"ขี้เหล็ก" ช่วยระบาย-สงบประสาท แต่ไม่ใช่ "ยานอนหลับ" โดยตรง

นำเสนอเมื่อ : 6 มี.ค. 2557

จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในบ้านเมืองขณะนี้ ทำเอาหลายคนเกิดอาการเครียด คิดมาก พาลจะนอนไม่หลับ เพราะความวิตกกังวลสะสม กับการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความซับซ้อนมากขึ้น วันนี้ไทยรัฐออนไลน์ขอแนะนำสมุนไพรไทยอีกชนิดหนึ่งที่ช่วยให้หลับง่าย พักผ่อนได้สบายมากขึ้น นั่นคือ "**ขี้เหล็ก**" สมุนไพรไทยพื้นบ้านของไทย...

โดยมีการศึกษาฤทธิ์ของขี้เหล็กทางเภสัชวิทยา พบว่า สารสกัดด้วยแอลกอฮอลล์ของใบขี้เหล็ก มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดอาการซึม เคลื่อนไหวช้าลง และยังมีการศึกษาโดยใช้ผู้กับผู้ป่วยที่มีอาการกระวนกระวายนอนไม่หลับ พบว่าสารสกัดใบขี้เหล็ก **มีฤทธิ์สงบประสาท**ได้ดี ช่วยให้ **นอนหลับ** และระงับอาการตื่นเต้นทางประสาทได้ แต่ไม่ใช่ยานอนหลับโดยตรง

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในเรื่องการใช้ยาน้ำเชื่อมขี้เหล็กและยาเม็ดขี้เหล็ก ช่วยให้นอนหลับ จากการทดลองผลของขี้เหล็กในการช่วยให้นอนหลับแก่คนไข้ 2 กลุ่ม ในกลุ่มที่ 1 เป็นคนไข้หลังการผ่าตัด 22 ราย ที่มีอาการนอนไม่หลับ ได้รับยาน้ำเชื่อมขี้เหล็ก 5 ซี.ซี. กินก่อนนอน พบว่าผู้ป่วยมีอาการนอนหลับดีร้อยละ 59 และนอนไม่ค่อยหลับร้อยละ 41 และไม่พบอาการข้างเคียง นั่นคือ **ยาขี้เหล็ก** ที่มีความเข้มข้น Anhydrobaracol 10 mg/dose สามารถช่วยให้นอนหลับได้ดีพอควร และมีอาการข้างเคียงเล็กน้อยคือ **ระบายท้อง** เท่านั้น

สุดท้ายมีข้อแนะนำ สำหรับวิธีและปริมาณที่ใช้ที่เหมาะสม สำหรับการแก้อาการนอนไม่หลับ กังวล เบื่ออาหาร ให้ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัม หรือใบสดหนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำดื่มก่อนนอน แก้อาการท้องผูก เป็นยาระบาย ยาถ่าย ใช้ใบอ่อน 2-3 กำมือ หรือแก่นขนาดประมาณ 2 องคุลี (ขนาดนิ้วหัวแม่มือ) ใช้ 3-4 ชิ้น ใช้ใบอ่อนหรือแก่ต้มกับน้ำ 1-1.5 ถ้วยแก้ว เติมเกลือเล็กน้อย ดื่มเมื่อตื่นนอนเช้า หรือก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว

หากต้องการความสะดวก องค์การเภสัชกรรม ได้ผลิตยาเม็ดขี้เหล็กขึ้นจำหน่าย สามารถหาซื้อรับประทานได้ เมื่อมีอาการนอนไม่หลับ แต่ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับชนิดสังเคราะห์ เพราะเมื่อใช้อย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เราติดยานั้นได้ หันมาใช้ **สมุนไพรแบบไทย** ที่มีคุณค่าและสรรพคุณมหาศาลแทน.

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ