

# ผลกระทบสระแหนเดื่องดิน แซมพูสมุนไพรแท้ ๆ ที่ปราศจากสารเคมี

ชาวบริโภคทุกวันนี้ ชีวิตคนเรา แบ่งจะเกี่ยวข้องกับสารเคมีทุกๆ ด้านเลย ก็ว่าได้ ตั้งแต่การกินพืชผักผลไม้ปั่นปือ ย่าง่าเมลงปนปืออีม่อ กินเนื้อสัตว์ที่มี การใช้ยาปฏิชีวนะ อาหารทะเลที่ปนปือ ฟอร์มาลีน หรือจะให้หันสมัยหน่อยก็กุ้งยัด ตะกั่ว ออกไปอกน้ำกินอาหารที่ใส่ผงชูรส และกินสารกันบูดในผลิตภัณฑ์เครื่องปรุง รสหรืออาหารแปรรูปต่างๆ แม้กระทั่ง อันตรายแฝงจากสารเคมีสังเคราะห์ที่อยู่ ในรูปของผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่วงกาย อย่างแซมพู สมุนไพร ที่เรารู้จักอยู่ทุกวัน นี้แหล่ ไม่ว่าจะเป็นสูตรทั่วไปหรือสูตร สมุนไพร ก็ล้วนมีส่วนผสมหลักเป็นสาร เคมีสังเคราะห์ทั้งสิ้น สารเคมีนี้มีคุณสมบัติ เป็นสารทำความสะอาด ที่เรียกว่า สาร ซักฟอก( Detergent) ซึ่งมีสารเคมีหลัก อีกหลาย ตัวที่นำมาใช้ขึ้นอยู่กับคุณภาพ และราคาของสารเคมีตัวนั้น

สารเคมีหลักตัว หนึ่งที่เป็นที่นิยม ใช้กันมากในแซมพูหรือสมุนไพรก็คือ สาร SLS (Sodium Lauryl Sulfate) หรือที่ ภาษาตลาดเรียกว่า “ผงฟอง” เพราะว่ามี คุณสมบัติเป็นสารทำความสะอาดได้ดี และ มีราคาถูก ส่วนผสมอื่นๆที่เหลือจะเป็นน้ำ และสารเคมีเสริมหรือสมุนไพรที่เติมขึ้นมา เพื่อให้เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์นั้นๆว่า ต้องการ นำไปใช้ทำความสะอาดเส้นผมหรือว่าใช้ทำความสะอาดร่วงกาย

เกี่ยวกับการใช้สาร SLS ใน

แซมพูของประเทศไทยเองใน แห้งสีอ่อนๆ มือ ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อเศรษฐกิจชุมชน ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ได้เขียนไว้ว่า การใช้สาร SLS แซมพูมีเกณฑ์กำหนดทางวิชาการ ว่าไม่ควรเกิน 15 เปอร์เซ็นของปริมาณ แซมพูทั้งหมด เนื่องจากมีรายงานการศึกษา วิจัยว่าทำให้แก้วตา(cornea)ของกระต่าย มัว บางประเทศในแถบยุโรปถึงกับมีการ ประกาศเตือนห้ามใช้สาร SLS ปนกับสารเคมี บางตัว เพราะว่าถ้าเกิดรวมตัวกันในสภาวะ ที่เหมาะสม แล้วอาจทำให้มีโอกาสเกิด สารก่อมะเร็งได้

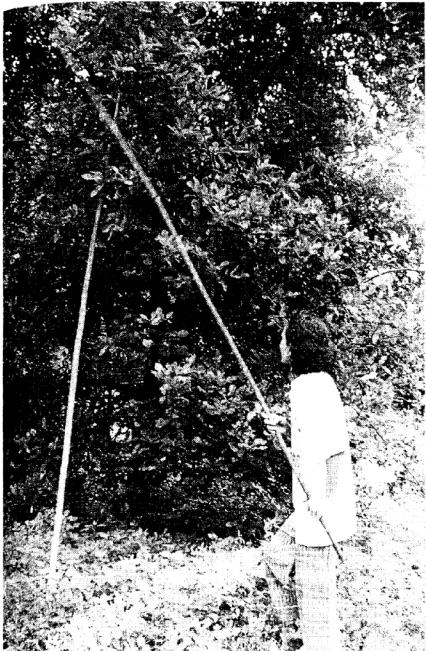
แต่ทุกวันนี้การใช้สาร SLS ใน ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดนี้ยังมีข้ออก กียงกันอยู่ ระหว่างกลุ่มที่สนับสนุนและ กลุ่มที่คัดค้านเนื่องจากยังไม่มีข้อสรุป ที่ชัดเจนว่าเกิดอันตรายแบบทันทีทันใด ในตัวคน

แค่มองด้วยตาเปล่าเราอาจจะ มองเห็นถึงอันตรายจากการใช้สารเคมี สังเคราะห์เหล่านี้ได้ไม่ชัดเจน เท่ากับการ ที่บริโภคโดยตรง ผู้บริโภคบางคนอาจจะรู้สึก จากการที่ใช้แล้วมีอาการแพ้ เกิดการคัน หรือเป็นเขี้ยวมาก ถูกใช้ไป แต่สิ่งที่น่ากลัว กว่านั้นก็คือ สารเคมีหลักเหล่านี้สามารถ ซึมผ่าน ผิวหนังเข้าสู่ร่างกายไปสะสม อยู่ตามตับ ไต เส้นเลือด ซึ่งเมื่อร่างกาย รับเข้าไปมากๆ แล้วขับออกไม่หมด มันอาจ จะไปก่อโรคร้ายในอนาคตก็เป็นได้



ทางออกหนึ่งก็คือ หลบหลีก ที่จะไม่บริโภคลงเหล่านี้หรือใช้ให้น้อยที่สุด เลือกที่จะหันไปบริโภคผลิตภัณฑ์จากธรรม แบบเกษตรอินทรีย์ ทั้งมาใช้ผลิตภัณฑ์ของ แห่งจำกัด หลากหลาย ทางออกที่ดีสุดนั้นคือ การลงมือทำเอง อย่างเช่นช้า “สานเดื่องดิน” ซึ่งผลิตแซมพูมกรุดสระแหนด และครีมล้างหน้ามีข้าว ซึ่งเป็น ตัวอย่างที่ดีสำหรับผู้ที่สนใจในวิถีชีวิต ที่อยู่กับธรรมชาติ การพึ่งพาตัวเอง และ มองหาหนทางในการหลีกหนีสารเคมีต่างๆ

“ เรายาไม่ใช้สารเคมีให้น้อย ที่สุด ทั้งการปลูกพืชผักแบบธรรมชาติ ที่ไม่ใช้ทั้งปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง ปลูกและ ลี้ข้าวกินเอง ทำให้เราสามารถหลีกสาร



**แนวทางที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงสารเคมีเหล่านี้ก็คือ การลงมือทำไข่เอง อย่างสนับล้างจาน ซักผ้า ไม่ต้องซื้อแล้ว สนับถูตัวก็ทำเองได้ ทำครีมมะขามล้างหน้า ส่วนแมมพูก็ใช้มะกรุดสารพmorphene**



เกวี่ที่ป่นเป็นเม็ดอาหารที่เรากินได้ไม่ยาก เหลือ ก็แต่ก็ชีวิตประจำวันนี่แหละที่ยังหลีกเลี่ยง ยากอยู่ เพราะข้าวของใช้ที่โฆษณาภักดี ก็เจ็บป่วยไปด้วยสารเคมีสารพัดชนิด ดังนั้น แนวทางที่ดีที่สุด ที่จะหลีกเลี่ยงสารเคมีเหล่านี้ก็คือการลงมือทำไข่เอง อย่างสนับ ล้างจาน ซักผ้า ไม่ต้องซื้อแล้ว สนับถูตัว ก็ทำเองได้ ทำครีมมะขามล้างหน้า ส่วน แมมพูก็ใช้มะกรุดสารพmorphene พอเดี๋ยวสูตร มาจากคนภาคใต้รุ่นคุณแม่ ใช้ไปทดลอง ไปเรื่อยๆ หากดีส่วนของเนื้อมะกรุดกับน้ำ บันทึกเวลาในการต้ม ทำไข่เองเกือบ 2 ปี พอดีที่ใช้ได้ดี ก็แบ่งปันเพื่อนผู้ใช้ ทำไป ทำมาเพื่อนว่าขอชื่อເກອະຈະได้ให้คุณรู้จัก ให้ด้วยของดีๆแบบนี้ เรายังส่งขายให้กับ ร้านกรีนต่างๆ ให้กับคนที่สนใจผลิตภัณฑ์ ธรรมชาติที่เข้าไม่มีเวลาทำเอง"

### มะกรุดสารพmorphene

ที่จริงแล้วสามารถของสวนเดือน เดือน ไม่อายากให้เรียกว่าสิ่งนี้แมมพู แต่อยากให้เรียกว่า "มะกรุดสารพmorphene" มากกว่า เพราะมันไม่มีสารเคมีผสมอยู่เลย เป็น ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติแท้ๆ มีแต่มะกรุดกับน้ำ และจะไม่มีการใช้สารเคมีที่ทำให้เกิดฟอง

รวมทั้งไม่ต้องใส่สีและสารกันบูดด้วย และยังสามารถเก็บไว้ได้นานถึง 3 เดือน

คิดว่ามะกรุดสารพmorphene ของสวน "เดือนเดียงดิน" น่าจะเป็นเจ้าแรกที่ผลิต แมมพูสมุนไพรไม่มีฟอง

ตามตำราแพทย์แผนไทยกล่าวว่า มะกรุดจะมีน้ำมันหอมระ夷ชีชีงจะบำรุง หัวใจให้แข็งชื้น ส่วนประโยชน์ต่อเลี้นผม และหนังศรีษะโดยตรงก็คือ ช่วยให้ผมดกดำ

เป็นเงามและแก้คันศรีษะได้ดี แก้ผื่นร่วง แต่ก็มีข้อเสียเหมือนกัน ชาวสวนเดือนเดียง ดิน ฝากรอกมาว่า มะกรุดสารพmorphene ของเขานั้นอาจจะไม่ค่อยเหมาะสมกับคนแพ้มัน เพราะอาจทำให้ผื่นมันมากเกินไป และทรงผมจะ ดูคลิบ แต่ก็อาจจะทดลองใช้ดูได้ด้วยตนเอง ว่าเหมาะสมกับสภาพผมของตนเองหรือไม่ เพราะไม่เป็นอันตรายใดๆ

### วิธีการทำมะกรุดสารพmorphene

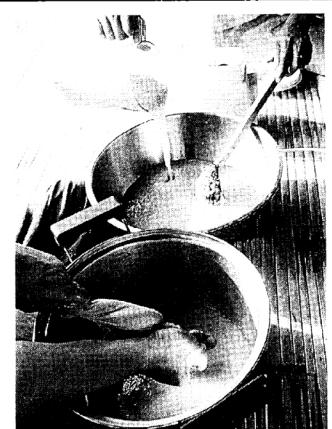
- 1.นำมะกรุดมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วผ่าเอา เมล็ดออก หันหัวเปลือกให้เป็นชิ้นๆ

- 2.ต้มกับน้ำในอัตราส่วน ของเนื้อมะกรุดกับน้ำเท่ากับ 1:1 พอเดือดแล้วหีไฟลงต้มต่อไปอีกครึ่ง ชั่วโมง

- 3.ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วจึงนำไปปั่นด้วยเครื่องปั่น จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง เนื่องจากน้ำมะกรุดกับเนื้อมะกรุดจะต้องบีบให้น้ำออกจากเนื้อ

- 4.นำน้ำมะกรุดที่คั้นกรองแล้ว เคี่ยวไฟอ่อนๆ กวนไปเรื่อยๆ พอให้เดือดเป็นฟอง บุคุณแล้วจึงพอ

- 5.ทิ้งไว้ให้เย็นจนนำไปบรรจุในภาชนะได้



## ครีมมะขามครีมล้างหน้าสมุนไพร

ครีมมะขาม เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่น่าสนใจ เป็นสูตรที่ลืมทดสอบมาแต่ด้วยเดิม ชาวสวนเดือนเดียงดินบอกว่า ควรพิถีพิถันในการเลือกส่วนประกอบต่างๆ เช่น มะขามที่นำมาทำเนื้อครีมควรเป็นมะขามแก่ที่เก็บไว้ 6 – 1 ปี เพราะมีความเป็นกรดน้อยและจะใช้ได้ผลดีกว่ามะขามใหม่ น่าจะจากน้ำมันมะกอกสด น้ำผึ้งและขี้มันชันเป็นส่วนผสมด้วย

ตามตำราโบราณกล่าวว่า มะขามจะมีกรดอ่อน เมื่อใช้ล้างหน้าจะช่วยล้างสิ่งสกปรกได้ดี ความเป็นกรดจะช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายให้ออกเรียวิ่งขึ้น ครีมมะขามใช้ได้ดีกับผู้ที่มีผิวธรรมดานึงผิวมันถ้าผิวมันมากให้ใช้ครีมมะขามที่ใช้น้ำเป็นส่วนผสมแทนน้ำนม ครีมมะขามสามารถเก็บได้นานเป็นปีหากเก็บในตู้เย็นแต่หากเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องจะเก็บไว้ได้นาน 1 – 3 เดือน มีข้อสังเกตคือถ้าหากครีมมะขามมีกลิ่นแบร์บาร์ยังใช้ได้อยู่แต่ถ้าขึ้นราดีให้ทิ้งไป



### วิธีการผลิตครีมมะขาม

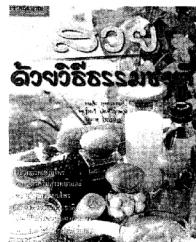


- 1.นำเนื้อมะขามเปียกแกะเปลือกแล้วหั่น成ชิ้นเล็กๆ และบดให้ละเอียด
- 2.นำเนื้อมะขามกับนมสด กรองด้วยผ้าขาวบางบีบเอวแต่เนื้อมะขาม
- 3.ผสมน้ำผึ้งและขี้มันในเนื้อมะขาม คนให้เข้ากัน กวนจนไฟออก
- 4.วางทึ้งไว้ให้เย็น แล้วบรรจุลงกระปุก

สำหรับคนที่มีเวลาจะนำสูตร “มะกรูดสารพ合” และ “ครีมมะขาม” ไปทดลองทำใช้ดูชาวสวนเดือนเดียงดินได้ไม่ว่าอะไร แต่ครีมนี้มีเวลาเก็บชื้อได้ที่ร้านกรีนเนท โทร. (02) 651-9055-6 หรือจะติดต่อไปโดยตรงได้ที่ “สวนเดือนเดียงดิน” 139/1 หมู่ 3 ตำบลปากเกรต อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี 70110 โทร. (01) 627-0354 ●

ขอบคุณ ชาวสวนเดือนเดียงดินที่ทำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติแท้ๆ ดีๆ ของไทย และกรีนเนทเชื้อเพลิงทางประมง

ผลิตภัณฑ์



## นวัตกรรมวิธีธรรมชาติ

พบกับเรื่องเกี่ยวกับ ●ผิวสวยด้วยสมุนไพร อาทิ 10 สูตรครีมล้างหน้าและครีมน้ำรุ่งผ้า สมุนไพร เรื่องเกี่ยวกับ ●ผิวสวยด้วยวิธีธรรมชาติ อาทิ 12 วิธีทำแชมพุและครีมนวด 20 สมุนไพรที่ใช้ดูแลเส้นผม เรื่องเกี่ยวกับ ●ทำยาสีฟันธรรมชาติใช้เอง อาทิ 16 สมุนไพรที่ใช้รากชาพัน และเรื่องเกี่ยวกับ ●สะอาดด้วยสบู่ธรรมชาติ อาทิ 10 สูตรสบู่ธรรมชาติ และสบู่สมุนไพร

สนใจหาซื้อด้วยตามแพงทั่วไปหรือสั่งซื้อด้วยตรงจากเรา 80 บาท ลดเหลือ 75 บาท (สมาชิกลดอีก 10% เหลือ 65 บาท) หน้า 96 หน้า โดยส่งธนาณัติหรือตัวแลกเงิน สั่งจ่าย นายคมสัน หุตตะแพทัย ปณ. ถนนเป้า 10406 ส่งมาที่กองบรรณาธิการ วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ 22 ช. ชำนาญอักษร ถ. พหลโยธิน 9 สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10406 (สั่งซื้อ 2 เล่มขึ้นไปเพิ่มค่าจัดส่ง 10 บาท)