

คลายความวิตกกังวลง่าย ๆ ด้วยสมุนไพร

พท.บ.ภักกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

bhakkhaphorn@gmail.com



ก ภาวะวิตกกังวล (Anxiety) เป็นสภาวะอารมณ์ไม่พึงประสงค์ที่พบเห็นได้ในมนุษย์ปกติทั่วไป ยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ตึงเครียดต่างๆ เช่น ช่วงเวลานัดหมายประชุมสำคัญ, สอบวัดผลประจำปี, คนใกล้ชิดเจ็บป่วย เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลที่มากเกินไปอาจเหนียวนาให้เกิดการเป็น **โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder)** ซึ่งส่งผลในเชิงลบต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้

ผู้ที่ประสบกับภาวะวิตกกังวล มักจะมีอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะบ่อยๆ, ปวดเมื่อยบริเวณขา-คอ-ไหล่, กล้ามเนื้อตึงตัว, คลื่นไส้-อาเจียน, เบื่ออาหาร, หายใจสั้น, อ่อนเพลีย, ไม่มีเรี่ยวแรง และในบางรายอาจพบภาวะตื่นกลัว (panic) เช่น มีอาการมือไม้สั่น, เหงื่อแตก, กระสับกระส่าย และกระวนกระวาย ร่วมด้วย โดยอาการดังกล่าวจะสามารถหายไปได้เองเมื่อรู้สึกคลายกังวล แต่หากอาการไม่ดีขึ้น และเป็นต่อเนื่องยาวนาน จะส่งผลทำให้ผู้ป่วยขาดความมีชีวิตชีวา มีอารมณ์เก็บกด หมดความตื่นเต้น นอนไม่หลับ รวมไปถึงอาจเกิดอาการปวดศีรษะไมเกรน หรือปวดศีรษะจากความเครียด ได้ค่ะ



สมุนไพร หรือยาจากธรรมชาติ มีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเรา และเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ใช้บำบัดรักษาภาวะวิตกกังวล ดังนั้นการเลือกรับประทานสมุนไพรที่ถูกต้องจะช่วยให้เรารู้สึกมีความสุข และเกิดพลังในตนเองมากขึ้น เรามาลองดูกันนะคะว่าสมุนไพรที่ช่วยผ่อนคลายความกังวลมีอะไรบ้าง ?

สมุนไพรคลายความวิตกกังวล

1. ขี้เหล็ก

สมุนไพรพื้นบ้านที่นิยมเอามาทำเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือแกงกับเนื้อสัตว์ ขี้เหล็กประกอบด้วย สารสำคัญหลายชนิด ยกตัวอย่างเช่น

- สารบาราคอล Barakol ในใบอ่อน และดอกตูมของขี้เหล็ก มีสรรพคุณ ช่วยผ่อนคลายความเครียด และความกังวล, เป็นยาต้านซึมเศร้า, ลดความดันโลหิต และช่วยระบายท้องได้ดี

- สารอัลคาลอยด์ Alkaloid ในใบขี้เหล็กจะมีฤทธิ์ช่วยกล่อมประสาท ช่วยทำให้นอนหลับสบาย

- สารเบต้าแคโรทีน Beta-Carotene ในใบ และดอกขี้เหล็ก เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง

นอกจากนี้ ขี้เหล็กยังอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุมากมาย เสริมภูมิคุ้มกันโรค เสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็วขึ้นค่ะ

คำแนะนำ: การรับประทานใบขี้เหล็กที่ปลอดภัย ควรเลือกเป็นใบสด (ตั้งแต่เริ่มเป็นยอดอ่อน จนถึงใบขนาดกลาง) แล้วนำไปต้มจนเดือด เทน้ำทิ้งสัก 2-3 น้ำ จากนั้นจึงค่อยนำมาปรุงเป็นอาหารหรือปรุงยา จะช่วยฆ่าฤทธิ์ และขจัดสารพิษที่เป็นอันตรายต่อตับ อีกทั้งยังช่วยลดความขมของใบขี้เหล็กได้ค่ะ



2. ใบบัวบก

เป็นสมุนไพรที่เติบโตในภูมิภาคเขตร้อน และกึ่งเขตร้อน พบมากในอินเดีย, ศรีลังกา, จีน และอินโดนีเซีย ถูกนำมาใช้เป็นยา มาตั้งแต่สมัยโบราณ คุณสมบัติเฉพาะของใบบัวบก **ใช้เพื่อรักษา แผลสด และปรับสภาพผิวหนังให้ดีขึ้น, กระตุ้นการไหลเวียนเลือด และช่วยรักษาความผิดปกติของหลอดเลือดดำ**

ใบบัวบก ยังมีส่วนช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในร่างกาย **เพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเซลล์ผิวหนัง** ป้องกันการหย่อนคล้อย และยกกระชับรอยเหี่ยวย่นของผิวหนัง ปัจจุบันจึงได้มีการนำสารสกัดใบบัวบกไปเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์สกินแคร์ เป็นส่วนมาก

ในศาสตร์การแพทย์อายุรเวท มักจะนำใบบัวบกมาใช้ในการรักษา **เพื่อเสริมสร้างเซลล์ประสาท และสมอง แก้อาการปวดศีรษะไมเกรน บรรเทาอาการร้อนใน และเป็นยาระบาย** จากข้อมูลงานวิจัยส่วนใหญ่ระบุว่า **ใบบัวบกมีส่วนช่วยผ่อนคลายความวิตกกังวล ลดความเครียด ลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มความสามารถในการรับรู้ โดยจะช่วยกระตุ้นความจำ และสมาธิ**

คำแนะนำ: สำหรับผู้ที่ต้องการผ่อนคลายความกังวล

1. ให้นำใบบัวบกสดประมาณ 1 กำมือ (5-7 ใบ) ล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำมาคั้นเป็นน้ำ รับประทานชนิดเข้มข้น วันละ 1-2 ช้อนชา ติดต่อกันอย่างน้อย 1-2 เดือน
2. รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของใบบัวบก เช่น ใบบัวบกลวกจิ้มน้ำพริกกะปิ, ยำใบบัวบก เป็นต้น แต่ทั้งนี้ไม่ให้รับประทานติดต่อกันทุกวัน เพราะใบบัวบกเป็นยาเย็นอาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียหรืออ่อนแรงได้ค่ะ

3. เมล็ดฟักทอง

เป็นแหล่งอาหารชั้นดีที่อุดมไปด้วยไฟแทสเซียม **ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย** โดยจะลดอัตราการเต้นของชีพจร มีกรดอะมิโนจำเป็นชื่อว่า **ทริปโตเฟน (Tryptophan)** อยู่ในปริมาณที่สูง **ช่วยเพิ่มการหลั่งของระดับเซโรโทนิน (ฮอร์โมนความสุข) ในร่างกาย จึงทำให้นอนหลับสบาย**

การพักผ่อนที่เพียงพอ จะเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยซ่อมแซมภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย, ช่วยรักษาสสมดุลระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด), ช่วยฟื้นฟูภาวะปัญหาทางอารมณ์ และบรรเทาภาวะวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี

คำแนะนำ: ลองรับประทานเมล็ดฟักทองอบแห้ง วันละ 2-4 ช้อนโต๊ะทุกวันอย่างต่อเนื่อง โดยอาจรับประทานควบคู่กับถั่วหลากหลายชนิด, ผสมลงในน้ำสมูทตี้ผลไม้ปั่น หรือผสมลงในโยเกิร์ตธรรมชาติ เพียงเท่านี้ก็จะช่วยปรับสมดุลด้านอารมณ์, ลดความวิตกกังวล, บรรเทาอาการปวดศีรษะ แล้วยังช่วยด้านระบบขับถ่าย ทำให้ลำไส้สะอาดอีกด้วยค่ะ

บดส่งท้าย

ในปัจจุบันมีปัจจัยมากมายที่ก่อให้เกิดภาวะวิตกกังวล ส่วนใหญ่ผู้ที่ประสบกับภาวะนี้มักจะได้รับการถ่ายทอดผ่านทางพันธุกรรมหรือเกิดขึ้นจากปัจจัยด้านกายภาพ เช่น เกิดความไม่สมดุลของฮอร์โมน และสารสื่อประสาทในสมอง เป็นต้น

อย่างไรก็ตามปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ความเครียดและเหตุการณ์ในชีวิตที่กระทบกระเทือนจิตใจ ก็มีส่งผลกระทบท่ต่อระดับของปฏิกิริยาทางอารมณ์ ได้เป็นอย่างมากเช่นกัน

ดังนั้นหากพบว่า ตนเองหรือคนใกล้ชิดกำลังมีภาวะวิตกกังวล จึงควรปรึกษาแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางป้องกัน และแนวทางแก้ไข หรือลองบำบัดเบื้องต้นด้วยการผสมผสานระหว่างการใช้สมุนไพร และปรับไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิต ตามที่ได้แนะนำมานี้ ก็จะช่วยให้คุณเริ่มผ่อนคลายความกังวลไปได้บ้างค่ะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ **#หมอบ๊อค สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเรา**

