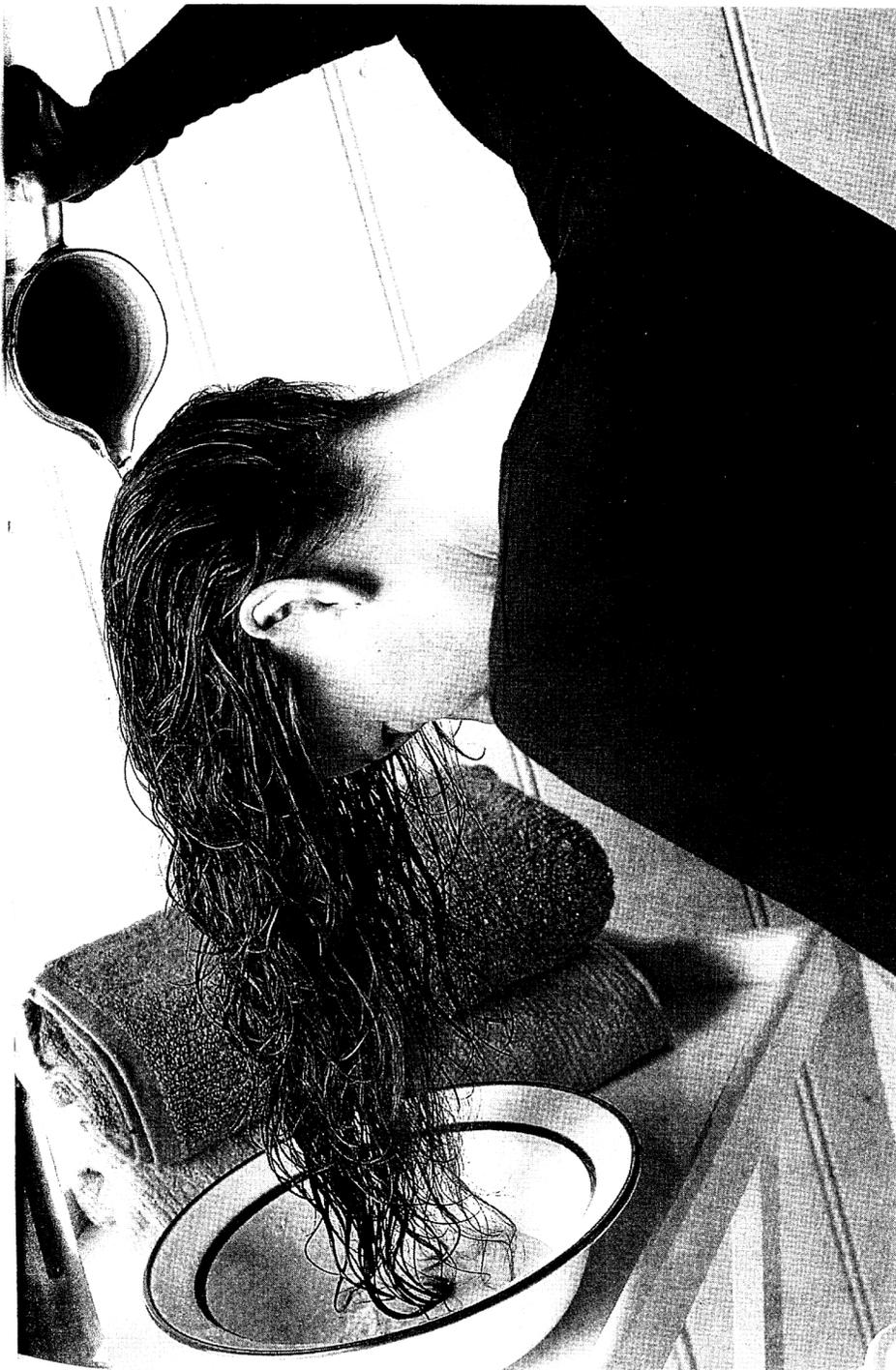


การบำรุงรักษาเส้นผมและหนังศีรษะ ด้วยมะกรูด มะนาว ว่านหางจระเข้ ตะไคร้



ไถ่ถามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง เป็นสุภาพชนเปรียบเทียบกับความงามของคนและไก่ โดยเฉพาะไถ่ถามเพราะชนเจ้าของจึงต้องดูแลเช็ดขนให้เงางามเอาใจใส่ยิ่งกว่าตนเองด้วยซ้ำ แต่สำหรับคุณผู้หญิงแล้วคงไม่มองเห็นไถ่สวยสำคัญกว่าการทำให้ตนเองสวยและดูดีแน่นอน นอกจากผิวพรรณที่เปล่งปลั่งสดใสแล้ว เส้นผมหรือขนบนหัวเรานี้ก็ช่วยให้เราสวยงามได้อย่างมากทีเดียว บางคนที่ผมดำเงางามสลวยก็ถือเป็นเสน่ห์เฉพาะตัวอันสำคัญที่ใครเดินผ่านก็มองเหลียวหลังได้ ฉะนั้นเราจึงไม่ควรละเลยสุขภาพของเส้นผมควรใส่ใจดูแลไม่ให้เกิดปัญหา แต่ถ้าเกิดปัญหาขึ้นเราก็ต้องหาวิธีการรักษาปัญหาเส้นผมและหนังศีรษะที่พบมากได้แก่

- รังแค เป็นอาการของโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่เกิดจากการแบ่งตัวอย่างรวดเร็วของเซลล์ผิวหนังศีรษะ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากความเครียด ความสกปรก หรือการล้างคราบแชมพูออกไม่หมด หรือมีสารเคมีตกค้างบนหนังศีรษะมากจึงเกิดอาการคันและมีรังแค

- ผมร่วง โดยปกติผมคนเราจะร่วงวันละ 50-100 เส้น แต่ถ้ามากกว่านั้นต้องถือว่าผิดปกติ ในกรณีแม่ลูกอ่อนที่ผมร่วงมากกว่าปกติ โบราณกล่าวไว้ว่าไม่

ใช้เรื่องนำวิตกเพราะเป็นช่วงที่ลูกน้อยเริ่ม
จำหน้าแม่ได้ จากนั้นก็จะลดการหลุดร่วง
ไปเอง

- ผมแตกปลาย กลายเป็นปัญหา
ของความไม่สวยงามและหมายถึงสุขภาพ
ของเส้นผมที่แย่ อาจเนื่องมาจากการตาก
แดดมาก สารเคมีจากการย้อม ไดรี้ โกรก

- หัวล้านหรือศีรษะล้าน นี่เป็น
เป็นอีกหนึ่งปัญหาของเส้นผมและหนัง
ศีรษะที่พบมากโดยเฉพาะในผู้ชาย
จนกลายเป็นความเครียด แต่ยิ่งเครียด
ผมก็ยิ่งร่วงมากขึ้น สาเหตุอีกประการมา
จากฮอร์โมนเพศชายเปลี่ยนเป็นฮอร์โมน
อื่น เป็นสาเหตุให้ต่อมรากผมที่เยวเฉา
และผมร่วง

- ชันนะตุ มีอาการเป็นตุ่มหนอง
เล็กๆ หลายนๆ ตุ่มพูปอง คันและมีน้ำ
เหลืองซึม พบบริเวณศีรษะ ลำตัว แขน
และขา คนโบราณมักเรียกตุ่มหนองที่เกิด
บริเวณศีรษะของเด็กว่า ชันนะตุ ซึ่งเกิด
จากเชื้อราที่ศีรษะ(กลากที่ศีรษะ) มีการติด
เชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน เกิดเม็ดหนอง
ขึ้นรอบ ๆ ขุมขน และลูกกลมเป็นก้อน
หนูใหญ่แล้วแตกออก มีน้ำเหลืองเกาะ
กรัง เมื่อหายแล้วมักจะเป็นแผล ซึ่งไม่มี
ผมงอกอีกเลย

มีสมุนไพรหลายตัวที่นำมา
รักษาโรคและอาการที่เกี่ยวข้องกับเส้นผม
และหนังศีรษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ



น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน
แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ น้ำมันมะกรูดช่วยรักษาโรคเชื้อราในเล็บ
โดยใช้น้ำมันมะกรูดทาบ่อยๆ แล้วจะค่อยๆ หายไป
รักษาอาการเจ็บคอ ใช้ละลายเสมหะ เอามะกรูด
ผ่าซีกกาด้วยปูนแดงให้ทั่วโรยเกลือเล็กน้อย แล้วรมด้วยควันไฟให้ดำ
จากนั้นบีบเอาน้ำมันมะกรูดลงไปใในคอวันละ 2-3 ครั้ง

มะกรูด
ขจัดรังแค
เพิ่มความเงางาม
และนุ่มสวย



มะกรูดจัดเป็นสมุนไพรในครัว
ขนานแท้ อีกชนิดหนึ่งที่นิยมนำมา
ประกอบอาหาร หรือมักปลูกริมรั้วบ้าน
เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ปลูกเพียงบ้าน
เดียวเก็บเกี่ยวแบ่งปันผลผลิตเผื่อแผ่ไป
อีกสิบบ้าน เรียกว่าเป็นสมุนไพรมีน้ำใจก็
ว่าได้ เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมมักนำไปใช้
แต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาว ปัจจุบัน
นิยมนำผลมะกรูดไปสกัดเอาน้ำมันหอม
ระเหยเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ มาก
มาย

น้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดมี
สรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แก้ท้องอืด
ท้องเฟ้อ น้ำมันมะกรูดช่วยรักษาโรคเชื้อราใน
เล็บโดยใช้น้ำมันมะกรูดทาบ่อยๆ แล้วจะ
ค่อยๆ หายไป รักษาอาการเจ็บคอ ใช้

ละลายเสมหะ เอามะกรูดผ่าซีกกาด้วยปูน
แดงให้ทั่วโรยเกลือเล็กน้อยแล้วรมด้วย
ควันไฟให้ดำจากนั้นบีบเอาน้ำมันมะกรูดลง
ไปในคอวันละ 2-3 ครั้ง

ช่วยขับเลือดและฟอกเลือดโดย
นำมะกรูดสดไปดองกับน้ำผึ้งทิ้งไว้ สัก 15-
30 วันแล้วตีมันวันละ 2 ครั้งก่อนอาหาร
ช่วยให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง และช่วย
ลดอาการปวดท้องเนื่องจากมีประจำ
เดือนมาของผู้หญิงได้

แชมพูมะกรูด

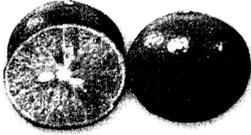
วิธีที่ 1 ใช้มะกรูด 1 ผล บีบเอา
น้ำผสมกับหัวกะทิ กวนให้เข้ากัน ใช้โซลิม
ให้ทั่วศีรษะและขยี้เบาให้ซึมถึงหนังศีรษะ
จากนั้นใช้ผ้าโพกศีรษะแล้วทิ้งไว้
ทำติดต่อกัน 7 วันช่วยให้ผมดกดำ

วิธีที่ 2 ใช้มะกรูด 1 ผล เอาไป
ย่างไฟให้ร้อนมีน้ำมันหอมระเหยออกมา
จากนั้นก็คั้นเอาน้ำนำไปใช้สระผม ทิ้งไว้
2-3 นาทีค่อยล้างออก วิธีนี้ช่วยขจัดรังแค

วิธีที่ 3 เอามะกรูดประมาณ 30-
40 ลูก ไปต้มให้สุก แล้วเอาไปปั่นให้
ละเอียดแล้วเก็บใส่ตู้เย็นไว้ เมื่อจะใช้ก็ตัก
มาใช้สัก 1 ช้อนชละลายในน้ำแล้วกรอง
เอาน้ำมาสระผม



มะนาว



แก้คันศีรษะขจัดรังแค

มะนาวนับเป็นพืชผักสมุนไพรที่หาง่ายและอยู่ประจำครัวไทย มีประโยชน์สารพัดทั้งเปลือก น้ำ และเมล็ด โดยเฉพาะน้ำมะนาวเพิ่มความเปรี้ยวจัดจ้านในอาหารได้แซ่บจริงๆ หรือดื่มมะนาวผสมน้ำผึ้งหรือเกลือก็ช่วยแก้อาการเจ็บคอ และช่วยปรับร่างกายสำหรับผู้มีธาตุน้ำเป็นธาตุเจ้าเรือน ช่วยขับเสมหะและแก้อาไอ โดยใช้น้ำมะนาวหรือมะนาวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จิ้มกับเกลือใช้กวาดคอ

นอกจากนี้มะนาวยังใช้ลดความหยาบกร้านและรอยดำบริเวณข้อศอกหรือหัวเข่า โดยเอาเปลือกมะนาวที่บีบน้ำออกหมดแล้วทาทิ้งไว้ ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวหน้า เขาเอาเปลือกมะนาวมาสกัดได้สารแพคติน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นใยอาหาร เพื่อใช้พัฒนาเป็นอาหารเสริมลดความอ้วน

ครีมหมักผมมะนาว

ใช้น้ำมะนาว 8 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำสะอาด (ควรเป็นน้ำกรองหรือน้ำที่ต้มแล้ว) คนให้เข้ากัน ใช้ขวดหนังศีรษะและเส้นผม ค่อยๆ นวดเบาๆ ใช้ผ้าขนหนูหรือหมวกคลุมผมทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง จึงล้างออก จะช่วยล้างรังแคเหี้ยนๆ ที่ติดตามหนังศีรษะออกได้ด้วย วิธีนี้จะช่วยขจัดเซลล์ที่หนังศีรษะที่ตายแล้วหรือรังแค ช่วยต้านแบคทีเรียจึงทำให้หนังศีรษะและเส้นผมสะอาดช่วยให้เกิดความสมดุลลดความมันของหนังศีรษะ และช่วยทำให้เส้นผมนุ่มสวยเป็นเงางาม

มะนาวยังใช้ลดความหยาบกร้านและรอยดำบริเวณข้อศอกหรือหัวเข่า โดยเอาเปลือกมะนาวที่บีบน้ำออกหมดแล้วทาทิ้งไว้

ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวหน้า เขาเอาเปลือกมะนาวมาสกัดได้สารแพคติน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นใยอาหาร เพื่อใช้พัฒนาเป็นอาหารเสริมลดความอ้วน

ว่านหางจระเข้

คืนสภาพเส้นผมให้เงางาม

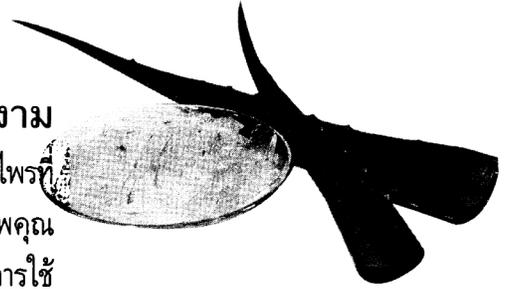
ว่านหางจระเข้เป็นพืชสมุนไพรที่มีประโยชน์สารพัดมากมายสรรพคุณเยี่ยมยอด มีบันทึกเรื่องราวของการใช้ว่านหางจระเข้จากทั่วโลกยาวนานกว่า 10 ศตวรรษ ในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก บำรุงผิวพรรณ

ว่านหางจระเข้ ปลูกไว้ในบ้าน ลักกระถางนอกจากนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างทันที่แล้ว ยังปลูกเป็นไม้ประดับสวยงามได้ รูปร่างลำต้นที่มีกาบใบอวบๆ ซ้อนกันหลายๆ ชั้นลำต้นตั้งตรงแลดูสวยงาม

การใช้ว่านหางจระเข้นิยมใช้กันแบบสดๆ คัดเลือกเอากาบใบที่แก่จัดล้างน้ำให้สะอาดแล้วปลอกเปลือกนำไปทำผิวหรือรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ในระยะต่อมามีการใช้น้ำเมือกจากว่านหางจระเข้ช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อนจากสารเคมีหรือการแพ้แสงแดดจะช่วยคลายความปวดแสบปวดร้อนได้

ครีมหมักผมว่านหางจระเข้

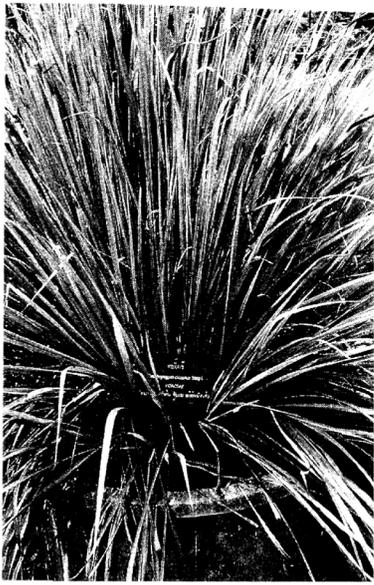
1. นำว่านหางจระเข้ปลอกเปลือกออกล้างให้สะอาดแช่ในน้ำอุ่น 5-10 นาที เพื่อให้ยางสีเหลืองไหลออกให้หมด



ผสมกับไข่แดงและน้ำมันมะกอก บั่นให้เข้ากัน นำไปหมักผม ใช้หมวกคลุมอาบน้ำหรือผ้าขนหนูโพกศีรษะทิ้งไว้ 30 นาที แล้วล้างออก

วิธีนี้ช่วยให้เส้นผมมีน้ำหนักนุ่มสลวย แก้ปัญหาสำหรับผมที่ผ่านการตัดย้อม โกรกจนทำให้ผมเสียกลับคืนสภาพเดิมและสวยงาม

2. นำว่านหางจระเข้ปลอกเปลือกออกล้างให้สะอาดแช่ในน้ำอุ่น 5-10 นาที เพื่อให้ยางสีเหลืองไหลออกให้หมด นำวุ้นบั่นให้ละเอียดพักไว้ และใช้ใบย่านางคั้นเอาแต่น้ำพอประมาณ จากนั้นนำวุ้นที่บั่นแล้วผสมกับน้ำใบย่านาง ใช้หมักผม ทิ้งไว้ 30 นาที แล้วสระผมตามปกติ วิธีนี้จะช่วยให้เส้นผมลื่นเรียบหวีง่าย เส้นผมไม่พันกัน และช่วยรักษาแผลบนหนังศีรษะได้



ตะไคร้

แก้ผมแตกปลาย

ปัญหาผมแตกปลายเป็นอีกปัญหาที่บั่นทอนความงามของเส้นผม โดยทั่วไปนิยมใช้กรรไกรเล็มปลายผม แต่ถ้าชีวิตประจำวันต้องเผชิญกับฝุ่นละออง ลมพัดปลิวเส้นผมจนแตกปลายและแห้งกรอบก็ยากจะแก้ปัญหานี้ได้ และโดยเฉพาะสาวสมัยนี้ชอบดัดย้อม โกรกผม ก็เป็นสาเหตุให้ผมเปราะบางเส้นผมแตกปลายได้ง่าย

ตะไคร้ ที่เราใช้เป็นเครื่องแกง หรือประกอบอาหารดับกลิ่นคาวนี้แหละ ช่วยแก้ปัญหามผมแตกปลายได้ดี และยังเป็นสมุนไพรที่หาง่ายด้วย ตะไคร้มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ ช่วยลดความดันโลหิต ระวังอาการปวดเกร็งตามกล้ามเนื้อ ข้อเท้า

ตะไคร้ ที่เราใช้เป็นเครื่องแกง หรือประกอบอาหารดับกลิ่นคาวนี้แหละช่วยแก้ ปัญหาผมแตกปลายได้ดี และยังเป็นสมุนไพรที่หาง่ายด้วย ตะไคร้ มีสรรพคุณ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ ช่วยลดความดันโลหิต ระวังอาการปวดเกร็งตามกล้ามเนื้อ ข้อเท้าแพลง ปวดบั้นเอว บำรุงธาตุ

แพลง ปวดบั้นเอว บำรุงธาตุ

ทุกๆ วัน ในเวลาบ่ายแก่ๆ คนวัย 30 กว่าปีขึ้นไปมักถูกลมตามหาทุกวัน มีอาการแน่นหน้าอก ออกรออยาก ทาว เขาเรียกวัยเลือดจะไปลมจะมา ข้อแนะนำคือให้ดื่มน้ำตะไคร้ช่วยขับลม จะช่วยแก้อาการทั้งหลายทั้งปวงนั้นได้ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลว่านักวิจัยจาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่สามารถสกัดสารสำคัญจากตะไคร้เป็นสารต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ และพบว่าตะไคร้มีคุณสมบัติที่สามารถลดระดับคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย

น้ำตะไคร้บำรุงเส้นผม

ใช้ตะไคร้สดสัก 3-4 ต้น ล้างให้สะอาดตัดเป็นท่อนเล็กๆ แล้วนำไปโขลกหรือปั่นให้ละเอียด ใส่น้ำสะอาดเล็กน้อย คั้นเอาน้ำกรองด้วยผ้าขาวบาง ใช้น้ำตะไคร้ชโลมให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้สัก 10 นาที

แล้วล้างออก นอกจากผมจะหายแตก ปลายแล้วยังได้ผมที่ดำเงางามและรังแค หนีหายอีกด้วย

แค่สมุนไพรไม่กี่ชนิดที่หาได้ ง่ายๆ จากตู้เย็นหรือสวนหลังบ้านก็ช่วย แก้ปัญหาเส้นผมและหนังศีรษะได้อย่าง เยี่ยมยอดแถมราคาถูกมากๆ ด้วย ใน สປາบางแห่งเขาก็ใช้ของสดๆ และวิธีการ ดังที่กล่าวมานี้ให้บริการ อาจจะมีพิเศษคือ มีการนวดศีรษะนวดหน้าช่วยผ่อนคลาย ได้มากขึ้น การใช้บริการในสปาก็ต้องจ่าย แพงหน่อย สำหรับสมุนไพรที่นำมาแก้ ปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะนั้น ยังมีอีกหลายชนิด เช่น ขิง อัญชัน ขี้ เหล็ก กระเบา กล้าย ทองพันชั่ง บวบขม บอระเพ็ด ผักปลั่ง ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น นี่เป็นเพียงตำรับหรือวิธีการบางส่วนที่ไม่ ยุ่งยากและนำมาฝากไว้เพื่อนำไปใช้ ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพความงาม ของตนเองแบบราคาย่อมเยาว์●

ผมสวยด้วย
แนวบูรณาชาติ
แนวบูรณาชาติ



ผมสวยด้วยแนวบูรณาชาติ

หนา 80 หน้า ราคา 70 บาท

เนื้อหาความรู้พื้นฐานที่ควรรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของเส้นผม ความรู้เบื้องต้นและผลกระทบเกี่ยวกับแชมพูสระผมในท้องตลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้นำเสนอในการใช้สมุนไพรทั้งแบบตัว เดี่ยวและแบบสูตรผสมในการใช้สระผมและดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ รวมถึงการผลิตแชมพูจาก สมุนไพรธรรมชาติทั้งแบบสปูก่อนและสปู่หลังถึง 12 สูตร ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของแชมพูธรรมชาติ ที่สามารถนำมาใช้สระผม

สั่งซื้อโดยส่งธนาคณัติหรือตัวแลกเงิน สั่งจ่ายนายคมสัน หุตะแพทย์ ปณจ.สนามเป้า 10406 จัดส่งมาที่ กองบรรณาธิการวารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ 22 ซ.ชำนาญอักษร ถ.พหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กทม.10400