

## แบบบันทึกข้อมูลปราชญ์ชาวบ้านและภูมิปัญญาท้องถิ่นจังหวัดตาก



ชื่อ นางสาว สม เอทาน

ที่อยู่ ๘๒ ม. ๔ บ้านวังหม้อใต้ ตำบลเกาะตะเภา อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก

วัน เดือน ปี เกิด เกิดปีชวด อายุ ๖๘ ปี

สัญชาติ ไทย

ความสำคัญต่องานวัฒนธรรมด้าน

- นวดแผนโบราณ และยาสมุนไพร

องค์ความรู้

- นวดแผนโบราณ

การนวด การใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย น้ำหนักที่กดจะทำให้ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น พังผืดคลาย การนวดไทยเน้นมักจะใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นแรงกด

การบีบ เป็นการใช้น้ำหนัก กดลงบนส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในลักษณะ 2 แรงกดเข้าหากัน

การตัด การใช้น้ำหนักยึด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพังผืดให้ยืดดีกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้น

หย่อนคลาย

- ยาสมุนไพร

วิธีทำ ตากส่วนผสมทั้งหมดให้แห้งกรอบ แล้วนำมาตำให้ละเอียดนำมาผสมกับ น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เกลือ พูล(ปูเลย), ตะไคร้, ข่า, ดีปลี ,พริกไทย,เปลือกทองหลาง,ข่าและหัวหอม

การถ่ายทอด/ผู้สืบทอด

ยังไม่มีผู้ที่สนใจในการสืบทอด ชาดผู้ที่สนใจจะสืบทอด

