

## สวย...แบบเศรษฐกิจพอเพียง..!!

นำเสนอเมื่อ : 30 ม.ค. 2552

# 7 สมุนไพรบำรุงผิวหน้า และผิวกาย

คนไทยสมัยโบราณนิยมใช้สมุนไพรมาเป็นเครื่องประทินความงาม จนกระทั่งหลังสงครามโลก ครั้งที่ 1 เริ่มมีการผลิตเครื่องสำอางเป็นอุตสาหกรรม มีการค้นพบสารสังเคราะห์ รูปแบบต่างๆ ของเครื่องสำอางที่หลากหลาย แต่ในปัจจุบันได้มีการนำสารจากธรรมชาติมาใช้เป็นเครื่องสำอาง เพื่อลดอันตรายและอาการแพ้จากสารสังเคราะห์ ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว โดยสมุนไพรที่นิยมนำมาทำเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางมีอยู่ด้วยกัน 7 ชนิดคือ

1. **ว่านหางจระเข้** คุณค่าของว่านหางจระเข้มีมากมาย นอกจากใช้รักษาโรคแล้ว ยังใช้บำรุงผิว บำรุงเส้นผม ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีเครื่องสำอางหลายชนิดที่ใช้ว่านหางจระเข้เป็นส่วนประกอบ เนื่องจากว่านหางจระเข้มีคุณสมบัติสามารถช่วยให้กระบวนการเมตาบอลิซึม ทำงานได้เป็นปกติ ลดการติดเชื้อ สลายพิษของเชื้อโรค กระตุ้นการเกิดใหม่ของเนื้อเยื่อส่วนที่ชำรุด ผู้ที่ใช้ว่านหางจระเข้บำรุงผิวพรรณอยู่เป็นประจำ จะรู้สึกได้ชัดว่าช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง สดชื่น มีน้ำมีนวล และยังสามารถขจัดสิว และลดรอยจุดด่างดำได้ นอกจากนี้ยังสามารถลดความแห้งกร้านและลดความมันของผิวหน้าได้

2. **งา** ในเมล็ดงามีน้ำมันอยู่ประมาณ 45-54% น้ำมันงามีกลิ่นหอม นำเอาเมล็ดงาสดมาบีบน้ำมันงาออกโดยไม่ผ่านความร้อน

ใช้ทาผิวหนึ่งเพื่อบำรุงผิวพรรณให้ผุดผ่อง ช่วยประคองผิวให้นุ่มนวล  
ไม่หยาบกร้าน

ในงายังมีกรดไขมันลิโนเลอิกซึ่งกรดไขมันนี้จำเป็นต่อความชุ่มชื้นของผิว  
หนึ่ง เพราะเป็นส่วนประกอบของผนังเซลล์

นักวิทยาศาสตร์หลายท่านกล่าววว่า

สารเซซามอลที่มีอยู่ในงนั้นป้องกันมะเร็งได้

และยังทำให้ร่างกายแก่ชราลงอีกด้วย

3.

### แตงกวา

จะมีวิตามินสูง

ในผลแตงกวายังมีเอ็นไซม์ซึ่งช่วยย่อยโปรตีนได้

เอ็นไซม์ชนิดนี้จะช่วยย่อยผิวหนังที่หยาบกร้านให้หลุดออกไปเพื่อให้ผิวใ  
มที่อ่อนนุ่ม

ในปัจจุบันมีเครื่องสำอางหลายยี่ห้อที่นำแตงกวาเป็นส่วนผสมเนื่องจากภา  
ยในผลแตงกวามีสารต่างๆ ที่ล้วนมีประโยชน์ต่อผิวพรรณ

ช่วยให้ผิวไม่หยาบกร้าน และช่วยสมานผิวแตงกวายังมีกลิ่นหอมเย็นๆ  
ชวนให้ชื่นใจ

4.

### มะเขือเทศ

เป็นพืชที่น่าสนใจชนิดหนึ่ง

มนุษย์รับประทานมะเขือเทศเป็นอาหารผัก เครื่องดื่ม

นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีคุณค่าทาง  
อาหารมากมาย

มะเขือเทศมีประโยชน์ต่อคุณผู้หญิงโดยเฉพาะคนรักสวยรักงามกลัวริ้วรอย  
เหี่ยวย่น ลองนำมะเขือเทศมาฝานบาง ๆ แล้ววางไว้บนหน้า

หรือใช้น้ำมะเขือเทศคั้นสด ๆ ทาตามใบหน้าเชื่อกันว่าจะทำให้ผิวแตงตั้ง  
มีน้ำมีนวลขึ้น

5. ขมิ้นชัน

จะมีสาร Curcumin และมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีกลิ่นเฉพาะ  
ขมิ้นมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหลายชนิด  
ใช้ทาผิวที่มีผดผื่นคัน ผงขมิ้นไซทาดัวเพื่อให้มีสีเหลืองทองใช้บำรุงผิว  
และช่วยฆ่าเชื้อที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังบางชนิด

คุณในแถบตอนใต้ของเอเชียและแถบตะวันออกไกลไซขมิ้นทาผิวหน้าทำให้  
ผิวหน้านุ่มนวล

คนมาเลเซียและคนไทยสมัยก่อนจะใช้ขี้มันในการอาบน้ำทำให้ผิวผ่องยิ่ง  
ขึ้น

คนพม่าเชื่อว่าถ้าใช้ขี้มันผสมสมุนไพรที่ชื่อทานาคาทาผิวเด็กสาวตั้งแต่ยังเ  
ล็ก

จะทำให้เนื้อผิวละเอียดจนมีคำกล่าวในบรรดาชายไทยว่าสาวจะสวยต้อง  
"ผิวพมา นัยนตาแขก"

6. **น้ำผึ้ง** ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางใช้พอกหน้า  
ทำให้ ผิวหน้าชุ่มชื้น เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวลขึ้น  
น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติช่วยสมานผิวเป็นเครื่องสำอางจากธรรมชาติที่ให้ประ  
โยชน์สูงและหาง่าย  
นอกจากนี้ยังใช้น้ำผึ้งบำรุงผมฮอร์โมนเอสโตรเจนจะช่วยบำรุงหนังศีรษะ  
และกระตุ้นการงอกของเส้นผม

7. **มะขามเปียก**  
มีประวัติการใช้มายาวนานช่วยชำระสิ่งสกปรกจากผิวหน้า  
เพราะฤทธิ์ที่เป็นกรดอ่อนๆ  
ในมะขามจะช่วยขจัดสิ่งสกปรกจากผิวหน้าได้ดี  
ปัจจุบันได้มีหญิงไทยจำนวนมากใช้มะขามเปียกผสมน้ำอุ่นและนมสดให้  
เข้ากัน พอกบริเวณผิวหน้า โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นรอยด่าง เช่น ตาตุ่ม  
ขอศอก ฝ่ามือ ที่มีรอยกราดำ และบริเวณรักแร้ ขาหนีบ  
เพื่อให้ผิวหน้าที่เป็นรอยด่างจางลง ทำให้ผิวขาวนุ่มนวลขึ้น

หากท่านสนใจสมุนไพรชนิดใดสามารถเลือกหาได้ตามชอบใจ  
เพราะนอกจากจะราคาถูกแล้ว  
ที่สำคัญยังลดอันตรายจากสารสังเคราะห์ได้อีกด้วย...ดิฉันเองก็ใช้สมุนไพร  
เหล่านี้ประจำคะ...โดยเฉพาะทานาคา...  
มีเพื่อนอยู่ที่พม่า....ท่านใดสนใจก็ติดต่อได้ที่นี้ นะคะ  
...ราคาถูกมาก...หรือจะโอนเมลมาคุยกันก็ได้คะ  
[ratchaneekuna@hotmail.com](mailto:ratchaneekuna@hotmail.com)