

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4402 วันศุกร์ที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2556 หน้า 22



สุขภาพผู้ชาย ดูแลได้ด้วยสมุนไพร (จบ)

ผู้ชายเมื่ออายุมากขึ้น กำลังวังชายน้อยลง เพราะโดยธรรมชาติแล้ว ผู้ชายมักมีการทำกิจกรรมหรืออาชีพการงานที่บางครั้งต้องใช้พลังกำลังมากกว่าผู้หญิง ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนโอกาสที่พลังกำลังจะลดน้อยลงจึงมีมากกว่า วิธีการแก้ก็คือ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์เพื่อชดเชยพลังงานที่สูญเสียไป และฟื้นฟูร่างกายให้กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

สมุนไพรที่ช่วยบำรุงกำลังที่โดดเด่น และสามารถใช้ได้ทั้งชายและหญิง เช่น “ขี้ดม่อน” หรือ “หนุ่ยขี้ดโป่ม” มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Sida cordifolia burm.* คนอินเดียเรียกว่า “พลา” (bala) แปลว่า พลังกำลัง มีวิธีใช้ คือ ให้นำรากของขี้ดม่อนสับเป็นชิ้นเล็กๆ 50 กรัม ต้มกับน้ำ 800 มล. ด้วยไฟอ่อน (ไม่ต้องปิดฝาหม้อ) จนเหลือน้ำหนึ่งลิตร หรือ 200 มล. จากนั้นกรองเอาแต่น้ำยาคั้นดื่มขณะอุ่นก่อนนอน ในทางอายุรเวทมักแนะนำให้หั่นหรือสับเป็นชิ้นขนาดประมาณ 2 เท่าของเมล็ดข้าวเปลือก เพื่อให้ความร้อนแทรกซึมได้ทั่ว และเข้าไปละลายด้วยยา

ออกมาได้อย่างเต็มที่ ถ้าหากต้องการเสริมสรรพคุณในการบำรุงกำลังให้มากขึ้น ให้เติมนมสด 200 มล. ลงในยาต้ม แล้วนำไปต้มด้วยไฟอ่อนๆ ต่อ จนเหลือน้ำประมาณ 200 มล. และดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน

นอกจากนี้ ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยบำรุงกำลังได้ดี คือ การใช้น้ำมันงาอุ่นๆ นวดตามร่างกายจะช่วยเพิ่มพลังกำลังได้ น้ำมันงามีสรรพคุณบำรุงผิวพรรณ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูกได้ สรรพคุณที่กล่าวมาทั้งหมด จึงย่อมแผ่กระจายไปตามร่างกายได้อย่างทั่วถึง เมื่อผสมผสานกับการนวดที่เหมาะสมก็จะทำให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายผ่อนคลายและฟื้นคืนพลัง

สำหรับการเพิ่มพลังทางเพศนั้น ในอินเดียถือว่าการเพิ่มพลังทางเพศมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อการมีบุตรหลานที่แข็งแรงไว้สืบสกุล หากเน้นที่การมีความสุขในการมีเพศสัมพันธ์แต่อย่างเดียวไม่ สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการเพิ่มพลังทางเพศ ได้แก่ ขี้ดม่อน หนามู๋ และบอระเพ็ด ซึ่งมีวิธีใช้ คือ ให้นำสมุนไพรทั้ง 3 ชนิด อย่างละ 20 กรัม ต้มกับน้ำ 1,000 มล.

ด้วยไฟอ่อน จนเหลือน้ำหนึ่งลิตร หรือ 250 มล. แล้วกรองเอาแต่น้ำ แบ่งดื่มวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง เช้า-เย็น และควรดื่มตอนอุ่นๆ สรรพคุณเด่นของรากขี้ดม่อน คือ การเพิ่มพลังกำลัง ฟื้นฟูร่างกายที่เสื่อมโทรม หมามู๋ช่วยเพิ่มพลังทางเพศและบำรุงสมอง เพิ่มพูนสติปัญญา ในขณะที่บอระเพ็ดมีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงไฟธาตุ ทำให้เลือดลมไหลเวียนไปตามร่างกายอย่างทั่วถึง

นอกจากการใช้สมุนไพรแล้วสิ่งสำคัญ คือ ต้องดูแลสุขภาพและจิตใจให้อยู่ในภาวะสมดุล รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปริมาณเหมาะสม พักผ่อนอย่างเพียงพอ การบริหารร่างกายเหมาะสมวัย มีจิตใจแจ่มใส ก็จะเป็นอีกหนทางสู่สุขภาพทางเพศที่สมบูรณ์ได้

ปัญหาสุขภาพอีกประการหนึ่งของผู้ชาย โดยเฉพาะเมื่อล่วงเลยผ่านวันกลางคนไปแล้ว คือ ต่อมลูกหมากโต ซึ่งถือได้ว่าเป็นสภาวะเสื่อมอย่างหนึ่งของร่างกาย อาการต่อมลูกหมากโตที่พบได้บ่อย

คือ บัสสาวะขัด ควบคู่กับอาการอื่นๆ โดยจะขึ้นกับความแปรปรวนของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และลม ของแต่ละคนที่เกิดขึ้น ควบคู่กับต่อมลูกหมากโต วิธีการและตัวยาที่จะใช้บรรเทาอาการต่อมลูกหมากโตจึงต้องพิจารณาร่วมกับการรักษาความแปรปรวนของธาตุในร่างกายควบคู่กันไป

หากบัสสาวะขัดควบคู่กับอาการปวดหลัง ท้องผูก และอ่อนล้า แสดงว่าธาตุลมกำเริบ ควรใช้สมุนไพรกลุ่มขับบัสสาวะที่มีพลังร้อน บัสสาวะเป็นสีเข้ม ร้อนใน กระหายน้ำ แสดงว่าธาตุไฟกำเริบ ให้ใช้สมุนไพรในกลุ่มรากเผือกหอม ลูกผักชี ผักโขมหิน หากมีอาการบัสสาวะขัดร่วมกับเท้าและขาบวม รู้สึกปวดหน่วงๆ หรือคิ้อๆ แสดงว่าเกี่ยวข้องกับธาตุดินและน้ำ ให้ใช้สมุนไพรในกลุ่มขมขื่น (ราก) มะแว้งต้น อบเชย ขิง ผักโขมหิน มะเขือขื่น

แต่ไม่ว่าในกรณีใด ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหลังจาก 6 โมงเย็นไปแล้ว เพื่อลดความถี่ในการบัสสาวะตอนกลางคืน ควรดื่มน้ำในระหว่างวันให้มาก หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มจำพวก ชา กาแฟ และแอลกอฮอล์

อาหารทอด ขนมกรุบกรอบ อาหารแห้ง ของหมักดอง อาหารรสจัด เพราะทำให้ธาตุลมกำเริบและร่างกายเสื่อมมากขึ้น รับประทานเครื่องเทศจำพวก ขิง ขีพริบ กระวาน กานพลู อบเชย รวมถึงเมล็ดพืชทอง ถั่วช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากต่อมลูกหมากโตได้

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร. 037-211-289