

## สுகนธบำบัด (AROMA THERAPY)

### ประวัติ

AROMA THERAPY เป็นที่รู้จักกันมานานกว่า 6,000 ปี เริ่มต้นใช้ในอียิปต์ ชาวอียิปต์มักใช้การเผา ให้ได้มาซึ่งกลิ่นหอมเพื่อบูชาเทพเจ้า เช่น กลิ่น FRANKINCENSE (แฟรงคินเซนด) บูชาพระอาทิตย์ กลิ่น RA (รา) และ MYRRH (เมอร์) บูชาพระจันทร์นอกจากนี้ชาวอียิปต์ยังใช้กลิ่นจากพืชธรรมชาติเพื่อความสดชื่น นิยมใช้กับน้ำมันนวดและผสมลงในอ่างแช่ ต่อมาชาวกรีกได้นำ AROMATIC OILS (น้ำมันหอมระเหย) เพื่อนำมาใช้บำบัดรักษา แพทย์กรีกผู้หนึ่งชื่อ PEDACIUS DIOSCORIDES ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับพืชสมุนไพรกับการแพทย์ไว้ เมื่อประมาณ 1,200 ปีมาแล้ว...

ชาวโรมันได้รับความรู้ทางการแพทย์ด้วยการใช้กลิ่นบำบัดรักษามาจาก ชาวกรีกและได้พัฒนาหลักความรู้ที่ผสมผสานกับศาสตร์อื่น เช่น การนวดและการอบและถือได้ว่าชาวโรมันเป็นชาติแรกๆ ที่ทำการค้าเกี่ยวกับอโรมา -เธอราปี คือ ได้นำเข้าผลิตภัณฑ์อโรมา จากอินเดียตะวันตกและจากอาราเบีย

ความรู้เกี่ยวกับอโรมาออยล์และน้ำมันหอมระเหยกระจาย และได้รับความนิยมมากขึ้นหลังสงครามครูเสด ระหว่างปี ค.ศ.980-1037 นายแพทย์ อวิเซนา ชาวอาหรับได้คิดวิธีกลั่นน้ำมันหอมระเหยขึ้นเป็นครั้งแรก และการกลั่นนี้ก็ยังเป็นวิธีการสกัด กลิ่นหอมง่ายอีกวิธีหนึ่งจนถึงทุกวันนี้

มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์ยืนยันว่า ในทวีปเอเชียชาวจีนรู้จักวิธีใช้พืชสมุนไพรและกลิ่นหอมมานานพอๆ กับชาวอียิปต์ ในหนังสือสมุนไพรเล่มหนึ่งของจีนมีการจดบันทึกไว้เมื่อ 2,700 ปีก่อนคริสตกาล ชาวจีนสามารถแยกสารหอมจากพืชธรรมชาติได้มากกว่า 300 ชนิด และเช่นเดียวกับชาวอียิปต์ ชาวจีนก็ใช้การเผาไม้หอม เพื่อบูชาเทพเจ้า

ในสังคมไทยหากจะกล่าวถึงพระมหากษัตริย์ผู้ทรงโปรดปรานเครื่อง สுகนธรสแล้ว คงจะต้องกล่าวถึงพระนามของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย สุนทรภู่ได้เขียนถึงพระองค์ไว้ในปราสาทภูเขาทองว่า

“เคยหมอบไถ่ได้กลิ่นสุคนธ์ตลบ  
สิ้นแผ่นดินสิ้นรสสุคนธรา

ละของอบรสรื่นชื่นนาสา  
วาสนาเราก็สิ้นเหมือนกลิ่นสุคนธ์”

การนำกลิ่นหอมมาใช้กับการนวดนั้นมีมาแต่โบราณ ในการแพทย์สาขาอายุรเวท การแพทย์แผนโบราณของอินเดีย การนำกลิ่นหอมมาผสมกับน้ำมันหรือครีม-ไขมันสัตว์ต่างๆ จะเป็นที่รู้จักและใช้กันมานาน แต่การใช้โอโรมา (กลิ่นหอม) ในสมัยโบราณก็ยังไม่มีการค้นคว้าอย่างจริงจังถึงคุณสมบัติ และสรรพคุณของสารหอมที่มาแต่ละชนิด ต่อมาจนกระทั่ง เมื่อต้นศตวรรษที่ 19 นี้เองที่ได้มีการบัญญัติศัพท์คำว่า AROMA THERAPY ขึ้นโดย RENE MAURICE GATTEFOSSE นักเคมีชาวฝรั่งเศส จากนั้นไม่นานชาวฝรั่งเศสคนหนึ่งชื่อ ALBERT COUVERUR ได้จัดพิมพ์ตำราเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยขึ้นจากแนวศึกษาของ GATTEFOSSE นายแพทย์ชาวฝรั่งเศสชื่อ JEAN VALNET ได้ศึกษาค้นคว้าทดลองเพิ่มเติมเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหย และนักเคมีชาวฝรั่งเศสชื่อ MARGARET MAURY ได้พัฒนาการใช้กลิ่นหอมระเหยกับการนวด และจากค้นคว้าของทั้ง 2 คนนี้ ทำให้ MICHELINE ARCIER เชื้อวิธีการของ MAURY และ VALNET เข้าด้วยกันจนทำให้ AROMA THERAPY เป็นที่นิยมไปทั่วโลก

#### ความหมาย

AROMA THERAPY อโรมา-เธอราปี คืออะไร ?

AROMA (อโรมา) แปลว่า กลิ่น กลิ่นหอม

THERAPY (เธอราปี) แปลว่า การบำบัดรักษา

AROMA THERAPY (อะโรมา-เธอราปี) หมายถึง การบำบัดรักษาโรคโดยใช้กลิ่นหอม

อะโรมาเธอราปี (aromatherapy) มาจากรากศัพท์ 2 คำ คือ aroma ซึ่งหมายถึง กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย และ therapy ซึ่งหมายถึง การบำบัด ดังนั้น จึงหมายความว่า ศาสตร์ของการใช้น้ำมันหอมระเหยจากพืชเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพจิตและสุขภาพกาย ให้ดีขึ้น และมีชื่อเป็นทางการคือ ดันธบำบัด จัดได้ว่าเป็นศาสตร์เก่าแก่ของโลก เริ่มจากสมัยอียิปเมื่อ 6,000 ปีที่ผ่านมา นอกจากนี้ยังมีการใช้ในจีนและอินเดีย เมื่อประมาณ 3,000 ปีมาแล้ว การใช้ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกายและจิตใจ...

Aromatherapy มาจากคำว่า aroma ซึ่งหมายถึง กลิ่นหอม และ therapy หมายถึง การบำบัดรักษา ดังนั้น Aromatherapy จึงหมายถึงการบำบัดรักษาด้วยกลิ่นหอม ซึ่งกลิ่นหอมส่วนใหญ่ได้มาจากน้ำมันหอมระเหย (essential oil) สกัดได้จากส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ดอก ใบ ราก ผล เปลือกไม้ ยางไม้ หรือ เรซิน ฯลฯ

คำว่า AROMA THERAPY (อโรมา-เธอราปี) ถูกนำมาใช้เป็นครั้งแรกโดยนักเคมีชาวฝรั่งเศส ชื่อ RENE MAURICE GATTEFOSSE (เรเน มอริซ กัตฟอส) เมื่อปี ค.ศ.1928 อโรมา-เธอราปี เป็นการนำประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย ทำให้ร่างกาย จิตใจอารมณ์เกิดความสมดุล หลักการนี้ถูกนำมาศึกษา โดยใช้หลักทางสรีรศาสตร์ที่มนุษย์สามารถสัมผัสรับกลิ่น (OLFACTORY NERVES) ซึ่งอยู่เหนือโพรงจมูก (NASAL CAVITY) เมื่อกลิ่นต่างๆ จากโมเลกุลของละอองเกสรดอกไม้ ผ่านกระเปาะรับกลิ่น (OLFACTORY BULBS) ที่ต่อกับลิมบิก ซีสเต็ม (LIMBIC SYSTEM) ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมอารมณ์และความทรงจำ

โดยปกติแล้วระบบทางเดินหายใจเริ่มต้นจากการหายใจเข้า (INHALE) และหายใจออก (EXHALE) เพื่อให้เลือดดูดซับออกซิเจนที่สุดเข้าไป เปลี่ยนสภาพและสร้างเป็นพลังงานให้ร่างกาย หากอากาศที่ผ่านเข้าสู่สมองและปอดไม่บริสุทธิ์ เช่น อากาศเสียจากท่อไอเสีย จากบุหรี่ จากสารพิษ ฯลฯ ก็จะทำให้สารพิษที่ปนอยู่ในอากาศเสียนั้นตกค้างอยู่ในระบบทางเดินหายใจ และมีผลกระทบต่อระบบประสาท ลิมบิก ซีสเต็ม เป็นผลทำให้ อารมณ์ และความทรงจำแปรปรวนไปด้วย การทำงานของระบบทางเดินหายใจ และระบบรับกลิ่นทำงานเช่นเดียวกัน ทั้งกลิ่นดีและกลิ่นเสีย ดังนั้น กลิ่นหอมที่สุดดมเข้าร่างกายก็เช่นกัน และด้วยหลักการเดียวกันนี้เอง น้ำมันหอมระเหยที่ถูกสกัดจากพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดจึงถูกค้นคว้าวิจัยเพื่อ นำมาบำบัดรักษาโรคต่างๆ เพราะคุณสมบัติที่แตกต่างกัน ของพืชสมุนไพรซึ่งผ่านการค้นคว้ามาแล้ว จากหลายสถาบัน หลายอารยธรรม หลายช่วงเวลาเวลาถูกสั่งสมให้คุณค่าของความรู้ ทางด้าน น้ำมันหอมระเหยมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

คุณสมบัติในน้ำมันระเหยนี้ สามารถนำมาใช้โดยการนวด ให้ซึมผ่านผิวหนัง บางชนิดก็เป็นสารสกัดที่ทำjabัดเบคทีเรียได้ บางก็ช่วยแก้ภูมิแพ้ ที่ผิวหนัง ช่วยกระตุ้นผิวให้เต่งตึง ส่วนกลิ่นที่ได้จากสารสกัดสมุนไพรนี้จะช่วยกระตุ้นเปลี่ยนสภาพอารมณ์และจิตใจเมื่อกลิ่นผ่านระบบประสาทลิมบิก ซีสเต็ม เช่น ช่วยให้สงบ ช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยคลายเครียด ช่วยลดความกระวนกระวายใจ ฯลฯ

### **น้ำมันหอมระเหย (ESSENTIAL OIL) คืออะไร ?**

น้ำมันหอมระเหยเป็นผลผลิตจากการสกัดพืชสมุนไพรนานาชนิด ซึ่งอาจสกัดมาจากส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชนั้นๆ เช่น สกัดมาจาก ผล ดอก ใบ เมล็ด เปลือก ก้าน ฯลฯ วิธีการสกัดที่นิยมใช้ในปัจจุบันคือ การกลั่นด้วยไอน้ำ และการใช้สารเคมีเป็นตัวทำลายหลังจากการสกัด น้ำมันหอมระเหยที่ได้จะถูกนำมา สังเคราะห์ เพื่อกลิ่นแยกหาสารต่างๆ ที่มีกลิ่นหอม สาร

เหล่านี้เองที่จะถูกนำมาคัดเลือก ผสมผสานและสร้างขึ้นมาใหม่ๆ AROMA THERAPY กับการบำบัดรักษาโรคผ่านศาสตร์ของน้ำมันหอมระเหย-และการนวด

เนื่องด้วย อโรมา-เธอราปี เป็นการรวมศาสตร์และศิลป์ของกลิ่น-น้ำมันหอมระเหย-และการนวดเข้าด้วยกัน โดยอโรมา-เธอราปี เป็นการบำบัดโรคเพื่อจุดประสงค์ให้เกิดความสมดุล ของร่างกาย-จิตใจ-และอารมณ์ การนำเอาวิธีต่างๆ มาประยุกต์ใช้ ร่วมกับกลิ่นหอมที่อยู่ในสารหอม หรือน้ำมันหอมระเหย จึงเป็นอีกหลายทางเลือกที่มนุษย์ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องมาตลอดระยะเวลาหลาย พันปี จวบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ 8 วิธีทางเลือกกับ AROMA THERAPY

1. การนวด (MASSAGE) เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะด้วยสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดจะสามารถช่วยบำบัดรักษาโรคได้ ด้วยยาจะซึมผ่านผิวหนังด้วยการนวด ส่วนกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยจะช่วยให้ประสาทสัมผัสรับกลิ่นปรับอารมณ์ให้ รู้สึกสบายขึ้นไปพร้อม ๆ กัน ดังนั้นการใช้ น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณภาพดี และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับความ ต้องการในการบำบัดจะทำให้การนวดมีประสิทธิภาพ ขึ้น

2. การอาบน้ำ (BATHS) เป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำเองได้ คือ ผสมน้ำอุ่นในอ่างน้ำสำหรับลงแช่ได้แล้วหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 6-8 หยด ลงในอ่างน้ำแล้วลงแช่ทั้งตัวสักประมาณ 20 นาที ไอระเหยจากอ่างน้ำอุ่นและการซึมทางผิวหนังด้วยการแช่จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น ขึ้น

3. การประคบ (COMPRESSES) ใช้ผ้าขนหนูสะอาด ๆ ชุบน้ำที่ผสมน้ำมันหอมระเหยแล้วประคบตามบริเวณที่ต้องการ (ห้ามประคบบริเวณดวงตา) ส่วนผสมใช้น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยด ในชามที่เตรียมน้ำอุ่นไว้แล้วก้มลงสูดดมสัก 2-3 นาที หยดน้ำมันหอมระเหย 1-2 หยด ในผ้าเช็ดหน้าแล้วสูดดม (ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำมันหอมระเหยโดยตรง)

4. การสูดดม (INHALATIONS) เป็นการใช้กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยอย่างเดียวไม่มีการสัมผัสทางผิวหนัง การสูดดมกลิ่นหอมทำได้ 2 วิธีคือ ใส่ น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยด ในชามที่เตรียมน้ำอุ่นไว้แล้วก้มลงสูดดมสัก 2-3 นาที หยดน้ำมันหอมระเหย 1-2 หยด ในผ้าเช็ดหน้าแล้วสูดดม (ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำมันหอมระเหยโดยตรง)

5. การสูดไอน้ำ (VAPORISATION) น้ำมันระเหยบางชนิด เป็นแอนติเซปติก (ANTISEPTIC) ฆ่าเชื้อโรคได้เมื่อสูดดมไอน้ำจากน้ำมันหอมระเหยชนิดนี้เข้าไปจะช่วยกำจัด เชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจได้วิธีทำหยดน้ำมันหอมระเหย 2-4 หยด ลงในชามใหญ่ ซึ่งผสมน้ำร้อนไว้แล้ว ใช้ผ้าคลุมและก้มหน้าลงเข้าไปอังไอน้ำ สูดไอน้ำร้อนผสมน้ำมันหอมระเหย พักเป็นระยะ ๆ วิธีนี้ไม่เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาเรื่องผิวหนัง และไม่เหมาะกับผู้ที่ เป็นหอบหืด

6. การเผา-อบห้อง เป็นการอบห้องให้หอม หลักการอบห้องเพื่อฆ่าเชื้อโรคในโรงพยาบาลก็ใช้หลักการนี้เช่นกัน เพราะน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ ฆ่าเชื้ออวกอบอวลในห้องที่ปิดมิดชิดสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ในกรณีที่ต้องการ ให้ห้องหอมตามกลิ่นที่ต้องการก็สามารถทำได้โดยหยดน้ำมัน หอมระเหย 3-4 หยด ในน้ำที่เตรียมใส่ในจานสำหรับเผา (AROMA JAR) แล้วจุดเทียนไว้ในห้อง ความร้อนจากเทียนจะทำให้กลิ่นหอมจากน้ำ ผสมน้ำมันหอมระเหยส่งกลิ่นอวกอบอวลไปทั่วห้อง ควรเผา-อบไม่นานกว่า 10 นาทีต่อครั้ง

7. ใช้ผสมกับเครื่องหอมและน้ำมันหอม ส่วนมากเครื่องหอม เช่น บุนงา และน้ำหอม จะมีส่วนผสมจากกลิ่นไม้หอม หรือกลิ่นจากดอกไม้บานาพันธุ์ ผสมอยู่ การใช้เครื่องหอมและน้ำหอม ส่วนมากจะมีจุดประสงค์ให้เกิดความสบายใจ สะอาด สดชื่น และเป็นที่เราใจตราตรึงใจจากผู้คนที่อยู่ ใกล้

8. ใช้ผสมกับเครื่องสำอาง ครีม โลชั่น ความหลากหลายของคุณสมบัติเฉพาะจากน้ำมันหอมระเหยสามารถช่วยให้เครื่องสำอาง ครีมและโลชั่น ต่าง ๆ กลายเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกาย ผิวหน้า เส้นผมและสารสกัดบางชนิดยังช่วยในการทำความสะอาดผิวหนัง สร้างความสมดุลให้ผิวอีก ด้วย แต่การเลือกใช้ น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด ต้องพิถีพิถัน และศึกษาให้รู้จริงว่า สารชนิดใด มีคุณสมบัติเช่นใด จึงจะก่อประโยชน์สูงสุด

### กลไกการออกฤทธิ์

น้ำมันหอมระเหยประกอบไปด้วยสารประกอบหลายชนิดที่สามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าไปทำปฏิกิริยาโดยตรงกับสารเคมีในร่างกาย ทำให้มีผลต่ออวัยวะหรือระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้อีกด้วย การออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหย มี 3 ชนิด คือ

1. การออกฤทธิ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ไปทำปฏิกิริยากับฮอร์โมนและเอนไซม์ เป็นต้น

2. การออกฤทธิ์ที่เกิดจากน้ำมันหอมระเหยไปกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเคมีออกมาทำให้มีผลต่อการทำงานของร่างกาย เช่น กลิ่นแคลรี่เซจ (clary sage) และกลิ่นเกรฟฟรุต (grape fruit) จะทำให้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งเรียกว่า enkephalins ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเจ็บปวด เป็นต้น

3. การออกฤทธิ์ทางด้านจิตใจ โดยน้ำมันหอมระเหยมีอิทธิพลต่อจิตใจเรามาเนาน คือเมื่อสูดดมกลิ่นหอมเข้าไปก็จะมีปฏิกิริยากับกลิ่น นั้น ๆ แล้วแสดงออกในรูปของอารมณ์หรือความรู้สึก ผลของกลิ่นที่มีต่อแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ บุคลิก บรรยากาศรอบ ๆ ตัวขณะดมกลิ่น

นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับกลิ่นที่ไม่เท่ากันของแต่ละคน บางคนอาจได้กลิ่นชนิดหนึ่งมาก ในขณะที่บางคนได้กลิ่นชนิดเดียวกันเพียงเล็กน้อยหรือไม่ได้กลิ่นเลย ประเภทของ Aromatherapy สามารถแบ่งตามการนำไปใช้ ดังนี้

1. Cosmetic Aromatherapy สำหรับใช้เป็นเครื่องสำอาง โดยใช้น้ำมันหอมระเหยที่อยู่ในรูปของครีมบำรุงผิว โทนเนอร์ แชมพู ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้า หรืออาจเป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยในการอาบน้ำ โดยหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 6-8 หยด ลงในอ่างแช่ตัวประมาณ 20 นาที ความร้อนจากน้ำอุ่นจะช่วยเพิ่มการซึมผ่านผิวหนังและได้สูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยในขณะเดียวกัน

2. Massage Aromatherapy สำหรับการนวด โดยนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการนวด วิธีนี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมาก เพราะเป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยประกอบกับการนวดสัมผัส ทำให้ น้ำมันหอมระเหยซึมผ่านผิวหนังได้ดี ปกติการนวดอย่างเดียวทำให้อ่อนสบาย เมื่อได้ผสมผสานกับ คุณสมบัติพิเศษของน้ำมันหอมระเหยด้วยแล้ว ยิ่งทำให้การนวดนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. Olfactory Aromatherapy เป็นการสูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย โดยไม่มีการสัมผัสผ่านผิวหนัง แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ การสูดดมน้ำมันหอมระเหยโดยตรง (inhalation) และการผสมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำร้อนแล้วสูดไอของน้ำมันหอมระเหยนั้น (vaporization) ซึ่งวิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ผิวบอบบางและผู้ที่แพ้หรือหวัด หรืออาจจะใช้เตาหอม (aroma lamp) ลักษณะเป็นภาชนะดินเผาหรือเซรามิก ด้านบนเป็นแอ่ง เล็ก ๆ สำหรับใส่น้ำและมีช่องเล็ก ๆ สำหรับใส่เทียนเพื่อให้ความร้อน เวลาใช้ให้หยดน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำ และความร้อนจะช่วยส่งกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยให้กระจายไปทั่วห้อง

บางตำราสามารถแบ่งประเภทของกลิ่นอโรมา ได้ 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลิ่นออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของร่างกาย (stimulating)
  - ยูคาลิปตัส: บรรเทาอาการหวัด ไอ ลดไข้ ปวดศีรษะ ช่วยเรื่องความดันต่ำ บรรเทาการนอนกรน
  - สะระแหน่: ทำให้สดชื่น คลายเครียด คืนความจำ บรรเทาอาการปวด คั้น อักเสบ ช่วยระบบหายใจโล่ง ช่วยเรื่องการย่อยอาหาร ทำให้อุณหภูมิร่างกาย
  - โรสแมรี่: บรรเทาอาการหลอดลมอักเสบ บรรเทาหวัด เมารถเมา และอาการปวดศีรษะ ไมเกรน นอนไม่หลับ

- ทีทรีออยล์: แก้น้ำกัดเท้า บรรเทาหลอดลมอักเสบ ช่วยเรื่องความดันสูง ป้องกันแผลติดเชื้อ

- ตะไคร้บ้าน: ช่วยไล่ยุงและแมลง บรรเทาหวัด แก้อาการปวดศีรษะ ไมเกรน ลดอาการอ่อนเพลียและเมื่อยล้า

-อบเชย: ช่วยในเรื่องความดันโลหิตต่ำ นอนไม่หลับ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดประจำเดือน

-กานพลู: ลดอาการท้องอืดและหดรู่ บรรเทาอาการปวด ช่วยเรื่องการหายใจ และการย่อยอาหาร

-คาเฟอีน: บรรเทาอาการหลอดลมอักเสบ บรรเทาหวัด ไอ และแก้ปวดเมื่อย

-น้ทม้ก: บรรเทาอาการไข้หวัด ท้องผูก อาหารไม่ย่อย ปวดตามข้อและกล้ามเนื้อ

-ซีดาร์วูด: ช่วยเรื่องหลอดลมอักเสบ ลิว รังแค แก้คัน นอนไม่หลับ หย่อยสมรรถภาพทางเพศ

-แพ้ทชูลี: ช่วยเรื่องคลายเครียด ความดันโลหิตสูง ลิว แก้รังแค แก้คัน โรคอ้วน

-สเปียร์มินท์: บรรเทาอาการปวด ช่วยเรื่องการหายใจ การย่อย แก้คัน แก้อักเสบ

## 2. กลิ่นออกฤทธิ์ให้สดชื่น (Refreshing)

-ส้มแมนดาริน: ลดอาการท้องอืด หดรู่ ซึมเศร้า ช่วยบรรเทาการนอนไม่หลับ บรรเทาอาการของวัยหมดประจำเดือน

-ส้ม: ผ่อนคลายความเครียด ลดอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้า บรรเทาอาการนอนไม่หลับ

-มะนาว: ผ่อนคลายความเครียด ลดอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้า บรรเทาอาการนอนไม่หลับ

-มะกรูด: คลายเครียด ลดความท้องอืด ซึมเศร้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

-5 ดอกไม้: ผ่อนคลายความเครียด ลดอาการอ่อนเพลียเมื่อยล้า บรรเทาอาการนอนไม่หลับ

## 3. กลิ่นออกฤทธิ์ให้ผ่อนคลาย (Relaxing)

-ลาเวนเดอร์: แก้โรคน้ำกัดเท้า บรรเทาเมาค้าง หลอดลมอักเสบ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง คลายความปวดเมื่อย ลดความเครียด

-กระดังงา: บรรเทาอารมณ์ความท้องอืด หดรู่ ซึมเศร้า ลดอาการอ่อนเพลีย ช่วยลดความดันสูง

- กุหลาบ: บรรเทาอาการปวดศีรษะ อาการนอนไม่หลับ ผ่อนคลายความเครียด
- มะลิ: บรรเทาอาการมึนงง ท้อแท้ หดหู่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ หย่อนสมรรถภาพทางเพศ สำหรับวัยหมดประจำเดือน
- เจอรานิยม: ช่วยลดความดันสูง ทำให้นอนหลับสบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แก้คันท้องร่วง
- ดอกส้ม: ชัดความกังวล ท้อแท้ หดหู่ นอนไม่หลับ หย่อนสมรรถภาพทางเพศ บรรเทาอาการวัยหมดประจำเดือน
- วนิลา: บรรเทาอาการนอนไม่หลับ ลดอาการเครียด คลายกังวล หย่อนสมรรถภาพทางเพศ
- ซาเซียว: ทำให้สดชื่น แก้หวัด ผ่อนคลาย

### ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย

ในการใช้น้ำมันหอมระเหย ควรศึกษาวิธีการใช้ให้ละเอียดก่อน เพราะถึงแม้ว่าวิธีการใช้ง่ายแต่ก็มีข้อมูลอีกหลายอย่างที่ควรทราบและพึงระวัง ดังนี้

1. ควรเจือจางน้ำมันหอมระเหยด้วย carrier oil ก่อนใช้ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยที่เข้มข้นอาจทำให้ระคายเคืองได้ และไม่ควรให้น้ำมันหอมระเหยสัมผัสบริเวณรอบดวงตาและผิวหนังที่อ่อนบาง
2. ก่อนใช้น้ำมันหอมระเหย ควรทดสอบก่อนว่าเกิดอาการแพ้หรือไม่
3. น้ำมันหอมระเหยบางชนิดเหนียวนำไปให้ ผิวหนังมีความไวต่อแสง (photosensitive) เช่น น้ำมันมะกรูด น้ำมันมะนาว ฯลฯ ดังนั้นจึงควร หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดโดยตรงภายหลังจากการ ใช้น้ำมันหอมระเหยเป็นเวลาอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
4. สตรีที่อยู่ในระหว่างการตั้งครรภ์ควร หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันหอมระเหยต่อไปนี้ คือ น้ำมันโหระพา น้ำมันกานพลู น้ำมันเปปเปอร์มินต์ น้ำมันกุหลาบ น้ำมันโรสแมรี่ น้ำมันแคลรี่ เซจ (clary sage oil) น้ำมันไทม์ (thyme oil) น้ำมันวินเทอร์กรีน (wintergreen oil) น้ำมันมาร์โจรัม (marjoram oil) และเมอรั (myrrh)
5. ผู้ที่เป็นโรคลมชัก และผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ควรหลีกเลี่ยงน้ำมันโรสแมรี่ น้ำมันเซจ (sage oil)
6. ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยในขวดที่มีสี เข้ม ในที่ปลอดภัยห่างจากมือเด็กและเปลวไฟ
7. ไม่ควรรับประทานน้ำมันหอมระเหย นอกจากได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ



**หนังสืออ้างอิง**

1. Buckle J. Aromatherapy. Nursing time. 1993; 89(2): 32-35.
2. สลิตา วีระเสถียร. 2541. การบำบัดด้วยความหอม. ศรีนครินทร์วิโรฒเภสัชสาร. 2541; 23(1): 52-57.
3. <http://www.aromaweb.com>