

คู่มือ

ผลิตภัณฑ์สปาจากสมุนไพรไทย

กรดฟูดา ผง แหองคาง

(กมลรัตน์ ผง แหองคาง)



WKM e-library



001164

คู่มือ ผลิตภัณฑ์สปาสมุนไพรไทย

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)



สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ

The Golden Jubilee Museum of Thailand

ความเป็นมา

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) "พกฉ." จัดตั้งขึ้นตามพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) พ.ศ.2552 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 23 มิถุนายน 2552

วัตถุประสงค์

- เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณ และพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร
- เพื่อเป็นศูนย์กลางขับเคลื่อนเชื่อมโยงปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภาคการเกษตร เพื่อศึกษา ค้นคว้า รวบรวมเกี่ยวกับวิวัฒนาการและการพัฒนาด้านการเกษตรไทย
- เพื่อจัดการแสดง กิจกรรม ผลงาน นิทรรศการ การประชุมสัมมนา การแสดงสินค้า การเผยแพร่และประชาสัมพันธ์แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- เพื่อส่งเสริม สนับสนุน ประสานความร่วมมือ แลกเปลี่ยน และถ่ายทอดข้อมูลองค์ความรู้

การจัดการแสดง

ภายในบริเวณพื้นที่ของสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) ได้แบ่งการจัดแสดงเป็น 2 ลักษณะ คือ **การถาวรและกึ่งถาวร** นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับ

- พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร

- ผลงานอันเนื่องมาจากพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร

- วิวัฒนาการ ภูมิปัญญา นวัตกรรม และการพัฒนาการเกษตรไทย

- ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภาคการเกษตร การจัดแสดงนอกอาคาร แสดงต้นแบบ และฐานการเรียนรู้นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

- เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

- เกษตรพอเพียงเมือง

- นวัตกรรมด้านการเกษตร

- มหัศจรรย์เกษตรไทย

- สมุนไพรเศรษฐกิจพอเพียง

- ข้าว/พืช/ผัก/เห็ด

- นวัตกรรมชีวภาพ

- นวัตกรรมด้านพลังงานทดแทน

- พลังงานแสงอาทิตย์

- พลังงานลม พลังงานชีวมวล

- นวัตกรรมที่อยู่อาศัย

การถ่ายทอดองค์ความรู้

- องค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง นวัตกรรม การเกษตร พลังงาน ที่อยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม

ขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ภาคการเกษตร

- ประสานเครือข่ายเชื่อมโยง เพื่อพัฒนาระดับ และขยายผลเศรษฐกิจพอเพียงภาคการเกษตร

- ถ่ายทอดองค์ความรู้เศรษฐกิจพอเพียงภาคการเกษตร

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) Agriculture Office (Public Organization)

ตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียง

แหล่งความรู้ด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงและ
นวัตกรรมทางการเกษตร ที่ผู้สนใจสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ผ่านกิจกรรมการอบรม นิทรรศการและสารบบหนังสือ การจัด
จำหน่ายผลผลิตและผลิตภัณฑ์ของภาคีความร่วมมือและ
เครือข่ายผู้นำเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ เพื่อตอบสนองความ
ต้องการสินค้าคุณภาพ ทุกวันเสาร์และวันอาทิตย์ต้นเดือน

บริการ

- ห้องพัก จำนวน 60 ห้อง ห้องละ 2 คน
(เสริมได้ห้องละ 1 คน)
- ห้องพักรวม ชาย-หญิง ห้องละ 20 คน
- ห้องประชุม อบรม สัมมนา สำหรับ 30 คน/50 คน/
100 คน/200 คน/300 คน และ 400 คน
- ลานจัดกิจกรรมและลานจัดมหรหรรรม
- การจัดฝึกอบรม
ฝึกปฏิบัติและการถ่ายทอดองค์ความรู้ต่างๆ
- จำหน่ายของที่ระลึก ผลิตภัณฑ์เกษตร
และผลิตภัณฑ์เศรษฐกิจพอเพียง

เปิดบริการให้เข้าชม

วันอังคาร-วันอาทิตย์ เวลา 09.30-15.30 น.

ปิดบริการเข้าชมวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

ติดต่อเข้าชม โทรศัพท์ 02-529-2212-3

โทรสาร 02-529-2214

ติดต่อสำนักงาน (วันจันทร์-วันศุกร์)

โทรศัพท์ 02-529-2212-3 / 086-901-8809

โทรสาร 02-529-2214

สายด่วนประชาสัมพันธ์ 02-529-2212-13

www.wisdomking.or.th

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)
หมู่ 13 ถนนพหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง
อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

ผลิตภัณฑ์สปาไทยสำหรับผิวหน้า

ครีมล้างหน้าสูตรมะเขือเทศ

ป้องกันไม่ให้สิวอุดตัน



ครีมล้างหน้าสูตรมะขาม

ทำให้ผิวหน้ากระชับ เปล่งปลั่งสดใส



ลูกประคบหน้าสูตรสมุนไพร

ลดรอยด่างดำ การอักเสบ รอยแผลเป็น



ผลิตภัณฑ์สปาไทยสำหรับผิวหน้า



สมุนไพรวอดหน้า

ลดรอยด่างดำ ผิวหน้าเปล่งปลั่งสดใส

ครีมพอกหน้า

ลดรอยด่างดำ กระ ฝ้า กระชับรูขุมขน



ลูกประคบหน้าแดง

ทำให้ผิวหน้าเปล่งปลั่งสดใส



ผลิตภัณฑ์สปาไทยสำหรับผิวกาย

ผงชัยพืชมอกผิว

ทำให้ผิวเต่งตึง



น้ำมันวดบำรุงผิว

ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง



ลูกประคบสมุนไพร

กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต รักษาอาการเคล็ดขัดยอก



ผลิตภัณฑ์สปาไทยสำหรับผิวกาย



เกอ้อมมะขามขัดผิว

ขจัดสิ่งสกปรกออกจากผิวกาย ทำให้ผิวสะอาดเรียบเนียน



ไฟลขัดผิว

ขจัดสิ่งสกปรกออกจากผิวกาย



สมุนไพรรอบตัว

กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ผิวพรรณเปล่งปลั่ง แก้เคล็ดขัดยอก

ผลิตภัณฑ์สปาไทยสำหรับผมและหนังศีรษะ



แชมพูสมุนไพรโบราณ (สูตร 1)

บำรุงผมและหนังศีรษะ



แชมพูสมุนไพรโบราณ (สูตร 2)

บำรุงผมและหนังศีรษะ



น้ำหมักผมและนวดศีรษะ

บำรุงเส้นผม ป้องกันผมแตกปลาย



ลูกประคบผม

กระตุ้นการงอกของผม และลดปัญหาผมร่วง

ผลิตภัณฑ์สปาไทยสำหรับมือและเท้า



สมุนไพรแช่เท้า

ลดอาการอักเสบ รักษาเชื้อรา คลายกล้ามเนื้อ



สมุนไพรแช่มือ

รักษาอาการหูดขี้หมูของผิวหนัง



ผลิตภัณฑ์สปาไทยสำหรับมือและเท้า



สมุนไพรขัดมือ

ผลัดเซลล์ผิวให้มือขาวนวล



สมุนไพรนวดมือ

กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ช่วยคลายตึงร้าวตามมือข้อมือและข้อนิ้ว



สมุนไพรพอกมือ

ทำให้มือนุ่ม ชุ่มชื้น



ผลิตภัณฑส์มาจากสมุนไพรไทย

(กมลรัตน์ น. แห่งดาฯ)

กำหนดงานที่พิธีกรรมที่โคตรเรณูพระเพลิงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

คู่มือ

ผลิตภัณฑ์สปาจากสมุนไพรไทย

ผู้แต่ง	กรรณดา ณ หนองคาย (กมลรัตน์ ณ หนองคาย)
บรรณาธิการ	คมสัน หุตะแพทย์
สงวนลิขสิทธิ์	ISBN 978-974-403-974-3
พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2556
พิมพ์ที่	บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด
	โทร. (02) 4612161-4
จัดพิมพ์	สำนักงานพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยาพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) หมู่ 13 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร. (02) 5292212-13 www.wisdomking.or.th
ราคา	50 บาท



สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์	12
คำนำ	13
หลักการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของสปาไทย	14
สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการสปาหน้า	16
ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้มีปัญหาผิว	22
ครีมล้างหน้าสูตรมะเขือเทศ	22
ลูกประคบหน้าสมุนไพร	23
สมุนไพรพอกหน้า	23
ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้มีปัญหาฝ้า กระ รอยด่างดำ	24
ครีมล้างหน้ามะขาม	24
สมุนไพรนวดหน้า	25
ลูกประคบหน้าแดง	26
ครีมพอกหน้า	26
สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการสปาผิวกาย	27
น้ำมันนวดตัวสมุนไพร	31
ลูกประคบสมุนไพร	32
สมุนไพรอบตัว	33
เกลือมะขามขัดผิว	35
ไพลขัดผิว	35
น้ำมันนวดบำรุงผิว	36
สมุนไพรแช่อาบ	37
สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการสปามือ และเท้า	33
สมุนไพรแช่มือ (สูตร 1) และ (สูตร 2)	39
สมุนไพรขัดมือ	40
สมุนไพรนวดมือ	40
สมุนไพรพอกมือ (สูตร 1) และ (สูตร 2)	41
สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการสปาเส้นผม และหนังศีรษะ	42
น้ำมันหมักผมและนวดหนังศีรษะ	46
แชมพูสมุนไพรโบราณ (สูตร 1) และ (สูตร 2)	47
ลูกประคบผม	48
การล้างผมด้วยสมุนไพรเย็น	48

คำนำผู้จัดพิมพ์

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) พกจ. จัดตั้งขึ้นตามพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) พ.ศ.2552 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร เป็นศูนย์กลางขับเคลื่อนและเผยแพร่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภาคการเกษตร รวมทั้งการถ่ายทอดองค์ความรู้ นวัตกรรมด้านการเกษตรที่สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การดำเนินงานมีการจัดแสดงนิทรรศการภายในและภายนอกอาคาร เป็นการจัดแสดงเพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผลงานอันเนื่องมาจากการน้อมนำพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปประยุกต์ใช้ สำหรับการจัดแสดงภายนอกอาคารเป็นพิพิธภัณฑ์กลางแจ้งที่จัดให้เป็นนิทรรศการที่มีชีวิต เป็นต้นแบบและฐานเรียนรู้วัฒนธรรมเกษตรตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงที่เชื่อมโยงกับการจัดแสดงในอาคาร เช่น ชุมชนพอเพียง 1 ไร่พึ่งตนเอง เกษตรพอเพียงเมือง นวัตกรรมการปลูกข้าวแบบอินทรีย์ ปลูกผักแบบอินทรีย์ การเพาะเห็ดสวนครัว นวัตกรรมด้านพลังงานทดแทน เช่น เซลล์แสงอาทิตย์ กังหันลม ก๊าซชีวภาพ พลังงานชีวมวล จักรยานประดิษฐ์ นวัตกรรมด้านที่อยู่อาศัย เช่น บ้านดิน บ้านฟาง สวนไม้หอม สวนสมุนไพรเพื่อสุขภาพ แปลงพืชผักพื้นบ้าน ซึ่งนอกจากการเข้าเยี่ยมชมนิทรรศการทั้งในและนอกอาคารแล้ว ประชาชนยังสามารถเข้ารับการฝึกอบรมและการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จัดขึ้นในประเด็นต่างๆ เช่น การทำนาโยนกกล้า การทำนา 1 ไร่ได้ 1 แสน การปลูกผักและปลูกข้าวบนพื้นที่ปน การปลูกผักพื้นบ้านแบบผสมผสาน การเพาะเห็ดฟางตะกั่ว การผลิตกังหันลมต้นทุนต่ำ การผลิตชุดเซลล์แสงอาทิตย์แบบประหยัด การทำเตาชีวมวล การสร้างบ้านดินบ้านฟาง การทำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เช่น สบู่ แชมพู การแปรรูปสมุนไพรและผักพื้นบ้านเป็นอาหาร ยาและเครื่องสำอาง ในรูปของเครื่องหอมไทย ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย และผลิตภัณฑ์สปาไทย

เมืองไทยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณและสมุนไพรที่สามารถนำมาแปรรูปเป็นอาหาร อาหารเสริม ยา และเครื่องสำอาง มีภูมิปัญญาและองค์ความรู้มากมายในการใช้ประโยชน์จากพืชพรรณ สมุนไพร ไม้หอม เพื่อตอบสนองต่อความต้องการด้านปัจจัยสี่ รวมทั้งเพื่อใช้ประโยชน์เฝ้าเสริมความงาม ใช้เพื่อความสุนทรีย์ทางอารมณ์และจิตใจ การใช้พืชพรรณและสมุนไพรไทยเพื่อความงามและเพื่อสุนทรีย์ภาพทางอารมณ์และจิตใจจึงเป็นศาสตร์แผนไทยที่คนไทยใช้กันมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน สปาซึ่งเป็นศาสตร์ตะวันตกที่มีการใช้สมุนไพร น้ำมัน น้ำ กลิ่นหอม และการนวดในการบำบัดรักษาร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งเพื่อความงามทางผิวพรรณ ได้รับความนิยมในฐานะเป็นศาสตร์ทางเลือก ได้ขยายตัวเข้ามาในประเทศไทย และได้รับความนิยมจากคนไทยและชาวต่างชาติในเวลาอันรวดเร็ว เนื่องจากมีความสอดคล้องกลมกลืนกับศาสตร์ดั้งเดิมของไทย จึงมีการพัฒนาเป็นสปาแผนไทย ที่ประยุกต์ใช้สมุนไพรไทย ดอกไม้หอมไทย เป็นผลิตภัณฑ์ร่วมกับการนวด ในการบำบัดรักษาร่างกาย ดูแลผิวพรรณตั้งแต่เส้นผม ผิวหน้า ผิวกาย มือ เท้า ตลอดจนใช้ในการผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ สปาไทยจึงเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการพึ่งพาตนเองของคนไทย โดยการต่อยอดภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับพืชสมุนไพรไทยในท้องถิ่น โดยการนำมาทำผลิตภัณฑ์และบริการในแนวทางธรรมชาติบำบัดที่กำลังได้รับความนิยม ช่วยสร้างความเข้มแข็งให้กับเศรษฐกิจในระดับครัวเรือนและชุมชน จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ทางสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ ต้องขอขอบคุณ อาจารย์กรรณดา ณ หนองคาย ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสปาไทย และการใช้สมุนไพรเพื่อความงาม ที่ได้มอบต้นฉบับอันน่าสนใจเพื่อนำมาตีพิมพ์เป็น คู่มือผลิตภัณฑ์สปาจากสมุนไพรไทย สำหรับประชาชนจะได้ศึกษาเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้เองในครัวเรือนและชุมชน หรือนำไปใช้เป็นแนวทางในการประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ ให้กับครอบครัวและชุมชน ช่วยสืบสานภูมิปัญญาไทยให้ได้มีการพัฒนาต่อยอดแก่รุ่นลูก รุ่นหลานต่อไป

นางจรรฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตร
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

สปา หรือ spa มาจากคำในภาษาวาลูนโบราณ ประเทศเบลเยียม หมายถึง น้ำพุ ภาษาอังกฤษโบราณใช้คำว่า spaw สปาแห่งแรกที่ได้รับการยอมรับอยู่ที่เมือง Liege ประเทศเบลเยียม เริ่มขึ้นในปี พศ.1869 สปาเป็นรูปแบบการบำบัดและผ่อนคลายที่ใช้ การแช่น้ำ การนวด และน้ำมันหอมระเหยเป็นองค์ประกอบสำคัญ เป็นศาสตร์ของยุโรปที่ต่อมาได้รับความนิยมไปทั่วโลก และแพร่กระจายมาในหลายประเทศในเอเชียรวมทั้งประเทศไทย สปาในเอเชียได้มีการประยุกต์เอาศาสตร์การบำบัดแผนตะวันออกเข้าไปผสมผสานในสปา ทำให้ได้รับความนิยมอย่างสูง ในประเทศไทยก็ได้มีการนำศาสตร์แผนไทยเข้าไปประยุกต์จนเกิดเป็นสปาไทยที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน

สปาไทยจึงหมายถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิถีไทย ผสมผสานกิจกรรมเพื่อสุขภาพที่หลากหลาย เช่น การนวด การอบตัว การขัดตัว การพอกตัว ด้วยสมุนไพรไทย ตลอดจนการทำสมาธิ การออกกำลังกาย และโภชนาบำบัดที่อ้างอิงอยู่บนพื้นฐานของภูมิปัญญาไทย

ดังนั้น สปาไทย จึงมีความสำคัญต่อคนไทยและสังคมไทย ต่อการสืบทอดภูมิปัญญาไทย โดยสปาไทยมีการใช้สมุนไพรไทยและภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพและความงาม เป็นการพัฒนาต่อยอดการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรไทยให้มีคุณค่าและมูลค่าเพิ่มมากขึ้น สปาไทยมีบทบาทต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนไทย เป็นการส่งเสริมให้คนไทยมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวและชุมชนได้ด้วยตนเอง เป็นการส่งเสริมสุขภาพฟื้นฟูสุขภาพ ดูแลป้องกันรักษาโรคบางโรค โดยอาศัยหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งส่งผลในการบำบัดรักษาโดยตรงต่อร่างกายและจิตใจ สปาไทยยังมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจทั้งในระดับครัวเรือน ชุมชน และของประเทศ โดยการปรับประยุกต์ภูมิปัญญาดั้งเดิมให้เข้ากับสมัยนิยม แต่ยังคงรักษาเอกลักษณ์ที่ดั้งเดิมของไทยไว้ อันเป็นเสน่ห์ที่ดึงดูดความสนใจ โดยเฉพาะต่อชาวต่างชาติที่เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย ช่วยทำให้เศรษฐกิจของชุมชนและของชาติดีขึ้น เป็นทางเลือกใหม่ในการดูแลรักษาสุขภาพของคนไทยที่ปรับประยุกต์ให้ทันสมัยทัดเทียมกับต่างประเทศ ช่วยลดการสูญเสียเงินตราออกนอกประเทศ และยังเหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนไทยอีกด้วย

สปาไทยมีหลักการบำบัดรักษาสุขภาพร่างกายและดูแลสุขภาพโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โดยใช้สมุนไพรมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อใช้การบำบัดและดูแลสุขภาพร่างกาย ร่วมกับการนวดแผนไทย โดยมีการใช้กลิ่นหอมจากดอกไม้ไทย สมุนไพรไทย เสริมทั้งในผลิตภัณฑ์และในการสร้างบรรยากาศเพื่อผ่อนคลายและบำบัดรักษาอาการทางจิตใจให้มีประสิทธิภาพ ในด้านความงามผลิตภัณฑ์สปาจากสมุนไพร ซึ่งมีความหลากหลายสามารถนำมาใช้ดูแลผิวพรรณ ตั้งแต่ เส้นผม หนังศีรษะ ใบหน้า ผิวกาย มือ เท้า ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่แพ้ผลิตภัณฑ์จากต่างประเทศเลยทีเดียว



หลักการของการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของสปาไทย

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของสปาไทยเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จึงส่งผลโดยตรงทั้งร่างกายและจิตใจ

1.รูป หมายถึง ทุกสิ่งที่สามารถมองเห็นด้วยตา สามารถสร้างเอกลักษณ์ด้วยการตกแต่งรูปแบบอาคารและภายในให้มีความผสมผสานลงตัวและแสดงถึงเอกลักษณ์ท้องถิ่น สร้างบรรยากาศให้ร่มรื่นและสงบ รู้สึกผ่อนคลาย มีการจัดสวนด้วยไม้มงคล ไม้หอมหรือพืชสวนครัว การปฏิบัติของผู้ให้บริการที่ดีและเครื่องแบบของพนักงาน เป็นต้น

2.รส หมายถึง อาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณสมบัติช่วยขับสารพิษที่ตกค้างและเสริมสร้างสุขภาพควบคู่กันไป สำหรับสปาแผนไทยนั้นมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่สั่งสมสืบทอดกันมานาน เช่น อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค การกินอาหาร เครื่องดื่มตามธาตุเจ้าเรือน 4 ธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ

3.กลิ่น จากน้ำมันหอมระเหย ดอกไม้ สมุนไพรและเครื่องหอมที่ใช้ในสปา

4.เสียง จากเสียงบรรเลง ช่วยในการผ่อนคลาย ซึ่งเป็นเสียงดนตรีที่ดีว่าเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่นี่ภาค

5.สัมผัส จากการนวดเพื่อผ่อนคลาย หรือนวดเพื่อรักษา

การเลือกใช้สมุนไพรที่เกี่ยวข้อง
กับสปาไทยบริเวณหน้า ตัว มือ
และเท้า

การใช้สมุนไพรเพื่อความงาม
นั้นนอกจากจะต้องรู้ชนิดของสมุนไพร
แล้ว ต้องอาศัยความรู้พื้นฐานเรื่องรส
ยาของสมุนไพรด้วย เพื่อให้สามารถ
เลือกใช้ในการรักษาได้ถูกต้องตาม
อาการและคุณสมบัติของสมุนไพรชนิด
นั้น ซึ่งรสของสมุนไพรมี 9 รส ดังนี้



1. รสเผ็ด เป็นสมุนไพรที่มีแทนนิน มีสรรพคุณช่วยสมานแผล ทำให้แผลหายเร็ว ชะล้าง
แผล ชะล้างความมัน ดับกลิ่น เช่น เบญจกานี สีเสียด ชา มังคุด ทับทิม ใบฝรั่ง ฯลฯ

2. รสหวาน มักเป็นกลุ่มสมุนไพรที่มีน้ำตาล หรือสารให้ความหวานที่ไม่ใช่น้ำตาลซึบซาบ
ไปตามเนื้อ มีสรรพคุณบำรุงผิว ทำให้ชุ่มชื้น เช่น ชะเอมเทศ น้ำผึ้ง ดอกคำไทย แก่นจันทร์ขาว
น้ำตาล รากหรือดอกกรรณิการ์ ผักโขม รวงข้าวอ่อน ฯลฯ

3. รสเมาเบื่อ มักเป็นสารกลุ่มอัลคาลอยด์หรือไกลโคไซด์บางชนิด มีสรรพคุณแก้พิษ ฆ่า
เชื้อโรคผิวหนังต่าง ๆ ลดการอักเสบแก้แผลเรื้อรังติดเชื้อ เช่น ขันทองพยาบาท กระทิง กรวยป่า
กระเบียน กำมะถันเหลือง ฯลฯ

4. รสขม เนื่องจากมีสารกลุ่มอัลคาลอยด์ เทอร์ปีนอยด์และไกลโคไซด์บางชนิด แก้ดีและ
โลหิต ลดการอักเสบ การแพ้ แก้พิษ เช่น พญายอ ใบลั่นทม ฟ้าทะลายโจร รากชิงชี แก่นพิกุล
ลูกประคำดีควาย ฯลฯ

5. รสเผ็ดร้อน เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหย (volatile oil) น้ำมันดิน (Oleoresin) สรรพคุณ
ช่วยแก้ลม ขยายหลอดเลือด รูขุมขน เร่งการผลิตเซลล์ เช่น ไพล หัวกระชาย นางพญาหน้าขาว
ว่านสากเหล็ก ข่า ฯลฯ

6. รสมัน เนื่องจากมีแป้ง เมือกหรือมัน สรรพคุณช่วยแก้เส้นเอ็น บำรุงผิว เคลือบผิว เช่น
น้ำมัน รากบัวหลวง เมล็ดงา นำนมแพะ ข้าวดอก ฯลฯ

7. รสหอมเย็น มักเป็นกลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหย บำรุงหัวใจ ลดการอักเสบ เช่น พญา
จันทร์หอม (พม่า) เกสรทั้งห้า ชะลูด บัวบก ฯลฯ

8. รสเค็ม มักมีเกลือเป็นส่วนผสม ซึบซาบไปตามผิวหนัง ทำความสะอาดผิว ลดผดผื่น
เช่น ลิ่นทะเล เกลือ เหยือกปลาหมอ ฯลฯ

9. รสเปรี้ยว เนื่องจากมีกรดอินทรีย์ สรรพคุณกัดเสมหะ ทำความสะอาด เร่งการผลิตเซลล์
เช่น มะขาม ส้มป่อย น้ำมะกรูด ใบส้มเลี้ยว สมอพิเภก ฯลฯ



สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้องกับการสพาทหน้า

ประกอบด้วยสารสำคัญหลายชนิด เช่น สารเคลือบผิว (Emollients) ช่วยให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ช่วยในการป้องกันการสูญเสียความชื้นออกจากผิว สารเมือก (mucilage) วิตามินอี (Vitamin E) ช่วยบำรุงผิวพรรณ สารแอนติออกซิแดนท์ (Antioxidant) ช่วยแก้ปัญหาเรื่องริ้วรอยลึก และลดรอยแผลเป็นที่เกิดบริเวณใบหน้า สมุนไพรและผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรมีความรู้เพื่อสามารถเลือกใช้ได้อย่างถูกต้องตามความต้องการในการดูแล บำรุงรักษา

ตารางสมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับผิวหนัง

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสชาติ	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
1	น้ำมันงา	มัน	-	ลดรอยเหี่ยวย่น บำรุงผิว
2	น้ำมันรำข้าว	มัน	สกัดบีบคั้น รำข้าว	บำรุงผิว ลดรอยเหี่ยวย่น
3	วุ้นว่านหาง จระเข้	เย็น	วุ้นในใบ	รักษาแผลไฟไหม้ ลดกระด้า ลดการระคายเคือง
4	บัวบก	หอมเย็น	ใบ ทั้งต้น	รักษาแผลเป็น ช้ำเชื้อราแบคทีเรีย
5	ชะเอมเทศ	มันหวาน	รากและ แก่น	ลดรอยด่างดำ ทำให้หน้าขาวใส
6	นมวัว	หวานมัน เย็น	-	บำรุงผิว สมานผิว ทำให้ผิวเนียน
7	น้ำผึ้ง	หวานร้อน ฝาด	-	ทำให้ผิวชุ่มชื้น ลดรอยเหี่ยวย่น
8	ข้าวกล้อง	มันหอม หวาน	-	บำรุงผิว ลดรอยเหี่ยว
9	กรูเซมา	เย็นหอม สุขุม	ราก ใบ	แก้โรคผิวหนัง กำเดา ปัสสาวะ
10	ขมิ้นชัน	ฝาดหวาน เอียน	หัว	แก้ผดผื่นคัน บำรุงผิว
11	ว่านนางคำ	ฝาดร้อน หอม	หัว เหง้า	แก้ผดผื่นคัน บำรุงผิว ทำให้ผิวสดใส

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
12	กล้วย	ฝาด	ลูกดิบ	รักษาแผลเรื้อรัง แผลเน่าเปื่อย
13	จันทน์แดง	ขมเย็น	แก่นราก	ลดรอยแผลเป็นจากสิวและอื่นๆ แก้แพ้ แก้คัน
14	มะขาม 	เปรี้ยว	เนื้อในฝัก	ผลิตเซลล์ผิว ทำให้หน้าขาวใส
15	มะเขือเทศ	เปรี้ยว	ผล	สมานแผล ทำให้ผิวขาวเปล่งปลั่ง
16	ส้มป่อย 	เปรี้ยว ฝาดร้อน	ใบ ผล	ฆ่าเชื้อโรค แก้คัน ลดอาการอักเสบ
17	มะขามป้อม	เปรี้ยว หวาน	ผล	ผลิตเซลล์ผิว ทำให้หน้าขาวใส บำรุงผิว
18	กระเจี๊ยบ 	เปรี้ยว	ใบ	ทำให้โลหิตไหลเวียนดี พอกฝี ล้างบาดแผล
19	ชาเขียว	ฝาด	ใบ	พอกแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ทำให้แผลหายเร็ว
20	เกลือ	เค็ม	-	แก้ผดผื่นคัน ทำความสะอาดผิว

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
21	ลิ้นทะเล	เค็มเผื่อน	กระดอง ปลาหมึก	ใช้ในการขัด ใช้เฉพาะบริเวณ
22	ว่านสาก เหล็ก	ร้อน	ราก	ผสมกับเหล้าโรงทาแก้ฝ้า
23	ไพล 	ร้อน	หัว	บรรเทาอาการอักเสบ บวม ฟกช้ำ ผลัดเซลล์ผิว
24	ฟ้าทะลายโจร	ฝาดหวาน เย็น	หัว	ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย สาเหตุการเกิดหนอง
25	ข้าวเย็นเหนือ และข้าวเย็น ใต้	มันกร่อย หวานเล็กน้อย	หัว	แก้ประดง คุดทะราด แก้น้ำเหลืองเสีย เอ็นพิการ แก้เม็ดผื่นคัน
26	กานพลู	เผ็ดร้อน ปร่า	ดอก 	แก้พิษโลหิต แก้ธาตุพิการ แก้ปวดฟัน
27	พญาายา	ขมเย็น	ราก แก่น	ลดการอักเสบ แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย
28	เห้ายายม่อม	จืดชืด	หัว (แบ่ง จากลำต้น)	ผสมกับไพล ฟ้าทะลายโจร พอกแก้สิว
29	ดอกบานเย็น	เมาเบื่อ ขึ้น	เมล็ด	รักษาสิวฝ้า รอยด่างดำ
30	ทองพันชั่ง	เมาเบื่อ	ใบ	แก้กลากเกลื้อน และผดผื่นได้ดี

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
31	ย่านางแดง	ฝาดขึ้น เย็น	เถา ราก	เร่งการเจริญของเยื่อบุผิว รักษาแผลให้หายเร็ว
32	รางจืด	จืดเย็น	ใบ	แก้พิษ ถอนพิษยาเมา ยาเบื่อ
33	ตำลึง	เย็น	ใบ	ลดการอักเสบได้ดี แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย
34	ยาห้าราก	เย็น	ราก	แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ลดการบวม
35	หม่อน	เย็น	แก่นของกิ่ง	ลดความหมองคล้ำ ทำให้หน้าขาวใส
36	อบเชยเถา	หอมสุขุม	ราก	ลดความหมองคล้ำ ทำให้หน้าขาวใส
37	ทานาคา	ขมเย็น	แก่น ราก	ทำให้ผิวเนียนนุ่มนวล ขจัดสิวฝ้าและกันแดด
				
38	กาแฟ	ขม	กากกาแฟ	ใช้ขัดผิว
39	นางพญา หน้าขาว	ร้อน	ราก ลำต้น	ผสมกับน้ำมันาว ผงขมิ้นรักษาสิว ฝ้า
40	ว่านพริ้ว	ร้อน	ราก	แก้สิ่ว ฝ้า ลบรอยแผลเป็น
41	มะหาด	ร้อน	แก่น	ทำให้หน้าขาวใส
42	ข้าวกล้อง	เย็น	เมล็ด	ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย สาเหตุการเกิดหนอง

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
43	แครอท	-	หัว	รักษาแผล ลดความหยาบกร้าน รอยเหี่ยวย่น
44	แตงกวา	เย็นจืด	ผล	ผลัดเซลล์ผิว ทำให้หน้าขาวใส
45	เกสรทั้ง 5	หอมเย็น	-	บำรุงผิว ลบรอยเหี่ยวย่น
46	โสม	หวานชุ่ม	ราก	ชะลอความแก่ กระตุ้นผิวหนังให้สดใส
47	ถั่วเหลือง	มัน	เมล็ด	ทำให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น
48	ดินสอพอง	เย็น	-	แก้เม็ดผด
49	ชาจีน	ฝาดชุ่ม	กากใบชา	ลดความมันบนผิวหนัง สมันแผล
50	ผักเลี่ยนผี	ขม	ใบ	บรรเทาอาการบวม ฟกช้ำ เร่งผลัดเซลล์ผิว
51	ขิง	หวานเผ็ด ร้อน	ลำต้นใต้ดิน	ขยายหลอดเลือด ลดการอักเสบ
52	พิมเสน	หอมเย็น	เปลือก	บำรุงผิว ลดรอยเหี่ยวย่น
53	การบูร	ร้อนปร่า เมา	เกล็ด ผง	ลดการอักเสบ ทำให้เย็น
54	ชะลูด	ขมเย็น	แก่นต้น	บำรุงธาตุ ทำความสะอาด ขจัดสิ่งสกปรก
55	แก่นจันทร์ ขาว	ฝาดหวาน เย็น	ลำต้น	แก้แผลสด แผลเรื้อรัง

การประยุกต์ใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาไทย
ในสปาไทยที่เกี่ยวกับผิวหน้าเพื่อแก้ปัญหาผิว
หน้า



ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นกับผิวหน้า คือ สิ
ริ้วรอย และ ความหมองคล้ำของใบหน้า สมุนไพร
ไทยนั้นสามารถนำมาผสมผสานกันเพื่อแก้ไข
ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงตาม
วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ และวิธีการทำง่าย เหมาะ
สมกับลักษณะประเภทผิว ปัญหาและสภาพแวดล้อมของเรา จึงมีความเหมาะสมสำหรับการนำ
ไปใช้ในการดูแล แก้ปัญหาผิวหน้าในชีวิตประจำวัน

ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้มีปัญหาผิว

ครีมล้างหน้า

(สูตรมะเขือเทศ)

ส่วนผสม

1. มะเขือเทศผลใหญ่

3-4 ผล

2. น้ำผึ้ง

3. ข้าวโอ๊ต

วิธีการทำ

ล้างมะเขือเทศให้
สะอาด หั่นและปั่นกับน้ำผึ้ง
ข้าวโอ๊ต ถ้าส่วนผสมเหลว
เกินไปให้เติมข้าวโอ๊ตลงไป
จนมีลักษณะข้นเป็นครีม



ประโยชน์

ช่วยทำความสะอาดได้อย่างหมดจด ลดการระคายเคือง ช่วยทำให้หน้าขาวใส

ลูกประคบหน้าสมุนไพร

ส่วนผสม

- | | |
|----------------|----------|
| 1.ฟ้าทะลายโจร | 30 กรัม |
| 2.บัวบก | 30 กรัม |
| 3.ขมิ้นชัน | 20 กรัม |
| 4.ไพล | 10 กรัม |
| 5. ผักเสี้ยนผี | 10 กรัม |
| 6.พิมเสน | 1 ช้อนชา |
| 7.เกลือ | 1 ช้อนชา |



วิธีทำ

ส่วนผสมควรเป็นสมุนไพรสด ล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นและโขลกทุกอย่างรวมกัน แลวกพอประมาณ เติมพิมเสนและเกลือลงไป นำไปห่อลูกประคบ 1 สูตร ห่อได้ 2 ลูก

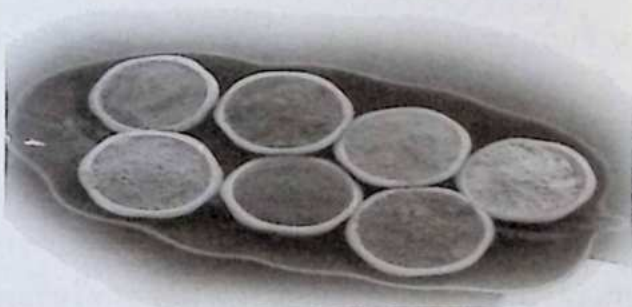
ประโยชน์

ลดการอักเสบ ข้ำ บวม บำรุงผิว ลดการเกิดรอยแผลเป็น การใช้ไม่ควรให้ลูกประคบร้อนเกินไป หรือใช้ลูกประคบร่วมกัน โดยหลังจากประคบควรรอให้ผิวหนังเย็นลงจึงทำขั้นตอนต่อไป สูตรนี้สามารถดัดแปลงใส่กับเครื่องอบไอน้ำหน้าได้

สมุนไพรพอกหน้า

ส่วนผสม

- | | |
|----------------------------|--|
| 1.ฟ้าทะลายโจร | 5 กรัม |
| (ลดการอักเสบทำให้เย็น) | |
| 2.ขมิ้นชัน | 5 กรัม |
| (ลดการอักเสบ บำรุงผิวพรรณ) | |
| 3.บัวบก | 5 กรัม (ลดการอักเสบ ลดการเกิดรอยแผลเป็น) |
| 4.ยาห้าราก | 5 กรัม (ลดการอักเสบ ลดอาการระคายเคือง) |
| 5.เกสรทั้ง 5 | เล็กน้อยพอให้มีกลิ่นหอม |



วิธีใช้

อาจใช้สมุนไพรสดหรือแห้ง (ควรเป็นแบบผง) รวมด้วยก็ได้ ให้ละลายกับน้ำต้มสุกพอเป็นครีม พอกทั่วหน้า หรือบริเวณที่มีสิวกอักเสบ ทิ้งไว้จนแห้ง หรืออย่างน้อยที่สุดประมาณ 15 นาที

ผลิตภัณฑ์สำหรับผู้มีปัญหาผิว กระ รอยด่างดำ

ครีมล้างหน้ามะขาม

ส่วนผสม

1. มะขามเปียก 1 ชีด
(มีกรดเร่งการผลัดเซลล์)
2. นมข้นจืด ½ แก้ว
(มีเกลือแร่ วิตามินหลายชนิด บำรุงผิวให้ผิวนุ่ม)
3. น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา
(บำรุงผิว ลดอาการระคายเคือง)
4. ขมิ้น ½ ช้อนชา
(บำรุงผิว ลดการอักเสบระคายเคือง)



วิธีทำ

นำมะขามเปียก

มาคั้นกับนม แยกเอาเฉพาะเนื้อมะขามมาผสมกับน้ำผึ้ง ขมิ้น เก็บไว้ในตู้เย็น

วิธีใช้

นำครีมมะขามผสมน้ำเล็กน้อย แต่ถ้าเหลวมากแล้วก็ไม่ต้องผสม โดยทำหน้าให้เปียกก่อน แล้วลูบไล่ครีมมะขามทั่วใบหน้าเบาๆ ระวังเรื่องการระคายเคือง พอหน้าแห้งไว้ 5-15 นาที หรือจนแห้ง แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรถูหรือขัดหน้ามาก เพราะจะทำให้ระคายเคืองได้ง่าย

สมุนไพรวอดหน้า

ส่วนผสม

- 1.ขมิ้น 5 กรัม
(บำรุงผิว ลดอาการระคายเคือง)
- 2.ว่านนางคำ 5 กรัม
(บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง)
- 3.พญายา 15 กรัม (ต้าน
เอนไซม์โคไทซิเนส
ทำให้ผิวขาว)
- 4.ไพล 5 กรัม
(กระตุ้นการไหลเวียนของ
เลือด)
- 5.ข้าวกล้อง 10 กรัม (มีวิตามินอี
บำรุงผิว)
- 6.บัวบก 10 กรัม (ลดอาการระคายเคือง ลดรอย
เหี่ยวย่น)
- 7.น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา (บำรุงผิว ลดอาการระคายเคือง)
- 8.น้ำมันงา 1 ช้อนชา (มีวิตามินอี ช่วยนำพาสารสำคัญซึมลงสู่ผิวหนังได้ดี)
- 9.น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา (มีวิตามินอีสูง ลดรอยเหี่ยวย่น รอยด่างดำ)
- 10.นมสด (มีเกลือแร่ วิตามินหลายชนิด บำรุงผิว ทำให้นุ่ม)



วิธีทำ

สมุนไพรรวมจากข้อ 1-6 ควรจะเป็นชนิดแห้งแบบผง จะทำให้สะดวกต่อการผสม ถ้าเป็นสมุนไพรรวมสดด้วยก็ไม่ผิด แต่อาจทำให้เกิดการแยกตัวระหว่างน้ำกับน้ำมัน แต่ก็สามารถนวดได้เช่นกัน ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันให้มีลักษณะเป็นครีมนวดได้ ใช้เวลาวอดหน้าประมาณ 5-10 นาที ถ้ามีสิ่วหัวเมดก็ให้กดสิ่วก่อนประคบหน้า

ลูกประคบหน้าแดง

ส่วนผสม

1. ว่านนางคำ 10 กรัม
(บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง)
2. แครอท 30 กรัม
(มีวิตามินเอสูง)
3. มะขามป้อม 30 กรัม (มีวิตามินซีสูง)
4. ไพล 10 กรัม (กระตุ้นการไหลเวียน)
5. ผักเลี่ยนผี 10 กรัม (กระตุ้นการไหลเวียน ขยายรูขุมขน)
6. บัวบก 20 กรัม (ลดอาการระคายเคือง)
7. พิมเสนเล็กน้อย (รักษาแผลสด แต่งกลิ่น)
8. เกลือเล็กน้อย (ช่วยให้สารสำคัญซึมลงสู่ผิวหนังได้ดี)



วิธีใช้

นำลูกประคบไปนึ่งประมาณ 10-15 นาที หลังจากที่ยกมือเดือดนำมาตรวจสอบความร้อน โดยวางบนหลังมือก่อนที่จะประคบหน้า เวลาประคบช่วงแรกต้องเร็วและให้ทั่วใบหน้า แต่ละครึ่งใช้เวลาประมาณ 20 นาที (จะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ใช้นมสดผสมน้ำผึ้งทาบางๆ ก่อนประคบหน้า)

ครีมพอกหน้า

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------|----|--------|
| 1. ว่านนางคำ | 5 | กรัม |
| 2. พญายา | 20 | กรัม |
| 3. ชะเอมเทศ | 10 | กรัม |
| 4. ข้าวกล้อง | 10 | กรัม |
| 5. ฟ้าทะลายใจ | 10 | กรัม |
| 6. บัวบก | 10 | กรัม |
| 7. ยาหาราก | 10 | กรัม |
| 8. เกสรทั้ง 5 | ½ | ช้อนชา |

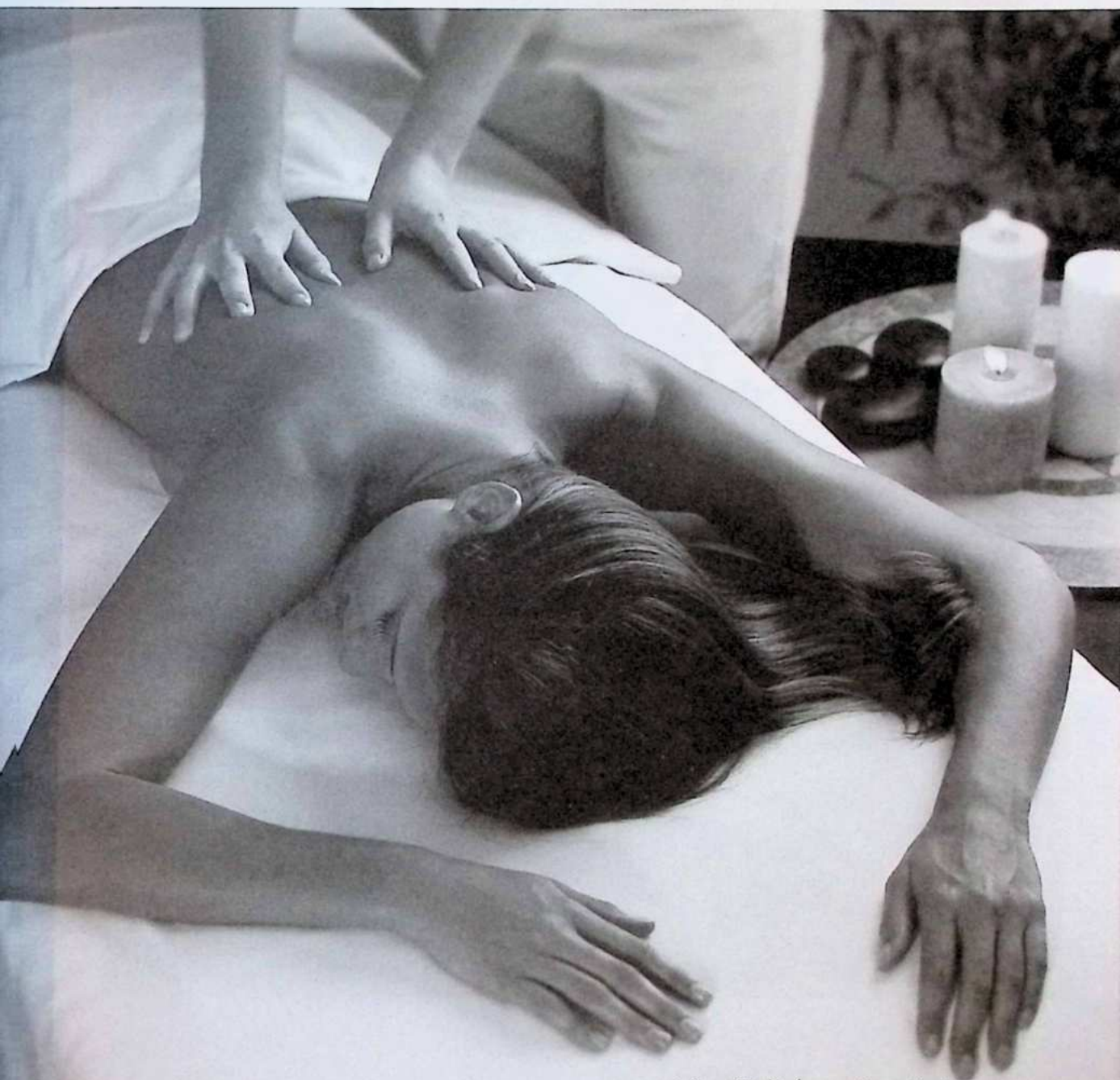


วิธีทำ

ส่วนผสมควรเป็นสมุนไพรสดหรือแห้ง ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน นำมาผสมกับส่วนผสมอื่น ตามสภาพผิวก่อนพอก เช่น ผิวธรรมดา ผสมกับน้ำ ผิวแห้ง ผสมกับนม น้ำผึ้ง ผิวมัน ผสมกับชาเขียว น้ำมะขามเปียก

สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้องกับการสปาผิวกาย

ประกอบด้วยสารสำคัญที่ช่วยในเรื่องการทำความสะอาด ลดการแพ้ผื่นคัน การอักเสบของผิวหนัง เนื่องจากผิวหนังนั้นต้องพบเจอกับสภาพมลภาวะ เชื้อโรคที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งเป็นเหตุที่เกิดการสะสมของเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคทางผิวหนังได้ สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับผิวกายจึงมีคุณสมบัติดูแล รักษา จึงควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้น



ตารางสมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับผิวกาย

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
1	เบญจानी	ฝาด	ลูก ผล	สมานแผล แก้โรคผิวหนัง
2	สารส้ม	ฝาดเปรี้ยว	ผลีก้อนใส	สมานแผลภายนอก ภายใน ห้ามเลือด
3	ทับทิม	ฝาด	เปลือกลูก	ฆ่าเชื้อโรค แก้แผลเน่าเปื่อยสมานแผล
4	มังคุด	ฝาด	เปลือกลูก	สมานแผลสด แผลเน่าเปื่อยพุพอง มีหนอง
5	สีเสียด	ฝาด	เหง้า	สมานแผล ทารักษาบาดแผล แก้โรคผิวหนัง
6	ไพล	ฝาดขื่นเย็น	ทั้งต้น	แก้โรคผิวหนัง แก้ฝี ทาเคลือบแผล
7	บัวบก	หอมเย็น	เถา	รักษาแผลสด
8	เถาวัลย์เปรียง	เผื่อนเย็น	เหง้า	ถ่ายกระษัย แก้เส้นเอ็นขัด เส้นเอ็นอ่อนลง
9	ขมิ้นชัน	ฝาดหวาน เย็น	เหง้า	แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขบถคัน สิ่งสกปรก
10	ว่านนางคำ	ฝาดร้อนหอม	ราก	แก้ฟกช้ำ บวม แก้ฝี

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
11	เปล้าใหญ่	ร้อนเมา	ใบ	แก้คันตามตัว โรคผิวหนัง แก้โรคเรื้อน
12	พลู 	เผ็ดร้อน	ใบ	แก้ปวด ฆ่าเชื้อโรค หนอง ฝี วัณโรค
13	เหงือกปลา หมอ	เค็ม	ใบ	แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน น้ำเหลืองเสีย
14	ใบหนาด	เมาร้อนหอม ฉุน	ใบ	บำรุงผิวให้ชุ่มชื้น แก้โรคหิด
15	ผักนัง 	จืด	ใบ	ถอนพิษสัตว์กัดต่อย แก้พิษฝี
16	ใบมะขาม	ฝาดเมาร้อน	ใบ	แก้ผื่นคันตามผิวหนัง ลดผดผื่น
17	ใบส้มโอ	ปร่าหอม	ใบ	ป้องกันโรค ผิวน้ำ แก้ผื่นคัน
18	ใบหมากผู้ หมากเมีย	เมาร้อน	ดอก ลูก	แก้เม็ดผื่นคัน
19	เขยตาย	เผ็ดเมา	ใบ	แก้หิด โรคผิวหนัง
20	พลู	เมาเบื่อ	เปลือกต้น เนื้อไม้	แก้ลมพิษ ผื่นคัน ระงับเชื้อแบคทีเรีย
21	ชันทอง พญาบาท	เมาเบื่อ	ใบ	แก้ลมพิษ โรคผิวหนัง

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
22	ทองพันชั่ง	เปื้ออเยียน	ใบ	แก้กลากเกลื้อน และผดผื่น
23	ชุมเห็ดเทศ 	ขมเมา	เมล็ด	แก้กลากเกลื้อน และผดผื่น
24	ชุมเห็ดไทย	ร้อน	ใบ	รักษาโรคผิวหนัง
25	กุ่มบก	เมาเปื้ออ	ใบ	รักษาโรคผิวหนัง
26	กระเบา	เมาเปื้ออ	ใบ	แก้กลากเกลื้อน
27	กระเบียน	มัน	ใบ	แก้กลากเกลื้อน
28	งาช้างม่อน	-	ใบ เมล็ด	รักษาอาการแพ้ รักษาสิว
29	ทองกวาว 	เมาเปื้ออ	ใบ	แก้ผิวหนังอักเสบ คัน แสบ ร้อน ผื่น
30	กรวยป่า	ปร่าหอมร้อน	ใบ	แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน
31	ผิวมะกรูด	หอมสุขุม	ผิว	ขับลมลำไส้ ขับระดู
32	อบเชย	หอมเย็น	เปลือกต้น	แก้ร้อนเพลีย ทำให้มีกำลัง
33	เกสรทั้ง 5	-	เกสร	บำรุงหัวใจ แก้ร้อนเพลีย
34	ข้าวโอ๊ต	-	เมล็ด	ฆ่าเชื้อโรค ผลิตเซลล์ผิว
35	สาคุ	มัน	ลำต้น	ผลิตเซลล์
36	เทียนแกลบ	เผ็ดร้อนเล็กน้อย	เมล็ด	ป้องกันผิวหนังอักเสบ รักษาน้ำ บำรุงผิว

การประยุกต์ใช้สมุนไพร
และภูมิปัญญาไทยในสปา
ไทยที่เกี่ยวกับผิวกาย มือ
เท้า และเส้นผม



การสพาดัว การนวด
และการอบตัว เป็นวิธีการ
บำบัดร่างกายที่ได้รับความนิยมมาก เนื่องจากช่วย
บรรเทาอาการอ่อนเพลีย
คลายความปวดเมื่อย ทั้งยัง

บำรุงผิวพรรณให้สดใส ชำระสิ่งสกปรกของร่างกายอย่างทั่วถึง และรักษาบรรเทาอาการคัน ตาม
ผิวหนังเป็นได้เป็นดี จึงมีผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการสพาดัวหลายชนิดให้เลือกใช้ได้ตามความ
ต้องการ

น้ำมันนวดตัวสมุนไพร

ส่วนผสม

1. น้ำมันทานตะวัน น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว 500
กรัม
2. เมนทอล 250 กรัม (แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ)
3. พิมเสน 150 กรัม (แก้ลมวิงเวียน แก้แผลสด
ขี้บวม)
4. การบูร 150 กรัม (ลดการอักเสบ ทำให้เย็น
รักษาแผลไฟไหม้ ลดความมันของผิว)
5. น้ำมันระกำ ½ ปอนด์ หรือ 250 กรัม
(คลายการปวดกล้ามเนื้อ ทำให้ผิวหนังนุ่ม และผิวเรียบตึง)
6. น้ำมันหอมระเหยแต่งกลิ่น



วิธีทำ

1. น้ำมันสมุนไพรจากข้อ 1 ใส่เมนทอล พิมเสน การบูร น้ำมันระกำ คนจนละลาย
ถ้าไม่ละลายให้ตั้งไฟอ่อนคนจนละลาย
2. แต่งกลิ่นผสมน้ำมันหอมระเหยลงไป บรรจุใส่ขวดปิดฝาให้สนิท ไว้ใช้ขนาด ลดอาการ
ปวดเมื่อย คลายเส้น แก้เส้นตึง เส้นยึด หรือผสมน้ำมันนวดตัวแบบอโรมาติกก็ได้

ลูกประคบสมุนไพร

ส่วนผสม

1. ไพล 500 กรัม (แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ)
2. ผิวมะกรูด ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ 200 กรัม
(แก้ลมวิงเวียน)
3. ตะไคร้บ้าน 100 กรัม (แต่งกลิ่น)
4. ใบมะขาม 300 กรัม
(แก้อาการคันตามร่างกาย บำรุงผิว)
5. ขมิ้นชัน 100 กรัม
(ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง)
6. เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
(ช่วยดูดความร้อน)
7. การบูร 2 ช้อนโต๊ะ (แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ)
8. พิมเสน 2 ช้อนโต๊ะ (แต่งกลิ่น แก้วิงเวียน)
9. ใบส้มป่อย 100 กรัม (ช่วยบำรุงผิวหนัง แก้โรคผิวหนัง)



วิธีการทำลูกประคบสมุนไพร

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด (พอหยาบ ๆ) เวลาประคบจะทำให้ไม่ระคายผิว
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย เฉพาะผสมกับสมุนไพรข้อที่ 1 แล้วใส่พิมเสนกับการบูรให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าจะเป็นน้ำ
3. แบ่งถ้วยที่ตำรับเรียบร้อยแล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบ ประมาณลูกกระท้อน รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาถูกความร้อนยาสมุนไพรจะปล่อยลงให้รัดใหม่ให้แน่นขึ้นเหมือนเดิม)
4. นำลูกประคบไปนึ่งในหม้อน้ำ ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที แล้วนำมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่าง ๆ

สมุนไพรอบตัว

ส่วนผสม

1. ชะลูด 15 กรัม (ลดผดผื่นคัน ทำให้กลิ่นหอม)
2. ไพล 15 กรัม (คลายเส้น ลดอาการปวดเมื่อย ฟกช้ำ บวม กระตุ้นการไหลเวียนเลือด)
3. ขมิ้น 15 กรัม (ลดอาการอักเสบ ผดผื่นคัน)
4. ใบส้มป่อยหรือใบมะขาม 30 กรัม (ทำความสะอาดผิว)
5. ใบหนาด 15 กรัม (ลดผดผื่นคัน)
6. ตะไคร้หอม 15 กรัม (ดับกลิ่น ขับเหงื่อ)
7. เกสรทั้ง 5 15 กรัม (บำรุงหัวใจ ดับกลิ่น)
8. ใบพลู 15 กรัม (ลดผดผื่น ทำให้หอม)
9. ผิวมะกรูด 15 กรัม (ดับกลิ่น ทำให้หอม)
10. ผักบุ้งแดง 15 กรัม (บำรุงสายตา)
11. เถาวัลย์เปรียง 15 กรัม (คลายกล้ามเนื้อ)
12. เถาเอ็นอ่อน 15 กรัม (คลายเส้น)
13. พิมเสน 15 กรัม (รักษาแผลสด แก้ลมวิงเวียน)
14. การบูร 15 กรัม (แก้ลมวิงเวียน)
15. เกลือ 15 กรัม (ทำให้สารสำคัญซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดี)



ขั้นตอนการอบ

- 1.ผู้ที่ทำการอบ ควรนำน้ำประพรมร่างกายเพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกาย หรืออาบน้ำก่อนอบ
- 2.วัดความดันโลหิตก่อนทำการอบไอน้ำสมุนไพร
- 3.เข้าทำการอบจำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 15 นาที กรณีผู้ที่ไม่เคยทำการอบไอน้ำสมุนไพร ควรอบจำนวน 3 ครั้ง
- 4.เมื่อครบจำนวนนาทีที่ต้องออกมานั่งพักให้เหงื่อแห้ง แล้วดื่มน้ำชดเชยเหงื่อที่เสียไป
- 5.เมื่อทำการอบครบขั้นตอนการอบแล้วต้องวัดความดันโลหิตอีกครั้ง อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหลังจากนั่งพักแล้ว 3-5 นาที



สมุนไพรขัดผิว (สูตรเกลือมะขามขัดผิว)

ส่วนผสม

- 1.เนื้อมะขามเปียก 350 กรัม (มีกรดช่วยเร่งการผลัดเซลล์)
- 2.เกลือ 900 กรัม (ลดจำนวนเชื้อโรค เป็นเม็ดขัดทำความสะอาดผิว)
- 3.การบูร 100 กรัม (เป็นเม็ดขัด เร่งการผลัดเซลล์ ทำให้หอม)



วิธีทำ ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน

วิธีใช้ ใช้พอกตัวในขณะที่ตัวเปียก ทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วทำการขัดถูทั้งตัว ควรระวังผิวที่แพ้ง่าย

สมุนไพรขัดผิว (สูตรไพลขัดผิว)

ส่วนผสม

- 1.ไพล ½ กิโลกรัม (เร่งการผลัดเซลล์ กระตุ้นการไหลเวียน)
- 2.สับปะรด 1 กิโลกรัม (มีกรดเร่งการผลัดเซลล์)
- 3.การบูร 50-100 กรัม (แต่งกลิ่น กันเสีย)
- 4.แอลกอฮอล์ 70% กรัม (ฆ่าเชื้อ กันเสีย)

วิธีทำ

- 1.นำไพลมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด นำไปปั่นให้ละเอียด
- 2.นำสับปะรดมาปอกเปลือก เอาตาสับปะรดออก แล้วนำไปปั่น
- 3.นำแอลกอฮอล์ผสมกับการบูร
- 4.นำส่วนผสม 1-3 ผสมกัน



วิธีใช้

ใช้พอกผิวทั่วทั้งตัว 5-10 นาที แล้วขัดถูทั่วตัว เหมาะสำหรับคนผิวอ่อนบาง

น้ำมันนวดบำรุงผิว

ส่วนผสม

- 1.นมสดชนิดจืด ½ ถ้วย
- 2.น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ
- 3.น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก

วิธีทำ

ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน นวด
บำรุงผิวทุกครั้ง หลังจากขัดผิวแล้ว



ผงชัยพืชพอกผิว

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------|-----|------|
| 1.ข้าวกล้อง | 200 | กรัม |
| 2.บัวบก | 100 | กรัม |
| 3.ฟ้าทะลายโจร | 100 | กรัม |
| 4.พญายา | 100 | กรัม |
| 5.ยาห้าราก | 100 | กรัม |
| 6.ดินสอพอง | 300 | กรัม |
| 7.เกสรทั้ง 5 | 50 | กรัม |

วิธีทำ

ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
ผสมนมสด น้ำผึ้งหรือ
วุ้นว่านหางจระเข้ พอกตัว
ทิ้งไว้ 15 นาที



สมุนไพรรักษา

ส่วนผสม

1. ผิวมะกรูด 100 กรัม (มีน้ำมันหอมระเหย บำรุงผิว ดับกลิ่นตัว)
2. ขมิ้น 25 กรัม (ลดการอักเสบ สมานผิว บำรุงผิวพรรณ ลดผดผื่นคัน)
3. ไพล 25 กรัม (ลดการอักเสบ ฟกช้ำ บวม กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต)
4. ว่านหางจระเข้ 25 กรัม (ลดการอักเสบ สมานผิว บำรุงผิวพรรณ ลดผดผื่นคัน)
5. ข้าวกล้อง 100 กรัม (มีวิตามินอีสูง บำรุงผิว ลดรอยเหี่ยวย่น ทำให้ผิวนุ่ม)
6. ใบส้มป่อย 100 กรัม (ทำความสะอาดผิว เคลือบผิว ทำให้ผิวชุ่มชื้นขึ้น กระชับผิว)
7. ทองพันชั่ง 50 กรัม (ลดผดผื่นคัน กลากเกลื้อน ลดการอักเสบ)
8. เหงือกปลาหมอ 50 กรัม (ลดผดผื่นคัน กลากเกลื้อน)
9. ตะไคร้ 50 กรัม (มีน้ำมันหอมระเหย ดับกลิ่นตัว)
10. เถาเอ็นอ่อน 50 กรัม (ลดอาการปวดเมื่อย คลายเส้น)
11. เถาวัลย์เปรียง 50 กรัม (ลดอาการปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ)
12. พิมเสน 50 กรัม (รักษาแผล แก้วงเวียน)
13. การบูร 50 กรัม (รักษาแผล ลดอาการปวดเมื่อยตามปลายประสาท แก้ลมวิงเวียน)
14. เกลิอ 50 กรัม (ฆ่าเชื้อโรค ทำให้ตัวยาดูดซึมเข้าผิวหนังได้ดี)
15. น้ำมันหอมระเหย 50 กรัม (แต่งกลิ่น)



วิธีทำ

1. นำสมุนไพรรักษา 1 ถึงข้อ 11 ซึ่งเป็นสมุนไพรรักษาแล้วผสมกัน
2. ผสมน้ำมันหอมระเหยลงในส่วนผสม ข้อ 1 คนให้ทั่ว อย่าให้จับกันเป็นก้อน แล้วร่อนด้วยตะแกรงร่อนแป้ง
3. ผสมพิมเสน การบูร เกลิอลงไป แล้วบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์ขนาดละ 30-50 กรัม

ขั้นตอนการขัดผิวและการพอกสมุนไพรรักษา

การขัดและการพอกสมุนไพรรักษาหลังจากการอบสมุนไพรรักษาแล้ว ทำให้สิ่งสกปรกหลุดรวมตัวสามารถขัดออกได้ง่าย

สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้องกับการสปาผิว และเท้า

มือ และเท้า เป็นอวัยวะหนึ่งที่สำคัญ เป็นส่วนที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกต่าง ๆ รอบตัวเราโดยตรง อีกทั้งยังเป็นอวัยวะที่เป็นจุดศูนย์รวมของปลายประสาทต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต การเคลื่อนไหว การสปาผิว และเท้า จึงเป็นดูแล ทำความสะอาด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และส่งเสริมการทำงานของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้จึงมีความสำคัญ

สมุนไพรสดแช่เท้า

ส่วนผสม

1. มะกรูด 1 ผล (ดັบลิ่นเท้า)
2. มะนาว 1 ผล (ฆ่าเชื้อโรค ดັบลิ่นเท้า)
3. ชาจีน 1 ช้อนโต๊ะ (สมานแผล ลดจำนวนเชื้อโรค)
4. เกลือ 1-2 ช้อนโต๊ะ (ทำความสะอาด ลดจำนวนเชื้อโรค)



วิธีทำ หั่นมะกรูดทั้งผลและมะนาวทั้งผลลงในน้ำอุ่นที่แช่ชาจีนลงแล้ว ใส่เกลือผสมลงไว้ แช่เท้าทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที



สมุนไพรรักษาเชื้อรา (สูตร 1)

ส่วนผสม

1. ชาจีน หรือน้ำตะไคร้ที่อุ่น 1-2 ลิตร (ทำความสะอาด
ด้นกลิ่น)
2. มะนาว ½ ลูก (ฆ่าเชื้อโรค ทำให้มือนุ่ม)

วิธีทำ

ผสมกันทั้งหมด ใช้แช่มือ 15 นาที



สมุนไพรรักษาเชื้อรา (สูตร 2)

ส่วนผสม

1. น้ำ ½ ลิตร
2. น้ำสับปะรด ½ ลิตร

วิธีทำ

ผสมทุกอย่างแล้วใช้แช่มือ 15-30 นาที



สมุนไพรขัดมือ

ส่วนผสม

1. เนื้อมะขามเปียก 1 ถ้วยตวง (เร่งการผลิตเซลล์)
2. น้ำผึ้ง 2 ช้อนชา (บำรุงผิว ลดการระคายเคือง)
3. นมสด ½ ถ้วยตวง (มีวิตามินและแร่ธาตุ ทำให้

ผิวนุ่ม)

4. ขมิ้น 1 ช้อนชา (ลดการอักเสบ ระคายเคือง)
5. เกลือ ½ ถ้วยตวง (ลดเชื้อโรค เร่งการผลิต

เซลล์)



วิธีทำ

1. นำมะขามเปียกคั้นกับนมสด แยกเอาเฉพาะเนื้อมะขาม เอากากออก
2. นำเนื้อมะขามผสมกับน้ำผึ้ง ขมิ้น และเกลือ บรรจุใส่กระปุกแช่ตู้เย็นไว้

สมุนไพรนวดมือ

ส่วนผสม

1. น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ (มีวิตามินอี บำรุงผิว)
2. กลิ่นน้ำมันหอมระเหย
3. ขิงแก่ 1-2 ช้อนโต๊ะ (กระตุ้นการไหลเวียน ลดอาการปวดข้อ)



วิธีทำ

1. นำน้ำมันขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่ขิงลงไปเคี่ยวจนสมุนไพรกรอบ
2. นำน้ำมันมากรองเอากากออก แต่งกลิ่นด้วยน้ำมันหอมระเหย





สมุนไพรรพอกมือ (สูตร 1)

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------|----------|
| 1. ฟ้าทะลายโจร | 1/2 ส่วน |
| 2. บัวบก | 1 ส่วน |
| 3. ดินสอพอง | 2 ส่วน |
| 4. ข้าวโอ๊ตละเอียด | 1 ส่วน |
| 5. พญายา | 1 ส่วน |



วิธีทำ ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ผสมด้วยน้ำต้มสุกหรือมะนาว รพอกมือทิ้งไว้ 15 นาที

สมุนไพรรพอกมือ (สูตร 2)

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. น้ำมะนาวคั้น | 1 ช้อนชา |
| 2. น้ำมันมะกอก | 1 ช้อนชา |
| 3. ข้าวโอ๊ตละเอียด | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กลีเซอรีน | 1 ช้อนชา |



วิธีทำ ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน รพอกมือทิ้งไว้ 15 นาที



สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ ที่เกี่ยวข้องกับการสปาเส้นผม และหนังศีรษะ

เส้นผมและหนังศีรษะ มีขนาด สี และพื้นผิวที่แตกต่างกัน เส้นผมที่มีขนาดเล็กจะมีรูที่ตรงกลางเส้นผมเล็กเล็กกว่าเส้นผมขนาดใหญ่ ผู้ที่มีเส้นผมใหญ่มักจะหงอกเร็วกว่าผู้ที่มีผมเส้นเล็ก ทั้งนี้เพราะเมื่อแก่ลง หนังศีรษะผลิตเม็ดสีได้น้อย ไม่สามารถบรรจุเม็ดสีลงไปหล่อดเส้นผมได้ ผมเส้นนั้นจะมีแต่โปรตีนเปล่า และกลายเป็นสีโปร่งใสเป็นสีขาวหงอก สมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับเส้นผมจึงมีส่วนช่วยในการลดการเกิดหงอก ชำระล้างสิ่งตกค้างบริเวณหนังศีรษะได้ และแก้ปัญหาอาการคันจากรังแคได้

ตารางสมุนไพรและผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับเส้นผมและหนังศีรษะ

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
1	มะกรูด	เปรี้ยว	ลูก	ทำให้ผมดกดำเป็นเงางาม นึ่งสลาย แก้คันศีรษะ
2	มะเฟือง	เปรี้ยว	ลูก	แก้คันศีรษะ รังแค
3	บวบขม	ขมเบื่อเมา	เมล็ด	แก้หิด แก้คันผิวหนัง
4	ขี้เหล็ก	ขม	ดอก	แก้รังแค
5	ขี้หนอน	ขมเย็น	เปลือกต้น	แก้คันตุ

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
6	ผักปลัง 	หวานเย็น เปรี้ยว	ราก	แก้รังแค ทา ถู นวด ให้เลือดมาเลี้ยงผิว
7	มะขัก	เปรี้ยว	ผล ใบ	แก้คันศีรษะ รังแค
8	ส้มป่อย 	เมาเบื่อ	ใบ	แก้รังแค แก้คันตุ
9	ทองพันชั่ง 	เมาเบื่อ	ใบ	ช่วยให้ผมร่วงขึ้นเป็นปกติ
10	มะคำดีควาย 	หอมเย็น	ผล	แก้คันตุ แก้รังแค แก้เชื้อรา

ลำดับ ที่	ชื่อสมุนไพร	รสยา	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ
11	ตะไคร้ 	-	น้ำมัน	แก้โรคผิวหนัง ช่วยให้ผมดกดำ
12	ข้าวกล้อง	-	เมล็ด	ช่วยให้ผมดกดำ
13	น้ำมัน มะพร้าว	มัน	น้ำมัน	บำรุงผมให้ดกดำ
14	น้ำมันงา	มัน	น้ำมัน	บำรุงผมให้ดกดำ
15	ชบา 	หวานเย็น	ดอก	บำรุงผมให้ดกดำ
16	ชะเอมเทศ	หวานชุ่มชื้น	ราก	บำรุงกล้ามเนื้อให้เจริญ
17	หมีเหม็น (ใบหมี)	เผ็ดร้อน	ยาง	แก้ผมแตกปลาย
18	ขิง 	ร้อนหอม	เหง้า	กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ผมงอก



การประยุกต์ใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาไทยในสปาไทยที่เกี่ยวกับเส้นผม และศีรษะ
เส้นผมและหนังศีรษะมักพบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการสะสมของแบคทีเรียก่อให้เกิดอาการคัน รังแค โรคผิวหนัง ชันตุ และปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อมและการขาดการดูแลเอาใจใส่ เช่น ผมแตกปลาย ผมร่วง สมุนไพรไทยมีคุณสมบัติเด่นในการรักษาอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในทำสปาเส้นผมและหนังศีรษะ

น้ำมันหมักผม และนวดหนังศีรษะ

ส่วนผสม

- | | |
|------------------|--------|
| 1. น้ำมันมะพร้าว | 1 ส่วน |
| 2. น้ำมันงา | 1 ส่วน |
| 3. บัวบก | 1 ส่วน |
| 4. ขิง | 1 ส่วน |



วิธีทำ

1. เทน้ำมันให้พอท่วมสมุนไพรในหม้อเคลือบ ตั้งไฟจนสมุนไพรกรอบ
2. นำน้ำมันมากรองเอากากออก เทบรรจุขวด

แชมพูสมุนไพรโบราณ (สูตร 1)

ส่วนผสม

1. น้ำชาข้าว
2. มะกรูดเผาหรือต้ม 1-2 ลูก
3. ฝักส้มป่อยเผาหรือต้ม 2-3 ฝัก

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดมาต้มรวมกันหรือ 2 กับ 3 ที่ต้มแล้วนำมาผสมเลยก็ได้



แชมพูสมุนไพรโบราณ

(สูตร 2)

ส่วนผสม

1. น้ำชาจีน 1 ลิตร
2. น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
3. ตะไคร้ 1-2 ต้น
4. ขิง

วิธีทำ

ต้มพร้อมกันจนเดือด



ลูกประคบผม

ส่วนผสม

- | | |
|--------------|--------|
| 1. ชิงแก่ | 2 ส่วน |
| 2. ข้าวกล้อง | 1 ส่วน |
| 3. บัวบก | 1 ส่วน |

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมด ตำพอแหลก
นำมาห่อเป็นลูกประคบน้ำหนักประมาณ
150 กรัม



การล้างผม

ด้วยน้ำสมุนไพรเย็น

น้ำล้างสุดท้าย จะเป็น
น้ำสมุนไพรเย็น จะตมกับ
สมุนไพรแบบชาสมุนไพร
ทั่วไป ไม่ตมเข้มข้นแบบแชมพู
จะช่วยปิดเกล็ดผมและรูขุม
ขน หลังจากขั้นตอนต่าง ๆ
เสร็จสิ้นไป และได้ประสิทธิผล
จากสรรพคุณของสมุนไพร
ตามสภาพผมด้วย หรืออาจใช้
น้ำลอยดอกไม้แช่เย็น (แบบ
ผิวหน้า) มาใช้ล้างผมเป็นน้ำ
ล้างสุดท้ายได้

สปาไทยมีหลักการบำบัดรักษาสุขภาพร่างกายและดูแลความงาม
โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
โดยใช้สมุนไพรมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อใช้การบำบัด
และดูแลสุขภาพร่างกาย ร่วมกับการนวดแผนไทย
โดยใช้การใช้กลิ่นหอมจากดอกไม้ไทย สมุนไพรไทย
เสริมทั้งในผลิตภัณฑ์และในการสร้างบรรยากาศเพื่อผ่อนคลาย
และบำบัดรักษาอาการทางจิตใจให้มีประสิทธิภาพ

ในด้านความงามผลิตภัณฑ์สปาจากสมุนไพรซึ่งมีความหลากหลาย
สามารถนำมาใช้ดูแลผิวพรรณ ตั้งแต่ เส้นผม หนังศีรษะ ใบหน้า ผิวขา มือ เท้า
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่แพ้ผลิตภัณฑ์จากต่างประเทศเลยทีเดียว

