

สுகุณธำบำบัต

ความหมาย

สுகุณธำบำบัต (Aroma Therapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของแพทย์ทางเลือกที่ใช้กลิ่นหอมจากพืชนำมำแปรรูปเป็นน้ำมันหอมระเหย หรือสกัดกลิ่นต้ำ ๆ ของใบไม้ มำใช้ในการบำบัตทางสุขภาพและอารมณั

ความเป็นมำ

สுகุณธำบำบัต หรือ อโรมาเธอราปี เกิดขึ้นครั้งแรกในโลกตะวันตก ประมาณปี ค.ศ. 1920 โดยนักเคมีชาวฝรั่งเศส พบวำ การใช้น้ำมันหอมลาเวนเดอร์ (lavender oil) สามารถรักษาแผลไฟไหม้ได้ด้วย ทั้งนี้เพราะเขาประสบบุบติเหตุไฟไหม้ที่แขน ด้วยความตกใจ เขาจึงเอาแขนจุ่มลงไปในถังน้ำมันหอมลาเวนเดอร์ ต่อมำพบว่า แผลไม่ติดเชื้อ ไม่อักเสบ ทั้งยังหายโดยมีแผลเป็นเพียงเล็กน้อย ต้ำจากแผลไฟไหม้ต้ำ ๆ ไป ต่อมำมีนักเคมีได้ศึกษาต้อพบว่า น้ำมันหอมระเหยชนิดเข้มข้น (essential oil) สามารถนำ ไปใช้รักษาแผลที่มีเนื้อต้ำย (gangrene) ของทหารในช่วงสงครามโลกครั้งที่สองได้ ดังนั้น จึงมีผู้ออนำน้ำมันหอมระเหยมำใช้รักษาโรคผิวหนัง และศึกษาวำ โรคใดที่ใช้ได้กับการรักษาแบบนี้

ปัจจุบันวงการแพทย์ทางเลือกได้นำเรื่องของสுகุณธำบำบัตมำใช้กันแพร่หลายมากขึ้นในรูปแบบต้ำ ๆ สுகุณธำบำบัตมีผลต้อร่างกาย ประการแรกคือ การส่งผลต้อสมองผ่านระบบการรับกลิ่น ประการที่สอง มีการออกฤทธิ์โดยตรงบริเวณที่สัมผัสกับน้ำมันหอมระเหยชนิดเข้มข้น อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีงานวิจัยใดที่ระบุถึงประสิทธิภำพการรักษา จากการใช้สுகุณธำบำบัต ทั้งที่มีการนำมำใช้อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะใช้เป็นส่วเสริม จากการรักษาทางกรแพทย์แผนปัจจุบัน

สுகุณธำบำบัตมีประโยชน์ช่วยให้บุคคลมีอากำรสงบเมื่อได้กลิ่น หรือร่างกายได้รับการสัมผัสจากการนวดน้ำมันซึ่งจะช่วยให้คลายเครียดลงได้ สுகุณธำบำบัตได้มีการนำมำใช้กับบุคคลต้ำไปต้ำเด็กและผู้ใหญ่ช่วยทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นนอกจากนี้สுகุณธำบำบัตใช้ป้องกัน การติดเชือได้ด้วย

ปัจจุบันสுகุณธำบำบัตนำมำใช้แพร่หลายมากขึ้นในรูปแบบต้ำ ๆ มีได้จำกัดเฉพาะในโรงพยาบาล แต่จะพบได้ในสถานเสริมสุขภาพ แม้กระทั่งในสถาบันการศึกษาบางแห่ง

ลักษณะของการทำสுகุณธำบำบัต

การบำบัตด้วยกลิ่นหรือสுகุณธำบำบัตทำได้หลายรูปแบบ ได้แก่

1. การสูดดมโดยตรง เช่น เวลาเป็นหวัดแล้วเอาน้ำมันหอมระเหยจำพวกยูคาลิปตัสมาสูดดม
2. การสัมผัสผ่านผิว เช่น การนวดต้วด้วยน้ำมันหอม การอาบน้ำ หรือใช้น้ำมันหอมระเหยเข้มข้นมารักษาโรคผิวหนังบางอย่าง
3. การสัมผัสผ่านทางอากาศ เช่น การนำน้ำมันหอมระเหยมาวางไว้ในห้อง การจุดเทียน จุดตะเกียง น้ำมันหอม เป็นต้น

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นที่นิยมใช้กันมากได้แก่ กลิ่นกะเพราและกลิ่นโหระพา (basil) ช่วยระงับอากำรปวดศีรษะ ไมเกรน ลดอากำรซึมเศร้า ช่วยให้สดชื่นเบิกบาน

กลิ่นมะกรูด (bergamot) ใช้กันยุง และมีผลดีต้อทางเดินปัสสาวะ และทางเดินอาหาร และยังรักษาแผลอีสุกอีใส รักษาเริ่มด้วย

กลิ่นตะไคร้ (citronella oil) ใช้กันยุง กลิ่นยูคาลิปตัส (eucalyptus) มักใช้ร่วมกับกลิ่นเปปเปอร์มินท์ (peppermint) ใช้บรรเทาอากำรหวัดคัดจมูก

กลิ่นกระดังงา (ylang-ylang) นำมาใช้ลดความดันโลหิตและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และสามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้ด้วย

กลิ่นลาเวนเดอร์ (lavender oil) ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย หายปวดศีรษะ ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ หรือแผลโดนของมีคมบาดเล็กน้อยได้ดี

กลิ่นไม้จันทน์ (sandalwood) มีสรรพคุณกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ แก้อาการหงุดหงิด

ตัวอย่าง พืชที่นำมาสกัด อาจใช้ใบ ดอกหรือผล ในความร้อนที่แตกต่างกัน

ลาเวนเดอร์ (lavender) ใช้ใบที่ 190°C 374°F
thyme ใช้ herb

มะนาว ที่ 190°C 374°F

lemon blam ใช้ใบที่ 142°C 288°F

ยูคาลิปตัส (eucalyptus) ใช้ใบที่ 130°C 266°F
ที่มา <http://en.wikipedia.org/wiki/Aromatherapy>

ปัจจุบันการทำสาคอนธบำบัด มีมากมาย แต่มักพบมากในรูปแบบการนวดน้ำมัน หรือการจุดเทียนจุดตะเกียงในห้องมากกว่าแบบอื่น แต่มีข้อควรระวัง

ในการเลือกใช้น้ำมันหอม และไม่ควรราน้ำมันหอมชนิดเข้มข้นบนผิวหนังโดยตรงการใช้น้ำมันหอมหลายชนิดในคราวเดียวกัน เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ ทางที่ดีควรปรึกษาหรืออยู่ในความดูแลของแพทย์ทางเลือกที่ศึกษาด้านนี้

สาคอนธบำบัดกับการศึกษาพิเศษ

การนำสาคอนธบำบัดมาใช้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ยังไม่ได้ทำแพร่หลายโดยตรง มักเป็นการใช้ร่วมกับการบำบัดด้วยการนวด หรือการทำดนตรีบำบัด

กลุ่มที่ได้ประโยชน์จากสาคอนธบำบัดก็คือกลุ่มเด็กที่มีความเครียด มีสมาธิสั้น มีปัญหาทางพฤติกรรม และอาจใช้ควบคู่กับการรักษาทางการแพทย์ ในกรณีของเด็กเจ็บป่วยเรื้อรัง และเด็กที่ได้รับอุบัติเหตุ จนเกิดบาดแผลทางร่างกายและจิตใจ อย่างไรก็ตาม ลักษณะการใช้ที่เหมาะสม วิธีใช้ระยะเวลาที่เหมาะสมก็ยังคงต้องการงานวิจัยมาสนับสนุนอย่างเป็นทางการ

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

อรวรรณ ตะเวทิงศ์. (2552). “สาคอนธบำบัด,” **นิตยสาร Volum**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรุงเทพ. อรยา เอี่ยมชื่น. (2544). “บำบัดด้วยน้ำมันหอม” บำบัดโรคด้วยการแพทย์ทางเลือก,” กรุงเทพฯ : บริษัทรีดเดอร์ไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด หน้า 181-182.

Lis-Balchin Maria (2006). **Aromatherapy science : A guide for healthcare professionals**. London : Pharmaceutical Press.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Aromatherapy> Retrieved. (2009). 30 November 2009.