

หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

ฉบับที่ ๕๐๖
ปีที่ ๔๓ มิถุนายน ๒๕๖๔
ISSN 1177-0325/2500-6
9 770125 225008



ปรับสมดุล สร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด

(แนวแพทย์จีน)

วัคซีน COVID-19

ในผู้ป่วยมะเร็ง

หอมแดง คือ หอมแดง

(หน่อไทย)

ยาช่วยชีวิต

ป้องกันหัวใจวาย
เฉียบพลัน

พัดดำ “ปลาทุ”

เมนูเด็ดเสริมความต้านทาน

๒๔
นักระชาย
เสริมภูมิคุ้มกัน

ภูมิปัญญาสุขภาพ

๕๕
โยคะ-ฟรอม-โฮม

โยคะศาสตร์

๘๑
การหย่าร้าง

ผู้สูงอายุ



ถ่ายภาพ : Nophamon Yanyapong@123rf.com

โควิดระบาด
โอกาสสร้างชีวิต
มหัศจรรย์
(คุยกับพู่อาน)

DASH diet

โภชนาการต้าน
ความดันเลือดสูง

กลับมาอีกแล้ว
โรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์

เขียนแบบธรรมชาติ
ออกแบบระบบ
และโครงสร้างประเทศไทย
สู่การสร้างสังคมสันติสุข
และสันติภาพโลก
(บนเส้นทางชีวิต)

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

หมอบ้าน

สารบัญ

สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ ทัศนรัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานภาพ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงกิตติพงษ์

ศ.นพ.เกษียร ภัคคานนท์

แก้ว วิฑูรย์เรียร

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ตันติปัญญ

วีรพงษ์ เกียรติสินยศ

ศิริพร ไกลุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาพรณี ปิติพร

นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤทธิพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการศึกษาพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน

นิฤมล ลิ้มปิชาติพงษ์

ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุรชาติภักย์ รักพิช

โฆษณา

เอกชัย ศิลลาอาสน์

บัญชี/การเงิน

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย

บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่

พิมพ์ที่ บจก.



ทรงพระเจริญ ๓ มิถุนายน

คุยกับผู้อ่าน

โควิดระบาด โอกาสสร้างชีวิตมหัสจรรย์

บอกเล่าเก้าสิบ

ชีวิตที่มีความหมาย คือ

ชีวิตที่สงบเย็น เป็นประโยชน์

เรื่องเด่น

ปรับสมดุล สร้างภูมิคุ้มกัน ด้านโควิด

ภูมิปัญญาสุขภาพ

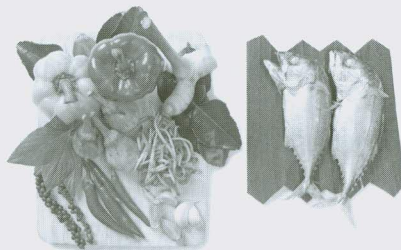
น้ำกระชายเสริมภูมิคุ้มกัน

บทความพิเศษ

กลับมาอีกแล้ว

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๔๘



ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

สุขภาพดี วิถีหมอไทย

หอมแกง คือ หอมแดง

ถนนสุขภาพ

ยาช่วยชีวิต

คนไข้หวัดระ: คุณหมอที่รัก

หมอฟ้าตัด ความปลอดภัยต้องมาก่อน

โรคน่ารู้

DASH diet

โภชนาการด้านความดันเลือดสูง

เข้าใจไกลโรค

วัคซีน COVID-19 ในผู้ป่วยมะเร็ง

เข้าครัว

ผัดฉ่า “ปลาทุ”

เมนูเด็ดเสริมภูมิคุ้มกัน

ต้นไม้-ใบหญ้า

แย้มปิ่นงู สวยอันตราย

โยคะศาสตร์

โยคะ-ฟรอม-โฮม

สุขภาพต้องรู้

ผายลม...บ่อยเกินไปหรือเปล่า

(ตอนจบ)

เรื่องของพิว

การดูแลผิวผู้สูงอายุ



๓๔

บนเส้นทางชีวิต ๖๕

ยุทธศาสตร์ประกอบเครื่องประเทศไทย :
เลียนแบบธรรมชาติประเทศไทยขั้น ๑๐

ก้าวทันสุขภาพ ๓๑๑

อ.ไอสด...อย่างไรต้านภัยเอ็นซีดี,
พีเอ็ม ๒.๕, ไวรัสโคโรนา (ตอนที่ ๔ จบ)

พูดจาภาษาหมอ ๓๑๔

เที่ยว-ไม่ได้เที่ยว

คลินิกจิตแพทย์ ๓๑๖

ผมไม่ได้กั๊กเงิน

ปลายทางชีวิต ๓๑๙

รถด่วนขบวนสุดท้าย (ตอนที่ ๒)
เริ่มต้นเมื่อไหร่ดี

ผู้สูงอายุ ๘๑๑

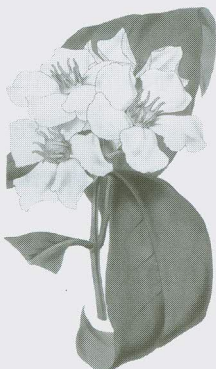
การหย่าร้าง

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์ ๘๓๓

โครงการสนับสนุน ๘๔๔

นิตยสารหมอชาวบ้าน ๘๔๔

๕๓



**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....

ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท

สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน

สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท

บริจาคให้ วัด โรงเรียน

เรือนจำ อื่นๆ

(หรือให้จัดหาให้)



ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขากนนทบุรี

ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามอินทรี

ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์

ธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

พร้อมเพย์ Prompt Pay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Bank ID : 01056202019101

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com

2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875 www.thaihealthbook.com



Line ID : thaihealthbook.com

ปรับสมดุล สร้าง



การสร้างภูมิคุ้มกันสู่โควิด คือการปรับสมดุลสร้างเสริมสุขภาพ

หลักการปรับสมดุลเพิ่มภูมิคุ้มกัน ๓ ประการ ได้แก่

๑. ความสมดุลระหว่างยินและหยาง

จุดมุ่งหมายเพื่อไม่ให้เกิดความโน้มเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ระบบประสาทและฮอร์โมนในการปรับสมดุลของร่างกายมี ๒ ด้าน คือ ด้านกระตุ้นการทำงานและด้านยับยั้งหรือลดการทำงานของอวัยวะภายใน

การดำเนินชีวิต การทำงาน ออกกำลังกายกับการพักผ่อน นอนหลับ อาหารและสมุนไพรมีฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น จะกินให้เหมาะสมอย่างไร

การปรับสมดุลในทุกเรื่องต้องคำนึงถึงทั้ง ๒ เสมอ และต้องให้น้ำหนักว่าจะปรับด้านใดเป็นด้านหลัก ด้านใดเป็นด้านรองตามที่เป็นจริง

ที่มาภาพ :

Michal Bednarek©123rf.com
Shannon Fagan©123rf.com
tomaccojc©123rf.com
Marilyn Barbone©123rf.com
Shao-Chun Wang©123rf.com
Siriwat Nakha©123rf.com

ภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด

๒. การบำรุงเจ็งซี่ (ภูมิคุ้มกัน)* การขับเสียซี่ (ล้างก่อโรค)

กล่าวสำหรับโควิดแล้ว จุดมุ่งหมาย คือ ด้านหนึ่งต้อง ลดการสัมผัสรับเชื้อโรค ป้องกันการรับเชื้อโรค ขจัดสิ่งก่อโรค และอีกด้านต้องการเสริมภูมิคุ้มกันต่อสู้กับไวรัส

เมื่อได้รับเชื้อ การเกิดโรคโควิด-๑๙ ที่รุนแรงหรือไม่ เป็นผลลัพธ์ของการต่อสู้ระหว่างสิ่งก่อโรค (เสียซี่-ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่) กับพลังพื้นฐานของร่างกาย (เจ็งซี่-ภูมิคุ้มกัน)*

- ถ้าไวรัสปริมาณมาก ร่างกายอ่อนแอ ทำให้เกิดโรค

- ถ้าไวรัสปริมาณน้อย ร่างกายแข็งแรง ไม่เกิดโรค
- ถ้าไวรัสปริมาณมาก ร่างกายแข็งแรง เกิดการต่อสู้ มีอาการแสดงออกรุนแรง แม้ว่าในที่สุดร่างกายชนะ แต่ก็ทำให้เกิดความเสียหายแก่อวัยวะปอดรุนแรง มีผลแทรกซ้อนตามมา
- ถ้าไวรัสปริมาณน้อย ร่างกายอ่อนแอ อาการของโรคก็ยืดเยื้อ และเป็นพาหะของโรค

*ภูมิคุ้มกัน (เจ็งซี่ 正气) ในมุมมองแพทย์แผนจีน

พลังเจ็งซี่กระจายอยู่ทุกอวัยวะภายในและทางเดินเส้นลมปราณ มีบทบาทในการผลักดันกระตุ้นให้ระบบสรีระของร่างกายทำงานเป็นปกติ ปรับการสร้างสรรค์จำเป็น เลือด สารน้ำ รวมถึงการลำเลียง การขับถ่ายของเสีย เพื่อให้เลือดและพลังไหลเวียนไม่ติดขัด ไม่ก่อเกิดของเสียในร่างกาย เช่น เสมหะ ความชื้น เลือดคั่ง

แพทย์แผนจีนจะทำการตรวจสภาพสมดุลร่างกาย ด้วยวิธีการสี่เงิน (四診) โดยใช้อวัยวะสัมผัสของแพทย์ในการรวบรวมข้อมูลมาสังเคราะห์และวิเคราะห์ประเภทของร่างกาย เพื่อวางแผนการรักษาในการปรับสมดุล

ระบบภูมิคุ้มกันหรือเจ็งซี่ในความหมายแพทย์แผนจีน จึงไม่ได้มองไปเฉพาะระบบภูมิคุ้มกัน หรือการทำงานของเม็ดเลือดขาวชนิดต่างๆ แต่เกี่ยวข้องกับการปรับระบบการทำงานของอวัยวะภายในทุกอวัยวะ การไหลเวียนของเลือด

และพลัง การป้องกัน

การติดขัดของเลือด

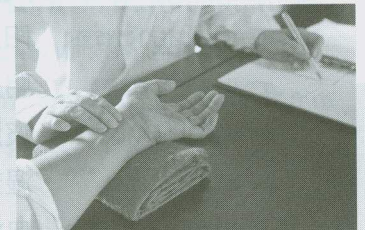
พลัง สารน้ำและการ

ขับสิ่งก่อโรคภายในที่เกิดขึ้นจากการทำงานของร่างกาย

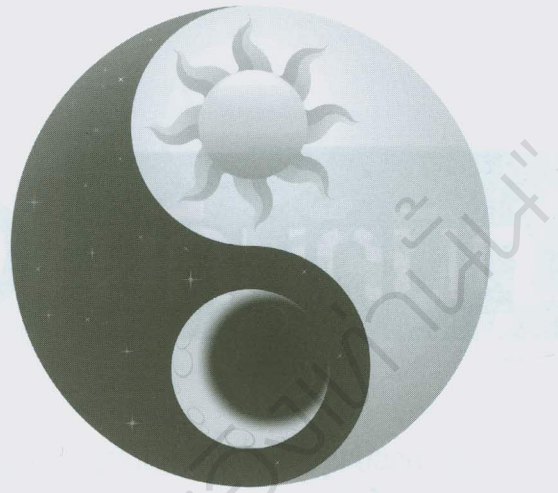
การสร้างพลังและเก็บพลังของร่างกายเกี่ยวข้องกับอวัยวะม้ามและไต ม้ามจึงเป็นรากฐานสำคัญของชีวิตหลังกำเนิด ถ้าการทำงานของม้ามดี ทำให้มีการสร้างเลือดและพลังลมปราณได้ดี สุขภาพแข็งแรง ถ้าม้ามอ่อนแอ ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเดิน อ่อนแอ ไม่มีพลัง เลือดและพลังพร่อง

ส่วนไต คือ อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับสารจิง การปรับสมดุล ยิน-หยาง ระบบฮอร์โมน ไช้กระดูกเป็นต้นทุนที่มาแต่กำเนิด

การสร้างเม็ดเลือดขาว สร้างเลือด เกิดเลือดเกี่ยวข้องกับไช้กระดูก ทั้งม้ามและไตมีการทำงานที่เสริมกัน และเป็นต้นทุนสำคัญในการสร้างเจ็งซี่หรือระบบภูมิคุ้มกัน



“ด้านหนึ่งต้องลดการสัมผัส
รับเชื้อโรค ป้องกันการรับ
เชื้อโรค ขจัดสิ่งก่อโรค และ
อีกด้านต้องการเสริมภูมิ-
คุ้มกันต่อสู้กับไวรัส”



๓. ปรับการทำงานของอวัยวะภายในตาม สภาพร่างกายของแต่ละคน

เนื่องจากสภาพร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แพทย์จีนแบ่งพื้นฐานร่างกายเป็น ๙ แบบ การปรับสมดุลจึงมีความแตกต่างกันตามสภาพร่างกาย

แพทย์จีนใช้การตรวจวินิจฉัยโดยใช้การมอง การดม การฟัง การถาม การสัมผัสจับชีพจร นำข้อมูลมาวิเคราะห์แยกแยะสภาพร่างกาย

- ๑. แบบกลาง ๆ 平和质 (A)
- ๒. แบบพลังพร่อง 气虚质 (B)
- ๓. แบบหยางพร่อง 阳虚质 (C)
- ๔. แบบยินพร่อง 阴虚质 (D)
- ๕. แบบเสมหะชื้น 痰湿质 (E)
- ๖. แบบร้อนชื้น 湿热质 (F)
- ๗. แบบเลือดติดขัด 血瘀质 (G)
- ๘. แบบพลังติดขัด 气郁质 (H)
- ๙. แบบพิเศษเฉพาะ 特禀质 (I)

การใช้สมุนไพรที่เน้นการฆ่าไวรัสด้านเดียว โดยเฉพาะในคนที่ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีพลัง ชี้นาว จะทำให้ทำลายภูมิคุ้มกันให้ลดต่ำลง ติดเชื้อง่าย อากาศโรคจะรุนแรงหรือเป็นเรื้อรัง ร่างกายบอบช้ำมาก

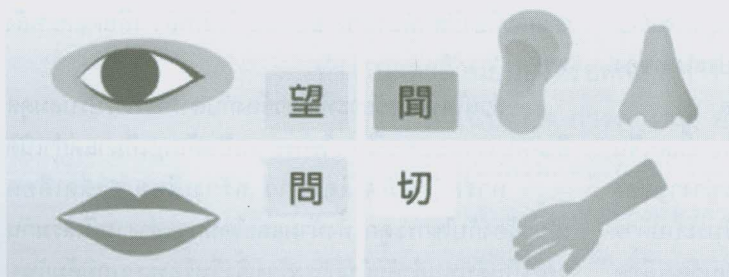
ในทางกลับกัน คนที่ร่างกายมีของเสีย เสมหะ คั่งค้าง เลือดคั่ง พลังติดขัดในร่างกายมาก แทนที่จะปรับสมดุลในการขับของเสีย ไปเน้นการเสริมบำรุง รวมถึงขณะติดเชือรุนแรงจากการมีเชื้อไวรัสในร่างกายมาก จะยิ่งทำให้โรครุนแรงขึ้น

ในทางปฏิบัติต้องพิจารณาทั้ง ๒ ด้านในการใช้ยา แต่ให้น้ำหนักกับการรักษาในแต่ละระยะต่างกัน

การเสริมภูมิคุ้มกัน ต้องเริ่มต้นที่ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต

เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันแบบไม่จำเพาะที่มีมา แต่กำเนิดให้เข้มแข็ง เพราะเป็นด่านแรกและด่านสำคัญในการต่อสู้กับเชื้อโรค ความเชื่อของแพทย์จีนที่ว่า “หมอที่เก่งที่สุดคือตัวเรา”

การจะทำให้กลไกร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือการมีสุขภาพที่ดีต้องสร้างด้วยตัวเองเท่านั้น โดยการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติและดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องและเป็นจังหวะกับ



“การใช้สมุนไพรที่เน้นการบำบัดไวรัสตามเดี่ยว โดยเฉพาะในคนที่ร่างกายอ่อนแอ ไม่มีพลังชี่หนาว จะทำให้ทำลายภูมิคุ้มกันให้ลดต่ำลง ตัดเชื่อง่าย”

ธรรมชาติเท่านั้น สุขภาพที่ดีบ่งบอกถึงภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจว่าเรง มีความสุข อายุยืนยาว

การปรับสมดุลด้วยอาหารและยา

“ยามปกติปรับสมดุลด้วยอาหาร ยามเจ็บป่วยปรับสมดุลด้วยยา”

ดังนั้น ในการป้องกันโรคจึงเน้นที่อาหารหรือสมุนไพรที่เป็นอาหารมากกว่าใช้ยา เพราะยาเป็นการปรับสภาพไปด้านใดด้านหนึ่งที่รุนแรง ถ้าร่างกายไม่เสียสมดุลมาก จึงเน้นการใช้อาหารสมุนไพรเป็นหลัก

คุณลักษณะสมุนไพร มีฤทธิ์ร้อน-อุ่น หรือเย็น มีรสชาติบอกรสสรรพคุณ นำยาเข้าสู่อวัยวะใด มีกลไกพลังกำหนดทิศทางการของยา ขึ้นบน ลงล่าง เข้าในกระจายออกภายนอก การใช้สมุนไพรจึงต้องคำนึงให้สอดคล้องกับลักษณะโรคหรือความเสียสมดุล

แพทย์จีนไม่ได้ใช้ยาด้วยการเริ่มต้นจากการตุลาารออกฤทธิ์

การแพทย์แผนจีนใช้หลักคิดทฤษฎีแพทย์จีนในการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรค ส่วนมากเป็นเชิงตำรับจุดมุ่งหมายเพื่อปรับสมดุลร่างกายโดยรวม

ปัจจุบันสมุนไพรต่างๆ ได้ถูกนำมาวิเคราะห์แยกแยะสรรพคุณที่สำคัญ ทำให้รู้ถึงกลไกการออก

ฤทธิ์ของยาสมุนไพรจนเกิดความโน้มเอียงไปที่การเน้นสรรพคุณของสารออกฤทธิ์ไปรักษาอาการของโรคเป็นหลัก กลายเป็นการใช้สมุนไพรรักษาโรคมากกว่ารักษาคน มีผลข้างเคียงจากการใช้ยาสมุนไพร เกิดปัญหาและผลข้างเคียงจากการใช้สมุนไพร เช่น ฟ้าทะลายโจร** และกระชายขาว***

ดังนั้น ในการกินสมุนไพรหรืออาหารจึงต้องรู้ถึงคุณสมบัติร้อนหรือเย็น อย่านองเพียงแต่สารสำคัญและการออกฤทธิ์ของสมุนไพร แล้วนำไปใช้โดยไม่ได้คำนึงว่าความเหมาะสมกับสภาพร่างกายหรือไม่

การใช้สมุนไพรป้องกันหรือรักษาโรคของแพทย์แผนจีนจะใช้การจืดยาเป็นตำรับ

ในประเทศจีนมีการแนะนำตำรับสมุนไพรจีนหลายสูตร ขึ้นกับว่าเป็นตำรับป้องกัน ตำรับรักษาในแต่ละระยะของโรคโควิด-๑๙ มีการเผยแพร่ตำรับต่างๆ ออกมามากมาย ต้องเข้าใจว่า

๑. ทุกตำรับที่ใช้ในทางการแพทย์แผนจีน ต้องมีหลักการและเหตุผลที่นำมาใช้ให้เหมาะสมกับอาการและอาการแสดงรวมถึงสภาพร่างกายผู้ป่วย



๒. ต้องแยกให้ออกว่าเป็นตำรับป้องกันหรือรักษา (ระยะแรกหรือปานกลางหรือรุนแรง)
๓. แต่ละตำรับมีพื้นฐานมาจากความแตกต่างของสภาพคน ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ต้องเลือกใช้ตำรับและปรับลดตัวยาตามสภาพเป็นจริง
๔. การใช้สมุนไพรจีนเพื่อปรับสมดุลควรได้รับการแนะนำที่ถูกต้องจากแพทย์จีนหรือผู้รู้

“ การจะทำให้กาลไถ่ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือการมีสุขภาพที่ดีต้องสร้างด้วยตัวเองเท่านั้น ”

การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยเทคนิค การกินอาหารสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

- มือเช้ากินอย่างราชา ย่อยง่าย อุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร หลีกเลียงอาหารย่อยยาก บ้างบ้าง
- มือกลางวัน กินให้อิ่มเหมือนสามัญชน แต่ต้องมีคุณค่าด้วย
- มือเย็น กินก่อนพระอาทิตย์ตกดิน กินอย่างยาก กินปริมาณน้อย

- กินอาหารต้องเคี้ยวให้ละเอียดเพื่อช่วยให้การย่อยดูดซึมอาหารได้ดีขึ้น และเป็นการช่วยลดภาระการทำงานของระบบย่อยอีกทางหนึ่ง
- “กินก่อนหิว ดีมาก่อนกระหาย” ป้องกันการกินมาก ดีมมาก
- ให้กินอิ่มเพียง ๗๐% มีความรู้สึก “ในอ้อมมีหิว” “ในหิวมีอ้อม” และ “อ้อมแต่ไม่แน่น” “หิวแต่ไม่กลวง”

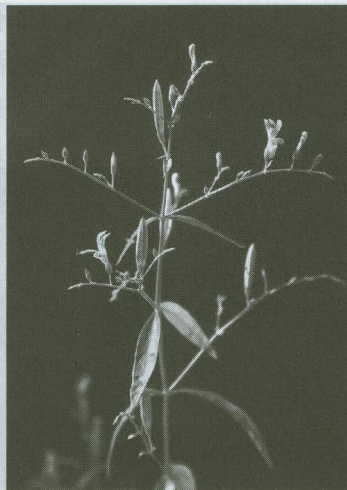
**ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจรมีสารสำคัญในการออกฤทธิ์คือ สารกลุ่ม Lactone คือ

- สารแอนโดรกราโฟไลด์ (andrographolide)
- สารนีโอแอนโดรกราโฟไลด์ (neoandrographolide)
- ๑๔-ดีออกซีแอนโดรกราโฟไลด์ (14-deoxy-andrographolide)

สรรพคุณ แก้ไข้ทั่ว ๆ ไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ระวังอาการอักเสบ

ไอ เจ็บคอ คออักเสบ ต่อมทอนซิล หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ รักษาโรคผิวหนัง ฝี แก้โรคติดเชื้อ (กลุ่มที่ทำให้ปวดท้อง ท้องเสีย บิด) และแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ



เมื่อมีการบริโภคอย่างพร่ำเพรื่อ โดยเข้าใจว่าสามารถป้องกันโควิด-๑๙ ได้ ทำให้มีข่าวคราวออกมาว่าบางคนท้องอืด อาหารไม่ย่อย ขาเย็นเป็นตะคริว

มองในมุมมองแพทย์แผนจีนคือ สมุนไพรฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณสามารถขับพิษ ขับร้อน หรือฆ่าเชื้อโรคฆ่าไวรัส ยาฤทธิ์เย็นมาก จัดเป็นยาไม่ใช่อาหารสมุนไพร ไม่ใช่ยาบำรุง เป็นยาขับสิ่งก่อโรค ไม่เหมาะกับภาวะปกติหรือคนที่ร่างกายอ่อนแอ ชี้นาว ท้อง

อืด อาหารไม่ย่อย ลื่นบวม น้ำ ลื่นมีรอยฟื่นหยัก ง่วงนอน เก่ง ชี้นาว ท้องเสียบ่อย



เหตุผลสำคัญคือ “ความอยากอาหารสะท้อนพลังกระเพาะอาหาร”

การปล่อยให้มีความหิวเล็กน้อย จะช่วยให้กลไกการทำงานของกลุ่มเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่จับกินเชื้อโรคทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แพทย์แผนจีนกล่าวว่า “การอิมเกินทำลายกระเพาะอาหาร ม้าม” ความหมายแคบ หมายถึงการทำงานที่มีประสิทธิภาพของระบบย่อยและดูด

***กระชายขาว

กระชายขาวเป็นได้ทั้งอาหารและสมุนไพร รสเผ็ด ฤทธิ์ร้อนและขม

สรรพคุณ เชิงกระตุ้น เสริมบำรุง ช่วยแก้อาการปวดท้อง มวนในท้อง อាកการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ

สารสำคัญที่อยู่ในกระชายขาว ได้แก่ pandulatin A และ pinostrobin สามารถทำหน้าที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัสต้นเหตุของโควิด-๑๙ ได้ ซึ่งสารทั้ง ๒ ตัวนี้สามารถลดจำนวนเซลล์ที่ติดเชื้อมาก ๑๐๐% ให้ลดลงจนเหลือ ๐%

นอกจากนี้ ยังสามารถยับยั้งเซลล์ในการผลิตไวรัสได้ถึง ๑๐๐% อีกด้วย

“ การกินสมุนไพรหรืออาหาร จึงต้องรู้ถึงคุณสมบัติร้อนหรือเย็น อย่างมองเพียงแต่สารสำคัญและการออกฤทธิ์ของสมุนไพร แล้วนำไปใช้โดยไม่ได้คำนึงว่าความเหมาะสมกับสภาพร่างกายหรือไม่ ”

ซีมอาหาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกัน ยังหมายถึงระบบภูมิคุ้มกันที่เป็นต้นทุนแต่กำเนิดคืออวัยวะไต (ตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน)

การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการออกกำลังกาย

จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย บางครั้งให้ความสำคัญกับการลดน้ำหนัก คือ ออกให้นานพอ



ข้อควรระวัง คือ คนที่ร่างกายมีภาวะร้อนชื้น ไข้ร้อน ท้องผูก ความดันเลือดสูง หงุดหงิดง่าย ลิ้นแดง ฝ้าบนลิ้นเหลือง หนาและเหนียว การกินกระชายขาวมากเกินไปจะทำให้เกิดความร้อนความชื้นมากขึ้น จะยิ่งทำให้ภูมิคุ้มกันตก

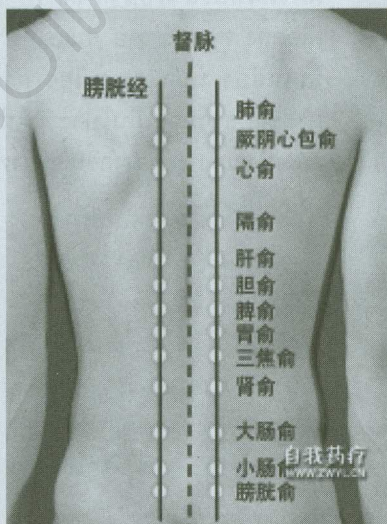
“การทำงานที่มีประสิทธิภาพของระบบย่อยและดูดซึมอาหาร ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกัน”

เกินครึ่งชั่วโมง ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (แบบมีการใช้ออกซิเจน) เพื่อให้ร่างกายได้นำเอาไขมันส่วนเกินมาใช้ หรือเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ หรือเพื่อให้หัวใจสูบฉีดมากขึ้น ซึ่งต้องทำให้หนักพอ จนหัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป้าหมาย

การออกกำลังกายแบบแพทย์แผนจีน มุ่งเน้นเพื่อสุขภาพ เพื่อให้บรรลุนกการไหลเวียนที่คล่องตัว

**** ระบบเส้นลมปราณ – เป็นระบบที่เชื่อมโยงร่างกายทุกส่วน อวัยวะภายในกับกล้ามเนื้อและผิวหนังเข้าด้วยกัน ตัวอย่างเช่น

จุดชุนบนแผ่นหลัง (背俞穴) เป็นจุดสะท้อนอวัยวะภายใน การติดขัดของของเส้นลมปราณที่จุดเหล่านี้จะมีผลต่อการเกิดโรคของอวัยวะภายในได้ ในทางกลับกัน การ

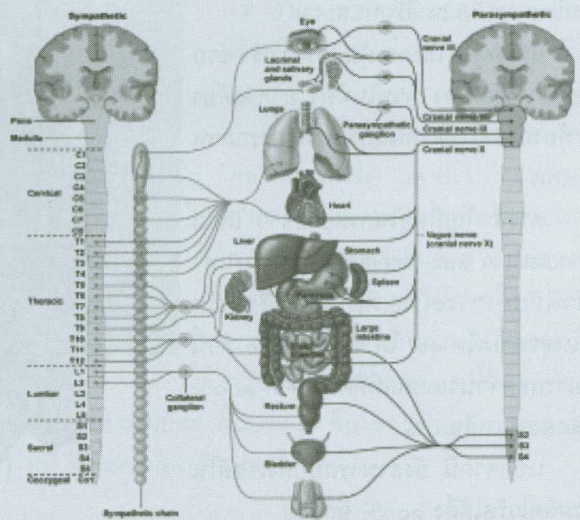


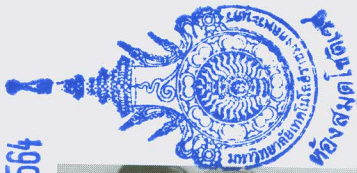
จิตใจแจ่มใส อารมณ์สดชื่น ลดความเครียด ร่างกายรับออกซิเจนมากขึ้น ขับของเสียได้ดีขึ้น โดยใช้หลักการ ๓ ประสาน คือ ร่างกาย - จิตใจ (สมาธิ) - การหายใจ

- ร่างกายเคลื่อนไหว เน้นความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมากกว่าการสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้พลังลมปราณ**** ไหลเวียนคล่องทั่วร่างกาย หัวใจสูบฉีดเลือดไม่ติดขัด
- จิตสงบ สมองจะหลั่งสารสุข เช่น เอนโดर्फิน (endorphin) เอนเคฟาลิน (enkephalin) ทำให้ร่างกายผ่อนคลายและสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน
- หายใจเข้าออก ช้า ลึกยาว ทำให้มีสมาธิจดจ่อ กระตุ้นการทำงานของหัวใจ ขยายปอด

ที่จุดเหล่านี้ไหลเวียนดีไม่ติดขัดจะทำให้อวัยวะภายในทำงานได้ดี

จุดฝังเข็มเส้นลมปราณบริเวณหน้าท้อง มีอวัยวะสำคัญ เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก มดลูก รังไข่ ต่อมมน้ำเหลืองในไขมันบริเวณช่องท้อง การรักษาการไหล-

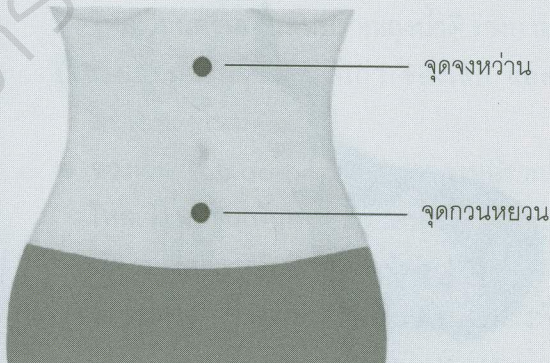




เสริมพลังปอด รับออกซิเจน-ขับคาร์บอน-ไดออกไซด์ได้ดีขึ้น กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดความอ่อนล้าได้เร็วขึ้น

เวียนบริเวณท้องและท้องน้อย จึงมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกัน

จุดฝังเข็มเส้นลมปราณบริเวณหน้าท้อง มีกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก ต่อมเหงื่อช่องท้อง



“ การดื่มน้ำวันละ ๘ แก้วนั้น เพียงพอต่อการทำงานของร่างกาย แต่แท้จริงแล้วปริมาณที่เหมาะสมอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ของผู้บริโภคเองด้วย ”

การสร้างภูมิคุ้มกันด้วย การดื่มน้ำอุ่นให้เพียงพอ

น้ำหนักตัวของคนเราประกอบไปด้วยน้ำถึง ๖๐% ร่างกายจะสูญเสียน้ำผ่านการปัสสาวะ เหงื่อ การหายใจ การออกกำลังกาย หรืออื่นๆ

การดื่มน้ำเพื่อทดแทนในส่วนที่สูญเสียไปจึงเป็นเรื่องสำคัญ แต่การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมอาจเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งกว่า เพราะหากดื่มน้ำมากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

โดยทั่วไป การดื่มน้ำวันละ ๘ แก้วนั้น เพียงพอต่อการทำงานของร่างกาย แต่แท้จริงแล้วปริมาณที่เหมาะสมอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ของผู้บริโภคเองด้วย

ช่วงเวลาสำคัญของการดื่มน้ำ

- **ตื่นนอน** ดื่มน้ำอุ่น ๑-๒ แก้ว หรือ ๒๕๐-๔๘๐ มล. (เวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. พลังลมปราณไหลเวียนผ่านเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่) ช่วยให้ร่างกายจัดสารพิษต่างๆ และช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายใน ช่วยการขับถ่าย ลดความหนืดของเลือดเนื่องจากการสูญเสียน้ำจากทางเดินหายใจ

การใช้พลังงานขั้นพื้นฐาน รวมถึงการสูญเสียน้ำมาเป็นน้ำปัสสาวะ โดยไม่ได้ดื่มน้ำมาเพิ่มเติมตลอดทั้งคืน ทำให้ปริมาณน้ำในหลอดเลือดน้อยลง เลือดมีความเข้มข้น โอกาสเกิดภาวะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เกิดอาการวูบ เวียนศีรษะ หงุดหงิด หรือเกิดหลอดเลือดสมองตีบตันได้

- **เที่ยง** ดื่มน้ำให้พอ ลดความหนืดเลือด (เวลา ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. พลังลมปราณไหลเวียนผ่านเส้นลมปราณ หัวใจ) ช่วงเวลานี้พลังร่างกายตามธรรมชาติมีพลังสูงสุด ภายหลังจากตื่นนอนภายหลังตรากตรำทำงานตลอดช่วงเช้า จึงต้องให้ความสำคัญกับการดื่มน้ำ
- **ช่วงเย็น** ดื่มน้ำช่วยการทำงานของไตในการขับปัสสาวะ (เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น. พลังลมปราณไหลเวียนผ่านเส้นลมปราณไต)
- **ก่อนมื้ออาหาร** การดื่มน้ำ ๑ แก้วก่อนกินอาหาร ๓๐ นาที ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น พร้อมทั้งดื่มน้ำอีก ๑ แก้วหลังกินอาหารเสร็จแล้ว ๑ ชั่วโมง เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหาร แต่น้ำย่อยอาจเจือจางได้หากดื่มน้ำแล้วเว้นช่วงเวลาไว้นานเกินไป
- **ก่อนนอน** การดื่มน้ำ ๑ แก้วก่อนนอน ช่วยแทนที่ของเหลวที่จะสูญเสียในตอนกลางคืนได้ คนที่ปัสสาวะบ่อยช่วงกลางคืนอาจลดปริมาณน้ำลง เน้นดื่มน้ำในช่วงกลางวันให้มาก

การดื่มน้ำเย็นประจำทำลายไตหยาง

- รากฐานชีวิต

เนื่องจากน้ำที่ดื่มจะผ่านทางเดินอาหารตั้งแต่วส่วนบนลงสู่ลำไส้ใหญ่ตามแนวกลางลำตัวผ่านหน้าอกช่องท้อง ท้องน้อย

“ ถ้าไม่นอนหลับ พลังหยางจะไม่เกิด พลังยินจะไม่สะสมทำให้เสียสมดุลอิน-หยาง ตามมาด้วยโรคเรื้อรังแปด ”

น้ำเย็นมีผลทำให้หลอดเลือดหดตัว การไหลเวียนเลือดที่ไปยังอวัยวะภายในน้อยลง พลังลมปราณเกิดการติดขัด การทำงานลดลง ก่อให้เกิดของเสียเกิดขึ้นภายในร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็น ในขณะที่น้ำอุ่นช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายใน ช่วยการย่อยอาหารดีขึ้น รวมถึงการทำงานต่อมหน้าเหลืองบริเวณท้องด้วย

การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการนอนหลับ

คนที่อดนอนหรือนอนดึกเป็นประจำ หรือการหลับที่ไม่มีคุณภาพ คือ หลับยาก นอนไม่หลับทั้งคืน หลับๆ ตื่นๆ หลับแล้วตื่นตื่นแล้วหลับต่อไม่ได้ นอนหลับแล้วตื่นเร็ว ตื่นแล้วยังง่วงนอน นอนกรน พฤติกรรมเหล่านี้ทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ



มนุษย์เราใช้เวลาถึง ๑ ใน ๓ ของชีวิตไปกับการนอนหลับ

การนอนหลับนั้นเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุดของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบหัวใจและหลอดเลือดจะได้พักผ่อน ยังเป็นช่วงเวลาที่มีการซ่อมแซมส่วนสึกหรอของร่างกาย พื้นฟูร่างกาย ทำลายพิษที่มีอยู่ในร่างกาย การปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆ เป็นช่วงเวลาที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมาและจัดเก็บให้เป็นหมวดหมู่ จึงเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตจำเป็นต้องนอนหลับให้มากพอ

แพทย์จีนกล่าวว่า “ถ้าไม่นอนหลับ พลังหยางจะไม่เกิด พลังยินจะไม่สะสมทำให้เสียสมดุลอิน-หยาง ตามมาด้วยโรคภัยไข้เจ็บ”

- ควรเข้านอนก่อน ๒๓.๐๐ น. เพราะในช่วง ๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น. ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน (melatonin) ช่วยทำให้ง่วงนอน นอนหลับ และกระตุ้นการสร้างโกรทฮอร์โมน (growth hormone) ซึ่งช่วยในเรื่องพัฒนาการและการเจริญเติบโต เพิ่มความสูง และทำให้หลับสนิทช่วยให้มีการซ่อมแซมร่างกาย
- ช่วงเวลา ๒๓.๐๐-๐๑.๐๐ น. พลังลมปราณไหลเวียนผ่านเส้นลมปราณถุงน้ำดี ร่างกายเริ่มซ่อมแซมขจัดเซลล์เก่า ของเสีย และสร้างเซลล์ใหม่
- ช่วงเวลา ๐๑.๐๐-๐๓.๐๐ น. พลังลมปราณไหลเวียนผ่านเส้นลมปราณตับ เข้าสู่ภาวะพัก ระยะเวลาหลับลึก การขจัดของเสียออก ระบบต่างๆ ช่วงเวลา ๐๒.๐๐ น. เป็นช่วงที่ร่างกายสงบที่สุด กล้ามเนื้อผ่อนคลาย เข้าสู่สู่ภาวะพัก พื้นฟูความอ่อนล้า



- “งีบหลับสั้นๆ ช่วงกลางวัน ถนอมหัวใจ เต็มพลัง” ช่วงเวลา ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. พลังลมปราณไหลเวียนผ่านเส้นลมปราณหัวใจ สูงสุด ให้งีบหลับสั้นๆ (๑๕-๓๐ นาที) งีบกลางวัน หรือปล່อยวางทางจิตอารมณ์ด้วยสมาธิ จะป้องกันโรคหัวใจและทำให้สดชื่น ช่วงกลางวัน

การสร้างภูมิคุ้มกันด้วย การปรับอารมณ์ทั้ง ๗ และจิตใจ

ต้องใช้สติควบคุมอารมณ์ ไม่ดอบสนองตามสัญชาตญาณ อย่าปล່อยให้ตกอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งยาวนาน

การดูแลสุขภาพจิตใจต้องควบคุมค้นหาความอยาก “节欲” จิตสงบ ความต้องการทางวัตถุยิ่งมาก จิตใจยิ่งไม่สงบ ภูมิคุ้มกันยิ่งต่ำ ดังนั้นในทำภารกิจใดๆ ควรทำโดยไม่มีค้นหา ลดความละโมภ ไม่รับรู้ (ปล່อยวาง) ไม่หวังสิ่งตอบแทน

อารมณ์ทั้ง ๗ คือ อารมณ์โกรธ ดีใจ วิตกกังวล ครุ่นคิด เศร้าโศก ตกใจ กลัว อย่างรุนแรงหรือยาวนาน ล้วนมีผลกระทบโดยตรงต่อการทำงานของอวัยวะภายในที่แน่นนอน ซึ่งสามารถอธิบายด้วยทฤษฎีและภาษาของการแพทย์แผนจีน ดังนี้

- อารมณ์โกรธ ทำลายตับ
- อารมณ์ดีใจ ทำลายหัวใจ
- อารมณ์วิตกกังวล และ ครุ่นคิด ทำลายม้าม
- อารมณ์เศร้าโศก ทำลายปอด
- อารมณ์ตกใจ และ อารมณ์กลัว ทำลายไต

อารมณ์ต่าง ๆ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก มีการหลั่งสารชีวเคมีที่แตกต่างกันในแต่ละอารมณ์

สารชีวเคมีบางชนิดมีฤทธิ์กระตุ้น บางชนิดมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายแตกต่างกัน ถ้าหลั่งมามากหรือยาวนานย่อมมีผลต่อภาวะสมดุลของระบบการทำงานร่างกาย

ในทางการแพทย์แผนจีน **อารมณ์มีผลต่อกลไกพลังของอวัยวะภายใน** ครอบคลุมทิศทางการทำหน้าที่ของอวัยวะภายใน ตามมาซึ่งภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ

จิตใจที่ละโมภ จิตที่ผิดหวังเมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ไม่ปล่อยวาง ไม่ยอมรับความจริง พบวิกฤตก็มองแต่เป็นว่าคือความวิบัติ ไม่สามารถมองวิกฤตเป็นโอกาส จมอยู่ในความทุกข์ นอนไม่หลับ กังวล ซึมเศร้า กลัว ทำให้สุขภาพกายและใจทรุดลงอย่างรวดเร็ว

การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการฝึกหายใจลึก

ฝึกหัดการหายใจด้วยท้อง เพื่อให้ได้ออกซิเจนเข้าปอดได้เต็มที่และขับของเสีย (คาร์บอนไดออกไซด์) ออกให้มากที่สุดเช่นกัน

ฝึกหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าทางจมูก หายใจออกทางปาก อย่างช้า ๆ สม่ำเสมอ

ข้อดีการหายใจด้วยท้อง คือ

- เป็นการบริหารปอดและอวัยวะภายใน

“ความต้องการทางวัตถุ ยิ่งมาก จิตใจยิ่งไม่สงบ ภูมิคุ้มกันยิ่งต่ำ”

- รับออกซิเจนมากขึ้น ขับของเสียมากขึ้น
- กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดความอ่อนล้า หลับดีขึ้น
- กระตุ้นการย่อย และการดูดซึมอาหาร การขับถ่ายดีขึ้น
- ลดความเครียด ผ่อนคลาย ใจจดจ่อที่การหายใจ เกิดสมาธิ

การสร้างภูมิคุ้มกันด้วยการมีเพศสัมพันธ์ที่พอเหมาะ

อวัยวะไตเกี่ยวข้องกับระบบฮอร์โมน ความเสื่อมชรา และไขกระดูกซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

แพทย์จีนกล่าวว่า “เพศสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่ขาดมิได้ แต่มากเกินไปไม่ได้” และ “อาหารและเรื่องเพศ เป็นสิ่งพื้นฐานของชีวิต เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้”



แพทย์จีนชื่อ เก้อหง สมัยจีนเมื่อประมาณ ๑,๕๐๐ ปีก่อน กล่าวไว้ว่า...“คนเรามีชีวิตอยู่ไม่ได้ ถ้าปราศจากการแลกเปลี่ยนอิน-หยาง จะทำให้เกิดภาวะซิมเศร้า เกือบกต จะทำให้เกิดโรค ชีวิตจะสั้น”

ข้อความในตำราพิชัยสงคราม “อิน-ฝูจิง” เมื่อ ๒,๐๐๐ กว่าปี บันทึกไว้ว่า “การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการควบคุม เหมือนใบมีดที่จะเฉือนถึงกระดูก จะทำลายชีวิต”

คนที่หมกมุ่นทางเพศมากเกินไป จะทำให้

● **สูญเสียสารจิง**ในการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อไต การมีกิจกรรมทางเพศสัมพันธ์ที่มากเกินไป เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของภาวะไตพร่อง และการมีเพศสัมพันธ์ที่มากอย่างไม่มีการควบคุม จะทำลายพลังของไต

ในผู้ชายจะทำให้เกิดภาวะน้ำกามเคลื่อนหรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ในผู้หญิงจะทำให้ประจำเดือนผิดปกติ ตกขาวมากผิดปกติ หรือมีภาวะแห้งลูกง่าย บางรายมีภาวะมีบุตรยาก

ดังนั้น การเก็บรักษาจิงของไตป้องกันไตพร่อง ซึ่งทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง จะต้องฝึกการควบคุมการหลังสารจิง (อสุจิ) โดย

- วัยหนุ่มสาวที่เพิ่งแต่งงาน ร่างกายยังแข็งแรง มีการพักผ่อนเพียงพอ ช่วงอันนี้มุนอาจมีการสูญเสียสารจิงได้ทุกวัน วันละครึ่ง
- อายุ ๒๒-๒๕ ปี ควบคุมการหลังประมาณ ๔ วัน ต่อครั้ง
- อายุ ๓๒-๓๕ ปี ควบคุมการหลังประมาณ ๗ วัน ต่อครั้ง
- อายุ ๔๐-๕๐ ปี ควบคุมการหลังประมาณ ๑๕ วัน ต่อครั้ง
- อายุ ๕๐-๖๐ ปี ควบคุมการหลังประมาณ ๓๐ วัน ต่อครั้ง
- อายุ ๖๐ ปี ควบคุมไม่ให้หลังหรืองดหลัง

“การมีเพศสัมพันธ์ที่มากอย่างไม่มีการควบคุม จะทำลายพลังของไต”

ข้อสังเกตง่าย ๆ ว่ามีการสูญเสียพลังไตมากไปหรือไม่ คือ ภายหลังมีเพศสัมพันธ์แล้ว วันรุ่งขึ้นจะรู้สึกร่างกายอ่อนเพลีย สมองไม่ปลอดโปร่ง ปวดเมื่อยเอว ประสิทธิภาพการทำงานลดลง แสดงว่าต้องลดการมีเพศสัมพันธ์ให้น้อยลง

สรุป

ในช่วงสถานการณ์โควิด-๑๙ ที่มีผลกระทบทั้งเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และมีผลต่อร่างกายและจิตใจที่ต้องเตรียมใจไว้ยาวนานอย่างน้อย ๒ ปี และยังมีผลกระทบต่อเนื่องตามมาอีกมากมาย รวมถึงความเสียหายที่เกิดขึ้นแล้วและที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นสงครามที่อาจเป็นการเริ่มต้นยังไม่รู้วันที่จะสิ้นสุด

การฝ่าฟันวิกฤตไปได้ ความหวังของทุกคนฝากไว้กับวัคซีนที่มีประสิทธิภาพ แต่ยังไม่แน่ว่า หากมีเชื้อกลายพันธุ์เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ เราจะต้องรับมือกับมันอีกยาวนานเท่าไร

สิ่งที่เราต้องช่วยตัวเองเบื้องต้น คือ การเสริมสร้างสุขภาพและภูมิคุ้มกันของตนเอง สร้างเสริมการใช้ศักยภาพของร่างกายที่ธรรมชาติให้มา

ใช้วิกฤตในช่วงนี้มาดูแลสุขภาพกันเถิด หลังพายุฟ้าฝนเราจะพบกับท้องฟ้าที่สดใส ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านครับ





น้ำกระชาย เสริมภูมิคุ้มกัน

กระชาย เป็นพืชสมุนไพรพื้นบ้านที่มีการใช้เป็นอาหารและยามานาน ภูมิปัญญาพื้นบ้านใช้แก้โรคที่เกิดในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากเป็นแผล รักษาอาการจุกไม่ได้อิ่ม ไช้สออักเสบ ช่วยย่อยอาหาร เพิ่มสมรรถภาพทางเพศของเพศชาย ยาอายุวัฒนะบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย แก้ลมวิงเวียน

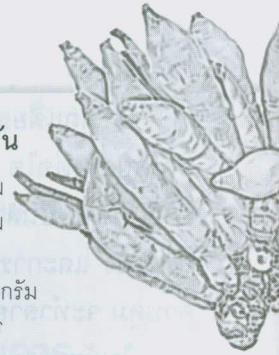
มีการศึกษาพบว่า สารสกัดของกระชายสามารถแสดงฤทธิ์ในการต้านไวรัสซาร์ส ในระยะหลังการติดเชื้อและยังพบว่าสารแพนดูราทิน (panduratin) ของกระชายขาวมีฤทธิ์ในการต้านไวรัสทั้งในระยะก่อนและหลังการติดเชื้อ และยังมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเชื้อเอดส์ ต้านไวรัสไข้เลือดออกในกลุ่ม Flaviviridae family และยับยั้งเชื้อพิกอร์นาไวรัส (picornaviruses) ซึ่งก่อโรคมือเท้าปาก

นอกจากนี้ยังพบว่า ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสโคโรนา-๑๙ แต่ยังคงต้องการศึกษาเพิ่มเติมในสัตว์ทดลองและในคนต่อไป

หากประชาชนต้องการใช้กระชายในช่วงนี้สามารถใช้ในรูปแบบของอาหารและเครื่องดื่มเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันได้

สูตรน้ำ “กระชาย” เสริมภูมิคุ้มกัน

- | | |
|------------------|------------|
| ๑. กระชายสด | ๒๐๐ กรัม |
| ๒. ชিংสด | ๕๐ กรัม |
| ๓. ใบหุเสื่อ | ๑๐ ใบ |
| ๔. น้ำตาลทรายแดง | ๑ กิโลกรัม |
| ๕. น้ำสะอาด | ๑ ลิตร |
| ๖. มะนาว | |
| ๗. น้ำผึ้ง | |
| ๘. เกลือป่น | |



ขั้นตอนที่ ๑ เตรียมน้ำสมุนไพร

๑. ล้างกระชายและขิงให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จากนั้นนำไปปั่นให้ละเอียด
๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่กระชายและขิงที่ปั่นละเอียดแล้ว ต้มเคี่ยวนาน ๑๕ นาที เติมน้ำตาลทรายแดงลงไป คนให้ละลาย จากนั้นตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
๓. เตรียมน้ำคั้นหุเสื่อ โดยนำใบหุเสื่อ ๑๐ ใบ ล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นพอหยาบ ปั่นกับน้ำสะอาด ๒๐๐ มิลลิลิตร คั้นเอาแต่น้ำ

ขั้นตอนที่ ๒ ปรงเครื่องดื่ม “กระชายช่วยชาติ”

๑. ตวงไซรัปกระชายและขิง ใส่แก้ว ๔๐ มิลลิลิตร (ผสมน้ำผึ้ง มะนาว เกลือตามชอบ)
๒. เติมน้ำแข็งให้เต็มแก้ว เติมน้ำ ๘๐ มิลลิลิตร เติมน้ำคั้นใบหุเสื่อ ๒๐ มิลลิลิตร
๓. คนส่วนผสมให้เข้ากัน ต้มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร วันละ ๑-๒ ครั้ง

ข้อควรระวัง : ไม่ควรบริโภคกระชายต่อเนื่องเป็นเวลานาน เนื่องจากกระชายมีฤทธิ์ร้อน อาจส่งผลให้เกิดอาการร้อนในหรือเป็นแผลในปากตามมา จากการศึกษาพบว่า การบริโภคกระชายมาก ๆ มีผลทำให้เกิดปัญหาเหงือกอักเสบและเกิดภาวะใจสั้นได้ และไม่ควรใช้ในผู้ที่มีความผิดปกติของตับและไต หญิงตั้งครรภ์



กลับมา...อีกแล้ว

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

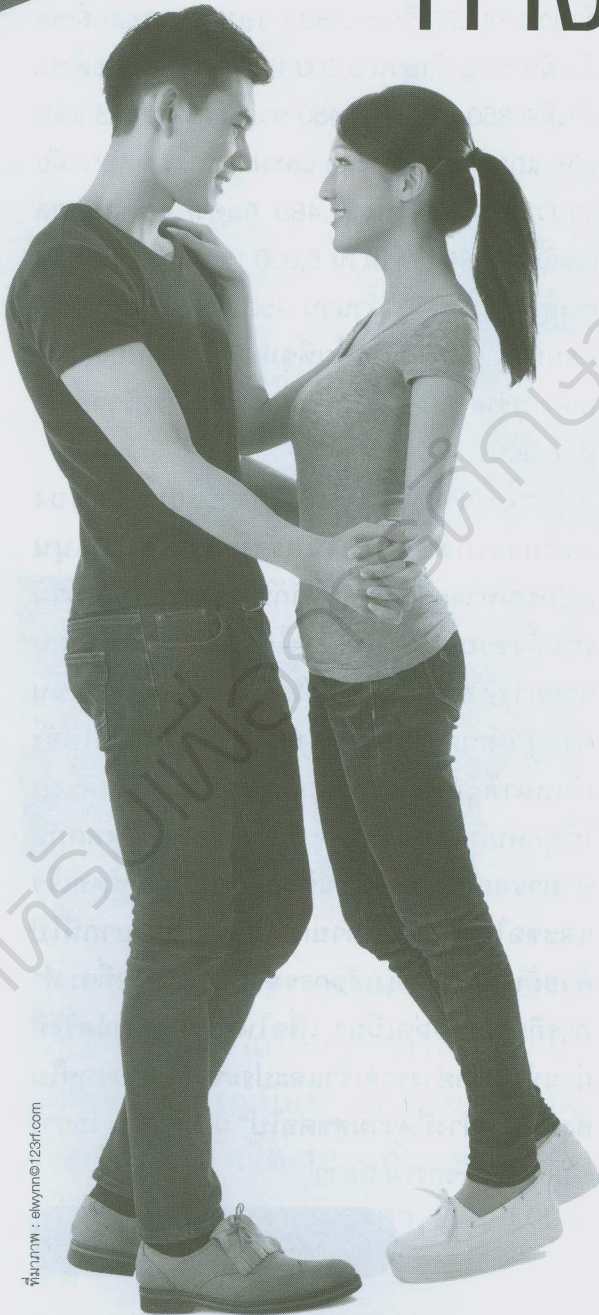
ความรักเป็นสิ่งที่สวยงามและเป็นสิ่งที่ดี แต่เราก็ควรต้องป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดเหตุที่ไม่คาดฝัน สำหรับหนุ่มๆ สาวๆ นักรักทั้งหลาย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือเรียกกันแบบน่ารักๆ ว่า “โรคที่มากับความรัก” ที่หลายท่านสงสัยแต่ไม่กล้าพูดถึง

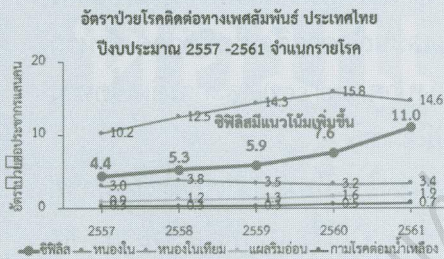
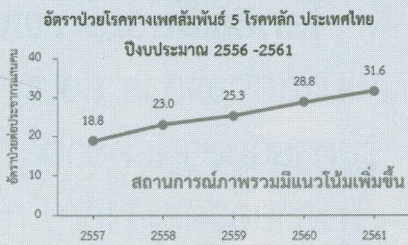
สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทยจึงนำมาไขข้อข้องใจและทำความรู้จักกันในแต่ละโรค ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันและเป็นเรื่องที่น่าแปลกกว่าในช่วงรอบปีที่ผ่านมา

ทำไม! โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หลายๆ โรค กลับมาระบาดอีกครั้ง และโรคเหล่านี้สามารถที่จะติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งโดยการมีเพศสัมพันธ์ บางโรคอาจติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือถ่ายทอดสู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์ ได้แก่ ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน เริมอวัยวะเพศ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีโรคบางโรคที่สามารถติดต่อทางการสัมผัสได้ เช่น หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก เริม หิด โលน ซึ่งในบางโรคอาจแสดงอาการหรือไม่แสดงอาการก็ได้

เรามารู้จักโรคเหล่านี้กันดีกว่า





อัตราส่วนชายต่อหญิงที่ป่วยด้วยโรคซิฟิลิส
ประเทศไทย ปีงบประมาณ พ.ศ. 2561



ที่มา: วิเคราะห์จากข้อมูล 506 สำนักระบาดวิทยา ปรับปรุงข้อมูล ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2562

โรคหนองในมีอัตราป่วยสูงสุด รองลงมาคือ ซิฟิลิส หนองในเทียม แผลริมอ่อน และ ฝีมะม่วง/กามโรคต่อม้ำเหลือง ตามลำดับ ซึ่งพบอัตราป่วยมากที่สุดในกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี

ในปัจจุบัน สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น จากข้อมูลของกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบว่ามีผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ประกอบไปด้วย ๕ โรคหลัก (ซิฟิลิส หนองใน หนองในเทียม แผลริมอ่อน และฝีมะม่วง/กามโรคต่อม้ำเหลือง) มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา โดยมีอัตราป่วยเพิ่มขึ้นจาก ๒๓.๐ ต่อประชากรแสนคน ในปีงบประมาณ ๒๕๕๘ เป็น ๓๓.๘ ต่อประชากรแสนคน ในปีงบประมาณ ๒๕๖๒

โดยพบว่า โรคหนองในมีอัตราป่วยสูงสุด รองลงมาคือ ซิฟิลิส หนองในเทียม แผลริมอ่อน และฝีมะม่วง/กามโรคต่อม้ำเหลือง ตามลำดับ ซึ่งพบอัตราป่วยมากที่สุดในกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี

โรคหนองใน เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *Neisseria gonorrhoeae* มีระยะฟักตัว ๑-๑๔ วัน และมักทำให้เกิดอาการในช่วง ๒-๕ วัน

ในผู้ป่วยชาย จะมีอาการปัสสาวะแสบขัด และมีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อักเสบอักเสบ และทำให้เป็นหมันได้ ผู้ชายอาจไม่แสดงอาการได้ร้อยละ ๑๐

ในผู้ป่วยหญิง อาจมีตกขาวมีกลิ่นเหม็น ปัสสาวะแสบขัด ปวดท้องน้อย และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อักเสบอักเสบ จนอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูกหรืออาจเป็นหมันได้

ผู้หญิงประมาณร้อยละ ๗๐ อาจไม่มีอาการ ผิดปกติ ทั้งชายและหญิงอาจติดเชื้อที่ลำคอได้ หากมีการร่วมเพศทางปาก (oral sex) และการติดเชื้อทาง ทวารหนักมักไม่มีอาการ

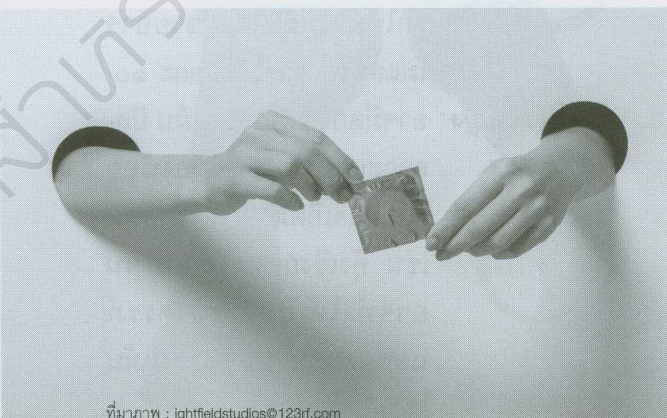
ส่วนโรคหนองในเทียมเกิดจากเชื้อได้หลาย ชนิด แต่ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งอาการจะ น้อยกว่าโรคหนองใน และทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ได้เช่นเดียวกับโรคหนองใน

โรคซิฟิลิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *Treponema pallidum* มีระยะฟักตัวประมาณ ๑๐-๙๐ วัน ผู้ ป่วยอาจมีอาการได้หลายอย่าง ตามระยะของโรค เช่น แผลริมแข็งที่อวัยวะเพศหรือทวารหนัก มีผื่น ตามลำตัว ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ผอมร่วง คิ้วร่วง

แต่ในผู้ป่วยที่เป็นโรคซิฟิลิสระยะแฝงจะไม่ แสดงอาการ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษา โรคอาจ ลุกลามทำลายอวัยวะสำคัญ เช่น หัวใจ สมอง กระดูก ทำให้พิการและเสียชีวิตได้

ติดเชื้อแล้วจะป้องกันได้อย่างไร

ปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการติดเชื้อโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ คือ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยาง อนามัย หรือถุงยางอนามัยแตก รั่ว หลุด ไม่ว่าจะช่อง ทางใดช่องทางหนึ่ง ที่ใช้ในการมีเพศสัมพันธ์ก็ตาม (ทางอวัยวะเพศ ทางทวารหนัก ทางช่องปากและคอ)



ที่มาภาพ : ightfieldstudios@123rf.com

โรคซิฟิลิสระยะแฝง จะไม่แสดงอาการ ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษา โรคอาจลุกลามทำลายอวัยวะสำคัญ ทำให้พิการและเสียชีวิตได้

คูเพศสัมพันธ์เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการที่มีคูเพศสัมพันธ์มากกว่า ๑ คน ก็ทำให้ ความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ในการป้องกันไม่ให้เกิดโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ สามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการใชถุงยาง อนามัยอย่างถูกต้องทุกช่องทางที่ใช้ในการมีเพศ สัมพันธ์ (ทางอวัยวะเพศ ทางทวารหนัก ทางช่องปาก และคอ) เนื่องจากสามารถติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศ สัมพันธ์ได้ทุกช่องทาง

และหากมีการใช้สารหล่อลื่น ควรใช้สารหล่อ ลื่นชนิดที่มีน้ำหรือซิลิโคนเป็นส่วนผสม เนื่องจาก การใช้สารหล่อลื่นที่มีส่วนผสมอื่น ๆ อาจทำให้ ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้ง่าย

สำหรับการป้องกันโรคเอดส์ (เอชไอวี) มีการ กินยาต้านไวรัสเอชไอวี (ยาเพรีป) เพื่อเป็นการ ป้องกันการติดเชื้อก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี (Pre-Exposure Prophylaxis หรือ PrEP)

การกินยาเพรีป (PrEP) ยังคงต้องใช้ร่วมกับการ ใชถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจาก ยาเพรีป (PrEP) ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้

ประโยชน์ของการใช้ถุงยางอนามัย นอกจากจะ ป้องกันโรคได้แล้ว ยังสามารถป้องกันการท้องไม่ พร้อมได้อีกด้วย





หอมแกง คือ หอมแดง

หอมแดงอยู่คู่ครัวคนไทยมาช้านานมัดเป็นจุก ๆ
แขวนไว้เป็นราว

ปัจจุบันหอมแดงคุณภาพดีที่สุดในประเทศต้องมาจากจังหวัด
ศรีสะเกษเท่านั้น

หอมแดงปลูกง่ายมาก เอาหัวมากลบดินไว้ รดน้ำสักพักจะแตกใบ
กลายเป็นต้นหอมให้เรากิน ตัดแค่ใบมากินนะเดี๋ยวก็แตกใบใหม่ให้กินอีก
ปลูกหอมแดงแถมต้นหอมมาด้วยขอบอก

ส่วนใหญ่เราใช้หอมแดงทำอาหาร เช่น เข้าเครื่องแกงชนิดต่าง ๆ ใส่
ไข่เจียวหรือผสมในย่านานาชนิด ที่รู้ว่าเป็นยาด้วยคงส่วนน้อย

สมัยหอมเด็ก ๆ เวลาตากฟ้าฝนเข้าบ้านมา แม่จะจับสุ่มโป่ง คือ เอา
น้ำเดือดเทใส่กะละมัง ทูบหอมแดงใส่ไป แล้วให้ก้มหัวสูบลงไปอังไอน้ำนั้น
อ้อ! เอาผ้ามาคลุมด้วยเหมือนโป่งผ้าเขาจึงเรียกวิธีนี้ว่า “สุ่มโป่ง”

พอสุ่มแล้ว แม่ของหอมเอาหอมแดงในน้ำมาโปะบนหัว เอาหมวก
พลาสติกคลุม ค่อยใส่ไปวิ่งเล่นต่อ หอมไม่ค่อยเป็นหวัดเหมือนเด็กคนอื่น
เขา呢



ที่มาภาพ :
Nngk Phakayaem©123rf.com
Natenapa Sudjaitham©123rf.com
Rattikan Keawpun©123rf.com
Baiba Opule©123rf.com

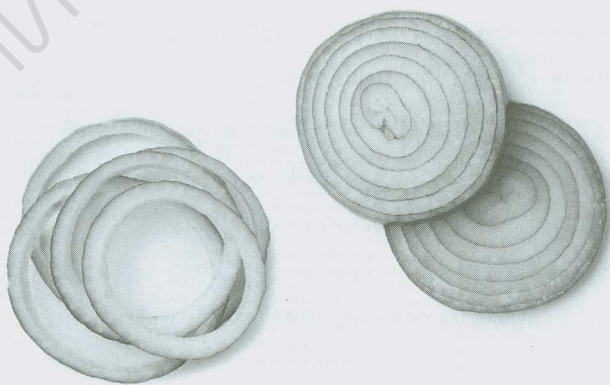
หอมแดง ช่วยลดน้ำตาล, ลดไขมันในกระแสเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่ออาการทางหัวใจ

หอมไทยเราว่า หอมแดงนั้นมีรสร้อน กลไกคือ ช่วยกระจายของลม ทำให้ระบบความร้อนเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยเจริญไฟธาตุ และทำให้ระบบลมไหลเวียนได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยลดอาการผะอืดผะอมโดยทำให้อาเจียน ลดอาการบวม น้ำววมลม และยังคงผลต่อให้การไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้นตามไปด้วย และยังช่วยบำรุงเลือด

ที่นี้หากมาว่ากันถึง การออกฤทธิ์ของหอมหัวแดงที่มีน้ำมันหอมระเหยเป็นองค์ประกอบ หอมหัวแดงยังช่วยลดน้ำตาล, ลดไขมันในกระแสเลือด จึงช่วยลดอัตราเสี่ยงต่ออาการทางหัวใจ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบอีกด้วย

หอมหัวแดง หอมแกง

ชื่อหอมแกง เพราะหอมแดงเป็นหนึ่งในเครื่องไทย เอาไปทำเป็นเครื่องแกงจึงได้ชื่อว่า “หอมแกง” มาอีกชื่อ



หอมขอแนะนำให้กินหอมแดงเป็นยา โดยผ่านทางอาหารไทยหลากหลายชนิด กินดีไม่อ้วน ช่วยลดน้ำหนัก ลดการเป็นโรคหัวใจ แอมน้ำตาลยังจะลดได้อีก

ลองตั้งเป้ากินหัวหอมให้ได้สักสองขีดในหนึ่งอาทิตย์ ลองทำดูว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงตัวเราไปบ้าง ลองทำดูถึงไม่มีผลดีอะไรตามมา ที่แน่ ๆ ไม่มีผลเสียตามมาอย่างแน่นอน

หอมแดงแสนอร่อย

อาหารจากหอมหัวแดงมีมากมาย แต่หอมจะขอแนะนำแบบที่ไม่ได้กินอยู่ดาษดื่น ทัวไป เป็นการส่งเสริมอาหารเป็นยาจากหอมแกงได้จริง

“ไข่เปิดเจียว” ใส่หอมแดงกับใบโหระพา วิธีคือ ทอดด้านเดียวไม่กลับไข่ รอจนด้านหน้าเกือบสุกดีจึงพับไข่ครึ่งหนึ่ง ตักขึ้นเป็นไข่พระจันทร์ครึ่งซีก

“อาจาด” เอาหอมแดงมาทำเก็บไว้กินแนมกับของทอด เครื่องปรุงมีน้ำส้มสายชูขึ้นไฟอ่อน ใส่น้ำตาลทรายคนจนละลาย เดิมเกลือ ชิมให้ได้เปรี้ยว-เค็ม-หวาน รอเย็นใส่หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าสามสี ซอย เก็บในกล่องแช่ตู้เย็นเก็บไว้กินได้ ๓-๕ วัน

“หลนเต้าเจี้ยว” ใส่หอมแดงมาก ๆ อร่อยดี

“น้ำพริกหอมแดงผัดหมู” เอาหอมแดงกับพริกแห้งพริกสด และมะเขือเทศคั่วไฟอ่อนจนขึ้นหอม เกรียมนิด ๆ เสร็จแล้วเอาไปโขลกจนละเอียด น้ำมันใส่เข้า เอาน้ำพริกไปผัดพอหอม ใส่หมูสับผัดพอสุก นำคืนครกโขลกอีกครั้งให้มัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลหม้อ

“ทอดมันหอมแดง” เอาหอมแดงมาซอยบาง ๆ คลุกรวมไปกับหมูสับ ปรุงรสด้วยเกลือ กับน้ำตาลทราย ปั้นเป็นแผ่นกลม ๆ ก่อนลงทอดชุบแป้งทอดกรอบ ชุบไข่ลงทอดสุก กินแนมกับอาจาด

“ชอยบาง ๆ” เอามาเจียวกับน้ำมันเก็บไว้โรยหน้าอาหารนานาชนิด

“เอามาดอง” ทำหัวหอมแดงดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก อร่อยมากขอบอก

การสุ่มยาด้วยหัวหอมแดง เป็นวิธีป้องกันและบรรเทาอาการหวัดของหมอไทย



อุปกรณ์ มีกะละมังที่ไม่ใช่พลาสติก ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่ ๆ น้ำต้มเดือด บวบหอมแดงหรือตัวยาอื่น ๆ ลงกะละมัง เทน้ำเดือดจัดลงไป ใส่มุมกูดมโอยระเหยของตัวยาเข้าปอดเต็ม ๆ สูดดมไปเรื่อยเปื่อยเหนื่อยก็พัก ทำจนน้ำร้อนแปรเป็นน้ำอุ่นให้หยุด

อ้อ! ใช้ผ้าคลุมโปงไว้ด้วย โอยาจะได้ไม่หายไพลีของของเปล่า ๆ ปล่อยให้พอดมเสร็จ เอาตัวยาในกะละมังมาสูบบนหัว หากหมวกพลาสติกมาคลุม จะไปทำอะไรไป ปล่อยให้แบบนี้สักพัก ค่อยเอาออก

ล้างหัวให้สะอาดด้วยน้ำอุ่น ๆ เป็นเสร็จสรรพ ทำวันละครั้ง จะสดชื่น รื่นรมย์

เป็นภูมิแพ้ น้ำหู น้ำตา น้ำมูก น้ำเสลดมาก ทำยังไงดี ให้ชำระของสกปรกในระบบทางเดินหายใจอย่างเยี่ยม ทำในช่วงโควิดระบาดยิ่งจะเหมาะจะควร

กลับมาหาภูมิปัญญาบรรพชนไทยกันเถอะ จักเกิดผล

ของดีมีให้ใช้ ขอริบนำมาใช้ เพื่อตนเองและคนอื่น ๆ



สุ่มหอมแดง แก้วหวัด

(เหมาะในช่วงใช้ COVID ระบาด)

ถ้าใช้ห้าตำปอด (Covid-19) เป็นเสมือนไขหวัดประจำถิ่นในวันหน้า ฉะนั้น เรามาหาวิธีป้องกันหวัดกันหรือเป็นหวัดแล้วก็ทำดี

การสุ่มยาด้วยหัวหอมแดง เป็นวิธีป้องกันและบรรเทาอาการหวัดของหมอไทย และคนไทยทำกันต่อเนื่องมานานแสนนาน แลมาหยุดชะงักเลอะเลือนกันไปก็ในสมัยนี้

ขอแนะนำหรือฟื้นกลับมาทำกันใหม่ ในช่วงใช้ห้าที่มปอดลงเมืองแบบนี้

ตัวยาก็ใช้ ในการสุ่มมีเพียงหอมแดงในครีวถ้ามีตะไคร้ ใบมะกรูด ขิง ข่า กระชาย จะใส่ไปด้วยก็ไม่ว่ากัน แต่ขอให้ใส่หอมแดงมากกว่าอย่างอื่น ๆ เท่านั้นละ

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพัฒนวิชาการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

ค้นหาการรักษาตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

หมอชาวบ้าน

www.thaihealthbook.com, Facebook/thaihealthbook

60 บาท

ปรับสมดุล
สร้างภูมิคุ้มกัน
ต้านโควิด
(แนวแพทย์จีน)

วัคซีน
COVID-19
ในผู้ป่วยมะเร็ง

หอมแดง คือ
หอมแดง
(เหนือไทย)

ยาช่วยชีวิต
ป้องกันหัวใจวาย
เฉียบพลัน

พัดดา "ปลาทุ"

เมนูเด็ดเสริมความต้านทาน

โควิดระบาด
โอกาสสร้างชีวิต
มหัศจรรย์
(คุยกับผู้อ่าน)

DASH
diet
โภชนาการต้าน
ความดันเลือดสูง

กลับมาอีกแล้ว
โรคติดต่อทาง
เพศสัมพันธ์

เลียนแบบธรรมชาติ
ออกแบบระบบ
และโครงสร้างประเทศไทย
สู่การสร้างสังคมสานตีสุข
และสันติภาพโลก
(บนเส้นทางชีวิต)

๒๓๔
นักระบาย
เสริมภูมิคุ้มกัน
ภูมิจนุญญาคุณภาพ

๕๕
โยคะ-ฟรอม-โฮม
โยคะศาสตร์

๘๑
การหย่าร้าง
ผู้สูงอายุ