



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Aromatherapy

Wellness *Magazine*

อโรมาเธอราปี หรือ สுகนธบำบัด

BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ฉบับที่

9

ปีที่ 1 ประจำเดือนกันยายน 2564



อโรมาเธอราปี (Aromatherapy)

อโรมาเธอราปี หรือ สุนทรบำบัด
หมายถึง การบำบัดรักษาโรคโดยใช้กลิ่นหอม

กลไกการทำงานของอโรมาเธอราปี

กลิ่นที่ได้จากดอกไม้ สารสกัดสมุนไพร หรือน้ำมันหอมระเหย
จะช่วยกระตุ้นเปลี่ยนสภาพอารมณ์และจิตใจ ทำให้ร่างกาย
จิตใจ และอารมณ์เกิดความสมดุล ช่วยให้สงบ ช่วยให้ผ่อนคลาย
ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ช่วยคลายเครียด ช่วยลดความ
กระวนกระวายใจ เป็นต้น



ประวัติความเป็นมา

เริ่มต้นใช้ในอียิปต์ เป็นที่รู้จักกันมานาน
กว่า 6,000 ปี ใช้กลิ่นจากพืชธรรมชาติ
เพื่อบูชาเทพเจ้า เพื่อความสดชื่น
เพื่อบำบัดรักษา โดยใช้เป็นน้ำมันนวด
ผสมลงในอ่างแช่



กลิ่นหอมที่นิยม



มะลิ



กาสะลอง(ปีบ)



กุหลาบ



บัวหลวง



ชมนาด



แก้ว



ตะไคร้



สาระแทน



จำปี



ข้าวหอม



มะนาว



ส้ม

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
I-2019-002

สุคนธ์น้ำมัต กับ มะลิ

ชื่อสามัญ Jasmine

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Jasminum grandiflorum* Kobuski
Jasminum sambac Aiton, Oleaceae



Tips !

สำหรับใครที่นอนหลับยาก ให้นำดอกมะลิไปวางไว้ใกล้ ๆ หมอน กลิ่นหอมของดอกมะลิจะไปช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และช่วยทำให้นอนหลับสนิทยิ่งขึ้น

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยดอกมะลิ

คลายเครียด ชำเชื้อโรค ลดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อเรื้อรัง
ขับน้ำนม ลดอาการอักเสบ ทำให้ผ่อนคลาย นำรูปร่างกาย

ข้อบ่งใช้

ระบบประสาทและอารมณ์

ถือเป็นน้ำมันที่ดีที่สุดสำหรับคลายเครียด
ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้า

ระบบสืบพันธุ์

ผสมน้ำมันสำหรับนวด เพื่อลดอาการเจ็บปวดระหว่างคลอดบุตร
และหลังคลอดบุตร เพิ่มการบีบตัวของกล้ามเนื้อ
ลดอาการปวดประจำเดือน

การบำรุงผิวพรรณ

ช่วยบำรุงผิว เหมาะกับผิวแห้งและผิวแพ้ง่าย

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

ไม่พบข้อมูลความเป็นพิษ และการระคายเคือง
แต่อาจก่อให้เกิดอาการระคายเคืองในรายที่แพ้

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก. (2550, น.164-166). ตำราวิชาการ สุคนธ์น้ำมัต

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

จัดทำโดย: กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
I-2019-003

ข้อบ่งใช้

ระบบประสาทและอารมณ์

กลิ่นหอม ให้ความสดชื่น ลดความอ่อนล้าทั้งร่างกาย และจิตใจ ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้า

การบำรุงผิวพรรณ

น้ำมันจากมะนาวมีฤทธิ์ฝาดสมาน ปรับสมดุลการผลิต น้ำมันของผิว เหมาะกับผิวมัน มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยรักษาสิว

ต้านเชื้อแบคทีเรีย

ช่วยบรรเทาอาการติดเชื้อในลำคอ รักษาไข้หวัดใหญ่

ระบบทางเดินอาหาร

บำรุงระบบทางเดินอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ขับลม

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

น้ำมันที่สกัดโดยใช้ไอน้ำ ไม่พบข้อมูลความเป็นพิษและการระคายเคือง แต่น้ำมันที่ได้จากการบีบเย็นจะทำให้เกิดการแพ้แสงแดด

สุดน่าประทับใจ กับ มะนาวไทย

ชื่อสามัญ - LIME

ชื่อวิทยาศาสตร์

Citrus aurantifolia Swingle, Rutaceae

สรรพคุณน้ำมันหอมระเหย

ฆ่าเชื้อโรค ต้านเชื้อไวรัส ฝาดสมาน ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดไข้ ช่วยห้ามเลือด ไล่แมลง บำรุงร่างกาย

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก. (2550, น.161-162). ตำราวิชาการ สุนทรบำบัด

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

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค



กองการแพทย์ทางเลือก



www.thaicam.go.th



0 2591 7007

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก

DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

I-2019-004

สுகนธบำบัด กับ โหระพา

ชื่อสามัญ – Sweet basil

ชื่อวิทยาศาสตร์ – *Ocimum basilicum* L., Lamiaceae

ข้อบ่งใช้

ระบบประสาทและอารมณ์

ช่วยกระตุ้นให้สดชื่น ลดอาการเพลียอ่อนล้า ทำให้สมองปลอดโปร่ง โล่ง
ลดอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้นอนหลับ ถือเป็นน้ำมันที่ดื่มมากสำหรับสมอง

ระบบทางเดินหายใจ

ทำให้หายใจโล่ง หายใจสะดวก เหมาะกับการรักษาอาการไซนัสอักเสบ
หอบ หืด ไอ ช่วยขับเหงื่อลดไข้

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

รักษาเก๊าท์ ปวดข้อรูมาตอยด์ ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออักเสบ

ระบบสืบพันธุ์

เหมาะสำหรับผู้ที่ประจำเดือนมาบ่อยหรือมาไม่ปกติ และช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

ระบบทางเดินอาหาร

แก้ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย บรรเทาอาการสะอึกรับประทานลดอาการคลื่นไส้อาเจียน

การบำรุงผิวพรรณ

แก้แมลงกัดต่อย เมื่อใช้ความเข้มข้นต่ำจะช่วยเพิ่มความกระชับของผิว ทำให้ผิวสดใส



สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

แก้ปวด ลดอาการซึมเศร้า ข่าเชื้อโรค ตลายกล้ามเนื้อ
ขับลม ช่วยย่อยอาหาร ปรับสมดุลของประจำเดือน
แก้อาเจียน ลดไข้ ช่วยขับเหงื่อ บำรุงร่างกาย

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

ไม่พบข้อมูลความเป็นพิษและการระคายเคือง แต่น้ำมันที่มี
มีส่วนประกอบของ Methyl cinnamete และ methyl chavicol
อาจทำให้ระคายเคืองในผู้ที่ผิวแพ้ง่าย ควรระวังการใช้
สำหรับหญิงมีครรภ์

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
I-2019-005

สุคนธบำบัด กับ ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Curcuma longa* L., Zingiberaceae

ชื่อสามัญ - Turmeric

สรรพคุณน้ำมันหอมระเหย

แก้ปวด แก้อักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ
ต้านเชื้อแบคทีเรีย เพิ่มการขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร
ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต

ข้อพึงใช้ การบำรุงผิวพรรณ - ฤทธิ์ฝาดสมาน บำรุงผิวให้ชุ่มชื้น

ระบบย่อยอาหาร - ขมิ้นช่วยเพิ่มการขับน้ำดี
ซึ่งจะทำให้ย่อยอาหารจำพวกไขมันได้ดีขึ้น
ขับลม แก้ท้องอืด บำรุงตับ

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ - บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ และรูมาตอยด์

ข้อมูลด้านความปลอดภัย ถ้าใช้น้ำมันความเข้มข้นสูง TURMERONE อาจทำให้เกิดพิษ
และเกิดอาการระคายเคืองได้

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
I-2019-006

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

คลายเครียด ลดอาการอักเสบ ข่าเชื้อโรค
เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส คลายกล้ามเนื้อเรียบ
เพิ่มความรู้สึกทางเพศ ฝาดสมาน
รักษาแผล ทำให้แผลหายเร็ว บำรุงตับ
ช่วยระบาย ขับระดู ทำให้นอนหลับ
ระงับประสาท บำรุงร่างกาย

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

โดยทั่วไปทั้ง rose otto และ rose absolute
ไม่พบข้อมูลความเป็นพิษและการระคายเคือง

สุนทรบำบัด กับ “กุหลาบมอญ”

ชื่อสามัญ - Damask Rose

ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Rosa damascena* Mill., Rosaceae

ข้อบ่งใช้

ระบบประสาทและอารมณ์ ช่วยสงบ ระงับประสาท ทำให้นอนหลับ
ลดอาการใจสั่น ภาวะนอนกรน ภาวะวิตกกังวล
ลดความเครียด วิตกกังวล
ลดความโศกเศร้า ลดความกลัว สร้างความรู้สึกเป็นมิตร
ทำให้รู้สึกเป็นสุข ถือว่าเป็นน้ำมันที่ดีที่สุดในการบำบัดร่างกาย
จิตใจ และจิตวิญญาณ

ระบบสืบพันธุ์ ช่วยรักษาอาการติดเชื้อของระบบสืบพันธุ์
บำรุงมดลูก ลดอาการปวดประจำเดือน แก้ปวดท้อง ปรับสมดุล
ฮอร์โมน ใช้ได้ดีกับผู้ที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ

การบำรุงผิวพรรณ ให้ความชุ่มชื้น ทำให้ผิวนุ่ม ช่วยฝาดสมาน
ฆ่าเชื้อโรค ใช้ได้กับทุกสภาพผิว โดยเฉพาะผิวแห้ง ผิวผู้สูงอายุ
ลดการอักเสบ เสริมสร้างความแข็งแรงให้กับเส้นเลือดฝอย
ใช้กับผู้ที่ปัญหาเส้นเลือดเปราะ แตกง่าย

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก. (2550, น.107-110). ตำราวิชาการ สุนทรบำบัด

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

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก

DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

I-2019-007

สุคนธ์บำบัด กับ “จำปี”

ชื่อสามัญ - White champaka

ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Michelia alba* DC, Magnoliaceae

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

ใบ

ใช้ใบแห้งต้มน้ำกิน แก้หลอดลมอักเสบ ต่อมลูกหมากอักเสบ

ขับระดู แก้ปัญหาระบบประสาท

ดอก

ใช้แต่งกลิ่นเครื่องสำอาง ดอกแห้งใช้ปรุงยาหอม

บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท บำรุงเลือด แก้อาการวิงเวียน ท้องเดิน

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก. (2550, น 124)ตำราวิชาการ สุคนธ์บำบัด

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

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค



กองการแพทย์ทางเลือก

DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

I-2019-008

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
ใช้ได้ดีกับผู้ที่มีการวิตกกังวล 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://thaicom.go.th>

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
I-2019-009

สมุนไพรบำบัด กับ กระเพรา

ชื่อสามัญ - Holy Basil

ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Ocimum sanctum* L., Labiatae

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

ขับลม แก้ท้องเสีย
ฆ่าแบคทีเรีย
ฆ่าเชื้อโรค ฆ่าเชื้อรา
คลายเครียด
กระตุ้นการผลิตน้ำดี
และช่วยย่อยไขมัน

ข้อบ่งใช้

ฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย/เชื้อรา

ทาภายนอกรักษาอาการกลากเกลื้อน
ระบบทางเดินอาหาร

ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
กระตุ้นการหลั่งน้ำดีซึ่งมีผลช่วยย่อยไขมัน
ลดการบีบตัวของลำไส้

ข้อบ่งใช้อื่นๆ

ช่วยขับน้ำนม ลดไข้ แก้ไอ สูดดมแก้หวัด
คัดจมูก บรรเทาอาการหอบหืด
ล้างรูขุมขนและผมให้นุ่ม

ที่มา: กองการแพทย์ทางเลือก (2550, น.101) ตำราวิชาการสมุนไพรบำบัด

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

Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
I-2019-010

ชื่อสามัญ - Galangal, Greater galangal
ชื่อวิทยาศาสตร์
Alpinia galanga (L.) Willd., Zingiberaceae

สมุนไพรบำบัด กับ

“ข่าใหญ่”

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย

ฆ่าเชื้อโรค เชื้อรา
แบคทีเรีย ขับลม ขับเหงื่อ
กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร

ข้อบ่งใช้

ใช้ได้ดีกับผู้มีปัญหาเกี่ยวกับ
ระบบทางเดินอาหาร เช่น
อาหารไม่ย่อย ท้องอืด
ท้องเฟ้อ แน่นท้อง
ถ้าใช้ภายนอกช่วยฆ่าเชื้อรา
รักษาอาการกลากเกลื้อน

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก
(2550. น 112 -113)

ตำราวิชาการ สมุนไพรบำบัด

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

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค



Wellness Magazine



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

I-2019-011

สุดพริ้วน้ำพัด กับ ดอกปีป

ชื่อวิทยาศาสตร์

Millingtonia hortensis L.f.



ที่มา : สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค

กองการแพทย์ทางเลือก www.thaicam.go.th 0 2591 7007

กลิ่นดอกปีป (กาสะลอง)

1. คนโบราณกล่าวว่ากลิ่นของดอกปีป เป็นกลิ่นของความสด เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ หอมละมุนแบบดอกไม้ไทย
2. จากการวิจัยพบว่าสุวรรระเหยในน้ำมัน ระเหยกลิ่นดอกปีปมีฤทธิ์ขยายหลอดลม รักษาโรคหอบ หืด
3. ภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้าน นำดอกปีปมาใช้บรรเทาอาการหอบ หืด ด้วยวิธีการสูดดม โดย
 1. นำดอกปีปประมาณ 1 กำมือ หอมแดง ทูบพอดแตก 2 หัว ผิวมะกรูด 1 ลูก ใส่ลงในกะละมังที่ทนความร้อน แล้วใส่น้ำร้อนให้ท่วม ปิดไว้ 3 นาที
 2. นำผ้าชุบน้ำจนหมาด คลุมศีรษะ
 3. เปิดภาชนะ ก้มศีรษะสุดไอน้ำสมุนไพร ไหมกะละมัง 5 นาที หรือจนกว่ากลิ่น จะหมด อาการหอบหืดจะดีขึ้น ตามลำดับ



สาคนธบํ้าบัด กับ “ตะไค้ร้หอม”

ชื่อสามัญ - Citronella grass

ชื่อวิทยาศาสตร์ - *Cymbopogon nardus* Rendle, Gramineae

สรรพคุณของน้ำมันหอมระเหย
ฆ่าเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย ลดไข้
ดับกลิ่น ไล่แมลง

ข้อบ่งใช้

ระบบประสาทและอารมณ์

ทำให้กระปรี้กระเปร่า
ลดอาการอ่อนล้า
เหน็ดเหนื่อย

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

ปวดข้อ ข้ออักเสบ
ข้อรูมาตอยด์
กล้ามเนื้ออักเสบ
ปวดตามเส้นประสาท

ระบบทางเดินหายใจ

มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เหมาะกับการรักษาอาการหวัด
หรือติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

การบำรุงผิวพรรณ

ใช้ผสม กับน้ำมันนวดตัว ช่วยบำรุงผิว
ลดความมันและลดเหงื่อ เหมาะกับผู้ที่มีเหงื่อออกมาก

ข้อมูลด้านความปลอดภัย - ในรายที่แพ้อาจก่อให้เกิดอาการระคายเคืองได้

ที่มา : กองการแพทย์ทางเลือก (2550. น 134-136) ตำราวิชาการ สาคนธบํ้าบัด

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

จัดทำโดย : กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค



กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness *Magazine*

ข้อมูลเพิ่มเติม

ตำราสูคนธบำบัด

www.thaicam.go.th



Aromatherapy





กองการแพทย์ทางเลือก
DIVISION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

Wellness *Magazine*



www.thaicam.go.th



กองการแพทย์ทางเลือก



[thaicam.go.th](https://www.instagram.com/thaicam.go.th)



[@thaicam7](https://twitter.com/thaicam7)



02 591 7007

Aromatherapy