

# สบู่ก้อน สำหรับสระผม

## แชมพูธรรมชาติที่ใคร ๆ ก็ทำได้



**LL** แชมพูและครีมนวดผมกลายเป็นของสำคัญที่คนในปัจจุบันขาดไม่ได้ในการใช้ทำความสะอาดเส้นผม

ปัจจุบันมีแชมพูและครีมนวดผมนับร้อยๆ ชนิดให้เลือกใช้ทั้งถูกทั้งแพง

ทั้งของในและของนอก ทุกชนิดต่างอวดอ้างสรรพคุณอันดีเยี่ยมของตน แต่กลับกลายเป็นว่าคนสมัยนี้มีปัญหาเส้นผมยิ่งกว่ายุคสมัยใดๆ ผิดกับคนสมัยก่อนที่มีเพียงสมุนไพรและสารจากธรรมชาติเพียงไม่กี่ชนิดที่หาได้ในครัวเรือน กลับ

มีเส้นผมที่แข็งแรงและสวยงาม

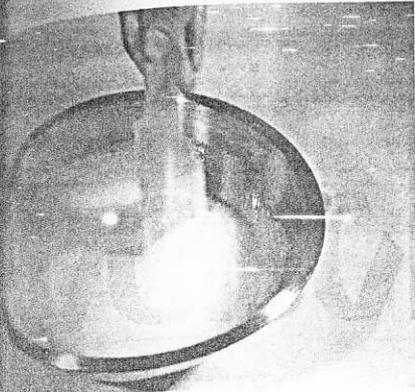
เนื่องจากแชมพูสระผมที่เราซื้อใช้อยู่ทุกวันนี้เกือบทั้งหมดมีส่วนประกอบหลักที่เป็น "สารซักฟอก" ซึ่งเป็นสารเคมีสังเคราะห์ที่ทำหน้าที่ทำความสะอาด ขจัดสิ่งสกปรก นอกจากนี้ยังมีสารเคมีสังเคราะห์ตัวอื่นๆ ที่ใส่เสริมเข้าไปเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของแชมพู สารเคมีสังเคราะห์เหล่านี้มีผลกระทบต่อสภาพเส้นผมและหนังศีรษะ ยิ่งสระผมด้วยแชมพูเหล่านี้มาก เส้นผมและหนังศีรษะก็ยิ่งมีปัญหา มาก เช่น ทำให้ผมแห้ง แตกปลาย ไร่น้ำหนัก มีรังแค ผมร่วง เป็นต้น

ที่สำคัญสารซักฟอกและสารเคมีตัวอื่นๆ ในแชมพูและครีมนวดผมมีผลโดยตรงต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เนื่องจากสารเคมีสังเคราะห์เหล่านี้มีโอกาสที่จะซึมผ่านผิวหนังเข้าไปสะสมตกค้างอยู่ในร่างกายเพิ่มโอกาสเสี่ยงของโรคมะเร็ง สารเคมีสังเคราะห์ในแชมพูยังส่งผลเสียต่อสภาพแวดล้อมทำให้แหล่งน้ำเน่าเสีย เพราะมันจะย่อยสลายยาก

ดังนั้นถ้าเป็นไปได้ เราควรลดการใช้แชมพูที่มีสารซักฟอกหรือสารเคมีสังเคราะห์ แล้วหันมาใช้แชมพูสระผมแบบธรรมชาติ ซึ่งกำลังเป็นแนวโน้มของแชมพูแนวสุขภาพและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก

แชมพูธรรมชาติมีวิธีการทำได้หลายแบบตั้งแต่การใช้สมุนไพรล้วนๆ ชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกัน เช่น มะกรูด ลูกประคำดีควาย ผักส้มป่อย

ได้



งาม  
ระผมที่เรา  
งหมดมีส่วน  
ชักฟอก" ซึ่ง  
ทำหน  
นอกจากนี้  
ๆ ที่ใส่เสริม  
พของแชมพู  
มีผลกระทบะ  
ะหนึ่งศีรษะ  
มาก เส้นผม  
มาก เช่น  
น้ำหนัก มี  
ละสารเคมี  
วดผมมีผล  
ยะสั้นและ  
สังเคราะห์  
นผิวห  
งกายเพิ่ม  
สารเคมี  
ลเสียต่อ  
น้ำเน่าเสีย  
รรลด การ  
อสารเคมี  
พุระผม  
ไว้น้ของ  
ตรต่อสิ่ง  
ั่วโลก  
ารทำได้  
มนไพร  
คววมกัน  
ลัมป่อย

น้ำชาข้าว น้ำขี้เถ้า น้ำชาจีน น้ำชาเขียว  
แชมพูสมุนไพรเหล่านี้จะเป็นแชมพูที่  
ไม่มีฟองหรือฟองน้อย แต่มีสรรพคุณ  
ในการทำความสะอาด ดูแลเส้นผมและ  
หนังศีรษะได้เป็นอย่างดี หากต้องการ  
แชมพูธรรมชาติแบบมีฟอง และมี  
สรรพคุณในการทำความสะอาด  
ทัดเทียมกับแชมพูที่ใช้สารซักฟอก ก็  
คงทำสบู่ก่อนธรรมชาติสำหรับสระผม

โดยพื้นฐานแล้ว การทำสบู่ก่อน  
ธรรมชาติสำหรับสระผม มีหลักการและ  
วิธีการทำเหมือนกับสบู่ก่อนธรรมชาติ  
สำหรับถูตัว แต่มีข้อแตกต่างก็คือการ  
เลือกใช้ชนิดของน้ำมันและสัดส่วนของ  
น้ำมันที่จะนำมาใช้ทำสบู่เพื่อให้ได้สบู่ที่  
ใช้สระผมได้ดีมีค่านั้นจะทำให้เส้นผมแห้ง  
หยابกระด้าง เหมือนกับการเอาสบู่ทั่วๆ  
ไปมาสระผม น้ำมันที่นำมาใช้ทำสบู่ต้อง  
เป็นน้ำมันที่บีบอัดแบบเย็นหรือ cold  
pressed oil ส่วนน้ำมันพืชที่ขายอยู่  
ในท้องตลาดซึ่งเป็นน้ำมันแบบผ่าน  
กระบวนการหรือ process oil ที่ผลิตโดยใช้  
สารเคมีและผ่านความร้อนสูงไม่เหมาะ  
ที่จะนำมาใช้ทำสบู่ธรรมชาติสำหรับสระ  
ผม

นอกจากนั้นการทำสบู่ธรรมชาติ  
สระผมยังต้องมีการเติมส่วนผสมอื่น ๆ  
เข้าไปด้วยเพื่อให้สบู่มีคุณสมบัติในการ  
ถนอมรักษาเส้นผมและหนังศีรษะ เช่น  
ไข่ไก่เจลาติน ลาโนลีน เลซิทีน ซีลีเนียม น้ำมัน  
หอมระเหย เป็นต้น

### ทำสบู่ธรรมชาติสำหรับสระผมใช้เอง

สบู่ธรรมชาติสำหรับสระผมแบบก้อนที่แนะนำในที่นี้ เป็นตัวอย่างหนึ่งใน  
หลาย ๆ สูตรที่สามารถทำใช้ตัวเองและใช้ได้กับเส้นผมทุกประเภท แต่เหมาะอย่าง  
ยิ่งสำหรับเส้นผมที่เล็กและละเอียดอ่อน น้ำมันมะกอกจะช่วยทำให้เส้นผมอ่อนนุ่ม  
เป็นมันเงางาม ไข่แดงจะช่วยทะนุบำรุงเส้นผม น้ำมันมะนาว ช่วยขจัดสิ่งสกปรกได้ดี  
และให้กลิ่นหอมสดชื่น

#### ส่วนผสม

1. น้ำมันมะกอก แบบ Extra virgin olive oil	300	กรัม
2. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ Virgin coconut oil	50	กรัม
3. โซเดียมไฮดรอกไซด์ (NaOH)	48	กรัม
4. น้ำ	110	กรัม
5. ซีลีเนียม	20	กรัม
6. ไข่แดง	1	ฟอง
7. น้ำมันหอมระเหยมะนาว	20 - 30	หยด

#### วิธีการทำ

1. ชั่งน้ำหนักน้ำและน้ำหนักต่าง  
โซเดียมไฮดรอกไซด์ ผสมสารละลาย  
ต่างในชามแก้วหรือชามสเตนเลส โดย  
เทต่างลงในน้ำ ใช้ช้อนสเตนเลสคนจน  
ต่างละลายเป็นของเหลวใส อุณหภูมิ  
ของสารละลายต่างจะสูงขึ้นจนถึง 90  
องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้หรือนำไปแช่น้ำ  
จนอุณหภูมิลดลงเหลือ 45 - 50 องศา  
เซลเซียส (ขั้นตอนนี้ให้ทำด้วยความ  
ระมัดระวัง เพราะต่างและสารละลาย  
ต่างมีอันตราย)

2. ชั่งน้ำหนักน้ำมันมะกอกและ  
น้ำมันมะพร้าว เทรวมกันลงในชาม  
สเตนเลส นำไปอุ่นให้น้ำมันมีอุณหภูมิ  
45-50 องศาเซลเซียส

3. เทสารละลายต่างลงในน้ำมัน ใช้  
ไม้พายกวนให้เข้ากัน กวนต่อไปเรื่อย ๆ  
นานอย่างน้อย 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ส่วน  
ผสมจะเปลี่ยนไปเป็นเนื้อสบู่ ที่มี  
ลักษณะเป็นของเหลวข้นคล้ายนมข้น  
หรือครีมสลัด

4. นำซีลีเนียมมาหลอมละลาย  
ให้ละลายเป็นซีลีเนียมเหลว แล้วเท  
ลงไปในเนื้อสบู่ในข้อที่ 3 ใช้ไม้  
พายกวนให้เข้ากัน

5. นำไข่แดงมาตีกับน้ำมันมะกอก  
ปริมาณเล็กน้อย ตีจนขึ้นฟองแล้วเทลง  
ไปในเนื้อสบู่ ใช้ไม้พายกวนให้เข้ากัน  
เนื้อสบู่ให้ทั่ว

6. หยดน้ำมันหอมระเหยลงใน  
เนื้อสบู่ให้ทั่ว ใช้ไม้พายกวนให้เข้ากัน  
จากนั้นเทลงแบบตั้งทิ้งไว้ 1-2 วันสบู่จะ  
จับตัวเป็นก้อนแข็ง จากนั้นเอาออกจาก  
แบบ นำมาตัดเป็นก้อนตามขนาดที่  
ต้องการ ห่อกระดาษแก้ว เก็บต่อไปนาน  
2-4 สัปดาห์ จึงนำมาใช้สระผมได้

หมายเหตุ : น้ำมันมะกอกซื้อได้ที่ซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป น้ำมันมะพร้าว  
บริสุทธิ์ซื้อได้ที่ร้านเพื่อสุขภาพ ส่วน  
ประกอบอื่น ๆ ซื้อได้ที่ร้านศึกษาภัณฑ์  
พาณิชย์

