

โอกาส เข็มราคุล*

๙

ผอมสวยด้วยสมุนไพร

ความเข้าใจเบื้องต้น

ปัญหาที่พบบ่อยของเลี้นผอมในปัจจุบันก็คือ การที่เราใช้เชมพูกันมาก ตัวเชมพูมันเป็นตัวที่ทำให้สภาพความเป็นกรด-ด่าง บนหนังศีรษะมันเสียไป ฉะนั้น บางท่านอาจจะพบบ่อย ๆ ว่าแรก ๆ เราใช้สมุนไพรยี่ห้อนี้รู้สึกดี มันเหมาะกับเลี้นผอมเรามาก พอดีไปลักษณะหนึ่งมันเริ่มมีปัญหา เริ่มมีรังಡ เริ่มมีปัญหาผอมแห้งตามมา ก็เนื่องจากค่ากรด-ด่างของผิวหนังเสียไป

แต่ยุคนี้แม้แต่คนผอมล้วน ๆ บางคน ทิ้งไว้เกิน 2 วันมันก็ไม่ได้แล้ว แม่นจะสักปักหนึ่งวันก็พอ หรือแม้แต่คนยุคนี้โดยเฉพาะคนเมือง ไม่สามารถจะเลี่ยงการใช้เชมพูหรือสารที่เราอาจใช้ล้างสิ่งสกปรกจากผิวหนังได้ เพราะสิ่งที่มันเกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเรา เช่น ควันรถ ที่นี่ปัญหาคือพอเราใช้ล้างมาก ๆ สภาพเลี้นผอมเราก็เสีย เรายังใช้อะไรที่มันจะช่วยบำรุงหรือแก้ไขได้ โดยส่วนใหญ่ ตอนนี้เขาก็จะนิยมเชมพูสมุนไพร

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าเรื่องที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็นเรื่อง สมุนไพรไม่ใช้เชมพู เชมพูสมุนไพร ก็เพียงแต่เข้ามาสมุนไพรเข้าไปผوضม แต่ก่อนเรามีสารเคมีล้วน ๆ เดี่ยวนี้ก็มีส่วนผสมของสมุนไพรเข้าไป แต่เท่าที่สำรวจดู ขณะนี้ยังคงไม่ได้ว่า สมุนไพรมันใช้ได้ผล หรือไม่ได้ผลอย่างไร เพราะมัน



ยังไม่เคยมีงานวิจัยออกมายืนยัน ยกตัวอย่างเช่น อัญชัญทำให้ผอมดกดำ หรือมะคำดีคaway แก้ชันตุ แก้รังడ ยังไม่เคยมีการวิจัยว่า เมื่อผสมกับเชมพูแล้วจะให้น้ำยา หรือว่าน้ำคัน หรือว่าัน์เต้มมะคำดีคaway ในจำนวนเท่าไร เมื่อผสมแล้วต้องใช้กี่วัน สภาพผอมจะเป็นอย่างไรเหล่านี้ต้องอาศัยการวิจัยมายืนยัน ฉะนั้นประการแรก เรายังไม่ได้ว่าเชมพูสมุนไพรจะได้ผลหรือไม่ ประการที่สอง เรื่องของวิธีใช้ จำนวนวัน จำนวนเวลา การใช้เชมพูสมุนไพรมีสารที่ประกอบไปด้วยสารเคมี เพราะฉะนั้นผู้ประกอบการอาจจะทำแล้วก็ไปโฆษณาว่า เชมพูของตนทำมาจากธรรมชาติล้วน ๆ ไม่มีสารสังเคราะห์ ซึ่งจริง ๆ และเป็นการเข้าใจผิดตั้งแต่แรกแล้ว

นอกจากนี้เรายังจะต้องทำ ความเข้าใจว่าการใช้สมุนไพรสมเข้าไปในเชมพู ปัญหายู่ที่เรื่องการคงตัวของสมุนไพร ให้สิ้นเกตเวลาเราไปใช้สมุนไพร เนลาเข้าพูดถึงสรรคุณสมุนไพร เข้าพูดถึงสรรพคุณของตันสด เช่น ว่านางจะเริ่มมีสรรพคุณอย่างน้อยที่สุด นั่นคือตันสด ตันสดมันมีแต่ เวลาเข้ามายังเข้ามายัง เชมพู หรือเข้ามายังสบู่ ซึ่งอันนี้เรามีทางรู้เลยว่ามันจะได้ผลหรือไม่ได้ผล และที่สำคัญคือการที่เราเอาสมุนไพรมาแปรรูป สิ่งที่สำคัญที่สุด คือความคงตัว อย่างเช่น ว่านางจะระเจ้าถ้าเราเอามาปั่นหรือเอามาต้ม ก็พบว่าสารสำคัญมันหายไปมาก อันนี้ก็เป็นเรื่องหนึ่ง สำหรับผู้ที่คิดจะไปประกอบการเรื่องนี้ ผู้ใช้ก็จะต้องศึกษาในเรื่องนี้ว่าเมื่อมัน

*ผู้จัดการมูลนิธิสุขภาพไทย

ผิวมีกรุด มันมีน้ำมันหอมระ夷

ชื่นน้ำมันหอมระ夷ครับผิวมีกรุดมัน

จะมีสารที่ช่วยลอกคราบรังแค ให้หลุดออกไปได้

แล้วเขาก็พบว่ามีน้ำมีกรุดมันจะมีสภาพเป็นกรด

ฉะนั้นมันก็ช่วยปรับสภาพความเป็นกรดเป็นค้าง

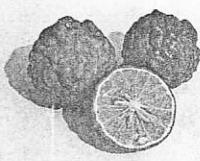
ของเส้นผมและบริเวณหนังศีรษะ ช่วยให้เส้นผม

มีความนุ่มสลวยเป็นเงางาม

แพรูปเป้แล้วมันมีความคงตัวมากน้อย
แค่ไหน

สมุนไพรที่ Heidi เลี้ยงเส้นผม

มะกรุด



สมุนไพร
ตัวแรกคือ
“มะกรุด”
ปัญหาใหญ่

ที่เกิดขึ้นของเส้นผมมักจะพบปัญหาความเป็นกรดเป็นด่าง มักจะทำให้เกิดปัญหาผมแห้ง ผมแห้งก็อาจจะเป็นหัวพากที่โคนและเดด ราก ผมไม่แข็งแรง หรือร่างกายผลิตน้ำมันที่มาเคลือบหนังศีรษะ เส้นผมน้อย ก็เกิดเป็นปัญหาเส้นผมแห้ง รวมถึงการเป็นรังแค ซึ่งเกิดจากสารบันหนังศีรษะมีหลุดลอกออกอ่อนมาปัญหานี้คุณสมัยก่อน มีการใช้มะกรุดสำรับ วิธีการในสมัยก่อนเขากำกันง่ายๆ โดยเอาลูกมะกรุด ใส่ข้าวไปตีไฟแล็กก่อนจะเป็นเตาดิน พอกสูกก็นำมาคั้นน้ำส่วนผสมแทนยาสำรับ

จากการวิจัยก็พบว่าที่ผิวมีกรุดมันมีน้ำมันหอมระ夷 ซึ่งน้ำมันหอมระ夷ตรงผิวมีกรุดมันจะมีสารที่ช่วยลอกคราบรังแค ให้หลุดออกไปได้ แล้วเขา

ก็พบว่ามีน้ำมีกรุดมันจะมีสภาพเป็นกรดฉะนั้นมันก็ช่วยปรับสภาพความเป็นกรดเป็นด่างของเส้นผมและบริเวณหนังศีรษะ

ช่วยให้เส้นผมมีความนุ่มสลวยเป็นเงางาม

สำหรับการใช้มะกรุดสำรับใน

ปัจจุบัน โดยเฉพาะคนเมืองก็ไม่ได้ใช้เตาถ่านแล้ว ก็จะมีวิธีการอื่นๆ ที่ใช้ได้คือ

วิธีแรก ก็ประยุกต์จากวิธีการ

เดิมคือ วางบนตะแกรงแบบหนึบ แล้วเอามะกรุดไปปั่นกับเตาแก๊ส วิธีการนี้พอไปเผา กับเตาแก๊ส มะกรุดมันจะติดไฟ น้ำมันหอมระ夷มันจะเยิ่มออกมาริดดี้ไฟ แต่กลืนมันจะหอมมาก พอยังไปได้สักระยะหนึ่งมันจะเริ่มสูญเสียก้อน ก็เอามะกรุดไปปลายใบในน้ำแล้วก็คั้น แล้วนำเอาน้ำทั้งน้ำทั้งผิวมะกรุดมาคั้นแล้วกรองมาใช้ แต่วิธีนี้ก็อาจจะยังไม่ค่อยสะดวกไม่ค่อยสะดวกล้องกับวิถีคนเมืองเท่าไหร่นัก

วิธีที่สอง เราราบจากวิจัย

แล้วว่า ตรงผิวมีกรุดมันดี ก็ให้ใช้วิธีเอาผิวมะกรุดมาปอก แล้วนำมาทำให้ละเอียด ผสมน้ำแล้วก็คันออกมาก็จะได้น้ำจากผิวมะกรุด หรืออาจผสมเจ้าน้ำมีกรุดที่คันจากเนื้อลงไปด้วย สูตรนี้ใช้ก็ได้ผลดี

วิธีที่สาม เป็นวิธีใช้ง่าย ๆ อีก

วิธีคือ การที่คนโบราณต้องเอามะกรุดไปเอาไฟประการแรกคือเรื่องกลิ่มหอมอันที่สองเข้าใจว่าความร้อนมันจะไปลด

ความเป็นกรดให้อยู่ในระดับที่มันพอเหมาะสมเพราเวลาเราใช้มะกรุดสมดังจะเปรี้ยวมาก มันอาจจะมีความเป็นกรดมากเกินไป เราถ้าเลี้ยงเอามะกรุดไปต้มให้มันสุก แล้วใช้น้ำต้มมะกรุด เอามะกรุดมาคั้นน้ำกรอง แล้วมาใช้สำรับ วิธีการนี้ก็ใช้ได้ผลดี

วิธีสี่ เป็นการประยุกต์ให้ง่ายขึ้น
ก็ใช้มันกับน้ำแต่ละต้มมากหน่อย ต้มลักษณะ 30 - 40 ถูก เอาน้ำต้มไปใช้แล้วก็จะเหลือมะกรุดสุก ๆ เอามาปั่น ก็จะได้มะกรุดปั่นแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น เวลาจะใช้ ก็อาไน้อมะกรุดมาใช้ลักษณะ 1 ช้อน มาลีลายในน้ำแล้วก็กรอง ก็จะได้น้ำมะกรุดใช้สำรับ

มะกรุดมีส่วนในการกระตุ้นให้ผมมันออกเร็วขึ้น รวมทั้งทำให้ผมสลวยด้วยช่วยแก้ผมหงอกด้วย รวมทั้งแก้เรื่องรังแคได้ผลค่อนข้างดีมาก ในกรณีที่เราอยากจะใช้ร่วมกับแชมพู ส่วนใหญ่ก็จะใช้แชมพูในการชำระล้างเส้นผมก่อน เพื่อเอาพอกสิ่งสกปรกออกไปก่อน แล้วใช้มะกรุดเป็นน้ำที่สอง ในการชำระล้างเส้นผมอีกทีหนึ่ง

ว่านทางจะระเบี้ย



ว่านทางจะระเบี้ย
สมุนไพรที่พบ
เรามักใช้กันบ่อยๆ
คือ “ว่านทาง
จะระเบี้ย” ล้วนที่นำ
ไปใช้คือเนื้อวุ้น

สรรพคุณที่เด่น ๆ คือการแก้แพ้ไฟไหม้หัวร้อนลวกกินได้แก้เบาหวาน แก้โรคกระเพาะ แก้ลำไส้อักเสบ ในเรื่องของผิวแห้งช้ำยให้ผิวแห้งนุ่ม แก้ลิบมีน้ำอักเสบ

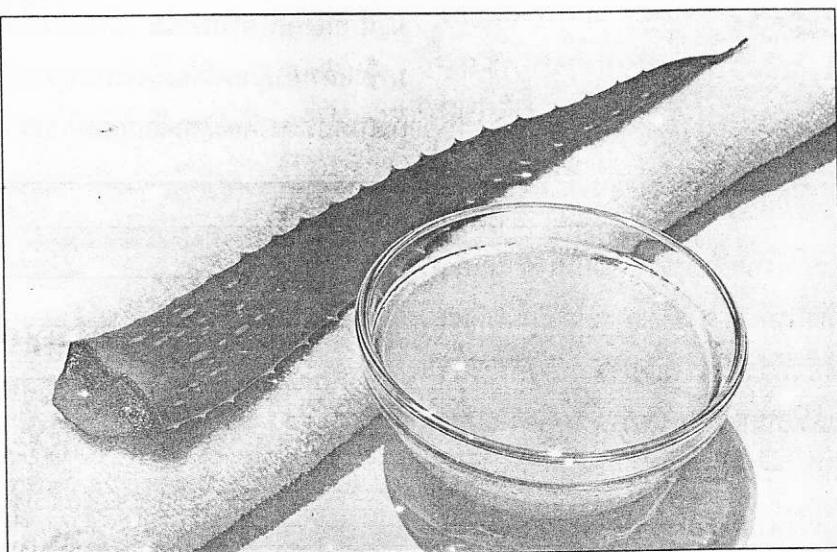
ได้ สรรพคุณที่เกี่ยวกับเส้นผมนี้มี ประสบการณ์จากชาวจีนบอกว่า ครออยก มีผลดีสำหรับเส้นรากเส้นหางและเส้นหาง สมทุกวัน อาจารย์ที่มหาวิทยาลัยทิด ก์เลี้ยวประสบการณ์หรือความเชื่อว่าตนนี้ ไปทดลองวิจัย ว่าว่านหางจะระเบิดเมื่อมากา ผสมแล้วมันจะทำให้ดักดำขึ้นจริงหรือไม่ โดยเขาว่าหางจะระเบิดไปเป็นรูปของเจล็อกพบว่าว่านหางจะระเบิดจริงไม่ได้ ทำให้ผสมดีขึ้น จากขาวแล้วเป็นดำแต่ ที่คนจีนทำแล้วทำให้ผสมดีขึ้น เป็น เพราะว่ามันไปช่วยทำให้ดียอดเส้นผมให้ ยืนยาวขึ้น ไม่ให้หลุดร่วงเร็ว มันจะมีรีบะ ที่เส้นผมแซมกันขึ้นมา มันก็จะทำให้ ดูเหมือนว่าเส้นผมดีขึ้น ดังนั้นถ้าคิด งานวิจัยว่าหางจะระเบิดจะช่วยทำให้เส้น ผมดีขึ้น มีอายุนานขึ้น ก็มีหลายคนที่ใช้ และรู้สึกดีขึ้น ผสมดีนุ่มสลายดีขึ้น สำหรับ คนผู้ที่ร่วงไป ปรากฏว่าผสมดีขึ้น แต่ต้อง ใช้เวลาพอสมควรประมาณ 6 เดือน

ปัญหาของว่านหางจะระเบิดมีอย่าง เดียวคือมันไม่คิดตัว ทดสอบได้จากการ เก็บว่านหางจะระเบิดปลื้อกอกอก แล้วชุด เนื้อร้อนใส่ไว้ในถ้วย เอาไปแช่ตู้เย็น 2 วัน เมื่อวานหางจะระเบิดจะกล้ายเป็นน้ำ ว่านหางจะระเบิดคงตัวมากนั้นแต่ เราตัดว่านหางจะระเบิดออกจากการตันแล้ว สรรพคุณมันจะรีบลดลง เพราะฉะนั้น ถ้าเราทิ้งไว้โดยไม่มีอยู่ในตู้เย็นเลย นานวัน หางจะระเบิดมีอายุไม่เกิน 3-4 วัน สรรพคุณคงจะลดลงเรื่อยๆ แต่เมื่อกัน หมดแตกถ้าเอาไปแช่ตู้เย็นจะอยู่ได้ถึง 7-10 วัน และที่สำคัญว่านหางจะระเบิดเมื่อไปโคน ความร้อน สารสำคัญมันจะหายไป จะเหลือแต่โปรตีน ฉันนี้เป็นปัญหาในการผลิต ผลิตภัณฑ์ว่านหางจะระเบิดคือว่า ผลิตด้วย วิธีใด เอาเนื้อร้อนว่านหางจะระเบิดต้ม ไปเดี่ยวแล้วก็สามารถหรือเอาวุ้นมาป่น

เวลาเราตัดกับว่านหางจะระเบิด เราเลือกการที่อยู่ล่างสุด เพราะจะเป็นกับว่านหาง จะแตกสุดมาก อย่างน้อยควรเป็นวันที่ ปลูกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ปี เวลาเราตัด กับกอกมาเราตัดเฉพาะที่เราจะใช้ไม่ จำเป็นต้องตัดมาหั้งกัน เมื่อเราตัด กอกแล้ว เราจะพบว่าระหว่างขอบใบ สีเขียวกับเนื้อร้อนใน มันจะมีน้ำยา

เวลาเราตัดกับว่านหางจะระเบิด เพราะจะเป็นกับว่านหางจะระเบิด แก่สุดมาก อย่างน้อยควรเป็นวันที่ปลูกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ปี

เวลาเราตัดกับกอกมาเราตัดเฉพาะที่เราจะใช้ ไม่จำเป็นต้องตัดมาหั้งกัน ที่นี่เราตัดกอกแล้วเราจะพบว่า ระหว่างขอบใบสีเขียวกับเนื้อร้อนใน มันจะมีน้ำยาเหลืองๆ ไหลออกมานะ ยังนี้เป็นคัวที่ระคายเคืองหนังศีรษะ หรือว่าผิวนังค์ด้วย เพราะฉะนั้นเราต้องล้างออกให้หมด



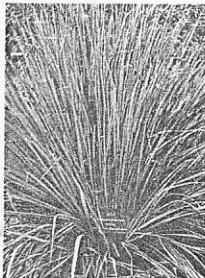
เลย แล้วก็เอาไปผสมกับแซมพู มันก็มี ปัญหาว่าวุ้นก้านหางจะมีความเป็น โปรตีนอยู่เหมากับเชื้อแบคทีเรียจะทำให้ มันบูดเน่าเสียได้ ฉันนี้ถ้าใครจะไปทำผลิต กันที่ว่านหางจะระเบิดต้องคำนึงถึงว่ามันจะมี โปรตูร์แล้วมันจะคงตัวอย่างไร

วิธีการใช้ว่านหางจะระเบิดที่จะ แนะนำคือการนำไปใช้แบบสด ๆ คือ เวลาเราตัดกับว่านหางจะระเบิด เราเลือก กับที่อยู่ล่างสุด เพราะจะเป็นกับว่านหาง จะแตกสุดมาก อย่างน้อยควรเป็นวันที่ ปลูกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 1 ปี เวลาเราตัด กับกอกมาเราตัดเฉพาะที่เราจะใช้ไม่ จำเป็นต้องตัดมาหั้งกัน เมื่อเราตัด กอกแล้ว เราจะพบว่าระหว่างขอบใบ สีเขียวกับเนื้อร้อนใน มันจะมีน้ำยา

เหลืองๆ ไหลออกมานะ ยังนี้เป็นคัวที่ระคาย เคืองหนังศีรษะหรือผิวนังค์ด้วย เพราะ ฉะนั้นเราต้องล้างออกให้หมด ถ้าใช้ในการนี้ ทัวไปในไฟฟ้าเมื่อร้อนลงก็ล้างออก แล้วเอาไปใช้ทาง แต่ถ้าจะเอาไปทาเส้นผม แนะนำว่าตัดกับว่านหางก็ เช่นนี้ ใช้ชาหรือกะลามัง หลังจากที่เราเอายา ออกหมดแล้วตัดหานามออกหั้ง 2 ข้าง ผ่า เนื้อร้อนตรงกลาง เพราะมันจะได้เหลือ ปลีอกไว้เป็นหัว เราจะได้เนื้อร้อน 2 ชิ้นก็สามารถผสมเลย อันนี้จะสามารถให้ เรียบร้อยก่อนก็ได้ หรือหากเป็นเจลไปเลย ก็ได้ ลักษณะก็แห้ง พอมันแห้งผอมก็จะ สวยงามจะไม่เห็นอยู่หนะหรือติดกันเป็น กระจุก จะทำก่อนก็ได้ แล้วก็นอนไป เลย ตอนเช้าก็ล้างออก นี่ก็เป็นวิธีง่าย ๆ

ที่ใช้กับเส้นผม แต่มีข้อควรระวัง ในการใช้ว่านางจะเรียกว่ากับเส้นผมคือ มีคนเอาหั้งเปลือกไปปันกับเนื้อร้อนแล้วก็นำมาชโลม ปรากฏว่ามันคันและต่อมามาพะลร่วง เป็นเพรอะยาของว่านทางจะเรียกว่ามะหัดให้ผอมร่วงได้ เป็นข้อควรระวัง

ตะไคร้



ตะไคร้ สมุนไพร อิกตัวหนึ่ง ที่ยังไม่เป็นที่นิยม ตะไคร้รี้ยังไม่มีงานวิจัยรองรับ แต่ชาวบ้านเข้า

ใช้กันในการบำรุงเส้นผมมานานแล้ว วิธีการก็ง่าย ๆ ก็คือเอาตะไคร้มาเท่าที่เราต้องการจะใช้เอามาตำแล้วก็คั้นน้ำแล้วนำมาสะพม เชื่อว่าตะไคร้่น้ำจะมีสารที่มีสรรพคุณช่วยเรื่องเส้นผม เพราะว่ามันมีน้ำมันหอมระเหยน้ำมันจะมีส่วนช่วยได้มาก ในการนีมเมแห้งหรือผอมมีปัญหา

วิธีการใช้ตะไคร้ง่าย ๆ คือ เอามาหั้งทั้งหั้งไปเอามาตำแล้วก็คั้น ถ้าหัวมันห้อยก็เติมน้ำลงไปหน่อย แล้วก็ใช้แทนยาสะพม หรือว่าสะพมแล้ว เรายกเอ้าไปใช้ชโลม แล้วก็ทิ้งไว้สัก 5-10 นาทีแล้วก็ล้างออก น้ำมันตะไคร้จะช่วยเรื่องหมักเคลือบผม

ขิง



มีงานวิจัยที่พบว่าขิงช่วยให้ผมงอกขึ้นมา

ใหม่ วิธีของชาวบ้านที่เขาใช้แก้ผมร่วง เขาจะเอาขิงมาลับ หรือมาตำแล้วทำเป็น

ตัวมะขามป้อมและสมอไทยเป็นยาอายุวัฒนะ ถ้ากินบ่อยๆ จะทำให้ผมแข็งแรง บำรุงเส้นผม บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงเนื้อหันบั้งสา บำรุงอวัยวะภายใน ถ้ากินมะขามป้อม เมื่อนำมาใช้บำรุงผม ช่วยให้รากผมแข็งแรง ช่วยจัดรังแค ทำให้เส้นผมมีน้ำหนัก เป็นเวชภัณฑ์มีความชุมชน

ลูกประคำ เหมือนเวลาเราประคบندู เราทำเป็นลูกประคำ 2 ลูก โดยหามห้อมาใบหนึ่งใส่น้ำลงไป แล้วห่อผ้าขาวบาง มาขึ้นแล้วเอาลูกประคำตั้งไว้พรมมันร้อน ก็สามารถที่จะลูกสลับกันไป

น้ำมันสมุนไพร



คนสมัยก่อน เขาจะแก้พาก ผมแห้ง ผมร่วง ผมขาด การบำรุง เข้มกจะใช้ในรูป ของการใช้น้ำมัน เช่น น้ำมันจาก

เมล็ดงา เข้าเอาจาดมาบีบเบ็นน้ำมันงา ในทางสมุนไพรน้ำมันงา ถือว่าเป็นน้ำมันที่ดีที่สุด ตัวน้ำมันงาเองมี คุณค่าทางอาหารมาก ถ้าไคร้มีปัญหา เส้นผมนอกจากใช้น้ำมันงาแล้ว ควรจะกินงาให้มาก ๆ ด้วย เพราะจะช่วยบำรุงเส้นผม จะมีส่วนของน้ำมันงาจะมีคุณประโยชน์มาก จะเอาไปปอกดอหารกินก็ได้ เพราะจะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ไม่มีปัญหาร่องคลอเลสเทอโรล แล้วน้ำมันงาใช้ในการนวดผิวหนังก็ได้ นวดหนังคีรังก์ก็ได้

ปัญหาของงาเมื่อย่างเดียว คือ ราคางบ น้ำมันงาให้ห้องตลาดจะมีอยู่ 2 ชนิด คือ ชนิดที่เราสามารถหั้นเจ้มสุก คือ น้ำมันงาที่นำมาเค็มมาผ่านความร้อนแล้ว

จะมีกลิ่นหอม อันนี้สรรพคุณจะไม่ดีเท่าน้ำมันงาดิบซึ่งเป็นน้ำมันชนิดที่สอง คือชาเถาแดง ๆ มาบีบเลย เพื่อให้ได้น้ำมัน อันนี้จะเหมาะสมกับการนำมาใช้ดูแลบำรุงรักษาเส้นผมพิเศษrun

หรือใช้น้ำมันมะกอก ถ้าเป็นแผนของไทยฯ เราภักทางอายุรเวทก็จะเป็นน้ำมันมะพร้าว ตัวน้ำมันจะช่วยในเรื่องการปรับผุงแห้ง หนังศีรษะแห้ง

น้ำมันมะขามป้อม กับสมอไทย

มีสูตรที่จะใช้บำรุงเส้นผม โดยการใช้มะขามป้อมกับสมอไทย วิธีการคือให้เอามะขามป้อมกับสมอไทย จะใช้แบบแห้งก็ได้แล้วเราก็เอามางดเป็นผงให้ใช้สมอไทยแห้ง 1 ส่วน มะขามป้อมแห้ง 1 ส่วน เอามาหดในน้ำกับเป็นน้ำมันงา หรือน้ำมันมะพร้าว ก็ได้ เอามาหดจนผงมะขามป้อมกับสมอไทยแห้งเกรียมแล้วเราก็กรองเอาน้ำมันมาใช้ โดยนำมานวดเส้นผม ทิ้งไว้ประมาณสัก 20 นาที เช้า - เย็น

ตัวยาของมะขามป้อมกับสมอไทย ทางอายุรเวทและทางแพทย์แผนไทย ถือว่าเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่ามาก มะขามป้อมนี้เขย่าให้เป็นราชาสมุนไพร เพราะตัวมะขามป้อมและสมอไทยเป็นยาอายุวัฒนะ ถ้ากินบ่อยๆ จะทำให้ผมแข็งแรง

บำรุง
น้ำ
น้ำ
น้ำ
น้ำ
เพร
ขอ
คือ
ลิต
แล
เค
แต
หน
แล
ได
บริโภ
การร
ที่จะ
เดี่ยว
ผู

ในกรณีที่เส้นผมของเราเริ่มมีปัญหา

หรือเราล้วนๆ เราจะมีปัญหา

ควรจะใช้สมุนไพรสด ๆ หรือใช้สับปะรดใช้แมงพูหัวไป

หรือใช้หัวหอมที่搗爛จะเป็นประโยชน์มากกว่า

และการใช้ที่จะได้ประโยชน์คิดว่า

ต้องอยู่บันหนังศรีษะเราไม่น่าจะต่ำกว่า 10-15 นาที

มันถึงจะมีการคุกชืมจึงจะได้ประโยชน์

บำรุงเส้นผมบำรุงกล้ามเนื้อบำรุงเนื้อหัว
นังสา บำรุงอวัยวะภายใน ถ้ากินมะขาม
ป้อม เมื่อนำมาใช้บำรุงผมช่วยให้รากผม
แข็งแรงช่วยขัดรังแค ทำให้เล็บผม
มีน้ำหนักเป็นงานมีความซึมซึ้น

เป็นยาอายุวัฒนะ ยาอายุวัฒนะของไทย
หมายความว่า พอกหน้าไปแล้ว มันทำให้
กินข้าวได้ นอนหลับสบาย ถ่ายสะเด็ก
ความสามารถที่จะใช้ประโยชน์ด้วยทำในรูป
ของสมุนไพรบำรุงเส้นผมด้วยก็ได้

กรณีผมหงอกก่อนวัย โดยใช้

เกาบรรพ์สดมาประมาณ 3 กก. เอามา
ต้มน้ำดื่น้ำเอาแต่น้ำ เอาน้ำที่ได้มาคั้นกับ
มะพร้าวสุกด้วยการทำก็จะ มะพร้าวสุกด
1 กก. จากนั้นเอาน้ำกะทิที่เราใส่อบรอดเพด
แล้วมาเคี่ยวไฟจนกระหั่นห่อมหด แล้วเก็บ
น้ำมันนำมาใช้อาหารโอมรมประมาณ 15
นาที ก็จะช่วยแก้เรื่องผมหงอกได้

มะคำดีคaway

ปกติจะใช้แก้วงแค ชันตุ สมัย
ก่อนเด็ก ๆ ปีนชันตุ เข้าก็จะเจาถูก
มะคำดีคaway ชี้ส่วนใหญ่จะใช้ลูกแห้ง
มาเคี่ยง ๆ ในน้ำแล้วจะเป็นฟองแล้วก็ใช้
สรพม ในการนี้ควรใช้กับผู้มีรังแคกับ
ชันตุ พอยหายแล้วให้ลิกไม่ควรใช้ประจำ
 เพราะมันจะมีผลต่อการระคายเคืองของ
ผิวหนัง ฉะนั้นแชมพูมีคัดคawayที่ทาง
ตลาดอยู่หัว ๆ ไป ถ้าเราใช้ก็ขอให้ใช้ใน
กรณีที่มันเป็นปัญหา

อัญชัญ

ในสูตรเดียวกันนี้เรารสามารถ
ที่จะใช้กับต้นกระเมืองตัวเมียอาหมาใช้แบบ
เดียวกันได้

บอร์เพด

บอร์เพดจะช่วยในกรณีปัญหา
ผมหงอก ทางสมุนไพรดีอ้วว่า บอร์เพด

แซมพูใบหมี ใบหมีมันไม่ค่อยมีผลทาง
เรื่องสรรพคุณเท่าไร แต่มันช่วยเรื่อง
ความหอม ส่วนอัญชัญไม่มีงานวิจัยทาง
วิชาการยืนยัน มีแต่ประสบการณ์ชาวบ้าน
เห็นใช้อัญชัญแล้วทำให้ผมดกดำ อัญชัญ
ที่เราเคยอาหมาใช้บ่อย ๆ คือ เทียนค้า หรือ
ทามพ์เก้า เขานอกจากใช้บันเด็กได้แต่พอโต
แล้วไม่ค่อยได้ผลเท่าไร ฉะนั้นเวลาเขียน
ค้าเด็กเขาจะเขียนตั้งแต่ตอนเด็กก่อน ๆ
ลักษณะ ไม่เกิน 1 ปี

ในตำรับไม่มีการพูดถึงการใช้กับ
ผู้ใหญ่ไว้แล้วได้ผล แต่ถ้ายังตามเรา
ก็พบว่าอัญชัญมันมีสารที่ช่วยการไหล
เวียนของเลือด คือ ช่วยการไหลเวียน
ของเลือดบน หนังศรีษะ

ในปัจจุบันนี้ การใช้แซมพูจะล้าง
เส้นผมเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่ง
แนะนำจะจะต้องส่งผลต่อความเป็นกรด
เป็นต่างของหนังศรีษะ และเส้นผม เมื่อเรา
หลีกเลี่ยงไม่ได้เราก็อาจจะต้องช่วยเสริม
หรือว่าช่วยบำรุงอีกแรงหนึ่งด้วย เพราะถ้า
จะปล่อยให้ว่างกายสร้างน้ำมัน หรือสร้าง
สารเคลือบօกมาเอง บางทีมันไม่ทัน
ดังนั้นวิธีที่แนะนำ คือ ในกรณีที่เส้นผม
ของเราริ่มมีปัญหาหรือ รากล้วนๆ จะเป็น
มีปัญหาควรจะใช้สมุนไพรสด ๆ หรือใช้
สับปะรดใช้แมงพูหัวไป หรือใช้หัวหอมที่
สรพม จะเป็นประโยชน์มากกว่า และการ
ใช้จะได้ประโยชน์คิดว่าต้องอยู่บ่น
หนังศรีษะเราไม่น่าจะต่ำกว่า 10-15 นาที
มันถึงจะมีการดูดซึม จึงจะได้ประโยชน์
 nokjanin กัน การทำเป็นน้ำมันน้ำส้มสายมัน
จะเก็บไว้ใช้ได้นาน เวลาเราใช้นวด ตัว
น้ำมันมันช่วยเรื่องหนังศรีษะของเรา แล้ว
เรามีตัวสมุนไพรเข้าไปเสริมคิดว่าจะเป็น
ประโยชน์เส้นผมและหนังศรีษะ ●

เรียนเรื่องจากงานอบรมรายด้วยวิธีธรรมชาติ
วันที่ 31 มีนาคม 2544 ณ โรงเรียนกานต์
มนีพาเดช วัดโดย บุณนิธิศูนย์สื่อเพื่อการ
พัฒนา