

# บันทึกการเล่าเรื่อง



กิจกรรมถ่ายทอดความรู้: ชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) กลุ่ม ชุมชนคนวิจัย

เรื่องเล่าจากนักวิจัย สู่แนวปฏิบัติที่ดี : การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น “น้ำมันมะรุม Moringa Oil” วิจัยและพัฒนา  
นวัตกรรมชุมชนท้องถิ่นเชิงพาณิชย์ ตามศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2563

ผู้เล่าเรื่อง	รายละเอียดของเรื่อง	สรุปความรู้ที่ได้
<p>ผศ.ดร.ณรงค์ โพธิ์พิกษานันท์</p>	<p>ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงถูกนำมาบรรจุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ฉบับที่ 9 จนถึงฉบับที่ 12 ซึ่งเป็นฉบับปัจจุบันนี้ โดยรัฐบาลได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศไทยอย่างต่อเนื่อง ผลการพัฒนาประเทศตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้สร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้นแก่คนในสังคมและนำพาประเทศรอดพ้นจากวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคม อาทิ วิกฤติต้มยำกุ้ง สึนามิ และวิกฤติเศรษฐกิจโลก</p> <p>ปรากฏการณ์เชิงประจักษ์นี้ส่งผลให้ผู้คนในสังคมไทยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาสู่ทางปฏิบัติมากขึ้น</p> <p>สมุนไพร หมายถึง “ผลิตผลธรรมชาติได้จากพืช สัตว์และแร่ธาตุที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกายหรือใช้เป็นยาพิษ” หากนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันซึ่งจะเรียกว่า “ยา” ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า “เภสัชวัตถุ” พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น กระจวานกานพลู และจันทร์เทศ เป็นต้น เช่น กระจวานกานพลู และจันทร์เทศ เป็นต้น พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า เครื่องเทศ</p> <p>ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาคุณภาพสมุนไพรน้ำมันเขียวจากใบมะรุมของสมาพันธ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นสมุนไพรกรุงเทพมหานครในด้านต่าง ๆ ว่ามีการดำเนินการอย่างไร จึงสามารถแปรรูปสมุนไพรจากพืชต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้และพัฒนาจนประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต</p> <p>วัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) ศึกษาบริบทและศักยภาพการพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มสมุนไพรบางบอน กรุงเทพฯ ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงสู่ตลาดประชารัฐ 2) ศึกษารูปแบบการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรน้ำมันมะรุมภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มสมุนไพรบางบอนตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียงสู่ตลาดประชารัฐ 3) เพื่อสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการแปรรูปผลิตภัณฑ์ชุมชนสู่ตลาดประชารัฐตามนโยบายของรัฐบาล</p>	<p>“น้ำมันมะรุม” เป็นน้ำมันที่ถูกสกัดมาจากส่วนของเมล็ดแก่จากมะรุม น้ำมันที่ได้นี้มีประโยชน์เพื่อสุขภาพและความงามมานานับศตวรรษ เป็นได้ทั้งยาอาหาร และสารบำรุงผิวที่อุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนท์ สารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวและวิตามิน A, E และ C ที่ช่วยบำรุงผิวเพื่อให้ผิวสุขภาพดีมากยิ่งขึ้น</p> <p>สรรพคุณที่ 1 : ลดเลือนริ้วรอย</p> <p>สรรพคุณที่ 2 : รักษาฝ้า</p> <p>สรรพคุณที่ 3 : ผิวกระจ่างใส</p> <p>สรรพคุณที่ 4 : ลดจุดด่างดำ และสิิวหัวดำ</p> <p>สรรพคุณที่ 5 : รักษาแผลไหม้ และรอยตีน</p> <p>สรรพคุณที่ 6 : แก้ปัญหารังแค</p> <p>สรรพคุณที่ 7 : ผิวชุ่มชื้นไวขึ้น</p> <p>สกัดแบบบีบเย็น และบีบเบามาก (น้ำมันมะรุม Seeds of Health จะบีบ</p>

	<p>เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยสัมภาษณ์หมอฟันบ้านที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นการหาข้อมูลทั่วไปของหมอชาวบ้านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้โดยการสุ่มแบบบังเอิญและบันทึกไว้ในแบบสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์เป็นภาพรวมของการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น การรักษาโรคปวดเมื่อยตามร่างกายด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้านโดยใช้สมุนไพรใบมะยมของหมอชาวบ้านในกรุงเทพฯ</p> <p>ความสำคัญของน้ำมันมะรุม น้ำมันมะรุมจะช่วยต่อต้านริ้วรอยบนใบหน้าได้ดี แต่ใครจะทราบบ้างว่าน้ำมันมะรุม ยังสามารถช่วยบำรุงผิวในด้านอื่น ๆ ได้อีกมากมาย ซึ่งจะช่วยบำรุงผิวในด้านใดได้บ้างนั้น เรามาคำตอบพร้อมกันใน 7 สรรพคุณที่ได้จากน้ำมันมะรุมกันนะครับ</p> <p>“น้ำมันมะรุม” เป็นน้ำมันที่ถูกสกัดมาจากส่วนของเมล็ดแก่จากมะรุม น้ำมันที่ได้นี้มีประโยชน์เพื่อสุขภาพและความงามมานับศตวรรษ เป็นได้ทั้งยา อาหาร และสารบำรุงผิวที่อุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนท์ สารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวและวิตามิน A, E และ C ที่ช่วยบำรุงผิวเพื่อให้ผิวสุขภาพดีมากยิ่งขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>สรรพคุณที่ 1 : ลดเลือนริ้วรอย</li> <li>สรรพคุณที่ 2 : รักษาฝ้า</li> <li>สรรพคุณที่ 3 : ผิวกระจ่างใส</li> <li>สรรพคุณที่ 4 : ลดจุดต่างดํา และสิิวหัวดํา</li> <li>สรรพคุณที่ 5 : รักษาแผลไหม้ และรอยผื่น</li> <li>สรรพคุณที่ 6 : แก้ปัญหารังแค</li> <li>สรรพคุณที่ 7 : ผิวชุ่มชื้นไวขึ้น</li> </ul> <p>ผลิตภัณฑ์สมุนไพร “น้ำมันมะรุม” เกรด A (Seeds of Health) บรรจุภัณฑ์สะอาด มาตรฐาน (ผ่านการฆ่าเชื้อก่อนบรรจุ) คัดสรรอย่างดีใช้เมล็ดมะรุมแก่ (เมล็ดมะรุมที่มีคุณภาพดีที่สุด คือเมล็ดมะรุมแก่จัด)</p> <p>สกัดแบบบีบเย็น และบีบเบามาก (น้ำมันมะรุม Seeds of Health จะบีบน้ำมันมะรุมครั้งเดียวแล้วทิ้งกาก ไม่นำกากมาบีบซ้ำเหมือนยี่ห้อทั่วไป บีบเบา ซ้ำ ๆ ทำให้ได้น้ำมันที่ออกมามากน้อยและมีคุณภาพดีที่สุด ไม่มีกลิ่นเหม็นไหม้)</p> <p>คุณภาพเกรดเอ น้ำมันที่ใสบริสุทธิ์ มีสีเหลืองทอง กลิ่น รส ตามธรรมชาติ คงคุณค่าและสรรพคุณของมะรุม น้ำมันบางเบา ซึมเข้าผิวได้ดี อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ซึ่งกรดไขมันชนิดนี้ช่วยลดไขมันพอกไตกรลีสเฮอร์ลด์ และลดคอเลสเตอรอลไม่มีดีอีกด้วย</p> <p>น้ำมันมะรุม มีสีเหลืองทอง (น้ำมันมะรุมที่ดีที่สุดต้องมีสีเหลืองทอง สกัดจากเมล็ดมะรุมที่แก่จัดจึงจะได้น้ำมันมะรุมที่มีคุณภาพ)</p>	<p>น้ำมันมะรุมครั้งเดียวแล้วทิ้ง กาก ไม่นำกากมาบีบซ้ำ เหมือนยี่ห้อทั่วไป บีบเบา ซ้ำ ๆ ทำให้ได้น้ำมันที่ออกมามากน้อยและมีคุณภาพดีที่สุด ไม่มีกลิ่นเหม็นไหม้)</p>
--	--	---

	<p>ขั้นตอนและวิธีการทำผลิตภัณฑ์อาหารเสริมใบมะรุมเบื้องต้น ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใช้ใบเพเป็นใบมะรุมที่ไม่อ่อน</li> <li>2. ล้างน้ำสะอาดอย่างดี 3 รอบ</li> <li>3. ตากในร่ม (การทำใบมะรุมแห้งให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ควรดูความร้อนให้น้อยที่สุด)</li> <li>4. อบใบมะรุมฆ่าเชื้อ</li> </ol> <p>ขั้นตอนและวิธีการทำผลิตภัณฑ์น้ำมันเขียวมะรุม (แบบสเปรย์ฉีด)  Moringa Massage oil น้ำมันกัญชง 10 cc  น้ำมันนวดมะรุม ขนาดเล็ก ทำจากน้ำมันมะรุมบริสุทธิ์ พิมเสน  เมนทอล ได้รับมาตรฐาน อย. กระบวนการผลิต ไม่ผ่านความร้อน ไม่มี  สารเคมีเจือปน</p> <p>บรรเทาอาการปวดตามข้อ ช่วยคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ถอนพิษ  แมลงสัตว์กัดต่อย ลดอาการผื่นคัน สูดดมแก้วิงเวียน</p> <p>วิธีใช้ ใช้ทาถู หรือนวด ในบริเวณที่ต้องการในปริมาณที่เหมาะสม  กระบวนการผลิต ไม่ผ่านความร้อน ไม่มีเคมีเจือปน สรรพคุณ บรรเทา  อาการปวดเมื่อย ลดบวม แก้พิษ ไซ้ข้ออักเสบ แมลงกัดต่อย แก้หัว ริดมาตอย</p> <p>ในการศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะการทำน้ำมันมะรุมแนวคิดภูมิปัญญา  พื้นบ้านตามคัมภีร์อติวาระวรรค ปัจจุบันกาล โดยนำมะรุมมาสกัดแบบ  โบราณและผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นเพื่อการทดลองเบื้องต้น นอกจากนั้น  มะรุมสามารถนำมาสกัดเย็นทำสบู่และเครื่องสำอางผิวได้ดีด้วย</p> <p>ประโยชน์ของมะรุม มะรุมเป็นไม้ผลัดใบที่เจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่เขตร้อน  รวมถึงประเทศไทย ด้วยคุณค่าทางโภชนาการจึงมีการนำส่วนใบ ดอก  และฝักอ่อนของมะรุมไปประกอบอาหารหรือรับประทานแบบสดก็ได้ สำหรับ  ส่วนอื่น ๆ เช่น ราก เปลือก น้ำยาง ได้มีการนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการ  แพทย์แผนโบราณโดยเฉพาะในแถบเอเชียใต้</p>	
--	--	--

คุณลิขิต : นายประยุทธ์ เทียมสุข

## ภาพกิจกรรมบันทึกการเล่าเรื่อง



กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : ชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) กลุ่ม ชุมชนคนวิจัย

เรื่องเล่าจากนักวิจัย สู่แนวปฏิบัติที่ดี : การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น “น้ำมันมะรุม Moringa Oil” วิจัยและพัฒนา

นวัตกรรมชุมชนท้องถิ่นเชิงพาณิชย์ ตามศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2563



รายชื่อคณะกรรมการเครือข่ายการจัดการความรู้ภายในและภายนอกคณะศิลปศาสตร์

กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)

กลุ่ม ชุมชนคนวิจัย

เรื่องเล่าจากนักวิจัย สู่แนวปฏิบัติที่ดี : การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น “น้ำมันมะรุม Moringa Oil” วิจัยและพัฒนา  
นวัตกรรมชุมชนท้องถิ่นเชิงพาณิชย์ ตามศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2563

คุณเอื้อ	ผศ.ดร.อำนาจ	เอี่ยมสำอางค์	คณบดีคณะศิลปศาสตร์
คุณอำนวย	ผศ.ยุทธภูมิ	สุวรรณเวช	รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิจัย
คุณประสาน	นางระวีวรรณ	จรณี	
คุณกิจ	ผศ.ดร.ณรงค์	โพธิ์พุกษานันท์	
คุณลิขิต	นายประยุทธ์	เทียมสุข	

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเล่าเรื่อง

กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)

กลุ่ม ชุมชนคนวิจัย

เรื่องเล่าจากนักวิจัย สู่แนวปฏิบัติที่ดี : การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น “น้ำมันมะรุม Moringa Oil” วิจัยและพัฒนา

นวัตกรรมชุมชนท้องถิ่นเชิงพาณิชย์ ตามศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2563

ที่	ชื่อ สกุล	หมายเหตุ
1	ผศ.ดร.ณรงค์ โพธิ์พฤชานันท์	ทำหน้าที่คุณกิจ
2	ผศ.ดร.ภาคพันธ์ ศาลาทอง	
3	ผศ.ดร.ชฎานนท์ กุณทลบุตร	
4	ผศ.กวิณวุฒิ กลั่นไพฑูรย์	
5	อาจารย์ระวีวรรณ ธรณี	
6	อาจารย์ศุรียา มากมูล	
7	อาจารย์ประยุทธ เทียมสุข	
8	อาจารย์อังคณา แวซอเหาะ	
9	อาจารย์ชฎาพร จินชานา	
10	ดร.มณฑรัตน์ รุ่งเรืองธรรม	