



การแนะนำแนวทางการประกอบอาชีพ การทำลูกประคบสมุนไพร



องค์การบริหารส่วนตำบลเปือยใหญ่
อำเภอโนนศิลา จังหวัดขอนแก่น
โทร.043-009748

ข้อห้ามการประคบ

1. มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
2. บริเวณที่มีกระดูกแตกหัก
3. บริเวณที่เป็นมะเร็ง
4. บริเวณที่เป็นแผลเปิด หรือเลือดออกใหม่ ๆ
5. บริเวณที่มีการติดเชื้อ
6. บริเวณที่มีการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) จากอุบัติเหตุในช่วง 24 ชั่วโมงแรก (เพราะอาจทำให้บวมมากขึ้น ควรประคบด้วยความเย็น)

วิธีเก็บรักษา

1. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน
2. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น
3. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีเหลืองอ่อนลง แสดงว่าที่ใช้อย่างดี (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล

ประโยชน์ของการประคบ

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง 24-48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดการติดเชื้อของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด



การประคบสมุนไพรคืออะไร

คือ การนำสมุนไพรทั้งสดหรือแห้งหลายชนิด นำมาโขลก และคลุกมาห่อรวมกันด้วยผ้า ทำเป็นลูกประคบ นำไปนึ่ง ด้วยไอน้ำร้อน แล้วนำไปประคบบริเวณที่เจ็บปวด เคล็ดขัดยอก โดยอาศัยความร้อนและคุณสมบัติของ สมุนไพรทำให้อาการดีขึ้น



ส่วนประกอบ

ขนาด 200 กรัม

- ไพล 60 กรัม แก้ปวดเมื่อยลดอาการอักเสบ
- ขมิ้นชัน 40 กรัม ช่วยลดอาการอักเสบ แก้ โรคผิวหนัง
- ผิวมะกรูด 30 กรัม แก้ลมวิงเวียน
- ใบมะขาม 20 กรัม แก้อาการคันตาม ร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
- ตะไคร้ 30 กรัม แต่งกลิ่น
- การบูร 10 กรัม แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
- เกสร 10 กรัม ช่วยดูดความร้อน และช่วย พาตัวยาสัมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น

วิธีประคบ

1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอน ตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร

2. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณ ที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบ คือแตะ

3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงใน ช่วงแรก ๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นาน ๆ เพราะ คนไข้จะทนความร้อนไม่ได้มาก

4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูก ประคบอีกลูกหนึ่งแทน



