หน้าร้อนนี้... สุขกาย เย็นใจด้วยวิถีไทยแท้

พท.ป.ภัคภร บูรณสันติกูล
(แพทย์แผนไทยประยุกต์คิริราช)
วิวัฏฏะสหคลินิก
Bhakkhaphorn@gmail.com

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน จากข้อมูลของกรมอุตุนิยมวิทยาปีนี้ได้ประกาศออกมาว่า ประเทศไทยได้เข้าสู่หน้าร้อนตั้งแต่ช่วงปลายเดือน ก.พ. และจะสิ้นสุดในช่วงกลางเดือน พ.ค.2563 นี้ สภาพอากาศที่ร้อนระอุนั้นสามารถเป็นเหตุของการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น เพราะเชื้อโรค และแบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดีในช่วงหน้าร้อน พิษภัยจากแสงแดดก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหาด้านสภาพผิว และทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ นอกจากนี้ในช่วงหน้าร้อนยังสร้างความหงุดหงิด รำคาญใจ ไม่สบายเนื้อ-ไม่สบายตัวให้ใครต่อใครหลายคนเลยทีเดียว ☺

คุณผู้อ่านเคยสงสัยกันบ้างไหมคะ? ว่าในสมัยก่อนยุคที่ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ทั้งเครื่องปรับอากาศ, พัดลม, ตู้เย็น ฯลฯ คนในสมัยนั้นเขาใช้ชีวิตกันอย่างไรท่ามกลางสภาพอากาศที่ ร้อนอบอ้าวเช่นนี้ ... คำตอบก็คือ คนสมัยก่อนเรียนรู้ที่จะนำหลักการ ธรรมชาติบำบัดมาปรับสมดุลร่างกาย และได้ถ่ายทอดความรู้นี้มาสู่รุ่นลูก-หลาน โดยเริ่มต้นจากภูมิปัญญาเรื่องอาหารประจำฤดูกาล, สมุนไพรประทินผิวพรรณ, การรักษาร่างกายตามอาการด้วยสมุนไพรพื้นบ้านค่ะ ซึ่งหัวข้อที่ผู้เขียนนำมาแบ่งปันในคอลัมน์นี้ ก็จะเป็นวิธีการดูแลร่างกายช่วงหน้าร้อนสไตล์วิถีไทย ซึ่งทำได้ง่าย และมีประโยชน์อย่างมากเลยค่ะ เรามาติดตามอ่านและลองนำไปปรับใช้กันดูนะคะ ☺

อาหารประจำฤดูร้อน

พอเข้าสู่ฤดูร้อนทีไร ก็จะเป็นช่วงที่ธาตุไฟในร่างกายของเรากำเริบได้ง่ายค่ะ สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพอากาศ, ความเครียด, การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และอาการท้องผูก เป็นต้น ดังนั้นเพื่อปรับสมดุลธาตุไฟ เราจึงควรบริโภคอาหารที่ช่วยควบคุมสมดุลธาตุไฟในร่างกายเรา โดยแนะนำเมนูอาหารที่มี **รสจืด-เย็น** เพราะมีส่วนช่วยทำให้ร่างกายเย็นลง ดับพิษร้อนที่สะสมในร่างกาย ลดอาการเป็นไข้ ยกตัวอย่างเช่น *ไก่ตุ๋นฟักเขียวมะนาวดอง, ผัดบวบใส่ไข่, แกงจืดตำลึงใส่หมูสับ และแกงจืดผักหวานบ้าน* เป็นต้น

หรือเมนูอาหารที่มี **รสขมเล็กน้อย-ปานกลาง** ก็จะช่วยระบายความร้อน, ของเสีย และถอนพิษไข้ที่สะสมในร่างกายได้เป็นอย่างดี เช่น *ต้มจืดมะระจีนยัดไส้หมูสับ, ไข่เจียวดอกแค และใบบัวบกผัดไข่* เป็นต้นค่ะ นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มี **รสเผ็ดเล็กน้อย** ก็จะช่วยกระตุ้นต่อมรับรสทำให้เจริญอาหาร เช่น *แกงส้มดอกแค, ยำดอกสะเดา และใบบัวบกกินคู่กับน้ำพริกกะปิ* ก็จะทำให้ดื่มน้ำได้ปริมาณมากขึ้นกว่าเดิม ช่วยแก้กระหายน้ำในหน้าร้อน และยังเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับถ่ายของเสียได้ดีทีเดียวเลยค่ะ

- กลุ่มผักที่มีฤทธิ์เย็น ได้แก่ *ฟักเขียว, บวบ, ตำลึง, ใบเตย, รางจืด, แตงกวา, มะรุม และกระเจี๊ยบเขียว* เป็นต้น
- กลุ่มผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น ได้แก่ *แตงโม, แคนตาลูป, เมล่อน, แตงไทย, ชมพู่, แก้วมังกร และมังคุด ราชินีแห่งผลไม้* เป็นต้น และ
- น้ำสมุนไพรที่เหมาะกับหน้าร้อน ก็ต้องยกให้...*น้ำใบเตยหอม, น้ำเก็กฮวย, น้ำใบบัวบก, น้ำว่านหางจระเข้ และน้ำรากบัว* ซึ่งในปัจจุบันหาซื้อได้แสนง่าย ช่วยคลายร้อน ทำให้ชุ่มคอ ชื่นใจ ได้ทั้งวันเลยล่ะค่ะ

สมุนไพรประทินผิว แก้ผิวแห้งเสีย ลดผดผื่นคัน

สมุนไพรที่คุณผู้อ่านน่าจะคุ้นตากันดีในช่วงเทศกาลสงกรานต์นั่นก็คือ ***"ดินสอพอง"***นั่นเองค่ะ ดินสอพองนั้นมีสรรพคุณเป็นยาฤทธิ์เย็นช่วย*บรรเทาอาการผดผื่นคัน ช่วยระงับเหงื่อกาย ดับพิษร้อนสะสม ช่วยขจัดสิวเสี้ยน และลดการอักเสบ บวม ช้ำ* ได้อีกด้วยนะคะ ด้วยเหตุนี้ดินสอพองจึงจัดเป็นสมุนไพรประทินผิวชั้นดี โดยก่อนที่เราจะนำมาใช้กับผิวหน้าหรือผิวกายของเรานั้น เราจะต้องทำการ**ฆ่าเชื้อ**ก่อน โดยทางการแพทย์แผนไทยเรียกขั้นตอนนี้ว่า **"การสะตุดินสอพอง"** ซึ่งมีวิธีดังนี้ค่ะ

1. นำดินสอพองมาบด จนเป็นผงละเอียด แล้วนำไปใส่ในหม้อดิน
2. ปิดฝาหม้อดินแล้วตั้งไฟ รอจน ดินสอพอง ระอุจนทั่วหม้อดิน แล้วค่อยดับไฟ
3. เมื่อเปิดฝาหม้อดินจะพบว่า "ดินสอพองจะมีสีขาวนวลและมีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ"
4. ให้พักดินสอพองในหม้อดินสักพัก รอจนเย็น แล้วจึงนำไปใช้ทาผิวกาย หรือเก็บใส่ในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อใช้ในคราวถัดไปค่ะ

วิธีการนำไปใช้นั้นก็ง่ายมากค่ะ

❶ ในกรณีที่ต้องการ**ลดอาการผดผื่นคัน** ให้นำ*ดินสอพองสะตุ จำนวน 1-2 เม็ด* มาบดผสมกับ *น้ำสะอาด* จากนั้นให้คนจนละลายเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาทาบริเวณที่มีผดผื่นหรือมีอาการคัน ดินสอพองจะช่วยดูดซับสารพิษ ทำให้ผิวเย็นสบาย

❷ ในกรณีที่เป็น**ลมพิษหรือผิวหนังอักเสบ ร้อนแดง** ให้นำ*ดินสอพองสะตุ จำนวน 3-4 เม็ด* มาบดผสมกับ *น้ำสมุนไพรคั้นสดที่มีฤทธิ์เย็น 50 มล.* เช่น น้ำใบย่านาง, น้ำใบฟ้าทะลายโจร เป็นต้น ละลายดินสอพองจนเป็นลักษณะเนื้อครีมข้นแล้วจึงนำมาพอกบริเวณที่มีอาการได้เลยค่ะ

❸ ในกรณีที่ต้องการ**ลดรอยฟกช้ำ ปวดอักเสบตามกล้ามเนื้อ** ให้นำ*ดินสอพองสะตุ จำนวน 2-3 เม็ด* บดผสมกับ *น้ำมะนาวคั้นสด 1 ลูก* คนจนเป็นเนื้อครีมเหลว จากนั้นให้พอก บริเวณที่มีอาการปวด-บวม-ฟกช้ำ ทุกเช้า-เย็น น้ำมะนาวมีวิตามินซีสูงและดินสอพองที่มีฤทธิ์เย็นจะช่วยลดเลือนรอยฟกช้ำดำ และบรรเทาอาการปวดได้ดีค่ะ แต่ทั้งนี้ก่อนที่จะพอกดินสอพอง ควรประคบเย็นก่อนนะคะ

❹ ในกรณีที่ต้องการ**สครับผิว เพื่อผลัดเซลล์ผิวเก่า เพื่อให้ผิวกระจ่างใสมากขึ้น** ให้นำ*ดินสอพองสะตุ จำนวน 2-3 เม็ด* บดผสมกับ *น้ำมะขามเปียก 50 มล.(แยกกากมะขามเปียกทิ้ง) และน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ* คนจนละลายเป็นเนื้อครีมให้เข้ากัน แล้วนำมาพอกบริเวณผิวหน้า และลำตัวที่มีรอยด่างดำ ประมาณ 15-20 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำเย็นค่ะ น้ำมะขามเปียกมีฤทธิ์เป็นกรดผลไม้ตามธรรมชาติ (AHA) มีส่วนช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ทำให้ความหมองคล้ำของผิวหนัง และรอยด่างดำจะค่อยๆ ลดเลือนจางหายไป ส่วนน้ำผึ้งจะช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น เนียนนุ่ม กระจ่างใสขึ้นค่ะ (สูตรนี้เหมาะที่จะทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์)

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ คุณผู้อ่านสำหรับสรรสาระความรู้สมุนไพรในฉบับนี้ หวังว่าคงจะพอช่วยคลายร้อนกันได้บ้างไม่มากก็น้อย ในฉบับหน้าเรามาพบกับวิธีดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรใกล้ตัวกันต่อนะคะ แล้วพบกันใหม่ สวัสดีค่ะ ...

#สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา
หมอปุ๊ก วิวัฏฏะคลินิก ☺

ข้อมูลอ้างอิง

➢ ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม โดยกองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข TPA news