



คู่มือการทำลูกประคบสมุนไพร

โครงการบริการวิชาการรับใช้สังคมปี 2565



คณะสังคมศาสตร์และศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่



บทนำ

โครงการบริการรับใช้สังคมเป็นโครงการที่มาจากความต้องการของหมู่บ้านป่าตึงงามอย่างแท้จริง การให้บริการวิชาการดังกล่าวมาจากการสนทนาร่วมกันระหว่างคณะผู้จัดโครงการและร่วมกับผู้นำชุมชนและกลุ่มอสม.ในหมู่บ้าน มีความต้องการทำลูกประคบจากพืชสมุนไพรซึ่งสามารถปลูกในท้องถิ่นได้ ใช้ภูมิพยาบาลเบื้องต้นเนื่องจากสภาพพื้นที่ตั้งของชุมชนอยู่ห่างจากสถานพยาบาลอีกทั้งยังมีแนวโน้มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในชุมชนหลังจากทำงานเสร็จมักมีอาการปวดเมื่อย ก็สามารถทำลูกประคบบำบัดได้และเพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองและส่งเสริมภูมิปัญญาในชุมชน ในด้านการทำลูกประคบสมุนไพรสามารถนำผลิตภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพรไปใช้กับโฮมสเตย์ในการบริการที่พักที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ใกล้ชิดกับวิถีชีวิตชุมชน และให้บริการด้านการประคบสมุนไพรเป็นการส่งเสริมอาชีพในสมาชิกในชุมชนได้อีกทางหนึ่ง

การจัดโครงการดังกล่าว ยังสามารถบูรณาการการเรียนการสอนในรายวิชาของคณะสังคมศาสตร์และศิลปศาสตร์ รวมทั้งจากความต้องการของชุมชน ชุมชนเข้าร่วมโครงการเป็นปีที่ 5 เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าโครงการดังกล่าวสามารถจัดบริการวิชาการแก่ชาวบ้านและผู้สนใจได้อย่างต่อเนื่อง สามารถพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

ประโยชน์ของการประคบ

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

การบรรจุภัณฑ์





วิธีทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ต้นตะไคร้ แล้วตำพอหยาบๆ ส่วนมะกรูดไม่ต้องตำ (เวลาประคบจะได้ไม่ระคายเคือง)
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย (เฉพาะใบ) ผสมกับสมุนไพรข้อ 1 เสร็จ แล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วบีบน้ำออก
3. แบ่งตัวยาที่เรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณสองทับพี รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาถูกความร้อนยาสมุนไพรจะปล่อย ให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที
5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ

วิธีใช้ลูกประคบ

1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่ร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือ แตะที่ท้องแขนหรือหลังมือ)
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะคนไข้จะทนร้อนไม่ได้มาก
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2,3,4



ความรู้เกี่ยวกับการทำลูกประคบสมุนไพร

การทำลูกประคบสมุนไพร คือการใช้สมุนไพรหลายๆอย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมานึ่งให้ร้อน ประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอกในแต่ละท่าน....อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตได้ดีเยี่ยม ด้วยศาสตร์แห่งการคิดค้นที่สามารถนำสารสำคัญในสมุนไพรมาช่วยในการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์ของลูกประคบโดยรวมก็ ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง 35 x ยาว 35 เซนติเมตร
2. เชือกขาว
3. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
4. ชามอลูมิเนียม
5. ทับพี



วัสดุที่ใช้ทำลูกประคบ



- | | | | |
|--------------|-----|------|---|
| 1. ไพล | 500 | กรัม | } สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย |
| 2. ขมิ้นชัน | 100 | กรัม | |
| 3. ขมิ้นอ้อย | 100 | กรัม | |
| 4. ตะไคร้ | 200 | กรัม | |
| 5. มะกรูด | 100 | กรัม | สมุนไพรมีเปรี้ยวหรือใช้ส้มป่อย, ใบมะขาม |
| 6. ข่า | 100 | กรัม | |
| 7. เกลือ | 60 | กรัม | } สมุนไพรมีกลิ่นหอม |
| 8. พิมเสน | 30 | กรัม | |
| 9. การบูร | 30 | กรัม | |
- สามารถทำได้ 15 ลูก



ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ

ลูกประคบ 2 ลูก สาเหตุที่ทำ 2 ก็เพราะเอาไว้เปลี่ยนเวลานำอีกลูกชิ้นนี้
นั่นเอง จะได้ไม่ต้องรอ...



สรรพคุณ

1. ไพล แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ
2. ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
3. ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น
4. ใบมะขาม แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
5. ขมิ้นชัน ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
6. เกลือช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น
7. การบูร แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
8. ใบส้มป่อย ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน

