

## ผมสวยด้วยสมุนไพร

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย  
สถาบันการแพทย์แผนไทย

การสร้างเสน่ห์ให้กับตนเองด้วยการดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เป็นสิ่งที่ทุกคนทำเป็นประจำทุกวันอยู่แล้ว แต่การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ต้องคำนึงถึงเป็นพิเศษ เพราะของดีราคาสูงนั้น มักจะไม่ค่อยพบได้ง่ายนัก และแทบจะหาตัวอย่างไม่ค่อยได้ด้วยซ้ำ ไม่ว่าจะเป็นสบู่ แป้ง ยาสีฟัน ยาสระผม ครีมนวดผม

ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีราคาสูงกว่าผลิตภัณฑ์อื่น ที่มีวางขายอยู่ในท้องตลาด เราควรมีข้อคิด และควรจะต้องดูให้ดี เพราะผลิตภัณฑ์นั้นอาจจะหมดอายุ หรือมีคุณภาพไม่ดี อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

การดูแลความสะอาดของเส้นผมก็เช่นเดียวกัน เราควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ คุณลักษณะสี กลิ่น ส่วนประกอบ จนกระทั่งวันเดือนปีที่ผลิต ผู้ผลิต ว่าเชื่อถือได้หรือไม่ การเลือกผลิตภัณฑ์ที่จะมาดูแลเส้นผมซึ่งได้แก่ ยาสระผม ครีมนวดผม น้ำมันแต่งผม หรืออื่นๆ จะต้องมีความละเอียดรอบคอบ

ถ้าเราเลือกของที่มีคุณภาพไม่ดี นอกจากจะทำให้สุขภาพเส้นผมเสียแล้ว บางครั้งก็เป็นอันตรายต่อหนังศีรษะ ใบหู ใบหน้า บางคนอาจจะมีอาการแพ้เป็นเม็ดผื่นขึ้นตามบริเวณศีรษะ และบริเวณใกล้เคียง ซึ่งถ้าเกิดอาการเหล่านั้นแล้ว การรักษาก็มักจะต้องยุ่งยาก ใช้เวลา เสียทั้งงาน เสียทั้งเงิน เสียบุคลิก และทำให้เราขาดความมั่นใจได้

ในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นคนไทย หรือคนต่างประเทศ ต่างก็สนใจ และหันกลับมาศึกษาธรรมชาติมากขึ้น ทั้งด้านอาหาร ยา เครื่องใช้ต่างๆ ว่าภูมิปัญญาดั้งเดิมนั้น เขาใช้อะไรในการดูแลเส้นผม เพราะคนในสมัยโบราณคงไม่มีโรงงานผลิต แชมพู หรือผลิตภัณฑ์เสริมความงามเช่นปัจจุบัน แต่เขาก็สามารถดูแลสุขภาพผม ผิวหน้ากันมาได้ และค่อนข้างดีไม่มีภาวะอื่นแทรกซ้อนอย่างเช่นปัจจุบัน

การศึกษาค้นคว้า และหันกลับไปสนใจการใช้ชีวิตประจำวัน ของคนสมัยโบราณตามหนังสือ ตำรา คัมภีร์เก่าๆ ที่มีการบันทึกไว้ ตลอดจนการซักถามจากบรรพบุรุษ หมอพื้นบ้าน ถึงการดูแลเส้นผมสมัยนั้น เขาก็นำเอาพืชสมุนไพรที่มีอยู่ใกล้ตัวมาทำเป็นยาสระผม เพื่อให้ผมสะอาดปราศจากรังแค ทำให้ผมดำ รักษาโรคของหนังศีรษะ เช่น ชันนะตุ การรักษาเหาในเด็ก ส่วนใหญ่นำสมุนไพรที่หาง่ายในท้องถิ่นมาใช้ทั้งนั้น

นั่นก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ทำให้เราหันกลับมาศึกษา และสนใจสมุนไพรในการดูแลรักษาเส้นผมอีกครั้งหนึ่ง อีกประการหนึ่งอันตรายจากสารเคมีที่มีผสมอยู่ในยาสระผม หรือผลิตภัณฑ์ในปัจจุบัน ก็ทำให้เกิดอาการแพ้ มีรังแค และที่สำคัญมีราคาค่อนข้างสูง เนื่องจากมีการแข่งขันกันด้านการตลาด การโฆษณาบริษัทที่เป็นคู่แข่งมากมาย บริษัทต่างๆ เหล่านี้ก็พยายามที่จะนำเอาสมุนไพร ที่เป็นสารธรรมชาติมาผสมในผลิตภัณฑ์ เพื่อช่วยในการเพิ่มรายได้ เพิ่มความสนใจของประชาชนในยุคปัจจุบัน

สมุนไพรที่มีคนโบราณนำมาใช้ในการดูแลเส้นผม และหนังศีรษะนั้น เป็นสมุนไพรใกล้ตัวปลูกไว้ริมรั้วบ้าน หาได้ง่าย นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น มะกรูด อัญชัน ว่านหางจระเข้ มะค่าตีควาย เป็นต้น สมุนไพรที่ใช้ในการดูแลสุขภาพผม และหนังศีรษะส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่หาได้ง่ายมีอยู่ทั่วไป ราคาถูกที่ใช้บ่อย ได้แก่

### มะกรูด



ชื่ออื่น : มะกรูด มะหูด (หนองคาย) ส้มมั่วผี (ภาคใต้)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Citrus hystrix* DC.

ชื่อวงศ์ : RUTACEAE

สรรพคุณ : ผลของมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหย น้ำมันมะกรูดมีรสเปรี้ยวช่วยให้ผมสะอาด เป็นเงางาม ทำให้ผมนุ่ม แก้คันศีรษะ ป้องกันการเกิดรังแค

วิธีใช้ : นำผลของมะกรูดปิ้งไฟให้สุก ผ่าครึ่งนำผลมะกรูดที่ผ่าครึ่งถูบริเวณศีรษะ หรือนำไปผสมกับน้ำอุ่น เมื่อสระผมเสร็จแล้วเอาน้ำมะกรูดสระซ้ำ โดยใช้มะกรูดครึ่งซีกขยี้ไปบนผม น้ำมันมะกรูดเป็นกรดอ่อนๆ จะช่วยให้ผมสะอาด น้ำมันหอมระเหย จะทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางามและจัดทรงง่าย

### มะค้ำติควาย (ประคำติควาย)



ชื่ออื่น : ส้มป่อยเทศ (ภาคเหนือ) มะซึก ชะแซ ชะเหล่เต้ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sapindus emarginatus* Wall.

ชื่อวงศ์ : SAPINDACEAE

สรรพคุณ : ใช้ผล มีรสขม แก้คันตุ แก้งรังแค

วิธีใช้ : ใช้ผลมะค้ำติควายทุบพอแหลก ต้มในน้ำให้เดือด นำน้ำที่ได้สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จะทำให้หนังศีรษะสะอาด ป้องกันการเกิดรังแค แก้โรคคันตุ

### ว่านหางจระเข้



ชื่ออื่น : ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ) หางตะเข้ (ภาคกลาง)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aloe vera* (L.) Burm.f.

ชื่อวงศ์ : LILIACEAE

สรรพคุณ : รุ้นในใบว่านหางจระเข้ที่แก่มีสาร Aloemodin, Aloesin, Aloin ช่วยรักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แผลเรื้อรัง และช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ รุ้นในใบมีสรรพคุณรักษาแผล ต่อด้านเชื้อแบคทีเรีย

วิธีใช้ : นำว่านหางจระเข้ที่แก่มาปอกเปลือก เอาแต่ส่วนที่เป็นรุ้น นำมาบดแล้วเอารุ้นประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ เวลาสระผมหยดน้ำรุ้นจากว่านหางจระเข้ขยี้ผมให้ทั่วทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาทีแล้วล้างออกให้สะอาด ช่วยบำรุงหนังศีรษะ ช่วยลดอาการคัน

### ดอกอัญชัน



ชื่ออื่น : แดงชัน (เชียงใหม่) เอื้องชัน (ภาคเหนือ)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Clitoria ternatea* L.

ชื่อวงศ์ : PAPILIONACEAE

สรรพคุณ : ใช้กลีบดอกสด ตำให้ละเอียด นำน้ำที่ได้ชโลมผมจะช่วยให้ผมดกดำเป็นเงางาม

วิธีใช้ : ใช้กลีบดอกสดของดอกอัญชันตำให้ละเอียดผสมกับน้ำ กรองกากออก นำน้ำที่ได้ชโลมผมทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออก จะช่วยให้ผมดกดำเป็นเงางาม ในสมัยก่อนคนชอบนำดอกอัญชันสดมาเขียนคิ้วเด็กก่อน เพราะเชื่อว่าจะทำให้คิ้วดกและดำ

ข้อมูลสมุนไพรอ้างอิงจาก หนังสือประมวลสรรพคุณสมุนไพรไทย 1 ฉบับปรับปรุง

เจ้าของลิขสิทธิ์โดย กลุ่มงานพัฒนางานวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย