



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

# DTAM NEWS

## ข่าวเพื่อมวลชน



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



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

### กรมการแพทย์แผนไทยฯ แนะนำ 3 วิธีฟื้นฟูสุขภาพผิวพรรณให้มีสุขภาพดี ด้วยสมุนไพรใกล้ตัว ช่วงฤดูร้อน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแนะนำ 3 วิธีการดูแลผิวจากสมุนไพรใกล้ตัว เช่น วุ้นจากว่านหางจระเข้ แตงกวา และ ขมิ้นชันผง เพื่อฟื้นฟูสุขภาพผิวพรรณให้มีสุขภาพดีกลับคืนสู่สภาพปกติ ในช่วงฤดูร้อน

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า ในช่วงฤดูร้อนที่มีอากาศร้อนจัด เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่ อาจมีกิจกรรมที่ต้องออกนอกบ้านที่สภาพฟ้า มีความโปร่งมีแสงแดดจัด ความร้อนและแสงแดดนั้นมีผลต่อผิวพรรณเป็นอย่างมาก สำหรับปัญหาที่พบได้บ่อย ปัญหาผิวหนังที่พบบ่อยคือ ฝ้า กระ จุดด่างดำบนใบหน้า ผิวไหม้จากแสงแดด แห้งกร้าน รวมไปถึงการเกิดผดผื่น ที่ผิวหนัง ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการตากแดดในช่วงฤดูร้อน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ขอแนะนำ 3 วิธีเพื่อฟื้นฟูสุขภาพผิวพรรณให้มีสุขภาพดี กลับคืนสู่สภาพปกติในช่วงฤดูร้อน ด้วยการนำสมุนไพรใกล้ตัวมาดูแลดังนี้ **วิธีที่ 1** ใช้วุ้นจากว่านหางจระเข้โดยต้องปอกเปลือก แล้วล้างยางสีเหลืองออกให้สะอาดจากนั้นนำมาผานเป็นแผ่นบางๆ หรือบดให้ละเอียดนำมาพอกผิว ไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด จะช่วยลดการอักเสบร้อนแดงของผิวหนัง หรือนำวุ้นใสจากใบว่านหางจระเข้บดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับดินสอพองสะอาด (ดินสอพองที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว) 2 ช้อนโต๊ะ ผสมให้เป็นเนื้อเดียว พอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น กระจ่างใส ลดการอักเสบของผิว **วิธีที่ 2** นำแตงกวา 1 ลูก ปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาดปั่นรวมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ พอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยทำให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น ลดการอักเสบของผิว และ **วิธีที่ 3** ใช้ขมิ้นชันผง ผสมกับดินสอพองสด ในอัตราส่วน ขมิ้น 1 ส่วน ดินสอพองสด 10 ส่วน เพื่อบรรเทาอาการผื่นคัน แพ้ เป็นสิ่ว หรือตุ่มผื่นคันต่างๆ จะเห็นได้ว่านอกจากสมุนไพรใกล้ตัวที่เรานำมาใช้ดูแลผิวพรรณแล้วยังมีดินสอพองที่เป็นส่วนประกอบเนื่องจากดินสอพองเป็นสมุนไพรสยาเย็น ใช้แก้พิษร้อนกับร่างกาย ถอนพิษอักเสบ แก้กุด ผื่นคัน ทำให้ร่างกายเย็นสบาย อีกด้วย

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า นอกจากการดูแลผิวพรรณให้มีสุขภาพดี กลับคืนสู่สภาพปกติแล้ว ในช่วงฤดูร้อนนี้ที่สำคัญจะต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงโดยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำที่สะอาด และควรเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสดใหม่เพราะอากาศในช่วงนี้จะทำให้อาหารเสียได้ง่าย หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนไทยหรือการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกหมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก [www.facebook.com/dtam.moph](http://www.facebook.com/dtam.moph) และ line @ DTAM