



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก
I-2020-020

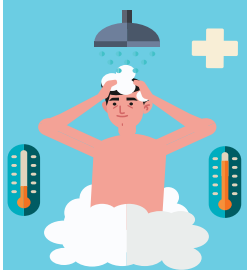
หลักสรีระวิทยาของการ อาบน้ำร้อนและเย็น

วาริบำบัดเกิดผลต่อสุขภาพ
ด้วยอุณหภูมิ ความแรง และ
ระยะเวลาของน้ำที่มากกระทบผิวหนัง

วิธีนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อ และประสาท
ได้ผ่อนคลายจากการอาบน้ำร้อน
โดยไม่เกิดผลเสีย และได้รับความ
สดชื่นจากการอาบน้ำเย็น วิธีนี้เป็นการ
ผ่อนคลายและกระตุ้นระบบร่างกาย
ตั้งแต่ระบบประสาท ระบบฮอร์โมน
ระบบอวัยวะภายในรวมทั้ง
ภูมิต้านทานด้วย

วิธีการอาบน้ำร้อนและน้ำเย็น

1. อาบด้วยน้ำร้อน
2. อาบด้วยน้ำเย็น
3. ฟอกสบู่ ชำระผิวหนัง
4. อาบด้วยน้ำร้อนอีกครั้ง
5. อาบด้วยน้ำเย็นเป็นครั้งสุดท้าย



ที่มา : ตำราวิชาการ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ
สำนักการแพทย์ทางเลือก

การอาบน้ำเพื่อสุขภาพและบำบัดโรค

วิธีการบำบัดโรคด้วยน้ำ

1. การอาบน้ำทั้งตัว

1. อาบน้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ
ได้ประโยชน์สูงสุด
2. เด็กและคนชราใช้น้ำอุณหภูมิ 20-25°C
3. ก่อนอาบน้ำ ร่างกายต้องอบอุ่น
การอาบน้ำทันทีขณะที่ร่างกายกระทบ
ความเย็นมา จะทำให้ร่างกายปรับตัว
ไม่ทัน



2. การอาบน้ำครึ่งตัว

- 2.1 การอาบน้ำครึ่งตัวด้วยน้ำร้อน
สลับเย็นโดยวิธีนี้ยังใช้
วิธีนี้ใช้บ่อยมากสำหรับ
การรักษาโรคและอาการผิดปกติ
ของช่องท้องส่วนล่างและอวัยวะ
ในช่องเชิงกราน



- 2.2 การอาบน้ำครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่
น้ำเย็น
วิธีนี้ช่วยกระชับกล้ามเนื้อในช่อง
เชิงกราน

- 2.3 การอาบน้ำครึ่งตัวด้วยการนั่งแช่
น้ำร้อน
วิธีนี้ช่วยลดอาการปวดและการปวด
เกร็งของอวัยวะภายใน



3. การอาบน้ำเฉพาะที่

จะใช้น้ำร้อน / น้ำเย็น / น้ำร้อนสลับ
เย็น ก็ได้ เหมาะสำหรับ รักษาอาการ
ปวดข้อนิ้ว ข้อศอก เช่น รูมาตอยด์
เกนนิสเอลโบว์ (อาการปวดข้อ
เฉียบพลันให้ใช้น้ำเย็นอย่างเดียว)

4. การถูตัว

4.1 การถูตัวด้วยน้ำเย็น

ช่วยกระตุ้นระบบประสาท ช่วยเสริม
พลังการหายใจ ช่วยกระตุ้นให้เลือด
ไปเลี้ยงบริเวณนั้นๆ ดีขึ้น

4.2 การถูตัวด้วยผ้าแห้ง

ทำได้หลังอาบน้ำ ช่วยเพิ่มพลังชีวิต
บำบัดอาการไอแห้ง ช่วยการไหลเวียน
เลือดในผู้ป่วยเบาหวาน ช่วยเพิ่ม
การเผาผลาญ



5. การประคบ

5.1 การประคบเย็น

ช่วยลดไข้ ลดอาการปวดศีรษะ
ลดเลือดที่ไหลไปเลี้ยงในส่วนนั้นๆ
ระงับอาการหัวใจเต้นเร็ว รักษา
อาการเจ็บคอ และอาการของข้อ
ปวดบวมแดง

5.2 การประคบร้อนสลับเย็น

รักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
ปวดข้อ ข้ออักเสบ(ชนิดไม่บวมแดง)
เอ็นอักเสบ ใช้ร่วมกับการกายภาพ
บำบัดเพื่อฝึกกล้ามเนื้อบริเวณนั้น



สามารถลด
อากาศปวดฟันได้



6. การห่อ

คือการใช้ผ้าที่ชุบน้ำอุณหภูมิปกติแล้ว
ใช้ผ้าอีกผืนห่อไว้

6.1 การห่อรวงอก

วิธีนี้จะเป็นการเพิ่มอุณหภูมิให้
รวงอก รักษาอาการของช่องคลอด
และทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่
หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ
เยื่อหุ้มปอดอักเสบ วัณโรค

6.2 การห่อท้อง

ใช้ผ้าแห้งดูแรงๆ ที่หน้าท้อง จากนั้น
ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ วางที่หน้าท้อง
และทับด้วยผ้าแห้งอีกผืน ช่วยแก้
ท้องผูก เพิ่มพลังให้กับอวัยวะใน
ช่องท้องส่วนล่างทั้งหมด
รักษาโรคเกี่ยวกับอวัยวะและรังไข่
อีกด้วย

6.3 การห่อเชิงกราน

ใช้รักษาอาการท้องผูกเรื้อรัง
โรคประจำเดือนมาผิดปกติ
โรครังไข่และอวัยวะ

6.4 การห่อขา

ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
รักษาโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ
หลอดลมอักเสบ โรคตับ โรคไต
และโรคในอุ้งเชิงกราน ยังสามารถ
ป้องกันโรคอัมพาต โรคจิตประสาท

6.5 การห่อทั้งตัว

วิธีนี้สารพิษจะถูกขับออกจาก
ร่างกายมากขึ้น เลือดสะอาดขึ้น
ช่วยในการล้างสารพิษ



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam9



@thaicam7



www.thaicam.go.th



02-591-7007