

# สวดคนธบำบัด (Aromatherapy)

กิจติศักดิ์ ยศอินทร์

## คำสำคัญ สวดคนธบำบัด, Aromatherapy

ในปัจจุบัน มนุษย์เริ่มหันมาเอาใจใส่ต่อสุขภาพมากขึ้น ไม่ว่าจะวิธีใดที่ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจดี จะแสวงหามาสู่ตนเองเสมอ ประกอบกับกระแสความนิยมในการกลับสู่ธรรมชาติมีมากขึ้น คนเราจึงพยายามปรับตัวเองเข้าสู่ธรรมชาติให้มากที่สุด สวดคนธบำบัดหรือ Aromatherapy เป็นวิธีการรักษาอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าพิศหรือสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมมาใช้ประโยชน์ในการรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่จริงแล้วสวดคนธบำบัดมีการใช้กันมานาน และได้หยุดความนิยมลงช่วงหนึ่งก่อนที่จะกลับมาได้รับความสนใจอีกครั้งในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา

Aromatherapy มาจากคำว่า aroma ซึ่งแปลว่า กลิ่นหอม และ therapy หมายถึง การบำบัดรักษา Aromatherapy หรือ สวดคนธบำบัด จึงหมายถึง การบำบัดรักษาด้วยกลิ่นหอม โดยที่กลิ่นหอมนี้ส่วนใหญ่ได้จากร้ำมันหอมระเหย (essential oil) ที่สกัดได้จากส่วนต่างๆของพืชเช่น จาก ดอก ใบ ราก ผล เปลือกไม้ ยางไม้ หรือเรซิน เป็นต้น อย่างไรก็ตามยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือได้ว่าสวดคนธบำบัดสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้จริง เมื่อเทียบกับการรักษาด้วยยา แต่อาจส่งผลทางด้านจิตใจซึ่งไปมีผลกระทบต่อระบบการทำงานของร่างกายได้ไม่มากนักน้อย

## ประวัติความเป็นมา

ชาวอียิปต์เป็นชาติแรกที่รู้จักนำเครื่องหอมมาใช้ประโยชน์ ส่วนใหญ่ใช้ในพิธีบูชาเทพเจ้า โดยการนำยางไม้หรือเรซิน ที่มีกลิ่นหอม ได้แก่ แฟรงคินเซนส์ (frankincense) มาเผาเพื่อบูชาเทพเจ้าแห่งอาทิตย์ (Ra) และนำเมอร์ (myrrh) มาเผาเพื่อบูชาเทพเจ้าแห่งพระจันทร์ และพบว่ามีการนำพืชหอมหลายชนิดมาใช้ในการเก็บรักษามัมมี่ เช่น อบเชย (cinnamon) เทียนข้าวเปลือก (dill seed) โหระพา (sweet basil) ลูกผักชี (coriander seed) ซึ่งพืชเหล่านี้มีน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติ ในการฆ่าเชื้อโรคได้ดี ต่อมาชาวกรีกได้นำน้ำมันหอมระเหย มาประยุกต์ใช้ทั้งทางการแพทย์ และเครื่องสำอาง แล้วถ่ายทอดศาสตร์แห่งการใช้กลิ่นบำบัดรักษาโรค แก่ชาวโรมัน ต่อมาชาวโรมันจึงได้นำเครื่องหอมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และในพิธีกรรม และพัฒนาหลักความรู้นี้ผสมผสานเข้ากับศาสตร์แขนงอื่น เช่น การนวด โดยผสมเครื่องหอมลงในน้ำมันสำหรับทาตัว และนวดตัวหลังอาบน้ำ ผสมเครื่องหอม ลงในอ่างน้ำ ฯลฯ และเมื่ออาณาจักรโรมันล่มสลายจึงทำให้ไม่มีการใช้น้ำมันหอมระเหยอีก แต่พบหลักฐานว่ามีการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้รักษาโรค ในประเทศแถบอาหรับ อริโซน่า หมอชาวอาหรับ เป็นผู้ค้นพบวิธีการกลั่น

น้ำมันหอมระเหยเป็นครั้งแรก และนำหลักการนี้ไปสอนในมหาวิทยาลัยในประเทศ สเปน ความรู้ทางด้านน้ำมันหอมระเหยจึงได้แพร่ มาสู่ยุโรป ต่อมา ราเนอ โมริซ กาทฟอส (Rane Maurice Gattefosse) นักเคมีชาวฝรั่งเศสได้ค้นพบประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยโดยบังเอิญ โดยที่ขณะเขาทำการทดลองในห้องปฏิบัติการ เกิดอุบัติเหตุไฟลวกมือ ด้วยความตกใจจึง เอามือไปปิดถูกขวดน้ำมันลาเวนเดอร์ทำให้น้ำมันลาเวนเดอร์ หกรดมือที่ถูกไฟลวกนั้นเขาได้พบว่าแผลไฟลวกที่มือนั้นหายเร็วกว่าปกติ และมีรอยแผลเป็นน้อยมาก จากนั้นเขาจึงเริ่มหันมาสนใจค้นคว้าเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยชนิดอื่น ๆ เพิ่มเติม ทั้งประโยชน์ทางการแพทย์และเครื่องสำอางและเป็นผู้บัญญัติศัพท์คำว่า Aromatherapy เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1928

## ประเภทของสுவคนธบำบัด

สுவคนธบำบัด สามารถแบ่งตามการนำไปใช้ได้ดังนี้

1. **สுவคนธบำบัดสำหรับใช้เครื่องสำอาง (Cosmetic Aromatherapy)** เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยที่อยู่ในรูปของ ครีมบำรุงผิว โทเนอร์ แชมพู ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวหน้า หรือจะเป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยในการอาบน้ำ โดยหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 6-8 หยดลงในอ่างแช่ตัวประมาณ 20 นาที ความร้อนจากน้ำอุ่นจะช่วยเพิ่มการซึมผ่านผิวหนังและได้สูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยในขณะเดียวกัน

2. **สுவคนธบำบัดสำหรับการนวด (Massage Aromatherapy)** เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการนวด วิธีนี้เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากเพราะเป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยประกอบกับการนวดสัมผัสทำให้น้ำมันหอมระเหยซึมผ่านผิวหนังได้ดี ปกติแล้วการนวดเพียงอย่างเดียวก็ทำให้เรารู้สึกสบายแล้ว เมื่อได้ผสมผสานกับคุณสมบัติพิเศษของน้ำมันหอมระเหยด้วยแล้ว ยิ่งทำให้การนวดนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น วิธีการใช้ก็นำน้ำมันหอมระเหยที่เลือกให้เหมาะกับอาการและอารมณ์ของคนไข้มาเจือจางด้วย carrier oil ปริมาณน้ำมันหอมระเหยที่ใช้จะอยู่ระหว่าง 1-3 % การนวดอาจจะนวดทั้งตัวหรือนวดเฉพาะส่วนของร่างกายที่ทำให้ไม่สบาย เช่น การใช้น้ำมันสะระแหน่ที่เจือจางแล้วนวดท้องตามเข็มนาฬิกาเพื่อช่วยระบบย่อยอาหาร เป็นต้น

3. **สுவคนธบำบัดสำหรับการสูดดม (Olfactory Aromatherapy)** เป็นการสูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยโดยไม่มีการสัมผัสผ่านผิวหนัง แบ่งเป็น 2 กรณีคือการสูดดมน้ำมันหอมระเหยโดยตรง (Inhalation) และการผสมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำร้อนแล้วสูดไอของน้ำมันหอมระเหยนั้น (Vaporization) วิธีการสูดดมน้ำมันหอมระเหยโดยตรง สามารถทำได้ง่าย ๆ ก็คือ หยดน้ำมันหอมระเหย 1-2 หยดลงบนผ้าเช็ดหน้า แล้วสูดดมเช่นเดียวกับที่คนไทยนิยมสูดดมน้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันการบูรเพื่อบรรเทาอาการหวัด ส่วนวิธีสูดดมไอของน้ำมันหอมระเหยนั้นทำได้หลายวิธีเช่น หยดน้ำมันหอมระเหย 2-3 หยดลงใน

ชามอ่างที่ใส่น้ำอุ่น ใช้ผ้าคลุมศีรษะและชามแล้วก้มลงสูดดมไอรระเหยนั้น พักเป็นระยะๆ วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ผิวบอบบาง และผู้ที่เป็นหอบหืด หรืออีกวิธีหนึ่งอาจใช้เตาหอม (aroma lamp) ลักษณะเป็นภาชนะดินเผาหรือเซรามิก ด้านบนเป็นแอ่งเล็กๆสำหรับใส่น้ำและมีช่องด้านล่างสำหรับใส่เทียนเพื่อให้ความร้อน เวลาใช้ให้หยดน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำ เมื่อน้ำร้อนจะช่วยส่งกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยให้ฟุ้งกระจายไปทั่วห้อง นอกจากนี้ยังมีวิธีการใช้ในรูปแบบอื่นๆ อีก เช่น ฐูปหอม เทียนหอม เป็นต้น

**ข้อแนะนำถึงวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยทางสูดดมบำบัด** แบ่งออกเป็น 6 วิธี

**วิธีที่ 1 โดยการใช้น้ำมันหอมระเหยผสมกับน้ำ แช่ตัวในอ่างอาบน้ำ :** วิธีนี้ให้เติมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำอุ่น ที่รองเก็บไว้ในอ่างอาบน้ำ หลังจากนั้นก็กวนให้เข้ากัน ปิดประตูห้องน้ำให้สนิท เพื่อป้องกันไม่ให้กลิ่นระเหยออกไป หลังจากนั้นก็ลงไปแช่ตัวในอ่างอาบน้ำประมาณ 10 นาที พร้อมกับนั้นให้หายใจลึกๆเพื่อสูดกลิ่นหอมนั้นเข้าไป

**วิธีที่ 2 ใช้ในเวลาอาบน้ำโดยการตักอาบ หรืออาบจากฝักบัว :** วิธีนี้ให้ใช้หยดหรือ เท น้ำมันหอมระเหยลงบนผ้า หรือฟองน้ำ หรือลูกบวบที่ใช้ถูตัว ที่เปียกน้ำหมาดๆ แล้วถูตัวหลังจากที่อาบน้ำสะอาดแล้ว

**วิธีที่ 3 ใช้ในการนวดตัว (body massage) :** วิธีใช้ นำน้ำมันหอมระเหยที่ผสมกับ base oils (น้ำมัน) เรียบร้อยแล้วมานวดตัว บริเวณที่นวดกันมากได้แก่บริเวณรอบลำคอ หัวไหล่ วิธีนวดให้ใช้หัวแม่มือ หรือ ฝ่ามือทั้งสองข้าง นวดจากไหล่ไปคอ แล้ววนกลับมาที่บริเวณ แขนหรือที่บริเวณหลัง โดยให้หลีกเลี่ยงการนวดบนสันหลัง ให้นวดพร้อมกันทั้งสองมือ นวดขึ้นไปถึงหัวไหล่ และกดลงมา การนวดบริเวณหน้าท้อง ใช้ฝ่ามือ นวดหมุนตามเข็มนาฬิกา การนวดบริเวณขา และเท้า ให้นวดจากต้นขาลงถึงเท้า สำหรับสตรีที่ปวดหลัง ให้นวดจากด้านหลังแล้วอ้อมมาที่สะโพกมายังหน้าท้อง หรือควรจะปรึกษานักกายภาพบำบัด

**วิธีที่ 4 การประคบเย็น (Compressed) :** ผสมน้ำมันหอมระเหยลงในตัวนำพา ที่เป็นน้ำสะอาด หรือน้ำมันดอกไม้ที่แช่เย็น หลังจากนั้น กวนให้เข้ากัน ใช้ผ้าจุ่มลงไปใต้น้ำบิดให้หมาดๆแล้วจึงนำมาประคบตามจุดที่ต้องการ

**วิธีที่ 5 การสูดดม (Inhalation) :** ห้ามสูดดมโดยตรง จากขวดหรือภาชนะที่บรรจุน้ำมันหอมระเหย เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ต้องนำไปผสมให้เจือจางเสียก่อน

วิธีที่จะสูดดมมี 2 วิธีด้วยกันคือ

- ให้หยดน้ำมันลงบนกระดาษทิชชู หรือ ผ้าเช็ดหน้า จำนวน 1 หยด แล้วจึงนำมาสูดดม
- ถ้านำมาผสมกับ base oils เรียบร้อยแล้วก็สามารถสูดดมได้โดยตรง หรือจะหยดบนผ้าเช็ดหน้าก็ได้แต่จะทำให้ผ้าเช็ดหน้าเปื้อนมัน

วิธีที่ 6 การพ่นละอองฝอยในห้อง (Room sprays) : น้ำมันหอมระเหย มาผสมกับน้ำอุ่นๆไม่เกิน 40 เซลเซียส เขย่าให้เข้ากัน แล้วนำมาบรรจุในภาชนะที่มีหัวฉีดพ่นละออง แล้วนำมาพ่นตามความต้องการ

#### เอกสารอ้างอิง

1. ลลิตา วีระเสถียร. 2541. การบำบัดด้วยความหอม. ศรีนครินทร์วิโรฒเภสัชสาร. 2541; 23(1): 52 – 57
2. พิมพ์ ลีลาพรพิสิฐ. 2545. สุขุคนธบำบัด. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ประคองศิริ บุญคง. สุขุคนธบำบัด. ส่วนวิจัยอุตสาหกรรมเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ องค์การเภสัชกรรม
4. <http://www.gpo.or.th/rdi/html/aroma2.html>
5. [http://www.tistr.or.th/pharma/Aroma\\_intro.htm](http://www.tistr.or.th/pharma/Aroma_intro.htm)
6. [http://www.tistr.or.th/pharma/Aroma\\_class.htm](http://www.tistr.or.th/pharma/Aroma_class.htm)
7. [http://healthnet.md.chula.ac.th/text/forum2/sukon/sukontha\\_2.htm](http://healthnet.md.chula.ac.th/text/forum2/sukon/sukontha_2.htm)

สำนักบริหารและรับรองห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร 0 2201 7132

e-mail : [kijtisak@dss.go.th](mailto:kijtisak@dss.go.th)

พฤษภาคม 2551