

แพทย์แผนไทย

กับการดูแลตนเองในช่วงฤดูฝน



แพทย์แผนไทย กับการดูแลตนเองในช่วงฤดูฝน

“หน้าฝน” เป็นฤดูกาลที่เราจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เพราะการเปลี่ยนแปลงของสภาพ และอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำ จะยิ่งทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายกว่าปกติ

แพทย์แผนไทย กับการดูแลตนเองในช่วงฤดูฝน

ทางการแพทย์แผนไทยแนะนำในช่วงฤดูฝนแบบนี้ให้ใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนในการช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกายเนื่องจากเป็นช่วงที่สภาพอากาศมีความชื้นสูงในทางการแพทย์แผนไทย ถือเป็นเวลาฤดูที่ส่งผลต่อร่างกายในธาตุลมกำเริบเกิดการเจ็บป่วยง่ายกับโรคลม เช่น ทำให้เป็นหวัดง่าย เจ็บคอ มีเสมหะเหนียวข้น การดูแลสุขภาพในช่วงนี้คือ รับประทานอาหารที่มีรสร้อน จะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น

ฝนตกบ่อยดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยมีตำหรับยาที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ตรีภูกูกุ สรรพคุณ แก้ววตะ เสมหะ ปิตตะ ในกองธาตุ กองฤดู กองอายุ และกองสมุฏฐาน



เหง้าขิง มีรสหวาน เผ็ดร้อน
ช่วยให้ขับลม แก้ท้องอืด
ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นยิ่งขึ้น

เมล็ดพริกไทย มีรสเผ็ดร้อน
ลดอาการลมในช่องท้อง หรือบำรุงธาตุ
และยังทำให้ร่างกายอบอุ่น

ดีปลี มีรสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องขึ้น
หืดไอ ขับเสมหะ ขับลม

ฝนตกบ่อยดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร

หากหาสมุนไพร 3 ชนิดไม่ได้แนะนำให้ทานน้ำขิง



ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด

ช่วยป้องกันไข้หวัดได้

แก้คลื่นไส้(เมารถ แพ้ท้อง)

ฝนตกบ่อยดูแลสุขภาพด้วยยาสมุนไพร



ยาฟ้าทะลายโจร
บรรเทาอาการเจ็บคอ ไข้หวัด



ยาแก้ไอมะขามป้อม
บรรเทาอาการไอละลายเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ



ยาอมมะแว้ง
บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

ฝนตกบ่อยดูแลสุขภาพด้วยยาสมุนไพร



ยาปราบชมพูทวีป
บรรเทาอาการหวัดระยะแรก
อาการที่เกิดจากแพ้อากาศ



ยาชิงแคปซูล
บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน
บรรเทาอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง

จัดทำโดย: น.ส.ศิริประภา หาญบุผา (แพทย์แผนไทย)

ที่มา: https://thailand.go.th/issue-focus-detail/001_07_037?hl=th