

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4815 วันศุกร์ที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22



## ยาอบสมุนไพร การรักษา

### ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น

ยาอบ เป็นการใช้น้ำและความร้อนพาตัวยาและน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรไปสัมผัสผิวหนัง แทรกซึมผ่านเยื่อเข้าสู่ร่างกายของคนไข้ และผ่านเข้าทางลมหายใจที่สุดเข้าไปด้วย ทำให้ตัวยาสามารถออกฤทธิ์ได้ทั่วตัวในเวลาอันรวดเร็ว ช่วยแก้กล้ามเนื้ออ่อนคลาย เป็นการเยียวยาบำบัดอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีกับคนที่มีการเกี่ยวกับจิตประสาท และระบบทางเดินหายใจ

การอบสมุนไพรในแต่ละชุมชนจะมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน ทั้งชนิดของสมุนไพร วิธีการ และอุปกรณ์ที่ใช้ภาชนะกักไอน้ำร้อนไว้ สำหรับการอบ ในแต่ละท้องถิ่นยังเรียกยาอบในชื่อต่างๆ เช่น ยาอุ๊ป ยาอม เป็นต้น

การอบสมุนไพรหลากหลายรูปแบบตามภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การต้มสมุนไพรอยู่ภายนอก แล้วต่อท่อเข้าไปยังห้องอบ การนำหม้อยาที่เดือดเข้าไปตั้งอยู่กับผู้ป่วยภายในกระโจมต้มอบ สุ่มไก่ หรือผ้าห่มผืนหนาๆ การนำหม้อต้มยาที่ต้มจนเดือดดี แล้วตั้งไว้ได้แคร์ นำเอาผ้าล้อมไว้ทั้งสี่ด้าน เพื่อให้ไอร้อนลอยขึ้นสัมผัสผู้ป่วยที่นอนห่อผ้าอยู่บนแคร์ หรือการนำสมุนไพรมาตำคั้นน้ำผสมกับน้ำเปล่าให้ได้ปริมาณ 1 กระป๋อง นำมาราดลงบนก้อนหินที่เผาจนร้อน เพื่อให้เกิดไอน้ำขึ้นภายในสุ่มไก่

การอบสมุนไพรโดยทั่วไป จะห้ามใช้สำหรับคนไข้และห้ามคนป่วยกินของแสลงสำหรับโรคนั้นๆ นอกจากนี้ ยังมีข้อห้ามสำหรับแต่ละโรคหรืออาการ เช่น คนที่ฟกช้ำ จากการตกต้นไม้ ควบยชน หากมีบาดแผลห้ามอบ แม้หลังคลอดห้ามกินของหมักดอง อาหารรสเผ็ด รสเค็ม เนื้อควายเผือก ปลาไหล กบ อึ่งอ่าง ชะอม ห้ามเดินข้ามหม้อต้มยา อัมพฤกษ์อัมพาต แขนขาไม่มีแรง ห้ามกินหน่อไม้ เาะ มะพร้าว อาหารหมักดอง ห้ามกินไก่กินเนื้อ ห้ามกินปลาไหล ปลาชิว ปลาฝา ปลาหลด ปลาเค็ง ปลาเลิม เต้า รีดสีดวง ห้ามกินอาหารหมักดอง หน่อไม้ ไก่ เป็ด ปลาไหล ปลาหลด เต้า ถ้าเป็นผื่นคัน ลมพิษ ห้ามกินอาหารรสเผ็ด เค็ม อาหารขยาบย่อยยาก

#### วิธีการอบ

1. นำสมุนไพรมาล้างให้สะอาด มัดเป็นกำ หรือย่อยขนาดตามสูตร
2. นำสมุนไพรลงต้มในน้ำจนเดือด
3. ให้ผู้ป่วยเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นเพื่อเปิดรูขุมขน แล้วนั่งในกระโจมกับหม้อต้มที่เดือดแล้ว
4. ในรายที่ไม่เคยอบมาก่อน ให้อบครั้งละ 15 นาที จำนวน 3 รอบ ผู้ที่อบเป็นประจำ ให้อบครั้งละ 20 นาที จำนวน 2 รอบ
5. ระหว่างพักให้สังเกตอาการผู้ที่เข้าอบว่ามีอาการเวียนศีรษะ และหายใจไม่สะดวกหรือไม่ หากมีอาการดังกล่าวควรหยุดอบ ระหว่างพักให้ผู้ป่วยรับประทานน้ำอุ่น อาจผสมเกลือลงในน้ำเล็กน้อยเพื่อป้องกันการเสียน้ำ

ยาอบนั้นมียุ่่มากมายหลายตำรับ และใช้รักษาอาการได้หลากหลาย โดยตัวยาสมุนไพรหลักๆ คือ สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม สมุนไพรรสเปรี้ยว สมุนไพรที่มีฤทธิ์ลดการอักเสบ คล้ายกับที่ใช้ในยาประคบ สมุนไพรหลักๆ ในตำรับยาอบ ได้แก่ ใบหนาด ใบเปล้า รองลงไปคือ ตะไคร้ โพล มะกรูด และสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมพวกพืชตระกูลส้ม เช่น ส้มฟ้า มะกรูด ส้มโอ สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย และสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ดอกบ๊วย เป็นต้น นอกจากนี้ ยังใส่เกลือในปริมาณเล็กน้อยด้วย

ข้อควรระวังในการอบ ต้องระมัดระวังสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อัมพาต เด็กหรือผู้สูงอายุ เพราะคนเหล่านี้มักมีความรู้สึกตบสองซ้า สำหรับผู้ป่วยที่เป็นผู้วิกลจริตหรือลมบ้าหมูควรมีสูดอย่างใกล้ชิด หลังการอบสมุนไพรไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน และห้ามอบหากมีไข้ตัวร้อน

#### ● ตำรับยาอบแก้ปวดเมื่อย

ใช้โพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ใบและผิวมะกรูด ใบหนาด ว่านน้ำ ใบส้มป่อย เหงือกปลาหมอ ชะลูด กระวาน เกสร

#### 5 สมุนไพร พืชมงคล การบูร

● ตำรับยาแก้ปวดศีรษะ แก้ปวดในสมอง เรียกว่าลมจมประสาท

ใช้ตะไคร้ 1 กอ ต้มให้เดือด แล้วเอากระดาน ปูบนปากหม้อให้ผู้ป่วยนั่งเข้ากระโจมบนนั้น

#### ● ตำรับยาอบสมุนไพรคลายเครียด

ใช้ใบเล็บครุฑ ลวกน้ำข้าวแล้วตากให้แห้ง หัวเปราะหอม ผลมะกรูดอ่อนแก่ ใบหนาด เปล้าใหญ่ เปล้าเล็ก ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย โพล ว่านน้ำ ว่านหอมแดง ตะไคร้หอม เเดยหอม นำยาทั้งหมดตากให้แห้ง เอามาต้มอบใส่พืชมงคล การบูรเล็กน้อย

#### ● ตำรับยาอบแก้วิงเวียน หน้ามืด ปวดศีรษะ

ใช้ใบยี่เก้ไก่ตัวผู้สด ใบยี่เก้ไก่ตัวเมียสด ต้นกะเพราสด ต้นและใบตะไคร้สด อย่างละ 1 กำมือ หัวว่านไฟ 1 หัว ต้มอบ

#### ● ตำรับยาอบแก้วิงเวียนหน้ามืดตาคลาย

ใช้ใบมะกรูด ใบมะนาว หัวและใบโพล เอา 3 อย่างสดหรือแห้ง ถ้าสดโขลกกรองเอาน้ำใส่กะละมัง ผสมน้ำ 6-10 ลิตร

#### ● ตำรับยาอบแก้ผื่นคัน ลมพิษ คันทั้งตัว หายใจขัด

ใช้ต้นและใบเสลดพังพอนตัวผู้สด ต้นและใบเสลดพังพอนตัวเมียสด อย่างละ 1-2 กำมือ ใช้น้ำนี้ ประมาณ 3 วันจึงหยุดยอกยา อาจมีข้างเคียงคือไม่อยากกินข้าวกินน้ำ กินอาหารไม่มีรส

#### ● ตำรับยาอบเพื่อสุขภาพ

ใช้ยอดผักบุ้ง ใบมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย ต้นตะไคร้ หัวโพล ใบพลับพลึง ใบหนาด การบูร ขมิ้นชัน

สอบถามรายละเอียดได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร. 0-3721-1289