

วันอังคารที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2545 ปีที่ 15 ฉบับที่ 5052

# Beauty Tip สะอาด สวย ด้วยสบู่

■ มิโคล

**ต**ามปกติ คนเราอาบน้ำมักใช้สบู่ตัว  
ขจัดสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง  
โดยเฉพาะคราบเหงื่อไคล น้ำมัน

น้ำเปล่าธรรมดาชำระล้างไม่หมดจดเพียงพอ  
สมัยนี้ไม่ค่อยมีใครใช้สบู่ล้างหน้า เพราะ  
เริ่มรับรู้กันแล้วว่า สบู่ก้อนเหมาะกับผิวกาย  
ผิวหน้าต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน ไม่ทำให้ผิว  
อ่อนนุ่มของผิวหนังระคายเคือง

แต่บางทีก็แปลกใจเหมือนกันที่ว่า ผู้ที่เป็น  
สิวมาก เมื่อไปรักษาที่แพทย์ผิวหนัง แพทย์  
มักจะแนะนำให้คนไข้ ล้างหน้าด้วยน้ำเปล่า ไม่  
ต้องใช้สบู่ โฟม หรือครีมล้างหน้าอื่นเลย

เพราะน้ำที่สะอาด บวกกับการชำระล้างที่  
พิถีพิถัน สามารถชำระล้างสิ่งสกปรกออกได้  
หมด และเมื่อไม่ต้องใช้สบู่

ผิวหนังก็ไม่เสี่ยงกับสารเคมีจากสบู่ล้างหน้า  
ครีม เจล หรือโฟมล้างหน้า ที่มีส่วนผสมตั้งแต่  
พืชพรรณธรรมชาติ สารเคมี วัสดุแต่งสี-กลิ่น

โดยเฉพาะในผู้ที่ผิวแพ้ง่าย เป็นสิวมก กลุ่ม  
ใจจต้องไปปรึกษาแพทย์

แพทย์ผิวหนัง จะแนะนำเบื้องต้นก่อนว่า  
ให้ล้างหน้าให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า ล้างให้สะอาด  
จริงๆ แล้วตามด้วยยาทาแก้สิ่ว ปล่อยให้ผิวหนัง  
ให้พักผอน คลายความเหนียวล้าเสียบ้าง และ  
ลดอัตราเสี่ยงที่ผิวจะแพ้ต่อสารเคมี น้ำหอม  
หรือส่วนผสมที่มีในสบู่

ในสบู่มีอะไรบ้าง แพทย์ผิวหนังถึงเครียด  
แทนคนไข้ ห้ามคนไข้ใช้สบู่ (โฟม ครีม เจล) ล้าง  
หน้า เพราะในห้องทดลองมีผลิตภัณฑ์ชำระล้าง  
ผิวหน้าเป็นร้อยชนิด เลือกไม่ถูกก็อาจเกิดผล  
ข้างเคียงกับผิวหนัง เกิดคัน บวม แดงๆ ผิวหนัง  
ถูกที่ร้ายๆ ไม่ได้แน่

สบู่มีผลอย่างไรต่อผิว สบู่บางชนิดก็ใช้ทำ  
ความสะอาดผิวหน้าได้ แต่โดยทั่วไปแล้ว สบู่มี  
ผลต่อผิวมากมาย พอจำแนกเป็นข้อใหญ่ได้  
ดังนี้-

1. ความเป็นด่างในสบู่ (Alkalinization)  
ตามปกติ สภาพผิวหนังของคนเราจะมีความ Ph  
ประมาณ 5 เมื่อใช้สบู่ที่มีความเป็นด่างสูง จะ  
ทำให้ผิวหนังเปลี่ยนสภาพไปเป็นด่างด้วย ซึ่ง  
จะเกิดผลเสียต่อผิวได้ ถ้าผิวถูกสัมผัสบ่อยๆ  
สภาวะสมดุลจะล้มเหลว ความต้านทานที่ผิว  
และคุณสมบัติในการป้องกันความชื้นจะลดลง  
ผิวจะแห้งกร้าน หยิบ และเกิดการระคายเคือง  
ได้ง่าย

2. การขจัดไขมัน (Degreasing) เมื่อสบู่  
สามารถชำระล้างสิ่งสกปรก คราบไขมัน ออก  
จากผิวได้ แต่ก็ทำให้ผิวสูญเสียไขมันที่เคลือบ  
ชั้นผิวไปเช่นกัน เมื่อใช้สบู่บ่อย ผิวก็แห้งและ  
หยิบกร้านได้ แพทย์ผิวหนังรายงานว่า หากใช้  
น้ำสะอาดธรรมดาล้างผิว ไขมันที่ผิวจะลด

ลงประมาณ 75.8% แต่ถ้าล้างด้วยสบู่ ไขมันที่  
ผิวจะลดลงเหลือ 64.4%

## ผลของสบู่ต่อผิว

**ข** ผนังส่วนใหญ่ไม่ล้างหน้า  
ด้วยสบู่กันแล้ว แต่ยังอาบ  
น้ำด้วย "สบู่" เพราะราคา  
ถูก สะดวก และง่ายต่อ  
การชำระล้าง (บางคนบอก  
ว่า ครีม หรือเจลอาบน้ำ

มักยากต่อการล้างออก ทำให้ผิวลื่น ดู  
เหมือนล้างฟองออกไม่หมด)

สาวรักผิวหลายคนนิยมอาบน้ำ  
ด้วยครีมอาบน้ำ ถือเป็นการบำรุงผิว  
เพราะมอยซ์เจอร์ไรเซอร์หรือสารให้  
ความชุ่มชื้นที่เป็นส่วนผสมสำคัญ ช่วย  
ทำให้ผิวนุ่มนวลขึ้น กลายเป็นอีก  
รสนิยมหนึ่งของการอาบน้ำ

**สบู่** ผลิตจากไขมันพืชหรือสัตว์  
ผสมโซเดียมไฮดรอกไซด์ ได้เป็นเกลือ  
ของกรดไขมัน ซึ่งก็คือสบู่ มีลักษณะ  
เป็นก้อน แข็ง มีสภาพเป็นด่าง ค่า pH  
เท่ากับ 8 หรือมากกว่า

แต่สบู่ยุคใหม่ มักเติมส่วนผสมที่  
เพิ่มความชุ่มชื้นต่อผิว ลดความ  
กระด้าง ทำให้สบู่ดูน่าใช้กว่าเดิม

ผลของสบู่กับผิว นอกเหนือจาก  
ทำให้ผิวมีสภาพเป็นด่าง และช่วยขจัด  
ไขมันบนชั้นผิวแล้ว หน้าที่ของสบู่อีก  
3 ประการ ได้แก่

**การพองตัว (Swelling)** เมื่อใช้  
สบู่ทำความสะอาดผิวหนัง สารโปรตีน  
ที่เคลือบผิวหรือเคอราติน จะเกิดการ  
พองตัวขึ้น และดูดซับสารต่าง ๆ  
ซึมซาบสู่ผิว

**การระคายเคือง (Irritation)** สบู่  
ที่ผลิตจากสารที่ต่างกัน ก่อให้เกิดผล  
ข้างเคียงแตกต่างกัน อาทิ สบู่ที่ทำจาก  
น้ำมันมะพร้าว จะสร้างความ  
ระคายเคืองต่อผิวมากกว่าสบู่ที่ทำจาก  
ไขวัว

สบู่ทั่วไปในห้องตลาดที่ผลิต  
ตามระบบอุตสาหกรรม มักใช้สารที่ได้  
สบู่เนื้อข้น มีฟองครีม หรือฟองสบู่  
มากมาย แต่กลับทำอันตรายต่อผิว

ฉะนั้น เมื่อถูสบู่แล้วเกิดฟองครีม  
มากมาย อย่าคิดว่าเป็นผลดี ควรเลือก  
สบู่ที่ระบุน่าอ่อนโยน (Mild Soap,

Baby Soap) จะเหมาะสม  
กว่า

**การเกิดคราบตะกอน**  
ผลเสียของสบู่ถ้าใช้กับน้ำ  
กระด้าง จะทำให้เกิดตะกอน  
ของแร่ธาตุที่ปะปนมากับน้ำ

ตะกอนจะติดที่ผิวเห็นเป็นคราบ ทำให้  
ผิวระคายเคืองจนถึงเกิดการอักเสบ  
ของต่อมไขมัน

เมื่อรู้ว่าสบู่มีผลอย่างไรต่อผิวแล้ว  
ก็ควรเลือกใช้สบู่ให้ถูกกับสภาพผิว  
และความต้องการ สบู่ในห้องตลาดมี  
มากมายหลายยี่ห้อ แบ่งประเภทอย่าง  
กว้างๆ ได้ อาทิ

**สบู่อาบน้ำ** ใช้ทั่วไป ส่วนใหญ่ทำ  
จากน้ำมันมะพร้าว 20-25% มักมีฟอง  
มาก ระคายเคืองง่าย แต่ราคาถูก จึงไม่  
เหมาะกับผิวเด็กทารกและไม่ควรใช้กับ  
ผิวหนัง

**สบู่เด็ก** ใช้กับเด็กทารกหรือในคน  
ผิวแพ้ง่าย

**สบู่ดับกลิ่น** หมายถึงกลิ่นตัว คือ  
สบู่ธรรมดาที่เพิ่มส่วนผสมของยาฆ่า  
เชื้อแบคทีเรีย ไม่ควรใช้กับผิวหนัง

**สบู่ใส** มีเนื้อใส่น้ำใช้เพราะเติมสาร  
กลีเซอริน แอลกอฮอล์ หรือน้ำตาล  
และมักมีส่วนผสมของไขมันมากกว่า  
สบู่ทั่วไป ให้ฟองน้อยและราคาแพง

**สบู่ไร้ฟอง** มีส่วนประกอบของ  
สารสังเคราะห์ดีเทอร์เจนท์ที่ได้จาก  
น้ำมันปิโตรเลียม ลดสภาพความต่าง  
ลดการระคายเคือง แต่เนื่องจากฟอง  
น้อยคนเลยไม่ค่อยนิยม เหมาะสำหรับ  
คนผิวแพ้ง่ายและผิวแห้ง

**สบู่ขจัดผิว** ผสมสารสกัดทำเป็น  
เม็ดเล็กๆ ช่วยขจัดผิว มีคุณสมบัติขจัด  
เซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วให้หลุดออกได้  
ง่าย ใช้กับใบหน้าได้แต่ไม่ควรใช้ทุกวัน  
(สัปดาห์ละ 1 ครั้งกำลังดี) เหมาะ  
สำหรับคนผิวมันและผิวธรรมดา

**สบู่บำรุงผิว** ผสมไขมันมากกว่า  
ปกติ มีลาโนลิน เลคซิทีน น้ำมันมะกอก  
หรือน้ำมันบำรุงชนิดต่าง ๆ ช่วยให้ผิว  
นุ่มนวล ชุ่มชื้น เหมาะกับทุกสภาพผิว

**สบู่สมุนไพร** ผสมสารสกัดจาก  
ธรรมชาติ เช่น มะขาม เปลือกมังคุด ว่าน  
หางจระเข้ มีสรรพคุณตามคุณสมบัติ  
ของสมุนไพร ให้ความชุ่มชื้น มีฤทธิ์ฆ่า  
เชื้อโรค น่าจะเป็นทางเลือกใหม่ของสบู่  
ยุคปี 2002



