

เรื่อง ความรู้ด้านการนวดน้ำมันหอมระเหย



จัดทำโดย

นางสาวพิชญา วาสิกศิริ รหัส 161121019

นางสาวกฤษพร บู่เจริญ รหัส 161121027

นางสาวนันทिता สิทธิสาตร์ รหัส 161121067

เสนอ

อาจารย์ จุฑารัตน์ พิริยะเบญจวัฒน์

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา สປາຕະวันตก—อโรมาเทอราพี

ภาคเรียนที่ 2 ปี 2562

คณะอุตสาหกรรมบริการ

วิทยาลัยดุสิตธานี

คำนำ

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา สปตะวันตก-อโรมาเทอราฟิรายงานเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาเกี่ยวกับสปตะวันตก-อโรมาเทอราฟิเพื่อพัฒนาองค์ความรู้และนำความรู้ที่ศึกษามาใช้ประกอบกับการเรียนภายในวิทยาลัยได้ เพื่อเพิ่มทักษะให้กับตัวผู้ศึกษาเพื่อนำไปใช้ได้ถูกต้อง

ดังนั้นจึงได้จัดทำรายงานเล่มนี้ขึ้นเพื่อประยุกต์องค์ความรู้ที่มีพัฒนาและสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<u>ประวัติการนวดเครื่องหอมและพืชหอมต่างประเทศ</u>	
- ประวัติการนวด-อโรมาเทอราพี	1-4
- น้ำมันหอมระเหยจากพืชต่างประเทศ	4
<u>วิธีผสมน้ำมันหอมพื้นฐานของต่างประเทศ</u>	
- วิธีผสม	5
- คำแนะนำ	6
<u>วิธีผสมและใช้เครื่องหอมเพื่อบรรเทาอาการขั้นพื้นฐาน</u>	
<u>ของระบบต่างๆ</u>	
- หลักการผสมและการเจือจางน้ำมันหอมระเหย	6-12
- การเจือจางน้ำมันหอมระเหย	12
- ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแล สุขภาพแบบขั้นตอนพื้นฐาน	13-27
<u>อ้างอิง</u>	28

ประวัติการนวด-อโรมาเทอราพี

อโรมาเทอราพี (Aromatherapy) หรือ สุนทรบำบัด คือ ศาสตร์ในการใช้น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดพืชหอม (ขออภัยว่าต้องเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดจากพืชเท่านั้น) เพื่อการบำบัดรักษาหลายอาการ ตั้งแต่อาการติดเชื้อต่างๆ โรคผิวหนัง ไปจนถึงภูมิคุ้มกันบกพร่องและความเครียด มีการใช้น้ำมันหอมระเหยในยุโรปกว่าร้อยปี และมีการใช้ในการแพทย์ตะวันออกมานานกว่าพันปี แต่ในประเทศฝรั่งเศสมีการใช้สุนทรบำบัดทางการแพทย์อย่างเป็นระบบ และมีการวิจัยกันอย่างกว้างขวางทั่วโลกในทุกๆ ด้าน ส่วนสหรัฐอเมริกานิยมใช้สุนทรบำบัดร่วมกับการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ในการรักษาโรคต่างๆ

คำว่า AROMA THERAPY (อโรมา-เทอราพี) ถูกนำมาใช้เป็นครั้งแรกโดยนักเคมีชาวฝรั่งเศสชื่อ RENE MAURICE GATTEFOSSE (เรเน มอริซกัตฟอส) เมื่อปี ค.ศ.1928 อโรมา-เทอราพี เป็นการนำประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยทำให้ร่างกายจิตใจอารมณ์เกิดความสมดุล หลักการนี้ถูกนำมาศึกษา โดยใช้หลักทางสรีรศาสตร์ที่มนุษย์สามารถสัมผัสรับกลิ่น (OLFACTORY NERVES) ซึ่งอยู่เหนือโพรงจมูก (NASAL CAVITY) เมื่อกลิ่นต่างๆ จากโมเลกุลของละอองเกสรดอกไม้ ผ่านกระเปาะรับกลิ่น (OLFACTORY BULBS) ที่ต่อกับลิมบิก ซีสเต็ม (LIMBIC SYSTEM) ซึ่งเป็นสมองส่วนควบคุมอารมณ์และความทรงจำ

โดยปกติแล้วระบบทางเดินหายใจเริ่มต้นจากการหายใจเข้า (INHALE) และหายใจออก (EXHALE) เพื่อให้เลือดดูดซับออกซิเจนที่สูดเข้าไป เปลี่ยนสภาพและสร้างเป็นพลังงานให้ร่างกาย หากอากาศที่ผ่านเข้าสู่สมองและปอดไม่บริสุทธิ์ เช่น อากาศเสียจากท่อไอเสีย จากบุหรี่ จากสารพิษ ฯลฯ ก็จะทำให้สารพิษที่ปนอยู่ในอากาศเสียนั้นตกค้างอยู่ในระบบทางเดินหายใจ และมีผลกระทบต่อระบบประสาท ลิมบิก ซีสเต็ม เป็นผลทำให้ อารมณ์ และความทรงจำแปรปรวนไปด้วย การทำงานของระบบทางเดินหายใจ และระบบรับกลิ่นทำงานเช่นเดียวกันทั้งกลิ่นดีและกลิ่นเสีย ดังนั้น กลิ่นหอมที่สูดดมเข้าร่างกายก็เช่นกัน และด้วยหลักการเดียวกันนี้เอง น้ำมันหอมระเหยที่ถูกสกัดจากพืชสมุนไพรหลากหลายชนิดจึงถูกค้นคว้าวิจัยเพื่อนำมาบำบัดรักษาโรคต่างๆ เพราะคุณสมบัติที่แตกต่าง

กัน ของพืชสมุนไพรซึ่งผ่านการค้นคว้ามาแล้วจากหลายสถาบัน หลายอารยธรรม หลายช่วงกาลเวลา ถูกส่งมาให้คุณค่าของความรู้ ทางด้านน้ำมันหอมระเหยมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

คุณสมบัติในน้ำมันระเหยนี้นี้ สามารถนำมาใช้โดยการนวด ให้ซึมผ่านผิวหนัง บางชนิดก็เป็นสารสกัดที่กำจัดแบคทีเรียได้ บ้างก็ช่วยแก้อาการแพ้ที่ผิวหนัง ช่วยกระตุ้นผิวให้เต่งตึง ส่วนกลิ่นที่ได้จากสารสกัดสมุนไพรนี้จะช่วยกระตุ้นเปลี่ยนสภาพอารมณ์และจิตใจเมื่อกลิ่นผ่านระบบประสาทลิมบิก ซีสเต็ม เช่น ช่วยให้สงบ ช่วยให้ผ่อนคลาย ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยคลายเครียด ช่วยลดความกระวนกระวายใจ ฯลฯ

น้ำมันหอมระเหยเป็นผลผลิตจากการสกัดพืชสมุนไพรนานาชนิด ซึ่งอาจสกัดมาจากส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชนั้นๆ เช่น สกัดมาจาก ผล ดอก ใบ เมล็ด เปลือก ก้าน ฯลฯ วิธีการสกัดที่นิยมใช้ในปัจจุบันคือ การกลั่นด้วยไอน้ำ และการใช้สารเคมีเป็นตัวทำลายหลังจากการสกัดน้ำมันหอมระเหยที่ได้จะถูกนำมา สังเคราะห์ เพื่อกลั่นแยกหาสารต่างๆ ที่มีกลิ่นหอม สารเหล่านี้เองที่จะถูกนำมาคัดเลือกผสมผสานและสร้างขึ้นใหม่ๆ AROMA THERAPY กับการบำบัดรักษาโรคผ่านศาสตร์ของน้ำมันหอมระเหย-และการนวด

เนื่องด้วย อโรมาเทอราพี เป็นการรวมศาสตร์และศิลป์ของกลิ่น-น้ำมันหอมระเหย-และการนวดเข้าด้วยกัน โดยอโรมาเทอราพี เป็นการบำบัดโรคเพื่อจุดประสงค์ให้เกิดความสมดุล ของร่างกาย-จิตใจ-และอารมณ์ การนำเอาวิธีต่างๆ มาประยุกต์ใช้ ร่วมกับกลิ่นหอมที่อยู่ในสารหอม หรือน้ำมันหอมระเหย จึงเป็นอีกหลายทางเลือกที่มนุษย์ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องมาตลอดระยะเวลาหลาย พันปี จวบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ 8 วิธีทางเลือกกับ AROMA THERAPY

1. การนวด (MASSAGE) เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะด้วยสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดจะสามารถช่วยบำบัดรักษาโรคได้ ด้วยยาจะซึมผ่านผิวหนังด้วยการนวด ส่วนกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยจะช่วยให้ประสาทสัมผัสรับกลิ่นปรับอารมณ์ให้ รู้สึกสบายขึ้นไปพร้อม ๆ กัน ดังนั้นการใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณภาพดี และเลือกใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการในการบำบัดจะทำให้การนวดมีประสิทธิภาพขึ้น

2. การอาบ (BATHS) เป็นวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำได้ คือ ผสมน้ำมันในอ่างน้ำสำหรับลงแช่ได้แล้วหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 6-8 หยด ลงในอ่างน้ำแล้วลงแช่ทั้งตัวสักประมาณ 20 นาที ไอระเหยจากอ่างน้ำอุ่นและการซึมทางผิวหนังด้วยการแช่จะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

3. การประคบ (COMPRESSES) ใช้ผ้าขนหนูสะอาด ๆ ชุบน้ำที่ผสมน้ำมันหอมระเหยแล้วประคบตามบริเวณที่ต้องการ (ห้ามประคบบริเวณดวงตา) ส่วนผสมใช้น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยด ในชามที่เตรียมน้ำอุ่นไว้แล้วก้มลงสูดดมสัก 2-3 นาที หยดน้ำมันหอมระเหย 1-2 หยด ในผ้าเช็ดหน้าแล้วสูดดม (ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำมันหอมระเหยโดยตรง)

4. การสูดดม (INHALATIONS) เป็นการใช้กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยอย่างเดียวไม่มีการสัมผัสทางผิวหนัง การสูดดมกลิ่นหอมทำได้ 2 วิธีคือ ใส่ น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยด ในชามที่เตรียมน้ำอุ่นไว้แล้วก้มลงสูดดมสัก 2-3 นาที หยดน้ำมันหอมระเหย 1-2 หยด ในผ้าเช็ดหน้าแล้วสูดดม (ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำมันหอมระเหยโดยตรง)

5. การสูดไอน้ำ (VAPORISATION) น้ำมันระเหยบางชนิด เป็นแอนติเซปติก (ANTISEPTIC) ฆ่าเชื้อโรคได้เมื่อสูดดมไอน้ำจากน้ำมันหอมระเหยชนิดนี้เข้าไปจะช่วยกำจัด เชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจได้วิธีทำหยดน้ำมันหอมระเหย 2-4 หยด ลงในชามใหญ่ ซึ่งผสมน้ำร้อนไว้แล้ว ใช้ผ้าคลุมและก้มหน้าลงเข้าไปอังไอน้ำ สูดไอน้ำร้อนผสมน้ำมันหอมระเหย พักเป็นระยะๆ วิธีนี้ไม่เหมาะกับผู้มีปัญหาเรื่องผิวหนัง และไม่เหมาะกับผู้ที่เป็นหอบหืด

6. การเผา-อบห้อง เป็นการอบห้องให้หอม หลักการอบห้องเพื่อฆ่าเชื้อโรคในโรงพยาบาลก็ใช้หลักการนี้เช่นกัน เพราะน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ ฆ่าเชื้อถูกอบอวลในห้องที่ปิดมิดชิดสามารถฆ่าเชื้อโรคได้ในกรณีที่ต้องการให้ห้องหอมตามกลิ่นที่ต้องการก็สามารถทำได้โดยหยดน้ำมัน หอมระเหย 3-4 หยดในน้ำที่เตรียมใส่ในจานสำหรับเผา (AROMA JAR) แล้วจุดเทียนไว้ในห้อง ความร้อนจากเทียนจะทำให้กลิ่นหอมจากน้ำผสมน้ำมันหอมระเหยส่งกลิ่นออบอวลไปทั่วห้อง ควรเผา-อบไม่นานกว่า 10 นาที ต่อครั้ง

7. ใช้ผสมกับเครื่องหอมและน้ำมันหอม ส่วนมากเครื่องหอม เช่น บุหงา และน้ำหอมจะมี ส่วนผสมจากกลิ่นไม้หอม หรือกลิ่นจากดอกไม้มานานาพันธุ์ ผสมอยู่ การใช้เครื่องหอมและน้ำหอม ส่วนมากจะมีจุดประสงค์ให้เกิดความสบายใจ สะอาด สดชื่น และเป็นที่เราใจตราตรึงใจจากผู้ที่อยู่ ใกล้

8. ใช้ผสมกับเครื่องสำอาง ครีม โลชั่น ความหลากหลายของคุณสมบัติเฉพาะจากน้ำมันหอม ระเหยสามารถช่วยให้เครื่องสำอาง ครีมและโลชั่น ต่างๆ กลายเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกาย ผิวหน้า เส้นผมและสารสกัดบางชนิดยังช่วยในการทำความสะอาดผิวหน้า สร้างความสมดุลให้ผิวอีก ด้วย แต่ การเลือกใช้ใช้น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด ต้องพิถีพิถัน และศึกษาให้รู้จริงว่าสารชนิดใด มีคุณสมบัติ เช่นใด จึงจะก่อประโยชน์สูงสุด

น้ำมันหอมระเหยจากพืชต่างประเทศ

- น้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ น้ำมันหอมระเหยจากฝรั่งเศสเกรดที่ดีที่สุด มีสรรพคุณช่วย รักษาสมดุลทางอารมณ์ มีคุณสมบัติทางการบำบัดที่ดีที่สุด ช่วยให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย
- น้ำมันหอมระเหยเปปเปอร์มินท์ น้ำมันหอมระเหยที่มีประโยชน์มาก มีสรรพคุณช่วยกระตุ้น ร่างกายให้มีความรู้สึกตื่นตัวและเย็นสดชื่น มีคุณสมบัติบรรเทาอาการคลื่นไส้และเวียนเมารถเมา เรือ เสียดท้องและท้องเสีย
- น้ำมันหอมระเหยโรสแมรี่ น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นหอมมาก มีสรรพคุณช่วยรักษาอาการปวด ของกล้ามเนื้อ ลดเลือนริ้วรอย มีคุณสมบัติบรรเทาความเมื่อยล้าของจิตใจช่วยเพิ่มความสดชื่น
- น้ำมันหอมระเหยบลูคาโมมายล์ หรือ น้ำมันหอมระเหยเยอรมันคาโมไมล์ มีกลิ่นที่หอมหวาน คล้ายกับผลแอปเปิ้ล มีสรรพคุณในการดูแลรักษาผิวและต้านอาการอักเสบ มีคุณสมบัติ บรรเทา อาการเครียด ไมเกรน
- น้ำมันหอมระเหยจุนิเพอร์ เบอรรี่ มีกลิ่นหอมสดชื่น มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว มี คุณสมบัติช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดเซลล์ลูไลท์

วิธีผสมน้ำมันหอมพื้นฐานของต่างประเทศ

- วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการทำน้ำมันหอมระเหย

1. หม้อและฝาปิด
2. น้ำกลั่น
3. สมุนไพรสด / สับหยาบ

วิธีทำ

1. นำสมุนไพรใส่ในหม้อและเติมน้ำกลั่นให้พอท่วม โดยที่ระดับน้ำไม่ควรเกิน 3/4 ของหม้อ นำฝามาปิดโดยพลิกฝากลับด้าน (รูปทรงเว้าจากการพลิกฝาจะช่วยให้หยดน้ำจากการระเหยหยดกลับลงไป ในหม้อ ซึ่งหากไม่มีฝาสามารถใช้จานแทนได้)
2. เปิดไฟแรงเพื่อเร่งให้น้ำร้อน เมื่อน้ำเริ่มเดือดให้ลดไฟลงเป็นไปต่ำและอุ่นต่อ 3-4 ชั่วโมง
3. เมื่อครบเวลาแล้วให้ยกลงจากเตาและทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นนำส่วนผสมเข้าแช่ตู้เย็นทั้งหม้อ หากไม่สามารถนำหม้อเข้าตู้เย็นได้ให้ถายน้ำออกใส่ภาชนะอื่นและนำแช่ตู้เย็นทิ้งไว้ 1 คืน
4. วันต่อไป นำหม้อที่แช่ไว้ออกจากตู้เย็น จะมีน้ำมันลอยเป็นฟิล์มบางๆแข็งตัวอยู่บนผิวหน้าของส่วนผสม ตักน้ำมันนั้นแยกออกจากร้านอย่างระมัดระวังและทำอย่างรวดเร็วเพราะมันจะละลายไวมาก
5. นำน้ำมันใส่ขวดที่มีฝาปิดและติดฉลากให้เรียบร้อย โดยมันอาจจะมียาน้ำติดไปกองอยู่ที่ก้นขวดเล็กน้อย สามารถนำน้ำมันไปให้ความร้อนเพื่อให้ส่วนของน้ำที่ติดมาระเหยไปได้ (แต่ไม่ควรให้น้ำมันเจอความร้อนนานเกินไปเพราะจะสูญเสียประสิทธิภาพได้)
6. บรรจุใส่ขวดแก้วสีทึบและเก็บให้ห่างจากแสงและความร้อนจะดีที่สุด

คำแนะนำ

- ควรใช้สมุนไพรสดมากกว่าสมุนไพรแห้งเพราะสมุนไพรแห้งจะให้น้ำมันน้อยกว่า โดยเลือกสมุนไพรที่สดใหม่ ไม่มีร่องรอยแมลง
- ใช้สมุนไพรสดจำนวน 3-4 ถ้วยตวงจะกลั่นน้ำมันหอมระเหยเพียง 1-2 ช้อนชาเท่านั้น
- ควรสับสมุนไพรสดก่อนนำมากลั่นเพื่อให้น้ำมันในวัตถุดิบออกมาได้มากขึ้น
- ควรใช้น้ำกลั่นมากกว่าน้ำประปาทั่วไป เพราะในน้ำประปามีเชื้อโรคและแบคทีเรียต่างๆที่อาจจะทำให้น้ำมันหอมระเหยเสียได้เร็ว

วิธีผสมและใช้เครื่องหอมเพื่อบรรเทาอาการขึ้นพื้นฐานของระบบต่างๆ

หลักการผสมและการเจือจางน้ำมันหอมระเหย

หลักในการใช้น้ำมันหอมระเหยนั้นไม่ได้มีความต่างจากการเลือกใช้ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณ หรือสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาแต่อย่างใด ซึ่งองค์ประกอบหลักๆ ที่นำมาพิจารณาได้แก่ เพศ อายุ สุขภาพ ความชอบเฉพาะบุคคลในเรื่องกลิ่น วัตถุประสงค์ประสงค์ในการบำบัดองค์ประกอบข้างต้นจะเป็นตัวกำหนดแนวทางในการผสมน้ำมันหอมระเหยที่สำคัญและมีบทบาทต่อการเลือกน้ำมันหอมระเหย การกำหนดสัดส่วนในการผสม และการคาดหวังผลในการบำบัดเป็นอย่างมาก เพศ อายุ และสุขภาพ จะเป็นตัวกำหนดความเข้มข้นของอัตราส่วนของน้ำมันหอมระเหยที่จะเลือกใช้ เช่น เพศชาย โดยปกติแล้วจะมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง ดังนั้น โครงสร้างของร่างกายสามารถรับน้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูงได้มากกว่าผู้หญิง วัยรุ่นจนถึงวัยกลางคนจะสามารถรับน้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูงได้มากกว่าผู้ที่อยู่ในวัยเด็กและวัยชรา ผู้ที่ร่างกายแข็งแรงย่อมสามารถรับน้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูงได้มากกว่าผู้ที่สุขภาพร่างกายอ่อนแอ สำหรับความชอบเฉพาะบุคคลในเรื่องกลิ่นนั้น เป็นเรื่องของความพึงพอใจ หากเราสามารถผสมน้ำมันหอมระเหยให้ได้ตามกลิ่นชอบของผู้รับการบำบัด ก็จะได้ผลในการบำบัดทางจิตใจด้วยอีกประการหนึ่ง สำหรับวัตถุประสงค์ในการบำบัดนั้นจะเป็นองค์ประกอบที่นำมาคัดเลือกน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติตามลักษณะอาการของผู้เข้ารับการบำบัด

การเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยเราอาจใช้น้ำมันหอมระเหยเพียงชนิดเดียวในการบำบัดหรือเราอาจนำเอาน้ำมันหอมระเหยหลาย ๆ ชนิดมาผสมกันเพื่อใช้ในการบำบัดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ ความรู้ ความเข้าใจและความชำนาญของผู้ที่จะใช้

ทำไมเราต้องผสมน้ำมันหอมระเหยหลาย ๆ ชนิดเข้าด้วยกันและทำไมต้องทำให้เจือจางด้วยการนำเอาน้ำมันหอมระเหยที่มีโครงสร้างเคมีที่มีคุณสมบัติในการบำบัดที่เหมือนกันมารวมกัน หรือผสมกันย่อมทำให้ผลลัพธ์ที่ได้มีมากกว่าการใช้เพียงลำพังชนิดเดียว อีกทั้งยังช่วยส่งผลให้การบำบัดดีขึ้นและรวดเร็วขึ้น ดังนั้น นักบำบัดด้วยกลิ่น หรือนักสุนทรบำบัดจึงนิยมการผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการบำบัด

การผสมน้ำมันหอมระเหย

เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่จะต้องอาศัยการฝึกทักษะและความเข้าใจ ในการผสมเราจะต้องรู้ก่อนว่า เราต้องการบำบัดอะไรและสิ่งที่ทำให้เราต้องบำบัดนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร ดังเช่น เราต้องการบำบัดอาการอักเสบ การอักเสบนั้นเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เราต้องหาน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติในการบำบัดการอักเสบและการต่อต้านการติดเชื้อที่เกิดจากแบคทีเรียมาผสมเข้าด้วยกัน เพื่อเพิ่มศักยภาพในการบำบัดมากขึ้น นอกจากนี้เราควรต้องคำนึงถึงการบำบัดในด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่ไปกับการบำบัดร่างกายด้วย

การเลือกน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการผสมและเจือจางมีแนวทางเบื้องต้นที่สามารถมาพิจารณาในการเลือก ดังนี้

- ชนิดของน้ำมันหอมระเหยที่นำมาผสม ไม่ควรมากเกินไปกว่า 3 ชนิด นอกจากว่าจะมีประสบการณ์การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยเป็นอย่างดี
- น้ำมันหอมระเหยที่ผสมแล้วจะต้องมีกลิ่นที่ทำให้ลูกค้าพึงพอใจ
- ต้องมั่นใจว่าน้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้ไม่ทำให้ลูกค้าเกิดอาการระคายเคือง
- ต้องมั่นใจว่าน้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้ ไม่ได้มีส่วนที่เกี่ยวข้องต่อความทรงจำที่ไม่ดีของลูกค้า

การผสมและเจือจางมีแนวทางปฏิบัติหลายรูปแบบ ในแต่ละรูปแบบจะมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติจะเลือกนำมาใช้ ทั้งนี้ไม่มีกฎกติกาใด ๆ มากำหนดกรอบแห่งการปฏิบัติ แนวทางการผสมที่นิยมใช้ในสุคนธบำบัด มีดังนี้

1. การผสมโดยใช้คุณสมบัติของกลิ่นเป็นปัจจัยหลัก

2. การผสมเพื่อการบำบัดโดยใช้องค์ประกอบด้านเคมี

1. การผสมโดยใช้คุณสมบัติของกลิ่นเป็นปัจจัยหลัก มีแนวทางดังนี้

- การใช้ระดับการระเหยของน้ำมันหอมระเหยมาเป็นองค์ประกอบหลัก ซึ่งได้แก่ การระเหยเร็วมาก การระเหยเร็ว การระเหยปานกลาง และการระเหยช้า (ตาราง 4.1)
- การใช้ระดับความเข้มข้นของกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมาเป็นองค์ประกอบหลักซึ่งได้แก่ กลิ่นหอมหนักแน่นมากที่สุด กลิ่นหอมหนักแน่นมาก กลิ่นหอมหนักแน่นปานกลาง และกลิ่นหอมหนักแน่น (ตาราง 4.2)
- การใช้ระดับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยเป็นองค์ประกอบ เช่น กลิ่นชัดเจน กลิ่นหอมละมุน นุ่มนวล กลิ่นหอมล้ำลึก (ตาราง 4.3)

ตารางที่ 4.1 ตัวอย่างกลุ่มน้ำมันหอมระเหยตามระดับการระเหย

ระเหยเร็วมากที่สุด	ระเหยเร็วมาก	ระเหยปานกลาง	ระเหยช้า
Grapefruit	Basil	Bay laurel	Blue cypress
Lemon	Cardamom	Black pepper	Carrot seed
Mandarin	Clary sage	Roman chamomile	Cedarwood
Melissa	Eucalyptus	Cinnamon	German chamomile
Peppermint	Hyssop	Cypress	Cumin
	Juniper	Fennel	Frankincense
	Spike Lavender	Fir	Ginger (CO2) carbondioxide extraction
	Palmarosa	Geranium	Jasmine
	Rosemary	Ginger	Sandalwood
	Sweet birch	Helichrysum	Turmeric
	Tea Tree	Inula	Vetiver
		Lavender	
		Marjoram	
		Neroli	
		Nutmeg	
		Ylang ylang	

การผสมโดยแนวทางนี้จะเป็นการผสมระหว่างความแตกต่างของระดับการระเหย โดยการนำ น้ำมันหอมระเหยในกลุ่มระเหยเร็วมากมาผสมกับกลุ่มที่ระเหยช้า ปริมาณที่นำมาผสมขึ้นอยู่กับความต้องการในการใช้น้ำมันหอมระเหยนั้นๆ เช่น ถ้าต้องการผสมน้ำมันหอมระเหย Everlasting กับ Lavender เข้าด้วยกัน Everlasting มีความเข้มข้นของกลิ่นมากกว่า Lavender ถ้าผสมในอัตราส่วนที่เท่ากันจะไม่สามารถรับรู้กลิ่นของทั้งสองกลิ่นได้ ดังนั้นอาจหยด Lavender 3 หยด ต่อ Everlasting 1 หยด เพื่อให้กลิ่นสมดุลมากขึ้น

ตารางที่ 4.2 ตัวอย่างกลุ่มน้ำมันหอมระเหยตามระดับความเข้มข้นของกลิ่น

กลิ่นหอมหนักแน่น มากที่สุด	กลิ่นหอมหนักแน่น มาก	กลิ่นหอมหนักแน่น ปานกลาง	กลิ่นหอมหนักแน่น อ่อนๆ
Cumin	Basil	Bergamot	Cedarwood
Cinnamon	Carrot seed	Bay laurel	Cypress
Clove	Eucalyptus globulus	Black pepper	Fir
German chamomile	Fennel	Blue cypress	Grapefruit
Roman chamomile	Ginger	Cardamom	Rosalina
Peppermint	Helichrysum	Clary sag	Sandalwood
	Jasmine	Frankincense	
	Neroli	Juniper	
	Nutmeg	Lavender	
	Patchouli	Lemon	
	Rose absolute	Marjoram	
	Vetiver	Melissa	
	Ylang ylang	Myrrh	
		Palmarosa	
		Petitgrain	
		Pine	
		Tea Tree	

การผสมด้วยการนำความเข้มข้นของกลิ่นมาเป็นปัจจัยจะคล้ายกับแนวทางการผสมของระดับการระเหยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งเราสามารถนำการผสมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการผสมในหัวข้อนี้ได้ ดังเช่น หากเราต้องการผสม น้ำมันโรมัน คาร์โมไมล์ น้ำมันมะนาว และน้ำมันแซนดัลวูด เข้าด้วยกัน ปริมาณที่แนะนำให้ใช้คือ Chamomile 1 หยด Lemon 4 หยด และ Sandalwood 7 หยด จะได้น้ำมันผสมที่มีความสมดุลของกลิ่น

ตารางที่ 4.3 ตัวอย่างกลุ่มน้ำมันหอมระเหยตามระดับกลิ่น

กลุ่มระเหยเร็ว	กลุ่มระเหยปานกลาง	กลุ่มระเหยช้า
Bergamot	Geranium Chamomile	Carrot seed
Clove	Cardamom	Cedarwood
Cinnamon	Geranium	Clary Sage
Grapefruit	Ginger	Frankincense
Lemon	Lavender	Myrrh
Lemongrass	Sweet Marjoram	Patchouli
Lime	Palmarosa	Peru Balsam
Mandarin	Pine	Sandalwood
Neroli	Rosemary	Spikenard
Petitgrain	Rosewood	Vetiver
Sweet Orange	Lavender	
Peppermint		
Thyme		

- กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่จะได้กลิ่นในลำดับต้น ๆ (Top Note) ซึ่งจะมีคุณลักษณะของกลิ่นที่ชัดเจน หรือจัดจ้าน
- กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่จะได้กลิ่นถัดมาจากกลุ่มแรก (Middle Note) ซึ่งจะมีคุณลักษณะของกลิ่นที่นุ่มนวล
- กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่จะได้กลิ่นเป็นลำดับสุดท้าย (Base Note) ซึ่งจะมีคุณลักษณะของกลิ่นที่ล้าลึก

แนวทางปฏิบัติของการผสมโดยวิธีนี้เป็นการนำเอาหลักการของการผสมน้ำหอมมาใช้เพื่อสร้างสรรค์ความสมดุลของกลิ่นหอม เพื่อไม่ต้องการให้มีกลิ่นใดกลิ่นหนึ่งโดดเด่นมากเกินไป โดยจะเป็นการนำน้ำมันหอมระเหยของทั้ง 3 กลุ่มมาผสมกันในอัตราที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดพลังแห่งการบำบัดมากที่สุด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้รับ เช่น การผสมของน้ำมันหอมระเหย Sandalwood เป็นน้ำมันหอมในกลุ่มกลิ่นล้าลึกคงทน Lavender เป็นน้ำมันหอมระเหยกลุ่มกลิ่นนุ่มนวล และ Lemon เป็นน้ำมันหอมระเหยกลุ่มกลิ่นแหลม ชัดเจน

แนวทางการกำหนดสัดส่วนการผสมน้ำมันหอมระเหยของแต่ละกลุ่ม มีดังนี้

- กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่จะได้กลิ่นในลำดับต้น ๆ (Top Note) ประมาณ 20-30%
- กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่จะได้กลิ่นถัดมาจากกลุ่มแรก (Middle Note) 40-80%
- กลุ่มน้ำมันหอมระเหยที่จะได้กลิ่นเป็นลำดับสุดท้าย (Base Note) 10-25%

ตัวอย่าง กรณีที่เราต้องการน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติในการช่วยผ่อนคลาย ให้เลือกน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติช่วยในการผ่อนคลายจากกลุ่มระเหยเร็ว (Lemon 30%) ปานกลาง (Lavender 50%) และกลุ่มระเหยช้า (Sandalwood 20%) ในสัดส่วนที่ระบุไว้ข้างต้นมาผสมกัน จะได้น้ำมันหอมที่ผสมในการนำมาใช้บำบัดการช่วยผ่อนคลาย ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงกลิ่นที่ผู้ใช้จะชอบเป็นสำคัญด้วย ปัจจัยสำคัญที่จะต้องคำนึง คือการเข้ากันได้เป็นอย่างดีของน้ำมันหอมระเหยที่เรานำมาใช้ ในการบำบัด ซึ่งผลของการผสมผสานทำให้น้ำมันที่นำมาผสมเข้ากันได้เป็นอย่างดี จะทำให้เกิดพลังแห่งการบำบัดมากขึ้น ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีบทบาทต่อการผสมเป็นอย่างมาก

2. การผสมเพื่อการบำบัดโดยใช้องค์ประกอบด้านเคมี

น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีโครงสร้างเคมีที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำให้คุณสมบัติในการบำบัดแตกต่างกันด้วย ในการผสมโดยใช้หลักการขององค์ประกอบทางด้านเคมีย่อมต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่พึงจะได้และข้อควรระวังในการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด

การผสมด้วยวิธีนี้จะเป็นการนำเอาวัตถุประสงค์ของการบำบัด คือความผิดปกติและสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติมาเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา ดังตัวอย่างเช่น หากเราต้องการบำบัดโรคเท้านกกีฬา ซึ่งโรคนี้เกิดจากเชื้อราเป็นสาเหตุ ดังนั้น เราจะต้องนำน้ำมันหอมระเหยที่มีโครงสร้างโมเลกุลของ Phenols ซึ่งมีสรรพคุณต่อต้านเชื้อรามารวม แต่เนื่องจาก Phenols สามารถทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังได้ ดังนั้น เราอาจหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันหอมระเหยที่มี Phenols หรือใช้เป็นจำนวนน้อย หรือนำไปผสมกับน้ำมันหอมชนิดอื่นๆ และหรือพิจารณาใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีโครงสร้าง

โมเลกุลของ Alcohol ซึ่งมีสรรพคุณต่อต้านเชื้อรา ดังเช่น น้ำมันหอมระเหย Thyme, Lavender และ Geranium มาผสมกัน ซึ่งน้ำมันทั้งสามตัวมีโครงสร้างโมเลกุลของ Phenol และ Alcohol ด้วย

การเจือจางน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำส่วนต่างๆ ของพืชที่มีเซลล์น้ำมันหอมระเหยมาสกัดเพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหย ซึ่งต้องใช้ปริมาณของวัตถุดิบเป็นจำนวนมากจึงจะสกัดน้ำมันหอมระเหยได้ในปริมาณที่ต้องการ เช่น การผลิตน้ำมันหอมระเหยกุหลาบ อาจต้องใช้ดอกกุหลาบประมาณ 60,000 ดอก จึงจะสามารถผลิตน้ำมันหอมได้ประมาณ 1,000 มิลลิกรัม จึงทำให้มีความเข้มข้นของสรรพคุณทางยาในน้ำมันหอมระเหยสูงกว่าพืชที่นำมาสกัดหลายเท่าตัว ดังนั้น การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้บนผิวหนังโดยตรงเช่นการนวด โดยไม่ผ่านการทำให้เจือจาง เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง และไม่ควรรทำ เนื่องด้วยอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และอาจส่งผลเสียให้แก่ผิวหนังมากกว่าผลดี โดยเฉพาะการนำมาใช้ในขณะที่มีผิวหนังมีการฉีกขาด มีบาดแผล ได้รับการผ่าตัด หรือการมีผิวหนังผิดปกติ ปัจจุบันการนวดโดยการใช้้ำมันหอมระเหย หรือที่เราเรียกว่า การนวดอโรมานันได้แพร่หลายในธุรกิจส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างมาก ดังนั้น การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการนวดจะต้องนำมาผสมกับน้ำมันพื้นฐาน หรือที่เราเรียกว่า Base Oil ก่อน เพื่อลดความเข้มข้นให้จางลง และอีกทั้งเป็นตัวนำพาและกระจายน้ำมันหอมระเหยไปสู่พื้นผิวที่มีการสัมผัสได้มากขึ้น ซึ่งอาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าน้ำมันนำพา Carrier Oil ตัวอย่างเช่น น้ำมันสวีทอัลมอนด์ น้ำมันพีชเดอร์เนล น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำมันงา และน้ำมันอื่นๆ ที่สามารถใช้กับร่างกายมนุษย์ได้ โดยไม่ทำให้กลิ่นของน้ำมัน หอมระเหยเปลี่ยนไป

การจัดเตรียมน้ำมันสำหรับการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย หรืออโรมานัน ผู้นวดจะต้องสังเกตชนิดของผิวหนังของลูกค้าด้วยว่า มีผิวประเภทใด จะได้จัดเตรียมน้ำมันในปริมาณที่เหมาะสมได้ เช่น ผิวแห้ง ต้องผสมน้ำมันนวดให้มากพอ เนื่องจากผิวแห้งจะดูดซึมน้ำมันเข้าไปได้เร็วถ้าหากเราเตรียมน้ำมันไม่พอเพียงกับความต้องการของผิว จะทำให้เกิดแรงเสียดทานที่ผิวหนังในขณะที่นวดได้ ผิวมันลดขนาดของน้ำมันลงให้น้อยกว่าคนผิวแห้ง หรือผิวธรรมดา เนื่องจากผิวหนังมีไขมันธรรมชาติที่เป็นส่วนช่วยในการนวดอยู่แล้ว

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบขั้นตอนพื้นฐาน

ปัจจุบันการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือสุขภาพทางเลือก (Alternative Health Care) ซึ่งหมายถึง การแพทย์แผนตะวันออกทั้งหลาย (Alternative therapy) ได้แก่ ธรรมชาติบำบัด วารีบำบัด โยคะ สมาธิ แอโรบิก การล้างพิษ การนวด การฝังเข็ม กดจุด เพื่อปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวทของอินเดียซึ่งอาศัยประโยชน์จากสมุนไพร พืชหอมและน้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติ กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับ เพราะทำให้สุขภาพดี สามารถป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย และรักษาอาการเจ็บป่วยได้ด้วยสมุนไพรบำบัด (Aromatherapy) ซึ่งใช้น้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติ เพื่อผลในการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ จึงสามารถใช้เสริมในการรักษาโดยแพทย์ทางเลือกเหล่านี้ได้ เช่น การบำบัดทางจิตโดยสุดคมเพราะมีผลต่อสมองซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งกรณีนี้ต้องใช้ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางกายภาพ การนวดโดยใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อช่วยคลายอาการปวดกล้ามเนื้อ คลายเมื่อยล้า และผ่อนคลายอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งเป็นที่ทราบดีแล้วว่าโมเลกุลเล็กๆ ขององค์ประกอบในน้ำมันหอมระเหยจากพืชสามารถระเหยเข้าไปจับกับปลายประสาทกลับในโพรงจมูกโดยการสูดดม จะให้ผลต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ โดยการแปรเป็นสัญญาณไฟฟ้าเคมีส่งผ่านการควบคุมของก้านสมอง (Limbic system) ไปยังอวัยวะต่างๆ ทำให้สุขภาพสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ส่วนที่เข้าทางผิวหนังโดยการทา ถู นวด จะแทรกซึมผ่านเซลล์ผิวหนัง มีผลในการลดความเจ็บปวด คลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค ตลอดจนทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น เติ่งติ่ง ช่วยเสริมความงามได้ด้วย

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบพื้นฐานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีในท้องตลาด มีดังนี้

1. ยาดมบรรเทาหวัด หรือบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ
2. เจลหรือขี้ผึ้งบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
3. สเปรย์หอมไฉ่ยุง
4. สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้อง ในรถยนต์

5. น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายเครียด

6. น้ำยาบ้วนปาก

การพัฒนาตำรับหรือการเตรียมผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพนั้น ต้องควรคำนึงถึงความเข้มข้นที่ใช้(Concentration)ขนาดหรือปริมาณที่ใช้(Dose)ความเป็นพิษ(Toxicity) ตลอดจนความปลอดภัย (Safe) โดยต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยและองค์ประกอบอื่นในตำรับเป็นอย่างดี ดังได้กล่าวข้างต้นแล้ว นอกจากนี้ การเลือกรูปแบบผลิตภัณฑ์ใด ควรคำนึงถึงการละลายของน้ำมันหอมระเหยและผลการออกฤทธิ์ที่ต้องการด้วย เช่น ถ้าต้องการให้ออกฤทธิ์เร็ว ควรอยู่ในรูปของน้ำยาใส โดยละลายน้ำมันหอมระเหยในแอลกอฮอล์ หรือน้ำผสมแอลกอฮอล์ ถ้าต้องการให้ออกฤทธิ์นานขึ้น ควรอยู่ในรูปของเจล ครีม ขี้ผึ้ง หรือบาล์ม หรือละลายน้ำมันหอมระเหยในน้ำมัน เป็นต้น

ก. ยาคุมบรรเทาหวัดหรือบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ

ยาคุมมักอยู่ในรูปของน้ำยาใส ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด ที่มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ และระบบประสาทรับรู้สัมผัส เช่น ช่วยให้หายใจโล่ง บรรเทาอาการคั่งของเส้นเลือดฝอย ลดการบวม หรือการอักเสบของเยื่อช่องจมูก ฆ่าเชื้อโรคในทางเดินหายใจ หรือบางกรณีอาจช่วยให้รู้สึกสดชื่น บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดหัว เป็นต้น ได้แก่ ยูคาลิปตัส(Eucalyptus) โรสแมรี่(Rosemary) ใบสะระแหน่(Peppermint) ทีทรี(Tea tree) ไทม์(Thyme) ลาเวนเดอร์(Lavender) มะกรูดฝรั่ง(Bergamot) มะกรูดไทย(kaffir lime) มะนาวเล็อง(Lemon) เสจ(Sage) เสม็ดขาว(Cajuput) ใบโหระพา (Basil) มาร์จอแรม(Marjoram) ตะไคร้(Lemongrass) ตะไคร้หอม(Citronella) พิมเสน(Borneol) พิมเสนใบ (Patchouli) และการบูร(Camphor) เป็นต้น น้ำมันหอมระเหยเหล่านี้ถูกนำมาผสมในอัตราส่วนที่เหมาะสมตามหลักการการผสมที่ถูกต้อง (ใส่ base note ก่อน แล้วตามด้วย middle note และ top note ตามลำดับ) จากนั้นนำมาเจือจางด้วยตัวทำละลายที่เหมาะสม เช่น แอลกอฮอล์ชนิดที่ปราศจากกลิ่น หรือปราศจากสำเหล้า (Denatured Alcohol) สุคนธบำบัดซึ่งเน้นการใช้ น้ำมันหอมระเหยที่ได้มาจากธรรมชาตินั้นจะเน้นการใช้ตัวทำละลายที่มี

อันตรายน้อยที่สุดเช่นกัน หลีกเลี่ยงการใช้ตัวทำละลายอินทรีย์ที่เป็นอันตรายหรือมีพิษเมื่อได้รับสูตรผสม เช่น อะซิโตน (Acetone) ปีโตรเลียมอีเธอร์ (Petroleum ether) คลอโรฟอร์ม (Chloroform) เป็นต้น บางกรณีอาจมีการผสมน้ำมันตัวพา เช่น น้ำมันแร่ชนิดเบา (Light Mineral Oil) น้ำมันพืชที่ไม่เหนียวหนะ ได้แก่ น้ำมันโจโจบา (Jojoba Oil) น้ำมันเมล็ดอัลมอนด์ (Sweet Almond Oil) ในปริมาณเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ออกฤทธิ์นานขึ้น ซึ่งต้องระวังเรื่องความเข้ากันได้ของน้ำมันตัวพา กับ แอลกอฮอล์ด้วย ถ้าหากมีการใส่มากเกินไป

ตัวอย่างตำรับยา

ยาสูดดม (Homemade Nasal Inhaler)

Rx.	Eucalyptus	2	หยด
	Rosemary	2	หยด
	Peppermint	1	หยด
	Rock salt	1	ช้อนโต๊ะ

หยदन้ำมันหอมระเหยซึ่งผสมเข้าด้วยกันแล้วตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้นบนเกลือสินเธาว์ (Rock Salt) ซึ่งจะดูดน้ำมันหอมระเหยไว้ บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสม แล้วใช้สูดดมเมื่อต้องการหรืออาจนำมาเจือจางด้วยแอลกอฮอล์ชนิดที่ปราศจากกลิ่นหรือปราศจากส่าเหล้าดังกล่าวข้างต้น 15 มิลลิลิตร แล้วใช้สูดดม

กรณีที่ต้องการทำยาพ่นคอ หรือจุ่มก (Aromatic Diffuser) ให้ใช้น้ำมันหอมระเหยที่ไม่หนืด เช่น น้ำมันหอมระเหยจากพืชตระกูลส้ม (Citrus) ยูคาลิปตัส (Eucalyptus) หรือโรสแมรี่ (Rosemary) ไม่ควรใช้ชนิดที่หนืด เช่น รากหญ้าแฝก (Vetiver) แก่นจันทน์ (Sandalwood) วานิลลา (Vanilla) เมอร์ (Mym) และกำยาน (Benzoin) ยกเว้น ได้ทำให้เจือจางลงด้วยน้ำมันที่ไม่หนืดดังกล่าวมาแล้วหรือละลายในแอลกอฮอล์ (Alcohol)

บาล์มกลิ่นหอมไอรระเหย (Vapour Balm)

Rx. Peppermint oil	2	ซ็อนซา (10 มิลลิลิตร)
Eucalyptus oil	3	ซ็อนซา (15 มิลลิลิตร)
Thyme oil	1	ซ็อนซา (5 มิลลิลิตร)
(ใช้ thyme linalool ดีที่สุด)		
Olive oil	1	ถั่วตวง (240 มิลลิลิตร)
Beeswax	$\frac{3}{4}$	ออนซ์ (25 มิลลิลิตร)

หลอม beeswax(ไขผึ้ง) ผสมเข้ากับ olive oil (น้ำมันมะกอก) โดยใช้อุณหภูมิไม่สูงนัก (ประมาณ 60-70 องศาเซลเซียส) ปล่อยให้เย็นลง แต่ยังไม่เหลวอยู่ (ประมาณ 40-45 องศาเซลเซียส) จึงเติมน้ำมันหอมระเหยซึ่งได้ผสมเข้ากันดีแล้ว คนให้ทั่ว บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสม ปล่อยให้แข็งตัวก่อนนำมาใช้ ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยสูตรผสม สำหรับบรรเทาอาการต่างๆ ซึ่งช่วยเสริมการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน น้ำมันหอมระเหยสูตรผสมนี้ต้องนำไปเจือจางอีกที เช่น เตรียมเป็นยาต้ม หรือบาล์มดังกล่าวข้างต้น

หวัด (Colds)

	%
Pine	20
Spruce	20
Therebentine	20
Eucalyptus	20
Lavender	20

ไซนัสอักเสบ (Sinusitis)

	%
Eucalyptus	40
Lavender	40
Peppermint	20

ข. เจลหรือบาล์มบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

มีการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อช่วยคลายอาการปวดกล้ามเนื้อ คลายเมื่อยล้า ในรูปของขี้ผึ้งหรือบาล์มบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมาช้านาน ซึ่งรู้จักกันดีในนามของ ยาหม่อง ปัจจุบันพบว่ามีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดใช้ในการนวด เพื่อช่วยเร่งการปลดปล่อยกรดแลคติกที่คั่งค้างในกล้ามเนื้อจึงบรรเทาอาการปวดได้ เช่น ส้มโอฝรั่ง (Grapefruit) สนจูนิเปอร์ (Juniper) โรสแมรี (Rosemary) และตะไคร้ (Lemongrass) น้ำมันหอมระเหยที่ลดอาการปวดกระดูก เช่น มาร์จอรัม (Marjoram), เจอราเนียม (Geranium) สนจูนิเปอร์ (Juniper) นอกจากนี้อาจใช้ลูกผักชี (Coriander) เสม็ดขาว (Cajuput) โรมันคาโมมายล์ (Roman Chamomile) ตะไคร้ (Lemongrass) ลาเวนเดอร์ (Lavenders) และมะนาวฝรั่ง (Lemon Verbena) นิยมใช้โดยการทา ซึ่งอาจมีการนวดร่วมด้วยก็ได้ น้ำมันหอมระเหยซึ่งทำให้คลายเครียด และลดความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ได้แก่ มะกรูดฝรั่ง (Bergamot) แครี่เสจ (Clary sage) คาโมมายล์ (Chamomile) ดอกมะลิ (Jasmine) ลาเวนเดอร์ (Lavender) มาร์จอรัม (Marjoram) คอกส์ม (Neroli) คอกกุหลาบ (Rose) โรสแมรี (Rosemary) แก่นจันทน์ (Sandalwood) ดอกกระดังงา (Ylang Ylang) รวมถึงน้ำมันหอมระเหยชนิดร้อน (Hot oil) เช่น ใบสะระแหน่ (Peppermint) ดอกกานพลู (Clove) เปลือกอบเชย (Cinnamon) ไพล (Plai) พริกไทย (Pepper) เป็นต้น

ขี้ผึ้ง หรือบาล์ม เป็นรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะกึ่งแข็ง มีความมันและไม่เข้ากับน้ำสารที่เป็นองค์ประกอบในขี้ผึ้ง หรือบาล์มมักเป็นน้ำมัน ไขมัน หรือไขแข็ง เช่น น้ำมันแร่ชนิดเบา(Light Mineral Oil) น้ำมันพีชได้แก่ น้ำมันโจโจบา (Jojoba Oil) น้ำมันเมล็ดอัลมอนด์ (Sweet Almond Oil) น้ำมันถั่วเหลือง (Soy Bean Oil) น้ำมันดอกทานตะวัน (Sunflower Oil) ลาโนลิน(Lanolin) วาสลีน (Vaseline) ไขผึ้ง (Beeswax) พาราฟินแข็ง (Hard Paraffin) เป็นต้น ผสมกันในอัตราส่วนต่าง ๆ ที่เหมาะสม เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีลักษณะกึ่งแข็ง สะดวกต่อการใช้และพกพา ในการเตรียมผลิตภัณฑ์ต้องอาศัยความร้อนในการหลอมให้ไขมันและไขแข็งละลายเข้ากันกับน้ำมันโดยใช้อุณหภูมิประมาณ 60-80 องศาเซลเซียส และต้องปล่อยให้เย็นลง แต่ยังเหลืออยู่ที่อุณหภูมิประมาณ 40-45 องศาเซลเซียส จึงเติมน้ำมันหอมระเหยที่ได้ผสมเข้ากันดีแล้วลงไป จากนั้นคนผสมจนเข้ากันดี จึงบรรจุใส่ภาชนะที่เหมาะสม ปล่อยให้แข็งตัว ก่อนนำมาใช้ อาจมีการเติมสารต้านออกซิเดชันเพื่อป้องกันการหืนของน้ำมันพืชบางชนิด

เจล เป็นรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะกึ่งแข็งซึ่งโปร่งแสง หรือโปร่งใส แต่ไม่มีความมันและเข้ากับน้ำได้ สารที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ คือสารก่อกเจล ซึ่งนิยมใช้พอลิเมอร์ (Polymer) เช่น คาร์โบพอล (Carbopol) คาร์บอกซีเมทิลเซลลูโลส (Carboxymethyl Cellulose) ไฮดรอกซีโพรพิลเมทิลเซลลูโลส (Hydroxypropylmethyl Cellulose) เมทิลเซลลูโลส (Methyl Cellulose) เป็นต้นซึ่งพองตัวได้ดีในน้ำ ทำให้เกิดความหนืดและห่อหุ้มเอาสารละลายไว้ภายใน ควรมีการเติมสารกันเสียในตำรับ เพราะมีน้ำเป็นองค์ประกอบในปริมาณสูง อาจมีการเติมสารต้านออกซิเดชันร่วมด้วย การเติมน้ำมันหอมระเหยในเจลมากเกินไปอาจทำให้เจลขุ่น ไม่น่าใช้ จึงควรระวัง

ค. สเปรย์หอมโล่ยุง

มักอยู่ในรูปของน้ำยาใส ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่มีผลในการไล่แมลง ได้แก่ ตะไคร้(Lemongrass) ตะไคร้หอม (Litronella) ผิวส้ม (Orange) เจอราเนียม(Geranium) เพนนิโรยัล (Pennyroyal) พิมเสนใบ (Patchouli) ตะไคร้ตัน (Litsea cubebe) เป็นต้น นำมาเจือจางโดยละลายในน้ำผสมกับแอลกอฮอล์ ในอัตราส่วนที่เหมาะสม จากนั้นบรรจุลงในขวดที่มีหัวปั๊มหรือสเปรย์ เพื่อฉีดพ่นไล่ยุง หรือแมลงตามที่ต้องการ

ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยสูตรผสมสำหรับไล่ยุงหรือแมลงบรรเทาอาการต่างๆ น้ำมันหอมระเหยสูตรผสมนี้ ต้องนำไปเจือจางอีกที ดังกล่าวข้างต้น

ป้องกันยุง (Mosquitoes)

	%
Citronella	25
Geranium	25
Lemongrass	25
Pennyroyal	25

รูปแบบการใช้: ฉีดพ่น lotion ขี้ผึ้ง

ง. สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้องและรถยนต์

น้ำมันหอมระเหยหลายชนิดให้ผลในการฆ่าเชื้อโรคได้ดี เช่น ยูคาลิปตัส (Eucalyptus) ทีทรี (Tea tree) ไทม์ (Thyme) ลาเวนเดอร์ (Lavender) มะกรูดฝรั่ง (Bergamot) ไม้ซีดาร์ (Cedar wood) เปลือกอบเชย (Cinnamon) กานพลู (Clove) เสจ (Sage) เสม็ดขาว (Cajuput) ใบโหระพา (Basil) ออริกาโน (Oregano) ตะไคร้ (Lemongrass) มะนาว (Lemon) ตะไคร้หอม (Citronella) ตะไคร้ตัน (Litsea cubebe) พิมเสน (Borneol) พิมเสนใบ (Patchouli) ไม้สน (Pine) และการบูร (Camphor) เป็นต้น จึงมีการนำมาผลิตในรูปของสเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อโรคในห้องในรถยนต์ หรือบริเวณที่มีกลิ่นอับต่าง ๆ มักเตรียมอยู่ในรูปของน้ำยาใส ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่มีผลในการฆ่าเชื้อโรค ต้องนำมาเจือจางโดยละลายในน้ำผสมกับแอลกอฮอล์ในอัตราส่วนที่เหมาะสม จากนั้นบรรจุลงในขวดที่มีหัวปั๊มหรือสเปรย์เพื่อฉีดพ่นตามที่ต้องการ

สเปรย์ฆ่าเชื้อในห้อง (Disinfectant Room Spray)

Rx. Eucalyptus	3	หยด
Peppermint	1	หยด
Pine	2	หยด
Tea tree	1	หยด
Bergamot	2	หยด
Water	1	ออนซ์ (30 มิลลิลิตร)

ผสมน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกัน(ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น)ค่อยๆเติมลงในน้ำซึ่งบรรจุอยู่ในขวด เขย่าให้เข้ากันหากต้องการใช้ทาหน้าอก ให้ใช้ carrier oil แทนน้ำ

สเปรย์ฆ่าเชื้อในห้อง

Eucalyptus oil	6	หยด
Peppermint oil	2	หยด
Pine oil	2	หยด
Tea Tree oil	3	หยด
Bergamot oil	4	หยด
Lemon oil	4	หยด
Tween 20	2	มิลลิลิตร
Alcohol	10	มิลลิลิตร
Water	40	มิลลิลิตร

วิธีเตรียม

1. ผสมน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกัน คนให้เข้ากัน
2. เติม Alcohol คนให้ละลายเข้ากัน
3. เติม Tween 20 คนให้ละลายเข้ากัน
4. ค่อยเติมน้ำลงไปทีละน้อย คนให้ละลายเข้ากันดี
5. บรรจุขวด ปิดฉลาก (ใช้ขวดสเปรย์)

จ. น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือเพื่อคลายเครียด

การนวด เป็นกิจกรรมหลักอย่างหนึ่งที่ใช้ในสปาโดยทั่วไป น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายความตึงเครียด จึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมสูง ซึ่งนอกจากใช้ในสปาแล้ว มีการผลิตเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปมากมาย น้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่ใช้ในการนวดเพื่อช่วยคลายอาการปวดกล้ามเนื้อ คลายเมื่อยล้า ใช้ทำนองเดียวกับในรูปของซีผึ้ง หรือบาล์มบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อดังกล่าวแล้วข้างต้น นอกจากนี้อาจใช้น้ำมันหอมระเหยซึ่งให้ผลต่อการกระตุ้น หรือผ่อนคลายอารมณ์เพียงอย่างเดียวก็ได้ในการนวด ซึ่งนิยมเตรียมในรูปของน้ำมันนวดตัว เพราะเตรียมง่ายใช้สะดวก โดยการผสมน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่ให้ผลตามที่ต้องการ (ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น) จากนั้นเจือจางด้วยน้ำมันตัวพา ตามความเข้มข้นที่ต้องการ การผลิตน้ำมันนวดตัวควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยและน้ำมันตัวพาเป็นอย่างดี และควบคุมคุณภาพตามข้อกำหนดของมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) หรือมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) ด้วย

สูตรแก้ปวด (Pain Formula)

Rx. Helichrysum	6	หยด
Marjoram	4	หยด
Juniper	2	หยด
Birch or Wintergreen	4	หยด
Chamomile	3	หยด
Lavender	3	หยด
Ginger	3	หยด
Carrier oil	2	ออนซ์ (30 มิลลิลิตร)

ผสมน้ำมันเข้าด้วยกัน (ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น) ค่อยๆ เติมลงใน Carrier oil คนจนเข้ากันดี บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสม อาจใช้นวด หรือหยดลงในอ่างอาบน้ำ ในการแช่อาบ

สูตรนวดคลายกล้ามเนื้อ (Muscle massage oil)

Rx. Lavender oil	30	หยด
Marjoram oil	10	หยด
Clary sage oil	10	หยด
Carrier oil	2	ออนซ์ (30 มิลลิลิตร)

ผสมน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกัน (ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น) ค่อย ๆ เติมลงใน Carrier oil คนจนเข้ากันดี บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสมอาจใช้นวดหรือหยดลงในอ่างอาบน้ำในการแช่อาบ (Bath Oil)

น้ำมันนวดคลายกล้ามเนื้อ

Kaffir lime oil	20	หยด
Ginger oil	25	หยด
Plam oil	35	หยด
Rosemary oil	10	หยด
Peppermint oil	20	หยด
Carrier oil	50	มิลลิลิตร

Carrier oil ประกอบด้วย Olive: Mineral: Jojoba: Grapeseed = 3:4:1:2

วิธีเตรียม

1. ผสมน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกัน
2. ผสม carrier oil เข้าด้วยกัน
3. ผสมข้อ 1 ลงในข้อ 2 คนให้เข้ากัน บรรจุลงภาชนะ (ติดฉลาก)

น้ำมันนวดคลายเครียด

Lavender	30	หยด
Ylang ylang	10	หยด
Lemon	5	หยด
Patchouli	3	หยด
Carrier	50	มิลลิลิตร

Carrier oil ประกอบด้วย Olive: Mineral: Jojoba: Grapeseed = 2:4:1:3

สูตรผ่อนคลาย (Relaxing / Antidepressant Formula)

Rx. Lavender	3	หยด
Neroli	3	หยด
Marjoram	2	หยด
Ylang-ylang	2	หยด
Chamomile	1	หยด
Clary sage	2	หยด
Carrier oil	1	ออนซ์ (30 มิลลิลิตร)

ผสมน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกัน (ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น) ค่อย ๆ เติมลงใน Carrier oil คนจนเข้ากันดี บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสมอาจใช้นวดหรือหยดลงในอ่างอาบน้ำในการแช่อาบ (Bath Oil)

ตัวอย่าง น้ำมันหอมระเหยสูตรผสม สำหรับบรรเทาอาการต่าง ๆ ซึ่งช่วยเสริมการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน น้ำมันหอมระเหยสูตรผสมนี้ต้องนำไปเจือจางอีกที เช่น เตรียมเป็นน้ำมันนวดตัวหรือน้ำมันสำหรับอาบน้ำ ดังกล่าวข้างต้น

ปวดศีรษะ (Headache)

	%
Chamomile, roman	10
Peppermint	20
Rosewood	40
Spearmint	10

Lavender	20
----------	----

ไมเกรน (Migraines)

%

Lavender	30
----------	----

Marjoram	30
----------	----

Melissa	10
---------	----

Peppermint	20
------------	----

Spearmint	10
-----------	----

ปวดไมเกรน (จากการย่อยอาหารบกพร่อง) (Digestive origin)

%

Basil	10
-------	----

Chamomile, Roman	10
------------------	----

Ginger Root	10
-------------	----

Lavender	20
----------	----

Marjoram	30
----------	----

Peppermint	20
------------	----

Spearmint	10
-----------	----

ปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Muscular and articular pain)

	%
Birch	40
Oregano	5
Bay	5
Pepper	5
Peppermint	20
Clove, Buds	5
Nutmeg	10
Rosemary	10

ข้ออักเสบ (Rheumatism)

	%
Birch	20
Cajeput	10
Ginger Root	10
Juniper	10
Rosemary	10
Thyme, Red	5

Marjoram	20
Nutmeg	10
Pepper	5

อ้างอิง

- <https://thaicam.go.th/%E0%B8%AD%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%98%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%9B%E0%B8%B5-aroma-therapy/>
- <http://www.yesspathailand.com/Essential-Oils>
- <https://www.slideshare.net/hunchxx/ss-43242627>
- <https://www.diynatural.com/diy-essential-oils/>