

เทคโนโลยีและภูมิปัญญาชาวบ้าน



การอบสมุนไพร

โดย... สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดกำแพงเพชร



การอบสมุนไพรเป็นวิธีบำบัดรักษาอย่างหนึ่ง ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่น ผิวพรรณเปล่งปลั่ง มีน้ำมันช่วยลดให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว รุขุมขนเปิดเพื่อขับถ่ายของเสียออกจากผิวหนัง ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะใช้ควบคู่กับการนวดแผนไทย โดยมากมักใช้หลังการนวดเสร็จแล้ว ช่วยลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืดยุบตัวร่างกายสดชื่น โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดรักษาด้วยการอบสมุนไพร ได้แก่

1. โรคภูมิแพ้
2. โรคหอบหืดที่อาการไม่รุนแรง
3. เป็นหวัด น้ำมูกไหล แต่ไม่แห้งคัน
4. โรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉพาะที่
5. โรคที่สามารถใช้การอบรวมกับการรักษา
6. ส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด

ตัวอย่างสมุนไพรสดที่ใช้ในการอบ

ไพล : แก้ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว
ตะไคร้ : ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ
ใบหนาด : แก้โรคผิวหนัง พุพองน้ำเหลืองเสีย
ใบส้มป่อย : แก้หวัด แก้ปวดเมื่อย
ใบเปล้าใหญ่ : ถอนพิษ ผิดสำแดงบำรุงผิว

ขมิ้นชัน : แก้โรคผิวหนังสมานแผล
ใบ - ผิวมะกรูด : แก้ลมวิงเวียน
ว่านน้ำ : ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้
กระชาย : แก้ปวดเมื่อย ปากแตกเป็นแผล ใจสั่น

ตัวอย่างสมุนไพรแห้งที่ใช้ในการอบ

เหงือกปลาหมอ: แก้โรคผิวหนังพุพอง
กระวาน: แก้เจ็บตา ตาแฉะ ตามัว

ชะลูด: แก้อ่อนใน กระสับกระส่ายตีฟิการ
เกสรผึ้ง: แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ สมุนไพรแห้ง

ข้อควรระวัง ห้ามทำการอบสมุนไพรหากมีอาการดังต่อไปนี้ มีไข้สูง เป็นโรคติดต่อร้ายแรง มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หอบหืดระยะรุนแรง ลมชัก สตรีขณะมีประจำเดือน มีการอักเสบจากบาดแผลเปิด และแผลปิด อ่อนเพลีย อดอาหาร อดนอน หลังทานอาหารใหม่ ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะและคลื่นไส้

