

เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ด้วยภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทย

นางสาว วันทรานต์ เนียมสุวรรณ
แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

ความสำคัญของระบบภูมิคุ้มกัน

- ✔ เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายของเราแข็งแรง และระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ✔ ระบบภูมิคุ้มกันที่ดีจะช่วยปกป้องร่างกายของเราจากการติดเชื้อโรคได้
- ✔ หากร่างกายของเราได้รับเชื้อโรคต่าง ๆ เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีอยู่แล้ว เชลล์เม็ดเลือดขาวก็จะต่อสู้กับเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี
- ✔ เชื้อโรคต่าง ๆ ก็มีการพัฒนาสายพันธุ์ใหม่ ๆ มาเสมอ การเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงนี้ คงต้องเพิ่มเป็นการเร่งด่วน จึงเป็นหนทางสำคัญที่จะช่วยให้เรามีโอกาสรอดพ้นจากสถานการณ์เช่นนี้ไปได้



สมุนไพรแนะนำ
สำหรับเพิ่มภูมิคุ้มกัน
ของร่างกาย

กระชาย (กระชายแดง)

รสเผ็ดร้อนขม เหนียวและกระโปงกระชาย มีสรรพคุณ ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด ช่วยให้อารมณ์ดี

ยังมีสรรพคุณคล้ายกับโสม บางที่หมอแผนโบราณเรียกว่า โสมไทย

ขิง

รสเผ็ดร้อน แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ แก้คลื่นไส้ อาเจียน



ขมิ้นชัน

รสเผ็ดร้อนเผ็ด ขี้ลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงร่างกาย



ตะไคร้

รสหอมปร่า ขี้ลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการขัดเบา ลดความดันโลหิต ช่วยให้อารมณ์ดี



พริกขี้หนู/พริกขี้หนูแดง

รสเผ็ดร้อน แก้ท้องอืดเป็นยาเย็น ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต



กะเพรา

รสเผ็ดร้อนอุ่น แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นจุกเสียด ขับลม ขับเหงื่อ แก้คลื่นไส้ อาเจียน



หอม

รสจืดเย็น ใบ เป็นยาขับเหงื่อ แก้ไข้ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ และเป็นยาช่วยขับลมร้อน ฝน รสเปรี้ยวหวานเย็น เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ธาตุไม่ปกติ แก้เจ็บคอ และช่วยให้ชุ่มคอ



กระเทียม

รสเผ็ดร้อนอุ่น แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ลดไขมัน



หอมแดง

รสหอมปร่า ใช้หัวแก่ ๆ กินเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง บำรุงร่างกาย แก้หวัด คัดจมูก



ยาตำราก

กระเทียมโขล
(ทำให้พิษออกจากร่างกาย)
บรรเทาอาการไข้

ฟ้าทะลายโจร

บรรเทาอาการของโรคหวัด
เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ
และรักษาผู้ป่วยโควิด 19 ที่ไม่มีอาการ
หรือมีอาการรุนแรงน้อย
เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคที่รุนแรง

ยาเขียวหอม

แก้ไอ
แก้ร้อนใน กระหายน้ำ

ยาประสะจันทน์แดง

แก้ไอตัวร้อน
(ใช้พืชม หรือ ใช้ออกผื่น)
แก้ร้อน ในกระหายน้ำ

ยามันทรธาตุ

บรรเทาอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ แก่ธาตุไม่ปกติ

ยาหอมนวโกฐ

แก้ลมวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน
ลมจุกแน่นในอก ในผู้สูงอายุ
แก้ลมปลายไข้ (ลมปลายไข้
คือ อาการหลังไข้ขึ้น
เช่น คลื่นไส้ อาเจียน
วิงเวียนศีรษะ เบื่ออาหาร
ท้องอืด และอ่อนเพลีย)

ยาประสะมะแว้ง

ขับเสมหะ
บรรเทาอาการไอ
ทำให้ชุ่มคอ

ยาจันทน์ลีลา

แก้ไอตัวร้อน

ยาตรีเษสมาศ

แก้อ่อนเพลีย
ปรับสมดุลของร่างกาย
ในช่วงฟื้นไข้

ยาธาตุบรรจบ

บรรเทาอาการอุจจาระธาตุพิการ
(การทำงานของ
ระบบทางเดินอาหารที่ไม่ปกติ)
และช่วยขับลมในลำไส้

ยาตรีฟลา

เสริมภูมิคุ้มกัน แก้ไอ
ละลายเสมหะ
ช่วยระบายท้อง



การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลักธรรมมานามัย

เป็นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สามารถปฏิบัติได้ทุกช่วงวัย
และทุกสถานการณ์ โดยให้ความสำคัญกับปัจจัย
ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการนำหลักธรรม
ทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ
แบบองค์รวม ทั้งกาย จิต และกรรม (พฤติกรรม)
รวมถึงสังคม และสิ่งแวดล้อม



กายานามัย (Healthy body)

คือ การดูแลส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น

การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์

กินอยู่อย่างไทยตามแบบภูมิปัญญาไทย กินปลาเป็นหลัก

กินผักเป็นพื้น นำพืชผักสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่นมาปรุงแต่ง

ให้เป็นอาหาร และดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพและบำรุงร่างกาย

เช่น น้ำขมิ้น น้ำตะไคร้ น้ำใบกะเพรา น้ำใบโหระพา ช่วยขับลม แก้อืดเฟ้อ

น้ำใบบัวบก และน้ำมะพร้าว แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ ลดไข้ ทำให้สดชื่น เป็นต้น

และควรกินแต่พอดี กินให้ถูกต้องกับโรค กินให้ถูกต้องกับธาตุ



การออกกำลังกาย
หรือการบริหารกายแบบไทย
ด้วยท่าฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอ



การนอนหลับ
พักผ่อนให้เพียงพอ



กายานามัย จึงเป็นการปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4
(ดิน น้ำ ลม ไฟ) ในร่างกาย
เป็นการป้องกันก่อนที่จะเกิดความเจ็บป่วย

จิตตานามัย (Healthy mind)

คือ การส่งเสริมและดูแลสุขภาพทางใจ เช่น การทำสมาธิ สวดมนต์ และภาวนา การสันทนาธรรม ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ มีความสุข ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ทำให้มีสมาธิและเกิดปัญญา ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การสวดมนต์ ภาวนา และการทำสมาธิช่วยให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อปอดและระบบการหายใจ



จิตตานามัย
เป็นหลักการบริหารจิตด้วยทาน ศีล ภาวนา

ชีวิตานามัย (Healthy behavior)

คือ การดำเนินชีวิตชอบด้วยการสายกลาง มีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี มีอาชีพสุจริต ชีวิตานามัยจึงอยู่ในหลักธรรมะ ซึ่งทุกชาติทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้คนปฏิบัติดี มีศีลธรรม คือ การดำเนินชีวิตชอบ



รวมถึงการทำชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสิ่งแวดล้อมที่ดี การปรับธาตุ 4 ภายนอก เช่น การปลูกต้นไม้ ไม้ผลหรือพืชผักสมุนไพร เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร จัดระเบียบความสะอาดของบ้านเรือน แต่งกายสะอาด อยู่ในที่ ๆ สะอาด ห่วงไกล อบายมุข การขจัดสิ่งปฏิกูล การดูแลแม่ น้ำลำธาร งดสิ่งเสพติด ปฏิบัติตัวและมีวิชาชีพที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตชอบ ด้วยหลักชีวิตานามัย จึงเป็นการควบคุมพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการเสียสุขภาพของชีวิต

นอกจากนี้ต้องเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น

- ✓ การป้องกันตนเอง
- ✓ การดูแลรักษาอาการเมื่อเกิดความเจ็บป่วย
- ✓ การฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ ผ่อนคลาย ไม่เครียดหรือวิตกกังวล ช่วงพักใช้ ดื่มน้ำมาก ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานยาหอมเพื่อบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

