



**“ของดีที่บ้านหอมเมือง” ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพท้องถิ่น  
ตำบลดงมะเดะ อำเภอแม่ลาวจังหวัดเชียงราย  
พิมทรัพย์ พิมพิสุทธิ์**

**“Traditional Herb” local health care wisdom. Tambon Dong mada,  
Mae lao district,Chiang Rai province.**

Pimsub Pimpisut

สาขาการจัดการภูมิปัญญาและทรัพยากรทางวัฒนธรรม สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย 57100

Wisdom and Cultural Resources Management School of Social Sciences Chiang Rai Rajabhat University 57100

\*Corresponding author. E-mail: pimsub99@gmail.com

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย องค์ความรู้หอมเมืองดงมะเดะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพในตำบลดงมะเดะ และศึกษาแนวทางในการนำองค์ความรู้ของหอมเมืองไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพชุมชน กลุ่มเป้าหมายคือ หอมเมืองในตำบลดงมะเดะ จำนวน 12 คน โดยใช้แนวการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการประชุมกลุ่มย่อย ผลการศึกษาพบว่า หอมเมืองตำบลดงมะเดะ รวมกลุ่มเมื่อปี พ.ศ. 2548 ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ และเป็นส่วนหนึ่งของหอมเมืองในอำเภอแม่ลาว มีวิถีในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน คือ ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร การนวด และภูมิปัญญาการรักษากระดูกหัก และใช้การดูแลด้วยพิธีกรรมเรียกว่าการฮ้องขวัญ(ร้องขวัญ) สืบชะตา ส่งเคราะห์ จากการศึกษา พบว่า ภายในบริเวณบ้านหอมเมืองมีการปลูกสมุนไพรมากกว่า 20 ชนิด เช่น ดิงหว้า เปล้า ฮ่อสะพายควาย เพชรสังฆาต เสลดพังพอน ลูกใต้ใบ มะตาสื่อ(ยอ) เป็นต้น เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน โดยแนวทางการนำความรู้มาใช้ประโยชน์ พบว่า การถ่ายทอดความรู้ของการดูแลสุขภาพซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เสียงตามสายภายในหมู่บ้านให้ความรู้การดูแลด้านสุขภาพ และจัดเป็นกิจกรรมด้านสุขภาพให้กับกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มสตรี รวมถึงสร้างแหล่งเรียนรู้ในชุมชน เพื่อให้เกิดความภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่น และสามารถนำทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ได้

**คำสำคัญ** หอมเมือง , สมุนไพร, การดูแลสุขภาพท้องถิ่น

**Abstract**

This research aims study the local wisdom health care im Dong mada, Mae Lao district, Chiang Rai province ,and studied approach in bringing the knowledge of the traditional Thai Medicine to take advantage in the health care community.The population were traditional Thai Medicine in Dong mada community,

The process to study were interviews, observations and focus groups The study found that traditional Thai Medicine in Dong mada total current since 2005 Current in group of tha – itreaditional medicine are 12 people.Health care in Dongmada Community actually using of herb , massage and khawg–sui, (treatment of broken bones) , Hong–kwan ritual and (encouragement, empowerment) and prolonging life. Includes activities groups to health care for people in the community and joins the group in Mae Lao District organize activities to provide health care for people in the community by the services of health care at Promoting hospital and temple in cooperation



with the hospital as well. They have plant herbs over 20 types around the house of Treaditional healer such as Deeguwa(Tacca chantrieri Andr.) Plao (Croton subiyatus Kurz) Hosapaikwai (Berchemia floribunda Wall) PetsungKat(Cissus quadrangularis) Salet- Pangpon(Barleria lupulina) Looktaibai(Phyllanthus amarus Schumach.) Yow(Morinda citrifolia Linn.) เป็นต้น For use in health care for people in the community.

Which approach to use of knowledge found to convey the knowledge of health care, which is the local wisdom can be in various formats such as the public relations audio line in community for teaching activities with minors health care. And learning activities in youth of pride in the local wisdom and can be locally available resources.

**Key words** Alternative healer, Herb, Local health care

### บทนำ

การพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพในชุมชน เป็นวิถีชีวิตของชาวบ้าน มีลักษณะเป็นพหุวัฒนธรรม ซึ่งหมายถึงมีการใช้ การแพทย์หลากหลายสาขาในการดูแลสุขภาพคนในชุมชน ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผน ไทย และการแพทย์พื้นบ้านเป็นเรื่องของการจัดความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่าง คนกับคน คนกับธรรมชาติแวดล้อม คนกับ สิ่งเหนือธรรมชาติ โดยผ่านกระบวนการทางจารีตประเพณี วิถีชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขทั้งคนในครอบครัวและชุมชน

การดูแลสุขภาพชุมชนด้วยหมอพื้นบ้านนั้น เป็นความรู้ที่ฝังและแฝงอยู่ในคน เป็นความรู้ที่เจ้าของได้เรียนรู้จาก ประสบการณ์เป็นหลัก สามารถเชี่ยวชาญโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อปัญหาความเจ็บป่วยบาง ประการได้อย่างเหมาะสม ในขณะที่ระบบการแพทย์ดั้งเดิมในสังคมนั้น อาจเป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการทาง สังคมจิตวิทยา สามารถให้คำตอบต่อความคับข้องใจของมนุษย์ได้ ( โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์,2550)

หมอเมืองหรือหมอพื้นบ้าน เป็นผู้มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเฉพาะ อย่างยิ่ง ภูมิปัญญาล้านนา ที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษหลายชั่วอายุคน ซึ่งมีระบบการรักษาแบบองค์รวม(Holistic) คือ คำนึงถึงกาย จิตและวิญญาณ ควบคู่กันไป การรักษาสุขภาพแบบหมอเมือง จะรักษาและดูแลสุขภาพ จากสมุนไพรร ธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่น และรวมไปถึงการดูแลโดยใช้ความเชื่อ จิต วิญญาณ และพลังชุมชนด้วย เรียกได้ว่า เป็น ความรู้แบบองค์รวม โดยมีเป้าหมายคือสุขภาวะของคนในชุมชน

หมอเมืองไม่ใช้วิชาชีพ แต่เป็นตำแหน่งทางสังคม ที่ชุมชนมอบให้แก่บุคคลากรที่สังคมยกย่องในฐานะเป็นผู้สร้างสรรค์และ เชี่ยวชาญรักษาปัญหาของคนในชุมชน(Traditional Healer) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ บทบาทและสถานภาพ ของหมอเมืองนั้น ดำรงอยู่และรับใช้ชุมชนมาอย่างยาวนาน มีรูปแบบที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นหมอยาสมุนไพรร หมอเป่า หมอนวด หมอตำแย หมอรักษากระดูก หมอพิธีกรรมต่าง ๆ ล้วนเป็นผู้ที่มีบทบาทในการช่วยดูแลรักษาความเจ็บป่วย ของคนในชุมชนทั้งสิ้น เป็นการพึ่งตนเองในชุมชนซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อ ระบบคุณค่าและวัฒนธรรมชุมชน และลดภาระของโรงพยาบาลไปได้มาก (รังสรรค์ จันต๊ะ,2557)

ในชุมชนตำบลดงมะตะ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย มีปราชญ์ชาวบ้านในด้านต่าง ๆ ซึ่งในด้านการดูแล สุขภาพนั้น ได้มีการรวมกลุ่มหมอเมือง ใช้ความรู้ภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ หรือการ ได้เรียนรู้จากบิดา(ตำราพื้นเมืองต่าง ) ในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน โดยตั้งศูนย์เรียนรู้ที่มีชื่อว่า “ศูนย์เรียนรู้ ภูมิปัญญาหมอเมือง” โดยนำความรู้ท้องถิ่นมาใช้ในการดูแลสุขภาพและให้บริการในชุมชนทั้งด้านร่างกาย เช่น การนวด การใช้สมุนไพรรในท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ และด้านจิตใจซึ่งหมายถึงการใช้พิธีกรรมต่าง ๆ โดยจะมีการรวมกลุ่มหมอ เพื่อให้บริการในชุมชนในทุกสัปดาห์ที่ 2 ของทุกเดือน จัดกิจกรรม ณ ศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาหมอเมือง(ศูนย์เรียนรู้ภูมิ ปัญญาหมอเมือง) รวมถึงเป็นที่พบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ โดยตั้งอยู่บริเวณอาคารเอนกประสงค์ บ้านป่าก่อ พัฒนา หมู่ 16 ตำบลดงมะตะ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย ซึ่งภายในบริเวณอาคารเอนกประสงค์นอกจากศูนย์เรียนรู้ ภูมิปัญญาหมอเมือง ยังมีศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน(กศน.) สำนักงานหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเพื่อชุมชนคนดงมะ ตะ ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน(โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน) ตั้งอยู่ในบริเวณเดียวกัน ซึ่งในการให้บริการของ สมาชิกในศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาหมอเมือง ดังที่กล่าวในข้างต้นเห็นว่า ได้มีการจัดกิจกรรมที่ใช้องค์ความรู้และภูมิปัญญา

กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์



ของท้องถิ่น ให้การดูแลสุขภาพให้กับชุมชน รวมถึงการจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพด้วยความรู้และภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพท้องถิ่น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาด้านการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น และการดูแลสุขภาพชุมชนด้วยหมอพื้นบ้าน เพราะเป็นการรวบรวม การจัดเก็บ สามารถยกระดับความรู้ขององค์กรเพื่อสร้างประโยชน์จากต้นทุนทางปัญญา เพื่อให้ได้ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของบุคคล และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและท้องถิ่นด้านสุขภาพสามารถ แสดงถึงศักยภาพของชุมชนความเข้มแข็งของชุมชนในการพึ่งตนเอง และส่งเสริมให้มีการใช้ประโยชน์ต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพในตำบลดงมะตะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาแนวทางในการนำองค์ความรู้ของหมอเมืองไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพชุมชน

#### วัสดุอุปกรณ์และวิธีการ

##### 1. การเลือกพื้นที่ที่ศึกษา

เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นพื้นที่ ที่ยังคงใช้วัฒนธรรมการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรในท้องถิ่น ที่คนในพื้นที่ยังคงให้ความสำคัญกับการพึ่งตนเองในด้านสุขภาพ การดูแลด้วยสุขภาพด้วยภูมิปัญญาได้ในเบื้องต้น

##### 2. ประชากรที่ศึกษา

หมอเมืองได้รับการยอมรับในชุมชน ในตำบลดงมะตะ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 12 คน

##### 3. เครื่องมือที่ใช้วิจัย

ผู้ศึกษาวิจัยจัดทำเครื่องมือเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้เครื่องมือ ดังต่อไปนี้

##### 3.1 แบบสัมภาษณ์

จัดทำแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด และสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานของหมอเมือง และการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพที่ยังคงมีอยู่และใช้อยู่ในปัจจุบัน เช่น การดูแลสุขภาพ การใช้สมุนไพร โดยมุ่งเน้นการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่เป็นที่ยอมรับและมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

##### 3.2 การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

ร่วมสังเกตการณ์ในกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มหมอพื้นบ้านในศูนย์เฮียนฮู้ภูมิปัญญาหมอเมือง(ศูนย์ฮีตฮอยหมอเมือง) ในด้านการรักษาสุขภาพให้กับคนในชุมชน

##### 3.3 การสนทนากลุ่มย่อย

การสนทนากลุ่มหมอเมือง โดยกำหนดประเด็นเพื่อให้ได้ข้อมูลในการดูแลสุขภาพชุมชน คือ รูปแบบการดูแลสุขภาพของหมอเมือง องค์ความรู้ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านการใช้ยาสมุนไพร ด้านพิธีกรรม เพื่อเป็นการรวบรวมองค์ความรู้รวมถึงข้อเสนอแนะแนวทางรวมถึงวิธีการในการนำมาใช้ความรู้ที่ได้ไปใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ ตำบลดงมะตะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

#### ผลการศึกษา

หมอเมืองในตำบลดงมะตะ ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร รับจ้างและเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ แต่เนื่องจากมีองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาที่หลากหลายจากการเรียนรู้จากบรรพบุรุษ และรักษาอาการเจ็บป่วยให้คนในชุมชนจนเป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นความสัมพันธ์ของหมอเมืองและคนในชุมชนในด้านการดูแลสุขภาพ ที่เป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม จากการศึกษาพบว่า หมอเมืองในตำบลดงมะตะเริ่มตั้งกลุ่มจากผู้สูงอายุซึ่งมีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เมื่อประมาณ ปีพ.ศ. 2548 ในชื่อศูนย์เฮียนฮู้ภูมิปัญญาหมอเมือง ปัจจุบัน คือ ศูนย์ฮีตฮอยหมอเมืองตำบลดงมะตะ พบว่า มีสมาชิกในกลุ่ม จำนวน 12 คน สามารถแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ 1. ผู้สูงอายุ มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป เป็นหมอเมืองที่ได้รับการยอมรับจากชุมชน โดยได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบรรพบุรุษ คือ การใช้สมุนไพร การนวด และการรักษากระดูกหัก และการรักษาด้วยพิธีกรรมเรียกว่าการฮ้องขวัญ 2. หมอเมือง



มีอายุระหว่าง 45-59 ปี ผู้ได้รับการถ่ายทอดความรู้จากหมอเมืองที่เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งการเรียนรู้เกิดจากความสนใจ ซึ่งสามารถใช้อองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชนได้ โดยแบ่งผลการศึกษากลับมาเป็น 2 หัวข้อ ดังต่อไปนี้

### 1. การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นดูแลสุขภาพ

จากการศึกษาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน ด้วยหมอเมือง พบว่า สามารถแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ คือ 1. การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ 2. การดูแลสุขภาพด้วยการนวด 3. การใช้พิธีกรรม โดยหมอเมืองสามารถผสมผสานการดูแลสุขภาพ ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อรักษาให้ผู้ป่วยได้หายจากอาการเจ็บป่วยได้ ซึ่งสมุนไพรท้องถิ่น ปัจจุบันเป็นที่นิยมใช้ดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เป็นอาการเจ็บป่วยขั้นพื้นฐาน และไม่จำเป็นที่จะต้องเสียเงิน และเดินทางไปหาหมอที่โรงพยาบาล

#### 1.1 สมุนไพรท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ

บริเวณบ้านหมอเมืองในตำบลดงมะตะ จะนิยมปลูกสมุนไพรไว้รอบบริเวณบ้าน ใช้เป็นรั้วบ้าน ไม้ประดับ รับประทานเป็นอาหาร และเก็บเพื่อใช้ประโยชน์ได้ง่าย จากการสำรวจพบว่า ภายในบ้านหมอเมืองมีสมุนไพรมากกว่า 20 ชนิด ทั้งที่ปลูกเองและขึ้นเองตามธรรมชาติ สามารถใช้ดูแลสุขภาพ รักษาอาการเจ็บป่วย เช่น เป็นไข้ หัวดี ปวดเมื่อย ท้องเสีย แผลงัสต์กัดต่อย และ บำรุงกำลัง ซึ่งสมุนไพรในบริเวณบ้านหมอเมือง มีดังต่อไปนี้

จี่ก๊ก มีลักษณะคล้ายขิง ข่า ที่นิยมรับประทานทั้งเป็นผักลวก และใส่แกง มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ผักเชียงดา บรรเทาอาการเป็นไข้ เป็นหวัด และเป็นยาระบายที่ดี นิยมนำมาผัดและแกง ปัจจุบันได้มีผลการศึกษาสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

ฟ้าทะลายโจร มีสรรพคุณรักษาอาการหวัด ไข้ ลดน้ำมูก แก้อ่อนใน ซึ่งหมอเมืองจะนำมาตากแห้งเก็บไว้ และมักจะรับประทานใบสดเพื่อให้เจริญอาหาร

เปล้า เปล้าทองแตก เปล้าน้อย มักนิยมใช้กับผู้หญิงหลังคลอดที่อยู่เดือน(การดูแลสุขภาพหลังคลอด) ใช้ต้มอาบเพื่อกระชับผิว และใช้สำหรับโรคผิวหนังและผื่นคันต่าง ๆ ได้

ติงหว่า ว่านค่างควาดำ หรือ เนรภูศรี ที่มีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร แก้อาการไข้ และชางในเด็ก และเป็นยา ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น เป็นยาแก้ไอพอกซ์ ความดัน

ฮ้อสะพายควาย หมอเมืองนิยมดองกับเหล้า มีสรรพคุณใช้บำรุงกำลัง

กระป๋องเจ็ดตัว ตากแห้งใช้ชงดื่มแก้ช้ำ เป็นยาแก้ไอ และสามารถช่วยบรรเทาอาการร้อนใน และให้หญิงหลังคลอดดื่มรับประทานเพื่อขับน้ำคาวปลา

พริกกาสาหรือ ที่เรียกว่า ผักจำ หมอเมืองจะใช้สำหรับผู้ที่มีการคันตามผิวหนัง แก้ลมพิษ เป็นกลาก เกื้อน และสามารถนำผลสุกมาตากแห้งบดผสมน้ำผึ้งรับประทานเป็นยาอุกกลอนบำรุงเลือด

หญ้าอ่อมแซบ ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ นิยมนำมาแกงเป็นอาหารเพราะมีรสอร่อย บำรุงเลือด บำรุงกำลัง และบำรุงสายตา ใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ พอกตา ให้ความรู้สึกตาสว่าง สดใส

ต้นสะบ้าใหญ่ ใช้แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน กลากเกลื้อน



ภาพ 1 สมุนไพรบริเวณบ้านหอมเมืองตำบลดงมะตะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย

เครือเถา หรือเครือเขา ใช้บำรุงเส้น บำรุงร่างกาย แก้อาการไข้  
 หล้าเอ็นยึด ใช้ยางของหล้าในการห้ามเลือด เช่น แผลมีดบาดที่มีเลือดออกเล็กน้อย  
 เพชรสังฆาต ช่วยบำรุงกำลัง และสำหรับคนเป็นริดสีดวง ที่จะช่วยเบาเทาอาการเจ็บปวด และทำเป็นยาพอก  
 รักษาอาการกระดูกหัก  
 หล้านาง เป็นยาเย็น หอมเมืองจะใช้เมื่อต้องการรักษาสมดุลให้ร่างกาย แก้เมื่อย แก้ปวด  
 เสลดพังพอน หรือ พญาหอ ใช้รักษาแผล ขยี้ทาเมื่อแมลงสัตว์กัดต่อย รักษาอาการคัน เป็นผื่นได้  
 กระจุกไก่อดำ ใช้บรรเทาอาการปวด เช่น ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ แก้ไอ ส่วนใหญ่ใช้ใบและราก แก้อาการบวมช้ำ  
 ผาง มักนิยมรับประทานเพื่อแก้กระหายน้ำ ดับร้อน บำรุงเลือด แก้อ่อนใน มีรสหวานและสามารถรักษาอาการไข้  
 ได้  
 รางจืด ใช้สำหรับล้างพิษ ถอนพิษไข้ แก้เบื่อเมา แก้อ่อนใน และปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยขับพิษสุราออกจาก  
 ร่างกาย แต่ไม่ควรรับประทานเป็นประจำ  
 มะขาม เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก และสามารถช่วยให้มีผิวพรรณสดใส เปลือกนำมาต้มช่วยบรรเทาอาการ  
 ท้องเสีย ท้องร่วง แก้ไข้ตัวร้อน รวมถึงเป็นยาที่ใช้ต้มอาบให้กับหญิงหลังคลอดเพื่อขจัดคราบบนผิวหนังออก  
 จากร่างกายและกระชับผิวพรรณ  
 ส้มป่อย เป็นไม้มงคลที่ใช้ประกอบในพิธีกรรมต่าง ๆ ของภาคเหนือ ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยให้เจริญอาหาร  
 แก้อาการท้องเสีย ขับเสมหะ รากและใบใช้ต้มดื่มบรรเทาอาการท้องเสีย ท้องร่วง  
 ชะพลู ช่วยเจริญอาหาร และ ขับเสมหะ มีกลิ่นหอม ส่วนใหญ่จะขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณริ้วบ้าน  
 ดูน แก้วพิษไข้ตัวร้อน ซึ่งส่วนใหญ่มีกนิยรับประทานเป็นอาหารพื้นบ้าน ใช้แกง และลวกรับประทานกับน้ำพริก  
 บอน แก้วไข แก้วเจ็บคอ และเป็นยาระบาย แต่ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีก็จะทำให้มีอาการคันได้  
 ปิดปิวแดง หรือ เจตมูลเพลิง ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อย บำรุงร่างกาย บำรุงเลือด แก้ใจสั้น บรรเทาอาการ  
 ท้องเสียท้องร่วง และสำหรับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ  
 หนุมานประสานกาย บรรเทาอาการไอ แก้หอบหืด เจ็บคอ แพ้อากาศ และสามารถใส่พอกสมานแผลได้  
 ดีปลากั้ง เป็นสมุนไพรใช้บำรุงกำลัง ช่วยเจริญอาหาร นิยมนำมาเป็นผักเคียงรับประทานกับน้ำพริก และลาบ  
 ผักหวานหมู หรือกระทิงหมาบ้า รับประทานดอกแก้ว ไข้ ตัวร้อน ช่วยให้อาหารสามารถใช้น้ำมาพอก  
 รักษาอาการไข้ นอน ลดอาการอักเสบ ซึ่งหากใช้ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เป็นพิษ เช่น ทำให้มีอาการมึนงง อาเจียน  
 เกี๊ยตปลาช่อน เป็นยาถอนพิษไข้ แก้วไข แก้วปวด ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการท้องเสีย ท้องร่วง แก้ปวดท้องและ  
 สามารถใช้รักษาแผลที่พุพองได้  
 ตะลิงปลิง แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ช่วยลดอาการอักเสบ ใบใช้แก้คันลดอาการบวมแดง จากแมลงกัดต่อย



บุก ช่วยให้ขับถ่ายได้ดี ช่วยลดน้ำตาลในเลือด บรรเทาอาการแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้วปวดฟกช้ำ ซึ่งบุกนิยม นำมารับประทานกับน้ำพริก และต้องต้มเสียก่อน เพราะบุกมีพิษทำให้เกิดอาการคัน มะตาเสือ(ขอ) แก้กษัย ช่วยให้เจริญอาหาร ลดความดัน บำรุงสมอง และช่วยให้นอนหลับได้ง่าย รวมไปถึงช่วย รักษาอาการไข้ ปวดศีรษะได้ เป็นยาระบายแก้ท้องผูกถ่ายยาก ลูกใต้ใบ มีสรรพคุณ แก้ไข้ ลดอาการปวด รวมถึงบรรเทาอาการอ่อนเพลียจากการทำงาน บรรเทาอาการผื่นคัน โดยการนำมาตำผสมกับเหล้าพอกไว้ ซึ่งหอมเมืองมักจะนำผลมาตากแห้งเก็บไว้



ภาพ 2 สมุนไพรบริเวณบ้านหอมเมืองตำบลดงมะตะ อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา

นอกจากนี้ภายในบริเวณบ้าน ยังปลูกสมุนไพรที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน เช่น ขมิ้น ว่านหางจระเข้ บอน ตูน มะขาม ชะพลู บอระเพ็ด และพืชสวนครัว ซึ่งสมุนไพรต่าง ๆ จะนิยมเก็บในช่วงหน้าแล้ง เพราะตัวยาจะมีคุณสมบัติที่ดี และมีฤทธิ์เข้มข้น นอกจากสมุนไพรดั้งเดิมที่ได้เรียนรู้จากบรรพบุรุษแล้ว เมื่อทราบว่าสมุนไพรชนิดใหม่ที่มีคุณสมบัติในการรักษาสุขภาพก็จะนำมาปลูกและทดลองใช้ และแบ่งปันให้กับเพื่อนบ้านและคนในชุมชน เช่น ต้นเงาะเหว่ย ซึ่งเป็นสมุนไพรจากเมืองจีน ใช้บรรเทาอาการไข้ บำรุงกำลัง จะสังเกตได้ว่า สมุนไพรชนิดต่าง ๆ ที่อยู่ในบริเวณบ้านหอมเมือง เป็นยาสมุนไพรใช้รักษาอาการเจ็บป่วยขั้นพื้นฐาน เช่น อาการหวัด ไข้ ผื่นคัน ท้องเสีย โรคผิวหนัง ซึ่งมีใช้โรคร้ายแรง ซึ่งอาการที่หอมเมืองไม่สามารถรักษาได้ ก็จะแนะนำให้ไปพบหมอที่โรงพยาบาล จะเห็นได้ว่า หอมเมืองจะมีการจัดการและใช้พื้นที่ภายในบริเวณบ้านเพื่อเป็นประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงชีวิตที่เรียบง่าย และเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

### 1.2 การดูแลสุขภาพด้วยการนวด

การดูแลสุขภาพของคนในชุมชน ที่เจ็บป่วยจากอาการปวดเมื่อยจากการทำงานหนัก นิยมที่จะดูแลสุขภาพด้วยการนวด สามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อย ซึ่งสมาชิกหอมเมืองมีความสามารถในการนวดบำบัดอาการปวดเมื่อย ซึ่งมีความชำนาญที่เกิดจากการเรียนรู้โดยหอมเมืองที่อยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุจะได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องการนวดจากบรรพบุรุษ และเรียนรู้จากการประสบการณ์ นำมาถ่ายทอดให้กับหอมเมืองรุ่นใหม่ที่น่าสนใจการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชนด้วยการนวด รวมถึงการฝึกอบรมจากสถาบัน และโรงพยาบาลต่าง ๆ เพื่อเพิ่มทักษะทักษะความชำนาญในการรักษา

### 1.3 การดูแลสุขภาพด้วยพิธีกรรม

ชุมชนดงมะตะ ซึ่งยังคงมีความศรัทธาและมีความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หากได้รับอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดอาการตกใจ เสียขวัญรู้สึกตื่นตระหนก จะใช้วิธีการส่งเคราะห์ และฮ้องขวัญ(ร้องขวัญ) เพื่อเป็นการให้กำลังใจผู้เจ็บป่วย โดยผู้ที่ทำการฮ้องขวัญ คือ ปู่จ่าน หรือ ผู้เชี่ยวชาญในการประกอบพิธีกรรม เป็นผู้ที่มีความรู้เฉพาะในเรื่องพิธีกรรม เพราะต้องใช้เครื่องประกอบพิธีกรรมหลายประเภท เช่น การทำบายศรี อาหาร ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

### 2. แนวทางการนำองค์ความรู้ของหอมเมืองไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพชุมชน

ผู้สูงอายุที่เป็นหอมเมืองในตำบลดงมะตะ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ นอกจากการดูแลสุขภาพชุมชนแล้ว สามารถนำภูมิปัญญาท้องถิ่นเชื่อมโยงกับการดูแลในระบบสุขภาพของรัฐ มีรูปแบบการดูแลสุขภาพชุมชน ที่เชื่อมโยงกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.) โรงพยาบาลแม่ลาว และวัด โดยจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพหมุนเวียนไปยัง



หมู่บ้านต่าง ๆ ใน อำเภอแม่ลาว สามารถทำให้เป็นพื้นที่เพื่อการดูแลสุขภาพชุมชน ใช้สถานที่บริเวณศาลาอเนกประสงค์ ประจำหมู่บ้าน วัด และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล(รพ.สต.) ทั้งหมด 13 แห่ง ซึ่งมีกิจกรรม คือ การดูแลสุขภาพให้กับคนภายในชุมชน เช่น การนวด การต้มสมุนไพร การให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพจากหมอมือเมือง เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทั้งจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และโรงพยาบาลแม่ลาว เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพในกับคนในชุมชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งคำปรึกษาพยาบาลเป็นตามจิตศรัทธา โดยไม่เรียกร้องค่าตอบแทน และสามารถผสมผสานให้เข้ากับการดูแลสุขภาพกับการแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม โดยนำภูมิปัญญาในด้านต่าง ๆ ร่วมรักษากับการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การใช้สมุนไพร การอภัยให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาพื้นบ้าน เช่น การจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพด้วยการนวด การต้มน้ำสมุนไพรบำรุงกำลัง รวมถึงการเพาะพันธ์สมุนไพร เพื่อปลูกและขยายพันธ์ในป่าชุมชน และจากการศึกษาพบว่า ในตำบลดงมะเดะ มีสมุนไพรเป็นจำนวนมาก ซึ่งหมอมือเมืองนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นให้กับคนในชุมชน เช่น บรรเทาอาการปวดเมื่อย รักษาอาหารใช้หัตถ์ อาการแพ้ แมลงสัตว์กัดต่อย ซึ่งคนในชุมชนรู้ถึงประโยชน์ของการใช้สมุนไพรบางชนิดและไม่นิยมที่จะทำสมุนไพรใช้เอง ดังนั้นเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่เอื้อประโยชน์ให้กับคนในชุมชนอย่างยั่งยืน มีแนวทางในการนำองค์ความรู้ด้านสมุนไพรของหมอมือเมืองมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพชุมชน ดังต่อไปนี้

1. จัดกิจกรรมให้ความรู้โดยเน้นสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มอาจารย์ กลุ่มสตรี มากกว่าการจัดกิจกรรมเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อสามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพให้กับคนในครอบครัว และเยาวชนตระหนักถึงการใช้อย่างปลอดภัยจากสมุนไพร และสามารถดูแลตนเองเบื้องต้นก่อนที่จะไปพบหมอที่โรงพยาบาล รวมถึงเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ไปยังกลุ่มเยาวชน เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ในชุมชนอย่างแท้จริง
2. ประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เสียงตามสายภายในหมู่บ้านให้ความรู้การดูแลสุขภาพโดยเน้นการใช้สมุนไพรในชุมชน เนื่องจากคนในชุมชนส่วนใหญ่รู้จักชนิดและชื่อของต้นไม้ แต่ไม่ทราบถึงสรรพคุณในการรักษาโรค การประชาสัมพันธ์ด้วยการใช้เสียงตามสายในหมู่บ้าน เป็นวิธีการหนึ่งในการกระจายข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง
3. สร้างแหล่งเรียนรู้ด้านภูมิปัญญา ที่ศูนย์เฮียนฮู้ฯ รวมถึงส่งเสริมให้บ้านหมอมือเมืองเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านสมุนไพร เพราะเป็นพื้นที่ที่สามารถศึกษาพรรณพืชสมุนไพรได้จริง สามารถเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ด้านภูมิปัญญาของหมอมือเมือง และเรียนรู้สมุนไพรจากธรรมชาติ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการดูแลรักษาสุขภาพจากหมอมือเมือง ซึ่งแสดงถึงองค์ความรู้ภูมิปัญญา ที่ช่วยดูแลสุขภาพชุมชนโดยไม่ขัดกับวิถีชีวิต และอยู่ในชุมชน

### อภิปรายผลการศึกษา

ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพท้องถิ่นของหมอมือเมือง เป็นการนำองค์ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้จากบรรพบุรุษ และประสบการณ์นำมาใช้ในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน โดยมีได้นึกถึงค่าตอบแทน ที่แสดงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ดำรงของการดูแลสุขภาพท้องถิ่นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยการศึกษาภูมิปัญญาของหมอมือเมืองพื้นบ้านในอำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก(ปิยนุช ยอดสมสวยและสุพิมพ์ วงศ์ทองแท้,2552) โดยสรุปผลการศึกษาภูมิปัญญาของหมอมือเมืองพื้นบ้าน เป็นศาสตร์ในการดูแลสุขภาพของประชาชนที่อาศัยความเชื่อ ความศรัทธาและอาศัยทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก มีการรักษาทั้งกายและใจควบคู่กันไป การรักษาเป็นเรื่องของบุญคุณ ไม่ใช่การเรียกร้องค่าตอบแทน และจากการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยเห็นว่าองค์ความรู้ดังกล่าวไม่มีการบันทึกข้อมูลเก็บไว้ ทำให้องค์ความรู้จะสูญสิ้นไปพร้อมกับหมอมือเมืองพื้นบ้าน และสอดคล้องกับการศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การผดุงครรภ์แผนไทย และการใช้สมุนไพรของหมอมือเมืองพื้นบ้าน : กรณีศึกษาหมอมือเมืองพื้นบ้านรอบเขตพื้นที่เขื่อนน้ำพุง จังหวัดสกลนคร (จันทร์ทิรา เจริญนัยและคณะ,2555) ที่มีข้อเสนอแนะจากการศึกษาวิจัย ในด้านการพัฒนาองค์ความรู้ จากข้อจำกัดของการได้มาซึ่งความรู้เรื่องสมุนไพรซึ่งมาจากการบอกเล่าโดยผู้รู้ ไม่มีการจดบันทึก และไม่มีการถ่ายทอดอย่างเป็นระบบ องค์ความรู้เรื่องสมุนไพรจึงอาจจะเบี่ยงเบน เลอะเลือนไปตามกาลเวลา หน่วยงานบริหารส่วนท้องถิ่นควรมีการรวบรวมทำเนียบหมอมือเมืองจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้ทวนสอบความรู้เรื่องสมุนไพรซึ่งกันและกัน มีการจดบันทึกองค์ความรู้เป็นลายลักษณ์อักษร และวางแผนการสืบทอดองค์



ความรู้ให้ต่อเนื่อง ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุหรือหมอเมืองในชุมชนเป็นผู้มีศักยภาพมาก ควรรวบรวมเก็บองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ จากผู้สูงอายุ เช่น ด้านสมุนไพร ด้านเกษตรกรรม และด้านศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ศึกษาวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ อย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านกาย ใจ และสังคม เพื่อนำเสนอความสำคัญของวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สามารถดูแลให้เกิดสุขภาพในชุมชนได้

### สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาองค์ความรู้หมอเมืองดงมะตะ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพในตำบลดงมะตะ และศึกษาแนวทางในการนำองค์ความรู้ของหมอเมืองไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพชุมชน

โดยสรุปผลการศึกษาดังต่อไปนี้

#### 1.ศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพในตำบลดงมะตะ

หมอเมืองในตำบลดงมะตะ จำนวน 12 คน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ มีวิถีในการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน คือ ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพร การนวด และใช้การดูแลด้วยพิธีกรรมเรียกว่าการฮ้องขวัญ(ร้องขวัญ) ส่งเคราะห์ มีการปลูกสมุนไพรในบริเวณบ้านหมอเมืองมากกว่า 20 ชนิด เช่น ติงหว้า เปล้า ฮ่อสะพายควาย เพชรสังฆาต เสลดพังพอน ลูกใต้ใบ มะตาเสือ(ยอ) ตะลิงปลิง เกล็ดปลาช่อน กระดุกไก่อดำ ตูน เนรญาติ เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของหมอเมืองที่ใช้ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวสามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการดูแลสุขภาพให้กับคนในชุมชน

#### 2.แนวทางในการนำองค์ความรู้ของหมอเมืองไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพชุมชน

เพื่อให้เกิดความสนใจต่อการใช้ประโยชน์ของภูมิปัญญาพื้นบ้านในชุมชน ประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เสียงตามสายภายในหมู่บ้านเป็นวิธีการหนึ่งในการกระจายข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง และสร้างแหล่งเรียนรู้ด้านภูมิปัญญา ส่งเสริมให้บ้านหมอเมืองเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านสมุนไพร เพราะเป็นพื้นที่ที่สามารถศึกษาพรรณพืชสมุนไพรได้จริง รวมถึงจัดกิจกรรมให้ความรู้โดยเน้นสมุนไพรที่มีอยู่ในชุมชน ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มอาจารย์ กลุ่มสตรี เพื่อการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร และเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ ซึ่งแสดงถึงภูมิปัญญาที่ช่วยดูแลสุขภาพชุมชนโดยไม่ขัดกับวิถีชีวิต และความเป็นอยู่ในชุมชน

### เอกสารอ้างอิง

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2547). พลวัตสุขภาพกับการพึ่งพาตนเอง ภาคชนบท. นนทบุรี: สำนักงานวิจัยสังคมและสุขภาพ.

จตุพร วิศิษฐ์โชติอังกูล. (2546).ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพึ่งตนเองของหญิงหลังคลอดชาวสีซู่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

จำเรียง จันทรประภา.(2558).body of knowledge – knowledge.สำนักงานราชบัณฑิตยสถาน. เข้าถึงทาง <http://www.royin.go.th/?knowledges=body-of-knowledge-knowledge-knowledge-knowledge-management-km>

จันทร์ทิวา เจียรณีย์และคณะ.(2555).การศึกษาภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย การผดุงครรภ์แผนไทย และการใช้สมุนไพรของหมอพื้นบ้าน : กรณีศึกษาหมอพื้นบ้านรอบเขตพื้นที่เขื่อนน้ำพุง จังหวัดสกลนคร.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

พิสุทธิ พรสฤทธิโชค. (2542).หมอเมืองใน ชั่ววาล ทองดีเลิศ(บรรณาธิการ),สืบสานล้านนา สืบต่อลมหายใจของแผ่นดิน. มิ่งเมืองเนาวรัตน์การพิมพ์.เชียงใหม่

รังสรรค์ จันตะ.(2547).ภูมิปัญญาพื้นบ้าน : มิติทางวัฒนธรรมในการดูแลรักษาผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในภาคเหนือของประเทศไทย.สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.กรุงเทพฯ

ยุกติ มุกดาวิจิตร. (2548). อานวัฒนธรรมชุมชน: วาทศิลป์และการเมืองของชาติพันธุ์นิพนธ์แนววัฒนธรรมชุมชน. กรุงเทพฯ: ฟ้าเดียวกัน.





บริบทชุมชนดงมะตะ (2559). บันทึกการประชุม.ศึกษาบริบทชุมชน ตำบลดงมะตะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย.

เมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2559 ตำบลดงมะตะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย.

ปิยนุช ยอดสมสวยและสุพิมพ์ วงศ์ทองแท้.(2552)การศึกษาภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านในอำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก.

สุภาภรณ์ ปิติพร. (2552).บันทึกของแผ่นดิน 1 หญ้า ยา สมุนไพรใกล้ตัว. มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร.

สุภาภรณ์ ปิติพร. (2552).บันทึกของแผ่นดิน 1 ผักเป็นยา รักษาชีวิต. มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร.

เสาวนีย์ กุลสมบูรณ์.(2552)บรรณาธิการ.ภูมิปัญญาพื้นบ้าน:ศักยภาพชุมชนทุ่งตะเชะในการคุ้มครองและการใช้ประโยชน์เพื่อการดูแลสุขภาพ.สามเจริญพานิชย์.กรุงเทพฯ.

อัญญาณี คล้ายสุบรรณ.(2550). การจัดการความรู้ฉบับปฐมบท.เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป.นครปฐม.