

# หลักสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย

## วัยเรียน-วัยรุ่น

3ส.

สวดมนต์



เกิดสารสุขซีโรโทนิน ลดความเครียด ซึมเศร้า  
นอนหลับดี ความจำดี

สมาธิ



เกิดสารสุขเมลาโทนิน จัดตั้งมันสมอง ลดความเครียด  
นอนหลับดี เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทาน ป้องกันและรักษาโรค

สนทนาธรรม



สื่อสาร พูดคุย ฉลาด รู้เท่าทัน  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

อาหาร วิถีธรรม



บริโภคพอประมาณ ครบตามหลักโภชนาการ  
มีสติ ลดหวาน มัน เค็ม

ออกกำลังกาย วิถีธรรม



เคลื่อนไหวร่างกาย  
ด้วยสติสัมปชัญญะ เช่น โยคะ มณีเวช

อารมณ์ วิถีธรรม



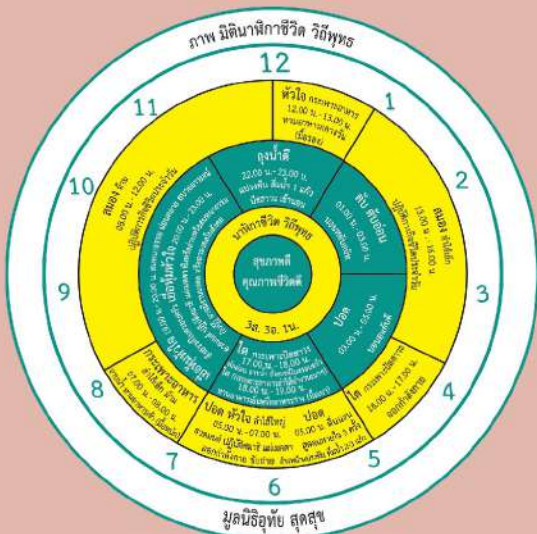
ปล่อยวาง สิ่งสรรค สามัคคี

3อ.

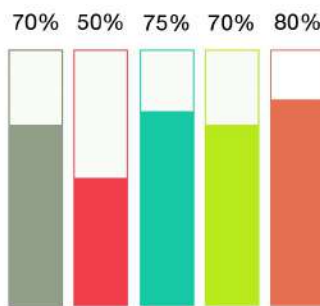
1น.

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

การใช้ช่วงเวลาตามนาฬิกาในการปฏิบัติ  
กิจวัตรประจำวัน ให้มี 3ส. 3อ. 1น.  
และภาระงานตามความรับผิดชอบ  
ด้วยการมีสติ สมาธิ กำกับตลอดเวลา



สรุปผลการปฏิบัติตาม 3ส. 3อ. 1น.



- น้ำหนักร้อยละ 70
- รอบอวดลดลง ร้อยละ 50
- ดัชนีมวลกายลดลง ร้อยละ 75
- ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ร้อยละ 70
- ความดันโลหิตลดลง ร้อยละ 80

ที่มา : [www.uthaiss.org](http://www.uthaiss.org)

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

# สวดมนต์ วยเรียน-วยรุ่น

**การสวดมนต์** เป็นการกล่อมเกลา  
อุปนิสัยของเด็กให้ตระหนัก ถึงคุณค่า  
ของศีลธรรม คุณธรรมจริยธรรม  
และยังช่วยให้เด็กมีสมาธิ ความจำดีมากขั้น



การสวดมนต์ ออกเสียง จะทำให้เกิด  
คลื่นเสียงไปกระทบระบบประสาทส่วนกลาง  
การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ถูกกระตุ้น  
ให้เกิดภาวะสมดุล ในร่างกาย จิตใจ  
สามารถบำบัดโรคได้

## ผลึกน้ำหทัยธรรม : เสียงสวดมนต์

ดร.มาซารุ เอโมโตะ ศึกษาทดลอง การเปลี่ยนแปลง  
ของผลึกน้ำ กับการสวดมนต์ คำพูด และเสียงดนตรี

1

2

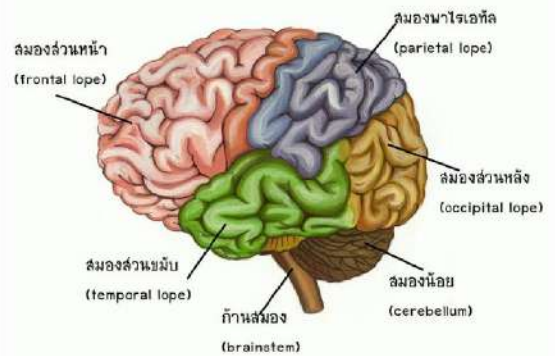


รูปผลึกน้ำ  
ก่อนนำมาสวดมนต์



รูปผลึกน้ำ  
หลังผ่านการสวดมนต์

ที่มา : [www.vstarproject.com](http://www.vstarproject.com)



การกระตุ้นด้วย คลื่นเสียงซ่า ๆ สม่่าเสมอ  
ประมาณ 15 นาที ขึ้นไป ก้านสมองจะหลั่ง  
สารสื่อประสาท ชื่อ **ซีโรโทนิน (Serotonin)**  
ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ **ช่วยการเรียนรู้  
ความจำดีขึ้น ลดความเครียด ลดอาการ  
ซึมเศร้า ลดน้ำตาลในเลือด ทำให้เซลล์สดชื่น**

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

# สมาธิบำบัด SKT วยเรียน - วยรุ่น



สมาธิบำบัด SKT วิธีการทำสมาธิแบบ TM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคของการทำสมาธิแบบเคลื่อนไหวควบคู่กับการออกกำลังกาย (กาย ประสานจิต) ซึ่งเหมาะสำหรับ วยเรียน วยรุ่น สามารถปฏิบัติได้ง่าย

สมาธิแบบ SKT คิดค้นขึ้น โดย รศ.ดร. สมพร กันทรคุชฎี-เตรียมชัยศรี นำองค์ความรู้เรื่องสมาธิ โยคะ ซึ่ง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การหายใจ มาผสมผสาน เพื่อควบคุมระบบประสาท สัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว



สมาธิบำบัด SKT ประกอบด้วยท่าฝึกปฏิบัติ ทั้งหมด 7 ท่า โดยได้คัดเลือกท่าฝึกที่ง่าย สำหรับ วยเรียน วยรุ่น ใช้เวลาฝึก 10 - 15 นาที ท่าที่เหมาะสมคือ SKT ที่ 1,2,3



## ข้อควรระวัง

1. สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ สบายๆ ณะฝึก
2. สถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ไม่ฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
4. ควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิ จดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออก
5. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล
6. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่ง หรือนอนพักทันที





“นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต”  
เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

1

**ทำนั่ง** หายใจฝ่ามือ  
ทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า

**ทำนอน** วางแขน ข้างลำตัว  
และหายใจฝ่ามือ  
หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

2

หลับตา สูดลมหายใจ  
เข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ  
กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1-3  
แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ  
ถือเป็น 1 รอบ สูดลมหายใจ  
ทำซ้ำ 30-40 รอบ  
แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

3

สามารถฝึกปฏิบัติได้  
วันละ 3-4 รอบ  
ก่อนหรือหลังอาหาร  
30 นาที

## ประโยชน์

ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



เพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย  
ลดความเครียด ช่วยให้นอนหลับ

ลดความดันโลหิตสูง



ลดระดับน้ำตาลในเลือด



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



# สมาธิบำบัด

## SKT 2



“ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย  
ประสานจิต”

- 1 ยืนตรงในท่าที่สบาย  
กางขาออกเท่ากับช่วงไหล่  
ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้าง  
ประกบกัน นิ้วไม่เกี่ยวพัน  
ต้นแขนแนบศีรษะ และหลับตา
- 2 สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ  
กลืนลมหายใจไว้ นับ 1-3  
แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ยาว ๆ  
นับเป็น 1 รอบ ลมหายใจ ทำซ้ำ 30 รอบ
- 3 ครบ 30 รอบ แล้วค่อย ๆ แยกฝ่ามือ  
ทั้งสองออกจากกันช้า ๆ  
แขนเหยียดตรง ฝ่ามือหงายขึ้น  
ค่อย ๆ ลดระดับแขนลงช้า ๆ  
นับ 30 จังหวะ จนแขนและมือ  
แนบชิดลำตัว ฝ่า และเท้ามาชิดกัน  
ยืนปกติ
- 4 สามารถฝึกปฏิบัติได้วันละ 1 รอบ  
ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

หมายเหตุ : สามารถฝึกได้ทั้งทำยืน  
และทำนอน

### ประโยชน์



1. ลดความดันโลหิต
2. ลดน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยเบาหวาน
3. เพิ่มการไหลเวียนเลือด ปรับสมดุลร่างกาย

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

## “นั่งยืด-เหยียด ผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”

- 1 นั่งพื้น ขาเหยียดตรง ปลายเท้าราบไปกับพื้น มือวางบนต้นขา แขนกึ่งสองข้างเหยียดตึง แล้วหลับตา สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ กลั้นลมหายใจไว้ นับ 1-3 แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ทำแบบนี้ 3 รอบ
- 2 หายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ พร้อมกับ โนม้ตัวไปข้างหน้า แขนตึง ค่อย ๆ ลูบมือจากเข่า หน้าแข้ง ไปถึงข้อเท้าให้ปลายนิ้วกลางจรดข้อเท้า กลั้นลมหายใจ นับ 1-3
- 3 ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้า ๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่า พร้อมกับค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด (ถือเป็น 1 รอบลมหายใจ) ครบ 30 รอบ แล้ว ค่อย ๆ สิมตาขึ้นช้า ๆ นั่งตัวตรงตามปกติ
- 4 สามารถปฏิบัติได้วันละ 1 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที

## SKT 3



### ประโยชน์

1. ช่วยลดความเครียด สุขภาพองค์รวมดีขึ้น
2. ลดความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
3. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ แก้ปวดหลัง ปวดเข่า
4. บรรเทาอาการท้องผูก กรดไหลย้อน ปวดประจำเดือน





# สนทนา วัยเรียน-วัยรุ่น



**สนทนา** หมายถึง การสื่อสาร การพูดคุยตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ระหว่างครูกับนักเรียน เพื่อนนักเรียนด้วยกัน หรือบุคคลอื่น โดยสื่อสารอย่างเข้าอกเข้าใจ แบ่งปันความสุข ความทุกข์ หลักธรรมที่นำมาใช้ เช่น **สัมมาวาจา** เป็นต้น



- ✓ ใช้ถ้อยคำสุภาพ ฝึกสติ เข้าใจ ด้วยความรัก
- ✓ ไม่กล่าวตำหนิ ประณาม ตำทอ
- ✓ ไม่ทำให้อีกฝ่ายเจ็บช้ำน้ำใจ หรือเสียใจ

## ประโยชน์ที่ได้จากการสนทนา

- 1 เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- 2 เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น ระหว่างผู้ร่วมสนทนา
- 3 ได้รับความรู้และแนวทางปฏิบัติมากขึ้น
- 4 แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ความจริง เกิดปัญญา เจริญฉลาด
- 5 เพิ่มช่องทางสนทนาปรึกษาผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



# อารมณ์

## วัยเรียน - วัยรุ่น



**อารมณ์** หมายถึง การแสดงออกทางภาวะจิตใจ  
ต่อสิ่งที่มากระตุ้น ประกอบด้วย

1

**อารมณ์สุข** คือ  
ความสบายใจ  
สมหวัง



2

**อารมณ์ทุกข์** คือ  
ไม่สบายใจ  
ไม่สมหวัง



### จัดการอารมณ์

ใช้ **หลักธรรม** เครื่องมือพัฒนาสติปัญญา  
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ  
เสริมสร้างกลม่อกลางจิตใจ พลังสุขภาพจิต  
เกิดการพัฒนาทางความคิด มีสติ  
สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ด้านการเรียน การทำงาน หรือการเข้าสังคม  
และการดำเนินชีวิตประจำวัน  
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา : ธรรมะช่วยเสริมสุขภาพจิตแก้ปัญหาวัยรุ่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) <https://www.thaihealth.or.th>

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



[www.thaicam.go.th](http://www.thaicam.go.th)



# อาหาร

## วัยเรียน-วัยรุ่น

**อาหาร** หมายถึง การรับประทานอาหาร  
ให้ได้สารอาหารครบตามหลักโภชนาการ  
ในปริมาณพอประมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม

**หลักธรรมที่นำมาใช้** คือ **การสร้างสติระลึกรู้**

- 1 โภชนะมัตตัญญูตา** การรู้จักพิจารณาปริมาณอาหารก่อนบริโภค
- 2 มัชฌิมาปฏิปทา** การรับประทานแต่พอดีพออิ่ม
- 3 โยนิโสมนสิการ** พิจารณาถึงประโยชน์และโทษของอาหาร เช่น รสหวาน  
มัน เค็ม ทำให้เกิด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง



รับประทานอาหาร  
ให้ครบตามหลักโภชนาการ  
ใน 1 วัน



ทานอาหารหนักเช้า  
เบาเที่ยง เลี่ยงเย็น เว้นดึก



ทานผักผลไม้ 2 ส่วน  
โปรตีน 1 ส่วน ข้าว 1 ส่วน

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

เพิ่มผัก สมุนไพรท้องถิ่น



เลือกกิน กินพอดี กินเป็นเวลา



# ออกกำลังกาย

# วัยเรียน-วัยรุ่น

**การออกกำลังกาย (Exercise)** คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นระบบ แบบแผน เพื่อสุขภาพ ความสนุกสนาน การเข้าสังคม โดยใช้กิจกรรมการแข่งกันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก การบริหารร่างกาย เป็นต้น



**กิจกรรมที่นำมาใช้** คือ **“การมีสติ”**

จดจ่ออยู่ในกิจกรรมของการออกกำลังกายทุกขณะ ส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารสุข เอนโดรฟิน (Endorphine) หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายและสมองมากขึ้น เซลล์สมองแข็งแรง การเรียนรู้และความจำดีขึ้น เสริมสร้างให้สุขภาพแข็งแรง เพิ่มภูมิต้านทานโรค ลดความเครียด

ที่มา ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/children/>

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



# นาฬิกาชีวิต

## วัยเรียน-วัยรุ่น



**นาฬิกาชีวิต** การทำกิจวัตรประจำวัน การสวดมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาการ (3ส.) การรับประทานอาหารพอเพียง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปรับอารมณ์แจ่มใส (3อ.) ผสมผสาน การเรียนรู้จนเป็นนิสัยอย่างมีคุณภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญในร่างกาย ทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตสมบูรณ์ตามนาฬิกาชีวิต

### กิจวัตรประจำวันตามนาฬิกาชีวิต

05.00 – 07.00 น.

ตื่นนอน สูดลมหายใจเข้า-ออก 3 ครั้ง ล้างหน้า แปรงฟัน ต้มน้ำอุ่น

อวัยวะทำงาน : ปอด ลำไส้ใหญ่



17.00 – 18.00 น.

พักผ่อน อาบน้ำ สรงสรรค์ในครอบครัว

อวัยวะทำงาน : ไต



07.00 – 08.00 น.

อาบน้ำ รับประทานอาหารเช้า (มื้อหนัก)

อวัยวะทำงาน : กระเพาะอาหาร



18.00 – 19.00 น.

รับประทานอาหารเย็น (มื้อเบา) หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม

อวัยวะทำงาน : ไต



08.00 – 12.00 น.

ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน การเรียน ทำกิจกรรม

อวัยวะทำงาน : ม้าม

19.00 – 22.00 น.

พักผ่อน สบายอารมณ์ ทำร่างกายให้อบอุ่น

อวัยวะทำงาน : เยื่อหุ้มหัวใจ



12.00 – 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน (มื้อรอง) หลีกเลี่ยงความเครียด นอนพักกลางวัน

อวัยวะทำงาน : หัวใจ



22.00 น.

แปรงฟัน ต้มน้ำ 1 แก้ว ปัสสาวะ เข้านอน

23.00 – 01.00 น.

พักผ่อน หลับสบาย

อวัยวะทำงาน : ฤๅนน้ำดี

13.00 – 16.00 น.

ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน เป็นเวลาของการย่อยและดูดซึม

อวัยวะทำงาน : ลำไส้เล็ก



01.00 – 03.00 น. นอนหลับให้สนิท

อวัยวะทำงาน : ตับ



16.00 – 17.00 น.

ออกกำลังกายทำให้เหงื่อออก

อวัยวะทำงาน : กระเพาะปัสสาวะ



03.00 – 05.00 น.

นอนหลับลึก

อวัยวะทำงาน : ปอด



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก





# การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

กับ

## อาการเจ็บป่วย ที่พบบ่อย



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ โย ระคายคอกจากเสมหะ ”

## มะขามป้อม

ส่วนที่ใช้ : ผลสด



### 1. เนื้อผลแก่สด

ครั้งละ 2-3 ผล โยลกพอแหลก  
แทรกเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว  
รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง

### 2. รูปแบบยาน้ำแก้ไอผสมมะขามป้อม จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ ไข้ ไข้หวัด ” ฟ้าทะลายโจร



1. ใบสดตากแห้งบดเป็นผงละเอียด  
นำมาปั้นเป็นลูกกลอนขนาดปลายนิ้วก้อย  
พึ่งลมให้แห้ง รับประทาน 3-6 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

### 2. ผงบดใบฟ้าทะลายโจรใส่แคปซูล

ขนาด 250 มิลลิกรัม จำนวน 2 แคปซูล

รับประทาน วันละ 4 ครั้ง

หลังอาหารและก่อนนอน

### 3. รูปแบบของยาแคปซูล ยาเม็ด

ที่มีผงฟ้าทะลายโจรแห้ง 250-500 มิลลิกรัม

รับประทานวันละ 1.5-3 กรัม

วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



ส่วนที่ใช้ : ใบ



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



# การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

## ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด แผลในกระเพาะอาหาร

### ขมิ้นชัน



#### 1. ผงขมิ้นชันผสมน้ำผึ้งเล็กน้อย

ปั้นเป็นยาลูกกลอน รับประทาน ครั้งละ 3-5 เม็ด  
วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

#### 2. รูปแบบของยาแคปซูล

รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล

(มีผงขมิ้นชัน 500 มิลลิกรัม – 1 กรัม)

วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

ส่วนที่ใช้ : เหง้า



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam\_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ ท้องเสีย ”

## ฝรั่ง

1. นำใบฝรั่ง 10-15 ใบ ล้างให้สะอาด แล้วโขลกพอแหลก ใส่น้ำนำไปต้มใส่เกลือ พอเดือดยกลงนำมาดื่มแทนชาได้ผลดี

2. นำผลอ่อน ฝานเอาแต่เปลือกกับเนื้อ ใส่น้ำเล็กน้อยแล้วกิน หรือต้มดื่มก็ได้

ส่วนที่ใช้ : ใบและผล



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขสูงมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขสูงมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก





การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ ปวดฟัน ”

## กานพลู

1. เคี้ยวแล้วอมไว้ตรงบริเวณที่ปวด
2. ตำพอแหลก ผสมกับเหล้าขาวเล็กน้อย ใช้สำลีจิ้มอุดฟันที่ปวด



ส่วนที่ใช้ : ดอก



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ ก້ອງผูก ”

## มะขามแฉก

ส่วนที่ใช้ : ใบและฝัก



1. ใช้ใบแห้ง 1-2 กำมือ  
(หนัก 3-10 กรัม)  
ต้มกับน้ำดื่ม  
หรืออบคเป็นผงชงน้ำดื่ม
2. ใช้ฝัก 4-5 ฝัก ต้มกับน้ำดื่ม

หมายเหตุ บางคนดื่มแล้วเกิดอาการไอท้อง (ฝักจะมีผลข้างเคียงน้อยกว่าใบ)



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

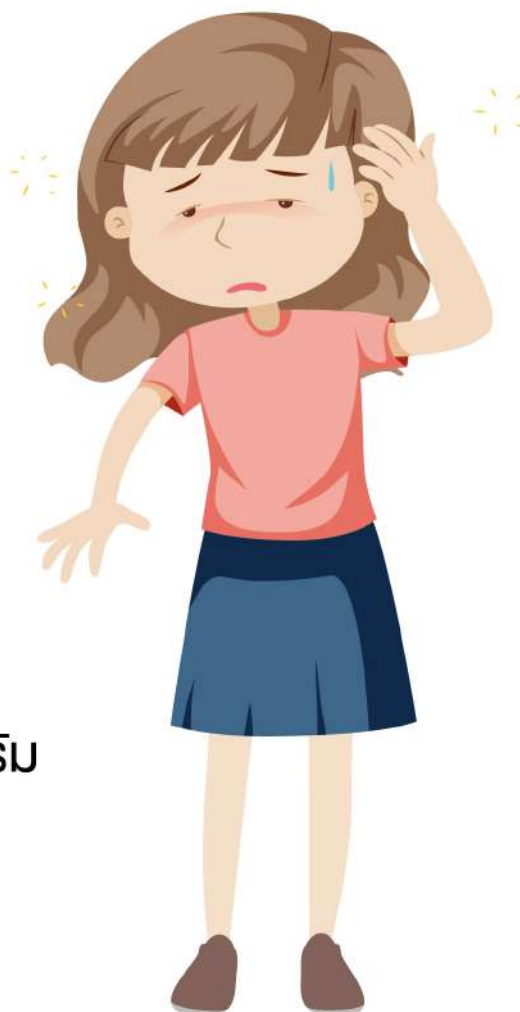


## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ คื่นไ้ อาเจียน เมารถ ”



จิง



ส่วนที่ใช้ : เหง้าสด

1. ใช้เหง้าสดขนาดหัวแม่มือทุบให้แตก แล้วต้มน้ำดื่ม
2. รูปแบบยาแคปซูล 250 - 500 มิลลิกรัม และยาซองละ 1 กรัม ให้รับประทานวันละ 1 - 2 กรัม



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย



# พญาลำไ้

## เล็บมือนาง



ใช้เมล็ด 2-3 เมล็ด

(ประมาณ 4-5 กรัม)

ผู้ใหญ่ 5-7 เมล็ด

(ประมาณ 10-15 กรัม)

บดพอแตก ต้มเอาน้ำดื่ม

ส่วนที่ใช้ : เมล็ด



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

## “ จืดเบา กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ”

### อ้อยแดง



ส่วนที่ใช้ : ลำต้น

ใช้ลำต้นวันละ 1 กำมือ  
(ลำต้นสดหนัก 70 - 90 กรัม  
หรือ ลำต้นแห้งหนัก 30 - 40 กรัม)  
หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำ  
ดื่ม วันละ 2 ครั้ง  
ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา  
(75 มิลลิลิตร)



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

## “ กลาก เกลั่น ”



### กระเทียม

ส่วนที่ใช้ : หัวใต้ดิน

นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ  
หรือบดให้แหลก  
พอกที่ผิวหนังแล้วปิดด้วย  
ผ้าพันแผล อย่างน้อย 20 นาที  
จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด  
ทำซ้ำเช้า-เย็นเป็นประจำทุกวัน



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



## ว่านหางจระเข้

นำใบสดมาปอกเอาแต่**วุ้น** ญ และปิดแผลที่โดนความร้อน  
ควรรับรักษาภายใน 24 ชั่วโมง จะทำให้การรักษาได้ผลดี

**ข้อควรระวัง** ปลอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาดเพื่อป้องกันการ  
ปนเปื้อนจากยางว่านหางจระเข้

ส่วนที่ใช้ : **วุ้นจากใบ**



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# แพ้ อักเสบ จากแมลงสัตว์กัดต่อย

## พญาอ

ส่วนที่ใช้ : ใบ

1. ขยี้ใบแล้วทาบริเวณที่ถูกแมลง สัตว์ กัดต่อย
2. รูปแบบของครีม โลชัน ให้ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 5 ครั้ง



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก





การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ ลมพิษ ผื่นคัน ”



## พุด

ส่วนที่ใช้ : ใบ

1. นำใบ 1-2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาว ทาบบริเวณที่มีอาการ ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้เกิดการระคายเคือง
2. รูปแบบของ **ยาทิงเจอร์** ให้ทาบบริเวณที่มีอาการ วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

# “ หิดเหา ” น้อยหน้า

ส่วนที่ใช้ : ใบและเมล็ด



- 1. นำใบ** 3-4 ใบ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาวหรือเหล้าโรง คั้นเอาแต่น้ำทาให้ทั่วศีรษะ แล้วใช้ผ้าคลุมไว้ 10 นาที แล้วใช้หวีसाงออก
- 2. นำเมล็ด** มาบดกับน้ำมะพร้าว ในอัตราส่วน 1:2 กรองเอาน้ำ ทาให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าโพกไว้ 1-2 ชั่วโมง



- ที่มา
- หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
  - ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
  - ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



## การใช้หลักวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย ป้องกันเยื่อใยโควิด-19 วัยเรียน-วัยรุ่น

### การแพร่ระบาดของโควิด-19

#### โควิด-19 ติดได้อย่างไร ?

โควิด - 19 ติดต่อจากการสัมผัสโดยตรงกับละอองสารคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ จาม น้ำมูก น้ำลาย

โควิด-19 แพร่เชื้อจากบุคคลหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งได้ จากการสัมผัสพื้นผิวที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส และจะเข้าสู่ร่างกาย 3 ช่องทาง คือ รูน้ำตา รูจมูก รูปาก ลงสู่ลำคอ ทางเดินหายใจ และปอดในที่สุด

#### ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด

##### 1. กลุ่มเสี่ยงโดยตรงที่อาจสัมผัสกับเชื้อ



เพิ่งกลับจาก  
พื้นที่เสี่ยง

สัมผัสใกล้ชิด



ผู้ป่วยสงสัยติดเชื้อ

##### 2. กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง หากติดเชื้ออาจมีอาการรุนแรง

ผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป



เด็กเล็ก อายุต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง  
เช่น เบาหวาน  
ความดันโลหิต  
หลอดเลือดหัวใจ ภูมิแพ้



ทำอย่างไร ? ให้เราอยู่กับโควิดได้

หลักธรรมที่นำมาใช้ คือ การมี “สติและปัญญา”

สามารถเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤต ความกลัว ด้วยสติ

#### การปฏิบัติตามหลักชีวิตวิถีใหม่

ควบคุมตนเอง มีสติ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน



การสวมหน้ากาก  
เว้นระยะห่าง ล้างมือบ่อย ๆ

กินอาหารให้ครบ  
ตามหลักโภชนาการ  
และพักผ่อนไม่เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
นอนหลับให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง

ที่มา : 1. โทงูสู่วิดิต .คู่มือการจัดการโรงเรียนรับมือโควิด-19 .สหมิตรพรธันตั้งแอนด์พับลิสซิ่ง .พฤษภาคม 2563

2. กรมควบคุมโรค .โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คำแนะนำสำหรับประชาชน-สถานศึกษา [www.ddc.moph.go.th](http://www.ddc.moph.go.th)

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก