

ยาหอม กับคนวัยทำงาน

รองศาสตราจารย์ภญ. รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล

ภาควิชาเภสัชพิษวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภก. พินิต ชินสร้อย

ในภาวะการณปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูง การทำงานที่ต้องการประสิทธิผลในระยะเวลาอันสั้น ความเครียดสูง วัฒนธรรมในการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลง เช่น อาหารการกินที่รีบเร่ง และไม่เป็นเวลา เช่นกินอาหารเข้าน้อย กินอาหารมื้อค่ำมาก เปลี่ยนประเภทอาหาร จากอาหารไทยเปลี่ยนไปกินอาหารไขมันสูงที่เป็นวัฒนธรรมของคนเมืองหนาวกินผักน้อย หรือบางรายกินผักมาก แต่ความหลากหลายน้อย กินข้าวขัดขาว เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องอีกที่เป็นปัจจัยใหญ่คือ เทคโนโลยีที่ก้าวไกล มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนวัยรุ่น และวัยทำงานเป็นอันมากเช่น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ตที่สามารถเข้าถึงได้ตลอดเวลา ทำให้พฤติกรรมการนอนเปลี่ยนแปลงไป ส่วนใหญ่นอนน้อยลง หรือนอนผิดเวลา นอนกลางวัน และตื่นกลางคืน บางคนกินอาหารมื้อดึก ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นอันมาก เนื่องจากตามทฤษฎีการแพทย์แผนตะวันออก นาฬิกาชีวิตของมนุษย์ต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ความร้อน ความชุ่มชื้น ความเย็นจากภายนอกในแต่ละเวลามีอิทธิพลต่อการทำงานของร่างกาย การปรับเปลี่ยนเวลามีผลต่อสุขภาพอย่างยิ่ง มีงานวิจัยที่พิสูจน์ว่า คนที่นอนกลางวัน ตื่นกลางคืนมักเป็น โรคอ้วน และมีภูมิคุ้มกันต่ำ จากเหตุผลดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้สุขภาพของกลุ่มคนวัยทำงานปัจจุบัน ต้องเผชิญต่อความเสี่ยงต่อโรคที่จะตามมา หลายคนมีเริ่มมีอาการขาดสมดุลร่างกาย เช่น เป็นหวัดบ่อย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เครียด อารมณ์สับสน วุ่นวายทำงานไม่ได้ทั้งที่อยากทำ อ่านหนังสือไม่ได้ ขาดสมาธิในการจัดการปัญหา เป็นต้น อาการเหล่านี้เมื่อเกิดในระยะแรกเริ่ม อาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติ ไม่ถึงขั้นที่ต้องใช้ยารักษาแต่หากทิ้งไว้ไม่สามารถปรับพฤติกรรม หรือแก้ไขต้นเหตุเหล่านี้โดยวิธีวิธีหนึ่งก็จะทำให้เป็นโรคได้ในที่สุด

ยาหอม เป็นชื่อกลุ่มยาตำรับ ที่ใช้กันมานานมีจุดประสงค์หลักในการปรับสมดุลธาตุ เริ่มจากธาตุลม ที่เรียกชื่อว่า “ยาหอม” เกิดเนื่องจากในตำรับมีส่วนประกอบหลักมาจากสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมหลายชนิดเช่น เกสรดอกไม้ จำพวกมะลิ พิกุล บุนนาค สารภี เกสรบัวหลวง ดอกจำปา กระดังงา ลำควน ลำเจียก และของหอมอื่นๆได้แก่ ลูกจันทน์ ดอกจันทน์กฤษณา ขอนดอก กระลำพัก เปลือกสมุลแว้งประหอม ชะลูด หนุ้าฝรั่ง เทียน และโกฐ รวมทั้งจันทน์แดง จันทน์เทศ จันทน์ชะมด เป็นต้น ด้วยที่ใส่ไปจำนวนมาก บางตำรับมีมากถึง 56 ชนิด ส่วนมีสรรพคุณสำคัญต่อร่างกายทั้งสิ้นยาหอมใช้ในวิถีชีวิตของคนไทย ตั้งแต่ตั้งแต่ก่อนเกิดจนวันตายเริ่มตั้งแต่ ตำรับยาหอมสำหรับบำรุงโลหิตระดูสตรี เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์ สามารถตั้งครรภ์ได้ บางตำรับตั้งขึ้น เพื่อดูแลสุขภาพของสตรีมีครรภ์ เรียกว่ายาหอมครรภ์รักษาแต่ในกลุ่มนี้ ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์แผนไทยผู้เชี่ยวชาญ ยาหอมยังใช้ในวัยเจริญพันธุ์เพื่อป้องกันและรักษาโรคเกี่ยวกับลมใช้ในช่วงพักฟื้น เพื่อช่วยให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ ตำรับยาหอมแก้ลมวิงเวียนสำหรับผู้สูงอายุและแก้โรคลมอีกหลายชนิดยาหอมบางตำรับใช้ใน ช่วงสุดท้ายของชีวิต เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะได้ส่งเสียลูกหลานจึงนับได้ว่า ยาหอมเป็นยาที่สำคัญของชีวิต จากปัจจัยปัญหาข้างต้นของวัยรุ่น และวัยทำงาน การใช้ยาหอมปรับสมดุล น่าจะเป็นการปรับการทำงานของร่างกายแบบองค์รวมที่จะส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ป้องกันโรคที่อาจเกิดได้

ใช้ยาหอมเพื่อปรับสมดุล

ยาหอมสามารถใช้ในโรคเกี่ยวกับลม คั่งนี้ ระดับการใช้ยาหอมจึงมีตั้งแต่การใช้อย่างง่าย จนถึงการใช้โดยผู้ประกอบโรคศิลปะการแพทย์แผนไทย กลุ่มยาหอมที่สามารถใช้ในโรคน่าในบ้านมีมากมายหลายตำรับ และขึ้นทะเบียนยาสามัญประจำบ้าน หนึ่งในกรเกิดปัญหาเกี่ยวกับนั้น สามารถพบเห็นได้โดยทั่วไป ในชีวิตประจำวัน ในทุกช่วงอายุ อาการเหล่านี้ ได้แก่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ วิงเวียน หงุดหงิด เศร้าซึม หดหู่ การใช้ยาหอมแก้ปัญหามือเบื้องต้น เป็นหนทางหนึ่งที่จะป้องกันปัญหาไม่ให้ลุกลาม ลดการใช้ยา ลดระยะเวลาพักฟื้น เป็นการดูแลสุขภาพที่ประหยัดทั้งเงินและเวลา ไม่ใช่เฉพาะตัวบุคคล แต่เป็นการประหยัดในระบบสุขภาพ และเศรษฐกิจของชาติอีกด้วย

ยาหอมที่จัดเป็นยาแผนโบราณสามัญประจำบ้าน มีเป็นจำนวนมาก ในที่นี้ จะกล่าวถึง ยาหอมที่ระบุสูตร วิธีทำสรรพคุณ ไว้ในประกาศยาสามัญประจำบ้าน ๔ ชนิด คือ *ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมอินทจักร ยาหอมนวโกฐ* เพื่อให้เข้าใจได้มากขึ้น กรณีที่ต้องการซื้อยาหอมสามัญประจำบ้านอื่นๆที่ผลิตโดยบริษัทเอกชนต่างๆที่มีสูตรคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากสูตรเหล่านี้ ให้สอบถามสูตรและวิธีใช้ โดยไม่จำเป็นต้องทราบสูตรทั้งหมด แต่ให้ทราบส่วนประกอบหลัก และแนวโน้ม เพื่อเทียบเคียงทำความเข้าใจ

ยาหอมส่วนใหญ่ระบุสรรพคุณทั่วไปใช้แก้ลมวิงเวียน ได้เหมือนกัน แล่งค์ประกอบในสูตรตำรับมีความจำเพาะที่สามารถนำมาใช้ปรับสมดุลตามหลักการแพทย์แผนไทยสำหรับวัยทำงาน ดังนี้คือ

อาการอ่อนเพลีย เกรียดจากการทำงาน ้งวนนอนบ้าย

อาการอ่อนเพลียสำหรับคนสุขภาพปกติ เกิดขึ้นได้ในบางเวลา มักเกิดจาก*ความเครียด และการพักผ่อนไม่เพียงพอ* กินอาหารไม่ถูกต้อง ไม่ออกกำลังกาย ถ้าสังเกตให้ดี จะเห็นว่า อาการอ่อนเพลียเหล่านี้ เกิดขึ้นในช่วงบ้าย ระหว่างเวลา 4.00-18.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการทำงานของธาตุลม *การทำงานธาตุลมไม่สมดุลแม้เล็กน้อย* ก็ทำให้การเคลื่อนไหว ของเลือดที่จะนำน้ำอาหารไปทั่วร่างกายช้าลง การเดินของลมขึ้นสู่เบื้องสูงลดลง เป็นเหตุให้้งวนหงาวนอน หรือมีความรู้สึกมึน ตื้อ คิดไม่ออก แก้ปัญหาไม่ได้ การใช้ยาหอมเพียงเล็กน้อยในช่วงนี้ จะสามารถปรับให้ธาตุลมเดินตามปกติ ยาหอมที่ผสม โสม หรือ ยืนเชียงตามตำราไทย จะช่วยบำรุงร่างกาย ในคนที่ทำงานหนัก ต้องยืนหรือเดินทั้งวัน จนอ่อนเพลียในช่วงบ้ายบางคนมีอาการเท้าบวม ตอนบ้าย หรือ เย็น นอกจากการนวดแล้ว กินยาหอมจะปรับการเดินของลมที่ลงไปด้านต่ำเดินได้ทั่ว ลดอาการอ่อนเพลีย ในกรณีที่เมื่ออาการอย่างต่อเนื่องยาวนาน ควรกินยาหอมพร้อมนี้ ากะสายเพื่อแก้อาการตรง จะได้ผลเร็วขึ้นยาหอมในกลุ่มนี้เป็นยาหอมที่มีองค์ประกอบเป็นสมุนไพร รสสุขุม ร้อน ยาหอมที่หาได้ตามท้องตลาด เช่น ยาหอมอินทจักร แต่การกินยาหอมจะแตกต่างจากการดื่มกาแฟ หรือ เครื่องดื่มชูกำลัง เนื่องจากยาหอมไม่ได้กระตุ้นการทำงานของประสาท แต่เป็นการปรับการทำงาน of ธาตุลมให้สมดุล ดังนั้นความรู้สึกสดชื่นที่ได้รับจึงเป็นลักษณะความรู้สึกต้นเป็นปกติ ไม่้งวนเท่านั้นเอง และถ้าการขาดสมดุลนี้เกิดขึ้นจากพฤติกรรมความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ การใช้ยาหอมจึงออกฤทธิ์แก้ไขได้แค่ชั่วคราว การออกกำลังกาย หากิจกรรมลดความเครียด และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ จึงจะแก้ปัญหาในระยะยาวได้

ป้องกันไข้หวัด

อาการไข้หวัดมาจากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่มักเริ่มจากอากาศที่ร้อนหรือ กระทบเย็นมากเกินไป เช่น โคนละอองฝน ตากฝนจนเปียก หรือ ตากแดดเป็นเวลานานเกินควร ทำให้ร่างกายขาดสมดุล ซึ่งมักมีอาการไข้ตามมา การป้องกันโดยการปรับสมดุลนั้น จะลดการเป็นโรคที่ต้องเสียสุขภาพ เสียเงินในการใช้ยารักษาอาการรุนแรงที่อาจตามมา ถ้าทิ้งเอาไว้อาจกินยาหอมป้องกันไข้หวัดนี้ ต้องเลือกใช้ให้ถูกต้อง โดยการสังเกตอาการเริ่มแรกดังนี้

กรณี ตากฝน หนาวสั่น ตัวเย็น หลังจากอาบน้ำ สระผม เช็ดผมให้แห้งแล้ว ให้ใช้ **ยาหอมอินทจักร** ทันที และหากยังมีอาการหนาว เย็น ใช้ซ้ำได้ อีก ๒-๓ มีอ

รู้สึกตัวรุ่ม อาการไข้ต่ำๆหรือ ลมหายใจออกร้อนๆ และผิวรู้สึกร้อน อาการเหล่านี้ อาจเกิดหลังกระทบฝน หรือร้อน ตากแดดจัด ให้ใช้ **ยาหอมนวโกฐ**

ยาหอมอินทจักรและยาหอมนวโกฐ ใช้ไม่ได้ผลเมื่อมีการดำเนินของโรครุนแรง เช่น มีไข้สูง

เจริญอาหาร หลังหายไข้

หลังจากมีอาการไข้ นั้นธาตุทั้ง 4 ในร่างกายจะถูกกระทบและทำให้สมดุลเสียไป เนื่องจากขณะเป็นไข่นั้นธาตุต่างๆ เกิดการเปลี่ยนแปลง การพักผ่อนของร่างกาย หลังจากเป็นไข้หวัด บางครั้งจะ **มีอาการอ่อนเพลีย กินข้าวไม่ได้ เบื่ออาหาร** ซึ่งจะทำให้ต้องพักผ่อนนาน ยาหอมสำหรับแก้ลมปลายไข้ ช่วยให้อาการอ่อนเพลียลดลงได้ เพราะเลือดลมเดินได้สะดวกขึ้นทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆดีขึ้น คนไข้เข้าสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น ในขณะที่เดียวกันนี้ยาหอมกลุ่มนี้จะมีสมุนไพรช่วยเจริญอาหาร ลดไข้ต่ำๆ ที่ยังมีอยู่ในผู้ป่วย ตัวอย่างสมุนไพรที่พบในยาหอมกลุ่มนี้ เช่น ลูกกระดอม บอระเพ็ด ราชดัด ตัวอย่างยาหอมที่ใช้ในกลุ่มนี้ เช่น **ยาหอมนวโกฐ** อาการป่วยบางชนิด มีเฉพาะอาการเพียงแต่ไม่เบื่ออาหาร สามารถใช้ยาหอมอีกชนิดหนึ่ง คือ ยาหอมทิพโอสถ ช่วยบำรุงร่างกาย ได้เช่นเดียวกัน

แก้อาการนอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับ เป็นอาการที่มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้ที่ประสบปัญหานี้มากมาย หากมีการแก้ไขได้เร็ว เบื้องต้น ก็จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่อาจตามมาได้ การใช้ยาหอมสำหรับอาการนอนไม่หลับนี้ มีหลักวิธีคิดไม่เหมือนกับการแพทย์แผนตะวันตก ตามปกติในเวลากลางคืน เป็นเวลาที่การทำงานของลมลดลงแต่เคลื่อนไหวสม่ำเสมอ แต่ในคนที่มีความเครียด หรือคนสูงวัยที่มักมีอาการนอนไม่หลับ เนื่องจากการเคลื่อนไหวของลมเบื่องบนที่มากเกินไป ในเวลาที่ควรลดลงลมเดินไม่สม่ำเสมอ สับสน ยาหอมที่ประกอบด้วยดอกไม้หลายชนิด จะทำให้การเดินของลมเรียบ สม่ำเสมอ ช่วยทำให้นอนหลับได้ดี ยาหอมที่ควรใช้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ยาแก้แหว่งทรวง ยาแก้นอนไม่หลับยาแฉงมโหสด ยาหอมเทพจิตร ยาหอมสรรพคุณ

ยาหอมที่แก้อาการนอนไม่หลับมีได้หลายชนิด จำเป็นต้องคัดเลือกให้เหมาะสมสำหรับการใช้ เช่น อาการนอนไม่หลับ มีเหงื่อ ออกที่หน้าศีรษะ และเท้าเย็น ควรใช้ยาหอมเทพจิตร ซึ่งมีส่วนประกอบของมะลิมากถึง ๕๐ % และช่วยดึงลมจากด้านบนลงมา เคลื่อนไหวไปที่เท้ามากขึ้น ทำให้เท้าอุ่นกรณีนี้สามารถใช้ยาหอมตัวอื่นที่มีเกสรดอกไม้เป็นส่วนประกอบมากๆ หรือ กรณีที่หน้าศีรษะร้อน เหงื่อซึม สามารถใช้ยาหอมนวโกฐ แต่ **ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีประวัติหรือความเสี่ยงของโรคตับ** สำหรับบางคนที่มีความเครียดสูง กล้ามเนื้อคอตึงเกร็ง ที่ใช้ยา ๒ ชนิดนี้ไม่ได้ผล อาจปรับมาใช้ยาหอมอินทจักร และสำหรับคนที่รู้สึกกระวนกระวาย นอนไม่หลับ แล้วใช้ยาหอมกลุ่มนี้ไม่ได้ผล ให้เปลี่ยนมาใช้ยาที่มีชะเอมเทศ

เป็นองค์ประกอบ เยอะหน่อย เพื่อให้จิตใจชุ่มชื้น ตัวอย่างยาหอมในกลุ่มนี้ คือ สูตรยาหอมแก้ลมวิงเวียน ในบัญชียาหลักแห่งชาติ

ยาหอมเกี่ยวข้องกับอารมณ์

ภาวะของอารมณ์ในร่างกายมนุษย์ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยนั้นเกี่ยวข้องกับธาตุไฟ หากกระทบแล้วจะส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกอย่างมาก โดยเหตุที่การทำงานของธาตุทุกชนิด มีความเกี่ยวข้องต่อเนื่อง ส่งเสริมซึ่งกันและกันเมื่อเกิดปัญหากระทบไฟที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ จึงต้องแก้ปัญหาด้วยปรับสมดุลที่ธาตุลมก่อน ตามคัมภีร์แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ มียาหอมที่เกี่ยวข้องอารมณ์หลายตำรับจึงต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมตามสาเหตุ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

หงุดหงิดก่อนมีประจำเดือน

อาการหงุดหงิด ขุ่นมัว อารมณ์เสีย ใครทำอะไรก็ดูผิดหู ผิดตา ผิดใจ อารมณ์ขุ่นเคือง จุกเสียด เป็นพิเศษพบในผู้หญิงบางคนก่อนมีรอบเดือนประมาณ 2-3 วัน และมักจะเป็นทุกครั้งหรือบ่อยครั้ง ในทางการแพทย์แผนไทยได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า อาการแบบนี้มักพบตั้งแต่ในครั้งแรกที่มีประจำเดือน และเป็นทุกเดือน เรียกว่า โลหิตปกติโทษ เนื่องจากในลักษณะการทำงานของการทำงานของธาตุที่มากเกินพอดี กระทบต่ออารมณ์ การใช้ยาหอมแก้ธาตุลม หรือยาหอมที่มีส่วนประกอบของเกสรทั้ง 7 พร้อมกับตัวยาฟอกเลือด และตรีผลาตามคำแนะนำของแพทย์แผนไทย เป็นการรักษาที่ต้นเหตุ ทำให้เลือดลม และการเดินของลมประจำเดือน ให้เข้าสู่ภาวะปกติ

รู้สึกเศร้าซึม ความรู้สึกหดหู่

อารมณ์เศร้าซึมในบางช่วงเวลาของชีวิต มักเกิดได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งเกิดจากสาเหตุหลายประการ ส่งผลให้การทำงานของสุมานาวะลดลง และกระทบสมดุลในองค์รวม ยาหอมที่มี ดอกมะลิ และ ผิวสั้ม 8 ประการ เช่น ยาหอมเทพจิตร ในยาสามัญประจำบ้าน หรือยาจิตรากรมณ์ ในคัมภีร์ชวดาร มีตัวยารสขุม เย็น กลิ่นหอม จะปรับการทำงานของสุมานาวะ ให้กลับสู่สมดุล จากสรรพคุณของมะลิ ทำให้จิตใจชุ่มชื้น สอดคล้องรายงานวิจัยของน้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิที่มีฤทธิ์กระตุ้นให้จิตใจสดชื่น ส่วนผิวสั้ม มีรายงานวิจัยของสารสกัดผิวสั้มบางชนิดที่แสดงฤทธิ์ คลายกังวล แสฤทธิ์ สงบระงับ จะเห็นได้ว่า รายงานเหล่านี้สนับสนุนสรรพคุณของสมุนไพรมะลิที่เป็นองค์ประกอบหลักในยาตำรับ

อย่างไรก็ดี ให้คำนึงว่า การใช้ยาหอม เป็นการปรับสมดุลเบื้องต้น ไม่ใช่รักษาอาการทางจิตเวช หากอาการทางอารมณ์เหล่านี้ เกิดขึ้นเป็นเวลานาน จนแปรเปลี่ยนเป็นอาการของโรคแล้ว ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อเลือกใช้ยาที่เหมาะสม

วัยรุ่น ควรใช้ยาหอมได้นานหรือไม่

เนื่องจากยาหอมเป็นยาปรับสมดุล ทำให้ร่างกายอ่อนพอดี การกินติดต่อกัน อาจมีผลกระทบต่อธาตุไฟ ดังนั้น ในวัยที่มีอายุ ระหว่าง ๑๖-๑๘ ปี เป็นวัยที่ต้องการพลังงาน ธาตุไฟต้องทำงานมากกว่าวัยอื่น จึงควรกินยาหอมเมื่อมีอาการและต่อเนื่องกันประมาณ ไม่เกิน ๒ สัปดาห์ หากอาการหายแล้วให้หยุดยา

ทำไม ลุง ป้า น้า อา ปู่ ย่า ตา ยายกินยาหอมได้นาน

สำหรับคนที่วัยมากกว่า ๑๘ ปี จัดเป็นปัจฉิมวัยซึ่งมีการทำงานของธาตุลมไม่ดึ้นัก มักมีปัญหาลักษณะเกี่ยวกับธาตุลม โดยเฉพาะวัยสูงอายุ มากกว่า ๖๐ ปี การกินยาหอม วันละ ๒ ครั้ง ตอนเช้า และก่อนนอน จะช่วยให้ภาวะของลมดีขึ้น ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำทั่วไปสำหรับการใช้ยาหอม

1. การใช้ยาหอมให้ได้ผล แม้จะเป็นชนิดเม็ด ควรนำมาละลายน้ำกระสายยา หรือน้ำอุ่น รับประทานขณะกำลังอุ่น เหมือนกับวิธีการเดิม เพราะการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยที่มีในยาหอมจะช่วยทำให้ยาออกฤทธิ์ได้เร็วขึ้นและออกฤทธิ์ผ่านประสาทรับกลิ่น และการดูดซึมผ่านกระเพาะอาหาร
2. ควรใช้ตามขนาดที่แนะนำ การกินเกินขนาดที่แนะนำ ไม่เกิดอาการพิษทันที แต่จะผลักดันให้การทำงานของธาตุเปลี่ยนไปเร็ว และทำให้สมดุลอาจขาดหรือเกินไปอีกทางได้
3. ยาเม็ดชนิดอม หรือยาผง ละลายน้ำดื่ม อาจใช้ในปริมาณน้อยกว่าที่แนะนำได้ เนื่องจากมีการดูดซึมในช่องปากออกฤทธิ์ได้ดีและเร็วกว่าการกลืนแบบเม็ด

ข้อควรระวังสำหรับการใช้ยาหอม

ยาหอมไม่ใช่ยารักษาโรคได้ทุกโรค แต่เป็นยาปรับสมดุลโดยเริ่มจากธาตุลม เพื่อไปกระตุ้นการทำงานของน้ำ และไฟ ทำให้มีการไหลเวียนสะดวก ผลพลอยตามปกติ ซึ่งเป็นหลักวิถีคิดแบบองค์รวม ดังนั้น การใช้ยาหอมจะไม่ให้ผลดีแบบทันทีทันควัน แต่จะทำให้สมดุลที่เบี่ยงเบนไป ค่อยๆปรับกลับสู่สภาพเดิม

ข้อควรระวังทั่วไปของยาหอม

1. ระวังในคนที่เคยมีประวัติแพ้เกสรดอกไม้
2. ผู้ป่วยที่มีการใช้ยาต้านการจับตัวของเกร็ดเลือด เช่น แอสไพริน ต้องหลีกเลี่ยงการใช้ยาหอมติดต่อกันนานเกิน ๑ เดือน เพราะจะเสริมฤทธิ์ ทำให้เลือดหยุดไหลยาก
3. กรณีที่ใช้ยาหอมติดต่อกัน นานเกิน ๑ เดือน หากต้องได้รับการผ่าตัด ต้องแจ้งแพทย์ เพื่อหยุดการใช้ยา

น้ำกระสายยากับยาหอม

การเลือกใช้ยาหอมให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ควรเลือกชนิดของยาหอมให้ถูกกับโรค ขนาดที่ใช้ใกล้เคียงกับน้ำหนักตัว และหากไม่สามารถซื้อหรือเก็บยาหอมหลายชนิดไว้ในบ้าน ก็สามารถเลือกยาหอมและใช้ร่วมกับน้ำกระสายยาตามที่ระบุดังนี้

- แก้ลมวิงเวียน ยาหอมทุกชนิด ใช้ น้ำดอกไม้น้ำ าสุก
- แก้ลมบาดทะยิต (หงุดหงิด กระวนกระวาย) ยาหอมอินทจักร ละลายน้ำ าดอกมะลิ
- แก้คลื่นเหียนอาเจียน ยาหอมอินทจักร หรือยาหอมนวโกฐ ละลายน้ำ าดูกผักชี เทียนดำต้ม น้ำ าสุก
- แก้ลมจุกเสียด ยาหอมทุกชนิด น้ำ าจิงต้ม
- แก้ลมปลายไข้ ยาหอมนวโกฐ ละลายน้ำ าดัมบ้านสะเดา ลูกกระดอม และบอระเพ็ด หรือ ละลายน้ำ าสุก
- แก้ท้องเสีย น้ำ าดัมใบทับทิมยาหอมร้อนทุกชนิด ละลายน้ำ าดัมเหง้ากระทือเผาไฟ

ยาหอมไม่ใช่แก้รำครี

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่ายาหอมไม่ใช่แค่ยาคนแก่ มียาหอมเพียงคำรับเดียวในบ้าน ก็เสริมสุขภาพให้ดีขึ้นทั้งครอบครัวได้ การใช้ยาหอมปรับสมดุล เป็นการป้องกันโรค ลดการใช้ยา รักษาสุขภาพให้เป็นปกติ และยังเป็นการสืบเจตนารมณ์ของรุ่นปู่ ย่าตายาย ที่อุทิศสัจธรรมชีวิตเป็นมรดกตกทอดแก่ลูกหลานไทย

เอกสารอ้างอิง

1. ชุนโตภิตบรรณรักษ์ คัมภีร์แพทย์แผนไทยแผนโบราณเล่ม ๑-๓
2. พระยาแพทย์พงศาวิสุทธาธิบดี แพทย์ตำบลดเล่ม ๑-๓
3. รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล. จะเลือกใช้อย่างไรจึงจะดี
<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/103>
4. Carvalho-Freitas MI, Costa M. Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from *Citrus aurantium* L. Biol Pharm Bull. 2002 Dec;25(12):1629-33.
5. Hongratanaworakit T. Stimulating effect of aromatherapy massage with jasmine oil. Nat Prod Commun. 2010 Jan;5(1):157-62.