

บทที่ ๓

การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน

จากการศึกษาในเอกสาร ในบทนี้ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๕ หัวข้อ คือ ๑ ความหมายของการอบสมุนไพร ๒ พัฒนาการโรงอบสมุนไพร ๓ หลักการของการอบสมุนไพร ๔ วิธีการอบสมุนไพร และ ๕ ผลการอบสมุนไพร ดังนี้

๓.๑ ความหมายของการอบสมุนไพร

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายว่า^๑ การอบ หมายถึง ปิ้งกลั่นด้วย ควันหรือรมด้วยกลิ่นในที่ที่ควันหรือกลิ่นกระจายออกไปไม่ได้; ทำให้ร้อนหรือสุกด้วยไอน้ำหรือ ไอไฟในที่ที่ควันออกไปไม่ได้; อากาศถ่ายเทไม่ได้. ดร. ปัทมา ภริตาธรรม ได้ให้ความหมายว่า^๒ สมุนไพร หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ การใช้สมุนไพร สำหรับรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่ ๒ ชนิดขึ้นไปมาผสม กัน ซึ่งเรียกว่า “ยา” ในตำรายานอกจากพืชสมุนไพรแล้ว อาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า “เภสัชวัตถุ” พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุง อาหาร จะเรียกว่า “เครื่องเทศ” ปรียานุช วงษ์ดาแพง ได้ให้ทัศนะไว้ว่า^๓ การอบ เป็นการขับ สารพิษ ขับสารเคมีออกมาทางเหงื่อ เมื่อขับเหงื่อออกไปแล้วความร้อนก็กระตุ้นให้เลือดไหลเวียนทั่วร่างกายพาสารอาหารดี ๆ ไปหล่อเลี้ยงผิวพรรณ

สรุปได้ว่า การอบสมุนไพร หมายถึง การรมด้วยควันในที่ที่ควันกระจายออกไปไม่ได้ด้วยการใช้ไอน้ำหรือไอไฟที่ควันออกมา ผสมด้วยสมุนไพรซึ่งเป็นตัวยาสำคัญในการใช้ป้องกันโรค

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๒๕.

^๒ ปัทมา ภริตาธรรม, ยาสมุนไพร รักษาตามอาการ ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ต้นธรรม สำนักพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๒ – ๑๓.

^๓ ปรียานุช วงษ์ดาแพง, อาบ อบ นวด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ชิงค์ กู๊ด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕.

๓.๒ พัฒนาการโรงอบสมุนไพร

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นศึกษาออกเป็น ๒ หัวข้อเพื่อใช้เป็นกรอบในการศึกษาดังนี้ ๑ โรงอบสมุนไพรของวัดจำนวน ๓ วัด และ ๒ โรงอบทั่วไปของคลุหัตถ์ จำนวน ๓ โรงดังนี้

๓.๒.๑ โรงอบสมุนไพรของวัดจำนวน ๓ วัด

ในเรื่องโรงอบสมุนไพรของวัดจำนวน ๓ วัด ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์เจ้าอาวาสซึ่งเป็นผู้สร้างโรงอบสมุนไพร ภายใต้กรอบคำถามดังนี้ ๑) หลักการอบสมุนไพร ๒) วิธีการอบสมุนไพร และ ๓) ผลจากการอบสมุนไพร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) หลักการอบสมุนไพร ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ พระครูนิมิตวิริยานุกุลพบว่า หลักการอบสมุนไพรคือการเข้าไปในห้องอบสมุนไพรแบบตู้ไฟฟ้า นึ่งอบให้เหงื่อออกเพื่อรักษาโรคบางอย่าง โดยขับสารพิษออกจากร่างกายด้วยสมุนไพร ถ้าเป็นพระภิกษุ ๑๕ วันให้อบสมุนไพร และฉันยาด้วยนํามูตรเน่า เพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย^๔ พระใบฎีกาบุญสัว ญาณวโร ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า การอบสมุนไพรคือการเข้าไปอยู่ในห้องเอาไอบาสมุนไพรเข้าร่างกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ช่วยเหลือสังคม มีกฎข้อระเบียบในการใช้งานที่เขียนไว้ชัดเจน^๕ พระสมปอง ชุติโก ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การอบสมุนไพรคือการเข้าไปนั่งในเตาสมุนไพรหายใจให้สบาย และบริกรรมภาวนาเพื่อรักษาสุขภาพทางกายทางใจ และป้องกันโรคต่างๆ เช่น อาการเหน็บชา อาการอัมพาต รักษาโรคผิวหนัง ผด ผื่นคัน อาการ หอบ หืด เป็นหวัด ฯลฯ^๖

๒) วิธีการอบสมุนไพร ในเรื่องวิธีการอบสมุนไพร ท่านพระครูนิมิตวิริยานุกุลได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า โรงอบสมุนไพรของวัดป่าหนองแขงใช้เฉพาะพระเถระ ในการคัดเลือกสมุนไพร ใช้สมุนไพรแห้งแบบสำเร็จ เพราะเป็นตู้ยาแบบไฟฟ้า อุณหภูมิความร้อนที่เหมาะสมความร้อนอยู่ประมาณ ๔๐ – ๖๐ องศา ขึ้นตอนการอบสมุนไพร ผู้จะเข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำเปล่าแล้วเข้าไปนั่งในตู้ ระยะเวลาของผู้เข้าอบสมุนไพร ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลอย่างน้อย ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ท่านพระใบฎีกาบุญสัว ญาณวโรได้กล่าวไว้ว่า การตรวจสอบบุคคลเข้ารับการอบสมุนไพรต้องเป็นไปตามกฎระเบียบของทางวัดที่ได้กำหนดขึ้น และสอบถามอาการตามความเหมาะสม ใช้อุณหภูมิความร้อนที่เหมาะสม

^๔ สัมภาษณ์ พระครูนิมิตวิริยานุกุล, เจ้าอาวาสวัดป่าหนองแขง, ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^๕ สัมภาษณ์ พระใบฎีกาบุญสัว ญาณวโร, เจ้าอาวาสวัดผาสุการาม, ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^๖ สัมภาษณ์ พระสมปอง ชุติโก, เจ้าของเตาอบวัดป่าบ้านโคตร, ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗.

ประมาณ ๕๐-๖๐ องศา ในขั้นตอนการอบสมุนไพร ผู้เข้าใช้บริการต้องเตรียมเสื้อผ้าเพื่อเปลี่ยน แล้วอาบน้ำเพื่อเปิดรูขุมขน และเปิดเพลงให้ฟังเพื่อผ่อนคลายใช้เวลาในการอบประมาณ ๓-๕-๑๐ นาที ตามความเหมาะสม

๓) ผลจากการอบสมุนไพร ในเรื่องผลจากการอบสมุนไพรพระครูนิมิตวิริยานุกูล ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มาเข้ารับการอบสมุนไพรจะรู้สึกสดชื่น กระปี้กระเป่าสบายกายและสบายใจ ใช้รักษาโรคผิวหนัง สร้างภูมิคุ้มกันโดยการขับสารพิษออกจากร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงนอนหลับพักผ่อนก็สบาย ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็งโปรงสบาย พระใบฎีกาบุญสัวญานวโร ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่เข้ามารับการอบสมุนไพรจะทำให้ผิวพรรณดี มีผิวพรรณที่อ่อนกว่าวัย เจริญอาหารและทำให้นอนหลับสบาย ใช้รักษาโรคทางกาย คลายเส้นเอ็น วิงเวียนศีรษะ เป็นหวัด แก้อัมพฤกษ์ ไมเกรน หืดหอบ สร้างภูมิคุ้มกันทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่เป็นหวัด จิตใจโปรงเบาสบาย พระสมปอง ยุติโก ได้ให้ความเห็นไว้ว่า เมื่ออบสมุนไพรแล้วร่างกายจะแข็งแรง ตาสว่าง เบาตัวโปรงโล่งสบายกาย ใช้รักษาโรคทางกาย เช่น เส้นตึง อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดัน ปวดหัว แก้ไข้ได้ สร้างภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายสมบูรณ์ดี หายใจคล่องและช่วยป้องกันโรค หอบหืด มีสุขภาพจิตที่เย็นสบาย ไม่เครียด สุขภาพจิตดี พระอนันต์ อานนุโท^๔ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การอบสมุนไพรทำให้รู้สึกผ่อนคลาย คลายความเครียด สบายตัว ใช้รักษาแก้โรคไข้หวัด ปวดหัว มีภูมิคุ้มกันที่คืนนอนหลับสบาย ร่างกายแข็งแรง ทำให้จิตใจโปรงโล่งเย็นสบาย พระมานิตย์ สิตาโก^๕ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ผลจากการอบสมุนไพร ทำให้มีความรู้สึกเบาตัว แข็งแรง หลับสบาย ใช้รักษาอาการปวดหัวไมเกรน หอบหืด สร้างภูมิคุ้มกันที่ดี สุขภาพกายและใจแข็งแรงสดชื่นเป็นผู้ร่าเริงแจ่มใส พระสนอง สิลธโร^๖ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า เมื่ออบสมุนไพรแล้ว ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น หายใจเข้าออกสะดวก บรรเทาผื่นคัน โรคภูมิแพ้ รักษาอาการวิงเวียนศีรษะ ห่วงเข้าไขข้อหายปวด ทำให้ร่างกายแข็งแรง ขับเหงื่อรู้สึกสดชื่น สุขภาพจิตใจโปรงเบาสบาย พระจรัญ จิรบุญญ^๗ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การอบสมุนไพรทำให้หายใจสะดวก แก้ปวดเมื่อย แก้ปวดตามแขนตามขา ใช้รักษาอาการปวดเมื่อยโรคภูมิแพ้ โรคหวัด ไมเกรน สร้างภูมิคุ้มกันช่วยทำให้หายใจสะดวกดีขึ้น

^๔ สัมภาษณ์ พระอนันต์ อานนุโท, พระลูกวัด วัดผาสุการาม, ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^๕ สัมภาษณ์ พระมานิต สิตาโก, พระลูกวัด วัดผาสุการาม, ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^๖ สัมภาษณ์ พระสนอง สิลธโร, พระลูกวัด วัดแสงใหญ่, ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^๗ สัมภาษณ์ พระจรัญ จิรบุญญ, พระลูกวัด วัดจำปา, ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗.

เบาตัว ปลอดภัย โปร่ง ทำให้จิตใจแจ่มใส โปร่งเย็นสบาย พระสุเทพ ธรรมโม^{๑๑} ได้ให้ความเห็นไว้ว่า หลังจากการอบสมุนไพรทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สมองปลอดภัย รักษาโรคได้หลายอย่าง เจ็บปวดตามร่างกาย หายใจโล่งสะดวกสบาย มีความรู้สึกที่ดีจิตใจเบาเย็นสบาย พระเอกนริน นรินโท^{๑๒} ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การอบสมุนไพรทำให้สุขภาพดีขึ้น ระบบทางเดินหายใจสะดวก มี ผิวพรรณดี หลับพักผ่อนสบาย ร่างกายผ่อนคลาย ความดันลดลง สุขภาพดีขึ้น สร้างภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงในการทำงานคล่องตัว รักษาโรคไมเกรน ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด

๓.๒.๒ โรงอบสมุนไพรทั่วไปของคลินิก จำนวน ๓ โรง

ในเรื่องโรงอบสมุนไพรทั่วไปของคลินิกจำนวน ๓ โรง ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ สัมภาษณ์เจ้าของโรงอบสมุนไพร ภายใต้กรอบคำถามดังนี้ (๑) หลักการอบสมุนไพร (๒) วิธีการอบสมุนไพร และ (๓) ผลจากการอบสมุนไพร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) หลักการอบสมุนไพร ในเรื่องหลักการอบสมุนไพร ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ นางสาวเพชรดา สะอาด นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหนองแวง^{๑๓} ได้ให้ ทรรศนะไว้ว่า การอบสมุนไพรคือการเข้าไปนั่งในตู้อบ ให้คนไข้ผ่อนคลายโดยใช้กลิ่นสมุนไพรที่ เหมาะสม นางตรา สุภษร ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านกอก^{๑๔} ได้ให้ ความเห็นไว้ว่า การอบสมุนไพรคือการเข้าไปนั่งในตู้อบใช้ไอน้ำและความร้อนทำให้เหงื่อออกขับสารพิษ ออกจากร่างกาย นายบรรยง สุวรรณกิจ^{๑๕} ได้ให้ความเห็นไว้ว่าการอบสมุนไพรต้องเข้าไปนั่งใน ห้องอบสมุนไพรใช้ความร้อนขับเหงื่อออกจากร่างกาย ภาณุทรศ ได้ให้ทรรศนะไว้ว่า คุณประโยชน์ของการอบสมุนไพรมีมากมาย นอกจากการอบสมุนไพรมาากินเป็นยาที่ดีจาก ธรรมชาติแล้วยังสามารถเอาคุณค่า สรรพคุณ ความดี ของสมุนไพรเหล่านี้ในบางชนิดมาใช้ ประโยชน์ทางภายนอกของคนเราได้ด้วย เรียกว่าเป็นสมุนไพรเพื่อประโยชน์ทางการอบร่างกาย

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระสุเทพ ธรรมโม, พระลูกวัด วัดจำปา, ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระเอกนริน นรินโท, เลขาเจ้าคณะตำบลหนองแก้ว วัดจำปา, ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางสาวเพชรดา สะอาด, นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพหนองแวง, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นางตรา สุภษร, ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านกอก, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นายบรรยง สุวรรณกิจ, เจ้าของเตาอบ, ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

ด้วยการใช้ความร้อน ให้กลิ่น ไธ ของตัวยาสมุนไพรระเหย อบอวล และแทรกซอนเข้าไปในผิวหนัง ได้ผิวหนัง เข้าไปทางจุมก นัยน์ตา สามารถสร้างความสดชื่นให้ร่างกายได้อย่างยอดเยี่ยม ดังนั้นเมื่อท่านที่ผ่านการอบสมุนไพรมาแล้วตามเวลา จึงมีความรู้สึกที่เกิดความสดชื่น เกิดความปลอดโปร่ง เกิดความโล่งในความรู้สึกอย่างบอกไม่ถูก เนื้อตัวจะเบาหวิว หายเมื่อย หายจากอาการเคร่งเครียดใด ๆ ประโยชน์ของการอบสมุนไพรสรุปได้ดังนี้ ๑ ผู้หญิงหลังคลอดมดลูกเข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น ๒ แก้มื่อยกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ๓ ลดไขมันในร่างกายได้ ๔ รักษาอาการเหน็บชา ๕ อาการอัมพาต อัมพฤกษ์ ๖ รักษาอาการแพ้อากาศ ๗ รักษาอาการเหี่ยวแห้งของใบหน้า ๘ รักษาโรคผิวหนัง ผด ผื่นคัน ๙ ลดความดันโลหิตสูง ๑๐ รักษาอาการ หอบ หืด เป็นหวัด และ ๑๑ ช่วยพลิกฟื้นอาการเจ็บป่วย

(๑) ผู้หญิงหลังคลอดมดลูกเข้าสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น คนโบราณท่านว่า ผู้หญิงที่ได้รับการอบสมุนไพรแล้วนั้น มดลูกจะเข้าเร็วขึ้น นั้นหมายความว่า มดลูกที่ห่อหุ้มเอาทารกไว้นั้นได้ขยายตัวออกไปอย่างมากเวลาที่ทารกอยู่ในครรภ์ เมื่อทารกคลอดออกไปแล้ว มดลูกที่ยืดออกไปมากมายหลายเท่า นั้นก็จะหดตัวลงมา เพื่อให้ความกระชับและรวมกันเป็นก้อนเล็ก ๆ ตามปกติ มดลูกเข้าเร็ว หมายถึง มดลูกหายจากอาการอักเสบ และเป็นปกติเร็วขึ้น มดลูกที่เคลื่อนต่ำลงมาจะได้กลับเข้าที่เหมือนเดิมคนโบราณเลยเรียกว่ามดลูกเข้าอุ้งน่อง สมุนไพรที่และมีสรรพคุณสามารถช่วยทำให้มดลูกเข้าอุ้งและกระชับตัวได้เร็วขึ้น ความจริงก็มียาสมุนไพรสำหรับกินด้วย แต่ในที่นี้เป็นการเอาสมุนไพรมาทำเป็นยาอบ หากเป็นไปได้ การใช้ทั้งยากินและการอบสมุนไพรควบคู่กันไปก็จะดียิ่งขึ้น

(๒) แก้มื่อยกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ของคนเราบางทีก็เกิดอาการเมื่อยล้าขึ้นมาได้ เพราะบางท่านอาจจะไม่ค่อยได้ออกกำลังกายเท่าไรนัก หรือไม่ออกกำลังกายเลย ยิ่งกิน ๆ นอน ๆ แล้วก็อยู่เฉย ๆ พฤติกรรมเช่นนี้ก็ยิ่งทำให้เกิดอาการเมื่อยที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น อาจทำให้ทำอะไรผิดพลาดทางเดินเหินไม่ดี แต่เมื่ออบสมุนไพรแล้ว สรรพคุณทางยาสมุนไพรจะแทรกซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อ เส้นเอ็น ก็จะช่วยให้คลายอาการปวดเมื่อยที่มีอยู่ความร้อนที่ซึมซาบเข้าไปนั้นจะช่วยคลายอาการตึงของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ใครก็ตามเมื่อเกิดรู้สึกว่ามีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นไม่มีความคล่องตัว สมควรที่จะนึกถึงการอบสมุนไพรได้ทันที ไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิงก็ตาม

(๓) ลดไขมันในร่างกายได้ นักกีฬาที่อาจผ่านการแข่งขัน หรือผ่านการฝึกซ้อมมาอย่างสมบุกสมบัน หรือใครก็ตามที่ผ่านการทำงานหนักมาแล้วอย่างโชกโชนเกิดการเมื่อยล้าขึ้นก็

สามารถอบสมุนไพรได้ และหากร่างกายมีไขมันมาก เช่น มีไขมันที่หน้าท้องมากจนเกิดอาการลงพุง มีไขมันคั่งค้างอยู่ที่ร่างกายตามส่วนต่าง ๆ ก็เอาการอบสมุนไพรมาช่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่ออบสมุนไพรไปไม่กี่ครั้ง อาการไขมันท่วมท้นตามหน้าท้องตามอวัยวะต่าง ๆ จะค่อย ๆ หายไปจนกลับสู่สภาพปกติในที่สุด นอกจากการอบสมุนไพรแล้ว อาหารการกินก็สมควรที่จะควบคุมเอาไว้ด้วย จึงจะได้ผลดีมากยิ่งขึ้นอย่างรวดเร็วทันใจ การอบด้วยไอน้ำที่ผสมผสานกับสมุนไพรหลายชนิดนั้น นับว่ามีประโยชน์ดีมาก เพราะความร้อนจะรีดเอาไขมันออกไปได้ทั่วทุกสัดส่วนของร่างกาย

(๔) รักษาอาการเหน็บชา การอบสมุนไพรนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาอาการเหน็บชาได้ ท่านที่เป็นเหน็บชาทั้งหลายเมื่อมีอาการนี้ขึ้นมา สามารถอบสมุนไพรรักษาอาการของโรคนี้ได้ดีทีเดียว กล้ามเนื้อ เส้นประสาท ปลายประสาททั่วไป ทั้งปลายมือ ปลายเท้า จะมีโอกาสสัมผัสความร้อนของไอน้ำ รวมถึงสรรพคุณของสมุนไพรหลากหลายชนิด อาการเหน็บชาจะทุเลาลงได้ ซึ่งจะต้องช่วยด้วยหยูกยาอื่น ๆ ที่มีวิตามิน B1 อยู่ด้วย อย่างน้อยก็จะต้องกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ที่ปราศจากการขัดสีเมล็ดข้าวจนหมด

(๕) อาการอัมพาต อัมพฤกษ์ อาการอัมพาต อัมพฤกษ์ เกิดขึ้นได้ในบุคคลทั่วไป ต้องใช้การอบสมุนไพรนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ อาการป่วยจะทุเลาลงเรื่อย ๆ อย่างทันตาเห็น อาการจะดีขึ้นแม้ไม่หายสนิท แต่ก็เป็นที่น่าพอใจมากเมื่อใช้วิธีการอบสมุนไพร ไม่เช่นนั้นแล้วอาการที่เป็นอยู่จะค่อย ๆ ทรุดหนักลงไปเรื่อย ๆ อย่างน่าเสียดาย เริ่มต้นรักษาเมื่ออาการที่เป็นขึ้นมาใหม่ ๆ ดีกว่าเมื่อเป็นมาแล้ว จึงค่อยมาแก้ไข เช่นเดียวกับอาการของโรคต่าง ๆ อื่นๆ โรคนั่นเอง จะต้องแก้ไขเสียในระยะเริ่มแรกจะดีมาก

(๖) รักษาอาการแพ้อากาศ อาการแพ้อากาศนั้นเป็นอีกโรคหนึ่งที่อาจจะสร้างความอึดอัดแก่ผู้ที่เป็นได้เสมอ แต่เมื่อมาอบสมุนไพรแล้ว อาการแพ้อากาศที่เคยเป็นอยู่ก็จะทุเลาลงและหายไปได้ในที่สุด สมอจะปลอดโปร่งและโล่งมากยิ่งขึ้น หายใจสะดวกดี สดชื่นแจ่มใส

(๗) รักษาอาการเหี่ยวแห้งของใบหน้า การอบสมุนไพรนี้ทำให้ไอน้ำร้อน ๆ ได้สัมผัสผิวหนังของเราได้ทั่วถึงกันหมด ใบหน้า ผิวหนัง ทั่วทั้งสรรพพวงค์กายจะได้สัมผัส ไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดเหลือเว้นอยู่เลย ใบหน้าที่หยาบกร้าน แห้ง เหี่ยวแห้ง จะกลับเต่งตึง มีน้ำมีนวลมากยิ่งขึ้นอย่างน่าแปลกใจ ใบหน้ามันก็หายไปได้ เพราะไขมันละลายออกมา ผิว ฝ้า จะไม่ค่อยเกิดขึ้นมา เพราะสมุนไพรแทรกซึมเข้าไปช่วยส่งเสริมความสมดุลให้เกิดขึ้น ผิวหนังจึงเกลี้ยงเกลาและสะอาด

(๘) รักษาโรคผิวหนัง ผด ผื่นคัน โรคผิวหนังอาจจะเกิดกับใครก็ได้ บางคนอาจจะมีผิวหนังที่แพ้ง่าย ผิวหนังไปสัมผัสสิ่งสกปรกบางอย่างก็เกิดปัญหา เกิดอาการอักเสบมีผื่นคัน ปวดแสบปวดร้อนขึ้นมา บวม พอง เป็นตุ่ม เป็นหนองได้เพราะเกิดการติดเชื้อ ทำให้ผิวหนังไม่เกลี้ยงเกลาและเกิดความสกปรก จำเป็นต้องเอาหยาที่ติมารักษา การอบสมุนไพรนี้แหละที่สามารถช่วยแก้ปัญหาเรื่องโรคผิวหนังได้ดี เมื่ออบสมุนไพรแล้ว อาการจะบรรเทาเบาบางลงอย่างเห็นได้ชัด ผิวพรรณจะมองดูดีจนน่าพอใจ

(๙) ลดความดันโลหิตสูง อาการความดันโลหิตสูงที่เกิดกับบุคคลเป็นจำนวนมาก นั้น ได้สร้างความอึดอัดและความทรมานแก่ผู้ป่วยอย่างมากมาทีเดียว อาการความดันโลหิตสูงมักเกี่ยวพันกับการป่วยเป็นโรคหัวใจได้ง่าย ต้องรักษาด้วยยาสมุนไพรบางอย่าง แต่การอบสมุนไพรรักษาอาการความดันโลหิตสูงได้ นั่นก็เพราะการอบสมุนไพรช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ทำให้เลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้ดี อาการความดันโลหิตสูงจึงทุเลาลงและหายไป ได้ หลอดเลือดขยายตัวได้ดีมากขึ้น เพราะไอร้อนและสมุนไพรที่แทรกซึมเข้าไปในร่างกายนั่นเอง

(๑๐) รักษาอาการ หอบ หืด เป็นหวัด การอบสมุนไพรทำให้อาการเป็นหวัด ทุเลาลงได้ ทำให้หายใจหายคอได้โล่ง อาการหอบ หืด จะทุเลาลงด้วย เมื่ออบสมุนไพรออกมาแล้วนั้นแหละ จะรู้สึกได้ทันทีว่า อาการที่ผิดปกติต่าง ๆ จะทุเลาลงอย่างมากมาจริง ๆ กลิ่นไอร้อนของสมุนไพรหลากหลายชนิดที่มีอยู่ จะคลั่งคลั่งส่งกลิ่นออกมาช่วยรักษาได้ดีมากเมื่อหายใจเข้าไปหลาย ๆ ครั้ง ย่อมจะเกิดความสบายมากยิ่งขึ้น เพราะสมุนไพรที่เอามาใช้ในการอบสมุนไพรนั้น บางชนิดมีกลิ่นหอม ทำให้โล่งจมูกได้ดีเยี่ยมอยู่แล้ว เป็นต้นว่า การบูร หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด

(๑๑) ช่วยพลิกฟื้นอาการเจ็บป่วย มีผู้ที่เพิ่งหายจากอาการเจ็บป่วยมา ร่างกายอ่อนแอ จะต้องพักฟื้นอยู่นาน ๆ จึงจะเป็นปกติได้ แต่เมื่อมาอบสมุนไพรแล้ว จากร่างกายที่อ่อนแอก็จะกลับมาเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว บางทีหากเกิดการเจ็บป่วยด้วยการถูกระแทกกระแทกอย่างหนักด้วยที่เพิ่งชกเสร็จมา หลังจากนั้นหากได้ออบสมุนไพรตามแบบฉบับโบราณ อาการฟกช้ำดำเขียว เจ็บปวด บอบช้ำ อักเสบตามกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ทั่วทั้งร่างกาย จะบรรเทาเบาบางลงอย่างรวดเร็ว ไอร้อนและสรรพคุณของสมุนไพรจะแทรกซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อ เส้นเอ็น ไปจนทั่วร่างกาย รวมทั้งทางการหายใจเข้าไป แทรกซึมเข้าไปทางรูขุมขน สร้างความสดชื่นให้แก่ร่างกาย

ได้อย่างมากเป็นพิเศษ^{๑๖} พงพฤกษ์ อุดมศักดิ์ กล่าวไว้ว่า สมุนไพรใช้เป็นยานั้นจะส่งผลดีต่อการรักษาโรคเมื่อมีการใช้ที่ถูกหลักเข้ตำรา คือ ใช้ให้ถูกต้อง ไม่เก็บสมุนไพรผิดต้นมา สมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมาก บางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกัน ใช้ให้ถูกส่วน เนื่องจากต้นสมุนไพรไม่ว่าจะเป็น ราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ ไม่เท่ากัน ใช้ให้ถูกขนาด สมุนไพรถ้าใช้น้อยก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากก็อาจเป็นอันตรายได้ หรือ เกิดพิษต่อร่างกายได้ ใช้ให้ถูกวิธีว่า เป็นการ คั้น ทา วันละกี่ครั้ง เป็นต้น ใช้ให้ถูกกับโรค จำเป็นต้องวินิจฉัยโรค หรือ อาการให้ถูกต้อง เสียก่อน จากนั้นจึงเลือกใช้ยา^{๑๗} พระครูอินทसारวิชัย อินฺทสโร (กิจไธ) กล่าวไว้ว่า ยาผสมแล้วต้มเอาไอรรมเป็นยาสมุนไพรที่นำเอามาแช่แล้วต้ม ต่อบหรือส่งไอน้ำยาเข้าไปในกระโจม หรือห้องอบ อุณหภูมิในห้องควรอยู่ในระหว่าง ๓๓-๓๗ องศา การอบยาสมุนไพร นิยมใช้กับโรคผิวหนังผื่นคัน, อัมพฤกษ์, อัมพาต, ขับโลหิตเน่าร้าย, ขับน้ำคาวปลา, ชักมดลูกให้เข้าอู่, บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง, ลดไขมัน เป็นต้น^{๑๘} ยวดี จอมพิทักษ์ ได้ให้ทัศนะไว้ว่ามนุษย์เราทุกรูปทุกนามมีอวัยวะต่าง ๆ มากมาย ทั้งที่มองเห็นอยู่ภายนอก ตลอดจนอวัยวะที่ซ่อนอยู่ภายในร่างกายอวัยวะทุกอย่าง ย่อมมีความสำคัญมีหน้าที่กันไปคนละอย่าง แต่ก็ทำหน้าที่สอดคล้องกันไปตามธรรมชาติเสมอ สิ่งที่มองเห็นได้ง่ายที่สุดเห็นจะได้แก่ ผิวหนัง นี่เอง ผิวหนังของคนเราจัดได้ว่าเป็นอวัยวะที่มีความกว้างขวาง ปกคลุมอยู่โดยทั่วไปของร่างกาย นับเป็นด่านแรกที่ปะทะกับสิ่ง ๆ ภายนอก ต้องสัมผัสกับแสงแดด สายลมฝุ่นละอองหรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะมากระทบอยู่ตลอดเวลา ผิวหนังของมนุษย์ทุกคน ซึ่งห่อหุ้มร่างกายอยู่โดยตลอดนั้น สามารถมองเห็นได้ทันทีเมื่อพบกันมีเฉพาะผิวหนังที่ห่อหุ้มใบหน้า แขน มือ ใบหน้าของคนเราทุกคน นับว่ามีส่วนสำคัญทีเดียว เนื่องจากเมื่อคนเราพบกัน ครั้งแรกหรือครั้งไหน ๆ ก็ตามเราก็จะต้องมองเห็นผิวหนังที่ส่วนนี้ก่อนอื่นว่าเป็นอย่างไร ใบหน้าที่มีผิวหนังอ่อนนุ่มเนียนราบเรียบหรือที่ว่าผิวพรรณดี เราพบเห็นผิวพรรณอย่างนี้ ความรู้สึกชื่นชมก็มักจะเกิดขึ้นทันที อาจจะนึกชมเชยว่า บุคคลนี้ช่างมีผิวพรรณดีเหลือเกิน เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้พบเห็นหรือสนทนาปราศรัยด้วยความเจริญตา เจริญใจได้ ผิวสวยเพราะ

^{๑๖} ภาณุทรรค์, *อบผิวให้สวยด้วยสมุนไพรแผนโบราณ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ไพลินบุ๊คเนตจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖-๒๗.

^{๑๗} พงพฤกษ์ อุดมศักดิ์, *ตำรับสมุนไพรรักษาโรค บำรุงสุขภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ Feel good, , ๒๕๕๓) หน้า ๕.

^{๑๘} พระครูอินทसारวิชัย อินฺทสโร (กิจไธ) “การศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

ธรรมชาติ รวมทั้งการบำรุงผิวพรรณของตนเองถูกต้อง เอาใจใส่อยู่เสมอ ไม่ปล่อยปละละเลย
 เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างที่จะทำให้ผิวหนังของตนเองอยู่ในสภาพที่สดชื่นอยู่เสมอ จิตใจของผู้เป็น
 เจ้าของผิวพรรณอย่างที่ว่านี้จะสดชื่นไปด้วย ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยการอบสมุนไพร
 ย่อมช่วยส่งเสริมให้ผิวพรรณสวยงามขึ้นได้ ขจัดริ้วรอยหมองคล้ำได้ดี^{๑๙} พินิจ จันทร และคณะ
 กล่าวไว้ว่า สปาสมุนไพรแบบไทยแท้ที่มีชื่อเสียงในบ้านเราทุกแห่งมักจะมีสูตรของเครื่องสำอางที่
 เป็นสูตรบำบัดของตัวเองแทบทั้งสิ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่ใช้สมุนไพรสด ๆ มาช่วยฟื้นฟูสภาพ
 ผิวหนังและขัดตัว อบไอน้ำรวมทั้งการคั้นสูตร น้ำมันหอมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว บางแห่ง
 นิยมใช้สมุนไพรแท้ ๆ และผลไม้ อาทิ มะขามเปียก ตะไคร้ มะม่วง มะละกอ มาเป็น
 ส่วนประกอบ^{๒๐} นางสาวเกศินี ลิ้มบุญสืบหลาย กล่าวไว้ว่าการเดินจงกรม เป็นกิจที่พระภิกษุเจริญ
 สมณ ธรรม ปฏิบัติอยู่ตามปกติ แต่การที่หมอชีวกโกมารภัจ ขอบให้มีเรือนไฟหรือกองไฟ มีลักษณะ
 คล้าย เตาผิง เป็นแนวทางการลดความอ้วน เพราะทำให้เหงื่อระบายออกมา ไขมันก็ถูกขจัดออก ทำ
 ให้ ร่างกายเบาความอ้วนก็จะลดลง นับเป็นความรู้ทางแพทย์ที่น่าอัศจรรย์ในยุคนั้น ปัจจุบันนิยมใช้
 การ อบไอน้ำด้วยสมุนไพรเพื่อลดความอ้วน^{๒๑}

๒) วิธีการอบสมุนไพร ในเรื่องวิธีการอบสมุนไพร นางสาวเพชรดา
 สะอาด ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ตรวจสอบบุคคลเข้ารับการอบสมุนไพรโดยการซักถามประวัติ วัตถุประสงค์
 สอบถามเกี่ยวกับโรคติดต่อว่ามีหรือไม่ แล้วคัดเลือกสมุนไพรสดที่นำมาตากแห้ง ตาม
 ความเหมาะสมของโรคใช้ความร้อนประมาณ ๔๕ – ๕๕ องศา ผู้เข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยน
 เสื้อผ้า อาบน้ำให้ผิวชุ่มชื้นก่อนเข้ารับการอบ ใช้ระยะเวลาในการเข้าอบสมุนไพรประมาณ ๑๕
 นาที พัก ๕ นาที แล้วอบอีกรอบ ในการอบนั้นถ้าประกอบด้วยการนวดก็จะทำให้รู้สึกดียิ่งขึ้น
 และการนวดนั้น งานสัมมนาวิชาการศึกษาครั้งที่ ๑๑ ณ หอประชุมสถาบันราชภัฏสวนดุสิต โดย
 นักศึกษาภาคสมทบ ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจุบันสามารถจำแนกเป็น ๒ แบบ คือ (๑) การนวดแบบราช
 สำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก การนวดลักษณะนี้
 พิจารณาถึงคุณสมบัติของผู้เรียนอย่างประณีตถี่ถ้วน และการสอนมีขั้นตอนจรรยาบรรณของการ
 นวด การนวดต้องมีความสุภาพมาก ใช้อวัยวะได้น้อย และต้องตรงตามจุด จึงกล่าวได้ว่าการฝึก

^{๑๙} ยวดี จอมพิทักษ์,ยาอบสมุนไพร สูตรพิเศษ เพื่อสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร :
 สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง ๐๕, ๒๕๔๑), หน้า ๓๒ -๔๓.

^{๒๐} พินิจ จันทร และคณะ, ดันตำรับ สปาสมุนไพร ใบหน้าสวย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร:โรง
 พิมพ์เมธาวิณี, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

^{๒๑} นางสาวเกศินี ลิ้มบุญสืบหลาย,การศึกษาวิเคราะห์บทบาทหมอชีวกโกมารภัจที่ปรากฏในคัมภีร์
 พระพุทธศาสนา,วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต,๒๕๔๕).

มือและการนวดมีเอกลักษณ์เฉพาะ (๒) การนวดเชลยศักดิ์ (นวดพื้นบ้านทั่วไป) หมายถึง การนวดแบบสามัญชน มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งเหมาะมากสำหรับชาวบ้านที่จะนวดกันเอง ใช้สองมือและอวัยวะส่วนอื่นโดยไม่ต้องใช้ยา ในปัจจุบันจึงเป็นที่รู้จักและแพร่หลาย^{๒๒}ในสังคม ปรียานุช วงษ์ตาแพง ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการนวดมีทั้งหมด ๑๐ วิธี คือ (๑) การกด คือการทิ้งน้ำหนักไปบนผิวหนัง เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว เลือดจะได้ไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ซึ่งเราอาจจะใช้กำปั้น สอก เข่า หรือใช้อุปกรณ์เสริมเช่นท่อนไม้ ก้อนหิน แท่งเหล็กร่วมด้วยก็ได้ แต่ห้ามออกแรงมากเกินไปไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นการกระแทกหรือฟาด ซึ่งทำให้บาดเจ็บเปล่า ๆ (๒) การบีบ ก็เหมือนเราบีบนวดปกตินั่นแหละอาจ จะใช้นิ้วหัวแม่มือบีบเข้าหานิ้วทั้งสี่ หรือใช้ฝ่ามือประสานเข้าหากันแล้วกำ นวดบริเวณกล้ามเนื้อที่ปวดเมื่อย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการเกร็ง (๓) การคลึง คือ การคลึงผิวหนังให้น้ำหนักลึกไปถึงกล้ามเนื้อชั้นใน เราอาจใช้นิ้วหัวแม่มือ สันมือ หรือข้อมือในการนวดคลึงเป็นวงกลมก็ได้ (๔) การถู เป็นการเสียดสีของฝ่ามือกับผิวหนัง อาจจะถูไปมาสลับกันหรือถูเป็นวงกลมก็ได้ (๕) การกลิ้ง วิธีนี้เราอาจจะใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ท่อนไม้ ท่อนแขน หรือลูกกลิ้ง กลิ้งวนไปมาบนกล้ามเนื้อก็ได้ (๖) การตบ การทุบหรือการสับ เป็นการออกแรง กระตุ้นกล้ามเนื้อ แต่ห้ามออกแรงตบมากเกินไป เพราะไม่อย่างนั้นอาจเป็นการประทุษร้ายผู้ป่วย หรือทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ (๗) การหมุน เป็นการออกแรงเหวี่ยงข้อต่อ หมุนเป็นวงกลมเบา ๆ (๘) การบิด เป็นการออกแรงบิดกล้ามเนื้อ เพื่อหมุนข้อต่อ หรือเส้นเอ็นให้ยืดออก (๙) การยืดดัด เป็นการออกแรงยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ข้อต่อที่ติดขัดเคลื่อนไหวได้ตามปกติ (๑๐) การถั่นข้อต่อ เป็นการออกแรงยืดข้อต่อให้เกิดเสียงดังถั่น จะได้เคลื่อนไหวได้คล่อง กระฉับกระเฉง^{๒๓} นางทรา สุภาธร ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ก่อนเข้ารับการอบ ผู้จะเข้ารับการอบต้องซั้งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจวัดไข้ คัดเลือกใช้สมุนไพรแห้งสำเร็จ อุณหภูมิความร้อนประมาณ ๔๕ – ๕๐ องศา ผู้เข้ารับการอบต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำก่อนเข้ารับการอบ ใช้เวลาอบสมุนไพรประมาณ ๑๕ – ๒๐ นาที ตามความเหมาะสม นายบรรยง สุวรรณกิจ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ก่อนเข้ารับการอบสมุนไพรต้องสอบถามผู้จะเข้าอบสมุนไพรก่อนว่ามีโรคประจำตัวหรือไม่ เพื่อตรวจสอบดูว่าจะสามารถอบสมุนไพรได้หรือไม่ คัดเลือกสมุนไพรที่เหมาะสมกับโรคใช้ทั้งสมุนไพรสดและสมุนไพรแห้ง ใช้อุณหภูมิความร้อนประมาณ ๔๖ – ๕๖ องศา ต่ำกว่านั้นไม่ได้ผล ก่อนเข้าอบสมุนไพรต้องอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เปิดรูขุมขนรับยาสมุนไพร ระยะเวลาที่เข้ารับการอบสมุนไพร ประมาณ ๕ – ๑๐ – ๓๐ นาที ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลผู้

^{๒๒} งานสัมมนาวิชาการศึกษาครั้งที่ ๑๑ วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ กลุ่มภาพันท์ ๒๕๔๔ ณ หอประชุมสถาบันราชภัฏสวนดุสิต โดย นักศึกษาภาคสมทบ โปรแกรมวิชารหัส ๔๐ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, นวดแผนไทย อบสมุนไพร เพื่อสุขภาพ,

^{๒๓} ปรียานุช วงษ์ตาแพง, อาบ อบ นวด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ริงค์ กู๊ด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๒-๘๔.

เข้ารับการอบสมุนไพร ปรียานุช วงษ์ตาแพง ได้กล่าวไว้ในหนังสือ อาบ อบ นวด ไว้ว่า ผู้เข้ารับการอบสมุนไพรต้องวัดความดันของร่างกายให้เหมาะสมกับอุณหภูมิของห้องอบ หากความดันต่ำไปหรือสูงไปอาจเกิดอันตรายได้ ชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย และปรับอุณหภูมิของผิวหนังก่อนเข้าห้องอบ เข้าทำการอบ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑๕ นาที กรณีผู้ไม่เคยอบควรอบ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที เมื่อออกจากห้องอบแล้วไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะร่างกายอาจจะยังปรับอุณหภูมิไม่ได้ อาจเกิดอาการช็อก ควรนั่งพักเสียก่อน หลังจากออกจากห้องอบแล้ว ควรชั่งน้ำหนักและความดันเปรียบเทียบกับก่อนหลัง และสังเกตว่าเข้ารับการรักษาโดยการอบสมุนไพรแล้วอาการดีขึ้นหรือไม่^{๒๔} สมุนไพรที่ใช้เพื่อบำรุงผิว ดังนี้ (๑) งามิ น้ำมันมะสมอยู่มาก ด้วยกลิ่นที่เข้ายวน ทำให้เป็นส่วนประกอบของอาหารนานาชาติ แต่ถ้านำมาบำบัดผิวก็เป็นที่นิยมเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้ผิวพรรณของเราชุ่มชื้น ไม่แห้งกร้าน และไม่แตกลายงา (๒) น้ำผึ้ง มีคุณสมบัติเป็นยาสมานผิว ใช้ผสมกับสมุนไพรตัวอื่น ๆ เพื่อพอกหน้า พอกตัวได้ (๓) แดงกวา มีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยโปรตีน ช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วโดยการฝานแดงกวาบาง ๆ แล้วนำมาวางบนใบหน้า (๔) ขมิ้นชัน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และแก้ปัญหาคดผื่นคันและโรคผิวหนัง (๕) ว่านหางจระเข้ ช่วยสมานผิวที่ไหม้แดด หรือช่วยให้แผลเป็นค่อย ๆ ลบเลือน (๖) มะเขือเทศ อุดมด้วยวิตามินนานาชาติ ช่วยให้ผิวพรรณเต่งตึง (๗) มะขามเปียก มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ ใช้ขัดผิวที่หยาบกร้านให้ผิวนุ่มนวล (๘) เปลือกมังคุด มีคุณสมบัติช่วยรักษาโรคผิวหนัง ผดผื่นคันและสิ่ว (๙) ใบบัวบก ประกอบด้วยสารสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนช่วยให้แผลหายเร็วและรักษาแผลเป็น คีลอยด์ หรือรอยด่างจากสิ่ว (๑๐) ทานาคา คือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก นำมาฝนให้เป็นผงเพื่อผสมน้ำทาผิวถ้าอยากให้ได้ผลยิ่งขึ้นเรายังสามารถนำมาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่นผสมกับ ขมิ้นสำหรับแก้สิ่ว ผลัดเซลล์ที่ตายแล้ว หรือผสมน้ำมันมะขามเปียกแล้วพอกเอาไว้เพื่อผิวที่ขาวใส^{๒๕} เป็นต้น งานชุมนุมการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ ครั้งที่ ๔ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ครอบครัวสุขสันต์ด้วยการแพทย์แผนไทย” ห้องอบสมุนไพรมาตรฐาน (๑) ห้องกว้าง ๑.๕ เมตร ยาว ๑.๕ เมตร สูง ๒.๓ เมตร สามารถอบได้ครั้งละ ๓ – ๔ คน (๒) พื้นและฝาผนัง ควรเป็นพื้นปูนขัดหน้าเรียบ ช่วยให้ทำความสะอาด (๓) ประตูห้องควรปิดมิดชิด แต่ไม่มีการล็อกกลอนจากข้างใน อาจจะเป็นช่องกระจก ที่สามารถมองจากภายนอกเห็นภายในห้องได้เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่ดูแลสามารถตรวจสอบความปลอดภัยได้ (๔) ควรมีห้องอบที่แยกให้บริการ สำหรับเพศหญิงและเพศชาย (๕) อุปกรณ์สำหรับการอบสมุนไพร ประกอบไปด้วย ม้านั่งยาว ๑ – ๒ ตัว เทอร์โมมิเตอร์ สำหรับวัดอุณหภูมิภายในห้องอบ อุณหภูมิระหว่างอบควรอยู่ระหว่าง ๔๒ – ๔๕ องศาเซลเซียส สามารถตรวจสอบอุณหภูมิได้ที่ภายนอกห้อง

^{๒๔} ปรียานุช วงษ์ตาแพง, อาบ อบ นวด, หน้า ๓๔.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕ – ๓๖.

นาฬิกาจับเวลา สามารถตั้งเวลาได้ เครื่องชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต พรอทัวด์ไข่ หม้อต้มน้ำ ไฟฟ้า ที่มีตะแกรงเดิมและเปลี่ยนถ่ายสมุนไพรได้สะดวก พัดลมดูดอากาศ หม้ออบสมุนไพร เป็น หม้อไฟฟ้า มีระบบควบคุมความปลอดภัย มีท่อสแตนเลสจากหม้อต้มส่งไปในห้องอบ และมี ระบบควบคุมป้องกันไฟฟ้า ซึ่งมีระบบควบคุมไฟหม้อต้มที่สามารถอุ่นได้ เมื่อรอการใช้และปิด เปิดไฟอัตโนมัติ^{๒๖} ข้อห้ามในการอบสมุนไพรมีอยู่ ๓ ประการดังนี้ ๑) มีไข้สูงเกิน ๓๘ องศา เซลเซียส ๒) เป็นโรคติดต่อยาแรงทุกชนิด ๓) มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรค ลมชัก โรคหอบหืดรุนแรง ๔) สตรีมีประจำเดือน รวมกับมีไข้ ปวดศีรษะ ๕) มีอาการอักเสบจาก บาดแผล ๖) อ่อนเพลีย (อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารใหม่) ๗) ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ในกรณีที่มีอาการปวดเฉพาะที่ เช่น ปวดตามข้อมือ ข้อเท้า ปวดตาม กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ในฤดูหนาวจะมีอาการปวดมากขึ้น การอบสมุนไพรอาจจะไม่ได้ผล มากนัก ควรใช้การประคบสมุนไพร บริเวณที่ปวดซึ่งสามารถทำได้เอง โดยใช้สมุนไพรที่คล้าย กับการ อบสมุนไพร ได้แก่ เหน้าไพล ครึ่งกิโลกรัม ผิวมะกรูด ๑๐ ลูก ตะไคร้บ้าน ครึ่งกิโลกรัม ใบมะขาม ๑ ชีด ขมิ้นอ้อย ครึ่งกิโลกรัม ว่านนางคำ ครึ่งกิโลกรัม ใบส้มป่อย ครึ่งกิโลกรัม เกลือ แง ๖๐ กรัม และการบูร ๖๐ กรัม นำสมุนไพรมาโขลกหยาบๆ รวมกัน แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน เท่าๆ กัน ห่อด้วยผ้าขาวดิบ จะได้ลูกประคบ ๒ ลูก และนำมานึ่งให้ร้อนนำมาประคบบริเวณที่ ปวดสลับกัน ๒ ลูก เมื่อใช้แล้วให้ผึ่งแดดให้แห้ง ใส่กล่องมิดชิดเก็บไว้ในตู้เย็นใช้ได้ ๕-๗ วัน สังเกตสีของสมุนไพร ถ้าสีซีดแสดงว่าสมุนไพรมีสารสำคัญลดลง ถ้ามีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวควรทิ้งไป ข้อควรระวัง ในการประคบสมุนไพร ในผู้สูงอายุและเด็กควรระวังเรื่องความร้อน ควรทดสอบ ความร้อนบริเวณผิวหนัง ถ้าแดงมากแสดงว่าความร้อนสูง อาจจะพองได้ ในผู้ป่วยเบาหวานที่มี อาการชาตามปลายมือ ปลายเท้าควรใช้ลูกประคบด้วยความระมัดระวัง^{๒๗} อ.โชติอนันต์ และคณะ ได้กล่าวว่า ในประเทศไทยมีสมุนไพรที่ใช้สับเนื่องกันมาเป็นจำนวนมาก การที่จะแนะนำให้ใช้ สมุนไพรใดในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องผ่านการกลั่นกรองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการสัมมนาเรื่องสมุนไพรกับการ สาธารณสุขมูลฐานขึ้น ประกอบด้วยแพทย์และเภสัชกรทั้งแผนปัจจุบันและแผนไทย ซึ่งร่วมกัน ทบทวนถึงคุณค่าและประโยชน์ของสมุนไพรและเสนอแนะรายชื่อสมุนไพรที่สมควรแนะนำให้ใช้ ในงานสาธารณสุขมูลฐาน กลุ่มอาการและโรคที่ควรและไม่ควรใช้สมุนไพร รวมทั้งแนวทางใน การนำสมุนไพรไปใช้กับประชาชน จนกระทั่งโครงการสมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐานได้จัดตั้ง ขึ้น และดำเนินการโดยกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานโดยตรงที่มีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน

^{๒๖} งานชุมนุมการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ ครั้งที่ ๔ ,ครอบครัวยุทธศาสตร์ด้วยการแพทย์แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์โพธิ์พริ้นติ้ง,๒๕๔๕), หน้า ๕๕.

^{๒๗} งานชุมนุมการแพทย์แผนไทยแห่งชาติ ครั้งที่ ๔, ครอบครัวยุทธศาสตร์ด้วยการแพทย์แผนไทย, หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

และเผยแพร่การใช้สมุนไพร สำหรับการรักษาอาการเจ็บป่วย ๆ น้อย ๆ โดยบุคลากรสาธารณสุข และประชาชนด้วยตนเอง รวมทั้งสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรให้ กว้างขวางขึ้นด้วย โครงการสาธารณสุขมูลฐานได้คัดเลือกสมุนไพรที่สมควรส่งเสริมให้ประชาชน ใช้จำนวน ๖๑ ชนิด ซึ่งใช้รักษาอาการเจ็บป่วยรวมทั้งสิ้น ๕ กลุ่มอาการโรค ได้แก่ (๑) กลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ เช่น อาการไอ และระคายคอกจากเสมหะ (๒) กลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหารอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด อาการท้องผูก อาการท้องเดิน อาการคลื่นไส้ อาเจียน โรคพยาธิลำไส้ อาการปวดฟัน อาการเบื่ออาหาร (๓) กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่นอาการขัดเบา (๔) กลุ่มโรคผิวหนัง เช่น โรคกลาก เกื้อื้อน ชันนะตุ แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฝี แผลพุพอง อาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ลมพิษ งูสวัด เริม (๕) กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ เช่น อาการเคล็ด ขัด ยอก อาการนอนไม่หลับ อาการไข้ โรคเหา^{๒๔} สมุนไพรไทยเพื่อรักษา กลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ (๑) จิง รสหวานเผ็ด แก้มลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้กลิ้นเหียน อาเจียน (๒) คีปี้ รสเผ็ดร้อน ขม บำรุงธาตุ ขับลม แก้มจุกเสียด (๓) เพกา รสฝาดขม แก้อาเจียน ขับเสมหะ บำรุงธาตุ เป็นยาฝาดสมาน (๔) มะขาม เนื้อฝักแก่ รสเปรี้ยว ขับ เสมหะและเป็นยาระบาย เนื้อเมล็ด รสมันเป็นยาขับพยาธิ (๕) มะขามป้อม รสเปรี้ยวฝาด เป็นยา บำรุงทำให้สดชื่น แก้อาการเหน็ดเหนื่อย แก้อาเจียน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และบำรุงกำลัง (๑๒) กระเทียม รสเผ็ด ร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้อาการคลื่นไส้ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร (๑๓) กระจับปี่ รสเผ็ด ร้อน กลิ่นหอม เป็นยาขับลมและเสมหะ (๑๔) กะทือ รสขมและขื่นเล็กน้อย ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ บำรุงน้ำนม (๑๕) กะเพรา รสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม (๑๖) ข่า รสเผ็ดร้อน รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการคลื่นไส้ (๑๗) ขิง รสหวาน เผ็ด แก้มลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้กลิ้นเหียน อาเจียน (๑๘) ตะไคร้ รสปร่า กลิ่น

^{๒๔} ไซตอนันต์และคณะ, สมุนไพรไทย สำหรับ งานสาธารณสุขมูลฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: ดวงกมลพณิช, ๒๕๕๓), หน้า ๕-๖.

หอม บำรุงธาตุไฟ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ดับกลิ่นคาว (๒๐) พริกไทย รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ บำรุงอาหาร ช่วยแต่งกลิ่นรสและถนอมอาหาร (๒๑) เร่ว รสเผ็ดปร่า แก้คลื่นไส้ อาเจียน และขับผายลม (๒๒) หนุ้า หัวหมู รสเผ็ดขมเล็กน้อย ใช้ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและแน่นจุกเสียด (๒๓) จี่เหล็ก รสขม ใบบอนเป็นยาช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้นอนหลับ และเจริญอาหาร (๒๔) กุน รสหวานเย็น เล็กน้อย เป็นยาระบาย ทำให้ถ่ายสะดวก ไม่มวนไม่ใช้ท้อง (๒๕) ชุมเห็ดเทศ รสเบื่อเย็น แก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง แก้อาการผุ (๒๖) มะขามแขก ใบและฝัก รสเปรี้ยว ใช้เป็นยาถ่าย ใบจะ ใช้ท้องมากกว่าฝัก (อาการใช้ท้อง คือ ไม่สบายท้อง ปวดมวนเนื่องจากรับประทาน) (๒๗) แมงลัก รสหอมร้อน เมล็ดแมงลักเมื่อแช่น้ำแล้วจะพองเป็นเยื่อขาวโตและเป็นเมือก เมื่อ รับประทานแล้วจะทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก เพราะเมือกขาวทำให้ลื่น อุจจาระไม่เกาะลำไส้ (๒๘) ทับทิม รสฝาด เป็นยาฝาดสมานแผล แก้อาการท้องเดิน และบิด (๒๙) ฝรั่ง รสฝาด ฤทธิ์ฝาด สมาน แก้อาการเสียด (๓๐) ฟักทะลายโจร รสขมจัด รักษาอาการท้องเสียดและเจ็บคอ (๓๑) มังคุด รส ฝาด แก้อาการเสียด บิด มูกเลือด ในชนบทมักใช้น้ำคั้นจากเปลือกมังคุดล้างแผล ช่วยให้แผลหายเร็ว (๓๒) สีสเลียดเหนือ รสฝาด มีฤทธิ์สมาน (๓๓) ยอบ้าน รสขมเล็กน้อย แก้อาเจียน ขับลม บำรุง ธาตุ (๓๔) รสมัน หวานเล็กน้อย ไม่มีระบุในสรรพคุณยาไทย แต่ยาจีนใช้เป็นยาถ่าย (๓๕) มะเกลือ รสเบื่อเมา ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือนตัวกลม (๓๖) มะหาด รสร้อนเมา ใช้เป็นยาขับพยาธิตัวตืด ละลายน้ำทาแก้คันคัน (๓๗) เล็บมือนาง รสเย็น เบื่อเล็กน้อย ใช้ขับ พยาธิ และตานซาง (๓๘) แก้ว ในตำราเภสัชกรรแพทย์แผนไทยไม่ได้ระบุรสของใบแก้ว เมื่อขยี้ ใบแล้วดมจะมีกลิ่นหอม และชิมดูจะมีรสร้อนเผ็ดขม ใช้ปรุงเป็นยาขับโลหิต ระดู และยาแก้จุก เสียด แน่นท้อง ขับผายลม บำรุงธาตุ (๓๙) ข่อย รสเมาเบื่อ รักษาพยาธิผิวหนัง หรือใช้ต้มใส่ เกลือให้เค็มเป็นยาอมรักษาโรคนาค (โรคปวดฟันเกิดที่ฟันและเหงือก) (๔๐) ผักคราด รสเผ็ด แก้พิษในลำคอหรือต่อมน้ำลายอักเสบ ทำให้ลิ้นชา แก้ไข้ แก้ปวดฟัน ขับปัสสาวะ แก้บิด ระบาย (๔๑) จี่เหล็ก รสขม ใบบอนเป็นยาช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้นอนหลับ และเจริญอาหาร (๔๒) บอระเพ็ด รสขมจัด เย็น ระบายความร้อน แก้ไข้ทุกชนิด ช่วยเจริญอาหาร (๔๓) มะระขี้นก รสขม ทำให้เจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้โรคของม้ามและตับ ขับพยาธิ น้ำคั้นจากผลมะระเป็นยา ระบายอ่อน ๆ อมแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย (๔๔) สะเดาไทย รสขม แก้บิด ท้องร่วง บำรุงธาตุ แก้น้ำเหลืองเสีย แก้ไข้ บำรุงน้ำดี แก้พิษโลหิต บำรุงหัวใจให้เต้นเป็นปกติ แก้คลื่นไส้ อาเจียน แก้เสมหะจุกคอ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ (๔๕) กระเจียวแดง รสเปรี้ยว ใช้เป็นยากัดเสมหะ รักษาอาการขัดเบา (๔๖) ขลู่ รสหอมฝาดเมาเค็ม ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ (๔๗) สับปะรด รสหวานเย็น ช่วยขับปัสสาวะ (๔๘) หนุ้าคา รสจืด แก้อาการร้อนใน กระหายน้ำ เป็นยาขับปัสสาวะ (๔๙) อ้อยดำ รสหวานและขม แก้ปัสสาวะพิการ แก้ขัดเบา (๕๐) กระเทียม รสเผ็ดร้อน เป็น ยาขับลมในลำไส้ แก้กลาก เกลื้อน แก้ไอ ขับเสมหะ (๕๑) ทองพันชั่ง รสเมาเบื่อ ดับพิษไข้

แก้กลากเกลื้อน ผื่นคัน (๕๒) พลุ รสเผ็ด เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ขับลม แก้ลมพิษ คนสูงอายุใช้ทาปูนแดงรับประทานกับหมาก (๕๓) มะคำดีควาย รสขม แก้กาฬภายใน (ผลของการอักเสบติดเชื้อซึ่งมีลักษณะปรากฏภายใน ซึ่งสังเกตได้จากลักษณะของสิ่งขับถ่ายและลักษณะอาการของผู้ป่วย) แก้พิษไข้ ดับพิษร้อน ถูกตำแล้วเกิดฟอง ใช้สุ่มหัวเด็ก แก้หวัด แก้รังแค ใช้ซักผ้าและสระผมได้ (๕๔) บัวบก รสขมเล็กน้อย กลิ่นหอม แก้อ่อนเพลียเมื่อยล้า (๕๕) มะพร้าว รสมัน ทาแก้ปวดเมื่อยและขัดตามเส้นเอ็น เจ็บกับยาที่รศฝาดรักษาบาดแผลได้ (๕๖) ว่านหางจระเข้ รสจืดเย็น ใช้ทาปูนแดงปิดขมับ แก้ปวดศีรษะ แก้กามโรค แก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ดูดพิษอักเสบต่าง ๆ (๕๗) เทียนดอก รสเผื่อนเย็น รักษาอาการปวดตามนิ้วมือ นิ้วเท้า ถอนพิษปวดแสบ ปวดร้อน เล็บขบ (๕๘) ว่านมหากาฬ รสเย็น ใบสดใช้พอกฝี หัวลำมะลอก ถอนพิษ บรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน กระสับกระส่าย รักษาพิษอักเสบ (๕๙) ตำลึง ใบสดรสเย็น โขลกคั้นเอาน้ำ แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยทำให้ปวดแสบปวดร้อนและคัน (๖๐) ผักบุ้งทะเล รสขื่นเย็น ถอนพิษลมเพลมพัด (อาการบวมเปลี่ยนที่ไปตามอวัยวะต่างๆไป) ต้มอาบแก้คันตามผิวหนัง ขางมีพิษรับประทานแล้วมา คลื่นไส้ วิงเวียน (๖๑) พญาขอ ใบรสจืด รักษาอาการอักเสบเฉพาะที่ (๖๒) เสลดพังพอน รสขม แก้ปวดฝี ถอนพิษปวดอักเสบ แก้พิษงู ตะขาบ แมงป่อง (๖๓) ไพล รสขื่นเย็น แก้ฟกบวม เลือดชออก ขับลม ท้องเดิน ช่วยขับระดูประจำเดือนสตรี ซึ่งนิยมใช้เป็นยาหลังคลอดบุตร (๖๔) น้อยหน่า รสเผื่อนเมา แก้กลาก เกลื้อน และฆ่าเหา เอาผลที่ตายแล้วมาฝนกับสุราถูกล้นทารักษาแผล^{๒๕}

๓) ผลจากการอบสมุนไพร ในเรื่องผลจากการอบสมุนไพรนางสาวเพชรดา สะอาด ได้ให้ความเห็นไว้ว่า ผู้ที่เข้ารับการอบสมุนไพร จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี รู้สึกผ่อนคลาย อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อรู้สึกผ่อนคลาย รักษาอาการปวดหัว ไมเกรน เหน็บชา และรักษาผู้หญิงหลังคลอดทำให้สมานแผลได้เร็ว มีภูมิคุ้มกันที่ดีร่างกายแข็งแรง ทำให้จิตใจเบาสบาย โปร่งโล่งเย็น นางทรา สุภาพร ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การอบสมุนไพรทำให้ผ่อนคลายรู้สึก กระชุ่มกระชวย ผู้หญิงหลังคลอดรักษาแผลได้เร็ว รักษาภูมิแพ้ร่างกาย อาการปวดหัวไมเกรนทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดี สุขภาพจิตปลอดโปร่ง สบายใจ นายบรรยง สุวรรณกิจ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การอบด้วยสมุนไพรทำให้ป้องกันโรคความอ้วน สร้างภูมิป้องกัน ระบบหมุนเวียนเลือดดี ควบคุมลูกเข้าอู่ ขับน้ำคาวปลา ลดไขมันส่วนเกิน ลดคอเลสเตอรอล ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ทำให้ผิวแห้ง ระบบทางเดินหายใจสะดวก จิตใจโปร่งโล่งเย็นสบาย นายหนูจันทร์ แก้วสาย ได้ให้ความเห็นไว้ว่า เมื่อเข้ารับการอบสมุนไพรแล้วรู้สึก หัวเข่าหายปวด เบาตัว เดินสะดวก หายใจคล่อง รักษาอาการปวดหัวเข่า ไมเกรน กระปี้กระเป่า ร่างกายมีกำลังดี

^{๒๕} โขติดอนันต์และคณะ, สมุนไพรไทย สำหรับ งานสาธารณสุขมูลฐาน, หน้า ๑๕-๓๐๕.

เบาดัวเดินได้สะดวกสบาย ทำให้จิตใจปลอดโปร่งโล่งสบาย จิตใจเบิกบาน^{๓๐} นางสาวอินทรา บัวหอม ได้ให้ความเห็นไว้ว่า หลังจากเข้ารับการอบสมุนไพร ทำให้รู้สึกหลับสบาย สดชื่น หายปวดข้อ ปวดเมื่อย หายปวดหัว ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น ไม่ค่อยเป็นหวัด ไม่ค่อยเป็นสิ่ว ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นปกติ จิตใจปลอดโปร่ง ไม่เครียดจิตใจผ่อนคลาย^{๓๑} นางศุภกานต์ จันทร์แจ้ง ได้ให้ความเห็นไว้ว่า เมื่อเข้ารับการอบสมุนไพรแล้วหายจากอาการเหน็บชา อาการหอบหืดดีขึ้น ไม่ไอคล้ายเส้นเอ็น ระบบทางเดินหายใจสะดวก มีภูมิคุ้มกันที่ดี จิตรู้สึกผ่อนคลาย เบาสบายปลอดโปร่งสบายใจ^{๓๒} นางสุจิตรา บัวงาม ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การอบสมุนไพรทำให้หายปวดหัว แก้วหวัด คลายอาการปวดกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดหัวไมเกรน อาการปวดหลัง ปวดเอว ไข้หวัด ทำให้ร่างกายรู้สึกแข็งแรงมากกว่าเดิม และทำให้จิตใจรู้สึกปลอดโปร่ง เบาสบาย^{๓๓} นายอำพร บุญประสิทธิ์ ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การเข้าอบสมุนไพร ทำให้รู้สึกกระปี้กระเป่า ร่างกายไม่เกร็ง เจริญอาหาร หลับสบาย ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดัน รักษาอาการปวดหัว และโรคหอบหืด สร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ทำให้จิตใจเบิกบานแจ่มใส^{๓๔} นายกลม ชัยวิเชียร ได้ให้ความเห็นไว้ว่า หลังจากอบสมุนไพรแล้วรู้สึกสบายตัว ไม่เจ็บปวด เจริญอาหาร เส้นเอ็นหายเจ็บปวด ไหลปร่าหักดีขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันที่ดี จิตใจปลอดโปร่ง^{๓๕} ร.ต. เชิญ พิกุลทอง ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การอบสมุนไพรทำให้เบาดัว บรรเทาโรคภูมิแพ้ ลดอาการปวดหัว ไมเกรน ทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจปลอดโปร่ง^{๓๖} ยุวดี จอมพิทักษ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ยาอบสมุนไพร สูตรพิเศษ เพื่อสุขภาพ ว่า (๑) ท่านที่เป็นโรคผิวหนังอยู่ จะเป็นโรคผิวหนังอะไรก็ตาม เมื่ออบสมุนไพรแล้ว ไอความร้อนของน้ำที่ผ่านการต้มพร้อมกับสมุนไพรที่ระเหยเอาตัวยาออกมาจะช่วยเรื่องโรคผิวหนังที่เกิดขึ้นกับตัวท่านได้ เช่น กลาก เกลื้อน การติดเชื้อราทางผิวหนัง และเชื้อโรคอื่น ๆ ผดผื่นคัน เป็นต้น (๒) การอบสมุนไพรนั้นช่วยให้ท่านมีระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ไม่เป็นแบบเฉย ๆ เรื่อย ๆ เพราะความอุ่นของน้ำที่ระเหยขึ้นมา

^{๓๐} สัมภาษณ์ นายหนูจันทร์ แก้วสาย, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๓๑} สัมภาษณ์ นางสาวอินทรา บัวหอม, ข้าราชการครู, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นางศุภกานต์ จันทร์แจ้ง, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๓๓} สัมภาษณ์ นางสุจิตรา บัวงาม, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นายอำพร บุญประสิทธิ์, ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นายกลม ชัยวิเชียร, ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๗.

^{๓๖} สัมภาษณ์ ร.ต. เชิญ พิกุลทอง, ข้าราชการบำนาญ, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗.

เป็นไอ รวมกับสรรพคุณที่มีอยู่ อันเป็นของดีจากสมุนไพรต่าง ๆ ที่ระเหยขึ้นมานั้น สามารถโลมไล่แมลงซึมเข้าไปในผิวหนังของผู้กำลังอบสมุนไพรอยู่ แมลงซึมเข้าไปในเนื้อหนัง รูขุมขน เส้นประสาท ต่อมเหงื่อ เนื้อเยื่อบริเวณผิวหนังและอื่น ๆ ช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง จับไคล่คล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ใช่เหนียว ๆ และซังกะตาย ไม่มีชีวิตชีวา (๓) ผู้ที่มีความอ้วน การอบสมุนไพรช่วยลดความอ้วนลงไปได้พอสมควร ลดไขมันได้จากความอ้วน จากไอน้ำที่มีตัวยาสมุนไพรผสมอยู่ เพราะการอบสมุนไพรจะเป็นการขับเหงื่อออกมาได้ดีทีเดียว ไขมันจะซึมออกมาได้เช่นเดียวกัน (๔) ผู้ที่มีรอยเหี่ยวย่นของใบหน้า ผิวหน้าเป็นมัน แต่เมื่อมีการอบสมุนไพรแล้ว อาการเช่นที่ว่านี้ก็จะหายไปได้อย่างน่าอัศจรรย์ทีเดียว เพราะไอน้ำของน้ำที่ระเหยออกมารวมผสมผสานกับตัวยาสมุนไพรที่ลอยลอยขึ้นมานั้น เมื่อสัมผัสผิวหนังของเราแล้วอาการคันตัวของผิวหนังก็เกิดขึ้น รูขุมขนขยายออก ผิวหนังเกิดปฏิกิริยาขยายตัวด้วย ประสาทสัมผัสที่ผิวหนังทุกส่วนก็เกิดปฏิกิริยาตามกันไป (๕) สตรีหลังคลอด เมื่อได้มีการอบสมุนไพรช่วยส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่คลอดแล้วมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากการเสียเลือด มดลูกที่ยังไม่เข้าอู่อย่างเต็มที่สมัยโบราณว่าเอาไว้ จะทำให้อาการอักเสบต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว (๖) ผู้ที่อบสมุนไพรแล้วจะทำให้ผ่อนคลายความเครียด อาการเครียดที่เกิดขึ้นไม่ว่าจากการทำงานมากเกินไป แก่ปัญหามากมายในการทำงานหรือเครียดเพราะมีสาเหตุบางอย่างทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่ออบสมุนไพรแล้ว ความตึงเครียดจะลดน้อยลงไปได้อย่างมาก (๗) ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย การอบสมุนไพรนั้น เป็นการอบไอน้ำอุ่นที่มีอยู่ แล้วก็ทำให้ตัวยาสมุนไพรที่ต้มเอาไว้ระเหยออกมาซึมซาบเข้าไปในรูขุมขน เนื้อเยื่อ ผิวหนังกระตุ้นเส้นเลือดฝอยให้ไหลเวียนเกิดความกระปรี้กระเปร่ายิ่งขึ้น มีการขับเหงื่อออกมาได้อย่างวิเศษ เกิดคุณประโยชน์กับร่างกายมากมาย ร่างกายคนเรานั้นเมื่อมีการขับเอาเหงื่อออกมามาก ๆ ย่อมทำให้น้ำหนักตัวลดลง เช่นเดียวกับการลดน้ำหนักของนักมวย เหงื่อออกมามากก็ขับเอาของเสียออกมาจากผิวหนังได้ดี ดีกว่าคนที่เหงื่อไม่เคยออกมาเลยกลายเป็นคนขี้โรคกันไป^{๓๖}

สรุป การอบสมุนไพร หมายถึง การรมด้วยควันในที่ที่ควันกระจายออกไปไม่ได้ ด้วยการใช้ไอน้ำหรือไอไฟที่ควันออกมา ผสมด้วยสมุนไพรซึ่งเป็นตัวยาสำคัญในการใช้ป้องกันโรค

โรงอบสมุนไพรของวัดมีหลักการคือ นำเอาไอน้ำความร้อนที่เกิดจากการต้มน้ำสมุนไพรแล้วส่งเข้าไปในห้องอบสมุนไพร โดยสร้างขึ้นมามีวัตถุประสงค์คือ ช่วยเหลือสังคมเหมาะแก่ผู้ที่

^{๓๖} ยุวดี จอมพิทักษ์,ยาอบสมุนไพร สูตรพิเศษ เพื่อสุขภาพ, หน้า ๘๓ -๑๐๒.

อยู่ตามหมู่บ้านชนบทไม่ต้องเข้าไปในเมืองสะดวกสบายต่อการรักษาสุขภาพ เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยมีวิธีการอบสมุนไพร คือ คัดเลือกสมุนไพร ใช้สมุนไพรแห้ง ใช้อุณหภูมิความร้อนที่เหมาะสมความร้อนอยู่ประมาณ ๔๐-๖๐ องศา ผู้จะเข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำเปล่าแล้วเข้าไปนั่งในตู้อย่างน้อย ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ตรวจสอบร่างกายตนเองก่อนเข้ารับการอบสมุนไพรตามกฎระเบียบของทางวัดที่ได้กำหนดขึ้น ผลจากการเข้าอบสมุนไพรเมื่อเข้าอบสมุนไพรแล้วจะทำให้รู้สึกสดชื่น สบายกายและสบายใจ ทำให้ผิวพรรณดี มีผิวพรรณที่อ่อนกว่าวัย ใช้รักษาโรคทางกาย เช่น คลายเส้นเอ็น วิงเวียนศีรษะ เป็นหวัด ไมเกรน หืดหอบ เส้นตึง อัมพฤกษ์ อัมพาต ความดัน ปวดหัว สร้างภูมิคุ้มกันโดยการขับสารพิษออกจากร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรงนอนหลับพักผ่อนก็สบาย ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็งโปรงสบาย เจริญอาหาร มีสุขภาพจิตที่เย็นสบาย ไม่เครียดสุขภาพจิตดีสดชื่นแจ่มใส

โรงอบสมุนไพรทั่วไปของทุกวัดมีหลักการคือ เข้าไปนั่งในตู้อบ ให้คนไข้ผ่อนคลาย โดยใช้กลิ่นสมุนไพรที่เหมาะสม ใช้ไอความร้อนทำให้เหงื่อออกขับสารพิษออกจากร่างกาย ใช้ความร้อน ให้กลิ่นไอของตัวยาสมุนไพรระเหย อบอวล และแทรกซอนเข้าไปในผิวหนัง ได้ผิวหนัง เข้าไปทางจมูก นัยน์ตา เป็นยาสมุนไพรที่นำเอามาแช่แล้วต้ม ค่อยๆ หรือส่งไอน้ำยาเข้าไปในกระโหลก หรือห้องอบ โดยมีวิธีการคือ ตรวจสอบบุคคลเข้ารับการอบสมุนไพรซักถามประวัติ วัดอุณหภูมิ สอบถามเกี่ยวกับโรคติดต่อว่ามีหรือไม่ ก่อนเข้ารับการอบ ผู้จะเข้ารับการอบต้องซักร่างกาย น้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจวัดไข้แล้วคัดเลือกสมุนไพรสดที่นำมาตากแห้ง ตามความเหมาะสมของโรคใช้ความร้อนประมาณ ๔๕-๕๕ องศา ผู้เข้ารับการอบสมุนไพรต้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำให้ผิวชุ่มชื้นก่อนเข้ารับการอบ ใช้ระยะเวลาในการเข้าอบสมุนไพรประมาณ ๑๕ นาที พัก ๕ นาที แล้วอบอีกรอบ ตามความเหมาะสม กรณีผู้ไม่เคยอบควรอบ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๑๐ นาที เมื่อออกจากห้องอบแล้วไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะร่างกายอาจจะยังปรับอุณหภูมิไม่ได้ อาจเกิดอาการช็อก ควรนั่งพักเสียก่อน หลังจากออกจากห้องอบแล้ว ควรซักร่างกายและน้ำหนัก และความดันเปรียบเทียบกับก่อนหลัง และสังเกตว่าเข้ารับการรักษาโดยการอบสมุนไพรแล้วอาการดีขึ้นหรือไม่ ผลจากการเข้าอบสมุนไพรทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี รู้สึกผ่อนคลาย อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อรู้สึกผ่อนคลาย รักษาอาการปวดหัว ไมเกรน เหน็บชา ทำให้ผ่อนคลายรู้สึกกระชุ่มกระชวย ป้องกันโรคความอ้วน ระบบหมุนเวียนเลือดดี ควบคุมอุณหภูมิ ชับน้ำคาวปลา ลดไขมันส่วนเกิน ลดคอเลสเตอรอล ไม่ทำให้ผิวแห้ง ระบบทางเดินหายใจสะดวก หัวเข่าหายปวด เบาตัว เดินสะดวก หายใจคล่อง รักษาอาการปวดหัวเข่า เบาตัว หายปวดข้อ ปวดเมื่อย

หายปวดหัว ไม่ค่อยเป็นหวัด ไม่ค่อยเป็นสิว ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นปกติ หายจากอาการเหน็บชา อาการหอบหืดดีขึ้น ไม่ไอ คลายเส้นเอ็น เจริญอาหาร หลับสบาย ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดัน ไบพลาซ่าหักดีขึ้น ท่านที่เป็นโรคผิวหนังอยู่ จะเป็นโรคผิวหนังอะไรก็ตาม เมื่ออบสมุนไพรแล้ว ไอความร้อนของน้ำที่ผ่านการต้มพร้อมกับสมุนไพรที่ระเหยเอาตัวยาออกมาจะช่วยเรื่องโรคผิวหนังที่เกิดขึ้นกับตัวท่านสมุนไพรนั้นช่วยให้ท่านมีระบบการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น รักษารอยเหี่ยวย่นของใบหน้า สิว ฝ้า หน้าเป็นมัน สตรีหลังคลอด เมื่อได้มีการอบสมุนไพรช่วยส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่คลอดแล้วมีสุขภาพที่ดีขึ้น จากการเสียเลือด จะทำให้อาการอักเสบต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ช่วยทำให้จิตใจรู้สึกสดชื่นสบาย ผ่อนคลายจากความเครียด เบิกบานแจ่มใจ สุขภาพจิตดีขึ้น โล่งเย็นสบาย