การผลิตลูกประคบสมุนไพร

"ภูมิปัญญาไทย เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน"



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน

ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

คำนำ

เอกสารการผลิตลูกประคบสมุนไพรฉบับนี้ จัดทำขึ้นโดยองค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน เพื่อใช้เป็นแนวทางและสื่อประกอบการเรียนรู้ในการดำเนินโครงการฝึกอบรมอาชีพแก่ประชาชน กลุ่มสตรี และผู้ที่สนใจในเขตพื้นที่ตำบลบางขัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการนำพืชสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ สร้างโอกาสในการประกอบอาชีพ เสริมสร้างรายได้แก่ครอบครัว และส่งเสริมความเข้มแข็งของเศรษฐกิจชุมชน

ลูกประคบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาอย่างยาวนาน โดยการนำสมุนไพรสดหรือสมุนไพรแห้งหลายชนิดที่มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดการอักเสบ และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตมารวบรวม ห่อด้วยผ้า และนำไปนึ่งให้ความร้อนก่อนนำมาประคบตามร่างกาย เนื้อหาในเอกสารฉบับนี้ได้รับการเรียบเรียงให้ครอบคลุมตั้งแต่ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสรรพคุณข องสมุนไพรชนิดต่างๆ ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ กรรมวิธีการทำลูกประคบอย่างถูกสุขลักษณะ เทคนิคการนำไปใช้งานอย่างปลอดภัย ตลอดจนแนวทางการต่อยอดสู่การบรรจุภัณฑ์และการจำหน่ายเชิงพาณิชย์

องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารหลักสูตรการผลิตลูกประคบสมุนไพรฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม วิทยากร และผู้สนใจทั่วไป ในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพของคนในครอบครัว และพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพเสริมหรืออาชีพหลักอย่างยั่งยืนต่อไป

จัดทำโดย
องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	๑
สารบัญ	๒
การผลิตลูกประคบสมุนไพร	๓
ประวัติความเป็นมาการผลิตลูกประคบสมุนไพร	๓
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพรสำหรับการทำลูกประคบ	๓
สรรพคุณของสมุนไพรสำหรับทำลูกประคบ	๘
ความรู้เกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพร	๘
ความรู้เกี่ยวกับการผลิตลูกประคบสมุนไพร	๑๐
วิธีการ ขั้นตอน การทำลูกประคบสมุนไพร	๑๑
ประโยชน์การทำลูกประคบสมุนไพร	๑๓
เอกสารอ้างอิง	๑๔

การผลิตลูกประคบสมุนไพร

๑.๑ ประวัติความเป็นมาการผลิตลูกประคบสมุนไพร

การผลิตลูกประคบสมุนไพร ด้วยนำหลักการของการจัดการความรู้ มาประยุกต์ใช้ในการรวบรวมองค์ความรู้โดยกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ผู้ปฏิบัติ มากลั่นกรองความรู้ที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่ชัดแจ้งในรูปแบบการปฏิบัติ เนื้อหาประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรสำหรับการทำลูกประคบ ความหมายและชนิดของลูกประคบสมุนไพร เกณฑ์มาตรฐานของลูกประคบสมุนไพร และความรู้เกี่ยวกับการผลิตลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่โบราณ เป็นการนำสมุนไพร พื้นบ้านชนิดต่างๆ มาใช้ประโยชน์ทางการรักษาโรค การผลิตลูกประคบส่วนใหญ่นำพืช สมุนไพรมาเป็นส่วนประกอบหลักอย่างน้อย ๓ ชนิด ได้แก่ ขมิ้นชันไพล และตะไคร้ เป็นต้น หรืออาจผสมสมุนไพรชนิดอื่นๆ เช่น ผิวมะกรูด ใบมะขาม ส้มป่อย การบูร และพิมเสน โดยนำสมุนไพรมาบดและห่อด้วยผ้าดิบหรือผ้าฝ้าย แล้วมัดให้แน่นเป็นลูกกลมๆ นำไปนึ่งให้อุ่นๆ วางประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดการปวดเมื่อยนอกจากนี้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยในสมุนไพร การบูรและพิมเสน ช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายความเครียด ลูกประคบสมุนไพรมีอยู่ด้วยกันหลายสูตรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสรรพคุณที่ต้องการการผลิตลูกประคบจากสมุนไพรที่ผ่านการทำให้แห้งแล้ว มีวิธีการทำไม่ยุ่งยากและสามารถเก็บลูกประคบไว้ได้นานหลายเดือน การทำสมุนไพรแห้งโดยการตากแห้งหรืออบ สมุนไพรที่ทำแห้งแล้วควรมีความชื้นและสารที่ระเหยได้อยู่ไม่เกินร้อยละ ๑๔ โดยน้ำหนัก เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา หลังจากการทำแห้งแล้วควรเก็บสมุนไพรแห้งใน ถุงพลาสติกปิดสนิท เพื่อป้องกันแมลงต่างๆ สมุนไพรแห้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้นานหลายเดือน

๑.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพรสำหรับการทำลูกประคบ

๑.๒.๑ ความหมายของสมุนไพร “สมุนไพร” (Herbs) มีคำจำกัดความได้หลายด้านดังนี้

ทางด้านพฤกษศาสตร์ HERBS หมายถึง พืชที่มีเมล็ด ที่ไม่มีแก่นไม้ (nonwoody) และตายเมื่อสิ้นสุดฤดูกาลเพาะปลูกทางด้านอาหาร HERBS หมายถึง เครื่องเทศ หรือผักที่ใช้แต่งรส หรือ กลิ่นอาหาร

ทางด้านยา HERBS มีความหมายที่เฉพาะเจาะจงคำจำกัดความที่ถูกต้องที่สุดของ HERBS คือ ยาที่มาจากพืช ใช้รักษาโรค ซึ่งมักเป็นโรคเรื้อรัง หรือเพื่อบำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้านกฎหมาย สมุนไพรยังจัดเป็นกลุ่มพิเศษ คือ กลุ่มอาหาร และกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หากสมุนไพรใช้เพื่อการรักษา หรือบรรเทาอาการโรค หรือใช้เสริมสุขภาพ (เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยหรือป้องกันโรค) จะจัดเป็นยา ตามพระราชบัญญัติยา หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ปรุง หรือเปลี่ยนสภาพ" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใดๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปต่างๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกของคน ทั่วๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพรมักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น

พืชสมุนไพร หมายถึงพันธุ์ไม้ต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบ เป็นยารักษา โรคต่างๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้

๑.๒.๒ ความสำคัญของสมุนไพรความสำคัญในด้านสาธารณสุข พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็น ประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่นในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้พืชสมุนไพรมากว่า ๖,๐๐๐ ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมีในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพรให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ประกอบ กับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยังขาดก็แต่เพียงการค้นคว้าวิจัยในทางที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น

๑.๒.๓ ประโยชน์ของสมุนไพร

• สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิด อาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากใน ท้องถิ่นนั้น

• ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน

• สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและ ชนบท

• มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า

• ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

• ใช้เป็นอาหารและพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง

• ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู

• ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหาร พวกขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน

• สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่างๆ ให้สวยงาม เช่น คูน และชุมเห็ดเทศ

๑.๒.๔ การใช้ยาสมุนไพร

• ยาสมุนไพรคือ ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือ แร่ ซึ่งมิได้ผสมปรุง หรือแปรสภาพยาสมุนไพรมีมานานแล้วตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการเล่าขาน บันทึก เรื่องราวและใช้สืบทอดกันมา• สมุนไพร เป็นยารักษาโรคที่ได้ตามธรรมชาติ หาได้ง่าย ใช้รักษาได้ผลดี มีพิษน้อย

• สมุนไพรหลายชนิด ใช้เป็นอาหารประจำวันอยู่แล้ว เช่น ขิง ข่า กระเทียมตะไคร้และกระเพรา เป็นต้น

• ชีวิตประจำวันผูกพันกับสมุนไพร ทั้งในรูปของอาหารและยารักษาโรค พืชแต่ละชนิด จะมีคุณสมบัติหรือสรรพคุณในการรักษาที่แตกต่างกัน ตามส่วนต่างๆของพืช จึงต้องทำความรู้จักกับส่วนประกอบของพืช สมุนไพรเสียก่อนว่าในแต่ละส่วนนั้นมีอะไรบ้างและใช้ประโยชน์ได้อย่างไร

๑.๒.๕ ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร

ราก

• มีหน้าที่สะสม และดูดซึมอาหารมาเลี้ยงบำรุงต้นพืช

• ลักษณะของราก มีทั้งรากแท้และรากฝอย

• การสังเกตราก ควรดูทั้งรากสดและรากแห้ง ลักษณะภายนอก ขนาดของรากความเปราะของเนื้อราก สี กลิ่น รส

• การที่จะจำแนกรากสมุนไพร ต้องใช้ความชำนาญพืชสมุนไพรทั่วไป จะสังเกตอย่างคร่าวๆ และจดจำไว้ แต่ถ้าสมุนไพรที่ใช้รากมาทำยา จำเป็นต้องสังเกตอย่างละเอียดเพื่อที่จะไม่เก็บสมุนไพรผิดต้นไปรักษา โรค

• สมุนไพรส่วนที่ใช้ราก เช่น กระชาย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปลาไหลเผือกแก้ไข้ มะละกอ ใช้ขับปัสสาวะ ฯลฯ

ลำต้น

• เป็นโครงการค้ำที่สำคัญของพืช ปกติเกิดบนดิน หรือมีบางส่วนอยู่ใต้ดิน ประกอบด้วย ตา ข้อ และ ปล้อง ซึ่งแบ่งตามลักษณะภายนอก เช่น ประเภทไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ประเภทหญ้า ประเภทไม้เลื้อย เป็นต้น• การสังเกตลำต้น ดูว่า ลำต้นของพืชมีลักษณะเป็นอย่างไร ลักษณะตาข้อและปล้อง เป็นอย่างไร แตกต่างจากล าต้นของพืชอื่นอย่างไร

• สมุนไพรส่วนที่ใช้ลำต้นเป็นยา เช่นอ้อยแดง ใช้แก้อาการขัดเบา ชิงช้าชาลี บอระเพ็ด ใช้แก้ไข้

ใบ

• เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของพืช การสังเกต ดูที่รูปร่างของใบ ปลาย ริม เส้น และเนื้อของใยอย่าง ละเอียด และอาจเปรียบเทียบลักษณะของใบที่คล้ายคลึงกันจะทำให้จำแนกใบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

• สมุนไพรที่ใช้ใบยา เช่น กระเพรา ใช้ได้ทั้งใบสด หรือ ใบแห้ง แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นจุกเสียด ขี้เหล็ก รักษาอาการท้องผูก ใบชุมเห็ดเทศ ขยี้หรือตำในครกให้ละเอียดเติมน้ำเล็กน้อยใช้รักษาโรคกลากดอก

• ส่วนประกอบของดอก มีความแตกต่างกัน

• การสังเกต ต้องดูลักษณะดอกอย่างละเอียด เช่น กลีบดอก จำนวน กลีบดอก การเรียงตัวของกลีบดอก รูปร่างของกลีบดอก สี และกลิ่น เป็นต้น

• ส่วนของดอกที่ใช้เป็นยา เช่น กานพลู น้ำมันหอมระเหยในดอกกานพลู มีฤทธิ์ขับลม ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และฤทธิ์ขับพยาธิ ส่วนดีปลี แก้ท้องเฟ้อ เป็นต้น

ผล

• ผลที่เป็นยา เช่น มะเกลือ ดีปลี มะแว้งต้น กระวาน ฯลฯ

• การสังเกต ต้องดูที่ลักษณะผล ทั้งภายนอก และภายใน

• นอกจากผลไม้ เมล็ดภายในผลยังอาจเป็นยาได้อีก เช่น สะแกฟักทอง จึงควรสังเกตลักษณะรูปร่างของเมล็ดไปพร้อมกันด้วย ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร สามารถนำมาใช้ได้ทุกส่วน ตัวยาในพืช

สมุนไพรนั้นจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่ปับปัจจัยหลายอย่าง เช่น คำนึงถึงชนิด

ของยาว่าถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา ราก ลำต้น ใบ ดอก หรือ ผล พื้นดินที่ปลูกอากาศ การเก็บในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม การเลือกเก็บยาอย่างถูกวิธีก็จะมีผลต่อคุณภาพ หรือฤทธิ์ของยาที่จะนำมารักษาโรคด้วยจึงต้องมีหลักเกณฑ์ในการเก็บ สมุนไพร อย่างถูกวิธี เพื่อใช้ได้ยาที่มีคุณภาพ

๑.๒.๖ การเก็บสมุนไพร แยกตามประเภทดังนี้

• รากหรือหัว เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมด หรือในช่วง ต้นฤดูหนาว ถึงปลายฤดูร้อน เพราะช่วงนี้ ราก หัว มีการสะสม ปริมาณของตัวยา ไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บ ใช้วิธีการขุดอย่างระมัดระวัง พืชที่มีหัวและรากเช่น กระชายกระทือ ไพร โสม ขิง และข่า เป็นต้น

• ใบ เก็บทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือในช่วงที่ดอกตูมเริ่มบาน หรือ อาจเก็บในช่วงที่ดอกบานผลยังไม่สุกก็ได้ วิธีเก็บ ใช้การเด็ด พืชประเภทใบ เช่น กระเพรา ขลู่ ฝรั่ง และฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

• เปลือกต้นและเปลือกราก เปลือกต้น โดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาใน พืชสูง และลอกออกง่าย การลอกเปลือกต้น อย่าลอกออกทั้งรอบต้น เพราะจะทำให้พืชตายได้ ควรลอกจากส่วนกิ่ง หรือ แขนงย่อย ไม่ควรลอกออก จากลำต้นใหญ่ ของต้นไม้ ส่วนเปลือกราก เก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะที่สุด พืชประเภทเปลือกต้นและราก เช่น เปลือกมะหาด งิ้วแดง เป็นต้น

เมื่อรู้หลักทั่วไปในการเก็บส่วนต่างๆ ของพืชมาทำยาก็จะทำให้เลือกเก็บสมุนไพร และใช้ประโยชน์ส่วนต่างๆ ของพืชได้อย่างคุ้มค่า ใช้เวลาในการเก็บที่เหมาะสม และได้ประโยชน์สูงสุด ส่วนประกอบพืชสมุนไพรประเภทรากหรือหัว ใบ เปลือกต้นและเปลือกราก

• ดอก เก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางอย่างเก็บในช่วงดอกตูม เช่นกานพลู ชุมเห็ด และอัญชัน เป็นต้น

• ผลและเมล็ดพืชสมุนไพรบางชนิดอาจเก็บในช่วงยังไม่สุก เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อน ใช้แก้ท้องร่วง ผลแก่เต็มที่ เช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดีปลี เมล็ดฟักทอง เมล็ดพริกไทย และเมล็ดสะแก เป็นต้น

๑.๒.๗ คำแนะนำและการป้องกันอันตรายจากการใช้ยาสมุนไพร

• ต้องได้รับการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องเสียก่อน ให้รู้ว่าเป็นโรคอะไร จะได้เลือกใช้ยาให้ถูกกับโรค

• ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อนเลย ควรเริ่มกินในขนาดน้อยๆ ก่อนรอดูว่ามีสิ่งผิดปกติขึ้นในร่างกายหรือไม่ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อไป

• ศึกษาใช้ยาสมุนไพรให้ถูกชนิดเพราะยาสมุนไพรมีชื่อ ในท้องถิ่นต่างกันและยังมีชื่อพ้องและซ้ำอีกคือ สมุนไพรชื่อเดียวกันแต่คนละชนิด การรู้จักชื่อ แต่ไม่รู้จักลักษณะของต้นไม้เหล่านี้ จะทำให้เกิดความ ผิดพลาด และอาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาผิดชนิดได้

• ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกส่วน หรือ ถูกอายุ

• ใช้ให้ถูกขนาด ขนาดยามีความสำคัญมาก เพราะถ้าใช้น้อยไป ก็ไม่ได้ผล ใช้มากไป ก็อาจจะเป็นพิษได้

• ต้องใช้ให้ถูกวิธี ถ้าผิดวิธีอาจจะเป็นพิษได้

• การใช้ยาครั้งแรก ไม่ว่ายานั้นจะเป็นยาภายนอก หรือ ยารับประทาน ให้

ทดลองใช้แต่น้อยก่อน ถ้าเป็นยาทา ก็ทาเฉพาะบริเวณแคบ ๆ ถ้าเป็นยารับประทาน ก็ลดขนาดลดลงครึ่งหนึ่ง

• การรับประทานยาสมุนไพร ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยปกติ รับประทานยา ๒-๓ วัน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ แผนโบราณ เพราะอาจต้องเปลี่ยนยา เพราะยานั้นไม่ถูกกับโรค และการรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจเกิดการสะสมสิ่งที่ เป็นพิษแก่ร่างกายได้

• การนำสมุนไพรมาใช้และเก็บรักษา ควรคำนึงถึงความสะอาดเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการนำส่วนต่างๆ ของพืชมาใช้ เช่น ราก ลำต้น ใบ ดอก และผล ควรล้าง ทำความสะอาดส่วนของสมุนไพรที่จะใช้ก่อน เพื่อป้องกันสิ่งปลอมปน รวมทั้งภาชนะทุก ชนิดที่ใช้ในการปรุงยา ตลอดจนความสะอาดของผู้ปรุงยาเอง ส่วนสมุนไพรที่เหลือใช้ อาจทำเป็นสมุนไพรแห้งได้ โดยทำเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง เก็บในภาชนะปิดสนิทกันฝุ่นละออง ส่วนขนาดที่ใช้นั้น เป็นขนาดสำหรับผู้ใหญ่ ถ้าเป็นเด็กก็ควรลดลงตามส่วน

๑.๒.๘ สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ

๑) ไพล

• เหง้า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน เป็นยารักษาหืด เป็นยากันเล็บถอด ใช้ต้มน้ำอาบ หลังคลอด น้ำคั้นจากเหง้า รักษา อาการเคล็ดขัดยอก ฟกบวม แพลงช้ำเมื่อย

• หัว ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้มุตกิตระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน

• ดอก ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย

• ต้น แก้ธาตุพิการ แก้อุจาระพิการ

• ใบ แก้ไข้ ปวดเมื่อย แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้เมื่อย

๒) มะกรูด ส่วนต่างๆ ของมะกรูด

• ผิวลูกมะกรูด ขับลมในลำไส้ ปรุงเป็นยาลม ขับระดู แก้ปวดท้อง

• ใบ แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ช้ำใน มีสารต้านมะเร็ง

• ราก แก้ไข้ แก้กำเดา ถอนพิษ แก้ลมจุกเสียด แก้พิษฝีภายใน แก้เสมหะ

• ลูกมะกรูด นำมาดองกินเป็นยาฟอกและบำรุงเลือด

๓) ตะไคร้ ส่วนต่างๆ ของตะไคร้

• ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้รวมกับสมุนไพร ชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ

• หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการแก้นิ่ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้อาเจียน แก้ทราง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสดๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้

• ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย• ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดิน ปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพร ชนิดอื่นจะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย

๔) มะขาม ส่วนต่างๆ ของมะขาม

• ใบอ่อน นำมาต้มเอาน้ำโขลกศีรษะ แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ส่วนใบสดก็นำมาต้มน้ำอาบหลังสตรีคลอดบุตรใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น เนื่องจากในใบมะขามสดมีรสเปรี้ยวมีกรดหลายชนิดช่วยทำให้ผิวหน้า สะอาดขึ้น

• ใบและดอก ของมะขามนำมาต้มรับประทาน น้ำช่วยลดความดันโลหิตได้ดีมาก

๕) ขมิ้นชัน

• เหง้า ใช้รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน โดยทำเป็นผงผสมน้ำ หรือ เหง้าสด ฝนน้ำทา น้ำมันหอมระเหย และสาร curcumin มีฤทธิ์ยับยั้งการ เจริญของเชื้อหนองได้ดี รักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ และแผนในกระเพาะอาหาร

๖) ใบส้มป่อย

• ใบรสเปรี้ยว ฝาดร้อนเล็กน้อย สรรพคุณช่วยขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้บิด ฟอกโลหิต แก้โรคตา ดอก รสเปรี้ยว ฝาด มัน แก้เส้นเอ็นพิการ ให้สมบูรณ์ ฝัก รสเปรี้ยว เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ทำให้อาเจียน แก้ น้ำลายเหนียว แก้โรคผิวหนัง ช่วยขจัด รังแคและบำรุงเส้นผม เปลือกรส ขมเปรี้ยว เผ็ดปร่า เจริญอาหารกัดเสมหะ แก้ไอ ซางเด็ก ต้นรสเปรี้ยวฝาดแก้ตา พิการ ราก รสขม แก้ไข้ แก้ท้องร่วง

๑.๓ สรรพคุณของสมุนไพรสำหรับทำลูกประคบ

ไพล ช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอกคลายกล้ามเนื้อลดอาการอักเสบ ฟกช้ำบวม

ขมิ้นชัน ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง

ผิวมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหยแก้ลมวิงเวียน

ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น ลดอาการฟกช้ำ ลดอาการปวดเมื่อย

ใบมะขาม ช่วยให้เส้นเอ็นหย่อน แก้โรคผิวหนังผื่นคันช่วยบำรุงผิว

ใบส้มป่อย ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน

พิมเสน แต่งกลิ่น ลดอาการพุพองผดผื่น บำรุงหัวใจ

การบูร แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ

เกลือ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น

๑.๔ ความรู้เกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพร

๑.๔.๑ ความหมายของลูกประคบสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรหลายๆ ชนิดมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นยาสมุนไพร ที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมากลายเป็นกลิ่น เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ มะกรูด การบูร โดยเราสามารถนำเอาสมุนไพรเหล่านั้นมาหั่น ย่อยอย่างหยาบ ๆจากนั้นห่อด้วยผ้าดิบ แล้วนำไปผ่านกระบวนการความร้อนด้วย วิธีการนึ่งไอน้ำหรือใส่ไมโครเวฟ เพื่อให้สมุนไพรละลายออกมาเป็นตัวยาซึมเข้าใต้ผิวหนังตามร่างกาย ถ้าใช้ไมโครเวฟจะต้องพรมน้ำให้ชุ่มมากกว่าการนึ่งด้วยไอน้ำสมัยโบราณจะใช้เหล้าขาวไปพรมด้วย เพราะเหล้าขาวเป็นตัวนำยา (หรือกษัยยา) เป็นการช่วยทำให้สมุนไพรละลายและซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น การนึ่งระยะแรกจะใช้เวลา ประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที หากใช้ไมโครเวฟในการอุ่นลูกประคบ ห้ามพรมด้วยเหล้าขาวเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ลูก

ประคบ เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทยซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยใช้การประคบหลังการนวดหรือประคบพร้อมนวดร่างกาย

๑.๔.๒ ชนิดของลูกประคบสมุนไพร มี ๒ ชนิด คือ ลูกประคบสมุนไพรสด และลูกประคบสมุนไพรแห้ง

๑.) ลูกประคบสมุนไพรสด

• ข้อดี คือ การใช้สมุนไพรสดในการปรุงลูกประคบนั้น สมุนไพรจะมีน้ำอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องพรมน้ำก่อนนำไปใช้ ไม่ต้องตากแห้ง ไม่ต้องอบฆ่าเชื้อ ไม่ต้องกลัวขึ้นรา

• ข้อจำกัด คือ เมื่อปรุงลูกประคบเสร็จแล้ว ต้องรีบนำไปใช้ ไม่สามารถเก็บไว้ได้นานในอุณหภูมิปกติ ต้องเก็บในตู้เย็นหรือภาชนะบรรจุพิเศษ

๒.) ลูกประคบสมุนไพรแห้ง

• ข้อดี คือ เก็บไว้ได้นาน สะดวกในการนำไปใช้ สามารถเตรียมสมุนไพรที่ใช้ใน การปรุงลูกประคบได้ครบถ้วนมากขึ้น เนื่องจากสมุนไพรบางชนิดไม่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ต้องหามาจากแหล่งอื่น

๑.๔.๓ ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

• กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง

• ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น หลัง ต้นคอ แขน และขา เป็นต้น ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวลง

• ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืดยืดตัวออก

• ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่างๆ หลังจาก ๒๔-๔๘ ชั่วโมง ไปแล้ว

๑.๔.๔ เกณฑ์มาตรฐานของลูกประคบสมุนไพร มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนลูกประคบสมุนไพร มผช.๑๗๖/๒๕๕๓ ได้ให้ ความหมายไว้ว่า ลูกประคบสมุนไพร หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการ นำสมุนไพรหลายชนิด มาผ่านกระบวน การทำความสะอาดแล้ว นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ทำให้แห้ง แล้วนำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงตามต้องการ สำหรับใช้นาบหรือกดประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อทำให้ผ่อนคลาย โดยก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำ แล้วทำให้ร้อนด้วยการนึ่งหรือใส่ในเตาไมโครเวฟ

๑.๔.๕ คุณลักษณะที่ต้องการของลูกประคบสมุนไพร

๑.) ลักษณะทั่วไป ต้องหุ้มห่อให้เรียบร้อย ชิ้นส่วนภายในไม่หลุดร่วงออกมา

๒.) ผ้าห่อสมุนไพร ต้องเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบ ที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรหลุดร่วงออกมา

๓.) สมุนไพร ต้องเป็นชิ้นเล็ก แห้ง ไม่มีราปรากฏให้เห็น มีกลิ่นของสมุนไพรที่ใช้และไม่มี กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน

๔.) สิ่งแปลกปลอม ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบใช้เช่น เส้นผม ดิน ทราย กรวด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

๕.) ความชื้นและสารที่ระเหยได้ ต้องไม่เกินร้อยละ ๑๔ โดยน้ำหนัก

๖.) จุลินทรีย์

- แบคทีเรียที่เจริญเติบโตโดยใช้อากาศ ต้องไม่เกิน ๕ × ๑๐๗ โคโลนีต่อ

ตัวอย่าง ๑ กรัม

- ยีสต์และรา ต้องไม่เกิน ๕ × ๑๐๔ โคโลนีต่อตัวอย่าง ๑ กรัม

๑.๕ ความรู้เกี่ยวกับการผลิตลูกประคบสมุนไพร

๑.๕.๑ วัสดุ อุปกรณ์การผลิตลูกประคบสมุนไพร

๑.) ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด ๓๕ ซม. X ๓๕ ซม.

๒.) เชือกด้าย ยาวประมาณ ๒ เมตร

๓.) สมุนไพรสดหรือสมุนไพรแห้ง

๔.) อุปกรณ์การเตรียมสมุนไพร เช่น มีด เขียง กรรไกร และครกตำ

๕.) อุปกรณ์การผสมสมุนไพร เช่นกระละมัง หรือหม้อสำหรับผสมสมุนไพรและทัพพี

๖.) เครื่องชั่ง (ที่สามารถชั่งสมุนไพรปริมาณน้อยๆได้น้ำหนักถูกต้อง)

๗.) ถุงมือ หมวกคลุมผม และผ้ากันเปื้อน

๘.) จานรองสำหรับห่อลูกประคบสมุนไพรภาพที่ ๘ วัสดุ อุปกรณ์การผลิตลูกประคบสมุนไพร

๑.๕.๒ สูตรสมุนไพรลูกประคบ

สูตรที่ ๑ ลูกประคบสมุนไพรสด (ทำลูกประคบขนาด ๑๒๐ กรัม ได้ ๒๐ ลูก)

สมุนไพรสด ปริมาณ

ไพล ๑,๐๐๐ กรัม

ผิวมะกรูด ๔๐๐ กรัม

ตะไคร้ ๒๐๐ กรัม

ใบมะขาม ๔๐๐ กรัม

ขมิ้นชัน ๒๐๐ กรัม

ใบส้มป่อย ๒๐๐ กรัม

เกลือ ๒ ช้อนโต๊ะ

การบูร ๔ ช้อนโต๊ะสูตรที่ ๒ ลูกประคบสมุนไพรแห้ง (น้ำหนักรวมประมาณ ๑,๒๘๐ กรัม ทำลูกประคบขนาด ๑๒๐ กรัม ได้ประมาณ ๑๐ ลูก)

สมุนไพรแห้ง ปริมาณ

ไพล ๕๐๐ กรัม

ขมิ้นชัน ๑๐๐ กรัม

ตะไคร้บ้าน ๑๐๐ กรัม

ผิวมะกรูด ๒๐๐ กรัม

ใบมะขาม ๒๐๐ กรัม

ใบส้มป่อย ๑๐๐ กรัม

การบูร ๓๐ กรัม

พิมเสน ๓๐ กรัม

เกลือ ๒๐ กรัม หรือ ๑ ช้อนโต๊ะ

๑.๖ วิธีการ ขั้นตอน การทำลูกประคบสมุนไพร

๑.๖.๑ วิธีทำลูกประคบสมุนไพรสด

๑.) วิธีการเตรียมสมุนไพร

• นำสมุนไพรทั้งหมดมาทำความสะอาด ล้างเศษดินที่ติดมากับสมุนไพรออกให้หมด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

• หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ให้เป็นลูกเต๋า ตะไคร้ซอยให้ละเอียด มะกรูดปอกเอาแต่เปลือก นำไปโขลกกับครกพอหยาบๆ

• ใบมะขาม ใบส้มป่อย เด็ดออกจากก้านให้เป็นใบ นำไปผสมกับสมุนไพรในข้อที่ ๑ เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ

• แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อย ชั่งน้ำหนักแล้วใส่ผ้าดิบ ห่อเป็นลูกประมาณลูกส้มโอน้ำหนัก ๑๒๐ กรัม รัดด้วยเชือกให้แน่น๓.๓.๒ วิธีทำลูกประคบสมุนไพรแห้ง

๒.) วิธีการทำ

• นำสมุนไพรแต่ละชนิดมาล้างน้ำหลายๆ ครั้ง ให้สะอาดแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

• นำไพล ขมิ้นชัน มาหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วอบที่อุณหภูมิ ๗๐ องศาเซลเซียส หรือตากแดดจนแห้ง จากนั้นนำมาตำหรือบด ให้ได้ขนาดตามต้องการ

• นำตะไคร้ ผิวมะกรูด มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วอบที่อุณหภูมิ ๖๐ องศาเซลเซียส หรือตากแดดจนแห้ง จากนั้นนำมาตำหรือบด ให้ได้ขนาดตามต้องการ

• ใบมะขาม ใบส้มป่อย อบที่อุณหภูมิ ๔๐ องศาเซลเซียส หรือตากแดดจนแห้ง

• นำสมุนไพรทุกชนิดมาชั่งน้ำหนักตามที่ต้องการ แล้วนำมาผสมกัน เติมการบูร พิมเสนและเกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

• เตรียมผ้าสำหรับห่อลูกประคบ ชั่ง สมุนไพรผสม ๑๕๐ กรัม วางบนผ้าแล้วจึงห่อลูก ประคบ ให้แน่นด้วยเชือก

๑.๖.๒ เทคนิคการห่อลูกประคบ การห่อลูกประคบมีความสำคัญเป็นอย่างมาก มีรายละเอียดดังนี้

• นำส่วนทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า ๒ มุม ขึ้นมาทบกันโดยจับทีละมุมจนครบทั้ง ๔ มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก ๔ มุม ให้รวบมุมผ้าที่ละมุมอีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง ๔ มุม

• แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียว จากนั้นค่อยๆ จัดแต่ง ลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม

• เมื่อได้ลูกประคบเป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้ว ให้นำเชือกมาพับครึ่งร้อยเป็นห่วง ให้ชายทั้งสองเท่ากัน จากนั้นพันทบกัน ๒ รอบแล้วผูกให้ แน่นด้วยเงื่อนตาย ๑รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสอง ข้าง จากนั้นจึงค่อยๆ จัดระเบียบชายผ้าใน

๑.) ส่วนที่จะทำด้ามจับ

• การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน

• หลังจากที่เราจัดแต่งและซ่อนชายผ้าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมา

ประมาณ ๒ นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับใช้ปลายเชือกเส้นเดิมมาพันทบกันอีก ๒ รอบโดยการผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง

• จากนั้นให้ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรงสวยงาม คงทนต่อการใช้งาน ให้นำเชือกป่านผูกให้แน่นอีกครั้งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ให้ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ ๒ นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับใช้ปลายเชือกส่วนที่ ยาวกว่าค่อย พันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไล่กดเชือก ให้แน่นการทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก จากนั้นซ่อนปลายไว้ในซอกผ้า ที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ก็จะได้ลูกประคบที่สวยงามพร้อมใช้งาน

๑.๖.๓ การเก็บรักษาลูกประะคบแบบแผ่นหลังการใช้

ลูกประคบสมุนไพรแบบแผ่นที่ใช้แล้ว สามารถเก็บไว้ใช้ซ้ำได้ ๒-๓ ครั้ง โดยวางลูกประคบที่ใช้เสร็จแล้วไว้ให้เย็น แล้วนำใส่ในถุงพลาสติกที่ปิดสนิท เก็บในตู้เย็นได้ ๒-๓ วัน ก่อนนำลูกประคบแบบแผ่นมาใช้ครั้งต่อไป ควรตรวจดูสมุนไพรในห่อลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดหรือมีราขึ้นไม่ควรนำมาใช้อีก ถ้าลูกประคบที่ใช้แล้วไม่มีสีเหลืองหรือสีเหลืองอ่อนลงแสดงว่าสารสมุนไพรจางลง ไม่ควรมาใช้อีก ลูกประคบที่เก็บไว้ถ้าแห้ง ควรพรมด้วยน้ำก่อนใช้

การผลิตลูกประคบสมุนไพรแบบแผ่นให้มีคุณภาพที่ดี ต้องดูแลทุกขั้นตอนการผลิต คือวิธีการปลูกอายุการเก็บเกี่ยวสมุนไพร การเตรียมวัตถุดิบสมุนไพร กระบวนการผลิตผลิตภัณฑ์ และการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ก่อนการจำหน่ายการควบคุมคุณภาพทุกขั้นตอน และสุขลักษณะที่ถูกต้องของสถานที่ทำการผลิต ทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพและปลอดภัย เป็นที่เชื่อถือของผู้บริโภค

๑.๖.๕ วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

• นำหม้อนึ่งใส่น้ำแล้วตั้งทิ้งไว้ให้เดือด และนำลูกประคบวางบนชั้นนึ่งทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ – ๑๕ นาที แล้วจึงนำมาใช้

• จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร

• นำลูกประคบซึ่งร้อนได้ที่แล้ว ประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (ก่อนใช้ต้องทดสอบความร้อนของลูกประคบด้วยการ นำลูกประคบแตะบริเวณท้องแขน หรือหลังมือของผู้ประคบก่อน)

• ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ที่ลูกประคบกำลังร้อน ต้องทำด้วยความเร็ว อย่าวางแช่นานๆ เพื่อป้องกันผิวหนังถูกลวก ไหม้ พอง จากความร้อน

• เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง ให้เปลี่ยนลูกประคบสลับกับลูกที่นึ่งไว้ในหม้อนึ่ง (นำลูกประคบเดิมไปนึ่งต่อให้ร้อนเพื่อรอการใช้สลับกัน) ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย จนกว่าอาการจะดีขึ้น

๑.๖.๖ ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

• ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไปกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆหรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องการใช้ควรมีผ้าขนหนูรองก่อนหรือรอจนกว่าลูกประคบจะคลายร้อนลง

• ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุเนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้าอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้,พองได้ง่าย

ถ้าต้องการใช้ควรจะใช้ลูกประคบที่อุ่นๆ

• ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผล อักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง ๒๔ ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้เกิดอาการบวมมากขึ้น

• หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะไปชะล้างสมุนไพรออกจากผิวหนัง และทำให้ร่างกายปรับอุณหภูมิไม่ทันอาจจะทำให้เป็นไข้ได้

๑.๖.๗ เคล็ดลับในกระบวนการผลิตลูกประคบสมุนไพร

• ควรเลือกใช้สมุนไพรที่มีคุณภาพ

• การตำสมุนไพรอย่าให้ละเอียดมากเกินไป

• การนำสมุนไพรสดมาคลุกเคล้ากัน อย่าให้แฉะเป็นน้ำ

๑.๗ ประโยชน์การทำลูกประคบสมุนไพร

การผลิตลูกประคบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยที่มีประโยชน์ครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพ การฟื้นฟูร่างกาย การสร้างอาชีพ และการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนโดยแบ่งออกเป็น ๓ ด้านหลัก ดังนี้

๑.๗.๑ ประโยชน์ด้านสุขภาพและการรักษา (Health & Therapeutic Benefits)

บรรเทาอาการปวดและอักเสบของกล้ามเนื้อ ความร้อนจากลูกประคบร่วมกับตัวยาสมุนไพร เช่น ไพล ขมิ้นชัน ช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็ง คลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบของเส้นเอ็นและข้อต่อ

กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต (Vasodilation) ไอน้ำและความร้อนช่วยขยายหลอดเลือดบริเวณที่ประคบ ทำให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น ลดอาการติดขัดของลมในเส้น

ลดอาการบวมและบวมช้ำ สรรพคุณทางเภสัชกรรมของไพล ขมิ้น และหัวชันอ้อย ช่วยลดการบวมน้ำ ดูดซับความร้อนในร่างกาย และถอนพิษอักเสบ

ส่งเสริมการผ่อนคลายและบำบัดด้วยกลิ่น (Aromatherapy) น้ำมันหอมระเหยจากการบูร พิมเสน ผิวมะกรูด และตะไคร้ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของระบบประสาท ช่วยให้การนอนหลับมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดูแลสุขภาพมารดาหลังคลอด ใช้ในการอยู่ไฟหลังคลอด เพื่อช่วยขับน้ำคาวปลา กระตุ้นให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น และบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากการอุ้มครรภ์

๑.๗.๒ ประโยชน์ด้านเศรษฐกิจและการสร้างอาชีพ (Economic Benefits)

ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ประชาชนสามารถผลิตลูกประคบไว้ใช้เองในครอบครัวเพื่อดูแลสุขภาพเบื้องต้นโดยไม่ต้องพึ่งพายาเคมีสังเคราะห์

สร้างรายได้และเสริมสร้างอาชีพ สามารถนำทักษะไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์จำหน่ายในชุมชน ตลาดออนไลน์ หรือส่งเข้าสู่ธุรกิจบริการสุขภาพ เช่น ร้านนวดแผนไทย และธุรกิจสปา

เพิ่มมูลค่าพืชสมุนไพรท้องถิ่น: แปรรูปสมุนไพรสดในท้องถิ่นให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าสูงขึ้น และยืดอายุการเก็บรักษาในรูปแบบลูกประคบแห้ง (OTOP)

๑.๗.๓ ประโยชน์ด้านสังคมและการอนุรักษ์ภูมิปัญญา (Social & Cultural Benefits)

สืบสานภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยอนุรักษ์และถ่ายทอดศาสตร์การหัตถเวชกรรมพื้นบ้านให้คงอยู่ ไม่ให้สูญหายตามกาลเวลา

ส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชน การรวมกลุ่มผลิตลูกประคบ เช่น กลุ่มสตรี กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ช่วยสร้างความสามัคคี การพึ่งพาตนเอง และพัฒนาฐานรากอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๒). คู่มือการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (อ.ส.ค.).

กัญจนา ดีแก้ว. (๒๕๕๘). ผลของการประคบสมุนไพรต่อการลดระดับความปวดกล้ามเนื้อและข้อในผู้สูงอายุ. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๑๓(๒), ๑๔๕-๑๕๖.

พร้อมจิต ศรลัมพ์, และคณะ. (๒๕๔๓). สารานุกรมสมุนไพร เล่ม ๑: สมุนไพรสวนสิรีรุกขชาติ. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. (๒๕๖๐). สมุนไพรประคบแลนวด: ภูมิปัญญาบำบัดปวด. ปราจีนบุรี: มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร.

สถาบันการแพทย์แผนไทย. (๒๕๕๔). ตำรับยาประคบสมุนไพรและการนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพ. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ลูกประคบสมุนไพร

ภูมิปัญญาไทย...สู่การดูแลสุขภาพ

ลูกประคบสมุนไพร เป็นการนำสมุนไพรไทยมาผสมผสาน
กับภูมิปัญญาท้องถิ่น ผ่านกระบวนการผลิตอย่างพิถีพิถัน
เพื่อให้ได้ลูกประคบที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และใช้ประโยชน์ได้จริง

"สมุนไพรไทย ใกล้ตัว...ใช้ได้จริง เพื่อสุขภาพที่ดี ♡"

ประโยชน์ของลูกประคบสมุนไพร

- ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ
- ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และการทำงานของระบบต่าง ๆ
- ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และบำรุงสุขภาพโดยรวม

สมุนไพรที่ใช้ในการผลิต


ไพล


ขมิ้นชัน


ตะไคร้


มะกรูด


ขิง


การบูร



ผลิตด้วยใจ
จากสมุนไพรไทย
เพื่อสุขภาพของทุกคน ♡

องค์การบริหารส่วนตำบลบางขัน
ตำบลบางขัน อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

สมุนไพรไทย
ดูแลสุขภาพ...ใกล้ตัวเรา ♡