

## การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy Oil-massage)

นายทวีคุณ ผลาผล

กองการแพทย์ทางเลือก

### บทนำ

การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy Oil-massage) ในปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างมากในการดูแลสุขภาพ ซึ่งหลายประเทศ เช่น จีน อินเดีย กรีก อียิปต์ เป็นต้น ใช้การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยในการบำบัดโรค และส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างยาวนาน บทความนี้ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความเป็นมาของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย น้ำมันพื้นฐานที่ใช้ในการนวด น้ำมันหอมระเหยและวิธีการใช้น้ำมันหอมระเหย ผลของน้ำมันหอมระเหยต่อสุขภาพ ผลของการนวดน้ำมันต่อสุขภาพ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้บริการนวด และผู้สนใจที่ต้องการเข้ารับบริการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยต่อไป

### 1.ความเป็นมาของการนวดน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy Oil-massage)

1) การนวดน้ำมันหอมระเหยในประเทศตะวันตก เมื่อ 430 ปีก่อนคริสตศักราช พบว่ามีการนวดในการรักษาโรค โดยฮิปโปเครติส บิดาแห่งการแพทย์ตะวันตก ได้กล่าวถึงการนวดไว้ว่า “แพทย์จะต้องมีความเชี่ยวชาญในหลายด้าน และที่แน่นอนอย่างยิ่งคือต้องมีความเชี่ยวชาญในการนวดด้วย” ต่อมาในยุคโรมัน (27 ปีก่อนคริสตศักราช) ชาวกรีกได้รับความรู้ทางการแพทย์ด้วยการใช้กลิ่นบำบัดโดยใช้น้ำมันหอมระเหย จึงได้พัฒนาหลักความรู้นี้ผสมผสานกับศาสตร์อื่น เช่น การนวดและการอบ โดยใช้การนวดเป็นหลักในการบำบัดและบรรเทาอาการปวดได้

คริสต์ศตวรรษที่ 7 อะวิเซนนา (Avisenna) นักปรัชญาและแพทย์ชาวอาหรับ ได้บันทึกไว้ใน "บัญญัตติ" ของตนว่า วัตถุประสงค์ของการนวด เพื่อขจัดของเสียที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อแล้วไม่สามารถขจัดออกได้ด้วยการออกกำลังกาย ทั้งนี้อะวิเซนนาได้คิดวิธีการกลั่นน้ำมันหอมระเหยขึ้นเป็นครั้งแรก และการกลั่นนี้ยังเป็นวิธีการสกัดกลิ่นหอมอย่างง่ายอีกวิธีหนึ่งจนถึงปัจจุบัน

คริสต์ศตวรรษที่ 19 แพร์ เฮนริก ลิง (Par Henrik Ling) ชาวสวีเดน ได้พัฒนาการนวดแบบสวีดิชขึ้น โดยรวบรวมความรู้ด้านยิมนาสติก สรีรวิทยา และเทคนิคการนวดกจุดจุดของประเทศจีน อียิปต์ กรีก และโรมันผสมผสานกัน และในปี ค.ศ. 1813 วิทยาลัย The Royal Institute of Cymnastics ในกรุงสต็อกโฮล์ม ได้บรรจุวิชาการนวดไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งต่อมาประเทศสวีเดนได้รวบรวมศาสตร์การนวดและการอบไอน้ำเข้าด้วยกัน จนกลายเป็นการนวดแบบสากลในชื่อ "สวีดิช มัสซาจ" (Swedish Massage)

2) การนวดน้ำมันหอมระเหยในประเทศตะวันออก พบว่าประเทศจีนมีการนวดเป็นแบบแผนเริ่มปรากฏขึ้นเมื่อ 4,500 ปีก่อนคริสตศักราช อีกทั้งมีหลักฐานยืนยันไว้ว่า เมื่อ 2,700 ปีก่อนคริสตศักราช มีตำราสมุนไพรจีนที่บันทึกไว้ว่าชาวจีนสามารถแยกสารหอมจากพืชธรรมชาติได้มากกว่า 300 ชนิด โดยจักรพรรดิฉินโปรดให้มีการนวดร่วมกับการใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

ตำราอายุรเวทของอินเดีย ซึ่งมีอายุประมาณ 3,800 ปี ได้กล่าวถึง การนำน้ำมันหอมมาใช้ในการนวดรักษา โดยใช้น้ำมันหอม เช่น น้ำมันไม้จันทน์ (Sandalwood oil) เป็นต้น

ในประเทศไทยการนวดได้รับอิทธิพลมาจากการแพทย์อายุรเวทของอินเดีย ผสมผสานดัดแปลงให้เข้าชีวิต วัฒนธรรมความเป็นอยู่ จนกระทั่งกลายเป็นเอกลักษณ์การนวดไทย ซึ่งมีการนวดร่วมกับการใช้น้ำมัน

มาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา จากหลักฐานที่กล่าวถึงในตำราโอสถพระนารายณ์ (ราวปีค.ศ. 1650) ได้กล่าวถึงสมุนไพรหรือสมุนไพรเครื่องหอมไทย ที่มีสรรพคุณในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย และตำรับน้ำมันที่ใช้ร่วมกับการนวด ได้แก่ ตำรับยาน้ำมันมหาวิศรกรราชโสด ทาแก้เส้น ตำรับยาอั้ง ประคบเส้นตึงให้หย่อน ตำรับน้ำมันมหาปะโลยกลัป์ แก้เส้นอันทพฤษกกล่อนลม เป็นต้น<sup>1</sup>

## 2. น้ำมันพื้นฐานที่ใช้ในการนวด

น้ำมันพื้นฐานเป็นสื่อกลางที่ใช้ในการนวดและนำไปผสมกับน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด ทั้งนี้ต้องเลือกให้เหมาะสมกับบุคคลและอาการเจ็บป่วย ซึ่งมีหลายชนิดดังต่อไปนี้

1) น้ำมันมะพร้าว (Coconut Oil) น้ำมันมะพร้าวมี 2 แบบ คือ น้ำมันมะพร้าวตามธรรมชาติ (Natural Oil) และน้ำมันมะพร้าวผสม (Fractionated Oil) ใช้ น้ำมันพื้นฐานในปริมาณเล็กน้อย เพื่อเป็นน้ำมันสำหรับนวด เพราะง่ายต่อการดูดซึม หรือใช้เป็นสารหล่อลื่นทั่วไป แต่โดยทั่วไปมักจะใช้ในการทำน้ำมันหอม โดยใช้เป็นน้ำมันสื่อกลางทั่วไปหรือเป็นสารประกอบเบื้องต้น ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บำรุงเส้นเอ็น

2) น้ำมันเมล็ดอัลมอนต์ (Sweet Almond Oil) ใช้เพื่อความหล่อลื่น ความนุ่มนวล ความมีชีวิตชีวา และบำรุงผิวโดยเฉพาะผิวแห้ง ผิวแพ้ง่าย และผิวที่มีอาการระคายเคือง เป็นน้ำมันอ่อนปานกลางที่ใช้เป็นน้ำมันสำหรับนวดหน้าหรือนวดตัว

3) น้ำมันมะกอก (Olive Oil) ใช้สำหรับผิวที่สูญเสียความชุ่มชื้นและผิวที่มีการระคายเคืองได้ดี ใช้เพื่อป้องกันและรักษาผิวที่มีรอยแตก ใช้กันแดดตามธรรมชาติ และใช้ปรับสภาพเส้นผม

4) น้ำมันอะโวคาโด (Avocado Oil) น้ำมันอะโวคาโดที่ไม่ผ่านการสกัดนั้น จะใช้ในการสร้างเซลล์ผิวใหม่และมีคุณสมบัติในการบำรุงผิวค่อนข้างสูง เหมาะสำหรับผิวแห้ง ผิวด้าน ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ผิวมีริ้วรอย และโรคผิวหนังอักเสบ ใช้ได้ดีที่สุดเมื่อผสมกับน้ำมันพื้นฐานที่คุณสมบัติอ่อนกว่า เช่น น้ำมันเมล็ดอัลมอนต์

5) น้ำมันโจโจบา (Jojoba Oil) น้ำมันนี้มีประโยชน์หลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการใช้นวดหรือการเสริมความงาม เหมาะกับทุกสภาพผิว รวมทั้งผิวมันและผิวเสีย ช่วยทำความสะอาดสิ่งอุดตันที่รูขุมขน ใช้ได้กับผิวที่อักเสบและระคายเคือง อาจนำมาใช้ในการปรับสภาพเส้นผมและใช้กันแดดแบบอ่อนๆ ได้

6) น้ำมันคาเลนดูรา (Calendula Oil) เป็นน้ำมันที่มีประโยชน์ใช้เพื่อการรักษาบาดแผล เช่น แผลเป็น แผลไฟไหม้ อาการบวม และอาการบาดเจ็บอื่นๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่ เหมาะกับทุกสภาพผิวและใช้ได้ดีที่สุดเมื่อผสมกับน้ำมันสื่อกลางทั่วไปสำหรับการดูแลผิว

7) น้ำมันจมูกข้าวสาลี (Wheat Germ Oil) ใช้กระตุ้นการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ เหมาะสำหรับผิวที่มีริ้วรอย ผิวเหี่ยวย่น มีรอยแผลเป็นและมีรอยแตก

8) น้ำมันแครอท (Carrot Oil) ช่วยในการบำรุงและคืนความอ่อนเยาว์ สำหรับผิวที่มีริ้วรอย ผิวแห้ง หรืออาการคันบริเวณผิวหนัง รวมทั้งการติดเชื้อที่เล็บด้วย ในการผสมกับน้ำมันหรือ ครีมสื่อกลางอื่นๆ ควรใช้เมื่อเจือจางในปริมาณต่ำเท่านั้น

9) น้ำมันเมล็ดกุหลาบป่า (Rose Hip Seed Oil) เหมาะสำหรับการนำมาใช้เป็นเครื่องสำอาง เพื่อช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อและรักษาโรคผิวหนังอักเสบ โรคผิวหนังเรื้อรัง และใช้กับผู้หญิงที่มีปัญหาหมดประจำเดือน (ระหว่างอายุ 45-50 ปี)

10) น้ำมันเมล็ดพีช (Peach kernel Oil) ใช้ในการดูแลรักษาความงามเป็นหลัก เพราะดูดซึมง่าย โดยเฉพาะผิวมีริ้วรอย ผิวแห้ง หรือผิวที่แพ้ง่าย และรอยเส้นเลือดดำ

11) น้ำมันเมล็ดองุ่น (Grape seed Oil) นิยมนำมาใช้เป็นน้ำมันพื้นฐานสำหรับนวด เพราะมีคุณสมบัติที่ทำให้รู้สึกสบาย มีกลิ่นอ่อน มีสรรพคุณในการบำรุงรักษาผิวพรรณ

12) น้ำมันแอปริคอต (Apricot Kernel Oil) ใช้ในการดูแลรักษาความงามเป็นหลัก โดยเฉพาะผิวมีริ้วรอย ก่อนวัย ผิวแห้ง ผิวแพ้ง่าย และผิวอักเสบ และยังใช้เป็นน้ำมันนวดอย่างอ่อนได้ด้วย

13) น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) มีประโยชน์ในการรักษาหลายอย่าง รวมทั้งโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง และปัญหาประจำเดือนผิดปกติในผู้หญิง และยังให้ความชุ่มชื้นสำหรับผิวแห้ง หรือผิวมีรอยแตกได้ดี

14) น้ำมันเฮเซลนัท (Hazel Nut Oil) มีคุณสมบัติในการสมานผิวและดูดซึมได้ง่าย เหมาะสำหรับทุกสภาพผิว โดยเฉพาะผิวที่ติดเชื้อ

15) น้ำมันเสน (Sage Oil) เหมาะสำหรับผู้ถูกนวดที่มีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อ

16) น้ำมันงา (Sesame Oil) ซึมผ่านผิวหนังได้ดีพอสมควร ช่วยปรับสภาพผิว และปกป้องผิว จากแสงแดดได้ดี มีสรรพคุณช่วยบำรุงกระดูก

17) น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย (Safflower Oil) ซึมผ่านผิวหนังได้ดี ใช้เป็นน้ำมันพื้นฐาน ในการนวดได้<sup>1,2</sup>

### 3. การใช้ น้ำมันหอมระเหยและหลักการนวดน้ำมันเพื่อสุขภาพ

น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) เป็นน้ำมันที่พืชผลิตขึ้นตามธรรมชาติ เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ เช่น กลีบ ดอก ใบ ผิวของผล เกสร รากหรือเปลือกของลำต้น เมล็ด คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยคือ มีกลิ่นหอมและระเหยได้ง่าย อุณหภูมิปกติ เมื่อได้รับความร้อนอนุภาคเล็กๆ จะระเหยออกมาเป็นกลุ่มไอรอบๆ ทำให้มีกลิ่นหอมทางธรรมชาติซึ่งจะช่วยดึงดูดแมลงให้มาผสมเกสรดอกไม้ ป้องกันการรุกรานจากศัตรู และรักษาความชุ่มชื้นแก่พืช แต่สำหรับประโยชน์ต่อมนุษย์ น้ำมันหอมระเหยมีคุณสมบัติและสรรพคุณ แตกต่างกันไป โดยแบ่งตามคุณสมบัติของการระเหย เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ระเหยง่าย (top note) กลุ่มที่ระเหยได้เร็วปานกลาง (middle note) และกลุ่มที่ระเหยได้ช้า (basic note) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- กลุ่มที่ระเหยง่าย (top note) มีกลิ่นหอมแหลม ในการสูดดมจะได้รับกลิ่นก่อนน้ำมันชนิดอื่นๆ มีลักษณะกระตุ้นมาก แทรกซึมได้ดี มักให้ความรู้สึกร้อนหรือเย็น ทำให้จิตใจเบิกบาน มักใช้ร้อยละ 2-20 ในตำรับของน้ำมันหอมระเหยทั้งหมด เช่น น้ำมันโหระพา เบอร์กามอต ยูคาลิปตัส เกรฟฟรุต มะนาว ตะไคร้ เปปเปอร์มินต์ โรสแมรี่ ชินนามอน ลาเวนเดอร์ ที-ทรี เป็นต้น

- กลุ่มที่ระเหยได้เร็วปานกลาง (middle note) มีกลิ่นหอมนุ่มนวล ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีผลต่อการเผาผลาญพลังงานและการทำงานของร่างกาย มักใช้ในปริมาณสูงตั้งแต่ร้อยละ 50-80 ของตำรับ เช่น คาโมไมล์ เจอร์ราเนียม โรสแมรี่ จูนิเปอร์ ลาเวนเดอร์ ส้ม สน กุหลาบ กระดังงา ไม้ เป็นต้น

- กลุ่มที่ระเหยได้ช้า (basic note) มีกลิ่นจะมีลักษณะหนัก ทึบ ดิบ และดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดี เป็นน้ำมันที่ระงับความวุ่นวายและช่วยผ่อนคลาย ใช้ในปริมาณไม่เกินร้อยละ 5 ของตำรับ เช่น ซีดาร์วูด มะลิ มาร์จอแรนเนโรลี ไม้จันทน์ เป็นต้น<sup>1,2</sup>

### 3.1 วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหย

การใช้น้ำมันหอมระเหยร่วมกับการนวด ควรเลือกใช้ให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของแต่ละคน ซึ่งสามารถเลือกใช้ได้หลายวิธีดังนี้

- 1) สูดดมโดยตรง โดยใช้สำลีหรือผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำมันหอมจากขวดแล้วนำมาสูดดม แต่วิธีการนี้ต้องระมัดระวังว่าน้ำมันหอมระเหยนั้นต้องเจือจางก่อน เช่น การสูดดมน้ำมันยูคาลิปตัสเพื่อบรรเทาอาการหวัด
- 2) สูดดมไอรระเหย โดยหยดน้ำมันหอมระเหย 5-10 หยด ในน้ำร้อน ใอน้ำจะพากลิ่นระเหยออกมา
- 3) นวด การนวดเพื่อช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ระบบประสาท เนื้อเยื่อ และผิวหนัง ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และควรเลือกให้เหมาะสมกับสภาพผิวด้วย วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยมาผสมกับน้ำมันพื้นฐานที่เตรียมไว้ เช่น ผสมน้ำมันหอมระเหย 30 หยด ต่อน้ำมันพื้นฐาน 30 ซีซี เพื่อใช้สำหรับนวดร่างกายในผู้ใหญ่ แต่สำหรับเด็กให้ลดปริมาณลงเหลือน้ำมันหอมระเหยเพียง 1 ใน 3 เท่านั้น
- 4) ทาผิว วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหย 30 หยด ต่อน้ำมันพื้นฐานที่ใช้ทาผิวและไม่มีการกลืน 30 ซีซี น้ำมันหอมระเหยที่บำรุงผิวพรรณ เช่น ขมิ้นชัน ทีทรี น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ทาผิวเพื่อกันยุงกัด เช่น ตะไคร้หอม กลิ่นส้ม เป็นต้น
- 5) การอาบน้ำ แช่น้ำ เป็นวิธีการที่ได้ทั้งการสูดดมและสัมผัสทางผิวหนัง วิธีการใช้หยดน้ำมันหอมระเหย 30 หยด ลงในอ่างน้ำ เมื่อแช่น้ำน้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าไปในผิวหนัง
- 6) การประคบร้อน ประคบเย็น ถ้าใช้น้ำร้อนเรียกประคบร้อน หากใช้น้ำเย็นเรียกประคบเย็น ผสมน้ำมันหอมระเหย 12 หยด ในอ่างน้ำร้อน แล้วนำผ้าขนหนูลงไปแช่แล้วบิดให้พอหมาดๆ นำมาประคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- 7) การแช่มือหรือเท้า วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหย 20 หยด ลงในน้ำอุ่นในกะละมังแล้วแช่มือหรือเท้าใช้เวลาประมาณ 10 นาที เพื่อช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าที่มือและเท้า และช่วยลดอาการปวดศีรษะ ปวดไมเกรน
- 8) การกลั้วคอหรือบ้วนปาก การใช้น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยดผสมในน้ำ 1 ส่วน 4 แก้ว คนให้ทั่วแล้วกลั้วคอหรือบ้วนปาก เพื่อบำบัดโรคในช่องปาก ช่องคอ เช่น ลดความเจ็บปวด ลดการอักเสบ หรือฆ่าเชื้อโรค
- 9) การจุดเทียนหอม การผสมน้ำมันหอมระเหยลงในเทียน เมื่อเวลาจุดเทียนจะได้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหย คล้ายกันกับการใช้เตาระเหย นอกจากนี้ อาจใส่บุหงารำไป (potpourri) หรือกลีบดอกไม้แห้ง ใบไม้แห้ง เมล็ดพันธุ์บางชนิดที่อบแห้งแล้วนำมาพรมด้วยกลิ่นน้ำมันหอมระเหยตามที่ต้องการ
- 10) การใช้เตาระเหย การนำน้ำมันหอมระเหย 5-10 หยด หยดลงในน้ำที่อยู่ในฝาหรือถ้วยเหนือเตาหรือตะเกียง ซึ่งมีอุณหภูมิไม่เกิน 60 องศาเซลเซียส จะทำให้เกิดไอรระเหยและส่งกลิ่นหอม ช่วยสร้างบรรยากาศ ทำให้ผู้ได้รับกลิ่นได้รับการบำบัดอาการที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และจิตใจตามคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด หรือใช้เตาระเหยไฟฟ้า ซึ่งเหมาะสำหรับใช้ตอนกลางคืน โดยเฉพาะห้องนอนของเด็ก และยังสามารถปรับตั้งค่าการกระจายกลิ่นได้หลายระดับ<sup>1,2</sup>

### 3.2 การผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันพื้นฐาน

การผสมน้ำมันหอมระเหยกับน้ำมันพื้นฐานขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้และวิธีการนำไปใช้ว่าใช้โดยวิธีใด เช่น สูดดม สูดดมไอรระเหย นวด ทาผิว อาบน้ำ แช่น้ำ หรือประคบ ฯลฯ แต่ในที่นี้จะเน้นเรื่อง

การผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อนำมานวดน้ำมัน ซึ่งแบ่งตามสภาพผิวที่ใช้ บุคคลที่ใช้ และการใช้เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วย มีรายละเอียดดังนี้

- 1) น้ำมันนวดตัวสำหรับผิวทั่วไป ผสมน้ำมันหอมระเหย 5-30 หยดกับน้ำมันพื้นฐาน 50 ซีซี
- 2) น้ำมันนวดตัวสำหรับผิวที่บอบบาง เช่น ผิวหน้า ควรผสมเจือจางมาก ใช้เพียงร้อยละ 0.5-1 ของน้ำมันพื้นฐานที่ใช้ ถ้าใช้น้ำมันสีกกลาง 50 ซีซี ใช้น้ำมันหอมระเหยเพียง 1 หยด
- 3) น้ำมันที่ใช้นวด ทารก เด็กเล็ก และสตรีมีครรภ์ ควรผสมให้เจือจางที่สุดเหมือนกับการใช้ในผิวที่บอบบาง ไม่เกินร้อยละ 0.5 ของน้ำมันพื้นฐานที่ใช้ ถ้าใช้น้ำมันสีกกลาง 50 ซีซี ใช้น้ำมันหอมระเหยไม่เกิน 1 หยด
- 4) น้ำมันที่ใช้นวดเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดกล้ามเนื้อหรือปวดตามข้อ ให้ผสมเข้มข้นขึ้นจากน้ำมันนวดตัวสำหรับผิวทั่วไป ประมาณร้อยละ 3 การรักษาอาการเจ็บป่วยทางอารมณ์ เช่น ภาวะเครียด โรควิตกกังวล นอนไม่หลับ ให้ผสมเข้มข้นขึ้นจากน้ำมันนวดตัวสำหรับผิวทั่วไป ประมาณร้อยละ 1.5 - 2 ถ้าใช้น้ำมันพื้นฐาน 50 ซีซี ใช้น้ำมันหอมระเหยเพียง 3-5 หยด<sup>1,2</sup>

### 3.3 หลักการนวดน้ำมันเพื่อสุขภาพ

การนวดน้ำมันมีเทคนิคและวิธีการที่เป็นแบบผสมผสานระหว่างการนวดไทยและการนวดแบบสวีดิช ซึ่งการนวดน้ำมันแบบนวดไทยจะใช้แนวเส้นในการนวดตามแนวเส้นประธานสิบ ส่วนเทคนิควิธีการวางมือนั้นจะนำรูปแบบการนวดสวีดิชมาใช้ร่วมด้วย การทาน้ำมันหอมระเหยนอกจากจะช่วยบำบัดแล้วยังทำให้การนวดน้ำมันมีความไหลลื่นต่อเนื่อง ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายระดับลึก<sup>1,2</sup>

### 4.ผลของการนวดน้ำมันหอมระเหยต่อสุขภาพ

กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย ทำให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจเนื่องจากความหอมหรือกลิ่นที่จมูกสัมผัสมีผลต่อร่างกาย กล่าวคือโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยที่สูดดมเข้าไปจะไปจับกับตัวรับ (receptor) บนเยื่อจมูกของจมูก ประสาทรับกลิ่นที่จมูกแล้วแปรสัญญาณเป็นสารสื่อประสาทหรือสัญญาณทางไฟฟ้าเคมีผ่านไปยังสมองส่วนที่เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ที่อยู่ใต้สมองที่เรียกว่า Limbic system ระบบนี้จะติดต่อกับสมองส่วนสำคัญ ที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การหายใจ การสืบพันธุ์ ความจำและการตอบสนองต่อความเครียด ระบบย่อยอาหาร มีผลกระตุ้นหรือระงับระบบประสาทและสมองรวมทั้งระบบต่อมไร้ท่อต่างๆ รายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1) ระบบไหลเวียนของโลหิต น้ำมันหอมระเหย มีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตซึ่งมีผลให้หัวใจและสมองทำงานได้ดี ทำให้ร่างกายสามารถกำจัดของเสียออกทางไตได้ดีขึ้น นอกจากนี้เมื่อมีการไหลเวียนโลหิตดีจะส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น หลายชนิดเช่น น้ำมันเจอร์ราเนียม น้ำมันกุหลาบ และน้ำมันหญ้าแฝก เป็นต้น
- 2) ระบบการทำงานของน้ำเหลือง น้ำมันหอมระเหยช่วยให้เม็ดเลือดขาว lymphocytes ขจัดหรือต่อสู้กับเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมของร่างกาย เช่น น้ำมันโหระพา น้ำมันไม้จันทน์ น้ำมันมะกรูด เป็นต้น
- 3) ระบบประสาท มีผลต่อการกระตุ้นความจำ อารมณ์ และความรู้สึก ผิวหนัง กล้ามเนื้อ ช่วยให้ผ่อนคลายและลดความเจ็บปวด ลดอาการแพ้หรือระคายเคือง ฆ่าเชื้อโรค ลดการอักเสบ และช่วยชะลอความเหี่ยวย่นได้ เช่น น้ำมันมะกรูด น้ำมันไม้จันทน์ น้ำมันลาเวนเดอร์ น้ำมันดอกคาโมไมล์ เป็นต้น

4) ระบบต่อมไร้ท่อ ทำหน้าที่หลังฮอร์โมนเพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย น้ำมันหอมระเหยบางชนิดมีผลต่อการทำงานของผิวหนังทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นน้ำมันหอมระเหยพวกนี้ส่วนมากจะนำมาใช้ประโยชน์ในการนำมาถนอมผิวและเป็นเครื่องสำอาง เช่น น้ำมันยี่หระ น้ำมันเจอร์ราเนียม เป็นต้น

5) ระบบกล้ามเนื้อ น้ำมันหอมระเหยมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อช่วยผ่อนคลายการตึงตัวของกล้ามเนื้อและถ้ามีการนวดร่วมด้วยจะช่วยให้กล้ามเนื้อสามารถปลดปล่อยกรดแลคติกและกรดยูริก ที่คั่งค้างอยู่ ออกมาได้ สามารถลดหรือคลายความเมื่อยล้าได้ดี เช่น น้ำมันขิง น้ำมันพริกไทยดำ น้ำมันโรสแมรี่ เป็นต้น

6) ระบบการย่อยอาหาร น้ำมันหอมระเหยมีผลผ่อนคลายกล้ามเนื้อเรียบในระบบย่อยอาหาร ช่วยลดแก๊สที่คั่งค้าง มีผลช่วยขับลม เช่น น้ำมันกานพลู น้ำมันกะเพรา น้ำมันเปปเปอร์มินต์ เป็นต้น

7) ระบบหายใจ โดยโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยบางชนิดช่วยคลายกล้ามเนื้อเรียบ ลดการเกร็งของหลอดลมหรือช่วยขับเสมหะได้ เช่น น้ำมันที ทรี น้ำมันยูคาลิปตัส เป็นต้น

8) ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ น้ำมันหอมระเหยซึ่งมีผลต่อการทำงานของฮอร์โมนเพศหญิงนำมาใช้ในการบำบัดอาการผิดปกติของวัยหมดประจำเดือนหรืออาการก่อนมีประจำเดือน ได้แก่ เครียด ปวดหลัง ท้องผูก ท้องเสีย ผิวแห้ง เช่น น้ำมันกุหลาบ น้ำมันเจอร์ราเนียม น้ำมันคาโมไมล์ เป็นต้น

9) ระบบโครงสร้างของร่างกายน้ำมันหอมระเหยบางชนิดช่วยสมานหรือสร้างกระดูก เช่น น้ำมันขิง น้ำมันสนสีดา หรือน้ำมันพื้นฐานจำพวกน้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว เป็นต้น<sup>1,2</sup>

#### 5.ข้อแนะนำสำหรับการนวดน้ำมัน

##### 1) กรณีที่ไม่ควรนวด

- (1) หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ
- (2) ร่างกายกำลังอ่อนเพลียมาก
- (3) หลังดื่มสุรา หรือหลังอาบน้ำเสร็จทันที
- (4) มีโรคติดเชื้อ หรือมีไข้สูง
- (5) หญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยบางชนิด หากสูดดมเข้าไปในปริมาณมาก

อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

(6) ระหว่างมีประจำเดือน เพราะอาจทำให้มีเลือดออกมาผิดปกติ เกิดความแปรปรวนเลือดลมภายใน หรืออาจทำให้เป็นโรคไขข้อกระดูกได้

##### 2) คำแนะนำหลังการนวด

- (1) ดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำสมุนไพร
- (2) ไม่ควรอาบน้ำทันที หลังการนวดเสร็จ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง<sup>1,2</sup>

#### 6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสาร การศึกษา และงานวิจัยทางการแพทย์ที่เกี่ยวกับการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย มีดังนี้

1) ดุษฎี ศรีธาตุ และคณะ (2566) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการสูดดมน้ำมันหอมระเหยไพลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับภาวะทางอารมณ์ในผู้สูงอายุ พบว่า การสูดดมน้ำมันหอมระเหยไพล 3 นาที ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับภาวะทางอารมณ์ในผู้สูงอายุหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับภาวะทางอารมณ์ด้านอารมณ์พื้นฐาน ด้านอารมณ์ตื่นตัว และด้านอารมณ์สงบนิ่ง ผ่อนคลาย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>3</sup>

2) Shima Mehrabian (2565) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการนวดน้ำมันในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 ราย พบว่าการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ น้ำมันหอมระเหยคาโมไมล์ และน้ำมันหอมระเหยโรสแมรี่ ช่วยลดอาการซึมเศร้าและอาการวิตกกังวลในผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>4</sup>

3) Sudarat Sungkamanee (2565) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการนวดน้ำมันหอมระเหยจากมะกรูด กลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 ราย พบว่าการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยจากมะกรูด ช่วยลดความดันโลหิตลดระดับความเครียด และเพิ่มความยืดหยุ่นของผิวหนังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>5</sup>

4) กนกวรรณ ยุทธิชัย (2564) ได้ศึกษาประสิทธิผลของน้ำมันนวดตำรับน้ำมันหญ้าขี้ฉะมอนต่อการปวดเข่า ตำรับน้ำมันหญ้าขี้ฉะมอน และน้ำมันไพล สามารถลดระดับความเจ็บปวด เพิ่มองศาเข่าในทางอ้อมเข้าเลข 4 องศา และตะหวักระดูกสะพัก งอเข่าสั้นเท่าซิดกัน ลดความโค้งงอของเข่า เพิ่มองศาการเคลื่อนไหวท่านอนคว่ำงอเข่า ส่วนการติดของการคลอนสะบ้า และเสี่ยงในการเขยื้อนข้อเข่ามีสัดส่วนลดลง ซึ่งการนวดด้วยตำรับน้ำมันหญ้าขี้ฉะมอนสามารถบรรเทาอาการปวดเข่ามีประสิทธิภาพในการรักษาอาการปวดเข่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>6</sup>

5) Mozghan Rivaz (2564) ได้ศึกษาผลของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ต่ออาการปวดเส้นประสาท และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 78 ราย พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอาการปวดเส้นประสาทน้อยกว่ากลุ่มควบคุม และพบว่ามึระดับคุณภาพชีวิตมากกว่ากลุ่มควบคุม มีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>7</sup>

6) ศรายุทธ นามไพร (2562) ได้ศึกษาผลของการนวดร่วมกับการใช้น้ำมันหอมระเหยต่อความปวดและสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง 10 ราย พบว่าช่วงของการนวดมีระดับความรู้สึกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวในทิศเหยียดและงอเข่าแบบเคลื่อนไหวเอง ภายหลังจากการนวดได้ดีขึ้น<sup>8</sup>

7) สุพรรณษา สมวงศ์ (2562) ได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ โดยสืบค้นข้อมูลในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2552 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2562 จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ในประเทศ รูปแบบที่ใช้น้ำมันหอมระเหยคือการสูดดม และการดูดซึมผ่านทางผิวหนัง โดยรูปแบบของการใช้ที่นิยมมากที่สุดคือการใช้้ำมันหอมระเหยในการสูดดม น้ำมันหอมระเหยที่นำไปใช้ในการศึกษามี 3 ชนิดคือน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ น้ำมันหอมระเหยเลมอนบาล์ม และน้ำมันหอมระเหยส้ม โดยน้ำมันหอมระเหยสามารถสามารถลดอาการนอนไม่หลับได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่พบการรายงานอาการไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงจากการใช้น้ำมันหอมระเหย<sup>9</sup>

8) กาญจนา เพียรบุญญิตติ (2558) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการพยาบาลร่วมกับการนวดแบบสวีดิชต่อความปวดในผู้ป่วยสูงอายุโรคกระดูกเร้งปวด จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 26 ราย พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความปวดหลังเสร็จสิ้น โปรแกรมน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และค่าเฉลี่ยคะแนนความปวดระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม น้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>10</sup>

9) ชาคริต สัตยารมณ (2557) ได้ศึกษาผลของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยและประคบสมุนไพรร่วมกับการใช้ยา ต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและปฏิกิริยาสะท้อนความตึงตัวของกล้ามเนื้อในผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 60 ราย พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างและปฏิกิริยาสะท้อนความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง

มีค่าเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่างและปฏิกิริยาสะท้อนความตึงตัวของกล้ามเนื้อน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ<sup>11</sup>

## สรุป

การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย สามารถช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท ดังนั้นการนวดน้ำมันจึงช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความตึงของกล้ามเนื้อ ลดความเครียด และส่งเสริมการนอนหลับให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

1. พิศิษฐ เบญจมงคลวารีย์ และผวงผกา ตันกิจจานนท์. การนวดไทยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ. ใน: พวงผกา ตันกิจจานนท์, บรรณาธิการ. เอกสารการสอนวิชานวดไทย 2.พิมพ์ครั้งที่ 6.นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช;2565. หน้า 27 – 58.
2. วัฒนัระวี อโรมาเธอราพี . นวดเพื่อสุขภาพ ด้วยน้ำมันหอมระเหย.(พิมพ์ครั้งที่ 1).กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงดาว; 2547.
3. ดุษฎี ศรีธาดู. ประสิทธิภาพของการสูดดมน้ำมันหอมระเหยไพลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับภาวะทางอารมณ์ในผู้สูงอายุ. วารสารการพยาบาล สุขภาพ และการศึกษา 2566;6(2):28-39.
4. Shima Mehrabian.et al.Effect of Aromatherapy Massage on Depression and Anxiety of Elderly Adults: a Randomized Controlled Trial. International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork. 2022;15(1):37-45.
5. Sudarat Sungkamanee.et al. Effects of aromatherapy massage with bergamot essential oil on vital sign, flexibility, stress level and stress hormone in healthy adults: a pilot study. Archives of Allied Health Sciences.2022;34(1):1-8.
6. กนกวรรณ ยุทธวิชัย. ประสิทธิภาพของน้ำมันนวดตำรับหญ้าขี้ฉะต่อการปวดเข่า [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการเภสัชภัณฑ์] มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, 2564.
7. Mozghan Rivaz.et al. The effects of aromatherapy massage with lavender essential oil on neuropathic pain and quality of life in diabetic patients: A randomized clinical trial. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2021;44.
8. ศรายุทธ นามไพโร. ผลของการนวดร่วมกับการใช้น้ำมันหอมระเหยต่อความปวดและสมรรถภาพทางกายในนักกีฬาฟุตบอล [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย] มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, 2562.
9. สุพรรณษา สมวงศ์. การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ] มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2562.
- 10.กาญจนา เพ็ชรบัญญัติ. ผลของการใช้กระบวนการพยาบาลร่วมกับการนวดแบบสวีดิชต่อ ความปวดในผู้ป่วยสูงอายุโรคเมเร็งปอด. วารสารเกื้อการุณย์ 2558;22(1):98-112.



- 11.ชาคริต สัตยารมณ. ผลของการนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยและประคบสมุนไพรร่วมกับการใช้ยาต่ออาการปวดหลังส่วนล่างและปฏิกิริยาสะท้อนความตึงตัวของกล้ามเนื้อในผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี 2557;25(2):36-40.