

## Bài thuốc xông hơi giải cảm

Xông hơi sử dụng các loại lá, củ quen thuộc để tìm khi cơ thể cảm giác nhức mỏi, sợ gió, sợ lạnh, kèm theo sổ mũi, hắt hơi...

Bài thuốc xông hơi sử dụng các loại lá, củ quen thuộc để tìm.

Khi nào xông? Khi bạn bị “nhiễm nước”, cơ thể cảm giác nhức mỏi, sợ gió, sợ lạnh, kèm theo sổ mũi, hắt hơi hoặc bị sốt mà không ra mồ hôi, lúc ấy nên xông.

Xông bằng gì? Sử dụng một số loại lá cây - thảo dược còn tươi, rửa sạch, nấu sôi, dùng hơi nóng tỏa ra để xông. Lá xông gồm các nhóm chính như sau:

- Lá có tác dụng hạ nhiệt như: tre, đuối, chùm ruột...
- Lá có tác dụng kháng khuẩn: hành, lá hoặc củ tỏi, đu đủ, soài, ngải cứu...
- Lá có chứa tinh dầu: ngũ trảo, é tía, sả, chanh, bưởi, khuynh diệp (bạch đàn), bạc hà, húng, tràu, lá hoặc củ gừng...

Tùy theo điều kiện từng nơi, không nhất thiết phải có đủ các loại lá theo bài thuốc; chỉ với vài loại như: lá tre, lá bưởi (hoặc chanh), lá đu đủ, sả, tràu, ngải cứu cùng củ gừng tươi là có thể có được một nồi xông.

Nấu lá xông như thế nào? Đổ nước 2/3 nồi, cho lá có tác dụng hạ nhiệt vào trước. Lúc nước gần sôi thì cho lá có tác dụng kháng khuẩn vào và cuối cùng là bỏ lá tinh dầu vào. Đùng cho tất cả lá vào nấu cùng một lượt, tinh dầu rất dễ bay hơi và như vậy sẽ làm giảm tác dụng điều trị. Cần canh lửa vừa phải, nắp nồi đậy kín, khi nước sôi trở lại 2 - 3 phút thì bắc xuống và xông ngay.

**Cách xông:** phòng xông cần đủ kín. Khi thấy nồi nước xông chuẩn bị sôi thì cho người bệnh cởi bỏ quần áo ngoài. Người bệnh ngồi trên một mặt phẳng, tư thế xếp bằng hoặc xếp chân sang một bên, ngẩng cao đầu, nghiêng sang một bên để tránh hơi nước nóng phả mạnh vào mặt, đặt nồi nước xông trước mặt, trùm chăn kín, rồi từ từ mở hé vung nồi cho hơi nước thoát ra, sao cho độ nóng vừa ở mức chịu đựng được. Hít thở mạnh và sâu để hương tinh dầu vào sâu trong phế nang. Thời gian xông hơi khoảng 10 - 15 phút. Xong, mở chăn ra, lau sạch mồ hôi bằng khăn khô sạch. Có thể gạn lấy 1 chén nước trong của nồi nước xông (khoảng 50ml) cho người bệnh uống và pha thêm nước ấm vào nồi nước xông sao cho đạt 37 - 38<sup>0</sup>C rồi tắm trong phòng kín gió, lau khô cơ thể, mặc quần áo sạch. Đối với bệnh nhân già yếu, có bệnh mãn tính, suy nhược cơ thể... cần phải có người phục vụ ngồi phía sau giữ vai tránh cho người bệnh khỏi ngã.

Xông xong, cần có một chén cháo giải cảm; bằng cách nấu cháo trắng múc ra chén, cho é tía, hành, tỏi sắc lát mỏng nhỏ, tiêu, gia vị vừa ăn, thêm lòng đỏ trứng gà đánh đều, ăn nóng sẽ giúp người bệnh mau hồi phục sức khỏe.

**Một số lưu ý khi xông hơi:** phương pháp nấu lá xông hơi có tác dụng làm người bệnh nhanh khỏi, nhưng không phải lúc nào cũng xông được. Chỉ nên điều trị xông lá trong khoảng từ 1- 2 ngày đầu bị bệnh. Lúc này, khí độc, gió độc đang nằm dưới biểu nên phương pháp xông sẽ có tác dụng mở lối cho khí độc thoát ra ngoài. Nếu cảm đã bị nhiễm sâu vào trong lúc đó không nên xông mà phải dùng các phương pháp điều trị thích hợp khác.

Không được áp dụng liệu pháp này cho người ra nhiều mồ hôi, mất nước, mất máu nhiều, chóng mặt, già yếu lú lẫn, mắc bệnh ngoài da, người bệnh nặng mới ốm dậy, bị bệnh huyết áp cao, tim mạch, phụ nữ có thai, trẻ em dưới 12 tuổi cũng không được xông.

Trong quá trình xông nếu thấy khó thở, tức ngực, choáng váng, bủn rủn... cần ngừng ngay, trường hợp bị sốc nặng phải đưa tới bệnh viện để cấp cứu. Nếu bệnh nhân bị sốt cao, co giật do nhiễm khuẩn (như viêm họng, ho, chấn thương, nhiễm trùng...) thì không nên tùy tiện xông hơi mà phải đi khám bệnh ở cơ sở y tế.

**KỶ DANH**

<http://suckhoedoisong.vn/bai-thuoc-xong-hoi-giai-cam-n22811.html>