

## การดูแลผิวพรรณด้วยสมุนไพร

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย  
สถาบันการแพทย์แผนไทย

ความสวยความงาม นับเป็นเรื่องที่มนุษย์เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่ามีอิทธิพลต่อจิตใจของผู้คน หรือเรียกว่าเป็นจิตวิทยาของโลกเลยทีเดียว การได้เห็นของสวยๆ งามๆ ย่อมทำให้จิตใจชุ่มชื่น แต่อย่างไรก็ตาม การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์ ด้วยการรับประทานอาหารที่ครบถ้วน ก็จะทำให้ผิวพรรณสดใสงดงามได้

แต่ในปัจจุบันนี้สังคมได้พัฒนาไปมากด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง ได้มีการสกัดสารสำคัญจากธรรมชาติ เพื่อพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมความงามต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโลชั่นบำรุงผิวพรรณ หรือเครื่องประทินความงามอื่นๆ มาวางตลาดให้เลือก แต่ย้อมมีราคาแพง จึงเป็นผลให้คนที่ยึดติดกับเรื่องความสวยความงามต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นอันมาก

สถาบันการแพทย์แผนไทย เล็งเห็นความต้องการของประชาชน จึงพยายามค้นหาทางเลือกให้สำหรับคนรักสวยรักงาม แต่ต้องการประหยัดค่าใช้จ่ายก็อาจเลือกใช้สารจากธรรมชาติในการดูแลความงามด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปซื้อหาให้มากด้วยราคา

ฉะนั้นในฉบับนี้ สถาบันการแพทย์แผนไทย จึงคัดเลือกสมุนไพรที่มีผลต่อความงามของผิวพรรณ พร้อมวิธีใช้มาเสนอ อาทิ ว่านหางจระเข้ ซึ่งมีจารึกไว้ว่า แม้แต่พระนางคลีโอพัตราก็ยังใช้ว่านหางจระเข้ ในการบำรุงผิวพรรณ เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าความรู้สมัยใหม่ในการผลิตผลิตภัณฑ์เสริมความงามนั้นก็ได้นำความรู้ดั้งเดิมมาประยุกต์ ไม่ว่าจะเป็กฎมปิฎกญาไทย หรือกฎมปิฎกญาพื้นบ้านต่างๆ ทั่วโลก ซึ่งมีส่วนเป็นอย่างมากในการพิจารณาผลิตภัณฑ์เสริมความงาม

### สมุนไพรบำรุงผิวหน้าและผิวกาย

**1. ว่านหางจระเข้** คุณค่าของว่านหางจระเข้มีมากมาย นอกจากใช้รักษาโรคแล้ว ยังใช้บำรุงผิว บำรุงเส้นผมได้ด้วย ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีแชมพูสระผม และเครื่องสำอางหลายอย่างที่ใช้ว่านหางจระเข้เป็นส่วนประกอบ และกำลังเป็นที่นิยมของคนทั่วไป เนื่องจากว่านหางจระเข้มีคุณสมบัติ สามารถช่วยให้กระบวนการเมตาโบลิซึมทำงานได้ เป็นปกติ ลดการติดเชื้อสลายพิษของเชื้อโรค กระตุ้นการเกิดใหม่ของเนื้อเยื่อส่วนที่ชำรุด ฉะนั้นว่านหางจระเข้จึงถูกนำมาใช้เพื่อบำรุงผิวพรรณ ผู้ที่ใช้ว่านหางจระเข้บำรุงผิวพรรณอยู่เป็นประจำ จะรู้สึกได้ชัดว่าว่านหางจระเข้มีส่วนช่วยให้ผิวพรรณ ผุดผ่อง สดชื่น มีน้ำมีนวล และยังสามารถขจัดสิวและลดรอยจุดด่างดำได้ด้วย

การใช้ว่านหางจระเข้เพื่อบำรุงผิว โดยปอกเปลือกออกใช้แต่เมือกวุ้นสีขาวใสที่อยู่ภายใน ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการแพ้ ก่อนใช้ควรตรวจสอบว่าตนเองจะเกิดอาการแพ้หรือไม่ โดยใช้น้ำที่ได้จากวุ้นสีขาวของว่านหางจระเข้ทาตรงบริเวณคอนหูล้วนทิ้งไว้สักครู่ ถ้าเกิดการระคายเคืองเป็นผื่นแดงแสดงว่าแพ้ ไม่เหมาะที่จะใช้กับผิวหน้าอีกต่อไป ถ้าไม่มีอาการแพ้ก็น่าจะใช้ได้ตลอด แต่บางคนก็เห็นผลได้เหมือนกัน เมื่อใช้ว่านหางจระเข้ทาบริเวณหัวสิว จะทำให้หัวสิวแห้งเร็ว

นอกจากนี้ว่านหางจระเข้ยังสามารถลดความแห้งกร้านและลดความมันของผิวหน้าได้ โดยคนที่มีผิวที่มันก็จะช่วยให้ลดความมัน คนที่มีผิวหน้าแห้งก็ยังรักษาความชุ่มชื้นของผิวไว้ได้



**2. งา** เป็นพืชล้มลุกให้เมล็ดเป็นจำนวนมาก เมล็ดงามีทั้งสีดำและสีขาว ในเมล็ดงามีน้ำมันอยู่ประมาณ 45-54 % น้ำมันงามีกลิ่นหอมมารับประทาน วิธีใช้โดยการนำเอาเมล็ดงาสด มาปิ้งน้ำมันงาออกโดยไม่ผ่านความร้อน ใช้ทาผิวหนังเพื่อบำรุงผิวพรรณให้ผุดผ่อง ช่วยประทุษผิวหนังให้นุ่มนวลไม่หยาบกร้าน



**3. แดงกวา** จะมีวิตามินสูง ในผลแดงกว่ายังมีเอนไซม์ cryssin ซึ่งช่วยย่อยโปรตีน ได้เอนไซม์ชนิดนี้จะช่วยย่อยผิวหนังที่หยาบกร้าน ให้หลุดออกไป เพื่อให้ผิวใหม่ที่อ่อนนุ่มเกิดขึ้นมาแทนที่ บางคนใช้แดงกวาสดผ่าเป็นชิ้นบางๆ วางบนใบหน้าที่ล้างสะอาดแทนน้ำแดงกวา ปัจจุบันมีน้ำแดงกวาผสมในเครื่องสำอาง เช่น ครีมล้างหน้า ครีมทาตัว เพื่อช่วยให้ผิวไม่หยาบกร้าน และช่วยสมานผิว แดงกวาเป็นสมุนไพรที่หาง่ายมีประโยชน์ราคาถูก ใช้ติดต่อกันเป็นประจำจะทำให้สวยสดชื่นมีน้ำมีนวล



**4. มะเขือเทศ** ในมะเขือเทศจะมีสาร Carotenoid และมีวิตามินหลายชนิด น้ำจากผลมะเขือเทศสุกจะมีสาร Lycopersioin ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราและแบคทีเรียได้ และน้ำมะเขือเทศสด นำมาพอกหน้า จะรักษาสิวสманผิวหน้าให้เต่งตึงหรืออาจจะผ่านบางๆ แปะลงบนผิวหน้าก็ได้



**5. ขมิ้นชัน** ในขมิ้นจะมีสาร Curcumin และมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีกลิ่นเฉพาะ ขมิ้นมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราหลายชนิด ใช้ทาผิวที่มีผดผื่นคัน ผงขมิ้นใช้ทาตัวเพื่อให้มีสีเหลืองทองใช้บำรุงผิว และช่วยฆ่าเชื้อที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังบางชนิดได้อีกด้วย



**6. น้ำผึ้ง** ได้จากผึ้ง ในน้ำผึ้งประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส, ฟรุกโตส, ซี้ผึ้ง, อัลบูมินอยด์, ละอองเกสรดอกไม้ และ ฮอร์โมนเอสโตรเจนจำนวนเล็กน้อย น้ำผึ้งใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอาง ใช้พอกหน้าทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้น เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวลขึ้น น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติช่วยสมานผิว น้ำผึ้งเป็นเครื่องสำอางจากธรรมชาติที่ให้ประโยชน์สูงและหาง่าย นอกจากนี้ยังใช้น้ำผึ้งบำรุงผม ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะช่วยบำรุงหนังศีรษะ และกระตุ้นการออกของเส้นผม



**7. มะขามเปียก** มะขามเปียกมีประวัติการใช้มายาวนาน ช่วยชำระสิ่งสกปรกจากผิวหนัง เพราะฤทธิ์ที่เป็นกรดอ่อนๆ ในมะขามจะช่วยขจัดสิ่งสกปรกจากผิวหนังได้ดี ปัจจุบันได้มีหญิงไทยจำนวนมากใช้มะขามเปียกผสมน้ำอุ่นและนมสดผสมให้เข้ากันดี พอกบริเวณผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นรอยดำ เช่น ตาตุ่ม ข้อศอก ฝ่ามือ ที่มีรอยกร้านดำ และบริเวณรักแร้ ขาหนีบ เพื่อให้ผิวหนังที่เป็นรอยดำจางลง ทำให้ผิวขาวนวลขึ้น และนมสดจะช่วยบำรุงผิวให้นุ่มได้



จากที่กล่าวมาแล้ว เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีการใช้สืบทอดกันมาเป็นเวลานาน และได้ถูกลืมไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี และค่านิยมของคนไทยต่อค่านิยมด้านวัตถุ ทำให้คนรุ่นใหม่สนใจสินค้าจากต่างประเทศ แต่ปัจจุบันเป็นที่สังเกตว่าคนต่างประเทศสนใจภูมิปัญญาไทย โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงาม ซึ่งจะเห็นบ่งชี้ว่ามีผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงามที่มีส่วนผสมของสมุนไพร

การที่เราหันไปใช้ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ใช้สะดวกราคาก็จะสูง แต่ถ้าเรานำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในบ้านเรามาใช้เอง ได้สารสำคัญที่สุดใหม่ ราคาถูก ไม่มีสารเคมีเจือปน อะไรที่เราหาได้ง่าย และเป็นผลิตภัณฑ์ที่เราปลูกใช้ได้เราจะทำให้เราพึ่งตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะเศรษฐกิจที่เป็นอยู่เช่นปัจจุบัน

### อ้างอิงรูปภาพประกอบ ดังนี้

- งาขาว งาดำ <http://www.meekhao.com/foods/sesame>
- แตงกวา <http://www.oknation.net/blog/horti-asia/2013/09/09/entry-11>  
<http://www.healthandtrend.com/healthy/health-food/cucumber-juice-easy-made>
- มะเขือเทศ <http://www.ladyguides.com>
- น้ำมะเขือเทศ <http://women.sanook.com/35549/>