

## ภูมิปัญญา "การแพทย์แผนไทย" สู้ภัยร้อนจัดของประเทศ

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2555

เปิดกรภูมิปัญญา "การแพทย์แผนไทย" สู้ภัยร้อนสุดๆ ของประเทศ รสชาติของพืชผักสมุนไพร ช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกาย โดยจะเน้นหนักให้ใช้พืช ผัก ผลไม้ อาหาร รสขม รสจืด และรสเย็น ในการถ่วงความรอนของร่างกาย...

เมื่อวันที่ 27 เม.ย. นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เปิดเผยถึงวิธีการคลายร้อนในช่วงที่อุณหภูมิของประเทศไทยร้อนสูงสุดในรอบปี ในศาสตร์ของการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดจากวัฒนธรรมพื้นบ้านตั้งแต่โบราณ คนไทยโบราณจะยึดหลักวิถีชีวิตแบบไทยคือ รอนมากก็จะรวมตัวกันใต้ต้นไม้ใหญ่เพื่อรับลมเย็น ร่มเงา และออกซิเจนจากต้นไม้ใหญ่ เปรียบเสมือนเครื่องปรับอากาศสมัยนี้ ไม้มงคลต่างๆ ทั้งไม้มะยมต้นทรงสูง เช่น จำปี ลำดวน มะตูม ทรงบาดาล เป็นต้น หรือแม้แต่พืชคลุมดิน ก็ช่วยเก็บความชื้นได้ ไม่เลื้อยสามารถเป็นกันสาดคลุมมาปกป้องกันแดด เช่น สร้อยอินทนิล รวงจืด เล็บมือนาง กระจ่างดา ซึ่งมีกลิ่นหอมสดชื่น เป็นต้น ต้นโมก ใผ่แคะ ระสวนไม้มุกกระถาง จะดูดซับความรอน ช่วยลดแสงสะท้อนจากรั้วคอนกรีต ป้องกันการแผ่ความรอนเข้าสู่บ้านได้

นายแพทย์สุพรรณ กล่าวต่อว่า นอกจากต้นไม้ที่ช่วยลดโลกร้อนแล้ว หลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จะใช้รสชาติของพืชผักสมุนไพร ช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกาย โดยจะเน้นหนักให้ใช้พืช ผัก ผลไม้ อาหาร รสขม รสจืด และรสเย็น ในการถ่วงความรอนของร่างกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะลดอุบัติเหตุการเกิดโรคได้ ถือว่าเป็นวิธีการป้องกันที่ดีอีกวิธีการหนึ่ง

นายแพทย์สุพรรณ กล่าวด้วยว่า กลุ่มพืช ผัก รสขม ที่แนะนำ เช่น มะระจีน มะระขี้นก สะเดา ขี้เหล็ก รสจืดและเย็น ได้แก่ ผักบุ้ง ฟัก แฟง แตงกวา บวบ บัวบก ตำลึง แตงโม แตงไทย รากบัว เป็นต้น นำชาชงเบญจเกสร สรรพคุณ ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเย็น บำรุงหัวใจ เกสรทั้งห้า ประกอบด้วย เกสร ดอกพิกุล บุนนาค สารภี บัวหลวง มะลิ ซึ่งทุกบ้านสามารถหาวัตถุดิบมาปรุงได้เอง แต่ต้องระวังดอกมะลิต้องไม่มีการปนเปื้อนสารเคมี.

ขอบคุณที่มาจาก [ไทยรัฐ](#)