

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

แจกจ้า!!!

สูตรอาหารกัญชา
+ วิธีกินอร่อย
ไม่บิ่น ไม่เมา

100

เรื่องกัญชา ต้องรู้ก่อนใช้

• รักษา • กิน • ปลูก

ปลอดภัย

ไม่เสพติด

ไขทุกข้อข้องใจ

กัญชาทางการแพทย์
แผนปัจจุบัน & แผนไทย
รักษาได้ไหม อย่างไร ที่ไหน



CHECK IN!!!

คลินิกกัญชา และร้านอาหาร
จากกัญชาทั่วประเทศ



STORY SHARING

เรื่องจริงจากปาก...
ใช้กัญชาให้ปลอดภัย และข้อเตือนใจต้องรู้



SPECIAL INTERVIEW

อาจารย์เดชา ศิริภัทร
ฮีโร่น้ำมันกัญชา
ตำรับหมอยาพื้นบ้าน

ฉบับแรกของเมืองไทย!!!

จัดเต็ม! ทุกเรื่องกัญชา จบในเล่มเดียว

1 JUNE 2021

CONTENTS **ชีวจิต**

INTEGRATED HEALTH CARE



8

SPECIAL REPORT

8 SPECIAL REPORT :
BOTANICAL ASPECTS
OF CANNABIS
พฤกษศาสตร์ของกัญชาที่นำรัฐ

12 SPECIAL REPORT :
MEDICAL CANNABIS
ประวัติกัญชาทางการแพทย์
กลไกการออกฤทธิ์รักษาโรค



40

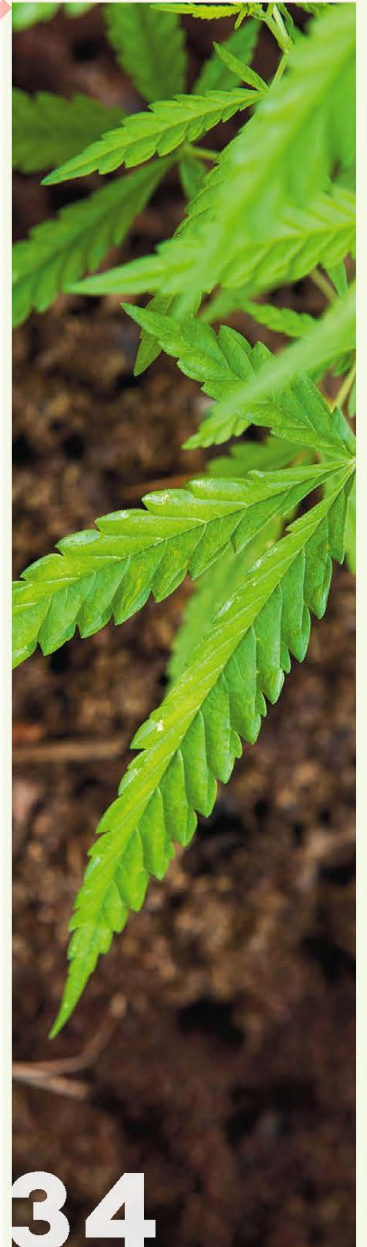
40 SPECIAL REPORT :
CANNABIS CLINIC
รวมคลินิกกัญชาทางการแพทย์



28

28 SPECIAL REPORT :
TRADITIONAL THAI MEDICINE
กัญชาในมิติแพทย์แผนไทย

34 SPECIAL REPORT :
THE ALTERNATIVE
MEDICINE WITH CANNABIS
OIL การรักษาโรคแบบทางเลือก
โดยน้ำมันกัญชาของอาจารย์เดชา



34

1 JUNE 2021

CONTENTS **ชีวจิต**



STORY SHARING

SPECIAL COLUMN

76 SPECIAL COLUMN :

GREEN REMEDY ถอดประสบการณ์ผู้ใช้ใช้น้ำมันกัญชาเยียวยาโรค

LIFESTYLE



6 จากบรรณาธิการ

44 SPECIAL COLUMN :

CANNABIS FOOD GUIDE

เคล็ดลับกินอาหารกัญชาจากอดีตสู่ปัจจุบัน

50 SPECIAL COLUMN :

เปิดเมนูกัญชา... จากห้องครัวโรงพยาบาลต้นแบบ กินอย่างเข้าใจปลอดภัย



56 SPECIAL COLUMN :

CHECK IN ร้านอาหารจากกัญชาทั่วไทย ไกลที่ไทน์ ลองเลย

62 SPECIAL COLUMN :

แนวคิดในการปลูกกัญชาและการขออนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

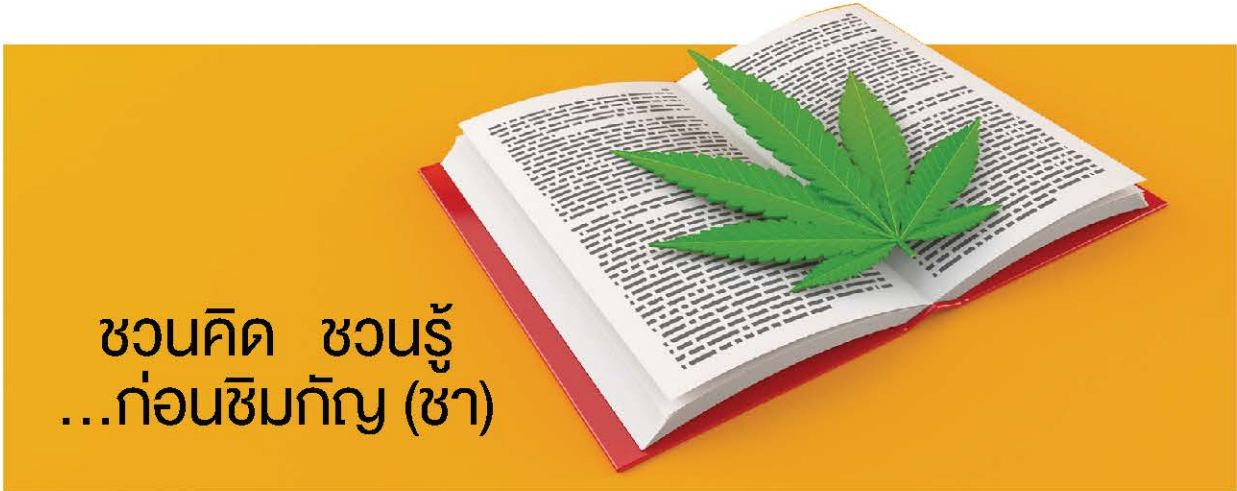
68 SPECIAL COLUMN :

“กัญชา” ใครก็ปลูกได้ เปิดทุกขั้นตอน จากเลือกสายพันธุ์ถึงวันเก็บเกี่ยว

73 ใบสมัครสมาชิก

74 SPECIAL COLUMN :

WHERE TO CONSULT หน่วยงานและสถาบันที่ให้คำแนะนำเรื่องการปลูกกัญชา



ชวนคิด ชวนรู้ ...ก่อนชิมกัญ (ชา)

หน้าที่นี้เราชาวไทยก็ยังว่าวุ่นใจกับโควิด-19 ฝึกรอคอยให้สถานการณ์คลี่คลายลง ซึ่งต้องอาศัยพลังจากทุก ๆ ภาคส่วน **รัฐบาล เอกชน และประชาชนคนธรรมดา**ที่ถือว่าทรงพลังที่สุด ณ เวลานี้ (เราช่วยกันตั้งการ์ดสูงสุดเพื่อป้องกันการแพร่กระจาย)

พักสมองจากโควิด-19 มารื่นเรื่งกับ “กัญชาและกัญชง” กันละ ความรื่นเรื่งที่บ.ก.หมายถึงคือ ความรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง และอัปเดตมากที่สุด (ในขณะนี้) ในการนำกัญชาและกัญชงมาใช้รักษาโรค ทำอาหาร หรือปลูกในเชิงเศรษฐกิจ ซึ่งหลายคนหมายมั่นปั้นมือว่าจะรุ่ง

ท่ามกลางกระแสที่ใคร ๆ ก็อยากลองกัญ (ชา) ในฐานะผู้ป่วย ผู้ปรุง ผู้ปลูก หรือผู้ประกอบการ ที่มกอบ.ก.จึงขอเสนอข้อมูลเจาะลึกในทุกแง่มุมมาบอกเล่า ถือว่าเนื้อหาที่คัดสรรกลั่นกรองมาฝากกันนี้จะทำให้การตัดสินใจใช้กัญชาทางการแพทย์ ไม่ว่าจะเป็แผนปัจจุบัน แผนไทย หรือแผนพื้นบ้าน ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจ ปลอดภัย เช่นเดียวกับผู้อยากลิ้มลองเมนูอร่อยจากกัญชา ต้องเข้าใจวิธีการกินกัญชาในอดีตเพื่อสะท้อนวิถีการกินในปัจจุบันว่าเรากินอย่างเข้าใจและเข้าใจเพียงใด หรือใครที่เห็นโอกาสทางธุรกิจการปลูกกัญชา เรามีความรู้ How To การปลูกครบทุกขั้นตอน ซึ่งมาพร้อมกับการขออนุญาตปลูกอย่างถูกต้องตามกฎหมาย แต่ที่มากกว่านั้นคือการใคร่ครวญให้ถึงแก่นว่าการปลูกกัญชาเป็นเพียงกระแสหรือความยั่งยืน

ยังมีข้อมูลอีกหลากหลายในเล่ม ซึ่งบ.ก.บอกได้คำเดียวว่า ถือเป็นนิตยสารเล่มแรกในประเทศไทยที่รวมการใช้ประโยชน์ และข้อควรระวังจากกัญชาในทุกมิติที่ทุกบ้านต้องมี!

และบ.ก.ขอแจ้งข่าวล้าค่าอีกเรื่องหนึ่งละ คือ นิตยสาร **ชีวจิต** ขออนุญาตปรับราคาขึ้นเป็น 69 บาทนับตั้งแต่ปีกนี้ เนื่องจากต้นทุนการผลิตที่สูงขึ้น ซึ่งเราได้แบกรับไว้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน รวมถึงภาวะเศรษฐกิจที่ถดถอย นิตยสารจึงมีความจำเป็นต้องปรับราคาเพื่อรักษาและพัฒนาเนื้อหาให้มีคุณภาพ ตามเจตนาแรกเริ่มคือ การเป็นคู่มือดูแลสุขภาพสำหรับคนไทย

บ.ก.และทีมงานทุกคนหวังใจว่า ผู้อ่านทุกท่านจะเป็นกำลังใจสนับสนุนนิตยสารเล่มนี้ให้อยู่คู่สังคมไทย และแน่นอนว่าทีมงานทุกคนเตรียมพร้อมข้อมูลเพื่อพลิกโฉมคอลัมน์และอาร์ตเวิร์คใหม่ให้อ่านสนุก อ่านง่าย นำไปใช้ได้จริงยิ่งกว่าเคย

บรรทัดนี้ ขอขอบพระคุณผู้อ่านทุกท่านอีกครั้งที่เป็นกำลังใจให้นิตยสาร **ชีวจิต ได้ทำประโยชน์เพื่อสังคมไทย**

วาสนา พลายนเล็ก
บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th

 Cheewajit E-Magazine
 www.facebook.com/CheewajitMagazine
 CHEEWAJITMEDIA
 **ชีวจิต**
 www.goodlifeupdate.com

ชีวจิต 544 นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 23 1 มิถุนายน 2564

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ สุขชะพันธ์ • ราชภัฏศรี อังศุมาภรณ์
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายนเล็ก
ที่ปรึกษาฝ่ายบริหาร ทนง เสงี่ยมศักดิ์

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายนเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ ชวรัตน์ ชาญวีรกูล
กองบรรณาธิการ ชูเกียรติ สุขชะพันธ์ • ราชภัฏศรี อังศุมาภรณ์
และบุคลากรกองบรรณาธิการ อภิชาติ ธรรมวงศ์ชัย

บรรณาธิการชีวจิตออนไลน์ สุวิภา วัฒนภักดี
กองบรรณาธิการออนไลน์สุวิภา วัฒนภักดี

อาร์ตไดเรกเตอร์ ศรัญญา วิมลจันทร์
ศิลปกรรณศิลป์ วิมลจันทร์ • วัฒนา

หัวหน้าฝ่ายภาพ ชูเกียรติ สุขชะพันธ์ • วัฒนา
ช่างภาพ บรรณรักษ์ อิศริกันธุ์

Executive Media Consultant Director วาสนา พลายนเล็ก
Media Consultant Manager ชวรัตน์ ชาญวีรกูล
Asst. Media Consultant Section Manager อนุชญา บุญศรี
Senior Media Consultant: ศรัญญา วิมลจันทร์
Media Consultant: ชวรัฐ ชาญวีรกูล
Coordinator: วาสนา พลายนเล็ก

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมออนไลน์ ชวรัตน์ ชาญวีรกูล
ศิลปกรรณศิลป์ออนไลน์: วัฒนา
ศิลปกรรณศิลป์: วัฒนา, ราชภัฏศรี อังศุมาภรณ์
โปรดักชัน: อนุชญา บุญศรี
ฟิวชัน: อนุชญา บุญศรี
เจ้าหน้าที่บัญชี: อนุชญา บุญศรี
เจ้าหน้าที่บัญชี: อนุชญา บุญศรี
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์: อนุชญา บุญศรี
ฝ่ายการตลาดและกลยุทธ์: อนุชญา บุญศรี

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์: วัฒนา พลายนเล็ก
ซีอีโอ: วัฒนา พลายนเล็ก
แผนกพิสูจน์อักษร: ชวรัตน์ ชาญวีรกูล • วัฒนา พลายนเล็ก
คอมพิวติ้ง: อนุชญา บุญศรี • อนุชญา บุญศรี

เจ้าของ บริษัทอภินิหารชีวจิต จำกัด: อนุชญา บุญศรี
ผู้ก่อตั้ง: ชูเกียรติ สุขชะพันธ์
ประธานกรรมการ: อนุชญา บุญศรี
กรรมการผู้จัดการ: อนุชญา บุญศรี
กรรมการผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ: อนุชญา บุญศรี

สำนักงาน
บริษัทอภินิหารชีวจิต จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีสุภะ (บรมราชธานี) เขตคลองเต้ กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์: 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551-4554 โทรสาร: 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@oamain.co.th Homepage: http://www.amarin.com

สาขาและพื้นที่
สาขาเชียงใหม่: บริษัทอภินิหารชีวจิต จำกัด (มหาชน)
378 ถนนสีสุภะ (บรมราชธานี) เขตคลองเต้ กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์: 0-2422-9999, 0-2822-1010 โทรสาร: 0-2422-2742, 0-2424-1385

จังหวัดขอนแก่น
บริษัทอภินิหารชีวจิต จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ตำบลบึงพลาญชัย-จางคาม
ตำบลพลาญชัย อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น 43130
โทรศัพท์: 0-2422-9999 โทรสาร: 0-2440-9222, 0-2440-9500 -1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่: 0-2422-9889
E-mail: member@oamain.co.th

MEDICAL CANNABIS

ประวัติกัญชาทางการแพทย์ กลไกการออกฤทธิ์ รักษาโรค

เส้นทางของกัญชา จากพืชที่มีประวัติการใช้เป็น
ทั้งยาและอาหารมายาวนาน สู่การขึ้นตำรับยาที่ถูก
กฎหมายไปเมื่อต้นปีนี้มีที่ไปที่ไปอย่างไร *ชีวิตได้*
ค้นคว้าและรวบรวมมาฝากแล้วค่ะ

บทความเรื่อง *Medicinal Cannabis: History, Pharmacology,
And Implications for the Acute Care Setting* ซึ่งตีพิมพ์ใน
วารสาร *Pharmacy and Therapeutics* ระบุว่า ในทวีปเอเชีย มีจีน
และอินเดียเป็น 2 ประเทศหลักที่เป็นต้นทางขององค์ความรู้เก่าแก่
ในศาสตร์แขนงต่าง ๆ รวมถึงการแพทย์ โดยมีหลักฐานการนำกัญชา
ไปใช้รักษาโรคต่าง ๆ

ทั้งนี้ในวัฒนธรรมโบราณอื่น ๆ ก็มีพบเอกสารที่ระบุถึงการใช้
กัญชาเป็นยารักษาโรค ตัวอย่างเช่น ชาวฮินดูในประเทศอินเดีย
ชาวอัสซีเรียนบริเวณแม่น้ำไทกริสในเมโสโปเตเมีย หรือพื้นที่ของ
ประเทศอิรักในปัจจุบัน เช่นเดียวกับบันทึกของชาวกรีกและโรมัน
โดยระบุว่า กัญชาใช้รักษาโรคข้ออักเสบ ซึมเศร้า อาการปวดและ
การอักเสบต่างๆ ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร และบรรเทาโรคหืดหอบ



ข้อควรระวังในการใช้ยาปฏิชีวนะ 9 ข้อ ดังนี้

1. ยานี้อาจทำให้วังงซึม จึงไม่ควรขับขี่ยานพาหนะ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกลและทำงานที่เสี่ยงอันตราย
2. ไม่ควรใช้กัญชาที่มีปริมาณสารออกฤทธิ์ THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) เต็มในบุคคลที่อายุต่ำกว่า 25 ปี ยกเว้นในกรณีที่แพทย์พิจารณาแล้วว่าผู้ป่วยได้รับประโยชน์มากกว่าเสี่ยง
3. ไม่ควรใช้กัญชาในผู้ป่วยโรคตับและไต [มีค่าเอนไซม์ตับผิดปกติ มีค่าอัตราการกรองของไต (Creatinine) น้อยกว่า 60 มิลลิกรัม / นาที / 1.73 ตารางเมตร]
4. ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดการติดยาได้นอกจากแพทย์สั่ง หากใช้เป็นประจำควรประเมินผลการรักษาเป็นระยะ และควรปรึกษาแพทย์ก่อนหยุดใช้ยา เพราะจำเป็นต้องปรับขนาดยาลงทีละน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการถอนยา
5. ควรใช้กัญชาด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา ร่วมกับยากดประสาทหรือยาที่ออกฤทธิ์ทางจิตอื่น ๆ เนื่องจากเสริมฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางหรือเพิ่มผลกระทบทางจิตประสาท
6. ควรใช้ยาด้วยความระมัดระวังในผู้ป่วยที่มีประวัติของการใช้สารเสพติดหรือผู้ที่มีประวัติติดสุรา
7. หากมีอาการแพ้ เช่น มีผื่น ตาบวม หน้าบวม ให้หยุดใช้ยา และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
8. ควรเก็บยาให้พ้นมือเด็ก
9. อาจพบอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ตำรับเข้ากัญชาหรือน้ำมันกัญชาได้ ตัวอย่างเช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน เคลิ้มสุข ตาเบลอ เดินเซ ปวดศีรษะ ใจสั่น แน่นหน้าอก ความดันโลหิตต่ำหรือสูงกว่าปกติ รู้สึกวิงเวียนหรือซึมเศร้า

ยาที่ห้ามใช้ร่วมกับกัญชาทางการแพทย์ มี 8 กลุ่ม ได้แก่

1. ยาด้านการแข็งตัวของเลือด เช่น Warfarin, Rivaroxaban, Apixaban
2. ยาด้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด เช่น Clopidogrel, Cilostazol
3. ยากันชัก เช่น Phenytoin, Carbamazepine, Phenobarbital, Perampnel
4. ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจ เช่น Propranolol, Metoprolol, Bisoprolol
5. ยากลุ่ม Fluoroquinolones เช่น Norfloxacin, Ciproflocin, Levofloxacin
6. ยากลุ่ม Dihydroquinolones เช่น Amlodipine, Nifedipine
7. ยารักษาโรคซึมเศร้ากลุ่ม SSRI เช่น Fluoxetine
8. ยาออกฤทธิ์กดประสาท เช่น Opioids, Benzodiazepines, Phenobarbital, Zolpidem

คณะกรรมการขับเคลื่อนประชาสัมพันธ์การใช้กัญชาเพื่อการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า กรณีที่ผู้ป่วยใช้ยาดังกล่าวอยู่แล้ว ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบก่อนมีการสั่งจ่ายยาที่มีส่วนผสมหรือมีสารสกัดจากกัญชาเสมอ

TRADITIONAL THAI MEDICINE

กัญชาในมิติแพทย์แผนไทย



DOCTOR STORY

เรื่องเล่าจากคุณหมอ



CANNABIS CLINIC BY TRADITIONAL THAI MEDICINE คลินิกกัญชาโดยแพทย์แผนไทย

หลังการออกกฎหมายปลดล็อกกัญชาให้นำมาใช้ในทางการแพทย์ได้ กระทรวงสาธารณสุขก็ส่งเสริมให้เปิดคลินิกกัญชาทางการแพทย์ขึ้นมาให้บริการประชาชน

ดอกเตอร์ เกษิษฐปริษา หนูทิม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน และผู้อำนวยการกองพัฒนายาแผนไทยและสมุนไพร เล่าถึงที่มาของการทำงานส่วนนี้ว่า

“งานนี้เราเริ่มลงมือทำงานกันตั้งแต่กันยายน 2562 เสร็จพร้อมให้บริการในเดือนกุมภาพันธ์ 2563 เรื่องยา เนื่องจากมีส่วนผสมของยาเสพติด จึงต้องขออนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่องผลิตยา เราก็ประสานไปที่กองพัฒนายาแผนไทยและสมุนไพร กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

“ทางโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสานของเราได้รับการสนับสนุนจากอาจารย์เดชา ศิริภัทร ที่ทำเรื่องนำมันกัญชามาก่อน แล้วเรามาเสริมให้ครบวงจร โดยเมื่อจ่ายยาไปแล้วก็มีการติดตามผล ดูอาการไม่พึงประสงค์ เพื่อจะได้ให้คำแนะนำผู้ป่วยให้ถูกต้อง

“เมื่อเปิดคลินิกกับผู้ป่วยแล้ว เราก็เขียนโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรมของกระทรวงเพื่อเก็บข้อมูลให้ได้องค์ความรู้ในการรักษาผู้ป่วยที่ถูกต้อง โดยได้รับความร่วมมือจากคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผ่านมาปีกว่ามีคนไข้ประมาณ 30,000 ราย ในโครงการเก็บข้อมูลนี้มีคลินิกในความร่วมมือ 30 โรงพยาบาล แต่คนไข้ร้อยละ 70 อยู่ที่โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน

“เคลสที่ได้ผลดีมี 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 คนไข้ที่มีอาการนอนไม่หลับ เห็นผลชัดเจนว่าได้ผลดี คนไข้กลุ่มโรคเรื้อรัง และคนไข้ระยะสุดท้าย เช่น โรคมะเร็ง พอคนไข้ได้ยาไปก็กินข้าวได้ นอนหลับ กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มอาการปวด ปวดข้อ ปวดหัวแบบไมเกรน ปวดจากโรคปลายประสาทอักเสบ ปวดจากโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอาการปวดลดลง กลุ่มที่ 3 คือผู้ป่วยพาร์กินสัน แม้จำนวนที่มารักษากับเราจะไม่มาก แต่ก็ได้ผลการรักษาที่น่าพอใจ

“ผมเห็นคนไข้ช่วยเหลือตัวเองและทำกิจวัตรประจำวันได้ เช่น ดักข้าวได้โดยข้าวไม่หก ล้างจานได้โดยจานไม่แตก เดินไปข้างหน้าได้โดยไม่สั่นหรือล้ม อาจจะไม่ดีเท่าคนปกติ แต่เขาก็มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น”



THE ALTERNATIVE MEDICINE WITH CANNABIS OIL

การรักษาโรคแบบทางเลือก
โดยน้ำมันกัญชาของอาจารย์เดชา

ปัจจุบันน้ำมันกัญชาตำรับ อาจารย์เดชา ศิริภัทร ประธานมูลนิธิ
ข้าวขวัญ จังหวัดสุพรรณบุรี เป็น 1 ใน 8 ยากัญชาตำรับแพทย์พื้นบ้าน
ที่ปรากฏในประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกำหนดตำรับยาเสพติด
ให้โทษในประเภท 5 ที่มีกัญชาปรุงผสมอยู่ ที่ให้เสพเพื่อการรักษาโรค
หรือการศึกษาวิจัยได้ พ.ศ. 2564 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 16 กุมภาพันธ์
2564 ที่ผ่านมา

CANNABIS CLINIC

รวมคลินิกกัญชาทางการแพทย์

เพื่อความสะดวกในการเข้ารับบริการ **ชีวิตได้รวบรวมรายชื่อคลินิกกัญชาทางการแพทย์บางส่วน** ที่กระจายตามภาคต่าง ๆ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุขมาไว้ให้แล้วค่ะ

กรุงเทพมหานคร

• โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน (ยศเส) 693 ถนนบำรุงเมือง

แขวงคลองมอหานคร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันจันทร์และวันพุธ เวลา 8.30 น. - 12.00 น.
โทร. 0-2224-3261

• โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทย

และการแพทย์ผสมผสาน ศูนย์ราชการ

แจ้งวัฒนะ 120 หมู่ที่ 3 ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 8.00 น. - 16.00 น.
หยุดวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โทร. 0-2143-7759

• สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ 23 ถนนพหลุ-

มณฑลสาย 4 แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 9.00 น. - 12.00 น.
โทร. 0-2441-6100

คลินิกกัญชาให้คำปรึกษา เปิดบริการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 8.00 น. - 12.00 น.
ชั้น 1 แผนกผู้ป่วยนอก ตึกอำนวยการ โทร. 0-2441-6148

• สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

112 ถนนสมเด็จพระเจ้าอยุธยา แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

คลินิกกัญชาให้คำปรึกษา เปิดบริการ : วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 9.00 น. - 12.00 น.
ชั้น 4 อาคาร 100 ปี จิตเวช โทร. 0-2442-2544

ภาคกลาง

• โรงพยาบาลตากสิน 62 ถนนห้วยน้อย ตำบลตากสิน อำเภอตากสิน จังหวัดนครสวรรค์ 60140

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันอังคาร เวลา 8.30 น. - 16.30 น.
โทร. 0-5680-1112

คลินิกน้ำมันกัญชาดำรับหมอพื้นบ้าน เปิดบริการ : วันอังคาร เวลา 8.30 น. - 16.30 น.
โทร. 0-5680-1112

• โรงพยาบาลชัยนาทนเรนทร 199 หมู่ที่ 5 ถนนพหลโยธิน ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมืองฯ จังหวัดชัยนาท 17000

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันอังคาร เวลา 13.00 น. - 16.30 น.
โทร. 06-2363-2955

คลินิกน้ำมันกัญชาดำรับหมอพื้นบ้าน เปิดบริการ : วันอังคาร เวลา 13.00 น. - 16.30 น.
โทร. 06-2363-2955

คลินิกกัญชาแพทย์แผนปัจจุบัน เปิดบริการ : วันอังคาร เวลา 13.00 น. - 16.00 น.
โทร. 0-5641-1005 ต่อ 1171-2

• โรงพยาบาลสวรรคตประชารักษ์ 43 ถนนอรุณกวี ตำบลปากน้ำโพ อำเภอเมืองฯ จังหวัดนครสวรรค์ 60000

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันพุธ เวลา 8.30 น. - 16.00 น.
โทร. 0-5621-9888 ต่อ 1870, 1166

คลินิกน้ำมันกัญชาดำรับหมอพื้นบ้าน เปิดบริการ : วันพุธ เวลา 8.30 น. - 16.00 น.
โทร. 0-5621-9888 ต่อ 1870, 1166

คลินิกกัญชาแพทย์แผนปัจจุบัน เปิดบริการ : วันจันทร์ เวลา 8.30 น. - 12.00 น.
โทร. 0-5621-9888 ต่อ 1166

• โรงพยาบาลพิจิตร 136 ตำบลในเมือง อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิจิตร 66000

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันพฤหัสบดี เวลา 13.00 น. - 16.30 น.
โทร. 0-5661-1355

คลินิกน้ำมันกัญชาดำรับหมอพื้นบ้าน เปิดบริการ : วันพฤหัสบดี เวลา 13.00 น. - 16.30 น.
โทร. 0-5661-1355

คลินิกกัญชาแพทย์แผนปัจจุบัน เปิดบริการ : วันพฤหัสบดี เวลา 13.00 น. - 16.30 น.
โทร. 0-5661-1355

• โรงพยาบาลอ่างทอง 3 เทศบาล 6 ถนนเทศบาล 10 ตำบลบางแก้ว อำเภอเมืองฯ จังหวัดอ่างทอง 14000

คลินิกกัญชาแพทย์แผนไทย เปิดบริการ : วันพฤหัสบดี เวลา 13.30 น. - 16.30 น.
โทร. 0-3561-5111

คลินิกกัญชาแพทย์แผนปัจจุบัน เปิดบริการ : วันพฤหัสบดีที่ 3 ของเดือน เวลา 13.00 น. - 16.30 น. โทร. 0-3561-5111

CHECK IN

ร้านอาหารจากกัญชาทั่วไทย

ใกล้ที่ไหน ลองเลย

นับได้ว่าหลังจาก “กัญชา” ถูกปลดล็อกและได้รับการอนุมัติให้นำใบ ราก และลำต้นมาใช้ประโยชน์ได้ ก็เกิดกระแสการทดลองใช้ส่วนของกัญชาในรูปแบบต่างๆมากมาย เช่น นำมาปรุงอาหาร นำไปปรุงสุตรเครื่องดื่ม และอื่นๆอีกมากมาย

ปัจจุบันนี้มีหน่วยงานนำร่องพัฒนากัญชาเพื่อการปรุงอาหารให้ผู้ประกอบการนำไปปรุงเมนูอาหารอย่างแพร่หลาย เราจึงเริ่มเห็นร้านอาหารหลายแห่งโปรโมตเมนูอาหารจากกัญชา อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าการบริโภคใบกัญชาจะได้รับการอนุญาตแล้วก็ตาม แต่ผู้บริโภคควรมีความรู้ในการบริโภค ไม่ควรบริโภคเกินวันละ 5 ใบ และผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงดังต่อไปนี้ควรหลีกเลี่ยงเมนูจากใบกัญชา ได้แก่ 1. ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี 2. ผู้ที่มีอาการตับและไตบกพร่อง 3. ผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือดเป็นประจำ 4. ผู้ป่วยโรคหัวใจและลิ่มเลือด 5. หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 6. ผู้ที่ใช้ยาที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เป็นต้น

เมื่อรู้ข้อควรระวังต่างๆแล้ว ใครไม่ได้อยู่ในกลุ่มควรระวังก็ลองหาชิมสารพัดเมนูอาหารจากกัญชากันได้ตามสะดวก สถานการณ์ปกติเมื่อไหร่ ใกล้ที่ไหน ลองที่นั่นได้เลย ระหว่างนี้จะส่งเดลิเวอรีมาลองชิมช่วง WFH หลายร้านเขาก็มีบริการ

1. ร้านอาหารใกล้กา

ร้านเขียวไข่กา สาขานาคนิवास เป็นร้านอาหารที่ตกแต่งด้วยโทนเขียว โอบล้อมไปด้วยต้นไม้ใหญ่ ช่วยให้บรรยากาศแสนสดชื่น สาขานี้แบ่งออกเป็น 2 โซนคือ โซนร้านอาหารและโซนร้านกาแฟ ร้านเขียวไข่กาถือเป็นร้านอาหารแรกๆ ที่ได้รับใบอนุญาตการนำใบกัญชามาปรุงเมนูอาหารอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จึงทำให้เซฟของร้านสร้างสรรค์สารพัดเมนูอาหารจากกัญชาให้ลูกค้าได้ลิ้มลองกันมากมาย เช่น เมนูไข่เจียวอารมณ์ดี เมนูใบเหลียงผัดไข่ใบกัญชา ซาตาเย็ม และเมนูยำใบกัญชากรอบ

ร้านเขียวไข่กา เลขที่ 33 ถนนนาคนิवास
แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ
10230 โทรศัพท์ 0-2227-0685 www.facebook.com/kiewkaika



แนวคิดในการปลูกกัญชา และการขออนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

นายแพทย์วิฑิต สฤทธิชัยกุล รองเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กล่าวว่า การปลดล็อกกัญชาเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ทางการแพทย์และการวิจัย รวมถึงการนำส่วนที่ไม่เป็นยาเสพติดไปใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่น อาหาร ยา เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สมุนไพรได้นั้น ได้รับกระแสตอบรับเป็นอย่างดี ผู้ประกอบการให้ความสนใจในการปลูกและแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ



“กัญชา” ใครก็ปลูกได้ เปิดทุกขั้นตอน จากเลือกสายพันธุ์ ถึงวันเก็บเกี่ยว







HOW TO

ดูแลสุขภาพแบบผู้ป่วยมะเร็ง

นอกจากคุณจะมีใช้น้ำมันกัญชาในการเยียวยาโรคมะเร็ง เธอยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติ ดังนี้

1. กินอาหารดีครบ 5 หมู่ ลดน้ำตาล เน้นกินผักใบเขียว เพราะมีสารคลอโรฟิลล์ที่มีฤทธิ์ในการต้านสารพิษในการก่อมะเร็งต่าง ๆ ใช้ธัญพืชแทนเนื้อสัตว์ และกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

2. ทำไอออฟ (Intermittent Fasting) กินอาหารที่มีประโยชน์ 8 ชั่วโมง อดอาหาร 16 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ดึงน้ำตาลที่เป็นผลร้ายกับโรคมะเร็งไปใช้ไม่เกิดไขมันสะสม

3. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนให้ได้วันละ 8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายเกิดการซ่อมแซม

4. ศึกษารสรมะ: หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใส อารมณ์ดี ไม่กังวลกับสิ่งที่เรายังไม่รู้

5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หัวใจหรือออกกำลังกายง่ายๆ เช่น เดิน รำกระบอง เป็นต้น

CAN CANNABIS CURE CANCER?

“น้ำมันกัญชา” ตัวช่วยปลอดประโลมผู้ป่วยมะเร็ง

เรามักได้ยินบ่อยๆ ว่ากัญชารักษาโรคมะเร็ง แต่ปัจจุบันยังไม่มียังข้อมูลการศึกษาที่สนับสนุนเพียงพอว่ากัญชาจะสามารถใช้รักษาโรคมะเร็งได้จริง

คุณบี (นามสมมติ) หนึ่งในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ไม่ได้เข้ารับเคมีบำบัด แต่เลือกทดลองใช้น้ำมันกัญชาเพื่อเยียวยารักษาอาการเจ็บป่วยควบคู่กับการคอยติดตามค่ามะเร็งเป็นระยะๆ ซึ่งก็สามารถทำให้เธอมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้ แม้อาจไม่ได้หายจากโรคร้ายนี้ก็ตาม...

มะเร็งเต้านมกับการรักษาทางการแพทย์

แม้จากที่กล่าวไปข้างต้นว่าคุณบีใช้น้ำมันกัญชาในการรักษาโรคมะเร็งเต้านม แต่เธอยังคงยืนยันว่าผู้ป่วยมะเร็งควรเข้ารับการรักษาตามกระบวนการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

“ครั้งแรกที่คลำเจอก้อนเนื้อบริเวณเต้านมข้างขวาก็ไปรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบันทันที โดยคุณหม้อลตราชาวนต์พบก้อนเนื้อขนาด 2.5 เซนติเมตร จากนั้นใช้วิธีเจาะแล้วเอาชิ้นเนื้อไปตรวจ แล้วสงสัยว่าอาจเป็นก้อนเนื้อร้าย จึงแนะนำให้เข้ารับการผ่าตัดพร้อมผ่าตัดมน้ำเหลืองออกไปด้วย เพราะก้อนเนื้อนั้นอยู่ใกล้กับต่อมน้ำเหลืองพอดี อีกทั้งป้ามีอายุมาก ถ้าทิ้งไว้จะเกิดความเสียหายที่เชื้อจะแพร่กระจายเข้าต่อมน้ำเหลือง แล้วอาจต้องกลับมาผ่าตัดใหม่ จึงตัดสินใจรักษาตามคำแนะนำของคุณหมอ

“หลังจากการผ่าตัดผ่านไปได้ด้วยดี คุณหมอเอกก็แนะนำให้ไปตรวจแล้วพบว่ามะเร็งจริง ๆ แต่ยังคงอยู่ในขั้นที่ 1 ไปขั้นที่ 2 ทำให้ผลตรวจเลือดค่ามะเร็งในตอนแรกอาจไม่แสดงผล เพราะยังเป็นไม่มาก และหลังจากพบว่ามะเร็งจริงแล้ว ยังพบว่าเชื่อดัวนี้เป็นเชื้อที่ดี ถ้าพูดตามภาษาหมอๆ นะ จึงควรเข้ารับเคมีหรือฉายแสงในขั้นตอนต่อไป”

HOW TO CHOOSE

เลือกกัญชาอย่างปลอดภัย ไร้สารพิษ

สำหรับประเทศไทย กัญชายังไม่เป็นทางเลือกในการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันมากนัก ทำให้บางคนแสวงหาวิธีในการใช้กัญชาเยียวยาอาการเจ็บป่วยด้วยตนเอง และเพื่อให้ใช้อย่างปลอดภัย คุณซีให้คำแนะนำในการเลือกกัญชาที่ปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้ป่วยไว้คร่าวๆ ดังนี้

1. สายพันธุ์ที่ถูกต้อง ตามคัมภีร์ศิวยาได้ระบุไว้ชัดเจนว่า **ถ้าจะนำกัญชามารักษาอาการเจ็บป่วยต้องเป็นพันธุ์หางกระรอกกัญชา มีการปลูกที่เกือกเขาภูพาน จังหวัดสกลนคร มีลักษณะเป็นพาสาดหรือใบ 7 แฉก**

2. การปลูกและการดูแล ต้องเลี้ยงในดินที่สะอาด ปลอดภัยไม่มีใช้ยาฆ่าแมลง หรือปราศจากยาฆ่าเชื้อต่างๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับสารเคมีที่เป็นพิษ

3. การสกัดและวิธีใช้ จากสูตรของอาจารย์เดชาจะใช้ไมโครโดสเพียงร้อยละ 3 สามารถใช้ได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับแต่ละอาการ โดยก่อนใช้ต้องคำนวณจากเพศ น้ำหนักตัว และภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะใช้ไม่เท่ากัน ควรสังเกตอาการหลังตื่นนอน หากมีอาการง่วงซึม ไม่สดชื่น แสดงว่าใช้เกินมาตรฐาน

4. ใช้น้ำมันกัญชาจากแหล่งที่น่าเชื่อถือหรือหน่วยงานของรัฐที่พร้อมให้บริการ ที่สำคัญควรศึกษาและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้รักษาโรค

ปรับไลฟ์สไตล์สู้เบาหวาน

อีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้อาการของโรคเบาหวานดีขึ้นมาจากการดูแลตัวเองในทุกๆ ด้าน คุณซียืนยันว่าการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุดไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ป่วยโรคอะไรก็ตาม

“สำหรับโรคเบาหวาน แน่นนอนที่เราต้องลดน้ำตาล ลดแป้ง เพราะแป้งจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล และน้ำตาลสามารถเปลี่ยนเป็นไขมันแล้วไปเกาะที่หลอดเลือด ทำให้สุขภาพยิ่งแย่ลง ผมจะกินอาหารที่มีน้ำตาลต่ำ เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล ฝรั่งน้ำชาตะไคร้ น้ำสมุนไพร พกน้ำผึ้ง ออร์แกนิกดีดีดีเพื่อเกิดภาวะช็อกน้ำตาล พยายามกินอาหารที่ปลอดภัยปราศจากไขมันสูงๆ ไขมันไม่ดี ไม่ใช้ไมโครเวฟหรือกินอาหารอุ่นร้อนตามร้านสะดวกซื้อ

“และยังปรับไลฟ์สไตล์ในด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นออกกำลังกายที่ฟิตเนสหรือปั่นจักรยานอาทิตย์ละ 2 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที ปรับการนอนให้นอนมากกว่า 7 ชั่วโมงต่อวัน เพราะถ้าผู้สูงอายุพักผ่อนน้อย ภูมิคุ้มกันก็จะลดลง เชื้อไวรัสก็จะเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย จนกระตุ้นให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย”

สุดท้ายก่อนจากกันอยากฝากไว้ว่า การใช้กัญชารักษาโรคควรแจ้งแพทย์ที่ดูแลอาการ และควรศึกษาข้อมูลให้ละเอียด พร้อมทั้งหมั่นสังเกตอาการตัวเองอย่างใกล้ชิด 🍃



BREAKING NEWS ใช้น้ำมันกัญชาเกินขนาด เสี่ยงอันตรายถึงชีวิต

เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2562 หลายสื่อในประเทศไทยมีการนำเสนอข่าวผู้ใช้กัญชาเกินขนาดจนทำให้เกิดอันตราย โดยนายแพทย์บุญ สิเชวงวงศ์ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคระบบทางเดินหายใจ และหัวหน้าห้องฉุกเฉิน โรงพยาบาลวิชัยยุทธ โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊ก ซึ่งมีใจความว่า

“มีผู้ป่วยชายไทยอายุ 28 ปี มีปัญหาอนโม่หลับและตีบแอลกอฮอล์ทุกวัน เพิ่งไปรับน้ำมันกัญชาครั้งแรกมา 1 ขวด ขนาด 5 มิลลิกรัม เวลาเที่ยงคืนเขานอนไม่หลับ จึงทดลองหยดน้ำมันกัญชาได้ลิ้น 1 หยด แต่ก็ยังไม่หลับ จึงหยดต่ออีก 2 หยด เริ่มรู้สึกอ่อนคลาย เลยหยดต่อไปเรื่อยๆ รวมประมาณ 40 หยด เวลา 03.00 น. เริ่มประสาทหลอน เห็นภาพหลอน พูดไม่ชัด ลิ้นแข็ง พูดฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง เหนงาเกร็ง ลุกยืนเดินไม่ได้ คลื่นไส้อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว

“กรรยาเรียกรถฉุกเฉินมาส่งโรงพยาบาล ตรวจเลือด เม็ดเลือดขาวในเลือดขึ้นสูงถึง 20,100 แพทย์ให้น้ำเกลือและให้นอนพักรักษาในโรงพยาบาลแบบประคับประคอง เพราะไม่มียาต้านพิษกัญชาโดยตรง คนใจอาการดีขึ้นเอง แต่หลังจากนอนตื่นขึ้นมาจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ครบถ้วน ซึ่งคนใจรายนี้ตีบแอลกอฮอล์ร่วมกับน้ำมันกัญชา จึงยิ่งทำให้ผลข้างเคียงของน้ำมันกัญชาโดยเฉพาะจากสารเคมี THC (Tetrahydrocannabinol) เพิ่มสูงขึ้น”