



Aromatherapy

Wittaya Tanaree
Public Health
Science and Technology Faculty
Rajabhat Chaingmai University

AROMATHERAPY

ศาสตร์แห่งความหอมจากธรรมชาติที่ผสมผสาน
กลิ่นไอ จาก ส่วนของ ดอก ผล กิ่ง ก้าน และใบของ
พืชสมุนไพร ที่มีคุณสมบัติในการเชื่อมสานภาวะความ
สมดุลระหว่างกาย จิตใจ และอารมณ์

Aroma (อโรมา) แปลว่า กลิ่น, กลิ่นหอม
Therpy (เธอราปี) แปลว่า การบำบัดรักษา

ประวัติที่มา

ชาวอียิปต์มักใช้การเผา

ให้ได้มาซึ่งกลิ่นหอมเพื่อบูชาเทพเจ้า

- กลิ่น แฟรงคินเซนซ์ ใช้บูชาพระอาทิตย์
- กลิ่น RA (รา) และ MYRRH (เมอร์) ใช้บูชาพระจันทร์



กลไกการออกฤทธิ์

1. การออกฤทธิ์ที่เกิดจาก
การเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดย
น้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่
กระแสโลหิต ไปทำปฏิกิริยากับ
ฮอร์โมนและเอนไซม์



2. การออกฤทธิ์ที่เกิดจากน้ำมันหอมระเหยไปกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเคมีออกมาทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย

3. การออกฤทธิ์ทางด้านจิตใจ โดยน้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลต่อจิตใจเรามาาน คือเมื่อสูดดมกลิ่นหอมเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่น นั้น ๆ แล้วแสดงออกในรูปของอารมณ์หรือความรู้สึก



ประเภทของสுவคนธ์บำบัด



แบ่งตามการนำไปใช้

1. Cosmetic Aromatherapy
2. Massage Aromatherapy
3. Olfactory Aromatherapy

แบ่งตามกลไกการออกฤทธิ์

1. กลิ่นออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของร่างกาย (stimulating)
2. กลิ่นออกฤทธิ์ให้สดชื่น (Refreshing)
3. กลิ่นออกฤทธิ์ให้ผ่อนคลาย (Relaxing)



ทางเลือกกับ Aroma Therapy

1. การนวด
2. การอาบ
3. การประคบ
4. การสูดดม
5. การสูดไอน้ำ
6. การเผา-อบห้อง
7. ใช้ผสมกับเครื่องหอม
8. ใช้ผสมกับเครื่องสำอางค์



คุณค่า Aromatherapy

1. ทางผิวหนัง (ระงับเชื้อจากบาดแผล)

- แก้อาการอักเสบ สำหรับแผลพุพอง บาดแผลติดเชื้อ กระทบกระแทก ฟกช้ำ ฯลฯ
- ชำเชื้อรา โรคน้ำกัดเท้า ขี้กลาก
- ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อสมานแผล
- ระงับกลิ่น ผู้ที่มีเหงื่อออกมาก ทำความสะอาด บาดแผล
- ไล่แมลงและฆ่าปรสิต พวก เหาหมัด เห็บ ยุง มด ฯลฯ

2. ระบบการไหลเวียน กล้ามเนื้อ และข้อต่อ

- ลดความดันโลหิต ความเครียด ฯลฯ
- เพิ่มความดัน สำหรับคนที่มีโลหิตไหลเวียนไม่ดี โรคหิมะ กัดเท้า เชื้องซึม ฯลฯ
- ปรับการไหลเวียนของโลหิต สำหรับแก้บวม อักเสบ



3. ระบบหายใจ

- ขับเสมหะ สำหรับหวัด ไซนัส ไอ ฯลฯ
- คลายกล้ามเนื้อกระตุกในโรคหืด ไอแห้ง ไอกรน
- ชำเชื้อสำหรับ ไข้หวัดใหญ่ คอเจ็บ ต่อมทอนซิลอักเสบ

4. ระบบย่อยอาหาร

- แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ เนื่องจากปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ฯลฯ
- ขับลมและแก้ปวดท้องเนื่องจากมีกรดมาก คลื่นไส้
- ชำน้ำดี เพื่อเพิ่มน้ำดีและ กระตุ้นการทำงานของถุงน้ำดี
- ทำให้เจริญอาหาร



5. ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบต่อมไร้ท่อ

- แก้ก้ามเนื้อเกร็ง สำหรับปวดท้องประจำเดือน ตอนใกล้คลอด
- ขับระดู สำหรับผู้ที่มีประจำเดือนน้อยหรือไม่มี
- ระวังเชื้อและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
- ขับน้ำนม
- ปลุกกำหนดสำหรับกามตายด้านหรือไม่ค่อยมีความรู้สึก
- ลดความกำหนัด
- ฤทธิ์ต่อไต กระเพาะปัสสาวะ และระบบปัสสาวะ ยังไม่มีรายงาน



6. ระบบภูมิคุ้มกัน

- ป้องกันเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ทำให้ไม่เป็นหวัด
- ใช้ลดไข้



7. ระบบประสาท

ได้มีการพิสูจน์แล้วว่าน้ำมันหลายชนิดมีผลต่อระบบประสาท มีผลในการสงบระงับประสาท ส่วนกลาง มีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท

8. จิตใจ

น้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลทางด้านจิตใจมาช้านานแล้ว นับตั้งแต่การใช้ในศาสนาพิธีและพิธีกรรมต่าง ๆ



ยารักษาใจจากดอกไม้ในสูตรของบาค (Bach Flower Remedies)

- ใช้ดอกไม้เป็นยารักษา อาการป่วยทางใจ และอารมณ์
- ยาชานนี้ไม่ได้ใช้บำบัดด้วยการดมหรือทา แต่ใช้ด้วยการรับประทาน เพียงครั้งละ 2-4 หยดเท่านั้น
- กำลังเป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการแพทย์นอกกระบวนอีกแขนงหนึ่ง



- ส่วนที่เป็นดอกของต้นไม้ มีธาตุในการรักษาเยื่อใยอาการป่วยมากกว่า ส่วนอื่น ๆ ของต้นไม้อีก
- ยาที่ปรุงจากกลีบ และเกสรดอกไม้จากธรรมชาติมีทั้งหมด 39 ชนิด
- ใช้เพื่อรักษา อาการป่วยทางจิตใจ
- รักษาความรู้สึกว่าเหว่ เบื่อหน่าย หดหู่ ซึมเศร้า



เกสรแต่ละชนิดมีดังนี้.-

พิกัดเกสร 5

เกสรดอกมะลิ
เกสรดอกพิกุล
เกสรดอกบุนนาค
เกสรดอกสารภี
เกสรดอกบัว

สรรพคุณ
บำรุงหัวใจ แก้อ่อนใน
กระหายน้ำ แก้ไข้ แก้หอบ
และแก้ตามัว



พิกัดเกสร 7

เกสรดอกมะลิ
เกสรดอกพิกุล
เกสรดอกบุนนาค
เกสรดอกสารภี
เกสรดอกบัว
เกสรดอกจำปา
เกสรดอกกระดังงา

สรรพคุณ
บำรุงหัวใจ แก้อ่อนใน
กระหายน้ำ แก้ไข้ แก้หอบ
และแก้ตามัว ใช้แก้ลม
วิงเวียนและบำรุงกำลัง



พิกัดเกสร 9

เกสรดอกมะลิ
เกสรดอกพิกุล
เกสรดอกบุนนาค
เกสรดอกสารภี
เกสรดอกบัว
เกสรดอกจำปา
เกสรดอกกระดังงา
เกสรดอกลำเจียก
เกสรดอกลำดวน

สรรพคุณ
บำรุงหัวใจ แก้อ่อนใน
กระหายน้ำ แก้ไข้ แก้หอบ
และแก้ตามัว ใช้แก้ลม
วิงเวียนและบำรุงกำลัง ใช้
บำรุงตับ ตับพิษ บำรุงปอด



ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย

1. ควรเจือจางน้ำมันหอมระเหย
2. ควรทดสอบก่อนว่าเกิดอาการแพ้หรือไม่
3. ทำให้ผิวหนังมีความไวต่อแสง
4. สตรีที่อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ เด็กทารก ผู้ที่เป็นโรคลมชัก และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยง
5. ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยในขวดที่มีสีเข้ม (สีชา) ห่างจากเด็ก
6. ไม่ควรรับประทานน้ำมันหอมระเหย นอกจากได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



Thank you for your Attention