



ตารางที่ 5.6 สรุปตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการถนอมผิวพรรณ เส้นผมและวิธีใช้

อาการ / สภาพผิว, ผม	น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ได้	วิธีใช้ / ตำรับ
สิว (Acne)	Bergamot, blue chamomile, German chamomile, everlasting, geranium, juniper, lavender, melissa, niaouli, palmarosa, patchouli, peppermint, rosemary, rosewood, sage lavandulifolia, mysore sandalwood, spearmint, tea tree, lemon thyme	ประคบ, mask, lotion, oil
ผิววัยชรา (Aged skin)	Carrot seed, clary sage, frankincense geranium, myrrh, patchouli, rose, rosemary, rosewood	ประคบ, mask, lotion, oil, body wrap
ผิวแห้งแตก (Cracked and chapped skin)	Benzoin resinoid, patchouli, Mysore sandalwood	ประคบ, mask, lotion, ซี้ผึ้ง
รังแค (Dandruff)	Cedarwood, patchouli, rosemary, sage lavandulifolia, tea tree	lotion, oil, shampoo
โรคผิวหนังอักเสบ (Dermatitis)	Benzoin resinoid, blue chamomile, German chamomile, carrot seed, cedarwood, everlasting, geranium, jasmine enfleurage, juniper, lavender, Litsea cubeba, melissa, palmarosa, patchouli, peppermint, rosemary, rosewood, sage lavandulifolia, spearmint, lemon thyme	ประคบ, mask, lotion, oil (ใบหน้าและลำตัว)
ผิวแห้ง (Dry skin)	Clary sage, jasmine enfleurage, palmarosa, rose, rosemary, Mysore sandalwood	ประคบ, mask, lotion, oil (ใบหน้าและลำตัว)
ผื่นแดงจากการอักเสบ ของผิวหนัง (Eczema)	Bergamot, blue chamomile, German chamomile, cedarwood, juniper, lavender, melissa, patchouli, rose, rosemary, sage lavandulifolia, lemon thyme	ประคบ, mask, lotion, oil (ใบหน้าและร่างกาย)



ตารางที่ 5.6 สรุปตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการนอมผิวพรรณ เส้นผมและวิธีใช้ (ต่อ)

อาการ / สภาพผิว, ผม	น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ได้	วิธีใช้ / ตำรับ
เร่งการงอกของผม (Hair growth)	Bay, clary sage, ylang-ylang	Lotion, oil, shampoo
ป้องกันผมร่วง (Hair loss)	Cedarwood, rosemary, sage lavandulifolia, ylang ylang	Lotion, oil, shampoo
ผิวหนังอักเสบ (Inflamed skin)	Blue chamomile, German chamomile, clary sage, everlasting	ประคบ, mask, lotion, oil, body wrap
ผมมัน (Oily hair)	Cedarwood, clary sage, rosemary	Lotion, oil, shampoo
ผิวมัน (Oily skin)	Clary sage, geranium, lavender, lemon, Ylang ylang	ประคบ, mask, lotion, oil, body wrap
การอักเสบจากผิวหนัง (Seborrhea)	Bergamot, patchouli, sage	ประคบ, mask, lotion, oil, body wrap
ผิวแพ้ง่าย (Sensitive skin)	Blue chamomile, chamomile mixta, Roman chamomile, German chamomile, everlasting, jasmine enfleurage, neroli, rose, rosewood	ประคบ, mask, lotion, oil, body wrap
นอมผิวทั่วไป (Skin care)	Blue chamomile, German chamomile, everlasting, geranium, lemon, palmarosa, patchouli, rosewood	ประคบ, mask, lotion, oil, body wrap
ผิวยระคายเคืองมีผื่น (Skin irritation, skin rashes)	Benzoin resinoid, carrot seed, everlasting, tea tree	ประคบ, mask, lotion, oil, ซี้ผึ้ง
ผิวเหี่ยวย่น (Wrinkles)	Carrot seed, clary sage, frankincense, myrrh, patchouli, rose, rosemary, rosewood	ประคบ, mask, lotion, oil





5.5 การควบคุมคุณภาพและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยส่วนใหญ่จัดเป็นเครื่องสำอางทั่วไปโดยต้องไม่มีส่วนผสมของสารที่จัดเป็นสารควบคุมพิเศษและสารควบคุม ตามพระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2535 ได้ให้นิยามของเครื่องสำอางในมาตรา 4 ดังนี้

- วัตถุที่ใช้ทา ถู นวด โยย ฟัน หยอด ใส่ อบ หรือกระทำด้วยวิธีอื่นใด ต่อส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกาย เพื่อความสะอาด สวยงาม ส่งเสริมให้สวยงาม รวมตลอด เครื่องประดับผิวต่าง ๆ
- วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตเครื่องสำอาง
- วัตถุที่ถูกกำหนดโดยกฎกระทรวง

ตามพระราชบัญญัติเครื่องสำอางได้จัดแบ่งเครื่องสำอางเป็น 3 ประเภท คือ เครื่องสำอางควบคุมพิเศษ เครื่องสำอางควบคุม และเครื่องสำอางทั่วไป สำหรับตัวอย่างเครื่องสำอางทั่วไป เช่น

- แชมพูไม่มีสารซังค์แคด
- ครีมนวดผม
- โลชั่นทาผิวที่ไม่มีสารกันแดด
- ครีมแต่งผมทั่วไป
- ผลิตภัณฑ์ทาเปลือกตา
- ดินสอเขียนคิ้ว
- เครื่องสำอางทาแก้ม
- ลิปสติก
- แป้งทาหน้า
- ครีมรองพื้น
- สบู่

สำหรับผู้ที่จะทำผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ดีมีคุณภาพควรมีความรู้ตามที่กฎหมายกำหนด 3 ด้านคือ

1. ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหย
2. มาตรฐานของผลิตภัณฑ์
3. มาตรฐานสถานที่ผลิต



1. ความรู้เกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหย

ต้องมีความรู้ทั่วไป ข้อบ่งใช้ ข้อห้ามใช้ ข้อกำหนดคุณภาพ ความเป็นพิษ ข้อควรระวัง ข้อกำหนดคุณภาพ รูปแบบและขนาดที่นำไปใช้

2. มาตรฐานของผลิตภัณฑ์

วัตถุดิบเป็นอินเครื่องสำอาง ได้แก่

- วัตถุที่มีได้ตั้งใจ หรือพึงประสงค์ให้มีในผลิตภัณฑ์
- วัตถุที่ห้ามใช้ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 9 ที่กำหนดในช้อยกเว้น
- ปริมาณเชื้อจุลินทรีย์ในเครื่องสำอางควบคุม

ยกตัวอย่างเช่น

- ตะกั่ว (Lead, Pb) กำหนดให้เครื่องสำอางทุกชนิดมีปริมาณได้ไม่เกิน 20 ส่วนในล้านส่วน
- การปนเปื้อนของสารปรอท ได้ไม่เกิน 0.5 ส่วนในล้านส่วน
- การปนเปื้อนของสารหนู (arsenic) ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 5 ส่วนในล้านส่วน
- การปนเปื้อนของแบเรียม ในรูป barium sulfate และ lake & pigments ที่มีเกลือแบเรียม ซึ่งมี soluble barium ในรูปของ barium chloride ได้ไม่เกินร้อยละ 0.05
- การปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์
- โดยทั่วไป เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้กำหนดให้ปราศจากจุลินทรีย์ แต่จะกำหนดปริมาณการปนเปื้อนไว้ ตาม มอก.152-2539 และต้องไม่พบจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค
- ตามประกาศกระทรวงฯ ฉบับที่ 10,11,12 และ 13 กำหนดปริมาณการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ในเครื่องสำอางควบคุม ผ่าอนามัย ผ่าเย็บกระดาษเย็บ แป้งฝุ่นโรยตัว แป้งนํ้า

ข้อกำหนดของปริมาณจุลินทรีย์ คือ ต้องมีไม่เกิน 1000 โคโลนี/1 กรัม และต้องไม่มีก่อโรค เช่น *Clostridium spp*, *Staphylococcus spp*, *Salmonella*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Coliform bacteria*, *Escherichia coli*

- วัตถุเจือปนในเครื่องสำอาง ได้แก่ วัตถุกันเสีย สี และน้ำหอม





3. มาตรฐานสถานที่ผลิต

เกณฑ์การผลิตที่ดีต้องมีมาตรฐาน ดังต่อไปนี้

- บุคลากร
- อาคารสถานที่
- การสุขาภิบาล
- อุปกรณ์และเครื่องมือ
- วัตถุดิบและวัสดุการบรรจุ
- การดำเนินการผลิต

ได้กล่าวแล้วในตอนต้นว่า **สุนทรบำบัด** เป็นศาสตร์แห่งการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยในการสูดดมและผ่านทางผิวหนัง เพื่อเสริมสุขภาพและความงาม ซึ่งสามารถจัดเป็นหนึ่งใน การแพทย์ทางเลือก (Alternative medicine) โดยเสริมการรักษาด้วยวิธีอื่น (Complementary medicine) และเป็นศาสตร์ที่นิยมนำมาใช้ในสปา โดยร่วมกับการนวด สูดดม แช่อ่าง ในลักษณะของ การผ่อนคลายความเครียด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ หรือเพื่อเสริมความงาม เป็นต้น ผลิตภัณฑ์ น้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีองค์ประกอบหลักเป็นน้ำมันหอมระเหยนั้น มีการผลิตในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อ ประโยชน์ต่อสุขภาพและความงาม ในปัจจุบันนี้การใช้ น้ำมันหอมระเหยยังไม่มีกฎหมายควบคุมอย่าง เฉพาะเจาะจง เพราะน้ำมันหอมระเหยสามารถจัดเป็นกิ่งยาถึงเครื่องสำอาง ทำนองเดียวกับเวชสำอาง ดังนั้น ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยในปัจจุบันอาจถูกจัดเข้าเกณฑ์ของสมุนไพร หรือเครื่องสำอางก็ได้ แล้วแต่จุดประสงค์ของการนำไปใช้ หากเป็นการใช้เพื่อเสริมสุขภาพในการแพทย์ทางเลือก น้ำมัน หอมระเหยน่าจะถูกรับจัดเป็นสมุนไพร เพราะสกัดได้จากพืช กฎหมายตลอดจนการควบคุมคุณภาพ จึงเข้า เกณฑ์ของผลิตภัณฑ์สมุนไพร ซึ่งมีกฎหมายบังคับอยู่ หากใช้เพื่อเสริมความงามก็จะเข้าเกณฑ์ เครื่องสำอาง ซึ่งมี พ.ร.บ. เครื่องสำอางกำหนดไว้ อย่างไรก็ตาม ในการใช้ประโยชน์จากน้ำมัน หอมระเหยด้านการบำบัดรักษาในการแพทย์ทางเลือก (Therapeutic aromatherapy) นั้น ควรอยู่ใน ความดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ หรือนักสุนทรบำบัด (Clinical aromatherapist) ซึ่งได้รับการ อบรมมาอย่างดี ตลอดจนมีความรู้ ความชำนาญ ในการเลือกน้ำมันหอมระเหยอย่างถูกต้องต่อบุคคล ที่มาบำบัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อมิให้เกิดผลเสียตามมา เพราะอาจได้รับผลข้างเคียงที่เกิดจากการ ใช้ น้ำมันหอมระเหยบางชนิดที่ไม่เหมาะสมกับบุคคลนั้นได้

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่พบทั่วไปในท้องตลาดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการบรรเทา อาการแบบง่าย ๆ หรือในลักษณะของเครื่องสำอาง เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพและความงาม เช่น ยาฉม บาล์มบรรเทาปวดเมื่อย สเปรย์ฆ่าเชื้อ สเปรย์ปรับอากาศ น้ำมันนวดตัวเพื่อคลายกล้ามเนื้อ หรือ คลายเครียด สบู่ สบู่เหลว เจลอาบน้ำ กลี้อัดผิว ครีมขัดผิว โคลนพอกตัว เป็นต้น ในการผลิต



ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ควรมีการควบคุมการผลิตและควบคุมคุณภาพด้วย เช่น ผลิตตามมาตรฐานการผลิตที่ดี (GMP) วัตถุดิบ สถานที่ผลิต เครื่องมือที่ใช้ ตลอดจนบุคคลากร ต้องมีการกำหนดตามมาตรฐานแล้วแต่ระดับการผลิต เช่น มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช) ในกรณีที่เกิดในระดับชุมชน และมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก) ในกรณีที่เกิดในโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น ซึ่งมาตรฐานเหล่านี้มักมีข้อกำหนดทั่วไป 7 หมวด ได้แก่

1. **ขอบข่าย:** เป็นการกำหนดสิ่งทีกฎหมายครอบคลุมในตัวผลิตภัณฑ์อยู่
2. **บทนิยาม:** เป็นการกำหนดคำจำกัดความ หรือความหมายของตัวผลิตภัณฑ์
3. **คุณลักษณะที่ต้องการ:** เป็นการกำหนดลักษณะที่พึงประสงค์ของผลิตภัณฑ์ เช่น ปริมาณร้อยละของสารที่กำหนดให้มีได้ ปริมาณปริมาณเชื้อจุลินทรีย์ที่อาจปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์ และเสถียรภาพต่อการเก็บรักษา สี กลิ่น ต้องไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แยกชั้น เป็นต้น
4. **การบรรจุ:** เป็นการกำหนดภาชนะบรรจุที่เหมาะสมสำหรับผลิตภัณฑ์ สภาพการปิดผนึกซึ่งป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งภายนอก ตลอดจนปริมาตรสุทธิ หรือน้ำหนักสุทธิต้องไม่น้อยกว่าที่ระบุไว้บนฉลาก
5. **เครื่องหมายและฉลาก:** กำหนดรายละเอียดที่ควรมีบนฉลาก เพื่อแสดงถึงผลิตภัณฑ์ เช่น ชื่อเรียก ปริมาตรสุทธิหรือน้ำหนักสุทธิ เดือน ปี วิธีใช้และข้อควรระวัง ชื่อผู้ทำหรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียน ในกรณีที่ใช้ภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้
6. **การชักตัวอย่างและเกณฑ์ตัดสิน:** กำหนดปริมาณตัวอย่างที่ต้องนำมาทดสอบและเกณฑ์การยอมรับในผลการทดสอบต่าง ๆ
7. **การทดสอบ:** กำหนดการทดสอบลักษณะทั่วไป และการทดสอบที่เฉพาะเจาะจงสำหรับผลิตภัณฑ์นั้น ๆ

ประเภทของผลิตภัณฑ์ชุมชนซึ่งมีในรายการกำหนดของมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช) ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย ได้แก่ สบู่ก้อน สบู่เหลว แชมพู ครีมนวดผม ผลิตภัณฑ์ล้างหน้า ผลิตภัณฑ์นวดหน้า ผลิตภัณฑ์พอกหน้า ผลิตภัณฑ์ขัดหน้า ผลิตภัณฑ์กำจัดสิว น้ำมันนวดตัว เกลือขัดผิว น้ำอบ น้ำปรุง เป็นต้น ซึ่งสามารถดูรายละเอียดได้ที่ www.tisi.go.th

นอกจากนี้ มีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ คือ

- ผลิตภัณฑ์ถูกต้องตามกฎหมาย
- ผลิตภัณฑ์มีความปลอดภัยในการใช้





- ผลิตภัณฑ์มีคุณภาพเป็นที่เชื่อถือ
- กรณีกล่าวอ้างว่ามีส่วนประกอบของสารอื่นใด ต้องมีส่วนประกอบของสารนั้นจริงตามที่แจ้งไว้

มาตรฐานการผลิตที่ดี (GMP)

สำนักงานอาหารและยา (อย) ได้ดำเนินการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ผลิตเครื่องสำอางนำหลักเกณฑ์ที่ดีในการผลิต (Good manufacturing practice: GMP) มาใช้เป็นแนวทางในการผลิตตั้งแต่ปี 2537 โดยเกณฑ์นี้จะกล่าวถึงสัญลักษณ์ต่าง ๆ ของสถานที่ผลิต เครื่องมือและอุปกรณ์การผลิต กรรมวิธีการผลิตและการควบคุมคุณภาพการผลิต การสุขาภิบาล บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งแบ่งเป็น 6 หมวด คือ

- บุคลากร
- สถานที่ผลิต
- การสุขาภิบาล
- อุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ
- วัตถุดิบและวัสดุการบรรจุ
- การดำเนินการผลิต
 - กระบวนการผลิต
 - การบรรจุ

ต้องเป็นไปตามมาตรฐานขั้นต่ำที่กำหนดไว้



เอกสารอ้างอิง

1. กภาพล ศรีวัฒนกุล. เซลลูไลท์ ศัตรูตัวร้ายของผู้หญิง. เอกสารการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง Anticellulite, Whitening and Aromatherapy. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2547.
2. พิมพ์พร ลีลาพรพิสิฐ. เครื่องสำอางเพื่อความสะอาด. โอ.เอส พรินต์ติ้งเฮาส์; 2545.
3. พิมพ์พร ลีลาพรพิสิฐ. เครื่องสำอางธรรมชาติ ผลิตภัณฑ์สำหรับผิวหน้า. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2543.
4. พิมพ์พร ลีลาพรพิสิฐ. สุขคนชนาบัด. โอ. เอส พรินต์ติ้งเฮาส์; 2547.
5. มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช). <http://www.tisi.go.th/otop/otop1.html>
6. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก). <http://www.tisi.go.th/standard/catalog1.html>
7. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือผลิตภัณฑ์ เครื่องสำอาง เพื่อเศรษฐกิจชุมชน; 2543.
8. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2535.
Available from: <http://www.fda.moph.go.th/fdanet/html/product/cosmetic/cosmetic/dat/act.htm>.
9. Carini M. Pre-prints from XIVth IFSCC Congress. Barcelona, Spain; 1986.
p.1573-582.
10. Charles F. The naturals: A literature and patent review. Cosmet & Toilet. 1987; 102 (6); 37-39.
11. Curri SB. Cellulite and fatty tissue microcirculation. Cosmet & Toilet. 1993; 108(4): 51-64.
12. Donald, Mac V. The Rising Spa Market. 2001; 38(11): 78-91.
13. Fulton JE. Comedogenicity and irritancy of commonly used ingredients in skin care products. J.Soc. Cosmet Chem. 1989; 40: 321-333.
14. Henson H. The SPA Market. Affordable Ambiance. 2002; 39 (12): 55-62.
15. James Ziming Sun, James W. Formulating scrubs cosmet & toilet magazine.
Parr; 2003. p. 35-39.
16. Kathi K, Mindy G. Aromatherapy: In a complete guide to the healing art.
The Crossing Press, Freedom. CA; 1995.





17. Loden M, Bengtsson A. Mechanical removal of the superficial portion of the stratum corneum by a scrub cream: Methods for the objective assessment of the effect. *J. Soc. Cosmet Chem.* 1990; 41: 111-121.
18. Poucher WA. Poucher's perfumes, cosmetics and soaps. *Cosmetics*. 9th ed. Chapman & Hall; 1993.
19. Ronald M, Salvo Di. Controlling the appearance of cellulite. *Cosmetic & Toilet Magazine*. 1995; 110: 50-59.
20. Shirley P, Len P. *Aromatherapy for health professionals*. Churchill Livingstone; 1995.
21. Stephan JJ. *Formulation and function of cosmetics*. Wiley-interscience; 1970. p. 206-36.
22. Wilfried U. *Development production and use. Cosmetics and Toiletries*. Ellis Horwood; 1991.
23. Wilkinson JB, Moore RL. *Harry's cosmeticology*. 7th ed. London: George Godwin; 1982. p. 53-62, 74-81, 276-283.
24. Williams DF, Schmitt WH. *Chemistry and technology of the cosmetics and toiletries industry*. 1996. p. 1-15, 117-23.
25. พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2535. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/cosmetic/cosmetic/dat/act.htm>
26. คู่มือผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เพื่อเศรษฐกิจชุมชน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากระทรวงสาธารณสุข พ.ศ 2543
27. มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช). <http://www.tisi.go.th/otop/otop1.html>
28. มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก) <http://www.tisi.go.th/standard/catalog1.html>
29. พิมพ์ ลีลาพรพิสิฐ. *สุคนธ์บำบัด*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์; 2547.
30. พิมพ์ ลีลาพรพิสิฐ. *เครื่องสำอางเพื่อความสะอาด*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์; 2543.
31. Available from: [http:// www. Aromatherapy.com](http://www.Aromatherapy.com)
32. Balsam MS, Sagarin MM. *Cosmetic science and Technology*. 2nd ed. Wiley-interscience; 1974. p. 533-64.
33. Balsam MS, Sagarin MM. *Cosmetics, science and technology*. 2nd ed. Wiley-interscience; 1972. p. 503-19.
34. Frank SD, Amelio Sr. *Botanicals: A phytocosmetic desk reference*. CRC Press; 1999. p. 302.



35. Grace A. Getting the balance right. SPC; 1994. p. 31-33.
36. Hazel P. Bath & Shower: The next generation. SPC; 1995. p. 23-25.
37. Karen G. Skin care selection. Manuf Chem; 1991. p. 18-21.
38. Kathi K, Mindy G. Aromatherapy: A complete guide to the healing art. The crossing press, freedom; 1995.
39. Marcel L. Aromatherapy Workbook. Healing Arts Press, Rochester, Vermont; 1990.
40. Mild body scrub, cosmetic & toilet skin formulary. Miranol Co., Ltd.; 1987. p. 158.
41. Penelope O. Home herbal: A practical family guide to making herbal remedies for common ailments. London: Dorling Kindersley Limited; 1995.
42. Poucher WA. Poacher's perfumes cosmetics and soaps. 9th ed. Chapman & Hall; 1993. p. 85-90.
43. Poucher WA. Poucher's Perfumes: Cosmetics and Soaps. Cosmetics. 9th ed. Chapman & Hall; 1993. p. 393-404.
44. Shirley P, Len P. Aromatherapy for health professionals. Churchill Livingstone; 1995.
SPC reports. Cleaning up. SPC; 1994. p. 36-41.
45. Stephan J. Formulation and function of cosmetics. Wiley-interscience; 1970. p. 306-310.
46. Stephan JJ. Formulation and function of cosmetics. Wiley-interscience; 1970.
p. 217-21, 531-37.
47. Valerie AW. Aromatherapy for the beauty therapist. Thomson & Learning; 2001.
48. Weilfried U. Cosmetics and toiletries, development, production and use. Ellis Horwood; 1991. p. 156.
49. Wilfried U. Cosmetics and toiletries development Production and use. Ellis Harwood; 1991. p. 49-65.
50. Wilkinson JB, Moore RJ. Harry's cosmeticology. 7th ed. London: George Godwin; 1982. p. 626-29.
51. Wilkinson JB, Moore RJ. Harry's cosmeticology. 7th ed. London: George Godwin; 1982. p. 92-109.
52. William DF, Schmitt WH. Chemistry and technology of the cosmetics and toiletries industry. 2nd ed. Blackie Academic & Professional; 1996. p. 117-22, 290-
53. Williams DF, Schmitt WH. Chemistry and technology of the cosmetics and toiletries industry. 2nd ed. Blackier Academic & Professional; 1996. p. 263-71.



บทที่ 6

การประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหย ในศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

ดร.จงกชพร พิณจักษุ

โครงสร้างเนื้อหา

- 6.1 การแพทย์แผนไทย
- 6.2 การแพทย์อายุรเวท
- 6.3 การแพทย์แผนจีน
- 6.4 การแพทย์ทางเลือกแผนอื่น ๆ

AROMA

ตำราวิชาการ สุนทรบัวบัต



การประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยในศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

ดร. จงกชพร พิณจักษนร

ก่อนอื่นขออธิบายความเป็นมาในเรื่องการใช้น้ำมันหอมระเหยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มนุษย์มีชีวิตอยู่กับธรรมชาติตั้งแต่อดีต กลิ่นจึงเป็นอะไรที่มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์เป็นหมิ่นเท่า หรือเทียบกับความรู้สึก รสชาติ หรือการชิมรส โดยเฉพาะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความปลอดภัย อันตรายต่าง ๆ ทั้งจากสัตว์และอื่น ๆ ตลอดจนการดึงดูดทางเพศ แม้แต่เด็กแรกคลอดยังสามารถจำมารดาตัวเองได้จากกลิ่น จากรูปภาพบนผนัง ทั้งตั้งแต่ 18000 BC พบว่า มิคิน (ice-age man) ที่อยู่ชายแดนระหว่าง Austria และ Italy ปกคลุมร่างกายด้วย Thyme พบว่าคนเจ็บป่วยนั้นจะมีกลิ่นไม่ได้ แต่คนที่มีสุขภาพดีจะสะอาด และกลิ่นสะอาด พบว่า สตรีเวลาไม่สบายก็จะกินพืชและมีสุขภาพดีขึ้น จึงเริ่มมีการศึกษาเป็นวิชา Herbology และเริ่มนำมาใช้กันบูดในอาหาร และช่วยย่อยอาหาร และปรุงรสให้อร่อย และเมื่อ เอาพืชไปเผา พบว่า มีกลิ่นหอม และเริ่มมีการใช้ Resin ตลอดจนพืชแห้ง ๆ มาเผา นอกจากนี้ยังพบว่าพืชนั้นเป็นของขวัญจากผู้สร้าง เป็นความลับที่ผู้สร้างสร้างขึ้นมาให้กับมนุษย์เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรง

ในสมัยอียิปต์เจริญรุ่งเรืองมาก มีการสร้างปิรามิดและอื่นๆ ตั้งแต่ 4500 BC มีการทำ balsam perfume oils และ scented barks และ resin และมี Aromatic Vinegars, Wine และ Beer ทำเพื่อบูชาพระเจ้า และมีการเก็บสูตรไว้สำหรับผู้ป่วยและ Hay fever

ในโบสถ์สมัยนั้นจะเป็นห้องปฏิบัติการของผู้ทรงศีลใช้สมุนไพรที่มีคุณค่าและดอกไม้ต่าง ๆ โดยนำเข้าจากที่ต่างๆ เช่น Somalia มาเลเซีย อินเดีย และจีน พบว่า เขาเมล็ด Caraway และ Anise มา เอารากของ Angelica (โสม) และ Blue orchid และเปลือกไม้ เช่น Cedar wood และ Oypress เอา resin จาก Frankincense และ Myrrh พบว่า เขาได้ใช้มากกว่า 100 ชนิด และเอามาทำกลิ่น เช่น Artemisia สำหรับ Isis, Marjoram สำหรับ Oris มีการทำน้ำหอมตามอาชีพ ตามเวลาเช้า เย็น Meditation, love ซึ่งจะมีการได้กลิ่นเหมือนการได้ฟังเพลง Queen Hatshepsut 1490-1468 BC มีการ promote น้ำหอม และ bold eye makeup ซึ่งเป็นสมาคมกับ Egyptians

ชาวอียิปต์เชื่อว่าน้ำมันหอมระเหยสามารถกันบูดได้ เอามาใช้ในการทำมัมมี่ ทุก ๆ embalmes พบว่า จะมีการเก็บไว้ที่สมองและต่าง ๆ ที่กันไป อยู่ใน solution ของ sodium carbonate และใช้อาบด้วยน้ำมันหอมระเหย และเอาไปจุ่มกับ Aromatic Resins หลังจากนั้น 31 เดือน เอาไป Wrap ด้วย resin ซึ่งมี Cedar wood oil และ Myrrh ถ้าเป็นกษัตริย์จะอยู่นาน แต่ถ้าเป็นคนธรรมดาจะแช่แค่ไม่กี่ชั่วโมง ซึ่งสามารถเก็บศพไว้ได้จนถึงปัจจุบัน ซุดแรกของ Mummies ถูกเอาไปอังกฤษ และฝรั่งเศส โดยชุบ alcohol และทาด้วย Solution เหมือนยา เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าไปทำลาย



และในอียิปต์ยังใช้น้ำมันหอมระเหยในการทำอาหาร เช่น Anise, Coriander, Caraway ใส่ใน Millet และขนมปัง เพื่อช่วยย่อยอาหาร ใช้หัวหอมกับอาหารเนื้อ และพบว่าใช้กับนมมี ทุก ๆ นมมีในปิรามิดของ Cheops (4500 BC) ทุก ๆ เข้ามักการใช้ Clove, Garlic เพื่อดูแลสุขภาพ ในช่วงการก่อสร้าง

Cleopatra ก็จะใช้กลิ่นกับร่างกายในการทำให้มีเสน่ห์ทำให้ Marc Antony หลงใหลเธอ มากกว่าความสวยงามที่เธอมี

ในขณะเดียวกัน ที่อื่นก็มีการพัฒนาการใช้น้ำมันหอมระเหย เช่น Mesopotamia, India และจีน มีการผลิตเครื่องหอมและให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ เริ่มมีการสกัดโดยใช้ดินเผา ที่ Persia ประมาณ 2500 BC ใน Babylon มีการผลิต 57,000 pounds ของ Frankincense ทุก ๆ ปี

Assyria ทุก ๆ ปีมีการเผา frankincense 60 ตัน/ปี และใน Israel มีการดูดกลิ่นหอม ของ Frankincense จนทำให้มีกลิ่นหอมทั้งตัว

ในอินเดีย Ayurveda น้ำมันหอมระเหยจะมีความสำคัญมากในความเชื่อของการดูแลสุขภาพ ใช้ทั้งสดและแห้ง และ Tea และทำเป็นผง และปั้นเป็นก้อนเป็นยา และใช้น้ำสมุนไพรสด การสกัดน้ำมันหอมระเหยใช้ทั้งสดและแห้งและการบีบเย็น ใช้เครื่องสกัดเป็น Ceramic หรือเป็น Pottery stills 3-4 พันปีที่แล้ว และยังใช้จนถึงปัจจุบันนี้ และมีการนำพืชจากตะวันออกและ ตะวันออกกลางไปปลูกในอินเดีย อียิปต์ อาฟริกา จนอาหรับเข้าไปมีอิทธิพลในอินเดียเมื่อพันปีที่แล้ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการใช้ น้ำมันหอมระเหย มีการทำ attars ในการทำ Co-distillation กับ Jasmine โดยผสมรวมกับ heavy essential oil เช่น sandal wood โดยให้ heavy essential oil จับกลิ่นที่เบากว่า พบว่ามีหลายเมืองที่เป็นเมืองเล็ก ๆ ที่สำคัญในการผลิตน้ำมันหอมระเหย และ จนปัจจุบัน การออกแบบเครื่องสกัดก็ยังมีใช้อยู่ถึงเมื่อ 3000 ปีผ่านไปแล้วก็ตาม

กรีก และ โรมัน ใช้เป็น Aromatherapy โดยนำเอาน้ำมันจากอียิปต์และอินเดีย ในการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบำบัด เป็นน้ำหอมและเป็นสารหอมที่ใช้ประโยชน์อื่น ซึ่งไม่มีมาตรฐาน ในตอนนั้น Hippocrates ใช้น้ำมันหอมระเหยบำบัดโดยการนวด ผลิต frankincense ในการใช้จุด ไหม้ห้องเพื่อความหอม โดยขนส่งจาก Arabia มา Rome

Perfume แปลว่า “by smoke” ก็หมายถึงการจุดเป็นรูปนั่นเอง ดังนั้น ในการทำเป็น การค้าเริ่มด้วยการขายน้ำหอม โดยใช้สูตรจากอียิปต์เป็นครั้งแรกชื่อ “Kyphi” ตั้งแต่ 1500 BC มีองค์ประกอบถึง 16 ชนิดของสมุนไพร

ที่ยุโรป พบว่าในยุคเมดิ เริ่มมีการใช้ aromatics มากขึ้น เริ่มมีการเป็นยามากขึ้นแทนที่ใช้ เพื่อบูชาพระเจ้าเท่านั้น และจะออกมาในรูปแบบ Herbal Tea, Herbal Infused oils, Medicated beers, Medicated wines บรันดี และ Herbal tinctures





Middle ages พบว่า มีการระบาดของกาฬโรค มีคนตายมากมาย น้ำมันหอมระเหยจึงใช้ในการฆ่าเชื้อ ในตอนนั้นพบว่ามันใช้เป็นที่ยาและน้ำหอมและยังเป็นตัวกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วย ช่วงนั้นมีการใช้ไม้สน pine, cypress จุดเพื่อรมฆ่าเชื้อกาฬโรคในบ้านและบนถนนหนทางต่าง ๆ

ที่ทันสมัยในเวลาต่อมา มีการใช้ใน Arabian physician และ avicena (1000 AD) มีการผลิตน้ำมันหอมระเหยในมหาวิทยาลัยใน spain และมีการนำวิธีการสกัดน้ำมันแบบนี้ไปใช้ในยุโรป ในปี 1200 AD พบว่าในเยอรมันมีการสกัดน้ำมันถึง 47 ชนิด จะเป็นพืชที่รู้จักกันดี ซึ่งช่วงแรกมีการสกัดจาก Far East ตะวันออกกลางและ Africa ส่วนใหญ่การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากทาง Northern จะเป็น Mint, Rosemary, Chamomile และต่อมาก็มีการกระจายกันทั่วไป ต่อมาเมื่อน้ำมันดีขึ้น ทำให้โรคติดเชื้อน้อยลง จึงทำให้มีการใช้น้ำมันหอมระเหยน้อยลง

ช่วง ค.ศ.1900 น้ำมันหอมระเหยจะมีบทบาทสูงสุดเป็นยา มีการเริ่มต้น Pharmacology และ allopathic Medicine

Dr.Rene Maurice Gattefosse เป็นนักเคมีชาวฝรั่งเศส ซึ่งทำงานในบริษัทของครอบครัว เขาเป็น Perfume Laboratory มีการระเบิดเกิดขึ้นใน Lab เขาได้ลุ่มมือลงใน Lavender oil และพบว่าไม่มีอาการปวดและไม่มีแผลเป็น เขาได้ทำงานวิจัยและทำการศึกษาคุณสมบัติในการบำบัดรักษาตามหลักวิทยาศาสตร์ และตั้งชื่อว่าการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย โดยเขียนหนังสือเล่มแรกในปี 1937 และได้เปิดโรงเรียนสอนเกี่ยวกับ สุขชนบำบัด ที่เมืองเลองค์ ซึ่งมีนักเรียนรุ่นแรก 3 คน คือ Jean Valnet, Marguerite Maury และ Arnould Tolyor

มีหมอชาวฝรั่งเศส คือ Dr.Jean Valnet ได้ติดตามการทำงาน ของ Dr.Rene ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งพบว่าในช่วงนั้นใช้เป็นที่ Antiseptic และในปี 1964 เขาได้พิมพ์หนังสือ Aromatherapy Treatment of Illresses by the Essence of Plants และให้การอบรมถึง 1,000 คน ที่เป็นนักกายภาพบำบัดชาวฝรั่งเศส และเป็นที่ยอมรับในฝรั่งเศส เป็นครั้งแรกที่มีการนำมาใช้ในทางเภสัชกรรมท้องถิ่นและมีการประกันชีวิตยอมจ่ายให้ได้

ในรัสเซียมีการวิจัยเรื่อง stimulation of liver digestive processes by rose oil ส่วนอิตาลีทำการวิจัยเรื่องผลทางจิตวิทยาของน้ำมันหอมระเหยในเรื่องของการเป็น Anti Virus ใช้เหมือนยา มีการศึกษาเล็กน้อยกับ Virus

ลูกศิษย์ของ Dr.Rene คือ Marguerite Maury มีการพัฒนาการใช้ น้ำมันหอมระเหยในการนวดบำบัดและ skin care ในอังกฤษ ส่วน Dr.Martin Joakin Henglien เป็นลูกศิษย์ของ Dr.Arnould Tolyor เป็นศิษย์รุ่นเดียวกับ R.Tisserand และลูกศิษย์ของ Dr.Martin ที่มีชื่อเสียงอีกท่าน คือ Th.Vogel



ในสหรัฐอเมริกา มีสมาคมน้ำมันหอมระเหยในปี 1987 โดย Victoria Edwards, Kurt Schnaubelt และ Marcelle Lavabre ซึ่งเขาและ Robert Tisserand ได้มีบทบาทสูงมากในการกระจายความรู้เกี่ยวกับ Aromatherapy ในสหรัฐอเมริกา มีการขยายผลการใช้มากมาย ซึ่งทำให้คนในอเมริกาจะระวังเรื่องการใช้อย่างใหม่ ทำให้น้ำมันหอมระเหยมีความสำคัญมากขึ้นในการใช้ดูแลสุขภาพ และมีโอกาสดีได้มีส่วนในการถูกเลือกไปใช้ดูแลสุขภาพแทนสมัยปัจจุบัน ส่วน Dr.Martin Henglein จะมีบทบาทในการเรียนการสอนในยุโรปที่ใช้ภาษาเยอรมัน เป็นคนแรกที่เขียนตำราเรื่อง สุนทรบำบัด เป็นภาษาเยอรมัน และก่อตั้งโรงเรียน ISAO (The International school of Aromatology and Osmology) ที่ Munich Germany และได้มอบหลักสูตรให้ ดร.จกชพร พิณอักษร นำมาเป็นต้นแบบเพื่อใช้เผยแพร่สุนทรบำบัด ที่ประเทศไทย ตั้งแต่ ปี 2537

ปัจจุบันที่ทราบกันแล้วว่า การที่จะมีสุขภาพดีได้นั้น มีปัจจัยหลายอย่างมาร่วมกัน ในทางกลับกัน เมื่อมีสุขภาพไม่ดี ก็ต้องหาองค์ประกอบหลาย ๆ อย่างมาร่วมกันในการมาใช้บำบัด หรือดูแลสุขภาพ ซึ่งเราเรียกกันว่าแพทย์องค์รวม (Holistic Medicine) แพทย์ทางเลือกหลายวิธีสามารถใช้ร่วมกัน เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในทางการรักษาที่ดีที่สุด ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้การใช้ น้ำมันหอมระเหย ในการบำบัดนั้นเป็นเหมือนยาตำรากรไปทุกรายการของการแพทย์ทางเลือก เป็นที่ยอมรับอยู่แล้ว ว่าจริง ๆ สุนทรบำบัด (Aromatherapy) เป็นศาสตร์ที่เรียกได้ว่าเป็น Truly Holistic Therapy เพราะสามารถบำบัดได้ทั้งการเป็นยาฆ่าเชื้อใช้ปรับทางด้านกายภาพ (Physical) เปลี่ยนแปลงทางเคมีภายในร่างกาย (Pharmacological) และปรับสภาพความรู้สึก (Emotion) หรือจิตใจ (Mind) ซึ่งบางท่านพูดถึงเรื่องของจิตวิญญาณด้วย (Spiritual) อย่างไรก็ตาม ด้วยเหตุนี้จากการศึกษาเรื่องน้ำมันหอมระเหย จึงขอแยกแยะเป็นความสัมพันธ์และการประยุกต์ใช้ในแต่ละศาสตร์อย่างชัดเจน ดังนี้

6.1 น้ำมันหอมระเหยประยุกต์ใช้กับการแพทย์แผนไทย

แพทย์แผนไทย แยกเป็นประเด็นหลัก 2 อย่างดังนี้

6.1.1 เกษัชกรรมไทย แผนไทย

6.1.2 เวชศาสตร์แผนไทย

6.1.1 น้ำมันหอมระเหยประยุกต์ใช้กับเภสัชแพทย์แผนไทย

เมื่อพูดถึงน้ำมันหอมระเหย ก็คงจะนึกได้ว่าเป็นวัตถุดิบที่สามารถสกัดได้จากพืช (พืชวัตถุ) และสัตว์ (สัตว์วัตถุ) เช่น กายาน จันทน์เทศ กระวาน กานพลู จันทน์ชะมด จันทน์ทนา จันทน์ขาว เร่ว กะเพรา พริกไทย จันทน์หอม กฤษณา มะกรูด ชิง พริกหอม ตะไคร้ ตะไคร้หอม ชามหาหิงคุ์ เทียนทั้ง 9 เกสรที่ 9 โกฐทั้ง 9 ในยาไทย ทั้งหมดที่กล่าวมานี้มีกลิ่นหอม ใช้ในตำรับยาไทย เป็นพืชวัตถุ แต่ที่ใช้ในตำรับยาไทยเป็นสัตว์วัตถุ เช่น ชะมดเช็ด อำพัน หรืออื่น ๆ





ในทางการบำบัดจริง ๆ แล้วสรรพคุณทางยาของเภสัชวัตถุที่กล่าวมาสามารถบ่งชี้ได้
ว่าเกิดจากส่วนตัวยาใดในพืช หรือองค์ประกอบใดในพืช ยกตัวอย่าง เช่น

หลายตัวข้างต้นเป็นองค์ประกอบของยาหอมไทย ซึ่งโดยวิธีการเดิมจะบดและปรุง
หรือเข้าตำรับ เวลารับประทานขงดีมกับน้ำร้อน ผลการบำบัดจะได้ผลเร็ว หรือเข้าขึ้นกับการละลายยากับ
น้ำร้อนและสูดเข้าสู่ลมหายใจ ซึ่งในแง่ของการใช้น้ำมันหอมระเหยสามารถผสมยาหอมออกมาในรูปแบบ
น้ำพร้อมหยดลงน้ำร้อน ดื่มหรือสูดดมได้ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยสามารถเข้าสู่ร่างกายเราได้ 3 ทาง
ทางการหายใจ รับประทาน และทาเข้าทางผิวหนัง ด้วยเหตุนี้เองจึงเป็นโอกาสดีของเภสัชกรที่ปรุงยา
สามารถที่จะปรับปรุงคุณภาพและรูปแบบ หรือตำรับยาใหม่ได้ จากเดิมเคยบดผง (ตากแห้ง-บด)
ซึ่งสูญเสียคุณภาพไปพอสมควร และในการเก็บรักษาต้องใช้เนื้อที่มากและเสื่อมสภาพเร็วกว่า
เมื่อเปรียบเทียบกับ การเอาพืชมาสกัดน้ำมันหอมระเหย และข้อดีอีกประการในการปรับ หรือประยุกต์
น้ำมันหอมระเหยมาใช้นั้น การเก็บวัตถุดิบใช้สถานที่เล็ก ๆ ได้ และเก็บไว้ได้ยาวนานกว่าการเก็บพืชแห้ง
ข้อดีอีกข้อสามารถปรับรูปแบบผลิตภัณฑ์ให้ทันสมัยและทันต่อความนิยมของตลาดโลกได้ นอกจากนี้
ใช้ดื่ม อาจใช้ดมและทาได้ ซึ่งทำให้เหมาะสมตามสถานการณ์ เพราะบางครั้งผู้ป่วยอาจกลืนยาไม่ได้
แต่ดมได้ หรือให้เข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังได้ ด้วยเหตุนี้จึงสามารถนำเอาน้ำมันหอมระเหยไปประยุกต์ใช้
ในการตั้งตำรับยาไทยให้ทันสมัยใหม่และมีคุณภาพสม่ำเสมอขึ้นกว่าเดิม เพราะแยกเอาเฉพาะส่วนที่
ออกฤทธิ์ของยามาใช้ และตรวจเช็คคุณภาพ ควบคุมคุณภาพให้ได้มาตรฐาน ตั้งแต่การผลิตวัตถุดิบ
จนถึงการสกัดและการนำไปทดสอบสรรพคุณได้เหมือนยาตำรับปัจจุบันได้ ในทางเภสัชกรรมไทยจะพูดและ
แยกแยะพืชและสัตว์วัตถุตามรสชาติและกลิ่นบ้างเล็กน้อย แต่ในการแยกชนิดของกลิ่น มีนัก
สุนทรบำบัดชาวเยอรมัน Dr.Martin Joackim Henglein ได้ทำงานวิจัยกับคนไข้ชาวฝรั่งเศสมากกว่า
30,000 คน ในโรงพยาบาลที่บำบัดโดยธรรมชาติ ทางตอนใต้ของประเทศฝรั่งเศส และได้สรุปไว้ในตำรา
เรียนการสอน Aromatherapy ISAO (International School of Aromatology and Osmology) ที่
มิวนิค ประเทศเยอรมันนี้ และนำไปแสดงผลงานในการประชุม The International Symposium of
Essential oils ที่นครเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี้ ในปี พ.ศ. 2532 ต่อมาโรงเรียนน้ำมันหอมระเหย
เพื่อสุขภาพ ดินแดง กรุงเทพฯ ได้รับหลักสูตรการเรียนการสอนจาก ISAO และประยุกต์ใช้ในการสอน
ที่ประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 และได้มีการศึกษาเพิ่มเติมเรื่องการใช้พืชน้ำมันหอมระเหยที่เป็น
ของไทยในการดูแลสุขภาพแบบไทย

นอกจากนี้ ในการศึกษาทางเภสัชศาสตร์แผนไทย ยังสามารถนำน้ำมันหอมระเหยของพืช
ยาไทยมาใช้ประกอบเป็นตัวอย่างในทางการศึกษาเภสัชจลนศาสตร์และพิษจลนศาสตร์ได้ ซึ่งโดยเฉพาะ
ในเรื่องการดูดซึมยาและสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งการศึกษาจะศึกษาเรื่องการดูดซึมสารผ่านเยื่อหุ้มเซลล์
ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจะช่วยให้เข้าใจได้ง่าย เช่น การเคลื่อนที่แบบธรรมดา (Passive Diffusion) ซึ่ง
ทำให้เห็นได้ เข้าใจได้ โดยการแพร่กระจาย (Simple Diffusion) หรือสารที่แพร่กระจายที่มีโมเลกุลเล็ก



และโมเลกุลใหญ่ แต่ละลายได้ในไขมัน เช่น น้ำมันหอมระเหย ผ่านเข้าสู่เซลล์โดยผ่านองค์ประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ที่เป็นไขมัน (ไม่ผ่านทางรูขุมขน) การดูดซึมสารผ่านระบบทางเดินอาหาร พบว่าจะต้องเป็นสารที่ละลายได้ดีในไขมัน ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจะมีคุณลักษณะเช่นนี้ จะเข้าสู่ลำเลียงและกระแสโลหิตได้เลย ทำให้เห็นความสามารถในการเข้าสู่ร่างกายและเยียวยาได้ดี นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยยังสามารถซึมผ่านทางระบบทางเดินหายใจ ผ่านกระแสโลหิต สู่งูลม และจามไอออกได้ หรือหายใจออกได้ นอกจากนี้ยังผ่านเข้าสู่ลิมโฟซิสเต็ม ไปทำให้เกิดระบบการสังเคราะห์ที่ต่อมไร้ท่อ ให้ผลิต Hormone ต่าง ๆ ออกมาตามแต่ละถูกสังเคราะห์ไป และร่างกายก็จะจัดการตามหน้าที่ของ Organ นั้น ๆ นอกจากนี้ยังมีการดูดซึมผ่านผิวหนัง น้ำมันหอมระเหยจะสามารถใช้ได้ เพราะว่าสารที่ละลายได้ดีในไขมันซึมผ่านผิวหนังเข้าไปในร่างกาย และทำให้เกิดฤทธิ์ หรือความเป็นพิษได้ เมื่อซึมถึงชั้นล่าง Dermis จะซึมต่อไปยังน้ำเหลืองและกระแสโลหิต ซึ่งจากลักษณะพิเศษของน้ำมันหอมระเหยเมื่อเทียบกับพืชยาที่บด น้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าสู่ร่างกายได้ดีและเข้าได้ทุกทางที่ต้องการได้อย่างดี จึงเป็นการทำให้สามารถประยุกต์ใช้ยาตามความเหมาะสมจากหลักเกณฑ์การนำยาไปใช้และความรู้ในการบำบัดแบบแผนไทย เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด

น้ำมันหอมระเหยจะสามารถใช้เป็นตัวช่วยในการศึกษาความเป็นฤทธิ์และความเป็นพิษของยาไทยได้อย่างดี (เฉพาะที่มีน้ำมันหอมระเหย) ดังนั้น การศึกษาน้ำมันระเหยในเชิงลึกจะช่วยให้เข้าใจสรรพคุณของยาไทย และสร้างความเชื่อมั่นในยาไทยได้มากขึ้น

น้ำมันหอมระเหยจะช่วยอธิบายเรื่องกลไกการออกฤทธิ์ของยาไทยได้ในเชิงทางวิทยาศาสตร์ เช่น น้ำมันหอมระเหยช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย เช่น การสูดดมกลิ่นกุหลาบจะทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุข เพราะว่าเมื่อสูดดมน้ำมันหอมกุหลาบเข้าไปจะไปทำให้ Limbic System สั่งการให้ Pituitary gland หลั่ง Hormone ชื่อ Enkephaline ออกมา ซึ่งทำให้ผ่อนคลายมีความสุขได้ หรือแม้กระทั่งในกลุ่มของ Rosemary oil, Peppermint oil ก็สามารถจะเข้าสู่ร่างกาย และทำให้ Limbic System สั่งการไปที่ Pituitary gland สั่งการต่อไปยัง Adrenal gland ให้ผลิต Enzyme Epinephrine ออกมาทำให้ Energizer ได้ (ไม่มีภาพ) หรือแม้แต่กลุ่ม Lavender oil, Majoram oil ก็สามารถทำให้เกิดการสั่งการให้ต่อมใต้สมองผลิตสารชื่อ Serotonine ทำให้เกิดการมีความสุขเพิ่มขึ้น (ไม่มีภาพ) เหล่านี้ สามารถนำมาประกอบกับความรู้เภสัชกรรมไทย ใช้ร่วมกับยาดำรไทยในการฟื้นฟูสุขภาพได้อย่างดี หรือแม้แต่กลุ่มคนใช้ที่วัยทองทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ซึ่งกลุ่มนี้ถ้าใช้ยาแผนไทย ก็จะมีส่วนประกอบกลุ่มกระชาย ซึ่งจริง ๆ แล้วน้ำมันหอมระเหยจะมีส่วนช่วยตรงนี้ได้ ตามหลักทางวิทยาศาสตร์พอที่จะใช้อธิบายได้ตาม (ไม่มีภาพ) ซึ่งน้ำมันกระชาย หรือมะลิ กุหลาบ กระดังงาไทย จะเข้าไปมีบทบาทในการทำให้ปรับสมดุลฮอร์โมนเพศได้ ตามกลไกที่เกิดผลได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ เนื่องจาก Essential oil ไปมีบทบาทต่อการสร้าง Hormone ได้ จึงมีผลต่อการสลายและสร้าง Enzyme ในร่างกายได้เช่นกัน ซึ่ง





มีผลต่อเรื่องเภสัชจลนศาสตร์ เรื่องเกี่ยวข้องกับกลไกการออกฤทธิ์ยาและปฏิสัมพันธ์ของการเสริมฤทธิ์และการต้านฤทธิ์ยาได้

ในการศึกษาเรื่องน้ำมันหอมระเหยจะทำให้เข้าใจถึงกลไกการดูดซึมยาสมุนไพรที่อยู่ในรูปน้ำมันหอมระเหย ซึ่งตามหน้าที่นั้นการปฏิสัมพันธ์ทางเภสัชจลนศาสตร์ที่พบบ่อยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของการจัดสารออกจากร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงยา (Metabolism) การถ่ายยา (Excret) ออกจากร่างกาย ในแง่ของการสลายสารพิษ (Detoxified) ออกจากร่างกาย ไปเกี่ยวข้องกับ การฟื้นฟูสุขภาพแบบไทย อบสมุนไพร อาบน้ำสมุนไพร และรับประทานยาสมุนไพร เพื่อใช้สรรพคุณทางยาสมุนไพร แต่ใช้สกัดเอาน้ำมันมาประกอบการใช้ เพื่อใช้ได้อย่างสะดวกและได้มาตรฐานและได้ผลดีสม่ำเสมอ จากการศึกษาเรื่องน้ำมันหอมระเหยจนเข้าใจจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการตั้งตำรับยา ซึ่งจริง ๆ แล้ว ยาโบราณมีการตั้งตำรับความรู้ในเรื่องการเสริมฤทธิ์ หรือการต้านฤทธิ์ อย่างดี มีตั้งด้วยยาหลักและตัวยาสเสริมฤทธิ์ หรือออกฤทธิ์ไปในทางเดียวกัน เช่น พิกัดตรีภูก เป็น พิกัดสามต้น-ฤดู (ฤดูฝน) ประกอบด้วย เหง้าชิงแห้ง เมล็ดพริกไทย และดอกดีปลี เป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน มีน้ำมันหอมระเหยที่มีสารเทอร์ปีนเป็นองค์ประกอบ และพริกไทยกับดีปลียังมีอัลคาลอยด์พิเพอรีน (Piperine) เป็นองค์ประกอบอีกด้วย ซึ่งถ้ามีความรู้ที่ดีทั้งเรื่องน้ำมันหอมระเหย และยาแผนไทยก็จะทำให้สามารถหยิบประโยชน์มาใช้เสริมฤทธิ์กันได้สรรพคุณดีขึ้น ฉะนั้น ในทางเภสัชแผนไทย และเรื่องน้ำมัน หอมระเหยนั้นเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และเป็นเรื่องของการนำประโยชน์จากสมุนไพร มาใช้ในการบำบัดเช่นเดียวกัน

6.1.2 น้ำมันหอมระเหยประยุกต์ใช้กับเวชศาสตร์แผนไทย

สมมติฐานของโรคในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่าผู้ที่เป็นโรคจะมีอาการแสดงของธาตุ 4 พิการ หมายถึง ผันแปร หรือผิดแปลกแตกต่างไปจากธรรมชาติหรือปกติที่ตั้งของโรค

สมุฏฐานของโรค ประกอบด้วยสมุฏฐานมากมาย เช่น ธาตุสมุฏฐาน ร่างกายประกอบด้วย 4 ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ความเจ็บป่วยต่าง ๆ มีเหตุจากการแปรปรวนของธาตุ ซึ่งแปรปรวนได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

กำเริบ หมายถึง การเพิ่มขึ้นของคุณลักษณะแห่งธาตุนั้นในระบบของร่างกาย

หย่อน หมายถึง การลดลงของคุณลักษณะแห่งธาตุนั้น

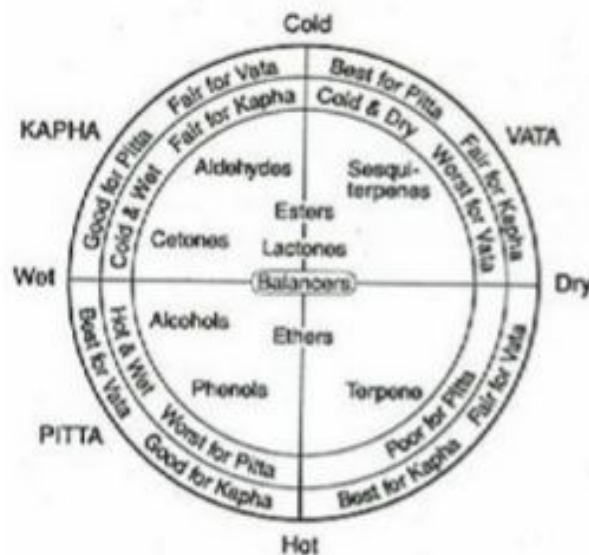
พิการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงผิดปกติไปจากธรรมดาของธาตุนั้น

ในภาวะที่ธาตุในร่างกายกำเริบ หย่อน พิการ ในแต่ละธาตุนั้นจะให้ความสำคัญกับธาตุบางประการที่ทำให้เกิดความเจ็บป่วยบ่อย ๆ ในคัมภีร์ธาตubrจบกล่าวไว้ว่า ธาตุดินนั้นจะเกิดแปรเปลี่ยนเองไม่ได้ เมื่อใดธาตุลม ธาตุน้ำ และธาตุไฟเกิดแปรเปลี่ยนไป ธาตุดินจะพลอยเป็นไปด้วย



ในการใช้น้ำมันหอมระเหยนั้นจะใช้ได้ตามธาตุเจ้าเรือนซึ่งพิจารณาจากสรรพคุณของพืชวัตถุดิบและน้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้ เพื่อนำมาใช้ปรับสมดุลของธาตุเจ้าเรือนให้สมดุลจะได้มีสุขภาพดี แต่อย่างไรก็ตามยังขาดการทำงานวิจัยทางแพทย์แผนไทยสนับสนุน ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างยิ่ง ซึ่งได้กล่าวแล้วขั้นต้นว่า Dr.Martin ได้ทดสอบกับคนไข้และแนะนำการใช้น้ำมันหอมระเหยไว้เบื้องต้น

แม้แต่อุตุสมุฏฐาน 3 ฤดู ก็มาจากภาวะแวดล้อมกระทบธาตุในร่างกาย ทำให้ไม่สบายอายุสมุฏฐานบุคคล ฝนแต่ละวัย เจ็บป่วยไม่เหมือนกัน ซึ่งหมายถึงโรคในแต่ละวัยนั้นแตกต่างกัน เนื่องจากมีความร้อน ความเย็นของธาตุในร่างกายแตกต่างกัน ส่วนกาลสมุฏฐานในแต่ละช่วงเวลาของวันก็จะมีอุณหภูมิแตกต่างกัน เป็นช่วงที่จะมีผลต่อธาตุในร่างกายต่างกัน ดังนั้นจึงสามารถนำความรู้เรื่องสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับอากาศที่มาจากสมุฏฐานที่ได้พิจารณา หรือแม้แต่ประเทศสมุฏฐานก็มีอิทธิพลต่อโรคในร่างกาย ซึ่งการบำบัดก็ต้องพิจารณา ทำอย่างไรให้สมดุลของธาตุ ซึ่งจากวัยก็อาจจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกายทำให้สุขภาพเปลี่ยนไป ดังได้กล่าวมาแล้วเรื่องการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในวัยทอง น้ำมันหอมระเหยมีส่วนสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะกลุ่มที่ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมน เช่น กุหลาบ มะลิ กระดังงา กระชายไทย โรสวู้ด เจอราเนียม พิมเสนตัน ดอกส้ม ซึ่งสามารถไปมีผลปรับฮอร์โมนในส่วนที่ไปกระตุ้นการทำงาน Adrenal gland ให้ผลิตฮอร์โมนชดเชยการทำงานของรังไข่ที่ไม่ทำงานแล้ว (ดูแผนภูมิ)



ซึ่งจะมีผลทำให้มีสุขภาพผิวดีขึ้น การใช้ไขมันและคาร์โบไฮเดรตเหมาะสม (ควบคุมเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรตและไขมัน) ไม่มีคลอเลสเทอรอล และลดจนอารมณ์ดีขึ้นด้วยมูลเหตุของโรคตามความเชื่อแพทย์แผนไทย น้ำมันหอมระเหยมีส่วนในการใช้กับการปรับและบำบัดได้ นั่นคือ เรื่องของอาหาร การรับประทานอาหาร เนื่องจากพืชน้ำมันหอมระเหยเป็นพืชที่ใช้ในการประกอบ





อาหาร ดังนั้น จึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดในการนำพืชน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการบำบัดโรคได้ ให้มีการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน เพื่อใช้ในเชิงป้องกันการเกิดโรค หรือแม้แต่เกิดโรคแล้วก็ให้พิจารณาเรื่องอาหารที่รับประทานก่อนเกิดโรค เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงในโอกาสต่อไป

น้ำมันหอมระเหยมีบทบาทในเรื่องอาหารและเครื่องดื่มเป็นอย่างมาก เพราะอาหารไทยมีส่วนสำคัญที่ใช้เครื่องเทศทำให้มีรสชาติดี และช่วยให้มีสุขภาพดีได้ ซึ่งเป็นที่รู้จักดีในต่างประเทศ โดยเฉพาะตำยา มื้อองค์ประกอบของตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด มะนาว กระเทียม พริก ซึ่งเราสามารถพูดได้ว่าล้วนเป็นพืชที่ใช้น้ำมันหอมระเหยทั้งสิ้น ทั้งช่วยกระตุ้นการอยากรับประทานอาหาร ช่วยฆ่าเชื้อโรค อาจติดมากับส่วนอื่น เช่น กระเทียม ข่า มะกรูด และยังสามารถในการให้ผลดีเรื่องการรักษาได้ เช่น โรคกระเพาะอักเสบ จากไขมัน ขับปัสสาวะ ลดการระคายเคืองต่าง ๆ ปรับสมดุลน้ำย่อย ช่วยให้เกิดการย่อยสลายที่ดี เช่น Eugenol ช่วยให้มีน้ำย่อยดีขึ้น และช่วยลดการอักเสบระบบย่อยอาหาร (เหงือกและปวดฟัน) ลดการแข็งตัวของเลือด เช่น ตะไคร้ และขับลมได้อีกด้วย

โดยรวมแล้ว องค์ประกอบในอาหารไม่ว่าจะตำยา แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด หรือแกงเลียงมีการใช้พืชสมุนไพรทั้งสิ้น เช่น กระชาย ช่วยขับน้ำนมและสมดุลฮอร์โมนเพศได้ ส่วนแมงลักก็จะช่วยขับลมได้ดี การใส่ใบยี่ภัก ออบเชย ลูกจันทน์ ในการทำพะโล้ ก็เป็นส่วนหนึ่งในการทำให้อาหารบูดเน่าช้าลง และยังเรียกน้ำย่อย Bile acid ได้ดี ช่วยให้เกิดการย่อยไขมันจากหมูสามชั้น หรือขาหมูที่มีมันเยอะได้

ในเรื่องเครื่องดื่ม สมุนไพรใช้ดื่มมี ตะไคร้ มะนาว ส้ม กุหลาบ ซึ่งใช้ทั้งสดและใช้ในรูปแบบของน้ำมันหอมระเหยได้ ในต่างประเทศก็มีใช้มานาน ในแผนไทยปัจจุบัน เรามีการใช้ใบเตย ตะไคร้ ส้ม มะนาว มะตูม ในการดื่มเป็นเครื่องดื่มมากขึ้น ซึ่งโบราณเรามีการใช้กัยาน (Benzoin) ใส่ในส่วนของขนมหวาน ขำหริ่ม ลอดช่อง และอบในขนมบัวปิ่น ลูกชุบ ส้มปิ่นนี้ กสิบลำดวน เระโร และอื่น ๆ ทำให้มีกลิ่นหอมหวาน นำรับประทานยิ่งขึ้น ส่วนนี้เป็นเรื่องที่สามารถใช้ได้

ปัจจุบัน มีการใช้น้ำผึ้งผสมกับน้ำมันหอมระเหยเพื่อชงดื่ม เพื่อเป็นเฟลเวอร์ ใส่ในเครื่องดื่มและขนมหวานต่าง ๆ ได้ หรือแม้แต่ในน้ำดื่มทั้งร้อนและเย็น จึงเป็นวิธีการผสมผสานน้ำมันหอมระเหยเข้ากับชีวิตประจำวัน และใช้ในเชิงป้องกันและบำบัดได้สำหรับแพทย์แผนไทยตามวิธีการที่เห็นสมควร

การจัดแบ่งรสชาติของแพทย์แผนไทย แบ่งได้ดังนี้ คือ ยารสประธานและรสย่อย
 รสประธาน มี รสเย็น รสร้อน และรสสุขุม
 รสย่อย มี 10 รส รสฝาด หวาน เมาเบื่อ ขม เผ็ดร้อน มัน หอมเย็น เค็ม เปรี้ยว รสจืด



1. **ยารสเย็น** เป็นยาแก้พิษไข้ต่าง ๆ ซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่ใช้แก้พิษไข้ก็มีมากมาย เช่น ตะไคร้ การบูร ยูคาลิปตัส มะกรูด เสม็ดขาว ตะไคร้หอม มินท์ เจอราเนียม ลาเวนเดอร์ ชิง โรสแมรี่ ทีทรี ซึ่งจะช่วยไล่ลดไข้ได้
 ในยาไทย ใช้ยากวาดแสงหมึก เมื่อพิจารณาจากพืชวัตถุแล้ว พบว่ามี จันทน์ชะมด ลูกกระวาน จันทน์เทศ ใบพิมเสน ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กานพลู ใบสันพร้าวหอม หัวหอม ใบกะเพรา พิมเสน ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาสามารถสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยได้ทั้งสิ้น ดังนั้นอาจจะสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยจากพืชดังกล่าวนี้ได้ในอนาคต
2. **ยารสร้อน** เป็นยาที่ปรุงด้วยสมุนไพรสร้อน เช่น ตรีภูกฎ เบญจกุล หัสศุณ เช่น ยาประสะกานพลู ยาธรณีสันตมาฏ ยาไฟประลัยกัลย์ แก้ม ขับลม แก้กางโลหิต แก้กสตรีเพ็งคลอด ซึ่งถ้าพิจารณาดำรับยาประสะกานพลู มีเทียนดำ เทียนขาว โกฐสอ โกฐกระดูก กำมะถันเหลือง การบูร รากไคร้เครือ เปลือกเพกา เปลือกขี้ไต้ ใบกระวาน ลูกกระวาน ลูกผักชีลาว แฝกหอม ว่านน้ำ หัวกระชาย เปราะหอม รากแงง กรุงเขมา เนื้อไม้ รากข้าวสาร ลูกจันทน์ ขมิ้นชัน ชิงแห้ง ดีปลี โพล เจตมูลเพลิงแดง สะค้าน ชะพลู พริกไทย เปลือกชีก กานพลู ซึ่งล้วนแต่สกัดน้ำมันหอมระเหยได้ทั้งสิ้น ซึ่งปกติในการใช้น้ำมันหอมระเหยขับลม ก็จะมีพริกไทย กระวาน กานพลู ชิง ดีปลี กะเพรา มินท์ ขมิ้น โพล ตะไคร้ กระชาย เปราะหอม ตะไคร้หอม พริกหอม ลูกผักชี แฝกหอม เทียนดำ เทียนขาว โกฐสอ กระวาน ลูกจันทน์ อยู่ในตำรับของน้ำมันหอมระเหยที่ขับลมได้อยู่แล้ว
3. **ยารสสุขุม** ได้แก่ ยาปรุงรสด้วยสมุนไพรรสสุขุม เช่น กฤษณา เทียนต่าง ๆ โกฐต่าง ๆ กะลำพัก ขอนดอก ชะลูด อบเชย ชะเอมเทศ เนื้อไม้ ชะมดเข็ด ชะมดเขียง ซึ่งที่กล่าวมาล้วนสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยได้ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่าน้ำมันหอมระเหยกับตำรับแผนไทยต่างกันที่วิธีสกัดและเข้าตำรับ หรือปรุงยาและวิธีรับประทานเพราะว่าน้ำมันหอมระเหยใช้สุดคมและทา หรือรับประทานได้เช่นเดียวกัน
4. **ยารสฝาด** ส่วนใหญ่เป็นเปลือกและผลไม้ มีแทนนิกเอซิดมาก ใช้แก้ท้องร่วง ซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่ใช้แก้อาการท้องร่วง ก็จะมีน้ำมันดอกส้ม ชิง
ยารสฝาดจัด แก้กท้องร่วง สมานลำไส้อีกเสบ เป็นผลที่กระเพาะอาหาร ยาไทย ลูกเบญจกานี เปลือกมังคุด น้ำมันหอมระเหยใช้น้ำมันขมิ้นชัน ขมิ้น
5. **สมุนไพรที่มีรสหวาน** บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย บำรุงประสาท ดับ ปอด ทำให้สดชื่น แก้เส้นเอ็นพิการ น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ก็จะเป็นกลุ่มดอกมะลิ กุหลาบ ลาเวนเดอร์ เจอราเนียม ดอกส้ม โรสวู้ด กำยาน วานิลลา พุดซ้อน ลิลาวดี สายน้ำผึ้ง พิกุล บุนนาค สารภี จำปี





6. **ยาสมุนไพรที่รสเมาเบื่อ** แก้ไช้นัส ริดสีดวง ระบายประสาท นอนหลับสบาย ขับพยาธิ น้ำเหลืองเสีย ผื่นคัน ลดความดันโลหิต เพิ่มความดันโลหิต แก้กลากเกลื้อน น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ก็มีหลายตัว เจอราเนียม แก้วริดสีดวง กระดังงา กระเทียม กะเพรา โพล ขมิ้น ข่า แก้วกลากเกลื้อน และขับเห็บจิ้งจอก ขับพยาธิ ลาเวนเดอร์ ว่านน้ำ ข่า ขมิ้น โพล โกฎุหลาลำภา ดาวเรืองหม้อ ดาวเรือง ยูคาลิปตัส
7. **ยาสมุนไพรรสเผ็ดร้อน** ใช้กับไข้ที่มีพิษร้อน แก้อาตุพิการและโรคสตรี แก้วริดสีดวง ทวาร โรคตับ โลหิตจาง หืดตะมอย ท้องเสีย โรคผิวหนัง โรคทางเดินอาหาร ซึ่งจะมี Essential oil และ Oleoresin เป็นองค์ประกอบ กลุ่มนี้ก็จะมือน้ำมันหอมระเหยมากมาย เช่น โพล กะชาย ตะไคร้หอม ข่า พริกหอม กระวาน ใบคนทีสอ ชะพลู การพลู การบูร พริกไทย กระเทียม
8. **ยาสมุนไพรที่มีรสมัน** แก้ดีซ่าน เสมหะพิการ ซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่มีสรรพคุณใกล้เคียง เช่น กานพลู กะเพรา ชะพลู แก้วเสมหะ มินต์ ยูคาลิปตัส โรสแมรี่ ลาเวนเดอร์ โป๊ยก็๊ก เทียนสัตบุศย์ ชิง
9. **ยาสมุนไพรรสหอมเย็น** บำรุงอวัยวะสำคัญของร่างกาย จะมีที่คล้ายกันกับน้ำมันหอมระเหย เช่น กฤษณา ขอนดอก ชะลูด แผลงหอม หล้าฝรั่ง ดอกการะเกด ดอกสารภี ดอกบุนนาค น้ำดอกไม้ เตยหอม ดอกลำเจียก แก่นจันทน์ แก่นกะลำพิก แก่นจันทนา แก่นจันทน์ชะมด แก้ไข้ ดอกจำปา ชะมด ชะมดเขียว (มะลิ พิกุล กรุงเขมา: แก้ไข้) มะลิวัลย์ การะเกด กุหลาบ แก้วอ่อนเพลีย แก้วเสมหะ ใช้กระดังงา ซึ่งน้ำมันหอมระเหยก็ใช้ในสรรพคุณเดียวกัน
10. **ยาสมุนไพรที่มีรสเค็ม** รสหอมเย็น บำรุงอวัยวะสำคัญของร่างกาย และแก้อ่อนเพลีย แก้ลม แก้วเสมหะ ในส่วนน้ำมันหอมระเหยที่ใช้แก้สรรพคุณเดียวกันก็จะมีหลายตัว ใบกระชาย: ขับโลหิต ใบหอม: แก้วหวัด ไชมันอุดตันในเส้นเลือด ใช้ในสรรพคุณเดียวกัน
11. **ยาสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว** แก้วท้องอืดเพื่อ ยาระบายอ่อน ๆ น้ำมันหอมระเหย ได้แก่ กระวาน กานพลู มะกรูด ส้ม มะนาว
12. **ยาสมุนไพรที่มีรสจืด** ขับปัสสาวะ บำรุงไต แก้วกระหายน้ำ เริม พิษงู ถอนพิษ ถ้าเป็น น้ำมันหอมระเหยในสรรพคุณเดียวกันที่ใช้ได้มี แผลงหอม ตะไคร้ ใบเตย คาร์โมไมล์ ดาวเรือง ดาวเรืองหม้อ Chrysanthemum ดอกกระดาด ว่านน้ำ



ในการแบ่งยาตามรส และแบ่งยาตามกลิ่นนั้น ในตำรับยาไทยไม่มีชัดเจนดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่อาศัยการเทียบเคียงสรรพคุณ และขึ้นอยู่กับจะใช้เป็นสมุนไพร หรือใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย ถ้าใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย อาจต้องใช้รสชาติของหญ้าเป็นแนวคิด และใช้สรรพคุณของยาเป็นตัวกำหนดประกอบด้วย ดังได้อธิบายไว้ข้างต้นเป็นแนวทางในการพิจารณา ประกอบกับทางแผนไทยเรามีการแบ่งธาตุเจ้าเรือน ซึ่งจะมีหลักเกณฑ์ที่ได้นำเสนอไปแล้วข้างต้น

น้ำมันหอมระเหยในคัมภีร์ธาตุวิวัฒน์

การเกิดอาการโรค เกิดแต่ธาตุทั้ง 4 กินนะ ตามคัมภีร์วิวัฒน์ ธาตุดินและธาตุไฟ เป็นที่ตั้งของการเกิดโรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันและโรกระบบฮอร์โมน ธาตุลมและธาตุน้ำเป็นที่ตั้งของโรคมะเร็ง การกำเริบ หย่อน พิการของธาตุดิน เกิดการเสื่อมของการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ธาตุไฟ จะเกิดการบวม ธาตุลมจะเกิดโรกระบบไหลเวียนเลือด ธาตุน้ำเกิดระบบทางเดินอาหารและขับถ่าย นอกจากนี้ การกำเริบ หย่อน พิการ ของธาตุทั้ง 4 ในฤดู 6 ตามคัมภีร์นี้ อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงอากาศ ตามฤดูกาลจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับธาตุไฟควบคุมระบบย่อยอาหาร ความร้อน ในร่างกาย

หลักการบำบัดเทียบเคียงอาการโรคและใช้สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย ใช้หลักการบำบัดตามอาการ น้ำมันหอมระเหยสามารถใช้กระตุ้นภูมิคุ้มกันและโรกระบบฮอร์โมนได้หลายชนิด หรือบางชนิดของน้ำมันหอมระเหยยังช่วยยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งด้วย เช่น น้ำมันขมิ้นและน้ำมันหอมระเหยบางชนิดลดอาการบวมได้ และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตได้ดี เช่น Rosemary oil, Lavender oil, Peppermint oil, Patchouli oil, Rose wood oil, Lemongrass oil, Ginger oil, Clove oil และบางชนิดช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีและขับถ่ายได้ดี เช่น Holy Basil oil, Ginger oil, Lemongrass oil, Cadamom oil, Clove oil, Lavender oil และ Rosemary oil

ในคัมภีร์ชวตารกับอาการโรคลม มีสาเหตุ 2 ประการ ลมอันบังเกิดโทษให้พินาศและอาการให้โทษ 8 ประการ รวมทั้งสมอัมพฤกษ์ อัมพาตโบราณ ใช้หลักการธาตุทั้ง 4 ธาตุลมเป็นปัญหา และเกี่ยวข้องกับการกินอาหาร เป็นต้นตอของปัญหา กินอาหารไม่ถูกกับธาตุและไม่ถูกกับโรค แผนโบราณจะอธิบายปะปนกันระหว่างประสาทกับระบบไหลเวียนโลหิตและระบบทางเดินอาหาร เดิมทีจะใช้ยาหอมรักษา ซึ่งน้ำมันหอมระเหยหลายตัวใช้ในยาหอม เช่น กายาน การบูร พิมเสน จันทน์ชะมด จันทน์เทศ ลูกจันทน์ โกฐต่าง ๆ เทียนต่างๆ รวมทั้งเกสรทั้ง 5 ล้วนสามารถสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยได้ทั้งสิ้น ซึ่งได้กล่าวมาแล้ว

สมอัมพฤกษ์ อัมพาตโบราณเมื่อเทียบกับปัจจุบันจะเกิดจากการมีเลือดไปเลี้ยงสมองหรือประสาทไม่ดี อาจเกิดจากเส้นเลือดแตก ตีบ ตัน สาเหตุจากความดันสูง ในการใช้น้ำมันหอมระเหย





ก็เลือกใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่ม Lavender, Geranium, Rose, Jasmine และ Ylang ylang ได้ ส่วนไขมันในเลือดสูงก็จะมี Rosemary oil ช่วยลด ถ้าการทำงานของกล้ามเนื้อภายในเส้นเลือดไม่ดี น้ำมันหอมระเหยหลายชนิดช่วยในการคลายกล้ามเนื้อเรียบได้ การเปราะแตกง่ายของเส้นเลือดก็จะต้องมีการบำรุงและปรับสมดุลของกล้ามเนื้อเรียบโดยมีส่วนช่วยสมดุล Metabolism ได้ กลุ่ม Muscle Tonic ซึ่งรวมทั้ง Blood และ Nerve Tonic ได้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีมพิษ 6 จำพวก และสมอันมีพิษ 6 จำพวก เมื่อเทียบกับวิทยาศาสตร์ ก็จะง่ายสำหรับที่จะใช้น้ำมันหอมระเหยไปบำบัด เช่น ลมกาฬสังคลี อาจเกิดจากเชื้อเข้ากระแสเลือดเลือดเป็นพิษ ก็จะทำให้สามารถกำจัดกลุ่ม Detoxified ได้

ลมชีวาศดมภ์ หมดสติ อาจมีเส้นเลือดในสมองตีบตัน ก็ใช้น้ำมันหอมกลุ่มที่มีผลต่อการคลายกล้ามเนื้อเรียบ ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

สมมหาศดมภ์ หวานอน ห้วนไหวอยู่แต่ใจ น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ควรเป็นกลุ่ม Calming เช่น Sandalwood, Jasmine และ Rosewood oil สามารถนำไปใช้ได้

ลมตติยวิโรธ มือเท้าเย็น ปวดตั้งแต่หัวแม่เท้าถึงหัวใจ อาจจะเป็นเพราะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด น้ำมันหอมระเหยกลุ่ม Stimulate Blood Circulation และบำรุงหัวใจจะใช้ได้ดี เช่น Eucalyptus, Rosemary, Rose

ลมอินทรธนู เหมือนใช้รากสาด เพื่อพอกเหมือนผีเข้า อาจเกิดจากเลือดเป็นพิษ ติดเชื้อในกระแสเลือด ซึ่งอาการนี้ใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่มลดไข้ และ Antiseptic ต่าง ๆ ตามลักษณะพิษ และธาตุเจ้าเรือนได้

ลมบาดทะจิต จับไข้ดุจอย่างสันนิบาต ละเมอ จิตระส่ำระสาย อาจเกิดจากเสียแร่ธาตุแคลเซียม โซเดียม ทำให้มีอาการทางสมอง ในการใช้น้ำมันหอมระเหย ก็จะมีน้ำมันหอมระเหยที่ปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนที่ไปกระตุ้นต่อมใต้สมองให้ผลิตฮอร์โมน Serotonin ออกมา จะมีส่วนไปสั่งการให้เกิดการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ Nerve Cell ได้ดี ซึ่งจะมีผลดีให้อาการทางสมองดีขึ้น บำรุงสมองหรือเพิ่ม Neurotransmitted ได้ดีขึ้น

ลมพทุษย์กัณห์ อาจเกิดจากสมองอักเสบ ติดเชื้อรุนแรง น้ำมันหอมระเหยที่มีผลต่อการฆ่าเชื้อก็จะนำมาใช้ในการแก้ไขได้

ลมจำพวกใดบังเกิดขึ้นในเส้น การปวด ประคบ และกินยาแก้ลมในเส้นจึงหาย พวกนี้ใช้น้ำมันหอมระเหยผสมน้ำมันนวดนวดได้ และในกลุ่มประคบ ถ้าไม่มีสมุนไพรสด ก็จะใช้น้ำมันหอมระเหยหยดในสำลีห่อประคบได้ หรือในการรับประทาน ชับลม หรือ ดมก็ได้ เช่นเดียวกัน

ถ้าลมใดบังเกิดแต่โลหิต ให้น้ำมันหอมระเหยสุดดม รับประทาน และนวด ก็สามารถเข้าสู่กระแสโลหิตเพื่อแก้ไขได้เช่นกัน



ถ้าสมพวกไตที่เกิดในผิวหนัง การทาที่ช่วยแก้ไขได้ดี หรือสุดคม หรือรับประทานด้วยก็ดี มาก แต่การรับประทานต้องระวังเรื่องความเข้มข้น ต้องมีผู้รู้ในการกำกับ หรือตามคำแนะนำจากผู้ผลิต ที่ได้มีการรับรองแล้ว

สันนิบาตโลหิต อาการบวมทั้งตัว อาจเกิดจากไต หัวใจ และซีดมาก ใช้น้ำมันหอมระเหย กลุ่มบำรุงไต และหัวใจได้

อสุรินธุ์ญาณธาตุ 4 ลักษณะ

1. ลักษณะสมาธาตุ อาการไม่อยากอาหารอื่น แน่นเพื่อ พะอืดพะอม ควรบำรุง เตโชธาตุ น้ำมันหอมระเหยก็มีกลุ่มที่กระตุ้นน้ำย่อยให้อยากอาหาร เช่น กลุ่ม Citrus Note มะนาว ส้มสมาธาตุ ตัวร้อน สวิงสวาย บริโภคอาหารไม่มีรส กินมากแล้ว ไม่อ้วน พบปัญหาพวกคอกอหอยพอก เบาหวาน กลุ่มน้ำมันหอมระเหยแนะนำบำรุง ธาตุเจ้าเรือนและเบาหวานก็มี Eucalyptus และหัวหอมจะช่วยลดเบาหวานได้
2. ลักษณะวิสมาธาตุ เตโชธาตุกำเริบ แปรปรวน แน่นอูระ หนักตัว อยากรับประทาน อาหารบ่อย ๆ เพราะถ่ายบ่อย ๆ ให้ยาแก้ในกองวาโยก่อน แล้วจึงให้เตโช การใช้ น้ำมันหอมระเหยกลุ่มที่สามารถปรับสมดุล Metabolism สมดุลย่อยอาหารไม่เร็ว และช้าไป ทำให้ไม่หิวบ่อย
3. ลักษณะฎีกธาตุ เตโชธาตุกำเริบแรงกล้า ย่อยเร็วมาก รับประทานอาหารไม่รู้ จักอิม รับประทานเยอะ ภายในอ่อนเพลีย สวิงสวาย ให้ยาเย็นขม ลดด้วยอาหารที่ รสเย็น น้ำมันหอมก็ควรจะเป็นกลุ่มบำรุงธาตุไฟ ปรับสมดุลการย่อยอาหารและ อาการอ่อนเพลียให้กลับสมดุล (Energizer)
4. ลักษณะมันธาธาตุ เสมหะสมุฏฐานกำเริบแรงกล้า เตโชธาตุลดถอย อูจาระเหลว ท้องเพื่อ ให้ยารสสุขุม แก้เหมือนยาหอมหมูกำลัง ถ้าเป็นน้ำมันหอมระเหยก็เป็นกลุ่ม ธาตุดินและน้ำบำรุงกำลังและหัวใจ แล้วจึงตามด้วยรสเผ็ดร้อน เตโชธาตุ หรือน้ำมัน หอมระเหยก็เป็นกลุ่มบำรุงธาตุไฟ

ลมบังเกิดในพัทธะปิดตะโรค 4 จำพวก

1. หทัยวตะ มักมีนตึง ปากหนัก ใจลอย ชอบอยู่คนเดียว ใจน้อย ไม่อยากอาหาร หัวเราะและร้องไห้ เป็นอาการทางจิต กลุ่มนี้ใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยกลุ่มหัวใจ และ ทำให้สดชื่นได้ ดูแลตามธาตุเจ้าเรือน
2. สมสัดกกราตะ เจ็บเหมือนเอามิดมาเชือด และเหล็กมาแทงแปลบปลาบไปทั้งกาย ใจสั้น เจ็บอก เหมือนหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดตีบ น้ำมันหอมระเหยที่แก้อาการ ดังกล่าวนี้ก็จะช่วยแก้ไขอาการได้ เพราะเกิดจากอาการของกล้ามเนื้อเรียบ น้ำมัน





หอมระเหยจะช่วยให้เกิดการขยายออกได้ ซึ่งมีน้ำมันกลุ่มบำรุงหัวใจและช่วยคลายกล้ามเนื้อ เช่น Antisplasmodic และบำรุงเลือดและหัวใจด้วย

3. ลมอัศฎากาศ เกิดใจลอย ไม่มีสติ ระส่ำระสาย ร้อนมาก ผิวหนังแดง ชุบผอม หมดสติ ไม่รู้ตัว อาการทางสมอง ต้องใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่มบำรุงประสาท และทำให้มีสมาธิ เช่น พวก Peppermint, Mint

4. ลมสุมนก เกิดแก่กองอัมพฤกษ์ ไม่รู้รส มีอาการเลือดออกในสมอง สมองขาดเลือด ไปเลี้ยง ซึ่งน่าจะเป็นกลุ่มของน้ำมันหอมที่บำรุงสมองและทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดี

จากโรคลมทั้งหมดที่กล่าวมาจะเกี่ยวข้องกับหลายระบบ เช่น ระบบประสาท ระบบเลือด ระบบกล้ามเนื้อ ระบบอาณัติ

ลมดังกล่าวเป็นตามความเข้าใจแผนปัจจุบัน ดังนี้ :-

1. Vertigo (อาการบ้านหมุน)
2. Palpitation (อาการใจสั่น)
3. Emotional Stress (อารมณ์เครียด)
4. Headache (ปวดศีรษะ)

จากการพูดถึงสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยข้างต้นในบทอื่นก็จะช่วยทำให้สามารถเลือกน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการแก้อาการดังกล่าว ซึ่งมีความสัมพันธ์กับโรคลมในแพทย์แผนไทยได้อย่างดี หรืออาจจะแบ่งสาเหตุได้เป็นกลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. สาเหตุจากสมอง ได้แก่ เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เกิดอาการ Vertigo, Cerebral insufficiency, Syncope
2. สาเหตุทางจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ Anxiety, Depression
3. สาเหตุจากหัวใจ ได้แก่ Palpitation, Angina, Arrhythmia
4. สาเหตุจากระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ Nausia, Vomiting, Morning Sickness
5. สิ่งอื่น ๆ ภายในผิว ได้แก่ ปวดเกินไป แ่นเกินไป ร้อนเกินไป (Heatstroke)

ถ้าลักษณะอาการอย่างนี้ยาโบราณใช้ยาหอมไทย ดังนั้น ถ้าเป็นน้ำมันหอมระเหยก็จะใช้ได้เช่นกัน ซึ่งในยาหอมที่ได้กล่าวแล้ว ล้วนเป็นพืชน้ำมันหอมระเหยทั้งสิ้น การพัฒนายา ยาหอม ในรูปแบบของน้ำมันหอมระเหยจึงน่าพัฒนาอย่างยิ่ง



โรคในการแพทย์แผนปัจจุบันที่สัมพันธ์กับโรคในคัมภีร์ชาตาร

1. โรคของระบบไหลเวียนโลหิตและโรคเลือด

1.1 ช็อค (Shock) เนื้อเยื่อต่าง ๆ รับผิดชอบต่อเลี้ยงไม่พอ จากการไหลเวียนโลหิตล้มเหลว หัวใจ สมอง ไต ขาดเลือด ร้ายแรงต่อชีวิต

ช็อคจากปริมาตรของเลือดลดลง เกิดการสูญเสียเลือด หรือสาเหตุอื่น
ช็อคจากระบบประสาท ระบบประสาทอัตโนมัติ และศูนย์ควบคุมหลอดเลือด หลอดเลือดทั่วร่างกายขยายตัว ทำให้ความดันเลือดต่ำ หรือเกิดจากติดเชืหรือโลหิตเป็นพิษ

ช็อคเกิดจากหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจตาย ขาดเลือด เจ็บหัวใจตีบ หรือจากอาการแพ้ ภาวะไวเกิน แพ้ทั้งสารธรรมชาติและเคมี

ช็อคตามระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมหมวกไตฝ่อ ใช้นยา steroid นาน ๆ หรือเกิดจากโรคแอดดิสัน อาการจะซึม สับสน กระหายน้ำมาก ผิวซีดคล้ำ ปัสสาวะแทบไม่มีเลย และตายในที่สุด

1.2 ความดันโลหิตสูง ทั้งบนและล่าง 140-90 มิลลิเมตรปรอท โดยมากผู้ป่วยมีความดันค่อนข้างสูง

สาเหตุ: อาจจะเป็นพันธุกรรม (ปฐมภูมิ) ลองปรับสมดุลธาตุเจ้าเรือนด้วยน้ำมันหอมระเหยที่ลดความดันโลหิต พวกที่เป็นแบบทุติยภูมิ มีสาเหตุได้รับยาบางอย่างโรคไต ตั้งครรภ์ หลอดเลือดแดงตีบ โรคต่อมไร้ท่อ ตะกั่วเป็นพิษ แก้อาการตามสาเหตุ ใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้

ส่วนผู้สูงอายุ พบความดันบนสูงอย่างเดียว อาจเกิดจากหลอดเลือดแดงแข็ง อันนี้น่าจะใช้น้ำมันหอมระเหยได้ ส่วนพวกที่มีความดันโลหิตสูงชั่วคราว ลดอาการ เช่น ไซ้ เครียด โกรธ ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหยได้ทั้งสิ้น ใช้น้ำมันหอมระเหยที่มีระบุสรรพคุณในบทที่ 2

2. โรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic heart Disease)

2.1 กล้ามเนื้อหัวใจตาย ตีบตันของหลอดเลือดแดง 2 ลักษณะ

2.1.1 ขาดเลือดชั่วคราว

2.1.2 กล้ามเนื้อหัวใจตาย

สาเหตุ: การตีบตันของหลอดเลือดที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เนื่องจากไขมันเกาะ เรียกว่า atherosclerosis ผสมกับความเสื่อมของร่างกายตามวัย หรือสูบบุหรี่จัด ภาวะไขมันในเลือดสูง เบาหวาน อ้วน ขาดการออกกำลังกาย





อาการ: เจ็บจุกแน่นที่กล้ามเนื้อหน้าอก ร้าวไปที่ไหล่ซ้าย มาที่คอ ขากรรไกร หลังและแขนขา

การป้องกัน: ระวังอย่าอ้วน ลดบุหรี ลดอาการความดันโลหิตสูง เบาหวาน
ตั้งมั่นในอาการทั้งหมดนี้จะต้องสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยไปช่วยได้ตามอาการดังกล่าว

2.2 โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ

สาเหตุ: พบในโรคหัวใจรูมาติก โรคหัวใจขาดเลือด คอพอก

อาการ: ใจสั่น อ่อนเพลีย ใจสั่น เหนื่อยง่าย

อาการดังกล่าวก็จะใช้น้ำมันหอมระเหยในการดูแลได้ แก่ที่สาเหตุ

2.3 หัวใจวาย/ล้มเหลว

สาเหตุ: มาจากขาดเลือด พิการ เชื้อโรค ดื่มสุรา เบาหวาน ปอดเรื้อรัง คอพอก เป็นพิษ โลหิตจาง เหน็บชา ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้ตามอาการ

คัมภีร์กัมขัยกับน้ำมันหอมระเหย

1. กัมขัยเส้น (กัมขัยลม) ท้องอืดขึ้นลง อาหารไม่ย่อย เมื่อเทียบกับแผนปัจจุบัน คือ มีกรดในกระเพาะมาก ลำไส้อักเสบ ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้ตามอาการดังกล่าวได้ เช่น ขมิ้น ตะไคร้บ้าน ชิง เรว์ กระวาน
2. กัมขัยราก ลมร้อน ให้อาเจียน ลมแปล่าล้นอยู่ในท้อง กรดในกระเพาะอาหารมาก แผลในกระเพาะอาหาร (Peptic ulcer) ลำไส้อุดตัน (Gut Obstruction) มีการติดกับของส่งให้ (Gut adhesions) ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้ตามอาการนี้ ตามสรรพคุณ น้ำมันหอม
3. กัมขัยเหล็ก หัวหน้าและท้องน้อยนั้นแข็งดุจแผ่นหิน บริโภคอาหารมิได้ ปวดตั้งจะขาดใจตาย เพศชายอาจเกิดจากการอักเสบตรงลำไส้ ไส้เลื่อน ไส้ติ่งอักเสบ ต่อมลูกหมากโต กระเพาะปัสสาวะอักเสบ เพศหญิงก็มดลูกอักเสบ pelvic inflammation กระเพาะปัสสาวะอักเสบ แก้โดยใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่มลดการอักเสบและขับแก๊ส
4. กัมขัยปฐ ปวดท้องน้อย เจ็บตามลำไส้ แผนปัจจุบันว่า มีกรดในกระเพาะอาหารมาก มีแผลในกระเพาะอาหาร Peptic ulcer มีพยาธิในระบบทางเดินอาหาร แก้โดยใช้น้ำมันหอมระเหยได้หลายชนิดเช่นกัน ดูจากบทที่ 2
5. กัมขัยจุก จุกแฉกตั้งจะขาดใจ นอนคว่ำหงายก็ปวด อาจเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ตับอ่อนอักเสบ แผลลำไส้ ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้ตามอาการที่ปรากฏได้ ดูจากสรรพคุณของน้ำมันตามบทที่ 2
6. กัมขัยปลาไหล หัวหน้า ทวารหนัก ทวารเบา ชัดอุจจาระ ปัสสาวะ ให้อุจจาระเหลืองดังขมิ้น เมื่อยขบทุกข้อกระดูก โรคปัจจุบันอาจเป็นถุงน้ำดีอักเสบ ลำไส้ใหญ่อักเสบ



อาจเป็นผิมีะเร็งก็ได้ หรือโรคพยาธิลำไส้ หรือพยาธิในตับ ใช้น้ำมันหอมระเหยรักษาตามสาเหตุของโรคได้

7. กษัยปลาหมอบ ปวดไปที่ท้องน้อย ชัดอุจจาระและปัสสาวะ เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่ายและปัสสาวะ ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้อาการตามนี้ได้
8. กษัยปลาตุก เกิดแก๊สहितและน้ำเหลืองระคนกัน ทำให้หอบ สะอึก พบในหญิงมีครรภ์แก่ 7-8 เดือน อาจจะมีเนื้อร้ายไข่ ถุงน้ำในซีกมดลูก เนื้องอกในมดลูก โรคมดลูกและรังไข่ ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้ตามอาการ
9. กษัยปลา ปวดขบทรวงอกตั้งจะขาดใจตาย ผิวซีดเผือด ผอมแห้งลง เป็นมะเร็งปอด เนื้องอก (Tumor) หรือ TB แก้ตามอาการได้ โดยใช้ Essential oil เช่น Rose แก้ TB
10. กษัยลิ้นกระบือ โลหิตเป็นลิ่ม ตัวแข็งชายโครงด้านขวา นอนไม่หลับ กินอาหารไม่ได้ ถ้ากษัยแตกจะท้องโต ซึมไปส่วนอื่น ถึงถุงน้ำดีอักเสบ มะเร็งตับ ตับแข็ง รักษาด้วยน้ำมันหอมระเหยที่กระตุ้นน้ำดี
11. กษัยเต่า คายเสมหะ ติดชายโครงซ้ายขวา ผิวเหลือง โลหิตตกทวารหนัก ทวารเบา อาจเกี่ยวกับมะเร็งถุงน้ำดี ชูบผอม หรือมะเร็งตับ แก้ตามอาการโดยใช้น้ำมันหอมระเหย Detoxified ตับ ถุงน้ำดี
12. กษัยดาบ ยอดดอกแข็งดั่งแผ่นศิลา เย็นไม่ได้ ร้อนค่อยสงบ รับประทานอาหารไม่ได้ลงหัวเห่าแล้วจะแย่มาก รักษาไม่ได้ โรคกระเพาะ กระเพาะอาหารเป็นแผล กระเพาะทะลุ ใช้น้ำมันหอมระเหยเยียวยากระเพาะอาหาร เช่น ขมิ้นชัน
13. กษัยทัน ทับมายอดอก เวลารับประทานอาหารจะอาเจียน หายใจไม่ค่อยตลอด แน่นท้องน้อย กระเพาะอาหารอักเสบ (Gastritis) ทางเดินอาหารอักเสบ อาจมีเนื้องอก หรืออักเสบหลอดอาหาร แก้โดยใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่มลดอาการอักเสบ
14. กษัยเลือด ลมตะคริวขึ้นมาแต่หัวแม่เท้า ปวดขบ สะดุ้งทั้งตัว เสียชชายโครง นวดให้คลายเส้น แล้วกินยา ภาวะขาดธาตุอาหาร แคลเซียมต่ำ เกร็งเป็นตะคริว อาจขาดวิตามิน มีอาการทางประสาท เส้นเลือดตีบ นวดแล้วดีขึ้น ใช้น้ำมันหอมระเหยนวดและเลือกให้ตรงธาตุ เพื่อปรับการเข้าออกของ Ca^{++} สูเซลล์ประสาทได้ดีขึ้น (ให้ไปกระตุ้น Serotonin นั้นเอง)
15. กษัยเชือก ขึ้นตั้งแต่หัวเห่าหยั่งถึงหัวใจ แข็งดุจเหล็ก จุกเสียด ชัดปัสสาวะ อุจจาระดำเป็นมัน บริโภคอาหารไม่ได้ บางทีหนาว นวดจึงค่อยคลายลงหน่อยหนึ่ง นวดให้ติ่งเต่ง จะย่อตัวไม่ได้ อาจถึงโรคนิว กระเพาะปัสสาวะอักเสบ อาจเป็นมะเร็ง แก้ตามอาการของโรคโดยใช้น้ำมันหอมระเหยได้





16. กษัยเพลิง จักขุแดง เจ็บยอดดอก หน้าบวม ท้องบวม เท้าบวม ตัวเย็น ร้อนใน
ตั้งเพลิง จับเส้นปัดฆาต ปวดขบเป็นกำลัง พระอืดพะอม ท้องขึ้น ผายลมให้แน่น
อาจเกิดจากไต หัวใจซิด พยาธิปากขอ ใช้น้ำมันหอมระเหยตามอาการแต่ละอย่างได้
17. กษัยน้ำ เกิดจากโลหิต น้ำเหลือง เสมหะ ปวดขบถึงยอดดอกตั้งใจจะขาด ลามขึ้นไป
ตั้งฝีมะเร็งทรวงอกและฝีปลวก เกิดจากมดลูก ปีกมดลูกอักเสบ เรื้อรัง หรือ
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ มะเร็งต่าง ๆ ที่อุ้งเชิงกราน แก้ด้วยการดูอาการและเลือก
น้ำมันหอมระเหยให้เหมาะตามอาการที่ปรากฏ
18. กษัยลม ลม 6 จำพวก ในไส้ นอกไส้ ทิวสรรพวงค์กาย อุทรวาต อุทริงคมาวาตา
ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้อาการลมต่าง ๆ ได้ สูดดม ทา และรับประทานขับลมได้

น้ำมันหอมระเหยกับคัมภีร์เกี่ยวกับโรคของสตรี

คัมภีร์เกี่ยวกับประจำเดือนและปัญหาประจำเดือน สตรีต่างจากบุรุษ 2 ประการคือ
ต่อมเลือดและน้ำนมสำหรับเลี้ยงบุตร มีบุคคล 2 แบบเมื่อมีประจำเดือนมา บางคนก็สบายดี บางคนมี
อาการผิดปกติ ทางแผนไทยเรียก ระดูปกติโทษ และระดูทุจจริตโทษ

1. ระดูปกติโทษ

1.1 ลักษณะทางโลหิตระดูอันบังเกิดแต่หทัย ระส่ำระสาย คลั่งโลลี้ไหลหลง
โกรธง่าย ปากเขียว ตาเขียว ถึงอาการหัวใจวายได้ ซึ่งอาการเหล่านี้จะใช้น้ำมันหอมระเหยในการป้องกัน
ในชีวิตประจำวันตามธาตุเจ้าเรือนได้ เพื่อลดอาการต่าง ๆ

1.2 ลักษณะโลหิตระดูอันบังเกิดมาแต่ดีและดับ มีนเมา ขบเซา สะดุ้งหวาดไหว
อาการแผนปัจจุบันเป็นโรคเลือดผิดปกติ โลหิตจาง มีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน ภูมิต้านทานต่ำ ติดเชื้อง่าย
ดังนั้น การใช้น้ำมันหอมระเหยก็จะช่วยปรับฮอร์โมนได้ และ Stimulate ภูมิต้านทานได้ เลือกตาม
ลักษณะธาตุเจ้าเรือนที่แนะนำในบทที่ 2

1.3 ลักษณะโลหิตระดูอันบังเกิดมาแต่เนื้อ ทำให้ร้อนในผิวหนัง แดงดังลูกตำลึงสูง
เป็นยอดผด คันทั้งตัว ไม่รุนแรงถึงตาย ทางแผนไทยเรียกลมพิษ (Urticaria) เกิดความเครียดขึ้น
จึงเกิดอาการนี้ ดังนั้น น้ำมันหอมระเหยกลุ่มลดเครียดและผื่นคันจะช่วยให้ดี

1.4 ลักษณะโลหิตระดูอันบังเกิดมาแต่เส้นเอ็น จะเจ็บตัวทั่วสรรพวงค์กาย สะบัด
ร้อน สะบัดหนาว ปวดศีรษะ เมื่อมีระดูจะหายไป แผนปัจจุบันเรียก Pre-Menstrual tension ใช้น้ำมัน
หอมระเหยแก้ปวดทาเพื่อบรรเทาอาการและลดไข้ได้ แก้ปวดศีรษะได้

1.5 ลักษณะโลหิตระดูอันบังเกิดแต่กระดูก เมื่อยกระดูกทุกข้อ เจ็บเอว เจ็บหลัง
ทางแผนปัจจุบัน ปวดกระดูกและข้อเป็นอาการ Pre-menstrual tension ไม่ถึงตาย ใช้น้ำมันหอมระเหย
แก้อาการได้



แพทย์แผนปัจจุบันจะแนะนำเรื่องอาหารการกิน ลดน้ำตาล กาแฟ สุรา กินผลไม้สด เพิ่ม Vit B6, Vit C และ Zinc และหมอมจะให้ Progesterone ด้วย

2. ระบุโลหิตจุกจริตโทษ

2.1 โลหิตชาติโทษ 2 ประการ 2 จำพวก

2.1.1 อายุ 14-15 ปี ระบุมาไม่ปกติ มาแล้วหายไป การรักษาจะปรับธาตุ บริบูรณ์ เกิดจากการถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม เมื่อมีสามี่จะดีขึ้น น้ำมันหอมระเหยใช้กลุ่มปรับสมดุล ฮอร์โมนเพศได้

2.1.2 หญิงไม่มีสามี่ แต่โลหิตสมบูรณ์ดี พบว่า เมื่อแต่งงานมีสามี่แล้วระบุหายไป ทำให้ท้องจุก ท้องพอง เนื้อชาซีด อิดโรย สามี่มากด้วยกามคุณ สตรีมีอาจทนทานได้ ใช้น้ำมันปรับธาตุ โลหิตและบำรุงธาตุบำรุงกามให้กิน ในกลุ่มน้ำมันหอมระเหยใช้กลุ่มปรับสมดุลฮอร์โมนเพศได้

2.2 โลหิตระบุกับกองธาตุ 4 ความไม่สมดุลธาตุ4 ทำให้เกิดปัญหาและมาจาก พฤติกรรม เช่น อดนอน อดอาหาร ย้ายถิ่นที่อยู่ ทำให้มีผลต่อการผิดปกติของประจำเดือน จะต้องรับประทานอาหารให้สมดุลธาตุ น้ำมันหอมระเหยก็เช่นเดียวกัน ต้องปรับสมดุลให้ร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้ระบบประจำเดือนปกติได้

2.2.1 โลหิตอันเกิดแต่กองธาโปธาตุ สตรียังไม่แต่งงาน ระบุที่ออกมา มีเมือกมัน คาว โลหิตบางใส ปวดท้อง แก้ด้วยน้ำมันหอมปรับสมดุลธาตุน้ำ แก้ปวดประจำเดือนได้ เช่น Lavender, Geranium, Ylang ylang และ Jasmine

2.2.2 โลหิตอันเกิดแต่กองเตโชธาตุ สตรีมีสามี่แล้วหรือไม่มี จะมีอาการตั้ง ทั้งตัว ระบุเป็นฟอง สีเหลือง อาเจียน เหม็นอาหาร หนาว จุกแฉก ให้ปรับสมดุลด้วยน้ำมันหอมระเหย ธาตุไฟ เช่น Rosemary oil และ Rosewood oil

2.2.3 โลหิตอันเกิดแต่กองวาโยธาตุ สตรีที่มีสามี่หรือไม่มี ท้องจะขึ้นอืด พอง จุกเสียด ตัวร้อน คลื่นเหียน ระบุสีน้ำออกดำอันจางให้ปวด ใช้น้ำมันหอมธาตุดม ปรับสมดุล ฮอร์โมนไม่ให้ปวดระบุ เช่น Neroli oil, Bergamot oil

2.2.4 โลหิตอันเกิดแต่กองปลวธาตุ สตรีที่มีสามี่หรือไม่มีก็ดี จะเมื่อย ทุกข้อล้ากระดูก ร้อนแสบจุกเสียด ท้องขึ้นเป็นกำลั่ง ระบุสีดำแดง สีขาวเหลืองระคน มีกลิ่นคาว ปวดในอุทรเป็นกำลั่ง ให้ใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่มธาตุดินปรับสมดุลฮอร์โมนได้ เช่น Patchouli oil, Sandal wood oil

3. ปัญหาประจำเดือนผิดปกติ

3.1 ประจุโลหิต บำรุงธาตุไฟ บำรุงโลหิต ใช้น้ำมันทั้ง 4 เสมอกัน น้ำมันหอมระเหยใช้ Rose oil ส่วน Rose oil จะใช้ได้ทุกธาตุเจ้าเรือนเพื่อปรับสมดุลฮอร์โมนเพศได้ รวมทั้ง แก้ปวดประจำเดือนได้





3.2 ประจำเดือนผิดปกติถึงตายได้ มีโลหิตเป็นก้อนอยู่ที่ท้องน้อย ทรวงอก บางทีจุกยอดอก เป็นก้อนเนื้องอก แก๊ซโดยวิธีผ่าตัดอย่างเดียว ตามหมอแผนปัจจุบัน

3.3 หญิงระดูไม่มาเมื่อครบกำหนด ระดูแห้ง ให้แต่งเอาบำรุงธาตุไฟ แล้วแต่งยาบำรุงโลหิต แล้วแต่งยาขับโลหิต น้ำมันหอมระเหยก็ใช้บำรุงตามธาตุได้ เช่นกัน

3.4 ชัดระดู มีระดูมาแล้ว แต่กลับหายไป จะไม่มีแรง จุกขึ้นมา นวดก็ค่อยหายไป กลายเป็นฝีมดลูก เรียก กษัยดาลภา ซึ่งก้อนเนื้องอกในมดลูกอาจลามไปกระเพาะปัสสาวะ ปัสสาวะไม่ออก ใช้วิธีแผนปัจจุบัน

3.5 ระดูเน่า มีระดูไม่สะดวก โลหิตจะมีกลิ่นเน่า จุกเสียด สะบัดร้อน สะบัดหนาว เมื่อยขบทั่วสรรพางค์กาย บวมหน้าและเท้า เจ็บหัวเห่า หน้าคล้ำหมอง นมดำ เจ็บบั้นเอวและตะโพก ปวดศีรษะ ตาเหลือง ตาแดง ต้องปิกถึงมะเร็งมดลูกหรือปากมดลูก การใช้น้ำมันหอมระเหยก็ได้ เฉพาะอาการปวด โดยบรรเทาอาการปวด

4. ปัญหาหลังคลอด แก๊บุตรคลอดไม่ออก รกไม่ออก อยู่ไฟไม่ได้ โลหิตจาง โลหิตตก ระดูขัด ระดูเน่า อาการเหล่านี้เกิดขึ้น ต้องแก้ตามอาการแต่ละอย่าง การใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยปรับสมดุลร่างกายให้แข็งแรง แก้กุ่มอาเจียน ลมตีขึ้น ขับลมให้โลหิตไหลเวียนดี ปรับให้ประจำเดือนปกติ คลายเครียดได้สำหรับคนหลังคลอด และช่วยให้ขับน้ำนมได้ดีอีกด้วย ใช้ น้ำมันหอมระเหยในหม้ออบไอน้ำ ทา ผสม รับประทานได้ เพื่อให้เกิดการปรับสมดุลร่างกาย จิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มคลอดยากและมีปัญหาเรื่องปวดประจำเดือน

คัมภีร์เกี่ยวกับน้ำมันมารดาและโรคในสตรีที่พบบ่อยสัมพันธ์กับน้ำมันหอมระเหย

การบำรุงน้ำนม การให้นมแก่ทารก จะช่วยให้ทารกไม่ขาดอาหาร ไม่เป็นโรคอ้วน และได้รับฮอร์โมนและเอ็นไซม์ควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะ และทำให้อวัยวะทำงานตามระบบ และยังได้ภูมิคุ้มกันโรคและสารต่อต้านเชื้อโรค ลดการเกิดภูมิแพ้และโรคเบาหวาน ผลดีกับแม่ทำให้มดลูกหดตัวดี เข้าอู่เร็ว ขับน้ำคาวปลาได้ดี จาก Hormone Oxytoxin รูปร่างแม่กลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

น้ำมันหอมระเหยจะช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำนมให้ดีขึ้น และทำให้ระบบต่าง ๆ ของแม่เข้าสู่ระบบปกติ แข็งแรงและสมบูรณ์ ต้องรับประทานอาหารให้เกิดการสมดุลและแข็งแรง และยังใช้ดูแลเด็กแรกเกิด เช่น ลมกำเริบ โลหิตกำเริบ ปลอดภัยและเสมอ อาไปกำเริบ เหล่านี้แก้ตามอาการได้ โดยใช้น้ำมันหอมระเหยดูแลเด็กแรกเกิดได้ตามคำแนะนำแต่ละชนิดของน้ำมันหอมระเหยนั้น ๆ



โรคสตรีที่พบบ่อยในปัจจุบัน

1. ปีกมดลูกอักเสบ / เยื่อบุมดลูกอักเสบ เกิดจากการติดเชื้อจากช่องคลอดหลายสาเหตุ น้ำมันหอมระเหยสามารถใช้ทำนํ้ายาล้างเฉพาะที่ ฆ่าเชื้อได้ และดูแลส่วนนี้ก่อนมี อาการ และยังช่วยลดการอักเสบได้
2. ปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea) อาจเกิดจากการผิดปกติของรังไข่ หรือมดลูก การผิดปกติฮอร์โมนเพศสำหรับเด็ก ๆ ส่วนอายุ 25 ปีขึ้นไป เกิดจากมดลูกผิดปกติ มดลูกอาจมีเนื้องอก และมดลูกอักเสบ น้ำมันหอมช่วยแก้ปวดประจำเดือนได้
3. ประจำเดือนขาด (Amenorrhea) อาจตั้งครรภ์ เนื้องอกรังไข่ ต่อมหมวกไตผิดปกติ ต่อมใต้สมองผิดปกติ ความกังวลจากจิต การใช้ น้ำมันหอมระเหยช่วยปรับเรื่องความผิดปกติ ต่อมหมวกไต ต่อมใต้สมองได้ และยังแก้ความกังวลทางจิตได้ด้วย ดังนั้น จะมึบพบพบในเรื่องนี้ได้
4. ดิซยูบี (Dysfunction uterine bleeding) ภาวะเลือดออกจากโพรงมดลูก พบในวัยใกล้หมดประจำเดือนเกิดความผิดปกติ ภาวะฮอร์โมนเอสโตรเจนมากกว่าปกติ เลือดออกมากจะปรับกะปรอย ต้องปรับสมดุลฮอร์โมนโดยใช้ น้ำมันหอมระเหยได้
5. เนื้องอกมดลูก (Myoma uteri) เนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง จะปวดมีเลือดออกมากขณะมีประจำเดือน ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้ปวดได้
6. เยื่อบุมดลูกงอกผิดที่ (Endometriosis) เยื่อบุมดลูกหนาตามผลฮอร์โมน รังไข่ บีบตัว เศษเนื้อจะหลุดไปเกาะที่ต่าง ๆ เช่น ลำไส้ รังไข่ ทำให้ปวดท้องมากขณะมีประจำเดือน น้ำมันหอมระเหยช่วยลดอาการปวด
7. การแพ้ท้อง (Morning Sickness) จะอ่อนเพลีย หน้ามืด วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน น้ำมันหอมระเหยอาจช่วยลดอาการวิงเวียน อาเจียน คลื่นไส้ได้
8. ครรภ์เป็นพิษ (Toxemia of Pregnancy) บวม ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ตามัว คลื่นไส้ อาเจียน บวมเท้า บวมหน้า หมดสติได้
9. แท้งบุตร (Abortion) น้ำมันหอมอาจช่วยได้ เช่น กลุ่มดอกไม้ช่วยปรับสมดุลร่างกาย แข็งแรงและบำรุงครรภ์ได้

โรคสตรีอื่น ๆ น้ำมันหอมระเหยไม่สามารถใช้ได้

นอกจากนี้ยังมีคัมภีร์เกี่ยวกับโรคทางเด็ก โดยสามารถเทียบเคียงกับแผนปัจจุบัน และใช้น้ำมันหอมระเหยแก้ตามอาการได้ และสำหรับเด็กโต 5 ขวบขึ้นไปก็จะมีคัมภีร์เกี่ยวกับโรคตามใจ ซึ่งความสัมพันธ์กับน้ำมันหอมระเหยก็สามารถพิจารณาตามอาการโรคและเลือกใช้แก้อาการตามโรคนั้น ๆ ซึ่งตามใจเกิดจากอาหารสกปรกที่ปนเปื้อนเชื้อโรค หนองพยาธิ ดังนั้น การใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่มฆ่าเชื้อโรคและขับพยาธิก็จะช่วยแก้อาการได้





คัมภีร์เกี่ยวกับผีและความสัมพันธ์กับน้ำมันหอมระเหย

1. ผีในคัมภีร์ ไทจิตตมหลวงส์

1.1 ผียอดเดียว มักขึ้นในคอ ต้นคาง ต้นหู ถ้าน้ำแดงเกิดเมื่อตีและโลหิต น้ำเหลืองเกิดเมื่อลม น้ำขาวเกิดเมื่อเสมหะ มีอยู่หลายประเภท ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้อาการดังกล่าวได้

1.2 ผียอดเดียวในรูปแบนคว่ำ เกิดเมื่อลม กำเดา ระคนกัน ขึ้นกระหม่อม ในสอก รักแร้ ไหล่ ใช้น้ำมันหอมระเหยลดอาการอักเสบและฆ่าเชื้อได้

1.3 ผีภายใน (วัณโรค) น้ำมันหอมระเหยฆ่าเชื้อได้และช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง

2. ผีในคัมภีร์ทิพยมลา

วัณโรคภายใน 10 ประการ: แผนโบราณเรียกวัณโรคว่ากลุ่มผีเหมือนกัน

ดูอาการเป็นเนื้องอกชนิดร้ายแรง ในแผนปัจจุบันเรียก มะเร็ง (Cancer) ซึ่งเรื่องมะเร็งก็สามารถใช้น้ำมันหอมระเหยบรรเทาปวดได้

โรคผิวหนัง เรียก คขราต กลากเคลื่อนมีทั้งที่เป็นดอกและหูด ส่วนกลากเคลื่อน และโรคเรื้อนอื่น ๆ เหล่านี้ก็น้ำมันหอมระเหยฆ่าเชื้อ ตามแต่ว่าเป็นเชื้ออะไร

ส่วนในแผนปัจจุบันมีผีหลายแบบ เช่น

- ผลพุพองตุ่มใส เป็นหนอง
- ชนิดลึกติดเชื้อถึงหนังแท้
- แผลแสบติดเชื้อจากแผลถลอก
- ใช้ทรีพียูเชื้อไวรัส พบในปาก คอ ตุ่มรอยโรคเป็นแผลนูนเล็ก
- อีสุก อีใส ไวรัสเช่นกัน เกิดแผลพุพอง อาจมีแทรกซ้อนจากแบคทีเรียได้
- เริม Herpes ต่าง ๆ มักเกิดบริเวณริมฝีปาก อวัยวะเพศ เมื่อมีความเครียดก็จะเกิด
- วัณโรคจากแบคทีเรีย
- โรคเรื้อนติดต่อเรื้อรัง เป็นแบคทีเรีย เข้าทางผิวหนัง และลมหายใจ

การใช้น้ำมันหอมระเหยฆ่าเชื้อและสร้างภูมิคุ้มกัน ใช้ในการลดความเครียด แก้อาการ ใช้ทั้งทาและสูดดม ดูคำแนะนำตามสรรพคุณน้ำมันหอมระเหยที่ 2

คัมภีร์มูจจาปีทขันติกากับน้ำมันหอมระเหย

เป็นคัมภีร์เกี่ยวกับระบบทางเดินปัสสาวะ ได้แก่ ไต ท่อปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ และ อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งหญิงและชาย



เทียบกับโรคแผนปัจจุบัน *ทูลาวสา* เป็นความผิดปกติของโรกระบบทางเดินปัสสาวะ การติดเชื้อของไต ท่อปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะ เกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ *องคคูตร* เป็นโรคเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย น้ำปัสสาวะเหลืองมาก แสดงว่ามีปัญหาตับ ตับอักเสบ ถ้าผู้ชายแสดงว่าติดเชื้อ ถ้าเป็นเลือดแสดงว่าเป็นนิ่ว ไตอักเสบ หรือมะเร็ง ถ้าคำแสดงว่ามีปัญหาเม็ดเลือด น้ำตาลมากแสดงว่าเป็นเบาหวาน ปัสสาวะมาก หรือน้อยแสดงถึงภาวะการขาดน้ำ

น้ำมันหอมระเหยมีบทบาทต่อการฆ่าเชื้อในระบบดังกล่าวทั้งภายนอกและภายใน การขับปัสสาวะ การอักเสบของอวัยวะต่าง ๆ ช่วยลดการอักเสบได้ และช่วยลดเบาหวานได้ ทำให้ร่างกายมีสมดุลในระบบต่าง ๆ ทำให้แข็งแรงได้

คัมภีร์อติสารกับน้ำมันหอมระเหย

การกินอาหารมีผลดีต่อการก่อโรคและการรักษาโรคนานาน หลักทฤษฎีธาตุ การเสียสมดุลธาตุ การกินอาหารที่ไม่ถูกกับธาตุและไม่ถูกกับโรค ทำให้เกิดปัญหาตั้งแต่เล็กน้อยจนรุนแรง การรักษาในอดีต มีการรักษาตั้งแต่อาการยังอยู่ในช่วงเริ่มจะหายง่าย แต่ถึงขั้นรักษายาก อาจถึงตายได้ ผู้ป่วยเกิดจากการเสียเกลือแร่ การติดเชื้อเข้ากระแสเลือด มี 2 ประเภท คือ อติสารโบราณกรรม 5 อติสารปัจจุบันกรรม 6 โบราณกรรมคือเรือรงมา ปัจจุบันกรรม คือโรคที่เกิดใหม่ โบราณมักจะหนักกว่าปัจจุบันกรรม

1. อติสารโบราณกรรม

- 1.1 อมูธาตอติสาร เกิดจากเตโชธาตุหย่อน เอาอาหารมิได้ พะอิดพะอม แดกขึ้น แดกลง กระจายน้ำ คอแห้งจนถึงทรวงอก ปากแห้ง ถ่ายจนนับเพลามิได้ เป็นภาวะการขาดน้ำ ใช้น้ำมันหอมระเหยที่หยุดอาการถ่ายท้อง แก้ท้องเสีย และปรับสมดุล ช่วยย่อยอาหารและขับลม
- 1.2 ปลัณธธาตอติสาร ถ่ายลงเป็นน้ำซาซานหมาก น้ำแดงโม จุกแดกเป็นกำลัง แน่นลำคอ กินข้าวมิได้ ระบุว่าเกิดแต่กองลม ซากธาตุลม เหมือนลำไส้อักเสบ ใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยสมดุลธาตุลมและหยุดการถ่าย
- 1.3 รัตธาตอติสาร เกิดแต่กองปี้ลวี ถ่ายมากเป็นไม่ล้วน อุจจาระแดงดำโลหิตเน่า และเสมหะระคน บางทีเขียวดังใบไม้ ธาตุดินผิดปกติ น่าจะนึกถึงมะเร็งในลำไส้หรืออักเสบ ใช้น้ำมันหอมระเหยลดการอักเสบและแก้ปวดและลดการถ่ายลง
- 1.4 บุศกยาธาตอติสาร กองอาโปธาตุ บริโภคอาหารผิดปกติผิดสำแดง อุจจาระเหม็นเหมือนซากศพ ท้องขึ้นปะทะอยู่หน้าอกให้แน่น อาเจียน ลมปลิวให้เหม็นอาหาร ขาดน้ำตาล กินอาหารไม่ได้ หน้ามืด ซีด ใช้น้ำมันหอมระเหยที่ช่วย





ให้รับประทานอาหารได้ และช่วยไม่ให้แน่นหน้าอก ลดการอาเจียน เป็นการบรรเทา ถ้าไม่ได้เป็นมะเร็ง

1.5 ภาพธาตุตติสาร

- ภาพพิพิธ - เกิดชั่วคราว
 - ภาพภักัทธ - เกิดในน้ำเหลือง
 - ภาพสมุทร - กระจายน้ำ ตัวเย็น ท้องเดินธรรมดา
 - ภาพบุตร - เกิดแต่หัวใจ ตามลมมาจนหัวดับ
 - ภาพสังคสี - เกิดแต่หัวใจ อุจจาระ ปัสสาวะเหลือง
- ใช้น้ำมันหอมระเหย บำรุงตับ น้ำดี และลดการกระจายน้ำ แก้อท้องเดิน
ปรับสมดุลธาตุต่าง ๆ

2. อติสารปัจจุบันกรรม 6

อุทรวาตตติสาร สุนทรวาตตติสาร ปัสสยวาตตติสาร กุจฉยวาตตติสาร โภชฐาสยวาตตติสาร อุตรวาตตติสาร

- 2.1 อุทรวาตตติสาร ขึ้นเมื่อสะดือนั้นพอง ท้องขึ้น ปวดมวน กินยาหาย ถูกเย็นกลับมาปวดท้องใหม่ ผิดปกติลำไส้ ปวดท้อง ท้องขึ้น ใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยแก้ปวดท้องและท้องขึ้นได้
- 2.2 สุนทรวาตตติสาร กระหม่อมยังไม่ปิด ลมอโรคมวาตอ่อน ทำให้ไส้พองท้องใหญ่ เป็นมูกเลือด ปวดมวน มวน คือ ท้องโต ตับ ม้าม ไต ธาตุสี่เมีย ท้องโตจากมีน้ำในช่องท้อง ให้ค้ำนึ่งถึงบิวด แก้อโดยการใช้น้ำมันหอมระเหยฆ่าเชื้อบิวดได้ และปรับสมดุลน้ำในท้อง
- 2.3 ปัสสยวาตตติสาร กินอาหารมิได้ อาเจียนมีสีเขียว เหลือง ปวด 5 ประการจากการกินอาหารไม่สะอาด ท้องร่วงอย่างแรง ใช้น้ำมันหอมระเหยแก้อาเจียนและท้องเสียเพราะฆ่าเชื้อได้
- 2.4 โภชฐาสยวาตตติสาร เกิดตามลำไส้ อาหารไม่ย่อย เกิดบูดเน่าในลำไส้ แก้อโดยใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยย่อยของเชื้อระบบทางเดินอาหาร
- 2.5 กุจฉยวาตตติสาร เกิดกับพวกไส้ เกิดจากคอลงไปทวารหนักเบา ลงท้องเหม็นคาว แต่ไม่ปวดมวน ไหลออกมาเอง กลั้นไม่อยู่ จะต้องเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ฆ่าเชื้อ ลดการปวดมวนท้อง ลดการถ่ายลง
- 2.6 อุตรวาตตติสาร เกิดจากวาโย 16 จำพวก อาการปวดมวน เป็นมูกเลือดเหมือนบิวด ท้องเดิน 11 ประเภท ต่างกันที่หลักการธาตุทั้ง 4 ใช้น้ำมันหอมระเหยลดอาการปวดมวนและลดการถ่ายลง



นอกจากนี้ การนวดและประคบมีบทบาทต่อการรักษาโรคแบบแผนไทยซึ่งสรรพคุณของลูกประคบจะช่วยให้ลดบวม ลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น หรือช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้ดี ตลอดจนทำให้ปลายประสาทได้รับการฟื้นฟู นอกจากนี้ยังทำให้อาการฟกช้ำดำเขียว ทุเลาลง และยังมีส่วนที่รับจากการสูดดม ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายสมดุลด้วยอย่างดี

น้ำมันหอมระเหยกับการนวด

1. การกด การใช้หัวแม่มือกดลงบนส่วนของร่างกาย ช่วยคลายกล้ามเนื้อ เลือดจะออกจากหลอดเลือดบริเวณนั้น และเลือดจะมาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี และถ้าเราใช้น้ำมันหอมระเหยตามคุณสมบัติที่คัดเลือกแล้วเพื่อแก้โรคต่าง ๆ โดยทาที่หัวแม่มือและกด ก็จะทำให้เกิดสรรพคุณร่วมกันได้ ลดอาการบวมช้ำที่กดแรง ๆ ด้วย
2. การคลึง เป็นการคลึงกล้ามเนื้อ ซึ่งใช้น้ำมันหอมระเหยผสมตามวัตถุประสงค์คลึงไปด้วย ก็จะช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามต้องการ
3. การบีบ เพื่อเพิ่มการไหลเวียน อาจทาน้ำมันหอมระเหยแล้วจึงบีบ ก็จะช่วยให้การไหลเวียนโลหิตดียิ่งขึ้นได้ ลดอาการช้ำที่เกิดจากการบีบแรงได้
4. การตึง ใช้น้ำมันหอมระเหยทาก่อน แล้งจึงตึง เพื่อให้เกิดการคลายปมได้ง่ายขึ้น อีกทางหนึ่งจะช่วยลดอาการฉีกขาดจากเอ็นกล้ามเนื้อได้
5. การบิด การออกแรงหมุนต่อกล้ามเนื้อ ควรทาน้ำมันหอมระเหยก่อน แล้วจึงออกแรงบิด จะช่วยให้ได้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นตามสรรพคุณน้ำมันหอมระเหย
6. การดัด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี ถ้าเลือกน้ำมันหอมระเหยที่บำรุงข้อตามสรรพคุณยาได้
7. การทุบ การสับและตี เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าทาน้ำมันเฉพาะที่ก็จะช่วยให้ได้สรรพคุณเสริมกันได้
8. การเหยียบ อาจพลาดได้ ควรทาน้ำมันหอมเพื่อกันการกดทับที่แรงไป และช่วยให้ลดอันตรายลงได้บ้าง





6.2 การประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยกับการแพทย์อายุรเวท

“อยุ” (Ayus) และ “วิด” (Vid) หมายถึง ชีวิตกับความรู้

อายุรเวท เป็นศาสตร์แห่งชีวิต ซึ่งมหาฤๅษีแห่งอินเดียล่วงรู้มาเป็นพันปีแล้ว 2500 ปีที่ผ่านมาได้มีการบันทึกไว้ พบว่า หลักอายุรเวทตั้งอยู่บนพื้นฐานจักรวาล ซึ่งเป็นความเชื่อในเรื่องพลังจักรวาล ซึ่งปัจจุบันได้นำความรู้มาใช้ อายุรเวททำให้เรารู้ว่าร่างกายเป็นจุลภาค จักรวาลนั้นยิ่งใหญ่ ทำให้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างโลกภายในและภายนอก หรือจุลภาคและมหากาคนั่นเอง

อายุรเวท จะมีความเชื่อว่าถ้าร่างกายเรามีความสมดุลของพลัง 3 ประการ คือ วาตะ (Vata) ปิตตะ (Pitta) และ คะพา (Kapha) เชื้อพลังทั้งสามนี้มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิต และการนำเอาพลังทั้งสามมาประสานกันอย่างราบรื่น จะได้เสริมสร้างสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และความเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณได้อย่างเต็มที่

ดังนั้น ทำให้มองเห็นว่าอายุรเวทมุ่งประเด็นความสนใจไปยังสาเหตุแห่งโรคภัยไข้เจ็บมากกว่าสนใจกับอาการนั่นเอง การรักษาจึงมุ่งประเด็นตัวบุคคลมากกว่าอาการของโรค วิธีการนี้ได้รับการพิสูจน์มาหลายศตวรรษแล้ว และมีการปรับใช้กันทั่วโลก ถือเป็นแม่แบบแห่งการแพทย์

หลักของอายุรเวท หมายถึง เมื่อบุคคลใดก็ตามสามารถสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นกับองค์ประกอบภายนอกและภายในได้ เขาจะบรรลุถึงซึ่งความสำเร็จปัจจัยลับ

สรุป อายุรเวทถือได้ว่าเป็นการผสมระหว่างหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์กับปรัชญาที่บ่งบอกรายละเอียดทุกขั้นตอนของสภาวะทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณ อันเป็นปัจจัยสำคัญแห่งความเป็นผู้มีสุขภาพดี

รูปธรรมนั้นเกิดขึ้นมาจากพลังแห่งชีวิต 3 ประการ คือ วาตะ ปิตตะ และ คะพา รวมพลังทั้ง 3 เรียกว่า “ไตรธา” เป็นพลังที่เราไม่อาจมองเห็นได้ แต่ทำงานประสานอยู่กับการทำหน้าที่ของร่างกาย การทำงานของพลังทั้ง 3 ต้องสมดุล ถ้าไม่สมดุล จะเกิดปัญหาสุขภาพ มนุษย์เรานั้นมีองค์ประกอบสำคัญยิ่ง 2 ประการ คือ

1. สารที่ร่างกายกักเก็บไว้ได้ ได้แก่ แร่ธาตุ หรือเรียกว่า “คาตุส” เช่น พลาสมา เลือด กล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูก ไชกระดูก
2. แร่ธาตุที่ไม่อาจกักเก็บได้ เรียก “มาลาส” เป็นสิ่งไร้ประโยชน์ เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ และเหงื่อ

นอกจากนี้ เรายังมี อคินี ซึ่งเป็นธาตุที่ควบคุมกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เราได้รับเข้าไปในร่างกาย และทำให้สิ่งนั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายเรา ทั้งยังทำหน้าที่ในการบันทึกความจำเกี่ยวกับประสบการณ์ต่าง ๆ เพราะฉะนั้น การสร้างความสมดุลและมีสุขภาพสมบูรณ์ให้เกิดขึ้น



กับทั้งระบบโดยรวม คือหลักการขั้นพื้นฐานของการบำบัดด้วยหลักอายุรเวท และชี้ให้เห็นว่าอายุรเวท นั้นมีความเกี่ยวข้องกับร่างกาย คนจะถูกควบคุมด้วยไตรโดชา และอย่างน้อยถูกควบคุมด้วยพลัง ไตรโดชา ในอัตรามากน้อยแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่ 1-2 พลังเสมอ

ไตรโดชา ความหมาย คือ ส่วนผสมของพลังงานที่เราเรียกว่า องค์ประกอบทั้ง 5 ธาตุ ที่มีความแข็งแกร่ง สภาวะของธาตุที่ไหลเลื่อนได้ ช่องว่างที่ธาตุผ่านเข้าไปอยู่ได้ สภาวะของธาตุที่เป็น อากาศ พลังในการเปลี่ยนรูปธาตุจากสภาวะหนึ่งไปสู่อีกสภาวะหนึ่ง

วาตะ เป็นส่วนผสมของอากาศกับช่องว่าง รับผิดชอบการเคลื่อนไหว ร่างกาย ความคิด ประสาทสัมผัส และกระบวนการขจัดของเสีย

ปิตตะ เป็นส่วนผสมระหว่างไฟกับน้ำ มันจึงรับผิดชอบเรื่องความร้อน การสร้างสีใหม่ ขึ้นมาทดแทนของเก่าที่ตกลง การสร้างพลังงาน รวมไปถึงระบบการย่อยทั้งหลายที่มีในร่างกาย

คะฟา เป็นส่วนผสมระหว่างดินกับน้ำ รับผิดชอบต่อความมั่นคงด้านร่างกาย โครงสร้าง ของเรื้อนร่าง และสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นกับของเหลวที่มีอยู่ในร่างกาย

คุณสมบัติของพลัง

วาตะ แห้ง หนาวเย็น เบา ไม่คงที่ ชับเคลื่อนไหวเบาบาง เร็ว

ปิตตะ เป็นมัน ร้อน เบา มุ่งมั่น ของเหลว เป็นกรด ปราดเปรี้ยว

คะฟา เป็นมัน หนาวเย็น หนัก มั่นคง เหนียวหนืด หนักทึบ เชื่องซึม

ถ้าร่างกายแห้ง

มีพลังวาตะสูง อาจจะมาจกท้องผูก

ถ้าร่างกายมีความร้อนสูง

มีพลังปิตตะสูง พิษไข้ ความร้อนใจ ความโกรธ

ถ้ามีความหนักเกิดขึ้น

แสดงว่าคะฟาเพิ่มขึ้น อ้วนขึ้น การรวมเนื้อตัว

สภาวะแวดล้อมทำให้พลังต่างๆเปลี่ยนแปลงไป โดยหลักการเดียวกัน อิทธิพลของไตรโดชา ที่มีคุณสมบัติตรงข้าม ย่อมจะช่วยให้เกิดสมดุลขึ้นได้ จึงกลายมาเป็นหลักการของการบำบัดรักษา ตามหลักอายุรเวท และเคล็ดลับของการที่จะมีวิธีการเลือกอย่างถูกต้อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพและความงามของร่างกาย ในการใช้น้ำมันหอมระเหยกับหลักอายุรเวทจึงมีหลักการในการพิจารณาน้ำมันหอมระเหยโดยใช้บุคคลเป็นหลักเช่นเดียวกัน แล้วจึงเลือกใช้น้ำมันเพื่อเอาไปปรับสมดุลให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ตามสถานการณ์ การเลือกน้ำมันหอมระเหยเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพของไตรโดชาบกร่องของแต่ละ Dosa นั้นแตกต่างกัน เพราะตามหลักอายุรเวทพูดถึง Dosa ทำให้เกิดโรคต่างกัน ดังนั้นตามคำแนะนำต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเป็นตัวอย่างได้ เช่น





1. Vata

- 1.1 Prana Vata การหายใจมีปัญหา การกลืนอาหารมีปัญหา และการคิด สามารถใช้น้ำมันหอมระเหยในกลุ่ม Sandal wood, Colamus, Rosamary, Myrtle, hyssop, Cardamon, Orange, Neroli, เพราะจะแก้ Worry anxiety insomnia asthma tension dry caush tuberculosis, dehydration shortnese of breath, poo memory, irregular heart beat loss of voice ซึ่งต้องพิจารณาราคาตุเจ้าเรือนของผู้ป่วยด้วย จะไม่มีผลข้างเคียง วิธีใช้ คือสูดดม และหยดลงในจมูก Compresses ใส่ในอาหารและชา
- 1.2 Udana Vata มีปัญหาปอดและหลอดลม ทำให้ร่างกายเครียด ต้องใช้สมอมมากมาย ต้องปล่อยอารมณ์ให้สบาย ๆ และยกโทษให้ทุกอย่าง ถ้ามีอาการ Dry eyes, Sorethroat, Tonsillitis, ขาดความเชื่อมั่น อ่อนแอ Fatigue, ปวดหู, Speech dyects, Cauces, ตื่นเต้นผิดปกติ และไอแห้ง ๆ น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ คือ Chamomile, Anise, ใช้สูดดม Compresses, gargle
- 1.3 Samana Vata การเคลื่อนย้ายอาหารลงสู่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กและ Metabolism อาการที่ปรากฏ เคลื่อนช้ามาก ไม่ย่อย ท้องเสีย มีแก๊ซ ได้รับอาหารน้อย ไม่มีพลัง และ dehydrate น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ Cumin, Turmeric, Ginger, Basil, Cloves, Nutmeg, Dill, Valerian การใช้ Compresses, อาหาร และเครื่องดื่ม และควรดูราคาตุเจ้าเรือนด้วย
- 1.4 Apana Vata การมีปัญหากับกระเพาะปัสสาวะ กากอาหาร ระบบประจำเดือน การมีประจำเดือน และการเกิดอาการไม่สมดุล Constipation, Diarrhea diabetes menstruation, low back pain, stillbirth difficult birth แนะนำ Essential oil ดังนี้ Ginger oil, Garlic, Cinnamon, Lime, Lemon, Onion, Parsley, Basil การใช้คล้ายข้างต้น
- 1.5 Vyana Vata จะมีปัญหากับระบบประสาท และระบบการไหลเวียนโลหิต และการขับสารพิษและประสาทสัมผัส อาการโรคข้ออักเสบ, arthritis, resvousness, การตื่นหัวใจผิดปกติ, การไหลเวียนโลหิตน้อย การเคลื่อนไหวร่างกายยาก แนะนำน้ำมันหอม Myrrh, Camphor, Cardamon, Cinnamon, Eucalyptus, Valerian ใช้อาบ นวด เป็นอาหาร และดื่ม

2. Pitta

ซึ่งจะ responsible ต่อ metabolism, การย่อยอาหาร enzymes Hormones เคมีในร่างกาย การสร้าง การเปลี่ยนแปลง ความเข้าใจ และทัศนคติ



- 2.1 Pachaka Pitta การย่อยอาหาร ความเป็นกรด เป็นด่าง, enzyme ต่าง ๆ ความไม่สมดุลเกิดอาการ ulcers, heartburn อาหารไม่ย่อย กินอาหารได้มาก น้ำมันหอมระเหยที่ควรใช้ปรับสมดุล Coriander Cumin, Turmeric, Fennel, Dill, Peppermint, Aloe vera ใช้รับประทานและ Stomach somprese
- 2.2 Ranjaka Pitta จะเกี่ยวข้องกับตับ ถุงน้ำดี ม้าม ซึ่งทำหน้าที่ผลิตเม็ดเลือดแดง และทำลายสารพิษต่าง ๆ และการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย จะมีอาการ โกรธง่าย ผิวก่อนเส่ง่าย ตับมีปัญหา และเลือดมีปัญหาลow blood pressure น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ คือ Rose, Sandal wood, Chamomile, Lemon balm, Tumeric, Rose wood, Rosemary, Ginger, Eucalyptus
- 2.3 Sadaka Pitta เกี่ยวข้องกับหัวใจ consciousness ความกล้าหาญ clear thinking และความคิด อาการที่พบมักจะเป็น heart attack ตัดสินใจไม่ได้ โกรธง่าย เศร้าโศก เสียใจ และลึมน้อย ใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่ม Cardamon, Rose, Sandal wood, Rose wood, Rosemary, Clove, Ginger
- 2.4 Alochaka Pitta เกี่ยวกับตา การมองเห็น และเกี่ยวข้องกับ pineal gland ความผิดปกติมักเกิดขึ้น คือ โรคตา, Visual problems ตาแดง และโกรธง่าย น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ Camphor, Chrysanthemum, Fennel, Rosemary, Chamomile ใช้ Cool compress over eyelids หรือใช้กลุ่ม Floral water ได้
- 2.5 Bhrajaka Pitta จะเกี่ยวข้องกับผิวหนังและเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ถ้าสมดุล จะทำให้ผิวหนังสดใส และแสดงออกได้ที่ผิว ส่วนใหญ่จะมีความผิดปกติจากการโกรธ อักเส่ง่าย ผื่นแดง Cancer และ skin disorder ได้ ใช้น้ำมันหอมระเหยกลุ่ม Rosemary, Rose wood, Chamomile, Tea tree, Clove, Ginger, Camphor, Broneol ได้

3. Kapha

ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับ Tissue และ Structure จะมีผิวที่ firm หรือ flexibility และเกี่ยวข้องกับน้ำและความเย็นในร่างกาย

- 3.1 Bodhaka Kapha จะเกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร parotid gland และการได้รับรส อาการที่ปรากฏมักจะเป็นอาการที่มีปัญหากับอาหาร อาหารไม่ย่อย เบาหวาน ไม่มีรสชาติ น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ คือ Calamus, Fennel, Ginger, Pepper, Vanilla, Benzoin, Lavender, Longpepper





- 3.2 Avalambaka Kapha ในหัวใจและปอดและมีความเกี่ยวพันไปถึงหลัง และ ความยืดหยุ่นของร่างกาย อาการที่พบมักจะเป็นเกี่ยวกับการปวดหลัง หอบหืด อาหารไม่ย่อย น้ำมันหอมระเหยที่ใช้จะมี Cardamon, Calamus, Ginger, Vetiver, Sandal wood
- 3.3 Slesada Kapha จะเกี่ยวข้องกับ joints ทั้งร่างกาย การเคลื่อนไหว การบวม ของข้อและมีน้ำที่ตามข้อ อาการที่ปรากฏเป็นอาการตามข้อต่อต่าง ๆ มีอาการ ปวดเวลาที่มีการเคลื่อนไหว น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ Patchouli, Sandal wood, Vetiver, Lavender, Ylang ylang, Benzoin, Cypress, Juniper, Calamus, Plai, Ginger, Hot compress, Massage, Bath, Saunas
- 3.4 Tarpaka Kapha จะเกี่ยวข้องกับ Sinuses, Cerebral, Spinal fluid, Spinal cord, น้ำหล่อเลี้ยงลูกตา และน้ำมูก, ในข้อต่อ, อาการที่ปรากฏเป็นไซนัส, ปวดศีรษะ ไม่ได้กลืน และแพ้ง่าย น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำ Basil, Camphor, Lavender, Fennel, Anise, Star Anise, Jasmine, Patchouli, Benzoin, Sandal wood, Cedar wood

การเปรียบเทียบหลักอายุรเวท กับ สุคนธบำบัดทางตะวันตก (Western Aromatherapy)

Traditional Western ใช้ทำสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหย และใช้ตามสรรพคุณของพืช นั้น ๆ ในหลักการใช้ เช่น มีอาการโรคเป็นอาหารไม่ย่อย จะพบบ่อย จะใช้พืชที่เป็นที่รู้จักในการบำบัดรักษา ใน Case นี้ จะจัดเป็นกลุ่ม Carminatives จะใช้ระบบที่ทั้งสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหยที่มีผลร่วมกัน ซึ่งได้ใช้กับสตรีและคนมาเป็นพันปีแล้ว ซึ่งจะใช้หลักของสรรพคุณเป็นหลัก ให้แก้อาการโรค แต่ไม่สามารถใช้ได้ตรงกับผู้ป่วย ซึ่งถ้าไม่ได้คำนึงถึงผู้ป่วย หรือคน จะทำให้ก่อผลอาการป่วยอย่างอื่น ขึ้นมาได้

ยกตัวอย่างเช่น Pitta (fire) person ถ้าดูตามตำราสมุนไพรที่จะแก้อาการอาหารไม่ย่อย และมีผล Carminative จะมีมากมายชนิดพืช เช่น Coriander หรือ Oregano ถ้าเป็นอายุรเวทจะเลือก Carminative เพราะว่าจะ Cooling แต่ Coriander, Oregano จะเป็น Carminative ที่ heating ซึ่งตัวในการเลือกน้ำมันหอมระเหยสำหรับหลักอายุรเวทจะคำนึงถึงคนและโรคไปพร้อม ๆ กัน และรวมถึงอากาศและความชื้น หรือสภาพแวดล้อมต้องคำนึงถึงด้วย ซึ่งความหมายก็คือ ต้องคำนึงถึง น้ำมันหอมระเหยที่ดีสำหรับ Vata, Pitta และ Kapha types ด้วยนั่นเอง



ในทางอายุรเวทมีการแบ่งน้ำมันหอมระเหยออกตามลักษณะ ดังนี้ :-

Heating / Cooling

ซึ่งน้ำมันหอมระเหยจะมีลักษณะที่ทำให้ความเย็น ความร้อน และเป็นกลางแก่ร่างกายได้ อาจจะมี Top เป็น Coolest และตอนกลาง เป็น Neutral และ Warming ที่ Bottom ซึ่งถ้าแบ่งตาม Top, Middle และ Bottom ก็จะมีเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม

เช่น Chamomile จะเป็น Cooling, Lavender จะเป็น Neutrality, Thyme ก็จะเป็น Hot Chamomile + Peppermint ก็จะเย็น เช่นใช้ Lavender กับคนไข้จะ Cool down และถ้าหนาวอยู่ Apply Lavender จะ warm ขึ้น เรียกได้ว่า Balancer ได้ เพื่อให้กลับมาเป็น Neutral

หรือ Thyme + Clove จะรู้สึกร้อน หรืออุ่น Cold-electronegative, Hot-electropositive The Colour spectrum ก็ใช้ได้ในการใช้เช็ด ถ้ามีสีแดง ส้ม เหลือง สีแดงที่ Bottom และ orange, yellow, green ตรงกลาง (Neutral) และ blue at the Top ซึ่ง essential oil หลายชนิดจะอยู่บนเส้นดังกล่าวนี้ Oregano, Thyme ที่ Bottom very red ซึ่งจะมี Lemon a yellow tone, Lavender, Roman chamomile และ Clay sage จะมี tone สีเขียว และ blue chamomile อยู่ที่ Top ซึ่งจะมีสีน้ำเงินเข้ม

Moisturizing / Drying

เราสามารถแบ่งน้ำมันหอมระเหยเป็น wet and dry น้ำมันหอมระเหยจะมีความเป็น polar สูง และละลายดีกับน้ำ ถ้าเทลงในน้ำจะละลายไปได้ดี เรียกว่าเป็นพวกที่เป็น hydrophilic ถ้ากลุ่มที่มี polarity ไม่สูง จะผสมไม่ได้ ถ้าเป็นกลุ่ม Non-polar จะไม่ผสมรวมกับน้ำ และจะลอยน้ำ แต่จะผสมกับน้ำมันพืชได้ ซึ่งจะเรียกว่า lipophilic ถ้าจะจัด Wet → Dry เรื่องน้ำมันหอมระเหย ก็จะได้ดังนี้

Geranium, Rose และ Neutral oil เช่น Lavender, Clary sage, Romance Chamomile, Basil, Anise และ Tarragon และ Dry ก็จะเป็น Citrus และ Pine ซึ่งถ้าเอามารวมกัน ก็จะเป็น 2 line ไม่มีภาพ

Essential oil cold - wet จะดีต่อ Kapha energiric ถ้า cold-dry จะดีกับ Vata energetic ในแง่ขององค์ประกอบทางเคมีของ essential oil มากกว่า 150 ชนิด จะมีผลต่อร่างกาย และมีความแตกต่างทางด้านยาและการรักษา เช่น sage มีสรรพคุณเป็น diaphoretic, expectorant nervine และ astringent





เราแบ่ง group ของ essential oil ดังนี้ :-

Aldehydes group

จะ anti-inflammatory, Calming, Sedative anti-viral ใช้เป็น preservative และ ถ้าน้ำมันมีสามกลุ่มนี้เยอะ จะเป็นอะไรที่มีผลต่อการควบคุม Kapha Producing (cold-wet) ส่วนใหญ่ จะเป็นพวก Lemongrass lemon balm, Citronella, eucalyptus และพวก Eucalyptus citriodora

Ketonic group

จะรักษา wound และ mucolytic และ กระตุ้นการเกิดเซลล์ใหม่ และดีสำหรับ skin care เช่น Camphor, และมี Rosemary, Sage, Eucalyptus, Hyssop จะเป็น cold-wet และ kapha จะทำให้หอบอ่อนขึ้น

Alcoholic group

ฆ่าแบคทีเรีย energizing, Vitalizing, anti-viral, diuretic-paucreas ผลิต 31 ชนิด ของ Alcohol ใช้ใน Metabolism เช่น linalool ใน essential oil และ terpineol จะเป็น terpene alcohols เป็น germicidal และ non-toxic Essential oil เหล่านี้มี Rose, Petitgrain, Rose wood, Peppermint, Myrtle, Rea tree, Sandal wood, Patchouli และ Ginger จริงๆแล้ว alcohol จัดว่า เป็น wet และจะ heating อ่อน ๆ จะ stimulate pitta แต่ไม่รุนแรง

Phenolic group

เป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับ alcohol ฆ่าเชื้อ bacteria ได้ดีและ Stimulate immune และ invigorating, warming ทำให้เกิดปัญหาผิวหนังได้ และ toxic กับตับอ่อน ถ้าให้ % สูง ๆ ใช้กับ lip balms และ แก้วไอ เช่นพบใน Clove, Cinnamon, Thyme, Oregano, Savory, Cumin และช่วย heating ได้ จะให้มีพลังช่วย Promote Pitta (hot and wet)

Terpenes group

จะ stimulating, skin irritants, anti viral เช่น pine oil และที่มีมาก ส่วนใหญ่ ได้แก่ Lemon, Orange, Bergamot, Black pepper, Nutmeg, Angelica (hot- dry) จะไม่ขึ้นกับ Dosha ใด ๆ แต่จะ irritating to Pitta และ Vata เพราะจะทำให้แห้ง เนื่องจาก Terpene เป็น molecule เล็กมาก จึงซึม หรือเข้าสู่จมูกได้เร็ว ระเหยเร็วมาก



Sesquiterpenes group

จะมี chain ยาว จะชื้นและ longlasting (ติดทนนาน) พบว่า มากกว่า 2000 ชนิดของ sesquiterpene ที่สกัดได้จากพืชกลุ่ม รากไม้ และ พืชทั้งต้น ในกลุ่ม วงศ์ Compositae และ เช่น Blue chamomile, Immortelle, Tansy, Yarrow , Tagetes, จะใช้เป็น anti-phlogistic (moves fluids), anti-inflammatory, sedative, anti-viral, anti-carcinogenic, bacteriostatic และ immune stimulant (cold-dry) produce yata energy และพบว่าถ้ามี Alcohol เกาะอยู่ จะเย็นน้อยลง จะเป็น anti-inflammatory

Estersic group

Ester จะเป็นกลางของ essential oil และอยู่ส่วนบนเล็กน้อย จะสร้าง Alcohol และ Acid anti fungal, sedative, calming, spasmolytic, fungicidal และ anti-inflammatory balancer หรือ Harmonizers ช่วยให้เกิด energetic มี เช่น Roman chamomile, Lavender, Clary sage Petitgrain และ Bergamot

Lactones group

เป็น Ester group มี carbon ring เป็น anti-inflammatory เช่น amica

Ethers group

จะ Harmonizing กับ Nervous system เป็น antiseptic, stimulant, expectorant, spasmolytic และ diuretic มี Cinnamon, Clove, Anise, Balsil, Tarragon, Parsley, Sassafrass very sweet fragrance จะ more healing กว่า esters และใช้สำหรับทุก dohas (ดูแผนภูมิ)



ในทางอายุรเวทมีการแนะนำให้ใช้ Essential oil กับอาหาร

ใช้ 2 วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มการย่อยอาหาร และ preservation และ antibacterial properties เช่น allspice, angelica ใส่ใน soups, anis ใช้ใน flavour ใช้ cool the liver basil ใส่ใน soups และแต่งจานอาหาร

Cardamon	ใส่ในขนมหวาน คูกี้ กาแฟ 1 หยด/ cup of coffee
Cinnamon	ใส่ใน cookies; paucakes, soft drinks, tea, yogurt 1 หยด
Black pepper	ใน soups 1 หยด
Clove	ใน calus, pics, cookies, teas
Coriander	soups, curries
Cumin	curries, breads
Dill	ใส่ salad dressing, soups
Fennel	ใส่ในของหวานและ soups
Ginger	ใส่ใน soft drink, teas, soups
Grapefruit	drinks, pancakes
Juniper	one drop/cup saverferant
Lavender	soups
Lemon	drinks, ขนมหวาน cakes, pancakes
Lemon grass	ในอาหารไทย curries
Marjoram	soups, salad
Nutmeg	yogurt, food
Orange	drink, ขนม pancakes
Parsley	soups, ขนม น้ำ cheeses, salad dressing
Peppermint	ขนมหวาน cookies, drink, candies
Rosemary	saucers stews
Sage	poultry salad, soups
Tangerine	drinks, ขนมหวาน candies
Thyme	soup, stew
Turmeric	curries, sauces
Vanilla	candies, pancakes





6.3 การประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยในศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ในการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพนั้น แพทย์แผนจีนจะมีการบำบัดโรคหลายวิธี เช่น

6.3.1 การกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าแบบจีนนั้นสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยเข้าไปร่วมบำบัดตั้งแต่การแช่เท้า เพื่อทำความสะอาดเท้า การสเปรย์เท้าด้วยน้ำมันหอมระเหยเพื่อดับกลิ่นเท้า และฆ่าเชื้อโรค ตลอดจนสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยในการนวดและกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า ตามความจำเป็นตามความบกพร่องของร่างกาย เช่น ช่วยขับปัสสาวะ ไมเกรน ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ เอ็น ทำให้ตับ ไต และลำไส้ทำงานได้ดี ซึ่งผู้ที่มีความชำนาญเรื่องกดจุดสะท้อนฝ่าเท้าที่มีความรุ่งเรือง น้ำมันหอมระเหยจะสามารถใช้ร่วมกับการนวดเท้าดังกล่าวได้

6.3.2 การฝังเข็ม การฝังเข็มเป็นการแพทย์แผนจีนที่มีชื่อเสียงมานาน และในการใช้เข็มกับหมอแผนจีนได้ใช้น้ำมันหอมระเหยในการแช่เข็ม ซึ่งสามารถฆ่าเชื้อและสามารถนำพาน้ำมันหอมระเหยเข้าสู่ร่างกายผู้ป่วยได้ ซึ่งการทำเช่นนี้ได้ ต้องมีความรู้ทั้งสองศาสตร์เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำได้ผลดีเป็นอย่างมากต่อการรักษา

6.3.3 การใช้ Aromatherapy กับ Chinese Herbal Medicine ปกติคนจีนจะนิยมดื่มน้ำชา และกลายเป็นของคู่กันกับการดำรงชีวิตในปัจจุบันของคนจีน ในยาจีนจะมีพืชสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งหลักการก็เพื่อปรับสมดุลร่างกายนั่นเอง โดยปกติชาวจีนเชื่อว่าถ้าคนป่วยมีอาการเย็นจะมีอาการของ rheumatism ปวดมากขึ้น จะต้องรับประทานอาหารที่อบอุ่น แต่ถ้ามีไข้ก็ต้องลดใช้ด้วยยาเย็น รสชาติเปรี้ยวและขมจะมีผลดีต่อดับ ซึ่งจะเป็ผลดีต่อการ Cooling Problems ในทฤษฎียาจีน ดับจะมีผลเกี่ยวข้องกับระบบประจำเดือนผิดปกติ จะทำให้มีอาการปวดประจำเดือนและถ้าเลือดร้อนจะมีผลต่อผิวหนังมีอาการแพ้และแผลเรื้อรังของผิวหนัง ซึ่งอาการทั้งหมดสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยรักษาและโกฐต่าง ๆ และยังมีดอกเก๊กฮวย และยังมี Honey suckle, ดอกพวงไข่มุก ไบหม่อนและลูกหม่อน และเทียนสัตบุษย์ พริกหอม ลำไย มีนัท และอื่น ๆ อีกมากมาย

6.3.4 นอกจากนี้ ในการใช้เพื่อการอยู่ไฟหลังคลอด คนจีนจะใช้ทั้งยาปรับประทานการอยู่ไฟ และการอาบน้ำสมุนไพร ซึ่งจะมีการใช้ Atermesia ต้มแก้อาบ และในชีวิตประจำวัน คนจีนยังใช้สมุนไพรในการแช่อาบเพื่อผิวพรรณที่สวยงาม และทำให้การไหลเวียนโลหิตดี และยังให้เกิดการขับสารพิษออกทางผิวหนังได้ และการใช้สมุนไพรในการอบตัวนั้น คนจีนก็มีการใช้มาเป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะสำหรับคนป่วยในการบำบัดรักษา ดังั้ก็สามารถใช้น้ำมันหอมระเหยเข้าไปแทนที่ตรงส่วนนี้ได้ โดยไม่ต้องใช้พืช และสำหรับคนจีนก็จะมีการทำอาหารในการบำบัดโรค คนจีนใช้ขิง พริกไทย และอบเชย อื่น ๆ อีกมากมาย หรือแม้กระทั่งการบูร ก็มีการใช้ในตำรับยาจีนมาเป็นพัน ๆ ปีแล้ว ดังนั้นจึงเรียกได้ว่าสูตรยาจีน การบำบัดหรือดูแลสุขภาพของคนจีนผูกพันกับสมุนไพร จึงสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรชนิดนั้น ๆ แทนตามสรรพคุณที่ต้องการได้



6.4 การประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยในศาสตร์การแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ

1. การใช้น้ำมันหอมระเหยกับการบำบัดทางจิต เป็นเรื่องของจิตวิทยา สามารถใช้ควบคู่กับการให้คำแนะนำคนไข้จุดน้ำมันหอมระเหยเพื่อคลายเครียด และผ่อนคลายอารมณ์ และตลอดจนสามารถกระตุ้นความจำได้ ต้องมีความรู้เรื่องจิตวิทยาบำบัดและสรรพคุณน้ำมันหอมระเหยจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

2. น้ำมันหอมระเหยกับ Magneto Therapy สามารถใช้ควบคู่กันได้ โดยการทาหรือจุดน้ำมันหอมระเหยขณะที่บำบัด โดยใช้ Magnetic ซึ่งมาเฉพาะจุด หรือทั้งตัว หรือทำการ Diffusion ให้มีกลิ่นและบำบัดด้วย Magnetic ได้ด้วย จะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

3. การใช้น้ำมันหอมระเหยกับการทำสมาธิ

ปกติการทำสมาธินั้นจะให้เข้าสู่ความสงบได้อย่างรวดเร็ว โบราณจึงมีการจุดธูปที่มีกลิ่นหอม เช่น จันทน์หอม กายาน และ Frankincense และอื่น ๆ แต่ปัจจุบันมีการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากพืช จึงสามารถนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้จุดในเตาน้ำมันหอม หรือให้เกิดการกระจายกลิ่นในห้องตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล และที่สำคัญ น้ำมันหอมระเหยยังสามารถทำให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย สงบลง มีอารมณ์ดี และมีสมาธิเป็นพิเศษ จึงเหมาะอย่างยิ่งในการนำมาใช้ร่วมกับการทำสมาธิอย่างได้ผลดี

4. การใช้น้ำมันหอมระเหยร่วมกับการควบคุมอาหาร

เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยสกัดได้จากพืชสมุนไพร ซึ่งสามารถนำผลผลิตเป็นอาหารในการใช้อาหารบำบัดนั้น ปัจจุบันได้ให้ความสนใจในเรื่องการรับประทานอาหารตามธาตุเจ้าเรือน และเป็นวิธีการในการปรับสมดุลร่างกายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ฟิ้นฟูจากไข้ และสมบูรณ์ได้อย่างรวดเร็ว จึงมีหลักการเลือกน้ำมันหอมระเหยให้เหมาะสม ทั้งอาหารที่รับประทาน และรวมถึง เครื่องดื่มที่มีคุณค่าในการบำบัดด้วย ด้วยเหตุนี้เองจึงสามารถจะคัดเลือกน้ำมันหอมระเหยไปใช้ในแง่เป็นเครื่องเทศในการปรุงแต่งรสอาหาร และยังเป็นตัวสำคัญในการออกฤทธิ์ เช่น อาจจะช่วยลดความอ้วน ช่วยย่อยอาหาร และให้เรื่อกน้ำย่อยได้ และยังให้รู้สึกอิ่ม และรสชาติที่ดีช่วยให้มีความสุข ในการรับประทานอาหาร และยังสามารถใช้ทำขนม ลูกอม ทั้งเพื่อการบำบัดและเพื่อสุขภาพได้มากมาย การบำบัดนั้นหัวใจอยู่ที่โภชนศาสตร์ด้วยเช่นกัน ดังนั้น การใช้น้ำมันหอมระเหยร่วมกับโภชนาการนั้นเป็นศาสตร์ที่เป็นหลักในการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานที่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยทั่วไปในการรับประทานอาหาร เช่น กลุ่มเนื้อสัตว์ จึงมีการให้ดื่มเครื่องดื่มหลังอาหาร เพื่อช่วยย่อย เช่น มินท์ เปปเปอร์มินท์ เป็นต้น ส่วนในอินเดียจะมีการให้กลุ่ม Cumin, Fennel ให้รับประทานตามหลังจากที่กินอาหารเสร็จแล้ว ก็มีความประสงค์ช่วยย่อยนั่นเอง





ในทางปฏิบัติ การใช้น้ำมันหอมระเหยเป็น Flavour นั้นมีมานานมากแล้ว แต่ราคาอาจสูงกว่าราคาการสังเคราะห์ จึงทำให้ปัจจุบัน Flavour มีการใช้สารสังเคราะห์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจจะต้องระวังกันมากขึ้น เพราะอาจจะมีสารเคมีที่ร่างกายไม่พึงประสงค์ และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้อีกด้วย ต่างจากน้ำมันหอมระเหยที่เป็นธรรมชาติซึ่งไม่มีผลเสียต่อร่างกายเช่นนั้น แต่ก็ต้องมีความรู้และความชำนาญในการเลือกใช้ และรู้ว่าควรใช้อย่างไร และปริมาณเท่าไร จึงจะเหมาะสมเพื่อความปลอดภัยนั่นเอง

5. การใช้น้ำมันหอมระเหยกับการทำโยคะ

การทำโยคะเป็นวิธีการในการออกกำลังกายที่นิยมอีกอย่างหนึ่งที่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อจะได้ให้เกิดการไหลเวียนโลหิตและการปรับสมดุลร่างกายในเรื่องกล้ามเนื้อเยื่อ และการฝึกลมหายใจและสมาธิร่วมกันเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการทำให้สุขภาพดี ซึ่งสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยร่วมกับการดูแลสุขภาพโดยวิธีการนี้ได้อย่างกลมกลืน เพราะจะได้มีสมาธิ มีความสดชื่น และมีอารมณ์ดี รวมทั้งมีพลังที่ดีด้วย



เอกสารอ้างอิง

1. จงกษพร พินิลอักษร. น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพขั้นต้น. โรงเรียนน้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพ, ดินแดง; 2540.
2. เฉลียว ปิยะชน. อายุรเวชศาสตร์แห่งชีวิต. สำนักพิมพ์ บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน); 2544.
3. ศิขริน. อายุรเวชศาสตร์แห่งชีวิต. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์เรือนบุญ; 2546.
4. สิริศักดิ์ สุนทรไชย และคณะ. วิทยาศาสตร์ในการแพทย์แผนไทย 6-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช; 2547.
5. สุเขาว์ เพียรเขาว์กุล. ตำราศาสตร์แห่งเท้า. หก.เอมี เทรดดิง; 2543.
6. Hayfield, Robin. Homeopathy for common oilments. New Delhi: New Age Books; 1993.
7. Jennie H. Scoters of aromatherapy. London: Dorling Kindersly Limited; 2001.
8. John D. Chinese Herbs. Rutland, Japan: The Charles E. Tuttle Company. Inc.; 1997.
9. Light M, Bryan M. Ayurveda and aromatherapy. Delhi: Motilal Banarsidass publishers; 1998.
10. Melanie S. Ayurvedic beauty care. Delhi: Motilal Banarsidass publishers; 2002.
11. Null, Gary. Healing your Body Naturally: Alternative Treatments to illness. USA: Gary Null; 1997.
12. Null, Gary. The complete encyclopedia of natural healing. U.S.: Kensington Book; 1998.
13. Ody, Deneolpe. Secret of chinese herbal medicine. China: Hong Kong Graphics and Printing Limited; 2001.
14. Peters, David, Anne W. The complete guide integrated medicine. London: Dorling Kingersley Limited; 2000.
15. Rizzi-Fisches, Susanne. The Complete Incense Book. New York: Sterling Publishing Co., Inc.; 1998.
16. Rodolphe B. The healing power of essential oils. Delhi: Molilal Banarsidass publishers; 1999.
17. Simpson, Liz. The book of chakra healing. New Delhi: New Age Books; 1998.
18. Tang W, Eisenbrand G. Chinese drugs of plant origin. Springer-Verlag, Berlin, Germany; 1992.





19. Vennels F, David. Bach flower remedies for beginners. New Delhi: B. Jain Publishers (P) Ltd.; 2002.
20. Vora, Devendra. Health in your Hands. Navncet Publication (INDIA) Limited; 2001.

