

Champion Product

“จากสมุนไพรพื้นบ้าน สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต”

ลักขณา ศิริบุตรวงษ์*
นลินภัทร์ เอกสุภาพันธุ์**
ปาหนัน วระคันทักษ์***

จิตวิญญาณชุมชน เพื่อคนทุกตะกาบ

สุขภาพดี ไม่ใช่เพียงแค่ร่างกายแข็งแรง แต่หมายรวมถึง จิตใจ และจิตวิญญาณต้องแข็งแรงด้วย เช่นเดียวกับ **บ้านกุดตะกาบ** หนึ่งในหมู่บ้านของจังหวัดสกลนคร ที่ผู้คนส่วนใหญ่มีวิถีชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ใช้สมุนไพร และภูมิปัญญาพื้นบ้านในการรักษาพยาบาล ร่วมไปกับการรักษาแผนปัจจุบัน และมีความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณที่จะช่วยนำพาความสุข และสุขภาพดีมาให้คนในหมู่บ้าน **“ด้วยความรู้ภูมิปัญญาสืบทอดเรื่องหมอสุมไพรจากบรรพบุรุษ จากรุ่นสู่รุ่น เยียวยารักษาร่างกายด้วยสมุนไพรไทย เยียวยารักษาจิตใจด้วยความเชื่อ”** คำบอกเล่าของ **“เจ้าจ้ำ”** ผู้นำจิตวิญญาณของคนในหมู่บ้าน ที่ชื่อนายยุทธศาสตร์ ชันละ หรือ อสม. เต็ง แต่คนที่นี้เรียกกันติดปากว่า **“จ้ำเต็ง”** ผู้ที่ใช้ชีวิตตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นหมอยาพื้นบ้าน ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นหมอพื้นบ้านตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 ประเภท หมอยาสมุนไพร เป็นระยะเวลา 10 ปี จ้ำเต็ง เล่าว่าเขาเป็นหมอสุมไพรสืบทอดจากคุณตา ตั้งแต่อายุได้ 17 ปี เป็นหมอสุมไพรมากกว่า 47 ปี และเป็นผู้ที่ได้รับเลือกจากไต่บ้าน (คนในหมู่บ้าน) ให้เป็นนำทางจิตวิญญาณเป็น **“เจ้าจ้ำ”** ประจำหมู่บ้าน ทำหน้าที่บูรณาการการรักษา เข้ากับการดูแลเยียวยาจิตใจ แรกเริ่มรักษาคนในครอบครัว จากนั้นขยายสู่ชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองดูแลสุขภาพและอนามัยตนเอง

Champion Product สมุนไพรยกระดับคุณภาพชีวิต

บ้านกุดตะกาบ ผู้คนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย คืออาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อีกทั้งกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นภัยเงียบที่ส่งผลกระทบทำให้เกิดความพิการและตายก่อนวัยอันควร การเกิดโรคมึสาเหตุจากหลายปัจจัยเสี่ยงที่มาจากพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย และนำไปสู่การเจ็บป่วยแทรกซ้อนที่สำคัญ อาทิ โรคจอประสาทตาเสื่อม โรคไตวายเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด แผลเรื้อรัง การถูกตัดขา รวมถึงมีปัจจัยเสี่ยงที่จะ

*นักจัดการงานทั่วไป กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

**นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

***นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สว.สค.ตาดโพนไฟ อ.วาริชภูมิ จ.สกลนคร

ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอีกหลายประการ จำเริญได้ร่วมกับทีม พัฒนานวัตกรรมสุขภาพที่ชื่อว่า สมุนไพรเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต Champion Product ของชุมชน ผลิตภัณฑ์สมุนไพร ได้แก่ ลูกบอลสมุนไพรแช่เท้า ลูกประคบสมุนไพร น้ำมันโพล ชาชงสมุนไพร ยาหม่องโพล และ ฟาทะลายโจรแคปซูล

Champion Product “ลูกบอลสมุนไพรแช่เท้า”

“ลูกบอลสมุนไพรแช่เท้า” ทำขึ้นมาเพื่อป้องกันและฟื้นฟูให้กับผู้ป่วยมาใช้ในการดูแลเท้าผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อให้ลดภาวะแทรกซ้อนทำให้เท้าสะอาด ลดการติดเชื้อ ดับกลิ่นเท้า รักษาแผล กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด คลายเส้นคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการชาของเท้า และ คลายเครียดจากกลิ่นสมุนไพร ที่มีน้ำมันหอมระเหย และให้ผู้ป่วยเบาหวานมีทักษะสามารถดูแลเท้าของตนเองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ

ขั้นตอนง่ายๆ กับ “ลูกบอลสมุนไพรแช่เท้า”

เตรียมยา

ผิวมะกรูด ๑๐ กรัม สรรพคุณ ขับลมในลำไส้ รักษาอาการชาปลายเท้า เป็นยาบำรุงหัวใจ ผิว มีรสปร่าหอม ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกลดอาการคันเสิร์้า

โพล 10 กรัม ขับโลหิตเสีย ขับระดูสตรี แก้ฟกช้ำ เคล็ดบวม ขับลมในลำไส้ การศึกษาทางเภสัชวิทยา : ฤทธิ์ต้านการอักเสบ

ขมิ้นอ้อย 10 กรัม แก้เคล็ด อักเสบ แก้พิษโลหิต บรรเทาอาการปวด การศึกษาทางเภสัชวิทยา : ฤทธิ์แก้ปวดและต้านการอักเสบ

ตะไคร้ 5 กรัม ช่วยล้างพิษในร่างกายช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้อาการเกร็ง การศึกษาทางเภสัชวิทยา: ฤทธิ์แก้ปวด

การบูร 3 กรัม มีสร้อนปร่าเมา ใช้ทาถูขนาดแก้ปวด เคล็ดบวม ชัดยอก แผลง กระตักปวดข้อ ปวดเส้นประสาท รอยผิวหนังแตก พิษแมลง โรคผิวหนังเรื้อรัง เป็นยาระงับเชื้ออย่างอ่อน ขับเหื่อ ขับลม บำรุงธาตุ การศึกษาทางเภสัชวิทยา: ด้านแบคทีเรีย ลดคอเลสเตอรอล ด้านเชื้อรา ฆ่าแมลง สร้างภูมิคุ้มกัน

ทำได้ ไม่ยาก

นำสมุนไพรล้างให้สะอาดแล้วหั่นเป็นแว่น ตากแดด 2 วัน จะได้สมุนไพรที่แห้ง แล้วจึงนำสมุนไพรที่แห้งมาบดพอหยาบ หลังจากนั้นนำสมุนไพรทั้งหมดที่บดหยาบแล้วมาผสมให้เข้ากัน พร้อมกับใส่การบูร ขั้นตอนสุดท้ายนำสมุนไพรที่ผสมกันแล้วมาห่อด้วยผ้าด้ายดิบสีขาว ทำเป็นลูกบอลสมุนไพร

เสร็จแล้วก็ลองใช้เลย

นำลูกบอลสมุนไพร 2 ลูก มาแช่กับน้ำอุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส จำนวน 2 ลิตร ให้ผู้ป่วยแช่เท้า 15 นาที หลังจากทำการแช่เท้าด้วยลูกบอลสมุนไพร ครบ 10 วัน ติดตามประเมินผู้ป่วย โดยให้กลุ่มผู้ป่วยเบาหวานทำแบบประเมินความพึงพอใจในการใช้สมุนไพรแช่เท้า

ใช้ดีบอกต่อ

ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีอาการขาปลายเท้าลดลงผู้รับบริการมีความพึงพอใจมากขึ้นครอบครัวและผู้ป่วยมีความรู้ในการประเมิน และการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นมีการใช้สมุนไพรที่ได้ในชุมชนมาใช้ในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

จากพืชสมุนไพรสู่...รายได้เลี้ยงชุมชน

1. **ต้นน้ำ** มีการส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรในครัวเรือน โดยเป็นสมุนไพรที่ปลอดภัยพิษปลูกเอง โดยคนในชุมชน
2. **กลางน้ำ** ส่งเสริมการสร้างอาชีพให้กับคนในชุมชน ซื้อสมุนไพรจากคนในชุมชนเพื่อนำมาแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพร และได้จัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจในชุมชนขึ้น ชื่อกลุ่ม **“ภูไทวาริชเฮอร์บ”**
3. **ปลายน้ำ** ส่งเสริมการแปรรูปสมุนไพร เกิดผลิตภัณฑ์แปรรูปสมุนไพร ได้แก่ ลูกประคบ ฟ้ายาละลายโจรสลัด ชาสมุนไพร น้ำมันโพลียาหม่องโพลีสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน โดยมีการส่งขายให้กับ รพ.วาริชภูมิ คนในชุมชน ร้านนวดแผนไทย รายได้เฉลี่ยต่อปี ครัวเรือนละ 70,000 บาท

กว่าจะเป็น Champion Product

เมื่อชุมชนมีต้นทุนเรื่องพืชสมุนไพรแต่ “เจ้าเต็ง” จะหาวิธีการทำอย่างไรที่จะสามารถใช้ความรู้ความสามารถด้านยาสมุนไพรของตนเองและสามารถถ่ายทอด ให้กับคนในชุมชนในสถานะ อสม. ได้ ให้คนในชุมชนเห็นถึงประโยชน์ของงานด้านสมุนไพร ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ยากนัก ที่จะทำให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจการใชยาสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เข้าถึงการให้บริการด้านแพทย์แผนไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่นมากขึ้น ตลอดจนประชาชนมีทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเองได้

ปราชญ์ชาวบ้าน กับเส้นทางสู่...ความสำเร็จ

ปราชญ์ชาวบ้านในนาม **“เจ้าเต็ง”** ผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ลูกหลานชุมชนคนรุ่นหลังและพัฒนาความสามารถด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน ด้วยสมุนไพรในท้องถิ่น สร้างทางเลือกในการดูแลสุขภาพ ทำให้ครอบครัวอบอุ่น รัก ดูแลเอาใจใส่กัน นำสมุนไพรมาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ ชุมชนมีนวัตกรรมและผลิตภัณฑ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น คนในชุมชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นภายใต้หลักเศรษฐกิจพอเพียง อนุรักษ์ป่าชุมชนให้ลูกหลานชุมชนมีส่วนร่วมสร้างรายได้พึ่งพาตนเองได้

แสงสว่าง..ของสมุนไพรรไทย

ในบทบาทของ อสม.และผู้นำชุมชนคนหนึ่ง “จ้ำเต็ง” ทำโครงการของบประมาณต่างๆ ซึ่งได้รับสนับสนุนตาม โครงการ **“ภูพานเขียวจี”** โดยมีกิจกรรมแจกสมุนไพรรและพันธุ์ไม้ให้สมาชิกนำไปปลูกที่ไร่นา และป่าชุมชน ที่เป็นกิจกรรมของชุมชน หลังจากนั้นมีการขยายเข้าสู่ในโรงเรียนบ้านกุดตะกาบ มีการถ่ายทอดองค์ความรู้การปลูก ใช้สมุนไพรร เกิดความห่วงหาอนุรักษ์ป่าชุมชน ไม้نانาพันธุ์ มีสมุนไพรรกว่า 100 ชนิด เป็นแหล่งอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ เห็ด ไข่มดแดง เป็นต้น เป็นสิ่งที่คนในชุมชนร่วมกันสร้างอนุรักษ์สืบทอดต่อกันมาถึงลูกหลาน มุมมองเรื่องของการอนุรักษ์ธรรมชาติเปลี่ยนไปจากเดิม มีการเรียนรู้ป่าชุมชน กระตุ้นจิตสำนึกของคนทีเข้าไปในป่าว่า ต้นไม้พืชพันธุ์นานาชนิด รวมถึงสมุนไพรรเหล่านี้ให้ได้รับการปกป้องรักษาดูแล และพร้อมทีจะเติบโตต่อไป เพราะป่านันให้ทุกสิ่งทุกอย่างกับชีวิต ทุกคนต้องช่วยกันรักษาคนรุ่นหลัง มีการสร้างแกนนำเยาวชนสืบทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่น สอนตำรับยาสมุนไพรรทีให้เด็กทีเข้าร่วมโครงการแนะนำการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรรกินสมุนไพรรเป็นอาหาร มีการเรียนการสอนทั้งใน และนอกห้องเรียนปลูกฝังจิตสำนึกให้รักในชุมชน และป่าชุมชน อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้รักธรรมชาติ ปลูกป่าชุมชนป่าทดแทน มีป่าชุมชนไว้เป็นศูนย์เรียนรู้ธรรมชาติ

“ภูมิปัญญา” แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่าง คน กับ คน
คน กับ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม คน กับ สิ่งเหนือธรรมชาติ”

“จ้ำเต็ง” อสม.ยุทธศาสตร์ ชันละ

