

ดูแลตัวเองมากขึ้นด้วยสมุนไพรตะวันออก



เมื่อก้าวเข้าสู่วัยทำงานไม่ว่าจะปฏิบัติหน้าที่ด้วยรับผิดชอบมากขึ้น ไม่ว่าเรื่องงาน หรือครอบครัว นอกจากร่างกายอ่อนหนักขึ้นแล้ว อายุที่เพิ่มมากขึ้นทุกวันย่อมส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ และร่างกายเสื่อมโทรมลง ดังนั้น จึงควรเริ่มต้นใส่ใจเรื่องของสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพสมองซึ่งเป็น กองบัญชาการสำคัญของร่างกาย

การหันมาดูแลตัวเองตามหลักการแพทย์ศาสตร์ตะวันออกที่เน้นการรักษาสุขภาพองค์รวม โดยยึด หลักรักษาสมดุลของสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เพื่อการป้องกันการเกิดโรค ซึ่งได้รับความ นิยมอย่างแพร่หลาย ทำให้สมุนไพรเข้ามามีบทบาทในการดูแลด้านสุขภาพทั้งในด้านการป้องกันและรักษา โรคมากยิ่งขึ้น

สมุนไพรแห่งโลกตะวันออกที่รู้จักกันดีและใช้กันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลกในปัจจุบันนี้มีมากมาย กว่า ๑,๐๐๐ ชนิด อาทิ โสม ตั้งกุย ถั่วเจ้า แปะกົວຍ ซึ่งแต่ละชนิดก็จะมีสรรพคุณโดดเด่นเฉพาะตัวแตกต่าง กันไป เช่น โสม สมุนไพรที่ชาวจีนถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่สามารถรักษาได้สารพัดโรค มีประวัติการใช้ย้อน ยาวนานมากกว่า ๒,๐๐๐ ปี และถูกแนะนำนามว่าเป็นราชาแห่งสมุนไพร โดยลักษณะทั่วไปของโสมที่ นำมาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ต้องโตเต็มที่ มีอายุ ๕ ปี มีฤทธิ์ซึ่งมีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วน ต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี มีคุณสมบัติในการบำรุงอวัยวะภายใน โดยมีผลช่วยในการทำงานของม้าม ปอด และหัวใจ

โสมมีทั้งหมด ๑๑ สายพันธุ์ โสมที่มีการศึกษาไว้จัดทั้งทางวิทยาศาสตร์และนำมาใช้กันมากที่สุดมี ๒ ชนิด คือ โสมเอเชียติกนิยมเรียกว่า โสมจีนหรือโสมเกาหลี และอีกชนิดหนึ่งคือ โสมอเมริกา ในด้าน สรรพคุณทางยา โสมอเมริกาจะถูกนำไปใช้ในการบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ภาวะหลงลืม ร่างกาย อ่อนเพลียไม่เจริญอาหาร และเสื่อมสมรรถภาพ รวมถึงใช้บำรุงร่างกาย เพิ่มพลังและภูมิต้านทาน

ในตำรับยาจีนสมุนไพรที่น่าสนใจอีกหลายตัว ไม่ว่าจะเป็นตั้งกุย แปะกົວຍ ตั้งกุยถือว่าเป็น สมุนไพรที่ทรงคุณค่าสำหรับสตรี ด้วยมีสรรพคุณในการบำรุงเลือด ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศหญิง และ ยังหมายความว่าเป็นผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย สำหรับแปะกົວຍเป็นสมุนไพรซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุง สมอง โดยการเพิ่มเลือดให้ไปหลอดเลือดเลี้ยงเนื้อเยื่อในสมอง และยังช่วยการเสื่อมของเซลล์ประสาทใน สมอง

ปัจจุบันได้มีการนำศาสตร์การแพทย์ตะวันออก ซึ่งมีสมุนไพรเป็นหัวใจสำคัญของศาสตร์ชนิดนี้ มา ผสมรวมกับซุปไก่สกัดที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารเสริมสุขภาพที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลักหลาย โดยมีงานวิจัยทางสุขภาพระบุต้นนาชาติหลายฉบับ พบว่า ซุปไก่สกัดมีส่วนช่วยเสริมสร้างสมานุภาพ การ เรียนรู้ ลดความเครียด คลายความอ่อนล้าของสมองและร่างกายได้ นอกจากจะช่วยให้รับประทานง่ายและ สะดวกต่อการดำเนินชีวิตของคนยุคใหม่แล้ว ยังได้รับประโยชน์ทั้งจากสมุนไพรและซุปไก่สกัดในครัว เดียว กันด้วย