

## ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

# สปา (Spa) และสวดนธศาสตร์บำบัด (Aromatherapy)

อ้อมใจ วงษ์มณฑา<sup>1</sup>

สปาเป็นการแพทย์แขนงหนึ่งไม่ว่าบริการสปาจะอยู่ที่ใด เช่น โรงพยาบาล คลินิก โรงแรม รีสอร์ท ก็ต้องมีผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์คอยดูแล ให้คำแนะนำอยู่ด้วย เนื่องจากบริการทางการแพทย์ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม

ปัจจุบันเมืองไทยไม่มีมาตรฐานสปาที่ทุกคนต้องปฏิบัติ สปาที่มีบริการนวด โดยไม่เน้นเพื่อสุขภาพก็จดทะเบียนเป็นสถานบริการ แต่หากมีเรื่องของสุขภาพเข้ามาเกี่ยวข้องต้องจดทะเบียนเป็นสถานพยาบาลอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ในเมืองไทยนั้นสปาที่มีบริการแบบครบวงจรและได้รับการยอมรับไปทั่วโลกนั้นคือชีวาธรรม ซึ่งจดทะเบียนเป็นสถานพยาบาล และสถานบริการถูกต้องตามกฎหมาย ส่วนธุรกิจสปาที่ทยอยเปิดตัวกันถึยิบส่วนใหญ่จะคาบเกี่ยวอยู่ในประเภท Day Spa เน้นไปที่เรื่องของบิวตี้ ความสวยความงามต่างๆ ซึ่งมีบางรายแอบฉวยโอกาสไม่จดทะเบียนขึ้นกับกฎหมายใดๆ ทั้งสิ้น

**สปา (Spa) คืออะไร** โดยความหมายคือน้ำแร่และน้ำพุร้อนจากบ่อน้ำแร่ดั้งเดิม รวมทั้งการทำความสะอาด และเสริมอาหารบำรุงให้ลึกถึงผิวหนังในซึ่งมีวิธีต่างๆ ออกไป ไม่ว่าจะเป็นการนวด

การบำบัดด้วยน้ำหรือการใช้กระแสไฟฟ้า ส่วนมากแล้วการทำสปาเพียงครั้งเดียวจะไม่ค่อยเห็นผลอย่างชัดเจน จึงจำเป็นที่จะต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำโดยทั่วไป บริการบ่อน้ำแร่ มี 7 รูปแบบ คือ

1. บ่อน้ำแร่ตามสโมสร (Club Spa) ให้บริการในเรื่องของการออกกำลังกายและอื่นๆ ที่หลากหลายแบบมีอาชีพ บริการเฉพาะช่วงกลางวัน
2. บ่อน้ำแร่บนเรือ (Cruise Ship Spa) เป็นบ่อน้ำแร่บนเรือสำราญ ให้บริการแบบมีอาชีพ เช่นเดียวกัน เน้นการออกกำลังกาย ความสุขสบาย มีบริการอาหารด้วย
3. บ่อน้ำแร่บริการช่วงกลางวัน (Day Spa) ให้บริการหลายอย่างแบบมีอาชีพ เปิดเฉพาะช่วงกลางวัน
4. บ่อน้ำแร่แบบมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ (Destination Spa) ให้บริการเน้นด้านสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า ให้บริการแบบมีอาชีพ เช่น บริการออกกำลังกายให้ความรู้ต่างๆ มีที่พักแรมให้ด้วย ส่วนบริการอาหารจะแยกไว้ต่างหาก
5. บ่อน้ำแร่เพื่อการรักษา (Medical Spa) เป็นบริการของกลุ่มบุคคล หรือบุคคล กลุ่มชมรม สถาบันที่มีบุคลากรแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ ให้บริการ

<sup>1</sup> นักวิชาการอุดมศึกษา สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สุขภาพ และการแพทย์แบบครบวงจร ในบรรยากาศที่ผสมผสานด้วยการอาบน้ำแร่กับการบำบัดรักษาแผนโบราณ

6. บ่อน้ำพุร้อน (Mineral Spring Spa) บริการโดยใช้น้ำแร่ธรรมชาติ ความร้อน และน้ำทะเลที่เรียกว่า วารีบำบัด (Hydrotherapy Treatment)

7. บ่อน้ำแร่ในที่พักตากอากาศ/โรงแรม (Resort/Hotel Spa) ให้บริการแบบมืออาชีพเช่นกัน เน้นเรื่องออกกำลังกาย ความสุขสบาย มีบริการอาหาร

### ต้นกำเนิดสปา

เมื่อพูดถึงสปา หลายคนอาจจะนึกถึงสถานที่บำบัดเพื่อผ่อนคลาย อาจจะโดยการนวดตามโรงแรม หรือสถานที่พักผ่อนต่าง ๆ แชน้ำแร่ น้ำพุร้อน น้ำนม ฯลฯ แต่ความจริงแล้ว คำว่า สปามีที่มาจากชื่อเมืองเล็กๆ ในประเทศเบลเยียม เมืองสปาเป็นแหล่งธรรมชาติ มีบ่อน้ำร้อน บ่อนกาลีโน ซึ่งชาวยุโรปนิยมไปพักผ่อนกันมาตั้งแต่สมัยคริสต์ศตวรรษที่ 17 แล้ว แต่คนที่ไปต้องเป็นคนระดับนายทหารชั้นสูงผู้ดีชั้นสูงเท่านั้น ในช่วงนั้นสปามีหมายถึงไปแช่น้ำพุร้อน เพราะที่เมืองสปาอากาศหนาว จึงมักเรียกติดปากว่าไปสปาจนถึงปัจจุบันเมืองสปาเป็นเมืองท่องเที่ยวของเบลเยียมที่มีผู้คนหลังไหลไปพักผ่อนจำนวนมาก

### เราได้อะไรจากสปา ?

ผู้ใช้บริการสปาหลายคนนิยมไปสปาเพื่อการพักผ่อน ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า หลังการใช้บริการสปา หรือ Spa Experience นั้น ใครที่เคยไปใช้บริการสปาแล้วได้รับสิ่งเหล่านี้ก็กลับมาถือว่าคุณเป็นผู้บริโภคที่ไม่ขาดทุน

1. Time to Relax ได้พักผ่อน
2. Time to Reflect สามารถจินตนาการถึงสิ่งแวดล้อมที่มีความสุข บรรยากาศน่าทรงจำ

หรือตกอยู่ในภาวะแห่งความเจ็บสงบ

3. Time to Revitalise สามารถเติมพลังชีวิตจากธรรมชาติ

4. Time to Rejoice ได้ความสดชื่นเบิกบานทั้งจากกลิ่น น้ำ และการนวด

หลายๆ คน อาจจะยังสงสัยว่าทำไมต้องทำสปา และทำไปเพื่ออะไร? ก็เพราะนับตั้งแต่ก้าวแรกที่คุณออกจากบ้าน ผิวของคุณก็ต้องเผชิญกับมลพิษอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ผิวจึงเกิดความเหนียวล้า นานวันเข้าก็เริ่มหม่นหมอง ปรากฏริ้วรอยต่าง ๆ และคงยากที่การพักผ่อนเพียงอย่างเดียวจะทำให้ผิวกลับมาดีเหมือนเดิม ซึ่งในการทำสปาแต่ละครั้งนั้นก็เปรียบเหมือนมอบการพักผ่อนที่ดีที่สุดให้ผิวพรรณ เพราะนอกจากสิ่งสกปรกที่อุดตันจะถูกกำจัดออกจนหมดแล้ว ผิวของคุณยังได้รับสารอาหารไปบำรุงลึกถึงชั้นในอีกด้วย แน่แน่นอนว่าหลังจากทำสปาแล้ว คุณจะสัมผัสได้ถึงความสบายของผิวพรรณที่แตกต่างจากการพักผ่อนทั่วไป และนี่ก็คือคำตอบว่าทำไมต้องสปา

### ประสาทสัมผัสกับการผ่อนคลาย

ตา หู จมูก ลิ้น(ปาก) และผิวหนัง เป็นช่องทางที่คนเราใช้รับสิ่งต่างๆ จากภายนอกเข้ามาสู่ร่างกาย ความสุขหรือความเครียดก็เข้ามาจากช่องทางเดียวกัน ดังนั้นสปาที่ดีควรมีองค์ประกอบที่ช่วยให้อวัยวะรับสัมผัสทั้งห้าได้ผ่อนคลายด้วย

**รูป-**รูปทรงหรือภาพคือสิ่งที่ประสาทสัมผัสทางตาได้รับ ดังนั้นการจัดสิ่งแวดล้อมในสปาให้อิงกับธรรมชาติมากที่สุด เพราะเชื่อว่าความเป็นธรรมชาติจะช่วยให้เราผ่อนคลายได้มาก เช่น การจัดแสงให้ดูอบอุ่นเหมือนแสงแดดยามเช้า การใช้ข้าวของสีเอิร์ธโทน ตกแต่งด้วยต้นไม้ ดอกไม้ ก้อนหิน หรือใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อความงามที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติ เป็นต้น

**รส**-ได้แก่การดูแลอาหารการกินให้ถูกหลักโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นเป็นโภชนบำบัด (Nutrition Therapy) นั่นเอง

**กลิ่น**-นำหลักของสுவคนธบำบัด (Aromatherapy) มาใช้ ซึ่งบำบัดด้วยกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากพืชสมุนไพรต่างๆ เชื่อกันว่ากลิ่นหอมเหล่านี้ช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยได้ ความหอมจะช่วยเรียกพลังชีวิตให้กลับคืน หลุดพ้นจากความเมื่อยล้าได้อย่างไม่น่าเชื่อ

**เสียง**-บำบัดด้วยเสียงเพลง (Music Therapy) เป็นการปรับอารมณ์ให้แจ่มใส สร้างความเคลิบเคลิ้มเหมือนได้หลักหนีออกจากวังวนแห่งความสับสนวุ่นวาย

**สัมผัส**-สิ่งที่จะมากระทบสัมผัสผิวกายคือน้ำอุ่น ความร้อนจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดอาการบาดเจ็บและปวดตึงได้ (นี่เป็นหลักของ Hydrotherapy) นอกจากนี้สัมผัสจากการนวดยังช่วยคลายความเมื่อยล้า โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

เมื่อเปิดประสาทสัมผัสทั้งห้าเพื่อรับสิ่งต่างๆ แล้ว ก็ควรเปิดใจยอมรับความสงบผ่อนคลายที่จะทำให้ใจเป็นอิสระและสงบ

### การประยุกต์บ้านให้เป็นสปา

การใช้บริการสปาในสถานที่ประกอบการนั้น อาจมีค่าใช้จ่ายสูงและยังต้องเดินทางไปยังสถานตากอากาศด้วยแล้ว อาจต้องใช้เวลาเป็นวันๆ ดังนั้นหากเราต้องการแค่ความผ่อนคลายจากกิจวัตรประจำวันก็อาจทำสปาได้เองที่บ้าน สปาส่วนตัวที่กำลังจะเนรมิตขึ้นนี้จึงไม่ต้องสมบูรณ์แบบ ครบครันเหมือนสปาริมชายหาดหรือโรงแรมหรู ให้ใช้อุปกรณ์เท่าที่มีในบ้าน ที่สำคัญ ๆ คือ

**ห้องน้ำ**-เป็นห้องที่เหมาะสมสำหรับสร้างสปามากที่สุด เพราะเราต้องการใช้น้ำในการบำบัดไม่จำเป็นต้องมีอ่างอาบน้ำหรือมีพื้นที่มาก แม้แต่

ห้องน้ำในอพาร์ทเมนต์เล็กๆ ก็ทำให้เป็นสปาได้ เพียงแค่มีฝักบัวและเครื่องทำน้ำอุ่นก็พอ จัดห้องน้ำอย่างเป็นสัดส่วน เก็บข้าวของที่วางระเกะระกะเข้าที่ ภาพแห่งความเป็นระเบียบนี้เองจะช่วยลดดีกรีความหงุดหงิดทั้งหลายในใจคุณได้

**น้ำอุ่น**-เตรียมไว้ให้อุ่นจัด ประมาณ 36-38 องศาเซลเซียส

**แสงไฟ**-ปรับแสงไฟให้เป็นแสงสีส้มนวล ถ้าจุดเทียนก็จะโรแมนติกไปอีกแบบ แต่ต้องระวังเรื่องความปลอดภัยให้มาก ถ้ามีดอกไม้สวยๆ ประดับแจกันหรือลอยในอ่างน้ำก็จะเพิ่มสีสันให้สดใสและเป็นธรรมชาติยิ่งขึ้น

**เครื่องดื่ม**-เครื่องดื่มง่ายๆ ที่คุณสามารถเตรียมได้เมื่อกลับถึงบ้านคือ น้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้ (ไม่ต้องเย็นจัด) สำหรับจิบแก้กระหายและเพิ่มความสดชื่นยามอยู่ในสปาส่วนตัว

**กลิ่นหอม**-เอาก้อนดับกลิ่น(ซึ่งเป็นสารเคมี) ออกไป แทนที่ด้วยเตาเผา น้ำมันหอมระเหย หยดกลิ่นที่คุณชอบ หรือจุดเทียนหอมไว้มุมใดมุมหนึ่งของห้อง

เราจะใช้น้ำมันหอมระเหยในหลายขั้นตอน ดังนั้นควรเลือกกลิ่นที่มีสรรพคุณไปในทำนองเดียวกัน เช่น กลิ่น Orange, Lemongrass, Kaffir lime ฯลฯ ให้ความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ถ้าต้องการความสงบ ผ่อนคลาย ใช้กลิ่น Lavender, Jasmine, Rose, Patchouli เป็นต้น ไม่ควรทาน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์ลงบนผิวหนังโดยตรง เพราะอาจเกิดการระคายเคืองได้

**เสียงเพลง**-เลือกดนตรีบรรเลงจังหวะช้าๆ นุ่มๆ ฟังสบาย หรือเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำค่อยๆ ไหลริน เสียงนกกร้อขันขาน ฯลฯ แต่ถ้าไม่ชอบเสียงเพลงใดๆ เลย เสียงแห่งความเงียบสงบเหมาะกับคุณเป็นที่สุด

**Spa Product**-เครื่องประพินความงามทั้ง

หลาย ได้แก่ เกลือขัดผิว เกลือหอม สำหรับแช่ตัว สบู่หรือชาวเวอร์เจลทำความสะอาด ครีมบำรุงผิวน้ำมันสำหรับนวดตัว ฯลฯ รวมไปถึงผ้าขนหนูสะอาดผืนนุ่ม

เมื่อเตรียมทุกอย่างพร้อมสรรพ ก็ลงมือได้เลย ขั้นแรกให้คุณจัดการเครื่องสำอางบนหน้า เช็ดด้วยครีมหรือโลชั่นอย่างแผ่วเบาเพื่อไม่ให้เกิดริ้วรอย ปลดเปลื้องสิ่งพันนาการออกให้หมดทุกชิ้นทั้ง เสื้อผ้าและเครื่องประดับ จากนั้นขัดผิวกายให้ทั่วด้วยเกลือขัดผิวขณะตัวแห้ง จะทำให้เซลล์ผิวแห้งที่ตายแล้วหลุดออกได้ดีกว่าขัดตอนตัวเปียก ใช้มือขัดเป็นวงกลม แต่ไม่ควรลงน้ำหนักมากเกินไป ผิวหนังอาจจะคายเคืองได้ ส่วนใบหน้าไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับใบหน้าโดยเฉพาะหรือจะมาสก์ด้วยโคลนก็ได้

เสร็จสิ้นขั้นตอนขัดผิวให้ผุดผ่องแล้วให้ล้างออกด้วยสบู่หรือชาวเวอร์เจลโดยใช้น้ำอุ่น เป็นการปรับอุณหภูมิร่างกายก่อนไปเจอน้ำอุ่นจัด หยดน้ำมันหอมระเหยหรือเกลือหอมกลิ่นที่ชอบลงไป ในอ่างจากนั้นก็ลงไปแช่ตัวได้เลย ขั้นตอนนี้อาจจะผสมน้ำมันลงไปเพื่อบำรุงผิวพรรณด้วยก็ได้ แต่ถ้าไม่มีอ่างอาบน้ำก็ให้เปิดน้ำจากฝักบัวปรับไปที่อุณหภูมิ 36-38 องศาเซลเซียส ปล่อยให้ไอน้ำไหลรินผ่านต้นคอ แผ่นอก แผ่นหลังลงไปจนถึงขาและเท้า ก็ช่วยให้รู้สึกสบายได้เช่นกัน

เวลานี้ได้หลับตาเบาๆ หายใจลึกๆ ยุติความคิดที่พลุ่งพล่านในสมอง ทำใจให้สบาย สดับฟังเสียงเพลงที่กล่อมเกลา สูดกลิ่นหอมเรื่อยๆ ตามจังหวะลมหายใจอย่างไม่รีบร้อน จิบเครื่องดื่มที่เตรียมไว้แก่กระหาย คุณจะรู้สึกดื่มด่ำไปกับบรรยากาศแห่งการพักผ่อนแบบสปาส่วนตัว นี้แหละคือความผ่อนคลาย...อย่างไรก็ตาม อย่าใช้เวลานานเกินไป ประมาณ 30 นาทีก็เพียงพอแล้ว

ไม่อย่างนั้นผิวของคุณจะแห้งและรู้สึกอ่อนเพลีย

จากนั้นเช็ดตัวด้วยผ้าขนหนูผืนนุ่มหอมสะอาด โขโลมผิวด้วยบอดีโลชั่นหรือน้ำมันทาผิวที่ผสมน้ำมันหอมระเหยพร้อมกับนวดตัวอย่างนุ่มนวลวิธีนวดง่าย ๆ คือ ใช้ฝ่ามือและนิ้วมือกดน้ำหนักปานกลาง แล้วนวดเป็นวงกลมสลับกับการบีบบริเวณข้อต่างๆ เช่น ข้อศอก หัวเข่า หัวไหล่ ข้อที่นิ้ว ข้อมือ มือ หน้าท้อง ขา บ่า หลัง นิ้วมือ นิ้วเท้า กดน้ำหนักปานกลางสลับกับการบีบเช่นเดียวกัน ถ้าเน้นส่วนที่มีเซลลูไลท์มากเป็นพิเศษจะช่วยเพิ่มส่วนโค้งเว้าให้เรือนร่างของคุณได้ในระยะยาว

ปิดฉากชั่วโมงต้องมนตร์ด้วยการพักผ่อนที่ดีที่สุด นั่นคือการนอนหลับ รับรองว่าคุณจะสบายไปจนถึงรุ่งเช้าเลยทีเดียว

### สுகนธศาสตร์บำบัด (Aromatherapy)

เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการใช้เอสเซนเชียลออยล์บริสุทธิ์ หรือน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์เพื่อการบำบัดและรักษาโรคต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงเพื่อบำรุงผิวพรรณและเส้นผม เพื่อให้เกิดความสงบผ่อนคลาย ลดความเครียด และช่วยให้สดชื่น สுகนธบำบัดจึงแปลตามตัวได้ว่าการบำบัดด้วยกลิ่นหอม ในความเป็นจริงแล้วมิใช่เพียงแต่กลิ่นหอมที่มีคุณสมบัติในการบำบัดเท่านั้น แต่รวมไปถึงเป็นองค์ประกอบทางเคมีที่มีอยู่ในเอสเซนเชียลออยล์ด้วย สுகนธศาสตร์บำบัดมีต้นกำเนิดมาจากประเทศอียิปต์ เมื่อชาวอียิปต์โบราณใช้เครื่องหอมในการบูชาเทพเจ้า เครื่องหอม 16 ชนิดนี้เรียกว่า ไคฟี (Kyphi) ต่อมาได้นำมาสกัดเป็นเอสเซนเชียลออยล์ในภายหลังแพทย์ชาวฝรั่งเศสจึงได้คิดค้นวิธีสกัดเอสเซนเชียลออยล์ให้สมบูรณ์ขึ้นและประยุกต์การใช้เอสเซนเชียลออยล์ในการบำบัดโรค

## เอสเซนเชียลออยล์

เอสเซนเชียลออยล์คือน้ำมันที่สกัดได้จาก ต่อมไขมันหรือเซลล์ชนิดพิเศษในพืชหรือจาก เนื้อเยื่อของต้นไม้บางชนิด น้ำมันเหล่านี้ทำให้พืช แต่ละชนิดมีกลิ่นเฉพาะตัว กล่าวกันว่าเอสเซนเชียล ออยล์เปรียบได้กับวิญญาณของพืชนั้น พืชพรรณ ที่นำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยได้ดีในบ้านเรา ดร. ประเทืองศรี (สมชาย มหาสิงห์. 2546 : 181) ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้ให้ข้อมูลว่าพืชที่ให้กลิ่นหอมที่ ปลุกในบ้านเรา นำมาแบ่งเป็นพวกๆ ได้ 7 พวก ได้แก่

1. **พืชที่ดอกมีกลิ่นหอม** ได้แก่ กุหลาบ มะลิลา มะลิซ้อน มะลิวัลย์ มะลิเลื้อย มะลิเขี้ยว วง กระจ่างดา กฤษณา กระจ่างจิน การเวก กาหลง แก้ว กระจินหอม กระจินวิมาน กาแฟ กุมาริกา กันกรร การะเกด กล้วยไม้ กานพลู ขจร เขี้ยวกระแต เข็มหอม คัดเค้า จันทน์กะพ้อ จำปูน จำปา จำปาแขก จำปี ชัยพฤกษ์ ชงโค ชะเอม ชำมะนาด ชะลูดข้าง ช่อนกลิ่น เดหลี ต้นหยง เถาวัลย์เปรียง เทียนกิ่ง นมแมว นิลubl น้ำผึ้ง นมตำเลีย นางแย้ม บันหือ บัวเผื่อน บัววิกตอเรีย บุนนาค บานบุรีหอม บานเช้า ปทุม ประยงค์ ประดู่ ปีบ พะยอม พิภูล พุด พุดซ้อน พุทราชาด พุทราชาด สามสี พลับพลึง มณฑา โมก มหาหงส์ ยี่โถ ยี่หุบ ยี่หุบหนู ราชวงศ์ ราตรี ลดาวัลย์ ลำเจียก ลั่นทม ลำดวน เลียน เล็บมือนาง แว่ววีเชียร โศก สายหยุด แสงพัน สนสร้อย เสาวรส สายน้ำผึ้ง

2. **พืชที่ใบมีกลิ่นหอม** ได้แก่ กะเพราขาว กะเพราแดง กะเพราข่าง โหระพา จันทน์หอม กระจ่าง หอม ตะไคร้ ตะไคร้หอม เตยหอม เนียม ผักชี ผักชี ฝรั่ง พิมเสน พลู มะกรูด แมงลัก ยูคาลิปตัส สะระแหน่ โหระพา

3. **พืชที่เปลือกมีกลิ่นหอม** ได้แก่ กระจ่าง กระจ่างต้น ไม้หอม พญาปราบ กระจ่างหัน การบูร อบเชย

4. **พืชที่ผลหรือเมล็ดมีกลิ่นหอม** ได้แก่ โกโก้

จันทน์เทศ กระวาน กาแฟ ยี่ห่วย เร่ว ส้ม (ผิว) พริก ไทย มะกรูด (ผิว)

5. **พืชที่รากหรือส่วนคล้ายรากมีกลิ่นหอม** ได้แก่ กระจ่าง กระจ่างขาว จึง ข่า ขมิ้นชัน ไพล แผลกหอม

6. **พืชที่ต้นมีกลิ่นหอม** ได้แก่ กฤษณา ตะไคร้ ตะไคร้หอม ตะไคร้ต้น จันทน์หอม จันทนา กำลัง เสือโคร่งจันทน์ จันทน์ชะมด

7. **พืชที่ยางมีกลิ่นหอม** ได้แก่ กำยาน

## ข้อควรระวังเกี่ยวกับการใช้เอสเซนเชียลออยล์ (นิภา ใจเรือน. 2546 : 109-110)

1. ห้ามรับประทาน สอดใส่ในช่องคลอด หรือทวารหนัก

2. ห้ามใช้เอสเซนเชียลออยล์บริสุทธิ์ 100% ทาผิวหนังโดยตรง ต้องผสมให้เจือจางก่อนนำไปใช้ ยกเว้นในบางกรณี เช่น แผลแมลงกัดต่อย แผลไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวกขนาดเล็ก และแผลสดขนาดเล็กที่สามารถใช้น้ำมันลาเวนเดอร์หรือน้ำมันที่ทรี บริสุทธิ์ 100% ได้ในปริมาณ 1-2 หยด

3. ระวังไม่ให้เอสเซนเชียลออยล์เข้าตา ถ้า เข้าตาให้ล้างด้วยน้ำเย็นสะอาดมากๆ เป็นเวลาอย่าง ต่ำ 5 นาที ถ้าหลังจาก 15 นาที ยังมีอาการแสบตา ให้รีบปรึกษาแพทย์

4. ควรใช้เอสเซนเชียลออยล์ในปริมาณที่ เหมาะสม ถ้าใช้มากเกินไปอาจเกิดการระคายเคือง ปวดศีรษะ คลื่นไส้หรือรู้สึกไม่สบายได้

5. หลีกเลี่ยงการใช้เอสเซนเชียลออยล์ ชนิดเดียวกันติดต่อกันเกิน 2 เดือน และใน 1 สัปดาห์ ควรเว้นพัก 1 วัน

6. ไม่ควรใช้เอสเซนเชียลออยล์ที่ไม่ทราบ ชื่อทางวิทยาศาสตร์หรือไม่มีเอกสารเกี่ยวกับวิธีใช้และ ความปลอดภัย เพื่อความปลอดภัยควรพิจารณาจาก แหล่งที่น่าเชื่อถือ ให้ข้อมูลประโยชน์ได้อย่างเพียงพอ

7. ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด ให้หลีกเลี่ยงการใช้เอสเซนเชียลออยล์โดยการสูดไอน้ำ
8. ในกรณีที่มีผิวแพ้ง่าย ควรทำการทดสอบการแพ้ (Patch test) ก่อนใช้เอสเซนเชียลออยล์แต่ละชนิด
9. เอสเซนเชียลออยล์จากผลไม้ตระกูลส้มและมะนาว จะไวต่อรังสีอัลตราไวโอเล็ตทำให้ผิวไหม้แดดได้ง่ายจึงควรหลีกเลี่ยงการโดนแดดหลังการทา (สามารถทาหรือนวดในร่มผ้าได้)
10. ห้ามใช้เอสเซนเชียลออยล์ดังต่อไปนี้ในผู้ที่เป็นลมบ้าหมู: ฮิสสพ โรสแมรี เซจ สวีทเฟนเนล เพราะอาจกระตุ้นให้เกิดการชักได้
11. ควรหลีกเลี่ยงเอสเซนเชียลออยล์ดังต่อไปนี้ในผู้ที่เป็นโรคความดันสูง: ฮิสสพ โรสแมรีเซจ ไทม์
12. ควรหลีกเลี่ยงเอสเซนเชียลออยล์ดังต่อไปนี้ในผู้ที่เป็นโรคความดันต่ำ: สวีทมาจอร์รัม ลาเวนเดอร์ กระดังงา
13. ห้ามใช้เอสเซนเชียลออยล์หลายชนิดในหญิงมีครรภ์ เช่น เปปเปอร์มินต์ โรสแมรี และเพื่อความปลอดภัยไม่ควรใช้เอสเซนเชียลออยล์ในหญิงมีครรภ์ต่ำกว่า 3 เดือน

### การใช้ประโยชน์จากสுகุณรบำบัด

ในปัจจุบัน ธุรกิจอันเกี่ยวข้องกับน้ำมันหอมระเหยที่เห็นชัดที่สุดและนิยมกันมากคือ การนำมาผสมในเทียนหอม เป็นเทียนหอมอะโรมา เพราะกลิ่นสามารถคลายเครียดได้ นอกจากนี้ยังขยายตลาดในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง อาหาร ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในครัวเรือนทั้งยาดับกลิ่น สารทำความสะอาดพื้น หอ้งน้ำต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีน้ำมันหอมระเหยเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยทั้งสิ้น ที่กล่าวถึงกันมากในยุคสมัยนี้คือน้ำมันหอมระเหยเพื่อการบำบัดรักษาหรือการบำบัดรักษาด้วยกลิ่น ที่เรียกกันว่า สுகุณรบำบัดจาก

เอกสารว่าด้วยน้ำมันหอมระเหยที่เขียนโดยรองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึง สுகุณรบำบัดว่าเป็นการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยและในปัจจุบันเริ่มมีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ ทั้งในโรงพยาบาลและศูนย์สุขภาพแนวใหม่ ทั้งนี้เป็นเพราะสுகุณรบำบัดนี้เป็นแนวทางใหม่ที่ประชาชนสามารถนำมาใช้เพื่อทำให้ร่างกายฟิต แข็งแรงสดชื่นโดยไม่ต้องพึ่งยาเคมีที่มีผลข้างเคียงต่อร่างกายในต่างประเทศมีการใช้สுகุณรบำบัดในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

**ประการแรก** ใช้ในชีวิตประจำวัน อาจจะเป็นการเพิ่มบรรยากาศในห้องนอน ห้องทำงาน การอาบน้ำ และการนวดทั่วไป เป็นการใช่มาดังแต่ยุคอียิปต์โบราณเป็นภูมิปัญญาของประเทศในแถบตะวันออกกลาง อินเดีย และแพร่หลายในแถบยุโรป และกระจายไปทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย

**ประการที่สอง** ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เริ่มใช้กันตั้งแต่ยุคอียิปต์โบราณประมาณ 5,000 ปีมาแล้ว เพื่อขลิอมผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง หอมสดชื่นลดการเหี่ยวช่น

**ประการที่สาม** ใช้ในกลุ่มคนที่มีปัญหาทางจิตใจ น้ำมันหอมระเหยเข้าทางร่างกายโดยการสูดดมและจะไปมีผลต่อไฮตประสาท อารมณ์และสุนทรียภาพทางชีวิต โดยเฉพาะในการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวัน ทำให้อารมณ์แจ่มใสสามารถเผชิญปัญหาที่ยาก ๆ ในชีวิตประจำวัน คนใช้บางคนที่มีอารมณ์หดหู่ หม่นหมอง ก็อาจช่วยได้โดยการสูดดมน้ำมันหอมระเหยที่ทำให้สดชื่นจากกลิ่น

**ประการที่สี่** การนวด มีผลทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายพร้อมกับการนวดที่ถูกต้อง

**ประการสุดท้าย** ใช้ในการแพทย์สมัยใหม่ ปัจจุบันต่างประเทศมีศูนย์บำบัดโรคสมัยใหม่ด้วยหลักการสுகุณรบำบัดทั้งการให้ทางปาก ดมทางจมูก

และบำบัดโรคต่างๆ อาทิ โรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันบกพร่อง และโรคที่มีผลมาจากความเครียด

หลักการนำสุคนธบำบัดไปใช้ในการดูแลสุขภาพ มีรูปแบบในการใช้ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์ได้หลายแนวทาง ตามความสะดวก และตามความเหมาะสมของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด ดังนี้

**การสูดดมโดยตรง (Direct Inhalation)** วิธีนี้เป็นการบำบัดโดยการสูดดมจากกลิ่นโดยการผสมน้ำมันหอมระเหย 2-3 หยด กับน้ำอุ่น สูดดมหายใจเข้า 2-3 นาที หรือจะหยดน้ำมันหอมระเหย 1-2 หยดใส่ผ้าเช็ดหน้าแล้วสูดดมหายใจเข้าโดยตรง

**การสูดดมจากไอรระเหย (Vaporisation)** เพราะน้ำมันหอมระเหยบางชนิด มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อ (Antiseptic) โดยการหยดน้ำมันหอมระเหยในอัตราส่วน 6-8 หยด ลงในเตาน้ำมันหอมที่มีน้ำผสมอยู่ความร้อนจะช่วยแพร่กระจายไอรระเหยเข้าสู่ส่วนต่างๆ ของระบบภายในร่างกาย การบำบัดวิธีนี้จะช่วยขจัดเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจได้ในระดับหนึ่ง

**การนวด (Massage)** วิธีการบำบัดที่มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้น้ำมันหอมระเหย 6-8 หยด ผสมกับน้ำมันหลัก เช่น น้ำมันจากเมล็ดอัลมอนด์ หวาน, เมล็ดโจโจบา, เม็ดองุ่น ฯลฯ 1 ช้อนโต๊ะ จะได้น้ำมันนวดสำหรับนวดให้ทั่วร่างกาย หรือเฉพาะส่วนที่ต้องการ น้ำมันจะค่อยๆ ซึมผ่านผิวหนัง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการเหนื่อยล้า กลิ่นไอรระเหยจะช่วยปรับสภาวะทางอารมณ์ให้ปลอดโปร่งสบาย

**การประคบ (Compresses)** วิธีการนี้จะช่วยบำบัดเฉพาะจุดได้เป็นอย่างดี โดยการใช้ผ้าขนหนูสะอาด ชุบน้ำอุ่น (ประคบร้อน) หรือน้ำเย็น (ประคบเย็น) ที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหย ในอัตราส่วนน้ำ 100 มิลลิลิตร / น้ำมันหอมระเหย 6-8

หยด จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้

การประคบร้อน ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและตะคริว การประคบเย็นช่วยบรรเทาอาการบวม และปวดศีรษะ ควรหลีกเลี่ยงการประคบน้ำมันหอมระเหยรอบดวงตา

**การอาบน้ำ (Baths)** วิธีนี้จะช่วยบำบัดผ่านทางผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ โดยการหยดน้ำมันหอมระเหย 15-20 หยด ลงในอ่างน้ำอุ่น แช่ตัวลงทิ้งไว้สักครู่ เพื่อให้กลิ่นซึมซาบเข้าสู่ผิวอย่างช้าๆ ส่วนไอรระเหยจะค่อยๆ ผ่านเข้าสู่ระบบหายใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดทางอารมณ์ มีผลดีต่อระบบประสาททำให้รู้สึกสบายสดชื่น

**หมอน POT POURRI** วิธีทำ เลือก POT POURRI กลิ่นที่ชอบ นำไปใส่ไว้ในหมอนแล้วหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 10-12 หยด จากนั้นเย็บปิดให้สนิทก็จะได้หมอน POT POURRI แสนหอมไว้หนุนนอนให้รู้สึกปลอดโปร่งสบาย และคลายความเครียดได้ด้วย

**น้ำหอมปรับอากาศ** วิธีทำ นำน้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบ ผสมกับน้ำกลั่นบริสุทธิ์ในอัตราส่วนน้ำมันหอมระเหย 10 หยด ต่อน้ำกลั่น 100 มิลลิลิตร เขย่าให้ผสมเป็นเนื้อเดียวกันใส่ขวดสเปรย์สำหรับฉีดปรับอากาศ สร้างบรรยากาศหอมกรุ่นสดชื่นกระจายทั่วห้อง

**อบซาวน่า** วิธีทำ ผสมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่ชอบ กับน้ำธรรมดา 330 ซีซี สำหรับลงบนถ่านไอร้อน ผสมกับความหอมระเหย จะช่วยขับสารพิษจากร่างกายได้บางส่วน

### วิธีใช้น้ำมันหอมระเหยแบบง่าย ๆ

1. **นวด** เป็นวิธีที่นิยมมากสำหรับนักสุคนธบำบัดอาชีพ ซึ่งจะนวดทั่วร่างกาย น้ำมันหอมระเหยจะถูกเลือกให้เหมาะกับสภาพและอารมณ์ของคนไข้ ผสมกับน้ำมันอื่น เช่น น้ำมันอัลมอนด์ หรือน้ำมัน

เมล็ดองุ่นปริมาณน้ำมันหอมระเหยที่ใช้อยู่ระหว่าง 1-3 % ขึ้นอยู่กับชนิดของอาการแต่ต้องให้แน่ใจว่า น้ำมันได้ถูกดูดซึมผ่านผิวหนังและเข้าสู่กระแสโลหิต โดยหลักทั่วๆ ไป โรคปวดในข้อ หรืออาหารไม่ย่อย ต้องใช้ความเข้มข้นมากกว่าโรคที่เกี่ยวกับอารมณ์ และประสาทการปวดด้วยตัวเองต้องนวดเป็นจุดไป โดยเฉพาะ เท้า มือ และส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ทำให้ไม่สบาย เช่น นวดท้องตามเข็มนาฬิกาด้วยน้ำมัน สะระแหน่ที่เจือจางแล้ว เพื่อช่วยระบบย่อยอาหาร

2. น้ำมันและโลชั่นบำรุงผิว การเตรียม น้ำมันหอมระเหยเหมือนวิธีนวด จุดประสงค์เพื่อ รักษาผิวหนังที่มีปัญหาเฉพาะ ส่วนใหญ่การใช้ น้ำมันนวดเบาๆ เป็นวงกลมก็เป็นการเพียงพอที่จะให้น้ำมันซึมซาบเข้าผิวหนัง น้ำมันกุหลาบเหมาะกับ ผิวหนังที่แห้งหรือเหี่ยวย่น น้ำมันมะกรูดหรือน้ำมัน มะนาวช่วยรักษาสิวและผิวหนังที่มันมาก น้ำมัน หอมระเหยสองสามหยดผสมกับครีมหรือโลชั่น ธรรมดา หรือเติมไปกับที่พอกหน้าเช่น ข้าวโอ๊ต น้ำผึ้ง หรือดิน กับผลไม้ต่างๆ ในบางกรณี เช่น ดิดเซีย เฮอริส หรือน้ำกาดเท้าควรใช้โลชั่นที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์มากกว่าครีม โดยนำน้ำมันหอม ระเหย 6 หยดผสมกับไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์หรือ เหล้าวอดก้า 5 ซีซี ทำให้เจือจางด้วยน้ำต้มเดือด และทิ้งให้เย็น 1 ลิตรรักษาแผลที่เปิดหรือตุ่มใสที่ เกิดจากอีสุกอีใส หรือเชื้อเฮอริสที่อวัยวะเพศ

3. การประคบร้อนหรือเย็น ได้ผลดีต่อการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อลดการปวดหรืออักเสบ การประคบร้อนทำโดยเทน้ำร้อนจัดๆ ลงในอ่าง เติมน้ำมันหอมระเหย 4-5 หยด เอาผ้าที่พับแล้วจุ่มลงไปบีบน้ำออกพอหมาดๆ วางลงบนส่วนที่ต้องการ จนรู้สึกผ้าเย็นก็ทำซ้ำวิธีนี้มีประโยชน์ต่อการปวดหลัง ปวดตามข้อและกระดูกบวม ปวดหู และปวดฟัน การประคบเย็น วิธีการเช่นเดียวกันแต่ใช้น้ำเย็นแทน น้ำร้อนเหมาะสำหรับโรคปวดศีรษะ เคล็ด เคลียด

4. การบำรุงรักษาผม อาจจะใช้ น้ำมัน หอมระเหย 2-3 หยดเมื่อสระผมครั้งสุดท้ายหรือ ผสมลงในแชมพู วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการบำรุงผม ก็คือใช้น้ำมันหอมระเหยประมาณ 3% ผสมกับน้ำมัน มะกอกกับโจโจบา หรือน้ำมันแอลมอนด์ นวดให้ซึม หนึ่งศีรษะ ห่อด้วยผ้าขนหนูอุ่นๆ ประมาณหนึ่งถึง สองชั่วโมง น้ำมันโรสแมรี่ น้ำมันแคโมไมล์ ช่วย ปรับสภาพและทำให้ผมงอก น้ำมันลาเวนเดอร์ช่วย ไล่เหา น้ำมันมะกรูดช่วยควบคุมรังแค

5. ความหอมลดน้ำหนัก วิธีทำ นำน้ำมัน หอมระเหยกลิ่น Grapefruit Oil หรือ Bergamot Oil ผสมกับน้ำมันจากเมล็ดอัลมอนต์ โจโจบาหรือ องุ่น ฯลฯ สะโลมบริเวณที่ต้องการลด และนวดเบาๆ จะช่วยสลายไขมันพร้อมผ่อนคลายความอ่อนล้า บริเวณกล้ามเนื้อให้กลับแข็งแรงกระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

6. ใช้ไอรระเหย การใช้ที่เผา น้ำมันหรือที่ กระจายกลิ่นหอมเป็นวิธีที่ดีที่จะทำให้ห้องมีกลิ่นหอม แทนการใช้ธูปหอมซึ่งก่อให้เกิดฝุ่นหรือควัน แต่ ต้องวางในที่ที่ปลอดภัยและห่างจากเด็กหรือสัตว์เลี้ยง อาจจะหยดน้ำมันหอมระเหยลง 2-3 หยดที่ขอบ โป๊ะหลอดไฟฟ้า หรือหยดลงในชามน้ำที่วางบน เครื่องให้ความร้อน น้ำมันตะไคร้ หรือตะไคร้หอม ใช้ไล่แมลงและขจัดกลิ่นของบูหรี น้ำมันกำยานหรือน้ำมันยูคาลิปตัสใช้ในห้องนอนเพื่อช่วยแก้การหวัด คัดจมูก

7. การสูดไอน้ำ วิธีนี้เหมาะกับคนที่เป็น ไซนัส หรือติดเชื้อที่ระบบทางเดินหายใจโดยเอาผ้า คลุมศีรษะและอ่างที่ใส่น้ำร้อนผสม น้ำมันสะระแหน่ หรือน้ำมันไทม์ประมาณ 5 หยด สูดลมหายใจลึกๆ 1 นาทีและทำซ้ำ วิธีนี้อาจใช้อบหน้าได้ โดยใช้น้ำมันมะนาวแทนซึ่งจะช่วยเปิดรูที่อุดตันและลบไวรัส รอบนใบหน้า

8. ใช้ภายใน เนื่องจากน้ำมันหอมระเหย เข้มข้นมาก ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้ที่บ้าน แม้แต่



สมาคมสุคนธบำบัดนานาชาติก็ไม่ให้ใช้วิธีนี้ อย่างไรก็ตามเนื่องจากน้ำมันหอมระเหยสามารถถูกดูดซึมเข้าในร่างกายได้ง่ายจึงมีผลต่ออวัยวะภายใน การใช้ภายนอกจึงจำเพาะเป็นกรณี เช่น เป็นโรคข้ออักเสบซึ่งเกิดจากการสะสมสารพิษที่ข้อต่อ การใช้น้ำมันบางชนิด เช่น น้ำมันไพล น้ำมันนิเปออร์ หรือน้ำมันเบิร์ชสามารถไปชำระล้างพิษ และในขณะที่เดียวกันก็ลดการปวดและอักเสบได้

การใช้ประโยชน์ทั้งจากสปาและสุคนธบำบัดจะทำให้ร่างกายได้หยุดพักอย่างแท้จริง ร่างกายจะรู้สึกเบาโล่ง เหมือนกายนี้ไม่ใช่เราเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสายน้ำที่ไหลวนไปมาเท่านั้น เมื่อลุกขึ้นมาคุณ จะรู้สึกเบาโหวงได้ยินเสียงเลือดวิ่งอย่างมีความสุขไปทั่วทั้งตัว ผิวเหมือนได้คลายพิษออกไป และมีผิวเกิดใหม่ขึ้นมาแทน รู้สึกเหมือนความเครียดและ

ความเหนื่อยล้าที่สะสมทั้งวันได้ปลดปล่อยทิ้งไป เมื่อเช็ดตัวด้วยผ้าขนหนูผืนใหม่สะอาด ลองจับผิวดู จะรู้สึกได้ถึงความนุ่ม เนียน และใหม่ กลิ่นน้ำมันหอมระเหยยังคงอวลติดอยู่เหมือนดั่งว่าร่างกายได้ดูดซับเอากลิ่นหอมเข้าไปเก็บไว้ในตัวเรา ณ วินาทีนี้รับรองได้ว่าคุณแทบจะไม่อยากขยับตัวอีกเลยแม้แต่ก้าวเดียวและพร้อมที่จะกระโจนเข้าไปเตียงสะอาดๆ ในห้องที่บ่มไว้จนเย็น (นี่คือเหตุผลว่าทำไมต้องเปิดแอร์และเตรียมเตียงไว้ก่อน) แต่หากคุณเป็นคนผิวแห้งแนะนำให้กระโดดเข้าเตียงพร้อมกับโลชั่นกลิ่นลาเวนเดอร์หรือน้ำมันนวดตัวผสมน้ำมันลาเวนเดอร์ ยอมใจแข็งทาโลชั่นให้ทั่วเสียหน่อยก่อนซุกตัวเข้าใต้ผ้าห่ม ชะโลมให้ทั่วร่างกายแม้ปลายเท้า คือนั่นทั้งคืน ผิวใหม่ของคุณจะได้ดื่มด่ำชุ่มชื้นพร้อมผลิบานรับวันใหม่เสมอ

### บรรณานุกรม

- นิภา ใจเรื่อน. 2546. “Spa at home...ชั่วโมงนี้เหมือนต้องมนตร์” **HEALTH & CUISINE** (มกราคม) 109-110.
- ปราณา สปา โรงแรมบ้านทองทราย อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี. (เอกสารแนะนำ)
- แมนดาร่า สปา โรงแรมเจ ดับบลิว แมริออท จังหวัดภูเก็ต รีสอร์ท แอนด์สปา. (เอกสารแนะนำ)
- สมชาย มหาสิงห์. 2546. “สปาริมทะเล” **HEALTH & CUISINE** (เมษายน) 181.

