

แนวทางการดูแล

สุขภาพชุมชน

ด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน
และการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จัดทำโดย กองการแพทย์ทางเลือก

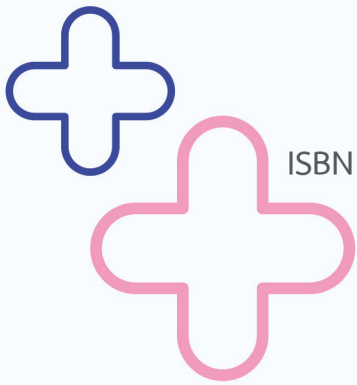
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชน ด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก





ISBN : 978-616-11-5061-7



แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชน ด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือก

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์
นายแพทย์วงวิญชัย วิศิษฐานนท์
นายแพทย์เทวัญ ธาณิรัตน์

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คณะกรรมการบริหาร

ดร.นันทศักดิ์ โชติชนะเดชาวงศ์

นายแพทย์กุลธนิต วนรัตน์
นางแพทย์จักราวุธ เพื่อกคง

ผู้อำนวยการกองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญา
การแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้านไทย
ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก
ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

คณะกรรมการ

นางสีไพร พลอยทรัพย์
นางสาวบุษราภรณ์ ธนสีลังกูร
นางสาวอรจิรา ทองสุกมาก
นายกฤษณะ คตสุพ

นางสาวณัฐพร ฤทธิสืบเชื้อ
นางสาวสุธาสินี ไทวศิลาปี
นางสาวนิสาชล พลอยทรัพย์
นางสาวอิสรา พงษ์พานิชย์

เรียบเรียงโดย

นางสาวนาธิรัตน์ กัททอง

ผู้ประสานงาน

นางสาวนรินทร์ ทองแสน

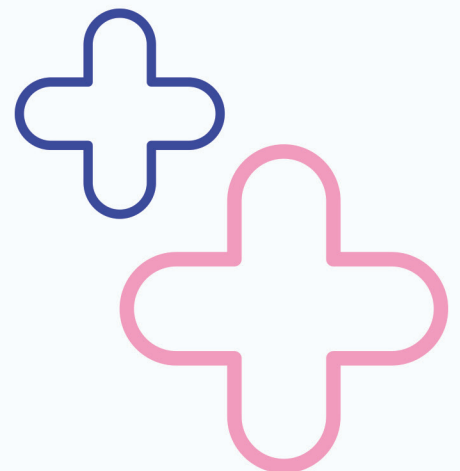
นางสาวสุพิศรา พวงพันธ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2566

จำนวนเล่ม 4,000 เล่ม

ออกแบบและพิมพ์ที่ : บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด

โทรศัพท์ 081 9317916, 083 9024240





คำนำ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพอนามัยของประชาชน ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบไปตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนในด้านสภาวะสุขภาพอนามัย คือ ประชาชนตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อที่มีแนวโน้มที่สูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด อุบัติเหตุ โรคเบาหวาน และโรคโลหิตจาง รวมถึงโรคติดต่อร้ายแรง คือ โรคเอดส์ ตลอดจนภาวะความเครียด ปัญหาสุขภาพจิต และโรคจากปัญหาอาชีวอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม โรคต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนทำให้ประชาชนแสวงหาทางเลือกอื่นนอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบัน ทั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการแพทย์แผนปัจจุบันเองก็ไม่สามารถรักษาโรคต่าง ๆ เหล่านี้ให้หายขาดได้และยังมีข้อจำกัดในการสนองความพึงพอใจของผู้ป่วย ที่มีปัญหาจากโรคเหล่านี้ ในขณะที่เดียวกันการแพทย์แผนปัจจุบันจะมีประสิทธิภาพสูงเฉพาะในกลุ่มโรคปัจจุบันและโรคติดเชื้อต่าง ๆ ทำให้การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพของประชาชน

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการดูแลสุขภาพชีวิตตามวิถีและการดำเนินชีวิต ภูมิปัญญาไทยด้านการดูแลสุขภาพของคนไทยมีการส่งเสริม สนับสนุนการใช้และการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ ทั้งการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ นับเป็นระบบความรู้การดูแลสุขภาพในระบบสุขภาพชุมชนของประชาชนที่มีความสำคัญ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงได้จัดทำแนวทางการดูแลสุขภาพชุมชนด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก โดยการสังเคราะห์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านและการแพทย์ทางเลือกที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางให้กับประชาชนนำไปประยุกต์ใช้ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับชุมชน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทางการดูแลสุขภาพชุมชนด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกเล่มนี้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพที่ดีของประชาชนในการนำไปดูแลสุขภาพ ทำให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้อย่างยั่งยืน

นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
เมษายน 2566

สารบัญ

คำนำ

หน้า
ก

แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชนด้วยองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย

1 - 12

1. ธรรมมานามัย ได้แก่ กายานามัย จิตตานามัย ชีวิตานามัย
2. การรณรงค์สมุนไพรแก้หวัด
3. เพิ่มภูมิคุ้มกันด้วยสมุนไพรไทย

แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชนด้วยองค์ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน

13 - 17

1. เรียนรู้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD)
 - 1.1 โรคเบาหวาน
 - 1.2 โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - 1.3 โรคไขมันในเลือดสูง
2. ลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยการแพทย์พื้นบ้านไทย
 - 2.1 อาหาร เครื่องดื่ม และเมนูสุขภาพ
 - 2.2 การออกกำลังกาย
 - 2.3 อารมณ์ / การจัดการความเครียด
 - 2.4 การดูแลเท้า
 - 2.5 สมุนไพรพื้นบ้าน ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชนด้วยองค์ความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือก

18 - 42

1. หลักสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมุนไพรบำบัด SKT
3. สุขกาย สุขใจ ฉบับผู้สูงอายุด้วย “โยคะ”
4. การปรับสมดุลร่างกายด้วยমনีเวช
5. การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชน ด้วยองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทยเป็นวิชาชีพหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของคนไทยที่มีความสำคัญและอยู่คู่กับสังคมไทยมาตั้งแต่อดีต ซึ่งมีความเฉพาะในสังคมไทย เป็นการแพทย์ที่อาศัยความรู้และภูมิปัญญาของคนไทยที่ได้ทดลองปฏิบัติจริงแล้วได้ผล แล้วจึงสะสมถ่ายทอดสืบต่อกันมา การแพทย์แผนไทยมีประวัติและวิวัฒนาการควบคู่กันกับการมีประวัติศาสตร์ของชาติไทย มีหลักฐานปรากฏให้เห็นในทุกยุคทุกสมัยตั้งแต่ก่อนอาณาจักรสุโขทัย สมัยสุโขทัย สมัยอยุธยา และสมัยรัตนโกสินทร์ ผู้ที่เป็นแพทย์แผนไทยที่สมบูรณ์แบบ จะต้องมียกบาทหน้าที่ในการประกอบวิชาชีพ 4 ด้าน คือ เวชกรรมไทย เภสัชกรรมไทย ผดุงครรภ์ไทย นวดไทย ตาม พ.ร.บ. วิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556 การแพทย์แผนไทย หมายความว่า กระบวนการทางการแพทย์เกี่ยวกับการตรวจ วินิจฉัย บำบัด รักษา หรือป้องกันโรค หรือการส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ การผดุงครรภ์ การนวดไทย และให้หมายความรวมถึง การเตรียมการผลิตยาแผนไทย และการประดิษฐ์อุปกรณ์และเครื่องมือทางการแพทย์ ทั้งนี้โดยอาศัยความรู้หรือตำราที่ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อกันมา

การแพทย์แผนไทยถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care) นั่นคือ การดูแลสุขภาพ เพื่อให้เกิดความสมดุล กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ ปัญญา และสิ่งแวดล้อม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ในขณะที่ไม่เจ็บป่วยเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีรวมถึงการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพ เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งอาจเรียกว่าเป็นการแพทย์แบบองค์รวม (Holistic Medicine) โดยคำนึงถึงองค์ประกอบทุกอย่างในตัวคน และรอบ ๆ ตัวคน และยังมุ่งเน้นให้ผู้รับการบำบัดได้มีส่วนร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพของตน จนเกิดการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมสร้างสุขภาพและหายจากโรคได้ด้วยตนเอง เป็นการดูแลสุขภาพคนทั้งคน ไม่ใช่เพียงแค่รักษาโรค สอดรับกับขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบไทยตามบริบทของชุมชน

สุขภาพคือวิถีชีวิต การดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาไทยจึงเป็นการดูแลสุขภาพและการรักษาอาการเจ็บป่วยแบบองค์รวมตั้งแต่การเกิด สาเหตุการเกิดโรค การดูแลสุขภาพรวม การบำบัดรักษาโรคต่างๆ การรับรู้ภาวะสุดท้ายของผู้ป่วย จนถึงสิ้นสุดของชีวิต ซึ่งการแพทย์แผนไทยที่จะนำไปใช้ในดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนมีดังนี้

1. ธรรมมานามัย ได้แก่ กายานามัย จิตตานามัย ชีวิตานามัย
2. การรมนโณน้ำสมุนไพรแก้หวัด
3. เพิ่มภูมิคุ้มกันด้วยสมุนไพรไทย





การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลักธรรมานามัย **กายานามัย** (Healthy body)

แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักธรรมานามัย

เป็นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สามารถปฏิบัติได้
ทุกช่วงวัย และทุกสถานการณ์ โดยให้ความสำคัญกับ
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการนำหลักธรรม
ทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ
แบบองค์รวม ทั้งกาย จิต และกรรม (พฤติกรรม)
รวมถึงสังคม และสิ่งแวดล้อม หลักธรรมานามัย ประกอบด้วย 3 ประการ

กายานามัย (Healthy body) คือ การดูแล
ส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น

- ♦ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์
กินอยู่อย่างไทยตามแบบภูมิปัญญาไทย กินปลา เป็นหลัก
กินผักเป็นพื้น นำพืชผักสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น
มาปรุงแต่งให้เป็นอาหาร และดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อ

ดูแลสุขภาพ และบำรุงร่างกาย เช่น น้ำจิง น้ำตะไคร้
น้ำใบกะเพรา น้ำใบโหระพา ช่วยขับลม แก้อท้องอืดเฟ้อ
น้ำใบบัวบก แก้อร้อนใน กระหายน้ำ น้ำมะพร้าวแก้อร้อนใน
ช่วยขับปัสสาวะ ลดไข้ ทำให้สดชื่น เป็นต้น และควรกิน
แต่พอดี กินให้ถูกต้องกับโรค กินให้ถูกต้องกับธาตุ

- ♦ การออกกำลังกาย หรือการบริหารกาย
แบบไทยด้วยท่าฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอ
- ♦ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



“ กายานามัย จึงเป็นการปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4
(ดิน น้ำ ลม ไฟ) ในร่างกาย
เป็นการป้องกันก่อนที่จะเกิดความเจ็บป่วย ”



จิตตานามัย

(Healthy mind)

จิตตานามัย (Healthy mind) คือ การส่งเสริมและดูแลสุขภาพทางใจ เช่น การทำสมาธิ สวดมนต์ และภาวนา การสันทนาธรรม ช่วยให้จิตใจเกิดความสงบ มีความสุข ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ทำให้มีสมาธิและเกิดปัญญา ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การสวดมนต์ ภาวนา และการทำสมาธิช่วยให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อปอดและระบบการหายใจ



จิตตานามัย
เป็นหลักการบริหารจัดการจิตด้วย
ทาน ศีล ภาวนา

ชีวิตานามัย

(Healthy behavior)

ชีวิตานามัย (Healthy behavior) คือ การดำเนินชีวิตชอบด้วยทางสายกลาง มีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี มีอาชีพสุจริต ชีวิตานามัยจึงอยู่ในหลักธรรมะ ซึ่งทุกชาติทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้คนปฏิบัติดี มีศีลธรรม คือ การดำเนินชีวิตชอบ นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำให้ชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสิ่งแวดล้อมที่ดี การปรับธาตุ 4 ภายนอก เช่น การปลูกต้นไม้ ไม้ผลหรือพืชผักสมุนไพร เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร จัดระเบียบความสะอาดของบ้านเรือน แต่งกายสะอาด อยู่ในที่ๆ สะอาด ห่างไกลอบายมุข การงดสิ่งปฏิกูล การดูแลแม่น้ำลำธาร งดสิ่งเสพติด ปฏิบัติตัวและมีวิชาชีพที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตชอบด้วยหลักชีวิตานามัย จึงเป็นการควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียคุณภาพของชีวิต

นอกจากนี้ต้องเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น

- ♦ การป้องกันตนเอง
- ♦ การดูแลรักษาอาการเมื่อเกิดความเจ็บป่วย
- ♦ การฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ ผ่อนคลาย

ไม่เครียดหรือวิตกกังวล ช่วงพักใจ ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานยาหอมเพื่อบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

ข้อมูลโดย สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก





การประคบสมุนไพร แก้หวัด

การรมไอน้ำสมุนไพร แก้หวัด

ยาสูม (รมไอน้ำ) เป็นการนำเอาสมุนไพรมาต้มแล้วสูดเอาไอ เป็นกระบวนการที่ใช้ไอน้ำในการนำพาตัวยาเข้าสู่ร่างกาย เป็นวิธีการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพตามหลักการของแพทย์แผนไทย โดยการใช้ไอน้ำจากสมุนไพรที่ต้มจนเดือด ซึ่งสมุนไพรที่ใช้เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเป็นส่วนประกอบหลัก และสมุนไพรที่ใช้ตามอาการ เมื่อไอน้ำถูกสูดเข้าไปพร้อมลมหายใจ กลิ่นและคุณสมบัติของสมุนไพรจะช่วยเยียวยาระบบทางเดินหายใจ ลดอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล

สามารถใช้สมุนไพรได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง ขึ้นอยู่กับความสะดวกในการจัดหา ถ้าเป็นสมุนไพรสดสรรพคุณจะดีกว่า เนื่องจากสมุนไพรแห้งต้องผ่านกระบวนการตากและอบ ส่งผลให้กลิ่น และสรรพคุณลดลงไปได้บ้าง การใช้สมุนไพรในการรมไอน้ำแก้หวัด ไม่จำกัดปริมาณของสมุนไพรสามารถใช้ได้ตามความเหมาะสมเพียงแต่ต้องเป็นสมุนไพรในกลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหยและมีสรรพคุณบรรเทาอาการหวัดได้





ประโยชน์

๑. ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล
๒. กลิ่นหอมจากสมุนไพร ช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดได้
๓. เป็นการส่งเสริมสุขภาพ

อุปกรณ์

๑. สมุนไพร
๒. กะละมัง
๓. ผ้าคลุมศีรษะ
๔. น้ำร้อน, มีด, เขียง



วิธีทำ

๑. ล้างสมุนไพรให้สะอาด
๒. ทูบหรือหั่นสมุนไพรชิ้นเล็กๆ พอประมาณ ใส่กะละมัง แล้วเติมน้ำร้อนจนท่วม
๓. ใช้ผ้าคลุมศีรษะพร้อมกะละมังให้ปิดสนิท สูดหายใจเอาไอระเหยของสมุนไพรเข้าไป หายใจเข้า-ออกช้าๆ ทำเมื่อมีอาการหวัด คัดจมูก ไอ จาม โดยรมไอน้ำครั้งละ ๓-๕ นาที วันละ ๑-๒ ครั้ง จนกว่าอาการจะดีขึ้น



ข้อห้าม/ ข้อควรระวัง

๑. ไม่ควรรมไอน้ำ ในผู้ที่มีไข้ ตัวร้อน วิงเวียนศีรษะ เพราะอาจทำให้หน้ามืด เป็นลมได้
๒. ควรระมัดระวังในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
๓. อาจโรยพิมเสนหรือการบูรเล็กน้อย (ปริมาณน้อยมากๆ) เพื่อแต่งกลิ่น ให้หอมสดชื่น



เพิ่มภูมิคุ้มกัน ด้วยสมุนไพรไทย ในสถานการณ์โควิด-19



ภูมิคุ้มกัน หรือระบบภูมิคุ้มกัน มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องดูแลตนเองให้มีภูมิคุ้มกันที่สูงอยู่เสมอ เนื่องจากเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยปกป้องระบบร่างกายของเราจากเชื้อโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายอย่างเร่งด่วน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามในช่วงแห่งการระบาดของโรคโควิด-19 ณ ตอนนี้ เพื่อจะเป็นหนทางสำคัญที่จะช่วยให้เรารอดพ้นจากสถานการณ์เลวร้ายนี้ไปได้

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน เป็นการดูแลสุขภาพตัวเอง (Self-care) ซึ่งช่วยลดโอกาสติดเชื้อและบรรเทาอาการของโรคได้ กลุ่มสมุนไพรที่แนะนำให้รับประทานเป็นทั้งสมุนไพรและอาหารทุกชนิด มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน **ต้านไวรัส ลดการอักเสบ**



กระชาย

Boesenbergia rotunda (L.) Mansf.

สารสำคัญ : Kaempferol, Quercetin, Panduratin A แก้วโอแห้ง แก้วหัว ต้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019



สาเละสสพุก

รสเผ็ดร้อนขม ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด บำรุงกำลัง ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ แก้อ่อนแอเกิดแต่กองทึบยาตะ บำรุงกำหนด มีสรรพคุณคล้ายกับโสม นิยมรับประทานเป็นอาหาร เช่น แกงป่า แกงเลียง น้ำยาขมนมจิ้นและทำเป็นเครื่องดื่ม น้ำกระชายผสมน้ำผึ้งมะนาว เป็นต้น¹⁻⁵



การศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ทำการศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19 (SARS-CoV-2) ของกระชายพบว่า สารสกัดกระชายและสาร Panduratin A มีฤทธิ์ต้านการแบ่งตัวของไวรัสที่แรงกว่าสารสกัดฟ้าทะลายโจร (Andrographolide) อย่างไรก็ดียังเป็นเพียงผลการศึกษาในห้องปฏิบัติการที่ยังต้องมีการศึกษาวิจัยประสิทธิภาพในมนุษย์ต่อไป⁶⁻⁷



งานวิจัยในหลอดทดลอง

การศึกษาซึ่งในระดับหลอดทดลองพบว่า สารสำคัญในซึ่งมีแนวโน้มสามารถต้านเชื้อไวรัสได้ โดยเฉพาะกับเชื้อ SARS CoV-2 และอาจจะพัฒนาเป็นยาในการต้านไวรัสโควิด-19 ได้ในอนาคต นอกจากนี้ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ซึ่งช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอด และการขาดออกซิเจน นอกจากนี้ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์¹¹

อย่างไรก็ตามหากจะนำมาใช้รักษาหรือต้านเชื้อไวรัสโควิด-19 ยังไม่แนะนำให้ใช้ เนื่องจากยังมีหลักฐานงานวิจัยสนับสนุนถึงประสิทธิภาพไม่เพียงพอ ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิก

ขิง

Zingiber officinale Rosc.

สารสำคัญ Zingerol, Gingerol ออกฤทธิ์ด้านการอักเสบ ด้านการติดเชื้อต่างๆ เช่นเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย รักษาอาการหวัด แก้ไข้ แก้ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

สาลีเบีรอน

แก้ท้องอืดเฟ้อ เสียดท้อง อาหารไม่ย่อย บรรเทาอาการไอ ระคายคอ ขับเสมหะ บำรุงปอด แนะนำให้รับประทานเป็นอาหาร เช่น ไข่ผัดขิง ปลากระพงต้มขิง หรือทำเป็นเครื่องดื่ม

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานซึ่งติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่รับประทานยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด เนื่องจากซึ่งอาจเสริมฤทธิ์ให้เลือดแข็งตัวช้า และไหลไม่หยุดหากเกิดบาดแผล และระมัดระวังการใช้ซึ่งในผู้ป่วยนิ่วในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์



ขมิ้นชัน

Curcuma longa L.

สารสำคัญ Curcumin, Demethoxycurcumin, วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้อยู่ในระดับปกติ ต้านไวรัส (ไข้หวัดใหญ่, ตับอักเสบ) และเชื้อแบคทีเรีย



งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีรายงานผลการวิจัยพบว่า เคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) ในขมิ้นชันสามารถช่วยด้านอาการอักเสบ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ต้านเชื้อแบคทีเรียไวรัสได้ดี⁸⁻⁹

สภาวะสุขภาพ

รสเผ็ดร้อน ผาตุ บำรุงธาตุ ฟอกโลหิต แก้พิษโลหิต แก้เสมหะ แก้ไข้ทั้งปวง แก้ผดผื่นคัน แก้โรคผิวหนัง



งานวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

มีรายงานว่าสารสำคัญในเหง้าขมิ้นประกอบด้วยสารสำคัญที่เป็น น้ำมันหอมระเหย ได้แก่ 1,8 cineole (53.57%), α -pinene (2.67%), trans-caryophyllene (2.61%), terpinene-4-ol (2.41%), chavicol (1.00%) และมีรายงานพบฤทธิ์ด้านการอักเสบ ฤทธิ์แก้แพ้ ฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และฤทธิ์ระงับการปวด⁹

พลูคาว/ผักคาวตอง

Houttuynia cordata Thunb.

สารสำคัญ กลุ่มน้ำมันระเหยง่าย (essential oil) กลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) กลุ่มอัลคาลอยด์ (alkaloids) กลุ่มโพลีแซคคาไรด์ (polysaccharides) ที่ละลายน้ำ และไขมัน



ข้อมูลจากสถาบันวิจัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ระบุว่า พลูคาวช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย รักษาภาวะภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อตาอักเสบจากภูมิแพ้ การแพ้อาหาร นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยสนับสนุนมีฤทธิ์ทำลายและยับยั้งเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เอชอี 1 และ ไวรัสก่อโรคมือเท้าปากเปื่อย ปัจจุบันจีนใช้พลูคาวเป็นส่วนผสมตำรับ ยารักษาโรคที่เกิดจากไวรัส

สภาวะสุขภาพ

รสเผ็ด กลิ่นคาว ออกฤทธิ์เป็นยาเย็น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้พิษ ขับปัสสาวะ ใบและยอดอ่อนนิยมรับประทานเป็นผักแกล้ม กินลาบ ลู ก้อย



ข่า

Alpinia galanga (L.) Willd.

สารสำคัญ galangin, kaempferol, quercetin มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส และต้านมะเร็ง



สภาวะสุขภาพ

เหง้าแก่ รสเผ็ดร้อน ขม เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ไอ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่น กินแก้โรคปวดข้อ และโรคหลอดลมอักเสบ ขับน้ำคาวปลา ขับรก ใช้ภายนอกทารักษากลากเกลื้อน แก้ไฟลาม แก้ไข้ร้อนลัก แก้ลมพิษ และโรคลมป่วง แก้สันนิบาตหน้าเพลิง ตากกับน้ำมันมะขามเปียก และเกลือให้สตรีกินหลังคลอดเพื่อขับน้ำคาวปลา แก้ฟกบวม ใช้ชาแก้ ผานเป็นขึ้นบางๆ ขูดเหง้าโรงทา เหง้าแก่สดแก้โรคน้ำกัดเท้าโดยใช้ 1-2 หัวแม่มือ ตำให้ละเอียด เติมน้ำโรงพอท่วม ทิ้งไว้ 2 วัน ใช้สาลี ขูดวันละ 3-4 ครั้ง หรือทาลมพิษ

สภาวะสุขภาพ

◆ ใบหม่อน รสจืดเย็น เป็นยาขับเหงื่อ แก้ไข้ ไข้หวัด ตัวร้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ และเป็นยาช่วยขับลมร้อน (ต้มน้ำหรือใบแห้งขง เป็นชาดื่ม) ช่วยในการผ่อนคลาย แก้ร้อนใน กระหายน้ำ, ช่วยลดไข้หวัด และอาการปวดหัว, ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ, แก้ไอ แก้เจ็บคอ แก้คอแห้ง, ต้านอนุมูลอิสระ ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์, ช่วย ลดน้ำตาลในเลือด และช่วยทุเลาอาการจากโรคเบาหวาน, ลดระดับ คลอเรสเตอรอลในเลือด, ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด, ช่วย ลดความดันเลือด และต้านแบคทีเรีย ช่วยแก้อาการท้องเสีย

◆ ผลหม่อน รสเปรี้ยวหวานเย็น เป็นยาเย็น ยาระบายอ่อนๆ แก้อาตไม่ปกติ บรรเทาอาการกระหายน้ำ ใช้แก้ไข้ แก้เจ็บคอ ทำให้ ชุ่มคอ บำรุงไต ตัวร้อน ช่วยย่อย และเพื่อความสดชื่น พบสารในกลุ่ม anthocyanin ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอาการขาดเลือดในสมอง ต่อต้านอนุมูล อิสระ นอกจากนั้นยังพบวิตามินซี ในปริมาณสูง ช่วยป้องกันเลือดออก ตามไรฟัน



หม่อน

Morus alba L.



♦ ชาใบหม่อน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิตสูงได้ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันได้มีการแปรรูปใบหม่อนเป็นผลิตภัณฑ์ชา ทั้งชาเขียวและชาดำ ที่ใช้ชงกับน้ำ ดื่มเช้าและเย็น

♦ ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นอาหารได้ โดยมักนำมาใช้ใส่ในแกงแทนการใช้ผงชูรส หรือใช้รับประทานเป็นอาหารต่างผัก ชาวอีสานจะนำไปใส่ต้มยำไก่ ต้มยำเป็ด



หอมแดง

Allium ascalonicum L.

สารสำคัญ quercetin, luteolin-7-glucoside
สารสำคัญที่พบช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้¹³



รสและสรรพคุณ

รสหอมปร่าใช้หัวแกจืดๆ กินเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ แก้หวัดคัดจมูก ใช้หัวตำผสมหัวเด็กแก้หวัด ทำให้หายใจสะดวกและโล่งขึ้น แก้ไข้ลดความร้อน แก้ไอ



กระเทียม

Allium sativum L.

สารสำคัญ Quercetin, Allicin มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้¹³



รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อนฉุน แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ลดไขมัน รักษาปอด แก้ปอดพิการ บำรุงธาตุ แก้ไอ แก้ไข้ ใช้หัวดัดคุดมูก ใช้เพื่อเสมหะ

ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ใช้กระเทียมนี้รักษาหวัดมาช้านาน ด้วยคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ทั้งยังอุดมด้วยสารชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น อาร์จินีน (Arginine) โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซีลีเนียม (Selenium) และอัลลิซิน (Allicin) การใช้กระเทียมช่วยรักษาอาการเจ็บคอ มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย และช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ส่วนใหญ่นำกระเทียมมาปอกเปลือกสับให้ละเอียด แล้วรับประทานแบบสด ๆ อย่างไรก็ตาม กินกระเทียมอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น ปากเหม็น มีกลิ่นตัว แสบร้อนกลางอก ปวดท้อง



สาร allicin ในกระเทียมมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ป้องกันการหลั่งสาร cytokine ที่ทำให้เกิดการอักเสบ เช่น IL-6, MCP-1, TNF- α นอกจากนี้ยังส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาว macrophage ในการจับกินเชื้อ สาร ajoine ในกระเทียมช่วยเพิ่ม antibodies ชนิด immunoglobulin A (IgA) ซึ่งเป็นด่านแรกของภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยพบมากที่ระบบทางเดินหายใจและระบบทางเดินอาหารตามเยื่อเมือกต่างๆ และยังช่วยกระตุ้นการทำงานของ B-cell lymphocyte รวมทั้งกระตุ้นการหลั่งของสาร interferon ซึ่งเป็นสารที่สร้างในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต้านไวรัส^{8,10}



ตะไคร้

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

สารสำคัญ : น้ำมันหอมระเหย (essential oil) มีชื่อว่า Lemon grass oil หรือ Verbena oil หรือ Indian Molissa oil มีสารหลายชนิด เช่น citral ประมาณ 80% และยูจีนอล (eugenol) มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย สารเคมีในน้ำมันหอมระเหยของตะไคร้ ช่วยขับลม จึงลดอาการแน่นจุกเสียด และมี menthol, camphor และ linalool ช่วยขับลมด้วย นอกจากนี้ตะไคร้ยังมีสารช่วยในการขับน้ำดีออกมาช่วยย่อย คือ borneol, fenchone และ cineole

รสหอมปร่า ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้อาการเกร็ง ขับเหงื่อ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา ทำให้เจริญอาหาร ลดความดันโลหิต แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุ แก้กระษัย

วิธีใช้ บุกต้นตะไคร้ 3-4 ต้นให้แตก นำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตรให้เดือด แล้วยกลง รินเอาแต่น้ำมาจิบบ่อย ๆ ตลอดวัน แก้หวัดคัดจมูก ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ แก้อักเสบ และต้านไวรัสใช้หัววัด





กะเพรา

Ocimum tenuiflorum L.

สารสำคัญ phosphatidyl, choline (PC)-complexed oleanolic acid, ursolic acid, rosmarinic acid, eugenol, carvacrol, linalool มีฤทธิ์รักษาหวัด แก้ปวดศีรษะ คลายเครียด ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ต้านการอักเสบ ด้านไวรัสใช้หวัดใหญ่ ด้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และลดอาการปวด

มีฤทธิ์ต้านไวรัสใช้หวัดใหญ่ โดยมีผลยับยั้งเอนไซม์ neuraminidase ของไวรัส ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการรักษาและควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัส กลไกเดียวกันกับยา oseltamivir^{12,14}

สาเละสสพุก

รสเผ็ดร้อนฉุน แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นจุกเสียด ขับผายลม ขับเหงื่อ แก้ไข้ ขับเสมหะ ขับลม แก้ท้องเสีย บำรุงธาตุให้เป็นปกติ



พริก

Capsicum frutescens L.

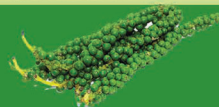


สารสำคัญ Capsaicin, luteolin, Beta-carotene มีฤทธิ์ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร บรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (ต้านเชื้อไวรัส แบคทีเรีย รา)



พริกไทย

Piper nigrum L.



สารสำคัญ Quercetin มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส และปกป้องเนื้อเยื่อปอด

สาเละสสพุก

ผล รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียน บิด ขับเหงื่อ ขับลม เป็นเครื่องเทศ เครื่องแต่งสี กลิ่น รส ที่มีบทบาทสำคัญมากในอาหารไทยแทบทุกชนิด แก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว กลาก หิด บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการไข้หวัดอักเสบ ปวดบวม แก้เส้นเอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ

ใบ แก้อาการคันจากมดคันไฟ

สาเละสสพุก

รสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในยาอายุวัฒนะ

เอกสารอ้างอิง

1. วุฒิ วัชรธรรมเวช. เครื่องยาไทย1. กรุงเทพฯ: บริษัท ศิลปสยามบรรจุกัมภ์และการพิมพ์ จำกัด. 2552.
2. คณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 1. กรุงเทพฯ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). 2552.
3. คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). 2558.
4. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ประมวลสรรพคุณสมุนไพรไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2555.
5. หมอเสี่ยม พงษ์บุญรอด. ไม้เทศเมืองไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงธน. 2522.
6. สุภาภรณ์ บิตติพร. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด19-. การประชุมวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 17. วันที่ 2 กันยายน 2563.
7. อัญชลี จุฑาทุทธิ. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. งานวิจัยสมุนไพรในโรคโควิด19-: ฟ้าทะลายโจร & กระชาย. การประชุมวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 17. วันที่ 2 กันยายน 2563.
8. Khaerunnisa S, et al. Potential Inhibitor of COVID19- Main Protease (Mpro) from Several Medicinal Plant Compounds by Molecular Docking Study. Preprints 2020.
9. Utomo RY, et al. Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to halt SARS-Cov2- Infection. Preprints. 2020.
10. ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. [ออนไลน์] เข้าถึงได้ที่ <http://www.phargarden.com/main.php> สืบค้นวันที่ 10 กันยายน 2564.
11. มหาวิทยาลัยมหิดล การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. สร้างสุขภาวะด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด19- กรุงเทพฯ: บริษัท วัน โอ ไฟว์ ดิจิตอลพริ้นติ้ง จำกัด. 2564.
12. Jadhav P, et al. Assessment of potency of PC-complexed Ocimum sanctum methanol extract in ecryonated eggs against Influenza virus (H1N1). Pharmacognosy Manazine. 10 ;2014(Suppl 1): S-86S91.
13. Khaerunnisa S, et al. Potential Inhibitor of COVID19- Main Protease (Mpro) from Several Medicinal Plant Compounds by Molecular Docking Study. Preprints 2020.
14. กรมอนามัย. อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ต้าน COVID19- สำหรับผู้สูงอายุ.

ข้อมูลโดย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชน ด้วยองค์ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน

ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพด้วยการใช้สมุนไพรในวิถีประจำวันจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยกระทรวงสาธารณสุขสนับสนุนให้ประชาชนใช้ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านไทยในการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองเป็นทางเลือกหนึ่งในระดับชุมชนร่วมด้วย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จึงรวบรวมการดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำสมุนไพรไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้ โดยได้รวบรวมความรู้จากประสบการณ์ของหมอพื้นบ้านทั้ง 4 ภาค ซึ่งได้รับการสืบทอดความรู้ความสามารถจากบรรพบุรุษ คัมภีร์และตำราต่าง ๆ เช่น ภาคเหนือคัมภีร์เภซังคะ คัมภีร์วินิจนังโรดางะ ภาคอีสานจากคัมภีร์ของพ่อด้วง แล่นแก้ว ภาคกลางจากคัมภีร์สมุดของบรรพบุรุษของหมอบุญจีน ผ่องแผ้ว ภาคใต้จากคัมภีร์พระมานพกิตติธรรโณ วัดโพธิ์ทาบมณี อ.เมือง จ.เพชรบุรี เป็นต้น เนื้อหาเชิงวิชาการได้รวบรวมจากข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญ เช่น ผศ.ดร.สุณิชา จันทร์เอก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศ.เกียรติกุล ณ อยุธยา อร.ไมตรี สุทธิจิต มหาวิทยาลัยพะเยา จนสามารถรวบรวมเป็นภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านที่เหมาะสมที่จะนำไปใช้ดูแลสุขภาพลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังนี้

1. เรียงนรู้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD)

- 1.1 โรคเบาหวาน
- 1.2 โรคหัวใจและหลอดเลือด
- 1.3 โรคไขมันในเลือดสูง

2. ลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยการแพทย์พื้นบ้านไทย

- 2.1 อาหาร เครื่องดื่ม และเมนูสุขภาพ
- 2.2 การออกกำลังกาย
- 2.3 อารมณ์ / การจัดการความเครียด
- 2.4 การดูแลเท้า
- 2.5 สมุนไพรพื้นบ้าน ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



มารู้จัก...โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) กันเถอะ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังคือ กลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งเกิดมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ได้แก่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ

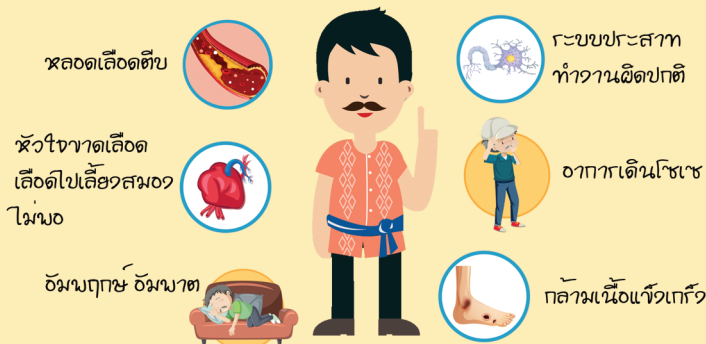
ส่วนความหมายในทางการแพทย์พื้นบ้านนั้น หมอสง่า/หมอชาวุฒิ พันธุ์สายศรี หมอพื้นบ้านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เป็นภาวะเลือดข้นหรือเลือดหนืด จากพฤติกรรมและการรับประทานอาหารจำพวกไขมันเป็นประจำและการออกกำลังกายเมื่อสะสมนานเข้า ทำให้เกิดการอุดตันในระบบทางเดินโลหิต เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์เลือดอุ่น เมื่อรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์เลือดอุ่นที่มีปริมาณไขมัน (ชนิดไม่ดี) เข้าไป ยิ่งไปเพิ่มไขมัน (ชนิดไม่ดี) และเพิ่มความร้อนสะสมในร่างกาย เมื่อนานเข้าเส้นเลือดในสมองและหัวใจเกิดความกรอบและเปราะบางง่าย จึงเกิดภาวะความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้เส้นเลือดในสมองเกิดภาวะตีบ แตก และตัน ส่งผลให้เกิดเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคหัวใจในที่สุด



โรคเบาหวาน คือโรคที่เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ซึ่งมีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ โดยมีอาการดังต่อไปนี้



โรคไขมันในเลือดสูง คือภาวะที่ร่างกายมีไขมันชนิดไม่ดีในเลือดสูง ไขมันที่สูงอาจจะเป็น Triglyceride หรือ LDL ไขมันไม่ดีจะเกาะติดผนังหลอดเลือด เกิดเป็นตะกรันไขมันหรือ Plaque ซึ่งจะทำให้หลอดเลือดตีบเพิ่มขึ้นทุกวินาที หรือตะกรันไขมันอาจจะหลุดไปอุดตันหลอดเลือด โดยมีอาการดังต่อไปนี้



โรคหัวใจและหลอดเลือด คือภาวะหัวใจ สมองขาดเลือดที่เกิดจากหลอดเลือดสมองตีบ/อุดตันหรือมีเลือดออกในสมอง หรืออาการเส้นเลือดในสมองตีบ ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้เซลล์สมองขาดออกซิเจน ส่งผลให้สมองตาย โดยมีอาการดังต่อไปนี้



“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ป้องกันได้ ด้วยตัวเอง เพียงลดความเสี่ยง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำพาสุขภาพดี ชีวิตสุขเอย”

เอกสารอ้างอิง/
ข้อมูลการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม



Scan me

ลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยโภชนาการที่กินบ้านไทย

อาหาร เครื่องดื่ม และเมนูสุขภาพ

อาหารไทยที่มีผักสดมาก ๆ คือ น้ำพริก

น้ำพริกอ่อง



น้ำพริกกะปิ

แต่กะปิก็ไม่ควรเติมมากนัก



น้ำพริกปลาทุ



หรืออาจจะเป็นแกงก็ได้



แกงเลียงผักววม



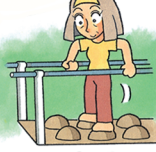
แกงแคปลาช่อนย่าง



แกงส้มตำปลาทูช่อนพริกสด

การออกกำลังกาย

ยืดเหยียดร่างกาย
หรือทาสีติดถนน



เดินกะลา



หรือเดินวันละ
ครึ่งชั่วโมง - 1 ชั่วโมง

อารมณ์ / การจัดการความเครียด



ทำบุญใส่บาตร



สวดมนต์



ทำสมาธิ



อ่านหนังสือธรรมะ

การดูแลเท้า



การเลือกใส่รองเท้า



การสวมถุงเท้า



การเลือกใส่ถุงเท้า



การหมั่นดูแลสุขภาพเท้า

สมุนไพรพื้นบ้านลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



กระเทียม



ขมิ้นชัน



หอมหัวใหญ่



มะขามป้อม



กระเจี๊ยบแดง



พริก



ตำลึง



ลูกขอส



ฮัญชัน



พู่ควา



กระเจี๊ยบมอญ



สนใจรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ
<https://indi.dtam.moph.go.th/> หรือสแกน QR CODE



สมุนไพรที่ในบ้านลดความเสี่ยง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ลดความเสี่ยง

โรคหัวใจในเลือดสูง ด้วยสมุนไพรที่ในบ้าน



กระเทียม



ขมิ้นชัน



หอมหัวใหญ่



มะขามป้อม



กระเจี๊ยบแดง



พริก

ลดความเสี่ยง

โรคเบาหวาน ด้วยสมุนไพรที่ในบ้าน



มะระขี้นก



มะเขือพวง



ตำลึง



ลูกขอม



อัญชัน

ลดความเสี่ยง

โรคหัวใจและหลอดเลือด ด้วยสมุนไพรที่ในบ้าน



ผักบุ้ง



พญาดาว



กระเจี๊ยบมอญ



มะรุม



บัวบก



สนใจรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์
กองคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาฯ
<https://indi.dtam.moph.go.th/> หรือสแกน QR CODE



เอกสารอ้างอิง

1. กฤษณะ คตสุข. ลดเสี่ยง ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการแพทย์พื้นบ้านไทย. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. 2566.
2. ภราดร สามสูงเนิน และคณะ. ครอบครัวฉันรู้จักใบเบาหวาน. กรุงเทพฯ : กองการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. 2553.
3. ธนิตา ขุนบุญจันทร์. สมุนไพรพื้นบ้านลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2559.
4. ธนิตา ขุนบุญจันทร์. สมุนไพรพื้นบ้านลดความเสี่ยงโรคเบาหวานตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2559.
5. ธนิตา ขุนบุญจันทร์. สมุนไพรพื้นบ้านลดไขมันในเลือดตามภูมิปัญญาหมอพื้นบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2559.
6. ประสพการณ์การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ (ชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี, ผู้ให้สัมภาษณ์, 24 มีนาคม 2566)





แนวทางการดูแลสุขภาพชุมชน ด้วยองค์ความรู้ด้านการแพทย์ทางเลือก

องค์การอนามัยโลก WHO ได้ให้คำจำกัดความ การแพทย์ทางเลือก ได้แก่ Complementary and Alternative Medicine หรือ CAM กำหนดคำจำกัดความของคำว่า CAM ในปี ค.ศ. 2003 มีการจำแนกการแพทย์ทางเลือกได้หลายแบบ ซึ่งการจำแนกตามการนำไปใช้มีดังนี้ Complementary Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่นำไปใช้เสริมหรือใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน และ Alternative Medicine คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากไม่สามารถบำบัดรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันได้ในขณะนั้น เช่น กรณีผู้ป่วยแพ้อาหารไม่สามารถรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันได้ ในระยะสุดท้ายที่ไม่สามารถรักษาได้ด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน 2

แนวคิดการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือก เป็นการดูแลสุขภาพที่มุ่งเน้นให้เกิดสุขภาพที่ดีโดยพิจารณาถึงทุก ๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิกิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณและสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดจะต้องสานสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกันอย่างมีดุลยภาพ ดังนั้นการดูแลสุขภาพจะไม่เน้นไปที่รักษาเพียงอย่างเดียว จะมุ่งเน้นให้ครอบคลุมทุกมิติเพื่อการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนได้อย่างยั่งยืน ซึ่งการแพทย์ทางเลือกที่จะนำไปใช้ในดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชนมีดังนี้

1. หลักสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย (3ส. 3อ. 1น.) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
2. การสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัด SKT
3. สุขกาย สุขใจ ฉบับผู้สูงอายุด้วย “โยคะ”
4. การปรับสมดุลร่างกายด้วยมณีเวช
5. การใช้สมุนไพรในโรงเรียน





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หลักสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย ทุกกลุ่มวัย



3ส.

สวดมนต์

เกิดสารสุขชีโรโทนิ
ลดความเครียด ชัมเศร้า
นอนหลับดี ความจำดี



สมาธิ

เกิดสารสุขเมลาโทนิ จิตตั้งมั่น สงบ
ลดความเครียด นอนหลับดี
เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันและรักษาโรค



สนทนารธรรม

สื่อสาร พูดคุย จลลลล รู้เท่าทัน
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



อาหาร วิถีธรรม

บริโภคพอประมาณ
ครบตามหลักโภชนาการ
มีสติ ลดหวาน มัน เค็ม



ออกกำลังกาย วิถีธรรม

เคลื่อนไหวร่างกาย
ด้วยสติสัมปชัญญะ
เช่น โยคะ มณีเวช

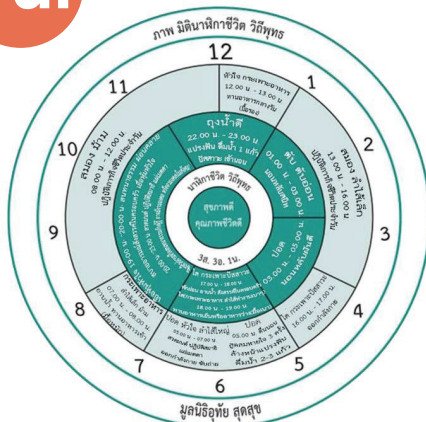


3อ.

อารมณ์ วิถีธรรม

ปล่อยวาง
สังสรรค์ สามัคคี

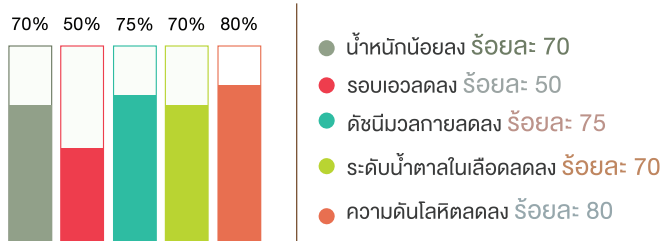
1น.



ที่มา : www.uthaiss.org

การใช้ช่วงเวลาตามนาฬิกาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
ให้มี 3ส. 3อ. 1น. และการะงานตามความรับผิดชอบ
ด้วยการมีสติ สมาธิ กำกับตลอดเวลา

สรุปผลการปฏิบัติตาม 3ส. 3อ. 1น.



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f

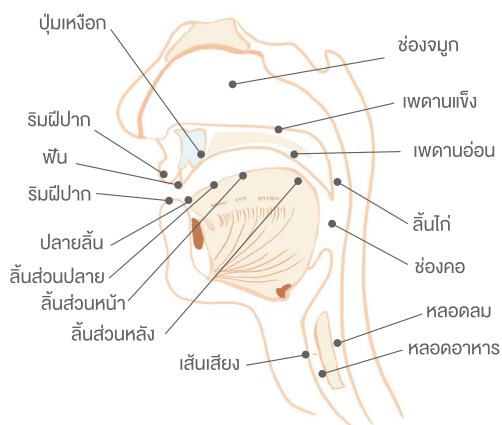


www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ส1 สวดมนต์



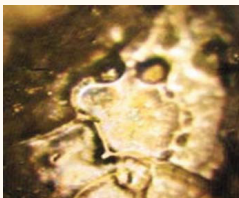
การสวดมนต์ ออกเสียง จะทำให้เกิดคลื่นเสียงไปกระทบระบบประสาทส่วนกลาง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ถูกกระตุ้นให้เกิดภาวะสมดุล ในร่างกาย จิตใจ สามารถบำบัดโรคได้

การสวดมนต์ เสียงเบาๆ ซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ 15 นาทีขึ้นไป จะทำให้สมองผลิตสารสื่อประสาทที่มีผลดีต่อสุขภาพ



ผลึกน้ำมหัสจรรย์ : เสียงสวดมนต์

ดร.มาซารุ เอโมโตะ ศึกษาทดลอง การเปลี่ยนแปลงของผลึกน้ำ จากการสวดมนต์ คำพูด และเสียงดนตรี

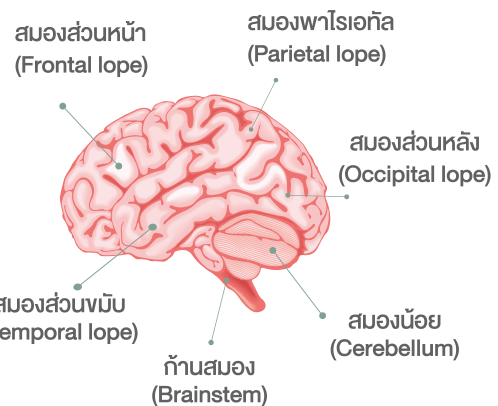


1
รูปผลึกน้ำ
ก่อนนำมาสวดมนต์



2
รูปผลึกน้ำ
หลังผ่านการสวดมนต์

ที่มา : www.vstarproject.com



ก้านสมอง จะหลั่งสารสื่อประสาทซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยทักษะการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ส 2 ส ม า ร ิ

การเจริญสมาธิ

การกระทำให้เกิดภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด
คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ไม่ฟุ้งซ่าน โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด
เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้น

การปฏิบัติสมาธิ

จะต้องมีสติสัมปชัญญะกำกับด้วยเสมอ



จิตเป็นสมาธิ



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ส ๓ สนทนารธรรม

การสนทนารธรรม

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสื่อสารสองทางระหว่าง 2 คน หรือมากกว่า ซึ่งรวมถึงการปรึกษา หรือซักถามเรื่องที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสนใจในความรู้ หรือประสบการณ์เพิ่มเติมหรือแก้ไขปัญหายข้องใจ



หัวข้อสนทนารธรรม

หลักการของพุทธศาสนา ความรู้
และการปฏิบัติด้านการแพทย์/สาธารณสุข
การดำเนินวิถีชีวิต รวมทั้งการประกอบอาชีพ
การแก้ไขปัญหาวิตตนเองครอบครัวและชุมชน

ผู้ร่วมสนทนา/ปรึกษารหรือ

ผู้มีความรู้
มีประสบการณ์ในเรื่องที่สนทนา

- พระภิกษุ
- ผู้ประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้อง
- ผู้ที่เคารพนับถือ
- เพื่อนบ้าน
- ผู้นำหมู่บ้าน
- ประชาชนชาวบ้าน
- บุคคลในครอบครัว

คุณประโยชน์

- การเรียนรู้และเผยแพร่/การจรรโลง
พระพุทธศาสนาให้มั่นคง
- การเพิ่มพูนความรู้และได้ข้อมูล
ที่ทันสมัยในการดำเนินชีวิต
- การแก้ไขปัญหาวิตตนเอง ครอบครัว
และชุมชนเข้มแข็ง และสมัคสมาน
สามัคคี

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



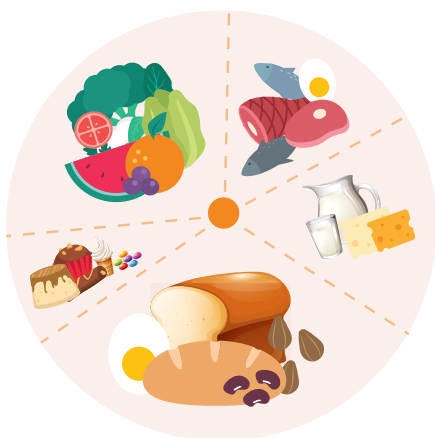
@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



อ 1

อาหาร วิถีธรรม

อาหาร วิถีธรรม หมายถึง การรับประทานอาหาร
ให้ได้สารอาหารครบตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ
และสัดส่วนที่เหมาะสม

หลักธรรมที่นำมาใช้ คือ **การสร้างสติระลึก**

โภชนมัตตัญญูตา



การรู้จักพิจารณาปริมาณ
อาหารก่อนบริโภค

มัชฌิมาปฏิปทา



การรับประทานอาหาร
แต่พอประมาณ

โยนิโสมนสิการ



พิจารณาถึงประโยชน์และโทษของอาหาร
เช่น รสหวาน มัน เค็ม ทำให้เกิด
โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

การรับประทานอาหารที่มีประสิทธิภาพ

รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน เพิ่มผักผลไม้ตามฤดูกาล
กินหลากหลาย หลากรส มีปริมาณ 400 กรัมต่อคนต่อวัน
“เพิ่มผัก ลดเกลือ เนื้อน้อย ด้อยมัน น้ำตาลต่ำ”



จัดจานสัดส่วน 2:1:1 อาหารที่มีผักและผลไม้
รสหวานน้อย 2 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน และข้าวแป้ง 1 ส่วน

ลดหวาน มัน เค็ม ตามสัดส่วน 6:6:1 (ช้อนชา)

เลือกกิน กินพอดี กินเป็นเวลา

สัดส่วนอาหารแต่ละมื้อคือ : **หนักเช้า เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก**

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

๑2 ออกกำลังกาย วิถีธรรม

ออกกำลังกาย วิถีธรรม

หมายถึง การออกกำลังกายที่ใช้**สติ**กับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา

หลักธรรมที่นำมาใช้

คือ การมี**สติ****แน่วแน่**อยู่กับการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง

สร้างสมาธิ กระตุ้นสมอง ให้หลัง สารเบต้า-เอนโดρφิน “มอร์ฟินในสมอง” ที่มีประสิทธิผล ดังนี้



สร้างความทนทานต่อความเครียด
ความเจ็บปวด



หนุนระบบภูมิคุ้มกัน
และ**ขัดขวาง**การเติบโตของมะเร็ง



เพิ่มอารมณ์และส่งเสริม
ความรู้สึก**ผ่อนคลาย**
บรรเทาอาการซึมเศร้า



ชะลอความแก่ของร่างกายให้สูงขึ้น
เพิ่ม**สมรรถนะ**ในการบำบัดโรค
ตามธรรมชาติ



ควรออกกำลังกายให้ได้ถึงระดับหนักพอควรหรือระดับปานกลาง

หมายถึง การออกแรงจนทำให้**รู้สึกเหนื่อยหรือเหนื่อยกว่าปกติ**พอควร โดย**หายใจ**เร็วขึ้นกว่าปกติเล็กน้อยไม่ถึงกับหอบ หรือ**ขณะออกกำลังกายสามารถพูดคุยได้**จบประโยคและรู้เรื่อง

ควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน หลังการออกกำลังกายควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และพักผ่อนเพื่อความยืดหยุ่นเหมาะแก่การทำงาน

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



อ 3

อารมณ์ วิถีธรรม

อารมณ์ วิถีธรรม

หมายถึง การแสดงออกทางภาวะจิตใจ
ต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบทำให้เกิดอารมณ์
ความรู้สึกขึ้น ทั้งสุขและทุกข์

อารมณ์ทุกข์ อาการซึมเศร้า โกรธ ก้าวร้าว (ทำให้สารอะดรีนาลีนหลั่ง ส่งผลต่อ
กล้ามเนื้อหลอดเลือดหัวใจบีบตัวมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ทำให้ความดันเลือดสูง
ควบคุมได้ยาก **ภาวะความเครียด**เรื้อรังทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงอย่างต่อเนื่อง

หลักธรรมที่นำมาใช้ คือ **การน้อมนำหลักธรรมของศาสนา**
มาปรับอารมณ์และเสริมจิตใจให้มีพลัง **จัดการอารมณ์ได้**



อารมณ์วิถีธรรมกับการเจริญสติ

การฝึกสติ ทำให้มีทัศนคติทางบวกมากขึ้น
รับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีความจำดี ใจสงบ มีความสุข
อารมณ์คงที่ ไม่แปรปรวนง่าย

การเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน เป็นการพ่วง
ความใส่ใจของตนไปที่อารมณ์ ความคิด
และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยตั้งใจ
ยอมรับ ไม่มีการตัดสิน

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



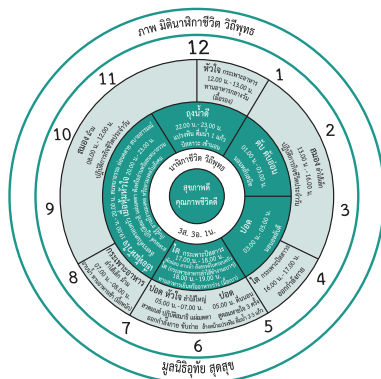
@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



นาฬิกาชีวิต

การทำกิจวัตรประจำวัน การสวดมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาการ (3ส.) การรับประทาน **อาหาร** พอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับ **อารมณ์** แจ่มใส (3อ.) ผสมผสานการเจริญรู้จนเป็นนิสัยอย่างมีดุลยภาพ กับการทำงานของอวัยวะสำคัญในร่างกาย ทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตสมบูรณ์ตามนาฬิกาชีวิต

กิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต

05.00 – 07.00 น.

ตื่นนอน สูดลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ดื่มน้ำอุ่นช่วยขับถ่ายอุจจาระ

ปอด ลำไส้ใหญ่



07.00 – 08.00 น.

อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า (มื้อหนัก)

กระเพาะอาหาร



08.00 – 12.00 น.

ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ทำงาน ทำกิจกรรม

ม้าม



12.00 – 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน (มื้อรอง) หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง นอนพักกลางวัน

หัวใจ



13.00 – 16.00 น.

ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เป็นเวลาของการย่อยและดูดซึม

ลำไส้เล็ก



16.00 – 17.00 น.

ออกกำลังกายทำให้เหงื่อออก ดื่มน้ำช่วยขับปัสสาวะ

กระเพาะปัสสาวะ



17.00 – 18.00 น.

พักผ่อน อาบน้ำ สังสรรค์ในครอบครัว

ไต



18.00 – 19.00 น.

รับประทานอาหารเย็นหรืออาหารว่าง (มื้อเบา) หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม

ไต



19.00 – 22.00 น.

พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ ทำร่างกายให้อบอุ่น

เยื่อหุ้มหัวใจ



22.00 – 23.00 น.

แปรงฟัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน

ถุงน้ำดี



01.00 – 03.00 น.

นอนหลับให้สนิท

ตับ



03.00 – 05.00 น.

นอนหลับลึก

ปอด

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

การสร้างเสริมสุขภาพด้วย

สมาธิบำบัด SKT

สมาธิบำบัด SKT เป็นการนำเทคนิคของการทำสมาธิแบบอานาปานสติ โยคะ ซึ่งทั้งการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การหายใจ มาผสมผสานกันในการปฏิบัติแบบกายประสานจิตในการเยียวยาสุขภาพ

ผู้คิดค้นและเจ้าของลิขสิทธิ์

รศ.ดร. สมพร กันทรคุชฌี เตรียมชัยศรี

ผลดีต่อการทำงาน ของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด อารมณ์และพฤติกรรม และระบบอื่น ๆ ในร่างกาย ได้เป็นอย่างดี



การฝึกสมาธิบำบัด SKT



สมาธิบำบัด SKT
เยียวยาการติดเชื้อ COVID-19



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



สุงกาย สบายใจ “ฉบับผู้สูงวัย”

ด้วย “โยคะ”



นิยามของโยคะ

โยคะ คือ การรวมกายและจิตใจของผู้ฝึกเข้าด้วยกัน
นั้นหมายถึงการมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา

การฝึกโยคะ เป็นการฝึกให้ร่างกายและจิตใจ ทำงาน
อย่างเป็นระเบียบ และเป็นกระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้
ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้มากที่สุด รวมไปถึง
การทำความเข้าใจจิตตัวตนของตนเอง ช่วยลดหรือจัด
สภาวะต่างๆ ที่บั่นทอนความเป็นอยู่อย่างองค์รวม

โยคะให้ความสำคัญ กับเทคนิคต่างๆ ที่ช่วยให้
มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่จาดสมดุลอันก่อให้เกิด
ความเจ็บป่วยและจัดปรับให้คืนสู่ ความเป็นปกติ

การศึกษาโยคะกับการบำบัดโรค มีการศึกษา
มาพอสมควร งานวิจัยส่วนใหญ่จะใช้เทคนิค **การฝึก
อาสนะ (การฝึกท่าทางกาย)** การหายใจและสมาธิร่วมกัน
ในการบำบัดโรค โดยการเหยียดแล้วคลายสลับกันไป



ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

หลัก 5 ประการของ “โยคะ”

อาหารดี



ออกกำลังกายดี

คือ ท่าบริหาร
ต้องทำให้เหมาะสม
กับวัย และตาม
จริตนิสัย



อากาศดี

คือ การฝึกกระบวนการหายใจตัวเอง



อารมณ์ดี



ส่งผลให้จิตใจดี



รู้วิธีผ่อนคลาย

เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกท่าที่ผ่อนคลาย
ซึ่งส่งผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกาย

ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

7 ประโยชน์ของการฝึกโยคะ



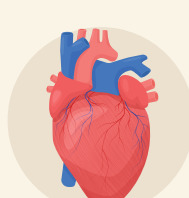
โยคะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง
ให้กับกระดูกสันหลังที่ทำหน้าที่ปกป้อง
ระบบประสาทของร่างกายและข้อต่อต่าง ๆ



การทำท่าโยคะเป็นการนวดอวัยวะต่างๆ
ภายในทรวงอก และช่องท้อง ทำให้อวัยวะต่าง ๆ
ทำงานได้ดี



โยคะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่าง ๆ
ภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน
ระบบรักษาความสมดุลภายใน สภาวะอารมณ์ เป็นต้น



การทำโยคะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือด
ไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ได้รับสารอาหาร
และออกซิเจนที่เลือดนำมาได้อย่างเต็มที่



การทำโยคะเป็นการเหยียดยืดอวัยวะ
ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมถึงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น
ข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ร่างกายคงอยู่ในสภาวะ
ที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ



การฝึกโยคะที่มีการเคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสาน
กับการควบคุมลมหายใจ ทำให้เกิดความสงบนิ่ง
ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย
ลดความตึงเครียด



การฝึกโยคะเป็นการปฏิบัติไปสู่สมาธิ มีสติรู้ตัวติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง
จิตเป็นสมาธิได้ง่าย สมาธิทำให้จิตใจสูง มีความคิดสร้างสรรค์

ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ข้อแนะนำในการฝึกโยคะ

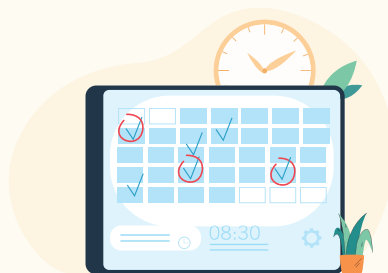
1



การฝึกโยคะให้ฝึกในท่าที่สามารถทำได้ก่อน
เมื่อได้แล้วจึงค่อยพยายามทำท่าอื่นต่อไปอีก
โดยทำอย่างช้าๆ และใช้แรงน้อย

2

การฝึกควรทำอย่างต่อเนื่อง และทำอย่างสม่ำเสมอ
จึงจะเกิดประโยชน์ ยิ่งทำติดต่อกันเป็นเวลานานเท่าไร
ก็ยิ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองมากเท่านั้น



3



หากรู้สึกเหนื่อยให้ทำท่าพักผ่อน ในระหว่าง
การฝึกโยคะ อย่างน้อย 1 นาที หรือจนหายเหนื่อย
แล้วค่อยฝึกต่อ ไม่ควรฝึกต่อเนื่องไปตลอด

4

หากเกิดความรู้สึกเจ็บปวดที่ขาและแขน
ให้ใช้น้ำอุ่นประคบหรือนวดเบาๆ และ
พักผ่อน 1-2 นาที แล้วทำต่อไปได้



5



การหายใจระหว่างการฝึกโยคะ ให้หายใจออก
ให้ถูกต้องและช้าๆ ทางรูจมูก ไม่หายใจทางปาก

6

หลังจากการเลิกฝึกโยคะ แล้วพักในท่าศพ
อย่างน้อย 10 -15 นาที เพื่อเป็นการเก็บพลัง
ที่ได้จากการฝึกโยคะ



7

การฝึกโยคะควรใช้ทั้งกล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน
และประสาทสัมผัสควบคู่กันไป



ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

11 ข้อปฏิบัติทั่วไป ก่อนและหลัง การฝึกโยคะ

1

ในระยะเริ่มต้น ควรฝึกกับ**ผู้เชี่ยวชาญ** โดยตรง หรืออยู่ภายใต้การควบคุมของ**ผู้ฝึกสอน** ในระยะแรกจนเข้าใจ และสามารถฝึกได้เอง



2

ควรฝึกไปที่ละขั้นตอนจาก**ท่าง่ายๆ** ซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ และจึงฝึกท่ายากตามลำดับ โดนไม่ฝืนหรือหักโหม

3

ควรฝึกก่อนหรือหลังรับประทานอาหารประมาณ **2 - 3 ชั่วโมง**



4

การแต่งกาย ควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกสบายตัว เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหว ไม่ควรสวมแว่นตา นาฬิกา และเครื่องประดับใดๆ

5

สถานที่ฝึกสบบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิได้ดี



6

ควรฝึกบน**พรมที่เรียบ แห้ง มีเบาะรอง** ไม่หนา ไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป

7

ควรจับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ก่อนการฝึกทุกครั้ง



8

ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการฝึก และแจ้งผู้ฝึกสอนทุกครั้ง เพื่อทำการฝึกด้วยความระมัดระวัง

9

ในระหว่างการฝึกท่าโยคะ **ต้องมีสมาธิ ควบคุมลมหายใจให้ถูกต้อง** ไปตามการเคลื่อนไหวของท่า



10

หลังออกกำลังกายอื่น ๆ มาแล้วนั้น ก่อนฝึกโยคะควร**เว้นระยะห่างอย่างน้อย 30 นาที**



11

ควรงดการฝึกโยคะ ในช่วงที่มีประจำเดือน



ที่มา : คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สุงกาย สบายใจ “ฉบับผู้สูงวัย”



ด้วย “โยคะ”

หนังสือ
“คู่มือโยคะ สำหรับผู้สูงอายุ”

ท่ากายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ท่าบริหารร่างกายด้วยบนิเวช

ท่าบริหารที่

1

ท่าไหว้สวัสดี หรือ ท่ารำละคร



รูปที่ 1	ให้ยืนเท่ากันเป็นเลข 11 ให้พนมมือประสานบริเวณกลางหน้าอก ให้มือพนมประสานกันแน่น และให้ข้อมือองตั้งฉากกับแขน กดแน่นพอสมควร มือทั้งสองอยู่ห่างหน้าอกเล็กน้อยหายใจเข้าช้าๆ
รูปที่ 2	ประสานมือ 2 ข้าง
รูปที่ 3	ดันมือทั้ง 2 ลงตรงๆ จนข้อศอกตรงทั้ง 2 ข้าง หายใจออกช้าๆ
รูปที่ 4-5	ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ โดยไม่องข้อศอกให้สูงที่สุด มองตามมือ พร้อมหายใจเข้าช้า ๆ ให้เต็มปอด
รูปที่ 6	แยกมือทั้ง 2 ข้างออกจากกัน ให้ข้อมือเอนออก 90 องศา คล้ายท่ารำละคร พายมือ ทั้ง 2 ไปด้านหลังเท่าที่ทำได้ พร้อมหายใจออกช้าๆ
รูปที่ 7	ลดแขนลงมาจนแนบกับลำตัวโดยไม่องข้อศอก

จบท่าที่ 1 ให้ทำซ้ำ ๆ 3 ครั้ง

“ แก้วปอดโหล่ ปวดต้นคอ เวียนศีรษะ ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ท่าบริหารร่างกายด้วยมนิเวช

ท่าบริหารที่

2

ท่าไม้แป้ง



1



2



3



4



5

รูปที่ 1

ท่ามือทั้ง 2 ตั้งตรงข้างหน้า คล้ายจับก่อนไม้ที่ตั้งฉากกับพื้น ข้อมือทั้ง 2 แอ่นออกเล็กน้อย ยกมือสูงระดับไหล่ มือทั้ง 2 ห่างกันประมาณ หนึ่งฝ่ามือหายใจเข้าช้า ๆ

รูปที่ 2

ดันมือทั้ง 2 ไปข้างหน้าตรงๆ หายใจออกช้าๆ พร้อมกับกางแขนออก

รูปที่ 3

เมื่อกางแขนออกจากกันจนสุด ให้ออข้อศอก ดึงกลับไปข้างหลัง พยายามให้ท่อนแขน อยู่ระดับไหล่ ตอนดึงกลับ ดึงกลับช้าๆ หายใจออกช้าๆ

รูปที่ 4

เมื่อสุดแขน ก็แยกมือทั้ง 2 ออกจากกัน เหมือนปิดม่าน ข้อศอกตั้งตรง หายใจเข้าช้าๆ

รูปที่ 5

ให้มือและแขนกลับมาท่าเริ่มต้นใหม่

จบท่าที่ 2 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

“ แก้วไหล่ตืด ข้อศอกตืด นิ้วลือค ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f

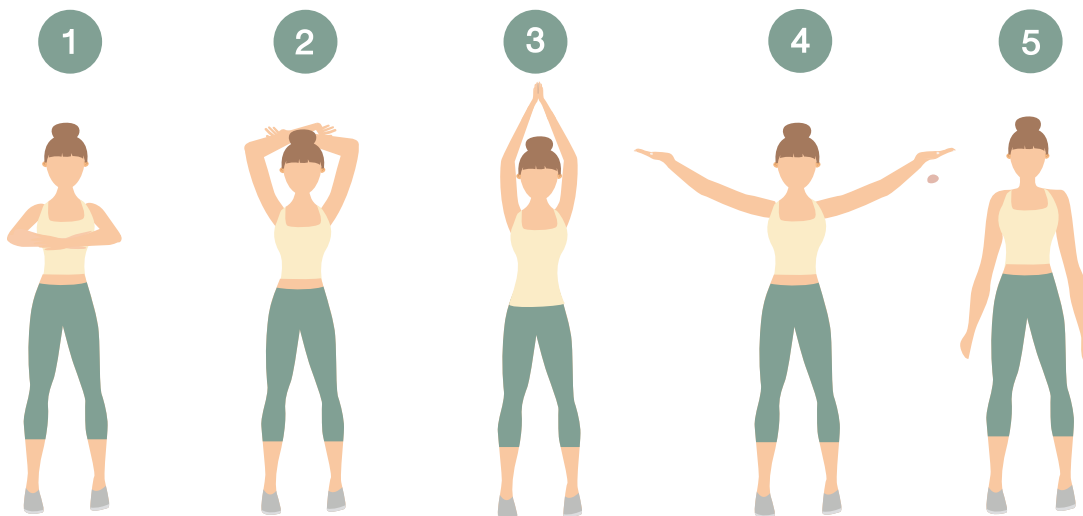


www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

การบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



การบริหารที่

3

ท่ากอดเสือ

รูปที่ 1

ท่ามือ 2 ข้าง ยกแขน งอข้อศอก 90 องศา ให้แขน 2 ข้าง วนกันและอยู่ระดับเดียวกันบริเวณหน้าอก อย่าให้แขนซ้อนกันจะยกแขนข้างไหน ไหว้ข้างหน้าก่อนก็ได้ (เหมือนกำลังกอดเสือ)

รูปที่ 2

ยกแขน 2 ข้างช้า ๆ ขึ้นเหนือศีรษะ ให้แขน 2 ข้างอยู่ในระดับเดียวกัน อย่าให้แขนซ้อนกันหรือแยกจากกัน ให้แขนอยู่ระดับเดียวกันจนถึงกลางศีรษะ หายใจเข้าช้า ๆ

รูปที่ 3

ชูแขนให้สูง โดยให้แขนแนบหู หลังมือประกบกัน

รูปที่ 4

กระดกข้อมือขึ้น แขนมือที่ท่าออก แอนมือ 90 องศา เหมือนท่ารำละคร

รูปที่ 5

วาดแขน 2 ข้างไปด้านหลังเหมือนท่าที่หนึ่ง แต่ปลายนิ้วชี้ลงพื้น (ตรงข้ามกับท่าที่หนึ่ง ท่ารำละคร) หายใจออกช้า ๆ

จบท่าที่ 3 ให้ทำต่ออีก 4-6 ครั้ง โดยสลับแขนซ้ายและแขนขวาให้อยู่ข้างหน้าสลับกัน

“ แก้วพวดตันคอ เวียนศีรษะ ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f

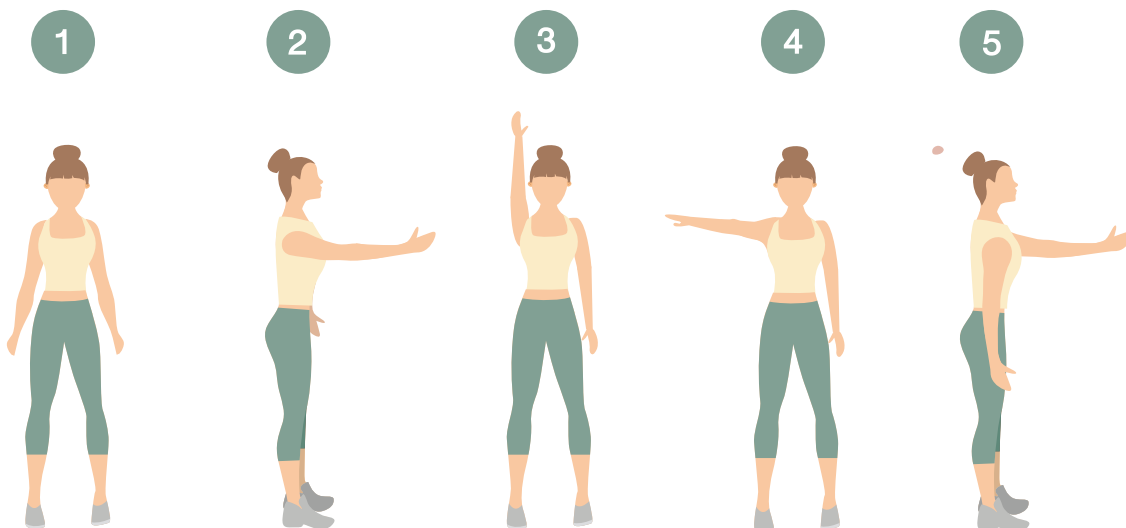


www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



ท่าบริหารที่

4

ท่าหมุนแขน หรือ กรรเชียง

รูปที่ 1

ยืนตรง ปลอยแขนข้างลำตัวตามปกติ
ให้ฝ่ามือไปด้านหลัง

รูปที่ 2

ยกแขนทีละข้าง
อาจจะยกแขนข้างใดก่อนก็ได้

รูปที่ 3 - 4 - 5

ยกแขนไปข้างหน้าสูงขึ้นเหนือศีรษะและหมุนกลับมาด้านหลัง ยกแขนหมุน 180 องศา
แบบกรรเชียงว่ายน้ำ หายใจเข้าช้า ๆ เมื่อยกแขนขึ้น หายใจออกช้า ๆ เมื่อยกแขนลง
หมุนครบแขนจะกลับมาข้างลำตัว ฝ่ามือจะหันไปด้านหน้า พลิกฝ่ามือกลับก่อนยกต่อ

จบท่าที่ 4 ให้ทำทีละข้างสลับกันไป ข้างละ 3 ครั้ง

“ แก้วไหล่ติด ปวดข้อมือ ปวดต้นคอ ปวดศีรษะ ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f

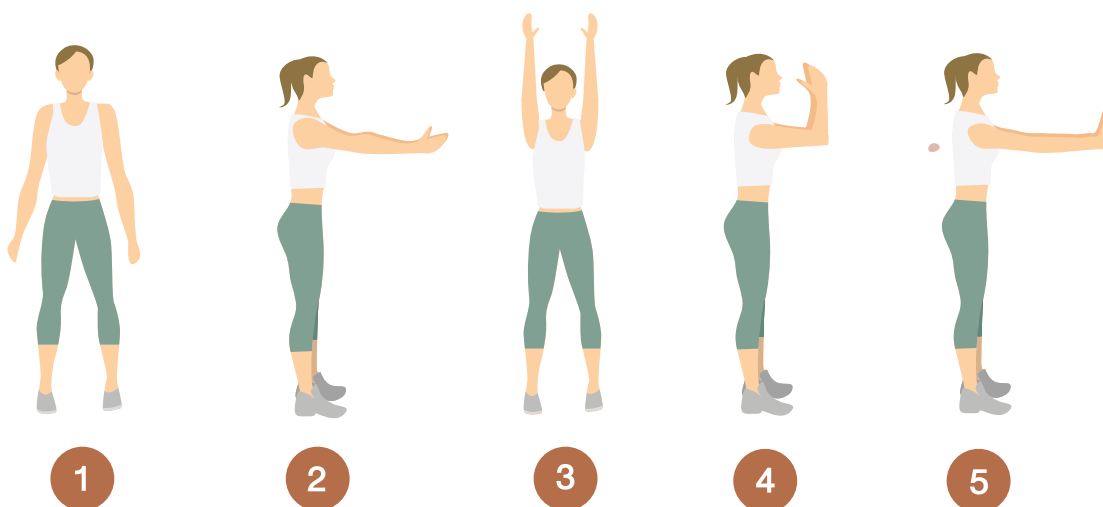


www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



ท่าบริหารที่

5

ท่าปล่อยพลัง

- 1 ยืนตรงปล่อยแขนและมือไว้ข้างลำตัว
- 2 ยกมือเหยียดไปข้างหน้าพร้อมกัน 2 ข้าง
- 3 ยกแขนขึ้นไปเหนือศีรษะตรงๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึก ๆ เหยียดแขนให้สุด ข้อศอกตรง ตั้งข้อมือไปด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ
- 4 งอข้อศอกออกด้านข้าง ให้ฝ่ามือเลื่อนลงมาตรงๆ เหมือนลูบกระຈกลงมาถึงระดับไหล่
- 5 ดันฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ไปข้างหน้าแรงๆ พร้อมหายใจออกแรงๆ เป็นการปล่อยพลัง

จบท่าที่ 5 ให้ทำซ้ำ 3 ครั้ง

“ แก้อไหล่ติด ปวดสะบัก ”

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f

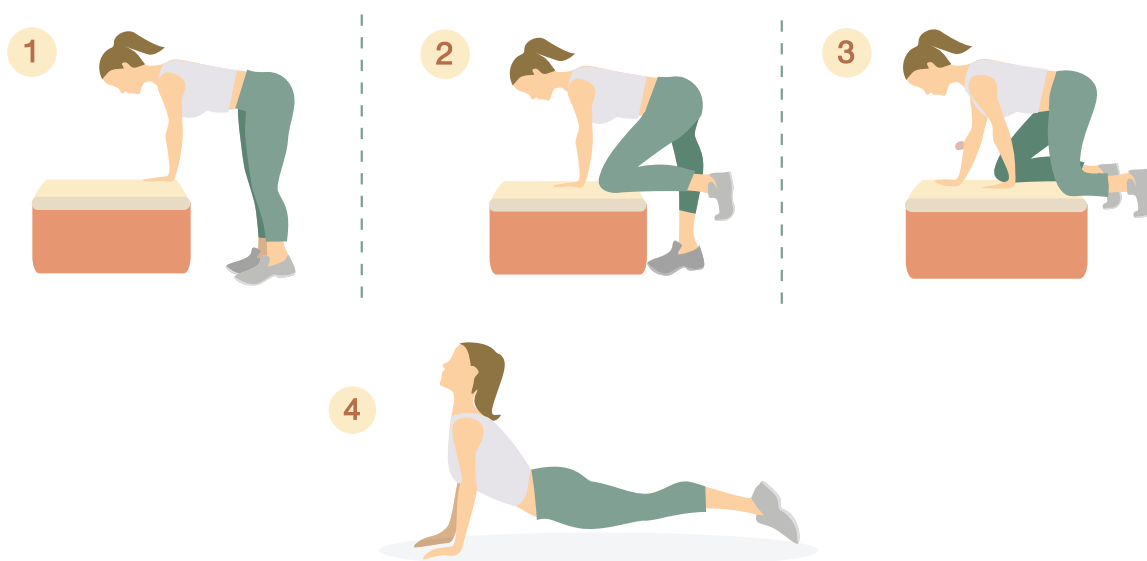


www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ทำบริหารร่างกายด้วยมณีเวช



ทำบริหารที่



ทำขึ้น - ลงเตียง และท่างู

รูปที่ 1 เวลาขึ้นเตียง ให้ขึ้นทางปลายเตียง ยืนที่ปลายเตียง เท้าทั้ง 2 ข้าง นานกันเป็นเลข 11 ให้ก้มลงใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียง ให้ยันเต็มฝ่ามือปลายนิ้วชี้ไปด้านหน้า

รูปที่ 2 - 3 คลานขึ้นเตียงใช้เข่ายันพื้นเตียงจนเท้าขึ้นมาพ้นจากขอบเตียงและให้บริหารท่างูต่อ

รูปที่ 4 **ท่างู** ใช้ฝ่ามือยันพื้นเตียงระดับไหล่เหยียดแขนสุดให้ข้อศอกตั้ง เงยหน้าให้มากที่สุด ปล่อยช่วงท้อง เหว และสะโพกให้ราบกับพื้นเตียง เพื่อให้หลังแอ่น นาน 2 ข้าง ปล่อยเหยียดสบายๆ เท้าราบกับพื้น หายใจเข้า-ออก ช้า ๆ 2-3 ครั้ง หรือนับ 1-10

ถ้าจะลุกจากเตียง ให้ลงจากท่านอนคว่ำ ใช้มือยันตัวขึ้นในท่างู ยกตัวขึ้นในท่าคลาน และคลานกอดตัวลงมาจากเตียง เมื่อใช้เท้ายันพื้นให้เท้าทั้งสองข้างยันเป็นเลข 11 ก้มตัวใช้มือยันเข่าทั้งสองข้างให้ตึงก่อนจะยืดตัวตรง

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ท่าบริหารร่างกายด้วยมณีเวช

ท่าบริหารที่



ท่าแมว



ท่าแมว ยกสะโพกให้สูงขึ้นแล้วเลื่อนไปทางส้นเท้าฝ่ามือยันพื้นที่เคยเดิม ไม่งยับฝ่ามือ
ก้มศีรษะลง เหยียดแขนตึง หายใจเข้าออกช้า ๆ 2-3 ครั้ง หรือ นับ 1-10 กดศีรษะ
ให้ลงต่ำจนรู้สึกตึง บริเวณกระดูกสันหลัง ช่วงคอ และไหล่

ท่าบริหารที่



ท่าเต่า



ท่าเต่า เลื่อนสะโพกลงมาให้ก้นกับส้นเท้า (หรือท่าเต่าที่ทำได้) แขนยังเหยียดตึงเหมือนเดิม
ก้มศีรษะ คอ หลัง ให้ต่ำที่สุด ท่าที่ทำได้ หายใจเข้าออกช้า ๆ และนับ 1-10 เมื่อครบ
สามท่า ให้ทำซ้ำใหม่ กลับไปทำท่างู ท่าแมว และท่าเต่า ให้ครบ 3 รอบ

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

กับ

อาการเจ็บป่วย ที่พบบ่อย



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th

เอกสารอ้างอิง

1. เทวัญ ธานีรัตน์ (2551). การแพทย์ทางเลือกคืออะไร.วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก ปีที่ 1 ฉบับปฐมฤกษ์ (ก.ย.-ธ.ค. 51) (ออนไลน์) เข้าถึงได้ที่ <https://thaicam.go.th> สืบค้นเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
2. กองการบริหารสุขภาพ.กองการแพทย์ทางเลือก.มูลนิธิอุทัย สุดสุข,ประมวลประสิทธิภาพของการสดมภ์ การปฏิบัติสมาธิและเครื่องมือ 3ส.3อ.1น.ต่อการดูแลสุขภาพองค์รวมการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. กรุงเทพฯ: บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. 2563.
3. กองการแพทย์ทางเลือก. แนวทางการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย สำหรับกลุ่มวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี). พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. 2561.
4. มูลนิธิอุทัย สุดสุข .แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ 3ส.3อ.1น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์รวม. นนทบุรี:มปท, 2561.
5. สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. คู่มือประชาชนสร้างสุขภาพวิถีใหม่วิถีธรรมวิถีไทยวิถีเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยหลัก 3ส.3อ1น.และสมาธิบำบัดเอสเคที (SKT). 2564.
6. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ประมวลประสิทธิภาพของการสดมภ์ การปฏิบัติสมาธิและเครื่องมือ 3ส.3อ.1น. ต่อการดูแลสุขภาพองค์รวมการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.
7. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT 1-7 (เทคนิคลิงสิทธ์) รศ.ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี.
8. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: บริษัท เอสเอฟ พลัส จำกัด. 2561.
9. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด. 2561.
10. นกคณ นิงสานนท์. (ออนไลน์) เข้าถึงได้ที่ <https://www.dtam.moph.go.th> สืบค้นวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2566.





บันทึก





บันทึก



“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นการดูแลสุขภาพ
ตามวิถีและการดำเนินชีวิต ภูมิปัญญาไทยด้านการดูแลสุขภาพ
ของคนไทยมีการส่งเสริม สนับสนุนการใช้และการพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น
ด้านสุขภาพทั้งการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน
และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ นับเป็นระบบความรู้การดูแลสุขภาพ
ในระบบสุขภาพชุมชนของประชาชนที่มีความสำคัญ
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก”



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

จัดทำโดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข