

วิธีทำ...ลูกประคบสมุนไพร ...แก้ปวดเมื่อยลดการอักเสบ

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ย. 2552

วันนี้แนะนำการทำลูกประคบสมุนไพรไว้ใช้เอง ทำง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก จะช่วยลดอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ลดอาการบวมอักเสบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อทำให้เนื้อเยื่อ-พังผืดยืดตัว ลดการติดขัดของข้อต่อและช่วยเพิ่มการไหลเวียนทำให้เลือดลมเดินสะดวก



ลูกประคบสมุนไพร

วัสดุ/อุปกรณ์

ขี้เียง มีด หม้อดินปากเล็ก เตา ครก ผ้าด้ายดิบ เชือกด้าย กะละมัง ทัพพี ถาด

วัตถุดิบ

- 1 หัวไพล 500 กรัม
- 2 ขมิ้นชัน 100 กรัม
- 3 ตะไคร้ 20 กรัม

4 มะกรูด (ผิว) 100 กรัม

5 ใบมะขาม 300 กรัม

6 เกลือ 60 กรัม

7 การบูร 30 กรัม

8 พิมเสน 30 กรัม

วิธีทำ

1 นำขมิ้นชัน หัวไพล ตะไคร้ มะกรูดมาล้างให้สะอาดตากให้แห้งจนสะเด็ดน้ำ มะกรูดนำมาผ่าเอาเฉพาะผิว

2 นำทั้งหมดมาหั่น เสร็จแล้วใส่ในครกตำหยาบ ๆ นำไปตากแดดให้แห้ง ใบมะขามก็ตากแดดให้แห้งด้วย

3 นำสมุนไพรที่ตากแดดแห้งแล้วมาผสมกับเกลือ การบูรและพิมเสนมาผสมคลุกรวมกันในกะละมังจนกระทั่งเป็นเนื้อเดียวกัน

4 นำสมุนไพรที่ผสมเข้าด้วยกันแล้วมาแบ่งเป็น 4 ส่วนเท่า ๆ กัน แล้วใส่ลงบนผ้าดิบที่เตรียมไว้ ยกชายผ้าทั้งสี่มุมขึ้นแล้วใช้เชือกมัดให้แน่นเป็นลูก กระทบ

สรรพคุณ

ไพลแก้ปวดเมื่อยร่างกาย ลดอาการอักเสบ ขมิ้นชันช่วยลดอาการอักเสบและแก้โรคผิวหนัง ผิวมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยแกลมวิงเวียน ตะไคร้จะเป็นตัวที่แต่งกลิ่นในระหวางที่ทำการกระทบ ช่วยบำรุงหัวใจ ใบมะขามเป็นตัวยาแก้การคันตามร่างกาย และยังช่วยบำรุงผิวหนัง เกลือจะเป็นตัวดูดความรอนและนำพาตัวยาทั้งหมดในลูก กระทบให้ซึมผ่านผิวหนังได้สะดวกขึ้น การบูร พิมเสนช่วยแต่งกลิ่นและบำรุงหัวใจ

วิธีกระทบ

นำลูกกระทบ 2 ลูกไปนั่งในหม้อน้ำ (หม้อดินหรือหม้ออลูมิเนียมนิยมธรรมดาก็ได้) ประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกกระทบรอนให้นำลูกแรกไปกระทบคนไข้ตามจุดหรือ ตำแหน่งที่ต้องการรักษา เมื่อลูกกระทบลูกแรกเย็นลงให้นำลูกกระทบลูกแรกกลับไปนั่งใหม่ ระหว่างรอให้นำลูกกระทบลูกที่สองมากระทบแทน

ทำสลับกัน-ไปมาเพื่อให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา

ที่มา จันทรเจ้าขาดอทคอม