

สูตรความงามของสปาแพทย์แผนไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตปทุมธานี

สูตรความงามที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นสูตรที่ อาจารย์กมลรัตน์ ณ หนองคาย ได้ทำการทดลอง ทดสอบ และนำมาใช้จริง จนแน่ใจถึงความปลอดภัยและผลที่ได้หลังจากการใช้ เพราะการใช้สมุนไพรในการดูแลส่วนต่างๆ โดยเฉพาะขั้นตอนการดูแลผิวหนังจะต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก เนื่องจากผิวหนังเป็นส่วนที่เหมือนหน้าบ้านที่ทุกคนต้องมองเห็นก่อน และปกป้องถึงความมีสุขภาพผิวพรรณที่ดี อีกทั้งมีความละเอียดอ่อนต่อการระคายเคืองได้ง่าย

ครีมล้างหน้ามะขาม

ส่วนผสม

มะขามเปียก	1	ชีด
(มีกรดอินทรีย์ เร่งการผลัดเซลล์)		
นมข้นจืด	1/2	แก้ว
(มีเกลือแร่ วิตามินหลายชนิด บำรุงผิวให้ผิวนุ่ม)		
น้ำผึ้ง	2	ช้อนชา
(บำรุงผิว ลดอาการระคายเคือง)		
ขมิ้น	1/2	ช้อนชา
(บำรุงผิว ลดการอักเสบ ระคายเคือง)		

วิธีทำ

นำมะขามเปียกมาคั้นกับนม แยกเอาเฉพาะเนื้อมะขามผสมกับน้ำผึ้ง ขมิ้น เก็บไว้ในตู้เย็น



วิธีใช้

นำครีมมะขามผสมน้ำเล็กน้อย แต่ถ้าเหลวมากแล้วก็ไม่ต้องผสม โดยทำหน้าให้เปียกก่อน ลูบไล้ครีมมะขามทั่วใบหน้าเบาๆ ระวังเรื่องการระคายเคือง หรือพอกหน้าทิ้งไว้ 5-15 นาที หรือจนแห้ง แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรถูหรือขัดหน้ามาก เพราะจะทำให้ระคายเคืองได้ง่าย

เกลือมะขามขัดผิว

ส่วนผสม

เนื้อมะขามเปียก	350	กรัม
(มีกรดอินทรีย์ ช่วยเร่งการผลัดเซลล์)		
เกลือ	900	กรัม
(ลดจำนวนเชื้อโรค เป็นเม็ดขัดทำความสะอาดผิว)		
การบูร	100	กรัม
(เป็นเม็ดขัด เร่งการผลัดเซลล์ ทำให้หอม)		

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน



วิธีใช้

ใช้พอกตัวในขณะที่ตัวเปียก ทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วทำการขัดถูทั้งตัว ควรระวังผิวที่แพ้ง่าย

34 เกษตรกรรมธรรมชาติ