

สมุนไพรไทยที่คุณควรเรียนรู้

สมุนไพรไทย...กับภูมิปัญญาไทย



เจ้าของภูมิปัญญา นายฉิ่ง อ่อนชื่นจิตร



หวานเป็นลม
ขมเป็นยา
สมุนไพรนั้นหนา
อยู่คู่คนไทยมาตลอดกาล



“สมุนไพรไทย” เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า และสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีสรรพคุณในการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ นิยมนำมาใช้เป็นวัตถุดิบปรุงอาหาร ทำเครื่องสำอาง และยาทางการแพทย์ วันนี้จะพาไปทำความรู้จักกับสมุนไพรไทย ใกล้ตัว

นับว่า “สมุนไพรไทย” ผลิตผลจากธรรมชาติที่อยู่คู่บ้านคู่มืองคนไทย มีสรรพคุณเป็นประโยชน์ สามารถนำมาปรับใช้ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเราให้แข็งแรง แต่ต้องไม่ลืมว่าสมุนไพรแต่ละชนิด นอกจากจะมีผลดีต่อสุขภาพแล้ว บางชนิดมีข้อจำกัดในการใช้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องศึกษาอย่างละเอียดหรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

อีกภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคที่คนไทยทำมาอย่างช้านาน คือ การกินอาหาร จะเห็นได้ว่าการกินอาหารของคนไทยสมัยโบราณนั้นปรับเปลี่ยนไปตามฤดูกาล โดยยึดเอาสภาพแวดล้อมและสภาพอากาศเป็นปัจจัยในการกำหนดพฤติกรรมการกิน อย่างเช่นหน้าร้อน คนไทยจะนิยมกินอาหารหรือผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น ทำให้ร่างกายเกิดความเย็น ไม่เป็นไข้หรือร้อนในง่าย เช่น มังคุด มะยม แตงโม แตงไทย แคนตาลูป สับปะรด ส้มโอ ฝรั่งกลาง กล้วยน้ำว้า น้ำมะนาว น้ำมะพร้าว สตรอเบอร์รี่ หรือในหน้าหนาวจะนิยมกินอาหารและผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ฝรั่ง ขนุนสุก ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย ทุเรียน น้อยหน่า สละ ส้มเขียวหวาน มะตูม ละมุด มะเฟือง มะปราง มะขามหวานสุก มะไฟ ทับทิม แดง มะม่วงสุก ลูกยอ กระเจี๊ยบแดง เป็นต้น



การนวดแบบไทย ที่มีสมุนไพรเป็นตัวช่วย

การนวดถือเป็นภูมิปัญญาในการรักษาโรค ซึ่งเป็นการสร้างเสริมและเป็นการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนไทยที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันคะ นอกจากนี้การนวดยังนับว่าเป็นวิถีชีวิตของคนไทยที่แสดงถึงการดูแลสุขภาพกันภายในครอบครัวอีกด้วย อย่างเช่น ลูกนวดให้ปู่ย่าตายาย หรือภรรยา นวดให้สามี ซึ่งประโยชน์ของการนวดไทยนั้นมีผลดีต่อสุขภาพในหลายๆด้านไม่ว่าจะเป็นการกระตุ้นระบบประสาท เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ



ควรเก็บยาสมุนไพรไว้ในที่แห้งและเย็น สถานที่เก็บสมุนไพรนั้นต้องมีอากาศถ่ายเทสะดวกเพื่อขจัดความอับชื้นที่อาจจะก่อให้เกิดเชื้อราในสมุนไพรได้

สมุนไพรที่จะเก็บรักษานั้นต้องแห้งไม่เปียกชื้น หากเสี่ยงต่อการขึ้นราได้ ควรนำสมุนไพรนั้นออกมาตากแดดอย่างสม่ำเสมอ

ในการเก็บสมุนไพรนั้นควรแยกประเภทของสมุนไพรในการรักษาโรค เพื่อป้องกันการหิбыาผิดซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้

ควรตรวจสอบความเรียบร้อยในการเก็บสมุนไพรบ่อย ๆ ว่ามีสัตว์หรือแมลงต่าง ๆ เข้าไปทำลายหรือก่อความเสียหายกับสมุนไพรที่เก็บรักษาหรือไม่ ถ้ามีความเสียหายทางป้องกันเพื่อรักษาคุณภาพของสมุนไพร

Thank you

