



มารู้จัก การสุมยาสมุนไพร



การสุมยา เป็นหัตถการหนึ่งในทางการแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการดูแลระบบทางเดินหายใจ คือ การใช้ความร้อนจากไอน้ำเป็นตัวพาน้ำมันหอมระเหยจากยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์ในการช่วยขยายทางเดินหายใจ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนให้หายใจได้ดีขึ้น **เหมาะกับผู้ที่ภาวะเสมหะมากในทางเดินหายใจ ลดอาการไอ จาม หายใจติดขัด อาการมีนงง ภูมิแพ้ และปวดศีรษะไมเกรน**

หลักการเลือกสมุนไพร ตำรับสมยา



ควรเลือกสมุนไพรฤทธิ์ร้อน มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม เช่น หอมแดง มะกรูด ตะไคร้ ใบกะเพรา ข่า ขิง กระชาย ฯลฯ โดยสมุนไพรเหล่านี้ล้วนมีน้ำมันหอมระเหย ที่ช่วยให้หายใจสะดวก ทางเดินหายใจโล่ง ขยายหลอดลม ฤทธิ์ด้านการอักเสบเป็นหลัก



วิธีการสุ่มยา

1. เตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว อ่างหรือชามปากกว้าง ที่ทนความร้อนได้
2. สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กะเพรา
3. นำน้ำร้อนใส่ในภาชนะ จากนั้นนำสมุนไพรแห้งใส่ลงไปแช่ทิ้งไว้สักครู่
4. เมื่อกลิ่นสมุนไพรเริ่มออก นำผ้าคลุมศีรษะไว้ ก้มลงสูดดมไอน้ำที่ลอยขึ้นมาให้พอได้กลิ่นสมุนไพร ทำนานประมาณ 15-30 นาที วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น หรือตามสะดวก (ระมัดระวังน้ำร้อนเกินไปอาจทำให้ผิวหนังระคายเคือง ควรทดสอบความร้อนก่อนการสุ่มยา)



การสุ่มยา บรรเทาอาการจาก COVID-19

ในผู้ป่วย COVID-19 กลุ่มสีเขียว ที่มีอาการดังนี้

- ✓ จาม
- ✓ ไอ
- ✓ มีน้ำมูก
- ✓ มีเสมหะมาก
- ✓ จมูกไม่ได้กลิ่น



สามารถใช้ หัตถการ “สุ่มยาสมุนไพร”
เพื่อบรรเทาอาการได้

