

ถอดองค์ความรู้การนำกัญชามาใช้ประโยชน์ในวิถีชีวิตชุมชนเกาะเต่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พื้นที่ให้ข้อมูล :

ตำบลเกาะเต่า อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผู้ให้ข้อมูล :

1. นายอร่าม ลิ้มสกุล

ประธานวิสาหกิจชุมชนสมุนไพรตำบลเกาะเต่า และผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้กัญชามีปัญหาท้องถิ่นในด้านการพัฒนาสายพันธุ์กัญชา ตำบลเกาะเต่า อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. นางกาญจนา ดารา

ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้กัญชามีปัญหาท้องถิ่นในการปรุงอาหาร

3. นางสาวสรรรสนี เกตุแก้ว

ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้กัญชามีปัญหาท้องถิ่นในการปรุงอาหารว่าง

4. นางสาวเกสรดา สุขะวงษ์

ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้กัญชามีปัญหาท้องถิ่น

การใช้กัญชาในวิถีชุมชนเพื่อการดูแลสุขภาพของชาวเกาะเต่า อำเภอพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ในพื้นที่ชุมชนเกาะเต่า กัญชาเป็นหนึ่งในวิถีชีวิต เมื่อมีการทำไร่ทำนา ปลูกข้าว มักจะมีการปลูกกัญชา ควบคู่ด้วย เพื่อนำมาใช้ในการป้องกันแมลง นำมาใช้ในการปรุงอาหาร หรือมีเสฟเพื่อสันหนากา หรือใช้ในการรักษา โดยใช้ น้ำจากบ้องกัญชาให้หมูให้ไก่

สายพันธุ์กัญชาพันธุ์พื้นเมือง

สายพันธุ์กัญชาพื้นเมืองดั้งเดิม เป็นสายพันธุ์เขียวพะงัน ซึ่งพบที่เกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในส่วนพื้นที่เกาะเต่า มีการพัฒนาสายพันธุ์จากสายพันธุ์เขียวพะงันร่วมกับสายพันธุ์อื่น โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่ามีการแลกเปลี่ยนกับสายพันธุ์ต่างประเทศ และพัฒนาสายพันธุ์ใหม่ขึ้น จนปัจจุบันได้สายพันธุ์กัญชาที่ชื่อว่า สายพันธุ์เคตี (KODUM : K.D.) เป็นสายพันธุ์เขียวพะงันผสมกับสายพันธุ์สกั้ง (SKUNK) จากฮอลแลนด์ จะมีชาติวา (SATIVA) และ อินเดียกา (INDICA) อย่างละครึ่ง ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อ สายพันธุ์เคตี เกาะเต่า



สายพันธุ์เคตี (K.D.)

สายพันธุ์กัญชาไทยดั้งเดิมในแถบภาคใต้

- สายพันธุ์เขียวพะงัน ลักษณะช่อดอกแน่น เหนียว มี THC สูง พบที่เกาะพะงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- สายพันธุ์ตาหมื่นศรี กลิ่นออกมะม่วง หอมฉ่ำ ๆ ส่วนใหญ่นำมาใช้ทำยา พบแถวจังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดพัทลุง

ซาติวา (SATIVA)	อินดิกา (INDICA)
✓ ทำกับข้าวอร่อย	✓ กลิ่นฉุนแรง
✓ ช่วยให้ตื่นตัว รู้สึกสดชื่น	✓ ช่วยให้หลับดี

การดูแลรักษา การเก็บเกี่ยว แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์

การเก็บเกี่ยว ให้การสังเกตช่อดอก ที่ไทรโคม

- สังเกตสีของไทรโคมที่ช่อดอก

สีใส	สีขาวขุ่น	สีเหลืองอำพัน สีนํ้าตาล
ยังไม่สุก	เริ่มสุก สารเมาสูง (Tetrahydrocannabinol : THC) สูง	จะกลายเป็น (Cannabinol : CBN) นำไปทำยา

วิธีเก็บรักษา

- นำช่อดอกมาตากในห้องแอร์ สายพันธุ์อินดิกาจะแห้งช้ากว่าสายพันธุ์ซาติวา
- เมื่อช่อดอกแห้งดีแล้ว จึงนำมาบ่ม
- บ่มโดยการนำช่อดอกที่แห้ง เก็บใส่ขวดโหลฝาปิด ประมาณ 1 เดือนขึ้นไป บ่มให้กลิ่นเขียวหมดไป เพื่อให้กลิ่นของช่อดอกกัญชาดีขึ้น และต้องนำโหลมาเปิดปล่อยอากาศออก (burping) ทุกวัน วันละ 15 นาที



การบ่มในขวดโหล

ประสบการณ์การนำกัญชามาใช้ประโยชน์ในด้านการทำน้ำมันกัญชา เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า 6 ปีก่อน ผู้ป่วยมะเร็งเข้ามาหาให้ช่วยทำน้ำมันกัญชาให้เนื่องจากว่าเคยไปอยู่ที่ต่างประเทศมาก่อน หากมีการทราบข่าวว่า มีประสบการณ์ในการทำน้ำมันกัญชา มักมีผู้มาให้ช่วยเหลือ ผู้ที่มาขอรับการรักษาส่วนใหญ่เป็นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคนอนไม่หลับ โดยคนไข้ที่มาได้รับการรักษา ต้องงดการดื่มเหล้า งดการสูบบุหรี่ ถึงจะสามารถเข้ารับการรักษาได้ หากคนไข้ติดบุหรี่จะเปลี่ยนให้มาสูบกัญชาแทน และใช้น้ำมันกัญชาในการรักษา (ในต่างประเทศที่เปิดกัญชาเสรี ยอมรับการสูบกัญชาเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาที่ดี) ซึ่งคนไข้ที่มารักษานั้น ไม่ได้ทำการบันทึกการรักษาไว้ และทุกการรักษาไม่มีการเก็บค่ารักษากับคนไข้ นอกจากนี้ยังบอกอีกว่า กัญชาเป็นของดีไม่ควรนำไปขาย แต่ควรนำไปช่วยเหลือ แจกจ่าย

คนไข้คนแรก เป็นเคสที่ประทับใจในการรักษา มาจากประจวบคีรีขันธ์ เป็นมะเร็งปอด ระยะที่ 4 (ระยะลุกลามไปต่อมน้ำเหลือง) เมื่อ 3 ปีที่แล้ว รักษาด้วยคีโม มาแล้ว 3 ครั้ง คนไข้กล่าวว่าหากรักษาคีโมต่อคงไม่ไหว จึงตัดสินใจมาให้ช่วยดูแลรักษาให้จนอาการดีขึ้น และลูกศิษย์คนที่ 3 ที่มาเรียนรู้ด้านกัญชา เป็นโรคสะเก็ดเงินรักษาไม่หาย เข้ากระดูก หมอบอกว่า ต้องกินยาตลอด และได้รับการรักษาด้วยน้ำมันกัญชาจนหายในปัจจุบัน ด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธาในการใช้กัญชา ทำให้มีการสืบทอดองค์ความรู้ ในด้านการรักษา และมีหลายคนสนใจเรื่องปลูกกัญชา และเรื่องการพัฒนาสายพันธุ์

จากประสบการณ์การเรียนรู้และได้เห็นการรักษาจากรุ่นตา ซึ่งตาเป็นหมอพื้นบ้าน ซึ่งมีการสืบทอดมาตั้งแต่รุ่นทวดนั้น รวมทั้งประสบการณ์การศึกษา กัญชาในต่างประเทศ กรรมวิธีการทำน้ำมันกัญชา การปลูก หรือการศึกษาสายพันธุ์ต่าง ๆ ทำให้ชาวต่างชาติค่อนข้างรู้จักคุณค่า เป็นอย่างดีในนาม ผู้พัฒนาสายพันธุ์กัญชา

การเตรียมเครื่องยาสำหรับทำน้ำมันกัญชา

การทำ Bubble Hash



วิธีทำ Bubble hash คือ ก้อนยาง ที่ได้จากการนำเอาใบกัญชาที่อยู่ตรงส่วนของช่อดอก หรือที่เรียกว่า sugar leaves ที่ถูกตัดออก (trim) นำมาแช่ในช่องแข็งที่อุณหภูมิ - 20 ถึง - 40 องศาเซลเซียส นาน 1 - 2 ชั่วโมงขึ้นไป แล้วนำส่วนที่แช่แข็งมาใส่ถุงผ้ากรองที่แบ่งเป็น 3 ชั้น ด้วยกรรมวิธีนำถุงผ้ากรองที่ใส่ส่วนที่แช่แข็ง มาแช่และเขย่าลงในภาชนะที่มีน้ำแข็งท่วมถุงผ้า แล้วเขย่าไปมา จนหมด จะได้ส่วนที่เป็น bubble hash ที่อยู่ในชั้นกรองที่ 3 (ละเอียดที่สุด นำมาใช้ในการทำยาและสูบ) ในส่วนชั้นที่ 1 และ 2 นำมาใช้ในการปรุงอาหารได้

ตำรับยาที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ (น้ำมันโกดำ)



ส่วนผสม

1. ราก (3 ราก)
2. ช่อดอกที่ยางสีเหลืองอำพัน (K.D indica บ่ม 3 เดือน + K.D sativa บ่ม 1 เดือน) ในอัตราส่วน 1 : 1
3. เศษที่ร่วง (trim + เศษ trichome)
4. แต่งกลิ่นและรสด้วยช่อดอกกัญชาพันธุ์ Blue Gelato + พันธุ์ Critical Orange Punch
5. Bubble hash

วิธีทำ

1. เอาช่อดอกกัญชามาขยี้ใส่ในถาด เกลี่ยให้เสมอกัน และใส่ bubble hash ลงไปในถาดพร้อมกัน นำไปอบในเตาอบ อุณหภูมิ 120°C เวลา 30 นาที เมื่ออบเสร็จแล้ว ใช้มือคลุกช่อดอกกัญชาและ bubble hash ที่ละลายให้เข้ากัน
2. เอารากไปอบในเตาอบ อุณหภูมิ 120°C เวลา 30 นาที เสร็จแล้วนำมาตัดด้วยกรรไกร เอาแต่รากฝอย
3. นำส่วนผสมที่อบแล้วมาใส่ขวดโหล โดยใส่รากเป็นอันดับแรก (เพื่อไม่ให้รากลอยขึ้นมาเวลาใส่น้ำมัน)
4. เทน้ำมันมะพร้าวชนิด Medium Chain Triglycerides MCT oil ปริมาณ 2 ลิตรลงในโหล
5. ต้มน้ำใส่หม้อ จนได้อุณหภูมิ 70 °C แล้วลดไฟลง ให้เป็นไฟอ่อน
6. นำขวดโหลที่ใส่ส่วนผสมเสร็จแล้วไปวางในหม้อ ตุ่นเป็นเวลา 3 ชม.
7. จากนั้นปิดไฟ ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็น
8. นำมากรองด้วยกระดาษกรองเอาแต่น้ำมัน แล้วกรองใส่ขวด

สรรพคุณ

ที่มาของสูตร

แก้ไมเกรน ช่วยให้นอนหลับ คลายเครียด ไข้หวัดตา ทาแผล
พัฒนามาจาก Rick Simpson Oil แต่ใช้แล้วเมา จึงนำมาพัฒนาโดยใช้น้ำมันมะพร้าวโดยใช้ทั้งช่อดอก
ใบ รากกัญชา แต่เวลาเก็บจะเหม็นหืนจึงเปลี่ยนมาใช้น้ำมัน สูตร MCT Coconut Oil



การตุ๋นน้ำมัน

การกรองน้ำมัน

การนำภัฏษามาใช้ประกอบอาหารพื้นเมืองของชุมชนเกาะเต่า

ในพื้นที่เกาะเต่านี้ ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า มีความคุ้นเคยและรู้จักกันดีกับภัฏษามาตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ เรียกได้ว่าเกิดมาก็เห็นการใช้ภัฏษาในวิถีชีวิตกันแล้ว หากเป็นรุ่นพ่อบ้างก็จะเห็นการนำภัฏษามาสูบจากบั้ง เมื่อมีงานช่วยกันทำอะไรทำนาในวันนั้น มักจะมีการนำภัฏษามาปรุงอาหาร ทั้งในต้ม แกง หรือเมนูผัดเผ็ด และเมนูอาหารพื้นเมืองที่มีภัฏษาปรุงผสมอยู่ ที่ได้รับการแนะนำเมื่อมาถึงเกาะเต่า ต้องได้กินเมนูนี้ คือ แกงกะทิขนุนปลาอย่าง

เมนูอาหารพื้นเมือง แกงกะทิขนุนปลาอย่าง / ต้มไก่ขมิ้น

1. แกงกะทิขนุนปลาอย่าง

ข้อมูลโดย นายอร่าม ลิ้มสกุล เกาะเต่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี



วัตถุดิบ

- 1) เนื้อปลาอย่าง 200 กรัม
- 2) เนื้อขนุนอ่อนต้มสุก 200 กรัม
- 3) พริกแกงใต้ 50 กรัม
- 4) กะปิ 15 กรัม
- 5) น้ำตาลปีบ 20 กรัม
- 6) น้ำสมุนไพรรักษาคันสลด 50 มล
- 7) พริกชี้ฟ้าซอย
- 8) ใบมะกรูดฉีก 3 - 5 ใบ
- 9) กะทิ 500 มิลลิลิตร

วิธีทำ

- 1) ใส่กะทิลงในหม้อ ตั้งไฟแรงจนน้ำเริ่มเดือด แล้วจึงใส่พริกแกงใต้ และกะปิลงไป คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน
- 2) ใส่น้ำตาลปีบลงไป ต้มให้เดือดแล้วใส่เนื้อขนุนอ่อนที่ต้มสุกแล้วลงไปคนให้เข้ากัน หลังจากนั้นใส่น้ำปลาอย่างลงไป
- 3) เมื่อทุกอย่างเข้ากันดี ใส่น้ำสมุนไพรรักษาคันสลดคนให้เข้ากัน และใส่ใบมะกรูดฉีก พริกชี้ฟ้าซอย
- 4) ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

2. ต้มไก่ขมิ้น

ข้อมูลโดย นายอร่าม ลิ้มสกุล เกษะเต่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี



วัตถุดิบ

- 1) เนื้อไก่ 500 กรัม
- 2) ข่าหั่นเป็นแว่น 5 แว่น
- 3) ใบมะกรูดฉีก 5 ใบ
- 4) ตะไคร้หั่น 3 ต้น
- 5) กระเทียมทุบ 3 - 5 กลีบ
- 6) หอมแดงทุบ 4 หัว
- 7) รากกัญชา 1 ราก
- 8) ขมิ้นชันหั่นเป็นแว่น 5 - 7 แว่น
- 9) เกลือป่น 1 ช้อนชา
- 10) น้ำมะขามเปียก 3 ช้อนโต๊ะ
- 11) น้ำสะอาดไว้เติม 1,000 มิลลิลิตร

วิธีทำ

- 1) ตั้งน้ำให้เดือด แล้วใส่รากกัญชา ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ตามด้วยขมิ้น ใบมะกรูด ต้มให้เดือดสักครู่
- 2) เมื่อน้ำเดือดแล้วให้ใส่เนื้อไก่ลงไป ต้มจนสังเกตเนื้อไก่สุก
- 3) ใส่มะขามเปียก ปรงรสด้วยเกลือ หากชอบเผ็ด สามารถเติมพริกลงไปได้ (ปรงรสตามใจชอบ)
- 4) ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

เมนูของหวาน

1. คุกกี้สมุนไพรมะพร้าว (COOKIES)



ส่วนผสม

- 1) แป้งสาลี 300 กรัม
- 2) ผงฟู 1 ช้อนชา
- 3) นมผง 1 ช้อนชา
- 4) เนย 225 กรัม
- 5) น้ำตาลทราย 125 กรัม
- 6) เกลือ ¼ ช้อนชา
- 7) ไข่ไก่ 1 ฟอง
- 8) วานิลลา 1 ช้อนชา
- 9) ผงสมุนไพรมะพร้าว (ผงกัญชา)
- 10) ลูกเกด

วิธีทำ

1. ตีเนยให้แตกตัว ใส่ น้ำตาลทรายตีให้สีอ่อนลง
2. ใส่ไข่ไก่ และวานิลาลงไป ตีให้เข้ากัน ตีต่อ 1 นาที
3. ร่อนแป้ง นมผง ผงฟู ผงสมุนไพรมะพร้าว และเกลือ ใส่แป้งที่ผสมไว้ เทลงในเนยที่ตีไว้ ตีด้วยความเร็วต่ำ 1 นาที
4. ตักวางบนถาด แล้วตกแต่งด้วยลูกเกดตามใจชอบ
5. อบไฟบนล่าง 170 องศา นาน 15 - 20 นาที
6. พักบนตะแกรงจนหายร้อน จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

2. บราวน์ (BROWNIES)



ส่วนผสม

- | | |
|---|------------------------------|
| 1) แป้งสาลีอเนกประสงค์ 85 กรัม ผสมโกโก้ 50 กรัม | 7) เกลือป่น 1/4 ช้อนชา |
| 2) ไข่ไก่ 3 ฟอง | 8) วานิลา 1 ช้อนชา |
| 3) เนยจืด 160 กรัม | 9) ผงสมุนไพรมะม่วง (ผงกัญชา) |
| 4) น้ำตาลทราย 100 กรัม | 10) ผงฟู 1 ช้อนชา |
| 5) ช็อกโกแลต 50 กรัม | 11) เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบ |
| 6) กล้วยน้ำว่าสุกงอมบด 60 กรัม | |

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนที่แห้ง ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ ผงโกโก้ ผงฟูและเกลือเข้าด้วยกัน
2. ละลายเนย และนำเนยตีกับน้ำตาลทรายให้เข้าด้วยกัน หลังจากนั้นค่อย ๆ ใส่ไข่ไก่ลงไปจนหมดตีให้กัน
3. ใส่วานิลาลงไป และเติมช็อกโกแลตละลาย ลงไปแล้วใส่กล้วยน้ำว่า ลงไปตีให้เข้ากัน
4. เมื่อทุกอย่างเข้ากันดีแล้ว ใส่ส่วนที่แห้งที่ผสมไว้ลงไป และตามด้วยผงสมุนไพรมะม่วง ค่อย ๆ ใส่ลงไปทีละน้อยจนหมด
5. เมื่อเนื้อบราวน์เป็นเนื้อเดียวกันแล้ว เทลงใส่พิมพ์ ตกแต่งด้วยเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เคาะอากาศเพื่อให้ฟองอากาศออก
6. นำเข้าเตาอบ 170 องศาเซลเซียส ไฟบนล่าง นาน 20 นาที
7. พักไว้ให้เย็นตัวลง แล้วตัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

3. ถั่วเขียวต้มกะทิ



ส่วนผสม

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1) ถั่วเขียว 300 กรัม | 5) ใบเตย 2 ใบ |
| 2) น้ำตาลทราย ½ ถ้วย | 6) น้ำเปล่า |
| 3) เกลือ 1 ช้อนชา | 7) ผงกัญชา 2 ช้อนชา |
| 4) กะทิ 250 มิลลิลิตร | |

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวมาล้างและแช่น้ำไว้ 2-3 ชั่วโมง แล้วเทน้ำทิ้ง
2. นำหม้อใส่น้ำ ตั้งไฟ ใส่ถั่วเขียวที่ล้างไว้ ต้มและคนไปเรื่อย ๆ จนเปลือกถั่วบาง ได้ที่แล้วก็ใส่ใบเตย
3. เมื่อถั่วนิ่มใกล้สุกแล้ว ใส่กะทิ น้ำตาลทราย ผงกัญชา และเกลือลงไป คนให้เข้ากัน
4. ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ

ประวัติผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้น

นายอร่าม ลิ้มสกุล อายุ 61 ปี หรือที่ชาวเกาะเต่ารู้จักกันดีในชื่อว่า โกดำ หรือลุงดำ ผู้ซึ่งมีความรู้ความสามารถในการใช้กัญชาในการดูแลสุขภาพ เรียกว่าคุณเคยกันมาตั้งแต่เด็ก สมัยรุ่นพ่อ ก็มีการใช้สูบในวิถีชีวิต หรือนำมาใช้ในการทำอาหารทั้งต้ม แกง ผัด โดยเฉพาะเมื่อมีงานลงแขกทำไร่ทำสวน กลุ่มผู้ชายก็จะมีบ้องกัญชาไว้ใช้สูบ สูบเสร็จแล้วก็จะไปทำงานกันต่อ ในช่วงตอนเย็นก็มีทำแกงขนุนปลาอย่าง (ใบ) ต้มไก่ขมิ้น (ราก) เวลากินด้วยกันก็จะเอร็ดอร่อย จะเห็นได้ว่า เป็นสมุนไพรที่อยู่คร้วไทมมานาน เมื่อนำมาทำอาหารสามารถกินได้ทุกเพศทุกวัย ไม่มีมีนเมา แต่ต่างพากันหัวเราะสนุกสนาน โดยลุงดำเองเชื่อว่า “กัญชา” ไม่ใช่พืชเสพติด เพราะรู้จักคุณเคยกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ ย่า ตา ยาย และจนปัจจุบันที่อยู่วิถีชีวิต มองเป็นหนึ่งในพืชสมุนไพรที่เข้ามาตั้งแต่โบราณที่ใช้ในการดูแลสุขภาพ และเชื่อว่านวัตกรรมและเทคโนโลยีที่มีในปัจจุบันจะช่วยพิสูจน์คุณค่าที่แท้จริงของกัญชา

