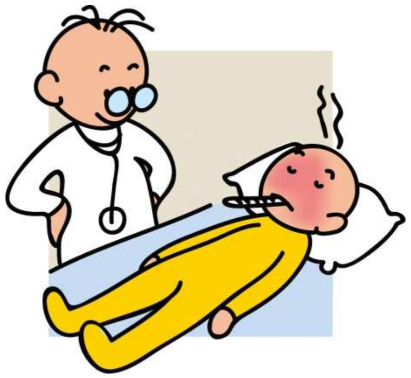
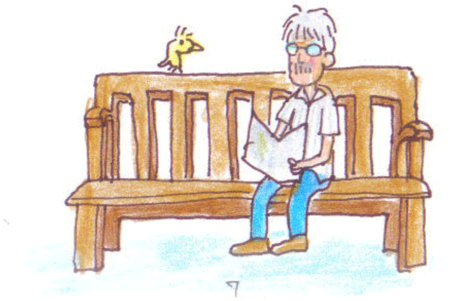
ข้อห้ามและข้อควรระวังของการอบสมุนไพร



๑) ผู้ที่มีไข้สูง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคปอดโรคลมบ้าหมู อยู่ในภาวะตกเลือด และผู้ที่มีอาการท้องร่วงขั้นรุนแรง

๒) (ไม่ควรใช้เวลาอบนานเกิน ๑๐ – ๑๕ นาที) ควรเข้าอบ ๕ นาที และออกมาพัก ๕ นาทีจึงกลับเข้าไปอบใหม่อีกครั้งประมาณ ๑๐ นาที



๓) เมื่อออกจากห้องอบ ไม่ควรตากลมหรืออาบน้ำทันที ควรนั่งพักประมาณ ๓๐ นาที

๔) มารดาหลังคลอด ๑ - ๒ วัน ไม่ควรเข้ากระโจม เนื่องจากร่างกายอ่อนแอ ควรทอดระยะออกไปประมาณ ๔ - ๕ วัน หลังคลอดให้แน่ใจว่าร่างกายแข็งแรงพอ

๕) มีอาการอ่อนเพลีย อดนอน กำลังหิวข้าว น้ำหรืออิ่มเกินไป

๖) มีอาการเป็นไข้ ตัวร้อน ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ หรือกำลังคลื่นไส้อาเจียน

<u>*หากมีอาการอึดอัด หายใจไม่สะดวกในขณะอบสมุนไพรควรออกจากห้องอบทันที</u>**