

# การสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้บำรุงกำลัง จากอุทยานแห่งชาติเขานมเบญจา จังหวัดกระบี่

## A Survey of Medicinal Plants for Restoratives from Khao Phanom Bencha National Park, Krabi Province

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original Article

อรทัย เนียมสุวรรณ<sup>1\*</sup>, ศรายุทธ ตันเถียร<sup>2</sup> และ สุวรรณดี เพ็ชรบุญ<sup>1</sup>

<sup>1</sup> คณะการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา 90110  
<sup>2</sup> อุทยานแห่งชาติเขานมเบญจา กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช อ. เมือง จ. กระบี่ 81000

\* ติดต่อผู้พิมพ์: oratai.n@psu.ac.th

วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ 2557;9(1):26-33

Oratai Neamsuvan<sup>1\*</sup>, Sarayuth Tanthien<sup>2</sup> and Suvandee Petchboon<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Traditional Thai Medicine, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla 90110, Thailand

<sup>2</sup> Khao Phanom Bencha National Park, Department of National Parks, Wildlife and Plant Conservation, Mueang, Krabi 81000, Thailand

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

Thai Pharmaceutical and Health Science Journal 2014;9(1):26-33

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อสำรวจพืชสมุนไพรที่ใช้บำรุงกำลังในอุทยานแห่งชาติเขานมเบญจา จังหวัดกระบี่ วิธีการศึกษา: คัดเลือกเส้นทางศึกษา สำรวจพืชสมุนไพรขณะเดินป่ากับหมอบ้านจำนวน 2 ท่าน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อให้ทราบชนิดพืช ส่วนที่ใช้ วิธีการใช้ และสรรพคุณ ตลอดจนเก็บตัวอย่างพืชสมุนไพรและระบุชื่อวิทยาศาสตร์ ดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน 2555 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2556 ผลการศึกษา: พบพืชสมุนไพรที่ใช้บำรุงกำลังทั้งหมด 65 ชนิด จัดอยู่ใน 39 วงศ์ 53 สกุล วงศ์พืชที่พบชนิดพืชสมุนไพรมากที่สุด คือ Rubiaceae (9 ชนิด) Euphorbiaceae (7 ชนิด) และ Annonaceae (3 ชนิด) โดยพืชที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรเพื่อบำรุงกำลัง ส่วนใหญ่จัดเป็นไม้พุ่ม ส่วนที่นำมาใช้มากที่สุดคือ ส่วนใต้ดิน นิยมเตรียมยาโดยการต้ม พืชสมุนไพรบำรุงกำลังที่สำรวจได้สามารถแบ่งตามสรรพคุณที่รักษาออกเป็น 6 กลุ่มคือ บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด บำรุงไขข้อและเส้นเอ็น แก้ปวดเมื่อย และยาอายุวัฒนะ โดยสมุนไพรส่วนใหญ่ใช้เพื่อบำรุงกำลัง และพบตำรับยาที่ใช้ในกลุ่มบำรุงกำลัง 10 ตำรับ สรุป: ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปพัฒนาตำรับยาเพื่อรักษาโรค/อาการต่าง ๆ ในกลุ่มบำรุงกำลัง รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนให้กับอุทยานแห่งชาติเขานมเบญจา จังหวัดกระบี่ต่อไป

คำสำคัญ: พืชสมุนไพร, บำรุงกำลัง, อุทยานแห่งชาติเขานมเบญจา, จังหวัดกระบี่

### Abstract

**Objective:** To survey medicinal plants for restoratives from Khao Phanom Bencha National Park, Krabi province. **Methods:** Representative routes for studying were selected. Semi-structured interviews were conducted with 2 herbalists to collect the information of herbal species, plant parts used, use methods and properties. Voucher specimens and plant identification were performed. It was carried out during Jun. 2012 – Feb. 2013. **Results:** A total of 65 species were found to use for restoratives. They were belonging to 39 families and 53 genera. The most frequently used families were Rubiaceae (9 species), Euphorbiaceae (7 species) and Annonaceae (3 species). The plant habit was primarily found as shrub. When used as restoratives, the underground part decoction was predominantly performed. All medicinal plants could be categorized into 6 groups according to their properties, i.e., restoratives, element tonic, erectile dysfunction relief, ligament and synovial fluid tonic, muscle pain relief, and panacea. Among them, most plants were used as restoratives. In addition, 10 folk remedies used for restorative were collected. **Conclusion:** The findings could be useful for further study that related to herbal remedies for restoratives. This basic information also supports the eco-tourism and sustainable development of Khao Phanom Bencha National Park in Krabi province.

**Keywords:** medicinal plants, restoratives, Khao Phanom Bencha National Park, Krabi province

### บทนำ

ประเทศไทยมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ทำให้อาชีพหลักของคนไทยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน คือ เกษตรกรรม ซึ่งต้องใช้แรงงานร่างกายอย่างมากในการดำเนินกิจกรรม ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่างๆ ตามมา เช่น อาการกล้ามเนื้ออักเสบ อ่อนแรง อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย โรคไขข้อและเส้นเอ็น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพของคนไทยมาตลอด สังคมไทยในอดีตจึงเรียนรู้การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคกลุ่มดังกล่าวสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน และสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการข้างต้น คือ สมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง ซึ่งหมายถึง ยาหรือเภสัชตำรับบางอย่างที่เตรียมเป็นยาเพื่อส่งเสริมการทำงานของร่างกาย หรืออวัยวะและเนื้อเยื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้ที่กำลังป่วยอยู่รู้สึกดีขึ้น<sup>1</sup> หมอบ้านไทยเชื่อว่าการรับประทานยาบำรุงกำลังนั้นจำเป็น

เพราะยาบำรุงกำลังจะเสริมสร้างและป้องกันโรคแก่ร่างกาย และป้องกันโรคแทรกซ้อนได้

ปัจจุบันการเจ็บป่วยของคนไทยมักเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ความเครียด อิริยาบถการนั่งหรือยืนท่าเดิมเป็นเวลานานๆ ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมหรือทำงานหนักมากเกินไป ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ตามมา เช่น กล้ามเนื้ออักเสบ อ่อนแรง อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ในระยะยาวหากมีการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เช่น อาหารรสหวานจัด เค็มจัด มันจัด ปรึ่งย่าง หรือได้รับมลพิษจากสิ่งแวดล้อมมากเกินไป อาจก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดและสมอง มะเร็ง เป็นที่น่าสังเกตว่าโรคดังกล่าวข้างต้นมักมี

อาการอ่อนแรง อ่อนเพลีย และปวดเมื่อย<sup>2</sup> การรับประทานยากลุ่ม บำรุงกำลังจะช่วยแก้ไขได้

ปัจจุบันการรักษาสุขภาพแบบการแพทย์แผนไทยได้รับการยอมรับมากขึ้น ผู้ป่วยอาการดังกล่าวข้างต้นนิยมเข้ารับการรักษา โดยการนวดไทย และบางครั้งจะมีการจ่ายยาสมุนไพรควบคู่ไปด้วย เช่น ยาเถาวัลย์เปรียง โคลกลาน ม้ากระทืบโรง ฯลฯ และยาสามัญประจำบ้าน คือ ยาตรีผลีสกัดขนาด ใดๆก็ตาม ยังมีพืชสมุนไพรอื่นอีกมากที่มีสรรพคุณเป็นยาในกลุ่มบำรุงกำลังตามความรู้ของหมอพื้นบ้าน แต่ยังไม่รู้จักและใช้อย่างกว้างขวาง

ดังนั้น ด้วยความจำเป็นต้องรวบรวมพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงกำลังให้ครบถ้วนและจัดหมวดหมู่อย่างเป็นระบบ การศึกษานี้จึงมุ่งสำรวจพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงกำลัง โดยเลือกพื้นที่ศึกษาในอุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา จังหวัดกระบี่ ซึ่งมีความหลากหลายของพรรณพืชสมุนไพรสูง และเป็นพื้นที่ที่หมอพื้นบ้านได้เคยใช้ประโยชน์มาก่อน ซึ่งคาดว่าผลการศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการใช้พืชสมุนไพรในท้องถิ่นเพื่อดูแลสุขภาพ เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาตำรับยาเพื่อใช้บำรุงร่างกายต่อไป ตลอดจนช่วยเผยแพร่คุณค่าของทรัพยากรท้องถิ่น

## วิธีการศึกษา

### กำหนดพื้นที่ศึกษาและผู้ให้ข้อมูลหลัก

อุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา ครอบคลุมอำเภออ่าวลึก อำเภอเขาพนม และอำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ เป็นป่าดิบชื้นอุดมสมบูรณ์ ประกอบด้วยเทือกเขาสูงสลับซับซ้อน มีโอห่มปกคลุมตลอดทั้งปี มีเนื้อที่ประมาณ 50.12 ตารางกิโลเมตร มีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจ เช่น เขาพนมเบญจา คอนางนอน ถ้ำเขาผึ้ง น้ำตกห้วยโต ฯลฯ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกเส้นทางศึกษา 2 เส้นทางเป็นตัวแทนของพื้นที่ คือ 1) เส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติที่กำหนดโดยอุทยานฯ เพื่อเป็นตัวแทนของป่าที่อุดมสมบูรณ์ และ 2) เส้นทางถ้ำเขาผึ้ง เป็นตัวแทนพื้นที่ที่เคยมีการบุกรุกมาก่อน ระยะทางรวมประมาณ 2.5 กิโลเมตร และกำหนดความลึกจากเส้นทางสำรวจซ้าย-ขวา ด้านละ 3 เมตร

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นหมอพื้นบ้านที่มีความรู้ความสามารถ และปัจจุบันยังให้การรักษาผู้ป่วยอยู่ โดยได้รับการคัดเลือกจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดกระบี่จำนวน 2 ท่าน คือ นายทวีหมั่นหมาด และนายยาสาต หวังสบู

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำรวจพืชสมุนไพรตามแนวเส้นทางที่กำหนด โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างกับหมอพื้นบ้าน 2 ท่านขณะเก็บตัวอย่างในพื้นที่ศึกษา ซึ่งหัวข้อหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ คือ ชื่อพื้นเมือง ส่วนที่ใช้ วิธีการใช้และสรรพคุณ ทำการสำรวจจำนวน 3 ครั้ง ระหว่างเดือนมิถุนายน 2555 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2556 ถ่ายภาพ เก็บตัวอย่างพืชเพื่อจัดทำตัวอย่างพรรณไม้แห้ง และเก็บ

รักษาไว้ที่พิพิธภัณฑ์พืชสมุนไพรของคณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อใช้ในการอ้างอิง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ของพืชโดยใช้เอกสารทางอนุกรมวิธานพืชทั้งของประเทศไทย (Flora of Thailand) และประเทศเพื่อนบ้าน เช่น Flora Malesiana, Flora of China, Flora of British India วิเคราะห์ผลโดยการใช่วิธีสถิติเชิงพรรณนาและการตีความ รวมทั้งนำข้อมูลที่ได้เปรียบเทียบกับผลการศึกษาที่ใกล้เคียงในอดีต เปรียบเทียบกับเอกสารทางการแพทย์แผนไทย และสารานุกรมทรัพยากรพืชของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (PROSEA)

## ผลการศึกษา

### ความหลากหลายของพืชสมุนไพรบำรุงกำลัง

พืชสมุนไพรบำรุงกำลังที่พบจากการศึกษา นำเสนอโดยเรียงตามลำดับวงศ์ ข้อมูลเกี่ยวกับชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อพื้นเมือง ส่วนของพืชที่ใช้ วิธีการเตรียม วิธีการใช้สมุนไพร สรรพคุณ และหมายเลขตัวอย่างที่ศึกษา แสดงในตารางที่ 1

พบพืชสมุนไพรบำรุงกำลังทั้งหมด 65 ชนิด จัดอยู่ใน 39 วงศ์ 53 สกุล และมีพืช 1 ชนิด คือ คุระเปรียะสามารถระบุชื่อได้ถึงระดับวงศ์เท่านั้น โดยวงศ์พืชที่พบชนิดพืชสมุนไพรมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ Rubiaceae (9 ชนิด) Euphorbiaceae (7 ชนิด) และ Annonaceae (3 ชนิด) จัดเป็นพืชใบเลี้ยงคู่ 49 ชนิด พืชใบเลี้ยงเดี่ยว 11 ชนิด เฟิร์น 3 ชนิด และพืชเมล็ดเปลือย 2 ชนิด ซึ่งการใช้พืชวงศ์ Rubiaceae มากที่สุดนี้ สอดคล้องกับวงศ์พืชที่มีจำนวนชนิดมากที่สุด 1 ใน 5 ของโลก<sup>3</sup> และเป็นพืชที่มีการกระจายหลักในเขตร้อน ดังนั้นโอกาสพบเจอพืชชนิดนี้ในประเทศไทยจึงมีสูง ทำให้บรรพบุรุษมีโอกาสส่งสมประสบการณ์ในการใช้พืชกลุ่มนี้มากขึ้น

ลักษณะวิสัยของพืชที่ใช้เป็นสมุนไพร พบว่ามี 5 ประเภทด้วยกัน คือ ไม้พุ่ม 24 ชนิด (36%) ไม้ยืนต้น 15 ชนิด (25%) ไม้เถาเลื้อย 14 ชนิด (20%) ไม้ล้มลุก 11 ชนิด (17%) และพืชอิงอาศัย 1 ชนิด (2%) ซึ่งการนิยมใช้ไม้พุ่มนั้นอาจเป็นเพราะเป็นพืชที่อายุหลายปี และความสูงไม่มาก สะดวกต่อการเก็บเกี่ยว

ส่วนที่ใช้เป็นสมุนไพร พบว่ามี 9 ส่วน โดยส่วนที่นิยมใช้มากที่สุด 3 อันดับ คือ ส่วนใต้ดิน (ราก หัว เหง้า) พบในพืช 31 ชนิด (22%) รองลงมาคือ เถา พบในพืช 14 ชนิด (28%) และเปลือกต้น พบในพืช 11 ชนิด (11%) (ตารางที่ 2) สำหรับการนิยมใช้ส่วนใต้ดินในการปรุงยานั้น มาจากคตินิยมพื้นบ้านที่เชื่อว่าส่วนใต้ดินเป็นส่วนแรกที่ได้รับสารอาหารจากพื้นดินและสะสมสารอาหารไว้ ดังนั้นจึงเป็นส่วนที่จะมีสารอาหาร หรือตัวยามากที่สุด

ตารางที่ 1 แสดงรายชื่อพืชสมุนไพรที่บำรุงกำลังในอุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา จังหวัดกระบี่

ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพื้นเมือง	ลักษณะ วิสัย*	แหล่ง ที่พบ <sup>b</sup>	ส่วนที่ใช้	วิธีการเตรียม/ วิธีการชงยา	สรรพคุณ	หมายเลข ตัวอย่าง
<b>Anacardiaceae</b>							
1 <i>Mangifera caloneura</i> Kurz.	มะม่วงกะล่อน	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP003
<b>Ancistrocladaceae</b>							
2 <i>Ancistrocladus tectorius</i> (Lour.) Merr.	ไม้ค้อนตีหมา	C	1	เถา ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด แก้ ปวดเมื่อย	SP091
<b>Annonaceae</b>							
3 <i>Desmos cochinchinensis</i> Lour.	ลำเหล้ม้า	S	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP054
4 <i>Uvaria grandiflora</i> Roxb. ex Hornem	กล้วยหมูส้ม	C	1	เถา ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง ยาอายุวัฒนะ	SP046
5 <i>Uvaria rufa</i> Blume	นมวัว	C	2	เถา ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP042
<b>Apocynaceae</b>							
6 <i>Alstonia macrophylla</i> L.	ทุ่งฟ้า	T	1	เปลือกต้น, ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP073
7 <i>Urceola minutiflora</i> (Pierre) D.J. Middleton	มากขาว	C	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP083
<b>Araceae</b>							
8 <i>Aglaonema simplex</i> Blume	ว่านขี้หมาก	H	1	หัว	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP092
9 <i>Anadenandrum microstachyum</i> (Miq.) Backer & Alerw	กรัก	C	1	หัว	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP077
<b>Araliaceae</b>							
10 <i>Trevesia palmata</i> (Roxb. ex Lindl.) Vis.	คันทามเสื่อ	T	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP037
<b>Arecaceae</b>							
11 <i>Calamus myrianthus</i> Becc.	หวายขี้ไก่	C	1	ยอด	ดื่บรับประทานเป็นผัก	บำรุงกำลัง	SP105
12 <i>Korthalsia brassii</i> Burret	หวายเตา	C	1	หน่อ	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP096
<b>Aristolochiaceae</b>							
13 <i>Thottea tomentosa</i> (Blume) Ding Hou	หุหมี่	S	1	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด แก้ ปวดเมื่อย	SP029
<b>Asclepiadaceae</b>							
14 <i>Gymnema acuminata</i> (Roxb.) Wall.	กวางตุ๊ก	C	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP028
<b>Asteraceae</b>							
15 <i>Elephantopus scaber</i> L.	โคไม้รุ่ม	H	1	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด	SP048
<b>Capparidaceae</b>							
16 <i>Capparis micracantha</i> VC.	ชิงชี่	S	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย	SP082
<b>Celastaceae</b>							
17 <i>Salacia macrophylla</i> Blume	ขอบนาง	S	1	เถา ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงไขข้อและเส้นเอ็น แก้ปวดเมื่อย	SP069
18 <i>Salacia</i> sp.	ขอบนางแดง	S	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP063
<b>Dilleniaceae</b>							
19 <i>Acrotrema costatum</i> Jack	ส้านดิน	S	1	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP047
<b>Ebenaceae</b>							
20 <i>Diospyros</i> sp.	ตะโกป่า	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP033
21 <i>Diospyros buxifolia</i> (Blume) Hiem	สังท่า	T	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP005
<b>Euphorbiaceae</b>							
22 <i>Antidesma ghaesembilla</i> Gaertn.	เมาไซปลลา	T	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP109
23 <i>Antidesma velutinsum</i> Blume	เมาเหล็ก	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงไขข้อและเส้นเอ็น	SP110
24 <i>Balakata baccata</i> (Roxb.) Esser	เหยื่อจรง/ โทบาย	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP100
25 <i>Claoxylon longifolium</i> (Blume) Endl. ex Hassk.	ผักหวานข้างโขลง	S	1	ราก ใบ	ต้มน้ำดื่ม ดื่บ/ รับประทานเป็นผัก	บำรุงกำลัง	SP055
26 <i>Galearia fulva</i> (Tul.) Miq.	หมากพลูตักแตน	C	2	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย	SP107
27 <i>Koilodepas longifolium</i> Hook.f.	กระตูกข้าง	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP103
28 <i>Phyllanthus oxyphyllus</i> Miq.	ยายตีบลาน	S	1	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP076
<b>Fabaceae</b>							
29 <i>Bauhinia monandra</i> Kurz	ชิงโค	S	2	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP015
30 <i>Bauhinia pottsii</i> G. Don	น้ำคืบไฟ	C	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP095
<b>Gnetaceae</b>							
31 <i>Gnetum gnemon</i> L. var. <i>tenerum</i> Markgr.	เหมียง	S	1	เมล็ด ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP081
32 <i>Gnetum cuspidatum</i> Blume	กำลังวัวเถลิง	C	1	เถา ผล	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP043
<b>Hypoxidaceae</b>							
33 <i>Molineria latifolia</i> Herb. (Dryand. ex W.T. Aiton) Kurz	พริ้วนาคุ่ม	H	1	หัว	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP072
<b>Icacinaceae</b>							
34 <i>Stemonurus malaccensis</i> (Mast.) Sleumer	ป่าว	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด	SP087
<b>Lamiaceae</b>							
35 Unknown	จระเปรียะ	H	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด	SP093
36 <i>Vitex glabrata</i> R.Br.	ไซมด	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP104
<b>Malvaceae</b>							
37 <i>Urena lobata</i> L.	ฝี่เสื่อใหญ่	S	2	เมล็ด	เคี้ยวเอาน้ำมันทา	แก้ปวดเมื่อย	SP156
38 <i>Urena procumbens</i> L. var. <i>procumbens</i>	ฝี่เสื่อห้อย	S	2	เมล็ด	เคี้ยวเอาน้ำมันทา	แก้ปวดเมื่อย	SP086

(ต่อ)

ตารางที่ 1 แสดงรายชื่อพืชสมุนไพรที่ใช้บำรุงกำลังในอุทยานแห่งชาติเขาพนมเบญจา จังหวัดกระบี่ (ต่อ)

ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพื้นเมือง	ลักษณะ วิสัย <sup>a</sup>	แหล่ง ที่พบ <sup>b</sup>	ส่วนที่ใช้	วิธีการเตรียม/ วิธีการใช้ยา	สรรพคุณ	หมายเลข ตัวอย่าง
<b>Marantaceae</b>							
39 <i>Stachyphrynium jagorianum</i> (K.Koch.) K.Schum.	เร็ดหนู	H	1, 2	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด	SP089
40 <i>Stachyphrynium spicatum</i> (Roxb.) K.Schum.	เร็ด	H	1	เหง้า	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP088
<b>Marattiaceae</b>							
41 <i>Angiopteris evecta</i> (G.Forst.) Hoffm.	ว่านกีบแรด	H	1	เหง้า	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP004
<b>Meliaceae</b>							
42 <i>Aglaia lawii</i> (Wight) C.J.Saldanha ex Ramamoorthy	สังกะโต้ง	T	1, 2	เปลือกต้น, ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP066
<b>Menispermaceae</b>							
43 <i>Arcangelisia flava</i> (L.) Merr.	ขมิ้นเครือ	C	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP051
<b>Moraceae</b>							
44 <i>Ficus racemosa</i> L.	มะเดื่อชุมพร	T	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP090
<b>Myrsinaceae</b>							
45 <i>Ardisia crenata</i> Sims	ตาเบ็ดตาไก่	S	1, 2	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด	SP050
<b>Oleaceae</b>							
46 <i>Erythralium scandens</i> Blume	กระเทียมเถา	C	1	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP099
<b>Ophioglossaceae</b>							
47 <i>Helminthostachys zeylanica</i> (L.) Hook.	ตีนนกทอง	H	1	เหง้า	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด	SP064
<b>Opiaceae</b>							
48 <i>Lepionurus sylvestris</i> Blume	หมากหมก	S	1, 2	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP024
<b>Pandanaceae</b>							
49 <i>Pandanus humilis</i> Lour.	เดยหนู	S	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP108
<b>Poaceae</b>							
50 <i>Cenotheca lappacea</i> Desv.	หญ้ายอนมิ่ง	H	1	ทั้งต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP112
<b>Polygalaceae</b>							
51 <i>Xanthophyllum</i> sp.	ต้นหมี	S	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP028
<b>Polypodiaceae</b>							
52 <i>Drynaria quercifolia</i> (L.) Sm.	กระแตไต่ไม้	E	1	เหง้า	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP061
<b>Ranunculaceae</b>							
53 <i>Clematis</i> sp.	กลอนเหลี่ยม	C	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด	SP094
<b>Rubiaceae</b>							
54 <i>Ixora javanica</i> (Blume) DC.	เข็มแดงป่า	S	1, 2	ใบ	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP097
55 <i>Ixora brunonis</i> Wall. ex G. Don	เข็มขาวป่า	S	1, 2	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย	SP098
56 <i>Lasianthus</i> sp.	มูตรโค	S	2	เนื้อไม้	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP080
57 <i>Morinda elliptica</i> Ridl.	ยอป่า	T	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP053
58 <i>Mussaenda pubescens</i> W.T. Aiton	ป่าว่ามีด	S	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	แก้ปวดเมื่อย	
59 <i>Oxyceros bispinosus</i> (Griff.) Tirveng.	ขบเขี้ยว	S	1	เถา	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP027
60 <i>Paederia</i> sp.	พาโหมขน	S	1, 2	ใบ	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP115
61 <i>Prismatomeris tetrandra</i> (Roxb.) K. Schum.	กระดุกไก่	S	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP101
62 <i>Psydrax dicocca</i> Gaertn.	กระดุกค้าง	T	1	เปลือกต้น	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP102
<b>Simaroubaceae</b>							
63 <i>Eurycoma longifolia</i> Jack.	ปลาไหลเผือก	S	1	ราก	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง	SP074
<b>Taccaceae</b>							
64 <i>Tacca chantrieri</i> André	ค้างคาวห้อยหัว	H	1	หัวเหง้า	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด	SP018
<b>Zingiberaceae</b>							
65 <i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Sm.	กระเทียม	H	1	หัวเหง้า	ต้มน้ำดื่ม	บำรุงธาตุ	SP111

<sup>a</sup> ลักษณะวิสัย: C= ไม้เถาเลื้อย H= ไม้ล้มลุก S= ไม้พุ่ม T= ไม้ยืนต้น E= พืชอิงอาศัย  
<sup>b</sup> แหล่งที่พบ: 1= เส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติ 2= ถ้าเขามิ่ง

ตารางที่ 2 แสดงส่วนของพืชที่ใช้เตรียมยาสมุนไพร

ส่วนของพืช	จำนวน (ชนิด)	สัดส่วน (%)
ใต้ดิน	31	42
เถา	14	19
เปลือกต้น	11	15
ทั้งต้น	8	11
ใบ	3	4
เมล็ด	3	4
หน่อ/ยอดของต้น	2	3
เนื้อไม้	1	1
ผล	1	1

จากพื้นที่ศึกษา ทั้ง 2 บริเวณ คือ เส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติ และถ้าเขามิ่ง พบว่าบริเวณแรกมีจำนวนชนิดพืชสมุนไพรบำรุงกำลังมากกว่า และจำนวนชนิดพืชที่พบเหมือนกันทั้ง 2 บริเวณมีน้อย ทั้งนี้สอดคล้องกับความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ กล่าวคือ เส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติเป็นป่าดิบชื้นที่อยู่ในเขตอนุรักษ์ ในขณะที่ป่าบริเวณถ้าเขามิ่งเคยถูกบุกรุกมาก่อน สภาพป่าโปร่งกว่าและดินปนทราย ประกอบกับขนาดพื้นที่น้อยกว่าทำให้ความหลากหลายของชนิดพืชแตกต่างกัน โดยพบว่าพืชสมุนไพรบำรุงกำลังจากบริเวณถ้าเขามิ่งส่วนใหญ่จะเป็นไม้พุ่มและพบมากที่สุด ในวงศ์ Rubiaceae

## ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการใช้พืชสมุนไพรบำรุงกำลัง

เมื่อพิจารณาถึงวิธีการเตรียมยาสมุนไพร พบว่ามีวิธีการเตรียม 4 วิธีด้วยกัน คือ การต้ม พบในพืช 61 ชนิด (92%) ไม่ผ่านกระบวนการเตรียมหรือใช้สด พบในพืช 2 ชนิด (3%) เคี้ยวเอาน้ำมัน พบในพืช 2 ชนิด (3%) และการดองน้ำผึ้ง พบในพืช 1 ชนิด (2%) ซึ่งการเตรียมยาสมุนไพรด้วยการต้มพบว่าเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุด โดยหมอพื้นบ้านเชื่อว่าการเตรียมยาด้วยการต้มเป็นการดึงฤทธิ์ของตัวยาออกมาได้ดีที่สุด

เมื่อพิจารณาถึงวิธีการใช้ยา พบว่าพืชสมุนไพรส่วนใหญ่ใช้จำนวน 63 ชนิดใช้โดยการต้ม ซึ่งการใช้ยาด้วยการต้มสอดคล้องกับการเตรียมยาด้วยการต้ม และใช้รับประทาน 2 ชนิด คือ หวายขี้ไก่ (*Calamus myrianthus* Becc.) และผักหวานช้างโขลง (*Claoxylon longifolium* (Blume) Endl. ex Hassk) ซึ่งการใช้ด้วย

การรับประทาน สอดคล้องกับการใช้สดหรือไม่ผ่านกระบวนการ นอกจากนี้พืชสมุนไพร 2 ชนิด ใช้ทาเมื่อมีอาการ คือ ผีเสื้อน้อย (*Urena procumbens* L. var. *procumbens*) และผีเสื้อใหญ่ (*Urena lobata* L.) และพืชที่สามารถใช้ได้ทั้ง 2 วิธี ด้วยการต้มและการรับประทาน มี 1 ชนิด คือ ผักหวานช้างโขลง

การใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคมักจะใช้เป็นยาตำรับ กล่าวคือการใช้พืชหลายชนิดที่มีสรรพคุณเสริมฤทธิ์กันในการรักษาโรค จากการศึกษาครั้งนี้พบตำรับยาในกลุ่มบำรุงกำลังจำนวน 10 ตำรับ (ตารางที่ 3) โดยแต่ละตำรับประกอบด้วยสมุนไพรที่สำรวจได้จากพื้นที่อุทยานแห่งชาติเขาค้อและสมุนไพรชนิดอื่น ๆ ที่ไม่ปรากฏในพื้นที่ศึกษานี้ รวมทั้งอาจเป็นสมุนไพรที่ซื้อได้จากร้านขายเครื่องยาสมุนไพร

ตารางที่ 3 ตำรับยาในกลุ่มบำรุงกำลังที่พบในการศึกษา

ตำรับ	ส่วนประกอบ	แหล่งที่พบ	สรรพคุณ
1	ลำเหλιά ( <i>Desmos cochinchinensis</i> Lour.)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	กระตักโก ( <i>Prismatomeris tetrandra</i> (Roxb.) K. Schum.)	พื้นที่ศึกษา	
	ปาวมามีต ( <i>Mussaenda pubescens</i> W.T. Aiton)	พื้นที่ศึกษา	
	ไหลเผือก ( <i>Eurycoma longifolia</i> Jack.)	พื้นที่ศึกษา	
2	ว่านชั้นหมาก ( <i>Aglaonema simplex</i> Blume)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	ไหลเผือก ( <i>Eurycoma longifolia</i> Jack.)	พื้นที่ศึกษา	
	ว่านสากเหล็ก <sup>a</sup>	นอกพื้นที่ศึกษา	
3	ตะโกป่า ( <i>Diospyros</i> sp.)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงธาตุ
	ตะโกสวน ( <i>Diospyros malabarica</i> (Desr.) Kostel. var. <i>malabarica</i> )	นอกพื้นที่ศึกษา	
	ยาตำ ( <i>Aloe vera</i> L.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
4	กล้วยมูลั้ง ( <i>Uvaria grandiflora</i> Roxb. ex Hornem)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	สะแก ( <i>Combretum quadrangulare</i> Kurz.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
	สังฆา <sup>a</sup>	นอกพื้นที่ศึกษา	
5	ยอป่า ( <i>Morinda elliptica</i> Ridl.)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	กระตักโก ( <i>Prismatomeris tetrandra</i> (Roxb.) K. Schum.)	พื้นที่ศึกษา	
	พลับพล ( <i>Microcos tomentosa</i> Sw.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
	เจตมูลเพลิง ( <i>Plumbago indica</i> L.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
6	กวางตุ๊ก ( <i>Gynema acuminata</i> (Roxb.) Wall.)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	กระเบ็ญเษ ( <i>unknown</i> 1)	พื้นที่ศึกษา	
	กระตักโก ( <i>Prismatomeris tetrandra</i> (Roxb.) K. Schum.)	พื้นที่ศึกษา	
	ไหลเผือก ( <i>Eurycoma longifolia</i> Jack.)	พื้นที่ศึกษา	
7	ยอเล็ก <sup>a</sup>	นอกพื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	กระแตไต่ไม้ ( <i>Drynaria quercifolia</i> (L.) Sm.)	พื้นที่ศึกษา	
	ย่านตายนปลายเป็น ( <i>Cassytha filiformis</i> L.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
8	กระเบ็ญเษ ( <i>unknown</i> 1)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	โคคลาน ( <i>Anamirta cocculus</i> (L.) Wight et Arn)	นอกพื้นที่ศึกษา	
	ตะโกนา ( <i>Diospyros</i> sp.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
9	กลอนเหลี่ยม ( <i>Clematis</i> sp.)	พื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	หญ้าขี้ฉอน ( <i>Sida acuta</i> Burm.f.)	พื้นที่ศึกษา	
	เร็ดหนู ( <i>Stachyphrynium jagorianum</i> (K.Koch.) K.Schum.)	พื้นที่ศึกษา	
	กลอนคู <sup>a</sup>	นอกพื้นที่ศึกษา	
10	ตานลูกอ่อน <sup>a</sup>	นอกพื้นที่ศึกษา	บำรุงกำลัง
	ขอมนาง ( <i>Salacia macrophylla</i> Blume)	พื้นที่ศึกษา	
	ชิงคอกเตี้ย ( <i>Goniothalamus macrophyllus</i> (Blume) Hook.f. & Thomson.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
	ย่านตายนปลายเป็น ( <i>Cassytha filiformis</i> L.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
	แห้วหมู ( <i>Cyperus rotundus</i> L.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
	เถาว์ลิ้นเป็เรียง ( <i>Derris scandens</i> Benth.)	นอกพื้นที่ศึกษา	
	กำแพง 7 ชั้น ( <i>Salacia chinensis</i> L.)	นอกพื้นที่ศึกษา	

<sup>a</sup> พืชที่ไม่พบในพื้นที่ศึกษานี้ และไม่สามารถระบุชื่อวิทยาศาสตร์

## อภิปรายและสรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ สามารถจำแนกพืชสมุนไพรที่ใช้เกี่ยวกับ บำรุงกำลังออกเป็น 6 กลุ่ม คือ 1) บำรุงกำลัง พบในพืช 60 ชนิด 2) บำรุงธาตุ ซึ่งหมายถึง การบำรุงธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายมนุษย์ให้มีความสมดุล เพื่อป้องกัน เสริมสร้างฮอร์โมน เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ และรักษาการเกิดโรคภัยให้แก่ร่างกาย<sup>4</sup> พบในพืช 1 ชนิด 3) บำรุงกำหนด ซึ่งหมายถึงการเพิ่มความดันโลหิตและประสิทธิภาพในการมีเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะในเพศชาย พบในพืช 10 ชนิด 4) บำรุงไขข้อและเส้นเอ็น พบในพืช 3 ชนิด 5) แก้ปวดเมื่อย พบในพืช 8 ชนิด และ 6) ยาอายุวัฒนะ ซึ่งหมายถึง ยาที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่อโรค มีผิวพรรณผุดผ่อง หน้าตาสดใส อิ่มเอิบ มีน้ำมีนวล ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส<sup>5</sup> พบในพืช 1 ชนิด

ตามหลักการแพทย์แผนไทย<sup>6</sup> การตั้งตำรับยาเพื่อใช้รักษาโรคจะยึดรสนยาเป็นหลัก และรสนยาที่ใช้ในกลุ่มบำรุงกำลัง คือ 1) รสมัน ซึ่งมีสรรพคุณซึมซาบไปตามเส้นเอ็น แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงเส้นเอ็น แก้ปวดเมื่อย บำรุงไขข้อ บำรุงเยื่อกระดูก เป็นยาอายุวัฒนะ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยการศึกษานี้พบพืชที่มีรสมัน เช่น หมากหมาก (*Lepionurus sylvestris* Blume) เหมียง (*Gnetum gnemon* L. var. *tenerum* Markgr.) และกำลังวัวเถลิง (*Gnetum cuspidatum* Blume) 2) รสหวาน ซึ่งมีสรรพคุณบำรุงกล้ามเนื้อ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง โดยการศึกษานี้พบพืชที่มีรสหวาน เช่น ผักหวานช้างโขลง (*Claoxylon longifolium* (Blume) Endl. ex Hassk.) ว่านขันหมาก (*Aglaonema simplex* Blume) และพรวานกลุ่ม (*Molineria latifolia* Herb. (Dryand. ex W.T. Aiton) Kurz)

จากการศึกษานี้ยังพบความเชื่อของหมอพื้นบ้าน เกี่ยวกับชื่อพืชสมุนไพรที่มีความสอดคล้องกับสรรพคุณที่ใช้ เช่น สรรพคุณบำรุงกำลัง ได้แก่ กำลังวัวเถลิง (*Gnetum cuspidatum* Blume) และคันทามเสื่อ (*Trevesia palmata* (Roxb. ex Lindl.) Vis ซึ่งชื่อพืชสมุนไพรกลุ่มนี้บ่งบอกถึงความมีพลังหรือความแข็งแรงของร่างกาย โตไม่รู้ล้ม (*Elephantopus scaber* L.) และป่าว (*Stemonurus malaccensis* (Mast.) Sleumer) ซึ่งชื่อพืชสมุนไพรนี้บ่งบอกถึงสรรพคุณบำรุงกำลังร่างกายให้แข็งแรงแจ่มใสเช่นชายหนุ่มที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งมีกล้ามเนื้อและอวัยวะที่แข็งแรงจะช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางเพศได้

เปรียบเทียบกับการศึกษาในอดีต คือการสำรวจพืชสมุนไพรจากป่าชุมชนบ้านทุ่งสูง อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่<sup>7</sup> ซึ่งรวมพืชสมุนไพรที่ใช้เพื่อบำรุงกำลังได้ 33 ชนิด พบว่ามีพืชที่เหมือนกัน 11 ชนิด เช่น คันทามเสื่อ (*Ancistrocladus tectorius* (Lour.) Merr.) โตไม่รู้ล้ม (*Elephantopus scaber* L.) และยายถีบหลาน (*Phyllanthus oxyphyllus* Miq.) เมื่อเปรียบเทียบกับการใช้ประโยชน์พืชสมุนไพรในแปลงปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติฯ FPT (Forest Plantation Target) ที่ 3/1 และ 4/1 อุทยานแห่งชาติ

เขาพนมเบญจา อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่ ซึ่งเป็นโครงการปลูกป่าทดแทนในพื้นที่เสื่อมโทรม ที่อยู่ในเขตป่าอนุรักษ์ ดำเนินการโดยมูลนิธิราชพฤกษ์ พบพืชที่ใช้เหมือนกัน 9 ชนิด เช่น ทุ่งฟ้า (*Alstonia macrophylla* L.) เม่าเหล็ก (*Antidesma velutinsum* Blume) และสังท่า (*Diospyros variegata* Kurz)

ผลการนำพืชที่ได้จากการสำรวจมาเปรียบเทียบกับสารานุกรมทรัพยากรพืชของทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (PROSEA)<sup>9</sup> พบพืชที่เหมือนกัน 23 ชนิด โดยพืชที่มีการใช้ประโยชน์สอดคล้องกันมี 6 ชนิด คือ กระตือ (*Zingiber zerumbet* (L.) Sm.) ขมิ้นเครือ (*Arcangelisia flava* (L.) Merr.) ซิงซี่ (*Capparis micracantha* VC.) โตไม่รู้ล้ม (*Elephantopus scaber* L.) ทุ่งฟ้า (*Alstonia macrophylla* L.) และมีเลื้อใหญ่ (*Urena lobata* L.) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณสอดคล้องกับ PROSEA

ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณที่ใช้โดยหมอพื้นบ้าน กระบี่	PROSEA <sup>9</sup>
<i>Alstonia macrophylla</i> L.	บำรุงกำลัง	บำรุงกำลัง (Philippines)
<i>Arcangelisia flava</i> (L.) Merr.	บำรุงกำลัง	บำรุงกำลัง (Malaysia)
<i>Elephantopus scaber</i> L.	บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด	บำรุงกำลัง (Malaysia)
<i>Eurycoma longifolia</i> Jack.	บำรุงกำลัง	บำรุงกำหนด (Brunei)
<i>Urena lobata</i> L.	แก้ปวดเมื่อย	แก้ปวดเมื่อย (เอเชียตะวันออกเฉียงใต้)

การเปรียบเทียบสรรพคุณพืชสมุนไพรที่ได้จากการศึกษานี้กับเอกสารทางการแพทย์แผนไทย<sup>6</sup> พบว่าพืช 2 ชนิด คือ โตไม่รู้ล้ม (*Elephantopus scaber* L.) และเร็ดหนู (*Stachyphrynium jagorianum* (K.Koch.) K.Schum.) มีสรรพคุณสอดคล้องกับเอกสารดังกล่าว และเมื่อเปรียบเทียบกับสารานุกรมสมุนไพรไทย<sup>10</sup> พบพืชจำนวน 11 ชนิด ได้แก่ กำลังวัวเถลิง (*Gnetum cuspidatum* Blume) เข็มขาวป่า (*Ixora brunonis* Wall. ex G. Don) ค้างคาวห้อยหัว (*Tacca chantrieri* André) ซิงซี่ (*Capparis micracantha* VC.) ทุ่งฟ้า (*Alstonia macrophylla* L.) ป่าว (*Stemonurus malaccensis* (Mast.) Sleumer) พรวานกลุ่ม (*Molineria latifolia* Herb. (Dryand. ex W.T. Aiton) Kurz) หมากหมาก (*Lepionurus sylvestris* Blume) ว่านกีบแรด (*Angiopteris evecata* (G.Forst.) Hoffm.) ว่านขันหมาก (*Aglaonema simplex* Blume) และสังท่า (*Diospyros variegata* Kurz) มีสรรพคุณสอดคล้องกับเอกสารดังกล่าว

จากการเปรียบเทียบพืชที่พบจากการศึกษานี้กับรายงานที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีพืชที่ใช้ประโยชน์เหมือนกันน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะความหลากหลายของพืชจากพื้นที่ที่ศึกษานี้มีมากกว่า รวมทั้งองค์ความรู้ที่แตกต่างกันของหมอพื้นบ้าน โดยหมอพื้นบ้านที่ร่วมในการศึกษาเป็นมุสลิม ทำให้องค์ความรู้ที่ได้เป็นการผสมผสานความรู้แบบแผนไทยกับองค์ความรู้ตามหลักความเชื่อเดิมของหมอ การศึกษานี้จึงได้รับความรู้ที่แตกต่าง



เมื่อศึกษารายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สอดคล้องทั้งหมด 19 ชนิดเท่านั้น โดยพืช 14 ชนิด มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และ 9 ชนิด มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และพืชบางชนิดมีฤทธิ์ทั้ง 2 ประเภท (ตารางที่ 5) ซึ่งฤทธิ์ทั้ง 2 ประเภท มีความสอดคล้องกับสรรพคุณสมุนไพรรักษาอาการกลุ่มบำรุงกำลัง กล่าวคือ สารต้านอนุมูลอิสระจะป้องกันความเสื่อมของเซลล์ในร่างกายอันเป็นสาเหตุให้เกิดอาการปวดเมื่อยได้ ส่วนฤทธิ์ต้านอักเสบจะช่วยลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้เช่นกัน

**ตารางที่ 5** แสดงรายชื่อพืชสมุนไพรที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาคล้อยกับสรรพคุณพื้นบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณ	ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา
<i>Alstonia macrophylla</i> L.	บำรุงกำลัง	Anti-inflammatory <sup>11</sup>
<i>Antidesma ghaesembilla</i> Gaertn.	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>12</sup>
<i>Arcangelisia flava</i> (L.) Merr.	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>13</sup>
<i>Ardisia crenata</i> Sims	บำรุงกำลัง	Anti-inflammatory <sup>14</sup>
	บำรุงกำหนด	Antioxidant <sup>15</sup>
<i>Bauhinia monandra</i> Kurz	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>16</sup>
<i>Desmos cochinchinensis</i> Lour.	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>17</sup>
<i>Drynaria quercifolia</i> (L.) Sm.	บำรุงกำลัง	Anti-inflammatory <sup>18</sup>
<i>Elephantopus scaber</i> L.	บำรุงกำลัง	Anti-inflammatory <sup>19</sup>
	บำรุงกำหนด	Antioxidant <sup>20</sup>
<i>Erythralum scandens</i> Blume	บำรุงกำลัง	Anti-inflammatory <sup>21</sup>
<i>Ficus racemosa</i> L.	บำรุงกำลัง	Antioxidant, Anti-inflammatory <sup>22</sup>
<i>Gnetum gnemon</i> L. var. <i>tenerum</i> Markgr.	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>23</sup>
<i>Helminthostachys zeylanica</i> (L.) Hook.	บำรุงกำลัง	Anti-inflammatory <sup>24</sup>
	บำรุงกำหนด	Antioxidant <sup>25</sup>
<i>Morinda elliptica</i> Ridl.	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>26</sup>
<i>Tacca chantrieri</i> André	บำรุงกำลัง	Anti-inflammatory <sup>27</sup>
	บำรุงกำหนด	
<i>Urena lobata</i> L.	แก้ปวดเมื่อย	Antioxidant <sup>28</sup>
<i>Uvaria grandiflora</i> Roxb. ex Hornem	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>29</sup>
	ยาอายุวัฒนะ	
<i>Uvaria rufa</i> Blume	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>30</sup>
<i>Vitex glabrata</i> R.Br.	บำรุงกำลัง	Antioxidant <sup>31</sup>
<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Sm.	บำรุงธาตุ	Anti-inflammatory <sup>32</sup>

สำหรับพืชที่น่าสนใจจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มี 2 ชนิด คือ ผักหวานช้างโขลง (*Claoxylon longifolium* (Blume) Endl. ex Hassk.) และกระเทียมเถา (*Erythralum scandens* Blume) เนื่องจากเป็นพืชที่เจริญเติบโตเร็ว สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้เร็ว รวมทั้งใบสามารถใช้ประกอบอาหารได้ พืชดังกล่าวจึงเหมาะสมในการส่งเสริมให้ปลูกในสวนครัวเพื่อให้ประชาชนใช้บริโภคเพื่อป้องกันโรคได้ และยังสามารถส่งเสริมให้เป็นพืชเศรษฐกิจได้

### สรุปผลการศึกษา

จากการเปรียบเทียบผลการศึกษากับงานวิจัยที่ใกล้เคียง และฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ความสอดคล้องนั้นแสดงให้เห็นว่าพืชเหล่านั้น มีความน่าเชื่อถือในการใช้ อย่างไรก็ตามพืชหลายชนิดไม่มีความสอดคล้องกับการใช้ในงานวิจัยที่ใกล้เคียง ซึ่งย่อมแสดงให้เห็นถึงการเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ยังไม่มีการศึกษา พืชส่วนที่เหลือจึงมีความจำเป็นในการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ทราบกลไกการออกฤทธิ์ที่แท้จริงของพืชเหล่านี้ นอกจากนี้ยังเป็นการยืนยัน

สรรพคุณหรือการใช้ประโยชน์ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านอีกด้วย ซึ่งผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปพัฒนาตำรายาเพื่อรักษาอาการต่าง ๆ ในกลุ่มบำรุงกำลัง รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนให้กับอุทยานแห่งชาติเขาค้อพนมเบญจา จังหวัดกระบี่ต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณหมอบ้านที่ให้ความรู้ในการวิจัยนี้ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดกระบี่ในการช่วยประสานงานกับหมอบ้าน และทุนสนับสนุนงานวิจัยจากคณะกรรมการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## References

- Macnahy AS. Butterworths Medical Dictionary. London, Butterworths. 1965.
- Archananupabh S. Text for general disease diagnosis 2. (4<sup>th</sup> ed.). Bangkok. Holistic Publishing, 2008. (in Thai)
- Clayton WD, Renvoize SA. Genera Graminum: Grass of the world. London. Her Majesty's Stationery Office, 1986.
- Nopporn Intergroup Co., Ltd. Kasai healing: element tonic: what do they mean? (Accessed on Feb. 1, 2013, at <http://www.mornopporn.com/np.php?id=faq.php>). (in Thai)
- Rattananangsi W, Tungcharoenchit S, Uthidchalanont P. The first water in diamonds: repository for herbal remedies. (2<sup>nd</sup> ed.). Bangkok. Suweriyasarn, 1998.
- Bureau of Sanatorium and Art of Healing, Office of Permanent Secretary. Textbook of Thai traditional medicine: Thai pharmacy. Nonthaburi. Ministry of Public Health, n.d. (in Thai)
- Neamsuvan O, Jaisamut P, Maneenoon, Subhateerasakul S. A Survey of Medicinal Plants for Tonic from Ban Toong Soong Community Forest, Auluk District, Krabi Province. *Burapha Sci J* 2012;17(2):160-166. (in Thai).
- Chongtrakoon T. Utilization of Medicinal Plants at "Forest Plantation Target number 3/1 and 4/1" in the area of Khao Phanom Bencha National Park, Amphoe Khaophanom, Krabi. Nakhon Si Thammarat. Division of restoration and development of conservative area, Office of Administration for the fifth Conservation Area, 2007. (in Thai)
- PROSEA Foundation. E-PROSEA. (Accessed on Feb. 1, 2013, at <http://proseanet.org/prosea/e-prosea.php>)
- Wuttidhamvave W. Herbal Encyclopedia. Bangkok. Odian Store Press, 1997. (in Thai).
- Arunachalam G, Chattopadhyay D, Chatterjee S, Mandal AB, Sur TK, Mandal SC. Evaluation of anti-inflammatory activity of *Alstonia macrophylla* Wall ex A. DC. leaf extract. *Phytomedicine* 2002; 9(7): 632-635.
- Habib R, Rahman M, Hamid K, Raihan O, Sayeed A. Phytochemical screening, cytotoxicity, antioxidant capacity and antibacterial potentiality of methanol extract of *Antidesma ghaesembilla* Gaertn. *Adv Nat App Sci* 2011;5(2):69-74.
- Keawpradub N, Dej-adisai K, Yuenyongsawad S. Antioxidant and cytotoxic activities of Thai medicinal plants named Khaminkhrua:

- Arcangelisia flava*, *Coscinium blumeum* and *Fibraurea tinctoria*. *Songklanakarín J Sci Technol* 2005;27(Suppl. 2):455-467.
14. Tian Z, He Y, Luo H, Huang Y. Antibacterial and anti-inflammatory effects of *Aradisia creata* Sims. *Northwest Pharm J* 1998;3.
  15. Hyun SH, Jung SK, Jwa MK, Song CK, Kim JH, Lim SB. Screening of Antioxidants and Cosmeceuticals from Natural Plant Resources in Jeju Island. *Korean J Food Sci Technol* 2007;39(2):200-208.
  16. Argolo AC, Sant'Ana AE, Pletsch M, Coelho LC. Antioxidant activity of leaf extracts from *Bauhinia monandra*. *Bioresour Technol* 2004; 95:229-233.
  17. Bajgai SP, Prachyawarakorn V, Mahidol C, Ruchirawat S, Kittakoop P. Hybrid flavan-chalcones, aromatase and lipoxygenase inhibitors, from *Desmos cochinchinensis*. *Phytochemistry* 2011;72(16):2062-2067.
  18. Anuja GI, Latha PG, Suja SR, et al. Anti-inflammatory and analgesic properties of *Drynaria quercifolia* (L.) J. Smith. *J Ethnopharmacol* 2010;132(2):456-460.
  19. Chin-Chuan T, Chun-Ching L. Anti-inflammatory effects of Taiwan folk medicine 'Teng-Khia-U' on carrageenan- and adjuvant-induced paw edema in rats. *J Ethnopharmacol* 1998;64(1):85-89.
  20. Wang L, Shuguang J, Peng N, Zhong Y. Chemical Composition of the Essential Oil of *Elephantopus scaber* from Southern China. *Z Naturforsch* 2004;59(c):327-329.
  21. Sutha S, Maruthupandian A, Mohan VR, Athiperumalsami T. Anti-Inflammatory activity of leaf of *Erythralum scandens* Bl., Bijdr against carrageenan induced paw edema. *Int J PharmTech Res* 2011;3(1):24-26.
  22. Li RW, Leach DN, Myers SP, Lin GD, Leach GJ, Waterman PG. A new anti-inflammatory glucoside from *Ficus racemosa* L. *Planta Med* 2004;70(5):421-426.
  23. Wazir D, Ahmad S, Muse R, Mahmood M, Shukor MY. Antioxidant activities of different parts of *Gnetum gnemon* L. *J Pl Biochem Biotechnol* 2011;20(2):234-240.
  24. Yaun-Chao H, Tsong-Long H, Chih-Shiang C, et al. Anti-inflammatory Flavonoids from the Rhizomes of *Helminthostachys zeylanica*. *J Nat Prod* 2009;72 (7):1273-1278.
  25. Yu-Ling H, Pei-Yu Y, Chien-Chang S, Chien-Chih C. Antioxidant flavonoids from the rhizomes of *Helminthostachys zeylanica*. *Phytochemistry* 2003;64(7):1277-1283.
  26. Chong TM, Abdullah MA, Fadzillah NM, Lai OM, Lajis NH. 2004. Anthraquinones production, hydrogen peroxide level and antioxidant vitamins in *Morinda elliptica* cell suspension cultures from intermediary and production medium strategies. *Plant Cell Rep* 2004; 22(12):951-958.
  27. Keadrit K, Rujjanawate C, Amornlerdpison D. Analgesic, antipyretic and anti-inflammatory effects of *Tacca chantrieri* Andre. *J Med Plant Res* 2010;4(19):1991-1995.
  28. Pieme CA, Penlap VN, Ngogang J, Costache M. n vitro cytotoxicity and antioxidant activities of five medicinal plants of Malvaceae family from Cameroon. *Environ Toxicol Pharmacol* 2010;29(3):223-228.
  29. Bibak B, Khakshor A, Kamali H, Ahmadzadeh Ghavidel R, Aminimoghadamfarouj N. Valuation of antibacterial properties, phytochemical contents and antioxidant capacities of leaf and stem barks of *Uvaria grandiflora* Roxb. *J North Khorasan Univ Med Sci* 2012;4(11):119-113.
  30. Payakarintarungkul K. Antioxidants from *Uvaria rufa* Blume roots. (Accessed on Jan. 30, 2013, at <http://www.thaithesis.org/detail.php?id=1082548000652>)
  31. Sridevi VK, Chouhan HS, Singh NK, Singh SK. Antioxidant and hepatoprotective effects of ethanol extract of *Vitex glabrata* on carbon tetrachloride-induced liver damage in rats. *Nat Prod Res* 2012; 26(12):1135-1140.
  32. Chien TY, Chen LG, Lee CJ, Lee FY, Wang CC. Anti-inflammatory constituents of *Zingiber zerumbet*. *Food Chem* 2008;110(3):584-589.