

DÙNG LÁ XÔNG HƠI ĐÚNG CÁCH ĐỂ GIẢI CẢM

Bạn bị cảm nắng, huyết áp cao, mắc bệnh ngoài da... thì không được xông bằng lá vì rất nguy hiểm cho sức khỏe. Xông hơi xong nên ăn một chén cháo nóng với é tía, hành tỏi, tiêu, gia vị, lòng đỏ trứng.

- Phòng ngừa cảm cúm với tỏi trứng Yazuya / 8 loại nước uống chống say nắng tức thì

Xông hơi bằng lá là phương pháp dân gian rất phổ biến để giải cảm, trị bệnh. Tuy nhiên không phải bệnh cảnh nào cũng có thể áp dụng cách điều trị này. Lá xông cũng phải được chọn phù hợp, tránh loại lá có tinh chất có thể gây độc.

Theo ông Đinh Công Bảy, Tổng Thư ký Hội Dược liệu TP HCM, muốn xông hơi bằng lá, người bệnh cần phải thực hiện đúng cách. Đầu tiên là chọn lá. Theo kinh nghiệm dân gian thì để có một nồi lá xông, cần chọn các loại lá thơm có tinh dầu mang tác dụng tân ôn giải biểu, trừ phong thông khiếu, kháng sinh khử trùng... Trong đó, thông dụng nhất là lá chanh, lá sả, tía tô, kinh giới, bạc hà, lá gừng, lá nghệ, hương nhu, ngải cứu...



Lá xông được bày bán ở chợ Gò Vấp, TP HCM. Ảnh: An Nguyễn.

Cách xông:

Phòng xông cần đủ kín. Người bệnh cởi bỏ quần áo ngoài, 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, bạn mở chăn ra, lau sạch mồ hôi bằng khăn khô sạch. Có thể gạn lấy một chén nước trong của nồi nước xông (khoảng 50 ml) cho người bệnh uống. Pha thêm nước ấm vào nồi nước

xông sao cho đạt 37-38oC rồi tắm trong phòng kín gió, sau đó lau khô cơ thể, mặc quần áo sạch. Bệnh nhân già yếu, có bệnh mãn tính, suy nhược cơ thể... khô xông cần phải có người hỗ trợ ngồi phía sau giữ vai tránh cho người bệnh khỏi ngã.

Cần chuẩn bị một chén cháo giải cảm để ăn sau khi xông. 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.



TP HCM đang vào mùa mưa, dễ gây các bệnh về hô hấp, cảm

lạnh. Người dân có thể dễ dàng mua lá xông ở các chợ. Ảnh: An Nguyễn.

Theo ông Đinh Công Bảy, trị cảm bằng cách xông lá cho hiệu quả cao, ít tốn kém. Tuy nhiên, cần lưu ý các vấn đề sau:

- Người bệnh cảm cúm chỉ cần xông 1-2 lần.
- Không nên xông quá nhiều sẽ gây mất nước, gây ra các tác hại khác.
- Không xông đối với trường hợp cảm thử (cảm nắng), có triệu chứng ra nhiều mồ hôi, hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, mặt đỏ, chao đảo, mệt mỏi.
- Người bị huyết áp cao, tim mạch, mắc bệnh ngoài da, phụ nữ mang thai, người hay ra mồ hôi, mất máu nhiều, mới ốm dậy, người cao tuổi, trẻ em dưới 12 tuổi... không nên xông hơi, xông lá.
- Trước khi xông hơi cần làm sạch cơ thể. Không tắm ngay sau khi xông vì lỗ chân lông đang hở nếu gặp lạnh sẽ bít lại, không thoát được nước dẫn đến máu huyết không lưu thông.
- Trong quá trình xông nếu thấy khó thở, tức ngực, choáng váng, buồn rùn... cần ngừng ngay, trường hợp bị sốc nặng phải đưa tới bệnh viện để cấp cứu. Nếu bệnh nhân 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 ở cơ sở y tế.

An Nguyễn