

## ดูแลสุขภาพแบบไทย

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2553

กรมพัฒนาการแพทย์แผนโบราณ กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้ใช้น้ำมันพืชสกัดตัวดูแลสุขภาพ ผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา ภูมิปัญญาแผนไทย ป้องกันโรค เสริมภูมิต้านทาน ตานโรคหน้าหนาว.....

**ดร.พรรณสิริ กุลนาถศิริ รัฐมนตรีสาธารณสุข** เปิดเผยว่า อากาศเริ่มเปลี่ยนจากฤดูฝนเป็นฤดูหนาวแล้ว โบราณเรียกว่า ปลายฝนต้นหนาว คนมักจะเจ็บป่วยเป็นไข้หวัดตามฤดูกาล โบราณ 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 ต้มยำต่างๆ ซึ่งในสวนประกอบต้มยำ จะมีสมุนไพรรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก กะเพรา หอม กระเทียม เป็นต้น

**นอกจากนี้ แengขี้เหล็ก สะเดาต้มจิ้มน้ำปลาหวาน รสขมของสะเดา** ช่วยให้เจริญอาหาร นอนหลับสบาย หรือ ยาดอกแค แengส้มดอกแค ดอกแคต้มจิ้มน้ำพริก สรรพคุณดอกแคช่วยแก้ไข้เปลี่ยนฤดู เปลือกนำมาต้มคั้นน้ำแกงทองรวง แกงบิ๊ด แกงมูกเลือด คุมธาตุ

**น้ำพริกมะเขือพวง หรือ ยำมะเขือพวง** สรรพคุณมะเขือพวง ขับเสมหะ ช่วยย่อยเพราะมีเส้นใยสูงมาก เป็นต้น จะเห็นว่าธรรมชาติจะจัดสรรพืชผักสมุนไพรที่เหมาะสมกับฤดูกาลอยู่แล้ว ช่วงนี้ท่านจะเห็นว่าในตลาดจะมีผักดังกล่าวจำนวนมาก หากปลูกที่บ้านก็จะเห็นออกดอก ออกผลจำนวนมากเช่นกัน โบราณจะกล่าวเสมอว่า ดอกแคจะช่วยแก้ไข้หวัด หมายถึงช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้เอง

**ส้มตำ** จะได้คุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยา ได้แก่ 1.มะละกอ ผลดิบ ต้มกินเป็นยาบำรุงน้ำนมขับพยาธิ แกงบิ๊ด แกงเลือดออกตามไรฟัน แกริดสีดวงทวาร ช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี น้ำเหลือง 2.มะเขือเทศรสเปรี้ยว เป็นผักที่ใส่แต่งสีและกลิ่นอาหาร ช่วยระบายบำรุงผิว 3.มะกอก รสเปรี้ยว ผาตหวาน แกโรคราตุพิการ เพราะน้ำดีไม่ปกติ แกงบิ๊ด แกงโรคริดสีดวงทวาร ผักสุกทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ 4.พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย 5.กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แกโรคริดสีดวงทวาร น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด 6.มะนาว เปลือกผลรสขมช่วยขับลม น้ำในลูกรสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต 7.ผักกาดต่างๆ ถั่วฝักยาว และกะหล่ำปลี ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน ฝักบุง รสจัดเย็น ต้มกินใช้เป็นยาระบาย ทำให้อุจจาระนิ่ม เนื่องจากพิษของฝิ่นและสารหนู กระถิน รสมัน แกงทองรวง สมานแผล ห้ามเลือด ถ่ายพยาธิ มะยม ใบตมกิน

เป็นยาแก้ไอ ช่วยดับพิษไข้ บำรุงประสาท ขับเสมหะ บำรุงอาหาร แก้พิษไข้อีสุกอีใส โรคหัดเลือด

ขอขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของสสส. และวิชาการดอกคอม