

Newspaper : Naew Na	Date: 28 September 2014
'HEADLINE' : สมุนไพรสำหรับวัยทอง	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 45
Circulation : 100,000	PR Value : 101,250



สมุนไพรสำหรับวัยทอง

วัยทองเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกาย เกิดได้ทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่ในผู้หญิงจะมีอาการที่เด่นชัดกว่า เนื่องจากผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยทองรังไข่จะหยุดทำงานอย่างรวดเร็ว และฮอร์โมนที่เคยมียูอยู่ในระดับสูงก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว ด้วยค่ากับผู้ชายที่การทำงานของฮอร์โมนเพศชายจะลดลงแบบค่อยเป็นค่อยไป สำหรับผู้หญิงวัยทองคือวัยที่หมดประจำเดือน ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วอายุประมาณ 49-50 ปี ซึ่งจะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในร่างกายตามมา เช่น อาการร้อนวูบวาบ อารมณ์หงุดหงิดง่าย ความจำเสื่อมลง หลงลืมได้ง่าย เกิดภาวะกระดูกพรุน มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

ในปัจจุบันได้มีการนำสมุนไพรมาใช้บรรเทาอาการที่เกิดขึ้นในผู้หญิงวัยทอง เนื่องจากสมุนไพรเหล่านี้มีฮอร์โมนจากธรรมชาติซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ได้จากพืชทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนเพศหญิง (phytoestrogen) และพบว่าสมุนไพรบางตัวยังมีองค์ประกอบทางเคมีที่ช่วยบรรเทาอาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดจากวัยทองด้วย จากการศึกษาค้นคว้า สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการไม่สบายตัวที่เกิดจากวัยทองมีดังนี้

1. ถั่วเหลือง (soy) ถือเป็นแหล่งฮอร์โมนจากธรรมชาติที่ดีที่สุด มีการใช้เป็นอาหารมานานก่อนข้างปลอดภัย มีงานวิจัยรองรับมากมาย มีสารสำคัญในกลุ่ม isoflavone glycosides ซึ่งทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนเพศหญิง มีประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการวัยทองต่างๆ ได้ และมีผลในการลดระดับโคเลสเตอรอล ซึ่งเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การอุดตันของเส้นเลือดและโรคหัวใจอีกด้วย
2. เมล็ดแฟลกซ์ (flax seed) เมล็ดแฟลกซ์มีลักษณะคล้ายๆ กับเมล็ดงา แต่จะมีขนาดใหญ่กว่าและผิวนอกจะเงาเป็นมัน มีรสมันคล้ายถั่วและหวานเล็กน้อย มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีประวัติการใช้ยาวนาน 3,000 ปีก่อนคริสตกาล มีสารกลุ่มลิกันแนที่มีโครงสร้างฮอร์โมนเพศหญิง ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดขึ้นในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนได้ดี เช่น อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกในเวลากลางคืน หลับไม่สนิท ผิวแห้ง ตาแห้ง ช่อง

คลอดแห้ง นอกจากนั้นลิกันแนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัสและเชื้อรา เสริมสร้างกระดูก จึงไม่เป็นโรคกระดูกพรุน

3. แบล็คโคโฮช (Black cohosh) เป็นสมุนไพรที่อยู่ในตำรายาของอเมริกาและเยอรมนี มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกาเหนือ เป็นพืชที่เข้ามาตั้งแต่โบราณ สรรพคุณช่วยให้นอนหลับและผ่อนคลาย มีรายงานการศึกษาวิจัยในคนพบว่าสามารถลดอาการร้อนวูบวาบได้ดี

4. น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) เป็นน้ำมันที่สกัดได้จากดอกอีฟนิ่งพริมโรส เป็นพืชล้มลุกมีดอกสีเหลือง พบมากในแถบอเมริกาเหนือและยุโรป ถือเป็นพืชพื้นเมืองของชาวอินเดียนแดง ได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์ในการรักษาสุขภาพต่างๆ มาตั้งแต่โบราณกาล ด้วยสรรพคุณต่างๆ มากมายของน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสที่มีต่อร่างกายจึงทำให้มีผู้ขนานนามให้กับน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสว่าเป็น “The King Cure All” หรือ “เจ้าแห่งการรักษาทั้งปวง” น้ำมันดอกอีฟนิ่งพริมโรสมีสรรพคุณช่วยให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง คืนความยืดหยุ่นให้กับผิว เนื่องจากในน้ำมันดอกอีฟนิ่งพริมโรสพบกรดไขมันจำเป็นสองชนิดที่พบ คือ กรดไลโนเลอิก (LA) และกรดแกมมาไลโนเลนิก (GLA) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์ในร่างกาย รวมทั้งเซลล์ผิวหนัง ช่วยให้ผนังหลอดเลือดแดงมีความสมบูรณ์แข็งแรง ทำให้สารอาหารต่างๆ มาหล่อเลี้ยงเซลล์ผิวให้แข็งแรง

5. เซนต์จอห์นเวิร์ต (St John's Wort) ใช้สำหรับจัดการอารมณ์แปรปรวน ซึ่งผู้หญิงวัยทองส่วนใหญ่จะมีอารมณ์แปรปรวน สมุนไพรดอกสีเหลืองสดที่ชื่อว่า “เซนต์จอห์นเวิร์ต” ได้รับการกล่าวขานว่า ช่วยปรับอารมณ์ไม่ให้เกิดความเครียด สามารถแก้อาการซึมเศร้าชนิดที่ไม่รุนแรงได้ และมีฤทธิ์สงบประสาท อย่างไรก็ตามในการจะเลือกใช้สมุนไพรตัวไหนก็ควรต้องศึกษาข้อจำกัดของสมุนไพรแต่ละตัวก่อนเพราะสมุนไพรก็เหมือนเหรียญที่มีสองด้านที่มีทั้งฤทธิ์และความ เป็นพิษคู่กันไป การออกกำลังกาย กินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่เครียดก็ยังเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ฉัตรรัตน์ กางสงคราม

ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)