

Ai không nên xông lá trị cảm cúm?

Một trong những phương pháp trị cảm cúm hiệu quả thường được sử dụng là xông hơi bằng các loại lá chứa tinh dầu. Tuy nhiên, xông khi nào, xông bao lâu, ai không nên xông?... là những vấn đề cần hết sức lưu ý.

Tác dụng của phương pháp xông lá trị cảm

Phương pháp này có thể dùng cho cả hai thể cảm hàn và cảm nhiệt. Các loại lá nấu nước xông chứa tinh dầu giúp giải cảm, tiêu độc rất tốt. Nguyên liệu có thể kết hợp nhiều loại lá như: lá bưởi, cúc tần, hương nhu, ngải cứu, tía tô, lá sả, lá tre, lá chanh, tía tô, kinh giới, bạc hà,... Đây đều là các cây thuốc quen thuộc được trồng và mọc hoang nhiều trong vườn nhà, ngoài đồng ruộng, rất dễ tìm lại có hiệu quả tốt trong phòng và điều trị nhiều bệnh, đặc biệt giải cảm rất tốt như: Lá tre có tác dụng giải nhiệt, thanh tâm, tiêu đờm, ra mồ hôi, sát khuẩn...; Lá sả tốt cho tiêu hóa, sát khuẩn, khử ứ, tiêu đờm, chữa tiêu chảy, đầy hơi, nôn mửa; Lá bưởi có tác dụng giải cảm, tiêu thực; Ngải cứu điều hòa khí huyết; Bạc hà sát khuẩn, chống viêm; Tía tô có công dụng khu phong trừ hàn, trị cảm mạo; Hương nhu có tác dụng thanh nhiệt giải biểu, hành khí, chỉ thống trường, trừ thấp; chữa cảm mạo, nhức đầu, ra mồ hôi...

Bình thường nhiệt độ của cơ thể ổn định là nhờ sự lưu thông ở tuyến da. Khi cơ thể bị cảm, lỗ chân lông bị hàn tà bít lại gây tắc khiến nhiệt độ cơ thể tăng lên, gây ra các triệu chứng: sốt, đau đầu, ngạt mũi, đau họng, rát họng, da khô, không có mồ hôi, khó chịu, đau nhức mình mẩy,...

Khi xông, hơi nước nóng làm giãn mạch ngoại biên, kích thích tuyến mồ hôi hoạt động, đào thải các chất độc trong cơ thể ra ngoài. Tinh dầu trong các loại thảo dược theo hơi nước qua niêm mạc mắt, mũi, tai, da, làm thông các ống dẫn mắt, mũi, tai và các xoang giúp giảm đau, chống viêm, bớt đau đầu, chóng mặt, khó thở, người bệnh cảm thấy dễ chịu, khoan khoái.

Cách xông

Các loại lá xông rửa sạch, cho vào nồi, đổ ngập nước, đun sôi vài phút. Người bệnh ở trong phòng kín, tránh gió lùa. Đặt nồi nước xông trên giường, người bệnh trùm kín chăn ngồi xông từ 10 – 15 phút. Khi tiến hành xông cần có một người ở bên cạnh để phục vụ và chăm sóc người bệnh. Trong lúc xông phải lưu ý tránh nhiệt độ tăng đột ngột. Cần mở nồi xông hé hé, từ từ và kiểm soát lượng mồ hôi để tránh tình trạng cơ thể bị mất nước đột ngột, có thể dẫn đến sốc, tụt huyết áp, trụy tim mạch,... Khi đã ra mồ hôi và cảm thấy

dễ chịu thì thôi, không nên xông kéo dài, sau đó dùng khăn bông sạch lau khô người rồi mặc quần áo sạch.

Cần lưu ý, không nên tắm ngay sau khi xông vì lỗ chân lông đang hở, nếu gặp lạnh sẽ bít lại nước không thoát được sẽ dẫn đến dễ bị cảm, máu huyết lưu thông chậm. Sau khi xông nên ăn cháo hành, lá tía tô, cho thêm chút muối, hoặc uống nước ấm, nghỉ ngơi sẽ rất tốt.

Xông bao nhiêu lần là đủ?

Những trường hợp cảm cúm chỉ cần xông khoảng 1 – 2 lần là được. Không nên xông nhiều lần, xông liên tục sẽ khiến cơ thể bị mất nước, mệt mỏi, bệnh thêm nặng và gây nguy hiểm cho sức khỏe.

Những trường hợp không nên xông

Những trường hợp không được dùng phương pháp xông lá để trị bệnh bao gồm những người đang sốt cao, sợ nóng, không sợ lạnh, không khát nước, ra nhiều mồ hôi; sốt siêu vi; cơ thể suy nhược; người già yếu; trẻ nhỏ, phụ nữ đang mang thai hoặc vừa mới sinh, phụ nữ đang trong kỳ kinh nguyệt, người đang bị tiêu chảy, sốt xuất huyết, sau khi uống rượu, mắc bệnh ngoài da; người bệnh tăng huyết áp, tim mạch; người có biểu hiện bệnh tâm thần,...

Phương pháp xông lá có tác dụng làm người bệnh nhanh khỏi, nhưng không phải lúc nào cũng xông được. Nếu người bệnh bị cảm từ ngày thứ 3 trở lên, các triệu chứng không giảm hoặc có dấu hiệu bội nhiễm thì không nên xông mà cần đến cơ sở y tế hoặc các phòng khám Đông y có uy tín để khám và điều trị bằng các phương pháp khác.

Nguồn: Sức khỏe và Đời sống