

บทที่ 5

สุคนธบำบัด

“กลิ่น” มีอิทธิพลในชีวิตประจำวันของมนุษย์ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมาจนกระทั่งเข้านอน เมื่อได้กลิ่นหอมมักจะทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย อยากเข้าใกล้ ในขณะที่เดียวกันกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนา จะก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัด และอยากออกไปให้ไกล นอกจากกลิ่นหอมจะส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของมนุษย์แล้ว ในอดีตมนุษย์ยังรู้จักการนำกลิ่นหอมจากธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย เช่น การทำความสะอาดผิว การสมานแผล จนกระทั่งกลายเป็นศาสตร์การบำบัดด้วยกลิ่น หรืออโรมาเธอราพี (Aromatherapy) หลายปีที่ผ่านมาได้มีการค้นพบน้ำมันหอมระเหยขึ้นอีกหลายร้อยชนิด และความนิยมในการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัดรักษามีมากขึ้น เนื่องจากผู้คนให้ความสนใจรูปแบบการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด อีกทั้งความเจริญก้าวหน้าทำให้เราสามารถอธิบายถึงสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะหลายประเทศในทวีปยุโรป ความรู้ด้านน้ำมันหอมระเหยกลายเป็นรากฐานทางวิชาการ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) ส่งผลให้ผู้คนและวงการแพทย์สนใจการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) ที่เคยใช้กันในอดีตและนำกลับมาใช้ในปัจจุบันกันมากขึ้น

ความหมายของสุคนธบำบัด

สุคนธบำบัด หรือ อโรมาเธอราพี (Aromatherapy) หรือการบำบัดด้วยกลิ่นหอม คือการนำน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากพืชสมุนไพรมาใช้ในการบำบัด ซึ่งน้ำมันหอมระเหยถือเป็นหัวใจสำคัญของอโรมาเธอราพี ในภาษาไทยอาจใช้คำว่า สุคนธบำบัด สุวคนธบำบัด คันธบำบัด หรือพฤษบำบัด ไม่ว่าจะเรียกอย่างไรก็ตามการบำบัดนี้มาจากคำว่า Aromatherapy ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษากรีกเป็นการรวมคำว่า Aroma (กลิ่นหอม) และ Therapy (การบำบัดรักษา) ดังนั้นเมื่อนำสองคำมารวมกัน Aromatherapy จึงหมายถึง ศาสตร์แห่งการบำบัดรักษาสุขภาพด้วยกลิ่นหอม ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของธรรมชาติบำบัด และรูปแบบของการแพทย์ทางเลือก (Freeya M., 2546, น. 13)

ดร. จงกชพร พินิจอักษร ได้กล่าวว่า “สุคนธบำบัด (Aromatherapy) เป็นศาสตร์ที่เรียกว่า Truly Holistic Therapy เพราะสามารถบำบัดได้ทั้งการเป็นยาฆ่าเชื้อใช้ปรับทางกายภาพ (Physical) เปลี่ยนแปลงเคมีภายในร่างกาย (Pharmaceutical) และปรับสภาพความรู้สึก (Emotion)

หรือจิตใจ (Mind) ซึ่งบางท่านพูดถึงเรื่องจิตวิญญาณ (Spiritual) ด้วย” (จงกษพร พินิจอักษร, 2550, น. 318)

ความเป็นมาของอโรมาเธอราพี

อโรมาเธอราพี จัดได้ว่าเป็นศาสตร์การบำบัดรักษาที่เก่าแก่ของโลก จากหลักฐานทางโบราณคดีและบันทึกทางประวัติศาสตร์ คัมภีร์ไบเบิลพบว่ามนุษย์รู้จักใช้ประโยชน์จากความหอมที่ได้จากพืชมานานหลายพันปี โดยสามารถแบ่งเป็นยุคสมัยได้ดังนี้ (นวลปราง น่องใจ, 2537, น. 21)

ยุคโบราณ

เชื่อกันว่า อียิปต์ อินเดีย และจีนเป็นชนชาติที่ใช้ความหอมและน้ำมันจากพืชมานานกว่า 5,000 ปี ซึ่งชาวอียิปต์รู้จักใช้ประโยชน์จากความหอมของพืช มีการพบบันทึกบนกระดาษปาปิรัส และการใช้เครื่องหอมในพิธีกรรมต่าง ๆ ทางศาสนา เช่น มีการนำยางไม้หรือเรซินที่มีกลิ่นหอม ได้แก่ แฟรงคินเซนส์ (Frankincense) มาเผา เพื่อบูชาเทพเจ้าแห่งพระอาทิตย์ และนำเมอร์ (Myrrh) มาเผาเพื่อบูชาเทพเจ้าแห่งพระจันทร์ รวมถึงการเก็บรักษามัมมี่ด้วยการใช้พืชหอมชนิดต่าง ๆ เช่น อบเชย (Cinnamon) จูนิเปอร์ (Juniper) ไม้สน กายาน ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจากพืชเหล่านี้มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรคและช่วยให้ร่างกายไม่เน่าเปื่อย โรสแมรี่ (Rosemary) ช่วยต้านอนุมูลอิสระและชะลอการเน่าสลายของเนื้อเยื่อ นอกจากนี้ชาวอียิปต์ยังนำน้ำมันหอมจากพืชมาใช้ทำเครื่องสำอางเพื่อความผ่อนคลายทางจิตวิญญาณ (Spiritual Relaxation) ในเทศกาลสำคัญ ๆ ชาวอียิปต์มักวางกรวยที่ใส่น้ำมันหอมระเหยไว้บนศีรษะ โดยให้น้ำมันไหลลงศีรษะทีละน้อยเพื่อให้กลิ่นหอมช่วยผ่อนคลายทางด้านจิตวิญญาณและทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส (สุรพจน์ วงศ์ใหญ่, 2550, น. 4)

ในยุคนั้นเครื่องหอมที่โด่งดังที่สุดของอียิปต์คือ คัพฟี (Kuphi) ซึ่งมีเครื่องปรุงรวมกัน 16 ชนิด และมีประโยชน์มากมาย อาทิ ใช้รับประทานเป็นยา ป้องกันการติดเชื้อ รักษาอาการนอนไม่หลับ บรรเทาความกังวล เป็นต้น บุคคลที่ได้รับการยกย่องให้เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้กลิ่นหอมของอียิปต์คือ พระนางคลีโอพัตรา ผู้ซึ่งใช้กลิ่นกุหลาบมดใจชายอันเป็นที่รัก มาร์แอนโทนี โดยพระนางคลีโอพัตราได้ใช้กลิ่นกุหลาบชะโลมลงใบเรือ รวมถึงใช้คัพฟี และอียิปเตียมทาที่มือและเท้าเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม (อรชร เอกภาพสากล, 2537, น. 17-18)

ในคัมภีร์พระเวทของอินเดียมีการกล่าวถึงสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมกว่า 700 ชนิด รวมถึงคัมภีร์ฤคเวทที่สะท้อนให้เห็นถึงปรัชญาความเชื่อที่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และพืชคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในคัมภีร์กล่าวถึงการใช้สมุนไพรในการบูชาเทพเจ้า และการบำบัดรักษาโดยใช้ร่วมกับการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย รวมถึงการสร้างวิหารจากไม้จันทร์เพื่อสร้างบรรยากาศใน

การทำสมาธิ สำหรับประเทศจีนสมัยพระเจ้าหวางตี้ หรือจักรพรรดิเหลือง ในบันทึกหวางตี้เนย์จิง (Huang Di Nei Jing) มีการบันทึกถึงสมุนไพรต่าง ๆ ที่ใช้ร่วมกับการแพทย์ของจีน เช่น การใช้ฝิ่น และจึงร่วมกับการฝังเข็ม รวมถึงการใช้กลิ่นหอมของพืชในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา สมัยราชวงศ์ถังผู้คนนิยมใช้กลิ่นหอมกันอย่างแพร่หลายโดยใช้อาบน้ำ ทาตัว อบผ้า รวมถึงใส่กลิ่นหอมลงในกระดาษและน้ำหมึก (อรชร เอกภาพสากล, 2547, น. 19)

ชาวกรีกได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้านน้ำมันหอมระเหยจากชาวอียิปต์ และนำมาประยุกต์ใช้ทั้งทางการแพทย์และความงาม โดยบุคคลแรกที่นำน้ำมันหอมมาใช้ร่วมกับการผ่าตัดคือ นายแพทย์แอสเคลปิเยส (Asclepius) และในปี ค.ศ. 400 บิดาแห่งวงการแพทย์ หรือ ฮิปโปเครติส (Hippocrates) ได้ศึกษาประโยชน์ของน้ำมันหอมที่ได้จากพืชและสมุนไพรเพิ่มขึ้นกว่าอีก 100 ชนิด ซึ่งฮิปโปเครติส ได้นำเสนอรูปแบบการใช้ น้ำมันหอมร่วมกับการบำบัดอื่น ๆ เพื่อให้การรักษามีประสิทธิผลมากขึ้น เช่น การอาบ การแช่ และการนวด เป็นต้น จากนั้นชาวกรีกจึงได้ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยให้แก่ชาวโรมัน ซึ่งนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และพิธีกรรมต่าง ๆ และชาวโรมันยังเป็นชนชาติแรกที่อาบน้ำในห้องที่มีกลิ่นหอม และนวดตัวด้วยน้ำมันหอมระเหย ซึ่งวิธีดังกล่าวทำให้มีการพัฒนาห้องอาบน้ำในยุคลดลง (นวลปราง น่องใจ, 2537, น. 23)

หลังการล่มสลายของอาณาจักรโรมัน ศาสตร์การใช้ น้ำมันหอมระเหยได้ขาดหายไป จนกระทั่งปลายศตวรรษที่ 10 พบหลักฐานว่าในประเทศแถบอาหรับมีการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อรักษาโรค จากหลักฐานพบว่า อวิเซนน่า (Avicenna ค.ศ. 980-1037) (ชื่อในเปอร์เซียคือ Ibn Sina) แพทย์ชาวอาหรับ เป็นผู้พัฒนาวิธีการกลั่นน้ำมันหอมระเหยด้วยไอน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ และได้นำหลักการดังกล่าวไปสอนในมหาวิทยาลัยในสเปน เป็นเหตุให้ความรู้ด้านน้ำมันหอมระเหยแพร่สู่ยุโรปในช่วงสงครามครูเสด นอกจากนี้อวิเซนน่ายังเป็นผู้เขียนตำราทางการแพทย์เกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยและสมุนไพรต่าง ๆ ชื่อว่า “The Book of Healing & The Canon of Medicine” (สุรพจน์ วงศ์ใหญ่, 2558, น. 4)

ยุคกลาง

ทวีปยุโรปเกิดโรคระบาดทำให้ผู้คนเสียชีวิตจำนวนมาก นักบวชชาวคาทอลิกปฏิบัติเสขการรักษาด้านน้ำมันหอม และสมุนไพร เนื่องจากนักบวชและผู้คนสมัยนั้นเชื่อว่าโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะพระเจ้าลงโทษ ทำให้การบำบัดรักษาด้วยสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหยได้ลดน้อยลง อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่าคนที่ทำงานข้องเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยจะไม่เจ็บป่วย และดูแข็งแรงมากกว่าคนปกติทั่วไป อีกทั้งนโปเลียนก็เป็นบุคคลที่ได้รับประโยชน์จากการใช้น้ำมันหอม

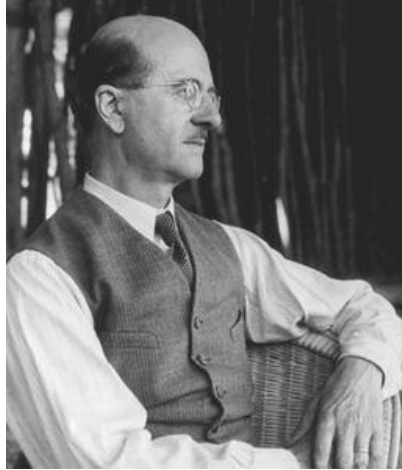
ระเหยโรสแมรี่ ซึ่งกระตุ้นให้สมองสดชื่นแจ่มใส มีสมาธิและความจำดีทำให้เขาชนะในการทำศึกสงครามแทบทุกครั้ง (นวลปราง น่องใจ, 2537, น. 24-25)

ยุคฟื้นฟู – ยุคปัจจุบัน

หลังจากที่พ่อค้าชาวยุโรปทำการค้าขายกับประเทศทางฝั่งตะวันออก การใช้น้ำมันหอมระเหยจึงกลับมานิยมอีกครั้ง โดยชนชั้นสูงนิยมใช้น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชและสมุนไพรหยดลงในผ้าเช็ดหน้าและผ้าพันคอเพื่อระงับกลิ่นไม่พึงประสงค์ และฆ่าเชื้อจุลินทรีย์และเชื้อโรคบางชนิด นอกจากนี้ยังมีการใช้น้ำมันหอมระเหยในการรมควันเพื่อฆ่าเชื้อในโรงพยาบาลอีกด้วย

มนุษย์รู้จักการใช้ประโยชน์จากสารหอมของพืชและสมุนไพรมาแต่โบราณ แต่ไม่มีการค้นคว้าอย่างจริงจังถึงคุณสมบัติและสรรพคุณของสารหอมแต่ละชนิด จนกระทั่งต้นศตวรรษที่ 19 ซึ่งเป็นยุคที่น้ำมันหอมระเหยมีบทบาทสูงสุดในการใช้เป็นยา นักเคมีชาวฝรั่งเศส เรเน่ มอริซ กัสฟอสเซ่ (René Maurice Gattefossé) ผู้ได้รับการยกย่องให้เป็น “บิดาแห่งสுகนธบำบัด” หรือ “บิดาของการบำบัดรักษาด้วยเครื่องหอมสมัยใหม่” ได้ค้นพบประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยโดยบังเอิญ ขณะที่เขาทำการทดลองอยู่ในห้องปฏิบัติการ แล้วเกิดอุบัติเหตุเปลวไฟลวกมือ ด้วยความตกใจเขาจึงจุ่มมือในขวดน้ำมันลาเวนเดอร์ จากที่คิดว่าแผลดังกล่าวจะอักเสบ เขากลับพบว่าไม่มีอาการปวด แผลหายเร็วกว่าปกติและมีรอยแผลเป็นน้อยมาก เป็นเหตุให้เขาสนใจค้นคว้าเกี่ยวกับคุณสมบัติและประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยชนิดอื่น ๆ และนำการค้นคว้างดังกล่าวไปใช้รักษาทหารที่ได้รับบาดเจ็บในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 นอกจากนี้เรเน่ยังเป็นบุคคลแรกที่ได้บัญญัติศัพท์คำว่า Aromatherapy ปี 1937 เขาแต่งตำราที่เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหย ซึ่งถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษในปี ค.ศ. 1993 ใช้ชื่อว่า “Gattefossé’s Aromatherapy-The First Book of Aromatherapy” (Freeya M., 2546, น. 17) เรเน่เปิดโรงเรียนสอนเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยขึ้นที่เมืองลืออง ประเทศฝรั่งเศส หลังจากนั้นก็มีผู้ศึกษาต่อออกจากงานของเรเน่ ได้แก่ ดร.ฌอง วาลเน็ต (Dr. Jean Valnet) แพทย์ชาวฝรั่งเศส ผู้พัฒนาวิธีการรักษาโดยใช้ น้ำมันหอมระเหยในการฆ่าเชื้อและรักษาอาการต่าง ๆ อาการแปรปรวนทางจิตใจของทหารในสงครามโลกครั้งที่ 2 ผลงานของเขาแสดงให้เห็นถึงคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยที่ใช้เป็นยา และส่งผลต่ออารมณ์ ปี 1964 มีการตีพิมพ์หนังสือที่วาลเน็ตเป็นผู้เขียน ชื่อว่า “Aromatherapy Treatment of Illnesses by The Essence of Plants” ต่อมาตามมารเกอริต โมรี (Madame Marquerite Maury) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของดร.ฌอง วาลเน็ต เป็นผู้ริเริ่มใช้น้ำมันหอมระเหยในเครื่องสำอาง Skin Care และบำบัดร่วมกับการนวดบำบัด โดยโมรีเป็นผู้บำบัดรักษาด้วยการผสมกลิ่นหอมเพื่อใช้เฉพาะบุคคลโดยพิจารณาตามอารมณ์

อาการผิดปกติของแต่ละบุคคล และ โมริยังเป็นผู้นำศาสตร์การบำบัดด้วยกลิ่นไปยังประเทศอังกฤษ อีกด้วย (จาร์ส เซ็นนิล, 2546, น. 23)



ภาพที่ 5.1 René Maurice Gattefossé (เรเน มอริช กิสฟอสเน่)

ที่มา: <http://www.oilsandplants.com/pics/gattefoss.jpg>

ปีค.ศ. 1920-1930 นักวิทยาศาสตร์ชาวอิตาลี ดร. เรเนโต คาโยลา (Reneto Cayola) และ ดร. จิโอวานนี การี (Giovanni Gari) ทำการทดลองและพบว่าน้ำมันหอมระเหยส่งผลต่อด้านระบบประสาทและทำให้จิตใจสงบ ตลอดจนประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อ ด้านศาสตราจารย์ เปาโล โรเวสติ (Paolo Rovesti) วิจัยด้านน้ำมันหอมระเหยต่อจิตวิทยา และใช้กับคนไข้ที่มีอาการเครียดและเป็นโรคฮิสทีเรีย จากการวิจัยพบว่าน้ำมันหอมระเหยบางชนิดสามารถลดอาการตึงเครียด เช่น น้ำมันดอกมะลิ น้ำมันมะนาว น้ำมันดอกส้ม และบางชนิดช่วยลดอาการกระวนกระวาย เช่น น้ำมันเบอร์กามอท น้ำมันกุหลาบ เป็นต้น (จาร์ส เซ็นนิล, 2546, น. 23-24)

ที่สหรัฐอเมริกามีการก่อตั้งสมาคมน้ำมันหอมระเหยในปี ค.ศ.1987 ผู้คนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติบำบัดมากขึ้น และเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยแทนการแพทย์สมัยใหม่กันอย่างแพร่หลาย สำหรับประเทศไทยผู้นำหลักสูตรสูคนธบำบัดมาเผยแพร่ คือ ดร. จงกชพร พิณีจอักษร โดยผู้เขียนหลักสูตรคือ ดอกเตอร์มาร์ติน เฮงไลน์ (Dr. Martin Henglein) ชาวเยอรมันผู้ก่อตั้งโรงเรียน ISAO (The International School of Aromatology and Osmology) และผู้เขียนตำราสูคนธบำบัดเป็นภาษาเยอรมันเล่มแรก (จงกชพร พิณีจอักษร, 2550, น. 319)

ประเทศไทยเองชื่นชอบกลิ่นหอมและมีภูมิปัญญาเรื่องของการใช้ความหอมจากพืชดอกไม้สมุนไพรมาใช้ตั้งแต่ในอดีต เช่น การปรุงน้ำอบ แป้งร่ำ บุนหุง ยานต์ถ์ ลูกประคบ รวมถึงการรักษาอาการหวัดด้วยหัวหอมใหญ่ เป็นต้น พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยถือเป็น

พระมหากษัตริย์ผู้ทรงชื่นชอบในเรื่องของกลิ่นหอม ซึ่งมีการเอ่ยกล่าวถึงพระองค์ในบทประพันธ์เรื่องนิราศภูเขาทอง ของสุนทรภู่อีกด้วย (จำรัส เช่นนิล, 2546, น. 16)

นอกจากนี้ยังพบว่ามีส่วนคนในอารยธรรมต่าง ๆ อีกมากมายที่นำความหอมของพืชมาใช้ประโยชน์ เช่นชาวอัสซีเรียนจตุรรมควันดอกกัญชาเพื่อสูดดมลดอาการเครียด ชาวอิสราเอลมีการใช้กลิ่นของต้นแฟรงคินเซนส์ (Frankincense) เพื่อทำให้ตัวหอม ส่วนชาวไทยมีการใช้ภูมิปัญญาการแพทย์ดั้งเดิมในการใช้กลิ่นหอมเพื่อบำบัดรักษา เช่น การดมและการดัดยาหอมแก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้ เป็นต้น ปัจจุบันโรมาเธอร่าพีได้รับการยอมรับในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงมีการเปิดสถาบันฝึกอบรมด้านนี้โดยเฉพาะในบางประเทศ เช่น เยอรมัน ฝรั่งเศส อังกฤษ (วันเฉลิม วันทรากุล, 2537, น. 47)

การใช้น้ำมันหอมระเหยในเชิงสุขภาพบำบัด

การนำน้ำมันหอมระเหยไปใช้ในเชิงการบำบัดรักษาโรคด้วยกลิ่นหอม (Aromatherapy) แบ่งได้เป็น 3 ประเภทดังนี้ (Freeya M., 2546, น. 14)

1. การนำไปใช้ในเชิงจิตบำบัด หรือ Psycho Aromatherapy

การนำไปใช้ในเชิงจิตบำบัด คือการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความสมดุลของจิตใจ น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดจะออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทที่ส่งผลต่อความรู้สึก เป็นการปรับอารมณ์ให้คงที่ สงบ ผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาความรู้สึกสับสนหรือหงุดหงิด ความกังวล ให้ความรู้สึกมีพลังและสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ให้ความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง แก้โรควิตกกังวล และอาการป่วยทางจิตต่าง ๆ ในสปา มักจะจุดเตาน้ำมันหอมระเหยเพื่อให้ผู้รับบริการสูดดมแล้วผ่อนคลายหรือภายในห้องซาวน่า หรือห้องอบไอร้อนแบบเปียกมักผสมน้ำมันหอมระเหยภายในห้อง เมื่อผู้รับบริการสูดดมก็ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพจิตใจ

2. การนำไปใช้เพื่อความสวยงาม หรือ Beauty Aromatherapy

การนำไปใช้เพื่อความสวยงาม คือการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้กับร่างกายภายนอก ไม่ว่าจะเป็นผิวกาย เส้นผม และนำไปใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเพื่อความสวยงามต่าง ๆ น้ำมันหอมระเหยมีสรรพคุณซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดี ก่อนใช้ควรผสมกับน้ำมันพื้นฐาน เช่น โจโจบา เกรฟซีด หรือ สวีทอัลมอนด์ เพื่อใช้สำหรับทาผิว น้ำมันจะซึมผ่านต่อมของเส้นขนไปที่เซลล์และต่อมไขมันในร่างกาย แล้วออกฤทธิ์ช่วยบำรุงผิว ผิวสะอาดสดชื่น ชะลอความเหี่ยวย่น ลดเลือนริ้วรอยที่เกิดจากแดดเผา เป็นต้น ในสปาอาจใช้น้ำมันหอมระเหยร่วมกับการนวดบำบัด หรือการแช่น้ำที่ผสมน้ำมันหอมระเหย เพื่อให้กลิ่นซึมเข้าสู่ผิวหนัง

3. การนำไปใช้เพื่อการรักษาร่างกาย หรือ Medical Aromatherapy หรือ Therapeutic Aromatherapy

การนำไปใช้เพื่อการรักษาร่างกาย คือการนำไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคภัยต่าง ๆ น้ำมันหอมระเหยหลายชนิด เช่น ลาเวนเดอร์ ทีทรี มีสารต้านเชื้อโรค แก้ปวด แก้อักเสบ ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด รักษาโรคทางระบบทางเดินหายใจ และทางเดินอาหาร การนำน้ำมันหอมระเหยไปใช้ในเชิงรักษา ผู้ใช้ควรเรียนรู้ให้ชัดเจนเสียก่อน หรือปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยมีความเข้มข้นสูงมาก และควรใช้เป็นการรักษาภายนอกเท่านั้น

น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil หรือ Volatile Oil)

น้ำมันหอมระเหย บางครั้งเรียก Essential Oil หรือ Volatile Oil คำว่า Essential หมายถึง เนื้อแท้ เป็นธรรมชาติ และ Volatile หมายถึง น้ำมันที่ระเหยง่าย ดังนั้นน้ำมันหอมระเหยคือน้ำมันที่ได้จากพืชหอมธรรมชาติ หรือน้ำมันที่สกัดจากพืชที่มีกลิ่น สกัดจากส่วนใดส่วนหนึ่งของพืช เช่น ดอก ผล เปลือก เป็นต้น แท้จริงแล้วน้ำมันหอมระเหยสามารถสกัดได้ทั้งจากสัตว์ พืช ดอกไม้ และสารเคมี แต่น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ได้ผลดีต่อสุขภาพมากที่สุดคือที่สกัดจากพืชพรรณธรรมชาติ น้ำมันหอมระเหยเหล่านี้จะมีมวลน้ำหนักน้อย มีความบริสุทธิ์และคุณภาพสูง มีองค์ประกอบทางเคมีกว่าร้อยละ 100 ที่ออกฤทธิ์เสริมกัน ทำให้มีความแตกต่างจากน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร หรือน้ำมันสังเคราะห์ ศาสตร์การบำบัดด้วยกลิ่นหอม หรือโรมาเธอราพีจำเป็นต้องใช้น้ำมันหอมระเหยแท้ที่สกัดจากธรรมชาติเท่านั้น แต่น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากธรรมชาติจะมีฤทธิ์ค่อนข้างแรงจึงต้องใช้ในปริมาณน้อยหรือเป็นหยด และผสมกับส่วนผสมอื่น ๆ เช่น น้ำมันพา (Base oil หรือ Carrier Oil) เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการรักษามากขึ้น

ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกาย

น้ำมันหอมระเหยมีคุณสมบัติพิเศษซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าทางผิวหนังหรือการสูดดม จะส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายและจิตใจ (ตารางที่ 5.1) และระบบการทำงานของร่างกายทั้ง 7 ระบบ ดังนี้ (Freeya M., 2546, น. 19-20)

1. ระบบไหลเวียนโลหิต น้ำมันหอมระเหยมีประโยชน์ช่วยให้ร่างกายขับของเสีย และสารพิษ ทำให้สมองและหัวใจทำงานดีขึ้น ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น และช่วยบำรุงผิว

2. ระบบน้ำเหลือง น้ำมันหอมระเหยช่วยให้ระบบการทำงานของน้ำเหลืองดีขึ้น ลดอาการอักเสบ และเสริมสร้างการทำงานของเม็ดเลือดขาวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ระบบกล้ามเนื้อ น้ำมันหอมระเหยช่วยให้กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความเมื่อยล้า
4. ระบบย่อยอาหาร น้ำมันหอมระเหยช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ช่วยขจัดแก๊สในท้อง ลดอาการแน่น จุกเสียด
5. ระบบประสาท น้ำมันหอมระเหยช่วยในการกระตุ้นความทรงจำ และความรู้สึก ช่วยให้ผ่อนคลาย
6. ระบบสืบพันธุ์ น้ำมันหอมระเหยช่วยในการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ปรับฮอร์โมนให้สมดุล และช่วยให้ระบบรอบเดือนทำงานปกติ
7. ระบบโครงสร้างร่างกาย น้ำมันหอมระเหยช่วยสมานกระดูก สร้างกระดูก และเซลล์ใหม่

ตารางที่ 5.1 ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยที่นิยมใช้บำบัด

น้ำมันหอม	ผลต่อจิตใจ	ผลต่อร่างกาย
ยูคาลิปตัส	ทำให้ตื่นตัวจิตใจปลอดโปร่ง	รักษาหวัดคัดจมูก แก้ไอแห้ง ด้านอาการติดเชื้อของผิวหนัง เช่น ฝี สิว ลดอาการปวดบวมกล้ามเนื้อ
เจอรานิยม	ลดความเครียดและความกังวล	ทำให้ผิวสะอาดเต่งตึง ด้านอาการติดเชื้อในปากและคอ บำรุงตับและระบบย่อย ขับสารพิษออกนอกร่างกาย
ลาเวนเดอร์	แก้กังวล เครียด และซึมเศร้า	แก้อาการบวม น้ำ กระตุ้นผิวหนังให้ผลัดเปลี่ยนเซลล์ ลดอาการอักเสบของผิวหนัง รักษาแผลในปาก ลดกลิ่นปากและอาการคลื่นไส้
เปปเปอร์มินต์	ทำให้กระปรี้กระเปร่า ใช้รักษาอาการตกใจ	บรรเทาอาการไอ และคัดจมูก แก้ปวดท้อง แสบท้อง แก้มารด
คาโมไมล์โรมัน	ผ่อนคลาย แก้อาการปวดเมื่อย มักใช้ได้ผลกับเด็กที่ชอปร้องแงง	แก้ผิวหนัง ผื่น และผิวหนังอักเสบ ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ เจริญอาหาร แก้อาการท้องเสีย
โรสแมรี่	ช่วยความจำ	แก้อาหารไม่ย่อยและท้องอืด ทำให้เลือดไหลเวียนดี แก้ปวดกล้ามเนื้อ ทำความสะอาดและกระตุ้นผิวหนัง ด้านการติดเชื้อ

น้ำมันหอม	ผลต่อจิตใจ	ผลต่อร่างกาย
แซนดัลวูด	กล่อมประสาท คลายเครียด ใช้ดีสำหรับคนนอนไม่หลับ	บรรเทาอาการระคายเคืองของคอ หลอดลมอักเสบ และหอบหืด ก็นความนุ่มนวลให้กับผิวแห้ง แก่รังแค แก่อาเจียนและท้องเสีย
สวีทมาร์จอแรม	ทำให้คนที่กำลังเศร้าโศก เหงา ผิดหวัง ใจสั่นและสบายใจขึ้น	แก้โรคทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบ และหอบหืด แก่ท้องผูกและตะคริว
ทีทรี	ไม่เค้นขีด	ใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ แก่อาการติดเชื้อแบคทีเรีย โดยเฉพาะที่ผิวหนัง ใช้ทำความสะอาดบาดแผลสด และแผลถูกของมีคม

ที่มา: ลลิตา และนิทรพร (2546, น. 43)

คุณลักษณะของน้ำมันหอมระเหยแท้

เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยแท้มีราคาแพง จึงมีผู้ขายจำนวนมากที่นำน้ำมันหอมระเหยสังเคราะห์มาจำหน่ายในท้องตลาดด้วยราคาถูก และหลอกลวงผู้บริโภค ที่ไม่มีความรู้หรือประสบการณ์ น้ำมันหอมระเหยแท้โดยทั่วไปจะมีจุดเดือดต่ำ ระเหยได้ง่ายแตกต่างจากน้ำมันพืช (Fixed Oil) ซึ่งมีจุดเดือดสูง ดังนั้นน้ำมันหอมระเหยจึงสามารถซึมเข้าสู่ผิวได้ง่าย อีกทั้งน้ำมันหอมระเหยยังมีคุณสมบัติไวไฟ หรือติดไฟง่าย เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ น้ำมันหอมระเหยสังเคราะห์ที่มีเพียงกลิ่นหอม แต่ไม่มีสรรพคุณและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ควรสังเกตดังนี้ (อรชร เอกภาพสากล, 2547, น. 32, 45)

1. น้ำมันหอมระเหยจะไม่ทิ้งคราบ ให้ทดสอบโดยการหยดน้ำมันหอมระเหยลงบนกระดาษทิ้งไว้ 1-2 ชั่วโมง หากเป็นน้ำมันหอมระเหยแท้จะไม่มีคราบหลงเหลือ แต่เป็นของปลอมหรือเป็นน้ำมันระเหยสังเคราะห์จะมีคราบน้ำมันเหลืออยู่
2. พิสูจน์โดยการดม เป็นวิธีที่ต้องใช้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับน้ำมันหอมระเหยเป็นประจำจะสามารถแยกน้ำมันหอมระเหยแท้จากน้ำมันหอมระเหยสังเคราะห์ได้ทันที โดยทั่วไปแล้วน้ำมันหอมระเหยแท้จะมีกลิ่นละมุน ไม่ฉุนเมื่อสูดดมแล้วจะรู้สึกผ่อนคลายสดชื่น ขณะที่น้ำมันหอมระเหยสังเคราะห์จะมีกลิ่นฉุน กลิ่นรุนแรง เมื่อดมแล้วอาจก่อให้เกิดความมึนงง แสบจมูก
3. น้ำมันหอมระเหยแท้จะมีกลิ่นเฉพาะตัวและเมื่อทิ้งไว้สักพักน้ำมันจะซึมเข้าสู่ผิวหนังและไม่มีการหลงเหลือ ขณะที่น้ำมันสังเคราะห์จะมีกลิ่นหนักที่ติดทนอยู่หลายชั่วโมง

การเลือกซื้อน้ำมันหอมระเหย

ผู้ซื้อหรือผู้ใช้ใช้น้ำมันหอมระเหยควรระมัดระวังในการเลือกซื้อน้ำมันหอมระเหยแท้ บางครั้งมีการเข้าใจผิดว่าน้ำมันที่มีกลิ่นหอมคือน้ำมันหอมระเหยแท้ ซึ่งบางครั้งสิ่งที่ได้มาคือน้ำมันสังเคราะห์ หรือ Fragrance Oil, Synthetic Oil หรือ Aromatic Oil ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมถึงน้ำมันหอมระเหยที่คุณภาพต่ำเช่นกัน ดังนั้นก่อนการซื้อควรพิจารณาดังนี้ (อรชร เอกภาพสากล, 2547, น. 45)

1. ร้านที่ซื้อ ต้องเลือกซื้อน้ำมันหอมระเหยจากร้านที่น่าเชื่อถือ และไว้ใจได้ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากธรรมชาติแท้ก็มีราคาสูง บางร้านจึงโกงลูกค้าด้วยการนำน้ำมันสังเคราะห์มาติดฉลากปลอมเพื่อจำหน่าย

2. ผู้ขาย ผู้ขายน้ำมันหอมระเหยต้องมีความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดเป็นอย่างดี โดยสามารถให้ความรู้และข้อมูลพื้นฐานแก่ลูกค้าได้ เช่น ชื่อทางวิทยาศาสตร์ ประเทศที่ผลิต ส่วนที่สกัด สรรพคุณ เป็นต้น การแนะนำข้อมูลที่ถูกต้องจะทำให้ลูกค้าสามารถนำน้ำมันหอมระเหยไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การดม วิธีการพิสูจน์น้ำมันหอมระเหยแท้ด้วยการดมเป็นวิธีที่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ เนื่องจากน้ำมันสังเคราะห์ในปัจจุบันมีการลอกเลียนแบบได้ใกล้เคียงกับน้ำมันหอมระเหยตามธรรมชาติค่อนข้างมาก หรือบางครั้งน้ำมันหอมระเหยแท้ที่มีคุณภาพต่ำ และแหล่งผลิต ปีที่ผลิตน้ำมันหอมระเหยที่แตกต่างกัน เป็นสาเหตุให้กลิ่นน้ำมันหอมระเหยแท้้นั้นมีกลิ่นผิดไปจากเดิม มีกลิ่นคล้ายน้ำมันสังเคราะห์ หรือมีกลิ่นฉุนมาก

4. ฉลาก ผู้ซื้อควรสังเกตฉลากข้างขวดซึ่งต้องระบุว่า Essential Oil, Pure หรือ Aromatherapeutic Product ซึ่งเป็นศัพท์วิชาการดังนั้นจึงเรียกสั้น ๆ ว่า “Aromatherapy” ถ้าหากเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ผสมกับน้ำมันตัวพาควรระบุสัดส่วนที่ใช้ในการผสม หากเป็นน้ำมันสังเคราะห์ฉลากจะระบุว่า Perfume Oil ,Fragrance Oil, Synthetic Oil หรือ Aromatic Oil น้ำมันเหล่านี้มีเพียงกลิ่นหอมแต่ไม่สามารถใช้ในการบำบัดหรือรักษาได้ (อรชร เอกภาพสากล, 2547, น. 10) อย่างไรก็ตามควรพิจารณาปัจจัยอื่น ๆ ควบคู่ เพราะรายละเอียดบนฉลากและน้ำมันหอมระเหยในขวดอาจไม่ตรงกัน หรืออาจน้ำมันหอมระเหยอาจไม่ใช่ของแท้ นอกจากนี้ในฉลากของน้ำมันหอมระเหยแท้ควรระบุชื่อทางวิทยาศาสตร์หรือภาษาละติน แหล่งที่มา ส่วนที่สกัดได้

5. ราคา ปกติน้ำมันหอมระเหยแท้จะมีราคาสูง โดยเฉพาะน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชหรือดอกไม้บางชนิดที่มีกรรมวิธีการผลิตที่ยุ่งยาก เช่น กุหลาบ มะลิ หากน้ำมันหอมระเหยมีราคา

ต่ำกว่าปกติ หรือน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีราคาเท่ากันหมด สันนิษฐานว่าอาจเป็นน้ำมันสังเคราะห์ น้ำมันหอมระเหยที่ถูกเจือจาง หรือมีคุณภาพต่ำ

6. บรรจุภัณฑ์ ขวดที่บรรจุน้ำมันหอมระเหยควรเป็นขวดแก้วสีทึบ ไม่โปร่งแสง มีฝาอลูมิเนียมหรือพลาสติกแบบแข็งปิดสนิทแบบหมุนเกลียว ฝาจุกตัวในอาจมีที่หยด ฝาที่ปิดไม่สนิทสามารถทำให้น้ำมันระเหยออกจากขวดได้

7. น้ำมันหอมระเหยในขวด ผู้ซื้อควรสังเกตน้ำมันหอมระเหยในขวดว่ามีตะกอนตกที่ก้นขวดหรือไม่ หากมีแสดงว่าเป็นน้ำมันหอมระเหยที่เก็บไว้นาน

8. อย่าซื้อน้ำมันหอมระเหยเพียงเพราะคำโฆษณา เพราะผู้ขายหรือผู้ผลิตบางแห่งโฆษณาเกินความจริง หรือเป็นน้ำมันหอมระเหยคุณภาพต่ำกว่ามาตรฐาน อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

น้ำมันตัวพาหรือน้ำมันรองพื้น (Carrier Oil หรือ Base Oil)

น้ำมันตัวพา หรือน้ำมันรองพื้น หรือน้ำมันพื้นฐาน เป็นน้ำมันที่ได้จากการสกัดจากพืชบางชนิด เมล็ดพืช หรือผลไม้เปลือกแข็ง เช่น เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดคองุ่น มะกอก ดอกคำฝอย เป็นต้น มีประโยชน์ทำให้น้ำมันหอมระเหยเข้มข้นและเจือจางน้อยลงซึ่งปลอดภัยในการนำมาใช้ และยังช่วยบำรุงผิวอีกด้วย ในสปาส่วนใหญ่จะผสมน้ำมันหอมระเหยเข้ากับน้ำมันตัวพาแล้วจึงนำมาใช้ น้ำมันตัวพามีคุณสมบัติต่าง ๆ ที่อยู่ใต้น้ำมันหอมระเหยซึมเข้าผิวหนังได้ดี และถ้าเป็นการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยจะทำให้การนวดราบรื่นมากขึ้น การเลือกซื้อน้ำมันตัวพาต้องพิจารณาน้ำมันที่ได้จากธรรมชาติ โดยสังเกตจากชื่อความหรือฉลากที่ขวดมักมีข้อความเช่น Pure Oil หรือ Organic Oil หรือ Natural Oil เป็นต้น (ตารางที่ 5.2) (จรัส เชนนิล และพิศม มะลิสูวรรณ, 2546, น. 73)

ตารางที่ 5.2 คำอธิบายเกี่ยวกับข้อความบนฉลากของน้ำมันตัวพา

ชื่อบนฉลาก	ความหมาย
Process Oil	หมายถึง น้ำมันที่สกัดจากพืชที่ผ่านกระบวนการปลอดสารพิษ ไม่ใช่ยาฆ่าแมลง เคมีภัณฑ์ ไม่มีการกลายพันธุ์
Organic Oil	น้ำมันที่สกัดจากพืชที่ผ่านกระบวนการปลอดสารพิษ ไม่ใช่ยาฆ่าแมลง เคมีภัณฑ์ ไม่มีการกลายพันธุ์
Natural Oil	น้ำมันที่ได้จากธรรมชาติแท้ 100% ไม่มีการเจือปน
Pure Oil	น้ำมันบริสุทธิ์ที่ไม่มีการปลอมปน

ที่มา: Freeya M. (2546, น. 26)

คุณลักษณะของน้ำมันตัวพาได้แก่ เป็นน้ำมันที่ไม่ระเหย หรือระเหยได้ยาก สามารถใช้ในการนวดได้โดยไม่ต้องผสมน้ำมันหอมระเหย มีสีอ่อน หรือ ไม่มีสี ความหนืดน้อย กลิ่นอ่อนมาก (ฐาปนีย์ หงส์รัตนารกิจ, 2550, น. 121)

รูปแบบของสูดนรบำบัดที่ใช้ในสปา

การใช้น้ำมันหอมระเหยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ต้องการบำบัด ความพร้อมของผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ การใช้น้ำมันหอมระเหยสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือการสูดดม และการซึมเข้าสู่ผิวหนัง ทั้งนี้เราสามารถพบรูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหยในสปาดังนี้

1. การสูดดม เป็นวิธีการที่มีมายาวนาน ใช้งานสะดวก มีประสิทธิภาพและออกฤทธิ์อย่างรวดเร็ว ร่างกายใช้เวลาเพียงไม่กี่นาทีในการรับกลิ่น การสูดดมน้ำมันหอมระเหยส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ช่วยสร้างสมาธิ แก้อาการปวดหัว นอนไม่หลับ การสูดดมแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะคือ (อรชร เอกภาพสากล, 2547, น. 131)

1.1 การสูดดมทางตรง (Inhalation) เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและสามารถทำเองได้ที่บ้าน เช่นเดียวกัน ปกติเราจะไม่สูดดมน้ำมันหอมระเหยโดยตรงเนื่องจากฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดส่งผลต่อแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน บางคนอาจเกิดอาการแพ้หรืออาการไม่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นจึงต้องใช้อย่างระมัดระวัง เลือกน้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสม และไม่สัมผัสกับผิวจมูกโดยตรง วิธีการสูดดมทางตรงมีดังนี้

1.1.1 สูดดมโดยตรงจากผ้าเช็ดหน้าหรือก้อนสำลี หรือกระดาษทิชชูที่หยดน้ำมันหอมระเหย 2-3 หยด หรือหยดใส่ริบบิ้น แล้ววางไว้ใต้หมอน เพื่อให้มีกลิ่นหอมเบาบาง

1.1.2 สูดดมจากไอน้ำ (Steam Inhalation) เป็นวิธีที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายโดยผ่านไอน้ำเป็นตัวพากลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย วิธีการคือเติมน้ำร้อนลงในภาชนะ หยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-5 หยด ใช้ผ้าขนหนูคลุมศีรษะ ก้มหน้า หลับตาและสูดลมหายใจเข้าออกลึกประมาณ 10-15 นาที (อรชร เอกภาพสากล, 2547, น. 132) วิธีนี้เหมาะกับผู้มีปัญหาเรื่องทางเดินหายใจ ไข้หวัด และเป็นการทำความสะอาดผิวหนังอีกด้วย แต่ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้เป็นโรคหอบหืด ระหว่างการสูดดมต้องระวังอย่าให้เข้าตา

1.2 การสูดดมทางอ้อม

“กลิ่น” จัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในสปา สถานประกอบการสปาส่วนใหญ่ มักจะใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสร้างกลิ่นหอมและบรรยากาศภายในสปา วิธีการสร้างกลิ่นหอมในสปาเพื่อเป็นการสูดดมทางอ้อมมีดังนี้

1.2.1 เตาน้ำมันหอมระเหย ตะเกียงเผา แบบเทียนไขหรือไฟฟ้า (Aromatic Diffuser or Burner) เป็นวิธีที่พบบ่อยและใช้ง่าย วิธีการคือใส่น้ำร้อนลงในภาชนะแล้วหยดน้ำมันหอมระเหย 2-5 หยด (หรือปริมาณขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง) จากนั้นจุดเทียนไข หรือเปิดสวิตช์ไฟ เพื่อให้น้ำระเหยเป็นไอ วางเตาไว้ในบริเวณที่ต้องการ น้ำมันหอมระเหยจะลอยขึ้นไปในอากาศพร้อมกับไอน้ำ ทำให้บริเวณดังกล่าวมีกลิ่นหอม สดชื่น วิธีนี้ต้องมีผู้ดูแลอุปกรณ์การใช้งานเพราะอาจเกิดอัคคีภัยได้



ภาพที่ 5.2 การสูดดมจากไอน้ำ

ที่มา: <http://www.ecoparent.ca/health/steam-inhalations>



ภาพที่ 5.3 ตะเกียงเผา น้ำมันหอมระเหย

ที่มา: ศิริยาสปา โรงแรม Lit

1.2.2 อุปกรณ์พ่นน้ำมันหอมระเหย (Steamer or Nebulizer Diffuser) เป็นอุปกรณ์ที่ค่อนข้างราคาสูง แต่ถูกต้องตามหลักของอโรมาเธอราพี เพราะอุปกรณ์จะสร้างไอน้ำโดยไม่ผ่านความร้อน น้ำมันหอมระเหยที่พ่นออกมาจะมีความเข้มข้นมาก ดังนั้นควรเปิดอุปกรณ์ดังกล่าว

ประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นปิดไว้สักครู่แล้วจึงเปิดใหม่ อุปกรณ์พ่นน้ำมันหอมระเหยนี้เหมาะกับห้องที่มีขนาดใหญ่และมีเครื่องปรับอากาศ วิธีนี้จะทำให้อากาศสดชื่น ลดสารพิษและจุลินทรีย์ในอากาศ

1.2.3 การใช้สเปรย์น้ำมันหอมระเหย ปัจจุบันมีน้ำมันหอมระเหยผสมน้ำบรรจุขวดสเปรย์ เพื่อใช้ฉีดหรือพ่นในบริเวณที่ต้องการ ปริมาณน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ผสมน้ำคือประมาณ 3-8 หยด

1.2.4 การใช้อุปกรณ์ทำความชื้น (Humidifier) วิธีใช้คือหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-5 หยดลงในก้อนสำลี หรือกระดาษทิชชู แล้ววางไว้ที่อุปกรณ์ทำความชื้น โดยวางบนช่องที่บริเวณความชื้นผ่าน

1.2.5 กายาน รูป เทียนหอม โดยปกติการใช้กายานหรือรูปเหมาะกับการสร้างบรรยากาศหรือการทำสมาธิ และไม่ถูกต้องตามหลักของอโรมาเธอราพี เพราะความร้อนจะทำให้องค์ประกอบทางเคมีเปลี่ยนแปลงและทำให้ประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยที่อยู่ในรูปหรือกายานลดน้อยลง แต่สปาบางแห่งเลือกใช้วิธีดังกล่าวเนื่องจากง่ายและสะดวก

2. การซึมเข้าสู่ผิวหนัง เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยกับผิวหนังโดยตรง มีหลายวิธีดังนี้

2.1 การแช่ (Baths) เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถนวดน้ำมันได้ รูปแบบการแช่มีทั้งแช่ตัว แช่มือ แช่เท้า วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยในการแช่มี 2 วิธีคือ ผสมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำที่จะแช่ วิธีนี้ผิวหนังอาจเกิดอาการระคายเคืองได้เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยแท้จะมีฤทธิ์เข้มข้น ส่วนอีกวิธีคือการผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันตัวพาในปริมาณที่เหมาะสมแล้วจึงผสมในน้ำ วิธีนี้จะช่วยลดความเข้มข้นของน้ำมันหอมระเหยและป้องกันความระคายเคืองที่อาจเกิดต่อผิวหนัง โดยเฉพาะผู้ที่ผิวหนังบอบบางหรือแพ้ง่าย

2.1.1 การแช่ตัว สามารถแช่ในอ่างธรรมชาติหรืออ่างJacuzzi ที่มีน้ำอุ่นหรืออุณหภูมิไม่สูงเกินไป การหยดน้ำมันหอมระเหยลงในอ่างแช่โดยตรงอาจก่อให้เกิดอาการระคายเคืองได้ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยสามารถสัมผัสผิวหนังโดยตรง ดังนั้นควรผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันตัวพา แล้วกระจายทั่วอ่างแช่ จากนั้นลงแช่ประมาณ 10-20 นาที ก่อนแช่ตัวทุกครั้งควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย การแช่ตัวจะช่วยให้รู้สึกสดชื่นสบายตัว ลดอาการตึงเครียด คลายอาการปวดของกล้ามเนื้อและอาการปวดจากโรคไขข้ออักเสบ บรรเทาอาการคันของน้ำและของเหลวตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้น หากนั่งแช่จะช่วยบรรเทาอาการโรคเครียดดวงตา อาการท้องผูก และอาการปวดหลังช่วงล่าง (นภลัย หาญสุนันท์นนท์, 2550, น. 229)

2.1.2 การแช่เท้าและมือ เป็นการบำรุงมือ และเท้า บำรุงผิว ช่วยลดอาการปวดเมื่อย และกล้ามเนื้อเท้าอ่อนคลาย อาการติดเชื้อมตามเล็บมือและเท้า ข้อควรระวังในการแช่ คืออย่าให้น้ำ ร้อนเกินไป หยคน้ำมันหอมระเหย 6-8 หยดและระยะเวลาในการแช่ประมาณ 10 นาที (นภลัย หาญสุนันทนนท์, 2550, น. 228)

2.2 การอบ หรือซาวน่า ภายในห้องซาวน่าจะมีถังน้ำที่ใช้รดบนหิน ซึ่งสามารถหยด น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยดลงในน้ำ เพื่อให้เกิดไอน้ำ เมื่อสูดดมจะช่วยให้ระบบทางเดินหายใจ ทำงานเป็นปกติ บรรเทาอาการคัดจมูก วิธีอบซาวน่าเป็นที่นิยมในสปาและสถานออกกกำลังกาย ถ้า เป็นห้องส่วนตัวผู้ใช้บริการสามารถเลือกกลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ตนต้องการได้ แต่ถ้าเป็นห้องรวม จำเป็นต้องใช้กลิ่นกลาง ๆ หรือกลิ่นที่สปาเลือกไว้ให้บริการ



ภาพที่ 5.4 ห้องซาวน่า

ที่มา: <http://thespapeople.com/gallery/var/albums/sauna-bath/SAUNA-ROOMS/sauna%20room-1018565837.jpg?m=1409053835>

3. การประคบ เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่สามารถรับการนวดได้ โดยผสมน้ำมันหอม ระเหยประมาณ 5-10 หยด ต่อน้ำประมาณครึ่งลิตร มี 2 วิธีคือ (อรชร เอกภาพสากล, 2547, น. 134)

3.1 การประคบร้อน (Hot Compress) ใช้ผ้าขนหนูจุ่มในน้ำร้อนที่ผสมน้ำมันหอมระเหย บิดพอหมาด เหมาะกับอาการปวดท้อง ปวดประจำเดือน ปวดเมื่อย ฟกช้ำ เป็นต้น

3.2 การประคบเย็น (Cold Compress) ใช้วิธีเดียวกับการประคบร้อนแต่เปลี่ยนเป็นน้ำ เย็น บิดพอหมาดแล้วประคบบริเวณที่ปวดบวมอักเสบ ปวดฟัน ไล่ไข้ อาการเคล็ดขัดยอกระยะ เฉียบพลัน หรือ 24 ชั่วโมงแรก

4. การนวด การนวดน้ำมันหอมระเหยหรือการนวดอโรมา รวมถึงการนวดแบบสวีดิชเป็น รูปแบบการบริการที่นิยมมากในธุรกิจสปา เนื่องจากเป็นการสร้างความผ่อนคลาย และน้ำมันหอม ระเหยสามารถซึมเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุด ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง เทคนิคการนวดน้ำมันหอม

ระเหยจะขนาดแบบวนลูบ วนเบา ๆ วนช้า ๆ เพื่อให้น้ำมันซึมเข้าสู่ใต้ชั้นของผิวหนัง ซึ่งเป็นการกระตุ้นการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายทำให้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ส่งผลดีต่อการทำงานของปอดและหัวใจ แก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเรื้อรัง กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง การกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ บำรุงผิวให้สดชื่น เป็นต้น (นภลัย หาญสุนันทนนท์, 2550, น. 227)

4.1 ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้รับบริการนวดน้ำมัน

ผู้รับบริการหรือลูกค้าที่ใช้บริการการนวดน้ำมันควรปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อประโยชน์ต่อการบำบัดรักษาดังนี้

4.1.1 อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย

4.1.2 แจ้งให้ผู้นวดทราบหากมีโรคประจำตัว หรือปัญหาสุขภาพ หรืออาการแพ้ น้ำมันหอมระเหยชนิดใดชนิดหนึ่ง

4.1.3 ระหว่างรับบริการควรผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ให้ความร่วมมือขณะรับบริการ

4.1.4 โดยปกติหลังการนวดน้ำมันไม่ควรอาบน้ำโดยทันที ควรรอประมาณ 6 ชั่วโมงเพื่อให้ไขมันหอมระเหยซึมเข้าสู่ร่างกาย (จรัส เซ็นนิล และพิศสม มะลิสวรรณ, 2546, น. 73)

4.2 ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการนวดน้ำมัน

ผู้ให้บริการหรือพนักงานบริการ (Therapist) ต้องเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เพื่อสามารถให้บริการที่เกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการมากที่สุด โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

4.2.1 เลือกน้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมกับความต้องการ โดยคำนึงถึงสุขภาพของผู้รับบริการ และเลือกน้ำมันพลาที่เหมาะสมกับสภาพผิว

4.2.2 การเจือจางน้ำมันหอมระเหยให้คำนึงถึงเพศ วัย สุขภาพ ความแข็งแรงของผู้รับบริการ โดยเฉพาะผู้มีผิวแพ้ง่ายควรเจือจางให้มาก ผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงสามารถผสมน้ำมันหอมระเหยได้เข้มข้น ประมาณ 2.5% - 3% ขณะที่ เด็ก สตรี ผู้สูงวัย ผู้แพ้ง่ายและหญิงมีครรภ์ ควรเจือจางน้ำมันหอมระเหยเพียง 0.1%-1.0% (นภลัย หาญสุนันทนนท์, 2550, น. 227)

4.2.3 ควรอุ่นน้ำมันก่อนการนวด โดยหยคน้ำมันหอมระเหยที่เจือจางแล้วลงบนฝ่ามือแล้วถูฝ่ามือจนอุ่น หรือนำน้ำมันหอมระเหยใส่ขวดแก้วเล็กๆแล้วแช่ในน้ำอุ่นประมาณ 4-5 วินาที จากนั้นเทใส่ฝ่ามือแล้วจึงเริ่มนวดในบริเวณที่ต้องการ น้ำมันหอมระเหยจะทำงานได้ดีขึ้น และช่วยให้ร่างกายปรับตัวได้

4.3 การผสมน้ำมันหอมระเหยสำหรับการนวด

เนื่องจากการนวดเป็นวิธีที่น้ำมันหอมระเหยซึมเข้าสู่ทางผิวหนัง ดังนั้นควรมีความระมัดระวังในการใช้เพราะน้ำมันหอมระเหยมีความเข้มข้นสูง จึงต้องมีการเจือจางเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและความปลอดภัย ผู้รับบริการสามารถเลือกน้ำมันหอมระเหยกลิ่นเฉพาะที่ตนชอบ และศึกษาคุณสมบัติที่ตรงกับวัตถุประสงค์ในการบำบัด (นภลัย หาญสุนันทนนท์, 2553, น. 219) โดยทั่วไปการเตรียมน้ำมันหอมระเหยสำหรับการนวดจะใช้น้ำมันตัวพาประมาณ 20 ซีซีต่อน้ำมันหอมระเหย ประมาณ 10 หยด (มีผลวิจัยชี้ให้เห็นว่าสัดส่วนดังกล่าวส่งผลต่อร่างกายมนุษย์ได้ดีที่สุด) (จรัส เชนนิล และพิศสม มะลิสสุวรรณ, 2546, น. 74) หรือสูตรที่นักบำบัดนิยมคือการผสมน้ำมันพาประมาณ 15 มิลลิตร ต่อน้ำมันหอมระเหย 1 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 3 หยด) ส่วนผสมดังกล่าวอาจมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับความผันแปรของน้ำมันทั้งสองชนิด หรือเมื่อต้องการผสมน้ำมันหอมระเหยมากกว่าหนึ่งชนิดขึ้นไป และต้องเลือกน้ำมันตัวพาที่เหมาะสมกับสภาพผิวของผู้รับบริการ ที่สำคัญในการผสมน้ำมันหอมระเหยในการนวดควรคำนึงถึงเพศ วัย อายุ และสุขภาพ และโรคประจำตัวของผู้รับบริการด้วย เพศชายมักจะมีผิวหนังและทนกว่าเพศหญิง วัยเด็กและวัยรุ่นผิวหนังจะบอบบางกว่าวัยรุ่นและวัยทำงาน อย่างไรก็ตามถึงแม้ผู้รับบริการจะเป็นผู้ชาย วัยกลางคนแต่หากมีปัญหาของโรคประจำตัว หรือมีผิวแพ้ง่าย ผู้ให้บริการควรเจือจางน้ำมันที่ใช้ขนาด และให้คำแนะนำปรึกษาก่อนรับบริการ (นภลัย หาญสุนันทนนท์, 2550, น. 227) น้ำมันหอมระเหยที่ผสมแล้วควรใช้ให้หมดในแต่ละครั้ง หรือเก็บได้เพียง 1-2 เดือนเท่านั้น (จรัส เชนนิล และพิศสม มะลิสสุวรรณ, 2546, น. 74)

การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย ผู้นวดควรเตรียมปริมาณน้ำมันที่เหมาะสมกับสภาพผิวของลูกค้า เช่น สำหรับลูกค้าที่มีผิวแห้ง ผู้นวดจำเป็นต้องเตรียมน้ำมันปริมาณที่มากกว่าลูกค้าที่มีผิวมัน เนื่องจากผิวแห้งจะซึมซับน้ำมันได้รวดเร็ว หากเตรียมน้ำมันที่ใช้นวดไม่เพียงพอจะก่อให้เกิดแรงเสียดทานขณะที่นวด ขณะที่ลูกค้าที่มีผิวมัน ผู้นวดควรลดปริมาณน้ำมันน้อยลงเพราะผิวของลูกค้าจะมีไขมันธรรมชาติอยู่แล้ว (นภลัย หาญสุนันทนนท์, 2550, น. 225)

ตารางที่ 5.3 การคำนวณปริมาณน้ำมันหอมระเหยและน้ำมันตัวพา

วิธีผสมแบบมาตรฐาน (สำหรับการนวดทั่วไป) เหมาะกับผู้ใหญ่		วิธีผสมแบบพิเศษ (แล้วแต่กรณี) (สำหรับน้ำมันพื้นฐานปริมาณ 50 มล.)	
น้ำมันพื้นฐาน (มล.)	น้ำมันหอมระเหย (หยด)	เปอร์เซ็นต์ในการผสม (%)	น้ำมันหอมระเหย (หยด)
5	2-3	0.5	5
15	6-7	1	10
25	12-13	1.5	15
50	25	2	20
100	50	2.5	25
		3	30

ที่มา: ศศวรรณ มงคลภาพ (2537, น. 53)

4.4 ประเภทและคุณประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยที่ใช้นวดในสปา มักมีชื่อเรียกและคุณสมบัติแตกต่างกันไปตามพืชพรรณแต่ละชนิด ดังนี้

ตารางที่ 5.4 ตัวอย่างการเรียกชื่อน้ำมันหอมระเหยในสปา

ประเภท	ตัวอย่างพืชพรรณ	คุณสมบัติ
Oriental Massage Oil	ส้ม ตะไคร้	ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบย่อยอาหาร แก้อาการท้องผูก ปวดศีรษะจากความเครียด ขจัดของเสียจากร่างกาย ปรับสมดุลผิว ลดสิว กระจับผิว
Stimulating Massage Oil	ขมิ้น ไพล โหระพา กานพลู	ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดความเครียด ความกระวนกระวาย แก้ปวดเมื่อย แก้อ่อนเพลีย บำรุงผิวพรรณให้เนียนนุ่ม ช่วยเพิ่มสมาธิและให้ความรู้สึกสดชื่น หลังอาการเหนื่อยล้า

ประเภท	ตัวอย่างพืชพรรณ	คุณสมบัติ
Relaxing Massage Oil	ดอกกระดังงา เจอเรเนียม ลาเวนเดอร์ ซีดาร์วูด	ใช้ได้กับทุกสภาพผิว ช่วยแก้อาการปวด ศีรษะ ลดอาการปวดไมเกรน คลาย เครียด คลายความวิตกกังวล จิตใจสงบ ทำให้อ่อนหลับสบาย ปรับสมดุลของผิว ทำให้ผิวสดชื่น ลดสิว และแก้ปัญหาระบบ หายใจ
Refreshing Massage Oil	มะกรูด ส้ม	เหมาะสำหรับผู้มีผิวมัน ทำให้สดชื่น บำรุงผิวพรรณ ลดรอยหมองคล้ำบน ใบหน้า รักษาโรคผิวหนังบางชนิด ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ลดอาการ ท้องเครียด ทำให้อ่อนหลับสบาย ขจัด ของเสียออกจากร่างกาย
Luxury Bland Massage Oil	ยูคาลิปตัส โรสแมรี่ เจอเรเนียม	เหมาะสำหรับผู้ที่มีความวิตกกังวล เนื้อ ชา รู้สึกร้อนแสบ น้ำมันหอมระเหยชนิดนี้ จะช่วยให้ชุ่มชื้น ปรับระบบ หมุนเวียนเลือด ล้างพิษในต่อมน้ำเหลือง ช่วยให้สมาธิดีขึ้น แก้อาการ เครียด ลดอาการไมเกรน บำรุงผิวพรรณ ดูอ่อนกว่าวัย
Jet Lag Massage	เปปเปอร์มินต์ โรสแมรี่ เบอร์กามอต	เหมาะสำหรับผู้อ่อนล้าจากการเดินทางที่ ยาวนาน น้ำมันหอมระเหยชนิดนี้จะช่วย ปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ
Sandalwood Body Oil	แซนเดิลวูด	เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาทางเดิน หายใจ ไอ หลอดลมอักเสบ ช่วยผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ นอนหลับสบาย เหมาะสำหรับผู้มีผิวแห้ง ผิวที่สูญเสีย น้ำหรือร่วงโรย

ที่มา: จำรัส เซ็นนิล (2546, น. 89)

ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหยสำหรับสุนัขบำบัด

ถึงแม้ว่าน้ำมันหอมระเหยจะเป็นสารสกัดที่ได้จากธรรมชาติและมีสรรพคุณมากมาย แต่น้ำมันหอมระเหยจัดเป็นสารเข้มข้นที่มีองค์ประกอบทางเคมี การใช้น้ำมันหอมระเหยผิดประเภทหรือผิดวิธี การใช้บ่อยเกินไป อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการใช้น้ำมันหอมระเหย ผู้รับบริการและผู้ให้บริการพึงมีข้อควรระวังดังนี้ (นิตยสารแพรว , 2547, น. 61; มัลลิกา วาพิทักษ์, 2554, น. 5-6 และนวลปราง น่องใจ, 2537, น. 47-51)

1. ควรศึกษารายละเอียดของน้ำมันหอมระเหยก่อนที่จะนำมาใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์และประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีองค์ประกอบทางเคมีมากมายและมีฤทธิ์ทางสรีรวิทยาต่อร่างกายและจิตใจแตกต่างกันออกไป หากไม่รู้หรือไม่แน่ใจสามารถสอบถามหรือขอคำแนะนำจากผู้ขาย หรือผู้ให้บริการในสปา

2. ก่อนใช้น้ำมันหอมระเหยตัวใดตัวหนึ่งควรทดสอบก่อนว่ามีอาการแพ้หรือไม่ วิธีการทดสอบไม่ควรทาหรือหยดน้ำมันหอมระเหยลงผิวหนังหรือร่างกายโดยตรง ให้นำน้ำมันหอมระเหย 1 หยดผสมกับน้ำมันพืชหรือน้ำมันตัวพา 1 ช้อนชา แล้วทาที่ข้อพับ หรือข้อมือด้านในทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง หากมีอาการผื่นแดง หรือระคายเคืองแสดงว่าแพ้ น้ำมันหอมระเหย ควรหลีกเลี่ยงการใช้ หากไม่มีอาการใด ๆ แสดงว่าสามารถใช้ได้ อย่างไรก็ตามถ้าใช้แล้วมีอาการแพ้ เช่น มีผื่นแดง คลื่นไส้ อาเจียน ควรหยุดใช้ทันที

3. การใช้น้ำมันหอมระเหยจะต้องเจือจางก่อนทุกครั้ง ปกติหากใช้น้ำมันหอมระเหยในการนวดจะใช้เพียง 1% หรือถ้าใช้กับการอาบน้ำแช่หรือการสูดดมจะใช้เพียงไม่กี่หยด หรือขึ้นอยู่กับเพศวัย และอายุของผู้รับบริการ

4. หากมีการสัมผัสน้ำมันหอมระเหยแล้วควรล้างมือทุกครั้ง ระวังอย่าให้เข้าตา และไม่ใช้น้ำมันหอมระเหยบริเวณใกล้ตาหรือบริเวณผิวหนังที่บอบบาง เพราะเป็นบริเวณที่เกิดอาการระคายเคืองง่าย

5. การใช้น้ำมันหอมระเหยกับผู้มีปัญหาสุขภาพ หรือโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ โรคความดันโลหิตสูง โรคลมชัก ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้บริการที่เกี่ยวข้องกับน้ำมันหอมระเหย ระหว่างการรับบริการควรมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะน้ำมันหอมระเหยบางชนิดอาจก่อให้เกิดอาการของโรคกำเริบได้

6. ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดใดชนิดหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือเกินกว่า 12 สัปดาห์ เพราะจะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ควรใช้ระยะหนึ่งแล้วใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดอื่นแทน แล้วจึงค่อยกลับมาใช้ตัวเดิมต่อ

7. น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชตระกูลส้ม (Citrus) เช่น น้ำมันส้ม น้ำมันมะนาว น้ำมันมะกรูด น้ำมันดอกส้ม มีฤทธิ์ไวต่อแสง ดังนั้นหลังใช้ควรหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดอย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพราะอาจทำให้เกิดอาการผิวหนังระคายเคือง แสบไหม้ และเกิดรอยด่างได้
8. น้ำมันหอมระเหยบางชนิดมีฤทธิ์เข้มข้น และอาจทำให้ผิวหนังระคายเคือง ร้อนและแดงได้ เช่น น้ำมันระกำ น้ำมันพริกไทย น้ำมันจิง ดังนั้นควรใช้ในปริมาณที่เจือจางมาก
9. ระมัดระวังการใช้ น้ำมันหอมระเหยกับผู้มีผิวบอบบาง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีปัญหาผิวหนังแพ้ง่าย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้น้ำมันหอมระเหยทุกครั้ง และผู้ให้บริการควรให้คำแนะนำและคำปรึกษา ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยกับเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน
10. โดยปกติไม่แนะนำให้ใช้น้ำมันหอมระเหยกับสตรีมีครรภ์ นอกจากอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญ หญิงตั้งครรภ์ต่ำกว่า 3 เดือนควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันหอมระเหยทุกชนิด ส่วนน้ำมันหอมระเหยที่ควรหลีกเลี่ยงกับหญิงตั้งครรภ์ได้แก่ โรสแมรี่ แครีเสจ เปปเปอร์มินต์ เป็นต้น

ตารางที่ 5.5 ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมในบางกรณี

ข้อควรระวังการใช้น้ำมันหอมในบางกรณี
ระหว่างมีครรภ์ ช่วงระยะเวลา 3 เดือนแรกไปแล้วไม่ควรใช้น้ำมันหอม Sweet Fennel, Peppermint, Rose
ตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ไม่ควรใช้น้ำมันหอมเหล่านี้ Basil, Clary Sage, Hyssop, Sweet Marjoram, Nutmeg, Rosemary, Sage
หากเป็นลมบ้าหมูไม่ควรใช้ Sweet Fennel, Hyssop, Sage, Wormwood
หากมีความดันโลหิตสูงไม่ควรใช้ Rosemary, Thyme, Sage

ที่มา: จำรัส เซ็นนิล, พิศสม มะลิสุวรรณ (2546, น. 133)

วิธีการเก็บรักษาน้ำมันหอมระเหย

เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยแท้ส่วนใหญ่จะมีราคาแพง และมีฤทธิ์เข้มข้น ดังนั้นจึงควรเก็บรักษาดังนี้ (จำรัส เซ็นนิลและพิศสม มะลิสุวรรณ, 2546, น. 50 และ อรชร เอกภาพสากล, 2547, น.

1. น้ำมันหอมระเหยไวต่อแสง ดังนั้นจึงควรเก็บให้พ้นแสงแดด หลอดไฟ
2. เก็บน้ำมันหอมระเหยในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำ หรือไม่เกิน 30 องศา
3. เก็บน้ำมันหอมระเหยในบรรจุภัณฑ์ที่เป็นขวดแก้วสีทึบ เช่นสีอำพัน สีน้ำเงิน เข้ม สีน้ำตาลเข้ม เพื่อป้องกันแสงแดด และรังสีอุตราไวโอลิต มีเช่นนั้นน้ำมันหอมระเหยอาจเสื่อมคุณภาพได้
4. ปิดฝาขวดให้แน่นเสมอ ฝาขวดควรเป็นฝาเกลียวเพื่อให้หมุนได้สนิท หลีกเลี่ยงการใช้จุกยางเพราะอาจทำให้น้ำมันระเหยออกจากขวด และฝายางอาจเสื่อมคุณภาพได้
5. น้ำมันหอมระเหยที่ผสมแล้วควรใช้ให้หมดภายใน 1-2 เดือน มิฉะนั้นน้ำมันหอมระเหยจะเสื่อมคุณภาพ
6. เก็บให้พ้นมือเด็ก และสัตว์เลี้ยง



ภาพที่ 5.5 ลักษณะขวดน้ำมันหอมระเหย

ที่มา: อลิสา ฤทธิชัยฤกษ์

บทสรุป

อโรมาเธอราพี หรือสுகนธบำบัด คือศาสตร์การบำบัดรักษาสุขภาพด้วยกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากพืช ประโยชน์ของสுகนธบำบัดมีต่อทั้งต่อร่างกาย จิตใจ ความงาม ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญหรือผู้เกี่ยวข้องกับศาสตร์นี้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับฤทธิ์และสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดเป็นอย่างดี น้ำมันหอมระเหยแท้กับสังเคราะห์นั้นมีความต่างกันเป็นอย่างมาก หากไม่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าวแล้วนำน้ำมันสังเคราะห์มาใช้ในการรักษาจะทำให้เกิดผลเสียแก่สุขภาพได้ น้ำมันหอมระเหยแท้บริสุทธิ์มักจะมีฤทธิ์เข้มข้นและราคาแพงดังนั้นต้องพิจารณาจากการ

ใช้งานทุกครั้ง โดยผสมกับน้ำมันตัวพาซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยบำรุงผิว รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหยต่อร่างกายมี 2 วิธีการได้แก่ การสูดดม และการซึมเข้าสู่ผิวหนัง ในบางประเทศที่มีการศึกษาค้นคว้าอย่างลึกซึ้งอาจมีวิธีการรับประทานร่วมอยู่ด้วย อย่างไรก็ตาม การสูดดมและการซึมเข้าสู่ผิวหนังเป็นวิธีที่พบมากในธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในปัจจุบัน การสูดดม มีทั้งการสูดดมทางตรงและทางอ้อมเป็นวิธีง่าย ๆ ที่ได้ผลเร็ว แต่ต้องระวังไม่สูดดมน้ำมันหอมระเหยโดยตรงจากขวด ส่วนวิธีการซึมเข้าสู่ผิวหนัง เช่น การแช่เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่สามารถนวดน้ำมันได้ ไม่ว่าจะใช้วิธีการใดก็ตามฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่ผิวหนังและก่อให้เกิดความผ่อนคลายอย่างล้ำลึก และช่วยในเรื่องของจิตบำบัด ความวิตกกังวล ผู้ให้บริการควรมีความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยสามารถให้ปรึกษาและคำแนะนำแก่ผู้ใช้บริการได้เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดออกฤทธิ์กับบุคคลแต่ละคนแตกต่างกัน รวมถึงการผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันตัวพาในปริมาณที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการบำบัดรักษาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำถามทบทวน

1. จงอธิบายความหมายของคำว่าโรมาเธอราพี
2. จงบอกความเป็นมาของการใช้กลิ่นหอม
3. คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยเป็นอย่างไร
4. วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยในเชิงอโรมาเธอราพีมีกี่วิธี อะไรบ้าง
5. จงอธิบายลักษณะการใช้น้ำมันหอมระเหยในห้องอาบน้ำ
6. เพราะเหตุใดจึงต้องผสมน้ำมันตัวพาร่วมกับน้ำมันหอมระเหยก่อนใช้งาน
7. รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหยที่เข้าสู่ร่างกายเร็วที่สุดคือรูปแบบใด
8. จงยกตัวอย่างข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย
9. จงอธิบายข้อปฏิบัติของผู้รับบริการ และผู้ให้บริการนวดน้ำมัน
10. จงอธิบายวิธีการเก็บรักษาน้ำมันหอมระเหย

เอกสารอ้างอิง

จำรัส เซ็นนิล. (2546). *หอมระเหย ศาสตร์แห่งการบำบัด*. กรุงเทพฯ: ก.พล.

จำรัส เซ็นนิล และพิศม มลิสสุวรรณ. (2546). *หอมระเหย...ศาสตร์แห่งการบำบัด*. กรุงเทพฯ: ก.พล.

ฐาปนี หงส์รัตนาวรกิจ. (2550). *น้ำมันหอมระเหยและการใช้สுகนธบำบัด*. นครนายก:

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นวลปราง น่องใจ. (2537). *สปากับสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: อักษรา การพิมพ์.

นิตยสารแพรว. (2547). *The Magic of Spa*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ปริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

มัลลิกา วาพิทักษ์. (2554). *คู่มือการนวดน้ำมันโรมาที่ดีและเข้าใจง่าย Aroma Oil Massage*.

กรุงเทพฯ: บริษัทพาณิชพระนคร.

ลลิตา ธีระศิริ และนิทรภาพ รุจนวิศาล (2546). *บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก*. กรุงเทพฯ:

บริษัทรีดเดอร์ไคเจสท์.

ศศวรรณ มงคลภาพ. (2537). *สுகนธบำบัดและคุณประโยชน์จากเครื่องหอม*. กรุงเทพฯ: มายิก

สำนักพิมพ์

อรชร เอกภาพสากล. (2547). *มหัศจรรย์น้ำมันหอมระเหย*. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

จงกษพร พินิจอักษร. (ม.ป.ป.). *การประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยในแพทย์ทางเลือก*. สืบค้นเมื่อ

กันยายน 19, 2558, จาก http://thaicamdb.info/Downloads/PDF/สுகนธบำบัด_บทที่%206.pdf.

นภาลักษณ์ หาญสุนันทนนท์. (ม.ป.ป.). *ตำราวิชาการสுகนธบำบัด*. สืบค้นเมื่อ กันยายน 19, 2558, จาก

http://thaicamdb.info/Downloads/PDF/สுகนธบำบัด_บทที่%204.pdf.

สุรพจน์ วงศ์ใหญ่. (ม.ป.ป.). *ตำราวิชาการสுகนธบำบัด*. สืบค้นเมื่อ กันยายน 19, 2558, จาก

http://thaicamdb.info/Downloads/PDF/สுகนธบำบัด_บทที่%201.pdf.