

การอบไอน้ำด้วยสมุนไพร



การอบสมุนไพร เป็นวิธีการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักของการแพทย์แผนไทย โดยใช้หลักการอบสมุนไพร คือ ต้มสมุนไพร หลาย ๆ ชนิดรวมกัน ซึ่งประกอบด้วยสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยและสมุนไพรรักษาตามอาการ สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวนำมาต้มจนเดือด ไอน้ำ น้ำมันหอมระเหย และสารระเหยต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในสมุนไพรจะออกสัมผัสผิวหนังทำให้มีผลเฉพาะที่ และสูดดมเข้าไปกับลมหายใจ มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ และผลทั่วร่างกาย

ประโยชน์การอบสมุนไพร

๑. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น คลายความตึงเครียด
๒. ช่วยชำระล้างและขับของเสียออกจากร่างกาย
๓. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบรรเทาอาการปวดเมื่อย
๔. ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น
๕. ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการผดผื่นคัน
๖. ช่วยให้น้ำหนักร่างกายลดลงได้ชั่วคราว
๗. ช่วยให้มีดลูกเข้าอู่เร็วในหญิงหลังคลอด
๘. ช่วยให้นิสบายตัว ลดอาการปวดศีรษะ

ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร

๑. ขณะมีไข้สูง (มากกว่า ๓๘ องศาเซลเซียส) เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่าง ๆ
๒. โรคติดต่อย่างรุนแรงทุกชนิด
๓. มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืด ภาวะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง ในรายที่มีความดันโลหิตสูงไม่เกิน ๑๘๐ มิลลิเมตรปรอท อาจให้อบได้ตามดุลยพินิจของแพทย์ แต่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด
๔. สตรีขณะมีประจำเดือนร่วมกับอาการมีไข้ และปวดศีรษะร่วมด้วย
๕. มีการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ
๖. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ
๗. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้

สมุนไพรที่ใช้ในการอบ



ไพล



ขมิ้นชัน



มะกรูด



ผักสะบ่อย



ตะไคร้



กระโจม



การบูร



ใบมะขาม



พิมเสนเกล็ด

รื่นจิตกร อินทะสร้อย
หน่วยงานแพทย์แผนไทย