

การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย ศาสตร์แห่งกลิ่นเพื่อสุขภาพองค์รวม

ณัฐรดา บุรุษเลี่ยม*

บทคัดย่อ

“ศาสตร์แห่งกลิ่น” เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สะท้อนถึงลักษณะการบำบัดที่ใช้กลิ่นหอมจากพืชธรรมชาติในการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ในโลกปัจจุบันมีการใช้ศาสตร์นี้ทั้งในรูปแบบตะวันตก คือ อโรมาเทอราพี และรูปแบบตะวันออก โดยเฉพาะในบริบทไทย ซึ่งเรียกว่า สุวคนธบำบัด มีต้นกำเนิดและวัฒนธรรมการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดและทั้งสองแนวทางยังมีเป้าหมายคล้ายกัน แต่ก็มีที่มา หลักคิด และวิธีการที่แตกต่างกันอย่างน่าสนใจ ศาสตร์นี้มีรากฐานมาจากหลายวัฒนธรรมตั้งแต่อดีต โดยในยุคโบราณ ชาวอียิปต์และชาวกรีกใช้น้ำมันจากพืชในการบำบัดโรค รวมถึงใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา ในโลกตะวันออก น้ำมันจากไม้จันทน์หรือตะไคร้หอมได้ถูกนำมาใช้เพื่อขับไล่ความกังวลและชำระจิตใจ ในขณะที่ชาวจีนและชาวอินเดีย ใช้กลิ่นหอมจากสมุนไพรเพื่อรักษาความไม่สมดุลของร่างกาย ทั้งหมดนี้สะท้อนว่ามนุษย์เชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านกลิ่นมาเนิ่นนาน ในยุคสมัยใหม่ Aromatherapy ได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาโดย Rene-Maurice Gattefossé นักเคมีชาวฝรั่งเศสที่ค้นพบคุณสมบัติทางการบำบัดของน้ำมันหอมระเหยจาก ลาเวนเดอร์ ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20

คำสำคัญ : การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย, ศาสตร์แห่งกลิ่น, สุขภาพองค์รวม

Aromatherapy: The Science of Scents for Holistic Wellness

NaTrada Burusliam*

Abstract

“The Science of Scents” It is another approach to holistic health care which reflects the therapeutic nature of using natural plant fragrances in physical and mental recovery. Nowadays, this science is used in both western styles which calls aromatherapy and in oriental style, especially in Thailand, which calls Suwakontha therapy. Both approaches have similar goals, but interestingly they have different origins, ideas, and methods. This science has its roots in many cultures. Egyptians and Greeks used plant oils in therapy and also in religious ceremonies. In the eastern world, oil from sandalwood or citronella has been used to dispel anxiety and cleanse the mind, while the Chinese and Indians use herbal aromas to maintain balance of the body. In the modern era, aromatherapy has been revived by French chemist, Rene-Maurice Gattefossé, which discover the healing properties of essential oil from lavender in the early 20th century.

Keywords : aromatherapy, the science of scents, holistic wellness

* แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลชลบุรี

* Thai Traditional Medicine, Professional Level, Chonburi Hospital

“ศาสตร์แห่งกลิ่น” เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สะท้อนถึงลักษณะการบำบัดที่ใช้กลิ่นหอมจากพืชธรรมชาติในการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ในโลกปัจจุบันมีการใช้ศาสตร์นี้ทั้งในรูปแบบตะวันตก คือ Aromatherapy และรูปแบบตะวันออก โดยเฉพาะในบริบทไทย ซึ่งเรียกว่า สิวคนธบำบัด มีต้นกำเนิดและวัฒนธรรมการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดและทั้งสองแนวทางยังมีเป้าหมายคล้ายกัน แต่ก็มีที่มา หลักคิด และวิธีการที่แตกต่างกันอย่างน่าสนใจ

ต้นกำเนิดและวัฒนธรรม¹

ศาสตร์นี้มีรากฐานมาจากหลายวัฒนธรรมตั้งแต่อดีต โดยในยุคโบราณ ชาวอียิปต์และชาวกรีกใช้น้ำมันจากพืชในการบำบัดโรค รวมถึงใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การบูชาพระเจ้า การใช้ในการชำระร่างกายหรือวิธีการทำให้ผิวพรรณสวยงาม ในโลกตะวันออก น้ำมันจากไม้จันทน์หรือตะไคร้หอมได้ถูกนำมาใช้เพื่อขับไล่ความกังวลและชำระจิตใจ ในขณะที่ชาว

จีนและชาวอินเดีย ใช้กลิ่นหอมจากสมุนไพรเพื่อรักษาความไม่สมดุลของร่างกายตามหลักแพทย์แผนโบราณ ทั้งหมดนี้สะท้อนว่ามนุษย์เชื่อมโยงกับธรรมชาติผ่านกลิ่นมาเนิ่นนาน

ในยุคสมัยใหม่ Aromatherapy ได้รับการฟื้นฟูและพัฒนาโดย Rene-Maurice Gattefossé นักเคมีชาวฝรั่งเศส ที่ค้นพบคุณสมบัติทางการบำบัดของน้ำมันหอมระเหยจากลาเวนเดอร์ ในช่วงต้นศตวรรษที่ 20¹ ซึ่งกลายเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาวิธีการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย

สิวคนธบำบัด และ Aromatherapy ทั้งสองอย่างเกี่ยวข้องกับการใช้กลิ่นเพื่อส่งเสริมสุขภาพ แต่มีความเหมือนและความแตกต่างกันบางประการ ซึ่งสามารถสรุปในรูปแบบตารางได้ดังนี้:

หัวข้อ	สิวคนธบำบัด	Aromatherapy
ความหมาย	ศาสตร์ไทยด้านการบำบัดด้วยกลิ่นจากธรรมชาติ มาจากคำไทย-สันสกฤต “สิวคนธ” แปลว่า “กลิ่นหอมอันประเสริฐ”	ศาสตร์ตะวันตกด้านการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยจากพืช
ที่มา	มาจากภูมิปัญญาไทยดั้งเดิม	มาจากยุโรป (ฝรั่งเศส, อังกฤษ)
วัตถุดิบหลัก	สมุนไพรไทย, ดอกไม้, เครื่องหอมไทย	
(เช่น เทียนอบ, กายาณ)	น้ำมันหอมระเหยจากพืช เช่น ลาเวนเดอร์, เปปเปอร์มินต์	
วิธีการใช้	การสูดดม, ประคบ, อบไอน้ำ, การนวดแบบไทย	การสูดดม, การนวด, การอาบน้ำ, การกระจายกลิ่นด้วย diffuser
วัตถุประสงค์	ส่งเสริมสุขภาพกายและใจ, ฟื้นฟูพลังชีวิตแบบไทย	ผ่อนคลาย, ลดความเครียด, บรรเทาอาการต่าง ๆ
แนวคิดพื้นฐาน	เน้นพลังธรรมชาติและธาตุทั้ง 4	เน้นคุณสมบัติทางชีวภาพของน้ำมันหอมระเหย
การแพร่หลาย	พบบ่อยในสปาไทย, แพทย์แผนไทย	ใช้ในสปาสากล, การบำบัดแบบองค์รวมในตะวันตก
การผสมกลิ่น	ผสมตามตำรับไทยโบราณ, มีลักษณะเฉพาะของไทย	ผสมตามคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด

แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Wellness)¹

ทั้งสுவคนบำบัดและ Aromatherapy ต่างก็สนับสนุนแนวคิดของ **สุขภาพแบบองค์รวม** ซึ่งหมายถึงการดูแลที่

ไม่ใช่แค่ “ร่างกาย” แต่ครอบคลุมถึง **จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ** ด้วย

มิติของสุขภาพ	บทบาทของ “ศาสตร์แห่งกลิ่น”
กายภาพ	บรรเทาอาการปวด ช่วยให้หายใจโล่ง ช่วยให้นอนหลับ
อารมณ์	ลดความเครียด คลายกังวล เสริมอารมณ์เชิงบวก
จิตใจ	เสริมสมาธิ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์
จิตวิญญาณ	ใช้ในพิธีกรรมหรือสมาธิเพื่อสร้างความสงบภายใน

กลไกการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหย (essential oils) ต่อ ระบบประสาท²⁻⁴

1. การออกฤทธิ์ผ่านระบบประสาทรับกลิ่น (Olfactory System)

- กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยสามารถจับกับตัวรับกลิ่นในจมูก (olfactory receptors) และส่งสัญญาณไปยัง olfactory bulb จากนั้นส่งต่อไปยัง limbic system และ hypothalamus ซึ่งควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม และการตอบสนองทางกายภาพ
- การสูดดมประมาณ 15 นาทีสามารถกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งสะท้อนถึงการตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์

2. ผลต่อ GABAergic System และสารสื่อประสาทอื่น ๆ

- หลายงานวิจัยสนับสนุนว่า น้ำมันหอมระเหยสามารถเพิ่มกิจกรรมของ GABAergic system โดยเฉพาะการมีปฏิสัมพันธ์กับ GABA_A receptors ซึ่งมีผลคลายความกังวล (anxiolytic) และสงบ
- สารบางชนิด เช่น α -pinene (จาก *C. obtusa*) สามารถยืดเวลาการส่งสัญญาณ GABAergic และไปจับที่ทั้งตำแหน่งเดียวกับ benzodiazepine บน GABA_A receptor
- สารในน้ำมันหอมระเหยเช่น linalool, borneol, thymol, carvacrol ฯลฯ พบว่ามีผลต่อ GABA_A receptor
- บางกลไกเป็นแบบ หลายเป้าหมาย (multi-target) เช่น ลดการทำงานของ sodium channels และกระตุ้น GABA_A ในคราวเดียวกัน — ส่งผลลดอาการปวด กระตุ้นการคลายประสาท และต้านชัก

3. ผลต่อสารสื่อประสาทอื่นและฮอร์โมน

- น้ำมันหอมระเหยบางชนิด (เช่นจาก *Melissa officinalis*, *Piper guineense*) มีรายงานว่าเพิ่มระดับ serotonin (5 HT) ในสมอง ซึ่งอาจเป็นกลไกช่วยลดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า

lis, *Piper guineense*) มีรายงานว่าเพิ่มระดับ serotonin (5 HT) ในสมอง ซึ่งอาจเป็นกลไกช่วยลดความเครียดหรือภาวะซึมเศร้า

- Lavender (*Lavandula angustifolia*) พบว่าออกฤทธิ์ผ่านทางระบบ serotonergic มากกว่าที่จะเกี่ยวข้องกับ GABA ชัดเจน

- นอกจากนี้ งานวิจัยยังพบว่า EOs ส่งผลต่อหลายระบบ เช่น monoamine neurotransmitters, amino acid neurotransmitters, และ axis hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA-axis) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเครียด

4. การศึกษาเชิงระบบและผลประโยชน์ด้านคลินิก

- มีการศึกษาชี้ว่า EOs มีสรรพคุณหลากหลาย เช่น ทำให้มีสมาธิดีขึ้น (nootropic), นอนหลับดีขึ้น, ด้านภาวะซึมเศร้า, ลดความวิตกกังวล, บรรเทาอาการปวด และมีฤทธิ์ปกป้องระบบประสาท (neuroprotective)

- การทบทวน scoping review ระบุว่า EOs ส่งผลต่อระบบประสาทได้หลายด้าน ทั้งอารมณ์ สมาธิ ความทรงจำ การควบคุมอัตโนมัติ ฯลฯ

- งานวิจัยในห้องทดลองพบว่า EOs เช่น pepper mint และ chamomile ให้ผลกระตุ้นระบบประสาท (stimulant like), ขณะที่เดียวกัน orange, grapefruit, cypress ให้ผลกด (depressant like)

- ในคลินิกมีรายงานว่า EOs สามารถลดความดันโลหิต, อัตราการเต้นของหัวใจ, เปลี่ยนแปลงคลื่นสมอง, และลดฮอร์โมนความเครียด (cortisol) เมื่อใช้รักษาในคน

5. ผลทางเภสัชวิทยาของสารออกฤทธิ์

กลไกการออกฤทธิ์หลัก	ผลทางเภสัชวิทยา
ระบบรับกลิ่น- limbic pathway	ส่งผลอารมณ์ อารมณ์ ผ่อนคลาย ความเครียด
GABAergic modulation	เพิ่มการทำงานของ GABA _A , ลดความวิตกกังวล
Na ⁺ channel modulation	มีผลบรรเทาอาการปวด ช่วยต้านชัก
Serotonergic & monoamines	ปรับอารมณ์ ลดภาวะเครียด
ระบบ HPA axis	ลดฮอร์โมนความเครียดอย่าง cortisol
ผลสำรวจทางกายภาพ/คลินิก	ด้านอารมณ์ ความจำดีขึ้น การนอน และสบายใจ

การบำบัดด้วย สุนทรบำบัด และ Aromatherapy มีวิธีประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ การใช้งานที่หลากหลาย โดยแต่ละศาสตร์อาจมีวิธีคล้ายกันใน โดยสามารถแบ่งวิธีใช้ได้เป็นหลายรูปแบบ ดังนี้:

วิธีการบำบัดด้วย สุนทรบำบัด (แนวตะวันออก/อินเดีย-ไทย)¹

วิธีการ	รายละเอียด	เป้าหมาย / ประโยชน์
การสูดดม (Inhalation)	การสูดดมกลิ่นผ่านสมาธิ จุดธูปหอม สมุนไพร น้ำมันหอม หรือพืชหอมระหว่างทำสมาธิ	ชำระจิตใจ ปรับสมดุลพลังงานภายใน
การพ่นอบรมด้วยควันหอม (Dhoop)	จุดธูปหอมให้เกิดควัน เช่น สมุนไพร เครื่องหอมแบบไทยหรืออินเดีย	ขับไล่พลังลบ ทำความสะอาดพลังงานในสถานที่
การใช้ตามธาตุเจ้าเรือน	ใช้กลิ่นตาม "ธาตุ" ของแต่ละบุคคล (ดิน น้ำ ลม ไฟ)	เพื่อเสริมสมดุล ปรับธาตุ ป้องกันโรค
การอบตัวด้วยกลิ่นสมุนไพร	ใช้ไอน้ำจากสมุนไพรไทยที่มีกลิ่นหอม เช่น ตะไคร้ ขมิ้น ใบมะกรูด	ขับของเสีย ผ่อนคลายพลังลมในร่างกาย
การบูชาหรือประกอบพิธีกรรม	ใช้กลิ่นหอมในพิธีกรรมต่างๆ เช่น การสวดมนต์ ไหว้พระ บูชาครู	สร้างพลังจิต ปรับพลังจักระ

วิธีการบำบัดด้วย Aromatherapy (แบบตะวันตก)^{1,2}

วิธีการ	รายละเอียด	เป้าหมาย / ประโยชน์
การสูดดม (Inhalation)	สูดกลิ่นโดยตรง, ผ่านเครื่องพ่นไอน้ำ (diffuser) หรือหยดบนผ้า	ลดความเครียด, ปรับสมดุลอารมณ์, ช่วยให้หายใจสะดวก
การนวด/ทาผิว (Massage / Topical)	ผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันพา (carrier oil) แล้วนวดตามร่างกาย	บรรเทาปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ
การแช่ตัว (Bathing)	หยดน้ำมันหอมระเหยลงในอ่างอาบน้ำหรือน้ำอุ่น	ผ่อนคลาย, บำรุงผิว, บรรเทาอาการต่างๆ
การประคบ (Compress)	ใช้ผ้าชุบน้ำอุ่นหรือน้ำเย็นผสมน้ำมันหอม แล้วประคบบริเวณที่ต้องการ	ลดบวม, ปวดเมื่อย, ฟันพุในร่างกาย
การใช้ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป	เช่น เทียนหอม, โรลออน, สเปรย์, สบู่, แชมพูที่มีน้ำมันหอมระเหยผสม	ปรับบรรยากาศ ส่งผลต่ออารมณ์, ใช้งานสะดวก
การสูดดมทางอ้อม (Passive diffusion)	ตั้งขวดเปิดไว้ในห้อง / ใช้ไม้หอม / ถุงผ้าหอม	สร้างบรรยากาศดีในบ้านหรือที่ทำงาน

วิธีการบำบัดและตัวอย่างน้ำมันหอมระเหย²

วิธีการบำบัด	วิธีใช้	ผลลัพธ์ที่คาดหวัง / ประโยชน์	ข้อควรระวัง	ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหย
การสูดดม (Inhalation)	หยดน้ำมันหอมระเหย 3-5 หยดในเครื่องพ่นไอน้ำ หรือ หยดลงบนผ้า/สำลี สูดดมโดยตรง	ลดความเครียด เพิ่มสมาธิ บรรเทาอาการคัดจมูก ออกฤทธิ์เร็ว	หลีกเลี่ยงในผู้มีโรคหอบหืด, ใช้ในห้องอากาศถ่ายเทดี	Lavender, Peppermint, Eucalyptus, Lemon
การนวดบำบัด (Massage)	ผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันตัวพา (อัตรา 1-2%) แล้วนวดตามร่างกาย	คลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ชี้มซาบทางผิวหนัง	ควรทดสอบการแพ้, ห้ามใช้ตรงบริเวณแผลเปิด	Chamomile, Geranium, Rosemary, Clary sage
การอบไอน้ำ (Steam inhalation)	หยดน้ำมันลงในน้ำร้อน แล้วสูดดมไอน้ำ	ช่วยเปิดโพรงจมูก, ลดคัดจมูก, บรรเทาโรคหวัด	หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ไอน้ำเกินไป อาจลวกผิว	Eucalyptus, Tea tree, Peppermint
การแช่น้ำสมุนไพร (Bathing)	หยด 5-10 หยดในอ่างน้ำอุ่น (ควรผสมกับนมสดหรือน้ำมันพาก่อน)	ผ่อนคลายกายและใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ระวังผิวระคายเคือง ต้องเจือจางก่อนใช้	Lavender, Rose, Ylang Ylang, Sandalwood
การประคบ (Compress)	หยด 2-3 หยดในน้ำอุ่น หรือน้ำเย็น ชุบผ้าประคบบริเวณที่ต้องการ	น้ำอุ่น: คลายกล้ามเนื้อ น้ำเย็น: ลดอักเสบบวม	หลีกเลี่ยงในผู้มีผิวบอบบาง	Chamomile, Marjoram, Ginger, Lavender
การใช้ในผลิตภัณฑ์ประจำวัน	ผสมน้ำมันหอมระเหยในโลชั่น ครีม แชมพู หรือทำสเปรย์ปรับอากาศ	บำรุงผิวพรรณ ดูแลเส้นผม สร้างบรรยากาศที่ดีขึ้น/สงบ	บางคนอาจไวต่อกลิ่น, ห้ามใช้เข้มข้นโดยตรง, ควรทดสอบการแพ้	Orange, Bergamot, Lemongrass, Grapefruit Tea tree, Lavender, Frankincense

คุณสมบัติและฤทธิ์ทางการบำบัดของน้ำมันหอมระเหย⁵⁻⁸

น้ำมันหอมระเหยที่มี ฤทธิ์กระตุ้น (stimulating effect) จะช่วยเพิ่มความตื่นตัว กระตุ้นระบบประสาทกลาง เพิ่ม

พลังงานทางจิตใจและร่างกาย เหมาะสำหรับเวลาทำงาน อ่านหนังสือ หรือช่วงที่รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ

❖ น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ “Stimulating”

ชื่อ (Essential Oil)	คุณสมบัติ	วิธีการใช้งาน
Peppermint (Mentha × piperita)	กระตุ้นสมอง เพิ่มความสดชื่น บรรเทาอาการเหนื่อยล้า	สูดดมจาก diffuser หรือหยดใส่ผ้าเช็ดหน้า
Rosemary (Rosmarinus officinalis)	เพิ่มความจำ ความชัดเจนทางความคิด กระตุ้นสมาธิ	สูดดมก่อนสอบ/ทำงาน, ผสมในน้ำมันนวดศีรษะ
Lemon (Citrus limon)	เสริมพลัง ลดอาการซึมเศร้า กระตุ้นจิตใจ	ใช้ใน diffuser ช่วงเช้าเพื่อเริ่มวันใหม่
Eucalyptus (Eucalyptus globulus)	กระตุ้นระบบหายใจ เปิดโพรงจมูก เพิ่มความสดชื่น	สูดไอในน้ำร้อน หรือในสปาอบไอน้ำ
Basil (Ocimum basilicum)	กระตุ้นสมอง ลดความเหนื่อยล้า ปรับสมดุลฮอร์โมนบางชนิด	ผสมใช้ในการนวดศีรษะหรือขมับ
Ginger (Zingiber officinale)	กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มพลังและความอบอุ่นในร่างกาย	ใช้ในน้ำมันนวดหรือประคบร้อน
Cinnamon (Cinnamomum zeylanicum)	กระตุ้นอารมณ์ เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า	ใช้แต่น้อยเพราะแรง อาจทำให้ระคายผิว

น้ำมันหอมระเหยที่มี ฤทธิ์ผ่อนคลาย (Relaxing) เป็นกลุ่มน้ำมันที่มีคุณสมบัติช่วยลดความเครียด คลายความกังวล

ส่งเสริมการนอนหลับ และทำให้รู้สึกสงบ เหมาะสำหรับใช้ในช่วงเย็น ก่อนนอน หรือเมื่อรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์หรือร่างกาย

❖ น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ “Relaxing”

ชื่อ (Essential Oil)	คุณสมบัติ	วิธีการใช้งาน
Lavender	ผ่อนคลายระบบประสาท ช่วยให้นอนหลับ	สูดดมก่อนนอน หยดบนหมอน หรือใช้ใน diffuser
Chamomile	ลดความวิตกกังวล อ่อนโยนต่อจิตใจ	ใช้ในน้ำแช่เท้าหรือ diffuser
Ylang Ylang (กระดังงา)	กลิ่นหวาน ช่วยลดความดันโลหิตและอารมณ์แปรปรวน	สูดดมหรือผสมน้ำมันนวดบริเวณคอ
Bergamot	ช่วยให้อารมณ์ดี ผ่อนคลายจิตใจ ลดอาการซึมเศร้า	ใช้ใน diffuser หรือทำสเปรย์ปรับอากาศ
Frankincense	สงบจิตใจ เพิ่มสมาธิ เชื่อมโยงกับการฝึกสมาธิ	สูดดมขณะทำสมาธิหรือนวดแบบอโรมา
Sandalwood (จันทน์เทศ)	กลิ่นไม้สงบ ช่วยคลายความตึงเครียดทางจิตใจ	ใช้ใน diffuser หรือผสมกับน้ำมันนวด
Clary Sage	ปรับสมดุลฮอร์โมน ผ่อนคลายความตึงเครียด	สูดดมหรือใช้ในน้ำมันอาบน้ำ
Neroli (ดอกส้ม)	กลิ่นหอมพลอร์ล ช่วยลดภาวะเครียดและนอนไม่หลับ	ใช้ในสเปรย์หมอนหรือสูดดมโดยตรง

! ข้อควรระวัง

- ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม โดยเฉพาะ Ylang Ylang และ Clary Sage เพราะกลิ่นแรงเกินไปอาจทำให้เวียนหัวได้
- ผู้ที่ตั้งครรภ์ หรือมีภาวะความดันต่ำ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้
- ห้ามใช้โดยตรงกับผิวโดยไม่เจือจางกับน้ำมันพา (carrier oil)

น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ “Refreshing” หรือ **ช่วยให้รู้สึกสดชื่น** มักใช้เมื่อต้องการฟื้นฟูพลังงานทางกายและใจ ลดความง่วง ความเมื่อยล้า หรืออาการอ่อนเพลีย ช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวา เหมาะอย่างยิ่งสำหรับช่วงเช้า หรือช่วงที่ต้องการฟื้นฟูสมาธิ

✳️ น้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ “Refreshing”

น้ำมันหอมระเหย	กลิ่นและคุณสมบัติเด่น	วิธีการใช้งาน
Lemon	กลิ่นเปรี้ยว สดใส ช่วยกระตุ้นอารมณ์	สูดดมผ่าน diffuser ช่วงเช้า
Sweet Orange	กลิ่นหวานอ่อน ๆ ให้ความสดชื่นและผ่อนคลายพร้อมกัน	ใช้ในห้องทำงานหรือในห้องนอน
Peppermint	เย็นสดชื่นทันที กระตุ้นสมอง ลดอาการง่วง	สูดดมก่อนทำงานหรือขับรถ
Grapefruit	สดชื่น กระตุ้นอารมณ์ ช่วยลดความเครียด	ผสมในน้ำมันหวด หรือ diffuser
Spearmint	หอมเย็นอ่อนกว่าเปปเปอร์มินต์ เหมาะกับผู้มีผิวแพ้ง่าย	ใช้ผสมน้ำอาบ หรือน้ำมันหวด
Eucalyptus	เย็น ช่วยให้หายใจโล่ง และฟื้นฟูพลังเร็ว	ใช้ในไอน้ำ หรือขณะอาบน้ำอุ่น
Bergamot	หอมเปรี้ยว+หวาน ผ่อนคลายแต่กระตุ้นอารมณ์เชิงบวก	ใช้สูดดมตอนอารมณ์ไม่มั่นคง

ลักษณะเด่นของน้ำมันแนว Refreshing

- กลิ่นส่วนใหญ่จะมาจาก ตระกูล Citrus และ Mint
- ใช้ช่วยลดอาการเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด หมดแรง สมาธิสั้น ขาดแรงจูงใจ
- เหมาะกับการใช้ในตอนเช้า หรือตอนบ่ายที่ง่วงและอ่อนเพลีย

แนวทางการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยอย่างถูกต้อง^{7,8}**1. เลือกตามวัตถุประสงค์ของการใช้งาน**

วัตถุประสงค์	น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ	คุณสมบัติเด่น
ผ่อนคลาย / นอนหลับ	Lavender, Chamomile, Neroli	ช่วยสงบจิต ลดความเครียด คลายกล้ามเนื้อ
เพิ่มสมาธิ / สดชื่น	Peppermint, Rosemary, Lemon	กระตุ้นสมอง ลดอาการอ่อนเพลีย
บรรเทาอาการปวด	Eucalyptus, Ginger, กานพลู	ลดอาการปวดเมื่อย บวม และอักเสบ
บำรุงผิว	Tea Tree, Lavender, Geranium	ต้านเชื้อ รักษาสิว แผลเล็กน้อย
ปรับอารมณ์	Bergamot, Ylang Ylang, พืชมะลิ	ลดความกังวล เพิ่มความรู้สึกเป็นสุข
Ginger (Zingiber officinale)	กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มพลังและความอบอุ่นในร่างกาย	ใช้ในน้ำมันหวดหรือประคบร้อน
Cinnamon (Cinnamomum zeylanicum)	กระตุ้นอารมณ์ เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า	ใช้แต่น้อยเพราะแรง อาจทำให้ระคายผิว

2. เลือกตามวิธีการใช้

● **สูดดม (Diffuser / สูดจากผ้า):** เหมาะสำหรับการผ่อนคลายและปรับอารมณ์

● **ทาผิว (เฉพาะแบบเจือจาง):** ใช้สำหรับการนวดคลายกล้ามเนื้อ หรือดูแลผิว

● **แช่ตัว/อาบน้ำ:** ใช้ร่วมกับน้ำอุ่นเพื่อความผ่อนคลาย

● **ประคบ / อบไอน้ำ:** เสริมในการรักษาด้วยแพทย์แผนไทย

3. ตรวจสอบความบริสุทธิ์ของผลิตภัณฑ์

● **ควรเลือกน้ำมันหอมระเหย บริสุทธิ์ 100%** (100% Pure Essential Oil)

● **หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีคำว่า “Fragrance Oil” หรือ “Perfume Oil”** เนื่องจากเป็นสารเคมีสังเคราะห์

● **อ่านฉลากให้ครบ มี ชื่อพฤกษศาสตร์ (Botanical Name), แหล่งปลูก, วิธีการสกัด เช่น “Lavandula angustifolia” (ลาเวนเดอร์แท้)**

4. เลือกยี่ห้อที่มีมาตรฐาน

● **ควรเลือกแบรนด์ที่มีการรับรองมาตรฐาน GMP, USDA Organic หรือ COSMOS**

● **หากซื้อออนไลน์ ควรตรวจสอบความน่าเชื่อถือจากผู้ขายและรีวิวของผู้ใช้**



ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย

● **ห้ามใช้โดยตรงกับผิว** ต้องเจือจางกับน้ำมันพาหะ (Carrier oil) เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันอัลมอนต์

● **ควรทดสอบการแพ้** โดยการทาบริเวณท้องแขนเล็กน้อยก่อนใช้จริง

● **หลีกเลี่ยงการใช้กับ** เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

● **ห้ามรับประทาน** เว้นแต่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ที่มีใบอนุญาตเฉพาะทาง

● **การใช้ควรอยู่ในปริมาณพอเหมาะ** กลิ่นที่แรงเกินไปอาจทำให้เวียนหัวหรือระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ

ตัวอย่างการเจือจางน้ำมันหอมระเหย

กลุ่มผู้ใช้	ความเข้มข้นแนะนำ	วิธีผสม (ในน้ำมันพา 10 มล.)
ผู้ใหญ่ทั่วไป	2-3%	4-6 หยด
เด็ก / ผิวแพ้ง่าย	0.5-1%	1-2 หยด
ใช้เฉพาะจุด (Spot treatment)	สูงสุด 5%	10 หยด

การเสริมฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยในการแช่สมุนไพรเพื่อประโยชน์ทางสุขภาพ^{9,10}

การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ร่วมกับการแช่สมุนไพร โดยสามารถแช่เฉพาะส่วน มือ เท้า หรือแช่ทั้งตัวในอ่างน้ำ เป็นการเสริมฤทธิ์ของสมุนไพรสดหรือแห้งที่ใช้ต้ม โดยน้ำมันหอมระเหยมีสารออกฤทธิ์ระเหยง่าย สามารถซึมผ่านผิวหนัง และกระตุ้นระบบประสาทผ่านการสูดดมได้ จึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทั้งด้านการผ่อนคลาย เพิ่มความสดชื่น ลดอาการปวดเมื่อยและเสริมคุณภาพการนอนหลับ⁹

วิธีการเตรียมน้ำสำหรับแช่

1. เตรียมน้ำอุ่น 2-3 ลิตร ที่อุณหภูมิ 40-45 °C
2. ใส่สมุนไพร เช่น ขิง, โพล, ขมิ้น อย่างละ 3 - 5 แว่น ตะไคร้ทุบ 2 - 3 ต้น ใบหรือผิวมะกรูด 5 - 7 ใบ
3. เติมเกลือสมุทร 1-2 ช้อนโต๊ะ เพื่อช่วยให้น้ำมันหอมระเหยกระจายตัวได้ดีและทำให้ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดีขึ้น
4. หยดน้ำมันหอมระเหย 3-5 หยด โดยเลือกชนิดตาม

วัตถุประสงค์ เช่น

ลาเวนเดอร์ → ผ่อนคลาย ช่วยให้นอนหลับ

ยูคาลิปตัส → บรรเทาอาการคัดจมูกและเสริมระบบทางเดินหายใจ

เปปเปอร์มินต์ → ให้ความสดชื่น กระตุ้นพลังงาน

คาโมมายล์ → ผ่อนคลาย สงบ ลดอาการคัน

5. แช่มือหรือเท้าหรือแช่ตัวในน้ำอุ่น 15-20 นาที

สมุนไพรที่นิยมใช้และคุณสมบัติ

ขิง (Zingiber officinale Roscoe) : มีสาร [6]-gingerol และ shogaol ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ด้านการอักเสบและลดอาการปวดกล้ามเนื้อ

ขมิ้น (Curcuma longa L.) : มีสาร Curcumin มีฤทธิ์ด้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระสูงและมีน้ำมันหอมระเหย (Essential oils) เช่น turmerone, atlantone, zingiberene ลดการระคายเคืองผิวและเสริมการสมานแผล

ตะไคร้ (Cymbopogon citratus (DC.) Stapf.) :

มีน้ำมันหอมระเหย เช่น citral ช่วยคลายความอ่อนเพลียและลดกลิ่นเท้า

ไพล (*Zingiber montanum* (J.Koenig) Link ex A.Dietr.) : มีสาร terpinen-4-ol ช่วยลดการอักเสบและบรรเทาอาการฟกช้ำ

ใบมะกรูด (*Citrus hystrix* DC.) : มีน้ำมันหอมระเหย limonene และ citronellal ช่วยดับกลิ่นและให้ความสดชื่น

ประโยชน์ทางสุขภาพ

1. ด้านกายภาพ: ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดเมื่อยและเท้าบวม
2. ด้านสุขอนามัย: ลดกลิ่นเท้าและยับยั้งการเจริญของเชื้อรา/แบคทีเรียบางชนิด
3. ด้านจิตใจ: กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยช่วยผ่อนคลายความเครียด
4. ด้านการนอนหลับ: งานวิจัยบางฉบับรายงานว่า การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นผสมสมุนไพรช่วยเพิ่มคุณภาพการนอน¹⁰

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรใช้น้ำร้อนเกินไป (>45 °C) เพราะเสี่ยงทำให้ผิวหนังไหม้
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะปลายประสาทเสื่อมควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
3. ควรหลีกเลี่ยงการแช่เท้าหากมีแผลเปิดหรือการติดเชื้อรุนแรง
4. หากเกิดอาการแพ้ ควรหยุดใช้และล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที

การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย หรือ **Aromatherapy** เป็นศาสตร์ที่ใช้ กลิ่น จากพืชสมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความสมดุลทั้งในร่างกายและจิตใจ ซึ่งในแต่ละกลิ่นจะมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป ส่งผลต่ออารมณ์และสภาพจิตใจอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนำมาผสมผสานกับภูมิปัญญาพื้นบ้านไทย เช่น การนวด อบสมุนไพร การประคบ และการแช่สมุนไพร ทำให้เกิดการบูรณาการทั้งทางวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรม ส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและใจ สอดรับกับแนวคิด **สุขภาพแบบ**

องค์รวม (Holistic Wellness) และยังช่วยอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นควบคู่ไปกับการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ อย่างไรก็ตาม ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและปลอดภัยต่อสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. อ่ำไพ สิละรัตน์วงศ์, สิริวิวัฒน์ ศรีเครือตง. สุนัขบำบัด ศิลปะจากธรรมชาติเพื่อผ่อนคลายจิตใจผ่านอายตนะ. วารสารจิตวิทยา. 2564;19(1):55-67.
2. Healthline. What is aromatherapy? 2023. Retrieved August 22, 2025. Available from: <https://www.healthline.com/health/what-is-aromatherapy>
3. Ali B, Al-Wabel NA, Shams S, Ahamad A, Khan SA, Anwar F. Essential oils used in aromatherapy: a systemic review. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. 2015;5(8):601-11.
4. Buckle J. Clinical aromatherapy: essential oils in healthcare. 3rd ed. Elsevier Health Sciences; 2015.
5. Bagetta G, Scuteri D, Corasaniti MT. Neuropharmacology of bergamot essential oil: from basic research to clinical applications. Phytotherapy Research. 2022;36(6):2545-58.
6. Koo BS, Song HJ, Chung SY. Essential oils and their constituents as modulators of GABAergic system: a review of the last decade. Molecules. 2022;27(8):2414.
7. Tisserand R, Young R. Essential oil safety: a guide for health care professionals. 2nd ed. Churchill Livingstone; 2014.
8. Verywell Health. 8 Health benefits of essential oils. 2024. Retrieved August 22, 2025. Available from: <https://www.verywellhealth.com/benefits-of-essential-oils-8707755>

9. Suksomboon N, et al. Herbal foot bath: an alternative health care for relaxation and circulation improvement. *Journal of Thai Traditional & Alternative Medicine*. 2018;16(2):45-53.
 10. Li Y, Chen H, Wang J. Effects of foot bath with herbal decoction on sleep quality: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2020;50:102391.
-