

## 5 สมุนไพรเพื่อวัยสูงอายุ

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2558

### คอลัมน์ 360 องศา กับแพทย์ทางเลือก

ข้อมูล : พญ. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ

ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และเทคโนโลยี ผนวกกับการที่คนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระ จึงส่งผลให้ ประเทศไทยได้ก้าวสู่การเป็นหนึ่งในประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเตรียมร่างกาย จิตใจ ให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นไวแต่เนิ่นๆ หรือดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะทำให้การปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติเป็นไปได้ดีกว่าการดำรงชีวิตที่ขาดเป้าหมายที่ดี

การแพทย์แผนไทยถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะการนำสมุนไพรหลากหลายชนิดมาใช้รักษาโรคเรื้อรังต่างๆ เพื่อช่วยในการปรับประคอง อากาศ และลดความเจ็บปวดให้แก่ผู้ป่วย ซึ่งสมุนไพรเพื่อวัยสูงอายุและผู้ที่ใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุ มีดังนี้

**1. สมุนไพรบำรุงกระดูก** เนื่องจากผู้สูงอายุมักพบปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียแคลเซียมที่กระดูก ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลง กระดูกเปราะและหักง่าย ดังนั้นหลักในการดูแลทั่วไป คือ ให้ร่างกายได้รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ โดยเฉลี่ยประมาณวันละ 800 มิลลิกรัม อาหารที่ควรรับประทาน ได้แก่ นม ปลาป่น หรือปลาเล็กปลาน้อย กุ้งแห้ง นอกจากนี้ยังมีผักใบเขียวหลายชนิดที่มีปริมาณแคลเซียมสูง และหางาย ราคาถูก ได้แก่ ใบยอ ชาพลู มะขาม แด และผักกะเจต

**2. สมุนไพรบำรุงสายตา** จากความเสื่อมถอยของร่างกาย ผู้สูงอายุมักจะพบปัญหาโรคทางสายตา เช่น ตาฝ้าฟาง ตาเป็นต้อกระจก ต้อเนื้อ และขาดวิตามินหลายชนิด เนื่องจากรับประทานอาหารได้น้อยลง หลักการดูแลทั่วไป คือ การรักษาตามอาการ ซึ่งการป้องกันที่ดีที่สุด คือ การหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นควัน แสงแดดจัดโดยตรง และเลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอสูง ได้แก่ กะเพรา ชีเหล็ก แครอท และผักขาว

**3. สมุนไพรช่วยเจริญอาหาร** ตามตำรายาไทย สมุนไพรช่วยเจริญอาหารมักจะมีรสขม ซึ่งเรียกว่า bitter tonic และสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนจะช่วยกระตุ้นให้น้ำลายและน้ำย่อยอาหารออกมา ซึ่งสมุนไพรที่จะสามารถช่วยเจริญอาหาร ได้แก่ สะเดา กระชาย และพริกขี้หนู

**4. สมุนไพรช่วยให้นอนหลับ** สมุนไพรที่ออกฤทธิ์ช่วยระงับประสาท และช่วยให้นอนหลับ มีหลายชนิด เช่น ระย่อม ให้ใช้ส่วนผสมรากแห้งบดละเอียด รับประทานวันละ 100 มิลลิกรัม ก่อนนอน แต่ถาเป็นชีเหล็กให้ใช้ส่วนผสม 30 กรัม หรือใบสด 50 กรัม ตมเอาน้ำดื่มก่อนนอน เป็นต้น

**5. สมุนไพรเสริมสรรพภาพทางเพศ** ปัญหาสมรรถภาพทางเพศเกิดได้ในวัยสูงอายุ ดังนั้นหากเข้าใจธรรมชาติของร่างกายมนุษย์แล้ว การนำสมุนไพรมาใช้จึงเป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น ซึ่งสมุนไพรที่มีบันทึกตามตำรายาไทย มีหลายชนิด เช่น กวาวเครือ กระเทียม ดีปลี กระชาย กำลังช้างสาร โดไม่รูลม ตะโกนา มากะทียบโรง สะคานแดง โสมไทย เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การทำจิตใจให้แจ่มใส

เป็นการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องที่สุด สมุนไพรที่กล่าวถึงข้างต้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งในการบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ตามตำราการแพทย์แผนไทยที่มีบันทึกไว้ ถึงอย่างไรสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย รวงโรยตามวัย ยิวได้ จักช่วยท่านได้ถ้าจิตใจของท่านไม่สงบ ดังนั้นตามแนวพุทธศาสนา การทำสมาธิ ภาวนา จะช่วยให้จิตใจเป็นสุข ร่างกายก็จะสุขตามไปด้วยเช่นกัน

ขอบคุณที่มาจาก [มติชนออนไลน์](#)