



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

**DTAM NEWS**

ข่าวเพื่อมวลชน

www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

## กรมการแพทย์แผนไทยฯ เผย 6 เคล็ดลับฟื้นฟูสุขภาพผิวหนัง ผิวพรรณ ด้วยสมุนไพร หลังเทศกาลสงกรานต์

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำ 6 เคล็ดลับ วิธีฟื้นฟูผิวหนัง ผิวพรรณ หลังเทศกาลสงกรานต์ ด้วยสมุนไพร ช่วยให้ผิวหนัง ผิวพรรณ กลับมาเนียนใส ส่วนใหญ่มักพบปัญหา ผิวหน้าโทรม หมองคล้ำ แห่งกร้าน จากพิษแสงแดดที่ทำลายผิว

นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า หลังเทศกาลสงกรานต์ประชาชนส่วนใหญ่ โดยเฉพาะสุภาพสตรี มักพบปัญหาที่เกี่ยวกับสภาพผิวพรรณ เนื่องจากช่วงเทศกาลสงกรานต์ จะมีการเล่นน้ำสงกรานต์กันกลางแจ้ง ทำให้ผิวพรรณ โดยเฉพาะผิวหน้าโทรม หมองคล้ำ เกิดจุดต่างดำนบนใบหน้า ผิวไหม้จากแสงแดด และ แห่งกร้าน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องเร่งรักษา ให้ผิวหนังและผิวพรรณกลับคืนสู่สภาพปกติ

ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย มีเคล็ดลับการฟื้นฟูสุขภาพผิวหนัง ผิวพรรณ ในสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน ด้วยสมุนไพร 6 วิธี ดังนี้ **วิธีที่ 1** ใช้ผงขมิ้นชันบดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ (บดเองหรือซื้อผงสำเร็จรูป) ผสมกับน้ำมะนาวเล็กน้อย จนได้เป็นเนื้อครีมข้น ปอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ทำ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ผิว กระจ่างใส ลดสิว และความมันบนใบหน้า **วิธีที่ 2** ใช้ปูนใสจากใบว่านทางจรเข้บดละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับดินสอพอง สะตุ (ดินสอพองที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว) 2 ช้อนโต๊ะ ผสมให้เป็นเนื้อเดียว ปอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น กระจ่างใส ลดการอักเสบของเซลล์ผิว **วิธีที่ 3** ใช้กล้วยสุก 1 ผล มาบดผสมกับ น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ นำมาปอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น ทำ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ช่วยปรับสภาพผิว ให้กระจ่างใส ลดเลือนริ้วรอย และ จุดต่างดำนบนใบหน้า **วิธีที่ 4** ใช้น้ำมะนาว 2 ช้อนชา ผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ปอกหน้า ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยให้ผิวกระจ่างใส ลดเลือนจุดต่างดำ **วิธีที่ 5** ใช้เนื้อ มะเขือเทศบดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ปอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น ทำ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ช่วยปรับสภาพผิวให้กระจ่างใส ลดเลือนริ้วรอย และ จุดต่างดำนบนใบหน้า และ **วิธีที่ 6** ใช้แตงกวา 1 ลูก ปั่นรวม กับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ปอกหน้าทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น ทำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยให้ผิวนุ่มชุ่มชื้น ลดการ อักเสบของเซลล์ผิว

นายแพทย์ขวัญชัย กล่าวในตอนท้ายว่า นอกจาก 6 วิธี ในการฟื้นฟูผิวหนัง ผิวพรรณ ด้วยสมุนไพรแล้ว ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนอย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีสมุนไพร รสขม รสจืด และ รสเย็น เช่น ตำลึง มะระ ขี้เหล็ก พัก แพง ผักบุ้ง ย่านาง บัวบก แดงโม มังคุด แก้วมังกร มะพร้าว ฝรั่ง เนื่องจากสมุนไพรกลุ่มนี้ จะช่วยคลายความร้อน ภายในร่างกาย แก้อ่อนใน แก้กะหายน้ำ ลดการอักเสบของเซลล์ผิว และ ช่วยให้นอนหลับสบาย และ ควรหลีกเลี่ยง การสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานานๆ เพราะจะเป็นอันตรายต่อผิวพรรณได้ หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์ แผนไทยหรือการใช้ยาสมุนไพรในการรักษาโรค สามารถติดต่อที่กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หมายเลขโทรศัพท์ 0 2149 5678 หรือช่องทางออนไลน์ ที่ FACEBOOK กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก [www.facebook.com/dtam.moph](http://www.facebook.com/dtam.moph) และ line @DTAM