๐๐ กรัม
๙. ใบกุยช่าย ๓๐ กรัม
๑๐. ไข่เป็ด ๒ ฟอง
๑๑. น้ำตาลมะพร้าว ๒๐๐ กรัม
๑๒. น้ำปลา ๒๐๐ มิลลิลิตร
๑๓. น้ำมะขามเปียก ๒๐๐ มิลลิลิตร
๑๔. พริกป่น
๑๕. ถั่วลิสงป่น
๑๖. มะนาว

วิธีทำ

๑. เคี่ยวน้ำผัดไทย โดยการนำน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา และมะขามเปียกตั้งไฟเคี่ยวให้ละลายเข้ากัน
๒. ใส่น้ำตาลลงไปเคี่ยวกับน้ำปลาและน้ำมะขามเปียก เคี่ยวจนส่วนผสมละลายเข้ากัน
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่มันกุ้ง หอมแดง ไข่ไก่ และเต้าหู้ผัดให้สุกหอม จากนั้นใส่กุ้งลงไปผัด เมื่อกุ้งสุกดี ใส่เส้นผัดไทยลงไป ผัดให้เส้นสุกนุ่ม แล้วใส่ซอสลงไปผัดให้เข้ากัน
๔. ผัดเครื่องให้หอมแล้วใส่กุ้ง
๕. ใส่เส้นผัดไทยลงไปผัด
๖. ผัดเส้นเข้ากับน้ำซอสดีแล้ว จากนั้นใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ตอกไข่เป็ดตามลงไป รอจนไข่เป็ดเริ่มสุก จึงผัดให้ทุกอย่างเข้ากัน
๗. ตักใส่จาน พร้อมเครื่องทานเคียง





เกสรดาเฟ้ วิเชียรบุรี



ผัดไทยหน้าผลไม้(มะม่วง ชมพู สับปะรด และสตรอว์เบอร์รี่)

วัตถุดิบ

๑. เส้นก๋วยเตี๋ยวเล็กแช่น้ำให้นุ่ม ๑๐๐ กรัม
๒. น้ำซอส: น้ำมะขามเปียก ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ พริกป่น
๓. เต้าหู้เหลืองหั่นเต๋า
๔. ไข่ไก่ ๑ - ๒ ฟอง
๕. ผลไม้โรยหน้า: มะม่วงดิบเปรี้ยว (สับหรือหั่นเต๋า) ชมพู สับปะรด และสตรอว์เบอร์รี่ (หั่นชิ้นพอดีคำ)
๖. เครื่องเคียง: ถั่วงอกหั่นยาว กุ้งย่าง ถั่วงอก หอมแดงสับ กระเทียมสับ

วิธีทำ

๑. เคี้ยวน้ำซอส: ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมัน นำกระเทียมและหอมแดงลงผัดให้หอม ตามด้วยเต้าหู้ ผัดพอสุก
๒. ผัดเส้น: ใส่น้ำซอสผัดไทยที่ผสมไว้ลงไป ตามด้วยเส้นก๋วยเตี๋ยวเล็ก ผัดจนน้ำซอสซึมเข้าเส้น และเส้นนุ่มหากแห้งเกินไปเติมน้ำเปล่าเล็กน้อย
๓. ใส่ไข่: แหวกเส้นไว้ข้างกระทะ ใส่ไข่ไก่ลงไป ผัดพอสุก แล้วผัดรวมกับเส้น
๔. ปิดไฟ ตักผัดไทยใส่จาน โรยหน้าด้วย มะม่วงดิบสับ ชมพู สับปะรด และสตรอว์เบอร์รี่ ที่เตรียมไว้ ถั่วงอกหั่นยาว และเสิร์ฟพร้อมถั่วงอกสด



เกสรดาเฟ้ วิเชียรบุรี



สลัดโรลผัก

วัตถุดิบ

๑. แผ่นเมี่ยงญวน
๒. ผักสลัด
๓. แครอทหั่นเส้น
๔. กะหล่ำปลีม่วง
๕. แตงกวา (เอาไส้ออกเพื่อไม่ให้แฉะ)
๖. ปูอัด หมูยอ หรือเนื้อสัตว์ตามชอบ

วิธีทำ

๑. ล้างผักให้สะอาด หั่นแครอทและแตงกวาเป็นเส้นยาว พักไว้ให้แห้ง
๒. นำแผ่นเมี่ยงญวนแช่น้ำอุ่นหรือจุ่มน้ำพอกชุ่ม (นับ ๑ - ๕) แล้ววางบนเขียงหรือจาน
๓. วางผักสลัดลงบนแผ่นแป้ง ตามด้วยแครอท แตงกวา และปูอัด ค่อย ๆ ม้วนแผ่นแป้งให้แน่น
๔. หั่นครึ่งชิ้นสลัดโรลเพื่อให้พอดีคำ ใส่จานคู่กับน้ำสลัด

เคล็ดลับ: หากต้องการให้แป้งไม่ติดมือขณะม้วน ให้จุ่มมือลงในน้ำเล็กน้อยก่อนเริ่มห่อ และใช้แผ่นเมี่ยงญวนแบบเหลี่ยมหรือกลมที่แห้งสนิท ห่อให้แน่นจะทำให้แป้งไม่แตกง่าย





เกสรดาเผ่ วิเชียรบุรี



น้ำส้มคั้น

วัตถุดิบ

๑. ส้ม ๓ - ๔ ผล
๒. เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา
๓. ขวด ๒๐๐ มิลลิลิตร

วิธีทำ

๑. ล้างส้มให้สะอาด ผ่าครึ่ง และคั้นน้ำส้ม
๒. กรองน้ำส้มด้วยตะแกรงเพื่อแยกเนื้อออก
๓. เติมน้ำเกลือป่นลงไปครึ่งช้อนชาคนให้ละลาย
๔. นำมาบรรจุขวด ๒๐๐ มิลลิลิตร

เคล็ดลับ น้ำส้มคั้น

๑. เลือกส้มสายพันธุ์ที่เปลือกบาง น้ำเยอะ และมีรสหวานอมเปรี้ยว
๒. ล้างส้มให้สะอาดก่อนคั้นน้ำ
๓. กรองน้ำส้มด้วยตะแกรงเพื่อแยกเนื้อออก จะได้น้ำส้มที่ใสและเนียน

น้ำมะพร้าวออร์แกนิก

เครื่องดื่มธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นน้ำมะพร้าวน้ำหอมออร์แกนิก ๑๐๐ % สดจากธรรมชาติ ไม่เติมน้ำตาล ไม่แต่งกลิ่น คงรสชาติเหมือนดื่มจากลูกสด

ผ่านกรรมวิธีการเก็บเกี่ยวมะพร้าวและผลิตในโรงงานมาตรฐาน ทำให้ได้รสชาติ สด ใหม่ อุดมไปด้วยเกลือแร่ โพแทสเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และแคลเซียมสูง ซึ่งช่วยปรับสมดุลเกลือแร่ในร่างกาย

ประโยชน์ พื้นฟูร่างกายหลังออกกำลังกาย ช่วยคืนความสดชื่นและทดแทนน้ำที่เสียไปได้ดี เหมาะสำหรับผู้ที่เสียเหงื่อมากหรือเล่นกีฬา

บำรุงผิวพรรณ: มีส่วนประกอบสำคัญในการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวพรรณสดใส สุขภาพดี ช่วยขับของเสีย

ขับสารพิษ: มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ และช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย บรรเทาอาการร้อนใน ให้พลังงานต่ำ

ช่วยควบคุมน้ำหนัก: น้ำมะพร้าวมีไขมันน้อย และแคลอรีต่ำเมื่อเทียบกับน้ำหวานอื่น ๆ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



Cupcraft Specialty



Tamarind Fresh Coffee

(กาแฟมะขามเขาค้อ)

วัตถุดิบ

๑. กาแฟ: เอสเพรสโซ่ ๑ - ๒ ช็อต
๒. มะขาม: น้ำมะขามเข้มข้น ๑ - ๒ ช้อนโต๊ะ
๓. น้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้ง
๔. โขดหรือน้ำเปล่า
๕. น้ำแข็ง

วิธีทำ

๑. เตรียมน้ำมะขาม: นำมะขามเปียกมาละลายน้ำร้อน กรองเอาแต่น้ำข้น ๆ หรือเคี้ยวกับน้ำตาลทราย และเกลือกเล็กน้อยเพื่อทำเป็นไซรัปมะขาม
๒. ชงกาแฟ: สกัดเอสเพรสโซ่ช็อต
๓. ผสม: ใส่เนื้อหรือน้ำมะขามเข้มข้นลงในแก้ว ตามด้วยน้ำเชื่อม และโขดหรือน้ำเปล่า คนให้เข้ากัน
๔. เติมน้ำแข็งให้เต็มแก้ว แล้วราดด้วยเอสเพรสโซ่ช็อตด้านบน



โรงแรม บลอสซั่ม



บัวลอยธัญพืชน้ำขิง

วัตถุดิบ

- | | |
|-----------|------------------|
| ๑. เผือก | ๕. แป้งก้วย |
| ๒. มันเทศ | ๖. รากบัว |
| ๓. ฟักทอง | ๗. ขิงสด |
| ๔. แห้ว | ๘. น้ำตาลทรายแดง |

วิธีทำ

๑. หั่นธัญพืชทั้งหมดเป็นลูกเต๋าเล็ก หรือขนาดตามชอบ
๒. ลวกในน้ำเดือด ประมาณ ๓ นาที ให้ธัญพืชสุกประมาณ ๗๐ %
๓. นำธัญพืชที่ลวกแล้วลงแช่ในน้ำเย็น แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ
๔. นำธัญพืชที่สะเด็ดน้ำแล้ว มาคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว โดยคลุกแบ่งบาง ๆ
๕. นำใส่ตะแกรงร่อนแป้งออก ให้เหลือเคลือบธัญพืชบาง ๆ
๖. นำธัญพืชที่คลุกแป้งแล้วลงลวกในน้ำร้อนเดือด ประมาณ ๕ นาที หรือจนสุกดี
๗. นำขึ้นใส่ในน้ำเย็น ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ สามารถนำมาใช้ใส่น้ำขิงได้เลย

วิธีทำน้ำขิง

๑. นำขิงแก่ปานกลาง มาล้างทำความสะอาดแล้วปอกเปลือกออกทั้งหมด แล้วหั่นเป็นแว่น ใช้ประมาณ ๒๐๐ กรัม ต่อน้ำ ๒ ลิตร
๒. ต้มน้ำใส่ใบเตย ประมาณ ๒ ใบ ต้มให้เดือด
๓. เมื่อน้ำเดือดใส่ขิงหั่นแว่น ต้มไฟกลาง ประมาณ ๒๐ นาที

ไร่กำนันจุล



ปลาต้มทอดสมุนไพร

วัตถุดิบ

๑. ข้าวเหนียวนึ่งสุก ๕๐๐ กรัม
๒. น้ำล้างข้าวเหนียว ๑,๐๐๐ กรัม
๓. เกลือภูเขา ๗๕ กรัม
๔. ผงปรุงรส ๘๐๐ กรัม
๕. กระเทียม ๒๐๐ กรัม
๖. ปลาจีนแล่ (สามารถใช้ปลานิล ปลาตะเพียน แทนได้ แนะนำให้เป็นปลาน้ำจืด) ๑๐๐ กรัม
๗. แป้งทอดกรอบ ๕๐๐ กรัม
๘. น้ำมันพืช ๑ ลิตร
๙. ตะไคร้ซอย ๑๕ กรัม
๑๐. พริกแห้ง ๒.๕๐ กรัม
๑๑. ใบมะกรูด ๑๐ กรัม

วิธีทำ

๑. นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำแล้วนำไปนึ่งให้สุก แล้วทิ้งไว้ให้เย็น และนำน้ำล้างข้าวเหนียว เกลือภูเขา ข้าวเหนียว ผงปรุงรส และกระเทียม มาโขลกหรือปั่นรวมหยาบ ๆ แล้วตักใส่ภาชนะตั้งพักไว้
๒. นำปลาจีนที่แล่ไว้มาจัดการดึงหรือถอดก้างออก ใช้มีดบัง ๓ - ๔ บั้งต่อชิ้น เพื่อให้ส่วนผสมซึมเข้าไปในเนื้อปลา เสร็จแล้วล้างปลาให้สะอาด ๓ ครั้ง

๓. นำปลาไปแช่น้ำล้างข้าวเหนียว แช่ทิ้งไว้ ๑๐ นาที แช่เพื่อขจัดความคาวและทำให้เนื้อปลาไม่เลอะ จากนั้นนำมาล้างให้สะอาดและผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๔. นำปลาจีนมาหมัก แล้วนำน้ำหมัก ในขั้นตอนที่ ๑ ใส่ลงไปทีปลา ใช้มือคลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน
๕. เรียงชั้นปลาลงในถาดพลาสติกอัดให้แน่นแล้วปิดฝา หรือใส่ถุงพลาสติกและรัดถุงปากให้แน่น ทิ้งไว้ ๑ คืน
๖. นำมาทอด หากให้มีรสเปรี้ยว ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง ๓ วัน นำเนื้อปลาต้มมาซับให้แห้ง แล้วเอาไปคลุกกับแป้งทอดกรอบให้ทั่วทั้งชิ้น
๗. ตั้งน้ำมันให้ร้อนท่วมตัวปลา ใส่ปลาต้มที่คลุกแป้งลงไป แล้วค่อย ๆ ใช้ไฟกลางอุณหภูมิ ๑๕๐ องศาเซลเซียส ไม่ต้องพลิกปลาบ่อย รอให้ผิวนึ่งสุกทั้งกรอบก่อน แล้วค่อยพลิกปลา เพื่อไม่ให้ปลาต้มและ
๘. พอสุกได้ที่แล้ว ตักปลาต้มใส่ตะแกรง ปล่อยให้สะเด็ดน้ำมัน รอให้ผิวนึ่งสุกทั้งกรอบก่อน แล้วค่อยพลิกปลา เพื่อไม่ให้ปลาต้มและ
๙. นำสมุนไพรที่โขลกไว้มาใส่ลงบนปลาต้มที่ทอดสุกแล้ว ตักปลาต้มใส่ตะแกรง ปล่อยให้สะเด็ดน้ำมัน รอให้ผิวนึ่งสุกทั้งกรอบก่อน แล้วค่อยพลิกปลา เพื่อไม่ให้ปลาต้มและ
๑๐. พอสุกได้ที่แล้ว ตักปลาต้มใส่ตะแกรง ปล่อยให้สะเด็ดน้ำมัน รอให้ผิวนึ่งสุกทั้งกรอบก่อน แล้วค่อยพลิกปลา เพื่อไม่ให้ปลาต้มและ
๑๑. นำสมุนไพรที่โขลกไว้มาใส่ลงบนปลาต้มที่ทอดสุกแล้ว ตักปลาต้มใส่ตะแกรง ปล่อยให้สะเด็ดน้ำมัน รอให้ผิวนึ่งสุกทั้งกรอบก่อน แล้วค่อยพลิกปลา เพื่อไม่ให้ปลาต้มและ

ส่วนที่ ๔

การสำรวจ ความพึงพอใจ

งานมหกรรม

การแพทย์แผนไทย
และการแพทย์พื้นบ้านไทย
ระดับภาค ปีที่ ๑๘



ตารางที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป (n = ๕๗๗)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้าราชการพนักงานของรัฐ	๔๒๕	๗๓.๖๖
ธุรกิจส่วนตัว	๓๔	๕.๘๙
ลูกจ้าง/งานประจำ	๗๒	๑๒.๔๘
รับจ้างทั่วไป	๔๕	๗.๐๘
ว่างงาน	๑	๐.๑๗

ส่วนที่ ๒ ความพึงพอใจในภาพรวมของการจัดงานและความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์

ในส่วนที่ ๒ ระดับคะแนนความพึงพอใจแบ่งออกเป็น ๕ ระดับ ดังนี้ พึงพอใจมากที่สุด (๔.๒๑ - ๕.๐๐) พึงพอใจมาก (๓.๔๑ - ๔.๒๐) พึงพอใจปานกลาง (๒.๖๑ - ๓.๔๐) พึงพอใจน้อย (๑.๘๑ - ๒.๖๐) พึงพอใจน้อยที่สุด (๑.๐๐ - ๑.๘๐) การประเมินความพึงพอใจ แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน ดังนี้ ๑. ด้านภาพรวมของการจัดงาน ๒. ด้านความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า ๑. ด้านภาพรวมของการจัดงาน ผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจในระดับมาก (๓.๙๔) ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายละเอียดของภาพรวมการจัดงานทั้งด้านกิจกรรม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ พบว่า ผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจในระดับมากในทุกด้าน สำหรับ ๒. ด้านความรู้ความเข้าใจและการนำไปใช้ประโยชน์ ผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจในระดับมากที่สุด (๔.๓๑) ซึ่งเมื่อพิจารณาในรายละเอียดทั้งด้านสถานที่จัดงาน ห้องสุขา อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ ที่จอดรถและการจราจร ระยะเวลาการจัดงาน อาหาร พบว่าผู้เข้าร่วมงานพึงพอใจในระดับมากที่สุดในทุกด้าน ดังตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ ความพึงพอใจและความรู้ความเข้าใจของผู้เข้าร่วมงาน (n = ๕๗๗)

ด้านการประเมิน	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับความพึงพอใจ
๑. ภาพรวมการจัดงาน	๓.๙๔	๐.๗๗	มาก
๑.๑ ด้านกิจกรรม	๔.๐๐	๐.๘๐	มาก
๑.๑.๑ เวทีกลาง	๓.๙๓	๐.๘๔	มาก
๑.๑.๒ ลานหมอพื้นบ้าน	๔.๐๘	๐.๗๖	มาก
๑.๑.๓ ภาควิชาเครื่องปั้นดินเผา	๔.๐๐	๐.๗๙	มาก
๑.๒ ด้านสถานที่ ระยะเวลา และอาหาร	๓.๙๔	๐.๗๘	มาก
๑.๒.๑ สถานที่	๔.๒๓	๐.๗๔	มาก
๑.๒.๒ ห้องสุขา	๓.๙๖	๐.๘๒	มาก
๑.๒.๓ อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์	๓.๙๔	๐.๗๐	มาก
๑.๒.๔ ที่จอดรถและการจราจร	๓.๗๔	๐.๘๐	มาก
๑.๒.๕ ระยะเวลา	๓.๙๐	๐.๗๔	มาก
๑.๒.๖ อาหาร	๓.๘๕	๐.๗๘	มาก

ส่วนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาในการจัดงานโอกาสต่อไป มีดังนี้

๑. ด้านกำหนดวันจัดงาน: ควรวางแผนการจัดงานล่วงหน้าให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานสามารถเตรียมความพร้อมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

๒. ด้านสถานที่: ควรพิจารณาจัดงานในสถานที่ร่ม หรืออาคาร โดมขนาดใหญ่ที่มีระบบปรับอากาศ
เนื่องด้วยช่วงเวลาการจัดงานเป็นช่วงฤดูร้อน



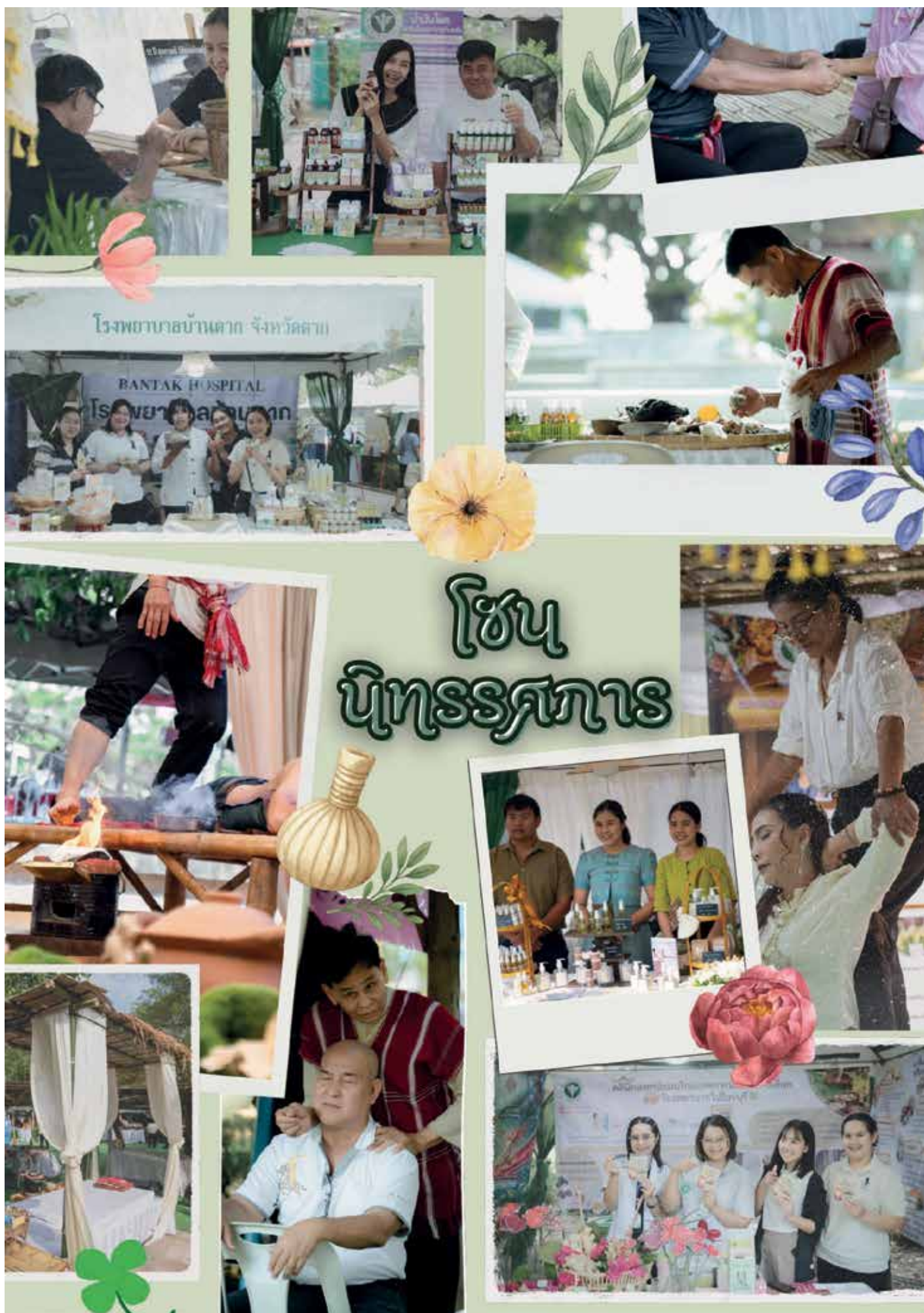
ภาพกิจกรรม

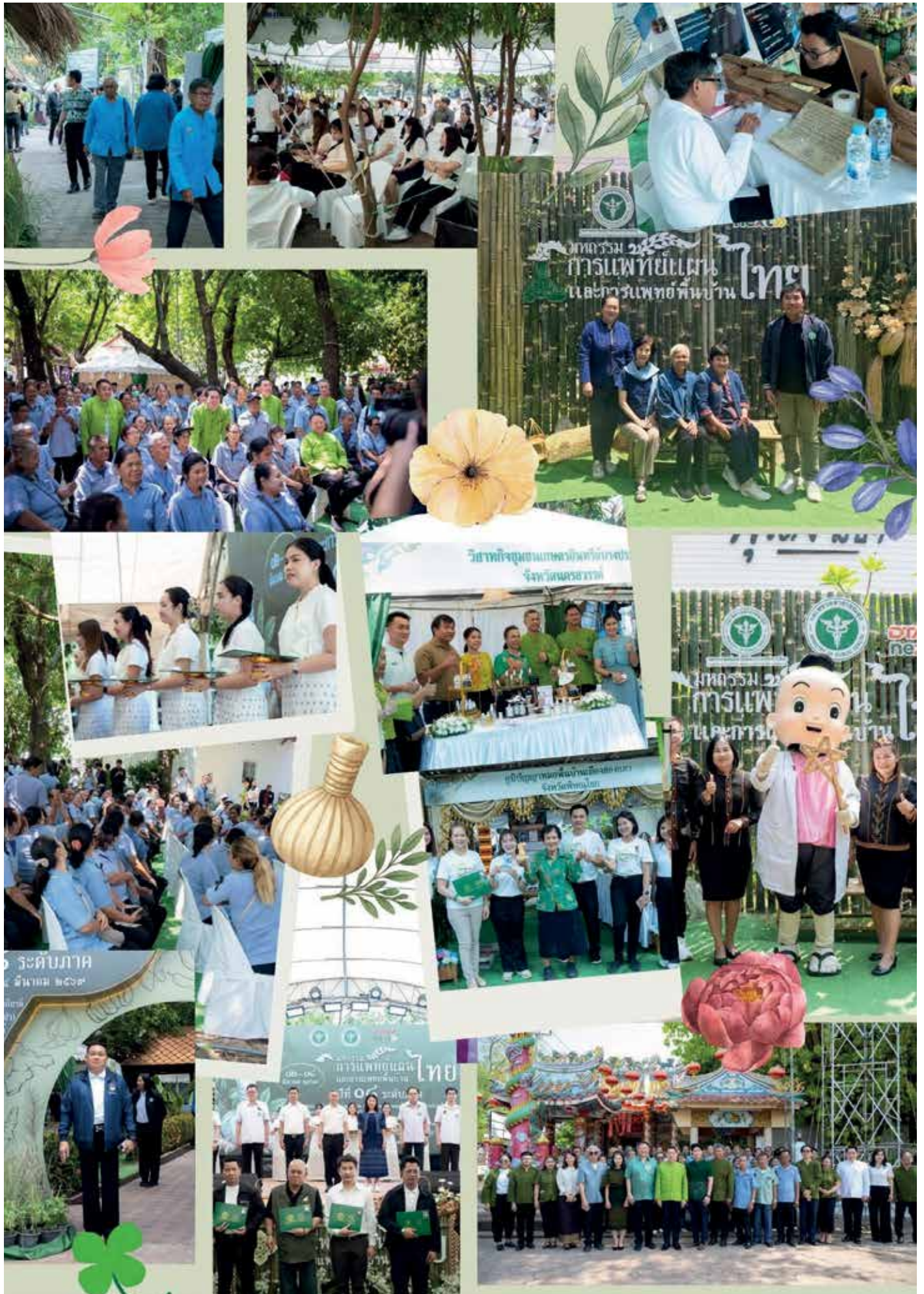
งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย
ระดับภาค ปีที่ ๑๘





ເວທີວິໄຈທຳນຽມ









ภาคผนวก ๑ คำสั่งคณะกรรมการอำนวยการการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

ภาคผนวก ๒ Floor plan งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย



คำสั่งกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ที่ น ๖๒ /๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

โดยที่เป็นการสมควรให้การจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อเป็นเวทีขับเคลื่อนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ พัฒนาการจัดการความรู้ในการเสริมสร้างศักยภาพในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ตลอดจนทั้งเป็นการแสดงผลงาน ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย รวมถึงการนำสมุนไพร มาใช้เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน ยกกระตือรือร้นดำเนินงานบุคลากร และพื้นที่ที่มีผลการดำเนินงานดีเด่น ให้ได้รับการยอมรับเสริมสร้างความเชื่อมั่นต่อประชาชนซึ่งมีส่วนช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น อันนำมาพัฒนาต่อยอดสู่สินค้าและบริการจากฐานภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร สร้างงาน สร้างอาชีพในชุมชน เป็นจุดดึงดูดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ทางวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เสริมสร้างเศรษฐกิจสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๒ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ ๕) พ.ศ. ๒๕๔๕ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

ข้อ ๑ องค์ประกอบ

- | | |
|--|----------------------------------|
| ๑.๑ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก | ประธานกรรมการ |
| ๑.๒ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก | รองประธานกรรมการที่ได้รับมอบหมาย |
| ๑.๓ เลขาธิการกรม | กรรมการ |
| ๑.๔ ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน | กรรมการ |
| ๑.๕ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร | กรรมการ |
| ๑.๖ ผู้อำนวยการกองเวชเนส | กรรมการ |
| ๑.๗ ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารกองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย | กรรมการ |
| ๑.๘ ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย | กรรมการและเลขานุการ |
| ๑.๙ นางสาวแสงเพชร ภูมา | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย | |
| ๑.๑๐ นางสาวอรจิรา ทองสุกมาก | ผู้ช่วยเลขานุการ |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย | |

ข้อ ๒ หน้าที่ ...

ข้อ ๒ หน้าที่และอำนาจ

๒.๑ กำหนดหัวข้อหลัก แนวทาง และรูปแบบการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

๒.๒ อำนวยการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายให้บรรลุวัตถุประสงค์

๒.๓ แต่งตั้งคณะทำงาน หรือบุคคลเพื่อสนับสนุนการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

๒.๔ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑๑๖๒/

(นายพงศธร พอกเพิ่มดี)

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



คำสั่งคณะกรรมการอำนวยการการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย

และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

ที่ ๑ /๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

ตามที่ได้มีคำสั่งกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่ ๓๖๒/๒๕๖๔ ลงวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ เพื่อทำหน้าที่กำหนดหัวข้อหลัก แนวทาง รูปแบบการจัดงานตลอดทั้ง อำนวยการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ นั้น

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒.๓ ของคำสั่งกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่ ๓๖๒/๒๕๖๔ ลงวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ ประกอบมติคณะกรรมการอำนวยการการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ คณะกรรมการอำนวยการการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ จึงออกคำสั่งไว้ ดังนี้

ข้อ ๑ ให้แต่งตั้งคณะกรรมการด้านการต้อนรับ โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๑.๑ องค์ประกอบ

๑.๑.๑	เลขานุการกรม	ประธานคณะทำงาน
๑.๑.๒	ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร	คณะทำงาน
๑.๑.๓	ผู้อำนวยการกองเวชเนส	คณะทำงาน
๑.๑.๔	ผู้อำนวยการกองนวัตกรรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก	คณะทำงาน
๑.๑.๕	ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารกองทุน ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย	คณะทำงาน
๑.๑.๖	นางแสงเพชร ภูมา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และเลขานุการ
๑.๑.๗	นางสุกัญญา ฉายาขวลิต นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ
๑.๑.๘	นายปิยะพงษ์ พุคะนัตต์ แพทย์แผนไทยชำนาญการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ

๑.๒ หน้าที่ ...

๑.๒ หน้าที่และอำนาจ

๑.๒.๑ เตรียมการ ให้การต้อนรับ และอำนวยความสะดวกประธานพิธีเปิด และแขกผู้มีเกียรติ

๑.๒.๒ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการอำนวยการจัดงานมหกรรม การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ มอบหมาย

ข้อ ๒ ให้แต่งตั้งคณะทำงานด้านวิชาการ เสวนาและการประชุม โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๒.๑ องค์ประกอบ

๒.๑.๑	นางสีไพร พลอยทรัพย์ ผู้ช่วยอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก	ประธานคณะทำงาน
๒.๑.๒	ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน	คณะทำงาน
๒.๑.๓	ผู้อำนวยการกองเวชเนส	คณะทำงาน
๒.๑.๔	นางสาวกมลทิพย์ สุวรรณเดช นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองวิชาการและแผนงาน	คณะทำงาน
๒.๑.๕	นางสาวลัดดาวัลย์ จาดพันธุ์อินทร์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กองวิชาการและแผนงาน	คณะทำงาน
๒.๑.๗	นางสาวจุฬาลักษณ์ จันด้วง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน
๒.๑.๘	นางสาวสิริรักษ์ อารทรากร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และเลขานุการ
๒.๑.๙	นางสาวเพ็ญผกา จันทร์กล้า แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ
๒.๑.๑๐	นายจักรเวทย์ ดันแทน แพทย์แผนไทย กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ

๒.๒ หน้าที่และอำนาจ

๒.๒.๑ จัดทำแบบฟอร์ม รวบรวมรายละเอียดข้อมูลห้องประชุมวิชาการ

๒.๒.๒ กำหนดประเด็นเนื้อหาและจัดประชุมทางวิชาการในงานมหกรรม การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

๒.๒.๓ กำหนด ...

๒.๒.๓ กำหนดกรอบ เนื้อหา และแนวทางการประเมินผล พร้อมจัดทำสรุปประเด็นสำคัญห้องประชุมวิชาการ ในการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

๒.๒.๔ ติดตามกำกับกับการขับเคลื่อนเนื้อหาทางวิชาการ

๒.๒.๕ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการอำนวยการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ มอบหมาย

ข้อ ๓ ให้แต่งตั้งคณะกรรมการประชาสัมพันธ์ โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๓.๑ องค์ประกอบ

๓.๑.๑ ผู้อำนวยการกองวิชาการและแผนงาน ประธานคณะกรรมการ

๓.๑.๒ ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา ประธานคณะกรรมการร่วมการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

๓.๑.๓ นางสาวพินธุสุตา เพชรประสม คณะทำงาน
นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ
กองวิชาการและแผนงาน

๓.๑.๔ นายปณิธาน ธรรมจรรย์ส คณะทำงาน
นักวิเทศสัมพันธ์
กองวิชาการและแผนงาน

๓.๑.๕ นางสาวอังคณา บุญทวี คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ และเลขานุการ
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

๓.๑.๖ นางสาวภิญโญภัสร์ เหมือนเปลื้อง คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ และผู้ช่วยเลขานุการ
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

๓.๒ หน้าที่และอำนาจ

๓.๒.๑ ดำเนินการจัดทำแผนและดำเนินงานประชาสัมพันธ์งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

๓.๒.๒ ดำเนินการจัดทำสื่อและเผยแพร่งานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘

๓.๒.๓ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการอำนวยการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ มอบหมาย

ข้อ ๔ ให้แต่งตั้งคณะกรรมการพิธีการ เวทีกลาง พิธีเปิด พิธีปิด โดยมีองค์ประกอบ หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๔.๑ องค์ประกอบ

๔.๑.๑ ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา ประธานคณะกรรมการ
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

๔.๑.๒ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย ประธานคณะกรรมการร่วม

๔.๑.๓ นางศรีวิทย์ อินน้อย คณะทำงาน
นักวิชาการพัสดุชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเลขาธิการกรม

๔.๑.๔ ว่าที่ ...

๔.๑.๔	ว่าที่เรือโท ชัยวัฒน์ จงรอดน่วม นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ กองวิชาการและแผนงาน	คณะทำงาน
๔.๑.๕	นางสาวศุภมาลา สิทธิไกรพงษ์ แพทย์แผนไทยชำนาญการ สถาบันการแพทย์แผนไทย	คณะทำงาน
๔.๑.๖	นายชัยวัฒน์ อุทยาน แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ สถาบันการแพทย์แผนไทย	คณะทำงาน
๔.๑.๗	นางสาวจุฑารัตน์ สมคุณ แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ สถาบันการแพทย์แผนไทย	คณะทำงาน
๔.๑.๘	นางสาวมณียา ปานนพพา นักจัดวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานเลขาธิการกรม	คณะทำงาน
๔.๑.๙	นางสาวแสงเพชร ภูมา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และเลขานุการ
๔.๑.๑๐	นางสาวศรัญญา เหล็กกานกุล แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ
๔.๑.๑๐	นางสาวบุศรินทร์ รอดจันทร์ นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ สำนักงานเลขาธิการกรม	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ

๔.๒ หน้าที่และอำนาจ

๔.๒.๑ ประสานผู้รับจ้างจัดงานเพื่อจัดเตรียมความพร้อมระบบแสง สี เสียง
ผู้ดูแลบริเวณหน้าเวทีกลาง การแสดงในพิธีเปิด และตรวจสอบรายละเอียดและความเรียบร้อยบริเวณเวทีกลาง

๔.๒.๒ ประสานดำเนินการชักซ้อมพิธีเปิดเสมือนจริง ประสานคณะผู้ต้อนรับ
ผู้บริหารตลอดทั้งการรับรองคณะผู้บริหาร และผู้บริหารเครือข่าย

๔.๒.๓ กำหนดบริเวณที่นั่งสำหรับผู้บริหารระดับสูงกระทรวงสาธารณสุข
ผู้บริหารเครือข่าย เจ้าหน้าที่และ อสม. พร้อมทั้งติดป้ายชื่อสำหรับที่นั่งให้มีความสอดคล้องกับผังที่นั่งที่กำหนด

๔.๒.๔ รวบรวมรายชื่อ จัดลำดับเชิญผู้รับรางวัลและใบประกาศมอณวดีมือทอง
เครือข่ายดำเนินงานด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทยดีเด่น และเครือข่าย
สนับสนุนและรวมจัดงาน รวมทั้งการตรวจสอบความถูกต้อง

๔.๒.๕ กำหนด ...

- ๕ -

๔.๒.๕ กำหนดเส้นทางการเยี่ยมชมบูธของประธานพิธีเปิด เพื่อเสนออธิบดี
พิจารณากำหนดเส้นทาง โดยประสานงานร่วมกับผู้รับผิดชอบบูธนิทรรศการ

๔.๒.๖ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการอำนวยการจัดงานมหกรรม
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ มอบหมาย

ข้อ ๕ ให้แต่งตั้งคณะทำงานอำนวยความสะดวกและบริหารจัดการทั่วไป โดยมีองค์ประกอบ
หน้าที่และอำนาจ ดังนี้

๕.๑ องค์ประกอบ

๕.๑.๑ ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา ประธานคณะทำงาน
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน

๕.๑.๒ เลขานุการกรม ประธานคณะทำงานร่วม

๕.๑.๓ นางศิริวรรณ อรุณวงศ์ คณะทำงาน
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเลขานุการกรม

๕.๑.๔ นางสาวอรจิรา ทองสุขมาก คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

๕.๑.๕ นายยิ่งศักดิ์ จิตตะโคตร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

๕.๑.๖ นายชรัช ราชรักษา คณะทำงาน
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเลขานุการกรม

๕.๑.๗ นางสาวสุวรรณี ทับทอง คณะทำงาน
นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ
สำนักงานเลขานุการกรม

๕.๑.๘ นายอนุชา หอมแม่น คณะทำงาน
เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาปฏิบัติงาน
สำนักงานเลขานุการกรม

๕.๑.๙ นางสาวสำเนียง ชินโซ คณะทำงาน
นักวิชาการเงินและบัญชี
สำนักงานเลขานุการกรม

๕.๑.๑๐ นางสาวรสสุคนธ์ แสนยศ คณะทำงาน
นักวิชาการเงินและบัญชี
สำนักงานเลขานุการกรม

๕.๑.๑๑ นางสาว ...

๕.๑.๑๑	นางสาวรัตนพร คนหลัก นักวิชาการเงินและบัญชี สำนักงานเลขานุการกรม	คณะทำงาน
๕.๑.๑๒	นางสาวจุฑามาศ คะโลรัมย์ นักจัดการงานทั่วไป กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน
๕.๑.๑๓	นายชินวัฒน์ โพธิ นิติกร กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน
๕.๑.๑๔	นายประณต แก้วทิพย์ แพทย์แผนไทย กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน
๕.๑.๑๕	นางสาวภิญยะภัทร์ เหมือนเปลื้อง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และเลขานุการ
๕.๑.๑๖	นางสาวกุลพัศุทธิ์ กิตติพงษ์ธร แพทย์แผนไทย กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย	คณะทำงาน และผู้ช่วยเลขานุการ

๕.๒ หน้าที่และอำนาจ

๕.๒.๑ กำหนดตารางห้องพักแยกโรงแรมโดยแยกตามสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมงาน โดยอ้างอิงอัตราค่าที่พัก การจัดอบรม ประเภท ข. และประสานคณะผู้ต้องรับเพื่อแจ้งข้อมูลรายละเอียดการเข้าพักให้กับผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ วิทยากร และเครือข่าย

๕.๒.๒ ดำเนินการเกี่ยวกับการเงิน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารสำคัญประกอบการเบิกจ่ายค่าที่พักประสานผู้รับจ้างจัดงานเพื่อจัดเตรียมอาหาร และกำหนดจุดรับประทานอาหารให้กับเจ้าหน้าที่กรม อสม. และสื่อมวลชน

๕.๒.๓ ประสานงานเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าร่วมในวันจัดงาน

๕.๒.๔ เนินงานเกี่ยวกับพาหนะ ที่นั่ง ตารางการรับส่งเส้นทางการเดินทาง กรมฯ (ไป-กลับ) เพชรบูรณ์ เส้นทางเดินทาง ที่พัก (ไป-กลับ) สถานที่จัดงาน และเตรียมความพร้อมจัดรถร่วมกับจังหวัดเจ้าภาพ (กรณีต้องการเพิ่มเติม)

๕.๒.๕ จัดทำและตรวจสอบความถูกต้องใบเสร็จ ใบสำคัญรับเงิน ค่าตอบแทน และสรุปรายการค่าใช้จ่ายทั้งหมดทุกรายการ

- ๗ -

๕.๒.๖ ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการอำนวยการจัดงานมหกรรม
การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ มอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๙

ไพรัช ธิวัณ

(นายเทวัญ ธานีรัตน์)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทนอธิบดี

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ประธานกรรมการอำนวยการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘



คำสั่งกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย
ที่ ๒/๒๕๖๔

เรื่อง หมายหมายหน้าที่การดำเนินงานการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ของบุคลากรในสังกัดกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

ตามที่กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทยได้ดำเนินการ
จัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔
ร่วมกับองค์กรภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อเป็นเวทีขับเคลื่อนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ
พัฒนาการจัดการความรู้ในการเสริมสร้างศักยภาพในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ตลอดจนเป็นการแสดงผลงาน
ถ่ายทอดองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย รวมถึงการนำเสนอสมุนไพร มาใช้เพื่อการดูแล
สุขภาพตนเองของประชาชน ยกกระตือรือร้นการดำเนินงานบุคลากร และพื้นที่ที่มีผลการดำเนินงานดีเด่น
ให้ได้รับการยอมรับเสริมสร้างความเชื่อมั่นต่อประชาชนซึ่งมีส่วนช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น อันนำมาพัฒนา
ต่อยอดสู่สินค้าและบริการจากฐานภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย และสมุนไพร
สร้างงาน สร้างอาชีพในชุมชน เป็นจุดดึงดูดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ทางวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ
เสริมสร้างเศรษฐกิจสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ นั้น

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๓ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน
พ.ศ. ๒๕๓๔ ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย
จึงออกคำสั่งหมายหมายหน้าที่การดำเนินงานการจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย
ระดับภาค ปีที่ ๑๘ ของบุคลากรในสังกัดกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์
พื้นบ้านไทยไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ผู้มีรายชื่อดังต่อไปนี้ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการจัดบูธนิทรรศการ อาทิ กำหนดหัวข้อ
รูปแบบ ธีมการแสดงผลนิทรรศการ กำหนดผู้ดูแลนิทรรศการแต่ละโซน รวมทั้งรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้
ถ่ายภาพกิจกรรม และจัดทำสรุปสาระสำคัญของนิทรรศการแต่ละเครือข่ายเพื่อส่งประเมินผลการจัดงาน

๑.๑ นางสาวเพ็ชร	ภูมา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๑.๒ นางสาวอรจิรา	ทองสุกมาก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
๑.๓ นายสมิคร	สมวาง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๑.๔ นางสาวภารดร	สามสูงเนิน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๑.๕ นางสาวอังคณา	บุญทวี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๑.๖ นายภุชณะ	คตสุข	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
๑.๗ นางสาวสุภาวไล	ขันตี	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
๑.๘ นางสาวประติษฐา	ดวงเดช	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
๑.๙ นางสาวศิริวรรณ	นิลเรือง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑.๑๐ นางสาวณิณยะภัทร์	เหมือนเปลื้อง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑.๑๑ นายประนต	แก้วทิพย์	แพทย์แผนไทย
๑.๑๒ นางสาวศิริพร	ประทีปอรุโณทัย	นักจัดการงานทั่วไป

ข้อ ๒ ...

- ๒ -

ข้อ ๒ ให้ผู้มีรายชื่อดังต่อไปนี้ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการสรุปและประเมินผลการจัดงานมหกรรม การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย ระดับภาค ปีที่ ๑๘ อาทิ รวบรวมข้อมูล สารสำคัญ วิเคราะห์ ข้อมูล ผลการประเมินจากทุกส่วนงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมจัดทำรายงานผลการดำเนินงานเพื่อรายงานต่อ ผู้บริหารกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

๒.๑ นายภุชณะ คตสุข นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๒.๒ นางสาวกุลพัศกรณ์ กิตติพงศ์ธร แพทย์แผนไทย

ข้อ ๓ ให้ผู้มีรายชื่อดังต่อไปนี้ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการลงทะเบียน อาทิ รวบรวมรายชื่อ ข้อมูลผู้ร่วมงาน สรุปยอดผู้เข้าร่วมงานในพิธีเปิดเพื่อรายงานผู้บริหารพร้อมแยกประเภท รวมทั้งรับลงทะเบียน ภายในวันงาน

๓.๑ นางสาวสุกัญญา ฉายาขวลิต นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

๓.๒ นายยิ่งศักดิ์ จิตตะโคตร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

๓.๓ นายปิยะพงษ์ พุกะนัคค์ แพทย์แผนไทยชำนาญการ

๓.๔ นางสาวพิมพ์กานต์ จันทร์ภาวี่ แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ

๓.๕ นางสาวณิชนันท์ บุญสุข นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๓.๖ นางสาวกุลพัศกรณ์ กิตติพงศ์ธร แพทย์แผนไทย

ข้อ ๔ ให้กลุ่มงานพัฒนาระบบงานนายทะเบียนดำเนินการชี้แจงรายละเอียดให้แก่บุคลากร ในสังกัดได้รับทราบข้อมูลการดำเนินงานและรายละเอียดให้ทราบโดยทั่วกัน

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๙



(นายันทศักดิ์ โชติชนะเดชาวงศ์)

ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย

ผังการจัดกิจกรรม (บูรณาการ)



(มทกรรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้านไทย
ระดับภาค ปีที่ 18)



กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



www.ptim.dtam.moph.go.th



0 2149 5693