

## วิธีทำ...ลูกประคบสมุนไพร ....แก้ปวดเมื่อยลดการอักเสบ

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552

วันนี้แนะนำการทำลูกประคบสมุนไพรไว้ใช้เอง ทำง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก จะช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อทำให้เนื้อเยื่อ-พังผืดยืดตัว ลดการติดขัดของข้อต่อและช่วยเพิ่มการไหลเวียนทำให้เลือดลมเดินสะดวก



ลูกประคบสมุนไพร

**วัสดุ/อุปกรณ์**

เชียง มีด หม้อดินปากเล็ก เตา ครก ผ้าด้ายดิบ เชือกด้าย กะละมัง ทัพพี ถาด

**วัตถุดิบ**

- 1 หัวไพล 500 กรัม
- 2 ขมิ้นชัน 100 กรัม
- 3 ตะไคร้ 20 กรัม
- 4 มะกรูด (ผิว) 100 กรัม
- 5 ใบมะขาม 300 กรัม
- 6 เกลือ 60 กรัม
- 7 การบูร 30 กรัม
- 8 พิมเสน 30 กรัม

**วิธีทำ**

1 นำขมิ้นชัน หัวไพล ตะไคร้ มะกรูดมาล้างให้สะอาดตากให้แห้งจนสะเด็ดน้ำ  
มะกรูดนำมาฝานเอาเฉพาะผิว

2 นำทั้งหมดมาหั่น เสร็จแล้วใส่ในครกตำหยาบ ๆ นำไปตากแดดให้แห้ง  
ใบมะขามก็ตากแดดให้แห้งด้วย

3 นำสมุนไพรที่ตากแดดแห้งแล้วมาผสมกับเกลือ  
การบูรและพิมเสนมาผสมคลุกรวมกันในกะละมังจนกระทั่งเป็นเนื้อเดียวกัน

4 นำสมุนไพรที่ผสมเข้าด้วยกันแล้วมาแบ่งเป็น 4 ส่วนเท่า ๆ กัน แล้วใส่ลงบนผ้าดิบที่เตรียมไว้  
ยกชายผ้าทั้งสองมุมขึ้นแล้วใช้เชือกมัดให้แน่นเป็นลูก ๒ ลูก

### สรรพคุณ

ไพลแก้ปวดเมื่อยร่างกาย ลดอาการอักเสบ ขมิ้นชันช่วยลดอาการอักเสบและแก้อาการคัน  
ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยแกลมวิงเวียน ตะไคร้จะเป็นตัวที่แต่งกลิ่นในระหว่างที่ทำการประคบ ช่วยบำรุงหัวใจ  
ใบมะขามเป็นตัวยาแก้อาการคันตามต่างกาย และยังช่วยบำรุงผิวหนัง  
เกลือจะเป็นตัวดูดความร้อนและนำพาตัวยาทั้งหมดในลูก ๒ ลูกให้ซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น การบูร  
พิมเสนช่วยแต่งกลิ่นและบำรุงหัวใจ

### วิธีประคบ

นำลูกประคบ 2 ลูกไปนั่งในหม้อน้ำ (หม้อดินหรือหม้ออลูมิเนียมธรรมดาก็ได้) ประมาณ 15-20 นาที  
เมื่อลูกประคบร้อนให้นำลูกแรกไปประคบคนไข้อย่างถูกต้องตามจุดหรือ ตำแหน่งที่ต้องการรักษา  
เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลงให้นำลูกประคบลูกแรกกลับไปนั่งใหม่ ระวังรอให้นำลูกประคบลูกที่สองมาประคบแทน  
ทำสลับกัน-ไปมาเพื่อให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา