

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ก. 1 แบบนำสัมภาษณ์การใช้และการสืบทอดภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร
- ก. 2 แบบสอบถามสัมภาษณ์

- 3) การใช้ภูมิปัญญากับสมุนไพรมีความเชื่ออย่างไร เช่น
- เชื่อในเหตุการณ์เจ็บป่วยมาจากสาเหตุทั้ง 4
 - เชื่อในการบำบัดรักษาด้วยสมุนไพรหรือแนวคิดอื่น
- 4) มีการใช้ภูมิปัญญาในการประยุกต์ใช้สมุนไพรรักษาโรคอย่างไร
- ด้านการวินิจฉัยโรค
 - กระบวนการรักษาและการใช้ เช่น พิธีกรรม ข้อปฏิบัติ การรักษาโรคทั่วไป
- กับโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันรักษาไม่หาย
- แหล่งสมุนไพรได้จากที่ใดมารักษา ชื่อ ปลูกเอง หรือเก็บจากป่า
 - หากมีการเก็บสมุนไพรจากป่ามีพิธีกรรมการนำมาอย่างไร ใครสอนให้รู้จักชนิดสมุนไพรและการจำแนกประเภท วิธีการเก็บ การเก็บรักษา สรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด
 - มีการปรุงยาด้วยวิธีการใด เช่น คั้น ผน ชง อบ อบ รม ทา พอก ประคบ หรือแบบอื่นและแต่ละวิธีมีประสิทธิภาพต่างกันหรือไม่ อย่างไร

ก. 2 แบบสอบถามสัมภาษณ์

เรื่อง สมุนไพรกับการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในชนบท

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และสภาพทางสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงใน หรือเติมข้อมูลของผู้ตอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษาขั้นสูงสุด

<input type="checkbox"/> 1. ป.1 - ป.6	<input type="checkbox"/> 2. ม.1 - ม.3	<input type="checkbox"/> 3. ม.4 - ม.6
<input type="checkbox"/> 4. ปวช.	<input type="checkbox"/> 5. ปวส.	<input type="checkbox"/> 6.ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 7. ไม่ได้รับการศึกษา	<input type="checkbox"/> 8. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	
4. ท่านประกอบอาชีพ

<input type="checkbox"/> 1. เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> 2. ค้าขาย	<input type="checkbox"/> 3. รับจ้าง
<input type="checkbox"/> 4. รับราชการ	<input type="checkbox"/> 5. ธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ(ระบุ).....
5. ท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

<input type="checkbox"/> 1. ไม่เกิน 4,000 บาท	<input type="checkbox"/> 2. 4,001 - 6,000 บาท	<input type="checkbox"/> 3. 6,001 - 8,000 บาท
<input type="checkbox"/> 4. 8,001 - 10,000 บาท	<input type="checkbox"/> 5. มากกว่า 10,000 บาท	<input type="checkbox"/> 6. ไม่มีรายได้
6. ท่านมีสถานภาพและบทบาททางสังคมเช่นใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. เป็นสมาชิกของครอบครัว	<input type="checkbox"/> 2. เป็นหัวหน้าครอบครัว
<input type="checkbox"/> 3. เป็นผู้อาวุโสของชุมชน	<input type="checkbox"/> 4. เป็นผู้นำชุมชน
<input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....	
7. เมื่อท่านเจ็บป่วย ได้ใช้บริการกับหน่วยงาน / บุคคลใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> 1. สถานีอนามัย	<input type="checkbox"/> 2. โรงพยาบาล	<input type="checkbox"/> 3. คลินิก
<input type="checkbox"/> 4. ผู้อาวุโสในครอบครัว	<input type="checkbox"/> 5. หมอพื้นบ้าน	<input type="checkbox"/> 6. รักษาตนเอง
<input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ(ระบุ).....		

8. ท่านเคยใช้สมุนไพรในการแก้ปัญหาคความเจ็บป่วยหรือไม่

1. ไม่เคย

2. เคย

1. ใช้ด้วยตนเอง

3. ใช้โดยแพทย์แผนปัจจุบัน

2. ใช้โดยหมอพื้นบ้าน

4. อื่น ๆ (ระบุ).....

9. ในครอบครัวของท่านวัยใดนำสมุนไพรมาใช้รักษาโรคหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. วัยเด็ก

2. วัยผู้ใหญ่

3. วัยชรา

ก) เด็ก รักษาโรค.....

ข) ผู้ใหญ่ รักษาโรค.....

ค) คนชรา รักษาโรค.....

10. ท่านสืบทอดภูมิปัญญา(ความรู้)การใช้สมุนไพรมาจาก

1. บิดา-มารดา

2. ญาติ พี่น้อง

3. หมอพื้นบ้าน

4. วัด

5. สถาบันการศึกษา

6. อื่น ๆ (ระบุ).....

11. ท่านเรียนรู้การใช้สมุนไพรในสังคมจากแหล่งใด

1. กลุ่มเพื่อน

2. กลุ่มผู้ป่วยด้วยกัน

3. หมอพื้นบ้าน

4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5. เครือญาติ

วัด

6. อื่น ๆ (ระบุ).....

12. การเรียนรู้การใช้สมุนไพรของท่านมีการแลกเปลี่ยนความรู้/ประสบการณ์ระหว่างกันหรือไม่

1. มี

2. ไม่มี

13. ท่านมีเครือข่ายการใช้สมุนไพรระหว่างกลุ่มหรือชุมชนหรือไม่

1. มี เครือข่าย

เจ้มแข็ง

ทะเลหลวง

เพราะ.....

2. ไม่มี เพราะ.....

14. ท่านป่วยด้วยโรค

1. โรคทั่วไป เช่น ระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ ทางเดินปัสสาวะ โรคผิวหนัง

โรคโรคกระดูก/ข้อ ฯลฯ

2. โรคที่แพทย์แผนปัจจุบันรักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน มะเร็ง ไ้ไมเกรน ความดัน
เลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต หัวใจ ระบบประสาท

3. อื่น ๆ (ระบุ).....

15. ท่านคิดว่าสาเหตุที่ทำให้ท่านเจ็บป่วยมาจาก

1. การผิดปกติของธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

2. อาหารเป็นพิษ

3. การกระทำของสิ่งเหนือธรรมชาติ เช่น ผี สิ่งศักดิ์สิทธิ์

4. กรรมเก่าและดวงชะตา

5. การกระทำของตัวเอง

6. การเปลี่ยนแปลงฤดูกาล

7. สาเหตุอื่น (ระบุ).....

16. ตามความเชื่อของท่าน สิ่งใดสามารถทำให้ท่านหายจากการเจ็บป่วยได้ (ตอบได้มากกว่า 1
ข้อ)

1. ยาแผนปัจจุบัน

2. ยาสมุนไพร

3. น้ำมันต์

4. ไสยศาสตร์

5. การออกกำลังกาย

6. อื่น ๆ (ระบุ).....

17. ท่านมีสมุนไพรที่ปลูกไว้ตามบ้านหรือไม่เมื่อท่านต้องการใช้

1. มี

2. ไม่มี

18. จากข้อ 17 ถ้าไม่มี ท่านจะเสาะหาสมุนไพรจากที่ใด

19. ในหมู่บ้านของท่านมีสมุนไพรที่มาจากป่าและตามแหล่งธรรมชาติหรือไม่

1. มี เพราะ.....

2. ไม่มี เพราะ.....

ส่วนที่ 2 การประยุกต์ใช้สมุนไพรของชาวชนบท

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย / และเขียนเหตุผล ลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของผู้ตอบ

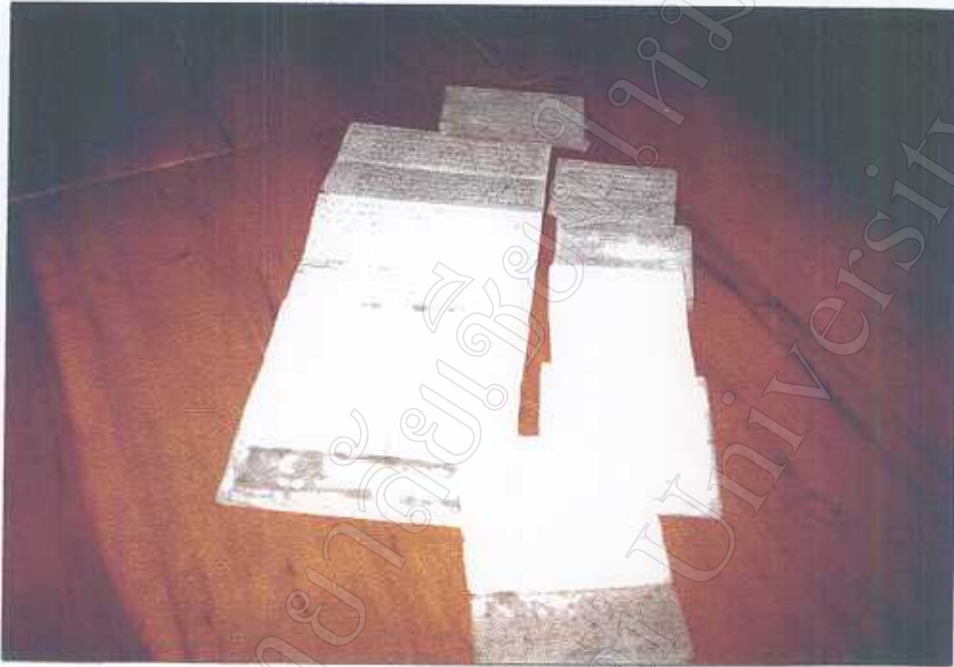
ข้อคำถาม	ใช้ ประจำ	ใช้ บาง ครั้ง	ใช้ น้อย	ไม่ ใช้ เลย	เหตุผล
1. ท่านใช้สมุนไพรตามความเชื่อ ความศรัทธา					
2. ท่านใช้สมุนไพรโดยอาศัยตำราและ ประสบการณ์					
3. ท่านใช้สมุนไพรตามคำแนะนำ บอกเล่าจากหมอ พื้นบ้านและผู้อื่น					
4. ท่านใช้สมุนไพรรักษาโรกระบบทางเดินอาหาร					
5. ท่านใช้สมุนไพรรักษาโรกระบบทางเดินหายใจ					
6. ท่านใช้สมุนไพรรักษาโรกระบบทางเดิน ปัสสาวะ					
7. ท่านใช้สมุนไพรรักษาโรคผิวหนัง					
8. ท่านใช้สมุนไพรรักษาโรคทั่วไป เช่น ใช้ เกล็ด ขี้ดออก ขี้ บวม เป็นลม					
9. ท่านใช้สมุนไพรรักษาโรคกระดูก ข้อ ระบบประสาท					
10. ท่านใช้สมุนไพรรักษาโรครุนแรงหรือที่แพทย์ แผนปัจจุบันรักษาไม่หาย เช่น เอดส์ มะเร็ง เบาหวาน					
11. ท่านใช้สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยทางจิตใจ หรือถูกสิ่งเหนือธรรมชาติกระทำ					
12. ท่านใช้สมุนไพรที่มาจากพืช					
13. ท่านใช้สมุนไพรที่มาจากสัตว์และแร่ธาตุ					
14. ท่านใช้สมุนไพรที่มาจากทั้งพืช สัตว์ แร่ธาตุ ผสมผสานกัน					
15. ท่านใช้สมุนไพรทั้งสดและแห้งในการรักษา โรค					

ข้อคำถาม	ใช่ ประจำ	ใช่ บางครั้ง	ใช่ น้อย	ไม่ ใช่ เลย	เหตุผล
16. ท่านใช้สมุนไพรที่หาได้ง่ายตามบ้านหรือสวน					
17. ท่านใช้สมุนไพรที่หาได้จากป่า					
18. ท่านใช้ส่วนที่เป็นลำต้น กิ่ง ก้าน ใบของสมุนไพรรักษาโรค					
19. ท่านใช้ส่วนที่เป็นยาง เมล็ด ดอก ผลของสมุนไพร รักษาโรค					
20. ท่านใช้สมุนไพรด้วยวิธีการต้ม ฝน ชงดื่ม					
21. ท่านใช้สมุนไพรด้วยวิธีการบดเป็นผงกิน และ ปรุง เป็นชาลูกกลอน					
22. ท่านใช้สมุนไพรด้วยวิธีการตำ พอก ทา ประคบ					
23. ท่านใช้สมุนไพรด้วยวิธีการอบ อบ รุม					
24. ท่านใช้สมุนไพรแบบผสมผสานทั้งกิน ทา อบ อบ ต้มดื่ม ฯลฯ					
25. ท่านใช้วิธีอื่นรักษา ร่วมกับการใช้สมุนไพร เช่น นวด แหก เช็ด เสกเป่า น้ำมันต์ คาถาอาคม					

ภาคผนวก ข

- ข.1 แผนที่สังเขปแสดงพื้นที่ศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา
- ข.2 การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของหมอพื้นบ้าน

ข.2 การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นของหมอพื้นบ้าน



ตำรายาโบราณที่หมอพื้นบ้านใช้ ถูกบันทึกไว้ในปี่ปสา



สุครยาสมุนไพรรและเขาสัตว์ที่หมอพื้นบ้านใช้ในกระบวนการรักษา



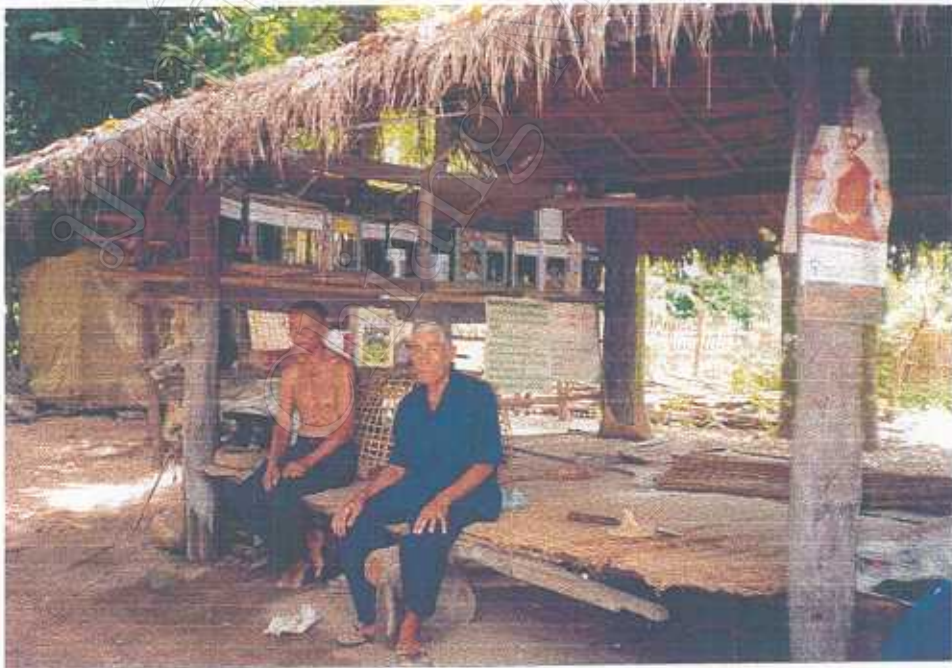
การขึ้นขันรักษา ประกอบด้วยเครื่องบูชาต่าง ๆ



พิธีกรรมในการนำสมุนไพรมาตากแดดตามความเชื่อ



สมุนไพรที่เก็บมาจากป่า ถูกนำมาเก็บรักษาไว้ตามวิธีการของหมอแต่ละคน



หมอพื้นบ้านมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ไปมาหาสู่กันเพื่อเพิ่มความรู้



ห้องอบสมุนไพรของหมอพื้นบ้าน ในหมู่บ้าน เป็นวิธีการรักษาแบบหนึ่ง



การใช้ภูมิปัญญา ในการนำไอน้ำสมุนไพรมาอบตัวและ ใช้ชาดื่มสมุนไพรดื่มเพื่อปรับธาตุ



พืชสมุนไพรจากป่าที่
หมอพื้นบ้านนำมาปลูก
(กระเช้าตึก)



สวนสมุนไพรของหมอพื้นบ้าน ปลูกเพื่ออนุรักษ์สมุนไพรและสะดวกต่อการใช้

ภาคผนวก ก

- ก.1 รายชื่อหอมพื้บ้านในพื้นที่ศึกษา
- ก.2 การใช้สมุนไพรของหอมพื้บ้านในการรักษาโรคต่างๆ

ก.1 รายชื่อหมอพื้นบ้านผู้ให้ข้อมูลด้านภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร

- | | | |
|-----------------------|------------|--|
| 1. พ่อตา อ้อยหวาน | อายุ 72 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าพระแล) |
| 2. นายสมคิด อ้อยงาม | อายุ 36 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าพระแล) |
| 3. พ่อมูล เรือนแปง | อายุ 52 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าม่อน) |
| 4. พ่อแก้ว อ้อยหวาน | อายุ 85 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าพระแล) |
| 5. พ่อดี บำรุง | อายุ 63 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าพระแล) |
| 6. พ่อหลาน เมืองวงศ์ | อายุ 72 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าโน) |
| 7. พ่อเชียว คำมามูล | อายุ 72 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าม่อน) |
| 8. นายเซ็น มูลเข้า | อายุ 46 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลต้า (บ้านต้าม่อน) |
| 9. พ่ออ้าย ทองไชย | อายุ 65 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลตุ่น (บ้านห้วยหม้อ) |
| 10. พ่อเมือง ใจเย็น | อายุ 50 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลตุ่น (บ้านห้วยหม้อ) |
| 11. พ่อนวนย งานลอ | อายุ 57 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลสันป่าม่วง (บ้านสันป่าม่วง) |
| 12. แม่เย็น เพียรทำ | อายุ 71 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลสันป่าม่วง (บ้านสันป่าม่วง) |
| 13. แม่สมควร ย้งมั่ง | อายุ 50 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลแม่ใส (บ้านแม่ใส) |
| 14. พ่อแก้วมา ย้งมั่ง | อายุ 55 ปี | หมอพื้นบ้านตำบลแม่ใส (บ้านแม่ใส) |

ค.2 การใช้สมุนไพรของหมอพื้นบ้านในการรักษาโรคต่าง ๆ

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
1	รากไม้ทมแล้ง รากไม้ ข่อย รากไม้เหม้าสาย	ฝนใส่ข้าวสารเจ้ากินและ เอาน้ำยาที่ฝนแล้วมาคบ ตามหัวตามหน้า	อาเจียน เวียนศีรษะ ปวด ออกเบ้าตา ปวดลำคอ และสันหลัง
2	รากข่อย รากจอยนาง รากตั่ง โป้งถั่วปู่	ฝนใส่ข้าวสารเจ้ากิน	ปวดศีรษะ
3	หญ้าจียอบ (ไมขราบ) หญ้าฝากควาย มะหึ่ง เหม็น หญ้าหัดบมีน (กระพังโหม) หวายคำ นอย หญ้าหลักม้า	ใช้อย่างละ 3 ต้น คั้นกับ ข้าวสารเจ้า 7 เม็ด คั้น กินตามความพอใจ	ปวดศีรษะ
4	สะเปาสาง สะเปาลม	ใช้ทั้งต้น กิ่ง ใบ รากคั้น กินน้ำ คั้นใส่ข้าวเจ้า 7 เม็ด หรือนำมาใช้รมก็ได้	ปวดศีรษะ
5	กาฝากไม้แดง กาฝากไม้ สัก กระหม่อมควายเผือก	ฝนกินผสมน้ำโปะหัว ล้างหน้า	มะเร็งคุด (ปวดศีรษะรุนแรง น้ำตาไหล เคืองเป่า ตา ตาแดง)
6	ปัดเต๊ะ ปอดูบโหม ไม้ ปี่พาหัวถั่วพู (ถั่วทับทิม) รากผักหวาน (บ้าน)	ฝนใส่น้ำข้าวสารเจ้าคั้น กิน	แก้ลมมะเร็งคุด (ปวดหัว ออกตามสันหลังและเอว)
7	บัวขาว บัวดำ (เถียงพรั้มอญ) ใบขนาด ข้าวสารเจ้า	ตำรวมกันแล้วนำมาโปะ หัว	ปวดหัวเป็นเวลา (ไมเกรน)
8	รากมะตั่ง รากมะตุม ราก มะรุม ข้าวเจ้าเปลือก 7 เม็ด	คั้นกับน้ำกิน 3 เวลา 1 ถ้วย	ปวดข้อเท้า ปวดหัวเข่า

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
9	ไม้ต้นคั่น เครื่องคั่นขอ ไม้ลมแล้ง ไม้มะตูม สีเสียดหลวง เครื่อง ส้มป่อย หรือใช้ไม้มะมา ไม้ลมแล้ง จ่อต่อเม้าสาย รากข่อย (ใช้กิ่ง ลำต้น ราก)	ต้มใส่ข้าวสารเจ้ากินเป็น ประจำ	ปวดหลัง ปวดบั้นเอว
10	รากหญ้าจามัง (เล็บมือนาง) หญ้าเจ้าชู้ รากขี้เหล็ก รากลมแล้ง ไม้ฝาง รากมะแตก ราก ก้องแกบ หญ้าถอดปล้อง รากมะตูม	ต้มใส่ข้าวเจ้า กินได้ทุก เวลา	ปวดตามร่างกาย
11	หญ้าถอดปล้อง ก้องแกบ มะแตก ไม้ยาง ขี้เหล็ก ลมแล้ง หญ้าเจ้าชู้ จ้ามัง มะตูม	ต้มใส่ข้าวสารเจ้ากิน	ปวดข้อขัด ปวดขัดแขน
12	เอ็ดหวิด รากเป่าตองแตก หัวฝักหนาม กระเดาเถา วัลยหลวง แกนฝาง ข้าว เจ้า 7 เม็ด	ต้มกินวันละ 3 เวลาหรือ กินแทนน้ำ	ปวดข้อเวลาเดิน ปวด เส้นเอ็นตามสะโพกลงมา ตามขา
13	ไม้สานเงิน ไม้สานคำ ก้องเขาเขียว ปั้นสะมา บึงก็ จีปูก รากขี้เหล็กดำ รากมะแปบ เครื่องหน้าแน่ ไม้ก้างปลาขาว ราก ดอกค้ายน้ำ รากไม้ส้าน ตัวผู้	ฝนหรือต้มใส่ข้าวสารเจ้า กิน	เส้นเลือดขอด ปวดข้อ ปวดหัวเข่า ปวดเสบ ปวดร้อน

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
14	บัวคลี่น้อย 1 ตำลึง แป๊ะฮวยจ้าวจึเฉา 2 ตำลึง	ต้มใส่น้ำ 6 ขวดแม่โจง (ตั้ง) เคี้ยวไฟ 2 ชั่วโมง กินให้หมดภายใน 1 วัน	โรคมะเร็ง
15	ผักกุ่มบก ผักกุ่มน้ำ ปิว แดง เป้าน้อย เป้าตอง แดง เป้ากัมเดือน ข้าวเจ้า เปลือก	หั่นผสมกัน เผือก้อนอิฐ แล้วเอาตัวยาห่อผ้า พร้อม กับก้อนอิฐที่ร้อนทับตาม ท้อง	ปวดท้อง อูจระเป็นน้ำ ผสมเลือด กคดูท้องเป็น ก้อน (มะเร็ง)
16	ไม้สมันกำ จีปูก ผัก ย่านาง ผักมะแตก ข้าว เจ้า	ต้มดื่มกิน	มะเร็งต่ำไส้
17	ไพล (ปู่เลข) เหล้าโรง	ตำไพลแล้วเอาผสมกับ เหล้ากิน	โรคกระเพาะ
18	ผักหมหนามทั้งรากและ ใบ หญ้าถอดปล้อง	ต้มใส่น้ำผึ้งกินทุกวัน	โรคกระเพาะ
19	จิง 3 แวน หอมขาว 3 กลีบ หอมแดง 3 กลีบ น้ำอ้อยตัด	ต้มดื่มกินทุกวัน	โรคกระเพาะ
20	หัวถั่วปูลู หญ้าฝักควาย ไพล รากเปล้าน้อย ราก เปล้าหลวง ไม้ขางขาว ขางแดง รากผักคืด ข้าวสารเจ้า	นำทุกชนิดมาฝนใส่น้ำอุ่น หรือเย็นดื่มกิน	โรคกระเพาะ
21	หญ้าเอ็นชืด (ผักกาดน้ำ) น้ำผึ้ง	บดให้ละเอียดผสมกับ น้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนกิน วันละ 3 เม็ด	โรคนิว
22	ชะเอม รังเย็น ราก ผักหวาน ปิงจี รากจีปูก ไพล รากมะเว้งขาว	นำทุกชนิดมาฝนกิน	โรคนิว

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
23	เปลือกกลมแห้ง หรือใช้ ทองหลาง	ต้มกิน	ปัสสาวะขัด
24	แก่นฝาง แก่นฝ้าย ราก ตอง ใบบง รากมะเฟือง หญ้าหลักนา	นำมาเคี้ยวกินกับน้ำ	ปัสสาวะเหลือง - แดง เป็นเลือด
25	รากมะแตก รากเก็ดเก้า รากดอก หางนกยูง ราก มะเขือแจ้	ใช้อย่างละ 3 ท่อน ยาว เท่านิ้ว มีคนป่วยต้มใส่ ข้าวเจ้าเปลือกกินแทนน้ำ	ริดสีดวงทวารหนัก
26	พริกไทย ปูลิงนก ไพล ปิดปิวแดง หัวดอกพุด	นำมาตำเป็นผงใส่น้ำอ้อย ตำ เคี้ยวให้ขึ้นกินเช้า-ค่ำ	ริดสีดวงทวาร
27	รากมะแว้งต้นและข้าวเจ้า	ต้มดื่มกินทุกวัน	เบาหวาน
28	ใบอินทนิล 5 กรัม หัว ข้าวเส้นใต้ 5 กรัม หัว ข้าวเส้นเหนือ 5 กรัม รากชูก้าหน้อย 5 กรัม รากชูก้าหลวง 5 กรัม ลูกใต้ใบ 5 กรัม เปลือก คังแดง 10 กรัม ใบผักขี้ นิล 5 กรัม ฟ้าทะเลลาย โจร ยาตำ 1 ขวด ยาดี เกลือ 1 ถึง เกลือแกง 1 กรัม ขมิ้น 10 กรัม แสม ทะเล 5 กรัม รากหญ้าคา 10 กรัม	นำยาทั้งหมดต้มรวมกัน ใน หม้อ ดิน ให้เดือด ประมาณ 20 นาที ตักกิน ตอนอุ่นๆ ร้อนๆ จนกว่า จะหาย	เบาหวาน เป็นตุ่มคันมีน้ำ เหลืองไหล อ่อนเพลีย
29	ถ่านไฟไม้สัก (ไม้พิมาน) พริกไทย ใบข่า	นำมาผสมกับน้ำปูนใส และนี้ จากถ่านนี้ข่า เหนียว นำมาบีบนวดผู้ ป่วยทุกวัน	อัมพฤกษ์ บางส่วนของ ร่างกาย

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
30	หญ้าคองคิง หญ้าอ่อน เกี้ยว (กะเม็งตัวเมีย) หญ้าจักขัดหลวง จักขัด น้อย	ใช้ผสมข้าวเจ้า ตำพอ ประมาณ ใช้ประกอบที่ กระดูกด้วยก้อนหินเผาไฟ ร้อน (จู้ยา)	ต่อกระดูกหัก
31	รากขี้เหล็ก หนุ่ยรากขม ไม้ก้างปลาขาว ก้างปลา แดง รากจำปา หรือใช้ หญ้าหนอนตาย รากมะ แหะนง	ใช้ใบและรากที่ตากแห้ง มาอบไอน้ำและต้มดื่มกิน	โรคแทรกซ้อนจากเอดส์
32	รากผักตบชวา รากมะแว้งต้น รากผักหวานบ้าน ราก มะลิ	ฝนกับน้ำกิน	กินอาหารแสลง (ชาตุลม พิการ)
33	จักค่าน เจริญผลเพลิงแดง ตีปี่ ชิง ผักบุ้ง	ตำบดเป็นผงกิน	บำรุงธาตุไฟ อาการ หนาวสั่น
34	รากมะกอกในดิน รากลา ตาอ้อย ใบบัวบก ข้าวเจ้า	ต้มกับข้าวเจ้าดื่มกิน	บำรุงธาตุน้ำ (กระหายน้ำ ร้อนใน)
35	ผักไผ่ต้น ผักไผ่น้ำ	บดผสมกับเปลือกไข่ไก่ ในรังฟัก ใช้ผ้าขาวห่อต้ม น้ำกิน	บำรุงธาตุดิน (หิว กระหาย ปวดกล้ามเนื้อ กระดูก)
36	ปิงจี้ จีปู้ก อ้อยคำ ถั่ว ดอกทอง บาทลังกา ดั่ง เส้า (จีตะกรันของเหล็ก) หอยตะล้า นมผา อ้อ จีน ดิน จันทรขาว จันทร แดง	ตำ / บดรวมกันเป็นผงกิน	โรคหอบหืด
37	ไม้สีเต้า ปิดเต้า งวง เคี้ยวปล้อง สุระปิดคำ	นำมาฝนกับน้ำดื่มกิน	ภูมิแพ้

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
38	หมากปู้ หมากแม่ เล็บครุฑหลวง เล็บครุฑ น้อย หญ้าฝักควาย กะเม็ง อ้อมบ้าน หัวไหล ใบกล้วยดิบ ข้าวเจ้า	นำมาตากแห้ง แล้วใช้อบ ตัวด้วยไอน้ำสมุนไพร	โรคสมผัดเดือน วิงเวียน ศีรษะ
39	ต้นระงับพิษ กระเช้าสีดา เปล้าหลวง เปล้าคองแตก ใบมะขาม ใบชะคืด ใบ ปอบ	ใช้ต้มดื่มกิน	แก้คุ้มกัน กลุ่มพุง หรือฝีดาษ
40	ใบฝั้นการะบูร	บดเป็นผงดื่มกิน	บรรเทาอาการปวดท้อง
41	ว่านเทียน	ใช้ยางสดๆ ใส่บริเวณที่ เป็นให้ยุบหรือไม่แพร่เชื้อ	หูด
42	ใบสะหรวด (บะข่าง) เปลือกมะรุ้ม เปลือกกุ่ม เปลือกกำม พริกไทยดำ ดีปลี	นำมาตากแห้งบดเป็นผง ใช้ ดื่มกินเป็นยาขับเลือด	ประจำเดือนมาไม่ปกติ (โรคสตรี)
43	ใบเสลดพังพอน ใบพญา ขอ ใบมะลิซ้อน ข้าวสาร เจ้า หรือใช้ผักบุงนา 1 กำมือ ดินสอพอง ประมาณนิ้วหัวแม่มือ 2 ก้อน	ตำพอกบริเวณที่เป็น นำ ดินสอพองมาเผาแล้วตำ กับผักบุงพอกบริเวณที่ เป็น	ไฟลามทุ่ง งูสวัด
44	ขมิ้นชัน กล้วยดิบดิน น้ำผึ้ง	นำมาบดป็นเป็นลูกกลอน กิน	โรคกระเพาะ
45	ใบขี้เหล็ก ไม้ลมแล้ง ไม้ ฝางแสน (ฝางป่า) ไม้ กาสะลอง หัวไหล ข้าว เจ้าเปลือก	ต้มดื่มกิน	โรคกระษัย

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
46	ยอดใบฝรั่ง ใบทับทิม 1 กำมือ ข้าวเจ้าเปลือก 1 กำมือ หัวไพล 3 ชิ้น หัว หญ้าแห้วหมู	นำมาต้มรวมกันเป็นน้ำ กระสายดื่มกินจนหาย	ท้องเสียรุนแรง
47	เปลือกต้นพญาเสือโคร่ง	ใช้ทาบริเวณฟกช้ำ ดำ เขียว ตมแก้หวัด	ฟกช้ำ ดำเขียว หวัด
48	แก่นไม้พญาเสือโคร่ง (ใช้กิ่งได้)	นำมาต้มกิน	บำรุงกำลัง
49	จักถ่าน คีปติ พริกไทย ฮ่อสะพายควาน (ใช้กิ่ง)	ใช้บดเป็นผงผสมกัน หรือใช้ต้มดื่มกินน้ำ 3 แก้ว	โรคเหน็บชา
50	ใบหูกวาง หญ้าขี้ฉอด	ต้มผสมกับข้าวเจ้าเปลือก กิน	ลดความดันโลหิต
51	หญ้าคอตุง บำแสมนก ฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า) รากดีว ไม้ฝาง โป่งคอน ฟ้าทะลายโจร	ต้มดื่มกินกับข้าวเจ้า ส่วน ใบใช้อบ อบ	โรคแทรกซ้อนจากผู้ติดเชื้อเอดส์
52	ไม้จันทร์ขาว จันทร์แดง กระดุกลิง กระดุกหมูป่า กระดุกแก้งฟาน เก็ดดินิม กาฝากไม้คู่ ไม้แดง กาฝากน้อยหน้า กาฝาก ลมแล้ง กาฝากมะม่วง 3 ปี	ฝนกินกับน้ำดื่ม	แก้กินเผ็ด (อาหารแสลง)
53	เต็งหูช้าง (กะตังปาย)	ใช้รากต้มดื่มกิน	แก้ท้องเสีย

ลำดับที่	สมุนไพรที่ใช้	วิธีใช้	รักษาโรค (อาการ)
54	พญาไร้ใบ	ใช้รากคั้นคั้นบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ ปวด ทั้งต้น ใช้เป็นชาขม ขับน้ำ เหลืองเสีย	บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ ปวด คับ
55	มะเขือบ้าแม่ชี (ดอกเคียง ฟ้า)	ใช้ใบสดประคบบริเวณที่ เป็น	ริดสีดวงทวาร
56	ตองห่อข้าวอีบา (กระเช้าสีดา)	ใช้หัวคั้นคั้น	แก้เนื้ว

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายชาญพงษ์ ฤกษ์จิตร
วัน เดือน ปีเกิด	25 ตุลาคม 2511
ประวัติการศึกษา	2539 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพะเยาพิทยาคม จ.พะเยา 2533 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (สังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 2542 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.)
ประวัติการทำงาน	2533 เจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลบริษัทสหพานิชเชียงใหม่ จำกัด 2535 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนปงรัชดาภิเษก 2539 อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนพะเยาประสาธน์วิทย์ 2540 - ปัจจุบัน อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนพะเยาประสาธน์วิทย์
ผลงานทางวิชาการ	2539 ครูผู้สอนวิชาสังคมศึกษาค้นคว้าของกลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดพะเยา ครูผู้ผลิตสื่อการสอนดีเด่นระดับโรงเรียนและจังหวัดพะเยา