

# การระงับกลิ่นกายสมุนไพร แก้หุด

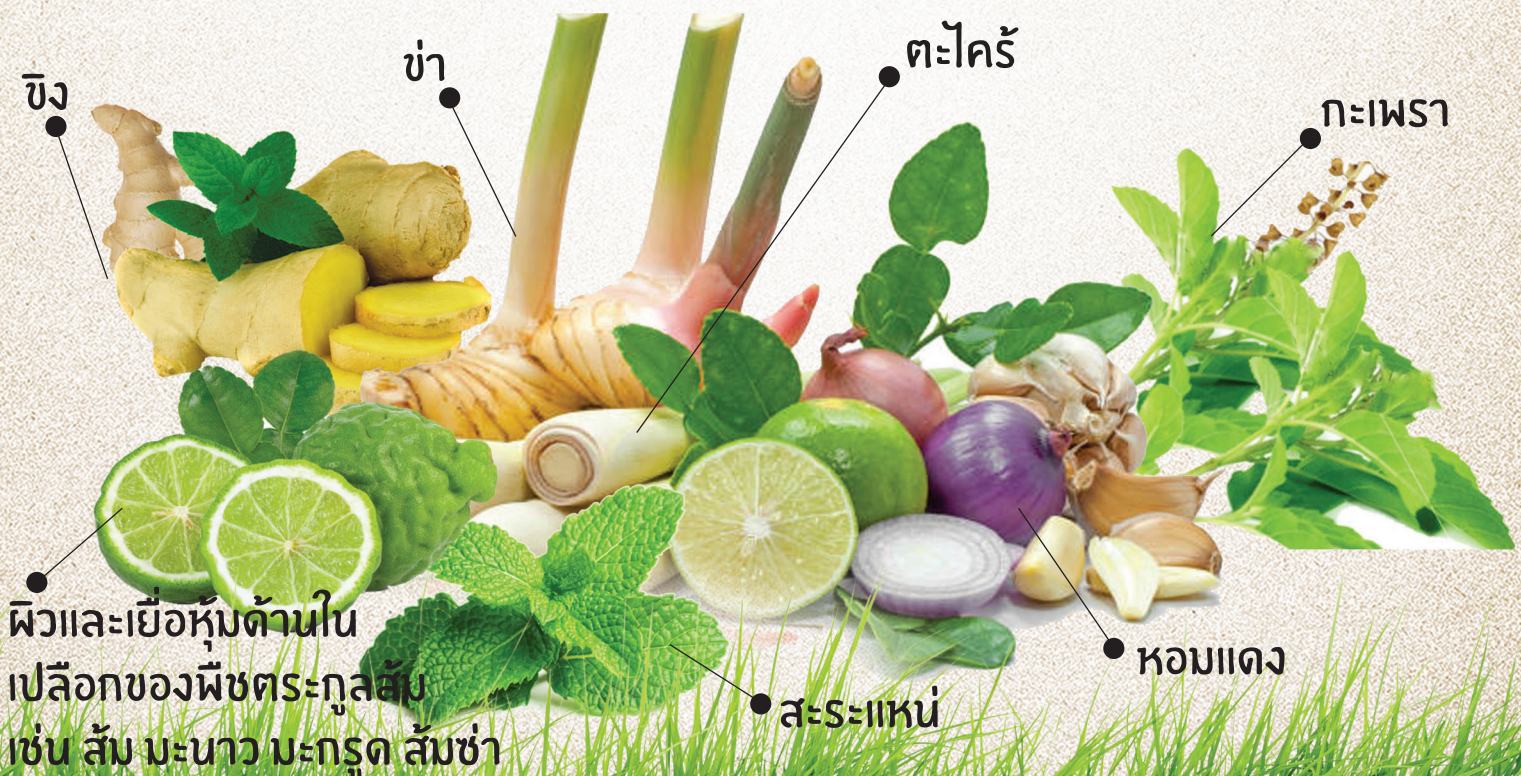




# กรรมไอน้ำสมุนไพร แก้หวัด

**ยาสมุนไพร** (รมไอน้ำ) เป็นการนำเอาสมุนไพรมาต้มแล้วสูดเอาไอ เป็นกระบวนการที่ใช้ไอน้ำในการนำพาตัวยาเข้าสู่ร่างกาย เป็นวิธีการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพตามหลักการของแพทย์แผนไทย โดยการใช้ไอน้ำจากสมุนไพรที่ต้มจนเดือด ซึ่งสมุนไพรที่ใช้เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเป็นส่วนประกอบหลัก และสมุนไพรที่ใช้ตามอาการ เมื่อไอน้ำถูกสูดเข้าไปพร้อมลมหายใจ กลิ่นและคุณสมบัติของสมุนไพรจะช่วยเยียวยาระบบทางเดินหายใจ ลดอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล

สามารถใช้สมุนไพรได้ทั้งแบบสดและแบบแห้งขึ้นอยู่กับความสะดวกในการจัดหา ถ้าเป็นสมุนไพรสดสรรพคุณจะดีกว่า เนื่องจากสมุนไพรแห้งต้องผ่านกระบวนการตากและอบส่งผลให้กลิ่น และสรรพคุณลดลงไปได้บ้าง การใช้สมุนไพรในการรมไอน้ำแก้หวัด ไม่จำกัดปริมาณของสมุนไพรสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมเพียงแต่ต้องเป็นสมุนไพรในกลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหยและมีสรรพคุณบรรเทาอาการหวัดได้







## ประโยชน์

## วิธีทำ

๑. ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล
๒. กลิ่นหอมจากสมุนไพร ช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดได้
๓. เป็นการส่งเสริมสุขภาพ

๑. ล้างสมุนไพรให้สะอาด
๒. ทบหรือหั่นสมุนไพรชิ้นเล็กๆ พอประมาณ ใส่กะละมัง แล้วเติมน้ำร้อนจนท่วม
๓. ใช้ผ้าคลุมศีรษะพร้อมกะละมังให้ปิดสนิท สูดหายใจเอาไอระเหยของสมุนไพรเข้าไป หายใจเข้า-ออกซ้ำๆ ทำเมื่อมีอาการหวัด คัดจมูก ไอ จาม โดยรมไอน้ำครั้งละ ๓-๕ นาที วันละ ๑-๒ ครั้ง จนกว่าอาการจะดีขึ้น

## อุปกรณ์

๑. สมุนไพร
๒. กะละมัง
๓. ผ้าคลุมศีรษะ
๔. น้ำร้อน, มีด, เขียง





# ข้อห้าม/ ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรรมไอน้ำ ในผู้ที่มีไข้ ตัวร้อน วิงเวียนศีรษะ เพราะอาจทำให้หน้ามืด เป็นลมได้
2. ควรระมัดระวังในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
3. อาจโรยพิมเสนหรือการบูรเล็กน้อย (ปริมาณน้อยมากๆ) เพื่อแต่งกลิ่นให้หอมสดชื่น

