



การอบสมุนไพรไทย

การอบสมุนไพร ด้วยความร้อนและไอน้ำทำให้สมุนไพรแทรกซึมได้ดีและยังผ่อนคลายอาการปวดกล้ามเนื้อ เนื้อรวมถึงเร่งกระบวนการเผาไหม้สารพิษออกจากร่างกาย การอบไอน้ำด้วย

ทางวัดเกษตรสมบูรณ์ ต.ร่มเย็น อ.เชียงคำ จ.พะเยา ได้เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ของสมุนไพรไทย และต้องการอยากเห็นสุขภาพร่างกายของพุทธศาสนิกชนและประชาชนทั่วไป

ทางวัดเกษตรสมบูรณ์ของเรา มีโครงการที่จะสร้างห้องอบสมุนไพรไว้บริการ แก่ประชาชนทั่วไปดังนี้

1.	ห้องอบสมุนไพรสำหรับพระสงฆ์	จำนวน	1	ห้อง
2.	ห้องอบสมุนไพรสำหรับผู้ชาย	จำนวน		
2				ห้อง
3.	ห้องอบสมุนไพรสำหรับผู้หญิง	จำนวน	2	ห้อง
4.	ห้องอบสมุนไพรสำหรับเด็ก	จำนวน	1	ห้อง
5.	ห้องอาบน้ำรวมชาย	จำนวน	1	ห้อง
6.	ห้องอาบน้ำรวมหญิง	จำนวน	1	ห้อง
7.	ตู้รับฝากของและเสื้อผ้าผู้ชาย	จำนวน	1	ชุด
8.	ตู้รับฝากของและเสื้อผ้าผู้หญิง	จำนวน	1	ชุด
9.	ตู้น้ำดื่มและหม้อต้มยาสมุนไพรไว้บริการ	จำนวน	1	ชุด

โดย คาดว่าจะใช้งบประมาณในการทำโครงการนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ประมาณ 60,000 บาท (หกหมื่นบาทถ้วน) โดยญาติโยมสาธุชนผู้ใจบุญสามารถร่วมสมทบทุนสร้างตาม

1.	เป็นเจ้าของภาพอัฐิบอลีค	ให้บูชาก้อนละ	
5	บาท		
2.	เป็นเจ้าของภาพกระเบื้องปูพื้น	ให้บูชาแผ่นละ	20
บาท			
3.	เป็นเจ้าของภาพปูน	ให้บูชาถุงละ	100
4.	เป็นเจ้าของภาพหม้อต้มยาสมุนไพรจำนวน 6	ให้บูชาใบละ	1,000
5.	เป็นเจ้าของภาพเครื่องทำน้ำเย็น		
ให้บูชาตู้ละ	1,000	บาท	
6.	เป็นเจ้าของภาพหม้อต้มยาสมุนไพรไว้บริการ "ยาต้ม"		
ให้บูชาตู้ละ	1,000	บาท	
7.	เป็นเจ้าของภาพตู้เก็บสัมภาระ จำนวน 2 ตู้		
ให้บูชาตู้ละ	1,000	บาท	

หรือญาติโยมสาธุชน จะร่วมกันเป็นเจ้าของภาพตามจิตตามกำลังศรัทธาก็ได้ ซึ่งรายชื่อญาติโยม จะได้เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรติดไว้ที่ห้องอบสมุนไพร ที่วัดเกษตรสมบูรณ์

ประเภทของสมุนไพรที่นำมาใช้ในการอบไอน้ำ แบ่งได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 4 ประเภท

1. สมุนไพร ที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อได้รับความร้อน น้ำมันหอมระเหยจะออกมา มีกลิ่นหอม เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ข่า กระชาย
2. สมุนไพร ที่มีรสเปรี้ยว ทำให้น้ำที่ต้มออกมา มีกรดอ่อนๆ ได้แก่ ใบมะขาม ใบส้มป่อย ผลมะกรูด ผลมะนาว มีสรรพคุณและมีฤทธิ์ช่วยข
3. สมุนไพร ที่มีสารหอมระเหย เมื่อถูกความร้อนจะระเหยออกมา มีกลิ่นหอม ได้แก่ การบูร พิมเสน มีสรรพคุณ ช่วยบำรุงหัวใจ และรักข
4. สมุนไพร ที่รักษาเฉพาะโรค รักษาโรคหวัด โรคแพ้อากาศ: ใช้ประคบหอม มะกรูด หนุมานประสานกาย สะระแหน่ ขิง หัวหอม ผักบุ้ง

สมุนไพรที่ใช้ในการอบสมุนไพร มีอยู่ 2 ชนิด ดังนี้ คือ สมุนไพรสด และ สมุนไพรแห้ง

1.	โพร			
สรรพคุณ	แก้ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว			
2.	ขมิ้นชัน	สรรพคุณ		แก้โรคผิวหนังสมานแผล
3.	ใบ - ผิวมะกรูด	สรรพคุณ		แก้ลมวิงเวียน
4.	ตะไคร้	สรรพคุณ		ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ
5.	ใบหนาด	สรรพคุณ		แก้โรคผิวหนัง พูพองน้ำเหลืองเสีย
6.	ว่านน้ำ			
สรรพคุณ	ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้			
7.	ใบส้มป่อย	สรรพคุณ		แก้หวัด แก้ปวดเมื่อย
8.	กระชาย	สรรพคุณ		แก้ปวดเมื่อย ปากแตก เป็นแผล ใจสั่น
9.	ใบเปล้าใหญ่	สรรพคุณ		ช่วยถอนพิษ ผิดสำแดง บำรุงผิว
10.	เหงือกปลาหมอ	สรรพคุณ		แก้โรคผิวหนัง พูพอง
11.	ชะลูด	สรรพคุณ		แก้ร้อนใน กระสับกระส่าย ดีพิการ
12.	กระวาน	สรรพคุณ		แก้เจ็บตา ตาและ ตามัว
13.	เกษรทั้งห้า	สรรพคุณ		แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
14.	สมุนแฉัง	สรรพคุณ		แต่งกลิ่น

### ข้อห้ามในการอบสมุนไพร

1. มีไข้สูง
2. โรคติดต่อร้ายแรง
3. โรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หอบหืดระยะรุนแรง ลมชัก
4. สตรีขณะมีประจำเดือน
5. มีการอักเสบจากบาดแผลเปิดและแผลปิด
6. อ่อนเพลีย อดอาหาร อดนอน หลังรับประทานยาใหม่
7. ปวดศีรษะ ชนิดเวียนศีรษะ และคลื่นไส้

บทความบันทึกการเดินทางของเว็บมาสเตอร์ นายตัวดี ท.ทิวเทือกเขา

คลิกอ่านได้เลยครับ มีทั้งหมดตอนนี้ 14 ตอน

ที่	ชื่อเรื่อง	ตอนที่	ที่
1. <a href="#">นายตัวดี</a>	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 1</a>	11. <a href="#">บันทึกการเดินทางของ</a> <a href="#">ตอนที่ 11</a>
2.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 2</a>	
12.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 12</a>	
3.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 3</a>	
13.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 13</a>	
4.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 4</a>	
14.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 14</a>	
5.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 5</a>	
15.	<a href="#">ภาพบันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">Face Book</a>	
6.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 6</a>	
16.	<a href="#">ภาพบันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">Face Book</a>	
7.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 7</a>	
17.	<a href="#">ภาพบันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">Face Book</a>	
8.	<a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี</a>	<a href="#">ตอนที่ 8</a>	

- |                                   |   |     |  |
|-----------------------------------|---|-----|--|
| 18.                               | <a href="#">ภาพบันทึกการเดินทางของ นายตัวดี Face Book</a> |     |  |
| 9.                                | <a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี ตอนที่ 9</a>     | 19. | <a href="#">ภาพบันทึกการเดินทาง Face</a> |
| <a href="#">อง นายตัวดี Book</a>  |   |     |  |
| 10.                               | <a href="#">บันทึกการเดินทางของ นายตัวดี ตอนที่ 10</a>    | 20. | <a href="#">ภาพบันทึกการเดินทาง Face</a> |
| <a href="#">ของ นายตัวดี Book</a> |   |     |  |

ขอบคุณนะครับ ที่ติดตามอ่านบทความของตัวดี ท.ทิวเทือกเขา

ท่านสามารถติดตามอ่านเรื่องราวความเป็นมาของการสร้างอ่างเก็บน้ำญวนได้ โดยคลิกที่หัวข้อแต่ละตอนได้ครับ

ที่	ชื่อเรื่อง	ตอนที่	ที่	
1.	<a href="#">กว่าจะมาเป็นแม่น้ำญวน</a>	<a href="#">ตอนที่ 1</a>	4.	<a href="#">ติดตามโครงสร้างอ่างฯ สำนัก</a>
<a href="#">ขาว</a>				
2.	<a href="#">กว่าจะมาเป็นแม่น้ำญวน</a>	<a href="#">ตอนที่ 2</a>	5.	<a href="#">ความเป็นมาของโครงการฯ บ</a>
<a href="#">หน้า</a>				
3.	<a href="#">กว่าจะมาเป็นแม่น้ำญวน</a>	<a href="#">ตอนที่ 3</a>		

ท่านสามารถติดตามอ่านเรื่องราวความเป็นมาของดอยผาขาม (ดอยผาข่าม) ตำนานสอนใจ ได้ โดยคลิกที่หัวข้อแต่ละตอนได้ครับ

ที่	ชื่อเรื่อง	ตอนที่	ที่	
1.	<a href="#">ดอยผาขามตำนานสอนใจ</a>	<a href="#">ตอนที่ 1</a>	6.	<a href="#">เบื้องหลังความงดงามดอยผาขาม ตอนที่ 2</a>
<a href="#">ม</a>				

2. [ดอยผาขามตำนานสอนใจ ตอนที่ 2](#) 7. [เบื้องหลังความงดงามดอยผาขาม ตอนที่ 3](#)
3. [ตำนานพระสุทนต์มโหรี](#) [ตำนาน](#) 8. [เบื้องหลังความงดงามดอยผาขาม ตอนที่ 4](#)
4. [ตำนานนกหัสดีลิงค์](#) [ตำนาน](#) 9. [เบื้องหลังความงดงามดอยผาขาม ตอนที่ 5](#)
- 5 [เบื้องหลังความงดงามดอยผาขาม ตอนที่ 1](#)

หาก ท่านมีเวลาว่าง ท่านก็สามารถอ่านบทความของเว็บมาสเตอร์ได้ทันทีครับ มีหลายเรื่องหลายตอนให้ท่านได้เลือกอ่าน  
ก็อ่านเพื่อความเพลิดเพลินเจริญใจ มีสาระบ้าง ไม่มีบ้างก็อย่าได้ว่ากันนะครับ ไม่มีเจตนาใดใดแอบแฝง สิ่งใดที่เป็นประโยชน์ก็ขอนุ้มนานาด้วยนะครับ  
หรืออยากพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดเห็น หรืออะไรที่เป็นประโยชน์ มีสาระสร้างสรรค์ ก็ขอเชิญท่านแอดผมไปเป็นเพื่อนได้หลายช่องทางครับ ติดต่อ  
มได้ โดยคลิกที่ชื่อที่ใช้ได้เลยครับ

ที่	ช่องทางการติดต่อ	ชื่อที่ใช้	ที่
1.	ทาง Face Book ส่วนตัว <a href="mailto:songkran999@hotmail.com">songkran999@hotmail.com</a>	<a href="#">นายตัวดี ท.ทิวเทือกเขา</a>	5. อีเมลล์ ส่วนตัว
2.	ทาง Face Book หมู่บ้าน <a href="mailto:kasetsomboon999@hotmail.com">kasetsomboon999@hotmail.com</a>	<a href="#">รวมพลคนเกษตรสมบูรณ์</a>	6. อีเมลล์ หมู่บ้าน
3.	ทาง Face Book เพื่อนๆ <a href="#">Kasetsomboon City</a>	7. Skype	kasetsomboon999
4.	ทาง MSN	<a href="mailto:songkran999@hotmail.com">songkran999@hotmail.com</a>	8. Line

ท่านสามารถอ่านบทความและเนื้อหาต่างๆของเว็บไซต์นี้ ผ่านหัวข้อต่างๆดังนี้

ที่ หัวข้อ ที่ หัวข้อ

1. [บทนำ](#) 8. [บทความสำนึกรักบ้านเกิด](#) 15.

#### [รวมลิงค์ต่างๆ](#)

2. [ข้อตกลงก่อนชม](#) 9. [บทความคติธรรมคำคม](#) 16.

#### [เว็บไซต์](#)

3. [ประวัติบ้านเกษตรสมบูรณ์](#) 10. [บทความวัฒนธรรมประเพณี](#) 17.

#### [ติดต่อเรา](#)

4. [ประวัติวัดเกษตรสมบูรณ์](#) 11. [รวมรูปภาพ](#) 18.

#### [ฟังเพลงคำเมืองบ้านเฮา](#)

5. [บทความทั่วไป](#) 12. [ฟังวิทยุออนไลน์](#) 19.

#### [อ่านข่าวย้อนหลัง](#)

6. [บทความให้ความรู้](#) 13. [ราคาข่างพาราวินนี้](#) 20.

#### [บันทึกการเดินทาง](#)

7. [บทความเกี่ยวกับศาสนา](#) 14. [แผนที่บ้านเกษตรสมบูรณ์](#) 21.

#### [เกี่ยวกับผู้จัดทำ](#)

ท่านสามารถดาวน์โหลดข้อมูลเหล่านี้ เพื่ออ่านเป็นไฟล์ pdf คลิกตรงหัวข้อได้เลยครับ

1. [รวมประวัติอำเภอเชียงคำ](#) [ดาวน์โหลด](#) 4. [ประวัติบ้านเกษตรสมบูรณ์](#)  
[ดาวน์โหลด](#)
2. [หน้าปกหนังสือ](#) [ดาวน์โหลด](#) 5. [ประวัติวัดเกษตรสมบูรณ์](#) [ดาวน์โหลด](#)
3. [คำนำสารบัญ](#) [ดาวน์โหลด](#) 6. [คำสอนสุภาษิตล้านนา](#) [ดาวน์โหลด](#)

เพ็ญ เบื่อกันก่อนนะครับ นี่แค่เป็นการเกริ่นเริ่มต้นของบทความ ยังมีต่ออีกเยอะ จะหาเวลามาพิมพ์ พร้อมอัปเดตภาพประกอบให้หน้าสนใจ มีข้อเสนอแนะติชม หรือ ช่วยกันตรวจปรุฟ แล้วส่งไปที่ [songkran999@hotmail.com](mailto:songkran999@hotmail.com) จักขอบพระคุณยิ่ง

เพื่อ การพัฒนาปรับปรุงเว็บไซต์ให้ดียิ่งๆขึ้นไป ขอร้องให้ทุกท่านที่เข้ามาชมเว็บไซต์ของเรา ทำตามกฎระเบียบข้อตกลงของเว็บเราด้วยนะครับ ใครที่ไม่เข้าใจกฎของเรา คลิกไปอ่านที่นี่ได้้นะครับ [ข้อตกลงในการรับชมเว็บไซต์ของเรา](#) หรือ [อ่านบทนำและวัตถุประสงค์ของการจัดทำเว็บไซต์](#) ก่อนนะครับ



จากใจ

นายตัวดี ท.ทิวเทือกเขา

\* หมายเหตุ

วัน เวลาเปลี่ยนแปลงไป เหตุการณ์ต่าง ๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงไป  
ได้สืบสานตำนานฮีตฮอยบะแก่มะเกลือ (ใครมีข้อมูลที่ดีกว่านี้ ช่วยส่งเมลล์

ขอร้องคนบ้านเฮาใส่ใจ ช่วยกันดูแลรักษาไว้ ที่อู่ลูกที่อ้อหลาน  
ไปบอกกันหน่อยนะครับ ที่ [kasetsomboon999@hotmail.com](mailto:kasetsomboon999@hotmail.com) หรือที่

[songkran999@hotmail.com](mailto:songkran999@hotmail.com)

ยินดีตอบ และให้คำปรึกษาครับ ....ท.ทิวเทือกเขา



