

สมุนไพรรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ในสถานการณ์โรคระบาด

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

โครงการสมุนไพรรักษาเพื่อการพัฒนาตนเอง มวลนิธิสุขภาพไทย

31 สิงหาคม 2564

กินได้
นอนหลับ
ขับถ่ายดี
ถือศีลฟังธรรม

กินอาหารเป็นยา
กินข้าวกล้อง
อาหารพื้นเมือง

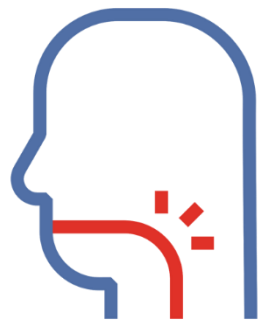
ดื่มน้ำ 5 แก้ว ตอนเช้า





อาบน้ำ ของต้องห้ามสำหรับคนเป็นหวัด

คัดจมูก สูดน้ำ



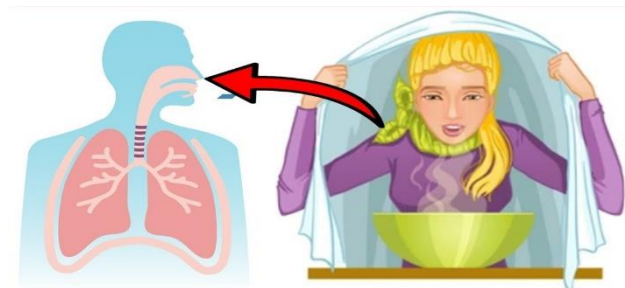
น้ำ ยาขับเสมหะถูกสุด ดีสุด



สูดดมไอน้ำ + สมุนไพร



ดื่มน้ำมากๆ ลดไข้



ฟ้าทะลายโจร สรรพคุณเด่น

(ตั้งแต่ปี 2528)

แก้ไข้ แก้หวัด
แก้ไอ เจ็บคอ
แก้ท้องเสีย
ยาสมุนไพรอาหาร
บำรุงร่างกาย



ใบสด/แห้ง 5-10 ใบ ชงน้ำเดือด กินน้ำกินเนื้อด้วยก็ได้



อมและเคี้ยวใบสด 1-2 ใบ



น้ำขิง ผสมมะนาว น้ำผึ้ง จิบกินตลอดวัน



ตำรับยาบ้านๆ (โบราณ) แก้ไอ หอบหืด และลดไข้



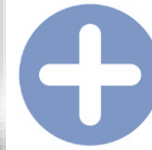
ใบกะเพรา



ใบคนที่เขมา



ใบเสนียด



น้ำผึ้ง

หัวเห้วหมู



- หนังสือตำรายาพิเศษของสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาปวเรศวริยาลงกรณ์ (2352-2453)
- “นิทานหนึ่งนั้น ว่าสมภารฉันหัวเห้วหมูเป็นยา เคี้ยวกินทุกวัน ฉันกับน้ำชา หลายปีล่วงมา เห็นคุณหลายประการ นิ่งทนทำกิจ ประกอบการงาน พากเพียรเขียนอ่าน ได้ทั้งคืนวัน พั่นแน่นไม่หัก เปนสุขขบฉัน ร่างกายเธอนั้น ไม่แก่ชรา พี่น้องแก่ไป ท่านผู้นั้นไซ้รู้ ผ่องใสผิตตา เปล่งปลั่งดังหนุ่ม เบบางโรคฯ ผู้อ่อนพรรษา ดูแก่กว่าไป กำลังเจริญมาก เดินคล่องว่องไว จักขุสว่างใส ไม่มีดตามกาล อายุล่วงมาก แต่ไม่พิการ กิจในวิหาร หมั่นทำทั่วไป ฯ”

ตำรายาไทย หัวเห้วหมูมีรสหวานเย็นเล็กน้อย บำรุงกำลัง บำรุงทารกในครรภ์ ยาขับลมในลำไส้ และแก้อาการปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร ภูมิปัญญาดั้งเดิม มักจะใช้เห้วหมูเข้ยาแก้หอบหืด ลดความดัน แก้ไข้ แก้ปวดเมื่อย แก้ท้องอืด แก้ปวดท้อง

- ต้มกินหัวสดประมาณ 15 กรัม นำมาทุบให้แตกต้มเอาน้ำกินเป็นยาอายุวัฒนะ แก้อาการปวดแน่นหน้าอก แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืดอาหารไม่ย่อย บำรุงครรภ์ แก้อาเจียน
- หรือจะใช้การตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำผสมน้ำผึ้งกินก็ได้
- ส่วนคนที่เป็โรคความดันแนะนำให้ใช้น้ำสับส่วน หัวยาเห้วหมูหนึ่งส่วน ต้มหรือชงดื่มก็ได้

ตำรารักษาหอบหืด บำรุงปอด (ดั้งเดิม –เผยแพร 2525)

- แก่นฝางเสนหนัก 2 บาท 2 สลึง (37.5 กรัม)
- แก่นแสมสาร หนัก 6 บาท 2 สลึง (97.5 กรัม)
- เถาว์ลยเปรียง หนัก 2 บาท 2 สลึง (37.5 กรัม)
- ใบมะคำไก่ หนัก 2 บาท 2 สลึง (37.5 กรัม)
- หัวเห้วหมู หนัก 2 บาท (30 กรัม)

ใส่น้ำพอท่วมยาต้มกินต่างน้ำจนยาจืด (ประมาณ 5 วัน) ต้องกินประมาณ 1 เดือน อาการหอบหืดจึงจะดีขึ้น

ตำรับยา (อภัยภูเบศร) -ใบหนุมา 30 กรัม -ฝาง 30 กรัม -ใบมะคำไก่ 30 กรัม -แสมสาร 30 กรัม -เห้วหมู 30 กรัม

-เถาว์ลยเปรียง 30 กรัม วิธีทำ : นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ลงในหม้อดิน หม้อเคลือบ หรือหม้อสแตนเลส เติมน้ำ 3 ลิตร ต้มเดือด 15 นาที รินเอาแต่น้ำมารับประทาน วิธีใช้ : ครั้งละ 1 ถ้วยชา (150 CC.) ก่อนอาหาร เช้า- กลางวัน-เย็น

กินผัก / ภูมิคุ้มกันแบบไทย

- **ผักกลุ่มที่มีรสฝาด** มีสารกลุ่มแทนนิน ซึ่งเป็นสารที่ต้านอนุมูลอิสระและสารกำจัดอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพดีมาก ยังเป็นสารต้านเชื้อโรคโดยกลไกการทำปฏิกิริยาทำลายโปรตีนที่เป็นโครงสร้างของเชื้อโรค ทำให้เชื้อโรคตาย
- ตัวอย่างผักที่มีรสฝาดได้แก่ ยอดฝรั่ง กลัวยาดิบบ ผลมะตูมอ่อน ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผักเม็ก ยอดกระโดน **สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม**



กินผัก / ภูมิคุ้มกันแบบไทย

- **ผัก เหง้าและหัวพืชที่มีรสเผ็ดร้อน** มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งทำให้พืชมีกลิ่นเฉพาะตัวด้วย น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และต้านการเจริญของเชื้อโรค
- พืชที่มีกลิ่นเหล่านี้ได้แก่ หัวกระเทียม ขิง ข่า ขมิ้นชัน พริก พริกไทย ดีปลี โหระพา แมงลัก กะเพรา สะระแหน่ เนียมहुเลื่อ ผักไผ่ พลูดาว กระชาย ผักคราดหัวแหวน กระเจียว ชะพลู ผักแพว และผักแขยง



กินผัก / ภูมิคุ้มกันแบบไทย

ผักกลุ่มที่มีรสเปรี้ยว วิตามินซีจากธรรมชาติ ตัวอย่างผักที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง มะยม ส้มกบ ส้มเสี้ยว มะกอก แต้ว ส้มป่อย สมอไทย มะขาม มะขามป้อม มะกรูด มะนาว มะเฟือง ชะมวง มะดัน มะอึก และตะลิงปลิง (วิตามินซีเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยเสริมระบบการทำงานของเม็ดเลือดขาวและระบบภูมิคุ้มกัน โดยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลาย วิตามินซีช่วยบรรเทาความรุนแรง ลดระยะเวลาของการเป็นหวัดและช่วยบรรเทาอาการแพ้ต่างๆได้)



อีตสิบสอง คองสิบสี่ : จาริตประเพณีสร้างสุขภาวะ

เดือนอ้าย - บุญเข้ากรรม

เดือนยี่ - บุญคูณลาน

เดือนสาม - บุญข้าวจี

เดือนสี่ - บุญพระเวส

เดือนห้า - บุญสงกรานต์

เดือนหก - บุญบั้งไฟ

เดือนเจ็ด - บุญข้าสะ (บุญเบิกบ้าน)

เดือนแปด - บุญเข้าพรรษา

เดือนเก้า - บุญข้าวประดับดิน

เดือนสิบ - บุญข้าวสาก

เดือนสิบเอ็ด - บุญออกพรรษา

เดือนสิบสอง - บุญกฐิน

คอง 1 การบริจาคทาน (ทำบุญ)

คอง 2 ล้อมรั้วบ้าน —สามัคคี — รู้จัดเคารพพื้นที่ส่วนตัว

คอง 3 ล้างดินแล้วจึงขึ้นเถื่อน — ความสะอาด

คอง 4 อย่าได้โลภโมโห (อย่าโกง)

คอง 5 วันพระ ให้ขอขมาโทษกันและกันระหว่างผัวเมียลูก เด็กผู้ใหญ่

คอง 6 สมமாக่อนเล่า ผิงไฟให้ขอโทษ (นึกถึงบุญคุณสิ่งของ)

คอง 7 ทำสะอาดเรียบร้อย ชำระร่างกายแล้วจึงเข้าบ่อนนอน

คอง 8 ทำบุญใส่บาตรทุกเช้า (เข้าวัดฟังธรรม)

คอง 9 ยามพระสงฆ์มา อย่าเหยียบเงาให้วันหนี

คอง 10 รู้จักเสียสละ ช่วยเหลือคนอื่น อย่าเห็นแก่ตัว

คอง 11 พระเข้าปริวาสกรรมให้ช่วยดูแล

คอง 12 อย่าเสพกามคุณในวันพระ

คอง 13 สมมาพ่อแม่ ทั้งเฒ่าแก่เพื่อนบ้าน (กตัญญูรู้คุณ)

คอง 14 สมมาหมู่เทวดา พระสงฆ์ (จัดดอกไม้บูชา)

ยาหาราก (แก้ไขพิษ กระทุ้งพิษไข้)

ภาคกลาง และตำราทั่วไป

- 1) รากชิงชี
- 2) รากย่านาง
- 3) รากคนทา
- 4) รากเต้ายายม่อม
- 5) รากมะเดื่อชุมพร

ภาคใต้ เกะหมาก จ.พัทลุง

- 1) รากน้ำนอง
- 2) รากย่านาง
- 3) รากคนทา
- 4) รากเต้ายายม่อม
- 5) รากมะเดื่อชุมพร

