

## ดูแลผมสวยด้วยตัวเอง

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย  
สถาบันการแพทย์แผนไทย

### ข้อแนะนำในการดูแลเส้นผมให้สวยด้วยตัวเอง

1. เลือกแชมพูที่เหมาะสมกับเส้นผม เช่นถ้าผมแห้งควรเลือกแชมพูที่มีส่วนผสมของน้ำมันบำรุงเส้นผมมากกว่าคนผมมัน
  2. ก่อนสระผมควรหมักผมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยใช้ น้ำมันมะกอกขโคมผม และปล่อยไว้ประมาณ 10-15 นาที และสระออกด้วยแชมพู ขณะสระผมควรขี้ผมเบาๆ ล้างออกด้วยน้ำสะอาด ขณะที่ผมเปียกควรใช้ผ้าซับผมเบาๆ จนกว่าผมจะแห้ง ไม่ควรเป่าผมด้วยความร้อน เพราะจะทำให้ผมแห้ง แตกปลาย อีกทั้งยังทำให้น้ำมันที่บริเวณหนังศีรษะถูกทำลาย เป็นเหตุให้ผมร่วงได้ มีรังแค ส่วนการหวีผมควรจระรอให้ผมแห้งก่อน ไม่ควรหวีผมขณะที่ผมเปียก เพราะเส้นผมจะพันกัน เส้นผมขาดขณะหวีและจะทำให้ผมร่วงและแตกปลายมากขึ้น
  3. การเลือกหวีสำหรับผู้ที่ไว้ผมยาวควรจระดูแลเป็นพิเศษ โดยเลือกหวีที่มีขนแปรงนุ่ม ควรหวีเบาๆ จากโคนผม ถึงปลายผม และควรจระทำความสะอาดหวีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ไม่ควรใช้หวีร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจจะติดเชื้อราเชื้อแบคทีเรีย หรือโรคติดต่อจากคนอื่นได้
  4. การตัดผม การใช้ยาแก้ดสีผมหรือการตกแต่งผม เช่นการสระ เซ็ท โดร์ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เส้นผมเสีย การดูแลให้กลับคืนสภาพเดิมต้องใช้เวลาานาน
  5. การดูแลร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ทุกวันอย่างพอเพียงจะช่วยให้สุขภาพดี ส่งผลให้หนังศีรษะและเส้นผมถูกบำรุงไปด้วย เช่น ควรรับประทานโปรตีนให้เพียงพอ รับประทานผักผลไม้ให้เพียงพอ เพราะในผลไม้มีวิตามินซี และมีสารอาหารที่ช่วยกระตุ้นให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ การรับประทานอาหารตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยช่วยปรับสมดุล
  6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้หัวใจมีการทำงานเป็นปกติ การไหลเวียนโลหิตดี กระตุ้นให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานเป็นปกติ สุขภาพแข็งแรงนอกจากนี้การออกกำลังกายช่วยให้เราคลายเครียด เพราะความเครียดจะทำให้ผมหงอกเร็วและผมร่วงได้ นอกจากการออกกำลังกายคลายเครียดแล้วยังช่วยให้เราหลับสบาย
  7. ทำอารมณ์และจิตใจให้ผ่องใส สดชื่นในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายแข็งแรงสุขภาพจิตดี สารสุข (Endorphine) ก็จะถูกหลั่งออกมาช่วยให้สุขภาพจิตดี ระบบต่างๆ ในร่างกายดีที่ส่งผลทำให้สุขภาพเส้นผม หนังศีรษะดีตามไปด้วย
- และสุดท้ายคงจะหลีกเลี่ยงไม่พ้นความผิดปกติทางพันธุกรรม เพราะถ้าพันธุกรรมมีผมหงอกเร็ว ผมแดงแห้ง และหัวล้าน การดูแลรักษาที่กล่าวมาแล้วอาจจะไม่ได้ผลนัก แต่ถ้าท่านทราบสาเหตุและเข้าใจถึงปัญหาต่างๆ การแก้ไขปัญหาก็ดีและถูกวิธีจะช่วยให้ท่านมีความสุข การมีสุขภาพดี บุคลิกดี ผมสวยสะอาด สร้างเสน่ห์ให้กับผู้ที่พบเห็น แต่ถ้าขาดเสียซึ่งความดีแล้วท่านมีสิ่งเหล่านี้แล้วก็คงจะไม่ช่วยให้ท่านสวยและมีเสน่ห์ตลอดกาลได้

### ข้อแนะนำในการเลือกใช้แชมพูสมุนไพร

- ต้องราคาไม่แพงมาก
- มีฉลากกำกับ ถึงส่วนประกอบในแชมพูให้ชัดเจน
- มีทะเบียนการค้าระบุชัดเจน และมีเครื่องหมาย อย. กำกับ ถ้าไม่มีต้องมีหน่วยงานผลิตที่เชื่อถือได้
- มีสถานที่ผลิต วันที่ผลิต และวันหมดอายุ
- สังเกตสี กลิ่น มีความคงตัวดี ไม่เปลี่ยนแปลงเมื่อถูกแสงหรืออยู่ในอุณหภูมิสูง
- คุณสมบัติของแชมพูที่ดี
- ทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะอย่างหมดจด
- หลังสระผมเส้นผมจะลื่นอ่อนนุ่มและยืดหยุ่นตัวได้
- ไม่ทำลายไขมันตามธรรมชาติของเส้นผม ไม่ทำให้ผมและหนังศีรษะแห้งเกินไป

- ล้างออกง่ายโดยน้ำธรรมดาหรือน้ำกระด้าง
- ไม่เกิดความระคายเคือง ผิวหนังอักเสบหรือผดผื่น
- มีกลิ่นหอมไม่ก่อความระคายเคือง

## สมุนไพรบำรุงผม

	<p><b>1. กากเมล็ดชา, แต้โค</b> ส่วนที่ใช้ เป็นกากของเมล็ดชา ที่ได้บีบเอาน้ำมันชาออกแล้ว ประมาณ 1 กำมือ</p> <p><b>วิธีใช้</b> นำมาสระผม จะช่วยทำให้เส้นผมสะอาด และน้ำมันที่ติดอยู่ในกากเมล็ดชาจะช่วยทำให้ผมดำเป็นเงางามด้วย</p> <p>(ขอบคุณรูปภาพจากฐานข้อมูลพรรณไม้ องค์การสวนพฤกษศาสตร์)</p>
	<p><b>2. สัมป่อย</b> ส่วนที่ใช้ฝักแก่และแห้งขนาด 4-8 ฝัก</p> <p><b>วิธีใช้</b> เอาฝักมาหักและตีกับน้ำ ใช้สระผมจะทำให้สะอาด ตกดำและชำระล้างรังแคได้ดี เนื่องจากฝักมีรสเปรี้ยวเป็นกรด ใช้ชำระล้างผมให้สะอาดและเป็นเงางาม</p>
	<p><b>3. มะกรูด</b> ส่วนที่ใช้ ใช้ผลสดขนาด 1 ผล</p> <p><b>วิธีใช้</b> เอามะกรูดเผาไฟหรือผ่ามะกรูดเป็น 2 ซีก ผสมกับน้ำอุ่น เมื่อสระผมเสร็จแล้ว เอามะกรูดสระซ้ำ โดยใช้มะกรูดครึ่งซีกยีไปบนผม น้ำมันมะกรูดเป็นกรดจะช่วยทำให้ผมสะอาด ส่วนผิวของมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม และตกดำ และจะทำให้ผมลื่นจัดทรงได้ง่าย</p>
	<p><b>4. ว่านหางจระเข้</b> ส่วนที่ใช้ใช้น้ำวุ้นจากว่านหางจระเข้</p> <p><b>วิธีใช้</b> นำเอาว่านหางจระเข้ที่แก่มาปอกเอาแต่ส่วนที่เป็นวุ้น นำมาบดแล้วเอาน้ำวุ้นประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ เวลาสระผม หยดน้ำวุ้นจากหางจระเข้ลงขยี้ผมให้ทั่วทั้งประมาณ 3-5 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด วุ้นว่านหางจระเข้จะทำให้ผมสะอาด ไม่มีรังแค และช่วยบำรุงรักษาหนังศีรษะป้องกันผดผื่น และช่วยลดความมันของเส้นผมได้ ลดอาการคัน และทำให้ผมไม่หงอกเร็ว วุ้นจากว่านหางจระเข้สดจะใช้ได้ผลดี ถ้าเก็บไว้นานจะมีการเสื่อมสภาพ</p>
	<p><b>5. น้ำมันมะกอก (olive oil)</b> เป็นน้ำมันที่ได้จากผลสุกของมะกอกฝรั่ง ซึ่งมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า olea europoea L. ในน้ำมันประกอบด้วย กลีเซอไรด์ของกรดโอเลอิก พาลมิติลโนเลอิก นิยมใช้ นวดผมเพื่อให้ผมนุ่ม ผมตกดำเป็นเงางามป้องกันผมแห้งกรอบ ใช้เป็นส่วนประกอบในการเตรียมเครื่องสำอางต่าง ๆ ถ้าใช้น้ำมันมะกอกนวดผมเป็นประจำ จะช่วยให้ผมดำไม่หงอกเร็ว</p> <p>(ขอบคุณรูปจากศูนย์สารนิเทศทางอาหาร สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร)</p>
	<p><b>6. สุพรรณิการ์, กรรณิการ์ เชียงใหม่ ฝ้ายดำ (เหนื่อ, อีสาน)</b></p> <p><b>วิธีใช้</b> ใช้ใบอ่อนนำมาต้มเอาน้ำสระผมบำรุงรักษาเส้นผมให้ตกดำ นอกจากนี้ยังสามารถนำใบอ่อนมาทำยาเช็ดผม ทำครีมทาบำรุงผิว และยังสามารถนำดอกใบแห้งต้มดื่ม บำรุงร่างกายให้แข็งแรงได้อีกด้วย</p>