

วาริบำบัด (Hydrotherapy) รักษาโรคอาการเจ็บป่วยด้วยน้ำ

วาริบำบัด เป็นการนำคุณสมบัติของน้ำมาใช้เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย โดยมีรากฐานความเชื่อที่ว่า น้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายและไม่ว่าน้ำจะอยู่ในสภาพใดทั้งของเหลว ของแข็ง หรือไอน้ำ ก็สามารถใช้เพื่อผ่อนคลาย กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต กำจัดของเสียออกจากร่างกาย ลดอาการปวดเมื่อยเกร็งได้



การออกกำลังกายในน้ำก็เป็นวาริบำบัดอย่างหนึ่งที่เป็นที่นิยม เหมาะสำหรับบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่างๆ และกระดูก ผู้ที่มีน้ำหนักมาก และคุณแม่ตั้งครรภ์ การเคลื่อนไหวในน้ำจะช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ไม่ทำให้ข้อต่อต่างๆ ได้รับแรงกระแทกจากการเคลื่อนไหวเพราะน้ำจะช่วยรองรับและพยุงน้ำหนักตัว แรงต้านของน้ำจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง อีกทั้งความดันของน้ำจะเป็นการนวดตัว ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกสดชื่น

วาริบำบัดช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยในการบรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ

หากเราสังเกตเมื่อเราอาบน้ำ การอาบน้ำจะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สบายตัว ทำให้ร่างกายอบอุ่น แต่ต้องเป็นน้ำเย็นไม่ใช่ความร้อน การอาบน้ำร้อนนานๆ จะทำให้เลือดคั่ง ประสาทอ่อนล้า กระวนกระวาย ง่วง และซึม แต่ถ้าอาบน้ำแล้วเข้านอนการอาบน้ำอุ่นก็ทำให้เราหลับสบาย

น้ำจะช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกายโดยอาศัยความร้อน-เย็นของน้ำที่มาสัมผัสผิวกายของเรา ในร่างกายของเรามีสมองส่วนกลางที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำหน้าที่ควบคุมรักษาระดับอุณหภูมิร่างกายของเราให้อยู่ที่ ๓๗ องศาเซลเซียส ตอบสนองความรู้สึกร้อน หนาว เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายได้รับความเย็น สมองก็จะสั่งให้ร่างกายปกป้องตนเองด้วยการหดเส้นเลือดเพื่อรักษาความร้อนไว้ และเพิ่มการทำงานของอวัยวะภายในเพื่อสร้างความร้อนเพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อกระตุก สั่น หัวใจ ปอด ต่อมฮอร์โมนต่างๆ จะทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อผลิตความร้อนออกมาเช่นกัน ในทางตรงข้ามหากร่างกายได้รับความร้อน ต่อมไฮโปทาลามัสจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัวออก เพื่อระบายความร้อน หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อต่างๆ จะทำงานน้อยลง

เมื่อร่างกายสัมผัสกับความเย็นของน้ำในช่วงแรกเส้นเลือดจะหดตัว ผิวหนังซีด ขนลุก ชีพจรเต้นเร็ว รู้สึกหนาว สั่นสะท้าน และเมื่อเราขึ้นจากน้ำแล้ว ร่างกายก็จะปรับสมดุลกลับคือเส้นเลือดขยายตัว ผิวหนังแดง รู้สึกอุ่น และผ่อนคลาย

วิธีการบำบัดด้วยการประคบน้ำร้อน-เย็นในส่วนต่างๆ การประคบเย็นจะเป็นการกระตุ้นและลดอาการอักเสบบริเวณนั้น เช่น ประคบที่หน้าอกและหลังในเวลาสั้น จะช่วยให้กระตุ้นให้หัวใจกลับคืนมา ในภาวะที่หัวใจล้มเหลวกะทันหัน หากประคบที่มือ แก้ม ลำตัว จะช่วยกระตุ้นให้คนไข้กลับฟื้นสติได้ ส่วนการประคบร้อนเป็นการทำให้เหงื่อออก เปิดรูขุมขน และขจัดสารพิษออกทางเหงื่อ

การอบไอน้ำหรืออบซาวน่าเป็นหนึ่งในวิธีบำบัดเช่นกัน การซาวน่าจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดได้ดี กระตุ้นการทำงานของผิวหนัง การหายใจและทำให้หลับสบาย หลังจากการอบไอน้ำประมาณ ๑๐-๒๐ นาที ให้อาบน้ำเย็นจากฝักบัวจะเป็นการเร่งการหมุนเวียนของเลือดได้ดี ทำให้รู้สึกสดชื่น เราควรอบไอน้ำสลับกับการอาบน้ำเย็นไปมา ๑-๓ รอบ และจบท้ายด้วยการอาบน้ำเย็น

การสูดไอน้ำช่วยรักษาอาการเกี่ยวกับปอด ระบบทางเดินหายใจ มักใช้ร่วมกับสมุนไพร โดยการนำสมุนไพรมาต้มในหม้อ แล้วนำหม้อมาวางไว้ ให้นำแก้วหน้ารองรับไอน้ำพร้อมนำผ้าขนหนูคลุมไว้เหนือศีรษะหายใจยาวๆ ลึกๆ ประมาณ ๕-๑๕ นาที ทำให้รู้สึกสดชื่น จมูกโล่ง หายใจได้สะดวกขึ้น

วิธีบำบัดเราสามารถทำเองที่บ้านได้ มีความเป็นส่วนตัวสูงและไม่ต้องจ่ายเงินแพงด้วย แต่หากท่านใดชอบที่จะมีคนคอยบริการ ดูแลให้ก็สามารถไปตามโรงพยาบาล หรือสถานความงามต่างๆ ก็เปิดให้บริการกันมาก

แหล่งที่มา : <http://clinicherbs.com/hydrotherapy/> ค้นเมื่อ ๗ กันยายน ๒๕๕๙

จัดทำโดย : ส่วนส่งเสริมการจัดการ