

## อยู่กับไพร

โดย นางสาวสร้อยสุวรรณ เตชะธิ

กศน.อำเภอห้างฉัตร

ปัจจุบันประชาชนทั่วไปได้เผชิญกับปัญหาสุขภาพโรคจากไม่ติดต่อเรื้อรัง ไขมัน ความดัน เบาหวาน อาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการทำงาน หรือจากอาหารฟาสต์ฟู้ด หรือจากมลพิษต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังมีโรคติดต่อจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ที่แพร่ระบาดหนักไปทั่วโลกและในประเทศไทย มีผู้ป่วยจากสภาวะดังกล่าวจำนวนมากเพื่อเป็นการป้องกันการเป็นโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อต่าง ๆ ประชาชนควรมีความรู้ ทักษะ ในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ป้องกันตนเองจากโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยการใช้สมุนไพร ซึ่งสมุนไพรเป็นพืชที่มีอยู่ในธรรมชาติ ปลูกได้ทั่วไปในท้องถิ่น เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการซื้อยา และลดความเสี่ยงจากผลข้างเคียงจากการใช้ยาแผนปัจจุบัน และอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและร่างกายของตนเองได้

สมุนไพร เป็นยาที่นิยมใช้กันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นยาที่ทำมาจากพืชชนิดต่าง ๆ ที่มีฤทธิ์ในการบำบัดหรือรักษาโรค การใช้สมุนไพรนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ดังนั้นการใช้สมุนไพรในการบำบัดหรือรักษาโรคนั้นต้องได้รับการดูแลรักษา และคำแนะนำจากแพทย์แผนโบราณ หรือที่เรียกกันว่า “หมอเมือง (หมอสุมไพรพื้นบ้าน)” นายสวัสดิ์ คุณชุมภู หรือหมอจันทร์ เป็นหมอสุมไพรพื้นบ้าน มีประสบการณ์ในการใช้สมุนไพรในการดูแลรักษา และบำบัดโรคมาตั้งแต่เด็ก นายสวัสดิ์ คุณชุมภู สืบทอดความรู้ในเรื่องการใช้สมุนไพรมาจากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งในอดีตนั้นหมู่บ้านของหมอจันทร์อยู่ห่างไกล ชุมชนเมืองอย่างมากอยู่ในป่าบนดอยขุนตาล การคมนาคมไม่สะดวก การเข้ามาในหมู่บ้านสามารถมาได้ทางเดียวเท่านั้นคือทางรถไฟ เมื่อประชาชนในหมู่บ้านได้รับบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วยก็ใช้สมุนไพรรักษา พ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของนายสวัสดิ์ คุณชุมภู ได้นำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วย จนมีองค์ความรู้ในเรื่องการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค และสืบทอดการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคให้แก่ลูกหลาน จนถึงปัจจุบัน นายสวัสดิ์ คุณชุมภู ได้นำความรู้ในเรื่องการใช้สมุนไพรมารักษาอาการเจ็บป่วยให้กับประชาชนทั่วไป และได้รับการยกย่องให้เป็นกรรมการผู้ทรงวุฒิระดับจังหวัด ด้านแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และครูภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา จังหวัดลำปาง อีกด้วย



นายสวัสดิ์ คุณชุมภู (หมอสุมไพรพื้นบ้าน) ภาพโดย : นางสาวสร้อยสุวรรณ เตชะธิ

บทความเรื่อง อยู่กับไพรนี้ เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษา ประชาชนทั่วไปในชุมชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองโดยการใช้สมุนไพรที่มีอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ทั้งนี้การนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค หรือนำมาปรุงเป็นอาหาร อีกทั้งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ในเรื่องการใช้ยาสมุนไพรไม่ให้สูญหายไปอีกด้วย

ผู้เขียนได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต การลงพื้นที่ ณ แหล่งเรียนรู้หม้อสมุนไพรพื้นบ้าน นายสวัสดิ์ คุณชุมภู บ้านเลขที่ 148 หมู่ที่ 9 บ้านปางปง-ปางทราย ตำบลห้างฉัตร อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง ในการปรุงยาแต่ละตำรับ (ป่าก) ได้แก่ ยาหม้อ (ยาต้ม) ยาฝน และการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนี้

### ยาหม้อ (ยาต้ม)

#### ส่วนผสม (ตัวยาสมุนไพร)

- |                   |                 |                  |
|-------------------|-----------------|------------------|
| 1. สาวน้อยตกเตียง | 4. ปะมา (มะมา)  | 7. กำลั้งข้างสาร |
| 2. กำลั้งข้างสาร  | 5. ฮ่อสะพายควาย | 8. ม้าทะลายโลง   |
| 3. รวงแดง         | 6. กำลั้งทรี    | 9. เลือดไ้       |
- (ละลายลิมเลือด)



คลิปวิดีโอการทำ  
ยาหม้อ (ยาต้ม)

### วิธีต้มยา

- นำยาสมุนไพรมาห่อในผ้าดิบมัดให้แน่นด้วยเชือกหรือตอกไม้ไผ่
- ตั้งไฟ (ก่อไฟ) แล้วตั้งหม้อดินพร้อมใส่น้ำพอประมาณแล้วใส่ตัวยาสมุนไพรบางตำรากำหนดต้ม 6 ส่วน เอา 3 ส่วน หรือต้ม 3 ส่วน เอา 1 ส่วน หากไม่มีหม้อดินสามารถใช้หม้อแกงทอง (หม้อทองเหลือง) หม้อเคลือบหรือหม้อสแตนเลส ห้ามใช้หม้อเหล็กหรือสังกะสี
- ต้มยาสมุนไพรให้เดือดเพื่อให้ได้ตัวยา ยาต้มบางป่ากมีสีแดงหรือสีอื่นแล้วแต่สถานะของตัวยา
- ยาต้มบางป่ากต้มดื่มได้ครั้งเดียว บางป่ากสามารถต้มดื่มได้ 2-3 ครั้ง หรือต้มหลายครั้งจนมีรสจืด



การทำยาต้ม ภาพโดย : นางสาวร้อยสุวรรณ เตชะธิ

## วิธีการกินและเก็บรักษายาหม้อ (ยาต้ม) ที่ถูกต้อง

ให้รับประทานยาในเวลาท้องว่าง คือก่อนอาหาร เพื่อให้ตัวยาออกฤทธิ์ได้ดี ยาหม้อสามารถดื่มกินได้ไม่เกิน 7-10 วัน หรือจนกว่าตัวยาคิด แต่จะต้องอุ่นยาเช้า-เย็น เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดเชื้อรา และทำให้ยาหม้อบูดหรือเสีย

## สรรพคุณ

ละลายไขมัน แก้อัมพฤกษ์ ชา่มือ ชาเท้า มึนงง ตามัว ตาฝาง นอนไม่หลับ

## ยาฝน

คือ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคด้วยวิธีการนำตัวยามาฝนกับน้ำกระสายแล้วให้ผู้ป่วยดื่ม ทาบริเวณที่มีอาการ ยาฝนที่ใช้รักษาโรคมักจะเรียกว่า “ยาแก้” เช่นยาฝนแก้กินผิดสาบผิด ยาฝนแก้ตุ่มแก้คัน เป็นต้น

ยาฝนแต่ละปาก (ตำรับ) จะมีตัวยามากน้อยตามกัน ดั่งตัวยาแก้ห้าต้น ประกอบด้วยตัวยา ๕ ชนิด คือ หล้าหมูป่อย เถาแดงเถื่อน หนาดคำ จุ่งจะลิง และตึ่งหว่า ในอดีตชาวล้านนามักจะฮีบยาฝนไว้ประจำบ้านหรือติดตัวไปตามที่ต่าง ๆ หากมีผู้ป่วยฉุกเฉินสามารถฝนยารักษาได้ทันท่วงทีเรียกว่า “ยาแก้ทันใจ”

## วัสดุ/อุปกรณ์

1. ก้อนหินมีผิวหยาบขนาดพอเหมาะ ใช้สำหรับฝนยา ๑ ก้อน
2. ภาชนะสำหรับใส่น้ำยาฝนที่ทำจากไม้ เรียกว่า รวงไม้ ๑ อัน หรือแก้วน้ำก็ได้
3. ภาชนะสำหรับใส่ตัวยา เมื่อฝนยาเสร็จแล้ว เพื่อผึ่งแดดผึ่งลมให้แห้งก่อนเก็บใส่ถุง
4. ขวดหรือกระปุกน้ำสำหรับใส่น้ำยาฝน
5. ตัวยาแต่ละปาก (ตำรับ)



คลิปวิดีโอการ  
ทำยาฝน

การทำยาฝน ภาพโดย : นางสาวร้อยสุวรรณ เตชะฉิ

## ขั้นตอนวิธีการใช้ยาฝน

1. เมื่อหมอเมืองได้ฟังอาการและตรองโรคผู้ป่วยแล้ว จะขึ้นชั้นตั้งเพื่อบอกกล่าวและขอพรจากครูบาอาจารย์ให้รับทราบและมาช่วยรักษา
2. นำน้ำกระสายยาฝน ได้แก่ ข้าวเจ้าสาร หรือน้ำเปล่าก็ได้ พอประมาณใส่ในรางไม้หรือแก้วน้ำ
3. ลงมือฝนตัวยาที่ละชนิด โดยเริ่มจากตัวยาที่มีสรรพคุณเด่นในปากนั้นก่อน เรียกว่า “ขอนายา” แล้วจึงฝนตัวยาอื่นต่อไป ไม่ควรนำตัวยาชุบน้ำกระสายยา หรือน้ำก่อนหินชุน้ำกระสายยาแทน
4. เมื่อฝนเสร็จแล้ว หมอเมืองจะนำน้ำยาฝนที่ได้มาเสกคาถากำกับอีกทีหนึ่งแล้วจะเทใส่ขวด หรือ
5. กระปุกน้ำให้ลูกเลี้ยง (คนไข้) นำไปใช้ดื่มหรือทา โดยสามารถดื่มน้ำแทนน้ำเปล่าได้
6. ตัวยาที่ฝนแล้วจะนำไปผึ่งแดดผึ่งลมให้แห้งสนิท แล้วเก็บใส่ถุง หากยังไม่แห้งอย่ารีบใส่ถุง เพราะจะทำให้เกิดเชื้อรา และตัวยาจะเสื่อมสรรพคุณ



## อาหารเพื่อสุขภาพ ลาบปลาสมุนไพร

### ส่วนผสม

- |                                      |                             |                        |
|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1. ปลาอย่าง 1 ตัว (แกะเอาเฉพาะเนื้อ) | 2. ข้าวอ่อน                 | 3. ข้าวคั่ว 1 ซ้อนโต๊ะ |
| 4. หอมแดง หอมขาว (กระเทียม)          | 5. พริกแห้ง (ตามชอบ)        | 6. น้ำปลา 1 ซ้อนโต๊ะ   |
| 7. น้ำมะนาว 1 ลูก                    | 8. ต้นหอมซอย                | 9. กระเทียมเจียว       |
| 10. ผักชีฝรั่งซอย 2 ใบ               | 11. มะเขือขี้ (มะเขือเปราะ) |                        |

- วิธีทำ :
1. นำข้าวอ่อน หอมแดง หอมขาว พริกแห้ง น้ำปลา ตำรวมกันเป็นน้ำพริกเครื่องลาบ แล้วนำน้ำพริกไปผัดให้หอม
  2. นำปลาที่เตรียมไว้ย่างไฟให้สุก ทิ้งไว้ให้เย็น แกะก้างปลาออก เอาเฉพาะส่วนที่เป็นเนื้อปลานำไปสับให้ละเอียดใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
  3. ตั้งกระทะจุดไฟเทน้ำมัน เมื่อน้ำมันร้อนแล้วนำน้ำพริกลาบลงไปคั่วไม่ให้ติดกันเป็นก้อน ตามด้วยมะเขือขี้ กระเทียมเจียวคั่วให้เข้ากันเติมน้ำสะอาดเล็กน้อยโดยใช้ไฟอ่อนๆ
  4. ใส่เนื้อปลาที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากัน
  5. เติมน้ำสะอาดแล้วต้มให้เดือด
  6. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว แล้วใส่ข้าวคั่วป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน
  7. ปิดไฟแล้วโรยหน้าด้วยผักชี นำไปรับประทานควบคู่กับผัก



เมนูลาบปลาสมุนไพร ภาพโดย :  
นางสร้อยสุวรรณ เตชะจิ

## ผักที่นำมารับประทานกับลาบปลา :

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1. ยอดมะไฟ มีรสเปรี้ยว            | มีสรรพคุณช่วยในการย่อย ระบาย ขับลม                    |
| 2. ภูคาว (คาวตอง)                 | มีสรรพคุณในการรักษาโรคติดเชื้อ พยาธิในตับ แผล ฝี หนอง |
| 3. ยอดโกศล มีรสจืด หวาน หอม       | มีสรรพคุณช่วยในการย่อย จุก เสียด แน่นท้อง ท้องอืด     |
| 4. เพี้ยพาน มีน้ำมันหอมระเหย      | มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคหัวใจ หอบหืด ภูมิแพ้ แก้จุกเสียด |
| 5. มะตูมดำ มีน้ำมันหอมระเหย       | มีสรรพคุณช่วยรักษาโรคหัวใจ หอบหืด ภูมิแพ้ แก้จุกเสียด |
| 6. ยอดมะยม                        | มีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด สร้างเม็ดเลือดแดง        |
| 7. ยอดมะเฟือง                     | มีสรรพคุณในการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบปัสสาวะอักเสบ      |
| 8. ยอดโปรงฟ้า                     | มีสรรพคุณในการขับพิษ รักษาอาการติดเชื้อ แก้ไอ เจ็บคอ  |
| 9. ดีปลากั้ง                      | มีสรรพคุณในการลดความดัน ดีซ่าน                        |
| 10. เพี้ยกระรอก (ดีช้าง)          | มีสรรพคุณในการลดความดัน แผลหรือฝีในท้อง               |
| 11. หน่อไม้สดต้มสุก กากใยช่วยย่อย |   |

บทความนี้ เป็นบทความที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษา ประชาชนทั่วไปหันมาใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ บำบัดโรค โดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านรอบ ๆ ตัว ซึ่งเป็นพืชที่มีอยู่ในท้องถิ่น หาง่าย และปลอดภัย ซึ่งการสมุนไพรในการบำบัดรักษาโรคนี้อาจเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ล้ำค่าของสังคมไทย อันเกิดจากภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านที่สามารถจำแนกแยกแยะฤทธิ์และสรรพคุณของสมุนไพรจากธรรมชาติเพื่อใช้ในการรักษาความเจ็บป่วยได้ และสมุนไพรยังคงมีบทบาทในการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค ป้องกันภัย จากโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ อีกทั้งยังช่วยให้ประชาชนในชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะหันมาสนใจดูแลสุขภาพของเราโดยใช้สมุนไพรพื้นบ้าน ทั้งในการประกอบอาหาร การเป็นรักษาโรค และการอนุรักษ์วัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ในเรื่องการใช้สมุนไพรที่เริ่มสูญหายไป เพื่อให้ลูกหลานได้สืบทอดส่งต่อความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านต่อไป

### อ้างอิง

นายสวัสดิ์ คุณชมภู (หมอสมุนไพรพื้นบ้าน). สัมภาษณ์, 20 มกราคม 2565.

ข้อมูลเนื้อหา โดยนายสวัสดิ์ คุณชมภู

เรียบเรียงเนื้อหาโดย นางสาวอัยสุวรรณ เตชะธิ

ภาพถ่าย/ภาพประกอบ โดย นางสาวอัยสุวรรณ เตชะธิ