



เอกสารประกอบการอบรม

โครงการสร้างมูลค่าเพิ่มสมุนไพรในชุมชน

ณ บ้านพักคนชราหญิง มูลนิธิมิตรภาพสงเคราะห์

จ.ปทุมธานี

ระหว่างวันที่ 25-27 มิ.ย. 2556

โดย

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



การทำลูกประคบสมุนไพรแห้ง

ส่วนประกอบ (สูตรลูกประคบแห้ง 2 ลูก)

1.ใบมะขาม	75	กรัม	8.ตะไคร้	37	กรัม
2.ใบส้มป่อย	37	กรัม	9.ว่านน้ำ	37	กรัม
3.ขมิ้นชัน	25	กรัม	10.ใบคนทีสอ	37	กรัม
4. ขมิ้นอ้อย	37	กรัม	11.การบูร	22	กรัม
5.ว่านนางคำ	37	กรัม	12.พิมเสน	22	กรัม
6.ผิวมะกรูด	37	กรัม	13.เกลือ	5	กรัม
7.ไพล	75	กรัม			

วิธีการทำลูกประคบ

- บดสมุนไพรที่เตรียมไว้พอหยาบ
- ชั่งสมุนไพรตามน้ำหนักที่กำหนดตามสูตร
- บรรจุใส่ในผ้าสำหรับห่อ แล้วรัดลูกประคบด้วยเชือกให้แน่น

วิธีการประคบ

- ใช้ผ้าจับลูกประคบขณะร้อน ยกขึ้นจากปากหม้อ
- ทดสอบความร้อนก่อนการประคบ โดยใช้ลูกประคบแตะที่ท้องแขน
- ช่วงแรก แตะลูกประคบ และยกขึ้นโดยเร็ว จนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อน
- วางลูกประคบให้นานพอประมาณ แล้วกดเน้นบริเวณที่ต้องการ



- เปลี่ยนลูกประคบเมื่อลูกประคบเย็นลง

ประโยชน์การประคบสมุนไพร

- ช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก
- ลดการติดขัดของข้อต่อ
- ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
- บรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ
- ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

ข้อจำกัดในการใช้ลูกประคบ

- ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป
- ควรใช้ผ้าขนหนูรองบริเวณผิวหนังอ่อนๆ
- ควรระวังผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ
- ไม่ประคบกับกรณีการอักเสบ หรือ บวม ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก
- หลังประคบ ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะทำให้ตัวยาถูกล้างออกไป



การทำยาหม่องสมุนไพร และการนวดด้วยตนเองอย่างง่าย

ส่วนผสมยาหม่องสมุนไพร

1. พาราฟิน	30	กรัม	(ช่วยให้เนื้อยาหม่องแข็ง)
2. บีแวกซ์	30	กรัม	(ช่วยให้เนื้อยาหม่องแข็ง มันวาว)
3. ลาโนลีน	30	กรัม	(ช่วยให้เนื้อยาหม่องแข็ง)
4. วาสลีน	60	กรัม	(ช่วยให้เนื้อยาหม่องนิ่มไม่แข็งมาก)
5. เมนทอล	60	กรัม	(มีกลิ่นหอม เย็น แก้หวัด)
6. พิมเสน	20	กรัม	(มีกลิ่นหอม ใช้สูด แก้ลมวิงเวียน อ่อนเพลีย)
7. การบูร	60	กรัม	(มีกลิ่นหอม ร้อน บรรเทาความเจ็บ)
8. น้ำมันระกำ	60	มิลลิลิตร	(ทำให้ร้อนเมื่อทาถู)
9. น้ำมันไพล	60	มิลลิลิตร	(แก้อักเสบ ลดการปวด บวม)

วิธีการทำยาหม่องไพล

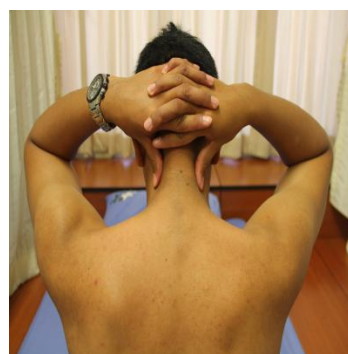
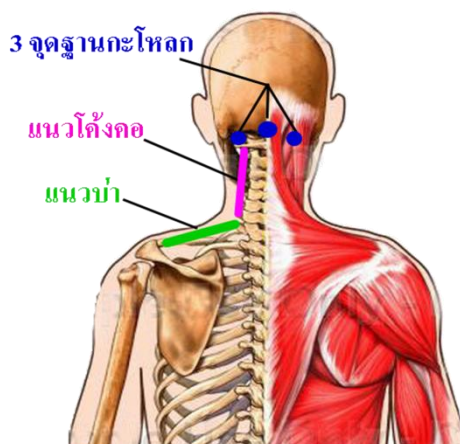
1. นำเมนทอล พิมเสน การบูร มาผสมให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
2. นำพาราฟิน บีแวกซ์ ลาโนลีน และวาสลีน หลอมละลายด้วยไฟอ่อน ให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
3. เมื่อส่วนผสมข้อ 2 ละลายแล้ว นำส่วนผสมข้อ 1 มาผสมคนให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติม น้ำมันระกำ น้ำมันกานพลู และน้ำมันไพล คนให้เข้ากัน
4. เทยาหม่องที่ได้จากข้อ 3 ขณะที่ยังอุ่นใส่ขวดที่เตรียมบรรจุ แล้วทิ้งไว้ให้เย็น



การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

การนวดคลายเครียดด้วยตนเอง



แนวบ่า

ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง มือข้างตรงข้าม
กดแนวบ่า เริ่มจากเหนือปุ่มกระดูกหัวไหล่มา
ตามแนวบ่าขึ้นไปถึงจุดฐานคอ แล้วทำสลับข้าง

แนวโค้งคอ

ประสานมือวางบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือ
ทั้ง 2 ข้าง กดตามแนวโค้งคอ เริ่มจากจุด
ฐานคอขึ้นไปถึงจุดฐานกะโหลกด้านข้าง
(กดขึ้นอย่างเดียว)



3 จุดฐานกะโหลก



-ใช้นิ้วหัวแม่มือข้างขวา กดบริเวณฐานกะโหลกข้างขวา



-แล้วสลับมือใช้นิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายกดจุดฐาน
กะโหลกข้างซ้าย



-ใช้มือข้างที่ถนัด กดฐานกะโหลกจุดตรงกลาง



การผลิตยาต้มส้มมือ และพืมน้ำ

- ยาต้มส้มมือ สรรพคุณ ใช้ต้มแก้ลม วิงเวียน หน้ามืดตาลาย

ส่วนผสมยาต้มส้มมือ

1. ส้มโอเดือนเอาเฉพาะผิว	2	ถ้วย
2. น้ำมันสะระแห่น	1 ½	ช้อนชา
3. น้ำมันหอมกลิ่นส้ม	2	ช้อนชา
4. น้ำมันกานพลู	½	ช้อนชา
5. น้ำมันอบเชย	½	ช้อนชา
6. กานพลูป่น	3	ช้อนโต๊ะ
7. อบเชยป่น	3	ช้อนโต๊ะ
8. พืมน้ำ	3	ช้อนโต๊ะ
9. เมณฑอล	¼	ถ้วย
10. ยาหอมผง	¼	ถ้วย

วิธีทำ

1. นึ่งหรือต้มผิวส้มโอพอนุ่ม กรองเอาน้ำออก
2. นำส้มโอสดด้วยโครงหรือครกให้ละเอียด หรือพอแหลก ตักใส่โถ
3. ผสมน้ำมันสะระแห่น น้ำมันหอมกลิ่นส้ม น้ำมันกานพลู น้ำมันอบเชย กานพลูป่น พืมน้ำ เมณฑอล ยาหอม นวดให้เข้ากัน ปิดฝาพักไว้
4. บรรจุยาใส่ผ้าสาหลู มัดให้เรียบร้อย แล้วใส่ในกรัก หรือถ้ำยาต้ม

- พืมน้ำ สรรพคุณ ใช้ต้มเพื่อบรรเทาอาการหน้ามืด ตาลาย วิงเวียนศีรษะ

ส่วนผสมพืมน้ำ

1. พืมน้ำ	30	กรัม
2. การบูร	25	กรัม
3. เมณฑอล	50	กรัม
4. น้ำมันยูคาลิปตัส	10	มิลลิลิตร



วิธีการทำพิมเสนน้ำ

1. นำพิมเสน การบูร เมนทอล มาตำเพื่อลดขนาด จากนั้นผสมให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
2. เติมน้ำมันยูคาลิปตัส คนให้เข้ากัน
3. บรรจุลงขวดที่เตรียมไว้

ประโยชน์และคุณสมบัติ

1. พิมเสน มีกลิ่นหอม ใช้สูด แก้ลมวิงเวียน อ่อนเพลีย
2. การบูร มีกลิ่นหอม ร้อน บรรเทาความเจ็บ
3. เมนทอล มีกลิ่นหอม เย็น แก้หวัด
4. น้ำมันยูคาลิปตัส มีกลิ่นค่อนข้างเย็น มีประโยชน์มากต่อระบบทางเดินหายใจ ลดอาการปวดศีรษะจากความเหนื่อยล้า อาการหลอดลมอักเสบ หวัด ไอ ไซนัส และอาการติดเชื้อในคอให้ทุเลาลงได้