



# ทางรอด ในความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์และนานาชาติโลก

ดร.ภญ.สุภาภรณ์ ปิติพร  
ประธานกรรมการบริหาร มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรฯ  
(ฉบับดาวนโหลดสำหรับผู้สนใจ)





# ผลกระทบจากนานาวิกฤตโลก

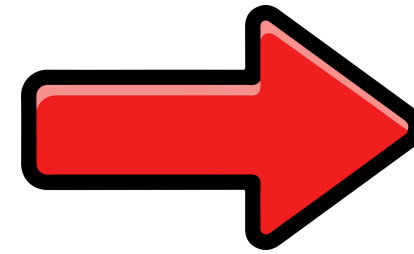
- วิกฤตสงครามและความไม่สงบ อาจทำให้การขนส่งยาแผนปัจจุบันหยุดชะงัก วัตถุดิบขาดแคลน คลังยาถูกทำลาย
- โรคระบาดอุบัติใหม่/ภัยพิบัติ เกิดภาวะที่มีผู้ป่วยจำนวนมากจนยาหลักไม่เพียงพอ ทำให้ต้องใช้สมุนไพร เพื่อบรรเทาอาการ หรือรักษา เช่น การระบาดของโควิด-19 ใช้ฟ้าทะลายโจร กระชาย ในการรักษา
- ภาวะขาดแคลนยาหลัก ในพื้นที่ห่างไกล หรือช่วงภัยพิบัติทางธรรมชาติ ที่ทำให้โรงพยาบาลไม่สามารถให้บริการได้ตามปกติ
- ในสถานการณ์ฉุกเฉินที่ผู้ป่วยไม่สามารถพบแพทย์ตามนัดได้ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ขาดการรักษาต่อเนื่อง จำเป็นต้องใช้สมุนไพรช่วยประคองอาการ



# รู้ไว้ใช้ว่า ใส่บาแบกหาม



ในวันที่ไปหาหมอไม่ได้  
ในวันที่เกิด Cyber Attack  
ในวันที่ยาขาดแคลน



ถ้าป่วย

โรคที่เป็น = ยาที่ใช้ - สมุนไพร



ไม่ป่วยดีที่สุด

- อาหาร / อาหารเป็นยา
- Sanitation สุขลักษณะดี



**“ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”** ต้องมี**ความรู้** และ**ทรัพยากร**พร้อมใช้

# “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

ต้องมี**ความรู้** และ**ทรัพยากร**พร้อมใช้

- ✓ รู้จักตัวเอง
- ✓ รู้จัก**โรคที่เป็น** รู้จัก**ยาที่ใช้** รู้จัก**การปฏิบัติตัว**อย่างถูกต้อง
- ✓ รู้จัก**สมุนไพร** มีความรู้ และซ่อมใช้
- ✓ รู้จักการทำให้ให้ตัวเองมีสุขภาพดี
  - ยา
  - อาหาร
  - การปฏิบัติตัว / พฤติกรรม



# ประสบการณ์ การพึ่งพาตนเองด้านยาสมุนไพรและสุขภาพ

## ส้มกบ

*Oxalis corniculata* L.

### แก้เจ็บคอ

นำใบสด ล้างน้ำให้สะอาด  
ปั่นรวมกัน 1-2 หัวแม่มือ  
อมกับเกลือหนึ่งหยิบมือ  
เคี้ยวกลืนน้ำลงเรื่อยๆ  
ทำติดต่อกัน 3-4 ครั้ง



## ตะไคร้

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

### แก้ปวดเกร็งท้อง

ใช้ต้นสด 1 กำมือ หรือ  
ประมาณ 40-60 กรัม  
ตัดเป็นท่อนๆ ทูบพอแหลก  
เติมน้ำ ต้มให้เดือด 3-5 นาที  
ดื่มแต่น้ำ



## มะนาว

*Citrus x aurantiifolia* (Christm.) Swingle

### แก้ตะขบกัด

ฟานมะนาว พอกบริเวณปาก  
แผล ทิ้งไว้ 2-3 นาที  
แล้วเปลี่ยนใหม่  
ช่วยระงับความเจ็บปวดจาก  
พิษแมลงได้



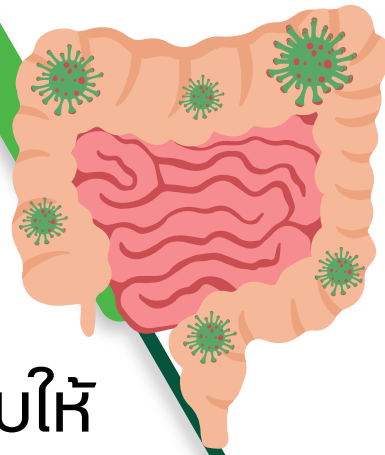
# ประสบการณ์ การพึ่งพาตนเองด้านยาสมุนไพรและสุขภาพ



**ฟ้าทะลายโจร**  
*Andrographis paniculata*  
(Burm.f.) Wall. ex Nees

**แก้ไขน้สอ้กเสบ**  
**แก้ทอ้งเสีย**

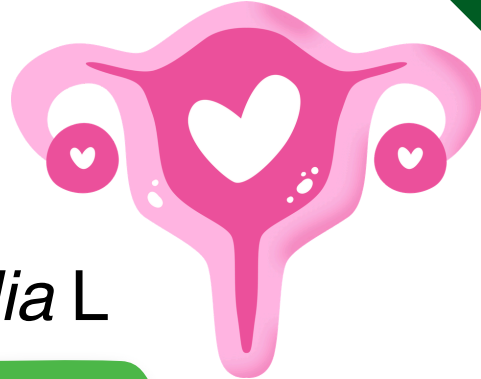
**ยาต้ม** ใช้ต้มนสดบนดิน  
ที่เรื่บออกดอก 1-3 กำมือ สบให้  
เป็นท่อนสั้นๆ ต้บกับน้ำ ต้บแต่่น้ำ  
**ยาพวง** (ทอ้งเสียชนิดไม่รุนแรง)  
ทานครั้งละ 500 มก. – 2 ก.  
วันละ 4 ครั้ง  
(หลังอาหารและก่อนนอน)



**น้ำต้บข้าวใส่เกลือ**  
**ORS ที่มีทุกบ้าน**

**บรรเทาอาการ**  
**ทอ้งเสีย**

**น้ำข้าวต้บใส่เกลือ**  
หลักการทำงานคล้ายกับ  
พวงเกลือแร่ (ORS)



**ยอ**  
*Morinda citrifolia* L

**แก้ปวดประจำเดือน**

ใช้พลยอแก่-สุก 3 กก.  
หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ภาชนะที่  
เตรียบไว้ เติมน้ำตาลทรายแดง  
1 กก. และน้ำสะอาด 5 ลิตร  
ปิดฝาภาชนะให้มิดชิด หมักไว้  
ประมาณ 6 เดือน จึงสามารถนำ  
มาใช้ได้ (หมักย้งนานก็ย้งดี)



# ประสพการณ์ การพึ่งพาตนเองด้านยาสมุนไพรและสุขภาพ

## ขมิ้นชัน *Curcuma longa* L.

### รักษาแผลสด

- แคปซูลขมิ้นชัน  
เช็ดทำความสะอาดแผล  
แกะแคปซูลเอาผงขมิ้นชัน  
โรยบนแผลให้ทั่ว
- หัวขมิ้นชันสด  
ล้างให้สะอาดแล้วตำจนละเอียด  
คั้นเอาน้ำใส่แผล
- น้ำมันขมิ้นชัน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

### น้ำมันขมิ้นชันทาแผล

**ส่วนประกอบ**  
ขมิ้นชันสด 500 กรัม  
(หรือผงขมิ้น 250 กรัม)  
แกนพลู 30 กรัม  
น้ำมันมะพร้าว 1 ลิตร

**วิธีทำ**  
1. ล้างหัวขมิ้นชันให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ แล้วหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ ให้มีความหนา  
สม่ำเสมอ  
2. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง เติมน้ำมันมะพร้าวลงไป จากนั้นใส่ขมิ้นที่เตรียมไว้  
เคี่ยวจนขมิ้นมีสีเหลืองเข้มและกรอบ แล้วตักขมิ้นออก  
3. นำแกนพลูมาบุบพอแตก เติมนลงในน้ำมันที่ยังอุ่นอยู่ จากนั้นพักทิ้งไว้จนเย็น  
แล้วกรองเอาแต่น้ำมันใสสีเหลือง  
บรรจุน้ำมันขมิ้นชันลงในขวดที่สะอาด ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ใช้ตามต้องการ

รักษาโรคผิวหนังที่คัน แก้อาการ  
แพ้และอักเสบจากแมลงกัดต่อย  
และมีสรรพคุณ ช่วยสมานแผล  
โดยนำผงขมิ้นผสมน้ำมันมะพร้าว  
ทาบริเวณแผล

หมายเหตุ: ควรเก็บในที่แห้งและพ้นแสงแดด เพื่อช่วยรักษาคุณภาพของน้ำมันและตัวยา



### แก้อาการ ท้องขึ้น ท้องอืดเพื่อ ขับลม

- ปั้นยาลูกกลอน  
โดยผสมผงขมิ้นชัน 1/2 ช้อนชา  
(500 มิลลิกรัม - 1 กรัม)  
กับน้ำผึ้ง ทานวันละ 3-4 ครั้ง  
หลังอาหารและก่อนนอน
- ยาต้ม  
ใช้เหง้าขมิ้นชันสด กระเทียม  
และหอมใหญ่ ต้มดื่มเมื่อมีอาการ
- ยาแคปซูลขมิ้นชัน  
แก้ท้องอืด 500 มิลลิกรัม  
วันละ 4 ครั้ง



# ผลกระทบบนานาวิกฤตโลก

## ต่อความมั่นคงด้านยา อาหาร และสุขภาพของไทย

### 1. ความมั่นคงด้านยาและเวชภัณฑ์

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เปิดเผยว่า ประเทศไทยพึ่งพาการนำเข้าวัตถุดิบยาจากต่างประเทศสูงถึง 80%

- ความตึงเครียดในตะวันออกกลางส่งผลต่อการขนส่งผ่าน "ช่องแคบฮอร์มุซ" และค่าระวางเรือที่พุ่งสูงขึ้น ต้นทุนนำเข้าสารตั้งต้นยาและเม็ดพลาสติก สำหรับบรรจุภัณฑ์ยาแพงขึ้น
- หากสงครามยืดเยื้อ อาจเกิดภาวะ "สต็อกยาตึงตัว" ขาดแคลนยาในการรักษาโรคพื้นฐาน โรคเรื้อรัง และโรคฉุกเฉิน เช่น อุบัติเหตุ วิกฤตสงคราม สารเคมีระเบิด การรั่วไหลของสารพิษ รวมถึงยาบางชนิดที่มีความซับซ้อนสูงซึ่งนำเข้าจากสหรัฐฯ และยุโรปอาจเข้าถึงได้ยากขึ้นหรือมีราคาสูงขึ้นอย่างมาก

**ต้องเตรียมการรับมือกับความเสี่ยง**

**ลดการพึ่งพาต่างชาติ**

**เพิ่มขีดความสามารถในการพึ่งตนเองให้กับประชาชน**

# ผลกระทบบนานาวิกฤตโลก

## ต่อความมั่นคงด้านยา อาหาร และสุขภาพของไทย

### 2. ความมั่นคงด้านอาหาร

แม้ไทยจะเป็น "ครัวของโลก" แต่ต้นทุนการผลิตอาหารผูกติดกับราคาพลังงานและปัจจัยการผลิตโลก

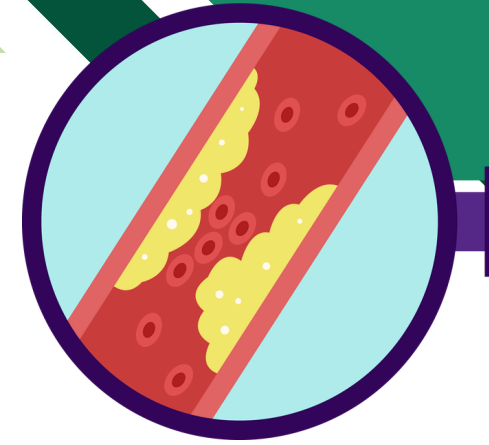
- ต้นทุนพลังงาน: ราคาน้ำมันที่แต่ละระดับ \$100-\$150 ต่อบาร์เรล ค่าขนส่งสินค้าเกษตรและค่าไฟในโรงงานแปรรูปอาหารแพงขึ้น
- สงครามส่งผลกระทบต่อราคา "ปุ๋ย" และ "อาหารสัตว์" ซึ่งไทยนำเข้าวัตถุดิบจากต่างประเทศ ทำให้ ราคาเนื้อสัตว์และพืชผลในประเทศ ขยับสูงขึ้น
- การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) ทำให้ผลผลิตทางการเกษตรไม่แน่นอน เช่น ปรากฏการณ์เอลนีโญ/ลานีญา ซ้ำเติมให้ ราคาอาหารพื้นฐาน เช่น ข้าว และผัก มีความผันผวน

### 3. ความมั่นคงด้านสุขภาพและกลุ่มเปราะบาง

กลุ่มเปราะบาง (ผู้สูงอายุ ผู้มีรายได้น้อย ผู้ป่วยติดเตียง) เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบหนักที่สุด

- **ค่าครองชีพ vs สุขภาพ** ราคาอาหารและน้ำมันแพงขึ้น (เงินเฟ้อ) รายได้เท่าเดิม แต่เข้าถึงยาพื้นฐานยากขึ้น ค่าเดินทางไป รพ. แพง ขาดสารอาหาร, ความเครียดสะสม, ปัญหาสุขภาพจิต
- **ภาระของระบบสาธารณสุข** ต้นทุนการดำเนินงานของโรงพยาบาลสูงขึ้นจากค่าไฟและค่ายา แต่การจัดสรรงบประมาณอาจทำได้จำกัด เนื่องจากเศรษฐกิจชะลอตัว (GDP ไทยอาจโตเหลือเพียง 1.3%)
- **การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)** นำไปสู่วิถีชีวิตใหม่ และฝุ่น PM2.5 ที่รุนแรงขึ้น ซึ่งกระทบต่อระบบทางเดินหายใจของเด็กและผู้สูงอายุ ป่วยง่าย หายยาก

# กลุ่มโรคที่ต้องจัดการ มี 3 แบบ



## 1.โรคพื้นฐาน

- ระบบทางเดินหายใจ
- ระบบทางเดินอาหาร
- โรคทางผิวหนัง



## 2.โรคฉุกเฉิน

- อุบัติเหตุ
- ฆูกััด
- สงคราม
- สารเคมีระเบิด
- การรั่วไหลของสารพิษ



## 3.โรคเรื้อรัง

- เบาหวาน
- ความดัน
- ไชมัน



# ตัวอย่าง การเตรียมการรับมือวิกฤติ

ฟื้นความรู้ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หยิบพืชผักมาเป็นยา หยิบหญ้าเป็นอาหาร

อย. แก้มเกมวิกฤตพลังงาน จัดพิมพ์คู่มือ

“ตุ๋นยาลับ ฉบับรอบบ้าน”

เปลี่ยนพืชสวนครัวเป็นยา ช่วยลดค่าครองชีพ



แสกน  
ดาวนี้โหลด  
E-Book



ปลูก  
เก็บกิน  
แปรรูป  
ซ่อมใช้  
ให้คุ้นเคย

# ประเทศตะวันตก แม้มีความหลากหลายของสมุนไพรน้อยกว่าไทย แต่นิยมเตรียมยาพื้นฐานสำหรับใช้เองจากสมุนไพร



## POULTICES

A POULTICE is a mixture of fresh, dried, or powdered herbs that is applied to an affected area. Poultices are used to ease nerve or muscle pains, sprains, or broken bones, and to draw pus from infected wounds, ulcers, or boils.

A poultice of self-heal (*Prunella vulgaris*, p. 256) relieves sprains and fractures, while St. John's wort (*Hypericum perforatum*, p. 108) can help ease muscle or nerve pains.  
**DRAWING BOILS & INFECTED WOUNDS**  
 Slippery elm powder (*Ulmus rubra*, p. 145) mixed with calendula (*Calendula officinalis*, p. 73) tincture or myrrh (*Commiphora molmol*, p. 68) tincture makes a useful poultice for drawing boils and wounds.



1 Simmer the herb for 2 minutes. Squeeze out any excess liquid, rub some oil on the affected area to prevent sticking, and apply the herb while hot.

**STANDARD QUANTITY**  
Sufficient herb to cover the affected area  
**STANDARD APPLICATION**  
Apply a new poultice every 2–3 hours. Repeat as often as required.



2 Bandage the herb securely in place using gauze or cotton strips. Leave on for up to 3 hours, as required.



### Simple herb garden design

To help you plan your herb garden, here is an exercise to try so you can design a garden according to your needs. First, complete the sketch of your available space (see pages 20–21) showing areas of light and shade, and the north-south axis. Then make notes, using the following questions:

**Why do you want to plant a herb garden?**

**For cooking**  
Do you want to use fresh herbs in cooking, and grow enough to dry or preserve for the winter months?  
*Herbs to consider:* basil, thyme, fennel, marjoram, sage, garlic, rosemary, and tarragon, because these herbs are all useful and tasty flavorings, and some are long-lived.

**For medicine**  
Do you want to grow herbs to use for health, to make teas and other preparations?  
*Herbs to consider:* fenugreek, eyebright, lady's mantle, echinacea, and St. John's wort, because these herbs all help common ailments and improve well-being.

**For cosmetic use**  
Do you want to use herbs to take care of your skin?  
*Herbs to consider:* lavender, boronitol fern, red clover, and comfrey, because these herbs all have soothing anti-inflammatory and skin-improving effects.

**For aromas**  
Do you want a particularly fragrant garden?  
*Herbs/flowers to consider:* peppermint, rose, Roman camomile, sage, thyme, basil, and oregano, because these plants have highly fragrant leaves and flowers due to their essential oil content.

**For looks**  
Are you interested in a particular type of layout? What herbs would suit a formal garden layout?  
*Herbs/shrubs to consider:* bay, myrtle, rosemary, and lavender, because these plants can be clipped into geometric or stylized shapes, which suit a more formal garden design.



### making a probiotic ginger beer

Now add enough water to make it 1 gallon. Ginger beer does not tolerate chlorinated water. Tap water left out overnight or mineral water should be fine.

**Step 2: Making the Ginger Beer**  
Bring 2 quarts of water to a boil. Add about 2 inches of ginger root, grated, for a mild flavor (up to 6 inches of ginger for a more intense flavor). Add 1 1/2 cups of sugar. Boil the mixture for about 15 minutes. Let mixture come to room temperature, and when it is cool strain the ginger out. Add the juice of two lemons, then add the strained ginger bug.

It is very important to distinguish between acute and chronic problems. Acute situations like sudden diarrhea or vomiting mean the body is trying to get rid of something that is irritating or attacking it, and these symptoms need to be supported with frequent water intake to stop dehydration. If acute symptoms persist, you should always seek medical help. Chronic problems like constipation over a longer period may benefit from a look at lifestyle to see if there are any stress factors that may be contributing to the condition.

**Indigestion**  
This is a combination of feelings of bloating, heaviness, or dull pain after eating. Infusions of peppermint, fennel, or dill all contain essential oils, which help to counteract over-acidity and settle the digestion. If indigestion is due to emotional stress, drink an infusion of lavender flowers. Frequent episodes of indigestion could benefit from looking at lifestyle factors like hurrying or eating too quickly.

**Diarrhea**  
This is often due to irritation or invasion of the intestinal tract by unfriendly microorganisms. It can be accompanied by nausea and vomiting. In an acute situation like this, it is vital to keep giving fluid to the body to stop dehydration, a cup of warm water with 1sp honey helps to restore energy. Infusion of gingerroot and cinnamon powder helps to reduce cramps and nausea. As you recover, eat small amounts of live yogurt to re-introduce friendly bacteria into the gut. If the condition lasts for more than 6 hours, seek medical help.

**Constipation**  
Here, the normal rhythm of the gut is interrupted due to an irregular lifestyle, emotional stress, or simply a lack of water. The bowel should normally empty itself at least once a day, but the above factors can interfere with this pattern so the abdomen becomes bloated and movements, when they occur, cause straining, pain, and sometimes rectal bleeding. Constipation benefits from infusions of herbs like fennel or raspberry leaf; if the condition is stress-related, try camomile or lemon balm. A varied diet with fresh vegetables and salads, plenty of water, and moderate exercise are recommended. (Note: any signs of bleeding need medical attention.)

หน้า 12

# 1.โรคพื้นฐานแต่ละระบบ



กลุ่มรักษาแผลและอาการทางผิวหนัง

ขมิ้นชัน พญายอ มังคุด



กลุ่มลดอักเสบ ปวด บวม เคล็ดขัดยอก

พลับพลึง



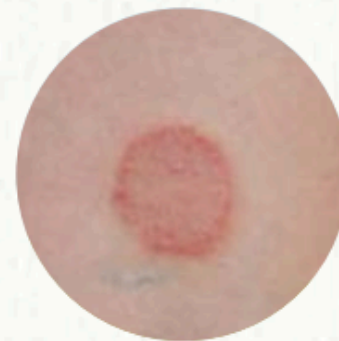
กลุ่มแมลงกัดต่อยและผื่นคัน

พลู พญายอ มะขาม



กลุ่มแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ผักบุ้ง ว่านหางจระเข้



กลุ่มรักษากลาก เกื้อน

กระเทียม ข่า ทองพันชั่ง พลู



กลุ่มรักษาน้ำกัดเท้า

ข่า, ทองพันชั่ง



กลุ่มรักษาเหา

มะขาม



กลุ่มท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แน่นจุกเสียด

กระชาย กะเพรา กระเทียม ขมิ้นชัน ขิง ตะไคร้



กลุ่มแก้ไข้

ฟ้าทะลายโจร

# 1.โรคพื้นฐานแต่ละระบบ



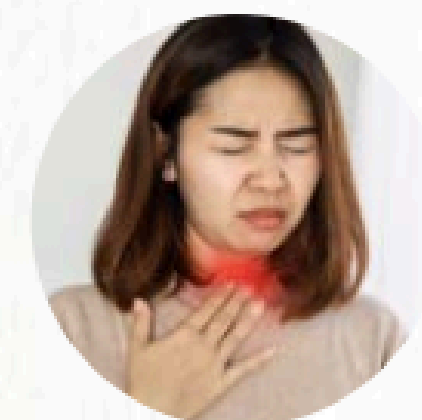
กลุ่มบรรเทาท้องผูก

ชุมเห็ดเทศ มะขามแขก มะขาม



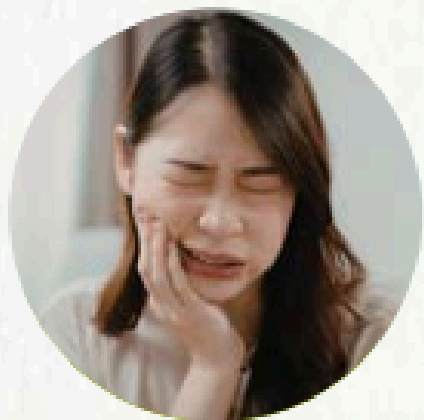
กลุ่มบรรเทาท้องเสีย

กล้วยน้ำว้า ฝรั่ง ฟั้ทะเลลายใจ



กลุ่มเจ็บคอ ระคายคอ ไอ ขับเสมหะ

เกลือ ชিং ฟั้ทะเลลายใจ มะนาว



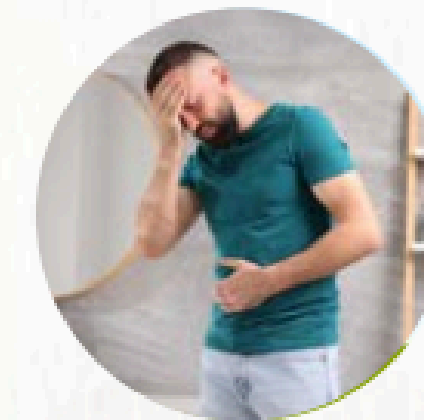
กลุ่มดูแลช่องปาก ปวดฟัน

ข่อย



กลุ่มรักษาหวัด คัดจมูก

ขมิ้นชัน ฟั้ทะเลลายใจ หอมแดง



กลุ่มคลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว

ชিং

# รายการสมุนไพรแบ่งตามการรักษา



**กลุ่มรักษาแผล**

ขมิ้นชัน พญายอ มังคุด



**กลุ่มแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก**

ผักบุ้ง ว่านหางจระเข้



**กลุ่มแมลงกัดต่อยและฟื่นคัน**

พลู พญายอ มะขาม มะนาว



**กลุ่มรักษาเหา**

มะขาม น้อยหน่า



**กลุ่มรักษากลาก เกื้ออื่น**

กระเทียม ข่า ทองพันชั่ง พลู



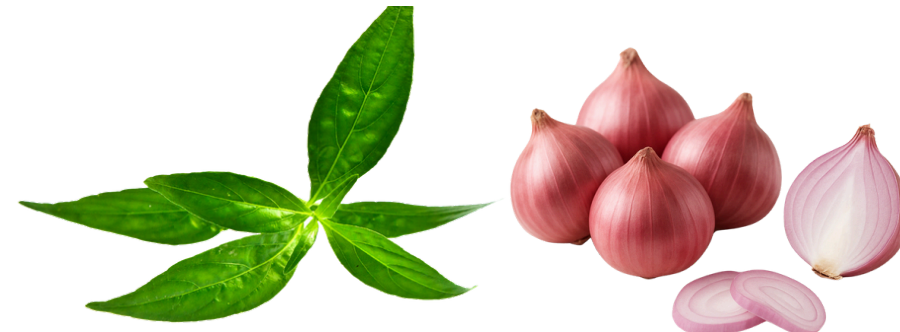
**กลุ่มลดอักเสบ ปวด บวม เคล็ดขัดยอก**

พลับพลึง กระจูดไก่อดำ



**กลุ่มรักษาหวัด คัดจมูก**

ฟ้าทะลายโจร หอมแดง



**กลุ่มดูแลช่องปาก ปวดฟัน**

ข่อย

# รายการสมุนไพรแบ่งตามการรักษา



**กลุ่มท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แน่นจุกเสียด**  
กระชาย กระเพรา กระเทียม ขมิ้นชัน ขิง ตะไคร้



**กลุ่มบรรเทาอาการท้องผูก**  
ชุมเห็ดเทศ มะขาม ฝักคูน



**กลุ่มบรรเทาอาการท้องเสีย**  
กล้วยน้ำว้า ฝรั่ง ฟัาทะเลายใจ



**กลุ่มเจ็บคอ ระคายคอ ไอ ขับเสมหะ**  
เกลือ ขิง ฟัาทะเลายใจ มะนาว



**กลุ่มคลื่อนไส้ อาเจียน**  
ขิง



**กลุ่มแก้ปวดหัว ปวดหัวไมเกรน**  
แค บัวบก บัว



**กลุ่มแก้ไข้**  
ฟัาทะเลายใจ

## 2. โรคเรื้อรัง : เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไบพัส

ผู้ป่วยเบาหวานเข้าสู่ระบบการรักษา **ร้อยละ 41.3 รักษาอยู่ แต่ควบคุมไม่ได้**

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าสู่ระบบการรักษา **ร้อยละ 25.0 รักษาอยู่ แต่ควบคุมไม่ได้**

ตารางที่ 5.2.4 ร้อยละของผู้ที่เป็นเบาหวานที่ได้รับการวินิจฉัย การรักษา และผลการรักษา จำแนกตามภาค

	ภาค					
	เหนือ	กลาง	ตะวันออกเฉียงเหนือ	ใต้	กทม.	รวม
รวม	n=524	n=727	n=630	n=603	n=339	n=2,823
ไม่ได้รับการวินิจฉัย	22.8	28.7	26.6	23.7	30.1	27.0
ได้รับการวินิจฉัย แต่ไม่ได้รักษา	1.5	3.1	2.3	4.4	6.1	3.2
รักษาและควบคุมไม่ได้	41.3	41.0	45.2	40.7	34.4	41.3
รักษาและควบคุมได้*	34.5	27.2	25.9	31.3	29.5	28.6

\*ควบคุมได้หมายถึงระดับน้ำตาล < 130 มก./ดล.

การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 7 พ.ศ. 2567-2568

ตารางที่ 5.3.4 ร้อยละของผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงที่ได้รับการวินิจฉัย การรักษา และผลการรักษา จำแนกตามภาค

	ภาค					
	เหนือ	กลาง	ตะวันออกเฉียงเหนือ	ใต้	กรุงเทพฯ	รวม
รวม	n = 1,627	n = 1,662	n = 1,742	n = 1,415	n = 732	n = 7,178
ไม่ได้รับการวินิจฉัย	45.5	42.6	58.1	50.6	36.4	48.8
ได้รับการวินิจฉัย แต่ไม่ได้รักษา	2.5	4.5	2.8	4.1	5.1	3.5
รักษาและควบคุมไม่ได้	23.8	26.7	23.1	29.4	23.9	25.0
รักษาและควบคุมได้	28.2	26.2	16.0	16.0	34.6	22.6

ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 22.6% เท่านั้นที่ควบคุมได้ จากผู้ป่วยที่เข้าสู่ระบบการรักษาทั้งหมด 47.6% (อีกประมาณ 52.3% ของผู้ป่วยไม่ได้เข้าสู่ระบบการรักษา)

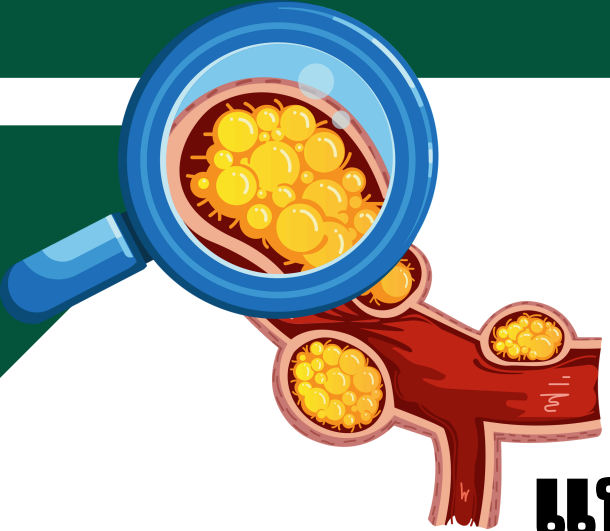
ป่วย HT ในแต่ละภาค ที่ไม่ได้รับการวินิจฉัย 42.6 – 58.1 % สำหรับ กทม. คือ 48.8% การคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในแต่ละภาค มีผลงานที่ไม่แตกต่างกันกับ กทม.

# ความจริงมีอยู่ว่า การคุมเบาหวานและความดันโลหิตนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ “ยา” เพียงอย่างเดียว ปัจจัยสำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต

## แนวทางปฏิบัติเพื่อควบคุมเบาหวานและความดัน

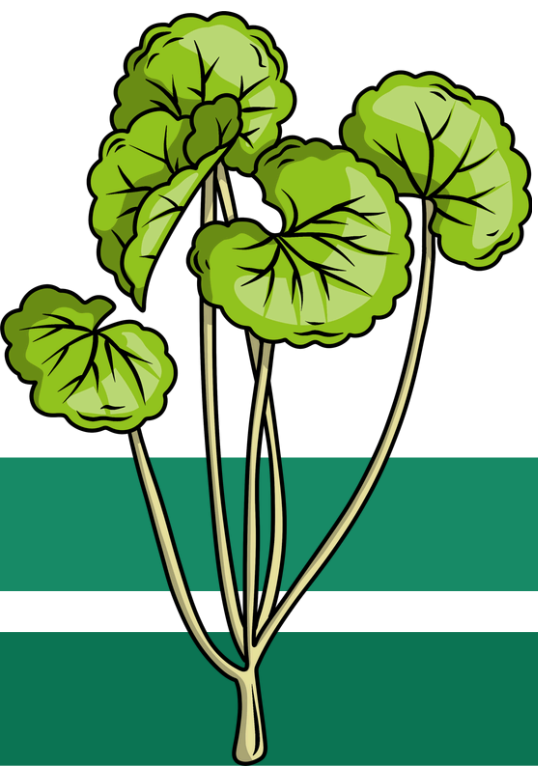
1. การควบคุมอาหาร ลดน้ำตาล หรือ คาร์โบไฮเดรต
2. การใช้อาหาร - ชาสมุนไพร ช่วยลดระดับน้ำตาล เช่น มะระขี้นก ข้าวพลู ใบเตย
3. การเคลื่อนไหวร่างกาย / ออกกำลังกาย เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ
4. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และจัดการความเครียด
5. ลดรอบเอว / น้ำหนัก เพียง 5-10% ของน้ำหนักตัว จะช่วยให้การควบคุมน้ำตาล  
และความดันดีขึ้นอย่างชัดเจน





## แนวทางการควบคุมความดันโลหิตและฟื้นฟูสุขภาพ

1. ลดไขมันและไขมันอิ่มตัว หลีกเลี่ยงอาหารทอด, กะทิ, เนื้อสัตว์ติดมัน, และเบเกอรี่ เพื่อลดคอเลสเตอรอลชนิด LDL
2. สมุนไพรและเครื่องเทศช่วยลดความดันและไขมัน เช่น กระเทียม ขิง ข่า ใบบัวบก พริกไทยดำ
3. ฟื้นฟูความยืดหยุ่นของเส้นเลือด ออกกำลังกาย ลดความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยทำให้ หลอดเลือดแข็งตัว



### 3. โรคฉุกฉุบ ฝ่าตัด ทำแผล

ศึกษาองค์ความรู้ของทหารป่า - ฝึกอาสาสมัครชุมชน

ให้สามารถห้ามเลือด ทำแผลพื้นฐาน

ทั้งในสภาวะปกติ และภาวะวิกฤติ เช่น สงคราม หรือ ภัยพิบัติ ในชุมชนต้องมีคนทำหน้านี้





# ตัวอย่าง การเตรียมการรับมือวิกฤติ



สถานการณ์สงคราม อาจมีอุบัติเหตุทางนิวเคลียร์ หรือการใช้อาวุธนิวเคลียร์เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ



ในต่างประเทศ จึงมีการศึกษา สมุนไพรที่หาได้ง่าย เช่น มะตูม บัวบก



กะเพรา บอระเพ็ด มะขามป้อม ดีปลีขิง หัวหอม กระชาย ขมิ้นชัน รางจืด

ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพ มีฤทธิ์ลดความรุนแรง ลดผลกระทบที่เซลล์จะเสียชีวิต

หายจากการได้รับสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม





# ตัวอย่าง การเตรียมการรับมือวิกฤติ



สถานการณ์สงคราม อาจมีอุบัติเหตุทางนิวเคลียร์ หรือการใช้อาวุธ  
นิวเคลียร์เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ



ในต่างประเทศ จึงมีการศึกษา สมุนไพรที่หาได้ง่าย เช่น มะตูม บัวบก



กะเพรา บอระเพ็ด มะขามป้อม ดีปลีขิง หัวหอม กระชาย ขมิ้นชัน รากจืด

ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพ มีฤทธิ์ลดความรุนแรง ลดผลกระทบที่เซลล์จะเสียชีวิต

หายจากการได้รับสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม



# การศึกษาวิจัยสมุนไพร

เพื่อลดผลกระทบภัย **"กัมมันตรังสี"**

ในสถานการณ์สงคราม

อาจมีอุบัติเหตุทางนิวเคลียร์

หรือการใช้อาวุธนิวเคลียร์เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ

ในต่างประเทศ จึงมีการศึกษา

สมุนไพรที่หาได้ง่าย มีฤทธิ์ลดความรุนแรง

ลดผลกระทบที่เซลล์จะเสียหายจากการได้รับสารพิษ

ที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งสมุนไพรที่มีศักยภาพ มีดังนี้





## มะตูม

- ช่วยปกป้องเซลล์เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง ไชกระดูก ระบบทางเดินอาหาร จากรังสี และเพิ่มระดับสารกลูตาไรโอน ในการกำจัดสารพิษ
- ชาชงมะตูม ครั้งละ 2 กรัม วันละ 1-3 แก้ว



# ในต่างประเทศศึกษาวิจัยสมุนไพร เพื่อลดผลกระทบภัย “กัมมันตรังสี”



## บ๊อบก

- ลดผลกระทบจากรังสี เช่น การรับรสที่ผิดไป และน้ำหนักตัวที่ลดลงในหนูที่ได้รับรังสี ปกป้องกันเซลล์เยื่อหุ้มและสาย DNA เสียหายจากรังสี
- วันละ 7-10 ใบ กินเป็นผัก หรือคั้นน้ำใบบ๊อบก หรือครั้งละ 1 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง นาน 2-3 เดือน

## กะเพรา

- ลดอัตราการตายในหนูที่ได้รับรังสี ปกป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของลิพิด (lipid oxidation) จากรังสี
- กินเป็นอาหาร หรือน้ำต้มวันละ 15-20 ใบ

# ในต่างประเทศศึกษาวิจัยสมุนไพร เพื่อลดผลกระทบภัย “กัมมันตรังสี”

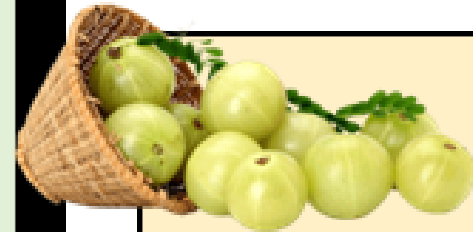
## บอระเพ็ด

- ช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตในหนูที่ได้รับรังสี ป้องกันการเกิดภาวะเครียดจากกระบวนการออกซิเดชัน (oxidative stress) จากรังสี
- วันละ 1 ข้อนิ้วชี้ หรือ ครึ่งละ 1 แคปซูล วันละ 2 ครั้ง นาน 1 เดือน ควรเลี่ยงในผู้ที่ค่าตับสูงเกินค่าปกติ



## มะขามป้อม

- ช่วยเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตในหนูที่ได้รับรังสี ลดผลกระทบจากรังสี เช่น น้ำหนักตัวที่ลดลงในหนูที่ได้รับรังสี การลดลงของเม็ดเลือดขาว การลดลงของเอนไซม์ที่ใช้กำจัดสารพิษ ป้องกันไมโทคอนเดรียและสาย DNA เสียหาย ป้องกันการแตกหักของโครโมโซม (clastogenicity)
- กินเป็นผลไม้ หรือชาขงครึ่งละ 1 ชองชา วันละ 2-3 ครั้ง ปลอดภัยในการใช้ระยะยาว



## ดีปลี

- ลดผลกระทบจากรังสี เช่น การลดลงของเม็ดเลือดขาว การลดลงของเอนไซม์ที่ใช้กำจัดสารพิษ



# ในต่างประเทศศึกษาวิจัยสมุนไพร เพื่อลดผลกระทบภัย “กัมมันตรังสี”

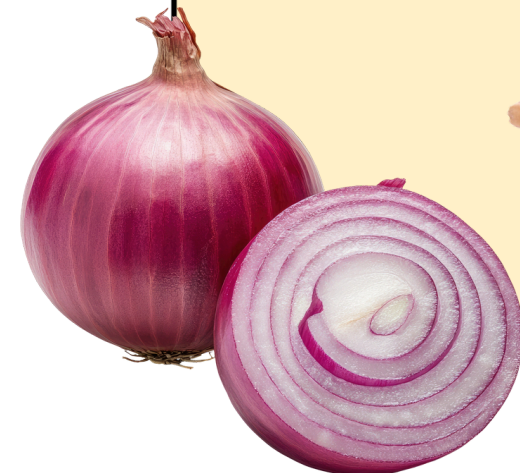
## ขิง

- ช่วยปกป้องเซลล์ไขกระดูก ระบบทางเดินอาหาร สาย DNA จากรังสี เพิ่มระดับสารกลูตาไรโอนในการกำจัดสารพิษ และป้องกันกาเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของลิพิด (lipid oxidation)
- กินเป็นอาหาร หรือน้ำขิง หรือครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง นาน 1-2 เดือน หากร้อนใน ให้หยุดพักก่อน



## หัวหอม/กระชาย/ ขมิ้นชัน

- หัวหอม/กระชาย เป็นแหล่งของสารเคอซิทิน ขมิ้นชันมีสารสำคัญคือ เคอร์คูมิน
- มีคุณสมบัติปกป้องเซลล์ มีฤทธิ์ลดการอักเสบของเซลล์ และต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้



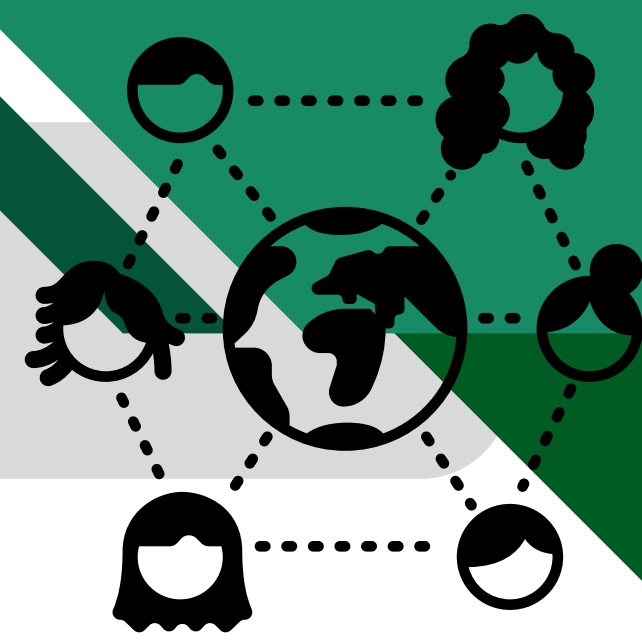
## รางจืด

- งานวิจัยโดดเด่นในการลดผลกระทบอวัยวะที่จะเสียหายจากโลหะหนัก แต่ข้อมูลจากรังสียังมีไม่มากนัก
- สามารถใช้เป็นทางเลือกในการล้างพิษ เนื่องจากมีฤทธิ์เด่นในการลดภาวะเครียดจากระบบการออกซิเดชัน (oxidative stress) มีคุณสมบัติปกป้องเซลล์ มีฤทธิ์ลดการอักเสบของเซลล์และต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เซลล์เกิด





# การเตรียมตัวรับมือกับวิกฤติ



## ระยะฉุกเฉิน (3วัน)

- น้ำดื่มสะอาด 2-3 ลิตร/คน/วัน  
ควรเตรียมไว้อย่างน้อย 72 ชั่วโมง
- อาหารแห้ง-แปรรูป ข้าว ผัก ถั่ว เนื้อแห้ง
- เกลือ
- ยาจำเป็น
- ระบบสำรองสื่อสาร



## ระยะกลาง (7 วัน-1 เดือน)

- แปรรูปอาหาร ผักดอง ผักแห้ง ผงผักโรยข้าว เนื้อแห้ง น้ำพริก
- สำรวจต้นสมุนไพรในบ้าน  
ในชุมชน สมุนไพรสด-แห้ง  
รู้จักต้น รู้ส่วนที่ใช้ รู้สรรพคุณ  
วิธีใช้

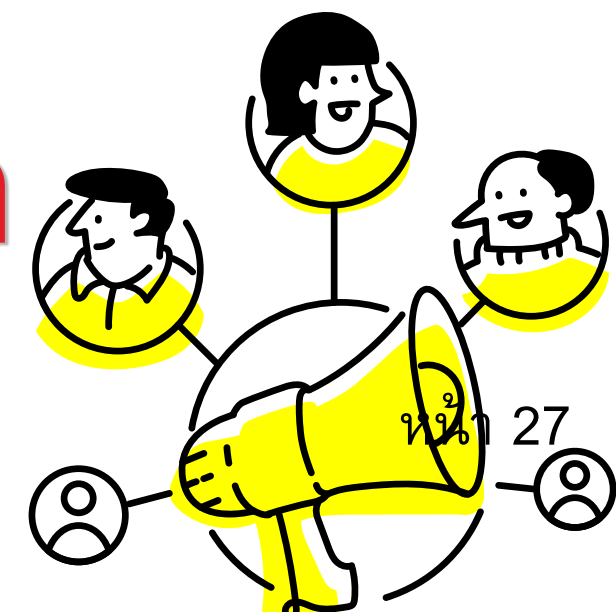
## ระยะยาว

### สร้างอาหารและยาได้เอง

- สร้างชุมชน-สร้างเครือข่าย  
แลกเปลี่ยนสนับสนุนกันได้
- ปลูกยา / สมุนไพร
- ปลูกผักยืนต้น (แค มะรุม ไซยา)
- เลี้ยงปลา ไก่

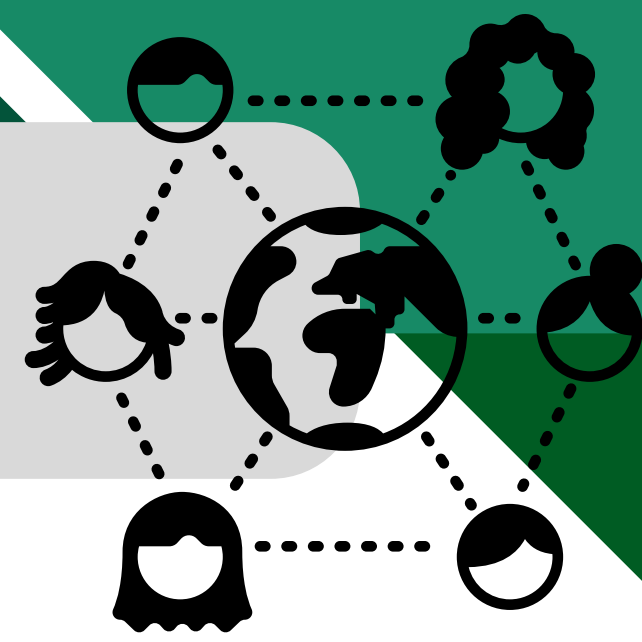


**สร้างสุขภาพ ลดการพึ่งพิงภายนอก**  
**ทำให้เกิดมิติสุขภาพวิถีใหม่**





# การเตรียมการด้านอาหาร



## น้ำและเกลือแร่ จำเป็นอย่างยิ่งขาด

- น้ำ ร่างกายขาดได้ 3-7 วัน ถ้าอากาศร้อน 1-3 วัน
- เกลือโซเดียม (มีอยู่ในเกลือ เครื่องปรุง)  
ร่างกายขาดได้ 2-5 วัน  
แต่ 1-2 วัน จะเริ่มอ่อนเพลีย วิงเวียน คลื่นไส้
- ขาดโพแทสเซียม (มีอยู่ในผัก-ผลไม้) 3-7 วัน  
แต่ 1-3 วัน ร่างกายจะแสดงอาการ  
อ่อนแรง เหนื่อยล้า ตะคริวกล้ามเนื้อ  
ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ

## อาหาร

- คาร์โบไฮเดรต
- โปรตีน
- ไขมัน
- วิตามินเกลือแร่ ผัก ผลไม้ ผักดอง



# อาหารที่นำไปสู่สุขภาพดี

ไม่ใช่แค่ต้องกินให้ครบ 5 หมู่ แต่คือ **กินให้หลากหลายและสมดุล**



**พืชผัก**



**โปรตีน (สัตว์+พืช)**  
**กรดอะมิโน** มวลกล้ามเนื้อ  
สร้างเอนไซม์ ภูมิคุ้มกัน ฮอร์โมน

**พฤษเคมี** ด้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ  
เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านมะเร็ง

**แร่ธาตุ** สร้างกระดูกและฟัน สัญญาณประสาท

**วิตามิน** ป้องกันโรค การทำงานของเอนไซม์

การเผาผลาญ

**เส้นใย** การขับถ่าย เสริมสุขภาพโปรไบโอติก ชะลอ  
การดูดซึมน้ำตาล และไขมัน

**เครื่องเทศ**  
**น้ำมันหอมระเหย**

**บำรุงธาตุไฟ**

ไม่มีในอาหารหลัก 5 หมู่  
แต่ช่วยย่อย และเพิ่มการดูดซึม

# รสอาหารที่นำไปสู่สุขภาพดี

ในแพทย์แผนไทย “รสของอาหาร-สมุนไพร” ไม่ได้หมายถึงความอร่อยอย่างเดียว แต่เป็น **คุณสมบัติของรส ที่มีผลต่อธาตุในร่างกายและการรักษาโรค** เรียกว่า “รสยา” ซึ่งเชื่อมโยงกับการปรับสมดุลธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ)



รสร้อน

แก้ลม ขับลม ขับเหงื่อ

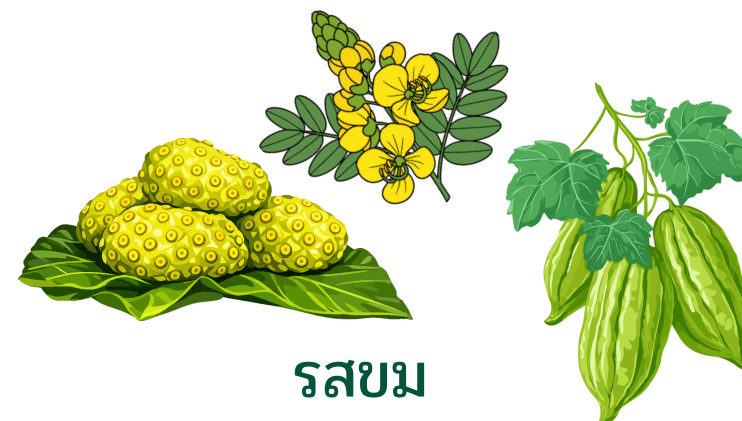
ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ



รสเค็ม

ซึมซาบไปตามหนัง แก้เสมหะเหนียว

ขับเมือกมันในลำไส้ ชำระน้ำเหลือง



รสขม

บำรุงโลหิต บำรุงดี เจริญอาหาร

แก้ร้อนในกระหายน้ำ



รสหวาน

บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย



รสเปรี้ยว

ช่วยย่อย แก้เสมหะพิการ แก้ไอ แก้ท้องผูก

แก้กระหายน้ำ

ไม่ได้มองว่า “รสไหนดีที่สุด” แต่ดูว่า

รสไหน “ขาด” ในร่างกาย → **เติม**

รสไหน “เกิน” → **ลด**

# ตัวอย่าง การเตรียมการรับมือวิกฤติ

## แกง



## ส้ม ความเปรี้ยว....



**เครื่องเทศ** | น้ำมันหอมระเหย | ช่วยย่อย เพิ่มการดูดซึม

**แร่ธาตุ** | ถูกดูดซึมได้ดีขึ้น

**วิตามิน** | บำรุงหัวใจ เสริมภูมิคุ้มกัน

**โปรตีน** | ถูกย่อยง่ายขึ้น

**สร้างพลังงาน** | ระดับเซลล์

**กรดอมิโน** | บำรุงกล้ามเนื้อ สร้างฮอร์โมน

**มีส่วนช่วยป้องกันโรค**

- หัวใจและหลอดเลือด
- มะเร็ง
- กระดูกพรุน
- โรคอ้วนและเมตาบอลิกซินโดรม
- ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ

**มีส่วนช่วยฟื้นฟู**

- โรคลำไส้แปรปรวน
- ก้อนพุง
- ลำไส้รั่ว
- ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
- อ่อนเพลียเรื้อรัง

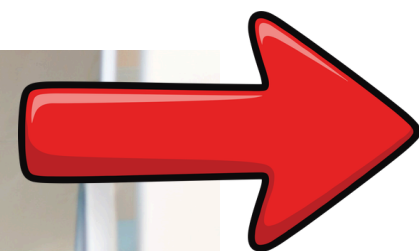


**บันทึกของแผ่นดินเล่มนี้ บันทึกร่องรอยของ**  
**ผักอย่างน้อย 133 ชนิด พืชแต่งรสเปรี้ยวไม่ต่ำกว่า 39 ชนิด**

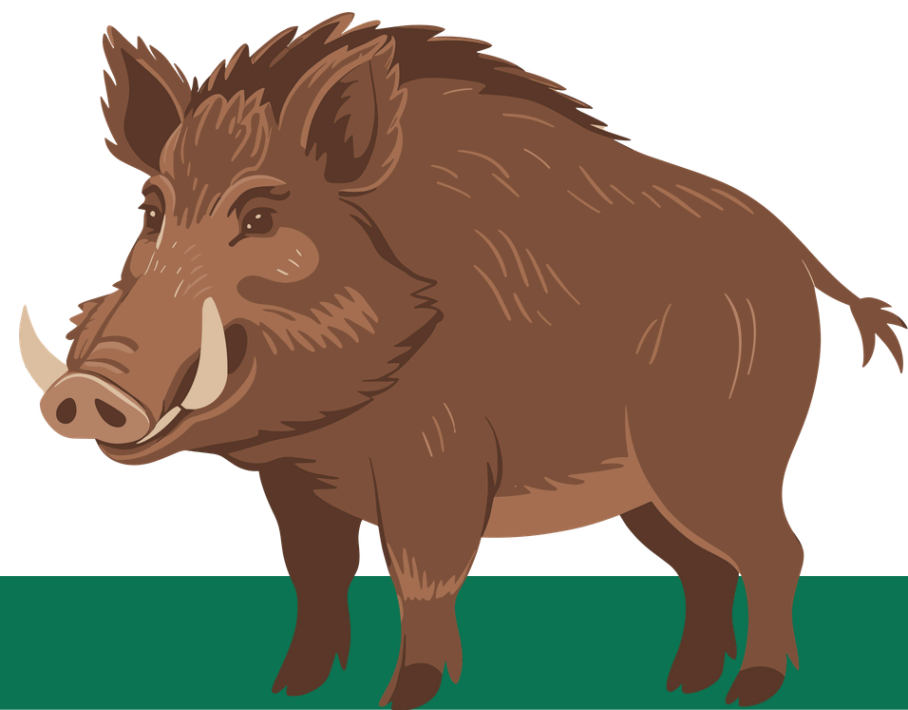
เราเป็นหมูป่าที่ถูกเลี้ยงด้วยอาหารสำเร็จรูป

**สูญเสียความรู้ ความสามารถ**

ในการหาอาหารที่หลากหลายด้วยตนเอง



**ป่วยง่าย พึ่งตนเองไม่ได้**





# มุ่งสู่ทางเลือกใหม่ที่ไทยจะมั่นคง

## ฐานทรัพยากรธรรมชาติ

อาหาร + สมุนไพร ต้องรู้จักต้นไม้-ยาสมุนไพร-อาหาร

ปลูก - กิน - เก็บ (แปรรูป) - ซ่อมใช้ - พร้อมเผชิญ

### พืชยืนต้น (Food Forest / ยืนระยะได้)

- แคน ชี่เหล็ก กุ่ม ไชยา มะรุ้ม ขนุน ยอ  
พิลังกาสง มะม่วง มะขาม ขนุน กล้าย  
มะพร้าว กระท้อน สะเดา ชะอม
- ไม้ (หน่อไม้ = แหล่งคาร์บ/อาหารฉุกเฉิน)  
จุดแข็ง: ไม่ต้องปลูกใหม่ทุกปี  
อยู่ได้แม้ระบบพัง

### ผักพื้นบ้าน (เก็บกินได้ต่อเนื่อง)

ผักหวานบ้าน ผักกูด ผักเชียงดา  
ตำลึง ใบชะพลู ใบย่านาง  
กระเจี๊ยบเขียว ชี่เหล็ก  
จุดแข็ง: ฟื้นตัวเร็ว  
โตเองได้ในป่า/รั้วบ้าน

### สมุนไพร (ระบบยาในครัวเรือน)

ฟ้าทะลายโจร → ลดไข้ ต้านอักเสบ  
ขิง ข่า ตะไคร้ → ระบบย่อย/ลม  
ขมิ้น → แผล อักเสบ  
ใบพลู ใบมะกรูด → ฆ่าเชื้อ/ขับกลิ่น  
จุดแข็ง: ลดการพึ่งพายา  
ในโรคพื้นฐาน โรค NCDs โรคฉุกเฉิน หน้า 34



# โครงสร้างการอยู่รอด คนเมือง vs คนชนบท



## คนเมือง

**จุดเปราะบาง** คือ ไม่มีแหล่งอาหารผลิตเอง  
พึ่ง supply chain 100% พื้นที่ปลูกน้อย  
พลังงานและน้ำควบคุมจากส่วนกลาง

### ทางรอดของคนเมือง

1. **Micro food system** ปลูกผักในกระถาง สวนผักแนวตั้ง
2. **อาหารเก็บได้นาน** ข้าวสาร ธัญพืช ถั่ว ปลาแห้ง อาหารกระป๋อง สมุนไพรอบแห้ง
3. **สมุนไพรประจำบ้าน** ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเพรา ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน
4. **เครือข่าย เพื่อนบ้าน** = ระบบแลกเปลี่ยน อาหาร/ของใช้ เมื่อระบบสะดุด

**คนเมือง รอดด้วย  
การจัดระบบ ลดการพึ่งพาตลาด**

## คนชนบท

**จุดแข็ง** คือ เข้าถึงป่า/ดิน/น้ำ มีพืชอาหารหลากหลาย  
มีความรู้ท้องถิ่น

**จุดเปราะบาง** คือ ถ้าพืชเศรษฐกิจล้ม รายได้หาย  
ถ้าความรู้สมุนไพรไม่ถูกส่งต่อ จะใช้ทรัพยากรไม่เต็มที่

### ทางรอดของคนชนบท

1. **Food forest รอบบ้าน** ปลูกพืชยืนต้น+ผัก+สมุนไพรผสมกัน ลดการพึ่งพาตลาด
2. **ระบบอาหารจากป่า** หน่อไม้ เห็ด ผักป่า ปลา กุ้ง หอย ตามฤดูกาล
3. **สมุนไพรเป็นระบบสุขภาพ** ใช้พืชท้องถิ่นเป็น “ยาชุมชน” แปรรูปสมุนไพรเก็บไว้ใช้ช่วงขาดแคลน
4. **การถนอมอาหาร** ดอง แห้ง หมัก ทำให้อาหารอยู่ข้ามฤดูได้

**คนชนบท รอดด้วย ความหลากหลายทางชีวภาพ  
และการถนอมอาหาร**



# ระบบอยู่รอดไทย

## เมือง-ชนบท-ชุมชนไพร



### ฐานทรัพยากร - ทักษะชีวิต - เชื่อมโยงเมืองกับชนบท

#### 1. ฐานทรัพยากร “กินได้-ใช้ได้-เข้าถึงได้”

- ไม่ใช่แค่ปลูกพืช แต่ต้องออกแบบ “ภูมิทัศน์อาหาร”
- ปรับพื้นที่รัฐ/รกร้าง → แปลงอาหาร-ชุมชนไพร
- “ทุกตำบล ต้องมี “พืชยืนต้นกินได้”
- ตั้ง “ธนาคารเมล็ดพันธุ์ชุมชน”

**เป้าหมาย** เพื่อไม่ให้คน “เริ่มจากศูนย์”  
**เวลาเกิดวิกฤติ**

#### 2. ต้องสร้างความรู้และประสบการณ์

**“อาหาร + ชุมชนไพร = ทักษะเอาชีวิตรอด”**

- ต้องรู้-สร้างประสบการณ์ พืชกินได้ในป่า-ในชุมชน
- ชุมชนไพรใช้รักษาเบื้องต้น การแปรรูปอาหาร-ยา
- การทำอาหารจากวัตถุดิบที่มีจำกัด
- สร้าง “คู่มือ 100 พืชรอดชีวิตของพื้นที่”
- ตั้ง “ครัวชุมชน + ครัวเรียนรู้” ทุกอำเภอ
- ฝึกอาสาสมัครชุมชน ให้สามารถห้ามเลือด ทำแผล
- พื้นฐานทั้งในสภาวะปกติ และภาวะวิกฤติ เช่น สงคราม หรือ ภัยพิบัติ ในชุมชนต้องมีคนทำหน้าที่
- ทำระบบ “หมอพื้นบ้านร่วมระบบสาธารณสุข”

**เป้าหมาย**

**คนหนึ่งคน = มีทักษะเอาชีวิตรอดได้ด้วยตนเอง**

#### 3. ระบบเชื่อมเมือง-ชนบท

**ปัญหาปัจจุบัน คือ**

**“เมืองพึ่งตลาด ชนบทพึ่งคนกลาง”**

- ต้องตั้ง “เครือข่ายอาหารตรงจากชุมชนสู่เมือง”
- สร้าง “Food passport” (รู้ว่าอาหารมาจากไหน)
- สนับสนุน logistics สั้น (short supply chain)
- ระบบแลกเปลี่ยนอาหาร-ชุมชนไพร-แรงงาน

**เป้าหมาย เมืองไม่ล่มเมื่อ** หน้า 36  
**supply chain พัง**

# ตัวอย่าง อภัยภูเบศรโมเดล สร้างเศรษฐกิจจากฐานทรัพยากร เชื่อมโยง ชนบท (เกษตรกร) กับ ผู้บริโภค (เมือง)



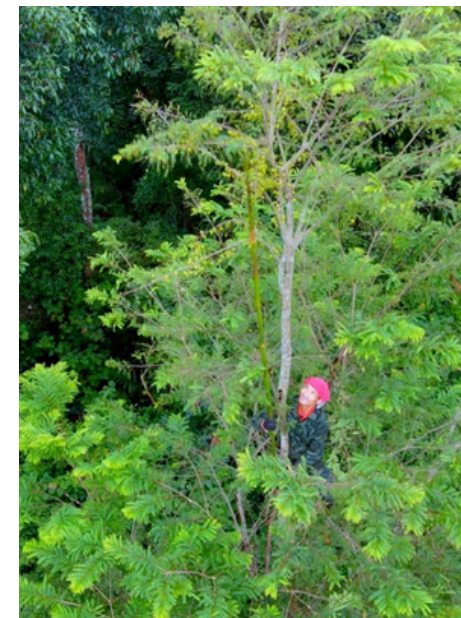
## 1. ต้นน้ำ : สร้างสถาบันเกษตรกรที่เข้มแข็ง (ต้นทางผลิต)

หัวใจสำคัญไม่ใช่แค่การซื้อขาย แต่คือการเปลี่ยนเกษตรกรรายย่อยให้กลายเป็นกลุ่มก้อนที่ทรงพลัง

- **บทบาทที่เลี้ยง** : อภัยภูเบศรทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา สนับสนุนการรวมกลุ่มเพื่อสร้างอำนาจต่อรองและแบ่งปันความรู้
- **เกษตรกรอินทรีย์100%** : มุ่งเน้นความปลอดภัยทั้งคนปลูกและคนกิน ครอบคลุมทั้งพืชผักอาหารและสมุนไพร
- **ระบบการซื้อขายล่วงหน้า 2 ปี** : ใช้การประกันราคาและทำสัญญาล่วงหน้า เพื่อให้เกษตรกร "กล้าลงทุน" เพราะรู้ว่า  
มีรายได้ที่แน่นอนรออยู่

**โครงการสมุนไพร มีพื้นที่ดำเนินงาน 13 เครือข่าย รวมพื้นที่ 17 จังหวัด สมาชิก 781 ครอบครัว  
รายได้สู่ชุมชนประจำปี 2568-2569 มูลค่ารวมสัญญา 2 ปี 71,343,450 บาท**

ปี พ.ศ.2568 จำนวน 33,347,750 บาท โดยแบ่ง เป็นปลูก มูลค่า 25,427,750 บาท เก็บจากป่า 7,920,000 บาท  
ปี พ.ศ.2569 จำนวน 37,995,700 บาท โดยแบ่ง เป็นปลูก มูลค่า 29,085,700 บาท เก็บจากป่า 8,910,000 บาท



## 2. กลางน้ำ: การยกระดับมาตรฐานสากล (คุณภาพและเชื่อถือได้)

เพื่อให้สินค้าเกษตรชุมชนเป็นที่ยอมรับในระดับสูง จึงมีการนำมาตรฐานเข้ามาควบคุมอย่างจริงจัง

- มาตรฐานสากล (IFOAM) : ยกระดับสินค้าให้มีคุณภาพเทียบเท่าระดับนานาชาติ
- มาตรฐานแบบมีส่วนร่วม (PGS) : สร้างกลไกให้คนในชุมชนตรวจสอบกันเอง ซึ่งช่วยลดต้นทุนการรับรองและ  
สร้างความซื่อสัตย์ในกลุ่มสมาชิก



### 3. ปลายทาง : ช่องทางตลาดที่หลากหลาย (เข้าถึงผู้บริโภค) การสร้างตลาดที่มากกว่าแค่การวางขาย แต่เป็นการสร้าง **"ความสัมพันธ์"** และ **"ความเป็นเจ้าของ"** รวมมูลค่าสู่ชุมชน 7,880,729 บาท



**ตลาดสีเขียว (Green Market)**

พื้นที่ที่ผู้ซื้อพบผู้ปลูกโดยตรง  
เกิดการแลกเปลี่ยนเรื่องราว  
ที่สร้างความมั่นใจ ระหว่างเกษตรกร  
และผู้บริโภค

- ตลาดสีเขียวโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
มูลค่าปี 2568 จำนวน 702,779 บาท
- ตลาดเขียว โรงพยาบาลกบินทร์บุรี  
มูลค่าปี 2568 จำนวน 1,077,950 บาท



**ร้านค้าสหกรณ์**

ใช้ระบบการฝากขาย มีการปันผลคืนตาม  
สัดส่วนการมีส่วนร่วม และเปิดรับสินค้า  
ที่หลากหลายตามเงื่อนไขของมาตรฐาน

พื้นที่ขายสินค้า ร้านค้าสหกรณ์  
มูลค่าปี 2568 จำนวน 4,200,000 บาท



**โครงการสนับสนุนอาหารปลอดภัย  
และเกษตรอินทรีย์ ใน  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร**

สหกรณ์เกษตรอินทรีย์ปราจีนบุรี จำกัด  
เพื่อรวบรวมผลผลิตจัดส่งเข้าโรงครัว  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
ประจำปี 2568 ผักผลไม้ 89 รายการ  
มูลค่าจำนวน 1,900,000 บาท



# “เมือง-ชนบท ต้องพึ่งกัน”

ถ้าแยกกัน = **เพราะบาง**

ถ้าเชื่อมกัน = **อยู่รอดสูงมาก**

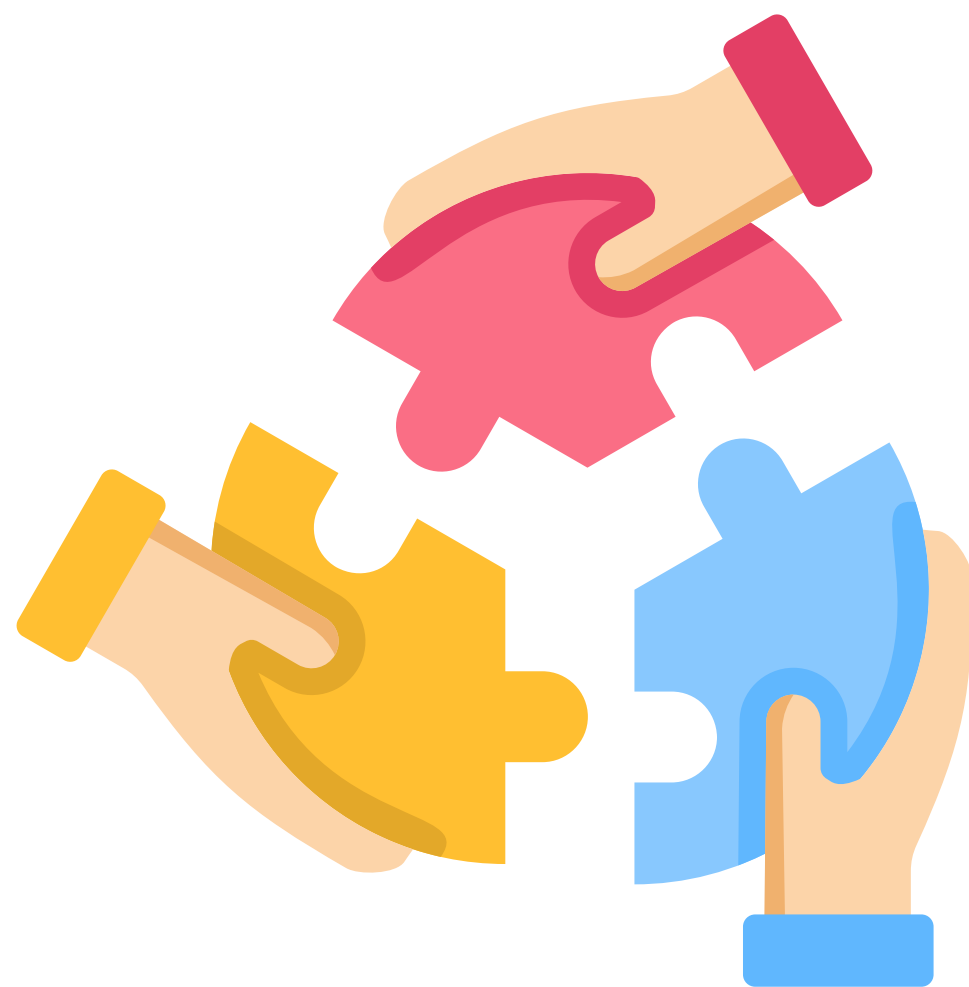
**ชนบท มี**

**แหล่งทรัพยากร**

**อาหาร**

**สมุนไพร**

**ความรู้พืชผักพื้นบ้าน**



**เมือง มี**

**เทคโนโลยี**

**ระบบแปรรูป**

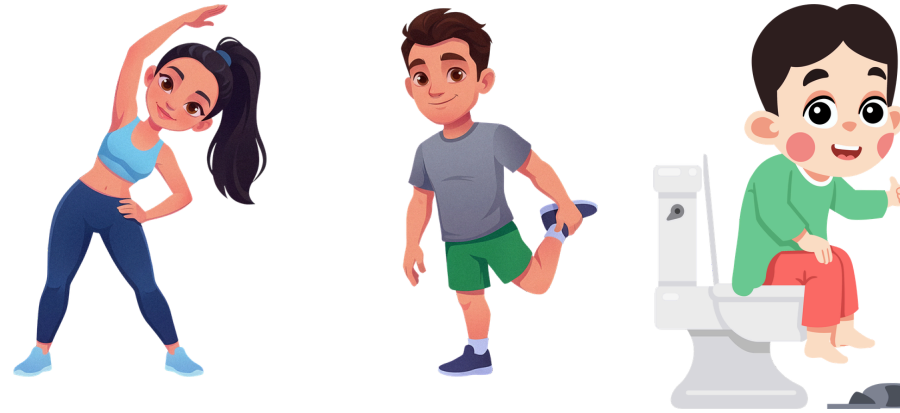
**ตลาดและมูลค่าเพิ่ม**

# สุขภาพดี ไม่ป่วย คือ ช่วยชาติ



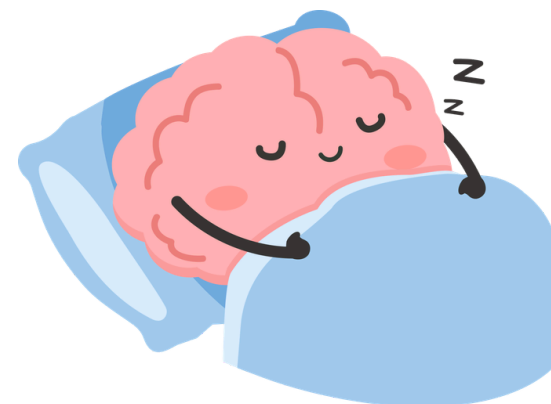
## อาหาร (พลังชีวิตจากภูมินิเวศ)

- ปลูกและกิน ให้หลากหลาย พืชท้องถิ่น ผักยืนต้น ผักพื้นบ้าน
- อาหารเฉพาะบุคคล รู้จัก "ธาตุ" หรือ "สภาพร่างกาย" ของตนเองว่าช่วงไหนควรทานอะไร
- ลดการนำเข้า ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน และรักษาความหลากหลายของพืชพรรณ



## ป้องกันก่อนรักษา ปรับสมดุลวิถี

- ออกกำลังกาย
- ชับถ่าย ระบบกำจัดของเสียต้องทำงานปกติเพื่อไม่ให้ร่างกายเน่าเสียจากภายใน
- นอนหลับ การซ่อมแซมที่สำคัญที่สุดเกิดขึ้นตอนเราหลับ
- บริหารจัดการเครียด จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตที่สงบช่วยลดการอักเสบในร่างกาย



## สร้างความมั่นคงด้านยา

### พึ่งพาตนเอง

- สมุนไพรใกล้ตัว - ในท้องถิ่น ดูแลอาการป่วยเบื้องต้น
- ลดการนำเข้า ทุกครั้งที่เราใช้สมุนไพรไทยแทนยาเคมีนำเข้า คือการช่วยลดการขาดดุลการค้าและสร้างมูลค่าเพิ่มให้เกษตรกรไทย
- ภูมิปัญญาคืออาวุธ ส่งเสริมการใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน



# ไม่ป่วย คือ ช่วยชาติ

ประกาศเป็นเจตนารมณ์ การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ด้วยทรัพยากรแผ่นดิน  
ดูแลทั้งกาย ใจ จิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และสังคม

## ลงมือปฏิบัติการทันที

