

# แบบบันทึกข้อมูลปราชญ์ชาวบ้าน / ภูมิปัญญาท้องถิ่น

## ด้านการรักษาจากแพทย์แผนไทย



ชื่อเจ้าของเรื่อง นายบุญเลี้ยง สร้างการนอก ชื่อเล่น เลี้ยง

เกิดวันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๙ อายุ ๗๖ ปี สัญชาติ ไทย ศาสนา พุทธ

บ้านเลขที่ ๘๘/๑ หมู่ ๘ บ้านดอนตะแบง ตำบลตะกั่วป่า อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น

เบอร์โทร ๐๖๕ - ๐๘๒ - ๕๓๓๖

**ปราชญ์ ชาวบ้านด้าน แพทย์แผนไทย** เป็นการนำสมุนไพรชนิดต่างๆ มาใช้เป็นยารักษา แพทย์แผนโบราณ จะต้องมีการเก็บส่วนต่างๆของ พืชสมุนไพรมาใช้งาน และมีการนำมาแปรรูปหรือทำเป็น ยารักษาโรคใน รูปแบบต่างๆ กันออกไปในแต่ละท้องถิ่น ลูกประคบสมุนไพร เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการนำ สมุนไพรมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคของการแพทย์ แผนไทย โดยใช้ควบคู่กับการนวดไทย

การถ่ายทอด/สืบทอด

- นายรอด สร้างการนอก มีสถานะเป็น บิดา
- เริ่มศึกษาเรียนรู้กับบิดาตั้งแต่อายุ 25 ปี

## การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ วัสดุ อุปกรณ์

- ฟ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาดกว้าง 35 ซม. ยาว 35 ซม.
- เชือก เขียง มีด กาละมัง ครก สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ(ลูกประคบสมุนไพรสด)
- ไพล 1,000 กรัม
- ผิวมะกรูด 400 กรัม
- ตะไคร้ 200 กรัม
- ใบมะขาม 400 กรัม
- ขมิ้นชัน 200 กรัม
- ใบส้มป่อย 200 กรัม
- เกลือ 2 ซ่อนโต๊ะ
- การบูร 4 ซ่อนโต๊ะ (ทำลูกประคบได้ 20 ลูก ขนาดลูกละ 120 กรัม)



## สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ

### ไพล

• เหง้า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน เป็นยารักษาหิด เป็นยากัน เล็บถอด ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด น้ำคั้นจากเหง้า รักษา อาการเคล็ดขัดยอก ฟกบวม แผลง้ำเมื่อ

- หัว ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้มุตกิตระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน
- ดอก ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย
- ต้น แก้อาตุพิการ แก้อุจจาระพิการ
- ใบ แก้ไข้ ปวดเมื่อย แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้เมื่อย

### มะกรูด

- ผิวลูกมะกรูด ขับลมในลำไส้ ปรุงเป็นยาลม ขับระดู แก้ปวดท้อง
- ใบ แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ใน มีสารต้านมะเร็ง
- ราก แก้ไข้ แก้กำเดา ถอนพิษ แก้ลมจุกเสียด แก้พิษฝีภายใน แก้เสมหะ
- ลูกมะกรูด นำมาดองกินเป็นยาพอกและบำรุงเลือด

### ตะไคร้

- ทั้งต้น ใช้เป็นยารักษาโรคหิด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและ แก้อหิวตักโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพร ชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ
- หัว เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิว บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้อาเจียน แก้ทราง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้
- ราก ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย
- ต้น ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดิน ปัสสาวะ นิว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ ถ้าเอาผสมกับสมุนไพร ชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย



## ใบมะขาม

- ใบอ่อน นำมาต้มเอาน้ำ ำโพลกศิระชะ แก้วหวัด คัดจุมูก น้ำมูกไหล ส่วนใบสดก็นำมาต้มน้ำอาบหลังสตรีคลอดบุตรใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น เนื่องจากใบมะขามสดมีรสเปรี้ยวมีกรดหลายชนิดช่วยให้ผิวหน้า สะอาดขึ้น

- ใบและดอก ของมะขามนำมาต้มน้ำรับประทาน น้ำช่วยลดความดันโลหิต ได้ดีมาก

## ขมิ้นชัน

- เหง้า ใช้รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน โดยทำเป็นผงผสมน้ำ หรือ เหง้าสด ผ่น้ำทา น้ำมันหอมระเหย และสาร curcumin มีฤทธิ์ยับยั้งการ เจริญของเชื้อหนองได้ดีรักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ และแผนในกระเพาะอาหาร

## ใบส้มป่อย

- ใบรสเปรี้ยว ฝาดร้อนเล็กน้อย สรรพคุณช่วยขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้บิด ฟอกโลหิต แก้โรคตา ดอก รสเปรี้ยว ฝาด มัน แก้เส้นเอ็นพิการ ให้สมบุรณ์ ผัก รสเปรี้ยว เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ทำให้อาเจียน แก้ น้ำลายเหนียว แก้โรคผิวหนัง ช่วยขจัดรังแคและบำรุงเส้นผม เปลือกกรส ขมเปรี้ยว เผ็ดปร่า เจริญอาหารกัดเสมหะ แก้ ไอ ชางเด็ก ต้นรสเปรี้ยวฝาดแก้ตา พิการ ราก รสขม แก้ไข้ แก้ท้องร่วง



## ชนิดของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบมี 2 ชนิด คือ ลูกประคบสมุนไพรสด และลูกประคบสมุนไพรแห้ง

**1. ลูกประคบสมุนไพรสด** • ข้อดี คือ การใช้สมุนไพรสดในการประคบนั้น สมุนไพรจะมีน้ำอยู่ แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องพรมน้ำก่อนนำไปใช้ ไม่ต้องตากแห้ง ไม่ต้องอบฆ่า เชื้อ ไม่ต้องกลัวขึ้นรา • ข้อจำกัด คือ เมื่อประคบลูกประคบเสร็จแล้ว ต้องรีบนำไปใช้ ไม่สามารถ เก็บไว้ได้นานในอุณหภูมิปกติ ต้องเก็บในตู้เย็นหรือภาชนะบรรจุพิเศษ

**2. ลูกประคบสมุนไพรแห้ง** • ข้อดี คือ เก็บไว้ได้นาน สะดวกในการนำไปใช้ สามารถเตรียมสมุนไพรที่ใช้ในการประคบลูกประคบได้ครบถ้วนมากขึ้น เนื่องจากสมุนไพรบางชนิด ไม่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ต้องหามาจากแหล่งอื่น

## ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

- กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
- ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อ ต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว

## วิธีการ/ขั้นตอน/การทำลูกประคบสมุนไพร

**ลูกประคบสมุนไพรสด** วิธีการเตรียมสมุนไพร

- หั่นหัวไหล ขมิ้นชัน ให้เป็นลูกเต๋า ตะไคร้ซอยให้ละเอียด มะกรูด ปอกเอาแต่เปลือก นำไปโขลกกับครกพอหยาบๆ
- ใบมะขาม ใบส้มป่อย เต็ดออกจากก้านให้เป็นใบ นนำไปผสมกับสมุนไพรในข้อที่ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็น เนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
- แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประมาณลูกส้มโอ น้ำหนัก 120 กรัม รัดด้วยเชือกให้แน่น

- **ลูกประคบสมุนไพรแห้ง** วิธีการเตรียมสมุนไพร

- หั่นหัวไหล ขมิ้นชัน ให้เป็นลูกเต๋า ตะไคร้ซอยให้ละเอียด มะกรูด ปอกเอาแต่เปลือก ใบมะขาม ใบส้มป่อย เต็ดออกจากก้านให้เป็นใบ นำไปตากแดดให้แห้ง ใช้เวลา 7 วัน โดยแยกตากสมุนไพรแต่ละชนิด
- เมื่อสมุนไพรแห้งดีแล้ว นำสมุนไพรตามอัตราส่วนมาผสมกัน ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็น เนื้อเดียว
- แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประมาณลูกส้มโอ น้ำหนัก 120 กรัม รัดด้วยเชือกให้แน่น

## การทอลูกประคบ

- นำส่วนทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า 2 มุม ขึ้นมาทบ กัน โดยจับทีละมุมจนครบทั้ง 4 มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก 4 มุม ให้รวบมุมผ้าที่ละมุม อีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง 4 มุม
- แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดี่ยว จากนั้นค่อยๆ จัดแต่ง ลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม
- เมื่อได้ลูกประคบเป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้ว ให้นำเชือกมาพับครึ่ง ร้อยเป็นห่วง ให้ชายทั้งสองเท่ากัน จากนั้นพันทบกัน 2 รอบแล้วผูกให้ แน่นด้วยเงื่อนตาย 1 รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสอง ข้าง จากนั้นจึงค่อย ๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำด้ามจับ
- การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน
- หลังจากที่เรารวบรวมและซ่อนชายผ้าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมา ประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับใช้ปลายเชือกเส้นเดิมมาพันทบกันอีก 2 รอบโดยการผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง
- จากนั้นให้ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรง สวยงาม คงทนต่อการใช้งานให้นำเชือกป่านผูกให้แน่นอีกครั้งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ให้ปลายด้านหนึ่งยาว ประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับใช้ปลายเชือก ส่วนที่ยาวกว่าค่อยพันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไล่กดเชือกให้แน่น การทำ เช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ เมื่อพันจนสุด ชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับ ในตอนแรก จากนั้นซ่อนปลายไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ ก็จะได้ลูกประคบที่สวยงามพร้อมใช้งาน



## การเก็บรักษาลูกประคบสมุนไพร

- ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน
- ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ควรเช็ดลูก ประคบด้วยผ้ามีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยวไม่ควรเก็บไว้)
- ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
- ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง หรือสีเหลืองอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้ จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล ควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่

## วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

- นำหม้อหนึ่งใส่น้ำแล้วตั้งทิ้งไว้ให้เดือด และนำลูกประคบวางบนชั้นหนึ่งทิ้ง ไว้ประมาณ 10 – 15 นาที แล้วจึงนำมาใช้
- จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับ ตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
- นำลูกประคบซึ่งร้อนได้ที่แล้ว ประคบบริเวณที่ต้องการประคบ(ก่อนใช้ ต้องทดสอบความร้อนของลูกประคบ ด้วยการ นำลูกประคบแตะบริเวณ ท้องแขน หรือหลังมือของผู้ประคบก่อน)
- ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ที่ลูกประคบ ก ลังร้อน ต้องทำด้วยความเร็ว อย่าวางแช่นานๆ เพื่อป้องกันผิวหนัง ถูกลวก ไหม้ พอง จากความร้อน
- เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง ให้เปลี่ยนลูกประคบสลับกับลูกที่หนึ่งไว้ ในหม้อหนึ่ง(น ลูกประคบเดิมไปหนึ่งต่อให้ร้อนเพื่อรอการใช้สลับกัน) ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย จนกว่าอาการจะดีขึ้น

## ข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบสมุนไพร

- ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน
- ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าว ความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย
- ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีผลการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้บวมมากขึ้น
- หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้าง ตัวยาออกจากผิวหนัง และอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทัน อาจจะทำให้เป็นไข้ได้