

สูตรการทำแชมพู.....สมุนไพรใช้เอง

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2552

เส้นผมเป็นส่วนที่ยื่นออกมาจากโพรงเล็กๆ เรียกว่าฟอลลิเคิล (follicle) ใต้หนังศีรษะ ซึ่งผมแต่ละเส้นประกอบด้วย 3 ชั้น ชั้นนอกสุดเรียกว่า คิวติเคิล (cuticle) ลักษณะบางใส ไม่มีสีเป็นเคอราตินแข็งคล้ายเล็บ ชั้นนี้มีความสำคัญที่สุดเพราะทำหน้าที่ปกป้องเซลล์ชั้นใน ทำให้ผมมีความแข็งแรง หากผมชั้นนี้ได้รับความกระทบกระเทือนจะทำให้เส้นผมดูหยابกระด้าง ไม่เงางาม ชั้นกลางเรียกว่า คอร์เทกซ์ (cortex) เป็นชั้นที่หนาที่สุดภายในมีเม็ดสี (melanin) ทำให้เกิดสีผมและเป็นชั้นที่ทำให้ผมมีความยืดหยุ่น ชั้นในสุดเรียกว่า เมดูลา (medulla) เป็นแกนกลางของเส้นผมมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบเป็นส่วนใหญ่ คือ เคอราติน (keratin) ประมาณ 65-95% และมีโพรงอากาศแทรกอยู่ตรงกลางสุด

ส่วนหนังศีรษะของเรานั้น มีต่อมไขมันรวมอยู่ ทำหน้าที่ผลิตไขมันหรือน้ำมัน เพื่อเคลือบหนังศีรษะและเส้นผมยาวลงมาประมาณ 1 นิ้ว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อเส้นผม นอกจากนี้หนังศีรษะยังมีความเป็นกรดอ่อนๆ ดังนั้นแชมพูจึงต้องทำให้เป็นด่างเล็กน้อย เพื่อล้างกรดออกจากเส้นผมและหนังศีรษะออกให้หมดจะเลือกแชมพูอย่างไรดี

แชมพู (shampoo)

เราแบ่งแชมพูได้ 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ **แชมพูเคมี** ที่ใช้สารเคมีเป็นส่วนประกอบทั้งสารทำความสะอาดและสารบำรุง และ**แชมพูธรรมชาติ (แชมพูสมุนไพร)** คือแชมพูที่มีส่วนผสมของสารทำความสะอาดและใช้สมุนไพรเป็นสารบำรุง ซึ่งบางชนิดอาจจัดเป็นแชมพูสมุนไพรสดที่ใช้สมุนไพรมาผลิตเป็นยาสระผมโดยไม่ใส่สารกันเสียใดๆ

หากต้องการซื้อแชมพูจัดรังแคเคมี สารประกอบสำคัญที่คุณจะพบคือ**ซิงค์ไพริไทออน (Zinc pyrithione)** เพื่อลดการแบ่งตัวของเซลล์ที่ผิวหนังและตามข้อแฉกที่เรียกว่า **แต่หากเป็นแชมพูธรรมชาติสารที่พบอาจเป็นสารสกัดจากมะกรูดทำให้ผมนุ่มขึ้น** แต่หากต้องการซื้อแชมพูเพื่อบำรุง ควรดูว่าเส้นผมมีลักษณะอย่างไรและเลือกแชมพูให้ตรงกับชนิดของเส้นผม

นอกจากนี้คุณควรอ่านฉลากทุกครั้ง ก่อนซื้อสินค้าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อจะได้แชมพูตรงกับความต้องการและสภาพเส้นผมมากที่สุด ตัวอย่างเช่น หากเป็นคนผมมัน ควรเลือกแชมพูที่มีมอยเจอร์น้อยๆ เพื่อจำกัดความมันของหนังศีรษะและควรใช้ครีมหวัดเฉพาะปลายผมลงมา ไม่ควรใช้ครีมหวัดผมบนศีรษะ คนผมแห้งควรใช้มอยเจอร์ในปริมาณที่มากขึ้น และใช้ตั้งแต่หนังศีรษะลงมาถึงปลายผม และใช้ครีมหวัดผมทุกครั้งหลังสระผม สำหรับคนผมธรรมดาสามารถใช้แชมพูได้ทุกประเภท เพียงหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ผมเสีย เช่น การย้อมผม หรือการหวีแรงๆ

ขิง (Ginger) : แก้วมร่วง ทำให้เส้นผมเกิดใหม่ได้ดีขึ้น

วิธีใช้ : นำเหง้าสดมาเผาไฟ ทูบให้แตกผสมน้ำนำไปขยี้ให้ทั่วศีรษะ วันละ 2 ครั้ง ประมาณ 3 วัน หรือนำขิงแก่ 1 เหง้า ขนาดเท่าฝ่ามือตำให้ละเอียด หยอดด้วยผาขาวบางเป็นลูกประคบ วางบนหม้อประคบที่ตมหน้าจนเดือด เมื่อลูกประคบร้อนนำไปประคบบริเวณผมร่วง ทำวันละ 2 ครั้ง 20-30 นาที 3-5 วัน จะเห็นผล

ตะไคร้ (Lemon Grass) : แก้วมแตกปลาย ขจัดรังแค ทำให้ผมดกดำ

วิธีใช้ : ใช้ต้นตะไคร้ 3-4 ต้น หั่นเป็นชิ้นแล้วตำ คั้นเอาน้ำมาใช้นวดหลังสระผมทิ้งไว้ 10 นาที แล้วล้างออก ทำทุกครั้งหลังสระผม จะเห็นผลภายใน 2 เดือน

ฟ้าทลายโจร : แก้วมร่วง

วิธีใช้ : นำมาต้มกับน้ำ หลังสระผม ชโลมให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้สักครู่แล้วจึงล้างออก

มะกรูด (Kaffir Lime) : ทำให้ผมดกดำ นุ่มสลวย ขจัดรังแค แก้วมร่วง

วิธีใช้ :

1. มะกรูด 1 ผลผ่าซีก ต้มกับน้ำ 2 แก้วให้เดือดยกลงจากเตา ทิ้งไว้ 5 นาที บีบเอาน้ำมะกรูด กรองเอาเนื้อและกากออก นำน้ำที่ได้ไปสระผม ผมจะนุ่มสลวย

2. ผลมะกรูด 1 ผลบีบเอาแต่น้ำ นำมาผสมหัวกะทิ กวนให้เข้ากันใช้ขยี้ให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้ 10 นาที แล้วจึงล้างออก ทำวันละครั้งติดต่อกัน 7 วัน ผมจะดกดำ

3. ผลมะกรูด 1 ผล เผาไฟให้ร้อน คั้นเอาน้ำใช้ขยี้บนศีรษะให้ทั่วทิ้งไว้ 2-3 นาที ล้างออกให้สะอาด ช่วยขจัดรังแค

มะพร้าว (Coconut) : ทำให้ผมนุ่ม รักษาผมแห้งแตกปลาย

วิธีใช้ : บีบเนื้อมะพร้าวเป็นกะทิ นำไปเคี่ยวจนได้น้ำมัน ใช้นวดเส้นผม ทิ้งไว้ 15 นาทีแล้วจึงสระออก

ว่านหางจระเข้ : ทำให้ผมลื่น หวัง่าย นุ่มสลวย รักษาแผลบนหนังศีรษะ

วิธีใช้ : ใช้ใบแก่ที่มีน้ำเมือกมาก ล้างให้สะอาด แช่น้ำอุ่น 5-10 นาที ใ้ยางสีเหลืองไหลออกให้หมด เอามีดเนื้อหามออกทั้งสองข้าง ผ่าเนื้อวุ้นออกเป็น 2 ซีก นำน้ำวุ้นที่ได้มาทาผมแทนการูสีน้ำมัน หรือนำเนื้อวุ้นที่ได้มาใส่เครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียดนำวุ้นที่ได้ใช้หมักผมทิ้งไว้ 5 นาทีแล้วล้างออก

✘ สูตรแชมพูสมุนไพรสด สูตรราช้าว

ส่วนผสม :

- มะกรูด 1 ผล
- ผักส้มป่อย 1-2 ผัก

- รำข้าวละเอียด 2ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ :

1. นำมะกรูดและผักสัปปะยไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม
2. ผ่าซีกมะกรูด นำไปต้มรวมกับผักสัปปะยในน้ำ 1 ชาม ต้มจนเดือด
3. นำน้ำที่ต้มได้ผสมกับน้ำเย็น 1 กะละมัง
4. เติมรำข้าว คนให้เข้ากัน เอาน้ำที่ได้ไปชุบโลมเส้นผม

นำกะละมังมารองน้ำที่ชุบโลมแล้วกลับมาทำซ้ำอีก ใช้วิธีนี้ทางสางผมไปด้วย ทำเช่นนี้ไป 10-15 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

สูตรนี้เมื่อใช้แล้วจะทำให้ผมนุ่ม ไม่พันกัน และมะกรูดจะช่วยรักษารังแคและอาการคันหนังศีรษะ

✘ใส่ใจหนังศีรษะบ้าง

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น กล้ามเนื้อใต้หนังศีรษะก็จะเกิดความตึงเครียดด้วย ทำให้ระบบไหลเวียนนำเลือดใต้หนังศีรษะทำงานได้ไม่ดีและเกิดเป็นของเสียดกค้างใต้หนังศีรษะ ส่งผลให้เลือดและออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเส้นผมได้ไม่เพียงพอ การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหนังศีรษะจึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยการนวดหนังศีรษะทุกครั้งที่เราสระผม ด้วยการกำนิ้วมือทั้งสองข้างกดลงไปและนวดให้ทั่วศีรษะ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และนวดต้นคอและบ่าทั้งสองข้าง เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและการไหลเวียนนำเลือดให้ทำงานดีขึ้น

นอกจากการนวดหนังศีรษะแล้ว การดีท็อกซ์เส้นผมและหนังศีรษะก็สามารถช่วยกำจัดของเสียได้เช่นกัน โดยทำได้ 2 วิธีคือการนวดด้วยมือ และการดีท็อกซ์หนังศีรษะด้วยแรงดันน้ำระบบสุญญากาศ เพื่อชะล้างคราบสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่บนเส้นผม และใช้น้ำมันกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้หล่อเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น แต่ละวิธีมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกันไป เช่น การนวดด้วยมือสามารถสร้างความผ่อนคลายได้มากกว่าการนวดด้วยเครื่อง ในขณะที่การนวดด้วยเครื่องสามารถทำความสะอาดเส้นผมได้ล้ำลึกมากกว่าการนวดด้วยมือเป็นต้น

การทำดีท็อกซ์หนังศีรษะขึ้นอยู่กับปัญหาของแต่ละคน เช่น ผู้ที่ทำสีผมบ่อย ผมเสียมาก หรือมีปัญหาเรื่องผิวหนังอักเสบ เป็นแผลเป็นรังแค อาจทำบ่อยได้ถึง 2 ครั้งต่อเดือน สำหรับผู้ต้องการดูแลเส้นผมธรรมดาอาจทำเดือนละ 1 ครั้งก็น่าจะพอแล้ว

การเสริมสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเส้นผมจากภายในด้วยการเลือกกินอาหารก็จำเป็นเช่นกัน ถ้าคุณต้องการให้ผมเงางามควรกินสารอาหารที่มีเบตาแคโรทีนสูง เช่น ฟักทอง มะละกูดำลิ่ง หรือแครอท และควรเสริมวิตามินซีและอี ธาตุสังกะสี ธาตุเหล็ก จากอาหารจำพวกข้าวไม่ขัดขาว ข้าวสาลี ไข่ ถั่ว นม กล้วยไฟซ์ ผักผลไม้ และตับ เพื่อบำรุงเส้นผมด้วย ที่สำคัญควรลดการดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากทำให้เลือดเป็นกรดและส่งผลให้เส้นผมสูญเสียแร่ธาตุ

ข้อมูลจาก :

<http://www.halalthailand.com/healthy/subindex.php?page=content&category=&subcategory=2&id=15>

