



รายงาน

เรื่อง ลูกประคบสมุนไพร

คณะผู้จัดทำ

- | | | |
|------------------|------------|--------------------|
| 1. นายภวัต | อุดมฐานกุล | ปวส. 2/4 เลขที่ 9 |
| 2. นายสุภโชค | โตกทอง | ปวส. 2/4 เลขที่ 11 |
| 3. นายณรงค์ฤทธิ์ | กิจการ | ปวส. 2/4 เลขที่ 13 |
| 4. นายพีรวัฒน์ | สายทอง | ปวส. 2/4 เลขที่ 16 |

เสนอ

อาจารย์ จินตนา สิทธิพลรวเวช

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต รหัสวิชา3000-1314

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนการ

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

คำนำ

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต รหัสวิชา3000-1314

ทำขึ้นโดยจุดประสงค์เพื่อการศึกษาการนำเสนอโครงงานในท้องถิ่นมาทำลูกประคบสมุนไพรเพื่อช่วยลด
ค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแก้ปวดเมื่อย กล้ามเนื้ออักเสบ ตามร่างกายซึ่งใช้ได้จริง

ขอขอบคุณอาจารย์ที่ให้คำปรึกษาและแนวทางความรู้การศึกษา หวังว่ารายงานฉบับนี้จะให้ความรู้
และเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุก ๆ ท่าน หากมีข้อเสนอแนะประการใด คณะผู้จัดทำขอรับไว้ด้วยความ
ขอบพระคุณยิ่ง

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	4
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	5
บทที่ 3 วิธีการศึกษาค้นคว้า	6-8
บทที่ 4 ผลการศึกษาค้นคว้าการจัดกระทำข้อมูล	9
บทที่ 5 การสรุปและอภิปรายผล	10

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ลูกประคบสมุนไพร คือ ผ้าที่ใช้สมุนไพรหลายอย่างมาห่อรวมกัน นำมานึ่งให้ร้อน เป็นวิธีการบำบัดรักษาของการแพทย์แผนโบราณ แล้วประคบบริเวณที่เจ็บปวด เคล็ดขัดยอก โดยอาศัยความร้อนและคุณสมบัติสมุนไพร ทำให้อาการดีขึ้น คนไทยนิยมใช้ ลูกประคบสมุนไพร รักษากันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน โดยมักใช้รักษาควบคู่กับการนวดไทย คือ หลังจากนวดเสร็จแล้วจึงประคบนาบไปตามร่างกาย ผลของความร้อนที่ได้จากการประคบ ทำให้หลอดเลือดฝอยขยายตัว และตัวยาสมุนไพรร้อน ๆ ซึมผ่านชั้นผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย และยังช่วยทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก ลดการติดขัดของข้อต่อ ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ลดปวด ช่วยลดการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต

1.2 วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ลูกประคบเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป
2. เพื่อต้องการสืบสารภูมิปัญญาไทย
3. เพื่อให้ นักศึกษา รู้เรื่องสมุนไพร

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีคนรู้จักลูกประคบมากขึ้น
2. คนรุ่นหลังหันมาสนใจและสืบสารภูมิปัญญาไทย
3. นักศึกษาในความรู้เรื่องสมุนไพร ไปใช้ได้จริง

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.1 เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ลูกประคบและสมุนไพรอบตัวสามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการควบคุมกระบวนการผลิตให้ถูกต้อง ซึ่งต้องใช้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร่วมกับระบบคุณภาพ(หลักเกณฑ์วิธีที่ดีในการผลิต , GMP) เข้ามาควบคุมตั้งแต่ การเตรียมวัตถุดิบสมุนไพร กระบวนการผลิต การควบคุมคุณภาพและสัญลักษณ์ที่ถูกต้องของสถานที่ทำการผลิตซึ่งล้วนเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ผลิตภัณฑ์มีคุณภาพที่ดี สมุนไพรที่ทำแห้งแล้วควรมีความชื้นและสารที่ระเหยได้อยู่ในช่วงร้อยละ 7-14 โดยน้ำหนักเพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา ในระหว่างการเก็บไว้ใช้และหลังจากการทำแห้งแล้วต้องมีการจัดเก็บสมุนไพรแห้งให้ดีเพื่อป้องกันแมลงและความชื้นสมุนไพรแห้งสามารถเก็บไว้ใช้ได้

2.2 ประวัติลูกประคบ

ลูกประคบสมุนไพรและสมุนไพรอบตัวเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาแต่โบราณเป็นการนำสมุนไพรพื้นบ้านชนิดต่างๆ มาใช้ประโยชน์ ในการคลายกล้ามเนื้อลดอาการปวดเมื่อย บำรุงผิวพรรณลูกประคบและสมุนไพรอบตัวมีพืชสมุนไพรเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ไพล ขมิ้นชันและ ตะไคร้ อาจผสมสมุนไพรชนิดอื่นๆ เช่น ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบหนาด ใบพลับพลึง การบูร พิมเสน ลูกประคบและสมุนไพรอบตัวมีอยู่ด้วยกันหลายสูตรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละภูมิภาคของประเทศ ซึ่งจะใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆเป็นส่วนประกอบการทำลูกประคบสมุนไพรแบบแห้งโดยนำสมุนไพรมาทำความสะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆทำให้แห้งโดยการอบหรือตากแดด และห่อสมุนไพรแห้งด้วยผ้าดิบ หรือผ้าฝ้ายแล้วมัดให้แน่นเป็นลูกกลมๆ หรืออาจทำเป็นหมอน หรือ ถุงผ้า จากนั้นนำไปนึ่งให้อุ่น ๆ วางประคบตามส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อส่วนสมุนไพรอบตัวให้นำสมุนไพรแห้งใส่ในถุงผ้าดิบแล้วต้มในน้ำเพื่อใช้ไอน้ำมาอบตัวในตู้อบหรือกระโจม กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยในสมุนไพร การบูรและพิมเสนช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นผ่อนคลายความเครียดและรักษาอาการต่าง ๆ ได้

บทที่ 3

วิธีการศึกษาค้นคว้า

ส่วนประกอบของลูกประกอบ

1. ไพล
2. ขมิ้นชัน
3. ผิวใบมะกูด
4. ตะไคร้
5. พิมเสน
6. การบูร

เครื่องมือและวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา

1. มีด
2. เขียง
3. กรรไกร
4. ฝาดิบ
5. เชือก
6. ภาชนะที่ใส่สมุนไพร

ภาพและขั้นตอนการศึกษาวิธีการทำ

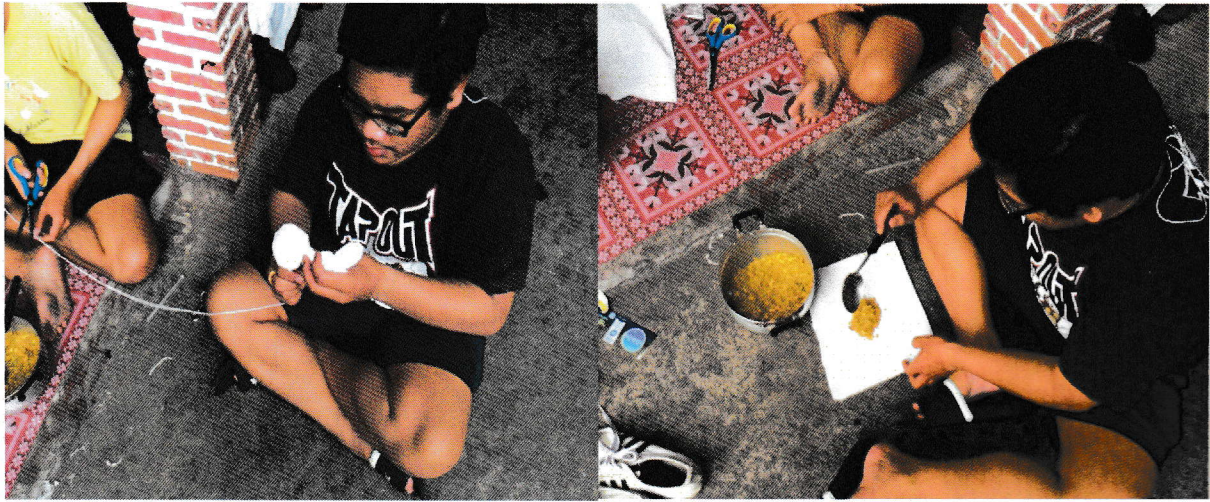
1. นำหัวไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ตำพอหยาบ ๆ



2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ 1 เสร็จแล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ



3. แบ่งสมุนไพรที่คั่วจนเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนเท่า ๆ กัน โดยใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบห่อเป็นลูก
ประกบมัดด้วยเชือกให้แน่น



4. นำลูกประกบที่ได้ไปนึ่งได้ใช้เวลาหนึ่งประมาณ 15-20 นาที



บทที่ 4

ผลการศึกษาค้นคว้าการจัดกระทำข้อมูล

1. ได้รู้เกี่ยวกับสรรพคุณสมุนไพร
2. รู้วิธีการทำลูกประคบ
3. ประชาชนหรือบุคคลต่าง ๆ จะได้มีความรู้เรื่องสมุนไพรของประเทศไทย

บทที่ 5

การสรุปและอภิปรายผล

การศึกษาการทำลูกประคบ เป็นการนำสิ่งที่ใกล้ตัวมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งลูกประคบ และสมุนไพรสามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปี และยังสามารถนำความรู้ที่ได้มาทำเป็นอาชีพได้จริง อีกทั้งยังส่งเสริมให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นการฝึกให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อที่จะนำมาพัฒนาเป็นอาชีพเสริมได้

ผลสรุป

1. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมากขึ้น
2. สามารถนำมาพัฒนาเป็นอาชีพได้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ช่วยในการไหลเวียนของเส้นเลือด ลดการอุดตันของเส้นเลือด
2. ลดอาการปวด บวม เกร็งของกล้ามเนื้อ
3. ช่วยให้ผู้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายจากกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาให้ละเอียดและรอบคอบ
2. ควรมีการจำแนกเกี่ยวกับสมุนไพรให้มากกว่านี้

บรรณานุกรม

<http://www.kroobannok.com/2039>

<https://sites.google.com/site/khornnganlukprakhbwrathiphy/xeksar-thi-keiywkhxng>