

คู่มือ

การทำสบู่ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร และจาสีฟันสมุนไพร

ดรชชนก นุตระแพทพงษ์ คมสัน นุตระแพทพงษ์

WKM e-library



000958

คู่มือ การทำสบู่ธรรมชาติ แชมพู...



สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร (เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม) (องค์การมหาชน)

พิพิธภัณฑ์การเกษตร

เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญา นวัตกรรมเกษตร เปิดบริการเข้าชม 3 พิพิธภัณฑ์ ได้แก่ พิพิธภัณฑ์ในอาคาร "ในหลวงรักเรา" พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง "เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง" และ "เกษตรตามรอยพ่อ"

แหล่งเรียนรู้พระเกียรติคุณและ
พระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร

พิพิธภัณฑ์ในอาคารในหลวงรักเรา อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 5

ซาบซึ่งในความรักอันยิ่งใหญ่ที่ในหลวงมอบให้ปวงชนชาวไทย

ชั้นที่ 1 เรียนรู้พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการเกษตร เกษตรทฤษฎีใหม่ และพระอัจฉริยภาพด้านการจัดการ ดิน น้ำ ป่า คน ฯลฯ พร้อมรับชมภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ "เรื่องของพ่อในบ้านของเรา" และ "แผ่นดินของเรา" ฉายในโรงภาพยนตร์ "กัสตรีย์เกษตร" 120 ที่นั่ง



ชั้นที่ 2 เรียนรู้ความสำเร็จการน้อมนำคำพ่อสอนไปปฏิบัติโดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเป็นองค์ประธานผู้รื้อฟื้น หอชมหัตถ์จรรยาท้องทุ่ง นำเสนอด้วยระบบไฮโลแกรม ที่ทันสมัย ความสำคัญของอารยธรรมเกษตรไทยและเกษตรโลก เรียนรู้นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และสถาบันเกษตรไทย



ชั้นที่ 3 เรียนรู้ผ้าทอมือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มรดกชาติพันธุ์อันหลากหลาย ที่เป็นทั้งงานศิลปะ บันทึบธรรมชาติ และบันทึกประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์

พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

เรียนรู้นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง การใช้ประโยชน์ในพื้นที่ขนาดเล็ก การทำเกษตรเมืองเพื่อการพึ่งตนเอง ในการผลิตอาหารปลอดภัย นวัตกรรมที่อยู่อาศัย นวัตกรรมพลังงานทดแทน การปลูกข้าวอินทรีย์ด้วยเทคนิคนาโยน เรียนรู้วิถีไทย 4 ภาค และสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ฯลฯ



เรียนรู้การจัดการพื้นที่ 1 ไร่ การประยุกต์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีสารสนเทศ องค์ความรู้ด้านพลังงานธรรมชาติ ส่วนพันธุกรรมพืช เทคนิคการขยายพันธุ์พืช และการจัดการเรือนเพาะชำ จำหน่ายพันธุ์ไม้ และเรียนรู้วิถีธรรมชาติเกษตร ผักกางมุ้ง



ตลาดนัดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

ตลาดนัดแห่งเดียวที่นำเสนอองค์ความรู้เชิงประจักษ์แนวคิดและแนวทางปฏิบัติด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และการเลือกซื้อสินค้า ผลผลิต ผลิตภัณฑ์คุณภาพและพันธุ์ไม้จากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตรฯ ทั้ง 4 ภูมิภาค และเครือข่ายสินค้าตลาดสีเขียว จัดทุกเสาร์อาทิตย์ต้นเดือน



การถ่ายทอดองค์ความรู้ เรียนรู้ ผักปฏิบัติ นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงและถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรมการเรียนรู้ และปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตรสำหรับนักเรียน นักศึกษา อาทิ หลักสูตร "หลักการทรงงาน" "วิถีพ่อ วิถีเศรษฐกิจพอเพียง" "ตามรอยเท้าพ่อ ภูมิปัญญาเกษตร"

บริการ ห้องประชุม สัมมนา ห้องพักและอาหาร ท่ามกลางธรรมชาติ หุ่นจำลอง ผัก สมุนไพร และพันธุ์ไม้หายากชนิด

-ห้องประชุมตกแต่งอย่างสวยงาม ทันสมัย หลายขนาด

-ห้องพักหลากหลายรูปแบบ อาทิ ห้องพัก 60 ห้อง

พร้อมแอร์คอนดิชั่น ห้องพักรวม 40 ท่าน

บ้านรักธรรมชาติ 9 หลัง



การบริการเข้าชม

เปิดให้บริการเข้าชม วันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 09.30-15.30 น.

ปิดให้บริการเข้าชม วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

อัตราค่าเข้าชมพิพิธภัณฑ์

ในอาคาร เด็ก ท่านละ 30 บาท ผู้ใหญ่ ท่านละ 50 บาท

ชาวต่างชาติ ท่านละ 100 บาท รถนำชมนอกอาคาร ท่านละ 20 บาท



สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

ตรงข้ามโรงพยาบาลนวนคร ถนนพหลโยธิน จ.ปทุมธานี

โทร.0-2529-2212-13 08-7359-7171 โทรสาร 0-2529-2214

e-mail:information@wisdomking.or.th



แฟนคลับพิพิธภัณฑ์การเกษตร
เฉลิมพระเกียรติฯ



wisdomkingfan



การทำสปู่ก้อน



1. ชั่งน้ำใส่ภาชนะแก้วหรือสแตนเลส
2. ชั่งต่าง
3. เทต่างลงในน้ำ
4. กวนจนต่างละลาย จะได้สารละลายต่าง อุณหภูมิของต่างจะสูง 80-90 องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเหลือ 40-45 องศาเซลเซียส
5. ชั่งน้ำมันแต้และชนิด
6. ใส่ น้ำมันรวมกันในชามหรือหม้อสแตนเลส
7. อุ่นน้ำมันให้ได้อุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส
8. เทสารละลายต่างลงน้ำมัน
9. ใช้ไม้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน กวนต่อไปอย่างน้อย 30 นาที สปู่จะเริ่มจับตัวเหนียวขึ้น คล้ายนมข้นหรือครีมสด พร้อมเทลงแบบ
10. เติมน้ำมันหอมระเหยหรือสุมุนไพรตามที่ต้องการ
11. เทลงแบบ ตั้งทิ้งไว้ 1-2 วัน สปู่จะจับตัวเป็นก้อนแข็ง เอาออกจากแบบ เก็บสปู่ต่อไปอีก 1-2 สัปดาห์ จึงนำไปใช้ได้



การทำสบู่เหลวจากสบู่ก้อน

1. นำสบู่ก้อนที่ทำขึ้นเองจากสบู่ธรรมชาติหรือที่ซื้อจากร้านค้าก็ได้ นำมาขูดให้เป็นผงสบู่ โดยใช้ที่ขูดอาหาร
2. เทน้ำที่เตรียมไว้ใส่หม้อตั้งไฟปานกลาง
3. นำผงสบู่ที่เตรียมไว้ไปต้มกับน้ำใช้ไฟปานกลาง
4. ใช้ไม้พายกวนสบู่เบาๆ จนผงสบู่ละลาย
5. เติมน้ำมันหรือกลิ่นลงไปแล้วกวนให้เข้ากัน จากนั้นเติมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นตามใจชอบ หรือสารสกัดสมุนไพรอื่น ๆ ลงไป
6. ยกออกจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น กรอกใส่ขวดที่มีฝาปิด

20 สมุนไพรใช้สระผมและดูแลเส้นผม



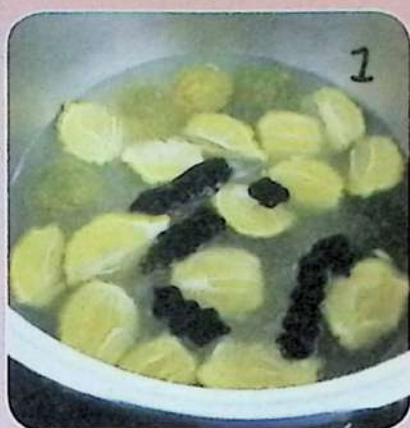


- 1.มะเฟือง ใช้ล้างเส้นผม ขจัดรังแค บำรุงเส้นผม
- 2.ชองแมว ใช้สระผม รักษารังแค ป้องกันผมร่วง
- 3.ใบข้าวบก แก้มหงอก
- 4.เทียนกิ่ง ใช้ย้อมผม ลดรังแค
- 5.ประดาดัดวาย ใช้สระผม ขจัดรังแค รักษาชันตุ
- 6.กระเบา รักษาผมร่วง รักษาโรคบนหนังศีรษะ
- 7.ดอกอัญชัน ทำให้ผมดกดำ
- 8.ขี้เหล็ก แก่รังแค ให้ความชุ่มชื้นเงางาม
- 9.ฟ้าทะลายโจร แก้มร่วง
- 10.ลัมปอย ทำให้ผมเงางาม ขจัดรังแค รักษาชันตุ
- 11.ขิง รักษาผมร่วง กระตุ้นให้ผมงอก
- 12.ว่านหางจระเข้ ทำให้ผมนุ่มสลวย รักษาแผลบนหนังศีรษะ
- 13.มะพร้าว ทำให้ผมดกดำนิ่มสลวย
- 14.หนามแท่ง ใช้สระผม ทำความสะอาดผม
- 15.ตะไคร้ แก้มแตกปลาย ขจัดรังแค
- 16.มะกรูด ขจัดรังแค ทำให้ผมดกดำ นุ่มสลวย แก้มร่วง
- 17.บอระเพ็ด แก้มหงอก ลดผมร่วง
- 18.ใบหมี่หรือหมี่เหม็น ทำให้ผมดกดำ แก้มร่วง
- 19.ผักบุ้ง แก้มร่วง ทำให้ผมนิ่มสลวย
- 20.ทองพันชั่ง รักษาอาการผมร่วงเนื่องจากเชื้อรา



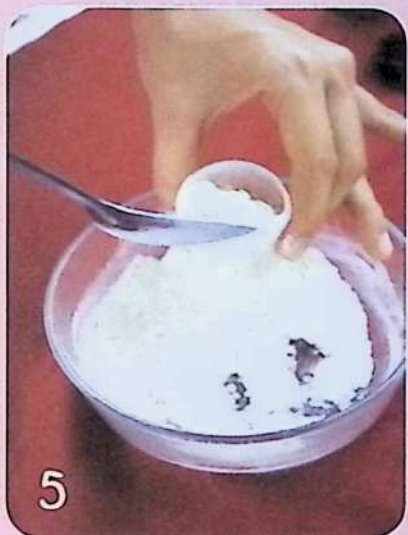
การทำแยมพุดมะกรูด

1. ล้างมะกรูดให้สะอาด แล้วผ่าซีกมะกรูดและแคะเมล็ดออก
2. นำมะกรูดที่ผ่าซีกแล้ว นำไปต้มกับน้ำจนเดือด
3. ต้มมะกรูดนาน 10-15 นาที จะมีกลิ่นหอมและมะกรูดออกสีเหลืองๆ (ขณะต้มต้องปิดฝา เพราะน้ำมันหอมระเหยจะได้ไม่ระเหยออกมา)
4. เมื่อต้มได้ที่แล้ว ยกออกจากเตาตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
5. นำเนื้อมะกรูดและน้ำที่ต้มมาปั่นด้วยเครื่องปั่น
6. ปั่นจนเนื้อมะกรูดละเอียด
7. จากนั้นนำมารองด้วยผ้าขาวบาง
8. บีบคั้นเอาน้ำมะกรูดออกมา จะได้น้ำมะกรูดที่มีลักษณะเหมือนครีมข้นๆ ส่วนกากทิ้งไป
9. จากนั้นนำน้ำมะกรูดที่ได้บรรจุใส่ขวด นำไปใช้สระผมได้เลย สามารถเก็บได้นาน 3-6 เดือน เวลาใช้จะไม่มีฟอง



การทำแชมพูสด

1. นำลูกมะกรูดและฝักส้มป่อยที่เผาไฟแล้ว ต้มในน้ำข้าวขาวพร้อมกับใบหมี่
2. ใส่ลูกประคำดีควาย ต้มจนเดือด
3. ปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น
4. กรองด้วยผ้าขาวบาง
5. เอาแต่น้ำ นำกากทิ้งไป
6. จากนั้นนำน้ำแชมพูสดบรรจุใส่ขวด ใช้สระผม ควรทำใช้สด ๆ ไม่ควรทำแล้วเก็บไว้ใช้นานเกิน 1 สัปดาห์



การทำยาสีฟันสมุนไพร

1. เตรียมส่วนผสม คือ เกลือ ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) แคลเซียมคาร์บอเนต ข่อย กานพลู น้ำมันมะพร้าว โดยนำส่วนผสม เกลือ ผงฟู แคลเซียมคาร์บอเนต ใส่อถ้วยแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. เมื่อเข้ากันดีแล้ว เติมข่อย และกานพลูลงไป
3. ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. ค่อยๆ หยดน้ำมันมะพร้าวลงไป จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. บรรจุใส่ภาชนะไว้ใช้สำหรับแปรงฟัน

คู่มือ

การทำสบู่ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร และจาสีฟันสมุนไพร

ผู้แต่ง กรชนก นุตะแพทย์ คมสัน นุตะแพทย์
บรรณาธิการ คมสัน นุตะแพทย์
สงวนลิขสิทธิ์ ISBN 978-974-403-795-4
พิมพ์ครั้งที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558
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 ต่อ 103 www.wisdomking.or.th
ราคา 50 บาท



คำนำผู้จัดพิมพ์

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) พกจ. จัดตั้งขึ้นตามพระราชกฤษฎีกาการจัดตั้งสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) พ.ศ.2552 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้านการเกษตร เป็นศูนย์กลางขับเคลื่อนและเผยแพร่ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงภาคการเกษตร รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้ นวัตกรรมด้านการเกษตรที่สอดคล้องกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การดำเนินงานมีการจัดแสดงเพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผลงานอันเนื่องมาจากการน้อมนำพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไปประยุกต์ใช้ สำหรับการ จัดแสดงภายนอกอาคารจัดให้เป็นนิทรรศการมีชีวิต เป็นต้นแบบและฐานการเรียนรู้วัฒนธรรมเกษตรตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ที่เชื่อมโยงกับการจัดการแสดงในอาคาร เช่น ชุมชนพอเพียง 1 ไร่ ฟังตนเอง เกษตรพอเพียงเมือง นวัตกรรมปลูกข้าว ปลูกผักแบบอินทรีย์ การเพาะเห็ดสวนครัว นวัตกรรมด้านพลังงานทดแทน เช่น เซลล์แสงอาทิตย์ กังหันลม ก๊าซชีวภาพ พลังงานชีวมวล นวัตกรรมด้านที่อยู่อาศัย เช่น บ้านดิน ซึ่งนอกจากการเข้าเยี่ยมชมนิทรรศการทั้งในและนอกอาคารแล้ว ประชาชนยังสามารถเข้ารับการฝึกอบรมและการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จัดขึ้นในประเด็นต่างๆ เช่น การทำนาโยนกกล้า การทำนา 1 ไร่ได้ 1 แสน การปลูกผักและปลูกข้าวบนพื้นปูน การสร้างบ้านดิน การทำเตาชีวมวล การเพาะเห็ดฟางในตะกร้า การทำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เช่น สบู่ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร ยาสีฟันสมุนไพร

การทำผลิตภัณฑ์ เช่น สบู่ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร และยาสีฟันสมุนไพร เป็นวิชาหนึ่งที่สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จัดถ่ายทอดองค์ความรู้แก่ประชาชน เป็นวิชาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดวิชาหนึ่ง เนื่องจากเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ประชาชนมีความตื่นตัวต่ออันตรายของสารเคมีในผลิตภัณฑ์ต่างๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับร่างกาย และหันมาสนใจผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติและสมุนไพร

เมื่อสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ จัดถ่ายทอดองค์ความรู้วิชานี้ขึ้น จึงตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนได้ตรงประเด็น และที่สำคัญเป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำไปใช้ได้จริง หรือจะนำไปปรับประยุกต์เพื่อทำผลิตภัณฑ์สำหรับจำหน่ายก็สามารถทำได้

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ หวังว่า คู่มือ “การทำสบู่ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร และยาสีฟันสมุนไพร” เล่มนี้ ซึ่งเขียนโดย นายคมสัน หุตะแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านนวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ และนางสาวกรชนก หุตะแพทย์ ผู้ประสานงานมูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา ซึ่งทั้งสองเป็นวิทยากรและผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ และถ่ายทอดออกมาเป็นหนังสือที่อ่านง่าย นำไปปฏิบัติได้จริง จึงหวังว่าหนังสือคู่มือเล่มนี้จะตอบสนองความต้องการของประชาชนในการลดการพึ่งพิงผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากสารเคมีสังเคราะห์ หันมาทำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติใช้เอง เป็นการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ปลอดภัยต่อสุขภาพ สอดคล้องกับแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

นางจารัฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตร
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

สบู่ แชมพู และยาสีฟัน เป็นผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายพื้นฐานที่ทุกคนต้องใช้ชำระสิ่งสกปรก ทำความสะอาดเส้นผม ใบหน้า ผิวกาย ฟัน และช่องปาก ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายไม่ว่าจะเป็น สบู่ แชมพู และยาสีฟัน ในตลาดส่วนใหญ่ล้วนมีสารเคมีสังเคราะห์เป็นส่วนประกอบหลัก สารเคมีสังเคราะห์เหล่านี้สามารถซึมเข้าสู่ร่างกายได้ และสามารถสะสมจนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพทั้ง ภายในและภายนอก ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ถ้าเป็นไปได้ควรจะลดการใช้สบู่ แชมพู ยาสีฟัน ที่มีส่วนผสมของสารเคมีสังเคราะห์ลง แล้วหันมาใช้สบู่ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร และยาสีฟันสมุนไพร ไม่ว่าจะเป็นซื้อจากผู้ผลิตหรือทำขึ้นใช้เอง ซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่ทุกคนสามารถทำได้

สบู่ธรรมชาติ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นจากน้ำมันพืชทำปฏิกิริยากับสารละลายด่าง จะได้สบู่ธรรมชาติที่มีสรรพคุณดีกว่าสบู่ในท้องตลาด แถมยังมีราคาถูกกว่ามาก ที่สำคัญปลอดภัยต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม หากต้องการเพิ่มสรรพคุณอื่น ๆ ให้แก่สบู่ธรรมชาติ เราก็สามารถเพิ่มเติมสมุนไพรบำรุงผิวลงไป ในกระบวนการผลิต เป็นการเพิ่มคุณค่า เพิ่มมูลค่าด้วยวิธีการง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้

แชมพูสมุนไพรก็เช่นเดียวกัน เป็นผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทยที่มีอยู่มากมายหลายชนิด ที่มีสรรพคุณดีเยี่ยมในการดูแลรักษาเส้นผมให้สะอาด นุ่มสลวย ดกดำเป็นมันเงางาม การนำมาใช้หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ก็ทำได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ แต่สรรพคุณที่ได้เกินความคาดหมาย เป็นภูมิปัญญาของไทยที่ได้ถ่ายทอดและปรับปรุงจนมาถึงปัจจุบัน

ยาสีฟันสมุนไพรเราสามารถทำขึ้นใช้เองด้วยวัสดุจากธรรมชาติเพียงไม่กี่อย่าง และกรรมวิธีง่าย ๆ ก็สามารถทำยาสีฟันสมุนไพรคุณภาพดีที่ช่วยลดความสะอาดของฟันและสุขภาพในช่องปากได้เป็นอย่างดี ไม่แพ้ยาสีฟันที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาด แต่มีต้นทุนที่ถูกอย่างไม่น่าเชื่อ ที่สำคัญปลอดภัยจากสารเคมีสังเคราะห์ ที่ยาสีฟันทั่วไปในท้องตลาดมักจะเติมลงไป ในยาสีฟัน แต่ในยาสีฟันสมุนไพรจะใช้วัสดุจากธรรมชาติและสมุนไพรล้วน ๆ

การทำสบู่ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร และยาสีฟันสมุนไพร ที่ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่นับว่ามีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพ และมักจะถูกมองข้ามไป โดยคิดว่าการซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้จากท้องตลาด คงไม่มีปัญหาอะไรมากมาย แต่แท้ที่จริงแล้วเป็นความเสี่ยงในอันตรายจากสารเคมีสังเคราะห์ที่เรามองไม่เห็น และสะสมทีละน้อยจนอาจก่อผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาว การหันมาทำผลิตภัณฑ์เหล่านี้ใช้เอง ย่อมลดความเสี่ยงลงได้ไม่มากนักน้อย นอกจากนั้นยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย เกิดความภาคภูมิใจและความสุขในการที่ได้ลงมือทำของใช้เอง สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันซึ่งใช้เวลาไม่มากในแต่ละครั้ง แต่ทำให้เรามีผลิตภัณฑ์คุณภาพดีไว้ใช้นานนับเดือนหรือเป็นปี

คมสัน หุตะแพทย์
กรชนก หุตะแพทย์

สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์	10
คำนำ	11
สบู่ธรรมชาติ	13
หลักการพื้นฐานการทำสบู่ธรรมชาติ	15
สูตรพื้นฐานสำหรับการผลิตสบู่ธรรมชาติ	22
สบู่น้ำมันงา	23
สบู่น้ำมันรำข้าว	24
สบู่เหลวที่ทำจากสบู่ก้อน	25
สบู่ก้อนซักผ้า	26
ผงสบู่สำหรับซักผ้า	26
สบู่เหลวสำหรับซักผ้า	27
สบู่เหลวสำหรับล้างจาน	27
แชมพูธรรมชาติ	28
หลักการดูแลเส้นผมด้วยวิธีธรรมชาติ	30
20 สมุนไพรใช้สระผมและดูแลเส้นผม	32
แชมพูมะกรูดแบบธรรมชาติ (ไม่มีฟอง)	37
แชมพูสด	39
ยาสีฟันธรรมชาติ	40
ยาสีฟันสมุนไพรแบบผง	43
ยาสีฟันแบบครีม	44
สมุนไพรบำรุงผิวหน้า	45
ครีมมะขามเปียก	46
ครีมหัวไชเท้า	46
ครีมโยเกิร์ต	47
ครีมพอกหน้ามะละกอ	47
ครีมแตงกวา	48
ครีมแบ่งดินสอพอง	48





สบู่ธรรมชาติ

สบู่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับขจัดสิ่งสกปรก เหงื่อไคล คราบสกปรกต่างๆ คราบไขมันที่ติดตามร่างกาย ในอดีตสบู่ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อใช้ทำความสะอาดร่างกายเท่านั้น แต่สบู่ยังเป็นสิ่งที่ช่วยในการทำมาความสะอาดสิ่งอื่นๆ ด้วย ไม่ว่าจะเป็นเอามาสระผม ล้างจาน ถูบ้าน ชักผ้า

แต่ต่อมาได้มีการคิดค้นสารซักฟอกหรือที่เรียกว่า Detergent เป็นสารเคมีสังเคราะห์ที่ช่วยทำให้ขจัดสิ่งสกปรกได้มีประสิทธิภาพดีกว่าสบู่ ดังนั้นสบู่จึงมีบทบาทน้อยลงเหลือเพียงใช้อาบน้ำ ถูตัว

สบู่เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

มีเรื่องเล่าต่อๆ กันมาว่า การค้นพบสบู่ขึ้นเกิดจากความบังเอิญ คือ ในยุคที่โรมันมีการบูชาสัตว์บนแท่นบูชา ซึ่งพิธีก็จะไปทำบนเนินเขา เมื่อมีการบูชาสัตว์และมีการเผาไขมันของสัตว์ก็ผสมกับขี้เถ้า เมื่อฝนตกลงมาก็เกิดเป็นก้อนขาวๆ ไหลลงตามลำธาร เมื่อชาวบ้านนำเสื้อผ้าซักก็ลองเอาก้อนสีขาวๆ มาถูดู ก็พบว่าเสื้อผ้านั้นสะอาดกว่าการซักผ้าด้วยน้ำเปล่า จากการค้นพบนี้เองจึงเกิดการผลิตสบู่ขึ้น สรุปได้ว่าสบู่ธรรมชาติเกิดจากการทำปฏิกิริยากันทางเคมีระหว่างไขมันหรือน้ำมันพืชกับด่าง

ต่างในที่นี้หมายถึง สารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ) ซึ่งจะเรียกกระบวนการนี้ว่า saponification ที่จะได้ก้อนของแข็ง ลื่นๆ มีฟอง ซึ่งมีส่วนผสมของสบู่และกลีเซอริน

แล้วทำไมเราต้องมาศึกษาและทำความรู้จักเกี่ยวกับการทำสบู่ธรรมชาติใช้เองด้วย แต่ละคนอาจจะมีความแตกต่างกันไป เช่น ทำสบู่เองเพื่อช่วยลดค่าใช้จ่าย ไม่ต้องไปซื้อสบู่ หรือเป็นห่วงสุขภาพร่างกาย หรืออยากช่วยลดการใช้สารเคมีต่าง ๆ มากมาย

ประการแรก คือ การทำสบู่ธรรมชาติใช้เองนั้น ราคาต้นทุนต่อก่อนนั้นมีความถูกกว่า โดยราคาต้นทุนไม่ถึง 5 บาท ในขณะที่ถ้าเราต้องไปซื้อสบู่มาตามร้านค้าราคาอย่างต่ำ 10 บาทขึ้นไป บางก่อนถ้ามีการใส่สารสกัดธรรมชาติต่าง ๆ หรือมีรูปลักษณ์สวยงามก็มีความแพงเป็นร้อยบาทก็มี

ส่วนข้อดีต่อมา คือ สบู่ในท้องตลาดที่ผลิตตามโรงงานอุตสาหกรรม ถึงแม้ว่าหลักการพื้นฐานยังเหมือนเดิม แต่สบู่เหล่านั้นจะมีกระบวนการที่สกัดเอาไกลเซอรินออกไป เพื่อนำไปใช้ประโยชน์อื่น ๆ ดังนั้นเมื่อลองสังเกตจากรูปลักษณะภายนอกแล้วนั้น สบู่ที่ซื้อตามท้องตลาดจะค่อนข้างแข็ง เนื้อสัมผัสก็แข็งมาก แต่สบู่ธรรมชาติที่เราทำเองนั้นเมื่อลองจับดูจะไม่แข็งมาก มีความนุ่มนวล และข้อสังเกตอย่างที่สอง คือ เมื่อเราเอามาใช้ สบู่ทั่วไปอาบน้ำแล้วผิวจะแห้ง และเมื่อผิวเราแห้ง เราก็ต้องไปซื้อโลชั่น ครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวมาทา แล้วครีมหรือโลชั่นนั้นก็ผลิตมาจากไกลเซอรินที่สกัดออกมาจากกระบวนการผลิตสบู่ตัวเอง ดังนั้น สบู่ธรรมชาติจึงมีความนุ่มนวลและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวมากกว่าสบู่ทั่วไปที่ผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม

ประโยชน์ข้อสุดท้ายนี้ คือ ตัวเรา และสภาพแวดล้อมจะปลอดภัยจากสารเคมี เมื่อมีการคิดค้นสารซักฟอก (Detergent) ขึ้นมา เพื่อเป็นสารใช้ทำความสะอาดนั้น จึงเป็นสารเคมีพื้นฐานที่มีอยู่ในรูปของเหลวและมักจะเป็นส่วนผสมหลักที่อยู่ในสบู่เหลว แชมพู น้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างห้องน้ำ หรือแม้กระทั่งน้ำยาล้างผักหรือล้างขวดนม เพียงแต่ว่าเกรดและปริมาณการใช้จะปรับให้เหมาะกับแต่ละผลิตภัณฑ์ตัวอย่างของสารประกอบหลักในสบู่เหลวและแชมพู เช่น สาร SLS (Sodium Lauryl Sulfate) หรือ SLES (Sodium Lauryl Ether Sulfate)

มีข้อมูลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอันตรายของสารเหล่านี้ คือ เมื่อใช้แล้วบางรายอาจเกิดอาการแพ้ ระคายเคือง และสาร SLS และ SLES สามารถซึมผ่านผิวหนังไปสะสมอยู่ในดวงตา สมอง หัวใจ และตับ เป็นสาเหตุของโรคต่อกระดูกในผู้ใหญ่ และผลกระทบต่อสุขภาพการพัฒนาระบบทางเดินหายใจของเด็ก และเมื่อ SLS หรือ SLES ใช้ร่วมกับ DEA หรือ TEA ซึ่งสารทั้งสองนี้เป็นสารเคมีที่มักมีส่วนประกอบในแชมพู หรือสบู่เหลวเพื่อเพิ่มฟอง จะทำให้เกิด Nitrosamine ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งได้ ในต่างประเทศ มีการตื่นตัวในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก มีการรณรงค์ให้ลดการใช้สารเคมีสังเคราะห์เหล่านี้ในแชมพูและสบู่เหลว

ดังนั้นเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงและลดอัตราการเสี่ยงการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ก็พยายามลดการใช้สารเคมีเหล่านี้ เช่น เดิมเป็นคนชอบใช้สบู่เหลวก็หันมาใช้สบู่ก้อน และผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก หลังจากนั้นเริ่มมาทำสบู่ธรรมชาติใช้เอง หรือหันมาใช้สมุนไพรในการชำระร่างกายแทน เช่น ใช้มะขามเปียก มะกรูด หรือผงถั่วเขียวอาบน้ำแทน

หลักการพื้นฐานการทำสบู่ธรรมชาติ

ทำความเข้าใจกับวัตถุดิบของการทำสบู่

การผลิตสบู่เป็นกระบวนการ

การที่ง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน

แต่ต้องเข้าใจ

หลักการและการตั้ง

สูตรสบู่สักเล็กน้อย และ

หากมีการฝึกฝนทำเป็น

ประจำก็จะสามารถนำไป

ผลิตเป็นอาชีพได้เลยทีเดียว

สบู่ผลิตขึ้นมาจากส่วนผสม

ผสมพื้นฐานหลักๆ คือ น้ำ

ด่าง (โซดาไฟ) ไขมัน

(น้ำมันพืช) เมื่อนำด่างมาผสม

กับน้ำก็จะเกิดเป็นสารละลายต่าง

และเมื่อสารละลายต่างเจอกับน้ำมันก็

จะเกิดเป็นสบู่ขึ้น ปฏิกิริยานี้เรียกว่า saponification



น้ำมัน (oil)

น้ำมันพืชหรือไขมันสัตว์ จะเป็นตัวบอกรสรพของคุณของสบู่ ว่าสบู่จะมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร เมื่ออาบน้ำแล้วฟองมากฟองน้อย ทำความสะอาดได้ดีหรือไม่ ซึ่งเราสามารถกำหนดคุณสมบัติของสบู่เราเองได้ โดยเลือกชนิดของน้ำมัน

ชนิดของ น้ำมัน	เนื้อสบู่	สี	ความ คงทนของ เนื้อสบู่	ลักษณะ ฟอง	การ ทำความสะอาด	ความ ชุ่มชื้น ต่อผิว
มะพร้าว	แข็งกรอบ	ขาว	ทนทาน	มาก อยู่นาน	ดีมาก	น้อย
ปาล์ม	แข็ง	ขาวนวล	ทนทาน	มาก อยู่นาน	ดีมาก	น้อย
มะกอก	นิ่ม	เหลือง	ละลายเร็ว	ละลาย เป็นครีม	ดี	มาก
งา	นิ่ม	ขาวนวล	ละลายเร็ว	ละเอียด	ดี	มาก
ถั่วเหลือง	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
รำข้าว	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
ทานตะวัน	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
ข้าวโพด	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
ละหุ่ง	นิ่มมาก	เหลืองอ่อน	ละลายเร็ว	ละเอียด	พอใช้	มาก

ดังนั้น ในการทำสบู่ในแต่ละครั้ง เราอาจมีการเลือกใช้น้ำมันพืชเพียงชนิดเดียวหรือใช้น้ำมัน 2-3 ชนิด หรือมากกว่านั้นก็ได้ เพื่อให้ได้สบู่ที่มีคุณสมบัติตามที่เรต้องการ แล้วจึงไปกำหนดสัดส่วนของน้ำมันพืชแต่ละชนิดที่ต้องการใช้ผลิตสบู่ โดยมีข้อแนะนำเบื้องต้นสำหรับการทำสบู่อาบน้ำฤดูร้อนทั่วไป ดังนี้

น้ำมันหลัก ให้ใช้น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ประมาณ 50-70%

น้ำมันรอง ให้ใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันงา ถั่วเหลือง รำข้าว ทานตะวัน ข้าวโพด 30%

ด่าง หรือโซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ)

โซเดียมไฮดรอกไซด์ มีลักษณะเป็นเม็ดหรือเป็นเกล็ดสีขาว มีอันตราย มีคุณสมบัติเป็นด่างเข้มข้น มีฤทธิ์ในการกัดกร่อน เป็นส่วนผสมที่เราต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษระหว่างการทำสบู่ เพราะถ้าโดนผิวหนังก็จะแสบ หรือถ้าสูดดมไอระเหยก็จะระคายเคือง แต่หากมีความระมัดระวังก็จะไม่เกิดอันตรายที่น่ากลัว และ



เมื่อไปทำปฏิกิริยากับไขมันแล้วก็จะกลายเป็นสบู่ ไม่หลงเหลือความเป็นด่างหรือความเป็นโซดาไฟเหลืออยู่เลย

โซเดียมไฮดรอกไซด์ หรือโซดาไฟนี้ หาซื้อได้ที่ร้านวัสดุอุปกรณ์ก่อสร้างก็ได้ แต่ต้องเลือกที่เขียนว่าเกล็ดโซดาไฟอย่างดี และดูที่เป็นเกล็ดๆ ไม่จับตัวเป็นก้อนแข็งและไม่มีสิ่งเจือปน หรือซื้อได้ที่ร้านขายเคมีภัณฑ์

สำหรับปริมาณของด่างที่จะใช้ทำปฏิกิริยากับน้ำมันพืชนั้นจะขึ้นอยู่กับค่า saponification ของน้ำมันแต่ละชนิด ค่า saponification คือ ปริมาณของด่างที่ทำปฏิกิริยาพอดีกับน้ำมัน (ไขมัน) หนัก 1 กรัม ค่า saponification ของน้ำมันแต่ละชนิดมีดังนี้

น้ำมันมะพร้าว	=	0.169
น้ำมันปาล์ม	=	0.13
น้ำมันมะกอก	=	0.1246
น้ำมันงา	=	0.1266
น้ำมันรำข้าว	=	0.1233
น้ำมันถั่วเหลือง	=	0.1246
น้ำมันเมล็ดทานตะวัน	=	0.1256
น้ำมันข้าวโพด	=	0.126
น้ำมันละหุ่ง	=	0.1183

หมายเหตุ ค่า saponification ของน้ำมันหรือไขมันชนิดอื่นๆ สามารถหาเพิ่มเติมได้จาก website เกี่ยวกับสบู่ใน internet

ตัวอย่างการคำนวณหาค่าโซเดียมไฮดรอกไซด์

ถ้าใช้น้ำมันมะพร้าว 300 กรัม จะใช้ต่าง = $300 \times 0.169 = 50.7$ กรัม

ถ้าใช้น้ำมันปาล์ม 300 กรัม จะใช้ต่าง = $300 \times 0.13 = 39$ กรัม

ถ้าใช้น้ำมันงา 400 กรัม จะใช้ต่าง = $300 \times 0.126 = 50.4$ กรัม

ดังนั้น ถ้าเราใช้น้ำมัน 3 ชนิด คือ น้ำมันมะพร้าว 300 กรัม น้ำมันปาล์ม 300 กรัม น้ำมันงา 400 กรัม รวมกันเป็นน้ำหนักทั้งหมด 1,000 กรัม จะต้องใช้ต่างเท่ากับ $50.7 + 39 + 50.4 = 140.1$ กรัม

น้ำ (water)

คุณภาพของน้ำที่ใช้ในการผลิตสบู่ นั้น มีความสำคัญมาก น้ำกระด้างจะมีแร่ธาตุปะปน ซึ่งแทรกปฏิกิริยา อาจจะทำให้การผลิตสบู่ล้มเหลวได้ น้ำที่เหมาะสมในการทำสบู่คือ น้ำฝนที่สะอาด น้ำบริสุทธิ์ น้ำประปาก็สามารถใช้ได้ แต่ควรเป็นน้ำสะอาด โดยควรกรองเอาเศษผงและฝุ่นละอองที่ปะปนออกไปเสียก่อน

ปริมาณของน้ำที่จะใช้เป็นสองเท่าของปริมาณโซเดียมไฮดรอกไซด์ที่คิดได้ ตัวอย่างเช่น ปริมาณโซเดียมไฮดรอกไซด์ ทั้งหมด 140.1 กรัม ดังนั้นปริมาณน้ำ = $140.1 \times 2 = 280.2$ กรัม



สรุปการตั้งสูตรสบู่

1. เลือกชนิดของไขมันหรือน้ำมันที่จะใช้ทำสบู่ ไขมันหรือน้ำมันแต่ละชนิดจะทำให้สบู่มีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน และเลือกใช้น้ำมันชนิดเดียวหรือหลายชนิดรวมกันก็ได้
2. หาปริมาณโซเดียมไฮดรอกไซด์ โดยปริมาณนั้นขึ้นอยู่กับค่า saponificaton ของน้ำมันแต่ละชนิด
3. หาปริมาณน้ำที่นำมาละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ โดยปริมาณน้ำเป็นสองเท่าของปริมาณโซเดียมไฮดรอกไซด์

ขั้นตอนการผลิตสบู่ธรรมชาติ

1. ชั่งน้ำใส่ภาชนะแก้ว หรือสแตนเลส ชั่งต่าง แล้วเทต่างลงในน้ำ ใช้ช้อนสแตนเลสกววนจนต่างละลาย จะได้สารละลายต่าง อุณหภูมิของสารละลายต่างจะสูง 80-90 องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเหลือ 40-45 องศาเซลเซียส (ขั้นตอนนี้ต้องระมัดระวัง เพราะต่างมีอันตราย)

2. ชั่งน้ำมันแต่ละชนิด ใส่รวมกันในชามหรือสแตนเลส อุ่นให้ได้อุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส





3. เทสารละลายต่างลงในน้ำมัน ใช้ไม้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน กวนต่อไปนานอย่างน้อย 30 นาที สบู่จะเริ่มจับตัวเหนียวข้นคล้ายนมข้นหรือครีมสลัดก็พร้อมจะเทลงแบบ

4. ถ้าต้องการใส่กลิ่นน้ำมันหอมระเหย หรือผงสมุนไพร ให้ใส่ในขั้นตอนนี้ โดยผงสมุนไพรหรือน้ำมันหอมระเหย ที่จะใส่ลงไปนั้น ใส่อย่างละไม่เกิน 1-2% ของน้ำหนักสบู่ แล้วเทลงแบบ (น้ำหนักสบู่คือ น้ำหนักน้ำมันรวมกับน้ำหนักด่างและน้ำหนักน้ำ)

5. ตั้งทิ้งไว้ 1-2 วัน สบู่จะจับตัวเป็นก้อนแข็ง เอาออกจากแบบ เก็บสบู่ต่อไปอีก 1-2 สัปดาห์ จึงนำไปใช้ได้ เพราะต้องรอให้ด่างทำปฏิกิริยากับน้ำมันอย่างสมบูรณ์ ค่า pH ของสบู่ปรับตัวลดลง และเพื่อให้สบู่จับตัวเป็นก้อนดีเสียก่อน

สมุนไพรที่ใช้ในสบู่

สมุนไพรที่ใช้ใส่ลงในสบู่ แนะนำให้ใช้เป็นแบบผง และควรเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติในการดูแลผิวหน้า หรือแก้โรคผิวหนัง เช่น ขมิ้น ผงงาบด ผงถ่าน เป็นต้น

การใช้สมุนไพรแบบผงเติมลงใน สบู่ธรรมชาติ ให้เติมในปริมาณร้อยละ 1-2 ของน้ำหนักสบู่ โดยเติมในขั้นตอน ก่อนเทลงแบบ



กลิ่นที่ใช้ในสบู่

กลิ่นที่ใช้ในสบู่ธรรมชาติ ควรเป็นกลิ่นที่ได้จากน้ำมันหอมระเหยแท้ๆ อาจจะเป็นกลิ่น ดอกไม้ อย่าง มะลิ กุหลาบ ลาเวนเดอร์ หรือกลิ่นสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ตะไคร้หอม อบเชย กานพลู ขมิ้น เป็นต้น นอกจากจะได้กลิ่นหอมแบบธรรมชาติแล้วยังได้สรรพคุณในการบำบัด ของน้ำมันหอมระเหยในการบำรุงผิวพรรณ ผ่อนคลายอารมณ์ ขณะใช้อาบน้ำอีกด้วย

การเติมน้ำมันหอมระเหยลงในสบู่ ให้เติมในปริมาณร้อยละ 1-2 ของน้ำหนักสบู่ ในขั้นตอนสุดท้ายก่อนเทลงแบบ



สูตรพื้นฐานสำหรับการผลิตสบู่ธรรมชาติ

สบู่นี้จะได้สบู่ขาวอมเหลือง ก้อนแข็ง มีฟองมาก สามารถนำไปเป็นสบู่อาบน้ำถูตัว สบู่ล้างหน้า สบู่เนกประสงค์อื่น ๆ หรือสบู่สมุนไพร โดยการเติมส่วนผสมอื่น ๆ ลงไป

ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------|-----|------|
| 1. น้ำมันมะพร้าว | 200 | กรัม |
| 2. น้ำมันปาล์ม | 100 | กรัม |
| 3. น้ำมันมะกอก | 100 | กรัม |
| 4. โซเดียมไฮดรอกไซด์ | 59 | กรัม |
| 5. น้ำ | 120 | กรัม |



ขั้นตอนการทำ

1. เตรียมแม่แบบสบู่ตามขนาดและรูปร่างที่ต้องการ
2. ชั่งน้ำใส่ภาชนะแก้วหรือสแตนเลส ชั่งต่าง แล้วเทต่างลงในน้ำ ใช้ช้อนสแตนเลสกวนจนต่างละลายหมด จะได้สารละลายต่าง อุณหภูมิของต่างจะสูง 80-90 องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเหลือ 40-45 องศาเซลเซียส (ขั้นตอนนี้ต้องระมัดระวัง เพราะต่างมีอันตราย)
3. ชั่งน้ำมันแต่ละชนิด ใส่รวมกันในชามหรือหม้อสแตนเลส ชวนให้ได้อุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส
4. เทสารละลายต่างลงในน้ำมัน ใช้ไม้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน กวนต่อไปอย่างน้อย 30 นาที สบู่จะเริ่มจับตัวเหนียวข้นคล้ายนมข้นหรือครีมสลัด ก็พร้อมจะเทลงแบบ
5. ถ้าต้องการใส่กลิ่นน้ำมันหอมระเหย หรือผงสมุนไพร ให้ใส่ในขั้นตอนนี้ โดยผงสมุนไพรหรือน้ำมันหอมระเหยที่จะใส่ลงไปนั้น ใส่อย่างละไม่เกิน 1-2% ของน้ำหนักสบู่แล้วเทลงแบบ
6. ตั้งทิ้งไว้ 1-2 วัน สบู่จะจับตัวเป็นก้อนแข็ง เอาออกจากแบบ เก็บสบู่ต่อไปอีก 1-2 สัปดาห์ จึงนำไปใช้ได้

หมายเหตุ สูตรนี้จะได้สบู่ 6 ก้อน ๆ ละ 100 กรัม ในสูตรนี้สามารถใช้น้ำมันงา น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน เป็นต้น แทนน้ำมันมะกอกได้ในปริมาณที่เท่ากัน แต่คุณสมบัติของสบู่ก็จะเปลี่ยนไปตามชนิดของน้ำมัน

สบู่น้ำมันงา

สบู่จากสูตรนี้ใช้น้ำมันงาร่วมกับน้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว จึงได้สบู่สีขาวนวลแข็ง มีฟองมาก และนุ่มนวล การใช้น้ำมันงาร่วมกับน้ำมันปาล์มและน้ำมันมะพร้าว จะทำให้สบู่จับตัวกันเป็นก้อนแข็งเร็ว เหมาะสำหรับเป็นสูตรสบู่พื้นฐานที่สามารถนำไปผสมกับสมุนไพรต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นสบู่สมุนไพรต่อไป เช่น เติมน้ำมันงาป็น เพื่อเพิ่มสรรพคุณในการขัดผิว



ส่วนผสม

1. น้ำมันมะพร้าว	100	กรัม
2. น้ำมันปาล์ม	200	กรัม
3. น้ำมันงาแบบบีบเย็น	150	กรัม
4. โซเดียมไฮดรอกไซด์	62	กรัม
5. น้ำ	125	กรัม
6. ผงงาป่น	7	กรัม

ขั้นตอนการทำ

1. เตรียมแม่แบบสบู่ตามขนาดและรูปร่างที่ต้องการ
2. ชั่งน้ำใส่ภาชนะแก้วหรือสแตนเลส ชั่งต่าง แล้วเทต่างลงในน้ำ ใช้ช้อนสแตนเลสกวนจนต่างละลายหมด จะได้สารละลายต่าง อุณหภูมิของต่างจะสูง 80-90 องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเหลือ 40-45 องศาเซลเซียส (ขั้นตอนนี้ต้องระมัดระวัง เพราะต่างมีอันตราย)
3. ชั่งน้ำมันแต่ละชนิด ใส่รวมกันในชามหรือหม้อสแตนเลส อุ่นให้ได้อุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส
4. เทสารละลายต่างลงในน้ำมัน ใช้ไม้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน กวนต่อไปอย่างน้อย 30 นาที สบู่จะเริ่มจับตัวเหนียวข้นคล้ายนมข้นหรือครีมสลัด ก็พร้อมจะเทลงแบบ
5. เติมน้ำมันงาป่นลงในเนื้อสบู่ แล้วกวนให้เข้ากัน เติมน้ำมันหอมระเหย 20-30 หยด แล้วเทลงแบบ
6. ตั้งทิ้งไว้ 1-2 วัน สบู่จะจับตัวเป็นก้อนแข็ง เอาออกจากแบบ เก็บสบู่ต่อไปอีก 1-2 สัปดาห์ จึงนำไปใช้ได้

สบู่น้ำมันรำข้าว

สบู่สูตรนี้ใช้น้ำมันรำข้าวร่วมกับน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันละหุ่ง จะได้สบู่ที่มีสีขาวนวล ฟองละเอียด นุ่มนวลต่อผิวหนัง เหมาะสำหรับสตรี เด็ก คนชรา หรือคนที่ผิวแพ้ง่าย เหมาะเป็นสบู่ล้างหน้าของ สุภาพสตรี โดยอาจจะเติมสมุนไพรที่บำรุงผิวพรรณ เช่น ขมิ้น หรือรำข้าวลงไปด้วย



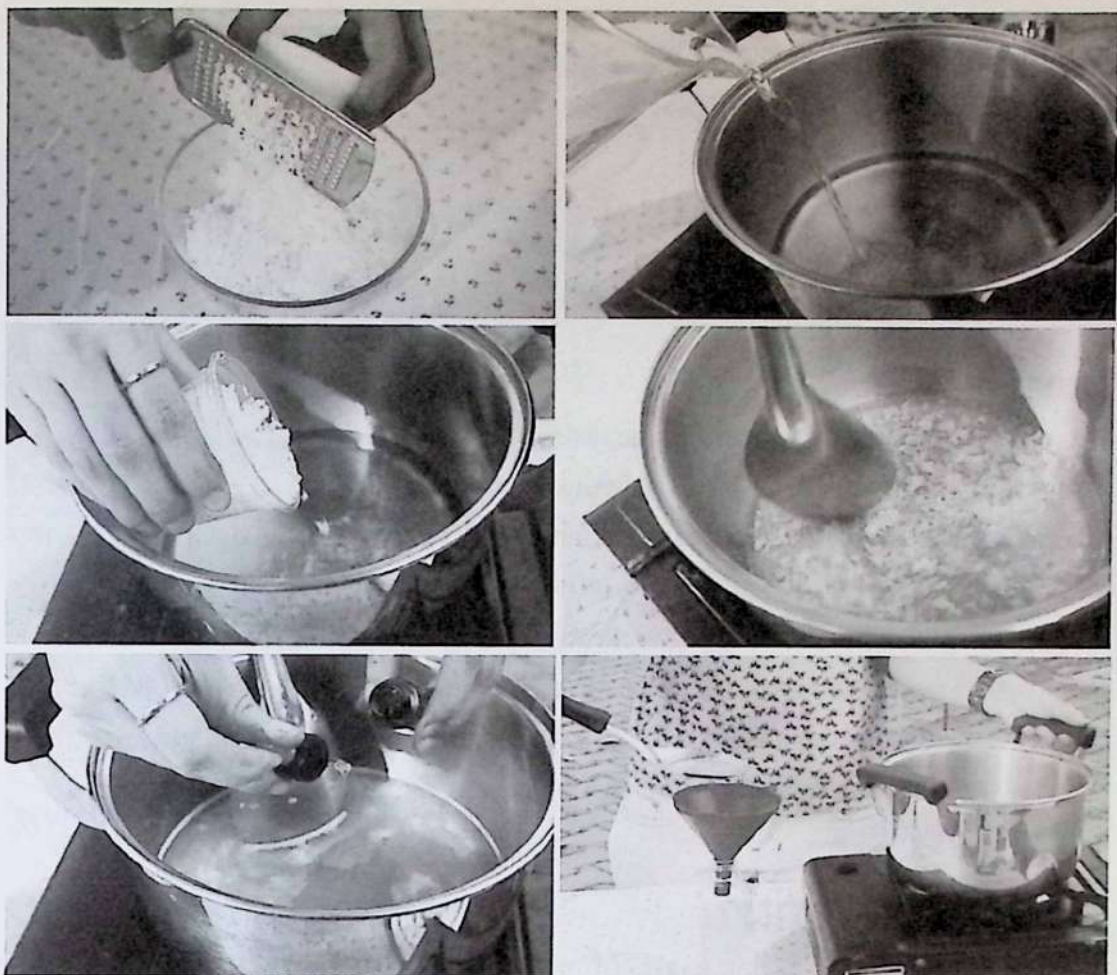
ส่วนผสม

1. น้ำมันมะพร้าว	200	กรัม
2. น้ำมันรำข้าว	150	กรัม
3. น้ำมันละหุ่ง	50	กรัม
4. โซเดียมไฮดรอกไซด์	58	กรัม
5. น้ำ	116	กรัม
6. ผงขมิ้น หรือรำข้าว	7	กรัม

ขั้นตอนการทำ

1. เตรียมแม่แบบสบู่ตามขนาดและรูปร่างที่ต้องการ
2. ชั่งน้ำใส่ภาชนะแก้วหรือสแตนเลส ชั่งต่าง แล้วเทต่างลงในน้ำ ใช้ช้อนสแตนเลสกวน จนต่างละลาย จะได้สารละลายต่าง อุณหภูมิของต่างจะสูง 80-90 องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้ให้ อุณหภูมิลดลงเหลือ 40-45 องศาเซลเซียส (ขั้นตอนนี้ต้องระมัดระวัง เพราะต่างมีอันตราย)
3. ชั่งน้ำมันแต่ละชนิด ใส่รวมกันในชามหรือหม้อสแตนเลส อุ่นให้ได้อุณหภูมิ 40-45 องศาเซลเซียส
4. เทสารละลายต่างลงในน้ำมัน ใช้ไม้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน กวนต่อไปอย่างน้อย 30 นาที สบู่จะเริ่มจับตัวเหนียวข้นคล้ายนมข้นหรือครีมสลับ ก็พร้อมจะเทลงแบบ
5. เติมผงสมุนไพร เช่น ผงขมิ้น หรือรำข้าวลงในเนื้อสบู่ เติมน้ำมันหอมระเหย 20-30 หยด แล้วเทลงแบบ
6. ตั้งทิ้งไว้ 1-2 วัน สบู่จะจับตัวเป็นก้อนแข็ง เอาออกจากแบบ เก็บสบู่ต่อไปอีก 1-2 สัปดาห์ จึงนำไปใช้ได้

หากใครที่สามารถทำสบู่ก้อนธรรมชาติเป็นแล้ว ก็สามารถต่อยอดนำสบู่ก้อนธรรมชาติ ที่เราทำเองไปแปรรูปผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอื่นได้



สบู่เหลวที่ทำจากสบู่ก้อน

ส่วนผสม

- | | | | |
|-----------|-----------|-------------------|-------------|
| 1. ผงสบู่ | 1 ถ้วยตวง | 3. กลีเซอรีน | 4 ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำ | 4 ถ้วยตวง | 4. น้ำมันหอมระเหย | กลิ่นตามชอบ |

ขั้นตอนการทำ

1. นำสบู่ก้อนที่ทำขึ้นเองจากสบู่ธรรมชาติหรือที่ซื้อจากร้านค้าก็ได้ นำมาขูดให้เป็นผงสบู่ โดยใช้ที่ขูดอาหาร
2. นำผงสบู่ไปต้มกับน้ำ ตั้งไฟปานกลาง ใช้ไม้พายกวนสบู่เบาๆ จนผงสบู่ละลาย
3. เติมกลีเซอรีน 4 ช้อนโต๊ะ กวนให้เข้ากัน จากนั้นอาจเติมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นตามใจชอบ หรือสารสกัดสมุนไพรอื่น ๆ ลงไป
4. ยกออกจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น กรอกใส่ขวดที่มีฝาปิด นำไปใช้อบบน้ำถูตัวได้

สบู่ก้อนซักผ้า

ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------|-----|------|
| 1. น้ำมันมะพร้าว | 500 | กรัม |
| 2. โซเดียมไฮดรอกไซด์ | 85 | กรัม |
| 3. น้ำ | 200 | กรัม |



ขั้นตอนการทำ

1. เทน้ำลงในภาชนะแก้ว หรือสแตนเลส

เทโซเดียมไฮดรอกไซด์ลงในน้ำ ใช้ช้อนสแตนเลสกวนจน

โซเดียมไฮดรอกไซด์ละลายจะได้สารละลายต่าง ตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเหลือ 45 องศาเซลเซียส

2. อุ่นน้ำมันมะพร้าวในหม้อสแตนเลสให้มีอุณหภูมิ 45 องศาเซลเซียส

3. เทสารละลายต่างลงในน้ำมันมะพร้าว ใช้ไม้พายกวนนาน 15-30 นาที ส่วนผสมจะเหนียวขึ้น จากนั้นเทลงแบบ ตั้งทิ้งไว้ 1-2 วัน จะจับตัวเป็นสบู่ก้อน เอาออกจากแบบ เก็บไว้นาน 1 สัปดาห์ จึงนำมาใช้ซักผ้า หรือนำไปทำเป็นผงสบู่สำหรับเป็นส่วนผสมในสูตรอื่นๆ

ผงสบู่สำหรับซักผ้า

ส่วนผสม

1. ผงสบู่ ½ ถ้วยตวง
2. ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) ½ ถ้วย
3. โซดาซักผ้า (โซเดียมคาร์บอเนต) ¼ ถ้วย
4. บอแรกซ์ (โซเดียมบอเรต) ¼ ถ้วย



ขั้นตอนการทำ

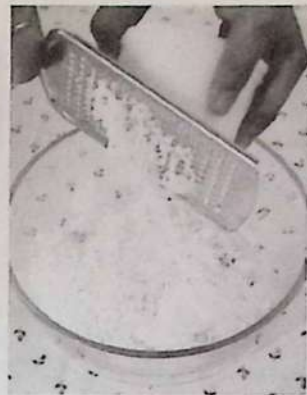
1. นำส่วนผสมทั้งหมดผสมให้เข้ากัน แล้วใส่ภาชนะที่มีฝาปิดเก็บไว้ใช้ซักผ้า สามารถเก็บไว้ได้นาน 6 เดือน ถึง 1 ปี

2. สามารถใช้ซักผ้าด้วยมือก็ได้ หรือใช้ซักผ้าด้วยเครื่องซักผ้าก็ได้

สบู่เหลวสำหรับซักผ้า

ส่วนผสม

1. ผงสบู่	1	ถ้วยตวง
2. น้ำ	4	ถ้วยตวง
3. บอแรกซ์	2	ช้อนโต๊ะ



ขั้นตอนการทำ

1. นำสบู่ก้อนที่ทำขึ้นเองจากสบู่ธรรมชาติหรือที่ซื้อจากร้านค้า มาขูดให้เป็นผงสบู่ โดยใช้ที่ขูดอาหาร

2. นำผงสบู่ไปต้มกับน้ำ ตั้งไฟปานกลาง ใช้ไม้พายกวนสบู่เบา ๆ จนผงสบู่ละลายหมด

3. เติมน้ำบอแรกซ์ลงไป กวนจนละลาย ปิดไฟ ทิ้งไว้ให้เย็น

4. นำสบู่เหลวที่ได้บรรจุใส่ขวด เก็บไว้ใช้ได้นาน 3-6 เดือน

คุณสมบัติของบอแรกซ์ จะไปลดความกระด้างของน้ำ จะช่วยทำให้ซักผ้าได้สะอาดยิ่ง

ขึ้น

สบู่เหลวสำหรับล้างจาน

ส่วนผสม

1. ผงสบู่	1	ถ้วยตวง
2. น้ำ	4	ถ้วยตวง
3. น้ำมันมะนาว	10-20	หยด
4. น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ



ขั้นตอนการทำ

1. นำสบู่ก้อนที่ทำขึ้นเองจากสบู่ธรรมชาติหรือที่ซื้อจากร้านค้า มาขูดให้เป็นผงสบู่ โดยใช้ที่ขูดอาหาร

2. นำผงสบู่ไปต้มกับน้ำ ตั้งไฟปานกลาง ใช้ไม้พายกวนสบู่เบา ๆ จนผงสบู่ละลาย

3. เติมน้ำมันมะนาว และน้ำมะนาวลงไป กวนให้เข้ากัน

4. ยกออกจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น แล้วกรอกใส่ขวดที่มีฝาปิด

คุณสมบัติสบู่เหลวสำหรับล้างจานนี้ จะเหมือนกับน้ำยาล้างจานทั่วไป แต่ถ้าใครเติมน้ำมันมะนาวลงไปก็จะทำให้สบู่บูดเสียได้ง่าย จึงควรเติมเฉพาะเวลาที่ใช้ หรือควรจะใช้ให้หมดภายใน 2-3 วัน



แชมพูธรรมชาติ

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าแชมพูเป็นสิ่งจำเป็นต่อการทำความสะอาดเส้นผมของเราทุกคนในปัจจุบันนี้ไปแล้ว นอกจากที่เราจะใช้แชมพูเพียงเพื่อทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะแล้ว เรายังคาดหวังให้แชมพูเป็นผลิตภัณฑ์ที่จะช่วยบำรุงความสวยงามให้กับเส้นผมให้ดกดำ เงางาม มีน้ำหนัก เพื่อความพึงพอใจแก่ตนเองและคนที่พบเห็น

เหตุผลที่เราต้องทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ก็เพราะว่าบริเวณหนังศีรษะของเรามีรูขุมขนอยู่มากที่สุด รากผม และต่อมไขมันอยู่ต่อจากรากผม นอกจากรากผม และต่อมไขมันแล้ว ยังมีต่อมเหงื่อ ฉะนั้นจึงมีน้ำมันที่ออกมาตามธรรมชาติรวมกับเหงื่อ ก็จะทำให้ศีรษะมันเหนียว แล้วยิ่งบ้านเราอากาศเมืองไทยเป็นเมืองร้อน ยิ่งทำให้ผมสกปรกได้ง่ายขึ้น ประกอบกับทุกวันนี้เราต้องเจอกับฝุ่นละออง คราบน้ำมัน ไขมันเสียจากรถยนต์ จึงทำให้เรามักจะต้องสระผม เพื่อทำความสะอาดบ่อยครั้ง ทุก ๆ วัน ดังนั้นสำหรับแชมพูบางชนิดหากเราใช้มากเกินไป จะทำให้ระคายเคืองหนังศีรษะ เส้นผมเสีย หนังศีรษะแห้ง ฉะนั้นแชมพูที่ดีต้องช่วยบำรุงหนังศีรษะและเส้นผม ไม่ทำลายเส้นผม

เรียนรู้แชมพูในท้องตลาด

หน้าที่หลักของแชมพู คือ การทำความสะอาด เส้นผมและหนังศีรษะ ดังนั้น ส่วนประกอบหลักของแชมพู จึงเป็นสารซักฟอกหรือ Detergent ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น Sodium Lauryl Sulfate สารสังเคราะห์ที่ผลิตมาจากปิโตรเคมี เป็นสารที่มีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดและราคาถูก จึงนำมาเป็นส่วนประกอบหลักในแชมพู สบู่เหลว น้ำยาล้างจาน น้ำยาล้างรถ น้ำยาทำความสะอาดอเนกประสงค์ต่างๆ



ส่วนผสมหลักๆ ของแชมพูในท้องตลาดมีอยู่ 2 ส่วน คือ ส่วนประกอบหลัก และส่วนประกอบเพิ่มเติม ส่วนประกอบหลัก คือ มีสารชำระล้างเพื่อทำหน้าที่ในการทำความสะอาด ชำระสิ่งสกปรก สำหรับส่วนประกอบเพิ่มเติมนั้น จะเป็นสารที่มีคุณสมบัติเพิ่มอื่นๆ เช่น สารปรับสภาพเส้นผม สารทำให้ขึ้น สารกันเสีย สารทำให้เป็นมูก เป็นต้น ส่วนประกอบอื่นๆ เช่น สี น้ำหอม สมุนไพร วิตามินอี เป็นต้น

อันตรายจากการใช้แชมพู

ในเบื้องต้นแม้ว่าแชมพูหรือสบู่เหลวนี้น่าจะถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อแก้ไขจุดอ่อนของสบู่ ซึ่งในอดีตเคยถูกใช้สำหรับอาบน้ำและสระผม เช่น เมื่อนำสบู่ก้อนมาสระผมแล้วมักจะทำให้เส้นผมหยิกกระด้าง อย่างไรก็ตาม แชมพูตามท้องตลาดเหล่านั้นเป็นสารเคมีสังเคราะห์ เมื่อใช้ไปแล้วอาจเกิดระคายเคือง คือ ผมแห้ง ผมเสีย ผมแตกปลายหลุดร่วง แต่อาการเหล่านี้ยังไม่น่าเป็นห่วงเท่ากับอันตรายของสารเคมีที่มีอนุภาคเล็กมาก มันสามารถซึมผ่านเข้าทางผิวหนังรูขุมขนของเราได้ และถ้าร่างกายของเราไม่สามารถขับออกได้หมด ก็จะทำให้เกิดการตกค้างสะสมในอวัยวะ ที่มีโอกาสเกิดโรคร้ายแรงในระยะยาว ดังนั้นเพื่อจะได้หลีกเลี่ยงจากสารเคมีสังเคราะห์ในแชมพูทั่วไปก็ลองหันมาใช้แชมพูธรรมชาติหรือใช้สมุนไพรในการสระผมแทน



หลักการดูแลเส้นผมด้วยวิถีธรรมชาติ

ถ้าหากต้องการเริ่มการดูแลเส้นผมด้วยวิถีธรรมชาตินั้น ต้องเริ่มจากภายใน คือ อาหาร การออกกำลังกาย การดูแลเส้นผมด้วยการหวี การนวดหนังศีรษะ และต้องคำนึงว่าต้องพยายามหลีกเลี่ยงสารเคมี และหมั่นดูแลหนังศีรษะ เพราะเป็นส่วนที่เส้นผมยึดเกาะและงอกออกมา นอกจากสิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว แชมพูธรรมชาติและการใช้สมุนไพรในการดูแลเส้นผมก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้เส้นผมและหนังศีรษะมีสุขภาพดีอีกด้วย

การดูแลสำหรับคนผมแห้ง

สำหรับคนผมแห้งจะต้องใช้ผลไม้ เพราะผลไม้จะดึงเอาความชื้นไว้ ผมจะดูมีชีวิตชีวาไม่แห้ง ถ้าต้องการให้ผมมีน้ำหนักให้ใช้อะโวคาโด และมะกรูดปั่นรวมกัน แล้วนำมาหมักผมประมาณ 5-10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดตามอย่างเดียว ไม่ต้องใช้แชมพู ถ้าอดทนใช้แบบนี้ไปสักกระยะหนึ่ง เส้นผมดีขึ้น

การดูแลสำหรับคนผมมัน

สำหรับคนผมมัน ให้ใช้น้ำชาจีนล้างออกได้ เพราะน้ำชาจีนจะขจัดคราบมันได้ดี และอาจเพิ่มด้วยขิง ขมิ้น ตะไคร้ ใส่ลงไปอีก โดยวิธีก็ง่ายมาก คือ ต้มน้ำชาจีนก่อนบีบมะนาวหรือมะกรูดประมาณ 1 ลูก ใส่ขิงต้มรวมกัน 5 นาที แล้วจึงใส่ขมิ้นตามลงไป นำไปชโลมเส้นผมทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วจึงล้างออก

การดูแลผมสำหรับคนผมแตกปลาย

ถ้าผมแตกปลายให้เล็มผมก่อน และหยุดตัด หยุดย้อม หยุดทำทุกอย่างเกี่ยวกับเส้นผม แล้วให้ใช้แชมพูธรรมชาติที่ทำเอง ผมก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น หรือใช้ต้นตะไคร้ 3 ต้น หั่นเป็นชิ้นแล้วตำ คั้นเอาแต่น้ำมาใช้นวดผมหลังสระ ทำทุกครั้งหลังสระผม ภายใน 2 เดือนจะเห็นผล

การดูแลสำหรับคนผมร่วง

สำหรับคนผมร่วงจนบางนั้น เพราะสระผมบ่อย หรือเพราะโดนความร้อนเป่าผมบ่อย ๆ วิธีแก้คือ ต้องพยายามสระผมให้น้อยลง และหยุดการใช้สารเคมี และควรหันมาใช้แชมพูธรรมชาติจากสมุนไพรที่ช่วยแก้ผมร่วง ประกอบกับการนวดศีรษะ อาจจะต้องใช้อาหารเสริม เบต้าแคโรทีน วิตามินอี หรือวิตามินบีรวม หรือน้ำมันงาขิงแก่ 1 เหว้า ตำให้ละเอียด ห่อด้วยผ้าขาวบาง ทำเป็นลูกประคบ นำลูกประคบขิงไปนึ่งให้ร้อน ใช้ประคบบริเวณผมร่วงวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที นาน 3-5 วัน

การดูแลสำหรับผมที่มีรังแค

การดูแลรักษาเส้นผมที่เป็นรังแคง่ายที่สุด อย่างแรกคือ ให้สระผมสัปดาห์ละครั้ง และให้ใช้การแปรงผม เวลาสระผมให้ใช้สูตรแชมพูมะกรูด ใช้รำข้าว และขิงแก่ ๆ น้ำมันจากขิงจะช่วยรักษารังแคได้ โดยใช้มะกรูด ใช้รำข้าว เติมขิงแก่ ๆ ในน้ำที่ต้ม หรือนำไปปั่นก็ได้ แล้วนำมาหมักบนหนังศีรษะสัก 10 นาที สระออก แล้วเช็ดให้แห้ง ทำประมาณ 1 เดือน

20 สมุนไพรใช้สระผมและดูแลเส้นผม



ขี้เหล็ก

สรรพคุณ ใช้สระผม แก่รังแค

ให้ความชุ่มชื้นเงางาม

วิธีการใช้ นำใบสดมาตำกับน้ำ ใช้สระผม

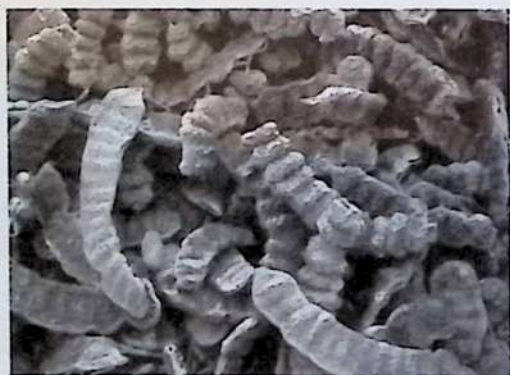


มะเฟือง

สรรพคุณ ใช้ล้างเส้นผม ขจัดรังแค

บำรุงเส้นผม

วิธีการใช้ ใช้น้ำคั้นจากผลมะเฟือง ผสมน้ำ
ใช้ล้างเส้นผม



ส้มป่อย

สรรพคุณ ใช้สระผม ทำให้ผมเงางาม

ขจัดรังแค รักษาชันตุ

วิธีการใช้

- ใช้ฝักทุบให้แตกตำกับน้ำ เอาน้ำใช้สระผม
- เอาใบตำกับน้ำ ใช้สระผม



ชองแมว

สรรพคุณ ใช้สระผม รักษารังแค

ป้องกันผมร่วง

วิธีการใช้ นำใบสดตำกับน้ำ ใช้สระผม



มะกูด

สรรพคุณ ใช้สระผม ขจัดรังแค
ทำให้ผมดกดำ นุ่มสลวย แก้มร่วง

วิธีการใช้

- ใช้มะกูด 1 ลูก ต้มกับน้ำ 2 แก้ว นาน 5 นาที บีบเอาแต่น้ำมะกูด กรองเอาเนื้อและกากออก นำน้ำคั้นที่ได้ใช้สระผม
- ใช้มะกูด 1 ส่วน ต้มกับน้ำ 1 ส่วน (โดยน้ำหนัก) นาน 5-10 นาที นำไปปั่นในเครื่องปั่นจนละเอียด นำไปกรองด้วยผ้าขาวบาง ใช้สระผม



หนามแท่ง

สรรพคุณ ใช้สระผม ทำความสะอาดผม

วิธีการใช้ เอาผลต้มกับน้ำ กรองเอาน้ำใช้สระผม



ขิง

สรรพคุณ รักษาผมหงอก
วิธีการใช้

- นำเหง้าขิงสดเผาไฟ ทบพอแตก ผสมน้ำ นำไปขยี้ให้ทั่วศีรษะ วันละ 2 ครั้ง นาน 3 วัน
- นำเหง้าแก่ 1 เหง้า ตำให้ละเอียด ห่อด้วยผ้าขาวบาง ทำเป็นลูกประคบ นำลูกประคบขิงไปนึ่งให้ร้อน ใช้ประคบบริเวณผมหงอก วันละ 2 ครั้ง 7 ละ 20-30 นาที นาน 3-5 วัน



ตะไคร้

สรรพคุณ แก้มแตกปลาย ขจัดรังแค
ทำให้ผมดกดำ

วิธีการใช้ ใช้ตะไคร้ 3-4 ต้น หั่นเป็นชิ้น แล้วตำ คั้นเอาน้ำมาใช้นวดผม หลังสระผม ทำทุกครั้งที่สระผมภายใน 2 เดือน



กระเบา

สรรพคุณ รักษาผมร่วง

รักษาโรคบนหนังศีรษะ

วิธีการใช้ ใช้เมล็ดตำพอแหลก นำไปเคี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว กรองเอาน้ำมันใช้ทาบริเวณหนังศีรษะ



ผักบุ้ง

สรรพคุณ แก้ผมร่วง ทำให้ผมนิ่มสลวย
วิธีการใช้ ใช้ใบและต้น ต้มกับน้ำ หรือตำคั้นเอาแต่น้ำ ใช้ชโลมเส้นผม และหนังศีรษะ หลังสระผม ทิ้งไว้ 20 นาที แล้วจึงล้างออก



ฟ้าทะลายโจร

สรรพคุณ แก้ผมร่วง

วิธีการใช้ ใช้ใบและต้น ต้มกับน้ำ ใช้ชโลมเส้นผมหลังสระ ทิ้งไว้สักครู่ จึงล้างออก



ทองพันชั่ง

สรรพคุณ รักษาอาการผมร่วงเนื่องจากเชื้อรา

วิธีการใช้ ใช้ใบตำจนละเอียด ผสมน้ำพอเหนียว หลังสระผม นำมาพอกบริเวณที่ผมร่วง ใช้ผ้าโพกไว้ทั้งคืน รุ่งเช้าล้างออก ทำทั้งคืนติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน



ประคำดีควาย

สรรพคุณ ใช้สระผม ขจัดรังแค รักษาชันตุ
วิธีการใช้ ใช้ลูกประคำดีควาย 1-2 ลูก ทูบ
พอแตก นำไปต้มกับน้ำ ใช้สระผม



เทียนกิ่ง

สรรพคุณ ใช้ย้อมผม ลดรังแค
วิธีการใช้ ใช้ใบตากแดดให้แห้ง บดเป็นผง นำ
มาผสมกับน้ำต้ม เติมน้ำมัน ใช้ย้อมผม



บอระเพ็ด

สรรพคุณ แก้ผมหงอก ลดผมร่วง
วิธีการใช้ ใช้บอระเพ็ด 3 กิโลกรัม หั่นคั้น
เอาแต่น้ำ นำน้ำคั้นมาคั้นกับมะพร้าวขูด 1
กิโลกรัม เอาน้ำคั้นที่ได้ไปเคี่ยวไฟ เติมน้ำสด
1 กำมือ เคี่ยวจนเหลือแต่น้ำมัน เอาน้ำมัน
นั้นใช้ชโลมเส้นผม และนวดหนังศีรษะ 15
นาที แล้วจึงล้างออก



มะพร้าว

สรรพคุณ ทำให้ผมดกดำ นุ่มสลวย
วิธีการใช้
- นำเนื้อมะพร้าวขูดมาคั้นเอาน้ำกะทิ นำไป
เคี่ยวจนได้น้ำมัน ใช้นวดเส้นผม และหนัง
ศีรษะ 15 นาที แล้วล้างออก
- นำเนื้อมะพร้าวขูดคั้นเอาน้ำกะทิ แล้วนำไป
หมักในขวดโหล ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ 1-2 วัน
จะได้น้ำมันมะพร้าว ใช้ชโลมเส้นผม และนวด
หนังศีรษะ



ใบบัวบก

สรรพคุณ แก้ผมหงอก

วิธีการใช้ ใช้ใบบัวบก 1 กิโลกรัม เติมน้ำ 1 ลิตร ปั่นให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำมาเคี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว 1 กิโลกรัม เคี่ยวจนเหลือแต่น้ำมัน เอาน้ำมันนั้นใช้ชโลมเส้นผม และนวดหนังศีรษะ 15 นาที แล้วจึงล้างออก



ดอกอัญชัน

สรรพคุณ ทำให้ผมดกดำ

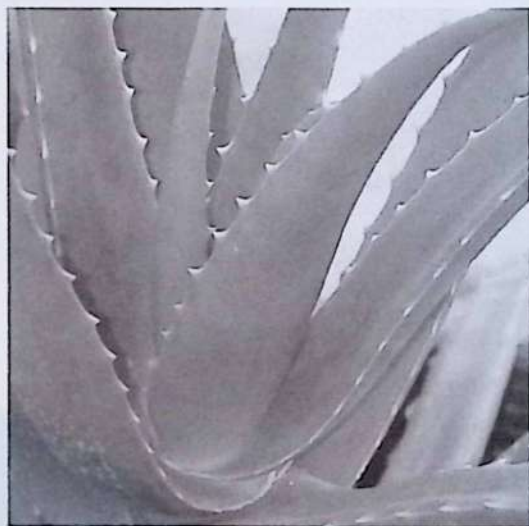
วิธีการใช้ ใช้ดอกสดตำกับน้ำ กรองเอาน้ำใช้ชโลมเส้นผมหลังสระผม ทิ้งไว้สักครู่แล้วล้างออก



ใบหมี่หรือหมี่เหม็น

สรรพคุณ ทำให้ผมดกดำ แก้ผมหงอก

วิธีการใช้ เอาใบขยำกับน้ำหรือต้ม ใช้น้ำเหนียวๆ ชโลมเส้นผม หรือหนังศีรษะ ทิ้งไว้สักครู่ แล้วล้างออก



ว่านหางจระเข้

สรรพคุณ ทำให้ผมลื่น หวัง่าย นุ่มสลวย

วิธีการใช้ ใช้เนื้อว่านว่านหางจระเข้ที่ล้างสะอาดดีแล้ว ใช้ทาเส้นผมแทนการใช้น้ำมันใส่ผม

แชมพูมะกรูดแบบธรรมชาติ (ไม่มีฟอง)

ทำให้ผมดกดำ นิ่มสลวย ขจัดรังแค แก้ผมร่วง

ส่วนประกอบ

- | | | |
|-------------|---|----------|
| 1. มะกรูด | 1 | กิโลกรัม |
| 2. น้ำเปล่า | 1 | ลิตร |
- (อัตราส่วน มะกรูดกับน้ำ 1:1 โดยน้ำหนัก)

ขั้นตอนการทำ

1. ล้างมะกรูดให้สะอาด จากนั้นผ่าซีกมะกรูด และแคะเมล็ดออก
2. นำมะกรูดผ่าซีกแล้วไปต้มกับน้ำจนเดือด วิธีการสังเกตคือจะมีกลิ่นหอมของมะกรูดออกมา และผิวของมะกรูดจะนิ่มและออกสีเหลือง ๆ (ขณะต้มต้องปิดฝา เพราะน้ำมันหอมระเหยจะได้ไม่ระเหยออกมา)
3. เมื่อต้มได้ที่แล้ว ยกออกจากเตา ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นเอามาปั่นด้วยเครื่องปั่นจน





เมื่อมะกรูดละเอียด นำมะกรูดที่ปั่นแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้น้ำมะกรูดที่มีลักษณะเหมือนครีมข้นๆ

4. จากนั้นนำน้ำมะกรูดที่ได้ บรรจุใส่ขวด นำไปใช้สระผมได้เลย สามารถเก็บได้นาน 3-6 เดือน เวลาใช้จะไม่มีฟอง

มะกรูดมีส่วนในการกระตุ้นให้ผมงอกเร็วขึ้น ทำให้ผมสลวย ดำ ช่วยแก้ผมหงอก รวมทั้งแก้เรื่องรังแคได้ผลดีค่อนข้างมาก ในกรณีที่ใช้ร่วมกับแชมพูอื่น ส่วนใหญ่จะใช้แชมพูอื่น ๆ สระล้างสิ่งสกปรกก่อนในรอบแรก แล้วใช้แชมพูมะกรูดเป็นครั้งที่สองในการชำระล้างเส้นผมอีกทีหนึ่ง

แชมพูสด

ส่วนประกอบ

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| 1. น้ำข้าวข้าว | 1 | หม้อ |
| 2. ใบหมี | 5-6 | ใบ |
| 3. ลูกมะกรูด | 2 | ลูก |
| 4. ฝักส้มป่อย | 2-3 | ฝัก |
| 5. ลูกประคำดีควาย | 3-4 | ลูก |



ขั้นตอนการทำ

1. นำลูกมะกรูดและฝักส้มป่อยไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม
2. นำลูกมะกรูดและฝักส้มป่อยที่เผาไฟแล้ว ต้มในน้ำข้าวข้าวพร้อมกับใบหมี และลูกประคำดีควาย ต้มจนเดือด แล้วปล่อยให้เย็น กรองเอาน้ำไปใช้สระผม โดยชโลมเส้นผม แล้วหมักทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด





ยาสีฟันธรรมชาติ

ฟัน ถือเป็นอวัยวะที่แข็งแรงที่สุดในร่างกายของเรา และเป็นอวัยวะที่สำคัญที่ใช้ในการตัดและบดเคี้ยวอาหารให้เล็กลง ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพในช่องปากและฟัน จึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อไม่ให้เกิดฟันผุ มีกลิ่นเหม็น และโรคในช่องปาก

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดฟันผุ คือ คราบพลัคที่มีเชื้อจุลินทรีย์อยู่ ถ้าไม่แปรงฟัน หรือแปรงไม่ถูกวิธีนั้น คราบก็จะสะสมหนาขึ้นเรื่อย ๆ จุลินทรีย์จะใช้คาร์โบไฮเดรตจากเศษอาหารเป็นอาหาร และปล่อยกรดออกมาทำลายผิวฟัน จนทำให้ฟันผุ ถ้าปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ก็จะมีลามถึงเนื้อฟันและโพรงรากฟันได้ นอกจากนี้แล้วยังทำให้เกิดหินปูนที่เป็นบ่อเกิดของโรคเหงือกอักเสบด้วย ดังนั้น นอกจากการดูแลสุขภาพในช่องปากและฟันแล้ว แปรงสีฟันและยาสีฟันยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการทำความสะอาดปากและฟันด้วย

ยาสีฟันมีบทบาทสำคัญต่อการทำความสะอาดฟัน เพราะสารขัดถูและสารทำความสะอาด ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักที่จะช่วยขจัดคราบฟันได้ดี และทำให้ฟันขาวสะอาด นอกจากนี้แล้วยังมีสารตัวอื่นๆ เพิ่มเติมลงไป เพื่อช่วยเสริมในการดูแลปากและฟัน เช่น ฟลูออไรด์

ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของผิวฟัน สารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ช่วยลดจำนวนเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก เป็นต้น

การใช้ยาสีฟันและแปรงสีฟันมีมาตั้งแต่โบราณนานกว่า 2,500 ปีแล้ว การใช้แปรงสีฟันครั้งแรกในประเทศจีน โดยใช้ขนหมูมาติดกับไม้ไผ่ ในอินเดียมีการใช้กิ่งข่อยยู่ฟัน ส่วนยาสีฟันในอดีตมีการใช้ปะการัง หินอ่อน ผงขี้เถ้า หรือผงถ่านที่ได้จากการเผาพืชหรือเผาสัตว์ ผงชอล์ก เกลือแกง และผงฟู ก็ถูกใช้เป็นส่วนผสมในยาสีฟันมาจนถึงปัจจุบัน

คนไทยในอดีตมีการใช้เกลือแกง กิ่งข่อย ในการทำความสะอาดฟัน หรือการนำเอาเกลือ สารส้ม พิมเสน ผงถ่าน ข่อย กานพลู มาผสมเป็นยาสีฟัน

ต่อมาได้มีการคิดค้นพัฒนานำผงสบู่มาผสมในยาสีฟัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำทำความสะอาดได้ดีมากยิ่งขึ้น ภายหลังที่มีการคิดค้นสารซักฟอก (Detergent) ซึ่งเป็นสารเคมีสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการทำทำความสะอาดและขจัดสิ่งสกปรก และส่วนใหญ่ยาสีฟันในท้องตลาดจะผสมสารซักฟอกนี้ด้วย

ส่วนประกอบหลักในยาสีฟัน

1. สารขัดถู ทำหน้าที่ขัดถูผิวฟัน ขจัดเศษอาหาร คราบที่ติดอยู่บนผิวฟัน ในยาสีฟันทั่วไปใช้แคลเซียมคาร์บอเนต เป็นตัวการขัดถู ส่วนยาสีฟันธรรมชาติก็จะใช้แคลเซียมคาร์บอเนต และเกลือแกง ผงฟูหรือโซเดียมไบคาร์บอเนต



2. สารทำความสะอาด ทำหน้าที่เพิ่มประสิทธิภาพในการทำทำความสะอาดฟัน สารที่ใช้เป็นสารลดแรงตึงผิว เช่น สบู่ หรือสารซักฟอก ใช้แปรงฟันแล้วเกิดฟอง ยาสีฟันทั่วไปใช้สารซักฟอก ตัวที่นิยมคือ สาร SLS (Sodium Lauryl Sulfate) ใช้ได้ไม่เกิน 2% แต่สำหรับในยาสีฟันธรรมชาตินี้จะใช้ผงสบู่ ไม่เกิน 1-2% หรือเกลือแกง ก็สามารถช่วยทำความสะอาดได้เช่นกัน

3. สารฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ทำหน้าที่ช่วยลดแบคทีเรียในช่องปาก ในยาสีฟันทั่วไป มักจะใช้สารไตรโคลซาน (Triclosan) ที่เป็นชนิดเดียวกับที่ใช้ในสบู่ยา

ในยาสีฟันธรรมชาติจะใช้ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) สมุนไพรต่าง ๆ ที่บดเป็นผงและน้ำมันหอมระเหย เช่น อบเชย กานพลู เป็นต้น

4. สารเพิ่มความชุ่มชื้น ใช้เฉพาะในยาสีฟันที่เป็นครีม ในยาสีฟันที่เป็นผงไม่ใช้ สารนี้จะทำหน้าที่รักษาความชุ่มชื้นเพื่อไม่ให้ยาสีฟันแข็งตัว และช่วยดูดน้ำระหว่างแปรงฟัน ช่วยให้การทำความสะอาดได้ดียิ่งขึ้น ในยาสีฟันทั่วไปจะใช้สาร Propylene Glycol กลีเซอรินและซอร์บิทอล

สำหรับยาสีฟันธรรมชาติใช้กลีเซอริน ความเข้มข้นน้อยๆ 15-30% ใช้ในปริมาณ 10-30%

5. สารเพิ่มความหวาน เพื่อให้รสหวานในยาสีฟัน ไม่ได้เป็นสารจำเป็นแต่อย่างใด ในกรณีที่ผู้ใช้ก็จะมีใช้กลีเซอริน หรือซอร์บิทอล

6. สารปรุงแต่งกลิ่นและสี ในยาสีฟันธรรมชาติ จะใช้น้ำมันหอมระเหยและสารสกัดจากพืชสมุนไพร นอกจากช่วยแต่งกลิ่นและรสของยาสีฟันแล้ว ยังเพิ่มสรรพคุณในการป้องกันรักษาโรคในช่องปากด้วย เช่น น้ำมันหอมระเหยสะระแหน่ ผงอบเชย ผงกานพลู เป็นต้น

7. ฟลูออไรด์ (Fluoride) เป็นสารที่ช่วยทำให้เคลือบฟันแข็งแรง ป้องกันฟันผุ ฟลูออไรด์ที่ใช้คือ โซเดียมฟลูออไรด์ หรือโซเดียมโมโนฟลูออโรฟอสเฟต ต้องใช้ในปริมาณเจือจางมาก ๆ มีข้อควรระวังในการใช้สำหรับเด็กต่ำกว่า 6 ปี ใช้แล้วต้องบ้วนน้ำมาก ๆ ไม่ควรกลืน สำหรับยาสีฟันธรรมชาติจะไม่ได้

สรรพคุณยาสีฟันธรรมชาติ

1. เกลือ เป็นสารทำความสะอาดเหงือกและฟัน
2. โซเดียมไบคาร์บอเนต ช่วยดับกลิ่นปาก เป็นสารดูดกลิ่นฆ่าเชื้อโรค
3. แคลเซียมคาร์บอเนต เป็นสารขัดถู ขจัดคราบสิ่งสกปรกในช่องปากและฟัน
4. ข่อย แก้อาการปวดฟัน รักษาโรคมะนาด (ใช้เปลือกหรือกิ่งข่อย)
5. สะระแหน่ สารให้ความเย็น ทำให้ช่องปากหอมสดชื่น เป็นสารแต่งรสแต่งกลิ่น
6. อบเชย มีกลิ่นหอม รสหวาน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์



กานพลู

7. กานพลู รักษาโรคเหงือกและฟัน แก้อาการปวดฟัน
8. แก้ว ไข่ไก่ รักษาอาการปวดฟัน มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ

9. ผักคราดหัวแหวน ใ้ดอกมีฤทธิ์เป็นยาชา และฆ่าเชื้อแบคทีเรีย รากต้มเอาน้ำบ้วนปาก แก้อาการอักเสบในช่องปาก

10. สีฟันคนทา ช่วยรักษาฟันให้แข็งแรง และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ



เกลือ



โซเดียมไบคาร์บอเนต



แคลเซียมคาร์บอเนต



ข่อย

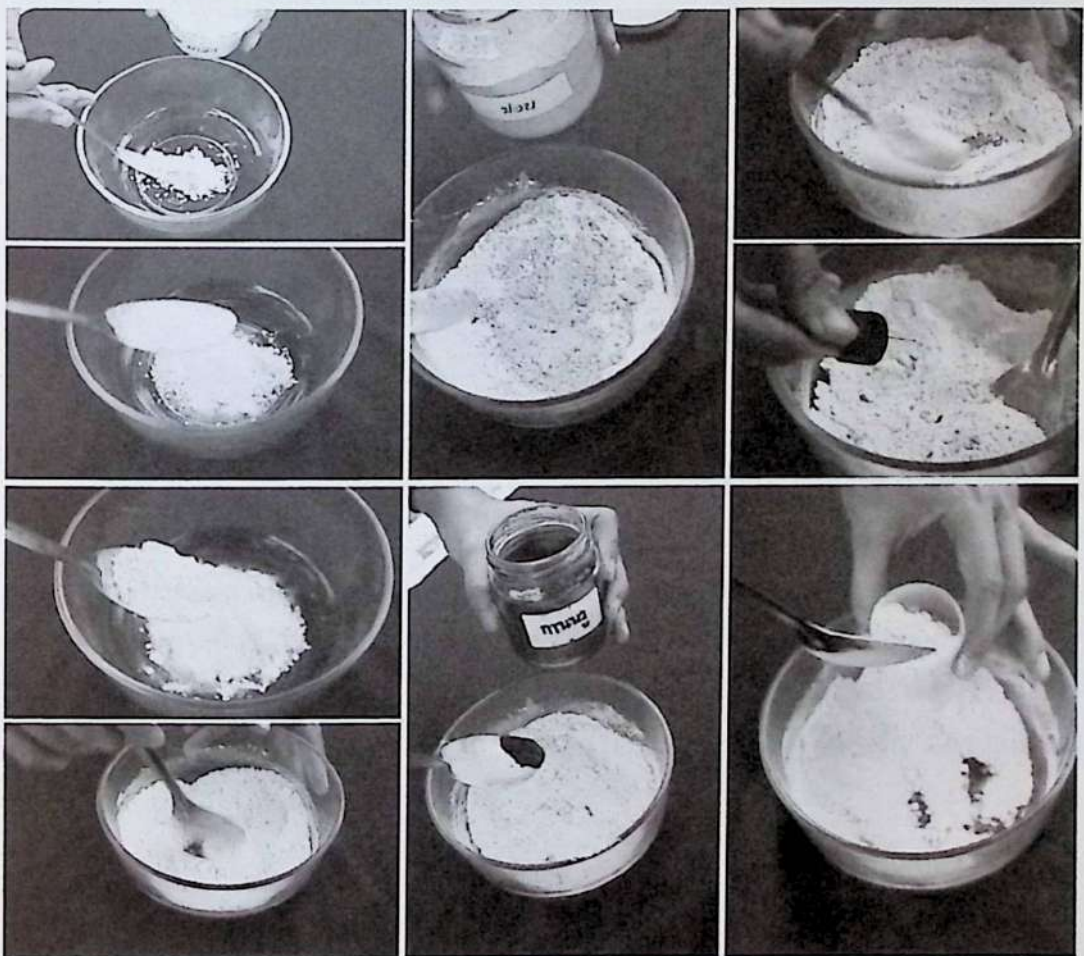
ยาสิฟันสมุนไพรแบบผง

ส่วนผสม

- | | | | |
|------------------------------|--------|-------------------|-----------|
| 1. เกลือ | 1 ส่วน | 4. ข่อย | 1 ส่วน |
| 2. ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) | 2 ส่วน | 5. กานพลู | ½ ส่วน |
| 3. แคลเซียมคาร์บอเนต | 3 ส่วน | 6. น้ำมันสะระแหน่ | 10-20 หยด |

วิธีการทำ

1. คลุกเคล้าเกลือ ผงฟู แคลเซียมคาร์บอเนตเข้าด้วยกัน
2. จากนั้นใส่ข่อย กานพลู ลงในส่วนผสมข้อที่ 1 คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. เมื่อเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว จึงค่อยๆ หยดน้ำมันสะระแหน่ลงในส่วนผสมยาสิฟัน และคลุกเคล้าให้เข้ากัน จึงบรรจุใส่ภาชนะ เก็บเอาไว้ใช้แปรงฟัน



ยาสีฟันแบบดรัม

ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------|---|------|
| 1. เกลือ | 1 | ส่วน |
| 2. ผงฟู | 2 | ส่วน |
| 3. แคลเซียมคาร์บอเนต | 3 | ส่วน |
| 4. กลีเซอริน | | |
| 5. น้ำสะอาด | | |
| 6. น้ำมันสะระแหน่ | | |



วิธีทำ

1. ผสมผงฟู เกลือ แคลเซียมคาร์บอเนต คลุกเคล้าให้เข้ากัน

2. นำส่วนผสมในข้อที่ 1 ผสมกับกลีเซอริน 3 ช้อนชา คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำพอประมาณ คลุกเคล้าจนจับกันเป็นครีม เติมน้ำมันสะระแหน่ จำนวน 10-20 หยด ค่อยๆ หยดลงในส่วนผสมของยาสีฟันคลุกเคล้าให้ทั่ว แล้วบรรจุใส่หลอดยาสีฟันหรือดัลบยาสีฟัน

3. เมื่อจะแปรงฟัน บีบยาสีฟันขนาดเพียงเมล็ดถั่วลิสงลงบนแปรงสีฟัน แล้วใช้แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง





สมุนไพรรักษาผิวหน้า

ในการทำมาความสะอาดใบหน้า บางครั้งเราไม่จำเป็นต้องใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ล้างหน้าที่มีสารซักฟอก โดยเฉพาะในสุภาพสตรี เด็ก คนชรา หรือคนที่มีผิวบอบบางแพ้ง่าย เพราะการใช้สบู่หรือสารซักฟอกจะทำให้ผิวแห้งและระคายเคืองผิว เราสามารถหลีกเลี่ยงการใช้สารทำความสะอาดเหล่านี้โดยหันมาใช้พืชผักสมุนไพรในการล้างหน้า ซึ่งนอกจากจะช่วยทำความสะอาด ชำระล้างสิ่งสกปรกแล้ว สมุนไพร พืช ผัก หลายตัว ยังมีสรรพคุณในการรักษาอาการผดผื่นที่ผิวหน้า เช่น สิว ฝ้า รอยเหี่ยวย่น ให้หมดไป รวมทั้งช่วยปกป้องและบำรุงผิวหน้าให้สวยสดใสได้อีกด้วย สมุนไพรพื้นๆ หลายตัวมีสรรพคุณในการบำรุงผิวหน้าได้อย่างไม่คาดคิด มีราคาถูก ทำใช้ได้เอง สรรพคุณไม่แพ้เครื่องสำอางชั้นนำเลยทีเดียว

ครีมมะขามเปียก

บำรุงผิว ลบริ้วรอยเหี่ยวย่น ลบรอย
ตีนกา

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------|---|----------|
| 1. มะขามเปียก | 1 | ปิ่น |
| 2. นมสด | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำผึ้ง | 1 | ช้อนโต๊ะ |

นำมะขามเปียกเอารกออก ล้างให้สะอาดผสม

กับนมแล้วขยำให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางหรือตะแกรง จะได้เนื้อมะขาม หลังจากนั้น
เติมน้ำผึ้งลงไปคนให้เข้ากัน ก็จะได้ครีมมะขามเปียก หลังจากนั้นอาจนำไปเคี่ยวไฟอ่อน ๆ หรือ
นำไปนึ่ง เพื่อยืดอายุการเก็บรักษา ทั้งไว้จนเย็น บรรจุใส่ภาชนะที่มีฝาปิด ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
จะยืดอายุได้นานขึ้น



ครีมหัวไชเท้า

รักษาฝ้า จุดต่างดำนบนใบหน้า

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------|---|----------|
| 1. หัวไชเท้า | ½ | หัว |
| 2. รำข้าว | 1 | ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ

ปอกเปลือกหัวไชเท้า ล้างน้ำให้สะอาด

หั่นหัวไชเท้าเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาแต่น้ำผสมกับรำ
ข้าว จะได้ครีมหัวไชเท้า

วิธีใช้

ล้างหน้าให้สะอาด เช็ดให้แห้ง แล้วใช้ครีมหัวไชเท้าพอกให้ทั่วบริเวณใบหน้า หรือบริเวณ
ที่เป็นฝ้า ทั้งไว้ 10-15 นาที ทำติดต่อกันทุกวัน ฝ้าจะค่อย ๆ จางหายไป

ครีมโยเกิร์ต

ทำความสะอาดผิวหน้า บำรุงผิวพรรณ

ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------------------|---|----------|
| 1. นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตธรรมชาติ | 1 | ถ้วย |
| 2. รำข้าว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำผึ้ง | 1 | ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ

นำนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตผสมกับรำข้าวและน้ำผึ้ง คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน จะได้ครีมล้างหน้าโยเกิร์ต

วิธีใช้

ล้างหน้าให้สะอาดด้วยน้ำอุ่น แล้วใช้ครีมโยเกิร์ตพอกให้ทั่วหน้า ทิ้งไว้ 15 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด สูตรนี้เหมาะสำหรับคนผิวมัน

ครีมพอกหน้ามะละกอ

ฟื้นฟูสภาพผิว คงความชุ่มชื้น

ส่วนผสม

- | | | |
|---|---|----------|
| 1. ผลไม้สุก เช่น มะละกอหรือโยเกิร์ตธรรมชาติ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำมันหอมระเหยมะลิ | 1 | หยด |
| 3. น้ำมันหอมระเหยส้ม | 1 | หยด |



วิธีทำ

นำผลไม้สุกปั่นให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันหอมระเหย

วิธีใช้

ทาบริเวณใบหน้าให้ทั่ว ยกเว้นรอบดวงตา ทิ้งไว้ 10 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ครีมแตงกวา

สมานผิว ลบรอยเหี่ยวย่น

ส่วนผสม

1. แตงกวา	1	ผล
2. ไข่ขาวจากไข่ไก่	1	ฟอง
3. น้ามะนาว	1	ช้อนชา



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกแตงกวาออกล้างน้ำสะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด แล้วเติมไข่ขาวและน้ำมะนาวลงปั่นจนเป็นเนื้อเดียวกัน จะได้ครีมพอกหน้าแตงกวา

วิธีใช้

- ล้างหน้าให้สะอาด เช็ดให้แห้ง ใช้ครีมแตงกวาที่เตรียมไว้พอกให้ทั่วหน้า ยกเว้นรอบปากและรอบดวงตา ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด สูตรนี้เหมาะสำหรับคนผิวมัน

- สำหรับคนผิวแห้ง ให้นำแตงกวาไปตุ๋นจนและ แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เอาเฉพาะน้ำ ใช้ทาหน้า ทิ้งไว้ 15 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ครีมแป้งดินสอพอง

ลดความมัน รักษาผิว

ส่วนผสม

1. ดินสอพอง	1	ก้อน
2. น้ามะนาว	1	ช้อนชา



วิธีทำ

บดดินสอพองให้ละเอียด เติมน้ำมะนาวลงไป ผสมให้เข้ากันจะได้ครีมแป้งดินสอพอง (ถ้าใช้แล้วหน้าตึงเกินไปให้ลดปริมาณของดินสอพอง)

วิธีใช้

ล้างหน้าให้สะอาด เช็ดหน้าให้แห้ง ใช้ครีมแป้งดินสอพองทาให้ทั่วใบหน้าก่อนนอน ทิ้งไว้ทั้งคืน เช้าจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด เหมาะสำหรับคนหน้ามัน



1. คู่มือการสร้างบ้านดินแบบมออาหรับ

โดย สุริย สรรค์คำ

2. คู่มือการทำนาเงินกล้า

โดย เราววัธ นุ่มทอง

3. คู่มือการเพาะเห็ดฟางในตะกร้าและการเพาะเห็ดใน

โรงเรือนแบบน็อคดาวน์

โดย ลำเนา ฤทธิสุข

4. คู่มือเกษตรพอเพียงเลี้ยง

โดย กมลสัน นุตตะแพนจ์ สรรค์คำ ใจบำรุง

5. คู่มือการทำเตาแก๊สชีวภาพและถ่านอัดแท่ง

โดย เจริญ พันธุ์เพ็ง กมลสัน นุตตะแพนจ์

6. คู่มือปรางจากสมุนไพรสมุนไพรประจำบ้าน

7. คู่มือการทำบ้านก้อนฟาง

โดย สมบูรณ์ วิถีชีวิตทุก

8. คู่มือผลิตภัณฑ์สมุนไพรสมุนไพร

โดย กมลสัน นุตตะแพนจ์

9. คู่มือเรลล์แสงอาทิตย์ผลิตไฟฟ้าเพื่อการพึ่งตนเอง

โดย กมลสัน นุตตะแพนจ์

10. คู่มือนวัตกรรมพลังงานทางเลือกเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง

โดย นันทภูมิ สุกแก้ว

11. คู่มือผลิตภัณฑ์สปาจากสมุนไพรไทย

โดย กรรณดา นุ่มทอง

12. คู่มือเกษตรสวนทาง

โดย วิรุทธ ศรีเลิศจันทร์

13. คู่มือเพาะเห็ดถุงแบบผสมผสาน สร้างคุณค่าอาหาร ทางใจรัก

โดย จิระพันธ์ พุ่มจันทร์

14. คู่มือการถนอมอาหารและแปรรูปอาหารเพื่อการพึ่งตนเอง

15. คู่มือผลิตภัณฑ์สมุนไพรสมุนไพร

16. คู่มือการปลูกผักสวนครัว

โดย วรณเบศร์ ภิรมย์

17. คู่มือการปลูกพืชสวนครัว ปลูกผักสวนครัว

โดย กมลสัน นุตตะแพนจ์ สุทธิชัย ปิติภูมิ

หน้า 48 หน้า ราคา 50 บาท

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกายที่เราใช้อยู่ในปัจจุบัน
ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบของสารเคมีสังเคราะห์ที่สามารถซึมเข้าสู่ผิวหนัง
ตกค้างในร่างกาย จนอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
เราจึงควรหันมาใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติสมุนไพร
ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ แชมพูสมุนไพร และวาสลีนสมุนไพรี่ใช้เอง
เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย ปกป้องสุขภาพและสิ่งแวดล้อม



ISBN 978-974-403-795-4



9 789744 037954

ราคา 50 บาท