

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน หมอรักษา

### ชื่อภูมิปัญญา เข้าเส้า

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

เข้าเส้า เป็นวิธีการปฏิบัติรักษาของแม่หญิงหลังจากเกิดลูก ที่มีอาการพักฟื้นหลังจากอยู่เดือนแล้ว โดยเพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว และเป็นการบำรุงรักษาร่างกายด้วยตำราแบบพื้นเมือง เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น การเข้าเส้า ถ้าจะให้ดีควรทำพร้อมกับการหมยาศมุนไพรพื้นเมือง โดยใช้ยาพื้นเมืองฝน แล้วนำไปใส่หม้อดิน เรียกว่า หม้อต่อม ต้มให้จนเดือด แล้วนำเอาใบตองกล้วยดิบ (กล้วยหักมุก) มาปิดปากหม้อมัดด้วยตอก 7 ชั้น เพื่อเก็บไอน้ำไว้ให้อยู่ แล้วนำหม้อยานั้นมาวางตรงหน้าของแม่หญิงผู้นั้น แล้วนั่งด้วยตั้งเตี้ยแล้วคลุมด้วยผ้าหนาๆ หรือใช้สุมไต้ก็ได้ แล้วใช้ไม้แทงบริเวณใบตอง เพื่อให้ไอน้ำออกมาถูกออบด้วยไอร้อนของยาสมุนไพร จึงเรียกว่า การหมย ใช้เวลา 10 – 15 นาที

#### วิธีการ

การเข้าเส้า โดยการใช้ก้อนหิน หรือก้อนอิฐ เผาไฟให้ร้อนแล้วมาวางไว้ที่ถาดหรือชามเก่าๆ ใช้น้ำยาสมุนไพรผสมกับน้ำปูเลยแบบเข้มข้น วางไว้บริเวณระหว่างเท้าของแม่หญิง แล้วก็ใช้ผ้าคลุมแล้วเปลือยกาย พร้อมกันนั้นหลับตาแล้วใช้น้ำยาที่เตรียมไว้นั้นลาดลงไปที่ก้อนเส้าที่เผาเตรียมไว้ เพื่อให้ยานั้นถูกกับสรีระโดยการตักเอาที่ละนิดๆ จนหมดน้ำยา การหลับตาขณะที่เข้าเส้านั้น จะต้องหลับตาด้วย เพื่อป้องกันตัวยาไปทำลายระบบประสาทตา การเข้าเส้านี้ส่วนมากจะนิยมทำกันอย่างมาก 3 ครั้ง หรือจะมากกว่านั้นก็ ได้ โดยส่วนมากจะทำกันบริเวณชานบ้าน ชานเรือน เพื่อสะดวกต่อการเผาก้อนเส้า และน้ำยาหกเลอะเทอะ

การเข้าเส้า เป็นวิธีการรักษา การพักฟื้นแม่หญิง หลังจากการคลอดลูก เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ปกติ โดยอาศัยยาสมุนไพรพื้นบ้าน โบราณที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา ของคนพื้นบ้านพื้นเมืองที่สืบต่อกันมา

#### ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

รักษาผู้หญิงหลังคลอด ให้ร่างกายกลับสู่ปกติ โดยอาศัยยาสมุนไพรพื้นบ้าน

#### แหล่งข้อมูล

นายญาณ สองเมืองแก่น อายุ 39 ปี

บ้านเลขที่ 184 หมู่ 4 ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110

☎ 054 – 781105