# มาดูแลสุขภาพ... ด้วยพืชสมุนไพร กันดีกว่า

**ปัจจุบันเรามักได้ยินเรื่อง "สมุนไพร" กันบ่อยมากขึ้น ไปที่ไหนก็จะเห็นมุมอาหารสุขภาพที่ผลิตจากพืชผักสมุนไพรของไทยแทรกซึมอยู่ทุกหนแห่งและหารับประทานได้ง่ายขึ้น อาจเป็นเพราะคนในยุคปัจจุบันเริ่มตระหนักเห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ของสมุนไพรกันมากขึ้น...**

การดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพร

ผศ.ดร.นุชนาถ มั่งคั่ง
คณบดีคณะเศรษฐศาสตร์
ประธานในพิธี

บรรยากาศช่วงเข้าขณะลงทะเบียน

เทรนด์การดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรไม่ใช่เรื่องใหม่ที่เพิ่งเกิด เพราะที่จริงแล้วการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรนั้นมีมาแต่โบราณ เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนาน เพียงแต่อาจถูกลืมเลือนไปบ้างด้วยวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ที่ก้าวเข้ามามีบทบาทในการรักษาโรคของมนุษย์เราได้อย่างรวดเร็วทันใจมากกว่าการรักษาด้วยพืชสมุนไพรนั่นเอง แต่ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพรได้กลับเข้ามามีบทบาทในการรักษาสุขภาพ รักษาโรค และได้รับความสนใจจากผู้คนที่ใส่ใจในการดูแลรักษาสุขภาพแบบธรรมชาติเพิ่มมากขึ้นทุกวัน

สำหรับโครงการร้าน Farmer Shop ซึ่งดำเนินการโดย สถาบันวิชาการด้านสหกรณ์ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ก็เป็นอีกหนึ่งโครงการที่ให้ความใส่ใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของผู้บริโภคมาโดยตลอด อันจะเห็นได้จากการคัดเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ ปลอดสารพิษ เข้าร่วมโครงการหลายร้อยรายการ อีกทั้งยังมีการจัดบู๊ทจำหน่ายอาหารมังสวิรัติเพื่อสุขภาพ ที่ผลิตจากพืชผักปลอดสารพิษอยู่เนืองๆ และเนื่องในโอกาสที่โครงการร้าน Farmer Shop ได้ดำเนินการเข้าสู่ปีที่ 3 ในปีนี้ จึงได้ทำการคืนกำไรให้แก่ลูกค้า ทั้งคณาจารย์ บุคลากร และนิสิต ในประชาคมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ด้วยการจัดให้มีการบรรยายพิเศษเรื่อง ***"การดูแลสุขภาพด้วยพืชสมุนไพร"*** ณ อาคารปฏิบัติการ คณะเศรษฐศาสตร์ โดยเชิญวิทยากร คุณหมอโกศล สิงห์ทอง ทีมแพทย์ทางเลือกจากวัดไร่ขิง มาเป็นผู้ให้ความรู้ในครั้งนี้ ซึ่งผู้เขียนเองก็เป็นหนึ่งในสมาชิกร้าน Farmer Shop จึงมีโอกาสเข้าร่วมฟังการบรรยายที่มีประโยชน์ในครั้งนี้ด้วย และได้นำเรื่องราวดีๆ ในวันนั้นมาถ่ายทอดสู่เพื่อนผู้อ่านวารสารคนสหกรณ์ได้อ่านกันในวันนี้

เช้าตรู่ของวันพุธที่ 20 กุมภาพันธ์ 2556 ผู้เขียนเดินทางไปยังอาคารปฏิบัติการ คณะเศรษฐศาสตร์ มก. เมื่อลงทะเบียนพร้อม

รับเอกสารเรียบร้อยแล้ว น้องๆ เจ้าหน้าที่ได้เชิญเข้าห้องประชุม ด้านในห้องมีทั้งอาจารย์ บุคลากร และนิสิต นั่งอยู่เกือบเต็มพื้นที่แล้ว เมื่อถึงเวลาตามกำหนดการ พิธีกรจึงเชิญ ***ผศ.ดร. นุชนาถ มั่งคั่ง คณบดีคณะเศรษฐศาสตร์*** ขึ้นกล่าวเปิดงาน ซึ่งท่านเองก็เป็นผู้หนึ่งที่ให้ความสนใจในเรื่องอาหารจากพืชสมุนไพรเป็นอย่างมาก รวมถึงคนครอบครัวของท่านเองด้วย จึงเห็นว่าการจัดบรรยายในครั้งนี้เป็นประโยชน์แก่ประชาคมคณะเศรษฐศาสตร์และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นอย่างมาก พร้อมหวังว่าในปีต่อไปทีมวิทยากรจะได้กลับมาให้ความรู้และติดตามผลจากการบรรยายในครั้งนี้ว่าได้ผลหรือไม่ นอกจากนี้ยังได้ขอบคุณ รศ.จุฑาทิพย์ ภัทราวาท หัวหน้าโครงการร้าน Farmer Shop ที่ได้จัดให้มีการบรรยายในครั้งนี้ขึ้น และกล่าวขอบคุณคุณหมอโกศล สิงห์ทอง และทีมงาน ที่สละเวลาเพื่อมาบรรยายในวันนี้

จากนั้น **คุณหมอโกศล สิงห์ทอง** จึงได้เริ่มให้ความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพ ท่านบอกว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพของคนเรา นั่นคือ *"การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามธาตุเจ้าเรือน"* ซึ่งธาตุเจ้าเรือนนั้นประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ถ้าเรากินอาหารตามธาตุเจ้าเรือนได้แล้วจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมาก และจะสามารถรักษาด้วยพืชสมุนไพรอย่างได้ผล เนื่องจากพืชสมุนไพรเป็นการบำบัดรักษาอย่างยั่งยืนแต่จะต้องใช้เวลาระยะหนึ่งจึงจะเห็นผล ซึ่งแตกต่างจากยาแผนปัจจุบันที่เป็นการรักษาโรคได้อย่างรวดเร็วทันใจ

สำหรับเรื่องการกินผัก-ผลไม้ ก็ควรกินตามสี โดยสีของผัก-ผลไม้ จะช่วยบ่งบอกการแก้ไขอาการเจ็บป่วยต่างๆ อธิเช่น *ผัก-ผลไม้สีแดง* (เช่น พริกแดง น้ำมะเขือเทศ แตงโม ทับทิม) จะช่วยป้องกันเกี่ยวกับมะเร็งปอด และช่วยบำรุงปอด *ผัก-ผลไม้สีม่วง* (เช่น ดอกอัญชัน องุ่น) จะป้องกันโรคหัวใจ ช่วยบำรุงหัวใจ *ผัก-ผลไม้สีเขียว* (เช่น คะน้า ใบชะพลู) ช่วยให้วิตามินบี บำรุงระบบหัวใจให้ทำงานได้ดีขึ้น *ผัก-ผลไม้สีส้ม* (เช่น ฟักทอง) ช่วยคุ้มครองป้องกันกระเพาะอาหารกรดไหลย้อน *ส่วนผัก-ผลไม้สีขาว* (เช่น ถั่วงอก ผักกาดขาว น้ำเต้าหู้) จะช่วยเรื่องความดันโลหิต เป็นต้น

นอกจากนี้สิ่งที่ควรแก้ไขควบคู่กับการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน นั่นคือ การออกกำลังกายโดยคุณหมอแนะนำให้ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในช่วงที่ร่างกายเป็นอิสระอย่างมากที่สุด ซึ่งก็คือในช่วงเวลาของการอาบน้ำ เพื่อช่วยบำบัดอาการปวดตามข้อ กระดูก หัวไหล่ บั้นเอว และน่อง โดยให้ปฏิบัติตามท่าต่างๆ ดังนี้

***ท่าที่ 1*** ยืดแขนไปข้างหน้า นิ้วมือประสานกัน หงายมือออกนอกตัว ค่อยๆ ดึงเข้าตัวระดับหน้าอก แขนตั้งฉากเสมออก จากนั้นให้ดันออกอย่างเร็วจนสุดแขน ทำซ้ำจำนวนรอบเท่าอายุตนเอง ท่านี้เป็นการบริหารปอดและหัวใจ

***ท่าที่ 2*** ประสานมือ หงายฝ่ามือออก ยกขึ้นเหนือหัวให้สุดแขน เหยียดแขนตรงเหนือหัว แล้วสะบัดไปด้านหลังเหนือหัวให้สุด ปล่อยมือลงแล้วจึงยกขึ้นใหม่ ทำซ้ำเท่าอายุ ท่านี้จะช่วยบำบัดอาการคอเคล็ด ไหล่ติด ตกหมอน และลมในหูจะโล่ง

***ท่าที่ 3*** ประสานมือข้างหลังด้านล่าง

## อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน
## ดิน น้ำ ลม ไฟ

| ธาตุดิน (ค.ค., พ.ย., ธ.ค.) | ธาตุน้ำ (ก.ค., ส.ค., ก.ย.) | ธาตุลม (เม.ย., พ.ค., มิ.ย.) | ธาตุไฟ (ม.ค., ก.พ., มี.ค.) |
|---|---|---|---|
| ควรรับประทาน รสฝาด หวาน มัน และเค็ม | ควรรับประทาน รสเปรี้ยว | ควรรับประทาน รสเผ็ดร้อน | ควรรับประทาน รสขม เย็น จืด |
| ผัก กระถิน ผักหวาน ขจร ตะคอ ยอดฟักทอง ผักกระโดน บวบ | ผัก มะยม มะกอก มะดัก ระแวง ผักคื่น มะเขือเครือ | ผัก ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา กระทือ ข้างพลู | ผัก ผักบุ้ง ตำลึง กระเจด สายบัว มะระ มะรุม มะเขือ ผักกาด |
| ผลไม้ มังคุด ฝรั่ง เงาะ เนื้อก ฝักทอง ถั่ว ต่างๆ | ผลไม้ มะนาว ส้ม สับปะรด มะยม มะดัน กระท้อน มะเขือเทศ | ผลไม้ ลูกจันทน์ | ผลไม้ แตงโม มันแกว พุทรา แอปเปิ้ล |
| เครื่องดื่ม น้ำอ้อย มะพร้าว ส้ม ตาลสด มะตูม ฝรั่ง น้ำลูกเดือย แห้ว | เครื่องดื่ม น้ำมะนาว มะเขือเทศ สับปะรด มะเฟือง กระเจี๊ยบ | เครื่องดื่ม น้ำขิง ตะไคร้ ข่า กานพลู | เครื่องดื่ม น้ำแตงโม บัวบก ใบเตย เก๊กฮวย |
| อาการเจ็บป่วย ปวดเมื่อย | อาการเจ็บป่วย โรคที่เกี่ยวกับโลหิต | อาการเจ็บป่วย โรคที่เกี่ยวกับลม หน้ามืด ความดันโลหิต | อาการเจ็บป่วย อ่อนเพลียง่าย ควรบำรุงร่างกายให้แข็งแรง |
| ยาบำบัดอาการ ปดวิธาตุ ประพันธ์ ศกุลตลา ชิมพวัน | ยาบำบัดอาการ ยาบำรุงเลือด วาสิฐฐี ดอกคำฝอย | ยาบำบัดอาการ ยาลม - ยาหอม โกมล ขนงศักดิ์ | ยาบำบัดอาการ ศุภชัฐ เพียรพิริ |

**อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน (ดิน น้ำ ลม ไฟ)**
***ที่มา: จากหนังสือสมุนไพรวัดไร่ขิง**

สาธิตท่าบริหารร่างกาย

ช่วงบั้นเอว แล้วยกขึ้น ทำซ้ำเท่าอายุ ท่านี้ช่วยบำบัดอาการปวดเอว และลดไขมันหน้าท้อง

***ท่าที่ 4*** กรณีมีอาการปวดส้นเท้า ปลายเท้า ปวดน่อง ให้ยืนตรงแยกเท้าเล็กน้อย แล้วเขย่งปลายเท้าให้สุด นับ 1-10 แล้วปล่อยลง ท่านี้จะช่วยทำให้นิ้วเท้าและปลายเท้าคลายตัว และส่วนอื่นๆ จะตึง กล้ามเนื้อโคนขาจะคลาย ถ้าทำประมาณ 1 เดือน จะมีกล้ามเนื้อดีขึ้นไม่ปวดใต้น่อง หัวไหล่ บั้นเอว ใต้น่อง จะดีขึ้น และอาการปวดส้นเท้าเมื่อมีรอบเดือนจะไม่ปรากฏอีก และอนาคตจะไม่เป็นโรคเก๊าท์ด้วย

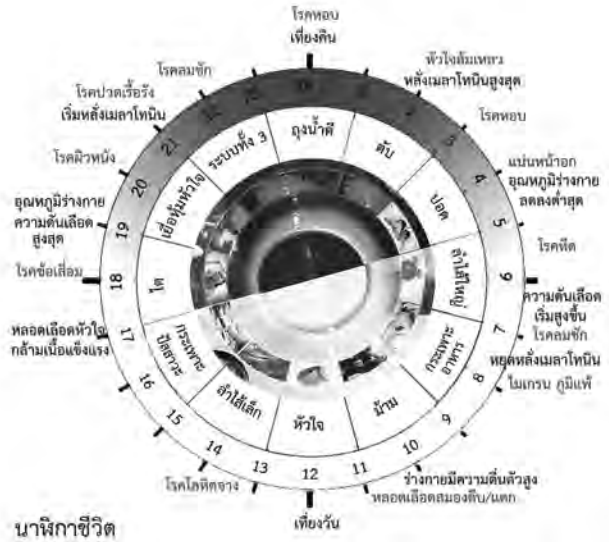
ท่าบริหารทั้งหมด หากทำต่อเนื่อง 3 สัปดาห์ จะเห็นผลต่อร่างกายอย่างชัดเจนต่อไปอีกเป็นปี โดยจะช่วยให้กล้ามเนื้อไม่อุดตัน หินปูนไม่เกาะ ช่วยให้ทรวดทรงดี

**เคล็ดลับเพิ่มเติม:** กรณีหายใจไม่สะดวก เมื่ออาบน้ำให้ใช้นิ้วชี้ถูกที่ร่องจมูกเริ่มจากบริเวณปีกจมูกขึ้นไปเฉียงๆ ผ่านดั้งจมูก ให้ทำทั้ง 2 ข้างซ้ายขวา ส่วนอาการหูอื้อ ให้ใช้ปลายนิ้วบี้บริเวณใบหู วนรอบๆ ใบหู 2 ข้าง และสำหรับอาการปวดต้นคอ ให้ใช้มืออ้อมมาที่ต้นคออีกด้านหนึ่งมาถูวนบริเวณต้นคอให้ทำทั้งสองข้าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เราสามารถทำได้ตลอดเมื่อมีโอกาส ไม่ต้องรอเวลา

นอกจากเรื่องการเลือกกินอาหารและการออกกำลังกายแล้ว ต่อไปเป็นเรื่องของการนอน คุณหมอโกศล บอกว่า **ให้นอนตามนาฬิกาชีวิต** ซึ่งเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ทำตามได้ยาก ดังนั้นหากทำไม่ได้จึงต้องมีวิธีแก้ไขทางอื่น นั่นคือให้เลือกกินผักผลไม้หรืออาหารทดแทนกัน เพราะพืชผักผลไม้จะช่วยทดแทนสิ่งที่เราบกพร่องได้ โดยต้องเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีสิ่งปลอมปน เช่น ฟอร์มาลีน ยาฆ่าแมลง บอแร็กซ์ หรือสารฟอกขาว เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้จะไปมีผลต่อการทำงานของส่วนต่างๆ ในร่างกาย

คุณหมอได้ยกตัวอย่าง กรณีของสารฟอร์มาลีนที่มักปนเปื้อนมากับอาหารทะเล ซึ่งจะส่งผลต่ออวัยวะภายในร่างกายของเรา คือ ไต หัวใจ สมอง ดังนั้นหากเราเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีสารฟอร์มาลีน ก็จะเป็นทางหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายของเราได้พักผ่อนและสามารถสร้างภูมิต้านทานให้แก่ร่างกายเราได้ หรือกรณีสารบอแร็กซ์ ที่ปะปนมาในลูกชิ้น เด้ง ขนมปังแห้ง อาหารดอง หรือเส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแห้งๆ ที่ชอบกินกัน อันเป็นสาเหตุของโรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะ ลำไส้ ดังนั้นเราต้องหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ ส่วนกรณียาฆ่าแมลง ที่เกษตรกรมักฉีดตอนเช้า แล้วเก็บผักผลไม้มาขายในช่วงบ่ายทันที ทำให้ยาฆ่าแมลงยังคงอยู่ในผักผลไม้เหล่านั้น เมื่อซื้อมาแล้วไม่ล้างทันทีจะทำให้สารพิษสะสมอยู่ในอาหาร เมื่อนำมากินก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นกัน

ในช่วงท้ายของการบรรยาย คุณหมอโกศลได้นำสมุนไพรดีๆ มาฝากผู้เข้าร่วมฟังการบรรยายในวันนั้น 2 ชนิดด้วยกัน คือ “น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร” ที่ผลิตจากข่อย ซึ่งจะช่วยบำบัดรักษาแผลในปาก รำมะนาด เหงือกบวม หรือกลิ่นปากได้ และ “ขี้ผึ้งพญาว่าน” แก้ปวดข้อปวดกระดูก กล้ามเนื้อ เหมาะกับคนวัย 40 ปีขึ้นไป ส่วนผู้ที่อายุยังน้อย ก็จะช่วยแก้อาการคันโดยให้ใช้ทาหลังอาบน้ำ หรืออาจนำมาป้ายจมูกช่วยแก้หืดหอบได้อีกด้วย โดยทั้งหมดเป็นสมุนไพรแท้ไม่ผสมสารเคมีใดๆ จึงไม่มีอันตรายต่อผู้ใช้



นาฬิกาชีวิต

บรรยากาศการตรวจธาตุเจ้าเรือน

นอกจากนี้ยังมีบริการตรวจชีพจรตามธาตุเจ้าเรือนโดยทีมแพทย์ทางเลือก ให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมรับฟังในวันนั้น ซึ่งเป็นลักษณะการตรวจเพื่อบอกปัญหาภายในของแต่ละคนว่ามีความบกพร่องอะไร ควรรับประทานอะไร และควรปฏิบัติตัวอย่างไร ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมฟังเป็นอย่างมาก ดูได้จากแถวที่ยาวเป็นหางว่าวภายหลังจากเสร็จสิ้นการบรรยายเพื่อรอการตรวจจากทีมแพทย์ทางเลือกของคุณหมอโกศล สิงห์ทอง

จากการร่วมฟังการบรรยายที่เป็นประโยชน์ในครั้งนี้ ผู้เขียนจึงใคร่กล่าวขอบคุณคุณหมอโกศล สิงห์ทอง และทีมงานแพทย์ทางเลือก ที่ได้มาให้ความรู้และเคล็ดลับการปฏิบัติตัวอันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และที่จะลืมเสียมิได้ คือขอขอบคุณโครงการ Farmer Shop ที่จัดสรรสิ่งดีๆ มากำนัลให้แก่ลูกค้า พร้อมเงินเฉลี่ยคืนเล็กๆ น้อยๆ ให้แก่สมาชิกโครงการในวันนั้นด้วย ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจในการดำเนินงานของโครงการที่มุ่งมั่นสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้แก่ประชาคมมหาวิทยาลัย และหวังว่าจะก้าวต่อไปสู่ระดับประเทศในเร็ววัน....