

สมุนไพรฤทธิ์เย็น ตัวช่วยดูแลผิว ประหยัด..ช่วงปลายฝนต้นหนาว

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2564

การใช้สมุนไพรไทยสำหรับดูแลผิวพรรณในช่วงปลายฝนต้นหนาว เป็นอีกหนึ่งเคล็ดลับความงามที่ได้จากภูมิปัญญาไทย เพราะนอกจากหาง่ายแล้ว ยังปลอดภัยกับสุขภาพอีกด้วย อีกทั้งไม่ต้องเวลาไปหาซื้อนอกบ้านให้เสี่ยงโควิด-19 เพียงแค่นำมาแช่หรือเมียงมองออกไปริมรั้ว

กัญ.ผกากรอง ขวัญข้าว เกษตรกรชำนาญการ รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร ให้คำแนะนำเกี่ยวกับสมุนไพรดูแลผิวพรรณในช่วงปลายฝนต้นหนาว ที่หลายคนมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับปัญหาผิวมาฝากกัน ว่า **“สมุนไพรดูแลผิวพรรณ”** ที่ง่ายที่สุดนั้น ได้แก่ **“น้ำมันมะพร้าว”** เพราะคนทั่วไปนิยมใช้เพื่อให้ความชุ่มชื้นให้กับผิว เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวมีสารสำคัญในการช่วยบำรุงผิวและลดอาการแพ้ต่างๆ จากภาวะที่ผิวแห้งกร้านในช่วงลมหนาวมาเยือน นอกจากนี้ในตำรับของการปรุงยาสมุนไพรไทยก็จำเป็นต้องใช้น้ำมันมะพร้าวเพื่อเป็นตัวประกอบยา เช่น ยาแผนโบราณที่ใช้รักษาโรคผิวหนัง เป็นต้น ดังนั้นการทำผิวหน้าหรือผิวกายด้วยน้ำมันมะพร้าว ก็ถือเป็นเคล็ดลับความงามราคาประหยัดในช่วงที่บ้านเราเริ่มเข้าสู่การเย็นๆ อย่างปลายฝนต้นหนาวได้

ส่วนใครที่มีปัญหาผิวแดงลอกอักเสบจากแสงแดด และมลภาวะอย่างฝุ่นละออง สามารถเดินเข้าไปในครัวและมองหาสมุนไพรใกล้ตัว อย่าง **“แตงกวา”** ที่สามารถนำมาฝานแล้วพอกใบหน้าที่ถูกแสงแดดจัด ซึ่งทำให้เกิดอาการแสบร้อนแดงที่ผิว ก็จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับบริเวณดังกล่าวได้ เนื่องจากในแตงกวามีสารจากธรรมชาติที่ช่วยต้านการอักเสบ อีกทั้งปัญหาผิวหน้าดังกล่าวที่เกิดจากมลภาวะนั้น หากปล่อยให้ไว้อาจนำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรง ก็สามารถช่วยได้ด้วยสูตรแตงกวาพอกหน้า

ถัดมาเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งการกินและการใช้ทาภายนอกอย่าง **“ใบบัวบก”** ที่ไม่เพียงช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวในช่วงอากาศเย็นๆ แต่ยังช่วยลดการอักเสบและสร้างคอลลาเจนให้ผิว เนื่องจากสรรพคุณของใบบัวบกนั้นมีฤทธิ์ช่วยสมานแผล ขณะเดียวกันก็ช่วยเติมคอลลาเจนให้กับผิวพรรณ หากคุณสาว ๆ ที่เคยมีปัญหาสิวหตุ้มซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผิวหน้าเป็นบ่อเป็นหลุม ดังนั้นให้นำใบบัวบกมาตำพอละเอียด และพอกหน้าบางๆ ทิ้งไว้ทั้งคืน ก่อนล้างหน้าออกในตอนเช้า ก็จะช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนให้ผิวและทำให้เนื้อหนังบนใบหน้าให้กลับมาเต็มได้ อันเนื่องจากปัญหาสิวที่ทำให้ใบหน้าเป็นหลุมลึกนั่นเอง

ปิดท้ายกันที่สมุนไพรดูแลผิวพรรณอย่างปัญหาผิวมันแม้ว่าบ้านเรากำลังเข้าสู่อากาศเย็นแล้วนั้น ได้แก่ **“วานหางจระเข้”** ที่มีสรรพคุณลดความมันให้กับผิวพรรณ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นสิ่วเหอแดงและใบหน้ามัน หมอง ก็สามารถนำวานหางจระเข้ชนิดกาบใหญ่ เนื่องจากวานหางจระเข้กบใหญ่ในช่วงเวลาที่เรานำไปแช่เย็นแล้วจะมียางสีเหลืองออกมา ดังนั้นเราสามารถนำมิดชิดเช็ดออกให้หมด เพื่อให้เหลือแต่เจลวานหางจระเข้สีเขียวยาวที่จะใช้เท่านั้น (วานหางจระเข้ไซส์เล็ก เวลาที่ปอกเปลือกเราจะไม่สามารถนำยางสีเหลืองออกให้หมด เนื่องจากยางสีเหลืองจะทำให้ผิวหน้าของเราระคายเคืองได้ง่ายจึงต้องเช็ดออกให้หมด) หลังจากนั้นให้นำวานหางจระเข้ที่ปอกเปลือกแล้ว นำเจลสีเขียวยาวมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อให้สารสำคัญในวานหางจระเข้ซึมเข้าสู่ผิวได้ง่าย และพอกใบหน้าที่ทั้งคืน ก่อนที่จะล้างหน้าออกในตอนเช้า

(ก่อนพอกว่านหางจระเข้ทั้งไว้ทั้งคืนนั้นควรล้างทำความสะอาดไปหน้าก่อนทุกครั้ง)

ขอบคุณเนื้อหาจาก [ไทยโพสต์](#)