

สูตรสมุนไพรสำหรับสระผม เคล็ดลับผมงามของสาวไทย



สาวไทยเป็นผู้หญิงที่มีความงามมากที่สุด ไม่แพ้สาวชาติใดในโลก อะไรเป็นเคล็ดลับในการดูแลความงามตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้าให้มีเสน่ห์น่าหลงใหลเป็นเอกลักษณ์ได้เช่นนั้น คงไม่ใช่เครื่องสำอางราคาแพงจากตะวันตกที่มีอยู่อย่างดาษดื่นเช่นในปัจจุบันอย่างแน่นอน แต่น่าจะเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในเมืองไทยที่ถูกนำมาใช้อย่างชาญฉลาด เพื่อทะนุถนอมเรือนร่างให้สะอาดหมดจดและงดงาม

คนไทยสมัยก่อนทั้งหญิงและชาย จะมีเส้นผมที่แข็งแรงดกดำเป็นมันเงางาม ทั้งๆที่ไม่ใช้แชมพูสระผมหรือครีมหวดผมให้ใช้เหมือนคนในสมัยนี้ แต่กลับเป็นว่าคนไทยสมัยนี้มีเส้นผมที่อ่อนแอ มีปัญหาผมแห้งแตกปลาย เป็นรัง

แค ผมหงอกก่อนวัย หรือไม่ก็ผมร่วง ศีรษะล้าน ทั้งๆที่มีผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมให้เลือกใช้เป็นร้อยเป็นพันชนิด

เคล็ดลับความงามของเส้นผมของคนไทยสมัยก่อนอยู่ที่การใช้สมุนไพร ในการทำความสะอาดและบำรุงเส้นผม รวมทั้งหากมีปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ ก็จะใช้สมุนไพรรักษาเช่นเดียวกัน ซึ่งตามตำราแพทย์แผนไทยก็ระบุถึงสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้กับเส้นผมและหนังศีรษะได้หลายสิบชนิดเลยทีเดียว

ในการสระผมคนไทยสมัยก่อน จะใช้มะกรูดเผาไฟมาสระผม ซึ่งจะช่วยให้ผมสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้เส้นผมดกดำเงางาม บางครั้งก็ใช้น้ำข้าวข้าว หรือน้ำต่างมาสระผม โดยมักจะนำไปผสมกับสมุนไพรที่ทำให้เกิดฟองอย่างฝักส้มป่อยหรือลูกประคำดีควาย ช่วยทำให้สระผมได้สะอาด บำรุงเส้นผมและหนังศีรษะไปในตัว หรืออาจเติมสมุนไพรอื่นๆเพื่อเพิ่มสรรพคุณในการรักษาโรคที่เกิดกับเส้นผมและหนัง

ศีรษะ เช่น ตะไคร้ แก้วมแตกปลาย บวบขม แก้วแค อัญชัน ทำให้ผมดกเป็นต้น

ตามตำราโบราณมีสูตรสมุนไพรสำหรับสระผมอยู่หลายสูตร แต่ส่วนใหญ่ก็มีส่วนผสมคล้ายคลึงกัน ซึ่งเราสามารถนำไปทำใช้เองได้ในครัวเรือน แต่บางสูตรก็อาจต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยและความสอดคล้องของวัตถุดิบที่จะหาได้ง่ายในครัวเรือน

สมุนไพรสระผมสูตรที่ 1 สูตรน้ำขี้เถ้า (ตามตำราพื้นบ้านภาคเหนือ)

ส่วนประกอบ

ขี้เถ้า	1	กำมือ
ใบหมี	6	ใบ
ฝักส้มป่อย	5	ฝัก
ฝักก้ามปู	10	ฝัก
ลูกมะกรูด	3	ลูก
ดอกอัญชัน	1	กำมือ

วิธีทำ

- นำขี้เถ้าไปแช่น้ำสะอาด 1 หม้อ ตั้งทิ้งไว้ 1 คืน แล้วรินเอาแต่น้ำใสๆออกมา จะได้น้ำต่างอ่อนๆ
- เอาลูกมะกรูด ฝักส้มป่อย และฝักก้ามปูไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม
- นำลูกมะกรูด ฝักส้มป่อย ฝักก้ามปู บดรวมกับใบหมีและดอกอัญชัน



- นำไปผสมกับน้ำต่างที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน กรองเอาน้ำมาใช้ชโลมเส้นผม หมักทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

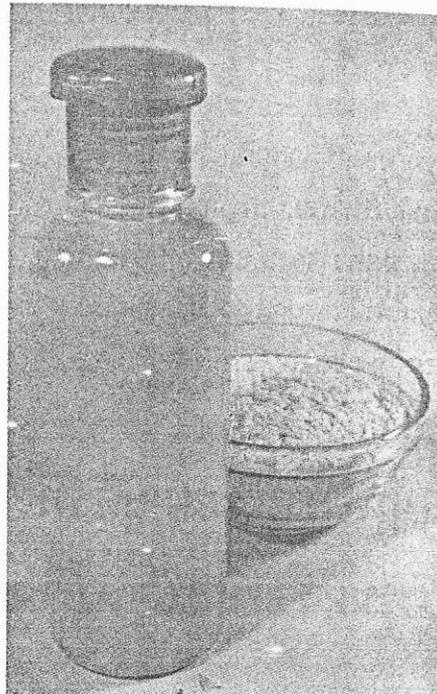
สมุนไพรรสระดมสูตรที่ 2 สูตรน้ำข้าวข้าวเหนียว (ตามตำราพื้นบ้านภาคอีสาน)

ส่วนประกอบ

- น้ำมวก (น้ำแช่ข้าวเหนียวคั้น)
- ใบหนาด
- ซากแห้ง (พืชตระกูลขิงข่า)
- หัวว่านเปราะหอม
- ใบส้มโอมง

วิธีทำ

นำสมุนไพรรสระดมทั้งหมดไปต้มกับน้ำมวกให้หม้อ ต้มจนเดือด แล้วปล่อยให้เย็น กรองเอาแต่น้ำไปใช้สระผม โดยชโลมเส้นผม หมักทิ้งไว้ 5-10 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด เส้นผมจะสะอาดและมีกลิ่นหอม



สมุนไพรรสระดมสูตรที่ 3 สูตรน้ำข้าวข้าว (สูตรโบราณ)

(แนะนำโดย พญ.ลลิตา อีระสิริ)

ส่วนประกอบ

น้ำข้าวข้าว	1	หม้อ
ใบหมี	5-6	ใบ
ลูกมะกรูด	2	ลูก
ฝักส้มป่อย	2-3	ฝัก
ลูกประคำดีควาย	3-4	ลูก

วิธีทำ

1. นำลูกมะกรูด และฝักส้มป่อยไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม
2. นำลูกมะกรูดเผา ฝักส้มป่อยเผา ใบหมี และลูกประคำดีควาย ไปต้มรวมกับน้ำข้าวข้าวในหม้อให้เดือด แล้วปล่อยให้เย็น กรองเอาน้ำไปใช้สระผม โดยชโลมเส้นผมแล้วหมักทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



สมุนไพรรสระดมสูตรที่ 4 สูตรรำข้าว (สูตรประยุกต์)

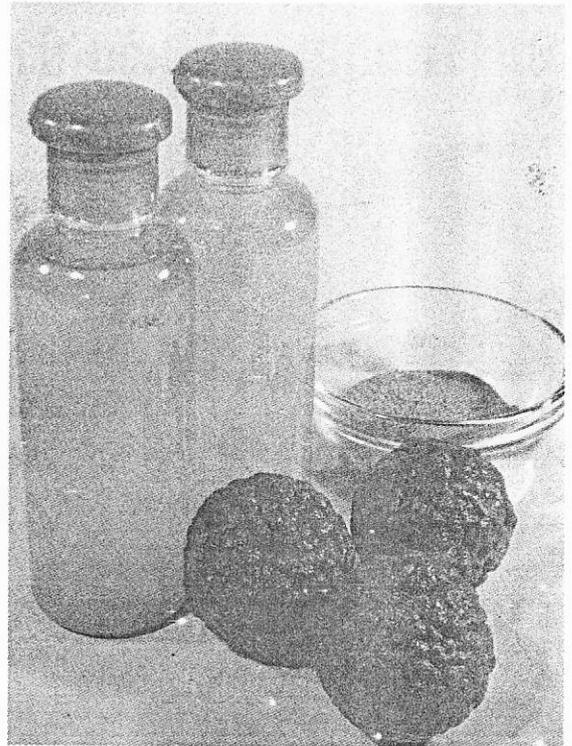
(แนะนำโดย พญ.ลลิตา อีระสิริ)

ส่วนประกอบ

มะกรูด	1	ลูก
ฝักส้มป่อย	1 - 2	ฝัก
รำข้าวละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำมะกรูด และฝักส้มป่อยไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม
2. ฝักส้มป่อย นำไปต้มรวมกับฝักส้มป่อยในน้ำ 1 ชาม ต้มจนเดือด
3. นำน้ำที่ต้มได้ผสมกับน้ำเย็น 1 กระละมัง
4. เติมรำข้าว คนให้เข้ากัน เอน้ำที่ได้ไปชโลมเส้นผม เอากะละมังมารองน้ำที่ชโลมแล้วเอากลับไปใช้ซ้ำได้อีก ใช้วิธีนี้ห่าง คอยสังเกตผมไปด้วย ทำเช่นนี้นาน 10-15 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด



สมุนไพรรสระดมสูตรที่ 5 (สูตรน้ำมะนาว)

ส่วนประกอบ

ลูกประคำดีควาย	10	ลูก
น้ำมะนาว	1/2	ลูก

วิธีทำ

1. เอาลูกประคำดีควายไปแกว่งในน้ำสะอาด 1 ชาม แล้วแช่ทิ้งไว้ 1 คืน
2. กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ใช้ชโลมเส้นผม ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

