



DTAM NEWS ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

จัดทำโดย กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

TEL 0 2149 5678

FAX 0 2591 7804

หมอแผนไทย ชู “มหาพิกัตตรีผลา” ตำรับยาแผนไทย ปรับธาตุเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายช่วงฤดูร้อน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เผยตำรับยา “มหาพิกัตตรีผลา” มีสรรพคุณเสริมภูมิคุ้มกัน ปรับธาตุเหมาะกับช่วงฤดูร้อน

นายแพทย์สรรพพงศ์ ฤทธิรักษา รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า จากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ทั้งประเทศไทยและหลายประเทศทั่วโลก ทำให้ประชาชนต้องหันมาดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงทั้งเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การทำจิตใจให้แจ่มใส ซึ่งเป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตำรับยาสมุนไพรที่ช่วยปรับสมดุลร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากการเกิดโรค คือ **ตำรับตรีผลา** ตรี แปลว่า สาม, ผลา แปลว่า ผลไม้, และตรีผลา แปลว่า ผลไม้สามอย่าง ซึ่งประกอบด้วย สมอพิเภก สมอไทย และมะขามป้อม ซึ่งตรีผลาเป็นตำรับยาที่ช่วยดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อน แต่ถ้าจะมุ่งเน้นแก้โรคทางเสมหะ เช่น แก้วโรคหวัด บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ จะต้องใช้เป็น **ตำรับมหาพิกัตตรีผลา** คือ ต้องใช้มะขามป้อม 12 ส่วน หรือใช้ประมาณ 45 กรัม ลูกสมอพิเภก 8 ส่วน หรือประมาณ 30 กรัม และลูกสมอไทย 4 ส่วน หรือประมาณ 15 กรัม (น้ำหนักสมุนไพรสามารถปรับได้ตามสัดส่วน) ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งสมุนไพรสดและสมุนไพรแห้ง แต่ควรใช้ให้เป็นประเภทเดียวกัน วิธีทำ 1.นำสมุนไพรทั้งสามชนิดล้างน้ำให้สะอาด 2.หากเป็นสมุนไพรแห้ง ให้แช่ในน้ำเปล่า 3 ลิตร ประมาณ 3 ชั่วโมง ก่อนยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใช้เวลาต้ม 30 นาที แต่หากเป็นสมุนไพรสด ให้เติมน้ำ 3 ลิตร แล้วยกขึ้นตั้งไฟต้ม 30 นาทีเช่นกัน จากนั้นกรองเอาแต่น้ำ 3.แต่งรสชาติด้วยเกลือ หญ้าหวานหรือน้ำผึ้งเพียงเล็กน้อย ต้มอุ่น ๆ เข้า-เย็น ครั้งละ 100 มิลลิลิตร

นายแพทย์สรรพพงศ์ กล่าวในตอนท้ายว่า “ในช่วงสถานการณ์โรคเช่นนี้ เราควรดูแลตัวเองให้ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ และควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ใช้วัตถุดิบที่สด สะอาด ปราศจากแมลงวันตอม หรือสัมผัสกับฝุ่นละออง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญต้องป้องกันตนเองอย่าให้ติดเชื้อ หลีกเลี่ยงการออกไปในชุมชนที่มีผู้คนแออัด หากมีความจำเป็นให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งและควรล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ก็จะช่วยให้เราห่างไกลจากไวรัส COVID-19 ได้ครับ”