

บำบัดอาการปวดศีรษะ ด้วยศาสตร์อายุรเวท



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

บำบัดอาการปวดศีรษะ ด้วยศาสตร์อายุรเวท

“
อาการปวดศีรษะเป็นอาการที่พบ
ได้บ่อยในทุกเพศทุกวัยเกิดจาก
สาเหตุที่หลากหลายแม้จะไม่ใช่โรค
ที่ร้ายแรงแต่ถ้าหากปล่อยไว้นาน
ความรุนแรงอาจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆส่ง
ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตใน
ที่สุด”



ทางอายุรเวทมององค์ประกอบของมนุษย์เป็นปัญจมหาภูต (5 elements) ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศ(ช่องว่าง) ซึ่งในระบบ สรีระของมนุษย์ปัญจมหาภูตจะรวมเป็น 3 กลุ่มเรียกว่า โทษะ (Dosha) ได้แก่

1. วาตะ (Vata) คืออากาศรวมกับลม
2. ปิตตะ (Pitta) คือไฟรวมกับน้ำ
3. กพะ (Kapha) คือดินรวมกับน้ำ

ทางการแพทย์อายุรเวทเชื่อกันว่าอาการปวดศีรษะเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ

1. ความไม่สมดุลของ โทษะ (Dosha)

ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากกลุ่ม Pitta dosha หรืออาจเกิดได้จากหลายสาเหตุรวมกัน

2. การใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรับประทานอาหารจะส่งผลต่อโทษะ (Dosha) มากที่สุด เช่น การที่อาหารไม่ย่อยจนทำให้เกิดสารพิษตกค้างในลำไส้ใหญ่ ซึ่งเรียกว่า อามะ (ama) และอีกปัจจัยคือด้านจิตใจเช่นความเครียดความวิตกกังวลนำไปสู่การทำงานของระบบประสาทที่ไม่สมดุล จึงนำไปสู่อาการปวดหัวได้เช่นกัน

การรักษาอาการปวดศีรษะทางอายุรเวท

มุ่งเน้นไปที่การปรับความสมดุลของ Dosha จะเป็นแนวทางการรักษาอาการปวดศีรษะทางอายุรเวทมากที่สุดและในส่วนของระบบประสาททางอายุรเวทสามารถช่วยปรับสมดุลเกี่ยวกับพลังงาน (ojas) ในร่างกายให้มีปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วยหลากหลายวิธี เช่น ปัญจกรรมะ (Panchkarma) ซึ่งเป็นวิธีรักษาที่สำคัญของอายุรเวท หลักการคือ การจับพิษ 5 ทาง ได้แก่ จับเหงื่อ การสวนล้างทวาร การทำให้อาเจียนการสวนล้างจมูกและการจับเอาเลือดพิษออก โดยการรักษาทางอายุรเวทรวมถึงการนวดทางอายุรเวท เช่น การนวดศีรษะแบบอินเดีย

การนวดศีรษะแบบอินเดีย คืออะไร ?

การนวดศีรษะแบบอินเดีย (Indian head massage) หรือเรียกว่า **"Champiassage"** เป็นการรักษาที่เน้นการนวดกดจุดตามศีรษะ คอ บ่าและไหล่ ซึ่งบริเวณเหล่านี้เป็นศูนย์พลังงานภายในร่างกายที่สามารถสะสมความตึงเครียดนำไปสู่คอและไหล่เคล็ดตลอดจนอาการปวดศีรษะโดยการนวดมักให้จังหวะการกดเป็นวงกลมใช้จังหวะที่หนักแน่นและอ่อนโยนเพื่อช่วยปรับสมดุลเกี่ยวกับพลังงาน (ojas) ซึ่งจะมีการใช้น้ำมัน เช่น น้ำมันมะพร้าวและอัลมอนด์ จะเป็นที่ยอมรับใช้มากที่สุดเพื่อปรับสภาพเส้นผมและหนังศีรษะซึ่งการนวดเช่นนี้มีต้นกำเนิดมาจากระบบการแพทย์ทางเลือกของอินเดียที่เรียกว่าอายุรเวทแปลว่าศาสตร์แห่งชีวิตโดยเชื่อกันว่าจิตใจและร่างกายมีการเชื่อมโยงกันอย่างประณีตจึงสามารถมีอิทธิพลต่อกันได้ดังนั้นทำให้ทฤษฎีนี้เป็นที่เข้าใจว่าการนวดศีรษะแบบอินเดียไม่เพียงแต่ช่วยลดอาการปวดศีรษะและปรับสมดุลทางร่างกายเท่านั้นแต่ยังช่วยปรับสุขภาพจิตใจและอารมณ์ได้อีกด้วย

ประโยชน์จากการนวด ศีรษะแบบอินเดีย

- ช่วยคลายกล้ามเนื้อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตบริเวณหนังศีรษะ คอ บ่า และไหล่
- คลายอาการปวดเมื่อยปวดบ่าตาหรือปวดกระบอกตา
- ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายบรรเทาความตึงเครียดและนอนหลับง่ายขึ้น
- เพิ่มการลำเลียงของออกซิเจนในสมอง
- ช่วยลดอาการปวดศีรษะ ไมเกรน
- บำรุงเส้นผม และหนังศีรษะ
- กระตุ้นความทรงจำและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบน้ำเหลืองจึงเพิ่มการกำจัดของเสีย และสารพิษ



การนวดศีรษะแบบอินเดีย เหมาะกับใคร ?

การนวดศีรษะแบบอินเดีย เหมาะเป็นพิเศษสำหรับพนักงานออฟฟิศที่ต้องนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ มีอาการปวดเมื่อยบริเวณคอ บ่า ไหล่ สะบัก กระบอกตา นอกจากนี้ผู้ที่มีความเครียดสะสมนอนไม่หลับ หรือมีปัญหาปวดศีรษะ ไมเกรน ก็สามารถเข้ารับการนวดศีรษะแบบอินเดียเพื่อบรรเทาอาการได้

ข้อห้าม/ข้อควรระวัง

- หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์
- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและต่ำที่ควบคุมไม่ได้หรือยังไม่ได้รับการวินิจฉัย
- ผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ผู้ป่วยเบาหวาน
- ผู้ป่วยโรคผิวหนัง ผู้ที่มีแผลสดบริเวณที่ทำการนวด

นอกจากนี้ทางอายุรเวทยังมีการรักษาอาการปวดศีรษะโดยวิธีอื่นอีกมากมายเช่น การทำโยคะ การปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวัน การปรับโภชนาการ การเท้าน้ำมันลงในจมูก และการใช้ตำรับยาตำปึกยาดี เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความคิดเห็นของแพทย์อายุรเวทผู้รักษา

เอกสารอ้างอิง :

1. เฉลียว ปิยะชน. (2537). อายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์
2. วิชัย โชควิวัฒน์. (2554). ไปดูการแพทย์อินเดีย. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 9(1), 67-72.
3. Daruwalla, B. (2022). Best Ayurvedic Medicine for Headache. ganeshaspeaks. Retrieved 6 July 2023, from <https://www.ganeshaspeaks.com/ayurveda/ayurvedic-medicine/headache/>
4. Sense Learning Hub. (2018, July 31). Indian head massage. Retrieved 6 July 2023, from <https://www.sensemassage.co.uk/resources/hub/96-indian-head-massage>
5. Vickie Howard. (2013). Using Indian head massage to aid recovery. Nursing Times. 25(109), 14-16.