

## ภูมิปัญญาด้านการรักษาโรค และ วิธีการดูแลสุขภาพแบบไทยๆ

### การอยู่ไฟ



Image Credit : [thaihealth.or.th](http://thaihealth.or.th)

การอยู่ไฟ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคของไทย ซึ่งมีที่มาจากการรักษาอาการปวดเมื่อยหลังคลอดให้กับหญิงไทยในสมัยโบราณ นอกจากนี้ยังช่วยขับน้ำคาวปลา ของเสียต่างๆ หลังคลอดอีกด้วย แต่การอยู่ไฟไม่ใช่คุณแม่ลูกอ่อนก็ทำได้นะคะ โดยเฉพาะการอยู่ไฟแบบการเข้ากระโจมและอบสมุนไพรจะช่วยขับของเสียออกจากผิวหนังทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสุขภาพดีละ โดยวิธีทำการกระโจมสมุนไพรมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### วิธีทำอบสมุนไพร

1. หาตุ่มและผ้ามาปิดไว้ให้มิดชิด โดยเว้นช่วงหัวให้สามารถออกมาหายใจได้ หรือจะใช้ตุ่มปอน้ำสำเร็จรูปก็ได้เช่นกันคะ
  2. นำหม้อน้ำร้อน ที่ผสมด้วยสมุนไพรต่างๆ อาทิเช่น มะกรูด, ตะไคร้, โป๊, ขมิ้นชัน, การบูร, พิมเสน, ผักขี้เฒ่า, หัวหอมแดง, ใบมะขาม, ใบส้มป่อย, ใบส้มเสี้ยว, เปลือกส้มโอ และสมุนไพรอื่นๆ
  3. นั่งอยู่ในกระโจม โดยไม่ควรเกิน 15 นาที ให้เหงื่อไหลออกมา หลังจากนั้นสามารถนําน้ำอุ่นที่เหลื่อมอาบได้เพื่อล้างคราบเหงื่อก็เป็นอันเสร็จละ
- ปรับสมดุลในร่างกาย ด้วยอาหารฤทธิ์ร้อน-เย็น



อีกภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคที่คนไทยทำมาอย่างช้านาน คือ การกินอาหาร จะเห็นได้ว่าการกินอาหารของคนไทยสมัยโบราณนั้นปรับเปลี่ยนไปตามฤดูกาล โดยยึดเอาสภาพแวดล้อม และสภาพอากาศเป็นปัจจัยในการกำหนดพฤติกรรมการกิน อย่างเช่นหน้าร้อน คนไทยจะนิยมกินอาหารหรือผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น ทำให้ร่างกายเกิดความเย็น ไม่เป็นไข้หรือร้อนในง่าย เช่น มังคุด มะยม แดงโม แดงไทย แคนตาลูป สับปะรด ส้มโอ ลางสาด กัวยี่น้ำว่าน ฝรั่ง มะพร้าว สตรอเบอร์รี่ หรือในหน้าหนาวจะนิยมกินอาหารและผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ฝรั่ง ขนุนสุก ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย ทูเรียน น้อยหน่า สละ ส้มเขียวหวาน มะตูม ละมุด มะเฟือง มะปราง มะขามหวานสุก มะไฟ ทับทิมแดง มะม่วงสุก ลูกยอ กระจับปี่แดง เป็นต้นค่ะ

### ดื่มน้ำสมุนไพร



วิธีดื่มน้ำสมุนไพรไทยเป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาด้านการรักษาโรค ที่ประยุกต์และต่อยอดมาจากการกินอาหารนั่นเอง แต่พืชหรือสมุนไพรบางชนิดกินเดี่ยวๆ อาจจะไม่อร่อยถูกปากหรือกินยาก ดังนั้นคนไทยโบราณจึงเลือกทำเป็นน้ำดื่มเพื่อความกินง่ายขึ้นเองค่ะ น้ำสมุนไพรที่คนไทยนิยมดื่มได้แก่

1. **น้ำจิง** มีสรรพคุณแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ช่วยลดการจับตัวของลิ่มเลือดและน้ำย่อยต่างๆ นิยมดื่มน้ำจิงเพื่อบรรเทาอาการไข้ ไอหรือมีเสมหะมาก และจิงยังเป็นส่วนผสมใน**อาหารลดไขมัน**เพราะสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้
  2. **น้ำตะไคร้หอม** ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการจุกเสียด ช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ช่วยลดความดันโลหิต
  3. **น้ำใบบัวบก** มีวิตามินเอสูงจึงช่วยบำรุงสายตาได้ดี ช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้อาการไข้ใน ฟกช้ำ บำรุงหัวใจ บำรุงสมอง ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยลดอาการอักเสบได้ค่ะ
  4. **น้ำมะตูม** เป็นยาระบายขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร ขับเสมหะ และแก้อาการร้อนในได้ดี
- **นำพืชผักสวนครัวมาใช้ประโยชน์**



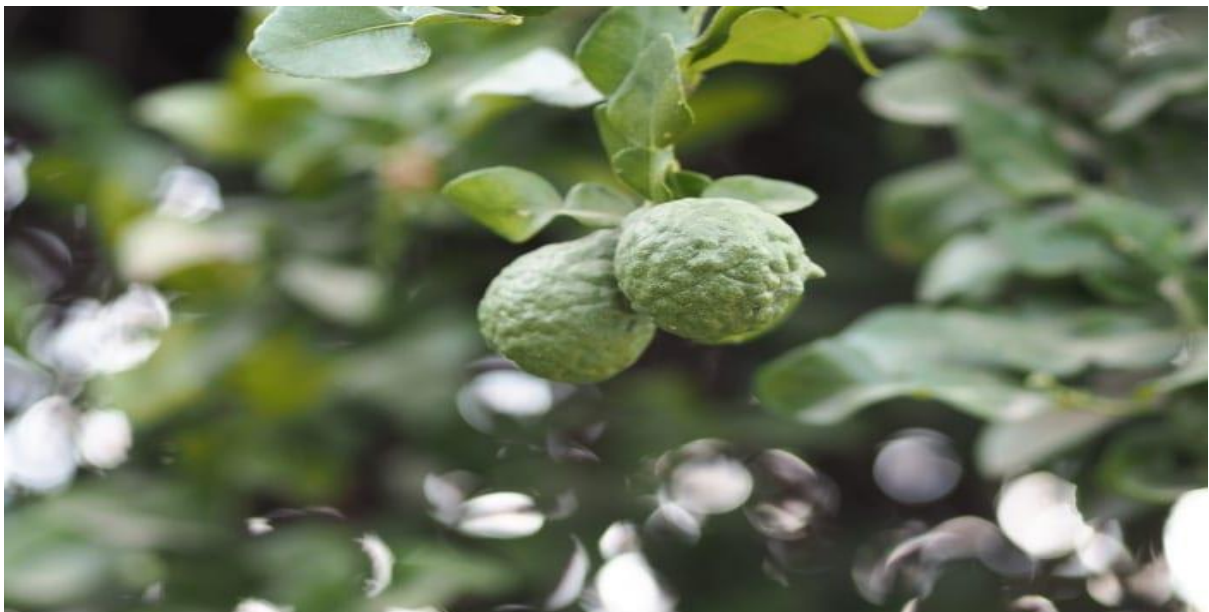
คนไทยสมัยก่อน นิยมปลูกพืชผักที่สามารถใช้สอยได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะใช้ทำอาหารหรือเป็นยา เช่น ซึ่งก็คือว่าเป็นภูมิปัญญาด้านการรักษาโรค เช่นกัน เช่น หอมแดงใช้แก้พิษแมลงกัดต่อยได้ โดยให้ใช้หอมแดงตำกับมะขามเปียก และนำมาทาบริเวณที่ถูกแมลงกัด ใช้ข่า แก้อาการลมพิษ โดยนำหัวข่าล้างน้ำให้สะอาดผสมกับเหล้า ทาบริเวณที่เป็นลมพิษ จะทำให้หายคันภายในเวลาอันรวดเร็ว หรือใบน้อยหน่าทำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว พอกหัวเพื่อรักษาหา เป็นต้น

- **ผิวสวยด้วยสมุนไพร**



ใครที่เคยดูสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก ภาพยนตร์ความรักวัยใส ที่นางเอกหรือน้องน้ำ พยายามเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนที่สวยงามขึ้นทั้งการเอาไขมันมาพอกหน้า หรือ ชัดตัวด้วยมะขามเปียก บอกเลยว่าวิธีดูแลผิวพรรณแบบไทยๆ มีมาแต่โบราณแถมยังได้ผลดีอีกด้วยแหละค่ะ

- **ขมิ้น** เป็นสมุนไพรไทยที่มีประโยชน์ในการบำรุงผิวให้ขาวและเนียนผ่อง เพราะขมิ้นสามารถช่วยขจัดสิ่งสกปรกออกจากผิวได้อย่างหมดจด ช่วยทำให้ผิวเนียนนุ่ม และดูเปล่งประกายขึ้น ใช้ขมิ้นบารุงผิวก็เพียงแค่นำขมิ้นสด หรือขมิ้นตากแห้งที่บดเป็นผง (สามารถทำเอง หรือซื้อแบบสำเร็จรูปก็ได้) มาพอกและขัดบริเวณผิวหน้า และผิวกาย ทั้งไว้สักพักจากนั้นล้างออกให้สะอาดค่ะ
- **มะขามเปียก** มี **AHA** ใช้ขัดผิวหน้า ผิวตัว หรือแม้กระทั่งจุดแห่งกร้าน ให้เนียนนุ่ม และดูขาวใสขึ้นได้ นำน้ำมะขามเปียกผสมดินสอพอง น้ำผึ้ง น้ำมันรำข้าว และนมสดเข้าด้วยกัน จากนั้นตัดเนื้อมะขามที่คั้นไว้มาประมาณ **2** ช้อนโต๊ะมาผสม คนส่วนผสมให้เข้ากัน และนำมาพอกให้ทั่วผิวหน้า โดยเน้นส่วนที่มีปัญหาผิวและจุดด่างดำ เว้นช่วงรอบดวงตาและริมฝีปากไว้ นวดอย่างเบาเมื่อให้ทั่ว (หลีกเลี่ยงการนวดบริเวณที่มีสิวอักเสบ) ทิ้งเอาไว้ประมาณ **15-20** นาที ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำอุ่น
- **รักษารังแคมะกรูด**



ใครที่มีปัญหาแพ้สารเคมีในยาสระผม จนผมร่วงหรือมีปัญหาเรื่องหนังศีรษะเป็นขุย มีรังแคแล้วละก็ **ShopBack Blog** มีภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคของเส้นผมและหนังศีรษะด้วยวิธีธรรมชาติที่เป็นสูตรของคนโบราณมาฝาก นั่นคือการใช้น้ำมันมะกรูดสระผม มะกรูดไม่เพียงแต่ทำให้ผมดำเป็นเงางามเท่านั้น แต่ยังช่วยกำจัดรังแคแก้คันศีรษะ แก้ผมแตกปลายป้องกันผมร่วง วิธีการทำน้ำมันมะกรูดไว้สระผมสามารถทำได้ง่าย ดังต่อไปนี้

1. นำมะกรูดสดๆ มาผ่าครึ่ง และเอาเมล็ดออกจากรันบีบเอาน้ำมาใช้สระผม (แต่วิธีนี้จะไม่ได้ใช้ประโยชน์จากน้ำมันที่ผิวมะกรูด)
2. ปอกผิวมะกรูดออก นำมาตำให้ละเอียด แล้วบีบน้ำมะกรูดผสมลงไป เติมน้ำลงไปพอให้ส่วนผสมเริ่มเหลว คนให้เข้ากันดี ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วกรองคั้นเอาแต่น้ำไปใช้ วิธีนี้เวลาสระจะได้กลิ่นเหม็นเขียวจากผิวมะกรูด แต่สระเสร็จแล้วจะหอมได้ผลดีที่สุด
3. นำลูกมะกรูดมาหั่นเป็นชิ้นและนำมาเข้าเครื่องปั่นละเอียดที่สุด เอาออกมาใส่ชามเติมน้ำอุ่นลงไปจนท่วม คนให้ทั่ว ตั้งทิ้งไว้ 10-20 นาที คั้นเอาแต่น้ำใส่ขวดแช่ตู้เย็นไว้ น้ำมะกรูดจะอยู่ได้ 1-2 สัปดาห์ โดยจะใช้มะกรูดสดหรือเผาไฟก่อนก็ได้ค่ะ



#### • การนวดไทย

การนวดถือเป็นภูมิปัญญาในการรักษาโรค ซึ่งเป็นการสร้างเสริมและเป็นการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันค่ะ นอกจากนี้การนวดยังนับว่าเป็นวิถีชีวิตของคนไทยที่แสดงถึงการดูแลสุขภาพกันภายในครอบครัวอีกด้วย อย่างเช่น ลูกนวดให้ปู่ย่าตายาย หรือภรรยาช่วยนวดให้สามี ซึ่งประโยชน์ของการนวดไทยนั้นมีผลดีต่อสุขภาพในหลายๆด้านไม่ว่าจะเป็นการกระตุ้นระบบประสาท เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ

- การประคบสมุนไพร



การประคบสมุนไพรเป็นการใช้สมุนไพรห่อด้วยผ้าเป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบ จากนั้นนำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย เคล็ดหรือขัดยอกซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ค่ะ สำหรับสมุนไพรที่นำมาใช้ทำลูกประคบส่วนใหญ่จะมีน้ำมันหอมระเหย เมื่อนึ่งให้ร้อนแล้วแล้วน้ำมันหอมระเหยซึ่งเป็นตัวยาค่อยออกมากับไอน้ำและความชื้น และเมื่อประคบด้วยเหล่านี้จะซึมเข้าผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัดยอก ลดอาการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ นอกจากนี้ความร้อนจากลูกประคบยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ด้วยซึมผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น ที่ถ้ากลิ่นของน้ำมันหอมระเหยยังช่วยให้คลายเครียดเกิดความสดชื่นอีกด้วย

- **ผมและคิ้วดำด้วยอัญชัน**



ใครที่คิ้วบาง ผมบาง ลองภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคผมบาง ด้วยน้ำอัญชันสิคะ เพราะในอัญชันมีสารที่ชื่อว่า แอนโทไซยานิน ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด มีส่วนช่วยให้เกิดรากผมหรือขนใหม่ๆ ในสมัยโบราณหญิงไทยนิยมนำน้ำอัญชันมาทาผมเพื่อผมที่ดำขลับอีกด้วย วิธีทำก็ง่ายเพียงนำดอกอัญชันสดมาคั้นหรือปั่นให้ละเอียด กรองออกให้เหลือแต่น้ำสีม่วงเข้ม จากนั้นนำน้ำอัญชันมานวดบริเวณหนังศีรษะหรือทาคิ้ว ทิ้งไว้สักพักจากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาดค่ะ

- **บรรเทาอาการแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ด้วย ว่านหางจระเข้**



ว่านหางจระเข้ ถือเป็นว่านสารพัดประโยชน์ จะนำวุ้นไปใส่ในเครื่องสำอางก็ได้ หรือจะนำไปพอกหน้าเป็นยารักษาผิวก็ดี คุณสมบัติเด่นๆของว่านหางจระเข้ คือ เป็นยาฆ่าเชื้อ สมานแผล ห้ามเลือด สามารถกระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อให้เจริญเติบโต ทำให้แผลหายเร็วขึ้น การวิจัยจากหลายประเทศ

พบว่าท่านอาจจะสามารถนำมาใช้รักษาแผลธรรมดา แผลไฟไหม้หรือแผลที่โดนความร้อน รังสี ได้กำจัดฝ้า แก้อาเจิบคอ ช่วยประสานกระดูก รักษาโรคตับ ไปจนถึง รักษาสมองผิดปกติ เรียกได้ว่าเป็นว่านสารพัดนึกเลยล่ะ

และทั้งหมดนี้ก็คือ **10** วิธีการดูแลสุขภาพแบบภูมิปัญญาชาวบ้านที่ **ShopBack Blog** รวบรวมมาฝากคุณในวันนี้ค่ะ อย่าลืมนำไปเป็นแนวทางดูแลสุขภาพ รับรองว่าแต่ละวิธีนั้นเป็นมิตรต่อสุขภาพของคุณและสิ่งแวดล้อม **100%** แน่แน่นอนค่ะ!