

วิธีใช้สมุนไพรแผนปัจจุบันเพื่อสมองและดวงตา

ปัจจุบันคนไทยเริ่มมีความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาโรค การป้องกันโรค และดูแลรักษาสุขภาพตนเองดีขึ้น ฉะนั้น การแพทย์ผสมผสานจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคที่ได้รับความนิยมมากขึ้น

นายแพทย์สมโภช นิปกานนท์ ได้กล่าวว่า การแพทย์แผนปัจจุบันหรือแผนตะวันตกมีระบบต้องการทดลอง การวิจัยที่ชัดเจน ลักษณะการแพทย์แผนปัจจุบันมักใช้ยารักษาโดยยาทำมาจากสารเคมี ซึ่งควบคุมโรคได้หมด เนื่องจากยาออกฤทธิ์มีความจำเพาะสูง ฤทธิ์ยามีผลเฉพาะที่

“ยาแผนปัจจุบัน” จะออกฤทธิ์ต่อร่างกายชัดเจน ไม่มีการปรับตัวเข้ากับร่างกาย ฉะนั้นคนไข้จึงมักจะพบกับผลข้างเคียงของยาและสารเคมีที่เข้าไปในร่างกายทำให้ร่างกายเสียสมดุล ยาบางอย่างจะทำให้ร่างกายหยุดทำงาน

“ยาสมุนไพร” สามารถรักษาได้หลายอาการ เริ่มต้นที่ด้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ในแผนไทย ฉะนั้นจึงอาจไม่ค่อยมีความจำเพาะต่อโรค แต่ความปลอดภัยมีมากกว่ายาจากสารเคมี เนื่องด้วยมาจากธรรมชาติ ฉะนั้นการทำงานจึงเข้ากันได้ดีกับร่างกาย ทำให้อวัยวะหรือสรีระในร่างกายปรับตัวได้ดี

วิธีใช้สมุนไพรเพื่อสมองและดวงตา นายแพทย์สมโภช นิปกานนท์ กล่าวถึงทางที่ดีที่สุดว่า “ควรดูแลสุขภาพควบคู่กันไปทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและสมุนไพร รวมทั้งกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมองและดวงตา เราควรจะดูแลให้ ๔ ส่วนหลักของร่างกาย คือ อนุมูลอิสระในร่างกาย การอักเสบของเนื้อเยื่อ ฮอโมน และภูมิคุ้มกันด้านทาน มีความสมดุล” วิธีการดูแลสายตาเพื่อให้ ๔ ส่วนหลักของร่างกายเกิดความสมดุลคือ การกินวิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี เพื่อให้ประสิทธิภาพการทำงานของดวงตาดีขึ้น และการรับประทานผลไม้ เช่น ผลบลูเบอร์รี่ เพราะมีสารแอนโทไซยานินช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ เพิ่มจอสีประสาทตาให้ทนต่อแสงได้ดี

วิธีการดูแลสมองเพื่อสร้างสมดุลให้อนุมูลอิสระในร่างกาย การอักเสบของเนื้อเยื่อ ฮอโมน และภูมิคุ้มกันด้านทาน คือ การรับประทานอาหารบำรุงสมอง เช่น โคลีน และการออกกำลังกายเพื่อคงประสิทธิภาพการทำงานของสมองด้วยกิจกรรมง่ายๆ ได้แก่ การวิเคราะห์หรือการคิดเชิงลึก การทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การดูแลต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ร้องเพลง การทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น เรียนเย็บปักถักร้อย เรียนภาษาใหม่ๆ และการพักผ่อน โดยการทำสมาธิ สวดมนต์ และการพักผ่อนนอนหลับให้สนิทในห้องมืดสนิท เพื่อให้เมลาโทนินทำงานอย่างเต็มที่