

การทำลูกประคบสมุนไพรสด

กล่องความรู้กินได้ Knowledge Box Set



ผู้จัดทำ นายสมชาย วงศ์เขียว หน่วยงาน กศน.อำเภอดอยสะเก็ด



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมिव บิลดิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์ : <http://www.kindaiprject.net>

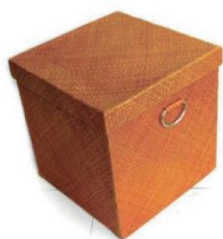
การทำลูกประกอบสมุนไพรสด

กล่องความรู้กินได้ Knowledge Box Set



กล่องความรู้กินได้ คือ บริการความรู้แบบ One Stop Service ที่จัดไว้ให้บริการประชาชน โดยการคัดสรรสื่อความรู้ประเภทต่างๆ (หนังสือ รูปภาพ สื่อมัลติมีเดีย ตัวอย่าง และแหล่งค้นคว้าอ้างอิง) มาจัดรวบรวมไว้ในกล่องเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้ และเป็นแนวทางให้ผู้สนใจได้เริ่มต้นศึกษาหาความรู้เพื่อการทำมาหากินได้ง่ายๆ

คำแนะนำในการใช้บริการกล่องความรู้กินได้



กล่องความรู้กินได้มีไว้สำหรับให้บริการภายในห้องสมุดเท่านั้น หากต้องการยืมหนังสือหรือสื่อมัลติมีเดียอื่นๆ ที่อยู่ภายในกล่อง กรุณาติดต่อเคาน์เตอร์บริการ

"ร่วมแบ่งปันความรู้ ด้วยการใช้สื่ออย่างระมัดระวัง"



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิทยารัตนสิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์ : <http://www.kindaproject.net>

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

ส่วนที่ 1 :

ทำไมต้อง ลูกประคบสมุนไพร

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ

จากหลักฐานการบันทึกต่างๆ ที่มีอยู่แสดงให้เห็นว่าแพทย์แผนโบราณได้นำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บกันอย่างแพร่หลาย ตัวอย่างการแพทย์แผนโบราณที่เป็นที่รู้จักคือ ท่านชีวกโกมารภัจที่เป็นแพทย์ประจำพระองค์พระเจ้าอโศกมหาราชแห่งอินเดีย และต่อมาได้มาเป็นแพทย์ประจำพระองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นแพทย์ผู้หนึ่งที่น่าสมุนไพรต่างๆ มาใช้ในการรักษาและมีการจารึกไว้ในประวัติศาสตร์เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง



ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ(ต่อ)

การนำสมุนไพรชนิดต่างๆ มาใช้เป็นยารักษาโรคนั้น แพทย์แผนโบราณจะต้องมีการเก็บส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรมาใช้งาน และมีการนำมาแปรรูปหรือทำเป็นยารักษาโรคในรูปแบบต่างๆ กันออกไปในแต่ละท้องถิ่น ลูกประคบสมุนไพร เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการนำสมุนไพรมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคของการแพทย์แผนไทย โดยใช้ควบคู่กับการนวดไทย



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ(ต่อ)

ดังนั้นลูกประคบสมุนไพรจึงเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญในการนวดแผนไทย ซึ่งลูกประคบสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรหลายๆ ชนิดมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นยาสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมากลายเป็นกลิ่น เช่น โพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด การบูร โดยเราสามารถนำเอาสมุนไพรเหล่านั้นมาหั่น ย่อยอย่างหยาบ ๆ จากนั้นห่อด้วยผ้าดิบ แล้วนำไปผ่านกระบวนการความร้อนด้วยวิธีการนึ่งไอน้ำ เพื่อให้สมุนไพรละลายออกมาเป็นตัวยาซึมเข้าใต้ผิวหนังตามร่างกาย



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.1 ความสำคัญของอาชีพ(ต่อ)

การทำลูกประคบสมุนไพร จึงเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่น่าสนใจ เนื่องจากในปัจจุบันธุรกิจการนวดแผนไทยเป็นธุรกิจที่เป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก การเรียนรู้เกี่ยวกับการทำลูกประคบสมุนไพร จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่นอกระบบโรงเรียน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์จากการทำงาน และการประกอบอาชีพ ได้เรียนรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น นอกจากจะได้รับความรู้มีทักษะ เกี่ยวกับการทำลูกประคบสมุนไพร มีแนวทางในการสร้างอาชีพแล้ว ยังเป็นการร่วมสืบสานอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านนี้ให้ได้รับการสืบทอดต่อไป

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.2 กลุ่มเป้าหมายของชุดความรู้ทำมาหากิน

- กลุ่มผู้ประกอบการนวดแผนไทยหรือร้านสปา
- กลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม SME
- กลุ่มวิสาหกิจชุมชน หรือกลุ่มผลิตภัณฑ์ OTOP
- กลุ่มอาชีพในชุมชน

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.3 ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

- ประโยชน์ต่อคนในพื้นที่/ประชาชน
 - สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับสมุนไพรพื้นบ้าน
 - มีความรู้ และทักษะการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพ
 - มีช่องทางในการประกอบอาชีพสร้างรายได้

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.3 ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น(ต่อ)

- ประโยชน์ต่อหน่วยงาน

- มีหลักสูตร องค์ความรู้ที่สามารถนำไปเผยแพร่ให้กับผู้เรียน/ผู้รับบริการของหน่วยงาน

- ประโยชน์ต่อผู้จัดทำองค์ความรู้

- มีความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณ และประโยชน์ของสมุนไพร
- มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ลูกประคบในการดูแลสุขภาพ

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

1.4 ขั้นตอนการจัดทำชุดความรู้ทำมา

หากิน

- ศึกษาหาความรู้จากหนังสือ ตำรา เกี่ยวกับสมุนไพร
- ค้นหาหาความรู้จากสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- สัมภาษณ์ผู้รู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

ส่วนที่ 2 :
เช็คความพร้อม
ก่อนประกอบอาชีพ

Infographic

ลูกประคบสมุนไพรไพรสด

การทอ



การเงิน

ลงทุนน้อย



ค่าวัตถุดิบ/อุปกรณ์
1,140 บ.(28%)

ค่าแรง
300 บ.(8%)



ขายได้ 4,000 บ.
กำไร 2,560 บ.(64%)

เครื่องมือ/อุปกรณ์/



ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

- การใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ
- การควบคุมคุณภาพการผลิตให้ได้มาตรฐาน
- ความซื่อสัตย์และรับผิดชอบต่อลูกค้า
- การมีใจรักในงานที่ทำ
- การมีเครือข่ายที่กว้างขวาง

การลงมือ



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

Q & A ชุดความรู้ทำมาหากิน

การทำลูกประคบสมุนไพรสด

1.วัตถุประสงค์/เป้าหมาย - เพื่อส่งเสริมและสืบสานอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น - เพื่อส่งเสริมการใช้สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม - เพื่อส่งเสริมอาชีพบริการนวดแผนไทย กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ได้แก่ กลุ่มนักศึกษา ผู้ประกอบการร้านนวดแผนไทย กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มบุคคลทั่วไป	2.ความรู้/ทักษะสำหรับดำเนินการ - ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร - ความรู้เกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพร - ความรู้เกี่ยวกับวิธีการผลิตลูกประคบสมุนไพร	3.เงินลงทุน/การจัดการเงิน - ใช้เงินลงทุนประมาณ 1,440 บาท สำหรับเป็นค่าอุปกรณ์ และวัตถุดิบ - สามารถใช้เงินส่วนตัวลงทุนได้ - ใช้เงินในการจัดซื้อวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพร ลงทุนต่อรอบ 1 ครั้ง ใช้เงินลงทุน 1,440 บาท ทำได้ 80 ลูก ขายลูกละ 50 บาท เป็นเงิน 4,000 บาท กำไร 2,560 บาท (1 เดือนทำ 3 รอบ เป็นเงิน 7,680 บาท)
4.การจัดการกำลังคน - แรงงานที่ใช้ ทำด้วยตัวเองได้ หรือถ้าจำเป็นต้องใช้แรงงานช่วยก็ประมาณ 2 คน	5.เครื่องมือ/อุปกรณ์/วัตถุดิบ - มีด เขียง ตะแกรง กาละมัง ซ้อมใช้ครั้งเดียวจนกว่าจะชำรุด - ตะไคร้ ไพล ขมิ้น ใบมะขาม มะกรูด การบูร เกลือไทย ซ้อมตามรอบการผลิต หรือจะซื้อตุนไว้สำหรับวัตถุดิบที่ขาดแคลน - ผ้าดิบ เชือก ถุงพลาสติกบรรจุภัณฑ์ ซ้อมตามรอบการผลิต	6.การลงมือทำ - นำสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบมาหั่นซอยให้เป็นชิ้นเล็กๆ ได้แก่ ตะไคร้ ขมิ้น ไพล ส่วนมะกรูดนำมาปอกเอาแต่เปลือก ใบมะขาม ใบส้มป่อย นำไปตากแดดให้แห้งใช้เวลา 7 วัน - นำวัตถุดิบที่แห้งแล้วมาคลุกเคล้ากัน ใส่การบูร เกลือไทย - ผ้าดิบนำมาตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 35x35 ซม. - นำสมุนไพรมาห่อด้วยผ้าดิบน้ำหนักลูกละ 120 กรัม รัดด้วยเชือกให้แน่นและสวยงาม และบรรจุถุง
7.การตลาด - ขายเป็นลูกขายให้กลุ่มเป้าหมายได้แก่ กลุ่มนักศึกษา ผู้ประกอบการร้านนวดแผนไทย กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มบุคคลทั่วไป - สถานที่จำหน่าย หน้าร้านของตัวเอง ร้านค้า OTOP ร้านนวดแผนไทย ร้านขายยาแผนโบราณ ราคาขายลูกละ 50 บาท ขนาด 120 กรัม	8.ปัญหา/กระบวนการแก้ปัญหา - ปัญหาจากการตากสมุนไพร ถ้าแดดไม่แรงจะทำให้สมุนไพรขึ้นรา แก้ปัญหาโดยใช้ตู้อบ - บางฤดูกาลอาจขาดแคลนวัตถุดิบในการทำ แก้ปัญหาโดยการทำสต็อกไว้ในช่วงที่วัตถุดิบมีมาก	9.ปัจจัยสู่ความสำเร็จ - การใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ - การควบคุมคุณภาพการผลิตให้ได้มาตรฐาน - ความซื่อสัตย์และรับผิดชอบต่อลูกค้า - การมีใจรักในงานที่ทำ - การมีเครือข่ายที่กว้างขวาง

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1. ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร

1.1 ความหมายของสมุนไพร

- คำว่า “สมุนไพร” (Herbs) มีคำจำกัดความได้หลายอย่าง
- ทางด้านพฤกษศาสตร์ HERBS หมายถึง พืชที่มีเมล็ด ที่ไม่มีแก่นไม้ (nonwoody) และ ตายเมื่อสิ้นสุดฤดูกาลเพาะปลูก
- ทางด้านอาหาร HERBS หมายถึง เครื่องเทศ หรือ ผักที่ใช้แต่งรส หรือ กลิ่นอาหาร
- ทางด้านยา HERBS มีความหมายที่เฉพาะเจาะจง
- คำจำกัดความที่ถูกต้องที่สุดของ HERBS คือ ยาที่มาจากพืช ใช้รักษาโรค ซึ่งมักเป็นโรคเรื้อรัง หรือ เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- ด้านกฎหมาย สมุนไพรยังจัดเป็นกลุ่มพิเศษ คือ กลุ่มอาหาร และ กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หากสมุนไพรใช้เพื่อการรักษา หรือ บรรเทาอาการโรค หรือใช้เสริมสุขภาพ (เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัย หรือ ป้องกันโรค) จะจัดเป็นยา



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

- ตาม พระราชบัญญัติยา หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ปรง หรือเปลี่ยนสภาพ" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกรสของคนทั่ว ๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่ มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น
- พืชสมุนไพร หมายถึงพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรงหรือประกอบเป็นยารักษา โรคต่าง ๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.2 ความสำคัญของสมุนไพร

➤ ความสำคัญในด้านสาธารณสุข

พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่นในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้พืชสมุนไพรมากกว่า 6,000 ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร

ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพรให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ประกอบกับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยิ่งขาดก็แต่เพียงการค้นคว้าวิจัยในทางที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

ความตื่นตัวที่จะพัฒนาความรู้ด้านพืชสมุนไพร จึงเริ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2522 โดยเพิ่มโครงการสาธารณสุขขั้นมูลฐานเข้าในแผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) ต่อเนื่องจนถึงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) โดยมี กลวิธีการพัฒนาสมุนไพร และการแพทย์แผนไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ

1) สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นบ้านอันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เภสัช กรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา สุขภาพของ ชุมชน

2) สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้ สมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน การนวดไทย ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเป็นระบบสามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้ อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐานคือ สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค/อาการเจ็บป่วย เบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

ความตื่นตัวที่จะพัฒนาความรู้ด้านพืชสมุนไพร จึงเริ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2522 โดยเพิ่มโครงการสาธารณสุขขั้นมูลฐานเข้าในแผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) ต่อเนื่องจนถึงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) โดยมี กลวิธีการพัฒนาสมุนไพร และการแพทย์แผนไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ

1) สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นบ้านอันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เภสัช กรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา สุขภาพของ ชุมชน

2) สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยใช้ สมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน การนวดไทย ในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเป็นระบบสามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้ อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐานคือ สมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค/อาการเจ็บป่วย เบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

➤ ความสำคัญในด้านเศรษฐกิจ

ในปัจจุบันพืชสมุนไพรจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ต่างประเทศกำลังหาทางลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางโรคและมีหลายประเทศที่นำสมุนไพรไทยไปปลูกและทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทย สมุนไพรหลายชนิดที่เราส่งออกเป็นรูปของวัตถุดิบคือ กระจวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อยและมะขามเปียก เป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก และในปัจจุบันกรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้ให้ความสนใจในการศึกษาเพิ่มขึ้นและมีโครงการวิจัยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาระบบการผลิต การตลาดและการสร้างงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) เพื่อหาความเป็นไปได้ในการพัฒนาคุณภาพและแหล่งปลูกสมุนไพรเพื่อส่งออก โดยกำหนดชนิดของสมุนไพรที่มีศักยภาพ 13 ชนิด คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดอกดัง เร่ว กระจวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทน์เทศ ใบพลู พริกไทย ดีปลี และน้ำผึ้ง

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.3 ประโยชน์ของสมุนไพร

- สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น
- ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช่มากกว่าแผนปัจจุบัน
- สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท
- มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า
- ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
- ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.3 ประโยชน์ของสมุนไพร(ต่อ)

- ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู
- ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวก ขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน
- สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คุนชุมเห็ดเทศ

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.4 การใช้ยาสมุนไพร

- ยาสมุนไพรคือ ยาที่ได้จากพืชชาติ สัตว์ หรือแร่ ซึ่งมิได้ผสมปรุงหรือ แปรสภาพ
- ยาสมุนไพรมีมานานแล้วตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการเล่าขาน บันทึกเรื่องราว และใช้สืบทอดกันมา
- สมุนไพร เป็นยารักษาโรคที่ได้ตามธรรมชาติ หาได้ง่าย ใช้รักษาได้ผลดี มีพิษน้อย
- สมุนไพรหลายชนิด ใช้เป็นอาหารประจำวันอยู่แล้ว เช่น ขิง ข่า กระเทียม ตะไคร้ กระเพรา เป็นต้น
- ชีวิตประจำวันผูกพันกับสมุนไพร ทั้งในรูปของอาหารและยารักษาโรคพืชแต่ละชนิด จะมีคุณสมบัติหรือสรรพคุณในการรักษาที่แตกต่างกันตามส่วนต่างๆของพืช จึงต้องทำความรู้จักกับส่วนประกอบของพืชสมุนไพรเสียก่อน ว่าในแต่ละส่วนนั้นมีอะไรบ้าง และใช้ประโยชน์ได้อย่างไร

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.5 ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร

ราก

- มีหน้าที่สะสม และ ดูดซึมอาหารมาเลี้ยงบำรุงต้นพืช
- ลักษณะของราก มีทั้งรากแท้และรากฝอย
- การสังเกตราก ควรดูทั้งรากสดและรากแห้ง ลักษณะภายนอก ขนาดของราก ความเปราะของเนื้อราก สี กลิ่น รส
- การที่จะจำแนกรากสมุนไพร ต้องใช้ความชำนาญพืชสมุนไพรทั่วไป จะสังเกตอย่างคร่าวๆ และจดจำไว้ แต่ถ้าสมุนไพรที่ใช้รากมาทำยา จำเป็นต้องสังเกตอย่างละเอียดเพื่อที่จะไม่เก็บสมุนไพรผิดต้นไปรักษาโรค
- สมุนไพรส่วนที่ใช้ราก เช่น กระจับปี่ แก้วการทองฮืด ท้องเพือ ปลาไหลเผือก แก้วไข่ มะละกอ ใช้ขับปัสสาวะ ฯลฯ



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์จิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.5 ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร(ต่อ)

ลำต้น

- เป็นโครงสร้างที่สำคัญของพืช ปกติเกิดบนดิน หรือมีบางส่วนอยู่ใต้ดิน ประกอบด้วย ตา ข้อ และ ปล้อง ซึ่งแบ่งตามลักษณะภายนอก เช่น ประเภทไม้ยืนต้น ไม้พุ่ม ประเภทหญ้า ประเภทไม้เลื้อย เป็นต้น
- การสังเกตลำต้น ดูว่า ลำต้นของพืชมีลักษณะเป็นอย่างไร ลักษณะตา ข้อ และปล้อง เป็นอย่างไร แตกต่างจากลำต้นของพืชอื่นอย่างไร
- สมุนไพรส่วนที่ใช้ลำต้นเป็นยา เช่น อ้อยแดง ใช้แก้อาการขัดเบา ชิงช้าชาลี บอระเพ็ด ใช้แก้ไข้



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.5 ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร(ต่อ)

ใบ

- เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของพืช
- การสังเกต ดูที่รูปร่างของใบ ปลาย ริม เส้น และเนื้อของใบอย่างละเอียด และ อาจเปรียบเทียบลักษณะของใบที่คล้ายคลึงกันจะทำให้จำแนกใบได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
- สมุนไพรที่ใช้ใบยา เช่น กระเพรา ใช้ได้ทั้งใบสด หรือ ใบแห้ง แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นจุกเสียด ชี้อหืด รักษาอาการท้องผูก ใบชุมเห็ดเทศ ขี้ หรือ ตำในครกให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย ใช้รักษา โรคกลาก



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.5 ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร(ต่อ)

ดอก

- ส่วนประกอบของดอก มีความแตกต่างกัน
- การสังเกต ต้องดูลักษณะดอกอย่างละเอียด เช่น กลีบดอก จำนวน กลีบดอก การเรียงตัวของกลีบดอก รูปร่างของกลีบดอก สี กลิ่น เป็นต้น
- ส่วนของดอกที่ใช้เป็นยา เช่น กานพลู น้ำมันหอมระเหยในดอก กานพลู มีฤทธิ์ขับลม ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฤทธิ์ขับพยาธิ ดีปลี แก้ท้องเฟ้อ



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.5 ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร(ต่อ)

ผล

- ผลที่เป็นยา เช่น มะเกลือ ตีป्ली มะแว้งต้น กระวาน ฯลฯ
- การสังเกต ต้องดูที่ลักษณะผล ทั้งภายนอก และภายใน
- นอกจากผลไม้ เมล็ดภายในผลยังอาจเป็นยาได้อีก เช่น สะแกฝักทอง จึงควรสังเกตลักษณะรูปร่างของเมล็ดไปพร้อมกันด้วย

ส่วนประกอบของพืชสมุนไพร สามารถนำมาใช้ได้ทุกส่วน ตัวยาในพืชสมุนไพรนั้น จะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่ปัจจัยหลายอย่าง เช่น คำนึงถึงชนิดของยาว่า ถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยาราก ลำต้น ใบ ดอก หรือ ผล พื้นดินที่ปลูก อากาศ การเก็บในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม การเลือกเก็บยาอย่างถูกวิธีก็จะมีผลต่อคุณภาพหรือ ฤทธิ์ของยา ที่จะนำมารักษาโรคด้วยจึงต้องมีหลักเกณฑ์ในการเก็บสมุนไพรอย่างถูกวิธี เพื่อใช้ได้อย่างที่มีคุณภาพ



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.6 การเก็บสมุนไพร

ประเภทรากหรือหัว

- เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมด หรือ ในช่วงต้นฤดูหนาว ถึงปลายฤดูร้อน เพราะช่วงนี้ ราก หัว มีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง
- วิธีการเก็บ ใช้วิธีการขุดอย่างระมัดระวัง
เช่น กระชาย กระเทียม ข่า เป็นต้น



ประเภทใบ

- เก็บทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือในช่วงที่ดอกตูมเริ่มบาน หรือ อาจเก็บในช่วงที่ดอกบานผลยังไม่สุกก็ได้
- วิธีเก็บ ใช้เด็ด เช่น กระเพรา ขมิ้น ฝรั่ง ฟักทะลายโจร เป็นต้น



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.6 การเก็บสมุนไพร(ต่อ)

ประเภทเปลือกต้นและเปลือกราก

- เปลือกต้น โดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อน ต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสูง และ ลอกออกง่าย
- การลอกเปลือกต้น อย่าลอกออกทั้งรอบต้น เพราะจะทำให้พืชตายได้ ควรลอกจากส่วนกิ่ง หรือ แขนงย่อย ไม่ควรลอกออกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้
- ส่วนเปลือกราก เก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะสมที่สุด



ประเภทดอก

- เก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางอย่างเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.6 การเก็บสมุนไพร(ต่อ)

ประเภทผลและเมล็ด

- พืชสมุนไพรบางชนิดอาจเก็บในช่วงยังไม่สุก เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อน ใช้แก้ท้องร่วง
- ผลแก่เต็มที่ เช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดีปลี เมล็ดฟักทอง เมล็ดชุมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

เมื่อรู้หลักทั่วไปในการเก็บส่วนต่างๆ ของพืชมาทำยากีจะทำให้เลือกเก็บสมุนไพร และ ใช้ประโยชน์ส่วนต่างๆ ของพืชได้อย่างคุ้มค่าใช้เวลาในการเก็บที่เหมาะสม และได้ประโยชน์สูงสุด



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.7 คำแนะนำและการป้องกันอันตรายจากการใช้ยาสมุนไพร

- ต้องได้รับการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องเสียก่อน ให้รู้ว่าเป็นโรคอะไร จะได้เลือกใช้ยาให้ถูกกับโรค
- ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อนเลย ควรเริ่มกินในขนาดน้อยๆ ก่อนรอดูว่ามีสิ่งผิดปกติขึ้นในร่างกายหรือไม่ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อไป
- ศึกษาใช้ยาสมุนไพรให้ถูกชนิดเพราะยาสมุนไพรมีชื่อ ในท้องถิ่นต่างกัน และยังมีชื่อฝรั่งและชื่อย่ออีกคือ สมุนไพรชื่อเดียวกันแต่คนละชนิด การรู้จักชื่อ แต่ไม่รู้จักลักษณะของต้นไม้อะไร จะทำให้เกิดความผิดพลาด และอาจเกิดอันตรายจากการใช้ยาผิดชนิดได้
- ต้องใช้สมุนไพรให้ถูกส่วน หรือ ถูกอายุ
- ใช้ให้ถูกขนาด ขนาดยามีความสำคัญมาก เพราะถ้าใช้น้อยไป ก็ไม่ได้ผล ใช้มากไป ก็อาจจะเป็นพิษได้
- ต้องใช้ให้ถูกวิธี ถ้าผิดวิธีอาจจะเป็นพิษได้



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.7 คำแนะนำและการป้องกันอันตรายจากการใช้ยาสมุนไพร(ต่อ)

- การใช้ยาครั้งแรก ไม่ว่าจะยานั้นจะเป็นยาภายนอก หรือ ยารับประทาน ให้ทดลองใช้แต่น้อยก่อน ถ้าเป็นยาทา ก็ทาเฉพาะบริเวณแคบๆ ถ้าเป็นยารับประทาน ก็ลดขนาดลดลงครึ่งหนึ่ง
- การรับประทานยาสมุนไพร ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ โดยปกติ รับประทานยา 2-3 วัน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์แผนโบราณ เพราะอาจต้องเปลี่ยนยา เพราะยานั้นไม่ถูกกับโรค และ การรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานานอาจเกิดการสะสมสิ่งที่เป็นพิษแก่ร่างกายได้



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.7 คำแนะนำและการป้องกันอันตรายจากการใช้ยาสมุนไพร(ต่อ)

- การนำสมุนไพรมาใช้และเก็บรักษา ควรคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ โดยเฉพาะการนำส่วนต่างๆ ของพืชมาใช้ เช่น ราก ลำต้น ใบ ดอก และ ผล ควรล้างทำความสะอาดส่วนของสมุนไพรที่จะใช้ก่อน เพื่อป้องกันสิ่งปลอมปน รวมทั้งภาชนะทุกชนิดที่ใช้ในการปรุงยา ตลอดจนความปลอดภัยของผู้ปรุงยาเอง ส่วนสมุนไพรที่เหลือใช้ อาจทำเป็นสมุนไพรแห้งได้ โดยทำเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง เก็บในภาชนะปิดสนิทกันฝุ่นละออง ส่วนขนาดที่ใช้ นั้น เป็นขนาดสำหรับผู้ใหญ่ถ้าเป็นเด็กก็ควรลดลงตามส่วน



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.8 สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ

ไพล

- **เหง้า** เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้บิด ท้องเดิน ขับประจำเดือนสตรี ทาแก้ฟกบวม แก้ผื่นคัน เป็นยารักษาหิด เป็นยากัน เเสบถอด ใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด น้ำคั้นจากเหง้า รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกบวม แผลง้ำชำเมื่อย
- **หัว** ช่วยขับระดู ประจำเดือนสตรี เลือดร้าย แก้มุตกิตระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน
- **ดอก** ขับโลหิตกระจายเลือดเสีย
- **ต้น** แก้อาตุพิการ แก้อุจจาระพิการ
- **ใบ** แก้ไข้ ปวดเมื่อย แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้เมื่อย



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.8 สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ(ต่อ)

มะกรูด

- ผิวลูกมะกรูด ขับลมในลำไส้ ปรงเป็นยาลม ขับระดู แก้ปวดท้อง
- ใบ แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้ไข้ใน มีสารต้านมะเร็ง
- ราก แก้ไข้ แก้กำเดา ถอนพิษ แก้ลมจุกเสียด แก้พิษฝีภายใน แก้เสมหะ
- ลูกมะกรูด นำมาดองกินเป็นยาฟอกและบำรุงเลือด



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.8 สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ(ต่อ)

ตะไคร้

- **ทั้งต้น** ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้อหิวาตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ
- **หัว** เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้บิด บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้อาเจียน แก้ท้อง ยานอนหลับลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้
- **ราก** ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย
- **ต้น** ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดินปัสสาวะ บิด เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.8 สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ(ต่อ)

ใบมะขาม

- **ใบอ่อน** นำมาต้มน้ำโซลกลีรชะ แก้วหวัด คัดจุมูก น้ำมูกไหล ส่วนใบสดก็นำมาต้มน้ำอาบหลังสตรีคลอดบุตรใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น เนื่องจากในใบมะขามสดมีรสเปรี้ยวมีกรดหลายชนิดช่วยให้ผิวหนังสะอาดขึ้น
- **ใบและดอก** ของมะขามนำมาต้มรับประทาน น้ำช่วยลดความดันโลหิตได้ดีมาก



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

1.8 สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบและสรรพคุณ(ต่อ)

ขมิ้นชัน

- เหง้า ใช้รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน โดยทำเป็นผงผสมน้ำ หรือ เหง้าสด ฝนน้ำทา น้ำมันหอมระเหย และสาร curcumin มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อหนองได้ดี รักษาโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ และแผลในกระเพาะอาหาร



ใบส้มป่อย

- ใบรสเปรี้ยว ฝาดร้อนเล็กน้อย สรรพคุณช่วยขับเสมหะ ขับระดูขาว แก้บิด ฟอกโลหิต แก้โรคตา ดอก รสเปรี้ยว ฝาด มัน แก้เส้นเอ็นพิการ ให้สมบุรณ์ ฝัก รสเปรี้ยว เป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ ทำให้อาเจียน แก้ น้ำลายเหนียว แก้โรคผิวหนัง ช่วยขจัดรังแคและบำรุงเส้นผม เปลือกกรส ขมเปรี้ยว เผ็ดปร่า เจริญอาหารกัดเสมหะ แก้ไอ ชางเด็ก ตันรสเปรี้ยวฝาดแก้ตา พิการ ราก รสขม แก้ไข้ แก้ท้องร่วง



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

2. ความรู้เกี่ยวกับลูกประคบสมุนไพร

2.1 ความหมายของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพร คือ การนำสมุนไพรหลายๆ ชนิดมาห่อรวมกัน ส่วนใหญ่จะเป็นยาสมุนไพร ที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งเมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมากลายเป็นกลิ่น เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ มะกรูด การบูร โดยเราสามารถนำเอาสมุนไพรเหล่านั้นมาหั่น ย่อยอย่างหยาบ ๆ จากนั้นห่อด้วยผ้าดิบ แล้วนำไปผ่านกระบวนการความร้อนด้วยวิธีการนึ่งไอน้ำหรือใส่ไมโครเวฟ เพื่อให้สมุนไพรละลายออกมาเป็นตัวยาซึมเข้าใต้ผิวหนังตามร่างกาย ถ้าใช้ไมโครเวฟจะต้องพรมน้ำให้ชุ่มมากกว่าการนึ่งด้วยไอน้ำ สมัยโบราณจะใช้เหล้าขาวไปพรมด้วย เพราะเหล้าขาวเป็นตัวนำยา (หรือกษัยยา) เป็นการช่วยทำให้สมุนไพรละลายและซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น การนึ่งระยะแรก จะใช้เวลา ประมาณ 10-15 นาที หากใช้ไมโครเวฟในการอุ่นลูกประคบ ห้ามพรมด้วยเหล้าขาวเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ลูกประคบ เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย ซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวดไทย

โดยใช้การประคบหลังการนวดหรือ

ประคบพร้อมนวดร่างกาย



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

2.2 ชนิดของลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบมี 2 ชนิด คือ ลูกประคบสมุนไพรสด และลูกประคบสมุนไพรแห้ง

1. ลูกประคบสมุนไพรสด

- ข้อดี คือ การใช้สมุนไพรสดในการประคบนั้น สมุนไพรจะมีน้ำอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องพรมน้ำก่อนนำไปใช้ ไม่ต้องตากแห้ง ไม่ต้องอบฆ่าเชื้อ ไม่ต้องกลัวขึ้นรา
- ข้อจำกัด คือ เมื่อประคบเสร็จแล้ว ต้องรีบนำไปใช้ ไม่สามารถเก็บไว้ได้นานในอุณหภูมิปกติ ต้องเก็บในตู้เย็นหรือภาชนะบรรจุพิเศษ

2. ลูกประคบสมุนไพรแห้ง

- ข้อดี คือ เก็บไว้ได้นาน สะดวกในการนำไปใช้ สามารถเตรียมสมุนไพรที่ใช้ในการประคบได้ครบถ้วนมากขึ้น เนื่องจากสมุนไพรบางชนิดไม่สามารถหาได้ในท้องถิ่น ต้องหาจากแหล่งอื่น



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

2.3 ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

- กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
- ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก 24-48 ชั่วโมงไปแล้ว



ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

3. ความรู้เกี่ยวกับการผลิตลูกประคบสมุนไพร

3.1 การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์

วัสดุ อุปกรณ์

- ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาดกว้าง 35 ซม. ยาว 35 ซม.
- เชือก เขียง มีด กาละมัง ครก

สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ(ลูกประคบสมุนไพรสด)

- | | | |
|-------------|-------|----------|
| • ไพล | 1,000 | กรัม |
| • ผิวมะกรูด | 400 | กรัม |
| • ตะไคร้ | 200 | กรัม |
| • ใบมะขาม | 400 | กรัม |
| • ขมิ้นชัน | 200 | กรัม |
| • ใบส้มป่อย | 200 | กรัม |
| • เกลือ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| • การบูร | 4 | ช้อนโต๊ะ |

(ทำลูกประคบได้ 20 ลูก ขนาดลูกละ 120 กรัม)

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

3.2 วิธีการ ขั้นตอน การทำลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรสด

วิธีการเตรียมสมุนไพร

- หั่นหัวพล ขมิ้นชัน ให้เป็นลูกเต๋า ตะไคร้ซอยให้ละเอียด มะกรูด ปอกเอาแต่เปลือก นำไปโขลกกับครกพอหยาบๆ
- ใบมะขาม ใบส้มป่อย เด็ดออกจากก้านให้เป็นใบ นำไปผสมกับสมุนไพรในข้อที่ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
- แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประมาณลูกส้มโอ น้ำหนัก 120 กรัม รัดด้วยเชือกให้แน่น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

ลูกประคบสมุนไพรแห้ง

วิธีการเตรียมสมุนไพร

- หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ให้เป็นลูกเต๋า ตะไคร้ซอยให้ละเอียด มะกรูด ปอกเอาแต่เปลือก ใบมะขาม ใบส้มป่อย เด็ดออกจากก้านให้เป็นใบ นำไปตากแดดให้แห้ง ใช้เวลา 7 วัน โดยแยกตากสมุนไพรแต่ละชนิด
- เมื่อสมุนไพรแห้งดีแล้ว นำสมุนไพรตามอัตราส่วนมาผสมกัน ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็น เนื้อเดียว
- แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประมาณลูกส้มโอ น้ำหนัก 120 กรัม รัดด้วยเชือกให้แน่น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

การห่อลูกประคบ

- นำส่วนทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า 2 มุม ขึ้นมาทบกัน โดยจับทีละมุมจนครบทั้ง 4 มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก 4 มุม ให้รวบมุมผ้าทีละมุม อีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง 4 มุม
- แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดี่ยว จากนั้นค่อยๆ จัดแต่งลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม
- เมื่อได้ลูกประคบเป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้วให้นำเชือกมาพันครึ่งร้อยเป็นห่วง ให้ชายทั้งสองเท่ากัน จากนั้นพันทบกัน 2 รอบแล้วผูกให้แน่นด้วยเงื่อนตาย 1 รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสองข้าง จากนั้นจึงค่อย ๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำด้ามจับ
- การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อยเสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

- หลังจากที่เราจัดแต่งและซ่อนชายผ้าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมาประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับใช้ปลายเชือกเส้นเดิมมาพันทบกันอีก 2 รอบโดยการผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครั้งหนึ่ง
- จากนั้นให้ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรงสวยงาม คงทนต่อการใช้งานให้นำเชือกป่านผูกให้แน่นอีกครั้งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ให้ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับใช้ปลายเชือกส่วนที่ยาวกว่าค่อยพันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไต่กดเชือกให้แน่น การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก จากนั้นซ่อนปลายไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ก็จะได้ลูกประคบที่สวยงามพร้อมใช้งาน

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

3.3 การเก็บรักษาลูกประคบสมุนไพร

- ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3-5 วัน
- ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ควรเช็ดลูกประคบด้วยผ้ามีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยวไม่ควรเก็บไว้)
- ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
- ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง หรือสีเหลืองอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผลควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

3.4 วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

- นำหม้อหนึ่งใส่น้ำแล้วตั้งทิ้งไว้ให้เดือด และนำลูกประคบวางบนชั้นหนึ่งทิ้งไว้ประมาณ 10 – 15 นาที แล้วจึงนำมาใช้
- จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
- นำลูกประคบซึ่งร้อนได้ที่แล้ว ประคบบริเวณที่ต้องการประคบ(ก่อนใช้ต้องทดสอบความร้อนของลูกประคบด้วยการ นำลูกประคบแตะบริเวณท้องแขน หรือหลังมือของผู้ประคบก่อน)
- ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ที่ลูกประคบกำลังร้อน ต้องทำด้วยความเร็ว อย่าวางแช่นานๆ เพื่อป้องกันผิวหนังถูกลวก ไหม้ พอง จากความร้อน
- เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลง ให้เปลี่ยนลูกประคบสลับกับลูกที่หนึ่งไว้ในหม้อหนึ่ง(นำลูกประคบเดิมไปนั่งต่อให้ร้อนเพื่อรอการใช้สลับกัน) ทำซ้ำตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย จนกว่าอาการจะดีขึ้น

ความรู้ที่ต้องมี/ทักษะที่ต้องใช้

3.5 ข้อควรระวังในการใช้ลูกประคบสมุนไพร

- ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน
- ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าว ความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนซ้ำ อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย
- ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผลการอักเสบ(ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้บวมมากขึ้น
- หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทัน อาจจะทำให้เป็นไข้ได้



ชุดความรู้ทำมาหากิน “การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

ส่วนที่ 3 : ลงมือทำ

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

3.1 กระบวนการผลิต

- กระบวนการ/ขั้นตอนในการทำ

ขั้นตอนการเตรียมสมุนไพร

- นำสมุนไพรทั้งหมดมาทำความสะอาด ล้างเศษดินที่ติดมากับสมุนไพร ออกให้หมด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำพอหยาบๆ
- นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อที่ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
- แบ่งตัวยาที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณ ลูกส้มโอ รัดด้วยเชือกให้แน่น



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

3.1 กระบวนการผลิต

- กระบวนการ/ขั้นตอนในการทำ

ขั้นตอนการห่อ

- นำส่วนทั้งหมดมาวางตรงกลางของผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า 2 มุม ขึ้นมา ทบกัน โดยจับที่ละมุมจนครบทั้ง 4 มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก 4 มุม ให้รวบมุมผ้าที่ละมุม อีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง 4 มุม
- แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดียว จากนั้นค่อยๆ จัดแต่ง ลูกประคบให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม
- เมื่อได้ลูกประคบเป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้วให้นำเชือกมาพับครึ่ง ร้อยเป็นห่วงให้ชายทั้งสองเท่ากัน จากนั้นพันทบกัน 2 รอบแล้วผูกให้แน่นด้วยเงื่อนตาย 1 รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสองข้าง จากนั้นจึงค่อยๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำด้ามจับ
- การทำด้ามจับ โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บซ่อนชายผ้าทั้งสองด้าน

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพรสด”

3.1 กระบวนการผลิต

- กระบวนการ/ขั้นตอนในการทำ

ขั้นตอนการห่อ

- หลังจากที่เราจัดแต่งและช้อนชาสมุนไพรเป็นทีเรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมาประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับใช้ปลายเชือกเส้นเดิมมาพันทบกันอีก 2 รอบโดยการผูกแบบเงื่อนตายให้แน่น อีกครึ่งหนึ่ง
- จากนั้นให้ช้อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ และเพื่อให้ลูกประคบมีความแข็งแรงสวยงาม คงทนต่อการใช้งานให้นำเชือกป่านผูกให้แน่นอีกครั้งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ให้ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ 2 นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับใช้ปลายเชือกส่วนที่ ยาวกว่าค่อย พันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไล่กดเชือกให้แน่นการทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก จากนั้นช้อนปลายไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ก็จะได้ลูกประคบที่สวยงามพร้อมใช้งาน

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

- วัตถุดิบ



ไพล



ขมิ้นชัน



มะกรูด



ตะไคร้



ใบมะขาม



ใบลัมป่อย

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์িং ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

- วัตถุดิบ



เกลือ



การบูร

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

- เครื่องมือ/อุปกรณ์



มีด



เขียง



กอละมัง



ครก



เชือก



ผ้าดิบ

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

- การจัดการกำลังคน

แรงงานที่ใช้ ทำด้วยตัวเองได้ หรือถ้าจำเป็นต้องใช้แรงงานช่วย ก็ประมาณ 2 คน

- เคล็ดลับในกระบวนการผลิต

- ใช้สมุนไพรที่มีคุณภาพ
- การตำสมุนไพรอย่าให้ละเอียดมากเกินไป
- การนำสมุนไพรมาคลุกเคล้ากันอย่าให้แฉะเป็นน้ำ

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

3.2 การบริหารจัดการ

- การเงิน/การลงทุน

- ใช้เงินลงทุนประมาณ 1,440 บาท สำหรับเป็นค่าวัตถุดิบ อุปกรณ์ และค่าแรงงาน
- สามารถใช้เงินส่วนตัวลงทุนได้
- ใช้เงินในการจัดซื้อวัตถุดิบที่เป็นสมุนไพร
- ลงทุนต่อรอบ 1 ครั้งใช้เงินลงทุน 1,440 บาท ทำได้ 80 ลูก
- ขายลูกละ 50 บาท เป็นเงิน 4,000 บาท กำไร 2,560 บาท (1 เดือนทำ 3 รอบ เป็นเงิน 7,680 บาท)



สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์จิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

3.2 การบริหารจัดการ

- การตลาด

- ขายเป็นลูก
- ขายให้กลุ่มเป้าหมายได้แก่ กลุ่มนักกีฬา ผู้ประกอบการร้านนวดแผนไทย กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มบุคคลทั่วไป
- สถานที่จำหน่าย หน้าร้านของตัวเอง ร้านค้า OTOP ร้านนวดแผนไทย ร้านขายยาแผนโบราณ
- ราคาขายลูกละ 50 บาท ขนาด 120 กรัม



นักกีฬา



ร้านบริการนวด
แผนไทย



ศูนย์จำหน่าย
สินค้าOTOP

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์จิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพร”

ส่วนที่ 4 :
ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

4.1 ปัญหาและแนวทางแก้ไข

- ปัญหาจากการตากสมุนไพร ถ้าแดดไม่แรงจะทำให้สมุนไพรขึ้นรา แก้ปัญหาโดยการเกลี่ยสมุนไพรให้บางๆ หรือใช้ตู้อบ
- บางฤดูกาลอาจขาดแคลนวัตถุดิบในการทำ แก้ปัญหาโดยการทำสมุนไพรแห้งสต็อกไว้ในช่วงที่วัตถุดิบมีมาก

4.2 ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

- การใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ
- การควบคุมคุณภาพการผลิตให้ได้มาตรฐาน
- ความซื่อสัตย์และรับผิดชอบต่อลูกค้า
- การมีใจรักในงานที่ทำ
- การมีเครือข่ายที่กว้างขวาง

ชุดความรู้ทำมาหากิน

“การทำลูกประคบสมุนไพร”

4.3 แนวคิดใหม่ในการพัฒนาอาชีพ

- การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ให้มีนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย เช่นการทำลูกประคบเฉพาะส่วน การทำลูกประคบสำหรับไก่ชน การทำลูกประคบสำหรับนักรักกายภาพ เป็นต้น
- การพัฒนาบรรจุภัณฑ์ที่มีความสวยงาม
- พัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีคุณภาพ ได้รับการรับรองมาตรฐาน และเครื่องหมาย ออย.

แหล่งอ้างอิง

- เจ้าของความรู้



องค์ความรู้ ด้านสมุนไพร การนวดแผนไทย

ชื่อ นางจันทร์ฉาย เขตสิทธิ์

ที่อยู่ 75 ม.6 ต.สันปูเลย อ.ดอยสะเก็ด ชม.

โทรศัพท์ 086-1877987



องค์ความรู้ การนวดแผนไทย

ชื่อ นางผ่องพรรณ กาบใส

ที่อยู่ 154/4 ม.6 ต.แม่ฮ้อยเงิน

อ.ดอยสะเก็ด ชม.

โทรศัพท์ 081-8812196

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

Check List

สื่อประจำกลุ่มความรู้กันได้

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพร”



แนะนำหนังสือและสื่อมัลติมีเดีย

จำนวน 12 รายการ

แนะนำแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

จำนวน 1 รายการ



แนะนำแหล่งจำหน่ายวัตถุดิบ

จำนวน 5 รายการ

ตัวอย่างวัตถุดิบ / อุปกรณ์

จำนวน 3 รายการ



โครงการศูนย์ความรู้กันได้ @ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิทยารัตริ่งสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

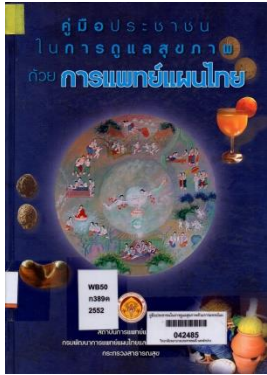
เว็บไซต์ : <http://www.kindaiproject.net>

หนังสือและสื่อมัลติมีเดีย

แนะนำสื่อสารสนเทศเพื่อใช้ในการศึกษา

ชุดความรู้ทำมาหากิน “การทำลูกประคบสมุนไพร”

ไฮไลท์ ★★★★★



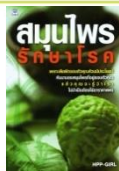
คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

กองพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

หนังสือและสื่อมัลติมีเดียอื่นๆ



เทคนิควิธีนำพืชสมุนไพรมาปรุงยา : ภาณุทัศน์.สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง.
กรุงเทพ



สมุนไพร รักษาโรค : ลัดดา.สำนักพิมพ์บ้านหนังสือ 19 จำกัด.กรุงเทพฯ, 2548
เพราะพืชผักรอบตัวคุณล้วนมีประโยชน์หันมามองสมุนไพรที่อยู่รอบตัวคุณแล้วคุณจะรู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องใช้ยาราคาแพง



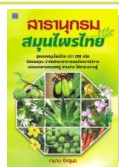
สมุนไพรไทย : นิจศิริ เรื่องรังสี;ธวัชชัย มังคละคุปต์

รวบรวมรายชื่อสมุนไพรไทย 333 ชนิดเนื้อหาประกอบด้วยชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ และสรรพคุณทางยา พร้อมภาพประกอบกว่า 1,650 ภาพ



มหัศจรรย์แพทย์แผนไทย สูดยออดแพทย์ทางเลือก : พิระ อธิปธรรมวาริ

ศาสตร์อย่างหนึ่งของไทยเราที่เข้าช่วยแพทย์ทางเลือกดังกล่าวนี้ก็คือ การป้องกันดูแลตัวเองเพื่อให้พ้นภัยจากโรคทางกายและใจ โดยเน้นไปที่ธาตุประกอบตามธรรมชาติที่อยู่ในร่างกายของคนเรา



สารานุกรมสมุนไพรไทย : เจนจบ ยิ่งสุมล

สูดยออดสมุนไพร กว่า 200 ชนิด มีสรรพคุณ บำบัดรักษาอาการของโรคนานัปการ แบ่งแยกตามหมวดหมู่ อ่านง่าย ได้สาระความรู้ เช่น น้อยหน่า นมแมว บัวบก บอระเพ็ด กระชาย หญ้าไต้ใบ มะเขือพวง ฯลฯ เป็นยาสมุนไพร ที่มีสรรพคุณบำบัดรักษาอาการของโรคได้หลากหลายชนิด



โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิว บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์ : <http://www.kindaiproject.net>

หนังสือและสื่อมัลติมีเดีย

แนะนำสื่อสารสนเทศเพื่อใช้ในการศึกษา

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพร”

หนังสือและสื่อมัลติมีเดียอื่นๆ (ต่อ)



สาธิตการทำลูกประคบสมุนไพร

<https://www.youtube.com/watch?v=V0xiF83hyx0>



ลูกประคบสมุนไพร

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQJkLm9K6YU>



ลูกประคบสมุนไพร

<https://www.youtube.com/watch?v=1MMKvecct24>



วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร(แห้ง)

https://www.youtube.com/watch?v=H1__863KoOU



สาธิตการทำลูกประคบสมุนไพร

<https://www.youtube.com/watch?v=83j8M4O4sSE>



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

<http://www.fda.moph.go.th/>



โครงการศูนย์ความรู้กันใต้ @ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมิม บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิทยารังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์ : <http://www.kindaiproject.net>

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

แนะนำเว็บไซต์ หน่วยงาน และพื้นที่เรียนรู้

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพร”

ไฮไลท์ ★★★★★



เอือนหมอเมือง : ศูนย์เรียนรู้หมอพื้นบ้านล้านนาชาวไทย

เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการแพทย์แผนไทย การนวดแผนไทย การทำยาสมุนไพร และการทำลูกประคบสมุนไพร

แหล่งค้นคว้าเพิ่มเติมอื่นๆ

โครงการศูนย์ความรู้กินได้ @ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

ที่อยู่ 69/18-19 อาคารชุดมिव บิลดิ้ง ชั้น 18-19 ถ.วิทยาดิรั้งสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

เว็บไซต์ : <http://www.kindaiprject.net>



แหล่งจำหน่ายวัตถุดิบ และอุปกรณ์

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพร”



สินค้า วัตถุดิบสมุนไพร
ชื่อร้าน หาซื้อได้ในท้องถิ่น
ข้อมูลติดต่อ -



สินค้า เกลือแกง
ชื่อร้าน ร้านค้าทั่วไปในท้องถิ่น
ข้อมูลติดต่อ -



สินค้า การบูร
ชื่อร้าน ร้านค้าในตลาดวโรรส
ข้อมูลติดต่อ -

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

แหล่งจำหน่ายวัตถุดิบ และอุปกรณ์

ชุดความรู้ทำมาหากิน
“การทำลูกประคบสมุนไพร”



สินค้า มีด เขียง กาละมัง ครก
ซื้อร้าน ร้านค้าทั่วไปในท้องถิ่น
ข้อมูลติดต่อ -



สินค้า ผ้าดิบ เชือก
ซื้อร้าน ร้านค้าในตลาดวโรรส
ข้อมูลติดต่อ -

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

แผนการถ่ายทอดองค์ความรู้ และรูปแบบกิจกรรม

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม การเรียนการสอนวิชาเลือกการทำลูกประคบ
สมุนไพร

รูปแบบกิจกรรม การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ระยะเวลาดำเนินการ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559
(พฤษภาคม – กันยายน 2559)

สถานที่จัดกิจกรรม กศน.ตำบลในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด
กลุ่มเป้าหมาย นักศึกษาการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม การฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้นการทำลูกประคบ
สมุนไพร

รูปแบบกิจกรรม การฝึกหลักสูตรระยะสั้น
ระยะเวลาดำเนินการ ตุลาคม 2558 – กันยายน 2559
สถานที่จัดกิจกรรม กศน.ตำบลในพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด
กลุ่มเป้าหมาย กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้ประกอบการนวดแผนไทย
นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจ

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

69/18-19 อาคารชุดมิว บิลด์ิง ชั้น 18-19 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400