

# เคสลับภูมิปัญญา ไทย

**ฉบับ**

## รายการทอล์คถิ่นไทย

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย  
กรมประชาสัมพันธ์

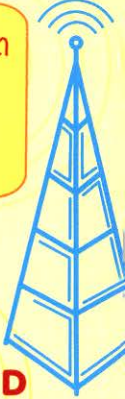


ถอดความจากบทสัมภาษณ์และบทสารคดี ออกอากาศทางรายการ "ทอล์คถิ่นไทย"

รวบรวม/เรียบเรียง โดย. จำรัส เข็นนิต

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย : สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

# สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยขอเชิญติดตามฟังรายการ "ทั่วทิศถิ่นไทย"



นำเสนอสาระความรู้ด้านการประกอบอาชีพ ประสบการณ์ชีวิต  
 สัมภาษณ์เด่นแห่งวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย  
 จากทั่วทิศถิ่นไทยของประเทศ

ออกอากาศสดทั่วประเทศ FM 92.5 MHz. และ AM.891 KHz.  
 ทุกวันจันทร์-ศุกร์ 13.00-14.00 น.

ติดตามรับฟังและชมได้ทางอินเทอร์เน็ต <http://nbt.prd.go.th> ทั่วโลก

ต่างจังหวัดสามารถรับฟังได้ดังต่อไปนี้  
 รวม 125 ความถี่ FM 79 ความถี่ AM 46 ความถี่

## RADIO THAILAND

จังหวัด	FM/MHz.	AM/KHz.	จังหวัด	FM/MHz.	AM/KHz.
1. สว.กรุงเทพฯ	92.5	891, 819	37. สว.สุโขทัย	93.75	
2. สว.ขอนแก่น	98.50, 99.50	648	38. สว.นครสวรรค์	93.25	
3. สว.นครราชสีมา	106.25, 105.25	729	39. สว.อุดรธานี	96.75	
4. สว.เลย	95.25 1341		40. สว.กำแพงเพชร	97.75	
5. สว.ด่านซ้าย จ.เลย		909	41. สว.สุราษฎร์ธานี	95.5, 89.75	1215
6. สว.หนองคาย	90.5	810	42. สว.สพข. จ.สุราษฎร์ธานี	96.75	
7. สว.เมืองฟ้า จ.หนองคาย	104.25	927	43. สว.ภูเก็ต	96.75	1062
8. สว.มหาสารคาม	106.5	531	44. สว.พิจิตร	100	1341
9. สว.สกลนคร	91.25		45. สว.นครป่าจ. พิจิตร	90.25	1116
10. สว.เทพาบุรี	93		46. สว.บรบือ	100	1377
11. สว.อุดรธานี	93.75		47. สว.ระยอง	107.25	783
12. สว.ชัยภูมิ	92.75		48. สว.นครศรีธรรมราช	93.5	639
13. สว.หนองบัวลำภู	97.25		49. สว.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช	97	
14. สว.อุบลราชธานี	98.5		50. สว.กระบี่	98.5	720
15. สว.สุรินทร์	93.5, 97.5	909	51. สว.สงขลา	90.5, 102.25	1404
16. สว.นครพนม	90.25	981	52. สว.ยะลา	95, 92,	94.25 981
17. สว.มุกดาหาร	99.25	549	53. สว.มณฑล จ.ยะลา	93	1026
18. สว.บุรีรัมย์	101.75	1368	54. สว.พัทลุง	98	864
19. สว.อำนาจเจริญ	103.25	1422	55. สว.สตูล	99.5, 95.5	1206
20. สว.ศรีสะเกษ	100.25	864	56. สว.ปัตตานี	101	1296
21. สว.ร้อยเอ็ด	94		57. สว.ตรัง	91.25	810
22. สว.ยโสธร	90		58. สว.นราธิวาส	98.25	
23. สว.เชียงใหม่	93.25, 98	1476, 639	59. สว.สุโขทัย จ.นราธิวาส	106.5	
24. สว.พัง จ.เชียงใหม่	89.25		60. สว.ระนอง	91.75	
25. สว.เชียงราย	95.75	1206	61. สว.ตราด	91.75	1557
26. สว.แม่ฮ่องสอน	104	981	62. สว.จันทบุรี	90.25	1125
27. สว.แม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	90.5		63. สว.สงขลา	103.25	
28. สว.ลำปาง	97	1134	64. สว.ชลบุรี	99.75	
29. สว.แพร่	91		65. สว.กาญจนบุรี		558
30. สว.น่าน	94.75	1368	66. สว.สิงขรบุรี จ.กาญจนบุรี	94.25 810	
31. สว.ลำพูน	91.5		67. สว.ราชบุรี	1593	
32. สว.พะเยา	95.25		68. สว.เพชรบุรี	95.75	
33. สว.พินบุรีโลก	94.25	1026	69. สว.พุทธนครบุรี	102.25	
34. สว.ตาก	102	864	70. สว.เมืงนาท	91.75	
35. สว.แม่สอด จ.ตาก	103.75	1098	71. สว.ประจวบคีรีขันธ์	102.25, 98.75	
36. สว.เพชรบูรณ์	102.75	846			

เคล็ดลับภูมิปัญญาไทย  
ฉบับ  
รายการทอล์กโชว์ไทย

ถอดความจากบทสัมภาษณ์และบทสารคดี ออกอากาศทางรายการ “ทอล์กโชว์ไทย”

รวบรวม/เรียบเรียง โดย. จำรัส เขีนนิล

จัดพิมพ์เผยแพร่โดย : สถาบันวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

พิมพ์ครั้งที่ ๒

สิงหาคม ๒๕๕๓



# เคล็ดลับภูมิปัญญาไทย ฉบับ รายการที่อุทิศถิ่นไทย

ผู้เขียน...นายจำรัส เข็นนิล

พิมพ์ครั้งที่ ๑

กันยายน ๒๕๕๑ ส่วนพลิตราสารการ สถาบันวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

พิมพ์ครั้งที่ ๒

สิงหาคม ๒๕๕๒ ส่วนพลิตราสารการ สถาบันวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

## คำนำพิมพ์ครั้งที่ ๒

หลังจากหนังสือเคล็ดลับภูมิปัญญาไทยเล่มแรกออกจากโรงพิมพ์รายการทั่วทิศถิ่นไทย ก็ได้จ่ายแจกให้กับแฟนรายการทั่วประเทศ โดยมอบให้กับผู้ที่เขียนจดหมายมาแนะนำ ภูมิปัญญาไทยเป็นการแลกเปลี่ยนกัน เพื่อรวบรวมภูมิปัญญานำมาเสนอในรายการให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางและจัดพิมพ์ในเล่มที่สองต่อไป

นอกจากนั้นก็เปิดโอกาสให้ผู้ฟังจากทุกจังหวัดโทรศัพท์เข้ามารับหนังสือจากทาง รายการวันละสามเล่มหมุนเวียนกันไปทุกจังหวัดจนกว่าจะหมดและก็หมดในเวลาอันรวดเร็ว เพราะหนังสือมีน้อย แฟนรายการบางส่วนก็เดินทางมาดักรอพบที่ห้องส่งเพื่อรับหนังสือเหมือน มัดมือชกโดยหวังว่ามาแล้วต้องได้หนังสือถ้าคุณจำรัสไม่ใจดำพอ things ที่ผมก็ไม่เคยประกาศ ให้มารับ และแล้วผมก็ใจอ่อนตามระเบียบต้องมอบหนังสือให้คนละเล่มสองเล่ม เพราะจาก การสอบถามเดินทางมาจากต่างจังหวัดเพื่อต้องการรับหนังสือผมก็ไม่อยากให้ผิดหวัง เพราะ หลายท่านมีอายุมากเฉลี่ย ๔๐-๕๐ ปี ทั้งลุงและป้า แถมท้ายทุกคนบอกว่าอยากมาเห็นหน้า คุณจำรัส เป็นการแวะมาเยี่ยมในตัว....ขอบคุณครับ มีป้าคนหนึ่งห้ามผมประกาศชื่อออก อากาศ ผมถามว่าทำไม ป้าบอกว่าเห็นคุณลุงมา...ฮ่าๆๆ นี่แหละครับความน่ารัก จิตใจใสชื่อ ของแฟนรายการ ทำให้ผมต้องทุ่มเทแรงกายแรงใจ หาสิ่งดีๆใหม่ๆมานำเสนออยู่ตลอดเวลา

เมื่อโอกาสตีมาถึงรายการทั่วทิศถิ่นไทยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากโครงการผลิต รายการวิทยุเพื่อเยาวชนผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จึงได้ผลิตหนังสือเคล็ดลับภูมิปัญญาไทยเพิ่มเติมเพื่อแจกให้แฟนรายการทั่วประเทศไว้เป็น คู่มือในการดูแลสุขภาพ ทำการเกษตรพลิกฟื้นผืนดินปลูกพืชผักสร้างรายได้ให้กับครอบครัว

ที่ผ่านมาผมมีความรู้สึกเสียใจเล็กๆ ที่แฟนรายการต่อว่าเมื่อไม่ได้รับหนังสือ บางราย งอนไม่ฟังรายการ (คุณลูกโทรศัพท์มาบอกว่าคุณแม่หงุดหงิดมาก ไม่ฟังรายการไปหลายวัน) ขณะนี้ทำใจได้หันกลับมาฟังแล้ว สิบนิ้วพนมขอกราบแทบตักแฟนฯ ถ้ามีงบประมาณอยาก จะเดินแจกไปให้ครบทุกหลังคาเรือนเลยครับ

ใครได้รับหนังสือแล้วก็ถ่ายเอกสารฝากญาติพี่น้องหรือจดจำถ่ายทอดต่อเป็น วิทยาทานนะครับจะได้บุญกุศลร่วมกัน ทำบุญกับคนเป็นดีกว่าทำบุญกับคนตาย ขอให้แฟนฯ รายการทุกท่านมีสุขภาพที่ดี มีรอยยิ้มบนใบหน้าทุกวันมีความสุขเยอะๆ

จากใจ

จำรัส เซ็นนิล

## จากใจ พอ.กฤษณี พอ.สวก. ถึงผู้ฟัง



หนึ่งในความพยายามแก้ปัญหาความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ของรัฐบาล คือ การให้ความช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สงบฯ ที่วันนี้มีการดำเนินงานอย่างกว้างขวางในพื้นที่ แต่อาจไม่เป็นที่รู้จักกันในหมู่ประชาชนทั่วไป ซึ่ง สวท. (สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย) ในฐานะสื่อมวลชนของรัฐถือเป็นความรับผิดชอบสูงสุดในการประชาสัมพันธ์การดำเนินงานภาครัฐให้กว้างขวาง

ในขณะที่ กรมประชาสัมพันธ์ซึ่งได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบฝ่ายเลขานุการคณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์การให้ความช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สงบฯ ในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้มาอย่างต่อเนื่องก็ได้จัดกิจกรรมเพื่อการประชาสัมพันธ์มาโดยตลอด และในปีนี้ได้กำหนดให้มีโครงการผลิตรายการวิทยุทั่วไปด้านเยียวยาฯ (ภาษาไทย) และมอบหมายให้รายการทั่วทิศถิ่นไทยรับผิดชอบจัดกิจกรรมตามโครงการฯ นี้

การที่คณะอนุกรรมการประชาสัมพันธ์ กำหนดให้รายการทั่วทิศถิ่นไทยเป็นรายการวิทยุในโครงการผลิตรายการวิทยุทั่วไปด้านเยียวยาฯ (ภาษาไทย) ก็เนื่องมาจากการสำรวจผลการรับฟังรายการต่างๆของ สวท. ปรากฏว่า รายการทั่วทิศถิ่นไทยเป็นรายการที่ได้รับความนิยมมากที่สุดของ สวท.

วันนี้ รายการทั่วทิศถิ่นไทยได้ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างสมบูรณ์ โดยเสนอรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้ออกอากาศในรายการทั่วทิศถิ่นไทยทุกวันจันทร์ เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๐ จนถึงเดือนเมษายน ๒๕๕๒ นอกจากนั้น ทีมงานรายการทั่วทิศถิ่นไทยยังได้เดินทางลงพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อผลิตรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้สัญจรโดยติดตามคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ออกอากาศไปยังผู้ฟังทั่วประเทศ พร้อมทั้งมีการผลิตสโปดและสารคดีสั้นออกอากาศแทรกในรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้ทุกรายการอย่างต่อเนื่อง โดยการนำเสนอรายการยึดแนวทางตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว "เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา" เพื่อสร้างความเข้าใจอันดีในหมู่พี่น้องประชาชน

พร้อมๆ กับการกิจตามโครงการผลิตรายการวิทยุเพื่อการเยียวยาฯ (ภาษาไทย) ที่เสร็จสิ้นลง หนังสือรายการทั่วทิศถิ่นไทยอยู่ในมือของท่านผู้อ่านวันนี้ ถือเป็นภาระหน้าที่ครบถ้วนของรายการทั่วทิศถิ่นไทยเพื่อประโยชน์ของท่านผู้ฟังอย่างแท้จริง เพราะหนังสือเล่มนี้ได้รับรวบรวมข้อมูลรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้ รวมทั้งความรู้ภูมิปัญญาไทยและสมุนไพรด้วย ซึ่งเป็นข้อมูลที่ถูกต้องถูกใจท่านผู้ฟังอย่างมาก

ขอขอบคุณท่านผู้ฟังที่ติดตามรับฟังรายการทั่วทิศถิ่นไทยตลอดไป

กฤษณี บั้วสุวรรณ

ผู้อำนวยการสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

# รายการทั่วทิศถิ่นไทย

## จาก.....อดีต....สู่.....ปัจจุบัน.....และ.....อนาคต



เพราะจุดเริ่มต้นของรายการทั่วทิศถิ่นไทย มาจากแนวคิดของ พอ.สุริยงค์ ทุนทสาร ผู้อำนวยการส่วนกระจายเสียงในประเทศ (ตำแหน่งในขณะนั้น) ซึ่งเป็นเจ้านายสายตรง....วันนี้....จึงต้องรับหน้าที่เขียนบททวนถึงความเป็นมาของรายการฯ ในฐานะที่เป็นผู้ประสานงานรายการฯ ในระยะเริ่มแรก ย้อนไป ๕ ปีที่แล้ว เมื่อสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

เสนอโครงการผลิตสื่อวิทยุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ภายใต้ยุทธศาสตร์การประชาสัมพันธ์ในปีงบประมาณ ๒๕๔๖ ของกรมประชาสัมพันธ์ เพื่อกระตุ้นให้สังคมไทยหันกลับมาทบทวนและให้ความสำคัญกับการพัฒนาที่ยั่งยืน ด้วยตระหนักว่า ในช่วงที่ผ่านมา ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพัฒนาที่เน้นระบบเศรษฐกิจเสรี แม้จะสร้างความเจริญเติบโต แต่ก็นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิต ค่านิยม และวัฒนธรรม เนื่องจากการพัฒนาเศรษฐกิจที่เน้นการสร้างรายได้ทำให้สังคมไทยละเลยด้านสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิต

เมื่อโครงการผลิตสื่อวิทยุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้รับอนุมัติ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยได้จัดประชุมผู้อำนวยการและผู้จัดรายการของสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยในส่วนภูมิภาค เพื่อหารือถึงแนวทางในการผลิตรายการ เนื่องจากต้องการให้เป็นการผลิตรายการร่วมกัน โดยนำเสนอในลักษณะของการเชื่อมโยงสัญญาณ ๒ ห้างส่ง (Twin Radio) ระหว่างสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ กับสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ในส่วนภูมิภาค เพื่อเป็นช่องทางการเผยแพร่แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน สร้างสังคมที่เข้มแข็ง สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชน ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งเป็นเวทีให้ชุมชนได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างกัน ซึ่งที่ประชุมฯ ได้ร่วมกันพิจารณาและลงมติเลือกชื่อรายการ "ทั่วทิศถิ่นไทย" จากจำนวนหลายชื่อที่เสนอในที่ประชุม ส่วนผู้ดำเนินรายการนั้น ที่ประชุมเห็นชอบร่วมกันให้คุณจำรัส เช่นนิล เป็นผู้ดำเนินรายการหลัก ร่วมกับผู้จัดรายการจากสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ในส่วนภูมิภาคที่จะสลับหมุนเวียนกันมาผลิตรายการ โดยในแต่ละวันของการออกอากาศผู้ฟังจะได้สัมผัสกับเรื่องน่ารู้ที่น่าสนใจจากส่วนภูมิภาคอย่างน้อย ๒ จังหวัด ซึ่งสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ในส่วนภูมิภาคที่ร่วมผลิตรายการจะสรรหามาเสนอในช่วง "เวทีสนทนา" และ "รายงานคุณภาพชีวิต"

รายการทั่วทิศถิ่นไทย เริ่มออกอากาศตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๔๖ โดยในช่วง ๓ ปีแรก (กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖-กันยายน ๒๕๔๘) กรมประชาสัมพันธ์ได้จัดสรรงบประมาณในการผลิตรายการตามแผนงานโครงการฯ ให้กับสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยทุกแห่งที่ร่วมโครงการฯ สำหรับในวันนี้ แม้ไม่มีงบประมาณสนับสนุนแล้ว แต่สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ทั้งกรุงเทพฯ และส่วนภูมิภาคยังคงร่วมมือกันเสนอรายการ "ทั่วทิศถิ่นไทย" เพื่อผู้ฟังทั่วประเทศอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

จากวันนั้นจนถึงวันนี้ ปีที่ ๖ กำลังจะผ่านไป "ทั่วทิศถิ่นไทย" ผ่านประสบการณ์อย่างโชกโชน มีการปรับรูปแบบและเนื้อหารายการเพื่อให้เป็นที่พอใจของผู้ฟังมากยิ่งขึ้น แต่สิ่งที่ยืนหยัดอย่างไม่เคยเปลี่ยนแปลงตลอดมา คือ ความเป็น "ทั่วทิศถิ่นไทย" ซึ่งผู้ฟังที่ติดตามฟังรายการฯ สามารถสัมผัสได้ถึงความมั่นคงในการเสนอรายการฯ ที่ทำให้ผู้ฟังเสมือนหนึ่งได้เดินทางไปทั่วประเทศไทย ได้รู้เรื่องน่าสนใจจากทั่วประเทศ กับผู้ดำเนินรายการที่คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณท่านผู้ฟังทุกท่านที่ติดตามฟังรายการทั่วทิศถิ่นไทย อย่างสม่ำเสมอ และจริงจัง จนหลายคนเป็นแฟนพันธุ์แท้ อีกหลายคนไม่เพียงเป็นแฟนรายการ แต่กลายเป็นแฟนผู้ดำเนินรายการไปด้วย

ขอขอบคุณมาก ๆ



จิระวรรณ ตันกรานันท์

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

## เปิดใจ.....พวจัตรายการ

ในชีวิตราชการของผม ผมเติบโตในภาคปฏิบัติมาโดยตลอด.. ทำให้ผมได้มีโอกาสลงพื้นที่ออกหาข่าวได้พบปะกับชาวบ้านทุกจังหวัดทั่วประเทศ ได้พูดคุยสัมภาษณ์ เห็นความเป็นอยู่คุณภาพชีวิตทั้งด้านดีและไม่ดี ได้รับฟังปัญหา ได้รับฟังสิ่งดีๆ จากกันบึ้งของจิตใจที่ไม่ได้เสกสรรปั้นแต่ง เห็นความงดงามของจิตใจผู้คน น้ำใจที่ซึ้งเป็นกิโลไม่ได้ วัตเป็นเงินไม่ได้

ผมได้นำเสียงสะท้อนจากประชาชนมาปรับปรุงรายการ ถ้าจะเปรียบประชาชนเหมือนคนกินอาหารผมเป็นพ่อครัวผมก็ต้องคิดค้นหาวิธีปรุงอาหารให้อร่อยถูกปากคนกิน

ผมเคยปรุงอาหารตามนโยบายหลายเรื่อง...เสียงสะท้อนกลับมาไม่ค่อยแรงเท่าไร แต่เมื่อผมนำเสนอเคล็ดลับภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาท้องถิ่น และปัญหาสุขภาพ เรื่องอาชีพการท่ามาหากินเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายๆ เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่นการทำปุ๋ยสูตรง่ายๆ นำประสบการณ์ตรงของผู้ประสบความสำเร็จนำมาเสนอ จะมีจดหมายมาถึงรายการทุกวัน รวมถึงเสียงโทรศัพท์ที่ตั้งไม่หยุด แม้เสาร์-อาทิตย์มันเป็นการทำหาย ที่ต้องนำนโยบายมาผสมผสานกับความต้องการของประชาชนเข้าด้วยกันไม่ให้ ผู้ฟังเบื่อก็กพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงปรุงอาหารให้ถูกปากคนกิน

"คุณจรัส พูดซ้ำๆ น้อยๆ ผมจดไม่ทัน" แสดงว่าทุกวันที่ยารายการนำเรื่องราวต่างๆ มาเสนอแฟนรายการจะนั่งรอจดว่าวันนี้จะมีเรื่องอะไรดีๆ มาฝากจะได้จดไปทำตาม เหมือนโรงเรียนชีวิตทางอากาศ ผมมักพูดเสมอว่า "ผมสวัสดิ์ผู้ฟังผมไม่ได้สวัสดิ์ท่านผู้จัด"

เรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นแทบทุกวัน ผมทนเสียงรบเร้าไม่ไหวบางเรื่องต้องนำมาเสนอใหม่ทบทวนใหม่เราใกล้ชิดกัน เหมือนครอบครัวเดียวกัน นอกจากจัดรายการออกอากาศแล้ว ยังจดหมาย และโทรศัพท์พูดคุยกันทำให้ผมได้รับข้อมูลหลากหลาย หลายเรื่องที่น่าออกอากาศแฟนรายการจากทั่วประเทศเป็นคนค้นหามาแนะนำ เรียกว่าเราช่วยกันผลิตรายการ บางคนก็ชวนผมไปเที่ยวที่หมู่บ้าน บางคนนำครอบครัวมาเยี่ยมผมถึงห้องส่ง บางคนโทรมาถามว่าฟรุ้งนี่เสนอเรื่องอะไรบ้าง ผมถามทำไมครับ เสียงตอบบอกว่า

"ฟรุ้งนี่จะไม่อยู่ไปครู่ไม่ได้ฟัง เรื่องดีๆ เก็บไว้ก่อน มะรินค่อนำมาออกอากาศ" อย่างนี้ก็มีบางรายลูกโทรเล่าให้ฟังว่าพอถึงเวลาแม่จะคว่ำวิทยุเครื่องเล็กไปนอนรอฟังในห้องห้ามคนรบกวน วิทยุบางเครื่องต้องมีปากกาแต้มเครื่องหมายไว้กลัวคลื่นความถี่เลื่อน สามี่บางรายต่อว่าเมียที่ไม่สนใจงานคอยจ้องฟังรายการ ตอนหลังๆ สามี่ฟังบ้างจนติด ถึงเวลาต้องเตือนเมียว่า คุณจรัสมาแล้ว บ่ายโมงแล้ว

ผมพยายามปรุงอาหารภาคกลาง ภาคอีสาน ภาคเหนือ ภาคใต้ คลุกเคล้ากันไป ต้องยอมรับว่าเมืองไทยบ้านเรายังมีของดีอีกมากมายครับ ขอเพียงพวกเราช่วยกัน

ต้องขอขอบคุณ ผอ.ไพฑูรย์ ศรีรอด ที่ท่านมองการณ์ไกล พยายามสนับสนุนให้รายการนี้เป็นรายการของพ่อแม่พี่น้องทุกคนที่เสียภาษีให้แก่รัฐได้ใช้รายการเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนสิ่งดีๆ ให้กันและกันได้เต็มที่ นอกจากนั้นก็ได้นำข้อมูลจากรายการทั่วทุกดินไทยที่แฟนฯ เรียกร้องพิมพ์แจกอีกด้วย และขอขอบคุณวิทยากรทุกท่าน รายการนี้เป็นของทุกคนครับ



จากใจ

จรัส เซ็นนิล

# สารบัญ

## โครงการผลิตรายการวิทยุทั่วไป

ด้านเชี่ยวชาญ ๑๐

แผนรายการในต่างแดน ๒๒

สรรพคุณของสมุนไพรลูกใต้ใบ ๒๔

โครงการผลิตเคล็ดลับภูมิปัญญาไทย ๒๕

เคล็ดลับสำหรับพืช ๒๗

- สูตรจุลินทรีย์หน่อกล้วย (สูตรหัวเชื้อ) ๒๗

- จุลินทรีย์หน่อกล้วยสูตรปรามโรค ๒๘

- สารสกัดสมุนไพร "ทรพย์ไพศาล" ๒๘

- สารสกัดสมุนไพร "ตีพร้อม" ๒๙

- ฮอร์โมนไซ (สำหรับเร่งดอก  
กระตุ้นเซลล์พืช) ๒๙

เคล็ดลับการทำแบ่งข้าวหมาก ๓๐

- สูตรหัวเชื้อแบ่งข้าวหมาก ๓๐

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ๓๓

- หอบหืดภูมิแพ้หายด้วยฮอร์โมนไซ ๓๓

- ฮอร์โมนไซแก้ถุงลมโป่งพอง หัวใจโต  
ตับอักเสบ สมอตบ ๓๓

- สิบลานตำรารักษาโรคสะเก็ดเงิน ๓๔

- มะนาว-กระเทียม แก้เบาหวาน  
และความดัน ๓๕

- ยาหอมบำรุงประสาทสูตรท่านพุทธทาส ๓๕

- มะแว้งแก้โรคเบาหวาน ๓๖

- ผลตำลึงกับสารส้มรักษา "นิ่ว" ๓๗

- สมุนไพรบำรุงเลือด บำรุงกำลัง ๓๘

- สูตรมะกรูดแก้ปวดเมื่อย เส้นเอ็น  
อัมพฤกษ์-อัมพาต ๓๙

- วิธีทำสาวแบบโบราณ ๓๙

- สมุนไพรอินทนิลน้ำ-ใบชะพลู  
แก้โรคเบาหวาน ๔๐

- ตำรารักษาโรคไต ๔๑

- สมุนไพรผักเบี้ยเขียว-เพชรสังฆาต  
บำบัดโรค ๔๒

- เรื่อง..สมุนไพร..แก้โรคจิตสีดวงทวาร ๔๓

- บำรุงสายตาด้วยสมุนไพรเสลดพังพอน ๔๓

- เรื่อง..ปวดหลังปวดเอว ๔๔

- ปวดข้อ ปวดไหล่ ชาปลายนิ้วมือ ๔๔

- เพิ่มพลังดื่บ อ.สุทธิวัส คำภา ๔๕

- สมุนไพรเลือกเอาบำรุงร่างกาย ๔๕

- พืชตะเริงและแก้ปวดเมื่อย ๔๖

สูตรมอญโบราณ จ.ชัยภูมิ ๔๖

- สูตรยาถ่ายพยาธิสัตว์ และยาฆ่าหอยเชอร์รี่ ๔๗

- เรื่อง...หลับสบายด้วยสมุนไพรคลายเครียด ๔๘

- น้ำผึ้งไมใช่ยา ถ้าใช้เป็นตะกั่วยา ๔๘

- ผักเหลือง-ป้องกันโรคตาฟาง ๔๙

- น้ำผักบ้นลดฟุง ๔๙

- เปลือกข่อยแก้พันถอน ๕๐

- สมุนไพรรักษาสันเท้าแตก/ริดสีดวง/ฝีซัด ๕๒

- ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ ๕๓

- ตำราแก้โรคกระเพาะ/สะอึก/หอบ ๕๔

- น้ำหมักเศษอาหาร ๕๕

- น้ำมะพร้าวแก้ไอไซเมอร์ ๕๖

- ยาต่อมมะกรูดแก้เลือด ๕๗

- ฮอร์โมนพืชโตเร็วและป้องกันโรค ๕๘

- เพชรสังฆาตรักษาโรคจิตสีดวงทวาร ๕๘

- ดอกกระดุมทองแก้ปวดฟัน ๕๙

- หนุ่ยหนวดแมวแก้ปวดฟัน ๖๐

- ผิวสวยหน้าใสความจำดีด้วยมะพร้าว ๖๑

- ลดรอยฝ้าและกระด้วยหัวไชเท้า ๖๒

- เอ็นไซม์น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค ๖๓

- น้ำหมักชีวภาพหรือเอ็นไซม์ป่าเชิง ๖๔

- สมุนไพรบำบัดโรคความดันโลหิตสูง ๖๕

- เคล็ดลับ+โรคจิตสีดวงทวาร ๖๖

- สมุนไพรบำรุงกำลังพญาช้างสาร ๖๗

- สมุนไพรบำบัดโรคไต ๖๘

- การทำไวน์มะพร้าวน้ำหอม ๖๙

- ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ ๗๐

- ถอนพิษงูสวัด เริ่ม ไฟลามทุ่ง ชุ่มดินหมา  
(กรณีเป็นไม่มากไม่ฝังลึก) ๗๑

- ขจัดลิ้นเสี้ยนด้วยมะนาว ๗๒

## สารบัญ

- ยารักษาโรคจิตสตีวงทวารหนัก	๗๓	- ตำราแก้โรคอาเจียนเป็นเลือด	๘๘
- หน้าที่ฉุกเฉินเจ้ารักษาโรคไต	๗๓	- ตำรายาแก้งูพิษทุกชนิด	๘๘
- ลดน้ำตาลในเลือดด้วยชาหญ้าหนวดแมว	๗๔	- ใบย่านางผสมใบเตยบำบัดเนื้องอก	๘๙
- โรคปวดฟันหายได้ด้วย...มะละกอ	๗๕	- “โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ “มีจรรยา” เจียบ” ๙๐	
- บานไม่รู้โรย.... รักษาโรคกระเพาะ	๗๖	- โรคจิตสตีวงทวาร	๙๑
- ปวดศีรษะหายได้ด้วย.....ว่านหางจระเข้	๗๗	- บำบัดไขมันอุดตัน	๙๒
- สมุนไพรบำรุงผิวพรรณ	๗๗	- ตำราแก้จุดเสียดแน่นท้อง/สะอึก	๙๓
- น้ำนมราชสีห์	๗๘	- ยอดสมุนไพรแก้โรคไขข้อแห้ง	๙๔
- ฝรั่ง...พืชสามัญประจำบ้าน	๗๙	- สมุนไพรแก้พิษกินของผิด	๙๕
- ว่านหางจระเข้	๘๐	- บำบัดโรคไมเกรนตำราหลวงพ่อแช่ม	๙๖
<b>สมุนไพร ๑๐๘</b>	<b>๘๐</b>	- ไขคองยาอายุวัฒนะ	๙๘
- สูตรอาบน้ำมะเฟือง	๘๑	- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ...เพชรฆาตเจียบ	๑๐๘
- บำบัดโรคไต-โรคหัวใจและบำรุงร่างกาย	๘๒	- เล็บเป็นเชื้อรา สายตาไม่ดี ถูกเจียงปลาปัก	
- ตำราสมุนไพรหอมจี๊ซาง	๘๓	นอนไม่หลับมีเมล็ดลี้ยงง่ายชนิดเดียว	๑๐๘
- ตำรารักษาลมบ้าหมู	๘๔	- สมอง สิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม	
- ตำรารักษามะเร็งเต้านม-มะเร็งหู--		บำรุงง่าย ๆ จากอาหารที่กิน	๑๐๖
มะเร็งจมูก-มะเร็งในปากเน่า	๘๔	- พักข้าวต้านมะเร็ง/เบาหวาน	๑๐๗
- ตำรารักษาลมอัมพาตมือตาย		- ขจัดสิวเสี้ยน-ฝ้า-ผมร่วง	๑๐๙
เท้าตายและหูตึง	๘๔	- มะรุม มะรุม มะรุม ป้องกันบำบัดโรคได้กว่า	
- ตำรารักษาวัดโรค	๘๕	๓๐๐ ชนิด มะรุม “ต้นไม้มหัศจรรย์”	๑๑๑
- ตำรารักษาโรคจิตสตีวงทวาร	๘๕	- หมอแดง (วีระชัย วาลิกติลก) รักษาสุขภาพ	
- ตำรารักษานิ้ว	๘๕	ด้วยธรรมชาติบำบัด	๑๑๕
- ตำรารักษามาลาเลีย	๘๕	- สูตรยาฆ่าหญ้า	๑๑๙
- ตำรารักษาตีชาน	๘๕	- สูตรรักษาโรคหัวใจ สมองเสียม	
- โรคกระเพาะอาหาร	๘๖	กระดุกเสียม	๑๒๐
- ตำรารักษาอวัยวะตายด้านของสุขภาพบุรุษ	๘๖	- บำบัดเอดส์ด้วยปลิงทะเล	๑๒๐
- ตำราเสริมพลังพญาช้างสาร	๘๖	- ๒ วิทยาการตั้งด้านสุขภาพและการเกษตร	
- ตำรารักษาโรคกระดูกฟู / ปวดเมื่อย	๘๗	แนะสูตรล้างลำไส้-สูตรล้างไต ที่ทำได้ง่าย ๆ	๑๒๑
- ตำรารักษาโรคตกขาวสตรี	๘๗	- ของฝากคนหัวล้าน	๑๒๔
- ตำรารักษาเลือดตกไม่หยุด	๘๗		
- ตำรารักษามุตกิดระดูขาว	๘๗		
- ยาบำรุงของสตรี	๘๘		
- ตำรารักษาบัสสาวะเป็นเลือด	๘๘		
- ตำราแก้บาดทะยัก-ตะมอย	๘๘		

### ภาคผนวก

ภาพกิจกรรมเบื้องหลังการทำงานของ	
รายการทั่วทิศถิ่นไทย	๑๒๖

# โครงการผลิตรายการวิทยุทั่วไป ด้านเยียวยาฯ

• ธีรธรรม ตันฐานันท์/เรียบเรียง

## ความเป็นมา

กรมประชาสัมพันธ์ในฐานะฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการประสานงานการประชาสัมพันธ์การให้ความช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้ประชุมหารือผู้เกี่ยวข้องเพื่อปรับแผนงานโครงการประชาสัมพันธ์การให้ความช่วยเหลือเยียวยา เมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๐

ที่ประชุมฯ มีมติให้ สวท.

(สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย) ผลิตรายการวิทยุเพื่อประชาสัมพันธ์การให้ความช่วยเหลือเยียวยา ทั้งภาษาไทยและภาษาอาหรับ

สำหรับรายการภาคภาษาไทยนั้น ที่ประชุมพิจารณามอบหมายให้ออกอากาศในรายการทั่วทิศถิ่นไทย เนื่องจากเห็นว่าเป็นรายการที่ออกอากาศทั่วประเทศและมีผู้ฟังจำนวนมากอยู่แล้ว

หลังจากได้รับทราบมติที่ประชุมคณะกรรมการประสานงานการให้ความช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มอบหมายให้รับผิดชอบโครงการผลิตรายการวิทยุทั่วไปด้านเยียวยาฯ (ภาษาไทย) แล้ว จักรัส เซ็นนิล ผู้รับผิดชอบรายการทั่วทิศถิ่นไทยได้วางแผนงานโครงการฯ และกำหนดกิจกรรม โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาเพิ่มผู้ดำเนินรายการอีก ๑ คน เพื่อเพิ่มความหลากหลายของเสียง เป็นการสร้างความแตกต่างจากรายการทั่วทิศถิ่นไทยที่ออกอากาศปกติ ซึ่งน่าจะทำให้ผู้ฟัง





สะดวกและหันมาให้ความสนใจเป็นพิเศษ และในที่สุดผู้ดำเนินรายการร่วมที่มาใหม่ ก็คือ จิระวรรณ ตันกรูนันท์

เมื่อได้ผู้ดำเนินรายการร่วมแล้ว กิจกรรมและแผนงานต่างๆ จึงตามมาพร้อมกับการพิจารณาชื่อรายการเพื่อเพิ่มความเป็นพิเศษให้มากขึ้นอีก และนี่คือที่มาของ “รายการทั่วทิศถิ่นไทย ห่วงใยภาคใต้” ที่เริ่มออกอากาศทุกวันจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. ตั้งแต่

เดือนตุลาคม ๒๕๕๑ ซึ่งตามแผนงานกำหนดให้เริ่มออกอากาศตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๕๑ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๒ เป็นระยะเวลา ๗ เดือน ดังนั้นเพื่อให้รายการได้ออกอากาศครบถ้วนตามแผนงาน รายการฯ จึงต้องออกอากาศจนถึงเดือนเมษายน ๒๕๕๒

นอกจากนั้น รายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้ยังได้กำหนดจัดกิจกรรมสัญจร คือการผลิตรายการสดจากพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อให้รายการฯ สามารถนำเสนอข้อมูลเชิงลึก สัมผัสถึงบรรยากาศจริงในพื้นที่ถ่ายทอดสู่ผู้ฟังทั่วประเทศ ต้องยอมรับกันว่า สำหรับคนไทยทั่วประเทศแล้ว พื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ดูเหมือนจะเป็นพื้นที่ห่างไกล แม้เป็นห้วงสถานการณ์ในพื้นที่ แต่คงไม่ง่ายที่จะลงไปสัมผัสจริง หลายคนจึงได้แต่ติดตาม



จากการรายงานของสื่อมวลชน ด้วยเหตุนี้ รายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้จึงอาสาลงพื้นที่เพื่อติดตามบรรยากาศต่างๆ รายงานสู่ผู้ฟังทั่วประเทศ ซึ่งก็ได้เสนอรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้สัญจรไปหลายครั้ง

กิจกรรมสัญจรนี้ถือเป็นงานใหญ่ เพื่อให้ท่านผู้ฟังได้สัมผัสถึงการ  
ทำงานของทีมงาน เบื้องลึกเบื้องหลังต่างๆ จีระวรรณ ตันกูรานันท์ เป็น  
ตัวแทนทีมงานฯ บอกเล่าถึงการทำงานในพื้นที่

## “ทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้สัญจร” งานยาก...ของ...เรา....

ตามแผนงานโครงการฯ ที่เรา  
(ฉันและคุณจารย์) กำหนดกิจกรรมผลิต  
รายการสัญจร ๓ รายการ แต่เราก็  
พยายามวางแผนการเดินทางแบบน้อย  
ครั้งที่สุด เพราะไม่อยากให้ทีมงานกังวล  
กับการเดินทางลงพื้นที่จังหวัดชายแดน  
ภาคใต้มากเกินไป ผลิต ๓ รายการ  
อาจไม่ต้องเดินทางถึง ๓ ครั้งก็ได้  
ทีมงานสบายใจ แกรมประหยัดงบประมาณ  
ของหลวงด้วย



ฉันได้รับมอบหมายเป็นผู้จัดการ  
การเดินทาง โดยมีโจทย์ที่คุณจารย์กำหนดคือให้ใช้สถานที่ในหน่วยทหารหรือ  
หน่วยงานราชการ ทำเอาฉันปวดหัว (ที่จริงอาการปวดหัวมีมาตั้งแต่แรกที่เริ่ม  
เข้ามาปรับร่วมผิตชอบโครงการฯ นี้แล้ว) ฉันต้องเริ่มตั้งแต่ “คล่า” หาผู้ประสานงาน  
ในพื้นที่ ซึ่งต้องเป็นคนที่มีความแข็งแรงพอสมควร ไม่ใช่เรื่องของร่างกายใหญ่โต  
หรือพลังกำลังมหาศาล แต่หมายถึงการทำงานที่เข้มแข็ง เป็นที่พึ่งของทีม  
งานจากกรุงเทพฯ ได้

ฉันไม่รู้จักทหารในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่แข็งแรงพอจะเป็นที่พึ่ง  
พาของเราได้ พุดให้ชัดมากขึ้น ฉันไม่รู้จักทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เลย ตลอด  
เวลาที่ผ่านมา ที่เคยลงพื้นที่ทำงานในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ก็ไม่เคยประสาน  
กับหน่วยทหาร แต่บังเอิญ (ตามหลักศาสนาพุทธ ไม่มีบังเอิญ ทุกอย่างกำหนดแล้ว)

ฉันได้โอกาสช่วยงาน ดร.โจ (พลโท ดร.พีระพงษ์ มานะกิจ) ก็เลยได้รู้จักกับ พี่แป๊ะ (พันเอก (พิเศษ) ธนรัตน์ รื่นเริง) นายทหารจาก กอ.รมน. บังเอิญ (อีกนั่นแหละ) ที่พี่แป๊ะมีเพื่อนเป็นผู้บัญชาการหน่วยเฉพาะกิจ นราธิวาส พลตรีวีระชัย นาควานิช อย่างนี้ก็...เข้าทาง....มีหรือจะปล่อยให้ หลุดมือ

ในที่สุด ฉันได้ พันโทจิรสิทธิ์ จันทรมณี นายทหารฝ่ายประชาสัมพันธ์ หน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส มาเป็นผู้ประสานงานตั้งแต่ช่วยคิดและคัดเลือก ประเด็น พิจารณาผู้ร่วมรายการ ทำหนังสือเชิญผู้ร่วมรายการ จัดหาสถานที่ ผลิตรายการรวมทั้งการติดต่อขออนุญาต ดูแลอำนวยความสะดวก แม้กระทั่ง เรื่องเล็กๆ อย่างเช่น การจองโรงแรมที่พัก ในที่สุด การผลิตรายการสัญจรครั้งที่ ๑ ก็ถูกกำหนดขึ้น ในวันที่ ๓๐ มกราคม-๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

### การเข้ามาของ คุณภานุฉัตร สวัสดิชัย ตัวช่วยสำคัญ

ระหว่างเตรียมงานก่อนการเดินทาง คุณภานุฉัตร สวัสดิชัย ก็ติดต่อ เข้ามา (คุณภานุฉัตรฯ เป็นข้าราชการของกรมประชาสัมพันธ์ที่ไปช่วยราชการ กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในหรือ กอ.รมน.และปฏิบัติหน้าที่อยู่กับ กอ.รมน.ภาค ๔ ส่วนหน้า ที่จังหวัดปัตตานี ฉันเล่าให้คุณภานุฉัตรฟังถึงภารกิจ และกำหนดการเดินทางของทีมงาน ซึ่งคุณภานุฉัตรแจ้งว่าจะเดินทางมาร่วม สมทบกับทีมงานเมื่อเดินทางถึงพื้นที่แล้ว (การเข้ามาของคุณภานุฉัตรกลายเป็น

ปัจจัยสำคัญแห่งความสำเร็จของการทำงาน ครั้งนี้โดยไม่ได้คาดหมายมาก่อน คงเป็น ความโชคดีของฉัน และทีมงาน...ท่านผู้อ่าน กรุณาติดตามต่อไปค่ะ)





## 6 ชีวิต ผจญภัยในราธิวาส

และแล้ววันเดินทางก็มาถึง ๖ ชีวิต ประกอบด้วย จำรัส เซ็นนิล เป็นหัวหน้าทีม ฉันทน์ น่องแซม คงศักดิ์ สายวงศ์ และสายชล นีซัง ทีมเทคนิค ส่วนทีมผู้ประสานงาน คือ น่องกบ อริญญา ชมชื่น และ น่องจุ่ม ดวงเดือน ภูมิพิว เราเดินทางบ่ายวันศุกร์ที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๑ โดยเครื่องบินของการบินไทย ถึงสนามบินหาดใหญ่ พักค้างคืนที่หาดใหญ่ ๑ คืน วันรุ่งขึ้น จึงเดินทางไป จ.นราธิวาส ระหว่างนั้น ฉันทน์ติดต่อโทรศัพท์กับคุณภานุฉัตรและพันโทจิรสิทธิ์ จันทรมณี คนแรกบอกฉันแต่เพียงว่า มืงานด่วน จะตามไปสมทบที่โรงแรมที่พัก (คุณภานุฉัตรไม่ได้แจ้งว่า งานด่วน คืออะไร แต่ฉันมารู้จากเขาในภายหลังว่า เป็นเหตุระเบิดที่เกิดขึ้นในช่วงเช้า เขาไม่แจ้งให้ทราบในทันทีก็เพราะเกรงว่าทีมงานจะไม่สบายใจ) ส่วนคนที่สองแจ้งว่ามีภารกิจด่วนเข้ากรุงเทพฯ ขอให้ประสานกับพันตรีศตวรรษ อินพรหม ฉันทน์โทรศัพท์ติดต่อพันตรีศตวรรษฯ เพื่อสอบถามถึงที่พักและเนื้องาน เช่น ประเด็นนำเสนอในรายการผู้ร่วมรายการ สถานที่จัดรายการ ฯลฯ เพราะก่อนมา พันโทจิรสิทธิ์ฯ แจ้งเพียงว่า ทุกอย่างที่ฉันแจ้งไป เขาดำเนินการให้เรียบร้อยแล้ว เรียบร้อยอย่างไรไม่มีรายละเอียดให้ฉันอุ่นใจเลย แต่ฉันก็เกรงใจเขามากจนไม่กล้าซักถาม คงต้องรอดอนเดินทางลงถึงพื้นที่เจอหน้ากันแล้ว ก็คงได้รายละเอียด ซึ่งนี่ไม่ใช่แบบการทำงานของฉันทน์เลย

วันแรกของการลงพื้นที่ เสาร์ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๒ เรามีเป้าหมายที่  
สุโขทัย เพราะคุณจรัสมีนัดหมายพิเศษกับ คุณทิพย์ซึ่งเป็นผู้ฟังรายการ  
ทั่วทิศถิ่นไทยที่จะข้ามจากรัฐจันทัน ประเทศมาเลเซีย มาพบคุณจรัสที่  
อำเภอสุโขทัย การพบปะกับคุณทิพย์เป็นอย่างไร ขอเชิญท่านผู้อ่านติดตาม  
ได้จากข้อเขียนของคุณจรัส เสร็จจากภารกิจคุณทิพย์ พวกเราเดินทางเข้าที่พัก  
“โรงแรมอิมพีเรียล นราธิวาส” ในตอนเย็นมากๆ อิมพีเรียลนราธิวาสเป็น  
โรงแรมใหญ่ สวยงาม แต่ฉันรู้สึกเหงาจับใจ ถ้าไม่มีเหตุการณ์รุนแรง ที่นี้คง  
ดีกว่านี้นี่ น่าเสียดาย...จริงๆ...

คุณภานุฉัตร ตามมาสมทบตอนเย็น เกือบค่ำแล้ว ขณะที่พวกเรากำลัง  
หิวและมีด (คือไม่รู้และคิดไม่ออก) กับอาหารเย็น คนขับรถตู้ที่เราเช่ามาก็ไม่  
ชำนาญพื้นที่จะขับรถสะเปะสะปะเที่ยวตระเวนหาร้านอาหารก็คงไม่เหมาะ  
คุณภานุฉัตร ช่างเก่งซะจริงๆ รอบรู้ไปทุกเรื่อง ทุกร้าน ทุกถนน อาหารเย็น  
วันแรกในนราธิวาส อร่อย ใช้ได้ เราอึ้งหน้าล้าราวกันมาก ยิ่งไปกว่านั้น  
คุณภานุฉัตรยังมีผู้ติดตามเป็นผู้หมวดหนุ่มรูปหล่อ หมวดต้น ซึ่งสร้างความสดชื่น  
ให้ทีมงานอย่างยิ่งแต่หมวดต้นก็เอาแต่คุยโทรศัพท์กับแฟนที่อยู่กรุงเทพฯ ชะจนเรา  
แทบจะเอาโทรศัพท์วางในจานแทนข้าว



## วันรุ่งขึ้น ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

วันนี้แม้เป็นวันอาทิตย์แต่เราก็มีนัดหมายบันทึกเทป ๑ รายการ ไหนๆ มาแล้ว ต้องให้คุ้มช่วงเช้า เราเดินทางไปที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อบันทึกเทปเกี่ยวกับงานของศูนย์ฯ ฉะนั้นในฐานะผู้ดำเนินรายการร่วมฟังคำให้สัมภาษณ์ของผู้ร่วมรายการ



ทุกคนแล้ว ได้แต่บอกตัวเองว่า บุญของเราที่ได้เกิดมาในแผ่นดินพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ผู้ร่วมรายการบางคนได้มีโอกาสเข้าเฝ้า ได้ถวายการต้อนรับ เมื่อครั้งที่เสด็จพระราชดำเนินมา ฉันทอดปลื้มบิบัติไปด้วยไม่ได้ เพราะในชีวิตของคนไทยคนหนึ่ง การได้เข้าเฝ้าใกล้ชิดพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ถือเป็นที่สุด.....ไม่ใช่หรือ ?

ช่วงบ่าย เราเดินทางไปที่ศูนย์วิจัยและศึกษาธรรมชาติป่าพรุสิรินธร อ.สุโขทัย จ.นราธิวาส ได้เดินป่าศึกษาธรรมชาติตามเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่ศูนย์ฯ ทำไว้ และแน่นอน คุณจำรัสไม่พลาดที่จะบันทึกเทปการสนทนากับเจ้าหน้าที่พร้อมการบรรยายภาพตลอดการเดินทางศึกษาธรรมชาตินี้ “เอาไปฝากผู้ฟัง” นี่คืองานถนัดของเขา ถือเป็นความสามารถเฉพาะตัว ที่โดดเด่นกว่าใคร...

## จันทร์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒

วันนี้ เราต้องผลิตรายการออกอากาศสดถึง ๒ รายการ คือ บันทึกสถานการณ์และทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้



ช่วงเช้า รายการบันทึก  
สถานการณ์ผ่านไปแบบ  
ตะกุกตะกักเล็กน้อย ไม่มากมาย  
อะไร โดยรวมต้องถือว่าดีเพราะ  
ฉันได้คุณภานุฉัตร (อีกแล้ว) มา  
เป็นผู้ดำเนินรายการร่วม เราใช้  
ห้องประชุมของ กอ.รมน. จังหวัด  
นราธิวาสเป็นห้องออกอากาศ

เจ้าหน้าที่ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทหารเตรียมการให้เราเป็นอย่างดี ทั้งห้องประชุม  
ไลน์โทรศัพท์เพื่อการเชื่อมโยงสัญญาณ และกาแฟพร้อมขนม ขอบคุนพันเอก  
กิตติ อาจสังวร รอง ผอ.กอ.รมน. จว.นราธิวาส และร้อยเอกอชิษฐ์  
สุภวัฒน์กร นายสถานีวิทยุทุกขิณสัมพันธ์ ที่ ๓๐๑ ที่รับสัญญาณรายการ  
บันทึกสถานการณ์ออกอากาศด้วย และสุดท้าย ขอบคุน จ.ส.อ.สุรพล โฉสูงเนิน  
ที่ดูแลพวกเราเป็นอย่างดี ทั้งอ้อมและอร้อย

ช่วงบ่ายเรายกทีมไปที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจาก  
พระราชดำริอีกครั้ง เพื่อใช้สถานที่ออกอากาศสดรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใย  
ภาคใต้สังวร เรื่องโครงการหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงและฟาร์มตัวอย่างใน  
สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ บ้านรอดันบาตู เรามาที่นี่อีกครั้งเพราะ  
บ้านรอดันบาตูไม่มีโทรศัพท์ให้เราเชื่อมโยงสัญญาณ เราจึงต้องมาขอให้สถานที่  
ออกอากาศที่ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ  
รายการช่วงบ่ายนี้สมบูรณ์แบบเนื่องจากทีมบ้านรอดันบาตูเตรียมความพร้อมมา  
เป็นอย่างดี เสียตายนิตเดียว ถ้าได้ออกอากาศสดจากบ้านรอดันบาตูละก็... เจ้ง  
เลย

ภารกิจการผลิตรายการสังวรที่นราธิวาสครั้งนี้ ถือว่าสมบูรณ์ ได้  
รายการครบถ้วนตามแผน เกินชะด้วยซ้ำ ขอบคุน ฉก.นราธิวาส และ กอ.  
รมน.จว.นราธิวาส รวมทั้งคุณภานุฉัตร สวัสดิชัย ที่แทรกเข้ามาได้พอดี  
พอเหมาะ

หลังจากการสัญจรครั้งแรก ฉันวางแผนสัญจรครั้งที่ ๒ โดยขอใช้บริการคุณภานุฉัตร สวัสดิชัยอีกครั้ง เพราะไม่มีใครที่จะเป็นผู้ประสานงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่แข็งแกร่งไปกว่าภานุฉัตร สวัสดิชัย อีกแล้ว ฉันว่าคุณภานุฉัตรรู้ทุกงาน ทุกพื้นที่ของจังหวัดชายแดนภาคใต้ เขารู้ทุกชอกทุกชอยจะไปไหน อยากู้อะไร บอกภานุฉัตร...ฉันล่ะที่เขารู้จริงๆ ทำได้ไง ยอดมนุษย์หรือซูเปอร์แมนกันเนี่ย ?

กำหนดการสัญจรครั้งที่ ๒ มาแบบขยับไม่ได้ ต้อง ๔-๘ เมษายน ๒๕๕๒ เท่านั้น เพราะมีสงกรานต์จ่ออยู่ รอหลังสงกรานต์ก็หมดโครงการพอดี ที่สำคัญใกล้วันที่ ๒๔ เมษายนเกินไป (ฉันไม่เคยลืมวันที่ ๒๔ เมษายน วันเกิดเหตุการณ์ กรือเซะ ฉันอยู่ในพื้นที่วันนั้นพอดี) ฉันไม่แน่ใจว่าจะมีเหตุการณ์อะไรในวันครบรอบเหตุการณ์กรือเซะหรือไม่ ?

ทีมงานตัดสินใจเด็ดเดี่ยว (ตามคำชี้ชวนของฉัน) ..ไปก็ไป...ที่มงานเดิม แต่เพิ่มอีก ๒ คน น้องหน้อย นิรมล เหมือนจิต และ น้องกุง รัฐการ ลิลิกชิตตกุล ช่างเทคนิค

### ๙ ชีวิต ตะลุยพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

พวกเรา ๙ ชีวิตเริ่มเดินทางจากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ บ่ายวันเสาร์ที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๒ ถึงหาดใหญ่ในช่วงเย็น เราพักค้างหาดใหญ่ ๑ คืน เพื่อตั้งหลักเรียกความมั่นใจ เตรียมความพร้อมเพื่อเดินทางลงพื้นที่ในวันรุ่งขึ้น

เช้าวันอาทิตย์ ๕ เมษายน ๒๕๕๒ เราเดินทางไปโครงการฟาร์มตัวอย่างในสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ที่ อ.หนองจิก จ.ปัตตานี ประเดิมบันทึกเทปรายการทั่วทิศถิ่นไทยห้วงใยภาคใต้ ๑ รายการ พกตุ๋นไว้ก่อน (ต้องให้ค่อม) จากนั้นเราเดินทางไปที่ อบต.ทรายขาว อ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี เพื่อให้ทีมเทคนิคดูสถานที่และทดสอบอุปกรณ์ เนื่องจากรายการทั่วทิศถิ่นไทย

ห้วงโยภาคใต้จะออกอากาศสดจากที่นี่ในวันจันทร์ที่ ๖ เมษายน ๒๕๕๒ ในขณะที่ทีมรายการก็เก็บข้อมูลไปด้วย ที่ ต.ทรายขาว เป็นชุมชนสมานฉันท์ ที่มีไทยพุทธและไทยมุสลิมอยู่ร่วมกันแบบสันติ ไม่เคยมีเหตุการณ์รุนแรงเกิดขึ้นเลย ช่างน่าประทับใจจริงๆ

## ความแน่นอน คือ ความไม่แน่นอน

แม้ทั่วทิศถิ่นไทยห้วงโยภาคใต้จะเป็นภารกิจหลัก แต่ฉันกับรายการบันทึกสถานการณ์ก็เหมือนแม่ลูกอ่อน ไปไหนก็ต้องกระเตงลูกไปด้วย ลงภาคใต้เที่ยวนี้ฉันก็เตรียมการผลิตรายการบันทึกสถานการณ์สดจากปัตตานีไว้ แต่รายการที่เตรียมไว้แบบ “สดๆ” ต้องกลายเป็นรายการ “แห้ง”... แฮ่...เสียดาย... ..เสียดายมาก เหตุเกิดจาก สวท. ต้องปรับ...เพื่อเสนอรายการพิเศษ “สถานีข่าวสาร” เกาะติดสถานการณ์ทางการเมืองในช่วงนั้น

นี่จึงเป็นครั้งแรกในรอบ ๘ ปีนับแต่ฉันเริ่มรับผิดชอบรายการบันทึกสถานการณ์ ที่ต้องบันทึกเทปรายการเสมือนหนึ่งออกอากาศจริง เนื่องจากนัดหมายผู้ร่วมรายการไว้แล้ว และไม่อยากแจ้งยกเลิก

## วันจันทร์ ๖ เมษายน ๒๕๕๒ วันจักรี

ช่วงเช้า บันทึกเทปรายการบันทึกสถานการณ์ตามเวลานัดหมายเดิม ๘ โมงเช้า ลำบากนิดหน่อย ตอนแจ้งผู้ร่วมรายการว่าเป็นรายการแห้งไม่ใช่รายการสด เสร็จแล้ว เราเดินทางไป อต.ทรายขาว เพื่อเตรียมออกอากาศสดรายการทั่วทิศถิ่นไทยห้วงโยภาคใต้ ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. งานผ่านไปด้วยดีเรียบร้อย ตามแผน

## ผลกระทบครั้งที่ ๒ ถึงรายการทั่วทิศถิ่นไทย

การเสนอรายการสถานีข่าวสารของ สวท.ททท. ยังส่งผลถึงรายการทั่วทิศถิ่นไทย วันพุธที่ ๘ เมษายน ที่คุณจำรัส บันติกเทปไว้ล่วงหน้า เนื่องจากเป็นวันเดินทางกลับ โจทย์ที่คุณจำรัสได้รับ คือให้ปรับเนื้อหารายการเป็นเรื่องเกี่ยวกับ



นโยบายรัฐบาล และด้วยความแข็งแรงของคุณจำรัสและคุณภานุฉัตรผสมกัน เลยทำให้ นายธีระเทพ ศรียะพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานีต้องเปิดจวนเลี้ยงอาหารเย็นที่ทีมงาน เรายกทีมไปบันทึกเทปสัมภาษณ์ท่านผู้ว่าฯ เกี่ยวกับนโยบายรัฐบาลตามโจทย์ที่ได้รับ เป็นการเรียกน้ำย่อยหลังจากท่านผู้ว่าฯ เตียวโมโครโฟน ให้สัมภาษณ์เราแบบพูดคนเดียว ๑ ชั่วโมงแล้ว ก็ถึงเวลาอาหารเย็นที่ทีมงานมีอาชีพอย่างพวกเราทำเอาคุณนายผู้ว่าฯ ต้องสั่งทอดไข่เจียวเพิ่ม รายการสัมภาษณ์ผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานีออกอากาศวันที่ ๘ ช่วงที่พวกเรายังอยู่สถานบินหาดใหญ่ อินเทอร์เน็ตช่วยได้ ทั่วทิศถิ่นไทยวันพุธที่ ๘ จึงสมบูรณ์ตามโจทย์ที่ได้รับ ขอขอบคุณทุกคนที่เกี่ยวข้อง

## วันอังคารที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๒

วันเดียว ๓ จังหวัด ปัตตานี ยะลา และ อ.เทพา จ.สงขลา ช่วงเช้าเราบันทึกเทปรายการบันทึกสถานการณ์ตามเวลานัดหมาย ๘ โมงถึง ๙ โมง เสร็จแล้วเราเดินทางไปสำนักงานประกันสังคม คุณจำรัสสัมภาษณ์เรื่องเช็คช่วยชาติ จากนั้นเราไปสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา คุณจำรัสสัมภาษณ์เรื่องเรียนฟรี ๑๕ ปี ๒ รายการนี้เพื่อตอบสนองการประชาสัมพันธ์นโยบายรัฐบาลตามที่สั่งการมา ก่อนเที่ยงเราก็บึ่งไป คอ.บต.ที่จังหวัดยะลา เพื่อออกอากาศสดรายการทั่วทิศถิ่นไทยช่วงโยภาคใต้ ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. เสร็จจากที่นี่ เราเดินทาง



ไปบ้านพรุชิง อ.เทพา จ.สงขลา เพื่อบันทึกเทปรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้ เรื่องโครงการนาร้าง บ้านพรุชิงเป็นชุมชนเข้มแข็งอีกแห่งหนึ่ง ชาวบ้านมาร่วมรายการเยอะพร้อมผลงานให้เราสัมภาษณ์อีกมาก กว่าเราจะออกจากบ้านพรุชิงก็เกือบ ๑ ท่วม พ้ามืดกับสวนยางเงียบๆ ทำเอาทีมงานที่פקความมั่นคงมาจากกรุงเทพฯ เริ่มหวั่นไหว แต่ตอนนั้นก็ไม่มีใครพูดอะไร ความมาแตกตอกลงกลับกรุงเทพฯแล้ว ฉันเลยได้รู้ว่าพวกเราหลายคนมีความกลัวอยู่ในใจ โดยเฉพาะหัวหน้าทีม ?

**วันที่ ๘ เมษายน เป็นวันเดินทางกลับ หลังจากปฏิบัติการกิจอย่างยาวนาน...  
เฮ้อ...เสร็จซะที....**

การผลิตรายการทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้สัณจรทั้ง ๒ ครั้งนี้ เราทำงานได้เกินแผนที่กำหนด ฉันนับดูแล้วเราผลิตรายการได้ครบทุกพื้นที่ที่สั่งตและเทป รวม ๖ รายการต่างๆ ที่ตามแผนเราต้องผลิต ๓ รายการ แล้วยังแถมด้วย รายการบันทึกสถานการณ์อีก ๓ รายการ.... เยี่ยมเลย.... ๖ รายการของทั่วทิศถิ่นไทยห่วงใยภาคใต้สัณจร ได้แก่ สัณจรนราธิวาส ๒ รายการ, สัณจรปัตตานี ๒ รายการ, สัณจรยะลา ๑ รายการ และ สัณจร อ.เทพา จ.สงขลา ๑ รายการ

## แผนรายการในต่างประเทศ

• ชาร์ล เซ็นนิล/เจ้าเรือ

### เอ่ยชื่อคุณทิพย์

**ประสิทธิ์ สุวรรณจามรี** แผนรายการทั่วทิศถิ่นไทย น้อยคนนักที่จะไม่รู้จัก เพราะคุณทิพย์ประสิทธิ์เป็นแผนรายการในต่างแดนคนเดียวที่โทรศัพท์เข้ามายังรายการแจ้งผลการรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ภูมิปัญญาพื้นบ้านพร้อมทั้งเขียนจดหมายมายังรายการล่าสุดได้เดินทางมาร่วมงาน ๗๙ ปี วิทยูกระจายเสียงไทย (๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒)



คุณทิพย์ประสิทธิ์ สุวรรณจามรี (ซ้าย) แผนรายการทั่วทิศถิ่นไทย  
คุณจาร์ล เซ็นนิล (ขวา)

ที่สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ

คุณทิพย์ประสิทธิ์ เล่าให้ฟังว่าคุณพ่อคุณแม่เป็นคนไทยอาศัยอยู่ที่บ้านไทยเสมอรัก ตำบลปลาเสปเต๊ะ รัฐกลันตัน ประเทศมาเลเซีย ที่บ้านทำนาปลูกพืชผักแบบเศรษฐกิจพอเพียง สมัยเด็กๆ ไม่ได้เรียนหนังสือ อาศัยเรียนรู้ภาษาไทยจากการรับฟังรายการวิทยุทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย คลื่น เอเอ็ม.ความถี่ ๘๙๑ ฟังตรงจากกรุงเทพฯ ทำให้รู้จักนักจัดรายการที่สถานีฯ แทบทุกคนโดยเฉพาะครูล้วน ควันธรรม ถือเป็นคุณครูทางอากาศที่สอนให้คุณทิพย์อ่านออกเขียนได้จนทุกวันนี้

“คุณพ่อเล่าให้ฟังว่าคุณปู่ทวดเป็นทหารจากกรุงศรีอยุธยาได้รับคำสั่งให้ออกตามหาช้าง พ่อไม่ได้ช้างก็ไม่กล้ากลับก็ลงหลักปักฐานที่มาเลเซียเลย”  
คุณทิพย์เล่าถึงอดีตให้ฟัง

เมื่อครั้งที่ทั่วทิศถิ่นไทยสัญจรไป อ.สุโขทัย-ลก จังหวัดนราธิวาส



คุณทิพย์ประสิทธิ์ สุวรรณจามรี

คุณทิพย์ก็เดินทางมาต้อนรับและพาคณะเดินทางไปที่ยวตลาดลันตู ที่ประเทศมาเลเซีย ซ้อมหวกกาปิเยาะมอบให้ผมหนึ่งในใส่ตระเวนทุกจังหวัด แกรมผ้าสะโหรงอีกผืนยังไม่กล้าใส่ กลัวมดแดงกัด เพราะส่วนใหญ่พม่าถุงสะโหรงจะไม่ใส่กางเกงลิง.....ฮาๆๆ

คุณทิพย์ประสิทธิ์แนะนำเรื่องสุขภาพว่าตัวเองเคยป่วยตาเป็นต้อกระจกมองเห็นไม่ชัดตาพร่ามัว มีคนแนะนำให้กินสมุนไพรลูกใต้ใบ เพราะในวงการแพทย์

แผนไทยและหมออายุรเวทอินเดียรวมถึงจีนเชื่อกันว่า กินน้ำต้มสมุนไพรลูกใต้ใบจะช่วยกำจัดพิษออกจากตับ มีผลทำให้สายตาดี บำรุงตับ รักษาอาการต้อต้อ

**วิธีทำ**คุณทิพย์ให้เอาสมุนไพรลูกใต้ใบ ทั้ง ๕ หมายถึง ราก ต้น ใบ ดอก ยอด มาประมาณ ๑ กำมือ ต้มดื่มต่างน้ำ จะทำให้ระบบไตดี สายตาก็จะพลอยดีไปด้วย

ในตำราหมอปั่นบ้านแถบลุ่มน้ำอเมซอนนิยมใช้สมุนไพรลูกใต้ใบต้มกินรักษานิวในถุงน้ำดีและนิวในไต รักษาอาการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ลดอาการบวม และขับกรดยูริกออกจากปัสสาวะ ซึ่งช่วยในคนเป็นโรคเกาต์

สมุนไพรลูกใต้ใบห้ามใช้กับคนท้อง เพราะลูกใต้ใบเป็นยาขับประจำเดือน สมุนไพรลูกใต้ใบ มีเรียกกันหลายชื่อ บ้างก็เรียกมะขามป้อมดินไฟเดือนห้า หมากไซ้หลัง รสขมฝาดเปรี้ยวเล็กน้อย

คุณทิพย์เดินทางมาร่วมงาน ๗๙ ปี วิฑูยกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ที่กรุงเทพฯ ขากลับนั่งรถไฟลง อ.สุโขทัย-ลก จังหวัดนครราชสีมา อำเภอสุโขทัย-ลก เป็นอำเภอที่มีชายแดนติดกับรัฐกลันตันมาเลเซีย มีแม่น้ำสุโขทัย-ลก แบ่งกันเขตแดน อำเภอสุโขทัย-ลก ห่างจากบ้านคุณทิพย์ ที่บ้านไทยเสมอรัก ๗๕ กิโลเมตร

การเดินทางครั้งนั้นคุณทิพย์ป่วยเป็นไข้มาลาเรีย อาการตัวร้อนเป็น

จุดคล้ายๆ ขึ้นตามตัว ไม่มีเรียวแรง กินข้าวไม่ได้ คนในหมู่บ้านแนะนำให้เอาใบมะละกอดตัวผู้มา ๓ ก้าน พร้อมดอกมะละกอดตัวผู้ ๕ ดอก เอามาต้มให้เดือด ๒๐ นาที ต้มต่างน้ำ ไม่นานอาการของคุณทิพย์ก็ดีขึ้น

ส่วนใครที่ผูกแผลง ผึ้งกัดต่อย คุณทิพย์บอกว่าจะให้เอาใบมะละกอมาทาจะทำให้สามารถล้างพิษบรรเทาอาการปวดได้ดี

ด้านการเกษตรคุณทิพย์จะใช้ปุ๋ยหมักทำการเกษตรแบบเกษตรอินทรีย์ ไม่ใช่สารเคมี การรดน้ำก็เอาน้ำใส่ถุงพลาสติกแล้วมัดเชือกพอหลวมๆ ให้น้ำพอซึมออกได้บ้างวางข้างๆ ต้นไม้จะชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา

คุณทิพย์ยังแนะนำวิธีการเก็บออมว่าจะเก็บหอมรอมริบวันละ ๒๐ บาท พอนานๆ มานับดูจะได้เงินเป็นแสน คนเราถ้าใจสู้ขยันประหยัดคุณทิพย์บอกไม่จนแน่ เพราะไม่ว่าไรสวนมีพืชผักผลไม้ให้ขายได้ทุกวันเพราะปลูกแบบผสมผสาน

คุณทิพย์ประสิทธิ์ สุวรรณจามรี ถือเป็นคนไทยในต่างแดนอีกคนหนึ่งที่สวมหัวใจนักสู้ ทำเศรษฐกิจพอเพียง ไม่เป็นหนี้ใคร สามารถมีเงินเก็บออมพออยู่พอกิน ได้อย่างภาคภูมิใจ

## สรรพคุณขมิ้นสมุนไพรลูกใต้ใบ

**แก้ไข้ทับระดู** ให้เอาสมุนไพรรูปลูกใต้ใบทั้ง ๕ คือทั้งต้นทั้งราก ใบ ยอด ดอก ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเอาไปตำผสมกับเหล้าขาว คั้นเอาเฉพาะน้ำยา กินครั้งละ ๑ ถ้วยชา

**ขับปัสสาวะขับประจำเดือน** นำสมุนไพรรูปลูกใต้ใบ มา ๑ กำมือ ต้มกินขับเหงื่อ ลดไข้ กระตุ้นไตให้ทำงานและขับปัสสาวะแก้ปวดเมื่อย บำรุงกำลัง ช่วยขับพิษออกจากตับ จะส่งผลให้สายตาดำ ในประเทศอินเดียใช้เฉพาะรากต้มกิน เป็นยาแก้ดีซ่านดีมาก ในเขมรใช้สมุนไพรรูปลูกใต้ใบเป็นยาเจริญอาหาร ในจีนใช้ลูกใต้ใบรักษาลำไส้อักเสบ

**แก้คัน แก้ริem** ใช้ผสมกับเกลือตำแก้คัน ใช้สมุนไพรรูปลูกใต้ใบผสมเหล้าขาวแล้วเอาลำสีชุบแปะตรงที่เป็นริemจะรู้สึกเย็นและหายปวด

หมวดที่ ๑

# เคล็ดลับภูมิปัญญาไทย

ถอดความจาก : สารคดีเคล็ดลับภูมิปัญญาไทยในรายการ “ทั่วทิศถิ่นไทย”

## แด่ท้าวทศถิ่นไทย

ดุจดวงดาวพราวแสงอันแรงกล้า  
ผู้ไขบุญหนุนเกื้อเพื่อชาวไทย  
ความลำบากจากโรคร้ายได้คลายเศร้า  
ขอชื่นชมคุณจรัสได้จัดการ  
จาก"ท้าวทศถิ่นไทย"ได้ประจักษ์  
อาจารย์พัฒนจัดโรงเรียนสอนชานา  
คุณหมอด่างแจ้วช่าวเล่าให้ทราบ  
ใช้สมุนไพรของไทยๆได้แยบยล  
พ่อเลี้ยงวรรณนั้นเล่าเข้ามาช่วย  
ได้มอบทุนหนุนการเรียนปริญญา  
อีกรักษาคนไข้รายเกือบแยะ  
ได้มาเป็นพี่เลี้ยงเติมเพิ่มอีกแรง  
ใครมีเงินก็จ่ายให้ได้กุศล  
ฟรีที่พักจักช่วยให้คลายกังวล  
ใครท้อแท้แม่เป็นหนีไม่มีใช้  
พ่อเลี้ยงช่วยด้วยชี้นะแก่เธอนั้น  
คนป่วยมะเร็งหายได้ในน้ำจิต  
สุกัญญาโกวิทติดต่อไป  
บุญเลิศสุจิตราและกู่เกียรติ  
อีกหลายท่านได้รับข้าวและรับยา  
ขอคุณพระรัตนารักษาท่าน  
อาจารย์พัฒนหมอด่างให้เรื่องรอง

ส่องแสงมายามเดือนดับกลับสดใส  
ช่วยชานาผู้ป่วยไข้เสมอกัน  
อายุเขาจะยืนนานสมานฉันท์  
จึงบอกกล่าวเล่าชานาประสานมา  
ด้านเกษตรแหลมหลักเป็นหนักหนา  
มีคุณค่าผลผลิตพิชิตชน  
มีคุณภาพบำบัดได้ไม่ขัดสน  
มีความรู้จากมวลชนโทรแจ้งมา  
ทั้งคนป่วยด้วยมะเร็งเร่งศึกษา  
พื้นชีวาคนยากไร้ได้บุญแรง  
กำลังใจหายแน่นแค้นไม่แอบแฝง  
ชีวิตแล้งกลับสดชื่นรื่นกลม  
ใครยากจนไม่มีให้ก็ไม่บ่น  
ในโลกนี้มีก็คนเหมือนพ่อวรรณ  
คิดจะฆ่าตัวตายไม่สุขสันต์  
ให้อดทนใครสู้ฟันอย่าหวั่นไหว  
ท่านอุทิศกาย-ทรัพย์นับเลื่อมใส  
มานิตยจันทร์เพ็ญได้ในกรุณา  
บำเพ็ญเพียรคลายเครียดได้รักษา  
ไอ้ชีวาพาสุขสมอารมณ์ป้อง  
อภิบาล "ท้าวทศฯ" มิตรทั้งฟอง  
พ่อเลี้ยงวรรณใจผุดฟ่องต้องเจริญ

ด้วยความชื่นชมและศรัทธายิ่ง

ประชุมวัน จินดามุข

# เคล็ดลับภูมิปัญญาไทย

เคล็ดลับภูมิปัญญาไทยเป็นช่วงหนึ่งในรายการทั่วทิศถิ่นไทย ที่ได้รับความสนใจมากเพราะได้รวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากทั่วประเทศที่ผสมได้ไปสัมผัสภาษณ์มา และรวบรวมจากแฟนรายการที่เขียนจดหมายส่งเข้ามาให้บางรายลงทุนเดินทางมาเยี่ยมถึงห้องส่งพร้อมกับนำภูมิปัญญาที่สืบสานมาตั้งแต่ครั้งปู่ย่าตายายมาฝากโดยไม่มีปิดบังและหวงแหน ทุกคนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าอยากแนะนำเป็นวิทยาทาน..ซึ่งใจจริง ๆ ครับ

## เคล็ดลับสำหรับพืช

### ● สูตรจุลินทรีย์หน่อกล้วย (สูตรหัวเชื้อ)

สูตรนี้อาจารย์พัฒนา สันตัก วิทยากรช่วงโรงเรียนชวานาทางอากาศนำมาเผยแพร่ อาจารย์บอกว่าต้นตำรับได้มาจากอาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ะประภา

**วิธีทำ** หาหน่อกล้วยใบธงสูงประมาณ ๑ เมตร ทั้งเหง้า ต้น ใบ ดินที่ติดมาด้วย เอามาหั่น สับ ต่ำให้ละเอียดประมาณ ๓ กิโลกรัม ผสมกับกากน้ำตาล หรือน้ำตาลปีบน้ำตาลทรายแดง ประมาณ ๑ กิโลกรัม

เอาใส่ถังโดยไม่ใส่น้ำ ถ้าหน่อกล้วย ๓๐ กิโลกรัม กากน้ำตาลเพิ่มเป็น ๑๐ กิโลกรัม หมักไว้ ๗ วัน คนเช้า-เย็น พอครบ ๗ วัน คั้นเอาน้ำออกมาใส่ถังหรือขวดปิดฝาแต่อย่าปิดให้แน่น ถ้าแน่นจะเปิดฝาไม่ออกจะเกิดแรงดันจนระเบิด

**ประโยชน์** ใช้ปรับปรุงบำรุงดิน ปรับสภาพน้ำป้องกันและกำจัดศัตรูพืช เร่งการเติบโตของพืช กำจัดกลิ่นเหม็นในคอกสัตว์ ย่อยสลายอินทรีย์วัตถุ และฟางในนาข้าว โดยไม่เกิดก๊าซมีเทน

อัตราการใช้ ๒๐ ซีซี กับน้ำ ๒๐ ลิตร ฉีดพ่นหรือรดโคนลำปาด้าละครั้ง มีแฟนรายการจำนวนมากนำไปทดลองใช้ได้ผลดีมาก



- จุลินทรีย์หน่อกล้วยสูตรปราโมโรค สูตรนี้ประยุกต์ใช้โดยอาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ประภา เมื่อปี ๒๕๔๘

**วิธีทำ** เอาจุลินทรีย์หน่อกล้วยสูตรหัวเชื้อครึ่งลิตร ผสมกับเหล้าขาวครึ่งลิตร และน้ำส้มสายชูกลั่น ๕% ครึ่งลิตร นอกจากนั้นก็มีการนำน้ำตาลหรือน้ำตาลปีบครึ่งลิตร เมื่อนำทุกอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน หมักไว้ ๒๔ ชั่วโมง จึงนำไปใช้ได้

**อัตราการใช้** สำหรับพืช ๑๐-๒๐ ซีซี ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร สำหรับสัตว์เลี้ยงและคนใช้ทาภายนอก หรืออมล้างปาก แก้ปวดฟันและไม่มีกลิ่นปาก

**ประโยชน์** เหมาะสำหรับใช้ป้องกันและกำจัดเชื้อรา ใบจุด ใบเหลือง รากเน่า โคนเน่า ในพืช รักษาแผลสด แผลเปื่อย ฝี ผื่นคัน กำจัดเห็บ หมัดในสัตว์เลี้ยงและใช้กับคนได้เป็นอย่างดี

- สารสกัดสมุนไพร "ทรัพย์ไพศาล"

ชื่อสูตรนี้อาจารย์พัฒน์ สันทัต บอกว่าตั้งเป็นเกียรติแก่อาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ประภา ผู้ค้นพบสูตรนี้

**วิธีทำ สารสกัดเปลือกมังคุด** เปลือกมังคุดแห้งบดละเอียด ๑ ชีด (๑๐๐ กรัม) ผสมกับแอลกอฮอล์เช็ดแผล ๗๐% 1 ขวด (๔๕๐ ซีซี) นำมาหมักไว้ในขวดหรือในโหล ที่ปิดฝาให้สนิทหมักไว้ ๗ วัน แล้วคั้นเอาแต่น้ำเก็บไว้

**วิธีทำ สารสกัดขมิ้นชัน** ผงขมิ้นชัน ๑ ชีด (๑๐๐ กรัม) ผสมแอลกอฮอล์เช็ดแผล ๗๐% ๑ ขวด (๔๕๐ ซีซี) และน้ำยาล้างจาน ๑๐ ซีซี นำมาหมักในขวดหรือโหล ปิดฝาให้สนิท หมักไว้ ๗ วัน แล้วคั้นเอาแต่น้ำ นำสารสกัดเปลือกมังคุดและสารสกัดขมิ้นชันผสมเข้าด้วยกันในอัตราส่วนเท่าๆ กัน เรียกสารสกัดสมุนไพรทรัพย์ไพศาล

**ประโยชน์** ใช้เป็นสารจับใบ เพิ่มความหนาของใบพืช ป้องกันหนอนชอนใบ แมลงวันทอง ป้องกันกำจัดเชื้อราแบคทีเรียและป้องกันเพลี้ยได้เมื่อใช้ร่วมกับดีพร้อมในอัตรา ๑๐ ซีซี ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร

## • สารสกัดสมุนไพร "ดีพร้อม"

สูตรนี้ตั้งเป็นเกียรติแก่**อาจารย์ดีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ** เจ้าของต้นตำรับ (อาจารย์ดีพร้อม จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับ เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๑)

**วิธีทำ** เอากระเทียมสดตำทั้งเปลือก ๒ ชีด กับพริกไทยดำป่นหรือดีปรี ๑ ชีด แอลกอฮอล์เช็ดแผล ๗๐% ๑ ขวด (ประมาณ ๔๕๐ ซีซี) น้ำมันยูคาลิปตัส ๑๐ ซีซี และพริกป่น ๑ ชีด นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกเคล้าผสมให้เข้ากัน แล้วเอาไปหมักไว้ที่ขวดโหลหรือถังประมาณ ๗ วัน จึงแยกกากแยกน้ำนำไปใช้อัตราการใช้ ดีพร้อม ๒-๕ ซีซี ทรัพยากรไพศาล ๑ ช้อนแกง (๑๐ ซีซี) และน้ำ ๒๐ ลิตร

**ประโยชน์** สูตรนี้เหมาะสำหรับป้องกันและกำจัดเพลี้ยไฟ เพลี้ยแป้ง เพลี้ยอ่อน เพลี้ยหอย ไรแดงแมลงวันทอง ไล่ต่อหัวเสือได้ดีมาก

## • ฮอโรโมนไข่ ( สำหรับเร่งดอก กระตุ้นเซลล์พืช )

สูตรนี้ต้องยอมรับว่าดังมาก หลังจาก**ที่อาจารย์พัฒน์ สันทัด** นำมาเผยแพร่ เป็นสูตรต้นตำรับของ**อาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ะประภา** เมื่อนำไปใช้กับพืชพืชกิ่งกงามดีทั้งเขียวทั้งดกเจริญเติบโตดี

**วิธีทำ** หาไข่ไก่ทั้งเปลือกมา ๕ กิโลกรัม กากน้ำตาล ๕ กิโลกรัม ยาкульท์ ๑ ขวด แบ่งข้าวหมาก ๑ ลูก นำทั้งหมดมาบั่นให้ละเอียดให้เข้ากัน แล้วนำไปหมักในถัง หมักไว้ ๑๔ วัน ปิดฝาอย่าให้แน่น คนเข้าเย็น

**ประโยชน์** ใช้เปิดตาดอก เร่งผลดก โตเร็ว ผลน้ำหนักรดี ผิวสวย ช่วยลดต้นทุน เพิ่มผลผลิต ปลอดภัยพืช ใช้เลี้ยงปลา กุ้ง หมู ไก่ เป็ด วัว ควายดีมาก สัตว์จะแข็งแรงลูกดก อัตราการใช้ ใช้กับพืช ๒๐ ซีซี ผสมน้ำ ๒๐ ลิตร รดโคนต้นไม้ ช่วงออกดอก สัปดาห์ละครั้ง

## เคล็ดลับการทำแป้งข้าวหมาก

### • สูตรหัวเชื้อแป้งข้าวหมาก

สูตรหัวเชื้อแป้งข้าวหมากปัจจุบันเป็นที่นิยมมาก เพราะนอกจากเอาไปเป็นหัวเชื้อในการทำข้าวหมากกินในครอบครัวและส่งขายแล้ว แฟนรายการทั่วทิศถิ่นไทย ยังสนใจนำไปเป็นส่วนผสมในการทำฮอว์โมนไช่ อาหารเสริมบำรุงสุขภาพ ตามที่**อาจารย์พัฒน์ สันต์** วิทยากรโรงเรียนชาวนาทางอากาศ รายการทั่วทิศถิ่นไทย สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย นำมาเผยแพร่ ตามสูตรของ**อาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ะประภา** ต้นตำรับ

สูตรการทำหัวเชื้อแป้งข้าวหมากมีสูตรตามภูมิภาคต่างๆ มากมายแต่จะขอคัดสรรมาเป็นตัวอย่างสัก ๔-๕ สูตรให้แฟนรายการนำไปทดลองใช้ดังนี้

#### สูตรที่ ๑

ข้า	๖๐	กรัม
พริกไทย	๖๐	กรัม
ขิง	๑๒๐	กรัม
ตีป्ली	๑๒๐	กรัม
ชะเอม	๑๔๐	กรัม
กระเทียม	๔๒๐	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	๑๒	กิโลกรัม

#### สูตร ๒

ข้าแห้ง	๒๐๐	กรัม
ชะเอม	๒๐๐	กรัม
กระเทียม	๒๐๐	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	๓	กิโลกรัม

#### สูตรที่ ๓

ตีป्ली	๓๐	กรัม
รากเจตมูลเพลิง	๑๕	กรัม
ชะเอม	๖๐	กรัม
พริกไทย	๑๕	กรัม
รากมะแว้งเครือ	๓๐	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	๖	กิโลกรัม

#### สูตรที่ ๔

ชะเอม	๒๔๐	กรัม
กระเทียม	๒๔๐	กรัม
ตีป्ली	๖๐	กรัม
ขิงแห้ง	๖๐	กรัม
พริกไทย	๖๐	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	๑	กิโลกรัม

หลังจากได้สูตรแล้วก็มาเตือนร้อนเกี่ยวกับวิธีทำ ร้อยคนก็ร้อยฝีมือและคุณภาพในการปรุง ดูลิข้อมูลเยอะอย่างนี้ต้องใช้เวลาจดเท่าไร สำหรับข้อมูลทั้งหลายทั้งมวล ก็ต้องขอขอบคุณ คุณประเทือง พยัคฆสุวรรณ และ อาจารย์วราวุฒิ ประเสริฐ ที่ท่านเขียนรวบรวมไว้ในหนังสือการทำข้าวหมากและสาโท ไบโอบีโอบีบ้านไทย

### วิธีทำหัวเชื้อแป้งข้าวหมาก

- นำใบตองปูรองบนกระดังเตรียมไว้สำหรับวางลูกแป้ง
- ต้มน้ำเดือดทุกชนิดให้ละเอียด ยกเว้นกระเทียม
- เคล้าเครื่องเทศกับแป้งข้าวเจ้า
- ต้มกระเทียมให้ละเอียดผสมน้ำลงไปเนื้อกระเทียมพอประมาณแล้วใส่เคล้ารวมกับเครื่องเทศและแป้งข้าวเจ้า
- ต้มลูกแป้งข้าวหมากเก่า ๓๐ เม็ดใหญ่ให้ละเอียด คลุกเคล้าลงในส่วนผสมเครื่องเทศแป้งข้าวเจ้า
- เติมน้ำพอกหมาดๆ สามารถปั้นเป็นลูกแป้งได้ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓ เซนติเมตร หนา ๑.๕ เซนติเมตร แล้ววางลงบนใบตองที่ปูอยู่ในกระดังจนหมดส่วนผสม
- ต้มลูกแป้งข้าวหมากเก่าอีก ๒๐ เม็ดใหญ่ให้ละเอียด นำไปโรยบนลูกแป้งใหม่
- นำกระดังที่มีลูกแป้งใหม่ไปบ่มเชื้อ โดยใช้วัสดุวางที่ขอบกระดังทั้ง ๔ มุม สำหรับใช้ผ้าขาวบางคลุมลงไป วัสดุจะช่วยหนุนทำให้ผ้าขาวบางไม่สัมผัสกับลูกแป้งใหม่ นำวัสดุมาปิดทับที่ชายผ้าขาวบางตั้งให้ตั้ง บ่มต่อไป ๒ คืน แล้วเปิดผ้าขาวบางออกทิ้งไว้ ๑ คืน
- นำลูกแป้งไปผึ่งแดดอีก ๒-๓ วัน
- เก็บลูกแป้งใส่ขวดโหลปิดฝาให้สนิท

**หมายเหตุ** วิธีการทำที่อธิบายนี้ใช้กับส่วนผสมที่มีแป้งข้าวเจ้าประมาณ ๑๒ กิโลกรัม หากทำน้อยให้ลดลงตามส่วน โดยใช้การคำนวณเข้าช่วย เช่นต้องการทำหัวเชื้อแป้งข้าวหมากโดยใช้แป้งข้าวเจ้า ๖ กิโลกรัม ให้เทียบดังนี้

แป้งข้าวเจ้า ๑๒ กิโลกรัม ใช้ลูกแป้ง ๕๐ ลูก

แป้งข้าวเจ้า ๑ กิโลกรัม ใช้ลูกแป้งเก่า ๕๐ ลูก หาญด้วย ๑๒

แป้งข้าวเจ้า ๖ กิโลกรัม ใช้ลูกแป้งเก่า ๕๐ ลูก หาญด้วย ๑๒ แล้ว

คุณด้วย ๖ ต้องใช้ลูกแป้งเก่า ๒๕ ลูก

อย่าลืมนะครับ แป้งข้าวเจ้านั้นให้ใช้ข้าวสารหรือปลายข้าวมาตำให้ละเอียด  
เท่านั้น ขอให้ทุกท่านโชคดีครับ

## สูตรหัวเชื้อแป้งข้าวหมาก

**คุณบัวศรี เจริญผล** บ้านอินทนนท์ ต.จอมทอง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ แฟน  
รายการทั่วทิศถิ่นไทย โทรศัพทมาแนะนำว่าการทำสูตรหัวเชื้อแป้งข้าวหมากนั้น  
ทำไม่ยากเพราะที่บ้านทำบ่อยสูตรมีอยู่ว่า

ให้หาชะเอมโซลกให้ละเอียด ๓ ช้อนโต๊ะ กระเทียมโซลกละเอียด  
๑ ช้อนโต๊ะ ชิงโซลกละเอียด ๒ ช้อนชา พริกไทยบ่น ๑/๒ ช้อนชา แป้งข้าวเจ้า  
๒ ถ้วยครึ่ง น้ำครึ่งถ้วย ถ้ามีหัวเชื้อแป้งข้าวหมากเอา ๑ ลูก ถ้าไม่มีเอาข้าวหมาก  
ที่ทำสำเร็จแล้วในห้ำงทั่วไป ๑ ถ้วยตวง เอาทั้งหมดโขลกรวมกัน แล้วร่อนเก็บไว้

ส่วนที่เหลือเป็นกาก ให้ใส่น้ำ ๑/๔ ด้วยคลูกเคล้าแล้วบีบคั้นเอาน้ำนั้นไว้  
หลังจากนั้นเอาน้ำที่คั้นได้มารวมกับส่วนผสมทั้งหมดที่ร่อนแล้วก่อนหน้านั้น  
เอามาผสมคลูกเคล้านวดบั่นเป็นลูกกลอนประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ แล้วเอาไปตากแดด  
ให้แห้ง ก็จะเป็นลูกหัวเชื้อแป้งข้าวหมากสนใจหวัง สามารถเก็บไว้ใช้หรือจำหน่ายได้  
ดีนักแล

**ต้องขอขอบคุณ คุณบัวศรี เจริญผล ที่รวบรวมนำมาฝากแฟนรายการ  
หากใครสงสัยอยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ ๐๘-๖๔๓๐-๖๙๒๔**

## เคล็ดลับดูแลสุขภาพ

### • หอบหืดภูมิแพ้หายด้วยฮอร์โมนไบ

**คุณบัณฑิต สิทธิกัน** จากอุทยานแห่งชาติท่าปลาผาเสื่อ ตำบลห้วยผา อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน โทรศัพท์มาบอกด้วยความตื่นเต้นว่าเคยป่วยเป็นโรคหอบหืด เวลาออกกำลังกายจะหอบเหนื่อยง่ายและโรคภูมิแพ้หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ทรมาณมาร่วม ๑๐ ปี บังเอิญได้รู้จักกับคุณนันทจิรา สุทธิรัตน์ดีคุณ จาก อ.ศรีนคร จ.สุโขทัย แนะนำสูตรฮอร์โมนไซให้ไปลองทำเพื่อรักษาอาการโรคดังกล่าว

สูตรมีอยู่ว่า ให้หาไข่ไก่มา ๑ กิโลกรัม เอาทั้งเปลือกล้างให้สะอาด แล้วก็มีน้ำผึ้ง ๑ ขวดแม่โขง นมเปรี้ยวยาคูลท์หรือบีทาแกนก็ได้ ๑ ขวด (มีจุลินทรีย์แล็กโทบาซิลลัส CASEI ที่มีชีวิตอย่างน้อย ๒๐,๐๐๐ ล้านตัว แล้วก็มีแป้งข้าวหมากอีก ๑ เลี้ยว (๑ ใน ๔ ของแป้งข้าวหมากหนึ่งลูก) นำทั้งหมดมาปั่นให้เข้ากัน แล้วเทลงกระดิกหรือขวดโหลปากกว้าง หมักไว้ ๑ เดือน คนเข้า-เย็น ยีสต์จากแป้งข้าวหมาก จุลินทรีย์จากยาคูลท์ จะไปกินไข่แล้วน้ำผึ้งเป็นพลังงาน แล้วจะเกิดกรด FULVIC ACID กรดนี้ก็จะไปบำรุงเซลล์ในร่างกายของเรา สร้างภูมิคุ้มกัน พอหมักครบ ๑ เดือน กรองเอาแต่น้ำแล้วนำมาใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น ต้ม ๑ ซ้อนชา ตามด้วยน้ำ ๑-๒ แก้ว เข้าเย็น ถ้าต้องการบำรุงสุขภาพ ต้มหลังอาหาร ถ้าต้องการลดความอ้วนตื่นเช้าดื่มพร้อมซีฟ่อนก่อนอาหาร

สำหรับคุณบัณฑิต สิทธิกัน หลังจากนำฮอร์โมนไซมาดื่มแล้ว รู้สึกหายใจโล่ง อาการภูมิแพ้หอบหืดหายไปเหมือนปลิดทิ้งตื่นักแล สอบถามประการณ์ที่**คุณบัณฑิต ๐๘-๕๕๕๔-๕๕๑๔**

### • ฮอร์โมนไบแก้ถุงลมโป่งพอง หัวใจโต ตับอักเสบ

สมองดับ

**คุณสรัญญา พุทธาอามาศ** จากหมู่ ๔ ต.บึงกาฬ อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย บอกว่าสามีเป็นตชด. ป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง หัวใจโต ตับอักเสบ ไปตรวจที่

โรงพยาบาล หมอบอกว่าปอดดำไปข้างหนึ่ง หลังจากกินฮอริโมนไซไปประมาณ ๑ เดือน ปรากฏว่าอาการของโรคดังกล่าวหายไปแทบไม่น่าเชื่อ สอบถามได้ที่ ๐๘-๓๓๔๑-๙๔๕๕

**ส่วนแม่บัวผาย เข็นแก้ว หมู่ ๑๔ ต.บ้านโฮ้ง อ.บ้านโฮ้ง จ.ลำพูน** ป่วยเป็นโรคเส้นเลือดสมองตีบ ผ่าตัดแล้วพูดไม่ชัดตามองไม่เห็นเดินไม่ได้และยังเป็นเบาหวานอีก หลังจากกินฮอริโมนไซ ๔ เดือน เบาหวานลด พูดชัด ตาเริ่มมองเห็น สุขภาพดีขึ้น ๐๘-๑๔๗๓-๔๕๓๙

**ส่วนคุณนวลจันทร์ จันทร์สกุล** จากจังหวัดระนอง ๐๘-๑๔๔๔-๖๖๓๔ บอกว่าปวดๆ เมื่อยๆ กินฮอริโมนไซร่างกายแข็งแรงอาการปวดหายไปขนาดหมาที่บ้านไอแค้นๆ มาหลายเดือน คุณนวลจันทร์ ลองเอาฮอริโมนไซให้กินหมายังหายไอเลย

### ● สืบสานตำรารักษาโรคสะเก็ดเงิน

คุณอารีย์ อินทรสุวรรณ จากจังหวัดระนอง ป่วยเป็นมะเร็ง หันมาดูแลสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัด จนสามารถเอาชนะมะเร็งได้ หลังจากนั้นจึงศึกษาความรู้สมุนไพรและตำราโบราณแทบทุกประเภทเพื่อช่วยเหลือเพื่อนร่วมชะตากรรม จนกระทั่งมีผู้ป่วยเป็นโรคสะเก็ดเงินต้องทนทุกข์มานานกับอาการปวดแสบคันผิวหนังมาร่วมสิบปี มาขอทดลองใช้ตำรายาโบราณรักษาโรคสะเก็ดเงิน ผลปรากฏว่าอาการดีขึ้นและหายในที่สุด หลังจากรายการทั่วทิศถิ่นไทยสัมภาษณ์มีผู้ป่วยด้วยโรคสะเก็ดเงินจากทั่วประเทศนับพัน มาทดลองใช้จนได้ผลเป็นที่น่าสนใจ หนึ่งในนั้นมีคุณ สมพร ศรีเงิน ภรรยาป่วยเป็นโรคสะเก็ดเงินที่บริเวณหัวมานาน ๙ ปี ทั้งปวดแสบทั้งคันมีแผลผื่นแดงทรมานมานานหลังจากได้รับสมุนไพรของคุณอารีย์มาทาแล้วอาการดีขึ้นตามลำดับ จนปัจจุบันอาการใกล้จะหายเป็นปกติแล้ว ดีใจด้วยครับ มีหลายคนที่รู้มักจะมีอาการคันบนหัวและช่วงไหล่หลังประมาณ ๕๐ % แล้วมักเป็นกับคนในแถบภาคเหนือของประเทศไทย



ไม่รู้เป็นเพราะอะไร ใครสนใจข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ **คุณสมพร ๐๘-๓๔๕๓-๒๐๔๘**  
**หรือที่ คุณอารีย์ อินทรสุวรรณ ๐๘-๕๔๔๓-๙๐๕๙, ๐๘-๔๔๔๐-๕๙๖๙**

- **มะนาว-กระเทียมแก้เบาหวานและความดัน**

ทั่วทิศถิ่นไทยได้เดินทางไปแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนนักจัดรายการในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ตามโครงการวิทยุชุมชนเพื่อความมั่นคงใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ เมื่อต้นเดือนสิงหาคม ที่ผ่านมา

**คุณฟาติน เจะสมาแอ** จากหน่วยเฉพาะกิจปัตตานี ๒๓ (สองสาม) จังหวัดปัตตานี ซึ่งผลิตรายการทางคลื่น เอ็ม เอฟ เอ็ม ๑๐๑ สวท.ปัตตานี และคลื่น ๑๐๖ และ ๑๐๘ สถานีวิทยุเพื่อสันติสุขจังหวัดปัตตานี บอกว่านอกจากจะผลิตรายการเสนอข่าวสารเป็นภาษาท้องถิ่นแล้วยังมีบทเพลงและสาระความรู้ภูมิปัญญานำมาเสนออีกด้วย



โดยเฉพาะใครที่ประสบปัญหาเรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ภูมิปัญญาพื้นบ้านชาวใต้แนะนำว่า ให้หากระเทียมมา ๑ กิโลกรัม ใส่เครื่องปั่น แล้วบีบน้ำมะนาวลงไปประมาณ ๕๐ ลูก นำไปหมักไว้ ๒๕ วัน แล้วนำไปให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันดื่ม ก่อนอาหาร ๓ เวลา เช้า-เที่ยง-เย็น อาการของโรคดังกล่าวจะค่อยๆ หายไป ร่างกายจะปรับสมดุลและแข็งแรง ภูมิปัญญาเหล่านี้ต้องบันทึกจดจำไว้สอนลูกสอนหลาน สามารถทำเองได้ เหมาะสำหรับประชาชนคนธรรมดา เบี้ยน้อยหย่อนน้อย ดินกแล หากอยากทราบข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ..**คุณฟาติน เจะสมาแอ จังหวัดปัตตานี ๐๘-๗๓๙๙-๐๑๓๘**

- **ยาหอมบำรุงประสาทสุดร่ากายพุทธรักษา**

ใครที่เป็นลูกศิษย์ลูกหาท่านพุทธรักษาแม่ทัพแห่งกองทัพธรรมแห่งสวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ไม่ว่าจะป่วยหรืออภิมะเร็ง เอ่ยถึงยาหอมตำรับใช้บำบัดอาการโรคประสาทแล้ว ทุกคนต่างรู้จักดีบางรายจดบันทึกไว้เป็นตำรับยาสำหรับครอบครัว

เมื่อพูดถึงยาหอมทุกคนจะนึกถึงผู้สูงอายุ เพราะในวัยนี้มักจะเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมวิงเวียนศีรษะบ่อย จะใช้ยาหอมเป็นการบำบัด

สมุนไพรมะแว้งใช้มี ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ เทียนทั้งห้า หนังก้อย่างละ ๑ เพื่อองดอกสารภี กระลำพัก ขอนดอก อบเชย โกงฐสอ โกงฐหัวบัว ชะมดเช็ด การบูรผง กระแจะ หนังก้อย่างละ ๑ บาท สมอไทย ลูกสมอพิเภก ลูกมะขามป้อม ดอกบุญนาค โกงฐพุงปลา หนังก้อย่างละ ๒ สลึง ชะลูด ดอกพิกุล หนังก้อย่างละ ๓ สลึง ลูกสะเดาอ่อน หนัก ๔ บาท เปราะหอม ชะเอมไทย ชะเอมเทศ หนัก ๖ สลึง พิมเสนเกล็ด หนัก ๗ บาท ผิวเปลือกส้ม ๘ ประการ หนังกิ่งละ ๑ บาท จันทน์ขาว จันทน์แดงหนังก้อย่างละ ๓ สลึง ๑ เพื่ออง ดอกเก็กฮวยครึ่งกิโลกรัม ดอกมะลิแห้งน้ำหนักเท่าตัวยาทั้งหมดที่ขังรวมกัน

นำตัวยาทิ้งหมดมาบดให้ละเอียด ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ ๑ ช้อนชา เด็กครึ่งช้อนชา ชงกินกับน้ำอุ่น กินก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง เข้า-เที่ยง-เย็นและก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการเป็นโรคประสาท ปวดศีรษะ มีนศีรษะ เป็นลมวิงเวียนหน้ามืด ตาลาย หัวใจสั่น สวิงสวาย อ่อนเพลียเหนื่อยง่าย ดวงจิตขุ่นมัว ร้อนในอก ในท้อง และในไซส์หลัง นอนไม่หลับ บำรุงประสาท บำรุงหัวใจทำให้นอนหลับสบายดีนักแล เพื่อความสะดวกสามารถซื้อตัวยาคือตามร้านแพทย์แผนไทยทั่วไป

## ● มะแว้งแก่โรคเบาหวาน

เอ่ยถึงมะแว้งคิดว่าหลายท่านคงรู้จักเพราะเป็นพืชในพื้นที่ทั่วไป คุณศุภกิจ นิมมานนรเทพ อดีตรองอธิบดีกรมทะเบียนการค้า และอดีตรองอธิบดีกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ ยืนยันว่า อาจารย์สถิต เสมานิล นักหนังสือพิมพ์อาวุโสและกรรมการชำระพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ กินมะแว้ง สามารถรักษาโรคเบาหวานได้

ใครที่เป็นเบาหวานอัตราน้ำตาลในเม็ดเลือดสูงให้หันมากินมะแว้งกินให้ได้วันละหนึ่งกำมือ ต้องกินติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา ๑ เดือน ห้ามเว้น ถ้าวันต้องเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่

**วิธีกิน** จะกินอย่างไรก็ได้ เช่น กินสดๆหรือลวกจิ้มน้ำพริกหรือผัดกับ

หมู ไก่ กุ้ง ปลาแล้วแต่ถนัด เมื่อกินไปได้ ๗-๘ วันให้ลองไปเจาะเลือดตรวจดูอัตราน้ำตาลในเลือด ถ้าอัตราน้ำตาลลดลงแสดงว่าถูกโรค ให้อดทนกินมะม่วงต่อไปทุกวันจนครบ ๑ เดือน แล้วจึงไปเจาะเลือดตรวจอีก แม้จะพบว่าอัตราน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์หายป่วยก็ตาม ควรจะกินมะม่วงคุมเชิงต่อไปอีกให้แน่ใจว่าหายสนิทจึงเลิกกินมะม่วง

## ● ผลตำลึงกับสารสับรักษา "นิ้ว"

**คุณศุภกิจ นิมมานนรเทพ** อดีตรองอธิบดีกรมทะเบียนการค้า และอดีต รองอธิบดีกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ ท่านเล่าให้ฟังว่า พ่ออ้วนไชยธาร ลุงเขยของท่านเป็นหมอแผนโบราณ ได้สืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในการรักษาโรคนิ้วในกระเพาะอาหารโดยใช้ผลตำลึงกับสารส้ม



ตำราบอกไว้ว่าให้หาผลตำลึงแก่ๆ ๕-๗ ผล กรีดผลตำลึงทั้งหมดลึกลงไปครึ่งผลแต่ไม่ให้แยกออกจากกัน

หลังจากนั้นตำสารส้มให้เป็นผง โรยลงในร่องที่กรีดไว้ในผลตำลึงทั้งหมดจนผงเต็มร่องแล้วใช้ด้ายพันรอบผลตำลึงแต่ไม่จำเป็นต้องพันชิดกันนัก นำผลตำลึงทั้งหมดไปย่างไฟอ่อนๆ โดยหายใจร้อนขึ้น คอยดูผงสารส้มละลายจนหมดแล้วยกตะแกรงอย่างออกจากไฟ รอสักพักให้คลายร้อนลงเหลืออุ่นจัดๆ แล้วใช้ผ้าขาวบางห่อผลตำลึง

ทั้งหมด คั้นเอาน้ำออกมา ให้คนเป็นโรคนิ้วในกระเพาะปัสสาวะดื่มรวดเดียว อาจจะมีขมนิดๆ หวานเป็นลมขมเป็นยา วันหนึ่งทำกิน ๓ หน ภายใน ๒ วัน ถ้าเมื่อนิ้วอยู่ในกระเพาะปัสสาวะจริงและเม็ดใหญ่ไม่เกินหัวแม่มือของผู้ป่วยจะต้องมีเม็ดนิ้วหลุดออกมาทางท่อปัสสาวะอย่างแน่นอน

## ● สมุนไพรบำรุงเลือดบำรุงกำลัง

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ **คุณพรณี ดวงแก้ว** สวาน้อยวัย ๖๖ ปีในปี ๒๕๕๑ ชาวเมืองสุรินทร์ อพยพถิ่นฐานตามลูกๆ มาอยู่ที่บ้านท่าเกษม ต.ท่าเกษม อ.เมือง จ.สระแก้ว ปัจจุบันปลูกพืชผักปลอดสารพิษกินในครัวเรือนโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพ่อหลวงของเรา

คุณพรณี เล่าให้ฟังว่า นอกจากจะปลูกพืชผักกินเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากสารพิษทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังมีสมุนไพรสูตรเด็ด เมื่อดื่มแล้วจะทำให้ร่างกายพิตับัง มีเรี่ยวมีแรงดูพญาช่างสารทำงานไม่เหนื่อยความเปลี้ยไม่เคยเข้าใกล้ จะเดินเห็นไปไหนก็ล่องแคล่วว่องไว อาการปวดๆ เมื่อยๆ ไม่เคยปรากฏ

ตำรานี้บอกกว่าให้ใช้เกลือแกง ๓ ถ้วยตวง เล็กหรือใหญ่ก็ได้ มะขามเปียก ๗ ถ้วยตวง เท้าเกลือแกงและ บอระเพ็ด ๕ ถ้วยตวง โดยเอาบอระเพ็ดมาหั่นเป็นแว่นๆแล้วตำให้ละเอียด หลังจากนั้นเอามาคลุกเคล้ากับเกลือแกงและมะขามเปียก แล้วปั้นเป็นลูกกลอน ถ้ากลัวขมก็ให้ใช้น้ำผึ้งคลุกเข้าไปอีกแล้วปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา กินก่อนอาหารเช้า-เย็น เพื่อดำเนินอนุมูลอิสระ บำรุงร่างกายให้แข็งแรงกินแล้วไม่เหนื่อย ที่แน่ๆ คือกำลังดี ชายกินจะเป็นหนุ่ม หญิงกินจะเต่งตึงดูสาวสวยอ่อนกว่าวัยดีนักแลขอบคุณคุณพรณี ดวงแก้ว บ้านไร่ท่าเกษม ต.ท่าเกษม อ.เมือง จ.สระแก้ว โทร.๐๘-๕๒๔๔-๐๘๖๖

หลังจากออกอากาศแล้วแฟนรายการหลายท่านนำไปปรุ่กินผลปรากฏว่าใช้ได้ดีจริงๆ โดยเฉพาะ**คุณชัยวัฒน์ ปวุตตานนท์** บ้านเลขที่ ๔๑/๑ หมู่ ๔ ต.พยุหะคีรี อ.พยุหะคีรี จ.นครสวรรค์ อดีตเป็นข้าราชการครูป่วยเป็นโรคนี้วัลคือคือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วก้อยกำไม่ได้หมอบอกว่าต้องผ่าตัด หลังจากฟังคุณพรณี ดวงแก้ว แนะนำแล้วลองทำกินดู ผลปรากฏว่าภายใน ๓ วัน อาการนี้วัลก็หายไป ดีใจรีบโทรมาขอบคุณเป็นการใหญ่ **ติดต่อคุณชัยวัฒน์ ได้ที่ ๐๘-๗๒๐๑-๐๑๗๖**

• สูตรมะกรูดแก้ปวดเมื่อย เส้นเอ็นอักเสบ-อัมพาต

ใครที่ปวดเส้นเอ็นปวดแขนปวดขาปวดหลังปวดเอว ปวดเมื่อยทั่วร่างกายอัมพฤกษ์-อัมพาต มือเท้าชา จากตำราของหลวงพ่อกุญชร ธานี ชนุชทัตโตวัดศาลาสองพี่น้อง อ.วังทอง จ.พิษณุโลก จารึกไว้ว่า



ให้หามะกรูดมา ๕ ลูก แล้วคว้านเอาเนื้อข้างในออก ให้หมดจากนั้นให้เอาตัวยาสมนุไพรต่อไปนี้หนักอย่างละหนึ่ง บาทบรรจุให้เต็ม มีพริกไทยเม็ด ตีปัสี เกลือเม็ด กระเทียมแกะเปลือกออก สมุนไพรทอง นำสมุนไพรมะกรูดเอาใส่ถ้วยแล้วนำไปนึ่ง นานประมาณ ๔๕ นาที หรือรูปหมดดอก



จากนั้นนำไปใส่ครกตำให้ละเอียด แล้วนำไป ผึ่งแดดให้แห้ง พอแห้งแล้วนำไปป่นให้เป็นผงละเอียด โดยเพิ่มตัวยาดำที่ป่นละเอียด แล้วหนักหนึ่งบาทเข้าไปด้วย ขั้นตอนต่อไปก็เติมน้ำผึ้งแท้ผสมเข้าไปอีกแล้วปั้นเป็นลูกกลอน ขนาดเท่าเม็ดข้าวโพด กินก่อนอาหารประมาณ ๒๐ นาที เช้าหรือเย็นก็ได้ครั้งละ ๔-๕ เม็ด กินติดต่อกันนานประมาณ ๕ วัน อาการปวดๆ เมื่อยๆ

ทั้งเส้นเอ็น ปวดแขนปวดขา ปวดหลังปวดเอว อัมพฤกษ์-อัมพาต มือเท้าชา ก็ จะค่อยๆ หายไป สมุนไพรตำรับนี้ ลุงมาน ธนชัย สุขภูมิรินทร์ บ้านหาดทับยา อ.พิชัย จ.อุตรดิตถ์ บันทึกไว้ **คุณนันทจิรา สุทธิรัตตัญญู อ.ศรีนคร จ.สุโขทัย ๐๘-๙๔๓๗-๔๑๘๐ รวบรวม**

• วิธีทำสาวแบบโบราณ

เรื่องความสวยความงามเป็นเรื่องที่ผู้หญิงต้องการ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง แต่กาลเวลาก็นำพาความเหี่ยวเฉามาเยือนตลอดเวลา จึงทำให้ต้องสืบเสาะค้นหายาดีมาดูแลเรือนร่างให้ดูสาวสวยอ่อนกว่าวัย

หนึ่งในนั้นคือตำราทำสาวแบบโบราณ ซึ่งสมัยก่อนผู้หญิงที่มีครอบครัวเมื่อคลอดลูกแล้วช่องคลอดก็จะหลวมไม่รัดตึงเปรี้ยะเหมือนสมัยสาวๆ ภูมิปัญญาพื้นบ้านท่านแนะนำให้หาขมิ้นอ้อย หัวโพล กระจायดำ หัวแห้วหมู และพริกไทยร้อน หนักอย่างละ ๑๐ บาท สมุนไพรที่ว่าถ้าคัดเอาเฉพาะหัวแก่ๆจะมีสรรพคุณทางยาดี นำตัวยาทิ้งหมดมาหั่นตากแดด แล้วนำมาบดเป็นผง เสร็จแล้วเอาไปละลายกับน้ำผึ้ง บั่นเป็นลูกกลอนขนาดปลายนิ้วก้อย กินก่อนอาหารเช้า-เย็น ทุกครั้งที่กินต้องขมิบช่องคลอดไปในตัว

สุขภาพสตรีที่รับประทานสูตรนี้แล้วโบราณว่าไว้ว่าปัญหาการอย่าร้างจะไม่มี สามีจะอิงแอบเคียงข้างเช้า-เย็นไม่หน่ายหนี เพราะติดเสน่ห์ความสมบูรณ์ของเรือนร่าง แม้ลูกห้าลูกหก ก็จะไม่เต่งตึงพิดบั้งมีน้ำมีนวล แถมหน้าอกจะตั้งตั้งไม่หย่อนยานทรานสูตรแล้วอย่ารอช้า ตัวยาทหาได้ในร้านสมุนไพรแผนโบราณทั่วไป ใช้แล้วดีนักแล

### ● สมุนไพรอินทนิลน้ำ-ใบชะพลูแก้โรคเบาหวาน

เบาหวานเป็นโรคที่ไม่มีใครพึงประสงค์ เพราะใครเป็นแล้วจะต้องพบกับข้อห้ามมากมายไม่เช่นนั้นอายุจะสั้น สาเหตุของโรคเกิดจากตับอ่อนผลิตอินซูลินออกมาน้อยผิดปกติ ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมน้ำตาลในเลือดมากเกินไป และน้ำตาลถูกขับออกมาทางปัสสาวะมาก

ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมาแต่โบราณแนะนำให้หาต้นอินทนิลน้ำ ใช้เฉพาะส่วนใบและดอก โดยเลือกดอกที่มีสีม่วงอมชมพู ใช้ทั้งใบและดอกมาล้างน้ำให้สะอาดรวมกันให้ได้ประมาณ ๑ กิโลกรัม แล้วเอามาต้มกับน้ำสะอาดใช้ดื่มแทนน้ำชา ติดต่อกันประมาณ ๓ สัปดาห์จะเห็นผล หรือจะใช้ใบอินทนิลน้ำต้มร่วมกับต้นใบชะพลู ภาคอีสานเรียกผักอีเลิศต้มทั้งต้นทั้งราก ดื่มเป็นประจำ น้ำตาลในเลือดจะลดลงเรื่อยๆ เมื่อดื่มเป็นประจำอาการของโรคเบาหวานก็จะหายไปเป็นที่สุด ร่างกายก็จะแข็งแรงกระชุ่มกระชวยดีนักแล

อินทนิลน้ำดูผิวเผินจะคล้ายต้นอินทนิลบก ต้นตะแบกและต้นเสลา เพราะเป็นไม้ในสกุลเดียวกัน อินทนิลน้ำเปลือกลำต้นสีเทาหรือน้ำตาลอ่อนค่อนข้างเรียบ อาจจะตกสะเก็ดเป็นแผ่นบางๆ เล็กน้อย ใบเกลี้ยง ปลายใบเรียวแหลมเล็กกว่าอินทนิลบก อินทนิลน้ำตำแหน่งช่อดอกเป็นพุ่มทรงเจดีย์ชูตั้งขึ้นเหนือเรือนยอด ขนาดของดอกบานกว้าง ๕-๘ เซนติเมตร ขณะที่อินทนิลบกออกดอกบานกว้าง ๑๐-๑๓ เซนติเมตร ดอกอินทนิลน้ำออกชิดกันเป็นกลุ่ม สีม่วงสด ม่วงอมชมพูจนถึงชมพู และสีจะจืดจางลงเล็กน้อยเมื่อดอกโรย ผลมีผิวขรุขระ

**คุณอุทัย พัฒนชื่น** อยู่บ้านหนองไผ่ล้อม อ.เมือง จ.นครราชสีมา มีประสบการณ์หลังจากนำสูตรนี้ไปกินดูผลปรากฏว่าเบาหวานลดลง นอกจากนั้นยังมีประสบการณ์ต่อมลูกหมากโต ฉีกระบายกระป๋องฉีไม่พ่นปลายเท้า คั้นหนึ่งต้องลุกเข้าห้องน้ำทั้งคืนไม่ได้หลับได้นอน หันมากินน้ำต้มผักบุงผสมน้ำผึ้ง โรคต่อมลูกหมากที่เป็นมา ๘-๙ ปี และหมอเตรียมจะนัดผ่าตัดหายไปเป็นปลิดทิ้ง **โทรไปคุยได้ที่ ๐๘-๖๘๖๕-๑๓๒๓**

### • ตำรารักษาโรคไต

หนังสือใช้เป็นคือทองคำ เขียนโดย**ศรีเชียร สุธีโร** เกี่ยวกับการใช้น้ำผึ้งแท้เป็นยา จารึกไว้ว่า ในตำรารักษาโรคไตของ**หลวงปู่จวน วัดภูทอก** จังหวัดหนองคาย ให้ใช้สมุนไพรงำล้างเสื่อโคร่ง เอามาต้มน้ำกินแทนน้ำชา ตำราบอกว่า เวลากินเข้าปากจะขมแต่พอเวลากินลงคอก็จะหวาน ถ้าใส่เกลือนิดๆ จะแก้อาการคันผิวหนัง อันเนื่องมาจากไตไม่แข็งแรง กินสมุนไพรงำล้างเสื่อโคร่งติดต่อกันประมาณ ๔-๕ วัน ไม่เพียงแต่แก้กระหายน้ำแล้วถ้าหากใส่น้ำผึ้งเข้าไปอีกจะทำให้ไม่มึนปาก อาการร้อนในก็จะบรรเทา ถ้ากินติดต่อกัน ๑๐ วัน จะทำให้ปัสสาวะใสตลอด แสดงว่าไตแข็งแรงดี โปรตีนไม่รั่วไหล ถ้าไตระบบอวัยวะต่างๆจะพลอยดีไปด้วย ไม่ต้องไปฟอกไตให้เสียเงินเสียทอง ข้อสำคัญไม่มีเงินจะไปฟอก

ตำราที่ว่านี้กินเป็นเดือนอาการอ่อนเพลียปวดๆ เมื่อยๆ ก็จะหาย หรือจะใส่สมุนไพรรักษาเข็นเหนื่อข้าวเข็นใต้ผสมเข้าไปด้วยก็ยิ่งดีจะทำให้เลือดลมไหลดี ร่างกายจะแข็งแรงกระชุ่มกระชวยดีนักแลขอขอบคุณ พ.ต.อ.ภากร ทัพเนตร ผกก.สภ.ต.แสนสุข จ.ชลบุรี ที่แนะนำ

## • สมุนไพรพิศมัยเขี้ยว-เพชรสังฆาต บำบัดโรค

### ริดสีดวงทวาร

ใครที่เป็นโรคริดสีดวงทวารแล้วเหมือนมีกรรม พอเป็นแล้วความทุกข์ทรมานก็สุดคณาดมทุกซอกซี้ดอีกต่างหาก จะอาบน้ำ ใส่กางเกง จะลุกจะนั่งหรือเข้าห้องสุขาวดี มันแสนจะระเทียเพลียหัวใจเหลือเกินเรียกว่าสุดจะบรรยาย บางรายปล่อยไว้นานเป็นแผลลุกลามอาจกลายเป็นมะเร็งร้ายไปเลย

ภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านที่สืบทอดกันมาช้านาน จารึกไว้ว่าให้หาสมุนไพรพิศมัยเขี้ยวทั้งรากทั้งโคนมาล้างน้ำให้สะอาด ต้มกับน้ำพอสมควร ใส่น้ำตาลทรายแดง ๒-๓ ช้อนชา ต้มให้เดือดประมาณ ๒๐ นาที พออุ่นนำมาดื่มก่อนอาหารทุกมื้อ ประมาณครึ่งเดือน จะเห็นผลดีนักแลหรือจะเอาสมุนไพรเพชรสังฆาตมาพิศมัยริดสีดวงทวารก็ได้ บางพื้นที่เรียกสมุนไพรเพชรสังฆาตว่าตำลึงทอง

**วิธีทำ** ให้หันเพชรสังฆาตเป็นชิ้นๆ แล้วยัดใส่กล้วยหรือแตงกวาแล้วใช้กลืนเข้าไปในปาก เพราะถ้าเคี้ยวกินหรือสับผสมเภสัชสังฆาตโดยตรงจะทำให้ระคายเคืองเนื่องจากเพชรสังฆาตมีผลึกแคลเซียมออกซาเลตสูง กลืนเพชรสังฆาตวันละ ๓ เวลา ประมาณ ๑๐-๑๕ วัน อาการจะดีขึ้น

หลังจากนั้นปิดฉากด้วยการเอารากสมุนไพรอัคคีทวารมาฝนกับน้ำปูนใสให้ข้นทาหัวริดสีดวงทวารอีกครั้งหนึ่งจะทำให้โรคริดสีดวงทวารหายเร็วขึ้น หมอแดง (วีระชัย วาลิกคิลิก) ที่รวบรวมฝากมา



คุณหมอแดงจะเป็นวิทยากรตรวจคนไข้ทางอากาศในรายการทั่วทิศถิ่นไทย ทุกวันพุธ เวลา ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. มีแฟนฯ นั่งหน้าเครื่องรับวิทยุคอยต่อสายโทรศัพท์สอบถามปัญหาสุขภาพอย่างหนาแน่นหมดรายการยังต่อสายตรงคุยกับหมอแดงอีกหมอแดงยินดีให้คำแนะนำ ติดต่อได้ที่ ดิ อโรคยา คลินิกการแพทย์ แผนไทย ๖๖๒/๓-๔ ถนนพระราม ๓ แขวงบางโพธิ์พวง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๓๕๔-๐๐๕๐, ๐๔-๖๑๑๑-๕๕๒๒, ๐๔-๑๓๔๑-๔๙๙๑ หรือติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [WWW.The-arokaya.com](http://WWW.The-arokaya.com)

## ● เรื่อง..สมุนไพร..แก้โรคริดสีดวงทวาร

ใครไม่เป็นโรคริดสีดวงทวารจะไม่รู้ถึงความเจ็บปวดอันแสนจะทรมานไม่ว่าจะนั่งจะลุกเดินหรือนอน บางรายต้องทนเจ็บปวดเป็นปีๆ บางรายโชคดีอาจพบตัวยาที่ถูกกับธาตุหรือได้รู้จักกับแพทย์ที่เก่งจริงผ่าตัดตัดเนื้อร้ายออก แต่ก็มีบางรายที่ลุกลามจนกลายเป็นมะเร็งร้ายจนสุดจะเยียวยา

ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยกล่าวไว้ว่า ใครที่เป็นโรคริดสีดวงทวาร ท่านให้หา ใบมะขามแขก หน้า ๒๐ บาท ลูกคัดเค้า หน้า ๘ บาท เนื้อในฝักราชพฤกษ์ หน้า ๘ บาท ลูกชี่กาแดง หน้า ๓ บาท ลูกชี่กาขาว หน้า ๓ บาท ใบส้มป่อย หน้า ๒ บาท นำตัวยาททั้งหมดนี้ใส่หม้อ เติมน้ำ ๓ ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน เมื่อเหลือ ๑ ส่วนแล้ว ให้เอายาดำ หน้า ๑ บาท เนื้อมะขามเปียก หน้า ๖ บาท เกลือลินเฮอร์วี หน้า ๒ บาท ใส่เติมลงไปต้มในหม้อเดียวกัน

รอเดือดสักพักแล้วปล่อยให้อุ่นๆ กินก่อนอาหาร ครั้งละครึ่งแก้ว กินติดต่อกันประมาณ ๓-๔ หม้อ โรคริดสีดวงลำไส้และริดสีดวงทวาร จะหายสิ้นไปแน่นอน ดีนักแล

## ● บำรุงสายตาด้วยสมุนไพรสดพวงพอน

สำหรับคุณลุงคุณป้าคุณน้าคุณอาที่มีปัญหาเรื่องสายตาวร่ำมัวมองเห็นไม่ชัดเจน ภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย ท่านบอกไว้ว่า ให้ใช้ต้นเสลดพังพอนตัวผู้หรือตัวเมียก็ได้ นำมาล้างให้สะอาดประมาณหนึ่งกำมือตำให้ละเอียดผสมกับน้ำข้าวข้าว ต้มเป็นประจำ ไม่ทันถึงสัปดาห์ อาการสายตาวร่ำมัวก็จะหายได้อย่างน่าอัศจรรย์

ฉะนั้นท่านที่มีปัญหาเรื่องสายตา ไม่อยากเสียเงินเสียทองตัดแว่นสายตาหรือใส่คอนแทคเลนส์ ก็หาดำรับตำรายาที่ว่ามาบำรุงสายตาไว้ได้เลย เป็นการบำรุงและบำบัดไม่ให้สายตาฝ้าฟางและพร่ามัว แกรมมีนัยตาที่เฉ้มหวานมีเสน่ห์ดุจดั่งกามนิตพิชิตนารี ดีนักแล

## ● เรื่อง...ปวดหลังปวดเอว

หลายๆ คนพอมีอายุมากขึ้น อาการปวดหลังปวดเอวมักจะมาเยือนอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น ทำงานก็ปวด เวลาไม่ทำงานก็ปวด นอนพักอยู่กับบ้านเป็นเวลานานๆ ก็ปวด ทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำงานหนัก บางคนก็ทนปวดมาเป็นเวลาแรมปี ก่อนอื่นขอแนะนำให้งดอาหารที่ปรุงแต่งด้วยผงชูรสก่อนแล้วค่อยรักษา

ภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านแนะนำให้ใช้น้ำมันพริกที่หาได้ง่ายๆ ภายในครัวเรือนมารักษา ตำราบอกว่า เอาขิงแก่ๆ มาหั่นตากแดดพอหมาดๆ หัวไพลเอามาหั่นตากแดดพอหมาดๆ หนักอย่างละ ๒ บาท เกลือป่น หนัก ๓ บาท มะขามเปียก หนัก ๔ บาท พริกไทยป่น หนัก ๕ บาท

**วิธีปรุง** นำตัวยาทั้งหมดมาตำให้ละเอียด ตำให้เข้ากันดีแล้วเอามาปั้นเป็นลูกกลอนจะผสมกับน้ำผึ้งด้วยก็ได้ไม่ผสมก็ได้ ถ้าผสมน้ำผึ้งด้วยยิ่งดี ปั้นเป็นเม็ดเท่าเม็ดพุทรา เก็บใส่โหลเอาไว้กินก่อนอาหารเช้า-เย็น กับเวลาก่อนนอน กินครั้งละ ๒-๓ เม็ด อาการปวดหลังปวดเอวก็จะค่อยๆ หายไป กำลังวังชาจะค่อยๆ เพิ่มขึ้น มีเรี่ยวมีแรงฟิตบึ๋งดังเปรี้ยะตีนักแล

## ● ปวดข้อ ปวดไหล่ ชาปลายนิ้วมือ

ท่านที่มีอาการปวดตามข้อ ปวดเฉพาะหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ และชาที่ปลายนิ้วมือ ถ้าปวดแล้วจะนอนไม่ได้ บางรายถึงกับต้องลุกขึ้นมา นั่งหรือแกว่งแขน จึงค่อยยังชั่ว

ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการบำบัดโรคดังกล่าวไว้ว่า ให้หาน้ำผึ้งแท้ ๕ ช้อนชากับน้ำมะนาว ๑ ช้อนชา คนผสมกันดีแล้ว ใช้ช้อนชาจืด โขดได้ที่ใช้ผสมเหล้า เอามาผสมให้เต็มแก้ว ให้ดื่มก่อนอาหารเช้า ๑ แก้ว ขณะที่นอนฟอง วันละ ๒ ครั้ง ต่อม ๒-๓ วัน จะแก้ปวดตามร่างกายได้ทุกล้วน และยังแก้दनอนดึกๆ ได้อีกด้วย นอกจากนั้นตำรายาตำรับนี้ยังบำรุงกำลังให้คึกคักกระฉับกระเฉงกระชุ่มกระชวยอย่างเหลือเชื่อตีนักแล

## ● เพิ่มพลังตำรับ อ.สุทธิวัส คำภา

ท่านเคยมีอาการเหล่านี้บ้างไหม? นอนไม่หลับ อารมณ์ฉุนเฉียว เหนือกว่าม  
สายตาเสื่อม ปวดเมื่อยตามร่างกายความจำลดลง เหนื่อยง่าย เป็นหวัดใน  
ตอนเช้าหรือหวัดเรื้อรัง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดโรคมุมิแพ้

ถ้าท่านมีอาการเหล่านี้แพทย์ทางเลือกบอกว่า ภูมิต้านทานชั้นเกินไป เลือด  
ไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ไตเสื่อม ม้ามชื้น ม้ามโต ไชมันเกาะลำไส้มาก ทำให้  
ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้ และไขมันในตับสูง

สูตรเด็ดเคล็ดลับ ของ **อ.สุทธิวัส คำภา** นักธรรมชาติบำบัด แนะนำไว้ว่า  
ให้หาโยเกิร์ตครึ่งถ้วย นมสด ๑ ถ้วย น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ มะนาว ๑ ลูก นำเครื่องปรุง  
ทั้งหมดปั่นผสมกัน กินช่วงเช้าก่อนอาหารเช้าลดความอ้วน กินช่วงบ่ายหลัง  
๓ โมงไปแล้ว จะเพิ่มความอ้วน และโรคลายจากอาการที่กล่าวข้างต้นจะค่อยๆ หาย  
ไป ถ้าท่านปฏิบัติได้ตั้งว่านี่ ร่างกายจะแข็งแรงคืนักแล

## ● สบู่เลือดถาบำบัดร่างกาย

สำหรับสุขภาพสตรีท่านที่เป็นสิวเป็นฝ้า เป็นมดลูก ระบุขาว มีโลหิตเป็นพิษ  
สตรีที่คลอดบุตรแล้ว เป็นโรคผอมแห้งแรงน้อย ร่างกายซีดเซียว ก่อนคลอด  
บุตรเป็นคนขยันคลอเคลียสามี พอคลอดบุตรแล้วกลายเป็นผู้ระเหี่ยหัวใจ ไม่อยาก  
ทำการบ้าน เป็นโรคกลัวสามี เนื้อหนังเหี่ยวแห้ง

ภูมิปัญญาพื้นบ้านแนะนำให้หาสมุนไพรสบู่เลือดถา หรือชาวบ้านมัก  
เรียกว่ากลิ้งกลางดงหัวใหญ่ บอระเพ็ดพุงช้าง มาดอง

**วิธีทำ** ยาดองสมุนไพรสบู่เลือดถา ให้หันหัวสบู่เลือดบางๆ โดยหันทั้งเปลือก  
แล้วตากผึ่งลมให้หมาดๆ หลังจากนั้นเอาใส่ใดยาดอง เดิมเหล่าขาว ๒๔-๓๐ ดีกรี  
ใส่ลงไปพอท่วมยา แล้วปิดฝาให้แน่น นำไปหมกข้าวเปลือกหรือแกลบข้าว หมก  
เอาไว้ ๗ วัน เมื่อครบกำหนดเอาออกมากินได้

ถ้าผู้ดื่มเหล่าไม่ได้ก็ให้ดองด้วยน้ำผึ้งรวง ใช้กินครั้งละ ๑ แก้ว กินก่อน  
อาหารเช้า และก่อนนอนส่วนที่ต้องด้วยเหล่าขาวให้กินเฉพาะก่อนนอน ถ้ากินตอน  
เช้าจะทำให้มีอาการมีนเมาและง่วงนอน

เมื่อกินยาต้องสูญเลือดแล้วร่างกายจะเต่งตึงใบหน้าจะขาวผ่องเป็นยองใย ผิวพรรณสดใส สิวฝ้าก็จะหายไป ร่างกายสมบูรณ์ก็กลับสาวกว่าเดิม ท่านใดได้กินนับว่าโชคดีเพราะร่างกายสมบูรณ์ดีมาก ผู้ชายจะหนุ่มกว่าเดิม สุภาพสตรีจะมีใบหน้าและร่างกายสดสวยกว่าเดิม ใบหน้าเกลี้ยงเกลาและดูอ่อนกว่าวัย ไม่ต้องเสริมสวย โรคภัยไม่เบียดเบียน อาการปวดเมื่อยในร่างกายจะหายไป ข้อสำคัญ จะขยันทำการบ้านไม่ว่างเว้น โรคกลัวสามีจะไม่มี ซ้ำร้านสามีจะคลอเคลียร่วมห้องไม่ห่างกาย ดีนักแล

● พิธีมอบรางวัลและแก้ปวดเมื่อยสูตรมอญโบราณ จ.ชัยภูมิ



เคล็ดลับภูมิปัญญาไทยสูตรนี้เป็นสูตรเด็ดของชาวมอญโบราณหรือ ญ้อกูร (ยก-กฐัน) ยก-กฐัน เป็นชนเผ่าดั้งเดิมของดินแดนที่ราบสูงโคราชบริเวณรอยต่อจังหวัดชัยภูมิ นครราชสีมา และเพชรบูรณ์ ปัจจุบันอาศัยอยู่มากในเขต อำเภอเทพสถิตย์ จ.ชัยภูมิ ความหมายของคำว่า ญ้อกูร (ยก-กฐัน) ยกแปลว่าคน กฐันแปลว่าภูเขา ชาวยกกฐันอาศัยอยู่ในป่าบนภูเขา ทำให้มีความชำนาญด้านพืชสมุนไพรเป็นอย่างดี

**ลูกดอกไม้ ยกจตุรัส** วัย ๗๑ ปี ชาวยก-กฐันเพียงไม่กี่คนที่ยังคงสืบสานภูมิปัญญาด้านสมุนไพรอย่างเหนียวแน่นและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นที่ยอมรับของชนเผ่า

ลูกดอกไม้เล่าให้ฟังว่า ถ้าใครที่ปวดหลังปวดเอวปวดเมื่อยตามร่างกายหรือเป็นมะเร็งปากมดลูก ชาวยก-กฐัน ก็จะเอาสมุนไพรเครื่องงูเห่า เปล้าน้ำเงิน สมุนไพรสุรามิฤทธิ์ มักกระเทียมโรงกำลังเสือโคร่ง กำลังวัวเถลิง สมุนไพรฮ้อยสามสวน ชะเอมเทศ รากแฝกหอม ต้นช้ำตัน หัวกระชายดำ นำสมุนไพรทั้ง ๑๑ ชนิดนี้อย่างละ ๙ แวน ใส่หม้อดินเติมน้ำพอท่วมยา ต้มให้เดือด หรือจะดองเหล้าขาวก็ได้ ต้มก่อนอาหาร ๓ มื้อ อาการปวดเมื่อยปวดหลัง



ปวดเอวจะหายไป เร็วแรงจะแข็งขึ้นขึ้นมาทันตา โดยเฉพาะสุขภาพสตรีที่เป็น มะเร็งปากมดลูกสมุนไพรชานันท์เห็นผลดีนักแล

**ขอขอบคุณคุณครูศิริพร หน่วยงาน ทน.โครงการวิจัยภาษา ญักษกร มอญ ไบราณแห่ง อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ**

• **สูตรยาถ่ายพยาธิสัตว์ และยาฆ่าหอยเชอร์รี่**

**ลุงมนตรี วิริยานุภาพพงษ์** จากตำบลบ่อสุพรรณ อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี พิกัดทางสายตา เดินทางมาเยี่ยมรายการทั่วทิศถิ่นไทย พร้อมคุณ สะอาดกรรยาสุดที่รักและหลาน ลุงมนตรีบอกว่าปัจจุบันเลี้ยงวัวควายแพะแกะและ ม้าพร้อมกับการทำเกษตรแบบผสมผสาน

สำหรับใครที่มีปัญหาสัตว์เลี้ยงไม่กินอาหารมีอาการซึมๆ ให้เชื่อได้เลยว่าถูก โรคพยาธิรบกวนแน่นอน ภูมิปัญญาที่บ้านที่สืบสาน กันมาแนะนำไว้ว่า ให้หาสมุนไพร บอระเพ็ดและ สมุนไพรฟ้าทะลายโจรอย่างละหนึ่งกำมือเอามาบ่นให้ละเอียดแล้วผสมกับข้าวหมากที่มีขายตามร้านค้าทั่วไปจำนวน ๑ ห่อ คลุกคล้าให้เข้ากัน หลังจากนั้นเอาเม็ดมะขามประมาณ ๑ กำมือ มาคั่วแล้วบดให้ละเอียดคลุกคล้าผสมเข้าไปด้วย



เสร็จแล้วนำมากรอกให้สัตว์เลี้ยงไม่ว่าจะเป็น วัวควายแพะแกะ ม้า กินเข้าไป หลังจากนั้นไม่นานสัตว์เลี้ยงของท่านก็จะถ่ายของเสียและพยาธิออกมา สูตรนี้ให้สัตว์เลี้ยงกินประมาณ ๓-๔ ครั้ง สัตว์เลี้ยงของท่าน ก็จะฟื้นคืนตัวกระปรี้กระเปร่า คึกคองอย่างไม่คาดคิด

ส่วนเกษตรกรที่มีปัญหาทำนาถูกหอยเชอร์รี่รบกวน ลุงมนตรีแนะนำให้ หว่านขี้แพะลงไปนาเพราะขี้แพะมีความเหนียวเหนืด เมื่อหอยเชอร์รี่กินขี้แพะเข้าไป มันจะขี้ไม่ออก แล้วก็ตายในที่สุด มีร้อยตายร้อย มีพันตายเป็นพัน สูตรนี้ดีนักแล

**ขอขอบคุณลุงมนตรี วิริยานุภาพพงษ์ ๐๐๔ หมู่ ๓ ตำบลสุพรรณ อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี เจ้าของสูตร โทร ๐๘-๕๔๓๗-๘๐๘๕**

## ● เรื่อง..หลับสบายด้วยสมุนไพรคลายเครียด

หลายคนมีปัญหาคาเครียดจนนอนไม่หลับ หลายคนพอมีอายุมากแล้วอาการนอนไม่หลับก็มาเยือนเหมือนกัน แต่บางคนมักคิดมากเพราะนำเอาปัญหาหุยมหิมมาคิด คิด คิด คิด จนนอนไม่หลับ จนติดเป็นนิสัย

ภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านสืบสานกันมานานบันทึกไว้ว่า ถ้าเกิดอาการนอนไม่หลับ ตาค้าง หงุดหงิดทั้งคืน ให้หาสมุนไพรเถาอระเพ็ด พริกไทยล่อน ขมิ้นอ้อย ผลมะตูมอ่อน นำสมุนไพรทั้งหมดอย่างละเท่าๆ กัน มาตากแดดให้แห้ง หรือจะอบก็ได้ หลังจากนั้นให้อามาบดให้ละเอียด ใช้ผสมกับน้ำผึ้งแท้ปั้นเป็นลูกกลอนกินก่อนอาหารครั้งละ ๒-๓ เม็ด ก่อนนอน จะช่วยให้คลายเครียดและหลับสบาย ผื่นหวานดีนักแล

**แพทย์ พงศ์สำราญ อ.บ้านแหลม จ.เพชรบุรี/รวบรวม**

## ● บำรุงไปไช่ยา ถ้าใช้เป็นจะดีกว่ายา

จากหนังสือใช้เป็นคือทองคำ เขียนโดยศรีเชียร สุธีโร ศรีเชียรบอกไว้ว่าน้ำผึ้งเป็นอาหารเทวดา ใครที่ต้องการมีลูกน้อยให้กินข้าวเหนียวจิ้มน้ำผึ้งในมือเย็นจะทำให้ตั้งครรรภ์ยาก อย่างน้อยๆ ลูกต้องเกิดห่างกัน ๕-๑๐ ปี โดยไม่ต้องกินยาคุมตำรานี้แถบจังหวัดอุบลราชธานี มุกดาหาร นครพนม หนองคายเขารู้กันหมด

ถ้าแต่งงานหลายปีไม่มีบุตร เพอร์เซนต์ที่จะทำให้มีบุตรต้องทำตามดังนี้ เอาไข่แดงมาหนึ่งฟอง บีบมะนาวหนึ่งลูก ผลสมวิทก็สองซ็อนโตะ น้ำผึ้งหนึ่งซ็อนโตะ กินทั้งสามีกรรยาก่อนนอน ผลออกมาอย่างบอกใครเชียว เหมือนการเติมเชื้อไฟร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จะมีบุตรได้ตั้งใจปรารถนา

ส่วนท่านที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และนอนไม่หลับตำราบอกไว้ว่าให้เอาถั่วเขียวไปนึ่งแล้วเอาไปตากแดด ใส่เป็นไส้หมอน ครอบนอนหลับสบายระวังจะตื่นสายแถมโรคความดันลดลงอีกด้วย

ใครที่ไอเป็นหืดหรือเจ็บคอให้ใช้น้ำผึ้ง ๑ ซ็อนโตะ แบ่งจิบทีละนิดๆ สัก ๒๐-๓๐ ครั้ง ประมาณ ๒-๓ นาทีต่อครั้ง เพื่อให้คอถูกน้ำผึ้งเรื่อยๆ จะกลืนหรือ

อมลักรู้ก็ได้ จนกว่าจะหยุดไอเพราะน้ำผึ้งฆ่าเชื้อโรคได้ อย่าจับคำใหญ่ต้องที่ละนิดติดต่อกัน

ส่วนใครเป็นสิ่วเป็นฝ้าใช้ขมิ้นสด ๒ ชีก เปลือกมังคุด ๑ ลูก ตำหรือบดรวมกันให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้งแท้ เอามาทาหน้า แล้วปล่อยให้ ๑๕ นาทีจึงล้างออก ที่เหลือเข้าตู้เย็นไว้ใช้วันต่อไป ถ้าใบหน้าไม่เป็นสิ่วเป็นฝ้า ก็ใช้น้ำผึ้งแท้ทวนหน้า หรือจะเอาน้ำผึ้งผสมดินสอพองและมะนาวทาหน้าปล่อยให้ครึ่งชั่วโมง แล้วล้างออกจะช่วยให้รอยย่นบนใบหน้าหายไปผิวพรรณจะเปล่งปลั่งตึงแล

**พ.ต.อ.ภากร ทักษะนทร ผกก.สภ.ต.แสนสุข จ.ชลบุรี/รวบรวม**

### ● พักเหลียง-ป้องกันโรคตาฟาง

ผักเหลียง เป็นพืชยืนต้นที่มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ ๑-๒ เมตร มีใบเรียวยาว สามารถนำยอดของผัก เหลียงมารับประทานได้ โดยนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายอย่าง มีมากแถบจังหวัดระนอง ชุมพร ประจวบคีรีขันธ์ ผักเหลียงมีรสหวาน ชื่นในร่ม แห้งดั้งเดิมขึ้นอยู่ตามป่าเขา ที่ราบ บางครั้งก็เห็นขึ้นเคียงข้างกับต้นสะตอและต้นยาง คนภาคใต้นิยมนำมากินสดเป็นผักเหนาะกับขนมจีนปักษ์ใต้ และนำไปประกอบอาหารต่างๆ ใบที่นิยมรับประทานคือไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป ใบมีสารเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคตาฟางในตอนกลางคืน นอกจากนี้ยังมีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสอีกด้วย

### ● น้ำผักปั่นลดพุง

**ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์** จบการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปริญญาเอกทางด้านการศึกษาเลือก จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย คาจูโบวิลล่า ฮอลิปิตอล มหาวิทยาลัยเปิดในศรีลังกาได้รับรางวัลผู้มีความรู้เกษตรอินทรีย์จากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติปี ๒๕๔๖ เป็นผู้นำทฤษฎีบำบัดโรคโดยธรรมชาติมาเริ่มใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยในประเทศไทยเมื่อปี ๒๕๔๐

ดร.รสสุคนธ์ แนะนำ การทำน้ำผักปั่นสำหรับบำรุงสุขภาพโดยใช้พืชผัก

ในครัวเรือนมาทำ ยิ่งถ้าพืชผักสามารถปลูกได้เองแบบเกษตรอินทรีย์ก็จะทำให้ มั่นใจในความปลอดภัย

**วิธีทำก็คือ** ใช้ผักกาดหอม ๒ ใบ คื่นฉ่าย ๒ ก้าน มะเขือเทศ ๑ ลูก หอมใหญ่ ๑ ใน ๔ ลูก น้ำ ๒ แก้ว น้ำผึ้ง ๒-๓ ช้อนโต๊ะ และมะนาว ๑ ลูก เอาใส่เครื่องปั่นปั่นรวมกันมะเขือเทศจะทำให้เม็ดเลือดแข็งแรง ผักกาดหอม ทำให้ปอดแข็งแรง ขึ้นฉ่ายทำให้การหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง น้ำผึ้งให้พลังงานรวม หอมหัวใหญ่ทำให้หัวใจแข็งแรง

ถ้าเรากินสารอาหารที่ช่วยให้อวัยวะเหล่านี้แข็งแรง โอกาสที่เราจะมีไขมันตกค้างก็ลดน้อยลง ใบหน้าเราก็ใสขึ้น น้ำผักปั่นจะไปช่วยล้างและฟื้นฟู เพราะร่างกายจะได้รับสารอาหารที่ดูดซึมได้ทันทีโดยไม่ต้องผ่านการย่อยกินน้ำผักปั่นสองเดือน ไขมันที่พุงจะหาย หมู่งกินได้ ขายกินดีหุ่นจะสวยทันตาเห็น

ส่วนใครที่ต้องการผิวสวย หรือบำบัดโรคเก๊าต์ คลอเรลเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เบาหวาน หัวใจ ความดัน ไตวายจะลดลงทันที แต่ไม่รวมคนที่ล้างไตมา เพราะคนที่ล้างไตเซลล์จะถูกทำลายไป คนที่ล้างไตเขาห้ามกินผัก ผลไม้

**วิธีทำซूप** เราใช้ผัก ข้าวกล้อง เต้าหู้ ต้มน้ำให้เดือด เอาผักลงไปลวก แล้วเอาขึ้นมาปั่น ใส่ซีอิ้วขาวลงมาต้มใหม่ก็ได้ซूपมากินบำรุงร่างกาย

ของต้องห้าม น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ กะทิ ทอฟฟี่ เนย ไอศกรีม คุกกี้ เนื้อหมู เนื้อวัว เบ็ด ไก่ กุ้งหอย ปลาหมึก และเครื่องในทุกชนิด

น้ำตาลทรายขาว อาหารกระป๋อง สะตอ ลูกเนียง กระถิน ชะอม คะน้า แดงกวา ขนมะจีน กวยเตี๋ยว ทุเรียน มะม่วง ละมุด ลำไย

ว่า...ของต้องห้าม...มีแต่ของชอบๆ ทั้งนั้น ...คงต้องอ้วนต่อไป...

## ● เปลือกย่อยแก้พุงอืด

เสียงเจ็ยแจ้วจาก**คุณอำไพ ลำสัน** สาวน้อยวัย ๕๘ ปี (ปี ๒๕๕๑) อาชีพทำไร่ข้าวโพดปลูกถั่วปลูกอ้อย จากบ้านขอนแก่น (สา-ระ-เดช) อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี บอกว่าในวัยสาวได้จำตำรับยาแก้ปวดพุงอืดคือพื้นที่หมดสภาพแล้วหลุดออกมาเองแล้วเกิดอาการปวดเหงือกโบราณท่านแนะนำให้หาเปลือกข่อยมาทุบๆ

เคี้ยวแล้วอมกับเกลือแกง วันละ ๑-๒ ชั่วโมง จะทำให้เหงือกแน่นรัดตัวอาการปวด ฟันถอนจะหายไป

อาการฟันถอนส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้สูงอายุ เมื่อคุณอำไพ มีอายุมากขึ้น ปัญหาฟันถอนก็มาเยือน เกิดอาการปวดฟัน จึงลองเอาเปลือกข่อยมาเคี้ยวอมพร้อมกับเกลือแกง ทำให้อาการปวดฟันถอนหายไปเป็นปกติ ไม่ต้องทรมาน เพราะอาการปวดฟันจะทรมานมาก ใครที่เคยปวดฟันคงรู้ดี

ส่วนใครที่เป็นโรคแผลในกระเพาะให้หาขมิ้นสดๆ มากินพร้อมกับน้ำผึ้ง เป็นประจำจะรักษาโรคแผลในกระเพาะดีนักแล เพราะสามีเคยเป็นโรคนี้และรักษาด้วยการกินขมิ้นสดและน้ำผึ้งเป็นประจำ โรคกระเพาะไม่มารบกวนอีกเลย

นอกจากนั้นสาว ๆ ที่เป็นไข้บรรเทา ไม่ต้องห่วง ภูมิปัญญาพื้นบ้านมีสูตรเด็ด ท่านให้ใช้ใบต้นว่านน้ำ ๗ ใบ กระเทียม ๗ กลีบ พริกไทย ๗ เม็ด เกลือตัวผู้ ลักษณะเม็ดยาวๆ ๗ เม็ด เอาตัวยาทั้งหมดมาโขลกให้ละเอียด คลุกกับเหล้าขาว ประมาณ ๗ เบ็ก กรองเอาน้ำกิน หลังอาหาร วันละ ๑-๒ ครั้ง กินครั้งสองครั้ง อาการไข้บรรเทาจะหายไปเจ้าของตำราปู่ตายายเสียชีวิตไปแล้ว จึงขอฝากเป็นวิทยาทาน

**อำไพ ล้ำสัน บ้านขอนแก่น อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี ๐๓๖-๖๔๔-๔๒๑/รวบรวม**

ปัจจุบันปัญหาโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนชีวิตคนเราให้อายุสั้นขึ้นสืบเนื่องจากอาหารการกินที่เต็มไปด้วยสารพิษทั้งที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารในอากาศและน้ำ สุขภาพของคนเราจึงทรุดโทรมลงเรื่อยๆ

**ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์** จากมูลนิธิภูมิปัญญาสากล ชมรมบ้านสุขภาพ ต.บ้านฉาง อ.บ้านฉาง จ.ระยอง ได้แนะนำสูตรอาหารน้ำผักปั่นสำหรับดูแลสุขภาพที่สามารถย่อยง่าย ดูดซึมง่ายทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้รวดเร็วทำให้ขับถ่ายง่ายและไม่เหลือของเสียตกค้าง สูตรที่ว่านี้มี

**ผักกาดหอม** จำนวน ๒-๔ ใบ ผักกาดหอมจะช่วยฟื้นฟูเซลล์ในเฉพาะระบบประสาทและเซลล์ในปอด ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ กระดูกเส้นเอ็น ช่วยบำบัดโรคโลหิตจาง

**หอมหัวใหญ่** จำนวนหนึ่งส่วนสี่ลูก หอมหัวใหญ่ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง มะนาว ๑ ลูก มะนาวจะช่วยฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน น้ำผึ้ง จำนวน ๒ ช้อนโต๊ะ

น้ำผึ้งจะให้พลังงานสำรองกับม้าม เสาวรส จำนวน ๑-๒ ลูก เสาวรสจะช่วยฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน ในเมล็ดเสาวรสจะมีสารอาหารช่วยบำรุงสมอง มะเขือเทศ จำนวน ๑-๒ ลูก มะเขือเทศจะช่วยทำให้เม็ดเลือดแข็งแรง ช่วยทำให้ผิวพรรณดี เพิ่มภูมิคุ้มกันด้านทานของร่างกายมีสารช่วยย่อยอาหาร ทำให้เยื่อบุกระเพาะและลำไส้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ นำทั้งหมดใส่ลงในโถเติมน้ำสะอาด ๒-๔ แก้ว บั่นรวมกันให้ละเอียดโดยไม่ต้องกรองกากออก

**ควรดื่มทันทีที่ปั่นเสร็จ**เพื่อคุณภาพทางโภชนาการ หรือแช่เย็นไม่เกิน ๓ ชั่วโมง สามารถดื่มได้ทุกวัน ทุกวัย ทุกเวลา และเวลาที่ที่ดีที่สุดคือก่อนอาหารเช้า ในคนปกติหรือหญิงมีครรภ์ควรดื่มอย่างน้อยวันละ ๖ แก้ว

ถ้าหากท่านทำดื่มกินตามที่แนะนำร่างกายของท่านก็จะแข็งแรง โดยเฉพาะพืชผักถ้าสามารถปลูกกินเองได้ก็จะมั่นใจได้ในเรื่องสารเคมีตกค้าง แกรมประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

**ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติมที่มูลนิธิภูมิปัญญาสากล ชมรมบ้านสุขภาพ ๐๓๔-๔๔๐-๖๗๔**

## ● สนุบไพรรักษาสันเท้าแตก/ริดสีดวง/จี๊ด

**คุณชูจิต คงตาละนันท์** อยู่บ้านเลขที่ ๒๑/๑ ม.๑๐ ต.นาป่า อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ ส่งจดหมายมาแนะนำเคล็ดลับที่สืบสานมาแต่ปู่ย่าตายาย เรื่องสันเท้าแตก บางรายสันเท้าแตกเวลาใส่รองเท้าเดิน ปรายจะไม่ให้เดินคงเพราะอายุคน หลายรายกลัวใจ พยายามสืบเสาะตัวยามารักษาก็ไม่มีความดีขึ้น

คุณชูจิต หรือป้าจิต วัยเฉียด ๗๐ บอกว่าถ้าสันเท้าแตกให้รีบหาลูกน้อยหน้าตายพราย คือลูกน้อยหน้าที่มีมันไม่โต ตายแห้งอยู่บนต้นสีดาฯ ตัดเอามาล้างน้ำให้สะอาดผึ่งให้แห้ง แล้วเอามาฝนกับฝ้าหม้อดินหรือกระถางแตกๆ

เลือกเอาสักชิ้นพอใช้ฝนได้ ล้างน้ำให้สะอาด หลังจากนั้นเอาน้ำต้มเย็นแล้วหยดลงสัก ๑๔-๑๕ หยด ฝนลูกน้อยหน้าตายพราย ถ้าสันเท้าแตกมากก็ฝนเอาไว้ทามากๆ พยายามฝนให้ได้น้ำซันๆ แล้วเอามาทาสันเท้าที่แตก ไม่นานสันเท้าที่แตกจะหาย คุณป้าจิตบอกว่าเคยลองใช้กับตัวเองได้ผลมาแล้ว พยายามทาบ่อยๆ ถ้าเป็นมากเท้าจะเนียนสวยดังเดิม

นอกจากทาสันเท้าแตกแล้วสามีป่าจิดก็ยังลองนำไปป้ายริดสีดวงทวาร ผลปรากฏว่าก็หาย เป็นอีกก็ป้ายอีก ยานี้เป็นยาเย็นทาแล้วไม่แสบร้อน แต่ต้องไม่กินของแสลง เช่น ปลาไหล กบ

อีกเรื่องที่ป่าจิดอยากแนะนำคือใครที่ฉี่ไม่ออก ฉี่ขัด ให้เอาน้ำเย็นต้มแล้ว ๑ แก้ว บีบมะนาวใส่ ๑ ลูก ไม่ต้องเติมอะไรอีก ต้มให้หมดแก้ว ลักประมาณ ๑๐ นาที ก็ฉี่ได้ปกติ

**ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติมที่ป่าจิด ๐๘-๕๖๔๘-๑๔๘๙, ๐๘-๙๔๘๖-๙๖๖๒**

### • ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์

จากหนังสือย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ของคุณหมอใจเพชร มีทรัพย์หรือ หมอเขียว นักวิชาการสาธารณสุข นักบำบัดสุขภาพทางเลือก และครูฝึกแพทย์แผนไทย บอกไว้ว่า ต้นย่านางเป็นพื้นสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยามาตั้งแต่โบราณ หมอยาภาคอีสานเรียกชื่อทางยาวว่า "หมื่นปีบเฒ่า" หมายถึงหมื่นปีไม่แก่ คุณหมอเขียวเล่าว่า “คุณแม่ตกเลือดจากมดลูกอย่างรุนแรงดื่มน้ำย่านาง บำบัดอาการคุณแม่ทุกอย่างอย่างรวดเร็วภายใน ๓ วัน เลือดหยุดไหล เมื่อใช้ย่านาง บำบัดต่อเนื่องอีก ๓ เดือนต่อมา มดลูกที่โต ๑๖ เซนติเมตร ก็ยุบลงเหลือเท่าขนาดปกติ คือเท่าผลชมพู ผิวมดลูกที่ซรุขระเหมือนหนังคางคกหายไป อาการตกขาว ก็หายไปด้วย ต่อมาทดลองใช้ย่านางกับผู้ป่วยมะเร็งตับ ผู้ป่วยอาการดีซ่าน เมื่อครบ ๓ เดือน ไปตรวจอัลตราซาวด์พบว่ามะเร็งฝ่อลง จากนั้นทดลองกับผู้ป่วยโรคเกาต์ ซึ่งทางการแพทย์แผนปัจจุบันบอกว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หายแต่อาการปวดข้อหาย ไป ทดลองกับผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง หลังจากดื่มน้ำย่านางต่อเนื่อง พบว่าสามารถลดน้ำตาลในเลือดและลดความดันโลหิตได้ หลังจากนั้นได้ทดลองกับผู้ป่วยหลายอาการไม่ว่าจะเป็นโรคร้ายที่รักษายากหรือโรคที่รักษาง่ายหลายโรค หลายอาการ ย่านางสามารถบำบัดรักษาให้ทุเลาเบาบางหรือหายได้”

**อัตราการใช้ใบย่านาง** เด็กใช้ใบย่านาง ๑-๕ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ ที่รูปร่างผอมบางเล็กทำงานไม่ทน ใช้ใบย่านาง ๕-๗ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ ที่รูปร่างผอมบางเล็กทำงานทน ใช้ใบย่านาง ๗-๑๐ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว ผู้ใหญ่

ที่รูปร่างสมส่วน ถึงตัวโต ใช้ใบย่านาง ๑๐-๒๐ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว

โดยใช้ใบย่านางสดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือช้ใบย่านางกับน้ำ หรือปั่นในเครื่องปั่น (แต่การปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้าจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง เนื่องจากความร้อนจะไปทำลายความเย็นของย่านาง) แล้วกรองผ่านกระชอนเอาแต่น้ำ ต้มครั้งละครึ่งแก้วถึงหนึ่งแก้ว วันละ ๒-๓ เวลา ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือผสมเจือจางดื่มแทนน้ำเปล่า ควรดื่มภายใน ๔ ชั่วโมง หลังจากทำน้ำย่านาง เพราะถ้าเก็บไว้เกิน ๔ ชั่วโมง มักจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว แต่ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นควรดื่มภายใน ๓-๗ วัน หรือใครที่ดื่มยากอาจเอาไปผสมกับน้ำมะพร้าวดื่มก็ได้

บางคนเป็นโรคอาการหนักมาก ต้องใช้พืชฤทธิ์เย็นตัวอื่นมาช่วยเสริม ได้แก่ ใบอ่อมแซบ ๑ กำมือ ใบเตย ๑-๓ ใบมือ กล้วยป่ากึ่ง ๑-๓ ต้น ผักบุ้ง ๕-๑๐ ต้น บัวบก ๑ กำมือ เสดดพังพอนตัวเมีย (พญาขอ) ๕-๑๐ ยอด ใบตำลึงแก่ ๑ กำมือ ว่านกาบหอย ๓- ๕ ใบ นำมาปั่นเสริมแล้วกรองดื่ม

ในใบย่านางมีวิตามิน และคลอโรฟิลล์คุณภาพดี มีพลังสด พลังชีวิต ประสิทธิภาพสูงในการปกป้องคุ้มครองและฟื้นฟูเซลล์ของร่างกายได้อย่างยอดเยี่ยม ทดลองใช้สักครั้งแล้วท่านจะรู้ว่า ย่านางคือสมุนไพรมหัศจรรย์

## ● ตำราแก้โรคกระเพาะ/สะอึก/หอบ

**คุณบดินทร์ เชื้อแวง** แพณรายการจากจังหวัดยะลา แนะนำว่าใครที่เป็น โรคกระเพาะ โรคสะอึก โรคหอบ ตำราของคนมาเลเซีย ที่สืบทอดรักษากันมา หลายชั่วอายุคน คือ

- **โรคกระเพาะ** ให้เอารำข้าวมาคั่วจนมีกลิ่นหอม หลังจากนั้นก็เอามาผสม กับนมข้นหวาน ในอัตราส่วน รำข้าวคั่ว ๑ ช้อน กับนมข้นหวานแล้วแต่จะใส่มาก น้อยตามใจชอบ กินก่อนอาหารสามมื้อ จะเห็นผลดีนักแล

- **โรคสะอึก** ให้เอาน้ำเย็นใส่แก้วให้เต็ม แล้วให้เอาปลายมิดจุ่มลงไป ส่วน ด้ามแตะที่หน้าผาก แล้วเอापากชิดปากแก้วดื่มรวดเดียวให้หมด อาการสะอึก จะหายทันที ตำรับดั้งเดิมเป็นของชาวอังกฤษ

- **โรคหอบ** ใครที่เป็นโรคหอบหายใจอึดอัด ตำราบอกให้เอามะพร้าวอ่อน

ตัดให้ลึงต็มครึ่งหนึ่ง คนเป็นหอบต็มครึ่งหนึ่ง ต็มให้ครบ ๓ ลูก อาการหอบจะดีขึ้น  
สูตรนี้ทำหายมาหลายรายแล้ว **ใครอยากทราบข้อมูลรายละเอียดสอบถามได้ที่ คุณ  
บดินทร์ เชื้อแว ๐๘-๑๕๙๘-๗๗๕๖**

## ● น้ำหมักเศษอาหาร

ผมได้มีโอกาสสัมภาษณ์ **ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์** ท่านบอกว่า เศษอาหาร  
และขยะสดต่างๆ ที่เหลือทิ้งในแต่ละวันทำให้เกิด ภาวะโลกร้อน เศษอาหารและ  
ขยะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เศษเนื้อ ไขมัน กระดูกสัตว์ เศษพืชผัก ผลไม้  
เศษข้าวที่เหลือ เมื่อทิ้งไว้จะเกิดการหมักหมม สิ่งที่เกิดตามขึ้นมาคือแอมโมเนีย และ  
การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส และแมลงพาหะ ที่ก่อให้เกิดโรคอย่างรุนแรง ซึ่งทั้ง  
หมัดนั้นเป็นตัวการทำให้เกิดภาวะโรคร้อน ในชั้นบรรยากาศ ในทางตรงกันข้าม  
เมื่อนำมาหมักจะได้ก๊าซออกซิเจน ลดความร้อนของโลก

ดร.รสสุคนธ์ บอกว่า ถ้าเราหมักเศษอาหารในบ้านจะช่วยให้สภาพแวดล้อม  
รอบบ้านเรามีอุณหภูมิที่ต่ำลง ผมลองไปทำที่ห้องที่บ้านพัก ผลปรากฏว่าผมเดิน  
ไปเปิดฝาดังที่หมักเศษอาหารหลังจากที่หมักได้ ๒ อาทิตย์ บริเวณพื้นที่ผมยืนอยู่  
มันเย็นผิดปกติ ซึ่งปกติบริเวณนี้จะร้อนอบอ้าว โอ้โฮ...ที่ดร.รสสุคนธ์พูดไม่มีผิดผมก็  
เลยเจอใครก็บอกต่อ

**วิธีทำ** หาถังดำขนาดสูง ๒ ฟุต ปากกว้าง ๑ ฟุต มีชายทั่วไปประมาณ  
ใบละ ๙๙ บาท ใส่เศษอาหาร ๓ กิโลกรัม ผสมน้ำตาลทรายแดง ๑ กิโลกรัม น้ำ ๑๐  
ลิตร หมักเก็บไว้ประมาณ ๓ เดือน ก็ใช้เป็นอาหารและฮอร์โมนสำหรับพืชได้เลย

**อัตราส่วน** น้ำหมักเศษอาหาร ๑ ลิตร ผสมกับน้ำ ๑,๐๐๐ ลิตร จะช่วยให้  
ดินร่วนซุย ทำให้ผลผลิตที่ออกมาดี และไม่ร่วงง่าย มีผลผลิตตลอดปี

## ● น้ำมะพร้าวแก้อัลไซเมอร์

โรคอัลไซเมอร์เป็นอาการสมองเสื่อมชนิดหนึ่งพบได้บ่อยซึ่งเกิดจากการตายของเซลล์สมองทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลงจนกระทั่งส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย ในช่วง ๘-๑๐ ปี หลังจากเริ่มมีอาการและไม่ได้ได้รับการรักษา ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์จะมีอาการสมองเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้นจนกระทั่งไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ



สาเหตุของโรคอัลไซเมอร์เป็นความผิดปกติที่มีผลโดยตรงต่อสมอง ซึ่งเป็นศูนย์การสื่อสารที่นำมหัสจรรย์ ในการควบคุมความรู้สึก และการตอบสนองของเรา การสื่อสารที่สำคัญต่างๆ ในร่างกายจะถูกส่งผ่านสมอง โดยมีสารเคมีที่เรียกว่า สารสื่อประสาท (สารอะเซทิลโคลีน) จะช่วยนำคำสั่งจากสมองไปยังอวัยวะเป้าหมายเพื่อให้เกิดการทำงานขึ้นและช่วยทำให้มนุษย์มีความสามารถในการจำ

โรคอัลไซเมอร์เป็นปัญหาที่นับวันก็จะมีผู้ป่วยด้วยโรคนี้เพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะสตรีวัยทองในคนอายุ ๘๐ ปี มีโอกาสเป็นโรคนี้นสูงกว่าคนมีอายุ ๖๕-๖๙ ปี ถึง ๑๐ เท่า ภูมิปัญญาไทยปราชญ์พื้นบ้านแนะนำว่าให้ดื่มน้ำมะพร้าวสดวันละ ๓ ครั้งๆ ละ ๑ ลูก จะช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ เพราะในน้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนสูง ซึ่งมีผลช่วยชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อม สามารถดื่มได้ทั้งหญิงและชายที่จะเข้าสู่วัยทอง ปัญหาอาการสมองเสื่อมก็จะดีขึ้นดีนักแล

## ● ขาดอมะกรุด! แก้เลือด

**คุณละอองศรี มีวิธี** บ้านเลขที่ ๖๐ หมู่ ๑ ต.นาข่า อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม รวบรวมหนังสือตำรายา “แก้ซัดก่อนไปหาแพทย์” ยากกลางบ้านของ ไกล้มือ เล่มหนาสามร้อยกว่าหน้า ๒ เล่ม ที่หน้าปกมีลายเซ็นของคุณสาธิตกาสิลารัตน์ด้วย ในหนังสือมีตำรายาสารพัดร้อยแปดพันเก้าในการดูแลสุขภาพ ด้วยสมุนไพรใกล้ตัว เป็นเรื่องที่มีคุณค่าสืบสานมาแต่ครั้งโบราณ



คุณละออง เล่าให้ฟังว่าพระครูปริชา จิตธัมโม วัดป่าคำผักกูด ต.นาข่า อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม กำชับว่าให้ส่งมอบให้คุณจาร์ส เช่นนิล เพื่อนำเผยแพร่ เมื่อผม (นายจาร์ส เช่นนิล) ได้รับบอกตรงๆว่า มีความสุขเหมือนถูกลี้อตเตอร์กราบนมัสการขอบพระคุณพระคุณพระเจ้าไว้เป็นอย่างสูง ที่ท่านได้ให้ความรู้กับประชาชนเพื่อเป็นวิทยาทานอันยิ่งใหญ่

โดยเฉพาะสูตรยาอดอมะกรุดบำบัดโรคเกี่ยวกับเลือดลมเป็นพิษ ซึ่งรวบรวมโดยพระปลัดแป้ว อนุตตโร วัดดาวเรือง อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ได้บันทึกไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า ให้เอาผลมะกรุดมา ๓๓ ลูกแล้วผ่าซีก ผักเบ็ดแดง ๑ กำมือ ไพลหนัก ๑ บาท หัวกระชายหนัก ๑ บาท หัวกระดาดแดง หนัก ๑ บาท หัวกระดาดขาวหนัก ๑ บาท หัวแห้วหมูหนัก ๑ บาท เถาวัลย์เปรียง หนัก ๑ บาท เถาคันหนัก ๑ บาท หัวกระเทียมหนัก ๑ บาท คำฝอยหนัก ๒ บาท การบูรหนัก ๖ สลึง เกลือทะเลใส่พอมีสเค็ม ปูนขาว ๑ ถ้วยแกง

นำตัวยาทั้งหมดมาห่อในผ้าขาวบาง ใส่กระถางมังกร เอาน้ำต้มสุก กำลังเดือดเทใส่ในกระถางยานั้น ประมาณน้ำมากพอสมควรปิดฝาให้สนิท แล้วเอาไปตองตากแดดไว้กลางแจ้ง ๓ คืน จึงนำดื่มครั้งละ ๑ ถ้วยชา ก่อนอาหาร เข้า-เย็น

จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเลือดลมไหลเวียนดีหน้าตาสดใสไม่หมองคล้ำ โบราณว่าไว้ว่าอาการเลือดลมเป็นพิษด้วยประการทั้งปวงจะค่อยๆหายไป ได้ผลชะงัดดีนักแล

ละอองศรี มีวิธี และพระครูปริชา จิตธัมโม วัดป่าคำผักกูด ต.นาข่า อ.วาปีปทุม จ.มหาสารคาม

## ● ออร์โมนพืชโตเร็วและป้องกันโรค

**คุณอภิกรม เกตุเทียน** จากหมู่ ๒ ต.พระงาม อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี อาชีพการเกษตร ล้มลุกคลุกกลาน ทดลองผิดทดลองถูกกับพืชผลการเกษตร มาหลายปี ชีวิตเรียกว่าคลุกคลีอยู่กับสวน ได้ทำการวิเคราะห์ ทดลองวิจัยในการปลูกเร่งความเจริญเติบโต และปัญหาโรคภัยของพืชที่ถูกแมลงรบกวน จนสามารถเอาชนะปัญหาเหล่านั้นได้ โดยเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านมาผสมกับงานวิจัยในธรรมชาติ จนได้สูตรเด็ดเคล็ดลับมากมาย

เนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจจรมูเร้า ปุ๋ยมีราคาแพง ทำให้เกษตรกรหลายคนท้อ คุณอภิกรม จึงขอแนะนำสูตรต่างๆ ให้กับแฟนรายการทั่วทิศถิ่นไทย ได้ทดลองใช้ แบบพึ่งพาตนเอง ประหยัดค่าใช้จ่ายให้ผลคุ้มค่าวัสดุที่ใช้ก็สามารถหาได้ใกล้ตัว

โดยเฉพาะสูตรออร์โมนเร่งการเจริญเติบโตของพืชและป้องกันรักษาไวรัสวงแหวนในมะละกอ ตลอดจนยับยั้งการระบาดของเพลี้ยต่างๆ วิธีทำให้ออน้ำมะพร้าวมา ๒ ลูก ผสมกับน้ำพริกกะปิที่เรากิน ๑ ช้อน อน้ำมะพร้าว และน้ำพริกกะปิคลุกเคล้ากันหมักไว้ ๑ คืน แล้วจึงนำไปใช้ได้

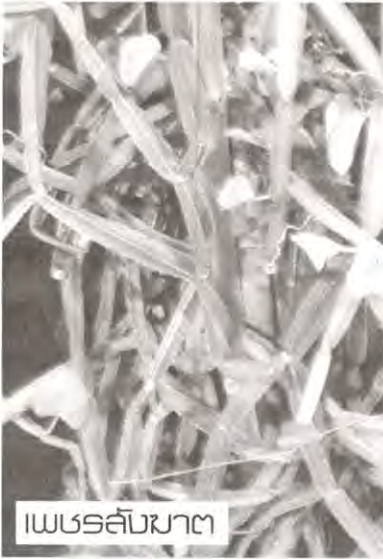
**วิธีใช้** เอาสูตรที่ทำ ๑ แก้ว ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร นำไปฉีดพ่นพืช ๗ วัน ต่อครั้ง จะทำให้พืชทุกชนิดที่ฉีดพ่นจะเจริญเติบโตแข็งแรงจนผดสังเกตสามารถป้องกันโรคไวรัสจุดวงแหวนในมะละกอได้ด้วย นอกจากนั้นยังยับยั้งการระบาดของเพลี้ยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

อยากทราบรายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อคุณอภิกรม เกตุเทียน ต.พระงาม อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี โทร ๐๘-๕๕๐๘-๑๐๐๑

## ● เพชรลับมาตรารักษาโรคริตสีดวงทวาร

ปัจจุบันยังมีผู้ป่วยอีกมากมายที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคภัยไข้เจ็บโดยเฉพาะโรคริตสีดวงทวาร อาจเป็นเพราะขาดปัจจัยทุนรอนในการรักษาหรือปิดบังไม่ให้ใครรู้คิดไปเองว่าโรคนี้เป็นโรคน่าอาย

เคล็ดลับภูมิปัญญาไทยขอแนะนำสมุนไพรใกล้ตัวรักษาโรคริตสีดวง



ทวาร ที่ใช้ได้ผลมาแล้วหลายชั่วอายุคน สามารถนำไปปฏิบัติใช้เองได้ง่าย ราคาไม่แพง สมุนไพรว่านนี้ชื่อดูอาจจะขิงขัง น่ากลัวไปหน่อยชื่อสมุนไพรเพชรสังฆาต บางคนหรือบางท้องที่ก็เรียกชื่อว่า สันชะนาด, สามร้อยต่อ หรือ ชันช้อก็มี เป็นเพราะลักษณะของพืชพันธุ์ชนิดนี้มีใบน้อย เหลือเกิน มีลักษณะลำต้นเป็นข้อๆ ต่อเนื่องกัน เหมือนเอาข้อมาต่อกัน บางข้ออาจมีรากงอกออกมา ๒-๓ เส้น

ข้อของสมุนไพรเพชรสังฆาตจะเป็นรูปสี่เหลี่ยม ยาวข้อละประมาณ ๖-๑๐ เซนติเมตร แต่ละข้อของเพชรสังฆาตท่านว่าเอาไปรับประทานวันละข้อ แบ่งรับประทานให้ได้ ๓ มื้อต่อวัน ไม่ช้าไม่นาน ริดสีดวงจะหลุดไป การรับประทานอย่าหักเอามาสดๆ เคี้ยวกินเพราะปากคอของท่านจะชาเพราะฤทธิ์ของเพชรสังฆาตนั้นแรงมาก ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โดยใช้กัล้วย, มะขามเปียก หรือใบผักกาดดองห่อหุ้มให้มีคชาติแล้วกลืน จะดีนักแล

### ● ดอกกระดุมทอบแก้ปวดฟัน

พูดถึงการปวดฟันใครไม่เป็นไม่ว่ามันปวดสุดแสนจะทรมานขนาดไหน ทั้งเสียทั้งปวดบางรายต้องคอยเอามือกดตันทิ้ง แทบอยากจะใช้คีมดึงถอนฟันให้มันรู้แล้วรู้รอด ต้นเหตุของการปวดฟันอาจจะสืบเนื่องจากบางรายไม่ค่อยใส่ใจดูแลรักษาฟันปล่อยให้เศษอาหารตกค้างหมักหมม จนฟันผุ ลุกลามไปจนถึงรากฟัน จนสุดจะเยียวยา

ภูมิปัญญาไทยแนะนำว่าให้เอาดอกของต้นกระดุมทองที่ส่วนใหญ่คนเราจะเอามาปลูกคลุมดินตกแต่งตามขอบบ่อหรือริมคลองนอกจากป้องกันการกัดเซาะของน้ำฝนที่อาจจะทำให้ขอบคลองขอบบ่อดินทรุดแล้วดอกกระดุมทอง

จะมีสีเหลืองดูสวยงามอีกด้วย

นำดอกของต้นกระดุมทองมาตำกับเกลือเม็ดหรือเกลือตัวผู้ในปริมาณเท่าๆ กันแล้วเอามาอุดฟันที่ปวด ไม่น่าเชื่อว่าสูตรนี้จะสามารถบำบัดอาการปวดฟันหรือฟันอักเสบได้ผลดีอาการปวดก็จะค่อยๆ ลดลงและหายปวดไปในที่สุด

ดอกของต้นกระดุมทองนี้ถือเป็นเรื่องหญ้าปากคอกที่เรามองข้ามไป ทั้งที่มันมีคุณสมบัติช่วยเหลือเราได้ในยามที่เราคับขันจนกว่าเราจะไปหาหมอนักแล

### ● หยง้าหนวดแมวแก้ปวดฟัน

การปวดฟันทำให้เราหงุดหงิดอารมณ์เสีย เพราะเวลาปวดมันสุดแสนจะทรมาน บางครั้งปวดจนตาลาย พาลทำให้ปวดหัวคิดอะไรไม่ออก ในบางสถานการณ์เราไม่สามารถไปพบทันตแพทย์ได้ทันท่วงที แต่ถ้าเวลาปวดมากๆ ทันตแพทย์ก็คงจะไม่ถอนให้ก็คงจะต้องกินยาแก้ปวดไปก่อนเมื่อทุเลาแล้วค่อยรักษา

โดยปกติแล้วอาการปวดฟันจะมีปัญหาฟันๆ มาจากฟันผุเสียเป็นส่วนใหญ่ หากว่ารูฟันนั้นไม่ลึกมากก็จะมีอาการเสียวฟัน แต่ถ้ามีรูฟุใกล้โพรงประสาทฟันหรือทะลุโพรงประสาทฟัน ก็จะเริ่มมีอาการปวดบ่อยๆ ปวดเป็นบางครั้ง จนถึงปวดมาก ปวดตลอดเวลา

**คุณยศวี สำรองพันธุ์** จากตำบลศรีนคร อำเภอศรีนคร จังหวัดสุโขทัย อดีตเทพินางนพมาศของโรงเรียนประจำจังหวัด ปัจจุบันประกอบอาชีพเย็บเสื้อผ้าและทำขนมขาย ชาวบ้านในชุมชนเรียกคุณยศวีว่า เจ้เจ็ก ทุกวันจะปั่นจักรยานออกกำลังกายถึงแม้วัยจะร่วม ๖๐ ปีแล้ว

เจ้เจ็ก ชอบศึกษาเกี่ยวกับเรื่องสมุนไพรที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และพบเห็นใครมีปัญหาด้านสุขภาพก็จะแนะนำ

โดยไม่หวังวิชา สำหรับใครที่ปวดฟัน เจ้เจ็ก จะแนะนำให้ใช้สมุนไพรหญ้าหนวดแมวบำบัดอาการปวดฟัน เจ้เจ็กบอกว่าให้เอายอดสมุนไพร

หญ้าหนวดแมวมา ๒-๓ ยอดดำหรือโหลกพอหยาบๆผสมกับเกลือแกลงให้มีรสเค็มนิดๆ แล้วเอามาอุดบริเวณที่ฟันผุที่มีอาการปวดเสร็จแล้วให้กัดดันเบาๆ อมไว้สักกระยะอาการปวดก็จะค่อยๆหายไป หญ้าหนวดแมวมีสารยูเรียกลีนิคคล้ายน้ำปัสสาวะทำให้รากฟันแข็งแรงอีกด้วย

สมุนไพรหญ้าหนวดแมว บางแห่งเรียกพยับเมฆ, บางรักป่า หรือ อีตู่ตง เนื่องจากในหญ้าหนวดแมวมีสารเกลือโปแตสเซียมสูง แพทย์แผนไทยจะนำใบอ่อน มาชงกินต่างน้ำชา จะรักษาโรคนี้ว่า ขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในเลือดแก้โรคเบาหวาน รักษาถุงน้ำดีอักเสบ แก้ฮั่นทะอักเสบวมโตปัสสาวะกระปริบกระปรอย แก้ไขข้ออักเสบ ปวดหลังปวดเอว อาการไอเนื่องจากหวัด

คนเป็นโรคไตและโรคหัวใจห้ามรับประทานเพราะมีเกลือโปแตสเซียมสูง สมุนไพรหญ้าหนวดแมวมีสารพิตประโยชน์ จึงควรปลูกไว้เป็นสมุนไพรประจำบ้าน

**ขอขอบคุณ คุณยศวดี สำรองพันธ์ หรือเจ้เจ็ก อ.ศรีนคร จ.สุโขทัย ๐๘-๙๔๓๗-๔๑๘๐**

### ● ผิวส่วยหน้าใล่ความจำดีด้วยมะพร้าว

น้ำมะพร้าวถือเป็นเครื่องดื่มเกลือแร่จากธรรมชาติ เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง กรดอะมิโน กรดอินทรีย์ และวิตามินบี แถมยังมีน้ำตาลกลูโคสที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้ทันทีอีกด้วย

การดื่มน้ำมะพร้าวทุกวันจะช่วยชะลออาการอัลไซเมอร์ความจำเสื่อมได้

จากผลการวิจัยของ **ดร.นิชาอุคะห์ ระเด่นอาหมัด** อาจารย์ประจำภาควิชา



กายวิภาคศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าใน น้ำมะพร้าวมีฮอร์โมนคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงหรือเอสโตรเจนสูง ซึ่งมีผลชะลอ การเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัยทอง นอกจากนี้ การดื่ม น้ำมะพร้าวเป็นประจำทุกวันยังสามารถช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นกว่า ปกติ และไม่ทิ้งร่องรอยแผลเป็น

น้ำมะพร้าวถือเป็นจุดเด่นที่ไม่ควรมองข้าม เพราะน้ำมะพร้าวยัง สามารถช่วยเสริมสร้างความสวยใสของผิวพรรณ ทำให้เปล่งปลั่งและขาวนวล ขึ้นจากภายในสู่ภายนอก ทำให้ผิวกระชับ ยืดหยุ่น และชะลอการเกิดริ้วรอย ก่อนวัยได้ ไม่เพียงเท่านี้

ในน้ำมะพร้าวยังสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตและแบ่งเซลล์ได้ดี แถมยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย จึงช่วยให้ ผิวพรรณผ่องใส แพทย์แผนโบราณมักแนะนำให้หญิงมีครรภ์ใกล้เคียงคลอดดื่มเพื่อ ให้ผิวพรรณของทารกแรกคลอดมีผิวพรรณเปล่งปลั่งขาวนวล รู้แบบนี้แล้วหัน มาดื่มน้ำมะพร้าวกันดีกว่า จะทำให้มีสุขภาพดีนักแล

## ● ลดรอยฝ้าและกระด้วยหัวไชเท้า

ความสวยความงามเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาโดยเฉพาะความงามบน ใบหน้าเป็นสิ่งที่สุขภาพสตรีทุกคนไม่เคยละเว้นจะต้องพิถีพิถันกันเป็นพิเศษ ยิ่ง ถ้าใครใบหน้าเกิดเป็นรอยฝ้าและกระจะกลุ่มมอกกลุ่มใจพยายามหาตัวยามา รักษาแพงเท่าไรก็ไม่ว่า แต่บางครั้งโชคร้ายใบหน้าอาจเป็นผื่นแดงและสูญเสีย ความงามไปเพราะเกิดอาการแพ้

โดยนำหัวไชเท้ามา ๑ หัว ล้างน้ำให้สะอาด ทำการปอกเปลือก แล้ว หั่นบางๆ นำไปปั่นให้พอละเอียด ใส่น้ำมะนาวประมาณ ๑ ช้อนแกง ปั่นรวม กันอีกครั้ง ใช้ทาผิวหน้า ยกเว้นรอบดวงตาและปาก ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำจะช่วยลดฝ้าและกระให้จางลง



นอกจากนั้นในบางตำราแนะนำ  
หญิงวัยทองนำหัวโขนเข้าดิบมาหั่นซอยเป็น  
เส้นฝอยกินวันละประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ  
หรือมือละ ๑ ช้อนโต๊ะ วันละ ๒ ครั้ง ถ้า  
รู้สึกมีกลิ่นฉุน อาจรับประทานร่วมกับ  
น้ำผึ้ง จะทำให้ผิวพรรณสดใสมีน้ำมีนวล  
ดูเปล่งปลั่งเหมือนสาววัยเอื้อๆ และยัง

เชื่อว่าหัวโขนช่วยกำจัดพิษ สามารถช่วยให้ปัสสาวะใส ไม่ขุ่น ช่วยชำระล้าง  
ผนังกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยย่อย และช่วยทำให้หายใจโล่งขึ้น

สูตรนี้ไม่แนะนำเฉพาะสตรี หนุ่มๆ จะลองไปทำดูก็ได้ รับรองหนุ่มพ้อ  
หล่อเพียว...ดีนักแล

## • เอ็นไซม์น้ำหมักชีวภาพเพื่อการบริโภค

น้ำหมักชีวภาพหรือเอ็นไซม์เพื่อการบริโภค มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ที่  
มีการหมักน้ำสมอแดง ถือเป็นน้ำอมตะ และยาอายุวัฒนะ แห่งการรักษาชีวิต

น้ำหมักชีวภาพ หรือเอ็นไซม์ ก็คือ น้ำซูดมูตรเน่า ถ้ำคองที่มีอยู่ใน  
พระไตรปิฎก สารอินทรีย์ที่ได้จากการหมักนั้นได้ทำให้เกิดสิ่งมหัศจรรย์แก่คน  
เรามาเนิ่นนานนับพันปี

จากทฤษฎีการแตกตัวของอนุมูลสารอาหาร เพื่อให้เกิดการซึมของ  
น้ำหนัก จะได้สารอาหารที่อยู่ในรูปของสารละลาย ครบ ๕ หมู่ ตามความ  
ต้องการของร่างกายในสภาวะฟื้นฟู

สารอาหารที่ออกมาขึ้นอยู่กับรูปของ กรดอะมิโน จากโปรตีนพลังงาน  
จากแป้ง ไวตามินและแร่ธาตุจากผักผลไม้ ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นสารอาหารที่  
ร่างกายต้องการในระดับต่างๆกัน สามารถลดการเผาผลาญเกินในร่างกายที่ก่อ  
ให้เกิดเซลล์ผิดปกติ เช่น เซลล์เนื้องอก เซลล์มะเร็ง หรือลดอาการภูมิแพ้  
และปรับฮอร์โมนให้ปกติ

**ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์** แพทย์ทางเลือก จากมูลนิธิภูมิปัญญาสากล

แนะนำการผลิตเอ็นไซม์หรือน้ำหมักเพื่อการบริโภคว่า ให้หาผลไม้หรือสมุนไพรที่เราต้องการ มา ๓ ส่วน น้ำผึ้ง ๑ ส่วน น้ำสะอาด ๑๐ ส่วน หมักใส่ถัง ปิดฝา และทำประวัติติดข้างถัง ว่าเป็นผลไม้หรือสมุนไพรอะไร พร้อมวันเดือนปีที่ผลิต ปิดฝาเก็บไว้ประมาณ ๓ เดือน หมักยิ่งนานยิ่งดี



### ● น้ำหมักชีวภาพหรือเอ็นไซม์ป่าเข็บ

**คุณสรวรรณ ศิริสุนทรินทร์** หรือหลายคนรู้จักกันในนามป่าเข็บ เจ้าแม่วงการเคเบิลทีวี ในช่องสัญญาณซูเปอร์เซ็งเคเบิลทีวี ๕๐ ช่องสัญญาณใยแก้ว ระบบเคยูแบนด์และซีแบนด์ นอกจากทำงานด้านสื่อแล้วป่าเข็บยังสนใจในเรื่องสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ โดยทำน้ำหมักชีวภาพหรือเอ็นไซม์ จากผลไม้ ๒๓ ชนิด เพื่อลดภาวะโลกร้อนและดูแลสุขภาพ

รอบๆบ้านป่าเข็บจะหมักผลไม้ไว้ในถัง ๒๐๐ ลิตรซึ่งใช้เวลาหมัก ตั้งแต่ ๑ เดือน ถึง ๑๐ ปี ทำให้อากาศถ่ายเทดีลมพัดเข้าออกตลอดเวลา และที่สำคัญน้ำหมักที่ได้สามารถนำมาล้างผักจัดสารพิษและนำมาดื่มบำรุงสุขภาพ ช่วยปรับความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกาย ทำให้ระบบการย่อยและขับถ่ายดีขึ้น ทำให้เซลล์ในร่างกายได้รับสารอาหารอย่างสมดุล สลายสารพิษและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

ป่าเข็บแนะนำขั้นตอนการผลิตน้ำหมักชีวภาพหรือเอ็นไซม์เพื่อการบริโภค ว่าขั้นแรกต้องจัดเตรียม ผลไม้หรือสมุนไพร ๓ ส่วน ล้างให้สะอาดแล้วใส่ภาชนะให้สะอาด น้ำ น้ำผึ้งหรือน้ำตาลทรายแดง ๑ ส่วน น้ำสะอาด ๕ ส่วน ใส่ลงไปใ้ภาชนะที่จะหมักโดยให้เหลือพื้นที่ไว้ ๑ ใน ๕ ส่วนของภาชนะ เพื่อให้อากาศภายในมีการหมุนเวียน

หลังจากนั้นปิดฝาและทำประวัติติดข้างภาชนะว่าเป็นผลไม้อะไร วันเดือนปีที่ผลิต หลังจากหมักครบ ๑ ปี จึงนำมาผสมมีน้ำเอ็นไซม์ ๑ ส่วน น้ำผึ้ง ๑ ส่วน และน้ำ ๕ ส่วน หมักไว้ ๓ เดือน จึงนำมาดื่มได้

นอกจากการทำน้ำหมักแล้วป่าเข็บยังแนะนำการทำน้ำผักปั่นบำรุงสุขภาพ สูตรนี้กินได้ทั้งวันสารพัดโรคในร่างกายจะหายพลัน มีใบคั้นฉ่ำๆ

หอมหัวใหญ่ ผักกาดหอม มะเขือเทศ น้ำเสาวรสพร้อมเมล็ดยี่งู แอปเปิ้ล และผักผลไม้อื่นๆ ตามต้องการ ในอัตราส่วนเท่าๆ กันดูพอเหมาะ แล้วนำไปปั่น สามารถนำมาดื่มได้ทันที

ถ้าหากรู้สึกเมื่อยหน้า ให้บีบน้ำมะกรูดและผิวมะกรูดและใบสาระแหน่ลงไปปั่นเพิ่มอีกนิด จะทำให้รู้สึกสดชื่นเพราะส่วนต่างๆ เหล่านี้จะไปบำรุงปลายประสาท คลายเครียดได้เป็นอย่างดี

สุดท้ายบ๊ายบ๊ายบอกว่า ให้หาใบโหระพา มาต้มกินทุกวันต่างน้ำชา พร้อมกับกินน้ำผักปั่นและน้ำหมักเอ็นไซม์เป็นประจำ จะทำให้ร่างกายสดชื่น สุขภาพแข็งแรง เลือดลมไหลดี คลายเครียดผิวพรรณผ่องใส และบำรุงสมอง ความจำดีสาวแก่แม่หม้ายไม่ควรละเว้น กินแล้วดีนิกแล

## ● ลมุนิไพโรบำบัดโรคความดันโลหิตสูง

คนเราพอมีอายุมากขึ้นปัญหาด้านสุขภาพก็มาเยือนไม่ว่าหญิงหรือชาย ปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีสารเคมีตกค้างสะสมในร่างกายรวมถึงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆ และรสเค็มทำให้เส้นเลือดอุดตัน จนทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงโรคความดันโลหิตสูงถือเป็นเพชรฆาตเงียบที่คร่าชีวิตผู้คนมามากมายโดยไม่แสดงอาการก่อน เฉลี่ยคนอ้วนจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงมากกว่าคนปกติ ๒-๖ เท่า

ความดันปกติของคนเรปกติจะอยู่ที่ ๑๒๐/๘๐ คือค่าตัวบนกับค่าตัวล่าง ตัวบนหมายถึงความดันโลหิตในหลอดเลือดที่เกิดขึ้นขณะที่หัวใจบีบตัวไล่เลือดออกจากหัวใจ ส่วนตัวล่างคือความดันของเลือดที่ยังค้างอยู่ในหลอดเลือดขณะที่หัวใจคลายตัว

สำหรับคนที่เป็ความดันโลหิตสูง ภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านสืบสานกันมาแต่โบราณบอกว่ให้หาบอระเพ็ดมาหนึ่งกำมือตากแดดให้แห้งเสียก่อน หลังจากนั้นนำบอระเพ็ดมาบดให้ละเอียดเอาน้ำยี่งูมาผสมพอเป็นกระสายยาแล้ว ปั่นเป็นลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดพุทรา รับประทานเช้า-เย็นครั้งละ ๒-๓ เม็ด โรคความดันโลหิตสูงก็จะหายไป

บางตำราจารึกไว้ว่า ให้เอากาฝากมะม่วง มาลับเป็นชิ้นๆ เล็กๆ ตากแดดให้แห้งแล้วนำมาคว้ไฟให้เหลือง ชงน้ำดื่มต่างน้ำชา ดื่มประมาณ ๒-๓ เดือน โรคความดันโลหิตสูงก็จะหายไป

สูตรสุดท้ายให้เอาใบทองพันชั่ง มาตากแห้ง ชงน้ำร้อนรับประทานต่างน้ำชาเป็นประจำทุกวัน จะสามารถรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้ แต่สำหรับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจและโรคโลหิตจาง ห้ามใช้ทองพันชั่งรักษาโรคความดันโลหิตสูง เป็นอันตราย

บางตำราให้เอายาขมตราใบห่อประมาณ ๑ ซ่อนแกง ผสมกับโซดา ๑ แก้ว ก็สามารถลดความดันโลหิตสูงได้เช่นกัน

สูตรรักษาโรคความดันนี้โบราณว่าไว้ว่าลงเนื้อชอบลงยา สูตรบาง สูตรอาจจะถูกกับบางคนและอาจจะไม่ได้ผลกับบางคน สูตรแต่ละสูตรด้วยหา ได้ไม่ยาก สามารถทำเองได้ ช่วยกันสืบสานอนุรักษ์ภูมิปัญญาไว้ให้ลูกหลานได้ จดจำ เมื่อถึงคราวจำเป็นสามารถนำมาใช้ได้ทันทีทั้งที่ ดีนึกแล..

## ● เคล็ดลับๆ โรคริดสีดวงทวาร

โรคริดสีดวงทวารเป็นโรคที่เป็นกันมากทั้งหญิงและชาย ไม่เลือกคนแก่ คนหนุ่ม รวมไปถึงเด็กๆด้วย ใครเป็นโรคนี้สุดแสนจะทรมาน ทั้งเรื้อรัง จะลุก จะนั่งก็ลำบากและนำราคาแพง บันทอนสุขภาพจิตทำให้หงุดหงิด อารมณ์ไม่ สดใส สาเหตุของโรคนี้ เกิดจากเชื้อราชนิดหนึ่ง คนจีนเขาเรียกว่า “กั๊กชุกคั้ง” เข้าไปอยู่ในเลือดดำทำให้เกิดริดสีดวง โดยเฉพาะคนที่มักท้องผูก เวลา ถ่ายอุจจาระมีการเบ่งเกินกำลังทำให้เลือดคั่งภายในทวารหนักและอุดตัน ผู้ที่ เป็นเรื้อรังมานานอาจทำให้เป็นมะเร็งที่ทวารได้

ตำรับภูมิปัญญาไทยขนานเอกแนะนำว่าให้หาสมุนไพรร ากัน กำแพงเจ็ดชั้น กำแพงเก้าชั้น แก่นมะหวดข่า หัวหวายนึ่ง หนุ่ยชันกาศ ว่าน ไพล ๗ ฝาน เครื่องหมากยาง ตำยาทั้งหมดหนักอย่างละเท่าๆกันนำมาต้มกับน้ำ พอต้มยา

กินขณะอุ่นๆ ก่อนอาหาร เช้า-เย็น และก่อนนอนครั้งละ ๑-๒ แก้ว

ประมาณ ๕-๗ วัน เมื่อตัวยาจิดก็ทำกินชุดใหม่ กินประมาณ ๒-๓ ชุด จะดีขึ้น โดยเฉพาะริดสีดวงที่ถ่ายออกมาเป็นเลือดชุดนี้ปราบได้ดี

สำหรับผู้เป็นโรคริดสีดวงทวารของแสลงต้องห้ามคือปลาไม่มีเกล็ดทุกชนิด ปลาตุ๊ก ปลาไหล เนื้อดิบ กุ้ง ปลาชิว ของหมักดอง ของมีเนมา ต้องละเว้น

ในยามเจ็บป่วยแสนทรมาณบางครั้งหาสมุนไพรมาประกอบตัวยาจากภูมิปัญญาไทยโบราณบอกให้หาสมุนไพรใกล้ตัวก็สามารถบำบัดโรคนี้อได้ โดยใช้หัวกระชายในคร้วเรือนหนัก ๔ บาท เปลือกทะเลหนัก ๖ บาท มะขามเปียกหนัก ๔ บาท นำตัวยาทิ้งหมดมาตำผสมให้เข้ากัน นำไปใส่หม้อดินต้มน้ำ ๓ ส่วน เคี่ยวให้เหลือ ๑ ส่วน กินก่อนนอน ภายในเวลา ๑ เดือน โรคริดสีดวงทวารหนัก จะห่างไกลด้นักแล

## ● ลมุนีพรบำรุงกำลัับพญาเจ้าบสาร

เรื่องสุขภาพกำลังวังชาเป็นยอดปรารถนาของทุกคน โดยเฉพาะชายชาติวีรร่างกายต้องกำยำแข็งแรง **คุณไทยเงิน มณีโชติ** จากบ้านละลุคลองยาง ต.ทับลาด อ.ตาพระยา จ.สระแก้ว ถึงแม้วัยจะเลย ๖๐ ปี แต่สาวแก่แม่หม้ายเรียกพี่มาตลอด ด้วยสุขภาพที่แข็งแรง เดินเหินคล่องแคล่ว ทำงานกลางแจ้งกลางฝน ไม่เคยล้มป่วย เพราะมียาดี สืบสานมาจากตำราโบราณจารึกในใบลาน ของหลวงพ่อกเงิน วัดบางคลาน อ.โพธิ์ทะเล จ.พิจิตร

สูตรนี้เป็นยาร้อนคนท้องห้ามกิน แต่คนกินแล้ว...มักจะท้องเหือะ ยังไงคุณไทยเงินเล่าว่า เป็นยาอายุวัฒนะกินแล้วพิตเบรียะเตะบีบดิง ผัวกินได้ เมียกินดี กินแล้วระวังเตียงหัก

คนโบราณมักใช้คำศัพท์ปริศนาในการกำกับตัวยาสมุนไพร สูตรนี้มีตัวยา หึ่งอากาศ พาดยอดไม้ หงายธรณี หนีงสารนิพพานไม่กลับ เลื่อยคองคา แปลว่า หึ่งอากาศ คือ น้ำผึ้ง พาดยอดไม้ คือบอระเพ็ด ภาคอีสานเรียกเครือเขาห่อ หงายธรณี คือหัวเห่าหมู หนีงสารนิพพานไม่กลับ คือ ผักเสี้ยน ผี เลื่อยคองคา คือว่านน้ำ ใบจะหอมมักจะอยู่ในที่น้ำขังสะเท็นน้ำสะเท็นบก

นำตัวยาทั้งหมดซึ่งมี บอระเพ็ด หัวแห้วหมู ผักเลี่ยนผี ว่านน้ำ ในอัตราส่วนเท่าๆกัน กะพอประมาณ นำมาบดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้ง พอปั้นเป็นลูกกลอนได้ กินก่อนอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น หรือก่อนนอน ใครที่รู้ตัวร่างกายอ่อนเพลีย ระวังใจ ใบหน้าบอบบางไม่รับเหมือนคนอมทุกข์ กินสูตรนี้ ๒-๓ ครั้ง หน้าตาจะสดใส เลือดลม ไหลดี ร่างกายแข็งแรง เมียกินเม็ด หัวกินเม็ด ครอบครัวจะอบอุ่นรักใคร่กลมเกลียว เห็นรอยยิ้มฉอระไรกันไม่เว้นวันคืนักแล

### ● สมุนไพรบำบัดโรคไต

ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายมีขนาดประมาณกำปั้นของผู้เป็นเจ้าของ รูปร่างคล้ายถั่วแดงอยู่ด้านหลังทั้ง ๒ ข้างของลำตัว ในแนวระดับของกระดูกซี่โครงล่างบริเวณเอวเหนือระดับสะดือ มีหน้าที่หลักในการขจัดกรองของเสีย และนำส่วนเกินออกจากเลือด และยังมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมความสมดุลของเกลือแร่และกรดต่างในร่างกาย หลังฮอร์โมนช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงและสร้างวิตามินช่วยควบคุมการเจริญเติบโต

หากไตไม่ทำงานหรือทำงานไม่เพียงพอ จะทำให้ระดับของเสียและปริมาณน้ำคั่งค้างในร่างกายหรือในเลือดจะปรากฏอาการ ปัสสาวะน้อย ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ ปัสสาวะมีสีแดง สีน้ำตาลมือ สีขาแก่ๆ เหลืองเข้มโดยเฉพาะในช่วงเวลากลางคืน มีเลือดในปัสสาวะ มีอาการบวมที่มือและเท้า ปวดหลังบริเวณชายโครง ความดันโลหิตสูง

ภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านแนะนำว่าให้เอาต้นหญ้าหนวดแมว อีกชื่อคือ ว่านพยับเมฆ จะใช้สดหรือแห้งก็ได้ เอามาสัก ๑ กำมือ นำมาต้มใส่น้ำให้ท่วมยา ใสสารส้มลงไปก่อนเท่าหัวแม่มือต้มให้เดือดประมาณ ๒๐ นาที สมุนไพรตำรับนี้ กิน ครั้งละ ๑ แก้ว ก่อนอาหารเช้า - เย็น จะบำบัดอาการโรคไต ไตพิการ และแก้เบาหวานได้ด้วย กินบ่อยๆอาการของโรคไตจะค่อยๆ ดีขึ้น ปัสสาวะจะคล่องขึ้น สีของปัสสาวะจะเริ่มใสขึ้น โดยเฉพาะท่านที่ต้องลูก ปัสสาวะยามค่ำคืนครั้งละ ๒-๓ ครั้งทั้งคืน สร้างความรำคาญใจให้กับคนอยู่

ใกล้ก็จะหมดไป ชายใช้ได้หญิงใช้ได้ นอกจากนั้นอาการปวดหลังปวดเอวก็จะพลอยหายไปด้วยดีนักแล

### ● การทำไอน้ำมะพร้าวน้ำหอม

มะพร้าวเป็นพืชที่เราๆ ท่านรู้จักกันดีมะพร้าวจัดอยู่ในตระกูลปาล์ม เราใช้ประโยชน์จากมะพร้าวได้หลายอย่าง เช่นนำมะพร้าวอ่อนใช้รับประทาน น้ำมะพร้าวอุดมไปด้วยโพแทสเซียมใช้เป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ได้ นอกจากนี้ น้ำมะพร้าวยังมีคุณสมบัติปลอดเชื้อโรคและเป็นสารละลายไอโซโทนิค เป็นสารละลายที่มีความเข้มข้นเท่ากับภายในเซลล์ ซึ่งไม่ทำให้เซลล์เสียรูปทรง ด้วยเหตุนี้จึงสามารถนำน้ำมะพร้าวไปใช้ฉีดเข้าหลอดเลือดดำหรือหลอดเลือดดำในผู้ป่วยที่มีอาการขาดน้ำหรือปริมาณเลือดลดผิดปกติได้ เนื้อในผลแก่ของมะพร้าวนำไปชูดและคั้นน้ำกะทิ กะลानำไปประดิษฐ์สิ่งต่างๆ เช่น กระจับปี่ โคมไฟ นอกจากนี้มะพร้าวยังจัดเป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ตามตำราพรหมชาติฉบับหลวง ได้กำหนดให้ปลูกมะพร้าวไว้ทางทิศตะวันออกของบ้านเพื่อความ เป็นสิริมงคล

**คุณวินัย สร้อยสน** จากตำบลแสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี เขียนจดหมายมาแนะนำวิธีการทำไอน้ำมะพร้าว น้ำหอมผลติดอยู่บนต้นว่า ให้เตรียมวัสดุอุปกรณ์ได้แก่ แป้วเหล้า ๑ ลูก เหล้าขาว (ขวดก๊ก ๑๕๐ ซีซี) ๑ ขวด ไชริงจ์พร้อมเข็มฉีดยา ๑ อัน ค้อน ๑ อัน ตะปูยาว ๕ นิ้ว ๑ ตัว เทปกาว ๑ ม้วน บันไดใช้สำหรับปีนต้นมะพร้าว ๑ อัน และสุดท้ายต้นมะพร้าว น้ำหอมและผลอ่อน ปัจจุบันมะพร้าว น้ำหอมต้นไม่สูงปีนง่าย

**วิธีทำ** เริ่มจากการใช้แป้วเหล้า ๑ ลูกบดให้ละเอียดแล้วเอามาผสมกับเหล้าขาวขวดก๊กประมาณ ๑๕๐ ซีซี คนให้เข้ากัน จากนั้นใช้ค้อนตอกตะปูเข้าที่บริเวณด้านบนของผลมะพร้าวอ่อนจำนวน ๒ รู ห่างกันประมาณ ๒ เซ็น และใช้ไชริงจ์เข็มฉีดยาสอดเหล้าขาวที่ผสมกับแป้วเหล้าที่เตรียมไว้ ฉีดเข้าไปที่ผลมะพร้าวอ่อนที่ติดอยู่บนต้น ผ่านทางรอยตอกตะปูโดยฉีดเข้าไปประมาณ ๑.๕ ซีซี ต่อผล จากนั้นใช้เทปกาวปิดรูทั้งสองรู ปล่อยให้ทิ้งไว้ประมาณ ๑๐-๑๕ วัน

จากนั้นตัดผลมะพร้าวอ่อนลงมา ใช้มีดเฉือนที่ส่วนหัวของผลมะพร้าว แล้วใส่หลอดดูดกินได้ ของเหลวที่อยู่ภายในผลมะพร้าวก็คือไวน์มะพร้าวน้ำหอมที่รสชาติอร่อย...ซีด...ฮ้า...เยี่ยมจริงๆ ซึ่งเหล่าชาวขวดก็กินขนาด ๑๕๐ ซีซี ที่ผสมแบ่งเหล่า ๑ ลูก สามารถผลิตไวน์มะพร้าวน้ำหอมได้ประมาณ ๑๐๐ ผล

## ● ย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์

จากหนังสือย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ของคุณหมอใจเพชร มีทรัพย์หรือ หมอเขียว นักวิชาการสาธารณสุข นักบำบัดสุขภาพทางเลือก และครูฝึกแพทย์แผนไทย บอกไว้ว่า ต้นย่านางเป็นพืชสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและเป็นยามา ตั้งแต่โบราณ หมออายุรเวทอีสานเรียกชื่อทางยาว่า “หมื่นปีบเฒ่า” หมายถึงหมื่นปีไม่แก่

คุณหมอเขียวเล่าว่า “คุณแม่ตกเลือดจากมดลูกอย่างรุนแรงดื่ม น้ำย่านางบำบัดอาการคุณแม่ทุกอย่างรวดเร็วภายใน ๓ วัน เลือดหยุดไหล เมื่อใช้ย่านางบำบัดต่อเนื่องอีก ๓ เดือนต่อมา มดลูกที่โต ๑๖ เซนติเมตรก็ ยุบลงเหลือเท่าขนาดปกติ คือเท่าผลชมพู่ ผิวมดลูกที่ขรุขระเหมือนหนังคางคก หายไป อาการตกขาวก็หายไปด้วย

ต่อมาทดลองใช้ย่านางกับผู้ป่วยมะเร็งตับ ผู้ป่วยอาการดีขึ้น เมื่อครบ ๓ เดือนไปตรวจอัลตราซาวด์พบว่ามะเร็งฝ่อลง จากนั้นทดลองกับผู้ป่วยโรคเกาต์ ซึ่งทางการแพทย์แผนปัจจุบันบอกว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หายแต่อาการปวดข้อหายไป ทดลองกับผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง หลังจากดื่มน้ำย่านางต่อเนื่อง พบว่าสามารถลดน้ำตาลในเลือดและลดความดันโลหิตได้ หลังจากนั้นได้ทดลอง กับผู้ป่วยหลายอาการไม่ว่าจะเป็นโรคร้ายที่รักษายากหรือโรคที่รักษาง่ายหลาย โรคหลายอาการ ย่านางสามารถบำบัดรักษาให้ทุเลาเบาบางหรือหายได้”

อัตราการใช้ใบย่านาง เด็กใช้ใบย่านาง ๑-๕ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอมบางเล็กทำงานไม่ทน ใช้ใบย่านาง ๕-๗ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอมบางเล็กทำงานทน ใช้ใบย่านาง ๗-๑๐ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว ผู้ใหญ่ที่รูปร่างสมส่วน ถึงตัวโต ใช้ใบย่านาง ๑๐-๒๐ ใบ ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว

โดยใช้ใบย่านางสดโขลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือขยี้ใบย่านางกับน้ำ หรือปั่นในเครื่องปั่น (แต่การปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้าจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง เนื่องจากความร้อนจะไปทำลายความเย็นของย่านาง) แล้วกรองผ่านกระชอน เอาแต่น้ำ ต้มครั้งละครึ่งแก้วถึงหนึ่งแก้ว วันละ ๒-๓ เวลา ก่อนอาหารหรือ ตอนท้องว่าง หรือผสม เจือจางดื่มแทนน้ำเปล่า ควรดื่มภายใน ๔ ชั่วโมง หลังจากทำน้ำย่านาง เพราะถ้าเก็บไว้เกิน ๔ ชั่วโมงมักจะมียีสหรือแบคทีเรีย แต่ถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นควรดื่มภายใน ๓-๗ วัน หรือใครที่ดื่มยากอาจเอาไปผสม กับน้ำมะพร้าวดื่มก็ได้

บางคนเป็นโรคอาการหนักมาก ต้องใช้พืชฤทธิ์เย็นตัวอื่นมาช่วยเสริม ได้แก่ ใบอ่อมแซบ ๑ กำมือ ใบเตย ๑-๓ ใบมือ กล้วยป่ากึ่ง ๑-๓ ต้น ผักบุ้ง ๕-๑๐ ต้น บัวบก ๑ กำมือ เสดลฝรั่งพอนตัวเมีย (พญาขอ) ๕-๑๐ ยอด ใบตำลึง แก่ ๑ กำมือ ว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ นำมาปั่นเสริมแล้วกรองดื่ม

ในใบย่านางมีวิตามิน และคลอโรฟิลล์คุณภาพดี มีพลังสด พลังชีวิต ประสิทธิภาพสูงในการปกป้องคุ้มครองและฟื้นฟูเซลล์ของร่างกายได้อย่าง ยอดเยี่ยม ทดลองใช้สักครั้งแล้วท่านจะรู้ว่า ย่านางคือสมุนไพรมหัศจรรย์

## • ถอนพิษลู่วัด เริม โพลามทุ่ง ขย้มตีนหมา (กรณีเป็น ไม่มากไม่เจ็บลึก)

**คุณมนตรี วิจารณ์ภาพพงษ์** หนุ่มเมืองระยองปัจจุบันอาศัยอยู่ที่ อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี ในวัยหนุ่มเป็นคุณครูสอนหนังสือแต่ต่อมาป่วยเป็นโรค ต้อกระจกสายตามองไม่เห็นจึงลาออกมาอยู่บ้านกับครอบครัวโดยมีภรรยาสุดที่รักคุณสะอาดคอยดูแลไม่ห่างกายที่บ้านปลูกพืชผักเลี้ยงสัตว์ม้าวัวควายแพะ กวางเพื่อการอนุรักษ์ คุณมนตรีเล่าให้ฟังว่าได้สืบสานภูมิปัญญาพื้นบ้าน สมุนไพรถอนพิษลู่วัด เริม โพลามทุ่ง ขย้มตีนหมา จากบรรพบุรุษ

ตำราบอกว่า ให้หาขี้วัวเปียกมาประมาณ ๕ ช้อนโต๊ะ เหล้าขาวครึ่งขวด กวนให้เข้ากันแล้วกรองเอาแต่น้ำใสๆ หลังจากนั้นเอายอดน้ำเต้ามา ๗ ยอด โขลกผสมกับน้ำขี้วัวและเหล้าที่เรากรองแล้วกวนให้เข้ากันแล้วกรองเอาน้ำ

ผสมกับพิมเสนสักชนิดหนึ่ง แล้วเอาไปทาบริเวณที่เป็นริ้ว รุขวิด ไฟลามทุ่ง ขยุมตีนหมา จะรู้สึกเย็นเยือกเข้าไปในผิวหนัง ทำให้หายจากโรคดังกล่าว ตีนกแล

**ขอบคุณคุณมนตรี วิริยานุกาพพงษ์ ๑๐๔ หมู่ ๑๓ ต.บ่อสุพรรณ  
อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี โทร. ๐๘-๙๔๓๗-๘๐๕๕**

### ● บอด้สวเลี่ยนด้วยมะนาว

วัยรุ่นหนุ่มสาวส่วนใหญ่มักจะหนีไม่พ้นกับเรื่องของสิวลีเยนบนใบหน้า บางครั้งนำผลลิตภณที่ที่โฆษณาตามท้องตลาดมาใช้อาจทำให้เกิดแพ้สารเคมีก็ยิ่ง ไปกันใหญ่ บางรายทนราคาญกับสิวลีเยนไม่ไหวก็บีบคสังจนเกิดเป็นแผลขึ้นบน ใบหน้า ตำรารักษาใบหน้าให้งามสดไลไรสิวลีเยนรุ่นคุณยายแนะนำว่า ให้นำ น้ำมะนาวมา ๑ ช้อนชา ผสมกับน้ำผึ้งคนให้เข้ากันและพักไว้ จากนั้นนำน้ำผึ้ง อีก ๑ ช้อนชา ผสมกับไข่ไก่เอาเฉพาะไข่ขาว ตีให้ไข่ขาวขึ้นฟู หลังจากนั้น ล้างหน้าให้สะอาดและใช้ผ้าขนหนูซับให้แห้ง แล้วเอาน้ำมะนาวที่ผสมกับน้ำผึ้งทา ให้ทั่วใบหน้ายกเว้นรอบดวงตา เสร็จแล้วให้ใช้ปลายนิ้วนวดเบาๆ ให้ทั่วใบหน้า เพื่อเปิดรูขุมขนและสิวลีเยนอ่อนตัว ทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที แล้วล้างด้วย น้ำอุ่น ซับหน้าให้แห้ง

หลังจากนั้นนำไข่ขาวที่ผสมกับน้ำมะนาวที่ตีจนขึ้นฟู ทาให้ทั่วใบหน้า โดยเฉพาะบริเวณที่มีสิวลีเยน ยกเว้นรอบดวงตาและริมฝีปาก ใช้สำลีแปะให้ ทั่วบริเวณใบหน้า กดสำลีเบาๆ ให้สำลีติดกระชับผิวหนัง พอทิ้งไว้จนไข่ขาว แห้งหรือรู้สึกว่ตึงแล้ว ให้ลอกสำลีออกเบาๆ โดยเริ่มจากส่วนล่างขึ้นบน

จากนั้นให้ล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นให้สะอาดและตามด้วยน้ำเย็นอีกครั้งเพื่อ เปิดรูขุมขน จะทำให้ใบหน้าขาวเนียนใส ผุดผ่องไรสิวลีเยนดูสวยงามทันตาเห็น หมั่นทำบ่อยๆ จะทำให้ใบหน้าดูสาวสวยไม่สร้างตีนกแล

**รัชวรรณ โพชากร อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี รวบรวม**

- **ยารักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก**

โรคริดสีดวงทวารหนักเกิดขึ้นได้หลายปัจจัยอย่างเช่น ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อยๆ มีนิ่วบ่งอุจจาระเพื่อพยายามเอาอุจจาระก้อนสุดท้ายออก ขอบนั่งถ่ายนานๆ ใช้ยาสวนหรือยาระบายพรั้าเพื่้อสตรีที่ตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ เป็นต้น อาการของคนที่เป็นโรคริดสีดวงทวารหนัก จะมีเลือดสดๆ ออกมาตามหลังอุจจาระ ทวารหนักจะบวมแฉะโดยรอบๆ และคัน เจ็บปวดรอบทวารโดยเฉพาะเวลาถ่ายอุจจาระ และถ้าคลำบริเวณทวารหนักจะมีก้อนอยู่ที่บริเวณนั้น

สาเหตุของการเกิดโรคริดสีดวงทวารหนักมีทั้งเกิดขึ้นในและชนิดภายนอก ริดสีดวงชนิดภายในจะเกิดจากการเบ่งอุจจาระมากๆ ในภาวะท้องผูก ความดันจากการเบ่งที่สูงขึ้น และอุจจาระก้อนใหญ่จะดันให้เบาะรอง เลื่อนลงเรื่อยๆ จนยื่นออกมานอกทวารหนัก ส่วนริดสีดวงทวารชนิดภายนอก จะเกิดเมื่อเบาะรองจากทวารหนักเลื่อนลงมาเรื่อยๆ จนถึงปากทวารหนักก็จะดันกลุ่มเส้นเลือดและเนื้อเยื่อของปากทวารหนักให้ลงต่ำ และเบียดออกด้านข้าง จนกลายเป็นก้อนนูนที่ปากทวารหนักเกิดเป็นริดสีดวง

ท่านใดที่มีอาการถ่ายอุจจาระแล้วมีเลือดสดตามออกมา ไม่ว่าจะทั้งหญิงหรือชาย หรือแม้แต่สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ **คุณบุญสุข ปรามมนตรี** จาก ต.พระเจ้า อ.เชียงขวัญ จ.ร้อยเอ็ด แนะนำภูมิปัญญาไทย ปรากฏพิ้นบ้านบอกว่าให้นำปูนกินหมากมา ๑ กิโลกรัม พลุกินหมาก ๑ กิโลกรัม นำมาบดให้เข้ากันแล้วทำเป็นก้อนพอประมาณยัดเข้าไปในทวารหนัก ทำติดต่อกันประมาณ ๑ สัปดาห์ หัวริดสีดวงทวารจะหลุดออกมา ถ้ามีรากก็จะหลุดออกมาและหายขาดได้ ดีนักแล

- **หญ้าจุกเตกเจ้าริศกาโรกิต**

หญ้าจุกเตกเจ้ามีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า หญ้าดอกฮวยอะเจียเจ้า เป็นที่รู้จักกันดีในประเทศไทยว่าหญ้าไผ่น้ำ หญ้าจุกเตกเจ้าหรือหญ้าไผ่น้ำ มีถิ่นกำเนิดมาจากมณฑลกวังสี มณฑลกวังตุง และมณฑลฮกเกี้ยนในประเทศจีน ต่อมา มีผู้นำไปปลูกที่สิงคโปร์ เพื่อเป็นยาทานแก้พิษร้อนใน ต่อมา มีการศึกษา

ค้นพบว่าหญ้าจุกเตกเจ้าเป็นยาสมุนไพรที่สามารถขับพิษที่ตกค้างในไตให้ออกมาทางปัสสาวะทำให้ไตคืนสภาพเป็นปกติ

หญ้าจุกเตกเจ้าหรือหญ้าไผ่น้ำ มีลักษณะเป็นใบเรียวกลม สีของใบด้านบนจะออกเป็นสีเขียว ส่วนด้านหลังของใบเป็นสีบานเย็น มีก้านเป็นข้อๆ เลี้ยวไปตามพื้นดิน ก้านจะมีขนอ่อนนิตๆ ขึ้นตามที่ขึ้นแฉะ ช่างคันทนา ริมธารน้ำ และที่ว่างหน้าบ้านหรือหลังบ้านทั่วไป การปลูกจะขยายเติบโตขึ้นได้ง่ายมาก ใช้เป็นยาได้ทั้งต้น ตากแห้งเก็บไว้ก็ได้

ท่านใดที่เป็นโรคไตมานานแล้วยังรักษาไม่หาย จะต้องใช้วิธีการรักษาด้วยการฟอกไตหรือเปลี่ยนไตถึงจะประทั่งชีวิตต่อไปได้ **คุณทิพาภรณ์ ชินะบุญนิจ** บ้านเลขที่ ๑๒๙/๙ หมู่บ้านรัตนชัย กรุงเทพฯ แนะนำภูมิปัญญาไทยปราชญ์พื้นบ้านบอกว่าให้นำหญ้าจุกเตกเจ้าหรือหญ้าไผ่น้ำที่ตากแห้ง นำไปต้มกับน้ำเหมือนการชงชา ทานวันละ ๒-๓ แก้ว อาการก็จะดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่ต้องเสียเงินเพื่อฟอกไตหรือเปลี่ยนไตอีก คนทั่วไปที่ไม่มีโรคภัย ก็สามารถรับประทานยาสมุนไพรนี้ได้ดีนัก

## ● ลดน้ำตาลในเลือดด้วยชาหยาหนวดแมว

โรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง พบได้ในคนทั่วไปทุกเพศทุกวัยแต่ส่วนใหญ่จะพบในคนอายุมากกว่า ๔๐ ปีขึ้นไป อาการของโรคนี้ในรายที่เป็นไม่มากจะไม่มีอาการผิดปกติอย่างชัดเจน จะมีการตรวจพบโดยบังเอิญจากการตรวจปัสสาวะ หรือตรวจเลือดขณะที่ไปหาแพทย์ด้วยโรคอื่นที่ไม่ใช่โรคนี้ ส่วนในรายที่มีอาการชัดเจนจะมีอาการปัสสาวะบ่อย และปัสสาวะครั้งละมากๆ กระหายน้ำ ตื่นน้ำบ่อย หิวบ่อย หรือกินข้าวจุ อ่อนเพลียเหนื่อยแรง บางคนอาจสังเกตว่าปัสสาวะมีมดขึ้น

สาเหตุของโรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง เกิดจากตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยหรือไม่ได้เลย ฮอร์โมนชนิดนี้มีหน้าที่คอยช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลให้เป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอหรือมีพอแต่ใช้ไม่ได้ น้ำตาลก็ไม่ถูกนำไปใช้ จึงเกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ

เมื่อน้ำตาลคั่งในเลือดมากๆ ก็จะถูกไตกรองออกมาในรูปของปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะหวานหรือมีมดขึ้นได้

หากท่านมีอาการปัสสาวะบ่อย และมีมดขึ้น จงตระหนักได้เลยว่าท่านเป็นโรคเบาหวานหรือน้ำตาลในเลือดสูง ภูมิปัญญาไทยปราชญ์พื้นบ้านแนะนำว่า ให้นำใบและก้านแห้งของหญ้าหนวดแมว ๑ หยิบกำมือ น้ำเปล่า ๑ ขวดน้ำปลา ต้มน้ำจนเดือดดี แล้วใส่หญ้าหนวดแมวลงไป ปิดฝาหม้อหรือฝาภาควิโมไม่ให้ไอระเหยงทิ้งไว้สัก ๑๕-๒๐ นาที รินน้ำหญ้าหนวดแมวดื่มขณะร้อนๆ ข้อควรระวัง ชาวหญ้าหนวดแมวไม่เหมาะสำหรับคนป่วยที่เป็นโรคหัวใจ เพราะมีสารโปแตสเซียมมาก

ชาวหญ้าหนวดแมวจากประสบการณ์ตรงหลายคนใช้ได้ผลมาแล้วในการบำบัดโรคเบาหวานสมุนไพรหญ้าหนวดแมวหาง่าย ปลูกง่าย ที่เรียกว่าหญ้าหนวดแมวเนื่องจากดอกเป็นฝอยสีขาว คล้ายหนวดแมว

สมุนไพรหญ้าหนวดแมวใช้บำบัดโรคเบาหวานได้ผลดี มีโอกาสสรีรภาพสมุนไพรหญ้าหนวดแมวมาปลูกข้างบ้านให้อุ่นใจ ยามเจ็บไข้ได้ป่วยรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ตีนักแล

## ● โรคปวดฟันหายได้ด้วย...มะละกอ

มะละกอเป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง มีถิ่นกำเนิดที่อเมริกากลางโดยสเปนเอา



พันธุ์มะละกอมาจากฝั่งทะเลแคริบเบียนของปานามา และโคลัมเบียนำมาเผยแพร่ พ.ศ. ๒๐๖๙ ซึ่งตรงกับยุคแผ่นดินสมเด็จพระรามาธิบดีที่ ๒ ต่อมาสมัยสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรีชาวโปรตุเกสเอาพันธุ์มะละกอเข้ามาปลูกที่เมืองมะละกาของประเทศมาเลเซียเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๑๔ หลังจากนั้นจึงนำมะละกอไปปลูกทางอินเดียต่อไป เมื่อถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ชาวสยามถึงเริ่มรู้จักพืชชนิดหนึ่งที่ได้พันธุ์จากเมือง

มะละกา จึงเรียกพืชชนิดนี้ว่า “มะละกา” แต่เพี้ยนเป็นมะละกอจนถึงปัจจุบัน

นอกจากการนำมะละกอไปรับประทานสดๆแล้ว เรายังสามารถนำไปปรุงอาหาร เช่น แกงส้ม ส้มตำ ฯลฯ หรือนำไปหมักเนื้อให้นุ่มได้อีกด้วย เพราะในมะละกามีเอ็นไซม์ชนิดหนึ่งเรียกว่า พาเพน ซึ่งสามารถนำไปทำเป็นยาช่วยย่อยสำหรับผู้ที่มีปัญหาอาหารไม่ย่อย ส่วนใครที่ชอบปวดฟันบ่อยๆ ก็สามารถนำเปลือกต้นมะละกอไปรักษาได้

ท่านมีอาการปวดฟันอยู่เป็นประจำ **คุณรวัยลักษณ์ กองแก้ว** แนะนำ ภูมิปัญญาไทยปราชญ์พื้นบ้าน ให้เอาเปลือกมะละกอกับเกลือทะเลใส่หม้อดิน ต้มน้ำพอควรเคี่ยวให้เดือดนานสักครู่หนึ่ง ใช้น้ำอมเวลา เช้า-เย็น โรคปวดฟัน จะหายภายใน ๓ วัน ใช้รักษาได้ผลชะงัดดีนักแล

#### ● บานไม่รู้โรย.... รักษาโรคกระเพาะ

บานไม่รู้โรยเป็นไม้ดอกที่คนไทยเราค้นเคย เนื่องจากเป็นดอกไม้ สรรพคุณประโยชน์สามารถนำไปใช้ตกแต่งสิ่งของต่างๆ และเป็นดอกไม้ที่ไม่ค่อย จะเหี่ยวเฉาสมชื่อ จึงนิยมนำไปทำพานพุ่มเพื่อบูชาพระหรือประกอบในพิธีไหว้ครู หรือนำไปร้อยมาลัยร่วมกับดอกมะลิแล้ว บานไม่รู้โรยยังมีสรรพคุณเป็นยา สมุนไพรได้อีกด้วย

เนื่องจากปัญหาในปัจจุบันนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ ราคาข้าวของที่สามารถเรียกได้ว่าเป็นยุคข้าวยากหมากแพงก็ว่าได้ อาจทำให้ ใครหลายคนมีปัญหาเรื่องการจับจ่ายใช้สอย จนถึงโรคเครียดลงกระเพาะ แล้วไม่รู้วิธีการรักษาว่าจะรักษาด้วยอะไรถึงจะหายอย่างไม่น่าเชื่อ

**คุณจิตธนา พิลาทอง ๒/๑** บ้านคิมใหญ่ หมู่ ๒ ต.คิมใหญ่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ๓๗๐๐๐ ได้แนะนำภูมิปัญญาไทยปราชญ์พื้นบ้านว่า ให้นำต้น บานไม่รู้โรยดิน รวมทั้งรากมาล้าง ล้างมือ แล้วใช้ดอก ๓ เส้นมัดเหมือน ข้าวต้มมัด แล้วนำไปต้มให้ได้น้ำ ๓ แก้ว (ต้องใส่น้ำเกิน ๓ แก้ว เพราะต้อง ต้มเคี่ยวให้ได้น้ำสีเหลืองๆ ต้มให้เหลือน้ำประมาณ ๓ แก้ว เพราะ ๑ หม้อให้ ต้ม ๓ ครั้ง)

**เคล็ดลับวิธีดื่ม** ดื่มครั้งที่ ๑ เทใส่แก้วครั้งที่ ๑ แล้วแก้ตอกเส้นที่ ๑  
ดื่มครั้งที่ ๒ เทใส่แก้วครั้งที่ ๒ แล้วแก้ตอกเส้นที่ ๒  
ดื่มครั้งที่ ๓ เทใส่แก้วครั้งที่ ๓ แล้วแก้ตอกเส้นที่ ๓

จะดื่มแทนน้ำก็ได้ หรือวันหนึ่งจะดื่มหลายหม้อก็ได้ ดื่มไปเรื่อยๆ  
จนอาการดีขึ้น อาการก็จะหายไปด้วยดีนักแล

### ● ปวดศีรษะหายไปได้ด้วย.....ว่านหางจระเข้

ต้นว่านหางจระเข้ เป็นที่รู้จักกันดีในนามของพืชอันทรงคุณค่ามากมาย  
ว่านหางจระเข้มีคุณสมบัติใช้รักษาในทางการแพทย์มานานกว่า ๔,๐๐๐ ปีมา  
แล้ว มีการยืนยันถึงหลักฐานความเป็นไปได้ในการเยียวยารักษา ว่าพืชที่น่า  
อัศจรรย์ชนิดนี้ประกอบไปด้วยสารต่างๆ ที่มีประโยชน์ เช่น โพลีแซคคาไรด์  
เอนไซม์ กรดอะมิโน วิตามินและแร่ธาตุ ด้วยคุณสมบัติต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นเหตุ  
ให้ว่านหางจระเข้ช่วยลดความเจ็บปวด ช่วยลดการอักเสบได้

ว่านหางจระเข้สามารถตัดเอาใบมาบีบเอาเนื้อเจลใสที่อยู่ข้างในมาใช้ได้  
แล้ว ปัจจุบันเจลว่านหางจระเข้ยังมีขายทั่วไป สามารถซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่ง  
แพทย์ เนื่องจากว่านหางจระเข้เป็นที่รู้จักและใช้กันอย่างแพร่หลายในการรักษา  
รอยบาด รอยถลอก แผลไฟไหม้ ดังนั้นการมีว่านหางจระเข้ไว้จะมีประโยชน์  
มาก

**คุณเรณู มีพิ่ง** ๔๓ ม.๘ ต.สาग อ.เมือง จ.พะเยา ๕๖๐๐๐ ได้แนะนำ  
ภูมิปัญญาไทยปราชญ์พื้นบ้าน ว่าคนที่มักจะมีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ ให้ใช้ต้น  
ว่านหางจระเข้ตัดเป็นวงกลม แล้วทาด้วยปูนกินหมากปิดขมับแก้อาการปวด  
ศีรษะได้ ชายใดหญิงใดลองทำตามสูตรนี้อาการก็จะหายไปด้วยดีนักแล

### ● ลมุนีพรบารุณพิวพรรณ

ความงามเป็นสิ่งที่ทั้งหญิงและชายปรารถนา และต่างก็ไม่อาจปฏิเสธ  
ได้ว่า ความงามของใบหน้าและผิวพรรณของร่างกายนั้น สามารถสร้างความ  
เชื่อมั่นในหลายต่อหลายด้าน ทั้งยังเป็นบ่อเกิดของมิตรสหาย ใครเห็นใครรัก

ใครเห็นใครหลง อยากรบปะและทำความรู้จักด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น การดูแลบำรุงรักษาใบหน้าและผิวพรรณ ย่อมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกท่าน และการที่จะได้มาซึ่งผิวพรรณอันสวยงามผุดผ่อง ก็ย่อมมีเคล็ดลับในการดูแลรักษาเช่นกัน

หากหลายๆ ท่านกำลังประสบปัญหาใบหน้าและผิวพรรณไม่เรียบสวยจากปัญหานานาประการ ทั้งเม็ดสิว รอยแห้งกร้าน อีกทั้งจุดต่างดำของกระและฝ้า จนต้องเสียเงินทองมากมาย เพื่อเข้าสถานเสริมความงาม หรือหาซื้อยามารักษา

ภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านแนะนำว่า ให้นำขมิ้นชัน มาผสมกับนมสดหรือน้ำมะนาวในอัตราส่วนที่พอเหมาะ และนำมาทาบริเวณผิวหน้า ในขมิ้น มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีกลิ่นหอมเย็นสดชื่น มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหลายชนิด ใช้ทาผิวที่มีผดผื่นคัน ผงขมิ้นใช้ทาได้ทุกส่วนของผิวหน้า เพื่อให้ผิวมีสีเหลืองทอง ใช้บำรุงผิวหน้าได้เป็นอย่างดี ใช้แล้วผิวขาว ผิวเนียนผุดผ่อง ชายใดใช้แล้วหญิงจืดจาง สาวใดใช้แล้วหนุ่มเหลียวมอง คอแทบหัก สูตรนี้ใช้กันได้ ใช้กันดี ใช้แล้ว ผิวดีตลอดกาลตินักแล.....

## ● นำนมราชสีห์

ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน มนุษย์เราโดยส่วนมาก มักเติบโตเติบโตใหญ่ขึ้นมา ก็เพราะน้านมแม่ เรียกได้ว่าเป็นอาหารอย่างแรกในชีวิตของมนุษย์เราก็คว่าได้ น้านมนั้นจะเกิดขึ้นได้เฉพาะกับสตรีที่เพิ่งคลอดบุตรเท่านั้น น้านมถือเป็นสารอาหารอย่างหนึ่ง และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทารกแรกเกิด เพราะน้านมจะช่วยเสริมสร้างร่างกายและสติปัญญาแก่ทารก ทั้งด้านสุขภาพ ความจำและคุณค่าทางอาหารอื่นๆอีกมากมาย

แต่หากสตรีท่านใดที่คลอดบุตรแล้วไม่มีน้านม หรือน้านมไม่เพียงพอสำหรับบุตร ก็อาจเป็นสาเหตุ ที่ทำให้สุขภาพของลูกน้อยไม่แข็งแรง เนื่องจากขาดสารอาหาร วันนี้ อาจารย์กนกนุช ชิตวัฒนานนท์ จากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรครบวงจรจึงได้แนะนำสูตรเร่งน้านมของ อาจารย์เนตรดาว ยวงศรี ที่เรียกว่า “น้านมราชสีห์”

อ.เนตรดาวแนะนำว่า ให้นำน้ำนมราชสีห์ทั้งต้นมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ต้มกับน้ำสะอาด ๒-๓ ลิตร นานประมาณ ๓๐ นาที แล้วกรองเอากากออก เหลือน้ำเอาไว้ จากนั้นนำเอาปลาช่อนมาล้างให้สะอาดแล้วนำไปนึ่ง จากนั้นให้เก็บน้ำที่นึ่งเอาไว้ ส่วนเนื้อปลา ให้นำไปยี้กับน้ำนมราชสีห์และน้ำนึ่งปลาช่อน จากนั้นผสมเหล้าลงไปประมาณ ๓๐ ซีซี. แล้วนำหัวปลีสดมมาขยี้ให้ละเอียด ผสมกับพริกไทยมากๆ แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาต้มรวมกัน ปรุงรสได้ตามชอบ แล้วรับประทาน เพียงเท่านี้ คุณแม่ ก็จะมีน้ำนมออกมา ลูกน้อยได้ดื่มน้ำนมแม่อย่างเต็มอ้อม ลูกน้อยมีความสุข คุณแม่สบายใจ สุขภาพดีแข็งแรง ทั้งแม่ทั้งลูกตลอดไป

## ● ฝรั่ง...พืชสามัญประจำบ้าน

ฝรั่งนอกจากจะใช้เรียกชาวต่างชาติแล้ว ยังเป็นชื่อเรียกผลไม้ที่สามารถหารับประทานได้ทั่วไป ซึ่งมีวิตามินซีสูง หลายคนคงรู้จักกันดีว่าหน้าตาของฝรั่งผลไม้ชนิดนี้เป็นอย่างไร แต่จะมีซักกี่คนที่รู้ถึงสรรพคุณของฝรั่งว่า นอกจากจะทำให้อ้อมท้องแล้ว ยังเป็นสมุนไพรรักษาโรคได้อีกด้วย

ฝรั่ง เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ ๓-๑๐ เมตร เปลือกต้นเรียงเป็นใบเดี่ยว ออกตรงกันข้ามรูปรีแกม รูปขอบขนาน เนื้อใบค่อนข้างหนา เมื่อขยี้จะมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสฝาด ดอกออกเป็นดอกเดี่ยวๆ หรือเป็นช่อ ๒-๓ ดอก กลีบสีขาว มีเกสรตัวผู้จำนวนมาก ผลกลม มีเมล็ด ออกดอกและผลตลอดปี ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดและตอนกิ่ง

ภูมิปัญญาไทยแนะนำว่า หญิงใดขาดนมมีกลิ่นตัว ทำให้ขาดความมั่นใจ อาบน้ำ ทาแป้ง แล้วยังไม่หาย ให้เอาใบอ่อนหรือยอดอ่อนต้มกับน้ำจนเดือด ต้มแทนน้ำชา จะช่วยลดกลิ่นตัวลงได้หรือหายขาด ใบฝรั่งมีรสฝาดหากท่านทานแล้วท้องผูกให้แก้ด้วยการกินกล้วยน้ำว้า ๑ ลูก ก่อนนอน เพียงเท่านี้ กลิ่นกายของท่านก็จะไม่มีมารบกวนท่านอีก ชายเห็นชายรัก หญิงเห็นหญิงหลง นอกจากนี้ฝรั่งยังมีสรรพคุณอีกมากมาย ใบต้มกับน้ำ แก้ท้องร่วง บิด มูกเลือด ใบเคี้ยวระงับกลิ่นปาก รากใช้ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ผงใบฝรั่งบดแห้ง

แก้อุจจาระร่วง รากบดผสมกับต้นตำเป็นยาสมานแผลในกระเพาะอาหารได้  
ดีนักแล.....

## ● ว่านหางจระเข้

ว่านหางจระเข้เป็นพืชสมุนไพรที่ที่บรรพบุรุษของเราใช้กันมาอย่าง  
ยาวนาน สามารถใช้เป็นยาก็ได้หรือรับประทานก็ได้ เป็นสมุนไพรที่สามารถพบ  
ได้ทั่วทุกภาคของประเทศ

ว่านหางจระเข้เป็นไม้ล้มลุกสูง ๑.๕-๒ เมตร ข้อและปล้องสั้น ใบเดี่ยว  
เรียงรอบต้น มีสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวเข้ม ภายในมีวุ้นใส ได้ผิวมีน้ำยาง  
สีเหลือง ใบอ่อนมีประสีขาว ดอกช่อออกจากลำต้น ดอกย่อยเป็นหลอดห้อยลง  
สีส้ม บานจากล่างขึ้นบน ผลแห้งแตกได้

ภูมิปัญญาไทยประชาชนพื้นบ้านบอกไว้ว่าสรรพคุณของว่านหางจระเข้  
นั้นมีประโยชน์นานา ผานเป็นแผ่นบางปิดแผลหรือชูดเอาวุ้นใสปิดพอกรักษา  
แผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ลดความเจ็บปวดทรมานไปได้มากนัก  
สำหรับสุขภาพสตรีที่รักสวยรักงาม ใช้ว่านหางจระเข้ทาผิวรักษาลิวฝ้าและขจัด  
รอยแผลเป็น ว่านหางจระเข้ยังนำมาทำเป็นอาหารเช่นน้ำว่านหางจระเข้  
วิธีคือนำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกล้างให้หมดเมือก นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ  
แล้วนำมาต้มน้ำเชื่อม กรองด้วยผ้าขาวบาง ต้มเพื่อรักษาแผลในกระเพาะ  
อาหารหรือดับกระหาย ชายดื่มได้ หญิงดื่มดี สดชื่น...รื่นเริง...

## สมุนไพรร ๑๐๘

แม่ชีอบเชย สาตราภัย วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย  
ผู้ศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระราชนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์หลวงปู่เทสก์  
เทสรังสี วัดหินหมากเป้ง บอกว่าหลวงปู่สอนเสมอว่า ผู้ใดทำใจให้  
เป็นกลางได้ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เมื่อใจสงบจะเกิดปัญญาทางธรรม จะ  
เห็นความไม่เที่ยงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา คนเราไปยึดดี

ยึดไม่ติ่มันก็เป็นทุกข์ คิดถึงความตายมันก็จบ คิดถึงกบเลือกนายเทวดาโยน  
ขอนไม้มาให้ไม่ถูกใจ ขอใหม่ เลยส่งนกกระสามาให้ นกกระสาเลยกินกบเสียว  
เรียบริ่อย

แม่ชีอบเชยบอกว่ามีสูตรตำรายาสมุนไพรของพระเทพวิมลโมลีมอบให้  
อยู่กับแม่ชีมีแต่ประโยชน์ตน อยู่กับคุณจ๋ารัสยังประโยชน์ประชาชน

ตำรายาสมุนไพรแก้โรคนอนไม่หลับ ท่านให้เอามะตูมอ่อน ๑ ส่วน  
บอระเพ็ด ๑ ส่วน พริกไทยร้อน ๑ ส่วน ขมิ้นอ้อย ๑ ส่วน ดั้วยาทั้ง ๔ อย่างนี้  
หนักอย่างละ ๑ บาทเท่ากัน นำมาตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งแท้ใช้  
รับประทานก่อนนอน จะทำให้นอนหลับสนิทสุขี่สุขี่ ความเครียดหายไป

อีกตำหรับสำหรับผู้ป่วยเป็นเบาหวานมีน้ำตาลในเม็ดเลือดสูงและความดันโลหิตสูง  
ท่านให้เอาใบอินทนิลน้ำ ๗ ใบ ใส่หม้อดินเติมน้ำพอท่วมยาต้มให้เดือด พออุ่น  
ยกลงชงดื่ม ดื่มเป็นประจำโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงจะหายไป  
สำหรับสูตรยาอายุวัฒนะ ท่านให้เอาต้นและใบทองพันชั่งมาหนึ่งกำมือ  
ตากแดดให้แห้ง แล้วหั่นเป็นท่อนๆ นำใส่หม้อดินต้มกับน้ำ ต้มให้เดือด  
ประมาณ ๑๕ นาที พออุ่นรินใส่ถ้วยชาครึ่งถ้วยผสมกับน้ำผึ้งแท้ ๑ ช้อนชา  
ดื่มก่อนอาหารเช้า หัวใจจะสดชื่น หน้าตาสดใส มีน้ำมีนวล บำบัดโรค ๑๐๘  
ประการ ร่างกายจะแข็งแรง พิตเพ็ริยะตลอดกาล

**ขอบคุณแม่ชีอบเชย สาตราภักย์ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่  
จ.หนองคาย รวบรวม จ๋ารัส เซ็นนิล นำเสนอ**

### ● สูตรอาบน้ำมะเฟือง

มะเฟืองเป็นต้นไม้พื้นเมืองของอินโดนีเซีย อินเดียและศรีลังกา  
มะเฟืองนิยมปลูกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่นไทย มาเลเซีย และบางส่วนของ  
เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รวมทั้งมีเพาะปลูกในสาธารณรัฐโดมินิกัน บราซิล เปรู  
กานา ซามัว ตองกา ใต้หวัน คอสตาริกา และออสเตรเลีย ในสหรัฐอเมริกา  
แหล่งเพาะปลูกเชิงพาณิชย์อยู่ที่ฟลอริดาตอนใต้และฮาวาย

ผลมะเฟืองเป็นผลไม้ทรงกระสวย เมื่อหั่นแนวขวางจะเป็นรูปดาวห้าแฉก

ผลดีบจะมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง มีทั้งรสหวานและเปรี้ยวแล้วแต่สายพันธุ์

มะเฟืองมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีวิตามิน เอ วิตามินบี ไนอะซิน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันเส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็กและพลังงาน มะเฟืองมีสรรพคุณทางยาในการแก้ร้อนใน ดับกระหาย ลดความร้อนในร่างกายถอนพิษก็ได้ รวมทั้งยังช่วยบรรเทาอาการนิวในทางเดินปัสสาวะ

**คุณสุรชาติ ไชยนนท์** จากบ้านเลขที่ ๕ หมู่ ๒ ต.นาจิว อ.สังขม จ.หนองคาย จดหมายมาแนะนำสูตรน้ำมะเฟืองสำหรับอาบน้ำชำระร่างกายแบบประหยัดสามารถทำเองได้ไม่ยาก คุณสุรชาติบอกว่าอาบน้ำด้วยมะเฟืองทุกวัน จะทำให้ผิวเนียนนุ่มสวยดูจืดเด็กเอ๊าะๆ

**วิธีทำ**ล้างมะเฟืองเป็นว่านๆ ประมาณ ๓ กิโลกรัม กากน้ำตาลหรือน้ำตาลทรายแดง ๑ กิโลกรัม น้ำเปล่า ๑๐ ลิตร เเทลงในถังหมักไว้ประมาณ ๓ เดือน คนบ้างเป็นครั้งคราว

เมื่อหมักครบสามเดือน กรองเอาน้ำมาใช้ น้ำหมักมะเฟือง ๒ ช้อนแกง ต่อน้ำเปล่า ๑ ลิตร ผสมกันใช้อาบน้ำชำระร่างกายทุกวัน ผิวจะเนียนนุ่มดูจืดสวยวัยชบเพาะ และยังดูขาวสดใสมีน้ำมีนวลลดรอยหมองคล้ำ ดูอ่อนกว่าวัย นอกจากนั้นยังสามารถนำไปสระผมแก้อาการผมหงอกได้อีกด้วยดีนักแล

**สุรชาติ ไชยนนท์** จังหวัดหนองคาย ๐๘-๕๕๗๘-๖๓๑๐ แนะนำ  
**จาร์ส เซ็นนิล นำเสนอ**

## ● บำบัดโรคไต-โรคหัวใจและบำรุงร่างกาย

ได้รับจดหมายจาก**คุณธนรัตน์ อนุชน** จากบ้านเลขที่ ๑๐๔ หมู่ ๑๐ ต.ศรีบุญเรือง อ.ชนบท จ.ขอนแก่น เขียนมาบอกว่าติดตามฟังรายการเป็นแฟนคลับมาตลอดขอชื่นชมคุณจาร์สพัฒนาการประชาสัมพันธ์ทันต่อโลกาวิวัฒน์ อาจารย์พัฒนพัฒนาการเกษตรสอนวิชาจุลินทรีย์หน่อกล้วย-ฮอริโมนไข่จน สุขสันต์ อาจารย์วรรณ อาหารต้านมะเร็งดีหนักหนา อาจารย์วีระชัยหอมแดง โรคทางกายภายใน-ภายนอกโรคหายคลายโรคกรรม ขอชื่นชม ทั้ง ๔ ท่านด้วย

ไมตรีหรือชีวิสุขสันต์นิรันดร พร้อมจดหมายได้แนะนำตำราบำบัดโรคต่างๆไว้ดังนี้

ตำรารักษาโรคไต นำต้นไฟป่ามา ๑ กำมือ รากหญ้าคา ๑ กำมือ รากเตยหอม ๑ กำมือ รากลับประรด ๑ กำมือ หญ้าแห้วหมู ๑ กำมือ ด้วยยาทั้งหมดตากให้แห้ง หลังจากนั้นเอาสารส้มเท่าหัวแม่มือของผู้ป่วยผสมเข้าไปด้วย แล้วนำไปต้มกับน้ำสามถ้วย นาน ๓๐ นาที แล้วรอให้เย็น รินดื่มก่อนอาหารเช้าติดต่อกัน ๗ วัน อาการจะดีขึ้นทันตาเห็นตีนักแล

ส่วนตำรารักษาโรคหัวใจ (ตกใจง่าย) ให้นำหัวใจหมูสดมา ๑ ชิ้น หนัก ๒ ชีด เมล็ดบัว ๕ ชีด เมล็ดสนหนัก ๓ กรัม ชิงตัด ๑๕ แวน เกลือครึ่งช้อนชา เหล้าจีน ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำ ๕ ถ้วย นำไปต้มจนเมล็ดบัวเปื่อย ถ้ามีฟองให้ตักออก ดื่มก่อนอาหารเช้าให้ครบ ๕ วัน วันละหม้อ โรคหัวใจตกใจง่ายหายดีนักแล

สำหรับสูตรบำรุงร่างกาย**คุณธนรัตน์ อนุชน** บอกว่าให้เอาหัวทองกวาวหนัก ๑๐ บาทยา พริกไทยหนัก ๑๐ บาท หัวถั่วพูหนัก ๑๐ บาท เหง้ากระชายหนัก ๑๐ บาท นำทั้งหมดมาตากแดดให้แห้งแล้วนำไปบดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งเดือนห้า ปั้นเป็นลูกกลอน กินวันละ ๒ ลูก สุขภาพแข็งแรงกระชุ่มกระชวย กระปรี้กระเป่าตีนักแล

สูตรเด็ดๆ เหล่านี้ถ้าไม่รักษาไว้วันวันจะถูกลืมเลือนหายไปเพราะกาลเวลา

## • ตำราสุมุโนไพรหมออีซาบ

**คุณกะวี สานู** ไทรศัพท์มาจากปัตตานีบอกว่ามีตำราสุมุโนไพรของคุณพ่ออยากแนะนำเป็นวิทยาทาน ถ้าแจ้งทางโทรศัพท์คงต้องใช้เวลานาน จึงได้เขียนจดหมายมาบอกตำรับยา คุณกะวี สานู บอกว่าตัวเองเป็นลูกชายของหมोजีซาง เป็นชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงอยู่อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี ปัจจุบันย้ายไปทำงานอยู่ที่ ๗๑/๓๐ ถนนนาเกลือ ต.บานา อ.เมือง จ.ปัตตานี ประกอบอาชีพล้อมวนจับปลาแต่ปูปลาในท้องทะเลทุกวันนี่ค่อนข้างหายากลงทุกที จึงวางแผนชีวิตไว้ว่าจะกลับบ้านเกิดราชบุรีทำการเกษตรต่อไป สูตรตำรับยา สุมุโนไพรมีหลายสูตรดังนี้

## • ตำรารักษาลมบ้าหมู

ตำราคุณพ่อหมอจีซางที่สืบทอดกันมานาน ต้นตำรับจากประเทศจีน สืบทอดมาโดยชาวกะเหรี่ยงที่อาศัยอยู่ตามป่าเขาซึ่งใกล้ชิดกับสมุนไพรโดยตรง บันทึกไว้ว่า ใครที่เป็นลมบ้าหมู ให้เอาพริกไทยดำมานับให้เท่าอายุตัวเองใส่ปาก เคี้ยวกลั้วด้วยน้ำหน่อไม้ต้องอีกใหญ่ แล้วกลืนเลยแต่ต้องทำเฉพาะวันแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ทำ ๓-๔ ครั้งเท่านั้น หายขาดเลยครับ ไม่น่าเชื่อ แต่เป็นตำราที่ สืบทอดกันมาแต่โบราณของชาวเขา

## • ตำรารักษามะเร็งเต้านม-มะเร็งหูก-มะเร็งอวัยวะ-มะเร็งในปากเน่า

ตำราสมุนไพรแก้มะเร็งเต้านม-มะเร็งหูก-มะเร็งอวัยวะ-มะเร็งในปากเน่า นั้น ท่านให้เอาพญาจักรหันทั้ง ๕ พญามูลเหล็ก สะค่าน สมอทั้ง ๓ เถาคันแดง เถาว์ลัยเปรียง แกแล มะค่าไก่ ดีปลี โปกพวย แก่นขี้เหล็ก เกลือ พริกขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ขมิ้นเกลือ ข้าวเย็นเหนียว-ข้าวเย็นใต้ ชันทอง พยาบาท หนอนตายยาก รากมะยมตัวผู้ ยาทั้ง หมดยี่สิบสี่ ๕ ตำลึง โภภินีน้ำเต้า ๒ ตำลึง เห็ดหลินจือ ๓ ตำลึง นำทั้งหมดมาต้มน้ำพอท่วมยา กินวันละ ๓ เวลา และเอานมตะกวด หรือนมเหยี่ยวมาผสมกับน้ำมันหมู ทาวันละ ๒ ครั้ง

ข้อห้ามต้องงดกินไก่-เบ็ด-นก-ไข่-ปลาตุก-ปลาไหล-ปลากะเบน-ปลาฉลาม เครื่องในสัตว์ทั้งหลาย หากทำได้ตามที่แนะนำจะหายขาดดีนักแล

## • ตำรารักษาลมอัมพาตมือตายเท้าตายและหูดับ

ด้วยยาสมุนไพรในการปรุง มีพริกหาง ตรีกฎก ว่านน้ำ เถาคัน ใบคัตมอน เปลือกมะรุ้ม ด้วยยาทั้งหมดหนัก ๓ บาท นำมาตากให้แห้ง แล้วบดเป็นผงเก็บใส่ขวดเอาไว้ เวลาจะใช้ ให้เอามาแต่พอกกินผสมกับน้ำผึ้งให้เป็นกระสายยาปั้นเป็นลูกกลอน กินก่อนอาหาร ๓ มื้อ แก้อัมพาต มือตายเท้าตาย และหูดับดีนักแล

- **ตำราโรคชาวันโรค**

สำหรับผู้ป่วยเป็นวัณโรคตำรากล่าวว่าให้เอากระดูกคนเผาแล้ว (เอาจากเตาเผาศพ) นำส่วนไหนก็ได้มาบดให้เป็นผง ผสมน้ำผึ้ง ให้คนเป็นวัณโรคกินวันละ ๒ ครั้ง ๓ ครั้งก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ ได้ผลดีนักแล

- **ตำราโรคชาโรคริดสีดวงทวาร**

ให้หาคางคกตัวเหลือง ผ่าท้องเอาไส้ออก เอามาเคี้ยวไฟให้เหลืองกรอบ หลังจากนั้นเอามาบดเป็นผง ผสมกับน้ำมันมะพร้าวที่เคี้ยวแล้ว เอามาทาบริเวณที่เป็นริดสีดวงทวาร วันละ ๒ ครั้ง ไม่เกินอาทิตย์ริดสีดวงทวารก็หายขาด

- **ตำราโรคชานิ้ว**

เอาหญ้าหนวดแมว ๑ หยิบมือ ต้มกับน้ำ ๑ ขวดน้ำปลา ต้ม ๒๐ นาที กินวันละ ๑ ขวดทุกวัน กิน ๑๐ วัน ก็ให้เห็นผล มีเศษหินปูนออกมาเท่าเม็ดทราย พอกินถึง ๑๕ วันแล้ว ก้อนนิ้วจะออกมาเท่าปลายนิ้วก้อย หลังจากนั้นก็จะหายขาดเลย โดยไม่ต้องผ่าตัด

- **ตำราโรคชามาลาเรีย**

ให้เอาใบมะขามมา ๑ กำมือ แล้วตำให้แหลก ผสมเหล้าขาวหลังจากนั้นคั้นเอาแต่น้ำยาใช้กินครั้งเดียวให้หมด อาการของผู้ป่วยไข่มาลาเรียจะดีขึ้นและหายเป็นปกติ

- **ตำราโรคชาติชาน**

คนที่เป็นโรคนี จะมีอาการผิวหนังเหลืองซีด ตับบวม ให้เอาใบมะขามแก่ๆ มาหนึ่งกำมือ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาว ๑ ขวด กินประมาณ ๑ เบ็กทุกวันวันละ ๒-๓ ครั้งประมาณ ๑ เดือน โรคติชานจะค่อยๆ หายไป ร่างกายจะแข็งแรงผิวพรรณจะเปล่งปลั่งดังเดิม

## ● โรคกระเพาะอาหาร

คนเป็นโรคกระเพาะอาหารไม่ต้องไปหาหมอไปโรงพยาบาล สูตรง่ายๆ สมุนไพรหาได้ในครัวเรือน โดยกินขมิ้นคลุกกับข้าววันละ ๓ เวลา ก็หายแล้ว

## ● ตำรารักษาอวัยวะไตถ่านบอบลูกาบุรุษ

ให้เอาต้นกะเม็งมาล้างน้ำให้สะอาดประมาณ ๕ กิโลกรัม แล้วผสมกับเกลือเม็ด ๒๐๐ กรัม ต้มให้แห้ง คั้นเอาแต่น้ำยาแล้วเคี่ยวให้แห้ง แล้วเอาตัวยาที่เคี่ยวแห้งเหมือนเกลือมากินก่อนนอนประมาณ ๑ ช้อนชา อาการหลับไหลตายด้านของอวัยวะเพศชายจะกลับมาผงาดเหมือนเดิม

อีกสูตรตำราบอกว่าให้เอาน้ำเห่า ๑ ตัว เลาะเอาไส้เอาน้ำออกแล้วเอามาย่างไฟให้สุก แล้วเอาเม็ดพริกไทยล่อนหนัก ๓ บาท หัวกระชายหนัก ๓ บาท ผิวมะกรูด (เฉพาะผิว) ๓ บาท เอาตัวยาทั้งหมดมาตากแดดให้แห้ง แล้วเอาไปบดให้เป็นผง ใส่ขวดโหลเก็บไว้ไม่ให้ถูกอากาศ เวลาจะกินให้ตักมา ๒ ช้อนชา ผสมน้ำร้อนกับน้ำตาลมะพร้าวครึ่งช้อนละลายให้เข้ากัน กินวันละ ๒ เวลาเช้า-เย็น กินไปเรื่อยๆ ประมาณ ๒ สัปดาห์ หลังจากนั้นแม่เจ้าเว้ย.....  
...อย่าบอกใครเชียว...หลังจากเหี่ยวเฉาหุดหู่มานาน ...ใครเคยเห็นงูจงอางแผ่แม่เบี้ย...อย่างไร...ก็อย่างนั้น...จะชูคอแผ่แม่เบี้ย..ฟ่อสู้อยู่ไม่ถอยเข้ายันดึก...ใครที่ธรรมะธัมโม..ขอร้องอวยาริกิน...เดี่ยวตะบะแตก..จะหว่าไม่เตือน

## ● ตำราเสริมพลังขับพิษขับสาร

ตำราเสริมพลังนี้ใช้ได้ทั้งหญิงและชาย ใครที่จิตใจห่อเหี่ยว หมดเรี่ยวหมดแรง หมดอาลัยตายอยาก มองโลกไม่สดใส กินสมุนไพรสูตรนี้ เรี่ยวแรงจะกลับมดั่งเดิม เป็นหนุ่มเป็นสาวทันตาเห็น

ตำราโบราณว่าไว้ ให้เอาเม็ดพริกไทยดำไม่ต้องเม็ดแก่นักประมาณ ๔ เม็ด พริกขี้หนู ๗ เม็ด เอาเหง้าขิงประมาณ ๗ แวน เหง้างา ๗ แวน น้ำมันมะกอก ๗ หยด น้ำมันจันทน์ ๗ หยด ข้าวสารที่เราตำแล้วกระเด็นออกนอกครก ๗ เม็ด ให้เอาทั้งหมดมาผสมรวมกันในวันแรม ๗ ค่ำ (ถ้าผสมสมุนไพร

สูตรนี้วันอื่นจะไม่มีผลทางยา)

นำสมุนไพรรทั้งหมดมาบดรวมกัน กิน ๒ ช้อนกาแฟ ก่อนนอนทุกวัน จะผลสมกล้วยหรือน้ำผึ้งเพื่อง่ายต่อการกินก็ได้ตำราขนานนี้กินแล้วจะไม่ปวดเมื่อยผิวพรรณจะดี บำรุงสายตาเป็นยาอายุวัฒนะเป็นหนุ่มเป็นสาวกระชุ่มกระชวยพิศเบรียะตลอดกาล อายุ ๖๐ ปี เหมือนอายุ ๓๐ ปี ดีนักแล

### ● ตำราโรคชาโรคกระดูกงู/ปวดเมื่อย

ในตำราบอกมาให้เอาเส้นผมของคนเราประมาณ ๑ กำมือ หรือพอประมาณ เอามาใส่กระทะคั่วไฟให้กรอบแล้วเอาใส่ขวดโหลเก็บไว้ เวลากินให้นำมาละลายกับน้ำผึ้ง กินก่อนอาหารเช้า-ก่อนนอน วันละ ๒ ครั้ง อาการปวดๆ เมื่อยๆ ก็หายไป ข้อสำคัญทำให้กระดูกหายปวดดีนักแล

### ● ตำราโรคชาโรคตาขาวลตรี

เอาเปลือกต้นมะม่วงมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ ๑ แก้ว ใส่ น้ำ ๓ แก้ว เอาไปต้มไฟอ่อนๆ ปิดฝาหม้อต้มจนเดือดให้เหลือ น้ำ ๑ แก้ว สมุนไพรรนี้ใช้ฉีดล้างช่องคลอดรักษาตกขาว ส่วนยากินให้ใช้เม็ดในมะม่วงที่เอาเปลือกแข็งๆ ออกหมดแล้ว ตากแห้งบดเป็นผงละลายน้ำผึ้งกินครั้งละ ๑ ช้อนชา วันละ ๒ ครั้ง จะหายขาดดีนักแล

### ● ตำราโรคชาเลือดตกไม่หยุด

ตำราบอกให้หาตาไม้ไผ่ปามา ๓ ตา ชี้อุปบูชาพระ ๓ หยิบมือ ใส่ลงไปในหม้อเติมน้ำพอท่วมย่นาไปต้มให้เดือด ๑๕ นาที กินวันละ ๑ แก้ว อย่างกินครั้งเดียวมากๆ เพราะจะห้ามเลือดมากไป เมื่อเลือดหยุดให้งดทันที

### ● ตำราโรคชามุตกิดระดูขาว

ให้เอามะละกอดันเล็ก ถอนมาทิ้งรากเอามาล้างให้สะอาด มัดรวมกันให้ได้ ๑ กำมือ นำไปต้มกินแต่น้ำจนกว่าจะจืด หรือเอาเมล็ดมะละกอดตากแห้ง

สนิทดี แล้วเอามาคว่ำให้กรอบ แล้วบดปนใช้ละลายสุราครั้งละ ๑ ช้อนชา กินวันละ ๓ ครั้ง ๒ ขนานนี้แก้มุตกิดระดูขาวดันทักแล

- ยาบำรุงบอบลตรี

ใช้ขมิ้นอ้อยจำนวน ๕ บาท กระชาย ๕ บาท พริกไทยร้อน ๑๐ บาท ใช้แต่หัวแก่ๆ หั่นตากแดด แล้วทำเป็นผงเอาไปละลายกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดปลายนิ้วก้อย กินเช้า-เย็น ก่อนอาหาร กินสมุนไพรสูตรนี้ตำราบอกว่าแม่จะมีบุตรมาแล้ว ๑๐ คน ก็ยังพิตเปรี๊ยะ ดูอ่อนกว่าวัยเหมือนสาววัยแรกรุ่น

- ตำราการรักษาปัสสาวะเป็นเลือด

ให้เอาใบมะกาทนาก ๕ ตำลึง ผักโขมแดงหนัก ๕ ตำลึง ใส่หม้อต้มเติมน้ำปูนใส (ปูนแดงที่กินกับหมาก) ลงผสมพอสมควร ต้มเดือดประมาณ ๑๕ นาที ยกลงพอรุ่น กินก่อนอาหาร ๓ เวลา ใช้รักษาอาการปัสสาวะเป็นเลือดดันทักแล

- ตำราแก้โรคบาดทะยัก-ตะมอย

ให้เอาหัวหอมแดงกับการบูรตำผสมกันให้ละเอียดแล้วใช้พอกที่บริเวณแผลที่เป็นโรคบาดทะยัก-ตะมอยจะหายไป

- ตำราแก้โรคอาเจียนเป็นเลือด

ให้เอาฝางเสนหนัก ๕ ตำลึง เลือดแรดหนัก ๑ บาท หัวหอมแดงที่ใส่แกลง ๕ หัว ยาทั้ง ๓ อย่างนี้ต้มกับน้ำ ๓ ส่วน เคี่ยวให้เหลือน้ำ ๑ ส่วน ใช้รับประทาน ก่อนอาหาร ๓ มื้อ ถ้าหากยังไม่หยุดอาเจียนห้ามกินน้ำเย็นเด็ดขาด

- ตำรายาแก้บูมิษุทุกชนิดกัด

ให้ใช้ต้นผักเสี้ยนผีทั้ง ๕ นำมาตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาวคั้นเอาแต่น้ำยา ให้ผู้ป่วยรับประทาน แล้วใช้กากยาพอกที่บริเวณปากแผล จะ

สามารถแก้พิษงูทุกชนิดได้ดีนักแล

ตำราเหล่านี้ต้องขอขอบคุณ คุณกวี สาธุ ชาวเขาเผ่าม้งที่ได้เก็บรักษาไว้มานานจากตำราของคุณพ่อซึ่งเป็นหมอพื้นบ้าน หากใครจะติดต่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ ๐๘-๐๕๕๓-๘๘๕๗

### ● ไบยานางผสมใบเตยบำบัดเนื้องอก

คุณสมนา ศรียันต์ อยู่บ้านเลขที่ ๓๑/๑ หมู่ ๓ ต.เกาะขวาง อ.เมือง จ.จันทบุรี ๒๒๐๐๐ ปัจจุบันทำงานอยู่ที่โรงเรียนบุญสมวิทยา จังหวัดจันทบุรี อาศัยเป็นคนใฝ่รู้ครูพักลักจำ สามารถผลิตสบู่ แชมพู น้ำยาปรับผ้านุ่ม น้ำยาล้างจาน น้ำมะพร้าวทึบเย็น ไว้ใช้เองได้ ทำงานทุกอย่างเพื่อช่วยครอบครัว นอกเหนือจากงานประจำที่โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งประจำจังหวัดจันทบุรี

คุณสมนาเล่าว่าพื้นเพดั้งเดิมต้นตระกูลเป็นชาวกุยเลียงข้างจากจังหวัดสุรินทร์ ในอดีตคุณตาจะมีความรู้ด้านสมุนไพรมาก ตัวเองได้รับรู้ซึมซับมาหลายเรื่อง อยู่มาวันหนึ่งตัวเองเกิดอาการปวดท้องต้องเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลหมอวินิจฉัยว่ามีก้อนชืดที่บริเวณรังไข่ต้องผ่าตัดตกใจมากระหว่างนอนรอดูอาการก่อนอยู่นั้นได้อ่านหนังสือพบว่ากินไบยานางผสมกับใบเตยสามารถล้างพิษบำบัดโรคต่างๆได้ จึงนำไบยานางสดๆมา ๒๐ ใบ กับใบเตย ๑ ใบ นำมาปั่นผสมกับน้ำพอประมาณแล้วกรองน้ำดื่มก่อนอาหาร ๑ แก้ว ทุกวัน ผลปรากฏว่าภายใน ๑ เดือนไปตรวจที่โรงพยาบาล ก้อนเนื้อที่บริเวณรังไข่หายไป ดีใจมาก เลยกินน้ำไบยานางผสมใบเตยมาตลอดมา

หลังจากให้สัมภาษณ์ทางรายการทั่วทิศถิ่นไทยทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยแล้ว มีผู้ฟังจากทั่วประเทศ โทรศัพท์เข้ามาสอบถามมากมาย จนแทบจะไม่มีเวลาทำงาน ฝากบอกท่านผู้ฟังทุกท่านขอความกรุณาโทรมาปรึกษาได้เฉพาะเสาร์-อาทิตย์ วันธรรมดาแม้แต่โทรศัพท์ก็แล้วเจ้านายปล่อย

สุดท้ายคุณสมนา ศรียันต์ ยังบอกว่ามีเพื่อนได้นำผักชีวอเตอร์ เครส จากต่างประเทศมาฝากบอกว่าต้นวอเตอร์เครส มีสรรพคุณบำรุงเลือดต้านอนุมูลอิสระ มีแร่ธาตุฟอสฟอรัส แคลเซียม และธาตุเหล็กสูง ป้องกันมะเร็ง

เนื้องอกหรือซิสต์ ผักวอเตอร์เครสนี้จะนำมาต้มจืดหรือผัดกินก็ได้ อยากจะส่งมาให้คุณจาร์ส แต่พอถึงคุณจาร์ส ก็กลัวจะเหี่ยวเสียก่อน ผักเหี่ยวไม่เป็นไร คุณจาร์สอย่าเหี่ยวก็แล้วกัน

นอกจากนั้นยังมีสูตรอาหารหมูให้หมูโตเร็วและแข็งแรงมาฝาก คุณสมนา บอกว่าให้หาหยวกกล้วยมาหั่นเป็นแว่นๆ ประมาณ ๑๐๐ กิโลกรัม เกลือ ๒ กรัม น้ำตาลทรายแดง ๑ กิโลกรัม นำทั้งหมดมาผสมกันแล้วหมักไว้ประมาณ ๗-๑๐ วัน หลังจากนั้นเอามาคลุกกับรำข้าวให้หมูกิน หมูจะอ้วนโตเร็วแข็งแรง ลูกตกอย่างเหลือเชื่อ

**ขอบคุณคุณสมนา ศรียันต์ จันทบุรี ๐๘-๓๐๕๐-๕๖๑๕**

## ● “โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ” มีอันตราย “เบียด”

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นอาการของโรคหัวใจที่หนักกลัวที่สุด ในบรรดาโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจทั้งหมด และยังเป็นสาเหตุการตายอย่างเฉียบพลันอันดับหนึ่งของโรคหัวใจ โดยไม่เลือกว่าเป็นคนหนุ่มสาวหรือคนแก่ สูงอายุ

จากสถิติ พบว่า ปัจจุบันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นสาเหตุการเสียชีวิต แขนงหน้า มะเร็ง และอุบัติเหตุ ไม่รวมถึงการที่มีผู้ป่วยโรคนี้ ทயอยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมากขึ้นเรื่อยๆ ภาวะของ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เกิดจากการที่มีไขมัน พังผืด หรือสิ่งแปลกปลอมบางอย่างเข้าไปสะสมอยู่มาก จนทำให้หลอดเลือดมีลักษณะค่อนข้างแข็ง เหมือนท่อที่ภายในเป็นสนิม ทำให้การไหลเวียนของเลือดติดขัด ส่งผลให้หัวใจมีเลือดไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ รวมทั้งมีการหดเกร็งของหลอดเลือดทำให้รูของหลอดเลือดตีบลง สิ่งที่จะตามมาคือ... การเกิดกล้ามเนื้อ หัวใจขาดเลือด มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบ เช่น ความดันโลหิตสูง, ไขมันสูง, เบาหวาน, การสูบบุหรี่ และความเครียดที่หนักกลัวก็คือ โรคนี้มักไม่มีอาการเตือนมาก่อน แต่ถ้าวันใดเส้นเลือดฝอย ไม่มีกำลังที่จะส่งเลือดเข้าไปช่วยเหลือหัวใจก็จะสำแดงอาการออกมา ด้วยอาการเจ็บแน่นหน้าอก เหมือนมีอะไรมากดทับหรือที่เรียกว่า Chest pain

โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นเบาหวาน ผู้ที่มีภาวะไขมัน หรือคอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง

สัญญาณเตือน คือ หากเมื่อใดเริ่มมีอาการเจ็บหน้าอกบริเวณส่วนกลางหายใจไม่สะดวก ปวดร้าวไปที่กรามและแขน ส่วนมากจะเป็นที่แขนซ้ายที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆ และปวดเป็นเวลานาน ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะโรคนี้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที โอกาสที่จะถึงขั้นเสียชีวิตก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากนัก

การรักษา ทำได้หลายวิธี เช่น การให้ยาขยายหลอดเลือด ในกรณีที่เป็นไม่มาก การใช้บอลลูนช่วยขยายหลอดเลือด การใส่สแตนท์หรือขดลวดประดิษฐ์ เข้าไปค้ำตรงหลอดเลือดที่ตีบ และสุดท้ายคือการผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ ที่เรียกว่า “บาย-พาสส์”

ปัจจุบันวิธีที่นิยมมากที่สุด คือ การทำบอลลูนขยายหลอดเลือด และการใส่สแตนท์หรือขดลวดประดิษฐ์ ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ต้องใช้การผ่าตัดเปิดหัวใจผู้ป่วยจะอยู่โรงพยาบาลเพียง ๑-๒ วัน ก็สามารถกลับบ้านได้ และกลับไปทำงานได้ในระยะเวลาเพียง ๑-๒ สัปดาห์ ต่างจากการทำบายพาสส์ ที่จะต้องอยู่โรงพยาบาลนาน ๗-๑๐ วัน และใช้เวลาพักฟื้นอีก ๔-๖ สัปดาห์

การป้องกันน่าจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยทำงานๆ เพียงการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ทั้งการกิน การอยู่ และการใช้ชีวิต เรื่องการกิน อาจใช้หลักง่ายๆ คือ งดอาหาร “รสจัด” ทั้งหมด

ส่วนเรื่องการอยู่ สำคัญที่สุด คือ ลดปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความเครียด และหันไปออกกำลังกายให้มากขึ้น เพียงเท่านี้ก็สามารถลดความเสี่ยงการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้เกือบ ๑๐๐% ที่เดียว

## ● โรคกรดสึดวงทวาร

ปัจจุบันยังมีผู้ป่วยอีกมากมายที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคภัยไข้เจ็บโดยเฉพาะโรคกรดสึดวงทวาร อาจเป็นเพราะขาดปัจจัยทุนรอนในการรักษาหรือปิดบังไม่ให้ใครรู้คิดไปเองว่าโรคนี้เป็นโรคน่าอาย

เคล็ดลับภูมิปัญญาไทยขอแนะนำสมุนไพรใกล้ตัวรักษาโรคกรดสีกดวง ทวาร ที่ใช้ได้ผลมาแล้วหลายชั่วอายุคน สามารถนำไปปฏิบัติใช้เองได้ง่าย ราคาไม่แพง สมุนไพรที่ว่านี้ชื่อดูอาจะซึ่งชั่งน้ำหนักไปหน่อย ชื่อสมุนไพร เพชรสังฆาต บางคนหรือบางท้องที่ก็เรียกชื่อว่า สันชะนาด, สามร้อยต่อ หรือ ชันช้อกก็มี เป็นเพราะลักษณะของพืชพันธุ์ชนิดนี้มีใบน้อยเหลือเกิน มีลักษณะ ลำต้นเป็นข้อๆ ต่อเนื่องกัน เหมือนเอาข้อมาต่อกัน บางข้ออาจมีรากงอกออกมา ๒-๓ เส้น

ข้อของสมุนไพรเพชรสังฆาตจะเป็นรูปสี่เหลี่ยม ยาวข้อละประมาณ ๖-๑๐ เซนติเมตร แต่ละข้อของเพชรสังฆาตท่านว่าเอาไปรับประทานวันละข้อ แบ่งรับประทานให้ได้ ๓ มื้อต่อวัน ไม่ช้าไม่นาน ริดสีดวงจะหลุดไป การรับประทานอย่าหักเอามาสดๆ เคี้ยวกินเพราะปากคอของท่านจะซาเพราะฤทธิ์ ของเพชรสังฆาตนั้นแรงมาก ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โดยใช้กล้วย, มะขามเปียก หรือใบผักกาดดองห่อหุ้มให้มีคืดแล้วกลืนจะดีนักแล

### ● บำบัดไขมันอุดตัน

โรคไขมันอุดตันเส้นเลือดหรือหัวใจ เป็นโรคที่กำลังคุกคามคนเราอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยไขมันต่างๆ เช่น ไข่แดง นม เนย และน้ำมันสัตว์ต่างๆ เช่น น้ำมันหมูหรือไขมันของไก่และน้ำมันพืชต่างๆ เมื่อไขมันเหล่านี้เข้าไปสะสมในโลหิตมากกว่าปริมาณปกติ ไขมันเหล่านี้ก็จะไปอุดตันโลหิตให้เกิดตีบตัน

ในวงการแพทย์พบว่าหัวหอมสดๆ กระเทียมสดๆ และดอกคำฝอยนั้น มีกรดไลโนลิกแอซิด สามารถลดไขมันในโลหิตได้เป็นอย่างดี

ในตำราแพทย์สมุนไพรบอกවාให้เอากระเทียมโทนมา ๒๑ หัว นำมาปลอกเปลือกแล้วใส่โหล นำน้ำผึ้งแท้ผสมให้ท่วมหัวกระเทียม ปิดฝาโหลให้สนิท หมักดองไว้ ๗ วัน ใช้รับประทานก่อนนอน ครั้งละ ๓ หัว พร้อมทั้งนํ้ายาเป็นเวลา ๗ วันติดต่อกัน สามารถบำบัดโรคไขมันอุดตันเส้นเลือดได้ผลชงดี

**คุณอำไพ ลำสัน** เกษตรกรทำไร่ข้าวโพด อ้อย ถั่วลิสง ทานตะวัน ที่บ้านขอนแก่น ต.หนองม่วง อ.หนองม่วง จ.ลพบุรี มีประสบการณ์เป็นโรคไขมันอุดตันในเส้นโลหิต มีอาการปวดหัวตัวร้อน หายใจลำบาก ตัวเบาหวิวๆ ได้สืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านจากปู่ย่าตายายบอกว่าให้เอามะกรูดมาหนึ่งลูกคั้นเอาน้ำแล้วผสมกับน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ กินเข้ามิดก่อนรับประทานอาหารเช้าทุกวัน วันละช้อนไม่ถึงเดือนอาการก็จะดีขึ้น

ปัจจุบันคุณอำไพ ลำสัน สามารถประกอบอาชีพด้านการเกษตรได้อย่างแข็งแรง ไม่มีอาการปวดหัวตัวร้อน เหมือนตั้งแต่ก่อน เลือดลมไหลดี อาการโรคไขมันอุดตันในโลหิตห่างไกลตีนกแล

**อำไพ ลำสัน จ.ลพบุรี ๐๘-๙๗๗๒-๖๕๕๕**

#### ● ตำราแก้จุกเสียดแน่นท้อง/ละอิก

**คุณสายทอง พิเศษ** ๗๔ หมู่ ๗ ต.ตลาดไทร อ.ชุมพวง จ.นครราชสีมา แฟนประจำรายการทั่วทิศถิ่นไทย เขียนจดหมายมาบอกว่า สมัยเด็กๆ อายุ ๗ ขวบ มักมีอาการปวดจุกเสียดแน่นท้องเป็นประจำ ที่บ้านมองไปทางไหนจะเห็นขวดยาธาตุและยาหอมปราบลมเต็มไปหมด จากอายุ ๗ ขวบ จนอายุ ๕๐ ปี ต้องทนทุกข์กับอาการดังกล่าวมาตลอด จนกระทั่งได้รับคำแนะนำให้ใช้สมุนไพรสูตรภูมิปัญญาพื้นบ้านมารับประทาน ปัจจุบันอาการจุกเสียดแน่นท้องหายไปดังปลิดทิ้งมีความสุขเหลือหลาย

ตำราบอกไว้ว่าให้หาต้นกระเพราแดงทั้ง ๕ เปลือกสะเดา เปลือกแค เปลือกลูกทับทิม อัตรารสวันเท่าๆกัน เอามาต้มในหม้อดิน เติมน้ำปูนใสจำนวน ๓ ชัน แล้วต้มให้เหลือน้ำ ๑ ชัน กินเช้า-เย็นก่อนอาหาร ๒ หม้อ รับประทานตีนกแล

ส่วนใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับอาการสะอึกในตำราของปราชญ์พื้นบ้านบันทึกไว้ว่า ให้เอาลูกมะกรูดมา ๓ ลูกโตๆหนอยผ่าครึ่งแล้วบีบเอาน้ำกรองเอาเนื้อออกผสมกับน้ำตาลทรายแดง ๑ ช้อนโต๊ะ คนพอน้ำตาลละลาย ต้มกินครั้งเดียวให้หมด พอสมุนไพรตกลงถึงท้องอาการสะอึกจะหายไปนับดล

ภูมิปัญญาสองเรื่องทีกล่าวมาคุณสายทองบอกว่าเคยทดลองได้ผลมากกับตัวเองดีนักแล

**ขอบคุณ คุณสายทอง พิเศษ ม.7 ต.ตลาดไทร อ.ชุมพวง จ.นครราชสีมา**

● **ยอดสมุนไพรแก้โรคโศกบ้อแฮ็บ**

โรคโศกบ้อและโรคกระดูกพรุนมักจะเป็นโรคที่ผู้สูงอายุทุกคนจะต้องประสบเนื่องจากวัยที่แปรเปลี่ยนความเสื่อมโทรมของร่างกายด้านปัญหาสุขภาพและโรคประจำตัวต่างๆมากมาย ทำให้เซลล์ของกระดูกมีการสูญสลายมากกว่าการสร้าง การสูญเสียมวลกระดูกทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง ในการป้องกันและบำบัดรักษา ผู้สูงอายุควรได้รับอาหารที่ดีแคลเซียมเพียงพอประมาณวันละ ๘๐๐ มิลลิกรัม แคลเซียมมีมากในน้ำนม ปลาป่น กุ้งแห้ง และผักใบเขียวที่มีปริมาณแคลเซียมสูงได้แก่ ใบยอ ใบชะพลู ผักมะขามอ่อน ยอดแค ผักกะเจตและยอดสะเดา ด้วยความเป็นห่วงผู้สูงอายุ **พระคุณเจ้าพระไพสุทธินิรโรค จิตสังวร** จากวัดสมเด็จจดยน้อย ต.แม่สา อ.แมริม จ.เชียงใหม่ จึงเขียนจดหมายมาถึงรายการทั่วทิศถิ่นไทยด้วยลายมือตัวบรรจงแนะนำตำรายาสมุนไพรเพื่อเป็นวิทยาทานและบรรยายบอกว่าวัดสมเด็จจดยน้อยมีพื้นที่ ๓๒ ไร่เศษ รอบบริเวณวัดจะมีลำเหมือง และลำห้วยตลอดถึงสมุนไพรพืชพันธุ์ไม้โบราณ ที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ทั้งในบริเวณวัดและในหมู่บ้านแม่สาหลวงซึ่งเป็นชุมชนโบราณ มีสิ่งแวดล้อมที่ดีมาก

พระคุณเจ้าพระไพสุทธินิรโรค มีความสนใจด้านพืชสมุนไพรเป็นพิเศษ ได้รวบรวมตำรายาภูมิปัญญาพืชบ้านเพื่อเผยแพร่แก่อนุชนรุ่นหลังได้สืบสาน โดยเฉพาะ ยอดสมุนไพรแก้โรคโศกบ้อแฮ็บ วิธีทำก็ไม่ยุ่งยาก เพียงหาถั่วเขียวหนัก ๔ บาทยา น้ำตาลทรายแดง หนัก ๒ บาทยา น้ำข้าวข้าวเจ้า ๖ ชาม ต้มให้เหลือ ๒ ชาม กินก่อนอาหาร ๓๐ นาที เข้า-เย็น ครั้งละครึ่งชาม กินทุกๆ วัน ติดต่อกันประมาณ ๒๐ วัน รับรองว่ากระดูกจะผลิตน้ำเลี้ยงไขข้อออกมาเลี้ยงข้อต่อได้อย่างสมบูรณ์เป็นปกติ อาการปวดเมื่อยไขข้อจะหายดีนักแล

**ขอขอบคุณ พระไพสุทธินิรโรค จิตสังวร วัดสมเด็จจดยน้อย ม.๘**

**ต.แม่สา อ.แมริม จ.เชียงใหม่**

## ● ลมุนไพรรักษาพิษกินบอบปิด

**ป่าเครือวัลย์ ฤทธิ์** สว.ผู้สูงวัยจากบ้านเลขที่ ๓๕๑/๒ แม่ต่าภูมินทร์ ซอย ๓ ต.แม่ต่า อ.เมือง จ.พะเยา ๕๖๐๐๐ บอกว่าได้รับหนังสือเคล็ดลับ ภูมิปัญญาไทยแล้ว อ่านตั้งแต่หน้าแรกจนหน้าสุดท้าย ดีใจที่ได้เห็นภาพ คุณจำรัส และคุณจิระวรรณ เพราะชื่นชอบรายการทั่วทิศถิ่นไทยและบันทึก สถานการณ์ ดัดงอมแงมเหมือนติดยาเสพติด โดยเฉพาะคุณจำรัส ฟังเสียง แล้วสบายใจ หายเหนื่อย ยิ่งเสียงหัวเราะฟังแล้วเหมือนอยู่ท่ามกลาง บรรยากาศที่สดใส สะอาด

ทั่วทิศถิ่นไทย ฟังแล้วมีสาระประโยชน์ มีหลายรสชาติ ให้ทั้งความรู้ ความบันเทิง ให้ประโยชน์ทั้งสุขภาพกายสุขภาพใจ คลายเครียด โดยเฉพาะ เคล็ดลับภูมิปัญญาไทยมีประโยชน์มากมาย เหมาะสำหรับเศรษฐกิจในปัจจุบัน มีทั้งป้องกันและบำบัด หาง่ายราคาประหยัด

ป่าเครือวัลย์บอกมีชาติใช้มาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย ยานี้เรียกว่ายาแก้ พิษ ๓ ต้น หรือยาแก้กินผิด ด้วยามีดังนี้

รากตะไคร้ ๑ ราก รากย่านาง ๑ ราก รากหรือหัวขางคาว บางแห่งก็ เรียก รากคาว ๑ ราก

**วิธีปรุงยา** ใช้น้ำต้มสุกประมาณ ๑ แก้ว ใช้รากยาสมุนไพรรากตะไคร้ รากย่านาง รากขางคาว ผนกับหินผนยา โดยใช้วิธีฝนจุ่มๆลงในน้ำอุ่น กะพอ ให้ชุ่มหน่อย

**วิธีรับประทาน** เวลากินอาหารผิดสำแดง จะรู้สึกวิงเวียนศีรษะ จนลุก เดินไม่ไหวให้ต้มน้ำที่ฝนนี้ จะทำให้อาหารที่เรากินผิดสำแดงเข้าไปจะเอาเจียน สำรอกออกมาหมด ก็จะทำให้อาการวิงเวียน มีนศีรษะหายไปเป็นปกติไม่ต้อง ไปหาหมอ ไม่ต้องเสียเวลา และเสียเงิน

ป่าเครือวัลย์บอกว่าเมื่อปี ๒๕๐๔ คลอดลูกคนแรก คนคลอดลูกใหม่ใน ระหว่างอยู่เดือน คนเฒ่าคนแก่เขาจะห้ามกินโน้นกินนี่กลัวจะผิดเดือน กินแต่น้ำพริกตำกับผักลวก ช่วงที่คลอดเป็นหน้าทุเรียนพอดี ป่าเครือวัลย์อยากลอง ของ จึงให้สามีไปซื้อข้าวเหนียวทุเรียนมากิน ประมาณถ้วยของหวาน กินจน หมดประมาณ ๒๐ นาที รู้สึกมีนศีรษะขึ้นเรื่อยๆ และตาลาย พอได้เตรียมผน

ยาเตรียมไว้แล้วครึ่งชั้นล่างหน้า จึงรีบดื่มทันทีจนหมด ไม่ถึงนาที อาเจียนออกมาจนหมดไส้หมดพุง พอหยุดอาเจียน อากาาก็หายเหมือนปกติตั้ง วันนั้นแม่สามีมาเที่ยวได้กลิ่นทุเรียน จึงเทศนาเสียยกใหญ่ว่าไงทั่วทั้งเมีย

ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ ชื่อจังหวัดตัวเล็กๆ ที่เขาคั่วขามาประมาณ ซัดครึ่งกินเปล่าๆ จนหมดคนเดียวอร่อยมาก ประมาณ ๓ ชั่วโมง เห็นผลเลย มีน้ตึระดลลย บันหมนขยับตัวไม่ได้ ลูกละไ้บอภจะพาไปหาหมอ บ้าบอว่าไม่ต้องไปให้ด้มน้แล้วผนยาแก้ ๓ ดัน ให้แม่ดึกว่า พอได้ด้มย้งไม่ทันหมด อาเจียนออกมาทันที มีแต่จ้งหรีดตั้งนั้น พออาเจียนหยุดอากาการต่างๆ ก็หายหมดเลย ยาแก้ ๓ ดันดีจริงๆคะ

**ขอบคุณป่าเครือวัลย์ ฐะลธิ์ ต.แม่ต้า อ.เมือง จ.พะเยา**

## บำบัดโรคมึเกรนตำราลลวพ้อแ่ม

เอ่ยถึงวัดฉลองคนภูเก็ททุกคนรู้จักกันดีเพราะเป็นวัดที่จำพรรษาของหลวงพ้อแ่มเกจอาอารย้ชื่อด้งที่ชาวภูเก็ทเคารพนับถือ หลังเกิดเหตุแผ่นดินไหวที่เกาะสุมาตราอินโดนีเซีย ทำให้เกิดคลื่น “สึนามิ” คร่าชีวิตผู้คนไปเป็นจันวนมาก จ้งหวัดภูเก็ทก็ได้รับผลภระทบนี้เช่นเดียวกัน นอกจากมีผู้เสียชีวิตแล้ว การทอ้งเทียวก้ชบเซาลง

**จติ สัมพันธ์** มัคคุเทศก์หนุ่มจากเมืองภูเก็ท เป็นอีกผู้หนึ่งทีออกมผลักดันแผนฟื้นฟูการทอ้งเทียวหลังเกิดภยพิบัติแผ่นดินไหว ตอนแรกดูเหมือนจะดี แต่ก็มีข่าวผิดๆ และข่าวโหรทำนายทายทักจะเกิดแผ่นดินไหวตามมอีกหลายระลอกทำให้นักทอ้งเทียวทีจะเดินทางมาภูเก็ทต่างล้งเลแะยกเล็กโปรแกรมหลายคณะ

“อ้อย ดายๆๆ ถ้าเป็นอยู่อย่างนี้” เสียงโอดครวญของจติ สัมพันธ์ด้งล้นหูผม

“พี่ๆ เราไปนมัสการหลวงพ้อแ่มวัดฉลองดึกว่า เพื่อความสบายใจ” จติ เชื่อเชิญ พร้อมปาดเหงือทีไหลหยดเต็มหน้าแล้ว ขับรถพาผู้เขียนมุ่งหน้าสู่วัดไชยธารารามหรือวัดฉลอง จติเล่าให้ฟังว่า

“หลวงพ่อแช่มท่านบวชเรียนศึกษาวิปัสสนาธุระจากพ่อท่านเด้าอดีตเจ้าอาวาสจนเชี่ยวชาญทางวิปัสสนาธุระอย่างสูง ชื่อเสียงหลวงพ่อแช่มโด่งดังมากสมัยปราบพวกอั้งยี่ ในปี ๒๔๑๙ กรรมกรเหมืองแร่เป็นจำนวนหมื่นในจังหวัดภูเก็ตและจังหวัดใกล้เคียงได้ชองสมผู้คนก่อตั้งเป็นคณะขึ้นเรียกว่า “อั้งยี่” ก่อเหตุวุ่นวาย ถืออาวุธรุกไล่ ยิง ฟันชาวบ้านล้มตายจำนวนมาก ที่รอดชีวิตก็หนีเข้าป่า ทั้งบ้านเรือนทรัพย์สินปล้นเอาไปให้พวกอั้งยี่ปล้นเผา ทางราชการไม่สามารถปราบได้

ชาวบ้านที่หนีเข้าวัดฉลอง เมื่อพวกอั้งยี่รุกรานไล่ใกล้วัดเข้ามา ชาวบ้านแจ้งให้หลวงพ่อแช่มหลบหนี หลวงพ่อไม่ยอมหนี ท่านบอกว่าวัดนี้ท่านบวชเรียนมาแต่เล็กและเป็นเจ้าวัดอยู่ขณะนี้จะให้ทิ้งวัดไปได้อย่างไร ชาวบ้านบอกว่าเมื่อหลวงพ่อไม่หนีพวกเขา ก็จะขอสู้ตาย หลวงพ่อมืออะไรเป็นเครื่องคุ้มกันตัวขอให้ทำให้ด้วย หลวงพ่อแช่มจึงทำผ้าประเจียดแจกให้ภิกษุศิษย์คนละผืนสามารถต่อสู้และปราบพวกอั้งยี่ลงได้

ข่าวทราบถึงพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานสมณศักดิ์หลวงพ่อแช่ม เป็นพระครูวิสุทธีวงศาจารย์ญาณมุนี ให้มีตำแหน่งเป็นสังฆปาโมกข์เมืองภูเก็ตในโอกาสเดียวกันทรงพระราชทานนามวัดฉลองเป็นวัดไชยธารารามด้วย”

คุณจุติยังเล่าอีกว่าวัดฉลองเขาคลุกคลีมาแต่เล็กๆ รู้กิตติศัพท์ชื่อเสียงหลวงพ่อแช่มดี ท่านจะเก่งรักษาเรื่องโรคกระดูก แขนขาหักหรือเดาะท่านเป่าขวดแพริบเดียวรับรองหาย เรื่องโรคภัยไข้เจ็บใครมาให้ท่านรักษา ท่านจะนั่งสมาธิอธิษฐานจิตนิมนต์ หลวงพ่อวัดโพธิ์ที่กรุงเทพฯ มาโปรดยาให้

“อย่างไรก็ไม่เกรน ปวดหัวอย่างรุนแรง จะมีตัวยา พิมเสน การบูร เมนทอล น้ำหนักอย่างละหนึ่งบาทห้าสิบสตางค์ และมีตัวยาทำละลายอีกอย่างหนึ่ง (มีขายตามร้านขายยาสมุนไพรรไทย) นอกนั้นก็ยังมีมะกรูดอีก ๓ ลูก ใช้มะกรูดสดๆ หั่นเฉพาะเปลือกนอกหั่นให้เป็นฝอย และใบเตยสดๆ ๓ ใบหั่นให้เป็นฝอย ใส่ทุกอย่างรวมกันในขวดแก้ว (ห้ามใส่น้ำ, ห้ามใส่ในขวดพลาสติก) ต้องใสในขวดแก้วอย่างเดียว หลังจากนั้นปิดปากขวดทิ้งไว้ประมาณหนึ่งอาทิตย์

แล้วเปิดมาดมจะมีกลิ่นหอม คนที่เหนื่อยๆ เครียดๆ ปวดหัวไมเกรนจะหายโดยอัตโนมัติ”

คุณจุกี้ยังบอกอีกว่าคนที่ปวดหลังปวดเอวปัสสาวะมีสีเหลืองๆ เนื่องจากตับในร่างกายสกปรกตำราหลวงพ่อแซมให้เอาผักกาดขาวมาต้มประมาณ ๑๕-๒๐ นาที กินต่างน้ำเวลาต้มห้ามใส่เกลือ, น้ำมันหรือน้ำตาลห้ามกินกับน้ำพริก อาการปวดหลังปวดเอวจะหายดีนักแล

### ไต่ถามยายอายุวัฒนะ



บ้ำบัด.....เส้นเลือดตีบ คลอเลส  
เตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง-ต่ำ

เบาหวาน ปวดเมื่อย บวม ซา  
มือเท้าแข็ง ไหล่ติด อัมพฤกษ์ อัมพาต  
ละลายหินปูน แก้วดี ตับ ไต บำรุงสายตา  
นอนไม่หลับ

ผมรู้จักไซตองเพื่อสุขภาพจากคำ  
บอกเล่าของคุณบรรเจิด และคุณศรีนวล  
คำแดง จากจังหวัดหนองคายสองสามี  
ภรรยา แฟนคลับรายการทั่วทิศถิ่นไทย  
อย่างเหนียวแน่น เมื่อครั้งรายการทั่วทิศ

ถิ่นไทยสัญจรไปจังหวัดหนองบัวลำภู ทั้งคู่ยังนำเครื่องดีมพร้อมขนมมาร่วมแจก  
ให้กับแฟนรายการที่นั่นด้วย น้ำใจตั้งแม่น้ำใจจริงฯ

นอกจากนั้นคุณบรรเจิดยังแนะนำผมว่าคุณไอยริณ จันท์เกษรแฟน  
รายการที่พิษณุโลกมีสูตรเด็ด “ไซตองเพื่อสุขภาพ” เป็นยาอายุวัฒนะ บำบัด  
โรคเส้นเลือดตีบตัน คลอเลสเตอรอลสูง ความดันโลหิตสูง-ต่ำ เบาหวาน ปวด บวม  
ซา ไหล่ติด ละลายหินปูน บำรุงสายตา ผมก็เพียงแต่รับฟังเพราะยังไม่มี  
โอกาสที่จะสัมภาษณ์

จนกระทั่งเมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๒ ผมมีโอกาสเดินทางไปจังหวัด พิษณุโลก จึงโทรศัพท์นัดหมายคุณไอยริณ จันทรเกษร เพื่อขอสัมภาษณ์ ผม เดินทางถึงบ้านเธอที่บ้านเลขที่ ๔๕๙/๑๙๑ หมู่บ้านชินลาภ หมู่ ๗ ต.สมอแข อ.เมือง จ.พิษณุโลก เวลาประมาณ ๑๖.๓๐ น. เธอออกมาต้อนรับหน้าบ้านแล้ว เชื้อเชิญให้ผมเข้าไปในบ้าน ภายในบ้านที่โตะรับแขกเธอเตรียมอุปกรณ์ที่จะ สานิตการทำไช้ต้องให้ผม เธออยู่กับลูกคนเล็กหนึ่งคนและหลานสาวอีกหนึ่งคน โดยที่มือของหลานสาวจะมีกล้องวิดีโอบันทึกภาพและเสียงตลอดการสัมภาษณ์ ของผม

คุณไอยริณ เล่าให้ฟังว่า ติดตามรายการทั่วทิศถิ่นไทยมาตลอดชอบ รายการเพราะนำเสนอเรื่องราวหลากหลายเกี่ยวกับสุขภาพและสมุนไพรใกล้ตัว ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้จริง มีผลดีต่อสุขภาพ

เมื่อไม่นานมานี้มีป้าสามีภรรยาคุณหนึ่งอายุมากแล้วเขาเคยปวดขาขนาด ใช้ไม้เท้าสี่ขาเดินมาสิบกว่าปีแล้วเขาบอกว่าเขากินไช้ต้องเพื่อสุขภาพแล้วหาย เขาก็เลยให้เอกสารมาศึกษาหลังจากนั้นก็เลยลองเอามาทำดูแล้วเอาให้สามี รับประทาน ผลปรากฏว่าสามีที่เคยมีอาการปวดๆเมื่อยที่หัวเข่าพอกินไช้ถึงลูกที่ เก้าอาการปวดเข่าหรือเข่าลั่นก็หายไป อาการเข่าลั่นคือนั่งนานๆไม่ได้มันจะ ปวดหัวเข่าลุกไม่ไหว เวลานั้นต้องนั่งเหยียดขา สามีจะทิ้งมากับยาสูตรนี้ก็เลย แนะนำเพื่อนบ้านที่เจ็บป่วยด้วยโรคเส้นเลือดตีบตัน ความดัน เบาหวาน แม้ กระทั่ง ไหล่ติด ซาตามตัว ก็แนะนำให้กินพอกินแล้วอาการดีขึ้นแทบทุกคนมี อยู่รายหนึ่งเป็นอัมพฤกษ์จากอุบัติเหตุป่วยมา ๑๕ ปี ซาที่ขาขนาดยกกัดไม่รู้สีก ตัวเขาก็เป็นคนจนคุณไอยริณก็เลยซื้อไช้มาทำให้กินกินวันละฟองจนครบร้อย ฟองเขาก็รู้สึกว่ายุงกัดรู้เรื่องแล้วเขาเริ่มมั่นใจว่าสุขภาพเขาดีขึ้นถึงแม้จะยังไม่ ได้เนื่องจากเขาเป็นมานาน

คุณไอยริณ ส่งเอกสารให้ผมดู ในเอกสารบอกว่ายอายุวัฒนะสูตรนี้ เป็นตำรายาโบราณของจีนในสมัยของพระเจ้าจินซีฮ่องเต้และได้สืบทอดมา จนถึงปัจจุบันนี้ ตำรายานี้ได้แพร่ไปทั่วประเทศในแถบเอเชียและในหมู่ชาวจีน ในประเทศอเมริกา ผู้นำยามาเผยแพร่คนแรกได้นำยามารับประทานเองและ

แนะนำให้เพื่อนผู้รับประทานด้วย ได้ผลดีเหมือนปาฏิหาริย์ สามารถรักษาได้หลายโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคของผู้สูงอายุ ผู้เผยแพร่รับประทานยาไปแล้วกว่า ๑๐๐ ฟอง ได้ผลดีเหมือนกับหนึ่งกำลังภายใน สังเกตจากการเดินขึ้นลงบันไดจะไม่เหนื่อยเหมือนแต่ก่อนเพราะหัวใจจะแข็งแรงมากเป็นพิเศษ

ในตำรายังบอกอีกว่าสามารถรักษาโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เลือดข้นและเลือดเหนียว เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความดันโลหิตต่ำ ลดไขมันในเลือด (ทั้งคลอเรสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์) ไทรอยด์ อัมพฤกษ์หรืออัมพาต อันเนื่องมาจากเส้นโลหิตในสมองตีบ ละลายหินปูน อาการปวดเมื่อย ชา ตึงและบวมตามร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณด้านหน้าและด้านหลัง ปวดเข่า ปวดหลัง ชาไม่มีแรง (ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเกิดจากหินปูนที่ออกพอกกระดูกสันหลัง เบียดหรือทับเส้นประสาท) โรคข้ออักเสบ (เช่น ข้อมือแข็งและงอไม่ลง) ไหล่ติด อาการหน้ามืดบ่อยๆ หมดความรู้สึทางเพศ ทำให้หลอดเลือดสะอาด เลือดหมุนเวียนได้สะดวก สร้างภูมิต้านทานให้แก่ร่างกาย ไม่เกิดสิ่ว แผลสด จะหายเร็วกว่าปกติ ใบหน้าอ่อนกว่าวัยแข็งแรงกว่าเดิม

ตำรายานี้ดูแล้วเป็นตำราที่รักษาโรคครอบคลุมจักรวาล ตำรายายังบอกอีกว่าสำหรับผู้สูงอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป รับประทานยานี้ไม่มีผลข้างเคียงเพราะมาจากธรรมชาติสุดแสนประหยัด ทำเองได้ง่าย

ระหว่างผมนั่งอ่านตำรายุณั้นคุณไอยริน ก็เตรียมจัดอุปกรณ์เพื่อสาธิตให้ผมดู และเล่าถึงขั้นตอนต่างๆ ในการผลิตไซดองเพื่อสุขภาพให้ฟัง

“อุปกรณ์นอกจากมีขวดโหลแก้วแล้วก็มิไซท์และน้ำส้มสายชูที่ทำจากสับปะรด ขวดโหลแก้วควรเป็นขนาดเบอร์ แปด จำนวน ๒ ใบกรณีที่ต้องการทำกินต่อเนื่อง จะต้องไม่ซ้อนกันเพราะถ้าซ้อนกันไซจะมีโอกาสแตกได้ง่าย ส่วนน้ำส้มสายชูที่ทำจากสับปะรดค่อนข้างจะหาซื้อยาก น้ำส้มสายชูที่หมักจากสับปะรดแท้ ๑๐๐% นั้น จะมีกรดน้ำส้ม ๔.๒% มีเพียงไม่กี่ยี่ห้อต้องมีมาตรฐานการผลิตสูง น้ำส้มจึงจะมีสีชาอ่อน สดใส เก็บไว้ได้นาน ประมาณ ๓ ปี จึงจะหมดอายุ

น้ำส้มสายชูหมักที่มีคุณภาพเหมาะสมต้องมีกรดส้มอยู่ประมาณร้อยละ

๔.๒ ถึง ๔.๕ และต้องทำให้เปลือกไซ้หนีหลังจากดองได้ ๑-๒ วัน อาจสังเกตเพิ่มเติมได้ว่าทันทีที่เริ่มดองจะมีฟองอากาศ (ก๊าซ) เล็กๆ จำนวนมากมายออกจากเปลือกไซ้ในส่วนที่สัมผัสกับน้ำส้มสายชู สำหรับไซ้ไก่ที่นำมาทำห้ามแช่เย็นก่อน ถ้าใช้ไซ้เก่าจะเน่าเสียหมด จะทำให้เสียทั้งน้ำส้ม ไซ้และเสียเวลา”

ผมสังเกตสีหน้าของคุณไอยริณ เธอเล่าไปยิ้มไปอย่างมีความสุขที่ได้ถ่ายทอดสิ่งดีๆ ที่เธอได้ประสบมาเพื่อถ่ายทอดให้กับผู้เจ็บป่วยที่ต้องทนทุกข์ทรมานมานานให้หายป่วย

“การเตรียมไซ้ให้เช็ดผิวไซ้ไก่ให้สะอาดอาจจะแช่น้ำหรือซัดในน้ำด้วยสก็อตโบร์เบาๆ เช็ดให้แห้งแล้วนำไปเรียงในขวดโหลแก้ว หนึ่งขวดต่อไซ้ไก่ ๔ ฟอง เทน้ำส้มสายชูที่ทำจากสับปะรดลงไปให้ท่วมไซ้ไก่ ทั้งไว้นาน ๔-๕ วันเต็ม ยางจะได้ที่พืดเปลือกไซ้จะยุบเหมือนแป้ง ไซ้จะหนีทั้งฟอง

ภายในหนึ่งหรือสองวันแรกไม่ควรปิดฝาขวดให้แน่น เพื่อให้แก๊สที่เกิดขึ้นระบายสู่บรรยากาศได้โดยง่าย หลังจากนั้นควรปิดฝาขวดโหลให้ครบ ๔-๕ วัน จึงนำไซ้ออกมารับประทานวันละฟองจนหมดจึงทิ้งน้ำส้ม เมื่อเหลือไซ้ ๔-๕ ฟองให้ดองโหลที่สอง เพื่อจะได้รับประทานอย่างต่อเนื่อง”

“แล้ววิธีการรับประทานทำอย่างไรครับ” ผมถามด้วยความสงสัยดูกรรมวิธีการผลิตทำไมมันง่ายเหลือเกินเวลารับประทานจะยุ่งยากหรือเปล่า

“ไม่ยากค่ะ แค่อำไซ้ที่ดองแล้วซึ่งมีลักษณะนิ่มๆ มา ๑ ฟอง ล้างน้ำโดยใช้นิ้วลูบเปลือกไซ้เบาๆ เปลือกไซ้จะยุบหลุดออกมาเหมือนแป้งจนเกือบหมดเหลือเพียงเยื่อใสๆ ซึ่งหุ้มไซ้ขาวและไซ้แดงอยู่ภายใน นำไซ้ใส่ไว้ในแก้วแล้วป้องกันไซ้กระเด็น แล้วใช้ไม้จิ้มฟันเจาะไซ้เอาเยื่อหุ้มไซ้ทิ้ง นำทั้งไซ้ขาวและไซ้แดงมารับประทานหลังอาหารเช้าวันละ ๑ ฟอง ห้ามรับประทานตอนท้องว่าง ถ้ารับประทานยากให้ผสมน้ำผึ้งรับประทานก็ได้”

“ฟังคุณไอยริณเล่าแล้วตื่นเต็นอยากรองแล้วมีข้อห้ามอะไรบ้างหรือเปล่าครับ”

“ข้อห้ามคือห้ามทำให้สุกเด็ดขาด น้ำส้มจะเสื่อมสภาพ หลังรับประทานยาห้ามดื่มน้ำเย็นในทันทีอาจทำให้อาเจียนคลื่นไส้ ถ้าหายดีแล้วควร

รับประทานเป็นประจำ แต่ลดยาลงเหลืออาทิตย์ละ ๒-๓ ฟอง ทุกครั้งที่รับประทานยาห้ามนอนในทันที แต่ควรหาอะไรทำไปพลางๆ ก่อน เพื่อให้ยาออกฤทธิ์เดินในร่างกายได้ทั่วถึง

การรับประทานยาหลังอาหารมื้อเช้าประมาณ ๑๐-๑๕ นาที จะดีที่สุดแล้วตีมน้ำมะนาวหรือรับประทานของเปรี้ยวอื่นๆ ซึ้นเล็กๆ ตบท้ายด้วยจะช่วยให้รู้สึกดีมาก”

“แล้วอาการแพ้มีบ้างไหมครับ” ผมถามไปจดบันทึกไป

“มีน้อยมากจะพบเฉพาะบางรายเท่านั้นเมื่อรับประทานยาติดต่อกันหลายวันอาจมีอาการร้อนใน เช่น ปากเป็นเม็ด ริมฝีปากแห้ง หรือมีขี้ตา ก็ควรหยุดรับประทานยาชั่วคราว แล้วแก้อาการร้อนในด้วยการรับประทานยาเขียวตราใบท่อนิดระบายอ่อนๆ

ในบางกรณีอาจเกิดอาการปวดหรือชาอาจเป็นมากขึ้นภายในหนึ่งหรือสองวัน ให้อดทนรับประทานต่อไป ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอาการจะดีขึ้นเรื่อยๆ ที่ปวดๆชาๆก็เนื่องจากช่วงยาออกฤทธิ์ใหม่ๆเริ่มขับอาการของโรคที่ซ่อนอยู่ออกมาจะเป็นลักษณะนี้ประมาณ ๒-๓ วัน เมื่อตัวยาขับอาการของโรคออกแล้วจะรู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะผู้ที่กำลังป่วยอยู่แล้ว”

ผมฟังคุณไอยริณเล่าแล้วรู้สึกว่่าตำรายานี้ช่างมหัศจรรย์จริงๆ ทั้งจากการบอกเล่าของผู้ป่วยหลายรายที่เล่าให้คุณไอยริณฟังและประสบการณ์ตรงของสามี่คุณไอยริณเอง ทำให้เราค่อนข้างจะเชื่อมั่นมากยิ่งขึ้น

สำหรับผู้ป่วยที่มีผลการตรวจของแพทย์เป็นตัวเลขยืนยันที่ชัดเจน เมื่อรับประทานยาติดต่อกันประมาณ ๓๐ ฟอง แล้วไปพบแพทย์เจาะเลือด ผลจะปรากฏว่่าระดับของน้ำตาล ความดัน คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ จะลดลงใกล้เคียงปกติทุกคน ยังไม่เคยมีใครรับประทานยานี้แล้วไม่ได้ผล เพียงแต่ต้องทำยาให้ถูกวิธีสะอาดและรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง

มีหลายรายที่ป่วยอันเกิดจากหินปูนกดทับเส้นประสาทควบคุมการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเกิดอาการปวดเมื่อย ชา ปวด บวม ข้อและเข้าอึกเสบ ไหล่ติด นิ้วมือเท้าแข็ง ตับ ไต เก๊าต์ ไทรอยด์ จนกระทั่งโรคนอนไม่หลับ

ตัวยานี้จะรักษาได้ผลดีและรวดเร็ว เพราะน้ำส้มจะค่อยๆละลายหินปูนตามข้อต่างๆ รวมทั้งนิ้วในไต น้ำส้มจะทำให้เส้นประสาทส่งการจากสมองทำงานได้สมบูรณ์ด้วย

สรุปแล้วโรคต่างๆล้วนเป็นโรคที่เกิดขึ้นภายในร่างกายและเกี่ยวกับระบบเลือดทั้งสิ้น ซึ่งสาเหตุหลักคือ ผนังหลอดเลือดตีบตัน โดยเฉพาะเส้นเลือดฝอยในสมองและส่วนต่างๆทั่วร่างกายทำให้เลือดไปไหลเวียนไม่สะดวกไปไม่ทั่วถึง ไม่สามารถนำสารอาหารและออกซิเจนไปสู่เซลล์เนื้อเยื่อได้ทั่วถึง ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อส่วนนั้นอ่อนแอมีของเสียตกค้างในเซลล์ เป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่อวัยวะส่วนนั้นและมีโอกาสพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด

ไซตองน้ำส้มสายชูหมักสามารถแก้ปัญหานี้ได้โดยน้ำส้มสายชูที่เผ่างตัวไปกับไซในรูปแบบของอาหารจะค่อยๆทำความสะอาดผนังหลอดเลือดทุกเส้นโดยเฉพาะเส้นเลือดฝอยทำให้หลอดเลือดสะอาด เลือดไหลเวียนได้สะดวก เมื่อเลือดลมไหลดีโรคทุกโรคก็ไม่เกิด

ต้องขอขอบคุณ คุณไอยริณ จันทรเกษร ที่ได้นำสูตรยานี้มาเผยแพร่เป็นวิทยาทาน ท่านผู้อ่านจะศรัทธาทำตามหรือไม่เป็นสิทธิ์ของท่านนะครับ ถ้าหากรักษามากแล้วสุขภาพไม่ดีขึ้น ก็น่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ก่อนที่จะเข้าเกินเยียวยา ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านหายจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอะไรที่ไหนจะดันดันหามาฝาก

**ถ้าหากใครสนใจรายละเอียดเพิ่มเติม มีข้อสงสัยจะซักถาม  
ประสบการณ์หรือขั้นตอนการผลิตไซตองเพื่อสุขภาพกับคุณไอยริณ จันทรเกษร  
ติดต่อได้ที่ ๐๘-๑๔๔๔-๔๙๒๕**

หลังจากสัมภาษณ์คุณไอยริณ เสร็จแล้วผมก็มุ่งหน้าไปพักที่ธารวังทอง รีสอร์ท อ.วังทอง จ.พิษณุโลก ถึงที่พักช่วงเย็นพอดีประมาณ ๑๗.๓๐ น. เห็นสายน้ำลำน้ำเข็กไหลผ่านรีสอร์ท ก็ถือโอกาสลงแช่ลำน้ำเข็ก น้ำไม่ลึก นอนแช่ ต่อมเบียร์สบายใจ น้ำไหลโดนก้อนหินกระฉอกเป็นระลอกนวดตัวเพลินไปเลย ที่นี้บรรยากาศดีร่มรื่นด้วยหมู่แมกไม้ ผลไม้ ไม้ดอกไม้ประดับหลากหลาย เหมาะ

แก่การนำครอบครัวมาพักผ่อน มีค่ายทำกิจกรรมสำหรับเด็กๆ ห้องประชุม  
สัมมนาที่ดี ที่แน่ๆเจ้าของที่นี่ใจดีครับ

**คุณอาทิตย์ โพนทอง ติดต่อสำรองห้องพักติดต่อ ๐๘-๖๙๙๔-๔๐๖๑**

## โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ...!พบรามาธิบดี

หลอดเลือดหัวใจตีบ เกิดจากการมีโคเลสเตอรอลไปสะสมตามผนัง  
หลอดเลือด ซึ่งจะเริ่มสะสมตั้งแต่วัยรุ่น และพอกหนาขึ้นตามอายุ โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งเมื่อหลอดเลือดได้รับบาดเจ็บจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ความดันโลหิต  
สูง การสูบบุหรี่ คอเรสเตอรอลก็จะเข้าไปสะสมบริเวณผนังหลอดเลือดคล้าย  
ปิดพลาสติก ทำให้หลอดเลือดตีบลง เลือดจึงไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ หาก  
คอเรสเตอรอลสะสมมากเกินไป คราบดังกล่าวก็จะมีขนาดใหญ่ขึ้นและเกิด  
อาการอักเสบทำให้ลิ้มเลือดจับตัวมากขึ้น จนกระทั่งอุดตันอย่างรวดเร็วภายใน  
เวลาไม่กี่นาที ส่งผลให้เกิดภาวะหัวใจวายซึ่งเป็นต้นเหตุการณเสียชีวิตอันดับ  
ต้นๆของชายและหญิง

อาการของโรคนั้นในกรณีหลอดเลือดหัวใจยังตีบไม่มาก เราอาจจะไม่รู้  
สึกอาการใดๆ อาการต่างๆ จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อหลอดเลือดหัวใจตีบไปมากกว่า  
๗๕% จึงจะมีอาการปวด แน่น จุกเสียดหน้าอกเหมือนมีอะไรมาทับหรือบีบที่  
หน้าอกหรือคล้ายอาหารไม่ย่อย มีอาการปวดร้าวที่ไหล่ คอ แขนหรือหลัง  
เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียง่าย ใจสั่นๆ และเร็วขึ้น มีอาการชาตามมือตามเท้า  
แขนขาไม่มีแรง

จากสถิติทางการแพทย์พบว่า ราวๆ ๑ ใน ๕ ของผู้ป่วยโรคหลอดเลือด  
หัวใจตีบจะไม่แสดงอาการใดๆ ที่เป็นสัญญาณเตือน เจ้าตัวไม่เคยรู้มาก่อนว่า  
เป็นโรคหัวใจ อยู่ๆก็ล้มลงหายใจไม่ออก ต้องนำส่งโรงพยาบาล..นี่แหละครับ..  
เพชรฆาตเงียบ

## เล็บเป็นเชื้อรา สายตาไม่ดี

ถูกเบี่ยงปลาปัก นอนไม่หลับ มีเคล็ดลับบ่ายนิตเดียว

**คุณเข็มทอง ศรีไพร** คนเมืองยศ หรือยโสธร ดินแดนปลาสามร้อย เมืองบุญบังไฟที่โด่งดัง จดหมายมาบอกว่าฟังรายการทั่วทิศถิ่นไทยจนติดมีความผูกพันกับรายการมากไปไหนก็คิดถึงมีความรู้สึกว่าคุณจาร์ส เหมือนลูกหลานคนหนึ่งในครอบครัว

คุณเข็มทองเขียนมาด้วยลายมือเล่าถึงเคล็ดลับภูมิปัญญาไทยที่ประสบมาให้ฟังและอยากเผยแพร่เป็นวิทยาทานว่า

สูตรชีวภาพของ **ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์** กินก่อนนอนทำให้นอนหลับสบาย กินก่อนอาหารเป็นยาระบาย กินหลังอาหารเข้าเย็นติดต่อกัน ๒-๓ สัปดาห์ เล็บมือที่เสียเป็นเชื้อรา เนื่องจากปลุกผักตายเหว้าหรือสาเหตุอื่นๆ จะหายอย่างไม่น่าเชื่อเลยจริงๆ ที่ไปรักษากับหมอที่คลินิกและที่โรงพยาบาลนานติดต่อกันร่วมปี ฉะนั้นถ้าใครมีอาการอย่างที่ว่าก็ลองดู สูตรมีดังนี้

ผลไม้รวม ๓ กก. น้ำตาลทรายแดง ๑ กก. น้ำสะอาด ๘-๑๐ ลิตร

**วิธีทำ** ลำดับแรกให้ใส่น้ำตาลและน้ำลงในถังแล้วคนให้ละลาย ต่อจากนั้นก็ให้หั่นผลไม้ใส่ลงไปในถัง อย่าใส่จนเต็ม เหลือไว้ประมาณ ๑ ส่วน ปิดฝาให้สนิท หมัก ๓ เดือน

**วิธีใช้** สูตรบำรุงสายตา ให้เอาฝักมะขามที่ยังไม่แก่เท่าไรนัก คือเมล็ดยังไม่แก่ล้างแล้วตัดเป็นท่อนๆ ต้มให้สุก ใช้ต้มต่างน้ำ ทั้งเนื้อและเมล็ดก็กิน นึกได้ก็กินทันทีวันหนึ่งก็ประมาณ ๔-๕ ครั้ง จะรู้สึกสบายตากว่าปกติมากๆ ฉะนั้นมะขามบำรุงและรักษาตาได้ ไม่แพ้ผักทอง หัวแครอทไม่เชื่อก็ต้องลองดู

สำหรับสูตรผงชูรสรักษาอาการปวดอันเนื่องมาจากถูกเงี่ยงปลาถูกเงี่ยงปลาแซงปักคุณเข็มทองบอกว่าได้มาจากอดีตคุณครูท่านหนึ่งท่านไปทอดแหตกเบ็ด กินข้าวป่า กลับถึงบ้านเล่าให้ลูกเมียและคุณเข็มทองฟังว่า ผงชูรสแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้ วิธีรักษาให้ใช้นิ้วมือไปจุ่มน้ำแล้วจุ่มแช่ลงไปในถ้วยผงชูรส หรือตักผงชูรสใส่ในฝ่ามือแล้วหยดน้ำลงไปในผงชูรสอย่าให้เหลวแล้วทาบริเวณที่ปวดให้หนาหน่อยทาบ่อยๆ อาการจะทุเลาจ๊ะ

หากต้องการการยืนยันข้อมูลสอบถามที่ศูนย์เสริมทอง ศรีไพร ๑๒๗ หมู่ ๔ ถนนอรุณประเสริฐ ต.ตาตทอง อ.เมือง จังหวัดยโสธร ๓๕๐๐๐ โทร. ๐๔-๗๒๔๑-๐๓๔๐

## สมองสำคัญที่ไม่ควรมอบข้ามบำรุงบำนาญ จากอาหารที่กิน

สมอง เป็นอวัยวะสำคัญ เป็นขุมพลังแห่งการเรียนรู้ ในแต่ละวันเราใช้สมองในการเรียนรู้ และจดจำสิ่งต่างๆ มากมาย แต่บ่อยครั้งที่มีมักถูกละเลยการดูแลไป เพราะหลายคนอาจคิดว่า การดูแลสมองเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่แท้จริงแล้วเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยากอย่างที่คิด?

วิธีบำรุงสมอง เริ่มจากอาหารที่เรากิน เพื่อสมองที่ไบรท์ และสดใสทุกๆ วัน ต้องกินอาหารดังนี้

- ข้าวกล้อง มีวิตามินบีรวม ช่วยบำรุงสมอง และช่วยให้เจริญอาหาร นอกจากเป็นแหล่งพลังงานชั้นดีแล้ว ยังให้โปรตีนที่ผลิตกรดอะมิโน ซึ่งเป็นตัวส่งสารอาหารไปยังสมองด้วย

- ปลา มีโอเมก้า ๓ ช่วยป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ นอกจากนี้ ยังมี DHA ที่ช่วยพัฒนาการเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของสมอง สำหรับปลาที่มี DHA สูง ได้แก่ ปลาทู ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาช่อน ปลานวลจันทร์ เป็นต้น

- ถั่ว มีแร่ธาตุสำคัญ ที่ช่วยส่งกระแสประสาทของสมอง ช่วยให้การตอบสนองของประสาทเป็นปกติ และช่วยให้สมองทำงานฉับไวขึ้น

- นม การดื่มนม ทำให้สมดุลของสารเคมีในสมองเปลี่ยน ส่งผลให้สมองตื่นตัว สร้างความกระฉับกระเฉง และกระปรี้กระเปร่า

- ผักและผลไม้ สารต้านอนุมูลอิสระในผักและผลไม้ ช่วยพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้ และช่วยชะลอการเสื่อมของอายุสมองที่มากขึ้น

## ฝักข้าวต้นมะเรือบ/เบาหวาน

เชิญผมไปร่วมงาน “มหกรรม  
ท่องเที่ยวโดยชุมชน” ที่โรงแรมรามามา  
การ์เด้นส์ กทม. เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม  
๒๕๕๒ บรรยากาศในงานมีตัวแทนกลุ่ม  
เครือข่ายท่องเที่ยวยุคชุมชนจากทั่วประเทศ  
มาเกินไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ คน มาร่วมระดม  
ความคิดเพื่อเสนอขอพบปะต่อภาครัฐและ  
ภาคที่เกี่ยวข้องพร้อมแสดงสินค้าชุมชน

ผมได้รู้จักกับ**ป้าทิวาพร ศรีวรกุล**  
ผู้อำนวยการศูนย์กสิกรรมธรรมชาติ  
ท่ามะขาม ต.ท่ามะขาม อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

และเป็นสตรีดีเด่นด้านสิ่งแวดล้อมอีกด้วย ป้าทิวาพร นำผลผลิตที่  
เกิดจากศูนย์ฯ มาโชว์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นมะขามเปรี้ยวเมล็ดยักษ์ สบู่ คริม  
ต้นฟักข้าว ลูกฟักข้าว น้ำส้มควันไม้ ปุยชีวภาพ น้ำยาเอนกประสงค์ และ  
นิทรรศการการทำนา การเลี้ยงหมูหลุม

สิ่งที่สะดุดตาคือลูกฟักข้าวขนาดเท่าส้มโอสีส้มลูกใสมีปุม  
แหลมๆรอบตัว ผมสอบถามถึงประโยชน์และสรรพคุณของฟักข้าว ป้าทิวาพร  
เล่าให้ฟังว่า

“ฟักข้าวมีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน พม่า ไทย ลาว บังคลาเทศ  
มาเลเซียและฟิลิปปินส์ มีเรียกชื่อหลายชื่อ ที่ปัตตานีเรียก ชักกาเครือ ที่สงขลา  
เรียกชั้วฟ้าไฟ ภาคเหนือที่ตากเรียกฝักข้าว แม่ฮ่องสอนเรียก พุกเต๊ะ ที่จังหวัดแพร่  
เรียกมะข้าว จังหวัดเลยเรียกหมากข้าว ภาคอีสานเรียก ฝักไฟ เวียดนาม  
เรียก แก๊ก, จิก ชาวเวียดนามชอบใช้ประกอบอาหารมาก โดยเอาเยื่อสีแดง  
จากผลฟักข้าวสุกพร้อมเมล็ดมาหุงกับข้าวเหนียว เชื่อว่าบำรุงสายตาดี ใน  
ชนบทประเทศเวียดนามนิยมปลูกกันมาก โดยปลูกพาดพันไม้ระแนงข้างบ้าน”



ฝักข้าว

ผมฟังป่าทิวาพรเล่าไปพร้อมกับสังเกตลักษณะใบและต้นผักข่าที่ป่าทิวาพรเอามาโชว์ ผักข่าเป็นเถาเลื้อยพัน มีมือเกาะ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงแบบสลับ ใบรูปหัวใจหรือรูปไข่ กว้างยาวเท่ากันประมาณ ๖-๑๒ เซนติเมตร ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉก ๓-๕ แฉก คุณทิวาพรยังเล่าให้ฟังอีกว่าผลอ่อนของผักข่าจะมีสีเขียวอมเหลือง เจริญได้เองโดยไม่ต้องถูกผสม เมื่อผลสุกจะมีสีแดง ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดหรือแยกรากปลูกลง

“ผักข่าเริ่มมีดอกหลังปลูกลงประมาณ ๒ เดือน เริ่มออกดอกราวเดือนพฤษภาคม และให้ดอกจนถึงราวเดือน สิงหาคม ผลสุกใช้เวลาประมาณ ๒๐ วัน และใน ๑ ฤดูกาลจะเก็บเกี่ยวผลผักข่าได้ ๓๐-๕๐ ผล โดยเก็บสุกได้ตั้งแต่เดือนกรกฎาคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ ผักข่า ๑ ผลจะได้เยื่อสีแดงราว ๒๐๐ กรัม

เยื่อเมล็ดผักข่ามีปริมาณบีตาแคโรทีนมากกว่าแครอท ๑๐ เท่า มีไลโคพีนมากกว่ามะเขือเทศ ๑๒ เท่า และมีกรดไขมันขนาดยาวประมาณร้อยละ ๑๐ ของมวล การกินบีตาแคโรทีนจากผักข่าจะสามารถดูดซึมในร่างกายได้ดีเพราะละลายได้ในกรดไขมัน ในเยื่อเมล็ดผักข่าจะมีบีตาแคโรทีนถึง ๑๐๑ มิลลิกรัม บำรุงสายตาได้ดี ผักข่ามีไลโคพีน มากกว่าผลไม้อื่นหลายสิบเท่า จึงถือเป็นอาหารต้านมะเร็งที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง”

หลังจากคุยกับป่าทิวาพรแล้วผมกลับมาค้นคว้าเพิ่มเติมจึงทราบว่าผักข่าช่างเป็นพืชมหัศจรรย์จริงๆ มีสรรพคุณทางยามากมาย มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดลบอกว่าพบโปรตีนที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อเอชไอวี-เอดส์ และยับยั้งเซลล์มะเร็งจดสิทธิบัตรในประเทศไทยแล้ว ส่วนที่ประเทศฟิลิปปินส์ใช้รากผักข่าสระผมเพื่อกำจัดเทา ใช้รากเอาไปบดหมักผงกระตุ้นให้ผมตก

สำหรับประเทศจีนใช้เมล็ดแก่ของผักข่าเป็นยามานานกว่า ๑,๒๐๐ ปี ใช้บำบัดอาการอักเสบวม กลากเกลื่อน ฝี อาการฟกช้ำ ริดสีดวง แก้ก้องเสีย อาการผื่นคัน และโรคผิวหนังติดเชื้อต่างๆ ทั้งในคนและสัตว์ และที่เวียดนามมีการวิจัยพบว่าน้ำมันจากเยื่อเมล็ดผักข่ามีประสิทธิภาพในการรักษามะเร็งตับ



หลังจากนั้นไม่นานผมได้รับโทรศัพท์จาก **คุณเมธา เอี่ยมอิทธิพล** จากบ้านเลขที่ ๔๕ หมู่ ๑ ต.ควนโดน อ.ควนโดน อดีตข้าราชการครูจาก จังหวัดสตูล เล่าให้ฟังว่า ที่สตูลเรียกผักข้าวว่า ชั้พร้าวไฟ หรือยาบังเอิญ เนื่องจากมีเพื่อนบ้าน

คนหนึ่งป่วยเป็นโรคเบาหวาน พอได้กินแกงส้มปลากะติงใส่ผักข้าวปรากฏว่า น้ำตาลในเลือดลดลงจนปรกติ คนป่วยรายนี้ดีใจมากจึงเรียกผักข้าวว่า ยาบังเอิญ ราคาผักข้าวที่สตูลสูงใหญ่ๆ ราคาถูกลง ๒๐๐ บาท โอ้โฮ..แพงน่าดู

**ต้องขอขอบคุณคุณคุณทิวาพร ศรีวรกุล ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติท่ามะขาม ๒๑๓ หมู่ ๒ ซอยพัฒนา ๑ ต.ท่ามะขาม อ.เมือง จ.กาญจนบุรี โทร. ๐๘-๑๘๕๗-๒๕๐๐ และคุณเมธา เอี่ยมอิทธิพล ๔๕ หมู่ ๑ ต.ควนโดน อ.ควนโดน จ.สตูล โทร. ๐๘-๑๙๑๙-๕๑๘๓**

## บดสลิบลี้น-ฟ้า-อมร่วบ

ปัญหาสลิบลี้นเป็นปัญหาที่หนุ่มๆ สาวต้องพบพานเสมอมากน้อยแตกต่างกันไป บางรายเมื่อเกิดสลิบลี้นมักจะบิบลี้นเพื่อขจัดสลิบลี้นให้หมดไปจากใบหน้า เจ็บปวดก็ต้องทน บิบลี้นหน้าและ พยายามสรรหาวิธีการขจัดสลิบลี้นกันอย่างพลิกแผ่นดิน บางรายยอมลงทุนซื้อหาผลิตภัณฑ์ราคาแพงๆ ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง

จริงๆ แล้วประเทศไทยบ้านเรายังมีภูมิปัญญาพื้นบ้านที่ปู่ย่าตายายนำมารักษาสลิบลี้นบอกกล่าวเล่าชานให้ลูกหลานได้ทดลองนำไปปฏิบัติจากปากต่อปาก มาแล้วรุ่นแล้วรุ่นเล่า

ผมมีโอกาสเข้ารับการอบรมหลักสูตร “การพัฒนาบุคลากรด้านสื่อ” ที่สถาบันการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์ ได้พบกับ **คุณเยาวลักษณ์ ปรารงค์สุวรรณ** นักจัดรายการตั้งจากสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดพะเยา คุณเยาวลักษณ์เล่าให้ฟังว่า สมัยเด็กๆ เรียนหนังสือที่บ้านเกิดจังหวัดลำปาง เคยเป็นลิ่วเสี้ยนคุณยายได้แนะนำให้อาไช้ขาวมา ๑ ฟอง จากนั้นก็ให้อาไส้ไปชุปไช้ขาวแล้วนำมาโปะบริเวณที่เป็นลิ่วเสี้ยนขึ้นเยอะ แผลไส้ให้เรียบอย่าให้มีฟองอากาศเข้าไปแล้วทิ้งไว้ให้แห้งสักพักพอแห้งแล้วลอกออกมาก็จะเห็นลิ่วเสี้ยนติดมากับไส้เต็มไปหมด



หลังจากนั้นนำขมที่บดละเอียด ๑ ช้อน ดินสอพอง ๑ ช้อน ว่านไพร ๑ ช้อน น้ำผึ้ง ๑ ช้อน ผสมให้เข้ากันแล้วแต้มสมุนไพรรักษาให้ทั่วใบหน้า ช่างจุมกบริเวณคาง ปล่อยทิ้งไว้ประมาณ ๕-๑๐ นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาดทำติดต่อกันอาทิตย์ละ ๒ ครั้งผิวหนังจะเนียนใสสวยจนคุณต้องแปลกใจใครเห็นใครทักอย่างแน่นอน

แค่นั้นยังไม่พอคุณเยาวลักษณ์ยังเล่าต่อไปอีกว่าคุณยายได้แนะนำสูตรครีมรักษาฝ้าให้คุณแม่ลองทำด้วยโดยนำน้ำมะขามเปียกตั้งไฟอ่อนๆเคี่ยวจนเดือดแล้วจึงใส่น้ำผึ้งลงไป สำหรับขั้นตอนการเทน้ำผึ้งลงไปนั้นต้องคนและกวนผสมน้ำมะขามไปพร้อมๆกัน รอจนเย็นก่อนแล้วนำมาทาหน้าโดยเน้นบริเวณที่มีรอยฝ้ามากหน่อย ทาทิ้งไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมงแล้วค่อยล้างออก รอยฝ้าจะจางลงทำให้ผิวหนังใสขึ้น น้ำผึ้งที่นำมาผสมให้ค่านวนใส่ลงไปพอประมาณ จะเป็น ๑ ใน ๓ ส่วนของน้ำมะขามที่เคี่ยวก็ได้

ผมเคยได้ข้อมูลจากบางตำราบอกว่าถ้าจะให้ใบหน้านุ่มเนียนสวยไม่มีลิ่วเสี้ยน ก่อนนอนทุกคืนต้องเอาน้ำผึ้งมาทาทานวดที่ใบหน้าก่อนนอนจะทำให้ใบหน้าสวยดูอ่อนกว่าวัยคือไม่แก่

สำหรับสูตรผมสวยดกดำนุ่มสลวยไม่ร่วงง่ายคุณเยาวลักษณ์ได้แนะนำ  
ว่าให้นำน้ำมันมะกอกขวดเล็ก ๕๐ มิลลิลิตรราคาประมาณ ๑๐ บาทน้ำมันมะนาว  
๓ ลูก ผสมกับไข่ไก่ ๑ ฟอง ตีผสมให้เข้ากันก็จะได้แชมพูสระผมขนานเอกที่  
สืบสานมาแต่ปู่ย่าตายาย นำแชมพูสูตรนี้ไปสระผมตามปกติแล้วล้างออกด้วย  
น้ำเย็นผมจะดกดำนุ่มสลวยดูเงางามรากผมแข็งแรงไม่ร่วงง่าย

ภูมิปัญญาพื้นบ้านเหล่านี้สืบสานมานาน “ผู้รู้คือผู้ใช้” ใช้แล้วได้ผล  
บอกต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่นบางครั้งไม่ได้มีการบันทึกไว้ข้อมูลอาจผิดเพี้ยนได้ ก็  
ต้องขอขอบคุณคุณคุณเยาวลักษณ์ ประจักษ์สุวรรณ ลูกหลานชาวลำปางที่เห็นความ  
สำคัญเก็บข้อมูลภูมิปัญญาดีๆ เหล่านี้ไว้เพื่อถ่ายทอดเป็นวิทยาทานฝากไว้ใน  
แผ่นดิน



มะรุม มะรุม มะรุม  
ป้องกันบำบัดโรคได้กว่า ๓๐๐ ชนิด  
มะรุม “ต้นไม้มหัศจรรย์”

ผมนัดหมายคุณหมอแดง (วีระชัย วาลิกติลก) ตรวจคนไข้ทางอากาศ  
ในรายการทั่วทิศถิ่นไทยทุกวันพุธทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย  
ได้รับความสนใจจากผู้ฟังเป็นจำนวนมาก มีอยู่ครั้งหนึ่งหมอแดงนำฝักมะรุมมา  
ฝากผม ๓ ฝักและแกะเมล็ดมะรุมให้ผมกิน ๓ เมล็ด

“คุณจาร์สลอกกินดูสิจะได้คุยได้” ผมหยิบมากินระหว่างออกอากาศกิน  
ไปพูดออกอากาศไป

“อ้ออ้อ...ฟาดๆ...แต่เอ...พอกินแล้วรู้สึกจะหวานนิดๆ” ผมอธิบายให้  
ผู้ฟังทราบ

หลังจากนั้นหมอแดงก็เล่าถึงความเป็นมาของมะรุมให้ฟังว่าแหล่ง  
กำเนิดดั้งเดิมมาจากประเทศอินเดีย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางโตเต็มที่สูง  
ประมาณ ๑๐ เมตร เป็นไม้โตเร็ว เนื้อไม้อ่อน ทรงพุ่มโปร่งเปลือกเรียบสีเทา

ใบคล้ายเฟิร์นประกอบด้วยใบย่อยเล็กๆมากมาย ดอกสีขาวประมาณ ๒ เซนติเมตร รวมอยู่เป็นช่อยาวประมาณ ๓๐ เซนติเมตร ผลเป็นฝักกลมยาวคล้ายไม้ติ๊กลอง ยาวประมาณ ๓๐-๔๕ เซนติเมตรมีร่องตามยาวตลอดฝักหลายร่อง มีเมล็ดเรียงอยู่ตามยาวของฝัก เมล็ดมีปีกรูปสามเหลี่ยมเมล็ดละ ๓ ปีก ต้นมะรุมนองดูคล้ายต้นหางนกยูง

มะรุมนี้อายุทั้งหมด ๑๔ สายพันธุ์ แต่สายพันธุ์ที่นำมาใช้ทดลองมากที่สุดคือสายพันธุ์ “โอลิเฟอรา” สำหรับมะรุมนในประเทศไทยเป็นสายพันธุ์โอลิเฟอรา มีคุณสมบัติในการป้องกันโรคภัยต่างๆ ได้ถึง ๓๐๐ ชนิด

“โอ้โฮ..ทำไมมากมายขนาดนั้น” ผมฟังแล้วตกใจ

“เพราะอย่างนั้นละสิ เขาถึงบอกว่า ปลุกมะรุมนไว้  
ในบ้านเปรียบเสมือนย่ายโรงพยาบาลมาที่บ้าน”

“ดีขนาดนั้นเลยหรือครับ”



“ผลจากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์คุณค่าทางโภชนาการของใบมะรุมนไว้คือ ใบมะรุมนี้อุดมด้วยวิตามินซี มากกว่าส้ม ๗ เท่า มีแคลเซียมมากกว่านม ๔ เท่า มีวิตามินเอมากกว่าแครอท ๔ เท่า มีโปแตสเซียมมากกว่ากล้วย ๓ เท่า มีโปรตีนมากกว่านม ๒ เท่า” “แล้วรักษาโรคอะไรได้บ้างครับ”

“มะรุมนี้อุดมด้วยวิตามินซีและสารอาหารในเด็กแรกเกิดถึง ๑๐ ขวบ ลดสถิติการเสียชีวิต พิกการ และตาบอดจากการขาดสารอาหารได้เป็นอย่างดี ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ช่วยควบคุมความดันโลหิตสูงให้อยู่ในภาวะปกติ ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายสำหรับคนปกติทั่วไปและผู้ป่วยโรคเอดส์

ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและหยุดการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ช่วยบรรเทาอาการปวดบวมของโรคเก๊าท์ โรคไขข้อ

กระตุกอักเสบ โรครูมาติซึม โรคมะเร็งในกระตูด ช่วยรักษาโรคตาได้ผลดี โรคตามีตตามัวเพราะขาดสารอาหารโรคตาต่อใครมีปัญหาเรื่องตาบารุงสายตาดีมาก รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคพยาธิในลำไส้ โรคท้องเดิน ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ โรคทางเดินหายใจอักเสบ หอบหืด ช่วยบำรุงกระตูดสำหรับคนที่

กระดูกเสื่อมและกระดูกหักทำให้หายเร็ว ช่วยรักษาแผลเรื้อรังในกรณีของผู้ป่วยอัมพฤกษ์-อัมพาต โรคคอหอยพอกและโรคตับ”

จะเห็นว่ามะรุมนั้นสารพัดประโยชน์จริงๆคนไทยนั้นนำมาต้มยาทำแกงมานานแล้วแต่ไม่นิยมปลูกในบ้านเนื่องจากชื่อมะรุมเลยมีความเชื่อว่าถ้าปลูกในบ้านอาจจะทำให้เกิดปัญหาความยุ่งยากมารุมมาตุ้มเลยไม่นิยมปลูกในบ้านแต่จะปลูกริมรั้วหัวไร่ปลายนา

ใบมะรุมนับได้ว่าเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงที่สุดในโลกเพราะจากการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารของรัฐบาลอินเดียระบุว่า ใบมะรุมมีโปรตีนสูงถึงร้อยละ ๒๖.๘ ของน้ำหนักแห้ง วิตามินเอ ๕๕,๒๐๐ หน่วยสากล (IU) ต่อน้ำหนักแห้ง ๑๐๐ กรัม วิตามินซี ๔๔๐ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักแห้ง ๑๐๐ กรัม แคลเซียม ๑,๗๕๐ มิลลิกรัมต่อน้ำหนักแห้ง ๑๐๐ กรัม นอกจากนั้นใบมะรุมยังมี แคลเซียม ทองแดง เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสีอีกด้วย

ใบมะรุมสามารถนำมารับประทานทั้งในรูปของอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร รับประทานได้ทั้งใบสด น้ำคั้นจากใบสด ใบแห้ง น้ำชาจากใบแห้ง ผง และผงบรรจุแคปซูล

“วิธีทำใบมะรุมไว้รับประทานทำอะไรก็มีแฟนรายการสอบถามเข้ามา”

“มีหลายคนนำฝักอ่อนมาปรุงอาหาร เช่นทำแกงส้ม แกงอ่อมโดยอาจนำช่อดอกและยอดอ่อนมาปรุงร่วมด้วย หรืออาจจะใช้ฝักอ่อนลวกกินกับน้ำพริก ฝักอ่อนและเปลือกของฝักมะรุมสามารถนำไปตากแห้งนำมาดเป็นผงใช้ผสมกับใบมะรุมนำไปบรรจุแคปซูลไว้รับประทานเพิ่มแคลเซียมบำรุงกระดูก

ส่วนใบมะรุมนำมาตากแห้งคัดเลือกเอาใบที่ไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไปผึ่งให้แห้งในที่ร่ม หรือตากกลางแจ้งโดยใช้ผ้าขาวบางคลุมทับอีกชั้นจนแห้งกรอบ หลังจากนั้นเอามาบดให้ละเอียดด้วยครกหรือเครื่องบดยา จะได้ผงมะรุม ถ้าต้องการบรรจุแคปซูล ก็ให้เทผงมะรุมลงในถ้วยเล็กๆตื้นๆใช้กระดาษที่สะอาดกดเบาๆลงบนผงมะรุมเพื่อให้ผงมะรุมอัดกันแน่นแล้วใช้แคปซูลเปล่ากดทับลงไปบนผงมะรุม แล้วปิดฝาของแคปซูลเก็บในขวดที่มีฝาปิดเก็บไว้ใช้กินต่อไปโดยกินก่อนอาหารวันละ ๒-๓ แคปซูลเพื่อบำรุงร่างกายและรักษาบรรเทา

อาการของโรคต่างๆ ใบแห้งจะขาดวิตามินซี วิตามินบี คลอรีนและแร่ธาตุบางจำพวกไป แต่คุณสมบัติอื่นยังคงเดิม”

หลังจากเปิดประเด็นเรื่องมะรุมแล้วสายโทรศัพท์จะดังเข้ามายังรายการอย่างต่อเนื่องแทบจะทุกวันทั้งสอบถามข้อมูลข้อข้องใจ บ้างก็มีประสบการณ์แนะนำมาเพิ่มเติม บางรายโทรมาแจ้งว่าที่บ้านมีขึ้นที่ริมรั้วเห็นรกกๆ ก็เลยตัดทิ้งไปพอได้รับทราบสรรพคุณต้องรีบหามาปลูกใหม่

หมอแดงบอกว่าใบมะรุมสดสามารถนำมาคั้นดื่มได้ ผู้ใหญ่ให้ดื่มวันละ ๑ ช้อนโต๊ะ เด็กใช้น้ำมะรุมเพียงวันละ ๑-๒ หยดผสมอาหารหรือเครื่องดื่ม วิयरุ่นดื่มวันละ ๑ ช้อนชา ส่วนเมล็ดแก่ก็มีคุณค่ามหาศาลเหมือนกัน กินเพียงวันละ ๑-๒ เมล็ดก่อนนอนจะช่วยให้การขับถ่ายในตอนเช้าเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนั้นในเมล็ดมะรุมยังให้น้ำมันที่มีคุณสมบัติเป็นเลิศอีกด้วย โดยใช้ปรุงอาหารเช่นเดียวกับน้ำมันมะกอก ช่วยบำรุงผิวพรรณ ชะลอความเหี่ยวย่น รักษาโรคเชื้อราตามผิวหนังเช่นโรคน้ำกัดเท้า ช่วยรักษาแผลถูกมีดบาด ลดอาการผื่นคันตามผิวหนัง ลดอาการปวดบวมของโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าต์ ช่วยรักษาแผลในปากหรือแผลของโรคปากนกกระจอก ใช้νωดระชับกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการเกิดลิ้นบนใบหน้า ช่วยลดรอยจุดต่างดำของผิว รักษาเชื้อราบนหนังศีรษะ บรรเทาอาการผมรั่ว ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และใช้เป็นน้ำมันหล่อลื่นต่างๆ ทำให้สิ่งของไม่เป็นสนิม

“สำหรับวิธีทำน้ำมันมะรุมง่ายมากเพียงนำเมล็ดมะรุมมาบดให้ละเอียดแล้วเอาใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วมเป็น ๒ เท่า ตั้งไฟเดือดแล้วหรี่ไฟลง เคี่ยวไฟอ่อนๆ ไปเรื่อยๆ พอน้ำเริ่มงวดน้ำมันจะซึมขึ้นมาเช่นเดียวกับการทำน้ำมันมะพร้าว ไม่จำเป็นต้องรอจนน้ำแห้งสนิท ถ้ามีน้ำเหลือติดนิดหน่อยไม่เป็นไรทิ้งให้เย็นแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางบีบน้ำมันออกให้มากที่สุดนำน้ำมันที่บีบได้ตั้งไฟอ่อนๆ อีกครั้งเพื่อให้น้ำระเหยออกให้หมดพอเย็นเอากรอกใส่ขวดเก็บไว้ใช้ได้นาน”



มะรุมนิ่งแม้จะเป็นพืช  
ที่มีสรรพคุณรอบด้านสารพัด  
ประโยชน์ในการบำบัดโรคแต่  
ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนบำบัดได้  
แนะนำว่าในเมล็ดมะรุมนิ่งด้วยยา  
ประกอบที่สำคัญตัวหนึ่งซึ่ง  
ถ้าหากกินติดต่อกันเป็นระยะ  
เวลานาน จะเกิดผลเสียต่อ

ร่างกายมากกว่าผลดี ฉะนั้นถ้าร่างกายกลับเข้าสู่สภาวะปกติแล้ว ควรหยุด  
การใช้เสีย

คนไทยคุ้นเคยกับมะรุมนิ่งมาแต่ไหนแต่ไรควรหันมาใส่ใจปลูกมะรุมนิ่งไว้  
บ้านครอบครัวละต้นเพื่อเป็นทั้งอาหารและยารักษาสุขภาพ ปลูกง่าย โตเร็ว ไม่  
ต้องดูแลรักษามาก เมื่อเทียบกับประโยชน์ที่มะรุมนิ่งให้เรา ถือเป็นของขวัญอัน  
ล้ำค่าสำหรับเราทุกคน

## หมอแดง (วีระชัย วาสีกดิลก) รักษาสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัด

**หมอแดง (วีระชัย วาสีกดิลก)** ท่านจบปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต  
(การบัญชี) และนิติศาสตร์บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง รับราชการกรม  
สรรพากร มีโอกาสศึกษาแพทย์แผนจีนจากแพทย์จีนและอยุธยา ศึกษาแพทย์  
แผนไทยที่วัดโพธิ์ สอบได้ใบอนุญาตประกอบโรคศิลปะแผนโบราณสาขา  
เภสัชกรรม-สาขาเวชกรรมและผดุงครรภ์ ปัจจุบันหมอแดงเปิดกิจการ  
“ดี อโรควยา คลินิกการแพทย์แผนไทย”

หมอแดงบอกว่าก่อนที่จะหันชีวิตมาเป็นหมอตัวเองมีสุขภาพไม่ดีแทบ  
เอาชีวิตไม่รอดต้องนั่งๆ นอนๆ ให้ภรรยาเลี้ยงจนกระทั่งหันมาดูแลตัวเองด้วย  
ธรรมชาติบำบัดอาการดีขึ้นตามลำดับจนเกิดความสำเร็จและศึกษาจนได้พบ

ความจริงว่า

“โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ล้วนแต่เป็นโรคที่ไม่มีตัวเชื้อโรคมารทำให้เจ็บปวด แต่เกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การกินอยู่ของผู้ป่วยแทบทั้งสิ้น และการที่จะบำบัดรักษานั้นบางทีก็ไม่ได้ยุ่งยากซับซ้อนอะไรมากนัก ถ้าใช้หลักของธรรมชาติ เพียงแต่ต้องใช้เวลา ความมีวินัยในการดำรงชีวิต”

ผมได้เชิญหมอแดงมาพูดคุยออกอากาศในรายการวิทยุ “ทั่วทิศถิ่นไทย” เปิดโอกาสให้ผู้ฟังสอบถามปัญหาสุขภาพก็ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางตอบปัญหาแทบไม่ทัน เรียกว่าตรวจคนไข้ทางอากาศ ผู้ฟังจงควิดคำถามยาวเหยียด หมอแดงสรุปเรื่องของสุขภาพให้ฟังว่า

“การศึกษานั้น รู้เขารู้เรา รบร้อยครั้ง ก็ชนะร้อยครั้ง เราย่อมเป็นผู้ชนะแน่ สุขภาพหรือการรักษาอาการเจ็บป่วยก็เฉกเช่นเดียวกัน เราต้องรู้จักตัวเราเอง รู้จักเหตุแห่งโรค รู้จักกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของเราเองที่จะต้องศึกษาหาความรู้ อย่าหวังแต่จะพึ่งคนอื่น”

มีผู้ป่วยหลายรายมีอาการปวดหลัง บั้นเอว ต้นคอ หัวไหล่ ปวดหัวเข่า เมื่อยแข้งเมื่อยขา หมอแดงแนะนำว่าให้ทำดีที่อกซ์และตีมน้ำธรรมดาไม่ตีมน้ำเย็น โดยให้เหตุผลว่า น้ำเย็นทำให้กระเพาะอาหารไม่สามารถย่อยอาหารได้ อาหารที่กินเข้าไปจึงตกค้างอยู่ลำไส้และทำให้มีลมมีแก๊สเกิดขึ้น ลมเสียเหล่านี้จะไปดันตามจุดต่างๆ ทำให้ปวดไหล่ ปวดต้นคอ ปวดบั้นเอว ปวดหัวเข่า

“ตื่นเชาก่อนแปรงฟันตีมน้ำ ๒-๕ แก้ว ก่อนอาหาร ๑๕ นาที อย่าเพิ่งตีมน้ำ หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ให้เว้นระยะเวลาประมาณ ๔๐ นาที จึงตีมน้ำได้ตามปกติ หลังจากนั้นให้ตีมน้ำไปเรื่อยๆ ทั้งวัน ครั้งละประมาณครึ่งแก้ว รวมทั้งวันคำนวณตามน้ำหนักตัว ต้องตีมน้ำวันละ ๒-๓ ลิตร หรือประมาณ ๑๒ แก้ว เพื่อให้เลือดไม่ข้นหนืด เลือดจะได้ไหลเวียนได้สะดวก”

หมอแดงยังแนะนำอีกว่าถ้ากินอาหารแล้วอาหารย่อยไม่หมด ไม่มีน้ำเย็นลงไปทำให้น้ำย่อยเจือจางก็จะไม่ท้องอืด การย่อยอาหารก็ไม่มึลมเสียเกิดขึ้น ซึ่งถ้าอาหารไม่ย่อยในเวลาที่เหมาะสม อาหารก็จะหมักหมมกลายเป็นของเสีย

บุดเน่าในระบบทางเดินอาหารและกลายเป็นเลือดที่มีแต่ลมเสีย ก่อให้เกิดการ  
ชา ปวดตามข้อตามนิ้วมือ ปวดหลัง และบั้นเอวข้างลำตัว ซึ่งเป็นเส้น  
ลมปราณของกระเพาะอาหารและถุงน้ำดี

### ข้อแนะนำการดื่มน้ำที่ถูกต้องวิธี

น้ำหนักตัว x ๒.๒ x ๓๐ = ---ซีซี

๒

โดย ๑,๐๐๐ ซีซี เท่ากับ ๑ ลิตร หนึ่งลิตรเท่ากับ ๕ แก้ว

ถ้าน้ำหนักตัว ๖๐ กก. x ๒.๒ x ๓๐ = ๑,๙๘๐ ซีซี. เท่ากับ ๑.๙๘ ลิตร

๒

๑.๙๘ ลิตร เท่ากับ ๑๐ แก้ว โดยประมาณ

หมอแดงอธิบายให้ผู้ป่วยฟังว่าร่างกายของคนเราประกอบด้วยน้ำ ๗๐  
กว่าเปอร์เซ็นต์ เลือดประกอบด้วยน้ำ ๙๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ กระดูกเราก็  
ประกอบด้วยน้ำ ๒๒ เปอร์เซ็นต์ ร่างกายเราเสียน้ำวันละ ๒ ลิตรเศษ แล้วรับ  
น้ำเข้าไปเพียงพอหรือไม่ ถ้าไม่พอเราก็ถือว่าขาดน้ำ ร่างกายและอวัยวะภายใน  
จะรวนผิดปกติไปหมด

เลือดเราจะชั้นหนืดยากที่หัวใจจะสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ  
ของร่างกายได้ดี หัวใจของเรานั้นแหละจะตีบตันเสียก่อน ความจำก็จะเสื่อม  
หรือเป็นอัลไซเมอร์เพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอเส้นเลือดก็จะตีบตัน

เมื่อร่างกายขาดน้ำลำไส้ก็แห้งไม่มีน้ำที่จะพอเอากากอาหารหรือ  
อุจจาระออกมาได้ ของเสียก็จะสะสมอยู่ในลำไส้ใหญ่และลำไส้ก็จะดูดซึม  
ของเสียนั้นกลับเข้ามาในร่างกายอีก เลือดเราก็ยังสกปรกและชั้นหนืดมากขึ้นไปอีก  
ทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย หมอแดงบอกว่าเมื่อช่องทางขั้วของเสีย  
ไม่สมบูรณ์หรือถูกปิดกั้นมันก็ต้องพยายามหาทางออกให้ได้ เช่น ออกมาเป็น  
สิว ฝ้า กระ ฝี ริดสีดวง

สำหรับช่องทางในการขับของเสียออกจากร่างกายของคนเรานั้นมี ๕  
ช่องทาง คือ ไต จะขับของเสียออกทางปัสสาวะ ลำไส้ใหญ่ จะขับของเสีย  
ออกทางอุจจาระ ปอด ขับของเสียออกทางลมหายใจ ผิวหนัง จะขับของ

เสียชีวิตออกมาทางเหนือ ส่วนรอบเดือนจะขับออกมาทางประจำเดือน

การปรับสมดุลเวลาร่างกายตามแนวทางธรรมชาติหอมแดงแนะนำให้ปฏิบัติดังนี้

เวลา ๐๕.๐๐น. เป็นเวลาพลังและเลือดผ่านเส้นลมปราณของลำไส้ใหญ่เพื่อให้ลำไส้ใหญ่ขับถ่ายของเสียและสารพิษออกทางอุจจาระหรือปัสสาวะ

เวลา ๑๒.๐๐-๒๐.๐๐น. เป็นช่วงเวลาของการรับประทานอาหารและการย่อยอาหาร ฉะนั้นสัดส่วนในการรับประทานอาหารทั้ง ๓ มื้อ จึงควรแบ่งออกเป็น มื้อเช้า ๓๕% มื้อกลางวัน ๕๐% มื้อเย็น ๑๕%

เวลา ๒๓.๐๐-๐๓.๐๐ น. เป็นเวลาที่ “ซี้” หรือพลังและเลือด เคลื่อนมาที่เส้นลมปราณของถุงน้ำดีและตับเพื่อให้ถุงน้ำดีทำหน้าที่ย่อยไขมัน และให้ตับระบายและกำจัดของเสียที่สะสมอยู่ในเลือดออกไปและเร่งในการผลิตน้ำย่อยและน้ำดีที่จะใช้ในการย่อยอาหารและไขมัน ในช่วงเวลานี้ตับและถุงน้ำดีทำงานหนักและจะร้อน ดังนั้นในช่วงเวลานี้ควรนอนหลับพักผ่อนให้ร่างกายได้มีเวลาให้อวัยวะภายในได้ปิดซ่อมแซมอย่างเต็มประสิทธิภาพ

แนวทางการรักษาของหอมแดงจะเน้นหลักธรรมชาติบำบัดไม่มุ่งเน้นการให้ยาทานแต่ใช้สมุนไพรแทนใช้การนวดและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วยเป็นการรักษา

นอกจากนั้นหอมแดงยังมีความสามารถพิเศษในการรักษาโรคด้วยการดูดพิษรักษาโรค วิธีการรักษาแบบนี้นับเป็นศาสตร์การรักษาที่สืบทอดกันมานานนับพันปีในประเทศแถบตะวันออกเฉียงใต้แพร่หลายอยู่ในจีนตอนใต้ ลาว กัมพูชา เวียดนามและมาเลเซีย ส่วนประเทศไทยนิยมรักษาในแถบภาคเหนือในหมู่ชาวเขา การดูดเอาพิษออกจากอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย สามารถดูดได้ทั้งตัว เป็นการกระตุ้นการหมุนเวียนของเลือดลม ระบบน้ำเหลือง ให้ไหลเวียนได้ดีและสามารถขจัดพิษให้ออกจากร่างกายได้

หากท่านต้องการทดสอบด้วยตัวเองติดต่อหอมแดงที่ “ดิ อโรคยา คลินิกการแพทย์แผนไทย” ๖๖๒/๓-๔ ถนนพระราม ๓ แขวงบางโพธิ์พวง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๓๕๔-๐๐๕๐, ๐๔-๖๑๑๑-๕๕๒๒, ๐๔-๑๓๔๑-๔๙๙๑

## สูตรยาฆ่าเห็บ

ผมเดินทางไปผลิตรายการทั่วทิศถิ่นไทยสัญจรที่จังหวัดหนองบัวลำพู มีแผนรายการจากจังหวัดหนองบัวลำพูและจังหวัดใกล้เคียงเดินทางมาร่วมรายการอย่างหนาแน่นร่วม ทำหกร้อยคนหนึ่งในนั้นมี**คุณสุพรรณ คำเหมือน** จากบ้านเลขที่ ๑๘/๑ หมู่ ๔ ต.ลำภู อ.เมือง จ.หนองบัวลำพู

ผมจำภาพวันนั้นได้ดีระหว่างที่ผมเดินลงจากเวทีมีหนุ่มคนหนึ่งเดินเข้ามาทักทายบอกว่าติดตามรับฟังรายการเป็นประจำชื่นชมรายการมากโดยเฉพาะช่วงเคล็ดลับภูมิปัญญาไทยระหว่างคุยก็ยื่นจดหมายให้ผมพร้อมกับบอกว่าอยากให้อ่านไปเขียนลงหนังสือฉบับหน้า ผมหยิบจดหมายมาดูมีบัตรประจำตัวประชาชนพร้อมสำเนาทะเบียนบ้านแนบมาด้วย ผมซังกงๆว่าส่งข้อมูลเคล็ดลับมาให้ต้องแนบหลักฐานด้วยหรือ แต่คิดว่าเจ้าของจดหมายคงกลัวว่าผมจะไม่เชื่อเลยต้องแนบหลักฐานมาด้วย ก็ดีเหมือนกันไม่เป็นไร

ในจดหมายคุณสุพรรณ คำเหมือนแนะนำสูตรยาฆ่าเห็บมาด้วย นำเสียชีวิตที่ผมสืบบันทึกภาพคุณสุพรรณมาด้วย

**สูตรฆ่าเห็บ**คุณสุพรรณมีดังนี้

- ๑ เกลือแกง ๑ กิโลกรัม
- ๒ น้ำตาลทราย ๑/๒ กิโลกรัม
- ๓ น้ำเปล่า ๑ ลิตร

**วิธีทำ**ก็ให้นำส่วนผสมทั้ง ๓ อย่างมารวมกันแล้วผสมให้เข้ากันกวนจนน้ำตาลและเกลือละลายหมด แล้วจึงนำไปฉีดฆ่าเห็บเวลาเด็ดจืดๆ ถ้าอยากให้ได้ผลเร็วก็ให้เพิ่มเกลือแกงเข้าไปเยอะๆ คุณสุพรรณบอกว่าเคยทดลองได้ผลมาแล้ว ข้อควรระวังคืออย่าให้โดนพืชผักที่เราปลูก

ก็นับว่าเป็นสูตรง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถทำเองได้ลงทุนไม่มาก ไม่เป็นพิษ เป็นภัยต่อสุขภาพ เป็นความตั้งใจที่คุณสุพรรณ คำเหมือน นำมาฝากแผนๆ รายการทั่วทิศถิ่นไทยครับ

**หมายเหตุ** คุณสุพรรณ คำเหมือน โทร. ๐๘-๗๐๙๓-๘๒๖๙

## สูตรรักษาโรคหัวใจ ลมอบเลื่อม กระดูกลีลม

**คุณปรานี เจียมเจริญ** อยู่บ้านเลขที่ ๙๐ หมู่ ๑ ต.หัวไทร อ.บางคล้า จ.ฉะเชิงเทรา เขียนจดหมายมาเล่าให้ฟังว่าตัวเองมีปัญหาสุขภาพเจ็บหน้าอก และมีอาการเสียวที่หัวใจหลังจากดูแลตัวเองด้วยธรรมชาติบำบัดและรับประทานอาหารตามสูตรของอาจารย์สุทธิวิวัฒน์ คำภา อาการเหล่านั้นก็หายไป และสุขภาพจะดีขึ้นจนผิวดึงตึงเกิดจากเมื่อก่อนไม่ค่อยมีเรียวมีแรงปัจจุบันร่างกายแข็งแรง

อาหารสุขภาพมีเห็ด ๓ อย่าง คือเห็ดหูหนู เห็ดหอม และเห็ดฟาง อัตราส่วนเท่ากันนำมาต้มรวมกันอาจใส่ใบและรากเตยหอมไปด้วยก็จะทำให้กินง่ายและหอมด้วย สูตรนี้อาการเจ็บหน้าอกเสียวหัวใจหายไปเลยและสามารถป้องกันมะเร็งได้ด้วย ส่วนสูตรขยายหลอดเลือดทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี ป้องกันเส้นเลือดอุดตันและลมอบเลื่อม ให้เอากระเจี๊ยบ พุทราจีนมาต้มรวมกัน ในอัตราส่วนเท่ากันใส่เกลือ น้ำตาลชิมรสตามใจชอบ

สำหรับสูตรป้องกันกระดูกเสื่อมเหมาะสำหรับผู้สูงวัยกระดูกเปราะปวดข้อ ให้เอากระชายประมาณครึ่งกิโลกรัมกับน้ำ ๒ ลิตร มาปั่นและกรองเก็บไว้ในตู้เย็นส่วนเวลากินเอาน้ำกระชายที่ปั่นมา ๑ ใน ๓ ของแก้ว เติมน้ำเปล่า มะนาว และน้ำผึ้งลงไป ชิมรสตามใจชอบ อาการกระดูกเสื่อมก็จะหายไป เป็นสูตรง่ายๆ สามารถทำเองได้ประหยัดค่าใช้จ่าย

### บำบัดเอดส์ด้วยปลิงทะเล

ทุกวันนี้พอดีสบตีผมมีนัดกับ **พ่อเลี้ยงวรรณ พิมพนิช** ในการร่วมพูดคุยเรื่องธรรมชาติบำบัดในการดูแลรักษาสุขภาพโดยเฉพาะโรคมะเร็ง ซึ่งพ่อเลี้ยงวรรณมีประสบการณ์ให้แผนรายการวิทยุที่ผมดำเนินรายการอยู่

พ่อเลี้ยงวรรณป่วยเป็นมะเร็งที่กระดูกสันหลังแทบเอาชีวิตไม่รอดต้องเดินทางไปรักษาตัวถึงประเทศเกาหลีเหนือ อาการดีขึ้นหลังจากรักษาด้วยธรรมชาติบำบัด งดอาหารทุกชนิดที่มะเร็งชอบเพื่อให้มะเร็งอดตายผอมโซ

พ่อเลี้ยงวรรณจะกินอาหารที่มะเร็งไม่ชอบกินพืชผักที่มีสารป้องกันมะเร็งและมีประโยชน์ต่อร่างกาย วิ่งออกกำลังกาย และทำวาริบำบัดด้วยน้ำร้อน-เย็นสลับกัน ระยะเวลาพ่อเลี้ยงวรรณอยากลองของ ทดสอบว่าถ้ากินของแสลงอาหารที่มะเร็งชอบจะเป็นอย่างไร

โดยกินอาหารทะเลผลปรากฏว่าพ่อเลี้ยงวรรณ มีอาการทรุดแทบเอาตัวไม่รอด มะเร็งเมื่อได้อาหารอันโอชะ มันก็จะมีเรี่ยวแรงขยายเชื้อร้ายของมันแบบก้าวกระโดดทำเอาพ่อเลี้ยงวรรณกินอาหารไม่ได้หมดเรี่ยวหมดแรงตัวพอมพ่อเลี้ยงต้องพักฟื้นสู้กับมะเร็งร่วมเดือนเศษกว่าจะฝ่าด่านรอดตายมาได้อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งปกติแล้วมะเร็งไม่เคยให้ออกาสใครเป็นครั้งที่สอง

ปัจจุบันพ่อเลี้ยงมีร่างกายแข็งแรงโดยตั้งกฎเหล็กในการกินอาหารอย่างเคร่งครัด กินพืชสีเขียวทุกชนิดที่ปลอดสารพิษ เช่นถั่วพู ผักคะน้า ข้าวโพด บล็อกเคอรี่ หอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ยอดแค พักทอง แครอท พักข้าว

นอกจากนั้นก็มีข้าวธัญพืช เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย ข้าวฟ่าง ถั่วเหลือง ข้าวตอย วิ่งออกกำลังกายและทำวาริบำบัด อาบน้ำร้อน-เย็น สลับกัน

ล่าสุดพบกับพ่อเลี้ยง พ่อเลี้ยงก็แนะนำว่า สำหรับผู้ที่ภูมิคุ้มกันบกพร่อง (เอดส์) ให้เอาปลิงทะเลฝั่งทะเลอันดามันเท่านั้น ซึ่งจะมีทั้งปลิงสีเหลือง และสีแดง ปลิงสีเหลืองราคาประมาณ ๘๐๐ บาท สีแดงราคา ๙๐๐ บาท ใช้ปลิงสีไหนก็ได้ แต่ถ้าได้ปลิงสีแดงจะมีสรรพคุณดีกว่า เอามา ๑ ตัว ดองสดๆ กับบรันตี ๑ ขวด ดองประมาณ ๑ เดือน ดื่มกินต่างน้ำ จะทำให้ภูมิต้านทานดีขึ้นเป็นลำดับและบำบัดโรคเอดส์ได้ผลดี

## ๒ วิทยากระดับด้านสุขภาพและการเกษตร

### และสุตรล้าบล้าไล้ – สุตรล้าบไอ้ ที่ทำได้บ้าง

รายการทั่วทิศถิ่นไทยมีโอกาสต้อนรับพ่อเลี้ยงวรรณ พิมพนิช และอาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ประภา วิทยากรด้านสุขภาพและการเกษตร ที่ห้องส่งสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อสองคนดังมาพบกัน ต่างก็งัดสูตรเด็ดเคล็ดลับมาฝากผู้ฟังอย่างจุใจ เริ่มจากพ่อเลี้ยงวรรณ พิมพนิช ผู้เป็นศัตรู



พ่อเลี้ยงวรรณ พิมพนิช (ขวา)  
อาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ประภา (ซ้าย)

คู่ोरึกับมะเร็ง หลังจากถูกมะเร็งลुकلامที่กระตुकสันหลังแทบจะเอาตัวไม่รอดต้องชมซานลาตายไปรักษาที่เกาหลึเหนือ และสามารถฟันฝ่าชนะมะเร็งร้ายมาได้อย่างหวุดหวิด ผลการตรวจเลือดล่าสุดดีกว่าคนปกติ

พ่อเลี้ยงวรรณ ใช้เทคนิคการรักษาด้วยธรรมชาติบำบัด กินอาหารให้เป็นยา วิ่งออกกำลังกาย สูดอากาศบริสุทธิ์ ไม่เครียด และวาริบำบัด (อาบน้ำร้อนเย็นสลับกัน) เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน กินข้าวกล้อง ลูกเดือย ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวดอย และ ฟักทอง หอมใหญ่ ถั่วพู ยอดแค บล็อกเคอรี มันฝรั่ง กกล้วย ข้าวโพด แครอท

พ่อเลี้ยงบอกว่าต้องใช้กฎเหล็กในการดูแลสุขภาพแล้วคุณจะรอดจากมะเร็ง มียอยู่ครั้งหนึ่งพ่อเลี้ยงต้องการทดสอบว่ามะเร็งมันจะหวลกลับมาเรีเปล่า พ่อเลี้ยงก็ลองไปกินอาหารทะเล ผลปรากฏว่าเมื่อมะเร็งได้อาหารอันโอชะมันสามารถฟื้นตัวขึ้นมาได้..คราวนี้พ่อเลี้ยงวรรณ ทรดหนักจนนึกว่าคงไม่มีโอกาสอยู่ดูโลกได้อีก แต่ด้วยกำลังกใจที่กล้าแข่งพ่อเลี้ยงฮึดสู้ กลับมาคุมเข้มหนักกว่าเดิม จนบัดนี้ร่างกายกลับมามีสุขภาพดีดังเดิม

“มะเร็งไม่เคยให้โอกาสใครเป็นครั้งที่สอง” นี้คือประโยคที่พ่อเลี้ยงพูดให้ผมฟัง ฉะนั้นอาหารอะไรที่มะเร็งชอบต้องงดให้หมด แล้วมันจะอดตาย มันอยู่ในตัวเราไม่ไปไหนหรอกแต่อยู่แบบอดโซหิวโหยเพราะไม่มีอาหารกิน เราจะกินในสิ่งที่มันไม่ชอบและกินอาหารที่มีที่มีประโยชน์ยับยั้งเชื้อมะเร็งได้ ให้มันอดโซ

สำหรับสูตรล้างลำไส้ที่ทำได้ง่ายพ่อเลี้ยงแนะนำว่า ให้เอาเม็ดแมงลักประมาณ ๑ ช้อนชากับน้ำ ๑ แก้ว แซ่ไว้ ๑ ชั่งโมง แล้วดื่มก่อนอาหาร ๓

เวลา เช้า-เที่ยง-เย็นและก่อนนอน เม็ดแมงลักจะพองตัวแล้วไปล้างล้างไส้ตั้งแต่คอกหอยจนถึงปลายทวาร ทำให้สะอาดดีมาก สามารถดูดซับสารอาหารที่เรากินเข้าไปนำไปใช้งานได้ ใครที่ต้องการแลกเปลี่ยนประสบการณ์



หรือขอคำแนะนำด้านสุขภาพติดต่อที่ ๐๘-๖๗๘๘-๖๒๒๒

ส่วนอาจารย์สุวัฒน์ ทรัพย์ประภา ท่านจบเคมีจากมหาวิทยาลัยมหิดล ชอบค้นคว้าทดลอง ท่านเป็นคนค้นคิดสูตรจลินทรียหนอกกล้วยและฮอโรมนโซที่โด่งดัง มาคราวนี้อาจารย์นำเรื่องลินจีมาเผยแพร่เป็นสูตรล้างไตด้วยลินจี

“ถ้าจะล้างไตให้นำเมล็ดลินจีสดๆมา ๗ เมล็ด นำมาทุบให้แตกแล้วเอาผ้าขาวบางทอไว้ เสร็จแล้วใช้น้ำชาข้าว โดยใช้น้ำที่สอง จำนวน ๒ ชาม แล้วนึ่งกับเซียงจี้ หรือโตหู่ โดยฟานเป็นชิ้นๆ สำหรับที่โตหู่ให้ลอกเอาเส้นขาวๆออก แล้วนำไปนึ่ง ๓๐ นาที กับหม้อหุงข้าวไฟฟ้าก็ได้ หลังจากนั้นนำมาต้มชดน้ำให้หมดเพียงครั้งเดียว นับเป็นวิธีล้างไตที่ดีมากๆ ให้สังเกตถ้าปัสสาวะใส แสดงว่าไตดีขึ้น”

สำหรับผลไม้มังคุดนั้นอาจารย์สุวัฒน์ยังแนะนำว่าให้เอาผลไม้มังคุดทั้งลูกทั้งขั้วเอาไปต้มน้ำ ให้เดือดแล้วผ่าครึ่งจะเห็นเนื้อมังคุดซึ่งปกติจะสีขาวเนื้อจะเปลี่ยนมาเป็นสีเปลือกมังคุดให้แกะเอาเมล็ดออกเหลือแต่เนื้อเอาไปรับประทานแก้มะเร็งดีมาก คนเป็นมะเร็งกิน ๘ สัปดาห์ สามารถปราบมะเร็งได้โดยมะเร็งจะไม่ขยายตัว สามารถรักษาโรคเอดส์ได้ด้วย

ทุกวันนี้อาจารย์สุวัฒน์ยังเปิดรับนักวิจัยอาสาทั่วประเทศอยู่ อาจารย์มีการบ้านให้ไปวิจัยด้วย แหม...ถ้ามีนักวิจัยเกิดขึ้นเยอะๆ บ้านเราคงมีนักคิดนักวิจัยมาพัฒนาประเทศอีกมากสามารถเป็นผู้นำให้ความรู้แก่เกษตรกรอีกมาก



ใครสนใจเขียนชื่อที่อยู่ให้ชัดเจนส่งไปที่ ตู้ ปณ. ๑๐๖ ภาษีเจริญ กทม. ๑๐๑๖๐ อ.สุวรรณนี้ได้ฝากหัวใจของการเรียนรู้ไว้ว่า

“สังเกต จดจำ ธรรมชาติจริงแท้ไม่แปรผัน เข้าถึงได้ทุกคนเหมือนกันหมด คนแม้ต่างชาติต่าง

ภาษา แต่ก็ยิ้มหัวเราะร้องไห้ไม่ต่างกัน มองเขามองเรา เหลือเพียงเมตตาที่มีให้ต่อกันเท่านั้น”

แถมทำอาจารย์สุวรรณยังฝากสูตรยาจิบแก้ไอละลายเสมหะ จิบแล้วหายใจโล่งปอด เหมาะสำหรับดีเจ. นักร้อง นักพูด นักเทศน์ มีเมะกรูด ๑ ผล น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ยาหอม ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา สูตรนี้ผมเคยนำไปทดลองใช้ได้ผลมาแล้วช่วงตื่นเช้าๆ อ่านข่าวเสียงไม่ค่อยมีตื่นนอนยามเช้าๆ เสียงยังไม่เข้าที่มีเสมหะเยอะแฉะๆ ลองนำไปทดลองใช้ดู

**วิธีทำ** ปอกผิวมะกรูดออกก่อน แล้วผ่าครึ่งคั้นเอาแต่น้ำ ใส่น้ำตาลทราย ยาหอมยี่ห้ออะไรก็ได้ และเกลือป่น ตามส่วนลงไป คนให้เข้ากัน เก็บในตู้เย็นในช่องแช่แข็งไว้ใช้จิบรับรองสามารถละลายเสมหะเสียงสดใสทันตาเห็น

มีชาวดีจาก ศูนย์ธรรมชาติบำบัดธาราวังทอง (ธารวังทองรีสอร์ทเดิม) ต.วังนกแอ่น อ.วังทอง จ.พิษณุโลก โดยพระอาจารย์ไชยยศ ชัยยโส และ นายแพทย์ สมบูรณ์ ชุ่มวิจารณ์ ผอ.โรงพยาบาลแม่ทะ เชียงใหม่ มาให้ความรู้ฟรี สำหรับผู้สนใจการดูแลสุขภาพด้วยธรรมชาติบำบัด เปิดอบรมทุกเดือน ระหว่างวันที่ ๒๑-๓๐ ของทุกเดือน **ติดต่อ ๐๘-๑๙๒๖-๓๖๘๖, ๐๘-๙๑๒๘-๒๗๓๗**

## บอบปากคนหัวล้าน

เมื่อครั้งผมเดินทางไปผลิตรายการที่จังหวัดสุโขทัย **คุณนันทจิรา สุทธิรัตติกุล** แฟนรายการเมื่อทราบข่าวก็ขับรถพาคุณแม่มาเยี่ยมผม พร้อมหอบของฝากมามอบให้หลายกล่อง ทั้งผลไม้และขนม หนึ่งในของฝากนั้นมีขวด



คุณนันทจิรวรา สุทธิรัตตัญญู

ยาสมุนไพรรวมอยู่ด้วย ผมถามว่ายาอะไรเธอบอกว่าเป็นสมุนไพรรักษาสำหรับคนหัวล้าน มีเพื่อนที่ร้านเสริมสวยแนะนำมา

“สมัยก่อนมีสาวชาวอินเดียนที่อยู่เมืองไทย จะพกไปร้านเสริมสวยประจำให้หวัดผมให้ ผมเธอจะนึ่งสลวยสวยดกดำเสมอ เคยนำไปลองกับคุณป้าผมที่หลุดออกมาเป็นกระจุกเมื่อเอามาหวัดประมาณสองสามสัปดาห์ผมก็เริ่มงอกขึ้นมาใหม่

ระยะหลังมีหลายคนนำไปทดลองใช้ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายได้ผลดีจะโทรมาสั่งตลอด การใช้ขอให้หวัดสม่ำเสมอประมาณ ๑๕-๒๐ นาที แล้วค่อยล้างออก ผมจะเป็นเงาดกดำ ขนาดคนแก่ๆ นำไปใช้ผมยังดกดำอย่างไม่น่าเชื่อ

เพื่อนที่ร้านเสริมสวยเขาทำขายคือใครสั่งก็ค่อยทำขายเป็นงานเสริมในครอบครัวไม่ได้ใช้เครื่องจักรทำให้มีคุณภาพดี ขอให้ใช้อย่างต่อเนื่องรับรองผมขึ้นทุกราย โดยเฉพาะผมจะเงางามไม่หงอก ราคาก็ไม่แพง ไม่มีสารเคมีเจือปน

ทุกวันนี้ก็มีคนสั่งอยู่เรื่อยๆ เห็นว่ามีคุณภาพดีก็อยากนำมาฝากคุณจาร์สลองใช้ดูรับรองใช้แล้วจะติดใจ”

หลังจากกลับจากจังหวัดสุโขทัยผมลองใช้ดูไม่ถึงสัปดาห์ หลังจากนั้นไปตัดผมช่างตัดผมบอกว่าผมเส้นเล็กๆ ขึ้นเต็มไปหมดผมก็เลยลองแนะนำหลายคนนำไปใช้ต่างตอบรับจนทำให้คุณนันทจิรวรา ให้เพื่อนผลิตแทบไม่ทัน ทุกวันนี้เลยนอนนับเบ๊งค์ทุกวัน ก็ดีเหมือนกันจะได้ช่วยคนหัวล้านที่มีค่าขวัญว่า หมวกคือมิตร ศัตรูคือลม เพราะคนหัวล้านถ้าใส่หมวกจะมีความมั่นใจสูง แต่ถ้าเวลาไปนั่งที่ไหนมีพัดลมหรือลมมาเป่าทรงผมให้เสียทรงจะรู้สึกหงุดหงิดเลยถือว่า ศัตรูคือลม

ลิปปากว่าไม่เท่าตาเห็น ลิปตาเห็นไม่เท่าลองดู ลองติดต่อพิสูจน์ได้ที่คุณนันทจิรวรา สุทธิรัตตัญญู หรือเจ้ดา ได้ที่ร้านโสไดสระเพื่อแม่ เลขที่ ๑๒๓ หมู่ ๙ อำเภอศรีนคร จังหวัดสุโขทัย ๖๔๑๔๐ หรือโทรศัพท์ ๐๕๕-๖๕๒-๔๖๓ มือถือ ๐๘-๙๔๓๗-๔๑๔๐

# ภาคผนวก



## ภาพกิจกรรมเบื้องหลังการทำงานของ รายการทั่วทิศถิ่นไทย



๓: ลุยหนองบัวลำภู ดูกุ่มพืฟผลิตข้าวอวยง  
๑. ศรีบุญเรือง ๑๑เฟนรายการมารอพนอย่างคืบคั้

คุณัฒธรรมาต่านัด และสงเสริมการศีกษา  
เด็กชาวเขา ด้อยโอกาสทางการศีกษาที่  
ธารวังทอง รีสอร์ท อ.วังทอง  
จ.พิษณุโลก





แฟนพันธุ์เก๋รุ่นเก่าจาก จ.ยโสธร



แฟนรายการ อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด



แฟนรายการ อ.คำเขื่อนแก้ว จ.ยโสธร  
จัดรายการสดกลางทุ่งนา



กองเสียบึงต้อนรับตามวิถีชีวิตจริง  
ของแหล่งข่าว



นกขุนทองยังไม่พลาด สัมภาษณ์กันสดๆ



ถ่ายทอดสดจาก อ.ด่านซ้าย จ.เลย กลางวง  
สำรับข้าว ขันโตก แขนงแท้



ลุยหมู่บ้านท่องเที่ยว OTOP จ.สระบุรี

