

ກາຮບໍາຮຸງຮັກເຫຼາເສັ້ນພມແລະຫນັ້ນຄືຣະບະ

ດ້ວຍມະກຽດ ມະນາວ ວ່ານທາງຈະເບີ້ ຕະໂຄຣ



ໄກ່ງາມເພຣະຂນ ດນກາມເພຣະ ແຕ່ ເປັນສຸກາສີຕະບຽບທີ່ບົນຖຶນຄວາມມາມ ຂອງຄນແລະໄກ່ ໂດຍແລ້ວໄກ່ງາມເພຣະຂນ ເຈົ້າອີງຈຶ່ງຕ້ອງດູແລ້ວເຫັນໃຫ້ເງິນເອາໄລ ໄສ່ຍິ່ງກ່າວຕະນອງດ້ວຍໜ້າ ແຕ່ສໍາຮັບຄຸນ ຜູ້ທີ່ຢູ່ແລ້ວຄົງໄຟມອອງເຫັນໄກ່ສະຍົບຄັ້ງ ກວ່າການທຳໄຫ້ຕະນອງສະຍແລະດູດີແນ່ນອນ ນອກຈາກຜົວພຣມທີ່ເປົ່າປະລົງປະສົງສະລັບແລ້ວ ເສັ້ນພມຫຼ຾ກຂອນທຸວເຮົານີ້ກີ່ຂ່າຍໃຫ້ເຮົາ ສະຍາມໄດ້ອ່າຍ່ານກີ່ທີ່ເດືອຍ ບາງຄນທີ່ພມ ດຳເນາມສລາຍກົດຝຶກເປັນເສັ້ນທີ່ເລັກພະຕ້າ ອັນສຳຄັ້ງທີ່ໂຄຣເດີນຝ່າຍກົມອງເຫັນຢ່າງລັງ ໄດ້ ຂະນັ້ນແຮງຈຶ່ງໄຟມ່ວນລະເລີຍສຸກພາພອງ ເສັ້ນພມຄຣສີຈູດແລ້ໄຟໃຫ້ເກີດປັ້ງຫາ ແຕ່ ດ້າເກີດປັ້ງຫາຂຶ້ນແຮກຕ້ອງທາວີທີ່ກາຮັກເຫຼັກ ປັ້ງຫາເສັ້ນພມແລະຫນັ້ນຄືຣະບະທີ່ພົບມາກ ໄດ້ແກ່

- ວັງແດ ເປັນການຂອງໂຄຜົວ ແນ້ນໜີດໜີນ໌ທີ່ກີດຈາກການແປ່ງຕ້ວຍໆຢ່າງ ຮວດເຮົວຂອງເຊລົລົມົວຫັນຄືຣະບະ ຊຶ່ງອາຈີມ ສາເທັມຈາກຄວາມເຄື່ອງດີ ຄວາມສັກປະກາ ທີ່ການລັກຄາບເໝັ້ມພູອກໄໝ່ໜ່າມ ທີ່ວິວ ມີສຳເຄັນມີຕັ້ງບັນຫັນຄືຣະມາກຈີ່ກີດ ອາການຄັ້ນແລະມີວັງແດ

- ພມວ່າງ ໂດຍປົກຕິພານເຈລະ ຮ່ວງວ່າລະ 50-100 ເສັ້ນ ແຕ່ເຫັນມາກວ່ານີ້ນ ຕ້ອງຄືວ່າຜິດປົກຕິ ໃນການຝຶກສູງອ່ອນທີ່ ພມວ່າງມາກວ່າປົກຕິ ໂບຮານແກ່ລ່າກ່າວໄວ່ວ່ານີ້

ເກຫຍຕອກຮອນຮອນໜາຕີ 71

ວິຊີ່ພວ ຄນວິລາດ. "ກາຮບໍາຮຸງຮັກເຫຼາເສັ້ນພມແລະຫນັ້ນຄືຣະບະດ້ວຍມະກຽດ ມະນາວ ວ່ານທາງຈະເບີ້ ຕະໂຄຣ". ເກຫຍຕອກຮອນຮອນໜາຕີ.

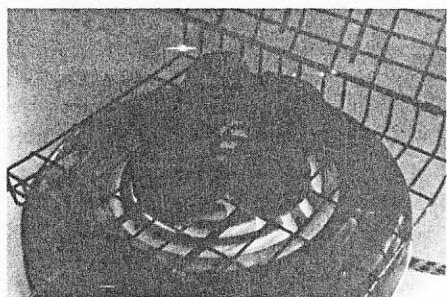
ใช้เรื่องน่าวิตก เพราะเป็นช่วงที่ลูกน้อยเริ่ม
จำหน้าแม่ได้ จากนั้นก็จะลดการหลุดร่วง
ไปเอง

- ผอมแต่กป่วย กล้ายืนปัญหา
ของความไม่สุขทางกายและใจสุขภาพ
ของล้านผู้ที่แย่ อาจเนื่องมาจากการตาก
แดดมาก สารเคมีจากการย้อม ไดร์ โกรก

- หัวล้านหรือศีรษะล้าน นี่เป็น
เป็นอีกหนึ่งปัญหาของล้านผู้ที่แย่ แต่
ศีรษะที่พับมากโดยเฉพาะในผู้ชาย
จนกล้ายืนความเครียด แต่ยิ่งเครียด
ผิดก็ยิ่งร่วงมากขึ้น สาเหตุอีกประการมา
จากอ้วนโน้มเพศชายเปลี่ยนเป็นอ้วนโน้ม
อื่น เป็นสาเหตุให้ต่อมารากผอมเที่ยวเจา
และผอมร่วง

- ขันนະตุ มีอาการเป็นตุ่มหนององ
เล็กๆ หลายๆ ตุ่มพุพอง คันและมีน้ำ
เหลืองซึม พบบริเวณศีรษะ ลำตัว แขน
และขา คนโนบราวน์มักเรียกตุ่มหนององที่เกิด
บริเวณศีรษะของเด็กว่า ขันนະตุ ซึ่งเกิด<sup>มาจากเชื้อราที่ศีรษะ(กลากที่ศีรษะ) มีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน เกิดเม็ดหนอง
ขันรอบ ๆ ขุมขน และลูกคามเป็นก้อน
นูนใหญ่แล้วแตกออก มีน้ำเหลืองกระ
กรัง เมื่อหายแล้วมักจะเป็นแผล ซึ่งไม่มี
ผ่องอกอีกเลย</sup>

มีสมุนไพรหลายตัวที่นำมา
รักษาโรคและอาการที่เกี่ยวกับเส้นผ่าน
และหงส์ศีรษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ



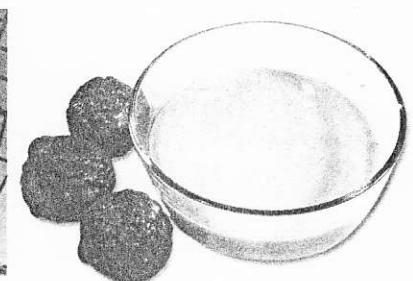
น้ำมันหอมระ夷จากมะกรูดมีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน
แก้ห้องอีดห้องเฟ้อ น้ำมะกรูดช่วยรักษาโรคเชื้อราใน
เล็บโดยใช้น้ำมะกรูดทาบ่อยๆ แล้วจะ
ดอยๆ หายไป รักษาอาการเจ็บคอ ใช้
ฝ่าซักก้าด้วยปูนแดงให้หัวโรยเกลือเล็กน้อย แล้วรดนด้วยควันไฟให้ดำเนินน้ำบีบอาบน้ำมะกรูดลง^{ไปในคอวันละ 2-3 ครั้ง}



มะกรูด
ขัดรังแค
**เพิ่มความเงางาม
และนิ่มสวย**

มะกรูดจัดเป็นสมุนไพรในครัว^{ขนาดแห้งอีชนิดหนึ่งที่นิยมนำมา}
ประกอบอาหาร หรือมักปลูกไว้รับน้ำ^{เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ปลูกเพียงบ้าน}
เดียวเก็บเกี่ยวแบ่งปันผลผลิตเพื่อແປไป^{อีกบ้านน้ำ เรียกว่าเป็นสมุนไพรมีน้ำใจก็}
ว่าได้ เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมมักนำไปใช้^{แต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาว ปัจจุบัน}
นิยมนำผลมะกรูดไปสักด้วยน้ำมันหอม^{น้ำมันหอมระ夷}
ระ夷เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ^{ต่างๆ มาก}
มาย

น้ำมันหอมระ夷จากมะกรูดมี^{สรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แก้ห้องอีด}
ห้องเฟ้อ น้ำมะกรูดช่วยรักษาโรคเชื้อราใน^{ห้องที่ต้องน้ำมันหอมระ夷ออกมาก}
เล็บโดยใช้น้ำมะกรูดทาบ่อยๆ แล้วจะ^{จากนั้นใช้ผ้าโพกศีรษะแล้วทิ้งไว้}
ดอยๆ หายไป รักษาอาการเจ็บคอ ใช้^{ท่าติดต่อกัน 7 วันซ้ำไปให้หมดก่อตัว}



ลดลายเสมหะ เกามะกรูดผ่าซีกทาด้วยปูน
แดงให้หัวโรยเกลือเล็กน้อยแล้วรดนด้วย^{ควันไฟให้ดำเนินน้ำบีบอาบน้ำมะกรูดลง}
ในคอวันละ 2-3 ครั้ง

ช่วยขับเลือดและฟอกเลือดโดย^{นำมะกรูดสดไปดองกับน้ำผึ้งกึ่งไว้สัก 15-}
30 วันแล้วดื่มน้ำวันละ 2 ครั้งก่อนอาหาร^{ช่วยให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง และช่วย}
ลดอาการปวดห้องท้องเนื่องจากมีประจำ^{เดือนมาของผู้หญิงได้}

แซมพุมะกรูด

วิธีที่ 1 ใช้มะกรูด 1 ผล บีบเจา^{น้ำผึ้งกับหัวกะทิ กวนให้เข้ากัน ใช้โอม}
ให้หัวศีรษะและขึ้นยาให้ชั่วโมง^{ให้หัวศีรษะและขึ้นยาให้ชั่วโมง}
จากนั้นใช้ผ้าโพกศีรษะแล้วทิ้งไว้^{ศีรษะและขึ้นยาให้ชั่วโมง}

วิธีที่ 2 ใช้มะกรูด 1 ผล เอาไป^{ท่าติดต่อกัน 7 วันซ้ำไปให้หมดก่อตัว}
ย่างไฟให้ร้อนมีน้ำมันหอมระ夷ออกมาก^{ที่ต้องน้ำมันหอมระ夷ออกมาก}
จากนั้นก็น้ำมันหอมระ夷ไปใช้ลดไข้ ทิ้งไว้^{จากนั้นก็น้ำมันหอมระ夷ออกมาก}
2-3 นาทีค่อยล้างออก วิธีที่ 3 ช่วยขัดรังแค^{ที่ต้องน้ำมันหอมระ夷ออกมาก}

วิธีที่ 3 เกามะกรูดประมาณ 30-^{ให้หัวศีรษะและขึ้นยาให้ชั่วโมง}
40 ลูก นำไปต้มให้สุก แล้วเอาไปป่นให้^{ให้หัวศีรษะและขึ้นยาให้ชั่วโมง}
ละเอียดแล้วเก็บใส่ถุงไว้ เมื่อจะใช้ตัก^{ให้หัวศีรษะและขึ้นยาให้ชั่วโมง}
มาใช้สัก 1 ช้อนชาละลายในน้ำแล้วกรอง^{ให้หัวศีรษะและขึ้นยาให้ชั่วโมง}
อาบน้ำสำรอง

มานา แก้คันศีรษะขั้ดรังแค

มานานับเป็นพีซักสมุนไพรที่ หายและอยู่ประจำร้าวไทย มีประโยชน์ สารพัดทั้งเปลือก น้ำ และเมล็ด โดยเฉพาะน้ำมานาเพิ่มความเปรี้ยวจีด ในการต้มได้ เช่น จริงๆ หรือดื่มน้ำมานา ผสมน้ำผึ้งหรือเกลือกช่วยแก้อาการเจ็บ คอด และช่วยปรับร่างกายสำหรับผู้มีชาตุ น้ำเป็นชาตุเจ้าเรือน ช่วยขับเสมหะและแก้ ไอ โดยใช้น้ำมานาหรือมานาทันเป็นเชือก เล็กๆ จึงกับเกลือใช้ขาดคอ

นอกจากนี้มานายังใช้ลด ความทรมานร้าวและรอยดำบริเวณข้อ ศอกหรือหัวเข่า โดยเอาเปลือกมานาที่ บีบนำออกหมดแล้วทาทั้งไว้ ในยุคที่ เทคโนโลยีก้าวหน้า เข้ามาเปลือกมานา มาสักได้สารแพคติน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็น ยาหาร เพื่อใช้พัฒนาเป็นอาหารเสริม ลดความอ้วน

ครีมหมักผงมานา

ใช้น้ำมานา 8 ช้อนโต๊ะผสมกับ น้ำสะอาด (ควรเป็นน้ำกรองหรือน้ำที่ต้ม เดือด) คนให้เข้ากัน ใช้นวดหนังศีรษะและ เล็บผง ค่อยๆ วนเดียว ใช้ผ้าขนหนูหรือ หมวดคลุมผงทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง จึงล้างออก จะช่วยล้างรังแคเห็นiywa ที่ติดตามหนัง ศีรษะออกมากด้วย วิธีนี้จะช่วยขัดเซลล์ ที่หนังศีรษะที่ตายแล้วหรือรังแค ช่วยต้าน แบคทีเรียจึงทำให้หนังศีรษะและเล็บผง สะอาดช่วยให้เกิดความสมดุลลดความ มันของหนังศีรษะ และช่วยทำให้เล็บผง

นุ่มสวยงาม

มนวยังใช้ลดความทรมานและรอยดำบริเวณข้อศอก หรือหัวเข่า โดยเอาเปลือกมานาที่บีบนำออกหมดแล้วทาทั้งไว้ ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวหน้า เข้ามาเปลือกมานา มาสักได้สารแพคติน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นยาหาร เพื่อใช้พัฒนาเป็นอาหารเสริมลดความอ้วน

ว่านหางจรเข้

คืนสภาพเส้นผมให้เงางาม

ว่านหางจรเข้เป็นพืชสมุนไพรที่ มีประโยชน์สารพัดมากมาย สรรพคุณ เยี่ยมยอด มีบันทึกเรื่องราวของการใช้ ว่านหางจรเข้จากท้าวโลกภานุกฯ 10 ศตวรรษ ในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อน ลาวา บำรุงผิวพรรณ

ว่านหางจรเข้ ปลูกไว้ในบ้าน สักกระถางนอกจากนำไปใช้ประโยชน์ได้ อย่างทันท่วงทีแล้ว ยังปลูกเป็นไม้ประดับ สวายงามได้ รูปทรงลำต้นที่มีกาบใบอวบๆ ซ่อนกันหลายๆ ชั้นลำต้นตั้งตรงและสวยงาม

การใช้ว่านหางจรเข้นิยมใช้กัน แบบสุดๆ คัดเลือกเอา根ไปที่แก้ดลัง น้ำให้สะอาดแล้วปลอกเปลือกห่อไปทาผิว หรือรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลาวา ใน ระยะต่อมาเมื่อการใช้น้ำมีอาการช้ำหาง จรเข้ช่วยลดอาการปวดและบวม จำกัดความปวดและบวม จนหายขาด แต่ต้องใช้ยา นานกว่า 30 นาที แล้วสามารถปกติ ได้

ครีมหมักผงว่านหางจรเข้

1. นำว่านหางจรเข้ปลอก ปลอกออกถังให้สะอาดเชื่อน้ำอุ่น 5-10 นาที เพื่อให้ย่างสีเหลืองให้หลอกไว้ และใช้ใบยา นำหุ้นปันให้ละเอียดพักไว้ และใช้ใบยา นาคันเน่าตีน้ำพองประมวล จากนั้นนำ หุ้นที่ปันแล้วผสมกับน้ำใบย่านาง ใช้หมัก ผง ทิ้งไว้ 30 นาที แล้วสามารถปกติ ได้

ตะโคร์ ก็เราใช้เป็นเครื่องแกง หรือประกอบอาหารดับกลิ่นคาวนีแหล่บวายแกะปัญหาผมแตกปลายได้ดี และยังเป็นสมุนไพรที่ทาง่ายด้วย ตะโคร์ มีสรรพคุณแก้ก้องอืดก้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ ช่วยลดความดันโลหิต ระงับอาการปวดเกร็งตามกล้ามเนื้อ ข้อเท้าแพลง ปวดบั้นเอว บำรุงร่างกาย

แพลง ปวดบั้นเอว บำรุงร่างกาย

ทุกๆ วัน ในเวลาบ่ายแก่ๆ คนหัว 30 กว่าปีขึ้นไปมักถูกลมมาทุกวัน มีอาการแน่นหน้าอก อยากเรืออยากหัว เข้าเรียกวัยเลือดจะไปล้มจะมาข้อแน่นหัวคือให้ตื่มหัวตีตีครัวช่วยขับลม จะช่วยแก้อาการท้องหอบหอบป่วงนั้นได้ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลว่าหัวกิจจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่สามารถสกัดสารสำคัญจากตะโคร์เป็นสารต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ และพบว่าตะโคร์มีคุณสมบัติที่สามารถตัดสินใจได้ดี สามารถตัดสินใจได้ดี

แล้วล้างออก นอกจากผอมจะหายแตกปลายแล้วยังได้ผอมที่ดำเนินการและรังแคหนึ่งหายอีกด้วย

แค่สมุนไพรไม่เก็บนิดที่หาได้ยากๆ จากต้นเย็นหรือสวนหลังบ้านเก็บช่วยแก้ปัญหาเส้นผมและหนังศีรษะได้อย่างเยี่ยมยอดและราคาถูกมากๆ ด้วย ในสปานางแห่งเชียงใหม่ของสุดฯ และวิธีการดังที่กล่าวมาในบริการ อาจจะพิเศษคือ มีการนวดศีรษะนวดหน้าช่วยผ่อนคลายได้มากขึ้น การใช้บริการในสปานั้น แพลงหน่อย สำหรับสมุนไพรที่นำมาแก้ปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะนั้น ยังมีอีกหลายชนิด เช่น ขิง อัญชัญ จี๊เหล็ก กระเบ้า กล้วย ทองพันชั่ง บัวบก บอร์เพ็ด ผักปลัง พัฟทะลายโจร เป็นต้น นี่เป็นเพียงตัวอย่างหรือวิธีการบางส่วนที่ไม่ยุบยกและนำมาฝากราไว้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพความงาม ของตนเองแบบราיהคุณเยาว์●

น้ำตะโคร์บำรุงเส้นผม

ใช้ตะโคร์สดลักษณะตัน ล้างให้สะอาดตัดเป็นห่อanelกๆ แล้วนำไปโขลกหรือป่นให้ละเอียด ใส่น้ำสะอาดเล็กน้อยคืนอาบน้ำรองด้วยผ้าขาวบาง ใช้น้ำตะโคร์โดยให้หัวศีรษะทิ้งไว้สัก 10 นาที

มนสายด้วยธรรมชาติธรรมชาติ

หน้า 80 หน้า ราคา 70 บาท

เนื้อหาความรู้พื้นฐานที่ควรรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของเส้นผม ความรู้เบื้องต้นและผลกระทบเกี่ยวกับแชมพูสมรรถนะในท้องตลาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้นำเสนอในการใช้สมุนไพรทั้งแบบตัวเดียวและแบบสูตรผสมในการใช้สมรรถนะและหนังศีรษะ รวมถึงการผลิตแชมพูจากสมุนไพรที่พัฒนาและปรับปรุง 12 สูตร ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของแชมพูธรรมชาติที่สามารถนำมาใช้สมรรถนะ

ลักษณะโดยส่วนตัวหรือตัวแลกเงิน สั่งจ่ายนายคมสัน หุตประทัย ปณจ. ถนนเป้า 10406 จัดส่งมาที่ กองบรรณาธิการวารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ 22 ช. สำนักอักษร ณ. พหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กทม. 10400

