

บทสรุปเสนอผู้บริหาร

การดำเนินงานด้านการแพทย์แผนไทยฯ “1 อำเภอ 1 ป่าสมุนไพรชุมชน” จังหวัดอุดรธานี

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้รับมอบนโยบายจากนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี มีนโยบายนำร่องเรื่องไลฟ์สไตล์ เมดิซีน (Lifestyle Medicine) ประเด็นความสัมพันธ์กับวิถีชุมชน กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ทบทวนข้อมูลที่มีการสำรวจไว้ในช่วงปี พ.ศ.2561-2562 มีจำนวน 48 ป่า ได้แก่ ป่าในวัด 31 แห่ง ,ป่าชุมชน 17 แห่ง และป่าอื่นๆ นั้น กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงให้หน่วยบริการในพื้นที่ คัดเลือก “1 อำเภอ 1 ป่าสมุนไพรชุมชน” จังหวัดอุดรธานี ที่มีความพร้อมในการท่องเที่ยวและตอบสนองต่อการแพทย์วิถีชีวิต (ประเด็นความสัมพันธ์กับธรรมชาติ) เป็นพื้นที่ที่มีความปลอดภัยไม่มีอันตราย เหมาะสำหรับเป็นแหล่งเรียนรู้และอื่นๆ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้ลงพื้นที่ 19 อำเภอ 20 ป่าสมุนไพรชุมชน ในจังหวัดอุดรธานี ระหว่าง วันที่ 7,13,14,15,20,21,27,28 มกราคม 2569 และ วันที่ 4,11,13,18 กุมภาพันธ์ 2569 โดยนำแนวคิดการแพทย์วิถีชีวิต ได้แก่ การออกกำลังกาย ,การมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ บูรณาการกับงานประจำด้านสาธารณสุข (disease control) เน้นสร้างสุขภาพนำการซ่อมสุขภาพจากการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคลากรในพื้นที่ ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับอำเภอ (สสอ.,รพช.) ,ระดับตำบล (รพสต.เครือข่าย อสม.) , เครือข่ายกรรมการป่าชุมชน , เจ้าหน้าที่ป่าไม้ , ประชาชนผู้รู้สมุนไพร ,ตัวแทนจาก อบต. ,กำนัน,ผู้ใหญ่บ้าน มีข้อสรุปร่วมกัน คือ ให้มีแผนสำหรับการอาบป่าฯ แต่ละกลุ่มวัย นั้น

บทนำ

การอาบป่า (Shinrin-yoku หรือ Forest Bathing) ป่ามีความสำคัญต่อชีวิตของเราอย่างมาก เนื่องจากโลกกำลังเผชิญหน้ากับวิกฤตโลกร้อน (Climate Change) และภาวะอากาศเป็นพิษ ทุกประเทศก็กำลังร่วมกันปลูกป่า นอกจากป่าจะช่วยซึมน้ำ คาร์บอนไดออกไซด์และผลิตออกซิเจนแล้ว ป่ายังมีพลังบำบัดโรคและเพิ่มพลังชีวิตให้กับมนุษย์อีกด้วย การอาบป่า (Shinrin-yoku หรือ Forest Bathing) เป็นแนวคิดและกิจกรรมที่มีต้นกำเนิดมา จากประเทศญี่ปุ่น โดยเน้นการใช้เวลาในธรรมชาติ โดยเฉพาะในป่า เน้นการอยู่ในป่าอย่างมีสติ (mindfulness) โดยไม่เร่งรีบ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและใจ การดื่มด่ำกับธรรมชาติผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า เพื่อช่วยให้เราเชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่างลึกซึ้งและสร้างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ

ประวัติความเป็นมาของ Forest Bathing นายแพทย์ชิง ลี (Dr. Qing Li) ศาสตราจารย์ด้านอายุรกรรม แห่งมหาวิทยาลัย Nippon Medical School กรุงโตเกียว ได้ศึกษาไว้ท่านเรียกว่า ชินริน โยกุ (Shinrin-yoku) หรือ การอาบป่า (Forest Bathing) โดยเริ่มศึกษา เมื่อ 40 ปีมาแล้ว ปัจจุบันก็มีการนำวิธีการนี้ไปใช้กันแพร่หลายทั่วโลก มีการศึกษาวิจัยกว้างขวาง จนกลายเป็นวิชาเวชศาสตร์ (Forest Medicine)

ในปี 2004 นายแพทย์ชิง ลี ได้จัดตั้งกลุ่มศึกษาวนป่าบำบัดขึ้น (The Forest Therapy Group) โดยได้รับการสนับสนุนของหน่วยงานรัฐ ซึ่งงานแรกได้นำอาสาสมัคร 12คน เป็นนักธุรกิจจากโตเกียว เข้าไปพักในป่า เมืองอิยามา (Iiyama) ทางตะวันตกเฉียงเหนือแถบนาคาโนเป็นเวลา 3 วัน ก่อนและ หลังเข้าโปรแกรม มีการตรวจร่างกาย วัดความดันโลหิต ซีพจร เจาะเลือดหาฮอร์โมนความเครียด คือ คอร์ติซอล (Cortisol) เจาะเลือดดูเซลล์ภูมิคุ้มกัน ที่เรียกว่า NK Cell (Natural Killing Cell) และให้ทำแบบสอบถามทางจิตวิทยาเกี่ยวกับความเครียดและอาการซึมเศร้า ผลการทดลอง พบว่าอาสาสมัครมีความเครียดลดลงมาก มีความสบายใจมาก ฮอร์โมนคอร์ติซอลลดลง เซลล์ภูมิคุ้มกัน เพิ่มขึ้น ความดันและซีพจอร์ก็น้อยลง แสดงให้เห็นว่าการไปเดินในป่า ให้ได้เห็นใบไม้ ดอกไม้ สีสนต่างๆ ได้เห็นสัตว์ป่า ได้ยินเสียงนกร้อง ได้กลิ่นต้นไม้ ดอกไม้ใบไม้ ได้สัมผัสกับต้นไม้ใหญ่ๆ หลายคนโอบ ได้สุดหายใจลึกๆ เอาอากาศบริสุทธิ์เข้าไปโดยลืมเรื่องงานอันเคร่งเครียดไป ทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น หลังจากนั้นหน่วยงานของรัฐก็จัดทำโครงการวนป่าบำบัดให้ประชาชนไปเดินอาบป่า เดินช้าๆไม่ต้องทำอะไร ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง มีศูนย์วนป่าบำบัด 62 แห่งทั่วประเทศ ในปี 2006 คนญี่ปุ่น 2.5 ถึง 5 ล้านคน เข้าไปเดินในป่าเหล่านี้เป็นประจำทุกปี ซึ่งนายแพทย์ชิง ลี แนะนำว่า ควรไปเดินอย่างน้อยเดือนละครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง เพื่อเติมพลังความสดชื่นและภูมิคุ้มกัน เพราะจากการศึกษาที่ตามมาพบว่า ภูมิคุ้มกันโรค จากการไปเดินอาบป่าแต่ละครั้ง จะอยู่นาน 1เดือน¹

นิยามของ การอาบป่า (Forest Bathing) การอาบป่า (Forest Bathing)

หรือที่เรียกในภาษาญี่ปุ่นว่า ชินริน โยกุ (Shinrin-yoku) หมายถึง การใช้เวลาในธรรมชาติ โดยเฉพาะในพื้นที่ป่าไม้ เพื่อสัมผัสและเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อม รอบตัวผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การสัมผัส และการรับรส วิธีการอาบป่า การอาบป่าเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้า เพื่อช่วยให้เราเชื่อมโยงกับธรรมชาติอย่าง ลึกซึ้งและสร้างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ โดยวิธีการดังนี้

1. เลือกสถานที่เงียบสงบ เลือกป่าหรือพื้นที่ธรรมชาติที่สามารถเดินเล่นได้อย่างปลอดภัย และควรปิดโทรศัพท์หรืออุปกรณ์สื่อสาร

2. ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า

1) การมองเห็น (Visual) มองดูความเขียวขจีของต้นไม้ ใบไม้ หรือแสงแดดที่ลอดผ่าน กิ่งไม้ชื่นชมความงดงามของธรรมชาติ เช่น น้ำตก ลำธาร หรือวิวป่าเขา

2) การได้ยิน (Auditory) ฟังเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนกร้อง เสียงลมพัด เสียงน้ำไหล หรือเสียงใบไม้ไหว ลองปิดตาแล้วตั้งใจฟังเพื่อเพิ่มความไวของประสาทการได้ยิน

3) การดมกลิ่น (Olfactory) สูดกลิ่นหอมของต้นไม้ ใบไม้ และดอกไม้สัมผัสกลิ่นดิน กลิ่นฝน หรือกลิ่นหอมจากไฟตอนไซด์ (phytoncides) ที่ต้นไม้ปล่อยออกมา กลิ่นจากธรรมชาติมัก ช่วยบำบัดจิตใจ เช่น กลิ่นหอมระเหยของต้นสนบางชนิด

4) การสัมผัส (Tactile) ลองสัมผัสพื้นผิวของต้นไม้ เปลือกไม้ ใบไม้ หรือน้ำค้าง เดิน เท้าเปล่าเพื่อสัมผัสพื้นดิน หญ้า หรือทราย สัมผัสลมเย็นหรือแสงแดดที่ตกกระทบผิว 5) การรับรส (Gustatory) หากเหมาะสมและปลอดภัย ลองลิ้มรสผลไม้ป่า หรือ สมุนไพรที่สามารถรับประทานได้ต้มน้ำสะอาดหรือชาสมุนไพรในขณะที่อยู่ในธรรมชาติหากไม่ได้ชิมอาหารโดยตรง การดื่มด่ำกับบรรยากาศและกลิ่นรอบตัวก็ช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสนี้ได้

3. ปล่อยให้ตัวเองอยู่กับปัจจุบันโดยไม่เร่งรีบ ปล่อยให้ความคิดและอารมณ์เคลื่อนผ่านโดยไม่ตัดสิน ใช้เวลาอย่างน้อย 20 - 30 นาที

ข้อดีและข้อจำกัดของการอาบป่า ข้อดีของการอาบป่า (Forest Bathing)

1. ช่วยลดความเครียด การใช้เวลาในป่าและสัมผัสกับธรรมชาติช่วยลดระดับความเครียด และเพิ่ม ความผ่อนคลายให้กับร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบและเป็นธรรมชาติ ช่วยลดการกระตุ้นจากปัจจัยภายนอก

2. เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การเดินทางในป่าและการสูดอากาศที่บริสุทธิ์ช่วยกระตุ้นระบบ ภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยเฉพาะการหายใจในสารเคมีจากต้นไม้ เช่น ไฟตอนไซด์ (Phytoncides) ที่ช่วย ส่งเสริมการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกัน

3. ช่วยปรับปรุงอารมณ์การอาบป่าช่วยปรับสมดุลทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวลและภาวะ ซึมเศร้าได้ เนื่องจากป่าเป็นสถานที่ที่ให้ความรู้สึกสงบและธรรมชาติรอบตัวช่วยให้มีความสุขมากขึ้น

4. เพิ่มความสร้างสรรค์การอยู่ในธรรมชาติสามารถกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และความชัดเจน ทางจิตใจได้ บางคนพบว่าหลังจากการอาบป่า พวกเขาสามารถคิดออกมากขึ้นในด้านการทำงาน และการแก้ปัญหา

5. ปรับปรุงการนอนหลับ การสัมผัสกับธรรมชาติช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ โดยช่วยให้ ร่างกายผ่อนคลายและลดการกระตุ้นจากเทคโนโลยีและกิจกรรมที่มีความเครียด

การประยุกต์ใช้ Forest Bathing ในชีวิตประจำวัน

เราสามารถนำหลักการของมันมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ แม้อยู่ในเมืองหรือพื้นที่ที่ไม่มีป่า ธรรมชาติใกล้เคียง วิธีการประยุกต์ใช้ Forest Bathing ในชีวิตประจำวัน

1) ใช้เวลาในสวนสาธารณะหรือพื้นที่สีเขียวใกล้บ้าน หากไม่มีเวลาหรือโอกาสไปป่าจริง ๆ การไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ พื้นที่สีเขียว หรือสวนต้นไม้ในเมืองก็สามารถให้ผลลัพธ์ที่คล้ายคลึงกัน

2) สร้างมุมธรรมชาติภายในบ้าน (Indoor Green Space) ปลูกต้นไม้ในบ้านหรือที่ทำงาน เช่น ต้นไม้พอกอากาศ หรือไม้ดอกไม้ประดับที่ช่วยสร้างความสดชื่น แนะนำต้นไม้ที่ช่วยพอกอากาศ เช่น ลิ้นมังกร (Sansevieria) ไทรใบสัก (Fiddle Leaf Fig) และเดหลี (Peace Lily)

3) ใช้เสียงธรรมชาติและกลิ่นจากป่าเพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายเปิดเสียง ASMR ธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล เสียงลมพัด เสียงนกร้อง ซึ่งช่วยลดความเครียดและเพิ่มสมาธิใช้ น้ำมันหอมระเหย จากต้นไม้ เช่น กลิ่นซีดาร์ (Cedarwood) ยูคาลิปตัส (Eucalyptus), และไพน์ (Pine) ซึ่งมีองค์ประกอบ ของ Phytoncides ที่ช่วยให้ร่างกายรู้สึกสงบ

4) การฝึกสติ Mindfulness ร่วมกับ Forest Bathing การเดินในธรรมชาติแบบมีสติ (Mindful Walking) หรือการใช้เวลาอยู่กับต้นไม้โดยปราศจากสิ่งรบกวนจากเทคโนโลยี ช่วยให้จิตใจสงบขึ้น

กิจกรรมที่สามารถทำได้ในระหว่างการทำ Forest Bathing

1) เดินเล่นช้า ๆ (Slow Walking) ระหว่างเดินให้ลองรู้สึกถึง พื้นดินใต้เท้า สายลมที่พัดผ่าน และเสียงของธรรมชาติ

2) หายใจลึก ๆ (Deep Breathing with Phytoncides) สูดอากาศบริสุทธิ์เข้าไปลึก ๆ ค้างไว้ สักครู่ แล้วค่อย ๆ ผ่อนออก การฝึก Pranayama (การควบคุมลมหายใจแบบโยคะ) ท่ามกลางธรรมชาติ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเต็มที่

3) สัมผัสต้นไม้และดิน (Touch and Grounding) ใช้มือลูบไล้เปลือกไม้ สัมผัสใบไม้ หรือแม้แต่ เดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน การสัมผัสธรรมชาติช่วยให้เกิดการ Grounding หรือการถ่ายเทพลังงานจากร่างกายสู่พื้นดิน ซึ่งมีผลช่วยลดอาการ อักเสบและเพิ่มสมดุลของระบบประสาท

4) วาดภาพ หรือเขียนไดอารี่ธรรมชาติ (Nature Journaling & Sketching) พกสมุดบันทึกไป จดบันทึกความรู้สึก หรือวาดภาพสิ่งที่เห็นในป่า การจดบันทึกช่วยให้เชื่อมโยงกับธรรมชาติและตระหนัก ถึงความงามรอบตัว

5) ดื่มชาในป่า (Forest Tea Ceremony) เตรียมน้ำร้อนและชาสมุนไพร เช่น ชาเขียว ชาดอกคาโมมายล์ หรือชา ป่าสมุนไพร ลิ้มรสชาอย่างช้า ๆ และดื่มด่ำกับกลิ่นรสของชา

วิธีการเลือกพื้นที่ป่าในการทำ Forest Bathing ในประเทศไทย

การเลือกพื้นที่ป่าในการทำ Forest Bathing หรือการอาบป่า ในประเทศไทย ควรพิจารณา หลายปัจจัยเพื่อให้ได้ ประโยชน์สูงสุดจากการเชื่อมโยงกับธรรมชาติและ การผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและ จิตใจ วิธีการเลือกพื้นที่ป่าในการทำ Forest Bathing ดังนี้

1. เลือกป่าธรรมชาติที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ ควรเลือกพื้นที่ป่าที่มีธรรมชาติ หลากหลาย เช่น ป่าดงดิบ ป่า สน หรือป่าไม้ที่มีต้นไม้ใหญ่และพืชพรรณต่าง ๆ เพราะการสัมผัสกับ ธรรมชาติที่หลากหลายทำให้รู้สึกเชื่อมโยงกับ สิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น ในประเทศไทย ป่าเขตร้อนหรือป่า ดิบชื้นจะมีการเจริญเติบโตของพืชพรรณที่หนาแน่น ซึ่งมีผลดีใน การช่วยให้จิตใจสงบ

2. เลือกพื้นที่ที่เข้าถึงได้ง่ายและปลอดภัย การเลือกพื้นที่ที่สามารถเดินทางไปถึงได้สะดวกและ ปลอดภัย จะช่วยให้ การอาบป่าเป็นประสบการณ์ที่ดี เพราะไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางหรือเผชิญ ความเสี่ยงจากสถานที่ที่ไม่คุ้นเคยบางพื้นที่ อาจมีเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติหรือเส้นทางเดินป่าที่ เหมาะสมกับกิจกรรมนี้ เช่น ที่อุทยานแห่งชาติหรือ ป่าไม้ที่มีเส้นทาง ศึกษาศาสตร์

3. เลือกพื้นที่ที่ไม่พลุกพล่าน ควรเลือกพื้นที่ป่าที่ไม่พลุกพล่านหรือไม่มีเสียงรบกวนจากมนุษย์ เช่น พื้นที่ป่า ธรรมชาติห่างไกลจากแหล่งท่องเที่ยวหลัก จะช่วยให้คุณสัมผัสกับความเงียบสงบ และลดการกระตุ้นจากโลก ภายนอก อุทยานแห่งชาติแม่วงก์ หรือ อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ อาจเป็น ตัวเลือกที่ดีสำหรับการอาบป่า เนื่องจากพื้นที่ เหล่านี้มักจะมีเส้นทางที่สงบและเชื่อมโยงกับธรรมชาติได้ดี

4. เลือกพื้นที่ที่มีความสะอาดและมีการดูแลรักษาการเลือกพื้นที่ที่ได้รับการดูแลและรักษา จากหน่วยงานหรือ ชุมชนท้องถิ่นจะช่วยให้คุณสัมผัสกับธรรมชาติในสภาพที่ดีที่สุด ป่าไม่ควรมีขยะ หรือสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น สัตว์มีพิษ หรือพืชพิษ พื้นที่ที่มีการจัดการดูแลรักษาจาก อุทยานแห่งชาติจะช่วยให้การทำ Forest Bathing เป็น ประสบการณ์ที่ปลอดภัยและสะอาด

5. พิจารณาสภาพอากาศและฤดูกาล ควรเลือกเวลาที่อากาศเหมาะสมกับการเดินทางไปในป่า เช่น ฤดูฝนอาจทำ ให้เดินทางยากลำบากหรือเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ แต่ฤดูหนาวหรือฤดูร้อนที่มีอากาศเย็น สบายจะเหมาะกับการออกไปสัมผัสกับ ธรรมชาติในฤดูหนาวพื้นที่ป่า เช่น ดอยอินทนนท์หรือ อุทยาน แห่งชาติห้วยขาแข้ง อาจเป็นทางเลือกที่ดี เพราะอากาศเย็น ทำให้การเดินทางเป็นเรื่องน่ายรมย์

6. เลือกพื้นที่ที่มีเส้นทางที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากเป็นผู้เริ่มต้น ควรเลือกพื้นที่ ที่มีเส้นทางเดินง่าย ๆ ไม่ ต้องใช้เวลามากในการเดินทาง เพื่อไม่ให้เกิดการเดินป่าเป็นภาระ สำหรับผู้ที่มี สุขภาพแข็งแรงสามารถเลือกเส้นทางเดินป่าที่ ยาวขึ้นหรือเส้นทางที่ท้าทาย เช่น การปีนเขาหรือการเดิน ในป่าที่มีความสูง

AGENDA | **GEO ZONE**

ให้ป่าโอบกอดคุณ! การอาบป่า แต่ละประเทศเป็นอย่างไร

ญี่ปุ่น

- ต้นแบบการอาบป่าของโลก
- ต้นแบบการอาบป่าตั้งแต่ 1980 ประเทศแรกในโลก
- พัฒนาให้ "การอาบป่า" เป็นโปรแกรมระดับชาติ
- การอาบป่า คือสิ่งพื้นฐาน ที่ทุกคนต้องทำ

เกาหลีใต้

- มุ่งมั่นนำธรรมชาติมาสู่ผู้คน
- ลงทุน 4,000 ล้านบาท ก่อตั้ง National Forest Healing Centre
- พัฒนาให้มี healing forests ใกล้เคียงเมืองใหญ่
- เดินป่า 1 ครั้งต่อ 1 สัปดาห์ คือสิ่งจำเป็น

สวีเดน

- ผู้นำด้าน nature school
- 70% ของประเทศถูกปกคลุมด้วยป่า เป็นเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า
- เชื่อว่าธรรมชาติมีส่วนสำคัญ ในการเติบโตของเด็ก
- ประเทศแรกที่นำธรรมชาติ มาเป็นส่วนในการเรียนรู้

สหรัฐอเมริกา

- ปฏิวัติวงการแพทย์ด้วยธรรมชาติ
- แพทย์ใช้ "nature prescription" นำธรรมชาติมารักษา
- ได้รับความนิยอกจากหลายฝ่าย ภาครัฐ เอกชน
- ก่อตั้งองค์กร ANFT เผยแพร่การอาบป่าไปทั่วโลก

Source: National Library of Medicine, Dose of Nature, Association of Nature & Forest Therapy, Forest Therapy India Connect, Wild Sweden, Korea Tourism Organization, MAPPO, Japan Hall Club

5 ประโยชน์ของการอาบป่า "Shinrin-Yoku"

ฟื้นฟูร่างกายผ่านธรรมชาติอย่างใกล้ชิด นำจิตใจใจกลับมาสงบเยือกเย็น

- ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต**
ผลการวิจัยพบว่า การอาบป่า ช่วยให้ความดันโลหิต ลดลง 2%
- นอนหลับสบาย**
ต้นไม้ในป่าจะปล่อย สารฟิโตนอยด์ ที่มีกลิ่นเฉพาะ ช่วยให้นอนคลาย และลดความกังวล ทำให้นอนหลับสบาย
- ต้านความเครียด**
ช่วยลดการผลิตคอร์ติซอลใน คอร์ติซอลและอะดรีนาลีน ซึ่งเป็นฮอร์โมน ที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว
- สร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย**
ความรู้สึกผ่อนคลายจากการอาบป่า จะช่วยในการทำงานของ Natural Killer Cell และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- ช่วยการทำงานของระบบประสาท**
ระบบประสาท Parasympathetic ทำงานมากขึ้น

ที่มา: Utsunomiya City, NDI, An Dorach Forest Therapy, Verywell Mind, Cleveland Clinic

บทสรุป

ในสังคมที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและความเครียด การอาบป่า (Forest Bathing) จะช่วยให้ ผู้คนได้หยุดพักจากชีวิตประจำวันและฟื้นฟูพลังงาน โดยการสัมผัสกับธรรมชาติช่วยลดความเครียด และสร้างความสงบในจิตใจอย่างลึกซึ้งควรไปเดินอาบป่าอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ใช้เวลา อย่างน้อย 20 - 30 นาที หากไม่มีเวลาหรือโอกาสในการไปอาบป่า สามารถนำหลักการของ Forest Bathing มาปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลากับต้นไม้มากขึ้น ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านและที่ทำงานให้ เป็นธรรมชาติ หรือใช้เสียงและกลิ่นจากธรรมชาติเพื่อผ่อนคลาย วิธีเหล่านี้จะช่วยให้ได้รับประโยชน์ จากธรรมชาติแม้จะอยู่ในสังคมเมืองก็ตาม

เอกสารอ้างอิง

1. สุธาสินี ไถวศิลป์ สถาบันการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. การอาบป่า (Shinrin-yoku หรือ Forest Bathing) [เข้าถึงเมื่อ 5 ธันวาคม 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://thaicam.dtam.moph.go.th/wp-content/uploads/2025/06/การอาบป่า-Shinrin-yoku-หรือ-Forest-Bathing.pdf>



#ชวนรู้ NIR พลังลับจากธรรมชาติ ที่ช่วย "ชาร์จแบตเตอรี่" ให้ร่างกายระดับเซลล์

วันไหนทำงานหนักๆ จ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ จนตาเบลอ หรือรู้สึกเครียดจนหัวจะระเบิด หลายคนเลือกที่จะเดินเข้าไปในสวนที่มีต้นไม้เยอะๆ แล้วก็พบว่าตัวเองรู้สึกดีขึ้น... จริงๆ แล้วไม่ใช่แค่เพราะอากาศบริสุทธิ์หรือสีเขียวที่สบายตาเท่านั้น แต่มันมี "ความลับทางวิทยาศาสตร์" ที่ล้ำกว่านั้นซ่อนอยู่

#NIR คืออะไร? ทำไมเรามองไม่เห็นแต่สำคัญกับร่างกาย

NIR (Near-Infrared) หรือ รังสีอินฟราเรดคลื่นสั้น เป็นส่วนหนึ่งของสเปกตรัมแสงอาทิตย์ที่อยู่ถัดจากแสงสีแดง ที่ตามนุษย์มองเห็น แม้เราจะมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ร่างกายของเรา "โหยหา" พลังงานช่วงนี้เป็นอย่างมากเลยทีเดียว

ต่างจากรังสี UV ที่จ้องจะทำลายผิว หรือรังสี Far-Infrared ที่ให้ความร้อนสูง เจ้า NIR นี้คือ "แสงแห่งการฟื้นฟู" ที่มีความสามารถพิเศษในการทะลุทะลวงผ่านผิวหนังลงไปได้ลึกถึงระดับกล้ามเนื้อและกระดูก เพื่อส่ง

พลังงานตรงไปยังโรงไฟฟ้าของเซลล์ที่เรียกว่า ไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) พอโรงไฟฟ้ามีพลังงานเพิ่มขึ้น เซลล์เราก็ซ่อมแซมตัวเองได้เร็วขึ้น ลดการอักเสบ... คือดีกับร่างกายเรามากเลย

🌱 ทำไมเราควรรับ NIR จาก "ต้นไม้"?

แหล่งกำเนิด NIR ที่ใหญ่ที่สุดคือดวงอาทิตย์ แต่การยืนตากแดดตรงๆ อาจทำให้เราได้รับรังสี UV ที่เป็นอันตรายเป็นของแถม นี่แหละคือเหตุผลว่าทำไม "การรับ NIR ผ่านต้นไม้" ถึงเป็นทางเลือกที่ชาญฉลาดและเห็นผลดีที่สุด เพราะ

1 📌 ไม้คือเครื่องกรองและกระจายพลังงาน (The Natural Reflector)

ธรรมชาติออกแบบมาอย่างลึกลับ ต้นไม้ไม่ต้องการรังสี NIR เพราะพลังงานความร้อนสูงอาจทำให้น้ำในใบระเหยเร็วเกินไป จนใบไหม้ ใบไม้ก็เลยทำหน้าที่เหมือน "กระจกสะท้อน NIR" ชั้นดีที่สะท้อนพลังงานนี้ออกมาเกือบทั้งหมด (สูงถึง 50-70%) พอเราเดินเข้าไปในอุโมงค์ต้นไม้ หรือสวนที่มีใบไม้หนาแน่น เราเลยถูกห้อมล้อมด้วย "แสง NIR ที่นุ่มนวล" ซึ่งสะท้อนมาจากทุกทิศทาง เป็นการทำให้ Light Therapy แบบธรรมชาติที่ปลอดภัยที่สุด

2 📌 ช่วยสร้าง "เมลาโทนิน" กลางวัน

ปกติเรารู้จัก "เมลาโทนิน" ว่าช่วยให้นอนหลับ แต่จริงๆ มันมีเมลาโทนินอีกชนิดที่สร้างตอนกลางวันด้วย พอร่างกายเราได้รับแสง NIR (ที่สะท้อนมาจากใบไม้แหละ) มันจะไปกระตุ้นให้ไมโตคอนเดรียสร้าง Subcellular Melatonin ขึ้นมาทันที เจ้านี้แหละคือ Antioxidant ที่ทรงพลังที่สุด คอยช่วยปกป้องเซลล์จากการถูกทำลาย ลดการอักเสบ และชะลอความเสื่อมของร่างกายก่อนวัยอันควร... พุดง่ายๆ คือช่วยชะลอวัยได้นั่นเอง

3 📌 พักสายตาและสมองให้ผ่อนคลายจริง

แสง NIR ที่สะท้อนจากธรรมชาติไม่ได้แค่ช่วยผิว แต่ยังช่วยฟื้นฟูเซลล์ในจอประสาทตาที่เหนื่อยล้าจากการทำงานหนัก ขณะเดียวกันก็ช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ทำให้สมองและร่างกายเราเข้าสู่โหมดผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว (เหมือนไปทำสปาเลย)

วิธี "ชาร์จพลัง NIR" ให้ได้ผล (ง่ายๆ)

เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากพลังงานนี้อย่างเต็มที่ ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ดู

🌱 เดินเล่นในสวนช่วงเช้าหรือบ่ายแก่ๆ ช่วงเวลาที่แสงแดดมี NIR สูง และใบไม้จะสะท้อนพลังงานออกมาได้ดีที่สุด

🌱 หา "อุโมงค์ต้นไม้" ยังมีใบไม้ล้อมรอบตัวมากเท่าไร ปริมาณการสะท้อนของ NIR เข้าสู่ร่างกายก็จะยิ่งเข้มข้นขึ้นเท่านั้น

🌱 ผายผิวบ้าง อย่าปกปิดร่างกายจนมิดชิด พยายามให้ผิวหนังบางส่วน (เช่น แขน ขา) สัมผัสแสงสะท้อนโดยตรงเพื่อการฟื้นฟูที่ลึกที่สุด

ครั้งต่อไปที่รู้สึกเหนื่อยๆ หรือเครียดสะสม อย่าเพิ่งรีบหาซื้ออาหารเสริมราคาแพงมาทาน... ลองเดินเข้าหาต้นไม้สีเขียวดู เพราะมันไม่ใช่แค่เรื่องบรรยากาศดี หรืออากาศบริสุทธิ์ แต่พื้นที่สีเขียวคือ "สถานีชาร์จพลังงานระดับเซลล์" ที่เปิดให้ชาร์จฟรีตลอดเวลา

🌱☀️ ต้นไม้และแสงแดดคือแบบนี้ อयरอฮา ปลุกต้นไม้กันเถอะ มาสร้าง NIR center ส่วนตัวที่บ้านเรากัน

แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

-Spectral Properties of Plants (Applied Optics): ศึกษาการสะท้อนรังสี NIR ของโครงสร้างใบไม้

-Melatonin and the Optics of the Human Body (Melatonin Research): งานวิจัยโดย Dr. Russel Reiter เกี่ยวกับการสร้างเมลาโทนินในเซลล์จากแสง NIR

-The Art and Science of Forest Bathing: ข้อมูลการบำบัดร่างกายด้วยการอาบป่า (Shinrin-yoku)

[#ชวนรู้](#) [#NIR](#) [#ธรรมชาติบำบัด](#) [#ปลุกต้นไม้ปลุกธรรมชาติ](#)

<https://www.facebook.com/share/p/18JkLLrqti/?mibextid=wwXlfr>

“1 อำเภอ 1 ป่าสมุนไพรชุมชน” จังหวัดอุดรธานี 20ป่า 19 อำเภอ

ลำดับ	สถานที่	ที่อยู่
1	ป่าวัดสวนมอญธรรมราม	251 หมู่ 6 บ้านสวนมอญ ต.เชียงแหว อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
2	ป่าดอนธาตุ	วัดป่าดอนธาตุ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี
3	ป่าดงก๊กผึ้ง	วัดป่าโนนทองอินทร์ ต.โนนทองอินทร์ อ.กู่แก้ว จ.อุดรธานี
4	ป่าดงสีเสียด	ต.โนนทองอินทร์ อ.กู่แก้ว จ.อุดรธานี
5	ป่าชุมชนบ้านชัยคำเจริญ	ม.14 ต.ขอนแก่น อ.กุดจับ จ.อุดรธานี
6	ป่าดงเพชรสะคู้	บ้านจอมศรี หมู่ที่ 1 ต.จอมศรี อ.เพ็ญ จ.อุดรธานี
7	ป่าวัดบ้านตลิงชั้น	บ้านตลิงชั้น หมู่ที่ 5 ต.บ้านหินโงม อ.สร้างคอม จ.อุดรธานี
8	ป่าวัดป่าดงไทรทอง	วัดป่าดงไทรทอง ต.ทุ่งฝน อ.ทุ่งฝน จ.อุดรธานี
9	ป่าวัดป่าธรรมเสมาราม	บ้านท่าสี่ ต.แสงสว่าง อ.หนองแสง จ.อุดรธานี
10	ป่าวัดนิทัศน์าลัย	บ้านนายม เลขที่ 59 หมู่ 10 ต.ดอนกลอย อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี
11	ป่าวัดป่าไชยวาน	วัดป่าไชยวาน ต.ไชยวาน อ.ไชยวาน จ.อุดรธานี
12	ป่าวัดภูหินดั่ง	451 ถ.อุดรธานี-น้ำโสม กม. ที่ 77 ต.กลางใหญ่ อ.บ้านฝ้อ จ.อุดรธานี
13	ป่าชุมชนตำบลนาม่วง	บ้านดอนม่วง หมู่ที่ 3 ต.นาม่วง อ.ประจักษ์ศิลปาคม จ.อุดรธานี
14	ป่าชุมชนบ้านหนองกุง	119 หมู่ 1 ต.หนองกุงศรี อ.โนนสะอาด จ.อุดรธานี
15	ป่าห้วยหลี่ผี	บ้านหนองแขงสร้อย ต.น้ำพัน อ.หนองวัวซอ จ.อุดรธานี
16	ป่าวัดป่าหวนาคำ	ม.15 ต.หวนาคำ อ.ศรีธาตุ จ.อุดรธานี
17	ป่าอ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย	บ้านนาเมืองไทยหมู่ 10 ต.น้ำโสม อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี
18	ป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา	61 ม.10 บ้านศรีเมือง ต.บ้านม่วง อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี
19	ป่าตาดขามป้อม	บ้านนาแค ต.นาแค อ.นาูง จ.อุดรธานี
20	ป่าภูเพลิน	หมู่ 12 ต.บะยาว อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ลงพื้นที่ 19 อำเภอ 20 ป่าสมุนไพรชุมชน ประชุมหารือ/พูดคุยประเด็นว่า "ถ้าจะเป็นป่าที่เป็นมิตรและมีความสัมพันธ์
กับสุขภาพจะเป็นไปได้หรือไม่" ดังนี้

1. ป่าชุมชนตำบลนาม่วง บ้านดอนม่วง หมู่ที่ 3 ต.นาม่วง อ.ประจักษ์ศิลปาคม จ.อุดรธานี
วันที่ 7 มกราคม 2569 เวลา 13.30 – 16.30 น.

- ข้อเสนอ : หมอพื้นบ้าน/แกนนำ อสม./จนท.รพ,สอน.อ.ประจักษ์ศิลปาคม ทำการหาต้นหมื่นต้นน้อยหน้า มาปลูก เพื่อจะได้นำไปใช้ประโยชน์ในการทำยาฆ่าเห่าต่อไปได้
- เสนอจัดทำเส้นทางสมุนไพร ให้ นักเรียนหรือผู้สนใจได้ศึกษาและเป็นแหล่งเรียนรู้
- อสม.สำรวจ สมุนไพรตามเส้นทางในป่า เพื่อรวบรวมจัดทำข้อมูลและป้ายสมุนไพร
- จัดกิจกรรมนำร่อง ให้ความรู้/เดินป่าสมุนไพรตามธรรมชาติกับเด็กวัยเรียน

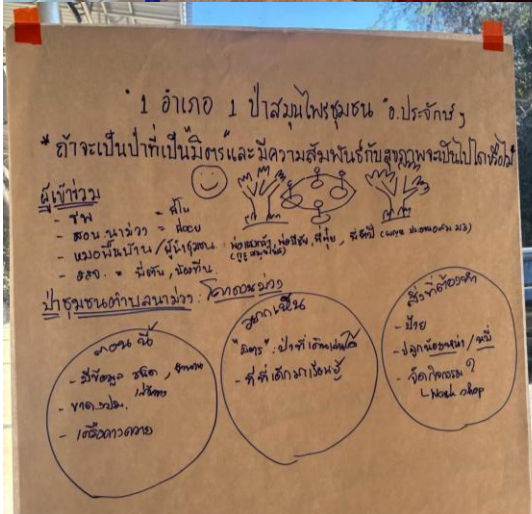
ผู้เข้าร่วม

- | | | |
|-----------------------------|--|--------------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ | สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทุมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข | สสจ.อุดรธานี |
| 3. น.ส.จิณวารณ์ ศรีครไทย | แพทย์แผนไทย | สอน.นาม่วง |
| 4. น.ส.ภาวิณี พัฒนจักร | แพทย์แผนไทยชำนาญการ | รพ.ประจักษ์ศิลปาคม |
| 5. นายมีชัย บำรุงภักดี | ประธานอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตำบลนาม่วง | |
| 6. นายแสงกล้า คำแสนโคตร | หมอพื้นบ้าน | ตำบลนาม่วง |
| 7. นางจำปี เพ็งแจ่ม | ผู้ใหญ่บ้าน | หมู่ 3 บ้านดอนม่วง |

ภาพลงพื้นที่ป่าชุมชนตำบลนาม่วง



ภาพป่าชุมชนตำบลนาม่วง



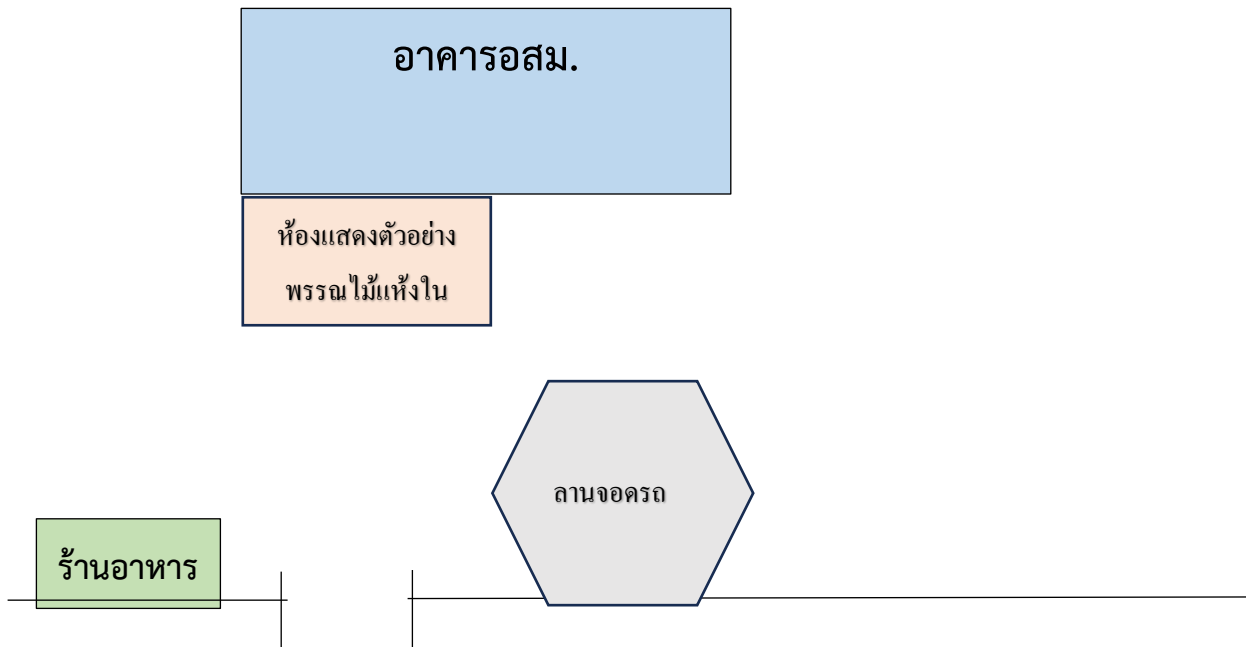


แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรมุขุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน
 1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน



ห้องน้ำ





3. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ชื่อวงศ์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
โปรงฟ้า	<i>Clausena harmandiana</i> (Pierre) Guillaumin	RUTACEAE	ใบ แก้กษัย เคี้ยวลดความอยากบุหรี
สมอพิเภก	<i>Terminalia bellirica</i> (Gaertn.) Roxb.	Combretaceae	ผลอ่อน - มีรสเปรี้ยว แก้ไข้ แก้ลม เป็นยาระบาย ยาถ่าย ผลแก่ - มีรสฝาด แก้โรคในตา บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้กษัยคั่งขวางทวารหนัก เป็นยาแก้ท้องร่วง ท้องเดิน เมล็ดใน - แก้บิด บิดมูกเลือด ใบ - แก้บาดแผล ดอก - แก้โรคในตา เปลือกต้น - ต้มขับปัสสาวะ แก่น - แก้กษัยคั่งขวางทวาร ราก - แก้โลหิต อันทำให้ร้อน
หญ้าริแพร์	<i>Centotheca lappacea</i> (L.) Desv.	Poaceae	ใบ กระชับช่องคลอดและมดลูก : ใช้สำหรับสตรีหลังคลอด โดยการอบไอน้ำหรือรมควัน ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็ว และกระชับช่องคลอดที่หย่อนยาน สมานแผล : มีฤทธิ์ช่วยให้แผลฝีเย็บหรือแผลสดแห้งเร็ว ลดอาการอักเสบและเสริมสร้างเนื้อเยื่อใหม่ บำรุงผิวพรรณ : ซิลิกาในหญ้าริแพร์ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวชุ่มชื้น เต่งตึง และลดความเสื่อมของเซลล์ผิว ใช้ประโยชน์ด้านอื่น : ลดน้ำคาวปลา ขับน้ำคาวปลา บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และช่วยเรื่องความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ
หมามุ่ย	<i>Mucuna pruriens</i> (L.) DC.	Legminosae-Papilionoideae	เมล็ดปรุงเป็นยาแก้ไข้ ขับปัสสาวะ บำรุงประสาท รักษาโรคบุรุษ กระตุ้นกำหนด เป็นยาฝาดสมาน

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ชื่อวงศ์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
น้อยหน่า	<i>Annona squamosa</i> L.	ANNONACEAE	<p>ยารักษาเหา ใช้ใบสด 8-12 ใบ หรือเมล็ดที่กะเทาะเปลือกแล้วตำให้ละเอียด 4-5 ซ้อน แกลง นำมาผสมกับน้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันถั่วพอกเปียกเล็กน้อย (และๆ) ชะโลมบนเส้นผมที่เป็นเหา ทิ้งไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง สระออกให้หมด ทำเช่นนี้ติดต่อกัน 2-3 วัน ตัวเหา และไข่จะฟ่อหมด หรืออาจจะใช้ความแรงของใบสด หรือเมล็ดน้อยหน่ากับน้ำมันมะพร้าว ความแรง 1:2</p> <p>ยารักษาหิด ใช้ใบสดหรือเมล็ดในสด จำนวนไม่จำกัด ตำให้ละเอียด เติมน้ำมันพืชลงไปพอกและ ใช้ทาบริเวณที่เป็นหิดวันละ 2-3 ครั้ง จนกว่าจะหาย</p> <p>ยารักษาจี๊ด ใช้เนื้อเมล็ดสด 20 เมล็ด ตำให้ละเอียด ใช้สารส้มเท่ากับหัวแม่มือ ใส่ในฝาละมี ตั้งไฟอ่อนๆ เมื่อสารส้มละลาย ค่อยๆ โรยผงของเมล็ดน้อยหน่าลงไปทีละน้อย คนจนเข้ากันดี จากนั้นใช้ไม้พายยาที่กำลังร้อนแต่พอให้ผิวหนังทนได้ ป้ายลงตรงตำแหน่งที่บวม ทำเช่นนี้วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ทำหลายๆ วัน จนกว่าจะหาย ยาที่เหลือจะแข็งพอจะใช้ตั้งไฟอ่อนๆ</p>
หมีเหม็น	<i>Litsea glutinosa</i> (Lour.) C.B.Robinson.	Lauraceae	<p>ใบ ขยี้กับน้ำ สรรพคุณ พอกศีรษะ ฆ่าเหา ขับปัสสาวะ แก้อาการระคายเคืองของผิวหนัง</p> <p>ใบและเมล็ด มีรสฝาดเผื่อน ตำพอกฝี แผลหนอง แก้กษัต</p> <p>ราก เป็นยาฝาดสมาน และบำรุงกำลัง</p> <p>เปลือกต้น เป็นยาฝาดสมาน แก้บิด ท้องเสีย แก้กษัตมดลูก แก้เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ฝนทาแก้พิษแมลงกัดต่อย ผื่นคันแสบร้อน บดเป็นผงผสมกับน้ำหรือน้ำนมทาแก้แผลอักเสบ</p> <p>ผลดิบ ให้น้ำมันเป็นยาถนอมแก้ปวด ผลสุก กินได้</p> <p>เมล็ด ตำเป็นยาพอกฝี ราก แก้กษัตกล้ามเนื้อ</p> <p>ยาง มีรสฝาดร้อน ตำพอกทาแก้ฟกช้ำ แก้ช้ำบวม</p>
เปล้าใหญ่	<i>Croton oblongifolius</i> Roxb.	Euphorbiaceae	<p>ใบ มีรสร้อน เมาเอียน เป็นยาบำรุงธาตุ แก้คันตามตัว แก้ลมจุกเสียด เป็นยาบำรุงกำลัง แก้กระหาย แก้เสมหะ และลม ดอก รสร้อน เป็นยาขับพยาธิ ผล รสร้อน เมาเอียน ดอกสุราตี้มขับเลือดหลังคลอด ขับน้ำคาวปลา</p> <p>เปลือกต้นและกระพี้ รสร้อน เมาเอียน เป็นยาช่วยย่อยอาหาร แก้เลือดร้อน</p> <p>เปลือกต้น และใบ แก้ท้องเสีย บำรุงโลหิต น้ำต้มเปลือกต้น กินแก้ไข้ แก้ตับอักเสบ แก้ปวดข้อและปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ แก้ รสร้อนเมาเอียน ขับพยาธิไส้เดือน ขับเลือด ขับหนองให้ตก ราก รสร้อนเมาเอียน ขับลมและแก้โรคผิวหนังผื่นคัน น้ำเหลืองเสีย แก้โรคเรื้อน มะเร็ง คุศทะราด กระจายลม ทำน้ำเหลืองให้แห้ง รากต้มน้ำกินแก้โรคเหน็บชา โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ปวดเมื่อย เจริญอาหาร และแก้ร้อนใน</p> <p>เนื้อไม้ รสร้อน แก่ริดสีดวงลำไส้และริดสีดวงทวารหนัก</p>

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ชื่อวงศ์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
			แก่น แก้มอันผูกเป็นก้อนให้กระจาย เป็นยาขับพยาธิไส้เดือน เมล็ด กินเป็นยาถ่าย
ข่า	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	Zingiberaceae	เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเพื่อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ เป็นยาแก้ลมพิษ เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดัดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา
โสมไทย	<i>Talinum paniculatum</i> Gaertn.	Portulacaceae	เหง้า รสหวานร้อน บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้อ่อนเพลีย หรือ ทาภายนอกแก้อักเสบ ลดอาการบวม ใบ แก้มบวมอักเสบมีหนอง ขับน้ำนม ราก บำรุงปอด แก้อาการอ่อนเพลีย หรือหลังฟื้นไข้ ปัสสาวะขัด เหงื่อออกมาก ศีรษะมีไข้ ไข้เป็นเลือด แก้อาการ บำรุงปอด ประจำเดือนผิดปกติ ท้องเสีย
ส้มป่อย	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.	Leguminosae-Mimosoideae	ใบ แก้โรคตา ขำระเมือกมันในลำไส้ ยาถ่ายเสมหะ ถ่ายระดูขาว แก้บิด ฟอกล้างโลหิตระดู ฝัก มีรสเปรี้ยว เป็นยาถ่าย ขับเสมหะ แก้อาการ แก้ไข้ จับสัน ฝักบั้งให้เหลือขง น้ำจิบแก้ไอ ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว เป็นยาถ่ายทำให้อาเจียน ใช้สระผม ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม ไม่มีรังแค ต้มน้ำอาบหลังคลอด ฝักตำพอกหรือชุบสำลีปิดแผลโรคผิวหนัง เปลือกฝัก รสขมเปรี้ยวเผ็ดปรา่ เจริญอาหาร กัดเสมหะ แก้อาการ แก้ทรางเด็ก

4. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
นายแสงกล้า คำแสนโคตร นายประยูร สุริยภักดิ์ นายอรุณ คำมีภักดิ์ นายสมบัติ รักษาเงิน นายเวิน แก้วหาดี	() อสม. () ราษฎรชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร (<input checked="" type="checkbox"/>) หมอพื้นบ้าน () เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง () อื่นๆ ระบุ.....	ผู้นำเส้นทาง สำรวจ วางแผน และดูแลเส้นทางให้มีความปลอดภัยควบคู่กับการอนุรักษ์ธรรมชาติ

5. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	นักศิลปะตัวน้อย	ป่าชุมชนบ้านดอนม่วง	ให้เด็กๆ เดินหาวัสดุที่มีอยู่ในป่า เช่น ใบไม้ กิ่งไม้ ดอกไม้ เป็นต้น โดยเจ้าหน้าที่มีวัสดุอุปกรณ์ให้ (กาว ภาชนะ การตุน/ที่ไว้สำหรับปะติด)
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	เดินสำรวจป่าธรรมชาติ	ป่าชุมชนบ้านดอนม่วง	แจกเอกสาร ปล่อยเด็กเดินสำรวจในป่าชุมชน โดยใช้เวลา 30-40 นาที เก็บสมุนไพรตามตัวอย่างพรรณไม้แห้งที่ห้องเก็บพรรณไม้

3. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	เดินจกกลม และนั่งสมาธิ	ป่าชุมชนบ้านดอนม่วง	ก่อนทำกิจกรรมให้เก็บโทรศัพท์ไว้กับกระเป๋า เดินเส้นทางที่ไม่มีหนาม โดยให้ถอดรองเท้าเดินเพื่อให้ได้สัมผัสความเป็นธรรมชาติและได้ความสงบ โดยกำหนดลมหายใจ SKT ทำที่ 4 ใช้เวลา 5-10 นาที นั่งสมาธิในบริเวณป่าที่จัดสถานที่ไว้ให้เพื่อรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายโดยกำหนดลมหายใจแบบ SKT ทำที่ 1 ใช้เวลา 5-10 ปี
4. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง			

2. ป่าชุมชนบ้านหนองกุ้ง 119 หมู่ 01 ต.หนองกุ้งศรี อ.โนนสะอาด จ.อุดรธานี

วันที่ 13 มกราคม 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ : ผู้นำชุมชน /แกนนำอสม/จนท.รพและรพ.สต. บูรณาการร่วมกับศูนย์วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุ้ง พัฒนาให้เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับศึกษาดูงานมากขึ้น พร้อมทั้งจะดำเนินการจัดทำบอร์ดความรู้และป้ายแนะนำสมุนไพรเพิ่มเติม

ผู้เข้าร่วม

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ | สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทุมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข | สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางปริศนา กันหาชัย | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกุ้งศรี | |
| 4. นางสยมพร แสนมะเพ็ง | เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน | รพ.สต.หนองกุ้งศรี |
| 5. น.ส.ดวงฤดี จันทร์ภักษ์ | แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ | โรงพยาบาลโนนสะอาด |
| 6. นางสาวณีย์ กองสำลี | แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ | โรงพยาบาลโนนสะอาด |
| 7. นางประนอม ศรีบุญรอด | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 8. นายสำลี สิมมา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 9. นางจันทร์ศรี ไชยพรม | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 10. นายชัย สิมลา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 11. นายบุญมา โปะตะสี | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 12. นายประเสริฐ คำพะแย | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 13. นายสันติ มุภาษา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 14. นายทวี ใจบุญ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |

15. นายชัยยงค์ นามพรมมา อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)
16. นางนิตยา นามมาลา อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)
17. นางประนอม พรมที อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)
18. นางทองสุข ทองภู อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)
19. นายทองสาชาติแพงตา กำนันตำบลหนองกุงศรี
20. นายคำปุ่น คุณวิชา หมอพื้นบ้าน
21. นายสมัย จันทร์เรือง หมอพื้นบ้าน
22. นางนริศรา มูลเอก หมอพื้นบ้าน
23. นางสมภาร แก้ววงษา หมอพื้นบ้าน
24. นางถาวร ราชธา ประธานกลุ่มวิสาหกิจผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง
25. นายศักดิ์ชัย ราชธา ที่ปรึกษากลุ่มวิสาหกิจ
26. นางคำวงศ์ สุวรรณโสภา รองประธานกลุ่มวิสาหกิจ
27. นางจันทร์ศรี ชัยพรม เลขานุการกลุ่มวิสาหกิจ

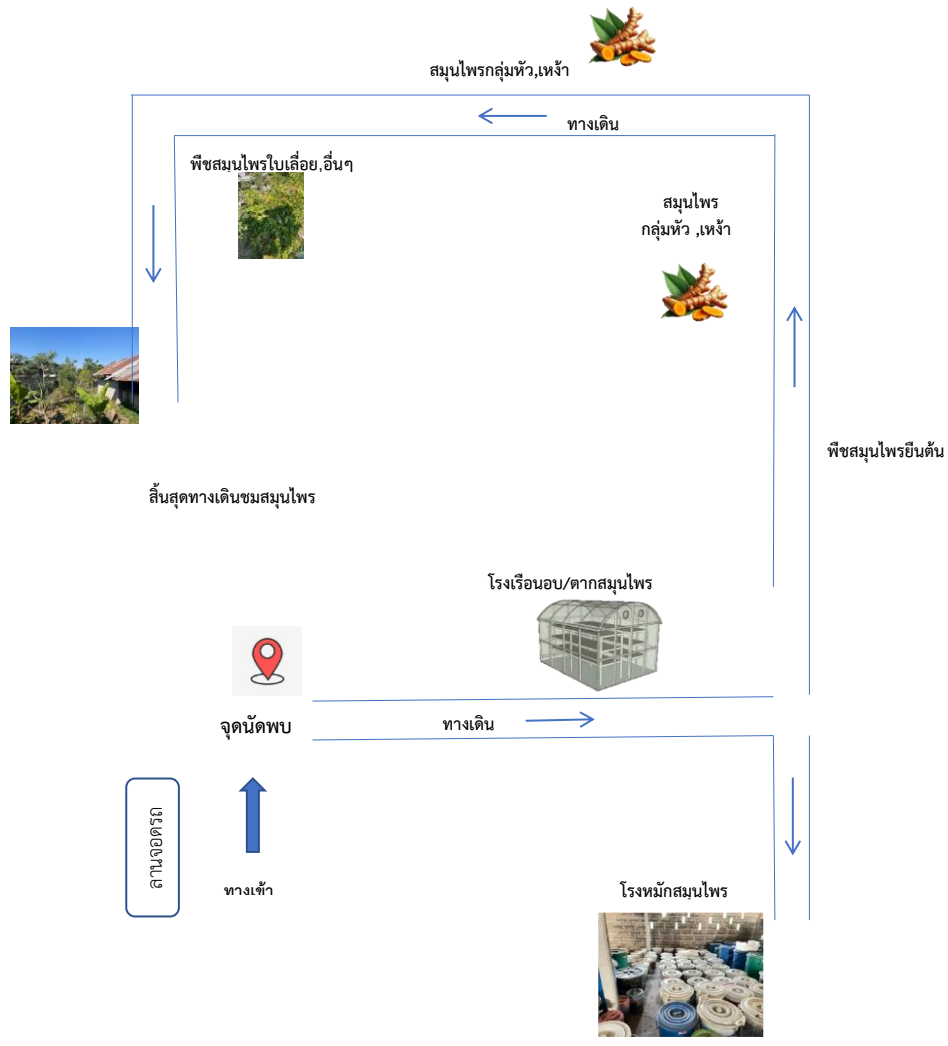
ภาพลงพื้นที่ป่าชุมชนบ้านหนองกุง ณ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง



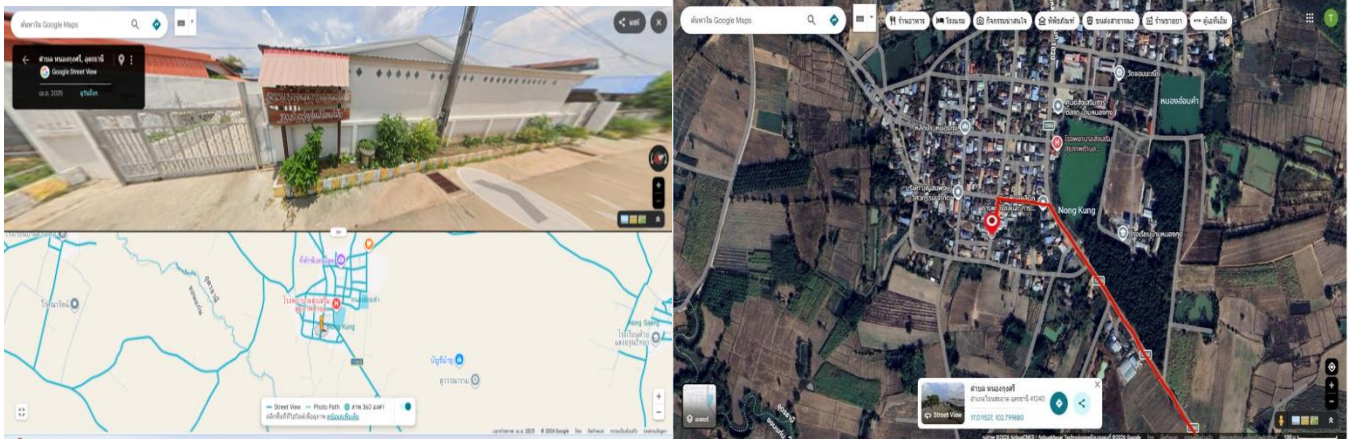
ภาพลงพื้นที่ที่ป่าชุมชนบ้านหนองกุง ณ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรรชุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรชุมชน
 1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรชุมชน



พิกัดการเดินทาง



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
1. ขมิ้นชัน	<i>Curcuma longa</i> L.	หัว, เหง้า	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
2. ไพล	<i>Zingiber cassumunar</i> Roxb.	หัว, เหง้า	ประคบหรือฝนทาแก้ฟกช้ำ บวม แก้เส้นดิ่ง
3. เพชรสังฆาต	<i>Cissus quadrangularis</i> L.	ลำต้น, เถา	เถาใช้เป็นยาแก้ริดสีดวงทวารหนัก ขับลมในลำไส้
4. เสลดพังพอน	<i>Barleria lupulina</i> Lindl.	ใบ	ใบ แก้โรคริม รุงสวัด แก้ลมพิษ แก้แมลงสัตว์กัดต่อย
5. ว่านนางคำ	<i>Curcuma aromatica</i> Salisb.	หัว, เหง้า	แก้ผื่นคัน แก้ฟกช้ำ และข้อเคล็ด เป็นยาขับลมในลำไส้
6. ขมิ้นอ้อย	<i>Curcuma zedoaria</i> (Christm.) Roscoe.	หัว, เหง้า	แก้ฟกช้ำบวม แก้เคล็ด และบรรเทาอาการปวด
7. รางจืด	<i>Thunbergia laurifolia</i> L.	ใบ	ถอนพิษ แก้ไข้ ถอนพิษยาเบื่อเมา แก้ร้อนในกระหายน้ำ
8. ว่านชักมดลูก	<i>Curcuma xanthorrhiza</i> .	หัว, เหง้า	รักษาอาการของสตรี ตกขาว ขับน้ำคาวปลา
9. ตะไคร้หอม	<i>Cymbopogon nardus</i> Rendle.	ใบ	ใช้เป็นเครื่องหอม เช่น สบู่ หรือพันทา ผิวหนังกันยุง แมลง
10. ว่านมหาเมฆ	<i>Curcuma aeruginosa</i> Roxb.	หัว, เหง้า	แก้อาการปวดท้อง โรคระเคาะ รักษาโรคเกี่ยวกับกระเพาะและลำไส้
11. มะกรูด	<i>Citrus hystrix</i> DC.	ราก, ใบ, ผล ผิวจากผล	ใช้แต่งกลิ่น สระผมรักษาชันนะตุ รังแค ทำให้ผมสะอาด
12. พลับพลึง	<i>C. asiaticum</i>	ใบ	นำมาใช้รักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย กล้ามเนื้ออักเสบ
13. ผักหวานป่า	<i>Melientha suavis</i> Pierre	ใบ	ช่วยแก้อาการของธาตุไฟ แก้ไข้ แก้ร้อนใน
14. เปล้าใหญ่	<i>Croton stellatopilosus</i> Ohba	ใบ, ราก, ดอก, ผล เปลือก, แก่น	ยาพื้นบ้านใช้ ใบ ต้มน้ำอาบ แก้ผื่นคัน

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
-----------	---------	--------------

นางถาวร ราชธา	() อสม. () ประชาชนชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร (/) หมอพื้นบ้าน () เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง () อื่นๆ ระบุ.....	เจ้าของพื้นที่ป่าชุมชนและเป็นประธานวิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง
---------------	--	--

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	เดินสำรวจสมุนไพร, เรียนรู้สมุนไพรกลุ่มกำจัดเหา	วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง	กิจกรรมทำน้ำสกัดจากใบน้อยหน่าฆ่าเหา
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	เดินสำรวจสมุนไพร, เรียนรู้สมุนไพร 10 กลุ่มโรค	วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง	กิจกรรมทำพืชมเส่น้ำสมุนไพร
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	เดินสำรวจสมุนไพร, เรียนรู้สมุนไพร 10 กลุ่มโรค	วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง	กิจกรรมทำยาหม่องไพล
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	เดินสำรวจสมุนไพร, เรียนรู้สรรพคุณสมุนไพรกลุ่มบรรเทาอาการปวดเมื่อย	วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง	กิจกรรมทำลูกประคบจากสมุนไพรสด
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	เดินสำรวจสมุนไพร, เรียนรู้สรรพคุณสมุนไพรกลุ่มลดความดันโลหิต	วิสาหกิจชุมชนกลุ่มผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรบ้านหนองกุง	กิจกรรมทำชาดอกคำฝอย

3. วัดสวนมอญธรรมราม 251 หมู่.6 บ้านสวนมอญ ต.เชียงแหว อ.กุ่มกวาปี จ.อุดรธานี
วันที่ 13 มกราคม 2569 เวลา 13.30 – 16.30 น.

- ผู้นำชุมชน/แกนนำอสม/จนท.รพและรพ.สต. เนื่องจากภายในวัดมีป่าสมุนไพรรักษาและประวัติศาสตร์ชุมชนที่น่าสนใจ ข้อเสนอ จัดทำข้อมูลประวัติศาสตร์ชุมชน และจัดทำอินโฟกราฟฟิกเชิญชวน/ประชาสัมพันธ์ให้คนในชุมชนและผู้สนใจมาร่วมชมประวัติและเดินป่าสมุนไพรรในวัด

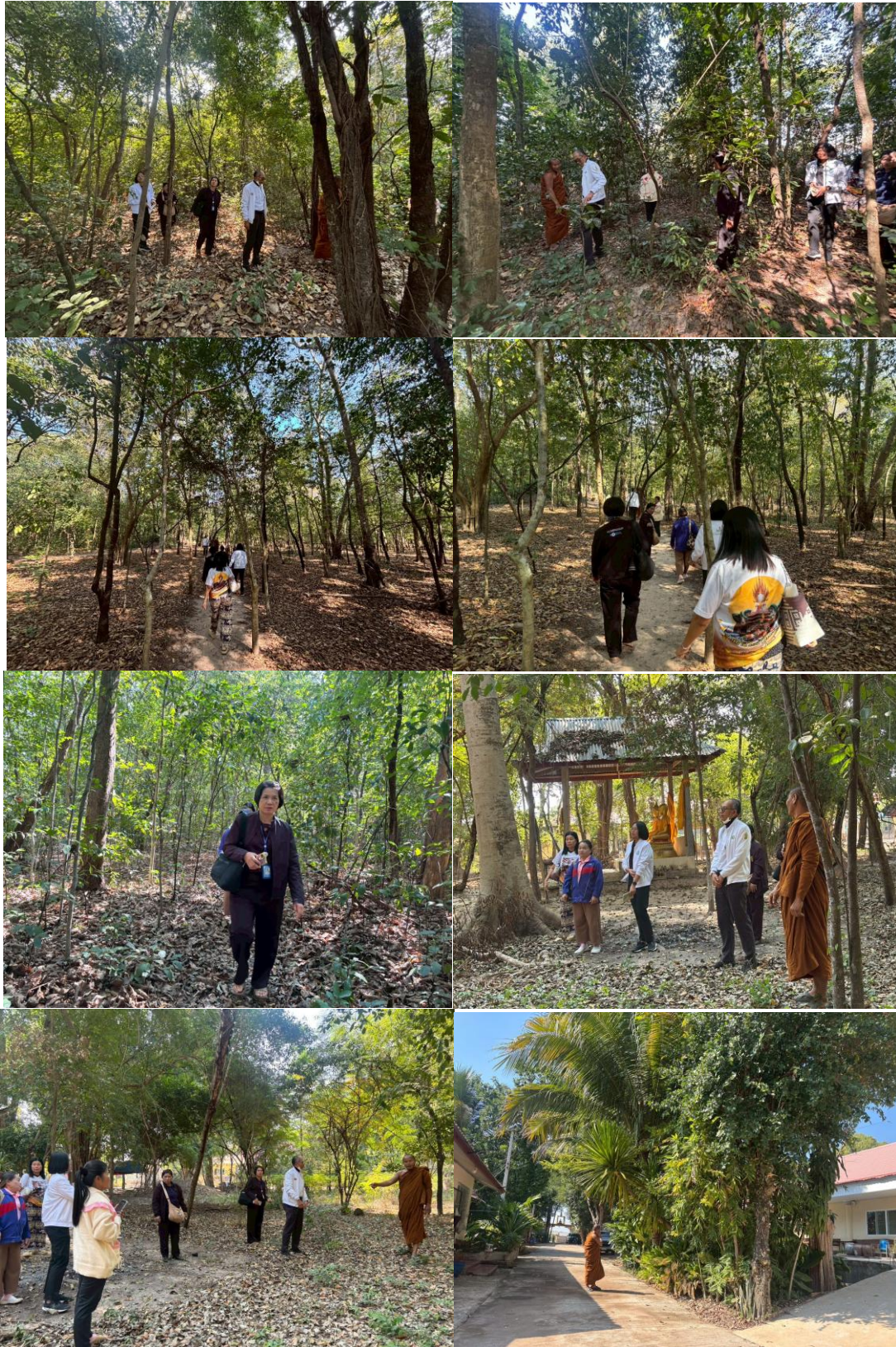
ผู้เข้าร่วม

- | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ | สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทุมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข | สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางกัลยาณี ตาแก้ว | แพทย์แผนไทยชำนาญการ | รพ.กุมภวาปี |
| 4. นางสาวจันทิรา เสนาวงษ์ | แพทย์แผนไทย | รพ.สต.เชียงใหม่ |
| 5. นางวิเชียร พลวาปี | ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย | รพ.สต.เชียงใหม่ |
| 6. นางบัวเรียน จันทรสนา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.6 /ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ม.6 | |
| 7. นางชมภู มะโนสินธ์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.6 | |
| 8. นางประยูร บุญซ้อน | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.6 | |
| 9. พระครูปัญญาญาณมมาภิมล | เจ้าอาวาสวัดป่าสวนมอญธรรมาราม | |
| 10. แม่ชีคำฤทธิ ศรีหาทิพย์ | วัดป่าสวนมอญธรรมาราม | |

ภาพลงพื้นที่ป่าวัดสวนมอญธรรมาราม

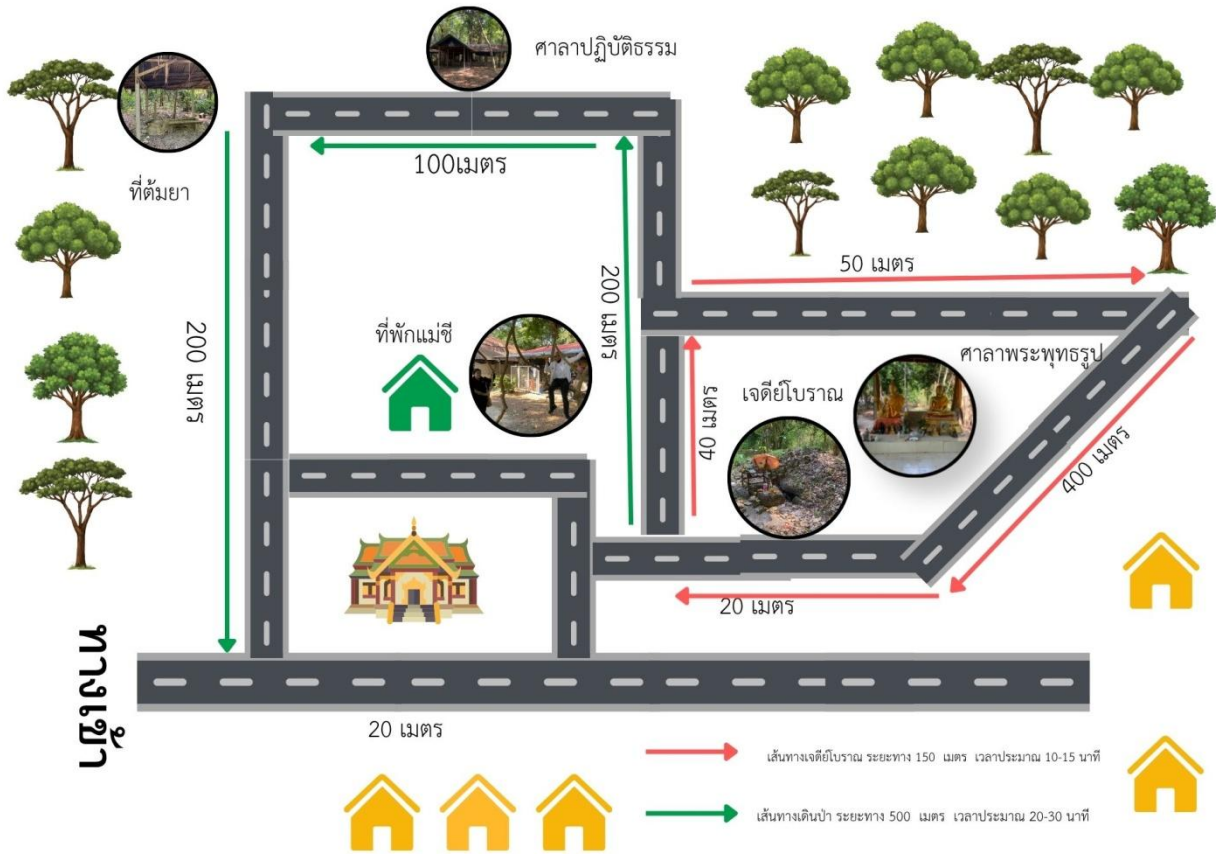


ภาพลงพื้นที่ป่าวัดสวนมอญธรรมาราม



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรรวมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรวมชน

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
มะตูม	<i>Aegle marmelos</i> (L.) Corr.	ผล	ผลอ่อน/ผลแก่แห้ง: รสฝาดหอม แก้ท้องเสียเรื้อรัง แก้บิด ขับลม บำรุงธาตุ ผลสุก: รสหวานเย็น เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยย่อยอาหาร แก้กระหายน้ำ
ดีปลี	<i>Piper retrofractum</i> Vahl	ผล	ขับลม ลดอาการไอ ระคายคอกจากเสมหะ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุก เสียด บำรุงธาตุไฟ แก้กลิ้นไส้ อาเจียน แก้ท้องร่วง แก้ไอ บิบบดลูก บำรุงธาตุ
ฝางเสน	<i>Caesalpinia sappan</i> L.	แก่น	บำรุงโลหิต แก้ปวดพิการ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ยาฝาดสมาน แก้ท้องร่วง ธาตุ พิการ แก้โลหิตออกทางทวารหนัก ขับเสมหะ แก้ไอ ขับระดู เป็นยาบำรุงโลหิต สตรี แก้กัวเดา ทำโลหิตให้เย็น แก้โลหิตออกทางทวารหนักและเบา แก้คุดทะราด
มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> L.	เนื้อในฝักสุก และใบสด	เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก
เปล้าใหญ่	<i>Croton oblongifolius</i> Roxb.	ใบ	บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้กลมจุกเสียด แก้เสมหะ แก้กระหาย แก้คันตามตัว และต้ม อาบ/อบแก้ผื่นคัน
มะเฟือง	<i>Averrhoa carambola</i> Linn.	ผล	รสเปรี้ยวหวานเย็น แก้ไอ แก้ไข้ ระบายความร้อน ถอนพิษผิดสำแดง แก้กอแห้ง แก้ กระหายน้ำ แก้อาเจียน แก้ปวด ขับเสมหะ ขับน้ำลาย ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว แก้ กามโรค แก้บิด แก้ท้องร่วง ลดการอักเสบ ใช้สระผม บำรุงเส้นผม ขจัดรังแค
กระบก	<i>Irvingia malayana</i> Oliv. ex. A. W. Benn.	เนื้อในเมล็ด	บำรุงเส้นเอ็น บำรุงไขข้อ แก้ข้อขัด บำรุงไต ฆ่าพยาธิในท้อง
สีเสียดไทย	<i>Acacia catechu</i> (L.f.) Willd		แก้ท้องเสียเรื้อรัง ลำไส้อักเสบ รักษาบาดแผล แก้ปากเป็นแผล ใส่แผลเปื่อย และริดสีดวง และอาการบาดเจ็บที่มีเลือดออก บด หรือต้มกินแก้ท้องร่วง คุมธาตุ แก้บิดมูกเลือด แก้ลมแดง ทารักษาบาดแผล รักษาโรคผิวหนัง
นมสาว	<i>Xantolis cambodiana</i>	เปลือกต้น	ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำนม และเพิ่มปริมาณน้ำนมสำหรับแม่ที่ให้นมบุตร
ชิงชี่	<i>Capparis micracantha</i> DC.	ราก	ขับลมภายใน แก้ไข้ร้อนในทุกลชนิด ใช้พิษ แก้โรคตา โรคกระเพาะ รักษาเมเร็ง ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ และเป็นยาบำรุงหลังคลอดบุตร แก้ไอ แก้หืด
ข่อย	<i>Streblus asper</i> Lour.	เปลือกต้น	รักษาโรครำมะนาด แก้โรคฟัน แก้ปวดฟัน แก้พยาธิผิวหนัง เรื้อน มะเร็ง ดับพิษ ทั้งปวง หุงเป็นน้ำมันทาหัวริดสีดวง ประุงเป็นยาแก้ท้องร่วง
หญ้านาง	<i>Tiliacora triandra</i> Diels	ราก	แก้พิษเมาเบื่อ กระหุ้งพิษไข้ แก่เมาสุรา ถอนพิษผิดสำแดง นำมาต้มกินเป็นยาแก้ อีสุกอีใส ตุ่มผื่น แก้ไข้ ขับพิษต่างๆ
รางจืด	<i>Thunbergia laurifolia</i> L.		ถอนพิษ แก้ไข้ ถอนพิษยาเบื่อเมา แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ประจำเดือนไม่ปกติ แก้ปวดหู ตาพอก แก้ปวดบวม เถาและใบ รับประทานแก้ร้อนในกระหายน้ำ
บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (L.) Miers ex Hook.f. & Thomson	เถา	แก้ไข้ทุกชนิด แก้พิษฝีดาษ เป็นยาขมเจริญอาหาร ต้มดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร ช่วย ย่อย บำรุงน้ำดี บำรุงไฟธาตุ แก้โรคกระเพาะอาหาร บำรุงร่างกาย แก้สะอึก แก้ มาลาเรีย เป็นยาขับเหงื่อ ดับกระหาย แก้ร้อนในดีมาก ถอนน้ำตาลในเลือด ขับ พยาธิ แก้อหิวาตกโรค แก้ท้องเสีย ใช้จับสัน ระบายความร้อน ทำให้เนื้อเย็น
มะกรูด	<i>Citrus hystrix</i> DC.		แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน กัดเสมหะในคอ แก่น้ำลายเหนียว กัดเถา ดานในท้อง แก่ระดูเสียฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ แก่จุกเสียดปรุง อาหารดับกลิ่นคาว
มะกล่ำ	<i>Adenanthera pavonina</i> L.		เมล็ดคว่ำไฟเอาเปลือกหุ้มสีแดงออก บดเป็นผงผสมกับยาระบายใช้เป็นยาขับพยาธิ เบื่อพยาธิไส้เดือน หรือพยาธิตัวตืด

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
ทับทิม	<i>Punica granatum L.</i>	ใบ	แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด แก้ลำไส้อักเสบเฉียบพลัน ปิดธาตุ สมานแผล พอกแผลฟกช้ำ แก้อาเจียน รักษาตาเจ็บ อมกั้วคอ ชะล้างแผลมีหนองเรื้อรังบนศีรษะ แก้โรคกลากปิดลักเปิด
โคคลาน	<i>Mallotus repandus (Willd.) Mull. Arg.</i>	เถา	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้เส้นเอ็นตึงแข็ง ปวดหลัง ปวดเอว แก้ไตพิการ ปัสสาวะพิการ บำรุงโลหิต
กระไดลิง	<i>Bauhinia scandens L.</i>	เถา	แก้พิษทั้ง แก่พิษฝี แก้ไข้ตัวร้อน ขับเหงื่อ แก้พิษไข้ แก้พิษร้อน แก่ร้อนใน แก้ไข้เชิงซึม แก้พิษโลหิต แก้พิษไข้ทั้งปวง แก้พิษเลือดลม และเป็นยาแก้กระษัย
มะพอก	<i>Parinari anamensis Hance.</i>	แก่น	ต้มน้ำดื่ม และอาบแก้ประดง (อาการโรคผิวหนัง เป็นเม็ดขึ้นคล้ายผด คันมากมักมีไข้ร่วมด้วย) แก้ผื่นคันแดงทั่วตัว ปวดแสบร้อน มีน้ำเหลืองไหลซึม

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
นายผัด แคนจันทร์ นายคำภู พงษ์ษา นางสุนทร ดอนจันโคตร นางประกอบ มะโนสินธ์	อสม.	กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เดินป่าอาบป่า ประวัติความเป็นมาของวัด กลุ่มเด็ก (5-12 ปี)
นางบัวเรียน จันทรเสนา นางชมภู มะโนสินธ์ นางเสงี่ยม แก่นเขียว นายยวน พิมหิน	อสม.	กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เดินป่าอาบป่า กลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป
นายสายฟ้า กล้าหาญ นางบุบผา จันทรเสนา นางไพฑูลย์ สุภาวอ นางรัศมี พันแสน	อสม.	กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เดินป่าอาบป่า กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
นายผัด แคนจันทร์ แม่ชีคำฤทธิ ศรีหาทิพย์	ปราชญ์ชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร	ผู้ร่วมกิจกรรม เดินป่า อาบป่า ผู้ถ่ายทอดประวัติความเป็นมาของวัด
พระครูปัญญาธรรมภิมล แม่ชีคำฤทธิ ศรีหาทิพย์ นายสมภาร ศรีหาทิพย์ นายจำลอง พลวาปี	เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง	เจ้าอาวาสวัดป่าสวนมอญธรรมาราม แม่ชีวัดป่าสวนมอญธรรมาราม ผู้ใหญ่บ้านบ้านสวนมอญ ม.6 สท.เขต 1 ตำบลเชียงแหว
นายพยุง ศรีกงพาน นางสาวจันจิรา เสนาวงษ์ นางวิเชียร พลวาปี	เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินงาน	ผอ.รพ.สต.เชียงแหว แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ พนักงานบริการ(ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย)

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	- กิจกรรมสวดมนต์สั้น นั่งสมาธิ - กิจกรรมเรียนรู้ประวัติวัดป่า สวนมอญธรรมมาราม -การเล่นชิงช้าจากเครือไม้	วัดป่าสวนมอญธรรมมาราม บ้านสวนมอญ ม.6 ต.เชียง แหว อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี	- กิจกรรมสวดมนต์สั้น 15 นาที - กิจกรรมนั่งสมาธิ 10 นาที - เดินป่าอาบป่า เรียนรู้ประวัติความเป็นมาของวัด 15 นาที -กิจกรรมการเล่นชิงช้าจากเครือไม้
2. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	- กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ - กิจกรรมเดินป่าอาบป่า	วัดป่าสวนมอญธรรมมาราม บ้านสวนมอญ ม.6 ต.เชียง แหว อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี	- กิจกรรมทำบุญไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ 1 ชม. - กิจกรรมเดินป่าอาบป่า ระยะทาง 500 เมตร ใช้เวลา ประมาณ 30 นาที
3. กลุ่มผู้ป่วยความ ดัน	- กิจกรรมสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ - กิจกรรมเดินป่าอาบป่า	วัดป่าสวนมอญธรรมมาราม บ้านสวนมอญ ม.6 ต.เชียง แหว อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี	- กลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง บ้านสวนมอญ ม.6 - กิจกรรมทำบุญไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ 1 ชม. - กิจกรรมเดินป่าอาบป่า ระยะทาง 500 เมตร ใช้เวลา ประมาณ 30 นาที

4. ป่าดอนธาตุ วัดป่าดอนธาตุ อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

วันที่ 14 มกราคม 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ จัดกิจกรรมพา แกนนำ อสม. ทำความรู้จักกับธรรมชาติ เดินป่าเพื่อวัดความดัน

ผู้เข้าร่วม

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางสาวโรชา มหาเสน | แพทย์แผนไทย รพ.หนองหาน |
| 4. นางสาวชนิกานต์ มีลา | แพทย์แผนไทย หนองหาน |
| 5. ว่าที่ ร.ต.หญิงพิมพ์วิมล วรรณกุล | แพทย์แผนไทย รพ.สต.พังงู |
| 6. นางสาวอรัญญา ทศคำไชย | แพทย์แผนไทย รพ.สต.หนองเม็ก |
| 7. นางประยงค์ เหลาพรหม | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเชียง |
| 8. นายวันชัย โคตะมี | แพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านเชียง |
| 9. นางนิรัตน์ เครือชา | ประธาน อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)ม.10 ต.บ้านเชียง |
| 10. นายดนตรี ไชยคำ | ผู้ใหญ่บ้าน ม.10 ต.บ้านเชียง |
| 11. นายไม เครื่องปานดุง | ผู้ใหญ่บ้าน ม.3 ต.บ้านเชียง |
| 12. พระวินัย อุกฐาโป | เจ้าอาวาสวัดป่าดอนธาตุ |
| 13. นายลุดดี บุงอตะ | แพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านยา |

ภาพลงพื้นที่วัดป่าดอนธาตุ



ภาพลงพื้นที่วัดป่าดอนธาตุ










แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรมุขมน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขมน
ป่าดอนธาตุ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

แผนผังการเดินทางป่าดอนธาตุ



สมุนไพรมุขมนหรือพืชสำคัญในป่า

ชื่อสมุนไพรมุขมน	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
 โด่ไม้รูลิ้ม	<i>Elephantopus scaber</i> Linn.	ทั้งต้น	ขับปัสสาวะ แก้ไข้
 หวนรี่แพร์	<i>Centotheca lappacea</i>	ทั้งต้น	ช่วยมดลูกเข้าอู่เร็ว
 เกาพระขรรค์ไชยศรี	<i>Myxopyrum</i> <i>smilacifolium</i> (Wall) Blume ssp.	ลำต้น (เถา)	แก้ไข้ ลดความร้อน

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
 <p>มะกอกเกล็ดน</p>	<i>Canarium sabulatum</i>	ผล	แก้ไอ ขับเสมหะ
 <p>ตะโกนา</p>	<i>Diospyros rhodcalyx</i>	เปลือก	แก้ปวดเมื่อย
 <p>รางจืด</p>	<i>Thunbergia laurifolia</i> L.	ใบ	ถอนพิษ แก้ไข้
 <p>ต้นอะราง</p>	<i>Peltophorum pterocarpum</i>	ใบ	โรคละกิดเงิน
 <p>ต้นแต้</p>	<i>Sindora siamensis</i>	เปลือก	ใช้แช่แผลจากการคลอด บุตรให้สมาน ตัวเร็ว ไม่ติดเชื้อ
 <p>ย่านางแดง</p>	<i>Bauhinia strychnifolia</i> Craib	ใบ เถา ราก	ถอนพิษยาเมา ยาเบื่อ ยาสั่ง
 <p>ปอกะบิด</p>	<i>Helicteres isora</i> L.	ราก เปลือก ผล	แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่น

เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นางนรินทร์ เครือชา ประธาน อสม. 2.นางนุสา ละโป้ อสม. และกรรมการป่าชุมชน	(✓) อสม.	ผู้นำเส้นทาง และร่วมกิจกรรมการเดินทาง
1.พระวินัย อุฎฐาโป	(✓) ปราชญ์ชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร	ผู้ให้ความรู้เรื่องสมุนไพร
1.นายไม เครื่องปานดุง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 3 ต.บ้านเชียง 2.นายดนตรี ไชยคำ ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 10 ต.บ้านเชียง 3.นางจिरพันธ์ สีสุราช ส.อบต.บ้านเชียง	(✓) เจ้าของพื้นที่ / ผู้ที่เกี่ยวข้อง	ผู้นำเส้นทาง
1.นางประยงค์ เหลลาพรหม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านเชียง 2.นางสาวชนิกานต์ มีลา แพทย์แผนไทยปฏิบัติกร 3.นางสาวแสงระวี เบ็ญจมาศ เจ้าพนักงานและสาธารณสุขปฏิบัติงาน 4.นายวันชัย โคตะมี แพทย์แผนไทย	(✓) ผู้รับผิดชอบงานระดับอำเภอและ ระดับตำบล	ภาคีเครือข่ายและผู้ดำเนินกิจกรรม อาบป่า สำหรับแต่ละกลุ่มวัย

แผนกิจกรรมอาบป่าแต่ละกลุ่มวัย

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน(How -to)
1.วัยเด็ก (7-12ปี)	นักสืบธรรมชาติน้อย ประโยชน์ : กระตุ้นพัฒนาการ ทางด้านประสาทสัมผัส/เสริมสร้าง ความจำและสมาธิ/เสริมทักษะการ สังเกต การอยากรู้	ป่าดอนธาตุ วัดป่าดอนธาตุ ต.บ้านเชียง อ.หนองหาน จ.อุดรธานี	1.แจกบัตรภารกิจ: ให้เด็กหา ใบไม้รูปทรง สี่กลีบ ตามโจทย์ 2.เดินป่าเป็นกลุ่มเล็ก ค้นหา สมุนไพรตามบัตรภารกิจ 3.วิทยากรอธิบายชื่อและ สรรพคุณของพืชที่พบ 4.เด็กๆ นำเสนอสิ่งที่ค้นพบให้ กลุ่มฟัง 5.ร่วมกันทำ "สมุดภาคสนาม" บันทึกภาพพืชที่พบ
2.วัยรุ่น (13-20ปี)	ช่างภาพวัยใส ประโยชน์ : ลด social media anxiety / ฝึก การอยู่กับปัจจุบัน / เสริมความคิดสร้างสรรค์ ฝึกสติผ่าน การมองอย่าง ตั้งใจ ลดความวิตก กังวล		1.เดินป่าช้าๆ พร้อมกล้องหรือ โทรศัพท์ 1 เครื่องต่อกลุ่ม (ไม่ใช่ รายคน) 2.ถ่ายภาพสิ่งที่สะดุดใจ: แสง เงา พื้นผิว หยดน้ำ มุมมอง แปลก 3.หยุดนิ่ง 5 นาที ฟังเสียงป่า โดยไม่มีอุปกรณ์ใดๆ 4.แชร์ภาพที่ชอบที่สุด 1 ภาพ ในสื่อโซเชียลพร้อมบอกว่า ทำไม ถึงเลือกภาพนี้ 5.วิทยากรเชื่อมภาพกับพืช/ สมุนไพรในป่า

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน(How -to)
3.วัยทำงาน (21-60ปี)	ปล่อยวาง ชาร์จพลัง ประโยชน์ : ป้องกัน ภาวะหมดไฟ / ลด ความเครียดสะสม ฟุ้งฟู สมานธิ และพลังงาน		1.เดินป่าเรื่อยๆ คนเดียว ไม่ พุดคุย ระยะทาง 200 เมตร 2.สัมผัสต้นไม้ใหญ่ วางมือนิ่ง 1 นาที สังเกตพื้นผิว ความเย็น 3.นั่งพักในจุดที่ชอบ หายใจ เข้า ออก 4.วิทย์การแนะนำสมุนไพร
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป)	เดินชมป่า ภูมิปัญญา ประโยชน์ : เสริมสมดุลงร่างกาย / ลดความดัน / สร้างคุณค่าการ ถ่ายทอด ภูมิปัญญา/บำรุงข้อและ กล้ามเนื้อ ลดความโหด เดียว กระตุ้นความจำ		1.วอร์มร่างกายเบาๆ ยืด กล้ามเนื้อขา-หลัง 5 นาทีก่อน เข้าป่า 2.เดินทางสั้น จับคู่เดิน ใช้ไม้เท้า ได้ตามต้องการ 3.หมอบพื้นบ้านเล่าเรื่องสมุนไพร แต่ละต้นตามเส้นทาง 4.นั่งพัก เอนหลังมองยอดไม้ 5-10 นาที 5.แลกเปลี่ยนความรู้สมุนไพร พื้นบ้านในกลุ่ม ถ่ายทอดให้คน รุ่นหลัง
5.กลุ่มผู้ป่วย ความดันโลหิต สูง	ปรับสมดุลใจ ประโยชน์ : ปรับสมดุล ฮอโมน ความเครียด/ลด ความดันโลหิต ผ่อนคลายระบบประสาท อัตโนมติ		1.วัดความดันก่อนเข้าป่า บันทึกค่า 2.นั่งในจุดเย็นสบายที่สุด หลับตา รับรู้สภาพแวดล้อม 12 นาที 3.เอนตัวมองยอดไม้ ผ่อน คลายจอประสาทตาและสมอง 4.ฝึก หายใจร่วมกับเสียง ธรรมชาติ 5.วัดความดันอีกครั้งก่อนออก จากป่า เปรียบเทียบผล

5. ป่าดงกมฝั่ง วัดป่าโนนทองอินทร์ และป่าดงสี่เสียด ต.โนนทองอินทร์ อ.กุแก้ว จ.อุดรธานี
วันที่ 14 มกราคม 2569 เวลา 13.30 – 16.30 น.

- ข้อเสนอ : มีแผนพัฒนาจัดการป่าชุมชนจาก อปท.ร่วมกับเครือข่าย คกก.ป่าชุมชนและทางจังหวัด ร่วมบูรณาการ จัดกิจกรรมส่งเสริม เดินป่าเพื่อออกกำลังกาย เสริมพลังอาบป่า ให้ความรู้สมุนไพรในป่า และเพื่อใช้ประโยชน์จากป่าให้เกิดคุณค่า กลุ่มเป้าหมายชมรมผู้สูงอายุ ,เด็ก และทุกกลุ่มวัย

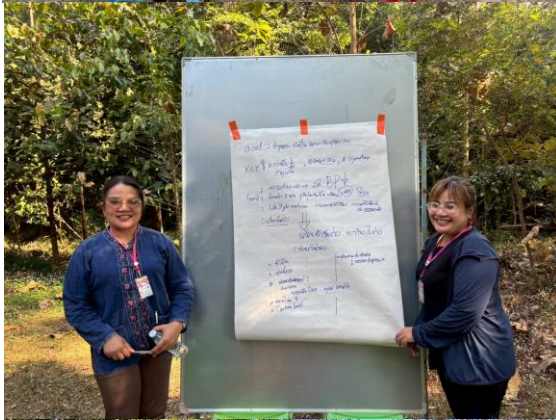
ผู้เข้าร่วม

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุดรธานี |
| 3. นายคะเชนทร์ จันทรทิพย์ | สาธารณสุขอำเภอกุแก้ว |
| 4. นายธนวิทย์ ทำนาเมือง | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนทองอินทร์ |
| 5. นางสาวพนิดา ผันผ่อน | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| 6. นางสาวนารินทร์ เหล่าเรือง | แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ |
| 7. นางสาวโชติกา โพธิ์ไพสนธ์ | แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ |
| 8. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข |
| 9. นายสำรอง พงไทย | หมอพื้นบ้าน |
| 10. นายสงกรานต์ จันทรสุข | เครือข่ายป่าชุมชน |
| 11. นางชะดา ละดาตาบ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.),เลขาป่าชุมชน |
| 12. นายบุญลือ จันทรเสนา | ประธานเครือข่ายป่าชุมชนจังหวัด |
| 13. นายหนูจัน ละอองศรี | รองนายก อบต. |

ภาพลงพื้นที่ป่าดงกมฝั่ง วัดป่าโนนทองอินทร์ ต.โนนทองอินทร์ อ.กุแก้ว จ.อุดรธานี



ภาพลงพื้นที่ป่าดงกมิ่ง วัดป่าโนนทองอินทร์ ต.โนนทองอินทร์ อ.กุแก้ว จ.อุดรธานี



ภาพลงพื้นที่ป่าดงสีเสียด ต.โนนทองอินทร์ อ.กุแก้ว จ.อุดรธานี



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าชุมชนไพรชุมชน และเส้นทางเดินป่าชุมชน
ป่าดงกมิ่ง อำเภอกู่แก้ว จังหวัดอุดรธานี

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าชุมชนไพรชุมชน















แผนผังการเดินทางป่าดงกมิ่ง



สภาพป่าดงกมิ่ง

2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
 ต้นอะราง	<i>Peltophorum pterocarpum</i>	ใบ	โรคสะเก็ดเงิน
 ต้นแต้	<i>Sindora siamensis</i>	เปลือก	ใช้แก้แผลจากการคลอดบุตร ให้สมานตัวเร็ว ไม่ติดเชื้อ
 ต้นชำโก	<i>Diospyros buxifolia</i>	แก่น	โรคตับ
 สมอพิเภก	<i>Terminalia bellirica</i> (Gaertn.) Roxb.	ผลอ่อน ผลแก่ ดอกใบ เปลือกแก่น ราก และเมล็ดใน ผลอ่อน	แก้ไข้เพื่อเสมหะ เป็นยา ระบาย ยาถ่าย
 มะขามป้อม	<i>Cryptolepis dubia</i>	เถา	แก้ปวดเมื่อย
 รางจืด	<i>Bauhinia Strychnifolia</i> Craib.	เถา	บำรุงโลหิต สำหรับสตรีหลังคลอด ขณะอยู่ไฟ

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
 ม้ากระที่บโรง	<i>Ficus foveolata</i> Wall.	เถา	บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย โดยเฉพาะปวดหลัง ปวดเอว แก้กษัย บำรุงความกำหนัด และแก้ น้ำเหลืองเสีย
 หัวกระท่อมเลือด / ว่าน สบู่เลือด	<i>Stephania venosa</i> Spreng.	หัว	แก้อาการปวดเมื่อย
 ขมิ้นเครือ	<i>Arcangelisia flara</i> (L.) Merr.	เถา	บำรุงโลหิต บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้เบาหวาน แก้ไอ แก้อาหารไม่ย่อย ช่วยสมานลำไส้
 กลิ้งกลางดง	<i>Stephania venosa</i> (Blume.) Spreng.	ผล	ผลนำไปเผาไฟทิ้งลูก ประคบแก้ปวด
 อ้อยสามสวน	<i>Myriopteron extensum</i> (Wight) K.Schum.	รากและเนื้อไม้	ใช้บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ และทำเป็นยารักษาอาการหอบหืด
 สมอไทย	<i>Terminalia chebula</i> Retz. var.	ผล	การขับถ่าย แก้ท้องเดิน

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นางหนูอาด อาจบำรุง ประธานอสม. 2.นางสุมาลี ปัดถาวะโร อสม. และประธานแม่บ้าน 3.นายวัชระ เผอญ่ออน อสม. และกรรมการป่าชุมชน 4.นางพิกุล ฐัญญู อสม. และผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน	(/) อสม.	ผู้นำเส้นทาง และร่วมกิจกรรมการ เดินทาง
1.นายบุญลือ จันทรเสนา	(/) ราษฎ์ชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร	ประธานเครือข่ายป่าชุมชนจังหวัด
1.นายชาติศรี ศรีจันทร์ 2.นายสำรอง พงไทย 3.นางจันทะสี ชอบชิต	(/) หมอพื้นบ้าน	ผู้นำทาง วิทยากรให้ความรู้ป่า ดงกม้าง
1.นางชะตา ละตาดาช นายก อบต.โนนทองอินทร์ 2.นายหนูจัน ละอองศรี รองนายกอบต.โนนทองอินทร์ 3.จำสิบเอกบริสุทธิ์ วิชัยผิน ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อบต. โนนทองอินทร์	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง	ผู้นำเส้นทาง
1.นายธนาวิทย์ ทำนาเมือง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลโนนทองอินทร์ 3. นางสาวโชติกา โทธิไพสันธ์ แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ 2.นางสาวนารินทร์ เหล่าเรือง แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ 3.นางสาวเพ็ญพิมล ใจน้ำ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ (แพทย์แผนไทย)	(/) ผู้รับผิดชอบงานระดับอำเภอและระดับ ตำบล	ภาคีเครือข่าย และผู้ดำเนินกิจกรรม” อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	นักสืบธรรมชาติน้อย ประโยชน์ : กระตุ้นพัฒนาการทางประสาทสัมผัส / เสริมสร้างความจำและสมาธิ / ลดเวลาหน้าจอ/เสริมทักษะสังเกต ความอยากรู้ และความสัมพันธ์กับธรรมชาติ	ป่าดงก๊กผึ้ง วัดป่าโนนทองอินทร์ ต.โนนทองอินทร์ อ.กุँแก้ว จ.อุดรธานี	1.แจกบัตรภารกิจ: ให้เด็กหาใบไม้ รูปทรง สี กลิ่น ตามโจทย์ 2.เดินป่าเป็นกลุ่มเล็ก ค้นหาสมุนไพรตามบัตรภารกิจ 3.วิทยากรอธิบายชื่อและสรรพคุณของพืชที่พบ 4.เด็กๆ นำเสนอสิ่งที่ค้นพบให้กลุ่มฟัง 5.ร่วมกันทำ "สมุดภาคสนาม" บันทึกภาพพืชที่พบ
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	ช่างภาพวัยใส ประโยชน์ : ลด social media anxiety / ฝึกการอยู่กับปัจจุบัน / เสริมความคิดสร้างสรรค์ ฝึกสติผ่านการมองอย่างตั้งใจ ลดความวิตกกังวล		1.เดินป่าช้าๆ พร้อมกล้องหรือโทรศัพท์ 1 เครื่องต่อกลุ่ม (ไม่ใช่รายคน) 2.ถ่ายภาพสิ่งที่สะดุดใจ: แสง เงา พื้นผิว หยดน้ำ มุมมองแปลก 3.หยุดนิ่ง 5 นาที ฟังเสียงป่าโดยไม่มีอุปกรณ์ใดๆ 4.แชร์ภาพที่ชอบที่สุด 1 ภาพ ในสื่อโซเชียลพร้อมบอกว่าทำไมถึงเลือกภาพนี้ 5.วิทยากรเชื่อมภาพกับพืช/สมุนไพรในป่า
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	ปล่อยวาง ชาร์จพลัง ประโยชน์ : ป้องกันภาวะหมดไฟ / ลดความเครียดสะสม ฟันฟูสมาธิและพลังงาน		1.เดินป่าเงียบๆ คนเดียว ไม่พูดคุย ระยะทาง 200 เมตรแรก 2.สัมผัสต้นไม้ใหญ่ วางมือนิ่ง 1 นาที สังเกตพื้นผิว ความเย็น 3.นั่งพักในจุดที่ชอบ หายใจเข้า ออก 4.เขียนหรือวาดสิ่งที่อยากปล่อยวางลงบนกระดาษ แล้วพับเก็บ 5.วิทยากรแนะนำสมุนไพร
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	เดินชมป่า ภูมิปัญญา ประโยชน์ : เสริมสมรรถร่างกาย / ลดความดัน / สร้างคุณค่าการถ่ายทอดภูมิปัญญา/บำรุงข้อและกล้ามเนื้อ ลดความโดดเดี่ยว กระตุ้นความจำ		1.วอร์มร่างกายเบาๆ ยืดกล้ามเนื้อขา-หลัง 5 นาทีก่อนเข้าป่า 2.เดินทางสั้น จับคู่เดิน ใช้ไม้เท้าได้ตามต้องการ 3.หมอบพื้นบ้านเล่าเรื่องสมุนไพรแต่ละต้นตามเส้นทาง 4.นั่งพัก เอนหลังมองยอดไม้ 5-10 นาที 5.แลกเปลี่ยนความรู้สมุนไพรพื้นบ้านในกลุ่ม ถ่ายทอดให้คนรุ่นหลัง
5.กลุ่มผู้ป่วยความดัน	ปรับสมดุลใจ ประโยชน์ : ปรับสมดุลฮอร์โมน ความเครียด/ลดความดันโลหิต ผ่อนคลายระบบประสาทอัตโนมัติ		1.วัดความดันก่อนเข้าป่า บันทึกค่า 2.นั่งในจุดเย็นสบายที่สุด หลับตา รับรู้สภาพแวดล้อม 12 นาที 3.เอนตัวมองยอดไม้ ผ่อนคลายจอประสาทตาและสมอง 4.ฝึกหายใจร่วมกับเสียงธรรมชาติ 5.วัดความดันอีกครั้งก่อนออกจากป่า เปรียบเทียบผล

คปสอ. กู้แก้ว



ข่าวประชาสัมพันธ์

งานแพทย์แผนไทย คปสอ.กู้แก้ว



นายคะเชนทร์ จันทรทิพย์
สาธารณสุขอำเภอ กู้แก้ว



นายตรีเศศ สุวรรณธรรม
รักษาการผู้อำนวยการ
โรงพยาบาล กู้แก้ว

วันที่ 2 เมษายน 2569

ณ ห้องประชุม องค์การบริหารส่วนตำบลโนนทองอินทร์ อำเภอ กู้แก้ว



กิจกรรม : สรุปการดำเนินงานด้านการแพทย์แผนไทยฯ ๑ อำเภอ ๑ ป่าสมุนไพร

ประชุมการจัดทำแผนป่าชุมชน ตำบลโนนทองอินทร์ อำเภอ กู้แก้ว โดยกรมป่าไม้ จังหวัดอุดรธานี อบต.โนนทองอินทร์ พอ.รพ.โนนทองอินทร์ ปราชญ์ชาวบ้าน หมอพื้นบ้าน เจ้าหน้าที่กลุ่มงานแพทย์แผนไทยอำเภอ กู้แก้ว และคณะกรรมการป่าชุมชนอำเภอ กู้แก้ว จัดทำแผนผังเส้นทางเดินป่า เสนอสมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า รวมถึงรายชื่อผู้รู้พื้นที่ป่า โดยทางสาธารณสุขได้เสนอในหมวดที่3 การพัฒนาป่าชุมชน ในการจัดทำแผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย 5 กลุ่ม”

6. ป่าชุมชนบ้านชัยคำเจริญ บ้านชัยคำเจริญ ม.14 ต.ขอนแก่น อ.กุดจับ จ.อุดรธานี
วันที่ 15 มกราคม 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ จัดกิจกรรมในวันพระ เชิญชวนชาวบ้านในชุมชนที่มาทำบุญช่วงเช้า เดินป่าสมุนไพรมุขุมชน และกิจกรรมพาผู้มารับบริการ/ผู้ป่วยโรคเรื้อรังช่วงอายุ 30-50ปี ที่มารับยา ที่รพ.สต.บ้านขอนแก่น วัดความดันหลัง เดินป่าสมุนไพรมุขุมชน ให้ความรู้เรื่องสมุนไพรมุขุมชน
- พิษเด่น อ้อยช้าง ไช้เนา กกใหญ่

ผู้เข้าร่วม

- | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ | สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาววารุณี เทียงแท้ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ | สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางสาวกมลชนก ทุมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข | สสจ.อุดรธานี |
| 4. นางวิจิตรา ศรีชนะนนท์ | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขอนแก่น | |
| 5. นางสุมาลี ชัยเดช | แพทย์แผนไทยชำนาญการ | รพ.กุดจับ |
| 6. นางสาวอัจฉราพรรณ บุตรธนู | นักวิชาการปฏิบัติการ | รพ.กุดจับ |
| 7. นางพัชราภรณ์ อรรถราช | แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ | รพ.สต.บ้านโพธิ์ |
| 8. นางสมหญิง แวนเฮลเด่น | ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย | รพ.สต.บ้านโพธิ์ |
| 9. นายสาคร ทดราช | หมอพื้นบ้าน | |
| 10. นายจันทรทัต พิมพดี | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านบ้านโพธิ์ | |

ภาพลงพื้นที่ป่าชุมชนบ้านชัยคำเจริญ

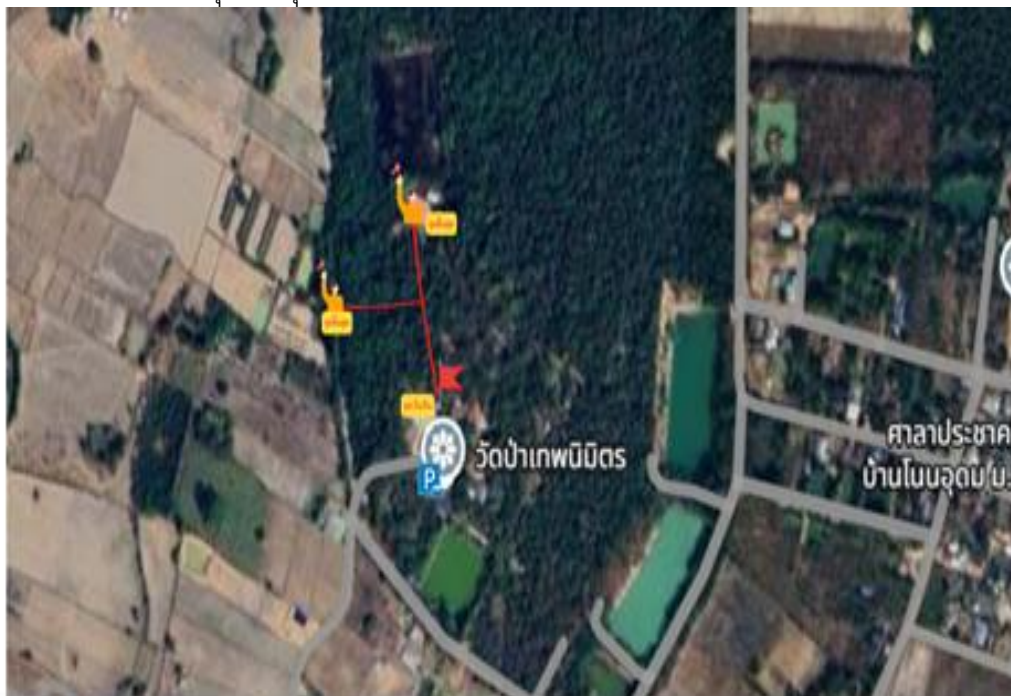


ภาพลงพื้นที่ป่าชุมชนบ้านชัยคำเจริญ



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรมุขุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
1.	คัตเค้า	<i>Oxyceros horridus</i> Lour.	ทั้งต้น	มีรสฝาด แก้เสมหะ และโลหิต บำรุงโลหิต แก้ไข้
2.	บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (L.)	เถา	มีรสขมจัดเย็น แก้ไข้ทุกชนิด แก้พิษฝีดาษ เป็นยาขมเจริญอาหาร
3.	เปล้าใหญ่	<i>Croton oblongifolius</i> Roxb.	ใบ, เปลือกต้น	มีรสร้อน เมาเอียน เป็นยาบำรุงธาตุ แก้คันตามตัว แก้ลมจุกเสียด เป็นยาบำรุงกำลัง แก้กระหาย แก้เสมหะ และลม เปลือกต้น และใบ แก้ท้องเสีย บำรุงโลหิต ยาพื้นบ้านใช้ ใบ ต้มน้ำอาบ แก้ผื่นคัน
4.	ช่อย	<i>Streblus asper</i> Lour.	กิ่งสด, ใบ	กิ่งสดเล็กน้อยมาทุบใช้สีฟัน ทำให้เหงือกและฟันทน ไบรสเมาฝื่อน น้ำต้มแก้โรคบิด ใบช่อยคั่วขงน้ำดื่มก่อนมีประจำเดือน
5.	หญ้าน้ำแพร์	<i>Centotheca lappacea</i> (L.) Desv.	ใบ, ก้าน	ใช้ทำยาช่วยกระชับช่องคลอดและมดลูกหลังคลอด ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่เร็ว ลดอาการปวดหน่วงและตกขาว
6.	สาบเสือ	<i>Eupatorium odoratum</i> L.	ใบ	ใช้ห้ามเลือดได้ ใช้เป็นยารักษาแผลสด ถอนพิษแก้พิษน้ำเหลือง
7.	ส้มเสี้ยว	<i>Bauhinia malabarica</i> roxb.	ใบ, เปลือกต้น	ใบมีรสเปรี้ยวฝาด เป็นยาขับโลหิตระดู และขับปัสสาวะ เปลือกต้น รสเปรี้ยวฝาด แก้ไอ ฟอกโลหิต

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
8.	พลับพลาร	<i>Microcos tomentosa</i> Sm.	แก่น, เปลือก, ผล แก่	แก่น ผสมแก่นโมกหลวง ลำต้นกำแพงเจ็ดชั้น ลำต้นสบูขาว เปลือก ผสมปรุงเป็นยาบำรุงเลือดสตรี เปลือกให้เส้นใย ใช้ทำ เชือก ผลแก่ มีรสเปรี้ยว รับประทานเป็นยาระบาย กระจายเลือด
9.	กระเจียน (ทรายเด่น)	<i>Polyalthia cerasoides</i> (Roxb.) Bedd.	ใบ, เนื้อไม้	ใบสด มีรสเฝื่อนเย็น ใช้ตำพอกฝี แก้ปวด อักเสบเนื้อไม้ มีรสขม ช่วยบำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้ปวดเมื่อย
10.	หมากข้าวจี	<i>Codariocalyx gyroides</i> (Roxb. ex Link) Hassk.	ใบ	ขยี้ใบพอกแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ราก ต้มกิน แก้ลำไส้อักเสบ
11.	นางจุ่ม	<i>Cansjera rheedii</i> J.F. Gmelin	ทั้งต้น, ใบ	ทั้งต้น ใช้รักษาอาการปวดหลัง ใบ ต้มน้ำดื่มรักษาเบาหวาน
12.	มะเดื่อปล้อง	<i>Ficus hispida</i> L.f.	ใบ, ราก ลำต้น แห้ง	ใบ ต้มน้ำดื่ม รักษาอาการม้ามโต มีไข้ หนาวสั่น ปัสสาวะเป็น เลือดหรือเหลืองจัด ราก ลำต้นแห้ง ต้มน้ำดื่ม กระตุ้นการหลั่ง น้ำนม แก้หวัด
13.	ตีนตั้งเตี้ย	<i>Desmos dumosus</i>	ราก, ใบ	รากมีฤทธิ์ช่วยบำรุงหัวใจ แก้นิว ปัสสาวะเป็นเลือด และแก้ปวด เมื่อย ส่วนใบมีสรรพคุณพอกแผลเรื้อรังและแก้พิษแมลงกัดต่อย มักนำมาต้มน้ำดื่มเพื่อแก้กามโรค แก้พิษไข้ และเจริญ
14.	ดีหวา	<i>Cratoxylum formosum</i> (Jacq.) Benth. & Hook.f. ex Dyer	แก่นและลำต้น , ราก	แก่นและลำต้น แขน้ำดื่ม แก้ปวดเลือด (เลือดไหลไม่หยุด) ราก ต้มน้ำดื่มแก้ปัสสาวะขัด
15.	นมวัว	<i>Scleropyrum pentandrum</i> (Dennst.) Mabb.	ลำต้น, แก่น	ลำต้น ต้มน้ำดื่ม แก้ปวดเมื่อย บำรุงกำลัง แก้ลมบ้าหมู แก่น เป็น ยาบำรุงน้ำนม ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วในสตรีหลังคลอด เป็นยา อายุวัฒนะได้ทั้งชายและหญิง
16.	เจตพังคี	<i>Croton crassifolius</i> Giesel.	ราก	ราก รสเผ็ดขม เป็นยาร้อนเล็กน้อย เป็นยาทะลวงลมปราณ ช่วย คลายเส้นเอ็น และทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
17.	เครือประสงค์	<i>Streptocaulon juvenas</i> (Lour.) Merr.	ทั้งต้น, ราก	ทั้งต้น ปรุงเป็นยาขับน้ำคาวปลาและโลหิตเสียในสตรี ราก รส สุขุม แก้ไข้ แก้ลมปลายไข้
18.	นมน้อย	<i>Polyalthia evecta</i> (Pierre) Finet & Gagnep.	ราก	ราก แก้วร้อนใน ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดเมื่อย ต้มรากดื่มขณะอยู่ ไฟหลังคลอดบุตร
19.	พังแหร (ปอหู)	<i>Trema orientalis</i> (L.) Blume.	เปลือกต้น, แก่น หรือราก	เปลือกต้น เคี้ยวอมไว้นาน 30 นาที แก้ปากเปื่อย แก่นหรือราก ฝนน้ำกินเป็นยาเย็น แก้วร้อนในกระหายน้ำ
20.	ชะมวง (ส้มโอมง)	<i>Garcinia cowa</i> Roxb. ex Choisy	แก่น, ใบ, ผล	แก่น ฝนหรือแช่น้ำดื่ม แก้วอาการเหน็บ ใบหรือผล รสเปรี้ยว เป็น ยาระบาย แก้ไข้ กระหายน้ำ

3.เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นายจันทรา พิมพดี	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน	สำรวจ อธิบายลักษณะพื้นที่พร้อมวางแผน แนะนำเส้นทาง ที่ปลอดภัยและเหมาะสม และให้ข้อให้ข้อมูลเกี่ยวกับพืช สมุนไพรในพื้นที่
2.นายสาคร หดราช	หมอพื้นบ้าน	
3.นางตุ้ย ปาณะพิมพ์	อสม.	
4.นายชัยณัติ สุหา	อสม.	
5.นางสุภาพร สุหา	อสม.	
6.นางกรม ม่วงมนตรี	อสม.	
7.นางสังเวียน หล้าเรือง	อสม.	
8.นางสมคิด องค์กรนาม	อสม.	
9.นางจำปี โยธาก็คดี	ชาวบ้านในพื้นที่	
10.นางนพรัตน์ วัฒนนะ	ชาวบ้านในพื้นที่	
11.นางหงส์ ฉลวยแสง	ชาวบ้านในพื้นที่	
12.นางใหม่ หอมคำ	ชาวบ้านในพื้นที่	
13.นางทองอินทร์ ภูติรักษ์	ชาวบ้านในพื้นที่	
14.นายบุญมี ธิปไตย	ชาวบ้านในพื้นที่	
15.นางสมบุรณ์ ธิปไตย	ชาวบ้านในพื้นที่	
16.นางจอมศรี กลางชัย	ชาวบ้านในพื้นที่	
17.นางแพงศรี เคนสน	ชาวบ้านในพื้นที่	

4.แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	"นักสำรวจน้อย" เก็บใบไม้สีต่างๆ, วาดภาพธรรมชาติ	บริเวณลานวัดป่าเทพนิมิตร	สัมผัสพื้นดิน/โคลน, กอดต้นไม้, ทำศิลปะจากวัสดุธรรมชาติ
2. วัยทำงาน (20-59 ปี)	เดินป่าช้าๆ เดินเท้าเปล่า , ฝึกหายใจลึกๆ,นั่งสมาธิ	บริเวณลานวัดป่าเทพนิมิตร	ดื่มชาสมุนไพรในป่า, นั่งสมาธิหรือยืดเหยียดร่างกายเบาๆ, ปลดปล่อยจินตนาการ
3. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	นั่งสมาธิในป่า, ฟังเสียงธรรมชาติ, ยืดเหยียดร่างกาย	บริเวณลานวัดป่าเทพนิมิตร	เดินเส้นทางสั้นๆ, นั่งสมาธิหรือยืดเหยียด, ดมกลิ่นไอดินและใบไม้, โอบกอดต้นไม้
4. กลุ่มผู้ป่วยความดัน/เบาหวาน	นั่งสมาธิในป่า, ฟังเสียงธรรมชาติ, ยืดเหยียดร่างกาย	บริเวณลานวัดป่าเทพนิมิตร	เดินเส้นทางสั้นๆ, นั่งสมาธิหรือยืดเหยียดร่างกายเบาๆ, ดมกลิ่นไอดินและใบไม้, โอบกอดต้นไม้

7. ป่าห้วยหลี่ผี บ้านหนองแซงสร้อย ต.น้ำพัน อ.หนองบัวซอ จ.อุดรธานี
วันที่ 15 มกราคม 2569 เวลา 13.30 – 16.30 น.

- ข้อเสนอ บูรณาการร่วมกับ อบต./กรมป่าไม้/ผู้นำชุมชน/หมอพื้นบ้าน และหน่วยบริการด้านสุขภาพในพื้นที่ จัดทำสวนสมุนไพร ช่างน้ำตกห้วยหลี่ผี ติดป้ายสมุนไพร ปกคลุมสมุนไพรเพิ่มเติม เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้สมุนไพร และได้แหล่งบำบัดจากน้ำตกธรรมชาติ สำหรับผู้ที่สนใจหรือผู้ที่มาท่องเที่ยวที่น้ำตกห้วยหลี่ผี
- พืชเด่น ปลาไหลเผือก

ผู้เข้าร่วม.

1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ	เภสัชกรชำนาญการพิเศษ	สสจ.อุดรธานี
2. นางสาวกมลชนก ทุมมาลา	นักวิชาการสาธารณสุข	สสจ.อุดรธานี
3. นายสุรสิทธิ์ รอดชมพู	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านน้ำพัน	
4. นางสาววิญญา ค้อชากุล	ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอหนองบัวซอ	
5. นายคณิตกรณ์ บุญอาจ	แพทย์แผนไทย	รพ.สต.บ้านน้ำพัน
6. นางสาวสุภาลักษณ์ เนธิบุตร	แพทย์แผนไทย	รพ.สต.บ้านโนนหวายใต้
7. นางบัวลย์ วรรณศิริ	หมอพื้นบ้าน	
8. นายวิบล วรรณศิริ	หมอพื้นบ้าน	
9. นางทองยูน พรพมา	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
10. นางยุภาพร พรพมา	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
11. นางมุกดา ดอนต้อ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
12. นางบุญยาพร ราชวงษา	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
13. นายบุศดี ศรีสวัสดิ์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
14. นางนิภากุล ศรีวิเศษ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
15. นิตยา เตียนเตียน	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	

ภาพลงพื้นที่ห้วยหลี่ผี



ภาพลงพื้นที่ห้วยหลี่ผี



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรชุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน
ป่าห้วยหลี่ผี ตำบลน้ำพัน อำเภอนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
ปลาไหลเผือก	<i>Eurycoma longifolia</i> Jack	ราก	แก้ไข้ ถ่ายพิษ แก้ปวดท้อง
กันครก	<i>Polyalthia debilis</i> Finet & Gagnap.	เหง้า หรือ เปลือกต้น	ใช้แก้ตัวร้อน ดับพิษไข้ แก้ท้องเสีย
พังคี่	<i>Croton crassifolius</i> Geiseler	ราก	แก้อาการจุกเสียด แก้ท้องอืด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ
เสลดพังพอน	<i>Barleria lupulina</i> Lindl.	ใบ	แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย
สมัดน้อย	<i>Micromelum minutum</i> (Forst.f.) Wright & Arn.	เปลือกต้น	ขับลม ยอกในข้อ
สมัดใหญ่	<i>Clausena excavata</i> Burm. f.	ราก	ขับพยาธิ แก้โรคผิวหนัง แก้แน่น กระจายเลือดลม

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
ส่องฟ้า	Clausena wallichii Oliv.var.guillauminii. (Tanaka.) J.P.Molino	ราก	แก้ไข้ปวด ศีรษะ แก้ผดผื่นคัน แก้ไข้ มาลาเรีย แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
เต็ง	Shorea obtusa Wall. ex Blume	เปลือกไม้	ยาสมานแผล ห้ามเลือด รักษาแผลเรื้อรัง
รัง	Shorea siamensis Miq.	เปลือกไม้	ใช้แก้โรคท้องร่วง
สะแบง	Dipterocarpus obtusifolius Teijsm	เปลือกไม้	แก้บิด แก้ท้องเสีย

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นายธเนศ ภักดีปัญญา	(/) ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 5	ผู้นำเส้นทาง
2.นายคำพอง หลาบศิริ	(/) ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7	ผู้นำเส้นทาง
3.นายสุจิติน อินทวิชัย	(/) ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 9	ผู้นำเส้นทาง
4.นายคะนอง โพธิ์นาม	(/) ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 5	ผู้นำเส้นทาง
5.นายทองวัน ดวงสุทา	(/) ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7	ผู้นำเส้นทาง
6.น.ส.นิภากุล ศรีวิเศษ	(/) ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 9	ผู้นำเส้นทาง
7.นายสำ แสนคุ้มทอง	(/) ปราชญ์ชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร	ผู้ร่วมการเดินทาง
8.นางลมัย แสนคุ้มทอง	(/) ปราชญ์ชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร	ผู้ร่วมการเดินทาง
9.นางทองยูน พรหมมา	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
10.นางยุภาพร พรหมมา	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
11.นางมุกดา ดอนต้อ	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
12.นางบุญยาพร ราชวงษา	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
13.นางบุศดี ศรีสวัสดิ์	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
14.นางนิภากุล ศรีวิเศษ	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
15.นางนิตยา เตินเตียน	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
15.นางนม วนชัยสงค์	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
17.นายไพบรียา รุ่งแสง	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
18.นางทองเหรียญ บุญญา	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
19.นางมยุรี คงนวม	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
20.นางไพลาวี หนูทอง	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
21.นายสุรสิทธิ์ รินชมภู	(/) ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านน้ำพัน	ผู้ร่วมการเดินทาง
22.นายคณิตกรณ์ บุญอาจ	(/) แพทย์แผนไทย	ผู้ร่วมการเดินทาง

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	เดินป่าแสนสนุก	น้ำตกห้วยลีผีและป่าห้วยหลี่ผี	ภารกิจ ค้นหา จับคู่สมุนไพรมตามแผ่นภาพที่ได้รับไป ภารกิจ เดินเงียบๆฟังเสียงธรรมชาติ เสียงน้ำตก ฝึกหายใจ ฝึกการทำ SKT ภารกิจ ผู้พิทักษ์ สอนเก็บขยะในเส้นทาง
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	นักสำรวจตัวน้อย	น้ำตกห้วยลีผีและป่าห้วยหลี่ผี	ภารกิจ ค้นหาสมุนไพรมที่สนใจ บันทึกเป็นข้อมูล ภารกิจ เดินเงียบๆฟังเสียงธรรมชาติ เสียงน้ำตก ฝึกหายใจ ฝึกการทำ SKT ฝึกทำท่าฤๅษีดัดตน ภารกิจ ผู้พิทักษ์ สอนเก็บขยะในเส้นทาง
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	เดินป่าล้างใจ	น้ำตกห้วยลีผีและป่าห้วยหลี่ผี	1.เดินเงียบๆฟังเสียงธรรมชาติ เสียงน้ำตก ฝึกหายใจ ฝึกการทำ SKT ฝึกทำท่าฤๅษีดัดตน 2.ศึกษาต้นสมุนไพรม ไปกับนักปราชญ์ชาวบ้าน
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	ตำรงป่าอายุยืน	น้ำตกห้วยลีผีและป่าห้วยหลี่ผี	3.ทำความสะอาด เก็บขยะให้สถานที่สวยงาม
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	ก้าวเพื่อหัวใจ ห่างไกลความดัน	น้ำตกห้วยลีผีและป่าห้วยหลี่ผี	

8. วัดป่าห้วยน้ำคำ ม.15 ต.ห้วยน้ำคำ อ.ศรีธาตุ จ.อุดรธานี
วันที่ 20 มกราคม 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ กิจกรรมเดินป่าศึกษาสมุนไพร ให้ความรู้แก่นักเรียน/อสม. โดยเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ อำเภอศรีธาตุ เป็นวิทยากร

ผู้เข้าร่วม

- | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ | สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทุมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข | สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางพัชราวดี ประसार | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล | รพ.ศรีธาตุ |
| 4. นางนันทินี เหลืองอร่าม | แพทย์แผนไทย | รพ.ศรีธาตุ |
| 5. นางจิตติมา สุทธิภักดิ์ | ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 15 | |
| 6. น.ส.ธิติมา มูลมาตร | หมอพื้นบ้าน | |
| 7. นายบุญทอง สิทธิโชติ | หมอพื้นบ้าน | |
| 8. นายศักดิ์นันท์ แน่นอุดร | เจ้าหน้าที่หน่วย อด.3 (ศรีธาตุ) | |
| 9. นางสาวภาวิณี วงศ์จันทร์ | เจ้าหน้าที่หน่วย อด.3 (ศรีธาตุ) | |
| 10. นางสาวปริญทร์รัตน์ เครือเทียน | เจ้าหน้าที่หน่วย อด.3 (ศรีธาตุ) | |
| 11. นางสาวศิริรัตน์ สีส่อง | เจ้าหน้าที่หน่วย อด.3 (ศรีธาตุ) | |
| 12. นายนิรุจน์ สีส่อง | เจ้าหน้าที่หน่วย อด.3 (ศรีธาตุ) | |
| 13. นายสมพงษ์ ศรีหาทัพ | พนักงานบริการ รพ.สต.ห้วยน้ำคำ | |

ภาพลงพื้นที่วัดป่าห้วยน้ำคำ

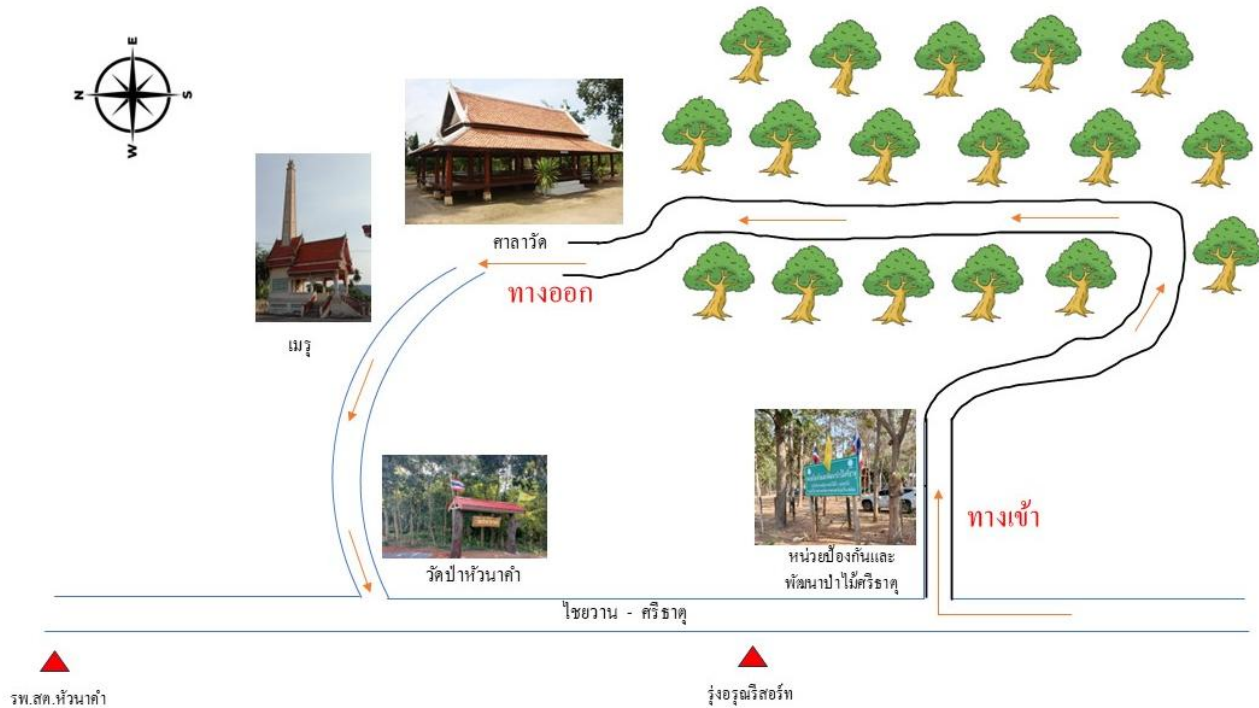


ภาพลงพื้นที่วัดป่าหวนคำ



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรมุขุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณ/ประโยชน์
1. เถาวัลย์เปรียง	Derris scandens (Roxb.) Benth	เถา (ส่วนที่นิยมใช้มากที่สุด): แก้ปวดเมื่อย: แก้เส้นเอ็นพิการ เส้นเอ็นขาด ลด อาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดข้อเข่าเสื่อม แก้อาการปวดจากการอักเสบ แก้กระษัยและบำรุงกำลัง ใช้ดองเหล้าเป็นยาขับระดูบีบมดลูก ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น อื่นๆ: แก้หวัด แก้ไอ ถ่ายเสมหะ ราก: ยาอายุวัฒนะ: ใช้เป็นส่วนประกอบของยาอายุวัฒนะ ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง แก้ไข้: ใช้ในตำรับยาไทยเพื่อรักษาอาการไข้ ขับปัสสาวะ: มีรสฝาดเย็น ช่วยแก้ปัสสาวะผิดปกติ
2. ตะแบกป่า (เปลือย)	Lagerstroemia calyculata Kurz	เปลือกต้น: รสฝาด ใช้ต้มน้ำดื่มแก้บิด แก้ท้องร่วงแก้ ลงแดงแก้ปวดท้องและช่วยขับระดูขาวของสตรี ใบ: ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดได้ใบมีสรรพคุณ ต้มหรือชงดื่มช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้ โรคเบาหวาน ขับปัสสาวะและบำรุงปอด/ตับ ดอก: มีรสหอมเย็น สรรพคุณแก้ลมกองละเอียด (อาการหน้ามืด ตาลาย ใจสั่น) แก้ไข้ร้อน และช่วย บำรุงหัวใจ ราก: ใช้แก้ปวดกล้ามเนื้อ หรือนำมาสับต้มน้ำดื่มเพื่อ รักษาแผลในปากและคอ แก่น/เนื้อไม้: มีรสขม ต้มดื่มแก้โรคเกี่ยวกับทางเดิน ปัสสาวะแก้ปัสสาวะเป็นเลือด

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณ/ประโยชน์
3.ขี้เหล็กป่า (แสมสาร)	Cassia garrettiana(Craib.) Inwin & Basneby	ราก: ฟอกโลหิต ใบ: ขับพยาธิเป็นยาถ่าย รักษาอุจจาระ บำบัด โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว รักษาแผลสด และแผลแห้ง ดอก: เป็นยาถ่าย ขับพยาธิรักษาอุจจาระ บำบัด โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว แก่น: แก้ลม แก้ปัสสาวะพิการแก้ปวด บำบัดโรค มะเร็งเม็ดเลือดขาวขับพยาธิขับเสมหะแก้ลมใน กระดูก ถ่ายโลหิต ถ่ายโลหิตระดูถ่ายเสมหะแก้ ระบาย ทำให้เส้นหย่อน เป็นยาระบาย
4.บอระเพ็ด	Tinospora crispa (L.) Miers ex Hook.f. & Thomson	เถา มีรสขมจัดเย็น แก้ไข้ทุกชนิด แก้พิษฝีดาษ เป็นยา ขมเจริญอาหาร ต้มดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร ช่วยย่อย บำรุงน้ำดี บำรุงไฟธาตุ แก้โรคกระเพาะอาหาร บำรุง ร่างกาย แก้สะอึก แก้มาลาเรีย
5.ต้นเพกา	Oroxylum indicum (L.) Vent.	ฝักอ่อน: รับประทานแก้ร้อนใน บำรุงธาตุขับลม ขับ เสมหะ บรรเทาอาการไอ เปลือกต้น: ต้มน้ำทาสมานแผล แก้บิด บำรุงโลหิต ราก: ฝนน้ำปูนใสทาแผลฟกบวม หรือต้มดื่มบำรุงธาตุ เมล็ด: เป็นยาระบาย ขับเสมหะ
6.ส้มป่อย	Acacia concinna (Willd.) DC.	ฝัก: รสเปรี้ยว มีสารซาโปนินสูง ฝักแก้ใช้ต้มน้ำอาบช่วยจัดรังแค บำรุง ผม เป็นยาปลูกผมและกำจัดรังแค ต้มอาบนำหลัง คลอด เปลือกฝัก: รสขมเปรี้ยว เผ็ดปร่าช่วยเจริญอาหาร กัด เสมหะแก้ไอแก่ของเด็ก ต้น: รสเปรี้ยวฝาด เป็นยาระบาย แก้โรตาแดงแก้ น้ำตาพิการ ใบ: รสเปรี้ยว ฝาดเล็กน้อย ต้มดื่ม ขับเสมหะขับระดู ขาวแก่น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต แก้บิด ดอก: รสเปรี้ยว ฝาด มัน แก้เส้นเอ็นที่พิการให้ สมบูรณ์ ราก: รสขม แก้ไข้ ยอดอ่อน ใบอ่อน: มีรสเปรี้ยว รับประทานเป็นผักสด นำมาปรุงอาหารและช่วยดับกลิ่นคาวปลาได้
7.หมากเล็บแมว (เล็บเหยี่ยว)	Ziziphus oenopolia (L.) Mill.	รากและเปลือกต้น: ต้มน้ำดื่มขับปัสสาวะ, ขับระดูขาว, แก้เบาหวาน, แก้ลมชักพิการ, แก้ผีมุดกิด (ผีใน มดลูก) และแก้ตะคริว ผลสุก: รับประทานสดแก้ไอ, แก้เสมหะ, ทำให้ชุ่มคอ และเป็นยาระบาย
8.มะขามป้อม	Phyllanthus emblica L.	ผลสด: ช่วยแก้ไข้ขับเสมหะแก้เจ็บคอ ลดไข้แก้ ระบาย ชุ่มคอและเป็นแหล่งวิตามินซี สูง ราก: นำมาต้มลดไข้แก้ร้อนใน ขับปัสสาวะและแก้ พิษ เปลือกและใบ: ต้มแก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน พอกแผลสด แผลอักเสบ เมล็ด: เฝာเป็นถ้ำผสมน้ำมันทาแก้หิด ตุ่มคัน แก้โรค ตา
9.ไทร	Ficus benjamina L.	รากอากาศ (ส่วนที่นำมาใช้บ่อยที่สุด): แก้ท้องเสีย/ท้องร่วง: ช่วยสมานลำไส้ ขับปัสสาวะ: แก้อาการขัดเบาขับปัสสาวะให้คล่อง แก้นิว บำรุงสุขภาพ: แก้กษัย (ร่างกายทรุดโทรม) บำรุงโลหิต แก้กโลหิต บำรุงน้ำนม: ใช้ในตำรายาไทย พิภพตรีธารทิพย์ (ร่วมกับรากราชพฤกษ์และรากมะขามเทศ) ลดการอักเสบ: แก้ฝีแก้รอยฟกช้ำ ราก : นำมาเคี้ยวเพื่อแก้เหงือกบวม/ อักเสบ เปลือกต้นและใบ: แก้ท้องเสีย ท้องร่วงและบิดมูก เลือด ช่วยห้ามเลือด ยาง (สีขาวขุ่น): ทาแก้หูด แก้ปวดข้ออักเสบ
10.ตั้งหลวง (โมกหลวง)	Holarrhena pubescens Wall. ex G.Don	เปลือกต้น/เนื้อไม้: แก้บิด ถ่ายเป็นมูกเลือด (ปวดเบ่ง) บำรุงธาตุแก้เสมหะขับพยาธิแก้โรคผิวหนัง ใบ: ขับพยาธิในท้องแก้ฝีรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ เมล็ด: รักษาโรคผิวหนัง หิด ขับพยาธิในลำไส้เล็ก

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณ/ประโยชน์
11.ต้นคอแลน	Nephelium hypoleucum Kurz.	ผล: ช่วยชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ แก้ไอ แก่น: แก้ไข้หวัดใหญ่ เปลือกต้น: ช่วยบำรุงเลือด และใช้รักษาอาการท้องเดิน เนื้อไม้: ใช้เป็นยาห้ามเลือด
12.มะกอกเลื่อม/ มะกอกเกลื้อน	Canarium subulatum Guillaumin	ผล: แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ เปลือกต้น: รักษาโรคลักปิดลักเปิด หรือเลือดออกตามไรฟัน แก่น: แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติแก้อาการผื่นคันขึ้นตามผิวหนัง ยางสด: แก้มันคัน ตุ่มคัน และใช้เป็นเครื่องหอม
13.กระบก	Irvingia malayana Oliv. ex A. Benn.	เมล็ด/เนื้อใน: บำรุงเส้นเอ็น บำรุงไขข้อ แก้อักเสบ บำรุงไต และฆ่าพยาธิในท้อง น้ำมันจากเมล็ด: บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ และบรรเทาอาการหอบหืด ผล: ผลอ่อนใช้เป็นยาระบาย ขับพยาธิในเด็ก แก่นไม้: แก้ไอ และแก้มันคัน
14.ต้นจิก	Barringtonia acutangula (L.) Gaertn.	ใบ: แก้อาการท้องร่วง ปวดท้อง แก้บิดมูกเลือด อุจจาระพิการ แก้ไข้ เปลือกต้น: มีฤทธิ์สมานแผล แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน แก้ไข้ป่า แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย เมล็ด: แก้ไอ จุกเสียด แน่นท้องในเด็ก แก้อาการเยื่อตาอักเสบ (ตา เจ็บ) และผสมน้ำมันแก้โรคตีชาน ราก: เป็นยาเย็น ใช้แก้ไข้มาลาเรีย
15.เหมือดแอ่	Memecylon edule Roxb.	เปลือกต้น: ช่วยขับลมในลำไส้ แก้แน่นจุกเสียด แก้โรคกระเพาะ อาหาร แก้วปวดฟัน เนื้อไม้/ลำต้น: แก้กษัย ปวดเมื่อย บำรุงกำลัง ราก: ต้มดื่มเป็นยาบำรุงธาตุ แก้ไข้ป่า
16.ตับเต่าต้น	Diospyros ehretoides Wall. ex G. Don.	แก่นและราก: แก้ไข้ ลดไข้ ดับพิษร้อน แก้อ่อนใน แก้อาการไข้ทุกชนิด และใช้บำรุงปอด เปลือกต้น: ต้มกินแก้ปวดท้อง แก้บิด และรักษาอาการท้องเสียหรือ โรคบิดเป็นมูกเลือด ใบ: ใบอ่อนมีรสฝาดใช้เป็นยาฝาดสมาน
17.เต็งหนาม/ หนามพุง ดอก	Bridelia retusa (L.) A. Juss.	เปลือกต้น: เป็นยาฝาดสมานอย่างแรง ช่วยแก้ท้องร่วง ท้องเสีย ขับ ปัสสาวะ และบั้งไฟแช่น้ำเกลือเพื่อใช้แก้ท้องร่วง ราก: แก้ไข้ ถอนพิษไข้ บำรุงธาตุ แก้บิด และใช้สมานท้อง ทั้งต้น/ลำต้น: ต้มอาบแก้คัน รักษาโรคผิวหนัง และใช้ตำนวดแก้ปวด ข้อ ใบ: ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ และรักษาแผลโรคผิวหนัง
18.ต้นรัง	Shorea siamensis Miq.	ใบ: แก้อาการวิงเวียนศีรษะ และนำมาตำพอกเพื่อรักษาแผลพุพอง เปลือกต้น: แก้โรคท้องร่วง ท้องเสีย
19.ต้นหนามแท่ง/ หนามเค็ด	Catunaregam tomentosa.	ทั้งต้น: ลดระดับน้ำตาลในเลือด ต้านมะเร็ง รักษาวัณโรค แก้อาการ ปวด ใบ: แก้ไข้ ขับปัสสาวะ
20.ข่าน้ำว	Ochna integerrima (Lour.) Merr.	ราก: บำรุงกำลัง บำรุงร่างกายระบบย่อยอาหาร แก้กษัย แก้วปวดเมื่อย แก้ผิวดำแดง แก้ตีชาน และใช้ขับพยาธิ เปลือกต้น: แก้ไข้ แก้พิษประดง ต้น(เนื้อไม้): ต้มน้ำดื่มบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย และช่วยแก้ปวดเมื่อย ใบ: ใช้ต้มเป็นยาแก้ไข้
21.ยอป่า	Morinda coreia Buch.-Ham.	ราก: รักษาโรคกระเพาะอาหาร และบำรุงเลือด แก่น/เนื้อไม้: บำรุงโลหิต แก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับผายลม แก้ไข้ ใบ/ยอดอ่อน: แก้ไอ แก้จุกเสียดแน่นท้อง ลดไข้แก้ปวดศีรษะ และตำพอกศีรษะเพื่อฆ่าเหา ผลอ่อน: แก้ก้อนใส่อาเจียน ผลสุก: ขับลมในลำไส้ และขับระดูสตรี

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	สรรพคุณ/ประโยชน์
22. ติ่งถ่อน(ถ่อน)	Albizia procera (Roxb.) Benth.	เปลือกต้น: เป็นยาบำรุงร่างกาย แก้กลมในกองธาตุแก้ธาตุพิการ แก้กลม ปวंग และมักใช้ ต้มอาบรักษาโรคผิวหนัง แก่น: ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ราก: แก้ไข้ แก้กลมปลายไข้ ใบ: รับประทานเป็นอาหาร, แก้พิษตานซาง
23. ต้นพันชาด	Erythrophleum succirubrum Gagnep.	เปลือกต้นและแก่น: แก้พยาธิ แก้โรคผิวหนัง แก้ผื่นคัน ราก: แก้พิษตานซาง แก้ไข้ เรื้อรัง ใบ: แก้ปวดท้อง แก้บิด และใช้ภายนอกในการแก้โรคผิวหนังผื่นคัน
24. ต้นหมี่/หมี่เหม็น	Litsea glutinosa (Lour.) C.B.Rob.	ใบ: บำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้ผมนุ่มสลวย เจางาม ขจัดรังแค ลดอาการคัน และลดการหลุดร่วงของเส้นผม ราก: แก้ปวดกล้ามเนื้อ แก้กลมเป็นก้อนในท้อง และแก้ตานซาง เปลือกต้น: แก้บิด แก้ ท้องเสีย แก้ปวดมดลูก แก้คัน และแก้ปวดฟัน เมล็ด/ผล: แก้ปวดฝีและรักษาฝี
25. ต้นอะราง	Peltophorum dasyrrhachis.	เปลือกต้น: แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ท้องร่วง/ท้องเสีย
26. ต้นลำโพง	Datura metel L.	ดอก: แก้อาการหอบหืด ช่วยขยายหลอดลม ลดการบีบตัวของ หลอดลม ใบ: ใช้แก้หอบหืด ขยายหลอดลม พอกแผลฝี แผลไหม้ แก้กกลาก เก้ลิ้น ราก: แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ ไข้เซื่องซึม แก้อาการคั่งคั่ง และฝนทาแก้โรค ผิวน้ำ แก้ฝี บวมอักเสบ เมล็ด/ผล: นำมาใช้แก้โรคผิวหนัง แก้ปวดฟัน เปลือกและผล: แก้กษัย
27. ต้นนมสาว	pouteria cambodiana (Pierre ex Dubard) Baehni	<u>เปลือก</u> และ <u>แก่นลำต้น</u> (รสฝาด นำมาต้มน้ำดื่ม)ช่วยบำรุงน้ำนม ช่วยเพิ่มน้ำนม ช่วย กระตุ้นการหลั่งน้ำนมสำหรับเลี้ยงทารก ช่วยลดไข้ ช่วยละลายเสมหะ รักษาหัด แก้อีสุกอีใส รักษาโรคบิด แก้อาการท้องร่วงท้องเสีย ช่วยขับลม <u>ราก</u> (ต้มน้ำดื่ม) แก้กลิ้นเหียน อาเจียน แก้ปวดเมื่อยเอว ปวดเมื่อยตามร่างกาย ช่วย รักษาแผล ช่วยให้แผลหายเร็ว แก้โรคหัด แก้อีสุกอีใส ช่วยบรรเทาอาการร้อนใน <u>ใบ</u> (ใช้ภายนอก)นำมาบด ก่อนทาแก้อาการร้อนใน <u>ผล</u> (ต้มน้ำดื่ม) แก้โรคซาง แก้ไข้ตัวร้อน
28. เครือไส้ตัน	Strychnos axillaris Colebr.	ราก: เจริญอาหาร บำรุงกำลัง แก้โรคไตและตับพิการ ช่วยขับระดู และใช้เป็นยา ระบาย ต้นและเถา: แก้กษัยน้ำ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้ผดผื่นคัน ใบ: นำมาตำพอกปิดฝี แก้โรคผิวหนัง แก้ฟกบวมอักเสบ และต้มน้ำ อาบแก้แผลเปื่อย คัน ผล (ผลสุกสีเหลือง): มีสรรพคุณช่วยแก้เสมหะ แก้ไข้และไข้พิษ

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นางสาวธิติมา มุลมาตร์ 2.นางจิตาภา สุทธิภักดิ์ 3.นายบุญทอง สิทธิโชติ 4.นางพัชราวดี ประसार 5.นางนันทินี เหลืองอร่าม 6.นายศักดิ์นรินทร์ แน่นอุดร	(/) อสม. () ปราชญ์ชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร (/) หมอพื้นบ้าน () เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง (/) อื่นๆ ระบุ..ผ.อ.รพ.สต.และแพทย์แผนไทย/เจ้าหน้าที่หน่วย อต.3 (ศรีธาตุ)	สำรวจ วางแผน และดูแลเส้นทางให้มีความปลอดภัยควบคู่กับการอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยทำงานร่วมกับชุมชน กำหนดกฎระเบียบ พัฒนาเส้นทาง และจัดการสิ่งอำนวยความสะดวก

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	นักผจญภัยสำรวจป่า	หน่วยป้องกันและพัฒนาป่าไม้ศรีธาตุ (วัดป่าหัวนาคำ)	1.เดินป่าสำรวจทางธรรมชาติ 2.วาดภาพใบไม้ที่ชอบ
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	เดินป่าสำรวจสมุนไพร	หน่วยป้องกันและพัฒนาป่าไม้ศรีธาตุ (วัดป่าหัวนาคำ)	1.เดินช้าๆ ห้ามพูดคุย เน้นเสียงธรรมชาติ 2.เขียนบันทึกสั้นๆ/วาดภาพสิ่งที่เห็นหรือสิ่งประทับใจ 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่า
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	เดินป่าช้าๆตามจังหวะลมหายใจ	หน่วยป้องกันและพัฒนาป่าไม้ศรีธาตุ (วัดป่าหัวนาคำ)	1.เดินช้าๆ ห้ามพูดคุย เน้นเสียงธรรมชาติ 2.ฝึกลมหายใจเข้าออกขณะเดินสำรวจ 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่า
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	เดินป่าช้าๆตามจังหวะลมหายใจ ฟังเสียงธรรมชาติ	หน่วยป้องกันและพัฒนาป่าไม้ศรีธาตุ (วัดป่าหัวนาคำ)	1.เดินช้าๆ ห้ามพูดคุย เน้นเสียงธรรมชาติ 2.ฝึกลมหายใจเข้าออกขณะเดินสำรวจ 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่า
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	เดินป่าช้าๆตามจังหวะลมหายใจ นั่งสมาธิ ฟังเสียงธรรมชาติ	หน่วยป้องกันและพัฒนาป่าไม้ศรีธาตุ (วัดป่าหัวนาคำ)	1.เดินช้าๆ ห้ามพูดคุย เน้นเสียงธรรมชาติ 2.ฝึกลมหายใจเข้าออกขณะเดินสำรวจ 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่า

9. วัดป่าไชยวาน ต.ไชยวาน อ.ไชยวาน จ.อุดรธานี
วันที่ 20 มกราคม 2569 เวลา 13.30 – 16.30 น.

- ข้อเสนอ วางแผนจัดทำเส้นทางป่าสมุนไพร พืชชาวบ้านชุมชนที่มาทำบุญที่วัด เดินป่าให้ความรู้เรื่องสมุนไพรในวัด

ผู้เข้าร่วม

- | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ | สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทุมมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข | สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางสาวเจนจิรา อ้อยแถม | แพทย์แผนไทย | รพ.สต.หนองแคน |
| 4. นายวีรพล โพธิ์ไคร | แพทย์แผนไทย | รพ.ไชยวาน |
| 5. นางสาววิภาดา พรหมสอน | แพทย์แผนไทย | รพ.สต.ห้วยยาง |
| 6. นางนุชนภา ทวีทรัพย์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) | |
| 7. นายณรงค์เดช สุวรรณโส | หมอพื้นบ้าน | |
| 8. นายสมบูรณ์ นุ่นภักดี | หมอพื้นบ้าน | |
| 9. นายบุญธรรม กองฉาย | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน | |

ภาพลงพื้นที่วัดป่าไชยวาน

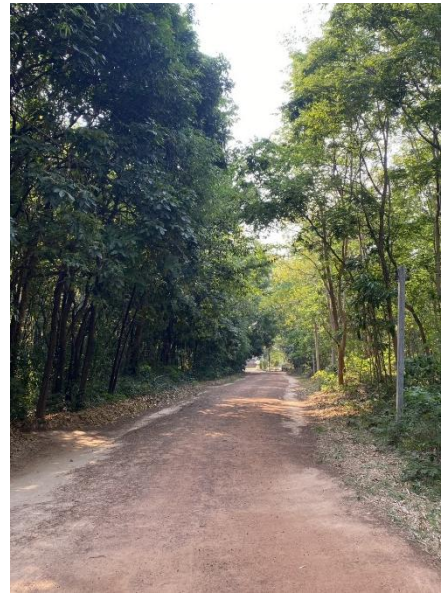


ภาพลงพื้นที่วัดป่าไชยวาน








แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรรวมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรวมชน

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรวมชน



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
<p>สมอพิเภก</p> 	<i>Terminalia bellirica</i>	ผล	ผลอ่อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ และไข้เจือลม เป็นยาระบาย ยาถ่าย ผลแก่ แก้เสมหะจุกคอ ทำให้ชุ่มคอ แก้โรคตา แก้ธาตุกำเริบ บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก่ริดสีดวง แก้ท้องร่วงท้องเดิน รักษาโรคท้องมาน เมล็ดใน แก้บิด แก้บิดมูกเลือด
<p>ยางนา</p> 	<i>Dipterocarpus alatus</i> Roxb.ex. G.Don	เปลือก	ตำรายาไทย น้ำต้มเปลือก กินแก้ตับอักเสบ บำรุงร่างกาย ฟอกเลือด บำรุงโลหิต และใช้ทาถูวนวด (ขณะร้อนๆ) แก้ปวดตามข้อ ต้นมีน้ำมันยาง รสร้อนเมาขึ้น มีสรรพคุณห้ามหนองและสมานแผล ใช้ทาแผลเน่าเปื่อย แผลมีหนอง แผลโรคร้อน แก้โรคหนองใน
<p>พญาสัตบรรณ</p> 	<i>Alstonia scholaris</i> (L.) R. Br.	เปลือก	เปลือกต้นมีรสขม ใช้เป็นยาขมช่วยให้เจริญอาหาร เปลือกต้นสัตบรรณมีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เปลือกต้นใช้แก้หวัด เปลือกต้นพญาสัตบรรณช่วยรักษาโรคบิด ท้องร่วง ท้องเดิน เรื้อรัง เปลือกต้นใช้เป็นยาสมานลำไส้ได้ (เปลือกต้น) ช่วยขับพยาธิไส้เดือน ช่วยขับน้ำเหลืองเสีย ช่วยขับระดูของสตรี
<p>เถาเอ็นอ่อน</p> 	<i>Cryptolepis buchanani</i> Roem. & Schult.	เถา	ใช้ เถา ต้มดื่มบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง แก้เส้นเอ็นพิการ เส้นเอ็นแข็ง แก้ปวดเมื่อยเส้นเอ็น แก้ชัดยอก ทำให้คลายการติงตัว เป็นสมุนไพรที่มีการนำมาใช้ในสูตรยาอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยใช้เป็นส่วนประกอบเพิ่มเติมจากสูตรยาอบสมุนไพรหลัก เมื่อต้องการอบเพื่อรักษาอาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดเอว
<p>ต้นรัง</p> 	<i>Shorea siamensis</i> Miq.	เปลือก	ตำรายาพื้นบ้านอีสาน เปลือก ใช้แก้โรคท้องร่วง ไข้ ตำพอก รักษาแผลพุพอง

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นายอภิสิทธิ์ จำโบรัก	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง (ก้านัน หมู่ 1 บ้านไชยวาน)	ผู้นำเส้นทาง
2.นายบุญธรรม กองฉาย	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน)	ผู้นำเส้นทาง
3.นายนิพนธ์ ทวีทรัพย์	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
4.นายปรีดา อูบชา	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
5.นางบัวผัน พรหมมี	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
6.นางศิริรัตน์ หลักกอ	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
7.นางศิวารรณ ชันธวิชัย	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง
8.นายกมลรัตน์ ภูสะเทือน	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง	ผู้ร่วมการเดินทาง
9.นายสมพงษ์ อธิราช	(/) อสม.	ผู้ร่วมการเดินทาง

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	-นักสืบธรรมชาติ -ศิลปะจากดินปืน	วัดป่าไชยวาน	-ให้เด็กๆ ตามหาสิ่งของในป่าตามโจทย์ เช่น "ใบไม้ที่มี 3 สี", "ก้อนหินที่ผิวขรุขระ" -เก็บเศษกิ่งไม้ ใบไม้ที่หล่นแล้ว มาวางเรียงเป็นรูปสัตว์หรือตัวการ์ตูนบนพื้นดิน
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	-เลนส์ธรรมชาติ" -บันทึกความรู้สึก	วัดป่าไชยวาน	-ให้สังเกตตลาดขายของเปลือกไม้หรือเส้นใยใบไม้แบบใกล้ชิด (Macro) เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน -ให้เวลาส่วนตัว 10-15 นาที นั่งแยกกันในมุมที่ชอบ เพื่อเขียนความรู้สึกหรือวาดภาพลงในสมุดบันทึก โดยไม่มีโทรศัพท์มารบกวน
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	-ลมหายใจสีเขียว -ฟื้นฟูพลังชีวิต	วัดป่าไชยวาน	-การหายใจเข้า-ออกลึกๆ ท่ามกลางอากาศที่มีค่า -เดินอย่างช้าๆ ตามจังหวะลมหายใจ เน้นการลงน้ำหนักที่ฝ่าเท้า สลับกับการหยุดยืนเพื่อสูดกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากต้นไม้
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	-สมดุลแห่งชีวิต	วัดป่าไชยวาน	-เลือกพื้นที่ราบใกล้ลำธารหรือจุดที่อากาศถ่ายเทสะดวก ให้นั่งพัก และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของแสงและเงาบนใบไม้ พร้อมฝึกการหายใจแบบพุงป่อง
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	-มองสีเขียวบำบัด -ยืดเหยียดเบาๆ	วัดป่าไชยวาน	-เลือกจุดนั่งพักที่มองเห็นวิวป่ากว้างๆ การมองพื้นที่สีเขียวช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการลดความดันโลหิต -ทำท่ากายบริหารแบบช้าๆ เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยไม่ออกแรงหนักเกินไป ป้องกันไม่ให้ความดันพุ่งสูง

10. ป่าวัดภูหินตั้ง 451 ถ.อุตรธานี-น้ำโสม กม.ที่ 77 ต.กลางใหญ่ อ.บ้านฝ้อ จ.อุตรธานี

วันที่ 21 มกราคม 2569 เวลา 08.00 – 10.00 น.

- ข้อเสนอ กิจกรรมพา อสม.เดินชมป่าและสวนสมุนไพรหลังประชุมประจำเดือน และวัดความดันหลังเดินป่า

ผู้เข้าร่วม

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุตรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทুমมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุตรธานี |
| 3. ว่าที่ร.ต.ยุทธการ ประพากรณ์ | ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอบ้านฝ้อ |
| 4. นางลักขณา เนตรยัง | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกลางใหญ่ |
| 5. นางสาวธีรนุช กอโพธิ์ศรี | แพทย์แผนไทย |
| 6. นางสาวพรปวีณ ไชยคำ | แพทย์แผนไทย |
| 7. นางสาวอภิสมัย มีลา | แพทย์แผนไทย |
| 8. นายสมคิด คະดูลย์ | รองประธานสภา |
| 9. นายปรีชา อรรควงษ์ | ส.ร.ว. |
| 10. นายบุญเที่ยง ชาวดร | กำนัน |
| 11. นายอินแปลง มีลา | หมอพื้นบ้าน |
| 12. นายประมวล สักเสน | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 13. นายหนูกร ราชคุณ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 14. นางสาวเพชร มีลา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 15. นางสาวจุรีรัตน์ การรัมย์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 16. นางบัวเกษ พิลัยพงษ์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 17. นางสาววิมล สาลีบุตร | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 18. นางนิตยา กล้าแข็ง | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 19. นางทำนอง คະดูลย์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 20. นางทองจิ้น คันธี | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 21. นางสาวศุกร ราชประโคน | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 22. นางสาวสายพิน จ้อยภูเขียว | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 23. นางสาวอัมรา จำปาทอง | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 24. นางไพรวลัย เบ้าคำ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 25. นางปาจรรย์ มีศิลป์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 26. นายสมคิด คະดูลย์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 27. นางหนูเอื้อ ศรีบุญเรือง | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 28. นายคำฝุ่น ปราบพาล | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 29. นางวรรณรง อรรควงษ์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |

ภาพลงพื้นที่ป่าวัดกุหลินดง



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรชุมชน
และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน วัดภูหินดั่ง อ.บ้านผือ จ.อุดรธานี

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
1. กระดุกไก่อัดำ	Justicia gendarussa Burm.f.	ลำต้น, ใบ	รักษาอาการปวดอักเสบ โดยเฉพาะปวดข้อ กระดุก ช้ำใน
2. ตะไคร้หอม	Cymbopogon nardus (L.) Rendle	รากและเหง้า ใบ	ใช้เป็นน้ำมันหอมระเหยไล่ยุงและแมลง ป้องกันยุงลายและยุงกัดได้ดี เหง้าและใบใช้ขับลม ขับประจำเดือน ขับปัสสาวะ และบำรุงไฟธาตุ
3. สมอพิเภก	Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.	ผล	ผลอ่อนเป็นยาระบาย ผลแก่แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุ แก้ไอ แก้ไข้เสมหะ และ ขับปัสสาวะ
4. สมอไทย	Terminalia chebula Retz.	ผล	ช่วยระบายอ่อนๆ แก้อาการท้องเดิน แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ และบำรุง ร่างกาย
5. มะขามป้อม	Phyllanthus emblica L.	ผล	แก้ไอ ละลายเสมหะ บำรุงร่างกาย ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ และเสริม ภูมิคุ้มกัน

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นางทัศนีย์ บุญไชย	(/) อื่นๆ รองนายกเทศมนตรีเทศบาลกลางใหญ่	ผู้นำเส้นทาง
2.นายบุญเที่ยง ชาวตร	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง กำนัน หมู่ 10 บ้านกลางใหญ่	ผู้นำเส้นทาง
3.นายอินแปลง มีลา	(/) หมอพื้นบ้าน	
4.นายสิทธิศักดิ์ หางสุบุตร	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
5.นางทำนอง คะตุล	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
6.นายทองกัน เชื้อกลางใหญ่	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
7.นางนิตยา กล้าแข็ง	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
8.นางบัวดินใจเชื้อ	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
9.นางไครทอง ประเสริฐสุข	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
10.นางหนูวรร ประเสริฐสุข	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
11.นางไพรวลัย เบ้าคำ	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
12.นางกองพัน เบ้าคำ	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
13.นางรุ่งฤดี ขวัญงาม	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
14.น.ส.วิมล สาลีบุตร	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
15.นายประมวล สันสน	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
16.นายอุบล อัมภาว	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง
17.นางบัวเกษ พิลัยพร	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้ร่วมเส้นทาง

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	<ul style="list-style-type: none"> • นักสืบธรรมชาติ • ศิลปะจากป่า 	ป่าในบริเวณ วัดภูหินตั้ง	<p>ให้เด็กๆ ตามหาวัตถุในป่าตามโจทย์ เช่น ใบไม้ที่มี 3 สี, ก้อนหินทรงกลม, หรือสิ่งของที่มีผิวสัมผัสขรุขระ</p> <p>นำเศษกิ่งไม้หรือใบไม้ที่ร่วงแล้วมาวางเรียงเป็นรูปสัตว์หรือลวดลายบนพื้นดิน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เน้นการกระตุ้นจินตนาการและประสาทสัมผัส ผ่านการเล่น เพื่อพัฒนาทักษะการสังเกต ลดความวอกแวก และเสริมสร้างสุขภาพจิต - จำกัดเวลา 45-60 นาที เพื่อไม่ให้เด็กเบื่อหรือเหนื่อยเกินไป
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	<ul style="list-style-type: none"> • จัดบันทึกธรรมชาติ • การเดินจงกรมในป่า 	ป่าในบริเวณ วัดภูหินตั้ง	<p>ให้เวลาส่วนตัวในการนั่งเงียบๆ เพื่อเขียนความรู้สึกหรือวาดภาพสิ่งที่เห็นรอบตัว</p> <p>เดินช้าๆ โดยจดจ่อที่ฝ่าเท้าสัมผัสพื้นดิน เพื่อตัดขาดจากโลกโซเชียลชั่วคราว</p> <ul style="list-style-type: none"> - เน้นการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน และการค้นหาความสงบภายใน เพื่อลดความวิตกกังวลจากการเรียนและโซเชียลมีเดีย

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	<ul style="list-style-type: none"> เปิดรับประสาทสัมผัสทั้ง 5 อาบเสียงป่า 	ป่าในบริเวณวัดภูหินตั้ง	<p>ไล่เรียงการรับรู้ที่ละเอียดอ่อน เช่น ดมกลิ่นดินหลังฝน, ฟังเสียงลมพัดใบไม้, มองแสงแดดที่ลอดผ่านกิ่งก้าน</p> <p>นอนหลับตาบนเปลหรือเสื่อ แล้วปล่อยให้เสียงธรรมชาติเยียวยาจิตใจ</p> <p>- เน้นการ "Digital Detox" และการฟื้นฟูภาวะหมดไฟ เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน</p>
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	<ul style="list-style-type: none"> เดินทอดน่องในเส้นทางราบ สมาธิบำบัด 	ป่าในบริเวณวัดภูหินตั้ง	<p>เลือกเส้นทางที่ไม่มีรากไม้ขวางหรือทางลาดชัน</p> <p>นั่งเก้าอี้สนามหรือม้านั่ง ฝึกหายใจเข้า-ออกลึกๆ ท่ามกลางอากาศที่มีออกซิเจนสูงและสาร "ไฟตอนไซด์" จากต้นไม้</p> <p>- เน้นการ เคลื่อนไหวเบาๆ และการฝึกสมาธิ เพื่อป้องกันความเสี่ยงตามวัย</p>
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	กิจกรรมแบบสงบนิ่ง	ป่าในบริเวณวัดภูหินตั้ง	<p>ตรวจเช็คความดันก่อนและหลังกิจกรรม หลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่มีอากาศร้อนจัดหรือหนาวจัด</p> <ul style="list-style-type: none"> เน้นการหายใจ (Breathwork) สูดอากาศบริสุทธิ์ลึกๆ ในจุดที่มีต้นไม้หนาแน่น หลีกเลี่ยงการเดินขึ้นเขาหรือกิจกรรมที่ใช้แรงมาก ให้เน้นการ นั่งชมวิว หรือ ฟังเสียงน้ำตก จำกัดเวลาไม่เกิน 1.5 - 2 ชั่วโมง และต้องมีจุดนั่งพักทุกๆ 15-20 นาที

11. บ้านนาเมืองไทย หมู่ 10 ต.น้ำโสม อ.น้ำโสม จ.อุตรธานี

วันที่ 21 มกราคม 2569 เวลา 12.00 – 14.00 น. ณ ป่าอ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย

- ข้อเสนอ พัฒนาพื้นที่ที่เป็นแหล่งสมุนไพร บริเวณรอบอ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย

ผู้เข้าร่วม

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------|----------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ | สสจ.อุตรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทুমมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข | สสจ.อุตรธานี |
| 3. นางสาวอมรา โพธิ์ชัยประดิษฐ์ | แพทย์แผนไทย | รพ.น้ำโสม |
| 4. นายศิวรักษ์ มณฑาทิพย์ | แพทย์แผนไทยชำนาญการ | รพ.น้ำโสม |
| 5. นางสาวโสพิศ วิเศษ | แพทย์แผนไทย | รพ.สต.บ้านหยวก |
| 6. นางเทียมจันทร์ บุญมาวงษ์ | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 17 | |
| 7. นายปิยะพงษ์ ศรีบูรินทร์ | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 17 | |

ภาพลงพื้นที่ป่าอ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย

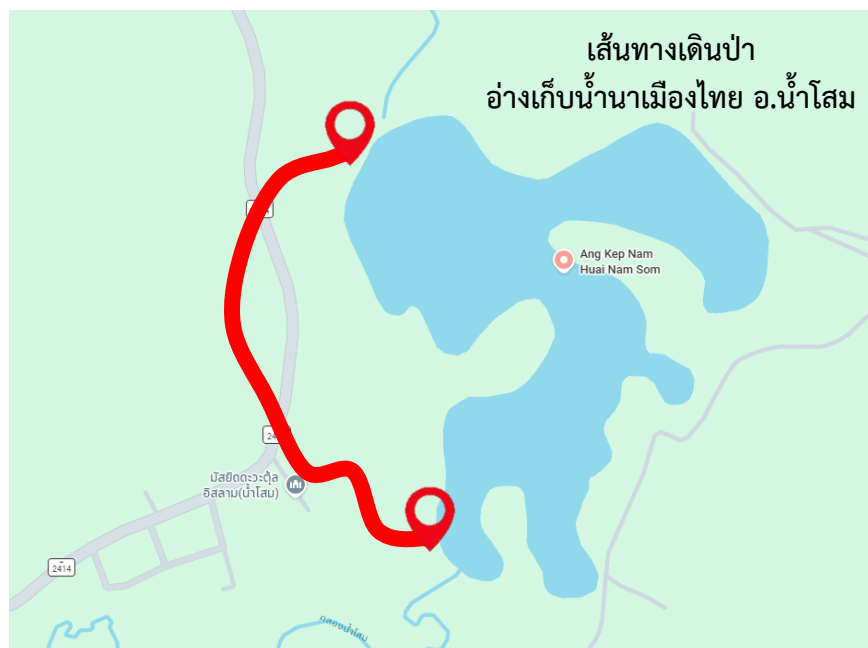


ภาพลงพื้นที่ป่าอ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรชุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน
(ป่าอ่างเก็บน้ำบ้านนาเมืองไทย อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี)

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
กระชาย	<i>Boesenbergia rotunda</i>	เหง้า: รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนท้อง แก้บิดมูกเลือด บำรุงกำหนด (โสมไทย) แก้กามตายด้าน
กระเพราแดง	<i>Ocimum tenuiflorum</i>	ใบ/ยอด: รสเผ็ดร้อน ขับลมแก้ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเหงื่อ แก้ไอ บำรุงธาตุ (ฤทธิ์แรงกว่ากะเพราขาว)
กระวาน	<i>Amomum testaceum</i>	ผลแก่: รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม แก้ธาตุพิการ ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด กระจายโลหิต แก้เสมหะและลม
กฤษณา	<i>Aquilaria crassna</i>	เนื้อไม้ (ที่สะสมชัน): รสขมหอม บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงตับปอด แก้ลมวิงเวียน ทำให้ชื่นใจ
กล้วยตึ๋ง	<i>Musa (ABB group)</i>	ผลดิบ: รสฝาด บึงไฟกินแก้ท้องเสีย สมานแผลในกระเพาะอาหาร ผลสุก: รสหวาน แก้ท้องผูก
กะทือ	<i>Zingiber zerumbet</i>	เหง้า: รสเผ็ดปร่า ขับลม ขับปัสสาวะ แก้ปวดมวนในท้อง บำรุงน้ำนมสตรีหลังคลอด แก้ไข้ตัวร้อน
กันเกรา	<i>Fagraea fragrans</i>	แก่น: รสฝาดขมปนหวาน บำรุงธาตุ แก้ไข้จับสั่น แก้ไข้มาลาเรีย แก้ริดสีดวง บำรุงม้าม
กานพลู	<i>Syzygium aromaticum</i>	ดอกแห้ง: รสเผ็ดปร่า ขับลมในท้อง แก้ปวดท้อง แก้ปวดฟัน (น้ำมันกานพลู) พิฆาตเชื้อโรค
การบูร	<i>Cinnamomum camphora</i>	เกล็ด: รสร้อนปร่าหอม แก้เคล็ดขัดยอก (ทาภายนอก) ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง บำรุงหัวใจ
ขมิ้นอ้อย	<i>Curcuma zedoaria</i>	เหง้า: รสเผ็ดขม แก้ก้นเนื้อครันตัว แก้ฟกช้ำบวม แก้พิษโลหิต ขับระดูขาว รักษาแผลภายใน

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
ขลุ้	<i>Pluchea indica</i>	ใบ/ต้น: รสจืดหอม ขับปัสสาวะ แก้โรคนิว แก้เบาหวาน แก้ริดสีดวงทวาร ต้มน้ำอาบแก้โรคผิวหนัง
ข่า	<i>Alpinia galanga</i>	เหง้า: รสเผ็ดร้อน ขับลมให้กระจาย แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้สันนิบาตหน้าเพลิง ทาแก้กลากเกลื้อนลมพิษ
ขิง	<i>Zingiber officinale</i>	เหง้า: รสเผ็ดหวาน ขับลม แก้คลื่นไส้อาเจียน แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด (น้ำขิงร้อนๆ)
ขี้เหล็ก	<i>Senna siamea</i>	ใบ: รสขม แก้ระกษัย ขับปัสสาวะ ดอก: แก้โลหิตรัศยา แก่น: แก้กระษัย ดับพิษไข้ ช่วยให้นอนหลับ
คนทา	<i>Harrisonia perforata</i>	ราก: รสขมเย็น เป็นหนึ่งใน "เบญจโลกวิเชียร" (ยาห้าาราก) กระทบพิษไข้ แก้ไข้กาฬ ไข้เหนือ ไข้พิษ
แคขาว / แคแดง	<i>Sesbania grandiflora</i>	เปลือกต้น: รสฝาด แก้ท้องร่วง แก้บิด สมานแผล ดอก: รสหวานขมเล็กน้อย แก้ไข้หัวลม (ช่วงเปลี่ยนฤดู)
จำปา	<i>Magnolia champaca</i>	ดอก: รสขมหอม บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน ขับปัสสาวะ
จำปี	<i>Magnolia x alba</i>	ดอก: รสขมหอม แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ แก้ไข้ บำรุงน้ำดี (สรรพคุณคล้ายจำปาแต่ฤทธิ์อ่อนกว่า)
เจตมูลเพลิงแดง	<i>Plumbago indica</i>	ราก: รสร้อน ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ บำรุงธาตุไฟ แก้ปวดข้อ ขับระดู (สตรีมีครรภ์ห้ามกิน)
ชะมวง	<i>Garcinia cowa</i>	ใบ/ดอก: รสเปรี้ยว แก้ไข้ กัดเสมหะ ระบายท้อง แก้ธาตุพิการ ฟอกโลหิตระดู
ชะเอมไทย	<i>Albizia myriophylla</i>	เนื้อไม้: รสหวาน แก้โรคนิ่วลำคอ แก้เจ็บคอ กัดเสมหะ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้กำเดา
ข้าพลุ	<i>Piper sarmentosum</i>	ราก: รสเผ็ดเล็กน้อย แก้เสมหะที่คอและอก ขับลมในลำไส้ ใบ: รสเผ็ด บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร
ขิงชี้	<i>Capparis micracantha</i>	ราก: รสขมขื่น หนึ่งในยาห้าาราก แก้ไข้ทุกชนิด แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ กระทบพิษไข้ แก้โรคประดง
ขุมเห็ดเทศ	<i>Senna alata</i>	ใบ: รสเบื่อเย็น ตำทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดอก/ใบ: ต้มดื่มเป็นยาระบาย (ถ่ายพยาธิได้)
ตีป्ली	<i>Piper retrofractum</i>	ดอก: รสเผ็ดร้อน แก้ธาตุพิการ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้หอบหืด แก้ลมวิงเวียน แก้ปวดเมื่อย
ตะไคร้หอม	<i>Cymbopogon nardus</i>	ต้น/ใบ: รสปร่าหอม ขับลม แก้ปากกว้าง ปิษมดลูก ขับระดู (ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์) ไส้ยุ่ง
ตาล	<i>Borassus flabellifer</i>	ราก: รสหวานเย็นตมตม ขับปัสสาวะ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก่ตานขโมยในเด็ก
เต็ง	<i>Shorea obtusa</i>	แก่น: รสฝาด แก้ท้องร่วง แก้บิด ชะล้างบาดแผล สมานแผลทั้งภายนอกภายใน
ทองกวาว	<i>Butea monosperma</i>	ดอก: รสจืดเบื่อ ขับปัสสาวะ แก้พิษไข้ เมล็ด: รสเบื่อเมา ขับพยาธิตัวกลม
ทองพันชั่ง	<i>Rhinacanthus nasutus</i>	ใบ/ราก: รสเบื่อขม แก้โรคมะเร็ง (ตามตำรา) รักษากลากเกลื้อน ดับพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน
ท้าวายม่อม	<i>Tacca leontopetaloides</i>	ราก: รสจืดเย็น แก้ไข้เหนือ ไข้พิษ ไข้กาฬ แก้ร้อนใน บำรุงกำลัง แก้หัวใจหวี
เทพทาโร	<i>Cinnamomum parthenoxylon</i>	เนื้อไม้: รสเผ็ดร้อนหอม ขับลม แก้ปวดท้อง บำรุงดวงจิตให้เข้มขื่น บำรุงธาตุ แก้ลมวิงเวียน
ไทรย้อย	<i>Ficus benjamina</i>	รากอากาศ: รสจืด ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ (โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ) แก้ปัสสาวะพิการ
บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i>	เถา: รสขมจัด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้ไข้ทุกชนิด (โดยเฉพาะไข้จับสั่น) ลดความร้อน
บัวหลวง	<i>Nelumbo nucifera</i>	เกสร: รสฝาดหอม บำรุงหัวใจ แก้ไข้ บำรุงครรภ์ บำรุงกำลัง แก่อาการอ่อนเพลีย
บุญนาศ	<i>Mesua ferrea</i>	ดอก: รสหอมเย็น บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย แก้ไอ กลิ่นหอมชื่นใจ
ผักชีลา	<i>Anethum graveolens</i>	ผล: รสเผ็ดร้อน แก้ลมวิงเวียน ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้สะอึก

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
ผืนต้น	<i>Jatropha multifida</i>	ยาง: รสฝาดร้อน ใส่แผลสดห้ามเลือด สมานแผล เปลือก: รสฝาดขม แก้ท้องเสีย
พริกไทย	<i>Piper nigrum</i>	เมล็ด: รสเผ็ดร้อน แก้ลมอัมพฤกษ์ ขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืด แก้เสมหะเพ้อ
พิกุล	<i>Mimusops elengi</i>	ดอกแห้ง: รสหอมขม บำรุงหัวใจ แก้ไข้จับสั่น แก้ลม แก้ปวดเมื่อย แก้เจ็บคอ
พิมเสน	<i>Dryobalanops aromatica</i>	เกล็ด: รสเย็นปรา่ แก้ลมวิงเวียน แก้หน้ามืด บำรุงหัวใจ ขับเหงื่อ แก้ปวดท้อง ท้องร่วง
พิลังกาสา	<i>Ardisia polycephala</i>	ผล: รสร้อน แก้ไข้ แก้ท้องร่วง ราก: แก้กามโรค หนองใน พอกโลหิต
เพกา	<i>Oroxylum indicum</i>	เปลือกต้น: รสฝาดขม แก้ท้องร่วง ขับน้ำเหลืองเสีย เมล็ด: รสขม แก้ไอ ขับเสมหะ
ไพล	<i>Zingiber montanum</i>	เหง้า: รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ปวดเมื่อย ฟกช้ำ แก้ปวดท้อง บิด ขับระดูสตรี ทาสมานแผล
มะกรูด	<i>Citrus hystrix</i>	ผิว: รสปร่าหอม ขับลมในลำไส้ ขับระดู น้ำ: รสเปรี้ยว กัดเสมหะ พอกโลหิตสตรี
มะกอก	<i>Spondias pinnata</i>	เปลือกต้น: รสฝาดเย็น แก้บิด ปวดท้อง ผล: รสเปรี้ยวฝาด แก้ธาตุพิการ แก้เลือดออกตามไรฟัน
มะเกลือ	<i>Diospyros mollis</i>	ผลดิบสด: รสเบื่อเมา ตำผสมน้ำกะทิขับพยาธิปากขอ พยาธิตัวตืด (ต้องใช้ตามขนาดที่กำหนด)
มะขามเทศ	<i>Pithecellobium dulce</i>	เปลือกต้น: รสฝาด แก้ท้องร่วง สมานแผล ลำไส้แผลเรื้อรัง แก้แผลในปาก
มะขามป้อม	<i>Phyllanthus emblica</i>	ผล: รสเปรี้ยวฝาดขม แก้ไอ ละลายเสมหะ บำรุงเสียง แก้ลักปิดลักเปิด ระบายท้อง
มะค่า	<i>Afzelia xylocarpa</i>	เปลือกต้น: รสฝาดขม ต้มอาบหรือชะล้างแผล แก้โรคผิวหนัง ประดง พูพอง ถ่ายพยาธิ
มะเดื่อชุมพร	<i>Ficus racemosa</i>	เปลือกต้น: รสฝาด แก้ท้องร่วง ชะล้างบาดแผล แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ กระทุ้งพิษไข้
มะตูม	<i>Aegle marmelos</i>	ผลดิบ: รสฝาดร้อน ฝาดสมาน แก้ธาตุพิการ แก้บิด ผลสุก: รสหวานเย็น ระบายท้อง บำรุงธาตุ
ไม้ไผ่ป่า	<i>Bambusa bambos</i>	ตาไฟ/ราก: รสจืดเย็น ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้ไข้ตัวร้อน ขับระดูขาว
ยอ	<i>Morinda citrifolia</i>	ผล: รสเผ็ดร้อน แก้คลื่นไส้อาเจียน บำรุงธาตุ ขับระดูสตรี แก้เสียงแหบแห้ง
ย่านาง	<i>Tiliacora triandra</i>	ราก: รสขมจืด แก้ไข้ทุกชนิด ถอนพิษสำแดง แก้เม็ดผื่นคัน แก้พิษเบื่อเมา
ราชดัด	<i>Brucea javanica</i>	เมล็ด: รสขมจืด แก้บิดมูกเลือด แก้ท้องร่วง แก้ไข้จับสั่น แก้กำเดา ขับพยาธิ
ราชพฤกษ์	<i>Cassia fistula</i>	เนื้อในฝัก: รสหวานเย็น เป็นยาระบายอ่อนๆ (ระบายพิษไข้) แก้พรรดิก ขับพยาธิ
ว่านน้ำ	<i>Acorus calamus</i>	เหง้า: รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม แก้ปวดท้อง ขับลม บำรุงธาตุ แก้ไอ กัดเสมหะ แก้ปวดข้อ
ว่านหางจระเข้	<i>Aloe vera</i>	วุ้น: รสเย็น จืด ทารักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ดับพิษร้อน สมานแผล
ส้มป่อย	<i>Senegalia rugata</i>	ใบ: รสเปรี้ยว ขับเสมหะ ขับระดูขาว พอกโลหิตประดง ชำระเมือกมันในลำไส้
สมอไทย	<i>Terminalia chebula</i>	ผล: รสฝาดระบาย ถ่ายพิษไข้ รู้ปัดรู้เปิด (หยุดท้องเสียหรือระบายตามสมควร) บำรุงร่างกาย
สมอพิเภก	<i>Terminalia bellirica</i>	ผล: รสฝาดขม แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้ไข้เพื่อลม แก้ริดสีดวงทวาร บำรุงธาตุ
สะค้าน	<i>Piper ribesoides</i>	เถา: รสเผ็ดร้อน แก้ลมในลำไส้ บำรุงธาตุ แก้ไข้ปวดเมื่อย แก้จุกเสียด
สะเดา	<i>Azadirachta indica</i>	ดอก: รสขม แก้พิษโลหิต ก้านใบ: รสขม แก้ไข้ บำรุงน้ำดี แก้ร้อนในกระหายน้ำ
สารภี	<i>Mammea siamensis</i> <i>Kosterm.</i>	ดอก: รสหอมขม บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้ไข้มีพิษร้อน ช่วยให้อาหาร
หมาก	<i>Areca catechu L.</i>	เมล็ด: รสฝาดเบื่อ ขับพยาธิตัวตืด ฝาดสมานแผล แก้ท้องร่วง แก้ปากเปื่อย
หัวหอม (หอมแดง)	<i>Allium ascalonicum L.</i>	หัว: รสเผ็ดร้อน แก้หวัดคัดจมูก ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง แก้กินอาหารไม่รู้รส
เหงือกปลาหมอ	<i>Acanthus ebracteatus</i>	ทั้งต้น: รสเผ็ดเค็มขม แก้โรคผิวหนัง แก้หน้าเหลืองเสีย แก้ฟกช้ำ บำรุงประสาท
อบเชยเทศ	<i>Cinnamomum verum</i>	เปลือกต้น: รสเผ็ดหวานหอม บำรุงดวงจิต ขับลม แก้ปวดท้อง แก้ลมอัมพฤกษ์

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นายปิยะวัฒน์ ร่มวาปีชูวงศ์	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลน้ำโสม	ขับเคลื่อนกิจกรรมป่าชุมชน โดยกำหนดเป้าหมาย วางแผนการดำเนินงาน ติดตามงาน ประสานงาน อำนวยความสะดวก มอบหมายงานให้ ผู้ได้บังคับบัญชาดำเนินงานในส่วนรับผิดชอบที่ เกี่ยวข้อง รวมถึงปรับปรุง พัฒนาพื้นที่ป่าสมุนไพรม ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นแหล่งดูแลสุขภาพ เป็นแห่ง ท่องเที่ยว เป็นแหล่งเศรษฐกิจ และดูแล รักษา อนุรักษ์ป่าสมุนไพรมในพื้นที่ให้ยั่งยืนต่อไป
2.นายบุญหนา บุญมา	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง กำนันตำบลน้ำโสม	
3.นายสถิต พิมพิทรัพย์	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 7 (บ้านนาเมืองไทย)	
4.นางสาวกรภัทร สมพงษ์	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 10 (บ้านนาเมืองไทย)	
5.นางสาวนงนุช หัสโก	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 17 (บ้านใหม่ไทยเจริญ)	
6.นายกวนไกล นันทะแสง	(/) หมอพื้นบ้าน	
7.นายสมาน ศักดิ์เทวินทร์	(/) หมอพื้นบ้าน	
8.นายเกลือ มั่งบัว	(/) หมอพื้นบ้าน	
9.นายรังสรรค์ พรหมภักดี	(/) หมอพื้นบ้าน	
10.นายถุษณะ บุตรโคตร	(/) ผอ.รพ.สต.นาเมืองไทย	
11.นายศิวรักษ์ มณฑาทิพย์	(/) แพทย์แผนไทย หัวหน้ากลุ่มงานการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลน้ำโสม	

แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	ห้องเรียนธรรมชาติ	อ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี	-เปิดประสบการณ์เด็กนักเรียน ทำการเรียนรู้การสวนนอกห้องเรียน -เดินสำรวจ ศึกษา เรียนรู้สมุนไพรมที่มีในป่า -เล่นเกมตามหาต้นสมุนไพรมตามโจทย์ที่ให้
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	ต้นกล้าป่าสมุนไพรม	อ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี	-ปลูกสมุนไพรมเพิ่มเติมเพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้ประโยชน์ -เดินสำรวจ ศึกษา เรียนรู้สมุนไพรมที่มีในป่า
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	ออกกำลังกาย อาบเหงื่อ อาบป่า	อ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี	-เดิน วิ่ง ออกกำลังกายตามเส้นทางศึกษาสมุนไพรม -อาบป่า เดินตามเส้นทางศึกษาสมุนไพรม -เต้นแอโรบิค รำไท่เก๊ก โยคะ ที่ลานกิจกรรมร่วมกัน
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	ธรรมะ(ชาติ)บำบัด	อ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี	-ฝึกสมาธิ เดินจงกรม นั่งสมาธิ -อาบป่า เดินตามเส้นทางศึกษาสมุนไพรม -เดินสำรวจ ศึกษา เรียนรู้สมุนไพรมที่มีในป่า
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	ธรรมะ(ชาติ)บำบัด	อ่างเก็บน้ำนาเมืองไทย อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี	-ฝึกสมาธิ เดินจงกรม นั่งสมาธิ -อาบป่า เดินตามเส้นทางศึกษาสมุนไพรม -เดินสำรวจ ศึกษา เรียนรู้สมุนไพรมที่มีในป่า

12. ป่าดงเพชรสะคู้ บ้านจอมศรี หมู่ที่ 1 ต.จอมศรี อ.เพ็ญ จ.อุดรธานี

วันที่ 27 มกราคม 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ กิจกรรมเดินป่าสมุนไพรมีหม้อพื้นบ้านพา อสม.เดินป่าและแบ่งช่วงอายุ

ผู้เข้าร่วม

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางวาสนา ผิวเหลือง | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจอมศรี |
| 4. นางสาวสุนิศา ลุจจริง | แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ รพ.เพ็ญ |
| 5. นายเนติพงษ์ วงษ์สงคราม | แพทย์แผนไทย รพ.สต.จอมศรี |
| 6. นายธีรดนัย ผิวขำ | นักวิชาการสาธารณสุข รพ.สต.จอมศรี |
| 7. นางอรिता ดวงพัง | เจ้าพนักงานธุรการ รพ.สต.จอมศรี |
| 8. นางรัสมิ์ ดวงพัง | พนักงานทั่วไป รพ.สต.จอมศรี |
| 9. นางสาวรัตพร ขอนละคร | นักศึกษาฝึกประสบการณ์ รพ.สต.จอมศรี |
| 10. นายสิงห์ บรรเทาโฮม | หม้อพื้นบ้าน |
| 11. นายจำรัส โกสุม | หม้อพื้นบ้าน |
| 12. นายแสวง สุขัง | หม้อพื้นบ้าน |
| 13. นางสมสนิถ ยุนิลา | หม้อพื้นบ้าน |
| 14. นายประกอบ พงษ์ชา | หม้อพื้นบ้าน |
| 15. นายทิพย์ สารีโก | หม้อพื้นบ้าน |
| 16. นายทวี ลือดี | หม้อพื้นบ้าน |
| 17. นายประเสริฐ รักษาวงศ์ | หม้อพื้นบ้าน |
| 18. นางบัวผัน สายจร | หม้อพื้นบ้าน |
| 19. นายทองใส บัววัน | หม้อพื้นบ้าน |

ภาพลงพื้นที่ป่าดงเพชรสะคู้



ภาพลงพื้นที่ป่าดงเพชรสะคู้



2. สมุนไพร และพืชสำคัญในป่า

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
1	ย่านางแดง	<i>Bauhinia strychnifolia</i>	เถา/ใบ	ขับพิษ แก้ไข้ บำรุงร่างกาย (พบในกลุ่มรักษัสมุนไพรพื้นที่ใกล้เคียงและหมอมพื้นบ้านใช้)
2	รางจืด	<i>Thunbergia laurifolia</i>	ใบ/ราก	ถอนพิษ แก้ไข้ แก้ร้อนใน
3	พญาขอ	<i>Clinacanthus nutans</i>	ใบสด	แก้แมลงสัตว์กัดต่อย รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
4	ต้นรัง (ต้นฮ้าง)	<i>Shorea siamensis</i>	เปลือก/เนื้อไม้	(ต้นไม้ประจำจังหวัด) เปลือกใช้ชะล้างแผล เนื้อไม้ใช้ทำสิ่งก่อสร้าง
5	โคคลาน	<i>Mallotus repandus</i>	เถา / ราก	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงโลหิต ขับปัสสาวะ
6	กำลังวัวเถลิง	<i>Anaxagorea luzonensis</i>	เนื้อไม้ / เถา	บำรุงเส้นเอ็น บำรุงโลหิต แก้ปวดเมื่อย (สมุนไพรหลักของหมอมพื้นบ้าน)
7	ขันทองพญาบาท	<i>Suregada multiflora</i>	เปลือกต้น	แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย ถ่ายพยาธิ
8	ดับเต่า (บัวฮอก)	<i>Hydrocharis dubia</i>	ใบ / ราก	ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ร้อนใน (พบตามแหล่งน้ำใกล้สะพานไม้)
9	ผักเม็ก	<i>Syzygium gratum</i>	ยอดอ่อน	ต้านอนุมูลอิสระ แก้ท้องเสีย ช่วยขับเสมหะ
10	โตไม่รู้ล้ม	<i>Elephantopus scaber</i>	ทั้งต้น	บำรุงร่างกาย แก้ไข้ ขับปัสสาวะ บำรุงสมรรถภาพ
11	ยางนา	<i>Dipterocarpus alatus</i>	น้ำมันจากต้น / เปลือก	น้ำมันใช้ทาแผลเฒ่าเปื่อย เปลือกต้มน้ำดื่มแก้ตับอักเสบบำรุงร่างกาย
12	ผักหวานป่า	<i>Melientha suavis</i>	ยอดอ่อน / ใบ	บำรุงร่างกาย แก้ปวดท้อง แก้น้ำเหลืองเสีย (ของดีในป่าชุมชน)
13	หนอนตายยาก	<i>Stemona tuberosa</i>	ราก / หัว	ใช้ทำยาฆ่าแมลงศัตรูพืช หรือใช้พอกแผลเฒ่าเชื้อ (ภูมิปัญญาชาวบ้าน)
14	ชุมเห็ดเทศ	<i>Senna alata</i>	ใบ / ดอก	ใช้เป็นยาระบาย รักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน
15	มะกล่ำตาหนู	<i>Abrus precatorius</i>	ราก / ใบ	รากแก้เจ็บคอ แก้ไอ ใบใช้ตำพอกแก้ปวดบวม (เมล็ดมีพิษห้ามกิน)
16	เครือหมาน้อย	<i>Stephania japonica</i>	ใบ / ราก	ใบขยี้กับน้ำเป็นเจลลี่ช่วยปรับสมดุลธาตุ แก้ร้อนใน รากช่วยแก้ไข้
17	มะกล่ำตาหนู	<i>Abrus precatorius</i>	ราก / ใบ	รากแก้เจ็บคอ แก้ไอ ใบใช้ตำพอกแก้ปวดบวม (เมล็ดมีพิษห้ามกิน)
18	ส้มป่อย	<i>Senegalia rugata</i>	ใบ / ฝัก	ใบต้มน้ำอาบแก้โรคผิวหนัง ฝักใช้ทำน้ำมันต์ตามความเชื่อท้องถิ่น
19	ข่าป่า	<i>Alpinia sp.</i>	เหง้า	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ (กลิ่นหอมแรงกว่าข่าบ้าน)
20	เถาเอ็นอ่อน	<i>Cryptolepis dubia</i>	เถา	แก้ปวดเมื่อย บำรุงเส้นเอ็น (พบบ่อยตามทางเดินศึกษาธรรมชาติ)
21	ข่อย	<i>Streblus asper</i>	กิ่ง / เปลือก	กิ่งใช้สีฟันทำให้ฟันแข็งแรง เปลือกต้มน้ำอมแก้ปวดฟัน แก้รำมะนาด

3.เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1	นางบุญเรือง ตาลอินท์ นางสุวรรณ แก้วที นางบุญเต็ม บัวพรมมา นางบังอร โนนวังชัย นางคำดิง สุระคาย นายไพบูลย์ ท้าวตาล นางสอง บุตรสุรินทร์ นางสมรภัช โครตนาน นางหนูประดิษฐ์ เคนเค้า	อสม.	กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ไม่มีโรคประจำตัว
	นางวิไล สาระสิทธิ์ นางอุดมพร ภูถายยาว นางประภาพร สีมืด นายอนันต์ พุกสุนทร นายผัน บรรณรักษ์ นางราตรี หนาดเสน นางศรีไพร อุบลหลง นางหนูแครง พลศรี นางสมัย รักษาภักดิ์ นางหนูภัส นาพังคะบุตร นายสีดา พันลำพัก	อสม.	กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
	นางสาวกัญญา บุญเลิศ นางบังอร ประเวณีช นางบัวทอง บุญเลิศ นางเมตตา พันลำภักดิ์ นายเกียรติศักดิ์ ลือดี นางสาวสมเพียร ฒอินทร์ นางสาวสุพรรณษา มีศรี นางจันทร์ทิพย์ เอาหานัด นางหนูจันทร์ สุขัง นางสาวมุก ไชยสิทธิ์ นางนิตยาภา อานนท์	อสม.	กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยทำงาน (20-59)ปี
2	นายสิงห์ บรรเทาโฮม นายจำรัส โกสุม นายแสวง สุขัง นายบัวสี บัวผัน นายทวี ลือดี นายประกอบ พงษ์ชา	ปราชญ์ชาวบ้านผู้รู้สมุนไพร	กลุ่มหมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้านตำบลจอมศรี ผู้ที่ได้รับใบอนุญาต ประเภทของหมอพื้นบ้าน : หมอยาสมุนไพร

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
3	นายสิงห์ บรรเทาโสม นายจรัส โกสุม นายแสง สุขัง นายบัวสี บัวผัน นายทวี ลือดี นายประกอบ พงษ์ชา นายบัวสี บัวผัน นายทองใส บัววัน นางบัววัน สายจร นายบุญสี วังพรม นายประเสริฐ รัชชาวงศ์ นางสมสนิทา ยุนิลา นางสาวคณิตตา บรรเทาโสม	หมอพื้นบ้าน	กลุ่มงานศูนย์หมอพื้นบ้านและปราชญ์ชาวบ้านตำบลจอมศรี ตำบลจอมศรี อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี
4	นายจรัส โกสุม นายสมัย วงษ์กร นายเคี่ยม นาพังคะบุตร นายชัยวิชิต บัวแพง นายทองใบ นาพังคะบุตร นายธีระ เข็ดทอง นายเถว ดวงพัง กรรมการ นายบุญเที่ยง โยธาแข็ง นายปรีดา ดาใหญ่ นายสมศักดิ์ หนาดเสน นายนาค พลศรี กรรมการ นายอุ่น ต้นนาลักษณ์ นายธวัชชัย บัวจันทร์ นายเลิศ ดวงพัง นายธีรวุฒิ โคตรบุตร พระครูสุนทรวิหารกิจ (หลวงพ่อสมัย)	เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง	ประธานกรรมการป่าชุมชน รองประธานกรรมการป่าชุมชน กรรมการ เลขานุการ เหรัญญิก กรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ กรรมการ (ผู้ใหญ่บ้าน) เจ้าอาวาส ประจำวัดป่าดงเพชรคู้ หมู่ที่ 1 ตำบลจอมศรี อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี
5	นางวาสนา ผิวเหลือง นางสาวพัชรี ทายิดา นางสาวพิชญธิดา ผิวเหลือง นายเนติพงษ์ วงษ์สงคราม	เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินงาน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจอมศรี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ นักวิชาการสาธารณสุข แพทย์แผนไทย

4.แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยทำงาน (20-59 ปี)	-เดิน นั่งสมาธิ จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 30 ม.ค 2569 -เดิน เดินจงกรม จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569 -เดินตามอริยาศัย พักผ่อนกายา จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 24 มี.ค 2569	ป่าดงเพชรสะคู บ้านจอมศรี หมู่ ที่ 1 ตำบลจอม ศรี อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี	แผนการจัดกิจกรรม การวางแผน (Plan): สํารวจกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มวัย ในกลุ่ม อสม. ได้กลุ่มเป้าหมายดังนี้ 1.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ไม่มีโรคประจำตัว 2.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 3.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยทำงาน (20-59)ปี จัด กิจกรรมการเดินอาบป่า จำนวน 3 วันๆละ 2 ชั่วโมง เดือนละ 1 ครั้ง ดังนี้ วันที่ 30 มกราคม 2569 วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569 และ 24 มีนาคม 2569 จำนวน 3 วันๆละ 2 ชั่วโมง โดยได้มีขั้นตอนกิจกรรมดังนี้ 1.สํารวจกลุ่มเป้าหมาย อสม. เข้าร่วมกิจกรรม 2.วัดความดันโลหิตสูง และออกซิเจน ก่อนทำกิจกรรม และหลังทำ กิจกรรม 3.ทำกิจกรรมที่กำหนด ดังนี้ -นั่งสมาธิ -เดินจงกรม -เดินตามอริยาศัย ใน ป่า โดยมีเจ้าหน้าที่ นักวิชาการสาธารณสุข ช่วยดูแล ในขณะที่จัดกิจกรรม ผลลัพธ์เป็นไปตามเป้าหมาย โดยมีนัยสำคัญ คือทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม ทุกวัน มีผลในกิจกรรม ดังนี้ ความดันโลหิตลดลงและออกซิเจนในเลือด เพิ่มขึ้น
2. วัย ผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	-เดิน นั่งสมาธิ จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 30 ม.ค 2569 -เดิน เดินจงกรม จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569 -เดินตามอริยาศัย พักผ่อนกายา จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 24 มี.ค 2569		แผนการจัดกิจกรรม การวางแผน (Plan): สํารวจกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มวัย ในกลุ่ม อสม. ได้กลุ่มเป้าหมายดังนี้ 1.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ไม่มีโรคประจำตัว 2.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 3.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยทำงาน (20-59)ปี จัด กิจกรรมการเดินอาบป่า จำนวน 3 วันๆละ 2 ชั่วโมง เดือนละ 1 ครั้ง ดังนี้ วันที่ 30 มกราคม 2569 วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569 และ 24 มีนาคม 2569 จำนวน 3 วันๆละ 2 ชั่วโมง โดยได้มีขั้นตอนกิจกรรมดังนี้ 1.สํารวจกลุ่มเป้าหมาย อสม. เข้าร่วมกิจกรรม 2.วัดความดันโลหิตสูง และออกซิเจน ก่อนทำกิจกรรม และหลังทำ กิจกรรม 3.ทำกิจกรรมที่กำหนด ดังนี้ -นั่งสมาธิ -เดินจงกรม -เดินตามอริยาศัย ใน ป่า โดยมีเจ้าหน้าที่ นักวิชาการสาธารณสุข ช่วยดูแล ในขณะที่จัดกิจกรรม

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
			ผลลัพธ์เป็นไปตามเป้าหมาย โดยมีนัยสำคัญ คือทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกวัน มีผลในกิจกรรม ดังนี้ ความดันโลหิตลดลงและออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น
3. กลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	-เดิน นั้งสมาธิ จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 30 ม.ค 2569 -เดิน เดินจงกรม จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569 -เดินตามอริยาศัย พักผ่อนกายา จำนวน 2 ชั่วโมง เวลา 08.30 -10.30 น. วันที่ 24 มี.ค 2569		แผนการจัดกิจกรรม การวางแผน (Plan): สํารวจกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มวัย ในกลุ่ม อสม. ได้กลุ่มเป้าหมายดังนี้ 1.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ไม่มีโรคประจำตัว 2.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 3.กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม การเดินอาบป่า ในกลุ่มวัยทำงาน (20-59)ปี จัดกิจกรรมการเดินอาบป่า จำนวน 3 วันๆละ 2 ชั่วโมง เดือนละ 1 ครั้ง ดังนี้ วันที่ 30 มกราคม 2569 วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2569 และ 24 มีนาคม 2569 จำนวน 3 วันๆละ 2 ชั่วโมง โดยได้มีขั้นตอนกิจกรรมดังนี้ 1.สํารวจกลุ่มเป้าหมาย อสม. เข้าร่วมกิจกรรม 2.วัดความดันโลหิตสูง และออกซิเจน ก่อนทำกิจกรรม และหลังทำกิจกรรม 3.ทำกิจกรรมที่กำหนด ดังนี้ -นั่งสมาธิ -เดินจงกรม -เดินตามอริยาศัย ในป่า โดยมีเจ้าหน้าที่ นักวิชาการสาธารณสุข ช่วยดูแล ในขณะที่จัดกิจกรรม ผลลัพธ์เป็นไปตามเป้าหมาย โดยมีนัยสำคัญ คือทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกวัน มีผลในกิจกรรม ดังนี้ ความดันโลหิตลดลงและออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น

สรุปภาพรวมกิจกรรม การเดินอาบป่า (Forest Bathing)

ตลอดระยะเวลา 3 เดือน (เดือนละ 1 วัน วันละ 2 ชั่วโมง) โดยเน้นผลลัพธ์ด้านสุขภาพและการตอบสนองต่อกิจกรรมแต่ละรูปแบบ ดังนี้ครับ

5.ตารางสรุปผลลัพธ์ตามกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้เข้าร่วม	จำนวนคน	ค่าความดันโลหิต	ค่าออกซิเจนในเลือด	ผลสรุปภาพรวม
ผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	10	ลดลงทุกคน	ปกติและดีทุกคน	ร่างกายอ่อนคลาย คลายเครียดได้ดีมาก แม้ในวัยสูงอายุ
วัยรุ่น (20-59 ปี)	10	ลดลงทุกคน	ปกติและดีทุกคน	กิจกรรมช่วยลดความเครียดจากการทำงาน/เรียน/ลดความกังวล
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	12	ส่วนใหญ่ลดลง	ปกติและดีทุกคน	ได้ผลดี แต่ต้องระวังปัจจัยส่วนบุคคล

5.1. สรุปรายละเอียดกิจกรรมในแต่ละเดือน

กิจกรรมถูกออกแบบให้มีความหลากหลายเพื่อฝึกสมาธิและการรับรู้ที่แตกต่างกัน

เดือนที่ 1: การเดินและนั่งสมาธิ

เน้นการปรับตัวเข้าหาธรรมชาติและฝึกจิตใจให้สงบด้วยการนั่งสมาธิร่วมกับการเคลื่อนไหวเบาๆ

เดือนที่ 2: การเดินจงกรม (2 ชั่วโมง)

เป็นการเดินอย่างมีสติในจังหวะที่สม่ำเสมอ ช่วยให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เป็นป่า

เดือนที่ 3: การเดินในป่าตามอริยาศรัย

ให้ผู้เข้าร่วมได้อิสระในการสำรวจและเชื่อมต่อกับธรรมชาติด้วยตนเองตามความพอใจ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายสูงสุด

3. วิเคราะห์ผลการทดลองและข้อสังเกต

ด้านสุขภาพทางกาย: ค่าออกซิเจนที่ "ปกติและดีทุกคน" สะท้อนว่าสภาพแวดล้อมในพื้นที่จัดกิจกรรมมีอากาศบริสุทธิ์ และความหนักของกิจกรรม (2 ชม./ครั้ง) เหมาะสม ไม่ทำให้ร่างกายทำงานหนักเกินไป

ประสิทธิภาพต่อความดัน: กิจกรรมทั้ง 3 รูปแบบส่งผลบวกอย่างชัดเจนต่อกลุ่มคนปกติ แต่ใน กลุ่มผู้ป่วยความดันโลหิตสูง พบกรณีพิเศษดังนี้: มี 2 คน ใน 2 วัน ที่ความดันหลังทำกิจกรรม สูงกว่า ก่อนทำ จากการสอบถามพบว่า อาจเกิดจากปัจจัยเฉพาะหน้าในวันที่มีการเดินจงกรมและเดินตามอริยาศรัย เช่น เดินเร็วเกินไป สภาพอากาศร้อน มีความกังวล และลืมทานยาโรคประจำตัว ในส่วนตัวของผู้ป่วยเอง

บทสรุป

กิจกรรมการอาบป่าต่อเนื่อง 3 เดือนนี้ ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งในการช่วยลดระดับความดันโลหิตและส่งเสริมสุขภาพทางเลือก โดยเฉพาะการใช้สมาธิร่วมกับการเดินในป่าถือเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงสำหรับทุกช่วงวัย และแผนในอนาคตที่จะเกิดขึ้น ในป่าดงเพชรสะคู้้นี้ นอกจากผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำการทดลองของป่าแล้วในตำบลจอมศรี ในอนาคตเราจะมีแผนเชิญชวนกลุ่ม อสม.ทุกคนทั้งตำบลจอมศรี ทั้ง 203 คน ให้เข้าร่วมกิจกรรม และในอนาคตข้างหน้าต่อไป เรามีแผนในการจัดกิจกรรมให้ผู้นำชุมชน และอสม.ในแต่ละหมู่บ้านเชิญชวนประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญและในอนาคตข้างหน้าเราจะให้กลุ่มเด็กนักเรียน นักศึกษา ในชุมชนตำบลจอมศรี อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการใช้ป่าในชุมชนกับประชาชนมากที่สุด

13. ป่าวัดบ้านตลิ่งชัน บ้านตลิ่งชัน หมู่ที่ 5 ต.บ้านหินโงม อ.สร้างคอม จ.อุดรธานี

วันที่ 27 มกราคม 2569 เวลา 13.30 – 16.30 น.

- ข้อเสนอ ประชุมของบประมาณ หน่วยงานในพื้นที่ จัดทำแผนพัฒนาป่าปรับปรุงป่า จัดทำให้เป็นแหล่งเรียนรู้สมุนไพร

ผู้เข้าร่วม

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทুমมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางสาวทิพญา หาแก้ว | นักวิชาการสาธารณสุข รพ.สต.บ้านหินโงม |
| 4. นางสาวพรพิมล แสนประสิทธิ์ | แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ รพ.สต.บ้านโคก |
| 5. นางสาวอริสรา ฤทธิ์นายม | แพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านหินโงม |
| 6. นางสาวณัฐฐา อัครเมธาวงค์ | แพทย์แผนไทย รพ.สร้างคอม |
| 7. นายวิชาญ ผายบุญเรือง | ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 5 |
| 8. นายทองมา ยางศรี | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 5 |
| 9. นายวิวัฒน์ อินทฤกษ์ชัย | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 5 |
| 10. นายเมืองไพร ฮามจันทร์ | องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหินโงม |
| 11. นางสุภาพ คำพันธ์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 12. นางเกษมณี แสงพารา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 13. นางสาวใบ ลำกา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 14. นายวงวาน งามชมภู | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 15. นายปราคม สว่างลี | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 16. นางผ่องศรี รอดชมภู | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 17. นายเสริม เข้มพรหิบบ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 18. นายทวี พลยศ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 19. นางงามเอือน ฮามจันทร์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 20. นางมณีรัตน์ พุดยาง | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 21. นางบังอร คำพันธ์ | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 22. นายคำสอน งามชมภู | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 23. นายแสงวง มาตะกา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |
| 24. นางมะริลา ยางศรี | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) ม.4 |

ภาพลงพื้นที่ที่ป่าวัดบ้านตลิ่งชัน

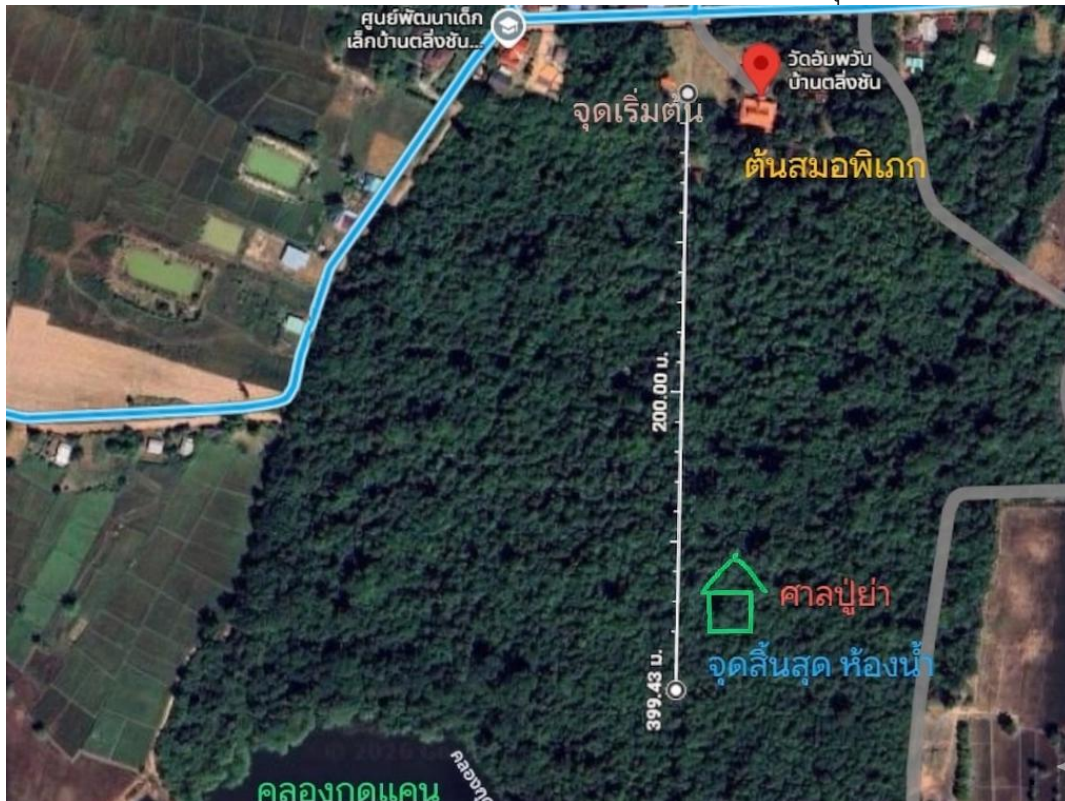


แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรมุขุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน
ป่าวัดบ้านตลิ่งชัน บ้านตลิ่งชัน ต.หินโงม อ.สร้างคอม จ.อุดรธานี

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน
โดยระยะทางการเดินป่าสมุนไพรมุขุมชน ประมาณ 400 เมตร



รูปที่ 1-3 บริเวณด้านหน้าเส้นทางการเดินป่า ภายในเส้นทางการเดินป่า และ จุดพัก/ห้องน้ำ ตามลำดับ







รูปที่ 4 แผนที่ดาวเทียม ผังการเดินป่า



รูปที่ 5 แผนผังกราฟิก เส้นทางเดินป่า

2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
1. สมอพิเภก 	<i>Terminalia bellirica</i> (Gaertn.) Roxb.	ผล	ยาระบาย ใช้บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้ไอ
2. ช่าโคม 	<i>Alpinia malaccensis</i> (Burm.f.) Roscoe	-	ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ
3. มะเดื่อปล้อง 	<i>Ficus hispida</i> L.fil.	น้ำยาง	น้ำยางไปรักษาน้ำเข้าหู
4. เต่าร้าง 	<i>Caryota mitis</i> Lour.	หัว/เหง้า	บำรุงตับ ปอด และหัวใจ ดับพิษไข้ แก้ไข้ใน และบำรุงกำลัง
5. หมากแหว (คอแลน/ลิ้นจี่ป่า) 	<i>Nephelium hypoleucum</i> Kurz.	ผล	ยาระบาย
6. กระท่อม 	<i>Mitragyna speciosa</i> (Roxb.) Korth	ใบ หรือลำต้น	ช่วยบรรเทาอาการปวด เอามาต้มเป็นเครื่องดื่มชูกำลัง

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
7. สร้อยอินทนิล 	<i>Thunbergia grandiflora</i> (Roxb. ex Rottl.) Roxb.	หัว/เหง้า	กินแก้เบื่อเมา
8. ตีนเป็ด 	<i>Alstonia scholaris</i> (L.) R.Br.	น้ำยาง	ใช้หยอดหูแก้ปวดหู และนำมาอุดฟันแก้ปวดฟันได้
9. หล้าดอกขาว 	<i>Cyanthillium cinereum</i> (L.) H.Rob.	ทั้งต้น	มีสรรพคุณเด่นในการช่วยเลิกบุหรี่ ช่วยขับปัสสาวะ
10. ผักเป็ดแดง 	<i>Cerbera odollam</i> Gaertn. var. <i>rubrum</i>	ทั้งต้น	แก้ประจำเดือนไม่ปกติ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้พิษร้อนถอนพิษไข้

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1. นายวิชาญ ผายบุญเรือง	(✓) (ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 5 บ้านตลิ่งชัน)	ผู้นำเส้นทาง
2. นายทองมา ยางศรี	(✓) (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 5 บ้านตลิ่งชัน)	ผู้นำเส้นทาง
3. นางสุภาพ คำพันธ์	(✓) อสม. หมู่ 4	ผู้ร่วมการเดินทาง
4. นางผ่องศรี รอดชมภู	(✓) อสม. หมู่ 4	ผู้ร่วมการเดินทาง
5. นางสมภาร เหล่าผง	(✓) อสม. หมู่ 4	ผู้ร่วมการเดินทาง
6. น.ส.ไบ ลำภา	(✓) อสม. หมู่ 4	ผู้ร่วมการเดินทาง
7. น.ส.เกษมณี แสงพารา	(✓) อสม. หมู่ 4	ผู้ร่วมการเดินทาง
8. นายเสริม เข้มพรหิบบ	(✓) อสม. หมู่ 4	ผู้นำเส้นทาง
9. นายคำสอน งามชมภู	(✓) อสม. หมู่ 5 /หมอพื้นบ้าน	ผู้นำเส้นทาง
10. น.ส.คำใส ลุนพุด	(✓) อสม. หมู่ 5	ผู้ร่วมการเดินทาง
11. นายทวี พลยศ	(✓) อสม. หมู่ 5	ผู้ร่วมการเดินทาง
12. นายแสวง มาตะยา	(✓) อสม. หมู่ 5	ผู้ร่วมการเดินทาง

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	แผนที่เสียง	ป่าวัดบ้านตลิ่งชัน บ้านตลิ่งชัน ต.หินโงม อ.สร้างคอม จ.อุดรธานี	<ol style="list-style-type: none"> 1. แจกกระดาษให้เด็กๆ คนละ 1 แผ่นให้ 2. เด็กๆ นั่งหลับตาในจุดที่สบายๆ เป็นเวลา 2-3 นาที ฟังเสียงจากธรรมชาติ และรับสัมผัสทางกาย 3. เมื่อได้ยินเสียงอะไร หรือรู้สึกถึงอะไร ก็ให้วาดเป็นภาพ หรือสัญลักษณ์ลงในกระดาษ 4. นั่งล้อมกันเป็นวงกลม นำเสนอสิ่งที่ตัวเองวาดลงในกระดาษ 5. มีวิทยากร บรรยายต้นไม้/สมุนไพร สำคัญในป่า
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	พักผ่อน พักใจไว้กับป่า		<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้ทุกคนเก็บโทรศัพท์ใส่กระเป๋าฝากไว้จุดฝากของ 2. เดินตั้งแต่ต้นทางจนถึง กลางทาง ให้ทุกคนนั่งตามจุดต่างๆ อาจจะนั่งพื้น หรือเก้าอี้ ตามความสะดวก 3. ให้หลับตารับรู้ปัจจุบัน รับรู้สภาพแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัส ดูลมหายใจ เป็นเวลา 12 นาที 4. ยืนเท้าเปล่าเหยียบดิน 2-3 นาที 5. มีวิทยากร บรรยายต้นไม้/สมุนไพร สำคัญในป่า
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)			
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)			
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	ปรับสมดุลใจ		<ol style="list-style-type: none"> 1. วัดความดันก่อนเดินป่า 2. นั่งพักในจุดที่เย็นสบายที่สุดของป่า หลับตารับรู้ปัจจุบัน รับรู้สภาพแวดล้อมผ่านประสาทสัมผัส ดูลมหายใจ เป็นเวลา 12 นาที 3. ให้ผู้ป่วยเอนตัวมองขึ้นไปที่ยอดไม้ (Crown shyness) การมองสีเขียวของใบไม้ที่ตัดกับสีฟ้าของท้องฟ้าจะช่วยให้จอประสาทตาและสมองผ่อนคลายลงอย่างรวดเร็ว 4. วัดความดันก่อนออกจากป่า 5. มีวิทยากร บรรยายต้นไม้/สมุนไพร สำคัญในป่า

14. วัดป่าดงไทรทอง ต.ทุ่งฝน อ.ทุ่งฝน จ.อุดรธานี

วันที่ 28 มกราคม 2569 เวลา 08.00 – 10.00 น.

- ข้อเสนอเชิญชวนคนในชุมชน/อสม. เดินป่าในวันที่มีกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน เดือนละ 1 ครั้ง , กิจกรรมพาเด็กมาเดินออกกำลังกาย และเรียนรู้สมุนไพร

ผู้เข้าร่วม

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางสาวธิดารัตน์ มะปะเข | แพทย์แผนไทย รพ.ทุ่งฝน |
| 4. นางสาวจิรพร จันทเสริม | นักวิชาการสาธารณสุข สสอ.ทุ่งฝน |
| 5. นางสาวปณิตา คงลีลา | แพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านกุดคำ |
| 6. ท่านพระครูอธิการบรรจง กุสุโร | วัดป่าดงไทรทอง |
| 7. นางดวงใจ ภูกิ่งพลอย | ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน |
| 8. นางอำพร โคกสถาน | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 9. นางอินทง คำมูล | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 10. นางทองใส โนนคู่เขตโขง | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 11. นางรุจี จันทะแสน | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 12. นางเครือวัลย์ สานมนิต | ประชาชนในชุมชน |
| 13. นางมณี ด้านหอม | ประชาชนในชุมชน |
| 14. นางสมดี ผดุงโภาค | ประชาชนในชุมชน |
| 15. นางสาวแสงณภา โชคชัย | ประชาชนในชุมชน |
| 16. นางภริมย์ ภูผาเพชร | ประชาชนในชุมชน |
| 17. นางสาวรัสมิ์ ศรีบัวอ่อน | ประชาชนในชุมชน |
| 18. นางสาวดวงปี สาวะโห | ประชาชนในชุมชน |

ภาพลงพื้นที่ที่วัดป่าดงไทรทอง

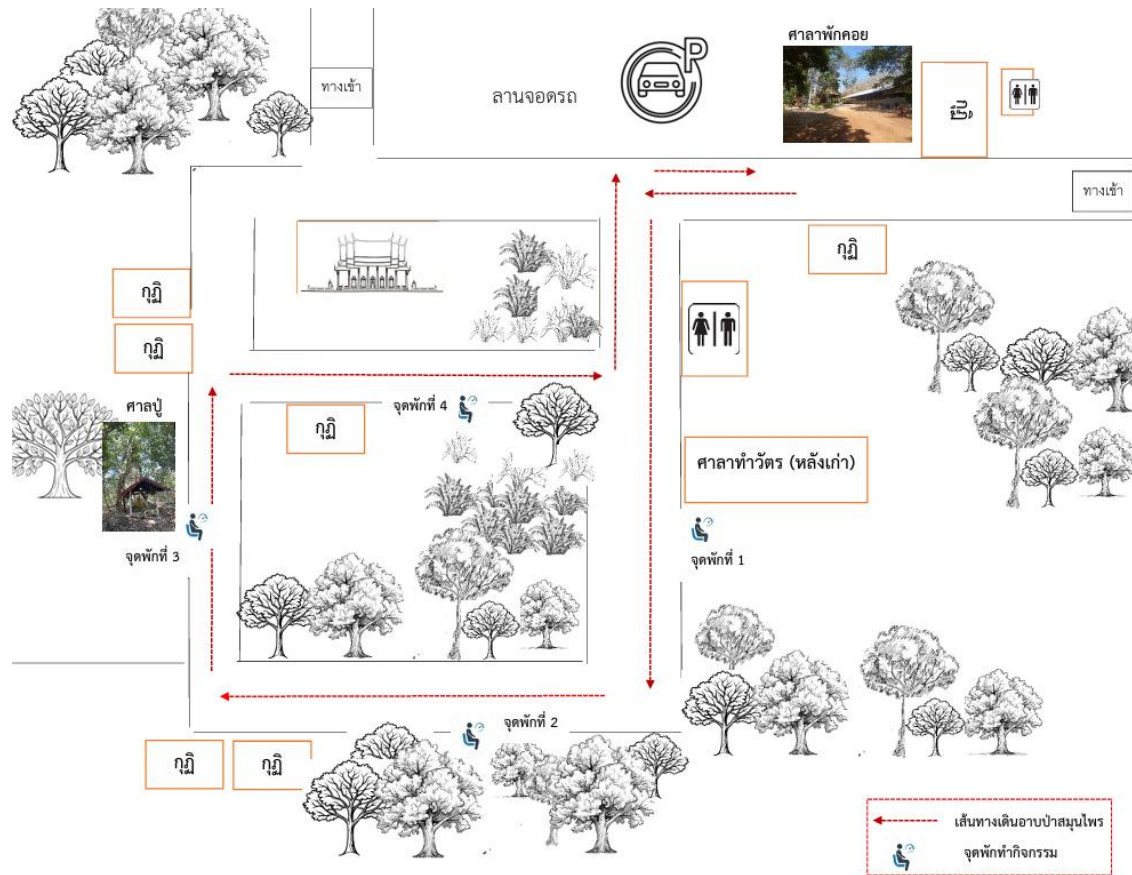


ภาพลงพื้นที่ที่วัดป่าดงไทรทอง



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าชุมชนไพรชุมชน และเส้นทางเดินป่าชุมชน
ป่าวัดป่าดงไทรทอง บ้านทุ่งพัฒนา ม.12 ต.ทุ่งฝน อ.ทุ่งฝน จ.อุดรธานี

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าชุมชน



รูปที่ 1 แผนภาพเส้นทางเดินป่าชุมชนไพร วัดป่าดงไทรทอง ม.12 ต.ทุ่งฝน จ.อุดรธานี

2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ/ประโยชน์
กำลังวัวเถลิง 	<i>Anaxagorea luzonensis</i> A. Gray	เนื้อไม้	บำรุงร่างกาย บำรุงเส้นเอ็น บำรุงโลหิต และแก้ อาการปวดเมื่อย
ต้นหมาว้อ , หมากว้อ 	<i>Lepisanthes senegalensis</i> (Poir.) Leenh.	รากและลำต้น	ใช้เป็นยาแก้ท้องเสียและบำรุงร่างกาย
กกหนามเข , แกแล 	<i>Maclura cochinchinensis</i> (Lour.) Corner	แก่นและราก	ต้มดื่มแก้ประดง แก้น้ำเหลืองเสีย ช่วยบำรุงโลหิต และใช้เป็นยาแก้กระษัย
ว่านบานเย็นขาว .บานเย็น (ดอกสีขาว) 	<i>Mirabilis jalapa</i> L.	รากและหัว	แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ประดง แก้ปัสสาวะ พิการ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ต่อมทอนซิลอักเสบ โดยนำมาคั้นน้ำกวาดคอ
กกหมากต้องแล่ง , นมน้อย 	<i>Polyalthia evecta</i> (Pierre) Finet & Gagnep.	ผลสุก	สรรพคุณทางยาโดดเด่นคือรากใช้ต้มน้ำดื่มบำรุง นํ้านม แก้กล้ามเนื้อท้องเกร็ง
พวงพีแดง 	<i>Clerodendrum paniculatum</i> L.	รากและใบ	แก้พิษสัตว์กัดต่อย แก้ฝี แก้ไข้

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	ใช้ใจสัมผัสธรรมชาติ	วัดป่าดงไทรทอง ม.12 ต.ทุ่งฝน อ.ทุ่งฝน จ.อุดรธานี	<ol style="list-style-type: none"> 1. แจกกระดาษ และชุดอุปกรณ์วาดรูประบายสีให้เด็กๆ คนละ 1 ชุด 2. นำเส้นทางเดินสำรวจป่าสมุนไพรมานำ โดยพากลุ่มเด็กๆ เดินไปยังจุดพัก เพื่อทำกิจกรรม 3. ให้เด็กๆ วาดภาพธรรมชาติในหัวข้อ “ธรรมชาติที่ฉันต้องการ”
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	เปิดสัมผัสทั้ง 5 ด้วยความสงบ		<ol style="list-style-type: none"> 1. ก่อนเดินเส้นทางป่าสมุนไพรมานำ ให้วางโซ่เชยไว้ก่อน เก็บมือถือลงในกระเป๋า 2. เดินสำรวจป่าตามเส้นทาง และพักตามจุดพักต่างๆ เพื่อพักสายตาและเปิดสัมผัสทั้ง 5 โดยใช้ธรรมชาติเพื่อให้เกิดความสงบ 3. ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมานำตามเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมานำ 4. แจกสมุดพกเล่มจิ๋วคนละ 1 เล่ม เขียนสิ่งที่ได้สัมผัส และความประทับใจเล็กๆ พร้อมความรู้ที่ได้ในกิจกรรมลงในสมุดพกเล่มจิ๋วของตัวเอง
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	ฮีลใจ ในวันที่เหนื่อยล้า		<ol style="list-style-type: none"> 1. เดินจกกลมช้าๆ ฝึกสมาธิและกำหนดลมหายใจ วางงานทุกอย่างไว้ก่อน เพื่อฮีลจิตใจในวันที่อ่อนล้าจากการทำงาน 2. หยุดพักที่จุดพัก เพื่อผ่อนคลาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าฤๅษีดัดตน 2-3 ท่า 3. ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมานำตามเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมานำ
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	ป่าบำบัด เยียวยาร่างกาย		<ol style="list-style-type: none"> 1. เดินป่าช้าๆ เน้นสูดอากาศบริสุทธิ์ ในระยะทางสั้นๆ 2. หยุดพักที่จุดพัก เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าฤๅษีดัดตน 2-3 ท่า 3 ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมานำตามเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมานำ
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	อาบป่า ปรับสมดุลร่างกาย		<ol style="list-style-type: none"> 1. เดินป่าช้าๆ เน้นสูดอากาศบริสุทธิ์ ในระยะทางสั้นๆ 2. หยุดพักที่จุดพัก เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยท่าฤๅษีดัดตน 2-3 ท่า 3 ให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมานำตามเส้นทางเดินป่าสมุนไพรมานำ

15. ศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา 61 ม.10 บ้านศรีเมือง ต.บ้านม่วง อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี
วันที่ 28 มกราคม 2569 เวลา 13.30 – 16.30 น.

- ข้อเสนอ จัดทำแผนเส้นทางสวนสมุนไพรในศูนย์การเรียนรู้ พัฒนาศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา

ผู้เข้าร่วม

1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ	เภสัชกรชำนาญการพิเศษ	สสจ.อุดรธานี
2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา	นักวิชาการสาธารณสุข	สสจ.อุดรธานี
3. นายสหสร้างสี สมผล	แพทย์แผนไทย	สสจ.อุดรธานี
4. นางสาวกิตติยา ลมอ่อน	แพทย์แผนไทย	รพช.บ้านดุง
5. นางสาวณัฐมล แวงคำ	แพทย์แผนไทย	รพช.บ้านดุง
6. นางสาวพัชรี สุมาศรี	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านม่วง	
7. นางสาวสุพัตตรา สามารถตรา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	รพ.สต.บ้านม่วง
8. นางสาวสุเปรมปรีดิ์ มีภูเวียง	แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ	สสอ.บ้านดุง
9. นายชาย มาตรา	หมอพื้นบ้าน	
10. นางต้อม กงซื่อ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
11. นางจันทิมา กงซื่อ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
12. นางอรุณ เงินดี	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
13. นางวงเดือน คำหาวย	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
14. นางดาวรรณ พินิลมนตรี	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
15. นางบัญญัติ พิลลาแหวน	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
16. นางสุพันธ์ พรหมศรี	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
17. นางบังอร อำนางเจริญ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
18. นางเสเทียน เขิตศูนย์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
19. นายสัมฤทธิ์ สำหรับสุข	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
20. นายอนุชิต ชัยสงค์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
21. นายประพิศ ชินจักษ์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
22. นางยุพิน ประสมศรี	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
23. นางอำพร ชินจักษ์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
24. นายสมปอง ศรีสมรส	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	

ภาพลงพื้นที่ศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา



ภาพลงพื้นที่ศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรชุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน
ศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา บ้านศรีเมือง ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน

ระยะทางการเดินป่าสมุนไพรประมาณ 700 เมตร



รูปภาพ แผนผังกราฟิก เส้นทางเดินสวนสมุนไพรป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา



รูปภาพ เส้นทางจากหมู่บ้านศรีเมือง เดินทางไปป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา

2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ (ถ้ามี)	สรรพคุณ/ประโยชน์
กระท่อม	Mitragyna speciosa (Korth.) Havil.	ใบ	แก้เจ็บท้อง
กำแพงเจ็ดชั้น	Salacia chinensis L.	แก่น/เนื้อไม้	แก้ไข้ แก้ปวด ขับถ่ายของเสีย
ขมิ้นเครือ	Combretum latifolium Blume	เถา	แก้ท้องเสีย
เขารางแดง	Ventilago denticulata Willd.	เถา	แก้ปวดเมื่อย
คอนแดง	Dracaena angustifolia (Medik.) Roxb.	ยอด/ดอก	ใช้ทำอาหาร แกง แกงและผัด
งวงส้ม	Getonia floribunda Roxb.	เนื้อไม้	บำรุงน้ำนม แก้ไข้ใน
ชิงชี	Capparis zeylanica L.	เถา	บำรุงกำลัง บำรุงเลือด
ดีคน	Brucea javanica (L.) Merr.	ใบ	แก้ร้อนในกระหายน้ำ
ดีหมี	Goniocaryum lobbianum (Miers) Kurz	แก่น	บำรุงเลือดไหลเวียนดี
ขันทองพญาบาท	Suregada multiflora (A.Juss.) Baill.	แก่น/เนื้อไม้	ถอนพิษในกระดูก
กวาว	Lawsonia inermis L.	ใบ	แก้ปวดเล็บ
ต้นยาสูบ	Antiaris toxicaria Lesch.	ใบ	ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย
พูปิด	Myxopyrum smilacifolium (Wall.) Blume	ราก	แก้ไข้
มะกา	Bridelia ovata Decne.	แก่น/ใบ/เปลือก	ยาระบาย
มะขามเครือ	Abrus precatorius L.		แก้พิษปวดหัวจากการกินหอยและปู
รากสามสิบ	Asparagus racemosus Willd.	ราก	บำรุงกำหนด บำรุงฮอร์โมนเพศหญิง
รางจืดต้น	Senna hirsuta (L.) H.S.Irwin & Barneby	เถา/ใบ	ถอนพิษ
รางร้อน	Apocosa frutescens Blume	แก่น	แก้ไข้จับสั่น
เล็บคลุท	Tabernaemontana sp.	ราก/ลำต้น	บำรุงน้ำนม บำรุงเลือด
สลอด	Croton tiglium L.	เมล็ด	เป็นยาถ่ายอย่างแรง
สีเสียด	xxx	เปลือก	ใช้เคี้ยวหมาก รักษาแผลในปาก
ชะเอมไทย	Albizia myriophylla Benth.	เปลือก	แก้ไอ ขับเสมหะ

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1. นายชาย มาตรา	เจ้าของพื้นที่ / หมอพื้นบ้าน	ผู้นำเส้นทาง
2. นางต่อม กงซื่อ	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
3. นางจันทิมา กงซื่อ	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
4. นางอรุณ เงินดี	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
5. นางวงเดือน คำหวาย	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
6. นางดาววรรณ พิณจมนตรี	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
7. นางบัญญัติ พิลาแหวน	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
8. นางสุพันธ์ พรหมศรี	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
9. นางบังอร อำนาจเจริญ	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
10. นางเสถียร เชิดศูนย์	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
11. นายสัมฤทธิ์ สำหรับสุข	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
12. นายอนุชิต ชัยสงค์	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
13. นายประพิศ ชินจักษ์	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
14. นางยุพิน ประสมพิศ	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
15. นางอำพร ชินจักษ์	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง
16. นายสมปอง ศรีสมรส	(/) อสม. หมู่ 10	ผู้นำเส้นทาง

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	นักศิลปะตัวจิ๋ว	บริเวณป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์ พระราชธา	ให้เด็กๆ นำใบไม้ที่สนใจ 2-3 ชนิด โดยลักษณะรูปทรงของใบต้องแตกต่างกัน ระบายกับสีน้ำที่เตรียมไว้ จากนั้นนำมาแปะกับกระดาษ เน้น ให้อายุเด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	นักผจญภัยวัยใส	บริเวณป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์ พระราชธา	ให้โจทย์จับกลุ่มตามหาสมุนไพร 3 ชนิด โดยจะใช้ลักษณะของสมุนไพร ให้ตามหาภายในสวนสมุนไพร กำหนดเวลา 30 นาที เน้น ให้มีการเรียนรู้การสังเกตลักษณะของสมุนไพร ประโยชน์และรู้จักสมุนไพรใกล้ตัว
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	Herb Detox	บริเวณป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์ พระราชธา	-นอน/พักผ่อน รับฟังเสียงธรรมชาติบำบัด - สอนทำยาดเหยียดด้วยท่าฤๅษีตัดตน - ต้มน้ำสมุนไพรที่เตรียม พร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนรู้เรียนเกี่ยวกับสมุนไพร เน้น ให้อายุทำงานได้ Detox ร่างกายที่สะสมจากการทำงาน หรือผู้ที่มีความเครียด กังวล ได้พักร่างกายด้วยการรับฟังธรรมชาติบำบัด ต้มน้ำสมุนไพรบำรุงร่างกาย พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องสมุนไพร และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ใช้ชีวิต

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	ธรรมชาติบำบัดสูงวัย	บริเวณป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา	<ul style="list-style-type: none"> - พาเดินชมสวนสมุนไพร จากนั้นให้โจทย์ทบทวนสมุนไพร 10 ชนิดพร้อมสรรพคุณ - สอนยืดเหยียดท่าฤๅษีตัดตน - ดื่มน้ำสมุนไพรที่เตรียม <p>เน้น ทวนความจำระยะสั้น เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (Dementia) ระยะแรก (Mild) ที่หลงลืมเรื่องใหม่ๆ บ่อยครั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - สอนยืดเหยียดท่าฤๅษีตัดตน ประโยชน์ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อ ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุ
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	ธรรมชาติบำบัดใจ	บริเวณป่าศูนย์การเรียนรู้ศาสตร์พระราชา	<ul style="list-style-type: none"> - เดินชมสวนสมุนไพร เน้นชมบริเวณสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เพื่อช่วยบำรุงหัวใจ หรือ อากาศวิเวียง - สอนทำยาหอม/ยาต้ม โดยใช้สมุนไพรในสวน - ดื่มน้ำสมุนไพรที่เตรียม - สอนยืดเหยียดท่าฤๅษีตัดตน ประโยชน์การยืดเหยียดช่วยให้เลือดลมเดินสะดวก ลดการอุดตันของเส้นเลือด <p>ทั้งนี้ยังช่วยกำหนดลมหายใจร่วมด้วย</p>

16. วัดป่าธรรมเสมาราม บ้านท่าสี่ ต.แสงสว่าง อ.หนองแสง จ.อุดรธานี

วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ จัดทำเส้นทางแผนที่เดินป่าพา อสม.เดินป่าสมุนไพรรชุมชน เดือนละ1ครั้ง

ผู้เข้าร่วม

1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ	เภสัชกรชำนาญการพิเศษ	สสจ.อุดรธานี
2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา	นักวิชาการสาธารณสุข	สสจ.อุดรธานี
3. นายวัฒนา พันธุ์สิงห์	ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอหนองแสง	
4. นางสาวปิยะมาส คำจำนงค์	แพทย์แผนไทย	รพ.หนองแสง
5. นายสมคิด แสงลี	เจ้าหน้าที่ รพ.สต.ท่าสี่	รพ.สต.ท่าสี่
6. พระอาจารย์พรชัย ปัญญาวิชิโร	วัดป่าธรรมเสมาราม	
7. นางนงนุชรีย์ อ่อนคำ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
8. นายสีดา นามปัญญา	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
9. นางเนาว์ แก่งโคกกลาง	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
10. นางบุษบาง ทารเงิน	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
11. นางละออง ธรรมทาทอง	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
12. นางบุญโฮม โภคาพานิช	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
13. นางสีนวล ทิมิลกุล	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
14. นางหนูแดง ศีลาอ่อน	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
15. นางบุญเอื้อง รัตนพลแสน	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	
16. นางจันทิ ทัพอาสา	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	

ภาพลงพื้นที่ที่วัดป่าธรรมเสมาราม



ภาพลงพื้นที่ที่วัดป่าธรรมเสมาราม



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าชุมชนไพรชุมชนและเส้นทางเดินป่าชุมชน
(วัดป่าธรรมเสมาราม บ้านท่าสี่ ต.แสงสว่าง อ.หนองแสง จ.อุดรธานี)
วางกรอบเส้นทางเดินป่าชุมชน



1. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
รากสามสิบ	<i>Asparagus racemosus Willd</i>	ใช้ราก เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด ช่วยแก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ ช่วยแก้ อาการตกขาว ลดอาการปวดประจำเดือน บำรุงน้ำนมหลังคลอดบุตร
ฝางแดง	<i>Caesalpinia sappan L.</i>	ใช้แก่น นำไปต้มน้ำดื่มเพื่อบำรุงโลหิต แก้ก้อนใน แก้เสมหะ แก้ไอ รสฝาดสมานแก้ท้องร่วง ช่วยขับประจำเดือน บรรเทาอาการโลหิตออกทาง ทวารหนักและทางปัสสาวะ
มะคังแดง (มุยแดง)	<i>Dioecrescis erythroclada (Kurz) Tirveng.</i>	ใช้แก่นและต้น ต้มดื่มเป็นยารักษาโรคไตพิการ (อาการทางเดินปัสสาวะ) แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงเลือดลม และแก้อาการอ่อนเพลีย
ฟ้าทะลายโจร	<i>Andrographis paniculata (Burm.f.) Wall.ex Nees</i>	ใช้ส่วนใบ ลำต้น กิ่ง และยอดอ่อน เป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น มีรสขม ช่วยลดไข้ แก้ไอ เจ็บคอ ต่อมทอนซิลอักเสบ ขับเสมหะ การติดเชื้อที่ทำให้ มีอาการปวดท้อง ท้องเสียบิด และช่วยบรรเทาอาการหวัดใหญ่ได้
ปลาไหลเผือก	<i>Eurycoma longifolia Jack.</i>	ใช้ราก รสขมจัด เบื่อเมาเล็กน้อย ใช้เป็นยาถ่ายพิษต่างๆ ถ่ายฝีในท้องถ่าย พิษไข้ พิษเสมหะ ใช้เป็นยาแก้ไข้ ตัดไข้ทุกชนิด บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย
กระชาย	<i>Boesenbergia rotunda (L.) Mansf.</i>	ใช้เหง้า รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนท้อง แก้บิด แก้ท้องร่วง เสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงหัวใจ บำรุงกำหนด โบราณเรียก โสมไทย
โพล	<i>Zingiber montanum (Koenig) Link ex Dietr.</i>	ใช้เหง้า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับ ประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด ใช้หัว ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้มุตกิตระดูขาว แก้ อาเจียน แก้ปวดฟัน ใช้ดอก ขับโลหิตกระจายเลือดลม ใช้ใบ แก้ไข้ปวดเมื่อย ใช้ต้น แก้อาตุพิการ แก้อุจจาระพิการ
ผักหวานป่า	<i>Melientha suavis Pierre</i>	ใช้ยอดอ่อนและใบ รสหวานมัน ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงร่างกาย มี วิตามินสูง ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างกระดูก แก้ปวดศีรษะ ปวดท้อง และ ช่วยในการขับถ่าย

2. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นายวัฒนา พันธุ์สิงห์ 2.นายสมคิด แสงลี 3.นางสาวปิยะมาส คำจางค์	(/) อื่นๆ ระบุ ผช.สาธารณสุข อำเภอหนองแสง ,เจ้าหน้าที่แพทย์ แผนกไทยรพ.หนองแสง และ รพ.สต. ท่าลี่	1.วางแผนและสำรวจเส้นทางระบบนิเวศ เพื่ออนุรักษ์ และฟื้นฟูป่าวัดป่าธรรมเสมาราม 2.จัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกในป่า โดยเน้นความ ยั่งยืน เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และรองรับคนทุกกลุ่ม 3.กำหนดกฎระเบียบในพื้นที่วัดป่าธรรมเสมาราม 4.สร้างเครือข่ายคนในชุมชนให้ร่วมกลุ่มกันอนุรักษ์ป่า ชุมชนวัดป่าธรรมเสมารามเพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ใน อนาคตต่อไป
1.นายหนู ปัสสา	(/) หมอพื้นบ้าน	
1.พระอาจารย์พรชัย ปัญญาวิจิโร	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง	
1.นางสมัย ชำนาญ	(/) อสม.	

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	อาบป่าธรรมชาติ พาใจ เบิกบาน	วัดป่าธรรมเสมาราม บ้านท่าลี่	1.เดินเท้าเปล่าสัมผัสธรรมชาติ (หญ้า ใบไม้ ดิน) 2.ระบายสีจากสิ่งธรรมชาติ (ใบไม้/ดอกไม้)
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	ผจญภัยในป่า เต็ม พลังใจ	วัดป่าธรรมเสมาราม บ้านท่าลี่	1.บันทึกธรรมชาติ 2.เรียนรู้ต้นไม้สมุนไพรพื้นฐาน
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	ชาร์จพลังใจในผืน ป่า	วัดป่าธรรมเสมาราม บ้านท่าลี่	1.ยืดเหยียดร่างกายเบาๆด้วยท่าฤๅษีดัดตน ในป่า 2.กิจกรรมปล่อยความเครียด 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในวัดป่าธรรมเสมาราม
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	ป่าเยียวยา ใจเบิก บาน	วัดป่าธรรมเสมาราม บ้านท่าลี่	1.เดินป่าช้าๆ เน้นการสูดอากาศบริสุทธิ์ในระยะทางสั้นๆ 2.ให้ความรู้สมุนไพร แลกเปลี่ยนความรู้ 3.นั่งพักไต้ร่มไม้ ผีกหายใจ
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	ปากอดใจ ความดัน คลายตัว	วัดป่าธรรมเสมาราม บ้านท่าลี่	1.เดินช้าในป่า (ไม่เร่ง ไม่เหนื่อย) 2.นั่งสมาธิ/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3.ให้ความรู้สมุนไพร แลกเปลี่ยนความรู้

17. วัดนิตศานาลัย บ้านนายม เลขที่ 59 หมู่ 10 ต.ดอนกลอย อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี

วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ : จัดทำเส้นทางเดินป่าสมุนไพร ทำจุดแลนด์มาร์คจุดเด่นพืชสมุนไพร จัดทำทำเนียบสมุนไพรในป่า และป้ายสื่อความหมายให้ความรู้ด้านสุขภาพ

ผู้เข้าร่วม

1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ	เภสัชกรชำนาญการพิเศษ	สสจ.อุดรธานี
2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา	นักวิชาการสาธารณสุข	สสจ.อุดรธานี
3. นายมนตรี ไชยโสมาง	แพทย์แผนไทยชำนาญการ	รพ.พิบูลย์รักษ์
4. นางสาวพรทิพย์ วรชีนา	แพทย์แผนไทย	รพ.พิบูลย์รักษ์
5. นางสาวอุบล กะตะโท	ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอพิบูลย์รักษ์	
6. นายกรภข จันทร์กอง	ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอพิบูลย์รักษ์	
7. ว่าที่ร้อยตรีวัฒนจักร ศรีไชยสกุล	หัวหน้าสำนักงานปลัด	อบต.ดอนกลอย
8. นางสาวอนุธิดา สารโพธิ์พันธ์	ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข	อบต.ดอนกลอย
9. นางสาวสุพรรณณี วิกุล	ผู้ช่วยนักวิชาการเกษตร	อบต.ดอนกลอย
10. นายอนันต์ ไชยคำจันทร์	กำนัน	
11. นายอดุลย์ สร้อยสะนู	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน	
12. นายฉลอม อำเคน	หมอพื้นบ้าน	
13. นายประสิทธิ์ สมบุตร	หมอพื้นบ้าน	
14. นางพัชรมณท์ พรม่วงค์	ประธาน อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
15. นางบุญเรือง ค่ายงค์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
16. นายทอง พุดกุดเรือ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
17. นางสุขใจ โภคาพานิช	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
18. นางบัวผัน บัวสิงห์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
19. นางเตือนใจ พรหมแสงใส	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
20. นางกองสี สมนามี	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
21. นางสาวเนียง ไชยคำจันทร์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
22. นางอรุณ พรหมสิงห์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.10
23. นางสาวนัตยา นึกชอบ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.4
24. นางจันทร์ประภา อ่อนบำรุง	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.4
25. นางสุภา ศรีวาปี	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.4
26. นางคำดี ไชยคำจันทร์	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.4
27. นายจำลอง บางสำรวจ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.4
28. นางเพ็งศรี สุริยะ	อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.)	ม.4
29. พระอาจารย์สมศักดิ์	วัดนิตศานาลัย	
30. พระอาจารย์คำมี	วัดนิตศานาลัย	

ภาพลงพื้นที่ที่วัดนันทน์ศาลาย



ภาพลงพื้นที่วัดนันทน์ศาลัย



- แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรรชุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรชุมชน
1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรชุมชน
โดยระยะทางการเดินป่าสมุนไพรร ประมาณ 700 เมตร



2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่าสมุนไพรวัดนันทน์ศาลาย อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี

ลำดับ	ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้	4.สรรพคุณและประโยชน์
1.	มะขามป้อม	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	ใช้ได้ทั้งต้น	ผล แก้อาเจียน ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ เปลือกต้น รสฝาดขม สมานแผลแก้บาดแผล เลือดออก แก้บิด
2.	มะตูม	<i>Aegle marmelos</i> (L.) Correa	ผล/ราก/เปลือก	ผลสุก รสหวานเย็น เป็นยาระบาย ช่วยย่อย อาหาร บำรุงไฟธาตุ ราก รสฝาด ซ้ำ ใช้เป็นยาแก้ ปากเปื่อย ขับเสมหะ
3.	สะเดา	<i>Azadirachta indica</i> A. Juss. var. <i>siamensis</i> Valetton	ใช้ได้ทั้งต้น	บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร สมานแผล
4.	พิพวนน้อย	<i>Uvaria rufa</i> Blume.	ผล/ราก	ผล แก้มืดผื่นคันตามตัว เป็นยาเย็นถอนพิษ ราก แก้ผอมแห้งสำหรับสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้หลัง การคลอดบุตร ใช้เป็นยากระตุ้นการคลอด บำรุงน้ำนม
5.	คัตเค้า	<i>Oxyceros horridus</i> Lour.	ดอก/ผล/ เปลือก/แก่น	แก้ไข้ บำรุงโลหิต แก้เสมหะ
6.	ราชดัด (ตีนคน)	<i>Brucea javanica</i> (L.) Merr.	ใช้ได้ทั้งต้น	แก้ไข้ ตัวเหลือง บำรุงน้ำดี บำรุงธาตุช่วยให้ เจริญอาหาร
7.	โมกเครือ (เครือไส้ตัน)	<i>Aganosma marginata</i> (Roxb.) G.Don	เถา/ราก	ช่วยเจริญอาหาร เป็นยาระบายเป็นยา อายุวัฒนะ เป็นยาแก้โรคกระเพาะอาหาร
8.	สมอพิเภก	<i>Terminalia bellirica</i> (Gaertn.) Roxb.	ผล	เป็นยาระบาย ยาถ่าย บำรุงธาตุ แก้ไข้
9.	ชะเอมไทย (อ้อย สามสวน)	<i>Albizia myriophylla</i> Benth.	เนื้อไม้/ต้น/ราก	แก้อาเจียน ขับเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว ทำให้ชุ่ม คอ แก้กระหายน้ำ
10.	ชันทองพยาบาท	<i>Suregada multiflora</i> (A.Juss) Baill.	ราก/เปลือกต้น	แก้ลม แก้ประดง แก้พิษในกระดุก แก้โรค ผิวหนัง รักษาฝีหนองเสีย
11.	ขมิ้นเครือ	<i>Arcangelisia flava</i> (L.)	เถา/ใบ/ดอก/ ราก	เถา ช่วยขับผายลม ใบ รสร้อนฝาดเผื่อน ใช้รับประทานเป็นยาขับ โลหิต ขับน้ำคาวปลา
12.	กำแพงเจ็ดชั้น	<i>Salacia chinensis</i> L.	ต้น	เป็นยาระบายแก้ท้องผูก แก้ปวดเมื่อย

3.เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนดเพื่อสำรวจและสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.ว่าที่ร้อยตรี วัฒนจักร ศรีไชยสกุล	เจ้าของพื้นที่/ผู้เกี่ยวข้อง (หัวหน้าสำนักปลัด ตำบลดอนกลอย)	สำรวจและกำหนด เส้นทางในการเดินป่า
2.นายอดุลย์ สร้อยสะนู	เจ้าของพื้นที่/ผู้เกี่ยวข้อง (ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 10 บ้านนายม)	เพื่ออนุรักษ์และรักษา พื้นที่ป่าชุมชนและ
3.นายประสิทธิ์ สมบุตร	เจ้าของพื้นที่/ผู้เกี่ยวข้อง (หมอพื้นบ้าน)	ส่งเสริมการท่องเที่ยว
4.นายฉลอม อำเคน	เจ้าของพื้นที่/ผู้เกี่ยวข้อง (หมอพื้นบ้าน)	เชิงอนุรักษ์

4.แผนกิจกรรมอาบป่า

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน
1.วัยรุ่น (13-19 ปี)	เดินสำรวจสมุนไพร เรียนรู้ลักษณะ และ สรรพคุณที่แก้ร้อนในกระหายน้ำ	ป่าสมุนไพรวัดนิทัศน์ศาลัย ต.ดอนกลอย	กิจกรรมการทำน้ำมะตูมช่วยดับ กระหาย คลายร้อน
2.วัยทำงาน (20-59 ปี)	เดินสำรวจสมุนไพร เรียนรู้ลักษณะ และสรรพคุณที่ช่วยบรรเทาอาการ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	ป่าสมุนไพรวัดนิทัศน์ศาลัย ต.ดอนกลอย อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี	กิจกรรมทำยานวดสมุนไพรจากกิ่ง
3.วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	เดินสำรวจสมุนไพร เรียนรู้ ลักษณะ และสรรพคุณที่ช่วยบรรเทาอาการ วิงเวียน	ป่าสมุนไพรวัดนิทัศน์ศาลัย ต.ดอนกลอย อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี	กิจกรรมทำยาต้มสมุนไพรบรรเทา อาการวิงเวียน
4.กลุ่มผู้ป่วยความ ดัน	เดินอาบป่า และทำสมาธิเดินช้า ๆ หายใจยาว ๆ ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า (มอง ฟัง ดม สัมผัส ชิมอากาศ) โดย ก่อนเริ่มกิจกรรมจะมีการวัดความดัน โลหิตทุกครั้ง	ป่าสมุนไพรวัดนิทัศน์ศาลัย ต.ดอนกลอย อ.พิบูลย์รักษ์ จ.อุดรธานี	กิจกรรมเดินอาบป่าและทำ สมาธิช่วยลดความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจ และลด ฮอร์โมนความเครียดในผู้ป่วย ความดันโลหิต

18. ป่าตาดขามป้อม บ้านนาแค ต.นาแค อ.นาโยง จ.อุตรธานี

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 08.00 – 12.00 น.

- ข้อเสนอ : จัดทำเส้นทางเดินป่าสมุนไพร ตามช่วงอายุ ทำจุดแลนด์มาร์คจุดเด่นพืชสมุนไพร

ผู้เข้าร่วม

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุตรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุตรธานี |
| 3. นางสาวสัจด์ ธรรมรักษา | แพทย์แผนไทยชำนาญการ รพ.นาโยง |
| 4. นายคำแปลง ตะไชยา | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาแค |
| 5. นางสาวสุนิษา ศรีโบราณ | เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน ผอ.รพ.สต.ศรีวังกต |
| 6. นางพรนารี รุนทอง | ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย รพ.สต.นาโยง |
| 7. นางสาวอรยา พลสงเมือง | แพทย์แผนไทย รพ.สต.นาโยง |
| 8. นางสาวกัญญารัตน์ ศรีนวล | แพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านเพิ่ม |
| 9. นางสาวแววมณี ไชยนนท์ | ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย รพ.สต.บ้านเพิ่ม |
| 10. นางสาวนิตยา ไกลเมือง | ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย รพ.สต.นาแค |
| 11. นางสาวอรรวรรณ อรรถพงษ์ | ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย รพ.สต.นาแค |
| 12. นางสาวกฤษศินี มีชาลือ | พนักงานทั่วไป รพ.สต.นาแค |
| 13. นางสาวสุจิตรา ไปประนอม | พนักงานบริการ รพ.สต.ศรีวังกต |
| 14. นางสาววิษฎา ใจชื่น | นักวิชาการสาธารณสุข รพ.สต.ศรีวังกต |
| 15. นางสาวกัลยารัตน์ พิมทอง | แพทย์แผนไทย รพ.สต.นาตุ้ม |
| 16. นางสาวนฤมล เชื้อบัณฑิต | เจ้าพนักงานสาธารณสุขอาวุโส สสอ.นาโยง |
| 17. นางจันทร์หอม | ประธาน อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 18. นายประหยัด แดงนา | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |

ภาพลงพื้นที่ป่าตาดขามป้อม

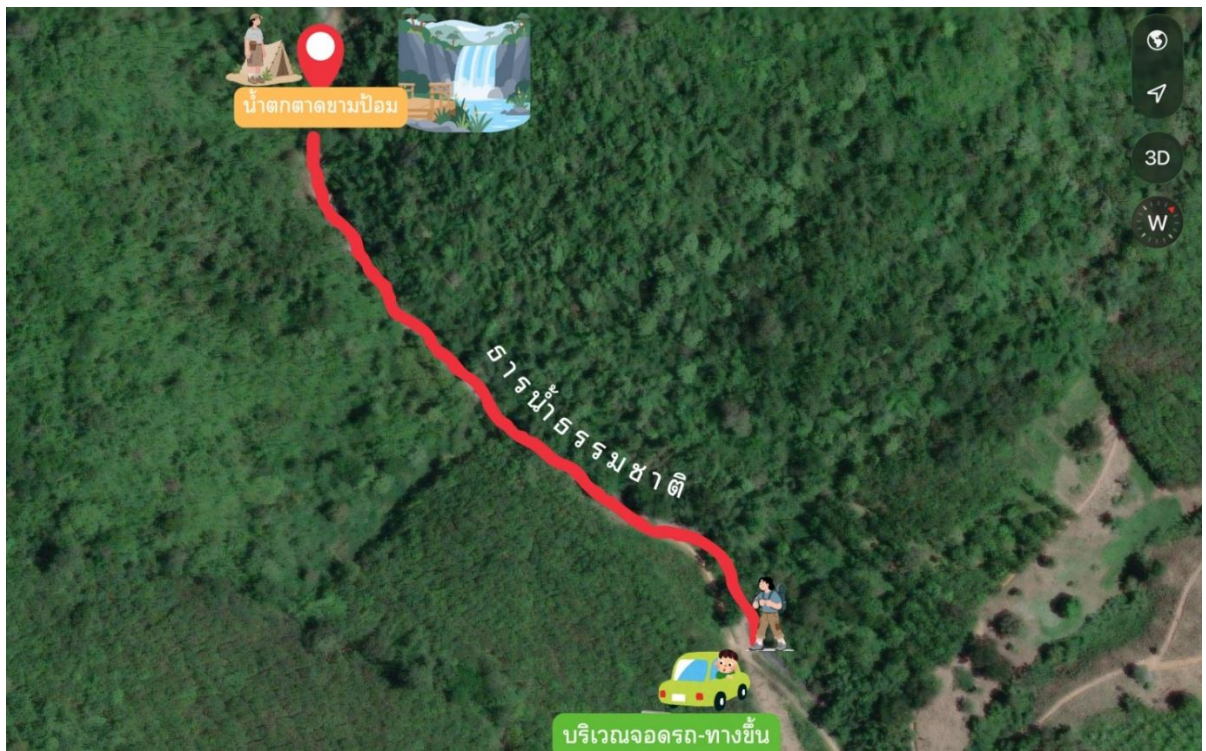
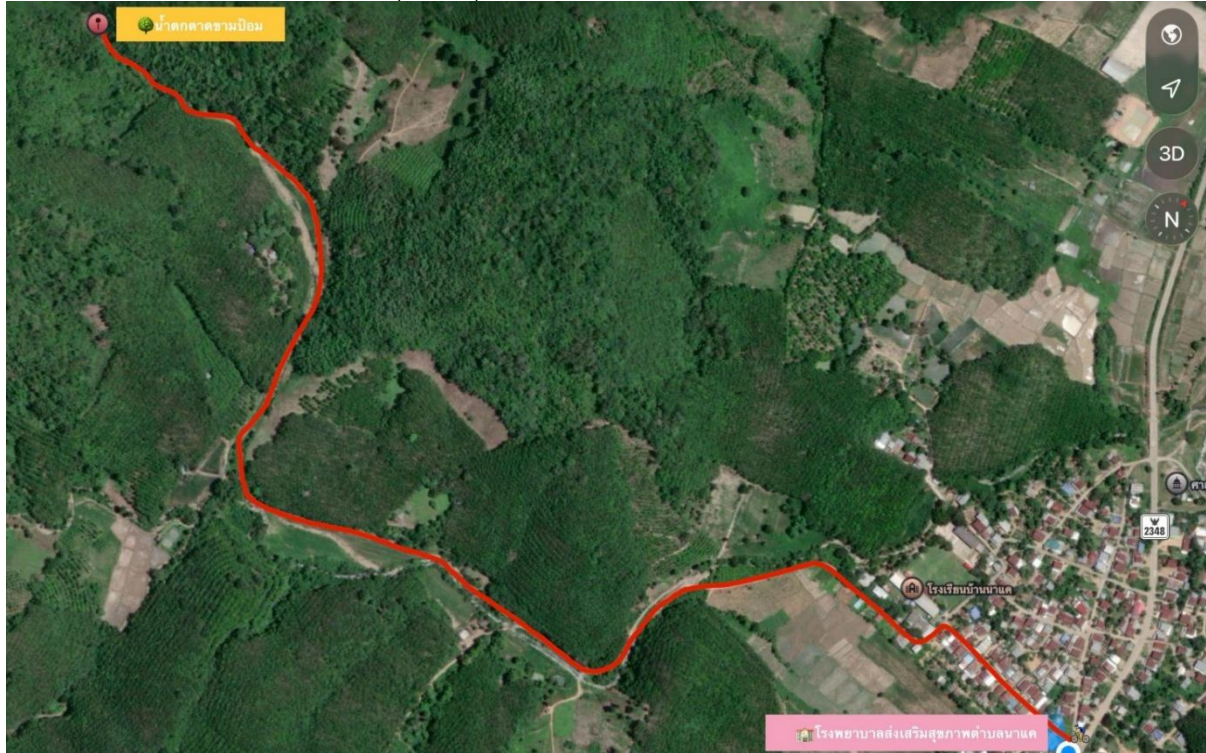


ภาพลงพื้นที่ป่าตาดขามป้อม



แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรชุมชน และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรชุมชน



2.

3. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (ไม่จำกัดจำนวน)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ /สรรพคุณ/ประโยชน์
ต้นมะเดื่อป่า (มะเดื่ออุทุมพร)	<i>Ficus racemosa</i> L.	ราก: ใช้เป็นยาแก้ไข้ กระตุ้นพืชใช้ (เช่น ใช้หัตถ์ ใช้พืช ใช้กาฬ) และช่วยกล่อม เสมหะและโลหิต เปลือกต้น: มีรสฝาด ใช้ต้มน้ำดื่มแก้ท้องร่วง ท้องเสีย หรือใช้ชะล้างสมานบาดแผล ผลอ่อน: นิยมนำมารับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือนำไปประกอบอาหาร ผลสุก: มีรสฝาดอมหวาน รับประทานได้ และมีฤทธิ์ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
ขี้เหล็กป่า (แสมสาร)	<i>Cassia garrettiana</i> (Craib.) Inwin & Basneby	ราก: ฟอกโลหิต ใบ: ขับพยาธิ เป็นยาถ่าย รักษางูสวัด รักษาแผลสด และแผลแห้ง ดอก: เป็นยาถ่าย ขับพยาธิ รักษางูสวัด บำบัดโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว แก่น: แก้กลม แก้กัสสาวะพิการ แก้งูสวัด ขับพยาธิ ขับเสมหะ แก้กลมในกระดู ถ่ายโลหิต ถ่ายเสมหะ แก้กษัย ทำให้เส้นหย่อน เป็นยาระบาย
ผักกูดป่า		บำรุงโลหิต: มีธาตุเหล็กสูง ช่วยป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง ต้านอนุมูลอิสระ: ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและช่วยดูดซับสารพิษออกจากร่างกาย บำรุงสายตา: มีวิตามินแคโรทีนสูง ช่วยในการมองเห็น ช่วยระบบขับถ่าย: มีเส้นใยอาหารสูง ช่วยในการย่อยและเป็นยาระบายอ่อนๆ
บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (L.) Miers ex Hook.f. & Thomson	เถา มีรสขมจัดเย็น แก้ไข้ทุกชนิด แก้พิษฝีดาษ เป็นยาขมเจริญอาหาร ต้มดื่ม เพื่อให้เจริญอาหาร ช่วยย่อย บำรุงน้ำดี บำรุงไฟธาตุ แก้โรคกระเพาะอาหาร บำรุงร่างกาย แก้กษัย แก้มลาเรีย
หญ้ารีแพร์	<i>Centotheca lappacea</i> (L.) Desv.	ช่วยกระชับช่องคลอดและมดลูกหลังคลอด ช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว ลดอาการปวด หน่วงและตกขาว บำรุงผิวพรรณ: อุดมด้วยสาร ซิลิกา (Silica) ชะลอวัย สมานแผล: ใช้รมหรือพอกแผลหลังคลอด ช่วยให้แผลแห้งไวและหายเร็ว บำรุงร่างกาย: แก้ปวดเมื่อย ขับน้ำคาวปลา ช่วยลดอาการวัยทอง
ต้นเพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Vent.	ฝักอ่อน: รับประทานแก้ร้อนใน บำรุงธาตุ ขับลม ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ เปลือกต้น: ต้มน้ำทาสมานแผล แก้บิด บำรุงโลหิต ราก: ฝนน้ำปูนใสทาแผลฟกบวม หรือต้มน้ำดื่มบำรุงธาตุ เมล็ด: เป็นยาระบาย ขับเสมหะ
ส้มป่อย	<i>Acacia concinna</i> (Willd.) DC.	ฝัก: รสเปรี้ยว ฝักแก้ไข้ต้มน้ำอาบช่วยขจัดรังแค บำรุงผม เป็นยาปลูกผม เปลือกฝัก: รสขมเปรี้ยว ฝัดปร่า ช่วยเจริญอาหาร กัดเสมหะ แก้ไอ แก้ขางเด็ก ต้น: รสเปรี้ยวฝาด เป็นยาระบาย แก้โรคตาแดง แก้น้ำตาพิการ ใบ: ฝาดเล็กน้อย ต้มดื่ม ขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้น้ำลายเหนียว ดอก: ฝาด มัน แก้เส้นเอ็นที่พิการให้สมบูรณ์ ราก: รสขม แก้ไข้ ใบอ่อน: รับประทานเป็นผักสด นำมาปรุงอาหารและช่วยดับกลิ่นคาวปลาได้
ผักหนาม	<i>Lasia spinosa</i> (L.) Thwaites.	ลำต้น: ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ และใช้ช้อกฝืน สุกใส ตำแดง และใช้ถอนพิษ ใบ: แก้ปวดท้อง แก้ไอ ราก ต้มน้ำให้เด็กแรกเกิดอาบ แก้เจ็บคอ รากและใบ: ใช้ขับเสมหะ ทั้งต้น: แก้กัสสาวะพิการ เหง้า: เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ต้มน้ำอาบแก้คันเนื่องจากพิษหัด เหือด สุกใส
ว่านสาวหลง	<i>Amomum biflorum</i> Jack	เหง้า/หัว: ต้มน้ำดื่มช่วยขับลมในลำไส้ แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ จุกเสียด แก้อ่อนใน ใบ: ขยี้ใส่ผมเพื่อให้มีกลิ่นหอม ดอก: แก้อืดท้อง บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ทั้งต้น/หัว: ต้มน้ำอาบช่วยแก้คัน รักษาโรคผิวหนัง

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ /สรรพคุณ/ประโยชน์
เร่วหอม	<i>Etlingera punicea</i> (Roxb.) R.M. Smith	เมล็ดจากผลที่แก่จัด: ท้องอืดเฟ้อ ขับลม ขับน้ำนมหลังจากคลอดบุตร ราก: แก้หืด แก้ไอ แก้ไข้เชื่องซึม ต้น: แก้คลื่นเหียน อาเจียน ใบ: ขับลม แก้ปัสสาวะพิการ ดอก: แก้พิษอันเกิดเป็นเม็ดผื่นคันตามร่างกาย ผล: รักษาโรคริดสีดวงทวาร แก้อืดเฟ้อ แก้ปวดท้อง
หมากเล็บแมว (เล็บเหยี่ยว)	<i>Ziziphus oenopolia</i> (L.) Mill.	รากและเปลือกต้น: ต้มน้ำดื่มขับปัสสาวะ, ขับระดูขาว, แก้เบาหวาน, แก้มดลูกพิการ, แก้ฝีมดกิด (ฝีในมดลูก) และแก้ตะคริว ผลสุก: รับประทานสดแก้ไอ, แก้เสมหะ, ทำให้ชุ่มคอ และเป็นยาระบาย
หญ้าคมปาว (หญ้าสามคม)	<i>Scleria levis</i> Retz.	ราก/เหง้า: ต้มน้ำดื่มแก้ปวดท้อง แก้โรคกระเพาะอาหาร แก้พิษฝี ทั้งต้น: ต้มน้ำแก้ไฟในท้อง และแก้โรคตับพิการ ผล: ใช้เป็นยาแก้ไอ
มะขามป้อม	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	ผลสด: ช่วยแก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ ลดไข้ แก้กระหาย ชุ่มคอ ราก: นำมาต้มลดไข้ แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ และแก้พิษ เปลือกและใบ: ต้มแก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน พอกแผลสดแผลอักเสบ เมล็ด: เฝ้าน้ำดื่มแก้ลมพิษ แก้หืด ตุ่มคัน แก้โรคตา
ก้างปลาแดง	<i>Phyllanthus reticulatus</i> Poir.	ราก: แก้อ่อนใน แก้กระหายน้ำ แก้ชางข้าวเปลือก แก้ฝีแดง และฝีทั้งปวง ต้มแก้ หอบหืด ผันทาแก้เรื้อรัง/งูสวัด ต้มแก้พิษร้อน ต้น/เปลือก: ต้มน้ำดื่มแก้บิด ท้องเสีย, ขับปัสสาวะ, แก้ไข้ ใบ: ต้มแก้ปวดเมื่อย, ตำพอกฝี ผล: รับประทานเป็นยาฝาดสมาน
ก้างปลาขาว	<i>Flueggea virosa</i>	ทั้งต้น: แก้โรคผิวหนังอักเสบ แก้ไข้ และโรคปวดข้อ ราก: แก้อ่อนใน แก้ไข้หวัด แก้พิษงูสวัด และขับปัสสาวะ ใบ: ต้มน้ำดื่มขับปัสสาวะ สมานแผล และใช้พอกฝี
ไทร	<i>Ficus benjamina</i> L.	รากอากาศ (ส่วนที่นำมาใช้บ่อยที่สุด): แก้อ่อนเสีย/ท้องร่วง: ช่วยสมานลำไส้ ขับปัสสาวะ: แก้อาการขัดเบา ขับปัสสาวะให้คล่อง แก้เนื้ บำรุงโลหิต แก้ตักโลหิต ลดการอักเสบ: แก้ฝี แก้อ่อนปาก ขูดช่องปาก: แก้เหงือกบวม/อักเสบ เปลือกต้นและใบ: แก้อ่อนเสีย ท้องร่วง และบิดมูกเลือด ช่วยห้ามเลือด ยาง (สีขาวขุ่น): ทาแก้หูด แก้ปวดข้ออักเสบ ผลสุก: มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ
ตั้งหลวง (โมกหลวง)	<i>Holarrhena pubescens</i> Wall. ex G. Don	เปลือกต้น/เนื้อไม้: แก้บิด ถ่ายเป็นมูกเลือด (ปวดเบ่ง) บำรุงธาตุ แก้เสมหะ ขับ พยาธิ แก้โรคผิวหนัง ใบ: ขับพยาธิในท้อง แก้ฝี รักษาอาการปวดกล้ามเนื้อ เมล็ด: รักษาโรคผิวหนัง หิด ขับพยาธิในลำไส้เล็ก
เครือประสงค์	<i>Streptocaulon juvenas</i> (Lour.) Merr.	ทั้งต้น: ประุงเป็นยาขับน้ำคาวปลาและโลหิตเสียในสตรี ราก รสสุขุม แก้ไข้ แก้ลม ปลายไข้
เถาวัลย์เปรียง	<i>Derris scandens</i> (Roxb.) Benth	เถา (ส่วนที่นิยมใช้มากที่สุด): แก้ปวดเมื่อย: เส้นเอ็นชอด ลดอาการปวดหลัง ปวด เอว ปวดข้อเข้าเสื่อม แก้กระษัยและบำรุงกำลัง: แก้กระษัยเหน็บชา ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะผิดปกติ รักษาตกขาว: ช่วยรักษาอาการตกขาวชนิดไม่มีกลิ่น ไม่มี อาการคัน ระบบสตรี: ใช้ดองเหล้าเป็นยาขับระดู ขับมดลูก ราก: ยาอายุวัฒนะช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง แก้ไข้
จิวป่า	<i>Bombax anceps</i> Pierre.	เปลือกต้น (เปลือกและเปลือกราก): รสฝาดเย็น แก้อ่อนเสีย แก้บิด แก้อาการเป็น พิษ สมานแผล และบำรุงระบบไหลเวียนโลหิต ราก: รสจืดเย็น ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง และเป็นยาทำให้อาเจียนเพื่อถอนพิษ ดอก (ดอกแห้ง): รสหวานเย็น แก้พิษไข้ ดับร้อน แก้ปวด แก้ก้น

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์ (ถ้ามี)	ส่วนที่ใช้ /สรรพคุณ/ประโยชน์
		ยาง (Rubber): รสเย็นเมา แก้ท้องร่วง แก้บิด บำรุงกำลัง ใบ: รสเย็น ใช้ตำพอกแก้ฟกช้ำ หรือบดผสมน้ำทาแก้ต่อมทอนซิลอักเสบ หนาม: แก้ไข้ ลดความร้อน และแก้พิษไข้กาฬ เมล็ด: ใช้รักษาโรคหนองในเรื้อรัง
जूवनाम	Bombax ceiba L.	เปลือกต้น/เปลือกราก (รสฝาดเย็น): แก้ท้องเสีย แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด บำรุงระบบไหลเวียนโลหิต แก้โรคไตพิการ/อักเสบ ต้มน้ำชะล้างฝีหนอง ดอก (รสหวานเย็น): แก้พิษไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ใช้เป็นยาสมานแผล ราก (รสจืดเย็น): บำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ แก้บิด ท้องเสีย ยาง (รสเย็นเมา): ห้ามเลือดภายใน แก้ท้องร่วง/บิด สมานแผล ใบ (รสเย็น): ตำพอกฝี/ฝีเปื่อยพัง บดผสมน้ำทาแก้ต่อมทอนซิลอักเสบ หนาม: แก้ฝีประจำรอย ดับพิษฝีต่างๆ ผล/เมล็ด: แก้พิษงู รักษาโรคผิวหนัง
รางจืดป่า (เครือน้ำแฉ)	Laurel Clock Vine	รากและเถา: ใช้ต้มน้ำดื่มหรือคั้นน้ำเพื่อแก้อ่อนใน กระหายน้ำ แก้พิษไข้ ถอนพิษเบื่อเมา พิษสุรา และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ใบ: ใช้ตำพอกแผลที่ถูกแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ผื่นคัน พิษงู น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ และใช้คั้นน้ำแก้พิษไข้ได้ดี
ตะแบกป่า (เปลือย)	Lagerstroemia calyculata Kurz	เปลือกต้น: รสฝาด ใช้ต้มน้ำดื่มแก้บิด แก้ท้องร่วง แก้ลงแดง แก้ปวดท้อง และช่วยขับระดูขาวของสตรี ใบ: ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดได้ ใบมีสรรพคุณต้มหรือชงดื่มช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้โรคเบาหวาน ขับปัสสาวะ และบำรุงปอด/ตับ ดอก: มีรสหอมเย็น สรรพคุณแก้ลมกองละเอียด (อาการหน้ามืด ตาลาย ใจสั่น) แก้ไข้ร้อน และช่วยบำรุงหัวใจ ราก: ใช้แก้ปวดกล้ามเนื้อ หรือนำมาสับต้มน้ำดื่มเพื่อรักษาแผลในปากและคอ แก่น/เนื้อไม้: มีรสขม ต้มดื่มแก้โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเป็นเลือด
กระดังง	Bauhinia scandens L.	เถา (ส่วนที่นิยมใช้มากที่สุด): มีรสเบื่อเมา ต้มน้ำดื่มแก้พิษทั้งปวง แก้พิษฝี แก้ไข้ตัวร้อน ขับเหงื่อ แก้อ่อนใน แก้ไข้เซื่องซึม แก้พิษเลือดลม และแก้กระษัย น้ำที่ตัดได้จากเถา/ต้นสดใช้จิบแก้ไอ เปลือกต้น: ต้มน้ำอาบแก้โรคผิวหนัง แก้ปวดข้อ เปลือกต้มน้ำมีสรรพคุณคุมกำเนิด (ห้ามใช้ในคนที่ท้องอาจทำให้แท้งได้) ใบ: ต้มน้ำดื่มขับเหงื่อ แก้ไข้ตัวร้อน เมล็ด: ใช้แก้อ่อนใน ขับเหงื่อ แก้ไข้เซื่องซึม และใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ ราก: ต้มหรือฝนน้ำดื่ม แก้พิษต่างๆ
รางแดง	Ventilago denticulata Willd.	ใบ: มีรสเย็น มักนำไปคั่วหรือลนไฟก่อนชงดื่ม (ขารางแดง) ช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมัน แก้อ่อนในกระหายน้ำ เถา (ลำต้น): มีรสจืดเย็น หั่นตากแห้งต้มน้ำดื่ม หรือดองเหล้าขาว ช่วยแก้กษัยเส้น แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้เส้นเอ็นตึง ทำให้เส้นเอ็นหย่อน และบำรุงร่างกาย ราก: มีรสจืดเย็น ใช้แก้กษัย แก้ไข้พิษ ถอนพิษต่างๆ ยอดอ่อนและเปลือกต้น: ใช้เป็นส่วนประกอบในการทำยาประสมสมุนไพร

4. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นายประหัต แดงนา 2.นางจันทร์หอม มีโสภา 3.นางสาวนิตยา ไกลเมือง 4.นางสาวกฤษศินี มีชาลือ 5.นางคำพอง มุลทากุล 6.นางฉวีวรรณ นันทะกุล 7.นางนงนุช มีชาลือ 8.นายมานิตย์ หมั่นแร่ 9.นางประไพ ไชยรักษา 10.นางไอรดา สายโคตร 11.นางดอกไม้ หล้าคอม 12.นายจรัสชัย คำพิลา 13.นางสาวบุญยวัชร มุลตรี	(/) อสม. () หมอพื้นบ้าน () เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง () อื่นๆ ระบุ.....	สำรวจ วางแผน และดูแลเส้นทางให้มีความปลอดภัย ควบคุมกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ โดยต้องทำงานร่วมกับชุมชนเพื่อกำหนดกฎระเบียบ จำกัดจำนวนนักท่องเที่ยว พัฒนาเส้นทางที่ยั่งยืน และจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกที่กลมกลืนกับธรรมชาติ เพื่อให้ป่าชุมชนเกิดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์
14.นายมนูญ นามมุงกุล 15.นายวรเกียรติ ปิตตานะ 16.นายชำนาญ ภาวะเวช 17.นายเชียน ไกลเมือง 18.นายปัญญา ไชยนนท์ 19.นายจำเนียร ไชยนนท์ 20.นายศักดิ์ดา นาคทองอินทร์	() อสม. () หมอพื้นบ้าน (/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง () อื่นๆ ระบุ.....	

5. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	"นักสำรวจน้อย" เดินป่าตามรอยสัตว์, เกมเก็บใบไม้/สีต่างๆ, วาดภาพธรรมชาติ	บริเวณลานน้ำตก ตาดขามป้อม	สัมผัสพื้นดิน/โคลน, กอดต้นไม้, ทำศิลปะจากวัสดุธรรมชาติ
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	เดินป่าช้าๆ เดินเท้าเปล่า, ฝึกหายใจลึกๆ	บริเวณลานน้ำตก ตาดขามป้อม	ดื่มชาสมุนไพรในป่า, นั่งสมาธิหรือโยคะเบาๆ, ปล่อยจินตนาการ
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	เดินป่าช้าๆ เดินเท้าเปล่า, ฝึกหายใจลึกๆ	บริเวณลานน้ำตก ตาดขามป้อม	ดื่มชาสมุนไพรในป่า, นั่งสมาธิหรือโยคะเบาๆ, ปล่อยจินตนาการ
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	นั่งสมาธิในป่า, ฟังเสียงธรรมชาติ, ยืดเหยียดร่างกายเบาๆ (Yoga)	บริเวณลานน้ำตก ตาดขามป้อม	เดินเส้นทางสั้นๆ, นั่งสมาธิหรือโยคะเบาๆ, ดมกลิ่นไอบอกและใบไม้, โอบกอดต้นไม้
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	นั่งสมาธิในป่า, ฟังเสียงธรรมชาติ, ยืดเหยียดร่างกายเบาๆ (Yoga)	บริเวณลานน้ำตก ตาดขามป้อม	เดินเส้นทางสั้นๆ, 0 นั่งสมาธิหรือโยคะเบาๆ, ดมกลิ่นไอบอกและใบไม้, โอบกอดต้นไม้

19. ป่าภูเพลิน หมู่ 12 ต.บะยาว อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี

วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2569 เวลา 08.00 – 16.30 น.

- ข้อเสนอ : จัดทำเส้นทางเดินป่าสมุนไพร แผนกิจกรรมด้านสุขภาพสำหรับนักเรียน ป้ายสมุนไพรตามเส้นทาง

ผู้เข้าร่วม

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. นายสมชาย ชินวานิชย์เจริญ | เภสัชกรชำนาญการพิเศษ สสจ.อุดรธานี |
| 2. นางสาวกมลชนก ทูมมาลา | นักวิชาการสาธารณสุข สสจ.อุดรธานี |
| 3. นางสาวรัญญา อุดโค | แพทย์แผนไทย รพ.วังสามหมอ |
| 4. นางสาวเบญจมาศ เดชราช | แพทย์แผนไทย รพ.สต.คำยาง |
| 5. นางสาวชลธิชา วรรณพราหมณ์ | แพทย์แผนไทย รพ.สต.หนองกุงทับม้า |
| 6. นางสุดารัตน์ ถวิลรักษ์ | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบะยาว |
| 7. นางนันทิดา เกศโสภา | ผู้ช่วยเหลือคนไข้ รพ.สต.หนองกุงทับม้า |
| 8. นายคชาพล อรรถบุตร | ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอวังสามหมอ |
| 9. นายทศพล จอมจิต | พนักงานขับรถยนต์ รพ.วังสามหมอ |
| 10. นายทวี ปามาทา | พนักงานขับรถยนต์ รพ.สต.คำยาง |
| 11. นายบุญจันทร์ ภูนาเพชร | หมอพื้นบ้าน |
| 12. นายบัวทอง ภูนาเพชร | หมอพื้นบ้าน |
| 13. นางประไพ เขจอนดวง | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 14. นางสาวชม ภูนาเพชร | อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน (อสม.) |
| 15. นางเต้ นามสว่าง | ประชาชนในชุมชน |
| 16. นางเคน กระทุมขัน | ประชาชนในชุมชน |
| 17. นางตุ้ ศรีสอน | ประชาชนในชุมชน |
| 18. นางสมพิศ ศักดิ์เทิม | ประชาชนในชุมชน |
| 19. นางบัวภา ภูนาเพชร | ประชาชนในชุมชน |

ภาพลงพื้นที่ป่าภูเพลิน

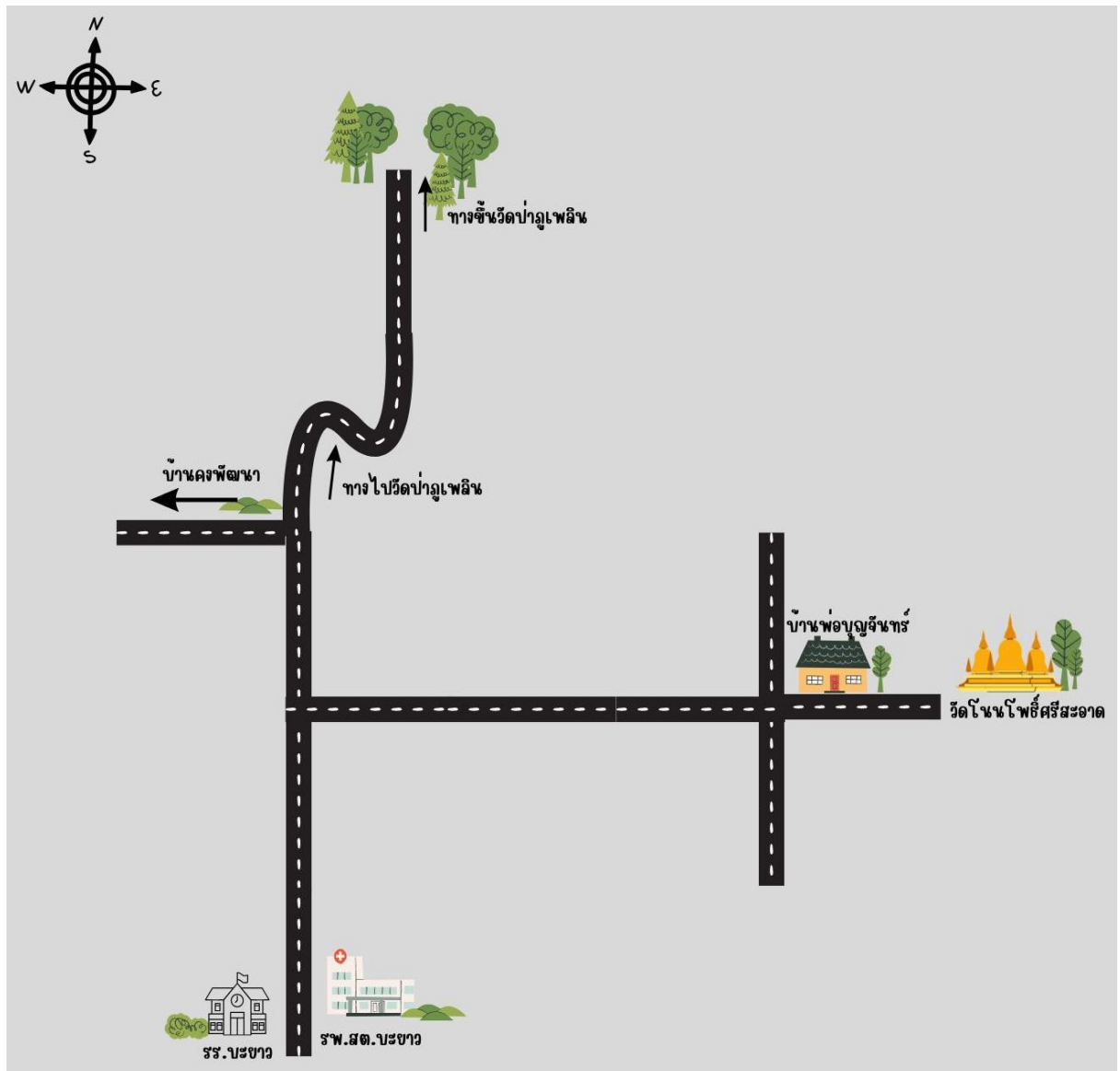


ภาพลงพื้นที่ป่าภูเพลิน

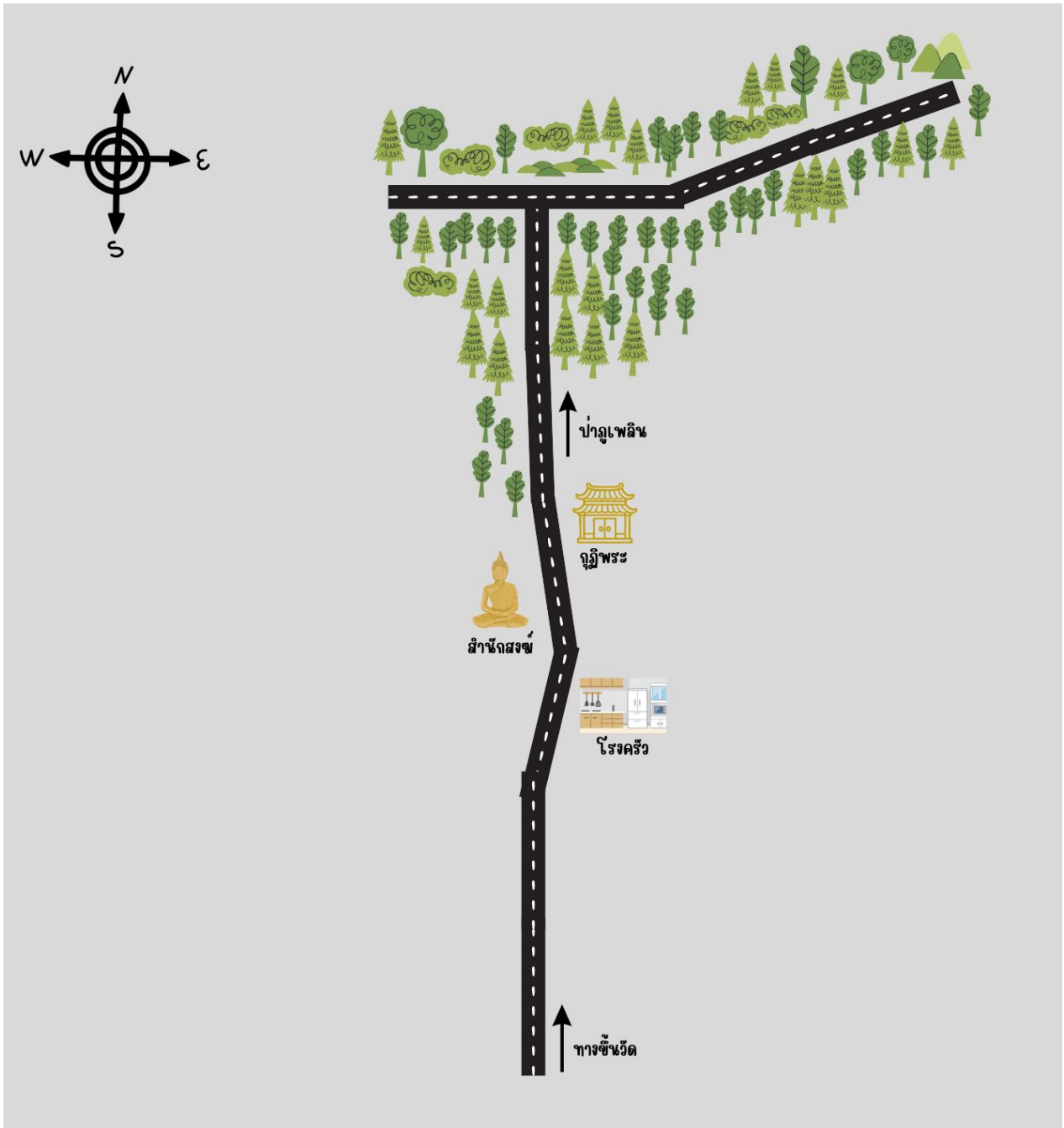


แบบรายงานแผนกิจกรรมที่จะใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าสมุนไพรรวมชน
และเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรวมชน

1. วางกรอบเส้นทางเดินป่าสมุนไพรรวมชน



เส้นทางจาก รพ.สต.บะช่าวไปป่าภูเพลิน



เส้นทางเดินป่าภูเพลิน

2. สมุนไพร หรือพืชสำคัญในป่า (73ชนิด)

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
ต้นคอแลน	<i>Nephelium hypoleucum</i> Kurz.	ผล: ช่วยชุ่มคอ แก้กะหายน้ำ แก้ไอ แก่น: แก้ไข้ ใช้หัดใหญ่ เปลือกต้น: ช่วยบำรุงเลือด และใช้รักษาอาการท้องเดิน เนื้อไม้: ใช้เป็นยาห้ามเลือด
ขันทองพวยบาท	<i>Suregada multiflora</i> (A.Juss.) Baill.	ราก: แก้พิษในกระตัก แก้โรคผิวหนัง รักษาฝีหนองเสีย เปลือกต้น: แก้ลมเป็นพิษ แก้โรคเรื้อน มะเร็ง คุดทะราด กลาก เกลื้อน เนื้อไม้: แก้ลมพิษ แก้ไข้ แก้กามโรค
ว่านไพลดำ	<i>Zingiber ottensii</i> Valetton.	ลำต้น: ใช้เป็นยารักษาโรคกระเพาะอาหารเป็นพิษหรือลำไส้เป็นพิษ ดอก: ยาแก้ช้ำใน ช่วยกระจายเลือดที่เป็นก้อนลิ่ม อาการช้ำทั้งตัว เหง้า: แก้เคล็ดขัดยอก ฟกบวม แก้เหน็บชา แก้เมื่อยขบ สมานแผล ใบ: แก้ครันเนื้อครันตัวและแก้อาการปวดเมื่อย
ต้นกระเจียน	<i>Polyalthia cerasoides</i> (Roxb.) Bedd.	เนื้อไม้: บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้วมโรคในลำไส้ วัณโรคในปอด แก้ปัสสาวะพิการ ราก: แก้ไข้ คุมกำเนิดในสตรี ใบ: แก้ปวด แก้ท้องเสีย
รากสามสิบ	<i>Asparagus racemosus</i> Willd.	ราก: บำรุงเลือด แก้พิษร้อนใน บำรุงตับปอด แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ตกขาว แก้ ประจำเดือนไม่ปกติ ช่วยให้ช่องคลอดกระชับ และกระตุ้นน้ำนม ต้น: แก้วริดสีดวงทวาร แก้วคอกอก บำรุงร่างกายให้แข็งแรง บำรุงกำลัง ผล: แก้ไอ ใบ: บำรุงร่างกาย
มะกอกเลื่อม/ มะกอกเกลื้อน	<i>Canarium subulatum</i> Guillaumin	ผล: แก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้กะหายน้ำ เปลือกต้น: รักษาโรคคลักปิดลักเปิด หรือเลือดออกตามไรฟัน แก่น: แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ แก้อาการผื่นคันขึ้นตามผิวหนัง ยางสด: แก้ผื่นคัน ตุ่มคัน และใช้เป็นเครื่องหอม
กระบก	<i>Irvingia malayana</i> Oliv. ex A. Benn.	เมล็ด/เนื้อใน: บำรุงเส้นเอ็น บำรุงไขข้อ แก้ข้อขัด บำรุงไต และฆ่าพยาธิในท้อง น้ำมันจากเมล็ด: บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ และบรรเทาอาการหอบหืด ผล: ผลอ่อนใช้เป็นยาระบาย ขับพยาธิในเด็ก
ต้นคาง/กาง	<i>Albizia lebbekoides</i> (DC.) Benth.	เปลือกต้น: เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงหนังและเส้นเอ็นให้สมบูรณ์ ลดความดันโลหิต ลด ระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคผิวหนัง แผลเน่าเปื่อยผิวหนัง (โดยต้มดื่มหรือฝนทา) ใบ: ใช้ต้มน้ำอาบหรือล้างแผล แก้ฝี แก้บวม และอาการฟกช้ำ ดอก: มีรสหวาน บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้พิษงู แก้ไข้จากพิษ ราก: แก้เจ็บคอ เนื้อในลำต้น: ช่วยบำรุงธาตุ แก้โรคระดูพิการของสตรี และใช้เป็นยาถ่าย
ต้นแดง	<i>Xylia xylocarpa</i> .	แก่น: รสขม แก้กษัย แก้วชางโลหิต บำรุงโลหิต และแก้พิษไข้กาฬ เปลือก: รสฝาด ช่วยสมานธาตุ ดอก: บำรุงหัวใจ และใช้ผสมยาแก้ไข้
ต้นกุง/ยางพลวง	<i>Dipterocarpus tuberculatus</i> Roxb.	ใบ: ต้มกับเกลือเล็กน้อยใช้แก้ปวดฟัน แก้ฟันโยกคลอน ยาง: มีสรรพคุณทางยาในด้านการสมานแผล แก้หนอง ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ เปลือกต้น: ต้มดื่มแก้ท้องเสีย ราก: ต้มน้ำดื่มเป็นยาแก้ตัวอักษะ
ต้นชาด/ต้นเหียง	<i>Dipterocarpus obtusifolius</i> Teijsm. ex Miq.	ใบ: มีรสฝาด ใช้ต้มน้ำกับเกลืออมแก้ปวดฟัน แก้ฟันโยกคลอน เปลือกต้น: ต้มน้ำดื่มแก้ท้องเสีย และใช้เป็นยาแก้ไข้ตาชโหมย น้ำมันยาง: สมานแผล แผลมีหนอง แก้หนองใน ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ
ต้นจิก	<i>Barringtonia acutangula</i> (L.) Gaertn.	ใบ: แก้ท้องร่วง ปวดธาตุ แก้บิดมูกเลือด อุจจาระพิการ แก้ไข้ เปลือกต้น: แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน แก้ไข้ป่า แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
		เมล็ด: แก้ไอ จุกเสียด แน่นท้องในเด็ก แก้อาการเยื่อตาอักเสบ แก้โรคผิวหนัง ราก: เป็นยาเย็น ใช้แก้ไข้มาลาเรีย
รกฟ้า	<i>Terminalia alata</i> B.Heyne ex Roth.	เปลือก: นำมาต้มกินเป็นยาบำรุงหัวใจ แก้ท้องร่วง อาเจียน ขับปัสสาวะ ราก: ใช้เป็นยาขับเสมหะ ไม้: มีเนื้อแข็งดำแดงขาว สวยงาม แข็งแรงทนทาน นิยมใช้ทำเสาบ้านและเครื่องเรือน
พลองเหมือด	<i>Memecylon edule</i> Roxb.	เปลือกต้น: แก้โรคกษัย แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงกำลัง เนื้อไม้: แก้ปวดเมื่อย แก้กษัย และบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ราก: แก้ปวดเมื่อย แก้กษัย ใบ: มีฤทธิ์ด้านการอักเสบและแก้ปวด
เหมือดใบมน	<i>Memecylon scutellatum</i> Naudin.	ยอดอ่อน: รับประทานเป็นผักสด มีรสฝาดหวาน ใบ: ต้มน้ำดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะขัด เปลือก: รักษาอาการปวดฟัน ทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง ต้น: ต้มดื่มแก้หืด แก้ประดง ราก: ต้มน้ำดื่มรักษาโรคกระเพาะอาหาร
เหมือดแฉ่	<i>Memecylon edule</i> Roxb.	เปลือกต้น: ช่วยขับลมในลำไส้ แก้แน่นจุกเสียด แก้โรคกระเพาะอาหาร แก้ปวดฟัน เนื้อไม้/ลำต้น: แก้กษัย ปวดเมื่อย บำรุงกำลัง ราก: ต้มดื่มเป็นยาบำรุงธาตุ แก้ไข้ป่า
เหมือดโสด	<i>Aporosa villosa</i> (Wall. ex Lindl.) Bail.)	เปลือกต้น: ขับลำไส้ ขับระดูของสตรี แก้อาการแน่นจุกเสียด เนื้อไม้: แก้ไข้
ตัวขาว	<i>Cratoxylum formosum</i> (Jack) Benth. & Hook.f. ex Dyer.	ใบอ่อนและดอก: บำรุงโลหิต ฟอกโลหิต แก้ประดง (ผื่นคัน/ภูมิแพ้ผิวหนัง) ขับลม แก้ปวดท้อง ราก: แก้ปัสสาวะขัด ขับปัสสาวะ ยาง: ใช้หารักษาอาการคันเท้าแตก เปลือกต้น/ลำต้น: แก้อาการคัน แก้ประดงเลือด (เลือดไหลไม่หยุด)
ตัวแดง	<i>Cratoxylum formosum</i> (Jacq.) Benth. & Hook.f. ex Dyer.	ยอดอ่อนและใบอ่อน: ยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับลม เปลือกต้น: รักษาอาการเสียดท้อง แก้ปวดท้อง และรักษาโรคเกี่ยวกับลำไส้ ยาง: รักษาโรคหิดและอาการคัน รากและต้น: ช่วยแก้กษัยเส้น แก้ปัสสาวะขัด แก้โรคไต และเป็นยาระบาย
มะม่วงหัวแมงวัน	<i>Buchanania lanzan</i> Spreng.	ยางและราก: นำมาบดใช้ทำยาแก้โรคท้องร่วง เปลือกต้น: ต้มน้ำดื่ม แก้ท้องเดิน, แก้ท้องร่วง, แก้ท้องผูก, ใช้เป็นยาระบาย, แก้ไข้ แก้ร้อนใน เมล็ด: สกัดเอาน้ำมันมาใช้ทำยาแก้โรคผิวหนัง
ผักหวานป่า	<i>Melientha suavis</i> Pierre.	ใบอ่อน: แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ: ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้ปวดศีรษะ: ช่วยบรรเทาอาการปวดหัว ยาระบายอ่อนๆแก้ปัญหาท้องผูก บำรุงสายตาบำรุงร่างกาย ราก: ยาแก้ไข้ แก้ตีพิการ แก้อาการปวดมดลูก
ดอกช้องนาง	<i>Thunbergia erecta</i> .	ราก: ใช้ต้มเป็นยาแก้ไข้ หรือแก้ไอ
ต้นรักใหญ่	<i>Gluta usitata</i> (Wall.) Ding Hou	เปลือกต้น: ต้มน้ำดื่มแก้บิด ท้องร่วง เปลือกราก: แก้ไอ แก้ท้องมาน แก้พยาธิ ยาง: ใช้รักษาโรคริตีสิดวงทวาร (ต้องใช้ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ)
ตับเต่าต้น	<i>Diospyros ehretioides</i> Wall. ex G.Don.	แก่นและราก: แก้ไข้ ลดไข้ ดับพิษร้อน แก้ร้อนใน แก้พิษไข้ทุกชนิด และใช้บำรุงปอด เปลือกต้น: ต้มกินแก้ปวดท้อง แก้บิด และรักษาอาการท้องเสียหรือโรคบิดเป็นมูกเลือด ใบ: ใบอ่อนมีรสฝาดใช้เป็นยาฝาดสมาน
เต็งหนาม/หนามพุดอก	<i>Bridelia retusa</i> (L.) A. Juss.	เปลือกต้น: เป็นยาฝาดสมานอย่างแรง ช่วยแก้ท้องร่วง ท้องเสีย ขับปัสสาวะ ราก: แก้ไข้ ถอนพิษไข้ บำรุงธาตุ แก้บิด และใช้สมานท้อง ทั้งต้น/ลำต้น: ต้มอาบแก้คัน รักษาโรคผิวหนัง และใช้ตำานวดแก้ปวดข้อ ใบ: ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ และรักษาแผลโรคผิวหนัง

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
แครกฟ้า	<i>Heterophragma sulfureum</i> Kurz.	เปลือกต้น: ใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้กระษัยเส้น บรรเทาอาการอักเสบ ปวดเกร็งของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อรา ต้านอนุมูลอิสระ รากและใบ: ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย และช่วยทำให้เจริญอาหาร
ต้นหัสศุณไทย	<i>Micromelum minutum</i> (G.Forst.) Wight & Arn.	เปลือกไม้และเนื้อไม้: แก้เสมหะ แก้อุจจาระพิการ และแก้ตานซาง ราก: แก้อาการพิการ ระบายท้อง และแก้ปวดท้อง
ต้นรัง	<i>Shorea siamensis</i> Miq.	ใบ: แก้อาการวิงเวียนศีรษะ และนำมาตำพอกเพื่อรักษาแผลพุพอง เปลือกต้น: แก้อาการท้องร่วง ท้องเสีย
ละมุดสีดา	<i>Manilkara kauki</i> (L.) Dubard.	ผล: ช่วยสมานแผล และบรรเทาอาการท้องเสียได้ เปลือกต้น: ใช้เป็นยาแก้บิด ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ (ชนิดรุนแรง) แก่น: ต้มน้ำดื่มช่วยแก้กระหายน้ำ ช่วยทำให้ชุ่มคอ
ต้นหนามแดง/ หนามเค็ด	<i>Catunaregam tomentosa</i> .	ทั้งต้น: ลดระดับน้ำตาลในเลือด ต้านมะเร็ง รักษาวัณโรค แก้อาการปวด ใบ: แก้ไข้ ขับปัสสาวะ
ช้าน้ำว	<i>Ochna integerrima</i> (Lour.) Merr.	ราก: บำรุงกำลัง แก้พิษ แก้ปวดเมื่อย แก้ผดผื่นแดง แก้คัน และใช้ขับพยาธิ เปลือกต้น: แก้ไข้ แก้พิษประดง ใบ: ใช้ต้มเป็นยาแก้ไข้ ต้น(เนื้อไม้): ต้มน้ำดื่มบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย และช่วยแก้ปวดเมื่อย
ยอป่า	<i>Morinda coreia</i> Buch.-Ham.	ราก: รักษาโรคกระเพาะอาหาร บำรุงเลือด แก่น/เนื้อไม้: บำรุงโลหิต แก้จุกเสียดแน่นเพื่อ ขับผายลม แก้ไข้ ใบ/ยอดอ่อน: แก้ไอ แก้จุกเสียดแน่นท้อง ลดไข้ แก้ปวดศีรษะ และตำพอกศีรษะเม้าเทา ผลอ่อน: แก้กลิ่นไส้อาเจียน ผลสุก: ขับลมในลำไส้ และขับระดูสตรี
มะขามป้อม	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	ผลสด: บำรุงร่างกาย ช่วยระบายท้อง ขับปัสสาวะ และช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เนื้อผลแห้ง: ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องเสีย แก้บิด แก้อาการอักเสบ และแก้ริดสีดวง ราก: ช่วยแก้ร้อนใน แก้ปวดเมื่อยกระดูก ลดความดันโลหิตสูง และบรรเทาอาการผื่นคัน เปลือกต้น: แก้อาการท้องเสีย แก้บิด ใบ: นำมาต้มน้ำอาบช่วยแก้โรคผิวหนัง แก้คัน เมล็ด: ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้หอบหืด และแก้บิด
สมอไทย	<i>Terminalia chebula</i> Retz. var. <i>chebula</i> .	ผลอ่อน : ช่วยแก้อาการท้องผูก ขับลมในลำไส้ ขับเสมหะ แก้ไอ ผลแก่: แก้อาการท้องเสีย แก้บิด และหยุดถ่าย แก้ไอ ขับเสมหะ บำรุงปอด แก้คันคอ บำรุงร่างกาย และช่วยย่อยอาหาร เปลือกลำต้น: สมานแผล ใบ: สมานแผลและบำรุงกระดูก น้ำดี
ส้านดอกขาว	<i>Dillenia philippinensis</i> Rolfe.	ผล: แก้กระหายน้ำ เปลือกต้น: ต้มน้ำดื่มแก้ท้องเสีย แก้บิด ราก/แก่น: นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ไข้ หรือตำรับยาพื้นบ้านอีสานใช้แก้ท้องเสีย ลำต้น: ต้มน้ำดื่มเป็นยาขับน้ำคาวปลาสำหรับหญิงหลังคลอด หรืออยู่ไฟ
ส้านดอกแดง	<i>Dillenia suffruticosa</i> (Griff.) Martelli.	เปลือกต้น/ลำต้น: ต้มน้ำดื่มแก้ท้องเสีย ท้องร่วง ผล: ช่วยเจริญอาหาร ราก: ฝนน้ำกินแก้ไข้ และใช้แก้ปวดท้อง ขับพิษต่างๆ
ทิงถ่อน(ถ่อน)	<i>Albizia procera</i> (Roxb.) Benth.	เปลือกต้น: เป็นยาบำรุงร่างกาย แก้ลมในกองธาตุ แก้อาการพิการ แก้ลมป่วง และมักใช้ต้มอาบรักษาโรคผิวหนัง แก่น: ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ราก: แก้ไข้ แก้ลมปลายไข้ ใบ: รับประทานเป็นอาหาร, แก้พิษตานซาง
ชะมวง	<i>Garcinia cowa</i> Roxb. ex Choisy.	ใบและยอดอ่อน: ใช้แก้ไอ แก้อาการพิการ ระบายท้อง แก้ไข้ และช่วยย่อยอาหาร ผล: แก้บิด ราก: แก้ไข้ตัวร้อน แก้บิด ถอนพิษไข้
ขี้วัว	<i>Mitragyna diversifolia</i> (Wall. ex G.Don) Havil.	ราก: ใช้ทำยาแก้โรคผิวหนัง ใบสด: นำมาตำคั้นใช้ใส่แผล เพื่อฆ่าตัวหนอนในแผล ยอดอ่อน: แก้ปวดศีรษะ

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
กระเบา	<i>Hydnocarpus anthelminticus</i> <i>Pierre ex Laness.</i>	เมล็ด: รักษาโรคเรื้อน โรคเรื้อนกวาง ทืด และโรคผิวหนังผื่นคันต่างๆ ใบ: แก้พิษบาดแผล แก้กลากเกลื้อน ผล: รักษาโรคผิวหนัง รากและเนื้อไม้: ขับเสมหะเป็นพิษ แก้โรคผิวหนัง และแก้พิษต่างๆ
จำปาเทศ/กระ หนาย	<i>Pterospermum littorale</i> Craib	ดอก: แก้ไข้ คลื่นเหียนวิงเวียนศีรษะ และบำรุงธาตุ ใบ: แก้ไอ แก้อาการปวดศีรษะ เปลือกต้น: สมานแผล แก้ไข้ แก้พิษฝีดาษ ผล/เมล็ด: ใช้แก้โรคทางเดินอาหาร แก้ฝีหรือทืด เนื้อไม้: บำรุงโลหิตระดู
ประดู่	<i>Pterocarpus macrocarpus</i> Kurz.	แก่น: บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง แก้ไข้ แก้เสมหะ แก้เลือดกำเดาไหล และแก้ผดผื่นคันได้ดี เปลือกต้น: สมานบาดแผล ห้ามเลือด แก้ปากเปื่อยปากแตก และมีฤทธิ์แก้ท้องเสียได้ดี ใบอ่อน: แก้ผื่นคัน ช่วยให้แผลแห้งเร็ว ยางไม้: ใช้เป็นยาแก้ท้องเสีย แก้โรคปากเปื่อย ผล: แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน ราก: แก้ไข้และแก้พิษไข้ได้
ต้นแก้ว/เทียนกิ่ง	<i>Butea monosperma</i> (Lam.) Taub.	ใบ: ลดไข้ แก้อาการเจ็บคอ แก้โรคผิวหนังน้ำเหลืองเสีย ราก: ขับประจำเดือน รักษาอาการตาเจ็บ และขับปัสสาวะ ดอก: ใช้เป็นยาถอนพิษไข้ แก้อาการปวดศีรษะ รักษาโรคผิวหนัง และอาการเจ็บตา เปลือกต้น: ช่วยขับน้ำเหลืองเสียในโรคเรื้อน ผล: ใช้ขับประจำเดือนสตรี
ต้นพันชาด	<i>Erythrophleum succirubrum</i> Gagnep.	เปลือกต้นและแก่น: แก้พยาธิ แก้โรคผิวหนัง แก้ผื่นคัน ราก: แก้พิษตานซาง แก้ไข้เรื้อรัง ใบ: แก้ปวดท้อง แก้บิด และใช้ภายนอกในการแก้โรคผิวหนังผื่นคัน
ต้นอ้อยช้าง	<i>Lannea coromandelica</i> (Houtt.) Merr.	เปลือกต้น: ช่วยเจริญอาหาร แก้ท้องร่วง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ปวดฟัน แก้รอยฟกช้ำ ใบ: แก้อาการปวดประสาท รักษาอาการอักเสบ รอยฟกช้ำ แผลแผลง ใช้รักษาโรคเท้าช้าง แก่น: แก้เสมหะเหนียวข้น บำรุงธาตุ
ต้นหมี่/หมี่เหม็น	<i>Litsea glutinosa</i> (Lour.) C.B.Rob.	ใบ: บำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ ราก: แก้ปวดกล้ามเนื้อ และแก้ตานซาง เปลือกต้น: แก้บิด แก้ท้องเสีย แก้ปวดมดลูก แก้คัน และแก้ปวดฟัน เมล็ด/ผล: แก้ปวดฝีและรักษาฝี
ต้นอะราง	<i>Peltophorum dasyrrhachis.</i>	เปลือกต้น: แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ท้องร่วง/ท้องเสีย
ต้นค้อ/ตะคร้อ	<i>Schleichera oleosa</i> (Lour.) Merr.	ผล: ยาระบายช่วยแก้ท้องผูก เปลือกต้น: แก้อาการท้องร่วง แก้บิด และแก้ซึ่มูกเลือด ราก: ใช้เป็นยาแก้ ใ้: แก้พิษไข้
ต้นค้อหนาม/ ตะคร้อหนาม	<i>Sisyrolepis muricata</i> (Pierre) Leenh.	ผล: บำรุงสายตา แก้เจริญอาหาร เปลือกต้น: แก้ท้องร่วง แก้บิด และแก้อาการมูกเลือด ราก: ใช้เป็นยาแก้พิษ แก้ไข้ และช่วยบำรุงสุขภาพ เมล็ด: สามารถสกัดทำเป็นน้ำมัน เพื่อใช้ทาแก้โรคผิวหนัง
ต้นตีนนก/สมอหิน	<i>Vitex pinnata</i> L.	ราก: แก้ไข้ ช่วยขับลม และแก้ปัสสาวะเป็นเลือด เปลือกต้น: บำรุงหัวใจ แก้ไข้ และแก้ปวดในทางเดินปัสสาวะ เนื้อไม้/แก่น: แก้ไข้ ใ้: ตำพอกแผล ผล: ใช้เป็นยาแก้บิด
ต้นกุ่ม	<i>Crateva adansonii</i> DC.	ใ้: ช่วยบำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ ช่วยขับเหงื่อ เจริญอาหาร และฆ่าพยาธิ เปลือกต้น: แก้ปวดท้อง ขับผายลม แก้แน่นท้อง ขับปัสสาวะ แก้ไข้ บำรุงหัวใจ ดอก: ช่วยเจริญอาหาร แก้ไข้ ขับลม บำรุงหัวใจ ผล: ช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นลำไส้ ราก: แก้มานกระษัยอันเกิดจากกองลม
เกลาลัดป่า	<i>Lithocarpus ceriferus.</i>	เมล็ด: นำมาคั่วหรือต้มสุก ช่วยบำรุงร่างกาย แก้ไอ ละลายเสมหะ แก้โรคผิวหนัง และ บรรเทาอาการอาเจียนเป็นเลือด เปลือกต้น: สมานแผล
ต้นกระติบข้าว	<i>Abutilon indicum</i> (L.) Sweet.	ราก: บรรเทาอาการปวดร้าวฟัน บรรเทาอาการท้องปัสสาวะอักเสบ

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
		ใบ: นำมาอุดฟันเพื่อบรรเทาอาการปวดฟันได้ ต้ม: ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ทั้งต้น (ราก ต้น ใบ): ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ ขับปัสสาวะ และมีสรรพคุณเป็นยาระบาย
ต้นตุ้มกาขาว	<i>Strychnos nux-blanda</i> A.W.Hill	ราก: แก้ไข้มาลาเรีย แก้ท้องอืด แก้ปวดข้อ และแก้พิษอักเสบจากงูกัด เปลือกต้น: เจริญอาหาร แก้ปวดท้อง แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย เนื้อไม้: แก้ไข้ แก้พิษร้อน แก้ไข้เชิงซึม ใบ: ใช้ตำพอกเพื่อแก้ฟกบวม ผล/เมล็ด: เจริญอาหาร ขับน้ำย่อย บำรุงประสาท แต่หากใช้เกินขนาดจะเป็นพิษรุนแรง
ต้นลำโพง	<i>Datura metel L.</i>	ดอก: แก้อาการหอบหืด ช่วยขยายหลอดลม ลดการบีบตัวของหลอดลม ใบ: ใช้แก้หอบหืด ขยายหลอดลม พอกแผลฝี แผลไหม้ แก้กลากเกลื้อน ราก: แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ ไข้เชิงซึม แก้อาการคั่งคั่ง และฝนทาแก้โรคผิวหนัง เมล็ด/ผล: นำมาใช้แก้โรคผิวหนัง แก้ปวดฟัน เปลือกและผล: แก้กษัย
ต้นลำบิดดง	<i>Diospyros filipendula</i> Pierre ex Lecomte.	ราก: แก้ไข้ แก้ประดง (ผื่นคันตามร่างกาย) แก่น/ต้น: แก้ปวดท้อง แก้บิด แก้โรคประดง
ต้นนมน้อย	<i>Polyalthia evecta</i> (Pierre) Finet & Gagnep.	ราก: บำรุงน้ำนม รักษาโรคกระเพาะอาหาร แก้อ่อนในและโรคภายใน: ใช้รากแก้อ่อนใน ท้องอืด ท้องเฟ้อ และฝีภายใน ผลสุก: บำรุงน้ำนม
ต้นส่องฟ้า	<i>Clausena harmandiana</i> (Pierre) Pierre ex Guillaumin.	ราก: แก้เจ็บตา แก้ฝี แก้ไข้ปวดศีรษะ แก้ผดผื่นแดง (กินอาหารแสลง) แก้หลอดลม อักเสบ แก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับลม บำรุงกำลัง แก้บิด และแก้ท้องเสีย ใบ: แก้ไข้ใน บำรุงร่างกาย แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เปลือกและเนื้อไม้: ใช้แก้เสมหะ แก้บิด ท้องเสีย และแก้ตานขางในเด็ก
ปลาไหลเผือก	<i>Eurycoma longifolia</i> Jack.	ราก: แก้ไข้ บำรุงกำลัง แก้ลม แก้วิมโรค ขับเหงื่อ ขับพยาธิ แก้เจ็บคอ เปลือกลำต้น: ต้มน้ำดื่มแก้ไข้จับสั่น แก้ไข้พิษ ไข้หัด ไข้กาฬ ใบและเนื้อไม้: ใช้อาบหรือต้มกินเพื่อลดอาการปวดเมื่อย แก้ไข้
ข้าวเย็นเหนือ	<i>Smilax corbularia</i> Kunth.	หัวหรือเหง้า: แก่น้ำเหลืองเสีย แก้ประดง (ผื่นคันขึ้นตามผิวหนัง) แก้มะเร็งคุดทะราด (โรคผิวหนังชนิดหนึ่ง) ฆ่าเชื้อหนอง แก้เส้นเอ็นพิการ แก้กามโรค แก้ฝีแผลเน่าเปื่อย พุพอง แก้พิษฝีภายใน ดับพิษในกระดูก แก้ปัสสาวะพิการ แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้ปวด ต้น/เถา: ใช้เป็นยาแก้ไข้เรื้อรังและแก้ไข้ตัวร้อน ราก: แก้พุพอง
ข้าวเย็นใต้	<i>Smilax glabra</i> Roxb.	หัว (เหง้าใต้ดิน): แก้ประดง (ผื่นคันตามผิวหนัง) แก้เม็ดผื่นคัน, แก่น้ำเหลืองเสีย แก้ฝี พุพองฝีเปื่อยแผลเน่าเปื่อย แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้ปัสสาวะพิการ ราก: แก้พุพอง แก่น้ำเหลืองเสีย แก้ปัสสาวะพิการ แก้พยาธิในท้อง
เปราะป่า	<i>Kaempferia marginata</i> Carey ex Roscoe	เหง้าและหัว (ใต้ดิน): แก้ไข้ แก้หวัด แก้กำเดา ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้เสมหะ และใช้ตำพอกแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย
ขี้อัน	<i>Aporosa villosa</i> (Lindl.) Baill.	ราก: แก้อ่อนใน บำรุงโลหิต รักษาฝีในถุงน้ำดี ลำต้น: ต้มน้ำดื่มแก้หวัด แก้ปวดท้อง แก้อาการเป็นพิษ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ใบ: ตำให้ละเอียดพอกแก้คางทูม สมานแผล ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ลดไข้
เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz.	เปลือกต้น: สมานแผล แก้อ่อนใน ขับเสมหะจุกคอ แก้บิด แก้จุกเสียด และบำรุงโลหิต ฝักอ่อน: ขับผายลม บำรุงธาตุ มีวิตามินสูงช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย เมล็ด: ยาถ่าย หรือยาระบาย แก้ไอ ราก: บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ท้องร่วง ใบ: ใช้แก้ปวดข้อ ปวดท้อง และช่วยเจริญอาหาร
ผักอีรอก	<i>Amorphophallus</i> <i>brevispathus</i> Gagnep.	หัว (เหง้าใต้ดิน): ลดระดับน้ำตาลในเลือดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยแก้ท้องเสีย ด้านเชื้อ แบคทีเรีย และต้านเนื้องอก ใบ: มีวิตามินเอและไนอาซินสูง

ชื่อสมุนไพร	ชื่อวิทยาศาสตร์	ส่วนที่ใช้ สรรพคุณ/ประโยชน์
แมงลัก	<i>Ocimum africanum</i> Lour.	ใบ: แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เมล็ด: แก้ท้องผูก กระตุ้นลำไส้ให้บีบตัว ขับถ่ายสะดวก ราก: เจริญอาหาร
ดอกกระเจียวขาว	<i>Curcuma parviflora</i> Wall.	ดอกอ่อน: ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และใช้เป็นผักสดหรือลวกจิ้ม น้ำพริกหน่ออ่อน: สมานแผล เหง้า: ใช้ทำยาแก้ปวดเมื่อย และขับลม ใบ: ใช้ตำคั้นน้ำเพื่อทารักษาแผลสดและห้ามเลือด
ดอกกระเจียวแดง	<i>Curcuma sessilis</i> Gage.	ดอกอ่อนและดอกสด: มีรสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง และช่วยบำรุงมดลูกสำหรับสตรีหลังคลอด หน่ออ่อน: สมานแผล เหง้า: แก้ปวดเมื่อย
หวายป่า	<i>Calamus caesius</i> Blume	ราก/หัว: ดับพิษร้อน พิษไข้ แก้ท้องซึ่ม แก้ไอ แก้อ่อนในกระหายน้ำ หน่อหวาย(หน่ออ่อน): มีโปรตีนและเส้นใยสูง รสขมช่วยเจริญอาหาร แก้ท้องร่วง ยอดอ่อน: ดับพิษร้อน แก้ไข้ ผล:ต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ และช่วยบำรุงน้ำดี
เป้งป่า	<i>Phoenix roebelenii</i> O'Brien	หัว/เหง้าใต้ดิน: ต้มน้ำดื่มเพื่อแก้โรคเลือดท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
เครือไส้ตัน	<i>Strychnos axillaris</i> Colebr.	ราก: เจริญอาหาร บำรุงกำลัง แก้โรคไตและดับพิษการ ช่วยขับระดู และใช้เป็นยาระบาย ต้นและเถา: แก้กระหายน้ำ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้ผดผื่นคัน ใบ: นำมาตำพอกปิดฝี แก้โรคผิวหนัง แก้ฟกบวมอักเสบ และต้มน้ำอาบแก้แผลเปื่อยคัน ผล (ผลสุกสีเหลือง): มีสรรพคุณช่วยแก้เสมหะ แก้ไข้และใช้พิษ
ต้นต้าง	<i>Borassus flabellifer</i> L.	ต้นและใบ: ต้มน้ำดื่มเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด ใบ: ใช้ภายนอกเพื่อรักษาบาดแผล บวม ข้ออักเสบ รูมาตอยด์ ช่วยสมานแผลและห้ามเลือด และใช้ภายในเพื่อรักษาโรคปอดบวม สมออักเสบ และอัมพาตอักเสบ น้ำยางขาว: ใช้ทาแผลสด ช่วยสมานแผล
เถาเอ็นอ่อน	<i>Cryptolepis dubia</i> (Burm.f.) M.R. Almeida	ราก: มีฤทธิ์เป็นยาเย็น ออกฤทธิ์ต่อหัวใจและตับ ใช้เป็นยาพอกเลือด เถา: แก้ช้ำช้ำ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และช่วยทำให้จิตใจชุ่มชื้น ใบ: ใช้ทำลูกประคบ ช่วยแก้การเมื่อยขบ คลายเส้น และแก้ปวดเสียวเส้นเอ็น เมล็ด: ช่วยขับลมในลำไส้และกระเพาะอาหาร แก้จุกเสียดแน่นท้อง ทำให้ผายลม เรอ

3. เสนอชื่อผู้รู้ของพื้นที่ป่าที่กำหนด ที่จะร่วมสร้างเส้นทาง

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
1.นางสาวสุภารัตน์ ถวิลรักษ์ 2.นางเบญจมาศ เดชราช 3.นายคชาพล อรรถบุตร 4.นางสาวรัญญา อุดโค 5.นางสาวชลธิชา วรรณพราหมณ์	(/) อื่นๆ ระบุ รักษาการ ผอ.รพ.สต.บะยาว, เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยผู้รับผิดชอบงาน,ผช. สาธารณสุขอำเภอลำปางสามหมอก	1.วางแผนและสำรวจเส้นทางระบบนิเวศ เพื่ออนุรักษ์และฟื้นฟูป่าภูเพลิน 2.จัดทำสิ่งอำนวยความสะดวกในป่า โดยเน้นความยั่งยืน เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และรองรับคนทุกกลุ่ม 3.กำหนดกฎระเบียบในพื้นที่ป่าภูเพลิน
1.นายบุญจันทร์ ภูนาเพชร 2.นายบัวทอง ภูนาเพชร 3.นางอารี อินทะนุ	(/) หมอพื้นบ้าน	4.สร้างเครือข่ายคนในชุมชนให้ร่วมกลุ่มกันอนุรักษ์ป่าภูเพลินเพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ในอนาคตต่อไป
1.นายพิชิต ศรีพอ	(/) เจ้าของพื้นที่/ผู้ที่เกี่ยวข้อง	
1.นางสายชม ภูนาเพชร 2.นางประไพ เขจรดวง 3.นายประยูณ มุงคุณแสน	(/) อสม.	

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	บทบาทหน้าที่
4.นางสุริน บุราณ 5.นางอะคม คันธะราช 6.นางประไพ เจริญดวง 7.นางดวง แสงหัวช้าง 8.นางสุนีย์ พานผา 9.นางพิสมัย แทนแสง 10.นางมลิ คุณคำเพ็ญ 11.นางคำเปียน พรหมโสภา 12.นายไพบูลย์ ศรีพอ 13.นางมลฤดี แสนณรงค์		
1.นายอภิชาติ สิทธิโชติ	(/) อื่นๆ ระบุ ผอ.โรงเรียนบะยาวพัฒนาศึกษา	

4. แผนจัดกิจกรรม “อาบป่าสำหรับแต่ละกลุ่มวัย”

กลุ่มวัย	กิจกรรม	สถานที่	การดำเนินงาน (How-to)
1. วัยเด็ก (5-12 ปี)	นักผจญภัยน้อยสำรวจป่า	บริเวณป่าภูเพลิน	1.เดินป่าสำรวจทางธรรมชาติ 2.วาดภาพธรรมชาติ”ต้นไม้ที่เราชอบ”มีลักษณะอย่างไรบ้าง
2. วัยรุ่น (13-19 ปี)	กอดป่าด้วยฝ่าเท้า	บริเวณป่าภูเพลิน	1.เดินทิ้งระยะห่างกันเป็นเวลา 5 นาที โดยเดินช้าๆ ห้ามพูดคุยกัน เน้นฟังเสียงป่า และอยู่กับตัวเอง 2.เขียนบันทึกสั้นๆ/วาดรูปสิ่งที่ประทับใจที่สุดในป่าภูเพลิน 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่าภูเพลิน
3. วัยทำงาน (20-59 ปี)	เดินป่าตามจังหวัดหะลมหายใจ	บริเวณป่าภูเพลิน	1.เดินจงกรมเพื่อฝึกสติในขณะที่เคลื่อนไหว โดยเดินช้าๆ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจเป็นเวลา 5 นาที 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยท่าฤๅษีดัดตน 3 ท่า 3.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่าภูเพลิน
4. วัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)	พฤษชาบำบัด ขจัดความล้าในป่าสมุนไพร	บริเวณป่าภูเพลิน	1.เดินป่าช้าๆ เน้นการสูดอากาศบริสุทธิ์ในระยะทางสั้นๆ 2.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่าภูเพลิน
5. กลุ่มผู้ป่วยความดัน	อาบป่า คลายตัน ปรับสมดุลกายใจ	บริเวณป่าภูเพลิน	1.เดินป่าช้าๆ เน้นการสูดอากาศบริสุทธิ์ในระยะทางสั้นๆ 2.ให้ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรในป่าภูเพลิน 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยท่าฤๅษีดัดตน 3 ท่า