

สมุนไพร....คลายวิตกกังวล

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552

อาการวิตกกังวล (Anxiety) เกิดจากปฏิกิริยาหลังสารอะดรีนาลีนในร่างกาย เป็นความรู้สึกกังวล และพะวัพะวง ซึ่งโดยทั่วไปสามารถเกิดได้ชั่วคราว เช่น มีนัดสัมภาษณ์ครั้งสำคัญ หรือการสอบ นอกจากนี้ยังเกิดจากการได้รับสารคาเฟอีนมากเกินไป หรือชยาลดความอ้วน ยาสูติยรอยด หรือยาปฏิชีวนะอื่นๆ รวมถึงผู้หญิงที่อยู่ในช่วงมีประจำเดือน หรือคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด ก็อาจทำให้มือไม้สั่นได้

อย่างไรก็ตาม แม้ความกังวลจะเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์โดยตรง แต่สามารถทำให้เกิดอาการทางกายได้ เช่น ปวดหัวบ่อย ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อเกร็งตัว เวียนหัวและมีอาการคลื่นไส้อาเจียน ปัสสาวะบ่อย ในบางรายรู้สึกเบื่ออาหาร ปากแห้ง เหงื่อออก หายใจไม่ออก และอ่อนเพลีย นอกจากนี้ยังมีอาการตื้นกั้วรวมดวย เช่น เหงื่อแตก กระสับกระส่าย และกระวนกระวาย โดยทั่วไปอาการจะหายไปเอง เมื่อสาเหตุที่ทำให้กังวลหมดไป แต่ในบางรายอาจมีอาการติดต่อกันยาวนานเป็นปี อาการแบบนี้เรียกว่า ความวิตกกังวลเรื้อรัง เมื่อเป็นหนักขั้นรุนแรง อาจก่อให้เกิดอาการหมดอาลัยตายอยาก นอนไม่หลับ และมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เกิดรวมกับความเครียดดวย เช่น ไมเกรน

วันนี้มีสมุนไพรที่รับประทานแล้วช่วยคลายความวิตกกังวลได้ระดับหนึ่ง

ชาสมุนไพรคลายวิตกกังวล



- **สะระแหน่** เด็ดใบแก้มาดากแห้งทำเป็นชาชงดื่ม จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย



• **ลำไย** มีสรรพคุณช่วยคลายเครียด ใจสั่น นอนไม่หลับ หลงลืม และกระสับกระส่าย โดยนำเนื้อลำไยแห้งประมาณ 5-10 กรัม เติมน้ำตาลทรายในปริมาณที่พอเหมาะ แล้วเคี่ยวจนเหนียวข้น กินวันละ 2 ครั้ง



• **ขี้เหล็ก** มีสรรพคุณในการลดอาการวิตกกังวล ความเครียด และอาการนอนไม่หลับ โดยใช้ใบขี้เหล็กแห้งประมาณ 30 กรัม หรือใบสด 50 กรัม ต้มเอาแต่น้ำ ดื่มก่อนนอน



• **คาโมไมล์** ดื่มชาสมุนไพรคาโมไมล์ก่อนนอน จะช่วยให้ผ่อนคลายและหลับสบาย

 **ผ่อนคลายด้วยน้ำมันหอม**

- **ธาตุเจ้าเรือนดิน** ใช้กลิ่นแพ็ทชูลี่ แฝกหอม กระจ่างงา มะลิ ไม้จันทร์
- **ธาตุเจ้าเรือนน้ำ** ใช้กลิ่นลาเวนเดอร์ เจอเรเนียม กระจ่างงา โหระพา มะลิ กำยาน
- **ธาตุเจ้าเรือนลม** ใช้กลิ่นส้ม เปปเปอร์มินต์ มะกรูด โหระพา ตะไคร้หอม มะนาวไทย
- **ธาตุเจ้าเรือนไฟ** ใช้กลิ่นโรสแมรี่ ยูคาลิปตัส ชิง
- **ธาตุเป็นกลาง** ใช้กลิ่นกุหลาบ

วิธีใช้

• จะสูดดม หรือจะแช่เป็นน้ำมันนวดบริเวณคอ ไหล่ ขมับ หรือจะใช้ทาทั้งตัวก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถผสมไว้ แล้วใส่ขวดลูกกลิ้งเล็กๆ พกติดตัวไว้ใช้ในยามที่ต้องการ

- ทำสเปรย์ ฉีดตามตัว ฉีดปรับอากาศ ผสมเป็นโลชั่นบำรุงผิว หรือจะผสมน้ำอุ่นแช่น้ำอาบก็ได้ค่ะ

