

การใช้สมุนไพรสำหรับผิวหน้ามีหลักการง่าย ดังนี้

1. อยู่บนพื้นฐานของความสะอาด สิ่งที่ต้องคำนึงคือ การปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ โดยเฉพาะเชื้อรา เพราะฉะนั้นของสดใหม่ย่อมดีกว่า เก่าเก็บ หรือการปนเปื้อนของสารเคมีอย่างสารเคมีเกษตร ผักผลไม้บางอย่างเหมือนเป็นของพื้นบ้าน แต่บางทีทำจนอาจนึกไม่ถึงว่า เป็นผักที่มีการใช้สารเคมีสูงสุดก็เป็นได้ เช่น ใบบัวบก
2. เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย หมายความว่า ควรมีการสืบทอดทางภูมิปัญญาหรือมีข้อมูลยืนยันว่า ปลอดภัยในการใช้ อย่างเป็นหนุทดลองกับสมุนไพรบางอย่างที่มีคนฉวยโอกาสโฆษณาเพื่อ “ขาย” สินค้า สมุนไพรที่มีความปลอดภัย ง่าย ๆ ก็คืออะไรที่กินได้ สามารถใช้เป็นเครื่องสำอางได้
3. อย่าทำบ่อยเกินไป ต้องเชื่อกันธรรมชาติของผิวหนังที่มีกลไกดูแลตัวเองอยู่แล้ว ต้องรักษากลไกนั้นไว้นานๆ การทำซ้ำ ทำบ่อยเกินไปอาจเป็นการทำลายสิ่งดีๆ ที่ผิวของเราได้อยู่ก็ได้
4. ภูมิแพ้ สมุนไพรทุกอย่างอาจมีบางคนที่ไม่แพ้ได้ การทดสอบว่าแพ้หรือไม่ให้นำส่วนผสมที่จะใช้ทาที่ท้องแขนก่อน เพราะผิวหนังบริเวณนี้จะเป็นส่วนที่บางกว่าหน้า ทิ้งไว้สักพักหนึ่งถ้าไม่เกิดอาการแสบร้อน มีผื่น ถือว่าไม่แพ้

5. ระยะเวลาในการพอกไม่มีสูตรตายตัว การใช้สมุนไพรเพื่อความงามส่วนใหญ่เป็นผลไม้หรือผักที่ไม่ได้ตายตัว สามารถที่ปรับได้ ขึ้นกับสภาพผิวของแต่ละคน คนที่ผิวแพ้ง่ายควร

ใช้เวลาน้อยกว่า และการใช้ในครั้งแรกไม่ควรพอกหรือทาทิ้งไว้นานๆ โดยเฉพาะตำรับที่มีกรดผลไม้ การใช้ช่วงแรกๆ ต้องใช้ปริมาณน้อยๆ ไปก่อน และในช่วงเวลาสั้นๆ

ครีมมะขาม ปลอดภัยและไม่แพะ

มะขาม *Tamarindus indica* Linn.

สรรพคุณ ลดรอยด่างดำบนใบหน้า เพิ่มความชุ่มชื้น ป้องกันผิวจากอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวหน้าเรียบลื่น ทำให้ผิวแห้งสดชื่นลดจุดด่างดำ ฝ้า กระ เพิ่มความชุ่มชื้น ลบรอยเหี่ยวย่น ตำรับความงามที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ซึ่งพบตำรายาสมุนไพรเขียนด้วยภาษาล้านนาว่า “มะขาม ผักกระดาน สักกำมือแช่น้ำอุ่น ทาตัวทาหน้า ผิวดำและผิวย่อมเลียงไป” (เลียง หมายถึง หหมดไป) ที่เป็นเช่นนี้เพราะในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะขาม จะมีกรดเอเอชเอ (AHA หรือ alpha hydroxy acid) ซึ่งเป็นกรดอ่อนๆ จะช่วยขจัดผิว ลอกผิวต่างด้า และฝ้า การเตรียมมะขาม

การใช้มะขามให้ใช้มะขามเปรี้ยวสุก (มะขามหวานใช้ไม่ได้เพราะกรดผลไม้มีน้อย)

นำคั้นมะขามเปียกที่ดีมีคุณภาพ ต้องได้จากการคั้นมะขามเปียกสดใหม่ และใช้ทันที ถ้าเก็บในตู้เย็นต้องไม่เกิน 1 สัปดาห์ ถ้าหากจะกวนเก็บไว้ให้นานๆ ต้องกวนจนเกือบแห้งซึ่งมักจะกวนใส่นมหรือน้ำผึ้งก็ได้

การใช้มะขาม

มะขามเปียก 1 กำมือ นมสด 1 ถ้วย น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

นำเนื้อมะขามเปรี้ยวสุก ไม่ต้องแกะเมล็ดปั่นเป็น ก้อนกลม ห่อด้วยผ้าขาวบาง พอกขจัดตัวเมื่ออาบน้ำ จะทำให้ผิวที่คล้ำด้วยแดด หรือลม เป็นผิวที่นวลผ่อง น้ำมะขามเปียกผสมน้ำพอเจือจางล้างหน้าเป็นประจำ ช่วยขจัดความมันบนใบหน้า และสิ่วให้หลุดออกไปอย่างหมดจด

หรือทำเป็นครีมมะขาม โดยใช้มะขามเปียกที่แกะเมล็ดแล้วขนาดประมาณ 1 กำมือ นมสด 1 ถ้วย ชงเข้ากัน กรองด้วยตะแกรง เพื่อเอาซึ่งมะขามออก นำไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ พอใกล้งวด เติมน้ำผึ้งลงไป 1 ช้อนโต๊ะ อาจเติมขมิ้นชันลงไปประมาณ ¼ ช้อนชช (ระวังอย่าใส่มากเกินไปจะทำให้หน้าเหลือง) เคี่ยวจนงวด แต่อย่าให้ข้นเกิน สังเกตว่ายังสามารถตะขึ้นมาได้ง่าย เสร็จแล้วบรรจุลงในกระปุกสะอาด ถ้าไม่เปิดเลยจะอยู่ได้ประมาณ 6 เดือน ใช้ล้างหน้าทุกวันทำให้หน้าขาวขึ้น

ที่มา มูลนิธิสุขภาพไทย