

---

การสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้เพื่อบำรุงกำลัง จากป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่  
A Survey of Medicinal Plants for Tonic from Ban Toong Soong Community Forest,  
Auluk District, Krabi Province

อรทัย เนียมสุวรรณ\* พัทชรวัลย์ ใจสมุทร เกศริน มณีนิรัน และ สนั่น ศุภธีรสกุล  
คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Oratai Neamsuvan\*, Patcharawalai Jaisamut, Katesarin Maneenoon and Sanan Subhateerasakul  
Faculty of Traditional Thai Medicine, Prince of Songkla University.

---

### บทคัดย่อ

การสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้เพื่อบำรุงกำลัง จากป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ ดำเนินการระหว่างเดือนตุลาคม 2552 ถึงเดือนพฤษภาคม 2553 โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับหมอพื้นบ้าน 8 ท่าน ถึงชนิดพืชที่ใช้ ชื่อพื้นเมือง ส่วนที่ใช้ วิธีการใช้ สามารถรวบรวมพืชสมุนไพรได้ 33 ชนิด จัดอยู่ใน 23 วงศ์ 32 สกุล วงศ์พืชที่พบชนิดพืชสมุนไพรมากที่สุด คือ วงศ์ Rubiaceae จำนวน 4 ชนิด Fabaceae 3 ชนิด และวงศ์ Acanthaceae, Annonaceae, Euphorbiaceae และ Gnetaceae วงศ์ละ 2 ชนิดตามลำดับ โดยพืชที่นำมาเป็นสมุนไพรเพื่อบำรุงกำลังจัดเป็นไม้พุ่มมากที่สุด ส่วนที่นิยมนำมาใช้คือส่วนใต้ดิน และนิยมเตรียมยาโดยการต้ม พืชสมุนไพรที่สำรวจได้สามารถแบ่งตามสรรพคุณที่รักษาออกเป็น 7 กลุ่ม คือ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด แก้ปวดเมื่อย แก้อ่อนเพลีย และยาอายุวัฒนะ โดยสมุนไพรส่วนใหญ่ใช้เพื่อบำรุงกำลังโดยตรง พบจำนวน 17 ชนิด อย่างไรก็ตามเมื่อตรวจสอบกับเอกสารทางการแพทย์แผนไทย พบว่ามีพืชเพียง 6 ชนิดเท่านั้นที่มีการใช้ประโยชน์ตรงกับกรเอกสารดังกล่าว และยังไม่มีการทดสอบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาใดๆ เพื่อยืนยันสรรพคุณในการบำรุงกำลังเลย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาฤทธิ์ทางชีวภาพของพืชกลุ่มนี้ต่อไป

**คำสำคัญ :** พืชสมุนไพร บำรุงกำลัง ป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

### Abstract

A survey of medicinal plants for body tonic from Ban Toong Soong community forest, Auluk district, Krabi province, was carried out from October 2009 to May 2010. Semi-structured interview was performed with 8 local healers to gather the data of species used, local name, part used and preparation. The results revealed 33 medicinal species belonging to 23 families and 32 genera. The families most frequently used were Rubiaceae (4 species), Fabaceae (3 species), Acanthaceae, Annonaceae, Euphorbiaceae and Gnetaceae (2 species) respectively. Shrub and decoction were plant habit and preparation most frequently used for tonic, respectively. Medicinal plants found could be categorized into 7 groups according to their properties, viz. tonic, body strength, element tonic, erectile dysfunction relief, muscle pain relief, fatigue relief and panacea. Among them, most plants (17 species) were used for tonic. Interestingly, only 6 species found in this study were property similarly to previous record. However, pharmacological activities have never been investigated for all 33 species. Therefore, biological activities for these plants need to be studied to confirm local knowledge.

**Keywords :** medicinal plants, body tonic, Ban Toong Soong community forest, Auluk district, Krabi province

---

\*Corresponding author. E-mail: oratai.n@psu.ac.th

## บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ในเขตร้อนที่มีความหลากหลายของพรรณพืชสูง ส่งผลให้อาชีพที่คนไทยเกี่ยวข้องเป็นส่วนใหญ่ตั้งแต่อดีต คือ เกษตรกรรม เช่น การทำไร่ ทำนา ทำสวน ซึ่งอาชีพเหล่านี้เป็นอาชีพที่ต้องใช้แรงงานอย่างมากในการดำเนินการ เพราะในสมัยโบราณเครื่องทุ่นแรงยังมีจำนวนน้อย ดังนั้นการใช้กำลังแรงงานคนจึงส่งผลให้มีโรคที่ตามมา คือ การอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ การปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพเกษตรกรรม ดังนั้นแพทย์แผนโบราณจึงได้คิดค้นยาสมุนไพรรักษาโรคเหล่านี้ ทำให้บันทึกยาแผนโบราณมีตำรับยาที่ใช้เพื่อรักษาโรคกลุ่มนี้หลายตำรับ เมื่อมีการสำรวจพืชสมุนไพรจากทุกภูมิภาคของไทย จึงพบตำรับยาเหล่านี้เสมอ (กวีศิลป์ คำวงศ์, 2552; ชลทิชา ทิชาชาติ, 2547; สุมาลี ทองดอนแอ, 2546; Upho, 2005)

ปัจจุบันการแพทย์แผนไทยซึ่งให้การรักษาโดยใช้ยาสมุนไพรได้รับการส่งเสริมจากกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นการแพทย์ทางเลือกเพื่อส่งเสริมและให้การดูแลสุขภาพของประชาชนในเบื้องต้น ทำให้การศึกษาพืชสมุนไพรได้รับความสนใจในทุกด้าน ทั้งในด้านการสำรวจรวบรวมองค์ความรู้ยาสมุนไพรจากหมอพื้นบ้าน การพัฒนายาแผนปัจจุบันจากพืชสมุนไพร หรือการพัฒนาตำรับยาสมุนไพร ดังนั้นการศึกษาพืชสมุนไพรที่ใช้บำรุงกำลัง จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเช่นกัน เพราะกลุ่มอาการดังกล่าวสามารถพบได้ในประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และเกษตรกรในชนบท โดยความรู้เหล่านี้ถ้าได้มีการรวบรวมและเผยแพร่ จะช่วยให้ประชาชนสามารถนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการรักษาสุขภาพของตนเองได้

ในอดีตที่ผ่านมามีการสำรวจพืชสมุนไพรจำนวนมากในประเทศไทย แต่ไม่มีการศึกษาใดที่เน้นการสำรวจพืชเพื่อใช้บำรุงกำลังเลย ขณะเดียวกันพบว่าปัจจุบันมีพืชที่ใช้เพื่อบำรุงกำลังหลายชนิดที่ยังเป็นที่นิยมอยู่ ตัวอย่างเช่น ม้ากระทืบโรง เถาวัลย์เปรียง กระชายดำ ฉะนั้นหากได้มีการสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้บำรุงกำลังอย่างจริงจัง จะทำให้ประชาชนมีทางเลือกมากขึ้นในการนำพืชดังกล่าวมาใช้ประโยชน์

ด้วยเหตุดังกล่าวคณะผู้วิจัยจึงสนใจสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้เพื่อบำรุงกำลังในครั้งนี้ โดยเลือกศึกษาที่จังหวัดกระบี่

จังหวัดกระบี่เป็นหนึ่งใน 14 จังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย ตั้งอยู่ทางชายฝั่งทะเลด้านตะวันตกหรือชายฝั่งทะเลอันดามัน มหาสมุทรอินเดีย และตั้งอยู่ระหว่างแนวเทือกเขาหลัก 2 แนว คือ แนวเทือกเขาภูเก็ตด้านทิศตะวันตก และแนวเทือกเขานครศรีธรรมราชด้านทิศตะวันออก ทำให้จังหวัดนี้มีความ

หลากหลายของพรรณพืชสมุนไพรสูง โดยเฉพาะบริเวณป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ในอดีตหมอยาพื้นบ้านหลายท่านได้ใช้ประโยชน์จากพื้นที่ดังกล่าว ประกอบกับปัจจุบันป่าชุมชนบ้านทุ่งสูงได้รับการพัฒนาเป็นป่าท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ซึ่งการรวบรวมข้อมูลดังกล่าวสามารถนำมาใช้เพื่อการจัดการการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศต่อไป

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้เพื่อบำรุงกำลังในป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

## วิธีการวิจัย

### 1. พื้นที่ศึกษา

ป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง มีพื้นที่ 2,300 ไร่ เป็นส่วนหนึ่งของผืนป่าเขาไม้แก้ว-ป่าควนยิงวัว ตั้งอยู่บนทางหลวงสายกระบี่-พังงา หมู่ที่ 4 (บ้านทุ่งสูง) ตำบลเขาใหญ่ อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ มีลักษณะเป็นพื้นที่ราบสลับกับภูเขา ลักษณะเป็นป่าดิบชื้น

### 2. การเก็บข้อมูล

สำรวจพืชสมุนไพร ขณะเดินป่ากับหมอพื้นบ้าน จำนวน 8 ท่าน โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลหลักคือ ชนิดของพืชที่หมอพื้นบ้านใช้ประโยชน์ ชื่อพื้นเมือง ส่วนที่ใช้วิธีการใช้ ทั้งนี้มีการเข้าป่าเพื่อเก็บข้อมูล จำนวน 4 ครั้ง ระหว่างเดือนตุลาคม 2552 ถึงเดือนพฤษภาคม 2553 เก็บตัวอย่างพรรณไม้เพื่อนำมาตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ในห้องปฏิบัติการ และเพื่อจัดทำตัวอย่างอ้างอิงโดยเก็บไว้ที่พิพิธภัณฑ์พืชของคณะแพทยแผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้องของพรรณพืชที่มีการใช้ประโยชน์โดยการใช้น้ำชื่อพรรณไม้ของประเทศไทย (Flora of Thailand) และหนังสือพรรณไม้ของภูมิภาคใกล้เคียง เช่น Flora of China, The Flora of The Malay Peninsula ฯลฯ รวมทั้งการเทียบตัวอย่างกับตัวอย่างแห้งซึ่งเก็บรักษาไว้ที่หอพรรณไม้ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพรรณพืช และการสอบถามผู้เชี่ยวชาญ

2) วิเคราะห์ข้อมูลการใช้ประโยชน์โดยการใช้อยู่สัณฐานวิทยาและการตีความ รวมทั้งนำข้อมูลที่ได้เปรียบเทียบกับผลการศึกษาที่ใกล้เคียงในอดีต

## ผลการวิจัย

พืชสมุนไพรที่พบจากการศึกษานำเสนอโดยเรียงตามลำดับวงศ์ ข้อมูลเกี่ยวกับชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อพื้นเมือง ชื่อผู้เก็บ

ตารางที่ 1 แสดงรายชื่อพืชสมุนไพรที่บารุงกำลังทัพเป็นป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ชื่อพื้นเมือง	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้	วิธีการเตรียม	วิธีการใช้/ ขนาดที่ใช้	สรรพคุณ	จำนวนผู้ให้ ข้อมูล (คน)	หมายเลข ตัวอย่าง
1	<i>Albizia myriophylla</i> Benth.	Mimosaceae	ชะเอมไทย	C	เนื้อไม้	ต้มน้ำ	ต้ม/A	บำรุงธาตุ	8	P. Jaisamut 109
2	<i>Ancistrocladus tectorius</i> (Lour.) Merr.	Ancistrocladaceae	ค้อนตีหมา	S	ราก	ต้มน้ำ	-ต้ม/B -ต้ม/C	-บำรุงกำลัง -แก้ปวดเมื่อย	4	P. Jaisamut 038
3	<i>Apostasia wallichii</i> R.Br.	Apostasiaceae	กำลังหมุนวน	H	เถา	ต้มน้ำ	-ต้ม/B -ต้ม/C	-บำรุงกำลัง -แก้ปวดเมื่อย	8	P. Jaisamut 005
4	<i>Archidendron clypearia</i> (Jack) I.C.Nielsen	Fabaceae	ทิ้งถอน	T	เปลือกต้น	ต้มน้ำ	ต้ม/A	บำรุงธาตุ	3	P. Jaisamut 110
5	<i>Aralia crenata</i> Sims	Myrsinaceae	ตาเป็ดตาไก่	S	ราก	ต้มน้ำ	-ต้ม/B -ต้ม/C	-บำรุงกำลัง -แก้ปวดเมื่อย	3	P. Jaisamut 115
6	<i>Austrobusubus nitidus</i> Miq.	Euphorbiaceae	มะเข็ดิน	T	ราก	ต้มน้ำ	-ต้ม/B -ต้ม/C	-บำรุงกำลัง -แก้ปวดเมื่อย	2	P. Jaisamut 079
7	<i>Champeria manillana</i> (Bl.) Merr.	Opliaceae	ผักหวานป่า	T	ใบ	ทานเป็นผัก	รับประทาน/-	บำรุงกำลัง	5	P. Jaisamut 122
8	<i>Chassalia curviflora</i> (Wall.) Thwaites	Rubiaceae	ปลายสาร	T	ราก	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงกำลัง	5	P. Jaisamut 127
9	<i>Cinnamomum</i> sp.	Lauraceae	ผมน้ำมัน	T	เนื้อไม้	ดองเหล้า	ต้ม/D	แก้ปวดเมื่อย	6	P. Jaisamut 096
10	<i>Gnestis palata</i> (Lour.) Merr.	Connaraceae	หงอนไก่	S	ราก	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงกำลัง	3	P. Jaisamut 053
11	<i>Cryptolepis buchanani</i> Roem. & Schult.	Asclepiadaceae	เถาเอ็นอ่อน	C	เถา	ต้มน้ำ	-ต้ม/B -ต้ม/C	-บำรุงกำลัง -แก้ปวดเมื่อย	8	P. Jaisamut 044
12	<i>Dasydaschalton blumei</i> Finet & Gagnepain	Annonaceae	สำเหล้า	S	ราก	ต้มน้ำ	ต้ม/D	ยาอายุวัฒนะ	5	P. Jaisamut 033
13	<i>Desmos cochinchinensis</i> Lour.	Annonaceae	กระแวก	S	เถา ราก	ดองเหล้า ต้มน้ำ	-ต้ม/E -ต้ม/B	บำรุงกำลัง	3	P. Jaisamut 034
14	<i>Diospyros</i> sp.	Ebenaceae	มะพลับบง	T	เปลือกต้น	ต้มน้ำ	ต้ม/C	บำรุงกำหนด	2	P. Jaisamut 071
15	<i>Elephantopus scaber</i> L.	Asteraceae	โตไม่รู้ลืม	H	ราก	ต้มน้ำ	ต้ม/C	บำรุงกำหนด	8	P. Jaisamut 045
16	<i>Flemingia</i> sp.	Fabaceae	บุตพระ	S	เมล็ด	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงกำลัง	5	P. Jaisamut 086
17	<i>Gnetum gnemon</i> L. var. <i>tenerum</i> Markgr.	Gnetaceae	เหมียง	S	ราก เมล็ด	-ต้มน้ำ -บดผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน	-ต้ม/C -รับประทาน/F	แก้ปวดเมื่อย	4	P. Jaisamut 003
18	<i>Gnetum</i> sp.	Gnetaceae	มะเมื่อย	C	เนื้อไม้	ดองเหล้า	-ต้ม/E -ต้ม/C	-บำรุงกำลัง -แก้ปวดเมื่อย	8	P. Jaisamut 004

ลำดับ	ชื่อวิทยาศาสตร์	วงศ์	ชื่อพื้นเมือง	ลักษณะ วิสัย	ส่วนที่ใช้	วิธีการเตรียม	วิธีการใช้/ ขนาดที่ใช้	สรรพคุณ	จำนวนผู้ได้ ข้อมูล (คน)	หมายเลข ตัวอย่าง
19	<i>Lagerstroemia</i> sp.	Lythraceae	ตะแบก	T	ใบ	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงร่างกาย	2	P. Jaisamut 101
20	<i>Lasianthus</i> sp.	Rubiaceae	บุตรีโค	C	เนื้อไม้	ต้มน้ำ	ต้ม/C	แก้ปวดเมื่อย	2	P. Jaisamut 131
21	<i>Lea indica</i> (Burm.f.) Merr.	Leeaceae	กะดังใบ	S	ราก	ต้มน้ำ	ต้ม/C	แก้อ่อนเพลีย	3	P. Jaisamut 100
22	<i>Lepionurus sylvestris</i> Blume	Opiliaceae	หมากหมก	S	ราก	ต้มน้ำ	-ต้ม/B -ต้ม/C -ต้ม/D	-บำรุงกำลัง -บำรุงกำหนัด -อายุวัฒนะ	6	P. Jaisamut 121
23	<i>Licuala spinosa</i> Thunb.	Arecaceae	พ้อ	T	ราก	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงกำลัง	2	P. Jaisamut 012
24	<i>Molineria latifolia</i> Herb. ex Kirtz	Hypoxidaceae	พรวานกุ่ม	H	เหง้า	ต้มน้ำ	-ต้ม/A -ต้ม/B	-บำรุงธาตุ -บำรุงร่างกาย	5	P. Jaisamut 019
25	<i>Mussaenda polynura</i> King	Rubiaceae	ใบตาดอก	C	เถา	ต้มน้ำ	ต้ม/C	แก้ปวดเมื่อย	3	P. Jaisamut 134
26	<i>Phyllanthus oxypylus</i> Miq.	Euphorbiaceae	ยายับยหลาน	S	เนื้อไม้	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงกำลัง	7	P. Jaisamut 083
27	<i>Prismatis tetrandra</i> (Roxb.) K. Schum.	Rubiaceae	กระตู่ไก่ป่า	S	ทั้งต้น	ต้มน้ำ	ต้ม/C	แก้ปวดเมื่อย	4	P. Jaisamut 135
28	<i>Pseuderanthemum graciliflorum</i> (Nees) Ridl.	Acanthaceae	ยายกลิ้ง	S	ทั้งต้น	ต้มน้ำ	ต้ม/C	แก้ปวดเมื่อย	3	P. Jaisamut 030
29	<i>Ruellia tuberosa</i> L.	Acanthaceae	ด้อยดึง	S	ราก	ต้มน้ำ	-ต้ม/B -ต้ม/C	-บำรุงกำลัง -แก้อ่อนเพลีย	2	P. Jaisamut 031
30	<i>Smilax perfoliata</i> Lour.	Smilacaceae	กำลังควายเถิก	C	เหง้า	บดผง ผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน	รับประทาน/G	บำรุงกำลัง	6	P. Jaisamut 025
31	<i>Thottea parviflora</i> Ridl.	Aristolochiaceae	ทุหมี่	S	ราก	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงกำลัง	2	P. Jaisamut 043
32	<i>Urceola lucida</i> (Wall. Ex G. Don) Kurz	Apocynaceae	เถาแมว	C	เถา	ต้มน้ำ	ต้ม/C	แก้ปวดเมื่อย	5	P. Jaisamut 042
33	<i>Vitex glabrata</i> R.Br.	Lamiaceae	ไซเมต	T	เปลือกต้น	ต้มน้ำ	ต้ม/B	บำรุงร่างกาย	4	P. Jaisamut 094

หมายเหตุ T= ไม้ยืนต้น S=ไม้พุ่ม H=ไม้พุ่ม C= ไม้เลื้อย

A= ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารเช้า

B= ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารเย็น

C= ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น

D= ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารเช้า เย็น

E= ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ หลังอาหารเย็น

F= ครั้งละ 4 เม็ด ก่อนอาหารเช้า เทียง เย็น

G= ครั้งละ 4 เม็ด ก่อนอาหารเย็น

ส่วนของพืชที่ใช้ วิธีการเตรียมสมุนไพร และวิธีการใช้สมุนไพร แสดงในตารางที่ 1

สามารถรวบรวมพืชสมุนไพรในป่าชุมชนบ้านทุ่งสูงที่ใช้เพื่อ บำรุงร่างกายได้ 33 ชนิด จัดอยู่ใน 23 วงศ์ 32 สกุล วงศ์พืชที่พบ ชนิดพืชสมุนไพรมากที่สุด คือ วงศ์ Rubiaceae จำนวน 4 ชนิด Fabaceae 3 ชนิด และวงศ์ Acanthaceae Annonaceae Euphorbiaceae Gnetaceae วงศ์ละ 2 ชนิดตามลำดับ และวงศ์ที่เหลือวงศ์ละ 1 ชนิด จัดเป็นพืชเมล็ดเปลือย 2 ชนิด พืชใบเลี้ยงเดี่ยว 4 ชนิด และพืชใบเลี้ยงคู่ 27 ชนิด

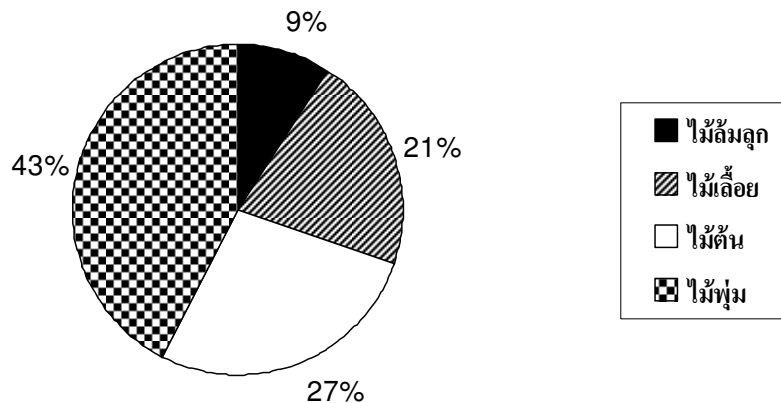
เมื่อพิจารณาถึงลักษณะวิสัยของพืชที่ใช้เป็นสมุนไพร (ภาพที่ 1) พบว่ามี 4 ประเภทด้วยกัน คือ ไม้พุ่ม พบในพืช 14 ชนิด (43%) ไม้ยืนต้นพบในพืช 9 ชนิด (27%) ไม้เถาเลื้อย พบในพืช 7 ชนิด (21%) และไม้ล้มลุก พบในพืช 3 ชนิด (9%)

เมื่อพิจารณาถึงส่วนที่ใช้ (ภาพที่ 2) พบว่ามี 7 ส่วนด้วยกัน โดยส่วนใต้ดิน ซึ่ง ได้แก่ ราก และเหง้า มีความถี่ในการใช้มากที่สุด

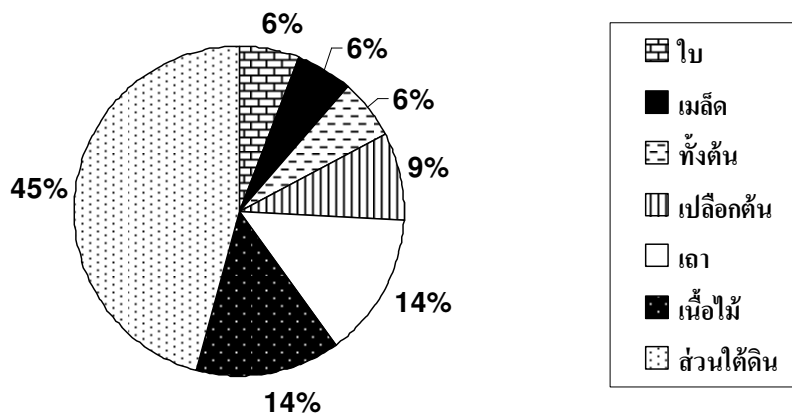
พบในพืช 16 ชนิด (45%) เถา และเนื้อไม้ (14%) เป็นส่วนที่ นิยมใช้รองลงมา พบในพืช 5 ชนิด เปลือกต้นพบในพืช 3 ชนิด (21%) ทั้งต้น ใบ และเมล็ด พบการใช้ในพืชอย่างละ 2 ชนิด (6%)

เมื่อพิจารณาถึงวิธีการเตรียมยาสมุนไพร (ภาพที่ 3) พบว่ามีวิธีการเตรียม 4 วิธีด้วยกัน คือ การต้ม พบในพืช 28 ชนิด (79%) การบดผง และการดองเหล้า พบในพืชอย่างละ 3 ชนิด (9%) และการรับประทานเป็นผัก พบในพืช 1 ชนิด (3%) ซึ่งการ เตรียมยาสมุนไพรด้วยการต้มพบว่าเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมทั่วไป โดยพบในประเทศ นิการากัว (Coe & Anderson, 1996) เปรู (Luziatelli, 2010) และจีน (Liu, 2009) เช่นกัน

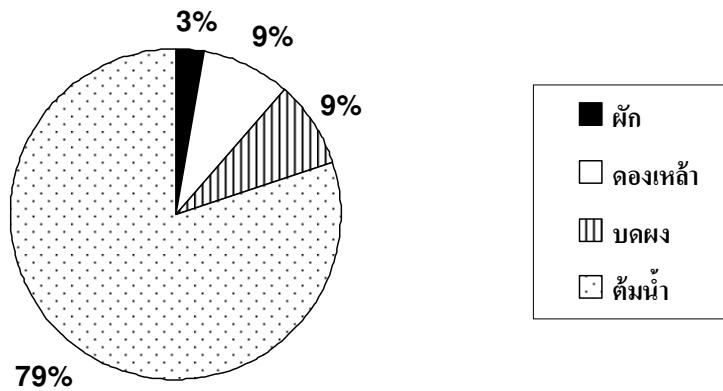
สำหรับการเตรียมยาด้วยการต้มตามหลักของการแพทย์ พื้นบ้านคือ ต้ม 3 เอา 1 ซึ่งมี 2 เทคนิค ขึ้นอยู่กับหมอพื้นบ้าน คือ 1) การต้มด้วยน้ำ 3 ส่วน และเคี้ยวจนเหลือน้ำ 1 ส่วน และ 2) การต้มด้วยน้ำ 3 ส่วน เคี้ยวจนเหลือ 1 ส่วน จึงเอาน้ำที่เหลือ ออกมาพักไว้ แล้วจึงเติมน้ำอีก 3 ส่วนลงในหม้อยา เคี้ยวจนเหลือ



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะวิสัยของพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุง ร่างกาย



ภาพที่ 2 แสดงส่วนของพืชที่ใช้เป็นสมุนไพรเพื่อบำรุงกำลัง



ภาพที่ 3 แสดงวิธีการเตรียมสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยาบำรุงกำลัง

1 ส่วน นำน้ำออกมารวมกับส่วนแรก และเติมน้ำ 3 ส่วนลงในหม้อยา เคี่ยวจนเหลือ 1 ส่วนอีกครั้ง และรินออกมารวมกับสองส่วนก่อนหน้านั้น จากนั้นจึงนำน้ำที่รวมกันได้ 3 ส่วน นำมาเคี่ยวอีกครั้งจนเหลือ 1 ส่วน จึงได้ยาต้มพร้อมดื่ม

สำหรับการดองเห็ด จะนำสมุนไพรที่สับให้เป็นชิ้นเล็กแล้วดองด้วยสุรา 35 ดีกรี เป็นเวลา 1 เดือน จึงสามารถสกัดด้วยยาออกมาได้เพียงพอ และใช้ดื่มได้

เมื่อพิจารณาถึงวิธีการใช้ยา พบว่าพืชสมุนไพรจำนวน 31 ชนิด ใช้โดยการต้ม และจำนวน 3 ชนิด ใช้วิธีการรับประทานโดยเหมียง (*Gnetum gnemon* L. var. *tenerum* Markgr.) เป็นพืชที่สามารถใช้ได้ทั้ง 2 วิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการเตรียมที่ต่างกัน

### วิจารณ์ผลการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้สามารถแบ่งชนิดพืชสมุนไพรที่พบออกเป็น 7 กลุ่ม ตามสรรพคุณ คือ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด แก้ปวดเมื่อย แก้อ่อนเพลีย และยาอายุวัฒนะ โดยกลุ่มที่ใช้เพื่อบำรุงกำลังโดยตรงพบมากที่สุด จำนวน 17 ชนิด รองลงมาคือใช้เพื่อแก้ปวดเมื่อย จำนวน 13 ชนิด (ตารางที่ 2)

ตามหลักการแพทย์แผนไทย การตั้งตำรับยาเพื่อใช้รักษาโรคจะยึดรสนยาเป็นหลัก และรสนยาที่ใช้เพื่อบำรุงกำลังคือพืชสมุนไพรที่มี รสมัน ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าจึงพบพืชมีรสมัน ได้แก่ หมากหมก (*Lepionurus sylvestris* Blume) ผักเหมียง (*Gnetum gnemon* L. var. *tenerum* Markgr.) และผักหวานป่า (*Champereia manillana* (Bl.) Merr.)

สำหรับความนิยมในการใช้พืชสมุนไพร พบว่ามีพืชจำนวน 5 ชนิด คือ ชะเอมไทย (*Albizia myriophylla* Benth.) กำลังหนูมาน

(*Apostasia wallichii* R.Br.) เถาเอ็นอ่อน (*Cryptolepis buchanani* Roem. & Schult.) โตไม่รู้ล้ม (*Elephantopus scaber* L.) และมะเมื่อย (*Gnetum* sp.) ที่นิยมนำมาใช้เพื่อบำรุงกำลังมากที่สุด โดยพิจารณาจากจำนวนหมอพื้นบ้านที่ให้ข้อมูลสอดคล้องกันทั้ง 8 คน รองลงมาคือ ยายถีบหลาน (*Phyllanthus oxyphyllus* Miq.) ซึ่งหมอพื้นบ้านให้ข้อมูลสอดคล้องกันจำนวน 7 คน และ ผนแสนท่า (*Cinnamomum* sp.) หมากหมก (*Lepionurus sylvestris* Blume) และกำลังควายถึก (*Smilax perfoliata* Lour.) ได้รับความนิยมในลำดับถัดมา ด้วยจำนวนหมอพื้นบ้านที่ให้ข้อมูลสอดคล้องกันจำนวน 6 คน

จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบความเชื่อของหมอพื้นบ้านเกี่ยวกับชื่อพืชสมุนไพรที่มีความสอดคล้องกับโรคที่ใช้รักษา เช่น มะเมื่อย (*Gnetum* sp.) เป็นพืชที่ใช้รักษาอาการปวดเมื่อยกำลังหนูมาน (*Apostasia wallichii* R.Br.) และกำลังควายถึก (*Smilax perfoliata* Lour.) ใช้บำรุงกำลัง เถาเอ็นอ่อน (*Cryptolepis buchanani* Roem. & Schult.) แก้อาการเส้นตึง ลดอาการปวดเมื่อย โตไม่รู้ล้ม (*Elephantopus scaber* L.) ใช้บำรุงกำลัง บำรุงกำหนดในเพศชาย ยายถีบหลาน (*Phyllanthus oxyphyllus* Miq.) ใช้บำรุงกำลัง โดยชื่อพืชสมุนไพรชนิดนี้บ่งบอกถึงความมีกำลัง ความแข็งแรงของร่างกายของคนชรา

เมื่อเปรียบเทียบพืชที่ใช้เพื่อบำรุงร่างกายที่พบในพื้นที่ป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง จังหวัดกระบี่กับเอกสารทางการแพทย์แผนไทย พบว่ามีพืช 4 ชนิด คือ เถาเมวก (*Urceola lucida* (Wall. Ex G. Don) Kurz) เถาเอ็นอ่อน (*Cryptolepis buchanani* Roem. & Schult.) โตไม่รู้ล้ม (*Elephantopus scaber* L.) และชะเอมไทย (*Albizia myriophylla* Benth.) มีสรรพคุณสอดคล้องกับบันทึกในตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไปสาขาเภสัชกรรม (กองการประกอบ

โรคคิลปะ, มปป) และพีชอีก 2 ชนิด คือ ไซมุต (*Vitex glabrata* R.Br.) และ กะดังใบ (*Leea indica* (Burm.f.) Merr.) มีสรรพคุณ สอดคล้องกับบันทึกในสารานุกรมสมุนไพรไทย (วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540)

การศึกษาฤทธิ์ทางชีวภาพของพืชที่สำรวจได้ในครั้งนี้พบว่า มีพืช 12 ชนิด ที่มีการศึกษาฤทธิ์ทางชีวภาพแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ล้วนเป็นฤทธิ์ทางชีวภาพที่ไม่สอดคล้องกับสรรพคุณของการใช้ เพื่อรักษาอาการกลุ่มบ้ำรุงกำลัง และมีพีชอีก 21 ชนิด ที่ยังไม่เคยมีการทดสอบฤทธิ์ทางชีวภาพใดๆ ดังนั้นพืชทั้ง 33 ชนิดนี้จึงน่าสนใจที่จะนำมาศึกษาพิสูจน์สรรพคุณทางวิทยาศาสตร์ต่อไป เพื่อยืนยัน ความถูกต้องตามการใช้แบบพื้นบ้าน

### สรุปผลการวิจัย

ป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ ได้รับการ ยกย่องเป็นป่าชุมชนดีเด่นของภาคใต้ ประกอบกับป่าดังกล่าว ได้รับการจัดการให้มีการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ดังนั้นการสำรวจ พืชสมุนไพร เพื่อใช้เป็นยาบำรุงกำลังครั้งนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในการ รวบรวมข้อมูลและให้ข้อมูลที่เป็ประโยชน์ในการพัฒนาการ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ของพื้นที่ดังกล่าวต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณทุนสนับสนุนงานวิจัยจากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดกระบี่

### เอกสารอ้างอิง

กวีศิลป์ คำวงศ์. (2552). *พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาวกะเหรี่ยง บ้านใหม่สวรรค์และบ้านห้วยปูลิง ตำบลบ้านหลวง อำเภอ จอมทอง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาชีววิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.

กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข . (มปป). *ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม*. ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์.

ชลธิชา ทิชาชาติ. (2547). *พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชาวไทย ภูเขาเผ่าม้ง ต.เข็กน้อย อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาพฤกษศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตร.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2540). *สารานุกรมสมุนไพร*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สุมาลี ทองดอนแอ. (2546). *พฤกษศาสตร์พื้นบ้านของชุมชน ไทยทรงดำในจังหวัดกาญจนบุรีและจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาพืชสวน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตร.

Coe, F.G. & Anderson G.J. (1996). Ethnobotany of the Garifuna of Eastern Nicaragua. *Economic Botany*, 50(1), 71-107.

Liu, Y., Dao, Z., Yang, C., Liu, Y. & Long, C. (2009). Medicinal plants used by Tibetans in Shangri-la, Yunnan, China. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 5, 15 doi:10.1186/1746-4269-5-15

Luziatelli, G., M. Sørensen, I. Theilade & P. Mølgaard. 2010. Asháninka medicinal plants: a case study from the native community of Bajo Quimiriki, Junín, Peru. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 6, 21.

Upho, U. (2005). *Ethnobotany of Buddhist and Muslim Thais in Some Locations in the Lower Part of Southern Thailand*. Doctoral dissertation, Graduate school, Chiang Mai University.