



หลักสูตรการฝึกอบรม

# “การทำลูกประคบ”

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา



ใบส้มป่อย



ผิวมะกรูด



ใบยูคาลิปตัส



ว่านน้ำ



การบูร



ใบมะขามแขก



พิมเสน



ขมิ้นชัน



ขมิ้นอ้อย



เกลือ



ว่านหางจระเข้



ไพล



ใบส้มเสี้ยว



ใบเตย



เถาวัลย์เปรียง



เถาเอ็นอ่อน

## “การทำลูกประคบ”

การทำลูกประคบเป็นการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ระบุถึงการใช้พืชพรรณสมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล การนำสมุนไพรมาใช้ได้ทั้งในแง่การนำมารับประทานเป็นอาหารเช่น การรับประทานพืชผัก หรือนำมาประกอบเป็นอาหาร นอกจากนั้นยังนำมาใช้เป็นยา รักษาโรคเวลาเกิดอาการเจ็บป่วย การใช้ลูกประคบสมุนไพรก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่คนไทยเรานำมาใช้สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

ขอขอบคุณสถาบันถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาที่ได้สนับสนุนภายใต้โครงการผลักดันการนำผลงานวิชาการสู่การใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาให้ชุมชนและสถานประกอบการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตมา ณ. โอกาสนี้ด้วย

# สารบัญ

	หน้า
หลักสูตรการฝึกอบรม	4
เนื้อหาการฝึกอบรม	6
ความเป็นมา	6
หลักการของหลักสูตร	7
- สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ	8
- ความรู้เกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพร	10
- การผลิตลูกประคบสมุนไพร	11

# หลักสูตรการฝึกอบรม

## “การทำลูกประคบ”

### มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

#### 1. วัตถุประสงค์

- เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการทำลูกประคบและการประคบสมุนไพร
- เพื่อให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพสร้างรายได้

#### 2. ระยะเวลาฝึกอบรม

- ผู้รับการฝึกอบรมจะต้องเข้าฝึกอบรมภาคทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง และฝึกภาคปฏิบัติ จำนวน 4 ชั่วโมง รวมเป็น 6 ชั่วโมง

#### 3. คุณสมบัติผู้เข้าฝึกอบรม

- บุคลากรอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
- ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจและต้องการพัฒนาอาชีพ

#### 4. ใบประกาศนียบัตร

ชื่อเต็ม : ใบประกาศนียบัตรฝึกอบรมระยะสั้นการอบรมเชิงปฏิบัติการทำลูกประคบสมุนไพร ผู้รับการฝึกอบรมต้องผ่านการประเมินไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาการฝึกทั้งหมดจะได้รับวุฒิบัตร “การทำลูกประคบสมุนไพร”

## 5. หัวข้อการอบรม

หัวข้อการอบรม	เวลา (ชั่วโมง)	
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. การทำลูกประคบสมุนไพร	2	4
การวัดและประเมินผล	ร้อยละ80	ร้อยละ80
รวม	2	4
	6 ชั่วโมง	

## 6. เนื้อหาวิชา

6.1 การทำลูกประคบสมุนไพร (2:4)

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ถึงวิธีการและขั้นตอนการทำ และการใช้ลูกประคบสมุนไพร

## 7. วัดและประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และการมีส่วนร่วม
- ประเมินความรู้ความสามารถชิ้นงานของผู้เรียน

## 8. ผู้จัดทำหลักสูตร

1.ชื่อ นายพิษณุ พรหมพราย หน่วยงาน สถาบันถ่ายทอดเทคโนโลยี  
สู่ชุมชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา

ลงชื่อ.....ผู้xonอนุมัติหลักสูตร

( นายพิษณุ พรหมพราย )

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกรียงไกร ธารพรศรี )

ผู้อำนวยการสถาบันถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชน

# เนื้อหาการฝึกอบรม

## ความเป็นมา

ลูกประคบสมุนไพร คือ ผลิตภัณฑ์ที่นำสมุนไพรหลากหลายชนิดมาวางตามร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ด ขัดยอก โดยผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้ว นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการและทำให้แห้ง หลังจากนั้นห่อด้วยผ้าทำให้เป็นรูปทรงกลม แล้วนำไปผ่านกระบวนการความร้อนด้วยวิธีการนึ่งไอน้ำหรือใส่ไมโครเวฟ เพื่อให้สมุนไพรละลายออกมาเป็นตัวยาสซึมเข้าใต้ผิวหนังตามร่างกาย ถ้าใช้ไมโครเวฟจะต้องพรมน้ำให้ชุ่มมากกว่าการนึ่งด้วยไอน้ำ สมัยโบราณจะใช้เหล่าขาวไปพรมด้วยเพราะเหล่าขาวเป็นตัวนำยา (หรือกษัยยา) เป็นการช่วยทำให้สมุนไพรละลายและซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้นการนึ่งระยะแรก จะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที หากใช้ไมโครเวฟในการอุ่นลูกประคบ ห้ามพรมด้วยเหล่าขาวเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ลูกประคบ เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย ซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยใช้การประคบหลังการนวดหรือประคบพร้อมนวดร่างกาย ลักษณะโดยทั่วไปของลูกประคบสมุนไพรต้องห่อให้สนิทและมีปลายผ้าเพื่อจับ ในกรณีที่ลูกประคบแห้ง ต้องพรมน้ำก่อนลูกประคบต้องมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ใช้

## หลักการของหลักสูตร

การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมา ซึ่งมีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ระบุถึงการใช้พืชพรรณสมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล การนำสมุนไพรมาใช้ได้ทั้งในแง่การนำมารับประทานเป็นอาหารเช่น การรับประทานพืชผัก หรือนำมาประกอบเป็นอาหาร นอกจากนั้นยังนำมาใช้เป็นยารักษาโรคเวลาเกิดอาการเจ็บป่วย การใช้ลูกประคบสมุนไพรก็เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่คนไทยเรานำมาใช้กันตั้งแต่รุ่นปู่ย่าของเราท่านผู้ฟังคงจะเคยมีประสบการณ์การใช้ลูกประคบสมุนไพรอยู่บ้าง แต่หลายท่านอาจจะไม่ทราบถึงรายละเอียดในเรื่องผล การรักษา วิธีการใช้ อาการที่เหมาะสมกับการใช้ลูกประคบสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาตั้งแต่โบราณ เป็นการนำสมุนไพรพื้นบ้านชนิดต่างๆ มาใช้ประโยชน์ในการคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้ผ่อนคลาย ลูกประคบมีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลักอย่างน้อย 3 ชนิด ได้แก่ ไพล ขมิ้นชัน และตะไคร้ อาจผสมสมุนไพรชนิดอื่นๆ เช่น ผิวมะกรูด ใบมะขาม การบูร พิมเสน ลูกประคบสมุนไพรมีอยู่ด้วยกันหลายสูตรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภูมิภาคของประเทศ ซึ่งจะใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ

# 1. สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ

## 1.1. ไพล

- เหง้า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเพ้อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน เป็นยารักษาหิด เป็นยากันเล็บถอด ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด น้ำคั้นจากเหง้า รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกบวม แผลง้ำเข้าเมื่อย

- หัว ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้มุตกิตระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน

- ดอก ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย
- ต้น แก้ธาตุพิการ แก้อุจจาระพิการ
- ใบ แก้ไข้ ปวดเมื่อย แก่ครั้นเนื้อครั้นตัว แก้เมื่อย

## 1.2. มะกรูด

- ผิวลูกมะกรูด ขับลมในลำไส้ปรุงเป็นยาลมขับระดู แก้ปวดท้อง
- ใบ แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ใน มีสารต้านมะเร็ง
- ราก แก้ไข้ แก้กำเดา ถอนพิษ แก้ลมจุกเสียด แก้พิษฝีภายใน แก้เสมหะ

- ลูกมะกรูด นำมาดองกินเป็นยาพอกและบำรุงเลือด

## 1.3. ตะไคร้

- ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหิด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้ อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรรักษาโรคอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ



- หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิ้ว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการชั้ตเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้ไอเจ็บ แก้ทราง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลม อัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ไบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้

- ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย

- ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพร ชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาว ด้วย

#### 1.4. ใบมะขาม

- ใบอ่อน นำมาต้มเอาน้ำโขลกศิระชะ แก้หวัด คัดจุมูก น้ำมูกไหล ส่วนใบสดก็นำมาต้มน้ำอาบหลังสตรีคลอดบุตรใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น เนื่องจากในใบมะขามสดมีรสเปรี้ยวมีกรดหลายชนิดช่วยให้ผิวหน้าสะอาดขึ้น

- ใบและดอก ของมะขามนำมาต้มรับประทาน น้ำช่วยลดความดันโลหิตได้ดีมากขมื่นขัน

- เหง้า ใช้รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน โดยทำเป็นผงผสมน้ำ หรือเหง้าสด ฝนน้ำทา น้ำมันหอมระเหย และสาร curcumin มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อหนองได้ดีรักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ และแผนในกระเพาะอาหาร

## 1.5. ใบส้มป่อย

- ใบ รสเปรี้ยว ฝาดร้อนเล็กน้อย สรรพคุณช่วยขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้บิด ฟอกโลหิต แก้โรคตา ดอก รสเปรี้ยว ฝาด มัน แก้เส้นเอ็นพิการให้สมบูรณ์ ฝัก รสเปรี้ยว เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ทำให้อาเจียน แก้ น้ำลายเหนียว แก้โรคผิวหนัง ช่วยขจัดรังแคและบำรุงเส้นผม เปลือกกรสมเปรี้ยว เห็ดปรำ เจริญอาหารกัดเสมหะ แก้ไอ ขางเด็ก ต้นรสเปรี้ยวฝาดแก้ตาพิการ ราก รสขม แก้ไข้ แก้ท้องร่วง

## 2. ความรู้เกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพร

### 2.1 ชนิดของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบมี 2 ชนิดคือลูกประคบสมุนไพรสดและลูกประคบสมุนไพรแห้ง

#### • ลูกประคบสมุนไพรสด

- ข้อดี คือ การใช้สมุนไพรสดในการปรุงลูกประคบนั้น สมุนไพรจะมีน้ำอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องพรมน้ำก่อนนำไปใช้ ไม่ต้องตากแห้ง ไม่ต้องอบฆ่าเชื้อ ไม่ต้องกลัวขึ้นรา
- ข้อจำกัด คือ เมื่อปรุงลูกประคบเสร็จแล้ว ต้องรีบนำไปใช้ ไม่สามารถเก็บไว้ได้นานในอุณหภูมิปกติ ต้องเก็บในตู้เย็นหรือภาชนะบรรจุพิเศษ

#### • ลูกประคบสมุนไพรแห้ง

- ข้อดี คือ เก็บไว้ได้นาน สะดวกในการนำไปใช้ สามารถเตรียมสมุนไพรที่ใช้ใน การปรุงลูกประคบได้ครบถ้วนมากขึ้น เนื่องจากสมุนไพรบางชนิดไม่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ต้องหามาจากแหล่งอื่น

### 3. การผลิตลูกประคบสมุนไพร

#### 3.1. อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าสีขาวสำหรับห่อลูกประคบ
2. เชือก
3. ตัวยาทที่ใช้ทำลูกประคบ
4. เต้า
5. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
6. จานรองลูกประคบ

#### 3.2. ส่วนผสมลูกประคบ

1. ไพล 500 กรัม
2. ผิวมะกรูด 100 กรัม
3. ตะไคร้บ้าน 200 กรัม
4. ใบมะขาม 100 กรัม
5. ขมิ้นชัน 100 กรัม
6. เกลือ 60 กรัม
7. การบูร 30 กรัม
8. ใบส้มป่อย 50 กรัม
9. พิมเสน 30 กรัม

#### 3.3. วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นอ้อย ตันตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำพอหยาบๆ
2. ใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำผสมกับส่วนผสมในข้อ 1. เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ

3. แบ่งตัวยาที่ตำเรียบร่อยแล้วเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน โดยใช้ผ้าสีขาวห่อเป็นลูกประคบ รัดด้วยเชือกให้แน่น

4. ลูกประคบที่ได้ ไปนึ่งครั้งละ 1 ลูก ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที

5. นำลูกประคบที่มีความร้อนได้ที่แล้วมาประคบผู้ป่วยที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยน ระหว่างลูกประคบ 2 ลูกนี้

### 3.4. ขั้นตอนการประคบ

1. จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นิ่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร

2. นำลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถวางลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2, 3 และ 4

### 3.5. ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย

2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อ หลัง 24-48 ชั่วโมง

3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ ฟังผืด ยืดตัวออก

5. ลดอาการปวด

6. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

### 3.6. ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องใช้ควรมีผ้าขนหนูรองห่อ หรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลง

จากเดิม

2. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ ควรจะใช้ลูกประคบอื่นๆ

3. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ ( ปวด บวม แดง ร้อน ) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกอาจจะทำให้บวมมากขึ้น

4. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะน้ำจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และร่างกายอาจจะปรับตัวไม่ทัน ( ปรับความร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด )

### 3.7. การเก็บรักษา

1. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน

2. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ควรตรวจยาในห่อลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดไม่ควรเก็บไว้)

3. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว

4. ลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง หรือสีเหลืองอ่อนลง แสดงว่ายาที่ใช้จัดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล