

12 วิธี...ใช้วารีนำบำบัดด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552





12 วิธีใช้วารีบำบัดด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ.....

น้ำ...เป็นสิ่งอันแสนดีและสำคัญสำหรับทุกคน จนทำให้อาจมองข้ามพลังอำนาจอันยิ่งใหญ่ของมันที่มีต่อร่างกายและจิตใจเรามาเค็ดลึบง่าย ๆ ที่คุณจะได้ใช้พลังอำนาจของน้ำในการเยียวยา และรักษาสุขภาพให้แก่ตัวเองที่บ้านคุณ

ทราบหรือไม่ว่า...ทุกครั้งที่คุณใช้ถุงน้ำแข็งประคบข้อเท้าอันปวดบวมหรือใช้น้ำเย็นราดแผลไฟไหม้ นั่นคือรูปแบบพื้นฐานของสิ่งที่เรียกว่า "วารีบำบัด" (Hydrotherapy) ศิลปะในการรักษาสุขภาพกายแก่ที่ใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นวิธีการอันปลอดภัย ปราศจากความเจ็บปวด และไม่ต้องทำอะไรไปกล่าวถึงที่ไหลผ่านท่อน้ำออกมา

วารีบำบัดเป็นส่วนหนึ่งของประเพณีการรักษาโรคของเกือบทุกอารยธรรม ตั้งแต่อียิปต์โบราณจนถึงกรีก ซึ่ง **ฮิปโปเครติส** เป็นผู้ริเริ่มการนำวารีบำบัดมาใช้อย่างกว้างขวางในราวศตวรรษที่ 4 ก่อนคริสตกาล มาถึงสมัยโรมันวารีบำบัดจึงถูกนำมาใช้ในสถานที่อาบนำสาธารณะซึ่งเป็นเสมือนโฮสเทลสำหรับรักษาเย็บวยสุขภาพแก่คนทั่วไป

ต่อไปนี่คือ **เคล็ดลึบ 12 อย่างในการใช้วารีบำบัดที่บ้าน ซึ่งแสนจะง่ายตาย ราคาไม่แพง และไม่ต้องการอุปกรณ์พิเศษใด ๆ** แต่ข้อควรระวังก็คือ ถ้าคุณเป็นโรคเบาหวานหลีกเลี่ยงการประคบร้อนที่เท้าหรือขา การอาบน้ำร้อน และเชาณา หลีกเลี่ยงการใช้ความเย็นถ้าคุณแพ้อาหารเย็น ถ้าคุณตั้งครรภ์ เป็นโรคความดันต่ำหรือสูง หลีกเลี่ยงการใช้น้ำร้อนหรือเชาณา แต่ทุกคนควรเริ่มตนษา ๆ กับการใช้ความร้อน เนื่องจากอาจทำให้อ่อนเพลียได้โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่อายุมากหรือยังเด็กอยู่

1 อาบน้ำในอ่างหรือมีดักบัว : สามารถใช้รักษาปัญหาสุขภาพได้หลายอย่าง เช่น การอาบน้ำแช่เพื่อบรรเทาอาการปวดข้อ ท้องผูก และมีปัญหาการหายใจ ส่วนการอาบน้ำเย็นช่วยบรรเทาอาการไข้ และจัดการกับความอ่อนล้า และการอาบน้ำสมุนไพรนั้นก็มีขึ้นชื่อในการผ่อนคลายและถอนมพิษ

2 แช่น้ำแค่ออก : การนวดด้วยน้ำที่ค่อนข้างเย็นกว่าอุณหภูมิร่างกายเล็กน้อย ใช้เพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับ อาการอารมณ์แปรปรวนและอาการร้อนวูบวาบเนื่องจากภาวะหมดประจำเดือน (Menopause) แช 20 นาทีค่อยเติมน้ำเพื่อรักษาอุณหภูมิของน้ำเอาไว้ให้เท่ากันเสมอ

3 แช่เท้าในน้ำร้อน : ไม่ได้ใช้เพียงเพื่อเท้าที่เมื่อยล้า การแช่เท้าในน้ำร้อนและเย็นสลับกัน เป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการลดอาการบวมที่เท้าและขา ส่วนการแช่เท้าในน้ำร้อนยังใช้เพื่อคลายอาการปวดหัว และแผนหน้าอกแก่กระทั้งอาการปวดประจำเดือนใด เนื่องจากช่วยเปลี่ยนทิศทางของเลือดจากบริเวณที่เจ็บปวด วิธีการก็คือ แช่เท้าในน้ำอุณหภูมิ 10-30 นาที ค่อยเติมน้ำเพื่อรักษาอุณหภูมิที่น้ำให้คงที่ ตบท้ายด้วยการราดเท้าด้วยน้ำเย็น

4 แช่เท้าในน้ำที่ค่อย ๆ เพิ่มความร้อน : อีกเทคนิคหนึ่งของการแช่เท้าในน้ำร้อนเริ่มด้วยการแช่เท้าในน้ำอุ่นพอติดกับอุณหภูมิร่างกาย แล้วค่อย ๆ เติมน้ำร้อนเข้าไปจนได้อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส แช่ราว 10-15 นาที สามารถทำได้ทุกวัน เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเท้าเย็นเป็นประจำ หรือเริ่มเป็นหวัดหรือเพื่อผ่อนคลาย ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ที่เป็นเส้นเลือดอุดตัน หรือมีอาการบวม

5 แช่เท้าด้วยน้ำเย็น : แช่เท้าจนถึงครึ่งหนึ่งให้เย็นจัด จนกระทั่งเริ่มรู้สึกชา ๆ หรือเมื่อน้ำหายเย็น เช็ดน้ำพอหมาด ๆ แล้วเดินหรือวิ่งจนเท้าแห้ง วิธีนี้ช่วยบรรเทาอาการเส้นเลือดอุดตัน ปวดหัว ความดันโลหิตต่ำ นอนไม่หลับ เป็นหวัดบ่อย ๆ หรือเหงื่อออกที่เท้า แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันสูง มีปัญหาเรื่องกระเพาะปัสสาวะ หรือเป็นเบาหวาน

6 นวดด้วยผ้าเย็น : เป็นการขัดถูผิวด้วยผ้าขนหนู หรือถุงมือที่แช่น้ำเย็นจัดใช้เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ทั้งยังเป็นวิธีที่แสนง่ายและสะดวกขึ้นในการขับไล่ความอ่อนล้าหลังจากอาบน้ำอุ่น แช่ถุงมือหรือผ้าขนหนูในน้ำใส่น้ำแข็งจนเย็นจัด สวมถุงมือหรือผ้าพันคอแล้วใช้ผ้าขนหนูหรือมือ 6 นิ้ว ขัดถูแขนอีกข้างหนึ่งเป็นวงกลม เริ่มจากปลายนิ้วจนถึงไหล่ จากนั้นเชาขาขนหนูในน้ำเย็นอีกครั้งแล้วขัดขูที่แขนข้างเดิม จนผิวหนึ่งกลายเป็นสีชมพูระเรื่อ แล้วจึงใช้ผ้าขนหนูแห้งเช็ดแขน (เช็ดแรง ๆ เพื่อให้เลือดสูบฉีด) แล้วเริ่มทำการนวดการทั้งหมดนี้กับแขนอีกข้างหนึ่ง ขา เท้า หน้าอก และลำตัว

7 หายใจไอน้ำ : ใส่ถังลงในหม้อต้มจนเดือดยกลงจากเตา ปล่อยให้ไอน้ำเดือดสักครู่ (ถ้าน้ำยังเดือดปุด ๆ ครอบจุกทำร้ายใบหน้าและระบบหายใจของคุณได้) แล้วเอาหน้าไปอังอยู่เหนือหม้อน้ำที่หางราว 1 ฟุต ใช้ผ้าขนหนูคลุมศีรษะเพื่อกักไอน้ำเอาไว้ ทุกแบบนี่คือไปราว 1 ชั่วโมง โดยตมน้ำชาเรื่อย ๆ ตามต้องการคุณอาจเติมน้ำมันหอมระเหย เช่น ยูคาลิปตัส เพื่อช่วยไหลเวียนโลหิตไปตรงไปยังชิ้นก็ได้

8 ประคบร้อนที่หน้าอก : ช่วยบรรเทาปัญหาของระบบหายใจ วิธีการก็คือ ใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่ชุบน้ำร้อน แล้วพับให้พอดีกับช่วงหน้าอก จากนั้นวางทับลงบนหน้าอกหนึ่งแห่ง ๆ ซึ่งปูรองอยู่บนหน้าอกก่อน แล้วทิ้งไว้ราว 5 นาที ทำซ้ำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบ 2 ชั่วโมง

9 ประคบเย็น : สามารถใช้เพื่อคลายอาการปวดจากโรคเกาต์ และลดอาการบวมจากการกระแทกหรือเคล็ดขัดยอก ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้จัดการประคบเย็นไว้ไม่เกิน 20 นาทีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายต่อผิวหนัง

10 ประคบร้อนสลับเย็น : ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และช่วยรักษาอาการเคล็ดขัดยอก อาการบาดเจ็บที่ข้อต่อและกล้ามเนื้อ เริ่มต้นด้วยความร้อนราว 3-4 นาที ตามด้วยประคบเย็น 30-60 วินาที ทำซ้ำอีก 5 ครั้ง แล้วจบด้วยความร้อน

11 ประคบเย็นจนเป็นร้อน : วิธีการก็คือ ใช้ผ้าเย็นประคบแล้วคลุมทับด้วยผ้าแห้ง ทั้งไว้จนกระทั่งอุณหภูมิจากร่างกายทำให้อุ่นขึ้นซึ่งต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงหรือข้ามคืน ใช้เพื่อรักษาอาการเจ็บคอ การติดเชื้อในหู ปวดข้อ และมีปัญหาการย่อยอาหาร ความร้อนที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นจะสร้างความรู้สึกอุ่นแบบสบาย ๆ ในที่ซึ่งมีปัญห และดึงเอาสารอาหารและออกซิเจนให้ไหลเข้าสู่บริเวณนั้นเพื่อเร่งการเยียวยาให้เร็วขึ้น

12 ทอร่างกาย : ทั้งร่างกายจะถูกห่อด้วยผ้าเย็นและเปียก แล้วห่มทับด้วยผ้าห่มขนสัตว์ต้องให้เท้าอุ่นอยู่เสมอด้วยผ้าห่ม หรืออาจแช่น้ำร้อน ท่อทั้งไว้กระทั้งความร้อนในร่างกายทำให้ผาแห้ง ประสิทธิภาพจะขึ้นอยู่กัระยะเวลาที่ทิ้งไว้ ถ้าเอาผ้าออกหลัง 20 นาทีการทอร่างกายแบบนี้จะช่วยลดไข้ ถ้าทิ้งไว้นานกว่านั้น และเอาออกเมื่อมาเริ่มอุ่นขึ้น จะช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น การทิ้งไว้ถึง 3 ชั่วโมงจะช่วยให้ร่างกายขับเหงื่อออกมา เป็นการจัดการพิษสำหรับคนที่ปัญหาในเรื่องการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่

ขอบคุณที่มาหนังสือ Lisa

