



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

DTAM NEWS

ข่าวเพื่อมวลชน



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02-591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยฯ เผยเคล็ดลับดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย ชู 3 ยาสมุนไพรที่ควรพกติดตัว และ 6 น้ำสมุนไพร แก้อาการยอดฮิต ช่วงฤดูร้อน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เตือนประชาชนเตรียมพร้อมรับมือหน้าร้อน เผยเคล็ดลับการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์แผนไทย แนะนำ 3 ยาสมุนไพร ยาหอมเทพจิตร ยาตมสมุนไพร และ พิมเสนน้ำ รวมถึงวิธีคลายร้อนด้วย 6 น้ำสมุนไพร ช่วยบำรุงร่างกาย เช่น น้ำลอยดอกมะลิ น้ำใบเตย น้ำบัวบก น้ำย่านาง น้ำมะพร้าว และ น้ำตรีผลา ช่วยบรรเทาอาการและโรคยอดฮิต ช่วงฤดูร้อน

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า กรมอุตุนิยมวิทยา ออกประกาศประเทศไทยได้เข้าสู่ช่วงฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน ปัญหาสุขภาพที่ตามมาเกิดจากสภาพอากาศที่ร้อน ในทางการแพทย์แผนไทย อากาศที่ร้อนจะส่งผลกระทบต่อธาตุไฟ และ ธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้ธาตุไฟกำเริบมากขึ้นมีอาการปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เป็นลม อาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ โดยเฉพาะโรคลมแดด (Heatstroke) เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนจัดโดยเฉพาะผู้ที่ที่มีปัญหาสุขภาพ ผู้ที่ต้องทำงานอยู่กลางแจ้งจะได้รับผลกระทบโดยตรง

สำหรับ ยาสมุนไพรที่ควรพกประจำตัวไว้ในช่วงฤดูร้อน ได้แก่ **ยาหอมเทพจิตร** ช่วยแก้อาการหน้ามืด ตาลาย อาการที่รู้สึกใจหวิว คลื่นไส้ วิงเวียน ตาพร่าจะเป็นลม ใจสั่น ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบเป็นสมุนไพรสดหอมเย็น เช่น ดอกมะลิ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกสรบัวหลวง สมุนไพรสดหอมเย็นมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย แก้อ่อนในกระหายน้ำ เป็นต้น **ยาตมสมุนไพร** บรรเทาอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ช่วยให้สดชื่นตื่นตัว และ **พิมเสนน้ำ** มีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ พิมเสน แก้วมวิงเวียน หน้ามืด บำรุงหัวใจ การบูร แก้อ่อนเพลีย ชัดยอก เกล็ดสละระแนงหรือเมนทอลมีกลิ่นหอมเย็น สำหรับพิมเสนน้ำเมื่อสัมผัสผิวจะรู้สึกเย็น จึงควรระมัดระวังการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจ และดวงตาหรือบริเวณผิวหนังอ่อน

นอกจากยาสมุนไพรที่ควรพกไว้ติดตัวในช่วงหน้าร้อนแล้ว ยังมีวิธีการคลายร้อนตามภูมิปัญญาไทย ซึ่งจะรับประทานในลักษณะเครื่องดื่มสมุนไพร โดยจะเน้นไปที่สมุนไพรที่มีรสเย็น เช่น **น้ำลอยดอกมะลิ** จะช่วยทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย ช่วยคลายเครียด ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย ช่วยคลายร้อน และ ช่วยบำรุงหัวใจ **น้ำใบเตย** ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ **น้ำบัวบก** แก้อ่อนในกระหายน้ำ บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ **น้ำย่านาง** แก้ไขลดความร้อนในร่างกาย **น้ำมะพร้าว** ช่วยดับกระหาย คลายร้อน ช่วยให้สดชื่น และ **น้ำตรีผลา** ปรับสมดุลของร่างกายในช่วงฤดูร้อน เป็นต้น

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า ในช่วงฤดูร้อนนี้ สิ่งที่สำคัญควรปฏิบัติตน คือ หลีกเลี่ยงการออกแดดเป็นเวลานานๆ สวมเสื้อผ้าที่โปร่งเบาสบาย สีส่อนๆ พยายามดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกายนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทย หรือ การใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก www.facebook.com/dtam.moph และ line @DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



นายแพทย์ขจรชัย จิตษฐานนท์
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ชื่นใจ ชื่นกาย คลายร้อน กับยาไทยและเครื่องดื่มสมุนไพร



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ยาไทย คลายร้อน

ยาหอมเทพจิตร

ช่วยแก้อาการหน้ามืด ตาลาย
อาการที่รู้สึกใจหวิว คลื่นไส้
วิงเวียน ตาพร่าจะเป็นลม ใจสั่น

ยาตมสมุนไพร

บรรเทาอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ
ช่วยให้สดชื่นตื่นตัว

พืมนเสนน้ำ

แก้ลมวิงเวียน
หน้ามืด

เครื่องดื่ม คลายร้อน

น้ำลอยดอกมะลิ

ทำให้สดชื่น แก้กระหาย แก้อ่อนเพลีย
ช่วยคลายเครียด
ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย
คลายร้อน และบำรุงหัวใจ

น้ำบัวบก

แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ

น้ำใบเตย

บำรุงหัวใจ
ลดอาการกระหายน้ำ

น้ำตรีผลา

ปรับสมดุลของร่างกาย
ในช่วงฤดูร้อน

น้ำย่านาง

แก้ไข้
ลดความร้อนในร่างกาย

น้ำมะพร้าว

คลายความร้อนดับกระหาย
ช่วยให้สดชื่น



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย
กลุ่มงานสื่อสารองค์กร