

ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยสมุนไพรไทย

Thai Herbs: A healthy choice for the elderly



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยสมุนไพรไทย



By **MEGA** We care



เมื่ออายุมากขึ้นสุขภาพร่างกายที่เคยแข็งแรงก็โรยลงตามวัย และกาลเวลา จะเริ่มเห็นจากความเสื่อมของร่างกาย ทั้งสมอง สายตา กระดูก และข้อ จนเกิดอาการต่างๆ เช่น นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้องผูก มีลมในท้องเยอะ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด รวมถึงอาการเหนื่อยล้า อ่อนแรง

“ สมุนไพรไทย จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ ที่มีสรรพคุณดีๆ ที่สามารถนำมาใช้บรรเทา และรักษาอาการข้างต้นได้อีกทั้งช่วยบำรุงร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามวัย ซึ่งในบทความนี้ ได้นำมารายชื่อสมุนไพรที่มีประโยชน์กับผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้ ”

ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale*
Roscoe

เหง้าขิงแก่ทั้งสด และแห้ง รสหวานเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เสียดท้อง อาหารไม่ย่อย ปวดเกร็งช่องท้อง ช่วยขับลม ขับเสมหะ แก้กลิ้นไส้อาเจียน เป็นยาบำรุงธาตุไฟ เพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย

วิธีใช้ : นำขิงแก่สดหั่นเป็นแว่นหรือทุบพอแหลก นำมาต้มกับน้ำเดือด นานประมาณ 20 นาที จนน้ำมี สีเหลืองอ่อน พอครบเวลาแล้ว พักทิ้งไว้ให้เย็น แล้วตักใส่แก้วดื่มในตอนเช้า

ข้อควรระวัง :

- น้ำขิงที่เข้มข้นมากๆ จะออกฤทธิ์ตรงข้ามกับคือ ลดการบีบตัวของลำไส้ และเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน หากดื่มมากจะทำให้เยื่อภายในช่องปากอักเสบ เกิดเป็นแผลร้อนในได้ ควรใช้ในปริมาณที่พอดี
- สำหรับผู้ที่ภาวะเลือดออกผิดปกติ หรือกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด ไม่ควรดื่มน้ำขิง เพราะขิงมีฤทธิ์ต้านการแข็งตัวของเลือด



บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Centella asiatica* (Linn.) Urban



By **MEGA** We care



รสขมเล็กน้อย มีฤทธิ์เย็น ช่วยผ่อนคลายการทำงานของสมอง แก้อ่อนเพลีย ช่วยปรับสมดุลธาตุไฟในร่างกายให้อยู่ในจุดที่ไม่ร้อนจนกระตุ้นความตื่นตัวของร่างกายมากเกินไป ให้อยู่ในภาวะที่พร้อมจะนอนหลับพักผ่อนได้ดีขึ้น

วิธีใช้ : 1. แก้อ่อนเพลียช่วยผ่อนคลายสมอง ใช้ใบบัวบกสด 2 กำมือ คั้นหรือปั่นเอาแต่น้ำ เติมน้ำผึ้งเล็กน้อย รับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 5 – 7 วัน หรือนำมารับประทานในมื้ออาหาร

2. ลดอาการอักเสบ บริเวณผิวหนังที่มีความร้อน ใช้ใบบัวบกสด 1 กำมือ ตำหรือปั่นให้ละเอียดใส่น้ำเล็กน้อย นำมาพอกบริเวณที่มีอาการ ประมาณ 10-15 นาที พอกเช้า-เย็น

อบเชย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum* spp.



เป็นสมุนไพรที่มีรสร้อนหวานหอม มีสรรพคุณ แก้อาหารไม่ย่อย บำรุงดวงจิต แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง ขับพยาธิ บำรุงธาตุ ช่วยกระจายความเย็นในร่างกาย ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น

วิธีใช้ : นำอบเชย 1-2 แท่ง มาต้มกับน้ำเดือด นาน 20 นาที หรือนำอบเชยมาแช่น้ำร้อนดื่มเป็นชาดื่ม ก่อนอาหาร ตอนเช้า วันละ 1 แก้ว

เบ็ดแมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum x africanum* Lour.



ช่วยระบาย โดยการเพิ่มปริมาณของกากอาหาร กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี เพราะเมือกขาวทำให้เส้น อุจจาระไม่เกาะลำไส้

วิธีใช้ : นำเบ็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้วใหญ่ ทิ้งไว้จนกว่าจะพองเต็มที่ นำมาทานก่อนนอน หรือนำไปผสมกับเครื่องดื่ม ทานได้ทุกวัน หรือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ หรือวันที่กินอาหารน้อยอื่นๆ จะช่วยระบายได้ดี

ข้อควรระวัง :

ต้องรับประทานในรูปแบบเบ็ดแมงลักแช่น้ำ ที่พองตัวเต็มที่เท่านั้น หากรับประทานเบ็ดแมงลักดิบ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปอุดกั้นน้ำในระบบทางเดินอาหารทำให้เกิดอาการปวดแน่นท้องผูกได้

เอกสารอ้างอิง :

1. กองการประกอบโรคศิลปะสำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2564). บัวบก. สืบค้น 15 กันยายน 2566, จาก <https://www.med.tu.ac.th/department/attn/?p=2130>
2. กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2564). จิง. สืบค้น 15 กันยายน 2566, จาก <https://thaicam.go.th/wp-content/uploads/2021/>
3. กองการประกอบโรคศิลปะสำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2564). แมงลัก. สืบค้น 15 กันยายน 2566, จาก <https://www.med.tu.ac.th/department/attn/?p=2177>
4. จันทรพร ทองเอกแก้ว. (2566). บัวบก: สมุนไพรมากคุณประโยชน์. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 15(3), 70-72. สืบค้นจาก https://www.ubn.ac.th/web/files_up/
5. สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2533.
6. ศูนย์ราชการุณย์สภาทนายชาดไทย เทวสถาน. (2561) อบเชยเทศ. สืบค้น 20 กันยายน 2566, จาก <https://khaolan.redcross.or.th/>