



โรงพยาบาล
ศูนย์อนามัยที่ 5
ราชบุรี

การดูแลสุขภาพ ในช่วงปลายฝนต้นหนาว ด้วยสมุนไพรไทย

"ปลายฝนต้นหนาว" ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ในฤดูฝน มีธาตุลมเป็นเหตุให้เจ็บป่วย ในฤดูหนาวมีธาตุน้ำเป็นเหตุให้เจ็บป่วย ช่วงเปลี่ยนฤดูฝนเป็นฤดูหนาว ร่างกายมีไอบุญความร้อนค้างอยู่ ตอนหน้าฝน พ้ออากาศเย็นลงอย่างรวดเร็วปรับตัวไม่ทันเกิดภาวะธาตุไฟพิการ ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย **เกิดอาการภูมิแพ้ มีอาการคัดจมูก จาม น้ำมูกไหล ไอ ครั่นเนื้อครั่นตัว มีไข้ต่ำ ๆ**



อาหารสำหรับ ปลายฝนต้นหนาว

เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพในเบื้องต้น แพทย์แผนไทยจะเริ่มโดยการใช้อาหารในการปรับสมดุลของร่างกาย โดยใช้รสอาหาร เปรี๊ยะว ขม เปื่อเอียน ดังตำโบราณว่า ปลายฝนต้นหนาว ให้กิน “**แกงส้มดอกแด**” เพื่อปรับสมดุลธาตุในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล เนื่องจากแกงส้ม เครื่องแกง จะมีรสเผ็ดร้อน บำรุงและแก้เกี่ยวกับธาตุลม (ฤดูฝน)



สมุนไพรที่ควรนำมาประกอบอาหาร



มะขามป้อม

แก้หวัด แก้ไอ ละลายเสมหะ
เป็นยาระบาย

รสเปรี้ยว



ใบชะมวง

แก้ไข้ ระบายท้อง ขับเสมหะ

สมุนไพรที่ควรนำมาประกอบอาหาร



มะเขือพวง

แก้อาเจียน ขับเสมหะ



ขี้เหล็ก

เป็นยาระบาย ช่วยให้นอนหลับ



สะเดา

แก้ไอ แก้ร้อนในกระหายน้ำ

สมุนไพรที่ควรนำมาประกอบอาหาร



พริกไทย

ขับเสมหะ แก้อท้องอืดเฟ้อ



กระชาย

ขับลมในลำไส้ บำรุงร่างกาย



กะเพรา

แก้อท้องอืดจุกเสียด แก้อคลื่นไส้

รสเผ็ดร้อน

สมุนไพรที่ควรนำมาประกอบอาหาร



กระเทียม

ขับลม ลดไขมันในเลือด



หอมแดง

แก้ไข้หวัด ดัดจมูก
น้ำมูกไหล ขับลม

รสเผ็ดร้อน

ขิง

ขับลม แก้ท้องอืด คลื่นไส้อาเจียน



ยาสมุนไพรที่ควรมีติดบ้าน



บรรเทาอาการเป็นไข้ ไอ เจ็บคอ



บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ



บรรเทาอาการหวัด
ภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ช่วยเสริม
สร้างภูมิคุ้มกัน

นางสาวมณฑา แยมขยาย แพทย์แผนไทยประยุกต์

นางสาวศิริประภา หาบุบผา แพทย์แผนไทยประยุกต์