

ศิริกร โพธิจักร. (2564, ตุลาคม), รวมวิธีดูแลสุขภาพยุคโควิดสไตล์แพทย์แผนไทย : ชิวจิต 23 (553) : 34

อาจารย์วันที เจตนธรรมจักร แพทย์แผนไทยจากธรรมานุรักษ์คลินิกแพทย์แผนไทยและผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยถึงวิธีดูแลสุขภาพที่อาจารย์ทำเป็นประจำเพื่อลดโอกาสเป็นโควิด ดังนี้

ข้อที่ 1 กินอาหารเสริมภูมิคุ้มกัน เน้นกินอาหารสด ปรุงสุก และทำเอง กินให้ครบ 5 หมู่ กินให้หลายหลายเพิ่มปริมาณผักและผลไม้ตามฤดูกาล เพื่อให้ได้วิตามินและเกลือแร่

ข้อที่ 2 ฝึกหายใจ เพื่อให้ปอดแข็งแรง หายใจเข้าลึก กลั้นหายใจไว้ นับ 1-5 แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกยาว ๆ วิธีนี้ฝึกได้ง่ายๆ ไปพร้อมกับการเดินแกว่งแขน โยคะ หรือแม้แต่นั่งทำงานก็ทำไปด้วยได้เช่นกัน

ข้อที่ 3 ดื่มน้ำอุ่น อย่างต่ำวันละ 2-3 แก้ว ช่วยลดน้ำมูกและเสมหะที่คั่งค้างตามระบบทางเดินหายใจ ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น

ข้อที่ 4 ปลูกฟ้าทะลายโจรติดบ้านไว้ 1 กระถาง เมื่อรู้สึกเจ็บคอ เป็นหวัด มีไข้ ให้เด็ดฟ้าทะลายโจร 2-3 ใบ ล้างให้สะอาด ใส่แก้วแล้วเทน้ำร้อนใส่ให้เต็มแก้ว พักไว้ให้อุ่น ดื่มวันละ 1 แก้ว ทำต่อเนื่องจากกว่าอาการจะลดลง

