



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 หนุนใช้ “น้ำอบน้ำปรุง” ช่วงสงกรานต์หอมอย่างไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สนับสนุนคนไทย ใช้น้ำอบ น้ำปรุงในเทศกาลสงกรานต์ สรรพคุณช่วยดับร้อน อีกทั้งมีกลิ่นหอมช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยคลายเครียด พร้อมแนะนำการทำน้ำอบไทยใช้ในครัวเรือนอย่างปลอดภัย

นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวถึงเทศกาลสงกรานต์ปี 2566 ซึ่งในปีนี้อาจมีประชาชนร่วมกิจกรรมรดน้ำดำหัว หรือเล่นน้ำสงกรานต์ตามประเพณีกันเป็นจำนวนมาก วันสงกรานต์นั้น มีกิจกรรมสำคัญคือการเตรียมสรงน้ำพระเสริมสิริมงคลต้อนรับวันปีใหม่ไทย ซึ่งการเตรียมน้ำสรงพระนั้น มักใช้น้ำสะอาดหยดด้วยน้ำอบ น้ำปรุง ลอยด้วยดอกไม้หอม ซึ่งผลิตภัณฑ์น้ำอบ น้ำปรุงนี้เป็นภูมิปัญญาคนไทยที่สืบทอดกันมาช้านาน การทำน้ำอบน้ำปรุง จึงถูกนำมาใช้คู่กับเทศกาลสงกรานต์มาช้านาน โดยสมัยก่อน น้ำอบ น้ำปรุง หรือ เครื่องหอมไทย จะใช้เป็นเครื่องประพรมผิวกาย เพื่อให้เกิดกลิ่นหอม ประพรมร่างกายให้สดชื่น เนื่องจากกลิ่นหอมของน้ำอบน้ำปรุงมีประโยชน์จากกลิ่นหอมที่ช่วยทำให้คลายวิตกกังวล ลดอาการวิงเวียนศีรษะ บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยให้นอนหลับสบาย

ดังนั้นในช่วงสงกรานต์กลิ่นความหอมของดอกไม้ในน้ำอบ น้ำปรุงจึงเหมาะที่จะนำมาช่วยคลายร้อน นำมาใช้เพื่อรดน้ำขอพรผู้ใหญ่ หรือสรงน้ำพระ นอกจากช่วยดับร้อน ทำให้เกิดกลิ่นหอมชื่นใจ คลายความกังวลลดอาการเครียด แล้ว การใช้น้ำอบน้ำปรุง จะเป็นการช่วยหนุนผู้ประกอบการธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม หรือ SMEs ให้คงอยู่และพัฒนาก่อให้เกิดรายได้ของประเทศอีกด้วย

สำหรับวิธีการทำน้ำอบไทยดอกไม้สดสูตรโบราณ จะใช้ดอกไม้สดดังนี้ ดอกมะลิ ดอกกระดังงา ดอกลีลาวดี ดอกพิกุล ดอกกุหลาบ ดอกจำปา ใบเตย ฯลฯ (ดอกไม้สดเลือกเอาตามชอบ) วิธีทำ 1.นำดอกไม้สดล้างน้ำให้สะอาด 2.เด็ดเอาเฉพาะกลีบ หากกลีบดอกมีขนาดใหญ่ ให้ฉีกตามยาวเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วใส่ลงใน หม้อเคลือบ 3.เทน้ำสะอาดลงในหม้อเคลือบ โดยอัตราส่วนดอกไม้สด 1 ส่วน น้ำสะอาด 10 ส่วน 4.ปิดฝาหม้อให้สนิททิ้งไว้ 1 คืน 5.ใช้ผ้าขาวบางกรองดอกไม้ออก แล้วนำดอกไม้มาเปลี่ยนใหม่ ทำติดต่อกัน 3 วัน 6.นำน้ำอบที่ได้บรรจุขวดที่มีฝาปิดสนิทพร้อมใช้

นายแพทย์ธงชัย กล่าวทิ้งท้ายว่า “จะเห็นได้ว่าวิธีทำน้ำอบไทยนั้นไม่ยุ่งยากเพียงแต่ต้องระมัดระวังในเรื่องความสะอาด และดอกไม้ที่นำมาใช้ควรปลอดสารพิษ หรือควรปลูกเองภายในครัวเรือน หรือในปัจจุบัน น้ำอบน้ำปรุง มีจำหน่ายทั่วไปตามร้านค้า หรือร้านสะดวกซื้อทั่วไป หาซื้อง่ายราคาไม่แพงนัก แต่ที่สำคัญ ในวันสงกรานต์เช่นนี้ ไม่ควรเล่นน้ำสงกรานต์กันจนเกิดอันตราย เอาแต่เพียงความเหมาะสมตามประเพณี และควรรดน้ำขอพรผู้ใหญ่ในบ้านเพื่อก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัวต่อไป”