

สுகุณธำบัต

ศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้กลิ่นหอม ของน้ำมันหอมระเหยจากพืชธรรมชาติ
ในการช่วยบำบัดรักษาโรค โดยใช้ในรูปแบบของการนวดหรือการสูดดม



แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัดรักษาโรค
หรือการบรรเทาอาการของโรค
2. สுகุณธำบัตเพื่อความงาม เป็นการใช้น้ำมัน
หอมระเหยเพื่อความงาม หรือใช้ในเครื่องสำอาง



ซึ่งในปัจจุบันได้มีการผสมผสานทั้ง 2 ประเภทเข้าด้วยกันให้บริการในสถานที่
ที่เรียกว่า “ สปา ”

น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นน้ำมันที่มาจากพืชธรรมชาติ
มีสรรพคุณและประโยชน์มากมายแตกต่างกันไปตามชนิดของพืชนั้นๆ



กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจะกระตุ้นสมองส่วนที่มีผล
ต่ออารมณ์ช่วยให้เกิดความสุขของอารมณ์ และทำ
ให้เป็นสุข

มีผลในการบำบัดโรคที่เป็นปัญหาทางร่างกายโดยเฉพาะโรค
เกี่ยวกับความเครียด โดยจะแทรกซึมเข้าไปยังระบบต่างๆ ภายใน
ร่างกาย ช่วยปรับสมดุลภายในร่างกายและจิตใจให้ดียิ่งขึ้น



น้ำมันหอมระเหย (Essential Oils)

เป็นสารอินทรีย์ที่พืชสร้างขึ้น มักมีกลิ่นหอมและระเหยได้ง่ายที่อุณหภูมิห้อง พืชเหล่านี้จะมีต่อมหรือท่อที่สร้างและกักเก็บน้ำมันหอมระเหยไว้ โดยสามารถพบได้ตามส่วนต่างๆ ของพืชหอม ได้แก่ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล เมล็ด เป็นต้น



ตัวอย่างของน้ำมันหอมระเหยที่ได้รับความนิยม



น้ำมันลาเวนเดอร์ (Lavender Oil)
คุณสมบัติ แก้ปวด ป้องกันโรคชัก
บรรเทาอาการซึมเศร้า ต้านเชื้อไวรัส
ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อโรค



น้ำมันมะลิ (Jasmine Oil)
ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและ
ยกระดับจิตใจ บรรเทาอาการ
ซึมเศร้า แก้อาการอักเสบ



น้ำมันส้ม (Orange Oil) ใช้สำหรับ
ดูแลผิวพรรณได้ดี ช่วยลดริ้วรอยบนผิวหนัง
ให้ความสดชื่น บำรุงจิตใจให้กระชุ่มกระชวย
คลายความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หรือ
หดหู่

ตัวอย่างของน้ำมันหอมระเหยที่ได้รับความนิยม

น้ำมันตะไคร้ (Lemongrass Oil)
มีสมบัติเด่นสำหรับระบบภูมิคุ้มกัน ต่อมน้ำเหลือง แก้ปวด ลดไข้ บรรเทาอาการ
ท้องเสีย ช่วยสมานแผล ช่วยดับกลิ่น



น้ำมันสะระแหน่ (Peppermint Oil)
คุณสมบัติ แก้ปวด แก้อักเสบ คลายกล้ามเนื้อ
ทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย

เอกสารอ้างอิง



สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. **ประมวลสารสนเทศพร้อมใช้ น้ำมันหอมระเหย และสுகนธบำบัด (Essential Oils and Aromatherapy).** กรุงเทพฯ : กรมวิทยาศาสตร์บริการ
กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, กรกฎาคม 2553