

## ภาคผนวก

แบบสอบถามเลขที่ \_\_\_\_\_

### แบบสัมภาษณ์การใช้ยาพื้นบ้าน ร่างจัดขงเดิม สำหรับขับสารพิษในร่างกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) หน้าข้อความที่เลือก หรือ เติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้  
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ .....
2. ที่อยู่ .....
3. อายุ  
( ) ต่ำกว่า 15 ปี ( ) 15 – 19 ปี ( ) 20 – 24 ปี  
( ) 25 – 29 ปี ( ) 30 – 34 ปี ( ) 35 – 39 ปี  
( ) 40 ปีขึ้นไป
4. โรคประจำตัว ..... ประวัติการแพ้ยา .....

### ส่วนที่ 2 ข้อมูลก่อนใช้สมุนไพรและยาพื้นบ้าน

1. อาการป่วย ..... ระยะเวลาที่ป่วย .....
2. การรักษาตนเอง(ก่อนตรวจเลือด) ใช้น้ำ.....
3. ได้รับยาจาก ( ) ซื้อในเมือง ( ) ซื้อในหมู่บ้าน ( ) หา/ปรุงเอง
4. การใช้น้ำ ( ) รักษาเฉพาะเมื่อป่วย ( ) รักษาเป็นประจำ ( ) หา/ปรุงเอง
5. ระยะรักษาตนเอง .....
6. อาการหลังรักษาตนเอง .....
7. ผลการตรวจเลือด เมื่อวันที่ .....  
( ) ปกติ ( ) ปกติ ( ) ปกติ ( ) ปกติ

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลหลังใช้สมุนไพรและยาพื้นบ้าน

1. ใช้น้ำวันที่ ..... ถึงวันที่.....
2. ผลจากการใช้น้ำ หรือ ประสิทธิภาพของยาที่ท่านรู้สึกได้  
( ) ดีขึ้น รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง .....  
( ) ไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง  
( ) แย่ลง สาเหตุ .....
3. ผลข้างเคียงของการใช้น้ำ อาการแพ้ หรือ พิษที่เกิดจากการใช้น้ำ ที่ท่านรู้สึกได้  
( ) เกิดอาการแพ้ .....  
( ) ไม่เกิดอาการแพ้  
( ) ไม่รู้
4. ท่านคิดว่าผลจากการใช้น้ำพื้นบ้าน ( ) ได้ผล ( ) ไม่ได้ผล ( ) เฉยๆ

9. ท่านคิดว่าต้องการใช้ยาตำรับอื่น ได้แก่ .....  
เนื่องจาก ( ) ประสิทธิภาพดีกว่า ( ) เห็นผลเร็วทันใจ ( ) มั่นใจกว่า

ข้อเสนอแนะอื่นๆ .....  
.....

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ด้านสมุนไพร  
ในการรณรงค์ลดการใช้สารเคมีและวิเคราะห์หาสารพิษตกค้างในเลือดของเกษตรกร และชาวบ้าน





รายชื่อผู้เข้าร่วมทดสอบการใช้ยารางจืด สำหรับขับสารพิษในร่างกาย

วันที่ 11 มิถุนายน 2557

ณ โครงการขยายผลโครงการหลวงปากกล้วย อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1.	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
2	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
3	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
4	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
5	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
6	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
7	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
8	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
9	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
10	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
11	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
12	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
13	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข
14	นาย สุวิทย์ อภิชาติพงษ์		ออก 2 ข



รายชื่อผู้เข้าร่วมทดสอบการใช้รางจืด สำหรับขับสารพิษในร่างกาย

วันที่ 11 มิถุนายน 2557

ณ โครงการขยายผลโครงการหลวงป่ากล้วย อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
15	ทพ.กมล คุ้มวงศ์		ออกผล x 2
16	นายวิรัช คุ้มวงศ์		ออกผล x 2
17	นางสาววิมล คุ้มวงศ์		ออกผล x 1
18	นาย / นพ. / นว. / นว.		ออก
19	นาย ชัยวัฒน์ เสงี่ยม		ออก
20	นาย เอกพันธ์ วัฒนคุณกิจ		ออก
21	นาย วิรัช คุ้มวงศ์		ออก
22	นาย ไพโรจน์ คุ้มวงศ์		ออก
23	นาย โกวี คุ้มวงศ์		ออก
24	นาย ไพโรจน์ คุ้มวงศ์		ออก
25	นาย คุ้มวงศ์ คุ้มวงศ์		ออก
26	นางสาวดวงเดือน คุ้มวงศ์		ออก
27	นาย ไพโรจน์ คุ้มวงศ์		ออก
28	นาย โกวี คุ้มวงศ์		ออก



รายชื่อผู้เข้าร่วมทดสอบการใช้รางจืด สำหรับขับสารพิษในร่างกาย

วันที่ 11 มิถุนายน 2557

ณ โครงการขยายผลโครงการหลวงป่ากล้วย อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
20	ไฉน ฟูทนา นนชื้อ	ฟูทนา	๑๖/๑
20	นาง อิศ เลิศชา	อิศ	๑๖/๑
21	น.ส. รัช ภาว	รัช	๑๖/๑
22	นาง ศิว นนชื้อ	ศิว	๑๖/๑
23	นาง นนชื้อ นนชื้อ	นนชื้อ	๑๖/๑
24	นาง วรรณ นนชื้อ	วรรณ	๑๖/๑
25	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
26	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
27	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
28	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
29	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
30	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
31	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
32	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
33	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
34	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
35	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
36	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
37	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
38	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
39	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
40	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
41	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
42	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
43	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
44	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
45	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
46	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
47	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
48	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
49	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑
50	นาง อธิชา นนชื้อ	อธิชา	๑๖/๑



รายชื่อผู้เข้าร่วมทดสอบการไถยารางจืด สำหรับข้าสารพิษในร่างกาย

วันที่ 11 มิถุนายน 2557

ณ โครงการขยายผลโครงการหลวงป่ากล้วย อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
✓ 1. 36	จกน กว้าง น้อย	ก๊วย กว้าง	100/100 200.
✓ 11. 37	จกน กว้าง น้อย	ก๊วย กว้าง	4
✓ 11. 38	จกน กว้าง น้อย	ก๊วย กว้าง	4
✓ 11. 39	จกน กว้าง น้อย	ก๊วย กว้าง	4
✓ 12. 40	จกน กว้าง น้อย	ก๊วย กว้าง	100/100 100.
✓ 12. 41	จกน กว้าง น้อย	ก๊วย กว้าง	100/100 100.

เอกสาร “รางจืด สมุนไพรล้างพิษ”



บ้านปากล้วยพัฒนา  
โครงการขยายผลโครงการหลวงปากล้วย  
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

# รางจืด : พืชล้างพิษ

โครงการวิจัยต่อยอดองค์ความรู้และสร้างมูลค่าเพิ่มจากพืชสมุนไพรและยาพื้นบ้าน



สำนักวิจัย  
สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน)

## รางจืด

ภาคเหนือ	น้ำแม่ อางจืด รางจืด	ภาคกลาง	รางจืด ยาเขียว เครือเขาเขียว กำลังช้างเผือก
ภาคอีสาน	รางจืด	ภาคใต้	รางเย็น คาย คเหว่า ทิดทุด

ชื่อสามัญ Babbler's bill leaf  
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Thunbergia laurifolia* Lindl.  
วงศ์ ACANTHACEAE



ญาติสนิท



ญาติห่างๆ

## รางจืด

ต้น	เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง สามารถเลื้อยได้ไกล 5 - 10 เมตร
ใบ	ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปขอบขนานหรือรูปไข่ ขอบใบเว้าเล็กน้อย ปลายเรียวแหลม โคนมน หรือเว้าเป็นรูปหัวใจ ผิวใบเรียบมัน เนื้อใบหนา อวบน้ำเล็กน้อย
ดอก	ดอกออกตลอดปี ช่อดอก ออกที่ปลายกิ่งและซอกใบ ฐานดอกอัด แน่นเป็นรูปทรงกลม ดอกย่อยมีขนาดใหญ่ รูปดอกเข็ม โคนเชื่อมกัน ปลายแยกออกเป็น 5 แฉก กลีบดอกมีสีม่วง แกมน้ำเงิน-ม่วง-ขาว ใบประดับสีเขียวประสีน้ำตาลแดง ผลแห้ง แตกได้



14.

สำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กอายุไม่เกินสิบสองปี มีอาการไอสูงมาก หายใจมีเสียงผิดปกติคล้ายๆ กับอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็น โรคคอตีบ) ต้องรีบพาไปพบแพทย์โดยด่วนที่สุด



**อาการคออักเสบ** เป็นเฉียบพลัน จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอด ต้องพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด

15.

## การใช้ประโยชน์ของ ชุมชนบนพื้นที่สูง

อาหาร	ดอกนำไปประกอบอาหารประเภทแกง อย่างแกงส้ม
สมุนไพร	เถาหรือใบนำไปต้มน้ำดื่ม รักษาอาการอาหารเป็นพิษ และพิษเบื่อเมาต่างๆ ช่วยขับสารพิษในร่างกาย แก้ลมพิษ แก้ปวดท้อง

## รางจืด

### สมุนไพรสารานุกรมสุขภาพ

สรรพคุณ

แก้ไข้ ร้อนใน ถอนพิษไข้  
(ไม่ควรรับประทานเป็นประจำ)



12.

ท้องเดินอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะคล้ายน้ำข้าวข้าว บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดก้นอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก คลื่นไส้หนัก (อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้อง

พาไปพบแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

13.

ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะต้องถึงกับครั้งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียมาก (อาจเป็น โรคบิดอย่างรุนแรง)



10.

เจ็บแปลบในท้องถ่ายมีอะไรผิดปกติ

ปวดท้องรุนแรงมาก ท้องแข็ง อาจท้องผูก และมีไข้เล็กน้อยหรือมีไข้ (อาจเป็นโรคได้ตั้งแต่อักเสบอย่างรุนแรง หรือถ้าได้ส่วนอื่นอีกเช่น)



11.

อาเจียนเป็นโลหิตหรือเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของโรคกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข้นอนพักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้านถ้าจำเป็นต้องพาไปพบแพทย์ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อนและควรพาไปโดยมีกรรมการเห็นชอบและแพทย์ด้วย



### ผลการวิจัย

สมุนไพรรางจืด ที่เกี่ยวกับการถอนพิษต่างๆ ในร่างกาย สรุปรวบรวมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการรักษาโรคดังนี้

กระเพาะอาหาร	ถูกวันต่อ	แก้แมลงพิษไฟ
เกาต์	ถูกไอ้ร้อน	แก้โรหะเล
ขาดน้ำไม่แรง	ถูกยาเบื่อ	แก้ยา
แขนขาไม่ขึ้น	ท้องร่วง ท้องเสีย	แก้ยาแก้ปวด
ไข้ร้อนสูง	อาเจียนอาหารเป็นพิษ	แก้ยาแก้ปวด
ใจชื้นเข้าเสื่อม	ท้องผูก	แก้ยาแก้ปวด
คอเลสเตอรอล	ท้องอืดเฟ้อ	แก้ยาแก้ปวด
คัน	นอนหลับดีขึ้น	แก้ยาแก้ปวด
คันตา	น้ำกัดเท้า	แก้ยาแก้ปวด
คันมือ	เบาหวาน	แก้ยาแก้ปวด
คันหู	ปวดแขน ปวดขา	แก้ยาแก้ปวด
คันหน้าแข้ง	ปวดท้อง	แก้ยาแก้ปวด
คลื่นไส้อาเจียน	ปวดท้องก่อนมีรอบเดือน	แก้ยาแก้ปวด
ความดันโลหิตสูง	ประจำเดือนมาไม่ปกติ	แก้ยาแก้ปวด
งูเขี้ยวกัด	ปวดนม	แก้ยาแก้ปวด
งูตะเข็บกัด		แก้ยาแก้ปวด
งูสวัด		แก้ยาแก้ปวด

งูเห่ากัด	ปวดบวมเจ็บตาม	เมาเหล้า
ลูกเสียดท้อง	ร่างกาย	ไม่เกรน
เจ็บคอ	ปวดแสบปวดร้อนที่	ยาฆ่าแมลงโพลิดอน
เจ็บปาก	หลัง	ยุ้งกิด
เจ็บเหงือก	ปวดหลังปวดเอว	รังแค
ขาที่มือและเท้า	ปวดหัว มีนหัว	รดสีดวงทวาร
ซึมเศร้า	ปวดฟัน	ร้อนที่หลัง
เดินไม่สะดวก	ปากนกกระจอก	เริ่ม
ตาแดง	ปัสสาวะมีกลิ่น	เล็กเหล้า
ตาพว้า	ปัสสาวะเป็นฟอง	เวียนหน้า
ตามองเห็นไม่ชัด	เหลืองขุ่นข้น	สมองเบลอ
ตระคายเคือง	ปัสสาวะแล้วขมิบบ่อย	สารหนู
แดงไม่เป็นพิษ	ปัสสาวะแล้วร้อน	ลิ่ว
แต่น้อย	ปัสสาวะสุดแล้วเสียว	สุนัขกัด
ตุ่มคัน ที่ศีรษะ	เป็นไข้	เสมหะมาก
ตัวต่อต้อย	ผด	หน้ามัน
ตะขบกัด	ผอม	หอยเชอร์รี่เป็นพิษ
ถูกฉานร้อน	เผ็ด	หอยเป็นพิษ
ถูกเตารีดไฟฟ้าดูด	ผื่นแดงตามร่างกาย	กัดหอบ
ถูกน้ำมันร้อน	แผลเรื้อรัง	เห็ดเป็นพิษ



## อาการที่รุนแรง มีดังนี้

7. **ไข้สูง** (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ชีบ บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือไข้ป่าชนิดขึ้นสมอง)
8. **ไข้สูงและคลื่นไส้** (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บแสบชายโครง (อาจเป็นโรคตับอักเสบ ภูุน้ำดีอักเสบ ฯลฯ)
9. **ปวดแสบแสบ** เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าที่องเจียงอาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อย หรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างรุนแรง หรือไส้เลื่อนอักเสบ)



หากผู้ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น ภูมิแพ้ ภูมิแพ้ภูมิแพ้ บาดทะยัก กระดูกหัก มะเร็ง วัณโรค กามโรค ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเรื้อรัง คีซ่าน หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปอดบวม (ปอดอักเสบ) อาการบวม ไข้ไทฟอยด์ โรคตาทุกชนิด **ไม่ควรใช้สมุนไพร**

ถ้าผู้ป่วยมีอาการโรค/อาการ บาดเจ็บที่รุนแรง ต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเอง หรือใช้สมุนไพร



ถูกน้ำร้อนลวก  
ถูกบั้งคัน  
ถูกยางกล้วย  
แพ้เบียร์  
แพ้กาแฟ  
แพ้กล้วยเตี้ยเบ็ด

แผลเรื้อรัง  
แผลสด  
พิษอดพิษอม  
แผลเป็น  
แพ้เครื่องสำอาง  
แพ้ผงซักฟอก

อ่อนเพลีย  
อัสคัส  
อัมพฤกษ์  
ยาสั่ง  
แพ้ฝุ่นละอองและ  
หอบหืด

มีการวิจัยในประเทศไทยมานานแล้ว แต่ก็ยังไม่ชัดเจน พ.ศ. 2521 นักวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นกลุ่มแรกที่ทดลองป้อนผงรากรางจืด ให้นุทตลอดก่อนน้ำยาสดรกิน พบว่าหนูชักและตาย แต่ถ้าผสมกับน้ำยาสดรกินก่อนป้อน พบว่าหนูทดลองไม่เป็นอะไร แสดงว่าผงรากรางจืดสามารถดูดซับสารพิษชนิดนี้ไว้ พ.ศ. 2523 พานี เดชเสน และคณะ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใช้น้ำคั้นใบรางจืดป้อนหนูทดลองที่กินยาฆ่าแมลง "โฟลิดอล" พบว่าแก้พิษได้ ลดอัตราการตายลงจาก 56% เหลือเพียง 5% เท่านั้น ในขณะที่วิธีการฉีดกลับไม่ได้ผล พ.ศ. 2551 สุขาสินี คงกระพันซ์ ใช้สารสกัดแห้งใบรางจืดป้อนหนูทดลองที่ได้รับยาฆ่าแมลงกลุ่มออร์แกนโนฟอสเฟตชื่อมาราโอออน พบว่าช่วยชีวิตได้ 30% พ.ศ. 2553 จิตบรรจง ตั้งปอง มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ พบว่าสารประกอบในใบรางจืดช่วยป้องกันการตายของเซลล์ประสาทของหนูทดลองที่ได้รับพิษจากสารตะกั่ว จึงสามารถป้องกันสูญเสียการเรียนรู้และความจำได้อย่างมีนัยสำคัญ



6. **ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลือง** และเมื่อเขาจะเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของคีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปพบแพทย์ อาการเจ็บป่วยและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพรหรือซื้อยารับประทานด้วยตนเอง





2. เมื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้าเป็นอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นโรคกระเพาะ
3. หูอื้อ คอแห้ง ชาติลิ้น ชาติที่ผิวแห้ง
4. ประสาทรับความรู้สึก ทำงาน ไม่ปกติ เช่น เพื่องแต่ผิวแห้งก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ ฯลฯ
5. ใจเต้น ใจเดิน หรือรู้สึกวูบวาบ ใจจะหยุดเต้นและเป็นบ่อยๆ




สำหรับในคน นพ. ปัญญา อิทธิธรรม ทดลองเก็บข้อมูลการใช้สมุนไพรรางจืด ในเกษตรกรซึ่งที่สัมผัสสารฆ่าแมลง ทั้งกลุ่ม ไม่ปลอดภัย กลุ่มเสี่ยง กลุ่มปลอดภัย โดยตรวจจากระดับเอนไซม์ในร่างกายที่เพิ่มขึ้นเมื่อได้รับสารพิษนี้

พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มที่กินและไม่ได้กินสารสกัด รางจืด

แต่ยังสรุปไม่ได้ชัดเจนเพราะมีปัจจัยต่าง ของพื้นฐานร่างกายอื่น ๆ ของอาสาสมัคร เช่น ความแข็งแรง อายุ เป็นต้น

## สารสำคัญ

- ลดไข้ ( antipyretic)
- ถอนพิษ (detoxification)

กลุ่ม flavonoids ที่สำคัญคือ apigenin ล้างยาพิษ ด้านไวรัส 11 ชนิด ภูมิแพ้ ขจัดอนุมูลอิสระ ด้านการสร้างเซลล์มะเร็ง และยังมีสารต้านอักเสบ อื่น ๆ ฯลฯ

- สะสม เรื้อรัง เช่น ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง สารเคมีเกษตร ฯลฯ
- ฉีดยาพิษ เช่น โดโนยาพิษและสตรีกิน

## อาการแพ้ที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร

1. ผื่นขึ้นตามผิวหนังอาจเป็นผื่นเล็ก ๆ ผื่นโตๆ เป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบบคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากแข็ง) หรือมีเพียงดวงตาค้างที่ผิวหนัง




## ถ้าแพ้ยาสมุนไพร

สมุนไพรที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ เป็นผื่น คัน หรือมีอาการผิดปกติแสดงว่าท่านอาจแพ้สมุนไพร แต่ดังกล่าวเกิดขึ้นได้น้อย เพราะสมุนไพรไม่ใช่สารเคมีชนิดเดียว เช่นเดียวกับยาแผนปัจจุบัน ฤทธิ์จึงไม่รุนแรง (ยกเว้นพวกพิษพืชบางชนิด) อย่างไรก็ตามหากมีอาการแพ้ควรหยุดยาสมุนไพรเสียก่อน ถ้าหยุดยาสมุนไพรแล้วอาการหายไป แสดงว่าท่านแพ้นั้น ควรหยุดและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น ถ้าอาการแพ้รุนแรงควรไปรับการรักษาที่สถานอนามัยโรงพยาบาล

รางจืดเป็นตัวยารสเย็น ใช้ได้ทั้ง ใบ ราก เถา ตำคั้นน้ำ หรือฝนกับน้ำฝน น้ำขาวข้าว กินเพียงสองครั้งก็เห็นผลในการใช้ดื่มถอนพิษ พิษจากยาฆ่าแมลง อาหารเป็นพิษ พิษจากเมาสุรา หรือกินยานอนหลับเกินอัตราส่วนที่แพทย์กำหนด

ทั้งนี้เพราะสรรพคุณของรางจืดจะเปลี่ยนกรดหรือด่างในร่างกายที่เป็นพิษให้เป็นกลาง (หมดฤทธิ์) และเมื่อสารยาของรางจืดซึมเข้าไประบบประสาท ในเส้นเลือด ไปปะทะกับพิษยาหรือสารพิษต่างๆ ในร่างกาย มันจะทำลายพิษเหล่านั้นให้เป็นกลางในเวลาอันรวดเร็ว ไม่เกิน ๔๕ นาที

ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	การใช้ประโยชน์ของชุมชน
บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (L.) Miers ex Hook.f. & Thoms. on	เถา ผสมกับเถารางจืด ผ่นกับหิน ใช้พอกใส่บาดแผล รักษาแผลจากพิษยาฆ่าแมลง และนิยมนผสมในตำรับยาร่วมกับตะไคร้ หญ้าผากควาย และผักติ้ว ด้วย
ตะไคร้		ใบตะไคร้ หญ้าผากควายทั้งต้น ใบ ผักติ้ว ชนิดละ 3 ใบ โปไปแช่น้ำ หรือต้มรวมกัน ต้มเมื่อมีอาการแก้การเบื่อเมาทุกชนิด เช่น เบื่อเมาพิษเห็ด
หญ้าผากควาย	<i>Eleusine indica</i> (L.) Gaertn.	ใบตะไคร้ หญ้าผากควายทั้งต้น ใบ ผักติ้ว ชนิดละ 3 ใบ โปไปแช่น้ำ หรือต้มรวมกัน ต้มเมื่อมีอาการแก้การเบื่อเมาทุกชนิด เช่น เบื่อเมาพิษเห็ด
ผักติ้ว	<i>Solanum spirale</i> Roxb.	ใบตะไคร้ หญ้าผากควายทั้งต้น ใบ ผักติ้ว ชนิดละ 3 ใบ โปไปแช่น้ำ หรือต้มรวมกัน ต้มเมื่อมีอาการแก้การเบื่อเมาทุกชนิด เช่น เบื่อเมาพิษเห็ด

- เข้าไปขับและทำลายสารพิษในร่างกายในหลอดลมและในลำไส้ให้สลายเป็นกลางไปโดยหมดสิ้น

- ช่วยจับสารพิษในตับ หรือล้างสารพิษในตับ ทำให้ตับแข็งแรง

- รางจืดผสมน้ำข้าวข้าวต้มเป็นประจำ วิตามินจากน้ำข้าวข้าว จะมีประจุบวก จะจับสารพิษในร่างกายที่มีประจุลบ ไม่ให้แพร่กระจายหยุดการขยายตัว

ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	การใช้ประโยชน์ของชุมชน
อ้อยดำ	<i>Saccharum officinarum</i> Linn.	หั่นเอาเครื่องคดหมา ลำต้นผ่าแบ่ง ลำต้นลอมแล้ง เหย้าปุเลย ให้มีลักษณะยาวไม่ใหญ่มาก ยึดใส่กลางลำต้นตึงหว้า ดากแห้ง แล้วฝนใส่น้ำกับหินผนยา ใช้ดื่ม แก้สรรพพิษ (แก้พิษต่างๆ) แก้กินผิด (อาหารเป็นพิษ) ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุในร่างกาย แก้ท้องอืด
เพี้ยะพื้	-	เถา ผสมกับรางจืดดอกแดง ต้มกิน แก้พิษงู หรือนำมาพินชาแก้พิษงู ยอดมีรสเปรี้ยว แก้ได้
ผอตาจี	-	เหง้า กินสดหรือทอ แก้พิษงู เมื่อกินจะทำให้มีอาการออกมา
สุเลโป	-	ต้น เมาไฟ แล้วบดน้ำให้สุนัขที่ถูกกัดกิน
กรคน้ำ	<i>Scoparia dulcis</i> L.	รากหรือทั้งต้น ต้มน้ำดื่ม เมื่อมีอาการกินผิด อาหารเป็นพิษต่างๆ นิยมใช้จำนวน 3 รากหรือต้น

## การใช้

ใบสด

สำหรับคน 10-12 ใบ

สำหรับวัวควาย 20-30 ใบ

นำใบสดมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำข้าวข้าวครึ่งแก้ว คั้นเอาแต่น้ำดื่มให้หมดทันทีที่มีอาการ อาจให้ดื่มซ้ำได้อีกใน

1/2 - 1 ชั่วโมง ต่อมา

รากสด

สำหรับคน 1-2 อกคูลี (ช้อนนิ้วมือ)

สำหรับวัวควาย 2-4 อกคูลี (ช้อนนิ้วมือ)

นำรากมาฝนหรือตำกับน้ำข้าวข้าว แล้วดื่มให้หมดทันทีที่มีอาการ อาจใช้ซ้ำได้อีกใน 1/2 - 1 ชั่วโมง ต่อมา

## การใช้

ใบ หรือทั้งราก เมา มาล้างให้สะอาด ตำหรือปั่นให้ละเอียดผสมกับน้ำข้าวข้าว ในกรณีไม่มีน้ำข้าวข้าวให้เอาข้าวสารมาตำ หรือปั่นให้ละเอียดผสมลงไปก็ได้เช่นกัน คั้นเอาน้ำดื่มเข้าไปครั้งละ 1 แก้วเต็มๆ

ใช้ใบรางจืด ต้มกินและอาบน้ำ หลังอาบน้ำอาการผื่นแพ้ก็ทุเลา

ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	การใช้ประโยชน์ของชุมชน
ผาแป้ง	<i>Solanum elaeagnifolium</i> D. Don	หั่นเอาเครื่องคดหมา ลำต้นผ่าแบ่ง ลำต้นลอมแล้ง เหย้าปุเลย ให้มีลักษณะยาวไม่ใหญ่มาก ยึดใส่กลางลำต้นตึงหว้า ดากแห้ง แล้วฝนใส่น้ำกับหินผนยา ใช้ดื่ม แก้สรรพพิษ (แก้พิษต่างๆ) แก้กินผิด (อาหารเป็นพิษ) ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุในร่างกาย แก้ท้องอืด
เครื่องคดหมา หญ้าคดหมา	<i>Paederin linearis</i> Hook.f.	หั่นเอาเครื่องคดหมา ลำต้นผ่าแบ่ง ลำต้นลอมแล้ง เหย้าปุเลย ให้มีลักษณะยาวไม่ใหญ่มาก ยึดใส่กลางลำต้นตึงหว้า ดากแห้ง แล้วฝนใส่น้ำกับหินผนยา ใช้ดื่ม แก้สรรพพิษ (แก้พิษต่างๆ) แก้กินผิด (อาหารเป็นพิษ) ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุในร่างกาย แก้ท้องอืด
ผาง	<i>Caesalpinia sappan</i> L.	หั่นเอาเครื่องคดหมา ลำต้นผ่าแบ่ง ลำต้นลอมแล้ง เหย้าปุเลย ให้มีลักษณะยาวไม่ใหญ่มาก ยึดใส่กลางลำต้นตึงหว้า ดากแห้ง แล้วฝนใส่น้ำกับหินผนยา ใช้ดื่ม แก้สรรพพิษ (แก้พิษต่างๆ) แก้กินผิด (อาหารเป็นพิษ) ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุในร่างกาย แก้ท้องอืด



ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	การใช้ประโยชน์ของชุมชน
เบรหู่สีไทย 	<i>Tacca chantrieri</i> Andre	ลำต้น แก้วพิษต่าง ๆ
ว่านเปรี้ยว 	<i>Boesenbergia</i> sp.	หัวกินสดหรือต้มกับน้ำดื่ม แก้วพิษต่าง ๆ ได้ดีกว่ารังจืด
หญ้ายาวเขา 	<i>Lygodium flexuosum</i> (L.) SW.	ราก นำไปต้มน้ำดื่ม เป็นยาถอนพิษ แก้วเบื่ออาหาร แก้วเบื่อเมา อาหารเป็นพิษ
โพล 	<i>Zingiber montanum</i> (Zoenig) Link ex Dietr.	หั่นเอาเครื่องคดหมา ลำต้นผ่าแป้ง ลำต้นอมแล้ง เหยี่ยวโดย ให้มีลักษณะยาวไม่ใหญ่มาก ชัดสีกลางลำต้นตั้งหัว หักแห้ง แล้วนำไปกับกับหินผยา ใช้ดื่ม แก้วสรรพพิษ (แก้วพิษต่าง ๆ) แก้วกินผิด (อาหารเป็นพิษ) ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุในร่างกาย แก้วท้องอืด
ราชพฤกษ์ 	<i>Cassia fistula</i> L.	หั่นเอาเครื่องคดหมา ลำต้นผ่าแป้ง ลำต้นอมแล้ง เหยี่ยวโดย ให้มีลักษณะยาวไม่ใหญ่มาก ชัดสีกลางลำต้นตั้งหัว หักแห้ง แล้วนำไปกับกับหินผยา ใช้ดื่ม แก้วสรรพพิษ (แก้วพิษต่าง ๆ) แก้วกินผิด (อาหารเป็นพิษ) ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุในร่างกาย แก้วท้องอืด

## การใช้

ใบและเถา ครั้งละประมาณ 1 กิโลกรัม ใส่ น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน จึงให้ผู้ป่วย กินให้หมดในครั้งเดียว

หากอาการอยู่ในระยะแรกๆ พึงทำให้ ผู้ป่วยอาเจียนเสียก่อน จึงทำยานี้ให้กิน

ต้องใช้เวลาเร็วที่สุดเท่าที่ทำได้ จึงจะได้ผลดี ถ้าพิษยาซึมเข้าสู่ร่างกายมากแล้ว หรือทั้งไวข้ามคืน รวงจืดจะได้ผลน้อยลง

## กินติดต่อกัน 2-3 วัน

กินเป็นประจำ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง หรืออย่างน้อยเดือนละครั้ง

**!! ผู้มีความดันโลหิตต่ำควรใช้รางจืดด้วยความระมัดระวัง ผู้ป่วยโรคหอบหืด และหญิงตั้งครรภ์ควรใช้สารสกัดน้ำจากใบแห้ง ต้องระมัดระวังผลข้างเคียงเรื่อง การกดประสาท หรือระบบไหลเวียนเลือด**

ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	การใช้ประโยชน์ของชุมชน
สะพอนกับ/คืดจิกากี 	<i>Sambucus javanica</i> Reinw. ex Blume	ทั้งต้น
เสโครโบ/มะม่วงน้อย 	<i>Euodia glomerata</i> Craib	เถา รวงจืด รวงจืดดอกแดง รากยอ ดิน เนื้อไม้มะม่วงน้อย ดอกแห้ง น้ำมาต้มดื่ม
ตองสาต 	<i>Phrynium pubinerve</i> Blume	เหง้า ต้มรวมกับลำต้นเห็บและ รวงจืด ต้มน้ำช่วยให้อาการดีขึ้น หรือขับสารพิษ
ลำเห็บ 	<i>Sourouin roxburghii</i> Wall.	กิ่งหรือต้น สดหรือแห้ง ต้มรวมกับ ตองสาตและรางจืด ต้มน้ำช่วยให้อาการดีขึ้น หรือขับสารพิษ
สุรพิศคำ 	-	ราก ต้มดื่ม แก้วโรคสัตว์หวา รผลสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยาถอนพิษ
เถาย่านาง 	<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	ใบ นำไปต้มน้ำดื่ม คั้นน้ำ ผสมใบตำรับ ยาแก้พิษ แก้วพิษ

## พืชล้างพิษอื่นๆ

ชื่อทั่วไป	ชื่อวิทยาศาสตร์	การใช้ประโยชน์ของชุมชน
ยอติณ ยอป่า 	<i>Morinda angustifolia</i> Roxb. var. <i>angustifolia</i>	ราก ต้มกับน้ำดื่มแทนยา ล้างสารพิษต่าง ๆ
คางคก/ไม้เหือดคน 	<i>Heliconia terminalis</i> (Kurz) Sleumer	เนื้อไม้ ใช้ทำที่คนข้าว เป็นยาแก้พิษ
หนามแดง/รางจืดดอกแดง 	<i>Thunbergia coccinea</i> Wall. ex D. Don	เถาหรือทั้งต้น ต้มกับน้ำดื่ม ล้างพิษ ลดสารพิษ
สังหยดดำ 	<i>Pseuduvaria rugosa</i> (Blume) Merr.	รากนำไปต้มน้ำดื่ม รักษาโรคไต ช่วยล้างสารพิษ และแก้การแพ้สารพิษ
สังหยดใบเขียว 	-	รากนำไปต้มน้ำดื่ม รักษาโรคไต ช่วยล้างสารพิษ และแก้การแพ้สารพิษ
หญ้ายาวเขา 	<i>Sida acuta</i> Burm.f.	รากหรือทั้งต้น ใช้ดื่มแก้เบื่ออาหาร เป็นพิษ

## ปัจจุบัน มีผลิตภัณฑ์หลายแบบ

1. ขงดื่ม บรรจุในถุงชา คล้ายใบชา
2. ต้มดื่ม ลักษณะ ใบแห้ง เถาแห้ง
3. เครื่องดื่มสมุนไพรสำเร็จรูป
4. แคปซูล







**คัมภีร์น้ำดื่ม** หมายถึงคัมภีร์สมุนไพร  
ด้วยการใส่น้ำพอประมาณหรือสาม  
ของปริมาณที่ต้องการใช้  
คัมภีร์คือค้อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วน  
จาก 3 ส่วน ข้างต้น รินเอาน้ำดื่มตาม

**ขงเอาน้ำดื่ม** หมายถึง  
ใส่น้ำเค็มหรือน้ำร้อนจัด  
ลงบนสมุนไพร  
ที่อยู่ในภาชนะปิดฝาทิ้งไว้  
สักครู่จึงใช้ดื่ม



### การเจริญเติบโต

เจริญเติบโตรวดเร็ว ถ้าปลูกด้วยเมล็ดจะมีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 1 ปี ถ้าปลูกโดยใช้ข้อเถาที่มีรากมีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 5-6 เดือน

### การเก็บเกี่ยว

**ใบ** ใช้ใบรางจืดไม่แก่ไม่อ่อนเกินไปนัก  
**ราก** ใช้รากที่มีอายุเกิน 1 ปีขึ้นไป (รากรางจืดจะมีตัวยาวมากกว่าใบ 4-7 เท่า)  
**เถา** ใช้เถาเส้นผ่านศูนย์กลาง 0.5 เซนติเมตร

### การปลูก

หลุมปลูก ขนาด 50x50x30 ซม.  
ระยะปลูก 1x1 เมตร  
ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองก้นหลุมก่อนปลูก  
ค้ำปลูก อาจใช้ค้ำปูนหรือค้ำไม้ขนาดใหญ่แข็งแรง  
นิยมปลูกในช่วงฤดูฝน ประมาณเดือนมิถุนายนถึง  
เดือนกรกฎาคม โดยปักชำในหลุมที่เตรียมไว้หลุมละ 2-3 ต้น  
ถ้ามีการเพาะชำใส่ถุงภายในโรงเรือนจะได้ต้นใหม่ที่มีความแข็งแรง

### การดูแลรักษา

ในช่วงเริ่มปลูกต้องการการดูแลรักษาและให้น้ำมากกว่าช่วงอื่น ๆ หลังจากนั้นมีการให้น้ำบ้างในช่วงฤดูแล้ง  
กำจัดวัชพืชบ้างเป็นครั้งคราว ให้ปุ๋ยอินทรีย์

### รางจืด กับ “เมนูล้างพิษ”

**“ผัดส้มปลีพิษ”** หรืออีกชื่อเรียกว่า “ผัดยอดรางจืดใส่น้ำมันหอย”  
**ส่วนประกอบ** ใช้ส่วนของยอด หรือใบอ่อนของรางจืด และน้ำมันหอย

**“ไข่ฟูสุดพิษ”** ซึ่งเป็น “ไข่เจียวใส่ดอกรางจืด”  
**ส่วนประกอบ** ดอกรางจืด และไข่

**“สลัดหิ้งพิษ”** อาหารสำหรับผู้ที่ยื่นชอบ “สลัดเพื่อสุขภาพ”  
**ส่วนประกอบ** ใส่ยอด หรือใบอ่อนรางจืด น้ำสลัด และผสมของผักชนิดต่างๆ

**“น้ำสมุนไพรรางจืด”** เป็น “น้ำสมุนไพรล้างพิษ”  
**ส่วนประกอบ** หลักๆ ก็มี ใบรางจืด ใบเตยหอม และน้ำตาลทราย

## มาปลูกรางจืด กันเถอะ !

### สภาพนิเวศน์

มักเจริญเติบโตบริเวณลุ่มน้ำ ริมลำธาร พบตามบริเวณชายป่าดิบชื้นทั่วไป เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทราย  
พบทั่วทุกภาคของประเทศไทย ต่างประเทศพบทั่วไปในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

### การขยายพันธุ์

**เพาะเมล็ด** (แก่ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม)  
มีคำแนะนำให้ใช้อัตราประมาณ 3,000-5,000 ต้น/ไร่  
**นิยมปักชำเถา** โดยตัดลำต้นที่มีตาติดอยู่ 5-6 ตา ยาวประมาณ 20-30 ซม. มาปักชำ