



## ลูกประคบสมุนไพร

ภูมิปัญญาไทยมีมาตั้งแต่โบราณหลังการ  
นวดรักษาผู้ป่วย หมอมักจะนำเอาสมุนไพรที่  
อยู่ในห่อผ้า ซึ่งเราเรียกว่า “ลูกประคบ” มา  
ประคบให้หลังจากการนวด หรือบางอาการที่  
ไม่เหมาะกับการนวดหมอก็จะใช้ลูกประคบมา  
ประคบตามส่วนต่างๆของร่างกายที่มีอาการ  
ปวด เมื่อยทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายตัว  
และรับรู้ได้ถึงอาการปวด เมื่อยดีขึ้น อาการ  
ปวด ตึงได้คลายลง ซึ่งหลายท่านอาจเคย  
สงสัยว่าในห่อผ้านั้นมีสมุนไพรอะไรอยู่บ้าง  
วันนี้เรามาทำความรู้จัก กับลูกประคบ  
สมุนไพรกัน



## ประวัติความเป็นมา

สมุนไพรที่กำลังได้รับความนิยมจากกลุ่มผู้  
รักสุขภาพ คงหนีไม่พ้นการทำ “ลูกประคบ  
สมุนไพร” หลังได้รับการยอมรับว่า ช่วย  
บรรเทาอาการเจ็บปวดตามร่างกาย และผ่อนคลาย  
ความตึงเครียด ทำให้ทางกลุ่มนวดแผน  
ไทย และผลิตภัณฑ์สมุนไพร จึงมีการผลิตลูก  
ประคบออกวางจำหน่ายให้เพียงพอต่อความ  
ต้องการ ทางกลุ่มฯ มีลูกประคบสมุนไพรทั้ง  
แบบสด และแบบแห้ง เกิดการสร้างงาน  
สร้างรายได้เสริมในยามเสร็จสิ้นจากงานหลัก  
ชาวสวนยางพารา หันมาทำลูกประคบจาก  
สมุนไพร นอกจากนี้ ทางกลุ่มฯ ยังมีบริการ  
นวดฝ่าเท้า กลุ่มลูกค้าจะมีหลากหลาย ทั้ง  
กลุ่มคนทำงานที่ปวดเมื่อยร่างกายมานวดเพื่อ  
การผ่อนคลาย ผู้ป่วยนอนติดเตียงก็ติดต่อ  
มา ซึ่งสมาชิกทุกคนในกลุ่มฯ ผ่านการฝึก  
อบรมรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขแล้ว

## สมุนไพรในลูกประคบ และ สรรพคุณสมุนไพร

1. โพล ช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ด  
ขัดยอก คลายกล้ามเนื้อ ลดอาการ  
อักเสบ ฟกช้ำ บวม
  2. ขมิ้นชัน ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรค  
ผิวหนัง
  3. ขมิ้นอ้อย ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรค  
ผิวหนัง บำรุงผิวพรรณ
  4. ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น ลดอาการฟกช้ำ  
ลดอาการปวด เมื่อย
  5. ผิวมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิง  
เวียน
  6. ใบมะขาม ช่วยให้เส้นเอ็นหย่อน แก้โรค  
ผิวหนังผื่นคัน ช่วยบำรุงผิว
  7. พิมเสน แต่งกลิ่น ลดอาการพุพองผด  
ผื่น บำรุง หัวใจ
  8. การบูร แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ ช่วยให้ทาง  
เดินหายใจโล่งบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก
  9. เกลือ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาให้ตัว  
ยาซึม ผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น
- โดยนำสมุนไพรมาบด และห่อด้วยผ้าดิบหรือ  
ผ้าฝ้าย แล้วมัดให้แน่นเป็นลูกกลมๆ



## วิธีการใช้งาน

นำไปนึ่งให้อุ่นๆประมาณ 10-15 นาที  
วางประคบตามส่วนต่างๆของร่างกาย  
ส่วนที่มีอาการปวดเมื่อย ช่วยคลาย  
กล้ามเนื้อ ลดการปวดเมื่อย กลิ่นของ  
น้ำมัน หอมระเหยในสมุนไพร การบูร  
และพิมเสน ช่วยทำให้รู้สึก สดชื่น ผ่อน  
คลายความเครียด ลูกประคบสมุนไพร  
มีอยู่ด้วยกันหลายสูตรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ  
สรรพคุณที่ต้องการสามารถปรับ  
เปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



## ข้อมูลติดต่อ

กลุ่มลูกประคบสมุนไพร  
กัวซา

ผู้รับผิดชอบ ฟาร์มน้ำใส

ตำบลควนสตอ อำเภอควนโดน  
จังหวัดสตูล

โทร 0895901657



โครงการสุขภาพวิจัย  
นวัตกรรมการศึกษา

แหล่งเรียนรู้  
ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ดำเนินการแพทย์ไทย



กลุ่มลูกประคบสมุนไพร กัวซา