**สุขภาพดี-สมุนไพรเพื่อตนเอง**

ศ.นพ.วีระสิงห์ เมืองมั่น

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ในรากฐานการพัฒนาที่ยั่งยืนของสังคมไทย เรามีมิติของการพัฒนา คือ การเอาที่ดินกำหนดรายได้ หรือเอาทุนกำหนดรายได้ อย่างแรกนั้นที่ดินก็คือทุนชนิดหนึ่ง แต่ไม่อาจประเมินค่าเป็นตัวเงินได้ เท่าเทียมกับทุนที่เป็นตัวเงิน ดังนั้นชาวไร่ ชาวนา ชาวสวน จึงมีทุนแต่จน ทั้งๆ ที่เขาปลูกพืชพรรณธัญญาหารเลี้ยงผู้มีเงินทุนทั้งหลาย

ในด้านสุขภาพก็อุปมาอุปมัยเช่นกัน ผู้ที่มีสุขภาพดี แข็งแรง ชีวิตเป็นสุข เรียกได้ว่ามีทุนอยู่ชนิดหนึ่ง คือทุนของการไม่เกิดโรค ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีเงินทุนที่ไม่รู้จักรักษาตัว ในการกิน การปฏิบัติตน แล้วเกิดโรคก็ต้องนับว่าขาดทุน

คงไม่ต้องกล่าวย้ำว่า สุขภาพดีนั้นไม่ใช่เหตุบังเอิญ สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ต้องจัดหามาเอง และต้องเริ่มต้นจาการที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้องเสียก่อนว่า สิ่งใดจะทำให้เกิดสุขภาพดี

ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดีที่บรรดาครูทั้งหลายในโลกที่สอนไว้มีอยู่อย่างน้อย 4 อย่างคือ พันธุกรรม (ที่ไม่มีโรค) อาหาร และการออกกำลังกาย การมีจิตใจดี ไม่เคร่งเครียด และการที่หลีกเลี่ยงสารพิษต่างๆ

อาหารและยารักษาโรคในมิติของการส่งเสิรมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคนั้น เป็นสิ่งเดียวกัน ของบางอย่างเราใช้เป็นอาหารในระดับหนึ่ง และเป็นยาในอีกระดับหนึ่ง เช่น ขิง สาหร่ายทะเล ข้าวกล้อง ถั่ว งา

สมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง เราอาจจัดหามาได้ไม่ยากนัก ในเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ทุกปีอากาศหนาว แล้ง ครบกำหนดของการเก็บเกี่ยวพืชและสมุนไพร ช่วงนี้พืชจะให้คุณค่าทางอาหารและยาสูงสุดตามธรรมชาติ ดังนั้นบุคคลจึงควรหายาสมุนไพรมาสะสมไว้ใช้เฉพาะตัว เพื่อให้พอใช้ทั้งปี เพราะสมุนไพรจะมีฤทธิ์คงอยู่ได้ดีราว 1 ปี หากเกินกำหนดนี้ผลของยาอาจจะแกว่งไกว แต่ยังได้ผลอยู่

ควรหา (กลีบ) ดอกกระเจี๊ยบแดง ตากแห้งมาเก็บไว้ใส่ขวดโหลสีน้ำตาล หรือขวดใส่แต่อย่าให้โดนแสง เอาไว้ชงน้ำร้อนกิน แก้ขัดเบา ท้องผูก ครั้งละ 1 หยิบมือ (3-4 กรัม) ส่วนกากดอกกระเจี๊ยบนำไปทำแยมกินเป็นอาหารยามเช้าได้อีก

ตะไคร้ ก็เป็นสมุนไพรหาง่าย เวลาขัดเบาเอามาสัก 2-3 ต้น ต้มน้ำ 1 หม้อ ดื่มต่างน้ำ แก้ขัดไปได้เช่นกัน หากไม่มีของสดให้หั่นตะไคร้ตากแห้ง ใส่ขวดโหลไว้ใช้ก็ได้ผลเช่นกัน

หญ้าหนวดแมวหรือพยัพเมฆ ใช้ได้ผลดีสำหรับหญิงชายที่ขัดเบา ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ปวดข้อจากโรคเก๊าต์ วิธีใช้นำกิ่งใบสด 1 กำมือหรือกิ่งใบแห้ง 1 ขยุ้มมือ หรือ 4-5 กรัม ต้มน้ำ 1 หม้อ (750 ซีซี) ดื่มต่างน้ำต่อวัน รับประทานได้เรื่อยๆ จนกว่าจะหมดอาการ หากจะเก็บใบแห้งของหญ้าหนวดแมวไว้ใช้นานๆ (ราว 1 ปี) ก็ควรใส่ขวดโหลปิดฝาให้แน่นเพราะน้ำมันหอมระเหย จากต่อมใต้ใบซึ่งมีคุณค่าในการขับปัสสาวะ ระงับการอักเสบ จะยังคงอยู่

ผู้ที่เป็นหวัด ไอ เจ็บคอบ่อยๆ แนะนำให้ใช้ใบฟ้าทะลายโจร 4-5 ใบ เคี้ยวและกลืนจะได้รสขมจัด และชุ่มคอ แก้ไอ หวัด เจ็บคอได้ดี ใบและกิ่งแห้งอาจหามาเก็บไว้ใช้ได้นาน 6-12 เดือนเช่นกัน ปัจจุบันมีผู้ทำยาจากฟ้าทะลายโจร เป็นแคปซูลใช้ขนาด 3-4 ครั้งหลังอาหาร หรือเป็นยาอัดเม็ดในขนาด 4-5 เม็ดต่อครั้งก็ได้เช่นกัน

อาการไอเรื้อรัง อาจทุเลาโดยใช้อมผลมะแว้งเคี้ยวกลืน หรือมะขามป้อม หรือมะนาวกับเกลือ มะขามป้อมแก้เพลียได้ แต่ต้องเป็นชนิดสด เพราะมีวิตามินซีสูง แก้ไอขับเสมหะได้เป็นอย่างดี

คนที่ท้องผูกบ่อยๆ ควรบริโภคผักเป็นประจำ มื้อละมากๆ ทุกมื้อผักสดดีกว่าผักต้ม แต่ต้องแน่ใจว่าสะอาดปราศจากสารปนเปื้อน สมุนไพรแก้ท้องผูกมีมะขาม ลูกสมอ ใบและดอกขี้เหล็ก ดอกสะเดา ตะลิงปลิง มะนาว และมะละกอ คนที่อยู่เมืองไทยหากรู้จักกินแล้วจักไม่รู้จักคำว่าท้องผูกเลยเป็นอันขาด เม็ดแมงลักก็เป็นสมุนไพรที่แก้ท้องผูกได้อย่างดี ในเม็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา ใส่ในน้ำ 1 แก้ว รอจนเม็ดพองดีแล้ว ดื่มก่อนนอน

คนนอนไม่หลับมักเป็นปัญหาหนักของตนเองและครอบครัว ขี้เหล็กทั้งใบและดอกแก้ได้ เวลาถึงหน้าขี้เหล็กควรหาดอกและใบมาตากแดดไว้ เวลาจะใช้ให้นำมา 40-50 กรัม ต้มน้ำดี่มส่วนน้ำ ก่อนนอน จะช่วยให้หลับงายและถ่ายคล่อง เพราะมีสรรพคุณทั้ง 2 อย่าง เมื่อตื่นขึ้นมาไม่มีอาการโผเผ

อาหารไม่ค่อยย่อยเป็นปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ท่านแนะนำว่ามื้อเย็ยอย่ากินมาก กินผัก ผลไม้ และปลาเป็นพื้น ยาบอระเพ็ดช่วยขับน้ำดี ช่วยย่อยแก้ปวดท้อง ให้นำเถาบอระเพ็ดสดมาหั่นตากแห้งเก็บไว้ เวลาจะใช้นำมา 1 หยิบมือ ชงน้ำร้อนดื่มก่อนนอนหรือจะใช้บอระเพ็ดแห้งบดเป็นผง ปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานครั้งละ 5-6 เม็ดก็ได้เช่นกัน บอระเพ็ดจะแก้ปวดเมื่อยและลดไข้ได้ด้วย

ข้อสำคัญอย่าลืมออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมงนะครับ และทำจิตใจให้สดชื่น มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ หากทำได้ดังนี้ ชีวิตจะยืนยาวและเป็นสุข