

PAiLiN

ประคบ

สมุนไพรไทย

ไร้โรค แก้อเมื่อย

คืนความอ่อนเยาว์



พิมพ์มาลี

สูงสุตคืนสู่สามัญ...บรรเทาโรคร้ายต่างๆ
บรรเทาความปวดเมื่อยตึงตัว
และเรียกความอ่อนเยาว์ให้กลับคืนมา
ด้วยการประคบสมุนไพรไทยที่คุณต้องทั้ง!

ประคบ

สมุนไพรไทย
ไร้โรค แก้เมื่อย

คืนความอ่อนเยาว์



พิมพ์มาลี

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
พิมพ์มาลี.

ประคบบสนไพรไทย ไร่โรค แก่เมื่อย คืนความอ่อนเยาว์.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.
128 หน้า.

1. การบำบัดด้วยการนวด. 2. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.82

ISBN 978-616-15-1229-3

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., น.ศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิต

วังไพร สีสั่งข์

พุทธิพงศ์ นิพัทธอุทิศ

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วัลลิญา บางบด เครือวัลย์ ศิริพงษ์

evolution_art99@hotmail.com

volution_art99@hotmail.com

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

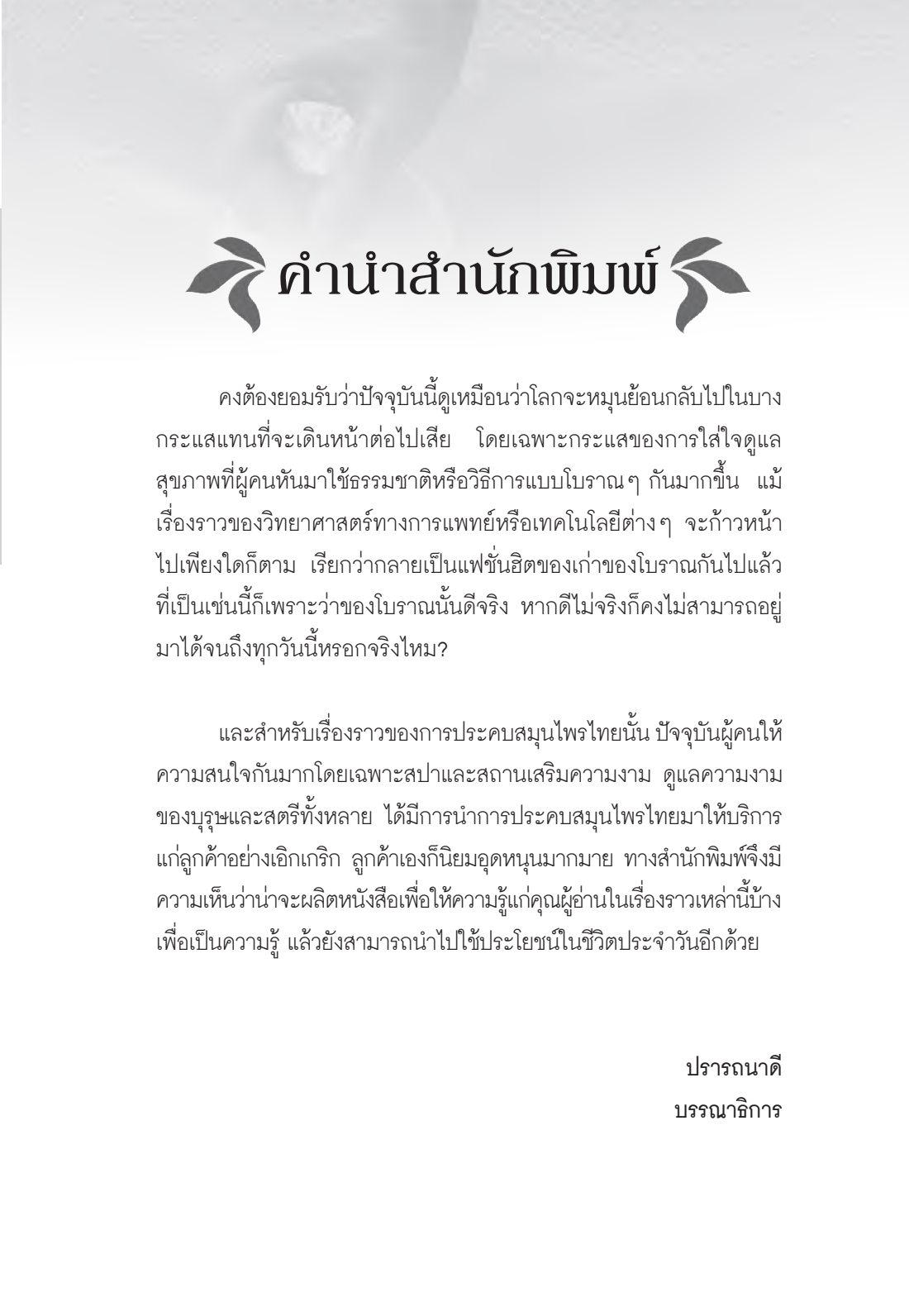
Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1229-3



9 786161 512293

ราคา 119 บาท



คำนำสำนักพิมพ์

คงต้องยอมรับว่าปัจจุบันนี้ดูเหมือนว่าโลกจะหมุนย้อนกลับไปในบางกระแสแทนที่จะเดินหน้าต่อไปเสีย โดยเฉพาะกระแสของการใส่ใจดูแลสุขภาพที่ผู้คนหันมาใช้ธรรมชาติหรือวิถีการแบบโบราณๆ กันมากขึ้น แม้เรื่องราวของวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์หรือเทคโนโลยีต่างๆ จะก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม เรียกว่ากลายเป็นแฟชั่นฮิตของเก่าของโบราณกันไปแล้วที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าของโบราณนั้นดีจริง หากดีไม่จริงก็คงไม่สามารถอยู่มาได้จนถึงทุกวันนี้หรือจริงไหม?

และสำหรับเรื่องราวของการประคบสมุนไพรไทยนั้น ปัจจุบันผู้คนให้ความสนใจกันมากโดยเฉพาะสปาและสถานเสริมความงาม ดูแลความงามของบุรุษและสตรีทั้งหลาย ได้มีการนำการประคบสมุนไพรไทยมาให้บริการแก่ลูกค้าอย่างเอิกเกริก ลูกค้านิยมอุดหนุนมากมาย ทางสำนักพิมพ์จึงมีความเห็นว่าน่าจะผลิตหนังสือเพื่อให้ความรู้แก่คุณผู้อ่านในเรื่องราวเหล่านี้บ้างเพื่อเป็นความรู้ แล้วยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ



คำนำ



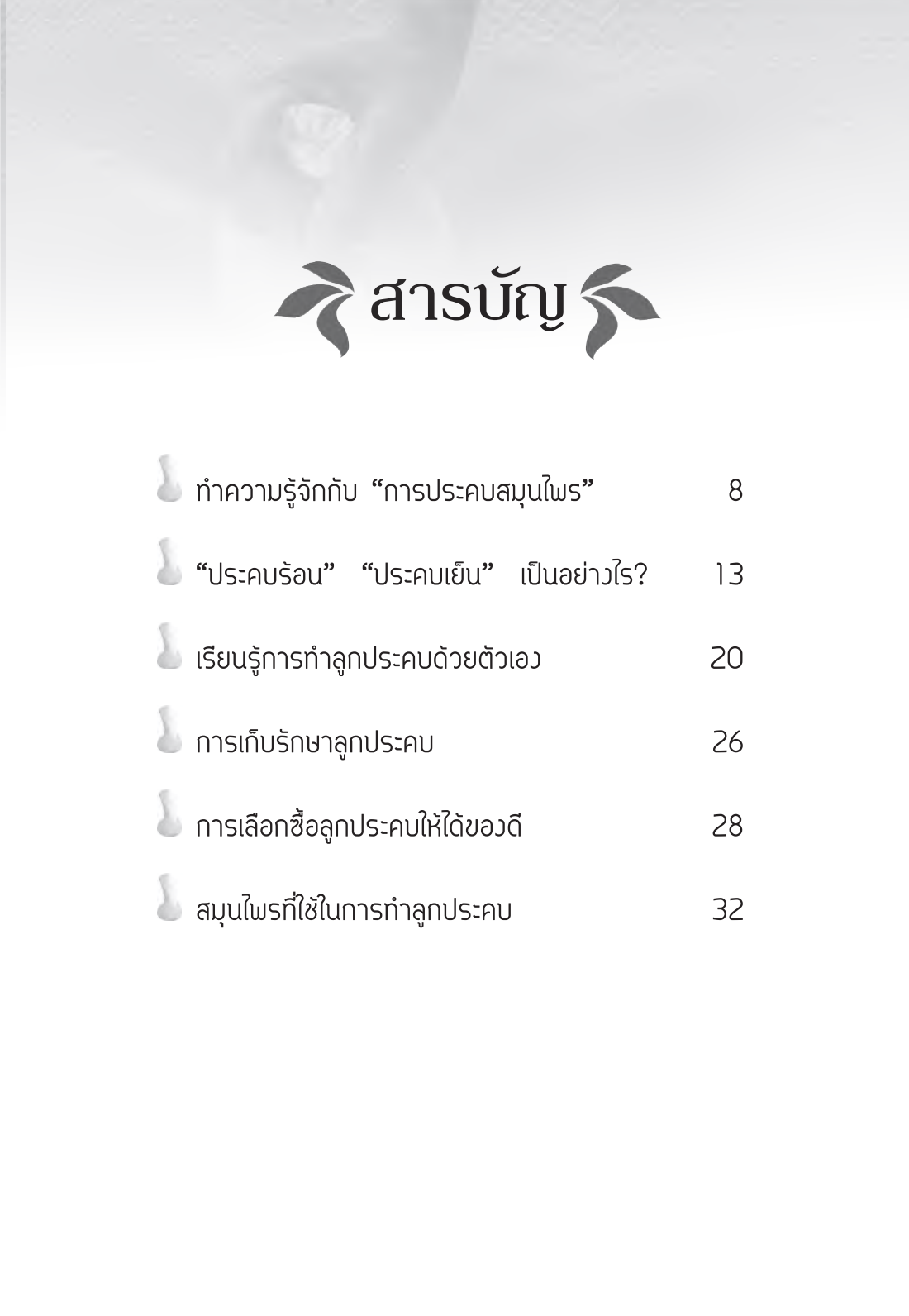
“คุณมีโรคประจำตัวหรือเป็นโรคต่างๆ อยู่หรือไม่?”

“คุณมักปวดเมื่อยเนื้อตัวเป็นประจำไหม?”

“คุณอยากกลับมาสดใสเหมือนวัยแรกรุ่นหรือไม่?”

หากคุณตอบว่า “ใช่” นั่นก็หมายความว่า “การประคบสมุนไพรไทย” คือคำตอบหรือตัวเลือกที่ดีที่สุดของคุณในเวลานี้แล้ว เนื่องจากการประคบสมุนไพรไทยเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีมาแต่โบราณซึ่งมีสรรพคุณหรือคุณประโยชน์อันหลากหลาย มีความปลอดภัยสูง และที่สำคัญคือได้ผลอย่างดีเยี่ยมไม่แพ้การดูแลสุขภาพด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัยอย่างในปัจจุบันเลย นอกจากนี้แล้วเราสามารถศึกษาเรียนรู้ด้วยตัวเองได้ สามารถนำความรู้ที่มีมาใช้ดูแลรักษาตัวเอง รวมถึงคนรอบข้างได้โดยไม่ต้องเสียเงินแพงๆ ในการรับบริการจากสถาบันชั้นนำต่างๆ เลย และนี่แหละที่เป็นหัวใจของการประคบสมุนไพรไทยที่มีความเรียบง่าย ได้ผล ปลอดภัย และพึ่งพาตนเองอย่างแท้จริง...

พิมพ์มาลี



สารบัญ

	ทำความเข้าใจกับ “การประคบสมุนไพร”	8
	“ประคบร้อน” “ประคบเย็น” เป็นอย่างไร?	13
	เรียนรู้การทำลูกประคบด้วยตัวเอง	20
	การเก็บรักษาลูกประคบ	26
	การเลือกซื้อลูกประคบให้ได้ขอดี	28
	สมุนไพรที่ใช้ในการทำลูกประคบ	32

 เรียนรู้วิธีการนวดประคบอย่างถูกต้อง	48
 ประคบสมุนไพรไล่โรค	54
 ประคบสมุนไพรแก้เมื่อย	67
 ประคบสมุนไพรคืนความอ่อนเยาว์	72
 ประคบสมุนไพรหลักรวด	80
 นวดแผนไทยควบคู่ไปกับการประคบสมุนไพร	84



ประคบ

สมุนไพรไทย
ไร้โรค แก้อ่อน
คืนความอ่อนเยาว์



ทำความรู้จักกับ "การประคบสมุนไพร"

เริ่มแรกก่อนจะมาทำการประคบสมุนไพรอย่างที่ต้องการ เราควต้องมาทำความเข้าใจในเบื้องต้นเสียก่อนว่าการประคบสมุนไพรคืออะไรกันแน่และมีประโยชน์ในด้านต่างๆ อย่างไรบ้างด้วยมาดูกันเลยดีกว่า



“การประคบสมุนไพร” คืออะไร?



ส่วนใหญ่แล้วผู้คนมีความเข้าใจในเรื่องของการประคบกันน้อยมาก มักเข้าใจว่าการประคบเป็นเรื่องของคนเฒ่าคนแก่เท่านั้น คนที่เป็นโรคต่างๆ คนที่ปวดเมื่อยเป็นประจำ ทั้งที่ความจริงแล้วการประคบเป็นเรื่องธรรมดาและใกล้ตัวมากๆ อยู่คู่กับคนไทยเรามาช้านานหลายยุคหลายสมัยแล้ว

ซึ่งการประคบสมุนไพรนั้นก็คือวิธีการบำบัดของแพทย์แผนไทยแต่โบราณที่ใช้ควบคู่ไปกับการนวดแผนไทย มักประคบสมุนไพรหลังการนวดเรียบร้อยแล้ว เป็นการนำสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่เสริมฤทธิ์ของกันและกัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ด้วย นำมาห่อผ้าให้มีลักษณะเป็นลูกๆ กลมๆ ที่เราเรียกว่าลูกประคบนั่นเอง จากนั้นจึงนำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อนแล้วค่อยนำมาประคบหรือคลึงเบาๆ ตามร่างกายเพื่อจุดประสงค์ต่างๆ ตามต้องการ

สำหรับสาเหตุที่ลูกประคบมีประสิทธิภาพนั้น ก็มาจากสมุนไพรชนิดต่างๆ ที่ใส่ลงไป รวมถึงเมื่อทำการนึ่งแล้วน้ำมันหอมระเหยที่เป็นตัวยาก็จะออกมาพร้อมกับความชื้นและไอน้ำนั่นเอง พอเรานำลูกประคบมาประคบไปตามผิวหนังตามส่วนต่างๆ เช่น หลัง ไหล่ เอว สะโพก ขา โศง หน้าท้อง แขน ขา ฯลฯ ตัวยานี้ก็จะซึมซาบสู่ผิวได้ดี ทำงานด้วยตัวของมันเองตามสรรพคุณต่างๆ นั่นเอง



ประโยชน์อันมากมายของการประคบสมุนไพร

1. กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น เนื่องจากความร้อนในการนำลูกประคบไปนึ่งช่วยในการนี้เอง
- 1.2. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ตึง และเคล็ดขัดยอก
- 1.3. ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ ดังนั้นจึงบรรเทาอาการเหน็บชาหรือตะคริวได้
- 1.4. ช่วยลดอาการเจ็บปวด บวม และอักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นเอ็น
5. ทำให้เนื้อเยื่อ พังผืดขยายตัวออกได้ดีขึ้น
6. ช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำดำเขียวได้
7. ช่วยบรรเทาอาการเครียดและทำให้รู้สึกสดใสกระปรี้กระเปร่าตื่นตัวขึ้นด้วย
8. สามารถบรรเทาอาการอ่อนเปลี้ยเพลียแรงได้ดี
9. สามารถลดไขมันหรือละลายไขมันในร่างกายได้
10. ช่วยลดความดันโลหิต ปรับสมดุลของความดันโลหิต
11. หากอยู่ในช่วงพักฟื้นจะทำให้ร่างกายฟื้นตัวเร็ว แข็งแรงขึ้นมาก
12. ช่วยปรับสมดุลต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ



ผู้ที่เหมาะในการประคบสมุนไพรอย่างยิ่ง

ความจริงแล้วการประคบสมุนไพรทำได้กับคนทุกเพศทุกวัยก็จริง แต่บุคคลที่เหมาะสมในการประคบสมุนไพรมากที่สุดก็มี ได้แก่

1. ผู้สูงอายุ

ก็อย่างที่เราทราบดีว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็เสื่อมไปตามวัย เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อเริ่มแข็งตัว ร่างกายไม่อ่อนตัวหรือยืดหยุ่นอย่างเมื่อสมัยหนุ่มสาว อีกทั้งยังมีการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ตั้งเป็นประจำอีกด้วย ซึ่งการประคบสมุนไพรดีเด่นในเรื่องของการคลายปวดเมื่อยได้นั่นเอง

2. ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ

โรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคปวดข้อ ปวดเข่า รูมาตอยด์ เกาต์ ซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ คนสูงอายุมักเป็นกัน แต่คนหนุ่มสาวก็สามารถเป็นได้เช่นกัน ซึ่งการประคบสมุนไพรช่วยในเรื่องของอาการปวดเมื่อยได้ดี

3. นักกีฬา

สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอาจมีอาการปวดเมื่อยได้มากกว่าคนทั่วไป เนื่องจากกล้ามเนื้อต้องทำงานหนักมาก มีคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เมื่อกล้ามเนื้อล้นดาก็จะมีแก๊สตกค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อที่เราเรียกว่า “ลมจุกตามกล้ามเนื้อ” ซึ่งทำให้มีอาการปวดเมื่อยนั่นเอง การประคบสมุนไพรจึงช่วยขับลมเหล่านั้นให้ออกสู่กระแสเลือด บรรเทาอาการปวดเมื่อยอย่างได้ผล

4. ผู้ที่ใช้แรงงาน

ความที่ผู้ที่ใช้แรงงานทั้งหลายต้องออกแรงหนักในการประกอบอาชีพอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน โดยเฉพาะกลัมน้ำส่วนต่างๆ ทำให้ปวดเมื่อยได้เหมือนกัน กับสาเหตุของนักกีฬานั้นเอง ซึ่งการประคบสมุนไพรช่วยในการนี้ได้เช่นกัน

5. ผู้ที่ใช้สมอง

ผู้ที่ใช้สมองเป็นประจำ ได้แก่ นักธุรกิจ นักโฆษณา นักประดิษฐ์ ฯลฯ ซึ่งการใช้สมองมากๆ นี้ทำให้เครียด ปวดหัวได้ บางคนถึงกับเป็นไมเกรนเลยทีเดียว ซึ่งการประคบสมุนไพรสามารถคลายความเครียดในส่วนนี้ได้โดยไม่ต้องพึ่งยาแก้ปวดเลย

6. สตรีหลังคลอด

เนื่องจากผู้ที่เพิ่งคลอดลูกใหม่ๆ ร่างกายยังไม่แข็งแรงดี การประคบสมุนไพรจะช่วยทำให้ฟื้นตัวเร็วและยังมีผลดีต่อมดลูกด้วย

