

MATCHON INFORMATION CENTER		Subject Heading :
Source :	สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์	
Date : 17 ก.ย. 2555	Page : 45-46	No : 55465622

ชมสวนสมุนไพรสมเด็จพระเจ้า



อะเนงิไทยแลนด์

วรรณญา หัตถพนม

“ให้พัฒนาพื้นที่สวนสมเด็จพระเจ้า เป็นศูนย์ ศึกษาการพัฒนาประกอบด้วย การชลประทาน สร้างเรือนเพาะชำกล้าไม้ และกิจกรรมอื่นๆ ตาม ความจำเป็น”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
17 พฤษภาคม 2528

สั ปดาห์นี้เรายังอยู่กันที่เมืองขอนแก่น ไม่ไกลจากศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายฯและค่ายพระรามหก อยากให้คุณแะมา เยือนสวนสมุนไพรอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ซึ่ง ชาวตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ต่างรู้จักกันดีในนาม “โครงการสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชประชานิ” หรือ “สวนสมุนไพรสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชประชานิ (สมเด็จพระเจ้า)”



นับเป็นเวลากว่า 20 ปี ที่ผืนดินที่เคยเสื่อมโทรมแห้งแล้ง อันเกิดจากการแผ้วถางพื้นที่ และทำการเกษตร เพื่อปลูกพืชเชิงเดี่ยวและมีการใช้สารเคมีอย่างต่อเนื่องในอดีต กลับพลิกฟื้นคืนชีวิตด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่ทรงเนรมิตพื้นที่ไร่ประโยชน์ ให้เป็นศูนย์ศึกษาการพัฒนาทางการเกษตรและชลประทานได้อย่างน่ามหัศจรรย์

แต่เดิมพื้นที่บริเวณนี้มีความอุดมสมบูรณ์ มีราษฎรเข้ามาจับจองที่ดินเพื่อประกอบอาชีพทางการเกษตรอย่างผิดวิธี ส่งผลให้มีอัตราการชะล้างพังทลายของหน้าดินในช่วงฤดูฝนสูง และต่อเนื่องหลายปี จนในที่สุดสภาพที่ดินซึ่งเคยมีความอุดมสมบูรณ์กลับเสื่อมโทรมลงหน้าดินมีความสมบูรณ์ต่ำปริมาณอินทรีย์วัตถุในดินน้อย ทำให้การประกอบอาชีพด้านการเกษตรไม่ค่อยได้ผล





เกษตรกรจึงได้ทูลเกล้าฯ ถวาย แต่สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชภัฏวชิรเวศน์ นี้ จำนวน 3 แปลง รวมเนื้อที่ประมาณ 340 ไร่ แปลงที่ 1 เป็นชื่อในพระปรมาภิไธยสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชภัฏวชิรเวศน์ แปลงที่ 2 พระราชทานให้หม่อมเจ้าลูอิสาน ดิสกุล และแปลงที่ 3 พระราชทานให้ท่านผู้หญิงทัศนาวลัย ศรสงคราม ซึ่งในเวลาต่อมา หม่อมเจ้าลูอิสาน ดิสกุล และท่านผู้หญิงทัศนาวลัย ศรสงคราม ได้ทูลเกล้าถวายที่ดิน แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ต่อมาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงได้พระราชทานที่ดินดังกล่าว ให้มูลนิธิชัยพัฒนา สำหรับการดำเนินงานในสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชภัฏวชิรเวศน์ นั้น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำริเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2528 ให้พัฒนาพื้นที่ของสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชภัฏวชิรเวศน์ เป็นศูนย์ศึกษาการพัฒนาทางเกษตรและกิจการอื่นๆ ตามความจำเป็น โดยจัดราษฎรที่ทำกินอยู่พื้นที่นี้มาก่อนแล้วให้เข้าเป็นสมาชิกโครงการ

ปัจจุบันสวนสมุนไพรสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชภัฏวชิรเวศน์ เป็นแหล่งศึกษาทดลองรูปแบบระบบการปลูกพืชต่างๆ ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ อาทิ ระบบการปลูกพืชโดยมีไม้ผลเป็นหลัก การทำการเกษตรแบบยั่งยืน ฤกษ์ใหม่ขั้นที่ 1 หรือเกษตรทฤษฎีใหม่ วนเกษตร และการลดการใช้



สารเคมีแล้ว ยังได้จัดทำแปลงรวบรวมพันธุ์ไม้หายาก พันธุ์ไม้หอมเฉลิมพระเกียรติ สมุนไพร รวมทั้งการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร ตลอดจนเปิดเป็นศูนย์บริการทางวิชาการเกษตรให้แก่เกษตรกรและผู้สนใจ ฝึกอบรม ศึกษาดูงาน

แต่ไฮไลต์ที่นำมาสู่เรื่องอะเมซิ่งในครั้งนี้ คือกิจกรรมสุขศาลาไทย เปิดให้บริการอบสมุนไพร รวมทั้งจัดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมสุขศาลาไทย โดยให้กลุ่มแม่บ้านเข้าพื้นที่ร่วมดำเนินงานและกิจกรรมทิวาสภาพ ด้วยการทานอาหารตามธาตุหรือ "ธาตุเจ้าเรือน" และรับบริการนวดประคบสมุนไพร งานนี้ผู้เขียนจึงไม่พลาดเก็บเรื่องการทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนมาฝากคุณผู้อ่าน

● อาหารตามธาตุ

ตามหลักอายุเวทนั้น ร่างกายของแต่ละคนจะมีธาตุพื้นฐานที่แตกต่างกันออกไป ทั้ง ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะบ่งชี้ลักษณะนิสัยและบุคลิก ส่วนตัวของเจ้าของ "ธาตุ" หรือ "ธาตุเจ้าเรือน" ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถบ่งบอกถึงลักษณะอาการของโรคที่มักพบได้บ่อยในตัวคนๆ นั้นได้อีกด้วย ดังนั้นการเลือกกินอาหารให้เหมาะกับธาตุ จึงเป็นการสร้างสมดุลและสร้างเกราะป้องกันให้กับร่างกาย โดยการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน หรือการรับประทานตามเดือนเกิด ซึ่งเป็น

อีกหนึ่งภูมิปัญญาของแพทย์แผนไทยสืบทอดกันมายาวนานกระทั่งกลายเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการรักษาสุขภาพผ่านการปรุงและรับประทานอาหารด้วยพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ทั้งนี้ธาตุเจ้าเรือนต่างๆ มีดังต่อไปนี้

– ธาตุไฟ คือ คนที่เกิดเดือน 1,3,4 (มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม)

ลักษณะรูปร่าง : มักซีร่อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินแกล้ง ผอมทอกรเร็ว มักหัวล้าน ผิวแห้ง ย่น ผมหงอก และทนต์อ่อนนิ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อนซ้อกระตือรือร้น มักลิ้นปาก กลืนตัวแรง ความต้องการทางเพศปานกลาง

ควรทานอาหารรส : ขม เย็น และจืด, ผลไม้ : แตงโม มันแกว พุทรา แอปเปิ้ล, ผักพื้นบ้าน : ผักบุ้ง ตำลึง ผักกระเฉด ผักกระสัง สายบัว ผักกาดจีน ผักกาดนา ผักกาดนกเขา มะระ ผักปรัง มะรุม มะเขือยาว ผักหนามยอดมันเทศ กระเจียบ มอญ สะเดา ยอดผักทอง หยวกกล้วย หม่อน มะเขือขาว กุยช่าย

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัวใส่พริกแกงส้มมะรุม แกงคูน แกงจืดมะระ แกงส้มหยวกกล้วยใส่ปลาช่อนยาผักกระเฉด ผักหนามผัดน้ำมันหอย, ตัวอย่างอาหารว่าง : ข้าวหิรัญ โอศกริม น้ำแข็งใส, ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำแดงมะปราง น้ำใบยวบ น้ำใบเตย น้ำเก๊กฮวย

– ธาตุลม คือ คนที่เกิดเดือน 5,6,7 (เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน)

ลักษณะรูปร่าง : ผิวแห้งผากแห้ง รูปร่างโปร่ง ผอมบาง ซ้อกระตือรือร้น มักลิ้นเมื่อเคลื่อนไหว ซ้อจืด ซ้อลาด รักษายืนง่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้นอนไม่ค่อยหลับ ซ่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัดเจน ความรู้สึกทางเพศไม่ค่อยดี

ควรทานอาหารรส : เผ็ดร้อน, ผักพื้นบ้าน : ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา กระเทียม ดอกกระเจียว ขมิ้นชัน ผักคราด สะพลู ผักไผ่ พริก

ชี้หนู สระแห่น ทุเลื่อ ผักแขยง ผักชีลาว ผักชีล้อม
ยี่หว่า สมอไทย กานพลู

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงปลาดุกใส่กระเทียม
ต้มยำไก่ ต้มยำกุ้ง แกงหอยขมใส่ใบชะพลู สมอ
ไทยทุบผัดน้ำมันพืช สมอไทย จิ้มเนื้อมะพร้าว, ตัว
อย่างอาหารว่าง : บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง
มันต้มน้ำขิง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล, ตัวอย่างเครื่องดื่ม :
น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำชา น้ำกานพลู

- ชาติติน คือ คนที่เกิดเดือน 11, 12, 1
(ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม)

ลักษณะรูปร่าง : รูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้าง
คล้ำ ผมหดดำ กระตักใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง
น้ำหนักตัวมาก ลำสัน เสียงดังหนักแน่น

ควรรทานอาหารรส : เผ็ด หวาน มัน และ
เค็ม, ผลไม้ : มังคุด ฝรั่ง ผีอก ถั่วต่างๆ เงาะ
หัวมันเทศ, ผักพื้นบ้าน : ผักกระโดน ถั่วฝักยาว
ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะยม สมอไทย
กระถินไทย กระถินบก กระถินน้ำ ผักหวาน
ขุ่นอ่อน สะตอ ผักโขม โสน ขจร ผักเชียงดา ลูก
เนียงนก บวบเหลี่ยม บวบงู บวบหอม

ตัวอย่างเมนูอาหาร : ผักกูดผัดน้ำมันงา
ดอกจืดทอดไข่ ผัดบวบงู แกงเลียงผัดหวานใส่
ปลาแห้ง ถั่วลิสงต้มเค็ม ดอกขจรผัดไข่ แกงป่า
ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอผัดกุ้ง สมอไทยผัดน้ำมัน
หอย, ตัวอย่างอาหารว่าง : เต้าส่วน วุ้นกะทิ ถั่วฝัก
ยาวชุบไข่ทอด, ผลไม้ : ทุเรียน ลำไย

ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว
น้ำตาลสด น้ำมะตูม นมถั่วเหลือง น้ำแคนตาลูป
น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำลูกเดือย น้ำข้าวโพด น้ำแก้ว

- ชาติน้ำ คือ คนที่เกิดเดือน 8, 9, 10
(กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน)

ลักษณะรูปร่าง : รูปร่างสมบูรณ์ สัดส่วนผิว
พรรณสดใส แต่งตัวตาหวาน น้ำในตามาก ท่าทาง
เดินมั่นคง ผมหดดำ ทนหิว ทนร้อนทนเย็นได้
ดี เสียงโปร่ง ความรู้สึกทางเพศดี อากัปกิริยามัก
เฉื่อย และค่อนข้างเกียจคร้าน

ควรรทานอาหารรส : เปรี้ยวและขม, ผลไม้

: มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะยม มะกอก
มะดัน กระท้อน, ผักพื้นบ้าน : ชีเหล็ก แคบ้าน
ชะมวง ผักติ้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม มะเอ็ก
มะเขือเครือ สะเดาบ้าน มะระขี้นก มะระจีน มะแว้ง
ใบยอ

ตัวอย่างเมนูอาหาร : แกงชีเหล็กปลาแห้ง
แกงส้มดอกแค แกงอ่อม มะระขี้นก ผัดมะระใส่ไข่
ห่อหมกใบยอ แกงป่าสะเดาใส่ปลาหมึก แกงป่า
สะเดาขี้เหล็ก ต้มโคล้งยอดมะขาม ใบยอผัดน้ำมัน
หอยใส่หมูบด, ตัวอย่างอาหารว่าง : มะยมเชื่อม
สับปะรดกวน กระท้อนลอยแก้ว มะม่วงน้ำปลา
หวาน มะม่วงกวน, ตัวอย่างเครื่องดื่ม : น้ำมะนาว
น้ำใบยอ น้ำมะเขือเทศ น้ำมะขาม น้ำสับปะรด
น้ำกระเจียว น้ำมะเฟือง



แวมะมาสัมผัสกับมรดกทางภูมิปัญญาของ
บรรพบุรุษ และเรียนรู้กับเรื่องสมุนไพรใกล้ตัว
พร้อมรับความรู้การดูแลตัวเอง แบบง่ายๆได้ที่
"สวนสมุนไพรสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราช
ชนนี" ■

๒๕๖๕/๒๕๖๖

