

อภัยภูเบศร

เพื่อภูมิปัญญา ชุมชนและสังคม

ปีที่ 7 ฉบับที่ 74 ประจำเดือน สิงหาคม 2552

พืชใกล้ตัว



ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว

สมุนไพรต้านภัยหวัด 2009 (2)

ฉบับที่แล้วเล่าเรื่องของฟ้าทะลายโจรให้ฟังว่าสามารถใช้ได้ทั้งการรักษาและป้องกันหวัด หากท่านต้องการต้นฉบับการวิจัยต่างๆ ที่ผู้เขียนอ้างอิง สามารถโทรศัพท์มาขอได้ที่ ศูนย์ข้อมูลสมุนไพร 037-211289 หรือถ้าอยากได้แผ่นพับสมุนไพรต้านหวัด หรือแม้กระทั่งแผ่นพับเกี่ยวกับการปลูก การกิน ใช้ฟ้าทะลายโจร หรือแผ่นพับไขข้อข้อใจเกี่ยวกับหวัดและฟ้าทะลายโจร ว่ามีข้อควรระวังอย่างไรบ้าง ก็ขอเข้ามาได้เลยค่ะ

ส่วนในฉบับนี้เราก็ยังคงเกาะติดสถานการณ์เกี่ยวกับไข้หวัดกันอยู่ มีสมุนไพรหลายตัวที่กระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้รับประทานเพื่อบรรเทาอาการหวัด ได้แก่ อาหารรสเผ็ดรวมทั้งเครื่องเทศ เช่น กระเทียม พริก ช่วยลดอาการคัดจมูก ทำให้หายใจโล่งขึ้น โดยเฉพาะกระเทียมควรรับประทานสด หรือรับประทานในรูปกระเทียมดอง (แต่ควรดองเอง เพราะจะได้ปราศจากเชื้อโรคและสารอันตราย) ผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างแครอท ผักใบเขียวจัด ส้ม ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป มะละกอสุก ซึ่งจะช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมหรือเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ป้องกันการติดเชื้อ และ ชิง ที่ช่วยลดอาการหวัดและป้องกันหวัดโดยสามารถต้มน้ำชงร้อนๆ ผสมกระเทียม 2-3 กลีบ ก็จะช่วยให้ระบบหายใจทำงานคล่องขึ้น โดยมีการทดลองในเมืองจีน และการวิจัยชิ้นนี้ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ทางเลือกของอเมริกาว่าน้ำต้มชิงที่ใช้เวลาต้มนาน 30 นาที จะช่วยทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมคโครฟาจจับกินไวรัสได้มากขึ้น หรือพูดง่ายๆ ว่า ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันนั่นเอง แต่ถ้าท่านไม่มีเวลาต้มน้ำชงก็สามารถรับประทานชิงสด หรือแคปซูลชิงก็ได้ เพราะในคนปกติสามารถดูดซึมได้อยู่แล้ว

ส่วนอาหารจานสุดท้ายที่ขอแนะนำในวันนี้ ก็คือ **ต้มไก่** ซึ่งคุณยายของผู้เขียนเองก็เคยบอกไว้ และย้ำไว้ด้วยว่าถ้าจะดี ต้องเป็นไก่บ้าน เพราะไม่มีฮอร์โมนเร่งการเติบโตและยาปฏิชีวนะ รวมทั้งไก่บ้านเลือกกินอาหารที่ดีๆ ทำให้ร่างกายของไก่แข็งแรง พอเรารับประทานไก่ที่แข็งแรง ร่างกายเราก็จะแข็งแรงไปด้วย จากหนังสือสุดยอดสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ของภก.สรจักร ศิริบริรักษ์ ได้เขียนไว้ว่า ต้มไก่เป็นยากลางบ้านของหลายชาติในการบรรเทาหวัด รักษาการหอบหืด นายแพทย์สตีเฟน เรนาร์ดหัวหน้าแผนกโรคปอด แห่งมหาวิทยาลัยเนบราสก้าได้พิสูจน์แล้วว่า ต้มไก่ใช้ในการบรรเทาอาการหวัดได้ดี โดยเฉพาะการบรรเทาอาการคัดจมูก และป้องกันไม่ให้เกิดไอซ้ำซ้อนมาอีก ต้มไก่ที่ผ่านกระบวนการต้มนานๆ จนโปรตีนย่อยสลายเป็นไคเปปไทด์ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น และยังให้โปรตีนที่ดีต่อร่างกายด้วย น้ำต้มไก่มีฤทธิ์ยับยั้งการเคลื่อนที่ของเม็ดเลือดขาวชนิดที่เรียกว่า นิวโทรฟิลล์ ไปยังเนื้อเยื่อปอด อันจะช่วยลดการอักเสบในปอด และลดอาการไอได้ด้วย วิธีการก็ไม่ยุ่งยาก แค่อุ่นไก่ในหม้อตุ๋น ใช้ไฟอ่อน ให้น้ำไก่ละลายปนออกมาให้มาก เติมหอมหัวใหญ่ มันเทศ ผักชี แครอท ตุ่นต่อจนผักเปื่อย แต่งรสด้วยเกลือ และพริกไทย ในช่วงที่เป็นหวัดควรจิบทุกครึ่งชั่วโมง เพราะฤทธิ์ของซีเอสทีอินจะอยู่นานเพียงครึ่งชั่วโมง ถ้าอยากได้สรรพคุณด้านมะเร็งเพิ่ม ก็ลองใส่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พริก ส้มมะขาม ก็จะได้เป็นต้มยำสูตรแซบ อร่อยเหาะเลยล่ะ



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 ไกรวัณน์
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



ยาแคปซูลชิง

สรรพคุณ : บรรเทาอาการ ท้องอืด ขับลม จุกเสียด บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน เพิ่มภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายอบอุ่น
วิธีใช้ : แก่ท้องอืด ขับลม ครึ่งละ 2 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
แก้อ่อนเพลีย อาเจียน ครึ่งละ 1 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร
ข้อควรระวัง - ควรระวังในการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่ม anticoagulant ผู้ป่วยโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทาน

GINGER CAPSULE

Indication : Treatment of flatulence, nausea and vomiting. Improve immune function and warmth to the body.
Direction : For Flatulence; take 2 capsules 3 times after meals.
For Nausea and Vomiting; 1 capsule 3 times after meals.
Caution : Use caution in taking ginger with anticoagulant drugs.
Those with gallstones should avoid.

มองมุมบน โดย นพ.วิชาญ เกิดวิชัย

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

เดือนสิงหาคม นับเป็นเดือนที่มีความสำคัญยิ่งอีกเดือนหนึ่งสำหรับคนไทยเนื่องจากวันที่ 12 สิงหาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เป็นโอกาสที่ชาวไทยจะได้จัดกิจกรรมแสดงความจงรักภักดี เพื่อแสดงความกตัญญูต่อพระองค์ท่าน

กิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งคือ การร่วมกันปลูกต้นไม้เพื่อฟื้นฟูธรรมชาติให้มีแหล่งต้นน้ำลำธาร รักษาสภาพดินและสร้างสภาพแวดล้อมที่สะอาดมีอากาศบริสุทธิ์ เพื่อสุขภาพที่ดี นอกจากนี้พืชพันธุ์ไม้เหล่านี้ยังใช้ประโยชน์ในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และเป็นสมุนไพรสำหรับการรักษาโรคได้อีกด้วย

นอกจากนี้วันที่ 12 สิงหาคม ยังถูกจัดให้เป็นวันแม่แห่งชาติเพื่อให้ลูกๆ ได้รำลึกถึงพระคุณแม่ และทำสิ่งดีๆ ตอบแทนให้แก่แม่ของทุกคน ซึ่งโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้จัดงานวันแม่แห่งชาติเป็นส่วนหนึ่งของงานฉลอง 100 ปี

ตึกเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ในเดือนสิงหาคมนี้ด้วย

สำหรับโอกาสพิเศษนี้ สิ่งที่เรากำลังส่งเสริมฟื้นฟูให้เกิดขึ้นในสังคมไทย คือการสร้างครอบครัวที่อบอุ่น มีความสุข และโครงการหนึ่งก็คือโครงการ “สายใยรักแห่งครอบครัว” ซึ่งมีจุดเน้นสำคัญอย่างหนึ่งคือการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเราพบว่าสมุนไพรอาจมีส่วนช่วยในด้านของการกระตุ้นให้แม่มีน้ำนมที่มากเพียงพอให้ลูกดื่มกิน โดยให้กินอาหารที่ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร เช่น แกงเลียง ที่มีพืชผักสมุนไพรหลายชนิด และเครื่องปรุงที่เป็นเครื่องเทศสามารถช่วยกระตุ้นน้ำนมได้หรืออาจใช้ในรูปของยาสมุนไพรหรือเครื่องดื่ม โดยตัวที่แนะนำสำหรับแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมคือ ชิง โดยมีการจัดทำเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปหลายแบบด้วยกัน เช่น ผงชิงสำเร็จรูปสำหรับชงดื่ม น้ำชิง ชิงแคปซูล เป็นต้น

เก็บป่ามาฝากเมือง

สมุนไพร ก่อแก้ว

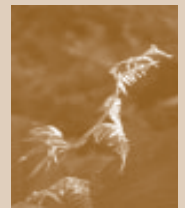
เวลาเดินป่าเรามักจะนำอาหารแห้งติดตัว พวกขนมปัง กุ้งสำเร็จรูป และปลากระป๋อง ไม่ค่อยนำอาหารสดไป เนื่องจากจะทำให้เป็นภาระเรื่องน้ำหนัก แต่เมื่อเดินไปยังที่แฉะๆ ชื้นๆ ริมน้ำ จะพบเฟิร์นชนิดหนึ่งขึ้นเป็นกลุ่มใหญ่ ลำต้นของเฟิร์นนี้จะอวบน้ำ แตกต่างจากเฟิร์นชนิดอื่น ขอบใบหยักใต้ใบมีกลุ่มอับสปอร์ ลำต้นมีเกล็ดสีน้ำตาลเข้มเล็กน้อย นั่นแสดงว่ามือนั้นมีอาหารสดให้ได้รับประทานกัน ปัจจุบันมีชาวบ้านเก็บมาขายในตลาด เรียกขานกันว่า “ผักกูด” มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Diplazium esculentum* (Retz.) Swartz วงศ์ ATHYRIACEAE พบขึ้นทุกภาคของประเทศไทย

ภาษามลายูท้องถิ่นเรียกว่า “ปูจ๊ะปากู” คำว่าปากู นั้น หมายถึงเฟิร์น ส่วนปูจ๊ะ หมายถึงยอด รวมแล้ว

ปูจ๊ะปากู...เซียวซุ่มริมน้ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Diplazium esculentum* (Retz.) Swartz วงศ์ ATHYRIACEAE

หมายความว่าเฟิร์นที่เก็บยอดมากินได้ โดยนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น การลวก จิ้มน้ำพริก/น้ำพริก ยำปูจ๊ะปากู แกงส้ม ผัดน้ำมันหอย เป็นต้น นอกจากรับประทานอร่อยแล้ว ยังบำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ช่วยขับปัสสาวะ เมื่อรู้ชื่อดีของปูจ๊ะปากูแล้ว รีบหามารับประทานกันเถาะ โดยเฉพาะหน้าฝนอย่างนี้...มีเยอะทีเดียว แต่ถ้าใครอยากทดลองชิม ยำผักกูดสูตรต้นตำรับของชาวมุสลิมก็ไปชิมกันได้ที่งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี ระหว่างวันที่ 2-6 กันยายน 2552 ที่บูธชุมชนอภัยภูเบศรทางเข้าอาคาร 7 นะคะ



เรื่องน่ารู้จาก บ.ก.

ในฉบับนี้เพื่อให้ทันกับสถานการณ์ใช้หวัดใหญ่ 2009 บ.ก.ก็เลยนำสูตรเจลล้างมือที่สามารถทำได้ด้วยตนเองมาฝาก แต่ถ้าใครอยากรู้เพิ่มเติมก็ต้องไปอบรมเพิ่มเติมฟรีที่งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 นะคะ

Hand Gel

70% เอทานอล	550 g
น้ำ	440 g
ไตรโคลซาน (Triclosan)	1 g
โพรพิลีน ไกลคอล (Propylene Glycol)	10 g
ไตรเอทานอลามีน (Triethanolamine)	8 g
คาร์โบเมอร์ (Carbomer)	3 g

สีและน้ำหอม พอประมาณ

ขั้นตอน :

1. ชั่ง/บด คาร์โบเมอร์ ในโถรง ผสมน้ำปริมาณเล็กน้อยให้พองตัว
2. ถ่ายใส่เครื่องปั่น บั่นด้วยความเร็วต่ำ ผสมน้ำที่เหลือจนกระจายตัวดี
3. ละลาย ไตรโคลซาน ในเอทานอล เติมโพรพิลีน ไกลคอล
4. ค่อยๆ เทผสมลงในเครื่องปั่น จนเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
5. เติมน้ำหอม สี
6. เติมไตรเอทานอลามีน บั่นผสมจนได้เนื้อเจลใส

خانไขจากใจ บ.ก.

สวัสดีเดือนสิงหาคมถึงท่านผู้อ่านทุกท่าน เดือนนี้ทุกท่านก็คงทราบว่าเป็นเดือนที่อภัยภูเบศรเหน้อยกันมาก เพราะต้องเตรียมงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 2-6 กันยายน นี้ที่ อิมแพ็คเมืองทองธานี อาคาร 7-8 เช่นเคย ปีนี้เป็นอีกครั้งที่เราขอขียนอยู่เคียงข้างพี่น้องในการฝ่าวิกฤติไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เพื่อให้พี่น้องเราร่างกายแข็งแรง ถึงแม้จะได้รับเชื้อหวัดสายพันธุ์ไหนๆก็ไม่เป็นอะไร


ในงานนี้เราจึงมีการแจกเมล็ดพันธุ์ฟ้าทะลายโจรพร้อมวิธีปลูก วิธีที่จะทำใช้เอง สำหรับ “พี่ต้อม หรือ ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร” แล้วจะเชื่อในสรรพคุณของฟ้าทะลายโจรมากเพราะเคยใช้มาตั้งแต่เด็ก และได้ติดตามการศึกษาวิจัยของฟ้าทะลายโจรมาสิบปีแล้ว ฟ้าทะลายโจรเป็นยาที่มีความปลอดภัยสูงมาก พบกับ “ไขข้อข้อใจทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับฟ้าทะลายโจร”...ในงาน

และในงานนี้ “พี่สอง หรือ ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว” เป็นแม่งานในบูธชุมชนสังคม (ซึ่งปีนี้ทางกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกให้พื้นที่สำหรับเครือข่ายชุมชนของ 4 ภาคของอภัยภูเบศรให้อยู่ใกล้กับบูธอภัยภูเบศรชนิดเดินหากันได้สบาย) จะมีการสาธิตอาหารจากผักพื้นบ้านต้านหวัด อาทิเช่น “ตำรากพลูคาว” ตำรับไทยใหญ่ “ก้อยเพกา” จากหมอยาเมืองเลย และอีกมากมายหลายตำรับ และนอกจากนี้ยังมีสารพัดน้ำสมุนไพรต้านหวัดที่จะนำไปกินไปใช้เอง พบกับ “ค็อกเทลต้านหวัดตำรับหลวงพ่อบุ๊หวด” ที่มีคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์อย่างไม่น่าเชื่อ นอกจากนี้ยังมีสวนผักสมุนไพร ที่หลายท่านอาจไม่รู้เลยว่า “กินได้และเป็นยาด้วย” โดยจะมีวิทยากรเป็นหมอยาพื้นบ้านที่ทางมูลนิธิฯ เข้าไปทำงานด้วย รวมทั้งเราจะแจกสมุนไพรที่เป็นผัก วันละ 1 ชนิด ชนิดละ 300 ต้น อันได้แก่ พลูคาว รากสามสิบหรือสาวร้อยผิว พักข้าว ผักเชียงดา ฤๅษีนางครวญหรือค่างคาวดำ พร้อมสรรพคุณและวิธีปลูก รวมถึงการใช้ด้วย

ส่วน “พี่บูย หรือ ภญ.วัจนา ตั้งความเพียร” ก็ได้เพียรนำผลิตภัณฑ์ใหม่ออกสู่ท้องตลาด หลังจากพบว่า ครีมแตงกวาพลัสราข้าว ที่พัฒนาขึ้นใหม่มีสรรพคุณบำรุงผิวหน้าไม่น้อยกว่าครีมบำรุงผิวจากเมืองนอกราคาแพงๆ นอกจากนั้นจากการที่ต้องพัฒนาน้ำมันล้างเครื่องสำอาง ครีมบำรุงมือและลิปมันจากธรรมชาติล้วนเพื่อส่งให้ลูกค้าญี่ปุ่น ก็เลยนำผลิตภัณฑ์ดีๆ เหล่านี้ให้พวกเราคนไทยได้ใช้ด้วย รับรองไม่ผิดหวังแน่นอน

ผลพวงจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ทำให้เจลเช็ดมือได้รับความนิยมมาก ทางอภัยภูเบศรไม่คิดที่จะผลิตออกมาเพราะว่าการล้างมือด้วยน้ำกับสบู่จะเป็นวิธีที่

ดีที่สุด และถึงแม้ว่าจะใช้เจลเช็ดมือ แต่ถ้าใช้ไป 3-4 ครั้งแล้วก็ต้องล้างด้วยน้ำและสบู่ยู่ดี และการใช้เจลเช็ดมือแล้วมีโอกาสมักจะแห้ง จากเสียงเรียกร้องของมวลมิตรเราจึงผลิต “เจลล้างมือแตงกวามังคุด” แบบไม่ต้องใช้น้ำเพื่อความสะอาดและความนุ่มของมือ ที่สำคัญคือเราไม่ได้คิดกำไรเลยผลิตขึ้นเพื่อบริการพี่น้องในสถานการณ์เช่นนี้เป็นหลัก

สำหรับท่านที่เคยเห็นหนังสือบันทึกแผ่นดิน 1 ญ่บายาสมุนไพรใกล้ตัวของพี่ต้อมเมื่อปีที่แล้ว สำหรับปีนี้ก็มีบันทึกแผ่นดิน 2 : ผักเป็นยารักษาชีวิต แจกวันละ 200 เล่ม เช่นเคยแต่มีเงื่อนไขเล็กน้อย ให้ท่านนำประสบการณ์การใช้ผักเป็นยามาแลกเปลี่ยนขอให้เป็นประสบการณ์ของท่านจริงๆ นะคะ เพราะเราจะนำประสบการณ์ของท่านไปบอกต่อรับรองได้ทั้งของได้ทั้งบุญ รับรองว่าหนังสือเล่มนี้ท่าน ไม่ผิดหวัง เช่นเคย หลายเรื่องราวไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น แต่พี่ต้อมของเรา “ไปใช้ ชีวิตแลกมา หลายป่า หลายเขา” และเป็น หนังสือที่สวยงาม จากการออกแบบของ “คุณหน้อย หรือ สุวิทย์ วิระยุทธศิลป์” และนอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกมากมายในงานอย่าพลาดนะคะ พวกเรารออยู่ และขอขอบคุณทุกท่านที่สนับสนุนอภัยภูเบศร จนเราได้ในสิ่งที่เราอยากทำในวันนี้ พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ 

ว่ากันว่า สมัย คุณสุข

กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง

“กรดน้ำ” ว่ากันว่าจะมีขึ้นอยู่ทั่วไปแต่ละถิ่นจะเรียกไม่เหมือนกัน บ้างก็เรียกกัญชาป่า เทียนนา ขีดมอนเทศ ขีดมอนเล็ก ล้วนแล้วก็ตัวเดียวกัน เขาว่ากันว่า “กรดน้ำ” มีสรรพคุณมากมายนัก ยามไข้หวัดใหญ่ที่หลายๆ คนตื่นกลัวระบดท่านรู้หรือไม่ว่าเจ้ากรดน้ำตัวนี้สู้กับไข้หวัดได้สบาย นำมากินเป็นผักจิ้มน้ำพริกก็ได้ ต้มน้ำดื่มยามมีไข้ แก้ไอ แก้ท้องเสีย แก้ปวดฟัน และที่แน่ๆ คลายเครียดดีนักแล หมั่นศึกษาไว้ใช้กัน

 “สม ผู้เฒ่า”

ตาจางบอกว่า

อย่าทำตัวให้เด่นกว่างาน
จงพยายามทำงานให้เด่นกว่าตัว

รู้เท่า...ทันกินอยู่

มรดกบรรพชน

โดย: พระสันติพงษ์ เขมปญญ์


ตอน เรียนรู้ ทำเป็น เห็นผล เข้าใจ ๓/๔

เมื่อดวงอาทิตย์เริ่มลาโรงสรรพสิ่งในธรรมชาติก็พร้อมพัก นกกาบินกลับรัง ไบไม้เริ่มหุบแต่ในเมืองธุรกิจบนความมืดมีสิ่งประดิษฐ์เป็นแสงสีเสียง กลิ่นรสและสัมผัส ให้จิตวิ่งวุ่นไปกับ หู ตา ลิ้น ฯลฯ ธรรมชาติของกายของใจควรรู้ได้พัก แต่สิ่งแวดล้อมไม่เป็นกัลยาณมิตรล่อจิตใจให้โลดไป แม้กายหมดพลังจิตยังเฝ้าฝัน แต่ป่าไฟใหญ่ความสดในยามค่ำเป็นกัลยาณมิตร

เสียงระฆังปลุกยามเช้าตื่นง่ายพร้อมลูกต่างกับเสียงปลุกทุกวี่ทุกวันทีชวนโมโหด้วยอยากซุกไอนุ่นต่อ แต่ที่นี้ความเป็นปกติทำให้หลับเต็มตา สดชื่นตื่นตัวพร้อมทำกิจกรรมของวันใหม่ก่อนฟ้าสว่าง ทำวัตรเช้ากลางป่าเวฬุวันเช่นครึ่งพุทธกาล อะระหัง สัมมาฯ กันได้อย่างมีสมาธิ จบทำวัตรลงอยู่กับความสงบจิตกายและใจให้หนึ่ง เจียบฟังเสียงธรรมชาติยามฟ้าสว่าง เมื่อเอาใจใส่เสียงไบไม้ไหว น้ำค้างหยด เสียงนกแมลงตามธรรมชาติก็ชัดเจนในทันที แต่ใจสงบ ด้วยตั้งมั่นก็เห็นอาการใจเดี่ยววิ่งไปชอบเสียงทางซ้ายเดี่ยววิ่งไปชอบเสียงทางขวา เดี่ยวเสียงท้อร้องเด่นกว่าปฐพีปราดไปโดยไม่ได้สั่ง ธรรมชาติให้โอกาสเห็นกายใจตามธรรมชาติอย่างชัดเจน แต่สิ่งที่ปฐพีแต่ง

ตามความอยากมีอยากได้จะล่อใจให้ไหลไปตามหลงเพลินไปเลยนั้นละอันตราย จุดไฟหลามข้าวง่ายเพราะมีบทเรียนจากต้มน้ำ



ได้สังเกตทิศทางลมจุดไฟฟังกระบอกได้ถูกทาง ต้องหาไบไม้จุกปากกระบอก เช่นข้าวหลาม ความร้อนจะได้อบววลในกระบอกทั่วถึง งานเครือหรือกวาวเครือขึ้นในป่าไฟได้ดีไม่กลัวไฟ ได้ฝนใหม่กำลังแตกไบอ่อน ได้เขามาปั้นจุกกระบอกไม่เป็นพิษ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น บรรพชนชาวบ้านใช้ไบงานห่อข้าวต้ม เช่น ไบตอง งานเครือและงานต้นหรือทองกวาวเป็นต้นไม้ที่มีใบและดอกเหมือนกันมาก ต่างกันเพียงเป็นต้นและเถาเลื้อย และเขาจะเลื้อยเร็วมาก ช่วงแตกยอดใหม่ หลังได้ฝนอาจไปได้วันละเป็นเมตร ยอดอ่อนๆ ก็ขอเกาะต้นใหญ่ที่แข็งแรงฟังพากัน เกื้อกูลกันตามธรรมชาติที่เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริง 


ฟ้าทะลายโจรรักษาไข้หวัด

ระยะนี้ข่าวที่ฮือฮามากที่สุดก็คือ ไข้หวัด 2009 ทุกคนกลัวและระวังที่จะรักษาสุขภาพของตนเอง เริ่มตั้งแต่เวลาไปไหนออกจากบ้านไปยังที่ชุมชนจะต้องปิดปากปิดจมูกเพื่อป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ที่มากับอากาศ แต่บางคนโชคไม่ดีรับเชื้อเข้าสู่ร่างกายก็อาจถึงแก่ชีวิตได้ หลายคนติดตามข่าวจากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะโทรทัศน์ หรือหนังสือพิมพ์ คงทราบดีว่า สมุนไพรตัวที่ป้องกันและรักษาไข้หวัด 2009 ก็คือ ฟ้าทะลายโจร ซึ่งตอนนี้ขายดิบขายดี จนกลุ่มสมุนไพรผลิตรักกันแทบไม่ทัน และวันนี้ตัวดิฉันเองผู้ที่รักษาสุขภาพตัวเองที่สุด และหลายปีมาแล้วไม่เคยเป็นไข้เลย เพราะมีฟ้าทะลายโจรคอยดูแลสุขภาพ จะขอแนะนำวิธีรับประทานฟ้าทะลายโจรแบบง่ายๆ รวดเร็ว และหายภายใน 15-20 นาที วิธีง่ายของบางคนคือซื้อแคปซูลฟ้าทะลายโจรมารับประทานโดยไม่รู้รสชาติ สะดวกสบาย แต่วิธีของดิฉันสบายกว่าไม่ต้องต้มไม่ต้องบด คือรับประทานแบบสดๆ จากต้น เราผู้ปลูกจะรู้ต้นไหนได้อายุแล้ว คือช่วงที่กำลังออกดอกประมาณ 30% ของลำต้นถือว่าเป็นยาแล้ว พอรู้สึกตัวว่าเริ่ม

ชุมชนขอคุย

ทิพพาพร คุณศรี

ประธานกลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง

ที่จะเป็นไข้ คือมีอาการจามและมีน้ำมูกไหล ครั้นเนื้อครั้นตัวเด็ดฟ้าทะลายโจรยาวประมาณสักเท่านิ้วชี้ของตัวเองและเคี้ยวสดเลย เคี้ยวให้ละเอียดแล้วกลืนเลย 15-20 นาที หายเลยคะ ไม่เชื่อทำให้ลอง ขอแนะนำให้ปลูกไว้ใช้เองที่บ้าน หากไม่มีต้นพันธุ์มาที่กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบังคะ ไม่มีแจกแต่มีขายในราคาเกินเองคะ แต่ถ้าท่านไปทำงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 2-6 กันยายน 2552 ที่อิมแพ็คเมืองทองธานี ก็ไปรับแจกฟรีเมล็ดฟ้าทะลายโจร ซึ่งหวานลงกันไม่กี่เดือนก็ใช้ได้ ที่บุรุษชุมชนอภัยภูเบศรได้ทุกวันคะ 




ก้าวข้าม

กาญจนา บัวดอก

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร (ตอนที่ 15)

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านสืบเนื่องจากฉบับที่แล้วที่ผู้เขียนได้บอกเล่าเรื่องราวของการออกหน่วยเคลื่อนที่การแพทย์แผนไทยประยุกต์ของนิสิตชั้นปีที่ 3,4 คณะการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร มหาวิทยาลัยบูรพา โดยยกตัวอย่างผู้ป่วยรายที่คิดว่าเป็นอาการธรรมดาที่ไม่มีใครคิดว่านั่นคือโรคที่ต้องรักษา เพราะมีผลกับกิจวัตรประจำวันของคนใช้ความเดิมผู้เขียนได้เล่าเรื่องของ หมิงไทย อายุ 50 ปี มาด้วยอาการเรื้อรตลอดเวลา ไปรับการรักษามาหลายที่แต่ไม่ดีขึ้นจึงขอมารับการรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์แผนไทย ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นทำให้คนไข้ขาดความมั่นใจในการเข้าร่วมสังคม จากการตรวจร่างกายพบว่ากล้ามเนื้อหลังและท้องของคนไข้แข็งตึงมาก ไม่เพียงเท่านั้นในทางการแพทย์แผนไทยวัย 50 ปี จัดว่าเป็นปัจฉิมวัย คือวัยสูงอายุที่มักมีโรคของลมกำเริบได้ง่าย การรักษาก็คือการจ่ายยาหอมและนวดไทยคลายกล้ามเนื้อท้องและหลัง และวางแผนการรักษาด้วยการให้รับประทานยาหอมนวโกฐ ผลจากการติดตามพบว่าคนไข้ทานแล้วอาการดีขึ้น การเรอเริ่มลดลง อาการปวดหลังและหนักๆ ตามตัวลดลง ตอนนี้อยู่รับประทานยาหอมอยู่เป็นประจำ เนื่องจากว่าคนไข้ไม่ได้อยู่ในพื้นที่จังหวัดปราจีนบุรีเลยไม่สะดวกมานวดคลายกล้ามเนื้อหลัง แต่ยังคงให้โทรมาปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่เกิดได้ ซึ่งในเมืองต้นทางผู้เขียนยังคงให้รับประทานยาหอมและให้ไปนวดในพื้นที่ใกล้บ้านโดยให้เน้นนวดหลังและท้อง นี่แหละศาสตร์และศิลป์ของการแพทย์แผนไทยที่ช่วยเยียวยาโรคที่ไม่เป็นโรคในทางแผนปัจจุบันได้ อย่างไรก็ตามหากการแพทย์กระแสหลักของประเทศหายไป การแพทย์ท้องถิ่นก็อยู่ช่วยเยียวยารักษาประชาชนในประเทศได้ ดังเช่นผู้ป่วยที่เริ่มเข้าวัยปัจฉิมวัยท่านนี้ที่เกิดโรคลมซึ่งเป็นโรคที่คู่กันของวัยนี้เลยก็ว่าได้

การเกิดโรคตามวัยในทางการแพทย์แผนไทยถูกแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่ **ปฐมวัย** คือ อายุที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิด ถึง อายุ 16 ปี โรคที่มักเกิดขึ้นคือโรคทางเสมหะ สมุฏฐานเป็นกลุ่มของน้ำมูก ไข้หวัด เจ็บคอ เป็นต้น ต่อมา **มัชฌิมวัย** คือ อายุที่เริ่มตั้งแต่ 16 ถึง 32 ปี ซึ่งเป็นโรคทางกลุ่มของวัยทำงาน นั่นคือปิตตะสมุฏฐาน โรคที่เกี่ยวกับไข้ปวดหลัง ปวดศีรษะ เป็นต้น และสุดท้ายคือวัย **ปัจฉิมวัย** คือ อายุที่เริ่มตั้งแต่ 32 ปีถึงสิ้นอายุขัย เป็นวัยที่มีวาตะสมุฏฐานเป็นตัวกระทำโทษ โรคที่มักพบได้แก่ โรคลมต่างๆ วิทยทอง เป็นต้น ถ้าท่านใดมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ต้องการคำแนะนำ การดูแลรักษาสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย โทรศัพทมาปรึกษาได้ที่ 037-454470-1 ค่ะ 

คนงามเพราะแต่ง

ภญ.วัจนา ตั้งความเพียร


สวยครบสูตรด้วยผลิตภัณฑ์ใหม่อภัยภูเบศร 52

เดือนหน้าแล้วค่ะที่เรามีนัดกันที่งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ครั้งนี้ไม่ธรรมดาแน่นอนค่ะเพราะเรามีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางใหม่ๆ เพื่อการดูแลผิวหน้าอย่างครบวงจรยิ่งขึ้น

คลีนซิง ออยล์น้ำมันรำข้าว เป็นผลิตภัณฑ์ล้างเครื่องสำอางและน้ำมันส่วนเกินบนใบหน้าชนิดน้ำมันทำความสะอาดผิวที่เมื่อสัมผัสกับน้ำก็จะกลายเป็นครีมล้างออกง่าย ล้างเครื่องสำอางและน้ำมันส่วนเกินบนใบหน้าได้หมดจดในขั้นตอนเดียว โดยน้ำมันรำข้าวจะช่วยคงความชุ่มชื้นในผิว ไม่แห้งตึงหลังล้าง สามารถใช้ได้กับทุกสภาพผิว หลังจากนั้นก็ควรล้างหน้าอีกครั้งด้วยเจลล้างหน้าสมุนไพรตามสภาพผิวเพื่อทำความสะอาดสิ่งสกปรกที่ละลายในน้ำจึงจะครบขั้นตอนนี้

ผลิตภัณฑ์ชนิดที่สองคือ **โทนเนอร์สมุนไพร ชนิดปราศจากแอลกอฮอล์** ผลิตภัณฑ์นี้ได้มาจากการดูแลผิวของสาวญี่ปุ่นที่ต้องมีการใช้โทนเนอร์หรือ Skin Lotion กันทุกครั้งหลังล้างหน้า เพื่อกระชับรูขุมขน ให้ความชุ่มชื้น หน้าไม่แห้งตึงหลังล้าง อภัยภูเบศรจึงประยุกต์นำสมุนไพรไทย 3 ชนิดคือ บัวบก แดงกวา และมะขามป้อม มาไว้ในโทนเนอร์เพื่อผิวสุขภาพดียิ่งขึ้น

ครีมบำรุงผิวแดงกวาพลัส ที่พัฒนามาจากครีมแดงกวาเดิมให้มีประสิทธิภาพการให้ความชุ่มชื้นมากยิ่งขึ้นสิ่งที่เพิ่มมาในครีมชนิดนี้ก็คือ น้ำมันรำข้าวที่ให้ความชุ่มชื้น ให้ความรู้สึกเนียน นุ่มหลังทา จึงเหมาะกับผิวที่แห้งมากหรือช่วงหน้าหนาวที่กำลังจะมาเยือน เราได้ลองทดสอบประสิทธิภาพครีมแดงกวาพลัสเทียบกับครีมที่ให้ความชุ่มชื้นยี่ห้อแพงๆ ในท้องตลาดก็พบว่าประสิทธิภาพการให้ความชุ่มชื้นและทำให้ผิวยืดหยุ่นได้ดีสู้สีกันทีเดียว ดังนั้นใครที่หน้าแห้งมากจนลอกเป็นขุย หรือทาครีมแดงกวาแล้วเอาไม่อยู่ เรามีอีกทางเลือกคือครีมแดงกวาพลัส เราออกแบบมาเพื่อผิวของคุณค่ะ

ขอแถมผลิตภัณฑ์ใหม่ให้อีก 3 ชนิด คือ **ครีมบำรุงผิวมือน้ำมันรำข้าว** ลดความหยابกร้าน และทำให้มือนุ่มเนียน **ลิปบาล์มน้ำมันรำข้าว** เพื่อริมฝีปากนุ่ม ชุ่มชื้น (เภสัชกรของรพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศรหลายคนลองแล้วติดใจกันเป็นแถว ยืนยันว่าใช้ได้จริง นุ่มจริง) สุดท้ายขอเกาะกระแสใช้หวัด 2009 ด้วย **เจลล้างมือแดงกวา-มังคุดแบบไม่ใช้น้ำ** ที่มีให้เลือกทั้งแบบหลอดพกพาและแบบขวดฝาปั๊มสำหรับไว้ที่บ้านหรือที่ทำงาน เยอะจริงๆ ค่ะผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางปีนี้.....แล้วท่านจะพลาดงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ได้อย่างไรคะ 

สมุนไพรรเจ้าไปไหนมา

โดย ภัทรนถน สุวิวัฒน์ธนชัย

12 สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ

คำนี้มีอนุภาพยิ่งใหญ่ในใจลูกทุกคน จนยากที่จะเปรียบเทียบได้กับทุกสรรพสิ่งในโลก ดังคำขวัญที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถได้พระราชทานไว้ว่า “แม่เป็นพระอรหันต์ของลูก คนที่เยยวิงหาพระเพื่อกราบไหว้พระอรหันต์ อย่าลืมนว่ามีพระอรหันต์อยู่กับตัวแล้ว ควรปฏิบัติต่อแม่อย่าให้บกพร่องได้” พระคุณของแม่อันประกอบไปด้วยความรักที่มีต่อลูกอย่างสุดหัวใจเช่นนี้ คงไม่ยากจนเกินไปนัก หากเอ่ยคำว่า “รัก” ให้แม่ได้ชื่นใจบ้าง เพราะคุณอาจโชคดีกว่าหลายๆ คนที่ได้เพียงแต่ระลึกถึงพระคุณแม่ ผ่านภาพและเงาที่ตราตรึงไว้ในความทรงจำเท่านั้นว่า “ลูกรักแม่” ทั้งนี้ลูกๆ ชาวอภัยภูเบศรขอเป็นตัวแทนลูกๆ ทุกคน อวยพรให้คุณแม่ทุกท่านมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกๆ ไปนานๆ

สำหรับในเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา อภัยภูเบศรได้เข้าร่วมกิจกรรมกับสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน) เมื่อวันที่ 23-24 กรกฎาคม 2552 งานประชุมสัมมนาเชิงนโยบาย เรื่อง “ทรัพยากรชีวภาพเพื่อเศรษฐกิจไทย” โดยมุ่งหวังการสร้างศักยภาพให้ชุมชนอย่างยั่งยืนด้วยการนำทรัพยากรชีวภาพของชุมชนมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และการพัฒนาชุมชนให้เกิดความเข้มแข็งในด้านเศรษฐกิจพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งในงานมีการออกบูธจากหลายหน่วยงานที่มาแสดงถึงความหลากหลายทางชีวภาพที่มีอยู่ในเมืองไทย รวมถึงมีการเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้านต่างๆ และ ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร เป็นหนึ่งในวิทยากรที่ร่วมเสวนา ในบูธของอภัยภูเบศรได้โชว์ผลิตภัณฑ์สมุนไพรรเจ้าที่แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายทางพืช ผัก สมุนไพรรเจ้าที่มีอยู่มากมายตามภาคต่างๆ ของประเทศไทย ซึ่งเราสามารถนำมาใช้ประโยชน์นอกเหนือจากการรับประทานเป็นอาหาร เรายังสามารถนำมาใช้เป็นยารักษาโรค นำมาประพินผิว เมื่อมีจำนวนมากพอเรายังสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ด้วยวิธีต่างๆ ตามตำราดั้งเดิม จนก่อให้เกิดเป็นรายได้ให้กับครอบครัว และเป็นผลิตภัณฑ์ส่งออกไปจำหน่ายต่างประเทศที่สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศไทยของเราได้อีกด้วย



ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร ร่วมเสวนาบนเวที



บูธสมุนไพรรเจ้าอภัยภูเบศร



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นประธานในการเปิดงาน

ข่าวฝาก

มาถึงแล้ว งานที่ทุกคนรอคอย

งานมหกรรมสมุนไพรรเจ้าแห่งชาติครั้งที่ 6 ภายใต้แนวคิด “พืชผักสมุนไพรรเจ้า สร้างเศรษฐกิจไทย ด้านภัยไข้หวิด” ในงานขอเชิญพบกับอาหารด้านภัยไข้หวิดนานาชนิดจากผักพื้นบ้านของ 4 ภาค ทั่วไทย อาทิเช่น ยาลิ้นฟ้า ยาผักกูดตำรับดั้งเดิมจากชุมชนมุสลิม ตำรากพลูควาย ยาผักกระสัง เป็นต้น ในงานยังมีกิจกรรมอบรมระยะสั้นมากกว่า 20 หลักสูตร อาทิ การทำเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ การเพิ่มความสวยจากสมุนไพรรเจ้าสด การทำน้ำสลัดหลากหลายสูตร โยคะเพื่อสุขภาพองค์รวม การนวดตนเอง บรรเทาอาการปวดคอ บ่า ไหล่ และในงานอภัยภูเบศรยังมีการแจกต้นไม้วันละ 1 ชนิด คือ สาวร้อยฝ้าย พลูดาว ผักเชียงดา ค้างคาวดำ พักข้าวและเมล็ดฟ้าทะลายโจร สุดท้ายซื้อสินค้าอภัยภูเบศร ซึ่งปีนี้ก็มีผลิตภัณฑ์ใหม่หลายรายการ พร้อมรับของสมนาคุณมากมาย อย่าลืมนไปพบกับเราในงานมหกรรมสมุนไพรรเจ้าแห่งชาติครั้งที่ 6 วันที่ 2-6 กันยายน 2552 ที่อิมแพ็ค เมืองทองธานี อาคาร 7-8



เรือนไทย

กาญจนา บัวดอกและฤทัยวรรณ แสนสุข

สวัสดิ์ค๊ะท่านผู้อ่านทุกท่านเมื่อฉบับที่แล้วเรามารู้จักประเภทของน้ำพริกอีสานไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ตามที่ได้สัญญาไว้ว่าจะนำสูตรน้ำพริกของอีสานมาฝากท่านผู้อ่านเพื่อให้ได้ทำรับประทานด้านภัยไข้หวัด 2009 กัน ฉบับนี้ขอให้อร่อยกับเมนูที่นำมาฝากนะคะแล้วพบกันใหม่ สวัสดิ์ค๊ะ

สูตรที่ 1 น้ำพริกปลาร้า เครื่องปรุงประกอบด้วย

1. ปลาดุกอายุ 1 ตัว
2. น้ำปลาร้า 1 ถ้วยแกง
3. พริกขี้หนุสด 10 เม็ด
4. หอมแดง 5 หัว
5. กระเทียม 1 หัว
6. น้ำมันงา 3 ช้อนแกง
7. ผักชี 1 ต้น



ขั้นตอนการทำ

ต้มน้ำปลาร้าให้เดือด ชูดเมือก

ปลาดุกออก ควักไส้และเหงือกทิ้งล้างให้สะอาด ใส่ในหม้อต้มกับปลาร้า ต้มจนปลาดุกสุก ยกลง เผา หอมแดง กระเทียม พริก แล้วปอกเปลือกหอม กระเทียม โขลกรวมกันกับพริก แกะเนื้อปลาดุกอายุใส่ลงโขลกด้วย เติมน้ำปลาร้า 3 ช้อนแกง ปรุงรส

ด้วยน้ำมันงารับประทานกับผักสด

สูตรที่ 2 แจ่วเห็ดโค (ป่นเห็ดโค) เครื่องปรุงประกอบด้วย

1. เห็ดโค 2-3 ดอก
2. หอมแดง 2-3 หัว
3. พริกแห้งหรือพริกสด 1-2 เม็ด
4. น้ำปลา 1 ช้อนแกง
5. น้ำปลาร้า 2-3 ช้อนแกง
6. น้ำ 1 ถ้วยแกง
7. หอมสด 1 ต้น
8. ผักชีหรือ สะระแหน่หรือผักชีฝรั่ง 1 ต้น



ขั้นตอนการทำ

นำเห็ดโคย่างไฟอ่อนๆ จนเห็ดสุกจะมีสีเหลืองออกน้ำตาลอ่อนๆ พักไว้ แล้วนำน้ำใส่หม้อต้มจนเดือด แล้วใส่น้ำปลาร้าต้มต่อไปประมาณ 30 วินาทียกลง นำหอมแดง พริกเผาสุกแล้วโขลกให้ละเอียดแล้วใส่เห็ดโคที่ย่างแล้ว ลงไปโขลกต่อไปจนหอม พริกและเห็ดโครวมตัวกันดี จากนั้นใส่น้ำปลาร้าต้มสุกเติมน้ำปลา แล้วชิมรส ขั้นตอนสุดท้ายคือการหั่นหอมสด ผักชีโรยหน้า

ชาวสวนชวนกิน

ป้าลี สวนแสงอรุณ

ฝนเริ่มซุก ปลูกก็ซุก พอน้ำเยอะ พวกเราชาวสวนชวนกิน ลงดักตาข่ายได้ปลาเล็กปลาน้อย พอได้ยักตากแดดไว้กิน พอมีปลาอย่างติดครีวไว้ก็ชวนให้เราคิดทำกับข้าวได้หลายอย่าง เช่น แกงเลียง ต้มยำ ต้มโคล้ง น้ำพริกอีกหลากหลาย หรือจะปั่นไว้คลุกข้าวสวยร้อนๆ เหยาะน้ำปลาหน่อยก็อร่อยได้อีกม้อ วันไหนได้ปลาเยอะก็แบ่งมาทำปลาเห็ด (หรือปลาทอดมัน) ปลาต้ม นอกจากปลาแล้ว หน้าฝนแบบนี้เห็ดต่างๆ ก็เริ่มออกให้เราได้เก็บกินกันอีก เห็ดผึ้งหรือเห็ดดัดบเต่า เห็ดขม เห็ดหูหนู โดยเฉพาะเห็ดปลวกหรือเห็ดโคน ซึ่งมีมากขึ้นทุกปี จนเราต้องหาทางถนอมเห็ดโคนไว้กิน หลายคนเคยได้รับของฝากเป็นเห็ดโคน แล้วกินไม่ทันก็โทรมาถามกันว่าเก็บอย่างไร ให้อร่อยที่สุดคือรับประทาน



ถ้าจะเก็บต่ออีก 3-4 วัน ก็ห่อกระดาษใส่ถุงแช่ตู้เย็นช่องธรรมดาหรือลวกน้ำร้อนพอสุกทิ้งไว้ให้เย็นเก็บในตู้เย็นช่องแช่แข็ง เวลาจะกินก็อุ่นอีกครั้ง ถ้าอยากกินเห็ดโคนดอง ก็ล้างเห็ดให้สะอาด เหยาะน้ำปลาให้ทั่วตั้งทิ้งไว้สัก 3-4 ชั่วโมง แล้วเอามาต้ม ก่อนต้มเติมน้ำอีกหน่อยเพื่อลดความเค็ม ดองไว้ 1 คืน ก็กินได้ ถ้ากินไม่หมดเก็บแช่ตู้เย็น เมื่ออยากกินก็แบ่งออกมา ซอยพริก ซอยหอมใส่หน่อย อร่อยทั้งเห็ดทั้งน้ำดองเห็ดเลยหละ ลองดูนะจ๊ะ

ข้อใจใต้ถาม

พิทักษ์ ตีเหล็ก

คำถาม : สมุนไพรรักษานิวไนไตสำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวคือ หัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูงจะใช้อะไร

คำตอบ : การเลือกสมุนไพรในกลุ่มผู้ป่วยโรคดังกล่าว แนะนำให้ใช้สมุนไพรใกล้ตัวอย่างเช่น แกนสับปะรดทั่วไปหรือใช้เหง้าสับปะรดแดง หรือใช้รากหญ้าคา ประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เคี่ยว

ให้เหลือ 2 ถ้วย รับประทานเช้าเย็นจะช่วยแก้ปัญหาในไต รวมถึงเรื่องปัสสาวะขุ่น แดง ปัสสาวะขัดได้เช่นกัน สำหรับหญ้าหนวดแมว นั้นแม้จะใช้ขับน้ำได้ดีแต่มีอันตรายต่อผู้ที่ เป็นโรคหัวใจจรับ และผู้ที่มีการทำงานของไตบกพร่อง เนื่องจากมีโปแทสเซียมอยู่ในปริมาณสูงการใช้สมุนไพรควรพิจารณาอย่างรอบคอบและสอบถามผู้รู้เพื่อจะได้ใช้ได้อย่างถูกต้องไม่เกิดอันตรายครับ



เพื่อความภาคภูมิใจในความเป็นไทย

สุดยอดของเดือน

5 อันดับสินค้าขายดี ประจำเดือน กรกฎาคม 2552



ประเภทยาและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

1. ยาแก้ไอมะขามป้อม
ติดอันดับสินค้าขายดี 58 เดือน
2. ยาแคปซูลฟ้าทะลายโจร
ติดอันดับสินค้าขายดี 7 เดือน
3. ยาแคปซูลขมิ้นชัน
ติดอันดับสินค้าขายดี 53 เดือน
4. ยาอมแก้ไอมะขามป้อม สูตร 2
ติดอันดับสินค้าขายดี 25 เดือน
5. ยาอมแก้ไอมะขามป้อม สูตร 1
ติดอันดับสินค้าขายดี 25 เดือน



ประเภทเครื่องสำอางสมุนไพร

1. สบู่ก้อนเปลือกมังคุด
ติดอันดับสินค้าขายดี 70 เดือน
2. แชมพูอัญชัน
ติดอันดับสินค้าขายดี 39 เดือน
3. ยาสีฟันอภัยภูเบศร
ติดอันดับสินค้าขายดี 7 เดือน
4. สบู่ก้อนขมิ้นชัน
ติดอันดับสินค้าขายดี 15 เดือน
5. ครีมล้างหน้าสมุนไพร (มะขาม)
ติดอันดับสินค้าขายดี 3 เดือน



บ้านใกล้เรือนเคียง



สถานที่ที่มีผลิตภัณฑ์สมุนไพรอภัยภูเบศรวางจำหน่าย

ร้านสุวรรณภูมิ

ใกล้สถานีรถไฟฟ้า BTS สะพานควาย
ตรงข้ามโรงพยาบาลเปาโลฯ กรุงเทพฯ
โทร. 02-278-3793

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.....