

คำนำ

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 14 ได้ดำเนินกิจกรรมตามแผนปฏิบัติงานและงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 แผนงานอนุรักษ์และบริหารจัดการและพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติ ผลผลิตที่ 1 พื้นที่ป่าไม้ได้รับการบริหารจัดการ กิจกรรมหลักส่งเสริมและพัฒนากาป่าไม้ กิจกรรมพัฒนา วนศาสตร์ชุมชน การศึกษาตามแผนปฏิบัติงานในครั้งนี้ ได้ดำเนินการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เรื่อง “ผักอีหนู” ผักเศรษฐกิจจากป่าชุมชน ศึกษาการใช้ประโยชน์ในการเป็นพืชอาหาร พืชสมุนไพร ซึ่งเป็นพืชพื้นเมือง ในจังหวัดนครสวรรค์ อีกทั้งเป็นผักท้องถิ่นและพืชเศรษฐกิจที่สร้างรายได้ให้กับชุมชนที่สำคัญชนิดหนึ่ง โดยมีวิธีการบริหารจัดการการดูแลและการจัดเก็บผลผลิตจากป่าอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่ได้ ร่วมกับคณะกรรมการดำเนินการรวบรวมเทคนิคการจัดการผลผลิตจากป่าชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 ในการจัดทำรายละเอียดในการปลูก การบำรุง การจัดหา การเก็บรักษา ตลอดจนวิธีการบริหารจัดการผลผลิตจากป่าชุมชนบ้านเขาดิน อำเภอวังน้ำลัด จังหวัดนครสวรรค์ เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้แก่ บุคคลทั่วไป

เอกสารฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่การดำเนินงาน การศึกษาและรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านการใช้ประโยชน์จากป่าชุมชน ประจำปี พ.ศ. 2553 โดยศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 14 และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจพอสมควร

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 14
สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 4 สาขานครสวรรค์
กรมป่าไม้

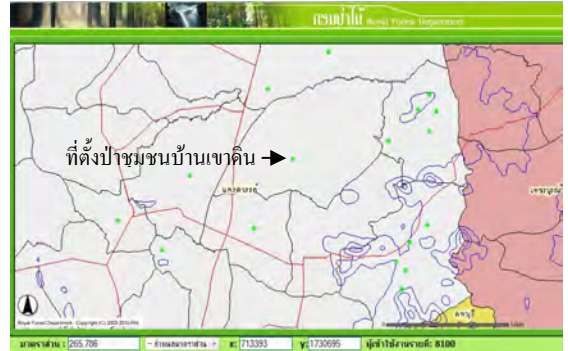
สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
ความเป็นมา	1
กฎระเบียบการใช้ประโยชน์ในการเก็บหาของป่า	3
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	4
วิธีการเก็บดอกอินูน	6
การใช้ประโยชน์ จากผักอินูน	7
การขยายพันธุ์	9
เอกสารอ้างอิง	10
ภาคผนวก	
คำสั่งสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 4 สาขานครสวรรค์	
ที่ 284/2553 ลงวันที่ 28 มิถุนายน 2553	

รายงานการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เรื่อง “ผักอีหนู” ผักเศรษฐกิจจากป่าชุมชน

ความเป็นมา

ผักอีหนู เป็น ผักพื้นเมืองของจังหวัดนครสวรรค์ และบริเวณพื้นที่ใกล้เคียง แต่พบมากในบริเวณพื้นที่ป่าชุมชนบ้านเขาดิน หมู่ที่ 9 ตำบลวังน้ำลัด อำเภอโศก จังหวัดนครสวรรค์ เป็นผักเศรษฐกิจที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในป่าชุมชน “ดอกอีหนู” เป็นดอกไม้ที่สร้างรายได้ให้ชาวบ้านและเด็กๆ แต่ออกดอกและเก็บผลผลิตได้แค่ปีละครั้งเท่านั้น ดอกอีหนู จะเริ่มออกดอกตั้งแต่เดือนธันวาคม และมีมากในเดือนมกราคม ถึง มีนาคม ซึ่งชาวบ้านจะนำดอกสดไปทำอาหารได้สรรพคุณ เช่นเดียวกับยอดอ่อนผักอื่นๆ เช่น ดอกขจร ดอกแค และหากมีเป็นจำนวนมากรับประทานไม่ทันก็จะนำดอกอีหนูไปดองในน้ำเกลือกินเป็นผักดองจิ้มน้ำพริกซึ่งเป็นที่ยอมรับของชาวบ้านในละแวกนั้นเป็นอย่างมาก ราคาขายดอกสดประมาณกิโลกรัมละ 80 บาท ส่วนผักอีหนูดอง (ดอกอีหนูและผลอีหนูผ่านเป็นแวนดองรวมกัน) ราคาขายประมาณกิโลกรัมละ 200 บาท ส่วนผลสดนั้นก็สามารับประทานได้แต่ไม่อร่อยเท่าดอกราคาประมาณกิโลกรัมละ 40 บาท โดยชาวบ้านได้ช่วยกันอนุรักษ์มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 จึงทำให้มีผลผลิตต่างๆ จากป่ามากขึ้นทุกปีๆ รวมทั้ง ผักอีหนู ด้วย



จากการศึกษาวิธีการบริหารจัดการผลผลิตจากป่าชุมชนของป่าชุมชนบ้านเขาดินแห่งนี้ร่วมกับปราชญ์ชาวบ้าน คณะกรรมการป่าชุมชน และคณะกรรมการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อศึกษาชนิดพันธุ์ไม้ การนำไปใช้ประโยชน์ และวิธีการแบ่งปันผลประโยชน์ร่วมกัน เล่าถึงประโยชน์อีกอย่างของ ผักอีหนูว่า “ชาวบ้านที่เข้าป่าสมัยก่อน เวลาหิวน้ำมักจะตัดเครืออีหนูเพื่อกินน้ำจากลำต้น ชาวบ้านจึงเรียกว่า “เครือน้ำ” จึงทำให้เกิดการอนุรักษ์ผักอีหนู หลังจากที่ชาวบ้านเห็นประโยชน์ จึงหันมาสนใจการ อนุรักษ์ป่า ทำให้ดอกอีหนูมีให้เก็บเยอะมากกว่าเดิมและมีให้เก็บมากทุกปี จึงทำให้ชาวบ้านในละแวกนี้มีรายได้จากป่าชุมชนอยู่มากมาย รายได้ทั้งหมดที่ชาวบ้านได้จากป่าชุมชนที่นี้ตกปีละกว่า 5 แสนบาท ชาวบ้านพึ่งพาป่าชุมชนในการดำรงชีวิตที่ผูกพันกับป่าเป็นที่มาซึ่งรายได้ของคนหมู่บ้านและใกล้เคียงที่มาขอหาเก็บผักอีหนูเป็นจำนวนมาก

จากการที่ชาวบ้านเข้าไปเก็บกันมากทุกปี และบางคนก็ดึงเถาเลงมาเก็บ ทำให้ต้นอินูลดจำนวนลง คณะกรรมการป่าชุมชนและเจ้าหน้าที่กลุ่มอนุรักษ์ป่าชุมชนบ้านเขาดิน จึงได้จัดทำบัตรเข้าป่า เพื่อให้ทราบถึงจำนวนคนที่เข้าไปเก็บดอกอินูล สำหรับคนในหมู่บ้านเขาดินต้องรับบัตรก่อนเข้าป่าโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด แต่ถ้าเป็นบุคคลภายนอกหมู่บ้านจะต้องเสียค่าบำรุงป่าคนไปเก็บผลผลิตจากป่าทุกชนิด และลักลอบเข้าไปเก็บดอกอินูลแบบของป่าที่บริเวณที่ทำการป่าชุมชน จะเข้ามาเก็บดอกอินูลในช่วงเดือนธันวาคม ถึง มีนาคม เป็นระยะเวลาประมาณ 4 เดือน เนื่องจากเป็นช่วงที่อินูลออกดอก โดยผักอินูลที่เก็บได้จากป่าชุมชนทั้งหมด จะถูกเก็บค่าธรรมเนียมอีกกิโลกรัมละ 2 บาท



ละ 40 บาทต่อวันในการเข้า เพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลอื่นผิดวิธี โดยมีพ่อค้ามารับซื้อบ้านเขาดิน ซึ่งปกติชาวบ้าน



บัตรผ่านสำหรับการเข้าหาของป่า

เพื่อเป็นค่าบำรุงรักษาป่า รายได้จากค่าธรรมเนียมรวมทั้งปีประมาณ 12,000 -13,000 บาท และได้รับงบประมาณสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลวังน้ำลึกอีกปีละประมาณ 20,000 บาท ในการดูแลรักษาป่า



ใบเสร็จรับเงินสำหรับผ่านด่านเข้าไปหาผักอินูล

รายการ	หน่วย	ราคา	รวม
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	40.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	80.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	120.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	160.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	200.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	240.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	280.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	320.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	360.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	400.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	440.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	480.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	520.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	560.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	600.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	640.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	680.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	720.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	760.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	800.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	840.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	880.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	920.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	960.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	1000.00

ใบเสร็จหักค่าหัวกิโลกรัมละ 2 บาท

รายการ	หน่วย	ราคา	รวม
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	40.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	80.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	120.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	160.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	200.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	240.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	280.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	320.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	360.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	400.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	440.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	480.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	520.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	560.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	600.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	640.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	680.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	720.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	760.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	800.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	840.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	880.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	920.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	960.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	1000.00

รายการ	หน่วย	ราคา	รวม
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	40.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	80.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	120.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	160.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	200.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	240.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	280.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	320.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	360.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	400.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	440.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	480.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	520.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	560.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	600.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	640.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	680.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	720.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	760.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	800.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	840.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	880.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	920.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	960.00
ค่าบำรุงรักษาป่า	บาท	40.00	1000.00

รายชื่อและหมายเลขผู้ชาวของป่าในป่าชุมชน

ใบทะเบียนการซื้อผักจากป่าชุมชนบ้านเขาดิน



การรับซื้อ-ขายผักอินทรีย์

กฎระเบียบการใช้ประโยชน์ในการเก็บหาของป่า

ปัจจุบันยังมีการรักษากฎระเบียบในการเข้าไปเก็บหาของป่า พร้อมทั้งอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ให้สามารถเอื้อกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ และพืชอาหารป่าซึ่งพบว่ามีอยู่ทั่วไปกระจายในพื้นที่ป่าชุมชนซึ่งมีทั้งหมดประมาณ 900 ไร่ ซึ่งชุมชนได้ให้มีการปิดป่าเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยนายอำเภอเป็นผู้ประกาศ ในช่วงปลายเดือนสิงหาคม ถึง ปลายเดือนกันยายน เป็นประจำทุกปี เพื่อฟื้นฟูพืชอาหารป่า โดยชาวบ้านจะจัดชุดหน่วยลาดตระเวนชุดละ 4 คน ออกลาดตระเวนทุกวัน ได้ค่าเบี้ยเลี้ยง คนละ 100 บาทต่อวัน พร้อมอาหารกลางวัน สำหรับในช่วงเวลาอื่นหน่วยลาดตระเวนจะสุ่มตรวจอาทิตย์ละ 1 ครั้ง เพื่อดูแลป้องกันคนลักลอบตัดไม้และควาคุมไฟป่า



กฎของการเข้าไปเก็บดอกอินูนว่าด้วย "ทุกคนที่เข้าไปเก็บดอกอินูนในป่าต้องมีบัตรติดตัวไว้เสมอ" เพราะจะมีเจ้าหน้าที่เดินตรวจ และเพื่อป้องกันไม่ให้ชาวบ้านนำของมีคมหรืออุปกรณ์ตัดไม้ต่างๆ เข้ามา เนื่องจากต้นอินูนเมื่อโดนของแหลม ของมีคม หรืออุปกรณ์ที่ทำให้เครือ



อินูนเป็นรอย จะทำให้ต้นอินูนตายได้ง่ายขึ้น เพราะต้นอินูนเป็นต้นไม้ที่สะสมน้ำไว้มาก อดน้ำได้เยอะ ถ้าโดนของมีคมหรือโดนตัดน้ำหล่อเลี้ยงก็จะไหลออกมาจนหมด และทำให้ต้นอินูนตาย โดยกำหนดกติกาในการเก็บอินูน ไว้ดังนี้

1. ห้ามใช้ของแหลม ของมีคม หรืออุปกรณ์ที่ทำให้เครืออินูนเป็นรอย
2. ห้ามใช้ไม้สอย
3. ห้ามกระชากหรือดึงเถาเครือลงมา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Adenia*

heterophylla (Blume) Koord

ชื่อสามัญ ภาคกลางเรียกว่า "นางนูน" บางพื้นที่เรียกว่า "ผักสาบ"

ลักษณะวิสัย

ต้น ไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่นอายุหลายปีแตกแขนงข้าง ลำต้นเป็นไม้เถาใยลักษณะอวบใหญ่ เถามีลักษณะกลมสีเขียวเข้ม ผิวเรียบและเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน และผิวขรุขระมีร่องเล็กๆ ตามลำต้น ประโยชน์จากเถาอินูนต่อต้นไม้อื่นจะเกื้อกูลกันและกันกับต้นไม้ที่พาดผ่านทำให้ต้นไม้ไม่ล้มเมื่อเกิดลมแรง



ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน มีก้านใบสั้นและมีมือจับ มีหูใบ 1 คู่ ปลายใบมน ฐานใบเว้าเข้าปานกลาง เส้นกลางใบใหญ่ และแยกออกเป็นเส้นเล็กๆ 10-12 เส้น โคนใบสอบปลายใบแหลมขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบค่อนข้างแข็งสีเขียวเข้ม ขนาดใบกว้าง 5-8 ซม. ยาว 8-15 ซม. ลักษณะใบมี 2 แบบ

1. ใบมีลักษณะคล้ายรูปหัวใจ

2. ใบลักษณะคล้ายนิ้วมือ

โดยส่วนมากจะมีใบลักษณะเป็นใบรูปหัวใจ ส่วนต้นที่มีใบคล้ายนิ้วมือจากการสังเกตของชาวบ้านพบว่า มักไม่ออกดอกออกผล



ดอก จะออกตามข้อเป็นกลุ่มตามซอกใบแบบก้านร่วม มีก้านดอกยาวประมาณ 3 ซม. มีกลีบดอกสีเขียวออกเหลือง จำนวน 4-5 กลีบ ขนาดประมาณ 1 ซม. ดอกอีนูนหยากรมีเมล็ดใหญ่ ดอกอีนูนหินมีเมล็ดเล็ก ดอกมีกลีบเลี้ยง 4 อัน มีเกสรตัวผู้ 4-5 อันจัดเรียงกันเป็นวง 1 วงแยกไม่ติดกัน เกสรตัวเมียมีสีเหลืองอ่อนมีก้านเกสรยาว 1 เซนติเมตร



ผล ลักษณะทรงกลมสีเขียวขนาดเท่ากำปั้นมีมือเท้าผลมะนาว ภายในผลอ่อนมีเมล็ดเล็กๆหลายเมล็ด ผลสุกมีสีเหลืองและแดงภายในผลมี 3 locule แต่ละ locule มีเมล็ดอยู่ภายใน 5-21 เมล็ด เมล็ดมีสีเทาและเขียวอ่อนกว้าง

0.5 ยาว 0.8 หน้า 0.2 เซนติเมตร



ราก อวบใหญ่ รากจะเลื้อยตามผิวดินลึกประมาณ 10-20 เซนติเมตร เพื่อเก็บสะสมอาหารไว้ในช่วงฤดูแล้งต่อไป

ดอกนางนูน เป็นผักพื้นบ้าน ปัจจุบันพบเห็นได้มากตามป่าเบญจพรรณและป่าเต็งรัง เป็นพันธุ์ไม้ประจำถิ่นของประเทศไทย เมื่อถึงฤดูแล้งเถาอ่อนจะผลัดใบแล้วแตกดอกออกลูก ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่ชาวบ้านจะเข้าไปเก็บมาขาย พอหมดฤดูกาลที่ออกดอกและผลเถาอ่อนก็จะผลัดใบแตกยอดและขยายพันธุ์



วิธีการเก็บดอกอินูน

ต้องใช้ความสามารถเฉพาะตัว เพราะเครืออินูนจะเลื้อยไปเกาะตามต้นไม้ที่มีขนาดใหญ่กว่า เด็กๆ และชาวบ้านต้องปีนขึ้นไปเก็บ ถ้าดอกหรือผลอยู่สูงก็จะใช้วิธีเขย่าจนร่วงลงมา ดอกอินูนมีให้เก็บทุกวัน ออกดอกทุกวันในช่วงฤดูหนาว ระหว่างเดือนธันวาคม ถึง เดือนมีนาคม จึงทำให้ชาวบ้านในละแวกนี้มีรายได้จากป่าชุมชนอยู่มากมาย จึงต้องจัดทำบัตรเข้าป่า เพื่อให้ทราบถึงจำนวนคนที่เข้าไปเก็บดอกอินูน สำหรับคนในหมู่บ้านเขาดินต้องรับบัตรก่อนเข้าป่าโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่ถ้าเป็นบุคคลนอกหมู่บ้านจะต้องเสียค่าบำรุงป่าคนละ 40 บาท และเพื่อป้องกันไม่ให้บุคคลอื่นลักลอบเข้าไปเก็บดอกอินูนแบบผิดวิธี



การใช้ประโยชน์ จากผักอีหนู

ประโยชน์ทางการปรุงอาหาร ยอดอ่อนนำมาต้มรับประทานกับน้ำพริก นำไปปรุงอาหาร เช่น แกงคั่ว แกงเลียงแกงส้มและดอกนำมาดอง

สรรพคุณทางยาของต้นอีหนู ในการแก้ท้องเสีย บำรุงตับ บำรุงเลือดหลังคลอด แก้ไข้ เมื่อทานแล้วช่วยเรียกน้ำย่อยทำให้เจริญอาหารได้ดี รสชาติขมนิด ๆ



สรรพคุณทางยาของต้นอีหนู ใช้ในการแก้ท้องเสีย บำรุงตับ บำรุงเลือดหลังคลอด แก้ไข้ เมื่อทานแล้วช่วยเรียกน้ำย่อยทำให้เจริญอาหารได้ดี รสชาติขมนิด ๆ



ในตำรายาพื้นบ้านทั่วไป

ใช้ส่วนของรากเป็นสมุนไพร บำรุงเลือดหลังคลอด แต่สำหรับในอำเภอไพศาลีมีการเอาผักอีหนูไปเข้ายารักษาโรคได้หลายกลุ่มอาการ ได้แก่ ยาแก้ปัสสาวะเป็นหนอง ให้เอาเครื่องผักสาก เครื่องวันหมู แขน้ำกิน หรือถ้าร่างกายได้รับอาหารไม่สมดุล เกิดอาการที่เรียกว่าเป็น “ ทราง ” ให้เอาส่วนของเครื่องผักอีหนูผสมกับเครื่องผักหวานบ้าน เครื่องดอกขื่อนน้อย และผลสีดาขาว (ฝรั่งที่มีไส้สีขาว) ให้ใช้สมุนไพรทั้ง 4 ชนิดอย่างละเท่า ๆ กัน แขน้ำ แล้วใช้ทั้งกินและอาบ



ในกรณีที่เป็นไข้ เหงื่อออก วิงเวียน น้ำลายเหนียว และเป็นลม ซึ่งเป็นอาการที่คนไพศาลีที่เป็นคนอีสานเรียกว่า “สาระบาด” ให้เอารากผักอีหนู รากถ่อน รากตะไคร้ รากผักหวานบ้าน รากย่านาง ฝนใส่น้ำข้าวเจ้าพาดตามร่างกาย แต่ถ้ามีอาการไข้ ที่เรียกว่า “ไข่ออกตุ่ม” ซึ่งมี



ไข้และมีตุ่มเกิดขึ้นตามผิวหนัง ให้ใช้ หญ้าหอมแก้ว รากอะเลา รากผักอีหนูหรือผักสากแขนน้ำกิน หรือถ้ามีอาการ ไอ ให้ใช้รากผักอีหนูหรือผักสาก เครื่องเขาแถบ รากกระดุกไก่ขาวฝนใส่น้ำกิน

นอกจากนี้ยังมีบันทึกไว้ว่าถ้าเป็น “พากเข้าซี่โครง” ซึ่งยังไม่ทราบอาการแน่ชัด แต่เข้าใจว่าเป็นอาการท้องเสีย แล้วเจ็บบริเวณซี่โครง

เพราะโรคพาก หมายถึง โรคทำ ที่มีอาการท้องเสียร่วมด้วย ให้เอารากผักอีหนูหรือผักสาก แก่นหมากแพ่ง รากย่านางแดง แก่นจันทร์แดง แก่นจันทร์หอม ฝนกิน หรือถ้ามีอาการเกี่ยวกับระบบประสาท ที่ทำให้เกิดการมินชา ให้ทำลูกประคบหรือที่อีสานเรียกว่ายาตั้ง ประกอบด้วย เปลือกตาเสือ เครื่องผักสาก ใบผักหนอก (บัวบก) ตำผสมกัน เอาผ้าดิบจุ่มน้ำนิน (น้ำคราม) ห่อยาที่ตำผสมกันแล้วนำไปนึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบในส่วนที่ชาก็จะแก้อาการได้

ถ้ามองตามรสนิยมของบ้านบอกว่า ผักอินูนหรือผักสาบ เมื่อลวกน้ำร้อนแล้วนำมากินนั้น จะมีรสขมอมหวาน ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งในการบำรุงตับ ซึ่งการกินอยู่ประจำวันจะช่วยในการรักษา ปรับสมดุลของการทำงานของตับได้อย่างดี นอกจากนี้รสขมในผักสาบยังช่วยเรียกน้ำย่อยทำให้เจริญอาหาร และยังใช้เป็นส่วน ประกอบ ของยาสมุนไพรในการรักษาโรคได้อีกหลายชนิด



จากการเข้าไปประสานงานร่วมกับคณะกรรมการดำเนินการรวบรวมเทคนิคการจัดการผลผลิตจากป่าชุมชน ซึ่งประกอบด้วยปราชญ์ชาวบ้าน และผู้นำชุมชนในท้องที่ จึงถามชาวบ้านหลายๆ ท่านว่า เมื่อผัก



อินูนหรือผักสาบเป็นผักโปรดแล้วทำไมจึงไม่มีการนำไปปลูกไว้ในบ้าน ได้รับคำตอบเหมือนๆ กันว่า ผักอินูนปลูกยาก ขึ้นยาก แต่จากการค้นคว้าเอกสารบางส่วนระบุไว้ว่า สามารถนำเครืออินูนหรือผักสาบมาปลูกเป็นรั้วได้ โดยการขยายพันธุ์ทั้งจากเมล็ดและปักชำกิ่ง อินูนชอบดินร่วนแต่ไม่ชอบแดดมาก และเนื่องจากผักอินูนเป็นไม้เถาที่มีเนื้อไม้ ดังนั้นเมื่อนำมาปลูกควรทำค้างและหมั่นตัด

แต่งกิ่งให้สม่ำเสมอ จะสามารถทำให้มีอินูนบริโภคได้ตลอดทั้งปี

ผักอินูนหรือผักสาบ คงไม่ใช่เพราะชื่อที่ให้นักวิจัยถูกสาบไว้จนไม่สนใจมาทำการศึกษา แต่คงเพราะที่ผ่านมารสขมเฉพาะพืชผักต่างๆ หรือเป็นดารา แต่ผักพื้นบ้าน สมุนไพรท้องถิ่นยังมีคนสนใจน้อยมาก จึงทำให้ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 14 ได้ร่วมกับคณะกรรมการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นศึกษาศักยภาพของผักอินูนหรือผักสาบ ซึ่งมีมนต์เสน่ห์ที่เดียว อย่างน้อยก็เป็นพืชผักเศรษฐกิจของชุมชนได้อีกชนิดหนึ่ง



การขยายพันธุ์

ได้ศึกษาถึง การเพาะเมล็ด การตอนกิ่ง การปักชำกิ่ง พบว่าการ
เมล็ดมีอัตราการงอก 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนการตอนกิ่งและการปักชำกิ่งได้
นำฮอร์โมนเร่งรากเข้ามาร่วม โดยใช้ เซราติก (IBA) ในระดับความเข้มข้น
ที่ 0, 1000, 3000 และ 8000 PPM พบว่าในการตอนกิ่งที่ระดับฮอร์โมน
ความเข้มข้น 8000 PPM กิ่งตอนสามารถออกรากได้ 14 เปอร์เซ็นต์ และ



ที่ระดับความเข้มข้น 0,
3000 และ 1000 PPM
กิ่งตอนจะออกรากได้
12, 6 และ 0 เปอร์เซ็นต์
ตามลำดับ ในขณะที่การ



ปักชำพบว่าฮอร์โมนที่ระดับความเข้มข้น 3000 PPM กิ่ง
ปักชำสามารถออกรากได้ 65 เปอร์เซ็นต์ และในฮอร์โมน
ที่ระดับความเข้มข้น 0, 1000 และ 8000 PPM กิ่งปักชำ

สามารถออกรากได้ 52, 48 และ 41 เปอร์เซ็นต์ ตามลำดับ ในการศึกษา ถึงการเจริญเติบโตและการขึ้นค้ำ
ของผักอินูน พบว่า การนำกิ่งตอนมาปลูก ผักอินูนสามารถเจริญเติบโตและขึ้นค้ำได้ดีที่สุด ส่วนกิ่งปักชำ
และการเพาะเมล็ดมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโตและขึ้นค้ำได้

เอกสารอ้างอิง

1. <http://matichon.co.th/khaosod>
2. www.payai.com