

17. น้ำมันอัลมอนต์

ชื่อสามัญ	Almond oil
ชื่อวิทยาศาสตร์	Prunus dulcis (Syn.)
วงศ์	Rosaceae
องค์ประกอบทางเคมี	-
สีของน้ำมัน	pale yellow
องค์ประกอบ	Glycosides, Minerals, Vitamins และ Proteins
สรรพคุณ ประโยชน์	Good skin แก้คัน ผิวขาดการพักผ่อน ผิวแห้งมากและอักเสบ





เอกสารอ้างอิง

1. กรมส่งเสริมการเกษตร. สมุนไพรและเครื่องเทศ ชุดที่ 1 : การปลูกพืชสมุนไพร. กรุงเทพฯ. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สมุนไพรสวนสิริรุกษชาติ. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด; 2535.
2. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สยามโกษชัยพฤกษ์ภูมิปัญญาของชาติ. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด; 2539.
3. งานส่งเสริมและเผยแพร่ กองสวนสาธารณะ. วันต้นไม้ประจำปีแห่งชาติ 2529. กองสวนสาธารณะ, สำนักสวัสดิการสังคม, กรุงเทพฯ; 2529.
4. ปิยะ เฉลิมกลิ่น. ไม้ดอกหอม. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด; 2543.
5. วชิรพงศ์ หวลบุตตา. คู่มือคนรักต้นไม้ ไม้ดอกหอมสีเหลือง. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด; 2542.
6. วชิรพงศ์ หวลบุตตา. ไม้ดอกหอมสีขาว 2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บ้านและสวน; 2542.
7. วุฒิ วุฒิชรรมเวช. สารานุกรมสมุนไพรรวมหลักเภสัชกรรมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์; 2535.
8. วุฒิ วุฒิชรรมเวช. สารานุกรมสมุนไพร: รวมหลักเภสัชกรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด; 2535.
9. สถาบันแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ผักพื้นบ้าน ภาคอีสาน. กรุงเทพมหานคร; 2541.
10. สถาบันวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. สมุนไพรพื้นบ้าน (ฉบับรวบรวม). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด รุ่งเรืองศาสนการพิมพ์; 1993.
11. Henglein, Martin. Die Heilende kraft der Wohlgeruche und Essenzen. Germany: Basteitubbe; 1993.
12. Hu Hon, Wendy. Tropical herbs and spices of Thailand. Bangkok Asia Books Co., Ltd.; 1990.
13. Jecquat, Christiane. Plants from the markets of Thailand. Bangkok: Editions Duang Kamol; 1994.
14. Keville, Kathi. Herbs: An Illustrated Encyclopedia. New York: A Friedman / Fairfax Book; 1994.



15. Keville, KathiHerbs. An Illustrated Encyclopedia. New York: A Friedman/Fairfax book; 1994.
16. Keys, John D. Chinese Herbs. Rutland, Vermont, Tokyo Japan: Carles E. Tuttle Company; 1997.
17. Knaurs, Hertwig H. Heilpflanzenbuch, Germany : Knaur, Weib, R.F. Modern Pflanzen-Heil kunde. Germany: Sanitas- Verlog; 1969.
18. Lawless, Julia. The Illustrated Encyclopedia of Essential oils, Great Britain: element books.
19. Leibald, Gerhard. Dic Moderne Natur-Heilpraxis : Neue methoden and bewahrte verfahren der bilmedizin. Germany : Bassermann.
20. Lust, John. The Herb Book. California, USA: Beredict Lust publications; 1974.
21. Mabey, Rechard, John, Michael M, Pamela M, Gail D. Perfume and flavor materials of natural origin. Elizabeth, NJ. (USA); 1960.
22. Mabey, Richard, Michael M, Pamela M, Gail D, John S. The complete new herbal a practical guide to herbal living. London: penguin books; 1991.
23. Masada, Yoshiro. Analysis of essential oils by gas chromatography and mass spectrometry. New York: Halsted press; 1919.
24. Miller, Light, Miller B. Ayurveda and Aromatherapy. Delhi: Motilal Banarsidass publisher's private limited; 2002.
25. Muller, Julia. The H+R book of perfume. Humbug, Germany: Vrlagsgesellschaft R, Glass Company; 1992.
26. Nuhn, Peter. Naturstaft-Chenie : Milrobielle, pflanzliche and tierische Naturstoffe. Germany: Hirzel; 1990.
27. Peishan X. Chinese Pharmacopoes: Atlas of Traditional Chinese Herb Drug.
28. Quenther, Ernest. The Essential oils. New York: D. Van nostrand company INC; 1952.
29. Roab W, Kind U. Pflegekosmetik. Einleifaden, Germany: Gustav Fisches verlag; 1991.
30. Spoerke, Susan E. and Davidson N. Herbal Medications-Aloe Vera.
31. Tang W, Eisenbrand G. Chinese Drughs of Plant Origin. Springer-Verlag, Berlin, Heidelbeng, Germany; 1992.





32. The Signet Mosby Medical Encyclopedia (Revised Edition). New York: Alfred A. Knopf Inc; 1993.
33. The United States Pharmacopoeia XXII and The National Formulary XVII. Madison: United States Pharmacopoeia Convention, Inc.; 1990.
34. Tierra, Michael. The Way of Herbs. New York: Pocket Book, NY; 1998.
35. Valnet, Jean. The Practice of Aromatherapy. Great Britain: The C.W.-Danile Company Ltd.; 1993.
36. Warwood, Balerie A. The Fragrant pharmacy: A Complete guide to Aromatherapy + Essential oils. Great Britain: Nacmillant London Ltd.; 1993.
37. Weiss EA. Essential oil Crops. Cambridge, UK: Cab international university Press; 1997.
38. Well FU, Marcel B. Perfumery Technology Art: Science: Industry. West Sussex, England: Eills Horwood Limited; 1981.
39. Wiart, Christopher. Medicinal Plants of Southeast Asia. Pearson Malaysia Sdn. Bhd; 2002.
40. Wougsatit C, Saralamp P, Paouil W, Temsiririrkkul R, Clayton T. Medicinal Plants in Thailand. 2nd ed. Bangkok : Amarin printing and Publishing Public; 1996.



บทที่ 4

หลักการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยในสุนทรบำบัด

นภลัย หาญสุนันทน์

โครงสร้างเนื้อหา

4.1 หลักการผสมและการเจือจางน้ำมันหอมระเหย

4.2 รูปแบบการใช้ น้ำมันหอมระเหย

- การบำบัดโดยการดูดซึมทางผิวหนัง
 - ก. การบำบัดโดยการนวด
 - ข. การบำบัดโดยการแช่ (ตัว, เท้า)
 - ค. การบำบัดโดยการประคบ
 - ง. การบำบัดโดยการอบ
- การบำบัดโดยการสูดดม
 - ก. การสูดดมทางอ้อม
 - ข. การสูดดมทางตรง

AROMA

ตำราวิชาการ สุนทรบำบัด



หลักการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยในสุนทรบำบัด

นภลัย หาญสุนันท์พนธ์

จากข้อมูลเรื่องน้ำมันหอมระเหยในบทที่ผ่านมา ทำให้เราได้รู้ถึงคุณสมบัติทางด้านเคมี หรือที่เราเรียกว่า สรรพคุณทางยาของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด น้ำมันหอมระเหยที่มีสรรพคุณคล้ายกันหรือเหมือนกันสามารถจัดให้อยู่ในกลุ่มเดียวกันเพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้นำไปใช้ได้มีโอกาสเลือกใช้ได้ตามความต้องการ หรือตามความชอบส่วนบุคคล

การเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยนอกจากการพิจารณาคุณสมบัติ หรือสรรพคุณทางยาแล้ว จะต้องพิจารณาความมีพิษของแต่ละชนิดด้วยเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่อาจมีต่อร่างกายของเราได้ ดังนั้น ผู้ใช้ควรจะต้องศึกษาคุณสมบัติของน้ำมันหอมแต่ละชนิดให้เข้าใจก่อนนำมาใช้เพื่อบำบัดตนเอง หรือบำบัดผู้อื่น หากผู้นำมาใช้ไม่ได้ศึกษารายละเอียดให้เข้าใจอาจทำให้การใช้ดังกล่าวมีผลข้างเคียงได้

4.1 หลักการผสมและการเจือจางน้ำมันหอมระเหย

หลักในการใช้น้ำมันหอมระเหยนั้นไม่ได้มีความต่างจากการเลือกใช้ยาแผนปัจจุบัน หรือยาแผนโบราณ หรือสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาแต่อย่างใด ซึ่งองค์ประกอบหลัก ๆ ที่นำมาพิจารณาได้แก่

- เพศ
- อายุ
- สุขภาพ
- ความชอบเฉพาะบุคคลในเรื่องกลิ่น
- วัตถุประสงค์ในการบำบัด

องค์ประกอบข้างต้นจะเป็นตัวกำหนดแนวทางในการผสมน้ำมันหอมระเหยที่สำคัญและมีบทบาทต่อการเลือกน้ำมันหอมระเหย กำหนดสัดส่วนในการผสม และการคาดหวังผลในการบำบัดเป็นอย่างมาก เพศ อายุ และสุขภาพ จะเป็นตัวกำหนดความเข้มข้นของอัตราส่วนของน้ำมันหอมระเหยที่จะเลือกใช้ เช่น เพศชายโดยปกติแล้วจะมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง ดังนั้น โครงสร้างของร่างกายสามารถรับน้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูงได้มากกว่าผู้หญิง วัยรุ่นจนถึงวัยกลางคน จะสามารถรับน้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูงได้มากกว่าผู้ที่อยู่ในวัยเด็กและวัยชรา ผู้ที่ร่างกายแข็งแรงย่อมสามารถรับน้ำมันหอมระเหยที่มีความเข้มข้นสูงได้มากกว่าผู้ที่มีสุขภาพร่างกายอ่อนแอ



สำหรับความชอบเฉพาะบุคคลในเรื่องกลิ่นนั้น เป็นเรื่องของความพึงพอใจ หากเราสามารถผสมน้ำมันหอมระเหยให้ได้ตามกลิ่นชอบของผู้รับการบำบัด ก็จะได้ผลในการบำบัดทางจิตใจด้วยอีกประการหนึ่ง สำหรับวัตถุประสงค์ในการบำบัดนั้น จะเป็นองค์ประกอบที่นำมาคัดเลือกน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติตามลักษณะอาการของผู้เข้ารับการบำบัด

การเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย เราอาจใช้น้ำมันหอมระเหยเพียงชนิดเดียวในการบำบัด หรือเราอาจนำเอาน้ำมันหอมระเหยหลาย ๆ ชนิดมาผสมกันเพื่อใช้ในการบำบัดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ ความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญของผู้ที่จะใช้

ผู้อ่านอาจมีคำถามอยู่ในใจว่า ทำไมเราต้องผสมน้ำมันหอมระเหยหลาย ๆ ชนิดเข้าด้วยกัน และทำไมต้องทำให้เจือจางด้วย การนำเอาน้ำมันหอมระเหยที่มีโครงสร้างเคมีที่มีคุณสมบัติในด้านการบำบัดที่เหมือนกันมารวมกัน หรือผสมกันย่อมทำให้ผลลัพธ์ที่ได้มีมากกว่าการใช้เพียงลำพังชนิดเดียว อีกทั้งยังช่วยส่งผลให้การบำบัดมีมากขึ้นและรวดเร็วขึ้น ดังนั้น นักบำบัดด้วยกลิ่น หรือนักสูคนบำบัดจึงนิยมการผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการบำบัด

การผสมน้ำมันหอมระเหย

เป็นศิลปะแขนงหนึ่งที่จะต้องอาศัยการฝึกทักษะและความเข้าใจ ในการผสมเราจะต้องรู้ก่อนว่า เราต้องการบำบัดอะไร? และสิ่งที่ทำให้เราต้องบำบัดนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร? ดังเช่น เราต้องการบำบัดอาการอักเสบ การอักเสบนั้นเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เราต้องหาน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติในการบำบัดการอักเสบและการต่อต้านการติดเชื้อที่เกิดจากแบคทีเรียมาผสมเข้าด้วยกันเพื่อเพิ่มศักยภาพในการบำบัดมากขึ้น นอกจากนี้เราควรต้องคำนึงถึงการบำบัดในด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่ไปกับการบำบัดร่างกายด้วย

การเลือกน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการผสมและเจือจางมีแนวทางเบื้องต้นที่สามารถนำมาพิจารณาในการเลือก ดังนี้

- ชนิดของน้ำมันหอมระเหยที่นำมาผสมไม่ควรมากเกินไปกว่า 3 ชนิด นอกจากว่าจะมีประสบการณ์การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยเป็นอย่างดี

- น้ำมันหอมระเหยที่ผสมแล้วจะต้องมีกลิ่นที่ทำให้ลูกค้าพึงพอใจ

- ต้องมั่นใจว่าน้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้ไม่ทำให้ลูกค้าเกิดอาการระคายเคือง

- ต้องมั่นใจว่าน้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้ไม่ได้มีส่วนที่เกี่ยวข้องต่อความทรงจำที่ไม่ดีของลูกค้า

การผสมและเจือจางมีแนวทางปฏิบัติหลายรูปแบบ ในแต่ละรูปแบบจะมีองค์ประกอบที่ต่างกันไปขึ้นอยู่กับความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติจะเลือกนำมาใช้ ทั้งนี้ไม่มีกฎกติกาใด ๆ มากำหนดกรอบแห่งการปฏิบัติ แนวทางการผสมที่นิยมใช้ในสูคนบำบัด มีดังนี้





- การผสมโดยใช้คุณสมบัติของกลิ่นเป็นปัจจัยหลัก
- การผสมเพื่อการบำบัดโดยใช้องค์ประกอบด้านเคมี

การผสมโดยใช้คุณสมบัติของกลิ่นเป็นปัจจัยหลัก มีแนวทางดังนี้

- การใช้ระดับการระเหยของน้ำมันหอมระเหยมาเป็นองค์ประกอบหลัก ซึ่งได้แก่ การระเหยเร็วมาก การระเหยเร็ว การระเหยปานกลาง และการระเหยช้า (ตาราง 4.1)
- การใช้ระดับความเข้มข้นของกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมาเป็นองค์ประกอบหลัก ซึ่งได้แก่ กลิ่นหอมหนักแน่นมากที่สุด กลิ่นหอมหนักแน่นมาก กลิ่นหอมหนักแน่นปานกลาง และ กลิ่นหอมหนักแน่น (ตาราง 4.2)
- การใช้ระดับกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยเป็นองค์ประกอบ เช่น กลิ่นชัดเจน กลิ่นหอม ละมุนนุ่มนวล กลิ่นหอมลึกลับ (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 โดยการนำน้ำมันหอมระเหยในกลุ่มระเหยเร็วมากมาผสมกับกลุ่มที่ระเหยช้า ปริมาณที่นำมาผสมขึ้นอยู่กับความต้องการในการใช้น้ำมันหอมระเหยนั้น ๆ เช่น ถ้าต้องการผสมน้ำมันหอมระเหย Everlasting กับ Lavender เข้าด้วยกัน Everlasting มีความเข้มข้นของกลิ่นมากกว่า Lavender ถ้าผสมในอัตราส่วนที่เท่ากันจะไม่สามารถรับรู้กลิ่นของทั้งสองกลิ่นได้ ดังนั้นอาจ หยด Lavender 3 หยด ต่อ Everlasting 1 หยด เพื่อให้กลิ่นสมดุลมากขึ้น

ตารางที่ 4.2 ตัวอย่างกลุ่มน้ำมันหอมระเหยตามระดับความเข้มข้นของกลิ่น

กลิ่นหอมหนักแน่นมากที่สุด	กลิ่นหอมหนักแน่นมาก	กลิ่นหอมหนักแน่นปานกลาง	กลิ่นหอมหนักแน่นอ่อนๆ
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	

การผสมด้วยการนำความเข้มข้นของกลิ่นมาเป็นปัจจัย จะคล้ายกับแนวทางการผสมของระดับการระเหยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งเราสามารถนำการผสมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้กับการผสมใน





หัวข้อนี้ได้ ดังเช่น หากเราต้องการผสม น้ำมันโรมัน์ 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) ซึ่งจะมีคุณลักษณะของกลิ่นที่ลึกลับ

แนวทางปฏิบัติของการผสมโดยวิธีนี้เป็นการนำเอาหลักการของการผสมน้ำหอมมาใช้เพื่อสร้างสรรค์ความสมดุลย์ของกลิ่นหอม เพื่อไม่ต้องทำให้มีกลิ่นใดกลิ่นหนึ่งโดดเด่นมากเกินไป โดยจะเป็นการนำน้ำมันหอมระเหยของทั้ง 3 กลุ่มมาผสมกันในอัตราที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดพลังแห่งการบำบัด



มากที่สุด 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 จะได้น้ำมันหอมที่เหมาะสมในการนำมาใช้บำบัดการช่วยผ่อนคลาย ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงกลิ่นที่ผู้ใช้จะชอบ เป็นสำคัญด้วย

ปัจจัยสำคัญที่จะต้องคำนึง คือการเข้ากันได้เป็นอย่างดีของน้ำมันหอมระเหยที่เรานำมาใช้ในการบำบัด ซึ่งผลของการผสมผสานทำให้น้ำมันที่นำมาผสมเข้ากันได้เป็นอย่างดี จะทำให้เกิดพลังแห่งการบำบัดมากขึ้น ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ เป็นปัจจัยที่สำคัญและมีบทบาทต่อการผสมเป็นอย่างมาก

การผสมเพื่อการบำบัดโดยใช้องค์ประกอบด้านเคมี

ตามที่เราได้ทราบแล้วว่า น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีโครงสร้างเคมีที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำให้คุณสมบัติในด้านการบำบัดแตกต่างกันด้วย ในการผสมโดยใช้หลักการขององค์ประกอบทางด้านเคมีย่อมต้องคำนึงถึงผลลัพธ์ที่พึงจะได้และข้อควรระวังในการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด

การผสมด้วยวิธีนี้จะเป็นการนำเอาวัตถุประสงค์ของการบำบัด คือความผิดปกติและสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณา ดังตัวอย่างเช่น หากเราต้องการบำบัดโรคห้านักกีฬา ซึ่งโรคนี้เกิดจากเชื้อราเป็นสาเหตุ ดังนั้น เราจะต้องนำน้ำมันหอมระเหยที่มีโครงสร้างโมเลกุลของ Phenols ซึ่งมีสรรพคุณต่อต้านเชื้อราผสม แต่เนื่องจาก Phenols สามารถทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังได้ ดังนั้น เราอาจหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันหอมระเหยที่มี Phenols หรือใช้เป็นจำนวนน้อย หรือนำไปผสมกับน้ำมันหอมชนิดอื่น ๆ และหรือพิจารณาใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีโครงสร้างโมเลกุลของ Alcohol ซึ่งมีสรรพคุณต่อต้านเชื้อรา ดังเช่น น้ำมันหอมระเหย Thyme Lavandin และ Geranium มาผสมกัน ซึ่งน้ำมันทั้งสามตัวมีโครงสร้างโมเลกุลของ Phenol และ Alcohol ด้วย





การเจือจางน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำส่วนต่าง ๆ ของพืชที่มีเซลล์น้ำมันหอมระเหยมาสกัดเพื่อให้ได้น้ำมันหอมระเหย ซึ่งต้องใช้ปริมาณของวัตถุดิบเป็นจำนวนมากจึงจะสกัดน้ำมันหอมระเหยได้ในปริมาณที่ต้องการ เช่น การผลิตน้ำมันหอมระเหยกุหลาบ อาจต้องใช้ดอกกุหลาบประมาณ 60,000 ดอก จึงจะสามารถผลิตน้ำมันหอมได้ประมาณ 1,000 มิลลิกรัม จึงทำให้มีความเข้มข้นของสรรพคุณทางยาในน้ำมันหอมระเหยสูงกว่าพืชที่นำมาสกัดหลายเท่าตัว ดังนั้น การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้บนผิวหนังโดยตรงเช่นการนวด โดยไม่ผ่านการทำให้เจือจาง เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง และไม่ควรรทำ เนื่องด้วยอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และอาจส่งผลเสียให้แก่ผิวหนังมากกว่าผลดี โดยเฉพาะการนำมาใช้ในขณะที่มีผิวหนังมีการอักเสบ มีบาดแผล ได้รับการผ่าตัด หรือการมีผิวหนังผิดปกติ

ปัจจุบันการนวดโดยการใช้้ำมันหอมระเหย หรือที่เราเรียกว่าการนวดอโรมาที่นได้แพร่หลายในธุรกิจส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างมาก ดังนั้น การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการนวดจะต้องนำมาผสมกับน้ำมันพื้นฐาน หรือที่เราเรียกว่า Base Oil ก่อน เพื่อลดความเข้มข้นให้จางลง และอีกทั้งเป็นตัวนำพาและกระจายน้ำมันหอมระเหยไปสู่ผิวหนังที่มีการสัมผัสได้มากขึ้น ซึ่งอาจเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า น้ำมันพา Carrier Oil ตัวอย่างเช่น น้ำมันสวีท อัลมอนด์ น้ำมันพีชเคอร์เนล น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดองุ่น น้ำมันงา และน้ำมันอื่น ๆ ที่สามารถใช้กับร่างกายมนุษย์ได้ โดยไม่ทำให้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยเปลี่ยนไป

การจัดเตรียมน้ำมันสำหรับการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย หรืออโรมาที่น ผู้นวดจะต้องสังเกตชนิดของผิวหนังของลูกค้าด้วยว่า มีผิวหนังใด จะได้จัดเตรียมน้ำมันในปริมาณที่เหมาะสมได้ เช่น

- ผิวแห้ง ต้องผสมน้ำมันนวดให้มากพอ เนื่องจากผิวแห้งจะดูดซึมน้ำมันเข้าไปได้เร็ว ถ้าหากเราเตรียมน้ำมันไม่พอเพียงกับความต้องการของผิว จะทำให้เกิดแรงเสียดทานที่ผิวหนังในขณะที่นวดได้
- ผิวมัน ลดขนาดของน้ำมันลงให้น้อยกว่าคนผิวแห้ง หรือผิวธรรมดา เนื่องจากผิวหนังมีไขมันธรรมชาติที่เป็นส่วนช่วยในการนวดอยู่แล้ว

4.2 รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหย

มีอยู่หลายแนวทาง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ที่ต้องการจะบำบัดและความพร้อมของผลิตภัณฑ์และวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการบำบัด ซึ่งตามหลักสากลทั่วไปจะแบ่งแนวทางในการบำบัดเป็น 3 แนวทาง ดังนี้



- การบำบัดโดยการดูดซึมทางผิวหนัง
 - ก. การบำบัดโดยการนวด
 - ข. การบำบัดโดยการแช่
 - ค. การบำบัดโดยการประคบ
 - ง. การบำบัดโดยการอบ
- การบำบัดโดยการสูดดม
 - ก. การสูดดมทางอ้อม
 - ข. การสูดดมโดยตรง
- การบำบัดโดยการนำเข้าสู่ภายในร่างกายโดยตรง

• การบำบัดโดยการดูดซึมทางผิวหนัง

การดูดซึมทางผิวหนังจะมีการซึมผ่านน้ำมันหอมระเหยได้ 2 ทาง คือ

1. การผ่านผิวหนังกำพร้า เข้าไปยังชั้นหนังแท้ที่ประกอบด้วยเส้นโลหิตต่าง ๆ ของระบบการไหลเวียนของโลหิต
2. การผ่านรูขุมขนและต่อมเหงื่อ เพื่อผ่านไปยังเส้นโลหิตต่าง ๆ ของระบบการไหลเวียนของโลหิต

ปริมาณในการใช้สำหรับวิธีการดูดซึมทางผิวหนังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของผิวหนัง โครงสร้างของผิวหนัง โดยเฉพาะผิวหนังชั้นบนสุด และพื้นที่ของผิวหนังที่เราจะนวด

การบำบัดโดยการดูดซึมทางผิวหนังมีวิธีการปฏิบัติอยู่หลายวิธี ได้แก่ การนวด การอบ การแช่เท้า การแช่มือ การนั่งแช่ การประคบ และการใช้ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์สำหรับดูแลผิวและเส้นผม รวมทั้งการใช้ในรูปแบบของซีฟิ่งและเจล ในการเลือกใช้ ผู้ใช้สามารถเลือกได้ตามความชอบและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายของแต่ละคน

ก. การบำบัดโดยการนวด

การนวดอโรมาเป็นการนวดเบา ๆ โดยใช้เทคนิคในการนวดหลายรูปแบบ เช่น การลูบวน การกดจุด การนวดกระตุ้นระบบน้ำเหลือง รวมทั้งการใช้พลังงานชาติประกอบการนวด เนื่องจากคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นจึงไม่ควรใช้เทคนิคการนวดที่ช่วยกระตุ้นร่างกายมากเกินไป เพราะอาจทำให้เป็นผลเสียมากกว่าผลดี ทั้งนี้ประโยชน์สูงสุดที่จะได้รับจากการนวด คือ การให้น้ำมันหอมระเหยซึมเข้าไปในร่างกายให้ได้มากที่สุด และผ่อนคลาย ร่างกายให้มากที่สุดด้วย





วิธีปฏิบัติสำหรับการนวด

- ผสมน้ำมันหอมระเหยที่ต้องการบำบัดกับน้ำมันสกัดจากพืชที่จะใช้เป็นน้ำมันนำพา
- การเลือกน้ำมันสกัดจากพืชที่จะใช้เป็นตัวนำพา ควรเลือกที่มีคุณสมบัติเหมาะสมกับสภาพผิวของลูกค้า หรือผู้ถูกนวด เพื่อช่วยเสริมสร้างผิวพรรณให้มีสุขภาพดี
- การเจือจางน้ำมันหอมระเหยสำหรับผู้ใหญ่ควรอยู่ในระดับที่ 1%-3% ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรง หรือสุขภาพของผู้ที่ถูกนวด หากผู้ถูกนวดมีสุขภาพที่แข็งแรง สามารถผสมในอัตราความเข้มข้นตั้งแต่ 2.5% ขึ้นไปจนถึง 3%
- การเจือจางน้ำมันหอมระเหยสำหรับเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคเรื้อรังควรอยู่ในระดับที่ 0.1%-1.0%

แนวทางในการกำหนดอัตราส่วนของปริมาณน้ำมันนำพาและความเข้มข้นของน้ำมันหอมระเหยในการผสม ตามความนิยมของนักบำบัดด้วยกลิ่นโดยทั่วไปจะกำหนดสูตรการผสมตามอัตราส่วนคือ น้ำมันนำพา 15 มิลลิลิตร ในความเข้มข้นของน้ำมันหอมระเหยที่ 1 เปอร์เซ็นต์ จะใช้จำนวนน้ำมันหอมระเหยปริมาณ 3 หยด ปริมาณและค่าความเข้มข้นของน้ำมันหอมที่ใช้ในการผสมจะแปรเปลี่ยนไปตามค่าผันแปรของน้ำมันทั้งสองชนิด หากใช้น้ำมันหอมระเหยหลายชนิด ควรต้องเฉลี่ยตามอัตราส่วนที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

การเลือกน้ำมันหอมเพื่อใช้ในการนวด จะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ หรือความต้องการของผู้ต้องการนวดเป็นหลัก หากต้องการผ่อนคลาย ต้องเลือกน้ำมันหอมระเหยที่มีสรรพคุณสำหรับผ่อนคลาย หากต้องการความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าต้องเลือกน้ำมันหอมระเหยสำหรับกระปรี้กระเปร่า ซึ่งสามารถตรวจสอบคุณสมบัติต่าง ๆ ของน้ำมันหอมระเหยได้จากบทที่ผ่านมา

ประโยชน์ของการบำบัดโดยการนวด

- ช่วยบำบัดสำหรับสภาวะต่าง ๆ ที่มีผลต่อระบบประสาท เช่น ความเครียด ความเมื่อยล้าของระบบประสาท
- ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าเรื้อรังของคอ บ่า ไหล่ และการปวดศีรษะ
- ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการอักเสบและความเจ็บปวด
- ช่วยบรรเทาอาการและลดความเจ็บปวดที่เกิดจากโรคไขข้ออักเสบ โรคภูมิแพ้
- ช่วยบำบัดในกรณีของข้อเคลือบ การแตกร้าวของกระดูกให้กลับสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น
- ช่วยเสริมสร้างและปรับโครงสร้างร่างกายให้ดีขึ้น รวมทั้งปรับปรุงการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ



- ช่วยเสริมสร้างการทำงานของอวัยวะภายในโดยทางตรงและทางอ้อม
- ช่วยปรับปรุงระบบการย่อยอาหาร การขับถ่ายของเสีย
- ช่วยปรับปรุงการทำงานของไตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบน้ำเหลืองเพื่อช่วยให้ขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้เร็วยิ่งขึ้น
- ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากการปวดศีรษะ

ข้อห้ามในการนวด

- ห้ามนวดขณะมีไข้
- ห้ามนวดในขณะที่ได้รับการติดเชื้อแบบเฉียบพลัน
- ห้ามนวดบนพื้นผิวที่มีการอักเสบ
- ห้ามนวดผู้ที่มีภาวะของโรคกระดูกพรุน
- ห้ามนวดบริเวณที่มีเส้นเลือดอุดตัน
- ห้ามนวดบริเวณที่มีการคั่งของของเหลว
- ห้ามนวดในกรณีที่มีภาวะของความดันโลหิตสูง
- ห้ามนวดในภาวะที่มีการเกิดแผลเป็นใหม่ ๆ
- ห้ามนวดในภาวะที่มีการแตกหักของกระดูก การฉีกขาดของกล้ามเนื้อและเอ็นใหม่ ๆ
- ห้ามนวดผู้มีภาวะของโรคมะเร็ง
- ห้ามนวดในภาวะที่ดื่มเครื่องดื่มมึนเมา

ข. การบำบัดโดยการแช่

การแช่ตัว มือ และเท้า เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้ผลมากที่สุดอีกวิธีหนึ่ง ทั้งนี้ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยสามารถซึมผ่านทางผิวหนัง และผู้แช่ยังสามารถรับน้ำมันหอมระเหยโดยการสูดดมได้อีกด้วย ดังนั้น จึงเป็นวิธีที่มีผู้นิยมใช้มาก อีกทั้งเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่สามารถใช้วิธีการนวดได้

วิธีปฏิบัติสำหรับการแช่ตัว มือและเท้า

- วิธีที่ 1 เติมน้ำอุ่นในปริมาณที่ต้องการลงในภาชนะที่ต้องการแช่ หยดน้ำมันหอมระเหยลงไปประมาณ 6-8 หยดสำหรับการแช่ทั้งตัว ลงไปแช่น้ำประมาณ 10 นาที การแช่ด้วยวิธีนี้ ควรระมัดระวังการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย ทั้งนี้เนื่องจาก





คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยบางตัวมีโอกาสทำให้เกิดการระคายเคืองแก่ผิวหนังได้ง่าย และการแช่โดยไม่ได้ผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันพาพา จึงทำให้น้ำมันหอมระเหยสามารถสัมผัสกับผิวได้โดยตรง

- วิธีที่ 2 เติมน้ำอุ่นในปริมาณที่ต้องการลงในภาชนะที่ต้องการแช่ ผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันพาพาเข้าด้วยกันตามปริมาณความเข้มข้นที่ได้แนะนำไปก่อนหน้านี้ ลงไปแช่ในน้ำประมาณ 10 นาที วิธีนี้จะเป็นวิธีที่ปลอดภัยมากที่สุด ทั้งนี้ น้ำมันหอมระเหยได้เจือจางกับน้ำมันพาพา อีกทั้งน้ำมันพาพาที่ใช้จะเพิ่มคุณสมบัติให้แก่ผิวอีกทางหนึ่งด้วย

ประโยชน์ของการบำบัดด้วยการแช่

- ช่วยบำบัดสำหรับสภาวะต่าง ๆ ที่มีผลต่อระบบประสาท เช่น ความเครียด ความเมื่อยล้าของระบบประสาท
- ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ช่วยบำบัดอาการปวดที่เกิดจากภาวะไขข้ออักเสบ
- ช่วยบำบัดอาการปวดที่เกิดจากระบบการไหลเวียนโลหิต เช่น เส้นเลือดอุดตัน
- ช่วยบำบัดภาวะการบวมที่เกิดจากการคั่งค้างของน้ำและของเหลวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- ช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ
- ช่วยบำบัดอาการปวดศีรษะ
- ช่วยบำบัดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือความผิดปกติของกล้ามเนื้อ
- ช่วยบำบัดภาวะของผิวแห้ง
- การนั่งแช่จะช่วยบำบัดอาการติดเชื้อของระบบขับถ่ายปัสสาวะ ภาวะริดสีดวงทวาร อาการท้องผูก และการปวดเมื่อยหลังส่วนล่าง

ค. การบำบัดโดยการประคบ

การประคบจะเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่สามารถรับการนวดได้ และเป็นวิธีที่ลดอาการเจ็บปวด อาการบวม ซึ่งเกิดจากการอักเสบได้ดี การประคบมี 2 ลักษณะ คือ ประคบด้วยความเย็นและประคบด้วยความร้อน



1. วิธีปฏิบัติการประคบด้วยความเย็น

- เติมน้ำเย็นลงในภาชนะที่เตรียมไว้ให้มากพอสำหรับพื้นที่ที่ต้องการประคบ หรือในปริมาณ 200 มิลลิลิตร หยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 4-5 หยดลงในน้ำที่เตรียมไว้
- ใช้ผ้าขนหนูค่อย ๆ จุ่มลงไปใต้น้ำอย่างช้า ๆ เพื่อให้ น้ำมันหอมระเหยซึมเข้าไปในเนื้อผ้าและบิดผ้าให้หมาด ๆ
- นำผ้ายัดกล้าวมาประคบร่างกายส่วนที่ต้องการ
- นำพลาสติกมาห่อหุ้มเพื่อต้องการให้ผ้าเก็บความเย็นได้นานที่สุด
- นำผ้าขนหนูมาคลุมบนพลาสติกอีกชั้นหนึ่ง และทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือตลอดคืน

ประโยชน์ของการประคบด้วยน้ำเย็น

- ช่วยลดระดับความร้อนของอุณหภูมิในร่างกาย
- ช่วยลดการอักเสบ
- ช่วยเร่งการรักษาอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ช่วยลดอาการบาดเจ็บของเอ็นที่เกิดจากข้อเคล็ด
- ช่วยลดอาการฟกช้ำ

2. วิธีปฏิบัติการประคบด้วยความร้อน

ใช้วิธีการเตรียมเช่นเดียวกับการประคบเย็น แต่ต่างกันที่อุณหภูมิของน้ำที่ใช้

ประโยชน์ของการประคบด้วยน้ำร้อน

- ช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากแมลงกัด
- ช่วยลดการอักเสบไขข้อ
- ช่วยลดอาการเจ็บปวดของภาวะประจำเดือน
- ช่วยลดอาการเจ็บปวดบริเวณท้อง
- ช่วยลดอาการปวดศีรษะ
- ช่วยรักษาอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
- ช่วยรักษาอาการบาดเจ็บของเอ็นที่เกิดจากข้อเคล็ด

ข้อควรระวัง

- ระดับอุณหภูมิของน้ำที่ใช้ หากร้อนมากเกินไปอาจทำให้ส่วนที่ถูกประคบไหม้ได้





ง. การบำบัดโดยการอบ

การใช้น้ำมันหอมระเหยโดยการอบแห้ง หรือที่เราเรียกว่าชามาน่า นับเป็นการบำบัดอีก รูปแบบหนึ่งที่มีความนิยมในศูนย์การออกกำลังกายและสปาที่มีห้องอบชามาน่าไว้บริการ สิ่งที่ต้องตระหนักในการใช้วิธีนี้ คือ การใช้ห้องร่วมกันกับบุคคลอื่น ในกรณีที่ไม่ชอบกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยชนิดเดียวกับที่เราใช้ ซึ่งจะอาจทำให้เกิดข้อขัดแย้งกัน และอาจมีผลในด้านจิตวิทยาด้วยเช่นกัน การอบชามาน่านี้ช่วยลดและบรรเทาอาการคัดจมูกได้เป็นอย่างดี

วิธีปฏิบัติการอบความร้อนแห้ง

- เติมน้ำลงในถังที่ใช้สำหรับห้องอบชามาน่า
- หยดน้ำมันหอมระเหยที่ต้องการใช้ลงในถังน้ำ ประมาณ 2-3 หยด
- ตักน้ำผสมน้ำมันหอมระเหยราดลงไปบนหิน จะทำให้เกิดไอน้ำลอยขึ้นไปในอากาศ และไอน้ำทำให้เราสามารถสูดดมน้ำมันหอมระเหยได้

ประโยชน์ของการอบความร้อนแห้ง

- ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก
- ช่วยบำบัดอาการผิดปกติของทางเดินหายใจ

• การบำบัดโดยการสูดดม

การสูดดมอาจเป็นวิธีการบำบัดรักษาในการใช้ยาที่เก่าแก่ แต่ก็ยังคงใช้เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน การใช้น้ำมันหอมระเหยด้วยวิธีการสูดดม จึงเป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดวิธีหนึ่ง ทั้งนี้ จะมีผลต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งการสูดดมจะมีการซึมผ่านของน้ำมันหอมระเหยได้ 2 ทาง คือ

ก. การสูดดมทางอ้อม เป็นการสูดดมโดยการผ่านทางหลอดลม แขนงปอด และถุงลม ซึ่งเป็นจุดที่น้ำมันหอมระเหยผ่านเข้าไปยังระบบการไหลเวียนโลหิต เช่น การใช้ในรูปแบบของน้ำหอม ปรับสภาพห้อง การจุดเตาเผา หรือตะเกียง การใช้กับพัดลม การใช้กับเครื่องทำความชื้น การใช้กับเครื่องทำให้ฟุ้งกระจาย และการใช้กับอุปกรณ์ฟ่นฉีด

วิธีปฏิบัติสำหรับการสูดดมทางอ้อม

- การเพิ่มความสดชื่นให้แก่ห้อง
ใส่น้ำร้อนในภาชนะที่ต้องการ หยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 2-5 หยดลงในภาชนะดังกล่าว จัดวางภาชนะลงในพื้นที่ที่ต้องการ น้ำร้อนจะทำให้เกิดไอน้ำและ



น้ำมันหอมระเหยจะระเหยขึ้นไปในอากาศพร้อมกับไอน้ำ ทำให้รู้สึกสดชื่น จึงเหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในห้องปรับอากาศที่มีลักษณะอากาศแห้ง

- การจุดตะเกียงเผา แบบเทียนไขและแบบไฟฟ้า
ใส่น้ำลงในอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ หยคน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-5 หยดลงไปในภาชนะดังกล่าว จุดเทียนไข หรือเปิดสวิตช์ไฟ เพื่อให้ไอน้ำมีอุณหภูมิที่เหมาะสมในการทำระเหย
- การใช้กับพัดลม
หยदन้ำมันหอมระเหยลงบนแผ่นอุปกรณ์ที่สามารถดูดซับน้ำมันหอมระเหยได้ เช่น อาจเป็นสำลีแผ่น ประมาณ 1-5 หยดลงบนแผ่นอุปกรณ์ นำแผ่นอุปกรณ์ไปติดไว้ในที่สามารถรับแรงเป่าจากพัดลมได้
- การใช้กับอุปกรณ์ทำความชื้น
เติมน้ำลงในอุปกรณ์ทำความชื้น หยदन้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-5 หยดลงบนกระดาษเนื้อเยื่อ (ทิชชู) นำกระดาษดังกล่าวไปวางไว้บนช่องที่ความชื้นผ่าน ทั้งนี้ไม่ควรหยदन้ำมันหอมระเหยลงในน้ำที่ทำความชื้นโดยตรง เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยจะลอยตัวอยู่บนน้ำและไม่ระเหยออกมา
- การใช้กับอุปกรณ์ฟ่นละอองไอน้ำ
การใช้น้ำมันหอมระเหยกับอุปกรณ์ฟ่นละอองไอ ขึ้นอยู่กับลักษณะของอุปกรณ์นั้น ๆ ทั้งนี้ ความร้อนแบบอ่อนจะช่วยทำให้น้ำมันหอมระเหยระเหยขึ้นไปในอากาศได้
- การใช้กับอุปกรณ์ฟ่นน้ำมันหอมระเหย
ใส่น้ำมันหอมระเหยที่ต้องการใช้ในอุปกรณ์หลอดแก้วที่เป็นส่วนหนึ่งของอุปกรณ์นี้ เปิดสวิตช์ไฟเพื่อให้อุปกรณ์ทำงาน การทำงานด้วยอุปกรณ์นี้จะให้ความเข้มข้นของน้ำมันหอมระเหยสูง ดังนั้น จึงเหมาะกับพื้นที่ห้องที่มีขนาดใหญ่ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยที่ฟ่นออกมาเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ไม่เจือปน และไม่ผ่านความร้อน ดังนั้น ผู้ใช้ต้องระมัดระวังปริมาณการสูดดม
- การใช้ในลักษณะของสเปรย์
เป็นการผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำ และนำไปบรรจุในขวดสเปรย์ เพื่อใช้ฉีด หรือฟ่น ปริมาณน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ประมาณ 3-8 หยด

ข. การสูดดมโดยตรง

เป็นการสูดดมผ่านทางจมูก โดยผ่านเยื่อจมูกเข้าไปยังระบบการไหลเวียนโลหิตและกระตุ้นระบบการรับกลิ่น Olfactory system เช่น การใช้เยื่อกระดาษ หรือสำลีก้อนเป็นสื่อในการนำผ่านการใช้อไอน้ำเป็นสื่อในการนำผ่าน และการใช้ท่อดูดเป็นควันในการนำผ่าน





วิธีปฏิบัติสำหรับการสูดดมทางตรง

- การใช้กับสำลี หรือเยื่อกระดาษ
หยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-5 หยด ลงบนสำลีแผ่น หรือก้อนก็ได้ หรือเยื่อกระดาษเช็ดหน้า นำไปสูดดมประมาณ 5-10 นาที
- การใช้กับริบบิ้น

หยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-5 หยดลงบนริบบิ้นขนาด 1 นิ้ว นำริบบิ้นไปวางไว้ในบริเวณที่ต้องการ เช่น บนหมอน หรือเตียงเพื่อสูดดม ประมาณ 5-10 นาที

- การใช้ในลักษณะของไอน้ำ
เติมน้ำร้อนลงในภาชนะที่ต้องการโดยให้ความร้อนของน้ำเพียงพอที่จะทำให้เกิดไอน้ำ หยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-5 หยดลงในภาชนะที่มีน้ำร้อนดังกล่าว ใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่คลุมศีรษะไว้ จากนั้น ก้มหน้า และหลับตา เพื่อสูดดมไอน้ำจากภาชนะดังกล่าวเป็นเวลาประมาณ 10 นาที ข้อควรระวังสำหรับวิธีนี้ คือ ระวังอย่าให้ไอน้ำเข้าตา ไม่แนะนำให้ผู้สูงอายุและผู้ที่มีภาวะหืดหอบใช้วิธีนี้ในการบำบัด

ประโยชน์ของการสูดดม ได้แก่

- ช่วยบำบัดสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นต่อระบบประสาท เช่น ความเครียด ความเมื่อยล้าของระบบประสาท
- ช่วยบำบัดความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- ช่วยบำบัดการติดเชื้อในทางเดินระบบหายใจส่วนบน
- ช่วยบำบัดผู้ที่เป็นไข้ที่เกิดจากละอองฝุ่น ภาวะการเกิดไซนัส และการปวดศีรษะ
- ช่วยบำบัดอาการของผู้เป็นหอบหืด หัวัด เจ็บคอ และไอ
- ช่วยบำบัดอาการนอนไม่หลับ
- ช่วยป้องกันการติดเชื้อ



เอกสารอ้างอิง

1. Ingrid Martin, Aromatherapy for Massage Practitioners, Lippincott Williwams & Wilkins 2007 p.169
2. Ingrid Martin, Aromatherapy for Massage Practitioners, Lippincott Williwams & Wilkins 2007 p.171
3. Salvatore Battaglia. The complete Guide to Aromatherapy. 6th ed. Australia. Watson Ferguson 2003 p.363
4. Ingrid Martin, Aromatherapy for Massage Practitioners, Lippincott Williwams & Wilkins 2007 p.171
5. Ingrid Martin, Aromatherapy for Massage Practitioners, Lippincott Williwams & Wilkins 2007 p.172
6. Salvatore Battaglia. The complete Guide to Aromatherapy. 6th ed. Australia. Watson Ferguson 2003 p.368
7. Ingrid Martin, Aromatherapy for Massage Practitioners, Lippincott Williwams & Wilkins 2007 p.172
8. Salvatore Battaglia. The complete Guide to Aromatherapy. 6th ed. Australia. Watson Ferguson 2003 p.362
9. Salvatore Battaglia. The complete Guide to Aromatherapy. 6th ed. Australia. Watson Ferguson 2003 p.368
10. Salvatore Battaglia. The complete Guide to Aromatherapy. 6th ed. Australia. Watson Ferguson 2003 p.371
11. Jane Buckle, Clinical Aromatherapy Essential Oils in Practice. 2nd ed, Churchill Livingstone 2004 p.32
12. Jane Buckle, Clinical Aromatherapy Essential Oils in Practice. 2nd ed, Churchill Livingstone 2004 p.32
13. Salvatore Battaglia. The complete Guide to Aromatherapy. 6th ed. Australia. Watson Ferguson 2003 p.371
14. Salvatore Battaglia. The complete Guide to Aromatherapy. 6th ed. Australia. Watson Ferguson 2003 p.372
15. Shirley Price, Aromatherapy Workbook, Thomsons 2000, p.151



บทที่ 5

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy Products)

รศ.พิมพ์ ลีลาพรพิสิฐ

โครงสร้างเนื้อหา

- 5.1 องค์ประกอบทั่วไปของผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย
- 5.2 เทคนิคในการผสมน้ำมันหอมระเหยในตำรับ
- 5.3 ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบพื้นฐาน :
 - ก. ยาดมบรรเทาหวัด หรือบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ
 - ข. เจลหรือซีผึ้งบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
 - ค. สเปรย์หอมไล่ยุง
 - ง. สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้อง
 - จ. น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายเครียด
 - ฉ. น้ำยาบ้วนปาก
- 5.4 ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการผ่อนคลายผิวพรรณและความงาม
ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการอาบน้ำ
(Aromatic bath products)
ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกายในการผ่อนคลาย
(Aromatic skin care products)
ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกายในการกำจัดเซลลูไลท์
(Aromatic anticellulite / Slimming products)
ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการผ่อนคลายผิวหน้า
(Aromatic facial care products)
ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการผ่อนคลายเส้นผม
(Aromatic hair care products)
- 5.5 การควบคุมคุณภาพและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง



ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy Products)

รศ. พิมพ์ ถิ่นทิวประสิทธิ์

ปัจจุบัน ศาสตร์และศิลป์ในการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากธรรมชาติได้ถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย เพื่อการดูแลสุขภาพและผ่อนคลายอารมณ์ในแนวของสุขภาพแบบองค์รวม รวมถึงการนำมาใช้เป็นกิจกรรมหลักในสปา ในมิติของการบำบัดด้วยกลิ่นหอม เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ได้แก่ การสูดดม การนวด การแช่อาบ การอบประคบ การห่อพันตัว เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการนำน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากธรรมชาติมาผสมในผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพและเครื่องสำอางต่าง ๆ มากมาย เช่น การจุดตะเกียงเพื่อสูดดม ยาสมุนไพรทาหัว เจล หรือซีผึ้งบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ สเปรย์หอมไล่ยุง สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้อง ในรถยนต์ น้ำยาบ้วนปาก น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายเครียด ตลอดจนการนำมาผสมในเครื่องสำอาง สำหรับบำรุงเส้นผม ใบหน้า และร่างกาย เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยดังกล่าวข้างต้นนี้สามารถผลิตในรูปแบบต่าง ๆ เช่น น้ำยาใส (solution) โลชั่น (lotion) สบู่เหลว (liquid soap) เจล (gel) ซีผึ้ง หรือบาล์ม (ointment or balm) ครีม (cream) สเปรย์ฉีดพ่น (spray) เป็นต้น **ซึ่งในการพัฒนาตำรับ หรือผลิตผลิตภัณฑ์ ต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เป็นอย่างดี** ได้แก่ สารที่เป็นองค์ประกอบ และหน้าที่ในตำรับ ชนิดของวัตถุดิบที่ใช้ ความเข้ากันได้ขององค์ประกอบในตำรับ เทคนิคที่ถูกต้อง หรือเหมาะสมในการผลิต การควบคุมคุณภาพ ความคงตัวของผลิตภัณฑ์ ตลอดจนควรคำนึงถึงความปลอดภัยต่อผู้ใช้ ซึ่งจะช่วยให้ได้ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ และมีความปลอดภัยต่อการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด นอกจากนี้ ในเชิงพาณิชย์ควรคำนึงถึงข้อกำหนดทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องด้วย ได้แก่ มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) หรือมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) หรือกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง กฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สมุนไพร เป็นต้น ตลอดจนสุขลักษณะที่ดีในการผลิต ความสะอาด ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพ ความคงตัว และความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ด้วย ซึ่งต้องคำนึงถึงอย่างยิ่ง



5.1 องค์ประกอบทั่วไปของผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย

ควรมีดังนี้

1. สารสำคัญ หรือสารออกฤทธิ์ (active ingredients) ในที่นี้หมายถึง น้ำมันหอมระเหย ชนิดต่าง ๆ ตามสรรพคุณหรือจุดประสงค์ที่ต้องการใช้
2. ตัวทำละลายหรือตัวเจือจาง (vehicle, base) เช่น น้ำ แอลกอฮอล์ หรือน้ำมัน
3. สารแต่งสี ในกรณีที่ต้องการแต่งสี
4. สารกันเสีย ในกรณีที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบในปริมาณมากพอควร
5. สารเสริมผลิตภัณฑ์: สารต้านออกซิเดชัน สารปรับความเป็นกรด-ด่าง สารเพิ่มความคงตัว สารเพิ่มความหนืด สารช่วยการละลาย สารช่วยให้ใส เป็นต้น ตามความจำเป็นในแต่ละกรณี

ตัวอย่างเช่น น้ำยาใส่ มืองค์ประกอบ คือ สารออกฤทธิ์ น้ำกระสายยา ได้แก่ น้ำแอลกอฮอล์ หรือน้ำมัน แล้วแต่กรณี สารเติมแต่ง ได้แก่ สี กลิ่น สารกันเสีย (preservative) บัฟเฟอร์เพื่อปรับความเป็นกรด-ด่าง (buffer) สารต้านออกซิเดชัน (antioxidant) เป็นต้น

ควรคำนึงถึงคุณสมบัติทางเคมีกายภาพด้วย เช่น ความเป็นกรด-ด่างของตำรับ การละลาย ความเข้ากันได้ขององค์ประกอบต่าง ๆ ในตำรับ ความคงตัว ประสิทธิภาพ การแพ้และการก่อระคายเคือง

5.2 เทคนิคในการผสมน้ำมันหอมระเหยในตำรับ

น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน แล้วแต่โครงสร้างทางเคมีที่ต่างกัน ดังนั้น การเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดใด จึงขึ้นกับจุดประสงค์ที่ต้องการของตำรับ โดยต้องเลือกให้เหมาะกับบุคคลที่จะใช้ด้วย ยิ่งถ้าใช้เพื่อจุดประสงค์ในการบำบัด บรรเทาอาการของโรคแล้ว ยังต้องเพิ่มความระมัดระวังเกี่ยวกับข้อห้ามใช้ด้วย ต้องทำโดยผู้ชำนาญเท่านั้น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก ส่วนการใช้เพื่อจุดประสงค์ด้านความสวยงาม หรือเครื่องสำอางนั้น โดยทั่วไปควรทราบสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย ทราบชนิดของผิวของผู้ที่จะใช้ และควรระวังหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีผลเสียต่อผิวหนัง เช่น ทำให้แพ้ ระคายเคือง หรือแพ้แสงแดด เป็นต้น โดยทั่วไปการใช้กับใบหน้ามักใช้ในความเข้มข้นที่ต่ำกว่าการใช้กับร่างกาย (ใบหน้านิยมใช้ 0.5-2% ร่างกายใช้ 0.5-3%) และผู้ที่ผิวแพ้ง่ายต้องลดความเข้มข้นลงจากปกติด้วย

การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพและความงามนั้น มีเทคนิคการผสม 3 แบบ คือ

1. การผสมล่วงหน้า (pre-prepared blends) เป็นการผสมไว้ล่วงหน้าเพื่อความสะดวก รวดเร็วและง่ายต่อการใช้ จะต้องทราบข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดเป็นอย่างดี และเลือก





ใช้ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ จากนั้นผสมน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกันโดยผสมตัวที่มีปริมาณมากสุดในตำรับและรองลงมาจนครบ จากนั้นปล่อยให้ทิ้งไว้ในขวดปิดสนิท กันแสง เก็บในที่เย็น อย่างน้อย 24 ชั่วโมง จากนั้นจึงนำมาผสมกับน้ำมันตัวพา (ถ้ามีหลายชนิด ควรผสมน้ำมันตัวพาเข้าด้วยกันก่อน โดยทิ้งไว้อย่างน้อย 24 ชั่วโมง เช่นกัน) จากนั้นทิ้งไว้ในภาชนะปิดสนิทกันแสง อย่างน้อย 48 ชั่วโมง ก่อนนำมาใช้ การผสมแบบนี้สามารถใช้ในสปาเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการบริการลูกค้า

2. การผสมทันทีก่อนใช้ (immediate individual client blends) การผสมทันทีก่อนใช้ เพื่อให้ได้ตำรับซึ่งเหมาะสมกับผู้ที่จะใช้จริง ๆ ต้องทำโดยนักสุนทรบำบัด (Aromatherapist) ที่มีความชำนาญเท่านั้น ต้องมีการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ / ปัญหาด้านผิวหนัง ก่อนเลือกใช้

3. การผสมเพื่อใช้ในบ้าน (home-use blends) เป็นการผสมเพื่อให้ผู้ใช้นำไปทำเองที่บ้าน มักมีความเข้มข้นเป็น 50% ของการใช้โดยนักสุนทรบำบัด เพื่อหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจเกิดขึ้น เพราะการใช้ที่บ้านไม่สามารถควบคุมขนาดการใช้ได้

การเตรียมผลิตภัณฑ์ที่ผสมน้ำมันหอมระเหยโดยทั่วไปควรใช้เทคนิคการผสมข้อนี้ เพราะผู้บริโภคสามารถซื้อผลิตภัณฑ์เพื่อนำมาใช้เองที่บ้านได้อย่างปลอดภัย

ในการผสมน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดเข้าด้วยกัน ให้พึงระลึกเสมอว่า น้ำมันหอมระเหยที่เลือกมาตามสรรพคุณที่ต้องการนั้นมีการระเหยที่ต่างกัน ควรคำนึงถึงด้วย โดยผสมน้ำมันหอมระเหยที่เป็นกลิ่นพื้น (base note) ก่อน ตามด้วยกลิ่นหลัก (middle note) และกลิ่นนำ (top note) ตามลำดับ นอกจากนี้อาจมีการใช้ตัวปรับสมดุล (blend equalizer) เพื่อปรับความนุ่มละมุนของกลิ่น ช่วยลดความแหลมคม หรือความจุนของกลิ่นบางชนิด หรือตัวปรับปรุงส่วนผสม (blend modifier) ช่วยเสริมกลิ่นอื่นให้แรงขึ้น หรือด้วยยกระดับส่วนผสม (blend enhancers) ซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นนำพึงพอใจ จึงใช้เพื่อเพิ่มความพึงพอใจต่อผู้สูดดม ร่วมด้วย ขึ้นกับความรู้ความชำนาญของนักสุนทรบำบัด

พบว่าปัจจุบันในท้องตลาด มีผลิตภัณฑ์ที่ผสมน้ำมันหอมระเหยมากมาย ตามกระแสความนิยม ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม ตามประเภทของการนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบพื้นฐาน
2. ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการผ่อนคลายผิวพรรณและความงาม

5.3 ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบพื้นฐาน

ปัจจุบัน การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม หรือสุขภาพทางเลือก (Alternative health care) ซึ่งหมายถึง การแพทย์แผนตะวันออกทั้งหลาย (Alternative therapy) ได้แก่ ธรรมชาติบำบัด วาริบำบัด โยคะ สมาธิ แอโรบิค การล้างพิษ การนวด การฝังเข็ม กัดจุด เพื่อปรับสมดุลของ



ร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน การแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ซึ่งอาศัยประโยชน์จากสมุนไพร พืชหอมและน้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติ กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับ เพราะทำให้สุขภาพดี สามารถป้องกันมิให้เจ็บป่วย และรักษาอาการเจ็บป่วยได้ด้วย **สุนทรบำบัด (Aromatherapy)** ซึ่งใช้น้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติ เพื่อผลในการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ จึงสามารถใช้เสริมในการรักษาโดยแพทย์ทางเลือกเหล่านี้ได้ เช่น การบำบัดทางจิตโดยสูดดม เพราะมีผลต่อสมองซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งกรณีนี้ต้องใช้ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ การนวดโดยใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อช่วยคลายอาการปวดกล้ามเนื้อ คลายเมื่อยล้า และผ่อนคลายอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งเป็นที่ทราบดีแล้วว่าโมเลกุลเล็กๆขององค์ประกอบในน้ำมันหอมระเหยจากพืชสามารถระเหยเข้าไปจับกับปลายประสาทที่กลับในโพรงจมูกโดยการสูดดม จะให้ผลต่อการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ โดยการแปรเป็นสัญญาณไฟฟ้าเคมีส่งผ่านการควบคุมของก้านสมอง (Limbic system) ไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทำให้สุขภาพสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ ส่วนที่เข้าทางผิวหนังโดยการทาถูจะแทรกซึมผ่านเซลล์ผิวหนัง มีผลในการลดความเจ็บปวด คลายกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค ตลอดจนทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น เ่งตึง ช่วยเสริมความงามได้ด้วย

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบพื้นฐานในรูปแบบของผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปที่มีในท้องตลาด มีดังนี้

1. ยาดมบรรเทาหวัด หรือบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ
2. เจลหรือซีผึ้งบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
3. สเปรย์หอมไล่ยุง
4. สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้อง ในรถยนต์
5. น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายเครียด
6. น้ำยาบ้วนปาก

การพัฒนาตำรับ หรือเตรียมผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพควรคำนึงถึงความเข้มข้นที่ใช้ (concentration) ขนาด หรือปริมาณที่ใช้ (dose) ความเป็นพิษ (toxicity) ตลอดจนความปลอดภัย (safety) โดยต้องศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยและองค์ประกอบอื่นในตำรับเป็นอย่างดี ดังได้กล่าวข้างต้นแล้ว นอกจากนี้ การเลือกรูปแบบผลิตภัณฑ์ใด ควรคำนึงถึงการละลายของน้ำมันหอมระเหยและผลการออกฤทธิ์ที่ต้องการด้วย เช่น ถ้าต้องการให้ออกฤทธิ์เร็ว ควรอยู่ในรูปของน้ำยาใส โดยละลายน้ำมันหอมระเหยในแอลกอฮอล์ หรือน้ำผสมแอลกอฮอล์ ถ้าต้องการให้ออกฤทธิ์นานขึ้น ควรอยู่ในรูปของเจล ครีม ซีผึ้ง หรือบาล์ม หรือละลายน้ำมันหอมระเหยในน้ำมัน เป็นต้น





ก. ยาดมบรรเทาหวัด หรือบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ

ยาดมมักอยู่ในรูปของน้ำยาไอ ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด ที่มีผลต่อระบบทางเดินหายใจ และระบบประสาทรับรู้ความรู้สึก เช่น ช่วยให้หายใจโล่ง บรรเทาอาการคันของเส้นเลือดฝอย ลดการบวม หรือการอักเสบของเยื่อจมูก ฆ่าเชื้อโรคในทางเดินหายใจ หรือบางกรณีอาจช่วยให้รู้สึกสดชื่น บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ปวดหัว เป็นต้น ได้แก่ ยูคาลิปตัส (Eucalyptus) โรสแมรี่ (Rosemary) ใบสะระแหน่ (Peppermint) ทีทรี (Tea tree) ไทม์ (Thyme) ลาเวนเดอร์ (Lavender) มะกรูดฝรั่ง (Bergamot) มะกรูดไทย (kaffir lime) มะนาวเหลือง (Lemon) เสง (Sage) เสม็ดขาว (Cajuput) ใบโหระพา (Basil) มาร์จอราม (Marjoram) ตะไคร้ (Lemongrass) ตะไคร้หอม (citronella) พิมเสน (borneol) พิมเสนใบ (patchouli) และการบูร (camphor) เป็นต้น⁽¹⁻⁴⁾ น้ำมันหอมระเหยเหล่านี้ถูกนำมาผสมในอัตราส่วนที่เหมาะสมตามหลักการการผสมที่ถูกต้อง (ใส่ base note ก่อน แล้วตามด้วย middle note และ top note ตามลำดับ) จากนั้นนำมาเจือจางด้วยตัวทำละลายที่เหมาะสม เช่น แอลกอฮอล์ชนิดที่ปราศจากกลิ่น หรือปราศจากสาเหล้ม้า (denatured alcohol) คนผสมจนเข้ากันดี ในทางสุนทรบำบัดซึ่งเน้นการใช้ น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากธรรมชาติ นั้น จะเน้นการใช้ตัวทำละลายที่มีอันตรายน้อยที่สุดเช่นกัน **หลีกเลี่ยงการใช้ตัวทำละลายอินทรีย์ที่เป็นอันตราย** หรือมีพิษเมื่อสูดดม เช่น อะซิโตน (acetone) บีโตรเลียมอีเธอร์ (petroleum ether) คลอโรฟอร์ม (chloroform) เป็นต้น บางกรณีอาจมีการผสมน้ำมันตัวพา เช่น น้ำมันแร่ชนิดเบา (light mineral oil) น้ำมันพืชที่ไม่เหนอะหนะ ได้แก่ น้ำมันโจโจบา (jojoba oil) น้ำมันเมล็ดอัลมอนด์ (sweet almond oil) ในปริมาณเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ออกฤทธิ์นานขึ้น ซึ่งต้องระวังเรื่องความเข้ากันได้ของน้ำมันตัวพา กับ แอลกอฮอล์ด้วย หากใส่มากเกินไป

ตัวอย่างตำรับยาดม

ยาสูดดม (Homemade Nasal Inhaler)

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

หยदन้ำมันหอมระเหยซึ่งผสมเข้าด้วยกันแล้ว (ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น) บนเกลือสินเธาว์ (rock salt) ซึ่งจะดูดน้ำมันหอมระเหยไว้ บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสม แล้วใช้สูดดมเมื่อต้องการ หรืออาจนำมาเจือจางด้วยแอลกอฮอล์ชนิดที่ปราศจากกลิ่น หรือปราศจากสาเหล้ม้าดังกล่าวข้างต้น 15 มิลลิลิตร แล้วใช้สูดดม



กรณีที่ต้องการทำยาพ่นคอ หรือจุ่มก (aromatic diffuser) ให้ใช้น้ำมันหอมระเหยที่ไม่หนืด เช่น น้ำมันหอมระเหยจากพืชตระกูลส้ม (citrus) ยูคาลิปตัส (eucalyptus) หรือโรสแมรี่ (rosemary) ไม่ควรใช้ชนิดที่หนืด เช่น รากหญ้าแฝก (vetiver) แก่นจันทน์ (sandalwood) วานิลลา (vanilla) เมอร์ (myrrh) และกำยาน (benzoin) ยกเว้น ได้ทำให้เจือจางลงด้วยน้ำมันที่ไม่หนืดดังกล่าวมาแล้ว หรือละลายในแอลกอฮอล์ (alcohol)

บาล์มกลิ่นหอมไอรระเหย (Vapour Balm)

Rx. Peppermint oil	2	ช้อนชา (10 มิลลิลิตร)
Eucalyptus oil	3	ช้อนชา (15 มิลลิลิตร)
Thyme oil	1	ช้อนชา (5 มิลลิลิตร)
(ใช้ thyme linalol ดีที่สุด)		
Olive oil	1	ถ้วยตวง (240 มิลลิลิตร)
Beeswax	¼	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 สำหรับบรรเทาอาการต่าง ๆ ซึ่งช่วยเสริมการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน น้ำมันหอมระเหยสูตรผสมนี้ต้องนำไปเจือจางอีกที เช่น เตรียมเป็นยาต้ม หรือบาล์ม ดังกล่าวข้างต้น

หวัด (Colds)

	%
pine	20
spruce	20
therebentine	20
eucalyptus	20
lavender	20





ไซนัสอักเสบ (Sinusitis)

	%
eucalyptus	40
lavender	40
peppermint	20

ข. เจลหรือบาล์มบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

มีการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อช่วยคลายอาการปวดกล้ามเนื้อ คลายเมื่อยล้า ในรูปของ ซี้ผึ้ง หรือบาล์มบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมาช้านาน ซึ่งรู้จักกันดีในนามของ ยาหม่อง ปัจจุบันพบว่า มีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดใช้ในการนวด เพื่อช่วยเร่งการปลดปล่อยกรดแลคติกที่คั่งค้างในกล้ามเนื้อ จึงบรรเทาอาการปวดได้ เช่น ส้มโอฝรั่ง (Grapefruit) สนจูนิเปอร์ (Juniper) โรสแมรี่ (Rosemary) และตะไคร้ (Lemongrass) น้ำมันหอมระเหยที่ลดอาการปวดกระดูก เช่น มาร์จอราม (Marjoram), เจอราเนียม (Geranium) สนจูนิเปอร์ (Juniper) นอกจากนี้อาจใช้ลูกผักชี (Coriander) เสม็ดขาว (Cajuput) โรมันคาโมมายล์ (Roman chamomile) ตะไคร้ (Lemongrass) ลาเวนเดอร์ (Lavender) และมะนาวฝรั่ง (Lemon verbena) นิยมใช้โดยการทา ซึ่งอาจมีการนวดร่วมด้วยก็ได้ น้ำมันหอมระเหย ซึ่งคลายเครียด และลดความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ได้แก่ มะกรูดฝรั่ง (Bergamot) แคลร์เสจ (Clary sage) คาโมมายล์ (Chamomile) ดอกมะลิ (Jasmine) ลาเวนเดอร์ (Lavender) มาร์จอราม (Marjoram) ดอกส้ม (Neroli) ดอกกุหลาบ (Rose) โรสแมรี่ (Rosemary) แก่นจันทน์ (Sandalwood) ดอกกระดังงา (Ylang Ylang) รวมถึงน้ำมันหอมระเหยชนิดร้อน (Hot oil) เช่น ใบสะระแหน่ (Peppermint) ดอกกานพลู (Clove) เปลือกอบเชย (Cinnamon) ไพล (plai) พริกไทย (pepper) เป็นต้น

ซี้ผึ้ง หรือบาล์ม เป็นรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะกึ่งแข็ง มีความมัน และไม่เข้ากับน้ำ สารที่เป็นองค์ประกอบในซี้ผึ้ง หรือบาล์มมักเป็นน้ำมัน ไขมัน หรือไขแข็ง เช่น น้ำมันแร่ชนิดเบา (light mineral oil) น้ำมันพืช ได้แก่ 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 ในการเตรียมผลิตภัณฑ์ต้องอาศัยความร้อนในการหลอมให้ไขมันและไขแข็งละลายเข้ากันกับน้ำมัน โดยใช้อุณหภูมิประมาณ 60-80 องศาเซลเซียส และต้องปล่อยให้เย็นลง แต่ยังคงเหลืออยู่ที่อุณหภูมิประมาณ 40-45 องศาเซลเซียส จึงเติมน้ำมันหอมระเหยที่ได้ผสมเข้ากันดีแล้วลงไป จากนั้นคนผสม



จนเข้ากันได้ จึงบรรจุลงภาชนะที่เหมาะสม ปล่อยให้แห้งตัว ก่อนนำมาใช้ อาจมีการเติมสารต้านออกซิเดชั่น เพื่อป้องกันการหืนของน้ำมันพืชบางชนิด

เจล เป็นรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งโปร่งแสง หรือโปร่งใส แต่ไม่มีความมัน และเข้ากับน้ำได้ สารที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ คือสารก่อกเจล ซึ่งนิยมใช้พอลิเมอร์ (polymer) เช่น คาร์โบพอล (carbopol) คาร์บอกซีเมธิลเซลลูโลส (carboxymethyl cellulose) ไฮดรอกซีโพรพิล เมธิลเซลลูโลส (hydroxypropylmethyl cellulose) เมธิลเซลลูโลส (methyl cellulose) เป็นต้น ซึ่งพองตัวได้ดีในน้ำ ทำให้เกิดความหนืดและห่อหุ้มเอาสารละลายไว้ภายใน ควรมีการเติมสารกันเสีย ในตำรับ เพราะมีน้ำเป็นองค์ประกอบในปริมาณสูง อาจมีการเติมสารต้านออกซิเดชั่นร่วมด้วย การเติมน้ำมันหอมระเหยในเจลมากเกินไปอาจทำให้เจลขุ่น ไม่น่าใช้ จึงควรระวัง

ค. สเปรย์หอมไล่ยุง

มักอยู่ในรูปของน้ำยาใส ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่มีผลในการไล่แมลง ได้แก่ ตะไคร้ (Lemongrass) ตะไคร้หอม (Litronella) ผิวส้ม (orange) เจอรานิยม (geranium) เพนนีรอยัล (pennyroyal) พิมเสนไบ (patchouli) ตะไคร้ตัน (litsea cubebe) เป็นต้น นำมาเจือจาง โดยละลายในน้ำผสมกับแอลกอฮอล์ ในอัตราส่วนที่เหมาะสม จากนั้นบรรจุลงในขวดที่มีหัวบีบ หรือสเปรย์ เพื่อฉีดพ่นไล่ยุง หรือแมลงตามที่ต้องการ

ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยสูตรผสม สำหรับไล่ยุง หรือแมลงบรรเทาอาการต่าง ๆ น้ำมันหอมระเหยสูตรผสมนี้ ต้องนำไปเจือจางอีกที ดังกล่าวข้างต้น

ป้องกันยุง (Mosquitoes)

	%
citronella	25
geranium	25
lemongrass	25
pennyroyal	25

รูปแบบการใช้: ฉีดพ่น lotion ซี้ผึ้ง





ง. สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้อง ในรถยนต์

น้ำมันหอมระเหยหลายชนิดให้ผลในการฆ่าเชื้อโรคได้ดี เช่น ยูคาลิปตัส (Eucalyptus) ทีทรี (Tea tree) ไทม์ (Thyme) ลาเวนเดอร์ (Lavender) มะกรูดฝรั่ง (Bergamot) ไม้ซีดาร์ (Cedarwood) 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 จึงมีการนำมาผลิตในรูปแบบของสเปรย์ฉีดพ่นเพื่อฆ่าเชื้อโรคในห้อง ในรถยนต์ หรือบริเวณที่มีกลิ่นอับต่าง ๆ มักเตรียมอยู่ในรูปของน้ำยาไอ ซึ่งประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่มีผลในการฆ่าเชื้อโรค นำมาเจือจางโดยละลายในน้ำผสมกับแอลกอฮอล์ในอัตราส่วนที่เหมาะสม จากนั้นบรรจุลงในขวดที่มีหัวปั๊ม หรือสเปรย์ เพื่อฉีดพ่นตามที่ต้องการ

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) ค่อย ๆ เติมลงในแก้วซึ่งบรรจุอยู่ในขวด เขย่าให้เข้ากัน หากต้องการใช้ทาหมอก 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. น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายเครียด

การนวด เป็นกิจกรรมหลักอย่างหนึ่งที่ใช้ในสปาโดยทั่วไป น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเพื่อคลายความตึงเครียด จึงเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมสูง ซึ่งนอกจากใช้ในสปาแล้ว มีการผลิตเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปมากมาย น้ำมันหอมระเหยหลายชนิด ที่ใช้ในการนวดเพื่อช่วยคลายอาการปวดกล้ามเนื้อ คลายเมื่อยล้า ใช้ทำนองเดียวกับในรูปของซีผึ้ง หรือบาล์มบรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อดังกล่าวแล้วข้างต้น นอกจากนี้อาจใช้น้ำมันหอมระเหยซึ่งให้ผลต่อการกระตุ้น หรือผ่อนคลายอารมณ์เพียงอย่างเดียวก็ได้ในการนวด ซึ่งนิยมเตรียมในรูปของน้ำมันนวดตัว เพราะเตรียมง่ายใช้สะดวก โดยการผสมน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดที่ให้ผลตามที่ต้องการ (ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น) จากนั้นเจือจางด้วยน้ำมันตัวพา ตามความเข้มข้นที่ต้องการการผลิตน้ำมันนวดตัว ควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยและน้ำมันตัวพาเป็นอย่างดี 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) ค่อย ๆ เติมลงใน Carrier oil คนจนเข้ากันดี บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสม อาจใช้ขวด หรือหยดลงในอ่างอาบน้ำ ในการแช่อาบก็ได้

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 บรรจุลงภาชนะที่เหมาะสม อาจใช้ขวด หรือหยดลงในอ่างอาบน้ำในการแช่อาบ (bath oil)

น้ำมันนวดคลายกล้ามเนื้อ

kaffir lime oil	20	หยด
Ginger oil	25	หยด
Plai 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 บรรจุภาชนะ ปิดฉลาก

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 บรรจุภาชนะที่เหมาะสม อาจใช้ขวด หรือหยดลงในอ่างอาบน้ำในการแช่อาบ (bath oil)





ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยสูตรผสม สำหรับบรรเทาอาการต่าง ๆ ซึ่งช่วยเสริมการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบัน น้ำมันหอมระเหยสูตรผสมนี้ต้องนำไปเจือจางอีกที เช่น เตรียมเป็นน้ำมันนวดตัว หรือน้ำมันสำหรับอาบน้ำ 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



ปวดข้อ (Arthritis)

	%
birch	30
ginger root	10
juniper	10
maorjoram	20
rosemary	20
thyme, red	5
vetiver	5

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





จ. ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปาก

ผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปาก หมายถึง สารละลายที่ใช้อมกลั้วคอสักกระยะหนึ่งและมีการบ้วนทิ้ง เพื่อกลบ หรือขจัดกลิ่นปากอันเป็นที่รังเกียจของสังคม ช่วยทำให้ลมหายใจและกลิ่นปากสะอาด สดชื่นขึ้น น้ำยาบ้วนปากมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีส่วนประกอบหลักในการทำหน้าที่ต่างกัน บางชนิดอาจมีเฉพาะน้ำมันหอมระเหยเพื่อช่วยกลบกลิ่น บางชนิดอาจมีตัวยาฆ่าเชื้อผสมอยู่ บางชนิดมีสารที่มีฤทธิ์ฝาดสมานเพื่อช่วยสมานแผลและระงับเลือดออกที่เหงือก เป็นต้น การเลือกใช้น้ำยาบ้วนปาก จึงควรเลือกชนิดที่มีหน้าที่ตามที่เราต้องการ

น้ำยาบ้วนปากแบ่งได้เป็น 7 ชนิด คือ

1. **Cosmetic mouthwash** ประกอบด้วยน้ำ หรือแอลกอฮอล์ สารแต่งกลิ่น รส สารแต่งสี สารลดแรงตึงผิวเพื่อช่วยละลายกลิ่นที่ใช้ ซึ่งมักเป็นพวกน้ำมันหอมระเหย และช่วยเพิ่มอำนาจการซึมผ่าน (penetrate) เพื่อทำความสะอาดและกลบกลิ่นภายในปากได้อย่างทั่วถึง น้ำยาบ้วนปากชนิดนี้ใช้เพื่อประโยชน์ทางเครื่องสำอาง คือทำให้ปากมีกลิ่นหอมสดชื่น อาจผลิตขึ้นแบบชนิดเข้มข้น ซึ่งเวลาใช้หยดแค่ 1-2 หยดลงในน้ำแล้วอมกลั้วคอ หรือผลิตขึ้นในลักษณะเจือจางแล้วใช้อมกลั้วคอได้โดยตรงเมื่อต้องการ ชนิดนี้อาจเรียกว่า **mouth refresher** ซึ่งผลิตในรูปสเปรย์

2. **Medicated mouthwash** เป็นชนิดที่มีการผสมตัวยาฆ่าเชื้อโรคประเภทแอนติเซพติก (antiseptic) ลงไปในชนิดที่ 1

3. **Astringent mouthwash** เป็นชนิดที่มีการผสมสารฝาดสมาน เช่น zinc chloride, tannin ลงไปในชนิดที่ 1 เพื่อให้เกิดผลในการสมานแผลต่อเยื่อในช่องปาก น้ำยาบ้วนปากชนิดนี้จึงใช้ได้ดีในกรณีที่มีแผลในปาก เหงือกอักเสบ

4. **Mouthwash concentrate** เป็นชนิดที่เข้มข้นมาก มีการเจือจางก่อนใช้ บนฉลากจะระบุถึงอัตราส่วนของน้ำที่เจือจางไว้

5. **Buffered mouthwash** เป็นชนิดที่มีการใช้สารบัฟเฟอร์ (buffer) ปรับสภาพต่างช่วยลดการเกิดเมือกในน้ำลายและบนฟัน ซึ่งเป็นบ่อเกิดของแผ่นคราบฟันอันเป็นสาเหตุของฟันผุได้

6. **Deodorized mouthwash** เป็นชนิดที่มีส่วนผสมของสารขจัดกลิ่น เช่น quaternary ammonium salts (ขจัดกลิ่นโดยการฆ่าเชื้อโรค) หรือน้ำมันหอมระเหยซึ่งกลบกลิ่นและฆ่าเชื้อโรคด้วย อาจมีการเติมสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ของเชื้อจุลินทรีย์ทำให้เชื้อเจริญไม่ได้ น้ำยาบ้วนปากชนิดนี้ขจัดกลิ่นปากได้นาน 2-3 ชั่วโมงหลังใช้ แต่กลิ่นหอมที่เกิดจากน้ำยาบ้วนปากเองคงอยู่ไม่นาน กลิ่นจะหายไปภายใน 20 นาที Pollack (1963) ได้ทดสอบประสิทธิภาพของน้ำยาบ้วนปาก 2 ชนิด คือ

ชนิดที่ 1 ประกอบด้วย zinc chloride menthol oil of cinnamon clove oil

ชนิดที่ 2 ประกอบด้วย thymol eucalyptus methyl salicylate menthol benzoic acid และ boric acid



ใช้น้ำยาทั้ง 2 ชนิดนี้บ้วนปากเปรียบเทียบกับน้ำเปล่า แล้วใช้ osmoscope ในการวัดกลิ่นพบว่า ทั้ง 2 ชนิดนี้ขจัดกลิ่นปากได้นาน 4 ชั่วโมง แต่กลิ่นหอมของน้ำยาบ้วนปากหายไปภายในไม่ถึงชั่วโมง ทำให้เขาสรุปได้ว่าการขจัดกลิ่นปากของน้ำยาบ้วนปากที่ใช้ทดสอบนั้น มิได้เกิดจากการกลบกลิ่นของสารระเหยแต่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรคของสารเหล่านี้ด้วย

7. Therapeutic mouthwash เป็นชนิดที่มีการเติมตัวยาป้องกันโรคลงไป จึงใช้เพื่อผลการรักษาโรคทางช่องปากบางชนิดเช่นใส่สารป้องกันฟันผุ สารป้องกันการเกิดแผ่นคราบฟัน เป็นต้น มักใช้สำหรับทันตแพทย์ในการรักษาคนไข้

น้ำยาบ้วนปากชนิดที่ 1, 4 และ 6 มีการใช้น้ำมันหอมระเหยเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในตำรับ

ส่วนประกอบที่สำคัญของน้ำยาบ้วนปาก มีดังนี้

1. สารแต่งกลิ่นรส (Flavours) เป็นที่ทราบแล้วว่า กลิ่นรส มีความสำคัญต่อผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากเป็นอย่างมาก เพราะเป็นหน้าที่หลักของผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ ช่วยทำให้ปากมีกลิ่นหอมสดชื่น เย็นและสะอาดภายหลังใช้ กลิ่นที่ใช้ต้องเลือกชนิดที่สามารถกลบกลิ่นอันไม่พึงปรารถนาในปากได้ดี ไม่เป็นพิษ ไม่ทำให้เยื่อในช่องปากระคายเคือง นิยมใช้น้ำมันหอมระเหยในการแต่งกลิ่น เพราะระเหยสู่ช่องปากและลมหายใจได้อย่างทั่วถึง ทำให้ลมหายใจหอม สดชื่น และสะอาด นอกจากนี้ก็มักมีระเหยบางชนิดมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้ด้วย กลิ่นที่นิยมใช้ คือ น้ำมันหอมระเหยที่เป็น high aromatic aldehyde ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้ ได้แก่ peppermint oil, menthol, aniseed oil, anethole, eucalyptol, cinnamon oil, fennel oil, oil of cassia, clove oil เป็นต้น **จะไม่ใช้น้ำมันหอมระเหยประเภท acid และ ester เพราะไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค** นอกจากนี้ ถ้าในสูตรตำรับมีสารฆ่าเชื้อประจุบวก (quaternary ammonium salts) ซึ่งมักมีรสขม ต้องใช้สารแต่งรสเพื่อกลบรสขมด้วย อาจใช้ sodium saccharin เพื่อเพิ่มความหวาน ห้ามใช้น้ำตาล (sugar) ในการแต่งรสหวาน เพราะน้ำตาลเป็นอาหารที่ดีของเชื้อจุลินทรีย์จะส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ในช่องปาก ทำให้เกิดครดและเกิดฟันผุตามมาได้ อาจมีการใช้ sorbitol เพื่อเพิ่มความหวานได้ เพราะไม่ทำให้เกิดครดตามมา

น้ำมันหอมระเหยซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคที่แรง ได้แก่ eucalyptus, menthol, thymol, methyl salicylate นอกจากนี้ สมาคมทันตแพทย์อเมริกา (ADA) ได้ยอมรับว่าน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้มีฤทธิ์ต้านการเกิดแผ่นคราบฟันและลดเหงือกอักเสบ

2. สารฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ (Antiseptic or disinfectant) มีการโต้แย้งกันถึงความจำเป็นในการใช้สารฆ่าเชื้อโรคในสูตรน้ำยาบ้วนปาก ผู้ที่ไม่เห็นความจำเป็นในการใช้สารฆ่าเชื้อโรคให้เหตุผลว่าการใช้น้ำยาบ้วนปากมักต้องมีการเจือจางก่อนใช้ และระยะเวลาที่น้ำยาสัมผัสช่องปากสั้นมาก สารฆ่าเชื้อโรคยังไม่ทันได้ออกฤทธิ์ แต่ผู้ที่ไม่เห็นความจำเป็นให้เหตุผลว่า สารฆ่าเชื้อโรคในความเข้มข้นที่ใช้ใน





สูตรน้ำยาบ้วนปาก แม้จะถูกเจือจางแล้วก็ยังออกฤทธิ์ได้ดี นอกจากนี้ สารเหล่านี้ยังดูดซับ (adsorb) อยู่บนเยื่อในช่องปาก (oral mucosa) ได้ดี แม้มีการบ้วนทิ้งก็ยังคงออกฤทธิ์ได้เพราะดูดซับติดอยู่ อย่างไรก็ตาม ผู้ผลิตน้ำยาบ้วนปากยังนิยมใส่สารฆ่าเชื้อโรคลงไปด้วย เพื่อลดจำนวนจุลินทรีย์ในปาก ซึ่งเป็นสาเหตุของกลิ่นปาก และเพื่อความแน่ใจในการออกฤทธิ์ จึงมีคำแนะนำนำบนฉลากถึงวิธีใช้ว่า ให้อมน้ำยาไว้ในปากและกลั้วคอจน 2-5 นาที ก่อนแล้วจึงบ้วนทิ้ง เหตุผลก็คือให้ระยะเวลาที่สารฆ่าเชื้อโรคถูกดูดซับติดบนเยื่อช่องปากนั่นเอง สารฆ่าเชื้อโรคที่ปลอดภัยต่อการรับประทานมีหลายตัว เช่น

2.1 Chlorinated phenol สารกลุ่มนี้ที่นิยมใช้มี 2 ตัว คือ p-chloro-m-cresol และ p-chloro-m-xyleneol มีคุณสมบัติเป็นสารต้านแบคทีเรีย กลิ่นดี ไม่ค่อยละลายน้ำ การเตรียมในรูปยาน้ำใส่ต้องใช้สารช่วยการละลาย (solubilizer) เช่น tween 20 หรืออาจใช้ terpineol ช่วยละลายความเข้มข้นที่ใช้คือ 1% ถ้าใช้ liquid chloro xyleneol BPC ต้องใช้ความเข้มข้น 10-20%

2.2 Beta-naphthol ใช้ในความเข้มข้น 0.3-0.5% ละลายน้ำ หรือแอลกอฮอล์

2.3 Hexyl resorcinol เป็นอนุพันธ์แบบ dihydric ของ phenol นิยมใช้มากในสูตรน้ำยาบ้วนปาก ในความเข้มข้น 0.05-0.1% ไม่นิยมใช้ phenol เพราะทำให้เยื่อช่องปากอักเสบที่และระคายเคืองได้

2.4 Thymol (Isopropyl-m-cresol) สารตัวนี้นิยมใช้ หาง่าย การละลายไม่ค่อยดี ต้องใช้สารช่วยการละลายเช่นแอลกอฮอล์ ความเข้มข้นของสารนี้ใช้ 0.1% อาจมีการใช้ Carbacrol ซึ่งเป็น isomer ของ thymol มีคุณสมบัติคล้ายกัน นอกจากนี้อาจใช้อนุพันธ์แบบ para ของ thymol คือ Chlorothymol ในความเข้มข้น 0.05-0.1%

2.5 Hydrogen peroxide (H₂O₂) ปกติสารตัวนี้มีคุณสมบัติที่ดีมากในการฆ่าเชื้อโรค ไม่เป็นพิษ สามารถฆ่าเชื้อโรคที่ติดในแผลอักเสบและฝีหนอง (abcess) ในปากได้ดี โดยใช้ H₂O₂ ความเข้มข้น 10 volume ละลายน้ำอัตราส่วน 1 : 8 หรือ 1 : 4 (เข้มข้น 2 เท่า) แต่สารตัวนี้มีข้อเสียคือ ไม่คงสภาพ สลายตัวง่ายมาก จึงไม่ใช้ในผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากโดยทั่วไป แต่มีการเตรียมขึ้นเพื่อใช้ทันทีในกรณีที่ทันตแพทย์สั่งเท่านั้น

2.6 Quaternary ammonium salts สารกลุ่มนี้มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคดี ไม่เป็นพิษ และไม่ระคายเคืองในความเข้มข้นที่ใช้ (ไม่เกิน 0.5%) ได้แก่ cetyl pyridinium chloride, alkyl dimethyl benzyl ammonium bromide สารกลุ่มนี้มีข้อเสีย คือเข้ากันไม่ได้กับ peppermint oil, methyl และ propyl paraben, boric acid, citric acid, caramel และ saccharin มีประสิทธิภาพที่พีเอชสูงกว่า 7 เข้ากันไม่ได้กับสารลดแรงตึงผิวประจุลบ นอกจากนี้ สารกลุ่มนี้มีรสขม และเกิดรสตามหลัง (after effect) ที่ไม่ดี เพราะดูดซับบนปุ่มรับรสบนลิ้น แต่ขณะเดียวกันการดูดซับนี้มีผลดี คือทำให้ฤทธิ์อยู่ได้นาน



เป็นที่น่าสังเกตว่า **ไม่ใช่ยาปฏิชีวนะ** ในสูตรน้ำยาบ้วนปาก เพราะทำให้เชื้อรา *Candida albican* เจริญเติบโตได้ นอกจากนี้ ยาปฏิชีวนะส่วนใหญ่ไม่คงตัวในสภาพสารละลาย และ ไม่ถูกดูดซับบนเยื่อช่องปาก

3. สารฝาดสมาน (Astringent) ใช้เพื่อป้องกันการอักเสบของเยื่อช่องปาก ช่วยตกตะกอนโปรตีนในน้ำลาย ลดการสะสมของ mucous secretion โดยทำให้ตกตะกอนและชะล้างออกง่าย ได้แก่ zinc chloride, zinc acetate, alum ใช้ในความเข้มข้น 0.05-2%, zinc phenol sulfonate 0.1-0.3%, tannic acid 0.05-0.5% นอกจากนี้พบว่า alcohol และ glycerol มีฤทธิ์ฝาดสมานอย่างอ่อน โดยใช้ในความเข้มข้น 5-30% การใช้สารฝาดสมาน ถ้าในสูตรตำรับมีสารฆ่าเชื้อโรคประเภท phenol จะต้องระวังเรื่องความเข้ากันไม่ได้ด้วย

4. สารสกัดที่เป็นยา (Drug Extract) อาจมีการเติมสารสกัดที่มีฤทธิ์ฝาดสมานเพื่อรักษาเหงือก เช่น tincture of myrrh หรือ cinchona ซึ่งมี tannin อยู่ การใช้ benzoic tincture จะต้องระวังเรื่องการขุ่น ต้องใช้ตัวช่วยละลาย เช่น ethyl alcohol หรือ tween 20 เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ใส แต่มีผู้แนะนำไว้ว่า ถ้าต้องการการออกฤทธิ์ระยะยาว (prolong action) ไม่ควรใช้ตัวช่วยละลาย ตะกอนที่ขุ่นจะถูกดูดซับและค่อย ๆ ออกฤทธิ์ ต้องคำนึงถึงการเกิดสารประกอบเชิงซ้อนกับสารกันเสียพวก phenols ทำให้ฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคลดลงด้วย

5. สารลดแรงตึงผิว (Surfactant) การใช้สารลดแรงตึงผิวในสูตรน้ำยาบ้วนปาก มิได้ใช้ในแง่ของสารชำระล้าง แต่ใช้ในแง่ของสารช่วยให้เปียก (wetting agent) เพื่อเพิ่มอำนาจการดูดซับของสารฆ่าเชื้อโรคบนเยื่อช่องปาก ช่วยให้การออกฤทธิ์ดีขึ้น ความเข้มข้นที่ใช้ คือ ไม่เกิน 2% ตัวอย่าง เช่น poloxamer 407 และ 338 เป็นต้น

6. สารแต่งสี (colors) น้ำยาบ้วนปากมักมีการแต่งสีเพื่อให้หน้าใช้ สีที่ใช้แต่งนิยมใช้สีจากพืช เช่น saffron, carmine, phloxine เพราะปลอดภัยกว่าสีสังเคราะห์

7. สารอิมัลชัน เช่น glycerin, sorbitol ใช้เพื่อป้องกันการตกผลึกของน้ำยา รอบ ๆ ฝาขวดและปรับความหนืดของตำรับได้ด้วย นอกจากนี้ ยังช่วยให้รสชาติของน้ำยาบ้วนปากดีขึ้น นิยมใช้ในความเข้มข้น 5-20%

8. แอลกอฮอล์ ใช้เพื่อช่วยการละลายของน้ำมันหอมระเหย ใช้ในความเข้มข้น 10-30% นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ยังมีฤทธิ์ฝาดสมานอย่างอ่อน และช่วยลดแรงตึงผิว เพิ่มอำนาจการทำให้เปียกแก่สารฆ่าเชื้อโรคและสารอื่นด้วย





การผลิตน้ำยาบ้วนปากกับความคงตัวของผลิตภัณฑ์

การผลิตน้ำยาบ้วนปากอาศัยหลักการผลิตยาน้ำประเภทไฮโดรเจลโดยทั่วไป แต่มีข้อควรระวังซึ่งมักก่อเกิดปัญหา คือ การสลายตัวของสารแต่งกลิ่นรส การซีดจางของสี หรือสีเปลี่ยนไป การขุ่นของน้ำยาไฮโดรเจล ต้องทำการควบคุมการผลิตอย่างรัดกุม เพื่อหลีกเลี่ยง หรือลดปัญหาเหล่านี้ ควรมีการทำการทดสอบความคงตัว (stability test) ก่อนนำออกจำหน่าย ข้อควรระวัง มีดังนี้

1. ต้องควบคุมคุณภาพวัตถุดิบอย่างดีให้ได้มาตรฐานทุกครั้ง
2. สูตรหลัก (master formula) ไม่ควรเปลี่ยนแปลงในการผลิตแต่ละครั้ง
3. การทำการทดสอบแบบเร่ง (accelerate test) เพื่อดูความคงตัวนั้น ข้อมูลอาจอิงสภาวะจริง ๆ ไม่ได้
4. การขนส่ง ภาชนะบรรจุต้องระวังเรื่องแสงและความร้อน ควรมีการทดสอบความคงตัวต่อแสงและอุณหภูมิต่าง ๆ ก่อน
5. การผลิตต้องมีความแม่นยำและละเอียด ก่อนการบรรจุภาชนะควรมีการกรองโดยทำให้เย็นก่อนกรอง และกรองโดยใช้ความดัน (pressure filter) อาจใช้ asbestos fuller's earth หรือ talcum ช่วย เพื่อขัดเอาน้ำมันหอมระเหยส่วนที่ไม่ละลายออกไป เป็นการป้องกันผลิตภัณฑ์ไฮโดรเจลเกิดการขุ่นที่หลัง
6. การเลือกใช้สารในสูตร ต้องคำนึงถึงผลต่อเนื้อเยื่ออ่อนในปาก ต่อฟัน ความเป็นพิษ การทำให้แพ้ หรือระคายเคือง และผล หรือฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสารนั้นด้วย
7. มีความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติทางกายภาพเคมีและเคมีของสารในสูตร คุณสมบัติเกี่ยวกับการออกฤทธิ์และความคงตัวของสารต่าง ๆ เป็นอย่างดี เช่น การใช้สารประเภทคาร์บอเนต อาทิ sodium bicarbonate ต้องทำให้ค่ารับมีพีเอชมากกว่า 8.0 หรือต้องไม่มีสารที่มีฤทธิ์เป็นกรดอยู่ด้วย เป็นต้น

ตัวอย่างสูตรผลิตภัณฑ์น้ำยาบ้วนปากที่ผสมน้ำมันหอมระเหย

สูตร		%
	Cetylpyridinium chloride	0.100
	Sorbitol, 70% solution	20.00
	Cinnamon	0.050
	Peppermint	0.100
	Citric acid	0.100
	FD & C Red No. 2	0.001
	Tween 60	0.300
	Ethyl alcohol	10.000
	Water	69.349

คำแนะนำในการใช้ : เจือจางด้วยน้ำในอัตราส่วน 3 : 4



		%
สูตร	Hexyl resorcinol	0.0800
	Glycerol	20.0000
	Ascorbic acid	0.1000
	Clove oil	0.0200
	Methyl salicylate	0.0200
	Ethyl alcohol	18.0000
	Water	61.7800
	FD & C Blue No. 2	0.0005

คำแนะนำในการใช้ : เจือจางด้วยน้ำในอัตราส่วน 2 : 3

ยาพ่นหรือกลั้วคอ (Throat Spray / Gargle)

Rx. Cypress	3	หยด
Lemon	3	หยด
Tea tree	3	หยด
Thyme or sage herb tea	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง

ผสมน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกัน ตามหลักการผสมดังกล่าวข้างต้น เติมนลงใน herbeta ก่อนใช้ให้เขย่าให้เข้ากันดี อาจมีการเติมเกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชาลงไป กรณีที่ใช้กลั้วคอ

5.4 ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการผ่อนคลายผิวพรรณและความงาม

สภาพของผิวกายและผิวหน้าของคนเรา สามารถสะท้อนถึงสุขภาพภายในของร่างกาย และความสวยงามของผู้เป็นเจ้าของได้ มนุษย์รู้จักใช้พืชและน้ำมันหอมระเหยในการผ่อนคลายผิวพรรณและเส้นผมมาช้านาน สมัยก่อนมีการเตรียมขึ้นใช้อย่างง่าย ๆ ในครัวเรือน ปัจจุบันมีการผสมในตำรับเครื่องสำอางต่าง ๆ มากมาย ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อความงามอาจแบ่งได้หลายกลุ่ม ดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการอาบน้ำ (Aromatic bath products)
2. ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกายในการผ่อนคลายผิวพรรณ (Aromatic skin care products)
3. ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกายในการจัดเซลล์ผิว





4. ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการนอมนิวหน้า (Aromatic facial care products)
5. ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการนอมเส้นผม (Aromatic hair care products)

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการอาบน้ำ (Aromatic bath products)

การใช้น้ำมันหอมระเหยในการอาบน้ำ สามารถบรรเทาอาการหวัด ปวดกล้ามเนื้อ วิดกกังวล นอนไม่หลับ อาการก่อนมีประจำเดือน และการอาบน้ำอุ่นจะช่วยให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น ในการอาบน้ำ นิยมหยดน้ำมันหอมระเหยประมาณ 3-15 หยด ต่อการอาบน้ำในอ่าง 1 ครั้ง ลงในน้ำอุ่นโดยตรง ซึ่งทำให้น้ำมันหอมระเหยสามารถถูกดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดีกว่าการถูกเจือจางด้วยน้ำมันตัวพา ระยะเวลาในการอาบน้ำควรอย่างน้อย 10 นาที

น้ำมันหอมระเหยที่ใช้อาจมีการผสมน้ำมันที่มีฤทธิ์กระตุ้นลงไปเล็กน้อย เช่น basil, lemongrass, citruses และ peppermint ผสมกับ lavender, tea tree หรือ geranium แล้วแต่คุณสมบัติที่ต้องการ

ตารางที่ 5.1 ตัวอย่างส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยซึ่งใช้ในการอาบน้ำ

ส่วนผสมเพื่อ	น้ำมันหอมระเหยที่ใช้
ผ่อนคลาย (Relaxing blend)	Neroli, marjoram, Roman chamomile, lavender
กระตุ้น (Stimulating blend)	Rosemary, peppermint, lime, sage pine
สมดุล (Balancing blend)	Lavender, geranium, orange
กระตุ้นกำหนัด (Aphrodisiac blend)	Sandalwood, ylang-ylang, jasmine, ginger
ลดปวดข้อและกล้ามเนื้อ (Rheumatic and muscular pain)	Birch, juniper, rosemary, thyme, vetiver, sassafras
ลดการหงุดหงิด กังวลใจ (Nervousness)	Mugwort, petitgrain, marjoram, neroli



นอกจากหยดน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำที่อาบโดยตรงแล้ว อาจมีการเตรียมเป็นตำรับผลิตภัณฑ์ชนิดต่างๆได้แก่ สบู่เหลว (liquid soap) น้ำมันหอมสำหรับอาบน้ำ (bath oil) เกลือหอมสำหรับอาบน้ำ (bath salt) เพื่อช่วยในการผ่อนคลาย ชับเหงื่อหรือทำให้ผิวนุ่ม และนํ้านมที่ใช้หลังการอาบน้ำ (after bath milk) เป็นต้น

ก. สบู่เหลว (Liquid soap or shower bath)

สบู่เหลวเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้แทนสบู่ก้อน สำหรับผู้มีผิวที่ไวต่อสบู่ เนื่องจากมีลักษณะเป็นของเหลวซึ่งเกิดฟองคล้ายสบู่ จึงเรียกกันติดปากว่า สบู่เหลว ซึ่งความจริงแล้วสารชำระล้างในสูตรไม่ใช่สบู่ แต่เป็นสารชำระล้างสังเคราะห์ ซึ่งมีข้อดีกว่าสบู่ในแง่ของคุณสมบัติต่อผิว สบู่เหลวมีส่วนประกอบหลักในตำรับและเทคนิคการผลิตใกล้เคียงกับแชมพูมาก ต่างกันที่การเลือกใช้ชนิดของสารชำระล้างและสารอิมัลซิฟิเออร์ ซึ่งควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับผิวมากกว่าชนิดที่เหมาะสมกับเส้นผม สบู่เหลวนี้อาจใช้ทำความสะอาดบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายได้ไม่เฉพาะสำหรับการอาบน้ำเท่านั้น อาจมีการเติมสารฆ่าเชื้อโรค หรือสารสกัดจากพืช หรือน้ำมันหอมระเหยบางชนิดลงไปด้วย เพื่อเสริมคุณสมบัติที่ต้องการบางประการ

ปัจจุบันสบู่เหลวเป็นที่นิยมมากในการอาบน้ำ เพราะใช้ง่าย แต่งกลิ่นหอมได้มากมาย เติมสารออกฤทธิ์ได้ตามต้องการ และผลิตง่ายกว่าสบู่ก้อนมาก สารชำระล้างนิยมใช้ชนิดประจุลบ เพราะราคาถูก ฟองมาก เช่น alkyl ether sulfate ชนิดประจุที่อ่อนต่อผิว และชนิดแอมโฟเทอริก เช่น alkyl betaines และ amido betaines เป็นต้น น้ำหอมที่นิยมใช้ในปัจจุบันมักเป็นกลิ่นผลไม้ ดอกไม้ หรือกลิ่นที่ให้ความรู้สึกสดชื่น เย็นสบายต่อผิว รวมถึงน้ำมันหอมระเหยบางชนิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่น เย็นสบายและผ่อนคลาย เป็นต้น อาจมีการเติมสารสกัดจากพืชเพื่อผลบางประการ เช่น ฆ่าเชื้อโรค ลดการอักเสบ ฝาดสมานผิวและคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น สบู่เหลวอาจเรียกชื่อได้มากมาย เช่น liquid detergent, liquid soap, shower gel, shower cream หรือ body shampoo ซึ่งล้วนแต่จัดเป็น shower baths ทั้งสิ้น คือ ใช้สำหรับการอาบน้ำด้วยฝักบัว หรือการตักอาบ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้เน้นที่คุณสมบัติในการทำความสะอาดร่างกาย ซึ่งมีความชันมากกว่าแชมพู เพราะใช้กับร่างกายบริเวณกว้าง ทำให้ผิวนุ่มต่อการสัมผัส และชุ่มชื้น แต่การเกิดฟองจะน้อยกว่าผลิตภัณฑ์ที่เรียกว่า Foam bath หรือ bubble bath ซึ่งใช้สำหรับการอาบน้ำในอ่าง

สารที่ใช้ชำระล้างส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มเดียวกับแชมพูและ bubble bath แต่ต่างกันในชนิดและความเข้มข้น เช่น sodium laureth sulfate และ magnesium laureth sulfate เข้าได้ดีกับผิวหนัง และมีความอ่อนต่อผิว เป็นต้น อาจมีการเติมสารอิมัลซิฟิเออร์ และสารปรับสภาพผิวประเภท lanolin, protein hydrolysate, dimethicone copolyol หรือสารสกัดจากธรรมชาติ นอกจากนี้ยังมีการเติมสารขัดถู เช่น polyethylene beads, almond meal, oatmeal เพื่อช่วยขัดเซลล์ตายให้หลุดลอกได้ดีขึ้น เรียก **body scrub**





ตัวอย่างสูตรผลิตภัณฑ์สบู่เหลว มีดังนี้

		%
สูตร สบู่เหลวใส	Texapon N 40	40.0
	Lanolin alcohol	5.0
	Dehyton AB 30	10.0
	Comperlan KD	3.0
	Essential oil	1.0
	Bronidox L	0.2
	Water	40.8

		%
สูตร	Texapon EVR	40.0
	Texapon N 40	40.0
	Bacteriocide	0.5
	1,2 propylene glycol	5.0
	Water	13.5
	Essential oil	1.0

		%	
สูตร	Cleansing Emulsion		
	A	Deionized water	71.7
		Hydroxypropyl methylcellulose	0.5
		Triethanolamine	0.1
	B	Sodium cocoyl isethionate	12.0
		Stearic acid	6.0
		Preservative, EDTA	0.4
	C	Mineral oil, 200 vis	7.0
		Cetyl alcohol	2.0
	D	Essential oil	0.5



Essential oil ในสูตรข้างต้นนี้ สามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมตามความต้องการ เช่น ถ้าต้องการผลต่ออารมณ์ ช่วยให้อ่อนคลาย อาจใช้ lavender, ylang ylang, orange, sandalwood, vetiver หรือช่วยกระตุ้นอารมณ์ให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า อาจใช้ rosemary, bergamot, lemon, mint, lemongrass เป็นต้น ซึ่งให้ผลในการบำรุงผิว ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นด้วย

สบู่เหลว

	%
Texapon N 40	40.0
Aminon	5.0
NaCL	1.0
Propylene glycol	10.0
น้ำมันหอมระเหย	1.0
Bronidox L	0.1
Distilled water เติมจนครบ	100.0

วิธีเตรียม

1. ละลายน้ำมันหอมระเหยใน Propylene glycol
2. อุ่น Texapon N 40 เติม Aminon คนให้เข้ากัน
3. ละลาย NaCL ในน้ำเล็กน้อย เติมลงในข้อ 2 คนจนเข้ากัน
4. เติมข้อ 1 ลงไป คนให้เข้ากัน
5. เติมน้ำที่เหลือในสูตร

น้ำมันหอมระเหย อาจใช้ Lavender, rosemary, Ylang Ylang, Lemon, tea tree, patchouli อาจใช้เดี่ยว ๆ หรือผสมกันหลายตัว (กรณีที่ใช้ผสมกันหลายตัว ควรผสมน้ำมันหอมระเหยให้เข้ากันก่อนจึงนำไปละลายใน Propylene glycol)

ข. โฟมอาบน้ำ (foam bath or bubble bath)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้สำหรับการอาบน้ำในอ่าง โดยการตีกับน้ำช่วยให้เกิดฟอง และใช้สารชำระล้างสังเคราะห์ในการทำความสะอาด แก้อาการคันที่เกิดจากโรคของตะกอนโลหะหนักของสบู่ ช่วยปรับสภาพผิวให้ชุ่มเนียน ทำให้ร่างกายหอมสดชื่นและรู้สึกผ่อนคลาย จึงนิยมใช้ร่วมกับหอมระเหยที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เช่น orange oil, rose oil, lavender oil และผสมสารสกัดจากพืช เช่น hops, sage, chamomile หรือ St'John wert เป็นต้น





ส่วนประกอบของโฟมอาบน้ำ มีดังนี้ สารทำให้เกิดฟอง หรือสารชำระล้าง (มีปริมาณสูงกว่า shower bath) ซึ่งนิยมใช้ alkyl ether sulfate, alkyl imidazoline, betaines, alkyl aminobetaines หรือ amine oxides สารอิมอลเลียนท์ น้ำหอม สารควบคุมความเหนียว สารแต่งสี สารกันเสีย สารทำให้ทึบแสง และสารเสริมอื่น เช่น น้ำมันหอมระเหย, สารสกัดจากพืช เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้อาจเรียกว่า cream bath, herbal bath หรือ foaming bath oil ก็ได้ ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เน้นที่การเกิดฟอง กลิ่นหอมมากเป็นพิเศษ การมีสารอิมอลเลียนท์ช่วยบำรุงผิว และไม่ทำให้เกิดคราบโคลนติดขอบอ่าง (scum and bath tub ring) จึงต้องเลือกสารในการตั้งตำรับให้มีคุณสมบัติเหล่านี้ด้วย สารชำระล้างอาจใช้ disodium laureth sulfosuccinate, sodium cocoamphoacetate หรือ disodium lauroamphodipropionate, cocamidopropyl betaine สารเสริมในผลิตภัณฑ์ก็ไม่ต่างจาก shower bath นอกจากนี้ มีการเติมสารซีเควสเตอร์ เช่น citric acid, EDTA, disodium EDTA เพื่อขจัดโลหะ หรืออิเล็กโทรไลต์ต่าง ๆ ป้องกันการเกิดคราบโคลนติดขอบอ่าง และควบคุมพีเอชของตำรับให้เป็นกลาง หรือกรดอ่อน น้ำมันหอมระเหยควรใช้ในปริมาณสูง (1-2%) เพื่อให้เกิดกลิ่นหอมเป็นพิเศษ อาจเติมวิตามิน หรือสารสกัดจากพืช

ตัวอย่างสูตรผลิตภัณฑ์โฟมอาบน้ำ มีดังนี้

สูตร		%
	Sodium lauryl ether sulfate	40.0
	Cocamidopropyl betaine	5.0
	Opacifier-detergent blend	2.5
	PEG-7 glyceryl cocoate	2.5
	Cocamidopropylamine oxide	1.5
	Essential oil	1.5
	Sodium chloride	1.0
	Preservative	qs
	Citric acid	qs to pH 7
	Color	qs
	Water	to 100.0



Essential oil สามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมตามความต้องการ เช่นเดียวกับสบู่เหลว

	%
	Texapon N 25 60.0
	Cetiol HE 4.0
สูตร	Comperlan KD 1.0
Bubble bath, clear	Sodium chloride 2.0
	Essential oil 2.0
	Bronidox L 0.2
	Water 30.8

ค. น้ำมันหอมสำหรับอาบน้ำ (Aromatic bath oils)

ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ใช้ผสมในน้ำเวลาอาบน้ำในอ่างเพื่อช่วยให้เกิดฟิล์มบาง ๆ บนผิว ช่วยหล่อลื่นผิวและป้องกันการสูญเสียน้ำจากผิว โดยเฉพาะในผิวคนแก่ซึ่งแห้งแตกและคันในฤดูหนาว เพราะผิวหนังชั้นซีโรส (horny layer) สูญเสียความชื้นไปมาก ในวัยอายุที่มากขึ้น เซลล์ผิวหนังทำงานลดลง หน้าที่ในการป้องกันการสูญเสียน้ำของผิวจึงด้อยลง คนที่ผิวหนังมีปัญหา เช่น ตกสะเก็ด แดงแห้งและคัน จำเป็นต้องอาศัยสารอิมอลลิเจนท์ช่วย

ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ คือ น้ำมันซึ่งทำหน้าที่เป็นสารอิมอลลิเจนท์ สารลดแรงตึงผิวเพื่อช่วยกระจายน้ำมันและเพิ่มอำนาจการซึมสู่ผิวของน้ำมัน น้ำมันหอมระเหย และสี Haensch และ Bleich (1962) ได้ศึกษาพบว่าผลิตภัณฑ์ประเภทนี้เมื่อใช้จำนวน 4 มิลลิลิตรในน้ำที่ใช้อาบน้ำจำนวน 10 ลิตร จะมีฟิล์มของน้ำมันติดอยู่บนผิวภายหลังอาบน้ำแม้เมื่อฟอกด้วยสบู่แล้วและติดอยู่บนผิวนานถึง 3 ชั่วโมงภายหลังการอาบน้ำ จึงเหมาะในการแก้ไขสภาพผิวแห้งได้เช่นเดียวกับการใช้โลชั่นทาผิว แต่ข้อเสียของผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ คือ ลดการเกิดฟองของสบู่ นอกจากนี้ มีการศึกษาถึงการดูดซับบนผิวสามารถใช้สารลดแรงตึงผิวช่วย และการใช้น้ำอุ่นอาบน้ำจะเพิ่มอำนาจการดูดซับของน้ำมันบนผิวด้วย แต่การใช้เวลาอาบน้ำมากกว่า 20 นาที ไม่มีผลเพิ่มการดูดซับของน้ำมันมากกว่านี้ ปัจจุบันมีการใช้น้ำมันอื่นแทน mineral oil เพื่อลดความเหนอะหนะผิว ได้แก่ isopropyl myristate, isopropyl palmitate, PEG-12 laurate และ laureth-3 เป็นต้น

น้ำมันหอมสำหรับอาบน้ำ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ชนิด คือ ชนิดที่ลอยเป็นฟิล์มอยู่บนผิวน้ำ (floating or spreading bath oil) เป็นน้ำมันที่เข้ากับน้ำไม่ได้ ชนิดที่เกิदनํ้ามขุ่นเมื่อเติมลงในน้ำ (dispersible or blooming type) ชนิดที่เข้ากับน้ำได้ดี (soluble type) และชนิดที่เกิดฟอง (foaming type)





น้ำมันหอมสำหรับอาบน้ำชนิดลอยเหนือน้ำ (Floating Aromatic Bath Oils)

เป็นการใช้น้ำมันตัวพาเพื่อเจือจางน้ำมันหอมระเหยก่อนหยดลงในอ่างอาบน้ำ ซึ่งชนิดนี้จะลอยเป็นฝ้าเหนือน้ำ ให้อุ่นจากน้ำอุ่นจะช่วยให้ น้ำมันหอมระเหยระเหยออกมา ขณะเดียวกันน้ำมันตัวพาจะเคลือบผิวไว้ ทำให้ผิวไม่แตกแห้ง ความเข้มข้นโดยทั่วไปที่ใช้ คือ น้ำมันหอมระเหย 4% ในน้ำมันตัวพา ซึ่งแรงเป็น 2 เท่าของน้ำมันนวดตัว โดยทั่วไปจะใช้ปริมาณ 1 ช้อนชาต่อการอาบน้ำในอ่าง 1 ครั้ง เลือกผสมน้ำมันหอมระเหยต่าง ๆ ตามคุณสมบัติที่ต้องการ ในเด็กจะใช้ความเข้มข้น 1% และใช้ครั้งละครั้งถึงหนึ่งช้อนชาต่อการอาบน้ำ 1 ครั้ง

ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เป็นน้ำมันชนิดที่มีความอวบน้ำต่ำ ช่วยทำให้เกิดกลิ่นหอมในห้องน้ำ เวลาอาบน้ำเพราะชั้นของน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นหอมที่ลอยอยู่เหนือน้ำร้อน เกิดการระเหย และกลิ่นตัวสูบบรรยากาศ ซ้อยู่ยากในการผลิตผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ คือการเลือกชนิดน้ำมันที่มีการแผ่กระจายดี เพื่อให้ลอยแผ่เหนือน้ำ และเกิดฟิล์มที่บางมาก ไม่เหนียวเหนอะหนะติดผิวของผู้อาบน้ำ การใช้สารลดแรงตึงผิวที่มีค่า HLB ที่เหมาะสม จะช่วยแผ่กระจายน้ำมันได้ดี พบว่า PEG-40 sorbitan peroleate (Arlatone T) ซึ่งมีค่า HLB 9.0 เหมาะสมที่สุด เพราะช่วยการละลายน้ำมัน และช่วยแผ่กระจายด้วย น้ำมันที่มีค่าการแผ่กระจายสูงคือ hexadecyl alcohol, hexadecyl stearate และ isopropyl myristate แต่ mineral oil (light) ซึ่งมีค่าการแผ่กระจายต่ำ ก็เป็นที่นิยมใช้ เพราะราคาถูก หาซื้อง่าย ปลอดภัย และเป็นสารอิมัลชันที่ดี นอกจากนี้ มีการใช้น้ำมันพืชบางชนิด เช่น olive oil, cotton seed oil, peanut oil, safflower และ castor oil เป็นต้น lanolin และอนุพันธ์ของมัน fatty acid และ fatty alcohol ซึ่งทำให้ผิวหนังเนียน

การผลิตผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ใช้วิธีผสมธรรมดา อาจมีการกรอง หรือทำให้เย็นก่อนกรอง เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ใส ตัวอย่างสูตร มีดังนี้

		%
	Light mineral oil	46.0
สูตร	Isopropyl myristate	48.0
	Arlatone T	1.0
	Essential oil	5.0
		%
	Ritalan (อนุพันธ์ของ lanolin)	1.0
สูตร	Ritachol (อนุพันธ์ของ lanolin)	2.0
	Isopropyl myristate	20.0
	Essential oil	3.0
	Arlatone T	1.0
	Mineral oil, light	73.0



วิธีเตรียม

1. ผสมสารทุกตัวในสูตรเข้าด้วยกันที่อุณหภูมิธรรมดา
2. ตั้งทิ้งไว้ค้างคืน จากนั้นกรองจนใส

น้ำมันสำหรับอาบน้ำชนิดกระจายในน้ำ (Dispersing Bath Oils)

เป็นชนิดที่หยดลงในน้ำแล้วกระจายดีในน้ำ ต้องอาศัยตัวทำอิมัลชัน เช่น ไข่แดง sulfated castor oil (turkey red oil) ซึ่งละลายน้ำได้ หรือ hydrous lanolin

สูตร	น้ำมันหอมระเหย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
	Sulfated castor oil	2	ออนซ์
	Hydrous lanolin	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา (อาจไม่ใส่)

ควรมีการหลอม lanolin และ sulfated castor oil ให้เข้ากัน ก่อนเติมน้ำมันหอมระเหย ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชาต่อการอาบน้ำในอ่าง

ชนิดที่เกิดน้ำมันขุ่นเมื่อเติมลงในน้ำ

ชนิดนี้มีการใช้สารลดแรงตึงผิวชนิดตัวทำอิมัลชัน เพื่อทำให้เกิดอิมัลชันในน้ำเป็นน้ำมันขุ่นขาว แทนที่จะเกิดการลอยเป็นฝ้าเหนือน้ำ ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ น้ำมันมีโอกาสดูดซับบนผิวมากกว่า ชนิดลอย สารลดแรงตึงผิวที่ใช้ควรมีค่า HLB 4.9 ซึ่งทำให้น้ำมันละลาย หรือเข้ากับน้ำได้ดี ตัวที่เหมาะสมคือ Brij 93 (polyoxyethylene (2) oleyl ether) มีการใช้สารอิมัลซิเออร์และน้ำมันหอมระเหยในปริมาณสูง อาจมีการผสมสารสกัดจากพืชลงไปด้วย ตัวอย่างสูตรมีดังนี้

		%
สูตร	Lantrol (อนุพันธ์ของ lanolin)	5.0
	PEG 400 dioleate	2.5
	Isopropyl myristate	9.5
	Mineral oil (viscosity 70)	79.5
	D & C green No. 6 (0.25% in isopropyl myristate)	0.5
	Essential oil	3.0

วิธีเตรียม: ผสม oils โดยคนให้เข้ากัน และอุ่นเล็กน้อย จากนั้นเติมสีและน้ำมันหอมระเหย





		%
สูตร	Mineral oil	65.0
	Isopropyl myristate	20.0
	Brij 93	10.0
	Essential oil	5.0

All Natural Blooming Bath Oil⁽²⁵⁾

		%
สูตร	A Sweet almond oil	15.96
	Sesame oil	63.54
	Lanolin oil	5.00
	PEG-4-dilaurate	5.00
	Oleth-2	10.00
	Propyl paraben Vitamin E	0.10
	B Amica extract	0.10
	Chamomile extract	0.10
	Comfrey extract	0.10
	C D & C Green # 6	qs

วิธีเตรียม

1. ผสมสารในข้อ A คนเบา ๆ อุณหภูมิ 55 °C จน propyl paraben ละลายหมด ทำให้ที่ 30 °C
2. เติมสารในข้อ B คนให้ทั่วทำให้เย็นที่ 25 °C
3. เติมสารในข้อ C จนได้สีที่ต้องการ

ชนิดที่ละลายในน้ำ

ชนิดนี้มีการใช้สารลดแรงตึงผิวในปริมาณสูง เพื่อละลายน้ำมันและน้ำมันหอมระเหยที่ใช้แต่งกลิ่น ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ไม่มีผลในการหล่อลื่นผิวเพราะไม่เหลือฟิล์มติดบนผิว เป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยทำให้เกิดกลิ่นหอมเวลาอาบน้ำ คล้ายกับพวกโคโลญจ์ แต่ไม่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ประกอบด้วย Essential oil มากถึง 5-20% สารลดแรงตึงผิวที่เหมาะสมควรมีค่า HLB 12-18 ซึ่งเป็นชนิดไม่มีประจุ ได้แก่ Brij และ Tween 20, 80 Ceteth-20 เป็นต้น ตัวอย่างสูตร มีดังนี้



		%
สูตร	Essential oil	5.0
	Tween 20	5-25
	Presearvative	qs
	Water	to 100.0

ชนิดที่เกิดฟองในน้ำ

ชนิดนี้อาจจัดเป็น bubble bath ซึ่งมีน้ำหอมปริมาณมาก หรือเป็น soluble bath oil ที่มีฟอง ซึ่งปกติจะไม่มีอำนาจหล่อลื่นผิว เวลาใช้จะเกิดฟองในน้ำที่อาบ อาจมีการเติมสารเพิ่มความหนืด เช่น carboxymethyl cellulose, methyl cellulose สารทำให้เกิดฟองนั้น Kalish (1956) แนะนำให้ใช้ fatty acid alkyloamides, fatty alcohol sulfates, alkyl aryl sulfonate, polyoxyethylene alkyl phenols และ alkyl polyoxyethylene sulfates การเกิดฟองอาจถูกกดถ้าใช้น้ำกระด้าง ป้องกันได้โดยการเติม polyphosphates หรือสารลดความกระด้างของน้ำ เช่น สารคิเลต หรือสารซีควสเตอร์ลงไปด้วย ผลผลิตกับชนิดนี้เน้นที่กลิ่นหอมและการเกิดฟองคล้ายกับ foam bath หรือ bubble bath และมีการเติมสารอิมัลชันทีนปริมาณที่สูงกว่า ตัวอย่างสูตรมีดังนี้

		%
สูตร	Essential oil	5.0
	Tween 20	20.0
	Sodium lauryl ether sulfate (25% active)	40.0
	Coconut diethanolamide	2.0
	Preservative	qs
	Water	to 100.0

		%
สูตร	Texapon N 40	50.0
	Cetiol HE	20.0
	Isopropyl myristate or palmitate	10.0
	Essential oil	3.0
	Bronidox L	0.2
	Water	to 16.8





ง. กลี้อหอมสำหรับอาบน้ำ (Aromatic bath salts)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับการอาบน้ำในอ่างอาบน้ำ เติมน้ำลงไปเพื่อลดความกระด้างของน้ำ ขจัด bath oil ซึ่งอาจติดอยู่ตามซอบอ่าง และซับเหงื่อ ช่วยทำให้ผิวนุ่ม ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และคลายเครียด ประกอบด้วยเกลืออนินทรีย์ต่าง ๆ เกลือที่นิยมใช้ คือ sodium chloride, baking soda หรือ borax นอกจากนี้อาจใช้ Epson salts (magnesium sulfate) ซึ่งไม่ได้ช่วยลดความกระด้างของน้ำ แต่ช่วยคลายความเจ็บปวด เคล็ดกล้ามเนื้อ เกลือชนิดนี้ไม่เหมาะกับคนผิวแห้ง มีการเติมน้ำมันหอมระเหยลงในเกลือสำหรับอาบน้ำเพื่อประโยชน์เพิ่มเติมจากคุณค่าของน้ำมันหอมระเหยชนิดที่เติมลงไป และอาจมีการแต่งสีของผลิตภัณฑ์เพื่อดึงดูดใจผู้ใช้ ดังรายละเอียด คือ

1. เกลืออนินทรีย์ เป็นเกลือที่ละลายน้ำได้ดี สามารถแก้ความกระด้างของน้ำ ที่นิยมใช้ได้แก่

1.1 **Sodium sesquicarbonate** เป็นเกลือที่นิยมใช้มากในอเมริกาเพราะละลายน้ำดีมาก ผลึกรูปเข็ม ใส นำมาใช้ คงตัว มีการไหลดี ไม่จับกันเป็นก้อน แต่งสีและกลิ่นง่าย ทำให้น้ำอ่อนลง ไม่ระคายต่อผิว สารละลายของเกลือนี้ในความเข้มข้น 1% ในน้ำ มีพีเอช 9.8

1.2 **Sodium carbonate** ชนิดที่เหมาะสมที่สุด คือชนิดไม่มีน้ำผลึก (anhydrous) มีชื่อเรียกว่า calcined soda เป็นผงละเอียดมาก ไม่ดูดความชื้น ราคาถูก มีความคงตัวดีเมื่อเก็บไว้ ทำให้น้ำอ่อนลง

1.3 **Sodium phosphates** สารกลุ่มฟอสเฟตมีคุณสมบัติทำให้น้ำอ่อนได้ดี แต่มีความเป็นด่างสูง อาจใช้ร่วมกับ borax สารกลุ่มนี้ ได้แก่ sodium hexametaphosphate, disodium phosphate, disodium pyrophosphate และ trisodium polyphosphate ข้อเสียอีกประการของสารกลุ่มนี้ คือทำให้น้ำขุ่น

1.4 **Borax** เป็นผลึกเล็ก ๆ เป็นด่างอ่อน มีอำนาจการชำระล้างอ่อน ๆ แต่งสีได้ง่าย ไม่ดูดความชื้น แต่ละลายน้ำค่อนข้างยาก

1.5 **Sodium bicarbonate** เป็นผลึกสีขาว ละลายน้ำ มีพีเอช 8.3 มักใช้ร่วมกับ tartaric acid หรือ citric acid ในการทำให้เกิดฟองฟู

1.6 **Sodium perborate** เป็นผลึกสีขาว คงตัวในอากาศแห้งและเย็น เมื่อสัมผัสกับน้ำจะปล่อยก๊าซ hydrogenperoxide ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคได้ นิยมใช้สูงได้ถึง 10% ร่วมกับ sodium sesquicarbonate เพื่อให้เกิดออกซิเจนในน้ำ ภาชนะต้องปิดสนิท

2. **สารให้กลิ่นหอม** การมีกลิ่นหอมสดชื่น ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นจุดประสงค์หนึ่งของเกลือหอมสำหรับอาบน้ำ น้ำมันหอมระเหยที่เลือกใช้ต้องเป็นชนิดที่ทนต่อแสง และสารออกซิไดเซชัน และมีกลิ่นติดทนนาน กลิ่นที่นิยมใช้ คือ pine, lavender, citrus และ floral การแต่งกลิ่นใช้วิธีฉีดพ่นน้ำมันหอมระเหยลงบนผลึกของเกลืออนินทรีย์ อาจใช้ fumed silica (calcium silicate) ช่วยทำให้เกลือคงทนต่อน้ำหอมและเพิ่มคุณสมบัติการไหลด้วย



3. สารแต่งสี สีที่ใช้แต่งควรเป็นสีอ่อน ๆ ชนิดที่ละลายน้ำดี ทนต่อแสง อาจเติมโดยการฉีดพ่นสารละลายของสีลงบนผลึกของเกลือ หรือเติมลงในสารละลายเข้มข้นของเกลือ แล้วทำให้ตกผลึก โดยการระเหยน้ำออกอย่างช้า ๆ

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เกลือหอมสำหรับอาบน้ำ มีดังนี้

สูตร	Borax	1	ถ้วยตวง
	Sea salt	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง
	Baking soda	$\frac{1}{2}$	ถ้วยตวง
	น้ำมันหอมระเหย	50	หยด (1/2 ช้อนชา)

ผสมผงเข้าด้วยกันก่อน จึงเติมน้ำมันหอมระเหยลงไป ใช้ $\frac{1}{4}$ ถึง $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวงต่อการอาบน้ำ 1 ครั้ง หากปวดกล้ามเนื้ออาจเติม Epson salt ลงไป $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง

		%
สูตร	Sodium sesquicarbonate	98.5
ชนิด	Essential oil	1.0
เกลือ	Dye 2%	0.5
หรือผง		

วิธีเตรียม: ฉีดพ่นสารละลายน้ำมันหอมระเหยและสีลงบนผลึกของเกลือ ผสมกันใน mixing drum นาน 45 นาทีจนทั่ว แล้วบรรจุภาชนะ

		%
สูตร	Sodium sesquicarbonate	97.5
	Mineral salt (NaCl)	1.5
	Essential oil	1.0
	Color	qs





สูตร	A	B
	%	%
Sodium sesquicarbonate	-	85.0
Sodium chloride	1.5	-
Sodium perborate	5.0	5.0
Sodium borate	10.0	10.0
Sodium bicarbonate	25.0	-
Sodium carbonate. H ₂ O	58.5	-
Essential oil, color	qs	qs

สูตรนี้ให้ออกซิเจนในน้ำ อาจใช้ในการอาบน้ำ หรือใช้แช่เท้าได้ด้วย

นอกจากนี้ การผลิตเกลือหอมสำหรับอาบน้ำในลักษณะผลึกซึ่งมีการแต่งสีและกลิ่นแล้ว อาจผลิตในรูปของเม็ด (bath tablet) ซึ่งอาจเป็นเม็ดฟู เวลาละลายน้ำจะเกิดฟองของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ช่วยทำให้เกลือละลายเร็วขึ้น ส่วนประกอบ คือ เกลืออินทรีย์ชนิดผลึก เช่น Citric acid หรือ tartaric acid ผสมกับ sodium carbonate, sesquicarbonate หรือ bicarbonate อาจมีการเติมสารเพิ่มฟอง เช่น sodium lauryl sulfate นอกจากนี้อาจใช้สารที่ปล่อยก๊าซออกซิเจนในน้ำ เช่น sodium perborate หรือสารประกอบเชิงซ้อนของ hydrogen peroxide และ urea ผลดีของการเกิดก๊าซออกซิเจน คือ ทำให้ผิวรู้สึกสดชื่น (refreshing of feel) กรณีนี้ภาชนะที่ใช้บรรจุต้องป้องกันความชื้นได้ดีมาก มิฉะนั้นอาจทำให้น้ำมันหอมระเหยบางชนิดถูกทำลายโดยสารออกซิไดเซอริ์ได้

จ. น้ำส้มสายชูหอมสำหรับอาบน้ำ (Aromatic Bath Vinegar)

เป็นการใช้น้ำส้มสายชูแทนน้ำมันตัวพาในการเจือจางน้ำมันหอมระเหย เหมาะกับผู้ที่ผิวมัน ผิวติดเชื้อรา หรือผิวที่แพ้ความเป็นด่างจากสบู่ นิยมใช้น้ำส้มสายชูจากไวน์แดง (red wine vinegar)

ตัวอย่างสูตร	น้ำมันหอมระเหย	25	หยด (¼ ช้อนชา)
	Vinegar	4	ออนซ์

ผสมน้ำมันหอมระเหยโดยแช่ในน้ำส้มสายชู 1 สัปดาห์ เขย่าทุกวัน
ใช้ 2 ช้อนโต๊ะต่อการอาบน้ำ 1 ครั้ง



จ. นำนมที่ใช้หลังการอาบน้ำ (After bath milk)

เป็นผลิตภัณฑ์โลชั่นทาผิว ซึ่งใช้ภายหลังการอาบน้ำ เพื่อหล่อลื่นผิวและประเทืองผิวให้มีความนุ่มเนียน ชุ่มชื้น ผลิตภัณฑ์เป็นอิมัลชันชนิดซึ่งมีเนื้อเนียนละเอียดคล้ายนํ้านม และสารอิมอลเลชันท์ที่เลือกใช้ในสูตรควรเป็นชนิดที่เข้ากับน้ำได้ หรือมีความมันไม่มาก ไม่ควรเลือกน้ำมันชนิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหนอะหนะ บางครั้งมีการใช้แป้งนํ้าเพื่อให้เกิดความรู้สึกเย็น สดชื่น และผิวนุ่ม

		%
<i>สูตร</i> <i>After bath</i> <i>milk</i>	1. Neocol 57-E	1.10
	2. Cetyl alcohol (NF)	1.10
	3. Essential oil	0.50
	4. Water	46.25
	5. Allantoin	0.20
	6. Water	45.45

วิธีเตรียม

1. อุ่นหลอม 1-3 ที่ 60°C (A)
2. อุ่น 4 และ 5 ที่ 60°C (B)
3. เติม B ลงใน A ช้า ๆ คนเบา ๆ นาน 5 นาที
4. อุ่น 6 ที่ 45°C และเติมลงในข้อ 3 คนเบา ๆ นาน 3-4 นาที

หมายเหตุ

แนะนำให้ใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดที่กระจายตัวได้ดีในน้ำ

After Bath Oils

		%
<i>สูตร</i> <i>After bath</i> <i>Oils</i>	Isopropyl myristate	43-48
	Mineral oil	40
	Lanolin oil	5
	PEG-40 sorbitan peroleate	5-10
	Essential oil	2

ใช้ทาหลังอาบน้ำทันทีและล้างออก





เอกสารอ้างอิง

1. Kathi Keville & Mindy Green (1995). Aromatherapy, A complete Guide to the Healing Art. The Crossing Press, Freedom. CA.
2. Marcel Lavabre (1990). Aromatherapy Workbook, Healing Arts Press, Rochester, Vermont.
3. Shirley Price and Len Price (1995). Aromatherapy for Health Professionals, Churchill Livingstone.
4. Valerie Ann Worwood (2001). Aromatherapy for the beauty therapist, Thomson & Learning.
5. พิมพ์ ลีลาพรพิสิฐ (2547). สมุนไพรบำบัด สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
6. www. Aromatherapy.com
7. J.B. wilkinson & R.J. Moore (1982). Harry's Cosmeticology, seventh ed., George Godwin London, pp 626-629.
8. Dr. J. Stephan Jellinek (1970). Formulation and Function of Cosmetics, Wiley-interscience, pp 306-310.
9. M.S. Balsam & M.M. Sagarin (1974). Cosmetic, Science and Technology, 2nd ed., volume 1, Wiley-interscience, pp 533-564.
10. W.A. Poucher (1993). Poucher's Perfumes, Cosmetics and Soaps, vol 3 Cosmetics, 9th ed., Chapman & Hall, pp 85-90.
11. D.F. Williams and W.H. Schmitt (1996). Chemistry and Technology of the Cosmetics and Toiletries Industry, 2nd ed., blackie Academic & Professional, pp 263-271.
12. Weifried Umbach (1991). Cosmetics and Toiletries, development, production and Ellis Horwood pp 156.
13. Penelope Ody (1995). Home Herbal, A practical family guide to making herbal remedies for common ailments Dorling Kindersley Limited, London. Dr.J. Stephan Jellinek (1970). Fomulation and Function of Cosmetics, Wiley-interscience, pp 217-221, 531-537.
14. J.B. Wilkinson and R.J. Moore (1982). Harry's Cosmeticology, 7th ed., George Godwin, London, pp 92-109.



เอกสารอ้างอิง

1. พิมพ์กร ลีลาพรพิสิฐ. สุขคนชนบ้านบัด. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์; 2547.
2. พิมพ์กร ลีลาพรพิสิฐ. เครื่องสำอางเพื่อความสะอาด. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์; 2543.
3. Available from: [http:// www. Aromatherapy.com](http://www.Aromatherapy.com)
4. Balsam MS, Sagarin MM. Cosmetic science and Technology. 2nd ed. Wiley-interscience; 1974. p. 533-64.
5. Balsam MS, Sagarin MM. Cosmetics, science and technology. 2nd ed. Wiley-interscience; 1972. p. 503-19.
6. Frank SD, Amelio Sr. Botanicals: A phytocosmetic desk reference. CRC Press; 1999. p. 302.
7. Grace A. Getting the balance right. SPC; 1994. p. 31-33.
8. Hazel P. Bath & Shower: The next generation. SPC; 1995. p. 23-25.
9. Karen G. Skin care selection. Manuf Chem; 1991. p. 18-21.
10. Kathi K, Mindy G. Aromatherapy: A complete guide to the healing art. The crossing press, freedom; 1995.
11. Marcel L. Aromatherapy Workbook. Healing Arts Press, Rochester, Vermont; 1990.
12. Mild body scrub, cosmetic & toilet skin formulary. Miranol Co., Ltd.; 1987. p. 158.
13. Penelope O. Home herbal: A practical family guide to making herbal remedies for common ailments. London: Dorling Kindersley Limited; 1995.
14. Poucher WA. Poacher's perfumes cosmetics and soaps. 9th ed. Chapman & Hall; 1993. p. 85-90.
15. Poucher WA. Poucher's Perfumes: Cosmetics and Soaps. Cosmetics. 9th ed. Chapman & Hall; 1993. p. 393-404.
16. Shirley P, Len P. Aromatherapy for health professionals. Churchill Livingstone; 1995. SPC reports. Cleaning up. SPC; 1994. p. 36-41.
17. Stephan J. Formulation and function of cosmetics. Wiley-interscience; 1970. p. 306-310.
18. Stephan JJ. Formulation and function of cosmetics. Wiley-interscience; 1970. p. 217-21, 531-37.
19. Valerie AW. Aromatherapy for the beauty therapist. Thomson & Learning; 2001.
20. Weillfried U. Cosmetics and toiletries, development, production and use. Ellis Horwood; 1991. p. 156.





21. Wilfried U. Cosmetics and toiletries development Production and use. Ellis Harwood; 1991. p. 49-65.
22. Wilkinson JB, Moore RJ. Harry's cosmeticology. 7th ed. London: George Godwin; 1982. p. 626-29.
23. Wilkinson JB, Moore RJ. Harry's cosmeticology. 7th ed. London: George Godwin; 1982. p. 92-109.
24. William DF, Schmitt WH. Chemistry and technology of the cosmetics and toiletries industry. 2nd ed. Blackie Academic & Professional; 1996. p. 117-22, 290-309.
25. Williams DF, Schmitt WH. Chemistry and technology of the cosmetics and toiletries industry. 2nd ed. Blackier Academic & Professional; 1996. p. 263-71.



ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกายในการนอมผิวพรรณ (Aromatic skin care products)

มนุษย์รู้จักใช้สารจากธรรมชาติในการนอมผิวพรรณมาช้านาน ตั้งแต่สมัยพระนางคลีโอพัตรา น้ำมันหอมระเหยถูกนำมาใช้ในการนอมผิวพรรณได้เป็นอย่างดี เพราะโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยสามารถแทรกซึมผ่านผิวหนังได้ดี จึงมีผลเฉพาะที่ต่อผิวหนังเองและส่วนอื่นของร่างกายด้วย โดยมีผลดังนี้ คือ สามารถแทรกซึมสู่ชั้นหนังแท้ (dermis) ได้กระตุ้นและสร้างเซลล์ผิวหนังได้อย่างรวดเร็ว ภายหลังการถูกทำลายโดยแสงแดด ไฟไหม้ บาดแผล ลดรอยเหี่ยวย่น ลดปริมาณเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการติดเชื้อในผิวหนัง บรรเทาอาการแพ้ อักเสบของผิวหนัง ควบคุมการหลั่งไขมันของผิวหนัง ปรับสมดุล ส่งเสริม หรือเร่งการขับของเสียจากขบวนการเมตาโบลิซึม มีฮอร์โมนซึ่งช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนซึ่งสัมพันธ์กับผิวหนัง มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ จึงช่วยลดความเครียดซึ่งสัมพันธ์กับอาการทางผิวหนังได้ เป็นต้น น้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีองค์ประกอบของสารเคมีหลายตัว จึงให้ผลหลายด้าน ซึ่งแต่ละชนิดก็ให้ผลที่ต่างกันไป หรือเหมือนกันได้ ขึ้นกับชนิดของโครงสร้างทางเคมีของสารที่เป็นองค์ประกอบ น้ำมันหอมระเหยบางชนิดสามารถลดความมันของผิวได้ จึงเหมาะที่จะใช้สำหรับผู้ที่ผิวมัน เช่น Basil, Bergamot, Cedarwood, Clary sage, Cypress, Fennel, Eucalyptus, Geranium, Jasmine, Juniper, Lemon, Lemongrass น้ำมันหอมระเหยบางชนิด มีองค์ประกอบของสารต้านอนุมูลอิสระ จึงใช้ชะลอความแก่ หรือลดรอยเหี่ยวย่นของผิวได้ เช่น Geranium, Jasmin, Lavender, Neroli, Patchouli, Rose, Rosemary, Rosewood, Sage, Ylang-ylang, Sandalwood น้ำมันหอมระเหยบางชนิดต้านการอักเสบของผิว จึงเหมาะที่จะใช้สำหรับผู้ที่ผิวแพ้ง่าย เช่น Chamomile, Geranium, Lavender, Neroli, Rose, Rosemary เป็นต้น นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยหลายชนิดสามารถยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้ เช่น Basil, Bergamot, Eucalyptus, Geranium, Pine, Rosemary, Sage, Tea tree, Thyme เป็นต้น จากคุณสมบัติมากมายดังกล่าวนี้ จึงมีการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยอย่างกว้างขวางในการดูแลนอมผิวพรรณ ทั้งในวงการเครื่องสำอางและสปาเพื่อความงามทั้งหลาย คุณสมบัติในการนอมผิวพรรณของน้ำมันหอมระเหย ดังแสดงในตาราง





ตารางที่ 5.2 น้ำมันหอมระเหยชนิดต่าง ๆ สำหรับการนอมผิวพรรณที่ต่างกัน

น้ำมัน หอมระเหย	คุณลักษณะ ของผิวหนัง								
	ผิวธรรมดา	ผิวแห้ง	ผิวมัน	ผิวผสม	ผิวมีปัญหา	ผิวแดงอักเสบ	ผิวแก่ชรา	ผิวที่ถูกทำลายโดยแสงแดด	ผิวที่แพ้ง่าย
Basil			X						
Bergamot			X		X				
Carrot		X					X	X	
Cedar			X		X				
Chamomile	X	X		X	X	X		X	X
Cistus		X			X		X		
Clary sage		X	X		X		X		X
Cypress			X						
Fennel		X	X				X		
Frankincense		X			X		X		X
Eucalyptus			X		X				
Helicrysum	X				X	X	X	X	X
Geranium	X	X	X	X	X	X	X		
Jasmine	X	X	X	X			X		X
Juniper			X		X				
Lavender	X	X	X	X	X	X	X	X	
Lemon			X		X				
Lemongrass			X		X				
Myrrh		X					X		X
Neroli	X	X		X		X	X		X
Orange			X						
Palmarosa	X	X	X	X			X	X	
Patchouli			X		X		X		X
Peppermint		X		X					
Rose	X	X		X		X	X	X	X
Rosemary	X	X		X	X	X	X	X	
Rosewood		X		X	X		X		X
Sage			X		X				
Sandalwood	X	X	X	X	X				
Spikenard	X	X					X		
Tea tree			X		X				
Ylang ylang			X	X	X				

จาก Aromatherapy – Kathi Keville 1995



ตัวอย่างสูตรตำรับในการผสมน้ำมันหอมระเหยชนิดต่าง ๆ เข้าด้วยกันเพื่อใช้ในการถนอมผิว

สูตรตำรับในการถนอมผิวชนิดต่าง ๆ

ตัวอย่างส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยในสูตรต่อไปนี้จะสามารถนำไปผสมกับน้ำมันตัวพา (carrier oil) หรือ lotion เพื่อใช้สำหรับมาส์ค (masks) ประคบ (compresses) ทาบำรุง (lotions) นวดตัวและหน้า (facial and body oils) การห่อตัว (body wraps) การขัดผิว (facial and body scrub) หรือผสมในเครื่องสำอางอื่น ๆ

ตารางที่ 5.3 สูตรตำรับในการอบรมผิวหนังต่าง ๆ

สิว (Acne)	%	ผิวยักเสบ (Dermatitis)	%	ผิวเหี่ยวย่น (Wrinkles)	%
bergamot	10	cedarwood	10	clary sage	5
juniper	5	juniper	5	frankincense	5
lavender	10	lavender	10	myrrh	5
plamarosa	20	<i>litsea cubeba</i>	10	patchouli	5
peppermint	5	plamarosa	20	rose	10
rosemary	10	peppermint	10	rosemary	20
sandalwood, Mysore	10	rosewood	20	rosewood	30
thyme, lemon	30	thyme, lemon	15	geranium	20
ผิวนแห้ง (Dry skin)	%	ผิวนมัน (Oily skin)	%	ผิวนแพ้ง่าย (Sensitive skin)	%
clary sage	10	clary sage	10	chamomile, Roman	5
jasmine	10	ylang ylang	20	everlasting	5
palmarosa	30	lavender	10	jasmine	10
rosemary	20	lemon	30	neroli	10
rose	10	geranium	20	rose	10
sandalwood	20	frankincense	10	rosewood	60





การห่อพันตัวด้วยน้ำมันหอมระเหย (Aromatic Body Wrap)

การห่อพันตัว หรือการทำบอดี้แร็ป มักใช้เพื่อการคลายเครียดและทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำได้โดยปูผ้าห่มลงบนเตียง ทับด้วยผ้าพลาสติกและวางผ้าขนหนูทับอีกที จากนั้นผสม น้ำมันหอมระเหยตามส่วนผสมที่ต้องการ 10-12 หยด ในน้ำร้อน 8-12 ออนซ์ในขวดสเปรย์ จากนั้น พ่นลงบนผ้าขนหนูให้เปียกทั่ว นอนลงบนผ้าขนหนูแล้วห่อตัวให้รอบ สูดลมหายใจลึก ๆ ควรทำในห้องเงียบ มีแสงสลัว และเปิดเพลงเบา ๆ

นอกจากนี้การบริการในสปา อาจมีการใช้สมุนไพรสดและสารสกัดจากพืชที่มีคุณค่าในการ ถนอมผิวพรรณร่วมกับการใช้น้ำมันหอมระเหยก็ได้ ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมาก เพราะให้ความรู้สึกที่เป็น ธรรมชาติมากขึ้น ทั้งยังช่วยในการขับสารพิษและบำรุงผิวพรรณด้วย

ผลิตภัณฑ์ขัดผิว (Scrub Products)

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ขัดผิว (scrub products) ได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ในสปาซึ่งเน้นถึงปรัชญาในการผ่อนคลาย เป็นการใช้เพื่อการดูแลผิวพรรณ และทำให้รู้สึก เป็นหนุ่มสาว นอกเหนือจากการทำความสะอาดผิว ผลิตภัณฑ์ขัดผิว นอกจากช่วยขจัดสิ่งสกปรก ผังแน่นและช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่าเพื่อให้ผิวเรียบเนียนแล้ว ยังช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดี กระตุ้นเซลล์ ผิวใหม่ให้แข็งแรงโดยอาศัยการถูวนวดไปมาเบา ๆ บนผิว

ผลิตภัณฑ์ขัดผิวมักประกอบด้วยสารขัดถู (abrasives) ซึ่งอาจเป็นสารที่ละลายน้ำได้ เช่น เกลือ น้ำตาล หรือเป็นสารไม่ละลายน้ำ เช่น polyethylene beads, เปลือกเมล็ด หรือเมล็ดธัญพืช หิน pumice เป็นต้น อาจมีการเติมสารปรับสภาพและบำรุงผิว (conditioner) เช่น เกลือแร่ (minerals) น้ำมันจากธรรมชาติ สารอิมอลเลียนท์ วิตามิน และสารอาหารต่าง ๆ สารขัดถูถูกผสมลงในยาพื้น (base) ในลักษณะแขวนกระจาย หรือแบบนอนกันก็ได้ ดังนั้น ยาพื้นที่ใช้ต้องไม่เป็นตัวทำลาย สำหรับสารขัดถู

ผลิตภัณฑ์ขัดผิวแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. สูตรยาพื้นซึ่งเป็นสารเข้ากับน้ำได้ (Aqueous-based scrub formula) ซึ่งอาจ อยู่ในรูปของเจล (gel like) ครีม หรือโลชั่น (emulsion) หรือเพสต์ (paste-like) ก็ได้ นิยมใช้สารขัดถู ประเภท polyethylene หรือเปลือกเมล็ด หรือเมล็ดธัญพืชผสม หรือแขวนกระจายอยู่ในยาพื้น (base) ดังกล่าวข้างต้น **ประสิทธิภาพของสารขัดถู** สารขัดถูซึ่งมีความแข็ง อนุภาคใหญ่ และรูปร่างไม่แน่นอน มักทำให้ระคายผิว ทำลายผิว และก่อระคายเคืองได้ง่าย ในทางตรงกันข้าม สารขัดถูซึ่งอ่อนเป็นผล ละเอียดจะไม่เกิดผลในการนวดถูเพียงพอที่จะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สารขัดถูที่ดีควรมีความแข็ง ตั้งแต่ 0.5-7 (สเกลความแข็ง 0 หมายถึง แข็งที่สุด 10 หมายถึง อ่อนที่สุด) ขนาดอนุภาคตั้งแต่



180-420 ไมครอน (ผ่านแรงเบอร์ 40-80 mesh) รูปร่างทรงกลมให้ผลดีที่สุดในการขัดผิว ปริมาณ
ซัดดูอาจใช้ตั้งแต่ 0.5-10% ในตำรับ การใช้สารซัดดูจากธรรมชาติต้องระวังเรื่องการปนเปื้อนของ
จุลินทรีย์ ถ้าจะให้ปลอดภัย ควรทำการฆ่าเชื้อโดยทำให้เชื้อแบบใช้รังสีก่อนนำมาผสมในผลิตภัณฑ์

สารซัดดูที่ได้จากธรรมชาติมักได้จากเปลือกผล เปลือกเมล็ด หรือเมล็ดธัญพืชและถั่ว
ต่าง ๆ เช่น เมล็ดลูกท้อ (apricot seed) เปลือกอัลมอนด์ (almond shell) เมล็ดองุ่น (grape seed)
เมล็ดพีช (peach seed) เมล็ดทานตะวัน (Sunflower seed) เปลือกเมล็ดวอลนัท (walnut shell)
เมล็ดแตงโม (Watermelon seed) เปลือกเมล็ดฝ้าย (cotton seed shell) สารเหล่านี้มีความแข็ง
หยาบ ซัดดูดี สารพวกไขแข็ง เช่น almond meal, jojoba wax, jojoba bead ซึ่งไม่แตกสลาย ราคา
ก็แพง ไม่ทนความร้อน สารซัดดูที่เป็นสารสังเคราะห์ เช่น polyethylene powder, nylon powder,
polypropylene powder, cellulose beads และ polystyrene รวมถึง Synthetic silica ซึ่งมีทั้งชนิดที่
แตกสลายได้และไม่ได้ มีรูพรุน ขนาดอนุภาคมีตั้งแต่ 10-1000 ไมครอน ดูซับความมัน/สิ่งสกปรก
ได้ดี ทนความร้อน เข้ากับสารอื่นในตำรับได้กว้าง นอกจากนี้อาจได้จากหิน pumice ซึ่งเป็นหินจาก
ภูเขาไฟที่มีรูพรุน

โดยทั่วไปสารซัดดูมักมีขนาดอนุภาค 180-420 ไมครอน (ผ่านแรงเบอร์ 40-80 mesh)
นิยมใช้ขนาด 300 ไมครอนมากที่สุด (ผ่านแรงเบอร์ 60 mesh)

2. สูตรยาพื้น ซึ่งไม่ใช่ น้ำ หรือไม่เข้ากับน้ำ (Nonaqueous-based scrub formula)

ผลิตภัณฑ์ซัดดูลำตัว มือ เท้า นิยมใช้สารซัดดูซึ่งละลายน้ำได้ ที่นิยมใช้มากที่สุด คือ เกลือ (salt) และ
น้ำตาล (sugar) ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้มักใช้เพื่อกระตุ้น บำรุงผิว ในขณะที่เดียวกัน

เกลือทะเลนอกจากประกอบด้วย sodium chloride แล้ว ยังอุดมด้วยธาตุไอโอดีน
ขนาดและรูปร่างของเกลือมีผลต่อประสิทธิภาพในการซัดดูและผลการใช้ของผลิตภัณฑ์ นิยมใช้สารซัดดู
ซึ่งมีขนาด 20-80 mesh ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ซัดดูใบหน้า (facial scrubs) มักใช้สารซัดดูที่เล็กละเอียดกว่า
ที่ใช้กับลำตัว ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ซัดดูเท้ามักใช้สารซัดดูที่มีขนาดหยาบที่สุด ผลึกเกลือรูปทรงลูกบาศก์ (cubic)
หรือที่มีรูปร่างใกล้เคียงกันมักให้ผลในการซัดดูบนผิวที่ดี ให้ความรู้สึกที่ดี โดยไม่ระคายเคืองผิวหนัง
เกลือที่ใช้อาจเป็นเกลือจากทะเลเดดซี (Dead sea salts) เกลือทะเล (sea salts), magnesium
sulfate หรือ sodium chloride ก็ได้ เกลือทะเลและเกลือเดดซีมีข้อดี คืออุดมด้วยแร่ธาตุจำเป็น
มากมาย เกลือจากเดดซีประกอบด้วย magnesium chloride 31-35% potassium chloride
24-26%, calcium chloride 0.1-0.5% sodium chloride 4.0-6.0% และน้ำผลึก (crystallizing
water) 26-30% ซึ่งได้รับการศึกษาวิจัยยืนยันผลทางคลินิกแล้วว่าให้ผลในการรักษาโรคปวดข้อชนิด
osteoarthritis และ rheumatic discomfort และโรคเรื้อนผิวหนัง (psoriasis) ได้

น้ำตาลให้ผลในการขัดผิวที่นุ่มกว่าเกลือ และสามารถแต่งสีได้ง่ายกว่า แต่ราคาแพงกว่า
และไม่มีแร่ธาตุเป็นองค์ประกอบ จึงเป็นที่นิยมน้อยกว่าเกลือ





ยาพื้นซึ่งไม่เข้ากันได้เป็น 3 ชนิดคือ น้ำมัน (oils) กลัยคอล (glycols) และซิลิโคน (silicone) โดยที่สารชนิดนี้อาจผสมลงในลักษณะแยกชั้นอยู่ (separate) หรือแขวนกระจาย (suspend) อยู่

ยาพื้นชนิดน้ำมัน (Oil based scrubs) นิยมใช้น้ำมันที่ได้จากพืชซึ่งมีองค์ประกอบหลักเป็นสารไตรกลีเซอไรด์ (triglycerides) มีการซึมสู่ผิวที่ดี ให้ความชุ่มชื้นและปกป้องผิวได้ดี ไม่เหนียวเหนอะหนะ น้ำมันจากพืชมีชื่อเสียงคือมีสีเหลือง เหลืองอมเขียว ทำให้แต่งสีได้ยาก และต้องระวังเรื่อง การหืน (rancid) ควรใส่สารกันหืน เช่น vitamin E, BHT หรือ benzotriazolyl dodecyl-p-cresol เป็นต้น นอกจากนี้อาจใช้น้ำมันแร่ mineral oil น้ำมันสังเคราะห์ (synthetic oils) หรือเอสเทอร์จากธรรมชาติ (natural ester oils) ก็ได้ ซึ่งมักไม่มีสี ทำให้แต่งสีและกลิ่นได้ง่ายกว่า

น้ำมันที่ใช้อาจใช้ชนิดเดียวหรือผสมกันหลายชนิดให้ได้คุณสมบัติตามต้องการ ควรเลือกชนิดที่มีความหนืดต่ำ (light or low viscosity) เพื่อให้แผ่กระจายดีและดูดซึมผิวได้ดี ไม่ก่อความรู้สึกเหนอะหนะผิว ผลิตภัณฑ์ชนิดที่ใช้กับใบหน้าควรคำนึงถึงการเลือกใช้น้ำมันชนิดที่ไม่ก่อสิว (non comedogenic) ด้วย เช่น น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น น้ำมันแร่ซึ่งเป็นน้ำมันไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ให้ความบำรุงผิวที่ดี และไม่ก่อสิว ควรนำมาใช้ผสม แต่ไม่ควรใช้ในปริมาณสูง เพราะไม่ดูดซึมสู่ผิว และควรเลือกชนิดเบาๆ (light mineral oil) เพื่อมิให้เหนอะหนะผิว

การนำเกลือ หรือน้ำตาลมาผสมลงในน้ำมันดังกล่าวเหล่านี้มักตกตะกอนแยกชั้นอยู่ด้วยกันขวด เวลาใช้จะต้องคนผสมให้เข้ากันก่อน ซึ่งอาจทำให้ยุ่งยาก จึงมีการผสมสารเพิ่มความหนืดให้กับน้ำมันเพื่อให้สารชนิดดังกล่าวแขวนกระจายอย่างทั่วถึงโดยไม่ตกตะกอนนอนกัน ตัวอย่างเช่น fumed silica (Cab-O-sil), ไซแซ็งจากเปลือกผล Rhus verniciflua เป็นต้น บางครั้งอาจมีการเติมสารลดแรงตึงผิว (surfactant) ลงไปช่วยปรับเนื้อและความหนืดของผลิตภัณฑ์และการทำให้เกิดฟองตลอดจนความรู้สึกต่อผิวภายหลังใช้ผลิตภัณฑ์ เช่น ความนุ่มเนียน ความชุ่มชื้น เป็นต้น

โดยทั่วไปปริมาณสารชนิด (salts / sugar) มักอยู่ระหว่าง 40-70% ปริมาณน้ำมันมักอยู่ระหว่าง 30-60% ในตำรับอาจมีการเติมสี กลิ่น และสารลดแรงตึงผิวได้ตามความเหมาะสม

ยาพื้นชนิดกลัยคอล (Glycol-based scrubs) สารชนิดที่เป็นเกลือสามารถแขวนกระจายได้ในกลัยคอล หรือสารชีวเมคแทนท์อื่นได้ เช่น glycerin, propylene glycol, และ polyethylene glycols ชนิดต่าง ๆ (PEG) น้ำตาลไม่เหมาะสมที่จะใช้ยาพื้นชนิดนี้เพราะละลายได้ในกลัยคอล ยาพื้นชนิดนี้เมื่อสัมผัสน้ำ หรือล้างด้วยน้ำจะให้ความชุ่มชื้น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ข้อดีอีกประการ คือยาพื้นชนิดนี้ไม่มีสี และคงทนต่อการเปลี่ยนแปลง และไม่เกิดปัญหาเรื่องการหืน

โดยทั่วไปนิยมใช้สารชนิด (เกลือ) ปริมาณ 65-75% ในกลัยคอล ปริมาณ 25-35% อาจมีการเติมสารเพิ่มความหนืดกลุ่ม polymers (เช่น polyquaternium 10/xanthan gum) ด้วยทำ



อิมัลชันและสารอิมอลเลชันท์ลงไป ตัวทำอิมัลชันที่นิยมใช้ ได้แก่ glyceryl stearate, polysorbates และสารลดแรงตึงผิวชนิดไม่มีประจุ สารอิมอลเลชันท์ที่นิยมใช้ ได้แก่ fatty alcohols, natural and synthetic oils รวมถึงสารสกัดจากพืชด้วย กรณีนี้ปริมาณสารขจัดอูฐอาจใช้ตั้งแต่ 50-70% ปริมาณ กลัยคอลออลอาจใช้ตั้งแต่ 50-30% การเติมสารอิมอลเลชันท์และตัวทำอิมัลชันควรเลือกให้เหมาะสม มิให้เกิดปัญหาเรื่องความหนืดเปลี่ยนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิตามฤดูกาล

ยาพื้นชนิดซิลิโคน (Silicone-based scrubs) อาจใช้สารกลุ่มซิลิโคนเป็นยาพื้นสำหรับ สารขจัดอูฐ เพื่อให้ผิวนุ่มนวลสัมผัสภายหลังใช้ ควรเลือกซิลิโคนที่มีความหนืดต่ำกว่า 300 cps เช่น dimethicone และ/หรือ cyclomethicone (pentamer) อาจมีการเติม dimethicone copolyols ซึ่งละลายน้ำได้ลงไป โดยทั่วไปปริมาณสารขจัดอูฐใช้ตั้งแต่ 65-75% ในซิลิโคน 35-25%

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกายในการจัดเซลลูไลท์

(Aromatic anticellulite / Slimming products)

เซลลูไลท์ (Cellulite)

เป็นคำอธิบายถึงผิวหนังที่มีการสะสมไขมันในชั้นใต้ผิวหนังอย่างมาก จนทำให้ผิวแลดู เป็นคลื่นคล้ายผิวส้ม อาจเรียกว่า **Orange peel skin** มักพบบริเวณหน้าท้อง ช่วงแขนท่อนบน ตะโพก ต้นขา และบั้นท้าย พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย (ผลจากฮอร์โมนเพศ) ในคนมีอายุมากกว่า คนหนุ่มสาว และมักพบในคนอ้วน แต่ไม่เสมอไป คนผอมอาจมีเซลลูไลท์ได้เนื่องจากปัจจัยทาง กรรมพันธุ์ (พบน้อย) ยิ่งถ้าไม่มีการออกกำลังกายและไม่ควบคุมอาหารก็จะยังมีโอกาสเป็นมากขึ้น

เซลลูไลท์เป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบที่ชัดเจนอย่างมาก ทำให้เกิดปัญหาผิวพรรณ และรูปร่างดูน่าเกลียด ทำให้ผู้หญิงที่ประสบปัญหานี้ขาดความมั่นใจในตัวเองได้ จากการวิเคราะห์ ทางจิตวิทยา พบว่า การขาดความมั่นใจในตัวเองทำให้เกิดปัญหาเศร้าหมองทางอารมณ์อย่างรุนแรงได้ พลอยทำให้หงุดหงิด และพาลเอากับคนใกล้ชิด ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ เซลลูไลท์เกิดจากการสะสม ของไขมัน จึงมีผลทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้นด้วย เป็นเหตุให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือด และ ในปัจจุบันพบว่าสถิติของผู้หญิงที่เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจขาดเลือดเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้แล้ว เซลลูไลท์ ยังมีผลทำลายความแข็งแรงของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ซึ่งในที่สุดทำให้การจัดน้ำเหลืองมีประสิทธิภาพ ลดลง (ระบบน้ำเหลือง เป็นระบบขจัดไขมันส่วนเกินที่สำคัญด้วย) หากการไหลเวียนของน้ำเหลือง มีประสิทธิภาพน้อยลง จะส่งผลทำให้การไหลเวียนของระบบเลือดดำมีปัญหาไปด้วย) ดังนั้น การที่ เส้นเลือดอุดตันและท้าววม จึงเป็นผลพลอยได้ที่เกิดจากเซลลูไลท์ด้วยอีกประการหนึ่ง





สาเหตุสำคัญของการเกิดเซลลูไลท์ คือ การรับประทานอาหารมากเกินไป (โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทไขมัน หรือคาร์โบไฮเดรต) และไม่มีอาการออกกำลังกาย ทำให้พลังงานไม่ได้รับการเผาผลาญ เกิดการสะสมเป็นไขมันพอกพูนอยู่ในชั้นเซลล์ไขมันใต้ผิวหนัง (subcutaneous tissue) พอกหนาประมาณ 3-4 เท่าของปกติ ขณะเดียวกันการพอกพูนสะสมที่ไม่เป็นระเบียบของเซลล์ไขมันเหล่านี้ถูกล้อมรอบด้วยโปรตีนร่างแห (reticular protein) ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่ไม่มีที่ยึดหยุ่น (rigid strands) และไม่มีเพิ่มปริมาณ ทำให้ไขมันเกิดการล้นทะลักออกมา จนแลดูเป็นลูกคลื่นดังกล่าวมาแล้ว

การเกิดเซลลูไลท์จะพบมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งเกิดจากผลของฮอร์โมนเพศ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความแตกต่างของโครงสร้างของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน กล่าวคือ ในเพศชายเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในชั้นหนังแท้ (dermis) มีการกระจายตัวอย่างเป็นระเบียบ แต่ในเพศหญิงมีการเรียงตัวกันคล้ายลูกฟูกระหว่างชั้นหนังแท้และชั้นไขมันใต้ผิวหนัง (hypodermis) ทำให้ไขมันที่สะสมพอกพูนแทรกตัวอยู่ได้ง่าย จนทำให้ผิวเป็นลูกคลื่น การสะสมไขมันส่วนเกินดังกล่าวอาจมีผลมาจากความผิดปกติในการทำหน้าที่ของระบบเอนไซม์ ซึ่งเป็นมาแต่กำเนิด (กรรมพันธุ์) หรือผลของฮอร์โมน ซึ่งไปลดการสลายไขมันของเอนไซม์ย่อยไขมัน (lipolytic enzyme) หรือเพิ่มการสังเคราะห์เอนไซม์ซึ่งเร่งการสะสมไขมัน การที่มีไขมันเก็บสะสมไว้ในเซลล์ไขมันนี้ ถ้ามีมาก ๆ จะทำให้เกิดการพอกพูนหนาขึ้นเฉพาะแห่ง (regional fat deposits) ถ้าเกิดแบบนี้มาก ๆ จะไปเบียดเนื้อเยื่อที่อยู่รอบข้าง ทำให้การไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง (venous and lymphatic microcirculation) ในบริเวณชั้นหนังแท้ลดลง จนเกิดการอักเสบและบวมได้ด้วย การใช้สารซึ่งสามารถเพิ่มการขับถ่าย หรือถ่ายเทของเสียเหล่านี้ผ่านทางหลอดเลือดดำและหลอดน้ำเหลือง (lymphatic capillaries) จะช่วยลดการบวมได้ มีการใช้สารสกัดจากพืชซึ่งช่วยเพิ่มการไหลเวียนของหลอดเลือดฝอย จะช่วยเร่งการขับถ่ายของเสียดังกล่าวได้ ทำให้ผิวเกิดการกระชับตึงแน่นขึ้น

การเกิดเซลลูไลท์ถือเป็นความผิดปกติทางการแพทย์ เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางจุลกายวิภาคในผิวหนัง ซึ่งส่งผลต่อความสวยงามของผิวด้วย กล่าวคือ การไหลเวียนของหลอดเลือดฝอยลดลงเนื่องจากหลอดเลือดฝอยเสื่อมสภาพ ความหนาและความตึงแน่น (firmness) ของผิวหนังลดลง เนื่องจากขบวนการเผาผลาญต่าง ๆ ลดลง ในขณะที่ชั้นของไขมันพอกพูนขึ้นทำให้ผิวเป็นลูกคลื่นอย่างชัดเจน การบำบัดเซลลูไลท์จึงนิยมใช้สารที่สามารถกระตุ้น β -adrenergic receptor หรือยับยั้ง α -adrenergic receptor ที่อยู่บนเซลล์ไขมัน ซึ่งส่งผลให้มีการย่อยสลายไขมันได้ ตัวอย่างเช่น cacao beans, kola nuts and tea, caffeine, theophylline เป็นต้น

สารเหล่านี้มีผลทางการรักษาอื่นด้วย ดังนั้น การรับประทานเพื่อใช้สลายไขมัน (lipolysis) จึงมีผลข้างเคียงมากและไม่ปลอดภัยต่อระบบการทำงานของอวัยวะอื่น จึงนิยมนำมาใช้ทาภายนอกเพื่อผลการละลายไขมันที่สะสมใต้ผิวหนังจนเกิดเซลลูไลท์ดังกล่าว ซึ่งต้องมีการพัฒนาตำรับเพื่อให้ยามีการ



ดูดซึมลงลึกถึงชั้นไขมันเพื่อออกฤทธิ์ตามต้องการ เช่น เตรียมในรูปไลโปโซม (liposome) นาโนสเฟียร์ (nanosphere) หรือใช้สารช่วยการดูดซึมเพื่อให้ดูดซึมถึงชั้นเซลล์ไขมันได้ เป็นต้น

การจัดเซลล์โลทด้วยวิธีต่าง ๆ

ปัจจุบันพบว่ามีแนวทางที่จะจัดเซลล์โลทได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อใช้หลายวิธีร่วมกัน ยิ่งมากวิธีก็จะยิ่งทำให้ประสบความสำเร็จในการลด ป้องกัน และกำจัดเซลล์โลทได้ดีมากขึ้น

ในปี 1993 ประเทศฝรั่งเศสได้จดสิทธิบัตรการใช้เทคนิคที่เรียกว่า Endermologie ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและช่วยลดการปรากฏของเซลล์โลทบนผิวได้ โดยใช้ลูกกลิ้ง (rollers) และการดูดอย่างอ่อนโยน (gentle suctioning) เพื่อเกิดผลของการนวดในระดับลึก (deep massage) ในบริเวณที่เกิดเซลล์โลท พบว่า มีการไหลเวียนของโลหิตที่ดีขึ้น การสร้างคอลลาเจนและการทำงานกลับเป็นปกติ มีการขับสารพิษและของเหลวที่คั่งค้างออกมา ทำให้ผิวหนังเกิดการดึงตัว ไม่หย่อนยาน ผลคือ ผิวที่เรียบตึงขึ้นในบริเวณนั้น ซึ่งวิธีนี้ได้รับการยอมรับโดยคณะกรรมการอาหารและยา (FDA-approved) ในการลดเซลล์โลท แม้จะเป็นผลชั่วคราวในขณะที่ทำ และเป็นเหตุทำให้ผลิตภัณฑ์จัดเซลล์โลทเป็นที่แพร่หลายมากขึ้นในเวลาต่อมา นอกจากนี้ พบว่า การห่อพันตัว หรือบอดี้แร็ปป์ (body wrapping) การพอกด้วยดินโคลน (body clay mask) และการนวด (massage) จะช่วยลดเซลล์โลท ทำให้ผิวตึงเรียบขึ้นได้ เพราะช่วยเพิ่มการขับสารพิษของเหลวที่คั่งค้าง นอกจากนี้ พบว่าการทำอัลตราซาวด์ (ultrasound) ร่วมกับการใช้กระแสไฟอ่อน ๆ (microcurrent) ช่วยเพิ่มผลในการจัดเซลล์โลทได้

เทคนิคที่เรียกว่า **Sonophoresis** เป็นเทคโนโลยีที่ใช้การสั่นสะเทือนของเซลล์และเนื้อเยื่อผิวหนัง โดยกระตุ้นด้วยคลื่นอัลตราซาวด์ (ความถี่มากกว่า 20 Hertz) วงการความสวยงามจะใช้คลื่นอัลตราซาวด์ซึ่งมีความถี่ใกล้เคียงกับระดับพลังงานของมนุษย์ เพื่อเร่งการแบ่งตัวของเซลล์ผิวหนัง ซ่อมแซมเนื้อเยื่อและกระตุ้นการสลายไขมัน นอกจากนี้ยังใช้เพื่อช่วยผลึกสารสำคัญในผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทาภายนอก เพื่อเพิ่มการดูดซึมเข้าสู่ชั้นเนื้อเยื่อที่ลึกลงไปด้วย

Mesotherapy เป็นการฉีดสาร หรือตัวยา หรือวิตามิน ซึ่งให้ผลในการสลายไขมันเข้าไปในชั้น mesoderm ซึ่งอยู่ระหว่างชั้น dermis กับ subcutaneous ของผิวหนัง สารเหล่านี้ ได้แก่ human growth hormone วิตามิน เกลือแร่บางชนิด กรดอะมิโน (L-methionine) ซึ่งจะช่วยให้ไขมันที่ถูกเก็บกักไว้ ให้ออกมาเป็นพลังงานและความร้อน จึงลดการเกิดเซลล์โลทได้

วิธีการจัดเซลล์โลทที่นิยมนำมาใช้ในสปา ได้แก่ การห่อพันตัว (body wraps) และการนวดด้วยเทคนิคที่เรียกว่า Lymphatic drainage massage





การนวดด้วยเทคนิคที่เรียกว่า **Lymphatic drainage massage** ซึ่งการกระตุ้นการทำงานของระบบน้ำเหลือง จะช่วยจัดไขมันในรูปของกรดไขมัน และของเสีย สารพิษที่คั่งค้างออกจากร่างกายได้ เป็นวิธีการที่นิยมใช้ในการนวดสลายไขมันในสปา โดยใช้ร่วมกับน้ำมันนวดซึ่งผสมน้ำมันหอมระเหยที่มีคุณสมบัติสลายไขมัน และกระตุ้นต่อมน้ำเหลือง

การห่อพันตัว (body wraps) เป็นวิธีการที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในอเมริกาและยุโรป ในการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการคือทาครีมหรือผลิตภัณฑ์สลายไขมัน ร่วมกับกาห่อพันด้วยฟอยล์ (foil) เริ่มจากข้อเท้า ขยับขึ้นเรื่อย ๆ ห่างกันประมาณ 2-5 ซม. จนถึงขานิ้วและพันต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงบริเวณหน้าท้อง ซึ่งสอดคล้องกับทิศทาง การไหลเวียนของน้ำเหลืองน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดถูกนำมาใช้ในตำรับที่ใช้จัดเซลล์โดยมีการนวดร่วมด้วยเพื่อเพิ่มการดูดซึมและการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ไขมันถูกละลายออกมาและขจัดออกทางกระแสเลือดได้ พบว่า geranium และ fennel ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมน grapefruit ช่วยเร่งเผาผลาญไขมัน cypress และ juniper กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต juniper ช่วยขับปัสสาวะดังตัวอย่างสูตร

สูตรจัดเซลล์ลูไลท์ (Cellulite Formula)

Rx.	Cypress	10	หยด
	Geranium	10	หยด
	Grapefruit	10	หยด
	Juniper	5	หยด
	Fennel	5	หยด
	Camier	4	ออนซ์

ตำรับนี้อาจใช้ในการอาบน้ำ หรือนวด

น้ำมันหอมระเหยผสมซึ่งใช้ในการลดน้ำหนักในคนอ้วน อาจได้จากสูตรต่อไปนี้

Cellulitis		ลดน้ำหนักในคนอ้วน (Obesity, water retention)	
	%		%
fennel	10	fennel	10
grapefruit	15	grapefruit	25
thyme red	5	lemon	20
cypress	10	lime	10
birch	10	orange	10
geranium	10	tangerine	10
lemon	20	thyme, red	5
rosemary	20	birch	10

รูปแบบที่ใช้: ใช้ในการอาบน้ำ, นวด, ประคบ, ซี้ผึ้ง, ห่อตัว ควรมีการควบคุมอาหารร่วมด้วย



น้ำมันนวดสำหรับขจัด Cellulite

สูตร 1

- Lavender	4	หยด
- Juniper	4	หยด
- Rosemary	4	หยด
- Sesame oil (งั่มัมา)	60	มิลลิลิตร

สูตร 2

- Rosemary	4	หยด
- Lemon	4	หยด
- Geranium	9	หยด
- Sweet almond oil	60	มิลลิลิตร.

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยในการถนอมผิวหนัง (Aromatic facial care products)

การใช้ น้ำมันหอมระเหยในการถนอมผิวหนังเป็นที่นิยมมากเพราะเห็นผลชัดเจนภายหลังใช้ โดยเฉพาะเรื่องของการผ่อนคลายและลดความตึงเครียด ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า และผิวหนังดูดีขึ้นด้วย การใช้ น้ำมันหอมระเหยกับผิวหนังต้องใช้ในการความเข้มข้นที่ต่ำกว่าผิวกาย นอกจากนี้ยังควรคำนึงถึงสภาพผิวของผู้ใช้ด้วย ถ้าสภาพผิวปกติมักใช้ 1-2% ผิวแพ้ง่ายใช้ 0.5-1% ผู้ที่เป็นสิวะจะต้องดูสภาพความรุนแรงของสิวะด้วย มักใช้ 2-3% (ห้ามขนาดเพราะจะทำให้สิวะกระจาย) กรณีที่ผู้ใช้มีสภาวะความเครียดทางอารมณ์ร่วมด้วย จะต้องเลือกน้ำมันหอมระเหยซึ่งบรรเทาความเครียดได้ โดยมักใช้ 2-3% ในสตรีมีครรภ์ควรคำนึงถึงน้ำมันหอมระเหยที่ห้ามใช้ด้วยและใช้ในการความเข้มข้นต่ำ (0.5-1%) ผู้ที่อยู่ภาวะแพ้ยา ใช้ 0.251% ผู้ที่ฉายรังสี หรือทำเคมีบำบัด ห้ามใช้น้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยผ่านผิวหนังได้เร็วมาก เรียกว่า piggy-back effect ทำให้ได้ผลเร็ว การผสมสารสังเคราะห์ลงไปจะทำให้ซึมผ่านผิวหนังได้ช้าลง และอาจไม่ให้เกิดผลตามที่ต้องการ พบว่าวัยหนุ่มสาวตอบสนองต่อการบำบัดได้ดีกว่าผู้สูงอายุ นอกจากนี้ อัตราเร็วในการได้ผล ขึ้นกับปริมาณน้ำหรือไขมันในเนื้อเยื่อผิวหนังของแต่ละบุคคลด้วย

ในการนวดหน้าด้วยน้ำมันหอมระเหยนั้น กรณีที่ต้องการผลในการบำรุงผิวหน้า ควรเลือกน้ำมันตัวพาซึ่งมีคุณค่าในการบำรุงผิวด้วย และใช้ชนิดที่ได้จากธรรมชาติในการเจือจางน้ำมันหอมระเหย เช่น evening primrose, borage seed, red carrot root extract, jojoba, avocado, wheatgerm, camellia และ macadamia เป็นต้น





น้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมสำหรับผิวแห้ง / ผิวมีอายุ ได้แก่ Rosewood, Frankinsence, Geranium, Clary sage, Jasmine, Palmarosa, Neroli, Lavender, Rose, Vetiver และ Sandalwood เป็นต้น

น้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมสำหรับผิวมัน ได้แก่ Eucalyptus, Patchouli, Cedarwood, Peppermint, Bergamot, Rosemary, Chamomile, Ylang ylang, Sweet fennel, Frankinsenc, Geranium, Maarin, Juniper และ Lemon เป็นต้น

น้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมสำหรับผิวแพ้ง่าย ได้แก่ Chamomile, Neroli, Geranium, Lavender, Rose, Sandalwood น้ำมันโหระพา น้ำมันพริกไทยดำ น้ำมันยูคาลิปตัส (ใช้ได้เฉพาะการอบไอน้ำ) น้ำมันขิง น้ำมัน Marjoram และน้ำมันเปปเปอร์มินท์ (ควรใช้ปริมาณต่ำมาก หลีกเลี่ยงรอบดวงตา) เป็นต้น

น้ำมันหอมระเหยที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีสิว ได้แก่ Bergamot, Chamomile, Lemongrass, Neroli, Patchouli, Rosemary, Tea tree, Vetiver, Cedarwood, Geranium, Juniper berry และ Lemon เป็นต้น

การถนอมผิวหน้าโดยน้ำมันหอมระเหยมักมีขั้นตอนในการทำดังนี้ คือ ทำความสะอาด (cleansing) บำรุงปรับสภาพผิว (tonic) ประคบ (compress) นวดหน้า (massage oil or cream) มาส์ค (face mask) บำรุงผิว (moisturizer) และพักผ่อน (relax) หรืออาจมีการอบไอน้ำ (steaming) ก็ได้แล้วแต่กรณี

การทำความสะอาด (Cleansing)

การใช้สารสังเคราะห์ในการทำความสะอาดผิว อาจทำให้ผิวแห้งได้ โดยเฉพาะถ้าใช้สบู่ ซึ่งเป็นด่าง หรือใช้สารชำระล้างที่แรง ๆ พบว่าการใช้น้ำมันหอมระเหย หรือ hydrosol (hydrolat) จะช่วยลดปัญหาดังกล่าวนี้ได้ ดังตัวอย่างสูตรต่อไปนี้

สูตร นํ้ายาทำความสะอาดสำหรับผิวแห้ง (Dry-Skin Cleansing Solution)

Hydrosol หรือ aloe gel	$\frac{1}{4}$	ถ้วยตวง
Vegetable oil	1	ช้อนชา
Glycerin	1	ช้อนชา
Grapefruit seed extract	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
Rosemary oil	5	หยด

ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน เหย้าขวดก่อนใช้ จะเกิดฟอง ใช้ทาบนผิวแล้วล้างออก



สูตร น้ำยาทำความสะอาดสำหรับผิวมัน (Oily-Skin Cleansing Solution)

Hydrosol หรือ witch hazel	¼	ถ้วยตวง
Herbal vinegar	1	ช้อนชา
Glycerin	1	ช้อนชา
Grapefruit seed extract	½	ช้อนชา
Echinacea tincture	1	ช้อนชา (กรณีเป็นสลิ)
Eucalyptus oil	5	หยด

การขัดหน้า (Facial Scrub)

เป็นการทำความสะอาดอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งมีการผสมผงขัดลงไป เช่น ผง silica ชนิดละเอียด ผงไพลอน หรือเม็ดพลาสติก polyethylene หรือสารธรรมชาติ เช่น ผงเปลือกวอลนัท (ground walnut shell) เมล็ดธัญพืชบด (grain meal) เป็นต้น เพื่อหลุดลอกเซลล์ตาย โดยมีการขัดดูขณะใช้ ทำให้ผิวหนังเกลี้ยงสะอาด แลดูอ่อนเยาว์ขึ้น (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อ ผลิตภัณฑ์ขัดผิว) ซึ่งอาจมีการเติมน้ำมันหอมระเหยลงไปเพื่อเพิ่มคุณค่าต่อผิว ดังตัวอย่างสูตร

สูตร	Oatmeal	1	ส่วน
	Commeal	1/3	ส่วน
	Lavender and peppermint oil	1/3	ส่วน
	Clary sage (อาจไม่ใส่)		

บดส่วนผสมให้ละเอียด นำมาผสมกัน เก็บในภาชนะปิดสนิท เวลาจะใช้นำมา 1 ช้อนชา ผสมน้ำ หรือ hydrosol ลงไปจนขึ้น ขัดดูบนใบหน้า ล้างออกด้วยน้ำอุ่น สูตรตัวรับนี้อาจใช้มาส์คหน้าได้ โดยทิ้งไว้นาน 10 นาที จึงล้างออก

สูตร สำหรับวัยรุ่น (Herbal Scrub for Teenage Skin)

Oatmeal	¼	ถ้วยตวง
ดอก lavender อบแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
ใบ thyme อบแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
ใบ Rosemary อบแห้ง	1	ช้อนโต๊ะ
Tea tree oil	5	หยด

บดพืชแห้งให้เป็นผงละเอียด เติมน้ำมันหอมระเหย ผสมให้เข้ากัน เก็บในภาชนะปิดสนิท เมื่อต้องการใช้ทำให้เปียกด้วย Rosewater หรือ aloe แล้วขัดดูบนใบหน้าเบา ๆ จึงล้างออก





ผลิตภัณฑ์ขัดหน้า

เป็นผลิตภัณฑ์ซึ่งไม่ต่างจากครีมพอกหน้ามากนัก นิยมเตรียมในรูปของเพสต์เพียงแต่เติมสารขัดถูบางชนิดลงไป เช่น ผง silica ชนิดละเอียด nylon bead หรือ polyethylene bead หรือสารจากธรรมชาติ เช่น ground walnut shells, grain meal, almond meal หรือ oat meal ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เวลาใช้มีการขัดถูไปมาเบา ๆ บนหน้า เพื่อขัดสิ่งสกปรกที่ฝังแน่นออกไป ควรล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นก่อน ถูผลิตภัณฑ์ให้ทั่วใบหน้า (ยกเว้นบริเวณตา) ทิ้งไว้ประมาณ 30 วินาที จึงล้างออกด้วยน้ำอุ่นอีกครั้ง ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้จะไม่ใช้สารที่ทำให้เกิดฟิล์ม และลอกดึงออกเช่นในครีมลอกหน้า ดังตัวอย่าง

สูตร	<i>Particulate Scrub</i>	%
A	Polyethylene beads or oat meal	5.00
	Mineral oil, 70 viscosity	20.00
	Octyl dodecanol	10.00
	Glyceryl stearate	4.00
	Ceteareth-12	1.50
	Ceteareth-20	1.50
	Glyceryl monooleate	1.00
	Propyl paraben	0.05
B	Deionized water	48.35
	Methyl paraben	0.10
C	Essential oil	2.50

การบำรุงปรับสภาพผิว (Tonic)

เป็นผลิตภัณฑ์ซึ่งใช้ทาหน้า ภายหลังจากการล้างหน้าด้วยครีม หรือโฟมล้างหน้า หรือผลิตภัณฑ์ ทำความสะอาดใด ๆ ใช้เพื่อขจัดน้ำยาทำความสะอาดส่วนเกินออก ช่วยกระชับรูขุมขนซึ่งถูกเปิดกว้างขณะใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดในการล้างหน้า เป็นการปรับสภาพผิวให้กลับสู่สภาพเดิม เพื่อป้องกัน สิ่งสกปรกต่าง ๆ มิให้ลงไปอุดตันรูขุมขน อาจเรียกอีกชื่อว่าโลชั่นปรับสภาพผิว (toners or toning lotion) มักผลิตในรูปของน้ำยาใสซึ่งประกอบด้วยแอลกอฮอล์ชนิดเจือจาง (20-40%) น้ำ สารฟาดสมาน ซึ่งช่วยกระชับรูขุมขน สารแต่งกลิ่นอ่อน ๆ อาจมีการแต่งสีอ่อน ๆ เพื่อความสวยงามน่าใช้ และเป็นเครื่องบ่งชี้ความแตกต่างระหว่างโลชั่นทาหน้ากับน้ำเปล่า ปกติมักใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ตามหลังการล้างหน้าและก่อนการใช้ครีมมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ แอลกอฮอล์ทำหน้าที่ฟาดสมานและฆ่าเชื้อโรคอย่างอ่อน มีฤทธิ์ขจัดไขมัน (degrease) อย่างอ่อน ทำให้ผิวหนังไม่เหนอะหนะ การระเหยของ



แอลกอฮอล์ภายหลังใช้ทาหน้าช่วยทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่น เย็นสบาย อาจมีการดัดแปลงใช้โลชั่นหลังการโกนหนวด (alcoholic after shave lotion) แทนได้

ปัจจุบันพบว่าผู้แพ้แอลกอฮอล์มากขึ้น บางตำรับมีการใส่แอลกอฮอล์มากเกินไปทำให้หน้าแห้งเพราะดึงน้ำ (dehydrate) ออกจากผิวมากเกินไป จึงมีการผลิตโลชั่นทาหน้าประเภทปราศจากแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นโลชั่นชนิดอ่อนเป็นพิเศษ (especially mild) โดยการใช้สารฟาดสมานตัวอื่นแทน การเติมสารฟาดสมานควรใช้ปริมาณที่น้อยมาก เมื่อเทียบกับปริมาณที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ระงับเหงื่อ สารเหล่านี้ ได้แก่ alum (potassium aluminum sulfate), zinc phenol sulfonate และสารจากธรรมชาติ คือ witch hazel extract ซึ่งกลั่นมาจากต้น Hamamelis virginiana มีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ tannin และ tannic acid การใช้สารฟาดสมานซึ่งออกฤทธิ์โดยการตกตะกอนโปรตีนที่ปากรูขุมขนทำให้รูขุมขนกระชับ หรือเล็กลงนั้น ไม่ควรใช้ในปริมาณสูงเพราะจะตันรูขุมขนกับอำนาจการทำความสะอาด เนื่องจากปิดรูขุมขนมากเกินไปและทำให้ผิวหนังแห้งเกินไป อาจมีการเติม glycerol, glycols และ sorbitol เพื่อทำให้ผิวชุ่มชื้นและไม่ตึง การเติม borax เล็กน้อยจะช่วยเพิ่มอำนาจทำความสะอาด แต่ทำให้ผลิตภัณฑ์เป็นด่างเล็กน้อย บางครั้งมีการเติมสารฆ่าเชื้อโรคประเภท antiseptic เล็กน้อย เช่น boric acid, benzoic acid หรือ p-hydroxy benzoic acid esters สารแต่งกลิ่นหรือน้ำมันหอมระเหย ควรเป็นชนิดที่ละลายน้ำได้ และเติมในปริมาณที่น้อยมาก เพื่อให้เกิดกลิ่นหอมอ่อน ๆ เท่านั้น มักมีการเติมสารอิมัลชันชนิดที่ละลายน้ำ หรือละลายในแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันผิวหน้าแห้ง จากแอลกอฮอล์ เช่น อนุพันธ์ของ ethoxylated lanolin และ glycols เป็นต้น

ปัญหาสำคัญในการผลิตโลชั่นทาหน้าซึ่งเป็นของเหลวใส คือ ทำอย่างไรจะให้ผลิตภัณฑ์ที่ใสตลอด เพราะบางครั้งอาจมีน้ำมันหอมระเหยแยกชั้นออกมา ทำให้ขุ่นได้ภายหลังเก็บผลิตภัณฑ์ไว้สักระยะหนึ่ง การป้องกันเหตุการณ์นี้ คือ ใช้เทคนิคการผลิตที่ดีพอ ทำให้ผลิตภัณฑ์อิมัลชันด้วยน้ำมันหอมระเหยตลอดทุกอุณหภูมิ ป้องกันมิให้น้ำมันหอมระเหยแยกตัวออกมาเนื่องจากการละลายลดลง มีวิธีการ 2 วิธีคือ

1. การใช้ clarifying agent ช่วย ได้แก่ magnesium carbonate หรือ talcum เทคนิค คือผสมน้ำมันหอมระเหย กับ magnesium carbonate ในปริมาณที่เท่ากัน (โดยน้ำหนัก) แล้วจึงผสมลงในสารละลายที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่จำนวนเล็กน้อย ปล่อยให้ทิ้งไว้นาน 24 ชั่วโมง โดยการคนเป็นครั้งคราว จากนั้นนำมารองแล้วจึงเติมแอลกอฮอล์ที่เหลือในสูตรลงไป หน้าที่ของ magnesium carbonate จะช่วยเพิ่มพื้นที่สัมผัสระหว่างน้ำมันหอมระเหยกับน้ำ ทำให้ไม่มีโอกาสแยกตัวออกมาภายหลัง

2. การใช้ตัวช่วยละลาย (solubilizing agent) ได้แก่ สารลดแรงตึงผิวที่มีค่า HLB สูง ๆ เทคนิคคือผสมน้ำมันหอมระเหยกับสารลดแรงตึงผิวที่ช่วยเพิ่มการละลาย ซึ่งนิยมใช้ tween 20 อัตราส่วนที่ใช้ขึ้นกับคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหย โดยอยู่ระหว่าง 2-5 ส่วน โดยน้ำหนัก ของ tween 20 ต่อน้ำมันหอมระเหย 1 ส่วน





นอกจากนี้ มีข้อแนะนำ คือ ภายหลังจากเตรียมผลิตภัณฑ์เสร็จ ให้นำมาตั้งทิ้งไว้ 2 สัปดาห์ก่อน จากนั้นกรองอีกที แล้วบรรจุภาชนะทันที หรืออาจตั้งทิ้งไว้ในตู้เย็นที่ 0-10 °C นาน 24 ชั่วโมงก่อน แล้วกรองขณะเย็น ก่อนบรรจุภาชนะ

ตัวอย่างสูตรโลชั่นปรับสภาพผิว (toners or toning lotion)

สูตร	A	B	C
<i>Skin toners-aqueous</i>	%	%	%
Potassium alum	1.0	-	4.0
Zinc sulfate	0.3	1.0	-
Glycerin	5.0	-	6.0
Zinc phenolsulfonate	-	2.0	-
Rose water	50.0	57.0	35.0
Orange flower water	-	-	35.0
Water	43.7	40.0	20.0
Essential oil, preservative	qs	qs	qs

สูตร	A	B	C
<i>Skin toners-aqueous-alcoholic</i>	%	%	%
Denatured ethanol	20.0	35.0	50.0
Water	72.0	58.0	42.0
Propylene glycol	5.0	5.0	2.0
Laneth-10-acetate	3.0	3.0	1.0
Essential oil, preservative	qs	qs	qs

สูตร	%
<i>Face lotion</i>	
Cetiol HE	3.0
Ethyl alcohol 96%	25.0
Glycerin	3.0
Witch hazel extract	3.0
Essential oil, water soluble	0.5
Water	65.5



ถ้าเป็นการใช้สารจากธรรมชาติ มักใช้ hydrolat หรือ aromatic water และผสมน้ำมันหอมระเหยลงไป สำหรับการใช้ในสปา อาจเตรียมขึ้นอย่างง่าย ๆ เพื่อใช้บริการลูกค้า ดังตัวอย่างสูตร

สูตร สำหรับผิวมัน (Toner of Oily or Problem Skin)

Witch hazel	½	ถ้วยตวง
พีชสดหรือแห้งปั่นฝอย	½	ถ้วยตวง
Rose water หรือ aloe vera	2	ช้อนโต๊ะ
Cedarwood oil	5	หยด
Lavender oil	5	หยด

แช่พีชใน witch hazel นาน 10 วัน กรอง เติม rose water หรือ aloe และน้ำมันหอมระเหย เขย่าให้เข้ากันดีก่อนใช้แต่ละครั้ง

สูตร สำหรับผิวแห้ง (Toner for Dry or Mature Skin)

Aloe-vera gel	2	ออนซ์
Orange – blossom water	2	ออนซ์
Infused calendula vinegar	1	ช้อนชา
Helicrysum oil	5	หยด
Vitamin E oil	800	IUs

ผสมเข้าด้วยกัน เขย่าให้เข้ากันดีก่อนใช้

การประคบ (Compress)

ขั้นตอนนี้มีกนิยมาใช้เพื่อเตรียมความพร้อมผิวหน้าก่อนการนวดหน้า อาจใช้วิธีการประคบร้อน ซึ่งใช้ความร้อนช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและเปิดรูขุมขน มักใช้ก่อน หรือหลังนวดด้วยน้ำมันเพื่อเพิ่มการดูดซึม หรืออาจใช้วิธีการประคบเย็น ซึ่งช่วยให้รู้สึกสดชื่น มักใช้หลังนวดด้วยน้ำมันหรือกับผิวที่อักเสบ

การนวดหน้า (Facial massage)

การนวดหน้าทำเพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต ทำให้เซลล์ผิวหนังมีการหายใจ และเมตาโบลิซึมดีขึ้น เป็นการป้องกันการหมักหมม หรือการอุดตันของสารต่าง ๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดอันหนึ่งของสิว และเป็นการขัดเซลล์ผิวที่ตายออกไปด้วย อาจใช้ในรูปแบบของน้ำมันนวด หรือครีมนวด ซึ่งมีการผสม





น้ำมันหอมระเหยเพื่อผลการบำรุงผิว และให้เกิดความรู้สึกกระตุ้น หรือผ่อนคลาย แล้วแต่ชนิดของ น้ำมันหอมระเหยที่นำมาผสม การนวดหน้าควรปฏิบัติภายหลังการทำความสะอาดผิว เอาสิ่งสกปรกส่วนใหญ่ออกไปแล้ว เพื่อป้องกันมิให้สิ่งสกปรกที่อยู่ตามผิวหนัง ๆ แทรกซึมเข้าได้ผิวหนังได้ จากนั้นเมื่อเสร็จสิ้นการนวดหน้า ควรเช็ดน้ำมันนวด หรือครีมนวดที่เหลือออก ตามด้วยการใช้ facial refresher หรือ skin toner จากนั้นจึงล้างหน้าตามปกติ ผู้ที่เป็นสิวอยู่ไม่ควรทำการนวดหน้าเพราะเท่ากับเป็นการกระจายเชื้อโรคไปทั่วใบหน้า ทำให้สิวยักเสวมมากขึ้น

น้ำมันนวดหน้า (Facial massage oil)

การนวดหน้าด้วยน้ำมันนวดหน้า ควรเลือกน้ำมันตัวพาซึ่งมีคุณค่าในการบำรุงผิวด้วย และใช้ชนิดที่ได้จากธรรมชาติในการเจือจางน้ำมันหอมระเหย เช่น evening primrose, borage seed, red carrot root extract, jojoba, avocado, wheatgerm, camellia และ macadamia ดังกล่าวแล้ว น้ำมันตัวพาที่ใช้ในสปาสามารถเลือกใช้ได้หลายเกรด แล้วแต่แหล่งที่มา หรือความบริสุทธิ์ที่ต้องการ ควรคำนึงถึงค่าที่ระบุบนฉลากดังนี้

Pure หมายถึง น้ำมันบริสุทธิ์ซึ่งไม่มีการปนปลอม ไม่ผ่านขบวนการต่าง ๆ ซึ่งทำให้สูญเสียวิตามิน แร่ธาตุ

Organic หมายถึง การปลูกพืชซึ่งไม่ใช่ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง สารเคมีกำจัดศัตรูพืช หรือสารเร่งการเจริญเติบโต ไม่มีการตัดแต่งพันธุกรรม

Natural หมายถึง 100% จากธรรมชาติ

Process Oil หมายถึง น้ำมันซึ่งผ่านกระบวนการขจัด wax, gum, lecithin, กรดไขมันอิสระ สี กลิ่น

ครีมนวดหน้า (Facial massage cream)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทาใบหน้าพร้อมกับการนวดเพื่อกระตุ้นการหมุนเวียนโลหิต ทำให้เซลล์ผิวหนังมีการหายใจและเมตาโบลิซึมดีขึ้น เป็นการป้องกันการหมักหมม หรือการอุดตันของสารต่าง ๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดอันหนึ่งของสิว และเป็นการขจัดเซลล์ผิวที่ตายออกไปด้วย นิยมเตรียมในรูปแบบของครีมซึ่งมีปริมาณน้ำมันสูง เป็นครีมชนิดครีมนวดหน้า มีคุณสมบัติบำรุงผิวเช่นกัน แต่เนื่องจากมีความมันมากจึงไม่นิยมใช้ประจำวัน การนวดหน้าควรปฏิบัติห่างกันเดือนละครั้ง ปริมาณน้ำมันในสูตรมีมากพอ ที่จะขจัดคราบไขมันที่ติดค้างบนผิวหนังได้ดีและขจัดได้ลึกด้วย เพราะการนวดช่วยให้ครีมแทรกซึมลงได้ผิวหนัง อาจดัดแปลงใช้ night cream หรือครีมล้างหน้าชนิด w/o ซึ่งไม่มีสารชำระล้างในสูตรสำหรับนวดหน้าได้



การเตรียมครีมหน้าไม่ต่างจากผลิตภัณฑ์ครีมทั่วไปมากนัก สิ่งที่ต้องคำนึง คือ การใช้ปริมาณน้ำมันในสูตรค่อนข้างสูง ปัจจุบันมีการพัฒนาเทคนิคการผลิตโดยเลือกใช้น้ำมันที่เข้ากับน้ำได้ การใช้สารช่วยละลายเพื่อเตรียมผลิตภัณฑ์ในรูปของน้ำมันนวด และชนิดที่ล้างน้ำออกง่าย อาจมีการเติมน้ำมันหอมระเหยที่ต้องการให้เกิดผลเสริม เช่น กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ลดการอักเสบฆ่าเชื้อโรค ช่วยให้อ่อนคลาย ชะลอแก่ เป็นต้น ตัวอย่างดังในสูตร

ครีมหน้า

สูตร	%
<i>Massage cream o/w</i>	
Lanette 16	2.0
Cutina MD	12.0
Eumulgin B1	1.5
Eumulgin B2	1.5
Myristol 318	15.0
Paraffin oil, high viscous	30.0
Water	38.0
Essential oil	1.0-2.0

สูตร	%
<i>Massage emulsion o/w</i>	
Cutina MD	8.0
Eumulgin B1	3.0
Cetiol V	5.0
Paraffin oil, high viscous	18.0
Vaseline white	3.0
Water	63.0
Essential oil	1.0-2.0





การมาสก์หน้า (Facial Mask)

การมาสก์หน้าจะช่วยทำความสะอาด ขจัดของเสีย เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตและบำรุงผิวหน้าทำให้เย็นชุ่ม เป็นผลด้านจิตใจและการทำความสะอาด เพราะภายหลังใช้ใบหน้าเกิดความอุ่นและกระชับ

ผลิตภัณฑ์มาสก์หน้า ประกอบด้วยสารที่ทำให้เกิดแผ่นเคลือบคลุมผิวไว้ เช่น ไซซีผึ้ง เเรซิน ดินขาว หรือดินสอพอง สารให้ความชุ่มชื้นผิว สารบำรุงผิว สี กลิ่น และสารกันบูด ซึ่งสามารถเติมน้ำมันหอมระเหยและ / หรือสารจากธรรมชาติ รวมทั้งสารสกัดพืชที่มีคุณค่าในการบำรุงผิวเข้าไปด้วย

สำหรับการใช้ในสปา อาจเตรียมขึ้นอย่างง่าย ๆ เพื่อให้บริการลูกค้า มักมีการผสม clay oatmeal ผัก หรือผลไม้ น้ำมันพืช น้ำดอกไม้และน้ำมันหอมระเหยเข้าด้วยกัน ใช้ทาบนใบหน้า ทิ้งไว้ให้แห้งนาน 15 นาที เช็ดออกด้วยฟองน้ำที่เปียก จากนั้นทาด้วยน้ำดอกไม้เพื่อปิดรูขุมขน ดังตัวอย่าง

สูตร มาสก์สำหรับคนผิวแห้ง (Mask for Dry Skin)

Facial scrub	1	ช้อนโต๊ะ
Vegetable oil	1	ช้อนชา
น้ำผึ้ง	1	ช้อนชา
Rose water หรือ aloe juice	1	ช้อนชา
Rose oil	1	หยด (หรือ neroli oil)
ไข่แดง	1	ฟอง (อาจไม่ใส่)

ผสมส่วนทั้งหมดเข้าด้วยกัน ทาบนใบหน้า ทิ้งไว้ 5-10 นาที ล้างออก

นอกจากนี้อาจใช้ melon, carrot, avocado, wheatgerm oil ในคนผิวแห้ง หรือ apple, avocado, wheatgerm ในคนสูงอายุ หรือ apple grape, melon ในผิวที่แพ้ง่ายได้

สูตร มาสก์สำหรับคนผิวมัน (Mask for Oily Skin)

Clay	1	ช้อนโต๊ะ
Witch hazel	1	ช้อนโต๊ะ
Strawberry ปั่น	1	ผล
Spike lavender oil	1	หยด

นอกจากนี้อาจใช้ cabbage, cucumber, lemon, grape, pear แทน strawberry



สูตร มาส์คสำหรับคนเป็นสิว (Mask for Acne Skin)

Bentonite clay	1	ช้อนโต๊ะ
Comfrey leaf tea	2	ช้อนโต๊ะ / น้ำ ½ ถ้วย
Elder flower บดละเอียด	1	ช้อนชา
Strawberry leaves บดละเอียด	1	ช้อนชา
Lavender oil	1	หยด

นอกจากนี้อาจใช้ cabbage, grape และ yeast ได้

สูตร รักษาสิว (Intensive Treatment for Acne)

Rx.	Goldenseal root บดเป็นผง	½	ช้อนชา
	Tea tree oil	¼	ช้อนชา

ผสมเข้าด้วยกัน แด้มบริเวณสิว ทิ้งให้แห้ง 20 นาที ล้างออก

สูตร มาส์คสำหรับผิวผสม

Yogurt	1	ช้อนโต๊ะ
Apple sauce	1	ช้อนโต๊ะ
Papaya ปั่น	1	ช้อนโต๊ะ
Liquid lecithin	2	หยด
Geranium oil	1	หยด

ผสมเข้าด้วยกัน ทาใบหน้า ทิ้งไว้ 5 นาที ล้างออก

ผลิตภัณฑ์พอกและลอกหน้า (Face packs and masks)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทาบนใบหน้าในลักษณะของเหลว หรือเพสต์ จากนั้นปล่อยให้แห้งระยะเวลาหนึ่งจนแห้ง จุดประสงค์ในการใช้ คือช่วยทำให้ผิวหนังตึงเรียบขึ้นโดยทำให้เกิดความกระชับ และเป็นการทำความสะอาดผิวด้วยในตัว เป็นผลทั้งด้านจิตใจและการทำความสะอาดเพราะภายหลังใช้ใบหน้าเกิดความอ่อนและกระชับ เพราะผลจากการกระตุ้นความรู้สึกของความเป็นหนุ่มสาวของผิวหนัง (rejuvenated face) ในขณะที่ colloidal clays ซึ่งเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์จะดูดซับเอาความสกปรกและคราบไขมันบนใบหน้าเอาไว้ ขณะที่ผลิตภัณฑ์ถูกกำจัดออก เช่น การล้างเช็ด หรือการดึงลอกเป็นแผ่น สิ่งสกปรกทั้งหลายบนใบหน้ารวมทั้งสิหัวปิด (blackheads) สิวเสี้ยน และเซลล์ตายทั้งหลายจะถูกกำจัดออกไปด้วย ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ประกอบด้วยสารที่ทำให้เกิดแผ่นเคลือบคลุมผิวไว้ได้ เป็นส่วนประกอบสำคัญ อาจเป็น rubber, vinyl resins, hydrocolloids หรือ clays ก็ได้ ดังรายละเอียด คือ





Rubber-based system

ผลิตภัณฑ์ลอกหน้ามักประกอบด้วย rubber latex ซึ่งเมื่อทาแล้วทิ้งไว้ให้แห้งบนใบหน้า จะเกิดฟิล์มต่อเนื่องที่ยืดหยุ่นและป้องกันน้ำซึมผ่าน จากผลอันนี้จะรบกวนระบบหายใจของเซลล์ผิว ทำให้มีความร้อนเกิดขึ้นเป็นการเพิ่ม หรือกระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิตบนใบหน้า เมื่อภายหลังการดึง แผ่นฟิล์มออกไม่นาน ระบบการหายใจของเซลล์ผิวหน้ากลับสู่สภาพปกติ ความรู้สึกร้อนผ่านบนใบหน้า จะหายไป อาจมีการเติมน้ำมันหอมระเหยที่ต้องการให้เกิดผลเสริม เช่น กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ลดการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น ตัวอย่างดังในสูตร

		%
สูตร	Latex emulsion	25.0
	Sorbitol	5.0
	Methyl cellulose (low viscosity)	10.0
	Kaolin	3.0
	Borax	1.0
	Water	56.0
	Preservative	qs
	Essential oil	1.0-2.0

อาจใช้น้ำมันหอมระเหย ดังนี้ Chamomile, Lavender, Rose, Tea tree, rosemary, ylang ylang, geranium

Vinyl-based systems

นิยมใช้ polyvinyl alcohol หรือ vinyl acetate เป็นตัวทำให้เกิดฟิล์มบนใบหน้าภาย หลังใช้ตัวอย่างดังสูตร

		%
สูตร	Veegum	0.5
	Kaolin	0.5
	Titanium dioxide	0.3
	PVA	12.0
	Propylene glycol	8.0
	Ethanol	20.0
	Water	58.7
	Essential oil	1.0-2.0



วิธีทำ

1. ละลาย veegum ในน้ำโดยคนอย่างรวดเร็ว น้ำอุ่นที่ 80 °C แล้วเติม kaolin และ titanium dioxide ลงไป
2. ผสม PVA กับ propyleng glycol น้ำอุ่นที่ 80 °C
3. เติม 2 ลงใน 1 นำไปผ่านเครื่อง homogenizer
4. ทำให้เย็นที่ 45 °C เติม ethanol ลงไปอย่างช้า ๆ คนให้เข้ากันดี เติม Essential oil

Hydrocolloid-based systems

เป็นผลิตภัณฑ์ซึ่งมีความหนืดสูง ภายหลังจากใช้ทาบนหน้า น้ำในผลิตภัณฑ์ระเหยไป ทั้งแผ่นฟิล์มไฮยิดรอนได้ติดอยู่ ความรู้สึกกระชับ หรือตึงแน่นบนใบหน้า เกิดจากการหดตัวของ gel เมื่อสูญเสียความชื้นไป สารที่ทำให้เกิดฟิล์มอาจเป็นพวก gum tragacanth, gelatin, carrageenan, sodium carboxymethyl cellulose, acacia, guar gum หรือพวก polyvinylpyrrolidone ก็ได้ ความยืดหยุ่นของฟิล์มเกิดโดยการเติมสารฮิวเมคแทนท์ เช่น glycerin, propylene glycol หรือ sorbitol ลงไปด้วย ปริมาณสารที่ทำให้เกิดฟิล์มที่ใช้ต่างกัน และชนิดของสารที่ใช้จะเป็นตัวกำหนดความหนืดของผลิตภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้นิยมใช้มากกว่าชนิด earth-based system เพราะใช้ง่ายและแห้งเร็วกว่า แต่อำนาจการดูดซับสิ่งสกปรกมีน้อยกว่าพวก clays จึงทำความสะอาดได้น้อยกว่า

การทำให้ผลิตภัณฑ์แห้งเร็วขึ้นอาจใช้ ethyl alcohol (denatured) เป็นตัวทำละลายช่วยของสารเกิดฟิล์มประเภท methylcellulose, carbopol 934 และ polyvinylpyrrolidone ซึ่งละลายดีใน aqueous alcohol แต่สารเกิดฟิล์มประเภท hydrocolloid บางชนิดเช่น acacia จะเกิดการตกตะกอนเมื่อใช้แอลกอฮอล์ในปริมาณสูง จึงควรระวัง

บางครั้งอาจมีการเติมของแข็งที่เล็กละเอียด (finely divided solids) เช่น kaolin และ bentonite ลงไปจำนวนเล็กน้อย (ไม่มากกว่า 5%) เพื่อให้ผลิตภัณฑ์ทึบแสง การเติมปริมาณที่มากเกินไปจะรบกวนการเกิดฟิล์มที่ต่อเนื่องบนใบหน้า ทำให้ฟิล์มแตก หรือแยกได้

การเตรียมผลิตภัณฑ์ชนิดนี้มักมีวิธีการเป็นขั้นตอนดังนี้ คือ

ละลายสารกันเสีย (preservative) ในน้ำจนละลายหมด เติมสารฮิวเมคแทนท์แล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นไปรยสาร hydrocolloid ลงไปช้า ๆ พร้อมทั้งคนตลอดเวลา เพื่อป้องกันการรวมตัวเป็นก้อน อาจต้องใช้ความร้อนช่วยการละลาย เมื่อสาร hydrocolloid แฉวนกระจาย และพองตัวเต็มที่แล้ว จึงลดอัตราเร็วในการคนลง เพื่อป้องกันการเกิดฟองอากาศแทรกในผลิตภัณฑ์





		%
สูตร	Gum tragacanth	2.2
	Glycerin	2.5
	Gelatin (white)	2.3
	Water	90.5
	Zinc oxide	2.5
	Essential oil	1.0-2.0

ตำรับนี้อาจใช้น้ำผึ้ง 4.5% แทนที่น้ำ 4.5% ได้

		%
สูตร	PVP K-15	3.0
	Methylcellulose (low viscosity)	9.0
	Glycerin	7.5
	Water	80.5
	Insoluble opacifiers, Essential oil and preservatives	qs

ตำรับนี้ใช้ PVP K-15 เป็นสารทำให้เกิดฟิล์ม

Earth-based systems (Argillaceous masks)

ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้มักอยู่ในรูปของเพสท์ ประกอบด้วย clays ในปริมาณสูง การเตรียมผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ควรมีการฆ่าเชื้อโรคด้วย ethylene oxide หรือใช้สารกันเสียที่มีประสิทธิภาพสูง เพราะดินที่ใช้มักมีการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์สูง ภายหลังที่ทำผลิตภัณฑ์บนหน้าและทิ้งไว้ให้แห้ง การแห้งแข็งของดินทำให้เกิดความรู้สึกฝาดสมาน bentonite เป็นสารที่มีคุณสมบัติในการดูดซับสิ่งสกปรกได้ดีมากโดยเฉพาะสิ่งสกปรกที่เป็นคราบไขมัน สารนี้เป็น colloidal clay ที่ได้จากเถ้าของภูเขาไฟ ในบางพื้นที่ในอเมริกา มีคุณสมบัติดูดน้ำดีมาก (ประมาณ 15 เท่าโดยปริมาตรของตัวเอง) การเติม magnesium oxide จำนวนเล็กน้อยจะช่วยเพิ่มอำนาจในการดูดซับน้ำมากขึ้น ความหนืดที่ได้ขึ้นกับความเข้มข้นของ bentonite ที่ใช้และขึ้นกับพีเอชด้วย Criffon (1938) ศึกษาพบว่า bentonite ที่ความเข้มข้น 6% มีความหนืดเทียบเท่ากับ glycerin และที่ความเข้มข้น 20% มีความหนืดเท่ากับ lanolin สารตัวนี้มีคุณสมบัติทำให้เย็นชุ่มต่อผิว และมีรายงานว่าใช้ในการรักษาโรคผิวหนังที่อักเสบจากการเป็นตุ่มหนอง แผลบาดเจ็บ และแผลถลอกที่เกิดจากการเสียดสีนาน ๆ ได้ดี



นอกจากนี้ มีการใช้ china clay, colloidal kaolin (ซึ่งเหมาะกับคนผิวมันและเป็นสิว) fuller's earth (มีการดูดซับที่ดีกว่า ลึกลงกว่า kaolin) ด้วย จากการศึกษาพบว่า kaolin เป็นสารที่เหมาะสมอย่างมากในการผลิตผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เพราะมีความละเอียดมาก นุ่มต่อการสัมผัส ดูดซับความชื้นดี และกระจายตัวง่าย มีการเติม kaolin และ zinc oxide หรือ titanium dioxide ในสูตรที่มี bentonite เพื่อแก้ข้อเสียเรื่องสีที่ไม่ขาวได้ด้วย นอกจากนี้ มีรายงานว่า การเติม carrageen gum ลงไปจะช่วยทำให้ผลิตภัณฑ์มีความคงตัวดี คือ ฟิล์มไม่แตกเมื่อแห้ง อาจมีการเติม glycerin เป็นตัวช่วยด้วย ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับคนที่ผิวหน้ามัน ควรใช้ kaolin ในปริมาณสูง เพื่อดูดซับน้ำมันไว้ด้วย อาจมีการผสมสารจากธรรมชาติและน้ำมันหอมระเหยที่ต้องการให้เกิดผลเสริม เช่น กระตุ้นการหมุนเวียนของโลหิต ลดการอักเสบ ฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น

การใช้ผลิตภัณฑ์พอกและลอกหน้าปกติมักทิ้งไว้นาน 10-25 นาทีบนใบหน้า เพื่อให้ น้ำระเหยจนเกิดฟิล์มที่กระชับผิวได้ เมื่อปี ค.ศ.1960 มีการใช้ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ในแง่ของเครื่องสำอางชะลอความแก่ โดยเติม bovine serum albumin ทาทิ้งไว้บนใบหน้านาน 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้สารสำคัญออกฤทธิ์เต็มที่ จากนั้นจึงล้างออก

สูตร	%
<i>Face mask for greasy skin</i>	
Kaolin	80.0
Magnesium carbonate	15.0
Starch	5.0
Tragacanth gum (powdered)	1.0
Water	qs
Essential oil	1.0-2.0

สูตร	%
<i>All-purpose masks</i>	
Kaolin	35.0
Bentonite	5.0
Cetyl alcohol	2.0
Sodium lauryl sulfate	0.1
Glycerin	10.0
Nipagin M	0.1
Essential oil	qs
Water	to 100.0





สูตร	%
<i>Herbal face mask</i>	
Cetiol HE	5.0
Hexaplant Richter	3.0
Ethyl alcohol 96%	10.0
Rice starch	15.0
Gelwhite	10.0
Water	57.0
Essential oil	1.0-2.0

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยในการถนอมเส้นผม (Aromatic hair care products)

เส้นผมและทรงผมเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมบุคลิกภาพ สภาพผมที่เงางามและสะอาดเป็นที่ต้องการของทุกคน ไม่ว่าจะผมยาว หรือสั้น หยิก หรือตรง การใช้พืชและน้ำมันหอมระเหยในการถนอมเส้นผมเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก การใช้ชีวิตประจำวันในสังคมปัจจุบัน ซึ่งต้องเผชิญกับมลภาวะ สารเคมี คลอรีนในสระว่ายน้ำ การย้อมผม ตัดผมและแสงแดด มีโอกาสที่เส้นผมจะถูกทำลายลง ดังนั้น การดูแลถนอมเส้นผมด้วยสารจากธรรมชาติจึงเป็นที่นิยม น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการถนอมเส้นผมในสภาวะต่าง ๆ หรือสภาพต่าง ๆ ดังแสดงในตาราง



ตารางที่ 5.4 น้ำมันหอมระเหยชนิดต่าง ๆ สำหรับการนอมเส้นผมที่ต่างกัน

น้ำมัน หอมระเหย	สภาพหรือ ภาวะเส้นผม		หนังศีรษะ (Scalp dermatitis)	รังแค (Dandruff)	ช่วยการงอกของผม (Hair growth)	ทำความสะอาด (Cleansing)	ย้อมประกายผม (Highlights)
	ผมธรรมดา (Normal hair)	ผมแห้ง (Dry hair)					
Basil			X		X		
Cedar			X		X		X
Chamomile	X	X	X	X		X	X
Clary sage		X	X	X		X	
Cypress			X				X
Fennel			X			X	
Geranium	X	X	X	X		X	
Juniper			X	X			X
Lavender	X	X	X	X		X	X
Lemon	X		X	X		X	X
Lemongrass			X	X		X	X
Myrrh		X		X			X
Orange			X				
Patchouli			X	X			
Peppermint		X			X		
Rose	X	X	X				
Rosemary	X	X	X	X	X		X
Rosewood		X					
Sage			X	X			
Sandalwood	X	X					X
Spikenard		X					
Tea tree			X	X	X	X	X
Thyme			X				X
Ylang ylang			X	X			

จาก Aromatherapy – Kathi Keville 1995





สูตรตำรับการถนอมเส้นผม

สามารถใส่ในแชมพู ครีมวดผม น้ำมันใส่ผม (hair oils) ครีม หรือเจลแต่งผม (hair creams or gels)

ตารางที่ 5.5 สูตรตำรับการถนอมเส้นผม

Oily hair	%	Hair loss, hair growth	%	Dandruff	%
cedarwood	25	bay	20	cedarwood	20
sage	25	clary sage	10	patchouli	20
lemongrass	25	ylang ylang	20	rosemary	20
rosemary	25	cedarwood	20	sage	20
		rosemary	20	tea tree	20
		sage	10		

แชมพูสมุนไพร (Herbal Shampoo)

Rx.	Strong herb tea	2	ออนซ์
	Essential oil	30	หยด (1/4 ช้อนชา)
	Shampoo base (ไม่แต่งกลิ่น)	2	ออนซ์
	Vinegar (อาจไม่ใส่)	1/2	ออนซ์

ครีมวดผมสมุนไพร (Herbal Hair Rinse)

Rx.	Essential oil	3-5	หยด
	Water หรือ herb tea	1	pint
	Vinegar หรือ lemon juice	1	ช้อนโต๊ะ

ผสมเข้าด้วยกัน นวดผมหลังสระ ทิ้งไว้ 2-3 นาที แล้วล้างออก ถ้าใช้ไม่หมดให้เก็บในตู้เย็น

สูตรรักษาหนังศีรษะ (Scalp Treatment)

Rx.	Essential oil	30	หยด (1/4 ช้อนชา)
	Carrier	2	ออนซ์
	(withc hazel, aloe juice, jojoba oil หรือ neem oil)		

ผสมให้ทั่ว ทาบนหนังศีรษะ นวด คลุมผมทิ้งไว้ 1-2 ชั่วโมง แล้วจึงสระออกด้วยแชมพู

ตำรับนี้ช่วยขจัดรังแค ป้องกันผมร่วง หรือกระตุ้นให้ผมงอกได้ แล้วแต่ชนิดน้ำมัน

หอมระเหยที่เลือกใช้



การกำจัดเหา (Lice Treatment)

Rx.	Eucalyptus	20	หยด
	Rosemary	10	หยด
	Juniper	10	หยด
	Lavender	20	หยด
	Geranium	10	หยด
	Lemon	5	หยด
	Carrier oil	4	ออนซ์

ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ทาบนเส้นผมที่แห้ง ปิดคลุมด้วยหมวกพลาสติก ห่อด้วยผ้าอีกครั้งเพื่อป้องกันไอรระเหยระคายเคืองต่อตา ทิ้งไว้ 1-2 ชั่วโมง ใส่แชมพูแล้วสระออก ทำซ้ำอีก 3 ครั้ง ทุก 3 วัน ตำรับนี้ถ้าใช้กับเด็กควรมีการทดสอบความระคายเคือง หรือการแพ้ก่อน เพราะน้ำมันหอมระเหยมีความเข้มข้นสูง

สูตรช่วยเร่งการงอกของผม (Hair Growth Formula)

Rx.	Rosemary oil	50	หยด (1/2 ช้อนชา)
	Aloe vera gel	½	ถ้วยตวง
	Apple-cider vinegar	1	ช้อนโต๊ะ
	Wheat germ หรือ jojoba oil	1	ช้อนโต๊ะ

ผสมเข้าด้วยกัน เขย่าให้ทั่วก่อนใช้วดบนหนังศีรษะนาน 10 นาที ใช้ทุกคืนก่อนนอน

จะเห็นได้ว่า มีการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้เพื่อความงามในการถนอมผิวพรรณและเส้นผมมากมายและอย่างหลากหลายด้วยวิธีการต่าง ๆ กันดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งในการเลือกใช้จะต้องคำนึงถึงสภาพผิวและอายุของผู้ใช้ด้วย นอกจากนี้ อัตราเร็วในการได้ผลยังขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำหรือไขมันในเนื้อเยื่อผิวหนังของแต่ละบุคคลด้วย ตารางข้างล่างนี้จะสรุปการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยในด้านต่างๆ เพื่อการถนอมผิวพรรณและเส้นผม

