

วว.

เอกสารประกอบการฝึกอบรม

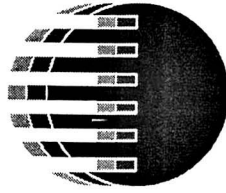
เรื่อง

การผลิตน้ำลูกยอให้ได้มาตรฐาน
(รุ่นที่ 2)

วันที่ 26 ธันวาคม 2545

ณ ห้องประชุม 4 อาคาร 1

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย



วว.

เอกสารประกอบการฝึกอบรม

เรื่อง

การผลิตน้ำดื่มยอให้ได้มาตรฐาน (รุ่นที่ 2)

ฝ่ายฝึกอบรม



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

196 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2579-1121-30, 0-2579-5515, 0-2579-0160 ต่อ 4206-8

โทรสาร 0-2940-7431, 0-2561-4771

<http://www.tistr.or.th>

E-mail : tistr@tistr.or.th

สารบัญ

	หน้า
1. ภูมิปัญญาไทย	1 – 4
2. การแพทย์ทางเลือก	1 – 4, 1 - 3
- นิยามศัพท์	1 - 3
- แพทย์ทางเลือกกับสังคมไทยมิติใหม่ในการดูแลสุขภาพ และรักษา	1 – 4, 1 - 6
3. ความรู้เรื่องยอ	1 – 6
4. สูตรน้ำสมุนไพรเข้มข้น	1 – 2
5. การควบคุมคุณภาพและการขออนุญาต	1 - 4

กฏมึปึญญาไทย

ภูมิปัญญาไทย

โดย อ.ชูศรี รุ่งทิม

ผอ.ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพทางทอง

คนไทยมีวิถีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ มีความรัก ความผูกพันในหมู่วงศ์ญาติญาติกับธรรมชาติ และมีลักษณะเป็นชุมชนเกษตรกรรมแม้ว่าความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยจะมีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ในชีวิตประจำวันและนำมาหากินในระบบอุตสาหกรรมด้วย แต่คนไทยก็ยังสามารถดำรงเอกลักษณ์และถ่ายทอดสืบต่อกันมา ดังเช่น อักษรไทยและเลขไทย สมุนไพรนานาชนิด อาหารไทยปรุงอย่างประณีต เป็นต้น

ภูมิปัญญาไทย หมายถึงความรู้ความสามารถ วิธีการ ผลงานที่คนไทยได้ค้นคว้ารวบรวมและจัดเป็นความรู้ ถ่ายทอดปรับปรุง จากคนรุ่นหนึ่งมาสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง จนเกิดผลิตผลที่ดี งดงาม มีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถนำมาแก้ไขปัญหา และพัฒนาวิถีชีวิตได้ ภูมิปัญญาไทยเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ คนกับบุคคลอื่น และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ทำให้เกิดความเชื่อที่สืบทอดต่อกันมา ซึ่งมีหลายสาขา เช่น สาขาเกษตรกรรม สาขาแพทย์แผนไทย สาขาศาสนาและประเพณี และสาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย มีความเชื่อถือศรัทธาสืบทอดกันมา เป็นพื้นฐานคนไทยจึงควรสนใจศึกษาองค์ความรู้ ความคิดที่ทรงคุณค่าและรักษาไว้ คู่กับชาติไทย

คุณสมบัติของผู้ทรงภูมิปัญญาไทย

๑ . เป็นคนดีมีคุณภาพ มีความรู้ความสามารถในวิชาชีพต่างๆ มีผลงานด้านการพัฒนาท้องถิ่นของตนและได้รับการยอมรับจากบุคคลทั่วไปอย่างมากทั้งยังเป็นผู้ใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนาของตนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตโดยตลอด

๒ . เป็นผู้คงแก่เรียนและหมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ผู้ทรงภูมิปัญญาจะแสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ลงมือปฏิบัติและทดลองจนสำเร็จเป็นผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมอยู่เสมออย่างต่อเนื่อง

๓ . เป็นผู้นำท้องถิ่น ผู้ทรงภูมิปัญญาจะเป็นผู้ที่สังคมยอมรับให้เป็นผู้ นำได้รับการแต่งตั้งจากทางราชการ และเป็นผู้นำตามธรรมชาติ สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

๔ . มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและบุคคลทั่วไปทั้งชาวบ้าน นักวิชาการ นักเรียน นักศึกษาไม่เลือกเฉพาะกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

๕ . เป็นผู้ประสานประโยชน์ของท้องถิ่นนอกจากเป็นผู้มีความรู้ ขยันหมั่นเพียรประพฤติตนเป็นคนดีแล้ว ต้องเป็นผู้ประสานประโยชน์ให้บุคคลเกิดความรักความเข้าใจความเห็นใจและมีความสามัคคีกัน ซึ่งทำให้ท้องถิ่นหรือสังคมมีความเจริญมีคุณภาพชีวิตสูงขึ้นกว่าเดิม

การจัดแบ่งสาขาภูมิปัญญาไทย

จากการศึกษาพบว่า มีการกำหนดสาขาภูมิปัญญาไทยไว้อย่างหลากหลาย ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ และหลักเกณฑ์ต่างๆ ที่หน่วยงานองค์กรและนำวิชาการแต่ละท่านนำมากำหนด เช่น

๑ . **สาขาเกษตรกรรม** หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ทักษะและเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนามาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งคนสามารถพึ่งพาตนเองในภาวะการณ์ต่างๆ ได้ เช่น การทำการเกษตรด้านการผลิต ปัญหาโรคและแมลง และการรู้จักปรับใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับการเกษตร เป็นต้น

๒ . **สาขาแพทย์แผนไทย** หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเอง ทางด้านสุขภาพและอนามัยได้ เช่น การดูแลและรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน การใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยา นวดแผนโบราณ เป็นต้น

๓ . สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการ การอนุรักษ์ การพัฒนาและการใช้ประโยชน์ จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน เช่น การอนุรักษ์สมุนไพรรักษา ป่าไม้และต้นน้ำ เป็นต้น

คุณค่าและความสำคัญของภูมิปัญญาไทย

คุณค่าของภูมิปัญญาไทย ได้แก่ ประโยชน์และความสำคัญของภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษไทยได้สร้างสมและสืบทอดมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตสู่ปัจจุบัน ทำให้คนในชาติเกิดความรักและความภาคภูมิใจ การมีน้ำใจ ศักยภาพในการประสานประโยชน์ทำให้ภูมิปัญญาไทยมีคุณค่าคือ

๑ . ช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่น สงบร่มเย็น

จากการศึกษาจะพบว่า พระมหากษัตริย์ไทย ใช้ภูมิปัญญาในการสร้างชาติและการปกครองประชาชนมาโดยตลอดตั้งแต่สมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช จนถึงรัชกาลปัจจุบัน เช่นการพระราชทานสิ่งของช่วยเหลือ การแก้ไขวิกฤตการณ์ทางการเมืองภายในประเทศ ทางด้านการเกษตรแบบสมดุลและยั่งยืน ฟื้นฟูสภาพแวดล้อม แนวพระราชดำริซึ่งนำความสงบร่มเย็นของประชาชนให้กลับคืนมา เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลในสังคมอย่างต่อเนื่อง

๒ . สร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีแก่คนไทย

ในอดีตจะพบว่านายขนมต้ม เป็นนักมวยไทยที่มีฝีมือ ซึ่งปัจจุบันนับเป็นมรดกล้ำค่า เป็นศิลปะชั้นเยี่ยมมีชื่อเสียงทั่วโลก ภาษาและวรรณกรรมไทยถือว่าเป็นวรรณกรรมที่ไพเราะได้อรรถรสทุกด้าน ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศเพื่อเผยแพร่หลายภาษา ด้านอาหาร อาหารไทยเป็นอาหารที่ปรุงง่าย พืชที่ใช้ประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพร หาง่ายในท้องถิ่น ราคาถูก มีคุณค่าทางโภชนาการ และป้องกันโรคได้ ด้านประเพณีไทย มีความเด่นชัด ให้ความสำคัญแก่คน สังคมและธรรมชาติอย่างยิ่งเช่น ลอยกระทง สงกรานต์ สู่ขวัญบายศรี เป็นต้น

๓ . เปลี่ยนแปลงปรับปรุงได้ตามยุคสมัย

แม้ว่ากาลเวลาจะผ่านไป ความรู้สมัยใหม่ล้นหลามเข้ามามาก แต่ภูมิปัญญาไทยก็สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับยุคสมัย สามารถพลิกฟื้นคืนธรรมชาติให้อุดมสมบูรณ์แทนสิ่งที่ถูกทำลายไปได้ เช่น การปลูกป่าทดแทน การกำจัดน้ำเสียให้ปลาสามารถอยู่ได้ การสร้างชุมชนเข้มแข็งจนพึ่งพาตนเองได้

การส่งเสริมภูมิปัญญาไทย

๑ . การยกย่องผู้ทรงภูมิปัญญาไทย ให้สามารถทำการถ่ายทอดและพัฒนาผลงานได้อย่างต่อเนื่องและมีคุณภาพ จัดระบบเกื้อหนุนและส่งเสริมกระบวนการถ่ายทอดเชื่อมโยงผสมผสานเป็นระบบ เช่น ผู้มีความสามารถในหมู่บ้าน เราเรียกว่า “ ปรชาญ์ชาวบ้าน “ หรือผู้มีความสามารถในการถ่ายทอด เราเรียกว่า “ ครูภูมิปัญญาไทย “ เป็นต้น

๒ . การคุ้มครองลิขสิทธิ์ภูมิปัญญาไทยเพื่อให้เป็นมรดกทางปัญญาของแผ่นดิน เป็นทุนของปัญญาในการพัฒนาประเทศ จึงต้องมีระบบคุ้มครองทรัพย์สินทางภูมิปัญญา

๓ . จัดให้มีศูนย์ภูมิปัญญาไทย เพื่อทำหน้าที่ประสานงานและเผยแพร่ข้อมูลการเรียนรู้ ขยายพื้นที่จนกลายเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชน ท้องถิ่นและประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ

การแพทย์ทางเลือก

การแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์

การแพทย์ทางเลือก/สุขภาพทางเลือก *Alternative medicine / Alternative Health*

คือ ศาสตร์การแพทย์หรือการดูแลสุขภาพอื่นใด นอกจากระบบการแพทย์ปัจจุบันที่รู้จักกันดี ซึ่งจะมีลักษณะดังนี้

- 1) มีรากฐานทฤษฎีรองรับที่อธิบายได้ และมีประวัติสืบทอดกันมานาน
- 2) มีประสิทธิภาพในการรักษาและดูแลสุขภาพจริง
- 3) มีความปลอดภัยในการใช้
- 4) มีความประหยัดหรือเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจของชุมชนนั้นๆ
- 5) ดูแลร่างกายในลักษณะองค์รวม และสามารถนำไปปฏิบัติดูแลได้ด้วยตนเอง แม้ในบางส่วน
- 6) ไม่มีข้อคิดบุคคลหรือลัทธิจนเกิดความงมงาย

นอกจากนี้แล้วยังสามารถนำไปปรับใช้กับลักษณะสังคมได้อย่างกลมกลืน

จุดสำคัญที่จะทำให้สามารถเข้าใจการแพทย์ทางเลือก

ที่สำคัญ คือ

- ยอมรับในทฤษฎีที่หลากหลาย
- เคารพในมุมมองซึ่งกันและกัน
- เชื่อว่าความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันยังไม่สามารถตอบหรืออธิบายธรรมชาติได้ทั้งหมด

ศูนย์ประสานงานการแพทย์ทางเลือก

ตั้งขึ้นมาเพื่อประสานและเชื่อมโยงกับองค์กร บุคคลที่สนใจที่จะใช้ศาสตร์ต่างๆ เพื่อผสมผสานในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งผู้ป่วยและผู้สนใจดูแลสุขภาพ

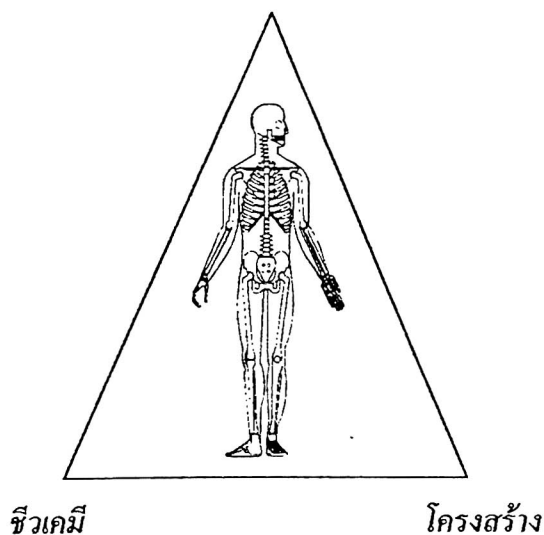
หลักการโดยทั่วไปของการแพทย์ทางเลือกที่จะนำเข้ามาในระบบ จะเน้นให้ร่างกายกลับเข้าสู่สมดุลย์ในลักษณะองค์รวม

- สมดุลย์ด้านชีวเคมีในร่างกาย
- สมดุลย์ในด้านพลังชีวิต จิต
- สมดุลย์ในด้านโครงสร้าง

สามประสานเพื่อสุขภาพ

Triad of Health

พลังชีวิต/จิต



• สมดุลย์ด้านชีวิเคมีในร่างกาย

การแพทย์ทางเลือก มองเรื่องของอาหาร คือ สาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพของเราแข็งแรง หรือมีปัญหา อาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ คือ อาหารจากธรรมชาติที่ไม่ปนเปื้อนและไม่ผ่านกระบวนการอุตสาหกรรม นอกจากนี้ ยังเชื่อในมิติของอาหารว่ามีได้มีเพียงสิ่งที่วิเคราะห์จากทางห้องปฏิบัติการได้เท่านั้น หากแต่ยังมีมิติอื่น เช่น มิติของพลังปราณหรือพลังชีวิตที่มีใช้เรื่องของแคลอรีเท่านั้น พลังชีวิตของอาหารแต่ละอย่างขึ้นอยู่กับรูปลักษณะสภาพแวดล้อม ดิน อาหาร น้ำ แหล่งที่ได้มาของสารนั้นๆ ด้วย ซึ่งเน้นที่สารธรรมชาติ

กลุ่มที่เน้นการดูแลเรื่องอาหาร และสามารถใช้อาหารเพื่อปรับดุลย์ด้านชีวิเคมีในร่างกาย ได้ที่พอทราบในประเทศไทยได้แก่

- กลุ่มแมคโครไบโอติก
- กลุ่มเกษตรธรรมชาติ MOA และการแพทย์ญี่ปุ่นโยเร
- กลุ่ม, ชมรมมังสวิรัตต่างๆ
- กลุ่มอาหารเจ
- กลุ่มชีวจิต ชีวเกษตร
- กลุ่มเกษตรธรรมชาติ ปกอดहार พิษ
- กลุ่ม รพ.มิชชั่น
- ฯลฯ

ความเคร่งครัดในกลุ่มแต่ละกลุ่มที่ปฏิบัติด้านอาหารก็ยังมีระดับความเชื่อจากแนว
 ธรรมชาติเต็มทีจนถึงประยุกต์ใช้และเข้ามาในระบบอาหารอุตสาหกรรมปัจจุบัน ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมี
 ประสบการณ์ในแต่ละเรื่องแตกต่างกันไป บางกลุ่มใช้ความรู้ด้านอาหารเสริมเข้ามาประกอบด้วย ซึ่งนำไป
 ผู้ธุรกิจด้านสุขภาพอีกแนวหนึ่ง

- สมดุลย์ด้านพลังชีวิต-จิต

ส่วนใหญ่ใช้แนวทฤษฎีของจีน ที่กล่าวถึงพลังชีวิตที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย มีวิธีการต่างๆ ที่
 ใช้ในการกระตุ้นพลัง หรือ ส่งพลังเข้าไปในร่างกาย หรือสร้างพลังทั้งจากธรรมชาติ และจากตัวผู้ฝึกพลัง
 เองจากศาสตร์ต่างๆเหล่านี้ พบว่าเริ่มมีคำอธิบายในเชิงการตรวจวัดได้มากขึ้น แทนที่จะเป็นเพียงสิ่งที่กล่าว
 ถึงเพียง เท่านั้น ในประเทศไทยมีกลุ่มที่ทำกิจกรรมด้านนี้ ตัวอย่างเช่น

- พลังจักรวาล
- พลังโยเร
- กลุ่มฝึกชี่กง, ไทเก๊ก
- กลุ่มพลังกายทิพย์
- กลุ่มทำสมาธิ
- การฝึกลมปราณ
- พลังไบโอไทมิก
- ฯลฯ

- สมดุลย์ด้านโครงสร้าง

ความสมดุลย์ด้านโครงสร้างอยู่บนพื้นฐานที่จะเน้นโครงสร้างที่สมดุลย์ โดยวิธีการต่างๆ
 ภายใต้หลักการที่ว่าโครงสร้างของกระดูกและไขข้อ รวมทั้ง กล้ามเนื้อที่ยึดระบบกระดูกเข้าด้วยกัน
 หากบิดเบี้ยว ผิดรูป จะดึงให้ระบบประสาท เลือดลม หรือพลังทั้งหลายสะดุดเดินไม่สะดวกมีปัญหาด้าน
 สุขภาพตามมา

ในประเทศไทยมีกลุ่มที่ทำกิจกรรมด้านนี้ ตัวอย่างเช่น

- การนวด
- การปรับกระดูก
- การทำกายภาพบำบัด
- การแพทย์โครแพรดติก
- คุลยภาพบำบัด
- การกดจุด
- รัวกระบอง

- กลุ่มออกกำลังกายต่างๆ
- ฯลฯ

สรุปตารางการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานตามลักษณะสามประสานเพื่อสุขภาพ

	อาหาร	พลังไหลเวียนและจิต	โครงสร้าง
กลุ่มแมคโครไบโอติก	++++	+++	+
กลุ่มการแพทย์ญี่ปุ่นโยเร	+++	++++	+
กลุ่มชีวจิต	+++	++	++
กลุ่มชีวกษม	+++	++	++
กลุ่มคุณภาพบำบัด	++	+++	++++
กลุ่มธรรมชาติบำบัด	+++	++	++
กลุ่มพลังจักรวาล	+	+++++	+
กลุ่มพลังกายทิพย์	+	+++++	+
กตจุดสะท้อนฝ่าเท้า	+	+++++	+
ฝังเข็ม	++	+++++	+
ไคโรแพรคติก	+	++	+++++

- หมายเหตุ
- เป็นการประมาณการจากประสบการณ์และการศึกษาเบื้องต้นของผู้เขียนเอง
 - Scale ของน้ำหนักจากการประมาณการ คือ น้อยไปหามาก (+ → +++++)
 - ไม่ได้ใส่ข้อมูลการแพทย์ไทย และจีนทั้งระบบ

การแพทย์ทางเลือก

นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์
ศูนย์ประสานงานการแพทย์ทางเลือกฯ
กระทรวงสาธารณสุข
15 มิถุนายน 2544

การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) หมายถึง เทคนิควิธีการทางการแพทย์อื่นๆ ที่ไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับอย่างเป็นทางการ โดยบุคลากรทางการแพทย์ในระบบการแพทย์กระแสหลักหรือการแพทย์แผนปัจจุบัน (Conventional or Allopathic Medicine) กล่าวคือ ไม่ได้มีการสอนในโรงเรียนแพทย์ หรือ ไม่มีการจัดบริการในโรงพยาบาล หรือ สถาบันการแพทย์แผนปัจจุบัน เทคนิคเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีลักษณะ “ไม่กระทำต่อร่างกายอย่างรุนแรง” (non-invasive) หรือ “ไม่ใช่เภสัชภัณฑ์ที่เป็นสารเคมี” (non-pharmaceutical)

นอกจากนี้ ยังมีคำที่ใช้กล่าวถึงระบบการแพทย์ หรือศาสตร์ หรือเทคนิคของศาสตร์ในการดูแลสุขภาพภาพที่มีลักษณะ และความหมายใกล้เคียงดังกล่าว เช่น unorthodox medicine, non-conventional medicine, holistic medicine, traditional medicine, ethno-medicine, natural medicine เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการนิยามดังกล่าว เป็นการยึดถือการแพทย์แผนตะวันตกเป็นปทัสถาน ในขณะที่ปัจจุบันมีแนวโน้มมากขึ้น ที่จะมองว่าการแพทย์ทุกระบบที่ดำรงอยู่ในสังคมต่างก็ล้วนแต่มีฐานะเป็น “ทางเลือก” ด้วยกันทั้งสิ้น และมีจุดแข็งจุดอ่อนที่ต่างกัน แม้กระทั่งองค์การอนามัยโลกยังได้เสนอทัศนะที่เน้นความเป็นไปได้ของแต่ละระบบการแพทย์ที่จะเสริม หรือชดเชยส่วนที่ระบบการแพทย์อื่นที่ขาดไปหรือไม่สมบูรณ์ ซึ่งการเสริมหรือชดเชยนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น Complementary Medicine โดยที่จุดเด่นของศาสตร์สุขภาพทางเลือกส่วนใหญ่ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

มีประเด็นให้พิจารณา คือ

1. ได้มีการออกพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ ฉบับใหม่ (ปัจจุบัน-2542) โดยยกเลิกพรบ.เก่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2479 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม รวม 9 ฉบับ และให้ใช้ พรบ.ใหม่ปี พ.ศ.2542 มีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องคือ ในมาตรา 4 ตอนที่ 1 ได้กำหนดคำจำกัดความของ “การประกอบโรคศิลปะ” หมายความว่า “การประกอบวิชาชีพที่กระทำหรือมุ่งหมายจะกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจโรค การวินิจฉัยโรค การบำบัดโรค การป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพ การผดุงครรภ์ แต่ไม่รวมถึงการประกอบวิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขอื่นตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นๆ”

มีการแบ่งสาขาตาม มาตรา 5 เป็นสาขาต่างๆ ได้แก่

- (1) สาขาการแพทย์แผนไทย ได้แก่ เวชกรรมไทย เกษัตริกรรมไทย การผดุงครรภ์ไทย และการแพทย์แผนไทยประเภทอื่นตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของคณะกรรมการ
- (2) สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์
- (3) สาขากายภาพบำบัด
- (4) สาขาเทคนิคการแพทย์
- (5) สาขาอื่นตามที่กำหนดโดยพระราชกฤษฎีกา

ประเด็นคือ ในสาขาตามข้อ (5) สามารถมีได้อีกหลายศาสตร์

นอกจากนี้ยังกำหนดไว้ใน มาตรา 31 คือ “ให้รัฐมนตรีโดยคำแนะนำของคณะกรรมการมีอำนาจอนุญาตให้บุคคลใดทำการประกอบวิชาชีพที่กระทำต่อมนุษย์ หรือมุ่งหมายจะกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจโรค การวินิจฉัยโรค การบำบัดโรค การป้องกันโรค การส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพ และการผดุงครรภ์ โดยอาศัยศาสตร์ หรือความรู้จากต่างประเทศ ซึ่งวิชาชีพดังกล่าวยังมีได้มีกฎหมายรับรองในประเทศไทย ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด”

จากจุดนี้แสดงให้เห็นถึงความเปิดกว้างในประเด็นกฎหมายที่ยอมรับศาสตร์ต่างๆ ให้เข้ามาดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องตามกฎหมาย แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการปรับตัวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะพื้นฐานแนวคิด ดังนั้น คงยังมีปัญหาอุปสรรคอยู่บ้างในเชิงปฏิบัติ

2. พิจารณาจากคำประกาศสิทธิผู้ป่วย ซึ่งประกาศร่วมกันระหว่าง แพทยสภา สภาการพยาบาล สภาเภสัชกรรม และทันตแพทยสภา และกระทรวงสาธารณสุข ทั้ง 10 ข้อ ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพ ตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ
2. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับบริการจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยไม่มีทางเลือกปฏิบัติ เนื่องจากความแตกต่างด้านฐานะ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา สังคม ลัทธิการเมือง เพศ อายุ และลักษณะของความเจ็บป่วย
3. ผู้ป่วยที่ขอรับบริการด้านสุขภาพมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างเพียงพอ และเข้าใจชัดเจนจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกตัดสินใจในการยินยอมหรือไม่ยินยอมให้ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพปฏิบัติต่อตน เว้นแต่เป็นการช่วยเหลือรีบด่วนหรือจำเป็น
4. ผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต มีสิทธิที่จะได้รับการช่วยเหลือรีบด่วนจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยทันทีตามความจำเป็นแก่กรณี โดยไม่คำนึงว่าผู้ป่วยจะร้องขอความช่วยเหลือหรือไม่

5. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบชื่อ สกุล และประเภทของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพที่เป็นผู้ให้บริการแก่ตน
6. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะขอความเห็นจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพอื่น ที่มีได้เป็นผู้ให้บริการแก่ตน และมีสิทธิในการขอเปลี่ยนผู้ให้บริการ และสถานบริการได้
7. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง จากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ โดยเคร่งครัด เว้นแต่จะได้รับความยินยอมจากผู้ป่วยหรือการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย
8. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างครบถ้วน ในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการเป็นผู้ถูกทดลองในการทำวิจัยของผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพ
9. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลเฉพาะของตนที่ปรากฏในเวชระเบียนเมื่อร้องขอ ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวต้อง ไม่เป็นการละเมิดสิทธิส่วนตัวของบุคคลอื่น
10. บิดา มารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรม อาจใช้สิทธิแทนผู้ป่วยที่เป็นเด็กอายุยังไม่เกินสิบแปดปีบริบูรณ์ ผู้บกพร่องทางกาย หรือจิตซึ่ง ไม่สามารถใช้สิทธิด้วยตนเอง ได้

เมื่อเอาสองเรื่องมาผนวกกันจะเห็นว่าขณะนี้โครงสร้างทางข้อกฎหมาย และสภาวิชาชีพ พร้อมทั้งจะรับความเปลี่ยนแปลงทางเลือกที่จะเกิดขึ้นแล้ว แต่จะเป็นอย่างไรและอนาคตต่อไปเป็นอย่างไรคงเป็นเรื่องที่ต้องรอ และเฝ้าติดตามต่อไป

นิยามศัพท์

Traditional Medicine (TRM) เป็นคำรวมที่ใช้ครอบคลุม องค์ความรู้, ทักษะ และการปฏิบัติซึ่งมีที่มาจาก ทฤษฎี, ความเชื่อ และประสบการณ์ซึ่งสร้างขึ้น, สะสม และถ่ายทอดสืบเนื่องมาตามวิวัฒนาการของแต่ละวัฒนธรรม จึงอาจแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ทั้งนี้ไม่จำเป็นที่ Traditional Medicine จะต้องสามารถได้รับการพิสูจน์หรืออธิบายได้ด้วยเหตุผลด้วยผล อย่างไรก็ตามการใช้ Traditional Medicine นั้น เป็นไปเพื่อ การรักษาสุขภาพ ตลอดจนการป้องกัน, การวินิจฉัย, การดูแลรักษาความเจ็บป่วยทั้งร่างกายและจิตใจ

Complementary / Alternative Medicine (CAM) ในบางประเทศใช้คำเรียก "Complementary Medicine" หรือ "Alternative Medicine" ในความหมายของ "Traditional Medicine" อย่างไรก็ตาม Complementary / Alternative Medicine นั้นหมายถึงการให้การดูแลสุขภาพที่ไม่ได้มีที่มาจากวัฒนธรรมของประเทศนั้นและไม่ได้อยู่ในระบบหลักที่ใช้ในการดูแลสุขภาพของประเทศนั้น โดยนัยดังกล่าว จึงขอแสดงตัวอย่างเพื่อความเข้าใจเพิ่มเติม ดังกรณีของการแพทย์แผนไทยเป็น Traditional Medicine ของประเทศไทยแต่เป็น Complementary / Alternative Medicine ของประเทศจีน ในทำนองกลับกัน การแพทย์แผนจีนก็เป็น Traditional Medicine ของประเทศจีน แต่เป็น Complementary / Alternative Medicine ของประเทศไทย

Herbal Medicines

- **Herbs** ได้แก่ส่วนประกอบของพืชที่นำมาโดยตรง ยังไม่ผ่านกระบวนการหรือกรรมวิธีพิเศษใดใด เช่น ใบ, ดอก, ผล, เมล็ด, ก้าน, ลำต้น, เปลือกไม้, ราก, รากแก้ว หรือส่วนอื่นๆ ของพืช ซึ่งอาจถูกนำมาใช้ทั้งหมด หรือแต่เพียงบางส่วน หรือหลังจากถูกบดเป็นผงแล้ว

- **Herbal materials** มีความหมายกว้างขึ้น เพราะหมายถึง Herbs และรวมถึงส่วนอื่นๆ ของพืช เช่น น้ำผลไม้, ขาง, น้ำมันพืช, น้ำมันหอมระเหย, น้ำหรือผงของ Herbs
ในบางประเทศ Herbal materials อาจผ่านกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่นซึ่งอาจแตกต่างกันไป เช่น การนึ่ง, การอบ, การกวนด้วยน้ำผึ้ง, ผสมกับเหล้าหรือวัสดุอื่นๆ
- **Herbal preparations** เป็นวัตถุดิบที่พร้อมแล้วสำหรับจะทำการเป็น Finished herbal products โดยอาจเป็น ผงหรือเศษของ Herbal materials, หรือสารสกัด, ทิงเจอร์ ตลอดจนน้ำมันของ Herbal materials Herbal preparations ทำขึ้นโดยการสกัด, การแยกส่วน, การทำให้บริสุทธิ์, การทำให้เข้มข้น หรือวิธีการทางกายภาพ / ชีวภาพ อื่นๆ Herbal preparations ยังหมายความรวมถึง “สำหรับเตรียมยา” ที่ทำขึ้นโดยผ่านกรรมวิธีในการแช่หรือต้ม Herbal materials ในเหล้า และ / หรือ น้ำผึ้ง, หรือในสารอื่นๆ
- **Finished herbal products** ประกอบขึ้นจาก Herbal preparations ที่เตรียมจาก Herbs หนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้น ถ้ามีการใช้พืชมากกว่า 1 ชนิดอาจใช้คำเรียกว่า “Mixture herbal product” แต่เมื่อใดที่มีการเติมสารเคมีที่ผู้สูตร โครงสร้างของส่วนที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาออกไป ไม่ว่าสารเคมีนั้นจะเป็นสารสังเคราะห์หรือเป็นสารเคมีที่สกัดออกมาจาก Herbal materials ก็ตาม Finished herbal product หรือ Mixture herbal product ที่ถูกผสมแล้วนั้น จะไม่ถือเป็น Finished herbal products อีกต่อไป

Traditional use of herbal medicines

- **herbal medicines** ยาสมุนไพรนั้นครอบคลุม herbs, herbal materials, herbal preparations และ finished herbal products ซึ่งประกอบขึ้นจากส่วนที่ออกฤทธิ์ของพืช หรือสารจากพืช หรือผสมกัน

- "Traditional use of herbal medicine" หมายถึงการใช้ยาสมุนไพรที่มีประวัติการใช้มาช้านาน การใช้จะต้องมีวิธีการใช้ที่แน่นอนเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่าปลอดภัยและได้ผล และอาจผ่านการรับรองโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับประเทศ

Therapeutic activity

- **therapeutic activity** หมายถึงการป้องกัน, การวินิจฉัย และการรักษาความเจ็บป่วยทางกายหรือใจที่ประสบความสำเร็จ; ตลอดจนรวมถึง การเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลดีหรือช่วยในการควบคุมสภาพทางกายและใจของร่างกาย

Active ingredients

- **active ingredients** หมายถึงส่วนประกอบของยาสมุนไพรที่มี therapeutic activity การใช้ยาสมุนไพรที่ผ่านการวิเคราะห์ว่ามี active ingredients อยู่ หากที่ใดมีวิธีการที่สามารถวิเคราะห์หาปริมาณของ active ingredients ได้ โดยสามารถทำได้ง่ายไม่ยาก ควรจะมีการกำหนดมาตรฐานการเตรียมยาสมุนไพรว่าจะต้องมีปริมาณ active ingredients อยู่เท่าไรเป็นปริมาณแน่นอน แต่ในกรณีที่ไม่สามารถจะระบุ active ingredients ได้ อาจอนุมานเอาว่ายาสมุนไพรทั้งหมดนั้นเป็น active ingredient

ที่มา: องค์การอนามัยโลก, www.who.int/medicines/organization/trm/orgtrmdef.shtml , 10 May 2002.

แปลเป็นไทยและเรียบเรียงโดย น.พ.ชารินทร์ สนธิรักษ์, สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์

การแพทย์ทางเลือกกับสังคมไทย

มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพและการรักษา

การแพทย์ทางเลือกกับสังคมไทย

จากแนวโน้มความต้องการของสังคมไทย ที่มองเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งไม่สามารถได้มาจากแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียว ประกอบกับความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพเริ่มเป็นสิ่งที่สังคมกำลังแสวงหา มีทฤษฎีมากมายที่ยังต้องการการเรียนรู้ ระบบข้อกฎหมายหลายประการที่ต้องการการปรับปรุง เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นไปที่แท้จริงของสังคม โดยเฉพาะการเริ่มต้นของกลุ่มสภาวิชาชีพที่ร่วมกันออกคำประกาศสิทธิของผู้ป่วย โดยเฉพาะในข้อ 6 ที่กล่าวถึงสิทธิที่จะขอความเห็นจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพอื่น และในข้อ 3 ที่กล่าวถึงการที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างเพียงพอ และเข้าใจชัดเจน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจของผู้ป่วยเอง ล้วนเป็นจุดที่เริ่มแสดงอะไรบางอย่างในสังคม

สุขภาพแบบองค์รวม หรือ Holistic Health มองสุขภาพว่า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิตมากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วย หรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ "ตัวคนทั้งคน" ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม-สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม

1. สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า "สุขภาพ" ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การไม่เจ็บป่วย
2. "สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น" การเลือก "บริโภค" สิ่งใดเข้าสู่ทาง "ร่างกาย" และ "จิตใจ" จะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกายและใจของบุคคลนั้น ๆ
3. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ จนให้ดีเยี่ยมจนถึงที่สุด โดยให้บทวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

4. สุขภาพองค์รวม เน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และการสร้างความรับผิดชอบให้แก่แต่ละบุคคล ได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่สมดุลและสมบูรณ์
5. เมื่อมีภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์แบบองค์รวม (Holistic medicine) จะใช้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (Natural healing system) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคน และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

หลักการเยียวยารักษาแบบองค์รวม จะไปไกลกว่าคำว่า "กำจัดอาการ" "อาการ" จะเป็นเพียงสัญญาณเตือนว่ามีความผิดปกติที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ และเป็นตัวนำทางที่จะต้องลงไปค้นหาที่สาเหตุ หรือรากของปัญหา

การแพทย์แบบองค์รวม ถือว่า พลังชีวิต คือ พลังแห่งการบำบัดตนเองตามธรรมชาติ และเป็นหัวใจของการเยียวยา และฟื้นฟูร่างกาย ดังนั้น ผู้ป่วย คือผู้ที่รักษาตนเองได้อย่างแท้จริง ยาหรือสิ่งอื่น ๆ เป็นเพียงส่วนประกอบที่จะช่วยเหลือเท่านั้น โดยแรกสุด คนไข้ต้องเชื่อมั่นในพลังบำบัดตนเองตามธรรมชาติ "หมอ" หรือ "ผู้รักษา" เป็นเพียงผู้ให้การแนะนำ หรือให้กำลังใจ คนไข้จำเป็นต้องเข้าใจในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้องเสียก่อน การรักษาจึงจะสัมฤทธิ์ผล

หลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมิได้เป็นสิ่งใหม่ การแพทย์แผนประเพณีของประเทศจีนและอินเดีย เมื่อ 5,000 ปีก่อน ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพและวิถีชีวิตที่สอดคล้องอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสันติ โสกราตีส (400 ปีก่อนคริสต์ศตวรรษ) ได้กล่าวเตือนไม่ให้ทำการบำบัดรักษาเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยกล่าวว่า "ส่วนย่อยไม่สามารถจะดีได้ ถ้าส่วนทั้งหมดไม่ดี"

แนวความคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม ได้จางหายไปชั่วคราวจากสังคมตะวันตก ในช่วงศตวรรษที่ 20 เนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่หักเหค่านิยมความเชื่อของคนเกี่ยวกับสุขภาพว่า "ตัวเชื้อโรค" คือสาเหตุของความเจ็บป่วย และต้องใช้ "ยาสังเคราะห์" เพื่อฆ่าเชื้อโรคและแก้ปัญหาก็เกี่ยวกับสุขภาพ โดยละเลยต่อวิถีชีวิตและสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งในบางสภาวะของสุขภาพการใช้วิธีการแบบแผนปัจจุบัน อาจเป็น "อันตราย" ต่อสุขภาพมากกว่าตัวเชื้อโรคเสียอีก

เทคนิควิธีการพื้นฐานในการเยียวยาสุขภาพแบบองค์รวม

(Fundamental Techniques of Holistic Healing)

1. อาหารและโภชนาการ
2. การผ่อนคลายความเครียด

3. การเยียวยาทางจิตใจด้านใน
4. การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ
5. การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ
6. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค
7. การแบ่งปันความรักและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างคนรอบข้าง รวมทั้งตนเอง
8. การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
9. การสร้างสัมพันธ์ภาพทางจิตวิญญาณและการเยียวยา

ศาสตร์สุขภาพทางเลือกนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้อย่างไร

1. ศาสตร์สุขภาพทางเลือก โดยเฉพาะศาสตร์การแพทย์แผนประเพณีทางภูมิภาคตะวันออก อันได้แก่ การแพทย์แผนจีน การแพทย์ทิเบต และการแพทย์อายุรเวท ล้วนมีปรัชญาพื้นฐาน ทฤษฎี การวินิจฉัย และวิธีการรักษาเป็นแบบองค์รวม ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และปัจจัยแวดล้อมที่สัมพันธ์กับตัวมนุษย์ ดังตัวอย่าง การแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ที่ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" ว่ามาจากรากศัพท์ "สวัสธะ" หมายถึง ผู้ตั้งอยู่กับตนเอง (สวะ-ตัวเอง ลธะ-ตั้งอยู่) ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ หรือมีความอิมเมออยู่ในตัวเอง หรือ ภาวะที่บุคคลมีจิตสำนึกรู้ตัวทั่วพร้อม มีภาวะจิต และกายประสานกลมกลืนกันอย่างดี ก่อให้เกิดความสงบ หรือความ สุข เป็นภาวะที่กาย และจิตดำเนินไปอย่างกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

2. ศาสตร์สุขภาพทางเลือกหลายศาสตร์ มีหลักการที่ว่า ทุกส่วนของร่างกายนั้น ล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน การกระทำต่อจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจุดอื่น เช่น ทฤษฎีการแพทย์จีน ที่หู ฝ่ามือ และฝ่าเท้า เป็นศูนย์รวมของเส้นประสาททั่วร่างกาย และสัมพันธ์กับอวัยวะต่าง ๆ ตั้งแต่สมองไปจนถึงเท้า ในทำนองเดียวกับทฤษฎีของศาสตร์ Reflexology (กดจุดสะท้อนประสาท) และ Iridology (การวินิจฉัยโรคผ่านม่านตา) ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าว ยังไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งมีทัศนะแยกส่วนเป็นพื้นฐาน

3. ศาสตร์สุขภาพทางเลือกหลายศาสตร์ เช่น ทั้งศาสตร์การแพทย์แผนประเพณีตะวันออก หลักการเมคโครไบโอติกส์ ฯลฯ ถือว่าสุขภาพของคนเราจะดีขึ้นได้ต่อเมื่อมีภาวะสมดุลในร่างกาย และระหว่างกายกับจิต ความเจ็บป่วยที่แท้จริงเป็นผลจากการเสียสมดุลของร่างกายทั้งระบบ โดยจะปรากฏอาการออกมาที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ดังเช่น โรคกระเพาะอาหาร และโรคหัวใจ หรือแม้แต่โรคติดเชื้อเอง ก็เป็นผลมาจากความอ่อนแอของร่างกายโดยรวม เป็นเหตุให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เปิดช่องให้เชื้อโรคลุกลามได้ การดูแลสุขภาพจึงมุ่งเน้นการฟื้นฟูและเสริมสร้างความสมดุลให้เกิดแก่ชีวิต ทั้งกายและจิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งจุดเริ่มต้นจะเกิดจากการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นเบื้องต้น และถือว่าต้องเป็นอาหารที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ และสามารถเสริมสร้างดุลยภาพให้กับร่างกายมากที่สุด

4. ถึงแม้ว่าศาสตร์สุขภาพทางเลือกบางศาสตร์จะเป็นเทคนิคเฉพาะ แต่ก็มีรากฐานมาจากศาสตร์การแพทย์ตะวันออก การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ชนชาติในภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วโลก เทคนิคส่วนใหญ่เป็นวิธีการแบบธรรมชาติ เช่น สูตรอาหารธรรมชาติต่าง ๆ การใช้สมุนไพร วารีบำบัด ฯลฯ หลายเทคนิคให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของพลังชีวิต การกระตุ้นให้เกิดกลไกการเยียวยารักษาตัวเอง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโดยธรรมชาติของร่างกายไปต่อสู้กับความเจ็บป่วย เช่น โยคะ โยมิโอพาที เทคนิคต่าง ๆ ที่กระตุ้นพลังแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพในร่างกาย ฯลฯ รวมไปถึงการให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของจิตใจ อันมีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งมีผลต่อความเจ็บป่วยทางกาย เช่น การทำสมาธิ เทคนิคการควบคุมจิต/กายต่าง ๆ เป็นต้น

5. เทคนิคการบำบัดของศาสตร์สุขภาพทางเลือกต่าง ๆ แม้จะแตกต่างกันในด้านจุดเน้นหนัก แต่ก็ล้วนต้องเสริมซึ่งกันและกัน อันจะขาดสติเสียมิได้ ซึ่งผู้ให้การบำบัดในศาสตร์เหล่านี้ล้วนเข้าใจต่อหลักการแบบองค์รวม จึงมักแนะนำให้ผู้ป่วยได้ผลผสมผสานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย เช่น หมอฝังเข็มตระหนักดีว่า การบำบัดของตนจะได้ผลอย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อผู้ป่วยเปลี่ยนแปลงแบบแผนอาหารที่เคยรับประทานเป็นประจำเสียใหม่ พร้อมออกกำลังกายให้มากขึ้น เล่นโยคะ ไร่ไถ่เก็ก หรือปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงระบบชีวิตดังกล่าว พลังที่เคยไหลเวียนด้วยดี ก็อาจถูกสกัดอีกครั้งหนึ่ง ในทำนองเดียวกันนักบำบัดในกลุ่ม Body/Mind Control และหมอโยมิโอพาที ก็ตระหนักดีว่าอาหารธรรมชาติ การออกกำลังกาย และการวางจิตให้แจ่มใส จะหนุนเสริมร่างกายให้สามารถฟื้นฟูความสมดุลให้เร็วขึ้น และยั่งยืน

เอกสารประกอบการเสวนาชมรมชีวเกษม

โดย นายแพทย์จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์

นายแพทย์ใหญ่ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

(ข้อมูลจากสุขภาพทางเลือก...กลุ่มนโยบายสาธารณสุขด้านสังคมวัฒนธรรม สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข)

การแพทย์ทางเลือกกับสังคมไทย “มิติหนึ่งในการดูแลสุขภาพ”

นายแพทย์จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์

ประธานกลุ่มการแพทย์ทางเลือกแบบผสมผสานฯ

หากจะมองความหลากหลายในธรรมชาติ เราจะพบความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ว่ามนุษย์เรายังเรียนรู้ไม่หมด หากแต่เราได้รับการสอนมาให้คุ้นเคยกับคำว่า วิทยาศาสตร์เป็นสิ่งที่สามารถจะอธิบายเหตุอย่างมีหลักมีเกณฑ์ มีเหตุมีผล แท้ที่จริงแล้วคำว่า “วิทยาศาสตร์” หมายถึง “ความรู้ที่ได้โดยการสังเกต และค้นคว้าจากการประจักษ์ทางธรรมชาติ แล้วจัดเข้าเป็นระเบียบ” จากความหมายดังกล่าว เราจะเริ่มเห็นข้อจำกัดในคำ 2 คำคือ “ประจักษ์” ที่หมายถึง ปรากฏชัด และ “ธรรมชาติ” ซึ่งหมายถึง “สิ่งที่มีและเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมัน” หรือ “ที่เป็นเองโดยมิได้ปรุงแต่ง” ทีนี้หากจะกลับมาพิจารณากันใหม่ว่า มนุษย์เราได้มีความประจักษ์ในธรรมชาติ คือมีความเข้าใจอย่างปรากฏชัดในธรรมชาติที่มีอยู่ และเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมันได้มากน้อยเพียงใด คงสามารถตอบได้อย่างไม่ลังเลว่า “ได้” แต่เพียงบางส่วนเท่านั้น ส่วนที่ได้นั้นจะเป็นเกือบทั้งหมดของธรรมชาติ หรือเพียงส่วนน้อยเท่านั้นของธรรมชาติ ท่านทั้งหลายคงจะต้องลองพิจารณาไตร่ตรองดู และตัดสินใจตัวเอง ในทั่วไปแล้วสัตว์โลกแต่ละชนิด จะมีระดับความต้องการที่จะเรียนรู้ต่างกัน เช่น สุนัข, นก, แมว หรือแม้แต่คน มนุษย์เราเป็นสัตว์โลกที่ต้องการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด แต่มนุษย์แต่ละเชื้อชาติก็มีลักษณะที่ไม่เหมือนกัน วิธีคิด และระบบในสังคมมีส่วนอย่างมากในการหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ของแต่ละคน ตลอดจนความเชื่อ และนำมาสู่พฤติกรรมปฏิบัติ

หันมามองดูว่า เรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยหรือปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน คงปฏิเสธไม่ได้ว่าสาเหตุการเจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วมาจากการที่เราไม่เป็นไปตามธรรมชาติ เริ่มต้นจากการขยายเผ่าพันธุ์ของมนุษย์อย่างรวดเร็วเกินไป นำมาสู่ความเป็นอยู่ในสังคมที่แออัด ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางเทคโนโลยี และอุตสาหกรรม ทำให้ระบบวิถีชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนไป และออกห่างจากธรรมชาติ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

อาหาร เราเริ่มมาใช้เทคโนโลยีในการผลิตอาหาร ตั้งแต่วัตถุดิบจากการเกษตรล้วนแล้วแต่มาจากผลิตผลทางอุตสาหกรรม ตั้งแต่อุตสาหกรรมการเกษตร มุ่งเน้นแค่เพิ่มผลผลิตโดยขาดการสนใจแนวธรรมชาติ จึงเป็นผลให้ได้วัตถุดิบในการผลิตอาหารที่มีปัญหา ข้าว พืชผักที่เติบโตโดยวิธีที่ผิดธรรมชาติ ย่อมให้ผลผลิตที่มีเป็นธรรมชาติดั้งเดิมที่ควรจะเป็น ส่งผลให้ผู้บริโภคได้รับผลเหล่านั้น เช่น สารเคมี ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง อาหารสัตว์ ทำให้ ผัก พืช ข้าว และเนื้อสัตว์ปนเปื้อนด้วยสารเหล่านั้น และส่งผลมาสู่คน ทำให้เกิดสารที่ร่างกายไม่ต้องการ ส่วนมากจะเป็นสารที่เร่งความเสื่อมของร่างกาย

ตลอดจนก่อให้เกิดมะเร็ง ซึ่งสอดคล้องกับอัตราการป่วยและตาย ด้วยโรคแห่งความเสี่ยง และมะเร็งกันมากทั่วโลก

เครื่องนุ้มนุ่ม มีการใช้สารสังเคราะห์ ผลิตเป็นเครื่องนุ้มนุ่มมากขึ้นทำให้ระบบปกติของร่างกาย

ที่อยู่อาศัย คงจะต้องกล่าวถึง สภาพแวดล้อมที่เราอยู่ เป็นส่วนหนึ่งของคำว่า ที่อยู่อาศัย ด้วย จากสิ่งแวดล้อมดังกล่าวซึ่งเต็มไปด้วยมลภาวะ ทั้งอากาศ, น้ำ, เสียง ฯลฯ ทำให้คนเรามีความเสี่ยงที่จะอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดอาการของโรคมามากมาย

ยารักษาโรค เป็นประเด็นสำคัญที่มนุษย์ในยุคสมัยใหม่กำลังหลงทาง เนื่องจากเข้าใจว่า ความเจ็บป่วยเป็นของธรรมดาของทุกคน ซึ่งเมื่อป่วยก็ทานยา และมักโทษปัจจัยภายนอกว่าเป็นต้นเหตุทำให้เขาเหล่านั้นต้องเจ็บป่วย เช่น โทษตัวเชื้อโรค ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา พยายามพยายามจัดการกับมันให้ชนะกันไปข้างหนึ่ง มีการพัฒนาขายออกมามากมายเพื่อให้มีฤทธิ์รุนแรงมากขึ้น ทำให้สามารถทำลายสิ่งแปลกปลอมได้ดีขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่การพัฒนามีมากขึ้นเท่าไร ผลอันไม่พึงประสงค์ หรือ ฤทธิ์ของยาที่มากขึ้นเป็นเงาตามตัว ยาเกือบ 100% จะมีผลต่ออวัยวะภายใน ถ้าไม่ใช่ตับ ก็ไต หากสังเกตดู วิธีนี้ร่างกายจะเป็นเสมือนหลอดทดลองทางเคมี หรือสภาพในห้องปฏิบัติการ มีการใช้ยาตัวนี้เพื่อแก้อาการนี้ แต่กลับให้ผลอีกเรื่อง ก็จะมียาตัวใหม่มาแก้อาการไปเรื่อยๆ จนทำให้ระบบธรรมชาติถูกทำลายลงอย่างสิ้นเชิง โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คนกลุ่มหนึ่งเริ่มมีปัญหาในการมองเห็นจุดนี้จึงเริ่มแนวทางใหม่ในการมองอย่างกว้างขึ้น และมีสติ จึงเริ่มมีคำว่า สุขภาพองค์รวมขึ้นมา เนื่องจากด้วยความเชื่อที่ว่า ทุกอย่างมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันหมด ทฤษฎีนี้ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลาย และมีการประยุกต์ใช้มากขึ้นเรื่อยๆ ควบคู่ไปกับการทำการศึกษา และสังเกต เริ่มมีคำว่า ผสมผสาน, ภูมิชีวิต, ภูมิด้านทาน ตลอดจนร่างกายเป็นตัวที่สามารถรักษาและดูแลตัวเองได้ดี แต่เนื่องจากคำเหล่านี้ไม่ได้รับการยอมรับนักในระบบการดูแลสุขภาพปัจจุบันจึงใช้ชื่อกันว่า **สุขภาพทางเลือก**

หากจะกล่าวให้กระชับขึ้น **สุขภาพทางเลือก** หรือ **สุขภาพองค์รวม** หรือ **Holistic Health** มองสุขภาพว่า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วย หรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยจะพิจารณาที่ **“ตัวคนทั้งคน”** ความเกี่ยวเนื่องของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ รวมถึงปัจจัยทางสังคม-สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคนคนนั้น

หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวม คือ

1. สุขภาพองค์รวมให้คุณค่าของคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง การปรับ แก้ไข และพัฒนาให้เกิดการมีสุขภาวะที่คืออย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เพียงแค่การ ไม่เจ็บป่วย
2. “สุขภาพของเราจะเป็นแบบเดียวกับที่วิถีชีวิตของเราเป็น” การเลือก “บริโภค” สิ่งใดเข้าสู่ทั้งทาง “ร่างกาย” และ “จิตใจ” จะมีส่วนกำหนดสภาวะสุขภาพกายและใจของบุคคลนั้นๆ
3. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุด หลักการของสุขภาพองค์รวมจะเน้นการพัฒนาระดับการมีสุขภาพดีให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนให้ดีเยี่ยมจนถึงที่สุด โดยให้บททวนพฤติกรรมในแต่ละวันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
4. สุขภาพองค์รวม เน้นการให้คุณค่าต่อวิถีการดำรงชีวิต ให้ความสำคัญกับกระบวนการทางการศึกษา และการสร้างความรับผิดชอบให้แต่ละบุคคลได้พยายามดูแลตนเองให้มีสุขภาวะที่สมดุล และสมบูรณ์
5. เมื่อมีภาวะความเจ็บป่วย การแพทย์แบบองค์รวม (*Holistic medicine*) จะใช้หลักการแบบองค์รวมในการแลกเปลี่ยนเรื่องการรักษาและการดูแลสุขภาพกับคนไข้ โดยการเยียวยาแบบธรรมชาติ (*Natural healing system*) และพิจารณาปัจจัยทั่วทั้งตัวคน และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

หลักการเยียวยารักษาแบบองค์รวมจะไปไกลกว่าคำว่า “กำจัดอาการ” “อาการ” จะเป็นเพียงสัญญาณเตือนว่ามีความผิดปกติที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ และเป็นตัวนำทางที่จะต้องลงไปค้นหาสาเหตุ หรือรากของปัญหา

การแพทย์แบบองค์รวม ถือว่า พลังชีวิต คือ พลังแห่งการบำบัดตนเองตามธรรมชาติ และเป็นหัวใจของการเยียวยา และฟื้นฟูร่างกาย ดังนั้น ผู้ป่วย คือ ผู้ที่จะรักษาตนเองได้อย่างแท้จริง ยาหรือสิ่งอื่นๆ เป็นเพียงส่วนประกอบที่จะช่วยเหลือเท่านั้น โดยแรกสุด คนไข้ต้องเชื่อมั่นในพลังบำบัดตนเองตามธรรมชาติ “หมอ” หรือ “ผู้รักษา” เป็นเพียงผู้ให้การแนะนำ หรือให้กำลังใจ คนไข้จำเป็นต้องเข้าใจในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้องเสียก่อน การรักษาจึงจะสัมฤทธิ์ผล

หลักการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมิได้เป็นสิ่งใหม่ การแพทย์แผนประเพณีของประเทศจีนและอินเดียเมื่อ 5,000 ปีก่อน ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพและวิถีชีวิตที่สอดคล้องอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสันติ โสกราตีส (400 ปีก่อนคริสต์ศตวรรษ) ได้กล่าวเตือนไม่ให้ทำการบำบัดรักษาเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยกล่าวว่า “ส่วนย่อยไม่สามารถจะดีได้ถ้าส่วนทั้งหมดไม่ดี”

แนวความคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมได้จางหายไปชั่วคราวจากสังคมตะวันตกในช่วงศตวรรษที่ 20 เนื่องจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่หักเหค่านิยมความเชื่อของคนเกี่ยวกับสุขภาพว่า “ตัวเชื้อโรค” คือสาเหตุของความเจ็บป่วย และต้องใช้ “ยาสังเคราะห์” เพื่อมาเชื้อโรคและแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพ โดยละเลยต่อวิถีชีวิตและสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งในบางสภาวะของสุขภาพการใช้วิธีการแบบแผนปัจจุบันอาจเป็น “อันตราย” ต่อสุขภาพมากกว่าตัวเชื้อโรคเสียอีก

เทคนิควิธีการพื้นฐานในการเยียวยาสุขภาพแบบองค์รวม

(Fundamental Techniques of Holistic Healing)

1. อาหารและโภชนาการ (*Food and Nutrition*)
2. การผ่อนคลายความเครียด (*Stress Relief Strategies*)
3. การเยียวยาทางจิตใจด้านใน (*Inner Healing and Transformation*)
4. การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ (*Avoidance of Unhealthy Environment*)
5. การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ (*Adequate Sleep*)
6. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (*Aerobic/Strength Exercise*)
7. การแบ่งปันความรักและสร้างสัมพันธภาพระหว่างคนรอบข้าง รวมทั้งตนเอง
(Loving Relationships, including yourself)
8. การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ (*Creative Expression*)
9. การสร้างสัมพันธภาพทางจิตวิญญาณและการเยียวยา (*Spiritual Connection and Healing*)

ศาสตร์สุขภาพทางเลือกนำไปสู่การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้โดย

1. ศาสตร์สุขภาพทางเลือกโดยเฉพาะศาสตร์การแพทย์แผนประเพณีทางภูมิภาคตะวันออก อันได้แก่ การแพทย์แผนจีน การแพทย์ฮิเบต และการแพทย์อายุรเวท ล้วนมีปรัชญาพื้นฐาน ทฤษฎี การวินิจฉัย และวิธีการรักษาเป็นแบบองค์รวม ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และปัจจัยแวดล้อมที่สัมพันธ์กับตัวมนุษย์ ดังตัวอย่าง การแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ที่ให้ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” ว่ามาจากรากศัพท์ “สวัสตะ” หมายถึงผู้ตั้งอยู่กับตนเอง (สวะ=ตัวเอง สตะ=ตั้งอยู่) ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ หรือมีความอิมเมออยู่ในตัวเอง หรือ ภาวะที่บุคคลมีจิตสำนึกรู้ตัวทั่วพร้อม มีภาวะจิต และกายประสานกลมกลืนกันอย่างดี ก่อให้เกิดความสงบ หรือความสุข เป็นภาวะที่กาย และจิตดำเนินไปอย่างกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

2. ศาสตร์สุขภาพทางเลือกหลายศาสตร์ มีหลักการที่ว่า ทุกส่วนของร่างกายนั้นล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน การกระทำต่อจุดใดจุดหนึ่งในร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจุดอื่น เช่น ทฤษฎี

ต่างๆ ตั้งแต่สมองไปจนถึงเท้า ในทำนองเดียวกับทฤษฎีของศาสตร์ *Reflexology* (กดจุดสะท้อนประสาท) และ *Iridology* (การวินิจฉัยโรคผ่านม่านตา) ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวยังไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งมีทักษะแยกส่วนเป็นพื้นฐาน

3. ศาสตร์สุขภาพทางเลือกหลายศาสตร์ เช่น ทั้งศาสตร์การแพทย์แผนประเพณีตะวันออก หลักการของแมคโครไบโอติกส์ ฯลฯ ถือว่าสุขภาพของคนเราจะดีขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีภาวะสมดุลในร่างกาย และระหว่างกายกับจิต ความเจ็บป่วยที่แท้จริงเป็นผลจากการเสียสมดุลของร่างกายทั้งระบบ โดยจะปรากฏอาการออกมาที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ความเคียดแค้นในจิตใจ ตลอดจนชีวิตที่ขาดสมดุลระหว่างกายกับใจ ก็สามารถส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยได้ ดังเช่น โรคกระเพาะอาหารและโรคหัวใจ หรือแม้แต่โรคคิดเชื่อง ก็เป็นผลมาจากความอ่อนแอของร่างกายโดยรวมเป็นเหตุให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เปิดช่องให้เชื้อโรคลุกลามได้ การดูแลสุขภาพจึงมุ่งเน้นการฟื้นฟูและเสริมสร้างความสมดุลให้เกิดแก่ชีวิต ทั้งกายและจิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งจุดเริ่มต้นจะเกิดจากการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นเบื้องต้น และถือว่่าต้องเป็นอาหารที่สอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์ และสามารถเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกายมากที่สุด

4. ถึงแม้ว่าศาสตร์สุขภาพทางเลือกบางศาสตร์จะเป็นเทคนิคเฉพาะ แต่ก็มึรากฐานมาจากศาสตร์การแพทย์ตะวันออก การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์ชนชาติในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก เทคนิคส่วนใหญ่เป็นวิธีการแบบธรรมชาติ เช่น สูตรอาหารธรรมชาติต่างๆ การใช้สมุนไพร วารีบำบัด ฯลฯ หลายเทคนิคให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของพลังชีวิต การกระตุ้น ให้เกิดกลไกการเยียวยารักษาตัวเอง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโดยธรรมชาติของร่างกายไปต่อสู้กับความเจ็บป่วย เช่น โยคะ โสมิโอพาที เทคนิคต่างๆ ที่กระตุ้นพลังแม่เหล็กไฟฟ้าชีวภาพในร่างกาย ฯลฯ รวมไปถึงการให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลของจิตใจ อันมีผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งมีผลต่อความเจ็บป่วยทางกาย เช่น การทำสมาธิ เทคนิคการควบคุมจิต/กายต่างๆ เป็นต้น

5. เทคนิคการบำบัดของศาสตร์สุขภาพทางเลือกต่างๆ แม้จะแตกต่างกันในด้านจุดเน้นหนัก แต่ก็ล้วนต้องเสริมซึ่งกันและกัน อันจะขาดเสียมิได้ ซึ่งผู้ให้การบำบัดในศาสตร์เหล่านี้ล้วนเข้าใจต่อหลักการแบบองค์รวม จึงมักแนะนำให้ผู้ป่วยได้ผสมผสานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย เช่น หมอฝังเข็มตระหนักดีว่า การบำบัดของตนจะได้ผลอย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อผู้ป่วยเปลี่ยนแบบแผนอาหารที่เคยกินเป็นประจำเสียใหม่ พร้อมออกกำลังกายให้มากขึ้น เล่นโยคะ ไร่ไทเก็ก หรือปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงระบบชีวิตดังกล่าว พลังที่เคยไหลเวียนด้วยดีก็อาจถูกสกัดอีกครั้งหนึ่ง ในทำนองเดียวกับนักบำบัดในกลุ่ม *Body/Mind Control* และหมอโสมิโอพาที ก็ตระหนัก

ดีว่าอาหารธรรมชาติ การออกกำลังกาย และการวางจิตใจให้แจ่มใส จะหนุนเสริมร่างกายให้สามารถฟื้นฟูความสมดุลให้เร็วขึ้น และยั่งยืน

จากที่กล่าวมาข้างต้นการนำระบบสุขภาพทางเลือกมาเพื่อเข้าสู่ระบบบริการสาธารณสุข ควรจะมีหลักเกณฑ์โดยกว้าง ดังนี้คือ

- 1) มีรากฐานทฤษฎีหรือที่มาขององค์ความรู้ที่ชัดเจน
 - 1.1) ในกรณีที่เป็นศาสตร์การแพทย์แผนประเพณี ที่สืบทอดกันมา ต้องไม่ขาดช่วง ประสบการณ์การปฏิบัติ/การใช้จริงในระดับกว้างจนถึงปัจจุบัน
 - 1.2) ในกรณีที่เป็นศาสตร์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ต้องมีผู้เชี่ยวชาญในองค์ความรู้ของศาสตร์/เทคนิคนั้นๆอย่างแท้จริงภายในประเทศสามารถตรวจสอบคุณภาพได้ หรือมีการควบคุมทางสังคมในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้วยกันเอง
 - 1.3) มีข้อมูลทางวิชาการ หรืองานวิจัยสนับสนุน ว่าปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และไม่มีผลข้างเคียง
- 2) สามารถประยุกต์ หรือทดแทนได้ด้วยทรัพยากรท้องถิ่น หรือทรัพยากรภายในประเทศจนไม่ทำให้เกิดการสูญเสียการพึ่งตนเองในทุกระดับ .
- 3) ประหยัด ประชาชนสามารถเรียนรู้ และพึ่งตนเองได้ ในกรณีที่ต้องพึ่งนักเวชปฏิบัติต้องมีราคาไม่แพง และเอาเปรียบผู้บริโภคจนเกินไป

โดยสรุปสังคมไทยจะเดินไปทางไหน การดูแลสุขภาพควรจะเป็นหน้าที่ของใคร ล้วนเป็นเรื่องที่น่าติดตาม หากแต่เราควรจะต้องมีจุดยืนที่มั่นคงว่า สิ่งเหล่านั้น ทำให้เกิดอะไร และมีโทษภัยเพียงใด อธิบายอย่างไร และที่สำคัญที่สุด คือ จะต้องใจกว้าง และมีเหตุผลยอมรับซึ่งกันและกัน

ความรู้เรื่องขอ

“ ยอ ”

ความหมายในคำว่า “ ยอ ”

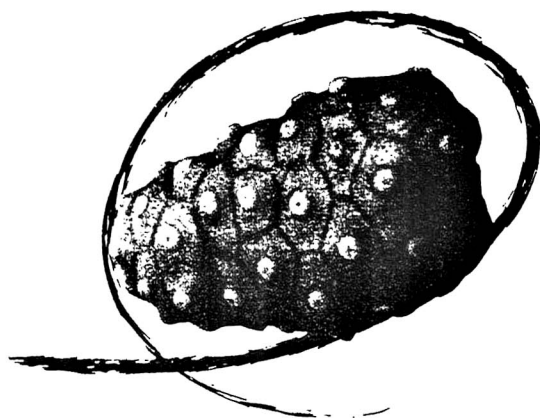
ภาษาไทยแท้เป็นคำโดด คำว่า “ ยอ ” นับเป็นคำไทยแท้คำหนึ่งแต่คำนี้มีความหมายหลายอย่าง

ความหมายแรก เป็นคำนาม หมายถึงต้นไม้ (ยอบ้านและยอป่า)

ความหมายที่สอง เป็นคำนาม หมายถึงเครื่องมือจับปลาชนิดหนึ่ง

ความหมายที่สาม เป็นคำกริยา แปลว่า ยกหรือพุดชมเชย

ความหมายที่สี่ เป็นคำกริยา แปลว่า หยุด หรือชลด



ยอป่า

ชื่อพื้นเมือง: ยอป่า(ไทย,อีสาน,ใต้)สลักป่า,สลักหลวง(พายัพ)อุ้มลูกคูหนัง(สระบุรี) กะมูด(มาลายู)

ชื่อวิทยาศาสตร์: *Morinda coreia* Ham.

วงศ์: *Pubiaceae*

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ยอป่าเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูงประมาณ 4 - 15 เมตร ผลัดใบ ต้นใบกิ่งก้านคล้ายยอบ้าน ผิดแต่ยอป่าใบแคบ ยาวเรียวกว่า มีผลกลม ผิวนอกเป็นปุ่มปม ไม้ลึกลับเหมือนยอบ้าน ทั้งมีขนาดเล็กกว่า กลิ่นฉุนน้อยกว่า เนื้อเยื่อข้างในขาว และมีน้ำมาก พบขึ้นอยู่ตามป่าเบญจพรรณทั่ว ๆ ไป ดอกมีกอกอระหว่างเดือนเมษายนไปจนถึงเดือนกรกฎาคม และเป็นผลระหว่างเดือนพฤษภาคมไปจนถึงเดือนสิงหาคม

การปลูกยอป่า

พบขึ้นอยู่ตามป่าเบญจพรรณทั่ว ๆ ไป ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดใช้เมล็ดหรือปักชำกล้า

ประโยชน์ของน้ำลูกยอ

ยอที่คั้นจากลูกยอ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและควบคุมการทำงานของเซลล์สร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่เสื่อม เพิ่มพลังในเซลล์ ทำให้ฮอร์โมนดีขึ้น เป็นผลดีต่อต่อม "ไคบัล" ซึ่งอยู่ในจุดกึ่งกลางของสมอง เป็นตัวควบคุมการทำงานของต่อมทั้งหลายในร่างกาย เช่น ต่อมไทรอยด์ เกี่ยวข้องกับกระบวนการเผาผลาญต่อมไพเนียลเกี่ยวข้องกับหัวใจ ต่อมหมวกไต เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความเครียด ต่อมแพนเดรียสเกี่ยวข้องกับตับอ่อน ควบคุมน้ำตาล ต่อมสร้างฮอร์โมนเพศ เป็นต้น ช่วยต้านการอักเสบที่ทำให้เกิดอาการปวดตามข้อ มีฤทธิ์รักษาโรคมะเร็ง ช่วยให้การนอนหลับเป็นปกติ ทำให้ผิวพรรณดีขึ้น แก้ไข้ลง บรรเทาอาการเจ็บปวดก่อนมีประจำเดือน ช่วยในการย่อยอาหาร ยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็ง และเนื้องอก

ยอตำรับยาไทยพื้นบ้าน

ไอ

ใบยอฝัดแดดให้แห้ง ซอยเหมือนยาสูบ ผสมเกลือเล็กน้อย เอาใบยอแห้งแทนใบตองมวนจุดสูบเวลาไอ 2 - 3 วันจะหายไอ

ปวดหัว

ใบยอต้มเดือด 3 - 5 นาที แปะที่หัว

แก้หนาว

หน้าหนาว กินลูกยอ 3 - 4 ลูก ช่วยให้อบอุ่น

หืดหอบ

ลูกยอดิบอ่อน ขนาดผลมะนาว ถ้าแก่จะบดยาก เผาไฟจนลูกยอเป็นถ่าน บดละเอียด ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน ฝัดให้แห้ง พอรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่คล่อง แน่นลำคอ จนต้องถอนใจแรง ก็กินยาตัวนี้ได้ กินยานี้ไป 5 - 10 นาที อาการจะดีขึ้น กินครั้งละ 2 - 3 เม็ด วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร

ลมวิงเวียน

ลูกยอแก่ฝานบาง ๆ ต่ำใส่มะนาว พริกกระเทียม พริก เกลือ กินเป็นประจำ จะไม่ค่อยเวียนศีรษะ เลือดหมุนเวียนดี

ลูกยอแก่ 17 - 18 ผลหั่นบาง ๆ ฝึ้งแดดให้แห้ง บดละเอียดข้าวสุก 3 - 5 ปั้น ฝึ้งแดดให้แห้ง บดละเอียด พริกไทยดำ 1 ชีด บดละเอียด ผสม 3 อย่าง เข้าด้วยกัน กินวันละ 3 - 4 ครั้ง ครั้งละ 2 - 3 ช้อนชา เวลากินละลายในน้ำร้อน เติมเกลือ น้ำตาลทรายแดง

ไข้

เปลือกยอดัม 10 - 15 นาที กินวันละ 3 - 4 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว

เจ็บคอ เสมหะติดคอ

ลูกยอดิบเผาไฟ แชน้ำ จิบแก้เจ็บคอ เสมหะติดคอ

ร้อนในกระหายน้ำ

ลูกยอสุกเผาไฟหรือหั่นบั้งไฟ ให้เหลืองกรอบ ต้มหรือชงกินต่างน้ำ ช่วย แก้อร้อนในกระหายน้ำ

ท้องเสีย

ลูกยอดิบเผาไฟ บดเป็นผง ใช้น้ำผง ใช้น้ำผง 1 ช้อนชา ผสมน้ำปูนใส 4 ช้อนแกง กินทุกครั้งที่ถ่าย หรืออาเจียน หรือกินวันละ 4 ครั้ง ถ้าอาเจียน เพราะผิดสำแดงให้ใช้น้ำขาวข้าวแทนน้ำปูนใส

ผิว

นิ้วที่เริ่มเป็น หรือเป็นไม่รุนแรง มีอาการปวดท้องน้อย ปวดหลังช่วงเอว ใช้ลูกยอแก่จัด 4 - 5 ผล ต้มกับน้ำ 2 แก้ว เดือดนาน 10 นาที กินวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว

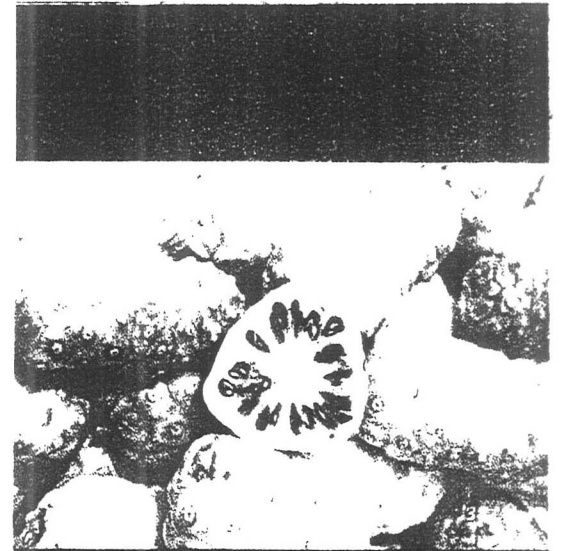
บิด

ลูกยอแก่ 1 ลูกใหญ่ หั่นบาง ๆ อังไฟให้เหลือง แชน้ำ 1 แก้ว 15 - 30 นาที รินแต่น้ำดื่ม กินทุกครั้งที่ถ่าย หรือทุก 3 - 4 ชั่วโมง

พยาธิลำไส้

ลูกยอสุก หมักเกลือ 1 คิน นำมากินทั้งเนื้อและเมล็ด พอถ่ายพยาธิจะ ออกมาด้วย

ลูกยอสุกประมาณ 10 ลูกคั้นกรองกับน้ำปูนใสเกลือพอเค็มนิดๆ (ต้องการ เพิ่มรสชาติใส่น้ำเสาวรสด้วยก็ได้) กิน 1 แก้วใหญ่ ๆ ถ้ามีพยาธิ พยาธิจะตาย ก่อนออกมาพร้อมกับอุจจาระ



ช่วยควบคุมการทำงานของ เซลล์ให้เป็นปกติ สร้างและฟื้นฟูเซลล์ ใหม่เพื่อทดแทนเซลล์ที่เสื่อม โดยจะมี สารชื่อ เมลิติน อันเป็นสารสำคัญทำให ร่างกายมีเอนไซม์ที่มีการทำงานที่ถูกต้อง ถ้าร่างกายไม่มีสารเซโรนินก็เปรียบ เหมือนขับรถบนถนนในขณะที่พวงมาลัย หลวม การจะบังคับเลี้ยวต่าง ๆ ก็ไม่ คล่องตัวและทำให้เกิดอันตรายได้ ถ้า ร่างกายมีสารเซโรนิน ก็เปรียบเหมือน รถที่มีพวงมาลัยที่ดีเหมือนรถแข่งก็เทียบ



ลูกขอมลูกใหญ่ 3 ลูก ใส่ น้ำผึ้งพอท่วมลูกขอม ใส่เกลือพอเค็มดองไว้ 3 วัน ตักลูกขอมและน้ำผึ้งกินก่อนอาหารเช้า 1 ชั่วโมง ครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ กิน 7 วัน

ถ่ายมีเลือดปน

ท้องผูก เจ็บแสบทวารหนัก เวลาถ่ายอุจจาระ จะมีเลือดปน ใช้ใบยอป่า 1 กำมือ ตำละเอียดคั้นเอาแต่น้ำ ผสมเกลือเล็กน้อย กินก่อนอาหารเช้าประมาณ 3 วัน อาการจะทุเลาและหายในที่สุด

ประจำเดือนขาด

สตรีที่ประจำเดือนขาดมักจะขาดหาย ใช้ลูกขอมค่อนข้างแก่ 3 - 5 ผล ทำเป็นลัมต่อกินวันละ 1 ครั้ง จนประจำเดือนมาตามปกติ สาวพม่า ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย นิยมยานี้มาก

แก้เลือดเสียหลังคลอดบุตร

ลูกขอมแก่ 5 - 6 ผล ผ่านบาง ๆ ชิง ข่า อย่างละครึ่งหนึ่งของยอใส่กรกตำละเอียด กินอาทิตย์ละครั้ง หรือเดือนละครั้ง หลังขับเลือดเสีย จะรู้สึกเบาตัว ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ยานี้ควรกินเมื่อร่างกายแข็งแรงพอสมควร ไม่ควรกินหลังคลอดใหม่ ๆ

เบื่ออาหาร

ลูกขอมแก่หั่นบาง ๆ ใส่ขวดโหล ต้มน้ำเกลือพอเค็ม ใส่ให้ท่วมสูงจากเนื้อยอ 4 - 5 นิ้ว ดอง 2 - 3 คืน รินน้ำยากินครั้งละครึ่งแก้ววันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ

ใบยอ 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 73 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

น้ำ	77.3	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	10.5	กรัม
โปรตีน	5.0	กรัม
ไขมัน	2.2	กรัม
กาก	4	กรัม
แคลเซียม	469	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.1	มิลลิกรัม
วิตามิน A	43333	IU
วิตามิน B1	0.30	มิลลิกรัม
วิตามิน B2	0.15	มิลลิกรัม
ไนอซิน	7.2	มิลลิกรัม
วิตามิน C	3	มิลลิกรัม

เหงือกเปื่อยเป็นขุม

เหงือกเปื่อยเป็นขุม บวมเจ็บ เป็นแผลมีหนองสีขาว มีหลายแผล ผิวนอบแผลบวมแดง เอาลูกขอมดิบ 3 ลูก ตำละเอียด ใส่เกลือให้เค็ม อดครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ นาน 20 นาที อดทุก 2 ชั่วโมง 3 วัน หายเป็นปกติ

ปากเปื่อยเป็นแผลในเยื่อปาก และลิ้นเป็นขุม กินของเผ็ดเค็มไม่ได้ ใช้ลูกขอมดิบผิวยังมีสีเขียวเข้ม 2 ผล เผาไฟถ่าน จนไหม้เป็นถ่านตำตลอดลูก ผสมเกลือ บดละเอียด ทาในปาก วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น

ท้องอืดอย่างแรง

กินอาหารที่ย่อยยาก หรือ เย็นจัด อาจทำให้ท้องอืดอย่างแรงอืดอืดในท้อง นั่งก็ไม่ได้ นอนก็ไม่สบาย ถ้าเอามือเคาะที่ท้องจะมีเสียงดังบึก ๆ ใช้ใบยอป่า ที่ใบไม้แก่ไม่อ่อนจนเกินไป ประมาณ 10 ใบ ตำผสมพริกไทย 3 เม็ด เกลือ 3 เม็ด ปั่นขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย กินสัก 3 ครั้ง ครั้งละ 5 เม็ด อาการจะค่อย ๆ ทุเลา โดยไม่ต้องใช้ยาอื่น (ระวังอย่าใช้มากเกินไปจะทำให้ท้องผูก)

ท้องผูก

รากขอมมีสารแอนทราควิโนน ออกฤทธิ์ระบายท้องได้ ใช้รากขอมโตขนาดนิ้วชี้ ยาวไม่เกิน 6 นิ้ว พุด สับเป็นชิ้น ๆ ใส่ น้ำ 2 แก้ว ต้ม 10 - 15 นาที กิน 1 แก้ว ก่อนเข้านอน ตอนเช้าจะระบายเหมาะสำหรับคนท้องผูกและเป็นริดสีดวงทวาร ถ้าต้องการถ่ายมาก ก็เพิ่มรากขอม

เหน็บชา

เม็ดขอม 1 แก้ว พริกไทย 1 แก้ว บดเป็นผง ผสมน้ำผึ้ง กินขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย ก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น

เหา

ใบยอสด 1 กำมือตำละเอียด ผสมน้ำพอเหลวข้น ๆ คั้นเอาแต่น้ำขยี้ทาหัว ทิ้งไว้ 10 - 15 นาที ล้างออก ทำ 2 - 3 ครั้ง ภายใน 1 อาทิตย์ เหาจะตายพร้อมกับไข่เหา

ยอบ้าน

ชื่อพื้นเมือง มะตาเสือ (ภาคเหนือ) ยอ, ยอบ้าน(กลาง)
แยใหญ่(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) , ยอ (ภาคอีสาน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* Linn.

วงศ์ RUBIACEAE

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ยอบ้านเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นตั้งตรงสูงประมาณ 3 - 8 เมตร เปลือกต้นเรียบแขนงมักเป็นสี่เหลี่ยม ใบเป็นใบเดี่ยว รูปรีกว้างติดแบบตรงกันข้าม โคนใบและปลายใบแหลม ขนาดกว้าง 6 - 17 ซม. ยาว 15 - 30 ซม. ขนเกลี้ยงทั้งสองด้าน เนื้อใบสีเขียวเมื่อสดเป็นมันเงา เมื่อแห้งมักมีสีเหลืองอ่อน ด้านบนมักพบตุ่มซึ่งเกิดจากแบคทีเรียอยู่ทั่วไป ก้านยาว 1 ซม. หูใบอยู่ระหว่างโคนใบก้านใบมีรูปร่างและขนาดต่าง ๆ กัน ดอกออกรวมกันเป็นช่อกลม มีก้านช่อยาว 3 - 4 ซม. ดอกสีขาวขนาดเล็ก ผลมีลักษณะค่อนข้างกลมหรือทรงกระบอกมน และมีตาครอบผลสีเขียว พอแก่จัดเป็นสีขาวและมีกลิ่นเหม็น ผลมีขนาด 3 - 10 ซม. ภายในมีเมล็ดสีน้ำตาลเข้มเป็นจำนวนมาก

ประโยชน์ทางยา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ราก ใบ ผล ต้น ดอก

ช่วงเวลาที่เหมาะสม ใบอ่อนทุกฤดูกาล ผลย่อยออกในช่วงฤดูหนาว

รสและสรรพคุณในตำรายาไทย

ราก สรรพคุณเป็นยาระบาย แก้ท้องผูก

ใบยอ รสขมเผื่อน สรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ไข้ ฆ่าเหา ปวดข้อ คั้นน้ำทาแก้โรคเกาต์ แก้ท้องร่วงในเด็ก แก้เหงือกบวม คั้นน้ำทาแก้แผลเรื้อรัง แก้กษัย ผสมยาอื่นแก้วัณโรค

ผลดิบหรือแก่

รสเผ็ดร้อน สรรพคุณขับลม บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับโลหิต ระดูของสตรี ฟอกเลือดแก้คลื่นเหียนอาเจียน ผสมยา แก้สะอึก อมแก้เหงือกเปื่อย แก้เสียงแหบแห้ง แก้อ่อนในอก

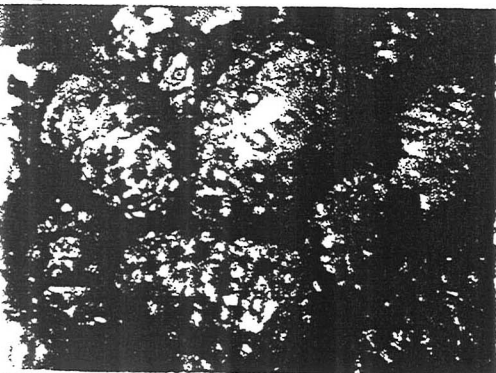
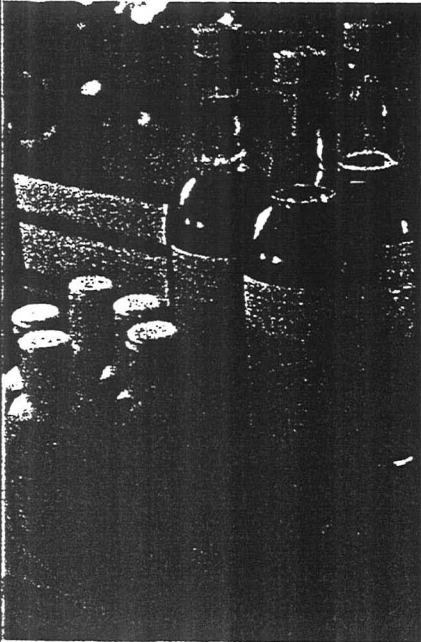
ผลสุก ของยอบ้าน มีกลิ่นฉุน สรรพคุณพาลมในลำไส้

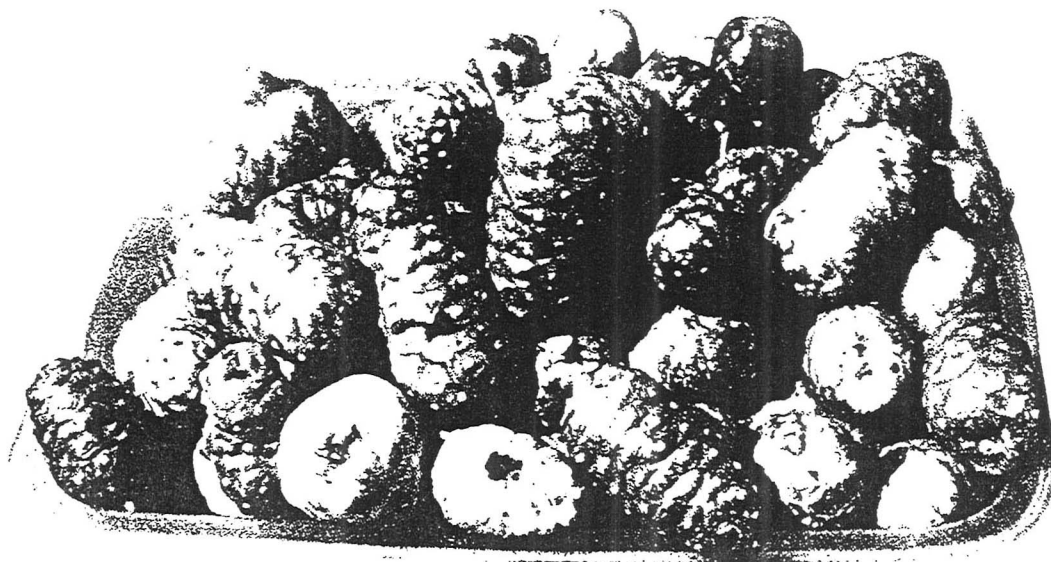
ต้น ใช้เป็นส่วนผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวัณโรค

ดอก เป็นส่วนผสมของสมุนไพรตัวอื่นเป็นยารักษาวัณโรค

สาระสำคัญ

ราก มี *Lucidin, Alizarin, anthraquinone, Morindin, Morindone, Nor-damnacanthal, Rubiadin, Rubiadin-1-methylether, Soranjidiol, Monomethoxyrubiadin, x-Methoxyalizarin, Pigment, oil*





ใบ มี Anthraquinone, B-Sitosterol, Ursolic acid

ผล มี Asperuloside, Caproic, Caprylic acid, Glucose

ต้น มี Alizarin, Damnacanthal, Damnacanthol,

Morindone, Nor-damna centhal Rubidin-1 methyl ether Anthragallol-2, 3-demethylether Pigment

ดอก มี flavonoids

เซนติเมตร จากนั้นใช้ปุ๋ยหมักโปรยทับ คลุมไว้ด้วยฟาง แล้วรดน้ำ เมื่อครบ 1 เดือนต้นก็จะงอกขึ้นแล้วแยกกลงชำไว้ เมื่อต้นโตได้ความยาวประมาณ 1 คืบจึงค่อยเอาลงปลูก ตั้งแต่ต้นยาวประมาณซั๊ก 1 คืบ ใช้เวลาไม่ถึง 3 เดือน ก็มักจะแตกออกมาพร้อมมีดอกออกมด้วย จากการออกดอกจนถึงเก็บผลได้ก็อีกประมาณ 3 เดือน รวมแล้วในการปลูกต้นยอใช้ระยะเวลาประมาณ 9 เดือน

การทดลองทางคลินิก

ในปี พ.ศ. 2528 โดยนายแพทย์วิชัย เอกพลากรและคณะ ใช้ผลยอแห้ง 60 กรัม ชงน้ำร้อน 1 ลิตร ให้ผู้ป่วยมาลาเรียที่มีอาการอาเจียน 43 ราย ตี๋มครั้งละ 30 มิลลิกรัมทุก 2 ชั่วโมง เปรียบเทียบกับผู้ป่วยที่ตี๋มน้ำชา 27 ราย และผู้ใช้ยาแผนปัจจุบัน metoclopramide 23 ราย พบว่าการใช้น้ำยอยอชงให้ผลการรักษาดีกว่าการตี๋มน้ำชา แต่ได้ผลน้อยกว่ายาแผนปัจจุบัน

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนที่ใช้เป็นผัก ใบอ่อนและห่ามของยอใช้เป็นผักได้

ช่วงฤดูการที่เก็บ ใบอ่อนออกทุกฤดูกาล ผลยอออกในช่วงฤดูหนาว

การปรุงอาหาร รับประทานใบยอเป็นผัก ใบอ่อนลวกหรือต้มให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก นอกจากนี้ยังสามารถนำมาปรุงเป็นแกงเผ็ด แกงอ่อม ร่วมกับหมู ปลา ไก่ ใช้เป็นผักรองกันกระตังห่อหมกปลา ห่อหมกหมู ห่อหมกไก่ได้ สำหรับผลห่ามสามารถปรุงเป็นส้มตำ โดยใส่ผลยอแทนมะละกอได้

วิธีการเก็บลูกยอ

ก่อนที่จะเก็บจะต้องดูผลของลูกยอว่าแก่พอที่จะเก็บได้หรือไม่ โดยสังเกตจากภายนอกได้ คือ ผลแก่จะเขียวอยู่แต่ตาของลูกยอจะขยายกว้างออก แต่ถ้าผลอ่อนตาจะเล็ก หรือสามารถผ่าดูได้ ถ้าหากเมล็ดมีสีดำ หรือน้ำตาลก็เป็นอันใช้ได้ สามารถใช้ได้ตั้งแต่ผลแก่จนสุก แต่ไม่สุกจนละ เพราะถ้าละมากจะเสีย

ประโยชน์อื่น

นอกจากจะเป็นยาสมุนไพรแล้ว ส่วนรากของต้นยอยังใช้เป็นสีย้อมผ้า เช่น พวงผ้าต่าง ๆ และผ้าไหม ไหมพรหมอีกด้วย โดยเปลือกรากจะให้สีแดง เนื้อรากจะให้สีเหลือง แต่ถ้าใช้โดยไม่แยกส่วนก็จะได้สีเหลืองปนแดง ฉะนั้นถ้าจะให้สีต่างกันออกไปก็ต้องนำโลหะต่างชนิดกันมาผสม เช่น สีน้ำตาลอ่อน เมื่อผสมกับเกลือของ Chromium สีม่วงดำก็ผสมกับเกลือแกงของเหล็ก และสีแดงชมพูเมื่อผสมกับเกลือของ alumina เป็นต้น สีที่ย้อมจากรากยอนี้ได้ดีที่คงทน ซักฟอกสีก็ไม่ตก แต่ถ้าจะให้สีสดใสควรเติมกรดน้ำส้มลงไปในขณะที่ย้อม

การปลูกยอบ้าน

การปลูกยอ จะเริ่มปลูกโดยนำเอาเมล็ดจากลูกยอที่สุกแล้ว มาเพาะในแปลงเพาะ ความห่างของต้นประมาณ 2 - 3

สูตรน้ำสมุนไพรเข้มข้น

น้ำสมุนไพรรูกยอเพื่อสุขภาพ สูตรเข้มข้น

วัตถุดิบ

1. ลูกยอแก่จนขาว (ยอภาคใต้)
2. น้ำตาลทรายแดง
3. น้ำผึ้งแท้
4. น้ำส้มสกัดจากแอปเปิ้ล

วิธีทำ

1. นำลูกยอล้างให้สะอาดเลือกลูกที่เสียหรือสุกงอมออกให้หมด ผึ่งให้แห้ง หั่นเป็นแว่นบาง ๆ ยอ 2 ส่วน น้ำตาลทราย 1 ส่วน คลุกเคล้าให้ทั่ว ๆ ใส่ถึงปิดฝาไว้ หากยอพื้นบ้านลูกเล็กเนื้อน้อย ใช้ยอ 3 ส่วน น้ำตาลทรายแดง 1 ส่วน
2. เปิดฝาใช้ไม้พายคน วันที่ 3-5-7 แล้วปิดไว้ น้ำตาลจะละลายหมด ระวังเรื่องความสะอาด อย่าให้มีสิ่งปนเปื้อนลงไป
3. หมักต่อไปอีกจนครบ 1 เดือน นับจากวันเริ่มหมักจะเห็นเนื้อลูกยอลอยขึ้นมาและมี แอลกอฮอล์เกิดขึ้น ใช้ไม้พายคน จะมีน้ำใสสีเหลือง กลิ่นหอม ชิมดูจะมีรสเปรี้ยวหวานอร่อย ปิดฝาให้มิดชิด ทำเช่นนี้จนครบ 3 เดือน และต่อเนื่องถึง 6 เดือน จะได้เนื้อยอมากขึ้น กลิ่น และรสจะนุ่มกว่าเดิมแอลกอฮอล์จะหมดไป
4. นำน้ำลูกยอเข้มข้นมาปรุงรส ด้วยน้ำผึ้งแท้ และน้ำส้มสกัดจากแอปเปิ้ลรสตามชอบ
5. บรรจุขวดเก็บไว้ในอุณหภูมิห้องเพื่อดื่มหรือจำหน่ายได้

วิธีรับประทาน

1. การดื่มน้ำลูกยอเข้มข้น ครั้งละ 1–2 ช้อนโต๊ะ (50 ซีซี) ก่อนอาหารเช้าและเย็น ช่วยให้เจริญอาหาร ถ้าดื่มหลังอาหารจะช่วยย่อยอาหาร และต้องดื่มน้ำตาม 1 แก้ว (250 ซีซี)
2. นำน้ำลูกยอเข้มข้นผสมน้ำสุกหรือน้ำดื่ม (น้ำลูกยอพร้อมดื่ม) อัตราส่วนน้ำลูกยอเข้มข้น 1 ส่วน ต่อน้ำ 8–10 ส่วน ละลายให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำผึ้งอีกได้ตามชอบ ดื่มครั้งละ 100–200 ซีซี เวลากระหายน้ำหรือก่อนอาหารและหลังอาหารตามวิธีที่ 1 ได้ โดยไม่ต้องดื่มน้ำตามก็ได้

วิธีเก็บรักษา

1. สูตรเข้มข้น เก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง
2. สูตรพร้อมดื่ม เก็บไว้ในตู้เย็น

**การควบคุมคุณภาพ
และการขออนุญาต**



การควบคุมคุณภาพ และการตรวจสอบมาตรฐาน การผลิตยาจากสมุนไพร

การควบคุมคุณภาพ และการตรวจสอบมาตรฐานในการผลิตยาจากสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจชุมชนเป็นกระบวนการสำคัญที่ชุมชนต้องตระหนัก และรับผิดชอบต่อผู้บริโภค เพื่อให้ได้ผลผลิตยาที่มีคุณภาพดีสม่ำเสมอตามข้อกำหนดมาตรฐานที่ตั้งไว้

จะควบคุมคุณภาพ และตรวจสอบมาตรฐานอะไร

1. วัตถุดิบสมุนไพร
2. ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปของยาจากสมุนไพร
3. ฉลากและเอกสารกำกับยา
4. กระบวนการผลิตยาจากสมุนไพร

ใครคือผู้ควบคุมคุณภาพ และดำเนินการตรวจสอบมาตรฐาน

1. ชุมชนผู้ผลิตเอง ได้แก่ บุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบการควบคุมคุณภาพ และตรวจสอบมาตรฐานของผลิตภัณฑ์ตนเองเป็นเบื้องต้น
2. องค์กรภาคีต่างๆ ที่ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงชุมชน เป็นผู้ช่วยดูแลควบคุมคุณภาพ และประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการคุ้มครองอย่างตรวจวิเคราะห์
3. หน่วยงานที่มีห้องปฏิบัติการทั้งของรัฐ และเอกชน เช่น ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์เขตต่างๆ, สถาบันวิชาการ, สถาบันการศึกษาในท้องถิ่น หรือห้องปฏิบัติการของภาคเอกชนต่างๆ ฯลฯ เป็นผู้ตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งจะให้ผลการตรวจสอบที่แม่นยำกว่า



ข้อแนะนำการขออนุญาตทำและขายสุราแช่

คุณสมบัติผู้ขออนุญาตทำและขายสุราแช่

ตามประกาศกระทรวงการคลัง เรื่อง วิธีการบริหารงานสุรา พ.ศ.2544 (ฉบับที่ 3) ลงวันที่ 12 ธ.ค.2544 ตามนโยบายสนับสนุนเศรษฐกิจชุมชน

สุราแช่

สุราแช่ คือ สุราที่ไม่ได้กลั่น และให้หมายความรวมถึงสุราแช่ที่ได้ผสมกับสุรากลั่นแล้ว แต่ยังมีแรงแอลกอฮอล์ไม่เกินสิบห้าดีกรีด้วย (มาตรา 4 พระราชบัญญัติสุรา พ.ศ.2493)

สุราแช่และผลิตภัณฑ์

สุราแช่และผลิตภัณฑ์ หมายความว่า สุราแช่ชนิดสุราผลไม้ สุราแช่พื้นเมืองและผลิตภัณฑ์จากผลผลิตทางการเกษตรที่มีแรงแอลกอฮอล์ไม่เกินสิบห้าดีกรี ซึ่งไม่รวมถึงสุราแช่ชนิดเบียร์

ทั้งนี้ สุราแช่และผลิตภัณฑ์ตามหลักเกณฑ์นี้ จะต้องทำขึ้นโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. นำวัตถุดิบซึ่งเป็นผลไม้ หรือน้ำผลไม้ หรือผลผลิตทางการเกษตรใด ๆ ไปหมักกับเชื้อสุราให้มีแรงแอลกอฮอล์ไม่เกินสิบห้าดีกรี

2. กรณีนำสุราแช่ที่ได้ตาม 1. ไปผสมกับสุรากลั่นแล้วมีแรงแอลกอฮอล์ไม่เกินสิบห้าดีกรี

หลักเกณฑ์และเงื่อนไขการทำและขายสุรา

1. ใช้เครื่องจักรมีกำลัง รวมต่ำกว่า 5 แรงม้า หรือ
2. ใช้คนงาน น้อยกว่า 7 คน หรือ
3. ถ้าใช้เครื่องจักรและคนงาน เครื่องจักรต้องมีกำลังรวมต่ำกว่า 5 แรงม้า และคนงานต้องน้อยกว่า 7 คน

คุณสมบัติผู้ขออนุญาต

คุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้

1. เป็นสหกรณ์
2. เป็นกลุ่มบุคคลธรรมดาผู้มีสัญชาติไทยตามกฎหมายเกี่ยวกับวิสาหกิจชุมชน

3. เป็นกลุ่มเกษตรกรที่จดทะเบียนตามพระราชบัญญัติ สหกรณ์ พ.ศ.2542 และมีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ที่สถานที่ทำสุราตั้งอยู่ขณะที่ขออนุญาต

4. เป็นนิติบุคคลตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ที่มีผู้ถือหุ้นทุกคนมีสัญชาติไทย และมีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ที่สถานที่ทำสุราตั้งอยู่ขณะที่ขออนุญาต

ขั้นตอนการขออนุญาตก่อสร้างสถานที่ทำสุราแช่และผลิตภัณฑ์

ตามประกาศกระทรวงการคลัง เรื่อง วิธีการบริหารงานสุรา พ.ศ.2544 (ฉบับที่ 3) ลงวันที่ 12 ธันวาคม 2544 ตามนโยบายสนับสนุนเศรษฐกิจชุมชน

1. ผู้ขออนุญาต

ยื่นแบบคำขอฯ พร้อมแผนผังสังเขป (สถานที่ตั้ง/การติดตั้งเครื่องจักร

และอุปกรณ์) การทำสุราต่ออธิบดีกรมสรรพสามิต หรือสรรพสามิตจังหวัด (ตามแบบที่กำหนด)

สถานที่ยื่นแบบ

1. โรงงานตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ยื่น ณ กรมสรรพสามิต
2. โรงงานตั้งอยู่ในจังหวัดอื่น ยื่น ณ สำนักงานสรรพสามิตจังหวัดแห่งท้องที่นั้นๆ

2. เจ้าพนักงานสรรพสามิต

ตรวจสอบเอกสารและสถานที่ที่จะก่อสร้างเพื่อประกอบการพิจารณา

- สถานที่ต้องแยกออกจากจากส่วนที่ซื้อขายค้าขายชัดเจน
- ทำเล สภาพแวดล้อมเหมาะสม
- พื้นที่เพียงพอที่จะไม่ก่อให้เกิดอันตราย
- ไม่ก่อเหตุเดือดร้อนรำคาญแก่ผู้อื่น

เมื่อกรมสรรพสามิตหรือจังหวัดตอบอนุญาต ผู้รับอนุญาต จึงเริ่มดำเนินการก่อสร้างสถานที่ทำสุราให้แล้วเสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนดในหนังสือฯ อนุญาต แต่ทั้งนี้ต้องไม่เกิน 24 เดือน แล้วแจ้งเป็นหนังสือต่ออธิบดีกรมสรรพสามิตหรือสรรพสามิตจังหวัด (ให้ทราบล่วงหน้าก่อนเปิดดำเนินการไม่น้อยกว่า 15 วัน) ให้จังหวัดนั้นๆ สำเนาหนังสือการแจ้งอนุญาตฯ ให้กรมสรรพสามิตทราบด้วย

4. เจ้าพนักงานสรรพสามิต จะทำการ

ตรวจสอบสถานที่ ความพร้อมการทำสุรา พิจารณาอนุญาต จากนั้น กรมฯ หรือจังหวัด ตอบอนุญาตให้เปิดดำเนินการ พร้อมส่งร่าง สัญญาให้ผู้รับอนุญาตทราบ

5. ผู้รับอนุญาต รับผิดชอบการอนุญาตฯ พร้อมร่างสัญญาว่าด้วยการอนุญาตให้ทำ และขายสุรา แจ้งนัดวันลงนามให้สัญญาฯ ต่ออธิบดี กรมสรรพสามิต หรือสรรพสามิต จังหวัด แล้วแต่กรณี

ผู้รับอนุญาตลงนามในสัญญา ว่าด้วยการอนุญาตให้ทำหรือผลิตและขาย สุรากับกรมสรรพสามิต

การขอใบอนุญาตประจำปี

การขอใบอนุญาตประจำปี (ปีละ ครั้งเดียว) ประกอบด้วย

1. ขอใบอนุญาตทำสุรา ตามมาตรา

5

2. ขออนุญาตทำเชื้อสุรา ตามมาตรา

24

3. ขอใบอนุญาตจำหน่ายสุรา ประเภทที่ 2 (ขายส่งครั้งละ 10 ลิตรขึ้นไป)

4. ขอใบอนุญาตจำหน่ายสุรา ประเภทที่ 4 (ขายปลีก) ด้วยก็ได้

หลักฐานประกอบด้วย

- สำเนาทะเบียนบ้านสถานที่ ประกอบการ

- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน ของผู้มีอำนาจลงนาม

ส่งน้ำสุราตรวจวิเคราะห์

ผู้รับอนุญาตต้องส่งตัวอย่างสุรา ให้ตรวจวิเคราะห์ตามมาตรฐานที่กระทรวง การคลังกำหนด โดยส่งให้กรมสรรพสามิต หรือสถาบันราชภัฏ หรือกรมวิชาการเกษตร หรือกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ หรือกรม วิทยาศาสตร์บริการ หรือสถาบันวิจัย วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย หรือศูนย์ทดสอบและมาตรฐานวิทยา

นิคมอุตสาหกรรมบางปู หรือคณะเทคโนโลยี ชีวภาพ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ หรือฝ่าย บริหารทดสอบ สถาบันอาหาร หรือสถาบัน วิจัยเคมี ในสังกัดสถาบันเทคโนโลยี ราชชมงคล หรือสำนักวิชาเทคโนโลยีการ เกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ตรวจวิเคราะห์เพื่ออนุญาตฯ

แจ้งราคาขาย ณ โรงงานสุรา (สถานที่ ทำสุรา)

ผู้รับอนุญาตต้องแจ้งราคาขาย ณ โรงงานสุรา (สถานที่ทำสุรา) ก่อนนำออก จำหน่ายไม่น้อยกว่า 15 วัน เพื่อใช้ในการ คำนวณภาษีสุราดำเนินการเพียงครั้งแรก ครั้งเดียว เว้นแต่มีการเปลี่ยนแปลงราคา ขายใหม่

ภาชนะบรรจุ

การบรรจุในภาชนะต้องมีความ เหมาะสม สะอาด ปิดสนิท ไม่ทำปฏิกิริยา กับสุรา และผลิตภัณฑ์ และสามารถปิด แสตมป์ที่ปากภาชนะได้

ฉลากที่ใช้ปิดภาชนะบรรจุ

อย่างน้อยต้องมีข้อความชนิดสุรา ชื่อสุรา ชื่อผู้ได้รับอนุญาต ที่ตั้งของสถาน

ที่ทำสุรา ส่วนประกอบหลัก หรือ วัตถุประสงค์ ที่ใช้ทำสุรา แรงแอลกอฮอล์ วันเดือนปี ที่บรรจุ ขนาดบรรจุ (ใช้คำว่า ปริมาณ สุทธิ...ลบ.ชม.) แสดงค่าเดือนตามประกาศ กระทรวงสาธารณสุขว่า “ค่าเดือน : การดื่ม สุราทำให้ความสามารถในการขับชียาน พาหะลดลง” ต้องเป็นภาษาไทย มองเห็น ง่าย อักษรที่บสูงไม่น้อยกว่า 2 มม. และสี ตัวอักษรให้ตัดกับสีพื้นฉลาก

ทั้งนี้ ในฉลากต้องไม่มีข้อความสื่อ ความหมายทางสรรพคุณ

สุราต้องเสียภาษีและปิดแสตมป์ ภายใต้อการควบคุมของพนักงานเจ้าหน้าที่ จึงจะนำออกจากสถานที่ทำสุราได้

ทั้งนี้ การขนส่งสุราตั้งแต่ 10 ลิตร ขึ้นไป ออกนอกสถานที่ทำสุราเพื่อจำหน่าย จะต้องมิใช่ไปกับไปกับน้ำสุราด้วย ดังนี้

- กรณีขนเพื่อจำหน่ายภายใน เขตจังหวัด ผู้ที่ได้รับใบอนุญาตจำหน่าย สุราประเภทที่ 2 จะเป็นผู้ออกใบอนุญาต ขนสุรา

- กรณีขนเพื่อจำหน่ายนอกเขต จังหวัด จะต้องขอใบอนุญาตขนสุราจาก เจ้าพนักงานสรรพสามิต



มาตรฐานคุณภาพน้ำสุราแช่ตามนโยบาย สนับสนุนเศรษฐกิจชุมชน

(เป็นข้อกำหนดมาตรฐานจากบางส่วนขอมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมไวน์ (มอก.2089-2544))

1. แร้งแอลกอฮอล์

ให้เป็นไปตามที่ระบุที่ผลากโดยมีเกณฑ์ความคลาดเคลื่อนได้ 1 ดีกรี ร้อยละโดยปริมาตร

การทำสอบให้ปฏิบัติตาม AOAC (1995) ข้อ 26,1,09 หรือวิธีอื่นที่เทียบเท่า

2. คุณลักษณะทางเคมี

เมทิลแอลกอฮอล์ เกณฑ์กำหนดไม่เกิน 420 มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร

วิธีทดสอบ AOAC (1995) ข้อ 26,1,36

3. วัตถุเจือปนอาหารให้ใช้ได้ตามชนิดและปริมาณที่กำหนดต่อไปนี้

3.1 ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร

การทดสอบให้ปฏิบัติตาม AOAC (1995) ข้อ 27,1,39

3.2 กรดซอร์บิกหรือเกลือของกรดนี้คำนวณเป็นกรดซอร์บิคไม่เกิน 200

มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร

การทดสอบให้ปฏิบัติตาม AOAC (1995) ข้อ 28,2,02

3.3 กรดเบนโซอิกหรือเกลือของกรดนี้คำนวณเป็นกรดเบนโซอิก ไม่เกิน 250 มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร

การทดสอบให้ปฏิบัติตาม AOAC (1995) ข้อ 47,3,03

3.4 สารปรุงแต่งสี กลิ่น รส และกลิ่นรส ในปริมาณที่เหมาะสม

4. สารปนเปื้อนที่อาจมีอยู่ต้องไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดในตาราง

การคำนวณภาษี

ตามมาตรา 8 ตรี แห่งพระราชบัญญัติสุรา พ.ศ.2493 บัญญัติว่า "ในกรณีที่พระราชบัญญัตินี้กำหนดให้เสียภาษีสุราในอัตราทั้งตามมูลค่าและตามปริมาณ ให้เสียภาษีในอัตราที่คิดเป็นเงินสูงกว่า"

และเนื่องจากตามกฎหมายกระทรวงฉบับที่ 118 (พ.ศ.2544) ออกตามความในพระราชบัญญัติสุรา พ.ศ.2493 ลงวันที่ 27 มีนาคม 2544 ได้กำหนดอัตราภาษีสุรา แซ่ไว้ทั้งในอัตราตามมูลค่าและอัตราตามปริมาณ ดังนั้นการเสียภาษี จึงต้องคำนวณภาษีทั้ง 2 วิธีเพื่อเปรียบเทียบกัน แล้วจึงเสียภาษีในอัตราที่คิดเป็นเงินได้สูงกว่า

อัตราภาษีสุรา

ตามประกาศกระทรวงการคลัง เรื่อง วิธีการบริหารงานสุรา พ.ศ.2544 (ฉบับที่ 3) ลงวันที่ 12 ธันวาคม 2544 ได้กำหนดวิธีการบริหารสุรา สำหรับสุราแช่ (ยกเว้นเบียร์) และตากกฎหมายกระทรวง ฉบับที่ 118 (พ.ศ.2544) ออกตามความในพระราชบัญญัติ พ.ศ.2493 ลงวันที่ 27 มีนาคม 2544 พอสรุปอัตราภาษีประเภทที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

สารปนเปื้อน	ปริมาณสูงสุดที่ยอมให้มีได้ มิลลิกรัมต่อลูกบาศก์เดซิเมตร	วิธีทดสอบตาม
1 ทองแดง	5	AOAC (1995) ข้อ 28.1.23
2 เหล็ก	15	AOAC (1995) ข้อ 28.1.24
3 ตะกั่ว	0.2	AOAC (1995) ข้อ 9.2.19
4 สารหนู	0.1	AOAC (1995) ข้อ 9.1.01
5 เฟอร์โรไซยาไนด์	ต้องไม่พบ	AOAC (1995) ข้อ 28.1.47

ประเภท	อัตราภาษี		
	ตามมูลค่าร้อยละ	ตามปริมาณ	
		หน่วย	หน่วยละ (บาท)
1. สุราแช่ชนิดสุราผลไม้ที่ทำจากองุ่น	60	ลิตร แห่งแอลกอฮอล์บริสุทธิ์	100
2. สุราแช่ชนิดสุราผลไม้ที่ทำจากผลไม้อื่น เช่น จากมังคุด สับปะรด หรือผลไม้รวม	25	ลิตร แห่งแอลกอฮอล์บริสุทธิ์	100
3. สุราแช่พื้นเมือง เช่น กระแช่ หรือน้ำตาลเมา อุ้่น้ำขาวหรือ สาโท	25	ลิตร แห่งแอลกอฮอล์บริสุทธิ์	100
4. สุราแช่อื่นๆ นอกจาก 1) 2) 3) และเบียร์ เช่น สุราแช่ที่ทำจากสมุนไพร น้ำผึ้ง เป็นต้น	25	ลิตร แห่งแอลกอฮอล์บริสุทธิ์	100

คำถาม เกี่ยวกับน้ำดูดยอ

1. **ถาม:** ยอ กับ โนนี ต่างกันอย่างไร ?

ตอบ: ยอ เป็นชื่อเรียกภาษาถิ่นในภาคกลางเมืองไทย ซึ่งอาจเรียกว่า ยอบ้าน หรือ มะคาเสื่อ (ชื่อเรียกทางภาคเหนือ หรือ แยกใหญ่ (ภาษากระเหรี่ยงในจังหวัดแม่ฮ่องสอน) ส่วนโนนิน หรือ อินเดียน-มัลเบอร์รี่ เป็นชื่อเรียกในภาษาอังกฤษ โดยมีชื่อวิทยาศาสตร์ เหมือนกันว่า Morinda Citrifolia Linn. เป็นพืชในวงศ์ Rubiaceae สรุปรูป ยอ กับโนนิน คือ พืชชนิดเดียวกัน

2. **ถาม:** มีการวิจัยเกี่ยวกับ ยอ หรือไม่ ?

ตอบ: มีการทำวิจัยเกี่ยวกับ ยอ อย่างกว้างขวาง นับแต่ปี 1950 เรื่อยมา โดยนักชีวเคมีชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียง ชื่อ ดร.ราฟ ไฮเนค (Dr. Ralph Heinicke) เป็นผู้ค้นคว้า ค้นพบสารสำคัญในยอ

3. **ถาม:** ยอ เป็นพืชที่ปลอดภัยในการบริโภคหรือไม่ ?

ตอบ: ยอเป็นพืชที่พบขึ้นอยู่ทั่วไปหลายประเทศทั่วโลก มีการนำผลลูกยอมาใช้แล้วกว่า 2000 ปี ชาวพม่า ชาวไทย นำผลดิบ มาปรุงแคง ผลสุกใช้จิ้มเกลือรับประทาน เมล็ดนำไปเผาไฟรับประทาน ในนำมาปรุงอาหาร หลายประเทศ นำไปปรุง ในตำรับยาโบราณต่างๆ นอกจากนี้ยอยังถือเป็นพืชมงคล เสริมการสรรเสริญเยินยอให้มงคลแก่ชีวิตด้วย **และยังไม่เคยมีรายงานพบผลร้ายจากการบริโภคยอแต่อย่างใดเลย**

4. **ถาม:** ยอ มีสารพิษตกค้างหรือไม่ ?

ตอบ: ยอ เป็นพืชที่ทนต่อสภาพแวดล้อม และแมลงต่าง ๆ ได้ดี การปลูกยอแทบจะไม่ได้ใช้ยาฆ่าแมลงใด ๆ มาช่วยในการดูแล จึงปลอดจากสารพิษ สามารถใช้บริโภคได้เป็นอย่างดี

5. **ถาม:** ยอ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ?

ตอบ: นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกทำการศึกษาคุณประโยชน์ของยอมานานกว่า 50 ปี และสรุปได้ว่า ยอมีประโยชน์หลัก ต่อสุขภาพ ดังนี้

1. สร้างเสริมปฏิกิริยาชีวเคมีในเซลล์ให้ดีขึ้น ฟันฟูเซลล์ที่เสื่อมโทรม ซ่อมแซม เซลล์ที่ถูกทำลาย เพิ่มพลังในเซลล์ ทำให้มีกำลังและขจัดสารพิษในเซลล์
2. ช่วยสังเคราะห์สารโปรตีนในร่างกาย ทำให้ระบบฮอร์โมนในร่างกายดีขึ้น และเป็นผลดีต่อต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ทำงานดีขึ้น
3. มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย
4. ลดระดับน้ำตาลในคนไข้เบาหวาน
5. ลดความดันโลหิตสูง
6. ต่อต้านเซลล์มะเร็งและเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค โดยการกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาว เพื่อต่อต้านเซลล์มะเร็ง และเชื้อโรคต่าง ๆ
7. ลดและบรรเทาอาการอักเสบของเซลล์
8. มีวิตามิน แร่ธาตุ อะมิโนแอซิด ช่วยเสริมอาหาร และเพิ่มพลังงานในร่างกาย
9. ระวังความเจ็บปวด ของอวัยวะทั่วร่างกาย

10. ช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็ว

11. ป้องกัน และลดอาการโรคภูมิแพ้

6. **ถาม:** ยอ มีสารอาหารใดเป็นส่วนประกอบ ?

ตอบ: ยอมีสารอาหารมากมาย ซึ่งล้วนแต่มีความสำคัญในการบำรุงสุขภาพ จำพวก โปรตีน กรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วน วิตามิน เกลือแร่ ฯลฯ

7. **ถาม:** น้ำลูกยอ เหมาะกับใคร ?

ตอบ: น้ำลูกยอ เหมาะที่จะเป็นอาหารเสริมของผู้ที่มีสุขภาพดีอยู่แล้ว ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ผู้ที่ภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน หอบหืด ภูมิแพ้ ภูมิต้านทานต่ำ เจ็บปวดเรื้อรัง, โรคกระเพาะ, อ่อนเพลีย, นอนไม่หลับ ได้รับสารพิษมีปัญห ในระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ ควรรับประทานเพื่อเสริมสุขภาพ ความแข็งแรง

8. **ถาม:** ต้องรับประทานน้ำลูกยอ นานแค่ไหนถึงจะได้ผล ?

ตอบ: การบริโภคน้ำลูกยอให้ผลเร็ว หรือช้า ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งอายุ ภาวะโรค ภาวะความเครียด นิสัยการ บริโภคปริมาณการได้รับเชื้อโรค สารพิษ ภาวะความแข็งแรงของร่างกาย จึงควรบริโภคในปริมาณที่เพียงพออย่างต่อเนื่อง

9. **ถาม:** ควรบริโภคน้ำลูกยอ จำนวนเท่าใด ?

ตอบ: การบริโภคน้ำลูกยอ ให้เหมาะสมขึ้นอยู่กับอายุ สุขภาพร่างกาย ความเข้มข้นของน้ำลูกยอ ควรบริโภคตามปริมาณ ที่แนะนำ วันละ 30 ซีซี. (2 ซ้อนโต๊ะ) ก่อนอาหาร 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เมื่อเปิดขวดแล้วควรเก็บไว้ในตู้เย็น ไม่เกิน 2 เดือน

10. **ถาม:** น้ำลูกยอ สามารถรับประทานควบคู่กับยาได้หรือไม่ ?

ตอบ: น้ำลูกยอ ไม่ใช่ยา เป็นพืชสมุนไพร ที่มีสารอาหารมากมาย และจำเป็นต่อร่างกาย จึงสามารถรับประทานควบคู่กับ ยาได้ และยังช่วยทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์เวลาทานยา ได้อย่างเต็มที่ด้วย

11. **ถาม:** ทำไมถึงชื่อ " สยามโนนิ " ?

ตอบ: โนนิน เป็นชื่อเรียกภาษาอังกฤษของยอ ส่วนสยาม คือชื่อประเทศไทย การเรียกชื่อสยามโนนิ จึงเป็นการเน้นถึง ผลิตภัณฑ์น้ำลูกยอที่ผลิตขึ้นในประเทศไทย ที่มีคุณภาพ คุณค่า ทัดเทียมต่างประเทศ

12. **ถาม:** โรงงานผลิต " สยามโนนิ " มีมาตรฐานหรือไม่ ?

ตอบ: สยามโนนิ ผลิตโดยบริษัทที่ได้มาตรฐานตามหลักสากล ISO9002 และได้รับการรับรอง GMP จากกระทรวงสาธารณสุข ดังนั้นสยามโนนิจึงมีการควบคุมการผลิต อย่างเข้มงวดในทุกขั้นตอน มีการลงทุนเครื่องจักรในกระบวนการผลิตมากกว่า 50 ล้านบาท เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับคุณค่าสูงสุดจากน้ำลูกยอ

13. **ถาม:** น้ำลูกยอ ควบคุมความสมดุลของร่างกายและจิตใจอย่างไร ?

ตอบ: สารสำคัญในลูกยอ ชื่อ เซโรนิน (Xeronine) ซึ่งถูกเปลี่ยนมาจากสารโปรเซอรโรนิน (Proxeronine) โดยอาศัย เอนไซม์ โปรเซอรโรเนส (Enz. Proxeronase) จะมีผลช่วย ดังนี้

1. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย
2. มีผลจับกับตัวรับ (Receptor) ของสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) จึงมีผลทำให้มีความรู้สึกที่เป็นสุขและ อารมณ์สดชื่นกระปรี้กระเปร่า
3. มีผลกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมไพเนียล และต่อมใต้สมอง จึงควบคุมการหลับ การตื่น และอารมณ์ให้เป็นปกติ ทั้งยังมีผลควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน และลดอาการอักเสบของ ต่อมลูกหมากในผู้ชาย ปกติเซโรนินมีในร่างกาย เมื่อเกิดภาวะความเครียด หรือมีปัญหาสุขภาพ สารเซโรนินจะ ลดลงจึงจำเป็นต้องได้รับ โปรเซโรนินจากภายนอก เช่นน้ำลูกยอ มาชดเชย

14. **ถาม: น้ำลูกยอ ฆ่าพิษ และขจัดอนุมูลอิสระ อธิงหรือไม่ ?**

ตอบ: การได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง และเกิดผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย น้ำลูกยอจะมีเอนไซม์ ช่วยในการทำลายสารพิษ และไขมันส่วนเกินโดยตรง และยังมีการดอมีโนที่ช่วยให้ตับทำหน้าที่ในการขจัดสารพิษได้ดีขึ้น และสารเซโรนิน ยังมีผลในการเพิ่มการสังเคราะห์สาร ซีโรโตนิน (Serotonin) ที่มีผลช่วยให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น จึงช่วยเร่งการขับถ่าย, ลดโอกาสการสะสมสารพิษในร่างกาย

ส่วนสารสำคัญอีกตัว ชื่อ สโคโปเลติน (Scopoletin) มีผลขยายหลอดเลือดโดยตรง จึงมีผลทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น และช่วยในการเพิ่มการขจัดสารพิษออกจากไตได้ดีขึ้น

15. **ถาม: น้ำลูกยอ ต้านอนุมูลอิสระได้อย่างไร ?**

ตอบ: ในน้ำลูกยอ มีสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย ได้แก่ คาโรทีนอยด์, ไบโอฟลาโวนอยด์, โมรินโดน, สเตโรล, แมกนีเซียม, ซิลิเนียม, วิตามิน อี, วิตามิน ซี, แคมฟาแคนทอล, เบต้า-แคโรทีน ทั้งหมดเป็นสารอาหารธรรมชาติ ที่ทำงานเสริมฤทธิ์กัน ทำลายอนุมูลอิสระ ชะลอโรคเสื่อมของร่างกาย

16. **ถาม: น้ำลูกยอ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างไร ?**

ตอบ: ภูมิคุ้มกันจะแข็งแรง ต้องอาศัยการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของเม็ดเลือดขาว เพื่อทำลาย คอเซลล์แปลกปลอม ในน้ำลูกยอ มีผลดังนี้

1. ผลกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาว (T-cells) ให้ป้องกันการติดเชื้อ และทำลายเซลล์มะเร็ง
2. เสริมภูมิคุ้มกันโดยกระตุ้นการทำงานของต่อมธัยมัส ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดขาว
3. มีกรดอะมิโนครบถ้วน ช่วยในการสังเคราะห์ภูมิคุ้มกัน หรือ อิมมิโนโกลบูลิน ที่มีบทบาททำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม
4. น้ำลูกยอ มีฤทธิ์ที่เรียกโดยรวมว่า Adaptogen จึงมีผลช่วยปรับระดับภูมิคุ้มกันให้เหมาะสม

17. **ถาม: น้ำลูกยอ ในการป้องกันโรคมะเร็ง ?**

ตอบ: มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของลูกยอ แสดงให้เห็นว่า มีผลในการเสริมฤทธิ์ของสารสำคัญหลายชนิดที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และช่วยให้เซลล์ที่ผิดปกติกลับมาทำงานได้ดีขึ้น โดย

1. ปี 1994 Dr. Hirazumi A และพวกในฮาวาย พบว่า น้ำผลไม้ลูกยอ สามารถช่วยหนูขาว ที่ถูกกระตุ้นให้เป็นมะเร็ง ด้วยการฉีดเซลล์มะเร็ง (Lewis Lung Carcinoma cells-LLc) ให้มีชีวิตอยู่ได้นานขึ้นถึง 104%-123% เมื่อเทียบกับหนูที่ไม่ได้รับ
2. ในประเทศญี่ปุ่น มีการสกัดสาร แคมฟาแคนทอล และทดสอบผลในการยับยั้งการกลายเป็นเซลล์มะเร็งของเซลล์ปกติในหลอดทดลอง และพบว่า มีผลเปลี่ยนแปลงในระดับยีนส์ให้เซลล์มะเร็งกลายเป็นเซลล์ปกติได้ ทั้งนี้ Dr. Heinicke เชื่อว่า ลูกยอช่วยทำให้เซลล์ที่มีความผิดปกติเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์ปกติได้เนื่องจาก สารโพเรเซโรนิน จะถูกเปลี่ยนแปลงในร่างกายให้เป็นเซโรนิน จึงมีผลในการควบคุมสมดุลการทำงานของเซลล์ให้เป็นปกติ

18. **ถาม: น้ำลูกยอ กับการลดความดันเลือดสูง ทำได้อย่างไร ?**

ตอบ: ในปี ค.ศ. 1993 นักวิจัยที่มหาวิทยาลัยฮาวาย ได้สกัดสารสโคโปเลติน พบว่ามีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด จึงมีส่วนทำให้ความดันโลหิตลดลงได้

19. **ถาม: จะป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้อย่างไร ?**

ตอบ: สารสำคัญในลูกยอมีมากมาย ที่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ วิตามินและเกลือแร่ หลายชนิด เช่น แอนทราควิโนน, คาโรทีนอยด์ และไบโอฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีกลไกในการออกฤทธิ์มีผลเสริมกันในการป้องกันภาวะหลอดเลือดตีตัน จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคความเสื่อมต่าง ๆ ได้มากมาย

20. **ถาม:** กล้วย บรรเทาอาการปวดและต้านอักเสบ จริงหรือไม่ ?

ตอบ: กลไกการออกฤทธิ์ในการระงับปวด มีความเชื่อว่า สารเซโรนิน และสารสโคโปเลติน เป็นสารสำคัญในการระงับการปวด มีผลช่วยทำให้การส่งเคราะห์ไปรตินเป็นไปโดยปกติ และทำให้การทำงานของเซลล์รวมทั้งสมองเป็นไปโดยปกติ และพบว่าสารสโคโปเลติน มีผลในการต้านการอักเสบ และต้านฮิสตามีน จึงใช้บรรเทาอาการปวด ในผู้ที่มีปัญหาการอักเสบของข้อเรื้อรัง รวมทั้งชนิดที่มีสาเหตุมาจากความเสื่อมตามวัย และกลุ่มที่เป็นโรคปวดข้อชนิด รูมาตอยด์

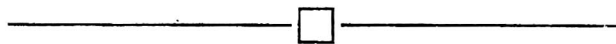
21. **ถาม:** มีบทบาทในการควบคุมการทำงานของระบบทางเดินอาหารอย่างไร ?

ตอบ: ในปี ค.ศ.1950 มีรายงานวิจัยตีพิมพ์ว่า สารแอนโทรควิโนน จะฆ่าเชื้อบิดไม่มีตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงป้องกันการติดเชื้อในทางเดินอาหารได้ และยังมีผลออกฤทธิ์กระตุ้นกระบวนการย่อยอาหารได้โดยตรง ทั้งนี้จะเพิ่มปริมาณน้ำย่อยเอนไซม์ และกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำดีให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น แล้ว ยอ ยังมีผลปรับภาวะกรด-ด่างให้สมดุลเสมอ จึงมีผลช่วยให้การดูดซึมของวิตามิน เกลือแร่ และโปรตีนดีขึ้น

ส่วนสารเซโรนิน มีผลกระตุ้นการทำงานของสาร เซโรโตนิน ที่มีอยู่ทั่วไปในลำไส้เล็ก และควบคุมให้ลำไส้เคลื่อนไหว ได้ดี จึงช่วยบรรเทาอาการท้องผูก และทำให้สารพิษไม่ตกค้างในทางเดินอาหาร

22. **ถาม:** กล้วย มีผลต่อการใช้พลังงานและอารมณ์ จริงหรือไม่ ?

ตอบ: สารสำคัญในยอ ได้แก่ เซโรนิน และสโคโปเลติน มีผลควบคุมอารมณ์และการทำงานของร่างกาย มีผลกระตุ้นการทำงานของต่อมไพนีด ในสมอง และมีผลต่อการหลั่งสารซีโรโตนิน และเมลาโทนิน ออกมาในกระแสเลือด ซึ่งมีผลต่อบทบาทช่วยควบคุมการนอนหลับ อุณหภูมิ อารมณ์ การย่างก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาว และการตกไข่ ควบคุมการใช้พลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และทำให้อารมณ์เป็นสุขขึ้น



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) เป็นรัฐวิสาหกิจประเภทที่จัดตั้งขึ้นเพื่อดำเนินการตามนโยบายพิเศษของรัฐ ในสังกัดกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) เดิมชื่อว่า สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์แห่งประเทศไทย (สวป.) ซึ่งตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ประยุกต์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2506 และได้เปลี่ยนมาใช้พระราชบัญญัติสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2522 สืบเนื่องจากการจัดตั้งกระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่วันที่ 23 มีนาคม 2522 จนถึงปัจจุบัน

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

Thailand Institute of Scientific and Technological Research (TISTR)

196 พหลโยธิน จตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทร. 0-2579-1121-30, 0-2579-5515, 0-2579-0160

โทรสาร. 0-2940-7431, 0-2561-4771

196 Phahonyothin Road, Chatuchak, Bangkok 10900

Tel. 0-2579-1121-30, 0-2579-5515, 0-2579-0160 Fax. 0-2940-7431, 0-2561-4771

E-mail : tistr@tistr.or.th Website : <http://www.tistr.or.th>