

ภูมิปัญญาท้องถิ่น “ดินสอพอง” ของดีเมืองลพบุรี

ลพบุรี เป็นเมืองที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาอันยาวนานมีโบราณสถานที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง มีศิลปกรรม วัฒนธรรม และตำนานพื้นเมืองที่น่าสนใจ นอกจากนี้ลพบุรียังมีทรัพยากรธรรมชาติที่น่าสนใจ หลายอย่าง อาทิ แหล่งแร่เหล็กที่เขาทับควาย เพชรเขาพระงาม และแหล่งดินขาวที่เกิดขึ้นเอง โดยธรรมชาติสามารถนำมาทำ “ดินสอพอง” ซึ่งนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง แหล่งผลิตดินสอพองที่ใหญ่และมีคุณภาพดีที่สุดในประเทศไทย อยู่ที่จังหวัดลพบุรี บริเวณหมู่บ้านหินสองก้อน บ้านท่ากระยาง และบ้านสะพานอิฐในเขตตำบลทะเลชุบศร อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ห่างจากตัวเมืองประมาณ ๓ กิโลเมตร

ตำนานน้ำรู้

ตามตำนานของลพบุรี เล่าสืบต่อกันมาว่า เมื่อครั้งที่พระรามปราบทศกัณฐ์ได้สำเร็จ พระองค์จึงคิดปูนบำเหน็จ ให้กับหนุมาน ซึ่งเป็นทหารเอก โดยการแปลงศรออกไปและถ้าศรตกลง ที่ใดบริเวณนั้นก็จะเป็นของหนุมาน ศรของพระรามเป็นศรศักดิ์สิทธิ์ ร้อนแรงเหมือนไฟ ดินแฉนวนี่จึงสุกพองเป็นสีขาว เมื่อแผลงมาตกที่ทุ่งพรหมมาสเตอร์ (หมายถึง จังหวัดลพบุรี ในปัจจุบัน)ก็ทำให้แผ่นดินลุกเป็นไฟ หนุมานจึงใช้หางกวาดเปลวไฟให้ดับ ดินบริเวณที่ถูกไฟจึงสุกกลายเป็นสีขาว และแผ่นดินที่ถูกหางหนุมานกวาดออกไปก็กลายเป็นภูเขาล้อมรอบจังหวัดลพบุรีนั่นเอง

ดินสอพอง

ดินสอพอง หรือ หินปูนมาร์ล ปูนมาร์ล ดินมาร์ล

เป็นแร่ธาตุดิน จัดเป็นยาสมุนไพรมินิธาตุหนึ่ง นิยมใช้ประพรมตามร่างกายในช่วงหน้าร้อนในประเทศไทยมีการผลิตมากที่จังหวัดลพบุรี ดินที่ใช้ทำดินสอพองเป็นดินสีขาว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ดินมาร์ล” เป็นดินที่มีสารประกอบหินปูน มีลักษณะเป็นดินขาวมีสารประกอบหินปูนที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า แคลเซียมคาร์บอเนต

(calcium carbonate) ผสมอยู่มากกว่า ๘๐ % ซึ่งดินที่มีแคลเซียมคาร์บอเนตผสมอยู่จำนวนมากนี้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ดินมาร์ล (Marl) ดินนี้เมื่อถูกกับกรดจะทำปฏิกิริยา ให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ดังนั้นเมื่อหยดน้ำมะนาวซึ่งเป็นกรดลงบนดินสอพองดินสอพองจะเกิดการพองตัวขึ้นเป็นฟอง ก๊าซคาร์บอนได ออกไซด์ ลอยตัวออกจากเนื้อดิน โดยทั่วไปเปลือกดินมีสีดำหนาประมาณ ๐.๕ - ๒ เมตร เป็นที่มาของชื่อ “ดินสอพอง” แต่ก็ยังมีผู้สันนิษฐานเกี่ยวกับ ดินสอพองว่า มาจากคำว่า “ดินสอพอง” แล้วเรียกเพี้ยนมาเป็น “ดินสอพอง” (ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานให้นิยามว่า “หมดจด” ดังนั้น ดินสอพอง คือ ดินสอที่ทาหรือประแล้วทำให้ผิวสะอาดหมดจดนั่นเอง)



ดินสอพองเป็นดินที่ขุดจากพื้นผิวดินเป็นสีขาวหรือบางคนเรียกว่า ดินสุก พบมากที่จังหวัดลพบุรี เมื่อขุดดินได้ตามความต้องการแล้ว นำมาแช่ในถังไม้หรือในยอที่ขุดไว้บนพื้นดิน กวนดินและน้ำให้เหลว กรองด้วยตะแกรงแล้วพักดินไว้ให้ดินนอนกัน แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง อีก ๒ - ๓ ครั้ง หรืออาจจะใช้ผ้าเนื้อละเอียด เพื่อกรองกรวดทราย แล้วพักดินรินน้ำใสที่อยู่ส่วนบนที่อาจจะมีละอองดำๆ ลอยอยู่พร้อมทั้งหน้าดินที่ปนสีด้าออก แล้วจึงกวนดินสอพองให้เหนียว เพราะส่วนกันถังจะเหนียวและแข็งส่วนบนจะเหลว จึงจำเป็นต้องกวนให้ผสมกัน แล้วนำไปหยอดเป็นเม็ดกลม หยอดแหลม เม็ดเท่าปลายนิ้วก้อย แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง ตากสัก ๑ - ๒ แดด เมื่อแห้งสนิทดี นำไปอบร่ำด้วยกำยานและเทียนอบให้หอม เพื่อนำไปใช้ต่อไป

หมู่บ้านดินสอพอง

ลพบุรีได้ชื่อว่าเป็นแหล่งผลิตดินสอพองที่มีคุณภาพดีที่สุดในประเทศไทย แหล่งผลิตอยู่ที่ หมู่บ้านหินสองก้อน (ริมคลองชลประทาน) ตำบลทะเลชุบศร และตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมืองลพบุรี (บริเวณสะพาน ๖) เป็นหมู่บ้านที่มีการทำดินสอพองกันแทบทุกครัวเรือน และบริเวณนั้นจะมีดินสีขาว เรียกกันว่า ดินมาร์ล มีเนื้อเนียนขาวละเอียดแน่น จึงไม่เหมาะแก่การปลูกพืช แต่ด้วยภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นได้นำมาผลิตเป็นดินสอพอง ซึ่งสามารถนำไปเป็นวัตถุดิบในการทำผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้หลายชนิด เช่น แป้งเครื่องสำอางค์ ยาสีฟัน ตกแต่งผิวเครื่องเรือน เป็นต้น นักท่องเที่ยวที่สนใจชมการผลิตดินสอพอง สามารถเข้าชมได้ทุกวันทั้งหมู่บ้านหินสองก้อน เว้นวันที่ฝนตก หรือไม่มีแดด เพราะการผลิตดินสอพอง จำเป็นจะต้องตากแดดเพื่อให้ดินแห้งเป็นก้อน เมื่อเข้าไปในหมู่บ้านจะเห็นชาวบ้านหยอดแป้งดินสอพองแบบดั้งเดิม และสามารถเลือกซื้อแป้ง ดินสอพอง ผสมสมุนไพรได้

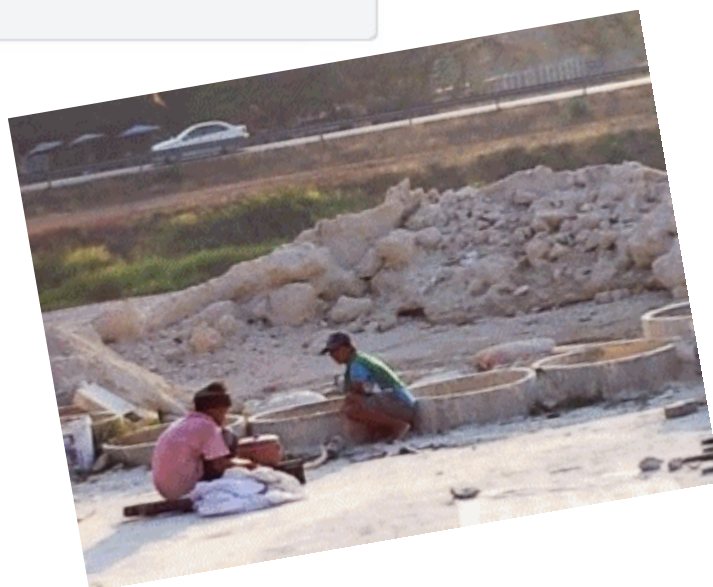


วิธีการผลิตดินสอพอง

ขั้นแรก คือ การขุดดินมาร์ลใส่บ่อตาก แล้วปล่อยน้ำลงไปผสมให้ดินละลาย เมื่อดินละลายน้ำดีแล้ว ตักน้ำในบ่อตากเทใส่ตะแกรงลงในบ่อกรองหรือบ่อเนื้อเพื่อแยกเอาหินกรวด และเศษหญ้าที่งอกที่ เหลื่อนี้นำไปใช้ถมที่ได้

ขั้นที่สอง ตักน้ำดินจากบ่อกรอง เทผ่านผ้ากรองลงในบ่อทำแผ่น ทิ้งไว้ ๑ คืน ดินขาวจะ ตกตะกอน นอนก้นบ่อตอนบนจะเป็นน้ำใส ค่อยๆ ซ้อนหรือดูดเอาน้ำใสนี้ออกจากบ่อ จนเหลือแต่แป้งดินขาว ชั้นเหมือนดินโคลน

ขั้นที่สาม ตักโคลนดินสอพอง หยอดใส่แม่พิมพ์กลมที่ทำด้วยเหล็กไม่ขึ้นสนิม หรือไม้ไผ่ นำมาขดเป็นวงกลมก่อนหยอดโคลนดินสอพองลงแม่พิมพ์ จะต้องใช้ผ้าใบหรือผ้าชนิดอื่นๆปูรองพื้นก่อน เพื่อให้ ผ้าดูดซับน้ำจากโคลน ดินสอพองด้วย หลังจากหยอดโคลนดินสอพองลงบนพิมพ์แล้ว ปล่อยให้แห้งกลางแจ้ง สักครู่ แผ่นดินสอพอง จะหมาดเกาะติดกันเป็นก้อนแข็งพอที่จะใช้มือหยิบได้ จึงนำแผ่นดินสอพองไปวางบน ตะแกรงไม้ไผ่ ผึ่งแดด ให้แห้งสนิทเมื่อแห้งดีแล้วจึงเก็บไว้เพื่อจำหน่ายต่อไป แผ่นดินสอพองที่แห้งสนิทจะมีสีขาวกว่าแผ่นที่ยังไม่แห้ง



ประโยชน์ของดินสอพอง

๑. ดินสอพองถือเป็นสมุนไพรสยาเย็น ใช้แก้พิษร้อนกับร่างกาย ถอนพิษอักเสบ แก้ผด ผื่น และคัน และที่พิเศษคือเป็นยาห้ามเหงื่อ นอกจากไม่ทำให้ร่างกายเหนียวเหนอะจากอากาศร้อนแล้ว ยังทำให้ร่างกาย เย็นสบาย

๒. การใช้ดินสอพองประหน้า สามารถป้องกันแดด ด้วยมีฤทธิ์คล้ายยากันแดดชนิดกายภาพ และนักวิจัย เพิ่งพบว่า เป็นยากันแดดได้ดี

๓. มีสรรพคุณช่วยขจัดสิวเสี้ยน ลดอาการปวดบวมจากการอักเสบเขียวช้ำ ช่วยปรับสภาพผิว ให้ดีขึ้นเมื่อนำมาผสมกับสมุนไพรแล้วนำมาขัดผิว ขัดตัว ปอกหน้า จะได้ผลดียิ่งขึ้น เหมาะกับผิวมันเพราะหาก ใช้กับผิวแห้งจะทำให้ผิวยิ่งแห้งไปกว่าเดิม

๔. ใช้ขัดผิว คือ ดินสอพองผสมขมิ้นและมะขามเปียก ขัดหน้าขัดผิว ช่วยให้ผิวพรรณสดใส สวยงาม หรือใช้ดินสอพองผสมขมิ้น ลินทะเล และพิมเสน ใช้ลอกฝ้า เป็นต้น

๕. นำดินสอพองมาผสมกับใบทองพันชั่ง ก็มีสรรพคุณชั้นเยี่ยม ในการรักษากลากเกลื้อนได้ เช่นกัน

๖. ใช้ดินสอพอง ขมิ้นชัน ไพล เหงือกปลาหมอ ผสมรวมกัน ถ้าใช้เต็มสูตรนอกจากได้สีออก เหลืองๆ แล้ว เมื่อนำไปทาตัวไปจะเป็นเหมือนการขัดผิวนั่นเอง

๗. ใช้ทาแก้ผิวหนังแพ้ ลมพิษ และผื่นคัน ให้ผสมดินสอพองกับใบเสลดพังพอนตัวเมีย (พญาอ) สูตรนี้เป็นแป้งน้ำไทยหรือเรียกว่าคาลาไมน์สมุนไพร (จะมีสีเขียว) ถ้าจะเปลี่ยนเป็นสีส้มดูตาขึ้น บ้าง เหยาะน้ำยาอุทัยใส่ดินสอพอง ละลายน้ำ ก็จะได้แป้งน้ำสีสวยๆ อีกขนานหนึ่งหรืออยากได้สีส้มสดใส ก็เอา ชาดอกคำฝอยมาชงน้ำร้อน ใช้น้ำมาผสมดินสอพอง หรือต้องการสีน้ำเงินม่วงเด็ดดอกอัญชันมาขยี้ละลายน้ำถ้า ต้องการสีแดงไปตากเอาเปลือกต้นสะเดาใส่น้ำต้มให้เดือดหรือที่หาง่าย ๆ ก็ใช้ดอกกระเจี๊ยบแดงต้มน้ำก็ได้สีแดง

๘. ช่วยดับพิษร้อน ถอนพิษเผ็ดที่โดนพริก ใช้ดินสอพองผสมน้ำทาบริเวณที่ร้อน

๙. ผสมน้ำมะกรูด หรือน้ำมะนาว ทาแก้หัวโน



ครีมพอกหน้าดินสอพอง

สูตรน้ำมะนาว : สูตรนี้สำหรับผู้ที่ปัญหาผิวมัน รูขุมขนกว้าง และมีสิวเสี้ยน

- ส่วนผสม**
- ดินสอพองสะอาด ๓ - ๔ เม็ดใหญ่
 - น้ำมะนาว ๒ ช้อนชา



วิธีทำ นำดินสอพองสะอาดมาบดละเอียดด้วยภาชนะที่สะอาด ผสมน้ำมะนาวลงไป คนให้เข้ากัน ดินสอพองจะพองตัวขึ้นและมีฟองอากาศ นั่นเพราะดินสอพองกำลังทำปฏิกิริยากับกรดในน้ำมะนาวนั่นเอง จากนั้นทาครีมดินสอพองจนทั่วใบหน้ายกเว้นรอบดวงตา ทิ้งไว้ ๑๕ - ๒๐ นาที หรือจะทาก่อนนอนทิ้งไว้จนเช้าก็ได้

วิธีล้าง ให้ล้างด้วยน้ำอุ่น แล้วใช้ผ้าเช็ดเบา ๆ บริเวณที่มีสิวเสี้ยน จากนั้นล้างอีกครั้งด้วยน้ำเย็นเพื่อกระชับรูขุมขน ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ ๑ - ๒ ครั้ง ผิวหน้าจะเนียนนุ่มขึ้น รูขุมขนกระชับ และความมันลดลง สูตรนี้สามารถเปลี่ยนจากน้ำมะนาวมาเป็นน้ำมะขามเปียกก็ได้

สูตรน้ำผึ้ง : สำหรับคนผิวแห้ง แพ้ง่าย มะนาวอาจจะทำให้เกิดความระคายเคืองและแห้งมากขึ้น สูตรนี้จึงใช้น้ำผึ้งที่มีคุณสมบัติสมานผิวเข้ามาแทนที่ และยังเพิ่มความชุ่มชื้นด้วยน้ำมันงา

- ส่วนผสม**
- ดินสอพองสะอาด ๓ - ๔ เม็ดใหญ่
 - น้ำผึ้ง ๒ ช้อนชา
 - น้ำเปล่า ๑/๒ ช้อนชา
 - น้ำมันงา ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ นำดินสอพองสะอาดมาบดละเอียด ผสมน้ำผึ้งและน้ำมันงา (หรือน้ำมันมะกอกก็ได้) คนให้เข้ากัน นำมาพอกให้ทั่วใบหน้ายกเว้นรอบดวงตา ทิ้งไว้ ๑๕ - ๒๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หลังล้างหน้าจะมีความมันของน้ำมันงาหลงเหลืออยู่บ้าง หากไม่ชอบให้ล้างด้วยน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น

สูตรน้ำนมขมิ้น : นำนมมีคุณสมบัติช่วยให้ผิวเนียนนุ่ม ชุ่มชื้น บวกกับขมิ้นที่ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย แก่ผดผื่นคัน และบำรุงผิวให้เปล่งปลั่งด้วย สูตรนี้เหมาะกับทุกสภาพผิว

- ส่วนผสม**
- ดินสอพองสะอาด ๔ - ๕ เม็ดใหญ่
 - นมสด ๒ ช้อนชา
 - น้ำขมิ้น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ นำหัวขมิ้นมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นแว่นแล้วตำจนแหลก ผสมน้ำเล็กน้อย กรองเอาน้ำด้วยผ้าขาวบางบดดินสอพองสะอาดจนละเอียด แล้วคนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน พอกหน้าทิ้งไว้ ๑๕ - ๒๐ นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด



ครีมพอกตัวดินสอพอง

สูตรโยเกิร์ตน้ำมันมะกอก : เหมาะสำหรับผู้ที่ผิวค่อนข้างแห้ง เพราะน้ำมันมะกอกจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น และโยเกิร์ตยังทำให้ผิวเนียนนุ่ม ไม่แห้งกร้าน

ส่วนผสม	- ดินสอพองสะอาด ๒๕ – ๓๐ เม็ดใหญ่
	- โยเกิร์ต ๑/๔ ถ้วย
	- น้ำมันมะกอก ๒ ช้อนโต๊ะ
	- น้ำผึ้ง ๒ ช้อนโต๊ะ
	- น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำดินสอพองสะอาดมาบดละเอียด ใส่ส่วนผสมทุกอย่าง คนให้เข้ากัน แล้วนำมาทาให้ทั่วตัว ทิ้งไว้ ๒๐ – ๓๐ นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น ตามด้วยน้ำเย็นอีกครั้งเพื่อกระชับรูขุมขน สำหรับคนผิวมันให้ลดน้ำมันมะกอกลงเหลือ ๑ ช้อนโต๊ะ แล้วเพิ่มน้ำมะนาวเป็น ๒ ช้อนโต๊ะ

สูตรสมุนไพร : นอกจากขมิ้นที่มีประโยชน์ต่อผิวแล้ว โพลยังมีสรรพคุณช่วยแก้ฟกช้ำ แก่รอยต่างคำ ทำให้ผิวสดใสขึ้น สูตรนี้เหมาะกับทุกสภาพผิว

ส่วนผสม	- ดินสอพองสะอาด ๒๕ – ๓๐ เม็ดใหญ่
	- น้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ
	- น้ำโพล ๑ ช้อนโต๊ะ
	- น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ
	- น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ นำดินสอพองสะอาดมาบดละเอียด ใส่ส่วนผสมทุกอย่าง คนให้เข้ากัน แล้วนำมาทาให้ทั่วตัว ทิ้งไว้ ๒๐ – ๓๐ นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น ตามด้วยน้ำเย็นอีกครั้งเพื่อกระชับรูขุมขน

ข้อควรระวัง

เนื่องจากดินสอพองเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากดินธรรมชาติ ผสมกับน้ำแล้วนำมาตากแดดกลางแจ้ง ดังนั้นจึงมีโอกาสการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ และจากการสังเกตตัวอย่างที่ตรวจวิเคราะห์นั้น ไม่สามารถจะระบุวิธีสังเกตได้ เพียงแต่ผู้บริโภคควรจะต้องมีความระมัดระวังในการใช้ อย่าวางกับบริเวณที่มีบาดแผล รอยถลอก หรือเข้าปาก เพราะจะเป็นทางที่เชื้อจุลินทรีย์จะเข้าสู่ร่างกายได้

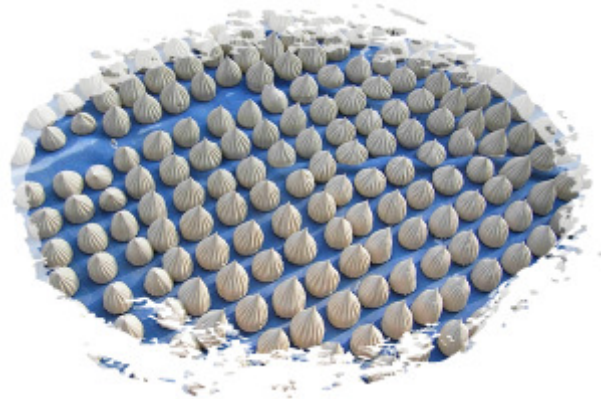
ดินสอพองที่มีจุลินทรีย์ปนเปื้อนในปริมาณมากและมีจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคได้ดังนี้ คือ ถ้าเข้าสู่ร่างกายทางตา สิว บาดแผลอื่นๆ หรือเข้ากระแสโลหิต อาจมีผลให้เกิดการอักเสบรุนแรง โดยเฉพาะเชื้อ *Pseudomonas aeruginosa* อาจทำให้ตาอักเสบรุนแรงถึงตาบอดได้ สำหรับเชื้อ *Escherichia coli*, *Salmonella spp.* และ *Clostridium spp.* ถ้าเข้าสู่ร่างกายทางปากอาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้

แต่ก่อนที่จะนำดินสอพองมาทำเครื่องประทินโฉมต่าง ๆ นั้น เราควรทำให้ดินสอพองสะอาดเสียก่อน เพราะดินสอพองที่ขายอยู่ตามท้องตลาดส่วนใหญ่มักไม่ได้ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อ จึงอาจมีเชื้อโรคเจือปนอยู่ ทำให้เกิดอาการคันหรือผิวหนังอักเสบได้

วิธีทำให้ดินสอพองสะอาดขึ้นนั้นไม่ยาก เรียกว่าการ "สะตุ" วิธีสะตุ เพียงนำดินสอพองใส่หม้อดิน ปิดฝาหม้อแล้วยกขึ้นตั้งไฟ ทิ้งไว้จนกว่าดินสอพองจะร้อนระอุเต็มที่แล้วจึงยกลง ทิ้งไว้ให้เย็นจากนั้นก็นำมาใช้ได้ ดินสอพองสะตุนี้อาจเก็บไว้ในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิดก็จะเก็บไว้ได้นาน โดยไม่ต้องมาเสียเวลาสะตุทุกครั้งที่ต้องการใช้

ภาคผนวก

ผลิตภัณฑ์จากดินสอพอง



ที่ปรึกษา

นายพจน์ สีเข้ม

วัฒนธรรมจังหวัดลพบุรี

ผู้จัดทำ

นางสาวกัลยาณิน แยมสระโส

นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดลพบุรี

แหล่งอ้างอิงข้อมูล

๑.นายสมปอง อินทร์เหล่าวงศ์ ผู้ใหญ่บ้าน บ้านเลขที่ ๖๙ /๒ หมู่ที่ ๑ บ้านหินสองก้อน ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี

๒.<http://www.banjongrat.ac.th/Edu/din.html>

๓.<http://www.thaismefranchise.com>

๔.<http://www.healthandcuisine.com>