

ป่าชายเลน และภูมิปัญญาชาวบ้าน บริเวณปากแม่น้ำตราด จังหวัดตราด Mangrove and Indigenous Knowledge in the River Mouth of Trat, Trat Province

ธิดารัตน์ น้อยรักษา¹ อัจฉาวดี อ่อนอินทร์² และอดิสรณ์ มนต์วิเศษ¹

Thidarat Noiraksar¹, Ajchawadee Aonin² and Adison Monvises¹

¹ สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

Institute of Marine Science, Burapha University, Chon Buri

² โรงเรียนบ้านเปร็ดใน ตำบลห้วงน้ำขาว อำเภอเมือง จังหวัดตราด

Ban Pret Nai School, Trat Province

บทคัดย่อ

บริเวณปากแม่น้ำตราด มีชุมชนที่ร่วมกันจัดตั้งเป็นกลุ่มอนุรักษ์ป่าชายเลน คือ ชุมชนบ้านเปร็ดใน ชุมชนบ้านท่าตะเภา และชุมชนบ้านน้ำเชี่ยว จากการสำรวจในช่วงเดือนธันวาคม 2543 ถึงเดือนกันยายน 2544 พบพันธุ์ไม้ป่าชายเลน 52 ชนิด ชาวบ้านแต่ละชุมชนใช้ประโยชน์จากพันธุ์ไม้ป่าชายเลนโดยแบ่งออกได้ 3 กลุ่ม คือ นำไปใช้เป็นยาสมุนไพร อาหาร และการนำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆ ซึ่งการนำไปใช้เป็นยาสมุนไพรมี 16 ชนิด นำมารับประทานเป็นอาหาร 2 ชนิด ใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆ ที่นอกจากเป็นยาสมุนไพร และอาหาร 5 ชนิด ใช้เป็นยาสมุนไพรและอาหาร 7 ชนิด ใช้เป็นยาสมุนไพรและประโยชน์ด้านอื่นๆ 9 ชนิด ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ด้านอื่นๆ 1 ชนิด และใช้เป็นทั้งยาสมุนไพร อาหาร และประโยชน์ด้านอื่นๆ 5 ชนิด

Abstract

Ban Pret Nai, Ban Tha Taphao and Ban Nam Chieo, which located in the area of the river mouth of Trat River, have developed networks for biodiversity conservation in the eastern part of Thailand. Fifty-two species of mangrove trees had found in the survey from December, 2000 to September, 2001. Mangrove species divided into three groups according to their utilization; as follows, medicinal plant, food plant and multipurpose uses (except that for medicinal and food plant). These are composed of medicinal plants (16 species), food plants (2 species), multipurpose uses (5 species), medicine and food (7 species), medicine and multipurpose uses (9 species), food and multipurpose uses (1 species) and all usages (5 species).

บทนำ

ป่าชายเลนนับว่าเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติชายฝั่งที่สำคัญ ซึ่งเอื้ออำนวยประโยชน์ในด้านต่างๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมชายฝั่งทะเล เศรษฐกิจ สังคม และการศึกษาของประเทศ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในปัจจุบันพื้นที่ป่าชายเลนลดลงอย่างรวดเร็ว บริเวณชายฝั่งทะเลภาคตะวันออกเป็นพื้นที่ป่าชายเลนที่มีความอุดมสมบูรณ์มาก่อน จากข้อมูลเมื่อปี พ.ศ. 2504 มีพื้นที่ 187,500 ไร่ จนถึงปี พ.ศ. 2539 เหลือพื้นที่เพียง 79,113 ไร่ (สันติ. 2544) สาเหตุที่สำคัญคือการกระทำของมนุษย์ที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงเป็นเหตุผลให้หลายหน่วยงาน หรือแม้แต่ชุมชนในหลายพื้นที่ได้มองเห็นถึงความสำคัญ และทำให้สามารถคาดการณ์ได้ถึงผลที่จะเกิดสืบเนื่องต่อไปในอนาคตจะเป็นอย่างไร ดังเช่นชุมชนบริเวณปากแม่น้ำตราดนับว่าเป็นชุมชนอนุรักษ์ที่สำคัญของชายฝั่งภาคตะวันออกที่ร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรคนานาประการ เพื่อที่จะรักษาผืนป่าชายเลน และฟื้นฟูสภาพที่เสื่อมโทรมให้กลับคืนมาเป็นป่าชายเลนที่สมบูรณ์ดังเดิม กิจกรรมต่างๆ ของชุมชนได้ขยายผลในการสร้างเครือข่ายไปสู่ชุมชนอื่นๆ ให้ตระหนักถึงความสำคัญของป่าชายเลน นอกจากนั้นแล้วชุมชนยังให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในด้านการเรียนการสอนโดยใช้ป่าชายเลนเป็นห้องเรียนธรรมชาติ เพื่อปลูกจิตสำนึกให้กับเยาวชนในการสืบเจตนารมณ์ของคนรุ่นก่อน

รวมทั้งการใช้ประโยชน์จากพันธุ์ไม้จากป่าชายเลน นับว่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ชาวบ้านคิดได้เองจากประสบการณ์ทั้งทางตรง และทางอ้อม จากวิถีทางวัฒนธรรม และธรรมชาติแวดล้อม พร้อมกับได้นำเอาภูมิปัญญานี้มาใช้ในการแก้ปัญหาของตนเอง และชุมชนท้องถิ่น (กัญญา. 2544) บนพื้นฐานของ “เศรษฐกิจพอเพียง” ในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูลการใช้ประโยชน์จากพันธุ์ไม้ป่าชายเลน ในแต่ละชุมชน
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้ และข้อมูลใช้ประโยชน์จากพันธุ์ไม้ป่าชายเลน แก่เยาวชน และผู้ที่สนใจในการศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงการใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆจากพันธุ์ไม้ป่าชายเลน
2. เป็นการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยให้เกิดองค์ความรู้ใหม่
4. ได้ทราบถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมของการดำรงชีวิตในพื้นที่ต่าง ๆ กัน

ขั้นตอนการศึกษาวิจัย

ศึกษาโดยการสำรวจพันธุ์ไม้ และสัมภาษณ์ จากผู้รู้ของชุมชนในพื้นที่ บ้านเปรี๊ดใน บ้านท่าตะเภา และบ้านน้ำเชี่ยว จังหวัดตราด ระหว่างเดือนธันวาคม 2543 ถึงเดือนกันยายน 2544

ผลการศึกษา

จากการศึกษาในพื้นที่ บ้านเปรี๊ดใน บ้านท่าตะเภา และบ้านน้ำเชี่ยว จังหวัดตราด พบพันธุ์ไม้ป่าชายเลน 52 ชนิด ซึ่งแต่ละชุมชนมีการใช้ประโยชน์จากพันธุ์ไม้ป่าชายเลนสามารถแบ่งออกได้ 3 กลุ่ม คือ นำไปใช้เป็นยาสมุนไพร อาหาร และการนำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆ โดยเรียงลำดับตามตัวอักษรชื่อวิทยาศาสตร์

เหงือกปลาหมอ (Acanthus spp.)

- ใบ คั้นเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆ คั้นแก้ไอ ท้องเฟ้อ นำมาคั้นน้ำทาบนเส้นผมเพื่อบำรุงผม
- ดิน นำมาตำให้ละเอียดพอกฝี แผลเรื้อรัง และถอนพิษ หรือตำผสมน้ำ รักษาวัณโรค ชุบพอม ทาแก้เหน็บชา ตำผสมขิงแก้ไข้จับสั่น ตำผสมขมิ้นอ้อยแก้ฝี พิษงู ตำผสมขมิ้นอ้อย และน้ำมันแก้โรคริดสีดวงทวาร ตำผสมน้ำมันงา น้ำผึ้ง แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ตำผสมกับพริกไทย น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ
- ดิน และใบ แก้ฝี น้ำเหลืองเสีย เบาหวาน
- ดิน และราก คั้นกับน้ำใช้อาบ แก้ไข้หวัด ผื่นคัน และโรคผิวหนังทุกชนิด หรือใช้ต้มแก้พิษ ฝีดาษ หรือตำกับขมิ้นอ้อย ทาแก้ฟกช้ำ บวม พอกบริเวณที่งูกัดแก้พิษงู หรือตำกับขิงคั้นน้ำ หยอดการรักษาตาเจ็บ ตาแดง
- ผล นำมาคั้นคั้นขับโลหิตเสีย แก้ฝี ขับพยาธิ น้ำเหลืองเสีย
- ราก แก้หิด อัมพาต แก้ไอ ขับเสมหะ
- ใช้ทั้งห้าสดๆ(ทุกส่วนคือ ใบ ดอก ผล ลำต้น และราก) คั้นเข้ายากับสมุนไพรอื่นๆ นำมาอาบแก้โรคผิวหนัง หรือใช้ทั้งห้า ตากแดดให้แห้ง นำมาบดเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆผสมกับน้ำผึ้งแก้โรคลม ทั้งห้าสดๆอย่างเดียว หรือร่วมกับหัวร้อยรู คั้นน้ำอาบ รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน แก้ไข้หวัด ทั้งห้าสดๆ ตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่เป็นฝี และแผลเรื้อรัง ทั้งห้าสดๆ ตำกับขมิ้นอ้อย ทารักษาโรคผิวหนัง ทั้งห้าตากแห้งตำกับชะเอมเทศให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน แก้เจ็บหลัง เจ็บเอว

ปรังทะเล (*Acrostichum aureum* Linn.)

- ยอดอ่อน 7 ยอดที่อยู่ในปลอก คั้นน้ำคั้นแทนน้ำ ลดไข้ และนำมารับประทานเป็นผัก
- เหง้าฝนกับเหล้า หรือน้ำปูนแดง ทาบาดแผล แผลติดเชื้อ พุพอง หรือฝนกับน้ำขาวข้าวทาแก้ริบ หรือนำมาคั้นพอกแผลที่มีอาการบวม ฟกช้ำ
- ขาง ใช้ทาฝี หรือแผลเพื่อดูดหนอง และดับพิษ

ต่อไล่ (*Allophyllus cobbe* Bl. var. *glaber* Hiern.)

- ใบสด นำมาตำผสมกับดินสอพอง ใช้พอกแผลที่พุพอง
- ผลสุกรับประทานเป็นผลไม้

ต้นแสม (*Avicennia* spp.)

- ใบ และก้าน เผลาไฟรมควันแก้พิษจากสัตว์น้ำทุกชนิด
- เปลือก นำมาคั้นเพื่อสมานแผลในปาก
- แก่นแสมทั้งสาม (แสมทะเล แสมขาว และแสมดำ) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ถั่วพองเหลืองอย่างละเอียดหีบมือเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆ แห่นในเหล้าขาว 1 ขวด ช่วยขับโลหิตเสียของสตรี ระดูขาว โรคลม หรือนำมาคั้นคั้นแก้ท้องร่วง
- ผลแสมคั้นนำมามีคั้นน้ำทิ้งจนจืด คั้นกับน้ำตาลทรายรับประทานเป็นของหวาน

จิกทะเล (*Barringtonia asiatica* (Linn.) Kurz.)

- ใบอ่อน นำมารับประทานเป็นผัก
- เปลือกไม้ นำมาคั้น เป็นยาทาภายนอก แก้ปวดข้อ
- ผล ชงน้ำคั้นแก้ไอ แก้หืด แก้ท้องเสีย
- เมล็ด ทบให้แตกชงน้ำคั้น แก้จุกเสียด หรือบีบเอาน้ำมันออกใช้เป็นเชื้อไฟ
- ราก ฝนผสมกับน้ำมันาวใช้ปิดแผลถูกงูกัด แก้พิษงู

จิกสวน (*Barringtonia racemosa* Roxb.)

- ยอดอ่อน นำมารับประทานเป็นผัก

ถั่วขาว (*Bruguiera cylindrica* Bl.)

- เนื้อไม้ เป็น ไม้เนื้อแข็ง นำมาเผาถ่าน และทำที่อยู่ออาศัย

พังกาหัวส้มดอกแดง (*Bruguiera gymnorrhiza* (Lamk.) Savigny.)

- เนื้อไม้เป็น ไม้เนื้อแข็ง ใช้ทำที่อยู่ออาศัย
- ผล คั้นถ่านน้ำทิ้งจนจืด นำมาหุงร่วมกับข้าว

เถาคันขาว (*Cayratia trifolia* (Linn.) Domin.)

- ยอดอ่อน นำมารับประทานเป็นผัก
- ผลอ่อน นำมาทำแกงส้ม ส่วนผลสุกนำมาทำไวน์
- ราก หรือเหง้าตำกับกะปิ พอกบริเวณที่เป็นหนองในกระดูก(ตะมอย)

ตีนเป็ดทะเล (*Cerbera odollam* Gaertner.)

- เปลือกไม้ นำมาเผาตำเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ละลายกับน้ำมันเครื่อง ทาแก้โรคผิวหนังเรื้อรัง

- ผล นำมาเผาตำผสมกับน้ำมันพืชทาแก้โรคตาปลา โรคผิวหนังเรื้อรัง ผลสดนำมาขยี้ทาแก้ปวดตามข้อ ปวดกล้ามเนื้อ
- เมล็ด จะมีน้ำมันใช้ทาแก้คัน แก้หัวด

โปรงขาว (*Ceriops decandra* Ding Hou.)

- เปลือกไม้ ต้มน้ำดื่มแก้ท้องร่วง

โปรงแดง (*Ceriops tagal* (Perr.) C. B. Robinson.)

- เปลือกไม้ นำมาฝนกับน้ำปูนแดง แก้แผลพุพอง หรือต้มกับน้ำใช้ทำความสะอาดแผล และสามารถนำมาขยี้ทาแก้แหว และอวนเพื่อเพิ่มความคงทน
- เนื้อไม้ เป็น ไม้เนื้อแข็ง นำมาเผาถ่าน และทำที่อยู่อาศัย

ส้มเงา (*Clerodendrum inerme* (Linn.) Gaertn.)

- ใบสด ต้มน้ำใช้เป็นยาล้างแผล รักษาพยาธิ โรคผิวหนัง นำมาตำพอกแก้บวม แก้หนอง หรือนำมาตากแห้งบด เป็นผงโรยบริเวณที่เป็นแผลป้องกันการติดเชื้อ
- เมล็ด ใช้รับประทานแก้บิด อาหารเป็นพิษที่ทำให้ปวดท้อง
- ราก นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ไข้หวัด ขับน้ำเหลืองเสีย ดับอักระบบ ม้ามโต ขับโธ และแผลบวมจากการหกล้ม

หยีทะเล (*Derris indica* (Lamk.) Bennet.)

- เปลือกไม้ นำมาต้มกับเกลือ อบบ้วนปาก แก้ปวดฟัน เลือดออกตามไรฟัน รำมะนาด แผลในปาก หรือต้มอาบให้เด็ก แก้โรคพยาธิ แก้หิด แก้โรคขาดสารอาหาร

เถาอบแถบ (*Derris trifoliata* Lour.)

- ทั้งห้าสดๆ นำมาต้ม ใช้น้ำสามส่วนคั้นให้เหลือหนึ่งส่วน เด็กแรกเกิด ใช้ 1 ช้อนชา หรือ 1-3 หยด เป็นยาระบาย ขับเสมหะ แก้กาม ขาง ห้ามรับประทานมากเกินไปอาจทำให้ถ่ายท้อง

จุกโรหินี (*Dischidia rafflesiana* Wall.)

- ใบที่พองใช้มีดปาดออก เดิม น้ำ พิมเสน ตั้งไฟพอร้อน ร่อนจนเย็นแล้วนำมาหยอดหู แก้อักเสบในช่องหู

ตาตุ่มทะเล (*Excoecaria agallocha* Linn.)

- ใบสดๆ ต้มน้ำอาบ แก้โรคผิวหนัง แก้ลมบ้าหมู
- แก่นสด หรือแห้งเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆ รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวาร ริดสีดวง ขี้สุม ขี้เสมหะ และปวดหลัง
- เนื้อไม้ นำมาเผารมควันรักษาโรคเรื้อน
- ราก นำมาฝนใช้ทาแก้บวม คัน

เถาทะเลปลา (*Finlaysonia maritime* Back.)

- เข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นแก้ตานขโมย

หวายลิง (*Flagellaria indica* Linn.)

- ผล ใช้เป็นยาเบื่อ
- ต้นและเหง้านำมาต้มน้ำดื่มลดไข้ ใช้กาพ(เปลือกทาบ) ชัก สลบ หอบ ล้นแข็ง หรือนำมาตากแห้งใช้เย็บจาก
- เหง้า ต้มน้ำดื่มรักษาอุจจาระ และโลหิต หรือ นำมาผสมน้ำให้เด็กอาบรักษาโรคพยาธิ

- ทั้งห้าสดๆ ดมคัมแทนน้ำ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ

หงอนไก่ทะเล (*Heritiera littoralis* Dryand.)

- เปลือกไม้ ดมร้อนป่วนปากแก้รำมะนาด ปากอักเสบ
- กิ่งอ่อน ใช้ถูพื้นรักษาเหงือก
- เมล็ด แก่ท้องเสีย แก้บิด

ปอทะเล (*Hibiscus tiliaceus* Linn.)

- ใบนำมาตำเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆ พอก แก้เส้นพอง เส้นตึง ใบอ่อนขงคัม แก้ไอ แก้หลอดลมอักเสบ และเป็นยาระบายอ่อนๆ หรือทำเป็นผงใส่แผลสด และแผลเรื้อรัง
- ดอกสดนำมาคัมกับน้ำร้อนนมสด ใช้หยอดหูแก้หูอักเสบ และฝี
- ต้นสด เหนียวเข้ามาแช่น้ำ ใช้ส่วนใสแช่ข้าวเหนียว เมื่อนึ่งทำให้ข้าวเหนียวใสมารับประทาน
- ราก นำมาฝนเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ทาแก้เส้นพอง เส้นตึง หรือนำมาคัมคัม ขับปัสสาวะ แก้ไข้ และเป็นยาระบาย

ผักบุ้งทะเล (*Ipomoea pes-caprae* Sweet.)

- ใบสดๆ มาตำ แล้วพอกบริเวณที่เป็น แก้พิษแมงกะพรุน
- ทั้งห้าส่วน ดมแล้วรวมคัมรักษาโรคผิวหนัง

ฝาด (*Lumnitzera* spp.)

- เนื้อไม้เป็น ไม้เนื้อเหนียว ใช้ทำอุปกรณ์ประมง และทำที่อยู่อาศัย

เสม็ดขาว (*Melaleuca cajuputi* Powell.)

- ใบนำมาใส่ไว้ที่เก็บเมล็ดพันธุ์ เพื่อไล่แมลง
- เปลือกไม้ นำมาเผาบนฝ่าหม้อดินให้เป็นเถ้า ผสมกับน้ำปูนแดง พิมเสน คัมครึ่งแก้ว แก้บิด และนำมาทำเป็นเชื้อไฟ
- ผลแก่ตากให้แห้ง บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำร้อนคัม ขับลมในกระเพาะ และลำไส้
- เนื้อไม้ นำมาทำอุปกรณ์ตกแต่งบ้าน

จาก (*Nypa fruticans* Wurmb.)

- ยอด นำมาเคี้ยวแก้เมาเหล้า เมาคลื่น หรือใช้ฆวนเป็นบุหรี่ปาจาก
- ใบ นำมารับประทานแก้โรคลม ขับเสมหะ และดับพิษ
- ก้านใบนำมาเผาไฟ บีบเอาแต่น้ำผสมกับพิมเสน คัมแก้เมาเมงดาทะเล
- ดอก นำมาเผาเข้ายากับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ละลายด้วยน้ำตาลอ้อย รับประทานแก้โรคขาดสารอาหาร
- ราก นำมาคัมคัม แก้ปัสสาวะขุ่นข้น แก้โรคไต

เตยทะเล (*Pandanus odoratissimus* Linn. f.)

- รากอากาศนำมาคัมรักษาโรคเบาหวาน

เป้ง (*Phoenix paludosa* Roxb.)

- ยอดอ่อน ตำกับกะปิ และหัวหอม พอกแก้พิษปลาฉลามทะเล นำมาคัมหรือคั่วผสมน้ำคัม แก้โรคลม แก้เสียดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ และนำมารับประทานเป็นผัก
- ใบ นำมาประกอบเป็นอุปกรณ์ประมง

- ดัน นำมาทำหลักหอย หรือทุบ ดาแดดทำเป็นไม้กวาด
- ทั้ง 5 ส่วน (ใบ ดอก ผล ดัน และราก) นำมาต้มดื่มแก้โรคอหิวาต์

ขลุ้ (*Pluchea indica* Less.)

- ยอดอ่อน และใบ นำมารับประทานเป็นผัก
- รากขลุ้ ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆต้มดื่มแทนน้ำ แก้โรคไต กร่อนลม(ท้องขึ้น) กร่อนเส้น (เส้นตึง ไม่มีแรง เหนือออกตามมือ และเท้า ตาเหลือง)
- ทั้งห้าของดันโทน (ไม่แตกแขนง) สดๆ 1 ดัน นำมาสับกับเกลือแกง ใส่โหล แล้วเติมน้ำ ตั้งไว้กลางแจ้ง ดื่มจนน้ำหมดรักษาโรค ริดสีดวงทวาร

ขะเลือด (*Premna obtusifolia* R. Br.)

- ใบสด บดให้ละเอียดพอกแก้พยาธิ

โพรงนก (*Rapanea porteriana* (A. Dc.) Mez.)

- ใบสด ต้มดื่มแทนน้ำแก้ตับอักเสบ
- ผล ต้มดื่มแทนน้ำ แก้ท้องเสีย และลมพิษ
- ลำต้นสับเป็นชิ้นๆ ต้มอาบรักษาโรคผิวหนัง
- ราก นำมาต้มเคี้ยวนานๆ ดื่มแทนน้ำรักษากามโรค หนองใน หรือนำมาตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นน้ำมาดื่ม ส่วนกาพอกบริเวณปากแผลที่งูกัดแก้พิษงู

โงกยาง (*Rhizophora* spp.)

- ใบอ่อน บดให้ละเอียดใช้พอกแผลสดห้ามเลือด และป้องกันเชื้อโรค หรือนำมาชงน้ำดื่มแก้ไข้
- ผลอ่อน เคี้ยวแล้วพ่นใส่แผลแก้พิษปลาฉลามทะเล และปลากะเบน
- เปลือกไม้ ต้มน้ำดื่มแก้ท้องร่วง บิด บำบัดเบาหวาน แก้แผลฟกช้ำ บวม หรือตำให้ละเอียดพอกห้ามเลือดบาดแผลสด
- รากอ่อน ทานเป็นยาบำรุงกำลัง

กำแพงเจ็ดชั้น (*Salacia chinensis* Linn.)

- ลำต้นสับเป็นแว่นๆคั่วให้หอม ต้มดื่มแทนน้ำ เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก

ลำพู (*Sonneratia caseolaris* (Linn.) Engler.)

- ผลที่ไม่สุกจะมีรสฝาด นำมาตำคั้นน้ำดื่มเพื่อขับพยาธิ หรือทาบาดแผลเพื่อห้ามเลือด และสามารถตำเป็นยาพอกแก้เกล็ด แก้ปวดบวม พร้อมทั้งนำมาทานเป็นผลไม้ ส่วนผลสุกจะมีรสเปรี้ยวทานแก้ท้องผูก
- รากหั่นเป็นแว่นๆ ต้มชงยากับสมุนไพรอื่นๆต้มแทนน้ำ แก้พิษสารเคมีตกค้าง และทำจากขวด

ลำแพน (*Sonneratia ovata* Backer.)

- ยอดอ่อน หรือใบแก่ ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำจืดพ่นเพื่อป้องกันยุงลาย
- ผลสุกนำมาทวน หรือทานกับน้ำปลาหวาน และทำไวน์ลำแพน
- เนื้อไม้ นำมาทำที่อยู่อาศัย

โพทะเล (*Thespesia populnea* (L.) Soland. ex Correa.)

- ใบนํามาต้มอาบแก้คัน หรือนํามาตำพอกแก้อาการอักเสบ ยอดอ่อนตำเข้ายากับสมุนไพรรักษาอื่นๆ ใช้รับประทานเพื่อขับเลือดเสีย
- เปลือกไม้ นํามาต้มน้ำใช้ล้างแผล หรือต้มเพื่อขับน้ำเหลือง แก้บิด หรือนํามาตำผสมกับน้ำมันมะพร้าวทาแก้โรคผิวหนัง
- ผล นําน้ำย่างมาทาทั่วทั้งผล และใบนํามาตำพอกแก้หิด

เบญจมาศน้ำเค็ม (*Wedelia biflora* (Linn.) DC.)

- ยอดอ่อน นํารับประทานสดๆ หรือตำให้ละเอียด เติมน้ำ กรองน้ำนำไปแช่ตู้เย็น คั้นแทนน้ำรักษาโรค ริดสีดวง ลำไส้ และนิยมนํารับประทานเป็นผัก

ตะบูน (*Xylocarpus* spp.)

- เปลือกไม้ที่เป็นใยสีขาวนํามาพันบริเวณที่เป็นน้ำกัดเท้า หรือต้มน้ำดื่มรักษาแผลภายใน หรือตำให้ละเอียดพอกแผลสด ฟกช้ำ บวม
- เมล็ดต้มคั้นแทนน้ำแก้ท้องเสีย เป็นบิด แก้อหิวาต์ หรือนํามาตากแห้งเผาเข้ายากับสมุนไพรรักษาอื่นๆ รักษาเมื่งเริงผิวหนัง
- ราก นํามาต้มน้ำดื่มแก้ปวด

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา พร้อมทั้งได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลจาก คุณอำพร แพทย์ศาสตร์ คุณพยอม พิมพ์อุบล คุณหนิว คงพริ้ว คุณเสริญ เสี่ยงเคราะห์ คุณอานวย ชุมณี คุณสละ เป็ดแก้ว คุณรัตนา เสี่ยงเคราะห์ และอาจารย์อศรา อิงคเพียรกุล รวมทั้งอาจารย์ และนักเรียนโรงเรียนบ้านเปรี๊น และโรงเรียนบ้านปากคลองน้ำเขียว

เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม. 2537. ป่าชายเลน. ฝ่ายพัฒนา และผลิตสื่อ กองส่งเสริม และเผยแพร่ กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม. โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 71 หน้า.
- กัญญา ลีลาภย์. 2544. ภูมิปัญญาชาวบ้าน การจัดการทรัพยากร และนิเวศวิทยา. ใน : บันทึกการประชุมวิชาการประจำปีโครงการ BRT ครั้งที่ 4. 9 – 12 ตุลาคม 2543 โรงแรมอมรินทร์ลากูน จังหวัดพิษณุโลก, วิสุทธิ ไบไม้ และรังสิมา คุ่มหอม. หน้า 67 – 74. จัดพิมพ์โดยโครงการ BRT บริษัทจิรวัดน์เอ็กซ์เพรส จำกัด กรุงเทพมหานคร.
- เต็ม สมิตินันท์. 2523. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (ชื่อพฤกษศาสตร์ – ชื่อพื้นเมือง). กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. 379 หน้า.
- สนิท อักษรแก้ว กอร์ดอน เอส แมกซ์เวลล์ สนใจ หะวานนท์ และสมชาย พานิชสุข. 2535. พันธุ์ไม้ป่าชายเลน. บริษัทพลองรัตน์ จำกัด กรุงเทพมหานคร 120 หน้า.
- สันติ บางอ้อ. 2544. การบริหารจัดการทรัพยากรป่าชายเลนอย่างยั่งยืน. การสัมมนากระบวนวิเทศป่าชายเลนแห่งชาติ ครั้งที่ 11 “ป่าชายเลน : มุมมอง ปัญหา การแก้ไข และความต้องการของสังคมไทย” 9 – 12 กรกฎาคม 2543. ณ โรงแรมตรัง พลาซ่า จังหวัดตรัง สำนักคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร 31 หน้า
- สำนักวิชาการป่าไม้. 2542. พันธุ์ไม้ป่าชายเลนในประเทศไทย. กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. 156 หน้า.