



น้ำม้นหอมระเหยเพื่อการบำบัด



เรียบเรียงโดย : อาจารย์พลอยชนก ปทุมานนท์



- มนุษย์เราใช้เครื่องหอมเป็นแนวทางการบำบัดกายและใจมายาวนาน โดยไม่รู้สีกตัว สมัยอียิปต์โบราณมีการใช้เครื่องหอมในการรักษาศพ ทำเครื่องสำอาง ทำยา และใช้ในพิธีกรรมทางศาสนามากมาย

- ปัจจุบันการบำบัดรักษาโรคด้วยเครื่องหอมสมัยใหม่ หรืออาโรมาเทอราพี ได้รับความนิยมและเข้ามามีบทบาทอย่างมากในการดูแลสุขภาพ
- การบำบัดด้วยน้ำมันหอม หรืออาโรมาเทอราพี เป็นการบำบัดรักษาโรคโดยใช้น้ำมันหอมบริสุทธิ์ หรือกลิ่นหอมที่สกัดออกมาจากดอกไม้ ใบไม้ ก้านใบ ดอกและราก หรือผลของต้นไม้ ซึ่งเป็นหัวน้ำมันหอมบริสุทธิ์ของสมุนไพรซึ่งมีประโยชน์โดยตรงแก่ร่างกายและจิตใจ ทั้งจากการซึมซับเข้าทางผิวหนังโดยการนวด และด้วยการสูดดม การอบ อาบแช่ และการประคบ



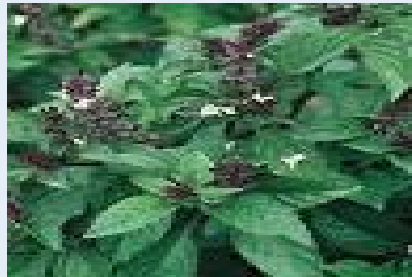
■ ตัวอย่างน้ำมันหอมระเหยจากสมุนไพรไทยเพื่อการบำบัด

■ ขิง : ลดอาการเครียด เหนื่อยล้าของจิตใจ

■ ตะไคร้หอม : บรรเทาอาการหวัด อาการปวดศีรษะ ลดอาการ
อ่อนเพลีย



- โหระพา : แก้ปวดฟัน แก้ไอ ลดอาการหุดหู่ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
- มะกรูด : ช่วยให้จิตใจสงบ ขจัดความวิตกกังวล ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ป้องกัน การติดเชื้อทางผิวหนัง



- ไพล : บรรเทาอาการปวด เมื่อย เกร็ง เคล็ดขัดยอก ของ กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น บรรเทาอาการวิงเวียน เมารถ เมาเรือ เมาเครื่องบิน
- ดอกกระดังงาไทย : ลดอาการอ่อนเพลีย ลดความตึงเครียด กระวนกระวายใจ ช่วยให้ผ่อนคลาย บรรเทาอาการนอน ไม่หลับ

