

## ดูแลสุขภาพแบบไทย

■ นำเสนอเมื่อ 3 พ.ย. 2553

กรมพัฒนาการแพทย์แผนโบราณ กระทรวงสาธารณสุข และ หนาวนี้ใช้สมุนไพรใกล้ตัวดูแลสุขภาพ ผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา ภูมิปัญญาแผนไทย ป้องกันโรค เสริมภูมิต้านทาน ตานโรคหนานาน.....

**ดร.พรรณสิริ กุลนาถศิริ รัฐมนตรีสาธารณสุข** **เปิดเผยว่า** อากาศเริ่มเปลี่ยนจากฤดูฝนเป็นฤดูหนาวแล้ว โบราณเรียกว่า ปลายฝนต้นหนาว คนมักจะเจ็บป่วยเป็นไข้หวัดตามฤดูกาลโบราณ โรคนี้มักจะมีอาการเช่น ไอ มีไข้ เป็นหวัด ปวดบวม ท้องเสีย เป็นต้น จึงอยากแนะนำให้ประชาชนนำศาสตร์การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย มาใช้ดูแลสุขภาพ

อาจจะใช้รสชาติของอาหารมาปรับสมดุลของร่างกายให้พร้อมรับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง อาทิ รสเปรี้ยว จะช่วยขับเสมหะ รสขม จะช่วยเจริญอาหารทำให้หลับได้ รสเผ็ดร้อน จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ขับลม ทั้ง 3 รส หาได้ในอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ ผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา ภูมิปัญญาแผนไทยใช้ป้องกันโรค เสริมภูมิต้านทาน

**การบริโภคอาหาร** การสัมผัสรสชาติของอาหารจึงเป็นพฤติกรรมที่ทุกคนได้รับ ดังนั้น ช่วงหน้าหนาวควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ เน้นรสเปรี้ยวอมขมเล็กน้อย และรสเผ็ดร้อน เช่น ตมย่ำต่างๆ ซึ่งในสวนประกอบตมย่ำ จะมีสมุนไพรรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก กะเพรา หอม กระเทียม เป็นต้น

**นอกจากนี้ แกงขี้เหล็ก สะเดาต้มจิ้มหน้าปลาหวาน รสขมของสะเดา** ช่วยให้เจริญอาหาร นอนหลับสบาย หรือ ยาดอกแค แกงส้มดอกแค ดอกแคต้มจิ้มหน้าพริก สรรพคุณดอกแคช่วยแก้ไขเปลี่ยนฤดู เปลี่ยนนำมาต้มคั้นน้ำแกงทองรวง แกงบิด แกงมูกเลือด คุมธาตุ

**น้ำพริกมะเขือพวง หรือ ยำมะเขือพวง** สรรพคุณมะเขือพวง ขับเสมหะ ช่วยย่อยเพราะมีเส้นใยสูงมาก เป็นต้น จะเห็นว่าธรรมชาติจะจัดสรรพืชผักสมุนไพรที่เหมาะสมกับฤดูกาลอยู่แล้ว ช่วงนี้ท่านจะเห็นว่าในตลาดจะมีผักดังกล่าวจำนวนมาก หากปลูกที่บ้านก็จะเห็นออกดอก ออกผลจำนวนมากเช่นกัน โบราณจะกล่าวเสมอว่า ดอกแคจะช่วยแก้ไขหวัดลม หมายถึงช่วงปลายฝนต้นหนาวนี่เอง

**ส้มตำ** จะได้คุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยา ได้แก่ 1.มะละกอ ผลดิบ ต้มกินเป็นยาบำรุงน้ำนมขับพยาธิ แกบบิด แก้อืดออกตามไรฟัน แก้อริตติงทวาร ช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี น้ำเหลือง 2.มะเขือเทศรสเปรี้ยว เป็นผักที่โซเดียมสูงและกลืนอาหาร ช่วยระบายบำรุงผิว 3.มะกอก รสเปรี้ยว ผุดหวาน แก้อริตติงทวาร เพราะน้ำดีไม่ปกติ แกบบิด แก้อริตติงออกตามไรฟัน ผุดสุกทำให้ชุ่มคอ แก้อริตติงน้ำ 4.พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย 5.กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้อริตติง ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้อริตติงหนึ่ง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด 6.มะนาว เปลือกผลรสขมช่วยขับลม น้ำในลูกรสเปรี้ยว แก้อริตติง แก้อริตติง แก้อริตติงออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต 7.ผักกาดต่างๆ ถั่วฝักยาว และกะหล่ำปลี ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน ฝักงู รสจืดเย็น ต้มกินใช้เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียน เนื่องจากพิษของฝิ่นและสารหนู กระถิน รสมัน แกงทองรวง สมานแผล ห้ามเลือด ถายพยาธิ มะยม ใบตมกิน

เป็นยาแก้ไอ ช่วยดับพิษไข้ บำรุงประสาท ขับเสมหะ บำรุงอาหาร แก้พิษไข้อีสุกอีใส โรคหัดเลือด

ขอขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของสสส. และวิชาการดอกคอม