


ใช้สมุนไพรไทยปรับธาตุให้สมดุล

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

ดูแลสุขภาพแบบปราชญ์ชาวบ้าน

ใช้สมุนไพรไทย ปรับธาตุให้สมดุล

 เคยชื่ออาจารย์ประกอบ อุบลขาว ในแวดวงการแพทย์แผนไทยล้วนรู้จักท่านเป็นอย่างดี ได้รับการยกย่องว่าเป็นปราชญ์หมอแผนไทยทางภาคใต้ ซึ่งมีลูกศิษย์ลูกหามากมายทั่วประเทศ เมื่อสัปดาห์ที่แล้วได้มีโอกาสเจออาจารย์ ก็ได้ถามท่านว่าหมอแผนไทยจะรับมืออย่างไรดีกับไข้หวัดใหญ่ 2009 ซึ่งอาจารย์แนะนำให้ชยาปรับธาตุตามฤดูกาลบำรุงร่างกาย

อย่างไรในฤดูฝนก็ดื่มน้ำตรีภูกเป็นหลัก ขับไล่ลมให้เดินสะดวก ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ปกติ ร่างกายก็แข็งแรงไม่เจ็บไม่ป่วย หรือแนะนำตะไคร้ ช่วยขับลม ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ เป็นการช่วยขับสิ่งไม่พึงประสงค์ที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายออกทางเหงื่อและปัสสาวะ เป็นหลักการง่าย ๆ ปรับธาตุเจ้าเรือนให้สมดุล ใช้เครื่องดื่มสมุนไพรและอาหารผักพื้นบ้านให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนและฤดูกาล

ธาตุดิน เกิดเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม **กิน ผัก หวาน มัน เค็ม**

ธาตุน้ำ เกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน **กิน เปรี้ยว ขม**

ธาตุลม เกิดเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน **กิน เผ็ดร้อน**

ธาตุไฟ เกิดเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม **กิน ขม เย็น จืด**

ฤดูฝน เจ็บป่วยจากธาตุลม ปวดเมื่อยเนื้อตัว ขับถ่ายไม่ออก หายใจติดขัด แน่นหน้าอก แนะนำน้ำขิง ตะไคร้ กระชาย หรือผักขี้ ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า ปรับธาตุลมให้เดินสะดวก ขับเคลื่อนการทำงานของธาตุอื่นๆ

ฤดูหนาว เจ็บป่วยจากธาตุน้ำ อากาศเย็น ทำให้หายใจเอาความเย็นเข้าไป เกิดปอดบวม เป็นไข้หวัดได้ง่าย เสมหะกำเรียบ ไชรสเปรี้ยวของน้ำส้ม มะนาว กระจับ หรืออาหารประเภทยาที่มีรสเปรี้ยว นำ ปรับธาตุน้ำ

ฤดูร้อน เจ็บป่วยจากธาตุไฟเป็นเหตุ มักร้อนใน กระหายน้ำ เบื่ออาหาร ใช้รสขมบำรุงธาตุไฟ อย่างน้ำใบบัวบก หรือร้อนเกินไปใช้น้ำที่มีรสเย็น จืด ดับไฟ เช่น แตงโม อาหารที่เด่นในฤดูนี้ก็มีข้าวแช่

หรือในระหว่างวันตลอด 24 ชั่วโมงก็ยังแบ่งย่อยได้อีก สามารถเลือกหาสมุนไพรปรับธาตุเป็นประจำวันได้ คือ

ช่วงเช้าเวลา 06.00 - 10.00 น. มักมีอาการของธาตุน้ำกำเริบ เช่น เจ็บคอ มีเสมหะเหนียวข้น แนะนำน้ำที่มีรสเปรี้ยวปรับ

ช่วงสายเวลา 10.00 - 14.00 น. เป็นเวลาที่ธาตุไฟทำงาน น้อยๆเรียกหาอาหาร ก็ต้องกินอาหารให้ตรงเวลา ธาตุไฟในร่างกายโดดเด่นกว่าธาตุอื่น อาจใช้น้ำสมุนไพร ใบบัวบก ใบเตย ปรับธาตุ

ช่วงเวลา 14.00 - 18.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ลมมาแทนที่ได้เวลาลมสว่าง แน่นหน้าอก หาวเรอ ลมพิการ ไม่อยากทำงานอยากนอนท่าเดียว แน่นหน้าอกมากเขาก็พานลมจับ ก็ต้องใช้น้ำที่มีรสเผ็ดร้อนอย่าง ขิง ข่า ตะไคร้ ตามใจชอบ หรือละลายยาหอมชงดื่มช่วยให้ลมทำงาน

หลักการอย่างนี้แนะนำตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ดูเหมือนจะป่วยแต่ไม่ป่วย

ซึ่งถ้าเข้าใจในหลักการดูแลสุขภาพตนเอง ก็สามารถเลือกหาเครื่องต้มหรืออาหารช่วยตัวเองได้ด้วยวิธีง่ายๆ

สำหรับเทคนิคการดูแลสุขภาพ แนะนำให้ใช้สมุนไพรที่หาได้ง่ายๆ ไม่ต้องใช้ตัวยาหลายตัว ได้แก่

ปวดตามข้อ ใช้กระเทียมดองน้ำผึ้งอย่างน้อย 7 วัน กินวันละ 5 - 6 กลีบ

แก้ปวดหัวข้างเดียว (ไมเกรน) กระเทียม 10 - 20 กลีบ กินสด

โรคหอบ เอาใบมะขาม 3 ถ้วย หัวกระเทียม 1 ถ้วย พริกไทย 1 ถ้วย ยาตำ 1 ถ้วย เปลือกทะเล 1 ถ้วย เถาอะระเพ็ด 1 ถ้วย ตำให้แหลกปั้นเป็นเม็ดกิน

นอนไม่หลับ เอาผิวมะกรูด รากชะเอม เจียงพร้าว ใพล ชมื่นน้อย น้ำหนักเท่ากัน บดเป็นผงชงละลายน้ำร้อนหรือต้มรับประทาน

ความดันโลหิตสูง เอาตะไคร้ทั้งใบ ตัน ราก จำนวน 5 ตันต้มกิน

มีอาการซีเหลืองซีลิ้ม เอาพริกไทยขาวบดชงกับน้ำร้อนกิน

แก้เหนื่อยมาก เอาใบมะกอกเพสลาด 1 กำมือ ตำให้แหลกผสมน้ำข้าวข้าว คั้นเอาน้ำกิน

แก้ทอนซิลอักเสบ เอาใบหนุมานประสานกาย 7 ใบ ต้มกินน้ำหรือเคี้ยวอม

ปัสสาวะไม่ออก เอาผักบุ้งแดงต้มกับน้ำตาลทรายแดงกิน

และ**ภูมิปัญญาชาวบ้านอันน่าทึ่งหลายๆ เรื่อง** ได้แก่ ดับเปรี้ยวด้วยรสเปรี้ยว เนื้อมะขามแพ้น้ำมะนาว สับปะรดเปรี้ยวแพ้น้ำสมสายชู ใช้น้ำมันมะพร้าวทาที่สันจมูกแก้อาการหายใจไม่ออก ถ้าถูกหมามุยคันให้กินลูกมะขามป้อมแก่ และน้ำสมสายชูนอกจากให้ความเปรี้ยวยังได้ประโยชน์หลายอย่าง สะอึกไม่หยุดให้ดื่มน้ำสมสายชู 1 ถ้วยเล็ก นอนไม่หลับ ใช้น้ำสุกเย็น 1 ถ้วย ใส่น้ำสมสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต้มก่อนเขานอนจะหลับสบาย เมารถเมาเรือ เหยาะน้ำสมสายชูลงในน้ำดื่ม หายจากอาการเมา และถ้าเป็นกลากเกลื้อน ใช้น้ำสมสายชูทาวันละ 3 ครั้งจนหาย

ที่มา: หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์