ภูมิปัญญา "การแพทย์แผนไทย" สู้ภัยร้อนจัดของประเทศ

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2555

เปิดกรุภูมิปัญญา "การแพทย์แผนไทย" สู้ภัยร้อนสุดๆ ของประเทศ รสชาติของพืชผักสมุนไพร ช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกาย โดยจะเน้นหนักให้ใช้พืช ผัก ผลไม้ อาหาร รสขม รสจืด และรสเย็น ในการถ่วงความร้อนของร่างกาย...

เมื่อวันที่ 27 เม.ย. นพ.สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เปิดเผยถึงวิธีการคลายร้อนในช่วงที่อุณหภูมิของประเทศไทยร้อนสูงสุดในรอบปี ในศาสตร์ของการแพทย์แผนไทยที่สืบทอดจากวัฒนธรรมพื้นบ้านตั้งแต่โบราณ คนไทยโบราณจะยึดหลักวิถีชีวิตแบบไทยคือ ร้อนมากก็จะรวมตัวกันใต้ต้นไม้ใหญ่เพื่อรับลมเย็น ร่มเงา และออกซิเจนจากต้นไม้ใหญ่ เปรียบเสมือนเครื่องปรับอากาศสมัยนี้ ไม้มงคลต่างๆ ทั้งไม้พุ่มยืนต้นทรงสูง เช่น จำปี ลำดวน มะตูม ทรงบาดาล เป็นต้น หรือแม้แต่พืชคลุมดิน ก็ช่วยเก็บความชื้นได้ ไม้เลื้อยสามารถเป็นกันสาดคลายม่านป้องกันแดด เช่น สร้อยอินทนิน รางจืด เล็บมือนาง กระดังงา ซึ่งมีกลิ่นหอมสดชื่น เป็นต้น ต้นโมก ไผแคระ สวนไม้พุ่มกระถาง จะดูดซับความร้อน ช่วยลดแสงสะท้อนจากรั้วคอนกรีต ป้องกันการแผ่ความร้อนเข้าสู่บ้านได้

นายแพทย์สุพรรณ กล่าวต่อว่า นอกจากต้นไม้ที่ช่วยลดโลกร้อนแล้ว หลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จะใช้รสชาติของพืชผักสมุนไพร ช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกาย โดยจะเน้นหนักให้ใช้พืช ผัก ผลไม้ อาหาร รสขม รสจืด และรสเย็น ในการถ่วงความร้อนของร่างกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมจะลดอุบัติการณ์การเกิดโรคได้ ถือว่าเป็นวิธีการป้องกันที่ดีอีกวิธีการหนึ่ง

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

ขอบคุณที่มาจาก ไทยรัฐ