



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กฤษฎา บุญชัย, พุทธิณี กางกั้น และ ประภาพร สุขพรวรรกุล. กระบวนการเรียนรู้ของชุมชน.

ทิศทางไท. (2538) : 21-41.

กาญจนา แก้วเทพ. การพัฒนาแนววัฒนธรรมชุมชน. กรุงเทพมหานคร : สภาคทอลิกแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา, 2538.

กาญจนา แก้วเทพ และ กนกศักดิ์ แก้วเทพ. การพึ่งตนเอง ศักยภาพในการพัฒนาชนบท.

กรุงเทพมหานคร : สภาคทอลิกแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา, 2532.

กุสุมา ชูศิลป์ และ คณะ. สภาพและปัญหาการแพทย์แผนโบราณและกลวิธีการพัฒนาในงาน

สาธารณสุขมูลฐาน. รายงานการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น,

2532.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. คู่มือการเรียนรู้วิถีชุมชน. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข,

ม.ป.ป.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. ระบบการแพทย์พื้นบ้านในชนบท. ใน พฤติกรรมสุขภาพ. ทวีทอง

หงษ์วิวัฒน์ เพ็ญจันทร์ ประดับมุง และ จริญญา สุทธิสุนทร (บรรณาธิการ), หน้า 90-

110. นครปฐม : ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดีไซน์ จำกัด,

2535.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. ประชาสังคม : มิติใหม่ของการเมืองสาธารณะ. ใน ประชาสังคมกับการ

พัฒนาสุขภาพ : บทวิเคราะห์ทางวิชาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :

โครงการสำนักพิมพ์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2540.

กิ่งแก้ว เกษโกวิท และคณะ. หมอนพื้นบ้านและการดูแลสุขภาพตนเองของชาวบ้านอีสาน. ขอนแก่น

: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2536.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. แนวทางส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษา.

พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2541.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด, 2542.

คณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, สำนักงาน. คู่มือประเมินศักยภาพการพึ่งตนเองด้านสาธารณสุขของชุมชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2542.

คณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, สำนักงาน. สมุนไพรมะเร็งในงานสาธารณสุขมูลฐาน (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2542.

คณะกรรมการเผยแพร่และส่งเสริมงานพัฒนา มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม. ประชาทรรศน์ 16 (กรกฎาคม 2539).

คณะกรรมการหมู่บ้านสันสามัคคี. รายงานสรุปผลการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตบ้านสันสามัคคี ตำบลแม่เปา อำเภอแม่เปา จังหวัดเชียงราย. เชียงราย : องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เปา, ม.ป.ป.

จิตจำนงค์ กิติเกียรติ. การพัฒนาชุมชน : การมีส่วนร่วมของประชาชนในงานพัฒนาชุมชน. กรุงเทพมหานคร, 2532.

จิตติมา ไสภารัตน์. ค่านิยมในงานสังคมสงเคราะห์ การปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์แฉกร, 2519.

จักรทิพย์ นาถสุภา และคณะ. ทฤษฎีและแนวคิดเศรษฐกิจชุมชนชาวนา. กรุงเทพมหานคร : โครงการวิถีสักดิ์, บริษัท อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2541.

โอมสมร เหลือโกศล. ค่านิยมพื้นฐานเรื่องการพึ่งตนเองกับการอบรมเลี้ยงดู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2531.

ชาติชาย ณ เชียงใหม่. ทิศทางการพัฒนาชนบทในอนาคต. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2533.

ชูชัย ศุภวงศ์ และ ยุวดี คาดการณ์ไกล. ประชาสังคม ทรรศนะนักคิดในสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพิมพ์มติชน, 2540.

ดารณี ถวิลพิพัฒน์กุล. การศึกษาศักยภาพในการพัฒนาของชุมชนชนบทในภาคกลาง ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2536.

ดารณี รักดี. การพัฒนา รูปแบบการศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่ออาชีพในชุมชนชนบทพึ่งตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

- ทิพย์สุดา เณรทอง, การเลือกใช้บริการรักษาโรคแผนพื้นบ้านและปัจจุบัน : กรณีศึกษาวัดโพธิ์ทอง
บนและโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
สาขาวิชาพัฒนธรรมศึกษา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
- ธารา อ่อนชมจันทร์, "กรณีศึกษาการพัฒนาบริการที่โรงพยาบาลพญาเม็งราย", ใน แนวคิดและ
ประสบการณ์การจัดการบริการสาธารณสุขในแนวคิดแบบองค์รวม. นนทบุรี : สถาบัน
วิจัยระบบสาธารณสุข, ม.ป.ป. (อัดสำเนา)
- ธารา อ่อนชมจันทร์ ดารณี อ่อนชมจันทร์ ประภาพร เชื้อเมืองพาน และ นิตยา สีแซก. ทางเลือกใน
การรักษากระดูกหัก : กรณีศึกษาหมอกระดูก อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย.
เชียงราย : โรงพยาบาลพญาเม็งราย, 2536. (อัดสำเนา)
- ธารา อ่อนชมจันทร์ สุพัตรา ศรีวณิชชากร และ ยิ่งยง เทาประเสริฐ (บรรณาธิการ). แนวคิดและ
ประสบการณ์การจัดการบริการสาธารณสุขในแนวคิดแบบองค์รวม. นนทบุรี : สถาบัน
วิจัยระบบสาธารณสุข, ม.ป.ป. (อัดสำเนา)
- นวลจันทร์ กระเทียมหาญ. ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลรักษาผู้ป่วยกระดูกหัก : กรณีศึกษาการ
รักษากระดูกหักของหมอพระ วัดยุคฉลาษฎร์สามัคคี ตำบลเกาะลอย อำเภอ
พานทอง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารสาขาวิชาเทคโนโลยีที่
เหมาะสมเพื่อพัฒนาทรัพยากร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
- บุษยมาส บุญใจเพชร, การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยสังคมจิตวิทยาของผู้ป่วยที่ไปใช้บริการรักษา
แผนโบราณและแผนปัจจุบัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารสาขาวิชาสังคม
ศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- บุษยมาส สิ้นธุประมา และ จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี. การแพทย์แผนโบราณในทัศนะของนักวิชา
การและผู้ปฏิบัติงานด้านวิทยาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โครงการวิจัยพฤติกรรม
สุขภาพเพื่อพัฒนานักวิจัยหน้าใหม่ กระทรวงสาธารณสุข, 2533. (เอกสารอัดสำเนา)
- ปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงาน. พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ นอกจากความใหม่ ยังมีอะไรดี?
นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ม.ป.ป.
- ปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงาน. อะไรเป็นอะไรในกระแสการเปลี่ยนแปลง : 30 บาท
รักษาทุกโรค กระจายอำนาจ ปฏิรูปโครงสร้าง กสช. กับการปฏิรูประบบสุขภาพ.
นนทบุรี : บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด, 2544.

- ปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงาน. เอกสารชุดรวมพลังความคิดสู่ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ เรื่องที่ 2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ. นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ม.ป.ป.
- ปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, สำนักงาน. เอกสารชุดรวมพลังความคิดสู่ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ เรื่องที่ 6 การคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ. นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, ม.ป.ป.
- ปฐม นิคมานนท์. การค้นหาคำรู้และระบบถ่ายทอดความรู้ในชุมชนชนบทไทย. รายงานการวิจัย ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- ประพันธ์ ผลเสวก (บรรณาธิการ). ปัญญาจากแผ่นดิน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สนเทศอินเตอร์ เซ็นเตอร์ จำกัด, 2537.
- ประเวศ วะสี. คนดีศรีสังคม 2538. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, 2538.
- ประเวศ วะสี. "แนวคิดเกี่ยวกับระบบพัฒนาการเรียนรู้". สถานปฏิรูป 2 (มีนาคม 2542) : 31-33.
- ประเวศ วะสี. วิถึบูรณาการ : ทางออกภูมิปัญญา. ใน เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง ยุทธศาสตร์ประเทศไทย 1999-2000. หน้า 1-31. 11-13 มกราคม 2542 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์.
- ปารีชาติ วลัยเสถียร และคณะ. กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2543.
- ปราณี หมอนทองแดง. ทิศทางการศึกษาที่เปลี่ยนแปลงไป : ศึกษาเฉพาะกรณีหมู่บ้านสองแห่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2534.
- ปรีชา อุตระกุล และคณะ. บทบาทหมอพื้นบ้านในสังคมชนบทอีสาน. นครราชสีมา : ศูนย์ข้อมูลท้องถิ่นเพื่อการพัฒนา สถาบันราชภัฏนครราชสีมา, 2537.
- พวงเพชร เติตฉันทพิพัฒน์ และวิรุณศิริ อารยวงศ์. รายงานการประเมินศักยภาพการพึ่งตนเองด้านสาธารณสุขของชุมชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544.

พิทยา ว่องกุล. ฐานชุมชน ประชาสังคม ธรรมรัฐ และชุมชนาธิปไตย : ทางรอดในยุควิกฤติ เศรษฐกิจสังคมไทย. ใน พิทยา ว่องกุล (บรรณาธิการ). ธรรมรัฐ : จุดเปลี่ยนประเทศไทย. หน้า 71-93. กรุงเทพมหานคร : โครงการวิถึทรรศน์, 2541.

มาลี พฤษพงษ์สวัสดิ์. รายงานการวิจัยประกอบการร่างพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ..... ประเด็นบทบาทขององค์กรพัฒนาเอกชนกับการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2541.

มงคล พูนเพิ่มสุขสมบัติ. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการสื่อสารกับทัศนคติต่อการพึ่งตนเอง ของชาวไทยมุสลิม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ. ประสบการณ์และศักยภาพการแก้ปัญหาเอ็ดส์ขององค์กรประชาชน. เชียงราย : สถาบันราชภัฏเชียงราย, 2543.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ. ศักยภาพของภูมิปัญญาพื้นบ้าน. วารสารการศึกษาแห่งชาติ 28 (มิถุนายน-พฤษภาคม 2537) : 20.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ และ ธารา อ่อนชมจันทร์, บรรณาธิการ, ศักยภาพของภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านการดูแลรักษาสุขภาพ กรณีศึกษา : การรักษากระดูกหักของ "หมอเมือง" และการดูแลครรภ์ของชาวอาข่า จังหวัดเชียงราย. พิมพ์ครั้งที่ 1, เชียงราย : สถาบันราชภัฏเชียงราย, 2537.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ และ พัชรา ก้อยชูสกุล (บรรณาธิการ). ทฤษฎีการแพทย์พื้นบ้านล้านนา (หมอเมือง. เชียงราย : สถาบันราชภัฏเชียงราย, 2543.

* ยงค์ดี ดันดีปฏิภน ปัทมาวดี กสิกรรม รุจินาถ อรรถสิทธิ์ และ ไชยภัสร์ เชษฐากุล. การสังเคราะห์องค์ความรู้สู่การปฏิรูประบบสุขภาพ : การพัฒนาระบบการแพทย์ทางเลือกในระบบสุขภาพไทย. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2543. (อัครา)

รสนา โตสิตระกูล, บรรณาธิการ. คำตอบอยู่ที่หมู่บ้าน. กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, 2524.

* ชาติรี มฤคทัต, การแพทย์แผนโบราณกับการแพทย์แผนปัจจุบัน กรณีศึกษานานาชาติและบ้านอัมพวัน จังหวัดขอนแก่น. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาไทย-ฝรั่งเศสทางมานุษยวิทยาวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

รุจินาถ อรรถสิทธิ์. การแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, ม.ป.ป. (อัครา)

ลือชัย ศรีเงินยวง และคณะ. รายงานการสังเคราะห์องค์ความรู้เพื่อการปฏิรูประบบสุขภาพและข้อเสนอสาระบัญญัติในร่าง พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง การพัฒนาศักยภาพการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน. นครปฐม : ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

วีณา อิศรางกูร ณ อยุธยา และคณะ. การศึกษารูปแบบปรับปรุงการรักษาพยาบาลโรคของเด็กโดยการผสมผสานการรักษาตามแบบฉบับของชาวอีสานกับแผนปัจจุบัน. ขอนแก่น : สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2534.

วุฒินันท์ พระภูจำนงค์. การรักษาแบบพื้นบ้านโดยใช้สมุนไพรของชาวชนบทอำเภอสตึก จังหวัดบุรีรัมย์. ปริญญาานิพนธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, 2534.

ศักดิ์ชัย นิรัญทวี. รายงานการวิจัยประกอบการร่างพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ..... ประเด็นปรัชญาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2541.

ศรีทับทิม พานิชพันธ์. ประมวลบทความวิทยุเกี่ยวกับการจัดการบริการสวัสดิการครอบครัวและเด็กและบทความอื่น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.

ศูนย์วิจัยนโยบายการศึกษา. แนวทางการพัฒนาประเด็นวิจัยชุดโครงการวิจัยด้านการศึกษากับชุมชน. ใน อมรวิรัช นาครทรรพ และคณะ (บรรณาธิการ). การศึกษากับความเข้มแข็งของชุมชน : กรณีศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นการแกะสลักไม้ในโรงเรียนโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาชุมชนบ้านถวาย อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่. หน้า 15-25. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ทิศทางแผนแม่บทการพัฒนาสังคมเพื่อการพึ่งตนเองกับงานพัฒนาภาคเอกชน. กรุงเทพมหานคร : โครงการศึกษาทางเลือกการพัฒนา, 2529. (อัดสำเนา)

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. ทฤษฎีสังคมวิทยา การสร้าง การประเมินค่า และการใช้ประโยชน์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

สันทัต เสริมศรี และ เจมส์ ไรลีย์. พฤติกรรมในการใช้บริการทางการแพทย์สาธารณสุขและการคุมกำเนิดของคนไทย. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2517. (อัดสำเนา)

สีลาภรณ์ นาคทรพรพ. การศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน. ใน เอกสารประกอบการประชุมเรื่องการศึกษากับการวิจัยเพื่อพัฒนาอนาคตของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2539ก.

สีลาภรณ์ นาคทรพรพ. แนวคิดเกี่ยวกับเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคม : ระดับกลุ่ม/ชุมชน. ใน อนุชาติ พวงลำลือ และ อรทัย อาจอ่ำ (บรรณาธิการ), การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2539ข.

สีลาภรณ์ นาคทรพรพ. ระบบการเรียนรู้ของชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน : กรณีศึกษาชุมชนอีสานใต้. วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช 8 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2538) : 38-48.

สุพรรณิ ไชยอำพร และ สนิท สมัครการ. การวิเคราะห์ทางสังคมเพื่อการพัฒนา แนวความคิดและวิธีการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2536.

สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ. ประชาสังคมกับการพัฒนาสุขภาพ : บทวิเคราะห์ทางวิชาการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โครงการสำนักพิมพ์สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2540.

สมทรง ศุภศิลป์ ณ นคร. สภาวะการดูแลรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน. สังคมศาสตร์การแพทย์ 6 (สิงหาคม 2533) : 51-62.

สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่. เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์, 2526.

เสน่ห์ จามริก. เศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาที่ยั่งยืน. เอกสารประกอบการสัมมนา โครงการปราชญ์เพื่อแผ่นดิน ครั้งที่ 1 เรื่องปรัชญาการพัฒนา : ทฤษฎีใหม่ตามแนวพระราชดำริ ณ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ถนนติวานนท์ นนทบุรี 6-7 พฤศจิกายน 2541.

เสาวภา พรสิทธิ์พงษ์ และคณะ. การศึกษาภูมิปัญญาหมอพื้นบ้านไทย พ่อใหญ่จารย์เคน ลาวงศ์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, 2539.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ขาดสวัสดิการค่ารักษาพยาบาล. สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ 20 (15-21 ตุลาคม 2543) : 8-9.

อนุชาติ พวงลำลือ และ วีรบูรณ์ วิสารทสกุล. ประชาสังคม : คำ ความคิดและความหมาย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา, 2540.

อารี พันธุ์มณี. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ต้นอ่อน แกรมมี จำกัด, 2540.

ไฉวาท สุทธนารักษ์ (บรรณาธิการ). แนวคิดและประสบการณ์การจัดการศึกษาเพื่อการพึ่งตนเอง. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มศึกษาปัญหาและทิศทางการศึกษาของไทย, 2530.

- เอกวิทย์ ณ ถลาง. ภูมิปัญญาสี่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. โครงการกิตติเมธี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2540.
- อุทุมพร จามรมาน, ปทีป เมธาคุณวุฒิ และ สุวิมล ว่องวาณิช. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับคนยุคใหม่. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ภาษาอังกฤษ

- Barker, L.M. Learning and Behavior. New York : Macmillan Colege, 1994.
- Francis L. Ulschak, Leslie Nathanson and Peter G. Gillan. Small Group Problem Solving : an Aid to Organizational Effectiveness. Phillipines : Addison-Wesley, 1981.
- Houle, Cyril. O. The Design of Education. London : Sossey-Bass Publisher. 1961.
- Knowles, M.S. The Modern Practice Adult Education. Chicago : Follett Publishing Company. 1980.
- Leslie, charles. Asian Medical System : A Comparative Study. Berkeley : University of California Press, 1976.
- Tough, Allan. The Adult's Learning Project : A Fresh Approach to Theory and Practice in Adult Teaching (Second Edition). Toronto : The Ontario Institute for Studies in Education. 1971.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายละเอียดในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวบ้านที่ดำรงอยู่ในชุมชนบ้านเนินสมานมิตร

ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
1. นายฟู รัตนธรรม นางสม รัตนธรรม	1) ทามชาวบ้านที่เคยเป็นมาก่อน ในระยะเริ่มป่วย ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากผู้อื่น 2) ยารักษาโรคเบาหวานทั่วไปจะขมแต่ยานี้ไม่ขมเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง 3) ทานยาสมุนไพรล่วงหน้า 2 วัน กินยามากๆ ปัสสาวะบ่อยๆ จะมีน้ำตาลประมาณ 120-121 โดยอาศัยการทดลองและการสังเกตตัวเอง 4) หากระดับน้ำตาลในเลือดเกิน 360 ต้องได้รับการตรวจกับหมอใหญ่ 5) เรียนรู้ในสรรพคุณของยา จากการสังเกตอาการและการปัสสาวะ 6) เรียนรู้จากญาติ (แม่สามีของพี่สาว) ที่ป่วยเป็นเบาหวานและสามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลได้	1) ให้หมอตราชดูตามที่ชาวบ้านแนะนำ เป็นการปรับตัวตามคำแนะนำของผู้อื่น 2) ใช้ยาเมืองประกอบกับยาแผนปัจจุบัน โดยไม่บอกให้หมอโรงพยาบาลรู้เนื่องจากกลัวถูกตำหนิ 3) อาศัยมาตรฐานตัวชี้วัดของโรงพยาบาล เพื่อประเมินผลการใช้ยาสมุนไพร 4) ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของตนไม่ให้เกินมาตรฐานที่โรงพยาบาลกำหนด 5) ไม่ปฏิบัติตามคำบอกเล่าของหมอพื้นบ้านทั้งหมด 6) ขอคำแนะนำจากญาติที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้	1) เชื้อถือโรงพยาบาลตามที่ชาวบ้านแนะนำ รู้สึกได้ผลเป็นที่น่าพอใจ 2) ทดลองใช้แล้วได้ผล เป็นที่น่าพอใจ เชื่อว่ารสไม่ขม ขบถ่ายได้ดี รู้สึกสบาย จนให้การยอมรับและพร้อมที่จะแนะนำผู้อื่นต่อไป 3) ให้การเชื่อถือ การยอมรับยาสมุนไพรเต็มที่เนื่องจากมีตัวชี้วัดที่เป็นมาตรฐาน แต่ไม่กล้าเผยแพร่ เกรงจะไม่มีใครเชื่อ 4) หาทางเลือกอื่นประกอบเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาพบแพทย์ 5) ลดขนาดยาสมุนไพรที่ใช้ในการควบคุมน้ำตาลให้เหมาะสมกับตนเอง 6) ยอมรับในสรรพคุณสมุนไพร จึงกินยาสมุนไพรตามที่ยาติแนะนำ

ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
2. นายชัยศิลป์ ไพรสบ นางेम ไพรสบ	1) จากประสบการณ์การดูแลรักษาสุขภาพในโรงพยาบาล 2) แพทย์ประจำโรงพยาบาลจะช่วยรักษาอาการป่วยฉุกเฉินได้เป็นอย่างดี 3) ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพจากการฝึกอบรม อสม. 4) เรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์ของเพื่อนบ้าน 5) ญาติเป็นผู้แนะนำวิธีการดูแลรักษาสุขภาพในรูปแบบต่างๆ 6) ปฏิบัติตามคำสอนของบรรพบุรุษ 7) จากประสบการณ์การเจ็บป่วยในวัยเด็กด้วยตนเอง 8) การให้ความไว้วางใจต่อระบบบริการสาธารณสุขของรัฐเพียงอย่างเดียว ก็ไม่สามารถดูแลรักษาชีวิตของพ่อ-แม่ได้	1) ไม่ว่าจะเจ็บป่วยรุนแรงหรือเล็กน้อย ก็จะใช้บริการที่โรงพยาบาล 2) เมื่อเกิดอาการป่วยที่ฉุกเฉิน/รุนแรงก็จะรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล 3) นำความรู้ที่ได้รับมาแนะนำพ่อของตนเองขณะป่วย 4) ผสมผสานทางเลือกในการดูแลรักษาสุขภาพให้เหมาะสมกับตนเองและครอบครัว 5) ทดลองใช้สมุนไพรนั้นๆ โดยคิดว่าไม่น่าจะมีอะไรเสียหาย 6) เลือกที่จะปฏิบัติตามคำสอนของบรรพบุรุษ ในกรณีที่เจ็บป่วยไม่รุนแรง 7) ยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ไม่ใส่ใจคิดว่าเป็นเพียงเรื่องไสยศาสตร์ 8) พยายามที่จะใช้พิธีกรรมที่บ้านเพื่อประกอบ การดูแลรักษา	1) อยู่บนพื้นฐานการได้รับสิทธิด้านการรักษาพยาบาลในฐานครอบครัว อสม. 2) เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ 3) นำความรู้ที่ได้รับจากการอบรม อสม. เผยแพร่แก่บุคคลรอบข้าง 4) การตัดสินใจตั้งอยู่บนพื้นฐานข้อมูลที่ได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อม 5) เชื่อฟังข้อเสนอและคำแนะนำของญาติ 6) ปฏิบัติตามคำสอนเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ไม่รุนแรงนัก 7) ไม่สนใจจดจำสิ่งที่แม่ช่วยถ่ายทอด คิดว่าล้าสมัย เหลือไว้แต่เพียงความทรงจำ 8) ตัดสินใจดูแลรักษาสุขภาพโดยอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบันควบคู่กับพิธีกรรมของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา

ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
	9) ประสบการณ์เรียนรู้ของบุคคลในครอบครัวเนื่องจากภรรยาเป็น อสม. ส่งผลให้เกิดความสะดวกในการเข้ารับบริการสาธารณสุขของรัฐ	9) รับบริการสาธารณสุขของรัฐโดยสามารถใช้สิทธิการรักษาพยาบาล ในฐานะครอบครัว อสม. ได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย	9) ในกรณีเจ็บป่วยรุนแรงปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด แต่ในยามปกติหรือเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยก็จะดูแลรักษาสุขภาพด้วยความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสม
3. นายจันทร์จวง ศักดิ์นาคำ นางแก้วจันทร์ ศักดิ์นาคำ	1) การรักษาแบบพื้นบ้านล้านนา ไม่มีสมุนไพรที่สามารถรักษาโรคได้เลื่อนได้ 2) รับรู้และทำความเข้าใจถึงวิธีการรักษาโรคได้เลื่อน 3) การผ่าตัดได้เลื่อนไม่น่ากลัวและเป็นอันตรายมากอย่างที่คิด 4) วิธีการรักษาโรคได้เลื่อนที่สำคัญคือ การผ่าตัดโดยสอบถามผู้ที่เคยผ่าตัดมาแล้วและแนะนำผู้ป่วยให้รับการผ่าตัด 5) การตรวจสอบซ้ำแล้วซ้ำอีกจนมั่นใจว่าวิธีการรักษาโรคได้เลื่อนมีเพียงวิธีเดียว 6) เคยเห็นพ่อซึ่งเป็นหมอเมืองใช้รักษาคนไข้ จึงคิดว่าการรักษาแบบพื้นบ้านน่าจะรักษาโรคได้	1) พยายามอดทนจนอายุมากขึ้นแล้วจึงตัดสินใจเพื่อแสวงหาทางเลือกในการรักษาโรคได้เลื่อน 2) เข้ารับการฝึกอบรม อสม. ส่วนหนึ่งก็เพื่อแสวงหาคำตอบสำหรับอาการป่วยของตนเอง 3) แนะนำผู้ป่วยได้เลื่อนรายหนึ่งให้เข้ารับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลเพื่อทดสอบความเสี่ยง 4) เสนอแนะให้ผู้อื่นเข้ารับการผ่าตัดก่อน แล้วตนเองจึงตัดสินใจ 5) เผ่าสังเกตและสอบถามผู้ป่วยที่เป็นโรคได้เลื่อนคนในแวดวงที่ตนรู้จัก 6) ถึงแม้พ่อจะตายก็มีพี่ชายซึ่งอ่านตัวเมืองได้ ทำหน้าที่แทนแต่ทำเฉพาะในครอบครัวเท่านั้น	1) เข้ารับการผ่าตัดได้เลื่อนกับหมอที่โรงพยาบาล 2) สรุปรูปทางเลือกในการดูแลรักษาโรคของตนเอง 3) ผ่าตัดได้เลื่อนที่โรงพยาบาลด้วยความมั่นใจ 4) ให้คำปรึกษาและเผยแพร่วิธีการรักษาโรคให้แก่ผู้ที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกับตน 5) บทสรุปทางเลือกในการรักษาโรคได้เลื่อน 6) ให้พี่ชายซึ่งรู้ตัวเมืองอ่านตำราบ๊อบสาของพ่อเพื่อรักษาแม่ควบคู่ไปกับการเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล

ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
	7) การผสมผสานประสบการณ์เก่ากับใหม่ในฐานะที่พ่อเป็นหมอเมืองและตนเองมีบทบาทเป็นอสม.	7) พิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดในการดูแลรักษาสุขภาพ	7) เมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรสักอย่าง ก็จะไปรักษาที่โรงพยาบาลและทดลองรักษาโดยอาศัยวิธีอื่นควบคู่ไปด้วยไม่เสียหายอะไร
4. อู๋ไร่ ตรงใจ	1) อดีตยังไม่มีโรงพยาบาลก็ใช้หมอเมืองในการดูแลรักษาสุขภาพ แต่ปัจจุบันมีโรงพยาบาลและการคมนาคมสะดวกจึงเดินทางไปรักษาที่โรงพยาบาล	1) ตามกระแสการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขของรัฐและสวัสดิการ	1) เลือกรับการรักษาที่โรงพยาบาล แต่ยังคงอาศัยพิธีสืบทอด ซึ่งเป็น การดูแลรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้านล้านนาควบคู่ไปด้วย
5. นายสมทวิ ศรีสวัสดิ์	1) ผู้ใหญ่เชื่อว่า "ถ้ามาเป่าด้วยหมอเมืองจะหายเร็วขึ้น"	1) ปฏิบัติตามผู้ใหญ่แนะนำเพราะเห็นว่าไม่เสียหาย	1) ยินยอมให้หมอเมืองเป่าภายหลังได้รับการรักษาจากโรงพยาบาลแล้ว
6. หมอเสริม นาญกล้า	1) การเป่ามนต์ซึ่งเป็นการรักษาแบบพื้นบ้านสามารถทำควบคู่กับการรักษาแผนปัจจุบันได้	1) เข้าไปเป่ามนต์ให้คนไข้ในโรงพยาบาล	1) ให้บริการรักษาคนไข้ในขณะที่คนไข้นอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล
7. นางศีก์ บุญไหล	1) รับประทานยาแผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียวก็ไม่สามารถรักษาโรคที่ต้นเหตุได้ ต้องทำควบคู่กับการลดความเครียด	1) พยายามทำความเข้าใจกับอาการป่วยของตนแล้วลดการใช้ยาแผนปัจจุบันโดยหันมาทานยาสมุนไพรเป็นบางครั้ง	1) รับการรักษาที่โรงพยาบาลควบคู่กับการซื้อยาสมุนไพรแผนโบราณรับประทาน
8. แม่อุ้ยดำ ดีขยัน พ่ออุ้ยตาจัน นันทชัย พ่ออุ้ยสมร ปุลยะคำ แม่อุ้ยอรุณ สอนวิสัย	1) เรียนรู้ตามคำบอกเล่าจากเพื่อนบ้าน 2) ชื่อมีผลต่อการเจ็บป่วย	1) แสวงหาวิธีการรักษาโรคให้เหมาะสมกับตนเอง 2) เชื่อฟังคำแนะนำจากคนรอบข้าง	1) ทดลองไปรักษาด้วยการฉีดยาเข้าหัวเข่าที่คลินิกหมอตามคำบอกเล่า 2) เปลี่ยนชื่อเรียกลูกสาวจากสมนึกเป็นศรีวรรณ

ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
	3) การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยของเพื่อนบ้าน	3) หมู่บ้านมีขนาดไม่ใหญ่เกินไปนักและอยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคี	3) ชักชวนกันไปเยี่ยมบ้านคนป่วยเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำและให้กำลังใจ
9. นางศรีเวียง ดิษยัน นางทิพย์ เรืองฤทธิ์	1) การนอนสามารถทดแทนการใช้ยาแก้ปวดเมื่อปวดเมื่อยได้ โดยได้รับการอบรมจากโรงพยาบาล 2) โรงพยาบาลนี้จะดูแลเอาใจใส่ประชาชนและเยาวชนดีมาก 3) ได้รับประสบการณ์ด้วยตนเองจากการผ่าตัดนิ้ว ถึงแม้รู้ว่าไม่เจ็บ แต่กลัวว่าจะไม่ฟื้น 4) ทดลองคัดสรรวิธีรักษาโรคที่เหมาะสมกับตนที่สุด 5) โรงพยาบาลช่วยให้ตนได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองและเด็กในชุมชน 6) อาศัยประสบการณ์การเจ็บป่วยของพ่อมาปรับใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง โดยรับฟังความรู้จากทางโรงพยาบาลมากขึ้น 7) หมอนวดที่บ้านได้สอนวิธีการนวดให้แก่ชาวบ้านแล้วตัวเองจะได้ทำงานน้อยลง	1) นวดให้สามีเมื่อปวดเมื่อยแทนการใช้ยาแก้ปวด 2) นำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 3) ยาสมุนไพรไม่สามารถขับนิ้วที่มีขนาดใหญ่ได้ แต่ก็ยังแสวงหามารับประทานเพื่อสบายใจ 4) ทดลองใช้ยาเมือง ยาชุดและพบแพทย์ที่โรงพยาบาล 5) เข้ารับการอบรมเผยแพร่ความรู้ที่ทางโรงพยาบาลจัดให้เป็นระยะ 6) ในช่วงแรกอาศัยให้หมอเมืองย่ำขางพร้อมกับกินยาโดยตลอด แต่ช่วงหลังเริ่มกลัวจึงส่งพ่อผู้ไปรักษาที่โรงพยาบาล 7) สอนการนวดให้แก่ชาวบ้านโดยทั่วไปได้รับรู้เพื่อช่วยกันนวดหากมีคนปวดเมื่อยเป็นจำนวนมาก	1) ลดการใช้ยาแก้ปวดเมื่อปวดเมื่อย โดยจะอาศัยการนวดแทน 2) เข้ารับการอบรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่จัดโดยโรงพยาบาล 3) จะเข้ารับการผ่าตัดนิ้วอีกเป็นครั้งที่ 2 อีก 1 เดือนข้างหน้า 4) พ่อผู้ซึ่งเป็นหมอเมืองในทำนองที่สุดก็ยังเลือกรักษาโรคอัมพฤกษ์กับโรงพยาบาล 5) ปฏิบัติและเผยแพร่ความรู้ตามคำแนะนำที่ได้รับการอบรมจากโรงพยาบาล 6) ส่งพ่อผู้ไปโรงพยาบาลเพื่อเข้ารับการผ่าตัดมะเร็งที่รักแร้ 7) ให้การยอมรับการนวดมากกว่าการกินยาเพื่อแก้ปวดเมื่อย

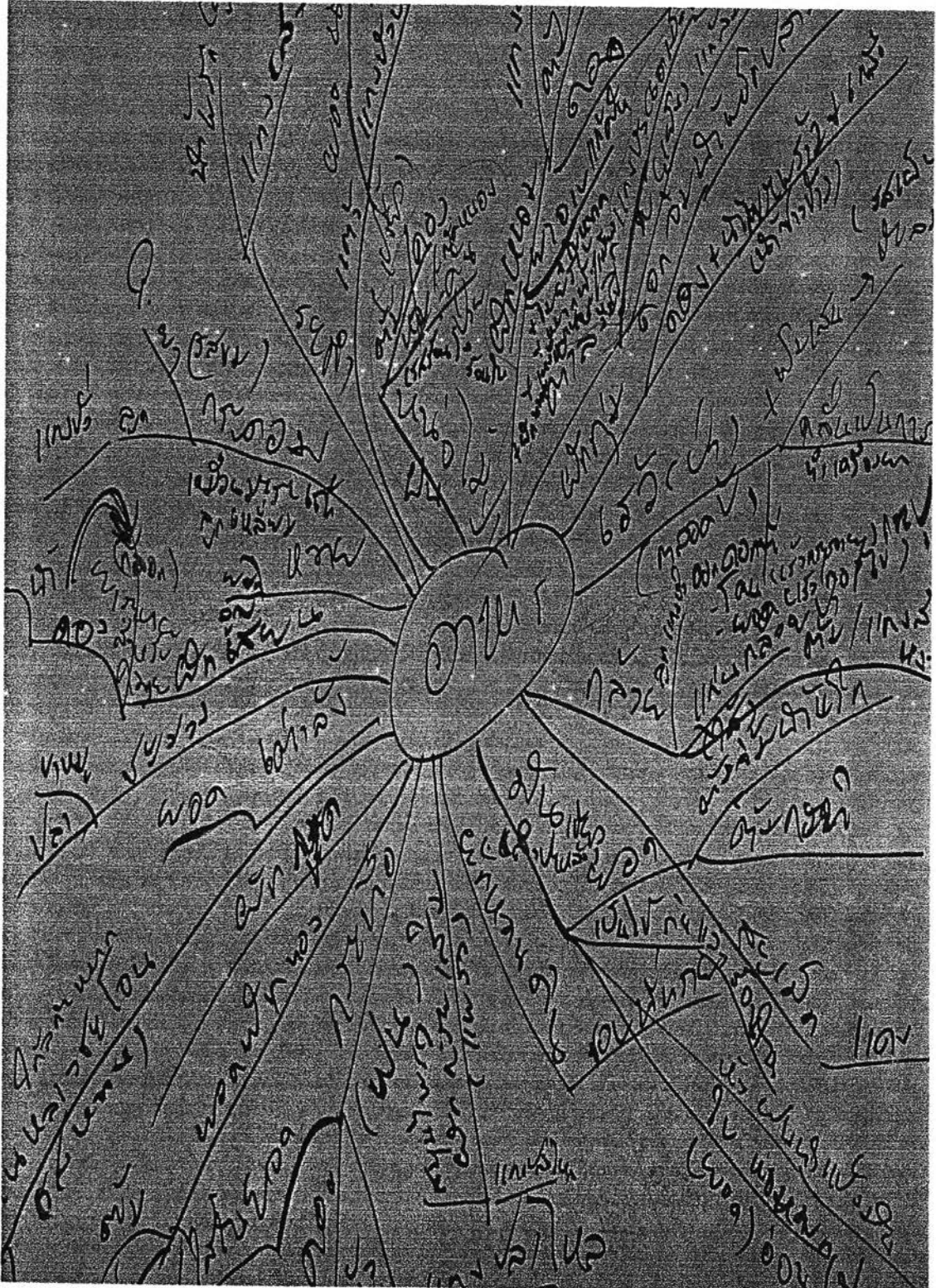
ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
	<p>8) ให้กำลังใจซึ่งกันและกันยามเจ็บไข้ได้ป่วย</p> <p>9) ใช้วิธีการให้เด็กนักเรียนเป็นผู้สำรวจแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย เพื่อให้มีผลต่อผู้ใหญ่</p> <p>10) น้ำผลไม้เป็นสมุนไพรพื้นบ้านราคาถูกทำได้ง่าย และมีส่วนร่วมในการทำ</p>	<p>8) ช่วยกันไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านให้กำลังใจ ช่วยเหลืออะไรได้ก็ช่วยเหลือกันไป</p> <p>9) เด็กนักเรียนในหมู่บ้านเดินสำรวจและคว่ำกะลา น้ำขังเพื่อกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย</p> <p>10) เมื่อมีการจัดงานเลี้ยงต้อนรับก็ใช้น้ำผลไม้ในการเลี้ยงต้อนรับ</p>	<p>8) ชาวบ้านจะช่วยกันไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านเพื่อให้กำลังใจ</p> <p>9) ส่งเสริมเด็กได้เข้ามามีส่วนร่วมในการรณรงค์กำจัดลูกน้ำยุงลาย</p> <p>10) ใช้น้ำผลไม้ซึ่งเป็นสมุนไพรพื้นบ้านแทนการเสียเงินไปซื้อน้ำอัดลม</p>
10.แม่ช้อยอรุณ สอนวิสัย	1) เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยก็จะซื้อยากินเอง ถ้าป่วยมากขึ้นก็จะไปรักษาที่โรงพยาบาล	1) พยายามที่จะใช้บริการโรงพยาบาลใกล้บ้านเพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย	1) เมื่อเจ็บป่วยยังคงใช้บริการจากโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง
11.พ่อช้อยสอน สว่างเสริม นายเปิด เร่งเดิน	<p>1) เด็กและผู้สูงอายุได้รับสิทธิด้านการรักษาพยาบาล</p> <p>2) ใบฝรั่งมีรสฝาดทำให้ท้องเสียนั้นหยุดได้</p> <p>3) การที่หมอเมืองดูแลรักษาจนหายป่วย ถือว่าเป็นบุญคุณต้องทดแทน</p> <p>4) หากเจ็บป่วยเล็กน้อย ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาลเสมอไป สามารถใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาได้ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย</p>	<p>1) ในอดีตรักษากับหมอเมืองแต่ปัจจุบันเข้ารับการรักษากับโรงพยาบาล</p> <p>2) ถ้าเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ก็อาศัยสมุนไพรพื้นบ้าน</p> <p>3) ทราบซึ่งในบุญคุณและให้การเคารพนับถือ</p> <p>4) การเจ็บป่วยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาหมอเสมอไป สามารถใช้ความรู้ที่สั่งสมมาในอดีตดูแลได้</p>	<p>1) รับการรักษาที่โรงพยาบาล เพราะมีสิทธิด้านการรักษาพยาบาล</p> <p>2) เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยจะดูแลสุขภาพตนเองก่อน ถ้าเป็นมากขึ้นก็พึ่งโรงพยาบาล</p> <p>3) รดน้ำดำหัวหมอเมืองเป็นประจำทุกปี และเมื่อมีโอกาสก็ดูแลทุกข์สุขบ้างตามสมควร</p> <p>4) ใช้ความรู้ที่สั่งสมมาดูแลรักษาสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงมากนัก</p>

ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
	<p>5) การเจ็บป่วยที่รุนแรงจำเป็นต้องพึ่งพามออีกจะไปหาหมอเมือง</p> <p>6) หากไปหาหมอที่โรงพยาบาลแล้วไม่หายก็จำเป็นต้องเปลี่ยนไปหาหมอเมือง</p> <p>7) การแก่งข้าวหรือพิธีกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบพื้นบ้านจำเป็นต้องอาศัยหมอเมืองเป็นผู้ทำพิธี</p> <p>8) การที่จะรู้ว่าหมอเมืองคนไหนเก่งอะไรก็ใช้วิธีถามคนอื่น โดยหมอนั้นนั้น ต้องเคยรักษาคนอื่นจนหายก่อน</p> <p>9) หมอเมืองบอกว่าเด็กคนนี้เป็นพ่อแม่มาเกิด ก็จะต้องผูกข้อมือรับขวัญ</p>	<p>5) การดูแลรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้านชาวบ้านทราบว่าจะต้องทำอะไรและให้ใครทำ</p> <p>6) เลือกใช้การดูแลสุขภาพทั้งในระบบการแพทย์พื้นบ้านและระบบโรงพยาบาลคู่กันหรือสลับสับเปลี่ยนกันไป</p> <p>7) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในการปรึกษารวมชนถึงความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ของหมอเมือง</p> <p>8) อาศัยประสบการณ์การเรียนรู้จากผู้ใกล้ชิดที่เคยรับการรักษามาก่อน</p> <p>9) พิธีกรรมพื้นบ้านก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว/เครือญาติ</p>	<p>5) ไปหาหมอเมืองให้ทำการดูแลสุขภาพสุขภาพตามประสบการณ์เรียนรู้ที่ได้สั่งสมมา</p> <p>6) จะไปรักษากับหมอเมืองกรณีที่ไม่รักษาที่โรงพยาบาลแล้วไม่หาย</p> <p>7) ขอความช่วยเหลือจากหมอเมือง เมื่อต้องการได้รับการรักษาแบบพื้นบ้าน</p> <p>8) รับการรักษาที่หมอเมืองที่ได้รับการยืนยันจากผู้ใกล้ชิดที่เคยไปรับการรักษามาก่อน</p> <p>9) จัดพิธีผูกข้อมือรับขวัญตามที่หมอเมืองแนะนำ</p>
14.ลุงจม สมปู ป้าไฟ สมปู นายนคร สมปู	<p>1) มีคำกล่าวที่สืบทอดมากล่าวว่า "คนทักดี ผีทักร้าย"</p> <p>2) เรียนการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบพื้นบ้านกับหมอเมือง โดยตั้งชั้นครูเรียนเป็นเรื่องๆ ไป</p>	<p>1) ความเชื่อนี้ยังคงอยู่จนถึงปัจจุบัน</p> <p>2) เนื่องจากเป็นคนชอบเดินทาง ถ้าไปเจอคนที่รักษาแบบพื้นบ้านก็จะขอเรียนกับเขา</p>	<p>1) ยอมเชื่อและปฏิบัติตามคำแนะนำ</p> <p>2) เรียนรู้ ผักผ่อนวิธีการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบพื้นบ้านตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มนำของบรรพบุรุษ</p>

ชื่อ-สกุล	การเรียนรู้	การปรับตัว	การตัดสินใจ
	3) คนแก่จะสอนวิชาความรู้เกี่ยวกับหมอเมืองให้โดยต้องมีการตั้งชั้นครู	3) เมื่อเดินทางไปไหนก็จะดูวิธีการรักษาของหมอเมืองแต่ละคน ถ้าสนใจก็จะขอเป็นศิษย์เพื่อศึกษาเล่าเรียน	3) ตั้งชั้นครูเพื่อเคารพบูชาก่อนที่จะขอศึกษาวิชาความรู้
	4) โดยส่วนตัวถึงแม้จะใส่เสื้อรักษาที่โรงพยาบาลแล้วก็ยังกลับมาให้หมอเมืองรักษาที่บ้าน	4) เมื่อถูกเงินก็จะรับการรักษาที่โรงพยาบาลก่อน หลังจากนั้นถ้าหากยังไม่หายก็จะแสวงหาทางเลือกอื่น ในการรักษาโรค ต่อไป	4) เลือกที่จะรักษาโดยช่วยกันทั้ง 2 ทาง (แผนปัจจุบันกับพื้นบ้าน)
	5) หมอเมืองเพียงคนเดียวมารักษาก็อาจไม่หายก็จะเปลี่ยนไปหาหมอเมืองคนใหม่ให้มาช่วยรักษา	5) เปลี่ยนผู้รักษาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหายป่วย	5) เปลี่ยนหมอเมืองที่รักษาเมื่อยังไม่สามารถรักษาให้หายได้
	6) ความรู้พื้นบ้านสามารถดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยขั้นพื้นฐานได้	6) พยายามเลือกสิ่งที่ดีที่สุด ใกล้เคียงและสามารถเป็นไปได้ในการรักษาพยาบาล	6) เมื่อได้รับการเจ็บป่วยก็จะนำความรู้ที่สืบทอดมาใช้ดูแลรักษา
	7) วิธีการวินิจฉัยโรคแบบพื้นบ้านล้านนามีความแตกต่างกับหมอที่โรงพยาบาลอยู่มาก	7) วิธีการแบบพื้นบ้านมักเน้นวิธีการสัมผัส/ใกล้ชิด ซึ่งอาจมีผลต่อการรักษาด้านจิตใจ	7) หากโรงพยาบาลไม่สามารถรักษาให้หายได้ก็จะหันกลับมาใช้วิธีการรักษาแบบพื้นบ้าน
	8) การรักษาที่โรงพยาบาลกับการรักษาแบบพื้นบ้านสามารถเชื่อมกันได้ เช่น กรณีการนวด	8) เมื่อไปรักษาที่โรงพยาบาลแล้วไม่หายขาดก็จะอาศัยการแพทย์พื้นบ้านเข้าช่วยเสริม	8) จะเข้ารักษาที่โรงพยาบาลเมื่อกลับบ้านแล้วก็จะอาศัยหมอนวดพื้นบ้านนวดให้ (เคยได้รับการอบรมนวดแผนโบราณที่โรงพยาบาลช่วยดูแล)

ภาคผนวก ข

แผนที่ความคิดการประมวลองค์ความรู้พื้นฐานในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวธารไผ่



ภาคผนวก ค

ประมวลองค์ความรู้พื้นฐานในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวธารไฟ

1. การรักษาสุขภาพ (เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยชาวคลองไผ่ดูแลรักษาสุขภาพกันเช่นไร)

การเจ็บไข้ได้ป่วยในเด็ก ประกอบด้วย

ปวดท้อง/ท้องอืด (ลำรอก/อาเจียน/คลื่นไส)

1. ใช้ใบกะเพราแดงขยี้ให้เป็นฟองผสมกับปูนแดง หรือน้ำมะนาวหรือเหล้าขาว ทา รอบสะดือ หลังและร่องท้อง

2. ใช้มหาหิงส์เหยาะลงบนผ้าแล้วพันที่ข้อมือเด็ก

3. ใช้กะเพราแดงทั้ง 5 (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) ใส่น้ำต้มให้งวดเหลือเพียงครึ่งหนึ่ง กินต่างน้ำ ถ้าหากเป็นมากก็ให้ทั้งกิน ทั้งทา

ไข้หวัด

1. นำหอมแดงมาทุบรวมกับใบมะขามแก่ และใบตะไคร้ใส่น้ำต้มให้เดือด เสร็จแล้ว ทุบหอมแดงสไลด์ หลังจากต้มเดือดแล้ว ตั้งทิ้งไว้สักครู่ พออุ่นๆ ใช้ดมและใช้อาบตอนเช้า

2. นำหอมแดงมาตำรวมกับขมิ้นชันเพื่อให้เหนียว ไม่หลุด แล้วนำมาโปะที่ กระทบ่อม

3. พาเด็กไปตากน้ำค้างรุ่งสางหรือตอนเช้ามีด หรือให้อาบน้ำดำหัวในช่วงเช้า

ซาง (มีอาการไอ ตัวร้อน เจ็บคอ)

1. ใช้ยากวาดตราใบโพธิ์ผสมน้ำมะนาวกับเกลือ กวาดในคอเด็ก

หละ (มีอาการหาว น้ำลายเป็นฟอง ร้องกวน ไม่ยอมกินนม)

1. ใช้ขี้แมงสาบ ใบสะระแหน่และเหล้า ผนในฝ่าหม้อดิน (ฝ่าละมี) ป้ายแห้งอกและ เพดานเด็ก

หอบหืด (มีอาการหายใจเร็ว/แรง หอบ เหนื่อย มีเสียงวี๊ด)

1. ใช้น้ำมะพร้าวอ่อน กระทบเทิน พริกไทยต้มในลูกมะพร้าวจนเดือด กินจนหมดลูก

ถ่ายท้อง

1. ใช้เปลือกแค 3 ชั้น หรือเปลือกมังคุด ต้มกับน้ำปูนใส (ใช้เป็นน้ำประปาน มีฤทธิ์เป็นด่าง) เคี่ยวให้เข้ากันแล้วดื่ม
2. หักยอด/ใบฝรั่งมาต้มกิน (ขณะเก็บยาอย่าให้เงาทับต้น และต้องเช็ดหรือขอยา (พลี) เพื่อผลในการรักษาด้วย)
3. เก็บใบฝรั่งสดๆ มาเคี้ยวแล้วกลืน
4. นำลูกมะขวิดอ่อนสดๆ มาเคี้ยวแล้วกลืน (มีรสฝาด) หรืออาจตำแล้วคั้นน้ำให้กิน สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 9 ขวบ

ท้องผูก

1. ใช้สบู่เหลวให้แหลมจุ่มน้ำแล้วสวนเข้าทวารหนักประมาณ 2 ซ่อนิ้ว
2. น้ำมะขามเปียกใส่เกลือดูดใส่ลูกสูบยางแดงแล้วสวนทวาร
3. กินน้ำมะขาม
4. ใช้ใบชุมเห็ดต้มแล้วดื่ม
5. กินใบชุมเห็ดต้มจุ่มน้ำพริก 7 ยอด (หากมากกว่านี้จะทำให้ถ่ายท้อง)

ถ่ายพยาธิ

1. กลั่นใจเด็ดยอดทับทิม หางใบจาก (ยอดแก่ทำเป็นดื่บจาก มุงหลังคา ยอดอ่อนใช้ มวนยา) อย่างละ 7 ยอด ใส่น้ำแล้วต้มเคี่ยวจนน้ำงวดเหลือครึ่งหนึ่ง แล้วดื่ม

พุงโรกันปอด/ตานขโมย (ซี่ข้าง)

1. ใช้ยางสลัดได 1 ซ่อน ไข่ 1 ฟอง ตีให้เข้ากันแล้วทอดให้เด็กกิน

เหา

1. ใช้ใบน้อยหน่าผสมกับน้ำมันงาหรือน้ำยาสูบ หมักผมไว้สักประมาณ 2 ชั่วโมง
2. โคนผม
3. อาบน้ำทะเล

หิด (เป็นเม็ด/แผลเปื่อยที่งามมือ เชื่องไม้ตัว)

1. นำกำมะถันและลูกสะบ้ามาเผาแล้วบด ตำหวักระเทียมใส่และผสมกับน้ำมันมะพร้าวใช้ทา
2. ต้นเปี๊ยะเปี๊ยะ
3. ต้นด้อยดิ่ง และต้นเทียน

เริม (ขยุ้มตีนหมา จะขึ้นเป็นจุดๆ)

1. นำลูกมะพร้าวอ่อนขนาดเท่าหัวแม่ตีนมาผ่าออกเป็น 3 ซีก นำมาเคี้ยวพร้อมคาถาดับพิษ (ไฟนรก) แล้วฟัน 3 หน
2. ใช้เปลือกลิ้นฟ้าหรือเพกาฝนกับน้ำข้าวข้าวพร้อมคานำมาทา
3. รังหมาว่าผสมกับดินสอพองและเหล้า นำมาทา

งูสวัด (มีตุ่มขึ้นเป็นทาง)

ปวดเมื่อย

1. นวดหรือเหยียบให้หายเมื่อย
2. นำหุบปลาช่อน หรือมันพระอินทร์ (หญ้าดอกขาว) มาต้มกินแก้ปวดหลัง

เหน็บชา

1. ใช้เถาวัลย์เปรียง โศคลาน โดไม่รู้ล้ม กำลังข้างสาร ตีปลีมาต้มแล้วดื่ม

ยาบำรุงกำลัง

1. เหยือกปลาหมอ สมอพิเภก ดิงู

ปวดฟัน

1. อมเกลือ
2. รากหรือเปลือกข่อยนำมาต้มใส่เกลือให้อมขณะยังอุ่น
3. หนอนตายอยากนำมาโขกและจุดบริเวณฟันที่ปวด

มีดบาด

1. ใช้หญ้าควนไฟ (ซี่หยากใยในคร้ว) อุดที่ปากแผลตอนมีดบาด

ตาแดง

1. บีบน้ำนมแม่ลูกอ่อนใส่ช้อนหรือใบพลู ผสมกับพิมเสนแล้วหยอดตา (น้ำนมแม่ลูกอ่อนเจ้าของมักไม่ให้เอาออกจากบ้านเพราะกลัวลูกของ กล่าวกันว่าหากบีบน้ำมะนาวใส่ แล้วจะกลายเป็นเลือด)
2. ใช้น้ำฝนเดือน 5 หรือลูกเห็บหยอดตา
3. ล้างเกลือเม็ดให้สะอาดแล้วแช่น้ำไว้จนได้น้ำเกลือเข้มข้น แล้วจึงหยอดตา

ตากุ้งยิง

1. บังเม็ดยาขาวๆ ที่ขึ้นบนแผ่นหลังเพียงครั้งเดียว หากเป็นที่ตาข้างซ้ายให้บังหลังซีกขวา แต่ถ้าเป็นตาข้างขวาให้บังหลังซีกซ้าย
2. จับตัวเรือดแล้วเด็ดใส่ตา

ตาต้อ

1. ใช้กะลาตาเดียวครอบไว้แล้วนำข้าวสารมาวางเรียงกัน 3 เม็ด ใช้มีดฟันให้ขาด พร้อมคำกล่าวที่ว่า "...

หูน้ำหนวก

1. ใช้ใบทับทิมคั้นน้ำผสมกับเหล้าขาว หยอดหู 7 วัน 7 วัน ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
2. ต้นเอื้องหมายนาฉนไฟให้น้ำมึบปิดให้มีน้ำ อาจผสมพิมเสนด้วยก็ได้ ใช้หยอดหู 2-3 ครั้ง

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

1. ใช้น้ำปลาราด
2. น้ำไข่ขาวผสมกับน้ำปูนใสทาดับพิษไฟ แต่ถ้าเป็นแผลให้ใช้ผิว (กาบ) ไม้ไผ่มาเผาแล้วบดใส่น้ำมันมะพร้าว จะได้ไม่เป็นแผลเป็น
3. เถาตำลึงคั้นเอาน้ำมาทาอาจผสมเหล้าด้วยก็ได้ มันจะเย็น
4. ทาดินสอพอง
5. ทาด้วยน้ำข้าวข้าว
6. ทาด้วยเหล้า

ผิวดำแสง (เกิดจากกินอาหารที่เป็นพิษ มีอาการร้อน เป็นไข้ ไม่สบายใจ)

1. ซีไต้โป๊ (ก้อนขาวๆ แห้งๆ) คั่วแล้วนำมาต้มด้วยน้ำข้าวข้าว เสร็จแล้วใช้ผ้าขาวบางกรองนำน้ำมาดื่ม
2. ยาเขียว (ย่านาง ฟ้าทะลายใจ รวงจืด) ผสมกับน้ำครำ
3. รวงจืดฝนด้วยนิ้วโดยใช้ฝาระมีกิน 2 อีก

ลมพิษ

1. ใช้หัวข่าหรือใบพลู หรือตำลึง ตำผสมกับเหล้าทาบริเวณแผล จะเป็นยาเย็น
2. นำหางจากมาเผาไฟแล้วใช้รมบริเวณแผล

3. ว่าคาถาแล้วพ่นด้วยเหล้า

ริดสีดวงทวาร

1. ใช้ว่านทรหดตำ 1 แฉ่ง ผสมกับเหล้ากินทุกวัน

โรคกระเพาะ (จุกหน้าอก ร้อนคอ จุกคอหอย)

1. ขมิ้นผง

ขัดเบา

1. เหย้าลับประรด รั้งบวบ กะลา (3 ซีก ให้ผ่าทีละเสี้ยว) ใส่สารส้มลงไปเล็กน้อยต้มรวมกัน เคี่ยวให้สุก นำน้ำมากิน กากทิ้ง
2. จุกลับประรด (จุกอ่อนเอาไปออกให้หมด) หญ้าคา (ทั้ง 5) ไมยราบ (ทั้ง 5) นำมาต้มรวมกันกินต่างน้ำ
3. หญ้าหนวดแมวให้นำมาต้มน้ำดื่ม

เด็กนอนเยี่ยวรดผ้า

1. ไหว้แม่เตาไฟ (กราบ 3 ที) 3 คืน
2. นั่งเย็บผ้า โดยผู้ปกครองนำมือมาวางบริเวณท้องน้อยของเด็ก กลั้นใจแล้วทำเป็นเย็บผ้า สาวยาวๆ 3 ครั้ง พร้อมกล่าวคำว่า "...เจ็บแล้วนะที่นี้ห้ามเยี่ยว..."

น้ำกัดเท้า

1. เหยียบลูกกระบกเน่าๆ
2. นำเปลือกข่อยและลูกสะบ้ามาต้มกับเกลือแล้วเอาเท้าแช่
3. เอาเท้าแช่น้ำสารส้ม
4. นำเปลือกมังคุดหรือเปลือกแคมาฝนน้ำแล้วทา (มีรสฝาด)
5. นำเท้าลงไปแช่น้ำลวกไก่ขณะยังอุ่น โดยไม่ต้องเอาขาขึ้นไก่ออก
6. ใช้ชานหมากทา หรือบ้วนน้ำหมากใส่ (มีรสฝาด มียาจุนเป็นส่วนประกอบ)

แพ้ท้อง

1. นำเกสรดอกบัวหลวง ดอกพิกุล น้ำตาลกรวด ใส่รวมกับน้ำมะพร้าวอ่อน แล้วจึงเผาลูกมะพร้าวอ่อนทั้งลูกด้วยเอาเกลือ
2. นำเกสรทั้ง 5 (ดอกพิกุล บัวหลวง เทียน จัน) ซึ่งเป็นยาเย็น มาต้มในหม้อดินอาจใส่น้ำตาลตะโหนดลงไปด้วย แล้วดื่ม

3. นำรากมะพร้าว รากหมาก มันเทศ มาต้มน้ำดื่ม ส่วนกากที่เหลือให้นำไปเททิ้งในน้ำ ห้ามเททิ้งบนดิน

4. ขอมะพร้าวอ่อนจากต้นมารับประทาน

5. เจียดยาพระเจ้า 5 พระองค์ (นะ โม พุท ธา ยะ) เขียนสูตรยาแล้วนำไปต้มน้ำดื่ม

2. ฟันพุสสภาพ (ภายหลังได้รับความเจ็บไข้ได้ป่วย)

หลังคลอด (รกไม่คลอด)

1. ให้ใช้สารส้มทาสายรก

2. ใช้ใบพลูม้วนแล้วยอนคอแม่ให้เบ่ง

3. ให้นั่งครึ่งตัว ห้ามนอน ใช้ไม้ตีปลา (ไม้ไผ่ที่มีไว้สำหรับย่างปลา) คาสายสะดือไว้

มิให้รกป็น (เลือดไหลย้อนกลับ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก)

อยู่ไฟ

นอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว (9 วัน) โดยสูมไฟไว้ใกล้ๆ ด้วยไม้เสม็ด ไม้สะแก หรือ ไม้มะขาม เพื่อไม่ให้กระทูไฟ อบน้ำอุ่นวันละ 2 ครั้ง ภายหลังจากประคบด้วยลูกประคบ (ใบมะขาม ว่าน ชักมดลูก ส้มป่อย ไพล)

นั่งถ่าน

เป็นการอบแผลหลังคลอด ใช้ไม้เจาะเป็นช่องแล้วนั่งทับลงไปเหนือกองไฟที่รมควัน ด้วยผิวมะกรูด ไล่หมาก ไพล และขมิ้นผงโรยให้ควันขึ้น นอกจากนี้ยังมีการรมตา มิให้ตาฝ้าฟางอีกด้วย เพราะการแบ่งลูกอาจมีผลต่อหูหนวก ตาบอดได้

เหยียบตะเกียบ

นำลูกประคบมาวางรองที่ก้นแล้วเอาเท้ายัน มีผลทำให้ช่องคลอดกระชับ

หลังอาบน้ำ/ทำความสะอาด

จะมีการสาดเหล้า บีโตนม ดึงเส้นนมเพื่อให้น้ำนมไหลดี

ขับเลือด

1. น้ำมะขามผสมกับเกลือ

2. ไพลผสมกับน้ำมะขามเป็นยาสด

อาหารบำรุงหลังคลอด

1. หัวปลี ใบกะเพรานำมาแกงเดียว
2. ดอกขึ้นช่ายผัดตับ

หัวนมบอด

1. ใช้น้ำอุ่นคลึงบริเวณหัวนม
2. ใช้นิ้วกดหัวนม

นมคัด

1. ไซกกระเทียมแล้วประคบ

3. การป้องกันโรค (ป้องกันไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย)

การนอนหลับ

1. นอนหันหัวไปทางทิศตะวันออก/ทิศเหนือ เพื่อให้ไม่ให้ลมพัดย้อนจมูก โดยเฉพาะในช่วงลมว่าว เดือนอ้าย/เดือนยี่ ซึ่งลมจะพัดจากเหนือมาได้ และลมสลาดันหรือลมเคี้ยว เดือนสาม/เดือนสี่ ซึ่งจะพัดจากตะวันออกมายังตะวันตก
2. นอนกลางคืนห้ามเปิดพัดลมให้ลมโกรกหัว ใส่เสื้อหนาๆ และเอาผ้าคลุมศีรษะก่อนนอนเพื่อป้องกันไข้หวัด

อาหารพื้นบ้าน (อาหารดาว)

1. แกงส้มดอกแค ป้องกันไข้หวัด (ฤดูฝนต่อฤดูหนาว) ทำโดยตำน้ำพริกแกงส้มใส่มะขามเปียก ปลาน้ำจืดหรือปลาทะเล และดอกแค
2. กะเพรา กระจาย นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ใส่แกงเผ็ด สามารถป้องกันอาการท้องอืด
3. ชিং นำมาผัด สามารถแก้ท้องเสียได้
4. เหลาโอน เป็นไม้ยืนต้นคล้ายต้นหมากมีหนาม ต้องโค่นต้นจึงจะได้ยอดอ่อนมาแกงปลา
5. เต้าร้าง คล้ายต้นหมากแต่ไม่มีหนาม ต้องโค่นต้นถึงจะได้ยอดมาแกงปลา แกงคั่ว แกงส้มหรือเผาไฟจิ้มน้ำพริก
6. ผักกุ่ม นำมาดอง
7. มะกอกเกลือ นำใบและยอดอ่อนมาลวกจิ้มน้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกกะปิ หรือยำกับ
8. มะรอกน้ำ นำลูกมาดอง

9. หวาย นำยอดมาแกง มีรสขม
10. สะเดานำช่อมาลวกจิ้มน้ำปลาหวาน ส่วนใบมาโขกใส่แกง
11. บุก คล้ายบอน นำต้นมาแกง
12. ผักกูด นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมัน หรือแกงส้มก็ได้
13. หน่อไม้ นำมาต้มจืด ซุป หรือแกงคั่ว
14. ผักหนาม นำมาต้มจิ้มน้ำพริก ดอง หรือแกงก็ได้
15. ผักบุ้งไทย นำมาใช้รมตาสำหรับหญิงหลังคลอด มีผลต่อการลดความดัน และ

ช่วยขับถ่าย

16. ผักขม มี 2 ประเภท คือ ผักขมจืดหรือผักขมเล็กจะกินอร่อยกว่าผักขมใหญ่ หรือผักขมจีน มีมากในฤดูฝน นำมาแกงเลียง ผัด หรือลวกจิ้มน้ำพริกได้
17. ผักหวาน นำมาแกงเลียง หรือต้มจืดหมูบะซ้อ
18. ชีไร่ฟาง คล้ายกับมะระขี้นก ลูกมีขนคล้ายเงาะ สีเขียว นำมาแกงเผ็ด หรือต้มจิ้ม น้ำพริก

19. ผักเสี้ยน นำมาดอง แกงส้ม หรือต้มปลา
20. แต้ว มีรสเปรี้ยว นำยอดมาจิ้ม น้ำพริกปลาธำ
21. ชะพลู เป็นธาดุน้ำ มีสรรพคุณช่วยลดเบาหวาน นำใบมาห่อเมี่ยง แกงอ่อม หรือ แกงปลาตุก
22. เสม็ดแดง นำยอดมาจิ้ม น้ำพริกปลาธำ
23. เถาขี้หมา นำไปแกงส้ม ต้มจิ้ม น้ำพริก ผัดน้ำมัน ดอง หรือแกงเลียง

อาหารพื้นบ้าน (อาหารหวาน)

1. ดอกโสน นำมาทำขนมคล้ายขนมขี้หนู ทำขนมกล้วย หรือทำหน้าตะโก้
2. สาเก นำมาต้มน้ำตาล เชื่อม แกงบวด
3. ข้าวเหนียวเปลือก นำมาทำข้าวตโรกน้ำกระทิ
4. พักทอง
5. เม็ดแมงลัก
6. กล้วยน้ำว้า
7. แดงไทย
8. กลอย กินเฉพาะหน้าฝน หน้าหนาวยอดมันโยก กินแล้วจะเมาตามยอด ก่อนนำมาทำอาหารต้องล้างผ่านน้ำมากๆ ให้พิษมันหมด กลอยมี 2 ประเภทคือ กลอยข้าวเหนียว (สีเหลือง)

มักเป็นที่นิยมรับประทาน ส่วนกลอยข้าวเจ้า (สีข้าว) จะกระด้าง ไม่ค่อยนิยม สามารถนำมาแกงบวด นึ่งข้าวเหนียวคลุกกับมะพร้าว หรือทำกล้วยทอดก็ได้

9. มัน ได้แก่ มันเทศ มันมือเสือ มันเลือดนก/มันตะพาบ มันเทียน มันห่านาที่ มันจากมะพร้าว ฯลฯ นำส่วนหัวมาประกอบอาหารสามารถทำขนมได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงบวด ต้มน้ำตาล ต้มใส่เกลือ

การส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

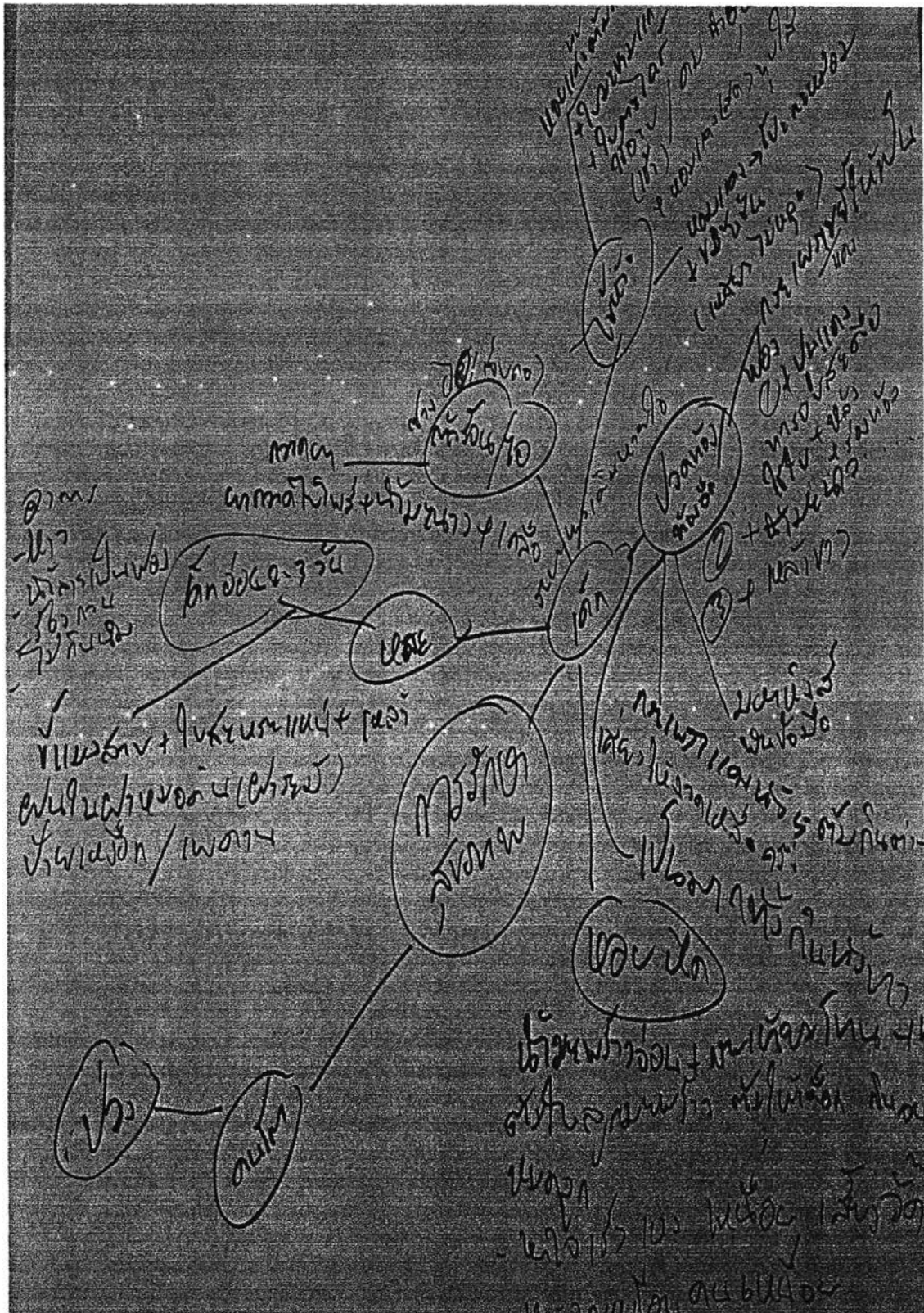
1. ออกกำลังกาย หรือทำงานทุกวัน
2. พักผ่อนให้เพียงพอ

ข้อห้าม

1. ขณะท้องเสียห้ามของเปรี้ยว ของเผ็ด ของดอง
2. เมื่อมีประจำเดือนสามารถป้องกันไม่ให้ปวดท้องหรือเป็นไข้ทับระดู/ระดูทับไข้ โดยห้ามกินมะพร้าวอ่อน ห้ามต้มน้ำเย็น/กินน้ำแข็ง ห้ามกินมะเฟืองเพราะจะทำให้เลือดเสีย
3. หน่อไม้เป็นอาหารแสลงสำหรับคนที่ปวดขา โรคตา ระดูขาว โรคผิวหนัง หลังคลอด เพราะจะทำให้คัน

ภาคผนวก ง

แผนที่ความคิดการประมวลองค์ความรู้พื้นฐานในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวอุษาคเนย์



ภาคผนวก ๑

ประมวลองค์ความรู้พื้นฐานในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวบ้านยุคตาหนึ่ง

การรักษาสุขภาพ (เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยคนในชุมชนดูแลรักษาสุขภาพกันเช่นไร)

แก้ปวดท้องสำหรับผู้ใหญ่

1. ใช้ผิวมะกรูดผสมกับพิมเสนและกระเพราแดงต้มน้ำแล้วดื่มให้เดือด รับประทานครั้งละ 1 แก้ว 2-3 ครั้ง สูตรนี้ใช้กับผู้ใหญ่
2. ผิวมะกรูดผสมกับพิมเสน 1 หยิบมือ (3 นิ้วหยิบ) ใส่น้ำและต้มให้เดือด กิน 1 ถ้วยชา 2-3 ครั้ง
3. ใบกระท่อมประมาณ 3 ใบเล็ก ถ้าใบใหญ่ก็ลดปริมาณลง ต้มกินครั้งเดียวหายเลย (กระท่อมเป็นพืชพื้นบ้าน ตอนนี้อย่างพอกาได้แต่ยากหน่อย)

แก้ปวดท้องสำหรับเด็ก

1. ใช้ทิงเจอร์มหาหิงส์ 1 หยด ผสมน้ำอุ่นๆ ให้เด็กกิน
2. ใช้หัวตำผสมกับใบมะขามใส่เกลือลงไปเล็กน้อย ห่อผ้าและกั๊กหรือประคบที่ท้อง
3. ใช้ใบกระเพราแดงขยี้กับพิมเสนจนเป็นฟองแล้วก็เอาไปทาท้องเด็ก

ท้องเสีย (ปิดกับท้องเสียเป็นอาการเดียวกัน)

1. ใช้เม็ดแมงลัก แช่น้ำ ใส่น้ำตาลทรายแดงกินเป็นอาหารว่าง
 2. เอามันเทศแดงมาต้มทั้งเปลือก จิ้มน้ำอ้อยกินเป็นอาหารว่าง
 3. ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน และหญ้าดอกขาว อย่างละเท่าๆ กัน นำมาต้มกินเป็นประจำ
- แก้ลำไส้อักเสบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ เนื่องจากมีรสฝาด ทำให้ท้องผูก
4. ยอดฝรั่ง 7 ยอด เปลือกแค 3 เปลือก (สำหรับเปลือกแคหาปูนแดงแล้วย่างไฟก่อน) ยอดทับทิม 7 ยอด ใส่น้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน แล้วดื่มให้หมด

ถอนพิษไข้

1. ขี้ไก่ (ไก่เลี้ยงมิใช่ไก่เล้า) ประมาณ 3 ก้อน เอาไฟให้เป็นถ่านแล้วเอามาบดละเอียด ผสมน้ำซาวพอสวมควรแล้วกรองเอาน้ำมาดื่ม กินครั้งเดียว
2. หน่อขลุ่ยได้ดินสดนำมาฝนกับน้ำปูนใสหรือน้ำซาวข้าว ฝนให้ได้ประมาณครึ่งแก้ว แล้วดื่ม (ฝนด้วยฝ่าละมีหรือฝ่าขนมครก)

แก้ไข้ (ไข้ป่า ตัวเหลือง/ตาเหลือง)

1. ใช้ต้นมหาหลง เอาทั้งใบทั้งต้นมากองสุม แล้วก็ใช้ผ้าห่อคลุมทั้งตัวคนไข้ในช่วงบ่าย เนื่องจากอากาศร้อน อุณหภูมิ ออบจนเหงื่อออก (เทตัว) แล้วจะหายไข้
2. เมื่อก่อนเป็นไข้จับสั่น ไข้ป่า ใช้ใบควินนิน (ใบเล็กๆ เล็กกว่าใบสะเดา) เอามาต้มใส่น้ำ ต้มตอนเป็นไข้

แผลสด

1. เมื่อเกิดบาดแผลมีเลือดออกให้ใช้ใบมหาหลงหรือหญ้าสาบเสือ ผสมกับปูนกินหมาก หรือยาอุจจนเป็นฟอง แล้วก็เอามาพอกแผลห้ามเลือด
2. เมื่อมีบาดแผลต้องล้างก่อนแล้วเช็ดให้แห้ง แล้วใช้น้ำผึ้งสดทาที่แผลแล้วก็ปิดแผล 7 วัน ห้ามโดนน้ำเด็ดขาด

แผลปากไหม้/แผลเรื้อรัง

1. ทำความสะอาดบาดแผล แล้วเอาน้ำตาลทรายขาวมาเคี้ยว ผสมน้ำแล้วเคี้ยวให้เป็นยาง ชุบสำลีแล้วเอาไปปิดไว้ที่แผล
2. ใช้น้ำต้มเปลือกแคน้ำมาล้างแผลเช่นเดียวกับการใช้ต่างทับทิม

แผลไฟไหม้/น้ำร้อนลวก

1. ใช้น้ำปลาราดแผลแล้วเอายาสีฟันพอก
2. ใช้ว่านหางจระเข้แปะแผล
3. หัวว่าน 108 ต้มน้ำพอสมควรร เคี้ยวจนเป็นน้ำมัน
4. น้ำมันเลี้ยงผาทาที่แผลทุกวัน (น้ำมันเลี้ยงผาเอาหัวมันมาเคี้ยว พอได้น้ำมันซึ่งไม่มากนัก ก็จะผสมน้ำมันมะพร้าวแล้วก็ใช้)

หวัด

1. ใช้หัวหอมแดงตำกับใบมะขามผสมเหล้า แล้วพอกที่กระหม่อม
2. จับหวัด-เอาหัวหอมแดงกับใบมะขามแล้วเอาน้ำมาอาบ

หิด

1. ลงไปแช่น้ำปลักควาย ตอนเช้าความมันเพิ่งขึ้นน้ำจะอุ่น แช่ประมาณ 10 นาที 2-3 ครั้ง
2. เล่นน้ำทะเล แช่น้ำเกลือ

3. ใช้กระเทียมตำกับใบมะนาว เกลือ กำมะถันแล้วก็ใส่น้ำมันมะพร้าว เคี้ยวพอเดือดเสร็จแล้วนำมาทา

น้ำกัดเท้า

1. ใช้หมากดิบน้ำเนื้อด้านในไปลนไฟก่อนแล้วนำมาทุบให้ยางออก นำเอายางมาทา
2. นำใบปอพานมาต้มใส่น้ำผสมเกลือ เอาเท้าแช่

หูด

1. ใช้น้ำยางของพืชม้าตอกร่อน มาจิ้มหลายๆ ครั้งที่หูด
2. ยางของมะม่วงหิมพานต์บีบมาจิ้ม

กลากเกลื้อน

1. ใช้กระเทียมปลอกให้เหลือเม็ดใน ทุบๆ แล้วเอานำมาทา
2. เอากำมะถันมากินด้วย ทาด้วย ประมาณหัวแม่มือ
3. ใช้ใบชุมเห็ดเทศแก่ๆ ชยี้แล้วเอามาทา
4. ตำเถาฝอยทองกับกำมะถันแล้วบีบน้ำมะนาวใส่ เอามาทา (ต้นฝอยทองมีลักษณะคล้ายต้นกระทกรก เป็นเถาไม้เลื้อย)

ลมพิษ

1. ใช้หัวข่าแก่ตำกับเหล้าแล้วก็ทา
2. ใช้ใบพลูกับเหล้าตำแล้วทา มีคาถา ทาด้วย ฟันด้วย (ลุงฝัน)

เหา

1. ใช้ใบน้อยหน้าตำแล้วใส่ผมหมักไว้สักครู่

ปวดฟัน

1. ใช้เปลือกต้นแค เปลือกต้นข่อย เปลือกต้นฝรั่ง นำมาต้มใส่เกลือ เอาน้ำมาอบ/เคี้ยว ประมาณ 2-3 ครั้ง
2. อมเกลือ
3. เอาน้ำส้มสายชูชุบแล้วไปอุดฟันที่เป็นรู
4. ให้กินหมากแล้วฟันไม่ผุ

ใช้ทับระดู

1. ใช้ใบยาง (ไม่ใช่ยางพาก) ต้มชอกกับต้นยางแล้วกลั่นใจเด็ดมา 3 ใบ แล้วก็มัด 3 เปาะ เอามาต้มน้ำ 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน นำมาดื่ม (กินวันหนึ่งแก้เปาะหนึ่ง)
2. ต้นกะเม็งผสมกับลูกใต้ใบ เอามามัด 3 เปาะ แล้วใช้คาถาเวลามัด นำไปต้มแล้วดื่ม
3. หญ้าวงช้างและเหง้าลับประรด

ตาแดง/ตาเจ็บ

1. ใช้น้ำมันแม่ลูกอ่อน บีบใส่ตา 2-3 หยด กลิ้งตาไปมาให้ทำ 2-3 ครั้ง

หละในเด็ก (มีเม็ดบริเวณกระพุ้งแก้ม เพดาน หรือคอ)

1. ใช้เกล็ดลิมเฝ้าไฟแล้วบดให้เป็นผง ผสมน้ำผึ้งแล้วใช้นิ้วบีเม็ดให้แตก (กวาดยา) แล้วใช้ขนไก่ป้ายให้เด็กดูด มันหวานเด็กก็จะดูด

ท้องผูก

1. โบมะกาดต้มให้เดือดแล้วต้มน้ำ
2. ใช้สมุนไพรในแหลมจุ่มน้ำแล้วสวนให้เด็ก

คันหัว/รังแค

1. ใช้มะกรูดผลแก่คั้นน้ำ แล้วนำมาขยี้ผม 2-3 ครั้ง

เป็นลม

1. ใช้มะกรูดทั้งลูกและพืชมเสนใส่น้ำต้มจนเดือด ต้มครั้งละครึ่งแก้ว 2-3 ครั้ง

เวียนศีรษะ

1. ดมพืชมเสนให้โล่ง

ตานขโมยในเด็ก

1. ใช้ตุ๊กแกลอกหนังแล้วทากระเทียมพริกไทยอย่างให้หอม/เหลืองแล้วก็ให้เด็กกิน
2. ใช้ลูกสะแกอ่อนหั่น แล้วนำมาทอดกับไข่ไก่ให้เด็กกิน

งูกัด

1. ใช้ใบเสลดพังพอนทั้งตัวผู้และตัวเมีย ตำกับเหล้าคั้นน้ำมากิน กากไปพอกมีคาถาประกอบ

2. หัวหอมดำ (เหมือนต้นกุยช่าย) นำมาตำกับเหล้าหรือน้ำมะนาว แล้วเอาไปพอก ถอน

พิษงู

งูกัด

1. ว่านยา (หอมดำ) พระจันทร์ครึ่งซีก ผักเสี้ยนผี (เสลดพังพอน) นำมาตำรวมกันกับน้ำเหล้า หรือน้ำน้ำมาตีผสม ส่วนกากให้นำไปพอกที่แผล
2. ใช้ตุงเหลื่อม เห็ดมะนาว พระจันทร์ครึ่งซีก ตำรวมกันแล้วนำมาพอกที่แผล
3. ว่านนางกวัก คั้นน้ำแล้วนำมากินกับเหล้า ส่วนกากให้กรอกที่แผล

การส่งเสริมสุขภาพ (ทำอย่างไรไม่ให้ป่วย)

การส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ประกอบด้วย

ออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาเช้าๆ เย็นๆ หรืออาจอาศัยการทำงานที่ดำรงอยู่ในชีวิตประจำวันก็ได้

พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอเข้านอนแต่หัวค่ำ แต่บางครั้งนอนมากเกินไปก็เหมือนจะป่วยจึงต้องอาศัยการทำงานหรือการออกกำลังกายเข้าช่วย เป็นการรักษาสมดุลระหว่างการออกกำลังกาย การทำงานและการพักผ่อน

ยาบำรุงกำลัง ได้แก่

1. ไต่ไม่รู้ล้ม ทองพันชั่ง และโคโลนา นำมาต้มดื่มหรืออาจผสมน้ำตาลอ้อยเพิ่มโดยใส่ที่หลังดื่มก็ได้

ดื่มน้ำ ดื่มน้ำมากๆ ในช่วงเวลาตื่นเช้า หลังอาหาร และก่อนนอน

อาหาร รับประทานอาหารที่ดีมีคุณค่า โดยเน้นถึงการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารได้แก่

1. ผักหนาม สามารถนำมาดอง ต้มจิ้มน้ำพริก หรือทำแกงส้ม นอกจากนี้ยังเป็นส่วนผสมของ “ยาอาบแก้คัน” โดยนำใบหนาด ไม้ยราพ หมาผู้หมาเมีย เหงือกปลาหมอ และผักหนามมาต้มน้ำแล้วใช้อาบสามารถแก้คันได้
2. ตำลึง ลูกตำลึงเอาเมล็ดออกและคั้นน้ำสามารถนำมาทำแกงคั่วได้ ใบตำลึงมีรสเป็นแก้ลมพิษได้

3. ผักกุ่ม นำมาดองด้วยน้ำมะพร้าวหรือน้ำข้าวขาวผสมกับเกลือ หรือนำดอกมาต้ม/ลวก
จิ้มน้ำพริก (ปลาร้า)

4. เริ้ว (ป่า) สามารถเก็บได้ตลอดปีมี 2 ประเภทคือ เริ้วก้อหรือเริ้วไซ่ ออกดอกที่ยอดและ
เริ้วกระจาย ดอกออกเป็นกระจุกอยู่ที่โคน เริ้วกระจายขายได้ เชานำไปทำเครื่องยาหรือกลั่นเป็น
การบูร เริ้วมีรสเย็นเมื่อผสมกับพิมเสนเป็นยาขับลมได้

5. กล้วย

- ดอกกล้วย → ชูปแบ่งทอด
- หัวปลี → ต้ม/เรียง (ช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่) ต้มจิ้มน้ำพริกกะปิ
- ผลสุก → ตาก
- ผลดิบ → แกงคั่ว แกงปลากระป๋อง ผัดเผ็ดปลาไหล
- ไล่/แก่น → ต้ม แกงส้ม
- เหง้า → ใช้ทำยาเขียว ยาถอน แก้วร้อนใน ถอนพิษไข้

6. เสม็ดแดง ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก

7. มันเขี้ยว/มันลำปะหลัง สามารถกินได้ตลอดปี แต่ถ้าเป็นไข้กินแล้วจะร้อนใน

- ยอด → ต้มจิ้มน้ำพริก ต้มกะทิ ใบหรือยอดอ่อน ทำห่อหมกปลาช่อน
- หัว → ผนทำแป้งมัน ทอดเป็นขนม เรียกว่า “ปั้นจี”

หัวอายุ 2 เดือน ทั้งอ่อน ทั้งชม

หัวแก่อายุ 2 ปี มีรสหวาน และเหนียว

- ใบ → ดอง

8. ผักหวานดิน ชอบขึ้นที่ทราย ถาง/จุดไฟปล่อยให้ขึ้นเองได้

- แกงเลียง ต้มจิ้มน้ำพริก

9. ผักกระเสริม/แพว

- แกงปลาไหล
- เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน

10. กระทือ

หัว - ดองหัวกระทือ (ขยำเกลือกับน้ำตาล) แก้ก้องฮืด

- ผนทำยา (ผนด้วยฝาระมี/ฝาชนมครก)
- ต้มจิ้มน้ำพริก

แก่น/ไสโน - ต้มจิ้มน้ำพริก

- แกงกะทิ

11. ยอดผักทอง มีกินทั้งปี นำมาต้มจิ้มน้ำพริก หรือแกงคั่ว แก้วลำแดง

12. ผักกูด ต้มจิ้มน้ำพริก มีกินตลอดปี

13. เหลาชะโอน คล้ายต้นมาก มีรสหวาน

ยอดอ่อน - นำมาแกงหรือต้มจิ้มน้ำพริก

ต้น - ต้ม 3 ส่วน (น้ำ 3 ส่วนต้มให้งวดลดเหลือ 1 ส่วน) แก้วใช้ทับระดู

14. เต่าลิ่ง

ยอด - มีรสหวาน

ลูก/ต้น - ทำให้คัน

15. ชะมวง ต้มกับข่าหมูหรือปลา กินได้ตลอดปี

16. ผักเสี้ยน นำมาดอง จิ้มน้ำพริก สำหรับน้ำผักเสี้ยนดองสามารถกรอกให้ควายกินเป็น

ยาระบาย

17. หวาย ยอดมีรสขม ส่วนลูกมีรสฝาดนำมาดองเป็นยาทำให้ไม่ถ่ายท้องได้

18. กระดอม เป็นไม้เถาเหมือนมะระ ลูกเป็นเหลี่ยมสามารถนำมาแกงคั่วได้ มีรสขม มี

สรรพคุณทางยา

19. ระกำ ลูกนำมาจิ้มน้ำพริกหรือแกงส้ม มีรสเปรี้ยว เป็นยาระบาย

20. แต้ว ออกทั้งปี มีรสเปรี้ยว ยอดนำมาต้มจิ้มน้ำพริกปลาร้า หรือแกงคั่วหมูได้

21. หน่อไม้ มักพบในช่วงฤดูฝน นำมาต้ม/ดอง มีรสร้อนอาจทำให้ร้อนใน มีข้อห้ามหรือเป็นอาหารแสลงสำหรับคนป่วยที่มีอาการผื่นคัน หรือกัณฑ์ของ

22. มะพร้าว ยอดนำมาแกง ส่วนเนื้อสามารถมาเคี้ยวเป็นน้ำมัน เข้ายาได้

23. เสม็ดแดง เป็นไม้ป่า ใบสามารถนำมาจิ้มน้ำพริก

24. บอนคัน แกงอร่อย บอนหวานไม่นิยมกิน

25. ใบชะพลู นำใบมาห่อเมี่ยงคำ แกงปลาไหล/กบ ใช้รักษาโรคเบาหวาน

26. ชะอม ใช้ใบมาทอดไข่ หรือต้มจิ้มน้ำพริก

27. ขมิ้น เป็นส่วนประกอบของแกง มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

28. ไพล ใช้ทำเครื่องแกงหรือทำลูกประคบสำหรับหญิงหลังคลอดโดยใช้ร่วมกับใบมะขาม

และเกลือ

29. กระชาย นำมาทำแกงคั่ว แก้วขับลม

30. ช่า นำมาต้มช่าไก่ สามารถขับลมในกระเพาะ หรือแน่นหน้าอกได้
31. มะระ มีรสขมช่วยเจริญอาหาร ใบ/ยอดนำมาแกงคั่วปลาตุก
32. ไข่กา หรือเพกา ผักนำมาต้ม/เผา หรือนำมาผัดกะทิ
33. ชี้เหล็ก มีรสขม นำมาแกงกะทิ เป็นยาระบาย หากแพ้งจะมีอาการแผลงลม (เอิกอาก)
34. มะขาม มีรสเปรี้ยว ใบสามารถนำมาทำลูกประคบได้
35. มะดัน มีรสเปรี้ยว นำมาต้มปลา หรือเชื่อม (เชื่อม)
36. แคน นำมาแกงส้ม/ต้มจิ้มน้ำพริก แก้วใช้หัวลม สำหรับเปลือกนำมาต้มใช้ทาแผลหรือแก้
ท้องร่วง
37. โสน ใช้ดอกนำมาดอง หรือทำขนม
38. กระเพรา สามารถต้มและนําน้ำมากิน เป็นยาแก้ปวดท้อง/ยาแก้ผัดสำแลง
39. ตะไคร้ ช่วยไล่ลม มีสรรพคุณแก้ท้องขึ้น หรือใช้ทับระดู
40. มะกรูด เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกง คั้นเป็นน้ำมาทาท้องเด็กเวลาท้องอืด หรือ
สระผมเพื่อป้องกันรังแค
41. สะเดา ใบสามารถนำมาทำยาฆ่าแมลงได้
42. สะระแหน่ ใช้เป็นเครื่องเคียงกับลาบ และแก้ลมพระได้โดยตำเป็นน้ำใส่ๆ ผสมกับยา
ใบโพธิ์แล้วนำมากวาดลิ้นเด็ก
43. ใบบัวบก แก้วร้อนใน

หมายเหตุ : กินผักมากๆ ท้องไม่ผูก

การป้องกันโรค (ป้องกันไม่ให้ป่วย)

1. ป้องกันไม่ให้ยุ่งกัด สามารถป้องกันโรคมาเลเรีย/ไข้เลือดออกได้ มีหลายวิธีได้แก่
 - สุมไฟ ใช้กาบมะพร้าว/ตอไม้/หญ้า ขณะนั่งทำงาน
 - นอนกางมุ้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุด
 - กำจัดลูกน้ำยุง ด้วยวิธีถ่ายน้ำบ่อยๆ ใส่น้ำส้มสายชู ใส่มะกรูด คั่วกะลาหรือ
กำจัดแหล่งที่มีน้ำขังบริเวณรอบๆ บ้าน
 - หากเลี้ยงควาย ก็ต้องเลี้ยงไว้ห่างบ้านและให้ควายนอนโคลน
 - เลี้ยงวัว ก็ต้องให้วัวนอนมุ้ง
 - ใช้น้ำมันตะไคร้หอม เป็นองค์ความรู้ใหม่ ตะไคร้หอมกินไม่ได้ นำมาสกัดน้ำมันได้
อย่างเดียว

2. น้ำดื่ม ควรนำมาต้มก่อนทุกครั้ง หากชุนก็ให้แกว่งสารส้มสักพักให้ตกตะกอนแล้วจึงนำมาดื่ม
3. ไข้หวัดลม มักเกิดในช่วงต่อระหว่างฤดูฝนกับฤดูหนาวหรือระหว่างเดือน 11 กับเดือน 12 หรือหลังสารทฟ้า ให้กินแกงส้มดอกแคหรือหัวข่าฝนกับน้ำปูนใสแล้วว่าด้วยคาถา
4. ในช่วงฤดูฝน ฝนแรก (ฤดูร้อน-ฝน อากาศร้อน) มักทำให้ป่วย แก้โดยการอาบน้ำ แต่กรณีที่อากาศร้อนมากๆ แล้วเหงื่อออกให้หนึ่งพักสักครู่ก่อนแล้วจึงอาบน้ำ ถ้าหากเปียกฝนให้อาบน้ำ สระผม เนื่องจากอากาศร้อนและเย็นจะทำให้คันตัว การอาบน้ำจะทำให้เย็นลงได้หรือเป็นการล้างน้ำฝนออกจากตัว ดังนั้นจึงต้องระวังมิให้เปียกฝนหรืออย่าเล่นน้ำฝนและให้ใส่เสื้อผ้าหนาๆ จะได้ไม่ป่วย
5. ไข้ทับระดู (มีรอบเดือนแล้วเป็นไข้) หรือระดูทับไข้ (มีไข้แล้วมีรอบเดือน) ห้ามฉีดยาให้แก้ไข้โดย
 - นำใบยางแดง (นา) หรือใบยางหยวกแห้งหรือสดก็ได้ 7 ใบ ไข่ฝ้ายมัด 3 เปราะ ต้ม น้ำให้งวด 1 ใน 3 แล้วจึงดื่ม หลังจากนั้นคลายทีละเปราะต้มน้ำให้งวดเช่นเดิม ต้มจนครบ
 - ลูกใต้ใบ นำทั้ง 5 (ราก ลำต้น ดอก ผล ใบ) ต้มน้ำ 3 ส่วนเหลือ 1 ส่วน แล้วดื่ม
 - ต้นพริก ต้มทั้ง 5
 - ดอกบานไม่รู้โรยขาว ไข่ยอดตำใส่เหล้า
 - ต้นตระไคร้ จุก หอม จุกกระเทียม กะลาตัวผู้ (1 ใน 3 ซีก) นำมาต้มเหล้าดื่ม
6. เวลานอนให้หันหัวไปทางทิศเหนือหรือทิศตะวันออก
7. ผิดสำแดง เนื่องจาก ป่วยแล้วกินของแสลง มียาถอน คือ
 - ชีไก่ นำมาเผาให้เป็นถ่านใช้ผ้าขาวบางกรองหรือปล่อยให้นอนกัน ใส่น้ำขาวข้าวแล้ว นำหน่อกล้วยมาฝนหรือแช่
 - พริกขี้หนู นำมาต้มทั้ง 5
8. เวลาเข้าป่าให้พกลูกมะนาวหรือว่านพญาขบเคี้ยว (พญาเท้าเอง) ซึ่งเป็นไม้เลื้อย

การฟื้นฟูสภาพ (ดูแลสุขภาพภายหลังจากได้รับการเจ็บไข้ได้ป่วย)

1. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับร่างกายก็จะหายไว
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์/บำรุงร่างกายด้วยของดีๆ เช่น รั้งนก ไช้ลวก ตุ่น ผลไม้ ข้าวกล้อง แป้งเท้า หัวเผือก หัวมัน เม็ดขนุน น้ำผึ้ง น้ำมะนาว กินได้ก็จะฟื้นตัวเร็ว
3. ออกกำลังกาย/ทำกายภาพบำบัดอย่างระมัดระวัง เช่น หัดเดิน

4. คนเจ็บไข้ได้ป่วยอาจมีอาการท้องอืด ต้องการกำลังใจจากเพื่อนบ้านและตัวเอง คนเยี่ยมผู้ป่วยอาจท้องอืด เพื่อนบ้านจึงควรหมั่นเยี่ยมเยียนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

หลังคลอด

1. หากน้ำนมน้อยก็เอาหัวปลี (กล้วย) ใบกระเพรา มาทำแกงเลียง ตำลึงหรือกุ่มช่ายก็ได้ นำมาแกงเลียงหรือผัดเป็นอาหารให้กินหลังคลอด เช่น ดอกกุ่มช่ายผัดตับ ต้มชะช่อหมูตำลึง ฯลฯ

2. อยู่ไฟ 7 วัน (ต้องดิบพิษไฟโดยผู้รู้ก่อน) นอนบนกระดาน 1 แผ่น ก่อกองไฟอยู่ข้างล่าง สูงประมาณ 1 ศอก ที่ให้นอนกระดาน 1 แผ่น เพราะว่าเวลานอนจะได้ไม่พลิกตัวหนีต้องทนให้ได้

3. อาบน้ำอุ่นหรือน้ำต้มด้วยใบรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบส้มเปรี้ยว ใบส้มซ่า ใบตะไคร้หอม โกฎจุฬารำภา ขมิ้น ไพล ใบหนาด (ป้องกันผื่นคัน)

4. ห้ามของแสลง ได้แก่ หน่อไม้ ดอกขี้เหล็ก บอน ผัดกาดขาว ผักบั้ง หัวไชเท้า เผือก (ทำให้คัน) ผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น แตงโม แตงไทย กล้วยหอม กล้วยน้ำหว่า กล้วยไข่ ส้ม ชมพู่ ฯลฯ

5. ประคบตัวด้วยลูกประคบทั้งตัว ลูกประคบ ประกอบด้วย ใบมะขาม หัวไหล เกลือ ขมิ้น ห่อผ้าทั้งหมด 3 ลูก ประคบจนกว่าจะออกไฟ

6. การอบมดลูก เหมือนกับการอบแผลหลังคลอด โดยนั่งยองๆ แล้วก็มีหม้อสมุนไพร (ใบชา ตะไคร้ มะขาม ส้มป่อย ไพล และขมิ้น) ต้มน้ำให้เดือดออกมาเป็นไอ ใช้ผ้าคลุม อบพอบเหงื่อออกประมาณ 15 วัน

7. ชับน้ำคาวปลา โดยใช้เกลือสะตุ (นำเกลือมาใส่กะทะแล้วเผาไฟ เกลือที่ประทุขึ้นมาก็จะเรียกว่า "เกลือสะตุ") ผสมน้ำสายชูกลั่นประมาณครึ่งแก้ว

8. ขมิ้นผงทาบริเวณแผลสะดือเด็ก เพื่อรักษาแผลสะดือเด็ก

9. การดูแลเด็กให้สวยงาม ได้แก่ ดึงจมูก บีบขาตอนหลังอาบน้ำไม่ให้ซากอม ใช้ธัญชันเขียนคิ้วให้ควัดก

ภาคผนวก จ

องค์ความรู้พื้นบ้านในการดูแลรักษาสุขภาพของชาวบ้านธารไผ่
และชาวบ้านยุบตาโหนด อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง
(ฉบับเสนอแนะเพิ่มเติมโดยหมอพื้นบ้าน)

การรักษาสุขภาพ (เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยคนในชุมชนดูแลรักษาสุขภาพกันเช่นไร)

แก้ปวดท้องสำหรับผู้ใหญ่

1. ผีวมะกรูดประมาณ 1-2 ลูกผสมกับพิมเสนและกระเพราแดงต้นที่พอมีดอก สูงแค่เอว นำทั้งห้า (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) ประมาณครึ่งกิโลกรัม หรือหนึ่งตันประมาณ 2 กำมือ ต้มน้ำให้เดือด เคี่ยวจนงวดเหลือเพียงครึ่งหนึ่ง รับประทานครั้งละ 1 แก้ว ประมาณ 2-3 ครั้ง

กระเพราแดง เป็นยาประจำธาตุไฟ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุดเสียด มีกรดในกระเพาะอาหาร มีกลิ่นหอมระเหย ชับลม บำรุงธาตุไฟ พอไฟไปอยู่ ลมก็ไม่อยู่

2. ใบกระท่อมประมาณ 3 ใบเล็ก หากใบใหญ่ก็ลดลงตามส่วน ต้มน้ำให้เดือด กินครั้งเดียวก็หาย ไม่ว่าจะป็นท้องเสีย ปวดท้อง ถ่ายท้อง แต่กระท่อมเป็นสายพันธุ์ที่ทำให้เมา เป็นยาเสพติดและเป็นสิ่งที่หายากจึงไม่นิยม

แก้ปวดท้องสำหรับเด็ก ท้องอืด ลำลอก อาเจียน ลื่นขาว

1. ใบกระเพราแดงหรือขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ไพล ข่า หรือสมุนไพรรวมในกลุ่มหอมระเหย ขี้หรือตำกับพิมเสนจนเป็นฟอง คั้นเอาน้ำ (เข้มข้น) ให้เด็กรับประทานประมาณครึ่งช้อนชา ส่วนที่เหลือนำไปทาหน้าท้องรอบสะดือ อาจใช้ทิงเจอร์มหาหิงส์เป็นกระสายยาร่วมด้วย

2. หัวไพล (แก้แอกเสบวม) ตำผสมกับใบมะขาม (ช่วยให้ระบบการหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น) ใส่เกลือลง (ทำให้ระเหยได้ดีช่วยการซึมซับ) ลงไปเล็กน้อย นำมาห่อผ้าแล้วทาหรือประคบที่ท้อง

3. ใบกระเพราแดงขี้ให้เป็นฟองผสมกับปูนแดงหรือน้ำมะนาวหรือเหล้าขาว ทารอบสะดือหลังและท้อง

4. ทิงเจอร์มหาหิงส์หยดลงบนผ้าแล้วพันที่ข้อมือให้เด็กดม และทาที่ท้อง รอบสะดือ

5. กระเพราแดงทั้งห้า (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) ต้มน้ำให้งวดเหลือเพียงครึ่งหนึ่งกินต่าง

น้ำ

ท้องเสีย (ถ่ายท้อง)

1. เม็ดแมงลัก แขน้ำ ใส่น้ำตาลทรายแดง หรือน้ำมันเทศมาต้มทิ้งเปลือก จิ้มน้ำอ้อยหรือข้าวต้มใส่เกลือ กินเป็นอาหารว่าง เพื่อทดแทนอาหารและน้ำที่สูญเสียไป พอถ่ายหมดมันก็จะหายถ่ายไปเอง

2. ยอดฝรั่ง เปลือกแค (ทาปูนแดงแล้วย่างไฟก่อน) ยอดทับทิมหรือเปลือกมังคุด ต้มในน้ำหรือใช้น้ำปูนใสมีฤทธิ์เป็นด่าง เป็นกระสายยา 3 ส่วน เคี้ยวให้เกลือ 1 ส่วน แล้วดื่ม เนื่องจากสมุนไพรรสฝาดมีฤทธิ์ทำให้ท้องผูก

3. ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน และหญ้าดอกขาว อย่างละเท่าๆ กัน นำมาต้มกินเป็นประจำ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เนื่องจากมีรสฝาด ทำให้ท้องผูก

4. ลูกมะขวิดอ่อนสดๆ (มีรสฝาด) มาเคี้ยวแล้วกลืน หรืออาจตำแล้วคั้นน้ำ ให้เด็กอายุต่ำกว่า 9 ขวบรับประทาน

ผิวดำแดงเมถุน เป็นไข้ เนื่องจากอดใจไม่เข้าร่วมเพศขณะฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งป่วยอยู่ ไม่ว่าจะป็นสามีหรือภรรยา มีอาการลุกไม่ขึ้นหรือชัก

1. ขี้ไก่ป๋อหรือขี้ไก่ตังเม (เป็นยางเหนียวๆ สีดำที่ไก่เลี้ยงเพิ่งถ่ายออกมา) ประมาณ 3 ก้อน นำมาห่อใบตออบอย่างให้กรอบ ให้เป็นแผ่นแล้วนำมาบดผสมกับน้ำข้าวข้าวพอสมควรร แล้วกรองเป็นน้ำมาดื่มหรืออาจนำมาต้มกับน้ำแฉ่งก็ได้ น้ำแฉ่งมันเย็นเวลาเขาร้อนรุ่มกระวนกระวาย เหมือนเป็นการลดความร้อน/ถอนพิษไข้

กินของผิวดำแดง มีอาการมือ-เท้าเย็น เหงื่อออก ขากรรไกรค้ำ ตาค้าง กำมือ ถ่ายท้อง อาเจียนปวดท้อง เกิดจากกินอาหารที่เป็นพิษ เช่น หอยแมลงภู่ ปลา หรือกินของหมักดอง

1. หน่อกล้วยใต้ดิน (ตัดบริเวณโคนเป็นแวนหนาสักประมาณ 2 เซนติเมตร) น้ำนมราชสีห์ รากผักขมหนาม และตะไคร้ นำมาตำรวมกันใส่น้ำข้าวข้าว แล้วคั้นน้ำมารับประทาน

2. รากปลาไหลเผือก รากรางจืด เถาหญ้านางแดง นำมาฝนกับน้ำข้าวข้าว กินประมาณ 2-3 แก้ว ห่างกันประมาณ 4 ชั่วโมง

แก้ไขหวัด

1. จันทน์แดงและจันทน์ขาว (ยาลดไข้) ในปริมาณเท่ากัน นำมาผสมกับน้ำข้าวข้าว ประมาณ 1 ถ้วยชา หายากไม่นิยม

2. ตะไคร้ ใบมะขาม ใบมะนาว ใบว่านน้ำ ใบมะยม (มีหอมระเหยปนกับเปรี้ยว) นำมาต้มน้ำให้เดือด เข้ากระโجمใช้ไอน้ำอบตัวเมื่อเหงื่อออก ทำให้ดับพิษไข้ได้

3. ใบควินนิน หรือใบสะเดา ประมาณ 30-40 ก้าน มาต้มน้ำดื่ม
4. ต้มฟ้าทะลายโจรรับประทาน หรือกินฟ้าทะลายโจรบรรจุแคปซูล
5. หัวหอมแดงตำกับใบมะขามผสมเหล้า แล้วพอกที่กระหม่อมเด็ก
6. หอมแดงทุบรวมกับใบมะขามแก่ ใบตะไคร้ นำมาต้มน้ำให้เดือด แล้วทุบหอมแดงสดใส่ ตั้งทิ้งไว้สักครู่ให้อุ่นพอประมาณ ใช้ดมและใช้อาบ
7. ตำหอมแดงแล้วนำมาโปะที่กระหม่อมเด็ก
8. ต้มสมุนไพรอาบ เช่น ตะไคร้ ใบมะขาม ใบหนาด โกงกฐ์ลำภา (ต้นเฮี้ย) ฯลฯ มีกลิ่นหอมแก้ไข้ผื่นน้ำตา โดยให้ราดน้ำที่เทาก่อนอาบทั้งตัว เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพ/อุณหภูมิก่อน

แผลสด เมื่อเกิดบาดแผลมีเลือดออก

1. ใบมหาหลง/หญ้าสาบเสือ/กรอบเกลบ/ต้นดอกขาว/เลื้อยหมอบ/เบญจมาศ/ต้นอีเหม็นผสมกับปูนกินหมากหรือยาอุณขี้จันเป็นพอง นำมาพอกปิดปากแผลเพื่อห้ามเลือด
2. ใช้น้ำต้มสุกหรือยาฆ่าเชื้อล้างแผล เช็ดทำความสะอาดให้แห้ง ใช้น้ำผึ้งสดที่แผล ปิดแผลไว้ 7 วัน ห้ามโดนน้ำโดยเด็ดขาด เนื่องจากน้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ ยารักษาโรคทั่วไป ยาบารุงหัวใจ และเป็นยาสมานแผลได้ดี
3. ใช้หญ้าควนไฟ (ขี้หยากไย่ในครัวไฟ) จุดที่ปากแผลเพื่อห้ามเลือดหรือใช้ยาสูบ หรือใบสาบเสือ

แผลปากหนู/แผลเรื้อรัง/แผลกลาย

1. ใบสาบเสือ ยาอุณ ใบทองพันชั่ง ใบทับทิมหรือสมุนไพรที่มีรสฝาด นำมาตำรวมกันใช้พอกปากแผล ป้องกันเชื้อราและแผลเน่าเปื่อย
2. ใช้น้ำต้มเปลือกแคนนำมาล้างแผลเช่นเดียวกับการใช้ต่างทับทิม

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

1. รูนว่นหางจระเข้ (ปลอกเปลือกและล้างเอายางออกให้หมด) มาชะโลมหรือแปะบริเวณแผล
2. ตำใบบัวบกเอาน้ำปูนใสแล้วคั้นเอาน้ำมาชะโลมแผล
3. ตำใบพินูงเขียว แปะบริเวณแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
4. ไข่ขาวผสมกับน้ำปูนใสทาดับพิษไฟ
5. ผิว (กาบ) ไม้ไผ่ใส่กระป๋องนมปิดฝาแล้วนำมาเผา บดใส่น้ำมันมะพร้าวทาจะดีไม่
เป็นแผลเป็น

6. ตำเถาและใบตำลึง (อาจใส่เหล้าเป็นกระสาย) แล้วคั้นเอาน้ำมาทา

แก้ไขอักเสบ

1. มะนาวผ่าซีกและใช้เกลือทาให้เต็มหน้า แขนงคอบีบเข้าปากแล้วกลืน หลังจากนั้นประมาณ 3-5 นาที ให้จิบน้ำอุ่นค่อนข้างร้อนพอกินได้ กินประจำวันละ 5-6 ครั้ง

ซาง มีอาการไอ ตั้วร้อน เจ็บคอ

1. ใช้ยากวาดตราใบโพธิ์ ผสมน้ำมะนาวกับเกลือ กวาดในคอเด็ก (ต้องตัดเล็บและล้างมือให้สะอาด) ขณะเด็กกลัออกก็ให้ใช้นิ้วกวาดให้ถึงลิ้นไก่

หิด

1. ลงไปแช่น้ำปลักควาย ตอนเช้าความมันเพิ่งขึ้นน้ำจะอุ่น แช่ประมาณ 10 นาที 2-3 ครั้ง หรืออาจนำเชือกควายมาถูก็หาย
2. กำมะถันและลูกสะบ้า (เม่า) มาเผาแล้วบด ตำหวักระเทียมใส่ และผสมกับน้ำมันมะพร้าว ใช้ทา

น้ำกัดเท้า

1. สมุนไพรที่มีรสฝาด (สมานแผล แก้เชื้อรา น้ำกัดเท้า) เช่น หมากติบ เปลือกลูกมังคุด ใบทับทิม เปลือกแค เปลือกสีเสียด ลูกทับทิม ขมิ้นชัน ฯลฯ ต้มหรือคั้นน้ำให้เข้มข้น อาจใส่น้ำปูนใสกับเกลือเป็นกระสายยาร่วมด้วย นำมาเหยียบหรือแช่เท้าไว้
2. หมากติบ นำเนื้อด้านในไปลงไฟก่อนแล้วนำมาทุบให้ยางออก แล้วนำเอายางมาทา

หูด

1. ชูบขาดแผลให้มีเลือดออกซิบๆ แล้วนำยางไม้ที่มีฤทธิ์เมาเปื้อจิ้ม เช่น น้ำมันราชสีห์ ทางไหล ต้นแซยก มะก้า ประดู่ พญาไร้ใบ ดอกรัก มะม่วงหิมพานต์ ฯลฯ
2. ยางของพืชมัสตอนร้อน มาจิ้มหลายๆ ครั้งที่หูด โดยขูดให้พอเลือดออก

กลาก

1. กระเทียมกับใบชุมเห็ด ตำรวมกันแล้วใช้น้ำมะนาวเป็นกระสาย นำมาทาบริเวณผิวหนัง

เกลือ

1. ตำกระเทียม เกลือ กำมะถัน และน้ำมันมะนาว ผสมกับน้ำมันมะพร้าวเคี้ยวให้เคี้ยว นำไม้ไผ่ชุบบนผิวด้านที่เป็นเกลือ แล้วใช้น้ำมันที่ผสมทาบริเวณผิวด้านหนึ่ง ประมาณ 2 สัปดาห์
2. กระเทียมผ่าซีกแล้วนำมาฝนกับสนิมเหล็ก แล้วชุบบริเวณผิวด้านที่เป็นเกลือแล้วทา มันจะกัด
3. ตำเถาฝอยทอง (เป็นไม้เลื้อยคล้ายกระทกรก) กับกำมะถันแล้วบีบน้ำมะนาวใส่ เอา มาทา

ลมพิษ

1. หัวข่าแก่และพลูตำกับเหล้าแล้วทา
2. ใบตำลึง ใบเสลดพังพอนตำแล้วผสมเหล้าใช้ทา ผสมน้ำข้าวข้าว (ดับพิษร้อน ทำให้ เป็นกลาง) ใช้กิน
3. ตำหัวข่าหรือใบพลูหรือตำลึง ผสมกับเหล้าทาบริเวณแผล เป็นยาเย็น

เหา

1. ใบน้อยหน้า ยาจุนอย่างละเท่าๆ กัน ตำผสมเหล้าขโหมให้ทั่วศรีษะหมักไว้สักครู่ (ประมาณ 2 ชั่วโมง) ควรทำในที่โล่งอากาศถ่ายเทได้ดี เพราะมีส่วนผสมของเหล้าอาจทำให้เวียน ศรีษะ
2. โคนผม

ปวดฟัน

1. เปลือกต้นแค เปลือกต้นข่อย เปลือกต้นฝรั่ง นำมาต้มใส่เกลือ เอาน้ำมาอบและเคี้ยว กลากประมาณ 2-3 ครั้ง
2. ดอกผักคาดหัวแหวน ขยี้ให้ละเอียดแล้วนำมาอุดที่ฟัน
3. ถั่วเขียว (ทั้งเปลือก) 1 กำมือ (ดับร้อน) ตำแล้วขงใส่น้ำเกลือ
4. รากหรือเปลือกข่อย นำมาต้มใส่เกลือ ให้อมขณะยังอุ่น
5. หนอนตายอยาก นำมาโขกแล้วอุดบริเวณฟันที่ปวด หรือหั่นเป็นแว่นแล้วเคี้ยว หาก ทานมากเกินไปอาจมีอาการแพ้ได้ (ริมฝีปากบวม) แก้โดยยาห้าราก หรือแก้หัวตัว หรือเบญจโลก วิเชียร (รากมะเดื่อชุมพร รากชิงช้า รากห้ายายม่อม รากผ่าหาง รากคณหาง ฝนกับน้ำข้าวข้าวหรือ ปั่นเป็นลูกกลอนรับประทาน

เหงือกอักเสบ

1. แปรงฟันอย่างนุ่มนวล

ไข้ทับกระดูก (ภาวะไข้แทรกซ้อนในขณะมีประจำเดือน)

1. ไบอยางนา (ไม่ใช่ยางพาก) กลั่นใจซอกกับต้นยางแล้วเด็ดมา 3 ไบ แล้วมัด 3 เปาะ เอา มาต้มน้ำ 3 ส่วน เหลือ 1 ส่วน นำมาดื่ม (กินวันหนึ่งแก้เปาะหนึ่ง)
2. ต้นกะเม็งกับลูกใต้ใบ เอามามัด 3 เปาะ นำไปต้มแล้วดื่ม
3. หญ้าดอกขาว 1 กำมือ ต้มกิน
4. บานไม่รู้โรยดอกขาวกับหญ้าใต้ใบ ต้มดื่ม

ระดูทับไข้ (เป็นไข้ก่อนแล้วมีระดู)

1. บานไม่รู้โรยดอกแดงกับหญ้าใต้ใบอย่างละ 1 กำมือ ต้มกิน
2. ต้นแมงรักทั้งห้า ต้มน้ำกิน

ระคายเคือง/ตาแดง มีขี้ตาออก

1. ยาที่มีรสขม เช่น หญ้าใต้ใบ ฟ้าทะลายโจร เสลดพังพอน ฯลฯ เด็ก 6-10 ขวบ รับประทานครั้งละ 1-2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ตาเจ็บ แก่ระคายเคืองตา

1. ขยี้ใบตำลึง ให้หลับตาแล้วก็พอก
2. แต่งกวาล้างให้สะอาด ตัดเป็นแว่น แล้วปิดไว้ที่ตา
3. บีบน้ำนมแม่ลูกอ่อนใส่ขันหรือใบพลู ผสมกับพิมเสนแล้วหยอดตา (น้ำนมแม่ลูกอ่อน เจ้าของมักไม่ให้เอาออกจากบ้านเพราะกลัวถูกของ เชื่อว่าหากบีบมะนาวใส่แล้วจะกลายเป็น เลือด)
4. น้ำฝนเดือน 5 หรือลูกเห็บหยอดตา ทำให้ตาสว่าง
5. ล้างเกลือเม็ดให้สะอาดแล้วแช่น้ำไว้จนได้น้ำเกลือเข้มข้น นำไปหยอดตา
6. ใช้น้ำต้มสุกทิ้งไว้ให้อุ่นล้างตา

หละในเด็ก มีอาการหาว น้ำลายเป็นฟอง ร้องกวน ไม่ยอมกินนม มีเม็ดขึ้นบริเวณกระพุ้งแก้ม เพดาน หรือคอ ทำให้เด็กทานข้าวไม่ได้

1. หญ้าลิ้นงู 1 กำมือ ต้มแล้วคั้นเอาน้ำ ใส่มะนาว เกลือ แล้วนำไปแต้มที่หัวหละ โดย อาจเหลาไม้ไผ่ไปสะกิดหัวหละให้แตกแทนการกวาดด้วยนิ้วก็ได้

2. ตำเสลดพองตัวผู้ คั้นเอาน้ำหยอดให้เด็กกิน แต่การบ่งหัวหละก่อนเป็นวิธีที่ทำให้หายเร็ว

3. ขี้แมงสาบ (เลี้ยง มีขายตามร้านขายยา) ใส่น้ำสะอาด (ถอนพิษ) หรือห่อเป็นกระสายยา ป้ายเหงือกและเพดานเด็ก

ท้องผูก ในเด็ก

1. เหลาสบูให้แหลมจุ่มน้ำแล้วสวนทวารให้เด็ก
2. คั้นน้ำมะขามเปียกด้วยน้ำอุ่นให้เด็กรับประทาน แต่ไม่ควรทานบ่อยเพราะจะทำให้ถ่ายเองไม่ค่อยได้
3. กินกล้วยสุกงอมๆ เป็นยาระบาย

ท้องผูก ในผู้ใหญ่

1. โใบมะกาคากแห้ง/ดีเกลือ/มะขาม ต้มให้เดือดแล้วดื่ม
2. โใบชุมเห็ดนำมาย่างให้กรอบ (เพื่อไม่ให้เอียน) แล้วบิบใส่ภาชนะไว้ชงกิน
3. รับประทานผลไม้สุก เช่น ขนุน กล้วย มะละกอ
4. ยอดอ่อน/ดอกชุมเห็ด ต้มจิ้มน้ำพริก รับประทานพอประมาณ ควรหมูนเวียนสับเปลี่ยนกันเพื่อไม่ให้ร่างกายเคยชิน

คั้นหัว/รังแค

1. ใช้มะกรูดผลแก่คั้นน้ำ แล้วนำมาขยี้ผม 2-3 ครั้ง

เป็นลม วิงเวียน หน้ามืด

1. ชงน้ำผึ้งหรือน้ำหวานให้กิน ช่วยบำรุงหัวใจ แล้วนอนพักสักครู่
2. ต้มมะกรูดทั้งลูกกับพิมเสนจนเดือด ต้มครั้งละครั้งแก้ว 2-3 ครั้ง
3. ดมพิมเสน/เมนทอลให้โล่ง
4. ขยี้เม็ดแดงประมาณ 10 ตัว ให้ดม

ตาลขโมยในเด็ก

1. ต้นดีคน (ราชคัต) ชิงช้าชาติและบอระเพ็ด นำมาสับ มาบด บั่นเป็นลูกกลอนให้เด็กรับประทาน บำรุงตับ บำรุงน้ำดี
2. ลูกสะแกอ่อน (แก่น้ำเหลืองเสีย) หั่นแล้วนำมาทอดกับไข่ให้เด็กรับประทาน
3. น้ำข้าวใส่น้ำตาลแดง (กาแฟหมา) กินเป็นประจำ

งูกัด ให้ดูก่อนว่าเป็นงูอะไรกัด

1. หากเป็นงูเห่า (มีฤทธิ์ทางประสาท) ให้ใช้เสลดพังพอนตัวผู้และตัวเมีย ทั้งรากทั้งใบนำมาตำกับเหล้า คั้นน้ำข้นให้กิน ส่วนกากก็นำไปพอกที่แผล

2. ต้นหัวหอมดำหรือเศรษฐีมงคลหรือว่านยา (มีดอกสีขาวเหมือนบัวสวรรค์ มีต้นเหมือนต้นกุยช่าย) เป็นว่านสารพัดพิษ ใช้คนละอย่างกับเสลดพังพอน อยู่ในกลุ่มงูที่มีฤทธิ์ทางเลือดและทางกล้ามเนื้อ เช่น งูกะปะ

นำมาตำรวมกับเหล้าหรือน้ำมะนาว คั้นน้ำดื่ม กากนำไปพอก

เสลดพังพอน (ผักเสี้ยนผี) ตัวผู้/ตัวเมีย และหัวหอมดำ สามารถนำมาใช้ร่วมกันได้โดยเพิ่มสัดส่วนตามประเภทของงูที่กัด

3. ดีงูเหลือม (ด้บร้อน/พิษไข่) กับเห็ดมะนาว (ถอนพิษ) ตำรวมกันแล้วนำมาพอกที่แผล

หอบหืด

1. หนุมานประสานกาย (แก้ภูมิแพ้) หนุ้าดอกขาว (ระบบทางเดินหายใจ) โทงเทง ไมยราบและใบหูเสือ ต้มกิน

ถ่ายพยาธิ

1. เมล็ดพิกทองหรือมะขามคั่วแล้วรับประทาน

2. ยางสลัดได 1 ช้อน ไข่ 1 ฟอง ตีให้เข้ากัน ทอดให้เด็กรับประทาน

เริม (ขยุ้มตีนหมา) มีตุ่มขึ้นเป็นจุดๆ หรืองูสวัด มีตุ่มขึ้นเป็นแถว

1. แปร่งฟันให้สะอาดก่อนแล้วเคี้ยวหมากและพลู ฟนบริเวณแผล

2. เปลือกลิ้นฟ้าหรือเพกา นำมาฝนกับเหล้า แล้วนำมาทา

3. ใ้ยาเย็น เช่น รังหมา ร่า เสลดพังพอน ใบตำลึง ใบมหากาฬ ใบโคกกระออม ใบหมาน้อย ฯลฯ ผสมกับดินสอพอง (ด้บพิษร้อน) และเหล้าเป็นกระสาย นำมาทา

ปวดเมื่อย

1. นวดหรือเหยียบให้หายเมื่อย

2. หนุปลารชอน (ผักลิ้นปี่) และมานพระอินทร์ (หนุ้าดอกขาว) นำมาต้มให้ดื่ม

เหน็บชา

1. ไม้เถา เช่น เถาวัลย์เปรียง โคคาน โดไม่รู้ล้ม กำลังข้างสาร ฯลฯ ผสมสมุนไพรรสเผ็ดร้อน เช่น หัตถศูณู เจตมูลเพลิงแดง พริกไทย ดีปลี ฯลฯ ช่วยกระจายเส้น นำมาต้มแล้วดื่ม

ตากุ้งยิง

1. ตั้งใจใช้น้ำลายได้ลิ้น ป้ายที่เปลือกตา 3 ครั้ง 3 เซ้า โดยไม่พุดกับใครเลย

ตาต้อ

1. กะลาตาเดียวครอบบริเวณตาไว้แล้วนำข้าวสาร 3 เม็ด มาวางเรียงกัน ใช้มีดฟันให้ขาด เรียกว่า "ตัดต้อ"
2. หากเป็นต้อเนื้อ ให้เด็ดเถาพญาไร้ใบ นำยางมาจิ้มที่เนื้อบริเวณโคนตา โดยอาจนำหัวหอมเหลาให้แหลมมาสะกิดเนื้อที่โคนตาก่อนก็ได้

หูน้ำหนวก

1. ใบหูเสือ หรือใบทับทิมคั้นน้ำผสมกับเหล้าขาวหยอดหู ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
2. ต้นเอื้องหมายนา (แก้อักเสบ บวม ฟกช้ำ) รนไฟให้นิ่ม บิดให้มีน้ำ อาจผสมพิมเสนก็ได้ หยอดหู 2-3 ครั้ง

ฟกช้ำ

1. ใบเอื้องหมายนาอย่างแล้วก็วางนาบบริเวณแผล แก้วฟกช้ำ บวม ปวดเมื่อย

ผิสด่างเป็นไข

1. ยาเขียวเป็นยาถอนพิษชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยย่านาง ฟ้าทะลายโจร รวงจืดและเสลดพังพอนผสมกับน้ำคล้ำ (น้ำใสๆ ที่ซึ่งอยู่ในแอ่งที่มีตะไคร้สีเขียวจับ) หรือน้ำดินที่บริสุทธิ์ เช่น ชูดดินโคกเป็นหลุมแล้วนำน้ำใส่ไว้จนนอนกันแล้วนำน้ำใสๆ ขึ้นมาใช้ หรือนำรังหมาฮ่าดำแล้วคนกับน้ำ
2. รวงจืดฝนด้วยน้ำบนฝาระมี (ฝาชนมครก) ต้ม 2 อีก

ริดสีดวงทวาร

1. ตำว่านทรหดผสมกับเหล้ากินทุกวัน

อาหารไม่ย่อย

1. กลัวย่น้ำว่าดิบและขมิ้นชัน หั่นบางๆ ตากแห้ง สดส่วนเท่ากัน นำมาตำหรือบด เอน้ำข้าวปั้นลูกกลอนรับประทาน ก่อนอาหารวันละ 3 เม็ด ทุกมื้อ ช่วยเรื่องธาตุพิการ

ขัดเบา (ขัดปัสสาวะ)

1. เหง้าสับปะรด รังบวบ กะลา (3 ซีกให้ผ้าที่ละเอียด) ใส่สารส้มเหลวไปเล็กน้อยต้มรวมกัน เคี่ยวให้สุก กรองน้ำมากิน
2. ต้มจุกสับปะรด (จุกอ่อนเอาใบออกให้หมด) หญ้าคา (ทั้งห้า) ไม้ยราบ (ทั้งห้า) และน้ำตาลอ้อย นำมาต้มรวมกัน กินต่างน้ำ
3. ต้มหญ้าหนวดแมวผสมกับน้ำตาลอ้อยหรือน้ำผึ้งดื่ม

เด็กนอนเหยี่ยวรดผ้า ปัสสาวะบ่อย

1. ทองพันชั่ง (ทั้งห้า) ประมาณ 1 กิโลกรัม สับละเอียด ตากพอบรรเทาๆ คั่วไฟให้หอม ชงกินเป็นประจำ

น้ำกัดเท้า

1. เหยียบลูกกระบองเนาๆ
2. นำเปลือกข่อยหรือสีเสียด หรือหมาก และลูกสะบ้ามาต้มกับเกลือแล้วเอาเท้าแช่
3. เอาเท้าแช่น้ำสารส้ม
4. นำเปลือกมังคุดหรือเปลือกแคมาฝนกับน้ำแล้วทา หรือนำมาต้มแล้วเอาเท้าแช่
5. แช่เท้าลงในน้ำลวกไก่ขณะยังอุ่น โดยไม่ต้องเอาขนไก่ออก
6. ใช้ขานหมากหรือบ้วนน้ำหมากทา (มีรสฝาด มียาฉุนเป็นส่วนประกอบ)

แพ้ท้อง

1. นำเกสรดอกบัวหลวง ดอกพิกุล น้ำตาลกรวด ใส่รวมกับน้ำมะพร้าวอ่อน เผาสุก มะพร้าวอ่อนทั้งลูกด้วยเตาถ่าน นำน้ำมารับประทาน เป็นยาบำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น
2. ต้มเกสรทั้งห้า (ดอกพิกุล ดอกบุญนาค ดอกสารภี ดอกบัวหลวง ดอกมะลิ) ซึ่งเป็นยาเย็น นำมาต้มในหม้อดิน อาจใส่น้ำตาลตะโหนดลงไปด้วย ต้มบำรุงหัวใจ
3. ต้มน้ำมะพร้าวอ่อน

ยาบำรุงกำลัง

1. เหงือกปลาหมอ สมอพิเภก/สมอเทศ/สมอไทย นำมาต้มรวมกับสมุนไพรที่มีรสมัน เช่น โดไม่รู้ล้ม กำลังเจ็ดข้างสาร กำลังวัวเถลิง ฯลฯ
2. โดไม่รู้ล้ม ทองพันชั่ง โคนาน นำมาต้มรวมกันแล้วดื่ม หรืออาจใส่น้ำตาลอ้อยเพิ่มก็ได้

บำรุงเลือด

1. แก่นฝาง คำฝอย โกงสุเพียง โกหวับัว นำมาบด สับเป็นชิ้นดองเหล้าหรือต้มดื่ม

ยาอายุวัฒนะ

1. พริกไทย หัวหมู เหงือกปลาหมอ ทองพันชั่ง มะตูม นำมาต้มรวมกันเป็นยาร้อน บำรุงธาตุ ช่วยขับลม

ไข่ทัพระดู (มีรอบเดือนแล้วเป็นไข่) หรือระดูทับไข่ (มีไข่แล้วมีรอบเดือน) ห้ามฉีดยา ให้แก้ไข้โดย

1. นำใบยางแดง (นา) หรือใบยางหยวกแห้งหรือสดก็ได้ 7 ใบ ไข่ฝ้ายมัด 3 เปราะ ต้มน้ำ 1 ใหวัด 1 ใน 3 แล้วจึงดื่ม หลังจากนั้นคลายที่ละเปราะ ต้มน้ำใหวัดเช่นเดิม ดื่มจนครบ
2. ลูกใต้ใบ นำทั้ง 5 (ราก ลำต้น ดอก ผล ใบ) ต้มน้ำ 3 ส่วน เหลือ 1 ส่วน แล้วดื่ม
3. ต้นพริก ต้มทั้ง 5
4. ดอกบานไม่รู้โรยขาว ใ้ยอดดำใส่เหล้า
5. ต้นตะไคร้ จุก หอม จุกกระเทียม กะลาตัวผู้ (1 ใน 3 ซีก) นำมาต้มเหล้าดื่ม

การส่งเสริมสุขภาพ (ชาวบ้านทำอย่างไรไม่ให้เกิดโรคเจ็บป่วย)

การส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ประกอบด้วย

การออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาเช้าๆ เย็นๆ รวมถึงการทำกิจกรรมในบ้านและการทำงานในชีวิตประจำวัน อันจะเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตครอบครัวที่ดี การออกกำลังกายจึงมีรูปแบบของกีฬาซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่เพียงอย่างเดียว เนื่องจากพวกเขาเป็นเกษตรกร จึงอาจใช้วิธีการเอาแรงซึ่งเป็นการรวมกลุ่มกันทำงานและเสริมสร้างความสามัคคีได้อีกแนวทางหนึ่ง

การพักผ่อนให้เพียงพอ เข้านอนแต่หัวค่ำ หากบางครั้งนอนมากเกินไปอาจทำให้เจ็บป่วย จึงจำเป็นต้องอาศัยการทำงาน การต้มน้ำ และการออกกำลังกายเข้าช่วย เพื่อสร้างสมดุลในร่างกาย

รวมถึงควรอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศเหมาะสม เช่น ไม่มีสารเคมี ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ฯลฯ เนื่องจาก ทำให้สามารถหายใจได้อย่างสดชื่น จึงควรหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศ พร้อมทั้งปลูกต้นไม้เพื่อเสริมสร้างอากาศบริสุทธิ์ ทำให้สดใสทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สำหรับอาหารควรเลือกบริโภคอาหารที่ปราศจากสารพิษและยาฆ่าแมลง เน้นถึงการปลูกพืชผักพื้นบ้านหรือพืชผักสมุนไพร เพื่อนำมาประกอบอาหารรับประทานในครัวเรือน ได้แก่

อาหารพื้นบ้าน (อาหารคาว)

1. แกลงส้มดอกแค ป้องกันไข้หวัดลม (ฤดูฝนต่อฤดูหนาว) ทำโดยต้มน้ำพริกแกลงส้มใส่มะขามเปียก ปลาน้ำจืดหรือปลาทะเล และดอกแค (ไม่ต้องเด็ดเกสรออก) สำหรับเปลือกนำมาต้มใช้ทาแผลหรือแก้ท้องร่วง
 2. กระเพรา กระชาย นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ใส่แกลงเผ็ดหรือแกลงคั่ว ช่วยขับลม สามารถป้องกันอาการท้องอืด
 3. ขิง นำมาผัด สามารถแก้ท้องเสียได้
 4. มะกรอกเกลือ นำใบและยอดอ่อนมาลวกจิ้มน้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกกะปิ หรือยำกับ
 5. มะกรอกน้ำ นำลูกมาดอง
 6. สะเดา นำซ่อมาลวกจิ้มน้ำปลาหวาน ส่วนใบมาโขกใส่แกลงและสามารถนำมาทำยาฆ่าแมลงได้
 7. บุก คล้ายบอน นำต้นมาแกลง
 8. ผักกูด นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมัน หรือแกลงส้มก็ได้ มีกลิ่นตลอดปี
 9. ผักบุ้งไทย นำมาใช้รมตาสำหรับหญิงหลังคลอด มีผลต่อการลดความดัน และช่วยขับถ่าย
 10. ผักขม มี 2 ประเภท คือ ผักขมจืดหรือผักขมเล็กจะกินอร่อยกว่าผักขมใหญ่หรือผักขมจีน มีมากในฤดูฝน นำมาแกลงเรียง ผัด หรือลวกจิ้มน้ำพริกได้
 11. ชีไร้ฟาง คล้ายกับมะระขี้นก ลูกมีขนคล้ายเงาะ มีสีเขียว นำมาแกลงเผ็ด หรือต้มจิ้มน้ำพริก
 12. เถาขี้หมา นำไปแกลงส้ม ต้มจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมัน ดอง หรือแกลงเรียง
 13. ผักหนาม เป็นยาเย็น ดับพิษร้อน มีเส้นใยช่วยเกี่ยวกับระบบขับถ่าย นำมาดอง ต้มจิ้ม น้ำพริก หรือทำแกลงส้ม
- นอกจากนี้ยังเป็นส่วนผสมของ “ยาอาบแก้คัน” โดยนำใบหนาด ไม้ยราพ หมากผู้ หมากเมีย เหงือกปลาหมอ และผักหนาม มาต้มน้ำแล้วใช้อาบสามารถแก้คันได้
14. ตำลึง ลูกตำลึงเอาเมล็ดออกและคั้นน้ำสามารถนำมาทำแกลงคั่วได้ ใบตำลึงมีรสเป็นแก้ลมพิษได้

15. ผักกุ่ม (น้ำ) นำมาดองด้วยน้ำมะพร้าวหรือน้ำซาวข้าวผสมกับเกลือ หรือน้ำดอกมา ต้ม/ลวก จิ้มน้ำพริก (ปลาร้า)

16. เร้ว (ป่า) เป็นเครื่องเทศสามารถเก็บได้ตลอดปีมี 2 ประเภทคือ เร้วกอหรือเร้วไข่ ออก ดอกที่ยอดและเร้วกระจาย ดอกออกเป็นกระจุกอยู่ที่โคน เร้วกระจายขายได้ เขานำไปทำเครื่องยา หรือกลั่นเป็นการบูร เร้วมีรสเย็นเมื่อผสมกับพิมเสนเป็นยาขับลมได้

17. กล้วย

- ดอกกล้วย → ชูแป้งทอด
- หัวปลี → ต้ม/เรียง (ช่วยกระตุ้นน้ำนมแม่) ต้มจิ้มน้ำพริกกะปิ
- ผลสุก → ตาก
- ผลดิบ → แกงคั่ว แกงปลากระป๋อง ผัดเผ็ดปลาไหล
- ไล่/แก่น → ต้ม แกงส้ม
- เหง้า → ใช้ทำยาเขียว ยาถอน แก้วร้อนใน ถอนพิษไข้

18. เสม็ดแดง ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก

19. มันเขียว/มันสำปะหลัง สามารถกินได้ตลอดปี แต่ถ้าเป็นไข้กินแล้วจะร้อนใน

- ยอด → ต้มจิ้มน้ำพริก ต้มกะทิ ใบหรือยอดอ่อน ทำห่อหมกปลาช่อน
- หัว → ผนทำแป้งมัน ทอดเป็นขนม เรียกว่า "ปั้นจี"

หัวอายุ 2 เดือน ทั้งอ่อน ทั้งขม

หัวแก่อายุ 2 ปี มีรสหวาน และเหนียว

- ใบ → ดอง

20. ผักหวานดิน ขอบขึ้นที่ทราย ถาง/จุดไฟปล่อยไว้กินเองได้ สามารถนำมาแกงเรียง ต้มจิ้มน้ำพริก หรือต้มจืดหมูบะช่อได้

21. กระเสริม/แพรวแดง เป็นเครื่องเทศ สามารถแกงปลาไหลได้

22. กระเทียม

หัว - ดองหัวกระเทียม (ขยำเกลือกับน้ำตาล) แก้ก่องอืด

- ผนทำยา (ผนด้วยฝาระมี/ฝาชนมครก)

- ต้มจิ้มน้ำพริก

แก่น/ไล่ใน - ต้มจิ้มน้ำพริก

- แกงกะทิ

23. ยอดผักทอง มีกินทั้งปี นำมาต้มจิ้มน้ำพริก หรือแกงคั่ว

24. เหลาะอะอิน เป็นไม้ยืนต้น คล้ายต้นหมาก มีหนาม ต้องโค่นต้นจึงจะได้ยอดอ่อน มีรสหวาน

ยอดอ่อน - นำมาแกงหรือต้มจิ้มน้ำพริก

ต้น - ต้ม 3 ส่วน (น้ำ 3 ส่วนต้มให้งวดลดเหลือ 1 ส่วน) แกะใช้ทำประดู่

25. เต่าลั้ง คล้ายต้นหมากแต่ไม่มีหนาม ต้องโค่นต้นถึงจะได้ยอดมาแกงป่า แกงคั่ว แกงส้ม หรือเผาไฟจิ้มน้ำพริก

ยอด - มีรสหวาน

ลูก/ต้น - ทำให้คัน

26. ชะมวง ต้มกับข่าหมูหรือปลา กินได้ตลอดปี

27. ผักเสี้ยน นำมาดอง จิ้มน้ำพริก แกงส้มหรือต้มปลาก็ได้ สำหรับน้ำผักเสี้ยนดองสามารถรอกให้ควายกินเป็นยาระบาย

28. หวาย ยอดมีรสขม นำมาแกง ส่วนลูกมีรสฝาดนำมาดองเป็นยาทำให้ไม่ถ่ายท้อง

29. กระดอม เป็นไม้เถาเหมือนมะระ ลูกเป็นเหลี่ยมสามารถนำมาแกงคั่วได้ มีรสขม

30. ระกำ ลูกนำมาจิ้มน้ำพริกหรือแกงส้ม มีรสเปรี้ยว เป็นยาระบาย

31. แต้ว ออกทั้งปี มีรสเปรี้ยว ยอดนำมาต้มจิ้มน้ำพริกปลาร้า หรือแกงคั่วหมูได้

32. หน่อไม้ มักพบในช่วงฤดูฝน นำมาต้ม/ดอง มีรสร้อนอาจทำให้ร้อนใน มีข้อห้ามหรือเป็นอาหารแสลงสำหรับคนป่วยที่มีอาการผื่นคัน หรือกักหนอง สามารถนำมาทำเป็นอาหาร เช่น ต้มจืด ซุป แกงคั่ว ฯลฯ

33. มะพร้าว ยอดนำมาแกง ส่วนเนื้อสามารถมาเคี้ยวเป็นน้ำมัน เข้ายาได้

34. เสม็ดแดง เป็นไม้ป่า ใบ/ยอดสามารถนำมาต้มจิ้มน้ำพริกปลาร้า

35. บอนคัน แกงอร่อย ส่วนบอนหวานไม่นิยมกินกัน

36. ใบชะพลู นำใบมาห่อเมี่ยงคำ แกงปลาไหล/กบ แกงอ่อมหรือแกงปลาตุ๋น เป็นธาตุน้ำ มีสรรพคุณช่วยลดเบาหวาน

37. ชะอม ใช้ใบมาทอดไข่ หรือต้มจิ้มน้ำพริก

38. ขมิ้น เป็นส่วนประกอบของแกง มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

39. ไพล ใช้ทำเครื่องแกงหรือทำลูกประคบสำหรับหญิงหลังคลอดโดยใช้ร่วมกับใบมะขามและเกลือ

40. ข่า นำมาต้มข่าไก่ สามารถขับลมในกระเพาะ หรือแน่นหน้าอกได้

41. มะระ มีรสขมช่วยเจริญอาหาร ใบ/ยอดนำมาแกงคั่วปลาตุ๋น

42. ไช้กา หรือเพกา ผักนำมาต้ม/เผา หรือนำมาผัดกะทิ
43. ชี้เหล็ก มีรสขม นำมาแกงกะทิ เป็นยาระบาย หากแพ้จะมีอาการแสบลม (เอิกอาก)
44. มะขาม มีรสเปรี้ยว ใบสามารถนำมาทำลูกประคบได้
45. มะดัน มีรสเปรี้ยว นำมาต้มปลา หรือแช่อิ่ม (เชื่อม)
46. โสน ใช้ดอกนำมาดอง หรือทำขนม
47. กระเพรา สามารถต้มและนำน้ำมากิน เป็นยาแก้ปวดท้อง/ยาแก้ผดผื่น
48. ตะไคร้ ช่วยไล่ลม มีสรรพคุณแก้ท้องขึ้น หรือใช้ทำประดู
49. มะกรูด เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกง คั้นเป็นน้ำมาทาท้องเด็กเวลาท้องอืด หรือสระผมเพื่อป้องกันรังแค
50. สะระแหน่ ใช้เป็นเครื่องเคียงกับลาบ และแก้ลมหระได้โดยตำเป็นน้ำใส่ๆ ผสมกับยาใบโพธิ์แล้วนำมากวาดลิ้นเด็ก
51. ใบบัวบก แก้วร้อนใน
52. ข้าวเผือก เป็นข้าวที่นำมาแช่น้ำแล้วนำมาตำใส่ใบย่านาง แก้วดับพิษ นำมาแกง กินช่วงค่ำๆ จะปลอดภัย
53. ผักลิ้นปี่หรือหุบปลาช่อน นำมาต้มจิ้มน้ำพริก
54. ผักบุ้งไทย
55. ดอกดาหลา ออกดอกเป็นช่อ สีส้มพู่ นำมาแกง
56. ดอกเฟื่องฟ้า นำมาชุบแป้งทอด
57. ดอกเข็ม นำมาชุบแป้งทอด
58. ผักกาดนา นำมาต้มจิ้มน้ำพริก
59. ผักแยง นำมาต้มจิ้มน้ำพริก

อาหารพื้นบ้าน (อาหารคาว)

1. แกงส้มดอกแค ป้องกันไข้หวัด (ฤดูฝนต่อฤดูหนาว) ทำโดยตำน้ำพริกแกงส้มใส่มะขามเปียก ปลาน้ำจืดหรือปลาทะเล และดอกแค
2. กระเพรา กระชาย นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ใส่แกงเผ็ด สามารถป้องกันอาการท้องอืด
3. ชিং นำมาผัด สามารถแก้ท้องเสียได้
4. เหลาโอน เป็นไม้ยืนต้นคล้ายต้นหมากมีหนาม ต้มโคล้นดื่มจึงจะได้ยอดอ่อนมาแกงปลา

5. เต่าลั้ง คล้ายต้นหมากแต่ไม่มีหนาม ต้องโคนต้นถึงจะได้อยอดมาแกงป่า แกงคั่ว แกงส้ม หรือเผาไฟจิ้มน้ำพริก

6. ผักกุ่ม นำมาดอง

7. มะกรอกเกลื่อน นำไปและยอดอ่อนมาลวกจิ้มน้ำพริกปลาร้า/น้ำพริกกะปิ หรือยำกบ

8. มะกรอกน้ำ นำลูกมาดอง

9. หวาย นำยอดมาแกง มีรสขม

10. สะเดานำช่อมาลวกจิ้มน้ำปลาหวาน ส่วนใบมาโขกใส่แกง

11. บุก คล้ายบอน นำต้นมาแกง

12. ผักกูด นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมัน หรือแกงส้มก็ได้

13. หน่อไม้ นำมาต้มจืด ซุป หรือแกงคั่ว

14. ผักหนาม นำมาต้มจิ้มน้ำพริก ดอง หรือแกงก็ได้

15. ผักบุ้งไทย นำมาใช้รมตาสำหรับหญิงหลังคลอด มีผลต่อการลดความดัน และช่วยขับ

ถ่าย

16. ผักขม มี 2 ประเภท คือ ผักขมจิ้งหรีดหรือผักขมเล็กจะกินอร่อยกว่าผักขมใหญ่หรือผักขมจีน มีมากในฤดูฝน นำมาแกงเรียง ผัด หรือลวกจิ้มน้ำพริกได้

17. ผักหวาน นำมาแกงเรียง หรือต้มจืดหมูบะซ้อ

18. ชีไร่ฟาง คล้ายกับมะระขี้นก ลูกมีขนคล้ายเงาะ สีเขียว นำมาแกงเผ็ด หรือต้มจิ้มน้ำ

พริก

19. ผักเสี้ยน นำมาดอง แกงส้ม หรือต้มปลา

20. แต้ว มีรสเปรี้ยวนำยอดมาจิ้มน้ำพริกปลาร้า

21. ชะพลู เป็นธาตุน้ำ มีสรรพคุณช่วยลดเบาหวาน นำไปมาห่อเมี่ยง แกงอ่อม หรือแกง

ปลาดุก

22. เสม็ดแดง นำยอดมาจิ้มน้ำพริกปลาร้า

23. เถาซีหมาเป็นไปแกงส้ม ต้มจิ้มน้ำพริก ผัดน้ำมัน ดอง หรือแกงเรียง

อาหารพื้นบ้าน (อาหารหวาน)

1. ดอกโสน นำมาทำขนมคล้ายขนมขี้หนู ทำขนมกล้วย หรือทำหน้าตะโก้

2. สาเก นำมาต้มน้ำตาล เชื่อม แกงบวด แต่เป็นของแสดงสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน หนองใน

3. ข้าวเหนียวเปลือก นำมาทำข้าวตโรกน้ำกะทิ

4. พักทอง

5. เม็ดแมงลัก
6. ก๋วยจั๊บน้ำว้า
7. แดงไทย มีข้อห้ามสำหรับคนมีรอบเดือน เพราะมีรสเย็น

8. กรวย กินเฉพาะฤดูฝน ฤดูหนาวยอดมันโยก กินแล้วจะเมาตามยอด ก่อนนำมาทำอาหารต้องล้างผ่านน้ำมากๆ ให้พิษมันหมด กรวยมี 2 ประเภทคือ กรวยข้าวเหนียว (สีเหลือง) มักเป็นที่นิยมรับประทาน ส่วนกรวยข้าวเจ้า (สีขาว) จะกระด้าง ไม่ค่อยนิยม สามารถนำมาแกงบวดหนึ่งข้าวเหนียวคลุกกับมะพร้าว หรือทำก๋วยทอดก็ได้

9. มัน ได้แก่ มันเทศ มันมือเสือ มันเลือดนก/มันตะพาน มันเทียน มันห่านาที่ มันจาวมะพร้าว ฯลฯ นำส่วนหัวมาประกอบอาหารสามารถทำขนมได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงบวด ต้มน้ำตาล ต้มไส้เกลือ

การป้องกันโรค (ทำอย่างไรถึงจะป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยได้)

1. ป้องกันไม่ให้ยุงกัด สามารถป้องกันโรคมาเลเรีย/ไข้เลือดออกได้ มีหลายวิธีได้แก่
 - สุมไฟ ใช้กาบมะพร้าว/ตอไม้/หญ้า ขณะนั่งทำงาน
 - นอนกางมุ้ง เป็นวิธีที่ดีที่สุด
 - กำจัดลูกน้ำยุง ด้วยวิธีถ่ายน้ำบ่อยๆ ใส่น้ำส้มสายชู ใส่ลูกมะกรูด คว่ำกะลาหรือกำจัดแหล่งที่มีน้ำขังบริเวณรอบๆ บ้าน
 - หากเลี้ยงควาย ก็ต้องเลี้ยงไว้ห่างบ้านและให้ความยอนนอนโคลน
 - เลี้ยงวัว ก็ต้องให้วัวนอนมุ้ง
 - ใช้น้ำมันตะไคร้หอม เป็นองค์ความรู้ใหม่ ตระไคร้หอมกินไม่ได้ นำมาสกัดน้ำมันได้
 1. อย่างเดียว
 - ให้ปลูกตะไคร้หอมไว้รอบๆ บ้าน เพื่อป้องกันยุง นำไปสกัดเป็นน้ำมันตะไคร้หอม และเมื่อต้องการไล่ยุง ก็เอาไม้ตีใบตะไคร้หอมตอนเข้าๆ เย็นๆ บ่อยๆ กลิ่นหอมระเหยก็จะออกมาเป็นการไล่ยุงไปในตัว
2. น้ำดื่ม ควรนำมาต้มก่อนทุกครั้ง หากชุนก็ให้แกว่งสารส้มสักพักให้ตกตะกอนแล้วจึงนำมาดื่ม
3. ป้องกันไข้หวัดลม ซึ่งมักเกิดในช่วงต่อระหว่างฤดูฝนกับฤดูหนาวหรือระหว่างเดือน 1 กับเดือน 12 หรือหลังสารทอา อากาศกระทบเย็นกระทบร้อน คนที่อ่อนแอก็จะป่วย ให้กินแกงส้มดอกแค ต้องไม่เด็ดเกสรดอกแคออกเพราะเป็นตัวยา มีรสขม ไล่ปลาหมอก หรือหัวข่าฝนกับน้ำปูนใส

4. ในช่วงฤดูฝน ฝนแรก (ฤดูร้อน-ฝน อากาศร้อน) มักทำให้ป่วย แก้โดยการอาบน้ำ แต่กรณีที่อากาศร้อนมากๆ แล้วเหงื่อออกให้ล้างพักสักครู่ก่อนแล้วจึงอาบน้ำ ถ้าหากเปียกฝนให้อาบน้ำ สระผม เนื่องจากอากาศร้อนและเย็นจะทำให้คันตัว การอาบน้ำจะทำให้เย็นลงได้หรือเป็นการล้างน้ำฝนออกจากตัว ดังนั้นจึงต้องระวังมิให้เปียกฝนหรืออย่าเล่นน้ำฝนและให้ใส่เสื้อผ้าหนาๆ จะได้ไม่ป่วย

5. ขณะท้องเสียห้ามรับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว รสเผ็ด และของดอง เพราะจะทำให้เป็นมากขึ้น

6. หน่อไม้ เป็นอาหารแสลงสำหรับคนที่มีอาการปวดขา โรคตา ระบุขาว โรคผิวหนัง หลังคลอด ฝี หนอง มะเร็ง เนื่องจากจะทำให้คัน

7. อาหารเหล่านี้รับประทานแล้วจะทำให้มีอาการปวดเมื่อย เป็นไข้ได้ เช่น หัวหมู (ทำให้ตาหรือมดลูกไม่ดีอาจเป็นมะเร็ง) เป็ดเทศ ไก่ฟัก (ไก่ที่กำลั้งฟักไข่) ไก่ครีก (ไก่ตัวผู้ที่กำลังติดสัตว์) ควายเผือก หมูมีท้อง เก้งมีท้อง ฯลฯ

8. ป้องกันโรคติดต่อทางารได้ด้วยวิธีการดื่มน้ำ หน่อไม้ ปลาที่ควาจัด ของหมักดอง เนื่องจากกินแล้วจะทำให้ท้องผูก

9. ผู้ป่วยที่เป็นโรคเก๊าท์ ควรงดอาหารจำพวก ปลาหมึก กุ้ง เครื่องในสัตว์ สัตว์ปีก หน่อไม้ สะตอ กระจับ และพืชตระกูลถั่ว

10. ผู้ป่วยที่เป็นความดันโลหิตสูง ควรงดอาหารที่มีรสจัด อาหารรสเค็ม (มีผลต่อหลอดเลือด) และอาหารที่มีไขมันส่วนเกินมาก

11. ผู้ป่วยที่เป็นโรคตกขาว ห้ามกินผักเสี้ยนผีและหน่อไม้ เพราะจะทำให้คัน

12. ปวดท้อง/ระดูทับไข้/ไข้ทับระดู ที่มีสาเหตุจากมดลูกอักเสบ/ผิดปกติ เช่น รอบเดือนมาน้อยบ้าง มากบ้าง ฯลฯ เกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เช่น ขณะมีรอบเดือนอย่าไปกินน้ำเย็น น้ำแข็ง ผลไม้ มะพร้าวอ่อน มะเฟือง (ทำให้เลือดเสีย) แตง แพง ผักกาด หัวไชเท้า ผักบุ้ง ผักตำลึงหรือผักที่มีรสเย็น ฯลฯ ดังนั้น ในช่วงก่อน-หลัง 3 วันของการมีรอบเดือน ควรงดละเล็กละเอียดอาหารที่มีรสเย็น แล้วกินของพวกเผ็ดร้อนหรือน้ำร้อน เช่น ผัดกระเพรา แกงป่า แกงเผ็ด ฯลฯ หากร่างกายอบอุ่น รอบเดือนจะขับออกหมดไม่ตกค้างหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งอาจมีผลต่อการป้องกันโรคเฉพาะสตรี เช่น มะเร็งมดลูกได้

13. การนอนหลับ

- นอนหันหัวไปทางทิศตะวันออก/ทิศเหนือ เพื่อไม่ให้ลมพัดย้อนจมูก โดยเฉพาะในช่วงลมว่าว เดือนอ้าย/เดือนยี่ ซึ่งลมจะพัดจากเหนือมาได้ และลมสลาตันหรือลมเศร้า เดือนสาม/

เดือนสี่ ซึ่งจะพัดจากตะวันออกมายังตะวันตก รวมถึงการถ่ายเทอากาศของบ้านและความชื้นและ
ในบริเวณบ้าน

- นอนกลางคืนห้ามเปิดพัดลมให้ลมโกรกหัว ใส่เสื้อหนาๆ และเอาผ้าคลุมศีรษะก่อน
นอนเพื่อป้องกันไข้หวัด

- ใช้ผ้าคลุมท้องและหน้าอกขณะนอนหลับ

- เวลาอาบน้ำรีบเช็ดตัวให้แห้ง

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

14. ป้องกันงูกัด เวลาเข้าป่าให้พกลูกมะนาว (เมื่อถูกงูกัดจะได้ใช้น้ำมะนาวเป็นกระสาย
ยา) หรือว่าน เช่น ว่านพญาขบเคี้ยว พญานาคราช พญาลิ้นงู พญาจงอาง พญาครุฑ ฯลฯ ซึ่งเป็น
ไม้เลื้อย

การฟื้นฟูสุขภาพ (ดูแลสุขภาพภายหลังจากได้รับการเจ็บไข้ได้ป่วย)

1. พักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับร่างกายก็จะหายไว
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์บำรุงร่างกายด้วยของดีๆ เช่น ฝรั่ง กล้วย ทุเรียน ผลไม้
ข้าวกล้อง แป้งเท้าย่ำ หัวเผือก หัวมัน เม็ดขนุน น้ำผึ้ง น้ำมะนาว กินได้ก็จะฟื้นตัวเร็ว
3. ออกกำลังกาย/ทำกายภาพบำบัดอย่างระมัดระวัง เช่น หัดเดิน
4. คนเจ็บไข้ได้ป่วยอาจมีอาการท้อแท้ ต้องการกำลังใจจากเพื่อนบ้านและตัวเอง คน
เยี่ยมบ่อยอาจท้อแท้ เพื่อนบ้านจึงควรหมั่นเยี่ยมเยียนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
5. ละเว้นสุรายาเมา
6. ฝึกอารมณ์ให้เป็นสมาธิ/ปฏิบัติธรรม

หลังคลอด

1. หากน้ำนมน้อยก็เอาหัวปลี (กล้วย) ใบกระเพรา มาทำแกงเลียง ตำลึงหรือกุ่มช่ายก็ได้
นำมาแกงเลียงหรือผัดเป็นอาหารให้กินหลังคลอด เช่น ดอกกุ่มช่ายผัดตับ ต้มบะช่อหมูตำลึง ฯลฯ
2. อยู่ไฟ 7 วัน (ต้องดิบพิษไฟโดยผู้รู้ก่อน) นอนบนกระดาน 1 แผ่น ก่อกองไฟอยู่ข้าง
ล่าง สูงประมาณ 1 ศอก ที่ให้นอนกระดาน 1 แผ่น เพราะว่าเวลานอนจะได้ไม่พลิกตัวหนีต้องทน
ให้ได้
3. อาบน้ำอุ่นหรือน้ำต้มด้วยใบสบประเปรียว เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบส้มเปรี้ยว ใบส้ม
ซ่า ใบตะไคร้หอม โกงจุกพารำภา ขมิ้น ไพล ใบหนาด (ป้องกันผื่นคัน)

4. ห้ามของแสดลง ได้แก่ หน่อไม้ ดอกขี้เหล็ก บอน ผัดกาดขาว ผักบู้ง หัวไชเท้า เผือก (ทำให้คัน) ผลไม้ที่มีรสเย็น เช่น แตงโม แตงไทย กล้วยหอม กล้วยน้ำหว่า กล้วยไข่ ส้ม ชมพู ฯลฯ
5. ประคบตัวด้วยลูกประคบทั้งตัว ลูกประคบ ประกอบด้วย ใบมะขาม หัวไหล เปลือกขมิ้น ห่อผ้าทั้งหมด 3 ลูก ประคบจนกว่าจะออกไฟ
6. การอบมดลูก เหมือนกับการอบแผลหลังคลอด โดยนั่งยองๆ แล้วก็มีหม้อสมุนไพร (ใบชา ตะไคร้ มะขาม ส้มป่อย ไพล และขมิ้น) ต้มน้ำให้เดือดออกมาเป็นไอ ใช้ผ้าคลุม อบพอเหงื่อออกประมาณ 15 วัน
7. ชับน้ำคาวปลา โดยใช้เกลือสะอาด (นำเกลือมาใส่กะทะแล้วเผาไฟ เกลือที่ประทุขึ้นมาจะเรียกว่า "เกลือสะอาด") ผสมน้ำสายชูกลั่นประมาณครึ่งแก้ว
8. ขมิ้นผงทาบริเวณแผลสะดือเด็ก เพื่อรักษาแผลสะดือเด็ก
9. การดูแลเด็กให้สวยงาม ได้แก่ ดึงจุก ปีบขาตอนหลังอาบน้ำไม่ให้ซากอม ใช้ธัญชันเขียนคิ้วให้คิ้วดก ฯลฯ
10. แม่ต้องอย่าออกแรงมาก จะเดินจะเหินก็ต้องระมัดระวัง เนื่องจากอาจทำให้มดลูกหรือกระบังลมเคลื่อน
11. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ อาหารบำรุงเลือดก็ให้กินของรสเผ็ดร้อน เพื่อให้มดลูกเข้าสู่เร็ว ชับน้ำคาวปลา เช่น กำลั้งข้างสาร ผ่าง ผักเป็ดแดง โกฎเคียง โสม ม้ากระทืบโรง เจตมูลเพลิงแดง ฯลฯ
12. รักษาร่างกายให้อบอุ่น เช่น ใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบ

รกไม่คลอด

1. ให้ใช้สารส้มทาสายรก
2. ใช้ใบพลูม้วนแล้วยอนคอแม่ให้เบ่ง
3. ให้นั่งครึ่งตัว ห้ามนอน ใช้ไม้ตบปลา (ไม้ไผ่ที่มีไว้สำหรับย่างปลา) คาสายสะดือไว้ มิให้รกบิน เพราะจะทำให้เลือดไหลย้อนกลับ แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก

การอยู่ไฟ

นอนบนไม้กระดานแผ่นเดียว (9 วัน) โดยสุ่มไฟไว้ใกล้ๆ ด้วยไม้เสม็ด ไม้สะแก หรือไม้มะขาม เพื่อไม่ให้กระทุไฟ หลังจากนั้นประคบด้วยลูกประคบ (ใบมะขาม ว่าน ชักมดลูก ส้มป่อย ไพล) แล้วอาบน้ำอุ่นวันละ 2 ครั้ง

นั่งถ่าน

เป็นการอบแผล (ฝีเย็บ) หลังคลอด โดยใช้ไม้เจาะเป็นช่องแล้วนั่งทับลงไปเหนือกองไฟที่รมควันด้วยผิวมะกรูด ไล่หมาก ไพล และขมิ้นผงโรยให้ควันขึ้น หรืออาจใช้ขมิ้นผง (สมานแผล) ทาบาดแผล

นอกจากนี้ยังมีการรมตา มิให้ตาฝ้าฟางอีกด้วย เพราะการแบ่งลูกอาจมีผลต่อการทำให้หูหนวก ตาบอดได้

เหยียบตะเกียบ

นำลูกประคบมาวางลงที่ก้นแล้วเอาเท้ายัน มีผลทำให้ช่องคลอดกระชับ

หลังอาบน้ำ/ทำความสะอาด

จะมีการสาดเหล้า บีโตนม ดึงเส้นนมเพื่อให้ให้น้ำนมไหลดี

ขับเลือด

1. น้ำมะขามผสมกับเกลือ
2. ไพลผสมกับน้ำมะขามเป็นยาสด

ห้วนมบอด

1. ใช้น้ำอุ่นคลึงบริเวณห้วนม
2. ใช้ไม้ตบ (ไม้เฒ่าที่มีไว้สำหรับย่างปลา) หนีบ

นมคั่ว

โขกกระเทียมแล้วประคบ

ภาคผนวก ข

บริบททางสังคมวัฒนธรรมและกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนในการดูแลสุขภาพ

กรณีศึกษา บริบท	บ้านเนินสมานมิตร	บ้านธารไผ่	บ้านสุขตาโห่ง
ประวัติความเป็นมา	คลีคลายขยายตัวจากชุมชนดั้งเดิมในละแวกใกล้เคียงโดยมีผู้คนจากต่างถิ่นมาอาศัยรวมอยู่บ้าง	ผู้คนจากต่างถิ่นเข้ามาแสวงหาและขยับขยายที่ดินทำกิน ภายหลังได้รับสัมปทานป่าไม้	ผู้คนจากท้องถิ่นเดียวกันอพยพเข้ามาจับจองที่ดินเป็นส่วนใหญ่
ที่ตั้ง	เขตป่าสงวนแห่งชาติทางภาคเหนือตอนบนมีป่าไม้อันอุดมสมบูรณ์	ที่ราบลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้ทำเกษตรกรรมชายคลองเป็นแหล่งทรัพยากร ทำสวนผลไม้และยางพารา	ที่ราบลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือชายเขาแต่ถูกบุกรุกเพื่อทำเกษตรกรรม
เศรษฐกิจ	ทำไร่ ทำนา ฐานะค่อนข้างยากจน	ฐานะปานกลาง	ทำสวนยางพาราและไร่ สับปะรด ฐานะปานกลาง
สังคมวัฒนธรรม	ล้านนาไทย	พื้นบ้านภาคกลาง	พื้นบ้านภาคกลาง
การเมืองการปกครอง	สามัคคีร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนา	สามัคคีร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนา	สามัคคีร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนา
ความเชื่อและศาสนา	นับถือพุทธ เชื่อผีและสิ่งศักดิ์สิทธิ์	นับถือพุทธ	นับถือพุทธ
การศึกษา			
- ในระบบ	ปานกลาง	มาก	มาก
- นอก ระบบ	มาก	ปานกลาง	ปานกลาง
- ตามอัตราค่า	มาก	มาก	มาก
ครอบครัว	ระบบเครือญาติ	ระบบเครือญาติ	ระบบเครือญาติ
สุขภาพอนามัย	ยาขอ หมอวาน ครอบครัว/เครือญาติ/ชุมชน	ยาขอ หมอวาน ครอบครัว/เครือญาติ/ชุมชน	ยาขอ หมอวาน ครอบครัว/เครือญาติ/ชุมชน
ศักยภาพ			
- ระบบ	น้อย	น้อย	น้อย
- นักวิชาชีพ	ปานกลาง	ปานกลาง	ปานกลาง
- วิถีชีวิต	มาก	มาก	มาก

กรณีศึกษา บริบท	บ้านเนินสนามมิตร	บ้านธารไผ่	บ้านสุขตาหนอง
ทางเลือก			
- แผนปัจจุบัน	มาก	มาก	มาก
- แผนไทย	ปานกลาง	ปานกลาง	น้อย
- พื้นบ้าน	มาก	น้อย	ปานกลาง
- วิถีชีวิต	มาก	ปานกลาง	ปานกลาง
การเรียนรู้			
- เรียนรู้เชิงรุก	มาก	มาก	มาก
- เรียนรู้เชิงรับ	น้อย	น้อย	น้อย
การปรับตัว			
- ปรับตัวอย่างต่อ เนื่อง	มาก	มาก	มาก
- ไม่ค่อยปรับตัว	น้อย	น้อย	น้อย
การตัดสินใจ			
- คิดแบบพึ่งตน	มาก	มาก	มาก
- คิดแบบพึ่งพา	น้อย	น้อย	น้อย



ประวัติผู้เขียน

ว่าที่ร้อยตรี คมพล สุวรรณภูมิ เกิดวันที่ 1 มกราคม 2513 ที่จังหวัดระยอง สำเร็จ การศึกษาประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน(พนักงานอนามัย) ในปีการศึกษา 2533 ปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต วิชาเอกบริหารสาธารณสุข สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ในปีการศึกษา 2536 ปริญญาโทพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต ทางพัฒนาสังคม วิชาเอกการวิเคราะห์นโยบายและการวางแผนทางสังคม คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ในปีการศึกษา 2539

เข้าศึกษาต่อปริญญาเอกในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีพ.ศ.2540 ปัจจุบันรับราชการ ตำแหน่งนักวิชาการ สาธารณสุข ที่สถานีอนามัยบ้านคลองคา ตำบลห้วยยาง อำเภอแกลง จังหวัดระยอง