

สมุนไพรกันยุงประจำบ้าน ต้านโรคไข้เลือดออก



การดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นวิถีปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ภูมิปัญญาการใช้พืชสมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งในการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติได้ไม่ยาก

จากสถานการณ์ไข้เลือดออกในปัจจุบันที่มีการระบาดเพิ่มขึ้น และคาดว่าจะมีผู้ป่วยสูงสุดในรอบ ๑๐ ปี โดยการประเมินของกระทรวงสาธารณสุขคาดว่า ในเดือนมิถุนายน ถึงเดือนสิงหาคมนี้ จะมีผู้ป่วยสูงสุด มากกว่า ๑๐,๐๐๐ รายต่อเดือน รัฐบาลจึงเร่งรัดให้มีการหามาตรการต่าง ๆ เพื่อลดและควบคุมการระบาดของไข้เลือดออกในทุกภาคส่วน การส่งเสริมการปลูกและเพาะพันธุ์พืชสมุนไพรที่สามารถใช้ไล่ยุง และป้องกันยุงลายที่เป็นพาหะนำไข้เลือดออกในชุมชน การเผยแพร่ความรู้วิธีการนำมาใช้ป้องกันโรคด้วยตนเองในครอบครัว รวมถึงการปรับปรุงท่าผลิตภัณฑ์สมุนไพรป้องกันยุงลายพาหะ ที่สามารถทำเองได้และมีประสิทธิภาพ จะเป็นส่วนหนึ่งที่แก้ปัญหาระบาดในปัจจุบัน และส่งผลระยะยาวด้านสุขภาพแบบพึ่งตนเอง

รู้จักสมุนไพรกันยุง

พืชสมุนไพรไทยที่มีหลากหลายนับพันชนิด มีหลายชนิดที่มีองค์ความรู้และการศึกษาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ใช้ในการป้องกันยุงพาหะโรคชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ตะไคร้หอม ขมิ้นชัน หนุมานประสานกาย เป็นต้น พืชสมุนไพรเหล่านี้สามารถปลูกในครัวเรือน หรือชุมชน และนำมาใช้ประโยชน์ได้ไม่ยาก

ตะไคร้หอม



ตะไคร้หอม เป็นพืชตระกูลหญ้าชนิดหนึ่ง มีลักษณะทั่วไปคล้ายกับตะไคร้แกง แต่มีลักษณะลำต้นแข็งมีสีม่วงแดง ลำต้นและใบมีขนาดใหญ่ และยาวกว่าตะไคร้แกง และมีกลิ่นแรงกว่า

การปลูกตะไคร้หอม

ตะไคร้หอมเป็นพืชล้มลุก อายุหลายปี เจริญเติบโตได้ดีในดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ยกเว้นดินเหนียว ชอบแสงแดดจัดมาก เตรียมดินไถพรวนลึกประมาณ ๐.๕ เมตร ใส่อินทรีย์วัตถุ เช่น มูลวัว มูลไก่ ไถพรวนคลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกันดีและทั่วถึง นำต้นและเหง้าจากกอเดิมหรือจัดหามา ตัดแต่งให้มีข้อ ๒ - ๓ ข้อ มีกาบใบหุ้มข้ออยู่ ๔ - ๕ ใบ และตัดปลายใบออกให้เหลือต้นยาวประมาณ ๒๐ - ๓๐ เซนติเมตร มาแช่น้ำประมาณ ๕ - ๗ วัน เพื่อให้รากงอก รากที่แก่เต็มที่จะมีสีเหลืองเข้ม ขุดหลุมขนาด กว้าง ๑๕ เซนติเมตร ยาว ๑๕ เซนติเมตร ลึก ๑๕ เซนติเมตร ใส่ใบไม้แห้งหรือปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเล็กน้อยรองก้นหลุม นำต้นพันธุ์ที่เตรียมไว้ปลูก ๓ ต้นต่อหลุม ปักต้นพันธุ์ตะไคร้ลงให้เอียง ๔๕ องศาไปด้านใดด้านหนึ่งแล้วกลบดินพอมิดราก แล้วรดน้ำให้ชุ่ม ระยะห่างระหว่างหลุม ๑ - ๑.๒๕ เมตร รดน้ำสม่ำเสมอทุกวัน ใส่ปุ๋ยคอกเป็นครั้งคราว การปลูกในบริเวณบ้าน หากไม่มีพื้นที่สามารถปลูกตะไคร้หอมในภาชนะตั้งได้ดี โดยผสมดินปลูกให้โปร่ง

ตะไคร้หอมเก็บเกี่ยวเมื่ออายุประมาณ ๗ เดือน โดยตัดเอาส่วนของต้นและใบที่อยู่เหนือพื้นดินมาใช้ในการตัดใบตะไคร้หอมเพื่อกลั่นน้ำมันหอมระเหยควรเลือกเฉพาะส่วนที่เป็นใบเท่านั้น ไม่ควรตัดถึงบริเวณก้านต้นหรือประมาณ ๑ ใน ๓ ส่วนของความสูงทั้งต้น ควรเก็บเกี่ยวเวลาเช้าตรู่จะเป็นช่วงที่มีสารระเหยหอมมากที่สุด ตะไคร้หอมใบเรียวยาวเล็กสวย สีเขียวสด จะให้ปริมาณน้ำมันมาก หลังเก็บเกี่ยวควรใส่ปุ๋ยเพื่อให้ต้นที่เหลือแตกใบใหม่ได้เร็วขึ้น

การใช้ตะไคร้หอมไล่ยุง

ใบตะไคร้หอม มีน้ำมันระเหยหอม (Citronella oil) ซึ่งมีสรรพคุณไล่ยุงและแมลง มีวิธีการใช้ในบ้านด้วยตนเอง ดังนี้

๑. ใช้ตะไคร้หอมสด ๔ - ๕ ต้น นำมาทุบทั้งต้น เพื่อให้สารระเหยหอมออกมา วางทิ้งไว้ในห้องมืดในบ้าน กลิ่นน้ำมันหอมระเหยออกมาจะทำให้ยุงหนี
๒. ใช้น้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากตะไคร้หอม แปรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใช้เองในบ้านหรือในชุมชน ใช้ทาตัว ป้องกันยุงกัดหรือใช้เป็นสเปรย์ไล่ยุง แทนการใช้สารเคมีสังเคราะห์

ตัวอย่างการแปรรูปผลิตภัณฑ์กันยุงจากตะไคร้หอมใช้เองในบ้าน

วิธีทำสเปรย์ตะไคร้หอมไล่ยุง (ที่มา : คมสันต์ หุตะแพทย์ มูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา)

๑. ผสมน้ำมันตะไคร้หอม ๓ ซีซี (ประมาณ ๖๐ หยด) น้ำมันตะไคร้บ้าน ๑ ซีซี (ประมาณ ๒๐ หยด) น้ำมันลาเวนเดอร์ ๑ ซีซี (ประมาณ ๒๐ หยด) ในชามแก้วคนให้เข้ากันหรือจะผสมในขวดขนาด ๕ ซีซี ที่มีฝาปิดแล้วเขย่าให้เข้ากันได้ (ถ้าใช้น้ำมันตะไคร้หอมเพียงอย่างเดียวให้ใช้น้ำมันตะไคร้หอมปริมาณ ๕ ซีซี)
๒. ใส่แอลกอฮอล์ ๕๐ ซีซี ลงในขวดขนาด ๓๐๐ ซีซี จากนั้นเทน้ำมันหอมระเหยที่ผสมกันดีแล้วลงไป ในแอลกอฮอล์ ปิดฝาเขย่าให้เข้ากัน ตั้งทิ้งไว้สักครู่
๓. จากนั้นเติมน้ำสะอาดลงไป ๒๕๐ ซีซี ปิดฝาเขย่าให้เข้ากัน ก็จะได้น้ำมันไล่ยุง ใส่หัวฉีดแบบสเปรย์ใช้ฉีดไล่ยุง

วิธีทำทรายตะไคร้หอมกันยุง

๑. นำทรายละเอียด ๒ ถ้วย มาล้างทำความสะอาด ตากให้แห้งสนิท แล้วนำมาย้อมสีและตากให้แห้งสนิทอีกครั้ง
๒. นำตะไคร้มาซอยบาง ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิท บดละเอียดให้ได้ ๑ ถ้วยตวง
๓. ใบโหระพา เด็ดเอาแต่ใบ ตากให้แห้ง บดให้ละเอียดให้ได้ ๑ ถ้วยตวง
๔. นำส่วนผสมทั้งหมดคลุกรวมกัน แล้วเติมการบูร ๑ ใน ๔ ถ้วย คลุกให้เข้ากัน เติมน้ำมันตะไคร้หอม ๒ ออนซ์
๕. บรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท เมื่อต้องการใช้ให้เปิดฝาภาชนะออก นำไปวางในที่ที่มียุงรบกวน

การใช้ประโยชน์อื่น ๆ จากตะไคร้หอม

ใช้ป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช โดยนำต้นตะไคร้หอมทั้งต้นมาบดให้ละเอียดประมาณ ๔๐๐ กรัม ผสมน้ำ ๘ ลิตร หมักทิ้งไว้ ๑ คืน กรองเอาแต่น้ำ ฉีดพ่นทุก ๗ วัน ในเวลาเย็น จะสามารถป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช เช่น หนอนใยผัก หนอนกระทู้ผัก และหนอนเจาะสมอฝ้าย เป็นต้น การใช้ประโยชน์ทางยา น้ำมันตะไคร้หอม มีสรรพคุณรักษาแผลในช่องปาก ปรงเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้อาเจียน

หนุมานประสานกาย



หนุมานประสานกายเป็นไม้พุ่ม สูง ๑ - ๒ เมตร ใบประกอบแบบนิ้วมือ ใบย่อย ๕ - ๗ ใบ รูปหอก เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกประเภทโดยเฉพาะดินร่วนที่มีอินทรีย์วัตถุมาก ชอบความชื้นสูง ไม่ชอบน้ำขัง เป็นพืชที่ปลูกง่าย สามารถปลูกเป็นไม้ประดับสวยงามในบ้านได้เป็นอย่างดี
ที่มาภาพ www.jamrat.net

การปลูกหนุมานประสานกาย

การปลูก สามารถขยายพันธุ์ได้หลายวิธี โดยการชำ ตอนกิ่ง หรือเพาะเมล็ด กิ่งปักชำ ใช้กิ่งพันธุ์ขนาด ๖ - ๘ นิ้ว มีตา ๓ ตา มีใบหรือปลายยอด ๑ ใน ๓ ของกิ่ง หนุมานประสานกายเป็นพืชโตเร็ว และแตกกิ่งก้านได้เร็ว มีทรงพุ่มค่อนข้างกว้างการปลูกใช้ระยะปลูก ๔ เดือนขึ้นไปจึงเก็บเกี่ยว ส่วนที่นำมาใช้ คือ ใบสด โดยตัดทั้งกิ่ง แล้วริดใบออก เลือกเฉพาะใบที่ไม่อ่อนเกินไป นำไปล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้งหมาด ๆ แล้วนำมาใช้

การแพทย์พื้นบ้านใช้ใบหนุมานประสานกายสด ตำผสมสุรา หรือต้มกับน้ำ รับประทานแก้เจ็บคอ คออักเสบ หลอดลมอักเสบ ตำพอกแผลสด ห้ามเลือด สมานแผล กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาพบว่าสารสกัดใบหนุมานประสานกายสามารถกันยุงได้ ๔ ชนิด คือ ยุงก้นปล่อง ยุงลายสวน ยุงลายบ้าน และยุงลายเสือ

ขมิ้นชัน



ขมิ้นชันเป็นพืชล้มลุกข้ามปีและมีหัวใต้ดินเช่นเดียวกับขิงและข่า ลำต้นส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นลำต้นเทียม มีลักษณะเป็นกาบใบเรียงอัดซ้อนกันอยู่สูงประมาณ ๑ - ๑.๕ เมตร และมีลำต้นใต้ดิน เรียกว่า เหง้า ด้านข้างของเหง้าจะมีแขนงย่อยแตกออกคล้ายนิ้วมือ เรียกว่า แง่ง ขมิ้นชันเป็นพืชที่ชอบแสงแดด ชอบดินร่วนหรือดินร่วนปนทราย ที่มีการระบายน้ำดี ไม่ทนทานต่อสภาพน้ำท่วมขัง หากมีน้ำท่วมขังในแปลงปลูกเป็นเวลานาน จะทำให้ขมิ้นชันเน่าเสียหาย

การปลูกขมิ้นชัน

การปลูกควรปลูกในฤดูฝน ขุดหรือไถพรวนอย่างน้อย ๑ ครั้ง เพื่อให้ดินร่วนซุยขึ้น หากเป็นพื้นที่ที่หน้าดินแข็ง หรือเป็นดินเก่า ควรไถพรวนไม่น้อยกว่า ๒ ครั้ง ตากดินไว้ ๑ - ๒ สัปดาห์ เพื่อทำลายไข่แมลงและเชื้อโรคในดิน เก็บเศษไม้ ซากวัชพืช กรวด หิน ออกจากแปลงให้หมด เพิ่มอินทรีย์วัตถุเพื่อปรับปรุงดินโดยใส่ปุ๋ยคอกที่ย่อยสลายดีแล้ว การปลูกใช้หัวแม่น้ำหนักประมาณ ๑๕ - ๕๐ กรัม ใช้ ๑ หัวต่อหลุม หากหัวพันธุ์มีขนาดใหญ่เกินไป ให้ตัดเป็นท่อน ๆ มีตาติดอยู่ไม่น้อยกว่า ๒ ตา การปลูกโดยใช้แ่ง น้ำหนักประมาณ ๑๐ กรัม และมีตา ๒ - ๓ ตา ต่อแ่ง ใช้ ๒ - ๓ แ่งต่อหลุม ลักษณะเหง้าพันธุ์ที่ดี คือ ขมิ้นแก่ อายุไม่น้อยกว่า ๘ - ๙ เดือน เหง้าสมบูรณ์ มีความแกร่งไม่เล้กึ๊บ ปราศจากโรค แมลง สัตว์ศัตรูพืช

อายุการเก็บเกี่ยวที่เหมาะสม คือ ขมิ้นชันมีอายุ ๙ - ๑๑ เดือนขึ้นไป เพื่อให้ได้สารสำคัญสูง ส่วนใหญ่จะเก็บเกี่ยวประมาณช่วงเดือนธันวาคม - กุมภาพันธ์ โดยจะสังเกตเห็นลำต้นเหนือดินเริ่มแสดงอาการเหี่ยวแห้งจนกระทั่งแห้งสนิท จึงเริ่มทำการเก็บเกี่ยวเหง้าขมิ้นมาใช้ สารสำคัญในขมิ้นชัน คือ เคอร์คูมินอยด์และน้ำมันหอม

ระเหย ภูมิปัญญาไทยใช้ขี้มันชันในการรักษาพิษแมลงสัตว์กัดต่อย บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นเฟ้อ การบำรุงผิวพรรณ และใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรสอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาพบว่า เหย้าขี้มันชันสามารถกันยุงได้ ๒ ชนิด คือ ยุงก้นปล่องและยุงลายสวน

วิธีทำน้ำมันทากันยุงจากขี้มันชัน หรือ หนุมานประสานกาย

๑. นำสมุนไพรมะพร้าวขี้มันชัน หรือใบหนุมานประสานกาย มาล้างสิ่งสกปรกออกให้หมด นำไปผึ่งให้แห้ง จากนั้นนำมาหั่นให้มีขนาดเล็กประมาณนิ้วหัวแม่มือ ใช้ ๑ ส่วน โดยน้ำหนัก
 ๒. เทน้ำมันมะพร้าว น้ำหนักเท่ากับสมุนไพรมะพร้าว ใส่ในกระทะ นำไปตั้งไฟให้ร้อนจัด
 ๓. นำสมุนไพรมะพร้าวที่เตรียมไว้ใส่ในกระทะ ทอดด้วยไฟร้อน ๆ ๕ นาที แล้วปิดไฟ
 ๔. ช้อนเอาสมุนไพรมะพร้าวออก กรองน้ำมันด้วยผ้าขาวบาง เก็บเอาน้ำมันไว้ใช้เป็นยาทากันยุง
- การปลูกสมุนไพรมะพร้าวที่มีฤทธิ์กันยุงได้ไว้ในครัวเรือน หรือชุมชน และมีองค์ความรู้ในการนำมาใช้ สามารถหาวัตถุดิบได้ง่าย เตรียมได้ง่าย และมีประสิทธิภาพในการป้องกัน จะทำให้เกษตรกรสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ในเบื้องต้น นำไปสู่สุขภาพดีของสังคมและประเทศ

องค์การบริหารส่วนตำบลเสนา

๐ ๓๕๓๕ ๒๙๖๑ ต่อ ๐

เอกสารอ้างอิง

มูลนิธิสุขภาพไทย. ๒๕๕๕. สุขภาพสร้างได้ ๓๕ หลักสูตรดูแลสุขภาพตนเอง. อู่การพิมพ์. กรุงเทพฯ.
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. ๒๕๕๖. แผ่นพับเรื่อง น้ำมันทากันยุง ทำเองก็ได้ง่ายจัง.

