



สุคนธ์บำบัด กับ ส้มเกลี้ยง

ชื่อสามัญ - Sweet orange

ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Citrus sinensis* (L.) Osbeck , Rutaceae

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

คลายเครียด ทำให้นอนหลับ แก้เชื้อโรค

คลายกล้ามเนื้อเรียบ ขับลม ขับน้ำดี

ช่วยย่อยอาหาร กระตุ้นการทำงานของน้ำเหลือง



ข้อบ่งใช้

ระบบประสาทและอารมณ์ มีฤทธิ์ช่วยให้นอนหลับ และคลายเครียดอย่างอ่อน
ใช้ได้ดีกับผู้มีอาการวิตกกังวล กระวนกระวาย ช่วยให้ผ่อนคลายได้
เช่นเดียวกับลาเวนเดอร์ ดอกส้ม และไม้จันทร์หอม

ระบบทางเดินอาหาร กระตุ้นการทำงานของทางเดินอาหาร ลดการเกร็งตัวของ
ของกระเพาะอาหารและลำไส้ เพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร
ลดอาการท้องผูก แน่นท้อง มีลมในกระเพาะมาก

ระบบการไหลเวียนน้ำเหลือง กระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลือง

ช่วยลดอาการบวม

การบำรุงผิวพรรณ ช่วยบำรุงผิว สำหรับผิวแห้ง ผิวแพ้ง่าย

และผิวมีปัญหาเรื่องสิว ช่วยเสริมสร้าง เซลล์ผิว เหมาะกับผู้สูงอายุ
หรือผิวหมองคล้ำ

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก. (2550, น 193-194) ตำราวิชาการ สุคนธ์บำบัด

ข้อมูลเพิ่มเติม : <https://thaicam.go.th>

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค