

แชมพูสมุนไพรสด

ในยุคเศรษฐกิจที่กำลังตกต่ำสู่ยุคข้าวยากหมากแพง สินค้าต่างๆ มีราคาสูงขึ้นเรื่อยๆ รายจ่ายมากกว่ารายได้มีวิธีการไหนบ้างที่เราจะสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายบางอย่างที่ไม่จำเป็น โดยน้อมนำพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มาปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมโดยยึดหลักของเศรษฐกิจพอเพียงในการพึ่งตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่กำลังความสามารถของเราจะทำได้

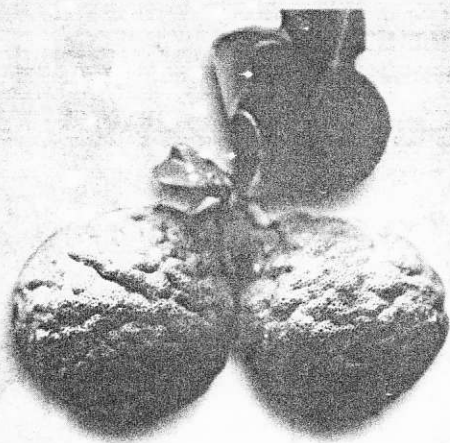
วันนี้เรามีวิธีการทำแชมพูสมุนไพรใช้เองเป็นแชมพูสดและแชมพูที่ทำขึ้นจากสมุนไพรและสารจากธรรมชาติล้วนๆ โดยทำขึ้นสดๆ ใหม่ๆ เมื่อต้องการจะใช้สระผมแชมพูที่ได้จึงมีกลิ่นหอม นำมาใช้จากสมุนไพร ทำความสะอาดเส้นผมได้ดี ไม่ทำลายเส้นผมแต่จะช่วยบำรุงเส้นผมให้แข็งแรง ดกดำ เส้นผมเงางามอีกด้วย

แชมพูสมุนไพรสด

(แชมพูสดสูตรน้ำข้าวข้าว)

ส่วนผสม

- น้ำข้าวข้าว 1 หม้อ
- ใบหมี่ 5-6 ใบ
- ลูกมะกรูด
- ฝักส้มป่อย 2-3 ฝัก
- ลูกประคำดีควาย 3 - 4 ลูก
- ดอกอัญชัน 1 กำมือ



วิธีทำ

1. นำลูกมะกรูดและฝักส้มป่อยไปเผาไฟให้แห้งมีกลิ่นหอม
2. ขยี้ใบหมี่ในน้ำข้าวข้าว ให้เกิดยางเหนียวและนำมะกรูด ฝักส้มป่อยที่เผาไฟแล้วรวมทั้งลูกประคำดีควายที่ทุบพอแตก ดอกอัญชัน มาต้มรวมกันในน้ำข้าวข้าว ต้มให้เดือดแล้วปล่อยให้ทิ้งไว้ให้เย็น

3. กรองเอาแต่น้ำไปสระผม โดยชโลมเส้นผม ถ้าผมยาวให้ใช้หวีห่างสางผมไปด้วย ทำเช่นนี้ 10 - 15 นาที

แชมพูสมุนไพรมะกรูด

ส่วนผสม มะกรูด 1 ก.ก. น้ำสะอาด

วิธีทำ

1. นำมะกรูดมาล้างให้สะอาด แล้วผ่าเอาเมล็ดออก หั่นทิ้งเปลือกให้เป็นชิ้นๆ
2. นำไปต้มกับน้ำ (อัตราส่วนเนื้อมะกรูด 1 ส่วน และน้ำ 1 ส่วน พอเดือดให้หรี่ไฟลงใช้ไฟปานกลางต้มนานประมาณครึ่งชั่วโมง
3. ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำทั้งเนื้อและน้ำไปปั่นจากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง
4. นำน้ำมะกรูดที่กรองแล้วใส่หม้อ เคี่ยวไฟอ่อนๆ กวนไปเรื่อยๆ พอให้เดือดปุดๆ แล้วจึงยกลงจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็น จะได้แชมพูมะกรูด นำไปบรรจุขวดที่มีฝาปิด

เพียงแค่นี้ท่านผู้อ่านก็จะได้แชมพูที่เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านซึ่งมีความปลอดภัยใช้แล้วก่อให้เกิดความภาคภูมิใจเพราะเป็นแชมพูที่ทำเองใช้เองกับมือ

ที่มา : สถาบันการแพทย์แผนไทย, มูลนิธิสุขภาพไทย, งานมหัศจรรย์เครื่องหอมไทยเพื่อสุขภาพและความงาม

เรียบเรียง : สุภาพร นิ่งกุล