



Aromatherapy สุขนรบำบัด

ผศ. อลิสา ฤทธิชัยฤกษ์

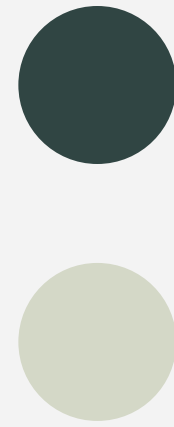
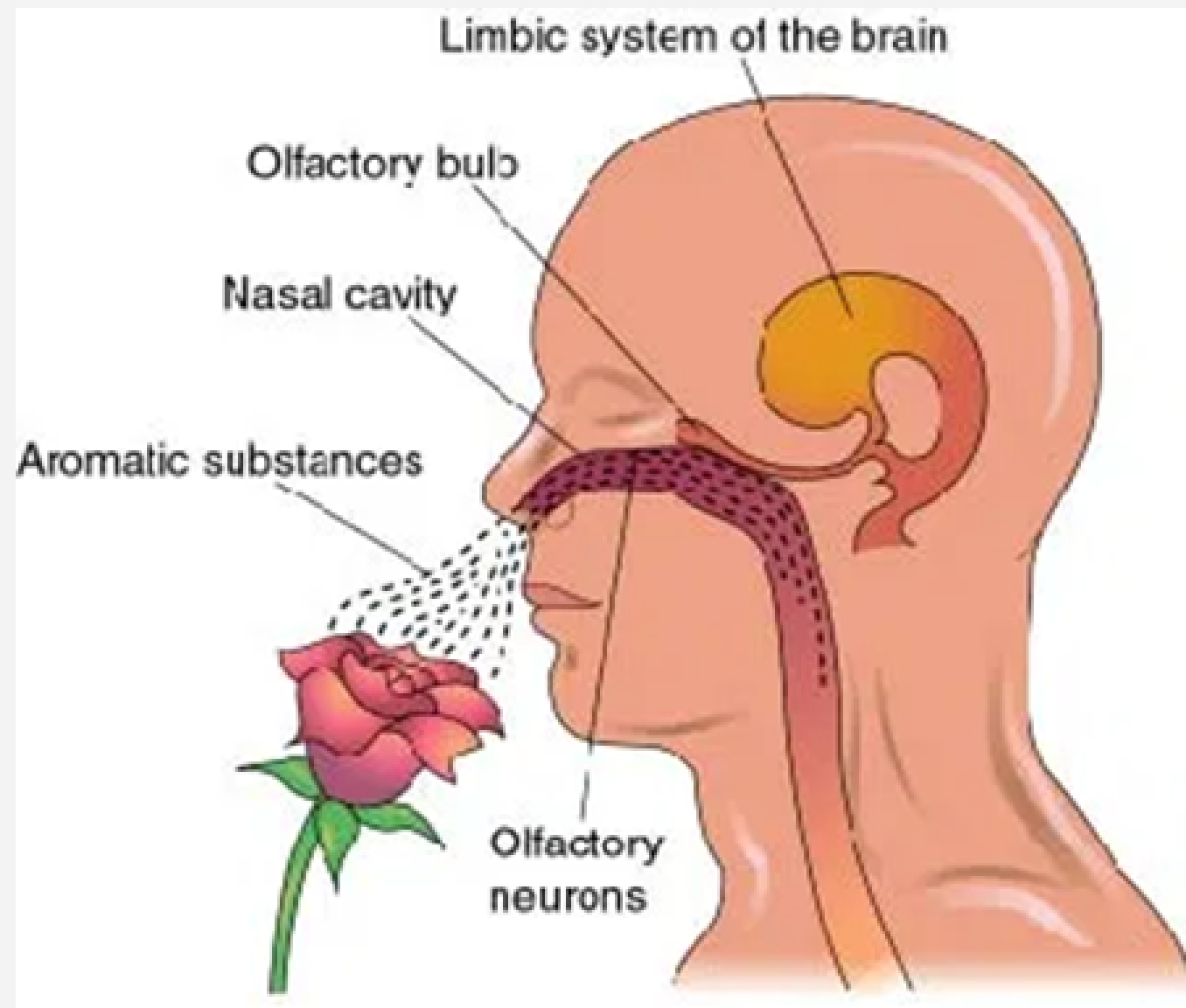
Aromatherapy

Aroma กลิ่น + Therapy การบำบัด

ศาสตร์ของการบำบัดด้วยกลิ่น

- สุนทรบำบัด
- สิวสุนทรบำบัด
- คันทรบำบัด
- พฤษสุนทรบำบัด





Truly Holistic Therapy

ดร. จงกชพร พิณจักษ์ษร

- ทางกายภาพ (Physical)
- เคมีภายในร่างกาย (Pharmaceutical)
- ความรู้สึก (Emotion)
- จิตใจ (Mind)
- จิตวิญญาณ (Spiritual)





ความเป็นมาของอโรมาเธอราพี

ยุคโบราณ



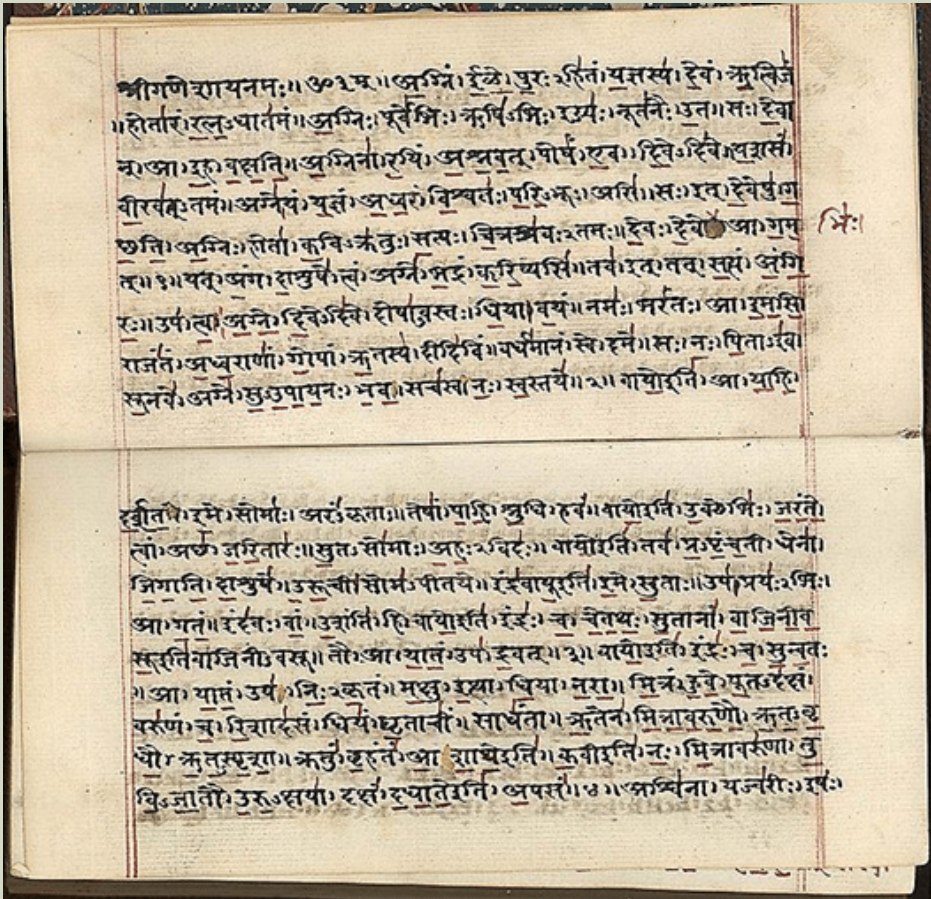
Egypt





India

คัมภีร์ฤคเวท และคัมภีร์พระเวท



China

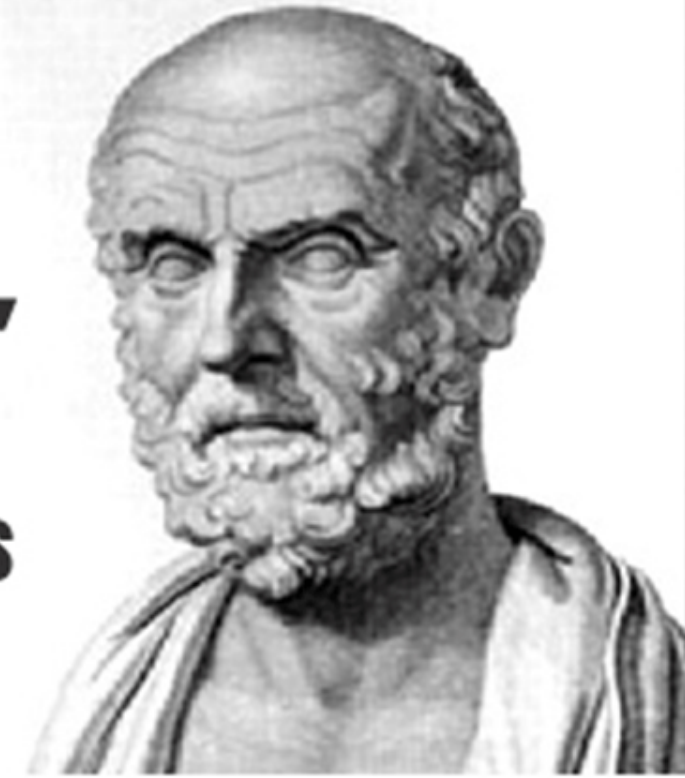
บันทึกหวางตี้เน่ยจิง

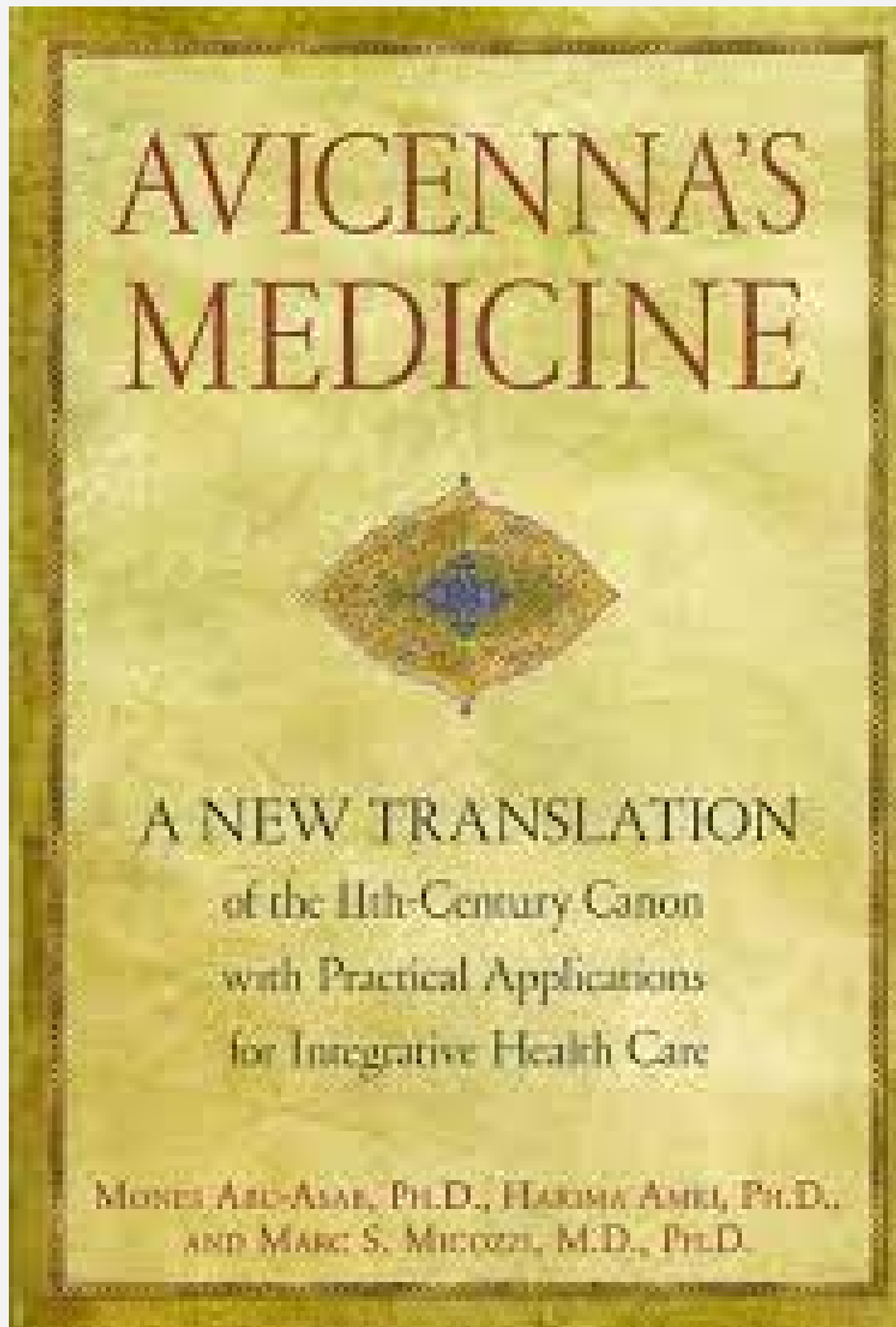


ชาวกรีก

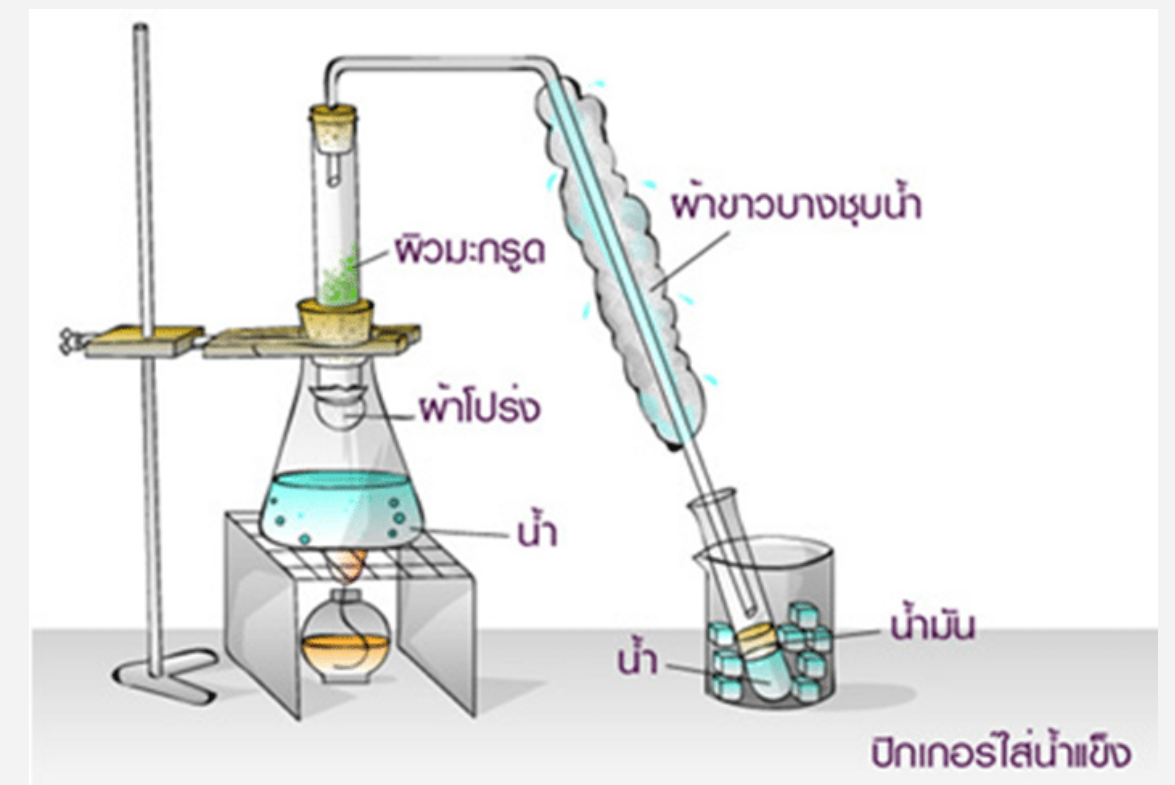


**"Let food be
thy medicine"**
~ Hippocrates





อวีเซนน่า (Avicenna ค.ศ. 980-1037) Ibn Sina
“The book of Healing & The Canon of Medicine”





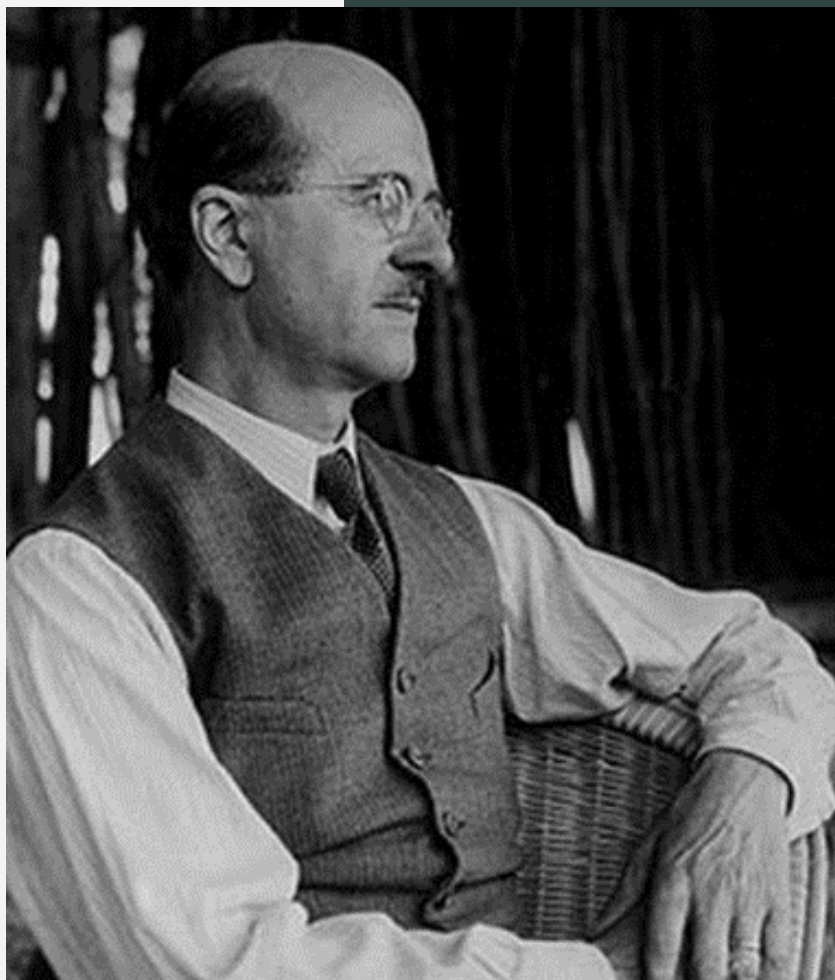
ยุคกลาง

ยุคฟื้นฟู – ยุคปัจจุบัน

René-Maurice Gattefossé

บิดาของการบำบัดด้วยเครื่องหอมสมัยใหม่

Gattefossé's Aromatherapy-The First Book of Aromatherapy”





Dr. Jean Valnet



Madame Marguerite Maury

การใช้น้ำมันหอมระเหยในเชิงสุนทรบำบัด



Psycho Aromatherapy



Beauty Aromatherapy



Medical Aromatherapy หรือ
Therapeutic Aromatherapy

น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil หรือ Volatile Oil)



ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกาย

● ระบบไหลเวียนโลหิต

● ระบบน้ำเหลือง

● ระบบกล้ามเนื้อ

● ระบบย่อยอาหาร

● ระบบประสาท

● ระบบสืบพันธุ์

● ระบบโครงสร้างร่างกาย

คุณลักษณะของน้ำมันหอมระเหยแท้

ไม่ทิ้งคราบ
จุดเดือดต่ำ
ไวไฟ
มีกลิ่นเฉพาะตัว
ละลายได้ดีในน้ำ
ความทนทานของกลิ่นต่างกัน





Natural Oil

Process Oil

Natural Oil

Organic Oil

Pure Oil



การเลือกซื้อน้ำมันหอมระเหย

ร้านที่ซื้อ

ผู้ขาย

การดม

ฉลาก

ราคา

บรรจุภัณฑ์

น้ำมันในขวด

ไม่ซื้อเพราะโฆษณา



น้ำมันตัวพาหรือน้ำมันรองพื้น
(Carrier Oil หรือ Base Oil)

รูปแบบของสุคนธบำบัดที่ใช้ในสปา

การสูดดม

การสูดดมทางตรง
(Inhalation)

สูดดมโดยตรงจากสำลี หรือผ้า

สูดดมจากไอน้ำ (Steam Inhalation)



รูปแบบของสุคนธบำบัดที่ใช้ในสปา

การสูดดม

การสูดดมทางอ้อม

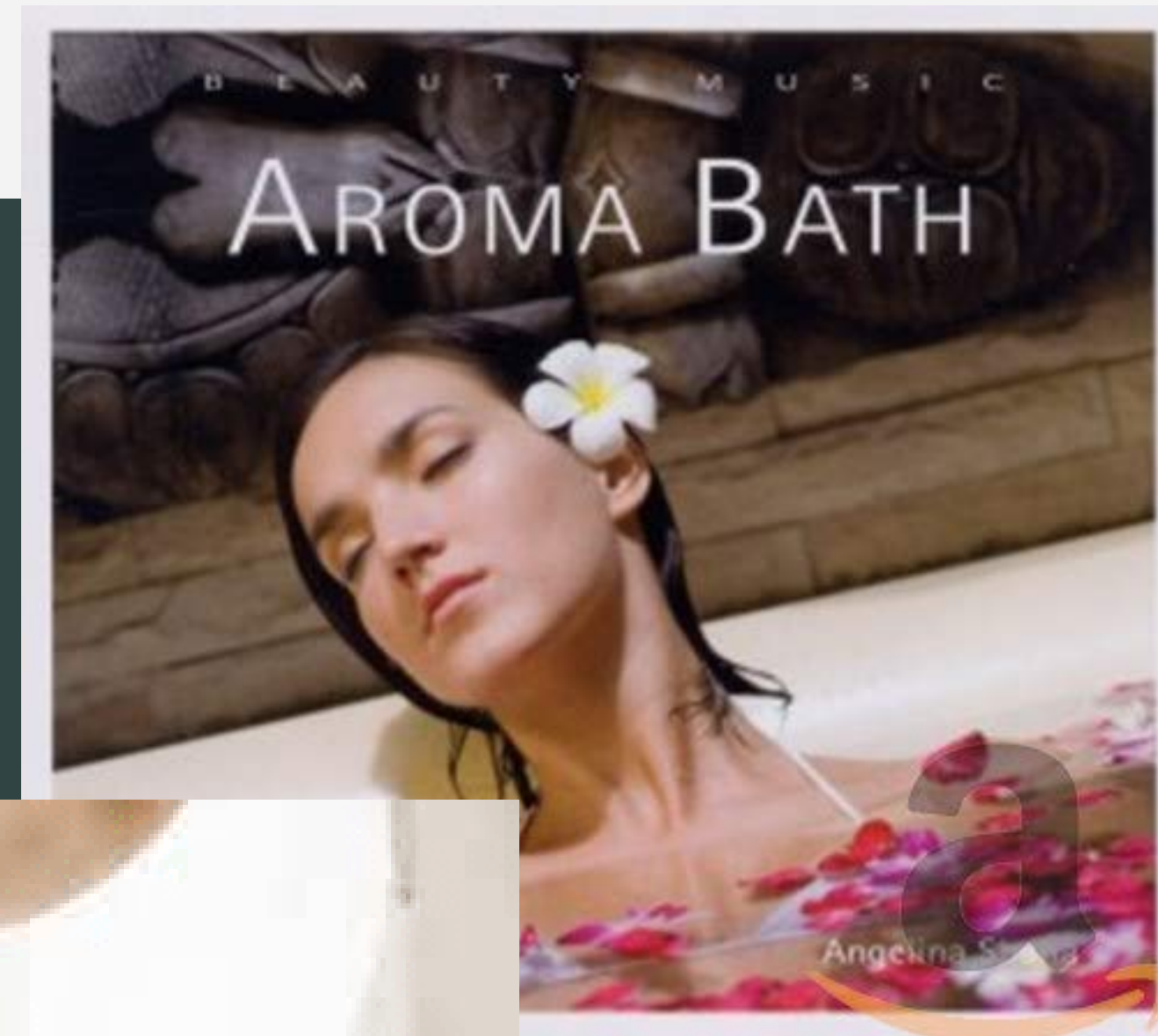
- Aromatic Diffuser or Burner
- Steamer or Nebulizer Diffuser
- การใช้สเปรย์น้ำมันหอมระเหย
- Humidifier
- กำยาน รูป เทียนหอม



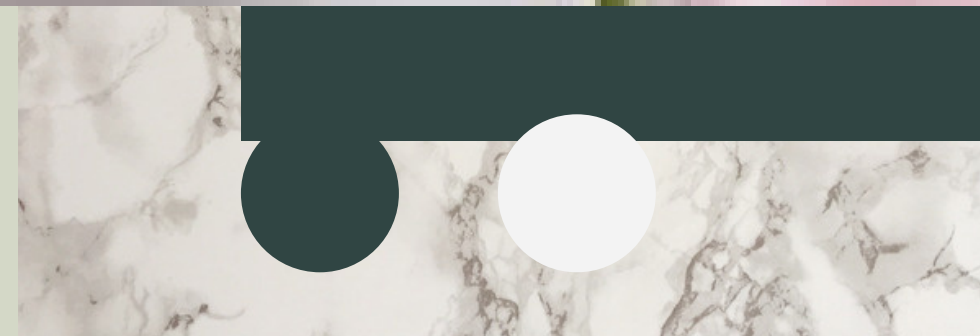
รูปแบบของสุคนธบำบัดที่ใช้ในสปา

การซึมเข้าสู่ผิวหนัง

- การแช่ (Baths)
- การอบ หรือชาวน่า
- การประคบ
- การนวด



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ให้บริการนวดน้ำมัน



ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้รับบริการนวดน้ำมัน



การผสมน้ำมันหอมระเหยสำหรับการนวด

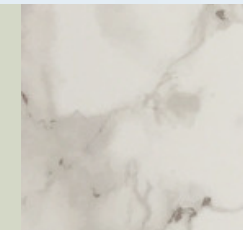
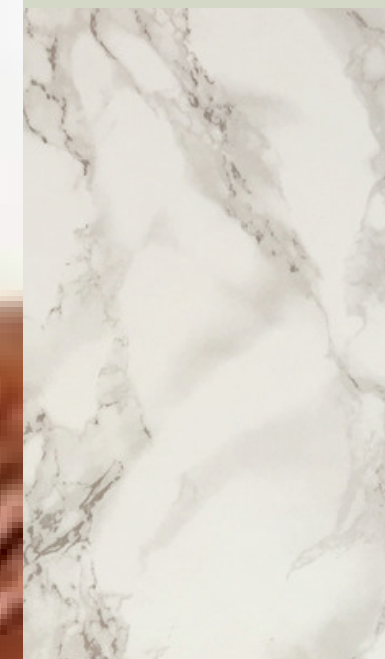
เพศ

วัย

อายุ

สุขภาพ

โรคประจำตัวของผู้รับบริการ



ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย สำหรับสุคนธบำบัด

- ศึกษารายละเอียดของน้ำมันหอมระเหย
- ทดสอบก่อนใช้
- เจือจางก่อนทุกครั้ง
- ล้างมือทุกครั้ง ระวังอย่าให้เข้าตา
- มีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดใดชนิดหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน



ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย สำหรับสุนทรบำบัด

- หลีกเลียงแสงแดด
- บางชนิดมีฤทธิ์เข้มข้น
- ระมัดระวังการใช้น้ำมันหอมระเหยกับผู้มีผิวบอบบาง
- ไม่แนะนำให้ใช้น้ำมันหอมระเหยกับสตรีมีครรภ์

