

คู่มือ

ใบไม้แห้งแช่น้ำร้อน

ธาดิติน หอมจันทร์

WKM e-library



002001

คู่มือ ใบไม้แห้งแช่น้ำร้อน



สำนักงานหอสมุดแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม กรุงเทพมหานคร ๑๐๐๐๐ (องค์การมหาชน)

พิพิธภัณฑ์การเกษตร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ได้ก่อตั้งพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในมหามงคลสมัยที่ครองสิริราชสมบัติ ครบ 50 ปี ในปี พ.ศ.2539 โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเสด็จพระราชดำเนิน ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ก่อสร้างอาคารเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ.2539 และพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ.2545

ปี พ.ศ.2552 มีพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นองค์การมหาชน เพื่อบริหารจัดการพิพิธภัณฑ์ และปี พ.ศ.2553 นางจรรุฐ จงพุมศิริ ได้รับการสรรหาให้ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงาน จนถึงปัจจุบัน พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เป็นพิพิธภัณฑ์แห่งการเรียนรู้ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต โดยจัดแสดงนิทรรศการ ทั้งพิพิธภัณฑ์ในอาคารและพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง



สุข สนุก เรียนรู้ ชมพิพิธภัณฑ์ในอาคาร

“พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา” ชาบซึ่งในความรักอันยิ่งใหญ่ ที่ในหลวงมอบให้ปวงชนชาวไทย เรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ด้านเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง พระราชประวัติ หลักการทรงงาน การพัฒนาดินน้ำป่าคน นวัตกรรมเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องราวผู้่น้อมนำ และชมภาพยนตร์แอนิเมชัน 3 มิติ จำนวน 5 เรื่อง ในโรงภาพยนตร์ 160 ที่นั่ง

“พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุ์กรรม” ตามรอยเจ้าฟ้าฯ กอปรักษ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี “การรักษาทรัพยากรธรรมชาติ คือการรักษาชีวิต รักแผ่นดิน” จัดแสดงเพื่อสะท้อนความหลากหลายของพันธุ์กรรมพืชพันธุ์พื้นเมือง และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าชมได้เห็นคุณค่า ความหมาย ความสำคัญของการอนุรักษ์พันธุ์กรรม ที่นำเสนอด้วยเทคโนโลยีแสงสีเสียงทันสมัย

“พิพิธภัณฑ์ผาดองไพร” จัดแสดงเรื่องราวของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สรรพสิ่งในธรรมชาติอันมีหน้าที่ร่วมกัน เพื่อดำรงอยู่อย่างสมดุลและยั่งยืน เรียนรู้เรื่องราวของทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นรากฐานสำคัญของการสร้างชีวิตในรูปแบบป่ากลางวัน ป่ากลางคืน

เรียนรู้วิถีแห่งน้ำ ที่เปรียบเสมือนแม่ผู้ให้และผู้สร้างชีวิต สายน้ำที่หล่อเลี้ยงทุกชีวิตและสรรพสิ่ง ผ่านนิทรรศการเพื่อให้เข้าใจความยิ่งใหญ่และพลังของสายน้ำ พร้อมกับชมภาพยนตร์แอนิเมชัน 4 มิติ 270 องศา เรียนรู้ดินเป็นฐานกำเนิดของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ เปรียบเสมือนมารดาผู้หล่อเลี้ยงโลก ผ่านนิทรรศการการผจญภัยโลกใต้ดินด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัย และชมภาพยนตร์แอนิเมชัน 360 องศา

“พิพิธภัณฑ์เกษตรคือชีวิต” เรียนรู้ความหมาย คุณค่าความสำคัญของเกษตรกับคลังอาหารของตนเอง ครอบครัว ชุมชน ประเทศไทยและสังคมโลก

“พิพิธภัณฑ์สัตว์บกเกษตร” มาดูหัวใจเลี้ยง ริมถนนพหลโยธิน เรียนรู้การเดินทางตามรอยพ่อผ่านสื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัย (Interactive) เชื่อมโยงภูมิปัญญาเกษตรไทยที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ จานคำกินอยู่ดี จานจ่ายอาหารสุขภาพ และร้านจำหน่ายสินค้าเกษตรอินทรีย์ ของใช้คุณภาพจากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์ฯ



เรียนรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ สัมผัสรูปธรรมจริง ชมพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง

พิพิธภัณฑ์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้วัฒนธรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง “เกษตร 1 ไร่พอเพียง” “เกษตรพอเพียงเมือง” การใช้พื้นที่ขนาดเล็กทำเกษตรพึ่งตนเอง นวัตกรรมที่อยู่อาศัยบ้านดิน บ้านฟาง นวัตกรรมพลังงานพึ่งตนเอง และภูมิปัญญาเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

พิพิธภัณฑ์เกษตรตามรอยพ่อ เรียนรู้และประยุกต์ใช้เกษตรทฤษฎีใหม่ “ปลูกคุณภาพในใจเรื้อน” “แปลงเกษตรทฤษฎีใหม่ประยุกต์ทำนา 1 ไร่ ได้เงิน 1 แสน” และเรียนรู้เรื่องราวการอนุรักษ์พันธุกรรม ผ่าแต่ไม่แห่งการเรียนรู้”



เรียนรู้ชัด ปฏิบัติได้จริง ผ่านกิจกรรม

การถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบแตกต่างกันหลากหลาย

● หลักสูตรเรียนรู้ด้านเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลักทรงงานในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑ ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ความคิด ฐานจัดแสดงพิพิธภัณฑ์ในอาคาร พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง ที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบ ทั้งทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ ให้แก่เรียน นักศึกษา บุคลากรหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วไป



● ถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาวัฒนธรรมเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้ทักษะการเกษตร และนวัตกรรมเกษตร เพื่อประยุกต์ใช้ สามารถสร้างงาน สร้างอาชีพได้ โดยวิทยากรผู้ปฏิบัติจริง



● ตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียง ตลาดนัดองค์ความรู้ ตลาดนัดแห่งมิตรภาพและการแบ่งปัน พื้นที่แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ภูมิปัญญา นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการผลผลิต การตลาด และจำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์ ผลผลิตเกษตรปลอดภัยที่หลากหลาย ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ต้นเดือน จากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตร



● กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีเกษตรไทย สร้างประสบการณ์ใหม่ผ่านการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงและสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ (สัปดาห์ที่ 2 และ ๑ ของเดือน)



● กิจกรรมการฝึกอบรม จัดนิทรรศการภายนอกพิพิธภัณฑ์ฯ เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมกิจการต่าง ๆ ของพิพิธภัณฑ์ฯ ให้กับสถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ได้เข้ามาเรียนรู้ พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๑

● **สมโภชกรรมและนิทรรศการทางพิเศษ**

จัดงานสมโภชกรรม “วันพ่อของพวกเรา” เดือนธันวาคมของทุกปี เพื่อ
สืบทอดพระราชนิเวศน์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จักรกาลที่ ๑

จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี เพื่อรื้อฟื้นเด็กและเยาวชนไทยได้
เรียนรู้ความสำคัญของเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงผ่านกิจกรรม หรือเกม
วิถีเกษตรไทย และฝึกทักษะด้านต่างๆ ที่เป็นรากฐานการพึ่งตนเองใน
อนาคต

เตรียมค่ายพิพิธภัณฑิ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ กระจายอยู่ใน
ทุกภูมิภาคของประเทศไทย เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เกษตรพอเพียงและ
พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จักรกาลที่ ๑ และ
ขับเคลื่อนงานตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ทั้งหมดนี้จำเป็นต้องใช้บุคลากรที่มีประสบการณ์สูง มีวิสัยทัศน์และ
เกษตรไทย จึงได้พัฒนาอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์มีชีวิต



การบริการเข้าชม

เปิดให้บริการเข้าชม วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐-15.๐๐ น.

ปิดให้บริการเข้าชม วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

อัตราค่าเข้าชมพิพิธภัณฑ์ในอาคาร

อาคาร / อัตราค่าเข้าชม (บาท/คน)	คนไทย		foreigner	
	เด็ก	ผู้ใหญ่	Child	Adult
พิพิธภัณฑิ์ในหลวงรัชกาลที่ ๑ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ๕	๒๐	๕๐	๕๐	100
พิพิธภัณฑิ์ในหลวงรัชกาลที่ ๑ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ๓	20	40	50	100
พิพิธภัณฑิ์ป่าดงพญาไฟ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ๔	20	40	50	100
พิพิธภัณฑิ์วิถีน้ำ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ๕	30	50	50	100
พิพิธภัณฑิ์ถิ่นเกษตร อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ ๖	30	50	50	100
พิพิธภัณฑิ์วิถีชีวิต เกษตร	20	30	20	30



การบริการห้องพัก

ห้องประชุม อิมเมจฯ ห้องฝึก และอาหาร-เครื่องดื่มธรรมชาติ
คอกนา แบบโคก-สวนโพธิ์ และพื้นที่นาข้าว

- ห้องประชุมตกแต่งอย่างสวยงาม พื้นสโตน หาดทราย
- ห้องฝึกหลากหลายรูปแบบ อาทิ ห้องฝึก 60 ห้อง
พร้อมแอร์คอนดิชัน ห้องฝึกรวม 40 ท่าน
บ้านรักธรรมชาติ ๑ หลัง



สำนักงานพิพิธภัณฑิ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว(องค์การมหาชน)

ต.ระบือโรงพยาบาการุญเวช ปทุมธานี (นวนคร) ถนนพหลโยธิน จ.ปทุมธานี โทร. ๐ 2529 2212-10

๐๘ ๖๐๕๙ ๖1๖1 โทรสาร ๐ 2529 2214 e-mail : information@wisdomking.or.th www.wisdomking.or.th



แฟนคลับพิพิธภัณฑิ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ



wisdomkingfan



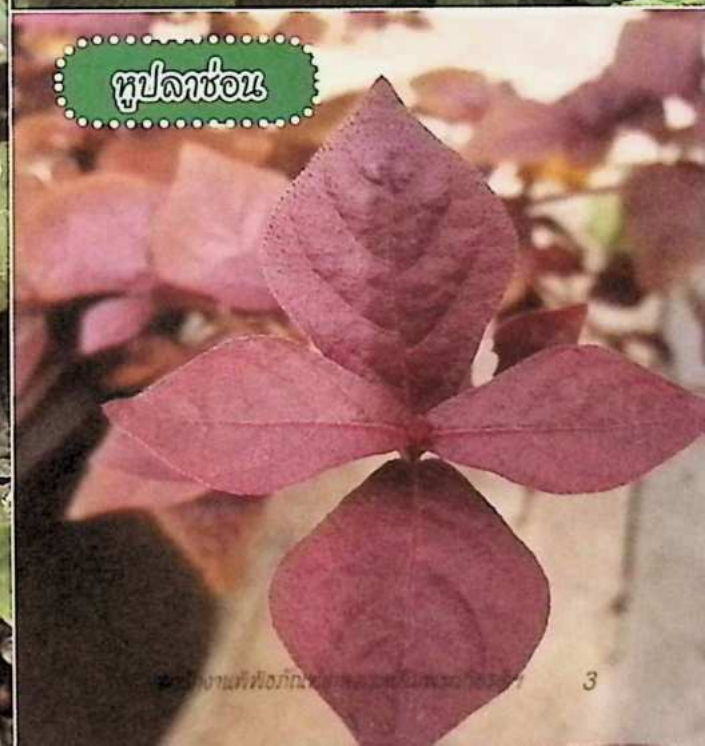
กล้วย



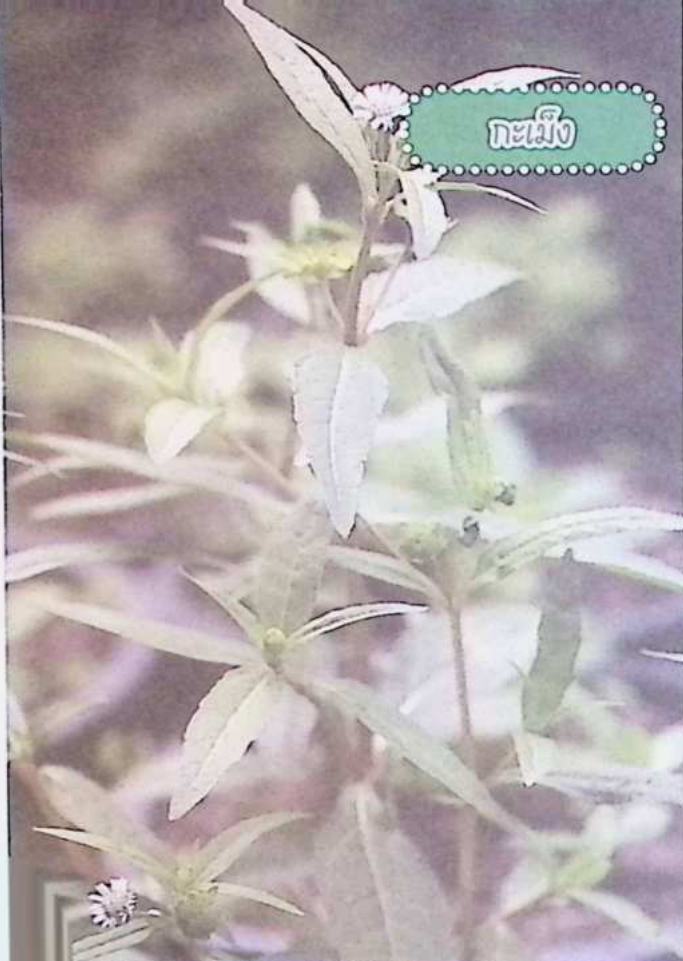
ชัยโย



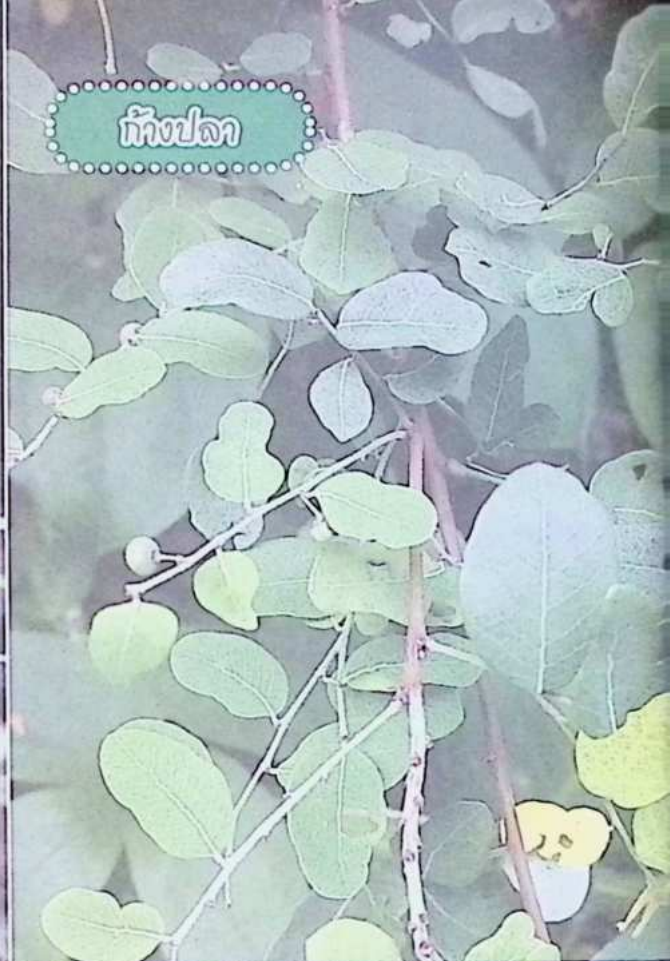
โตไม่รู้จัก



หูลาซอน



กะเม็ง



ทึงปลา



กะทกรกไทย



กะเพียงไทย



กระดน้ำ



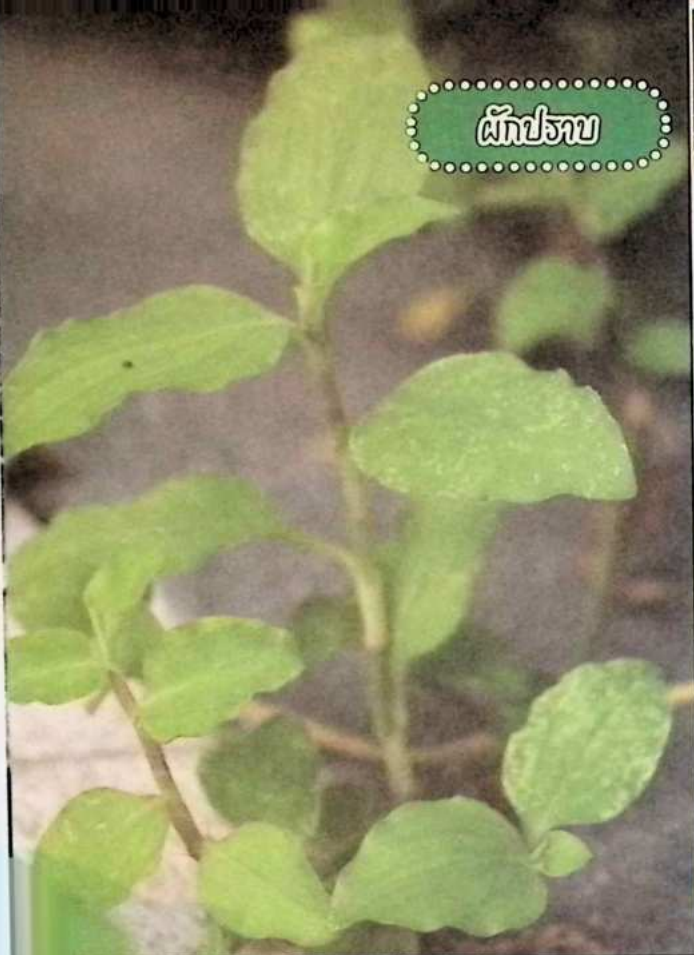
น้ำนางสาวสีห์



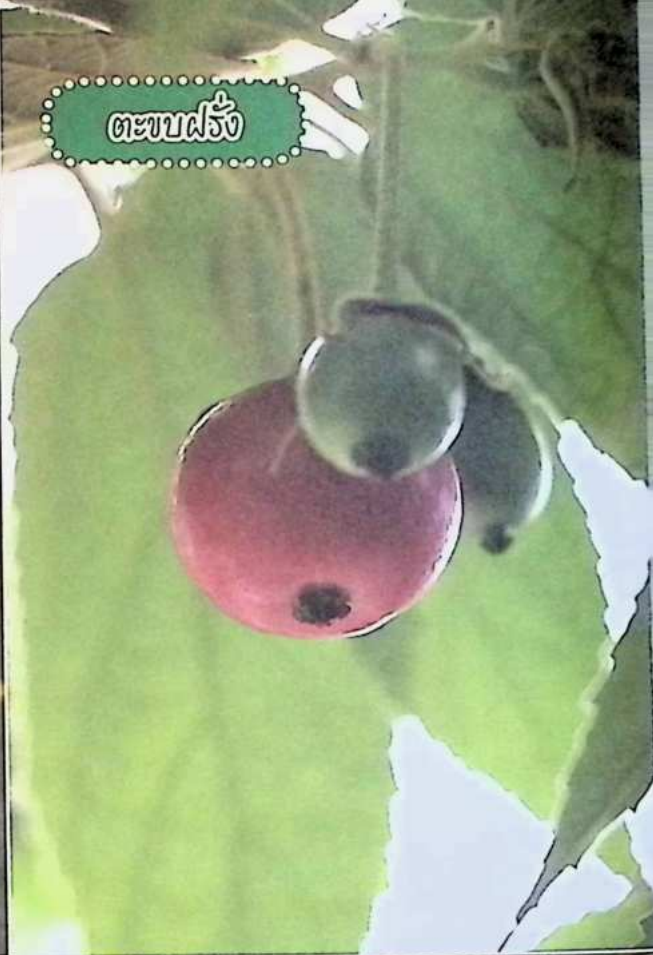
ผักกระเฉด



ผักเป็ด



ผักปราบ



ตะขบฝรั่ง



หญ้าน้ำเต้า



หญ้าน้ำเต้า

สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์		8
คำนำ		9
กะทกรกไทย	12	หน้าใต้ใบ 30
ผักกาดน้ำหรือหน้าเอ็นยัด	14	กระพังโหม 32
หน้าคา	16	ผักกระฉูด 34
หน้าพันธุ์	18	หน้าแห้วหมู 36
ก้างปลา	20	กล้วย 38
น้านมราชสีห์	22	กะเม็ง 40
หน้าดอกขาวหรือหน้าหมอนน้อย	24	โตไม่รู้ล้ม 42
ผักปราบ	26	ตะขบฝรั่ง 44
หน้าแพรง	28	ชัยโย 46
หูลาซอน	29	ผักเป็ด 48

คู่มือใบไม้แห้งแช่น้ำร้อน

ผู้แต่ง	ธาตุดิน หอมจันทร์
บรรณาธิการ	คมสัน หุตะแพทย์
สงวนลิขสิทธิ์	ISBN 978-616-358-282-9
พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2560
พิมพ์ที่	บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด โทร. 0 2461 2161-4
จัดพิมพ์	สำนักงานพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) หมู่ 13 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร. 0 2529 2212-13 โทรสาร 0 2529 2214 www.wisdomking.or.th
ราคา	50 บาท

คำนำผู้จัดพิมพ์

พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) เป็นแหล่งเรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้านการเกษตร ภูมิปัญญาเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงในรูปแบบพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต นำเสนอเรื่องราวในรูปแบบที่หลากหลาย ให้ผู้เข้าชมได้สนุก เรียนรู้ชัด สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยมีการจัดแสดงนิทรรศการ ทั้งในอาคารประกอบด้วย 6 พิพิธภัณฑ์ ได้แก่ “พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา” “พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุกรรม” “พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร” “พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ” “พิพิธภัณฑ์ดินดล” และ “พิพิธภัณฑ์เกษตรคือชีวิต” และภายนอกอาคารซึ่งเป็นฐานการเรียนรู้ต้นแบบที่ได้สัมผัสกับของจริง ประกอบด้วย 2 พิพิธภัณฑ์ ได้แก่ “พิพิธภัณฑ์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง” และ “พิพิธภัณฑ์เกษตรตามรอยพ่อ” นอกจากนี้ยังมีการพบปะแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ในงานตลาดนัดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง มีการจำหน่ายสินค้าเกษตรคุณภาพจากเครือข่ายของพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ ทั้ง 4 ภาค มีหลักสูตรอบรมวิชาของแผ่นดินและอบรมเชิงปฏิบัติการ จากผู้ที่ลงมือปฏิบัติจริงและประสบความสำเร็จ มาถ่ายทอดองค์ความรู้ และมีกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่าง ๆ มากมาย

หนังสือ “ไปไม้แห้งแช่น้ำร้อน” เล่มนี้ ได้รวบรวมองค์ความรู้เรื่องพืชสมุนไพรนานาชนิด รวมไปถึงพืชที่เป็นสมุนไพร ซึ่งทุกคนอาจมองข้ามไป นอกจากนี้ยังได้รวบรวม เทคนิค แนวคิด สรรพคุณ และวิธีการนำพืชเหล่านี้มาใช้ให้ถูกต้องและถูกวิธี ประสพการณ์จากผู้ใช้งานจริง ทางผู้จัดพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือองค์ความรู้คู่มือ “ไปไม้แห้งแช่น้ำร้อน” เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้อ่านและนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม และมีคุณค่าต่อการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชให้อยู่คู่กับคนไทย

นางจรรีรัฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการพิพิธภัณฑ์เกษตร

เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

ผมเป็นลูกชาวนาเกิดในชนบทภาคกลาง มีทุ่งนาโล่งเตียนสุดตา ฤดูฝนมาเยือนนาข้าวเขียวข่มู่มทั้งทุ่ง อย่างเขาฤดูหนาวท้องทุ่งเปลี่ยนเป็นสีทองของรวงข้าวเพื่อรอการเก็บเกี่ยว หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวแล้วพอฟางข้าวแห้ง ชาวนาจะจุดไฟเผาตอซังข้าว ทุ่งนาก็เลยนเตียนโล่งร้อนแล้ง เหลือพืชพรรณต่างๆอยู่บ้างตามริมหนองน้ำและริมแม่น้ำลำคลอง พอฤดูฝนมาถึงอีกครั้ง ก่อนการหว่านปักดำข้าว เมล็ดพืชนานาพันธุ์ก็ขึ้นเขียวขจีอีกครั้งออกงามได้โดยไม่มีใครต้องดูแลรักษา ตอนนั้นผมไม่เคยสนใจว่ามีอะไรขึ้นบ้าง ได้ยินผู้ใหญ่ ผู้เฒ่าเรียกกันเพราะนำมาใช้ประโยชน์ทางยาาก็จำได้ เพราะผ่านหู ผ่านตา โดยไม่ได้ตั้งใจ

มาถึงปัจจุบันพืชพรรณบางชนิดสูญหายไปจากท้องถิ่น ฤดูฝนทุ่งนาก็มีหญ้าแห้งทั้งๆที่ฝนไม่แล้ง แต่แห้งเพราะยาฆ่าหญ้า ผมได้เข้ามาสัมผัสที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผมได้รู้ได้เห็นสิ่งต่างๆที่อยู่ที่นี่ ทำให้ผมได้ตระหนักถึงความสำคัญของงานอนุรักษ์พันธุกรรมพืช แม้พืชที่คนทั่วไป เรียกว่า “วัชพืช” ก็ควรค่าแก่การรักษาพันธุกรรมนำมาใช้ประโยชน์

ผมได้เขียนหนังสือเรื่องราวเกี่ยวกับการนำพืชสมุนไพรมาใช้ทำชาชงดื่มเพื่อสุขภาพพืชส่วนใหญ่ที่ผมเลือกมาเขียนถึงจึงเป็นพืชที่เรียกว่า “วัชพืช” เพราะผมตระหนักในคุณค่าทางยาและเห็นว่าปลูก ดูแลรักษาง่าย ซึ่งคนมักมองข้าม เกรงว่าในอนาคตอาจสูญพันธุ์เพราะสารเคมีฆ่าหญ้า นานาชนิดที่มีฤทธิ์ร้ายแรง แฝงอันตราย นำความตายมาสู่ผู้คนจำนวนมาก

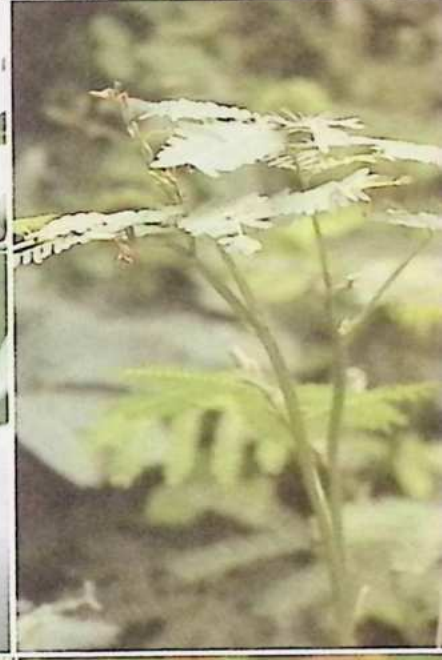
ใบไม้แห้ง แขน้ำร้อน ก่อนสักดู่
เรียกน้ำชา เชิญชิมดู เกิดสหาย
สรรพคุณ หลายหลาก มีมากมาย
รักษัฟิซพันธุ อย่าทำลาย ด้วยเคมี

ในสมัยพุทธกาล หมอชีวกโกมารภัทรเมื่อครั้งยังเรียนวิชาการแพทย์กับอาจารย์ อาจารย์ของท่านให้ไปหาพืชที่ไม่เป็นยาสมุนไพรมานำให้ หมูน้อยชีวกดั้นด้นค้นหาอยู่หลายวันก็กลับมาหาอาจารย์อย่างเหนื่อยล้าอ่อนแรง ผิดหวังที่ไม่สามารถหามาให้อาจารย์ได้ อาจารย์จึงเฉลยข้อสอบว่าไม่มีพืชชนิดไหนที่ทำยาไม่ได้ อาจารย์จึงให้หมอชีวกจบวิชาการแพทย์ในสมัยนั้น

เรื่องราวที่เล่าขานกันมาถึงประวัติบูรพาจารย์ทางการแพทย์แผนโบราณดังกล่าวนั้น ย้ำเตือนให้เราตระหนักว่าไม่มีพืชชนิดใดเลยที่ไม่เป็นประโยชน์ทางยา

การเกษตรแบบทุนนิยมอุตสาหกรรมในปัจจุบันมีเป้าหมายเพื่อกำไรสูงสุด ส่งเสริมให้ใช้สารเคมีฉีดพ่นฆ่าหญ้า และพืชพรรณอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการ ที่เรียกว่ายาปราบ “วัชพืช” เพื่อเป็นการลดต้นทุนในการใช้แรงงานคนตากแดด แต่สิ่งที่เขาเรียกว่าวัชพืชล้วนเป็นผักเป็นยาสมุนไพรมานานที่คนไทยใช้ประโยชน์มาต่อเนื่องยาวนานก่อนกำเนิดชนชาติไทย บางชนิดเภสัชกรไทยที่สนใจสมุนไพรไทย ได้นำไปวิเคราะห์ด้วยเครื่องมือสมัยใหม่หาสารที่เป็นประโยชน์ทางอาหารทางยา พบว่าพืชพรรณที่เห็น ๆ กันทั่วไป คนไทยแต่โบราณเคยใช้ประโยชน์ล้วนมีคุณค่ามีประโยชน์ทางอาหารทางยา บางชนิดมีสรรพคุณในการรักษาดีกว่ายาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพงเสียอีก

ทางพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยาของกรมวิทยาศาสตร์เจ้าอยู่หัว ได้ตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาไทย จึงช่วยกันคิดว่าจะนำสิ่งที่คนทั่วไปเขาเรียกกันว่า “วัชพืช” ที่เห็นอยู่รอบตัวเรานั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมไทยได้อย่างไร เพื่อเป็นการสืบทอดพระราชปณิธานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ที่ทรงเป็นผู้นำแนวคิดในการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช เป็นแบบอย่างแก่พวกเราชาวไทย ให้ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง อยู่อย่างคนจนที่มีความอุดมสมบูรณ์ จึงนำเสนอเรื่องการเอาพืชใกล้ตัวที่เห็นขึ้นดาดินทั่วไปมาทำเป็นชาชงกินในชีวิตประจำวัน เพื่อรักษาบำรุงสุขภาพ โดยไม่ต้องใช้เงินซื้อชาเขียวราคาแพงเพราะหลงกลยุทธทางการโฆษณา หากมีมากและเป็นที่ต้องการของตลาดก็สามารถทำจำหน่ายเป็นอาชีพเสริมได้





กะทกรกไทย

กะทกรกเป็นไม้เถา บางท้องถิ่นเรียกเถาสึงหิโต ขึ้นอยู่ทั่วไปตามที่รกร้างข้างถนนหนทาง เพราะนกชอบกินลูกสุกซึ่งมีรสหวาน กินทิ้งเมล็ดแล้วบินไปชี้เรียขี้ราดกระจายพันธุ์ไปทั่ว

ใบใช้ประโยชน์โดยนำไปทำพอกแผลฆ่าเชื้อ แก้โรคหิด ลูกดิบรสเมาเบื่อมีพิษ ลูกสุกรสหวานเย็นบำรุงปอด ยอดอ่อนนำมาลวกต้มหรือดองกินเป็นผักจิ้มน้ำพริก ห้ามกินสดเพราะมีพิษ พิษจะสลายตัวเมื่อถูกความร้อนหรือนำไปหมักดอง

ทั้งต้นถอนนำมาฝึงลมให้แห้งชงเป็นชาดื่ม ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ แก้หลอดเลือดหัวใจตีบ เมื่อได้ดื่มชากะทกรกแล้วจะทำให้นอนหลับสบาย เพราะกะทกรกมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับตามธรรมชาติอยู่ด้วย

กะทกรกปลูกง่ายโตเร็ว
ไม่มีแมลงศัตรูรบกวน ขยาย
พันธุ์ด้วยเมล็ด เป็นไม้เลื้อยต้อง
ทำค้างให้เกาะ หรือจะปล่อยให้
เลื้อยไปคลุมผิวดินตาม
ธรรมชาติก็ได้

ผมทำงานและพักใน
พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ
ทุ่งข้าวทำกับข้าวกินเอง
เคยเด็ดยอด ดอก และผล ของ
กะทกรกมาต้มจิ้มน้ำพริกกิน
บ่อยๆ รสกลั่นกินง่ายอร่อย
ระลึกลย้อนไปตอนเด็กๆ ไม่มีผล
ไม้อะไรกินมาก

ผลกะทกรกก็เป็นผลไม้
หอมหวานที่ชอบเก็บกินบ่อยๆ
ไม่ต้องซื้อไม่ต้องปลูก

ครั้งหนึ่งผมเคยเดินจาก
อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์
ถึง จังหวัดนครปฐม ใช้เวลา 9
วัน โดยไม่มีเงินติดตัว มีเพียง
ข้าวคั่วต้วใส่ถุงไปกินกลางทาง
ผักบุ้งยอดกระถินกินเป็นผักสด
ผลไม้ก็กินตะขบกับลูกกะทกรก
มีขึ้นให้กินได้ตลอดทางทุกวัน
โดยเฉพาะกะทกรกไทย





ผักกาดน้ำหรือหญ้าเอ็นยัด

ผักกาดน้ำเป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นในที่ชุ่มชื้นทั่วๆ ไปในประเทศไทยและที่อื่นๆ ทั้งเอเชีย ยุโรป อเมริกา ยกเว้นเขตที่มีความหนาวเย็นมาก หลายพื้นที่ในประเทศไทยใช้เป็นผักสดจิ้มน้ำพริกกินช่อดอกอ่อนๆ ใบอ่อนๆ ผักกาดน้ำจะแก่เร็ว ใบแก่จะมีเส้นใยเหนียวกินไม่ได้ ผักกาดน้ำกินได้ทั้งเป็นผักสดและปรุงสุก ผักกาดน้ำนอกจากกินเป็นผักแล้วยังนำมาใช้เป็นยารักษาโรคหลายชนิด เช่น รักษาอาการไอ หลอดลมอักเสบจากการติดเชื้อ ขับปัสสาวะ ละลายก้อนนิ่วในไต ในกลุ่มชนชาวไทยใหญ่ใช้รักษาอาการอักเสบของเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ จึงเป็นที่มา



ชื่อ "หญ้าเอ็นยิด"วิธีใช้ก็นำหญ้าเอ็นยิด มา
ตำให้น้ำในลำต้นไหลออก แล้วนำมาพอก
บริเวณข้อเท้าแพลงหรือบริเวณที่ปวดเจ็บ
เส้นเอ็น จะทำให้เส้นเอ็นคลายตัวบรรเทา
อาการเจ็บปวดได้



ผักกาดน้ำเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่
เหมาะในการนำมาคั่วทำชาดื่มเพราะมี
สรรพคุณในการรักษาแผลในกระเพาะ
อาหารและลำไส้เล็กด้วย

การปลูกขยายพันธุ์น้ำเมล็ดหว่าน
รดน้ำให้ชุ่มชื้นไม่ต้องการแสงแดดจัดก็เจริญ
เติบโต ร่มรำไรหรือร่มพอมิแสงแดดถึง





หญ้าคา

หญ้าคา เป็นหญ้าที่มี
เหง้าใต้ดินขึ้นตามที่รกร้างว่าง
เปล่าทั่วไป หากมีต้นไม้ใหญ่
ปกคลุมบังร่มจะค่อยๆ ตายไป
เพราะได้รับแสงน้อย เกษตรกร
ที่ไม่ใช้สารเคมีฉีดพ่นบางคนก็
ใช้พืชที่เป็นเถาปลูกคลุม
หญ้าคา หากดินดีหญ้าคา ก็จะ
งามใบยาวชาวบ้านสามารถ
เกี่ยวใบตากไว้ผูกติดกับไม้ไผ่
ซีกเรียกว่าไฟหญ้าทำเป็นดับ
เรียงซ้อนกันเก็บไว้มุงหลังคา
บ้านโรงเรียน เล้าไก่ได้

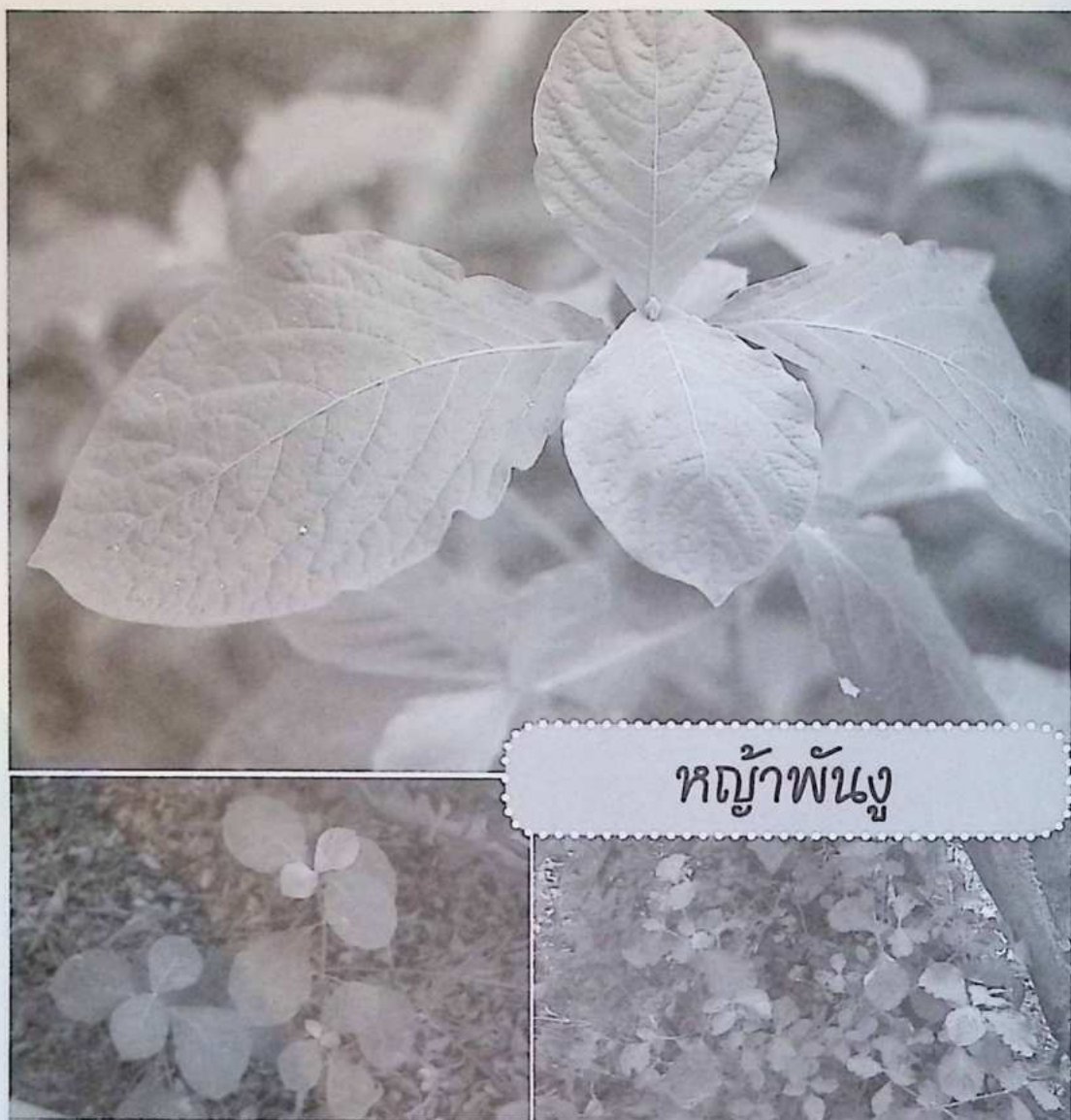
ใบใช้ต้มอาบแก้ลมพิษ
ดอกแเกรสจิดต้มดื่มขับปัสสาวะ
อุจจาระเป็นเลือด รากรสหวาน
เย็น ขับปัสสาวะ แก้กระเพาะ
ปัสสาวะอักเสบ บำรุงไต ขับ
ระดูขาว แก้อ่อนในอ่อนเพลีย
เบื่ออาหาร แก่ความดันเลือดสูง
แก้ประจำเดือนมาผิดปกติ

ประเทศไทยสังกรากหญ้า
คาจากประเทศจีนจำนวนมาก
ในแต่ละปีและมีราคาแพง การ
เก็บรากหญ้าคาก็ไม่ยาก เพียง
ใช้ฟางข้าว แกลบ หรือใบไม้แห้ง

ไปคลุมต้นหญ้าคาไว้ หญ้าคา ก็จะแทงรากขึ้นมาเหนือผิวดินเก็บถอนง่ายนำไปล้างตากแห้ง
และคั่วเป็นชาขงดื่มรักษาสุขภาพ พร้อมทั้งกำจัดหญ้าคาที่รบกวนพืชที่เราปลูกเป็นหลักไปด้วย
เอาประโยชน์เพียงรากหญ้าคาต้มดื่มบำรุงไตก็คุ้มแล้วครับ

แต่ไม่ต้องคิดจะปลูกนะครับเอาแค่ที่มันขึ้นมาเองใช้ก็พอครับ หากเกิดคนนิยมกินชาราก
หญ้าคาขึ้นมาเมื่อไหร่ค่อยคิดปลูกขาย ไม่ยากครับขยายพันธุ์โดยใช้รากที่เป็นไหลอยู่ใต้ดินนำ
ไปชำ เมล็ดก็เพาะได้ครับ แต่เอารากไปชำเร็วกว่าครับ





หญ้าพันธุ์

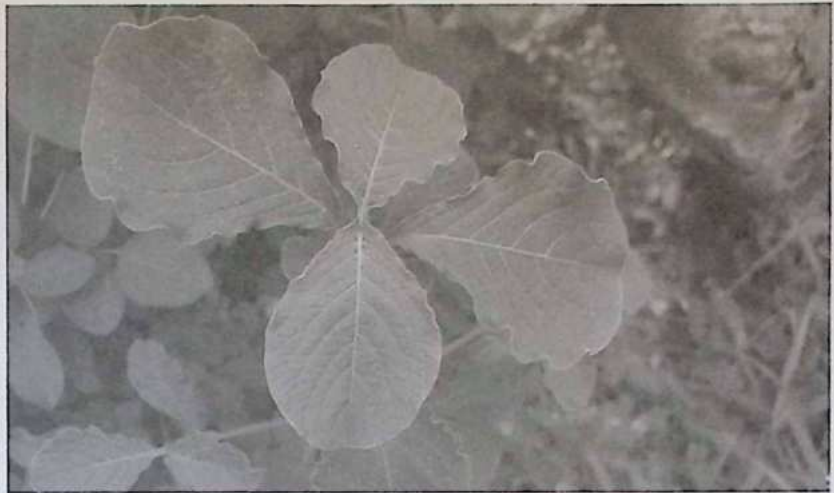
หญ้าพันธุ์ขึ้นทั่วไปตามหัวไร่ปลายนาที่รกร้าง ทั่วไปใช้เป็นยาขับปัสสาวะ มีชื่ออื่นๆ เรียกควยงู โคยงู หรือไกงู ตามสำเนียงภาษาแต่ละท้องถิ่น แต่ความหมายตรงกันคืออวัยวะเพศของงูตัวผู้ เมื่อตอนเด็กๆ เพื่อนๆ ผมสอนให้จับปล้นออกดูในส่วนท้องของงูที่ตีมันตายแล้ว พิสูจน์ว่าเป็นงูตัวผู้หรือตัวเมีย ถ้าเป็นตัวผู้ก็มีอวัยวะเพศโผล่ออกมาเหมือนกับปลายดอกหญ้าพันธุ์ไม่ผิด พิษชนิดนี้จึงถูกเรียกชื่อความหมายตรงกันทุกภูมิภาค

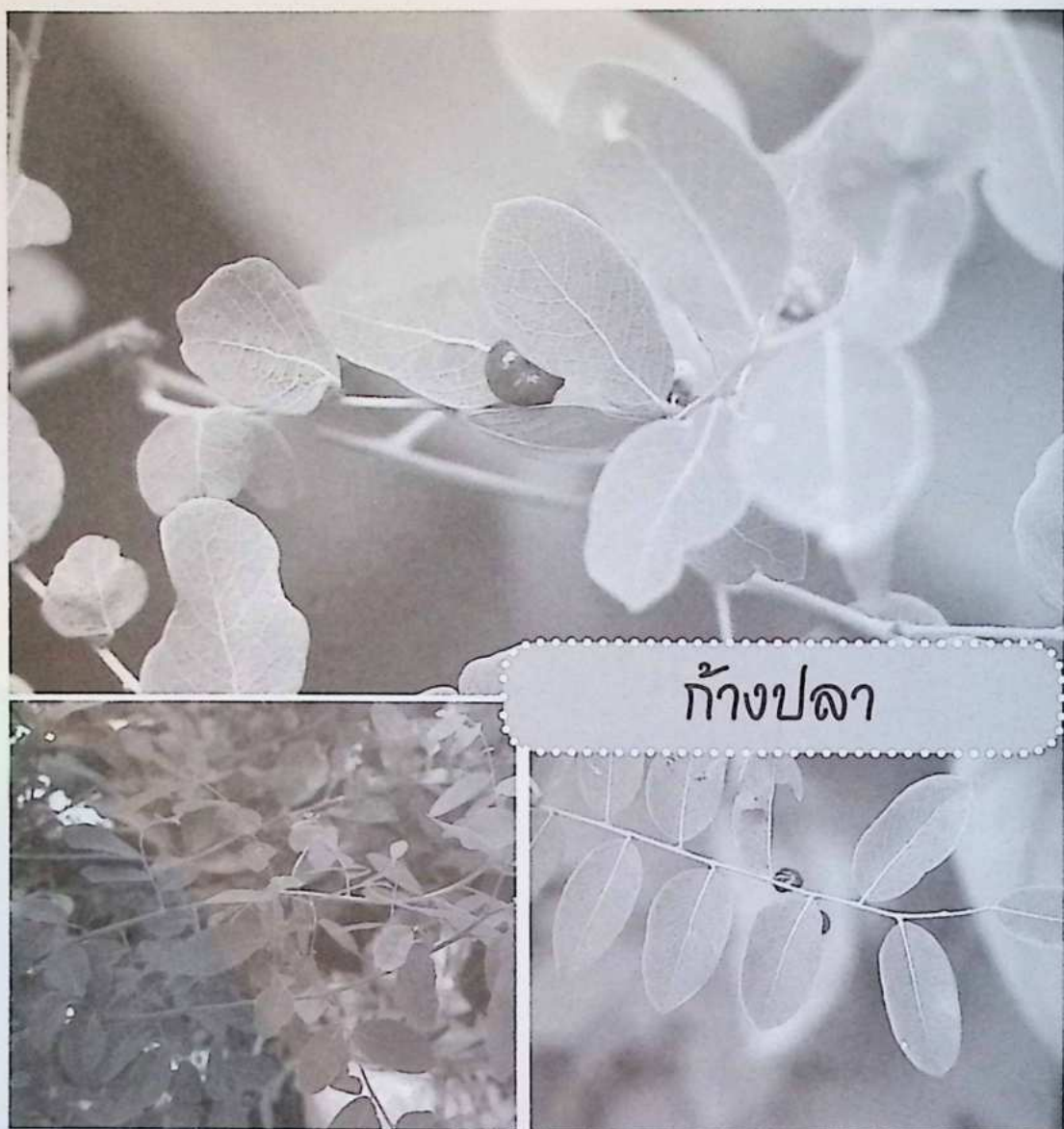
จากการศึกษาวิจัยด้วยเครื่องมืออุปกรณ์สมัยใหม่พบว่าหญ้าพันธุ์มีฤทธิ์ใช้ขับปัสสาวะ มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความดันโลหิตสูง ต้าน

แบคทีเรีย ลดน้ำตาล
ในเลือด แก่หอบหืด
ซึ่งตรงกันกับหมอ
แผนโบราณใช้อยู่

นอกจากนี้ยัง
ใช้เป็นยาต้มบำรุง
ร่างกายของหญิงวัย
หมดประจำเดือน
ช่วยแก้ปวดเมื่อยจาก
โรคไขข้ออักเสบได้
ด้วย เมื่อนำมาเผา
เอาเถาผ่านมาสีฟัน
ทำให้ฟัน คงทน
การนำมาทั้งต้นหั่น
สับคั่วเป็นชาชงน้ำ
ร้อนดื่มก็จะเป็นน้ำ
ชาดื่มเพื่อสุขภาพอีก
ชนิดหนึ่งที่น่าสนใจ

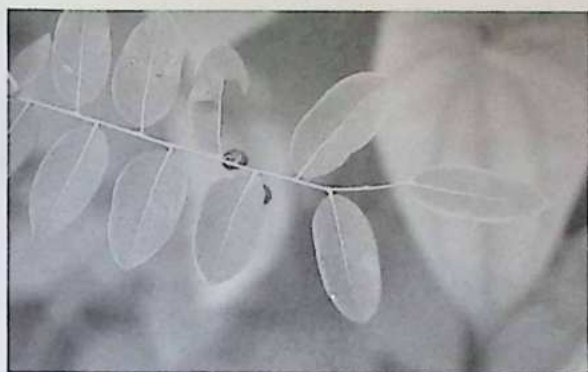
หญ้าพันงูจะ
ขึ้นมามากเมื่อดินได้
รับฝนเปียกชุ่มเมื่อถึง
ปลายฤดูฝนหญ้า
พันงูก็จะมีดอกชู
เหนือต้น พอหมดฝน
เข้าฤดูหนาวเมล็ดก็
จะแก่ เก็บไปขยาย
พันธุ์ได้ ปลายหนาว
ไปตรงไหนที่มีดิน
พอได้น้ำชุ่มเมื่อไรก็
งอกขยายพันธุ์ต่อ





กิ่งปลา

ไม้กิ่งปลาที่อยู่ในน้ำนะครับ เป็นชื่อต้นไม้ชนิดหนึ่งเป็นไม้พุ่มขนาดเล็กที่ขึ้นเองมากมายที่สุดในพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ และตามที่ดินว่างเปล่ายังไม่ได้ปลูกสร้างอะไรในกรุงเทพฯ มีสองสายพันธุ์มีกิ่งปลาขาวกับกิ่งปลาแดง ผลสุกสีดำโตกว่าเมล็ดพริกไทยเล็กน้อย นกชอบกินมีรสหวานฝาด นกจะเป็นตัวแพร่ขยายพันธุ์ขึ้นทั่ว ๆ ไป กิ่งปลาขาวใบบางลำต้นขาวนวล ส่วนกิ่งปลาแดงใบหนา ลำต้นและกิ่งก้านมีสีแดงถึงน้ำตาล ยอดเป็นผักจิ้มน้ำพริกได้ ต้นเปลือกใบรสฝาดเผื่อน ต้มหรือชงน้ำร้อนดื่มแก้ไอหลอดเสีย ขับปัสสาวะ ฟอกโลหิต แก้บิด ท้องเสีย



ก้างปลาเป็นต้นไม้ที่หาง่ายที่สุด เดินไปทางไหนก็เจอแต่หลายคนไม่รู้จักเท่านั้น เพราะไม่รู้ว่ามีคุณค่าอย่างไร รากนำมาต้มดื่มแก้หอบหืด แก้วร้อนในกระหายน้ำ ขับพิษไข้ แก้หวัดได้ ส่วนผลสมานแผลในระบบทางเดินอาหารแก้การอักเสบต่างๆ

พันธุ์ไม้สำหรับในเมืองไทยใกล้มือ คว้ามิดมาตัดสับตากคว่ำทำขงคีมกินมีประโยชน์ คุณค่ากว่าชาเขียวขวดละ 20 บาท แน่นอน

ปลูกขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดไม่เลือกดิน ไม่ต้องใส่ปุ๋ย โตจนตัดไม้ทันแน่นอน



น้ำนมราชสีห์
เป็นพืชจำพวกหญ้า
ขนาดเล็ก เวลาเด็ด
ต้นจะมียางสีขาว
คล้ายน้ำนมออกมา
ลำต้นสีเขียว ถ้าแห้ง
แล้วจะเปลี่ยนสีออก
แดงน้ำตาล ต้มดื่ม
บำรุงน้ำนม แก้ไข้ป่า
แก้บิด แก้อ่อนใน
อุจจาระเป็นเลือด
แก้ริดสีดวงทวาร แก้
ผิวหนังผื่นคัน



ในฤดูฝนจะ
เห็นขึ้นทั่วไปบนผืน
ดินไทยที่ไม่ไถยา
ฆ่าหญ้า สามารถเก็บ
มาตากแห้งคั่วทำชา
ไว้ชงดื่มได้เลย ถ้า
การตากยุ่งยากใน
การนำออกตากเป็น
ภาระในการเก็บก็

สามารถลดขั้นตอนนำมาคั่วไปอ่อน ๆ จนแห้งกรอบได้เลย เมื่อแห้งแล้วเก็บไว้ในภาชนะไม่ให้
อากาศเข้าได้ก็จะกรอบอยู่ได้นานไม่ขึ้นรา เมื่อต้องการชงเป็นชาก็นำมาชงดื่มได้ตามต้องการ

น้ำนมราชสีห์ขึ้นง่ายหากต้องการขยายพันธุ์เป็นแปลงเฉพาะก็นำเอาต้นแก่ที่มีเมล็ดแห้ง
มาหว่านโรยลงแปลง หรือจะตัดต้นมาปักชำก็ทำได้ง่าย

ไม่ต้องซื้อไม่ต้องหาใบชาสมุนไพรใกล้บ้านคุณ



หญ้าดอกขาว
หรือหญ้าหมอน้อย

ครั้งแรกที่รู้จัก
 หน้าดอกขาวสงสัย
 เหมือนกันว่าคนที่
 บอกแนะนำจำผิด
 หรือเปล่า เพราะผม
 เห็นดอกเป็นสีม่วง
 อมชมพู แต่พอดอก
 แก่เป็นสีขาวแตก
 ปลิวไปตามลม จึง
 เข้าใจได้ว่าเขาเรียก
 ดอกขาวตามลักษณะ
 ในช่วงดอกแก่แห้ง
 แล้วนี่เอง ใน
 พิพิธภัณฑสถาน
 เฉลิมพระเกียรติฯ มี
 ขึ้นอยู่ทั่วไปที่มาก
 ที่สุดคือบริเวณคันนา
 สาธิต 1 ไร่ พอเพียง



ทุกส่วนของ
 ต้นต้มดื่มไล่ไข้ แก้ไอ
 แก้ดีซ่าน แก้ตับอักเสบ

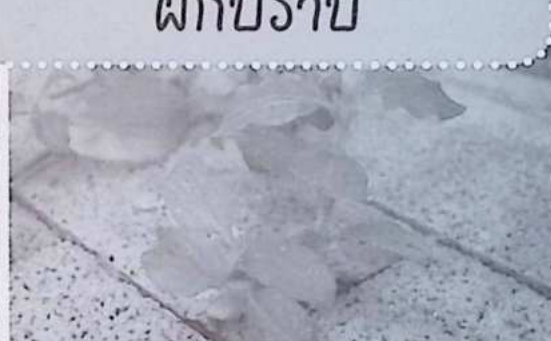
เส็บเฉียบพลัน แก้วริดสีดวงทวารบำรุงกำลังแก้ปัสสาวะรดที่นอนในเด็ก ลดความอยากสูบบุหรี่
 ลดความอยากอาหาร

นำหน้าดอกขาวมาหั่นคั่วทำชาได้ชารสดี มีสรรพคุณน่าสนใจ ดื่มได้ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่เด็ก
 ดื่มแก้ปัญหาปัสสาวะรดที่นอน ผู้ชายที่สูบบุหรี่ดื่มชาหน้าดอกขาวก็ช่วยให้ความตั้งใจเลิกง่าย
 ขึ้น ผู้หญิงกลัวอ้วนชาหน้าดอกขาวก็ช่วยได้

การปลูกหน้าดอกขาวก็ไปเก็บหน้าดอกขาวที่ช่อดอกเป็นสีขาวเพราะดอกแก่แห้งมี
 เมล็ดภายในดอก แล้วนำมาหว่านในดินที่เตรียมไว้รดน้ำ แต่ที่จริงแล้วเมล็ดหน้าดอกขาวที่ไม่
 ได้เก็บมากก็จะปลูกลอยไปตามลมได้ฝนตามธรรมชาติก็จะงอกเป็นต้นใหม่ขึ้นได้ทั่วไปอยู่แล้ว รอ
 การเก็บรวบรวมมาใช้ประโยชน์เท่านั้น



ผักปราบ



ผักปราบ เป็นพืชล้มลุกลำต้นอ่อนเป็นปล้องทอดไปตามพื้นดิน ถอนจากดินโยนทิ้งไป มีส่วนใดติดดินอยู่จะไม่ยอมตายง่าย ๆ แตกรากเจริญเติบโตต่อได้ แม้มีความชื้นในดินน้อยก็อยู่ได้ ทั้ง ๆ เป็นพืชเจริญเติบโตได้ดีในที่ชื้นแฉะ

กินเป็นผักได้โดยนำมาเนียง-ลวกจิ้ม หรือใส่ในแกงส้มช่วยให้เจริญอาหารช่วยย่อย แก้วปวด ปัสสาวะขัด แก้ก้นคันระคายเคืองที่ผิวหนัง

ช่วงเป็นเด็กมัธยมต้นผมได้ไปช่วย พ่อ-แม่ ดायรุ่นคือใช้จอบตากวัชพืชออกจากแปลงพืชไร่ แม่ก็จะสอนถ้าเจอผักปราบให้ถอนต้นเอาไว้บนต้นไม้หรือคาบไม้ให้มันขาดน้ำขาดความชื้นหลาย ๆ วันถึงจะตาย เพราะมันทนมาก แม้อยู่บนตอไม้พอได้ฝนก็จะแตกใบเขียวขึ้นมาใหม่ได้ ผมเคยเห็นในช่วงเป็นเด็กสายพันธุ์เดียวคือปราบใบแคบ เมื่อไปเดินป่าคือศึกษา

สมุนไพรรักกับอาจารย์ชัยโย ชัยชาญทิพ
ยุทธที่เชียงใหม่ จึงได้รู้จักผักปราบข้าง
หรือผักปราบดอยที่มีต้นขนาดใหญ่
กว่า และผักปราบใบมน ที่มีลักษณะ
ของใบแตกต่างกันออกไป ประเทศไทย
เราอุดมไปด้วยพืชพรรณที่มีพันธุกรรม
แตกต่างกันมากมายจริง ๆ การจะ
อนุรักษ์สายพันธุ์พืชให้คงอยู่คู่แผ่นดิน
ไทยต้องอาศัยเราชาวไทยด้วยกันนำ
มาใช้ประโยชน์ บอกต่อในเรื่อง
สรรพคุณคุณค่าของพืชที่เราพบเจอได้
รู้จัก เริ่มต้นที่เราก่อนเลยครับ มองดู
พันธุ์ไม้ที่เห็นรอบตัวใกล้ ๆ ตัวเรา
แหละศึกษาดูว่าสามารถนำมาใช้
ประโยชน์อะไรได้บ้าง แล้วนำมาใช้จริง
ให้เกิดประโยชน์

ผักปราบก็นำมาหั่นคั่วเป็นชา
ดื่มได้ครับลองดู ฝรั่งเอายาเคมีมา
โฆษณาเราก็ยังกล้าใช้จนสุดท้ายเขาถึง
บอกเราว่ามีผลร้ายข้างเคียง แต่พืช
สมุนไพรรักไทย ปู ยา ตา ยาย เราใช้
มากกว่าพันปีหากคนไทยไม่เชื่อมั่น ต่าง
ชาติก็ฉกฉวยเอาไปวิจัยใช้ประโยชน์
แถมย้อนกลับมาขายให้เราในราคา
แพงอีกด้วย

ผักปราบขยายพันธุ์ง่ายมาก ทั้ง
จากทางเมล็ดและเถาตัดมาชำ หรือ
โยน ๆ ไว้ให้ถูกดินราดน้ำให้ดินชุ่มชื้น
ก็ขึ้นเองงามได้แล้วครับ





หญ้าแพรก

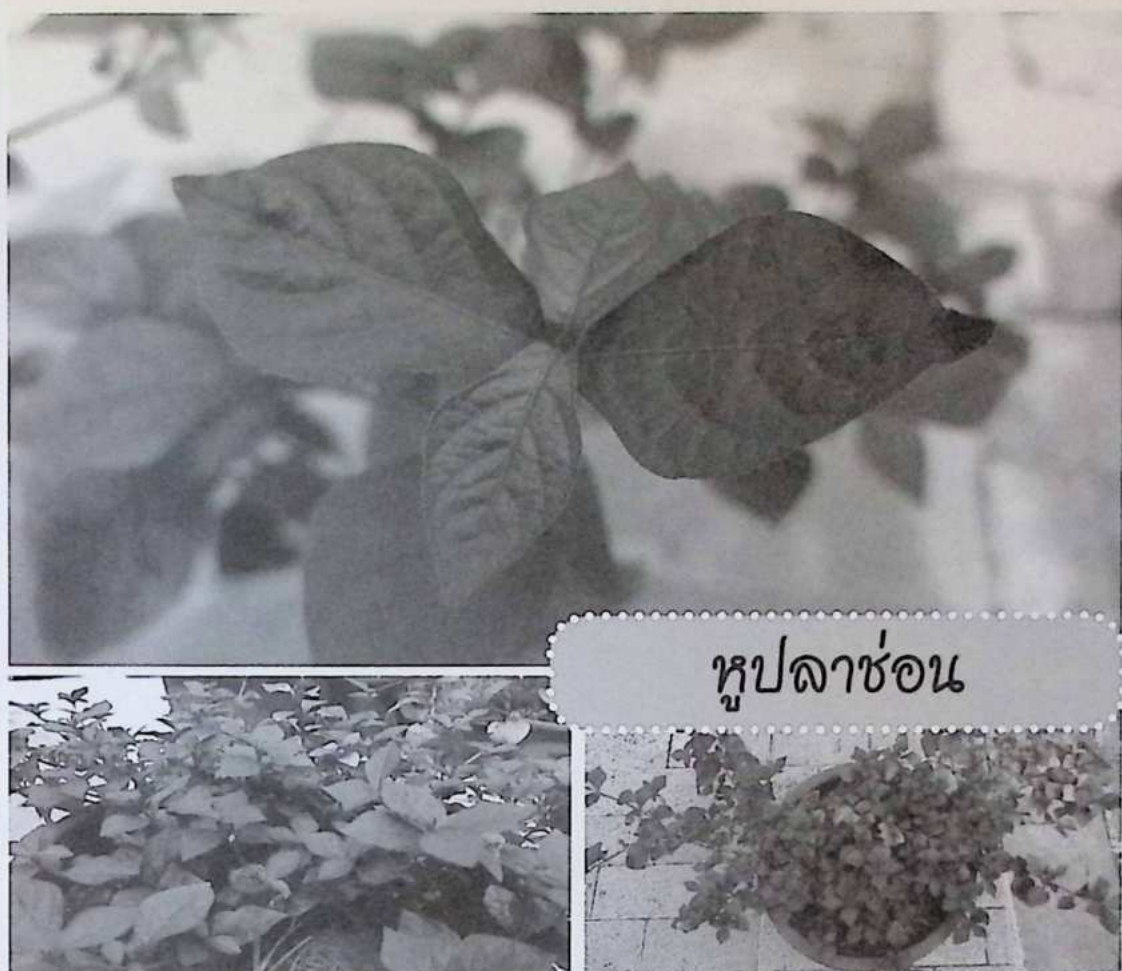


หญ้าแพรกเป็นหญ้าชนิดแรก ๆ ที่รู้จักเลยเพราะเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เดือนมิถุนายนต้น ๆ เดือนเข้าโรงเรียนยังไม่พอเดือนก็ถึงวันไหว้ครู ต้องเตรียมหญ้าแพรกดอกมะเขือ ดอกเข็มไปไหว้ครูแล้ว หรืออาจรู้จักก่อนหน้านี้เพราะวิ่งเล่นตามทุ่งนาหลังบ้าน เพื่อนก็ชวนเล่นตีไก่โดยเอาหญ้าแพรกที่มียอดรวมกันเป็นกระจุกเรียกหัวไก่เด็ดเอามาผลัดกันตีของใครหัวขาดก่อนก็แพ้

หญ้าแพรกทนทานมากตายยาก น้ำท่วม 2-3 เดือนก็ยังไม่ตายโดนหินทับไว้ก็ยังอยู่ได้ แล้งแค่นี้ก็ไม่ทำให้หญ้าแพรกแห้งตาย

ทั้งต้นรสขมเย็น ต้มดื่มแก้ไข้ขับลม แก้ปวดเมื่อยกระดูก แก้โรคเบาหวาน ขับปัสสาวะ แก่ริดสีดวงทวาร

นำมาล้างน้ำสับคั่วให้แห้งทำเป็นชาขงดื่ม หาง่ายไม่ต้องเสียเงินซื้อดื่มแล้วได้ประโยชน์ ดีกว่าไปดื่มกาแฟราคาแพง ๆ อีก น่าสนใจนะ



หุปลาช่อน

เมื่อถึงฤดูฝนดินชุ่มชื้นต้นหุปลาช่อนขึ้นดาดดาชยอดและใบอ่อนเก็บเป็นผักจิ้มน้ำพริก
รสเผ็ดเข้ากันดีกับน้ำพริกรสเปรี้ยวเค็ม

ทั้งต้นมีสรรพทางยา ต้มน้ำดื่มรักษาระบบทางเดินหายใจติดเชื้อ ขับพิษร้อน ถอนพิษ
ไข้ แก้เจ็บคอ คออักเสบ แก้ไอหืด แก้บิดขับปัสสาวะ

ออกดอกสีม่วงเล็ก ๆ ก้านช่อยกสูงออกที่ยอด น่ารักใส่กระถางปลูกประดับเป็นทั้งยา
และอาหารได้ด้วย

การขยายพันธุ์ปลูกด้วยเมล็ดดอกที่ผสมพันธุ์แล้วจะติดเมล็ด เมล็ดแก่ส่วนที่เป็นดอก
จะแตกเป็นพู่มีขน พู่สีขาว ถ้าไม่เก็บก่อนก็จะหลุดปลิวไปตามลมกระจายไปตามพื้นดิน มีฝน
มีน้ำดินชื้นก็จะขึ้นเป็นต้นใหม่ต่อไป

วิธีทำชา ถอนทั้งต้นล้างน้ำให้สะอาด หั่นสับคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ แห้งสนิทดีแล้วเก็บไว้ชง
เป็นชาดื่ม มีชาหลายชนิด ให้ชิมต่างรสต่างสรรพคุณหมุนเวียนไปไม่น่าเบื่อแล้วนะครับ



หญ้าน้ำเต้า

หญ้าไต้ใบเป็น
ไม้ล้มลุกขนาดเล็ก
ใบเป็นใบรวมคล้าย
ใบมะขามมีดอก
เล็ก ๆ เล็กมากสีขาว
ติดอยู่ใต้ก้านใบ
ผลกลม มีรสขมใน
ทุกส่วนของต้น

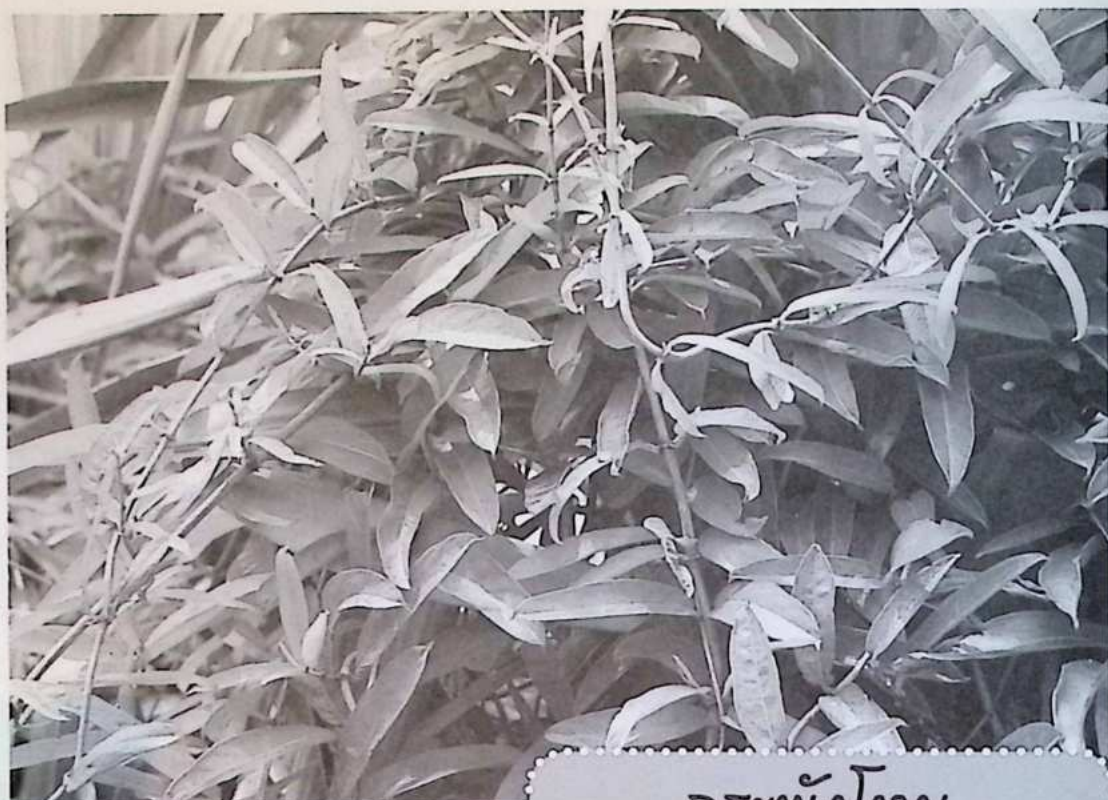
ทั้งต้นรสขม
จัด แก้ไข้ทุกชนิด
ดับพิษร้อนแก้โทษ
น้ำดีพิการ นอนสะดุ้ง
ผวา กระตุ่นไตให้
ทำงาน แก้ขัดเบา
แก้ริดสีดวง ขับระดู
ขาว ขับปัสสาวะ
ลดความดัน รักษา
โรคไวรัสตับอักเสบ
ชนิดบี บำรุงกำลัง
บำรุงสายตา แก้ปวด
ข้อ ป้องกันกำจัดนิว
มีข้อควรระวังสตรี

มีครรภ์ไม่ควรดื่มกินหญ้าไต้ใบ เพราะมีฤทธิ์ขับประจำเดือนด้วย

หญ้าไต้ใบเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่หาได้ง่ายโดยเฉพาะในฤดูฝน ขึ้นเองใบเกือบทุกพื้นที่
ที่มีดินชุ่มชื้น แต่ละท้องถิ่นอาจมีสายพันธุ์ที่แตกต่างกันไป

หญ้าไต้ใบเหมาะสำหรับเก็บมาหั่นคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ เก็บใส่โหลไว้ขงเป็นชา ดื่มเพื่อ
ป้องกันรักษาอาการป่วยไข้ และบำรุงสุขภาพประจำบ้าน เพราะหญ้าไต้ใบแก้ไข้ทุกชนิด เป็น
อาการป่วยสามัญที่คนในครอบครัวมักเป็นกันบ่อย ๆ



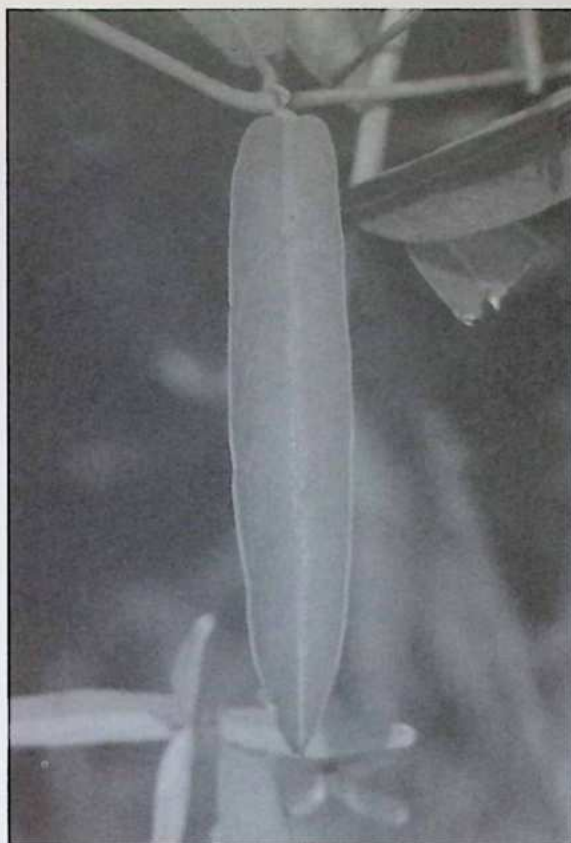


กระพังโหม



กระพังโหมเป็นเถาไม้เลื้อย ลำต้นและใบมียางสีขาวขี้ดมูกกลิ่นหอม ยอดอ่อนใบอ่อนกินเป็นผักสดได้ กินกับน้ำพริก ลาบ ข้าวยา นอกจากนี้กินเป็นอาหารแล้วยังมีสรรพคุณทางยาด้วย เป็นพันธุ์ไม้ที่ขึ้นทั่วไปในป่าธรรมชาติ ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด

ตอนผมเป็นเด็กมัธยมช่วยพ่อ แม่ ทำรุ่นดาหย้าในไร่ข้าวโพด มีต้นตดหมูตดหมาขึ้นเยอะมากตากไม่หมดตากแล้วเดี๋ยวก็แตกยอดขึ้นมาใหม่ ต้นตดหมูตดหมาที่ผมรู้จักสมัยนั้นมารู้ภายหลังว่าเขาเรียกกันว่ากระพังโหม เวลาขุดบ่อลงไปเอาน้ำใต้ดินมาใช้ ขุดไป 3-4 เมตร



ก็ยังมีรากกระพังโหมอยู่ ในฤดูแล้งที่หญ้าชนิดอื่นแห้งตายหมดแล้วแต่ยังคงเห็นเถา
กระพังโหมแตกยอดงอกงามอยู่ได้เพราะรากยังลึกลงไปถึงความชื้นใต้ดินนี้เอง ชาวบ้านสมัย
ก่อนจะทำข้าวโป่งก็เอารากกระพังโหมนี้แหละมาตำผสมกับแป้งทำข้าวโป่งปิ้งกินกรอบ ๆ
หอม ๆ กรมปศุสัตว์เคยแนะนำให้ปลูกกระพังโหมเลี้ยงวัวนมวัวนมจะให้นมดี เพราะมีหญ้า
กระพังโหมสด ๆ กินในฤดูแล้ง และสรรพคุณทางยาอย่างหนึ่งของกระพังโหมก็คือบำรุงน้ำนม

สรรพคุณทางยากระพังโหม เป็นยาอายุวัฒนะ แก้อาการพิการ เจริญอาหาร รักษาปาก
คออักเสบ ต้มดื่มแก้ไข้ตัวร้อน ทั้งน้ำต้มดื่มกระพังโหมไว้ให้เย็นชุ่มผ้าเช็ดตัววางบนศีรษะช่วย
ลดไข้ได้ดี เป็นยาขับน้ำนมสำหรับมารดาหลังคลอดบุตร แก้อท้องเสีย แก้บิด ขับลม ขับปัสสาวะ
ถอนพิษ ขับนิ่ว ต้มอาบรักษาไขข้อ บำรุงกำลัง ตำพารักษาแผล แก้ก้น

ในพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ ฯ มีขึ้นอยู่หลายแห่งเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่น่าสนใจ
นำมาทำเป็นชาขงดื่มเพราะขึ้นง่ายไม่มีศัตรูพืชรบกวน มีสรรพคุณทางยารักษาสุขภาพได้กว้าง
ขวาง โดยเฉพาะเป็นยาอายุวัฒนะแสดงให้เห็นว่าดื่มประจำจะทำให้อายุยืนสุขภาพดี



ผักกระเฉด

ผักกระเฉดเป็นไม้้ำทอดยอดไปในน้ำ ชูยอดเหนือน้ำลักษณะคล้ายผักกระเฉดมาก ตามปล้องจะมีนวมสีขาว คล้ายฟองน้ำหุ้มอยู่ทำให้ลอยน้ำแต่นวมบางกว่าผักกระเฉดชูยอดไม่สูงเท่าผักกระเฉดบกซึ่งเป็นผักกระเฉดอีกสายพันธุ์หนึ่งที่ยอดแข็งกว่า ผักกระเฉดแข็งแรงกว่าผักกระเฉดทอดยอดเติบโตขยายตัวเร็วกว่าผักกระเฉดและผักกระเฉดบกมาก ยอดอ่อนเก็บมากินเป็นผักได้เฉพาะ 2-3 นิ้วฟุตเท่านั้น จะเก็บยอดยาวเท่าผักกระเฉดไม่ได้เพราะยอดแข็งเหนียว นำมาลวกจิ้ม แกงส้ม หรือยำได้เหมือนผักกระเฉดทุกอย่าง เวลาปรุงก็เหมือนกันลวกน้ำร้อนแล้วเอาขึ้นเลยต้มนานจะเหนียว เวลาจะปรุงเป็นแกงหรือยำถ้านำมาหั่นซอยก่อนจะทำให้เคี้ยวง่ายขึ้น เป็นผักที่ปลอดภัยจากสารเคมี



มีสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจคือ รสมันเย็น ดับพิษไข้ ถอนพิษยาเบื่อเมา ช่วยกระชับกล้ามเนื้อเรียบ เช่นกล้ามเนื้อหูรูดทั่วร่างกายแก้อาการกลั้นปัสสาวะอุจจาระไม่อยู่ ชลอความเสื่อมของต่อมลูกหมาก บำรุงกำลัง

มีคนนำมาตากแห้งบดใส่แคปซูลขายด้วย แต่เราปลูกเป็นผักกินในชีวิตประจำวันง่ายกว่า กินไม่หมดก็เอามาหั่นคั่วทำชาชงกินประจำก็ได้ไม่เสียเงินซื้อ

ปลูกขยายพันธุ์ง่ายครับใช้เมล็ดหรือเถาที่มีรากติดไปด้วย เอาไปโยนลงน้ำไม่นานก็แตกกอดอเถากินไม่ทัน



หญ้าแห้วหมู



แห้วหมูเป็นหญ้าขนาดเล็ก ใบคล้ายกกดอกขาวต้องขูดหัว ถ้าเป็นหญ้าแห้วหมูจะมีหัวเล็กๆยาวที่เป็นรูปกระสวยผิวขรุขระมีสีน้ำตาลดำ เนื้อในขาวเหลืองรสเผ็ด หัวจะออกติดกันเป็นพวง ขึ้นเองทั่วไปตามสนามที่รกร้างว่างเปล่าเกิดง่ายขยายเร็ว

หัวรสเผ็ดหอม บำรุงธาตุขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงทารกในครรภ์ ขับลม เป็นยาอายุวัฒนะแก้หวัด

กองทรายที่ถูกทิ้งไว้นาน ๆ มักจะมีหญ้าแห้วหมูขึ้นไม่แน่ใจว่ามีเมล็ดลอยมาตามลมตกใส่หรือไหลมากับน้ำปนมากับทราย ที่เพาะปลูกหากมีแห้วหมูเจ้าของพื้นที่สวนไร่นาก็จะพากันลำบากใจที่กำจัดยาก น้ำท่วมไม่ตาย หากไม่มีวันหมด ผมเคยเห็นสอง ตา ยาย ขูดหญ้าแห้วหมูจากแปลงผัก เอาหัวมันมากองไว้เล็กลงแล้วก็เอาใส่ถุงกลับบ้าน เข้าไปถามได้ความว่าเอาไปต้มกินเป็นยาอายุวัฒนะ เป็นเพราะต้มหัวหญ้าแห้วหมูต้มประจำหรือเปล่าก็ไม่รู้ อายุแปดสิบกว่าปีแล้วยังดูแข็งแรง

หญ้าแห้วหมูจะถอนง่ายเมื่อเอากลับไปเททับหัวและรากก็จะลอยขึ้นมาอยู่บนชั้นกลบ ทำให้ถอนง่ายล้างทำความสะอาดง่าย เมื่อนำไปใช้ทำยากก็ทำได้ง่าย

วิธีทำเป็นชาชง เอาหัวแห้วหมูที่ล้างสะอาดแล้วมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คั่วไฟอ่อน ๆ จนแห้งดีเก็บไว้ชงเป็นชาดื่ม



กล้วย



อาจารย์ชัยโย เล่าให้ฟังว่ามีเพื่อนของภรรยาเป็นโรคมุมิแพ้ไม่ยอมเดินทางไปไหน เพราะอาการแพ้จะกำเริบ วันหนึ่งเดินทางไปทอดกฐินที่วัดในอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ก็เล่าเรื่องโรคมุมิแพ้โรคประจำตัวให้พระฟัง พระให้อาไ้ไปตองกล้วยแห้งๆ ช่างวัดไปต้มกิน 2 ใบ หลังจากนั้นไปตองกล้วยมาต้มกินแล้วอาการแพ้ต่าง ๆ ก็หายไปไม่เป็นอีก

ผมก็มีประสบการณ์ในการใช้ใบกล้วยมาต้มดื่มเกลือกพอเค็มเล็กน้อยนำมาล้างโพรงจมูก ในช่วงที่โพรงจมูกอักเสบเป็นหนอง ซึ่งก็ได้ผลดีหายปวดในวันเดียว ล้างต่อเนื่องทุกวัน อีกเจ็ดวันต่อมาหนองหยุดไหล ผมใช้ใบตองกล้วยหักมุกครับ พอฟังเรื่องราวที่อาจารย์ชัยโยเล่าผมเลยเอาใบตองมาต้มกินบ่อยๆ มีกลิ่นหอมของใบตองแล้วยังป้องกันอาการแพ้อากาศอย่างที่เคยเป็นด้วย

ใบตองกล้วยหาไม่ยากต้มน้ำดื่มเป็นชารักษาโรค ดีกว่าต้มน้ำอัดลมเสียเงินและยังได้โรคเพิ่มอีกครับ





กะเม็ง

กะเม็งหรือช่อมะกั่ว เป็นพืชที่ผมเห็นมาตั้งแต่เด็ก ช่วงฤดูฝนเริ่มทำนาจะเห็นตามที่สูงๆ แม่เก็บตำทาแผลน้ำกัดตามเท้าตามนิ้วเท้า และยังใส่แผลห้ามเลือดได้ดีอีกด้วย

การศึกษาวิจัยสมัยปัจจุบันพบว่ากะเม็งมีฤทธิ์คลายเครียด มีฮอร์โมนเมลาโทนิน ช่วยปรับสภาพร่างกายให้เหมาะแก่การนอนหลับ คนสมัยก่อนใช้ตำคั้นน้ำผสมกับสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมระเหยให้คนเป็นลมวิงเวียนชักเกร็งจิบบ่อยๆ รักษาอาการ

คนสมัยโบราณในประเทศแถบเอเชียใช้เป็นยารักษาตับที่มีอาการดีซ่านตัวเหลือง ตาเหลืองโดยใช้เดี่ยวๆ หรือต้มรวมกับหญ้าลูกใต้ใบ ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยว่ากะเม็งสามารถป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลายจากสารพิษและไวรัส ช่วยฟื้นฟูตับที่ถูกทำลายให้ฟื้นตัวได้ด้วย

กะเม็งจัดเป็นพืชชนิดหนึ่งที่เหมาะในการนำมาหั่นคั่วทั้งต้นด้วยไฟอ่อน ๆ จนแห้งสนิท เก็บไว้ขังเป็นชาดื่ม นอกจากสรรพคุณดังกล่าวข้างต้นแล้วยังเป็นยาอายุวัฒนะ รักษาปากเป็นแผล เหงือกเป็นแผลได้ด้วย

วิธีปลูกก็นำเมล็ดไปหว่านในดินที่เปียกชื้นหรือจะปักชำกิ่งก็ทำได้ ปกติในพื้นที่ที่ไม่ใช้สารเคมีปราบวัชพืชก็จะขึ้นทั่วไป สำหรับที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จะมีพื้นที่ MADO สวนหลังร้านกินอยู่ดี เพราะไม่ได้ใช้เครื่องตัดหญ้าแต่ใช้วิธีถอนหญ้าแทน จะได้เลือกเก็บพืชที่มีประโยชน์ พืชที่หายากไว้ขยายพันธุ์

วิธีการคั่วสมุนไพรทำชาด้วยไฟอ่อน ๆ นั้นมีบางคนถามว่าอ่อนแค่ไหนประมาณไม่ถูกก็ใช้วิธีเอามือลงไปคนชาที่อยู่ในกระทะครับถ้ารู้สึกว่ามีร้อนทนไม่ได้แสดงว่าไฟแรงไปต้องลดไฟลงให้ใช้มือคนชาได้สบายไม่ร้อนเกินไป





โตไม้รัฐฉม

โตไม่รู้ล้มจะขึ้นในฤดูฝนเมื่อฝนลงดินเปียกขึ้น ใบของโตไม่รู้ล้มจะเรียงติดกันใกล้ผิวดิน ขอบใบหยักก้านช่อดอกยาวชูขึ้นมาไม่ล้มลงแม้ต้นจะแห้งตายในฤดูแล้ง การเรียกชื่อคงเรียกตามลักษณะของก้านดอกที่ชูขึ้น ทางภาษาอีสานเรียกคิงไฟนกคุ้ม เพราะนกคุ้มชอบมาชุกในกอสมุนไพรรชนิดนี้ มีสองสายพันธุ์ชาวไทยใหญ่เรียกชนิดเล็กว่า “หญ้าน้ำร้อน” จะงอกขึ้นมาจากเมล็ดกระจาย ส่วนชนิดใหญ่แตกใบหลายชั้นกว่าและแตกกอจากหน่อจากไหลด้วย ทำให้ขึ้นเบียดกันเป็นกอใหญ่ คนไทยใหญ่เรียก “หญ้าน้ำร้อนใหญ่” ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย บำรุงเส้นเอ็น แก้เอ็นขัด บรรเทาอาการไข้หวัดแก้ไข้ได้ด้วยนำมาต้มกับเกลืออมรักษาฟันแก้ปวดฟัน

มีการนำไปวิจัยสกัดสารในต้นโตไม่รู้ล้มว่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียยับยั้งไวรัสต้านความเป็นพิษต่อตับ ลดความดันโลหิตและด้านการอักเสบได้

การนำโตไม่รู้ล้มมาคั่วทำชาดื่ม ควรมีข้อแนะนำไม่ให้ผู้ใช้ชงดื่มใส่เข้มข้นมากไป ใช้น้ำน้อยๆ ก่อน เพราะดื่มแล้วทำให้ปวดมวนท้องได้ สตรีมีครรภ์ไม่ควรดื่ม

การปลูกขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ส่วนพันธุ์ “หญ้าน้ำร้อนใหญ่” แยกหน่อแยกกอได้ด้วย

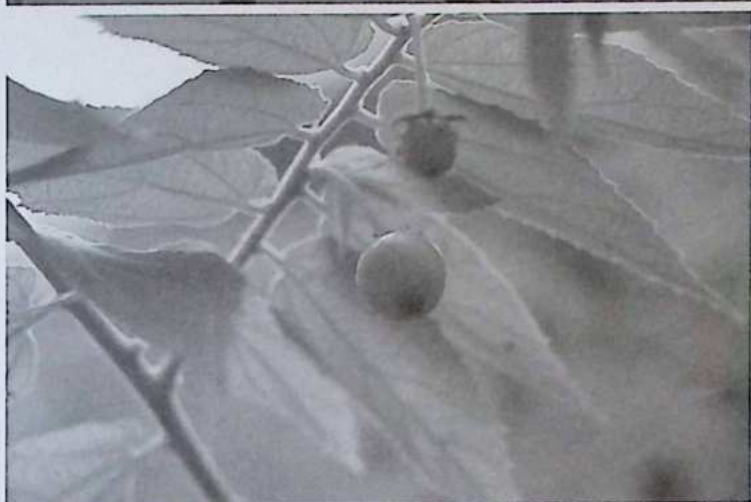




ตะขบฝรั่ง

ตะขบฝรั่ง ขึ้นง่าย กระจายพันธุ์ไปทั่วเมืองไทย ต่างจากตะขบป่าซึ่งเป็นพืชพื้นบ้านของไทย ซึ่งหายากกว่าตะขบฝรั่ง ผลสุกมีสีแดงรสหวานหอม นกหลายชนิดชอบกินทั้งผล แล้วก็บินไปหาอาหารต่อ ถ่ายมูลพาเมล็ดตะขบกระจายพันธุ์ออกไป ได้ความขึ้นเหมาะสมก็ขึ้นเป็นต้นใหม่ นอกจากผลของตะขบจะหวานหอมยังมีคุณค่าทางอาหารสูงแล้ว ใบและดอกยังสามารถนำมาคั่วให้แห้งด้วยไฟอ่อนๆ ทำชาชงดื่มมีสรรพคุณทางยาด้วย คือใบเป็นยาขับเหงื่อ ดอกเป็นยาแก้หวัด ลดไข้ แก้การปวดเกร็งในทางเดินอาหาร

ผู้บริหารพิพิธภัณฑสถานเฉลิมพระเกียรติฯ มินโยบายให้ปลูกตะขบเป็นร่มเงาเพราะโตเร็ว ปลูกริมน้ำเพื่อให้ลูกหล่นลงน้ำเป็นอาหารปลา สุกอยู่บนต้นเป็นอาหารนก ลูกดิบใส่ในตำส้มมะละกอกรอบ มัน อร่อย มีผลออกตลอดทั้งปี มีดอกใบไว้ชงเป็นชาดื่ม





ชัยโย

ต้นชัยโย ต้นไม้ชนิดนี้อาจไม่คุ้นหูสำหรับใครหลายคน อาจารย์ชัยโย ชัยชาญทิพยุทธ อดีตคณบดีคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้มาบรรยายเรื่อง “การใช้สมุนไพร รักษาสุขภาพ” ที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ ในงานตลาดนัดเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง “สืบทอดภูมิปัญญาไทยเกษตร” ระหว่างวันที่ 1-2 กรกฎาคม 2560 ให้เกษตรกรและผู้สนใจ ร่วมอบรมได้รับฟัง การบรรยายช่วงหนึ่งอาจารย์ชัยโย ได้กล่าวถึงสมุนไพรชนิดหนึ่งที่ท่านได้ มาจากพี่น้องมุสลิม ที่อาศัยอยู่ไม่ไกลจากบ้านท่านนัก ซึ่งขณะที่ได้รู้จักกันนั้นพี่น้องมุสลิม ท่านนั้นมีอายุ 80 ปี ยังคงแข็งแรง และได้เล่าให้อาจารย์ฟังว่าเมื่อตอนอายุ 58 ปี เกิดอาการ ป่วยจนต้องเข้าโรงพยาบาลและหมอได้วินิจฉัยว่าเป็นโรคไตต้องรักษาโดยการฟอกไตเมื่อ กลับถึงบ้านจึงเล่าให้ญาติฟังญาติคนหนึ่งบอกว่าตอนที่อาศัยอยู่ที่จังหวัดยะลา ได้นำสมุนไพร

ชนิดหนึ่งมาปลูก และเคยนำไปมาต้มกินน้ำ วันละ 5 ใบ เป็นเวลาต่อเนื่องร่างกายก็แข็งแรงขึ้น จากนั้นพี่น้องมุสลิมท่านนั้นจึงทำตามคำแนะนำ ผลปรากฏว่าการปัสสาวะดีขึ้นอีกทั้งร่างกายไม่เจ็บป่วย จนถึงอายุ 80 ปีซึ่งไม่มีปัญหาเรื่องไตอีก

อาจารย์ชัยโยจึงได้นำสมุนไพรชนิดนั้นมาปลูกไว้ที่บ้าน และได้ทดลองสกัดสารที่อยู่ในใบ พบสารที่แก้อาการอักเสบ สารต้านมะเร็ง หลายปีต่อมาอาจารย์ชัยโยเกิดป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ ช่วงหนึ่งมีอาการปัสสาวะออกมาเป็นเลือดอยู่สองวันจนหมดแรง อ่อนเพลีย จึงนำใบของสมุนไพรชนิดนั้นมาต้มกินช่วงเช้าจำนวน 9 ใบ พอถึงช่วงบ่ายก็ปัสสาวะเป็นปกติ จึงต้มดื่มเรื่อยมา จากนั้นก็นำมาเผยแพร่ให้แก่ผู้ป่วยโรคไต และผู้ที่มีอาการเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ ลองนำไปใช้ดูก็หายจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น สามารถรักษาโรคนี้ได้ในกระเพาะปัสสาวะได้ ทำให้ค่าไตของผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อีกทั้งท่านอาจารย์เคยทดลองต้มสมุนไพรชนิดนี้รักษาอาการไข้หวัดใหญ่ให้แก่ลูกสาวของท่านปรากฏว่าอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องใช้ยาอื่น ส่วนตัวผู้เขียนเองนั้นเคยทดลองตำใบคั้นน้ำทาบริเวณที่เป็นริม แผลก็หายอักเสบและแห้งเร็วมาก

หลังจากอาจารย์ชัยโยมาบรรยายที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จึงกลายเป็นที่สนใจของผู้ฟังหลายท่าน ทางพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จึงมอบหมายให้ผม (ผู้เขียนหนังสือ) ไปขุดต้นเล็ก ๆ ที่เกิดจากรากของต้นชัยโย ที่บ้านอาจารย์ชัยโยมาปักชำใส่กระถางเพื่อสะดวกในการเผยแพร่และเข้าใจตรงกัน ผมขออนุญาตอาจารย์ชัยโยตั้งชื่อต้นไม้ว่า “ต้นชัยโย” ทางผู้บริหารพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ แนะนำให้ผมแบ่งปันต้นชัยโยให้แก่ผู้สืบทอดและเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ เพื่อนำไปขยายพันธุ์และใช้ประโยชน์ให้แก่ผู้คนในชุมชนต่อไป

ต้นชัยโย เป็นต้นไม้ที่ปลูกง่ายอายุยืน ผู้ที่สนใจสมุนไพรน่าจะนำไปปลูกไว้และนำไปมาชงชาดื่มรักษาสุขภาพให้คนใกล้ชิดในครอบครัว





ผักเป็ด



ผักเป็ดมีหลายชนิด ชนิดที่ปลูกเป็นไม้ประดับใบจะบางเรียบเป็นมันกลื่นหอมรสมันใช้เป็นผักได้ ชนิดที่ใช้ในตำรายาจะแข็งแรงขึ้นเองตามธรรมชาติใบเล็กหนาสาขามีขนช้อยยาว ขยายพันธุ์โดยเมล็ดและปักชำ

ทั้งต้นสรรพคุณทำให้โลหิตเย็น ฟอกกระดูกพิการเป็นลิ่มดำเหมีน แก้ปวดบั้นเอวและท้องน้อย รักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ ท้องร่วง แก้บิด ลดไข้ กระตุ้นการไหลของน้ำดี

ผักเป็ดอีกสายพันธุ์หนึ่งขึ้นในน้ำอยู่ตามแม่น้ำลำคลอง ลำต้นเป็นข้อกลวงเพื่อจะได้ลอยน้ำได้มีรากตามข้อ แตกกิ่งก้านสาขามาก

สรรพคุณคล้ายกันแต่ผักเป็ดน้ำจะแก้วัณโรค แก้ไข้เลือดออกในระยะแรก มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิด เอ ด้วย

ที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ มีผักเป็ดหลากหลายสายพันธุ์ รวมทั้งสายพันธุ์ทั้งสองชนิดดังกล่าวด้วย สามารถนำมาล้างให้สะอาดคั่วเป็นชาขงดื่ม รักษาโรค รักษาสุขภาพได้ตามไร่นาและบริเวณบ้านของท่านลองสำรวจดูอาจมีชาสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งขงดื่มโดยไม่ต้องปลูก ไม่ต้องดูแลได้มาฟรีๆ



สานิตตต่อได้ที่ สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

หมู่ 13 ถนนพหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร. 0 2521 2212-13, 09 1359 7471 (โทรสาร 0 2521 2214, 0 2521 1165)

กลุ่มพัฒนาธุรกิจ 0 2521 2212-13, 09 6966 7677 www.wisdomking.or.th

ผักงอกโตงโตงบางชนิดที่ดูเหมือนว่าเป็นวัชพืช
เป็นจากสมุนไพรที่คนไทจงใช้ประโยชน์ต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน
เภสัชกรโตงที่สนใจสมุนไพรโตง
ได้นำสมุนไพรบางชนิดไปวิเคราะห์จัดตั้งเครื่องมือสมัยใหม่
หาสารที่เป็นประโยชน์ทางอาหารและทางยา พบว่าพืชพรรณที่เห็นกันทั่วไป
ที่คนไทจงแต่โบราณเคยใช้ประโยชน์ ล้วนมีคุณค่ามีประโยชน์
บางชนิดมีสรรพคุณมากกว่ายาแผนปัจจุบันที่มีราคาแพงเสียอีก



ISBN7 978-616-358-282-9



9 786163 582829

ราคา 50 บาท