



Aromatherapy

สุขนรมบำบัด



ความหมาย

AROMATHERAPY หรือ สุนทรบำบัด คือศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากพืชธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ ใบไม้ ราก หรือเปลือกไม้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ

"AROMATHERAPY" มาจากสองรากศัพท์คือ "AROMA" ที่หมายถึงกลิ่นหอม และ "THERAPY" ที่หมายถึงการบำบัด



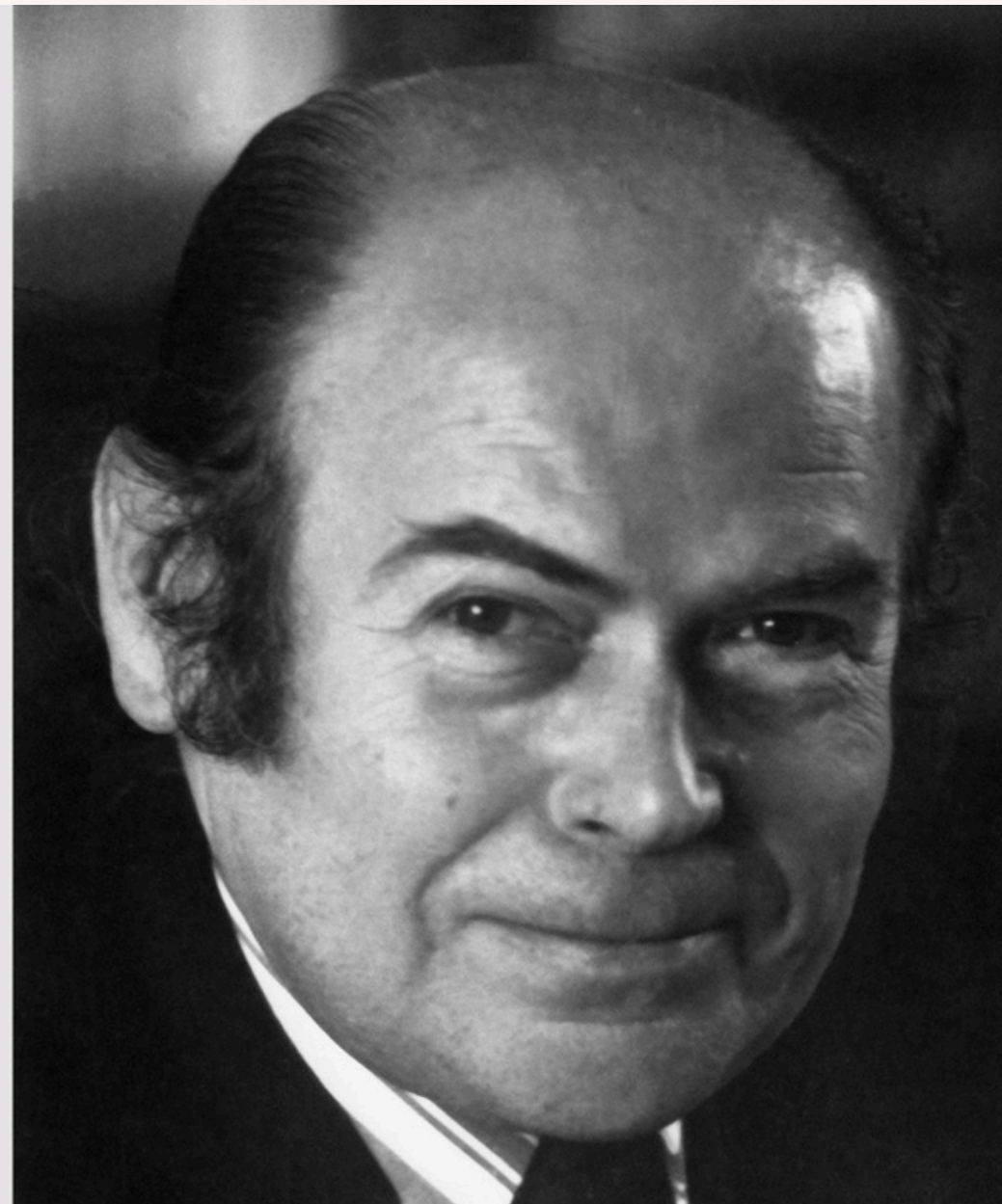
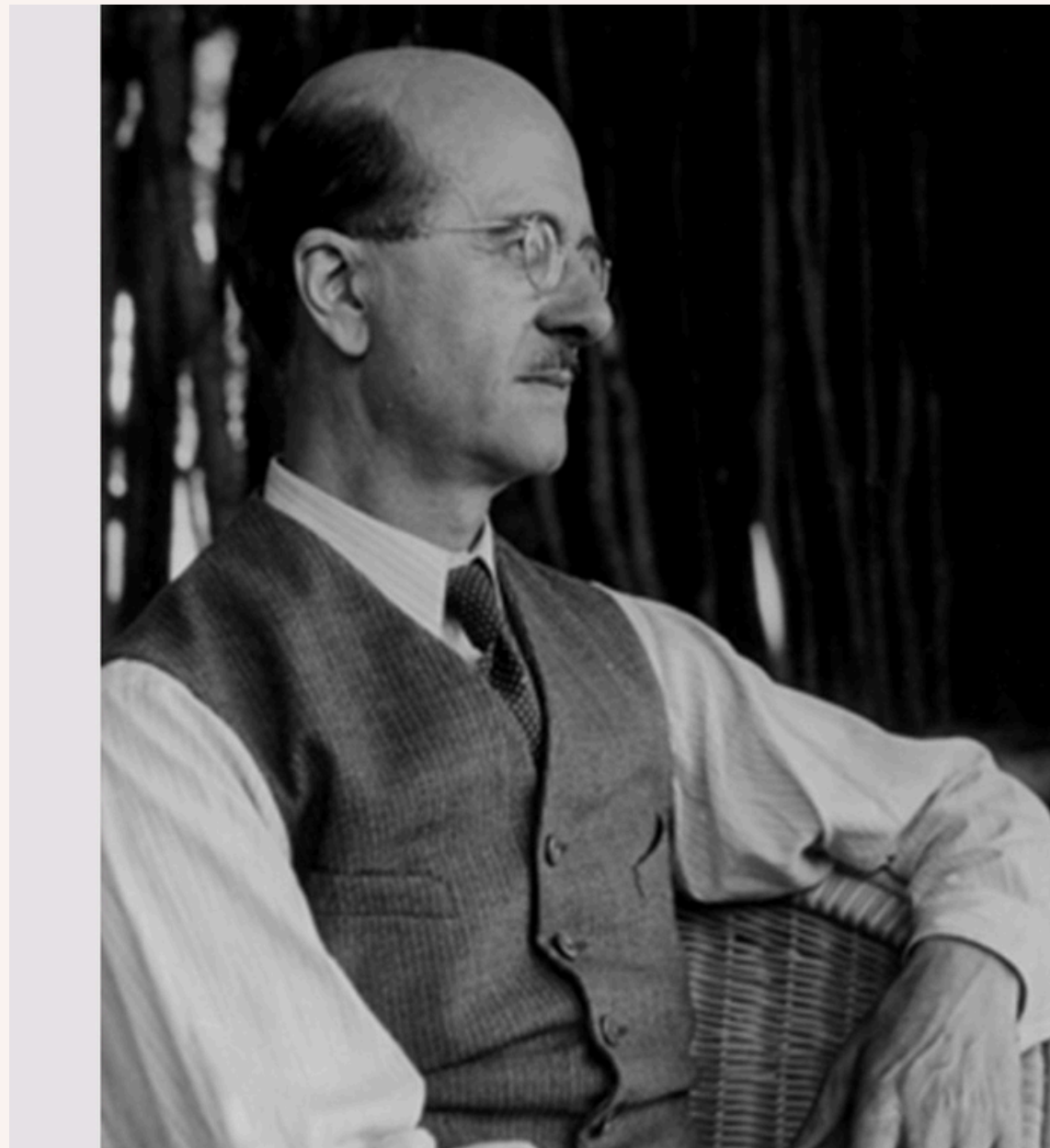
ความเป็นมา



เรเน่ มอริซ กัสฟอสเซ่
(René Maurice Gattefossé)

ดร.ฌอง วาลเน็ตต์
(Dr. Jean Valnet)

ต่อมำมำตำมมำรเกอริต โมรี
(Madame Marquerite Maury)



การใช้น้ำมันหอมระเหยในเชิงสุนทรบำบัด



การใช้เชิงจิตบำบัด
PSYCHO AROMATHERAPY



การใช้เพื่อความสวยงาม
BEAUTY AROMATHERAPY



การใช้เพื่อการรักษาร่างกาย
MEDICAL AROMATHERAPY
/THERAPEUTIC
AROMATHERAPY

น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil หรือ Volatile Oil)



พืชธรรมชาติ 🌿

- ดอกไม้
- ผลไม้
- เปลือกไม้



🩺 คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

- มวลน้ำหนักเบา
- ความบริสุทธิ์สูง

📈 ส่วนผสมอื่นๆ

- น้ำมันพา
- น้ำมันสังเคราะห์



ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่อร่างกาย

ระบบโครงร่าง

น้ำมันเสริมสร้างกระดูกและเซลล์

ระบบไหลเวียนโลหิต

น้ำมันหอมระเหยช่วยปรับปรุงการทำงานของหัวใจและสมอง

ระบบน้ำเหลือง

น้ำมันช่วยลดการอักเสบและเพิ่มประสิทธิภาพของเซลล์

ระบบกล้ามเนื้อ

น้ำมันช่วยผ่อนคลายและกระตุ้นกล้ามเนื้อ

ระบบย่อยอาหาร

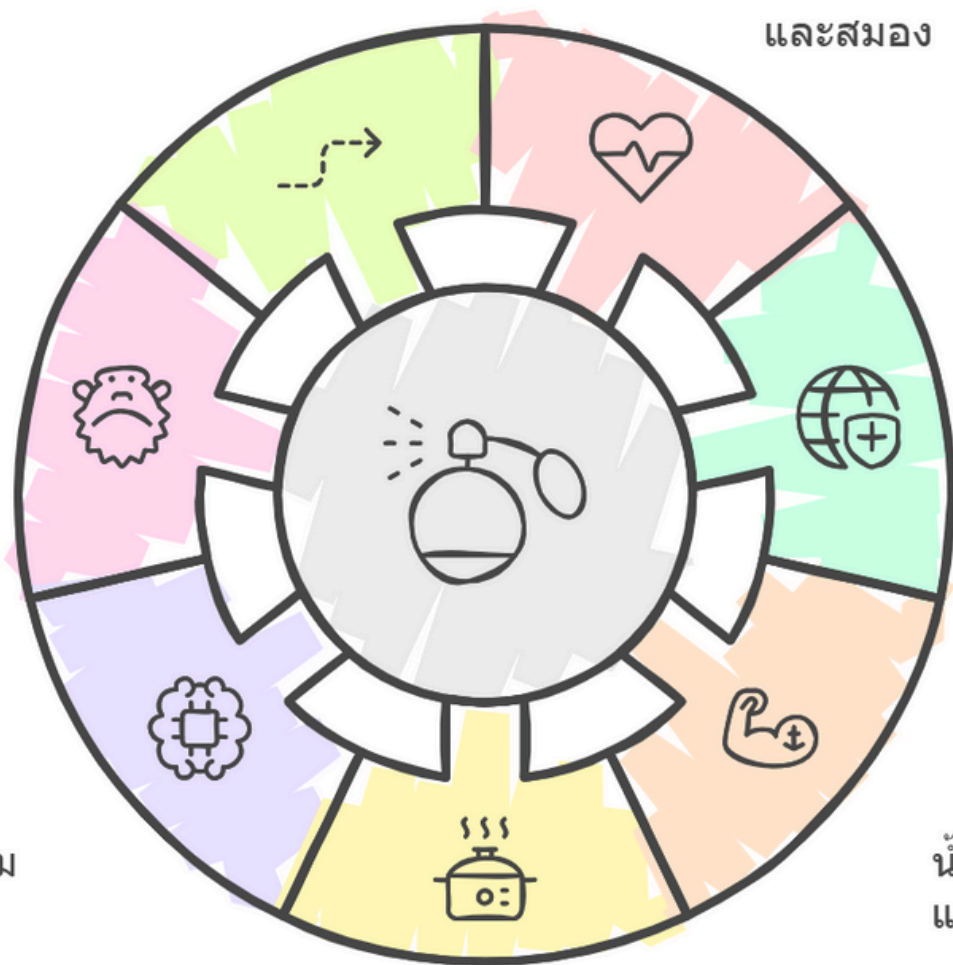
น้ำมันส่งเสริมการย่อยอาหารและบรรเทาแก๊ส

ระบบประสาท

น้ำมันกระตุ้นความจำและการผ่อนคลาย

ระบบสืบพันธุ์

น้ำมันปรับสมดุลฮอร์โมนและสนับสนุนสุขภาพทางเพศ



น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น



วิธีการเลือก น้ำมันหอม ระเหยแท้?



ความบริสุทธิ์

ตรวจสอบว่ามีน้ำมันตัวพาหรือสารเติมแต่งสังเคราะห์หรือไม่



วิธีการสกัด

พิจารณาวิธีการสกัดที่รักษาคุณค่าของพืช



การบรรจุภัณฑ์

มองหาขวดแก้วสีเข้มเพื่อป้องกันแสง



การรับรอง

ตรวจสอบการรับรองออร์แกนิกหรือการทดสอบ GC/MS



ผลิตภัณฑ์สังเคราะห์



- Perfume Oil
- Fragrance Oil
- Synthetic Oil
- Aromatic Oil



คำระบุน้ำมัน
หอมระเหย



ผลิตภัณฑ์ที่แท้จริง

- Essential Oil
- Aromatherapeutic Product



น้ำมันตัวพาหรือน้ำมันรองพื้น (Carrier Oil หรือ Base Oil)

เป็นน้ำมันที่สกัดจากส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น เมล็ด ผล หรือกั้ว มีบทบาทสำคัญในศาสตร์อโรมาเธอราพีและการดูแลผิวพรรณ โดยใช้สำหรับเจือจางน้ำมันหอมระเหย (Essential Oil) ซึ่งมักมีความเข้มข้นสูงเกินไปที่จะใช้กับผิวโดยตรง น้ำมันตัวพาช่วยนำพาสารสำคัญเข้าสู่ผิวหนังและช่วยลดความเสี่ยงจากการระคายเคือง



คุณลักษณะ



มีความอ่อนโยน
ต่อผิว



มีส่วนผสมที่
เป็นธรรมชาติ



ไม่มีกลิ่นฉุน
หรือกลิ่นแรง
เกินไป



ช่วยเสริม
คุณสมบัติของ
น้ำมันหอม
ระเหย

ฉลากน้ำมันตัวพา



การใช้น้ำมันหอมระเหยอย่างปลอดภัย

การเก็บรักษา

การจัดเก็บน้ำมันใน
สภาพแวดล้อมที่
เหมาะสมเพื่อรักษา
คุณภาพ



การเจือจาง

การเจือจางน้ำมัน
หอมระเหยด้วย
น้ำมันตัวพาเพื่อ
ความปลอดภัย

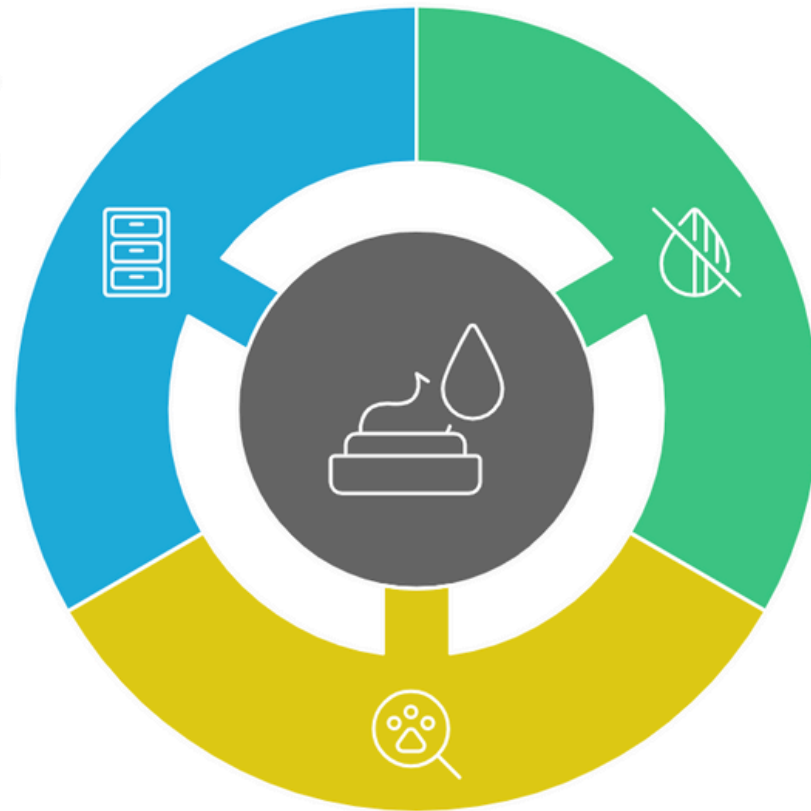
การทดสอบการ แพ้

การประเมินการตอบ
สนองของผิวเพื่อลด
ความเสี่ยงของการ
ระคายเคือง

การใช้น้ำมันหอมระเหยอย่างปลอดภัย

การเก็บรักษา

การจัดเก็บน้ำมันใน
สภาพแวดล้อมที่
เหมาะสมเพื่อรักษา
คุณภาพ



การเจือจาง

การเจือจางน้ำมัน
หอมระเหยด้วย
น้ำมันตัวพาเพื่อ
ความปลอดภัย

การทดสอบการ แพ้

การประเมินการตอบ
สนองของผิวเพื่อลด
ความเสี่ยงของการ
ระคายเคือง



รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหยในสปาเพื่อสุขภาพ



การบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหย

การสูดดม

เทคนิคการบำบัดที่
เกี่ยวข้องกับหายใจเอา
น้ำมันหอมระเหยเข้าไปเพื่อ
ผลลัพธ์ที่ผ่อนคลาย



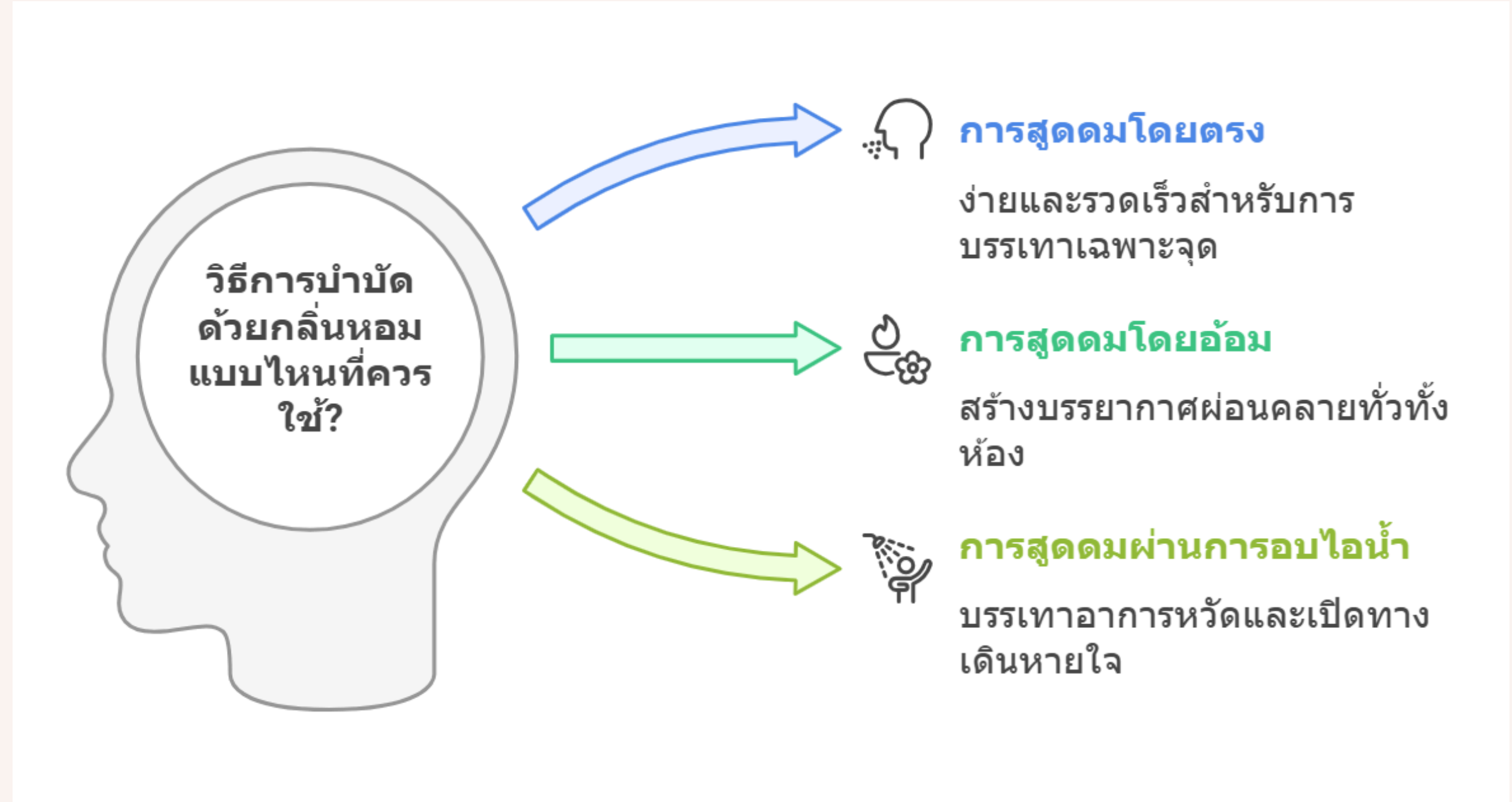
การซึมเข้าผิวหนัง

วิธีการบำบัดที่ใช้น้ำมันหอม
ระเหยซึมเข้าสู่ผิวเพื่อการ
ฟื้นฟู





การสูดดม 3 วิธี



ข้อควรระวังในการสูดดมน้ำมันหอมระเหย



ปริมาณ



หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรง



ระยะเวลา



กลุ่มที่มีความไว

การซึมเข้าสู่ผิวหนังด้วยการแช่

การซึมเข้าสู่ผิวหนังด้วยการแช่



การแช่ตัว

เหมาะสำหรับการบรรเทา
ความเครียดและอาการปวดทั่ว
ร่างกาย



การแช่ตัวในอ่างน้ำร้อน

การแช่เท้า

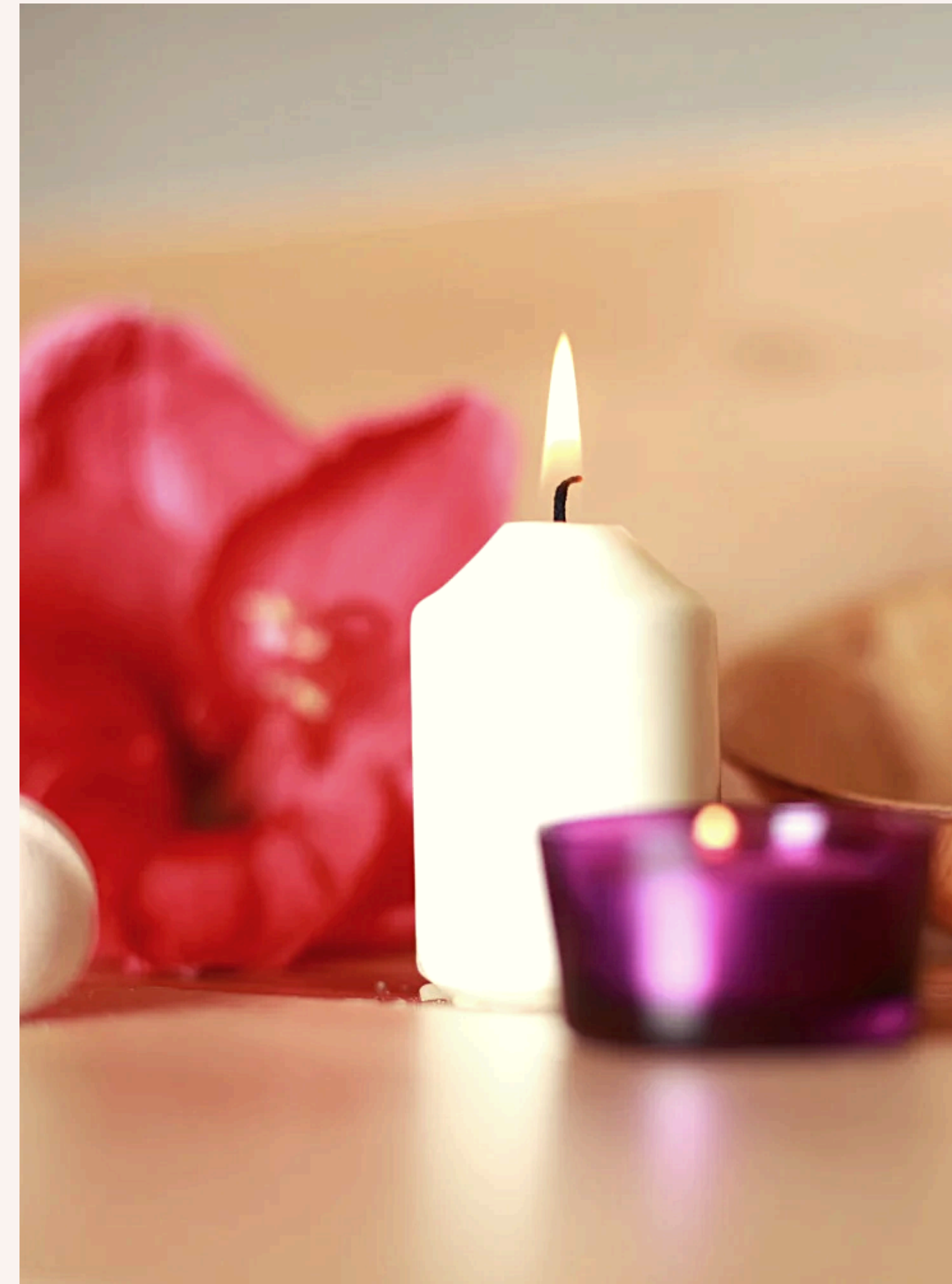
เหมาะสำหรับการบรรเทาอาการ
ปวดและการบำรุงผิวเฉพาะจุด



STEP 4
หรือใช้แปรง แลกกลางห้องเพื่อเปลี่ยน
สบู่ฟองดีตามต้องการ...

การแช่มือ

ลดอาการปวดและบำรุงผิวมือ



การซึมเข้าสู่ผิวหนังด้วยการอบ



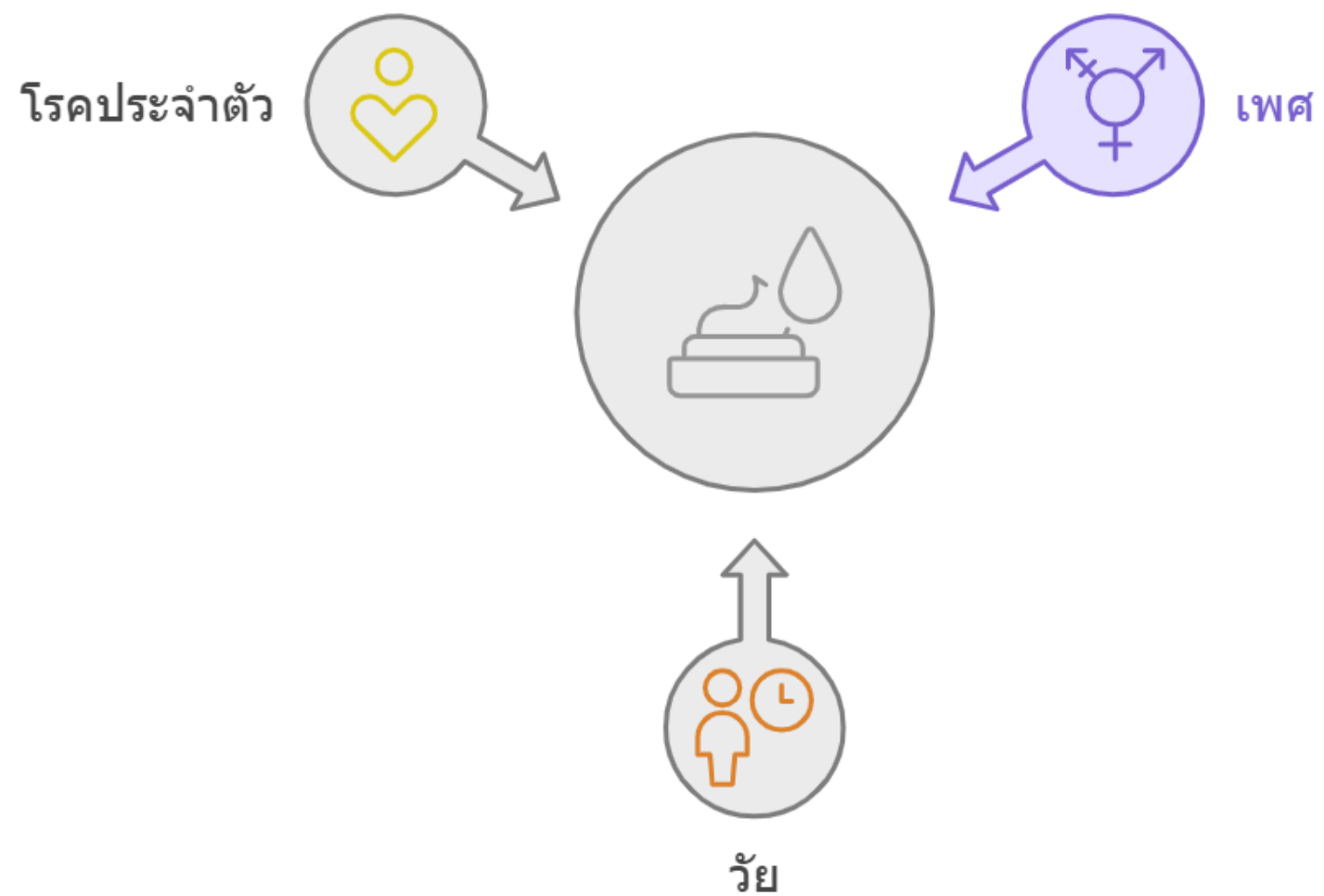
การซึมเข้าสู่ผิวหนังด้วยการประคบ



การซึมเข้าสู่ผิวหนังด้วยการนวด

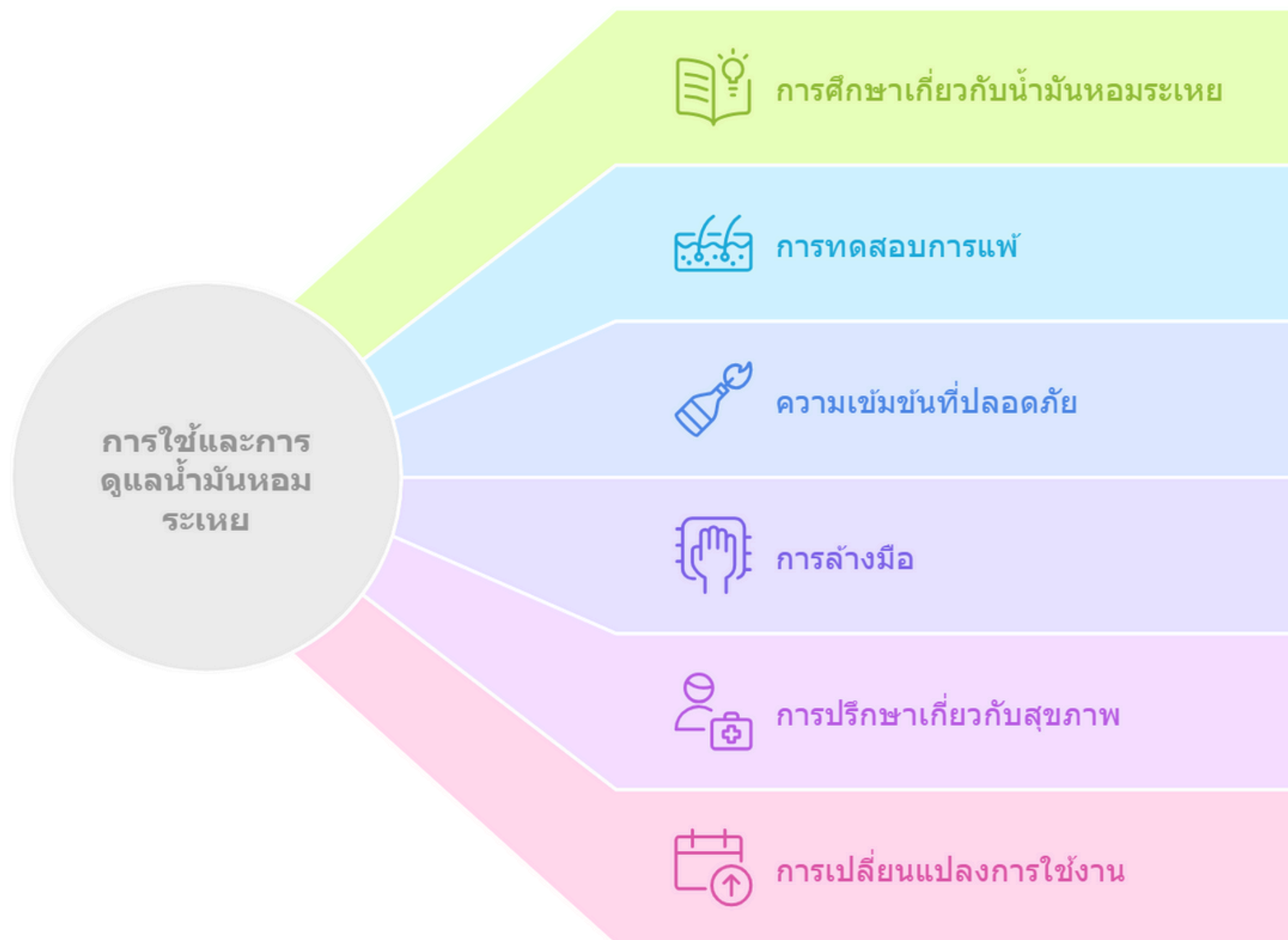


ปัจจัยในการเลือกน้ำมันหอมระเหย



Carrier	1%	2%	2.5%	5%	10%	20%
	# drops	# drops	# drops	# drops	# drops	# drops
5mL	1	2	3	5	10 (.5mL)	20 (1mL)
10mL	2	4	5	10	20 (1mL)	40 (2mL)
30mL	6	12	15	30	60 (3mL)	120 (6mL)
50mL	10	20	25	50	100 (5mL)	200 (10mL)
100mL	20	40	50	100	200 (10mL)	400 (20mL)

การใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยอย่างปลอดภัย



น้ำมันหอมระเหยจากพืชตระกูลส้ม



น้ำมันหอมระเหยที่ระคายเคือง



ผิวหนังบวมบาง



สตรีมีครรภ์

การเก็บรักษาน้ำมันหอมระเหย

การป้องกันเด็ก และสัตว์

เก็บให้ห่างจากเด็กและสัตว์เลี้ยง



การหลีกเลี่ยงแสง

ป้องกันการเสื่อมสภาพจากแสง



การใช้ที่จำกัด เวลา

ใช้ภายใน 1-2 เดือนหลังจากเปิด



การควบคุม อุณหภูมิ

รักษาความเสถียรที่อุณหภูมิต่ำกว่า 30°C



การปิดผนึกขวด

ป้องกันการระเหย



การใช้บรรจุภัณฑ์ ที่เหมาะสม

ปกป้องจากการสัมผัสกับแสง

