

สุคนธบำบัด - การใช้งาน

โดย Min Sen Health 3 ธันวาคม 2563

การนำกลิ่นมาใช้ในหลากหลายด้าน โดย Paul Freedman ได้ให้ข้อสังเกตในอดีตว่า คนในยุคก่อนคุ้นชินกับกลิ่นเหม็นที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ พวกเขามีประสบการณ์ด้านกลิ่นในขอบเขตที่กว้างขวางกว่าเราทั้งด้านดีและไม่ดี สิ่งที่น่าสนใจเหมือนขาดหายไปคือ ความไร้กลิ่นที่ทำให้ความรู้สึกเป็นกลางแบบในยุคสมัยใหม่ ประโยชน์ของกลิ่นถูกนำมาใช้ในหลายมิติ เช่น ด้านการแพทย์ ใช้ในการบำบัดผู้ป่วยที่มีความเครียดสูง เพื่อก่อให้เกิดการผ่อนคลายหายเครียด และถูกนำมาใช้ในเด็กที่มีปัญหา และความพิการทางสมองเพื่อให้มีการรับรู้และพัฒนาการที่ดีขึ้น ใช้ในการบรรเทาอาการเจ็บปวดทางร่างกาย รวมถึงเสริมสร้างบรรยากาศภายในห้องพักผู้ป่วยให้เกิดอาการผ่อนคลาย โดยเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยที่ถูกต้องถูกวิธี ด้วยความชำนาญที่เรียกว่า clinical aromatherapist และแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้เป็น

จิตบำบัด (psychoaromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความสมดุลทางจิตใจ ทำให้สงบ ผ่อนคลายหรือกระตุ้นการทำงานของสมอง ผ่อนคลายความเครียดและกังวล แก้อาการซึมเศร้า และอาการป่วยทางจิตต่าง ๆ ให้พลังรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

สุขภาพองค์รวม (Holistic aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยโดยผสมผสานในการบำบัดโรคทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ

การแพทย์ (medical aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อส่งเสริมหรือรักษาความสมดุลทางเคมี และฟีสิคส์ของเหลวในร่างกายเพื่อบำบัดอาการของโรคด้านสุนทรีย์ในอาหาร และเครื่องดื่ม สัมผัสได้จากความซาบซึ้งใจในกลิ่นและรสชาติของไวน์ ที่ทำให้หลงใหลมีนเมาเมื่อประสาทรับกลิ่นทำงานเต็มที่ แม้แต่กาแฟ หรืออาหารอีกหลายชนิด การปลุกกลิ่นสัมพันธ์กับรสชาติ เพราะรสชาติเป็นผลลัพธ์ของประสาทสัมผัสสองอย่าง คือ รสบนลิ้น และกลิ่นในจมูก ดังนั้นการปลุกกระแสเรื่องอาหารจึงมีส่วนปลุกกระแสเรื่องกลิ่นด้วย ความสุขจากรสชาติและความสุขจากกลิ่นล้วนมีอายุสั้นไม่จีรัง แต่มันได้มอบประสบการณ์ความสุขที่เข้มข้นไว้สิ่งเจือปน ช่วงที่เราสัมผัสมัน ความปรารถนาของเราก็รุนแรงจนก้าวพ้นความเปราะบางของชีวิต

ด้านความงาม กลิ่นหอมกับความงามเป็นของคู่กัน สารสกัดจากดอกไม้ที่สร้างกลิ่นหอมบางชนิดสามารถซึมผ่านผิวหนังได้ จึงมีการนำสารสกัดและน้ำมันหอมระเหยมาใช้ร่วมกับการนวดเพื่อบำรุงรักษาผิวหนัง และยังมีการนวดที่ดีก็จะช่วยกระตุ้นการซึมซับได้มากยิ่งขึ้น โดยมีผลด้านการบำรุงผิว ชะลอความเหี่ยวยุ่น ๆ มักเป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยกับร่างกายภายนอก เช่น ผิวหนัง เส้นผม กลิ่นถูกนำมาใช้ในสบู่ โลชั่น ๆ เพื่อตอบสนองถึงความงาม แม้กระทั่งปัจจุบันมีการนำกลิ่นมาใช้ในเสื้อผ้าหลังจากผ่านการซักล้างแล้ว และพยายามให้กลิ่นเหล่านั้นคงอยู่กับเสื้อผ้าเป็นระยะเวลาที่ยาวนานขึ้นด้วยการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วย

การสร้างบรรยากาศให้กับสถานที่ ในโรงแรม และสำนักงาน บางแห่งใช้หลักการของสுகนธบำบัด ในการสร้างบรรยากาศ ภายในห้องพัก เพื่อให้ผู้เข้ามาใช้บริการรู้สึกผ่อนคลาย หรือ ทำให้เกิดสมาธิที่ดีแก่คนที่ทำงานอยู่

การใช้น้ำมันหอมระเหย แบ่งออกเป็น

1) กลุ่มที่ระเหยได้ช้า มักจะมีกลิ่นที่หนัก ทึบ ติดทน และดูดซึมสู่ผิวหนังได้ดี จึงให้ผลในด้านการระงับความวุ่นวาย และช่วยผ่อนคลาย ใช้ในปริมาณไม่เกิน 5 % ของตำรับ เช่น ซีดาร์ วูด มะลิ มาร์จอแรม เนโรลี ไม้จันทน์ ฯ

น้ำมันจันทน์ (Sandalwood Oil) ช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย และช่วยให้นอนหลับ ลดการอักเสบ สมานผิว ตลอดจนให้ความชุ่มชื้นต่อผิวหนังที่แห้งและผมห่นที่เสีย

2) กลุ่มที่ระเหยได้เร็วปานกลาง มักมีกลิ่นหอมนุ่มนวล ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีผลต่อการเผาผลาญพลังงานและการทำงานของร่างกาย มักใช้ในปริมาณค่อนข้างสูงประมาณ 50-80 % ของตำรับ เช่น คาโมไมล์ เจอราเนียม โรสแมรี่ จูนิเปอร์ ลาเวนเดอร์ ส้ม สน กุหลาบ กระจ่างงา ไธม์ ฯ

น้ำมันคาโมไมล์ (Chamomile Oil) ช่วยคลายเครียด สงบ นอนหลับ ลดอาการปวดประจำเดือน ลดการ

อัสเซบ ซ้ำเชื้อโรค ทำให้เย็นผิว แต่ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์ 3 เดือนแรก และอาจทำให้ผิวหนังอัสเซบในบางคน

น้ำมันลาเวนเดอร์ (Lavendor Oil) ช่วยให้ผ่อนคลาย จิตใจสงบ คลายเครียด ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ สมานแผล ซ้ำเชื้อโรค จึงใช้ได้ดีในผิวหนังทุกประเภท

3) กลุ่มที่ระเหยได้ง่าย จะได้กลิ่นก่อนน้ำมันชนิดอื่น มักมีลักษณะกระตุ้นมาก แทรกซึมดี มักให้ความรู้สึกร้อนหรือเย็น ทำให้จิตใจเบิกบาน มักใช้ประมาณ 5-20 % ในตำรับของน้ำมันหอมระเหย เช่น น้ำมันโหระพา เบอร์กามอต ยูคาลิปตัส เกรฟฟรุต มะนาว ตะไคร้ เปปเปอร์มินต์ โรสแมรี่ ชินนามอน ลาเวนเดอร์ ฯ

น้ำมันเบอร์กามอต (Bergamot Oil) ช่วยให้จิตใจสงบ นอนหลับ ป้องกันการติดเชื้อ และลดอาการผื่นแดงของผิวหนัง จึงใช้เป็นผลิตภัณฑ์ถนอมผิว ในผู้เป็นสิวและผิวมัน แต่อาจทำให้เกิดอาการแพ้แสงแดดได้ ไม่ควรใช้ก่อนสัมผัสแดด น้ำมันโหระพา (Basil Oil) ช่วยลดอาการเครียด กระวนกระวาย ทำให้สดชื่น และเพิ่มสมาธิ ลดบวม หรืออัสเซบในทางเดินอาหาร แต่ต้องระวังหญิงมีครรภ์ ผู้ให้นมบุตร และคนที่เป็โรคลมชัก และอาจระคายเคืองผิวหนัง

น้ำมันตะไคร้หอม (Citronella Oil) ช่วยกระตุ้น ไล่แมลง ดับกลิ่น และซ้ำเชื้อโรค

น้ำมันยูคาลิปตัส (Eucalyptus Oil) ช่วยกระตุ้น ทำให้เกิด
ความสมดุล ซ้ำเชื้อโรคในทางเดินหายใจ และทางเดินปัสสาวะ
การใช้สுகุณธบำบัดนั้นจำเป็นต้องเป็นสารสกัดบริสุทธิ์ และใช้
ระดับความเข้มข้นที่พอเหมาะกับความต้องการของผู้รับการ
บำบัดนั้น ๆ ด้วย

การใช้สารเคมีอื่น ๆ เจือปนต้องพิจารณาถึงสารเคมีเหล่านั้นว่ามี
อันตรายต่อร่างกายหรือไม่เพียงใด มีการใช้สுகุณธบำบัดได้
หลากหลายรูปแบบ นอกเหนือจากการสูดดมโดยตรงที่ต้องใช้
ในความเข้มข้นที่ต่ำมาก ๆ จึงมีการนำมาใช้ในลักษณะอื่น เช่น

การผสมน้ำอาบ โดยหยดน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำอุ่น ปิด
ประตูหรือผ้าม่าน แล้วแช่ตัวลงในอ่างอาบน้ำประมาณ 10
นาที พร้อมกับการสูดดมกลิ่นเข้าไป หากต้องการให้ซึมผ่าน
ผิวหนังได้ดียิ่งขึ้น จะใช้น้ำมันหอมระเหยผสมกับน้ำมันตัวพา
(carrier oil) ก่อนแล้วจึงนำไปหยดลงในอ่างอาบน้ำ
การนวดตัว เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยที่ผสมกับน้ำมันตัว
พานำมานวดเพื่อช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ระบบประสาท เนื้อเยื่อ
และผิวหนัง ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้การไหลเวียนของ
โลหิตดีขึ้น น้ำมันตัวพาสามารถใช้น้ำมันพืชซึ่งแต่ละชนิดก็มี
คุณสมบัติในการบำรุงผิวแตกต่างกันไป จึงควรเลือกให้
เหมาะสมกับสภาพผิว

การประคบ การผสมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำสะอาด แล้ว
นำไปแช่เย็น หรือถ้าใช้ในน้ำร้อนก็เป็นประคบร้อน และนำไป
ประคบบริเวณที่ต้องการประคบ 20-30 นาที ซึ่งช่วยแก้เคล็ด

ขัดยอก รวมทั้งยังได้สูดดมกลิ่น ซึ่งช่วยบำบัดหวัด ไซนัส โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร

การสูดดม ใช้น้ำมันหอมระเหยผสมให้เจือจาง หยดลงบนกระดาษหรือผ้าเช็ดหน้า หยดบนหมอน แล้วสูดดม หรือนำน้ำร้อนมาใส่ในภาชนะแล้วหยดน้ำมันหอมระเหยลงไป จากนั้นก็ก้มหน้าไปอัง หรือสูดดมกลิ่นหอม เพื่อบำบัดโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร

การพ่นละอองฝอย ด้วยการนำน้ำมันหอมระเหยมาผสมน้ำอุ่นไม่เกิน 45 องศาเซลเซียส เขย่าให้เข้ากัน แล้วบรรจุในภาชนะที่หัวฉีดละออง แล้วนำไปฉีดพ่นตามห้องหรือสถานที่ต่าง ๆ การผสมในเครื่องสำอาง โดยนำน้ำมันหอมระเหยไปผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางซึ่งไม่มีการแต่งกลิ่น โดยใช้น้ำมันหอมระเหยไม่เกิน 2 % สำหรับใบหน้า และถ้าผิวกายก็ไม่เกิน 3 % การใช้เตาระเหย การใช้น้ำมันหอมระเหยหยดลงในน้ำที่อยู่ในฝักบัว หรือถ้วยเหนืเตาหรือตะเกียง ซึ่งมีอุณหภูมิไม่เกิน 60 องศาเซลเซียส จะทำให้เกิดไอรระเหยและส่งกลิ่นหอม ช่วยบำบัดอาการเกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจตามคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด

การแช่มือหรือเท้า ใช้น้ำมันหอมระเหยลงในน้ำอุ่นแช่มือหรือเท้า ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ที่ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าที่มือ และเท้า ลดอาการปวดศีรษะ ปวดไมเกรน การกั้วคอ หรือบ้วนปาก ใช้น้ำมันหอมระเหย 2-3 หยด ผสมน้ำ ¼ แก้ว คนให้ทั่วแล้วกั้วคอหรือปาก เพื่อบำบัดโรคใน

ช่องปาก และคอ เพื่อลดอาการเจ็บปวด ลดการอักเสบ หรือฆ่าเชื้อโรค

การจุดเทียนหอม การผสมน้ำมันหอมระเหยลงในเทียน เมื่อเวลาจุดเทียนจะได้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหย คล้ายกับการใช้เตาระเหย