

อภัยภูเบศร

เพื่อภูมิปัญญา ชุมชนและสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 73 ประจำเดือน กรกฎาคม 2552

พืชใกล้ตัว



ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว

พืชใกล้ตัว สู้ไข้หวัดใหญ่ 2009 (1)

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้ขออนุญาตให้ความรู้เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ 2009 นะคะ เพราะกำลังเป็นเรื่องฮอตในขณะนี้ทีเดียว และเป็นเรื่องที่เราหลายคนก็กำลังกลัว แต่ไม่ต้องกลัวค่ะ ไข้หวัด 2009 ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ไม่ได้ติดกันได้ง่ายๆ เชื้อไข้หวัด 2009 เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเหมือนกับไวรัสที่ก่อให้เกิดไข้หวัดชนิดอื่นๆ แต่เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ 2009 หรือ เชื้อเฮช วัน เอ็น วัน (H1N1) มีความร้ายกว่าเชื้อไวรัสอื่น ก็คือ มีความสามารถในการเกาะติดกับผนังเซลล์ปอดได้สูง จึงทำให้เข้าสู่ปอดได้ง่าย และเมื่อเข้าไปในปอดแล้วมีโอกาสทำให้เกิดการหายใจล้มเหลวได้



ไวรัส H1N1 นี้จะไม่ได้ล่องลอยอยู่ทั่วไปในอากาศ แต่จะเกาะอยู่กับพวกสารคัดหลั่งในร่างกายของผู้ป่วยที่ติดเชื้อนี้ เช่น น้ำลาย น้ำมูก ดังนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขจึงแนะนำให้ผู้ป่วยที่เป็นหวัด (ไม่เฉพาะไข้หวัดใหญ่ 2009 เท่านั้น) สวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันการแพร่ของเชื้อจากการพูดคุย หรือไอ จาม ส่วนการเข้าสู่ร่างกายของเชื้อชนิดนี้เข้าผ่านเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุตา จมูกและปาก ดังนั้นจึงขอแนะนำให้ล้างมือบ่อยๆ เพราะเชื้อไข้หวัดใหญ่ 2009 นั้นเราจะไปสัมผัสเมื่อใดก็ไม่รู้ การล้างมือนั้นดีที่สุดให้ล้างด้วยน้ำและสบู่ ยกเว้นถ้าไม่มีน้ำให้เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ 70%

ส่วนถ้าเป็นหวัดก็หลีกเลี่ยงการไปแพร่เชื้อข้างนอก พักผ่อน นอนหลับให้มากๆ ดื่มน้ำมากๆ เพราะถ้าปากคอเราแห้ง เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายและเราก็ขับเชื้อไวรัสออกไปได้ยากขึ้น รับประทานอาหารร้อนๆ และย่อยง่าย รับประทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงๆ เช่น ผลยอ มะขามป้อม ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ รับประทานกระเทียมวันละ 6 กลีบ หรือหอมใหญ่วันละครึ่งหัว ดื่มน้ำขิง น้ำกะเพรา น้ำตะไคร้ น้ำใบเตย น้ำกระเจียวซึ่งมีรายงานว่าจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายไว้ต่อสู้กับหวัด อมบัวบานปาก กลั้วคอด้วยน้ำต้มเปลือกมังคุด หรือน้ำต้มใบฝรั่ง หรือน้ำต้มใบชา เข้า-เย็น

ที่นี้มาถึงคิวของสมุนไพรกันบ้าง ที่ขอแนะนำก็อย่างเช่น ฟ้าทะลายโจร ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งการป้องกันหวัด คือรับประทาน วันละ 1-2 แคปซูล โดยการรับประทานเพื่อป้องกันเน้นให้รับประทานขนาดยาต่ำและติดต่อกันไม่เกิน 3 เดือน และใช้เมื่อมีอาการหวัดแล้วโดยรับประทานครั้งละ 1.5-3 กรัม (ครั้งละ 2-4 แคปซูล) วันละ 4 ครั้ง ส่วนถ้ามีอาการเจ็บคอสามารถรับประทานได้สูงขึ้นถึงครั้งละ 3-6 กรัม วันละ 4 ครั้ง โดยการรับประทานเพื่อรักษาให้รับประทานติดต่อกันไม่เกิน 7 วัน สำหรับผู้ที่ต้องการพึ่งตนเองสามารถเตรียมฟ้าทะลายโจรใช้ได้เอง โดยการป้องกันหวัดให้รับประทานใบสด 3-5 ใบ หรือการรักษาอาการหวัดใช้ใบฟ้าทะลายสดหรือแห้ง 1-2 กำมือ ต้มน้ำรับประทานวันละ 3-4 ครั้ง ส่วนฟ้าทะลายที่จะเลือกมาใช้ต้องเริ่มออกดอกแล้วประมาณ 30% เลือกเอาใบแก่มาใช้ก็จะได้สรรพคุณทางยาสูง ส่วนผู้ที่กังวลว่ารับประทานแล้วจะมีเขนขาชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง โลหิตจาง ขอเรียนว่าไม่ต้องกลัว เพราะภูมิปัญญาไทยของเรา รวมทั้งชาวจีนด้วยใช้ฟ้าทะลายโจรในการป้องกันและรักษาหวัดมานาน และรับประทานตามที่แนะนำ คือ ไม่เกิน 7 วันสำหรับการรักษา และไม่เกิน 3 เดือนสำหรับการป้องกันค่ะ แต่อย่างไรก็ตามฟ้าทะลายโจรมีข้อห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร เพราะมีรายงานว่าฟ้าทะลายโจรทำให้หนูที่ตั้งครรภ์คลอดลูกแล้วพิการ และทำให้หนูตั้งครรรภ์แท้งได้ ในฉบับหน้าจะมาเล่าเรื่องสมุนไพรด้านหวัดกันต่อ พบกันฉบับหน้าค่ะ



สุขภาพ และ ความงาม
สมุนไพร

อภัยภูเบศร

มูลนิธิโรงพยาบาล
เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

32/7 หมู่ 12 ต.ท่าข้าม
อ.เมือง จ. ปราจีนบุรี 25000
http://www.abhaiherb.com
e-mail: webmaster@abhaiherb.com

โทรศัพท์ 0-3721-3681
โทรสาร 0-3745-2208

ที่ปรึกษา
นพ. วิชาญ เกิดวิชัย
นพ. เปรม ชินวันทนานนท์
ภก. วีระชัย ไกรพันธ์
ภญ. ดร. สุภาภรณ์ ปิติพร
คุณธวัชชัย โชติสุข

บรรณาธิการ
ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว

กองบรรณาธิการ
ภญ.วัจนา ตั้งความเพียร
สุวิทย์ วีระยุทธศิลป์
พรพิมล ประทุมมี

พิธีฐานอักษร
ภญ.จิราพร วัฒนธีระภษมา

“ อภัยภูเบศรสาร ”
เป็นสื่อกลางเพื่อการเผยแพร่
ระหว่างองค์กรและผู้บริโภค
ที่ต้องการแลกเปลี่ยนความรู้
ความคิดเห็นและ
ประชาสัมพันธ์ร้านค้า
เพื่อสุขภาพ ชุมชนเข้มแข็ง
โดยไม่คิดมูลค่า

วารสารแจกฟรี
ติดต่อรับและแลกเปลี่ยน
ข่าวสารได้ที่
ศูนย์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ
อภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี
และร้านที่มีผลิตภัณฑ์สมุนไพร
อภัยภูเบศรวางจำหน่าย

ปรึกษาการใช้สมุนไพร
โทร. 0-3721-1289

ฝ่ายส่งเสริมการขาย
โทร. 0-3745-2209, 0-3721-3610
โทรสาร. 0-3721-2179, 0-3721-1523

มองมุมบน โดย นพ.วิชาญ เกิดวิชัย


ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

ช่วงเวลานี้เรื่องที่อยู่ในความสนใจของชาวไทยมากที่สุดคงหนีไม่พ้นเรื่องของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ 2009 เฮซ 1 เอ็น 1 ที่มีการระบาดอย่างรวดเร็วและกระจายไปทั่วโลก โดยมีผู้ป่วยเสียชีวิตเกิดขึ้นด้วย ไข้หวัดใหญ่นั้นเกิดจากเชื้อไวรัสตระกูลอินฟลูเอนซา ซึ่งมีหลายชนิด บางชนิดก็กลายเป็นโรคประจำถิ่น มีผู้ป่วยเกิดขึ้นเป็นประจำแปรเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ซึ่งในประเทศไทยก็มีผู้ป่วยจำนวนมากอยู่เสมอ แต่การระบาดไม่รุนแรงเนื่องจากคนจำนวนมากที่เคยได้รับเชื้อหรือได้รับวัคซีนมีภูมิคุ้มกันแล้ว แต่ไข้หวัดใหญ่ เฮซ1 เอ็น1 ไม่มีการระบาดในโลกลานานแล้ว พลเมืองโลกเกือบทุกคนจึงไม่มีภูมิคุ้มกันเฉพาะเชื้อตัวนี้ การระบาดจึงเกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว

อย่างไรก็ดีไม่ใช่เรื่องที่เราจะต้องตื่นตระหนกเกินควร เพราะโรคนี้ไม่รุนแรงนัก ผู้ได้รับเชื้อที่ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันทั่วไปก็จะมีอาการป่วย ผู้ที่เจ็บป่วย 95 % จะมีอาการไม่รุนแรงมีไข้ 2-3 วัน แล้วจะหายได้เองโดยไม่ต้องรักษา ส่วนน้อยเท่านั้นที่มีอาการรุนแรงคือ มีไข้สูงเกิน 3 วัน อาเจียน หายใจลำบาก เหนื่อย เนื่องจากมีปอดอักเสบ จำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาลเพื่อช่วยเหลือเรื่องการหายใจและการลดไข้ รวมทั้งให้ยาต้านไวรัสและในจำนวนนี้มีอัตราการตายไม่มาก อยู่ประมาณ 0.2 % ในผู้ป่วยรุนแรงหรือเพียงประมาณ 1 ในหมื่นของผู้ป่วยทั้งหมดไม่สูงเท่าไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ที่มีอยู่แล้ว

การแพร่กระจายเชื้อออกมาจากทางเดินหายใจ กับ น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ เมื่อผู้ป่วยไอหรือจามจะมีรัศมีการ

กระจายเพียง 2 เมตร แต่สิ่งคัดหลั่งเหล่านี้อาจเบื่อนอยู่ตามพื้นหรือสิ่งของต่างๆ และเชื้ออยู่ได้นาน 2-8 ชั่วโมง แล้วแต่อุณหภูมิ หากร้อนเชื้อจะตายเร็ว หากอากาศเย็น ก็จะสามารถอยู่ได้นาน ให้ป้องกันคือหลีกเลี่ยงการได้รับเชื้อจากผู้ป่วยที่ไอหรือจามใส่เรา และการล้างมืออยู่เสมอเพราะมือเราอาจไปสัมผัสของที่มีเชื้อโรคอยู่ เมื่อมาถูกบริเวณใบหน้า อาจนำเชื้อเข้าสู่ร่างกาย เยื่ออู่อรอบตา หรือตาได้ การใส่หน้ากากอนามัยควรทำในผู้ที่เป็หวัด ไอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็ไข้หวัดใหญ่ หรือไข้หวัดชนิดใดก็ตาม ส่วนผู้ที่ไม่ป่วยควรใส่เมื่อจะเข้าสู่พื้นที่เสี่ยงที่จะต้องใกล้ชิดกับคนอื่นน้อยกว่า 2 เมตร และไม่แน่ใจว่าคนเหล่านั้นจะป่วยเป็ไข้หวัดใหญ่หรือไม่

นอกจากนั้นการป้องกันโรคอาจทำได้โดยเพิ่มภูมิคุ้มกันทั่วไปซึ่งจะต่อสู้ได้กับเชื้อโรคได้หลายชนิด รวมทั้งไข้หวัดใหญ่ เฮซ 1 เอ็น 1 ด้วย โดยมีสมุนไพรที่ใช้ได้ผลหลายชนิด ได้แก่ ฟักทะเลยโจร ซึ่งมีผลคนวิจัยสนับสนุนชัดเจนว่าป้องกันไข้หวัดใหญ่ได้ทุกชนิด โดยกินวันละประมาณ 1-2 แคปซูล ตลอดช่วงเวลาที่มีการระบาด ส่วนสมุนไพรตัวอื่นที่พบว่าช่วยป้องกันและรักษาไข้หวัดใหญ่ได้ก็มี ชิง กระเทียมหอม กะเพรา ตะไคร้ กระจับ และมะขามป้อม หากสามารถหามารับประทานกันได้เชื่อว่าจะช่วยให้พวกเรารับมือกับไข้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น สามารถประกอบกิจกรรมทางสังคมได้ตามปกติ โดยปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคส่วนบุคคล อย่างเคร่งครัดคือ ล้างมือ ใช้ช้อนกลาง กินอาหารร้อน และใส่หน้ากากอนามัย เมื่อจำเป็น 

เก็บป่ามาฝากเมือง

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ บิติพร

คนไทยโบราณ คนไทยใหญ่ มักจะมีความเชื่อว่า ฟักหม่นเป็นสุดยอดของสมุนไพรดับพิษร้อน ทั้งร้อนภายใน ร้อนใจและความเร่าร้อน ใช้ดับพิษร้อนจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รวมทั้งป้องกันฟ้าผ่าและคุณไสย โดยจะวางฟักหม่นไว้บนชื่อบ้าน ในเรื่องของความร้อน ก็ใช้ได้ทั้งคนและช้าง ช้างขึ้น ช้างย้อย หรือเรียกว่าช้างตงมัน คนสมัยก่อน จะโยนฟักหม่นให้กิน จะลงทันที ฟักหม่นยังเป็นยาลดความใคร่ ลดตัณหาได้อีกด้วย คนอิสานเมื่อก่อนเวลาจะมีการลงแขกทำนา ผู้ชายมักจะบอกแม่ครัวว่า “อย่าแกงบักโต้นให้กินเด้อ” เพราะจะทำให้ลดความต้องการทางเพศ และเมื่อก่อนนั้นพระที่เป็นพระนักปฏิบัติ จะชอบกินแกงฟักหม่น เพราะจะทำให้ลดตัณหา ความอยากทางเพศ นอกจากนี้ความเร่าร้อนกระวนกระวายที่เกิดจากการถอนยาเสพติดจำพวกฝิ่นหรือมอร์ฟีน การให้


ฟักหม่น ยาลดตัณหา ลดอาการลงแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Benincasa hispida (Thunb.) Cogn. วงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น ฟักเขียว ฟักแฟง ฟัก บักฟัก บักโต้น ชีพรั

กินน้ำคั้นผลฟักหม่นก็สามารถช่วยให้เย็นลงได้ ปัจจุบันมีการวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าน้ำคั้นฟักหม่นลดอาการที่เกิดจากการลงแดงจากการถอนยาออร์ฟีน ซึ่งมีแนวโน้มว่าน้ำคั้นฟักหม่นจะสามารถลดการติดยาในกลุ่มฝิ่นได้ นอกจากนี้การกินน้ำคั้นฟักหม่นยังใช้กับคนโรคทางจิตประสาท รวมทั้งโรคลมชักอีกด้วย



เรื่องราวดีๆ มากมายในมหัศจรรย์ของผักพื้นบ้านทั่วทุกภาคจะยกขบวนมารวมกันในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 วันที่ 2-6 กันยายน 2552 ที่อิมแพค เมืองทองธานี อาคาร 7-8 ที่เดิมทุกปีค่ะ แล้วพบกันนะค่ะ 

خانไขจากใจ บ.ก.

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่าน ก็ได้แต่หวังว่าทุกท่านที่ได้ รับอภัยภูเบศรสาร ข่าวสารจากใจของชาวอภัยภูเบศรที่เพียร พยายามทำงานกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงนี้ มีการ ระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่กำลังคุกคามคนทั้ง โลก จากการที่เราทำร้ายโลก ทำร้ายเพื่อนร่วมโลกของเรา เสียเหลือเกิน จนมีแนวโน้มว่าโลกกำลังจะจัดสมดุลใหม่ ที่ ต้องควบคุมสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่ามนุษย์นี้สักหน่อย ซึ่งเราจะ ต้องผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกันโดยให้มีความเสียหายน้อยที่สุด ดัง นั้นจึงได้แนบแผ่นพับ “สมุนไพร...วิถีไทย ด้านภัยไข้หวัด 2009” เพื่อให้ท่านผู้อ่านที่เป็นสมาชิกอยู่ ได้นำไปใช้ในการ ดูแลตนเอง ในสถานการณ์เช่นนี้ หากหน่วยงานใดต้องการ แผ่นพับนี้ไปเผยแพร่จดหมายมาขอหรือโทรศัพท์มาได้ที่เบอร์ 037-213629

อยากขอออกกับทุกท่านว่า ตอนนี้พวกเรา ชาวอภัย ภูเบศรทุกคนกำลังทำงานกันหนักมาก เพื่อเตรียมงาน “มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6” ในวันที่ 2-6 กันยายน 2552 อาคาร 7-8 อิมแพคเมืองทองธานี ภายในแนวคิด “พืช ผักสมุนไพร สร้างเศรษฐกิจไทย ด้านภัยไข้หวัด” ซึ่งงานนี้ ทางมูลนิธิได้ขอพื้นที่เพิ่มจากเดิมมาอีก 90 ตารางเมตรเพื่อ จัดสวนสมุนไพร “ผักเป็นยา” และมีการแจกเมล็ดพันธุ์ สมุนไพร พืชทะเลาะโจร พร้อมวิธีปลูก วิธีใช้ตามแบบฉบับ ชาวบ้านดั้งเดิมที่ใช้กันมาเป็นพันปีแล้ว มีจำนวนจำกัดนะคะ เราไม่มีรับจองล่วงหน้าถ้าอยากได้ต้องไปทำงานเท่านั้นคะ

นอกจากนี้เรายังเตรียมกล้าผักสมุนไพรไปแจกวันละ ชนิด ชนิดละ 300 ต้น อันได้แก่ พลูดาว เพิ่ม ภูมิคุ้มกัน ด้านหวัด ผักเชียงดา ยาเบาหวาน พักข้าว ผักตำมะเร็ง รากสามสิบ หรือ สาวร้อยมือ สมุนไพรบำรุงสตรี ค้างคาวดำหรือฤาษีนาง ครวญ ผักบำรุงบุรุษ ภายในสวนยังมีกิจกรรมสาธิตการทำ อาหารจากผักพื้นบ้านของพี่น้องเราจากทั้งภาคเหนือ ภาค กลาง ภาคใต้ ภาคอีสาน อาทิเช่น ยำรากพลูดาว ก้อยลิ้น ฟ้า เป็นต้น

ส่วน “พีต้อม” ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร ของเรา ตอนนี้กำลังรื้อสมุดบันทึก คัดเลือกรูป เพื่อทำหนังสือ “บันทึก แผ่นดิน 2 : ผักเป็นยารักษาชีวิต” ซึ่งในงานนี้เราก็จะมี กิจกรรมเอาประสบการณ์การใช้ผักเป็นยามาแลกหนังสือ โดย เราจะแจกในงานวันละ 200 เล่ม อย่าลืมทำการบ้านมาเพื่อ แลกหนังสือนะคะ พีต้อมรับรองว่าหนังสือเล่มนี้สนุก และได้ ความรู้ด้วยคะ



ส่วน “พีต้อม” ญ.ผกากรอง ขวัญข้าว ตอนที่เตรียมการนำลูกศิษย์ไปตรวจ รักษาโดยแพทย์แผนไทยในงาน นี้ด้วย พร้อมทั้งเป็นแม่งานใน การคิดค้นเมนูอาหารสุขภาพ เพื่อสาธิตในงานนี้ด้วย นอกจากนี้ ยังพยายามเขียนผลิตภัณฑ์จาก พริกที่ค้างการผลิติดอกมาเพื่อ จำหน่ายให้ทันในงานนี้



ส่วน “พีบ๊วย” ญ.วิจนา ตั้งความเพียร ก็กำลัง คิดค้นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหลายอย่างเพื่อให้ทันในงานนี้ เราก็ได้แต่หวังนะคะว่าเราจะได้พบกับท่านผู้อ่าน ในงานนี้ ปีละครั้งนะคะ เพื่อสุขภาพที่ดีด้วยสมุนไพร ภูมิปัญญาไทย พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

ว่ากันว่า สมัย คุณสุข กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง

ว่ากันว่า “ปลูกป่าไว้ใช้ ปลูกผักสมุนไพรไว้กิน ดัง เช่นทุกวันนี้กระแสโรคภัยไข้เจ็บใหม่ ๆ เกิดขึ้นมามากมายในแต่ละวัน แต่ละ ปีซึ่งไม่นานมานี้ หลายโรคเหลือเกิน เช่น โรคเอดส์ โรคซาร์ส ไข้หวัดนก ไข้ หวัดหมู จนกลายเป็นไข้หวัด 2009 ที่กล่าวขานจนน่ากลัว ว่ากันว่า “โรค” เกิดจากมนุษย์ มนุษย์ อยู่ได้จากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แต่ เมื่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมถูกมนุษย์ทำลาย ธรรมชาติ จึงโกรธมนุษย์โดยการลงโทษ “สร้างโรคกำจัดมนุษย์” วันนี้ เรามาปลูกป่าคนละต้นปลูกสมุนไพรไว้ใช้กิน “พืชทะเลาะ โจร” แก้ไข้ แก้ไอ และแก้เจ็บคอ ดินักแล ปลูกป่ารักษา โรค ปลูกสมุนไพรรักษาตัว



“พีต้อม” “พีบ๊วย”

ต่างจากบอกว่า
อย่าทำตัวเป็นผู้รับฝ่ายเดียว
จงทำตัวเป็นผู้ให้ด้วย

รู้เท่า...ทันกินอยู่

มรดกบรรพชน

โดย: พระสันติพงษ์ เขมปญโญ

ตอน เรียนรู้ ทำเป็น เห็นผล เข้าใจ ๒/๔


พิจารณากระบอกลมไฟที่โยนทิ้งมีรอยเปือกเป็นจุดใส่น้ำต้องรั่ว เมื่อก่อนงต่อนี้ไม่พัง เพราะเป็นความเชี่ยวชาญ จึงทำแบบสบายๆ ก่อนกลับบอกให้หาหิน ตักน้ำใส่กระบอกลกลับไปตาม ไปเตรียมแห่ข้าว ให้สติลำดับกิจที่ควรทำก่อน ปล่อยใจให้หลงไปกับความอยากที่ไม่ทันเห็น ถึงที่ปักแนะนำ การจุดไฟและทำราวพิงกระบอกล รู้ระยะห่างและความเอียง แนะเทคนิคหมุนเปลี่ยนด้านกันกระบอกลทะลุก่อนน้ำเดือด ได้น้ำขงปานะหอมถูกใจเมื่อก็ยังไม่ถึงวอลอยู่เลย ไม่มีเอ๊ะมีแต่้อจากการทำตาม ได้พบเห็นความรู้ใหม่ๆ ผ่านการลงมือทำ สื่อภาษา



น้อยมาก จัดที่ปักเสร็จได้เวลาอาบ น้ำหลงกังวลอีกว่าจะต้องยังงิลำธารน้อยๆ ใช้กระบอกลดกอาบเมื่อก็เหงื่อชุ่ม ตอนนี่เปือกน้ำ

ตัวเปือกเหมือนกัน แต่ใจต่าง จากไม่ชอบเป็นชอบ ใจไหลเร็วกว่าน้ำ ทันเห็นหรือเปล่า หมดแสงแดดอยู่กับแสงดาวแสงเดือนฉายไฟเล่นสว่างแต่จับ



ความมืดให้เด่นคิดกลัวจะฉี้งง ูจะกัดหรือไม่ สัตว์เขามีเวลา กินครั้งอ้อมไปหลายวันไม่ใช่พรวดพเรื่อตามใจอยาก พรานว่า สัตว์ป่า ๗ วัน ออกหากินกันที่วันพระใหญ่พระเล็กวันที่คนควรหยุดอยู่ในศีลในธรรมนั้นแหละ เป็นเวลาของพวกเขา เดือนหงายเขาก็หากินกับความสว่างของแสงเดือน ถ้าเราทำในสิ่ง ที่ควรทำก็จะมีแต่ดีไม่มีเสีย พี่เลี้ยงอยู่ใกล้ๆ เพื่อนนอนข้างๆ มีจริง ไม่หลงคิดฟังอธิบาย ได้ความสงบความร่มเย็นของป่า ช่วยโน้มน้าให้ใจไม่แส่สาย ถึงเวลาก็กลับไปตามธรรมชาติไม่ต้อง พึ่งอะไรมารช่วยให้เกินความจำเป็น 

ข่าวฝาก

มาถึงแล้ว งานที่ทุกคนรอดอง

งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ภายใต้แนวคิด “พืชผักสมุนไพร สร้างเศรษฐกิจไทย ต้านภัยไข้หวัด”

ในงานขอเชิญพบกับอาหารต้านภัยหวัด นานาชนิดจากผักพื้นบ้านของ 4 ภาค ทั่วไทย อาทิเช่น ยาลิ้นฟ้า ยำผักกูดตำรับดั้งเดิมจากชุมชนมุสลิม ยำรากพลูคาว ยำผักกระสังเป็นต้น ในงานยังมีกิจกรรมอบรมระยะสั้น

มากกว่า 20 หลักสูตร อาทิ การทำเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ การเพิ่มความสวยจากสมุนไพรสด การทำน้ำสลัดหลากหลายสูตร โยคะเพื่อสุขภาพองค์กรวม การนวดตนเอง บรรเทาอาการปวดคอ ป่าไหล่ และในงานอภัยภูเบศรยังมีการแจกต้นไม้วันละ

1 ชนิด คือ สาว ร้อยฝั้ว พ ลู ค ว ฝัก เชียงดา ค้าง คาวดำ ฟักข้าว เมล็ด ฟ้าทะลายโจร และสุดท้ายซื้อ



สินค้าอภัยภูเบศร พร้อมรับของสมนาคุณมากมาย อย่าลืมนไปพบกับเราในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 วันที่ 2-6 กันยายน 2552 



ก้าวข้าม

กาญจนา บัวดอก

คนงามเพราะแต่ง

ภญ. วัจนา ตั้งความเพียร

สวัสดิ์ท่านผู้อ่านที่น่ารักทุกท่านฉบับนี้จะขอพาท่านไปพบกับการออกหน่วยเคลื่อนที่การแพทย์แผนไทยประยุกต์ ในงานรำลึก 100 ปี ตึกเจ้าพระยาอภัยภูเบศร และครบรอบการก่อตั้งโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 24-25 มิถุนายน 2552 ที่ผ่านมา หลายท่านคงจะไม่ค่อยๆ คุ่นกับชื่อของกิจกรรมเพราะส่วนใหญ่มักจะได้อินเพียงการออกหน่วยเคลื่อนที่แบบการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือไม่ก็หน่วยทันตกรรมใช้ไหมค่ะ



การออกหน่วยการแพทย์แผนไทยประยุกต์เรามีกิจกรรมการตรวจ รักษา และการส่งเสริมสุขภาพด้วยวิถีทางการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มีการจ่ายยาสมุนไพรทั้งยาเดี่ยว ยาตำรับ หรือแม้กระทั่งยาต้ม และใช้การนวดเพื่อการรักษาเข้ามาบริการให้แก่ผู้ที่มาเที่ยวชมงาน มีคนใช้หลากหลายที่เข้ามาใช้บริการแต่มีบางรายที่เราประทับใจและอยากนำมาเรื่องเล่าเรื่องราวให้แก่ผู้อ่านได้ทราบค่ะ

หญิงไทย อายุ 50 ปี มาด้วยอาการเรอตลอดเวลา ไปรับการรักษามาหลายที่แต่ไม่ดีขึ้นจึงขอรับการรักษาด้วยวิถีทางการแพทย์แผนไทย ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นทำให้คนไข้ขาดความมั่นใจในการเข้าร่วมสังคม และหากเธอมากจะจะเหนื่อยหอบ จากการตรวจร่างกายพบว่ากล้ามเนื้อหลังและท้องของคนไข้แข็งตึงมาก ไม่เพียงเท่านั้นในทางการแพทย์แผนไทยวัย 50 ปี จัดว่าเป็นปัจฉิมวัย คือวัยสูงอายุที่มักมีโรคของลมกำเริบได้ง่าย การรักษาก็คือการจ่ายยาหอมและนวดไทยคลายกล้ามเนื้อท้องและหลัง ซึ่งระหว่างที่นวดคนไข้ก็เริ่มเรอไปเรื่อยตั้งแต่เริ่มนวดจนนวดเสร็จ ร่วม 2 ชั่วโมง แต่สิ่งที่คนไข้บอกเราคือการเรอครั้งนี้รู้สึกเบาตัวกว่าที่ผ่านมา ซึ่งเราก็ขอให้คนไข้รับประทานยาหอมที่เรา



จ่ายให้หมด แล้วอีก 1 เดือนเราจะขอโทรศัพท์ติดตามอาการ ซึ่งผู้เขียนเองก็รอดด้วยความตื่นตันที่ จะ ตี ต ตาม อาการอย่างไรก็

ขอให้ติดตามฉบับหน้านะค่ะสวัสดิ์ค่ะ 

ครีมเข้มข้นรำข้าว กับ ผิวแตกลาย


ผิวแตกลาย หรือแตกลายงา จัดว่าเป็นรอยแผลเป็นชนิดหนึ่งที่อยู่ใต้ผิว มักพบในกรณีที่ผิวเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือถูกยืดออกในระยะเวลาอันรวดเร็ว เช่น การขยายตัวของผิวในช่วงก้าวเข้าสู่วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ หรือคนที่น้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็ว คอลลาเจนและอีลาสตินในผิวจะถูกยืดออกจนเสียสมดุลและเกิดความเสียหายที่ผิวชั้นในมองจากภายนอกเห็นเป็นริ้วยาว สีขาวซีด ถ้าเป็นหญิงตั้งครรภ์พบได้มากประมาณร้อยละ 75 วิธีการรักษาก็มีมากมายทั้งแบบที่ต้องพึ่งผู้เชี่ยวชาญ (การผ่าตัด ใช้แสงเลเซอร์ ใช้คลื่นความถี่บำบัด) หรือวิธีแบบทำเองที่บ้านก็คือการใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับผิวแตกลายที่มีวางจำหน่ายกันทั่วไป

ครีมเข้มข้นรำข้าวของอภัยภูเบศรก็มีคุณสมบัติที่ดีสำหรับผิวแตกลายนี้ด้วย นอกเหนือไปจากการใช้สำหรับจุดแห้งกร้าน เพราะช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวแข็งแรง ยืดหยุ่น พร้อมกับให้ความชุ่มชื้นลดปัญหาผิวแตกลายและดูมีสุขภาพดี ด้วยประโยชน์จากสมุนไพรที่มีในผลิตภัณฑ์ ได้แก่



น้ำมันรำข้าว มีจุดเด่นอยู่ที่การให้ความชุ่มชื้นกับผิว จากข้อมูลการศึกษาพบว่าครีมที่มีส่วนผสมของน้ำมันรำข้าวจะทำให้ผิวมีความชุ่มชื้นได้ดีกว่าครีมที่ไม่มีน้ำมันรำข้าว ส่วนสารสควาลีน (Squalene) ที่พบได้ในน้ำมันนี้ก็มีส่วนช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิว ลดรอยแตกลาย สารแกมมาโอไรซานอลก็ช่วยต้านอนุมูลอิสระลดการทำลายและปกป้องเซลล์ผิวหนึ่งได้

ส่วนประกอบสำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ **สารสกัดมะขามป้อม** ที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของคอลลาเจน ลดการอักเสบของผิว มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องเซลล์ผิว มีข้อมูลการศึกษาในครีมที่มีส่วนผสมของสารสกัดมะขามป้อมพบว่าประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระของมะขามป้อมสามารถคงตัวอยู่ได้นานเป็นปี เมื่อเทียบกับฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของวิตามินซีและอีที่คงอยู่ได้เพียง 2-3 เดือน ก็จะสูญเสียคุณสมบัติเสียแล้ว (สรุปง่ายๆ ว่ามะขามป้อมต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินซีและอีนั่นเอง) นอกจากนี้ยังช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ดูมีสุขภาพดี

ใครที่กำลังประสบปัญหาผิวแตกลายหรืออยากป้องกันไว้ก่อน ไม่ต้องซื้อครีมต่างประเทศราคาแพงมาใช้สินค้าของไทยเราอย่างครีมบำรุงผิวเข้มข้นน้ำมันรำข้าว มะขามป้อมก็เป็นทางเลือกที่ดีอยู่ไม่น้อยทีเดียว ลองใช้ดูแล้วจะติดใจ 

สมุนไพรมะเข็ญไปไหนมา

โดย นางสาวภัทรนถน สุวิวัฒน์ธนชัย

สวัสดิ์ผู้อ่านอภัยภูเบศรสารทุกท่าน ในเดือนกรกฎาคมทางอภัยภูเบศรได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในการดูแลสุขภาพกับบริษัทมติชน จำกัด ในงาน “มติชน เฮลท์แคร์..ดูแลสุขภาพ” เมื่อวันที่ 16-19 กรกฎาคม 2552 ที่ศูนย์ประชุมสิริกิติ์ วัตถุประสงค์ของการจัดงานคือการส่งเสริมและรณรงค์ให้ประชาชนหันมาสนใจการดูแลสุขภาพมากขึ้นในภาวะที่เศรษฐกิจอยู่ในช่วงวิกฤต และการคุกคามของโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคชิคุนกุนยา และไข้หวัด 2009 ภายในงานมีการออกร้านจากร้านค้าสุขภาพ, หน่วยงานราชการ และโรงพยาบาลต่างๆ ที่มาบริการตรวจร่างกายฟรีให้กับประชาชน ทั้งนี้มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้เข้าร่วมงานนี้ก็เนื่องจากแนวคิดของงานที่สอดคล้องกับปรัชญาการดำเนินงานของเรา กล่าวคือ เป็นการให้ความรู้กับประชาชนในเรื่องของสมุนไพรมะเข็ญไปไหนมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของคนไทย

ในงานนี้เราจึงมีกิจกรรมการจัดสวนสมุนไพรมะเข็ญมากกว่า 250 ชนิด ซึ่งในสวนได้จัดให้มีสรรพคุณของสมุนไพรมะเข็ญจัดแสดงไว้ด้วย พร้อมทั้งมีเภสัชกรและแพทย์แผนไทยคอยให้คำปรึกษาทุกวัน กิจกรรมที่ประชาชนให้ความสนใจเป็นอย่างมากคือการแจกต้นไม้มะเข็ญ 300 ต้น ในวันที่ 16 กรกฎาคมแจกรากสามสิบหรือสาวร้อยฝั้ว วันที่ 17 กรกฎาคมแจกอัญชัน วันที่ 18 กรกฎาคมแจกรางจืด และวันที่ 19 กรกฎาคมแจกพลูควาว ซึ่งสมุนไพรมะเข็ญที่เราได้เลือกมาแจกทั้งหมดนั้นเนื่องจากเป็นสมุนไพรมะเข็ญที่มีสรรพคุณสอดคล้องกับปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน เช่น รางจืดช่วยกำจัดพิษโดยเฉพาะพิษจากมลภาวะที่เราสัมผัสอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน พลูควาวก็ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต่อสู้กับไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ที่พวกเขากลัวกันมาก อัญชันก็ช่วยบำรุงสมอง ต้านอนุมูลอิสระ ส่วนสาวร้อยฝั้วหรือรากสามสิบที่ไม่ได้เป็นสมุนไพรมะเข็ญสำหรับผู้หญิงเท่านั้น แต่ยังเป็นสมุนไพรมะเข็ญสำหรับทุกช่วงอายุ ตั้งแต่เด็กทารกจนถึงผู้สูงอายุ มีสรรพคุณรักษาแผลในกระเพาะ ช่วยให้มีผมดกแถมไฝ ภายใต้นงานยังมีการสาธิตต่างๆ เช่น การทำลูกประคบตัว และหน้า, การนำสมุนไพรมะเข็ญมารับประทานเป็นอาหาร เช่น ยำกะสัง และวุ้นเครือหมาน้อย พร้อมบริการให้ชิมชาสมุนไพรมะเข็ญและน้ำสมุนไพรมะเข็ญฟรีทุกวัน ในส่วนของจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรมะเข็ญที่ประชาชนให้ความสนใจไม่น้อยหน้าเลยทีเดียว มีทั้งลูกค้ำขาประจำ และลูกค้ำขาใหม่ที่สอบถามถึงสรรพคุณและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ไปทดลองใช้กันอย่างทั่วหน้า

ในกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จัดขึ้น



สาธิตการทำลูกประคบ

เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนได้หันกลับมาใช้สมุนไพรมะเข็ญในการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราชาวไทย



ต่อแถวรับต้นพลูควาว



นายแพทย์เปรม ชินวันทนนานนท์ ร่วมงานวันแถลงข่าวงานมติชน เฮลท์แคร์



ประชาชนให้ความสนใจกับบอร์ดสรรพคุณสมุนไพรมะเข็ญ



สอบถามข้อมูลการใช้สมุนไพรมะเข็ญ


เรือนไทย

กาญจนา บัวดอกและฤทัยวรรณ แสนสุข

สวัสดิ์ค๊ะท่านผู้อ่านทุกท่านช่วงนี้กระแสการเกิดโรคไข้หวัด 2009 กำลังร้อนแรง คนป่วยเริ่มเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ส่วนคนไม่ป่วยก็เริ่มกลัวว่าจะเสี่ยงต่อโอกาสการติดเชื้อ ซึ่งขณะนี้หากมีวิธีใดสามารถช่วยหรือป้องกันได้ก็คงต้องรีบทำกันทุกวิถีทาง คงเริ่มงงแล้วว่าเกี่ยวกับน้ำพริกอีสานอย่างไร แท้จริงน้ำพริกภาคอื่นๆ ก็ได้ เพียงแต่ผู้เขียนกำลังจะบอกว่าการกินน้ำพริกที่มีการนำผักหลายชนิดมาจิ้มนั้นเป็นกลเม็ดหนึ่งของการป้องกัน และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะสามารถช่วยต้านไข้หวัดได้ เพราะผักหลายชนิดโดยเฉพาะกลุ่มที่มีรสขม รสร้อน และเย็นจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ ส่วนน้ำพริกจะเข้ามาช่วยเพิ่มอรรถรสในการกินให้อร่อยมากขึ้น

อาหารท้องถิ่นตามวิถีชีวิตแบบชาวบ้านนั้นหากถามชาวอีสานว่า น้ำพริกคืออะไร ส่วนใหญ่มักตอบว่า น้ำพริกอีสานคือแจ่วหรือไม้ก๊ပ် แต่บางคนก็นับรวมลาบหรือก้อยเป็นน้ำพริกชนิดหนึ่งด้วย แต่ในที่นี้ผู้เขียนขอแบ่งน้ำพริกอีสาน



ออกเป็น 3 ประเภท 1) **แจ่ว** ใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงหลัก มีรสเผ็ดและเค็มนำ แจ่วจะเป็นน้ำพริกแบบแห้ง กินกับผักหรือนำข้าวเหนียวมาจิ้มกินหรือเป็นอาหารเคียงกับข้าวอื่นๆ เช่น แจ่วกินกับเนื้อ แจ่วกินกับต้มกบ ต้มปลา ต้มเห็ด หรือหนึ่งเห็ดแจ่วทำหน้าที่เสริมหรือชูรสอาหารในสำหรับให้อร่อย 2) **ป่น** เป็นน้ำพริกที่มีทั้งเนื้อและน้ำ เป็นการผสมระหว่างเนื้อสัตว์ แผลงหรือเห็ด เช่น ป่นปลา ป่นกบ ป่นกุ้ง ป่นแมงดา ป่นเห็ด โดยนำเนื้อเหล่านั้นมาต้มในน้ำปลาร้าหรือทำให้สุกด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น คั่วหรือย่างไฟ แล้วโขลกรวมกับพริกและเครื่องปรุงอื่นๆ เข้าด้วยกัน ป่นเป็นน้ำพริกอีสานที่มีน้ำขลุกขลิก กินกับข้าวเหนียวและผัก 3) **หลน** เป็นน้ำพริกที่ใช้ปลาร้าสุกนำมาโขลกเนื้อให้ยุ่ยละเอียดกว่าแจ่วกับป่นแล้วผสมกับเครื่องทำน้ำพริกต่างๆ เอาไว้กินกับผัก หลนมักมีรสไม่เผ็ดจัดจ้านแต่มีรสเปรี้ยวแซ่มเข้ามา หน้ากระดากหมดเสียก่อนที่จะนำเสนอสูตรน้ำพริกไว้พบกันต่อฉบับหน้าสวัสดิ์ค๊ะ 


ชาวสวนชวนกิน

ป้าลี สวนแสงอรุณ

ถึงฤดูที่สายฝนโปรยปรายชุ่มฉ่ำไปทั่วทุกหนแห่ง มองดูต้นไม้ต้นไร่เขียวชอุ่ม สดชื่น ผลิใบดกหนางดงาม เป็นอีกช่วงเวลาที่เราจะได้เริ่มต้นทำนาแม้ปีนี้จะไม่ค่อยดีสักเท่าไหร่ เนื่องจากเรามีภาระการงานหลายอย่างที่ต่างจัดการให้เสร็จสิ้น เป็นลำดับตามสมควร ตามกำลัง

ปีนี้เราขอแรงชาวนามืออาชีพมาช่วยไถนาให้ก็ได้ รับคำชมว่าดินแปลงนาของเราดีมากเลยอดภูมิใจไม่ได้จะนาแปลงนี้เราปรับที่ บำรุงดูแลมาเป็นปีที่สี่แล้ว แรกๆ ไถยากมาก หนุ่ก็เยอะผลผลิตข้าวก็ตกต่ำ แต่ไม่ท้อจะ ยึดมั่นในแนวทางเกษตรอินทรีย์ ปรับปรุงดูแลเช่นนี้มาตลอด เราปลูกข้าวพันธุ์มะลิแดง ซึ่งเป็นพันธุ์ข้าวที่ผู้รักเกษตรอินทรีย์ และปลูกข้าวรับประทานเองเลือกใช้กันแพร่หลาย เพราะแข็งแรงทนต่อโรค หลายครั้งยอมรับนะเราจะดูแลข้าวในนาของ

เราไม่เต็มที่ตีพ้อ เพราะขาดความรู้ความเข้าใจ และบางครั้งก็มีภารกิจอื่นๆ ที่ไม่อาจจัดเวลามาให้ได้ ก็อาศัยข้าวพันธุ์นี้แหละจะที่ยืนหยัดเข้มแข็งอดทน จนผลิตเมล็ดออกรวงให้เราได้รับประทานเสมอมา


ข้าวที่เราได้รับประทานถ้าเป็นข้าวกล้องก็จะได้ประโยชน์สูงสุด อันนี้เป็นที่รับรู้โดยทั่วกันนะจะ แต่ถ้าเป็นข้าวกล้องอินทรีย์ด้วยแล้วยิ่งควรสนับสนุน การปนเปื้อนของสารเคมีในข้าวสำหรับผู้บริโภคไม่มากมายนักแล้วเท่าพืชผักผลไม้จะ แต่การเลือกซื้อข้าวอินทรีย์แม้ราคาจะสูงไปบ้างจะเป็นการช่วยเรื่องสุขภาพของชาวนาที่ไม่ต้องผจญกับสารพิษ และคืนชีวิตแม่ธรณีให้กลับคืนมา ให้สมดังคำ “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ที่แผ่นดินเกิดของเราทุกคนเป็นเช่นนั้น แต่ไหนแต่ไรมา นับแต่อดีตอย่างไรล่ะจะ 

ข้อใจไถ่ถาม

พิทักษ์ ตีเหล็ก

คำถาม : การรับประทานฟ้าทะลายโจรนานเกิน 7 วัน จะเป็นอันตรายกับหัวใจจริงหรือเปล่า

คำตอบ : ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่มีรสเย็น มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส ลดไข้และฤทธิ์ด้านการอักเสบ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย Streptococcus group A ซึ่งอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่

รุนแรงตามมา เช่น ไข้รูห์มาติก โรคหัวใจรูห์มาติก และไตอักเสบ จึงไม่แนะนำให้ผู้ป่วยที่สงสัยติดเชื้อ Streptococcus group A นี้ รับประทานฟ้าทะลายโจรเพื่อป้องกันหัวใจหรือรักษาหัวใจ สำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานเพื่อเสริมสุขภาพให้รับประทานวันละ 1-2 แคปซูล ซึ่งรับประทานต่อเนื่องกันได้นาน ไม่เกิน 3 เดือน แล้วหยุดรับประทานประมาณ 1-2 สัปดาห์ค่อยกลับมารับประทานต่อเวียนกันไปเรื่อยๆ โดยไม่มีอันตรายครับ 





เพื่อความภาคภูมิใจในความเป็นไทย

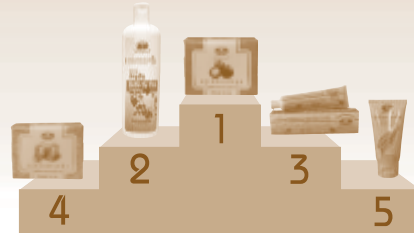
สุดยอดของเดือน

5 อันดับสินค้าขายดี ประจำเดือน มิถุนายน 2552



ประเภทยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

1. ยาแก้ไอมะขามป้อม
ติดอันดับสินค้าขายดี 57 เดือน
2. ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร
ติดอันดับสินค้าขายดี 6 เดือน
3. ยาแคปซูลขมิ้นชัน
ติดอันดับสินค้าขายดี 52 เดือน
4. ยาอมแก้ไอมะขามป้อม สูตร 2
ติดอันดับสินค้าขายดี 24 เดือน
5. ยาอมแก้ไอมะขามป้อม สูตร 1
ติดอันดับสินค้าขายดี 24 เดือน



ประเภทเครื่องสำอางสมุนไพร

1. สบู่ก้อนเปลือกมังคุด
ติดอันดับสินค้าขายดี 69 เดือน
2. แชมพูอัญชัน
ติดอันดับสินค้าขายดี 38 เดือน
3. ยาสีฟันอภัยภูเบศร
ติดอันดับสินค้าขายดี 6 เดือน
4. สบู่ก้อนขมิ้นชัน
ติดอันดับสินค้าขายดี 14 เดือน
5. ครีมล้างหน้าสมุนไพร (มะขาม)
ติดอันดับสินค้าขายดี 2 เดือน



บ้านใกล้เรือนเคียง



สถานที่ที่มีผลิตภัณฑ์สมุนไพรอภัยภูเบศรวางจำหน่าย

ร้านยาสนิทพานิช

หน้าตลาดสดริมน้ำ ถนนปทุมสัมพันธ์

ต.บางปรอก อ.เมือง จ.ปทุมธานี

โทร. 02-5816418

ชื่อ-ที่อยู่ผู้ฝาก

มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
32/7 หมู่ 12 ต.ท่างาม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000
โทร. 0-3721-3610, 0-3745-2209
โทรสาร 0-3721-2179, 0-3721-1523

ชื่อ-ที่อยู่ผู้รับอภัยภูเบศรสาร

รหัสไปรษณีย์.....