

ภูมิปัญญาท้องถิ่นลูกประคบสมุนไพร



การทำลูกประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายๆ อย่างมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย โดยนำมานึ่งให้ร้อนประคบบริเวณปวดหรือเคล็ดขัดยอก อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตได้ดีเยี่ยม ด้วยศาสตร์แห่งการคิดค้นที่สามารถนำสมุนไพรสำคัญในสมุนไพรมาช่วยในการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อีกด้วย ประโยชน์ของลูกประคบโดยรวมก็ ช่วยรักษาอาการเคล็ด ขัด ยอก และลดปวดได้

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง 35 x ยาว 35 เซนติเมตร 2 ผืน (เอาไว้ห่อนั่นละ)
2. เชือก หรือ หนังสาย
3. ตำยาที่ใช้ทำลูกประคบ
4. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
5. จานหรือชามอลูมิเนียมเจาะรู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) รองลูกประคบ

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ (ลูกประคบ 2 ลูก) สาเหตุที่ทำ 2 ก็เพราะเอาไว้เปลี่ยนเวลานำอีกลูกขึ้นนึ่งนั่นเอง จะได้ไม่ต้องรอ

1. ไพล (500 กรัม) แก้ววดเมื่อย ลดการอักเสบ
2. ผิวมะกรูดถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ (200 กรัม) มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
3. ตะไคร้บ้าน (100 กรัม) แต่งกลิ่น
4. ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
6. เกลือ (1 ข่อนโต๊ะ) ช่วยดูความร้อนและช่วยพาตัวยาซึมผ่าน ผิวหนังได้สะดวกขึ้น
7. การบูร (2 ข่อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
8. ใบส้มป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความคัน
9. ใบเป่า

วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำมะกรูด ตำพอหยาบๆ ตำพอหยาบๆ (เวลาประคบจะได้ไม่ระคายเคือง)
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย (เฉพาะใบ) ผสมกับสมุนไพร 1 เสร็จ แล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าแฉะจนเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่เรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาถูกความร้อนยาสมุนไพรจะปล่อย ให้รัดใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที
5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนลูกประคบ

วิธีการประคบ

1. จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่รับร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือ)
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะคนไข้จะทนร้อนไม่ได้มาก
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนั่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2,3,4

ประโยชน์ของการประคบ (จากตัวยาสมุนไพรและความร้อน)

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อหลัง 24-48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต