

หลับสบายด้วย.. Good night tea



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

หลับสบายด้วย.. Good night tea

การนอนหลับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเฉลี่ยแล้วมนุษย์ใช้เวลาประมาณ 25-35% ของชีวิตไปกับการนอน การนอนหลับช่วยให้ร่างกาย และสมองได้พักผ่อนและฟื้นตัวจากความเครียดในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ปัญหาในการนอนหลับอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมาย และหากปล่อยไว้โดยไม่รักษาก็จะส่งผลร้ายแรงตามมา [1]

ในมุมมองทางการแพทย์แผนไทย จะมองสาเหตุการนอนไม่หลับ เกิดจากราตุไฟในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากความเครียด และความวิตกกังวล ส่งผลกระทบบำทำให้ธาตุไฟเพิ่มขึ้น และส่งผลกระทบท่อธาตุลมในร่างกาย ทำให้ธาตุลมในร่างกายแปรปรวน และเพิ่มสูงขึ้น [2] ส่งผลทำให้ร่างกายมีการตื่นตัวตลอดเวลา ทำให้มีปัญหาในการนอนหลับ การลดธาตุไฟในร่างกาย ทางศาสตร์การแพทย์แผนไทยจะใช้สมุนไพร หรืออาหารรสเย็น จืด หวาน นำมาปรุงเป็นอาหารหรือชาสำหรับดื่มเพื่อลดธาตุไฟในร่างกาย [3]



“ชาสมุนไพรเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับดื่มเพื่อลดความร้อนในร่างกาย และช่วยทำให้นอนหลับสบายมากยิ่งขึ้นโดยการนำสมุนไพรไล่สัตว์ในครัวเรือน หรือดอกไม้ไล่สัตว์นำมาทำเป็นชาดื่มได้ง่ายๆ เช่น ชาสมุนไพร Good Night Tea ของทาง Wellness We care ของเรา จะประกอบไปด้วย

”



ดอกมะลิ

มีกลิ่นหอมเย็น รสยาหอมเย็น มีสรรพคุณ แก้ร้อนใน ดับพิษร้อน บำรุงหัวใจ ทำให้ชื่นใจ แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง [4]



ดอกเก๊กฮวย

มีฤทธิ์เย็นรสหวานอมขม แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้อ่อนเพลีย บำรุงร่างกาย [5]



ใบหม่อน

มีรสจืดเย็น ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้ แก้อ่อนเพลีย แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ลดความร้อนในร่างกายได้ [6]



ทาร์รากอน

เป็นเครื่องเทศฝรั่งเศสมีกลิ่นหอม ช่วยทำให้อ่อนคลาย ช่วยในเรื่องของการนอนหลับให้ดีขึ้น ในสมัยโบราณชาวฝรั่งเศส นิยมใช้ทาร์รากอน ช่วยในเรื่องแก้การนอนไม่หลับ[7]

“

ชาสมุนไพร Good Night Tea จะมีสรรพคุณช่วยให้หลับง่าย คลายเครียด เนื่องจากมีดอกไม้มะลิและสมุนไพรรสหอมเย็น จึงมีส่วนช่วยในการลดความร้อนในร่างกายและมีกลิ่นหอมช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

”



- อ้างอิง : 1. Paul G. Mathew. (2020). Snored to death: The symptoms and dangers of untreated sleep apnea. [Online]. Available form: <https://www.health.harvard.edu/blog/snored-to-death-the-symptoms-and-dangers-of-untreated-sleep-apnea-2017021311159>. [accessed 9 May 2023].
2. สุพจน์ พงษ์เชษฐารักษ์, วิชัย โชควิวัฒน์. (2562). การรักษาอาการเครียดในศาสตร์การแพทย์แผนไทย. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 17(2), 239-252. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JTTAM/article/download/204874/145443/>
3. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2561). ตัวช่วยออเจ้า นอนไม่หลับ สำหรับไทย-ยาหอมเทพจิตร. [ออนไลน์]. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.dtam.moph.go.th/index.php/th/dtam-news/nn/2740-nn0111.html>.
4. งานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. มะลิ. [ออนไลน์]. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrug/main.php?j--action=viewpage&pid=106>
5. สำนักข่าวไทยแลนด์พลัสออนไลน์. สมุนไพรนำรู้ อภัยภูเบศร : เก๊กฮวย คลายเครียด ไมเกรน. [ออนไลน์]. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.thailandplus.tv/archives/223716>
6. ละโวทยานสมุนไพร โรงพยาบาลอานันทมหิดล. หม่อน. [ออนไลน์]. สืบค้น 8 พฤษภาคม 2566, จาก <https://ananhosp.go.th/>
7. Annie Price. (2020). Tarragon: The Herb that Aids Sleep and Fights Bacteria. [Online]. Available form: <https://draxe.com/nutrition/tarragon/>. [accessed 9 May 2023].