

สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง

มูลนิธิสุขภาพไทย

www.thaihof.org

เรียนรู้จาก กระบือ

พุดให้พึ่งง่าย คือ เรียนรู้จาก ควาย หรือ มีครูเป็นควาย

ถ้าเราเคารพในธรรมชาติและสรรพสัตว์ เพื่อนร่วมโลก เราสามารถเรียนรู้ประโยชน์จาก สิ่งรอบตัวได้เสมอ วิทยาการที่ใช้กันในโลกนี้ มากมายก็เรียนรู้และพัฒนาจากการสังเกต จากธรรมชาติ จึงไม่น่าแปลกที่ สัตว์เลี้ยงเช่น ควาย ที่เรามักจะเปรียบเปรยให้เขาเป็นตัวแทน ความโง่เขลา เราก็สามารถเรียนรู้จากเขาได้

แล้วมูลนิธิสุขภาพไทยก็ได้ไปเรียนรู้จากผู้ ที่เรียนรู้จากควายมาอีกทอดหนึ่ง

เรื่องมีอยู่ว่า **นายสุทัศน์ พรหมยอด** เกษตรกร ปลูกผักอยู่ที่บ้านลำโรง อ.เมือง จ.สุรินทร์ ถือว่าเป็นคนหนุ่มไฟแรง หลังแต่งงานต้องรับผิดชอบครอบครัว ก็ตั้งหน้าตั้งตามมานะปลูก พืชผักขาย วันๆ ก็เฝ้าระวังแมลงศัตรูพืชด้วยการ ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เรียกว่าอวดปุ๋ยยา เคมีกันเต็มที

พอหนุ่มสุทัศน์เป็นคนขยันทำมาหากิน จึง ลงทุนเลี้ยงควายไว้หลายตัว และเป็นคนช่าง สังเกต จึงเห็นเพื่อนสัตว์ควายที่เลี้ยงไว้ ไม่ยอม กินพืชบางชนิดที่มีอยู่รอบบ้าน นายสุทัศน์ก็คิด เองว่า ควายไม่กินแสดงว่าแมลงหรือสัตว์ต่างๆ ก็ ไม่น่าจะชอบ

จึงทดลองทำเป็นสมุนไพรกำจัดศัตรูพืช ทดแทนสารเคมี

รอบรั้วบ้านเกษตรท่านนี้มีพืชอยู่ 8 ชนิด ที่ เพื่อนควายไม่กิน ได้แก่ 1.ใบยาสูบ 2.ใบ สาบเสือ 3.ใบน้อยหน่า 4.ใบตะไคร้หอม 5.ใบยู คาลิปตัส 6.ใบขี้เหล็ก 7.ใบคูณ 8.ใบเตย

วิธีทำง่าย ๆ สัตว์ชาวบ้าน เอาใบสมุนไพร ทั้ง 8 ชนิดมาอย่างละกำมือ วางบนกระสอบ เอาไม้ทุบๆ ใบสมุนไพรให้หยาบๆ (อาจ ทุบใบเป็นชิ้นๆ ก็ได้) จากนั้นให้หว่านน้ำและถุง พลาสติกขนาดใหญ่ ใส่ด้วยยาสมุนไพรทั้งหมด ในถุงพลาสติก แล้วใส่ถุงสมุนไพรในกระถัง จากนั้นเติมน้ำสะอาดลงไปให้ท่วมแล้ว ปิดปากถุงไว้

นำถังที่ใส่ด้วยยาสมุนไพรนี้ไปตั้งกลางแจ้ง 5-6 ชั่วโมง ก็จะได้อาสมุนไพรมะเร็งศัตรู



พืช
ตอนนำมาใช้ นายสุทัศน์แนะนำ ให้กรอง น้ำจากด้วยยาสมุนไพร น้ำยานี้สามารถเก็บไว้ได้ เวลาใช้ให้ใช้น้ำยาลึก 2-3 ลิตรผสมกับน้ำเปล่า 10 ลิตร นำไปฉีดพ่นแปลงผัก หรือพืชอื่นได้ ไม่ต้องฉีดทุกวันแค่สัปดาห์ละ 2 ครั้งก็ช่วยให้ แปลงผักของเขาปลอดภัยจากแมลงศัตรู และเมื่อเขาได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นก็นำเอาสูตร ของตนเองไปผสมกับน้ำหมักชีวภาพสูตร อื่นๆ ด้วย

อองมาวิเคราะห์ดูก็พบว่าควายมีปัญหา ณ ดั้งนี้
ใบยาสูบ (Nicotiana glauca L.) ใบมี กลิ่นฉุน เป็นที่รู้จักกันว่าใบยาสูบนำมาทำหรือสูบ ซึ่งมีสารนิโคตินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ในวงการ สมุนไพรกำจัดศัตรูพืชมีการศึกษาพบว่า ยาสูบ ช่วยป้องกันและกำจัดแมลงศัตรูพืช เช่น เพลี้ย อ่อน เพลี้ยไฟ

ใบสาบเสือ (odorata (L.) R.M.King) เป็นพืชล้มลุก จัดเป็นวัชพืชที่คนทั่วไปไม่ชอบ

สรรพคุณทางยาสมุนไพรถือเป็นยาห้ามเลือด หรือรักษาแผลสดได้ดี เพียงแค่เด็ดใบมาล้าง น้ำให้สะอาดแล้วขยี้ปิดแผลสด ช่วยหยุดเลือด ได้ดีมาก ในการใช้สารกำจัดศัตรูพืชนั้นสาบเสือ เป็นที่ยอมรับระดับสากลเลย ฟาร์มที่หันมาปลูก แบบเกษตรธรรมชาติจะให้คุณค่ากับวัชพืชต้น นี้ เพราะช่วยป้องกันและกำจัดเพลี้ยชนิดต่างๆ เช่น เพลี้ยไฟ เพลี้ยกระโดด เพลี้ยจักจั่น และ พวกหนอนในแปลงผักสกัดไว้หมด

ใบน้อยหน่า (Annona squamosa L.) น้อยหน่าเป็นผลไม้รสอร่อยและมีคุณค่าทาง โภชนาการดีมีสารต้านอนุมูลอิสระด้วย แต่ ลำหรับส่วนของใบ ภูมิปัญญาพื้นบ้านใช้ใบ น้อยหน่ามาคั้นน้ำช่วยกำจัดเหา (ระวังน้ำคั้นเข้า ตา) และใช้เมล็ดแก้หิดได้ บางครั้งก็มีการใช้ใบ น้อยหน่ามากำจัดเห็บหมัดของสุนัขด้วย เหตุ นี้ จึงนำใบน้อยหน่าไปช่วยกำจัดแมลงศัตรูพืช ต่างๆ เช่น แมลงวันทอง ตัวงวง ตัวปีกแข็ง บึ้ง หนอนกระทู้ หนอนชอนใบ

ใบตะไคร้หอม (Cymbopogon nardus

มติชน สุดสัปดาห์

Matchon Weekend
Circulation: 350,000
Ad Rate: 480

Section: First Section/-

วันที่: ศุกร์ 15 - พุธสัปดาห์ 21 สิงหาคม 2557

ปีที่: 34

ฉบับที่: 1774

หน้า: 102(กลาง)

Col.Inch: 68.15

Ad Value: 32,712

PRValue (x3): 98,136

ศิลปิน: สีสี่

คอลัมน์: สมุนไพรเพื่อสุขภาพ: เรียนรู้จาก กระบือ

Rendle) เป็นที่รู้จักกันว่ากลิ่นหรือน้ำมัน
หอมระเหยตะไคร้หอมช่วยไล่ยุง ไล่แมลง
ขณะนี้ก็มีกลุ่มเกษตรกรจำนวนมากใช้คุณสมบัติ
เด่นนี้ไปช่วยไล่แมลงต่างๆ คล้ายกับ **ใบยู**
คาลิปตัส (*Eucalyptus globulus* Labill.
(*Eucalyptus citriodora* Hook.) ที่กลิ่นช่วย
ไล่แมลง จัดการหอยเชอรี่ และเปลี่ยกินผักผล
ไม้ได้ด้วย

ใบขี้เหล็ก (*Senna siamea* (Lam.) Irwin
& Barneby) โดยทั่วไปเรานำใบและดอกขี้
เหล็กมาปรุงอาหาร ทำแกงกิน กินแล้วช่วยขับ
ถ่ายดีและช่วยให้หลับสบาย แต่เพราะกระบือ
ไม่ชอบกลิ่นขี้เหล็ก แล้วแมลงบางอย่างก็แพ้
ทางขี้เหล็ก เวลามีการศึกษาพบว่า ใบขี้เหล็ก
ช่วยกำจัดด้วงถั่ว และมีการแนะนำให้ใช้กำจัด
ปลวกตามบ้านด้วย

ใบคูน (*Cassia stula* L.) มีการนำมาใช้
คล้ายใบขี้เหล็ก แต่ให้ตีต้องใช้ฝักคูนสดแก่จัด
จะช่วยกำจัดพวกหนอนต่างๆ ได้ดี

และสุดท้าย **ใบเตย** (*Pandanus amaryl-
lifolius* Roxb.) อย่าไปคิดว่ากระบือไม่กิน แล้ว
เกษตรกรคิดจะปรุงแต่งรสยาให้เหมือนเครื่อง
ดื่มรสใบเตยอรร่อยๆ เพราะกลิ่นใบเตยที่คน
ชอบ แต่แมลงไม่ชอบ มีบางท่านใช้ใบเตยไล่
แมลงสาบ และมีการนำใบเตยผสมกับสมุนไพร
ชนิดอื่นไล่แมลงด้วย

**สูตรจากกระบือไม่หวงห้ามนำไป
ลอกเลียนแบบได้ การเรียนรู้ครั้งนี้ น่า
จะช่วยทำให้คนเราเลิกกลัวหาใครๆ ว่า
โง่งเหมือนเขาอีกนะ ●**