คมชัดลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4395 วันศุกร์ที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556 หน้า 22

สุขภาพผู้ชาย ดูแลได้ด้วยสมุนไพร (1)

เมื่อพูดถึงสุขภาพของผู้ชายแล้ว เราต้องมาดูกันว่าผู้ชายส่วนใหญ่น่าจะสนใจหรือมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพในด้านใดบ้าง อันดับต้นๆ คงไม่พ้นเรื่องของสุขภาพเส้นผมและหนังศีรษะ โดยปัญหาหลักคือ เรื่องผมร่วงและหงอก ซึ่งทางอภัยภูเบศรได้มีสูตรสมุนไพรที่ช่วยบรรเทาปัญหาเหล่านี้ได้

สูตรแรก คือ การหมักผมสูตรอายุรเวทอินเดีย โดยใช้สมุนไพร 3 ชนิด คือ มะขามป้อมบดผง ชะเอมเทศผง และงาดำดิบผง นำสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดอย่างละเท่าๆ กัน ผสมให้เข้ากันดี งาดำอาจจะบดยาก เพราะค่อนข้างเหนียว อาจใช้วิธีปั่นด้วยเครื่องปั่นสำหรับบดอาหารแห้ง จากนั้นนำมาคลึงในครกหรือโกร่งบดยาจนได้เนื้องาผงที่ค่อนข้างเหนียวขึ้น แล้วนำมาผสมกับผงมะขามป้อมและผงชะเอมเทศ เมื่อผสมเข้ากันดีแล้ว เติมน้ำผึ้งลงไปทีละน้อยพร้อมกับคลุกเคล้าตัวยาไปด้วย จนได้เนื้อยาข้นพอที่จะพอกได้ นำมาชโลมให้ทั่วศีรษะ ระหว่างที่ใช้ยาพอกบนศีรษะให้นวดคลึงศีรษะไปด้วย เพื่อให้ยาซึมซาบลงไปได้ดีขึ้น อาจใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นบิดจนหมาดพันศีรษะไว้เพื่อไม่ให้ตัวยาหล่น พอกทิ้งไว้ 15-30 นาที

มะขามป้อม

แล้วจึงสระผมด้วยน้ำอุ่นโดยใช้แชมพูตามปกติ สูตรนี้จะช่วยให้รากผมแข็งแรง ลดผมร่วง ลดผมหงอก ทำให้ผมดกดำ มะขามป้อมมีสรรพคุณช่วยส่งเสริมการงอกของเส้นผม ส่วนงาดำมีสรรพคุณบำรุงหนังศีรษะให้ชุ่มชื้น ชะเอมเทศมีสรรพคุณบำรุงผมและผิวพรรณ รวมทั้งหนังศีรษะเช่นกัน

สูตรที่สอง คือ น้ำมันนวดศีรษะตามตำรับอายุรเวทอินเดีย โดยมีส่วนผสม คือ ลูกมะขามป้อมแห้ง ใบกะเม็งแห้ง บัวบกสด (ใช้ทั้งก้านและใบ) และน้ำมันมะพร้าว ในทางอายุรเวทยกย่องกะเม็งว่าเป็นหนึ่งในสมุนไพรที่ช่วยให้ผมดกและดำ ซึ่งตรงกับภูมิปัญญาไทยในอดีตที่มีการใช้กะเม็งทาผม เพื่อช่วยให้ผมดำเป็นเงางามและแข็งแรง บัวบกช่วยบำรุงผมและบำรุงสมอง ช่วยให้ประสาทผ่อนคลาย น้ำมันมะพร้าวช่วยคืนความชุ่มชื่นนุ่มนวลให้เส้นผม รากผม และหนังศีรษะ ส่วนวิธีการทำ ให้นำมะขามป้อมแห้ง ครึ่งกิโลกรัม ต้มกับน้ำ 2 ลิตร ต้มให้เหลือน้ำ 500 มิลลิลิตร นำใบกะเม็งแห้ง

กะเม็ง

ครึ่งกิโลกรัม ต้มกับน้ำ 3 ลิตร ต้มให้เหลือน้ำ 500 มิลลิลิตร บัวบกสด 1 กิโลกรัม คั้นเอาแต่น้ำ โดยหากใช้เครื่องคั้นชนิดแยกกากสามารถคั้นเอาน้ำได้เลย

หลังจากนั้นอาจเติมน้ำลงในกากอีกเล็กน้อย เพื่อขยำและคั้นเอาน้ำ หรืออาจใช้เครื่องปั่นน้ำผลไม้ ซึ่งต้องเติมน้ำลงไปจำนวนหนึ่ง เพื่อให้สามารถปั่นได้ แล้วจึงคั้นเอาแต่น้ำ หากไม่มีเครื่องคั้นหรือเครื่องปั่น อาจใช้วิธีการตำด้วยครกแล้วคั้นเอาแต่น้ำบัวบก จากนั้นนำตัวยาทั้ง 3 ชนิด ที่ได้เคี่ยวรวมกันกับน้ำมันมะพร้าว 1 ลิตร เคี่ยวโดยใช้ไฟอ่อนๆ จนน้ำระเหยจนหมดเหลือแต่น้ำมันสีเขียวเข้ม แล้วจึงกรองน้ำมันไว้ใช้ ระหว่างที่น้ำระเหยใกล้หมดจะมีกากอยู่จำนวนหนึ่ง ซึ่งจะเหนียวติดก้นหม้อ ซึ่งอาจทำให้กากไหม้ได้ ดังนั้นระหว่างเคี่ยวจึงต้องคอยคนและแซะไม่ให้กากยาติดก้นหม้อหรือกระทะที่ใช้เคี่ยวน้ำมัน วิธีใช้ ให้นำน้ำมันชโลมและนวดให้ทั่วศีรษะ ทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วจึงสระผมด้วยน้ำอุ่นโดยใช้แชมพูตามปกติ

ข้อควรระวัง หากต้องการนวดน้ำมันที่ศีรษะ ควรนวดในตอนเช้าแล้วสระออก หากนวดตอนเย็นหรือกลางคืนอาจทำให้เป็นหวัดได้ เนื่องจากศีรษะจะชื้นเกินไป หลังจากนวดน้ำมันเสร็จแล้วไม่ควรให้ศีรษะโดนลมหรือโดนแดด เพราะอาจทำให้เป็นหวัดได้เช่นกัน

ข้อห้าม เวลามีไข้หรือเป็นหวัดไม่ควรใช้น้ำมันนวดศีรษะ และไม่ควรใช้น้ำมันทุกชนิดนวดร่างกาย เพราะจะอุดตันตามรูขุมขน และทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายไม่ดี ซึ่งอาจทำให้อาการกำเริบรุนแรงขึ้นได้

นอกจากนี้แล้ว ในผู้ชายที่อายุมากขึ้น กำลังวังชาย่อมลดน้อยถอยลง ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้ชายมักมีการทำกิจกรรมหรืออาชีพการงานที่บางครั้งต้องใช้พละกำลังมากกว่าผู้หญิง ทำให้เมื่อย่างเข้าสู่วัยกลางคน โอกาสที่พละกำลังจะลดน้อยถอยลงจึงมีมากกว่า วิธีการแก้ก็คือ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป และฟื้นฟูร่างกายให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง ในคราวหน้าพบกับวิธีบำรุงกำลังสำหรับผู้ชายกันต่อ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289