

# องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

## ผู้สูงอายุ ดูแลตัวเองได้ ด้วยสมุนไพรไทย



### แก้ปัญหาการนอนไม่หลับ

ด้วยสมุนไพรผสม หรือมีฤทธิ์เย็น  
เช่น ขี้เหล็ก สะเดา มะระขี้นก ผักเชียงดา ใบบัวบก



### แก้ปัญหาด้านการมองเห็น

ด้วยสมุนไพรหลากสี เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ฟักทอง  
มะละกอสุก มะเขือเทศ ยอดฟักข้าว



### แก้ปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย

ด้วยสมุนไพรสเป็ดร้อน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กระชาย พริกไทย กะเพรา



### แก้ปัญหาเกี่ยวกับความแข็งแรงของกระดูกและฟัน

ด้วยสมุนไพร และอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็กปลาน้อย  
ขาค้างคาว ใบชะพลู ยอดแคบ้าน ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง  
ควบคู่กับการรับวิตามินดีจากธรรมชาติ โดยออกกำลังกาย  
กลางแจ้งรับแสงแดดในตอนเช้าหรือตอนเย็น

ที่มา: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2020, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved



# องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

## สมุนไพร สำหรับผู้สูงอายุ

### แก้โรคลม อัมพาต



#### สมุนไพร สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ

##### 1. ตำรับยาหอม บำรุงธาตุลม

มีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ  
-ยาหอมที่เน้นไปทางารสสุขุมร้อน  
-ยาหอมที่มีรสค่อนข้างเย็น



##### 2. ตำรับยาประสะไพล

รักษาอาการหมดประจำเดือน  
เหมาะสำหรับผู้หญิงที่วัยหมดประจำเดือน  
และมีประจำเดือน เพราะสามารถใช้รักษา  
อาการร้อนวูบวาบ ปวดประจำเดือน  
ประจำเดือนมาไม่ปกติ และขับน้ำคาวปลา



##### 3. ตำรับยาลูกแพลงแม่

บำรุงผิว อ่อนเยาว์ยาลูกแพลงแม่  
มีสรรพคุณ ช่วยในการบำรุงผิวพรรณ  
ให้ดูสดใสและอ่อนวัย และช่วยให้ฮอร์โมน  
ในร่างกายสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือพูดง่าย ๆ  
ว่า เป็นยาอายุวัฒนะนั่นเอง

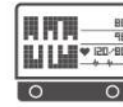


##### 4. ขี้เหล็ก ช่วยนอนหลับ

ขี้เหล็กมีสารสำคัญคือบาราคอล  
มีฤทธิ์เป็นยานอนหลับธรรมชาติ  
ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง  
ช่วยทำให้นอนหลับ



สมุนไพร สำหรับผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง  
ของโครงสร้างร่างกาย อวัยวะ ระบบเผาผลาญ  
และระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เริ่มทรุดโทรมตามระยะเวลา  
ของการใช้งาน เช่น ดวงตาก็จะเริ่มมองไม่ชัด เป็นต้อกระจก  
นอนไม่หลับ และก้อวพุงง่าย เป็นต้น



##### 5. ชาเกสรดอกไม้ บำรุงหัวใจ

สมุนไพร ล้วนมีเกสรดอกไม้  
เป็นส่วนประกอบ เพราะมีรสเย็น  
และช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยให้กระชุ่มกระชวย  
เช่น เกสรดอกบัวหลวง เกสรดอกนูนนาค  
เกสรดอกพิกุล เกสรดอกสารภี  
เกสรดอกมะลิ ฯลฯ

##### 6. ยาดมส้มโอ แก้อาการวิงเวียน

ยาดมส้มโอมี คือ การนำเปลือกส้มโอ  
มือหรือเปลือกส้มโอ มาผสมกับเครื่องเทศ  
ใช้ดมแก้หวัด วิงเวียน เป็นลม  
สามารถทำได้เองง่ายๆ หรือซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วไป



##### 7. บัวบก ป้องกันอัลไซเมอร์

คุณสมบัติเพิ่มการไหลเวียนเลือดภายใน  
หลอดเลือดฝอยได้เป็นอย่างดี  
ช่วยบำรุงสมอง เสริมความจำ ป้องกัน  
ภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ แดงยิวลดอาการ  
ขอลเส้นเลือดของได้อีกด้วย



ผู้จัดทำ  
info  
Graphics

# องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ

## สมุนไพรและอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ



### ขิง



มีฤทธิ์เผ็ดร้อน บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร  
เพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย

### เมล็ดแมงลัก



ช่วยเพิ่มกากใยทำให้ดูดซึมน้ำ  
ช่วยหล่อลื่นทำให้ถ่ายสะดวก

### ใบขมิ้น



มีฤทธิ์เย็น แก้ร้อนใน บำรุงสมอง บำรุงเส้นเอ็น  
ลดอาการปวดปลายมือปลายเท้า

### มะตูม



เป็นยาาระบายอ่อนๆ แก้ท้องเฟอ  
บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ

### ขมิ้น



แก้กรดไหลย้อน เพิ่มการไหลเวียนเลือด  
ช่วยเจริญอาหาร บำรุงข้อต่อให้แข็งแรง

### เพชรสีงฆาต



รักษาโรคเลือด มีฤทธิ์ลดการอักเสบ  
ช่วยบำรุงและเสริมกระดูก

### บอระเพ็ด



มีรสขมเย็น แก้ไข้ แก้ร้อนใน บำรุงตับ  
ช่วยเจริญอาหาร เป็นยาอายุวัฒนะ

