

นอนไม่หลับบำบัดด้วย Shirodhara



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

นอนไม่หลับบำบัดด้วย Shirodhara

Shirodhara มาจากคำภาษาสันสกฤต 2 คำ “**shiro**” แปลว่า ศีรษะ “**dhara**” แปลว่า ไหล[1]เป็นการรักษาแบบดั้งเดิมของศาสตร์การแพทย์อายุรเวทที่ได้ได้รับความนิยมมีการใช้มาตั้งแต่สมัยโบราณเพื่อทำให้จิตใจร่างกาย และจิตวิญญาณมีความกลมกลืนกันได้รับการขนานนามว่าเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาและฟื้นฟูร่างกายที่ดีที่สุด

Shirodhara เป็นการนำน้ำมันอุ่น ๆ มาหยดลงบนหน้าผากและศีรษะอย่างช้าๆและหยดอย่างสม่ำเสมอการหยดให้น้ำมันไหลผ่านหนังศีรษะลงสู่เส้นผมจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลือง บรรเทาความเครียด งดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ปรับสมดุลองค์ประกอบธาตุภายในร่างกายหรือdoshaช่วยจัดล้างสารพิษในร่างกาย ช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง รักษาโรคต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และความเหนื่อยล้าทางจิตใจและร่างกาย[2]โดยทั่วไปแล้วจะใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา นมสด buttermilk หรือน้ำมันจากสมุนไพรที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลมาใช้ในการนวด Shirodhara [3]แต่น้ำมันงาจะนิยมนำมาใช้ในการนวดศีรษะเพื่อช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น เนื่องจากน้ำมันงาอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารออกฤทธิ์ เช่น sesamin sesaminol และ sesamol



“

สารสำคัญในน้ำมันงาช่วยควบคุมการทำงานของเซโรโทนินในสมอง ไม่เพียงแต่บรรเทาอาการปวดศีรษะและทำให้ผ่อนคลายหนังศีรษะแล้ว แต่ยังช่วยบรรเทาความเครียดและทำให้นอนหลับได้อีกด้วย[2]

”

ทำไมถึงหยदन้ำมันบริเวณหน้าผาก?

เนื่องจากหน้าผากเป็นส่วนเดียวของร่างกายที่มีปลายประสาทที่ละเอียดอ่อนจำนวนมากหรือจุดสำคัญที่เชื่อมต่อโดยตรงกับสมอง ตามตำราของศาสตร์อายุรเวทหลายเล่มกล่าวกันว่าจุดศูนย์กลางของหน้าผากคือ "ตาที่สาม" ซึ่งเชื่อมต่อกับต่อม pineal gland ผ่านหลอดเลือดและเส้นเลือดฝอยหลายเส้น ส่วนนี้จะเป็นส่วนที่ควบคุมการทำงานของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งควบคุมอารมณ์ความรู้สึก [2]

การทำ Shirodhara จะช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด ลดความวิตกกังวล บรรเทาความเครียดจากร่างกายและจิตใจการเทน้ำมันอุ่นๆลงบนหน้าผากอย่างสม่ำเสมอพร้อมกับการนวดศีรษะเล็กน้อยจะทำให้เกิดความสงบ ช่วยให้ผ่อนคลาย



“

เมื่อร่างกายเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง ร่างกายจะผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ หลอดเลือดขยายตัวและทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลงส่งผลทำให้คุณภาพการนอนหลับดียิ่งขึ้น [2]

”

- References :**
1. Dhuri, K., Pv, B., & Vaidya, A. D. (2013). Shirodhara: A psycho-physiological profile in healthy volunteers. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 4(1), 40. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23741161/>
 2. Jo Sahlin. (2020). Shirodhara: An Ayurvedic Approach to Stress Relief. Retrieved May 8, 2023, from <https://www.healthline.com/health/shirodhara>
 3. Soumita Basu. (2020). Shirodhara Massage: Benefits, Uses, Procedure, Oils, Treatment And Side Effects. Retrived May 8, 2023, from: <https://www.netmeds.com/health-library/post/shirodhara-massage-benefits-uses-procedure-oils-treatment-and-side-effects>