

ปลูก ยา ป่า

รักษา

2

คู่มือการปลูกสมุนไพร
เพื่อเสริมสุขภาพชุมชน



ปลูก
ข้าว
รักษา
ป่า

คู่มือการปลูกสมุนไพรรักษา
เพื่อเศรษฐกิจชุมชน

ปลูกยารักษาป่า

คู่มือการปลูกสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจชุมชน

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-91287-0-0

พิมพ์ครั้งที่สอง กรกฎาคม พ.ศ.2555 จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

คณะกรรมการมูลนิธิ

ประธาน นายแพทย์ประพนธ์ เกตุรากาศ

รองประธาน นางอัญชลี สงวนพงษ์

เหรัญญิก นายยงศักดิ์ ตันติปัญญ

เลขาธิการ นายวีรพงษ์ เกรียงสินยศ

กรรมการ พระไพศาล วิสาโล, นายพิภพ ธงไชย, นางสาวรสนา โตสิตระกูล, นายสันติสุข โสภณศิริ, ดร.ภญ.สุภาภรณ์ ปิติพร

บรรณาธิการ ดิสทัต โจนะลักษณ์

กองบรรณาธิการ โอภาส เขมรฐากุล, สุดใจ พรหมเกิด, นายวีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ออกแบบปก ธันยรัตน์ ฉัพพรรณรังษี

รูปเล่ม วัฒนสินธุ์ สุวรรตนานนท์

พิมพ์ที่ บริษัท ที คิว พี จำกัด

ลิขสิทธิ์การจัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิสุขภาพไทย

520/1-2 ซ.16 ถ.เทศบาลรังรักษ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 02-589-4243

www.thaihof.org facebook : มูลนิธิสุขภาพไทย



คู่มือการปลูกสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจชุมชน

ทิศกต โรจนลักษณ์ บรรณาธิการ

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งในงานของมูลนิธิสุขภาพไทย ที่ดำเนินการอนุรักษ์พรรณพืชสมุนไพรและส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน ในพื้นที่อ.กุดชุม และอ.ทรายมูล จ.ยโสธร ซึ่งต่อมาได้นำมาใช้ประโยชน์ในแผนงานสร้างเสริมระบบสุขภาพชุมชน ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ซึ่งแผนงานดังกล่าวได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

คำนำ

มูลนิธิสุขภาพไทย เมื่อครั้งยังเป็นโครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง ได้เริ่มต้นงานฟื้นฟูการใช้สมุนไพรด้วยการเก็บรวบรวมประสบการณ์จริงในการใช้สมุนไพรจากชาวบ้านจำนวนมากในท้องถิ่นชนบท ตั้งแต่ปี 2523 ประสบการณ์เหล่านั้นได้รับการตีพิมพ์ เผยแพร่ในรูปแบบของวารสารสมุนไพรขององค์กร และหนังสือพ็อคเก็ตบุ๊คส์จำนวนมาก โดยหวังว่าความรู้และประสบการณ์จริงในการใช้สมุนไพรจะเป็นฐานสำคัญที่ช่วยส่งเสริมฟื้นฟูการใช้สมุนไพรขึ้นมาในสังคมไทย

แต่กว่าที่สรรพคุณยาของสมุนไพรจำนวนมากที่ได้รับการยืนยันจากตัวเลขการใช้จริงของผู้คน ไม่ว่าจะเป็นขมิ้นชันรักษาโรคกระเพาะ หรือเมล็ดพื้งพอนตัวเมีย (พญาขอ) รักษาเริม งามืด ซึ่งเคยตีพิมพ์ในวารสารข่าวสารสมุนไพร เมื่อประมาณกว่า 20 ปีก่อน จะได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการจากวงการแพทย์และสาธารณสุข ก็ต้องใช้เวลาถึงเกือบ 30 ปี และยังคงต้องใช้เวลาอีกมากกว่าสรรพคุณของสมุนไพรอีกมากมาย ในประเทศจะได้รับการศึกษาทดลองทางวิทยาศาสตร์จนได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการ และนำมาใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบันได้

แม้ว่าการยอมรับสรรพคุณของยาสมุนไพรอย่างเป็นทางการจากวงการแพทย์และการสาธารณสุขแผนปัจจุบันจะเป็นไปอย่างเชื่องช้า และแม้ในปัจจุบันจะมีการประกาศใช้บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ 71 รายการแล้วก็ตาม วงการแพทย์และสาธารณสุขก็ยังมีการใช้สมุนไพรไม่มากนัก แต่ความนิยมสมุนไพรระดับประชาชนทั่วไปในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา กลับเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ความต้องการสมุนไพรในเชิง

พาณิชย์ที่ทวีขึ้น อาจทำให้แหล่งสมุนไพรตามธรรมชาติถูก
คุกคามจนประสบปัญหาการขาดแคลนในระยะยาว

มูลนิธิสุขภาพไทยเชื่อว่าการส่งเสริมการปลูกสมุนไพรและการ
ควบคุมคุณภาพวัตถุดิบ ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง มีความสำคัญเท่าๆ
กับการส่งเสริมให้มีการใช้สมุนไพร แต่ความรู้เกี่ยวกับการปลูก



สมุนไพรแต่ละชนิด วิธีการเก็บ
วัตถุดิบและควบคุมให้มีคุณภาพ
ยาที่ดี ตลอดจนการแปรรูปให้มี
ความสะอาด ปลอดภัย และ
รักษาสรรพคุณยาไว้ได้ยังมีการ
รวบรวมความรู้และเผยแพร่สู่
สาธารณชนน้อยมาก

มูลนิธิสุขภาพไทยได้เริ่มรวบรวม
ความรู้เกี่ยวกับการปลูกสมุนไพร
และการแปรรูปวัตถุดิบที่มี

คุณภาพเพื่อให้ผู้สนใจสามารถใช้เป็นคู่มือในการปลูก โดยแบ่ง
เนื้อหาจัดพิมพ์เป็น 2 เล่ม ในแต่ละเล่มได้นำเสนอสมุนไพรไว้
เล่มละ 19 ชนิด สมุนไพรแต่ละชนิดที่คัดเลือกมานำเสนอเป็น
สมุนไพรที่กำลังเป็นที่นิยมใช้กันในปัจจุบัน

ความรู้ที่นำมาตีพิมพ์นั้นนอกจากรวบรวมจากเอกสารทางวิชาการ
แล้วยังเป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติจริงอีกด้วย

จึงเชื่อได้ว่าความรู้ในหนังสือชุดนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับ
ผู้ที่ต้องการปลูกสมุนไพรและแปรรูปสมุนไพรที่มีคุณภาพดี ทั้ง
เพื่อใช้เอง หรือเพื่อขายเป็นรายได้

มูลนิธิสุขภาพไทยได้รับการสนับสนุนการจัดพิมพ์ครั้งที่ 2
จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ภายใต้แผนงานสร้างเสริมระบบสุขภาพชุมชนด้วยภูมิปัญญา
ท้องถิ่นด้านสุขภาพ

มูลนิธิสุขภาพไทยหวังว่าหนังสือชุดนี้ ซึ่งจัดพิมพ์เป็นครั้งที่สอง
ยังคงเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความสนใจในวงกว้างในการทดลอง
ศึกษาการปลูกสมุนไพร การจัดเก็บ ตลอดจนการแปรรูปที่รักษา
สรรพคุณยา ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการได้มาซึ่งยาที่มี
คุณภาพและมีประสิทธิภาพในการใช้รักษาความเจ็บป่วยนอกจาก
นี้การส่งเสริมให้มีการปลูกยังจะเป็นการลดภาระการบุกรุกเข้าไป
จัดเก็บสมุนไพรจากป่าธรรมชาติ ซึ่งนับวันจะร่อยหรอจนเข้าสู่
ภาวะการขาดแคลนหรือสูญพันธุ์ได้ในที่สุด เมื่อความต้องการใช้มี
สูงกว่าความสามารถที่ธรรมชาติจะผลิตทดแทนได้

มูลนิธิสุขภาพไทย

สารบัญ

คำนำ

4

บทนำ

8



33

กระเจี๊ยบแดง



13

รางจืด



37

มะตูม



17

หญ้าหนวดแมว



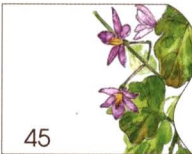
41

อัญชัน



21

คำฝอย



45

มะแว้งเครือ



25

ไพล



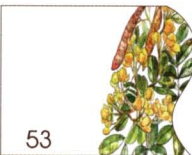
49

กานพลู



29

ทองพันชั่ง



53

ขี้เหล็ก

ตะไคร้หอม



77



ส้มแขก

มะขามแขก



81

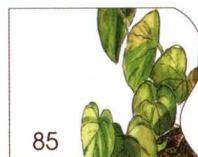


มะขามป้อม

โคคลาน

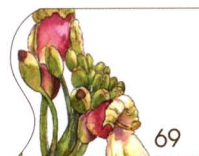


85



บอระเพ็ด

เพกา



การทำน้ำหมักชีวภาพแบบต่างๆ

89

หนุমানประสานกาย



บรรณานุกรม

92

พื้ให้คำปรึกษาและสนับสนุนด้านข้อมูล

93

ก้าวสู่มูลนิธิสุขภาพไทย

94

บทนำ

สิบปีที่ผ่านมา ทั้งรัฐและคนไทยได้หันกลับมาสนใจใช้สมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บกันอย่างแพร่หลายอีกครั้ง เนื่องจากเริ่มตระหนักว่า การแพทย์และยาสมัยใหม่ที่ให้เป็นหลักอยู่ในการสาธารณสุขมาเป็นเวลาหลายสิบปี ก็มีข้อจำกัดในการรักษาอาการเจ็บป่วยทั่วไป ตลอดจนโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตยุคปัจจุบัน อีกทั้งยาและเทคโนโลยีทางการแพทย์ส่วนใหญ่ต้องซื้อเข้ามาจากต่างประเทศ นับเป็นภาระทางการเงินจำนวนมากมหาศาลในแต่ละปี

การใช้สมุนไพรในปัจจุบัน ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ยารักษาโรคเท่านั้น แต่เริ่มแพร่หลายและเป็นที่นิยมในการผลิตสิ่งอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน เช่น แชมพู สบู่ เครื่องสำอาง ยาสีฟัน ชา เครื่องดื่ม แอมน้ำมันเหล่านี้เป็นความพยายามในการพึ่งพาตนเองและฟื้นฟูภูมิปัญญาของปู่ย่าตายายในยามที่เศรษฐกิจของประเทศอยู่ในภาวะหน้ามือหามือ

การผลิตยาสมุนไพรเพื่อตอบสนองความต้องการในด้านปริมาณและความสะดวก ทำให้รูปแบบการผลิตพัฒนาเป็นอุตสาหกรรม วัฒนธรรมการใช้สมุนไพรก็เปลี่ยนจากการเก็บ-ทำ-ใช้เอง ในครัวเรือน มาเป็นการผลิต-จำหน่าย-ซื้อเหมือนยาสสมัยใหม่ทั่วไป

ในขณะที่สมุนไพรกำลังเป็นที่ต้องการอย่างมากจากตลาดทั้งในและต่างประเทศ พื้นที่ป่าอันเป็นแหล่งที่สมุนไพรถูกเก็บมาใช้เป็นวัตถุดิบนั้นวันจะร่อยหรอลงไป เนื่องจากการตัดทำลายเพื่อใช้ไม้ ใช้ทำการเกษตร หรือเพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ เช่น การสร้างเขื่อน แม้แต่พื้นที่ป่าที่ยังสมบูรณ์อยู่ หรือป่าชุมชนต่างๆ ก็ถูกถากถางยิ่งขึ้น จากการเก็บหาสมุนไพรมาขายเป็นวัตถุดิบ

ชาวชนบทและชาวบ้านที่ใช้ประโยชน์จากป่าใกล้บ้าน ชุมชน หรือท้องถิ่น เป็นกลุ่มคนในสังคมที่จะสูญเสียประโยชน์มากที่สุด

จากความเสื่อมโทรมของป่า ซึ่งเป็นแหล่งอาหาร ยา วัสดุ และสิ่งจำเป็นอื่นๆ ในการดำรงชีวิต ในระดับประเทศย่อมหมายถึงปัญหาการขาดแคลนวัตถุดิบสำหรับผลิตยาสมุนไพรและทรัพยากรธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ขณะนี้สมุนไพรที่รู้จักกันดีบางชนิดเริ่มขาดแคลนเข้าขั้นวิกฤต เช่น เถาวัลย์เปรียง โศคลาน ซึ่งนำมาใช้เข้ายาหลายชนิด ดัดครั้งหนึ่งต้องใช้เวลานานกว่าจะโตจนเก็บได้อีก เมื่อถูกตัดซ้ำๆ หรือตัดแบบล้างผลาญก็ฟื้นตัวไม่ทัน หรือไม่เหลือให้ตัด บางชนิดถูกขุดเก็บมาใช้ตามกระแสนิยมแตกตื่น เช่น กวาวเครือ บุกกี้แทบจะหมดไปจากป่าในช่วงเวลาสั้นๆ

ผลกระทบดังกล่าวเริ่มปรากฏชัดเจนในวิถีชีวิตความเป็นอยู่และความสามารถในการพึ่งพาตนเองของชุมชนต่างๆ ทั่วประเทศ อย่างไรก็ตาม ได้มีความพยายามของกลุ่มชาวบ้านที่เข้าใจและตระหนักในความ

รุนแรงของสถานการณ์ ได้ลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อฟื้นฟูและรักษาป่าและทรัพยากรสมุนไพร ทั้งที่เป็นพืชพรรณและความรู้ที่จดจำไว้โดยตัวบุคคล เช่น หมอยาพื้นบ้าน

ประสบการณ์ของกลุ่มเหล่านี้ที่แม้จะกระจัดกระจายอยู่ตามภูมิภาคและท้องถิ่นต่างๆ แต่ก็มีแนวทางที่สอดคล้องกันหลายประการ ในการส่งเสริมการปลูกและใช้สมุนไพรอย่างยั่งยืน เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของคนในชุมชน และเศรษฐกิจของท้องถิ่น

**จาก “เก็บ” เป็น “ปลูก”
จาก “ซื้อ” เป็น “สร้าง”**

การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนในชุมชน เป็นฐานรองรับของการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะพืชสมุนไพรที่ส่วนใหญ่ยังเก็บมาจากธรรมชาติ จนเกินกำลังของป่า เพียงเพื่อนำมาใช้ประโยชน์เฉพาะหน้า เช่น การขายเป็นวัตถุดิบ หรือผลิตเป็นยาจำหน่าย โดยไม่คำนึงถึงการอนุรักษ์ดูแลป่า แม้จะเป็นการใช้สมุนไพรที่เท่ากับการทำลายหรือทรมานข้อตัวเอง กลุ่มชาวบ้านที่บุกเบิกงานสมุนไพรได้อย่างก้าวหน้ามักจะประสบความสำเร็จในการชักชวนให้สมาชิกเห็นคุณค่าและความจำเป็นในการอนุรักษ์และฟื้นฟูป่าในท้องถิ่นอย่างได้ผล

จากที่เคยแต่เก็บหา ก็หันมาปลูกพืชและไม้ที่ใช้เป็นยาและอาหาร ไว้ในบ้าน ตามหัวไร่ปลายนา ส่วนสมุนไพรอีกประเภทที่เริ่มปลูกกัน ได้แก่ ต้นไม้ที่เริ่มขาดแคลนหายาก เพราะตัดกันแทบไม่เหลือ หรือเอาแต่เก็บจากป่าอย่างเดียว ไม่มีการปลูกใหม่ทดแทน ก็เริ่มนำมาปลูกเพื่อรักษาพันธุ์ หรือเอาไว้ใช้โดยไม่ต้องไปรบกวนจากป่า พืชสมุนไพรที่เลือกมาเสนอในหนังสือชุดนี้ ส่วนใหญ่เป็นพืชในประเภทแรก แต่ก็มีบางชนิดที่อยู่ในประเภทหลัง เช่น เถาวัลย์เปรียง โคคลาน สมอไทย มะขามป้อม เป็นต้น

การปลูกสมุนไพรไว้ใช้สอย เป็นจุดเริ่มต้นของการฟื้นฟูการพึ่งตนเองในเรื่องสุขภาพ ที่ทำได้ทั้งคนชนบทและคนเมือง หากเปลี่ยนความคิดจากการ “ซื้อ” สุขภาพ ด้วยการซื้อยา หาหมอ เข้าโรงพยาบาล เป็นการสร้างสุขภาพด้วยการดูแลตนเองและครอบครัวเป็นลำดับแรก

สมุนไพรเสริมเศรษฐกิจท้องถิ่น

สมุนไพรมีประโยชน์โดยตรงต่อเศรษฐกิจของสมาชิกในชุมชน ถ้าแต่ละบ้านปลูกไว้อย่างละ 2-3 ต้น พ่อบ้านแม่บ้านรู้จักใช้รักษาอาการเจ็บป่วยทั่วไป และดูแลสุขภาพภายในบ้าน ก็จะช่วยลดค่าใช้จ่ายเรื่องยา สร้างความอบอุ่น กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

การปลูกและใช้สมุนไพรยังช่วยเศรษฐกิจระดับหมู่บ้าน ถ้าได้ใช้ศักยภาพของการรวมกลุ่ม เพื่อรวบรวมสมุนไพรส่วนเกินของแต่ละครอบครัว มาทำยาสำเร็จรูปง่ายๆ ประโยชน์ทางตรง ก็คือ เป็นการพัฒนาความสามารถในการผลิตและส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรราคาถูกให้สมาชิกได้ใช้กันแพร่หลายในท้องถิ่น เป็นการรักษาเงินให้หมุนเวียนอยู่ในท้องถิ่น ไม่ให้รั่วไหลออกไป และยังเป็นรายได้เสริมสำหรับครอบครัวที่มีสมุนไพรขายเป็นวัตถุดิบโดยไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไร

กลุ่มสมุนไพรยังมีศักยภาพที่จะทำการอนุรักษ์ป่า ส่งเสริมการปลูก ฟื้นฟูความรู้ของหมอชาวบ้านที่เก็บไว้เป็นลายลักษณ์อักษร หรือนำตำรายาเด่นๆ ของท้องถิ่นมาทำเผยแพร่ เป็นการถ่ายทอดความรู้และเป็นการกำลังใจให้หมอ

กิจกรรมการผลิตและแปรรูปยาสมุนไพรของกลุ่มชาวบ้าน ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการ ยกกระดับมาตรฐานการผลิตของชุมชน การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลกระทบไปถึงเรื่องการจัดการและการแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรอื่นๆ ต่อไปเป็นลูกโซ่ ต่อเมื่อการปลูก ใช้ และผลิตสมุนไพรของกลุ่มมีส่วนเกิน ที่ไม่ได้เกิดจากการเบียดบังจากป่าหรือทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ หรือไม่ได้อยู่บนเงินกู้เงินยืม จึงเป็นเรื่องที่จะขยายตลาดไปสู่ภายนอกหรือแหล่งรับซื้อ

การพัฒนาสมุนไพรในชุมชนแบบที่เติบโตตามธรรมชาตินี้ จึงเริ่มจากความเข้มแข็งภายในระดับครอบครัวที่สนใจดูแลสุขภาพตัวเอง ปลูกและใช้สมุนไพรเอง แล้วรวมตัวกันอาศัยศักยภาพของกลุ่มในการระดมทุน รวบรวมสมุนไพรส่วนเกิน ผลิตและแปรรูปยาสมุนไพรใช้และขายในท้องถิ่น พัฒนามาตรฐาน ขยายสู่ภายนอก เมื่อไหร่ที่การเติบโตนี้เริ่มจากทิศทางตรงข้ามคือ ตลาดหรือความต้องการภายนอกเป็นตัวกำหนด ทำให้ชาวบ้านเกิดความหวังว่าจะมีรายได้เป็นกอบเป็นกำจากการขายสมุนไพร มักจะนำไปสู่การสูญเสียทรัพยากรในป่า การลงทุนที่ต้องเป็นหนี้สิน และทำให้สูญเสียความมั่นคงของชีวิต

ชาวบ้านหรือเกษตรกรที่คิดจะปลูกสมุนไพรเป็นจำหน่ายเป็นวัตถุดิบ หรือแม้แต่กลุ่มสมุนไพรที่เข้มแข็งพอสมควร ควรจะรู้เท่าทันความเสี่ยงของการผลิตขนาดใหญ่ และการเข้าสู่ระบบตลาด เพราะยาสมุนไพรถ้าผลิตในเชิงพาณิชย์ก็ไม่ต่างจากยาสมัยใหม่ ผู้ผลิตย่อมต้องซื้อวัตถุดิบให้ถูกที่สุด เพื่อจะแข่งขันให้ได้ในตลาด

ปลูกสมุนไพร ในระบบเกษตรยั่งยืน

การผลิตสมุนไพรเป็นสวนขนาดใหญ่ จะต้องลงทุนสูง เพื่อปรับพื้นที่ บำรุงดิน วางระบบให้น้ำ พรางแสง จ้างคนงานปลูก ดูแล และเก็บเกี่ยว เพื่อให้ปริมาณการผลิตคุ้มกับต้นทุน รูปแบบการผลิตนี้อาจจะสอดคล้องกับเกษตรกรที่มีทุน มีสภาพพื้นที่ที่เหมาะสม มีเทคนิคความชำนาญในการปลูก มีตลาดรับซื้อที่แน่นอน หรือเป็นธุรกิจครบวงจรของโรงงานที่มีแหล่งผลิของตนเอง

ในหนังสือชุดนี้ ได้ให้ความสำคัญกับขั้นตอนการแปรรูปพืชสมุนไพรเป็นวัตถุดิบ เพื่อให้เป็นแนวทางปฏิบัติของกลุ่มผู้ผลิตสมุนไพร หรือประชาชนทั่วไป เพื่อ 1) ให้ได้วัตถุดิบสมุนไพรมาใช้ทำยาที่มีคุณภาพ คือ ไม่สูญเสียตัวยา มีสรรพคุณดี มีความสะอาดปลอดภัย 2) ส่งเสริมให้ผู้ผลิตในระดับหมู่บ้านชุมชนใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมในการแปรรูป 3) ทำให้จำหน่ายวัตถุดิบได้ในราคาสูง เมื่อต้องการขายให้แก่ผู้ผลิตรายใหญ่ หรือแหล่งรับซื้อ

การปลูกสมุนไพรช่วยเสริมการทำเกษตรแบบยั่งยืนให้สมบูรณ์ขึ้น ในทางกลับกันวิธีปลูกสมุนไพรที่ดีที่สุดก็ต้องอาศัยระบบเกษตรยั่งยืนช่วย สมุนไพรแปลตรงตัวก็คือ ลูกน้องป่า เพราะขึ้นและเจริญเติบโตได้ดีเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของหมู่พืช ไม่ชอบอยู่โดดๆ ตามลำพัง ป่าธรรมชาติเป็นระบบที่มีความสมดุล สามารถจะดูแลเป็นตัวอย่าง เพื่อนำมาปรับใช้ในการทำเกษตรหรือปลูกสมุนไพรได้

1) **โครงสร้างป่า** เป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับการปลูกสมุนไพรมากที่สุด เพราะสมุนไพรจำนวนมากเป็นพืชพันธุ์ที่ขึ้นในที่ชื้นแฉะและเติบโตได้ดี ได้รับความร่มเงาไม่ใหญ่ ไม่ต้องการแสงแดดมาก อาศัยความชุ่มชื้นที่พื้นดิน หลายชนิดอาศัยไม้ใหญ่ขึ้นเลื้อยพัน หากต้องการจะปลูกสมุนไพรก็ควรเลือกหรือสร้างสภาพที่คล้ายกับป่า คือ มีต้นไม้หรือพืชที่มีความสูงหลายระดับ ตั้งแต่ไม่สูง ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ไม้เตี้ย ไม้พุ่ม

โครงสร้างแบบนี้ หากมีอยู่แล้วก็ปลูกสมุนไพรเสริมแซมเข้าไปได้เลย เช่น สวนป่า สวนยาง สวนไม้ผล ถ้ายังไม่มีก็ควรปลูกก่อนที่จะลงสมุนไพร โดยเลือกใช้พื้นที่ต่างๆ ได้หลากหลาย เช่น สวนหลังบ้าน หัวไร่ปลายนา ขอบคันริมทาง พื้นที่นา พื้นที่รกร้าง ต้นไม้ที่จะปลูกควรผสมผสานกันเพื่อให้มีทั้งพืชผัก ไม้ผล ไม้ใช้สอย ไม้ใหญ่ที่เหมาะสมกับปลูกในระบบนี้ นอกจากนี้ที่มีอยู่ในหนังสือชุดนี้ เช่น สะเดา ขี้เหล็ก เพกา มะตูม มะขาม ป้อม สมอไทย แล้วยังมีอีกมากมายหลายชนิด

โครงสร้างป่านี้สามารถใช้ทรัพยากรธรรมชาติ คือ แสงแดดและน้ำ สร้างความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณต่างๆ ได้สูงสุด เพราะไม้และพืชทุกชั้นได้รับแสงแดดเหมาะสมกับความต้องการที่แตกต่างกันไป ยอดไม้ร่มใบแต่ละชั้นยังช่วยกรอง ลดแรงกระแทกของ



รวงผึ้ง



รางจืด

ชื่อวิทยาศาสตร์

Thunbergia laurifolia Linn.

ชื่ออื่น

ยาเขียว, เครือเขาเขียว, กำลั้งข้างเผือก, หนามแน่, ย้าแย้
น่านอง, คาย, ดุเหว่า, รางเย็น, ทิดพุด, แอดแอ, ขอบชะนาง

ลักษณะ

ไม้เถาเนื้อแข็ง ใบเดี่ยวรูปไข่ปลายเรียวแหลม ขอบแก้มใบหยักเล็กน้อย
ผิวเรียบมัน ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ลักษณะรูปปากแตรสีม่วงแกม
น้ำเงิน ใบประดับสีเขียวมีจุดสีน้ำตาลแดง

สรรพคุณเด่น

ถอนพิษเบื่อเมา พิษไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ

วิธีใช้ในครัวเรือน

นำรากหรือใบรางจืดมาโขลกให้แหลก ผสมน้ำขาวขำคั้นเอาแต่น้ำใช้ดื่ม
หรือเอาใบรางจืดมาพิ้งลมให้แห้งแล้วเก็บใบชงกับน้ำร้อนดื่มต่างน้ำก็ได้



สภาพแวดล้อม

รางจืดเป็นพืชที่ชอบอยู่ตามลุ่มน้ำ ลำห้วย ลำธาร ขึ้นในป่าชื้นจะงามมาก ใบมีขนาดใหญ่ ถ้าอยู่ในบริเวณที่มีน้ำให้ความชุ่มชื้นอุดมสมบูรณ์ จะออกเถาไม่รู้จบสิ้น ต้นเดียวจะออกเถาคลุมเนื้อที่เป็นงานๆ ชอบดินร่วนปนทราย

ปลูก/ดูแล

ปลูกโดยเพาะเมล็ด หรือใช้เถาปักชำ เมล็ดรางจืดจะแก่ในราวเดือนกุมภาพันธ์—มีนาคม เก็บเมล็ดก่อนฝักจะแตก นำมาใส่กระดังหรือผ้าพลาสติกเขียวเพื่อป้องกันเมล็ดกระเด็น นำเมล็ดไปเพาะแล้วย้ายปลูก การเพาะเมล็ดไม่นิยมเท่าการใช้เถา เนื่องจากใช้เวลานานกว่า และเมล็ดมีจำนวนน้อย

การชำเถา ให้เลือกเถาแก่ นำมาตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณคืบเศษ (6-8 นิ้ว) ให้มีตาติดอยู่ 2-3 ตา ช่วงตาหรือข้อของเถาอาจยาวไม่เท่ากัน อย่างน้อยให้มีตา 2 ตา ในฤดูฝนสามารถนำไปปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ได้เลย ไม่ต้องชำ แต่ถ้าเป็นฤดูอื่น ควรนำไปชำในกระบะเพาะหรือถุง ปักเถาให้เอียงเล็กน้อย ถ้าชำในฤดูฝนจะออกรากเร็ว ใช้เวลาราว 2 อาทิตย์ ในฤดูแล้งจะช้ากว่า เมื่อเถาชำอายุได้ 45 วัน ก็นำไปปลูกในหลุมที่รองกันหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ห่างจากค้ำประมาณ 50 ซม.

รางจืดไม่เหมาะจะปลูกร่วมกับไม้ผล แต่ปลูกให้ขึ้นร่วมกับไม้ใหญ่อื่นๆ ได้ ถ้าจะให้สะดวกต่อการเก็บเกี่ยว ควรทำค้ำหรือซุ่มให้ขึ้น สูงประมาณ 1.20 เมตร ค้ำควรมีขนาดใหญ่และแข็งแรง เพราะรางจืดมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การปักเสามีสายลึง หรือทำรั้วไม้ปักขัดกันไปมา จะช่วยให้เก็บเกี่ยวได้ง่าย



รางจืด

ชนิดพืช	: ไม้เถาขนาดกลาง
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ชอบดินร่วนปนทราย
แสงแดด	: แดดรำไร

ขยายพันธุ์	: เพาะเมล็ด หรือใช้เถาปักชำ
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต : 1 ปี (ใช้เมล็ดปลูก)
5-6 เดือน (ใช้เถาปลูก)

ฤดูเก็บเกี่ยว : ตลอดปี

ส่วนที่ใช้ : ใบ และเถา
แปรรูป : • ล้างน้ำ 3 ครั้ง
• ตากแดด 3 วัน

น้ำหนักสด : แห้ง : 5 กก. : 1 กก.

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป : ชาของ ,แคปซูล



ดินบริเวณโคนต้นรางจืด ควรรักษาให้มีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ อย่าให้ขาดน้ำจนดินแตกกระแหว่ง ทำให้รากขาด ไม่สามารถหาอาหารไปเลี้ยงเถาข้างบนได้ รางจืดจะทิ้งใบ พอออกรากใหม่ เป็นช่วงที่อาจโดนแมลงเข้ากัดทำลาย แต่ถ้ารักษาความชุ่มชื้นในดินให้มีอยู่เสมอ ก็ยากที่จะแมลงจะรบกวน แต่ถ้าพบแมลงหรือเพลี้ยมารบกวน หรือใบมีเชื้อรา หรือต้องการจะเร่งให้แตกยอด ให้ตัดเถาเหลือเพียง 1-2 วา รางจืดก็จะแตกยอดใหม่อย่างรวดเร็ว)

เก็บเกี่ยว

เก็บใบเพสลาด หรือใบกลางอ่อนกลางแก่ จับดูใบไม่นิ่มไม่แข็งเกินไป ถ้ามีช้ำหรือค้ำให้รางจืดเลื้อยพันจะเก็บเอาเฉพาะใบมาใช้ ไม่ต้องตัดทิ้งเถา แต่ถ้ารางจืดขึ้นพันไม้อื่น ให้ตัดจากโคนเถามาสดใบ

แปรรูป

เนื่องจากรางจืดมีใบหนาและใหญ่ จึงล้างง่ายไม่ต้องกลัวใบหัก นำมาสร่งน้ำประมาณ 3 ครั้ง หลังจากนั้นสะเด็ดน้ำให้แห้ง แล้วนำมาตากแดดประมาณ 3 วัน ก่อนบรรจุใส่ถุง บางแห่งนิยมสับใบก่อนนำมาตากเพราะจะช่วยให้แห้งเร็วขึ้น





ကျွန်းကလေး
Cat's Whisker



หญ้าหนวดแมว

Cat's Whisker

ชื่อวิทยาศาสตร์

Orthosiphon grandiflorus Boldingh

ชื่ออื่น

พยับแมว

ลักษณะ

ไม้พุ่ม สูง 0.5-1.0 เมตร ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม ใบเดี่ยวรูปไข่ ปลายและโคนแหลม ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย ดอกออกเป็นช่อสวยงาม ลักษณะคล้ายฉัตรเป็นชั้นๆ สีขาวหรือสีม่วง มีเกสรตัวผู้ยาวคล้ายหนวดแมว

สรรพคุณเด่น

แก้ร้อน ขับปัสสาวะ บำรุงไต

วิธีใช้ในครัวเรือน

นำหญ้าหนวดแมวทั้งก้านและใบตากแห้งประมาณ 1 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อน 3 แก้ว รอให้น้ำยาอุ่นดื่มต่างน้ำ หรือกินครั้งละ 1 แก้ว วันละ 3 เวลา



สภาพแวดล้อม

หญ้าหนวดแมวขึ้นได้ทุกที่ทุกดิน ในดินทรายจะไม่ค่อยงาม ถ้าเป็นดินเค็มอาจตายหรือไม่งอกงาม ในดินเหนียวควรปรับปรุงด้วยปุ๋ยคอก เพื่อให้ดินฟูขึ้น หญ้าหนวดแมวชอบดินชื้นจนเกือบแฉะ หน้าฝนแม้จะอยู่กลางแจ้งก็งาม

ปลูก/ดูแล

หญ้าหนวดแมวใช้เมล็ดปลูกได้ แต่เก็บเมล็ดค่อนข้างยาก ใช้การชำกิ่งง่ายกว่า ให้ตัดกิ่งแก่หรือกลางอ่อนกลางแก่ยาว 1-2 คืบ เลือกเอาจากยอดตรงดีกว่ายอดเอียง ไม่ต้องเด็ดใบออกเพื่อช่วยให้รากออกเร็วขึ้น จะนำกิ่งไปปักในแปลงเลย ก็ออกรากได้เหมือนกัน แต่มีเปอร์เซ็นต์ตายสูง ควรชำในถุงก่อน

เมื่ออายุได้ 10-15 วัน กิ่งชำก็ออกรากและมีลำต้นแข็งแรงพอจะย้ายปลูก ปรับปรุงดินในแปลงด้วยปุ๋ยคอก ระยะปลูกระหว่างต้นระหว่างแถว 30 X 60 ซม. หรือปลูกแซมกับพืชอื่น เช่น ปลูกระหว่างแถวไม้ผล เช่น มะม่วงก็ได้ แต่จะต้องไม่ใช้ยาเคมีฉีดพ่นโดยเด็ดขาด เพราะจะโดนหญ้าหนวดแมวไปด้วย

ควรดูแลรักษาความชื้นในดินให้สม่ำเสมอ หลังเก็บเกี่ยวควรใส่ปุ๋ยคอก เพื่อเร่งให้แตกยอดใหม่ หลังจากนั้นประมาณ 2 เดือน ก็ตัดได้อีก ศัตรูพืชที่พบคือหนอนม้วนใบ ถ้าจำเป็นต้องป้องกันกำจัด อาจใช้สารสะเดาฉีดพ่น

หญ้าหนวดแมวเมื่ออายุได้ประมาณ 1 ปี ต้นจะเริ่มโทรม ถ้าต้องการเก็บเกี่ยวผลผลิตให้ได้มาก ควรปลูกใหม่



หญ้าหนวดแมว

ชนิดพืช	: ไม้พุ่มขนาดเล็ก
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ปักชำกิ่ง หรือเพาะเมล็ด
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 3 เดือน
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ตลอดปี

ส่วนที่ใช้	: ก้านและใบ
แปรรูป	: ล้างน้ำ 3 ครั้ง
	• หั่นก้านดิบไป
	• ผึ่งลมหรือแดดอ่อน

น้ำหนักสด :แห้ง	: 9 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ชาซอง



เก็บเกี่ยว

เก็บยอดและใบ เมื่อเก็บเกี่ยวก็ถือโอกาสตัดแต่งกิ่งไปในตัว หน่วนวดแมวยิ่งตัดยิ่งแตก ถ้าไม่ตัดจะไม่แตก การเก็บเกี่ยวทำเมื่อหน่วนวดแมวเริ่มออกดอก ถ้าปล่อยให้ดอกบานเต็มที่แล้วค่อยเก็บด้วยยาในใบจะลดลง พอเริ่มเห็นช่อดอก ให้ตัดได้เลย ถ้าปลูกกลางแจ้ง และได้น้ำเพียงพอ จะงามสะพรั่ง ตัดได้หลายครั้ง หน้าฝนจะเก็บได้มาก แต่ต้องมีวิธีตากให้ดี

เลือกเก็บต้นหน่วนวดแมวที่แข็งแรง ดูจากใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ใบใหญ่หนาไม่อ่อนห้อย ตัดจากส่วนยอดของลำต้นยาวประมาณคืบเศษ หรือ 30 ซม.

แปรรูป

นำยอดที่ตัดมาคั่วเอาใบที่เน่าเสียหรือมีเพลี้ยออก แล้วนำมาสรงน้ำให้สะอาด 3 ครั้ง หั่นก้านที่ติดใบเป็นชิ้นยาว 2-3 เซนติเมตร ไม่ต้องหั่นใบ นำมาใส่กระจาดแล้วเกลี่ยให้ทั่ว ผึ่งลมหรือแดดอ่อนๆ ประมาณ 2 วัน จนแห้งดี แล้วเก็บใส่ภาชนะให้เรียบร้อย





คำฟอง
Safflower



คำฝอย

Safflower

ชื่อวิทยาศาสตร์

Carthamus tinctorius Linn.

ชื่ออื่น

ดอกคำ , คำยอง , คำ

ลักษณะ

พืชล้มลุก ฤดูเดียว สูง 40 ซม.—1.30 เมตร ลำต้นเป็นสัน มีใบเดี่ยว รูปหอก ขอบใบหยัก ปลายเป็นหนามแหลม ดอกช่อ มีดอกย่อยเล็กๆ เมื่อบานใหม่ๆ มีสีเหลือง แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง

สรรพคุณเด่น

บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ยาระบายอ่อนๆ



วิธีใช้ใบครัวเรือน

ใช้ดอกคำฝอยแห้ง 2 หยิบมือ ชงกับน้ำร้อน ดื่มครั้งละ 1 แก้ว

สภาพแวดล้อม

คำฝอยมีถิ่นกำเนิดในตะวันออกกลาง เป็นพืชที่ปลูกได้ในภาคเหนือของไทย ชอบอากาศแห้ง หนาวเย็น ไม่ชอบที่ลุ่มน้ำท่วมขัง หรือมีสภาพชื้นแฉะ ชอบดินร่วนปนทราย ระบายน้ำดี คำฝอยเป็นพืชทนเค็ม และทนแล้งได้ดี มีระบบรากลึกและแข็งแรง ถ้าหน้าดินลึก อาจจะหยั่งรากลึกถึง 2-3 เมตร

ปลูก/ดูแล

คำฝอยทนแล้งได้ดี ต้องการความชื้นเฉพาะช่วงเมล็ดงอกและช่วงออกดอก ถ้าความชื้นสูงเกินไปจะเป็นปัญหา ทำให้เกิดเชื้อราได้แทบทุกระยะของการเจริญเติบโต ควรปลูกในช่วงปลายฝนต้นหนาว ในขณะที่ดินยังพอมีความชื้นพอเพียงสำหรับการงอก คือตั้งแต่เดือนตุลาคม-มกราคม

การปลูกใช้เมล็ด เอาเมล็ดแช่น้ำไว้ 1-2 คืนก่อนปลูก เพื่อกระตุ้นให้งอกเร็วขึ้น คำฝอยอาจจะปลูกเป็นพืชเดี่ยว หรือปลูกร่วมกับพืชอื่นก็ได้

เตรียมดินโดยพรวนดิน ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก แล้วใช้เมล็ดหยอดหลุม หรือ โรยเป็นแถว การหยอดหลุม เว้นระยะห่างระหว่างต้น 30-40 ซม. ระหว่างแถว 60-70 ซม. ขุดหลุมลึก 3-5 ซม. หยอดเมล็ดหลุมละ 2-3 เมล็ด แล้วถอนแยกเหลือหลุมละ 1-2 ต้น

การโรยเมล็ดเป็นแถว ให้ตีร่องเล็กๆ ลึกประมาณ 5 ซม. เป็นแถวๆ ห่างกัน 45-60 ซม. แล้วโรยเมล็ด กลบดินบางๆ เมื่อต้นโต คอยถอนแยกจัดระยะ

ถ้าปลูกช่วงปลายฝน ขณะที่ดินมีความชุ่มชื้นพอให้เมล็ดงอกและตั้งตัวได้แล้ว แทบไม่จำเป็นต้องให้น้ำอีกเลยตลอดการเพาะปลูก ระยะที่คำฝอยกำลังออกดอกและติดเมล็ด เป็นอีกระยะหนึ่งที่ต้องการความชื้น ถ้าแล้งมาก ต้องให้น้ำ แต่ต้องระวังอย่าให้มากเกินไป ต้นคำฝอยจะลำลึกลงน้ำตายได้



คำฝอย

ชนิดพืช	: ไม้ล้มลุกฤดูเดียว
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ภาคเหนือ ชอบอากาศหนาวเย็น ทนแล้ง
ดิน	: ชอบดินร่วนปนทราย ไม่ชอบน้ำขังชื้นแฉะ
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูปลูก	: ปลายฤดูฝน ต้นฤดูหนาว (ตุลาคม-มกราคม)

ระดับการปลูก/ดูแล : ปานกลาง

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต : 3 เดือน (กลีบดอก)
4-5 เดือน (เมล็ด)

ฤดูเก็บเกี่ยว : ฤดูแล้ง

ส่วนที่ใช้ : กลีบดอก เมล็ด
แปรรูป : ล้างน้ำ 2-3 ครั้ง
• ตากแดด 2-3 วัน

น้ำหนักสด : แห้ง :
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป : ชาซอง น้ำมัน



คอยดูแลถอนวัชพืช ในช่วงเดือนแรกที่ปลูก หลังจากต้นคำฝอยโตแล้ว ก็ไม่จำเป็น

เก็บเกี่ยว

ต้นคำฝอยเก็บเกี่ยวเอามาใช้ประโยชน์ได้ 2 ส่วน คือ กลีบดอกกับเมล็ด ถูเก็บเกี่ยวอยู่ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์—เมษายน กลีบดอกจะเริ่มเก็บได้ เมื่อดอกบานแล้ว กลีบดอกจะมีสีส้มหรือแดงเข้ม ใช้คีมหรือมือดึงออกจากดอก เก็บในช่วงเช้าหรือบ่ายแก่ เมื่อแดดไม่ร้อนจัด เก็บทุกวัน หรือ 2-3 วันครั้ง

เมล็ดเริ่มเก็บได้เมื่อสังเกตว่า ลำต้น ใบ ช่อดอก แห้งเป็นสีน้ำตาล เมล็ดแห้งแข็ง ถ้าแกะเปลือกออกดู จะเห็นมีเนื้อมีอยู่เต็มหรือเกือบเต็ม จะใช้มีดหรือกรรไกรตัดได้ฐานดอกลงมาเล็กน้อย หรือจะเก็บมาทั้งต้นโดยใช้มือถอน หรือตัดโคนต้นมาก็ได้

แปรรูป

กลีบดอกที่เก็บมานำมาตากแดด 2-3 วัน โดยใส่ในถุงผ้าบางหรือตากบนภาชนะที่สะอาดไม่มีฝุ่นละออง เมื่อแห้งสนิทให้เก็บใส่ภาชนะบรรจุ

ส่วนต้นคำฝอยหรือกระเปาะดอกให้นำมากองรวมกันบนผ้าพลาสติกที่ปูบนพื้นแข็ง ตากแดด 2-3 วัน ให้แห้งสนิท แล้วใช้มีด หรือให้วัวควายเข้ามาย่ำบนกองดอกคำฝอย ให้เมล็ดตกลงบนพื้น จากนั้นแยกเอาเศษผงและสิ่งสกปรกออก ก่อนเก็บเมล็ดใส่ภาชนะบรรจุ





ไผ่



ไพล

ชื่อวิทยาศาสตร์

Zingiber purpureum Rosc.

ชื่ออื่น

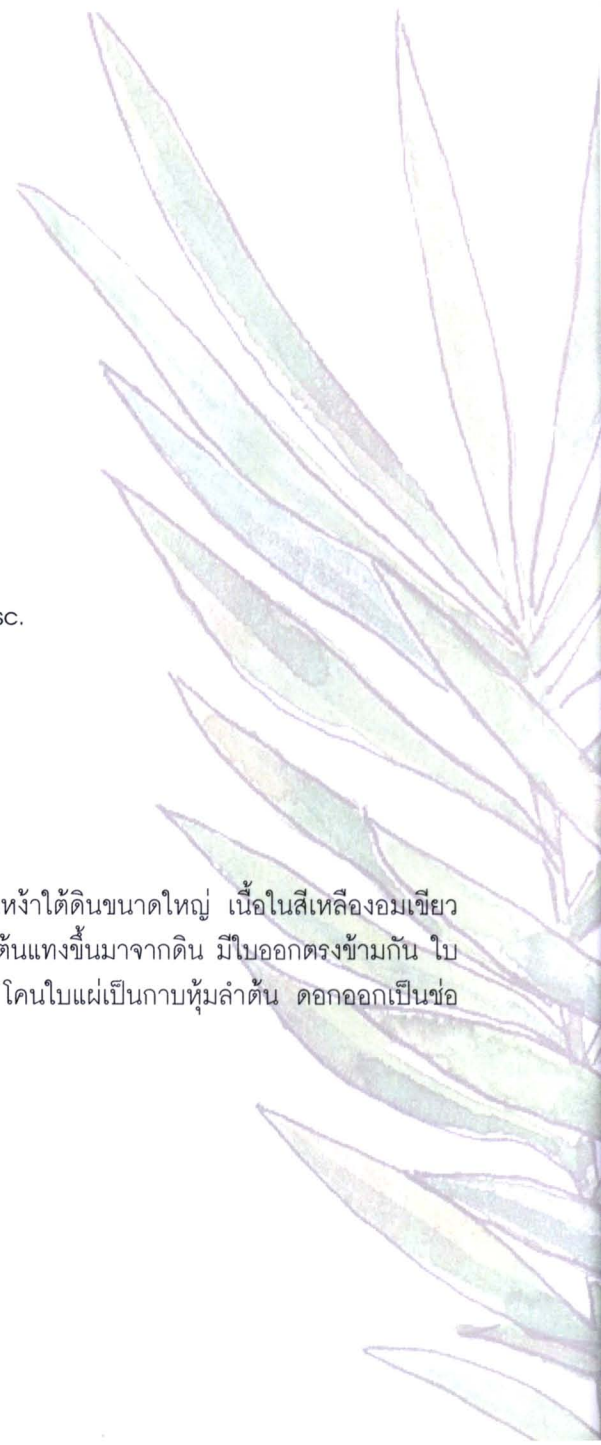
ปูลอย, ปุเลย, ว่านไฟ

ลักษณะ

ไม้ล้มลุก อายุหลายปี มีเหง้าใต้ดินขนาดใหญ่ เนื้อในสีเหลืองอมเขียว และมีกลิ่นหอมเฉพาะ ลำต้นแทงขึ้นมาจากดิน มีใบออกตรงข้ามกัน ใบยาวเรียว ปลายใบแหลม โคนใบแผ่เป็นกาบหุ้มลำต้น ดอกออกเป็นช่อสีเหลือง แทงจากดิน

สรรพคุณเด่น

แก้เคล็ดขัดยอก ขับลม





วิธีใช้ใบครีวเรือน

ใช้หัวไพลสดตำพอกวันละ 2-3 ครั้ง หรือเอาไพลสดฝนกับเหล้าคั้นเอาน้ำทาบ่อยๆ

สภาพแวดล้อม

ไพล เป็นพืชลงหัวจำพวกเดียวกับขมิ้นชัน จึง ต้องการดินโปร่ง ระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบที่ชื้นและน้ำขัง เพราะทำให้เน่าง่าย ไพลชอบดินร่วนปนทราย ดินเหนียวปนทราย มีอินทรีย์วัตถุสูง ถ้าเป็นดินเหนียวจัด ดินแน่นมาก เมื่อฝนตกมาก เกิดน้ำขัง รากไม่เดิน หัวไม่โตหรือเน่า เพราะฉ่ำน้ำเกินไป

ปลูก/ดูแล

เหง้าหรือหัวไพลที่จะใช้ปลูก ให้ขุดจากกอเดิมที่มีอายุ 1 ปี ขึ้นไป ควรขุดขึ้นมาก่อน ถุดูฝน ถ้าทิ้งไว้ หัวไพลจะฝ่อ พอได้ฝนจะเริ่มแตกหน่อใหม่ เมื่อนำไปขยายพันธุ์จะไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร หัวไพลที่ขุดมาทำพันธุ์ ให้แบ่งเป็นท่อนๆ ท่อนหนึ่งมีตา 3-5 ตา

ควรปลูกไพลช่วงต้นฝน ในราวเดือนพฤษภาคม โดยไม่จำเป็นต้องให้น้ำ ถ้าเป็นพื้นที่ลุ่มควรทำแปลงยกร่อง พรวนดินให้ร่วนซุย ขุดหลุมลึก 20 ซม. ระยะปลูกระหว่างหลุม 25-50 ซม. ระหว่างแถว 50-75 ซม. ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกผสมลงในดิน ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีหรือปุ๋ยคอกจากขี้เป็ดขี้ไก่ เพราะจะทำให้เน่าง่าย ส่วนปุ๋ยเคมีจะมีผลต่อคุณภาพของน้ำมันไพล

เอาหัวไพลมาปลูกลงในหลุมๆ ละ 1 ท่อน วางให้ด้านที่แตกหน่อตั้งขึ้น กลบดินหนา 2-3 ซม. แล้วใช้ฟางหรือหญ้าแห้งคลุมแปลงรักษาความชุ่มชื้น

การปลูกไพลเพื่อเป็นวัตถุดิบใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย ในช่วง 1-2 ปีแรก ต้องคอยดายหญ้า ตัดขึ้นปีที่ 3 ไพลจะโตคลุมพื้นที่จนเต็ม ในพื้นที่แห้งแล้ง อาจต้องให้น้ำบ้าง คอยพรวนดินรอบๆ และไถดินจากร่องขึ้นมากลบโคนให้ดินโปร่ง ไพลจะแตกหัวใหญ่ขึ้น ที่สำคัญคือดูแลอย่าให้น้ำท่วมขัง ไพลมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ไล่แมลง จึงไม่ค่อยมีศัตรูพืชมารบกวน

ไพล

ชนิดพืช	: ไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ดินร่วนปนทราย ไม่ชอบน้ำขัง
แสงแดด	: แดดรำไร - แดดปานกลาง

ขยายพันธุ์	: ใช้เหง้าแก่
ฤดูปลูก	: ดันฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ปานกลาง

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต : 10 เดือนขึ้นไป (ใช้สด)
2 ปีขึ้นไป (ใช้สกัดน้ำมัน
หอมระเหย)

ฤดูเก็บเกี่ยว : ฤดูแล้ง

ส่วนที่ใช้ : เหง้า
แปรรูป : ล้างดินและล้างน้ำอีก 5 ครั้ง
• หั่นบางๆ
• ตากแดดจัด 2 วัน

น้ำหนักสด : แห้ง : 5-6 กก. : 1 กก.

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป : ยาหม่อง น้ำมัน ครีม



เก็บเกี้ยว

ไพล และพืชที่มีหัวอยู่ใต้ดินอื่นๆ ควรเก็บในฤดูแล้ง ราวเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน เมื่อใบแห้ง ต้นโทรมพุดลงกับพื้น สารออกฤทธิ์จะไปอยู่ที่เหง้าหรือลำต้นใต้ดิน ตามทฤษฎีเชื่อว่า พืชลงหัวพวกนี้ต้องมีอายุ 1 ปี ถึงจะเก็บมาใช้ได้ สำหรับไพลถ้าใช้สด สามารถเก็บได้ตั้งแต่อายุ 10 เดือนขึ้นไป ถ้าต้องการใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย จะต้องรอจนอายุ 2 ปีขึ้นไป

การเก็บใช้เสียมหรือจอบขุดเหง้าที่แก่จัด ระวังอย่าให้เกิดแผลหรือรอยชำ อย่าเก็บหัวไพลที่เริ่มแตกหน่อใหม่ เพราะจะได้น้ำมันไพลที่มีปริมาณและคุณภาพต่ำ นำหัวไพลที่ขุดมาตัดราก ล้าง และนำไปผึ่งลมให้แห้ง

แปรรูป

โดยทั่วไปจะใช้ไพลสดเป็นวัตถุดิบ ให้นำหัวไพลเคาะดินออกให้หมด ตัดรากทิ้งเสร็จแล้วจึงบรรจุใส่กระสอบเพื่อนำไปแปรรูปต่อไป



ทองพันชั่ง





ทองพันชั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์

Rhinacanthus nasutus (L.) Kurz

ชื่ออื่น

หญ้ามันไก่, ทองคันทิ้ง

ลักษณะ

ไม้พุ่มสูง 1-2 เมตร กิ่งอ่อนมักเป็นสันสี่เหลี่ยม ใบเรียวยาว ปลายแหลมทำยแหลม ใบงอกออกจากกิ่งเป็นคู่ๆ ลักษณะเด่นอยู่ที่ดอกออกเป็นช่อมีสีขาว คล้ายนกกระยาง

สรรพคุณเด่น

แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน ดับพิษไข้ ยาอายุวัฒนะ

วิธีใช้ในครัวเรือน

เอารากหรือใบทองพันชั่ง มาหั่นเป็นชิ้นๆ ตากแดดให้แห้ง แช่วเล้าหรือแอลกอฮอล์ให้ท่วมยา เก็บไว้ 7 วัน กรองน้ำยาไว้ใช้ ใช้สำหรับทาแก้โรคผิวหนัง วันละ 4 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน อีกวิธีหนึ่งเอาใบทองพันชั่งตากแห้ง ขงต้มต่างน้ำเพื่อดับพิษไข้หรือดื่มเป็นยารักษา



สภาพแวดล้อม

ทองพันชั่ง เป็นไม้ประดับที่ปลูกได้ทั่วไป ไม่เลือกดิน แต่ชอบดินร่วนปนทราย ในดินร่วนจะแตกรากมาก เหมาะจะใช้ทั้งต้นและราก ส่วนในดินเหนียวรากจะน้อย จะใช้ได้แต่ใบ ทองพันชั่งชอบดินที่ค่อนข้างชุ่มชื้น แต่ทนแล้งได้ดี ชอบแดดปานกลาง คล้ายๆ ฟาทะลายใจ ถ้าอยู่ในที่ร่มเกินไป ใบจะใหญ่และบาง ต้นสูงชะลูด ล้มง่าย

ปลูก/ดูแล

ทองพันชั่ง เป็นไม้พุ่มที่นอกจากปลูกเป็นรั้วแล้ว ยังปลูกร่วมกับไม้ผลได้ทุกชนิด การปลูกนิยมใช้กิ่งปักชำมากกว่าเพาะเมล็ด เลือกตัดกิ่งแก่ที่มีตาติดอยู่ 2-3 ตา เด็ดใบทิ้ง แล้วนำไปปักชำในถุงก่อนปลูก หรือปลูกในแปลงเลยก็ได้ ระยะปลูกระหว่างต้นระหว่างแถว 50 x 50 ซม. ถ้าดินแน่น ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อให้ดินโปร่ง รดน้ำให้ดินชุ่ม ปักกิ่งชำให้เอียงเล็กน้อย คอยดูแลรดน้ำให้ดินชุ่มชื้นอยู่เสมอ เพียง 1 อาทิตย์ กิ่งชำก็จะตั้งตัวได้

ระยะแรกของการปลูก หมั่นรดน้ำจนกว่ากิ่งชำจะแข็งแรง และแตกกิ่งก้านใหม่ หลังจากนั้นเพียงดูแลอย่าให้ดินขาดความชื้น ใบจะงาม ถ้าดินขาดน้ำ หรือถูกแดดมากเกินไป ใบจะมีจุดสีเหลือง การปลูกเป็นแปลง อาจใช้ไม้ปักเป็นหลัก หรือใช้เชือกขึง บังคับให้ต้นตรง ไม่ล้ม คอยกำจัดวัชพืชให้บ้าง

ทองพันชั่งเป็นพืชที่ตายยาก ปลูกแล้วอยู่ได้หลายปี หลังเก็บเกี่ยวควรใส่ปุ๋ยคอกเพื่อเร่งให้แตกกิ่งใหม่

ทองพันชั่ง

ชนิดพืช	: ไม้พุ่ม อายุหลายปี
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ทนแล้ง
แสงแดด	: แดดปานกลาง

ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ดหรือปักชำกิ่ง
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 1 ปีขึ้นไป
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ฤดูฝน

ส่วนที่ใช้	: ต้น ใบ ราก
แปรรูป	: ล้างดินและสร้งน้ำ อีก 2 ครั้ง • ตากแดด 3-4 วัน

น้ำหนักสด : แห้ง	: 7 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ชาซอง , ทิงเจอร์





เก็บเกี่ย

ทองพันชั่ง เริ่มเก็บไปใช้ได้เมื่อต้นมีอายุ 1 ปีขึ้นไป หรือเป็นต้นที่ออกดอกแล้ว ใบควรเก็บในฤดูฝน เพราะเป็นระยะที่ต้นสมบูรณ์ที่สุด ในฤดูแล้งมักพบโรคใบจุด

การเก็บ ให้ตัดต้นเหนือจากพื้นดินขึ้นมา 30 ซม. หรือถอนมาทั้งต้นและราก เลือกต้นที่แข็งแรงสมบูรณ์ในช่วงที่เริ่มจะออกดอก ใบส่วนยอดจะเริ่มเล็ก ถ้าใช้ใบควรเลือกใบที่เจริญเติบโตเต็มที่ ไม่อ่อนไม่แก่ ไม่มีจุดสีเหลือง มีสีเขียวสดเป็นมัน สะอาดไม่มีเพลี้ยแป้ง

แปรรูป

นำทองพันชั่งมาล้างทั้งต้น ควรใช้วิธีฉีดยาล้างเน้นตรงโคนต้น เพราะจะมีดินติดมากมามาก เสร็จแล้วจึงใช้วิธีสรงน้ำอีก 2 ครั้ง สะเด็ดน้ำให้แห้ง คัดเอากิ่งใบที่เสียออก เช่น กิ่งแห้ง ใบที่ออกจุดเหลือง หรือชำ ฯลฯ แล้วเอามาสับทั้งกิ่งและใบขนาด 1 นิ้ว นำไปตากแดดประมาณ 3-4 วัน ควรเกลี่ยเป็นระยะๆ จะช่วยให้แห้งเร็ว หากมีตูบแสงอาทิตย์ก็สามารถโขบได้ ก่อนบรรจุให้ตรวจและคัดเลือกสิ่งปลอมปนที่มากับใบและกิ่งออกให้หมด





Roselle
အနီရောင်ပဲခူး



กระเจี๊ยบแดง

Roselle

ชื่อวิทยาศาสตร์

Hibiscus sabdariffa Linn.

ชื่ออื่น

ส้มเก็งเค็ง, ผักเก็งเค็ง, ส้มตะเลงเครง, ส้มปุย, กระเจี๊ยบเปรี้ยว

ลักษณะ

ไม้พุ่ม ลำต้นสีแดงอมม่วง ใบมักจะแยกเป็น 3-5 แฉก แฉกเป็นรูปหอก ดอกสีเหลืองอ่อนหรือชมพูอ่อน กลางดอกเป็นสีแดงเลือดนก ผลกลมปลายแหลม มีกลีบเลี้ยงสีแดงยื่นยาวแนบกับผลอีกที

หมายเหตุ กลีบเลี้ยงสีแดงที่เอามาต้มน้ำกระเจี๊ยบเรียกกันทั่วไปว่าดอกกระเจี๊ยบ จึงขอเรียกดอกกระเจี๊ยบตามไปด้วย เวลาเขียนถึงดอกกระเจี๊ยบทำยา หมายถึง เอาส่วนกลีบเลี้ยงสีแดงนี้

สรรพคุณเด่น

แก้ร้อน ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ไอบี ขับเสมหะ

วิธีใช้ในครัวเรือน

นำดอกกระเจี๊ยบ 10 ดอก ต้มกับน้ำ 1 แก้ว ต้มวันละ 4 แก้ว



สภาพแวดล้อม

กระเจี๊ยบแดง จัดเป็นพืชไร่ มีถิ่นกำเนิดอยู่ในประเทศชวา อยู่ในตระกูลเดียวกับ ปอแก้ว ปอกระเจา ปัจจุบันปลูกกันทั่วไป ชอบอากาศร้อน ปลูกได้ในพื้นที่แห้งแล้ง หรือฝนตกชุกขึ้น แต่ไม่ชอบน้ำขัง ขึ้นได้ในดินทุกชนิด แต่ที่เหมาะสมเป็นพิเศษ คือ ดินเหนียว ดินสีแดง ที่สำคัญต้องได้รับแดดจัดเต็มวัน แหล่งที่ปลูกกันมาก ได้แก่ สระบุรี ลพบุรี อุตรดิตถ์ กาญจนบุรี

กระเจี๊ยบปลูกง่าย ทนแล้ง มีระบบรากลึก ชาวนาบางคนนำไปปลูกเป็นปุ๋ยพืชสด ร่วมกับพืชตระกูลถั่วอื่นๆ ในนาที่เป็นดินเหนียวและดินทราย แล้วไถกลบลงดิน พบว่าทำให้ดินร่วนซุยดีขึ้น

เพื่อป้องกันปัญหาโรคแมลง ไม่ควรปลูกกระเจี๊ยบเดี่ยวๆ แต่ปลูกร่วมกับพืชอื่น เช่น ฝ้าย บางคนพบว่า การปลูกกระเจี๊ยบแดงอาจจะช่วยลดการทำลายใบมะม่วงของ แมลง เพราะแมลงที่กินใบมะม่วงบางชนิดก็ชอบกินใบกระเจี๊ยบแดง การปลูกเลือกที่ๆ ไม่มีน้ำขัง หรือปลูกตามหัวไร่ปลายนา ขอบสระ คันนา จะเจริญเติบโตได้ดี

ปลูก/ดูแล

กระเจี๊ยบแดงปลูกได้ตลอดปี แต่ถ้าต้องการปลูกเพื่อเก็บดอก ควรปลูกในช่วงปลายฤดูฝน ราวปลายกรกฎาคมถึงต้นสิงหาคม พรุนดินบริเวณที่จะปลูกให้ร่วน ถ้าดินดีอยู่แล้ว ไม่ต้องใส่ปุ๋ย แต่ถ้าจำเป็น อาจใส่ปุ๋ยคอกให้แต่ไม่ต้องมากนัก หยอดเมล็ดหลุมละ 3-5 เมล็ด ระยะห่างระหว่างต้น 1 เมตร ระหว่างแถว 1-1.5 เมตร ถ้าปลูกชิดกันเกินไป จะทำให้ต้นไม่สมบูรณ์ออกดอกน้อย เพราะได้รับแสงแดดไม่สม่ำเสมอกันทั้งพุ่ม

พอกกระเจี๊ยบแดงอายุได้ 3-4 อาทิตย์ หรือต้นสูงประมาณ 20-25 ซม. ให้ถอนต้นที่ไม่แข็งแรงออก เหลือไว้ 1-2 ต้น อย่าให้ถึงกับขาดน้ำในช่วง 1 เดือนแรก หลังจากนั้นแล้ว ทนแล้งได้ดี ถ้าปลูกตรงตามฤดูแทบไม่ต้องดูแล คอยถอนวัชพืชออกบ้าง



กระเจี๊ยบแดง

ชนิดพืช	: ไม้พุ่ม อายุปีเดียว
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป ชอบอากาศร้อน
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ทนแล้ง
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูปลูก	: ปลายฝน (กรกฎาคม-สิงหาคม)
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 3-4 เดือน
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ฤดูหนาว (พฤศจิกายน-มกราคม)

ส่วนที่ใช้	: กลีบดอก
แปรรูป	: เอาเมล็ดออก ล้างน้ำ 2-3 ครั้ง • ตากแดด 5 วัน
น้ำหนักสด : แห้ง	: 10-12 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ชาซอง เครื่องดื่มชนิดผง น้ำกระเจี๊ยบเข้มข้น



ศัตรูพืชมีพวกเพลี้ยจักจั่น ตั๊กแตน รบกวนบ้าง ใช้มือจับมาทำลาย เพื่อป้องกันโรคแมลง ไม่ควรปลูกกระเจี๊ยบแดงซ้ำในที่เดิมติดต่อกันเกิน 2 ปี ถ้าปลูกซ้ำในปีที่สอง อาจต้องใส่ปุ๋ยคอกให้บ้าง

เก็บเกี่ยว

กระเจี๊ยบแดง เป็นพืชไวแสง คือ จะเริ่มออกดอก เมื่อช่วงเวลากลางวัน เริ่มหดสั้น ราวต้นฤดูหนาว หรือ เดือนตุลาคม-พฤศจิกายน เมื่อกระเจี๊ยบแดงอายุได้ 3-4 เดือน คือ ประมาณกลางเดือนพฤศจิกายน ก็เริ่มเก็บกลีบเลี้ยงไปได้เรื่อยๆ จนถึงเดือนมกราคม

การเก็บใช้กรรไกรหรือมีดตัดดอก เลือกตัดดอกที่โตและแก่ก่อน เหลือดอกอ่อนและเล็กไว้เพื่อให้โต จึงค่อยเก็บเกี่ยว

การตัดให้ตัดชิดกันดอก เอาเมล็ดออกโดยใช้ตุ่มเจาะไม้เพาะเห็ด ก้าน ร่ม หรือก้านเหล็ขนาดนิ้วก้อย แทะที่กันดอก

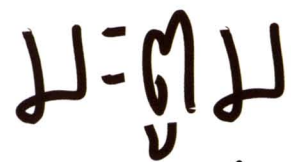
แปรรูป

นำดอกกระเจี๊ยบแดงที่เอาเมล็ดออกแล้วมาล้างน้ำแบบสรงน้ำสัก 2-3 ครั้ง กระเจี๊ยบแดงล้างง่ายเพราะไม่ค่อยมีฝุ่นจับ ล้างเสร็จแล้วสะเด็ดน้ำให้แห้ง

นำมาตากแดด ประมาณ 5 วัน ช่วงแรกควรพลิกบ่อยๆ จะช่วยให้สีกระเจี๊ยบสวยเสมอกัน ระวังอย่าให้ดอกกระเจี๊ยบมาซ้อนกันจะทำให้เน่าง่าย หากพบดอกกระเจี๊ยบเน่าให้รีบเก็บทิ้งทันทีเพราะอาจลามไปยังดอกอื่นได้

ตากแดดจนแห้งกรอบดีแล้ว จึงนำเก็บใส่ภาชนะบรรจุจะให้มีดขีด





Bael Fruit Tree



มะตูม

Bael Fruit Tree

ชื่อวิทยาศาสตร์

Aegle marmelos (L.) Corr.

ชื่ออื่น

กะทันตาเถร, ตุ่มดั่ง, ตุ่ม, มะปิ่น

ลักษณะ

ไม้ยืนต้นสูง 10-15 เมตร ตามต้นตลอดจนถึงมีหนามยาวแหลม ใบรูปไข่แกมใบหอก ขอบใบหยักมน ใบและดอกมีกลิ่นหอม กลีบดอกด้านนอกสีเขียวอ่อน ด้านในสีนวล ผลมีเนื้อในสีเหลือง มีน้ำเมือก



สรรพคุณเด่น

แก้ท้องเสีย ท้องเสียเรื้อรัง บำรุงธาตุ ร้อนในกระหายน้ำ

วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้มะตูมแห้ง 2-3 ชิ้น ต้มกับน้ำ 1 แก้ว ดื่มวันละ 4 ครั้งๆ ละ 1 แก้ว หรือกินเนื้อมะตูมสุกวันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ลูก

สภาพแวดล้อม

มะตูมเป็นต้นไม้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ค่อยมีการปลูก แต่ก็พบตามหัวไร่ปลายนา หรือในหมู่บ้าน

ปลูก/ดูแล

มะตูมใช้เมล็ดปลูก เมล็ดเพาะง่าย แต่บางครั้งเปอร์เซ็นต์การงอกต่ำ ให้เก็บเมล็ดจากผลสุก นำเมล็ดมาล้างแล้วตากแดด อาจแช่เมล็ดในน้ำร้อนก่อนนำไปเพาะ เพื่อช่วยกระตุ้นการงอกให้ดีขึ้น เมล็ดใช้เวลาราว 1 เดือน จึงจะงอก พอกล้าอายุได้ 2-3 เดือน ก็สามารถย้ายปลูกได้ อีกวิธีหนึ่งก็คือ ขุดกล้าที่งอกขึ้นจากเมล็ดของผลมะตูมสุกที่ร่วงหล่นอยู่ตามโคนต้น แล้วนำมาปลูก

มะตูม

ชนิดพืช	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป ทนแล้ง ทนฝน
ดิน	: ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 4-5 ปี
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ผลกลางอ่อนกลางแก่ (สิงหาคม—กันยายน) ผลสุก (กุมภาพันธ์—มีนาคม)

ส่วนที่ใช้	: ผล
แปรรูป	: ล้างน้ำ 3 ครั้ง • หั่นเป็นแว่นๆ • ตากแดด 7 วัน

น้ำหนักสด : แห้ง	: 4 กก.: 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ชาซอง เครื่องดื่มชนิดผง เครื่องดื่มบรรจุขวด มะตูมแช่อิ่ม





เก็บเกี่ยว

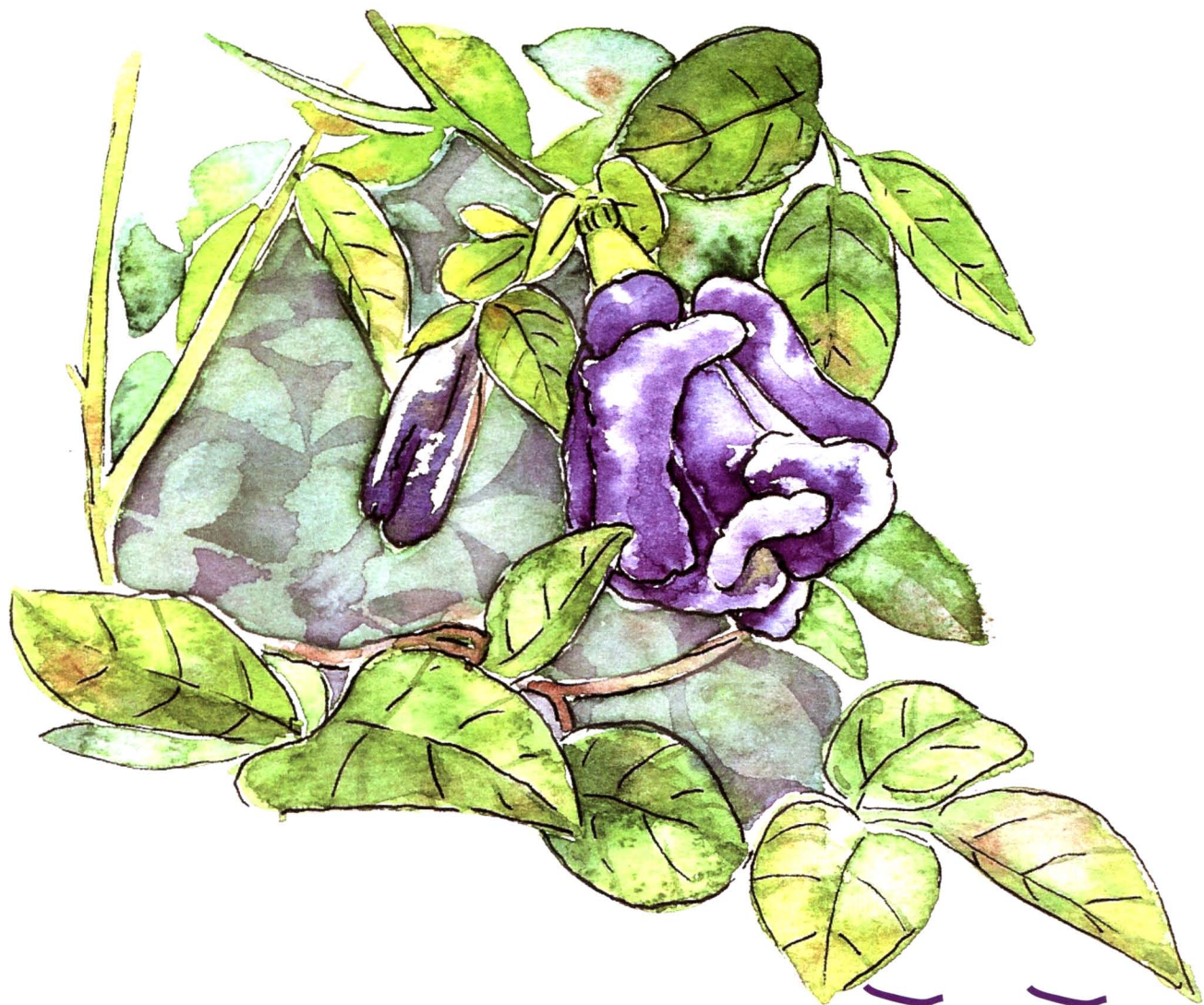
มะตูมให้ผลผลิตปีละครั้ง มะตูมจะออกดอกในระหว่างเดือนพฤษภาคม—มิถุนายน เก็บผลกลางอ่อนกลางแก่ ในช่วงเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ถ้าเก็บผลแก่เกินไปจะแข็งทึบไม่เข้า มะตูมสุกเก็บมาทำเป็นอาหารในราวเดือนกุมภาพันธ์—มีนาคม

แปรรูป

นำผลมะตูมมาล้างน้ำด้วยมือ 2-3 ครั้ง ทั้งให้สะเด็ดน้ำ แล้วใช้เครื่องหั่นหรือมีดคมๆ หั่นเป็นแว่น แล้วรีบนำแว่นมะตูมไปตากแดด ใช้เวลาประมาณ 7 วัน ช่วงที่ตากระวังอย่าให้ซ้อนทับกัน ควรพลิกบ่อยๆ และเกลี่ยให้ทั่ว เพราะมะตูมมีโอกาสขึ้นราได้ง่ายมาก

ต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าแห้งสนิท จึงนำบรรจุใส่ภาชนะจัดเก็บ หลังจากเก็บเรียบร้อยแล้ว ควรหมั่นตรวจดูแว่นมะตูมในภาชนะที่เก็บอย่างน้อยสัปดาห์ละหน หากเป็นหน้าฝนที่มีอากาศชื้น อาจจะต้องตรวจสอบทุก 3 วัน ถ้าแว่นมะตูมขึ้นไคเป็นเชื้อราจะลามไปทั่วทั้งภาชนะจัดเก็บได้





ပိလဲ



อินชี่

ชื่อวิทยาศาสตร์

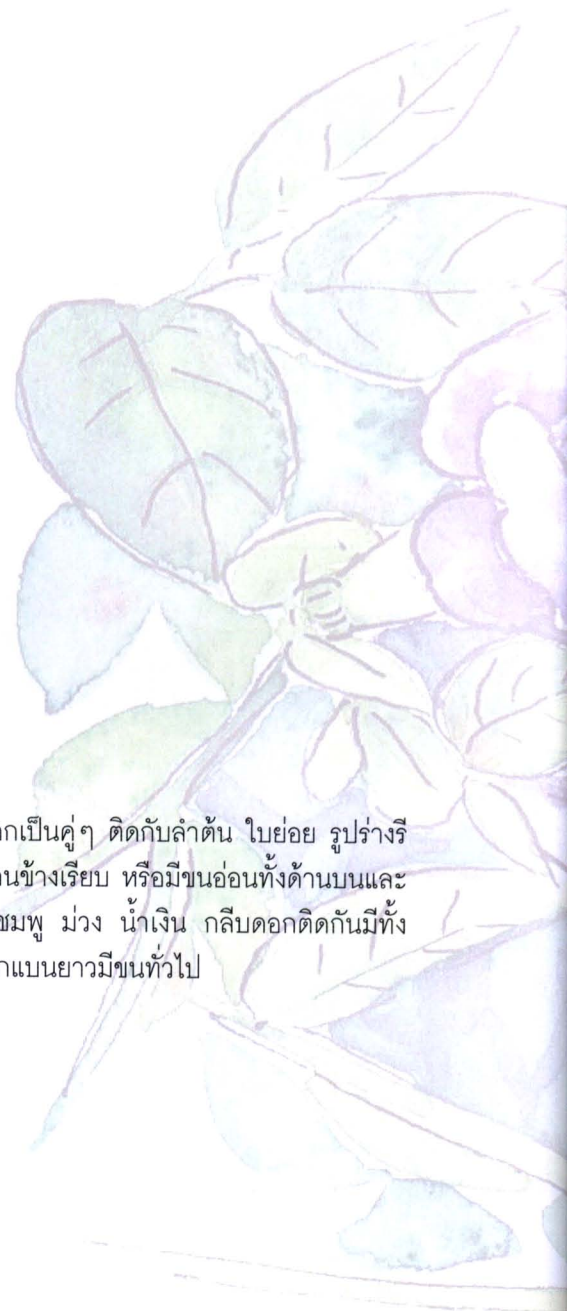
Clitoria ternatea Linn.

ชื่ออื่น:

แดงขัน , เอื้องขัน

ลักษณะ

ไม้เลื้อย ใบเป็นใบประกอบ ใบย่อยออกเป็นคู่ๆ ติดกับลำต้น ใบย่อย รูปรางรี หรือขอบขนาน ปลายใบมน เนื้อใบค่อนข้างเรียบ หรือมีขนอ่อนทั้งด้านบนและด้านล่าง ดอกมีหลายสี คือ สีขาว ชมพู ม่วง น้ำเงิน กลีบดอกติดกันมีทั้งชนิดชั้นเดียว และหลายชั้นซ้อนกัน ฝักแบนยาวมีขนทั่วไป



สรรพคุณเด่น

ปลูกคิ้ว ผม เพิ่มประสิทธิภาพของดวงตา

วิธีใช้ในครัวเรือน

ใส่ดอกอัญชันสดหรือแห้ง 1 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 4 แก้ว ใส่น้ำตาลกรวด ต้มแบบร้อนหรือเย็นก็ได้ หรือเอาดอกอัญชันมาขยี้แล้วเขียนคิ้วให้เด็กเล็ก

สภาพแวดล้อม

อัญชันมีถิ่นเดิมอยู่ในอเมริกากลาง อินเดีย พบขึ้นอยู่ทั่วไป ชอบดินที่ร่วนซุย

มีอินทรีย์วัตถุสูง ต้องการน้ำและความชื้นปานกลาง ชอบแดดจัดและอยู่กลางแจ้ง



อัญชัน

ชนิดพืช	: ไม้เลื้อย
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ไข่เมล็ด
ฤดูปลูก	: ตลอดปี
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุเริ่มให้ผลผลิต	: 2-3 เดือน
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ตลอดปี

ส่วนที่ใช้	: ดอก
แปรรูป	: ล้างน้ำ 1 ครั้ง
	• ผึ่งลม 2 วัน

น้ำหนักสด : แห้ง	: 10 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: แยมพุดระดม ครีมนวดผม น้ำดื่มบรรจุขวด



ปลูก/ดูแล

นำมาลิดไปหยอดในบริเวณที่ต้องการปลูกได้เลย อัญชันขึ้นง่ายเหมือนกับพืชตระกูลถั่วอื่นๆ แทะบไม่จำเป็นต้องดูแล แต่ถ้าจะให้ดี ควรทำค้างให้เลื้อยพัน อาจใช้ไม้รวก ปักสามเส้าแบบค้างถั่วฝักยาวก็ได้

เก็บเกี่ยว

อัญชันออกดอกตลอดปี เก็บดอกที่บ้านเดิมที่ ดันเก่าจะโทรมตายไป แต่ทิ้งเมล็ดออกขึ้นเป็นต้นใหม่ โดยไม่ต้องปลูก

แปรรูป

นำดอกอัญชันมาดื่งก้านดอกออก นำมาใส่ในตะแกรงหรือกระชอน ร่อนล้างในน้ำสะอาด เพียงครั้งเดียว สะเด็ดน้ำให้แห้ง นำมาผึ่งลม 2 วัน จะแห้ง สีสวยงาม อัญชันที่ตากด้วยเครื่องอบจะดีที่สุด จากนั้นจึงนำมาเก็บใส่ภาชนะ





มะม่วงเครือ



มะแว้งเครือ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Solanum trilobatum Linn.

ชื่ออื่น

แขว้งเคียว

ลักษณะ

ไม้เลื้อยมีหนาม ใบคล้ายตำลึง ผิวใบอาจเรียบหรือมีหนามเล็กๆ ดอกสีม่วงคล้ายดอกมะเขือ ลูกดิบ กลม เล็กๆ สีเขียวเป็นลาย ลูกสุกเปลี่ยนเป็นสีแดง

สรรพคุณเด่น

แก้ไอ ขับเสมหะ



วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้ลูกมะแว้งสด เคี้ยวกลืน

สภาพแวดล้อม

มะแว้งเครือ เป็นไม้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ มีอยู่ทั่วไป ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี อุดมสมบูรณ์พอสมควร

ปลูก/ดูแล

เก็บเมล็ดจากผลแก่จัดเป็นสีแดง อย่าตากทิ้งไว้นาน จะทำให้อัตราการงอกลดลง แกะเมล็ดออกล้างน้ำแล้วเพาะในถุงทันที เมล็ดจะงอกดี ถ้าเป็นเมล็ดที่เก็บไว้ระยะหนึ่งแล้ว อาจกระตุ้นการงอกด้วยการแช่เมล็ดในน้ำอุ่นประมาณ 5 นาที ก่อนนำมาเพาะ เมื่อกล้าอายุได้ 2 เดือน จึงย้ายปลูก พรวนดินและกำจัดวัชพืชในแปลงปลูก ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ระยะปลูกระหว่างต้นและระหว่างแถว 1 X 1 เมตร กลบดิน รดน้ำให้ชุ่ม

มะแว้งเครือเมื่ออายุได้ 1-2 เดือน ต้องทำค้างให้เลื้อย ใช้ไม้ไผ่ทำค้างคร่อมแปลง ใช้ผ้าชีกพาดไปตามความยาวของแปลงสูงจากพื้นดิน 1.50 เมตร และ 75 ซม. คอยถอนวัชพืชรอบโคนต้น ตัดแต่งกิ่งแห้งกิ่งและรดน้ำให้บ้าง ถ้าความชุ่มชื้นในดินสม่ำเสมอ จะเก็บผลได้ตลอดทั้งปี

บางครั้งมีเพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้งระบาด สามารถใช้สารสะเดาฉีดพ่นทุก 3-5 วัน



มะแว้งเครือ

ชนิดพืช	: ไม้เลื้อย
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ปานกลาง

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 7-8 เดือน
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ตลอดปี

ส่วนที่ใช้	: ผล
แปรรูป	: ล้างน้ำ 3 ครั้ง • ตากแดดจนแห้งสนิท

น้ำหนักสด :แห้ง	: 3 กก.: 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ยาอม , ยาน้ำ



เก็บเกี้ยว

เก็บผลแก่แต่ยังไม่สุกแดง คือผลเริ่มมีสีเหลืองส้ม ทยอยเก็บไปเรื่อยๆ ใส่ถุงมือจะช่วยป้องกันหนามแหลมของมะแว้ง

แปรรูป

เด็ดขั้วที่ติดมากับผลมะแว้งทิ้ง แล้วนำผลมาล้างน้ำสะอาด 3 ครั้ง สะเด็ดน้ำให้แห้ง นำมาใส่ในภาชนะที่โปร่ง เกลี่ยผลมะแว้งให้ทั่ว ตากแดดจนแห้งสนิท หมั่นพลิกลูกมะแว้งบ่อยๆ เพื่อให้แห้งทุกส่วน คัดสิ่งปลอมปนออกก่อนบรรจุใส่ภาชนะจัดเก็บ





Clove
กระดังงา



กาซพง Clove

ชื่อวิทยาศาสตร์

Eugenia caryophyllus Bullock & Harrison

ชื่ออื่น

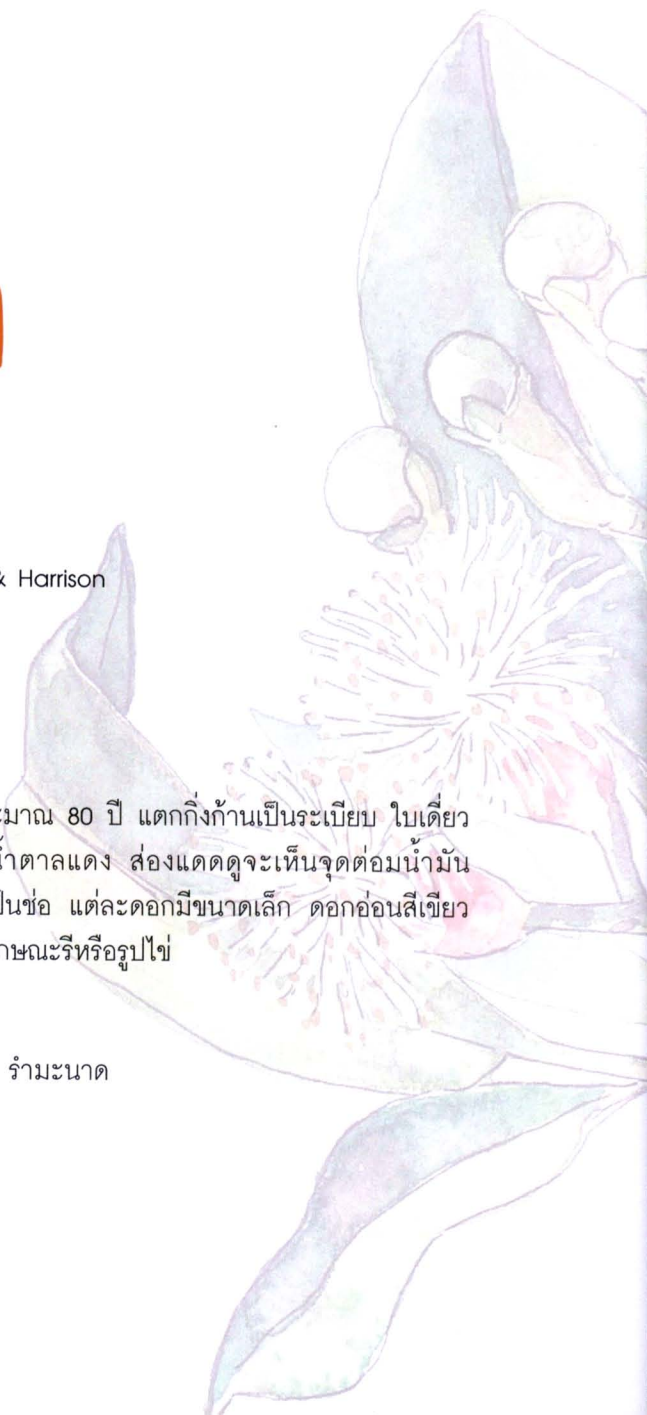
จันจี , ดอกจันทน์

ลักษณะ

ไม้ยืนต้น สูง 5-10 เมตร อายุประมาณ 80 ปี แตกกิ่งก้านเป็นระเบียบ ใบเดี่ยว ติดกับลำต้น ใบอ่อนสีแดงหรือน้ำตาลแดง ส่องแดดดูจะเห็นจุดต่อมน้ำมัน กระจายอยู่ทั่วไปในใบ ดอกออกเป็นช่อ แต่ละดอกมีขนาดเล็ก ดอกอ่อนสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีแดงเข้ม ผลมีลักษณะรีหรือรูปไข่

สรรพคุณเด่น

ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ดับกลิ่นปาก รำมะนาด



วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้ดอกกานพลู 4-6 ดอก ทบให้ซ้ำ ชงน้ำดื่มครั้งละครั้งถ้วยแก้ว หรือใช้ดอกตูม 2-3 ดอก อมไว้ในปาก ช่วยระงับกลิ่นปาก

สภาพแวดล้อม

กานพลู เหมาะจะปลูกในบริเวณที่มีความชื้นสูง ชอบอยู่ใกล้ทะเล ถ้าอยู่สูงจากระดับน้ำทะเลมากเกินไป มักไม่เจริญงอกงามเท่าที่ควร ดินที่จะปลูกกานพลูได้ดี ต้องมีชั้นดินหนา เก็บความชุ่มชื้นได้พอจะทำให้แตกดอกตลอด ถ้าชั้นดินตื้นเกินไป จะสะสมความชื้นได้ไม่เพียงพอ

เหมาะจะปลูกแซมไม้ผล หรือปลูกไว้รอบๆ บ้าน

ปลูก/ดูแล

กานพลูปลูกได้หลายวิธี แต่นิยมเพาะเมล็ด เพราะทำให้ต้นกานพลูที่มีระบบรากแข็งแรง ให้ผลผลิตได้นานกว่าการใช้กิ่งตอนซึ่งแม้จะให้ผลเร็ว แต่อายุการให้ผลผลิตสั้น

การเพาะเมล็ดต้องรีบทำทันทีหลังจากเก็บเมล็ด เลือกเมล็ดที่สุก มีสีดำ เอามาแช่น้ำ 2-4 ชม. แล้วลอกเอาเนื้อหุ้มเมล็ดออก นำเมล็ดไปห่อผ้าเปียกทิ้งไว้ 1-2 คืน พอเมล็ดเริ่มออก ก็นำไปปลูกในถุงเพาะ วางไว้ในที่แดดรำไร รอจนต้นกล้าอายุได้ 1-1.5 ปี จึงย้ายไปปลูกในหลุม

หลุมปลูกอาจใช้ระยะห่างประมาณ 4.5-6 เมตร ขุดหลุมขนาด 50 X 50 X 50 ซม. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองก้นหลุม แล้วจึงเอาต้นกานพลูไปปลูก ระหว่างแถวต้นกานพลูอาจปลูกกล้วยแซมเพื่อให้ร่มเงา บังแดดให้ต้นกานพลูที่ยังเล็ก และให้ผลผลิตกล้วยอีกต่างหาก

หลังปลูกแล้ว ควรใช้ไม้ปักเป็นหลักผูกเชือกมัดต้นกานพลู กันโยกคลอน คอยดูแลใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักให้เป็นครั้งคราว เมื่อต้นกานพลูโตขึ้น คอยตัดแต่งกิ่งอย่าให้สูงเกินไป เพื่อสะดวกต่อการเก็บเกี่ยว



กานพลู

ชนิดพืช	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ภาคตะวันออก ภาคใต้ โดยเฉพาะ จ.ชุมพร ชอบอากาศร้อนชื้น
ดิน	: ชอบดินร่วนซุย อุดมสมบูรณ์สูง
แสงแดด	: แดดปานกลาง
ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด ตอนกิ่ง ทาบกิ่ง
ฤดูปลูก	: ต้นฤดูฝน (พฤษภาคม - มิถุนายน)
ระดับการปลูก/ดูแล	: ยาก
อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 7-8 ปีขึ้นไป
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ธันวาคม — มกราคม
ส่วนที่ใช้	: ดอก
แปรรูป	: ล้างน้ำ 3 ครั้ง • ตากแดด 4-5 วัน
น้ำหนักสด : แห้ง	: 3 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ดอกกานพลูแห้ง ยาสีฟัน



เก็บเกี่ย

งานพลูจะเริ่มเก็บดอก เมื่ออายุได้ 7-8 ปีขึ้นไป และจะให้ผลผลิตสูงสุดในช่วงอายุ 15-20 ปี หลังจากนั้นยังเก็บเกี่ยวดอกไปได้อีกหลายสิบปี งานพลูจะออกดอกในราวเดือนสิงหาคม—กันยายน และเก็บเกี่ยวได้ในราวเดือนธันวาคม—มกราคม เก็บดอกอ่อนหรือดอกตูมที่เริ่มเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีชมพู

ดอกที่ตูมเกินไปหรือบานจะมีคุณภาพไม่ดี ดอกจะตูมเต็มที่ไม่พร้อมกัน ต้องคอยเก็บด้วยมือ เป็นระยะๆ อย่าให้โดนดอกที่ยังเล็กอยู่เสียหาย หรือทำให้กิ่งหักหรือช้ำเพราะจะทำให้ต้นงานพลูออกดอกน้อยลง หรือหยุดออกดอกเลย



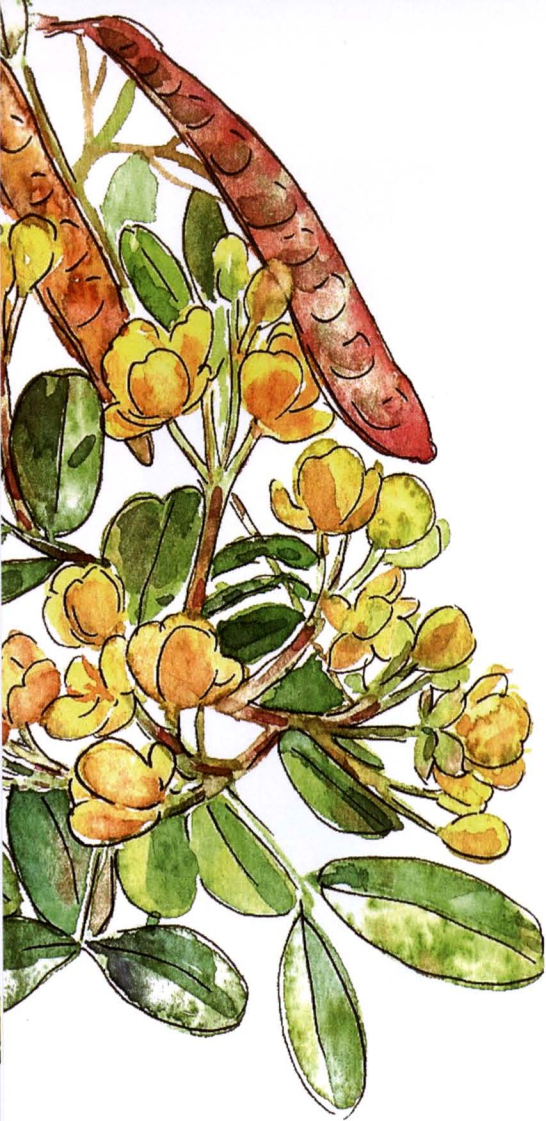
แปรรูป

นำดอกงานพลูมาตากแดด 4-5 วัน ให้แห้งสนิท ดอกจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลปนแดง ระวังอย่าให้ดอกแห้งเร็วเกินไป เพราะจะทำให้ดอกมีลักษณะเหี่ยวย่นและเปราะหักง่าย คัดเลือกสิ่งปลอมปนก่อนบรรจุใส่ภาชนะ





วืเล้ง
Cassod Tree



ขี้เหล็ก Cassod Tree

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cassia siamea Lamk.

ชื่ออื่น

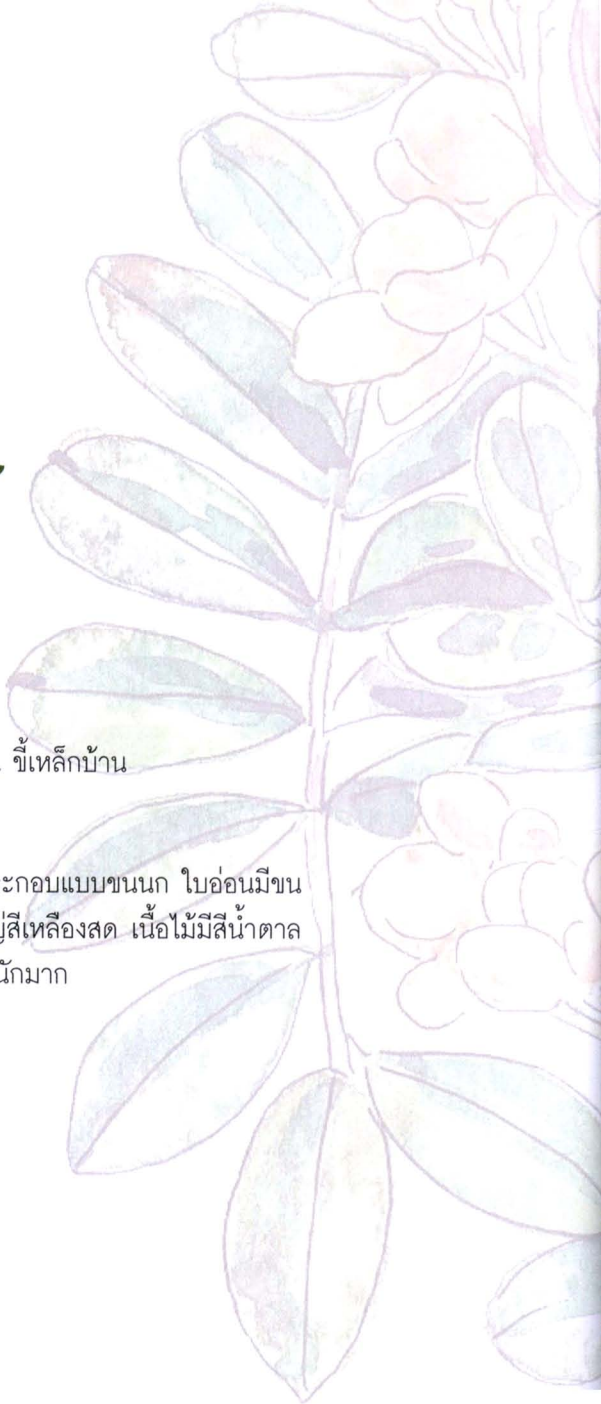
ขี้เหล็กแก่น, ขี้เหล็กหลวง, ขี้เหล็กใหญ่, ขี้เหล็กบ้าน

ลักษณะ

ไม้ยืนต้น สูง 10-15 เมตร ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบอ่อนมีขนสีน้ำตาลแกมเขียว ดอกออกเป็นช่อใหญ่สีเหลืองสด เนื้อไม้มีสีน้ำตาลแก่หรือบางที่เกือบดำ แข็งเหนียวและหนากมาก

สรรพคุณเด่น

ช่วยให้นอนหลับ แก้ท้องผูก



วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้ใบอ่อนและดอกอ่อนของขี้เหล็กมาแกงกิน หรือนำใบอ่อนและดอกอ่อนขี้เหล็กสดๆ ตองกับเหล้าขาวเก็บไว้ 7 วัน กินก่อนนอนครั้งละ 1-2 ช้อนชา

สภาพแวดล้อม

ขี้เหล็กเป็นไม้พื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กระจายอยู่ทั่วไปในป่าเบญจพรรณ และที่โปร่งชุ่มชื้น เป็นไม้ตระกูลถั่ว โตเร็ว ทนแล้ง ขึ้นได้ดีในทุกสภาพพื้นที่ มีคนนำไปปลูกในลักษณะต่างๆ เช่น ปลูกแซมไม้ผล ปลูกเป็นแนวรั้ว แนวกันลมหรือกันไฟ ไร่รมเงา ปลูกเป็นไม้เศรษฐกิจกับไม้อื่น เช่น สะเดา สัก ปลูกเป็นแนวบนพื้นที่ลาดชัน ป้องกันการชะล้างพังทลายของดิน ปลูกเพื่อฟื้นฟูดิน เพิ่มไนโตรเจนให้แก่อิน

ปลูก/ดูแล

หยอดเมล็ด ตรงบริเวณที่จะปลูก หรือเพาะเมล็ดในถุงก่อน เมื่อกล้าออกใบ 3-4 ใบ แล้วจึงย้ายปลูกในหลุมรดน้ำให้ชุ่ม ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ย ขี้เหล็กเป็นไม้ปลูกง่าย ไม่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ



ขี้เหล็ก

ชนิดพืช	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป ทนแล้ง
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์ : ไข่เมล็ด

ฤดูปลูก : ฤดูฝน

ระดับการปลูก/ดูแล : ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต : 2-3 ปี

ฤดูเก็บเกี่ยว : ตลอดปี (ใบอ่อน)

กรกฎาคม-สิงหาคม (ดอก)

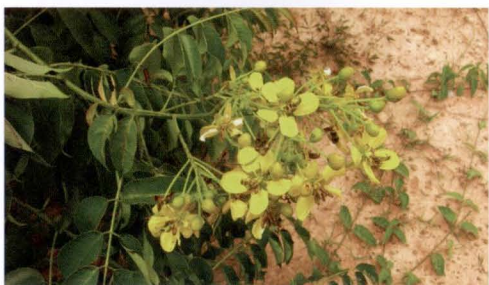
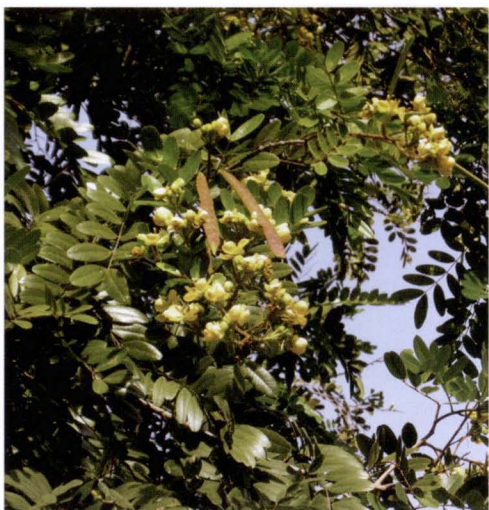
ส่วนที่ใช้ : ใบ

แปรรูป : ล้างน้ำ 2-3 ครั้ง

• ผึ่งลมให้แห้ง

น้ำหนักสด:แห้ง : 2.5-3 กก. : 1 กก.

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป : แคปซูล



เก็บเกี่ยว

นิยมเก็บดอกและยอดอ่อนมากินเป็นอาหาร ขี้เหล็กออกดอกในราวเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม แต่ถ้าใช้ทำยาเก็บเฉพาะใบอ่อนจากยอดลงมา 7-10 ใบ

แปรรูป

นำกิ่งขี้เหล็กมารูดเอาใบ นำใบมาสร่งน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง ใบขี้เหล็กไม่ค่อยยมน้ำ จึงไม่แช่หรือขึ้นรัง่าย นำใบมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง แล้วใส่ในตะแกรงหรือกระจาด เกลี่ยใบให้กระจายทั่วไม่ทับซ้อนกัน นำมาตากลมให้แห้งสนิท คัดเลือกสิ่งปลอมปนก่อนบรรจุใส่ถุงหรือภาชนะ





ต=ไคร้หอม

Citronella Grass



ตะไคร้หอม

Citronella Grass

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cymbopogon winterianus Jowitt.

ชื่ออื่น

ตะไคร้แดง, ตะไคร้มะขูด, จะไคมะขูด

ลักษณะ

พืชล้มลุก อายุหลายปี แตกกเป็นกอ ลักษณะส่วนใหญ่คล้ายตะไคร้ ต่างกันที่กลิ่น โคนกาบใบเป็นสีเขียวปนม่วงแดง ใบกว้าง ยาว และนิ่มกว่าตะไคร้ ปลายใบพับ ห้อยลงปกดินมากกว่า

สรรพคุณเด่น

ป้องกันยุงกัด



วิธีใช้ในครัวเรือน

นำใบและต้นมาทุบๆ จะมีกลิ่นน้ำมันหอมระเหยออกมา วางไว้ข้างๆ ตัว

สภาพแวดล้อม

ตะไคร้หอม ชอบแสงแดด แดดจัดนอกจากจะช่วยให้ตะไคร้หอมเจริญเติบโตเร็วแล้ว ยังมีผลต่อปริมาณน้ำมันหอมระเหยที่จะสกัดไปใช้ประโยชน์อีกด้วย ปลูกลงในดินทุกชนิด แต่ในดินร่วนจะแตกกอได้ดี ต้องการน้ำสม่ำเสมอ แต่ก็ทนต่อสภาพแห้งแล้ง

ปลูก/ดูแล

ใช้วิธีแยกต้นจากกอ เหมือนตะไคร้แกง ตัดรากเก่าทิ้ง ให้เหลือข้อใต้โคนไว้ 2-3 ข้อ ตัดปลายใบออก ระยะปลูก 1-1.5 เมตร ดินดีปลูกห่าง ดินเลวปลูกถี่ พรวนดิน ถอนหญ้า ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ย นำตะไคร้หอมไปปลูก 3 ต้นต่อหลุม บักลงในดินลึกประมาณ 5 ซม. รดน้ำให้ชุ่ม เลือกปลูกในช่วงต้นฝน ในราวเดือนพฤษภาคม ซึ่งเริ่มมีฝนตกบ้าง จะแตกกอได้เร็วขึ้นเมื่อเข้ากลางฝน

ตะไคร้หอม แทบไม่ต้องมีการดูแลหลังปลูก ปกติตะไคร้หอมจะเริ่มโทรม เมื่อเริ่มหมดฝน แต่จะแตกหน่อใหม่เมื่อเริ่มฤดูฝนอีก ถ้าได้น้ำสม่ำเสมอจะแตกหน่อเจริญทางลำต้นได้ตลอดทั้งปี หลังตัดใบไปใช้แล้ว อาจใส่ปุ๋ยขี้ไก่เพื่อกระตุ้นให้แตกใหม่เร็วขึ้น

หลังจากปลูกได้ 2-3 ปี ตะไคร้หอมจะเริ่มรากลอย หรือหักล้ม ก็ให้ปลูกใหม่

ตะไคร้หอม

ชนิดพืช	: ไม้ล้มลุก อายุหลายปี
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป ทนแล้ง
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: แยกต้น
ฤดูปลูก	: ต้นฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

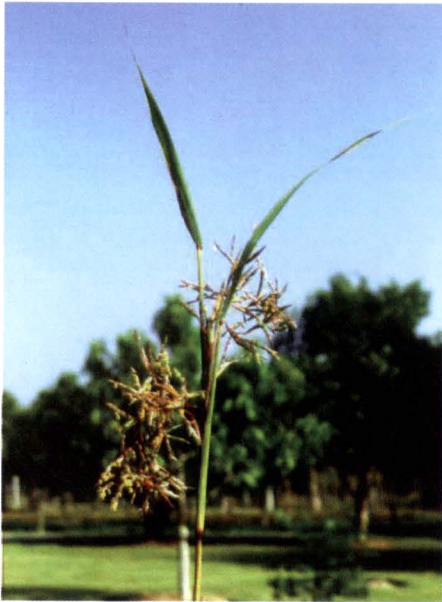
อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 6-8 เดือน
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ฤดูหนาว

ส่วนที่ใช้	: ใบ
แปรรูป	: แยกเหง้าต้นกับใบ • ล้าง/สร่งน้ำ ๒-๓ ครั้ง • หั่นต้นเป็นแว่นบางๆ สับใบเป็นชิ้น • ตากแดดให้แห้งสนิท

น้ำหนัก	: แห้ง : 2.5 กก. : 1 กก.
---------	--------------------------

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ยาหม่อง โลชั่น กระดาดชกันยุง สเปรย์ เทียนหอม
--------------------	--





เก็บเกี่ยว

ตะไคร้หอม จะเริ่มเก็บเกี่ยวได้ เมื่ออายุประมาณ 7 เดือน ให้สังเกตว่าใบล่างเริ่มแห้ง ตัดเอาส่วนใบเหนือจากพื้นดิน 25-30 ซม. เพื่อให้ต้นที่เหลือแตกใบใหม่ได้เร็วขึ้น ถ้าตะไคร้หอมได้น้ำสม่ำเสมอ สามารถตัดได้ปีละ 2-3 ครั้ง เก็บเกี่ยวแต่ละครั้งห่างกันประมาณ 3 เดือน ตะไคร้หอมจะให้ผลผลิตได้นาน 2-3 ปี

แปรรูป

เมื่อต้องการใช้ตะไคร้หอมเป็นวัตถุดิบในการสกัดน้ำมันหอมระเหย ควรตัดต้นตะไคร้หอมตอนเช้าตรู่ เพราะเป็นช่วงที่มีสารหอมระเหยมากที่สุด หากปล่อยให้ตะไคร้หอมถูกความร้อนจากแสงแดด จะทำให้ต่อมของน้ำมันหอมระเหยขยายตัวและส่งกลิ่นกระจายออกมา น้ำมันหอมระเหยก็จะมึนน้อยลง

ให้ดึงต้นตะไคร้หอมมาจากกอ นำมาเคาะดินที่รากออก แล้วเก็บใส่กระสอบเพื่อนำไปแปรรูปต่อไป ไม่ควรเก็บตะไคร้หอมทิ้งไว้นานเกินกว่า 2 วัน เพราะสารหอมระเหยจะลดลงไปมาก





Senna
שזון



Senna
มะขามแขก

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cassia angustifolia Vahl

ลักษณะ

เป็นไม้พุ่ม ใบคล้ายมะขามไทย แต่ยาวและปลายใบแหลมกว่า ดอกออกเป็นช่อสีเหลือง ฝักคล้ายถั่วลันเตา แต่ป้อมและแบนกว่า

สรรพคุณเด่น

ยาระบาย



วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้ใบแห้ง 2 หยิบมือหรือใช้ผัก 10 ผัก ต้มกับน้ำ 1 แก้ว ดื่มเพียงครั้งเดียว

สภาพแวดล้อม

มะขามแขกเป็นไม้มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแอฟริกาเหนือและอินเดียตอนใต้ ซึ่งมีดินฟ้าอากาศคล้ายเมืองไทย มีการนำมาปลูกมากแถวสระบุรี ลพบุรี นครราชสีมา มะขามแขกขึ้นได้ทั่วไป แต่ชอบที่ดอนหรือลาดเทเล็กน้อย ชอบดินร่วนซุย อุดมสมบูรณ์พอสมควร ชอบความชุ่มชื้นปานกลาง ทนแล้งได้ดี ไม่ทนต่อน้ำขังขึ้นและเพราะจะทำให้รากเน่า

ปลูก/ดูแล

เก็บเมล็ดจากฝักแก่ที่เริ่มเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีดำเล็กน้อย อย่ารอจนฝักแตก หรือเป็นสีดำตลอดฝัก เพราะจะขึ้นราเมื่อถูกฝน นำฝักไปตากให้แห้ง แล้วนวดเอาเมล็ดออก

เลือกปลูกช่วงต้นฝน ในราวเดือนพฤษภาคม จะดีที่สุด ต้นอ่อนจะไม่ถูกฝนหนัก พอต้นกำลังโตก็จะเข้าช่วงที่มีฝนสม่ำเสมอ แล้วไปออกดอกในช่วงปลายฝนประมาณเดือนสิงหาคม หลังจากนั้นก็เก็บฝักได้จนถึงเดือนตุลาคม

เตรียมดิน โดยพรวนดินยกร่อง หว่านปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก แล้วคลุกกลดิน ขุดหลุมปลูก ระยะระหว่างต้น 50 ซม. ระหว่างแถว 1-1.2 เมตร หยอดเมล็ดมะขามแขกหลุมละ 2-3 เมล็ด กลบดินบางๆ รดน้ำให้ชุ่ม ประมาณ 15 วัน เมล็ดจะงอก พอเป็นต้นอ่อน ถอนให้เหลือหลุมละ 1-2 ต้น

ในเดือนแรก ถ้าฝนทิ้งช่วง อาจรดน้ำให้บ้าง และคอยถอนหญ้าอย่าให้รบกวน มะขามแขกมีหนอนแมลงรบกวนพอสมควร เช่น ตัวงักแก้งสีดำ หนอนเขียวตัวเหลือง หนอนเจาะลำต้น จึงควรปลูกผสมผสานกับพืชหรือไม้อื่น เพื่อป้องกันศัตรูพืชเหล่านี้



มะขามแขก

ชนิดพืช	: ไม้พุ่มขนาดเล็ก
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ชอบดินร่วนซุย
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ปานกลาง

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 50 วันขึ้นไป
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ปลายฤดูฝน สิงหาคม – ตุลาคม

ส่วนที่ใช้	: ใบ
แปรรูป	: ล้างน้ำ 3 ครั้ง • ตากแดดให้แห้งสนิท

น้ำหนักสด :แห้ง	: ...
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ชาของ



หลังจากเก็บฝักหมดในปีแรก ตัดแต่งกิ่ง ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก รดน้ำ ก็จะทำให้
ผลผลิตได้เป็นปีที่สอง

เก็บเกี่ยว

มะขามแขกเป็นพืชไวแสง จะเริ่มออกดอกในราวเดือนสิงหาคม หรืออายุประมาณ 50
วัน พอมีดอกข่อแรก ไม่ต้องปล่อยให้ติดฝัก ให้ตัดยอดส่วนที่อยู่เหนือใบแก่ขึ้นไป เพื่อ
ให้ต้นแตกกิ่งใหม่เป็นพุ่มใหญ่ขึ้น เอากิ่งที่ตัดมารูดเอาใบย่อย การตัดใบทำได้ 3 ครั้ง
ห่างกัน 20 วัน จากนั้นก็ปล่อยให้ดอกออกเพื่อเก็บฝักได้

การใช้ฝักอ่อน เก็บฝักที่มีอายุ 20-23 วัน สังเกตว่าฝักจะเริ่มมีเมล็ดใสๆ อย่ารอให้
เมล็ดแก่ คุณค่าทางยาจะเหลือน้อย ปีที่สอง ใบจะมีที่ให้เก็บมากขึ้น เพราะพุ่มจะ
ใหญ่ขึ้น ในขณะที่ดอกออกน้อยลง

การเก็บใบในปีที่สอง ให้ใช้วิธีรูดเอาแต่ใบ เลือกใบที่เจริญเต็มที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไป
ทั้งใบอ่อนที่เหลือเจริญเติบโตเต็มที่จึงค่อยเก็บเกี่ยวอีก

แปรรูป

นำใบมะขามแขก มาล้างน้ำสะอาด 3 ครั้ง สะเด็ดน้ำให้แห้งแล้วนำมาตากแดดจน
แห้งสนิท บรรจุใส่ภาชนะจัดเก็บ ส่วนฝักให้นำไปผึ่งแดดหรือผึ่งในร่มให้แห้ง แล้วนวด
เอาเมล็ดออก ก่อนเก็บใส่ภาชนะบรรจุ





โกศกนาค
Indian Berry



โคคลาฯ

Indian Berry

ชื่อวิทยาศาสตร์

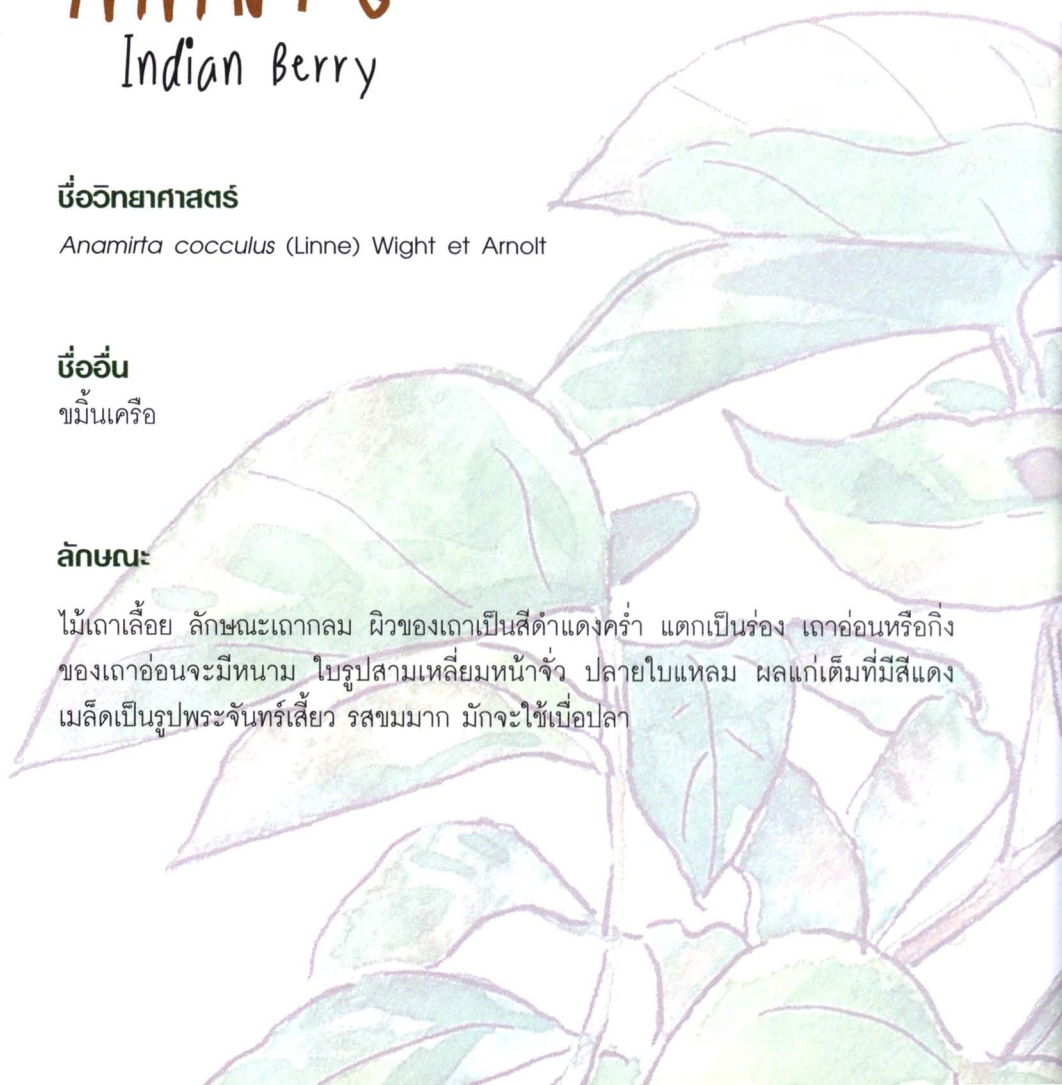
Anamirta cocculus (Linne) Wight et Arnolt

ชื่ออื่น

ขมื่นเครือ

ลักษณะ

ไม้เถาเลื้อย ลักษณะเถากลม ผิวของเถาเป็นสีดำแดงคร่ำ แตกเป็นร่อง เถาอ่อนหรือกิ่งของเถาอ่อนจะมีหนาม ใบรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว ปลายใบแหลม ผลแก่เต็มที่มีสีแดง เมล็ดเป็นรูปพระจันทร์เสี้ยว รสขมมาก มักจะใช้เบื่อปลา



สรรพคุณเด่น

แก้ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ บำรุงเลือด

วิธีใช้ในครัวเรือน

นำเถาโคคลานมาสับเป็นชิ้นๆ ตากแห้ง แล้วนำมาต้มน้ำดื่มต่างน้ำ ดื่มดื่มเรื่อยๆ จนตัวหายจืด

สภาพแวดล้อม

โคคลานเป็นไม้ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในป่า แต่ก็นำมาปลูกตามบ้านได้ดี อยู่ได้เกือบทุกสภาพ เป็นพืช “หัวร้อนดินเย็น” ชอบขึ้นในบริเวณที่มีแดดรำไร ดินมีความชุ่มชื้น แล้วเลื้อยขึ้นไม้ใหญ่ไปรับแสงแดดข้างบน

ปลูก/ดูแล

โคคลานปลูกง่าย โตเร็ว นิยมเพาะเมล็ด การปักชำเถาทำได้ยาก เนื่องจากต้องการความชื้นสูง เมล็ดที่จะนำมาเพาะใช้เมล็ดแก่ มีสีดำคล้ายเมล็ดพริกไทยดำ มีเปลือกหุ้มสีน้ำตาล เก็บฝักแก่ที่ใกล้จะแตกมาตาก เอาเมล็ดมาเพาะในถุงๆ ละ 2-3 เมล็ด เมล็ดจะงอกภายใน 1-2 อาทิตย์ เมื่อต้นสูงประมาณ 1 คืบ หรือมีใบ 2-3 ใบ จึงค่อยย้ายปลูก ขุดหลุมขนาด 30x30 ซม. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก แล้วนำกล้ามาปลูก หรือจะเพาะเมล็ดในหลุมเลยก็ได้

โคคลาน

ชนิดพืช	: ไม้เถาเลื้อย
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ชอบดินร่วนปนทราย
แสงแดด	: แดดรำไร

ขยายพันธุ์	: ไข่เมล็ด หรือปักชำเถา
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 3 ปีขึ้นไป
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ตลอดปี

ส่วนที่ใช้	: เถา
แปรรูป	: ล้างน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง
	• สับเฉียงเป็นชิ้นๆ
	• ตากแดดให้แห้งสนิท

น้ำหนักสด : แห้ง	: 4 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: ยาต้ม



โคคลาน อยู่ในตระกูลเดียวกับกระดังงา เป็นไม้รอเลื้อย คือไม่เลื้อยพันเสียทีเดียว แต่มีอะไรให้พาดจะเลื้อยไปได้เรื่อยๆ ถ้าให้เลื้อยขึ้นต้นไม้ จะยากต่อการเก็บเกี่ยว หรือขึ้นคลุมต้นไม้หมด เหมาะที่จะทำค้างที่แข็งแรง ให้เลื้อยคลุม มีความสูงพอจะเก็บเกี่ยวได้สะดวก

เก็บเกี่ยว

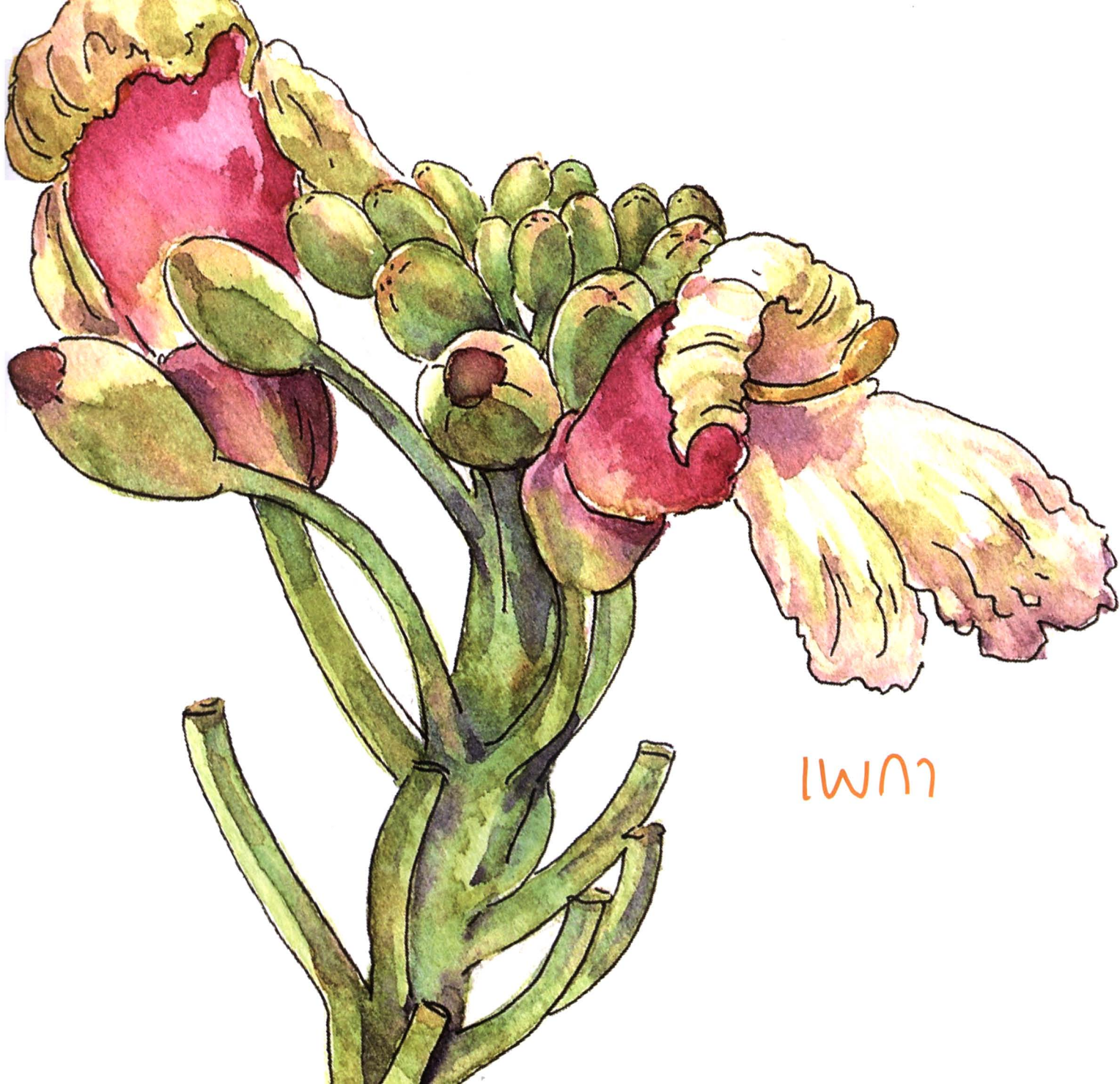
ตัดเถาที่มีสีน้ำตาลหมอกออกสีเทา ถ้ายังเป็นสีน้ำตาลอ่อนเหมือนหัวเปิด ยังใช้ไม่ได้ เลือกเถาที่มีขนาดใหญ่กว่านิ้วโป้งเล็กน้อย หรือมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 2-3 ซม. ตัดให้เหลือเถาไว้ 1 ม. จากพื้นดิน เพื่อปล่อยให้ขึ้นอีก ตัดได้ปีละครั้ง



แปรรูป

นำเถาที่ตัดมาล้างน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง สะเด็ดน้ำให้แห้ง ผึ่งลมสักพักแล้ว นำเถาโคคลานมาสับเป็นชิ้นเฉียงๆ ขนาด 2 ซม. จากนั้นนำมาตากแดดให้แห้งสนิท แล้วนำมาบรรจุในภาชนะจัดเก็บที่เตรียมไว้





1w77



เพกา

ชื่อวิทยาศาสตร์

Oroxylum indicum (L.) Vent.

ชื่ออื่น

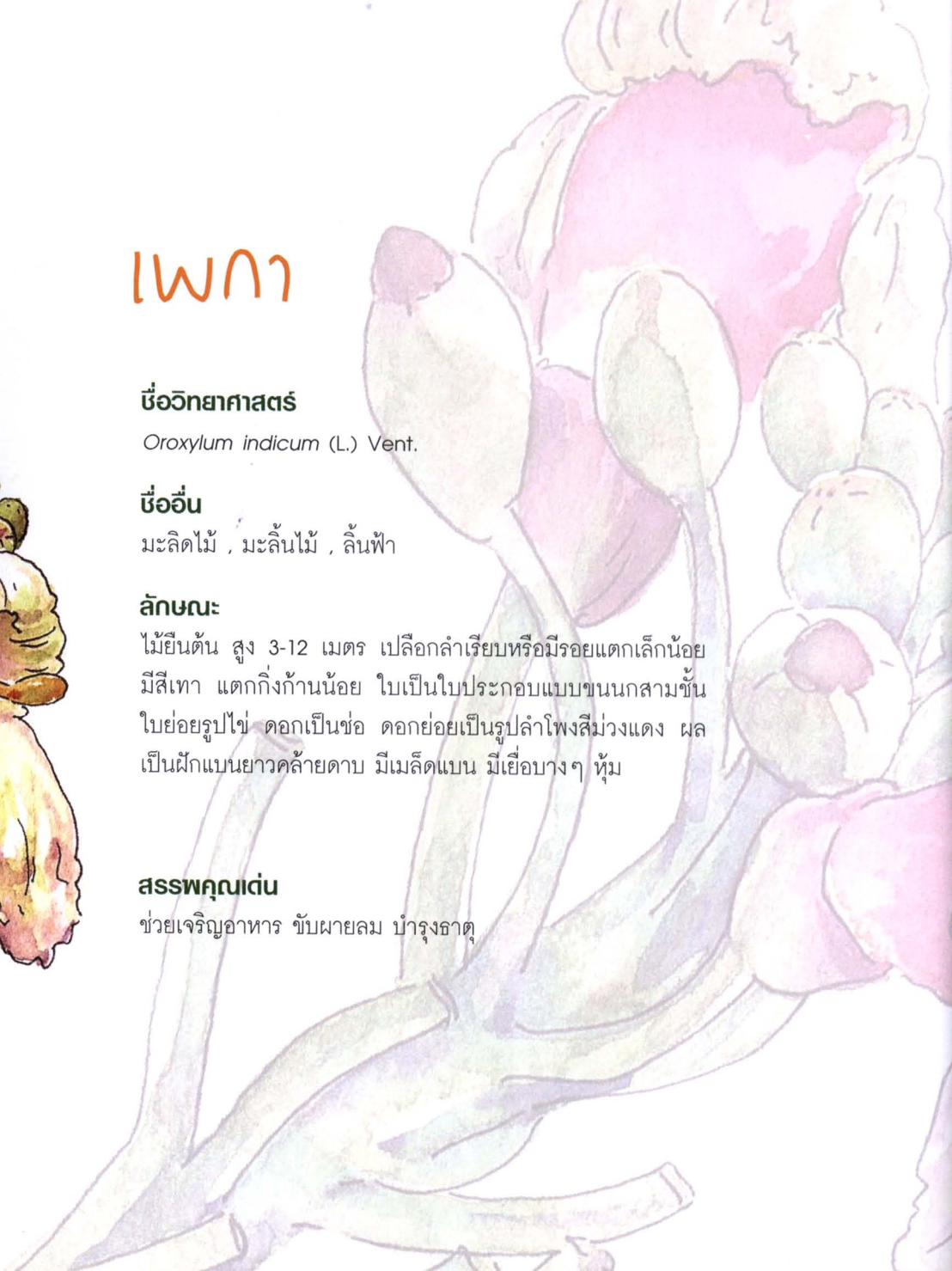
มะลิดไม้ , มะลื่นไม้ , ลิ่นฟ้า

ลักษณะ

ไม้ยืนต้น สูง 3-12 เมตร เปลือกลำเรียบหรือมีรอยแตกเล็กน้อย มีสีเทา แตกกิ่งก้านน้อย ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ใบย่อยรูปไข่ ดอกเป็นช่อ ดอกย่อยเป็นรูปลำโพงสีม่วงแดง ผลเป็นฝักแบนยาวคล้ายดาบ มีเมล็ดแบน มีเยื่อบางๆ หุ้ม

สรรพคุณเด่น

ช่วยเจริญอาหาร ขับผายลม บำรุงธาตุ



วิธีใช้ใบครัวเรือน

เอาผักเพกามาลวกจิ้มกินกับน้ำพริก หรือเอาใบมา 1 กำมือ ต้มน้ำดื่ม

สภาพแวดล้อม

เพกเป็นไม้ที่ขึ้นตามที่โล่งบริเวณชายป่าดิบ และที่รกร้างทั่วไป พบมากในภาคอีสาน ขึ้นและเติบโตได้ดีในดินแทบทุกชนิด ชอบดินแห้ง ไม่มีน้ำขัง ทนแล้งได้ดี ต้องการน้ำน้อยในการเจริญเติบโต

ปลูก/ดูแล

เก็บเมล็ดจากฝักแก่ที่มีสีน้ำตาลเข้ม นำเมล็ดมาเพาะในถุง เมล็ดงอกค่อนข้างยาก พอลำโตพอสมควรจึงย้ายปลูก

นอกจากนี้อาชชุดกล้าที่เกิดจากรากของเพกที่งอกขึ้นมาเป็นต้นอ่อน นำไปชำในถุง ให้แข็งแรงแล้วย้ายปลูก การปลูกไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยบำรุงใดๆ คอยดายหญ้ากำจัดวัชพืชบ้าง ในขณะที่ต้นยังเล็ก

เพกา

ชนิดพืช	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ทนน้ำท่วมขัง
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์ : ใช้เมล็ด

ฤดูปลูก : ฤดูฝน

ระดับการปลูก/ดูแล : ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต : 3 เดือน ขึ้นไป

ฤดูเก็บเกี่ยว : สิงหาคม-กุมภาพันธ์(ฝักอ่อน)

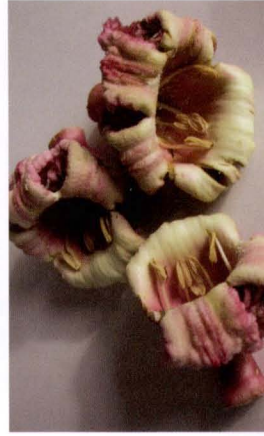
ส่วนที่ใช้ : เมล็ด, ฝัก

แปรรูป : แกะเปลือกเอาเมล็ด

- เก็บใส่ภาชนะ
- เอาฝักมาล้างน้ำ 3 ครั้ง
- หั่นเป็นชิ้น
- ตากแดดให้แห้งสนิท

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป : แคปซูล





เก็บเกี้ยว

เก็บฝักแก่ แกะเปลือกเอาเมล็ดมาเก็บในถุงหรือภาชนะจัดเก็บ ถ้าใช้ฝักมาทำยาให้ใช้ฝักที่โตเต็มที่เริ่มแก่มาใช้

แปรรูป

นำฝักเพกมาล้างน้ำด้วยมือให้สะอาด แล้วสรงน้ำอีก 2 ครั้ง ฝังคลมให้แห้งดี แล้วหั่นฝักเป็นชิ้นๆ ขนาด 2 ซม. นำมาตากแดดและเกลี่ยให้ทั่วอย่าให้ทับซ้อนกัน เมื่อแห้งสนิทดีแล้วจึงเก็บใส่ภาชนะบรรจุที่เตรียมไว้





အမဲးပုလဲး = အမဲးပုလဲး



傘形พืชประจำกาย

ชื่อวิทยาศาสตร์

Schefflera leucantha Vig.

ชื่ออื่น

ขิกสะลิ่ง (จีน) , ว่านอ้อยช้าง

ลักษณะ

ไม้พุ่มกึ่งเถา สูง 1-4 เมตร ใบประกอบแบบนิ้วมือ ใบย่อยรูปใบหอก ดอกเป็นช่อออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีนวล

สรรพคุณเด่น

รักษาหอบหืด หวัดแพ้อากาศ ไข้เรื้อรัง

วิธีใช้ในครัวเรือน

ใช้ใบสด 5-10 ช่อ ต้มกับน้ำ 7-10 แก้ว ต้มให้เดือด ต้มต่างน้ำตลอดวัน หรือใช้ใบสด 1-3 ช่อ เคี้ยวกินกลืนน้ำ

สภาพแวดล้อม

หนุ่แมนประสาณกายที่ขึ้นเองตามธรรมชาติพบน้อย จะต้องปลูก ไม่ชอบอยู่กลางแจ้ง ชอบที่ร่มแดดรำไร ไม่ชอบแดดจัด จะทำให้ใบเหลืองหรือไหม้ ปลูกได้ทุกที่ แต่ในดินเหนียวไม่ค่อยงาม ใบเหลือง ถ้าได้ความชื้นในดินดี จะเจริญเติบโตดี



ปลูก/ดูแล

การปลูกทำได้ทั้งปักชำกิ่งหรือตอนกิ่ง หนุ่มานประสานกายจะออกรากยากกว่าสมุนไพรรื่นๆ ที่นิยมตัดกิ่งมาชำ เช่น กล้วยหนวดแมว รวงจืด ฯลฯ ส่วนการตอนก็เหมือนกับตอนต้นไม้ธรรมดา ใช้กาบมะพร้าวหุ้มไว้ ตัดถุงพลาสติกมาหุ้มจะช่วยรักษาความชื้นไว้ กิ่งตอนของหนุ่มานประสานกายจะตัดรากง่ายกว่าไม้ผล จะเลือกวิธีไหนขึ้นอยู่กับความถนัด การชำได้เปรียบตรงที่ได้จำนวนต้นพันธุ์มากกว่า

กิ่งที่จะนำมาปักชำ ให้เลือกกิ่งอ่อน จะออกรากดีกว่า ตัดกิ่งหรือยอดยาวประมาณ 1 คืบ ตัดใบตรงช่วงล่างของกิ่งออก ปักกิ่งลงในดิน 3 ส่วน เหลือไว้บนดิน 2 ส่วน เมื่อชำแล้ว ป้ายปูนแดงไว้ที่รอยตัดเพื่อป้องกันเชื้อรา ออยรดน้ำชุ่มเกินไป เพราะหนุ่มานประสานกายเป็นไม้อวบน้ำอยู่แล้ว ตั้งกระบะหรือถุงชำไว้ในที่ร่ม แล้วหาถุงพลาสติกใบโตๆ มาครอบไว้เพื่อรักษาความชื้น ถ้าภายใน 2 อาทิตย์ กิ่งชำไม่เหี่ยวเฉา แสดงว่าชำติด

การตอนกิ่ง ให้เลือกกิ่งแก่ที่เป็นสีน้ำตาล ใช้กาบมะพร้าวหุ้ม ควรทำปลายฤดูฝน เพราะถ้าอากาศชื้นเกินไป ทำให้เน่าได้ง่าย กิ่งตอนใช้เวลาราว 1 เดือน กว่าจะออกราก

นอกจาก 2 วิธีนี้แล้ว บางคนใช้วิธีโน้มกิ่งหนุ่มานประสานกายลงมาติดดิน ใช้นิรกลบไว้แล้วเอาหินทับไว้ ใช้เวลาประมาณ 45 วัน พอเกิดราก ก็ตัดกิ่ง แล้วขุดไปปลูก

การปลูกเว้นระยะห่างระหว่างต้น 50-60 ซม. ปรับปรุงดินด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักให้ดินร่วนซุย

หนุ่มานประสานกายไม่ค่อยมีปัญหาแมลงมารบกวน แต่ถ้าตัดแต่งกิ่ง หรือตัดกิ่งเพื่อเอาใบไปใช้ บางครั้งกิ่งส่วนที่เหลือจะแห้งตาย เป็นจุดอ่อนให้ปลวกเข้าเจาะลำต้นได้ ถ้าต้องตัดกิ่ง ควรตัดให้ชิดกับกิ่งแม่ เพื่อป้องกันปลวกเข้าลำต้น

ถ้าจะใส่ปุ๋ยคอก อย่าให้ดินบริเวณโคนและขึ้น ต้นหนุ่มานประสานกายจะไม่ดูดปุ๋ยเข้าไป เพราะดินไม้อวบน้ำอยู่แล้ว อาจจะทำให้โคนเน่าอีกด้วย ควรปล่อยให้ดินแห้ง ต้นไม้หิวน้ำแล้วใส่ปุ๋ยคอกลงไป จะดูดปุ๋ยไปใช้ได้ดีกว่า ไม่มีปัญหาโคนเน่า

หนุ่มานประสานกาย

ชนิดพืช	: ไม้พุ่มแกมเถา
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขอนดินร่วน ระบายน้ำดี
แสงแดด	: แดดรำไร

ขยายพันธุ์	: ขำกิ่ง ตอนกิ่ง
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ปานกลาง

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 6 เดือน — 1 ปีขึ้นไป
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ตลอดปี

ส่วนที่ใช้	: ใบ
แปรรูป	: ล้างน้ำ 3 ครั้ง • ตากแดด 7-10 วัน
น้ำหนักสด:แห้ง	: 7 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: แคปซูล ชาซอง



เก็บเกี่ยว

ต้นหนุมานประสานกายที่พร้อมจะเก็บเกี่ยว ให้สังเกตว่าใบมีขนาดใหญ่ สีเขียวสด ตัดมาทั้งกิ่ง แล้วเลือกเด็ดข้อใบที่อยู่ใดยอดลงมาสัก 2 คืบ ลงไปจนถึงข้อล่างๆ ใบที่ดีที่สุดควรเป็นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน อย่าเก็บใบแก่เกินไป เพราะเหนียวเหนียวหรือบดยาก หลังจากตัดกิ่ง ต้นหนุมานจะใช้เวลาประมาณ 3 เดือนก็จะฟื้นตัวแตกใบใหม่ และเก็บเกี่ยวได้อีก

การเก็บให้ทำตอนเช้าในช่วงที่แดดยังอ่อน หรือก่อน 9 โมงเช้า เพื่อไม่ให้สูญเสียตัวยา บางท่านถือเคล็ดให้เก็บก่อนพระอาทิตย์ขึ้น จะได้ตัวยาแรงและมียามาก

ข้อควรระวังในการเก็บ คือต้องให้แน่ใจว่าพืชที่เก็บใบนั้นเป็นหนุมานประสานกาย ไม่ใช่ต้นหนวดปลาหมึกแคะ ซึ่งมีใบคล้ายกัน ต่างกันตรงที่ใบหนวดปลาหมึกแคะอ้วนป้อมกว่า ใบหนากกว่า ปลายใบมนกว่า ที่สำคัญใบหนวดปลาหมึกแคะ กินไม่ได้เด็ดขาด เพราะมีกรดกัดกระเพาะอาหาร กินแล้วอาจเจียนอาจตายได้

แปรรูป

ตัดหนุมานประสานกายมาทั้งกิ่ง แล้วมาเด็ดเป็นข้อๆ นำมาล้างน้ำให้สะอาด 3 ครั้ง สะเด็ดน้ำให้แห้ง แล้วนำมาตากแดดประมาณ 7-10 วัน ควรพลิกข้อบ่อยๆ เพื่อให้ใบแห้งทั่วกันและมีสีสวย เมื่อแห้งดีแล้วจึงคัดเลือกสิ่งปลอมปนต่างๆ ออกก่อนบรรจุใส่ถุงหรือภาชนะที่เตรียมไว้





ส้มป่อย



ส้มแขก

ชื่อวิทยาศาสตร์

Garcinia atroviridis Griff.

ชื่ออื่น

ส้มควาย , ส้มเขาควาย, ลูกวา, ลูกกะวา, ส้มม่วง, ส้มมะวน

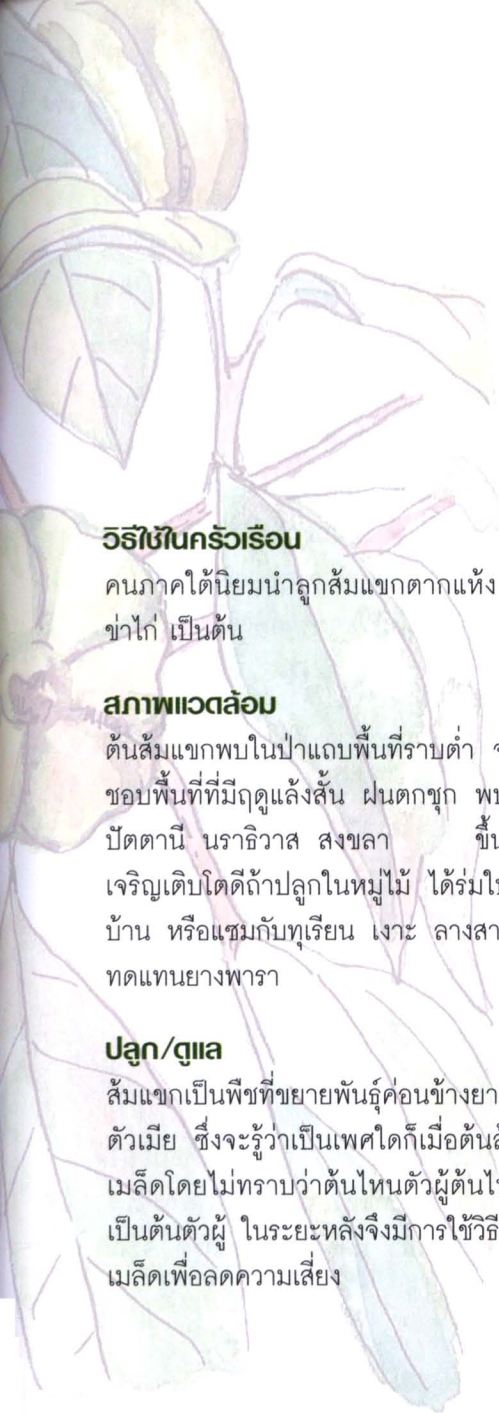
ลักษณะ

ไม้ยืนต้นขนาดกลาง อายุยืนนับร้อยปี ตระกูลเดียวกับมังคุด
 ขะม่วง ทรงพุ่มคล้ายกรวย ใบโตผิวเป็นมัน ปลายใบแหลม ออกดอกตาม
 ปลายยอด ดอกสีแดงเลือดนก
 ผลสีเหลืองสด ลักษณะกลมค่อนข้างแป้น มีก้านเลี้ยงสีเขียวที่ขั้วผล
 ส่วนผลเป็นร่องตื้นๆ คล้ายผลฟักทอง เมื่อแก่จัดจะเปรี้ยวมาก มีสาระ
 สำคัญ ได้แก่ กรดไฮดรอกซีซิตริก ซึ่งมีผลในการลดไขมันส่วนเกิน

สรรพคุณเด่น

ลดความอยากอาหาร ลดไขมันส่วนเกิน





วิธีใช้ในครัวเรือน

คนภาคใต้นิยมนำลูกส้มแขกตากแห้ง มาประกอบอาหารประเภทแกงกะทิ หรือ ข้าวไก่ เป็นต้น

สภาพแวดล้อม

ต้นส้มแขกพบในป่าแถบพื้นที่ราบต่ำ จนถึงความสูงของภูเขา 600 เมตร เป็นพืชที่ชอบพื้นที่ที่มีฤดูแล้งสั้น ฝนตกชุก พบมากในภาคใต้ตอนล่าง แถบจังหวัด ยะลา ปัตตานี นราธิวาส สงขลา ขึ้นได้ในดินทั่วไป แต่ชอบดินร่วนปนเหนียวมีน้ำ เจริญเติบโตดีถ้าปลูกในหมุ่ไม้ ได้ร่มใบบังแบบอิงป่าธรรมชาติ นิยมปลูกแบบสวนหลังบ้าน หรือแซมกับทุเรียน เงาะ ลางสาด ลองกอง ในระยะหลังมีการส่งเสริมให้ปลูกเพื่อทดแทนยางพารา

ปลูก/ดูแล

ส้มแขกเป็นพืชที่ขยายพันธุ์ค่อนข้างยาก เพราะมีทั้งต้นตัวผู้ตัวเมีย แต่จะให้ผลเฉพาะต้นตัวเมีย ซึ่งจะรู้ว่าเป็นเพศใดก็เมื่อต้นส้มแขกนั้นให้ผลผลิต เดิมการปลูกทำด้วยการเพาะเมล็ดโดยไม่ทราบว่าเป็นต้นไหนตัวผู้ต้นไหนตัวเมีย บางทีเสียเวลาปลูกเป็นปีๆ กว่าที่จะรู้ว่าเป็นต้นตัวผู้ ในระยะหลังจึงมีการใช้วิธีเสียบยอดพันธุ์ดีของต้นตัวเมีย บนต้นต่อที่เพาะจากเมล็ดเพื่อลดความเสี่ยง



ส้มแขก

ชนิดพืช	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: ภาคใต้ ร้อนชื้น ฝนชุก
ดิน	: ดินทั่วไป ชอบดินร่วนปนเหนียว
แสงแดด	: แดดรำไร-แดดปานกลาง

ขยายพันธุ์	: เพาะเมล็ด เสียบยอด ตัดราก
ฤดูปลูก	: ฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ยาก

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต : 5-7 ปี (ใช้เมล็ดปลูก) 3-4 ปี (เสียบยอด)

ฤดูเก็บเกี่ยว : ฤดูฝน

ส่วนที่ใช่	: ผล
แปรรูป	: ล้างน้ำสะอาด 3 ครั้ง
	• หั่นเป็นชิ้นบางๆ
	• ตากแดดจัด 3 วัน

น้ำหนักสด : แห้ง : 4 กก. : 1 กก.

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป : แคปซูล, น้ำส้มแขก, ส้มแขกหวาน



การขยายพันธุ์วิธีนี้ ทำโดยเพาะเมล็ดจนต้นกล้าอายุประมาณ 1 เดือน จึงนำกิ่งพันธุ์จากต้นตัวเมียซึ่งเป็นพันธุ์ดีมาเสียบยอด ใช้ลวดมัดให้แน่นหนา แล้วนำไปอบความชื้นในกระโจมพลาสติกปิดมิดชิด ในช่วง 2 สัปดาห์แรกหลังจากเสียบยอด เมื่อกล้าอายุประมาณ 3 เดือน ก็พร้อมจะย้ายปลูก

เมื่อเร็ว ๆ นี้มีการค้นพบวิธีการขยายพันธุ์ซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมเพื่อให้ได้ต้นตัวเมียแน่นอน คือ การตัดราก โดยเลือกต้นส้มแขกที่ให้ผลแล้ว หรืออายุประมาณ 7 ปีขึ้นไป เลือกรากที่อยู่ลึกจากผิวดิน 2-3 นิ้วเป็นรากขนาดนิ้วก้อยที่สมบูรณ์ ตัดรากตรงบริเวณที่ห่างจากโคนประมาณ 1 ศอก แล้วดึงรากที่ยังติดกับต้นแม่ขึ้นมาให้เหนือพื้นดิน 3-4 นิ้ว ใช้ไม้ค้ำยันและมัดให้รากส่วนนั้นตั้งตรง ทิ้งไว้ 2 สัปดาห์ รากที่ถูกตัดจะเริ่มแตกตาแตกกิ่ง พออายุได้ 1 เดือน ก็สามารถตัดรากส่วนนั้นให้ขาดจากต้นแม่ แล้วนำไปชำในถุง หรือปลูกลงหลุมได้เลย



การปลูก ใช้ระยะระหว่างต้นและระหว่างแถว 5-6 เมตร การปลูกแซมกับไม้ผลอื่น เช่น ลางสาด ลองกอง ทุเรียน แม้จะห่างเพียง 1 เมตร ก็ยังขึ้นได้ดี เพราะส้มแขกชอบอาศัยอยู่ใต้ร่มเงาของไม้อื่นชูดหลุมกว้าง 30 ซม. ลึก 30 ซม. รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก นำต้นพันธุ์มาปลูกลงในหลุมกลบดินให้แน่น ใช้ไม้ปักเป็นหลักยึดต้นไม่ให้โยกคลอน ในช่วงแรกถ้าฝนไม่ตก ควรรดน้ำและคอยดายหญ้ารอบ ๆ ต้น

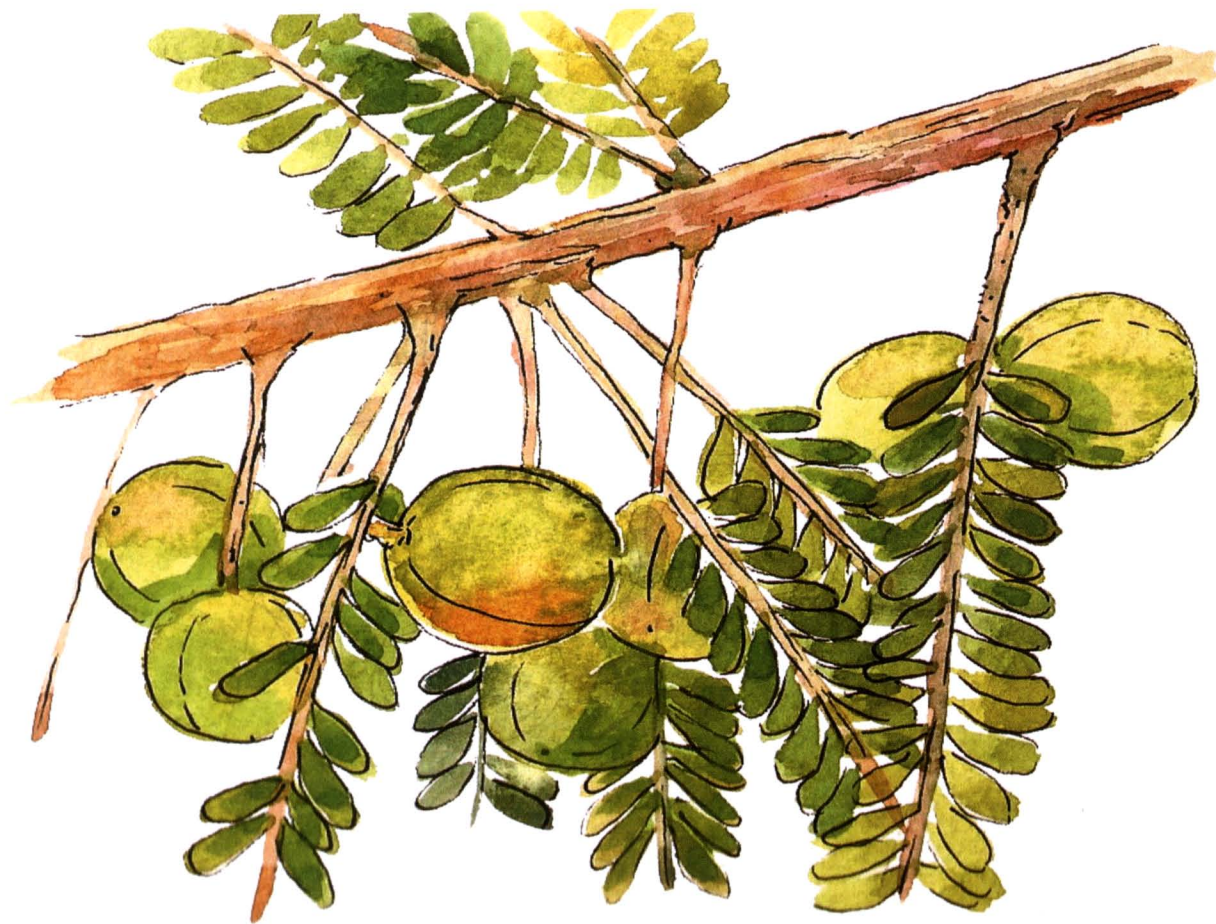
เก็บเกี่ยว

ส้มแขกจะออกผลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ เก็บผลสุกในเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม

แปรรูป

นำผลส้มแขกมาล้างน้ำสะอาด 3 ครั้ง นำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วนำเข้าตู้อบอบให้แห้งดี ถ้าไม่มีตู้อบ ควรตากแดดจัดๆ ประมาณ 3 วัน ให้แห้งสนิทจริงๆ เพราะขึ้นราง่าย และไม่ควรตากบนสังกะสี เพราะผลส้มแขกจะฉ่ำน้ำ และมีฤทธิ์เป็นกรด จะกัดสังกะสีได้ เมื่อแห้งแล้วให้นำมาเก็บในภาชนะที่กันชื้นได้





מפולמ:מ

Emblic Myrobalan



มะขามป้อม

Emblic Myrobalan

ชื่อวิทยาศาสตร์

Phyllanthus emblica Linn.

ชื่ออื่น

กำทวด, กันโตด

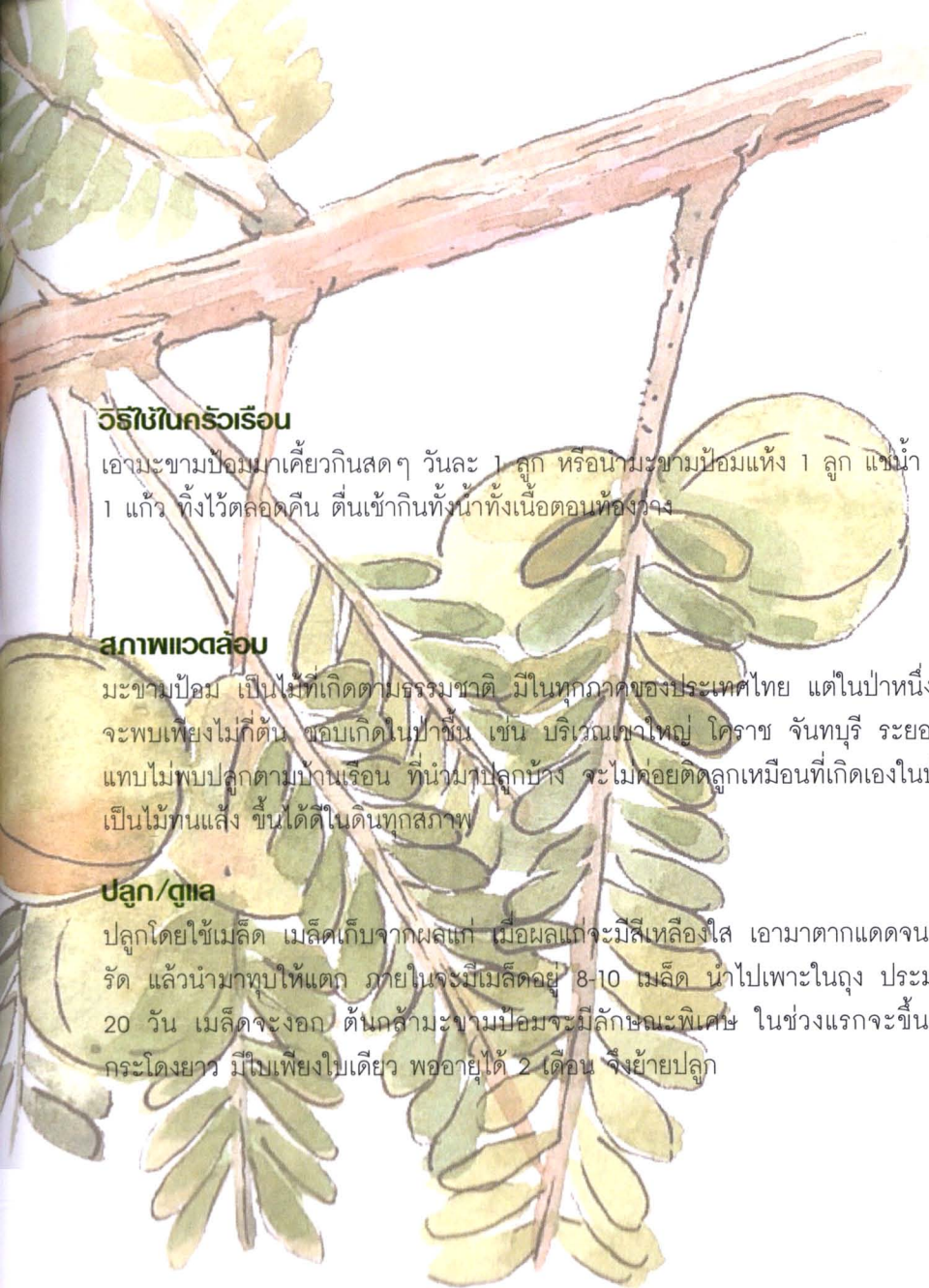
ลักษณะ

ไม้ยืนต้น สูง 8-20 เมตร ผิวของลำต้นเป็นสีหม่นหรือดำเทา
ค่อนข้างเรียบเกลี้ยง ใบคล้ายใบมะขาม แต่เล็กกว่า ผลกลมผิว
เรียบใส สีเขียวอ่อน มีรอยแบ่งเป็น 6 ซีก

สรรพคุณเด่น

บำรุงร่างกาย แก้กษัยน้ำ ขับเสมหะ





วิธีใช้ในครัวเรือน

เอามะขามป้อมมาเคี้ยวกินสดๆ วันละ 1 ลูก หรือนำมะขามป้อมแห้ง 1 ลูก แมน้ำ 1 แก้ว ทั้งไว้ตลอดคืน ดื่นเข้ากินทั้งน้ำทั้งเนื้อตอนท้องว่าง

สภาพแวดล้อม

มะขามป้อม เป็นไม้ที่เกิดตามธรรมชาติ มีในทุกภาคของประเทศไทย แต่ในป่าหนึ่ง จะพบเพียงไม่กี่ต้น พบเกิดในป่าขึ้น เช่น บริเวณเขาใหญ่ โคราช จันทบุรี ระยอง แต่ไม่พบปลูกตามบ้านเรือน ที่นำมาปลูกบ้าง จะไม่ค่อยติดลูกเหมือนที่เกิดขึ้นเองในป่า เป็นไม้ทนแล้ง ขึ้นได้ดีในดินทุกสภาพ

ปลูก/ดูแล

ปลูกโดยใช้เมล็ด เมล็ดเก็บจากผลแก่ เมื่อผลแก่จะมีสีเหลืองใส เอามาตากแดดจนแห้ง รัด แล้วนำมาทุบให้แตก ภายในจะมีเมล็ดอยู่ 8-10 เมล็ด นำไปเพาะในถุง ประมาณ 20 วัน เมล็ดจะงอก ต้นกล้ามะขามป้อมจะมีลักษณะพิเศษ ในช่วงแรกจะขึ้นเป็น กระโดงยาว มีใบเพียงใบเดียว พออายุได้ 2 เดือน จึงย้ายปลูก



มะขามป้อม

ชนิดพืช	: ไม้ยืนต้นขนาดกลาง
พื้นที่/ภูมิอากาศ	: พบในป่าขึ้น ทนแล้ง
ดิน	: ดินทั่วไป
แสงแดด	: แดดจัด

ขยายพันธุ์	: ใช้เมล็ด ตอนกิ่ง
ฤดูปลูก	: ต้นฤดูฝน
ระดับการปลูก/ดูแล	: ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต	: 5-6 ปี ขึ้นไป
ฤดูเก็บเกี่ยว	: ฤดูหนาว

ส่วนที่ใช้	: ผล
แปรรูป	: ล้างน้ำ 3 ครั้ง
	• แยกเมล็ดออก
	• ตากแดดให้แห้งสนิท

น้ำหนักสด :แห้ง	: 8 กก. : 1 กก.
ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	: มะขามป้อมแช่อิ่ม, เครื่องดื่มบรรจุขวด, น้ำมันνωดผม



เก็บเกี่ยว

เก็บผลแก่จัด ดูจากสีผลเปลี่ยนเป็นสีเหลืองใส กตุมเมล็ด
ในจะเป็นสีน้ำตาลเข้ม มะขามป้อมออกดอกในราวเดือน
เมษายน-พฤษภาคม ติดผลในช่วงมิถุนายน-สิงหาคม
ผลจะแก่และเก็บได้ในราวเดือนตุลาคม-มกราคม

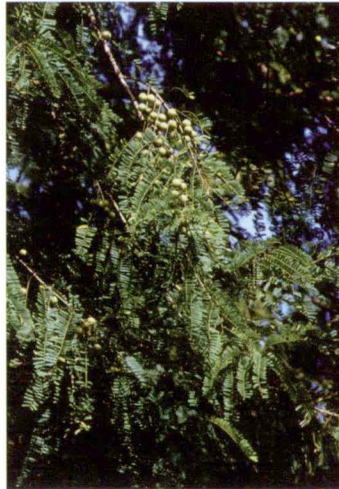


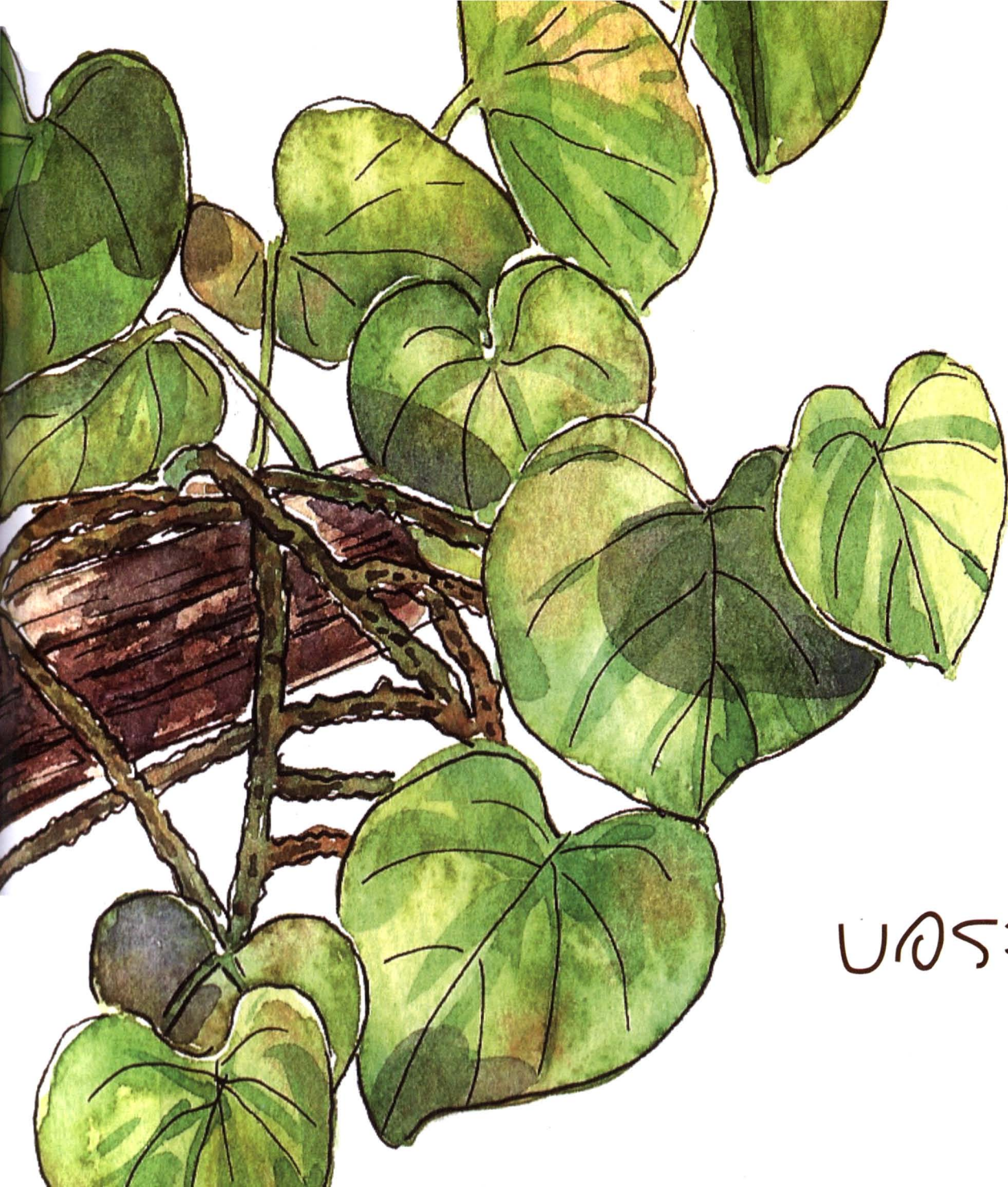
แปรรูป

ลูกมะขามป้อมไม่ควรเก็บทิ้งไว้นาน เพราะลูกจะขำและ
เน่าง่าย ลูกมะขามป้อมล้างง่าย เพียงนำมาล้างในน้ำ
สะอาด น้ำแรกใช้มือถู น้ำสองและสาม เพียงแค่มือคน
ให้ทั่วๆ จากนั้นสะเด็ดน้ำให้แห้ง เอามาทุบเนื้อให้แบน
เป็น 2 ซีก แยกเอาเมล็ดออกไว้ทำพันธุ์

เนื้อมะขามป้อมหนาและขึ้นขึ้นราได้ง่ายมาก จึงควร
ทำการล้างตากให้เสร็จในช่วงเช้า ไม่ควรทำทิ้งค้างคืน
ภาชนะที่ใช้ตากก็ต้องโปร่ง เช่น กระจาด กระด้ง นำมา
ตากแดด โดยในวันแรกต้องหมั่นพลิกและเกลี่ยบ่อยๆ
ประมาณครึ่งชั่วโมงต่อวัน

ก่อนบรรจุภาชนะเก็บต้องแน่ใจว่าเนื้อมะขามป้อมแห้ง
สนิท โดยลองหักจะมีเสียงดังเปาะ เป็นอันใช้ได้





บอระเพ็ด



บอระเพ็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์

Tinospora crispa (L.) Miers ex Hook. f. et Thoms.

ชื่ออื่น

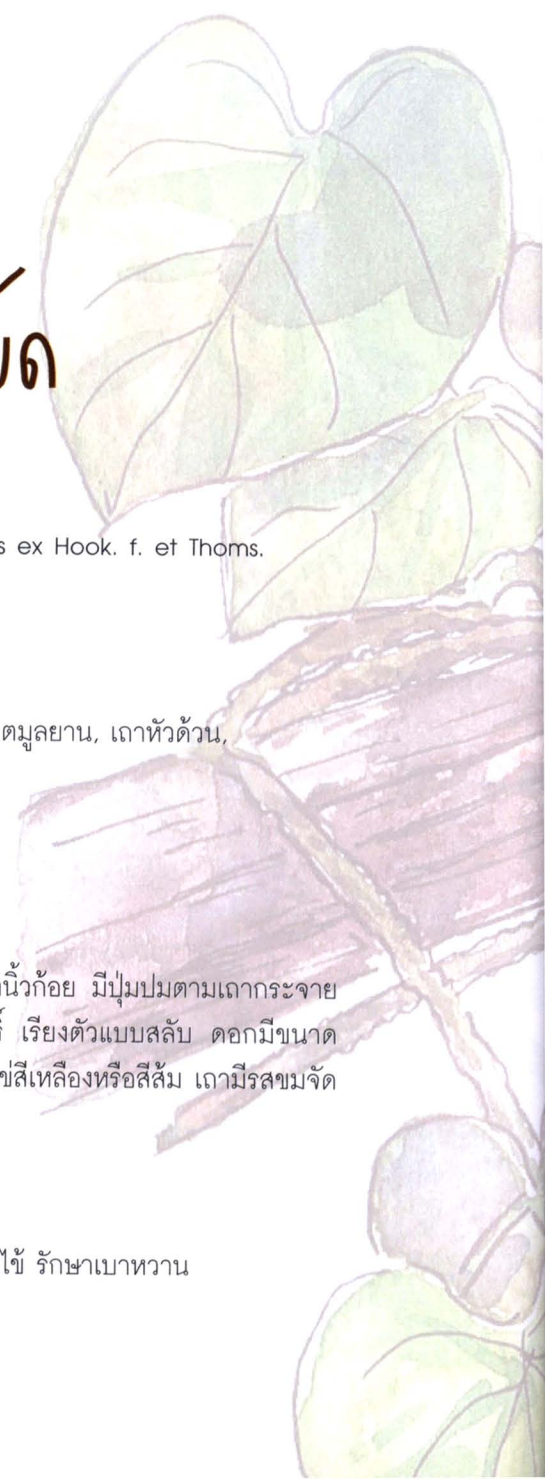
เจตมูลหนาม, ทางหนู, ตัวเจตมูลยาน, เกาหัวด้วน,
เครือเขาซอ, จุ่งจิง

ลักษณะ

ไม้เถาเลื้อยพัน เถาขนาดเท่านิ้วก้อย มีปุ่มปมตามเถากระจาย
ทั่วไป ใบเดี่ยวเหมือนใบโพธิ์ เรียงตัวแบบสลับ ดอกมีขนาดเล็ก
สีเหลืองอมเขียว ผลรูปไข่สีเหลืองหรือสีส้ม เถามีรสขมจัด

สรรพคุณเด่น

ยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง แก้ไข้ รักษาเบาหวาน



วิธีใช้ในครัวเรือน

ตัดเถาบอระเพ็ดเป็นท่อนๆ ขนาด 5 ซม. ตำให้แหลกกินเป็นประจำ หรือเอามา
สับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 4 แก้ว ต้มให้เหลือ 1 แก้ว แบ่งดื่มครั้งละ 1/2 แก้ว
วันละ 2 ครั้ง

สภาพแวดล้อม

บอระเพ็ด เป็นไม้เลื้อยชอบรัดพันไม้หลัก ไม่ต้องการความชื้นมาก ตายยาก ตัดต้น
ก็ไม่ตาย เพราะมีรากอากาศหลังจากปลูกลงแล้ว สามารถทิ้งรากอากาศลงมา ถึงดินก็
เป็นรากต่อได้เติบโตไม่รู้จบสิ้น บอระเพ็ดในป่าจะงามและเถาโตกว่าที่นำมาปลูก
เพราะในป่ามีความชื้นในอากาศสูง

ปลูก/ดูแล

บอระเพ็ด จะตัดเถาไปปักชำก่อน หรือนำไปปลูกเลยก็ได้ เลือกตัดเถาแก่ ซึ่งจะมีสี
น้ำตาล ยาวประมาณ 1 คืบ รอให้แผลแห้งเสียก่อน ค่อยนำไปปักในก้นให้เอียงเล็กน้อย
ลึกประมาณ 10 ซม. รดน้ำให้ชุ่ม ไม่เกิน 1 อาทิตย์ จะแตกใบใหม่ เมื่อมีใบและรากมาก
พอสมควร จึงย้ายไปปลูกใกล้ๆ กับไม้หลักหรือค้างที่จะให้ขึ้นเลื้อยพัน

หรือใช้วิธีง่ายๆ ตัดเถาแก่ยาว 40-50 ซม. นำไปพาดพันกับไม้ใหญ่ ใกล้ๆ กับพื้นดิน
แต่ไม่ต้องฝัง ทิ้งไว้สักระยะจะแตกรากเป็นรากอากาศ พอทิ้งรากแตะดินบอระเพ็ดก็เจริญ
เติบโตต่อไปได้

จะให้บอระเพ็ดเลื้อยพันต้นไม้ก็ได้ แต่ไม่ควรเป็นไม้ผล เพราะจะทำให้ไม้ผลไม่ให้ผลผลิต
อาจทำค้างโดยใช้ขอน ตายาย หรือไม้ระแนง สูงประมาณ 1.20 ม. ให้บอระเพ็ดขึ้นเลื้อยพัน
แทนไม้ผล และสะดวกต่อการเก็บเกี่ยว อย่างอื่นแทบไม่ต้องดูแล ไม่มีแมลงศัตรูพืช
รบกวน ถ้าเห็นเถาไม่ค่อยสมบูรณ์อาจใส่ปุ๋ยคอกช่วย



บอระเพ็ด

ชนิดพืช	: ไม้เถาเลื้อยพัน
พื้นที่/ ภูมิอากาศ	: ปลูกได้ทั่วไป
ดิน	: ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ชอบดินร่วนซุย
แสงแดด	: แดดรำไร

ขยายพันธุ์ : ใช้เถาปักชำ

ฤดูปลูก : ตลอดปี

ระดับการปลูก/ดูแล : ง่าย

อายุที่เริ่มให้ผลผลิต : 2 ปีขึ้นไป

ฤดูเก็บเกี่ยว : ตลอดปี

ส่วนที่ใช้ : เถา

แปรรูป : ล้างน้ำ 3 ครั้ง

- หั่นเฉียงเป็นแว่นๆ
- ตากแดด 3-5 วัน

น้ำหนักสด :แห้ง : 5 กก. : 1 กก.

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป : ลูกกลอน, แคปซูล,
แอมพูลละผสม



เก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่อเห็นว่าปริมาณเถาอระเพ็ดมีมากพอสมควร ตัดเถาตรงอ่อน กลางแก่ ที่มีสีน้ำตาลเข้ม เหลือส่วนที่เป็นเถาแก่ซึ่งจะมีสีน้ำตาลคล้ำออกดำ การเก็บเถาควรหลีกเลี่ยงช่วงหน้าฝนเพราะเถาจะอวบน้ำ ถ้าใช้วิธีตากแดด อาจมี ปัญหาความชื้นสูง ขึ้นราได้ง่าย รอให้ฝนหยุดก่อนค่อยเก็บ

แปรรูป

นำเถาอระเพ็ดสดมาหั่นเป็นท่อนๆ ไม่ควรปล่อยให้เถาอระเพ็ดแห้งเอง จะหั่นและสับยาก จากนั้นนำมาล้างน้ำสะอาดด้วยมือ 3 ครั้ง สะเด็ดน้ำให้แห้ง แล้วใช้มีดหั่นเฉียงเป็นแว่นๆ หนา 0.5-1 ซม. อย่าหั่นเป็นแนวตรง จะทำให้มี เลี่ยนมาก เมื่อตากแห้งนำไปบดแล้วจะได้กากมากกว่าเนื้อ

หลังจากล้างและหั่นเรียบร้อยแล้ว นำมาตากแดด 3-5 วัน ให้แห้งสนิท และระวัง อย่าให้ถูกหมอก มิฉะนั้นจะขึ้นราได้ง่าย เสร็จแล้วบรรจุใส่ภาชนะจัดเก็บ



การกวน้ำหมักชีวภาพสูตรต่างๆ

เรามักได้ยินหรือรู้จักน้ำหมักชีวภาพมาบ้างแล้ว ซึ่งมีหลายสูตรจนจำไม่ไหว แต่ทุกสูตรที่เผยแพร่จะมีสิ่งที่เป็นหัวใจ ในการทำน้ำหมักชีวภาพอยู่ 3 ส่วน คือ 1.เศษวัสดุหรือวัตถุดิบที่นำมาหมัก 2.น้ำตาล หรือกากน้ำตาล และ 3.หัวเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งในแต่ละสูตรจะขาด 3 อย่างนี้ไม่ได้เลย ก่อนที่จะลงมือทำน้ำหมัก ขอแนะนำการทำเชื้อจุลินทรีย์จากน้ำซาวข้าว ซึ่งเป็นของเหลือทิ้ง ในน้ำซาวข้าวอุดมไปด้วยสารอาหารต่างๆ ที่จุลินทรีย์สามารถใช้ประโยชน์ได้หากเราเก็บอย่างถูกวิธี ในน้ำซาวข้าวเราจะได้จุลินทรีย์ในกลุ่มของแบคทีเรียที่สร้างกรดแลคติก (แลคติกแอซิดแบคทีเรีย) ที่เรารู้จักกันดีก็คือ แลคโตบาซิลลัส (Lactobacillus sp.) ซึ่งมีวิธีการเก็บง่ายมากๆ

นำขวดน้ำดื่มขนาดประมาณ 1.5 ลิตร (ทำความสะอาดและทำให้แห้งดี) แล้วเทน้ำซาวข้าว ที่เราเพิ่งซาวเสร็จใหม่ลงในขวด ปิดปากขวดด้วยก๊อนสำลีหรือปิดด้วยกระดาษ มัดให้แน่น ตั้งทิ้งไว้ในที่ร่มอากาศเย็น ไม่โดนแสงแดดโดยตรง 2-3 วัน สังเกตเห็นฟองอากาศเล็กน้อยๆ เกิดขึ้น แสดงว่าจุลินทรีย์พร้อมใช้งานแล้ว

หากยังไม่ใช้งานทันที ให้เก็บไว้โดยเติมน้ำตาลประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ เขย่าหรือคนให้น้ำตาลละลายแล้วเก็บไว้ในที่ร่ม อากาศเย็นและถ่ายเทสะดวก ไม่โดนแสงแดดโดยตรง หัวเชื้อจุลินทรีย์นี้เหมาะสำหรับนำไปใช้เป็นหัวเชื้อเริ่มต้น ในการหมักน้ำหมักต่างๆ และยังสามารถนำไปใช้ในครัวเรือน เช่น น้ำหมักมะกรูด สำหรับล้างจานหรือสระผมด้วย



น้ำซาวข้าว



กล้วยผสม
น้ำตาล



ปลา
ผสมน้ำตาล

1. สูตรสำหรับเร่ง หรือยืดยอดพืช มีขั้นตอน ดังนี้

1. นำน้ำข้าวข้าวที่เราเตรียมจุลินทรีย์ได้ (ตามวิธีการเตรียมเชื้อจุลินทรีย์จากน้ำข้าวข้าว) เติมน้ำรดน้ำดื่มที่แห้งและสะอาด ผสมกับน้ำนมสดรสจืด ในอัตราส่วน น้ำข้าวข้าวหมัก 1 ส่วนต่อน้ำนม 10 ส่วน เทใส่ในภาชนะที่ใช้หมัก โดยให้เหลือพื้นที่จากปากภาชนะหมัก 1-2 นิ้ว ปิดฝาด้วยกระดาษมืดให้แน่น หมักทิ้งไว้ 7 วัน กรองเอาน้ำที่ได้เก็บไว้ใช้งาน หากเกิดทั้งโคนต้นไม้เป็นปุย
2. นำไปใช้ฉีดพ่นรดพืชในอัตราส่วน 1 ฝาชวดน้ำดื่มต่อน้ำ 1 ลิตร หรือ 1 ขอนแกงต่อน้ำ 10 ลิตร ฉีดพ่นเวลาเช้า สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

2. สูตรสำหรับเร่งดอก ผล หรือบำรุงผล มีขั้นตอน ดังนี้

1. นำเอาผลไม้สุกชนิดต่างๆ ที่ไม่มีรสเปรี้ยว ที่นิยมคือกล้วย มะละกอ พักทอง นำมาสับหรือหั่นให้มีขนาดเล็กลง
2. คลุกกับน้ำตาลทรายแดงและหัวเชื้อจุลินทรีย์ ในอัตราส่วนผลไม้ 1 ส่วน ต่อน้ำตาลทรายแดง 1 ส่วน และหัวเชื้อแบบแห้ง 1 ก้อน (หรือจะเติมหัวเชื้อแบบน้ำประมาณ 1 ลิตร) คลุกให้เข้ากันดี
3. นำไปหมักในภาชนะที่เตรียมไว้สำหรับหมัก ที่แห้งสะอาด ปิดปากด้วยกระดาษมืดให้แน่น

4. หมักไว้ประมาณ 14 วันขึ้นไป กรองเอาน้ำหมักที่ได้ นำมาใช้สำหรับฉีดพ่นหรือผสมน้ำสำหรับรดพืชในอัตราส่วน 1 ฝาชวดน้ำดื่มต่อน้ำ 1 ลิตร หรือ 1 ขอนแกงต่อน้ำ 10 ลิตร ฉีดพ่นเวลาเช้า สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3. สูตรเร่งการเจริญเติบโตของพืช

ให้ตัดยอดพืชสีเขียวที่หาได้ง่ายๆ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ซึ่งเป็นพืชที่ตัดแล้วจะงอกใหม่ได้เร็ว ยอดพืชเหล่านี้มีการสะสมฮอร์โมนที่เร่งการเจริญเติบโตไว้ ให้ตัดก่อนพระอาทิตย์ขึ้น เพราะถ้าถูกแสงแดดแล้วฮอร์โมนจะลดลง มีขั้นตอนดังนี้

1. ตัดยอดพืชต่างๆ ช่วงเช้ามีด หั่นให้มีชิ้นเล็กลงโดยไม่ต้องล้างน้ำ
2. คลุกกับน้ำตาลทรายแดง และหัวเชื้อจุลินทรีย์ ในอัตราส่วน ยอดพืช 1 ส่วน ต่อน้ำตาลทรายแดง 1 ส่วน และหัวเชื้อแบบแห้ง 1 ก้อน (หรือจะเติมหัวเชื้อแบบน้ำประมาณ 1 ลิตร) คลุกให้เข้ากันดี
3. นำไปหมักในภาชนะที่เตรียมไว้สำหรับหมักที่แห้งสะอาด ปิดปากด้วยกระดาษมืดให้แน่น
4. หมักไว้ประมาณ 14 วันขึ้นไปกรองเอาน้ำที่ได้นำมาใช้สำหรับฉีดพ่นหรือผสมน้ำสำหรับรดพืชในอัตราส่วน 1 ฝาชวดน้ำดื่มต่อน้ำ 1 ลิตร หรือ 1 ขอนแกงต่อน้ำ 10 ลิตร ฉีดพ่นเวลาเช้าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

นอกจากน้ำหมักทั้ง 3 ชนิด ยังมีวิธีทำที่ไว้รดดูดิบหาง่ายและให้ในโตรเจนสูง ได้แก่

1. น้ำหมักจากปลาและเศษปลา

สูตรการหมักที่ให้ในโตรเจนสูง เหมาะแก่การเร่งการเจริญเติบโตของพืช มีขั้นตอนดังนี้

1. นำเอาปลาและเศษปลามาล้างน้ำให้สะอาด ตั้ทั้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำเอาปลาและเศษปลามาคลุกน้ำตาลทรายแดง ในอัตราส่วนปลาหรือเศษปลา 1 ส่วน ต่อน้ำตาลทรายแดง 1.5 ส่วน และหัวเชื้อแบบแห้ง 1 ก้อน (หรือจะเติมหัวเชื้อแบบน้ำประมาณ 1 ลิตร) คลุกให้เข้ากันดี
3. นำไปหมักในภาชนะที่แห้ง สะอาด ปิดปากด้วยกระดาษมืดให้แน่น
4. หมักไว้ประมาณ 3 เดือน ขึ้นไปหรือจนปลาถูกย่อยสลายหมด กรองเอาน้ำหมักที่ได้นำมาใช้สำหรับฉีดพ่นหรือผสมน้ำสำหรับรดพืชในอัตราส่วน 1 ฝาขวดน้ำดื่ม ต่อน้ำ 1 ลิตร หรือ 1 ขอนแกต่อ น้ำ 10 ลิตร ฉีดพ่นหรือรดพืชเวลาเช้า สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

2. น้ำหมักจากปัสสาวะ

เป็นการนำเอาปัสสาวะที่เราถ่ายออกมา นำมาหมักกับน้ำตาลทรายแดง ในอัตราส่วน น้ำปัสสาวะ 1 ลิตร ต่อน้ำตาลทรายแดง

0.5 กิโลกรัม (โดยไม่ต้องใช้หัวเชื้อจุลินทรีย์) หมักทิ้งไว้ 2 สัปดาห์ กรองเอาน้ำหมักผสมกับน้ำในอัตราส่วน 1 ฝาขวดน้ำดื่ม ต่อน้ำ 1 ลิตร หรือ 1 ขอนแกต่อ น้ำ 10 ลิตร ฉีดพ่นหรือรดพืชเวลาเช้า สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

การทำน้ำหมักชีวภาพสมุนไพรไล่แมลง

1. นำสมุนไพร ที่มีฤทธิ์ในการป้องกันและกำจัดแมลงศัตรูพืช เช่น พริก ข่าแก่ ตะไคร้ สะเดา อย่างละเท่าๆ กัน ทบหรือสับให้แหลก
2. คลุกกับน้ำตาลทรายแดงและหัวเชื้อจุลินทรีย์ ในอัตราส่วนสมุนไพร 1 ส่วน ต่อน้ำตาลทรายแดง 1 ส่วน และหัวเชื้อแบบแห้ง 1 ก้อน (หรือจะเติมหัวเชื้อแบบน้ำประมาณ 1 ลิตร) คลุกให้เข้ากันดี
3. เติมน้ำให้พอท่วมสมุนไพร และหมักทิ้งไว้ 7-14 วัน
4. กรองเอาน้ำหมักไปฉีดพ่น ในเวลาเย็น ทุกๆ 3-7 วัน ในอัตราส่วน 1 ฝาขวดน้ำดื่ม ต่อน้ำ 1 ลิตร หรือ 1 ขอนแกต่อ น้ำ 10 ลิตร

ที่มา: หนังสือคู่มือปลูกผักสวนครัวฉบับคนเมือง: มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย)

บรรณานุกรม

- กลุ่มพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ. คู่มือการปลูกสมุนไพรและเครื่องเทศ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กองส่งเสริมพืชสวน กรมส่งเสริมการเกษตร , 2543.
- กลุ่มพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ. คู่มือพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ ชุดที่ 2 ยาจากพืชสมุนไพร. กองส่งเสริมพืชสวน กรมส่งเสริมการเกษตร , 2543.
- กลุ่มพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ. คู่มือพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ ชุดที่ 3 พืชสมุนไพรน้ำมันหอมระเหย. กองส่งเสริมพืชสวน กรมส่งเสริมการเกษตร , 2543.
- กลุ่มพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ. คู่มือพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ ชุดที่ 4 เครื่องเทศ. กองส่งเสริมพืชสวน กรมส่งเสริมการเกษตร , 2543.
- กลุ่มพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ. คู่มือพืชสมุนไพรและเครื่องเทศ ชุดที่ 5 พืชสมุนไพรเสริมสุขภาพ. กองส่งเสริมพืชสวน กรมส่งเสริมการเกษตร , 2543.
- กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร. คู่มือสมุนไพรเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2533.
- กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร. การปลูกขยายพันธุ์พญาอ. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2539
- ชมรมหม่าป๋ากิ่งด้านมะเร็ง. เอกสารเผยแพร่ความรู้หม่าป๋ากิ่ง. พิมพ์ครั้งที่ 1, 2543
- โชคชัย พรหมแพทย์. ไม้สะเดาและการใช้สารสกัดสะเดาป้องกันกำจัดแมลง. พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์โกร คอมมิวนิก้า กรุงเทพฯ, 2537
- จิตติมา. "สมอไทย" เทคโนโลยีชาวบ้าน ปีที่ 10 ฉบับที่ 192 1 มิถุนายน 2541, น.83.
- ธนสิทธิ์. "ฟ้าทะลายโจรได้ต้นยูคาลิปตัส การใช้พื้นที่ที่คุ้มค่า" เทคโนโลยีชาวบ้าน ปีที่ 10 ฉบับที่ 192 1 มิถุนายน 2541, น.30-31.
- รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ. พืชเครื่องเทศและสมุนไพร. โอเดียนสโตร์ กรุงเทพฯ, 2540.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย "การปลูกมะขามแขก" เทคโนโลยีชาวบ้าน ปีที่ 6 ฉบับที่ 90 มีนาคม 2537, น.10-11.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข. การปลูกและการดูแลสมุนไพร. 2531.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ, 2541.
- เสาวลักษณ์ สุขสมัย "ปลูกชะพลูในสวนส้มโอ" เทคโนโลยีชาวบ้าน ปีที่ 10 ฉบับที่ 192 1 มิถุนายน 2541, น.43-44.
- อดุลย์ ศรีเทพ "ประสบการณ์ในการปลูกหญ้าหวาน" การสัมมนาเรื่อง การวิจัยหญ้าหวาน ครั้งที่ 1 วันที่ 9-10 พฤษภาคม 2533, น.17.
- อรนุช เกษประเสริฐ "ปลูกตะไคร้หอม" เทคโนโลยีชาวบ้าน ปีที่ 1 ฉบับที่ 6 มีนาคม 2532, น.24.

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณ ผู้ให้คำปรึกษาและสนับสนุนด้านข้อมูล

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. พระครูสุภาจารย์วัฒน์ | เจ้าอาวาสวัดท่าลาด อ.กุดชุม จ.ยโสธร |
| 2. ผู้ใหญ่บุญย์ เข้มเฉลิม | ผู้ใหญ่บ้านห้วยหิน อ.สนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา |
| 3. คุณลิขิต สุจิณะระ | บริษัทตะนาวศรีโก้ไทย อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี |
| 4. รศ.พร้อมจิต ศรลัมพ์ | ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. ผศ.ดร.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ | ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. คุณอำพล บุญเปล่ง | หัวหน้าเกษตร สวนสิริรุกขชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล อ.ศาลายา จ.นครปฐม |
| 7. ดร.ภ.ญ.สุภาภรณ์ ปิติพร | ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี |
| 8. คุณประภาส มาสขาว | โรงพยาบาลอำเภอกุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร |
| 9. คุณเกรียงศักดิ์ เวฬุวนารักษ์ | ศูนย์สุขภาพและพัฒนาวัตถุพิษสมุนไพรวัดท่าลาด อ.กุดชุม จ.ยโสธร |
| 10. คุณวัชร ศรีทอง | ชมรมผู้สนใจสมุนไพรอำเภอโพธิ์ประทับช้าง อ.โพธิ์ประทับช้าง จ.พิจิตร |
| 11. คุณชัชวาลย์ ขูวา | ศูนย์ตะบิลไพร อ.เมือง จ.สุรินทร์ |

หน่วยงานและบุคคลที่ให้ความสนับสนุนภาพประกอบ

1. ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี
3. ดร.อุษา กลิ่นหอม ภาควิชาชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ก้าวสู่มูลนิธิสุขภาพไทย

ความเป็นมา

นับตั้งแต่โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง ได้เริ่มดำเนินการภายใต้สังกัดมูลนิธิโกมลคีมทอง เมื่อพ.ศ. 2522 กิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนป้องกันและรักษาโรคด้วยตนเอง โดยใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง ได้ดำเนินก้าวหน้ามาด้วยดี มีโรงพยาบาลชุมชนหลายแห่งนำเอายาสมุนไพรไปใช้ทดแทนยาแผนใหม่ เช่น ขมิ้นชันรักษาโรคกระเพาะ ฟ้าทะลายใจรักษาโรคบิด ท้องร่วง ว่านหางจระเข้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก เสลดพังพอนตัวเมีย รักษาโรคเรื้อรัง งามูสวัด เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นยังมีนักวิจัยทางด้านเภสัชและแพทย์แผนปัจจุบันหลายท่านสนใจนำสมุนไพรไปศึกษาทดลองทางคลินิกได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

หลังจากที่ดำเนินกิจกรรมด้านสมุนไพรมา 16 ปีเต็ม สถานการณ์ด้านสุขภาพและ สาธารณสุขของสังคมไทยในยุคใหม่ได้แปรเปลี่ยนไป และมีความสลับซับซ้อนเกินกว่าที่ความรู้ด้านสมุนไพรจะให้คำตอบได้ ดังนั้นโครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองจึงได้ปรึกษาร่วมกับผู้หลักผู้ใหญ่ในแวดวงบางท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี นายแพทย์ประพจน์ เกตุธรรมาศ นายแพทย์สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ ดร.กิตติศักดิ์ ปกรติ เป็นต้น

ในที่สุดเห็นสมควรว่าควรปรับเปลี่ยนโครงสร้างใหม่ ยกขึ้นเป็นองค์กรนิติบุคคลในรูปของมูลนิธิโดยใช้ชื่อว่ามูลนิธิสุขภาพไทย เพื่อให้มีความมั่นคงเพียงพอที่จะสานต่อกิจกรรมด้านสุขภาพในทิศทางใหม่ ซึ่งมีมิติที่กว้างขวางขึ้นโดยครอบคลุมมิติในทางกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ในขณะเดียวกันก็มีกิจกรรมที่เชื่อมโยงพลังของผู้บริโภคในเมืองกับพลังของผู้ผลิตในชนบท เพื่อให้เกิดความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงในทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของคนส่วนใหญ่ในสังคม

วัตถุประสงค์

1. พัฒนานองค์ความรู้ จัดบริการและให้การศึกษาด้านสุขภาพองค์รวม
2. สนับสนุนการศึกษาวิชาชีพสมุนไพรเพื่อการป้องกัน รักษาสุขภาพทั่วไป รวมทั้งโรคเอดส์
3. ส่งเสริมอุตสาหกรรมยาสมุนไพรและการผลิตอาหารปลอดภัยภายในประเทศ
4. คัดกรองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข
5. เพื่อดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์หรือร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์
6. ใช้สื่อสารมวลชนเพื่อประโยชน์สาธารณะ

มูลนิธิสุขภาพไทยได้รับอนุญาตจัดตั้งมูลนิธิ เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2539 และได้รับการประกาศเป็นองค์กรสาธารณกุศล ลำดับที่ 239 เมื่อ 21 สิงหาคม 2544 ซึ่งผู้บริจาคทุกท่านสามารถนำไปลดหย่อนภาษีเงินได้ประจำปี

กิจกรรม

1. ศูนย์สุขภาพองค์รวม

มุ่งส่งเสริมความรู้และให้บริการประชาชนเกี่ยวกับสมุนไพรบำบัด ธรรมชาติบำบัด รวมทั้งการแพทย์แบบองค์รวมที่เชื่อมโยงมิติทางด้านกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อเตรียมความพร้อมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภค

2. ศูนย์ข้อมูล (Traditional Knowledge Digital Information)

เก็บรวบรวมความรู้ทางด้านสมุนไพร และด้านสุขภาพองค์รวมอย่างกว้างขวาง โดยใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่เชื่อมโยงกับแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา และจัดระบบให้บริการข้อมูลผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ

3. งานส่งเสริมสนับสนุนภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

ด้วยเล็งเห็นว่าหมอพื้นบ้านและภูมิปัญญาที่มีอยู่ชุมชนมีความสำคัญอย่างยิ่ง และกำลังจะเลือนหายไปจากสังคมไทย จึงขับเคลื่อนงานร่วมกับภาคีสุขภาพ 4 ภาค ดำเนินงานฟื้นฟู ส่งเสริม และสนับสนุนให้เกิดการใช้ภูมิปัญญาเพื่อดูแลสุขภาพอย่างองค์รวมในชุมชน โดยมุ่งเน้นงาน 4 ยุทธศาสตร์ คือ การจัดการความรู้ การบูรณาการการใช้ของชาวบ้านเข้ากับหน่วยบริการสุขภาพ การอนุรักษ์ฟื้นฟูแหล่งทรัพยากรตามธรรมชาติ และการสร้างเครือข่ายภูมิปัญญา โดยให้ความสำคัญในการทำงานร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

4. ส่งเสริมอาหารสุขภาพ

รูปแบบการผลิตในทางเกษตรกรรมสามารถเป็นได้ทั้งการเอื้อเพื่อต่อธรรมชาติหรือทำลายธรรมชาติ และอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีก็เป็นสิ่งที่เป็นอันตรายสุขภาพ สุขภาพที่ดีจึงต้องการอาหารหล่อเลี้ยงที่สะอาดบริสุทธิ์ตามธรรมชาติและอาหารธรรมชาติย่อมได้มาจากการผลิตแบบธรรมชาติ มูลนิธิสุขภาพไทย จึงสนับสนุนให้เกษตรกรเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตไปสู่การผลิตที่ปลอดภัย อันเป็นเกษตรกรรมที่เกื้อกูลธรรมชาติและสุขภาพของผู้ผลิตและผู้บริโภค และส่งเสริมให้เกิดการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

5. งานอาสาสมัครเด็ก

ด้วยความรู้ที่ได้สั่งสมไว้เกี่ยวกับภูมิปัญญาการนวดทารกและเด็กเล็ก ประกอบกับแนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม ที่ให้ความสำคัญทั้งกาย ใจ สังคม และสุขภาวะทางปัญญา จึงได้ริเริ่มงานรับอาสาสมัครโดยนำเอาพลังดีงามจากผู้คนเพื่อไปช่วยดูแลเด็กในสถานสงเคราะห์ ซึ่งทางมูลนิธิ ได้อบรมความรู้การนวดเด็กให้แก่อาสาสมัคร และอาสาสมัครนำไปปฏิบัติให้กับเด็กๆ ซึ่งช่วยให้พัฒนาการทางด้านร่างกายและอารมณ์ของเด็กดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด งานอาสายังพัฒนาสู่อาสาอ่านหนังสือ อาสาป้อนนม อาสาเพื่อนเด็กพิการ ฯลฯ จึงเป็นพลังดีงามแบบองค์รวมที่นำเอาความรู้ อาสาสมัคร เครือข่ายทางสังคม มาช่วยกันสร้างสุขให้กับเด็ก ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของสังคมไทยต่อไป

ติดต่อ

www.thaihof.org

facebook : มูลนิธิสุขภาพไทย



การปลูกและใช้สมุนไพรช่วยอุดหนุนเศรษฐกิจระดับหมู่บ้าน
ถ้าได้ใช้ศักยภาพของการรวมกลุ่ม
เพื่อรวบรวมสมุนไพรส่วนเกินของแต่ละครอบครัว
มาทำยาสำเร็จรูปง่าย ๆ ประโยชน์ทางตรงก็คือ
เป็นการพัฒนาความสามารถในการผลิต
และส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรราคาถูกให้สมาชิกได้ใช้กันแพร่หลายในท้องถิ่น
เป็นการรักษาเงินให้หมุนเวียนอยู่ในท้องถิ่น ไม่ให้รั่วไหลออกไป
และยังเป็นรายได้เสริมสำหรับครอบครัว
ที่มีสมุนไพรขายเป็นวัตถุดิบโดยไม่ต้องลงทุนลงรอนอะไร

จัดทำโดย มูลนิธิสุขภาพไทย

สนับสนุนการพิมพ์

แผนงานสร้างเสริมระบบสุขภาพชุมชนด้วยปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)