

# สารบัญ

	หน้า	
<b>บทนำ</b>		
<b>สุคนธบำบัด</b>	1	
ความเป็นมาของสุคนธบำบัด	1	
<b>บทที่ 1</b>	<b>น้ำมันหอมระเหย</b>	5
น้ำมันหอมระเหยกับร่างกาย	5	
ผลของน้ำมันหอมระเหยต่อระบบอวัยวะของร่างกาย	9	
ชนิดของน้ำมันหอมระเหย	12	
องค์ประกอบของน้ำมันหอมระเหย	14	
การสกัดน้ำมันหอมระเหย	25	
ไฮโดรแลท	28	
น้ำปรุง	30	
ข้อควรพิจารณาหรือควรทราบในการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย	31	
ความปลอดภัยในการใช้น้ำมันหอมระเหย	33	
คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหย	35	
ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดที่นิยมใช้ ในสุคนธบำบัดและ ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง	42	
<b>บทที่ 2</b>	<b>เทคนิคการใช้น้ำมันหอมระเหยในสุคนธบำบัด</b>	63
รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุคนธบำบัด	65	
ข้อแนะนำในการเจือจางน้ำมันหอมระเหยสำหรับวิธีใช้ต่าง ๆ	67	
เทคนิคในการผสมน้ำมันหอมระเหยในตำรับ	72	
ข้อแนะนำในการเจือจางน้ำมันหอมระเหยเพื่อเป็นตำรับ	74	

บทที่ 3	สุขอนามัยเพื่อการรักษา	77
	ระบบหัวใจ หลอดเลือดและน้ำเหลือง	78
	ระบบย่อยอาหาร	79
	ระบบทางเดินหายใจ	82
	ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ	84
	รูมาติซึมและปวดข้อ	85
	ระบบประสาท	85
	ระบบอวัยวะสืบพันธุ์	86
	ผลของน้ำมันหอมระเหยต่อผิวหนัง	88
	สรุปการใช้ น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดโรค	90
	สุขอนามัยในแนวคิดบำบัด	97
	ตัวอย่างสูตรตำรับสำหรับการผสมน้ำมันหอมระเหย	102
	ในการบำบัดอาการต่าง ๆ	
บทที่ 4	สุขอนามัยเพื่อความงาม	115
	สุขอนามัยในการอาบน้ำ	115
	สุขอนามัยในการถนอมผิวหนัง	118
	สุขอนามัยในการถนอมผิวพรรณ	132
	สุขอนามัยในการถนอมเส้นผม	136
	สุขอนามัยเพื่อความงามด้านอื่น	141
บรรณานุกรม		145
ภาคผนวก		147
ดัชนี		
	ดัชนีภาษาไทย	155
	ดัชนีภาษาอังกฤษ	165

# สารบัญตาราง

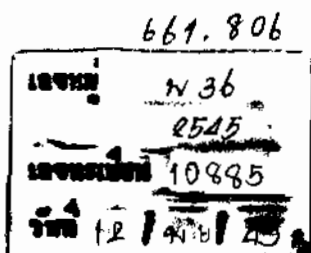
		หน้า
ตารางที่ 1:1	น้ำมันหอมระเหยที่พบในส่วนต่าง ๆ ของพืชและตัวอย่าง	13
ตารางที่ 1.2	คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยประเภท Terpenoid essential oils	21
ตารางที่ 1.3	คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยกลุ่ม Sesquiterpenes	22
ตารางที่ 1.4	คุณสมบัติทางเภสัชวิทยาของ Sesquiterpenes ในน้ำมันหอมระเหย	23
ตารางที่ 1.5	คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยประเภท Phenylpropanes	24
ตารางที่ 1.6	การนำ hydrolats มาใช้ประโยชน์ทางสูคนธบำบัด	29
ตารางที่ 1.7	น้ำมันหอมระเหยที่มีการเติมลงไปบางส่วนเพื่อทดแทน ทำให้ราคาถูกลง	32
ตารางที่ 1.8	คุณสมบัติที่สำคัญของน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชวงศ์ต่าง ๆ	36
ตารางที่ 1.9	ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดที่นิยมใช้ใน สูคนธบำบัดและในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง	42
ตารางที่ 3.1	น้ำมันหอมระเหยที่นิยมใช้และสรรพคุณ	78
ตารางที่ 3.2	แสดงถึงน้ำมันหอมระเหยซึ่งใช้ในการบำบัดโรคในสตรี	87
ตารางที่ 3.3	สรุปการใช้ น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดโรคและวิธีการใช้	90
ตารางที่ 3.4	น้ำมันหอมระเหยสำหรับอาการทางร่างกาย	95
ตารางที่ 3.5	น้ำมันหอมระเหยสำหรับปัญหาทางผิวหนัง	96
ตารางที่ 3.6	การใช้น้ำมันหอมระเหยในจิตบำบัด	98
ตารางที่ 3.7	น้ำมันหอมระเหยสำหรับปรับอารมณ์	100

ตารางที่ 4.1	ตัวอย่างส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยซึ่งใช้ในการอาบน้ำ	116
ตารางที่ 4.2	พืชที่นิยมใช้ในการประคบ	123
ตารางที่ 4.3	น้ำมันหอมระเหยสำหรับถอนอมผิวพรรณ	132
ตารางที่ 4.4	น้ำมันหอมระเหยสำหรับถอนอมเส้นผม	136
ตารางที่ 4.5	สรุปตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการถอนอมผิวพรรณ และเส้นผมและวิธีใช้	139

# สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 1.1 เส้นทางและผลของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกาย	7
รูปที่ 1.2 การสูดดมน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีผลต่อการทำงานของระบบสมองส่วนกลาง ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และการหลั่งฮอร์โมนบางชนิด	8
รูปที่ 1.3 ตัวอย่างองค์ประกอบทางเคมีประเภท Terpenes และ Phenylpropanes พบในน้ำมันหอมระเหย	16
รูปที่ 1.4 ตัวอย่างโครงสร้างที่เป็น ketonic volatile oil	17
รูปที่ 1.5 ตัวอย่างโครงสร้างที่เป็น aldehyde volatile oil	18
รูปที่ 1.6 ตัวอย่างโครงสร้างที่เป็น alcoholic volatile oils	19
รูปที่ 1.7 ตัวอย่างโครงสร้างที่เป็น terpene esters	20
รูปที่ 1.8 ตัวอย่างโครงสร้างที่เป็น terpene oxides	20
รูปที่ 1.9 ตัวอย่างโครงสร้างที่เป็น phenolic volatile oil	
รูปที่ 1.10 แสดงเครื่องมืออย่างง่ายซึ่งใช้กลั่น โดยวิธี steam distillation	26
รูปที่ 4.1 การประคบบริเวณแขนด้วยผ้า	122
รูปที่ 4.2 การนวดหน้า โดยทั่วไปในการเสริมความงาม	124
รูปที่ 4.3 การกดจุดบริเวณหน้าผาก	125
รูปที่ 4.4 การกดจุดบริเวณคิ้วและหางตา	126
รูปที่ 4.5 การกดจุดบริเวณแก้ม	126
รูปที่ 4.6 การกดจุดบริเวณเหนือริมฝีปาก	127
รูปที่ 4.7 การกดจุดใต้ริมฝีปากและคาง	127
รูปที่ 4.8 การกดจุดตามแนวไรผม	128
รูปที่ 4.9 จุดบนใบหน้าซึ่งมีการตอบสนองไวเป็นพิเศษ (Extra reflex points)	128

# สุคนธบำบัด (Aromatherapy)



๐๐๓๐-๐๒๐๖๐

พิมพ์ร ถีลาพรพิธิฐ ภ.บ. (เกียรตินิยม) ภ.ม. (เกดัชกรรม)

รองศาสตราจารย์ ภาควิชาเทคโนโลยีเกดัชกรรม

คณะเกดัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่