

ไมเกรน... แก้ได้ไม่ยากด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

พท.ป.ภักกร บุรณสันติกุล
(แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)
วิวัฏฐะคลินิก
Bhakkhaphorn@gmail.com

ก่อนอื่นผู้เขียนต้องขอ “อวัลดีปีใหม่ ปี 2563”
กับคุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่านนะค่ะ ☺

ต่อ จากฉบับที่แล้ว

Tip 03: ยิบ ลมุนไฟโรวีเคชช่วยป้องกันไมเกรน

ไมเกรนหรือโรคลมปะกังในทางการแพทย์แผนไทย เกิดจากการที่ธาตุลมกับธาตุไฟในร่างกายกำเริบระคนกันบริเวณส่วนบนของร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของเลือด-ลมบริเวณดังกล่าวเดินไม่สะดวก ผู้ป่วยจึงมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง, สายตาพร่ามัวร่วมกับเกิดอาการคลื่นไส้-อาเจียน และวิงเวียน เป็นต้นค่ะ แนวทางการรักษาทางการแพทย์แผนไทยจึงเน้นเรื่องการปรับสมดุลของธาตุลมภายในร่างกาย สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาจึงต้องมีสรรพคุณด้านการขับลม-กระจายลม ยกตัวอย่างเช่น ขิง เป็นต้น



ที่มา: Onespiritblog.com

จากข้อมูลงานวิจัยในต่างประเทศพบว่าการรับประทานแคปซูลขิงนั้นมีส่วนช่วยลดอาการปวดไมเกรนได้ดี โดยที่ไม่เกิดผลข้างเคียงใดๆ เมื่อเทียบกับการรับประทานยา Sumatriptan หรือยาแผนปัจจุบันที่ใช้รักษาอาการไมเกรน ซึ่งพบรายงานว่าผู้ป่วยบางรายเกิดอาการมึนงง ง่วงนอน และแสบร้อนบริเวณหน้าอกภายหลังจากการใช้ยาดังกล่าว

ข้อดีของขิงนั้น มีมากมาย เช่น ช่วยลดการอักเสบ และอาการปวดได้เป็นอย่างดี เพราะจึงมีส่วนช่วยยับยั้งการสร้าง Prostaglandin (พรอสตาแกลนดิน) ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบ

และอาการปวดในร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้-อาเจียน และแก้อาการท้องอืด-ท้องเฟ้อ ได้อีกด้วยค่ะ

วิธีรับประทาน (สูตรนี้สามารถรับประทานได้ 3-4 ถ้วยชามะคะ)

1. นำขิงแก่มาล้าง และปอกเปลือกให้สะอาด ฝานเป็นแว่นประมาณ 15-20 แว่น
2. ต้มกับน้ำร้อน 1.5 ลิตร จนกระทั่งเหลือน้ำเพียงครึ่งเดียว (750 มล.) และกรองเอากากขิงที่ต้มเสร็จออก
3. ตักแบ่งใส่ถ้วยชาที่เตรียมไว้ ปรงแต่งรสด้วยน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา โดยแนะนำให้รับประทานน้ำขิงอุ่นๆ หลังมื้ออาหาร อาการปวดศีรษะไมเกรนก็จะค่อยๆ ดีขึ้นจนอย่างไม่น่าเชื่อเลยคะ
4. หากรับประทานไม่หมด ให้บรรจุน้ำขิงลงในขวดภาชนะสะอาดแล้วนำไปแช่ตู้เย็น เก็บรักษาได้ประมาณ 1-2 สัปดาห์

บทสรุปท้าย

โดยส่วนมากผู้ป่วยไมเกรนมักได้รับผลกระทบเชิงลบจากอาการปวดศีรษะบ่อยครั้ง ดังนั้นเมื่อคุณเข้าใจหลักการง่ายๆ ของการดูแลสุขภาพตามแนวธรรมชาติบำบัดตามที่ได้แนะนำไปนี้ ผู้เขียนก็หวังว่าคงจะช่วยทำให้คุณไม่ต้องปวดหัวกับโรคไมเกรนอีกต่อไป และสามารถทำงานได้อย่างเต็มที่มากขึ้น สุดท้ายนี้ก็ขอให้คุณผู้อ่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต้อนรับปีใหม่ที่มาถึงกันนะค่ะ ด้วยรักและปรารถนาดี ☺

#สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง หมอบุ๊ค วิวัฏฐะคลินิก ☺

อ้างอิง

1. Schiapparelli P, Allais G, et al. Acupuncture in primary headache treatment. Neurol Sci. 2011 May; 32 Suppl 1:S15-8.

2. Shen YF, Younger J, et al. Randomized clinical trial of acupuncture for myofascial pain of the jaw muscles. J Orofac Pain. 2009 Fall; 23(4): 353-9.

3. Sasannejad P, Saeedi M, Shoeibi A, Gorji A, Abbasi M, Foroughipour M. Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. Eur Neurol. 2012;67(5):288-

91. doi: 10.1159/000335249. Epub 2012 Apr 17. PubMed PMID: 22517298.

4. Maghbooli M, Golipour F, Moghimi Esfandabadi A, Yousefi M. Comparison between the efficacy of ginger and sumatriptan in the ablative treatment of the common migraine. Phytother Res. 2014 Mar;28(3):412-5. doi: 10.1002/ptr.4996. Epub 2013 May 9. PubMed PMID: 23657930.

ผิวสวย...หน้าใส ต้อนรับปีใหม่ด้วยมะเขือเทศ



ในช่วงวันหยุดปีใหม่ที่ผ่านมาถือเป็นช่วงเวลาแห่งการส่งความสุข รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะให้แก่กันและกัน เทศกาลปีใหม่นั้นทำให้เราได้อยู่กับตัวเอง และครอบครัวมากขึ้น ได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง จึงเหมือนกับเราได้ชาร์จพลังด้านบวกจากคนในครอบครัว คนรัก และเพื่อนที่คุ้นเคย ถือเป็นการพักสมองจากการทำงานมาตลอดทั้งปี นอกจากนี้ยังเป็นช่วงเวลาที่เราได้มีโอกาสพบทวนสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมา และเปิดใจพร้อมรับกับสิ่งใหม่ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในปี 2563 อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญก็ขอให้ปีนี้เป็นปีแห่งการเริ่มต้นที่ดี และขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรงกันถ้วนหน้านะคะ สำหรับหัวข้อที่นำมาแบ่งปันในครั้งนี้ก็จะขอเอาใจหนุ่ม-สาววัยทำงานในเรื่องของการดูแลสุขภาพผิวด้วยมะเขือเทศ โปรดติดตามอ่านกันได้เลยค่า

สารพันประโยชน์จากมะเขือเทศ

คุณผู้อ่านทราบหรือไม่คะว่า... มะเขือเทศนั้นจัดเป็น Super-food ที่มีสารอาหารหลากหลาย และมีประโยชน์ต่อระบบต่างๆ ในร่างกายของเรา ดังนั้นเมื่อเรารับประทานมะเขือเทศ ความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคมะเร็งก็จะลดลง เพราะมะเขือเทศมีส่วนช่วยในการ

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ผิวพรรณของเราก็จะสดใสเปล่งปลั่งกว่าเดิม เพราะมะเขือเทศจะทำให้โครงสร้างผิวแข็งแรง นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก และลดอัตราการเสียชีวิตโดยรวมได้อย่างมีนัยสำคัญอีกด้วยค่ะ เห็นไหมคะว่า...มะเขือเทศนั้นมีประโยชน์มากมายเหลือเกิน

มะเขือเทศช่วยให้ผิวพรรณสดใสและเปล่งประกายได้อย่างไร?

1. **ช่วยปรับสภาพผิว ป้องกันมะเร็งผิวหนัง** จากข้อมูลงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามะเขือเทศนั้น สามารถปกป้องผิวเราจากแสงแดดได้ โดยจะทำหน้าที่เหมือนกับสารกันแดดตามธรรมชาติ เนื่องจากสารไลโคปีน (Lycopene) ในมะเขือเทศเป็นสารประกอบในกลุ่มแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) มีส่วนช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ปรับสภาพผิวให้ดีขึ้นหลังจากการออกแดดเป็นเวลานาน เช่น ผื่นแดงจากการโดนแสงยูวี (UV light-induced erythema) หรือผิวไหม้แดด (Sunburn) อีกทั้งยังสามารถช่วยยับยั้งโอกาสที่จะเกิดมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วยค่ะ

2. **ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหน้า** ผู้ป่วยมีอาการผิวแห้ง โดยมากมักมีอาการคันตามผิวหน้า ผิวแห้งแตก และหลุดลอก การใช้ครีม และโลชั่นบำรุงผิวสามารถเพิ่มความชุ่มชื้นได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ผู้เขียนขออ้างอิงจากงานวิจัยของญี่ปุ่นในปี 2012 พบว่าการลดลงของระดับโพแทสเซียม (Potassium) ในร่างกายสัมพันธ์กับการเกิดผื่นแห้งกร้านได้ง่ายขึ้นในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic Dermatitis) โดยอาการนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย ดังนั้นการรับประทานมะเขือเทศที่อุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญอย่างโพแทสเซียมก็จะช่วยทำให้ผิวพรรณมีความชุ่มชื้นมากขึ้นค่ะ