

DTAM-บทความด้านการแพทย์แผนไทย

ชื่อคอลัมน์ : สุขภาพดีวิถีหมอ(แผน)ไทย...ดีต่อใจ...ดีต่อสุขภาพ

--> ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยเชิงวิชาการ

ตอน การใช้ยาหอมเพื่อปรับสมดุลธาตุ (ตอนที่ ๑)

การแพทย์แผนไทย คือศาสตร์การแพทย์ของชนชาติไทย ซึ่งอิงทฤษฎีการรักษาโรคโดยให้ความสำคัญกับการรักษาสมดุลของธาตุทั้ง ๔ โดยอธิบายเชื่อมโยงกับร่างกายมนุษย์เราที่ประกอบด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ทั้งนี้มีตัวควบคุมกลไกสมดุลธาตุทั้งหมดที่เรียกว่า “ตรีธาตุ” อันประกอบด้วย ปิตตะ (ธาตุไฟ) วาตะ(ธาตุลม) เสมหะ (ธาตุน้ำและ ธาตุดิน) ส่วนนี้หากเกิดทำงานผิดปกติจะส่งผลให้เกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยต่างๆ ตามมา เมื่อพิจารณาถึงโอกาสเจ็บป่วยที่พบบ่อย อาจารย์หมอแผนไทยมักถ่ายทอดบอกสอนต่อกันมาว่าให้ความสำคัญกับ “ธาตุลม” เป็นอันดับแรก เพราะลม (วาตะ) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของเสมหะและปิตตะ

(ได้แก่เลือดในร่างกาย) อันสังเกตได้จากสำนวนคำไทยกับมิติทางสุขภาพตามพจนานุกรม ฉบับ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ยกตัวอย่างเช่นคำว่า

“เลือดจะไปลมจะมา” คือ มีอารมณ์แปรปรวนผิดปกติเพราะสูงอายุถึงระดับหนึ่ง มักเกิดแก่ผู้หญิงที่มีวัยใกล้จะหมดระดู

“เลือดผาด” คือ เลือดที่แสดงออกทางผิวหนัง เช่น มีเลือดผาดตี หมายความว่า มีผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล

“เลือดลมเดินเป็นปกติ” คือ มีสุขภาพพลานามัยดี สุขภาพแข็งแรง

“เป็นลมเป็นแล้ง” คือ มีอาการเวียนหน้ามืด บางคราวถึงกับหมดสติ

ธาตุลมในร่างกายนั้นตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยจะมีชื่อเรียกเฉพาะแตกต่างกันตามการพัดไหลเวียนในตำแหน่งต่างๆ ของร่างกาย แต่สามารถกล่าวโดยรวมแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. “ลมกองหยาบ” (โอฬาริกะวาตะ) --> เราสามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงของลมได้ อาทิ ลมหายใจเข้า-ออก ลมจากการเรอ และผายลม

๒. “ลมกองละเอียด” (สุขุมวาตะ) --> เราไม่สามารถรับรู้การเปลี่ยนแปลงของลมได้ แต่เมื่อเกิดความไม่สมดุลมากๆ ก็จะแสดงอาการออกมา อาทิ ลมที่ก่อให้เกิดอาการหน้ามืดตาลาย เวียนศีรษะ ใจสั่น อ่อนเพลีย

สำหรับการรักษาโรคเกี่ยวกับเลือดลมเดินไม่ปกตินั้น โดยทั่วไปแพทย์แผนไทยจะทำการตรวจประเมินวินิจฉัย และทำการรักษาโดยใช้วิธีนวดกดจุดบำบัด หรืออาจมีปรุงตำรับยาสมุนไพรให้รับประทานร่วมกันซึ่งยาแผนไทยที่นิยมใช้ในการปรับสมดุลธาตุลม นั้นก็คือ “ยาหอม” และ “ยาลม”



เบ็ดเตล็ด...เกร็ดความรู้

- ยาหอม คือ ยาที่ใช้สำหรับบำรุงหัวใจ แก้ลมกองละเอียด (กรรมวิธีดั้งเดิมจะปรุงยาด้วยการอบควันเทียนร่วม)
- ยาลม คือ ยาที่ใช้รักษาโรคที่เกี่ยวกับลมต่างๆ โดยเน้นที่ลมกองหยาบ เนื่องจากการทำงานของลมเป็นหัวใจของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นธาตุที่ขับเคลื่อนการทำงานของร่างกาย
- ยาหอม ยาลม หมายถึง ตำรับยาที่ประกอบด้วยตัวยาหลายชนิด โดยส่วนใหญ่มีกลิ่นหอม และมีรสรวมของตำรับ คือ รสสุขุม เพื่อปรับการทำงานของลมชนิดต่างๆ ให้เข้าสู่สภาวะปกติ
- ปัจจุบันโดยทั่วไปมักเรียวยาหอม และยาลม รวมกันเป็นคำว่า “ยาหอม” เพียงคำเดียว
- ยาหอมใช้ได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งต้องการส่งเสริมการทำงานของธาตุทั้ง 4 โดยเฉพาะธาตุลม เพราะหากธาตุลมปกติ ก็จะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติสมดุลตามไปด้วย
- ตามข้อมูลบันทึกประวัติศาสตร์การแพทย์ พบว่ายาหอมเป็นเอกลักษณ์การปรุงยาที่ปรับปรุงขึ้นตามแบบแพทย์แผนไทย ซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยไม่พบการใช้ยาหอมในแพทย์แผนอื่นหรือจากชนชาติอื่น

(ที่มา : หนังสือ “ยาหอม ลมหายใจแห่งชีวิต” โดยสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยฯ กระทรวงสาธารณสุข)

เรียบเรียงโดย : พทป.เอียรธรรม อภิจรยาธรรม

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุข

กลุ่มงาน/หน่วยงาน : กลุ่มงานวิชาการนวดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย

สังกัด : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ตอน การใช้ยาหอมเพื่อปรับสมดุลธาตุ (ตอนที่ ๒)

ทางการแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับ “ธาตุลม” เป็นอันดับต้นๆ ที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยในร่างกายคนเราซึ่งแบ่งออกเป็นภาพรวมใหญ่ได้ ๒ ประเภทคือ “ลมกองหยาบ” และ “ลมกองละเอียด” สำหรับการรักษาโรคเกี่ยวกับเลือดลมที่ไม่ปกตินั้นนิยมใช้ยาแผนไทยในการปรับสมดุลธาตุคือ “ยาหอม” ซึ่งมีข้อมูลการใช้เบื้องต้นคือ ยาหอมแก้ลมกองละเอียด มีรสสุขุมหอมเย็น เนื่องจากมีส่วนผสมของเกสรดอกไม้ กฤษณา กะลำพัก ขอนดอก และยาหอมแก้ลมกองหยาบ มีรสสุขุมร้อน เนื่องจากมีส่วนผสมของสมุนไพรมีรสร้อน เช่น ชิง ตีป्ली โกฎและเทียนชนิดต่างๆ ทั้งนี้ยาหอมจำนวน ๔ ตำรับที่ขึ้นทะเบียนในบัญชียาสามัญประจำบ้านของกระทรวงสาธารณสุข มีข้อมูลเชิงวิเคราะห์ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยในเรื่องรสยากับการเลือกใช้เพื่อเกิดประสิทธิผลในแง่การบำรุงสุขภาพ ป้องกันโรค การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพนำเสนอได้ดังนี้

ชื่อตำรับยา	สรรพคุณรวมตำรับยา	บทวิเคราะห์/คำแนะนำในการใช้
ยาหอมอินทจักร์	<ul style="list-style-type: none"> - แก้ลมบาดทะจิต (โรคลมที่ทำให้มีอาการหงุดหงิด จิตฟุ้งซ่าน) - แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ลมจุกเสียด 	<ul style="list-style-type: none"> - มีส่วนผสมของเบญจกูล (เป็นกลุ่มยาบำรุงธาตุไฟ) ในสัดส่วนที่สูงกว่ายาหอมตำรับอื่น (ใน ๔ ตำรับ) ในส่วนอื่นเป็นสมุนไพรรสพุดองบำรุงธาตุไฟ เช่น โกฎ พุงปลา โกฎกักรา ตีสัตว์ ที่เหลือเป็นกลุ่มเกสรดอกไม้ในสัดส่วนพอกัน - แนะนำใช้รักษาอาการท้องอืดเฟ้อ, ใช้บำรุงหัวใจหรือแก้ความผิดปกติเกี่ยวกับการเต้นของหัวใจที่ไม่รุนแรง
ยาหอมนวโกฏ	แก้ลมคลื่นเหียนอาเจียน แก้ลมปลายไข้ (หลังจากฟื้นไข้แล้วยังมีอาการ เช่น คลื่นเหียน วิงเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด และอ่อนเพลีย)	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพรวมตำรับเป็นยารสสุขุมร้อน (ใกล้เคียงกับยาหอมอินทจักร์) สามารถใช้รักษาอาการท้องอืดเฟ้อ, มีตัวยาจำพวกเกสร ที่มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ (ช่วยฟื้นคืนเนื้อเยื่อหัวใจ ปรับสมดุลหทัยวาตะ), บรรเทาอาการท้องผูก เนื่องจากตำรับนี้มีส่วนผสมของตรีผลา
ยาหอมทิพโอสถ	แก้ลม วิงเวียน	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพรวมตำรับเป็นยารสสุขุมปานกลาง ใช้ได้ดีกับกรณีของหัวใจเต้นผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับธาตุไฟกำเริบปานกลาง เพราะมีส่วนผสมของเกสรดอกไม้และสมุนไพรมีฤทธิ์เย็นในสัดส่วนค่อนข้างมาก - แก้ลมเนื่องจากความร้อน วิงเวียนศีรษะ จากภาวะความดันโลหิตสูง
ยาหอมเทพจิตร	แก้ลม บำรุงหัวใจ	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพรวมตำรับเป็นยารสสุขุมเย็น ตัวยาที่มีปริมาณมากที่สุดคือดอกมะลิ (คือเท่ากับน้ำหนักของตัวยาอื่นๆ รวมกัน) ที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความร้อนได้ดี สมุนไพรมีสัดส่วนรองลงมาคือ ผิวของผลไม้รสเปรี้ยวที่จะทำให้สดชื่น การรับรู้รสดีขึ้น ใช้ได้ดีกับอาการใจสั่นที่เกิดจากความร้อน (ธาตุไฟกำเริบ) - ไม่แนะนำให้ใช้ในคนไข้ที่มีอาการท้องอืดเฟ้อ

การวิเคราะห์ภาพรวมของตำรับยาหอมตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ในหนังสืออายุรเวทศึกษา (โดย ชุมนิเทศ สุขกิจ) สรุปได้ว่ายาหอมมีส่วนประกอบหลักอยู่ ๓ ส่วน คือ

๑. เป็นยารสสุขุม มีกลิ่นหอม โดยอาศัยกลิ่น รส และ สรรพคุณจากสมุนไพรบางกลุ่ม เช่น เกสรทั้ง ๕ โกรฐทั้ง ๕ เทียนทั้ง ๕ อบเชย ขอนดอก กระลำพัก กฤษณา ชะลูด เป็นต้น

๒. เป็นยาที่ใช้ปรับความสมดุลของธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ในกาย ซึ่งอาจเกิดจากการผิดปกติ หรือการแปรผันไปตามสภาพอากาศของฤดูกาล โดยอาศัยกลุ่มพิกัดยาบางพิกัดเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ พิกัดเบญจกูล พิกัดตรีผลา พิกัดตรีภูก พิกัดตรีสาร เป็นต้น

๓. เป็นยาที่ใช้ในการแก้อาการที่ต้องการรักษาโดยตรง เช่น วิงเวียน จุกเสียด ใจสั่น ปวดศีรษะ ฯลฯ

ทั้งนี้ จากสรรพคุณภาพรวมของยาหอมข้างต้นนั้นสามารถใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้หลากหลาย เนื่องด้วยกลไกการออกฤทธิ์ของยาหอมคือ ช่วยในการปรับลม ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายดีขึ้น ช่วยในการปรับธาตุที่เสียสมดุลของสุขภาพทั้งกายและใจ การใช้ยาหอมในการดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง จึงมีส่วนสำคัญที่สามารถช่วยบำรุงรักษาสุขภาพได้ในทุกๆ ด้านได้อย่างปลอดภัย อีกทั้งเป็นการช่วยส่งเสริมอนุรักษ์มรดกทางภูมิปัญญาการแพทย์ของชาติ ด้วยการแพทย์แผนไทยให้ดำรงอยู่ดูแลสุขภาพองค์รวมของประชาชนในชาติได้สืบไป

(ที่มา : หนังสือ “ยาหอม ลมหายใจแห่งชีวิต” โดยสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข)

เรียบเรียงโดย : พทป.เชียรธรรม อภิจรยาธรรม

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุข

กลุ่มงาน/หน่วยงาน : กลุ่มงานวิชาการนวดไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย

สังกัด : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อคอลัมน์ : Line On Mind -- เรื่องเล่าชวนคิดพิชิตความสุข
 --> แชรส์เรื่องเล่าข้อคิดคติธรรมจากบทความทางไลน์ที่น่าสนใจ

เรื่อง --> "#ความในใจของแม่คนหนึ่ง : เราไม่เคยมีบุญคุณต่อกัน

เมื่อหนูโตขึ้น หนูอาจจะได้ยินใครๆในสังคมบอกหนูว่า ""ต้องกตัญญูรู้คุณพ่อแม่""
 ในฐานะที่วันนี้แม่ได้เป็นแม่ของหนู แม่อยากบอกให้รู้ไว้จากใจของแม่เองว่า...

อย่าต้องเลือกอะไรในชีวิตที่ไม่ได้คิด ไม่ได้ต้องการ เพียงเพราะแค่อยากกตัญญูกับพ่อแม่
 อย่าต้องเสียสละอะไรไปในชีวิต เพียงเพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่พ่อแม่จะไม่ชอบ
 อย่าต้องยอมแลกความสุขของชีวิตกับอะไรเพียงเพราะคิดว่ามันไม่ใช่สิ่งที่พ่อแม่ต้องการ

ชีวิต... ""เป็นของลูก""

จงวางแผนจิตวิญญาณของการใช้ชีวิตของตัวเอง
 อย่าเชื่อใครที่บอกให้ขายความสุขหรือความฝันของทั้งชีวิต...ให้กับ""ความกตัญญู""

แม่ไม่คาดหวังอะไรจากหนู
 แม่ไม่ได้มีหนูเพื่อมารับใช้ความต้องการอะไรในชีวิตแม่
 ถ้าวันหนึ่งที่หนูอยากจะทำอะไรให้พ่อแม่ แม่อยากให้หนูทำด้วยความรัก..ไม่ใช่เพราะใครบอกให้กตัญญู
 เพราะสำหรับแม่...

""เราไม่เคยมีบุญคุณต่อกัน""

หนูไม่เคยร้องขอแม่ ให้ช่วยทำให้หนูเกิดมา
 การมีหนู เป็นการตัดสินใจของแม่
 การเลี้ยงดูหนูอย่างดีที่สุด จึงเป็น ""หน้าที่ของแม่""
 หน้าที่...ที่แม่ไม่เคยนับว่าเป็น""บุญคุณ""

ถ้าเชื่อตามพุทธศาสนาว่า ""การเกิดเป็นทุกข์""
 แม่ทำให้หนูต้องเกิดมาอยู่กับการว่ยเวียนกับสุขทุกข์ เพียงเพื่อเป็น""ความสุขของแม่""

แม่ซะอีก...ที่อาจจะเป็นหนี้บุญคุณของหนู

ใช้ชีวิตด้วยจิตวิญญาณที่เป็นอิสระเถอะนะลูก
 แม่ไม่เคยคาดหวังให้หนูต้องทำอะไรเป็นการตอบแทน

เพราะการมีความสุขในทุกวัน ก็กับการที่มีหนูให้รัก
สำหรับแม่...
นี่เป็นการตอบแทน...ที่มากเกินพอ

รักลูกเสมอ
แม่

บทความนี้เขียนขึ้นด้วยความตั้งใจอยากให้ลูกสาวตัวเองและพ่อแม่ทุกคนได้อ่าน หลังจากเจอคนใช้กินยาฆ่าตัว
ตายเพราะถูกพ่อพูดใส่หน้าว่า "ไอ้ลูกอกตัญญู"
จากการที่ไม่ได้เลือกเรียน...ขณะที่พ่อต้องการให้เรียน

รักลูก...มอบความรักที่ยิ่งใหญ่ที่สุดให้ลูก คือการรักโดยไม่หวังผลตอบแทนนะคะ
เชื่อเถอะค่ะว่า...ลูกก็จะมอบความรักที่ยิ่งใหญ่กลับคืนให้คุณเช่นกัน..

Credit เรื่อง : หมอไอ้ "เพจ เลี้ยงลูกนอกบ้าน"
Credit ภาพ : ไม่ทราบที่มา ขออนุญาตเผยแพร่ด้วยครับ"

คำคมคำธรรม --> คุณค่าของชีวิตนั้นมีความกตัญญูเป็นหัวใจ หากใช้เป็นเพียงหน้าที่...ชีวิตดีๆ ล้วนเริ่มต้นที่ใจรู้
กตัญญูในทุกสรรพสิ่ง

เรียบเรียงโดย : พทป.เธียรธรรม อภิจรรยาธรรม