

สครับจากสมุนไพรธรรมชาติ

ณัฐพร ไชยเกิด, วริศรา สอาดดี, แพรานิยม ทองมวล, ชารารัตน์ เลิศศรีและเอวิตรา สุขสง

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่5/8 ครูที่ปรึกษา คุณครูยุวดี คุณสม

บทคัดย่อ

การศึกษาสมุนไพรธรรมชาติ คือ ขมิ้น มะขาม และทานาคา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณประโยชน์และสรรพคุณที่ได้จากสมุนไพรธรรมชาติแต่ละชนิดว่ามีคุณประโยชน์หรือสรรพคุณอะไรบ้างที่ช่วยในการดูแลบำรุงผิวพรรณในส่วนที่ค่อนข้างหยาบกระด้างและรักษาผิว เพื่อนำมาทำเป็นสครับขัดผิวจากสมุนไพรธรรมชาติ ผลการทดลองพบว่าสครับสมุนไพรจากไพรมีสารมากมายในการช่วยดูแลและบำรุงผิว ผลการนำไปใช้พบว่าสครับจากสมุนไพรทำให้บริเวณที่มีความหยาบกระด้างมีความเนียนและผิวใสขึ้น ผู้ทดลองใช้มีความพึงพอใจมาก เนื่องจากเป็นสครับจากสมุนไพรธรรมชาติมีความปลอดภัยและยังช่วยบำรุงผิวได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ :สมุนไพร; สครับ; ธรรมชาติ

Abstract : the study of natural herbs was turmeric tamarind and thanaka. The objective is to study the benefits and properties derived from each type of natural herbs that there are benefits or properties that help to nourish skin in the rough areas and cure skin. To be used as a natural herbal scrub, the results showed that the herbal scrub contains many substances to help care and nourish the skin. The results of the used showed that the herbal scrub made the rough skin areas smoother and clearer. The trial users were very satisfied as it is a natural herbal scrub, it is safe and also nourishes the skin as well.

บทนำ

ในโลกยุคปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในหลายด้าน ทั้งด้านเทคโนโลยี ด้านการเกษตรกรรม ด้านการอุปโภคบริโภค และยังรวมไปถึงด้านความสวยงามของมนุษย์เรา พืชสมุนไพรที่มีตามท้องถิ่นมีคุณค่าทางโภชนาการและต่อร่างกายเราเป็นอย่างมาก แต่คนสมัยนี้ไม่ค่อยที่จะเห็นคุณค่าและเห็น

ประโยชน์ในตัวของสมุนไพรท้องถิ่นบ้านเรามากเท่าไรนัก กลับหันไปสนใจกับผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารเคมีเป็นส่วนผสมอยู่ทำให้เสี่ยงต่อการที่จะเป็นอันตรายต่อเรา ซึ่งจะเป็นผลทำให้ร่างกายผิวพรรณเราเป็นมะเร็งผิวหนังมากขึ้นเมื่อเรามีอายุมากขึ้น ปัจจุบันแนวคิดในการดูแลสุขภาพผิวกายและผิวหนังให้มีความสวยงาม มักนิยมใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหรือเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารเคมี ซึ่งเป็นอันตรายต่อผิวเป็นอย่างมาก ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้ทำการศึกษาสมุนไพรธรรมชาติพื้นบ้าน ได้แก่ ขมิ้น มะขามเปียกและทานาคา ขมิ้น มีสารเคอร์คูมินที่เป็นสาระสำคัญในขมิ้นปกป้องผิวและลดริ้วรอย ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสเพื่อลดการสร้างเม็ดสีเมลานิน และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ มะขามเปียก ช่วยผลัดเซลล์ผิว เพราะในมะขามมีกรด AHA ที่มีคุณสมบัติในการผลัดเซลล์ผิวเผยผิวใหม่ที่กระจ่างใสขึ้นกว่าเดิมและลดความหยابกร้านในส่วนต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณข้อพับ ข้อศอก ตาคุ่ม หรือจุดที่ผิวกร้านให้จางลง และ ทานาคา จากรายงานผลการวิจัยพงทานาคาแล้วพบว่ามิฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส สามารถรองรับสีอัลตราไวโอเล็ต ยับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย และยับยั้งการอักเสบได้ ส่วนการศึกษาถึงความเป็พิษ พบว่ามีความเป็นพิษต่ำมาก มีความปลอดภัยในการใช้เป็นเครื่องสำอางช่วยให้ผิวหนังอ่อนเยาว์ ขาวเนียนกระจ่าง และรักษาสิวได้ รายงานสารเคมีที่พบในทานาคา คือ อาร์บูติน มีฤทธิ์ช่วยลดจุดด่างดำบนผิวหนัง ฝ้า กระ โดยด้านการรวมตัวของเม็ดสีเมลานินในชั้นผิวหนัง (วุฒิสักดิ์ วุฒิอดิเรกและวชิราภรณ์ พุ่มเกตุ, 2559), (พนิดา ใหญ่ธรรมสาร, 2560, น.1) , (hersense,2563), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม (2562)

โดยคณะผู้จัดทำมีแนวคิดจะใช้สมุนไพรจากธรรมชาติเช่น ขมิ้น มะขามเปียก และทานาคา นำมาทำเป็นสครับขัดผิว ที่เลือกใช้สมุนไพรเหล่านี้เพราะปลอดภัยและยังมีสรรพคุณมากมายที่ช่วยบำรุงและฟื้นฟูผิวพรรณให้กลับมาามีสุขภาพผิวที่ดีและกระจ่างใส

วิธีการดำเนินงาน

1 วัตถุประสงค์

1.2 เพื่อศึกษาคุณสมบัติของสมุนไพรที่นำมาทำสครับ

1.3 เพื่อสร้างผลิตภัณฑ์จากสครับสมุนไพร

1.4 เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของสครับสมุนไพร

2 ตัวแปรที่ศึกษา

ตอนที่ 1 ศึกษาคุณสมบัติของสมุนไพรที่นำมาใช้ในการทำสครับขัดผิว

ตัวแปรต้น: สารที่ได้จากสมุนไพร ขมิ้น มะขาม ทานาคา

ตัวแปรตาม: ปริมาณของสารที่ทำให้ผิวกระจ่างใส

ตัวแปรควบคุม: ปริมาณของสมุนไพรแต่ละชนิด

ตอนที่ 2 ออกแบบผลิตภัณฑ์บรรจุสครับสมุนไพรให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ตัวแปรต้น: รูปลักษณ์ของบรรจุภัณฑ์

ตัวแปรตาม: ประสิทธิภาพของบรรจุภัณฑ์

ตัวแปรควบคุม: ปริมาณของสครับสมุนไพรที่บรรจุได้

ตอนที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้สครับสมุนไพร

ตัวแปรต้น: ความคิดเห็น

ตัวแปรตาม: ระดับความพึงพอใจ

ตัวแปรควบคุม: จำนวนบุคคลที่ใช้ผลิตภัณฑ์

3 วิธีการดำเนินงาน

3.1 วัสดุอุปกรณ์

-ซันด่าง -ถ้วย -บรรจุภัณฑ์ใส่สครับ

3.2 สมุนไพรที่ใช้

-ขมิ้น -มะขามเปียก -ทานาคา -กากกาแฟ

4 แนวทางในการดำเนินงาน

4.1 วิธีการทำสครับ

-เตรียมวัสดุอุปกรณ์และสมุนไพรที่ต้องใช้

-นำมะขามเปียกไปคั้นให้ได้ตัวเนื้อมะขาม

-จากนั้นนำสมุนไพรมาคั่วง โดยที่มีปริมาณดังนี้ ขมิ้น 1 ซ่อนชา เนื้อมะขาม 4 ซ่อน
โตะ กากกาแฟ 3 ซ่อนโตะ ทานาคา 1 ซ่อนโตะ เกลือขัดผิว 2 ซ่อนโตะ (ซึ่งที่

นำเกลือขัดผิวมาใช้เพราะว่ามีส่วนช่วยในการลดความมันบนผิวและเกลือจะช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วได้อย่าง
หมดจดอีกด้วย)

-เมื่อดวงส่วนผสมที่ได้ปริมาณคงที่แล้วให้นำส่วนผสมทั้งหมดใส่รวมกันในภาชนะที่เตรียมไว้

-จากนั้นทำให้ส่วนผสมทุกอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

-หลังจากส่วนผสมทุกอย่างเนียนเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว นำใส่บรรจุภัณฑ์

4.2 วิธีการทำโยบวบขัดผิว

-เตรียมวัสดุอุปกรณ์ โยบวบ ผ้าขาว เข็ม ไหมเย็บผ้า กรรไกร

-ตัดโยบวบให้เป็นทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า และตัดผ้าในขนาดที่กว้างและยาวกว่าโยบวบด้านละ ๑ เซนติเมตร

-วางโยบวบไว้ตรงกลางของผ้าที่เตรียมไว้และเย็บติดกันทั้ง 4 ด้าน

-หลังจากเย็บเสร็จ วางแผ่นโยบวบเป็นแนวตั้งแล้วพับครึ่งลงมาให้ประกบกันพอดี จากนั้นเย็บโยบวบฝั่งซ้ายและ
ฝั่งขวา เหลือรูตรงกลางไว้เพื่อที่จะได้สอดมือเข้าไปและใช้งานได้สะดวกขึ้น

ตารางที่ 1 ผลการทดลอง

วัตถุดิบที่ใช้	สูตร/อัตราส่วนของสครับ	ผลการทดลองใช้
มะขามเปียก, ขมิ้น, ทานาคา	มะขามเปียก 1 ซ่อนโตะ, ขมิ้น 1 ซ่อนโตะ, ทานาคา 1 ซ่อนโตะ	มีกลิ่นหอมมะขามและขมิ้นใช้แล้ว ผิวมีความใสขึ้น
ขมิ้น, มะขามเปียก, ทานาคา, กาก กาแฟ	ขมิ้น 1 ซ่อนชา, มะขามเปียก 1 ซ่อนโตะ 2 ซ่อนโตะ, กากกาแฟ 1	มีกลิ่นหอมของกาแฟ ใช้แล้วผิว เรียบเนียน ชุ่มชื้น



	ช้อนโต๊ะ	
มะขามเปียก, ขมิ้น, ทานาคา, กากกาแฟ, เกลือขัดผิว	มะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ, ขมิ้น 1 ช้อนชา, ทานาคา 1 ช้อนโต๊ะ, กากกาแฟ 3 ช้อนโต๊ะ, เกลือขัดผิว 2 ช้อนโต๊ะ	มีกลิ่นหอม ใช้แล้วทำให้ผิวมีความใสและเรียบเนียน ผิวมีความชุ่มชื้นมากขึ้นและไม่แสบผิว

บทสรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาสมุนไพรธรรมชาติ คือ ขมิ้น มะขามเปียกและทานาคา นำมาทำเป็นสครับมีประสิทธิภาพเหมือนสครับทั่วไป โดยในการทำสครับมีอัตราส่วนดังนี้ ขมิ้น 1 ช้อนชา เนื้อมะขาม 4 ช้อนโต๊ะ กากกาแฟ 3 ช้อนโต๊ะ ทานาคา 1 ช้อนโต๊ะ เกลือขัดผิว 2 ช้อนโต๊ะ (ซึ่งที่นำเกลือขัดผิวมาใช้เพราะว่ามีส่วนช่วยในการลดความมันบนผิวและเกลือจะช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วได้อย่างหมดจดอีกด้วย) และยังปลอดภัยเนื่องจากทำมาจากสมุนไพรธรรมชาติ มีความสะดวกในการใช้งานเป็นอย่างดี ในการทำสครับสมุนไพรธรรมชาติไม่จำเป็นต้องใช้สารใดๆในการผสม แต่อาจจะมีการเพิ่มเกลือขัดผิวลงไปในสครับเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการขัดผิวให้มีมากขึ้น และถ้าใช้ควบคู่กับโยบวบขัดผิวก็จะทำให้ได้ผลรับที่ดีมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

โครงการชิ้นนี้มีวิธีการดำเนินงานหลายขั้นตอน นับตั้งแต่การศึกษาข้อมูล การทดลองทำชิ้นงาน การทำรูปเล่มโครงการ จนกระทั่งโครงการนี้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี ตลอดระยะเวลาดังกล่าวคณะผู้จัดทำโครงการได้รับความช่วยเหลือในหลายๆด้าน ตลอดจนได้รับกำลังใจจากหลายๆท่าน คณะผู้จัดทำตระหนักและซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ณ โอกาสนี้ขอขอบคุณทุกท่านดังนี้

นางสาวรัญญา พอใจ คุณครูยวดี คุณสม และคุณครูประภา สมสุข ที่ให้การช่วยเหลือในทุกๆด้าน จนโครงการนี้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี

บรรณานุกรม

วุฒิสุศักดิ์ วุฒิอดิเรกและวชิราภรณ์ พุ่มเกตุ, (2559), *การศึกษาปริมาณโปรทในครีมทาหน้าที่จำหน่ายในพื้นที่เทศบาลนครสวรรค์* (รายงานผลการวิจัย), นครสวรรค์: ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่3 นครสวรรค์, สืบค้นจาก http://kmfda.fda.moph.go.th/journal/Chapter/3/27_34_C3_1.59.pdf

ชมรมฮักตัวเมือง สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2562). รู้จัก “ทานาคา” สารพัดประโยชน์! รักษาพิษ บำรุงผิว สิวอักเสบบอกลาได้!. ม.ป.ท สืบค้นจาก <https://www.matichonweekly.com>

พนิดา ไหญุธรรมสาร .(2560). *ขมิ้นชัน : สมุนไพรเพื่อความงาม* (รายงานผลการวิจัย), ม.ป.ท สืบค้นจาก http://medherbguru.gpo.or.th/articles/D09_Curcuminiod.pdf

Hersense (2563). *มะขามดีต่อผิวของเราอย่างไร*. ม.ป.ท สืบค้นจาก <https://hersensethailand.com/มะขามดีต่อผิว>