**โครงงาน**

เรื่อง  ยาสระผมจากสมุนไพร

**จัดทำโดย**

ด.ช.พชร เดิมลา เลขที่ 1

ด.ช.ณัฐนันท์ จันอินทร์ เลขที่ 4

ด.ช.ธนภัทน นกเขียว เลขที่ 8

ด.ญ.ธิดาพร แสนประสิทธิ์ เลขที่ 15

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/3

**ที่ปรึกษา**

คุณครูนารีรัตน์  แก้วประชุม

วันที่ 5 เดือน กันยายน พ.ศ. 2557

**เสนอ**

โรงเรียนสตรีอ่างทอง

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศีกษา2562

**กิตติกรรมประกาศ**

    โครงงานฉบับนี้สำเร็จและสมบูรณ์เป็นรูปเล่ม ด้วยความกรุณาและเอาใจใส่เป็นอย่างดีจาก คุณครู วิทยายะท์ แสงไข่ เป็นอย่างยิ่ง คุณครูประจำวิชา ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและแนะแนวทาง

   การดำเนินการทำรายงานในครั้งนี้โดยไม่มีข้อบกพร่อง รวมทั้งข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นต่างๆ ตลอดทั้งการตรวจแก้ไขรายงานฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น  ทางคณะผู้จัดทำจึงขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

  ขอขอบคุณครูทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ และประสบการณ์ตลอดจน อำนวยความสำเร็จให้บังเกิด

**คณะจัดทำ**

ด.ช.พชร เดิมลา

ด.ช.ณัฐนันท์ จันอินทร์

ด.ช.ธนภัทน นกเขียว

ด.ญ.ธิดาพร แสนประสิทธิ์

**บทคัดย่อ**

การศึกษาค้นคว้า เรื่อง ยาสระผมจากสมุนไพร มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1)เพื่อศึกษาประโยชน์ของสมุนไพร

2)เพื่อศึกษาว่าสมุนไพรทำยาสระผมได้จริงหรือไม่

**บทที่1**

บทนำ

**ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

คำว่า สมุนไพร ตามพระราชบัญญัติหมายความถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมิได้มีการผสมปรุงหรือแปรสภาพ (ยกเว้นการทำให้แห้ง)เช่น พืชก็ยังคงเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใดๆเช่น การหั่น การบด การกลั่น การสกัดแยกรวมทั้งการผสมกับสารอื่นๆ แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบ ต่างๆ เช่น ถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กลง บดให้เป็นผง อัดให้เป็นแท่ง  
หรือปอกเปลือกออก เป็นต้น เมื่อพูดถึงสมุนไพร คนทั่วๆ ไปมักจะนึกถึงเฉพาะพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ในทางยา ทั้งนี้เพราะ สัตว์ และแร่มีการใช้น้อยจะใช้เฉพาะในโรคบางชนิดเท่านั้น

              สมุนไพร คือ ของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับมวลมนุษยชาติ มนุษย์เรารู้จักใช้สมุนไพรในด้านการบำบัดรักษาโรค นับแต่ยุคนีแอนเดอร์ทัลในประเทศอิรักปัจจุบันที่หลุมฝังศพพบว่ามีการใช้ สมุนไพรหลายพันปีมาแล้วที่ชาวอินเดียแดงในเม็กซิโก ใช้ต้นตะบองเพชร(Peyate) เป็นยาฆ่าเชื้อและรักษาบาดแผล  
ปัจจุบันพบว่า ตะบองเพชรมีฤทธิ์กล่อมประสาทประมาณ 4,000 ปีมาแล้ว ที่ชาวสุเมเรียนได้เข้ามาตั้ งรกราก ณ บริเวณแม่น้ำไทกริสและยูเฟรติสปัจจุบันเพิ่มเติมจากชาวสุเมเรียน ได้แก่ใบมะขามแขก  
คือ ประเทศอิรัก ใช้สมุนไพร เช่น ฝิ่น ชะเอม ไทม์ และมัสตาร์ด และต่อมาชาวบาบิโลเนียน ใช้สมุนไพร หญ้าฝรั่น ลูกผักชี อบเชย และกระเทียมในยุคต่อมาอียิปต์โบราณมี อิมโฮเทปแพทย์ผู้มีชื่อเสียงซึ่งต่อมาได้รับการยกย่องให้เป็นเทพเจ้าแห่งการรักษาโรคของอียิปต์ มีตำราสมุนไพรที่เก่าแก่คือ Papytus Ebers ซึ่งเขียนเมื่อ 1,600 ปีก่อนคริสตศักราช ซึ่งค้นพบโดยนักอียิปต์วิทยาชาวเยอรมันนี ชื่อ Georg Ebersในตำรานี้ได้กล่าวถึงตำราสมุนไพรมากกว่า 800 ตำรับ และสมุนไพรมากกว่า 700 ชนิด เช่น ว่านหางจระเข้ เวอร์มวูด(warmwood) เปปเปอร์มินต์ เฮนเบน(henbane)มดยอบ, hemp dagbane ละหุ่ง mandrake เป็นต้นรูปแบบในการเตรียมยาในสมัยนั้น ได้แก่ การต้ม การชง ทำเป็นผง กลั่นเป็นเม็ด ทำเป็นยาพอกเป็นขี้ผึ้งนอกจากนี้ยังพบว่าชาติต่างๆ ในแถบยุโรปและแอฟริกามีหลักฐานการใช้สมุนไพร ตามลำดับก่อนหลังของการเริ่มใช้สมุนไพร คือหลังจากสมุนไพรได้เจริญรุ่งเรืองในอียิปต์แล้ว ก็ได้มีการสืบทอดกันมา เช่น กรีก โรมัน  
อาหรับ อิรัก เยอรมัน โปรตุเกส สวีเดนและโปแลนด์ส่วนในแถบเอเซีย ตามบันทึกประวัติศาสตร์พบว่ามีการใช้สมุนไพรที่อินเดียก่อน แล้วสืบทอดมาที่จีน มะละกา และประเทศไทย

      บนศีรษะของเรานั้นมี หนังศีรษะกับเส้นผม มีโรคเกิดขึ้นได้เหมือนกับอวัยวะอื่นๆที่เป็นโรคหากเราไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพของอวัยวะนั้นบ้าง บนศีรษะของเราตั้งแต่เกิด บางคนโชคดีไม่พบโรคเลย เพียงแค่สระล้างให้สะอาดเท่านั้น คงเป็นเพราะภายในร่างกายสุขภาพดี แต่บางคนเกิดมาก็มีชันตุ น้ำเหลือง รังแคเป็นแผ่น คัน เป็นแล้วเป็นอีก ซึ่งผู้ใหญ่ก็เป็นได้หากมีการติดเชื้อมา หรือไม่ขยันสระผม ตอนอายุน้อยๆบนศีรษะเราไม่ค่อยเป็นอะไรแต่พอเลยวัย เข้าวัยกลางคนหรือสูงอายุ ก็เกิดปัญหาสภาพผมไม่เหมือนเดิม ซึ่งการแก้ไขให้เหมือนเดิมต้องใช้เวลานานมาก บันทึกนี้นำสมุนไพร ที่ช่วยทำให้หนังศรีษและเส้นผมดีขึ้นได้ หากเราทำสม่ำเสมอ เพียงแต่ขยันทำเท่านั้น

      โรคชันนะตุ เรามักรู้จักกันในชื่อ เชื้อราบนหนังศีรษะ สาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากเชื้อราที่อยู่บนเส้นผม  หรือรูขุมขนบริเวณหนังศีรษะร่วมกับน้ำมันที่ผิวหนังผลิตออกมาค่ะ เมื่อมีอาการคันและเกาจนเป็นแผล เชื้อราเหล่านี้ก็จะทำให้แผลเกิดการอักเสบและติดเชื้อ หากไม่สามารถตรวจหาเชื้อที่เป็นต้นเหตุแล้ว ก็จะไม่สามารถรักษาอาการของโรคชันนะตุให้หายขาดได้ นอกจากสาเหตุมาจากเชื้อราแล้ว ความเครียด ความอ้วน การสระผมบ่อยๆ และการใช้แชมพูที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ก็มีส่วนทำให้เกิดเชื้อราบนหนังศีรษะด้วย

      เชื้อราบนหนังศีรษะเหล่านี้จะเกิดขึ้นในตำแหน่งที่ผิวหนังมีการผลิตน้ำมันมาก เช่น หนังศีรษะ เปลือกตา ขนตา ริมฝีปาก หลังใบหู จะมีลักษณะ เป็นเกล็ดหนา  สีเหลืองน้ำตาลที่หนังศีรษะ มีอาการคันมาก เป็นรังแคในปริมาณมากๆ และผมร่วง หากเกาจนเกิดเป็นแผลก็จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

**วัตถุประสงค์ของปัญหา**

1.เพื่อศึกษาประโยชน์ของสมุนไพร

2.เพื่อศึกษาว่าสมุนไพรทำยาสระผมได้จริงหรือไม่

3.เพื่อศึกษาอันตรายของสมุนไพร

4.เพื่อศึกษาประโยชน์ของแชมพู

สมมุติฐาน

สมุนไพรสามารถทำแชมพูได้จริง และสมุนไพรมีสารก่อให้เกิดหรือยับยั้ง สามารถนำมาเป็นส่วนผสมในยาสระผมกำจัดเชื้อราได้

**ขอบเขตของปัญหา**

- ประโยชน์ของสมุนไพร

-การทำแชมพูจากสมุนไพร

-อันตรายของสมุนไพร

-ประโยชน์ของแชมพู

**ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า**

      -ตัวแปรต้น คือ สมุนไพร มีสรรพคุณมากมายในการรักษาโรคเชื่อรา

      -ตัวแปรตาม คือ แชมพู เป็นสิ่งที่ใช้ทำความสะอาดเส้นผม และศีรษะ

นิยามศัพท์เฉพาะ

**บทที่2**

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

    เอกสารที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เรื่อง ยาสระผมสมุนไพรมีหัวข้อและรายละเอียดดังนี้

1.ความหมายของยาสระผมสมุนไพร

2.ประโยชน์ของสมุนไพร

3.ยาสระผมจากสมุนไพร

ประโยชน์ของสมุนไพร

คำว่า สมุนไพร ตาม พระราชบัญญัติยา หมายถึง "ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ ซึ่งยังไม่ได้ผสม ปรุง หรือเปลี่ยนสภาพ" เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งยังไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปต่าง ๆ เข่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง อย่างไรก็ตามในความรู้สึกของคนทั่ว ๆ ไป เมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักจะนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสัตว์ หรือแร่ มีการนำมาใช้น้อย และใช้ในโรคบางชนิดเท่านั้น

พืชสมุนไพร หมายถึงพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ปรุงหรือประกอบเป็นยารักษา โรคต่าง ๆ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายได้

ความสำคัญในด้านสาธารณสุข

พืชสมุนไพร เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ ที่มนุษย์รู้จักนำมาใช้เป็นประโยชน์ เพื่อการรักษาโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่โบราณกาลแล้ว เช่นในเอเชียก็มีหลักฐานแสดงว่ามนุษย์รู้จักใช้พืชสมุนไพรมากว่า 6,000 ปี แต่หลังจากที่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ มีการพัฒนาเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการสังเคราะห์ และผลิตยาจากสารเคมี ในรูปที่ใช้ประโยชน์ได้ง่าย สะดวกสบายในการใช้มากกว่าสมุนไพร ทำให้ความนิยมใช้ยาสมุนไพรลดลงมาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ความรู้วิทยาการด้านสมุนไพรขาดการพัฒนา ไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร ในปัจจุบันทั่วโลกได้ยอมรับแล้วว่าผลที่ได้จากการสกัดสมุนไพร ให้คุณประโยชน์ดีกว่ายา ที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ประกอบกับในประเทศไทยเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ อันอุดมสมบูรณ์ มีพืชต่าง ๆ ที่ใช้เป็นสมุนไพรได้อย่างมากมายนับหมื่นชนิด ยังขาดก็แต่เพียงการค้นคว้าวิจัยในทางที่เป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้นเท่านั้น ความตื่นตัวที่จะพัฒนาความรู้ด้านพืชสมุนไพร จึงเริ่มขึ้นอีกครั้งหนึ่ง มีการเริ่มต้นนโยบายสาธารณสุขขั้นมูลฐานอย่างเป็นทางการของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2522 โดยเพิ่มโครงการสาธารณสุขขั้นมูลฐานเข้าในแผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) ต่อเนื่องจนถึงแผนพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) โดยมี กลวิธีการพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ

             สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นบ้านอันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เภสัช กรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา สุขภาพของชุมชนในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้องเป็นระบบสามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผนปัจจุบันได้ อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับสาธารณสุขมูลฐานคือสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น

**ความสำคัญในด้านเศรษฐกิจ**

ในปัจจุบันพืชสมุนไพรจัดเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่ต่างประเทศกำลังหาทางลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรไทยไปสกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางโรคและมีหลายประเทศที่นำสมุนไพรไทยไปปลูกและทำการค้าขายแข่งกับประเทศไทย สมุนไพรหลายชนิดที่เราส่งออกเป็นรูปของวัตถุดิบคือ กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว เปล้าน้อยและมะขามเปียกเป็นต้น ซึ่งสมุนไพรเหล่านี้ตลาดต่างประเทศยังคงมีความต้องการอีกมาก และในปัจจุบันกรมวิชาการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้ให้ความสนใจในการศึกษาเพิ่มขึ้นและมีโครงการวิจัยบรรจุไว้ในแผนพัฒนาระบบการผลิต การตลาดและการสร้างงานในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) เพื่อหาความเป็นไปได้ในการพัฒนาคุณภาพและแหล่งปลูกสมุนไพรเพื่อส่งออก โดยกำหนดชนิดของสมุนไพรที่มีศักยภาพ 13ชนิด คือ มะขามแขก กานพลู เทียนเกล็ดหอย ดองดึง เร่ว กระวาน ชะเอมเทศ ขมิ้น จันทร์เทศ ใบพลู พริกไทย ดีปลี และน้ำผึ้ง

**ประโยชน์ของพืชสมุนไพร**

1.สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น

2.ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน

3.สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและ ชนบท

4. มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่าง ประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า

5.ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

6.ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง

7.ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู

8.ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวก ขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน

9. สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คูน ชุมเห็ดเทศ

10. ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ปรนะคำดีควาย

11. ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก, ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ

12.  เป็นพืชที่สามารถส่งออกทำรายได้ให้กับประเทศ เช่น กระวาน ขมิ้นชัน เร่ว

13.  เป็นการอนุรักษ์มรดกไทยให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่น รู้จักช่วยตนเองในการ นำพืชสมุนไพรในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบแผนโบราณ

14.  ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้น

15. ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

        ใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย สมุนไพรในกลุ่มนี้เป็นพวกที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัว สามารถนำมาสกัดโดยวิธี นำมากลั่น ซึ่งจะมีกลิ่นและปริมาณที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร สมุนไพรที่น้ำมันหอมระเหยที่รู้จัก กันดี ได้แก่ ตะไคร้หอม น้ำมันตะไคร้หอมนำมาใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอม และสารไล่แมลง ไพล น้ำมันไพล ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดการอักเสบฟกช้ำ กระวาน น้ำมันกระวนนใช้แต่งกลิ่นเหล้า เครื่องดื่มต่าง ๆ และอุตสาหกรรมน้ำหอม พลู น้ำมันพลู ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางค์ หรือเจลทาภายนอกแก้อาการคัน  
.ใช้เป็นยารับประทาน มีสมุนไพรหลายชนิดที่สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ เช่น ได้แก่ แก้ไข เจ็บคอ บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร แก้ท้องอึด ท้องเฟ้อ กระเพรา ไพล ขิง ระงับประสาท ขี้เหล็ก ไมยราพ ลดไขมันในเส้นเลือด คำฝอย กระเจี๊ยบแดง กระเทียม  
 ใช้เป็นยาทาภายนอก เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำบัดโรคที่เกิดตามผิวหนัง รวมทั้งแผลที่เกิดในช่องปาก ได้แก่ รักษาแผลในปาก บัวบก หว้า โทงเทง ระงับกลิ่นปาก ฝรั่ง กานพลู แก้แพ้ ผักบุ้งทะเล เสลดพังพอน ตำลึง เท้ายายม่อม รักษาแผลน้ำร้อนลวก บัวบก ยาสูบ ว่านหางจรเข้ งูสวัด ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสลดพังพอน  
ใช้ทำเป็นส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม เป็นเครื่องดื่มที่สกัดจากธรรมชาติที่ยังให้ประโยชน์ในการรักษาโรค ควบคู่ไปด้วย ได้แก่ บุก ให้ประโยชน์ในการดูดจับไขมันจากเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ส้มแขก ดูดไขมัน ลดน้ำหนัก หญ้าหนวดแมว ลดน้ำหนัก บำรุงสุขภาพ  
ใช้ทำเครื่องสำอางค์ มีสมุนไพรหลายชนิดในปัจจุบันที่นิยมใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางค์ และได้รับความ นิยมอย่างดี เนื่องจากผู้ใช้มั่นใจว่าปลอดภัยมากกว่าการใช้สารเคมี ได้แก่ ว่านหางจรเข้ อัญชัน มะคำดีควาย โดยนำมา ใช้เป็นส่วนผสมของแชมพู ครีมนวดผม สบู โลชั่นบำรุงผิว  
 ใช้เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดศัตรูพืช มักเป็นสมุนไพรจำพวกที่มีฤทธิ์เบื่อเมา หรือมีรสขม ข้อดีคือไม่มีฤทธิ์ตกค้าง ที่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สะเดา ยาสูบ ตะไคร้หอม ไพล เป็นต้น  
ใช้บริโภคเป็นอาหารและเครื่องเทศ สมุนไพรในกลุ่มนี้จัดว่าเป็นพืชผักสมุนไพร นั่นเองสามารถนำมารับประทาน ให้คุณค่าทางอาหาร เพิ่มรสชาติ ดับกลิ่นคาว และยังช่วยย่อยอาหาร ได้แก่ กระเพรา โหระพา แมงลัก ผักชี สะระแหน่ ขิง ข่า กระชาย บางชนิดเป็นพืชผักสมุนไพรเมืองหนาว เช่น พาร์สเร่ย์ หรือผักชีฝรั่ง เฟนเนล (ผักชีลาว) เปบเปอร์มิ้นท์ ออริกาโน่ ทีม ไชฟ์ ดิล มาร์เจอร์แรม เซจ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชพุ่มเตี้ย ใช้ส่วนของใบมาทานสด หรือแก้ง เป็นเครื่องเทศ ชูรส เป็นต้นปลอดภัย สมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อน ไม่เป็นพิษหรือมีอาการข้างเคียงมาก แตกต่างกับยาแผน ปัจจุบันที่บางครั้งจะมีฤทธิ์เฉียบพลันถ้าบริโภคเกินขนาดเพียงเล็กน้อยอาจเสียชีวิตได้  ประหยัด ราคาของสมุนไพรถูกกว่ายาแผนปัจจุบันมาก เนื่องจากเป็นทรัพยากรที่มีอยู่แล้ว จึง ควรอย่างยิ่งที่เราจะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพิ่มมากขึ้น ทั้งยังช่วยกันลดดุลการค้าที่เสียบเปรียบต่างประเทศ เป็นการสอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจของชาติอีกด้วย  
 เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ห่างไกล คนไข้ที่อยู่ตามชนบท บางครั้งไม่สามารถมารับบริการจากสถานบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ควรใช้สมุนไพรที่เชื่อถือได้รักษาโรค  
ไม่ต้องกลัวปัญหาขาดแคลนยา ปัจจุบันมียาหลายตัวที่ทำมาจากวัตถุเคมีที่ได้จากผลิตผลของน้ำมัน ซึ่งปัจจุบันน้ำมันก็เริ่มจะขาดแคลนทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างถูกกระทบกระเทือนรวมไปถึงการรักษาโรค เราจึงต้องศึกษาเกี่ยวกับยาสมุนไพรและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น  
เป็นพืชเศรษฐกิจ ส่งเสริมการปลูกสมุนไพรที่ใช้ในประเทศ และเพื่อการส่งออกอย่างจริงจัง และต้องคำนึงถึงผลผลิตที่มีคุณภาพดีและต้นทุนต่ำสำหรับการส่งออกในรูปของสารสกัด ทำให้ได้ราคาดีกว่าการส่งออกในรูปวัตถุดิบ

**การทำแชมพูจากสมุนไพร**

ก่อนอื่นควรทราบถึงคุณสมบัติของสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการดูแลหรือบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ และเลือกใช้ให้เหมาะกับสภาพของเส้นผมและหนังศีรษะของตัวเราเอง ได้แก่  
        - ผลมะกรูด น้ำจากผลมะกรูดจะมีฤทธิ์เป็นกรดค่อนข้างมาก(pH 3.5) เมื่อนำมาผสมน้ำให้เจือจางใช้สระผม จะช่วยสลายไขมันและชะล้างสิ่งสกปรกที่เกาะบนเส้นผมและหนังศีรษะได้ดี (การใช้น้ำมะกรูดสระผมที่ถูกวิธี ต้องผสมน้ำเพื่อลดความเข้มข้น ไม่ควรใช้ชะโลมบนเส้นผมโดยตรง เพราะจะทำให้เส้นผมขาดง่าย)  
        - ผิวมะกรูด น้ำมันจากเปลือกผลมะกรูดมีกลิ่นหอม และช่วยบำรุงให้เส้นผมเป็นเงางาม          
        - ผลมะเฟือง น้ำจากผลมะเฟืองมีฤทธิ์เป็นกรด(ค่อนข้างมาก pH 2.5-3) ช่วยสลายไขมันและชะล้างสิ่งสกปรกที่เกาะบนเส้นผมและหนังศีรษะได้ดี  เมื่อนำมาผสมน้ำให้เจือจางลงใช้สระผมจะช่วยบรรเทาอาการคันศีรษะได้  
        - ผลมะคำดีควาย น้ำที่สกัดจากผลมะคำดีควาย จะมีคุณสมบัติช่วยลดรังแค รักษาอาการชันนะตุหนังศีรษะเป็นเชื้อรา แต่การใช้ต้องระวังไม่ให้เข้าตา เพราะจะแสบมาก  
        - ดอกอัญชัน  น้ำที่สกัดจากดอกอัญชัน จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต หากนำมานวดหนังศีรษะและหมักผมก่อนสระ 15 นาที หรือผสมลงในแชมพูสระผม เมื่อใช้เป็นประจำจะช่วยทำให้รากผมแข็งแรงขึ้น เส้นผมไม่หลุดร่วงง่าย  
        - ต้นตะไคร้ น้ำที่สกัดจากต้นตะไคร้(ต้นตะไคร้ทุบให้แตกต้มกับน้ำสะอาด)ใช้หมักผมก่อนสระหรือผสมในแชมพู เมื่อใช้เป็นประจำจะช่วยบรรเทาอาการเส้นผมแตกปลาย ลดรังแค  
        - ใบว่านหางจระเข้  วุ้นใสๆที่ได้จากใบว่านหางจระเข้ ใช้หมักผมก่อนสระ เมื่อใช้เป็นประจำจะช่วยให้ผมนุ่มสลวย หวีง่าย และช่วยรักษาแผลบนหนังศรีษะ  
        - ต้นฟ้าทลายโจร น้ำที่สกัดจากฟ้าทลายโจร(ใบ ต้น ฝัก) จะมีสารยับยังการเจริญเติบโตของเชื้อราและแบคทีเรียบางชนิด ใช้หมักผมก่อนสระหรือใช้ผสมกับแชมพูสระผม เมื่อใช้เป็นประจำจะช่วยลดอาการเส้นผมหลุดร่วงง่าย

     นอกจากนี้แล้วในประเทศไทยยังมีสมุนไพรที่มีคุณสมบัติยอดเยี่ยมอีกหลายชนิดที่รอให้คุณได้ศึกษา เรียนรู้และเลือกใช้ให้เหมาะสม  เอาล่ะเกริ่นนำมามากแล้ว มาลงมือทำแชมพูสมุนไพรสูตรตามใจคุณกันดีกว่า

**บทที่3**

ระยะเวลาการดำเดินนานและวิธีการดำเนินงาน

**ระยะเวลา**

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา  2562

**ส่วนผสมมีดังนี้**             1.แชมพูออย(EMAL 28CT)                              1/2  กก.  
             2.ผงฟอง(ช่วยให้ฟองมาก)                               50   กรัม  
             3.เกลือแกงหรือผงข้น(ช่วยให้น้ำยาข้นขึ้น)  125– 150  กรัม    
             4.ลาโนลิน (ช่วยให้เส้นผมลื่น)                           50  กรัม             
             5.น้ำสะอาด (หรือน้ำสมุนไพรชนิดที่ต้องการ)        1.5  กก. (หรือลิตร)  
             6.น้ำหมักชีวภาพมะกรูด,มะเฟือง                       1/2   ถ้วยตวง  
             7.น้ำหอมกลิ่นตามชอบ  ปริมาณเล็กน้อย  
  
**วิธีทำ**   1. แบ่งน้ำปริมาณเล็กน้อยใส่ภาชนะ ตั้งไฟพอน้ำร้อน นำลาโนลินลงละลายในน้ำร้อน แล้วพักไว้  
          2. นำน้ำสะอาดที่เหลือ (หรือน้ำสมุนไพรชนิดที่ต้องการ)ใส่ในภาชนะใบใหญ่ (ควรใช้ภาชนะพลาสติกหรือสแตนเลส)  
          3. ค่อยๆใส่ผงฟองลงในน้ำทีละน้อยๆ พร้อมกับคนให้ผงฟองละลายจนหมด  
          4. ใส่แชมพูออย ลงในน้ำผสมผงฟองที่เตรียมไว้ในข้อ 3 คนให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วใส่น้ำหมักชีวภาพ  
          5. จากนั้นค่อยๆใส่เกลือแกงทีละน้อย คนให้ละลาย(ไม่ต้องถึง150 กรัมก็ได้ ดูว่าน้ำยาข้นก็พอ ถ้าใช้มากเกินไปน้ำยาจะเหลว)  
          6. ใส่ลาโนลีนที่เตรียมไว้(จากข้อ 1) ลงไป  
          7. ใส่กลิ่นตามที่ต้องการ แล้วปล่อยทิ้งไว้ให้ฟองยุบตัวจึงกรอกใส่ในภาชนะเก็บไว้ใช้

ข้อควรทราบ  
           1. ถ้าทำใช้เฉพาะในครัวเรือนไม่ควรทำครั้งละมากๆเพราะไม่ได้ใส่วัตถุกันเสีย(จากสูตรได้แชมพูมากกว่า 2 กก. อาจแบ่งใส่ขวดเล็กๆมาใช้ ที่เหลือก็เก็บในตู้เย็น)  
           2. การใส่เกลือ(ผงข้น)ควรใส่ประมาณ 125 กรัม ก่อน ถ้าเห็นว่าแชมพูข้นแล้วก็ไม่ต้องเพิ่ม เพราะถ้าใส่มากเกินไปจะทำให้แชมพูคืนตัว เหลว  
           3. สมุนไพรที่นำมาใส่ในแชมพูสระผมมีหลายชนิด ควรศึกษาถึงคุณสมบัติของสมุนไพรแต่ละชนิดก่อนและเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง  ตัวอย่างเช่น  
               - น้ำที่สกัดจากดอกอัญชันดอกสีน้ำเงิน จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้รากผมแข็งแรง เมื่อใช้ได้สักระยะหนึ่งจะสังเกตเห็นว่ามีผมร่วงน้อยลงและมีผมใหม่ขึ้นมากกว่าเดิม  เตรียมน้ำดอกอัญชันโดยใส่น้ำลงในหม้อ(ปริมาณไม่ต้องมากนัก) ต้มน้ำให้เดือด แล้วนำกลีบดอกอัญชันใส่ลงในน้ำเดือด ใช้ทัพพีคนคลุกเคล้าไปมาจนกลีบดอกอัญชันสีซีดลงและน้ำเป็นสีน้ำเงินเข้ม จึงกรองเฉพาะน้ำมาใช้ เมื่อผสมแล้วจะได้แชมพูสีม่วงสดใส แต่สีม่วงในแชมพูนี้จะค่อยๆสลายตัวไปทีละน้อยเนื่องจากเป็นสารธรรมชาติ สลายตัวได้ง่าย แต่สามารถยืดอายุด้วยการเก็บในตู้เย็น  
               - น้ำที่สกัดจากผลมะคำดีควาย มีคุณสมบัติลดรังแค รักษาอาการชันนะตุและเชื้อราบนหนังศีรษะ เตรียมโดยใช้ผลมะคำดีควายแห้ง(หาซื้อได้ตามร้านขายสมุนไพรหรือยาไทยแผนโบราณ)แช่น้ำให้ผลนุ่มก่อนแล้วต้มให้เดือด กรองเอาเฉพาะน้ำมาใช้  
               - ว่านหางจระเข้  วุ้นใสๆที่ใบมีคุณสมบัติช่วยบำรุงผมให้นุ่มชุ่มชื้น เตรียมได้โดยปอกเปลือกใบว่านหางจระเข้ออกให้หมด แล้วล้างยางสีเหลืองให้หมด(ถ้าล้างยางไม่หมด ยางจะกัดผิวหนัง) นำวุ้นมาใส่โถปั่นให้ละเอียด แต่สารสำคัญในวุ้นนี้จะสลายตัวได้ง่ายมาก ถ้าทำใหม่ๆใช้สดๆจะได้ผลดีกว่าที่ทำทิ้งไว้นาน  
           4. น้ำหมักชีวภาพที่นำมาทำแชมพูสระผม มีหลายชนิด เช่น มะกรูด มะเฟือง ส้มป่อย  มีฤทธิ์เป็นกรดช่วยชะล้างความสกปรก และมีสรรพคุณทางสมุนไพรตามแต่ชนิดของผลไม้ ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ "ผลไม้ลดโลกร้อน"