

การอบไอน้ำสมุนไพร ได้อย่างไร?



การอบไอน้ำสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรสด หรือแห้งหลาย ๆ ชนิด ส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรที่มี กลิ่นหอมหรือมีน้ำมันหอมระเหยมาต้มกับน้ำเพื่อให้เกิด ไอน้ำและความร้อนขึ้นภายในห้องหรือกระโจมที่ใช้ออบ ตัว เพื่อเป็นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายจาก การเจ็บป่วย

สมุนไพรที่ใช้



ใบมะกรูด



ตะไคร้



พิมเสน



มะกรูด



ข่า



ขมิ้นชัน



การบูร

×

+

+

×

การอบไอน้ำสมุนไพรมีประโยชน์อย่างไร

1. กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมให้ดีขึ้น
2. บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
3. บรรเทาอาการคัดจมูกในผู้ที่เป็นหวัด ไรต์ภูมิแพ้ากาศ หรือโรคหอบหืดที่ไม่รุนแรง
4. ช่วยเปิดรูขุมขนและขับเหงื่อ
5. ช่วยขับหน้าดำปลาในหญิงหลังคลอด



ข้อห้ามในการรอบไอน้ำสมุนไพร

1. มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
2. มีอาการอ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร
3. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ไม่เกิน 30 นาที
4. ผู้ที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เช่น วัณโรค
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก โรคลมบ้าหมู โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคไตชนิดรุนแรง โรคหัวใจ มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หอบเหนื่อย



ข้อห้ามในการรอบไอน้ำสมุนไพร (ต่อ)

6. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท
ที่มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้
อาเจียน

7. ผู้ที่มีบาดแผลเปิด มีการอักเสบของบาดแผล
หรือโรคติดเชื้อทางผิวหนัง

8. หญิงขณะมีประจำเดือน หรือตั้งครรภ์

9. ผู้ที่แพ้สมุนไพร หรือแพ้ความร้อน



ข้อควรระวังในการอบไอน้ำสมุนไพร

1. ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำกว่า 90/60 หรือสูงกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท มีความเสี่ยงต่อการเป็นลมหมดสติ ต้องสังเกตอาการและดูแลอย่างใกล้ชิด
2. ไม่ควรอบนานเกิน 30 นาที จะทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่ทางเหงื่อ ส่งผลให้อ่อนเพลียและอาจเป็นลมได้
3. ในขณะที่อบไอน้ำสมุนไพร หากมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ควรหยุดทันที



×

+

+

+

×