



ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



แชมป์สะสมสมุนไพร

ภาคเหนือ

สูตรที่ 1 ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงชุมชนบ้านหนองกุลา บ้านเลขที่ 163 หมู่ 14 ตำบลหนองกุลา
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

วัสดุอุปกรณ์

(1) มะกรูด	5	กิโลกรัม
(2) ขมิ้นชัน	1	กิโลกรัม
(3) เกลือทะเล	5	ชีด

วิธีทำ/ขั้นตอน

(1) นำมะกรูดแก่ทั้งผลมาล้างให้สะอาด ผ่าลูกเป็นสี่ส่วน ใส่เกลือต้มให้เปื่อย ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมาปั่นให้ละเอียด เอาผ้าขาวบางกรองบีบเอาส่วนละเอียด เอาผ้าขาวกรองบีบเอาส่วนละเอียด แล้วเติมน้ำสะอาดผสมในขณะปั่น

(2) นำขมิ้นชันสดมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ปั่นให้ละเอียด (ใส่น้ำสะอาดปั่นได้) เอาผ้าขาวบางกรองบีบเอาแต่น้ำ กากขมิ้นชันนำเอาไปตากไว้ทำผงขัดผิว

(3) นำน้ำมะกรูด น้ำขมิ้นชัน ผสมให้เข้ากันเอาไปเคี่ยวไฟอ่อนๆ อีก 3 ชั่วโมง ไม่ต้องใส่สารกันเสียเพราะมีเกลืออยู่แล้ว เก็บไว้ได้หกเดือน ถ้าใส่ไว้ในตู้เย็นเก็บได้เป็นปี

วิธีใช้/ประโยชน์

สระทำความสะอาดเส้นผม ป้องกันผมร่วง รังแค และบำรุงผมให้ดกดำ



สูตรที่ 2 ศูนย์เรียนรู้สถานสัมพันธเพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียง ตั้งอยู่ เลขที่ 28 หมู่ 4 บ้านดอนแก้ว ตำบลดอน
แก้ว อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

วัสดุอุปกรณ์

1) เอ็น 70	1	กิโลกรัม
2) ลาโนลีน	1	ชีด
3) ผงฟอง	1	ชีด
4) ผงขัน	1	ชีด
5) น้ำเกลือ ทะเล	1.5	ลิตร
(เกลือ 7 ชีดต่อน้ำสะอาด 0.5 ลิตร)		
6) น้ำสมุนไพรมะนาว	4	ลิตร

วิธีทำ/ขั้นตอน

- 1) ผสมผงเอ็น 70 กับน้ำเกลือ 400 - 500 ซี.ซี. คนให้เข้ากัน
- 2) เติมน้ำสมุนไพรมะนาวที่ละน้อย คนให้เข้ากันจนหมด 4 ลิตร
- 3) ถ้าเหลวเติมน้ำเกลือที่เหลือ (น้ำเกลือจะทำให้เหนียวขึ้น) ใส่ลาโนลีน และผงฟอง ที่ละลายไว้ให้เข้ากัน ใส่กลิ่นตามที่ต้องการ



วัสดุอุปกรณ์

- | | | |
|---|---|----------|
| 1) N70 | 1 | กิโลกรัม |
| 2) เกลือ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3) น้ำมะกรูดคั้นสด | 1 | แก้ว |
| 4) น้ำด่างซีเถ้าไม้ลั่นจี่หมักนานกว่า 10 วัน (วิธีการหมัก ใช้ซีเถ้า 2 กิโลกรัม ใส่ปีบแล้วเติมน้ำให้เต็มปีบ หมักนาน 10 วัน) จำนวน 3 ลิตร | | |
| 5) น้ำผึ้งครึ่งแก้ว | | |
| 6) น้ำมันมะกอก | 1 | ออนซ์ |
| 7) น้ำฝน | 3 | ลิตร |

วิธีทำ/ขั้นตอน

- 1) นำน้ำฝนจำนวน 3 ลิตรต้มจนเดือด แล้วพักทิ้งไว้
- 2) เอา N70 เทลงในกะละมัง แล้วคนด้วยไม้ด้ามจนขึ้นเป็นครีม
- 3) ทยอยใส่น้ำด่างชนิดหมัก 10 วัน ปริมาณ 3 ลิตร น้ำมะกรูด 1 แก้ว น้ำผึ้งครึ่งแก้ว น้ำฝนต้มสุก 3 ลิตร น้ำมันมะกอก 1 ออนซ์ และเกลือ 2 ช้อน ค่อย ๆ ใส่ทีละน้อยจนหมดแล้วคนต่อเนื่อง
- 4) คนจนเหนียวเข้ากันดี พักไว้ 6 - 8 ชม. เพื่อให้ฟองยุบจึงตักใส่ขวดเก็บไว้ใช้ได้นาน 6 เดือน

ประโยชน์

บำรุงเส้นผม ไม่มีสารอันตรายต่อสุขภาพ



สูตรที่ 4 ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา

วัสดุอุปกรณ์

1) หัวแชมพู	1	กิโลกรัม
2) ลาโนลีน	50	กรัม
3) แวก เอ ซี	100	กรัม
4) น้ำมะกรูด	200	กรัม
5) น้ำดอกอัญชัน	200	กรัม
6) ผงฟอง	100	กรัม
7) น้ำสะอาด	1	กิโลกรัม
8) น้ำฝน	50	กรัม
9) น้ำผึ้ง	50	กรัม
10) น้ำมันมะกอก	15	ซีซี
11) ครีมมุก	100	กรัม

วิธีทำ/ขั้นตอน

1) ต้มน้ำดอกอัญชัน น้ำมะกรูด น้ำเปล่าให้เดือด หลังจากนั้นใส่หัวแชมพู ลาโนลีน แวก เอ ซี ลงไปแล้วต้มให้เดือดอีกครั้ง

2) เสร็จแล้วใส่กะละมังทิ้งให้เย็น ใส่ผงฟองลงไปตามด้วยเกลือป่น น้ำผึ้ง น้ำมันมะกอก และหัวน้ำหอมกวนให้เข้ากัน เสร็จแล้วทิ้งไว้ค้างคืนจึงเติมครีมมุก แล้วจึงนำไปใช้ได้



สูตรที่ 5 ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านเกษตรยั่งยืนตำบลศรีเมืองชุม เลขที่ 59 หมู่ 7 ตำบลศรีเมืองชุม
อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

สูตรผสม สูตรแชมพูมะกรูด (แบบไม่ใช้ผงฟอง)

- | | |
|-------------|------------|
| 1. มะกรูด | 1 กิโลกรัม |
| 2. น้ำสะอาด | 1 ลิตร |

วิธีทำ

1. นำมะกรูดมาล้างให้สะอาดแล้วผ่าเอาเมล็ดออกหั่นทิ้งเปลือกให้เป็นชิ้นเล็กๆ
2. นำไปต้มกับน้ำพอเดือดแล้วหรี่ไฟลงต้มต่อไปนานครึ่งชั่วโมง
2. ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำไปปั่นให้ละเอียดกรองด้วยผ้าขาวบาง
3. นำน้ำมะกรูดไปเคี่ยว ไฟอ่อนๆ พอเดือดปุดๆ ยกลงทิ้งให้เย็นนำไปบรรจุขวดที่มี

ฝาปิด

วิธีใช้

ใช้สระผมแทนแชมพูทั่วไป เวลาสระผมจะไม่มีฟอง แต่จะทำให้ผมนุ่มสลวยดำ เป็น
มัน ผมลื่นหวีง่าย ไม่เป็นรังแค



สูตรที่ 6 ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงอำเภอบางบาล ตั้งอยู่เลขที่ 76/1 หมู่ 2 ตำบลแม่น้ำเต็ง อำเภอบางบาล
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนผสม

1. หัวเชื้อแชมพู N 70	1	กิโลกรัม
2. ลาโนลีน	100	กิโลกรัม
3. น้ำผึ้ง	250	ซี.ซี.
4. น้ำมันงา	100	ซี.ซี.
5. มะกรูด	1	กิโลกรัม
6. ตะไคร้	250	กิโลกรัม
7. ใบขี้เหล็ก	250	กิโลกรัม
8. ใบหมี	500	กิโลกรัม
9. น้ำสะอาด	9	ลิตร
10. เกลือ	1	กิโลกรัม
11. สารกันเสีย	10	ซี.ซี.
12. สีตามความชอบ		
13. กลิ่นน้ำหอมตามความชอบ		

ขั้นตอนการทำ

1. ฝานผิวมะกรูด แล้วปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ นำมะกรูดที่ฝานผิวแล้วผ่าซีก
ป้อนเอาแต่น้ำ
2. คั้นใบหมี กรองเอาแต่น้ำ
3. หั่นตะไคร้เป็นท่อน ต้มรวมกับใบขี้เหล็ก กรองกากทิ้งเอาแต่น้ำ
4. นำลาโนลีน ละลายในน้ำอุ่นก่อนข้างร้อน ตวงน้ำผึ้งและน้ำมันงาตามส่วนผสมที่
เตรียมไว้
5. นำเกลือละลายในน้ำสะอาดส่วนที่เหลือ
6. เท N 70 ลงในภาชนะที่เตรียมไว้ ใช้ไม้พายคนไปในทางเดียวกัน ประมาณ 15 –
30 นาที จนมีลักษณะเนื้อเป็นครีมสีขาวละเอียด

7. เติมน้ำมะกรูด น้ำตะไคร้ ใบขี้เหล็ก และน้ำใบเมี่ยงไปที่ละน้อย คนให้เป็นเนื้อ

เดียวกัน

8. เติมน้ำโสน ที่ละลายไว้ลงไป คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำที่ละลายเกลือไว้ลงไป
ที่ละน้อย เติมน้ำผึ้ง น้ำมันงาลงไป คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน

9. เติมน้ำ สรรกัณเษย ตั้งพักไว้ประมาณ 8 – 10 ชั่วโมง เพื่อให้พองยุบ

10. เติมหอมตามความชอบ แล้วจึงบรรจุลงภาชนะ



วัสดุอุปกรณ์

1. เอ็น 70	20	กิโลกรัม
2. ลาโนลิน(ทำให้ผมมันเงา)	1	ลิตร
3. เอ บี ซี (ทำให้ผมนิ่ม)	2	ลิตร
4. เค ดี	2	ลิตร
5. น้ำเกลือ (ผสมให้ได้ 10 – 12 ลิตร)	10	กิโลกรัม
6. น้ำมันมะกรูด	25	ลิตร
7. น้ำสะอาด	95-100	ซีซี
8. สารกันเสีย	200	ซีซี
9. น้ำหอม	300	ซีซี

วิธีทำ

1. นำน้ำเกลือ 5 ลิตร ผสม เอ็น 70 กวนให้เข้ากัน
2. เติมลาโนลิน แล้วกวนให้เข้ากันประมาณ 20 – 30 นาที
3. เติม เอ บี ซี และ เคดี กวนต่อประมาณ 10 นาที ให้เป็นเนื้อเดียวกัน
4. เติมน้ำมันมะกรูดลงไปกวน 30 นาที ค่อย ๆ เติมน้ำสะอาดและคนต่อไปเรื่อยๆ จนได้ปริมาตรครบ 90 ลิตร กวนต่อไปจนเป็นเนื้อเดียวกัน
5. เติมสารกันเสีย กวนให้เข้ากันแล้วหยุดพัก รอให้ฟองยุบตัว
6. เติมน้ำหอม กวนให้เข้ากันแล้วปรับความเข้มข้นด้วยน้ำเกลือจนหนืดพอเหมาะพักไว้ให้ ฟองยุบตัว แล้วบรรจุขวด นำไปใช้ได้เลย



สูตรที่ 8 ศูนย์การเรียนรู้บ้านแสงเทียน ตั้งอยู่เลขที่ 118 หมู่ที่ 1 ตำบลเมืองจัง อำเภอภูเพียง จังหวัดน่าน

วัสดุอุปกรณ์ สูตรแชมพู ดอกอัญชัน + ไบโหม้

1. เอ็น 70 (หัวแชมพู)	7	กิโลกรัม
2. น้ำเกลือ	1	ลิตร
3. เค ดี (หัวเชื้อชั้น)	300	ซีซี
4. เอ บี ซี 30 (ช่วยทำให้ผมนิ่ม)	300	ซีซี
5. ลาโนลิน (ช่วยทำให้ผมเป็นมัน)	200	ซีซี
6. สารกันเสีย	60	ซีซี
7. ดอกอัญชันแห้ง	5	ขีด
8. ไบโหม้	4	ลิตร
9. น้ำหอม	30	มิลลิกรัม

วิธีเตรียมน้ำดอกอัญชัน และไบโหม้

1. นำดอกอัญชัน 5 ขีดไปต้มกับน้ำสะอาดประมาณครึ่งชั่วโมง
2. นำไบโหม้ที่ล้างสะอาดแล้วมาปั่น
3. เมื่อได้น้ำไบโหม้แล้วให้นำไปผสมตมกับน้ำดอกอัญชันกวนให้เข้ากัน
4. กรองด้วยผ้าขาวบางแล้วนำไปผสมกับแชมพู

วิธีทำ

1. นำ เอ็น 70 ผสมน้ำเกลือ กวนให้เข้ากันจนฟูเป็นสีขาว
2. นำ K-D และ A B C ผสมให้เข้ากัน
3. หลังจากนั้นใส่ลาโนลินและน้ำดอกอัญชัน + น้ำไบโหม้ กวนให้เข้ากัน
4. กรองเอาตะกอนออกและผสมสารกันเสียในขณะอุ่นๆแล้วตั้งทิ้งไว้ 1 คืน
5. ผสมน้ำหอมแล้วปรับความข้นด้วยน้ำและน้ำเกลือแล้วกวนอีก 2 ชั่วโมง

ภาคกลาง

สูตรที่ 9 ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติสมุนไพโรไท วังจันทร์ 99 หมู่ 1 ตำบลป่ายุบใน อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

วัสดุอุปกรณ์

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1) ถังพลาสติกกันเรียบ | 1 ใบ |
| 2) ไม้พายขนาด 70 ซม. | 1 อัน |

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 1) ผลมะกรูดประมาณ | 2 กิโลกรัม |
| 2) ดอกอัญชันประมาณ | 200 กรัม |
| 3) น้ำมันมะกอก | 1 ขวดเล็ก |
| 4) สารตั้งต้นให้เกิดฟอง (N 70) | 1 กิโลกรัม |
| 5) น้ำสะอาด | 8 กิโลกรัม |
| 6) เกลือแกง | ½ กิโลกรัม |

ขั้นตอนการทำ

- นำผลมะกรูดมาปอกเอาแต่เนื้อติดเปลือก (ใส่ในไมใช้) แล้วหั่นซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง)
- นำดอกอัญชันต้ังเอาเกลือดอกเกสรออก ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง)
- นำ N 70 เทลงในถังกันเรียบ กวนไปในทิศทางเดียวกันตลอดประมาณ 5 - 10 นาที ให้ฟูขึ้นนวล
- โรยเกลือแกงลงไปทีละน้อยสลับกับการใส่น้ำสมุนไพโร (น้ำหัวเชื้อ) ในขณะที่ทำ ต้องกวนตลอด เมื่อส่วนผสมหมดแล้วจะได้ความข้นพอดี (ใช้เกลือแกงประมาณ 2 ชีด) ไว้ใส่ตอนสุดท้ายแล้วกวนต่อให้เข้ากัน
- เติมน้ำมันมะกอกตอนสุดท้ายแล้วกวนต่อให้เข้ากันเป็นอันเสร็จ ปล่อยให้เย็นประมาณ 6 - 8 ซม. ฟองยุบจึงกรอกใส่ขวดเก็บได้นาน 3 เดือน

วัสดุอุปกรณ์

1) มะกรูด	3 - 4	ลูก
2) เตาถ่าน	1	อัน
3) ตะแกรงที่ใช้ย่าง	1	อัน
4) เครื่องปั่น	1	เครื่อง
5) ผ้าขาวบาง	1	ผืน

วิธีทำ

- 1) นำมะกรูดมาอย่างไฟอ่อน ๆ พอให้มีน้ำมันไหลออกจากผิวมะกรูด
- 2) นำมะกรูดมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เอาเมล็ดออก
- 3) นำมาปั่นให้ละเอียดแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง (เอาแต่น้ำ)

ประโยชน์

ทำให้ผมมัน งามงาม สุขภาพดี



วัสดุอุปกรณ์

1) ถังพลาสติกกันเรียบ	1	ใบ
2) ไม้พายขนาด 70 ซม.	1	อัน

ส่วนผสม

1) ผลมะกรูดประมาณ	2	กิโลกรัม
2) ดอกอัญชันประมาณ	200	กรัม
3) น้ำมันมะกอก	1	ขวดเล็ก
4) สารตั้งต้นให้เกิดฟอง (N 70)	1	กิโลกรัม
5) น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม
6) เกลือแกง	1/2	กิโลกรัม

ขั้นตอนการทำ

- 1) นำผลมะกรูดมาปอกเอาแต่เนื้อติดเปลือก (ใส่ในไมใช้) แล้วหั่นซอยเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง)
- 2) นำดอกอัญชันดึ่งเอากลิบดอกเกสรออก ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง)
- 3) นำ N 70 เทลงในถังกันเรียบ กวนไปในทิศทางเดียวกันตลอดประมาณ 5 - 10 นาที ให้ฟูขึ้นนวล
- 4) โรยเกลือแกงลงไปทีละน้อยสลับกับการใส่น้ำสมุนไพร (น้ำหัวเชื้อ) ในขณะที่ทำ ต้องกวนตลอด เมื่อส่วนผสมหมดแล้วจะได้ความข้นพอดี (ใช้เกลือแกงประมาณ 2 ชีด) ไว้ใส่ตอนสุดท้ายแล้วกวนต่อให้เข้ากัน
- 5) เติมน้ำมันมะกอกตอนสุดท้ายแล้วกวนต่อให้เข้ากันเป็นอันเสร็จ ปล่อยให้เย็นประมาณ 6 - 8 ชม. ฟองยุบจึงกรอกใส่ขวดเก็บได้นาน 3 เดือน



สูตรที่ 12 ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 55/2 หมู่ที่ 2 ตำบล บ้านแห
อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

วัสดุอุปกรณ์

1. N 70 (ชำระล้าง)	1	กิโลกรัม
2. ลาโนลิน (ทำให้ผมนุ่ม)	1	ขีด
3. เกลือ (ปรับความชื้น)	3	ลิตร
4. ผงฟอง (เพิ่มฟอง)	2	ขีด
5. กันเสีย (กันเสีย)	10	ซีซี
6. น้ำสมุนไพร	5	ลิตร
7. สี	ตามความต้องการ	
8. น้ำหอม	10	ซีซี
9. น้ำ	10	ลิตร

ขั้นตอนเตรียม

1. เตรียมเกลือ 1 - 1.5 กิโลกรัม ผสมกับน้ำ 3 ลิตร
2. น้ำ ½ ลิตร ตั้งไฟให้ร้อน ละลายลาโนลิน
3. น้ำ 5 ลิตร ผสมผงฟอง กวนให้ละลาย
4. น้ำสมุนไพร 5 ลิตร
5. น้ำเปล่า 5 - 7 ลิตร

วิธีทำ

1. กวนเฉพาะ N 70 ประมาณ 5 นาที
2. เติมน้ำเกลือที่เตรียมไว้ 2 ลิตร (เตรียมไว้ทั้งหมด 3 ลิตร) กวนอีก 5 นาที
3. เติมทุกอย่างที่เตรียม ได้แก่ ผงฟอง , น้ำสมุนไพร , น้ำ , ลาโนลิน , กันเสีย

กวนอีก 5 นาที

4. เติมน้ำเกลือที่เหลือ 1 ลิตร และ น้ำหอม ลงไปกวนอีก 5 นาที
5. พักไว้ 4 - 6 ชั่วโมง ให้ฟองยุบ



สูตรที่ 13 ศูนย์เรียนรู้วิถีการเกษตรธรรมชาติสระยายโสมสุพรรณบุรี ตั้งอยู่เลขที่ 9 หมู่ 8 ตำบลสระยายโสม อำเภ่อู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

วัสดุอุปกรณ์

1. ผลมะกรูด	2	กิโลกรัม
2. ดอกอัญชัญ	2	ขีด
3. น้ำมันมะกอก	1	ขวดเล็ก
4. สารตั้งต้นให้เกิดฟอง(N70)	1	กิโลกรัม
5. น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม
6. เกลือแกง	1/2	กิโลกรัม

วิธีการทำ

- นำผลมะกรูดมาปอก เอาแต่เนื้อติดเปลือก (ไส้ในไม่ใช้) แล้วหั่นซอยเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง) แล้วนำมาปั่นกรองเอาแต่น้ำ
- นำดอกอัญชัญมาตั้งเอาดอกและเกสรออก ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง)
- ขั้นตอนการกวนผสมพู่เหมือนกับการทำน้ำยาอเนกประสงค์
- เติมน้ำมันมะกอกตอนสุดท้าย แล้วกวนต่อให้เข้ากันดีเป็นอันเสร็จ ปล่อยให้เย็นประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง ฟองยุบตัวจึงกรอกใส่ขวดเก็บไว้ใช้ได้นาน

***** สมุนไพรที่ใช้ทำแชมพู : มะกรูด ทองพันชั่ง ขิงแก่ บอระเพ็ด ใบย่านาง *****

ประโยชน์

ช่วยบำรุงเส้นผม หนังศีรษะ ขจัดรังแค แก้คันศีรษะ



สูตรที่ 14 ศูนย์การเรียนรู้เกษตรผสมผสาน “สวนธงไชย - ไร่ทักษิณ” ตั้งอยู่ที่ 7 หมู่ 3 ตำบลทรายมูล อำเภองครักษ์
จังหวัดนครนายก

ส่วนประกอบ

- | | | |
|------------------|---|----------|
| 1) มะกรูดทั้งลูก | 1 | กิโลกรัม |
| 2) หัวไพล | 1 | ขีด |

วิธีทำ

- 1) นำมะกรูดมาหั่นบาง ๆ เอาไส้ และเมล็ดออก แล้วนำหัวไพลมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
- 2) นำมะกรูดที่หั่นแล้วรวมกับหัวไพลใส่หม้อ โดยใส่น้ำพอท่วม ต้มให้เดือด ยกออกจาก

เตาพักไว้ให้เย็น

- 3) นำมะกรูด และหัวไพลที่ต้มแล้ว มาปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบางเอากากออก นำครีมที่ได้ไปตั้งไฟเคี่ยวให้เป็นครีม

วิธีใช้

ใช้สำหรับหมักนวด/สระผม โดยหมักไว้ประมาณ 5 - 10 นาที ครีมชนิดนี้ใช้ทาขัดผิวและผสมในสบู่เหลวได้ด้วย



สูตรที่ 15 ศูนย์เรียนรู้วิถีการเกษตรตามศาสตร์พระราชา ตำบลสระยายโสม อำเภอบ้านไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งอยู่เลขที่ 9 หมู่ 8 ตำบลสระยายโสม อำเภอบ้านไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี



ประโยชน์

ช่วยบำรุงเส้นผม หนังศีรษะ ขจัดรังแค แก้คันศีรษะ

ส่วนผสม

1. ผลมะกรูด	2	กิโลกรัม
2. ดอกอัญชัญ	2	ขีด
3. น้ำมันมะกอก	1	ขวดเล็ก
4. สารตั้งต้นให้เกิดฟอง(N70)	1	กิโลกรัม
5. น้ำสะอาด	8	กิโลกรัม
6. เกลือแกง	1/2	กิโลกรัม

วิธีการทำ

1. นำผลมะกรูดมาปอก เอาแต่เนื้อติดเปลือก (ใส่ในไมใช้) แล้วหั่นซอยเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง) แล้วนำมามาปั่นกรองเอาแต่น้ำ
2. นำดอกอัญชัญมาตั้งเอากดอกและเกสรออก ต้มกับน้ำสะอาด 2 ลิตร นานประมาณ 10 นาที (ไฟปานกลาง)
3. ขั้นตอนการกวนแชมพูเหมือนกับการทำน้ำยาอเนกประสงค์
4. เติมน้ำมันมะกอกตอนสุดท้าย แล้วกวนต่อให้เข้ากันดีเป็นอันเสร็จ ปล่อยให้เย็นประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง ฟองยุบตัวจึงกรอกใส่ขวดเก็บไว้ใช้ได้นาน

***** สมุนไพรที่ใช้ทำแชมพู : มะกรูด ทองพันชั่ง ขิงแก่ บอระเพ็ด ใบย่านาง *****



สูตรที่ 16 ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้านของ นายเพิ่มศักดิ์ มกรภิรมย์ 36/2 ตำบลท่างาม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

แชมพูมะกรูดสูตรนี้จะไม่มีฟอง สำหรับคนที่ไม่เคยชินจะรู้สึกไม่สะอาด แต่เมื่อใช้ไปได้ สักระยะศีรษะจะปรับสภาพตัวเอง เส้นผมจะเงาขึ้น ไม่มีรังแค ในบางรายที่รู้สึกคันเหมือนมีอาการ แพ้แสดงว่ามะกรูดเข้มข้นไปให้เพิ่มสัดส่วนน้ำลงไปอีก และใช้ต่อไปอีกสักระยะอาการเหล่านี้จะ หายไป

วัตถุดิบ

- (1) มะกรูด ที่แก่จัด
- (2) น้ำชาขี้าว

วิธีทำ

นำมะกรูดมาผ่าซีก แล้วนำมาตุ๋นพร้อมกับน้ำชาขี้าวที่ใส่พอท่วมมะกรูดด้วยไฟอ่อน ประมาณ 60 องศาเซลเซียส รอจนกระทั่งมะกรูดเปื่อย จากนั้นนำมาปั่นด้วยเครื่องปั่น แล้วกรอง เอากากมะกรูดออก กากมะกรูดที่เหลือสามารถนำมาหมักต่อสำหรับทำปุ๋ยชีวภาพได้ หากต้องการ เก็บรักษาแชมพูมะกรูดได้นานควรเติมน้ำหมักมะกรูด 1 ช้อนชา



สูตรที่ 17 ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มเกษตรอินทรีย์บ้านเหล่ามะละกอ ตั้งอยู่ที่ 21 หมู่ 15 ตำบลทุ่งหลวง
อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

วัสดุอุปกรณ์

- ใบหญ้านาง	3	กิโลกรัม
- N70	2	กิโลกรัม
- เกลือแกง	2	กิโลกรัม
- น้ำสะอาด	10	กิโลกรัม

วิธีทำ / ขั้นตอน

- 1) คั้นใบหญ้านางผสมน้ำต้มพอเดือด (ต้มทั้งหมด)
- 2) กรองเอาน้ำใบหญ้านาง
- 3) คน N70 ให้เข้ากัน ผสมเกลือแกงคนให้เข้ากัน
- 4) ผสมน้ำใบหญ้านางคนให้เข้ากัน
- 5) เอาน้ำหอมใส่คนให้เข้ากัน

วิธีใช้

ใช้สระผม

ประโยชน์

ทำความสะอาดผม , บำรุงเส้นผม , บำรุงหนังศีรษะ



สูตรที่ 18 ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงเฟื่องฟ้า (ภาฯ) ยามยาก ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 55/2 หมู่ที่ 2 ตำบล บ้านแห
อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

วัสดุอุปกรณ์

1. N 70 (ชำระล้าง)	1	กิโลกรัม
2. ลาโนลีน (ทำให้ผมนุ่ม)	1	ขีด
3. เกลือ (ปรับความชื้น)	3	ลิตร
4. ผงฟอง (เพิ่มฟอง)	2	ขีด
5. กันเสีย (กันเสีย)	10	ซีซี
6. น้ำสมุนไพร	5	ลิตร
7. สี	ตามความต้องการ	
8. น้ำหอม	10	ซีซี
9. น้ำ	10	ลิตร

ขั้นเตรียม

1. เตรียมเกลือ 1 – 1.5 กิโลกรัม ผสมกับน้ำ 3 ลิตร
2. น้ำ ½ ลิตร ตั้งไฟให้ร้อน ละลายลาโนลีน
3. น้ำ 5 ลิตร ผสมผงฟอง กวนให้ละลาย
4. น้ำสมุนไพร 5 ลิตร
5. น้ำเปล่า 5 – 7 ลิตร

วิธีทำ

1. กวนเฉพาะ N 70 ประมาณ 5 นาที
2. เติมน้ำเกลือที่เตรียมไว้ 2 ลิตร (เตรียมไว้ทั้งหมด 3 ลิตร) กวนอีก 5 นาที
3. เติมทุกอย่างที่เตรียม ได้แก่ ผงฟอง , น้ำสมุนไพร , น้ำ , ลาโนลีน , กันเสีย

กวนอีก 5 นาที

4. เติมน้ำเกลือที่เหลือ 1 ลิตร และ น้ำหอม ลงไปกวนอีก 5 นาที
5. พักไว้ 4 – 6 ชั่วโมง ให้ฟองยุบ



สมุนไพรที่ใช้ระดม “ แขนงระดม ”

สมุนไพรจัดตามกลุ่ม	ส่วนที่ใช้	วิธีสกัด
ช่วยให้ผมดกดำ อัญชัน มะกรูด	ดอกสด ผลสด	ต้มกับน้ำ ผ่าเป็นซีก ต้มกับน้ำ
ป้องกันผมแตกปลาย ตะไคร้	ต้น	นำต้นตะไคร้มาตำ แล้วต้มกับน้ำ
กันรังแค ขี้หนอน ประคำดีควาย มะเฟือง ส้มป่อย บวบขม	เปลือกผลสด หรือ แห้ง ผล ฝัก ผลสด	นำเปลือกมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาทุบแล้วต้มกับน้ำ น้ำคั้นจากผลมะเฟือง ใช้ฝักทบให้แตกต้มกับน้ำ ต้มกับน้ำ
แก้ผมหงอก ใบบัวบก บอระเพ็ด	เถาสด, แห้ง ใบ	ต้มกับน้ำ ต้มกับน้ำ
ทำให้ผมนิ่มสลวย มะกรูด ฝักขี้ ว่านหางจระเข้	ผลสด ใบและต้น รุ้นจากใบ	ผ่าเป็นซีก ต้มกับน้ำ นำมาต้มแล้วคั้นเอาน้ำ ใช้ใบแก้ที่มีน้ำเมือกมาก ตัดเอามาแชใน น้ำอุ่นประมาณ 15 นาที เพื่อให้ยางสี เหลืองไหลออกให้หมด ปอกเปลือกเขียว ออกจนหมด นำรุ้นไปล้างให้สะอาด นำไป ปั่นคั้นเอาน้ำ
ทำให้ผมเงางาม ขี้เหล็ก ส้มป่อย	ใบสด ใบสด	นำมาต้มแล้วคั้นเอาน้ำ นำมาต้มแล้วคั้นเอาน้ำ
ช่วยทำความสะอาดเส้นผม หนามแท่ง	ผล	นำมาต้มแล้วคั้นเอาน้ำ
ป้องกันผมร่วง ทองพันชั่ง ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด	ใบสด ทุ้งต้น เถาสด , แห้ง	ต้มกับน้ำ ต้มกับน้ำ ต้มกับน้ำ
ช่วยให้ผมไม่หงอก ขิง	เหง้าสด	นำมาเผาไฟ แล้วทุบให้แตก นำไปต้มกับน้ำ



สูตรที่ 19 ศูนย์ศึกษาการกิจกรรมธรรมชาติสระแก้ว ตั้งอยู่เลขที่ 521/3 บ้านหนองนกเขา ตำบลท่าเกษม อำเภอเมือง
จังหวัดสระแก้ว

ส่วนผสม

1) เอ็น 70 จำนวน	1	กิโลกรัม
2) น้ำมะพร้าว	1	ลิตร
3) มะกรูด	5	ลูก
4) น้ำดอกอัญชัน	1	แก้ว
5) เกลือปน	1	ถุง

วิธีทำ

นำ เอ็น 70 จำนวน 1 กิโลกรัม กวนใส่ถังพลาสติกพร้อมเกลือปน 1 ถุง นำน้ำมะพร้าว ต้มกับมะกรูดมะนาวที่หั่นฝักครึ่งให้ได้ 4 ส่วน ให้เดือด จนกลิ่นมะนาวมะกรูดออก แล้วค่อยยกลง เมื่อเตรียมอุปกรณ์ได้ครบแล้ว ให้กวนเอ็น 70 แล้วใส่เกลือปน 1 ถุงกวนไปตามเข็มนาฬิกา แล้วใส่น้ำมะพร้าวที่ต้มเดือดกรองเอามะกรูดออก แล้วกวนไปเรื่อย ๆ แล้วค่อยเติมน้ำเปล่าพร้อมกวนไปเรื่อย ๆ จนให้เข้มข้น แล้วเติมน้ำดอกอัญชัน เพิ่มสีให้สวยงามเสร็จแล้ว พักไว้ให้พองยุบ นำไปสระผมได้ทันที



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สูตรที่ 20 ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ เลขที่109 หมู่ที่ 10 ตำบลัญญา อำเภอกมลาไสย
จังหวัดกาฬสินธุ์

วัสดุผสมปุ๋ยหมักสมุนไพร (มะกรูด มะนาว ว่านหางจระเข้ ฯลฯ) ขนาด 50 ลิตร

1	N. 70	7	กิโลกรัม
2	น้ำเกลือ	6	ลิตร
3	ลาโนลีน	400	มิลลิลิตร
4	ABC	800	มิลลิลิตร
5	สารกันเสีย	100	มิลลิลิตร
6	KD ตัวปรับความดัน	800	มิลลิลิตร
7	หัวน้ำหอม	100	มิลลิลิตร
8	น้ำต้มสมุนไพร	6	ลิตร
9	น้ำสะอาด	26.6	ลิตร

วิธีทำ

- 1 กวน N 70 กับน้ำเกลือ ให้เข้ากัน
- 2 ใส่ ABC และ KD ลาโนลีน กวนให้เข้ากัน
- 3 ค่อยๆ ใส่น้ำสมุนไพรลงไป กวนให้เข้ากัน
- 4 เติมน้ำสะอาดลงไป กวนให้เข้ากัน
- 5 พักฟองไว้ 4 - 6 ชั่วโมง
- 6 ใส่น้ำส้มสายชู หัวน้ำหอม ลงไป
- 7 ปรับความเหนียวด้วยการใส่น้ำเกลือ



สูตรที่ 21 ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงชุมชน ร้อยเอ็ดอโศก ตั้งอยู่เลขที่ 110 หมู่ 6 ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเสลภูมิ
จังหวัดร้อยเอ็ด

ส่วนผสมและวัสดุอุปกรณ์

1. N. 70 T (สารชำระล้าง)	1.7	กิโลกรัม
2. KDT (สารที่ทำให้म्मัน)	3	ขีด
3. PO (สารที่ทำให้म्मลื่น)	3	ขีด
4. HE (สารทำให้म्मเงา)	2	ขีด
5. KT (สารปรับความชื้น)	5	ขีด
6. น้ำสะอาด (หรือน้ำสมุนไพร)	7	ลิตร
7. สารกันเสีย	10	ซีซี.
8. น้ำหอม	10	ซีซี.

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมข้อ 1,2,3,4 ลงในถังพลาสติก ขนาด 30 ลิตร แล้วกวนให้เข้ากัน ในทิศทางเดียวกันตลอด โดยรินน้ำสะอาดจากข้อ 6 ลงไปครั้งละ 1 แก้ว กวนไปเรื่อยๆ จนหมดน้ำ 7 ลิตร

2. เติม ข้อ 5 เพื่อปรับความเข้มข้น กวนไปเรื่อยๆ ประมาณ 3 - 5 นาที

3. กวนเสร็จ ปิดฝาทิ้ง และทิ้งไว้จนฟองยุบ

4. เติม ข้อ 7, 8 กวนเบาๆ อย่าให้เกิดฟอง แล้วกรอกขวด

หมายเหตุ น้ำสมุนไพร คือ น้ำ + สมุนไพร เช่นใบหมี, ดอกอัญชัญ, ผิวมะกรูด โดยอย่าใส่สมุนไพรมาก ต้มให้เดือด แล้วทิ้งไว้ให้เย็น

วิธีใช้

ใช้สระผม

ประโยชน์

จะช่วยให้เกิดประโยชน์สูงสุด ประหยัดสุด อดูรูรั่ว



ส่วนประกอบ

(1) N. 70	1	กิโลกรัม
(2) K.D. (หัวเชื้อเข้มข้น)	200	ซีซี
(3) K.T. (ทำให้ผมนิ่ม และเงางาม)	200	ซีซี
(4) ลาโนลีน (ใช้น้ำร้อนละลาย 1 แก้ว)	1	ซีด
(5) น้ำสมุนไพรมะกรูด	15	ลิตร
(6) สารกันเสีย	20	ซีซี
(7) น้ำหอม	20	ซีซี
(8) เกลือ	1/2	กิโลกรัม
(9) แชมพูหวานหางจระเข้ ใช้วุ้นหวานหางจระเข้ปั่นตม่น้ำ	15	ลิตร

วิธีทำ

- (1) นำ N. 70 ใส่ภาชนะใส่เกลือประมาณครึ่งส่วน แล้วกวนให้เป็นเนื้อครีม
- (2) ใส่ส่วนผสมตามข้อ 2,3,4, ลงไปแล้วกวนให้เข้ากัน
- (3) เติมน้ำสมุนไพรมะกรูดลงทีละลิตรกวนให้เข้ากันจนครบ 15 ลิตร
- (4) ปรับความข้นด้วยเกลือส่วนที่เหลือ

วิธีทำน้ำสมุนไพรมะกรูด

- (1) แชมพู ดอกอัญชัญ ใช้ดอกอัญชัญแห้ง 1 ซีด ตม่น้ำ 15 ลิตร
- (2) แชมพูมะกรูด ใช้ผิวป่นมะกรูด 20 - 25 ลูกตม่น้ำ 15 ลิตร
- (3) แชมพูหวานหางจระเข้ ใช้วุ้นหวานหางจระเข้ปั่นตม่น้ำ 15 ลิตร



อัตราส่วนแชมพูสมุนไพร สูตรมะกรูด

(1) หัวเชื้อแชมพู (N70)	1	กิโลกรัม
(2) หัวเชื้อปรับความข้นจากไขมันมะพร้าว (K.D.)	200	ซี.ซี.
(3) หัวเชื้อทำให้ผมมันเป็นเงางาม (K.T.)	200	ซี.ซี.
(4) ลาโนลีน	200	ซี.ซี.
(5) น้ำสมุนไพรมะกรูด	12	ลิตร
(6) สารกันเสีย	20	ซี.ซี.
(7) น้ำหอม	10	ซี.ซี.
(8) น้ำเกลือ	1/2	ลิตร

วิธีทำ

- (1) นำหัวเชื้อแชมพู (N70) ผสมกับเกลือ 1/4 ลิตร กวนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อครีมขาวนวล
- (2) ใส่ K.D., K.T., ลาโนลีน กวนให้เข้ากัน
- (3) เทน้ำสมุนไพรที่เตรียมไว้ กวนให้เข้ากันจนครบ 12 ลิตร ประมาณ 2 ชั่วโมง
- (4) ใส่สารกันเสีย และน้ำหอม แล้วปรับความข้นด้วยน้ำเกลือที่เหลือ (1/4 ลิตร) กวนอีกประมาณ 30 นาที
- (5) ทิ้งไว้ฟองยุบตัว จึงบรรจุขวด

การต้มน้ำสมุนไพร เพื่อเตรียมทำแชมพู สูตรมะกรูด

- (ก) ใช้มะกรูดแก่จัด 20 - 30 ลูก นำมาหั่นแล้วปั่นให้ละเอียดใส่น้ำ 12 ลิตร คั้นและกรองเอาน้ำมะกรูด ต้มน้ำให้สุก ทิ้งให้พออุ่น
- (ข) ถ้าเก็บไว้นานๆ ให้ใส่เกลือ 3 ช้อนโต๊ะ

หมายเหตุ : ผิวมะกรูดปั่นจะทำให้มีสีเขียว บรรจุขวดจะมีสีเขียวสวยงามน่าใช้



ส่วนประกอบแชมพูสระผมสมุนไพร

1. N.70	1	กิโลกรัม
2. น้ำเกลือ	5	ลิตร
3. น้ำใบหมี	3	ลิตร
4. น้ำผลไม้รสเปรี้ยว	1	ลิตร
5. น้ำหอม+สี		

วิธีทำ

คน N.70 ใส่เกลือ 1 กำมือ คนไปในทิศทางเดียวกันแล้วค่อยๆเติมน้ำเกลือทีละน้อยจนหมด เติมน้ำจูลินทรีย์ผลไม้รสเปรี้ยว และน้ำใบหมีจนหมด คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นเติมน้ำหอมและสี

หมายเหตุ ** วิธีทำน้ำเกลือ ใช้เกลือ 1 ส่วน, น้ำ 3 ส่วน ต้มเดือดแล้วนำมากรอง ทิ้งไว้ให้เย็น

** น้ำหมักผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะกรูด, มะนาวหรือมะเฟือง 3 กิโลกรัม คลุกกับน้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม หมักทิ้งไว้ 3 เดือน กรองน้ำจูลินทรีย์ มาใช้ได้



สูตรที่ 25 กลุ่มกิจกรรมไร่สารพิษ มุกดาหารประสานมิตร เลขที่ 26/1 หมู่ 5 บ้านบะ ตำบลกกแดง
อำเภอนิคมน้ำอ้อย จังหวัดมุกดาหาร

วัสดุอุปกรณ์

1) N 70	1.00	กิโลกรัม	เพื่อชำระล้าง
2) น้ำมะกรูด	2.00	ลิตร	ช่วยให้ผมดกดำ
3) เครื่องเขาคั่ว	1.00	ลิตร	บำรุงเส้นผม
4) ดอกอัญชัน	0.50	ลิตร	บำรุงเส้นผม
5) ไบย่านาง	0.50	ลิตร	บำรุงเส้นผม
6) ไบหมี	1.00	ลิตร	บำรุงเส้นผม
7) เกลือ	0.10	กิโลกรัม	บำรุงเส้นผม

วิธีทำ

- 1) กวน N 70 ในถังผสมเกลือ กวนไปทางเดียวกันให้เป็นเนื้อครีม
- 2) นำน้ำสมุนไพรที่เตรียมไว้ผสมแล้วกวนให้เข้ากัน
- 3) พักทิ้งไว้ 4 - 6 ชม.
- 4) บรรจุขวด



ส่วนผสมแชมพูสระผม วานหางจรเข้-มะกรูด

1) หัวแชมพูมุข	1	กิโลกรัม
2) แชมพู 8,000	1	กิโลกรัม
3) ผงฟอง	1	ชีด
4) ผงชั้น	1	ชีด
5) กลิ่นตามชอบใจ		
6) วิตามินบี 5	1	ชีด
7) วานหางจรเข้-มะกรูด		
8) ลาโนลีน	1	ช้อนโต๊ะ
9) น้ำสะอาด	1	ลิตร
10) อะซีตาไมด์ (acetamide)	1	ออนซ์

วิธีทำ

- 1) ละลายผงฟองกับน้ำ 1 ลิตร (ถ้าผงฟองไม่ละลายให้ใช้น้ำร้อนช่วยแล้วค่อยๆ ใช้ไม้คนช้าๆ จนละลายหมด)
- 2) เมื่อผงฟองละลายหมดแล้วใส่แชมพู 8,000 แชมพูมุขคนไปทางเดียวกัน
- 3) ใส่ น้ำ 1 แก้ว (500 ซี.ซี.) และใส่ลาโนลีนลงไปใ้อ่างอีก 1 ใบ แล้วนำไปตั้งไฟคนช้าๆ
- 4) ใช้ส้อมผสมอาหารละลายน้ำเติมลงไปตามชอบ สำหรับผู้ที่รักธรรมชาติมักจะใช้สีของดอกอันชัน โดยนำดอกอันชัน 1 ส่วน ต้มกับน้ำ 2 ส่วนเทลงไปใ้อ่าง 2 คนไปทางเดียวกัน
- 5) เติมผงชั้น และน้ำ คนให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- 6) ทิ้งไว้ค้ำคืน บรรจุขวด แจกจ่ายไปใช้ได้

หมายเหตุ ** การเตรียมวานหางจรเข้ ให้นำวานหางจรเข้มา 2 - 3 กาบ ปอกเปลือกนอก จะพบวุ้นขาวๆ ล้างน้ำให้สะอาด นำมาหั่นและปั่นให้ละเอียด

****** การเตรียมมะกรูด ผ่านมะกรูด 5 ผล ให้เป็น 2 ซีกใส่น้ำ 3 แก้ว ต้มจนน้ำเป็นสีเขียวมันๆ จนเหลือ 1 แก้ว ยกกลงแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

สูตรที่ 27 ศูนย์กสิกรรมไร้สารพิษ แห่งประเทศไทย (สวน “สาางฝัฒ”) บ้านเลขที่ 216 หมู่ที่ 11 ตำบลบุง อำเภอเมือง
จังหวัดอำนาจเจริญ

ส่วนผสม

1) เอ็น 70 (หัวเชื้อแชมพู)	1	ส่วน
2) น้ำเกลือ	5	ส่วน
3) น้ำหมักจุลินทรีย์ (รสเปรี้ยว) 10 ส่วน หรือน้ำสมุนไพรรวมกันได้ 10 ส่วน เช่น มะเฟือง 2 ส่วน ใบหมี 2 ส่วน มะกรูด 4 ส่วน ดอกอัญชัน	2	ส่วน
4) น้ำมันมะกอก	3	ช้อนโต๊ะ
5) น้ำมันงา	3	ช้อนโต๊ะ
6) น้ำหอมกลิ่นมะกรูด	15	ซี.ซี.
7) สารกันเสีย	15	ซี.ซี.

วิธีทำ

- 1) เทเอ็น 70 ลงในภาชนะ คนไปทางเดียวกันจะเป็นเนื้อครีมที่เข้ากัน
- 2) ค่อย ๆ รินน้ำเกลือลงไปจนครบ 5 ส่วน
- 3) ค่อย ๆ รินน้ำหมักจุลินทรีย์ลงไปจนครบ 10 ส่วน
- 4) ใส่น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
- 5) ใส่น้ำมันงา 3 ช้อนโต๊ะ
- 6) ใส่น้ำหอมกลิ่นมะนาว 2 - 3 หยด หรือ 15 ซี.ซี.
- 7) ใส่น้ำหอมกลิ่นเสียด



วัสดุในการทำแซมพู 1 ชุด

1) TEXANPON N70 T	1 กิโลกรัม	ชำระล้างทำความสะอาด
2) DEHYTON KT	2 ซีด	ชำระล้างสร้างความชุ่มชื้น
3) COMPERLAN	2 ซีด	เพิ่มความชื้น/ความเงาให้เส้น ผม/ฟองอยู่ตัว
4) EUPERLAN PK 771	1 ซีด	ให้เนื้อนุ่ม
5) กรดมะนาว	5 กรัม	ปรับค่า PH
6) LAMSOLF PO 65	1 ซีด	สร้างความมันและปรับความ ลื่นให้เส้นผม
7) Sodium Chloride (เกลือ)	1 ซีด	ปรับความเข้มข้น
8) Water (น้ำ)	5 ลิตร	
9) น้ำสมุนไพร	2 ลิตร	
10) BRONIDOX LT (กันเสีย)	5 ซี.ซี.	
11) Perfume (น้ำหอม)	10 ซี.ซี.	
12) สีสผสมอาหาร	ตามความต้องการเพิ่มสี	

คุณสมบัติสมุนไพร

1) ใบบัวบก	ชะลอผมร่วงก่อนวัย
2) ดอกอัญชัน	ทำให้ผมดกดำ
3) มะกรูด	ผมดกดำ ผมนุ่มสลวย
4) ตะไคร้	ป้องกันผมแตกปลาย
5) ย่านาง	รักษาแผลหนังศีรษะเป็นขุย
6) เครือเขาคำ	ผมเงางาม
7) ใบหมี่	ผมเงางาม
8) บอระเพ็ด	ชะลอผมร่วงก่อนวัย ป้องกันผมร่วง

ขั้นตอนการทำ

- 1) กวน N70 กับเกลือให้เข้ากัน(ใส่เกลือทีละน้อยค่อยๆใส่)
- 2) นำ DEHYTON KT, COMPERLAN KDT, EUPERLAND PK 771 น้ำสมุนไพร (ใส่ทีละน้อย) ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
- 3) นำ LAMESOLF PO 65 ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
- 4) นำกรดมะนาวละลายน้ำผสมลงไป
- 5) เติมสารกันเสีย สีผสมอาหารละลายน้ำผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
- 6) พักฟองให้ยุบตัว เติมหัวน้ำหอมกวนให้เข้ากันเบา ๆ บรรจุขวด



ส่วนผสมและวัสดุอุปกรณ์

1. ลาโนลิน	1	ชีด
2. N 70 T	1	กิโลกรัม
3. ผงฟอง	2	ชีด
4. TEA	2	ชีส
5. เกลือ	1	กิโลกรัม
6. ผงกันเสีย	10	ชีส
7. น้ำ	10	ลิตร
8. น้ำสมุนไพร	5	ลิตร
9. หัวน้ำหอม	10	ชีส
10. ขวด	100	ขวด

วิธีทำ

1. เตรียมเกลือ 1 - 1.5 กิโลกรัม ผสมกับน้ำ 3 ลิตร
2. นำเครื่องลิตตั้งไฟให้ร้อนละลายลาโนลิน
3. น้ำ 5 ลิตร ผสมผงฟอง กวนให้ละลาย
4. น้ำสมุนไพร 5 ลิตร
5. น้ำเปล่า 5 - 7 ลิตร
6. กวนเฉพาะ N 70 5 นาที
7. เติมน้ำเกลือที่เตรียมไว้ 2 ลิตร กวนอีก 5 นาที
8. เติมทุกอย่างในขั้นเตรียม ได้แก่ (น้ำ 5 ลิตรผสมผงฟอง) น้ำ 5 - 7 ลิตร, น้ำสมุนไพร, น้ำละลายลาโนลิน, กันเสีย (กรณีที่น้ำสมุนไพรที่ใช้ไม่เปรี้ยว เช่น ว่านหางจระเข้, ใบหมี่ ฯลฯ ให้เติมกรดมะนาวช่วย) กวนอีก 10 นาที
9. เติมน้ำเกลือส่วนที่เหลือ 1 ลิตร และหัวน้ำหอมลงไปกวนอีก 5 นาที
10. พักไว้อย่างน้อย 4 - 6 ชั่วโมง เพื่อให้ฟองยุบตัวแล้วจึงบรรจุขวด

วิธีใช้ ใช้สระผม ล้างรถ ทำความสะอาดกระจกในอาคารบ้านเรือน

ประโยชน์ ทำให้เส้นผมอ่อนนุ่มและไม่ทำให้เกิดรังแค การชำระล้างทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สูตรที่ 30 ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้านบุญนิยม สุรินทร์อโศก ตั้งอยู่เลขที่ 161 หมู่ 11 บ้านโคกลำโรงน้อย (กม.7)
ตำบลสลักไถ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์

ส่วนผสมสูตรแชมพูชีวภาพ

1. N70	1	กิโลกรัม
2. เกลือ	1.5	กิโลกรัม
3. น้ำหมักเปรี้ยวบอระเพ็ด(PH 3)	1	กิโลกรัม
4. น้ำ	10	ลิตร
5. ผงขมิ้น	2	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำผึ้ง	2	ช้อน
7. น้ำมันงา	2	ช้อน
8. น้ำมันมะกอก	2	ช้อน

วิธีทำ

ละลายเกลือกับน้ำจนหมด ใส่ N70 กับน้ำหมักเปรี้ยว น้ำ 1 กิโลกรัม น้ำผึ้ง น้ำมันมะกอก น้ำมันงา ขมิ้นผง กวนเข้าด้วยกัน กวนไปทางเดียวกันห้ามย้อนทางเด็ดขาด กวนจนเป็นเนื้อเดียวกัน เพราะจะทำให้น้ำยาไม่ข้น แล้วทยอยใส่น้ำไปจนหมด น้ำยาที่กวนข้นจะเป็นเนื้อเดียวกัน ทิ้งพักไว้ประมาณ 1 คืน แล้วจึงกรอกใส่ขวดพร้อมใช้



สูตรที่ 31 ศูนย์ฝึกอบรมเกษตรผสมผสานบ้านโนนรังบุรีพา ตั้งอยู่เลขที่ 138 บ้านโนนรัง หมู่ที่ 6 ตำบลลาดไทร
อำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา

ส่วนผสม

ชุดเล็ก (ทำได้ 6 กิโลกรัม)

(1) หัวเชื้อแชมพู (พิเศษ)	1	กิโลกรัม
(2) D.K. (บำรุงปรับสภาพเส้นผม)	100	ซีซี.
(3) กันบูด	1/2	ออนด์
(4) ผงฟอง	1	ซีต
(5) ผงชั้น	2	ซีต
(6) สีตามชอบ		
(7) น้ำหอม	1	ขวด
(8) น้ำ	5	กิโลกรัม

ชุดใหญ่ (ทำได้ 13 กิโลกรัม)

(1) หัวเชื้อแชมพู (พิเศษ)	2	กิโลกรัม
(2) D.K. (บำรุงปรับสภาพเส้นผม)	1	ขวด
(3) กันบูด	1	ขวด
(4) ผงฟอง	2	ซีต
(5) ผงชั้น	1/2	กิโลกรัม
(6) สีตามชอบ		
(7) น้ำหอม	1	ขวด
(8) น้ำ	12	กิโลกรัม

ถ้าใส่สมุนไพรต้องนำไปต้มให้สุกก่อน

วิธีทำ

- นำผงฟองแช่น้ำทิ้งไว้ก่อนครึ่งชั่วโมงไม่ต้องกวนหรือคน (ผงฟองจะละลายเป็นน้ำใส)
- นำส่วนผสมประกอบ 1 - 5 เเทรวมกันและกวนให้เข้ากันใช้เวลากวนประมาณ 20 นาที
- ชุดเล็กเติมน้ำ 5 กิโลกรัม ค่อย ๆ เติมน้ำไปกวนไปจนครบอย่าใส่น้ำทีเดียวหมด

(ชุดใหญ่เติมน้ำ 12 กิโลกรัม)

- เติมน้ำหอมและสีตามชอบ (สีใส่นิดเดียวและควรละลายน้ำก่อน)
- รอให้ฟองยุบและนำไปใช้งานได้เลย

วัสดุอุปกรณ์

- (1) มะกรูด
- (2) ส้มป่อย
- (3) แต้ไค้
- (4) บวบขม
- (5) ชี้นอน

วิธีทำ / ขั้นตอน

- (1) ต้มสมุนไพรทุกชนิดเข้าด้วยกัน โดยใส่น้ำพอท่วมสมุนไพร
- (2) เคี่ยวโดยใช้ไฟอ่อนๆ
- (3) พอสมุนไพรละลาย ยกลงพักไว้ให้เย็นแล้วบรรจุใส่ขวด

วิธีใช้ (ถ้ามี)

- ใช้สระผมได้บ่อยตามต้องการ

ประโยชน์

- (1) ป้องกันการอักเสบของหนังศีรษะ
- (2) ขจัดเชื้อรา
- (3) ป้องกันการคันศีรษะ

อื่นๆ (ถ้ามี)

- (1) ผลิตเพื่อจำหน่ายได้
- (2) อนุรักษ์พืชสมุนไพรพื้นบ้าน



สูตรที่ 33 ศูนย์ศึกษาการพัฒนาของชาวบ้าน โครงการกิจกรรมไร้สารพิษอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตั้งอยู่เลขที่ 14 หมู่ที่ 11 บ้านน้ำซับ ตำบลวังน้ำเขียว อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ส่วนผสม

- (1) N 70 1 ส่วน
- (2) น้ำเกลือ 5 ส่วน (น้ำสะอาด 4 ส่วน + เกลือสะอาด

บริสุทธิ์ 1 ส่วน)

- (3) น้ำจุลินทรีย์มะกรูด 2 ส่วน + จุลินทรีย์สมุนไพรมะนาว 2 ส่วน

- (4) น้ำสะอาด 4 ส่วน

(5) สมุนไพร ได้แก่ ว่านหางจระเข้ ดอกอัญชัน ปะคำดีควาย ใบหมี ใบขี้เหล็ก ใบย่านาง ใบน้อยหน่า เถาบอระเพ็ด ต้นไมยราบ ตะไคร้ ฯลฯ

วิธีทำ

- (1) นำ N 70 1 ส่วน ใส่ภาชนะ ใช้ไม้พายคนไปทางเดียวกันจนเป็นครีมขาว
- (3) ใส่ น้ำเกลือ 1 ส่วน คนต่อไปให้เข้ากันดี ทอยยใส่น้ำเกลือที่เหลือแล้วคนต่อไป

ให้เข้ากัน

- (3) นำข้อ 3 และ ข้อ 4 ทอยยใสไปเรื่อย ๆ ให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำไปใช้ได้

ประโยชน์ ใช้เป็นแชมพูสระผม



สูตรที่ 34 ศูนย์ศึกษาการพัฒนาของชาวบ้าน โครงการกสิกรรมไร้สารพิษอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตั้งอยู่เลขที่ 14 หมู่ที่ 11 บ้านน้ำซับ ตำบลวังน้ำเขียว อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ส่วนประกอบในการหมักสูตรบำรุงเส้นผม ผมหงอกดำ แก้ผมหงอก

(1) บอระเพ็ด (ไม่แก่และไม่อ่อน)	1/2	กิโลกรัม
(1) หัวขิงแก่	1/2	กิโลกรัม
(3) ใบหมี	1/2	กิโลกรัม
(4) มะขามเปียก	1/2	กิโลกรัม
(5) ใบย่านาง	1/2	กิโลกรัม
(6) มะกรูด	1/2	กิโลกรัม
(7) อัญชัน	1/2	กิโลกรัม

นำข้อ 1 - 7 หมักรวม + น้ำตาลแดง 1 กิโลกรัม + น้ำสะอาด 10 ลิตร หมักใส่ถัง เก็บไว้ในร่ม หมักไว้ 3 เดือนขึ้นไปนำมาใช้ได้

วิธีทำ

นำ N 70 1 ส่วน + เกลือ 1 ส่วน + น้ำสะอาด 1 ส่วน เทรวมกัน ใช้แก้วตักค่อย ๆ เทลง คนไปเรื่อย ๆ ให้เป็นเนื้อเดียวกันจนหมดนำไปใช้ได้



สูตรที่ 35 ศูนย์ศึกษาการพัฒนาของชาวบ้าน โครงการกสิกรรมไร้สารพิษอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตั้งอยู่เลขที่ 14 หมู่ที่ 11 บ้านน้ำซับ ตำบลวังน้ำเขียว อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ส่วนประกอบแชมพูผสมสมุนไพร

(1) Texapon N70	1	กิโลกรัม
(2) Dehyton (T) ABC	140	CC
(3) Comperlan KD	70	CC
(4) น้ำมันมะกอก	5	CC
(5) สารกันเสีย	20	CC
(6) น้ำสมุนไพร	200	กรัม / น้ำ 5 ลิตร
(7) น้ำเกลือ	1	ลิตร (น้ำ 3 : เกลือ 1)
(8) น้ำหอม	10	CC
(9) น้ำสะอาด	3	ลิตร

วิธีทำ

(1) กวน N70 และน้ำเกลือให้เข้ากัน

(2) ใส่ KD, ABC, น้ำมันมะกอก กวนให้เข้ากัน พักฟองไว้ 4 - 6 ชั่วโมง แล้วใส่สารกันเสียและน้ำหอม ปรับความเข้มข้นด้วยน้ำเกลือ กวนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้ฟองยุบแล้วบรรจุขวด

การเตรียมน้ำเกลือ

การต้มน้ำเกลือ ควรใช้เกลือทะเล โดยใช้เกลือ 1 ส่วนต่อน้ำ 3 ส่วน ต้มแล้วกรอง

หมายเหตุ

- ปริมาณสารกันเสียที่ใช้ต้องไม่เกิน 0.1% และปรับค่า PH ให้อยู่ระหว่าง 5 - 7
- จะเพิ่มส่วนประกอบอื่นๆ ที่ช่วยบำรุงเส้นผมลงไปก็ได้
- น้ำสะอาด ถ้าเป็นน้ำต้มได้จะดีมาก



สูตรที่ 36 ศูนย์เรียนรู้ของนายคำป่วน (“สวนน้ำฝน”) ตั้งอยู่เลขที่ 62 หมู่ 2 บ้านหนองเสือคราง อำเภอภูเรือ
จังหวัดเลย

ส่วนผสมแชมพู (สูตรอ่อนโยน)

(1) 28 CT	1	กิโลกรัม
(2) อมिनอล	0.5	กิโลกรัม
(3) น้ำหอม	1	ออนซ์
(4) น้ำสมุนไพร	0.5	กิโลกรัม
(5) น้ำสะอาด	2.5	กิโลกรัม

วิธีทำ

- (1) นำ 1 + 4 + 5 กวนให้เข้ากัน
- (2) ค่อยๆเติม อมिनอล กวนจนหนืด ตามต้องการ
- (3) เติมน้ำหอม คนให้เข้ากัน นำไปใช้ได้เลย



สูตรที่ 37 ศูนย์เกษตรทฤษฎีใหม่เราสร้างก่อ สถานที่ตั้ง บ้านเลขที่ 63 หมู่ 6 ตำบลเหล่าสร้างถ่อ อำเภอดำชะอี
จังหวัดมุกดาหาร

วัสดุอุปกรณ์

1) N 70	1.00	กิโลกรัม	เพื่อชำระล้าง
2) น้ำมะกรูด	2.00	ลิตร	ช่วยให้ผมดกดำ
3) เครื่องเขาคำ	1.00	ลิตร	บำรุงเส้นผม
4) ดอกอัญชัน	0.50	ลิตร	บำรุงเส้นผม
5) ไบยานาง	0.50	ลิตร	บำรุงเส้นผม
6) ไบหมี่	1.00	ลิตร	บำรุงเส้นผม
7) เกลือ	0.10	กิโลกรัม	บำรุงเส้นผม

วิธีทำ

- 1) กวน N 70 ในถังผสมเกลือ กวนไปทางเดียวกันให้เป็นเนื้อครีม
- 2) นำน้ำสมุนไพรที่เตรียมไว้ผสมแล้วกวนให้เข้ากัน
- 3) พักทิ้งไว้ 4 - 6 ชม.
- 4) บรรจุขวด



ภาคใต้

สูตรที่ 38 ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติบ้านท่าเนียบ/ บ้านน้ำลาด หมู่ 4 บ้านน้ำลาด ตำบลบ้านท่าเนียบ อำเภอคีรีรัฐนิคม
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

แชมพูสระผม

วัสดุอุปกรณ์

1) หัวแชมพูออย	1	กิโลกรัม
2) ผงซัก	0.5	กิโลกรัม
3) ผงฟอง	1	ชีด
4) ลาโนลีน	30	กรัม
5) น้ำยาแก้คัน	60	ซีซี
6) น้ำสุมุนไพรมัดม ประมาณ	1-2	ลิตร
7) สารกันเสีย ประมาณ	10	ซีซี
8) หัวน้ำหอมพอประมาณ		

วิธีทำ/ขั้นตอน

ต้มสุมุนไพรมัดมที่เตรียมไว้ โดยใช้น้ำประมาณ 1-2 ลิตร เคี่ยวนานประมาณ 15-20 นาที แล้วตั้งให้เย็นค่อยกรองเอาแต่น้ำ แล้วนำส่วนประกอบตั้งแต่ข้อ 1-5 ใส่ลงในหม้อหรือภาชนะทนไฟ พร้อมกับน้ำสุมุนไพรมัดมเคี่ยวไปสักกระยะหนึ่งแล้วยกลงจากเตาไฟ ตั้งไว้ให้พออุ่นๆ แล้วใส่น้ำหอมและสารกันเสียเป็นอันว่าเสร็จขั้นตอนการทำแชมพู

ประโยชน์

สำหรับผมธรรมชาติ แก้คันศีรษะ แก้รังแค ต้องเพิ่มส่วนผสมของดอกขี้เหล็ก
ทองพันชั่ง



สูตรที่ 39 ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อชุมชนคนอยู่กับป่า เลขที่ 132 หมู่ที่ 6 หมู่บ้านต้นน้ำ-หลักเหล็ก
ตำบลปากทรง อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

แชมพูสมุนไพร มะกรูด 100%

ส่วนผสม

- | | |
|-------------|--------|
| 1. มะกรูด | 1 ส่วน |
| 2. น้ำเปล่า | 1 ส่วน |

วิธีทำ

1. นำผลมะกรูดที่เตรียมไว้คลุกด้วยซีอิ๊ว (ลดกรดจากผลมะกรูด)
2. นำผลมะกรูดย่างไฟปานกลางให้น้ำมัน (ผิว) ออก
3. ล้างน้ำสะอาด/หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ (เอาเมล็ดออก)
4. ปั่นละเอียด อัตราส่วน 1 : 1 (มะกรูด : น้ำ)
5. ใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ/ตั้งไฟปานกลาง (ก้นเสียว) บรรจุขวด

สรรพคุณ

1. ขจัดรังแค
2. ผมนึ่มมีน้ำหนัก



แชมพูสมุนไพร (มีฟอง)

ส่วนผสม

1. N70	½	กิโลกรัม
2. บอระเพ็ด	1	กิโลกรัม (ให้ได้น้ำ 5 ลิตร)
3. มะกรูด	1	กิโลกรัม
4. เกลือ	2	ช้อน
5. น้ำผึ้ง	2	ช้อน
6. น้ำมันงาหรือน้ำมันมะพร้าว	2	ช้อน

วิธีทำ

1. ทับ (ตำ) บอระเพ็ด/ป่นละเอียด
2. กวน N70 และเกลือให้เข้ากัน (ใส่เกลือทีละน้อยค่อยๆ ใส่)
3. ใส่น้ำสมุนไพร น้ำผึ้ง น้ำมันงาหรือน้ำมันมะพร้าวกวนให้เข้ากัน บรรจุขวด



การทำแชมพูสระผม

ขั้นเตรียม

1 สาร N- 28	1 กิโลกรัม
2 เกลือ	1 กิโลกรัม
3 ลาโนลีน	1 กรัม
4 ผงฟอง	1 กรัม
5 หัวน้ำหอม	10 ซี.ซี.
6 สารกันเสีย	10 ซี.ซี.

ขั้นปฏิบัติการ

- 1 เกลือละลายน้ำ 3 ลิตร
- 2 สีละลายน้ำ 1/2 ลิตร
- 3 ผงฟองละลายน้ำ 1/2 ลิตร
- 4 ละลายลาโนลีน (น้ำ 1/2 ลิตร ตั้งไฟอ่อนๆ)
- 5 คนสารN-28 (ทิศทางเดียวกัน)
- 6 เติมเกลือ 2 ลิตร + ลาโนลีน + ผงฟอง + สี + หัวน้ำหอม/หรือน้ำสมุนไพร (คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน)
- 7 เติมเกลือ 1 ลิตร (เข้มข้นมากให้เติมน้ำ)

ขั้นสำเร็จ

- 1 ทิ้งไว้ให้ฟองยุบตัว
- 2 บรรจุขวด
- 3 นำไปใช้

ข้อมูลเพิ่มเติม

- | | |
|--------------|-------------|
| * สารลาโนลีน | - ผมนุ่ม |
| * ผงฟอง | - เกิดฟอง |
| * หัวน้ำหอม | - แต่งกลิ่น |
| * สี | - แต่งสี |



สูตรที่ 41 ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ตั้งอยู่เลขที่ 77 หมู่ 1 ตำบลบ้านหาร อำเภอบางกล่ำ
จังหวัดสงขลา

แชมพูสมุนไพร (สูตรน้ำหมักชีวภาพ)

ส่วนประกอบ

1. เอ็น 70 (สารทำให้เกิดฟอง)	100	กรัม
2. เกลือละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำหมักชีวภาพ (สูตรใดก็ได้)	2	ลิตร
4. น้ำหอม	1	ช้อนชา

วิธีทำ

- ละลาย เอ็น 70 ด้วยเกลือกวนให้เข้ากัน
- เติมน้ำหมักชีวภาพและน้ำหอม คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน

หมายเหตุ เนื่องจากเป็นแชมพูธรรมชาติที่ปราศจากสารกันเสีย ดังนั้นจึงมีอายุการใช้งานประมาณ 1 เดือน



แชมพูกะทิสด

ส่วนประกอบ

1) N 70	½	กิโลกรัม
2) น้ำเกลือ	2	ลิตร
3) น้ำสะอาด	3	ลิตร
4) น้ำหมักจากผลไม้ (จุลินทรีย์)	1	ลิตร
5) น้ำหมักกะทิสด	5	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- 1) นำ N70 มาคนกับน้ำเกลือ 1 ลิตรโดยทยอยเทลงทีละครึ่งลิตร กวนให้เข้ากันจนเป็นครีมสีขาวนวล (กวนไปตามเข็มนาฬิกา)
- 2) เติมน้ำจุลินทรีย์ลงไปครึ่งละ 1 ลิตร กวนไปเรื่อยๆ พร้อมกับเติมน้ำจุลินทรีย์เป็นระยะๆ จนน้ำจุลินทรีย์หมด
- 3) พักไว้ให้ฟองยุบ เติมน้ำหอม แล้วกวนให้เข้ากันจึงใช้ได้

หมายเหตุ

วิธีต้อน้ำเกลือ ใช้เกลือ 1 กิโลกรัม ต่อน้ำ 5 กิโลกรัม แล้วกรองให้สะอาด



แชมพูสระผม

ส่วนผสม

1) N70 (หัวเชื้อแชมพู)	1	ส่วน
2) น้ำเกลือ	5	ส่วน
3) น้ำหมักจุลินทรีย์ (รสเปรี้ยว)	10	ส่วน
หรือน้ำสมุนไพรรวมกันได้ 10 ส่วน เช่น มะกรูด	4	ส่วน
มะเฟือง	2	ส่วน
ใบหมี	2	ส่วน
ดอกอัญชัน	2	ส่วน
4) น้ำมันมะกอก	3	ช้อนโต๊ะ
5) น้ำมันงา	3	ช้อนโต๊ะ
6) น้ำหอมกลิ่นมะกรูด 15 ซีซี	2-3	หยด
7) สารกันเสีย	15	ซีซี

วิธีทำ

- 1) เท N70 ลงภาชนะคนไปทางเดียวกันเป็นเนื้อครีมที่เข้ากัน
- 2) ค่อยๆ รินน้ำเกลือลงไปจนครบ 5 ส่วน
- 3) ค่อยๆ รินน้ำหมักจุลินทรีย์ลงไปจนครบ 10 ส่วน
- 4) ใส่น้ำมันงา 3 ช้อนโต๊ะ
- 5) ใส่น้ำหอมกลิ่นมะนาว 2-3 หยด หรือ 15 ซีซี
- 6) ใส่สารกันเสีย



สูตรที่ 43 ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงชุมชนบ้านวังปริง ตั้งอยู่เลขที่ 93 หมู่ 1 บ้านวังปริง ตำบลท่าเรือ
อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

แชมพู

ส่วนผสมหรือวัสดุ

- | | |
|---|------------------|
| 1) ลาโนลีน ทำให้ผมนุ่ม | จำนวน 1 ชีด |
| 2) N 70 ซ้ำระล้าง | จำนวน 1 กิโลกรัม |
| 3) ผงฟอง ซ้ำระล้าง | จำนวน 1 ชีด |
| 4) เกลือ ปรับความเข้มข้น | จำนวน 1 กิโลกรัม |
| 5) น้ำ | จำนวน 10 ลิตร |
| 6) น้ำสมุนไพร (น้ำมะกรูด ว่านหางจระเข้ หรือใบขี้เหล็ก) | จำนวน 5 ลิตร |
| 7) หัวน้ำหอม | จำนวน 10 CC. |
| 8) ขวดบรรจุ | |

ขั้นตอนเตรียม

- 1) เตรียมเกลือ 1 กิโลกรัม ละลายน้ำ 3 ลิตร
- 2) น้ำครึ่งลิตรตั้งไฟให้ร้อนละลายลาโนลีน
- 3) น้ำ 5 ลิตร ผสมผงฟอง กวนให้ละลาย
- 4) น้ำสมุนไพรต้มแล้วกรอง 5 ลิตร
- 5) น้ำเปล่า 3 ลิตร

วิธีทำ

- 1) กวนเฉพาะ N 70 นาน 15 นาที ให้มีสีขาวนวล กวนทิศทางเดียว
- 2) เติมเกลือ 2 ลิตร กวนต่ออีก 10 นาที
- 3) เติมทุกอย่างที่เตรียมไว้ กวนต่อ 10 นาที
- 4) เติมเกลือส่วนที่เหลือ 1 ลิตรและหัวน้ำหอม กวนต่ออีก 10 นาที
- 5) พักไว้อย่างน้อย 4 - 6 ชั่วโมง ก่อนนำบรรจุขวด เพื่อให้ฟองยุบ

หมายเหตุ

น้ำสมุนไพรอาจจะเป็น น้ำมะนาว มะกรูด มะเฟือง ผักบู่ ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด ใส่
ตามที่เราต้องการ แต่ถ้าใช้นานเกิน 3 เดือน ควรใส่สารกันบูดด้วย