

## ผมสวยด้วยผักสวนครัว

🕒 นำเสนอเมื่อ 26 ก.ค. 2553

เชื่อหรือไม่ครับว่า พืชผักสวนครัวหลังบ้านเรา  
สามารถที่จะช่วยบำรุงเส้นผมของเราให้สลวยสวยเก๋ได้ด้วยนะครับ มาดูกันครับ ว่ามีอะไรบ้าง



- **ชะอม** ถ้าผมขาดชีวิตชีวา  
แนะนำให้ใช้สูตรชะอม โดยใช้ใบชะอมประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำสะอาด 3 ถ้วยจนเดือด  
กรองเอาแต่น้ำเขียว ๆ นำไปวางไว้ให้เย็น หลังจากสระผมสะอาดแล้ว นำผาขนหนูชุบน้ำชะอมพอหมาด ๆ  
เช็ดถูให้ทั่วศีรษะ จะช่วยคืนสภาพเส้นผมให้ดีขึ้นได้ และยังช่วยไม่ให้ผมแตกปลายอีกด้วย



- ตะไคร้ ใช้แก้ปัญหามมแตกปลายได้ผลดี

ให้ใช้ตะไคร้ 2-3 ต้น นำมาตำให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ  
หลังจากสระผมสะอาดดีแล้วให้นำน้ำตะไคร้มาชะโลมและนวดให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้สัก 10 นาที จึงล้างออก  
ทำกันเป็นประจำสัก 2 เดือน

ขอบคุณที่มาข้อมูลจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)