

กินสมุนไพรผสมเย็นจัดต้านไวรัส

นายฤทธิชัย พิมปา สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ สำนักวิชาการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) เปิดเผยว่า การแพทย์แผนไทยเป็นศาสตร์หลอมรวมอารยธรรมต่างๆ มีแนวความคิดที่ว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ 4 ที่ทำงานกันอย่างสมดุล หากธาตุใดธาตุหนึ่งทำงานไม่สมดุลย่อมเจ็บป่วย โดยเฉพาะโควิด-19 เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ธาตุในร่างกายไม่สมดุล วิธีดูแลรักษาจึงเน้นปรับสมดุลธาตุผู้ที่ยังไม่ติดโควิดต้องส่งเสริมและป้องกันโรคนอกจากจะดำเนินชีวิตวิถีใหม่แล้วควรปรับสมดุลธาตุไฟให้บริบูรณ์ กล่าวคือ ธาตุไฟ เป็นธาตุแห่งความร้อน สามารถเผาผลาญสิ่งแปลกปลอมและสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกายได้ โดยเลือกรับประทานพืชผักสมุนไพรหรือยาสมุนไพรที่มีรสร้อน รสเปรี้ยว เช่น กระเทียม กระชาย พริกไทย โหระพา เป็นต้น ส่วนยาตำรับ เช่น ยาตรีผลา ยาตรีพิภัก จัดอยู่ในกลุ่มยารสเปรี้ยว รสร้อน แต่ไม่ควรกินติดต่อกันเกิน 7 วัน

“ส่วนการรักษาโรคโควิด เมื่อมีไวรัสหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายธาตุไฟมีอิทธิพลมากขึ้น เช่น มีไข้ตัวร้อน นอกจากทำตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขแล้ว ให้เลือกรับประทานพืชผักสมุนไพรที่มีรสขมเย็นจัดปรับอิทธิพลธาตุไฟ เช่น มะระ มะระขี้นก ตำลึง ใบบัวบก เป็นต้น ส่วนตำรับยาหากมีไข้ตัวร้อน ให้กินฟ้าทะลายโจร เบญจโลกวิเชียร (ยาห้าราก) จันทน์ลีลา ประสะจันทน์แดง เป็นต้น” นายฤทธิชัยกล่าวและว่า ขณะที่การฟื้นฟูสุขภาพต้องปรับธาตุโดยรวมให้สมดุล โดยเฉพาะธาตุลม เลือกรับประทานพืชผักสมุนไพรที่ปรับธาตุลมได้ เช่น จิงข่า เกสรดอกไม้ เป็นต้น ส่วนตำรับยาได้แก่ หอมนวโกฐ หอมเทพจิตร ยาหอมแก้ลมวิงเวียนยาจิงตรีเกสรมาศยามันทีธาตุ และยาธาตุบรรจบ เป็นต้น การใช้ยาสมุนไพรควรปรึกษาการใช้ยากับแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยประยุกต์.