



Steamed herbs : อบสมุนไพร

จุดเด่น คือ การใช้สมุนไพรที่หลากหลายตามสูตรตำรับมาผสมกันเป็นสมุนไพรที่ใช้ออบเพื่อเป็นการจับของเสียในร่างกายออกทางผิวหนังในรูปของเหงื่อ ปรับสมดุลของธาตุให้ปกติด้วยสมุนไพร

การดูแลผิวพรรณด้วยการอบสมุนไพรที่มีคุณสมบัติทางการบำรุงผิวอันโดดเด่นได้แก่ ขมิ้น โพล ตะไคร้ การบูร ใบมะกรูด และสมุนไพรอื่นๆ นอกจากนี้จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจให้สมดุลแล้ว ยังลดความตึงเครียดและคลายความอ่อนล้าได้ดี การอบตัวด้วยสมุนไพรช่วยดูดซับและกำจัดสารพิษของผิวหนังได้ดี และบำรุงให้ผิวนุ่มและกระชับอีกด้วย

ประโยชน์การอบสมุนไพร

1. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น คลายความตึงเครียด
2. ช่วยชำระล้างและจับของเสียออกจากร่างกาย
3. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นบรรเทาอาการปวดเมื่อย
4. ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการผดผื่นคัน
6. ช่วยให้น้ำหนักร่างกายลดลงได้ชั่วคราว
7. ช่วยให้มีผลึกเข้าสู่เร็วในหญิงหลังคลอด
8. ช่วยให้สบายตัว ลดอาการปวดศีรษะ

ข้อห้ามในการอบสมุนไพร

1. มีไข้สูงเกิน ๓๘.๕ องศาเซลเซียส
2. มีอาการอ่อนเพลีย อ่อนนอน อดอาหาร
3. หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ไม่เกิน ๓๐ นาที
4. ผู้ที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เช่น วัณโรค
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมชัก โรคลมบ้าหมู โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคไตชนิดรุนแรง โรคหัวใจ มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หอบเหนื่อย
6. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ที่มีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้ อาเจียน
7. ผู้ที่มีบาดแผลเปิด มีการอักเสบของบาดแผล หรือโรคติดเชื้อทางผิวหนัง
8. หญิงขณะมีประจำเดือน หรือตั้งครรภ์
9. ผู้ที่แพ้สมุนไพร หรือแพ้ความร้อน

ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร

1. ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำกว่า ๙๐/๖๐ หรือสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท มีความเสี่ยงต่อการเป็นลมหมดสติ ต้องสังเกตอาการ และดูแลอย่างใกล้ชิด
2. ไม่ควรอบนานเกิน ๓๐ นาที จะทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่ทางเหงื่อ ส่งผลให้อ่อนเพลีย และอาจเป็นลมได้
3. ในขณะที่อบไอน้ำสมุนไพร หากมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ควรหยุดทันที

รายการที่ได้รับ

อบสมุนไพร ระยะเวลา 30 นาที

ราคาต่อแพคเกจ

1. ระยะเวลา 30 นาที 1 ครั้ง 250 บาท
2. ระยะเวลา 30 นาที 5 ครั้ง 1,000 บาท