



**ปัจจุบัน**มีความตื่นตัวในเรื่องของการดูแลสุขภาพสุขภาพและความงาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ผลิตภัณฑ์ซึ่งมาจากพืชสมุนไพรหรือสารที่สกัดจากธรรมชาติ เพราะมีความปลอดภัยมากกว่าการใช้สารเคมีสังเคราะห์และมีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายน้อยกว่า นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนให้มีการวิจัยการใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรเพื่อส่งเสริมให้เป็นอุตสาหกรรมหรือนวัตกรรมเพื่อใช้ในการบำบัดรักษา และสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ที่สนับสนุนให้เกิดธุรกิจในด้านสุขภาพและความงามมากขึ้น ทั้งในระดับผลิตภัณฑ์ชุมชน และในระดับอุตสาหกรรม น้ำมันหอมระเหยซึ่งเป็นสารเคมีที่สกัดได้จากพืชได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้งานในด้านสุขภาพและความงามเช่นกัน โดยเฉพาะในด้านกลิ่น และสารเคมีที่เป็นองค์ประกอบที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันแล้วแต่ชนิดของพืชเพื่อนำมาใช้ในด้านการบำบัดรักษาทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซึ่งเราเรียกว่าสุนทรบำบัด นั่นเอง

### สุนทรบำบัดคืออะไร

สุนทรบำบัด (Aromatherapy) เป็นคำที่มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก “Aroma” หมายถึง ความหอม หรือกลิ่น “therapy” หมายถึง การบำบัดรักษา มีความหมายโดยรวมว่า การบำบัดด้วยอากาศ ซึ่งรวมไปถึงการบำบัดรักษาด้วยการใช้กลิ่นหรือ เครื่องหอม สุนทรบำบัดถูกนำมาใช้ครั้งแรกในปี ค.ศ. 1928 โดยนักเคมีชาวฝรั่งเศส เรเน่-มัวริส กาท็ฟอสเซ่ (Rene Maurice Gattefosse) ซึ่งได้ค้นพบคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อของน้ำมันลาเวนเดอร์โดยบังเอิญ และได้รับฉายาว่า “บิดาแห่งสุนทรบำบัด” จากนั้น มากาเร็ต มอรี (Magaret Maury) และ มิเชอลิน อาซีเยร์ (Micheline Arcier) ได้นำศาสตร์แห่งการบำบัดรักษาด้วยกลิ่นเข้าไปยังเกาะอังกฤษ และ

ได้พัฒนาการใช้ผสมผสานกับการนวดในการรักษาคนไข้ จนทำให้ศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยกลิ่นและการนวดเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน

องค์ประกอบสำคัญที่ใช้ในสุนทรบำบัดคือน้ำมันหอมระเหย (essential oil) และต้องเป็นน้ำมันหอมระเหยซึ่งสกัดมาจากพืชเท่านั้น หากเป็นน้ำหอมที่สังเคราะห์ขึ้นจะไม่ส่งผลต่อการบำบัดรักษา หรือฆ่าเชื้อ หรือทำให้จิตใจสงบ ในสุนทรบำบัด น้ำมันหอมระเหยเข้าสู่ร่างกายโดยทางผิวหนังและการสูดดม หากได้รับผ่านทางผิวหนังก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปมีผลต่อระบบอวัยวะต่างๆ และถูกขับออกได้เช่นเดียวกับโมเลกุลของยา ในทางสูดดม โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยจะซึมผ่านเยื่อช่องจมูกหรือลงสู่ปอดและเข้าสู่กระแสเลือดได้เช่นกัน ขณะเดียวกัน โมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยที่สูดดมเข้าไปจะไปจับกับตัวรับ (receptor) บนเยื่อช่องจมูก (Olfactory membrane) และแปรสัญญาณเป็นสื่อระบบประสาทหรือสัญญาณทางไฟฟ้าเคมีผ่านไปยังส่วนของสมองที่เรียกว่า ลิมบิกซิสเต็ม (Limbic system) ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมการเรียนรู้ ความจำ ความรู้สึกสัมผัส เพศ อารมณ์และระบบย่อยอาหาร มีผลกระตุ้นหรือยับยั้งระบบประสาทและสมองรวมทั้งระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ แล้วแต่โครงสร้างทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยชนิดนั้นๆ โดยกลิ่นที่เข้ามากกระตุ้นลิมบิกซิสเต็มจะทำให้สมองปล่อยสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) ซึ่งช่วยลดความเจ็บปวด เอนเซฟาไลน์ (Enkephaline) ช่วยทำให้อารมณ์ดี และเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยให้สงบเยือกเย็นและผ่อนคลาย ดังนั้นน้ำมันหอมระเหยจึงถูกนำมาใช้บำบัดโรคที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจตลอดจนการหลังฮอร์โมนบางชนิดด้วย

## ชนิดของสუნธบำบัด

การบำบัดรักษาโรคด้วยน้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติ สามารถแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. สุนธบำบัดเพื่อการรักษาโรค (complementary aromatic medicine หรือ therapeutic or clinical aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยรักษาหรือบำบัดโรคเพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยที่ถูกต้องถูกวิธี ซึ่งต้องอาศัยผู้มีความรู้ความชำนาญ เรียกว่า “Clinical Aromatherapist”

นอกจากนี้สุนธบำบัดเพื่อการรักษาโรค ยังสามารถแบ่งได้ดังนี้

- จิตบำบัด (psychoaromatherapy หรือ aromachology) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความสมดุลของจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ช่วยผ่อนคลายหรือกระตุ้นการทำงานของสมอง ผ่อนคลายความเครียดและกังวล แก้อาการซึมเศร้า และอาการป่วยทางจิตต่างๆ ให้พลัง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

- สุขภาพองค์รวม (holistic aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยโดยผสมผสานในการบำบัดโรคทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ

- การแพทย์ (medical aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อส่งเสริมหรือรักษาความสมดุลทางเคมีและฟิสิกส์ของของเหลวในร่างกายเพื่อบำบัดอาการของโรค

2. สุนธบำบัดเพื่อความงาม (beauty and aesthetic aromatherapy) เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้กับร่างกายภายนอกเช่น ผิวหนัง เส้นผม มักใช้การนวดร่วมด้วย ซึ่งจะให้ผลในการผ่อนคลายและเสริมพลัง และนำมาเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเพื่อความสวยงามตามคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยชนิดนั้นๆ เช่น บำรุงผิวชะลอความเหี่ยวย่น เป็นต้น

### น้ำมันหอมระเหย (essential oil)

น้ำมันหอมระเหย เป็นน้ำมันที่พืชผลิตขึ้นตามธรรมชาติ เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ เช่น กลีบดอก ใบ ผิวของผล เกสร รากหรือเปลือกของลำต้น เมื่อได้รับความร้อนอนุภาคเล็กๆ จะระเหยออกมาเป็นกลุ่มไอรอบๆ ทำให้เราได้กลิ่นหอม ช่วยดึงดูดแมลงให้มาผสมเกสรดอกไม้ ปกป้องการรุกรานจากศัตรู และรักษาความชุ่มชื้นแก่พืช สำหรับประโยชน์ต่อมนุษย์นั้น น้ำมันหอมระเหยมี

คุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการอักเสบหรือลดบวม คลายเครียด หรือกระตุ้นให้สดชื่น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด

## ประเภทของน้ำมันหอมระเหย

อาจจัดแบ่งตามคุณสมบัติของการระเหยเป็น 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่ม Top Note เป็นน้ำมันหอมระเหยกลุ่มที่ระเหยง่าย กลิ่นหอมแหลม ในการสูดดมจะได้รับกลิ่นก่อนน้ำมันชนิดอื่นๆ มีลักษณะกระตุ้นมาก แตกซึ่มดี มักให้ความรู้สึกร้อนหรือเย็น ทำให้จิตใจเบิกบาน มักใช้ 5-20% ในตำรับของน้ำมันหอมระเหยทั้งหมด เช่น น้ำมันเบซิล เบอร์กามอท ยูคาลิปตัส เกรฟฟรุต มะนาว ตะไคร้ เปปเปอร์มินต์ โรสแมรี่ ซินนามอน ลาเวนเดอร์ ที-ทรี เป็นต้น

2. กลุ่ม Middle Note เป็นน้ำมันหอมระเหยกลุ่มที่ระเหยได้เร็วปานกลาง หอมนุ่มนวล ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีผลต่อการเผาผลาญพลังงานและการทำงานของร่างกาย มักใช้ในปริมาณสูงตั้งแต่ 50-80% ของตำรับ เช่น คาโมไมล์ เจอราเนียม โรสแมรี่ จูนิเปอร์ ลาเวนเดอร์ ส้ม สุน กุหลาบ กระดังงา โธร์ เป็นต้น

3. กลุ่ม Basic Note เป็นน้ำมันหอมระเหยที่ระเหยได้ช้า กลิ่นจะมีลักษณะหนัก ทึบ ติดทน และดูดซึมสูผิวหนังได้ดี เป็นน้ำมันที่ระงับความวุ่นวายและช่วยผ่อนคลาย ใช้ในปริมาณไม่เกิน 5% ของตำรับ เช่น ซีดาร์วูด มะลิ มาร์จอแรม เนโรลี ไม้จันทน์ เป็นต้น

## การใช้น้ำมันหอมระเหยในสუნธบำบัด

ปัจจุบันมีน้ำมันหอมระเหยที่ใช้และเป็นที่ยอมรับอยู่ไม่ต่ำกว่า 60-70 ชนิด เราสามารถประยุกต์ใช้ในสუნธบำบัดได้หลายรูปแบบ การใช้น้ำมันหอมระเหยห้ามใช้โดยตรงหรือสูดดมโดยตรง จะใช้ในความเข้มข้นที่ต่ำมาก และควรนำมาทำให้เจือจางก่อนรูปแบบในการนำมาใช้สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้



1. การผสมน้ำอาบ (bathing) การผสมน้ำมันหอมระเหยในน้ำอาบเป็นวิธีการที่ได้ทั้งการสูดดมและสัมผัสทางผิวหนัง โดยหยดน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำอุ่น ปิดประตูหรือผ้าม่านแล้วแช่ตัวลงในอ่างอาบน้ำประมาณ 10 นาที พร้อมกับการสูดดมกลิ่นเข้าไป หากต้องการให้ซึมผ่านผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น ก็ให้นำน้ำมันหอมระเหยผสมกับน้ำมันตัวพา (carrier oil) ก่อนแล้วจึงนำไปหยดลงในอ่างอาบน้ำ หรืออาจใช้ขณะอาบน้ำโดยการตักอาบหรืออาบจากฝักบัวโดยหยดน้ำมันหอมระเหยลงบนผ้าหรือฟองน้ำ หรือลูกบวบที่เช็ดตัวที่เปียกน้ำหมาดๆ แล้วถูตัวหลังจากที่อาบน้ำสะอาดแล้ว

2. การนวดตัว (body massage) เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยที่ผสมกับน้ำมันตัวพา มานวดเพื่อช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ระบบประสาท เนื้อเยื่อ และผิวหนัง ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น โดยน้ำมันตัวพาสามารถใช้ น้ำมันพืชซึ่งแต่ละชนิดก็มีความสมบัติในการบำรุงผิวแตกต่างกันไป จึงควรเลือกให้เหมาะสมกับสภาพผิวด้วย

3. การประคบ (compress) เป็นการผสมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำสะอาด น้ำดอกไม้วีที่แช่เย็น หรือน้ำชาสมุนไพร แล้วใช้ผ้าจุ่มลงไปแช่แล้วบิดพอหมาด ถ้าใช้น้ำร้อนเรียกประคบร้อน หากใช้น้ำเย็นเรียกประคบเย็น จากนั้นนำไปประคบบริเวณที่ต้องการ เช่น ศีรษะ รอยฟกช้ำ บริเวณเคล็ดขัดยอก ปวดบวม ประคบนาน 20-30 นาที

4. การสูดดม (inhalation) เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยมาผสมให้เจือจางก่อนแล้วหยดลงบนกระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า หรือหยดลงบนหมอน (pillow talk) แล้วสูดดม หรือนำน้ำร้อนมาใส่ลงในภาชนะแล้วหยดน้ำมันหอมระเหยลงไป จากนั้นจึงก้มหน้าลงไปอังและสูดดมกลิ่นหอม สามารถใช้ในการบำบัดโรคหวัด ไซนัส และโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

5. การฉีดพ่นละอองฝอย (room spray) เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยมาผสมกับน้ำอุ่นไม่เกิน 45 °ซ. เขย่าให้เข้ากัน แล้วบรรจุในภาชนะที่มีหัวฉีดพ่นละอองแล้วนำไปฉีดพ่นตามห้องหรือสถานที่ต่างๆ

6. การผสมในเครื่องสำอาง (cosmetics) เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยไปผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางซึ่งไม่มีการแต่งกลิ่น โดยใช้ น้ำมันหอมระเหยไม่เกิน 2% สำหรับใบหน้า และไม่เกิน 3% สำหรับผิวกาย



7. การใช้เตาระเหย (fragrancers) เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยหยดลงในน้ำที่อยู่ในฝาหรือถ้วยเหนือเตาหรือตะเกียง ซึ่งมีอุณหภูมิไม่เกิน 60 °ซ. จะทำให้เกิดไอระเหยและส่งกลิ่นหอม ช่วยสร้างบรรยากาศทำให้ผู้ได้รับกลิ่นได้รับการบำบัดอาการที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจตามคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด หรือใช้เตาระเหยไฟฟ้า (electric diffuser) ซึ่งเหมาะสำหรับใช้ตอนกลางคืน โดยเฉพาะห้องนอนของเด็ก และยังสามารถปรับตั้งค่าการกระจายกลิ่นได้หลายระดับ

8. การแช่มือหรือเท้า (foot bath) หรืออาจเป็นการนั่งแช่ (sitz bath) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยหยดลงในน้ำอุ่นในกาละมังแล้วแช่มือหรือเท้า ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เพื่อช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าที่มือและเท้า และช่วยลดอาการปวดศีรษะ ปวดไมเกรน

9. การกลั้วคอหรือบ้วนปาก เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยดผสมในน้ำ 1/4 แก้ว คนให้ทั่วแล้วกลั้วคอหรือบ้วนปาก เพื่อบำบัดโรคในช่องปาก ช่องคอ เช่น ลดความเจ็บปวด ลดการอักเสบ หรือฆ่าเชื้อโรค

10. เทียนหอม (scented candles) เป็นการผสมน้ำมันหอมระเหยลงในเทียน เมื่อเวลาจุดเทียนจะได้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหย คล้ายกันกับการใช้เตาระเหย นอกจากนี้อาจใส่ลงในบุหงารำไป (potpourri) หรือกลีบดอกไม้แห้ง ใบไม้แห้ง เมล็ดพันธุ์บางชนิดที่อบแห้งแล้ว นำมาพรมด้วยกลิ่นน้ำมันหอมระเหยตามที่ต้องการ

### แหล่งข้อมูลของไทยเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยบนอินเทอร์เน็ต

1. ฐานข้อมูลน้ำมันหอมระเหยและพืชหอมไทย : Essential oils and Thai aromatic plants <http://www.tistr.or.th/pharma>

เป็นฐานข้อมูลที่ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ได้จัดทำโครงการศึกษาวิจัยพืชหอม

และรวบรวมเอกสารการวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ทางชีวภาพขององค์ประกอบทางเคมี ตลอดจนมาตรฐานของน้ำมันหอมระเหย เน้นประโยชน์ในทางยา อาหาร เครื่องสำอาง สுகอนธบำบัด สารฆ่าหรือไล่แมลง ข้อมูลของพืชน้ำมันหอมระเหยดังกล่าว ได้แก่

- ข้อมูลพื้นฐาน ประกอบด้วย ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อท้องถิ่น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ประโยชน์ทางยา พื้นบ้าน

- ข้อมูลด้านงานวิจัย ประกอบด้วย การทดลองสกัดน้ำมันหอมระเหย และการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบทางเคมี การทดสอบฤทธิ์การต้านเชื้อจุลินทรีย์ องค์ประกอบหลัก ตลอดจนความเป็นพิษของน้ำมันหอมระเหย

2. **ฐานข้อมูลสมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน**

<http://www.medplant.mahidol.ac.th/pub-health/index.html>

เป็นฐานข้อมูลที่หน่วยบริการฐานข้อมูลสมุนไพร สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลได้จัดทำขึ้น ประกอบด้วยข้อมูลทางพฤกษศาสตร์และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ได้แก่

- ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์ ประกอบด้วย

ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ชื่ออังกฤษ และชื่อท้องถิ่น

- หลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย ประโยชน์ในการนำไปใช้งาน สารสำคัญหรือองค์ประกอบหลักทางเคมี การทดลองทางคลินิก การทดสอบความเป็นพิษ พร้อมเอกสารอ้างอิงที่เกี่ยวข้อง

นอกจากฐานข้อมูลดังกล่าวแล้ว ผู้สนใจสามารถขอรับบริการได้ที่ศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สท.) โดยได้จัดทำ**เพิ่มประมวลสารสนเทศเฉพาะเรื่อง “น้ำมันหอมระเหยสำหรับสปา (essential oil for spa)”** ซึ่งให้ข้อมูลเรื่องน้ำมันหอมระเหย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหย เครื่องสกัด การสกัด เครื่องกลั่น และสปา โดยรวบรวมจากสิ่งพิมพ์ในสำนักหอสมุดฯ และ**บรรณานุกรมเฉพาะเรื่อง** ที่แสดงรายชื่อสิ่งพิมพ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับน้ำมันหอมระเหยในสำนักหอสมุดฯ เพื่อให้บริการผู้ใช้ได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ติดต่อขอรับบริการได้ที่ชั้น 2 สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กรมวิทยาศาสตร์บริการได้ทุกวันเวลาราชการ โทร. 0 2201 7260-61 อีเมลล์ [infocenter@dss.go.th](mailto:infocenter@dss.go.th) และยังสามารถสืบค้นรายชื่อเอกสารที่มีในสำนักหอสมุดฯ จากเว็บไซต์ของ สท. คือ <http://siweb.dss.go.th>

## เอกสารอ้างอิง

กองบรรณาธิการ. มหัศจรรย์น้ำมันหอมระเหย (essential oils). **เกษตรกรรมธรรมชาติ**, 2546, ฉบับที่ 3, หน้า19-23.

จรัส ธีรนินและ พิสดม มะลิสุวรรณ. **หอมระเหย...ศาสตร์แห่งการบำบัด**. กรุงเทพฯ : มรดกสยาม, 2546. 146 หน้า.

นวลปราง ช่องใจ. **สุคนธบำบัดและเครื่องหอมจากสารสกัดธรรมชาติ (Aromatherapy & Fragrances)**. กรุงเทพฯ : กำแก้ว, 2537. 175 หน้า.

พิมพ์ร ลีลาพรพิสิฐ. **สุคนธบำบัด**. เชียงใหม่ : คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545. 172 หน้า.

พริยา เอ็ม. **อโรมาเธอราพี : ศาสตร์และศิลป์ของกลิ่นหอมธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ : อีกหนึ่งสำนักพิมพ์, 2546. 208 หน้า.

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์. [ออนไลน์] [อ้างถึง 23 มีนาคม 2550] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.medplant.mahidol.ac.th/pubhealth/index.html>

ศศวรรณ มงคลภาพ. **สุคนธบำบัดและคุณประโยชน์จากเครื่องหอม**. กรุงเทพฯ : มายิก, 2547. 191 หน้า.

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย. **ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ**. [ออนไลน์] [อ้างถึง 23 มีนาคม 2550] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://www.tistr.or.th/pharma>

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. [ออนไลน์] [อ้างถึง 23 มีนาคม 2550] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://siweb.dss.go.th>