

สுகุณธบำบัด (Aromatherapy)

อาจารย์ เกษิษกรหญิง ดร.รฐาปนีย์ หงส์รัตนาวรกิจ



ความหมายของสுகุณธบำบัด

คำว่า aroma หมายถึง กลิ่นหอม ส่วนคำว่า therapy หมายถึง การบำบัดรักษา ดังนั้นสுகุณธบำบัด (aromatherapy) จึงเป็นการบำบัดรักษาโดยใช้กลิ่นหอม ซึ่งโดยทั่วไปกลิ่นหอมที่นำมาใช้ในการบำบัด รักษา นี้จะไดมาจากน้ำมันหอมระเหยจากพืชในธรรมชาติ จึงอาจเรียกได้ว่าเป็นการบำบัดรักษาโดยการใช้ น้ำมันหอมระเหย สுகุณธบำบัดเป็นศาสตร์และศิลป์ในการใช้น้ำมันหอมระเหยจากพืชในธรรมชาติ เพื่อบำบัด รักษา หรือบรรเทาอาการของโรค รวมถึงการใช้เพื่อความงาม การใช้สுகุณธบำบัดแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้ 2 ประเภท กล่าวคือ ประเภทแรกคือ สுகุณธบำบัดเพื่อการรักษา (therapeutic/clinical aromatherapy) ซึ่งต้องกระทำโดยผู้ที่มีความรู้ความชำนาญและสามารถรักษาโรคด้วยสுகุณธบำบัด (clinical aromatherapist) นิยมใช้สำหรับจิตบำบัด ไข้บำบัดหรือบรรเทาอาการของโรคที่ไม่รุนแรงและไม่ใช่โรคเรื้อรัง หรือใช้ร่วมกับกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ประเภทที่สองคือ สுகุณธบำบัดเพื่อความงาม (beauty/aesthetic aromatherapy) เป็นการใช้ น้ำมันหอมระเหยในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เพื่อบำรุงผิวพรรณ แก้ไขข้อบกพร่องของผิวหน้า เส้นผม เล็บ รวมถึงช่วยชะลอความแก่

สுகุณธบำบัดมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้อย่างไร

น้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 4 วิธีคือ การสูดดม การซึมผ่านผิวหนังโดยการทา/นวด การรับประทาน และการเหน็บช่องคลอดหรือเหน็บทวารหนัก สำหรับสுகุณธบำบัดนั้น น้ำมันหอมระเหยส่วนใหญ่จะเข้าสู่ร่างกายโดยสองวิธีแรก คือการสูดดม และการซึมผ่านผิวหนัง

เมื่อเราสูดดม น้ำมันหอมระเหย โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะซึมผ่านเยื่อหุ้มจมูกเข้าสู่เยื่อรับกลิ่น (olfactory membrane) หลังจากนั้นโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะผ่านต่อไปยังกระเปาะรับกลิ่น (olfactory bulb) ซึ่งอยู่ที่ส่วนบนของโพรงจมูก บริเวณนี้จะประกอบด้วยเซลล์ประสาทรับกลิ่น (olfactory cell) อยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยเคลื่อนที่มาถึงเซลล์ประสาทรับกลิ่นแล้ว เซลล์ประสาทรับกลิ่นจะทำการแปลสัญญาณเป็นสื่อประสาทหรือสัญญาณเคมีไฟฟ้า (electro-chemical signal) ผ่านประสาทรับกลิ่น (olfactory nerve) ต่ไปยังสมองส่วน limbic system หรือเรียกว่า smell brain ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมภาวะทางอารมณ์ จิตใจ และ

ความรู้สึก ดังนั้นการได้รับน้ำมันหอมระเหยโดยการสูดดมจึงส่งผลต่อทั้งอารมณ์ จิตใจ และความรู้สึก มีรายงานว่าโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะกระตุ้น limbic system ให้หลั่ง endorphin ที่ช่วยลดความเจ็บปวด enkephalin ที่ทำให้อารมณ์ดี และ serotonin ที่ช่วยให้สงบเยือกเย็น และผ่อนคลาย นอกจากนี้ พบว่าการทำงานของ limbic system จะมีความสัมพันธ์กับสมองส่วน hypothalamus ซึ่งมีความสำคัญต่อการประมวลผลของระบบประสาทอิสระ (autonomic nervous system) ควบคุมการทำงานของต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) และควบคุมระบบต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ อุณหภูมิร่างกาย สมดุลของน้ำในร่างกาย ความดันโลหิต การนอนหลับ ระบบความจำ ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโครงสร้างทางเคมีและคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยที่ใช้

กรณีที่ได้รับน้ำมันหอมระเหยโดยการซึมผ่านผิวหนังนั้น โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด และจับกับตัวรับ (receptor) ที่อวัยวะต่างๆ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่แตกต่างกันไป ซึ่งเภสัชจลนศาสตร์ (pharmacokinetics) หรือกลไกการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยก็จะเป็นไปในทำนองเดียวกับยาทั่วไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะพบว่าผู้คนบำบัดมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยการควบคุมผ่าน limbic system และ/หรือ hypothalamus ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบประสาทกลาง และระบบประสาทอิสระที่มีผลต่อการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงผลต่ออารมณ์ จิตใจ และความรู้สึก ดังนั้นน้ำมันหอมระเหยจึงสามารถบำบัด รักษาอาการต่างๆ ได้หลากหลาย ได้แก่ ช่วยคลายเครียด รักษาอาการนอนไม่หลับ กระตุ้นให้สดชื่น บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ด้านการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น

องค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยองค์ประกอบทางเคมีที่สลับซับซ้อน และแต่ละองค์ประกอบจะมีผลทางสუნอนบำบัดที่แตกต่างกันไป สามารถแบ่งประเภทของน้ำมันหอมระเหยตามองค์ประกอบทางเคมีได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. Monoterpene volatile oils แบ่งกลุ่มได้ดังนี้

1.1 Monoterpene-hydrocarbon volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ limonene, pinene, myrcene, sabinene น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ lime, lemon, orange, neroli, pine สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการกระตุ้น (stimulating effect) และฆ่าเชื้อโรค (antiseptic)

1.2 Ketone volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ carvone, menthone, camphor, thujone น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ sage, spearmint, caraway, hyssop สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการกระตุ้น เสริมสร้างเนื้อเยื่อ (tissue regeneration) ละลายเสมหะ (mucolytic) แก้ปวด (analgesic) และช่วยย่อยอาหาร (digestive) ควรระวังการใช้ในสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร

1.3 Aldehyde volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ citral, citronellal, geranial น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ lemon, lemongrass, citronella, cinnamon สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ (anti-

inflammatory) ด้านเชื้อไวรัส (antiviral) ลดไข้ (antipyretic) และสงบระงับ (sedative) แต่มีข้อควรระวังคือ อาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง และอาการแพ้ของผิวหนัง

1.4 Ester volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ linalyl acetate, methyl salicylate น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ chamomile, bergamot, lavender, rosemary สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการลดอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ (antispasmodic) ด้านการอักเสบ ด้านเชื้อรา (antifungal) ช่วยปรับสมดุลทางจิตใจ (balancing effect) และช่วยผ่อนคลาย

1.5 Alcohol volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ linalol, citronellol, geraniol, menthol, terpineol น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ lavender, tea tree, geranium, juniper, sage สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ด้านเชื้อไวรัส และมีคุณสมบัติในการกระตุ้น

1.6 Phenolic volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ thymol, eugenol, carvacrol น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ thyme, clove, cinnamon, pine สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย กระตุ้นระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกัน

1.7 Oxide/Peroxide volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ cineol, linalol oxide น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ eucalyptus, cajuput สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการขับเสมหะ (expectorant) ละลายเสมหะ และด้านเชื้อไวรัส แต่มีข้อควรระวังคืออาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง

2. Sesquiterpene volatile oils แบ่งกลุ่มได้ดังนี้

2.1 Sesquiterpene alcohol volatile oils สารที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ bisabolol, zingiberol, patchouli alcohol, santalol น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ German chamomile, ginger, patchouli, sandalwood สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย กระตุ้นการหลั่งสารของต่อมมีท่อ (stimulating glandular secretion) และช่วยการทำงานของระบบน้ำเหลืองและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

2.2 Sesquiterpene volatile oils ที่มีองค์ประกอบหลักคือ chamazulene, caryophyllene น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มนี้ได้แก่ German chamomile สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบ และช่วยผ่อนคลาย (calming effect)

3. Phenylpropane volatile oils แบ่งกลุ่มได้ดังนี้

3.1 Eugenol/Cinnamic aldehyde พบได้ในน้ำมันหอมระเหยจาก clove, cinnamon, cassia สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และชาเฉพาะที่ (local anesthetic)

3.2 Anethol/Estragole พบได้ในน้ำมันหอมระเหยจาก nutmeg, basil, anise เป็นต้น สารในกลุ่มนี้มีคุณสมบัติในการลดอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ

จากที่กล่าวมาข้างต้นพบว่าน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีองค์ประกอบทางเคมีที่หลากหลาย และส่วนใหญ่มีองค์ประกอบทางเคมีมากกว่าหนึ่งตัว จึงทำให้มีผลทางสุนทรนาบัตแตกต่างกันไป กล่าวคือน้ำมันหอมระเหย

ชนิดหนึ่งอาจมีคุณสมบัติในการรักษาหรือบรรเทาอาการต่างๆ ได้หลากหลาย อย่างไรก็ตามองค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดจะคุณสมบัติเด่นที่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางแสดงผลของน้ำมันหอมระเหยตามองค์ประกอบทางเคมี

องค์ประกอบทางเคมี	ผลของน้ำมันหอมระเหย	ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหย
Monoterpenes		
1. Monoterpene hydrocarbon (C10): limonene, pinene	stimulant, antiseptic	citrus oils, pine, cypress
2. Ketones: carvone, menthone, thujone	cell-regenerating, mucolytic	sage, spearmint, thuja
3. Aldehyde: citral, citronellal, geranial	anti-inflammatory, antiviral, sedative	lemongrass, lemon, citronellal
4. Ester: linalyl acetate, methyl salicylate	antispasmodic, antifungal, balancing effect	lavender, ylang-ylang, geranium, chamomile
5. Alcohol: linalol, terpineol, menthol	antiseptic, antiviral, immune stimulating	lavender, tea tree, peppermint
6. Phenol: carvacrol, eugenol	antibacterial, immune stimulating	thyme, clove, cinnamon
7. Oxide: cineol, linalol oxide	expectorant	eucalyptus, tea tree, cajuput
Sesquiterpenes		
1. Sesquiterpene hydrocarbon (C15): chamazulene, caryophyllene	anti-inflammatory	German chamomile
2. Sesquiterpene alcohol	various effects	sandalwood, ginger
3. Sesquiterpene lactones	mucolytic	laurel
Phenylpropanes		
1. Eugenol/Cinnamic aldehyde	antibacterial, stimulant, immune stimulating	cinnamon, clove
2. Anethol/Estragole	antispasmodic, balance the autonomic nervous system	anise, basil

แหล่งที่มาของน้ำมันหอมระเหยในสุคนธบำบัด

น้ำมันหอมระเหยเป็นสารอินทรีย์ที่ได้จากพืชในธรรมชาติ มักจะระเหยได้ง่าย มีกลิ่นเฉพาะ และส่วนใหญ่จะใส ไม่มีสี น้ำมันหอมสามารถพบในส่วนต่างๆ ของพืช ดังนี้

1. เมล็ด (seed) ได้แก่ anise, caraway, carrot, celery, fennel
2. ใบ (leave) ได้แก่ cinnamon, clove, eucalyptus, peppermint, spearmint
3. ผล (fruit) ได้แก่ coriander, lime, mandarin, star anise
4. ดอก (flower) ได้แก่ carnation, hyacinth, jasmine, lavender, rose, ylang ylang
5. เปลือกผล (rind) ได้แก่ bergamot, lemon, orange, tangerine
6. เนื้อไม้ (wood) ได้แก่ cedarwood, rosewood, sandalwood

วิธีการแยกน้ำมันหอมระเหยจากพืชในธรรมชาติ

การแยกน้ำมันหอมระเหยจากพืชในธรรมชาติทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ส่วนของพืชที่มีน้ำมันหอมระเหย คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยที่ได้ วิธีการแยกน้ำมันหอมระเหยทำได้ดังนี้

1. การกลั่น (distillation) เป็นวิธีที่สะดวก นิยมกันอย่างแพร่หลาย และสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยได้เกือบทุกชนิด แบ่งได้ 3 วิธี ดังนี้

1.1 การกลั่นด้วยน้ำ (water distillation) นิยมใช้กับพืชแห้ง และองค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชไม่สลายตัวเมื่อถูกความร้อน ขณะกลั่นพืชจะแช่อยู่ในหม้อกลั่น และถูกต้มไปพร้อมกับน้ำ เช่น การกลั่น pine oil

1.2 การกลั่นด้วยน้ำและไอน้ำ (water and steam distillation) นิยมใช้กับพืชสด หรือพืชแห้งที่สลายตัวเมื่อถูกความร้อน ขณะกลั่นพืชจะไม่ถูกความร้อนโดยตรง แต่จะถูกนำมาวางบนตะแกรงที่อยู่เหนือหม้อต้ม เมื่อน้ำเดือดไอน้ำจะเป็นตัวพาน้ำมันหอมระเหยออกมาจากพืช เช่น การกลั่น clove oil

1.3 การกลั่นด้วยไอน้ำ (steam distillation) วิธีการคล้ายกับวิธีที่สอง กล่าวคือขณะกลั่นพืชจะถูกนำมาวางบนตะแกรงที่อยู่เหนือหม้อกลั่น แต่น้ำที่ถูกต้มเดือดจะอยู่ในหม้ออีกใบหนึ่ง ไอน้ำจะถูกส่งผ่านมาทางท่อที่ต่อกับด้านล่างของหม้อที่บรรจุพืช เช่น การกลั่น peppermint oil

2. การบีบ (expression) เป็นวิธีที่เหมาะสมกับน้ำมันหอมระเหยที่สลายตัวง่ายเมื่อถูกความร้อน ได้แก่ น้ำมันหอมระเหยจากพืชตระกูลส้ม (citrus species) เช่น lemon oil, orange oil, lime oil, bergamot oil

3. การสกัด (extraction) เป็นวิธีที่ใช้ตัวทำละลาย (solvent) ในการแยกน้ำมันหอมระเหยจากพืช โดยน้ำมันหอมระเหยที่ได้จะยังคงมีกลิ่นคงเดิม เพราะไม่เกิดการสลายตัวเนื่องจากไม่ใช้ความร้อน แต่มีข้อเสียคือต้นทุนในการสกัดค่อนข้างสูง ตัวทำละลายที่ใช้ ได้แก่ benzene, petroleum ether

4. วิธี *enfleurage* เป็นวิธีที่ใช้แยกน้ำมันหอมระเหยจากส่วนของพืชที่มีน้ำมันหอมระเหยน้อย และไม่สามารถใช้วิธีการบีบในการแยกน้ำมันหอมระเหยออกมาได้ เช่น ส่วนของกลีบดอกไม้ ทำโดยนำน้ำมันไม่ระเหย (fixed oil) หรือ ไขมัน (fat) ชนิดที่ไม่มีกลิ่น มาทำเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ หลังจากนั้นนำกลีบดอกไม้มาไปรยบนแผ่นฟิล์มที่เตรียมไว้ ตั้งทิ้งไว้ระยะเวลาหนึ่งจะพบว่าแผ่นฟิล์มดังกล่าวจะดูดซับน้ำมันหอมระเหยจากกลีบดอกไม้ จากนั้นนำแผ่นฟิล์มที่ดูดซับน้ำมันหอมระเหยมาสกัดด้วยตัวทำละลายที่เหมาะสม เช่น แอลกอฮอล์ เพื่อแยกน้ำมันหอมระเหยออกมา ตัวอย่างการแยกน้ำมันหอมระเหยโดยวิธีนี้ ได้แก่ *jasmine oil*

5. วิธี *carbon dioxide extraction* เป็นวิธีที่มีการพัฒนาขึ้นมาใหม่ น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการแยกโดยวิธีนี้จะมีคุณภาพดีและความบริสุทธิ์สูง แต่มีข้อเสียคือต้องใช้เครื่องมือราคาแพง ส่งผลให้ต้นทุนในการผลิตสูง การสกัดทำภายใต้ความดันสูงที่อุณหภูมิประมาณ 30 องศาเซลเซียส ซึ่งที่สภาวะนี้ *carbon dioxide* จะอยู่ในรูปของเหลวและก๊าซ (supercritical state) สามารถสกัดน้ำมันหอมระเหยออกมาได้

6. วิธี *phytonic* เป็นวิธีที่พัฒนาขึ้นในประเทศอังกฤษ ใช้อุณหภูมิในการสกัดต่ำกว่าการสกัดด้วย *carbon dioxide* ทำโดยใช้สารที่เรียกว่า *non-CFCs* (non-chlorofluorocarbon) น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้เรียกว่า *phytols*

ระดับของน้ำมันหอมระเหย

โดยทั่วไปเราจะได้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดแตกต่างกันไป บางชนิดได้กลิ่นเร็วมาก เช่น น้ำมันหอมระเหยจากพืชตระกูลส้ม (lemon, lime, orange, bergamot) ในขณะที่บางชนิดได้กลิ่นค่อนข้างช้า แต่กลิ่นจะติดทนนาน เช่น *sandalwood* การแพร่กระจายหรือการระเหยของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดจะมีความแตกต่างกันไปตามคุณสมบัติในการระเหย (volatility) ดังนั้นการผสมน้ำมันหอมระเหยชนิดต่างๆ เข้าด้วยกันควรดูคุณสมบัติในการระเหยของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดด้วย กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยสามารถแบ่งได้ 3 ระดับดังนี้

1. *Top notes* เป็นน้ำมันหอมระเหยที่ระเหยเร็วมาก เป็นกลิ่นหอมกลิ่นแรกที่สัมผัสได้ และจะจางหายไปอย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค กลิ่นจะทำให้รู้สึกสดชื่น มีกำลังวังชา ตัวอย่างเช่น *bergamot, lemon, eucalyptus, orange, spearmint, cinnamon, lemongrass* เป็นต้น

2. *Middle notes* เป็นน้ำมันหอมระเหยที่ระเหยเร็วปานกลาง ส่วนใหญ่มีคุณสมบัติในการสร้างภาวะสมดุลให้ร่างกาย กลิ่นค่อนข้างนุ่มนวล ตัวอย่างเช่น *rosemary, juniper, black pepper, cypress, chamomile, pine* เป็นต้น

3. *Base notes* เป็นน้ำมันหอมระเหยที่ระเหยช้าที่สุด กลิ่นติดทนนาน นิยมใช้เป็นตัวช่วยตรึงกลิ่นไว้ (fixative) โดยผสมกับกลิ่นที่มีการระเหยเร็ว ตัวอย่างเช่น *sandalwood oil, ylang-ylang, clove, neroli, ginger, patchouli* เป็นต้น

ผลของน้ำมันหอมระเหยต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

น้ำมันหอมระเหยมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายดังนี้

1. ผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบหัวใจและหลอดเลือด น้ำมันหอมระเหยจะกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ส่งผลให้หัวใจและสมองทำงานได้ดี น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ได้แก่ rose, clove, eucalyptus, geranium, rosemary เป็นต้น นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยบางชนิดสามารถลดความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะเครียดได้ ตัวอย่างเช่น lavender, ylang-ylang, neroli เป็นต้น ในทางตรงกันข้ามบางชนิดช่วยเพิ่มความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันต่ำ เช่น rosemary, peppermint, eucalyptus เป็นต้น

2. ผลต่อระบบน้ำเหลือง ระบบน้ำเหลืองมีความเกี่ยวข้องกับภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมถึงการทำลายหรือการต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย น้ำมันหอมระเหยจะช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบน้ำเหลืองให้ดีขึ้น ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ได้แก่ thyme, lime, lemon, grapefruit, fennel, mandarin, white birch เป็นต้น

3. ผลต่อระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ อาการบวมหรืออักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อที่เกิดจากการมีเลือดคั่งอยู่ในบริเวณดังกล่าว น้ำมันหอมระเหยจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณนั้นทำให้ลดอาการบวมหรืออักเสบได้ น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ได้แก่ black pepper, camphor, juniper เป็นต้น นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยบางชนิดช่วยคลายกล้ามเนื้อ ได้แก่ ginger, sweet orange, rosemary เป็นต้น

4. ผลต่อระบบการย่อยอาหาร น้ำมันหอมระเหยช่วยคลายกล้ามเนื้อเรียบในระบบทางเดินอาหาร จึงสามารถลดอาการปวดเกร็งของระบบทางเดินอาหารได้ น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ได้แก่ caraway, cinnamon หรือช่วยลดก๊าซในทางเดินอาหาร ช่วยขับลม (carminative) ได้แก่ peppermint, basil, mandarin และบางตัวช่วยในการเจริญอาหาร ตัวอย่างเช่น ginger, garlic, angelica, orange, aniseed เป็นต้น

5. ผลต่อระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยบางชนิดมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคได้ จึงนำมาใช้บรรเทาอาการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจได้ เช่น sage, tea tree, thyme, hyssop, borneol บางชนิดมีผลต่อกล้ามเนื้อเรียบของหลอดลมช่วยลดอาการหดเกร็งของหลอดลมหรือช่วยขับเสมหะ ตัวอย่างเช่น eucalyptus pine, fennel, thyme, sandalwood, myrrh เป็นต้น

6. ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ น้ำมันหอมระเหยบางชนิดทำหน้าที่คล้ายกับฮอร์โมนในร่างกาย ได้แก่ fennel, sage ทำหน้าที่คล้ายกับ estrogen ซึ่งช่วยให้เซลล์ผิวหนังมีความชุ่มชื้นขึ้น หรือ ylang-ylang ทำหน้าที่คล้ายกับ androgen ซึ่งมีผลในการหลั่งไขมันที่ผิวหนัง ทำให้หน้ามันหรือเป็นสิว นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยบางชนิดมีอิทธิพลต่อต่อมไร้ท่อที่มีหน้าที่หลั่งฮอร์โมนเพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ได้แก่ ต่อมไทรอยด์ ซึ่งควบคุมการเจริญเติบโตและการเผาผลาญอาหาร หรือเปลือกต่อมหมวกไต (adrenal cortex) ซึ่งควบคุมการผลิตฮอร์โมนเพศ ดังนั้นจึงสามารถนำมาใช้ในการบำบัดอาการผิดปกติจากฮอร์โมนเพศ ได้แก่

วัยหมดประจำเดือน หรืออาการก่อนมีประจำเดือน น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ได้แก่ rose, chamomile, fennel เป็นต้น

7. ผลต่อระบบประสาท น้ำมันหอมระเหยมีผลต่อทั้งระบบประสาทกลาง (central nervous system) และระบบประสาทส่วนปลาย (peripheral nervous system) โดยอาจส่งผลกระทบต่อระบบประสาททำให้รู้สึกตื่นตัว มีกำลังวังชา สดชื่น กระปรี้กระเปร่า จึงนิยมนำมาใช้ในผู้ที่มีอาการซึมเศร้า รู้สึกหดหู่ อ่อนเพลีย น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ได้แก่ jasmine, rosemary, lemon ในทางตรงกันข้ามน้ำมันหอมระเหยบางชนิดจะช่วยให้สงบ ผ่อนคลาย ความตึงเครียด นอนหลับง่ายขึ้น มักนำมาใช้ในผู้ที่มีอาการตึงเครียด นอนไม่หลับ น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ได้แก่ sandalwood, lavender, ylang-ylang เป็นต้น

รูปแบบของสுகนธบำบัด

ปัจจุบันการใช้สுகนธบำบัดมีหลายรูปแบบดังนี้

1. การนวด (massage) เป็นวิธีที่นิยมมากที่สุดในปัจจุบัน เพราะการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยจะช่วยให้เพิ่มความร้อนของผิวหนังและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ นอกจากนี้การนวดสามารถช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดแลคติกและกรดยูริก ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัว อีกทั้งการสูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยขณะทำการนวดจะช่วยปรับภาวะทางอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้นด้วย การเตรียมน้ำมันนวด (massage oil) ขึ้นกับวัตถุประสงค์ในการนวด อาทิเช่น น้ำมันนวดตัว (full body massage) เตรียมความเข้มข้นประมาณ 3% หรือ 10 หยดในน้ำมันพื้น (base oil) 15 มิลลิลิตร น้ำมันนวดเฉพาะที่ (spot massage) นิยมใช้สำหรับการปวดกล้ามเนื้อหรือข้อต่อต่างๆ จะเตรียมความเข้มข้นประมาณ 6% หรือ 20 หยดในน้ำมันพื้น (base oil) 15 มิลลิลิตร

2. การอาบน้ำ (bath) การเตรียมน้ำมันหอมระเหยสำหรับการอาบน้ำขึ้นกับวัตถุประสงค์ในการอาบน้ำ เช่น การอาบน้ำเพื่อความสดชื่น (refreshing bath) ทำโดยหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 6-8 หยด ลงในน้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 77-86 องศาฟาเรนไฮต์ หรือประมาณ 25-30 องศาเซลเซียส ในอ่างน้ำแล้วลงแช่ทั้งตัว นาน 10 นาที ไอรระเหยของน้ำมันหอมระเหยจากอ่างน้ำและการซึมทางผิวหนังด้วยการแช่จะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น การอาบน้ำเพื่อการผ่อนคลาย (relaxation bath) จะใช้น้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 98-102 องศาฟาเรนไฮต์ หรือประมาณ 37-39 องศาเซลเซียส และแช่ทั้งตัวประมาณ 15-20 นาที การอาบน้ำเพื่อการบำบัดรักษา (therapeutic bath) จะใช้น้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 102-104 องศาฟาเรนไฮต์ หรือประมาณ 39-40 องศาเซลเซียส และแช่ทั้งตัวประมาณ 10-30 นาที

3. การสูดดม (inhalation) เป็นวิธีที่ร่างกายได้รับกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยโดยตรง การสูดดม น้ำมันหอมระเหยทำได้หลายวิธี เช่น วิธี steam hot water inhalation ทำโดยหยดน้ำมันหอมระเหย 6-8 หยด ลงในชามที่มีน้ำอุ่น หลังจากนั้นใช้ผ้าขนหนูคลุมศีรษะและก้มหน้าลงสูดดมสักนาน 2-3 นาที วิธี mini facial steam ทำโดยจุ่มผ้าเช็ดหน้าลงในน้ำอุ่น บีบให้แห้งหมาดๆ แล้วหยดน้ำมันหอมระเหย 2-3 หยดลงไป หลังจากนั้นนำ

ผ้าเช็ดหน้ามาประคบบนใบหน้า แล้วสูดดม

4. การประคบ (compress) สามารถเลือกใช้ได้ 2 วิธี คือประคบร้อน และประคบเย็น ทำโดยจุ่มผ้าขนหนูในน้ำร้อน (ประคบร้อน) หรือน้ำเย็น (ประคบเย็น) ที่ผสมน้ำมันหอมระเหยประมาณ 10 หยดต่อน้ำอุ่น 400 มิลลิลิตร แล้วนำมาประคบตามบริเวณที่ต้องการ การประคบเย็นเหมาะกับบริเวณที่เพิ่งจะได้รับบาดเจ็บ ได้แก่ เคล็ดขัดยอก (sprain) แผลถลอก (bruise) บวม (swelling) หรืออักเสบ (inflammation) ส่วนการประคบร้อนเหมาะกับอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นมาแล้วระยะหนึ่ง ได้แก่ ปวดกล้ามเนื้อ (muscle pain) ปวดฟัน (toothache) ปวดท้องประจำเดือน เป็นต้น

5. Air Purifying เป็นวิธีการที่ทำให้สภาพแวดล้อมมีกลิ่นอบอวลของน้ำมันหอมระเหย ซึ่งทำได้หลายรูปแบบ อาทิเช่น การอบห้องเพื่อฆ่าเชื้อโรค การพ่นละอองฝอยในห้อง (room spray) การใช้เตาเผาในรูปแบบต่างๆ เช่น electric diffuser, ceramic or metal lamp, non-electric light ring or candle เป็นต้น ส่วนใหญ่การใช้เตาเผาจะจุดเตาไม่เกิน 10 นาที

6. ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ปัจจุบันมีการนำน้ำมันหอมระเหยมาเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางประเภทต่างๆ เช่น โลชั่น ครีม แชมพู มาส์คพอกหน้า ลิปสติก สเปรย์ขจัดกลิ่นตัว โดยมีวัตถุประสงค์ที่หลากหลาย อาทิเช่น ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกาย ผิวหน้า เส้นผม เล็บ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหนัง ขจัดกลิ่นตัว ขจัดรังแค เป็นต้น

ศักยภาพของการใช้น้ำมันหอมระเหยในสุนทรบำบัด

ปัจจุบันมีการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในสุนทรบำบัดมีหลากหลายรูปแบบ และใช้ในวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม พบว่าศักยภาพหรือความสำเร็จของการใช้น้ำมันหอมระเหยในสุนทรบำบัดเพื่อการบำบัด รักษา หรือบรรเทาอาการติดเชื้อมากมาย นั้นมีผลสูงที่สุดถึง 95 เปอร์เซ็นต์ สุนทรบำบัดเพื่อจิตบำบัด ระบบประสาท หรือทดแทนฮอร์โมน มีประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ สุนทรบำบัดเพื่อต้านการอักเสบหรือภาวะภูมิแพ้ มีประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ และสุนทรบำบัดเพื่อปรับความสมดุลของเมแทบอลิซึมในร่างกายอีกประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์

ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหยในสุนทรบำบัด

การใช้น้ำมันหอมระเหยในสุนทรบำบัดมีข้อควรระวังดังนี้

1. น้ำมันหอมระเหยที่ห้ามใช้ในขณะตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ได้แก่ basil, black pepper, cinnamon, fennel, juniper, rosemary, thyme เป็นต้น
2. น้ำมันหอมระเหยที่ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคลมชัก ได้แก่ basil, fennel, hyssop, rosemary เป็นต้น

3. น้ำมันหอมระเหยที่อาจทำให้เกิดการแพ้เนื่องจากการสัมผัส ได้แก่ cassia, cinnamon, clove, ylang-ylang เป็นต้น
4. น้ำมันหอมระเหยที่อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง ได้แก่ cassia, cinnamon, clove, cumin, oregano เป็นต้น
5. น้ำมันหอมระเหยที่อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อหู ได้แก่ coriander, cinnamon, clove, spearmint เป็นต้น
6. น้ำมันหอมระเหยที่อาจทำให้เกิดการแพ้เมื่อถูกแสงแดด ได้แก่ bergamot, cumin, grapefruit, mandarin, lime เป็นต้น

ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในสუნัขบำบัด

Basil (*Ocimum basilicum*, Labiatae หรือ Lamiaceae)

Basil oil ได้มาจากใบและยอดดอกของ *Ocimum basilicum* (โหระพา) มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ sweet basil, exotic basil การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ



ผลต่อร่างกาย : มีผลต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ช่วยขับลม เจริญอาหาร และย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังช่วยในการขับเสมหะ บรรเทาอาการปวดข้อ และลดอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อเรียบ

ผลต่อจิตใจ : ลดอาการตึงเครียด ช่วยทำให้สดชื่น และเพิ่มสมาธิ

ผลด้านอื่นๆ : ช่วยไล่แมลง

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้กับหญิงมีครรภ์ และอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนัง

Bergamot oil (*Citrus bergamia*, Rutaceae)

Bergamot oil ได้มาจากผิวสดของผล *Citrus bergamia* มี 2 ประเภท ขึ้นอยู่กับวิธีที่ใช้ในการแยกน้ำมันหอมระเหย ประเภทแรกคือ expressed oil ได้มาจากการบีบ (expression) และประเภทที่สองคือ rectified หรือ terpenless oil ได้มาจากการกลั่นภายใต้สุญญากาศ (vacuum distillation) หรือการสกัดด้วยตัวทำละลาย (solvent extraction)

ผลต่อร่างกาย : นิยมใช้กับผิวหนังเพื่อบรรเทาอาการอักเสบ บวมแดง แผลงัดต่อย รักษาสิว และฝี ป้องกันการติดเชื้อ

ผลต่อจิตใจ : ทำให้รู้สึกสดชื่น จิตใจเบิกบาน และมีกำลัง เหมาะกับผู้ที่อยู่ในอารมณ์หดหู่ หรือเศร้าหมอง

ข้อควรระวัง : ก่อให้เกิดอาการแพ้เมื่อถูกแสงแดด (phototoxic effect) ห้ามใช้เกินขนาด 0.4 % ควรเลือกใช้ชนิด rectified or bergapten-free เพราะ bergapten เป็นสารที่ก่อให้เกิดการแพ้แสงแดด

Black pepper (*Piper nigrum*, Piperaceae)

Black pepper oil ได้มาจากเมล็ดของ *Piper nigrum* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ pepper, piper การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ



ผลต่อร่างกาย : บรรเทาอาการปวดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยขับลม และเจริญอาหาร

ผลต่อจิตใจ : ช่วยกระตุ้นทำให้ตื่นตัว และมีกำลัง

Clary sage oil (*Salvia sclarea*, Labiatae หรือ Lamiaceae)

Clary sage oil ได้มาจากช่อดอก และใบของ *Salvia sclarea* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ see bright, eye bright, clear eye, clary การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : บรรเทาอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ลดการเกิดตะคริว ช่วยลดอาการปวดหลัง และอาการปวดท้องระหว่างมีประจำเดือน

ผลต่อจิตใจ : ช่วยบรรเทาอาการเครียดหรือกระวนกระวาย ช่วยให้สงบระงับ

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ และขณะดื่มสุราหรือของมีแอลกอฮอล์

Eucalyptus (*Eucalyptus globulus* var. *globulus*, Myrtaceae)

Eucalyptus oil ได้มาจากใบสด หรือใบแห้งของ *Eucalyptus globulus* var. *globulus* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ fever tree, gum tree, stringy bark, southern blue gum การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : นิยมใช้บรรเทาอาการในระบบทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบ หวัด ไซนัส และอาการติดเชื้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานดียิ่งขึ้น

ผลต่อจิตใจ : ช่วยเพิ่มสมาธิและปรับสมดุลของจิตใจ

German Chamomile (*Matricaria recutita*, Compositae หรือ Asteraceae)

German chamomile oil ได้มาจากดอกของ *Matricaria recutita* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ blue chamomile, single chamomile, Hungarian chamomile การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : ป้องกันการติดเชื้อ ช่วยรักษาแผลอักเสบต่างๆ บรรเทาอาการระคายเคืองของผิวหนัง ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

ผลต่อจิตใจ : ลดอาการเครียด คลายกังวล ช่วยให้ผ่อนคลาย และบรรเทาอาการผิดปกติในระหว่างมีประจำเดือน

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้กับหญิงมีครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรก

Geranium (*Pelargonium graveolens* Fol., Geraniaceae)

Geranium oil ได้มาจากส่วนของใบ ลำต้น และดอกของ *Pelargonium graveolens* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ rose geranium oil, pelargonium oil การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : กระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต ขับพิษต่างๆ ของร่างกาย บรรเทาอาการการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะและบริเวณผิวหนัง นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการอักเสบ และอาการปวดข้อ

ผลต่อจิตใจ : ช่วยปรับความสมดุลของอารมณ์และจิตใจ ทำให้สดชื่น มีกำลัง ลดอาการเครียด ความกังวล และกระวนกระวายใจ รวมถึงอาการผิดปกติทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาการก่อนมีประจำเดือน

Ginger (*Zingiber officinale*, Zingiberaceae)

Ginger oil ได้มาจากเหง้าของ *Zingiber officinale* คือขิง มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ common ginger, Jamaica ginger การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ มีกลิ่นเฉพาะตัว



ผลต่อร่างกาย : บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บรรเทาอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย ช่วยเจริญอาหาร

ผลต่อจิตใจ : บรรเทาอาการเหนื่อยล้าของจิตใจ โดยจะทำให้เกิดอาการตื่นตัว และรู้สึกอบอุ่น

ข้อควรระวัง : ควรใช้ในขนาดน้อยๆ เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิวหนัง ควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้น้ำมันหอมระเหยชิงในผู้ที่ผิวบอบบางหรือแพ้ง่าย

Grapefruit (*Citrus paradisi*, Rutaceae)

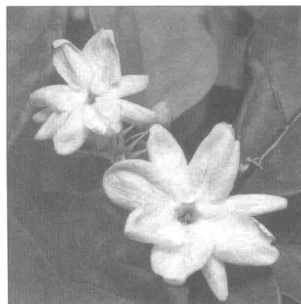
Grapefruit oil ได้มาจากผิวสดของผล *Citrus paradisi* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ shaddock การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีบีบ

ผลต่อร่างกาย : ป้องกันการติดเชื้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและระบบย่อยอาหาร บรรเทาอาการกล้ามเนื้ออ่อนล้า

ผลต่อจิตใจ : เหมาะกับผู้ที่อยู่ในอารมณ์เศร้า และวิตกกังวล เพราะจะช่วยเพิ่มกำลัง กระปรี้กระเปร่า

Jasmine (*Jasminum officinale*, Oleaceae)

Jasmine oil ได้มาจากดอกของ *Jasminum officinale* คือดอกมะลิ มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ jasmín, jessamine, common jasmine การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีสกัดด้วยตัวทำละลาย



ผลต่อร่างกาย : บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ป้องกันการเกิดตะคริว บรรเทาอาการไอ

ผลต่อจิตใจ : นิยมใช้ในผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด กังวล เพราะจะช่วยให้อารมณ์สงบ และผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง : อาจเกิดการก่อการแพ้ (allergic reaction) สำหรับผู้ที่แพ้ง่าย

Juniper oil (*Juniperus communis* L., Cupressaceae)

Juniper oil ได้มาจากผลของ *Juniperus communis* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ common juniper การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : ช่วยลดอาการบวมอักเสบ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการบวมอักเสบในริดสีดวง

ผลต่อจิตใจ : นิยมใช้ในผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด กังวล เพราะจะช่วยให้อารมณ์สงบ และผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ และผู้ป่วยโรคไต

Lavender (*Lavandura angustifolia*, Labiatae หรือ Lamiaceae)

Lavender oil ได้มาจากยอดดอกสดของ *Lavandura angustifolia* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ common lavender, garden lavender การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยสมานแผลให้หายเร็วขึ้น ป้องกันไม่ให้เกิดแผลเป็น ฆ่าเชื้อโรคแบคทีเรีย ไวรัส ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ

ผลต่อจิตใจ : ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้จิตใจสงบ และนอนหลับง่ายขึ้น ปรับสภาพสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

Lemon (*Citrus limon* (L.) Burm. f., Rutaceae)

Lemon oil ได้มาจากผิวสดของผล *Citrus limon* (L.) Burm. f. (มะนาวเทศ หรือมะนาวฝรั่ง) การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีบีบ



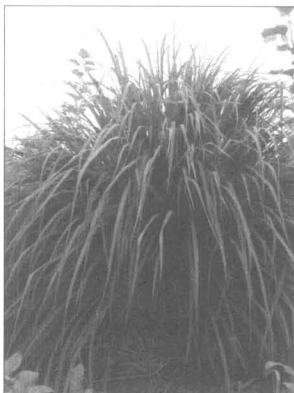
ผลต่อร่างกาย : ป้องกันการติดเชื้อ บรรเทาอาการแพ้ต่างๆ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและระบบภูมิคุ้มกัน

ผลต่อจิตใจ : ช่วยคลายเครียด ลดความอ่อนล้า เพิ่มกำลัง กระปรี้กระเปร่า

ข้อควรระวัง : ก่อให้เกิดอาการแพ้เมื่อถูกแสงแดด ห้ามใช้เกินขนาด 2 %

Lemongrass (*Cymbopogon citratus*, Gramineae หรือ Poaceae)

Lemongrass oil ได้มาจากใบสด หรือใบแห้งของตะไคร้ (*Cymbopogon citratus*) การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ



ผลต่อร่างกาย : มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ และอาการจากกล้ามเนื้ออักเสบ

ผลต่อจิตใจ : กระตุ้นให้ตื่นตัว มีชีวิตชีวา กระปรี้กระเปร่า และช่วยเพิ่มการรับรู้และความทรงจำ

ผลด้านอื่นๆ : ใช้ไล่แมลง กำจัดเห็บและหมัดในสุนัขหรือแมว

Bitter Orange (*Citrus aurantium* var. *amara*, Rutaceae)

Bitter orange oil ได้มาจากผิวสดของผล *Citrus aurantium* var. *amara* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ sour orange bigarade การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีบีบ น้ำมันหอมระเหยจากใบของ *Citrus aurantium* var. *amara* เรียกว่า petitgrain oil หรือน้ำมันหอมระเหยจากดอกของ *Citrus aurantium* var. *amara* เรียกว่า neroli oil (orange flower, น้ำมันดอกส้ม) ซึ่งมีกลิ่นหอมมาก และนิยมใช้ในอุตสาหกรรมน้ำหอม

ผลต่อร่างกาย : ป้องกันการติดเชื้อ บรรเทาอาการอักเสบ ช่วยให้ขับลมและเจริญอาหาร

ผลต่อจิตใจ : ช่วยในการสงบระงับ

ข้อควรระวัง : ก่อให้เกิดอาการแพ้แสงแดด

Sweet Orange (*Citrus sinensis*, Rutaceae)

Sweet orange oil ได้มาจากผิวสดของผล *Citrus sinensis* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ china orange, portugal orange การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีบีบน้ำมันหอมระเหยจากดอกของ *Citrus sinensis* เรียกว่า portugal neroli oil

ผลต่อร่างกาย : ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เพิ่มความอยากอาหาร ลดความมันของผิว ทำให้ผิวใสขึ้น และรักษาแผลในปาก

ผลต่อจิตใจ : ลดอาการเครียด หรือนอนไม่หลับเนื่องจากความกังวล ช่วยกระตุ้นให้เบิกบาน

Peppermint (*Mentha piperita*, Lamiaceae)

Peppermint oil ได้มาจากช่อดอกของ *Mentha piperita* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ balm mint, brandy mint การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : ช่วยระบบการย่อยอาหาร ขับลม ท้องอืด ท้องเฟ้อ บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ

ผลต่อจิตใจ : กระตุ้นให้ตื่นตัว ทำให้สดชื่น มีกำลัง และช่วยเพิ่มสมาธิ

ข้อควรระวัง : ถ้าใช้ในความเข้มข้นสูงอาจทำให้เกิดการแพ้ได้

Pine หรือ Dwarf pine (*Pinus mugo* var. *pumilio*, Pinaceae)

Pine oil ได้มาจากใบที่มีลักษณะยาวคล้ายเข็มของ *Pinus mugo* var. *pumilio* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ pine needle, mountain pine, sweet mountain pine การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : นิยมใช้ในระบบทางเดินหายใจ เช่น หวัด ไซนัส ภูมิแพ้ ลดความเจ็บปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ข่าเชื้อโรค ละลายเสมหะ

ผลต่อจิตใจ : ช่วยทำให้สดชื่น มีกำลัง ช่วยกระตุ้นในยามท้อแท้ และช่วยเพิ่มสมาธิ

ข้อควรระวัง : อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง

Rosemary (*Rosmarinus officinalis*, Labiatae หรือ Lamiaceae)

Rosemary oil ได้มาจากยอดดอกสดของ *Rosmarinus officinalis* หรือได้มาจากทั้งต้น (whole plant) ซึ่งจะให้ น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณภาพต่ำกว่าจากยอดดอกสด การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ

ผลต่อร่างกาย : บรรเทาอาการปวดศีรษะโดยช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิตในสมอง บรรเทาอาการบวมและปวดกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการท้องอืดและอาหารไม่ย่อย บรรเทาอาการจากแมลงกัดต่อย ช่วยรักษาผิวและโรคผิวหนังบางชนิด ช่วยให้เส้นผมมันเงาและป้องกันรังแค

ผลต่อจิตใจ : กระตุ้นระบบประสาทจึงนิยมใช้สำหรับผู้ที่อ่อนล้าทางจิตใจ ง่วง เฉื่อยชา อ่อนเพลีย หรือความจำไม่ดี

ผลด้านอื่นๆ : ใช้ไล่แมลง

ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และผู้ที่เป็นโรคชัก

Sandalwood (*Santalum album*, Santalaceae)

Sandalwood oil ได้มาจากแก่นไม้ (heartwood) ของ *Santalum album* มีชื่อเรียกอื่นๆ ได้แก่ East Indian sandalwood, yellow sandalwood การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ หรือกลั่นด้วยน้ำ

ผลต่อร่างกาย : ใช้สำหรับการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ ลดอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ

ผลต่อจิตใจ : ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้นอนหลับ และทำให้จิตใจสงบ

Tea tree (*Melaleuca alternifolia*, Myrtaceae)

Tea tree oil ได้มาจากใบของ *Melaleuca alternifolia* การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ เป็นน้ำมันหอมระเหยที่มีสำคัญรองลงมาจากน้ำมันลาเวนเดอร์ เนื่องจากมีสรรพคุณต่างๆ มากมาย

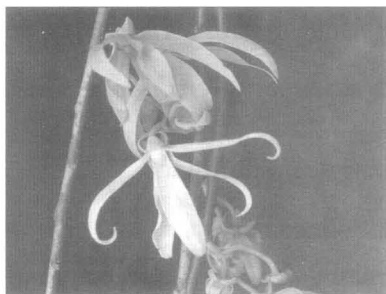
ผลต่อร่างกาย : สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อรา ช่วยบำรุงกำลัง กระตุ้นและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันแมลงกัด ต่อย หรือบรรเทาอาการคันที่เกิดจากแมลงได้ รักษาหูด รักษารอยแผลเป็นที่เกิดจากสิวและลบให้จางหายได้

ผลต่อจิตใจ : ยังไม่มีรายงาน

Ylang-ylang (*Cananga odorata* (Lam.)), Annonaceae)

Ylang-ylang ได้มาจากดอกสดของ *Cananga odorata* (Lam.), หรือ กระดังงาไทย การแยกน้ำมันหอมระเหยทำโดยวิธีกลั่นด้วยไอน้ำ หรือกลั่นด้วยน้ำ 40 เเปอร์เซ็นต์แรกจากการกลั่นจะเรียก ylang-ylang extra ซึ่งจัดได้ว่าเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ดีที่สุด (top grade) สำหรับส่วนที่เหลือจะเรียก fraction I, II, III ซึ่งจะมีคุณภาพและองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป

ผลต่อร่างกาย : ช่วยลดความดันโลหิต บำรุงผิวพรรณเหมาะกับผิวผสม ช่วยลดอาการอักเสบ และลดการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร



ผลต่อจิตใจ : นิยมใช้บรรเทาอาการที่เกิดจากความเครียด เช่น กังวล หวาดกลัว นอนไม่หลับ น้ำมันหอมระเหยกระดังงาช่วยทำให้สงบ ผ่อนคลาย

ข้อควรระวัง : ใช้ขนาดเข้มข้นสูงอาจทำให้ปวดศีรษะและคลื่นไส้

เอกสารอ้างอิง

Cooksley, V.G. (1996) Aromatherapy : a Lifetime Guide to Healing with Essential Oils. New Jersey : Prentice Hall.

Damian, P. and Damian, K. (1995) Aromatherapy Scent and Psyche. Rochester, Vermont : Healing Arts Press.

Lawless, J. (1999) The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils : The Complete Guide to the Use of Oils in Aromatherapy and Herbalism. Boston : Element Book Limited.

Price, S and Price, L. (2003) Aromatherapy for Health Professionals, 2nd ed. New York : Churchill Livingstone.

Schnaubelt, K. (1998) Advanced Aromatherapy : The Science of Essential Oil Therapy. Rochester, Vermont : Healing Arts Press.

Warwood, V.A. (2001) Aromatherapy for the Beauty Therapist. United Kingdom : Thomson Learning

พิมพ์พร ลีลาพรพิสิฐ. (2545) สุนัขฉบับบำบัด. เชียงใหม่ : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

