

เชือกแบบเงื่อนตายให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง

ให้ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็น
ด้ามจับ เพื่อให้ลูกประคบสมุนไพรมีความแข็งแรง
และสวยงามคงทนต่อการใช้งาน

นำเชือกป่านมาผูกให้แน่นอีกครั้งหนึ่งโดย
ผูกแบบเงื่อนตาย ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ ๒
นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับลูก
ประคบสมุนไพร ใช้ปลายเชือกส่วนที่ยาวกว่าพัน
ขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไล่กดเชือกให้แน่น การทำ
เช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็น
ระเบียบ

เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตาย
ไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก
จากนั้นซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ
เพียงเท่านี้ก็จะได้ลูกประคบสมุนไพรที่สวยงาม
พร้อมสำหรับการใช้งาน

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบสมุนไพร ๒ ลูก ไปนึ่งในหม้อ
นึ่ง (หม้อดินหรือหม้ออะไก็ได้) นึ่งประมาณ ๑๕-
๒๐ นาที เมื่อลูกประคบสมุนไพรร้อนให้นำลูกแรก
ไปประคบตามจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการรักษา นำ
ลูกประคบสมุนไพรลูกที่ ๒ ไปนึ่งในหม้อระหว่างที่
ใช้ลูกประคบลูกแรก

เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลง นำลูกประคบ
ลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่อีกครั้ง นำลูกประคบสมุนไพร
ลูกที่สองมาใช้ประคบต่อไป ทำสลับกันไปมา การ
ประคบต้องให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา
โดยทั่วไปใช้เวลาในการประคบประมาณ ๑๕-๒๐
นาที ต่อการประคบ ๑ ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเคล็ดขัด
ขอก อาจประคบได้วันละ ๒ ครั้ง

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร สูตรที่มีการ
ผสมสุราลงไปลูกประคบสมุนไพร ไม่ควรนำลูก
ประคบสมุนไพรไปนึ่งก่อนนำมาประคบ เพราะสุรา
มีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว สามารถนำลูกประคบสมุนไพรมา
ประคบได้ทันที

ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตำรายาไทยโบราณ

โดย
หลวงปู่ทองดี เปรมสโล

การทำลูกประคบ



องค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น

อุปกรณ์ วิธีการทำลูกประคบ

วิธีการห่อ วิธีการใช้

การเก็บรักษา

ลูกประคบสมุนไพรไทย

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรหลายชนิดมาโขลกแล้วห่อรวมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นยาสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ การบูร เป็นต้น เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย จึงสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดแผนโบราณ โดยการใช้การประคบหลังจากการนวดแผนโบราณ



อุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร

- เขียง ๑ อัน และมีด ๑ เล่ม
- ตัวยาสุนัขเฒ่าที่ใช้ทำลูกประคบสมุนไพร
- ผ้าดิบสำหรับห่อทำลูกประคบสมุนไพร ๒ ผืน และเชือก ๒ เส้น ยาว ๑ เมตร
- หม้อน้ำลูกประคบสมุนไพร
- กะละมัง ถูมือ ผ้าขนหนู
- จานรองลูกประคบสมุนไพร

☐ วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร

เตรียมสมุนไพรให้พร้อมก่อนลงมือปรุงตามสูตรลูกประคบสมุนไพร หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลก นำสมุนไพรซึ่งน้ำหนักแต่ละชนิดตามสูตรมาตรฐานที่กำหนดไว้

นำส่วนผสมทั้งหมดของลูกประคบสมุนไพรมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้วให้นำมาทดสอบน้ำหนักรวมกันอีกครั้งหนึ่ง

นำส่วนผสมสมุนไพรลูกประคบมาใส่ในผ้า ห่อเป็นลูกประคบสมุนไพร รัดด้วยเชือกให้แน่น พร้อมใช้

วิธีการห่อลูกประคบสมุนไพร

นำส่วนผสมสมุนไพรของลูกประคบมาวางตรงกลางผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า ๒ มุม ขึ้นมาทับกัน โดยจับที่ละมุมจนครบทั้ง ๔ มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก ๔ มุม ให้รวบมุมผ้าที่ละมุมอีกครั้ง หนึ่งจนครบทั้ง ๔ มุม

แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียว จากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบสมุนไพรให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม

เมื่อได้ลูกประคบสมุนไพรที่เป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้ว ให้นำเชือกมาพับครึ่ง ร้อยเป็นห่วงให้ชายทั้งสองเท่ากัน

จากนั้นพันทับกัน ๒ รอบแล้วผูกให้แน่นด้วยเอ็นตาย ๑ รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสองข้าง ค่อย ๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำเป็นด้ามจับลูกประคบสมุนไพร การทำด้ามจับลูกประคบสมุนไพร โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บชายผ้าทั้งสองด้าน

หลังจากที่เราจัดแต่งและซ้อนชายผ้าของลูกประคบสมุนไพรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมาประมาณ ๒ นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับ ใช้ปลายของเชือกเส้นเดิมมาพันทับกันอีก ๒ รอบ โดยการผูก