

ถุงหอมจากสมุนไพรจีน(中药香囊)

แพทย์จีนสุวิมล ผลขารี



เครดิตภาพ:www.sohu.com

ถุงหอมโบราณเรียกว่า ถุงหอม(เชียงหนาง 香囊) หรือ กระเป๋าหอม(เชียงเปา 香包)ถุงหอมนี้มีประวัติศาสตร์อันยาวนานมากว่า 2,000 ปี หรือเริ่มมีก่อนราชวงศ์ฉินจะรวมแผ่นดินจีนทั้ง 7 ซึ่งครั้งแรกมีที่มาจากชาวบ้านชาวพื้นเมืองในชนบทด้วยวิถีชีวิตของชาวจีนสมัยก่อนผู้ชายจะออกไปทำไร่ไถนาและใช้แรงงานขณะที่ผู้หญิงจะดูแลงานบ้านและทอผ้าไว้ใช้ในบ้านเรือนของตนเพื่อป้องกันไม่ให้ผ้าที่ทอหรือเครื่องนุ่งห่มที่เก็บไว้ถูกแมลงกัดกินจึงได้นำพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมมาใส่ไว้ในถุงเพื่อเป็นการขับไล่แมลงรบกวนต่างๆ(ที่มาของชื่อถุงหอม คือ ถุงที่มีกลิ่นหอม นั่นเอง)หลังจากนั้นผู้หญิงจีนก็นิยมพกถุงหอมติดตัวกันอยู่เสมอและเป็นที่ยึดถือมากขึ้นเรื่อยๆ ในสมัยราชวงศ์ถังและซ่ง(พ.ศ.1503-1822) ถุงหอมได้รับความนิยมใช้เป็นเครื่องประดับในสตรีชนชั้นสูง ที่เรามักจะเห็นได้ตามหนังหรือละครเกี่ยวกับราชวงศ์หรือสาวงามต่างๆ โดยสตรีชนชั้นสูงหรือสาวงามมักพกถุงหอมติดตัวเพื่อเพิ่มความหอมสดชื่น น่าหลงใหลให้กับสตรีผู้แฉวน จนมีคำกล่าวที่ว่า "ชาวตะวันตกใส่น้ำหอม คนจีนห้อยถุงหอม" สิ่งนี้สะท้อนความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมจีนและตะวันตกได้เป็นอย่างดีนอกจากถุงหอมจะช่วยเพิ่มความหอมสดชื่น ให้กับผู้พกพาแล้ว ชาวจีนยังมีความเชื่อว่า ถุงหอมสามารถช่วยปกป้องคุ้มภัย ช่วยขจัดสิ่งชั่วร้ายต่างๆ รวมทั้งยังสามารถขับไล่ยูง แมลง ไม่ให้มาทรมานใจ ทั้งยังสามารถช่วยฆ่าเชื้อในอากาศ ช่วยป้องกันการเป็นไข้หวัดหรือโรคระบาดต่างๆ ได้

จนถึงสมัยราชวงศ์ซิง (พ.ศ.2159-2454) ถุงหอมได้กลายเป็นสัญลักษณ์ของความรัก โดยฝ่ายหญิงจะบรรจุปักทอลวดลายบนถุงให้สวยงามเป็นเอกลักษณ์(สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นศิลปวัฒนธรรม ความสวยงามประณีต สีสันของเส้นไหม การปักทอรูปร่างต่างๆ ที่เน้นความโดดเด่นของศิลปะจีน) และมอบให้คนรักในเทศกาลสำคัญต่างๆ จนถึงปัจจุบัน ชาวจีนหรือผู้ที่มิเชื่อสายจีนส่วนใหญ่ได้ใช้ถุงหอมเป็นของขวัญสื่อถึงความรัก ความห่วงใยให้แก่กันในเทศกาลสำคัญ เช่น เทศกาลวันไหว้ขงจื๊อ บ้างโดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ (驱邪祈福) ซึ่งมีความหมายว่า “ขจัดสิ่งชั่วร้ายนำพาโชคดี”อีกด้วย

อะไรอยู่ในถุงหอม

คนจีนโบราณนิยมนำสมุนไพรจีนมาใส่ในถุงหอมเนื่องจากสมุนไพรจีนหลายๆตัว มีกลิ่นหอม เช่นสมุนไพรที่เป็นดอกไม้ ใบไม้ หรือหญ้า นอกจากนี้สมุนไพรจีนยังมีคุณสมบัติพิเศษในการป้องกันและรักษาโรคสมุนไพรแต่ละตัวก็กลิ่นหอมและมีสรรพคุณทางยาแตกต่างกันไป ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. กระตุ้นประสาท ทำให้สมองปลอดโปร่ง
2. ขับความชื้น สิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคในร่างกาย
3. ป้องกันเชื้อโรค สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
4. ไล่แมลงสัตว์กัดต่อย
5. ช่วยให้นอนหลับสบาย คลายเครียด
6. ช่วยให้เลือดหมุนเวียนดี บรรเทาอาการปวด
7. เสริมการทำงานของม้ามและกระเพาะปัสสาวะ ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย

ดังนั้น ถุงหอม จึงเป็นการนำคุณประโยชน์ด้านกลิ่นของยาจีน มาใช้ในการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยฆ่าเชื้อโรค ลดกลิ่นอับ ขับไล่แมลงก่อกวนใจ ได้เป็นอย่างดี



เครดิตภาพ:site.china.cn

สรรพคุณปรับการไหลเวียนชี ลดอาการปวด บำรุงน้ำมช่วยย่อยอาหาร สามารถลดอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย ช่วยบำรุงเลือด

10. เฉินผี้(陈皮)หรือเปลือกส้ม(เปลือกผลสุกแห้ง)มีรสขมเผ็ดอุ่นเข้าสู่เส้นลมปราณปอดและม้าม เฉินผี้ช่วยปรับการไหลเวียนของชี ขับชื้นขับเสมหะ บำรุงน้ำม แก้อาการแน่นหน้าอก ท้องอืด แน่นท้อง และยังสามารถแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลายได้ด้วย

11. ไป่จื่อ(白芷) หรือโกฐสอสเผ็ดฤทธิ์อุ่น เข้าสู่เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่และปอดสรรพคุณขับลมขับชื้นในร่างกายช่วยเปิดทวารลดอาการปวด แก้วปวดศีรษะ น้ำมูกไหล คัดจมูก หายใจไม่ออก ไซนัสอักเสบ ขับหนองลดบวม



เครดิตภาพ: www.shcm1.com

12. ฮัวเซียง(藿香)หรือพิมเสนต้นมีรสเผ็ดอุ่นเข้าสู่เส้นลมปราณปอดม้าม และกระเพาะอาหารน้ำมันหอมระเหยช่วยขับของเสีย ขับความชื้น ปรับสมดุลน้ำมและกระเพาะอาหาร ช่วยขับพิษร้อนขึ้นทางรูขุมขน สามารถรักษาไข้หวัดจากความร้อนขึ้น แก้วปวดศีรษะ อาการจุกเสียดแน่นท้อง คลื่นไส้อาเจียน

ยาสมุนไพรทั้ง 12 ชนิดนี้ เป็นตัวยาที่นิยมนำมาทำถุงหอมสมุนไพรจีน นอกจากนี้ยังมีตัวยาอื่นๆ อาทิเช่น ขวงชง (โกฐหัวบัว)(川芎) เฉินเซียง(ไม้กฤษณา)(沉香) หยวนจื่อ(远志) เหลียงเจียง(ชา)(良姜) เก็กฮวย(菊花) เหอฮวนผี้(合欢皮) จินอันฮวา(金银花) เพ้ยหลาน(佩兰) ดอกกุหลาบ(玫瑰花) หรือสมุนไพรจำพวกดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมเป็นต้น

สูตรสำเร็จถุงหอมสมุนไพรจีน

จากที่มาของถุงหอมที่ใช้เพื่อการโล่งไล่แมลง จนในปัจจุบันเราได้นำความรู้พิเศษของกลิ่นและสรรพคุณของยาสมุนไพร มาใช้เป็นสูตรเฉพาะของถุงหอม ที่มีหลากหลายตามความต้องการไม่ว่าจะเป็นเพื่อการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค ไข้หวัด ช่วยคลายเครียดช่วยให้ผ่อนคลายสบาย หรือแม้แต่การผสมรวมกันของกลิ่นดอกไม้ต่างๆ เพื่อเป็นความหอมเฉพาะตัว หรือเพื่อมอบให้คนรัก วันนี้เราจะมาแนะนำสูตรถุงหอมที่ใช้ทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. ถุงหอมแก้ไข้หวัดตามฤดูกาล ส่วนประกอบ มี ฮัวเซียง ดิงเซียง มู่เซียง ไป่จื่อ สือซางฝู ขางจู อย่างละ 3 กรัม
2. ถุงหอมแก้หวัดเพิ่มความสดชื่น ส่วนประกอบ มีปิงเฟียน 3 กรัม ขางจู 10 กรัม ไป่จื่อ 5 กรัม ขวงชง 5 กรัม
3. ถุงหอมช่วยผ่อนคลายช่วยการนอนหลับ ส่วนประกอบ หยวนจื่อ สือซางฝู เพ้ยหลาน เหอฮวนผี้ โร้วกั๊ย ปิงเฟียน(ปริมาณตามความเหมาะสม)
4. ถุงหอมไล่ยุงไล่แมลง ส่วนประกอบ ป้อเหอหน่าว(menthol) จางหน่าว(การบูร) ปิงเฟียน(พิมเสน) สือซางฝู ฮัวเซียง อ้ายเย่ (ปริมาณตามความเหมาะสม)
5. ถุงหอมลดภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจในเด็ก ส่วนประกอบ ชินอี ไป่จื่อ ปิงเฟียน ฮัวเซียง เพ้ยหลาน ป้อเหอ จินอันฮวา เฉินผี้ อย่างละ 30 กรัม (หรือปริมาณตามความเหมาะสม)
6. ถุงหอมเทศบาลไ่ว้บะจ่าง ส่วนประกอบ ป้อเหอหน่าว(menthol) 1 กรัม ปิงเฟียน(พิมเสน) 1 กรัม จางหน่าว(การบูร) 1 กรัม อ้ายเย่ 10 กรัม สือซางฝู 6 กรัม ฮัวเซียง 4 กรัม

วิธีทำถุงหอม

วิธีทำถุงหอมนี้แสนง่ายแสนง่าย อุปกรณ์ที่ใช้ก็หาได้ใกล้ตัว แคมีตัวยาสมุนไพรหรือสูตรที่ชอบ อุปกรณ์จำพวกถ้วยหรือแก้วที่ใช้เพื่อผสมยา ถ้าใครชอบความเปียกก็อย่าลืมหาเครื่องชั่งน้ำหนักมาด้วยนะคะ นอกจากนี้ยังมีถุงชา(ถุงสีขาวบาง) และถุงหอม(ใครที่ชอบความสวยงามไม่ซ้ำใครสามารถประดิษฐ์ถุงใส่แล้วดัดเองได้ตามความชอบเลยนะ)

1. เตรียมสมุนไพร โดยนำสมุนไพรทั้งหมด โดยเฉพาะสมุนไพรจำพวกกิ่งหรือรากไม้ไปบดหรือทุบเพื่อให้กลิ่นระเหยออกมาได้ง่ายขึ้น
2. นำสมุนไพรทั้งหมดมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกันแล้วนำไปใส่ในถุงชา จากนั้นนำถุงชาไปใส่ในถุงหอมที่เตรียมไว้เป็นอันเสร็จงานจ้า

เรียบร้อยไม่ยากเลยใช่ไหมคะนอกจากสูตรสำเร็จที่กล่าวข้างต้น เรายังสามารถทำสูตรเฉพาะของตัวเองได้ ชอบกลิ่นไหนใส่กลิ่นนั้นได้เลย เสร็จแล้วจะไปแขวนไว้ในตู้เสื้อผ้า ในห้องนอน ข้างหมอน หรือพกติดตัวก็ได้นะคะ นอกจากสวยงามแล้วยังมีประโยชน์ในการป้องกันดูแลสุขภาพด้วยนะคะ ใครที่ทำแล้วหรือมีสูตรใหม่น่าสนใจ มารีวิวให้ดูกันด้วยนะคะ



เครดิตภาพ: www.sohu.com