

# มะกรูดสระผมสวนเดือนเคียงดิน แชมพูสมุนไพรแท้ๆ ที่ปราศจากสารเคมี

การบริโภคทุกวันนี้ ชีวิตคนเราแทบจะเกี่ยวข้องกับสารเคมีทุกๆ ด้านเลยก็ว่าได้ ตั้งแต่การกินพืชผักผลไม้แปรรูปเป็นยาฆ่าแมลง ปนเปื้อนจีเอ็มโอ กินเนื้อสัตว์ที่มีการใช้ยาปฏิชีวนะ อาหารทะเลที่ปนเปื้อนฟอร์มาลีน หรือจะให้ทันสมัยหน่อยก็กึ่งยัดตะกั่ว ออกไปนอกบ้านกินอาหารที่ใส่ผงชูรสและกินสารกันบูดในผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสหรืออาหารแปรรูปต่างๆ แม้กระทั่งอันตรายแฝงจากสารเคมีสังเคราะห์ที่อยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายอย่างแชมพู สบู่เหลว ที่เราใช้อยู่ทุกวันนี้แหละ ไม่ว่าจะเป็ยสูตรต่างๆ ไปหรือสูตรสมุนไพร ก็ล้วนมีส่วนผสมหลักเป็นสารเคมีสังเคราะห์ทั้งสิ้น สารเคมีนี้มีคุณสมบัติเป็นสารทำความสะอาด ที่เรียกว่า สารซักฟอก (Detergent) ซึ่งมีสารเคมีหลักๆ หลายตัวที่นำมาใช้ขึ้นอยู่กับคุณภาพและราคาของสารเคมีตัวนั้น

สารเคมีหลักตัว หนึ่งในที่นิยมนำมาใช้กันมากในแชมพูหรือสบู่เหลวก็คือ สาร SLS (Sodium Lauryl Sulfate) หรือที่ภาษาตลาดเรียกว่า “ผงฟอง” เพราะว่ามีคุณสมบัติเป็นสารทำความสะอาดได้ดี และมีราคาถูก ส่วนผสมอื่นๆ ที่เหลือจะเป็นน้ำและสารเคมีเสริมหรือสมุนไพรที่เติมขึ้นมาเพื่อให้เหมาะกับผลิตภัณฑ์นั้นๆ ว่า ต้องการนำไปใช้ทำความสะอาดเส้นผมหรือว่าใช้ทำความสะอาดร่างกาย

เกี่ยวกับการใช้สาร SLS ใน

แชมพูของประเทศไทยเองใน หนังสือคู่มือผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อเศรษฐกิจชุมชนของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากระทรวงสาธารณสุข ได้เขียนไว้ว่า การใช้สาร SLS แชมพูมีเกณฑ์กำหนดทางวิชาการว่าไม่ควรเกิน 15 เปอร์เซ็นต์ของปริมาณแชมพูทั้งหมด เนื่องจากมีรายงานการศึกษาวิจัยว่าทำให้แก้วตา (cornea) ของกระจกตา บางประเทศในแถบยุโรปถึงกับมีการประกาศเตือนห้ามใช้สาร SLS ปนกับสารเคมีบางตัว เพราะถ้าเกิดรวมตัวกันในสภาวะที่เหมาะสม แล้วอาจทำให้มีโอกาเกิดสารก่อมะเร็งได้

แต่ทุกวันนี้การใช้สาร SLS ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดนี้ยังมีข้อถกเถียงกันอยู่ ระหว่างกลุ่มที่สนับสนุนและกลุ่มที่คัดค้านเนื่องจากยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนว่าเกิดอันตรายแบบทันทีทันใดในตัวคน

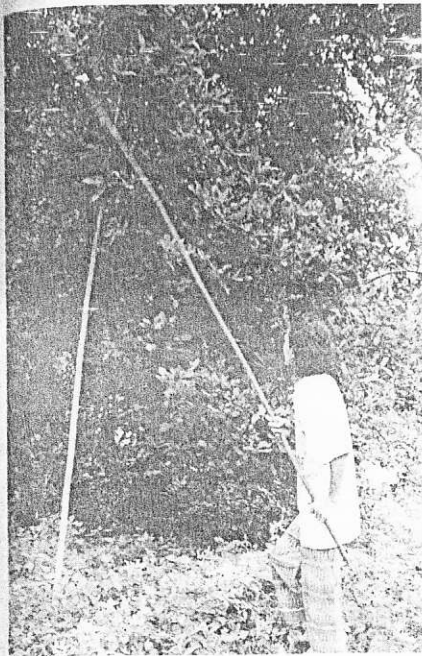
แค่มองด้วยตาเปล่าเราเองอาจจะมองเห็นถึงอันตรายจากการใช้สารเคมีสังเคราะห์เหล่านี้ได้ไม่ชัดเจน เท่ากับการที่บริโภคโดยตรง ผู้บริโภคบางคนอาจจะรู้ได้จากการที่ใช้แล้วมีอาการแพ้ เกิดการคันหรือเป็นผื่นขึ้นมาก็เลิกใช้ไป แต่สิ่งที่น่ากลัวกว่านั้นก็คื สารเคมีหลักเหล่านี้สามารถซึมผ่าน ผิวหนังเข้าสู่ร่างกายไปสะสมอยู่ตามตับ ไต เส้นเลือด ซึ่งเมื่อร่างกายรับเข้าไปมากๆ แล้วขับออกไม่หมด มันอาจจะไปก่อโรคร้ายในอนาคตก็เป็นได้



ทางออกหนึ่งก็คือ หลบหลีกที่จะไม่บริโภคสิ่งเหล่านี้หรือใช้ให้น้อยที่สุดเถิดที่จะหันไปบริโภคผลิตภัณฑ์จากระบบแบบเกษตรอินทรีย์ หันมาใช้ผลิตภัณฑ์ของการลงมือทำเอง อย่างเช่นชาว “สวนเดือนเคียงดิน” ซึ่งผลิตแชมพูมะกรูดสระผมและครีมล้างหน้ามะขามใช้เอง ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับผู้ที่สนใจในวิถีชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติ การพึ่งพาตัวเอง และมองหามหาหนทางในการหลีกเลี่ยงสารเคมีต่างๆ

“เราพยายามใช้สารเคมีให้น้อยที่สุด ทั้งการปลูกพืชผักแบบธรรมชาติที่ไม่ใช้ทั้งปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง ปลูกและสีข้าวกินเอง ทำให้เราสามารถหลีกเลี่ยง

เคอ  
ก็แ  
ยา  
ก็เจ  
แห  
เท  
ล้ำ  
ก็ที่  
แซ  
มา  
ไป  
บัน  
พอ  
ทำ  
ใช้  
วัน  
ธรรม  
มะกร  
เคียง  
แต่  
เพ  
ผล  
แล



เคมีที่ปนเปื้อนอาหารที่เรากินได้ไม่ยาก เหลือก็แต่วิถีชีวิตประจำวันนี่แหละที่ยังหลีกเลี่ยงยากอยู่ เพราะข้าวของใช้ที่โฆษณานั้นก็เจือปนไปด้วยสารเคมีสารพัดชนิด ดังนั้นแนวทางที่ดีที่สุด ที่จะหลีกเลี่ยงสารเคมีเหล่านี้ก็คือการลงมือทำใช้เอง อย่างสุปล้างจาน ชักผ้า ไม่ต้องซื้อแล้ว สบู่ตัวก็ทำเองได้ ทำครีมมะขามล้างหน้า ส่วนแชมพูก็ใช้มะกรูดสระผมแทน พอดีได้สูตรมาจากคนแก่คนแก่รุ่นคุณแม่ ใช้ไปทดลองไปเรื่อยๆ หาสัดส่วนของเนื้อมะกรูดกับน้ำบันทึกเวลาในการต้ม ทำให้เองเกือบ 2 ปี พอได้ที่ใช้ได้ดี ก็แบ่งปันเพื่อนฝูงใช้ ทำไปทำมาเพื่อนว่าขอซื้อเอาจะดีให้คนรู้จักใช้ด้วยของดีๆแบบนี้ เราจะส่งขายให้กับร้านกรีนต่างๆ ให้กับคนที่สนใจผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่เขาไม่มีเวลาทำเอง"

**มะกรูดสระผม แชมพูไร้สารพิษ**

ที่จริงแล้วสมาชิกของสวนเดือนเคียงดินไม่ยากให้เรียกว่าสิ่งนี้แชมพู แต่อยากให้เรียกว่า "มะกรูดสระผม" มากกว่า เพราะมันไม่มีสารเคมีผสมอยู่เลย เป็นผลิตภัณฑ์ธรรมชาติแท้ๆ มีแต่มะกรูดกับน้ำ และจะไม่มีการใช้สารเคมีที่ทำให้เกิดฟอง

แนวทางที่ดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงสารเคมีเหล่านี้ก็คือ การลงมือทำใช้เอง อย่างสุปล้างจาน ชักผ้า ไม่ต้องซื้อแล้ว สบู่ตัวก็ทำเองได้ ทำครีมมะขามล้างหน้า ส่วนแชมพูก็ใช้มะกรูดสระผมแทน



รวมทั้งไม่ต้องใส่สีและสารกันบูดด้วย และยังสามารถเก็บไว้ได้นานถึง 3 เดือน

คิดว่ามะกรูดสระผมของสวน "เดือนเคียงดิน" น่าจะเป็นเจ้าแรกที่ผลิตแชมพูสมุนไพรไม่มีฟอง

ตามตำราแพทย์แผนไทยกล่าวว่า มะกรูดจะมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งจะบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ส่วนประโยชน์ต่อเส้นผมและหนังศีรษะโดยตรงก็คือ ช่วยให้ผมดกดำ

เป็นเงางามและแก้คันศีรษะได้ดี แก้มรวุงแต่ก็มีข้อเสียเหมือนกัน ชาวสวนเดือนเคียงดิน ฝากบอกมาว่า มะกรูดสระผมของเขานั้นอาจจะไม่ค่อยเหมาะกับคนผมมัน เพราะอาจทำให้ผมมันมากเกินไป และทรงผมจะดูลีบ แต่ก็อาจจะทดลองใช้ดูได้ด้วยตนเองว่าเหมาะกับสภาพผมของตนเองหรือไม่ เพราะไม่เป็นอันตรายใดๆ

**วิธีการทำมะกรูดสระผม**

1. นำมะกรูดมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วผ่าเอาเมล็ดออก หั่นทั้งเปลือกให้เป็นชิ้นๆ
2. ต้มกับน้ำในอัตราส่วน ของเนื้อมะกรูดกับน้ำเท่ากับ 1:1 พอเดือดแล้วหรือไฟลงต้มต่อไปอีกครั้ง ชั่วโมง
3. ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วจึงนำไปปั่นด้วยเครื่องปั่น จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง เนื่องจากน้ำมะกรูดกับเนื้อมะกรูดจะข้นต้องบีบให้น้ำออกจากเนื้อ
4. นำน้ำมะกรูดที่คั้นกรองแล้ว เคี่ยวไฟอ่อนๆ กวนไปเรื่อยๆ พอให้เดือดเป็นฟองปุดๆ แล้วจึงพอ
5. ทิ้งไว้ให้เย็นนำไปบรรจุในภาชนะได้

