

การอบสมุนไพร

ในสมัยโบราณนั้นมีการล้างพิษด้วยการไปแช่น้ำร้อนในลำธารบ้าง นอนตากแดดโดยใช้ใบตอง คลุมบ้าง

ปัจจุบันเจริญขึ้นก็มีการสร้างเป็น ตู้อบความร้อนแบบชาวหน้า ห้องอบไอน้ำ

การแพทย์แผนไทยเราใช้การอบสมุนไพร เพราะมีสมุนไพร ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งสบาย บำรุงผิวพรรณ รักษาโรคบางชนิดได้



การอบสมุนไพร คือ การล้างพิษออกทางเหงื่อ ซึ่งผิวหนังเป็นส่วนที่ กว้างที่สุดของร่างกาย จึงได้ผลดีมาก เมื่อทุกส่วนของร่างกายเกิดความร้อนขึ้นพร้อมกัน เส้นเลือดที่ผิวหนังขยายตัว เลือดพาเอาสารเคมีส่วนเกินออก มาที่เหงื่อ และในเวลาเดียวกันนั้น เลือดที่มาเลี้ยงที่ผิวหนังยังพาสารอาหารที่ดี ๆ มาให้ผิวหนังสวยขึ้น

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

1. ร่างกายมีการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มขึ้น
2. มีการขยายตัวของเส้นเลือดฝอย
3. การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ขยายรูขุมขนบริเวณผิวหนัง
5. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
6. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โรคที่สามารถรักษาด้วยการอบสมุนไพร

1. โรคภูมิแพ้
2. หวัด น้ำมูกไหล
3. โรคหอบหืดที่ไม่รุนแรง
4. โรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉพะที่
5. เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และ มารดาหลังคลอด



สมุนไพรที่ใช้ในการอบ

1. สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม : กลุ่มนี้มีสารสำคัญที่เป็นน้ำมันหอมระเหย
สรรพคุณ : ช่วยรักษาโรคผิวหนัง ปวดเมื่อย หัวดี คัดจมูก
ตัวอย่าง : ไพล ขมิ้น



2. สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว : กลุ่มนี้มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ
สรรพคุณ : ใช้ชะล้างสิ่งสกปรก เพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง
ตัวอย่าง : ใบมะขาม, ฝักส้มป่อย
3. สารประกอบที่ระเหยได้ : เป็นสารประกอบที่ระเหยได้เมื่อถูกความร้อน และมีกลิ่นหอม
สรรพคุณ : มีกลิ่นหอม บำรุงหัวใจ
ตัวอย่าง : การบูร, พิมเสน
4. ใช้รักษาเฉพาะโรค
สรรพคุณ : ใช้รักษาโรคผิวหนัง
ตัวอย่าง : เหงือกปลาหมอ

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในการอบ

1. สมุนไพรสด
2. สมุนไพรแห้ง



ข้อห้ามในการอบสมุนไพร

1. มีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะอาจมีการติดเชื้อ
2. โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด
3. โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หอบหืดระยะรุนแรง ลมชัก โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง
4. สตรีขณะมีประจำเดือนร่วมกับมีไข้และปวดศีรษะ
5. มีการอักเสบจากบาดแผลเปิดและแผลปิด
6. อ่อนเพลีย อดอาหาร อดนอน
7. หลังรับประทานยาใหม่ๆ
8. ปวดศีรษะ ชนิดเวียนศีรษะ และคลื่นไส้



ข้อปฏิบัติในการอบสมุนไพร

1. เปลือยตัวให้มากที่สุด ความร้อนจะได้สัมผัสผิวหนังเต็มที่
2. ไม่นั่งอยู่นานเกินไป เพราะน้ำในร่างกายจะออกมากเกินไป ทำให้หลังจากอบแล้วแทนที่จะสดชื่นกลับเหนื่อยแทน ซึ่งอาจใช้เวลาแค่ 10-15 นาที แล้วออกมาล้างพักข้างนอกสักครู่ จึงค่อยเข้าไปอบใหม่

ขั้นตอนการอบสมุนไพร

1. วัดความดันโลหิตก่อนทำการอบสมุนไพร
2. นำน้ำประพรมร่างกาย หรืออาบน้ำเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกที่อาจติดอยู่ตามรูขุมขนและเพื่อเป็นการเตรียมเส้นเลือดให้พร้อมต่อการยืดขยาย และหดตัว แล้วแต่งกายด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้น
 - เข้าทำการอบ 2 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที กรณีผู้ไม่เคยอบควรอบ 3 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที
 - เมื่อครบจำนวนนาที ไม่ควรอาบน้ำทันที ต้องออกมาล้างพักให้เหงื่อแห้ง แล้วจึงอาบน้ำเพื่อ ชำระคราบเหนื่อไคลและสมุนไพร และช่วยให้เส้นเลือดหดตัวลงเป็นปกติ



การอบสมุนไพร



ศูนย์สุขภาพชุมชนสะพานดำ
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 086 – 4483493