

# ผมสวยด้วยสมุนไพร



ดร.ณัฐฉิณี อนันตโชค  
ผศ.ดร.วีณา นกุลการ  
ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล

# ผมสวยด้วยสมุนไพร

- สมุนไพรใช้สระผม
- สมุนไพรบำรุงผม และหนังศีรษะ
  - สมุนไพรทำให้ผมนุ่มสลวยมีน้ำหนัก
  - สมุนไพรทำให้ผมดกดำ
  - สมุนไพรชะลอผมร่วงออกก่อนวัย
- สมุนไพรรักษารังแค คัน ผมร่วงเป็นหย่อมๆ จากเชื้อรา
- สมุนไพรใช้ย้อมผม



## สมุนไพรใช้ระดม

- มะคำดีควาย
- ส้มป่อย
- หนามแท่ง
- มะตูม



# มะคำดีควาย

## (Soap berry, *Sapindus rarak*)

- ชื่ออื่น ๆ: ประคำดำควาย ส้มป่อยเทศ (เชียงใหม่) ชะแซ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) คำดีควาย (ใต้) มะซัก (เหนือ)
- ผลมะคำดีควาย เต็มไปด้วย **สารซาโปนิน** (saponins) ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติชะล้าง และทำให้เกิดฟอง คล้ายสบู่ จึงใช้ในการทำความสะอาด



# มะคำดีควาย

## (Soap berry, *Sapindus rarak*)

- สรรพคุณ ผลใช้รักษา โรคชั้นหะตุซึ่งเกิดจากเชื้อราบนหนังศีรษะ
- มีรายงานว่าสารสกัดจากผลมะคำดีควายมีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ก่อโรคผิวหนังได้
- วิธีทำ: นำลูกประจำคำดีควาย 1-2 ลูก ทูบให้แตก แล้วนำไปต้มกับน้ำ นำน้ำไปใช้สระผม



## ส้มป่อย (*Acacia concinna*)

- ฝักส้มป่อย จะมี **สารซาโปนิน และกรดอินทรีย์** จึงนำมาใช้สระผมได้
- สรรพคุณ แก้โรคผิวหนังคัน ป้องกันและรักษามือและเท้าเปื่อย บรรเทาการอักเสบจากแมลงกัดต่อย และพิษงูด้วย และป้องกันผมหงอกก่อนวัย



## ส้มป่อย (*Acacia concinna*)

- สารสกัดจากฝักส้มป่อยมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราหลายชนิดรวมทั้งเชื้อราก่อโรคผิวหนัง
- วิธีทำ: ฝักส้มป่อยแห้ง 4-8 ฝัก นำมาหัก แช่หรือต้ม กับน้ำ 1 ลิตร สารในฝักส้มป่อยจะค่อย ๆ ละลาย ออกมาในน้ำ กรองเอาเฉพาะน้ำมา



# มะเค็ด หรือ หนามแท่ง (*Catunaregam tomentosa* )



- ชื่ออื่น เคล็ด, ตะเคล็ด, หนามเคล็ด, หนามแท่ง (เหนือ, อีสาน), เคล็ดท่ง (ใต้)
- หนามแท่ง พบได้ทางภาคอีสานโดยเฉพาะหนองคาย อุดรธานี อุบลราชธานี
- ผลมี **สารซาโปนิน** ผลแก่นำมาทุบพอแหลก ใช้ช้กผ้า ทำความสะอาดร่างกาย และสระผม





## มะตูม (*Aegle marmelos*)

- ผลมะตูม มีน้ำมันหอมระเหย และสารที่มีลักษณะเป็นเมือก ๆ คือ มิวซิเลจ (mucilage) เพคติน (pectin)
- ยางจากผลมะตูมสด ๆ หรือทำเป็นผงพร้อมใช้ ผสมน้ำเป็นเมือก มีฟองเล็กน้อย  
คนอื่นเคยใช้สระผม



# สมุนไพรบำรุงผม

- ว่านหางจระเข้
- หมี่หรือหมี่เหม็น
- อัญชัญ
- มะขามป้อม
- มะกรูด
- น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา
- สมอไทย
- ขิง
- กะเม็ง
- ตะไคร้
- บอระเพ็ด
- บัวบก



## ว่านหางจระเข้ (*Aloe vera*)

- ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา : สมานแผล ลดการอักเสบ เพิ่มการเจริญทดแทนของเนื้อเยื่อ
- บำรุงเส้นผมให้เงางาม ช่วยบำรุงหนังศีรษะ รักษาแผลบนศีรษะ และขจัดรังแค
- สารที่ออกฤทธิ์ คือ
  - กลัยโคโปรตีน หรือ Lectins : aloctin A ซึ่งสลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน
  - Polysaccharides: mannans, polymannans



## ว่านหางจระเข้ (Aloe Vera)

- วิธีทำ: นำว่านหางจระเข้มาทาที่ผม หรือนำไปปั่นให้ละเอียดแล้วนำมาหมักผมให้ทั่ว
- ข้อควรระวัง : ควรล้างน้ำอย่างสีเหลือง ออกให้หมด เพราะอาจระคายเคืองผิวหนังและทำให้มีอาการแพ้ได้



## ว่านหางจระเข้ (Aloe Vera)

- นำใบมาปอกเปลือก และล้างน้ำเพื่อล้างยางที่ติดมาออก
- นำส่วนที่เป็นวุ้นมาใช้ นำเนื้อวุ้นไปปั่น
- คั้นเอาเฉพาะน้ำเมือกที่เป็นเจล
- ทำให้ผสมเปียก
- นำเจลว่านหางจระเข้ที่คั้นได้มาหมักที่โคนผม
- ทำให้หนังศีรษะอุ่น เพื่อให้เส้นเลือดฝอยและรูขุมขนขยายตัว สารสำคัญสามารถแทรกซึมเข้าไปง่ายขึ้น โดยการพอกด้วย ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อนทำให้หมาด ๆ ทิ้งไว้ประมาณ 10-30 นาที
- แล้วล้างออก



## หมี่หรือหมี่เหม็น (*Litsea glutinosa*)

- ชื่ออื่น ๆ : กำปรหนบาย, ดอกจุ่ม, ตังสีไพร, ทังบวน, มะเยื่อ, ยุบเหยา, มือเบาะ, มั่น, หมูทะลวง, อีเหม็น
- ไบมีสารเมือก (mucilage) ในกลุ่ม polysaccharide
- ไบหมี่มีคุณสมบัติช่วยให้เส้นผมแข็งแรง ผมเรียบลื่น นุ่ม สลวยเป็นเงางาม



## หมี่หรือหมี่เหม็น (*Litsea glutinosa*)

- สารสกัดใบหมี่ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ และช่วยสมานแผล
- ชาวบ้านนิยมนำมาใช้สระผม
  - ใช้ใบชงย่ำกับน้ำ หรือต้มกับน้ำ
  - ใช้น้ำเหนียว ๆ ชโลมเส้นผม และหนังศีรษะ
  - หมักทิ้งไว้สักครู่ แล้วล้างออก





## อัญชัญ (*Clitoria ternatea*)

- ดอกอัญชัน มีสรรพคุณช่วยป้องกันผมหงอก ทำให้ผมที่ขึ้นมาใหม่ดำเงางาม
- ดอกอัญชัน มีสารกลุ่มแอนโทไซยานิน เป็นสารที่มีสีน้ำเงิน สีแดง หรือสีม่วง
- สารสกัดดอกอัญชัญ มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ และกระตุ้นการงอกของผม







## อัญชัญ (*Clitoria ternatea*)

- นำดอกอัญชัน 10-15 ดอก ล้าง แล้วบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำ แล้วกรองเอาดอกอัญชันออก
- นำน้ำที่ได้มาผสมกับน้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา
- นำส่วนผสมมาชโลมให้ทั่วเส้นผมและหนังศีรษะ
- ทิ้งไว้ประมาณ 20-30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หลังจากการสระผม



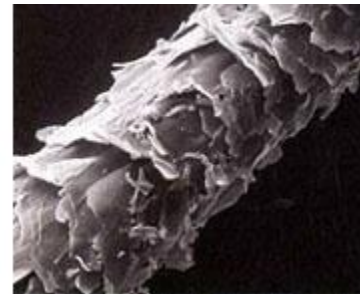
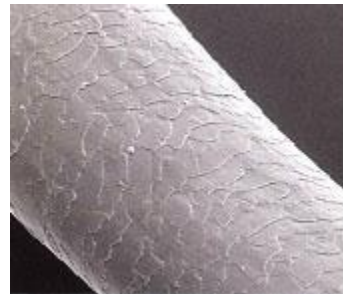
## มะกรูด (*Citrus hystrix*)

- ชื่ออื่น : มะขุน มะขูด (ภาคเหนือ) มะขู (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ภาคใต้)
- ผลมะกรูด มีสรรพคุณให้ผสมดก รากผสมแข็งแรง เส้นผสมเงางาม ชุ่มชื้น และไม่เสีย ไม่เปราะขาดง่าย และช่วยขจัดรังแค



## มะกรูด (*Citrus hystrix*)

- น้ำมันจากผิวมะกรูด มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา
- น้ำมันมะกรูด มีความเป็นกรดช่วยทำความสะอาด ช่วยปิดเกล็ดผมให้ เรียงเป็นชั้นปกติ ทำให้เส้นผมเรียบ หวัง่าย



## มะกรูด (*Citrus hystrix*)

### วิธีที่ 1

- ตำราโบราณจะใช้ผลมะกรูดหมกลงในขี้เถ้า หรือลนไฟให้จนไหม้ ความร้อนจะทำให้น้ำมันออกมาง่ายขึ้น ทิ้งไว้ให้เย็น
- ปอกเปลือก แล้วนำเปลือกไปขยำลงบนหนังสือกระดาษ
- หมักดมไว้ โดยการพอกด้วยผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นทำให้หมาด ๆ ทิ้งไว้ประมาณ 10-30 นาที



## มะกรูด (*Citrus hystrix*)

### วิธีที่ 2

- การตำผสมกับน้ำ โดยปอกเอาผิวผลมะกรูดมาตำ แล้วผสมกับน้ำที่ได้จากการคั้นเนื้อ
- แล้วผสมน้ำธรรมดา กรองเอากากออก แล้วนำน้ำไปสระผม
- ถ้าใช้แล้วรู้สึกแสบอาจจะต้องเจือจางด้วยน้ำเพิ่มเติม



## มะกรูด (*Citrus hystrix*)

### วิธีที่ 3

- นำมะกรูด 1-2 ลูก ต้มในน้ำประมาณ 3-5 แก้วให้เดือด  
ทิ้งให้อุ่น
- ขยำลูกมะกรูด ในน้ำ จากนั้นกรองเอาเนื้อและกากออก
- นำน้ำมะกรูดที่ได้มาผสม ชโลมทิ้งไว้สัก 10 นาที แล้ว  
ล้างออก





## มะพร้าว (*Cocos nucifera*)

- น้ำมันมะพร้าว ประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัวขนาดกลาง (medium chain triglycerides ; MCT) เช่น กรดลอริกซึ่งมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ และมีวิตามินอี ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- MCT สามารถผ่านเข้าออกอย่างอิสระที่ผนังเซลล์ ทำให้สามารถผ่านเข้าออกจากเส้นผมได้อย่างง่ายดาย จึงมีประสิทธิภาพในการบำรุงเส้นผม
- น้ำมันมะพร้าว มีคุณสมบัติ เพิ่มความชุ่มชื้น ทำให้ผมนุ่มเงางาม และป้องกันการเกิดรังแคจากหนังศีรษะแห้ง





## มะพร้าว (*Cocos nucifera*)

- ใช้กะทิประมาณ 1 – 2 แก้ว หรือน้ำมันมะพร้าว
- ชะโลมกะทิลงบนศีรษะและเส้นผม
- พอกด้วยผ้าขนหนูที่อุ่น ๆ หมักทิ้งไว้ให้แห้ง ประมาณ 30 นาที หรือมากกว่า
- ล้างออกด้วยน้ำ
- สระผมด้วยยาสระผมอ่อน ๆ







## น้ำมันมะกอก

(Olive oil; *Olea europaea*)

- น้ำมันมะกอก ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอื่น ๆ ได้แก่ วิตามินอี คาโรทีน และสารโพลีฟีนอล
- น้ำมันมะกอก ช่วยบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ ให้ผมนุ่มลื่น เงางาม และมีสารที่จะช่วยป้องกันการทำลายเส้นผมจากแสงแดดและอนุมูลอิสระ



## น้ำมันงา

(Sesame; *Sesamum indicum* )

- น้ำมันงา มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และเชิงเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ยังมีวิตามินอี ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ
- น้ำมันงา ช่วยให้ผมเงางาม นุ่มสลวยมีน้ำหนัก และยังกระตุ้นการงอกของเส้นผม ให้ผมดกดำ โดยไปเพิ่มการผลิตเวียนของโลหิตรอบ ๆ รูขุมขนบนหนังศีรษะ และบำรุงรากผมให้แข็งแรงไม่หลุดร่วงง่าย



## น้ำมันมะกอก และน้ำมันงา

การหมักผสมด้วยน้ำมันมะกอกหรือน้ำมันงา

- นำขวดน้ำมันไปแช่ในน้ำอุ่นก่อน
- ทำผสมให้เปียก
- นำน้ำมันที่อุ่น ๆ มาขวดหนึ่งศีรษะ
- พอกด้วยผ้าขนหนูที่อุ่น ๆ หมักไว้ ประมาณ 30 นาที
- ล้างออกด้วยน้ำ
- สระผสมด้วยยาสระผมอ่อน ๆ





## มะขามป้อม

*(Phyllanthus emblica)*

- ชื่ออื่น : กำทวด (ราชบุรี) ก้นโตด (เขมร-จันทบุรี) สันยาสำ มั่งลู (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)
- ผลมะขามป้อม มีสรรพคุณทำให้ผมดกดำ หงอกช้ำลง
- สารสกัดมะขามป้อมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านการทำลายคอลลาเจนที่เป็นองค์ประกอบของผิวหนัง และกระตุ้นการงอกของเส้นผม

## มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica*)

ผลมะขามป้อม มีรสเปรี้ยวแกมฝาด

- มีกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่นกรดมาลิก กรดมูซิก (malic และ mucic acid) และวิตามินซี จึงมีสรรพคุณช่วยทำความสะอาดและกำจัดเชื้อโรค
- มีเฟลวานอยด์ และแทนนินได้แก่ เอมบริคานิน เอ และ บี (emblicanin A และ emblicanin B)  
มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ



## มะขามป้อม (*Phyllanthus emblica*)

น้ำมันหมักผม

- นำมะขามป้อมสดมาหั่นเป็นแว่น ๆ ตากให้แห้งในที่ร่ม
- นำไปทอดหรือเคี้ยวในน้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา หรือ น้ำมันมะกอก ทอดจนกระทั่งมะขามป้อมเริ่มไหม้ (อาจนำสมอไทยมาทอดร่วมด้วย)
- ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น แล้วเก็บส่วนน้ำมัน
- ชโลมน้ำมันลงบนผมที่เปียก
- ทิ้งไว้ 10-30 นาที แล้วล้างด้วยน้ำเปล่า





## สมอไทย

*(Terminalia chebula)*

- ชื่ออื่น : สมอ มาแน่ สมออัพยา หมากแน่ะ
- ตำรายาไทย สมอไทยจัดอยู่ใน “ตำรับยาตรีผลา”
- ประกอบด้วยกรดต่าง ๆ มากมาย เช่น กรดแกลลิก กรดชิบูลิก ดังนั้นจึงมีสรรพคุณช่วยทำความสะอาด
- มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียบางจำพวกด้วย

# กะเม็ง

(*Eclipta prostrata*)



- ชื่ออื่น : กะเม็งตัวเมีย คัดเม็ง บังกีเช่า หญ้าสับ ฮ่อมเกี้ยว
- สรรพคุณ แก้ผมหงอกก่อนวัย ใช้น้ำคั้นจากต้นเคี้ยวกับน้ำมันงา หรือน้ำมันมะพร้าวทาศีรษะจะทำให้ผมหงอกดำและแก้ผมหงอกก่อนวัย
- มีรายงานว่าช่วยกระตุ้นการงอกของผมได้







## บอระเพ็ด

(*Tinospora crispa*)

- ชื่ออื่น : เครือเขาฮอ จุ่งจิง เจตมูลหนาม ตัวเจตมูลยาน เถาหัวด้วน หางหนู
- สรรพคุณตามตำราไทย แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ เป็นยาเจริญอาหาร ยาอายุวัฒนะ และลดความดันโลหิต
- องค์ประกอบ เช่น บอระเพโตซาย (borapetoside) ซึ่งสารนี้เป็นสารองค์ประกอบหลักในลำต้นบอระเพ็ด ซึ่งเป็นสารรสขม นอกจากนี้ยังมีแอลคาลอยด์อื่น ๆ อีกหลายตัว



## บอระเพ็ด

(*Tinospora crispa*)

- สรรพคุณ ป้องกันผมหงอก ผมร่วง
- วิธีทำ: นำบอระเพ็ดสดมาตำให้ละเอียด ผสมน้ำข้าวข้าวพอประมาณ หรืออาจเอาไปต้มกับน้ำ ต้มทิ้งไว้สักครู่ จากนั้นกรองคั้นเอาแต่น้ำ นำมาหมักผมทิ้งไว้ประมาณ 10 – 15 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วสระผมตามปกติ ทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง



## บอระเพ็ด

(*Tinospora crispa*)

- ชื่ออื่น : เครือเขาฮอ จุ่งจิง เจตมูลหนาม ตัวเจตมูลยาน  
เถาหัวด้วน หางหนู
- สรรพคุณตามตำราไทย แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ เป็นยาเจริญ  
อาหาร ยาอายุวัฒนะ และลดความดันโลหิต
- องค์ประกอบ เช่น บอระเพ็ดไซยา (borapetoside) ซึ่งสารนี้  
เป็นสารองค์ประกอบหลักในลำต้นบอระเพ็ด ซึ่งเป็นสารรส  
ขม นอกจากนี้ยังมีแอลคาลอยด์อื่น ๆ อีกหลายตัว



## บัวบก (*Centella asiatica*)

- ชื่ออื่น : ผักแว่น ผักหนอก ปะหนะ เอชาเต้าะ
- มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา สมานแผล รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
- แก้มหมงอก โดยใช้ใบบัวบก 1 กิโลกรัม เติมน้ำ 1 ลิตร บั่นให้ละเอียด เอาน้ำคั้นมาเคี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว จนเหลือแต่น้ำมัน นำน้ำมันที่ได้ชโลมแผล และหวดหนังศีรษะ ประมาณ 15 นาที ล้างออก

## สมุนไพรรักษารังแค คันศีรษะ ผมร่วนเป็นหย่อม ๆ จากเชื้อรา

- ทองพันชั่ง
- กระเทียม
- ตะไคร้
- ขี้เหล็ก
- ประคำดีควาย
- ส้มป่อย



## ทองพันชั่ง (*Rhinacanthus nasutus*)

- ชื่ออื่น : ทองคันทั่ง หญ้ามันไก่
- สรรพคุณ: ใบใช้รักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ผื่นคันเรื้อรัง
- สารสำคัญ ได้แก่ โรนาแคนทีน ซี (rhinacanthin-C) โรนาแคนทีน ดี (rhinacanthin-D) และ โรนาแคนทีน เอ็น (rhinacanthin-N) มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา ต้านไวรัส



Canon A40 Photo by Ancha

## ทองพันชั่ง (*Rhinacanthus nasutus*)

- ช่วยลดผมร่วง แก้โรคผิวหนัง ขจัดเชื้อราและแบคทีเรียที่รากผม กระตุ้นการงอกของเส้นผมทำให้ผมดำเป็นเงางาม
- วิธีใช้ นำใบสดทองพันชั่งที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป มาตำจนละเอียดแล้วผสมกับน้ำสะอาดหมักไว้บริเวณศีรษะ แล้วล้างออก ทำติดต่อกันอย่างน้อย 15–30 วัน จึงจะเห็นผล



## กระเทียม

*(Allium sativum)*

- ชื่ออื่น : กระเทียมขาว กระเทียมจีน เทียม ปะเซ้วา หอมขาว หอมเทียม หัวเทียม
- มีฤทธิ์ต่าง ๆ มากมาย เช่น ต้านอนุมูลอิสระ ลดความดันโลหิต ต้านเซลล์มะเร็ง
- มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา





## กระเทียม

*(Allium sativum)*

- องค์ประกอบสำคัญ:
  - น้ำมันระเหยง่าย โปรตีน แป้ง สารอื่น ๆ
- ในน้ำมันกระเทียมจะมีสารที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญ ได้แก่ อัลลิซิน ไดอัลลิลไดซัลไฟด์ เป็นต้น



## กระเทียม

*(Allium sativum)*

- นำไปใช้ต้านเชื้อราบนหนังศีรษะ
- นำกระเทียมมาบดหรือหั่น
- นำไปเคี้ยว ในน้ำมันร้อน ๆ (ใช้น้ำมันละหุ่ง น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันมะกอก)



## ตะไคร้

*(Cymbopogon citratus)*

- ชื่ออื่น : จะไคร (ภาคเหนือ) ไคร (ภาคใต้) คาหอม (แม่ฮ่องสอน) เชิดเกรย หลอะเกรย (เขมร-สุรินทร์) ห่อวอตะโป้ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ขี้ไคร้ (อินดี-สกา)
- สรรพคุณ: แก้ปวด ขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร



## ตะไคร้

(*Cymbopogon citratus*)

- ฤทธิ์ต้านเชื้อรา ยีสต์
- มีสารสำคัญคือ ซิตรอล (citral) และ เมอร์ซีน (myrcene) เป็นตัวออกฤทธิ์
- มีงานวิจัยใช้น้ำมันตะไคร้ประมาณ 2% ผสมในแชมพู พบว่าต้านเชื้อยีสต์ *Malassezia furfur* ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดรังแคได้ดี



## ตะไคร้

*(Cymbopogon citratus)*

- ใช้ตะไคร้ 2-3 ต้น นำมาตำให้ละเอียด
- กรองเอาแต่น้ำ
- หลังจากสระผมสะอาดดีแล้วนำน้ำตะไคร้มาชโลม
- นวดให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้สัก 10 นาที
- ล้างออก
- ทำเป็นประจำสัก 2 เดือน

# ขี้เหล็ก

*(Senna siamea)*

- ชื่ออื่น : ขี้เหล็กแก่น ขี้เหล็กบ้าน ขี้เหล็กหลวง ขี้เหล็กใหญ่ ผักจี่ลี หมะขี้เหละพะโต๊ะ ยะหา
- มีฤทธิ์ด้านเบคทีเรีย และต้านเชื้อรา





# ขี้เหล็ก

*(Senna siamea)*

- ส่วนดอก มีสรรพคุณรักษาโรค
- ดอกขี้เหล็ก 2 ช้อนโต๊ะ พิมเสน 1 ช้อนชา บั่นผสมกับลูกมะกรูด  
ย่างไฟ 2 ลูก
- เติมน้ำปูนใส 100 ซีซี บั่นผสมให้เข้ากัน
- กรองคั้นเอาแต่น้ำ
- จากนั้นนำน้ำมันมะกอกเติมผสม 60 – 100 ซีซี ผสมให้เข้ากัน
- หมักผสมไว้ 20 นาที ก่อนสระผมทุกครั้ง บรรเทาอาการรังแคได้ดี

# สมุนไพรใช้ย้อมผม

## เทียนกิ่ง (*Lawsonia alba*)

- ชื่ออื่น : เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนแดง เทียนไม้  
เทียนย้อม เฮนน่า
- องค์ประกอบทางเคมีที่สำคัญ คือ ลอร์โซน (lawsone) ซึ่งเป็นสารสีแดงอมส้ม





## เทียนกิ่ง (*Lawsonia alba*)

- ส่วนที่นำมาใช้ย้อมผม คือ ใบ กิ่ง ก้าน
- ย้อมสีแบบกิ่งถาวร ติดเส้นผมนาน 3-4 สัปดาห์
- วิธีการย้อม ผสมผงเฮนหน้าปริมาณ 100 กรัม มะนาวครึ่งผล น้ำชาที่ผ่านการต้มจนเดือนแล้ว 1 แก้ว ในชามแก้ว คนให้เข้ากัน
- ทิ้งไว้นาน 8 ชั่วโมง
- สระด้วยน้ำสะอาด



## เทียนกิ่ง (*Lawsonia alba*)

- หากต้องการเติมสีสันทึบให้กับเฮนน่า เพื่อให้ได้สีที่แตกต่างออกไป
  - เติมผงกาแฟ 1-2 ช้อนโต๊ะ จะให้สีโทนแดง
  - เติมน้ำดอกอัญชัน (30-50 ดอก) ที่ผ่านการต้มรวมกับน้ำชา แล้วคั้นเอากากออก ช่วยให้สีย้อมออกมาเป็นสีน้ำเงินเข้ม
  - ผสมน้ำส้มไซเดอร์หรือน้ำส้มจากแอปเปิ้ล 3 ช้อนโต๊ะ จะช่วยเพิ่มประกายสีทอง
  - เติมผงกาแฟ 3 กรัม จะมีสีที่ใกล้เคียงกับสีดำ



**ขอบคุณค่ะ**