



กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง เส้นทางสู่ผมสวยสุขภาพดี ด้วยการผสานพลังสมุนไพรและโสดไปโอดิกส์
เพื่อการฟื้นฟูและการดูแลเส้นผม
วันศุกร์ที่ 30 พฤษภาคม 2568 เวลา 10.00 – 10.45 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

คุณเอื้อ	ผศ.เพ็ญนภา	สุวรรณบำรุง
คุณอำนวย	อ.ดร.ภัทริกา	สูงสมบัติ
คุณประสาน	ผศ.ดร.ดวงฤทัย	นิคมรัฐ
คุณกิจ	ผศ.ดร.ดวงฤทัย	นิคมรัฐ
คุณลิขิต	ผศ.ดร.ดวงฤทัย	นิคมรัฐ
	น.ส.อัจฉรา	เฉลิมเกียรติ
คุณวิศาสตร์	ผศ.ดร.ดวงฤทัย	นิคมรัฐ
	น.ส.อัจฉรา	เฉลิมเกียรติ



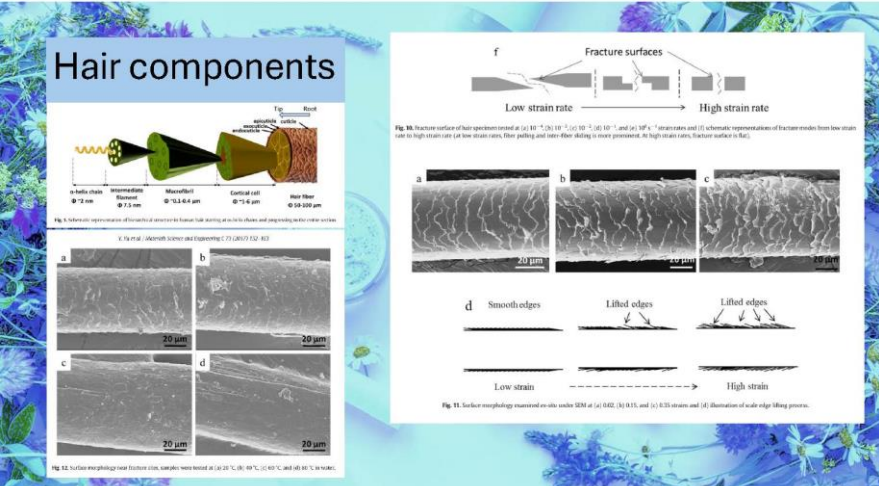
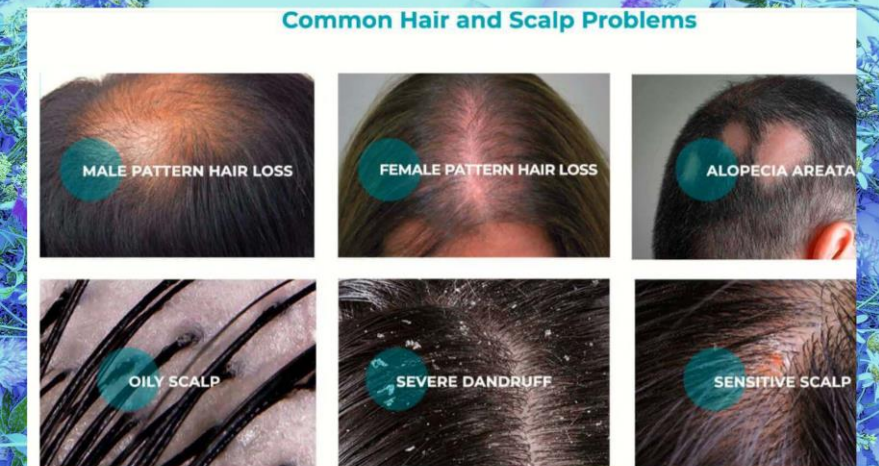
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง เส้นทางสู่ผมสวยสุขภาพดี ด้วยการผสานพลังสมุนไพรและโพลีไบโอติกส์
เพื่อการฟื้นฟูและการดูแลเส้นผม
วันศุกร์ที่ 30 พฤษภาคม 2568 เวลา 10.00 – 10.45 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
1	ผศ.นิภาพร ปัญญา	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
2	อ.ภัสสร สิงห์ธรรม	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
3	อ.ดร.ณัฐติญา ไช่ติยากุล	
4	ผศ.ดร.เมธิญาณินท์ คำขาว	
5	อ.ดร.ภัทริกา สูงสมบัติ	
6	ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
7	ผศ.ดร.ปิยะพงษ์ ปานแก้ว	สาขาวิชาวัสดุศาสตร์อุตสาหกรรม
8	อ.วริวรรณ์ วิเศษสิงห์	
9	อ.ดร.พิชญ์ชาญ ศรีเจริญ	สาขาวิชาเทคโนโลยีสุขภาพ เครื่องสำอางและการชะลอวัย
10	อ.ดร.ชัชวาล ศรีภักดี	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
11	นายสุริโย ก่อวานิชกุล	งานบริหารทั่วไป
12	นายวรวุฒิ สาสิงห์	งานบริหารทั่วไป
13	นางศุภานัน ปิ่นเจริญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
14	น.ส.อัจฉรา เฉลิมเกียรติ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
15	น.ส.ปภัสนรินทร์ ธนาสิริกรพัฒน์	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
16	นายณัฐกานต์ สุขสมร	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
17	นายวชิรพันธุ์ พริ้งพงษ์	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
18	น.ส.ณัฐชนก สุขสำราญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
19	น.ส.สิริภัทร เทียมพัฒน์	งานวางแผนและพัฒนา
20	น.ส.อัจฉรา คล้ายอักษร	งานวางแผนและพัฒนา



บันทึกการเล่าเรื่อง
กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง เส้นทางการดูแลสุขภาพดี ด้วยการผสานพลังสมุนไพรและโพรไบโอติกส์
เพื่อการฟื้นฟูและการดูแลเส้นผม
วันศุกร์ที่ 30 พฤษภาคม 2568 เวลา 10.00 – 10.45 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ผู้เล่า	เอกสารประกอบ
ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)	กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เส้นทางการดูแลสุขภาพดี ด้วยการผสานพลังสมุนไพรและโพรไบโอติกส์  Overview ความสำคัญของสุขภาพหนังศีรษะและเส้นผม -สุขภาพหนังศีรษะโดยรวม postbiotics คืออะไร และบทบาทที่กำลังเกิดขึ้นในการปรับสมดุลจุลินทรีย์บนหนังศีรษะ เน้นย้ำคุณสมบัติที่ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตและความเสถียร การทำงานร่วมกัน: องค์ประกอบที่ทำงานร่วมกันเพื่อเพิ่มประโยชน์สูงสุด บทบาทของสมุนไพร, postbiotics, และแชมพู -ประโยชน์ของสมุนไพรในการดูแลเส้นผม (คุณสมบัติต้านการอักเสบ, กระตุ้นการเจริญเติบโต, ลดการอักเสบ) แชมพู: สารทำความสะอาด เป็นระบบนำส่งส่วนผสมที่เป็นประโยชน์ (สมุนไพร, postbiotics) เน้นความสำคัญของการเลือกแชมพูที่เหมาะสม

ผู้เล่า	เอกสารประกอบ
ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)	กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เส้นทางสู่ผมสวยสุขภาพดี ด้วยการผสานพลังสมุนไพรรและโพสโตไบโอติกส์  Hair components • รากผม (Hair root) หรือต่อมรากผม (Hair follicle) เป็นส่วนสำคัญของเส้นผมที่ฝังอยู่ใต้ผิวหนังศีรษะ มีหน้าที่สร้างและผลิตเส้นผมใหม่ • เป็นช่องเล็ก ๆ ในชั้นหนังแท้ และกระเปาะผมซึ่งเป็นส่วนปลายของรากผมที่มีเซลล์ต้นกำเนิด • รากผมที่แข็งแรงส่งผลให้เส้นผมมีคุณภาพดี  Hair components Fig. 10. SEM images of hair cross-sections at different magnifications. (a) 100x, (b) 200x, (c) 400x, (d) 800x, (e) 1600x. Scale bars: 20 μm. Fig. 11. Schematic representation of fracture models from low strain rate to high strain rate. (a) Low strain rate, (b) Low strain rate, (c) Low strain rate, (d) Low strain rate, (e) Low strain rate, (f) Low strain rate, (g) Low strain rate, (h) Low strain rate, (i) Low strain rate, (j) Low strain rate, (k) Low strain rate, (l) Low strain rate, (m) Low strain rate, (n) Low strain rate, (o) Low strain rate, (p) Low strain rate, (q) Low strain rate, (r) Low strain rate, (s) Low strain rate, (t) Low strain rate, (u) Low strain rate, (v) Low strain rate, (w) Low strain rate, (x) Low strain rate, (y) Low strain rate, (z) Low strain rate.  Common Hair and Scalp Problems - MALE PATTERN HAIR LOSS - FEMALE PATTERN HAIR LOSS - ALOPECIA AREATA - OILY SCALP - SEVERE DANDRUFF - SENSITIVE SCALP





ผู้เล่า	เอกสารประกอบ
ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)	กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เส้นทางสู่ผสมสวยสุขภาพดี ด้วยการผสมพลังสมุนไพรและโพสต์ไบโอติกส์  การดูแลเส้นผมด้วย Postbiotics - การใช้มาสก์ผม: ใช้มาสก์ผมเพื่อปรับสมดุลหนังศีรษะ - ใช้แชมพูและครีมบำรุงหนังศีรษะ: การใช้เซรั่ม/ครีมบำรุงหนังศีรษะ - การรับประทานอาหารเสริม: รับประทานอาหารเสริมเพื่อเสริมผลลัพธ์  การส่งเสริมการเจริญเติบโตของเส้นผมด้วย Postbiotics การเสริมการเจริญเติบโตของเส้นผมที่เพิ่มขึ้น - การดูแลหนังศีรษะ: การทำความสะอาด, การนวดหนังศีรษะ, การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ - การเลือกผลิตภัณฑ์: การเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม การดูแลเส้นผมอย่างยั่งยืน - สารสกัดสมุนไพร: การใช้สารสกัดจากพืชเพื่อสุขภาพเส้นผม - โพสไบโอติกส์: การใช้สารจากจุลินทรีย์เพื่อสุขภาพหนังศีรษะ



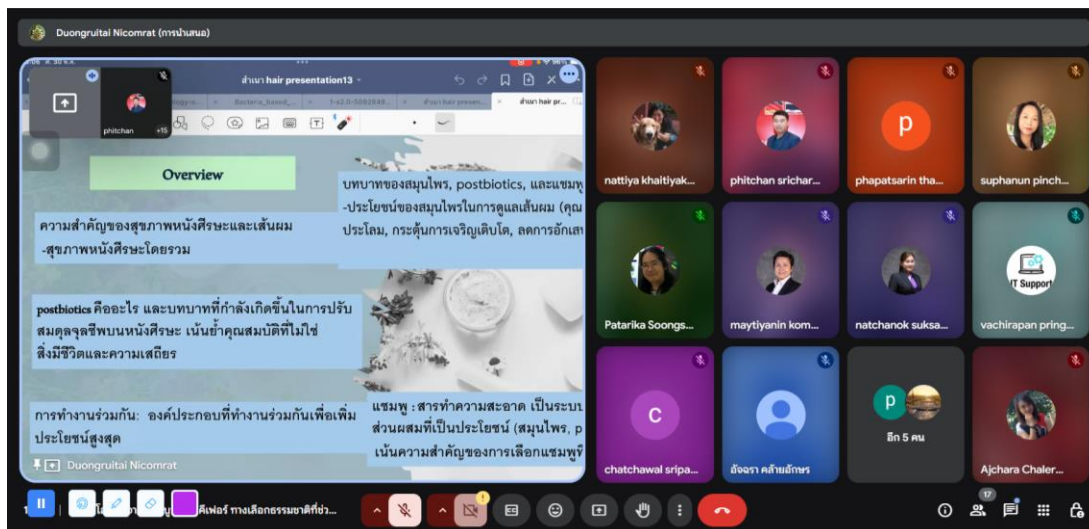
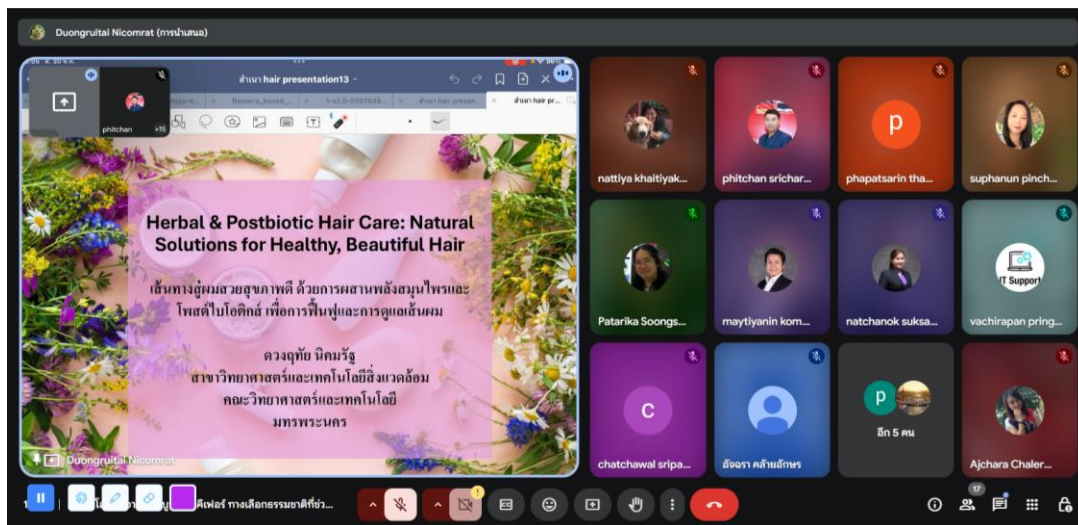
ผู้เล่า	เอกสารประกอบ
ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)	กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เส้นทางการดูแลสุขภาพดี ด้วยการผสานพลังสมุนไพรและโพรไบโอติกส์  



ผู้เล่า	เอกสารประกอบ
ผศ.ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)	กิจกรรมการจัดการความรู้ เรื่อง เส้นทางการดูแลสุขภาพดี ด้วยการผสมผสานพลังสมุนไพรและโพรไบโอติกส์ ส่วนผสมของแชมพู ฐานที่ 1 สารละลายแอลกอฮอล์ ส่วนผสม: 100 กรัม แอลกอฮอล์ 70% (สำหรับฆ่าเชื้อและช่วยให้ส่วนผสมเกาะติดผมได้ดี) Post-biotics ส่วนผสม: 10 กรัม Post-biotics ที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว น้ำผึ้ง (Bee bread) ส่วนผสม: 10 กรัม น้ำผึ้งแท้ กรดแลคติก (Lactic acid) ส่วนผสม: 5 กรัม กรดแลคติก IALOTSP ส่วนผสม: 10 กรัม IALOTSP (สำหรับเพิ่มความชุ่มชื้น) New วิธีการใช้แชมพูสมุนไพรในวิธีประจักษ์ประจักษ์เพื่อสุขภาพดี 1. เคล็ดลับการใช้แชมพูสมุนไพรให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Tips for Maximum Effectiveness) *เลือกแชมพูที่เหมาะสมกับสภาพผมและระดับหนังศีรษะ: - หนังศีรษะแห้ง: ควรเลือกแชมพูที่มีส่วนผสมของน้ำมันมะพร้าว หรือโอเลฟิน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น - หนังศีรษะมัน: ควรเลือกแชมพูที่มีส่วนผสมของกรดไขมัน เช่น แชมพูที่มีกรดซาลิไซลิกไปเปอร์มิก *ควบคุมอุณหภูมิของน้ำ: - การอาบน้ำควรใช้น้ำอุณหภูมิเย็นๆ จะช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนเลือด และทำให้หนังศีรษะในแชมพูซึมซาบเข้าสู่หนังศีรษะได้ดียิ่งขึ้น - ใช้น้ำอุ่นเล็กน้อยเพื่อล้างแชมพูออกให้สะอาด *อย่าขัดถูแชมพูอย่างรุนแรง: - หลังจากแชมพูเข้าหนังศีรษะแล้ว ควรใช้นิ้วมือถูเบาๆ ประมาณ 2-3 นาที เพื่อให้ส่วนผสมทั่วถึงหนังศีรษะ *ล้างออกให้สะอาด: - เมื่อล้างแชมพูออก ควรใช้น้ำอุ่นในการล้างน้ำให้สะอาด โดยไม่ต้องใช้น้ำร้อนเกินไป เพราะจะทำให้หนังศีรษะแห้ง *ใช้แชมพูเสริมหลังการใช้แชมพู: - ใช้แชมพูเสริมที่มีส่วนผสมของวิตามินและกรดไขมัน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและปกป้องหนังศีรษะจากการทำลายที่อาจเกิดขึ้น *ใช้แชมพูสมุนไพรอย่างสม่ำเสมอ: - ใช้แชมพูสมุนไพรเป็นประจำทุกวันหรือทุกวันสัปดาห์ เพื่อให้เห็นผลที่ดีที่สุด และรักษาสุขภาพหนังศีรษะและเส้นผมให้แข็งแรง การช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมใหม่ด้วยภายในจาก Postbiotics ทานด้วยยังช่วย Postbiotics ผลิตภัณฑ์จากกระบวนการหมักจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ เช่น แลคโตบาซิลลัส และสเตรปโตค็อกคัส ซึ่งช่วยในการย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารที่มีประโยชน์ในทางเดินอาหาร ช่วยในการผลิตวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญสำหรับเส้นผม เช่น ไบโอดีติน (Biotin) และซิลิโคน (Silicon) ซึ่งช่วยในการสร้างเซลล์ใหม่ของหนังศีรษะ และช่วยในการเจริญเติบโตของเส้นผมใหม่ อาหารและการใช้ชีวิตที่ช่วยให้เส้นผมแข็งแรง: Beyond Nutrition การจัดการความเครียด: -ผลกระทบ: ความเครียดสามารถเป็นสาเหตุหลักของผมร่วงชั่วคราว (Telogen Effluvium) -แนวทาง: การทำสมาธิ, โยคะ, การออกกำลังกาย, การพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับให้เพียงพอ: -ความสำคัญ: ร่างกายต้องการเวลาในการฟื้นฟูเซลล์ รวมถึงเซลล์รากผม -แนวทาง: นอน 7-9 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมและสร้างเซลล์ใหม่ การดื่มน้ำสะอาด: -ความสำคัญ: การดื่มน้ำเพียงพอช่วยให้เส้นผมและหนังศีรษะชุ่มชื้น ไม่แห้งเสีย -แนวทาง: ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน หรือประมาณ 2 ลิตร หลีกเลี่ยงการทำให้หนังศีรษะ: -สิ่งควรระวัง: การใช้ความร้อนจัด, การทำเคมีบ่อยครั้ง (ย้อม, ตัด, ดัด), การหวีผมแรงๆ ขณะผมเปียก -แนวทาง: ใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องหนังศีรษะ, เลี่ยงใช้เคมีที่รุนแรง, หวีผมเบาๆ ด้วยวิธีที่ถูกต้อง การดูแลหนังศีรษะ: -ความสำคัญ: หนังศีรษะสุขภาพดีคือรากฐานของเส้นผมที่แข็งแรง -แนวทาง: ใช้แชมพูและครีมหนังศีรษะที่อ่อนโยน, นวดหนังศีรษะเบาๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต, ให้ความสะอาดหนังศีรษะเป็นประจำ โภชนาการเพื่อการเจริญเติบโตของเส้นผมที่แข็งแรง: กลุ่มสุขภาพดี โปรตีน: -เส้นผมประกอบด้วยเคราติน ซึ่งเป็นโปรตีน -แหล่งที่มา: เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, ปลา, ไข่, ถั่ว, ถั่วเหลือง, ผลิตภัณฑ์จากนม -ประโยชน์: ช่วยเสริมการสร้างเส้นผมใหม่ ลดผมร่วงและช่วยให้เส้นผมแข็งแรงและเงางาม ไบโอดีติน (Biotin) หรือ วิตามินบี 7: -วิตามินบี 7 เป็นองค์ประกอบสำคัญในการผลิตเคราติน -แหล่งที่มา: ไข่แดง, ถั่วเหลือง, ถั่วลิสง, ถั่วดำ, ถั่วเขียว, ถั่วขาว, ถั่วดำ, ถั่วเขียว, ถั่วขาว -ประโยชน์: ช่วยเสริมสร้างเส้นผมแข็งแรงและเงางาม ลดผมร่วงและช่วยให้เส้นผมแข็งแรงและเงางาม สังกะสี (Zinc): -สังกะสีมีความสำคัญในการสร้างเซลล์ใหม่ของเส้นผม -แหล่งที่มา: หอยนางรม, เนื้อวัว, พืชตระกูลถั่ว, ถั่วดำ, ถั่วเขียว, ถั่วขาว -ประโยชน์: ช่วยควบคุมการทำงานของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของเส้นผม วิตามิน C: -เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและจำเป็นต่อการสร้างคอลลาเจน -แหล่งที่มา: ผลไม้ตระกูลส้ม, ฝรั่ง, กีวี่, พริกหวาน, สตรอว์เบอร์รี่ -ประโยชน์: ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ทำให้เส้นผมแข็งแรงและเงางาม และปกป้องเส้นผมจากความเสียหาย การดื่มน้ำสะอาด: -การดื่มน้ำสะอาดเป็นสิ่งจำเป็น -แหล่งที่มา: น้ำดื่มสะอาด, น้ำผลไม้สด, น้ำแร่ -ประโยชน์: ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้เส้นผมแข็งแรงและเงางาม



ภาพประกอบกิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง การพัฒนาข้อเสนอโครงการวิจัย (R2R) ของบุคลากรสายสนับสนุน
วันพฤหัสบดีที่ 15 พฤษภาคม 2568 เวลา 10.00 – 10.25 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)







Duongruiat Nicomrat (นัทธนา)

hair presentation13

phitchan

Tip Root

epicuticle cuticle

exocuticle endocuticle

phitchan

IT Support

Patarika Soongs...

maytiyanin kom...

natchanok suksa...

vachirapan pring...

Papatsorn .S

chatchawal sripa...

ปิ่น 6 คน

Ajchara Chalem...

ไมโครกราฟของเส้นใยธรรมชาติที่ผ่าน...

Duongruiat Nicomrat (นัทธนา)

hair presentation13

phitchan

Y. Yu et al. / Materials Science and Engineering C 73 (2017) 152–163

a b

c d

20 μ m

20 μ m

20 μ m

20 μ m

phitchan

IT Support

Patarika Soongs...

maytiyanin kom...

natchanok suksa...

vachirapan pring...

Papatsorn .S

chatchawal sripa...

ปิ่น 6 คน

Ajchara Chalem...

ไมโครกราฟของเส้นใยธรรมชาติที่ผ่าน...



Duongritai Nicomrat (ทรงนันทา)

สไลด์ hair presentation13

phitchan +16

Low strain rate → High strain rate

Fig. 10. Fracture surface of hair specimen tested at (a) 10^{-4} , (b) 10^{-3} , (c) 10^{-2} , (d) 10^{-1} , and (e) 10^0 s⁻¹ strain rates and (f) schematic representations of fracture modes from low strain rate to high strain rate. (a) low strain rates, (b) and (c) show their edges to more prominent. At high strain rates, fracture surface is flat.

a b c

20 μ m 20 μ m 20 μ m

d Smooth edges Lifted edges Lifted edges

Low strain High strain

Fig. 11. Surface morphology examined ex-vivo under SEM at (a) 0.02, (b) 0.15, and (c) 0.35 strain and (d) illustration of scale edge lifting process.

Duongritai Nicomrat

phitchan

nattiya khaitiyak... phitchan srchar... phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytayanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

Papatsorn .S chatchawal sripa... ปิ่น 6 คน Ajchara Chalerm...

IT Support

สไลด์ hair presentation13

phitchan +16

Low strain rate → High strain rate

Fig. 10. Fracture surface of hair specimen tested at (a) 10^{-4} , (b) 10^{-3} , (c) 10^{-2} , (d) 10^{-1} , and (e) 10^0 s⁻¹ strain rates and (f) schematic representations of fracture modes from low strain rate to high strain rate. (a) low strain rates, (b) and (c) show their edges to more prominent. At high strain rates, fracture surface is flat.

a b c

20 μ m 20 μ m 20 μ m

d Smooth edges Lifted edges Lifted edges

Low strain High strain

Fig. 11. Surface morphology examined ex-vivo under SEM at (a) 0.02, (b) 0.15, and (c) 0.35 strain and (d) illustration of scale edge lifting process.

Duongritai Nicomrat

phitchan

nattiya khaitiyak... phitchan srchar... phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytayanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

Papatsorn .S chatchawal sripa... ปิ่น 6 คน Ajchara Chalerm...

IT Support

Duongritai Nicomrat (ทรงนันทา)

สไลด์ hair presentation13

phitchan +16

Common Hair and Scalp Problems

MALE PATTERN HAIR LOSS FEMALE PATTERN HAIR LOSS ALOPECIA AREATA

OILY SCALP SEVERE DANDRUFF SENSITIVE SCALP

Duongritai Nicomrat

phitchan

nattiya khaitiyak... phitchan srchar... phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytayanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

Papatsorn .S chatchawal sripa... ปิ่น 6 คน Ajchara Chalerm...

IT Support

สไลด์ hair presentation13

phitchan +16

Common Hair and Scalp Problems

MALE PATTERN HAIR LOSS FEMALE PATTERN HAIR LOSS ALOPECIA AREATA

OILY SCALP SEVERE DANDRUFF SENSITIVE SCALP

Duongritai Nicomrat

phitchan

nattiya khaitiyak... phitchan srchar... phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytayanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

Papatsorn .S chatchawal sripa... ปิ่น 6 คน Ajchara Chalerm...

IT Support



Duongritai Nicomrat (ทรานส์เนอ)

ผ่าน hair presentation13

phitchan +16

เช็กเลย!
อาการ เชื้อราบนหนังศีรษะ
เป็นอย่างไร

1. คันแดง
2. อาการคัน
3. ผื่นแดงเป็นหย่อมๆ
4. หนังศีรษะเป็นขุย

เชื้อราบนหนังศีรษะ
เกิดจากเชื้อราที่ชื่อว่า Trichophyton tonsurans เป็นเชื้อราที่พบได้บ่อยในหนังศีรษะ โดยเฉพาะในเด็กผู้ชาย มักมีอาการคันและหนังศีรษะเป็นขุย

วิธีการรักษาหนังศีรษะ
- รักษาด้วยยาต้านเชื้อรา เช่น Griseofulvin, Terbinafine, Itraconazole, และ Fluconazole
- รักษาด้วยยาต้านเชื้อรา เช่น Ketoconazole
- รักษาด้วยยาต้านเชื้อรา เช่น Ketoconazole หรือ Terbinafine

วิธีการรักษาหนังศีรษะ
- รักษาด้วยยาต้านเชื้อรา เช่น Griseofulvin, Terbinafine, Itraconazole, และ Fluconazole
- รักษาด้วยยาต้านเชื้อรา เช่น Ketoconazole
- รักษาด้วยยาต้านเชื้อรา เช่น Ketoconazole หรือ Terbinafine

Duongritai Nicomrat

16 8:30 น.

ผู้โพส ทางเลือกธรรมชาติที่ช่วย...

nattiya khaitiyak... phitchan srichar... phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytiyanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

Papatsom .S chatchawal sripa... อีก 6 คน Ajchara Chalem...

Duongritai Nicomrat (ทรานส์เนอ)

ผ่าน hair presentation13

Microbiology Du... Brock-Biology-o... Bacteria_based... 1+2 0-5092846... ผ่าน hair pr...

Hair Dyeing

ผลกระทบบกป้องกันผิวหนังและหนังศีรษะ

- ทำลายเกราะป้องกันผิวหนังและหนังศีรษะ
- สารเคมีรุนแรง (เช่น แอมโมเนีย, ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์) สามารถทำลายเกราะป้องกันผิวหนังและหนังศีรษะ (skin barrier)
- นำไปสู่ปัญหา: หนังศีรษะแห้ง, คัน, แดง, ระคายเคืองง่าย การอักเสบ
- สาร PPD (para-phenylenediamine) และสารอื่นๆ ทำให้เกิดแพ้สัมผัส, บวม, แดงขึ้น, หรือรุนแรงถึงขั้นอาการผิวหนังอักเสบเป็นผื่นคัน (eczema) เพื่อไม่ให้ผิวหนังเข้าสู่ภาวะนี้
- ผลิตภัณฑ์: แชมพู, แอลกอฮอล์, ซ้ำๆ, ขาดน้ำ

ผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของเส้นผม

- ทำลายรูขุมขน: สารเคมีที่ซึมซาบเข้าสู่หนังศีรษะอาจส่งผลกระทบต่อหนังศีรษะอาจรบกวนวงจรการเจริญเติบโตของเส้นผม
- อันตรายการเจริญเติบโต: รูขุมขนที่เสียหายหรือไม่แข็งแรงอาจเกิดการเจริญเติบโตที่ไม่สม่ำเสมอหรือเส้นผมบางลงเรื่อยๆ
- วงจรชีวิตผมเปลี่ยนแปลง: การทำร้ายจากสารเคมีอาจทำให้เส้นผมเข้าสู่ระยะการผลัดผมเร็วกว่าปกติ และปริมาณเส้นผมโดยรวมลดลง

ทางเลือกในการดูแล

- เลือกผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน: มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติมากขึ้น หรือปราศจากแอมโมเนีย/PPD

Duongritai Nicomrat

16 8:30 น.

ผู้โพส ทางเลือกธรรมชาติที่ช่วย...

nattiya khaitiyak... phitchan srichar... phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytiyanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

Papatsom .S chatchawal sripa... อีก 6 คน Ajchara Chalem...

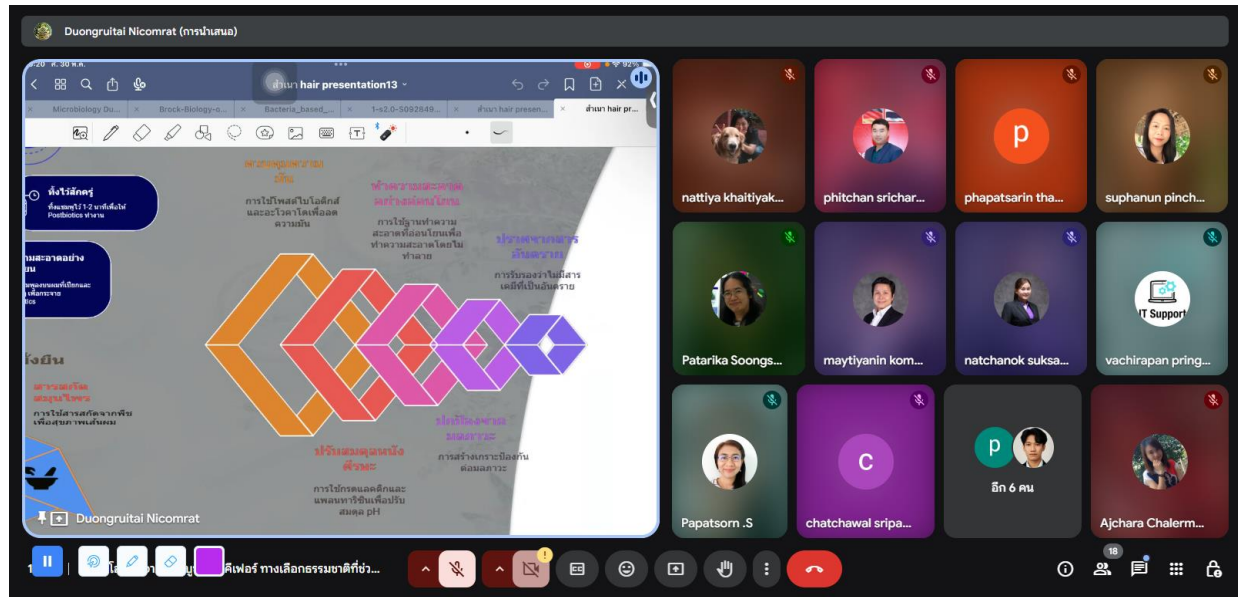


The screenshot displays a Zoom meeting interface. The top portion shows a presentation slide titled "hair presentation13" with a background image of purple flowers. The slide content is in Thai and discusses the management of skin problems, specifically focusing on acne and postbiotics. It includes a diagram of the skin microbiome and a list of management strategies.

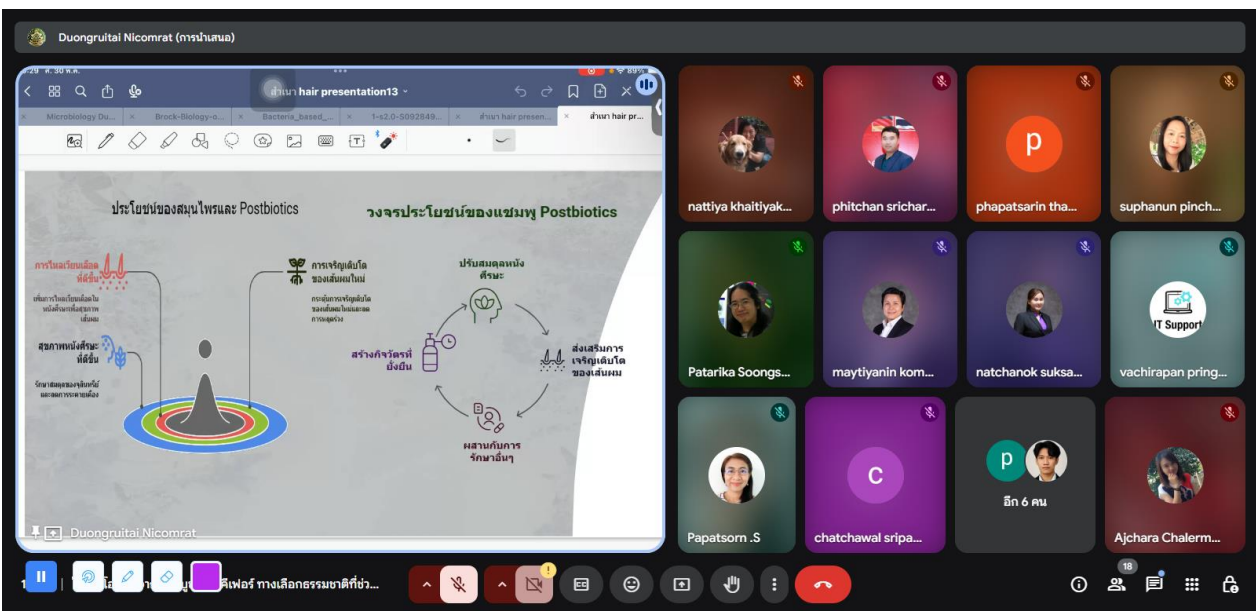
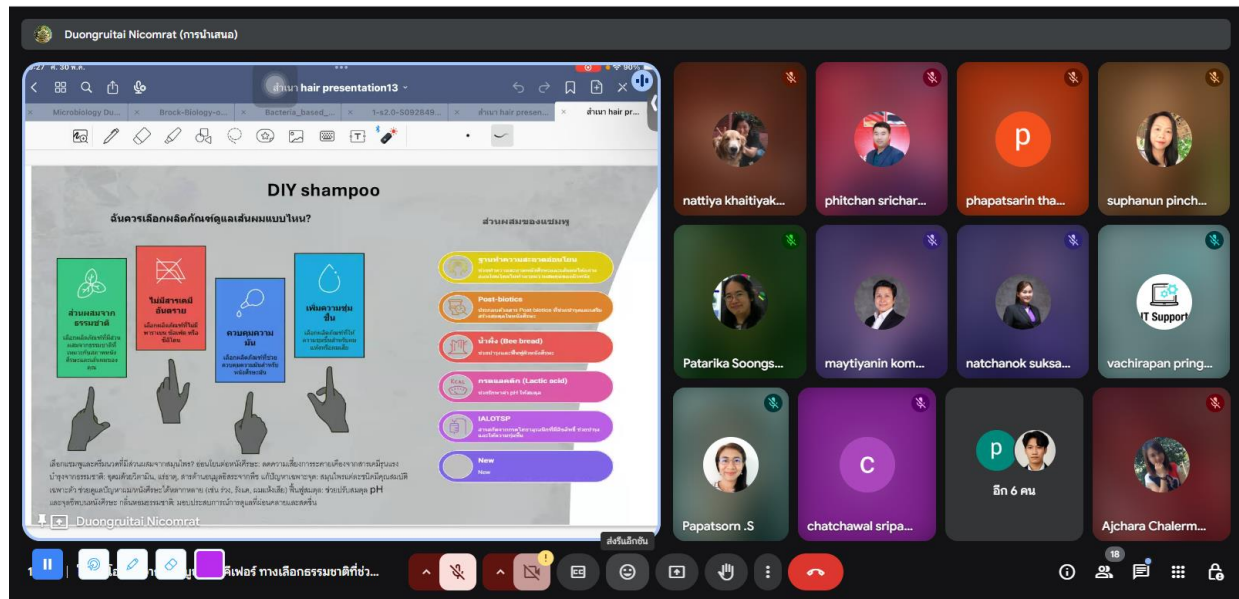
The bottom portion of the screenshot shows a grid of 16 participant tiles. Each tile contains a profile picture and a name. The participants are:

- nattiya khaitiyak...
- phitchan srichar...
- phapatsarin tha...
- suphanun pinch...
- Patarika Soongs...
- maytiyanin kom...
- natchanok suksa...
- vachirapan pring...
- Papatsorn .S
- chatchawal sripa...
- อีก 6 คน (6 more people)
- Ajchara Chalerm...

The Zoom interface includes standard controls at the bottom, such as mute, video, chat, and a red "End Meeting" button.









The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide titled "hair presentation13". The slide content includes:

- น้ำหมอนมระเหย: กลิ่นบำบัดเพื่อผมและหนังศีรษะ** (Evaporative Milk Water: Aromatherapy for Hair and Scalp)
- น้ำหมอนมระเหย** (Evaporative Milk Water): อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุจากนมแม่ ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม และช่วยรักษาหนังศีรษะที่แห้งคัน ผื่นแพ้ และโรคสะเก็ดเงิน (Rich in vitamins and minerals from breast milk, helps stimulate hair growth and treat dry scalp, eczema, and psoriasis).
- กลไกการทำงานของน้ำหมอนมระเหย** (Mechanism of Evaporative Milk Water): การระเหยของน้ำหมอนมระเหย ช่วยในการดูดซึมของวิตามินและแร่ธาตุเข้าสู่หนังศีรษะ และเส้นผม ทำให้เส้นผมแข็งแรงและเงางาม (The evaporation of evaporative milk water helps in the absorption of vitamins and minerals into the scalp and hair, making the hair strong and shiny).
- ส่วนผสม** (Ingredients): น้ำนมแม่ (Breast milk), น้ำมันมะพร้าว (Coconut oil), น้ำมันหอมระเหย (Essential oils).
- ประโยชน์** (Benefits): ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม (Helps stimulate hair growth), ช่วยรักษาหนังศีรษะที่แห้งคัน (Helps treat dry scalp), ช่วยรักษาโรคสะเก็ดเงิน (Helps treat psoriasis).
- วิธีการใช้งาน** (Usage): ใช้น้ำหมอนมระเหยทาบริเวณหนังศีรษะและเส้นผมทุกวัน (Use evaporative milk water on the scalp and hair daily).
- ผลการทดลอง** (Experiment Results): การทดลองใช้ผลิตภัณฑ์น้ำหมอนมระเหย พบว่าเส้นผมมีสีเหลือง (The experiment using the evaporative milk water product found that the hair turned yellow).

The bottom of the screen shows a grid of participants in the Zoom meeting, including names like nattiya khaitiyak..., phitchan srichar..., phapatsarin tha..., suphanun pinch..., Patarika Soongs..., maytiyanin kom..., nathanok suksa..., vachirapan pring..., Papatsorn.S, chatchawal sripa..., and Ajchara Chalerm... The Zoom status bar at the bottom indicates the user is in a meeting with a timer showing 17:43:31.



The screenshot displays a Zoom meeting in progress. The main window shows a presentation slide titled "สูตรสมุนไพร DIY เพื่อบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ (DIY Postbiotic and Herbal Hair Care Solutions)". The slide content includes:

- สูตรสมุนไพร DIY** ที่สามารถทำเองเพื่อบำรุงเส้นผม
- น้ำมันมะพร้าวและอโรแกน**
 - ผสม น้ำมันมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ และ อโรแกนเจต 2 ช้อนโต๊ะ
 - ทาบำรุงเส้นผมและหนังศีรษะ นานกว่า 30 นาทีแล้วล้างออก
 - ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผม และ บำรุงรากผมให้แข็งแรง
- น้ำมันโรสแมรี่และน้ำมันมะกอก**
 - ผสม น้ำมันโรสแมรี่ 10 หยด และ น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
 - นวดผสมจนเนื้อเนียนดี จึงใช้ประมาณ 30 นาทีแล้วล้างออก
 - ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดในหนังศีรษะและส่งเสริมการงอกใหม่ของเส้นผม
- ชาเขียวและน้ำมันทีทรี**
 - ชง ชาเขียว 1 ถ้วยแล้วปล่อยให้เย็น จากนั้นผสม น้ำมันทีทรี 5 หยด
 - ใช้โดยนวดเข้าเส้นผมและหนังศีรษะ เพื่อช่วยและปรับสมดุลของหนังศีรษะ
 - ช่วยลดการระคายเคืองและอาการคันบนหนังศีรษะ
- Probiotics**
 - Yeast
 - Acidophilus
 - Bifidobacterium
- Postbiotics**
 - สารสกัดจากเชื้อแบคทีเรีย
 - สารสกัดจากเชื้อรา
 - สารสกัดจากเชื้อยีสต์
- วิธีการใช้ Postbiotics ในการดูแลเส้นผม**
 - สูตร Postbiotics** เพื่อเพิ่มการเจริญเติบโตของเส้นผม
 - ใช้ โรสเบียร์ของธรรมชาติ หรือ น้ำมันจากยีสต์ (Postbiotic) 1 ช้อนโต๊ะ
 - ใช้ไปประมาณ 15-20 นาทีแล้วล้างออก
 - ช่วยรักษาผมร่วงและช่วยคืนชีพกับหนังศีรษะ ลดการอักเสบและบำรุง
- เคล็ดลับในการทำสูตรสมุนไพร DIY**
 - เลือกใช้ส่วนผสมจากธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย
 - ทำการทดสอบการแพ้ก่อนใช้บนหนังศีรษะจริง
 - ใช้สูตรสมุนไพรเป็นประจำเพื่อเห็นผลที่ดีที่สุด

The Zoom interface shows a grid of participants, including Nattai Khaitiyak, Patarika Soongs, and others. The bottom of the screen shows the Zoom toolbar with various icons for chat, mute, video, and other controls.



Duongritai Nicomrat (ทรานูนา)

hair presentation13

Microbiology Du... Brock-Biology... Bacteria_based... 1-32.0-5092849... hair hair presen... hair hair pr...

ส่วนประกอบของนมผง

1. เคล็ดลับการใช้ระบบสุขภาพไฟฟ้าให้สูงสุด (Tips for Maximum Effectiveness)

- *เลือกนมผงที่เหมาะสมกับสภาพและชนิดนม
- *นมผงที่เหมาะสมกับสภาพและชนิดนม
- *นมผงที่เหมาะสมกับสภาพและชนิดนม

Post-biotics

น้ำผึ้ง (Bee bread)

กรดแลคติก (Lactic acid)

ALOTSP

How

Duongritai Nicomrat

นัตติยา ขัยทิย... อัจฉรา คล้ายอักษร phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytiyanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

piyapong panka... chatchawal sripakdee chatchawal sripa... อีก 4 คน Ajchara Chal...

Duongritai Nicomrat (ทรานูนา)

hair presentation13

Microbiology Du... Brock-Biology... Bacteria_based... 1-32.0-5092849... hair hair presen... hair hair pr...

การช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมใหม่ด้วยภายในจาก Postbiotics พานด้วยช่วย

อาหารและการใช้ชีวิตที่ช่วยได้เพิ่มเติมและ Beyond Nutrition

- *การดูแลสุขภาพ: ความเครียดและสุขภาพเป็นสาเหตุหลักของปัญหาผมร่วง (Telogen Effluvium): การพักผ่อน, โยคะ, การออกกำลังกาย, การพักผ่อนให้เพียงพอ
- *การนอนหลับให้เพียงพอ: ความสำคัญ: ร่างกายต้องการเวลาในการฟื้นฟูเซลล์ รวมถึงเซลล์รากผม
- *การดื่มน้ำสะอาด: ความสำคัญ: การดื่มน้ำเพียงพอช่วยให้เซลล์และหนังศีรษะชุ่มชื้น ไม่แห้งเสีย
- *หลีกเลี่ยงการทำให้หนังศีรษะแห้ง: สิ่งควรระวัง: การใช้ความร้อนจัด, การทำผมบ่อยครั้ง (ย้อม, ตัด, ยืด), การหวีแรงเกินไป
- *การดูแลหนังศีรษะ: ความสำคัญ: หนังศีรษะสุขภาพดีช่วยรากผมงอกขึ้นและแข็งแรงขึ้น

Postbiotics

การช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผมใหม่ด้วยภายในจาก Postbiotics พานด้วยช่วย

อาหารและการใช้ชีวิตที่ช่วยได้เพิ่มเติมและ Beyond Nutrition

การดูแลสุขภาพ: ความเครียดและสุขภาพเป็นสาเหตุหลักของปัญหาผมร่วง (Telogen Effluvium): การพักผ่อน, โยคะ, การออกกำลังกาย, การพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับให้เพียงพอ: ความสำคัญ: ร่างกายต้องการเวลาในการฟื้นฟูเซลล์ รวมถึงเซลล์รากผม

การดื่มน้ำสะอาด: ความสำคัญ: การดื่มน้ำเพียงพอช่วยให้เซลล์และหนังศีรษะชุ่มชื้น ไม่แห้งเสีย

หลีกเลี่ยงการทำให้หนังศีรษะแห้ง: สิ่งควรระวัง: การใช้ความร้อนจัด, การทำผมบ่อยครั้ง (ย้อม, ตัด, ยืด), การหวีแรงเกินไป

การดูแลหนังศีรษะ: ความสำคัญ: หนังศีรษะสุขภาพดีช่วยรากผมงอกขึ้นและแข็งแรงขึ้น

นัตติยา ขัยทิย... อัจฉรา คล้ายอักษร phapatsarin tha... suphanun pinch...

Patarika Soongs... maytiyanin kom... natchanok suksa... vachirapan pring...

piyapong panka... chatchawal sripakdee chatchawal sripa... อีก 4 คน Ajchara Chal...

