



กินตามมาตรฐานสุขภาพได้

เมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม นพ.ธวัชชัย กลมธรรม อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพควรเลือกินอาหารตามมาตรฐาน อาทิ คนมาตรฐานไฟ เกิดเดือน มีนาคม-พฤษภาคม ร่างกายมีลักษณะร้อน ควรกินอาหารที่ปรับให้ร่างกายเย็นลง แต่ต้องบริโภคในระยะลั้นๆ เพราะหากกินเป็นเวลานานจะทำให้ป่วยมีอุบัติเหตุเป็นเห็นบ่อยได้ เช่น พัก แตง เป็นต้น มาตรฐาน เกิดเดือนมิถุนายน-สิงหาคม ควรกินอาหารที่เผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ฯลฯ มาตรฐาน เกิดเดือนกันยายน-พฤศจิกายน ควรกินอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม และเผ็ด มาตรฐาน เกิดเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ ควรกินอาหารที่มีรสขม เปรี้ยว ซึ่งจะช่วยทำให้ร่างกายเย็นลง และช่วยขับลมหงส์ ส่งผลให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

นพ.ธวัชชัยกล่าวว่า หากมีการปรับอาหารตามมาตรฐานดูแลแล้ว แต่ยังมี

การเจ็บป่วยอีก สามารถดูแลตนเองได้ด้วยการใช้ยาแพทย์แผนไทยประจำบ้าน ประกอบด้วยยาแผนไทยประจำบ้าน 10 ตัว ได้แก่ ยาหอม ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร เหลืองปิดสมุทร จันทน์ลีลา หรณีลันทมาต น้ำมันเหลือง คาลาไมน์พญาโย โลชั่นกันยุงตัวไคร้หอม และยาการซิดีน หรือยาเปลือกมังคุด

“หากรู้สึกครั้นเนื้อครั้นตัวคล้ายเป็นหวัดให้กินฟ้าทะลายโจร แต่ถ้าปวดเมื่อยตามเนื้อตัวให้กินจันทน์ลีลา ถ้าห้องอีด กินขมิ้นชันช่วยแก้อาการห้องอีดห้องเฟ้อ ถ้าห้องผูกกินหรณีลันทมาต ซึ่งจะเป็นยาระบบ หากมีอาการเรียบหัว คลื่นไส้ คล้ายเป็นลม กินยาหอมช่วย ขณะเดียวกันในกล่องยังมีตะไคร้โลชั่นที่ใช้ทาแก้ไข้ สามารถใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่หากยุงกัดแล้วมีอาการคันให้ทายาเหลืองลดอาการคัน แต่หากเป็นผื่นบริเวณกว้าง ทาสมุนไพรพญาโยได้” นพ.ธวัชชัยกล่าว