

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
หลักสูตร การทำลูกประคบสมุนไพร
จำนวน ๓๑ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน



ความเป็นมา

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดนโยบาย "Quick Win" ๗ วาระเร่งด่วน ได้แก่ ความปลอดภัยของผู้เรียน หลักสูตรฐานสมรรถนะบิ๊กดาต้า (Big Data) การขับเคลื่อนศูนย์ความเป็นเลิศอาชีวศึกษา การพัฒนาทักษะทางอาชีพ การศึกษาตลอดชีวิต และการจัดการศึกษาสำหรับผู้ที่มีความต้องการเป็นพิเศษ สำนักงาน กศน. จึงได้มีการนำนโยบายที่เกี่ยวข้อง ๒ วาระ สำคัญ คือ การพัฒนาทักษะทางอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิตมาดำเนินการขับเคลื่อน โดยการจัดทำโครงการจัดทำหลักสูตรเพื่อการพัฒนาอาชีพ Re - Skill และ Up - Skill จำนวนหลักสูตร ๕ กลุ่มอาชีพ คือ หลักสูตรกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรมและบริการ ความคิดสร้างสรรค์ และอาชีพเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาและต่อยอดประกอบอาชีพของตนเอง รวมถึงการส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในชุมชนอันจะส่งผลให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในชุมชน ต่อไป

เพื่อสนองต่อนโยบายการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและสถานศึกษามีความพร้อมในการบริการตามสภาพบริบท เพื่อส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพ Re - Skill และ Up - Skill สำหรับประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) สำนักงาน กศน. จึงได้จัดทำหลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพร เป็นหลักสูตรในกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสให้แก่ร่างกาย โดยมีส่วนประกอบของสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้แก่ ขมิ้น พืช ตะไคร้ มะกรูด ใบมะกรูด ใบพลับพลึง ใบหนาด ใบมะขาม เป็นต้น สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า "สมุนไพรเป็นยา" ลูกประคบสมุนไพร คือผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดแล้ว นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ ต้มหรือตากให้แห้งหรือทำให้แห้งนำมาห่อหรือ บรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงต่างๆ เช่น ทรงกลม หมอนสำหรับใช้นาบหรือกดประคบส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้งก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำ แล้วทำให้ร้อนโดยนึ่ง ลักษณะทั่วไปของลูกประคบสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพรต้องห่อผ้าปิดสนิทรูปทรงต่าง ๆ ภายในบรรจุสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดรวมกัน กรณีทำเป็นรูปทรงกลม ปลายผ้าต้องรวมแล้วมัดให้แน่นทำเป็นด้ามจับ ต้องมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ใช้ จัดทำขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. ที่มุ่งส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ Re - Skill และ Up - Skill ให้แก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

เพื่อตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. และจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน รวมถึงการประชาคมในหมู่บ้าน พบว่า บริบทในชุมชนมีสมุนไพรและวัตถุดิบที่มีประโยชน์ สามารถนำมาทำลูกประคบสมุนไพรได้ จึงมีความต้องการรับการส่งเสริมอาชีพ ความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน จึงจัดหลักสูตร การทำลูกประคบสมุนไพรขึ้นเพื่อพัฒนาอาชีพให้ประชาชนมีงานทำ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพร ที่เน้นการใช้สมุนไพรมาเป็นวัตถุดิบเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๒. เป็นหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ร่างกายจะได้รับเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๓. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบสมุนไพรจากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๔. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำลูกประคบสมุนไพร
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการทำลูกประคบสมุนไพร
๓. ผู้เรียนสามารถทำลูกประคบสมุนไพรได้
๔. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำลูกประคบสมุนไพร การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๕. ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

ระยะเวลา ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๓๑ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๘ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรการทำลูกประคบสมุนไพร ประกอบด้วย ๕ สาระการเรียนรู้ ดังนี้

- | | | | |
|---|-------|----|---------|
| ๑. ความเป็นมาและความสำคัญของสมุนไพรไทย | จำนวน | ๒ | ชั่วโมง |
| ๒. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร | จำนวน | ๑ | ชั่วโมง |
| ๓. ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบแบบสด | จำนวน | ๘ | ชั่วโมง |
| ๔. ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบแบบแห้ง | จำนวน | ๑๗ | ชั่วโมง |
| ๕. ความรู้เกี่ยวกับการใช้ลูกประคบสมุนไพร | จำนวน | ๓ | ชั่วโมง |

รายละเอียดหลักสูตร

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๑.ความเป็นมาและความสำคัญของสมุนไพรไทย	บอกความสำคัญในการประกอบอาชีพและสามารถบอกความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทยได้	๑.ความเป็นมาของการทำลูกประคบ ๒. ความหมายของลูกประคบสมุนไพร ๓. สมุนไพรและสรรพคุณของสมุนไพรไทย	๑ ชม.	๑ ชม.	๒ ชม.
๒.เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร	๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบ ๒. สามารถเลือกใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบได้ ๓. สามารถดูแลเก็บรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบได้	๑. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบ ๒. การเลือกเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบ ๓. การดูแลรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำลูกประคบ	๑ ชม.	-	๑ ชม.
๓.ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบแบบสด	๑.มีความรู้ ความเข้าใจสามารถเลือกสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบได้ ๒.บอกชนิดของลูกประคบและประโยชน์ของลูกประคบได้	๑.สมุนไพรและสรรพคุณของสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ ๒.ชนิดของลูกประคบ ๓.การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำลูกประคบ ๔.การทำลูกประคบสมุนไพรสด	๒ ชม.	๖	๘ ชม.



หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๔.ความรู้เกี่ยวกับ สมุนไพรมะเขือเทศที่ใช้ทำลูก ประคบแบบแห้ง	๑.มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถเลือกสมุนไพรมะเขือเทศ ที่ใช้ทำลูกประคบได้ ๒.บอกชนิดของลูก ประคบและประโยชน์ ของลูกประคบได้	๑.สมุนไพรมะเขือเทศและสรรพคุณของ สมุนไพรมะเขือเทศที่ใช้ทำลูกประคบ ๒.ชนิดของลูกประคบ ๓.การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำ ลูกประคบ ๔.การทำลูกประคบสมุนไพรมะเขือเทศ แบบแห้ง 	๒ ชม.	๑๕	๑๗ ชม.
๕.ความรู้เกี่ยวกับการ ใช้ลูกประคบสมุนไพรมะเขือเทศ	มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถเลือกใช้ลูก ประคบสมุนไพรมะเขือเทศได้	๑.การใช้ลูกประคบสมุนไพรมะเขือเทศ ๒.การเก็บรักษาลูกประคบสมุนไพรมะเขือเทศ ๓.ประโยชน์ของการประคบ สมุนไพรมะเขือเทศ ๔.ข้อห้ามหรือข้อจำกัดในการใช้ลูก ประคบสมุนไพรมะเขือเทศ	๒ ชม.	๑ ชม.	๓ ชม.
รวม			๘ ชม.	๒๓	๓๑ ชม.

สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

๑. ใบความรู้

๑.๑ เรื่อง ลูกประคบสมุนไพรมะเขือเทศ

๒. คลิปวีดีโอการบรรยายและการสาธิต การทำลูกประคบสมุนไพรมะเขือเทศ



<https://www.youtube.com/watch?v=VoXiF๘๓hyxo&t=๒๘๘>

๓. คลิปวิดีโอการบรรยายและการสาธิต การทำลูกประคบสมุนไพรแบบแห้ง



https://www.youtube.com/watch?v=f๑l_zAR-AxQ

วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

๑. การบรรยาย
๒. การชมคลิปวิดีโอการบรรยายและการสาธิต
๓. การฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

การวัดและประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูล และสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถต่อการทำลูกประคบสมุนไพร ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆดังนี้

๑. การสังเกต
๒. การสอบถาม
๓. การตรวจผลงาน/ชิ้นงาน

การจบหลักสูตร

๑. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้
 - ๒.๑ ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐
 - ๒.๒ ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

ใบความรู้ที่ ๑.๑ เรื่อง ลูกประคบสมุนไพร



<https://www.facebook.com/HerbalClassroom/posts/๑๔๔๔๗๑๔๐๔๕๗๕๘๑๔๒/>

ตอนที่ ๑ ส่วนผสมสมุนไพร

การประคบสมุนไพร คือการนำเอาสมุนไพรทั้งสด หรือแห้ง หลายๆชนิด หั่น และโขลกพอแหลก (ไม่ต้องละเอียด) คลุกรวมกัน ห่อด้วยผ้า ทำเป็นลูกประคบ นำไปนึ่งด้วยไอน้ำร้อน แล้วนำไปประคบ

สมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนผสม แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งช่วยรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคผิวหนัง ปวดเมื่อย หัวตื้อจุกมูก เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ไพล ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด

กลุ่มที่ ๒ สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ซึ่งช่วยชะล้างสิ่งสกปรก และเพิ่มความต้านทานโรคให้กับผิวหนัง ตัวอย่างเช่น ใบมะขาม ใบและฝักส้มป่อย

กลุ่มที่ ๓ เป็นสารประกอบที่ระเหิดได้เมื่อถูกความร้อน และมีกลิ่นหอม เช่น การบูร พิมเสน ส่วนเกลือช่วยให้ให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้สะดวก

กลุ่มที่ ๔ เป็นสมุนไพรที่ใช้รักษาเฉพาะโรค เพิ่มเข้ามาตามอาการของผู้ถูกประคบ แต่หากเป็นการประคบด้วยปกติสมุนไพรกลุ่มนี้ไม่มีเพิ่มเข้ามา

ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ แบบทั่วไป (ไม่เฉพาะโรค) ส่วนผสมนี้ทำลูกประคบได้ ๓ ลูก

๑. ไพล (๕๐๐ กรัม) สรรพคุณ แก้เคล็ดขัดยอก แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ ฟกช้ำ สมานแผล และแก้โรคผิวหนัง
๒. ขมิ้นชัน (๑๐๐ กรัม) สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง ช่วยลดอาการอักเสบ (สามารถใช้ขมิ้นอ้อยแทนได้)
๓. ผิวมะกรูด หรือ ใบมะกรูด (๑๐๐ กรัม) สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน (นิยมใช้ผิวมะกรูดมากกว่า)
๔. ตะไคร้บ้าน (๒๐๐ กรัม) ใช้แต่งกลิ่น และมีสรรพคุณ ช่วยขับเหงื่อ (ตะไคร้บ้านเป็นคนละชนิดกับ ตะไคร้หอม)
๕. ใบมะขาม (๑๐๐ กรัม) สรรพคุณ แก้อาการคันตามผิวหนัง ช่วยบำรุงผิว
๖. ใบส้มป่อย (๕๐ กรัม) สรรพคุณ แก้เส้นตึง แก้โรคผิวหนัง ช่วยบำรุงผิว ลดอาการคัน
๗. เกลือ (๖๐ กรัม) สรรพคุณ ช่วยดูดและกักเก็บความร้อน ช่วยพาตัวยาสัมผัสผ่านผิวหนัง
๘. การบูร (๓๐ กรัม) ใช้แต่งกลิ่น และมีสรรพคุณ แก้หวัด บำรุงหัวใจ ขับเหงื่อ แก้ปวดตามเส้น แก้เคล็ดขัดยอก บวม แก้โรคผิวหนังเรื้อรัง
๙. พิมเสน (๓๐ กรัม) ใช้แต่งกลิ่น และมีสรรพคุณ บำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด แก้ผดผื่น แก้พุพอง แก้บาดแผลสด บาดแผลเรื้อรัง

วิธีการทำลูกประคบ และวิธีผสมตัวยา

ขั้นตอนที่ ๑

นำสมุนไพรข้อ ๑ ถึง ๖ ไปล้างให้สะอาด แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลก (ไม่ต้องละเอียด)

ขั้นตอนที่ ๒

นำสมุนไพรทั้ง ๖ ที่โขลกพอแหลกแล้วมา คลุกให้เข้ากันกับ เกลือ การบูร และ พิมเสน

ขั้นตอนที่ ๓

แบ่งตัวยาสมุนไพรที่ได้เป็น ๓ กอง เพื่อนำไปทำลูกประคบ ๓ ลูก

ขั้นตอนที่ ๔

นำสมุนไพรแต่ละกองมาใส่ผ้า ห่อเป็นลูกประคบ รัดด้วยเชือกให้แน่น (ติดตามวิธีการห่อลูกประคบได้ใน

ตอนที่ ๒)

ขั้นตอนที่ ๕

นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งไอน้ำให้ร้อนเมื่อลูกประคบร้อนได้แล้วก็สามารถนำไปประคบบริเวณที่ต้องการ

ขั้นตอนการประคบ

๑. จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม ในท่านั่งหรือนอน
 ๒. นำลูกประคบที่นึ่งจนร้อน มาทดสอบความร้อน โดยแตะท้องแขน หรือ หลังมือก่อนนำไปประคบ
 ๓. ในการประคบต้องทำด้วยความรวดเร็ว(อย่าวางนาน)ในขณะที่ลูกประคบกำลังร้อน เมื่อลูกประคบเย็นลงจึงวางลูกประคบไว้ได้นานขึ้น
 ๔. เมื่อลูกประคบคลายความร้อน จึงเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน แล้วนำลูกประคบที่เพิ่งใช้ไปนำกลับไปนึ่งใหม่หากประเมินว่ายังต้องทำการนวดประคบต่อไป
- เหตุผลที่ต้องทำลูกประคบ ๒ ถึง ๓ ลูกก็คือ สำหรับใช้สลับเพื่อให้ได้ลูกประคบที่ร้อนอยู่ตลอดเวลา และสำหรับใช้แยกกันเช่น ส่วนบน กับส่วนล่างของร่างกาย ส่วนการเก็บรักษาลูกประคบที่ทำเสร็จแล้วนั้น หากใช้

คนเดียวสามารถใช้ได้นาน ๕ ถึง ๗ วัน ควรเก็บไว้ในตู้เย็นจะช่วยให้เก็บได้นานขึ้น หากสังเกตว่าลูกประคบไม่มีสีเหลืองจากไพลหรือขมิ้นออกมาเวลาประคบ แปลว่าตัวยาลดลงมากแล้วควรเปลี่ยนใหม่

ข้อควรระวังในการประคบ

๑. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนจนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณเป็นแผลมาก่อน ถ้าจำเป็นต้องประคบควรมีผ้ารอง หรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลงจึงกลับมาประคบบริเวณดังกล่าว
๒. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มคนดังกล่าวมีการตอบสนองความรู้สึกช้า อาจทำให้ผิวหนังพุพองได้ ถ้าจำเป็นต้องประคบให้ใช้ลูกประคบอุ่นๆ
๓. ไม่ควรใช้ลูกประคบกรณีที่มีการอักเสบภายใน ๒๔ ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้อักเสบมากขึ้น (ช่วงอักเสบภายใน ๒๔ ชั่วโมงแรก ควรประคบเย็นก่อน)
๔. หลังจากประคบสมุนไพรแล้วไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปชะล้างตัวยาออกไปจากผิวหนัง และร่างกายอาจปรับตัวไม่ทัน

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

๑. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
๒. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ หลัง ๒๔ ถึง ๔๘ ชั่วโมง
๓. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
๔. ช่วยให้กล้ามเนื้อ พังผืด ยืดตัวออก
๕. ลดอาการติดขัดของข้อต่อ
๖. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
๗. ลดอาการปวด

อุปกรณ์ในการทำลูกประคบ

๑. เชียง ๑ อัน
๒. มีด ๑ เล่ม
๓. ตัวยาสุมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ
๔. ผ้าดิบสำหรับห่อทำลูกประคบ ๓ ผืน (ผ้าดิบ ๑ เมตร แบ่งได้ ๙ ผืน)
๕. เชือก ๓ เส้น
๖. เต้า
๗. หม้อนึ่งลูกประคบ
๘. กะละมัง
๙. จานรองลูกประคบ
๑๐. ผ้าขนหนูจับลูกประคบ ๑ ผืน



ตอนที่ ๒ วิธีการท้อลูกประคบสมุนไพร

๑. นำส่วนผสมสมุนไพรของลูกประคบมาวางตรงกลางผ้า เริ่มต้นจับมุมผ้า ๒ มุม ขึ้นมาทาบกัน โดยจับที่ละมุมจนครบทั้ง ๔ มุม จากนั้นจะเกิดมุมผ้าขึ้นมาอีก ๔ มุม ให้รวบมุมผ้าที่ละมุมอีกครั้งหนึ่งจนครบทั้ง ๔ มุม
๒. แต่งชายผ้าให้เรียบร้อย ซ้อนกันเป็นชายเดี่ยว จากนั้นค่อย ๆ จัดแต่งลูกประคบสมุนไพรให้เป็นรูปทรงกลมที่สวยงาม
๓. เมื่อได้ลูกประคบสมุนไพรที่เป็นรูปทรงกลมที่สวยงามแล้วให้นำเชือกมาพันครึ่ง ร้อยเป็นห่วงให้ชายทั้งสองเท่ากัน
๔. จากนั้นพันทาบกัน ๒ รอบแล้วผูกให้แน่นด้วยเงื่อนตาย ๑ รอบ ก็จะทำให้เหลือปลายผ้าที่เท่ากันทั้งสองข้าง ค่อย ๆ จัดระเบียบชายผ้าในส่วนที่จะทำเป็นด้ามจับลูกประคบสมุนไพร
๕. การทำด้ามจับลูกประคบสมุนไพร โดยการจับชายผ้าที่เหลือมาซ้อนกันให้เรียบร้อย เสร็จแล้วพับเข้าหากันเพื่อเก็บชายผ้าทั้งสองด้าน
๖. หลังจากที่เราจัดแต่งและซ้อนชายผ้าของลูกประคบสมุนไพรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้พับลงมาประมาณ ๒ นิ้วครึ่ง เพื่อทำด้ามจับ ใช้ปลายของเชือกเส้นเดิมมาพันทาบกันอีก ๒ รอบ โดยการผูกเชือกแบบเงื่อนตายให้แน่นอีกครั้งหนึ่ง
๗. ให้ซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าตรงรอยพับที่เป็นด้ามจับ เพื่อให้ลูกประคบสมุนไพรมีความแข็งแรงและสวยงามคงทนต่อการใช้งาน
๘. นำเชือกป่านมาผูกให้แน่นอีกครั้งหนึ่งโดยผูกแบบเงื่อนตาย ปลายด้านหนึ่งยาวประมาณ ๒ นิ้วครึ่ง เสร็จแล้วให้ยกขึ้นมาแนบกับด้ามจับลูกประคบสมุนไพร ใช้ปลายเชือกส่วนที่ยาวกว่าพันขึ้นมา โดยใช้ปลายนิ้วไล้กดเชือกให้แน่น การทำเช่นนี้จะทำให้เชือกเรียงกันดูสวยงามและเป็นระเบียบ
๙. เมื่อพันจนสุดชายเชือกแล้วให้ผูกเงื่อนตายไว้กับปลายเชือกเส้นที่แนบไว้กับด้ามจับในตอนแรก จากนั้นซ่อนปลายเชือกไว้ในซอกผ้าที่เป็นด้ามจับ เพียงเท่านี้ก็ได้ลูกประคบสมุนไพรที่สวยงามพร้อมสำหรับการใช้งาน



วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

๑. นำลูกประคบสมุนไพร ๒ ลูก ไปนึ่งในหม้อหนึ่ง (หม้อดินหรือหม้ออะไก็ได้) นึ่งประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เมื่อลูกประคบสมุนไพรร้อนให้นำลูกแรกไปประคบตามจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการรักษา นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่ ๒ ไปนึ่งในหม้อระหว่างที่ใช้ลูกประคบลูกแรก
๒. เมื่อลูกประคบลูกแรกเย็นลง นำลูกประคบลูกแรกกลับไปนึ่งใหม่อีกครั้ง นำลูกประคบสมุนไพรลูกที่สองมาใช้ประคบต่อไป ทำสลับกันไปมา การประคบต้องให้ลูกประคบร้อนอยู่ตลอดเวลา
๓. โดยทั่วไปใช้เวลาในการประคบประมาณ ๑๕-๒๐ นาที ต่อการประคบ ๑ ครั้ง แต่ถ้ามีอาการเคล็ดขัดยอก อาจประคบได้วันละ ๒ ครั้ง
๔. วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร สูตรที่มีการผสมสารลงไปในลูกประคบสมุนไพร ไม่ควรนำลูกประคบสมุนไพรไปนึ่งก่อนนำมาประคบ เพราะสารมีฤทธิ์ร้อนอยู่แล้ว สามารถนำลูกประคบสมุนไพรมาประคบได้ทันที

การเก็บรักษาลูกประคบสมุนไพร

- ลูกประคบสมุนไพร ที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ได้นาน ๓-๕ วัน ถ้าใส่ตู้เย็นสามารถเก็บได้ ๗ วัน
- ควรผึ่งลูกประคบสมุนไพร ให้แห้งก่อนเก็บ ไม่ให้อับชื้น ถ้าเก็บในตู้เย็น จะเก็บได้นานมากขึ้น
- ลูกประคบสมุนไพร ที่แห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
- ลูกประคบสมุนไพร ที่มีสีเหลืองอ่อนหรือจางลง แสดงว่าตัวยาในลูกประคบสมุนไพร หมดสภาพแล้ว จะใช้ไม่ได้ผล
- เมื่อต้องการจะนำไปใช้ใหม่ ต้องเปลี่ยนผ้าห่อลูกประคบสมุนไพรผืนใหม่
- เวลาที่จะเก็บ ลูกประคบสมุนไพร ไว้เพื่อเอามาใช้ใหม่ ควรเติมเกลือและพืชมเสน การบูร อย่างละ ๑ ซ่อนโต๊ะ

