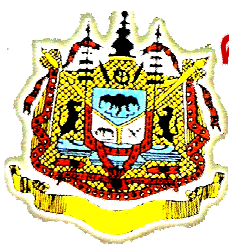
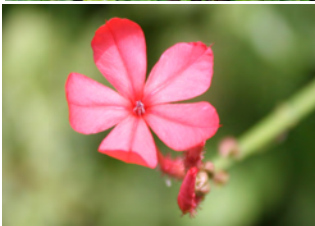
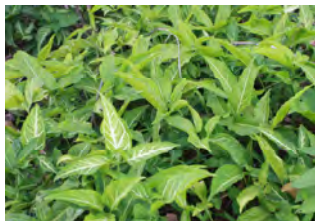


ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ลูกประคบสมุนไพรสูตรตาแดง



ศูนย์ศึกษาและพัฒนานวัตกรรมชุมชนที่ 12 ส่วนจัดการป่าชุมชน
สำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ 12 (นครศรีธรรมราช)

กรมป่าไม้

สิงหาคม 2554

ลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพร เป็นการบำบัดโรคโดยใช้สมุนไพรไทย มาผ่านขบวนการทางความร้อนเพื่อต้องการให้สารประกอบที่อยู่ในตัวของสมุนไพร เมื่อผ่านขบวนการกระตุ้นจากความร้อนก็จะปลดปล่อยสารประกอบออกมาภายนอก ซึ่งสารประกอบเหล่านั้นก็มีผลในการบำบัดโรคที่เกิดขึ้นกับคนเรา สมุนไพรที่นำมาใช้ทำลูกประคบ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นพืชสมุนไพรที่มีส่วนประกอบของน้ำมันหรือน้ำมันหอมระเหย เมื่อนำเอาสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยมาทำลูกประคบ สารประกอบที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร เมื่อผ่านขบวนการกระตุ้นจากความร้อน ก็จะระเหยออกมาภายนอก เวลานำลูกประคบมาประคบบริเวณที่มีอาการเคล็ด ขัด ยอก น้ำมันหอมระเหยเหล่านั้นก็จะถูกผิวหนังของเราดูดซับเข้าสู่ผิวหนัง ซึ่งสามารถช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และอาการปวดเมื่อยต่างๆได้ นอกจากนี้แล้วลูกประคบสมุนไพร ก็ยังช่วยในการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามการที่จะใช้ลูกประคบสมุนไพรให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพก็ต้องดูแลเอาใจใส่ในการเลือกรับประทานอาหารบางอย่างที่มีผลต่อสุขภาพควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะอาหารไทย ซึ่งส่วนใหญ่เครื่องปรุงก็จะเป็นสมุนไพรที่มีส่วนช่วยในการบำบัดรักษาโรคอยู่แล้ว ถ้าหากผู้ที่บำบัดโรคด้วยลูกประคบ ได้มีการดูแลสุขภาพ กินอาหารที่เหมาะสม ก็จะทำให้อาการเจ็บป่วยหายเร็วยิ่งขึ้น

อุปกรณ์ในการทำลูกประคบ

- 1.ผ้าด้ายดิบสำหรับห่อลูกประคบขนาด กว้าง 30 X ยาว 30 เซนติเมตรจำนวน 4 ผืน
- 2.ด้ายดิบ หรือผ้าขาวบาง
- 3.สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

วัตถุดิบที่ใช้ทำลูกประคบ

- | | | |
|------------------|--------------------|---------------------|
| 1.หัวไพล | 9. ขมิ้นอ้อย | 18.ตะไคร้บ้าน |
| 2.ผิวมะกรูด | 10.กระชาย | 19.ไพลมาเทมา |
| 3.ตะไคร้บ้าน | 12.ใบเตยหอม | 20.ตะไคร้หอม |
| 4.ใบมะขาม | 13.เสลดพังพรตัวผู้ | 21.เสลดพังพรตัวเมีย |
| 5.ขมิ้นชัน | 14.ใบกระดุกไก่ | 22.ผักเสี้ยนผี |
| 6.เจ็ดหมื่นเพลิง | 15.พาโหม | 23.เกลือ |
| 7.บอระเพชร | 16.หนุมานประสานกาย | 24.การบูร |
| 8.ใบส้มป่อย | 17.เพชรสังฆาต | 25.เมนทอล |

สรรพคุณทางยาไทย

1. หัวไพล

สรรพคุณ ขยายหลอดเลือดรักษาหอบหืด แก้ปวดเมื่อยลดอาการอักเสบ



2. มะกรูด

สรรพคุณ มีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน



3. ตะไคร้

สรรพคุณ ขับลมขับปัสสาวะลดน้ำตาลในเลือด ขับลมในลำไส้ บำรุงสมอง เจริญอาหาร



4. ใบมะขาม

สรรพคุณ แก้อาการคันตามร่างกายบำรุงผิวหน้า



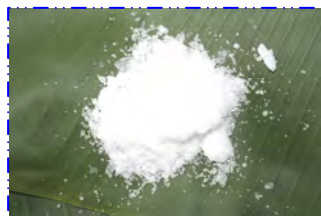
5. ขมิ้นชัน

สรรพคุณ ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง ช่วยลดไขมันในตับ สมานแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร



6. การบูร

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ



7. ใบส้มป่อย

สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิวแก้โรคผิวหนังลดความดัน



8. ขมิ้นอ้อย

สรรพคุณ แก้เจ็บเมื่อยตามร่างกาย ใบขับปัสสาวะ แก้บวมซ้ำ เหง้าแก้ลมติดขัด ไหลเวียนไม่ปกติ รักษาแผลทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น



9. ไหลมาเทมา

สรรพคุณ ช่วยคลายเส้นเอ็น



10. กระดุกไก่

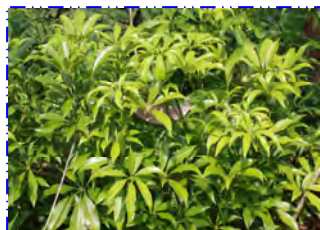
สรรพคุณ ช่วยบำรุงกระดูก



11. หนุมานประสานกาย

สรรพคุณ สมานแผล แก้ขัดเมื่อย รักษาโรคหืด แก้แพ้อากาศ รักษาโรคหลอดลม

อักเสบ ตำพอกแผลห้ามเลือด



12. เสดดพังพร

สรรพคุณ แก้ไข้ แก้ฟกช้ำดำเขียว



ต้นเสดดพังพร

13. บอระเพชร

สรรพคุณ แก้ไข้แก้เจ็บเมื่อย



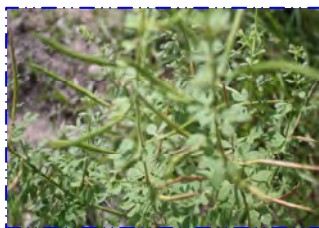
16. เพชรสังฆาต

สรรพคุณ สมานแผล แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย รากรักษากระดูกแตกกระดูกหัก ใบรักษากระดูกแตก กระดูกหัก ขับน้ำเหลืองเสีย แก้ริดสีดวง



17. ผักเลี่ยนผี

สรรพคุณ แก้ลมติดขัด แก้ฝีในปอดช่วยขับหนองในร่างกาย แก้ฝีในร่างกายในตับ โรคไขข้ออักเสบ แก้โรคผิวหนังและหูอักเสบ ดอกเป็นยาฆ่าเชื้อโรคฆ่าพยาธิ



18. เจ็ดหมื่นเพลิง

สรรพคุณ แก้ไข้แก้เจ็บ ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ต้านแก้เลือดกำเดา รากช่วยบำรุงธาตุ บำรุงเลือด แก้ริดสีดวงทวาร ขับโลหิต แก้กษากเลื่อนและแก้ท้องเสีย



เจ็ดหมื่นเพลิง



ดอกเจ็ดหมื่นเพลิง

19. กระชาย แก้เซ็ด

สรรพคุณ บำรุงกระดูกบำรุงสมอง แก้โรคไตช่วยให้ไตทำงานได้ดียิ่งขึ้น ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ ควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย



19. ใบเตยหอม

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้ความดันโลหิต ต้มรากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย ใบสดตำพอก แก้โรคผิวหนัง



20. พาโหม

สรรพคุณ ใบเถาแก้ตานขาง แก้ตัวร้อน ขับลมแก้ท้องเสีย เจริญอาหาร ใบตำแก้พิษงู แก้ปวดฟัน แก้รำมะนาด



21. ตะไคร้หอม

สรรพคุณ แก้ลิดสติดวงปาก แก้แผลในปาก ขับลมในลำไส้

การเตรียมสมุนไพรทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพลขนาดทำเครื่องแกงนำมาซังให้ได้จำนวน 500 กรัม
2. นำมะกรูดมาล้างทำความสะอาด ใช้มีดหั่นเอาเปลือกมะกรูดนำมาซังให้น้ำหนัก 300 กรัม ถ้าไม่มีผลมะกรูดก็สามารถใช้ใบมะกรูดมาแทนได้
3. นำต้นตะไคร้บ้านมาล้างทำความสะอาด แล้วใช้มีดหั่นให้เป็นชิ้นขนาดเครื่องแกง แล้วนำมาซังให้น้ำหนัก 300 กรัม
4. ใบมะขามเก็บใบมะขามที่เพสลาดมาดึงเอาก้านออกแล้วนำมาซังให้ได้ 300 กรัม
5. ขมิ้นชัน นำขมิ้นมาล้างทำความสะอาดแล้วหั่นขนาดเครื่องแกงแล้วนำมาซังให้ได้ 300 กรัม
6. เก็บใบส้มป่อยมาล้างทำความสะอาดแล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาซังให้ได้ น้ำหนัก 300 กรัม
7. ขมิ้นอ้อย นำเอาหัวมาล้างทำความสะอาดซังให้น้ำหนัก 300 กรัม แล้วหั่นหยาบๆ
8. กระชาย นำเอาหัวมาล้างทำความสะอาดซังให้น้ำหนัก 300 กรัม แล้วหั่นหยาบๆ
9. ว่านไหลมาเทมา ตัดมาทั้งเถาล้างทำความสะอาด ซังให้น้ำหนัก 300 กรัม แล้วหั่นหยาบๆ
10. ใบเตยหอม ตัดเอาเฉพาะส่วนใบมาล้างทำความสะอาด ซังให้น้ำหนัก 300 กรัม แล้วหั่นหยาบๆ
11. ตะไคร้หอม ตัดต้นตะไคร้หอมมาล้างทำความสะอาด ซังให้น้ำหนัก 300 กรัม แล้วหั่นหยาบๆ
12. ต้นเสลดพังพร เอาทั้งตัวผู้และตัวเมียเอาทั้งกิ่งก้านใบมาสับแล้วซังให้ได้ 300 กรัม
13. ต้นกระดุกไก่อ เอาเฉพาะใบ นำมาซังให้ได้ 300 กรัม
14. ต้นผักเสี้ยนผี นำเอามาทั้ง 5 มาล้างทำความสะอาดแล้วสับซังให้ได้ 300 กรัม
15. ย่านพาโหม นำเอามาทั้งใบและเถามาสับแล้วซังให้ได้ 300 กรัม
16. เจ็ดหมุนเพลิง นำเอาต้นและใบมาสับแล้วซังให้ได้ 300 กรัม
17. หนุมานประสานกายเอาใบมาสับแล้วซังให้ได้ 300 กรัม
18. บอระเพชร นำเอาเถามาซังแล้วหั่นให้โต 300 กรัม
19. เพชรสังฆาต นำมาซังแล้วหั่นให้ได้ 300 กรัม
21. การบูร 2 ช้อนโต๊ะ
22. เมนทอล 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำลูกประคบ

1. นำเอาหัวไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ และผิวลูกมะกรูด ถ้าหากไม่มีผิวมะกรูดก็สามารถใช้ใบมะกรูดแทนได้ ตามอัตราส่วนที่กำหนดไว้ จากนั้นก็นำสมุนไพรทั้งหมดมาครูดเคล้ากัน แล้วนำไปตำพอหยาบๆ หรืออาจใช้เครื่องปั่นก็ได้ การปั่นก็ปั่นหยาบๆเช่นกัน เพราะเวลานำไปทำลูกประคบ เมื่อนำมาใช้ประคบก็จะไม่เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง

2. นำเอาสมุนไพรที่ปั่นหรือตำพอหยาบมาเทใส่ภาชนะ

3. นำเอาใบมะขามและใบส้มป่อยตามอัตราส่วนที่กำหนด มาใส่ในภาชนะที่ผสมสมุนไพรตำพอหยาบๆ แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

4. นำเอาเกลือ 1 ช้อนโต๊ะและการบูร 2 ช้อนโต๊ะ เทใส่ลงไปในภาชนะตามข้อที่ 3 แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน แต่อย่าให้แฉะเกินไป

5. แบ่งตัวยาที่เตรียมเสร็จเรียบร้อยแล้วออกเป็น 2 ส่วนให้เท่ากัน

6. นำเอาผ้าด้ายดิบที่เตรียมไว้ขนาด 35 x 35 เซนติเมตร ทั้ง 2 ผืนมาวางกางออก

7. นำเอาสมุนไพรที่แบ่งออก 2 ส่วนมาใส่ลงในผ้าที่เตรียมไว้ทั้ง 2 ผืน

8. ใช้มือห่อผ้าที่มีสมุนไพรอยู่ให้กลมและแน่น โดยให้เหลือผ้าส่วนบนไว้ทำกระจุก ไว้สำหรับเวลาจับหรือหยิบไปใช้ได้สะดวก

9. ใช้เชือกด้ายดิบผูกที่กระจุกผ้าด้านบนให้แน่น เพราะเวลานำลูกประคบไปใช้จะต้องนำไปนึ่งให้ลูกประคบมีความร้อนเสียก่อน ดังนั้นลูกประคบเมื่อผ่านการนึ่งก็จะฟุ้งอีกครั้งหนึ่ง

วิธีการเตรียมใช้ลูกประคบ

1. ใช้หม้อสำหรับนึ่งตั้งไฟ

2. นำลูกประคบใส่ในหม้อนึ่ง

3. นึ่งลูกประคบประมาณ 15-20 นาที

4. นำลูกประคบมาผูกกระจุกด้วยด้ายดิบให้แน่นอีกครั้ง เพราะหลังจากการนึ่งลูกประคบ ลูกประคบจะฟุ้งอีกครั้งหนึ่ง

วิธีการใช้ลูกประคบ

1. จัดท่าคนไข้หรือผู้ที่จะใช้ลูกประคบ ให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นท่าตะแคง นอนหงายท่านั่ง หรือตำแหน่งที่จะทำการประคบด้วยสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่หนึ่งรับความร้อนได้ที่แล้ว มาประคบบริเวณตำแหน่งที่ต้องการ
3. นำลูกประคบอีกลูกไปนั่งต่อเพื่อไว้สับเปลี่ยนลูกประคบที่นำมาใช้
4. ก่อนที่จะนำลูกประคบไปประคบในตำแหน่งที่ต้องการ ก็จะต้องมีการทดสอบลูกประคบเสียก่อน โดยการนำลูกประคบมาแตะทดสอบกับท้องแขน หรือหลังมือของตนเองเสียก่อน
5. การประคบในช่วงแรก ให้แตะและยกลูกประคบขึ้นจากบริเวณที่ต้องการประคบอย่างรวดเร็วไม่วางแช่อยู่นานๆ เพราะคนป่วยหรือผู้ที่ประคบอาจทนความร้อนไม่ได้ ผิวหนังอาจพุพอง และคอยซักถามผู้ป่วยอยู่บ่อยๆ หรืออาจจะใช้ผ้าขนหนูมาห่มให้ผู้ป่วยก่อนประคบ จนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลงเรื่อยๆ
6. เมื่อลูกประคบเย็นลง จึงวางลูกประคบให้นานพอ พร้อมๆกับการกดเน้นบริเวณที่ต้องการ
7. เมื่อลูกประคบเย็นลง ก็นำลูกประคบอีกลูกหนึ่งที่นั่งอยู่ในหม้อนึ่ง มาประคบแทน ก่อนที่จะประคบก็จะต้องมีการทดสอบเหมือนกันกับลูกประคบลูกแรก

ข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบ

1. ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป หรือยังไม่ได้ทดสอบความร้อน
2. ไม่ควรใช้ลูกประคบสัมผัสบริเวณผิวหนังอ่อน หรือบริเวณที่มีบาดแผลโดยตรง ควรใช้ผ้าขนหนูรองก่อน
3. ควรระวังผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก ผู้สูงอายุ เพราะการตอบสนองต่อความร้อนช้า
4. กรณีที่ผู้ป่วยมีอาการ บวม อักเสบไม่เกิน 24 ชั่วโมง ไม่ควรใช้ลูกประคบ ควรประคบด้วยน้ำเย็นเสียก่อน
5. หลังจากการใช้ลูกประคบไม่ควรไปอาบน้ำทันที เพราะตัวยาสมุนไพรจะถูกล้างออก

วิธีการเก็บรักษาลูกประคบ

1. ลูกประคบทำครั้งหนึ่งสามารถเก็บไว้ใช้ได้นาน 3-5 วันและสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน 7 วัน
2. ลูกประคบที่ใช้แล้วก่อนเก็บในตู้เย็น ควรนำไปผึ่งแดดให้แห้งเสียก่อน

การนำลูกประคบที่เก็บไว้มาใช้ใหม่

1. ลูกประคบที่แห้ง ก่อนใช้ควรนำลูกประคบมาพรมน้ำหรือเหล้าขาวให้ชื้นก่อน
2. ถ้าหากลูกประคบมีสีจางลงหรือมีสีเหลืองอ่อนแสดงว่า ตัวยาสมุนไพรในลูกประคบหมดสภาพแล้ว
3. เมื่อต้องการที่จะนำลูกประคบมาใช้ใหม่ทุกครั้ง ก็จะต้องมีการเปลี่ยนผ้าห่อลูกประคบใหม่ทุกครั้ง
4. เมื่อนำลูกประคบมาใช้ใหม่ ก่อนที่จะห่อลูกประคบควรเติมเกลือ การบูรอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ

ประโยชน์ของลูกประคบสมุนไพร

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อหลังต่างๆ
3. ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ ฟังผิวยืดตัวออก
5. ลดการตีขัดของข้อต่อต่างๆ
6. ช่วยลดบรรเทาอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น

การเตรียมวัตถุดิบในการทำลูกประคบ





การบูร



เมนทอล



ขมิ้น



ใบเตยหอม



ใบมะขาม



บอระเพ็ด



กระดุกไก่อ



เจ็ดหมื่นดอกแดง



เสลดพังพร



หนุมานประสานกาย



หัวพล



ใบส้มป่อย

การผสมส่วนประกอบลูกประคบ



นำส่วนผสมใส่ถาด



คลุกเคล้าส่วนผสม



เตรียมผ้าสำหรับห่อ



นำส่วนผสมใส่ในผ้า



ห่อส่วนผสม



ใช้ด้ายขาวรัด

