

ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น

ด้านการแพทย์ไทย

มนุษย์ทุกคนล้วนเกิด แก่ เจ็บ ตาย การเจ็บไข้ได้ป่วยเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาตั้งแต่เราเกิด มาจนแก่เฒ่าและตายไป ในสมัยโบราณคนไทยได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาหรือบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ ที่เกิดขึ้นโดยการลองผิดลองถูกอาจเริ่มต้นจากการบีบวดบริเวณที่เจ็บปวดตามร่างกายแล้วสามารถทำให้ผ่อนคลายหรือหายจากความเจ็บปวดได้หรือโดยการสังเกตผลจากการกินพืช ส่วนของพืช ผัก ผลไม้ บางชนิด ตลอดจนสัตว์หรือส่วนของสัตว์ซึ่งทำให้บรรเทาหรือหายจากความเจ็บป่วยได้ ประสบการณ์ เหล่านี้ค่อย ๆ ถูกสะสมไว้แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งจนมาถึงปัจจุบัน ความรู้ที่เกิดขึ้นเหล่านี้เมื่อได้ผ่านการรวบรวม วิเคราะห์ สรุป และจัดให้เป็นระบบหรือเป็นหมวดหมู่ กลายเป็นระบบการแพทย์แบบดั้งเดิมของคนไทยซึ่งในสมัยก่อนเรียกกันว่า **การแพทย์แผนโบราณ** แต่ ปัจจุบันนิยมเรียกเป็น **การแพทย์แผนไทย**

วิถีชีวิตของคนไทยในสมัยโบราณหรือแม้กระทั่งในสังคมชนบทยุคปัจจุบันบางแห่ง ล้วนเกี่ยวข้องกับ**การแพทย์แผนไทย**โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ สมาชิกในครอบครัวหนึ่ง ๆ อาจผูกพันกับ **การแพทย์แผนไทย**ตั้งแต่แรกเกิด ไม่ว่าจะเป็นการคลอดกับหมอดำแยซึ่งเป็นสมาชิกในชุมชนที่มีความรู้ และประสบการณ์ในการทำคลอดรวมทั้งการดูแลสุขภาพของมารดาและทารกหลังคลอดซึ่งมีข้อพึง ปฏิบัติ ข้อห้ามหรือข้อพึงระวังสำหรับทั้งมารดาและเด็ก เช่น การให้มารดานอนใกล้ไฟในระยะหลัง คลอดใหม่ ๆ ที่เรียกกันว่า การอยู่ไฟ เมื่อเด็กเริ่มเติบโตขึ้นมีการเจ็บป่วยก็มักดูแลรักษาด้วยการต้มยา หรือสมุนไพรให้กิน การกวาดลิ้นด้วยยารวมถึงการระวังไม่ให้กินอาหารบางอย่างบางประเภทในระหว่าง เจ็บป่วยความรู้เหล่านี้ได้รับการเรียนรู้และปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาหลายชั่วอายุคน

การแพทย์แผนไทยเป็นระบบการแพทย์แบบดั้งเดิมของไทย เดิมเคยเรียกว่า **การแพทย์ แผนโบราณ** เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยในการบำบัดความเจ็บป่วยที่ได้สร้างสมจากการลองผิด ลองถูกผสมผสานกับความรู้ทางการแพทย์ร่วมสมัยที่ได้รับจากชาวต่างชาติซึ่งเข้ามาในราชอาณาจักร ไทยตั้งแต่อดีตเรื่อยมาร่วมกับองค์ความรู้ทางการแพทย์ในพระไตรปิฎกแห่งพระพุทธศาสนาหล่อหลอม จนกลายเป็นระบบการแพทย์ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ตัวอย่างเช่น ความรู้ในการบริหารร่างกายแก้ปวด เมื่อยหรือแก้โรคบางอย่างผสมผสานกับศาสตร์โยคะของอินเดียหล่อหลอมและประยุกต์ เป็นศาสตร์ที่ เรียกว่า **ฤๅษีดัดตน** หรือการประยุกต์เอาสมุนไพรตัวยาดี ๆ ของต่างชาติที่ไม่มีในราชอาณาจักรไทยมา ใช้ในตำรับยาไทยจนปัจจุบันแทบจะไม่ว่าสมุนไพรชนิดใดเป็นของไทยชนิดใดเป็นของต่างชาติ เช่น ยา ดำ (จากแอฟริกา) มหาหิงคุ์ (จากเปอร์เซีย) เทียนเยาวพานี (จากอินเดีย) โกลฐเชียง (จากจีน)

แพทย์แผนไทยตั้งแต่สมัยโบราณให้ความสำคัญกับ "ฤๅษีทั้ง ๘" และ "หมอชีวกโกมารภักจ" เป็นปฐมครูในบ้านมักปั้นรูปฤๅษีตนหนึ่งไว้บูชาในฐานะครูแพทย์แต่ไม่ได้หมายเฉพาะเจาะจงว่าเป็นฤๅษีตนใดตนหนึ่งเท่านั้น ส่วนหมอชีวกโกมารภักจนั้นเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระเจ้าพิมพิสาร (พระราชอาแห่งแคว้นมคธ) และเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ผู้เป็นพุทธสาวกทั้งหลาย ประวัติของหมอชีวกโกมารภักจเป็นเรื่องราวประวัติการแพทย์สมัยพุทธกาลที่ยังคงทิ้งร่องรอยอย่างมีชีวิตชีวาในพระไตรปิฎก แพทย์แผนไทยยกย่องและนับถือหมอชีวกโกมารภักจเป็นครูแพทย์จึงมักจัดทำเป็นรูปเคารพไว้สำหรับสักการบูชาเช่นเดียวกับรูปภาพฤๅษี การแพทย์แผนไทยเป็นศาสตร์แห่งภูมิปัญญาสาขาใหญ่สาขาหนึ่ง อาจแบ่งออกเป็น ๔ แขนง ได้แก่ เวชกรรมไทย เภสัชกรรมไทย การผดุงครรภ์ไทย และการนวดไทย เป็นต้น

บุคคลต้นแบบภูมิปัญญาด้านการแพทย์ไทยในตำบลหนองหอย คือ



นายอังgur เสนาบุดร

* ที่อยู่ ๑/๑ หมู่ที่ ๔ ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

แนะนำการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

ระบบของธาตุ ปกติอาหารตามธาตุที่เป็นส่วนหนึ่งทำให้ร่างกายไม่ปกติ กินพอดี กินเป็นไม่ป่วย โรคลมเกิดเพราะอาหาร ทอดมัน เนื้อสัตว์ ไขมันคั่งค้างกินในร่างกาย กินไม่ออกกำลังกาย ลมกำเริบ รู้สึกแน่นๆอึดอึด เหมือนจะจุกๆ ควรนวดกดคอดีคาง เบาๆ ดื่มน้ำอุ่นๆ ให้ลมเดินสะดวก นวดคอเบาๆ หายใจยาวๆ เดินเพื่อให้ลมไหลเวียนในกายดีขึ้น ก็จะปกติ ลดอาหาร ทอดมัน เนื้อสัตว์ หวานมันกะทิ ออกกำลังกาย สุขภาพดี กินอาหารแกงส้มช่วงเช้า- เย็นบ้างเช่นแกงส้มกระเจี๊ยบช่วยขับไขมันก็จะช่วย สุขภาพดีขึ้น

การแพทย์แผนไทย ด้วยสมุนไพร และควรกินอาหารตามธาตุ เพื่อให้ธาตุปกติ ร่างกายจะไม่เจ็บป่วย ถ้ารู้วิธีกินอาหารตามธาตุบ้าง ก็อาจล้มความเจ็บป่วยได้ เพื่อให้ร่างกายปรับธาตุ ให้ปกติ อาโปธาตุ(ธาตุน้ำ) จะทำหน้าที่ให้กับร่างกาย ช่วงฤดูกาลอากาศเย็นลง ช่วงเช้า-เย็น ดื่มน้ำอุ่นๆ และผสมผลไม้รสเปรี้ยว เช่นน้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำกระเจี๊ยบ จะทำให้โล่งคอ จมูก เมื่อก็กก็จะมี ขี้บออกทำให้โปร่งโล่งสบาย และกินแกงส้มดอกแคแก้ไข้หัวลม ลดอาการหวัดได้ด้วย ผู้ที่มีธาตุน้ำเป็น เจ้าเรือนจะรู้สึกร่างกายจะสบายดี

ภาพประกอบ

