เพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับ ด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย

scan QR

Stay Healthy as Long as You Live

โทร. 02-038-5115

Wellness We care

Prevent & Reverse

By MEGA We care

เพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับด้วยศาสตร์แพทย์แผนไทย

“การนอนหลับเปรียบเสมือนเป็นการเติมพลังงานให้ชีวิต (ชาร์จแบต) แต่หากนอนไม่หลับแล้วก็เปรียบเสมือนพลังงานในชีวิตลดลง (แบตหมด) ในศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย การนอนหลับที่สมบูรณ์คือต้องมีธาตุทั้ง 4 ที่สมดุล ทั้งธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และได้มีวิธีการบำบัดสำหรับอาการนอนไม่หลับเบื้องต้น ศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทย ถือเป็นการบำบัดอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ส่งเสริมการนอนหลับให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น มีการบำบัดหลายวิธีดังต่อไปนี้”

1.การนวดไทยและประคบสมุนไพร (ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย จึงส่งเสริมการนอนหลับ)

การนวดไทยเน้นบริเวณคอ บ่า ไหล่และกล้ามเนื้อตามร่างกายจะช่วยให้ระบบเลือดและน้ำเหลืองไหลเวียนตามร่างกายได้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นระบบประสาท นวดไทยควรนวดประมาณวันละ 30 – 45 นาที ประมาณ 3 วัน/สัปดาห์ (วันเว้นวัน) และการประคบสมุนไพรจะทำให้ธาตุลมและธาตุไฟในร่างกายเคลื่อนที่ได้ดีขึ้น ส่งผลให้เลือด (ธาตุน้ำ) ไหลเวียนไปตามหลอดเลือดฝอย ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนและสารอาหารที่มากับกระแสเลือด จึงทำให้ร่างกายเกิดความสมดุลและผ่อนคลาย

2.การอบไอน้ำสมุนไพร

แพทย์แผนไทยเชื่อว่าสามารถช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดในร่างกาย ช่วยลดความเครียด บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ช่วยเปิดรูขุมขนและขับเหงื่อ การอบไอน้ำ ความร้อนจะถูกถ่ายเทเข้าภายในร่างกาย แนะนำให้อบ 15 – 30 นาที ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

3. หลักธรรมานามัย “ หมายถึง เป็นการมีสุขภาพดีด้วยธรรมชาติ”

ประกอบด้วย 3 ประการ ดังนี้

3.1 กายานามัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันก่อนที่จะเกิดการเจ็บป่วย ทางศาสตร์แพทย์แผนไทยเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายจะเสื่อม หลักการปฏิบัติกายานามัยเป็นการออกกำลังกายโดยเน้นให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวที่เหมาะสม, การรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารให้พอดีไม่อิ่มจนเกินไปและทานอาหารให้ถูกกับธาตุ,การพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

3.2 จิตตานามัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจด้วยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกให้มีสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพทางจิตใจสงบ ช่วยให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อปอดและคลายความวิตกกังวล ซึ่งจะช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น

3.3 ชีวิตานามัย เป็นการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักการมีสุขภาพที่ดี เป็นการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ให้สมดุล โดยการควบคุมพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วย เช่น การดูแลสถานที่อยู่อาศัย จัดเก็บภายในบ้านให้เรียบร้อย ให้สะอาดตา หรือการปลูกพืชผักบริเวณบ้านเพื่อนำมาประกอบอาหาร เป็นต้น เมื่อสามารถดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุขแล้ว ร่างกายจะเกิดการผ่อนคลาย จิตใจสงบ คลายความวิตกกังวลลงได้

4. อาหารตามธาตุเจ้าเรือน

การทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ทฤษฎีทางการแพทย์แผนไทยเชื่อว่า การทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเป็นการทานอาหารตามธาตุที่มีอยู่ในบุคคลนั้น เป็นการปรับสมดุลให้ร่างกายโดยการทานอาหาร เมื่อร่างการเข้าสู่โหมดสมดุลสุขภาพทางกายและจิตใจก็ดีขึ้นไปด้วย แพทย์แผนไทยจะมีวิธีการแบ่งธาตุเจ้าเรือนตามเดือนเกิดของบุคคลนั้น โดยจะมีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

4.1 ธาตุเจ้าเรือนดิน คนที่เกิดเดือนตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม ควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน เช่น ฟักทองผัดไข่, ยำหัวปลี, ฝรั่ง, เผือก, เงาะ เป็นต้น

4.2 ธาตุเจ้าเรือนน้ำ คนที่เกิดเดือนกรกฎาคม สิงหาคม กันยายน ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยวและรสขม เช่น ห่อหมกใบยอ, แกงส้มดอกแค, มะระผัดไข่, น้ำกระเจี๊ยบ, สับปะรด เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสมันจัด

4.3 ธาตุเจ้าเรือนลม คนที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม มิถุนายน ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน เช่น ผัดฉ่า, ไก่ผัดขิง,ผัดกะเพรา,น้ำตะไคร้,น้ำขิงเป็นต้นควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด

4.4 ธาตุเจ้าเรือนไฟ คนที่เกิดเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม ควรรับประทานอาหารรสขม เย็น จืด เช่น แกงจืดตำลึง, แตงกวาผัดไข่, น้ำแตงโม, น้ำใบเตยเป็นต้นควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน

5. สุคนธบำบัด

เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรเพื่อบำบัดร่างกาย จิตใจอารมณ์กระตุ้นให้รู้สึกสดชื่นในขณะที่ร่างกายได้กลิ่นน้ำมันหอมระเหย โมเลกุลของน้ำมันจะเดินทางไปสู่หลอดเลือด อวัยวะและเนื่อเยื่อต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อคลายความตึงเครียด เพิ่มพลังทางด้านผิวหนังจะเกิดการตอบสนองทางด้านจิตใจ เพิ่มความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระ ซึ่งช่วยในการนอนหลับจากสาเหตุที่มีผลทางด้านจิตใจ การบำบัดด้วยการนวดแบบสุคนธบำบัด แนะนำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรือสามารถใช้น้ำมันหอมละเหยด้วยวิธีการอื่น นอกจากการนวดก็ได้ เช่น การสูดดม ผสมในโลชั่น แช่ในอ่างน้ำ เป็นต้น

“หากใครที่กำลังมีอาการนอนไม่หลับอยู่ การบำบัดทางศาสตร์การแพทย์แผนไทยเป็นอีกหนึ่งทางเลือก ร่วมกับการปรับร่างกายให้กลับเข้าสู่สมดุลด้วยหลักธรรมานามัยและอาหารตามธาตุเจ้าเรือน”

เอกสารอ้างอิง :

1. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (มมป.) ตำราวิชาการสุคนธบำบัด (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. สืบค้น 19 สิงหาคม 2566 จาก https://thaicam.go.th/wp-content/
2. กลุ่มงานส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร. (2550). แนวทางเวชปฏิบัติการแพทย์แผนไทยในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. สืบค้น 19 สิงหาคม 2566 จาก http://www.ppho.go.th/webppho/dl_strat/F20181107091857.pdf
3. ทิพวรรณ์ โสภาวรรณกุล, ปิยลักษณ์ จันทร์สม, และลดาวัลย์ พันธุ์พาณิชย์. (2564). บำบัดทางเลือกเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 44 (4), 107-120. สืบค้น 19 สิงหาคม 2566 จาก https://he01.tci-thaijo.org/index.php/nah/article/download/248538/171502/961195
4. มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). การดำรงชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย . สืบค้น 19 สิงหาคม 2566, จาก https://www.gj.mahidol.ac.th/main/ttm/health-nature/