

6 ข้อควรรู้ก่อนใช้ยาสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552


6 ข้อควรรู้ก่อนใช้ยาสมุนไพร




ยามเจ็บไข้ได้ป่วยครั้งใด คุณตาที่บ้านฉันมักต้องหาวิธีรักษาด้วยตนเอง ยิ่งถ้าเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยแล้ว ก็มักอาศัยสมุนไพรที่เป็นทั้งอาหารและยาภายในรั้วบ้าน เรียกว่าหาได้ง่าย ๆ ไม่สิ้นเปลืองเงิน แล้วถ้าใช้ถูกวิธี ถูกอาการ ในปริมาณที่เหมาะสมก็จะรักษาโรคได้ดี

ถึงแม้การใช้พืชสมุนไพรขณะที่ยังคงอยู่จะดูเป็นวิธีการที่สะดวก ง่ายดาย แต่ฤทธิ์ของตัวยาที่มีอยู่ในสมุนไพรอาจจะไม่คงที่ ในบางครั้งการออกฤทธิ์อาจจะดี แต่บางครั้งก็ออกฤทธิ์ไม่ดีนักได้ ทางที่ดีเราจึงควรศึกษาขอควรระวังก่อนใช้ยาจากพืชสมุนไพร ดังที่คุณตาเคยแนะนำฉันไว้ดังนี้ละ


 **1. ควรทำความรู้จักกับสมุนไพรชนิดนั้นให้ดีก่อนใช้** เช่น ศึกษาพิษของยาและขอห้ามใช้ในยาบางชนิด ทำให้มีความปลอดภัยในการใช้มากขึ้น

 **2. ถ้าเป็นสมุนไพรที่ไม่เคยใช้มาก่อน ควรเริ่มกินในปริมาณน้อย** เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนดไว้ และสังเกตดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อ

 **3. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน และคนชรา ห้ามใช้ยามากเกินไป** เพราะคนเหล่านี้มีภูมิต้านทานยาน้อยจะทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ง่าย

 **4. ตรวจสอบสรรพคุณของยา** เมื่อกินยาสมุนไพร 1 วันแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะ หืด ท้องผูกเรื้อรัง เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์แล้วอาการไม่ดีขึ้นควรไปหาหมอ

 **5. ผลของการใช้ยาสมุนไพรนั้น แตกต่างกันในแต่ละบุคคล** ดังนั้น การใช้สมุนไพรแล้วเกิดผลดีในคนหนึ่ง ไม่ได้เป็นเครื่องบ่งชี้ว่าจะได้ผลแน่นอนในอีกคนหนึ่งด้วย

 **6. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป** เช่น ยาที่ใช้ต้มกินต่างน้ำ ไม่ควรไปใช้วิธีเคี้ยวจนงวด เพราะยาจะเข้มข้นเกินไป จนทำให้เกิดผลเสียได้

ใช้ให้ถูก ใช้ให้เป็น แล้วยาสมุนไพรที่คุณเลือกใช้จะเกิดประโยชน์ตามที่คุณต้องการค่ะ



ขอบคุณที่มาชีวิต