ดูแลสุขภาพแบบไทย

นำเสนอเมื่อ : 3 พ.ย. 2553

กรมพัฒนาการแพทย์แผนโบราณ กระทรวงสาธารณสุข แนะ หนาวนี้ใช้สมุนไพรใกล้ตัวดูแลสุขภาพ ผักพื้นบ้าน อาหารเป็นยา ภูมิปัญญาแผนไทย ป้องกันโรค เสริมภูมิต้านทาน ต้านโรคหน้าหนาว.....

ดร.พรรณสิริ กุลนาถศิริ รมช.สาธารณสุข เปิดเผยว่า อากาศเริ่มเปลี่ยนจากฤดูฝนเป็นฤดูหนาวแล้ว โบราณเรียกว่า ปลายฝนต้นหนาว คนมักจะเจ็บป่วยเป็นไข้หัวลมตามภาษาโบราณ 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 เสริมภูมิต้าน**ทาน**

การบริโภคอาหาร การสัมผัสรสชาติของอาหารจึงเป็นพฤติกรรมที่ทุกคนได้รับ ดังนั้น ช่วงหน้าหนาวควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ เน้นรสเปรี้ยวอมขมเล็กน้อย และรสเผ็ดร้อน เช่น ต้มยำต่างๆ ซึ่งในส่วนประกอบต้มยำ จะมีสมุนไพรรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ขิง ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก กะเพรา หอม กระเทียม เป็นต้น

นอกจากนี้ แกงขี้เหล็ก สะเดาต้มจิ้มน้ำปลาหวาน รสขมของสะเดา ช่วยให้เจริญอาหาร นอนหลับสบาย หรือ ยำดอกแค แกงส้มดอกแค ดอกแคต้มจิ้มน้ำพริก สรรพคุณดอกแคช่วยแก้ไข้เปลี่ยนฤดู เปลือกนำมาต้มคั้นน้ำแก้ท้องร่วง แก้บิด แก้มูกเลือด คุมธาตุ

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

ส้มตำ จะได้คุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยา ได้แก่ 1.มะละกอ ผลดิบ ต้มกินเป็นยาบำรุงน้ำยมขับพยาธิ แก้บิด แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี น้ำเหลือง 2.มะเขือเทศรสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสีและกลิ่นอาหาร ช่วยระบายบำรุงผิว 3.มะกอก รสเปรี้ยว ฝาดหวาน แก้โรคธาตุพิการ เพราะน้ำดีไม่ปกติ แก้บิด แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ผลสุกทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ 4.พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย 5.กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด 6.มะนาว เปลือกผลรสขมช่วยขับลม น้ำในลูกรสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต 7.ผักแกล้มต่างๆ ถั่วฝักยาว และกะหล่ำปลี ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน ผักบุ้ง รสจืดเย็น ต้มกินใช้เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียน เนื่องจากพิษของฝีนและสารหนู กระถิน รสมัน แก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ถ่ายพยาธิ มะยม ใบต้มกิน

เป็นยาแก้ไอ ช่วยดับพิษไข้ บำรุงประสาท ขับเสมหะ บำรุงอาหาร แก้พิษไข้อีสุกอีใส โรคหัดเลือด

ขอขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือของสสส. และวิชาการดอทคอม