

การแพทย์สมุนไพร herbal medicine	81
อายurveda	83
การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine)	84
สาเหตุการเจ็บป่วยตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย	85
<b>สุคนธบำบัด (Aromatherapy)</b>	90
วิตามินบำบัด (vitamins therapy)	95
การใช้การใช้วิตามินในเรื่องของการรักษา (Vitamin-as-Treatment Paradigm)	97
การบำบัดเซลล์ต้นกำเนิด (Stem Cell)	98
การบำบัดด้วยเซลล์ (life cell therapy)	99
เอกสารอ้างอิง	100

### **สุคนธบำบัด (Aromatherapy)**

คำว่า “AROMA (สุคนธ)” แปลว่า กลิ่นหอม และ “THERAPY” คือการบำบัดรักษา ดังนั้น สุคนธบำบัดคือจึงหมายถึงการบำบัดรักษาเพื่อให้บรรเทาหรือทุเลาอาการต่าง ๆ ด้วยเครื่องหอม หรือ หอมที่มีประสิทธิผลดีต้องมาจากธรรมชาติ ถึงแม้จะมีความพยาบาลนำสารสังเคราะห์เลียนแบบ ธรรมชาตินาใช้แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากในธรรมชาติมีสารหลายๆ ตัวที่ผสมกลมกลืนกันอยู่ ส่วนใหญ่จะเป็น น้ำมันที่สกัดได้จากส่วนต่างๆ ของพืชและสมุนไพร

มีการใช้เครื่องหอมในการรักษาโรค ทำให้สงบ หรือกระตุ้น นานานกว่า 6,000 ปีแล้ว แต่คำว่า “Aroma therapy” เป็นที่รู้จักกันกว้างขวางเมื่อเมื่อ เรเน่ มาร์ติส กาเต็ฟอเซ่ (Rene Maurice Gattefosse) นักเคมีชาวฝรั่งเศส ได้ค้นพบคุณสมบัติในการช่วยข้อของน้ำมันลาเวนเดอร์โดยบังเอิญ และต่อมาได้รับจากาว่า “นิตาแห่งสุคนธ์บ้านดู” พนโดยบังเอิญว่าน้ำมันลาเวนเดอร์สามารถช่วยให้หายเรื้อรังและป้องกันแพลลีเป็น เขาจึงศึกษาน้ำมันหอมระเหยอย่างจริงจัง และขั้งพบร่วมน้ำมันหอมระเหย ดีกว่าสารสังเคราะห์หรือสารเคมีแต่ละตัวที่แยกออกมานา หากเป็นน้ำหอมที่สังเคราะห์ขึ้นจะไม่ส่งผลต่อการบำบัดรักษา หรือม่าเฉื่อย หรือทำให้จิตใจสงบ น้ำมันหอมระเหยเข้าสู่ร่างกายโดยทางผิวนัง และการสูดดม หากได้รับผ่านทางผิวนังก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ไปมีผลต่อระบบอวัยวะต่างๆ และถูกขับออกได้เช่นเดียวกับโนเลกุลของยา

Dr.JeanValnet ซึ่งเป็นพัฒนาและนักวิทยาศาสตร์ ได้ใช้น้ำมันหอมระเหยในการรักษาโรค บางชนิดและโรคประสาท ซึ่งได้พิมพ์หนังสือเสนอผลงานออกแบบชื่อ “The Practice of Aromatherapy” ซึ่งทำให้มีการตื่นตัวในการบำบัดโดยเครื่องหอม

Madame Marguerite Maury ได้ประยุกต์งานวิจัยของ Dr.JeanValnet ไปในทางบำรุงความงาม เธอพบว่า ถ้าเลือกน้ำหอมและผสมให้เหมาะสมก็จะได้ยามากมายเนื่องจาก Aromatherapy

Aromatherapy ใช้กันมาอย่างกว้างขวาง<sup>11</sup> บนฐานอุตสาหกรรม น้ำหอม ความเชื่อถือของผู้ใช้ ทราบจากองค์กร Fragrance Foundation ถูกก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ.2492 ด้วยความร่วมมือกันของกลุ่มผู้นำในวงการธุรกิจอุตสาหกรรมผู้ผลิตน้ำหอม ซึ่งประกอบด้วย Elizabeth Arden, Coty, Guerlain, Helena Rubenstein, Chanel และ Parfums Weil โดยองค์กร Fragrance Foundation นี้มีจุดประสงค์หลักขององค์กรคือเพื่อสร้างให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญและ ความน่าพึงพอใจของกลิ่นและน้ำหอมให้เป็นที่รับรู้กันในหมู่ประชาชนชาวอเมริกัน Fragrance Foundation ได้ตั้ง Olfactory Research Fund ปีพ.ศ. 2525 ขึ้นเพื่อหาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุน ได้ตั้งนิยาม “aromachology” ซึ่งเกี่ยวกับการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาและเครื่องหอม และได้ให้ทุนวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของกลิ่นต่อการรับกลิ่น และพฤติกรรมของมนุษย์

เดิมแล้วมักเข้าใจว่า “Aromatherapy” เป็นการบำบัดโดยนาสิกสัมผัสและารมณ์ แต่ตามความเป็นจริงนอกจากกลิ่นแล้ว น้ำมันหอมระเหยแต่ละตัวยังมีสารมากมายหลายชนิดเป็นองค์ประกอบซึ่งจะทำปฏิกิริยาโดยตรงกับสารเคมีของร่างกาย ทำให้มีผลต่ออวัยวะหรือระบบต่างๆ ของร่างกาย น้ำมันหอมระเหย (essential oil) มาใช้ในการบำบัด และเชื่อว่าจะมีผลต่อการระบบประสาท หรือสมองในในร่างกาย // ลักษณ์

เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยเป็นกรรมวิธีหนึ่งของการสักดสมุนไพร ดังนั้นอาจจัดได้ว่าสุคนธ์ บำบัดเป็นการรักษาด้วยสมุนไพร ถึงแม้กรรมวิธีการผลิตและวิธีการใช้อาจจะแตกต่างกันบ้าง

**ชนิดของสุคนธบำบัดการบำบัดรักษาโรคด้วยน้ำมันหอมระเหยจากธรรมชาติ สามารถแบ่งเป็น ๒ ก่อุ่นให้ญี่ปุ่น คือ**

๑. สุคนธบำบัดเพื่อการรักษาโรค (therapeutic หรือ clinical aromatherapy) การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อช่วยรักษาหรือบำบัดโรค เพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรง โดยเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยที่ถูกต้องถูกวิธี โดยต้องอาศัยผู้มีความรู้ความชำนาญเรียกว่า "clinical aroma therapist" นอกจากนี้ สุคนธบำบัดเพื่อการรักษาโรค ยังสามารถแบ่งได้ดังนี้

- จิตบำบัด (psych aromatherapy หรือ aromachology) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความสมดุลของจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ช่วยผ่อนคลายหรือกระตุ้นการทำงานของสมอง ผ่อนคลายความเครียดและกังวล แก้โรคซึมเศร้า และอาการป่วยทางจิตต่างๆ ให้พลง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

- สุขภาพองค์รวม (holistic aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหยโดยผสมผสานในการบำบัดโรคทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ

- การแพทย์ (medical aromatherapy) เป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อส่งเสริมหรือรักษาความสมดุลทางเคมีและฟิสิกส์ของเหลวในร่างกายเพื่อบำบัดอาการของโรค

๒. สุคนธบำบัดเพื่อความงาม (beauty and aesthetic aromatherapy) การนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้กับร่างกายภายนอก เช่น พิวนัง เส้นผม น้ำใช้การนวดร่วมด้วย ซึ่งจะให้ผลในการผ่อนคลายและเสริมพลัง และนำมาเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเพื่อความสวยงาม ตามคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยชนิดนั้นๆ เช่น บำรุงผิว ชะลอความเสื่อม เป็นต้น

**น้ำมันหอมระเหย เป็นน้ำมันที่พิเศษผลิตขึ้นตามธรรมชาติ เก็บไว้ตามส่วนต่างๆ เช่น กลีบดอกใน ผิวของผล เกสร รากหรือเปลือกของลำต้น เวลาที่ได้รับความร้อนอนุภาคเล็กๆ จะระเหยออก เป็นกลุ่มไอรอนๆ ทำให้เราได้กลิ่นหอม ช่วยดึงดูดแมลงให้น้ำพรมเกสรดอกไม้ ปกป้องการรุกรานจากศัตรุ และรักษาความชุ่มชื้นแก่พืช สำหรับประโภชน์ต่อมนุษย์นั้น น้ำมันหอมระเหยมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค บรรเทาอาการอักเสบหรือลดความ คลายเครียด หรือกระตุ้นให้สดชื่น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด**

## ประเภทของน้ำมันหอมระ夷 อาจจัดแบ่งตามคุณสมบัติของการระ夷เป็น ๓ กลุ่ม คือ<sup>12</sup>

๑. กลุ่มที่ระ夷ง่าย (top note) มีกลิ่นหอมแหลม มีลักษณะกระตุ้นมาก แทรกซึมดี ในการสูด คุณจะได้รับกลิ่นก่อนน้ำมันชนิดอื่นๆ มากให้ความรู้สึกว้อนหรือเย็น ทำให้ติดใจเบิกบาน มากใช้ร้อยละ ๕-๒๐ ในคำรับของน้ำมันหอมระ夷ทั้งหมด เช่น น้ำมันโอลิฟ พา เบอร์กามอต ยูคาลิปตัส เกรฟฟรุต มะนาว ตะไคร้ เปปเปอร์มินต์ โรสแมรี่ ชินนามอน ลาเวนเดอร์ ที-ทวี เป็นต้น
๒. กลุ่มที่ระ夷ได้เร็วปานกลาง (middle note) มีกลิ่นหอมนุ่มนวลใช้ในปริมาณสูงให้ ความรู้สึกอบอุ่น มีผลต่อการเพาะปลูกพืชและการทำงานของร่างกาย ตั้งแต่ร้อยละ ๕๐-๘๐ ของ คำรับ เช่น คาโนไมล์ เจอรานียม โรสแมรี่ ยูนิเปอร์ ลาเวนเดอร์ ส้ม สน กุหลาบ กระดังงา ไฮม์ เป็น ต้น
๓. กลุ่มที่ระ夷ได้ช้า (basic note) มีกลิ่นจะมีลักษณะนัก ทึบ ติดทน และดูดซึมสู่ผิวน้ำ ได้ เป็นน้ำมันที่ระงับความรุนแรงและช่วยผ่อนคลาย ใช้ในปริมาณไม่เกินร้อยละ ๕ ของคำรับ เช่น ชีคาร์วูด มะลิ นาร์จิล เนโรลี ไม้จันทน์ แฟรงกินเซนต์ เป็นต้น ปัจจุบันในประเทศไทยวันตกนิยม ใช้สูตรน้ำมันมากขึ้น รวมทั้งการนำมาใช้ประกอบการรักษาโรคมะเร็ง

### การใช้น้ำมันหอมระ夷ในสูตรน้ำมัน

ปัจจุบันมีน้ำมันหอมระ夷ที่ใช้และเป็นที่นิยม มีอยู่ไม่ต่ำกว่า ๖๐-๗๐ ชนิด เราสามารถ ประยุกต์ใช้ในสูตรน้ำมัน ได้หลายรูปแบบ การใช้น้ำมันหอมระ夷ห้ามใช้โดยตรงหรือสูด โดยตรงจะใช้ในความเข้มข้นที่ต่ำมาก และควรนำมาทำให้เจือจางก่อน รูปแบบในการนำมาใช้ สามารถทำได้หลายวิธี<sup>13</sup> ดังนี้

๑. การผสมน้ำอาบน้ำ (bathing) การผสมน้ำมันหอมระ夷ในน้ำอาบน้ำเป็นวิธีการที่ได้ทั้งการสูด คุณและสัมผัสทางผิวน้ำ โดยหยดน้ำมันหอมระ夷ลงในน้ำอุ่น ปิดประตูหรือผ้าม่านแล้วแช่ตัวลงใน อ่างอาบน้ำประมาณ ๑๐ นาที พร้อมกับการสูดลมกลิ่นเข้าไป หากต้องการให้ซึมผ่านผิวน้ำได้ดี ยิ่งขึ้น ก็ให้น้ำน้ำมันหอมระ夷ผสมกับน้ำมันตัวพา (carrier oil) ก่อนแล้วจึงนำไปหยอดลงในอ่าง อาบน้ำ หรืออาจใช้เวลาอาบน้ำโดยการตักอาบน้ำอ่อนจากฝักบัว โดยหยดน้ำมันหอมระ夷ลงบนฝ่า หรือฟองน้ำ หรือถุงน้ำ หรือถุงน้ำที่ใช้ถุงตัวที่เปยกัน้ำหนาๆ แล้วถูตัวหลังจากที่อาบน้ำสะอาดแล้ว

**๒. การนวดตัว (body massage)** การนำน้ำมันหอมระเหยที่ผสมกับน้ำมันตัวพา (carrier oil) แล้ว นำมานวดเพื่อช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ ระบบประสาท เนื้อเยื่อ และผิวหนัง ลดอาการปวดเมื่อย ชา ให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น โดยน้ำมันตัวพารามาร์ตใช้น้ำมันพีชซึ่งแต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติในการบำรุงผิวแตกต่างกันไป จึงควรเลือกให้เหมาะสมกับสภาพผิวตัวเอง

**๓. การประคบ (compress)** การผสมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำสะอาด น้ำดอกไม้ที่แห้งแล้ว หรือน้ำชาสมุนไพร แล้วใช้ผ้าจุ่มลงไปแข็งแล้วบิดพอหมาด ถ้าใช้น้ำร้อนเรียกประคบร้อน หากใช้น้ำเย็นเรียกประคบเย็น จากนั้นนำไปประคบบริเวณที่ต้องการ เช่น ศีรษะ รอยฟกช้ำ บริเวณเคล็ดขัดขอก ปวดบวม ประคบนาน ๒๐-๓๐ นาที น้ำแข็งก้มหน้าลงไปอังและสูดลมกลืนตอน สามารถใช้ในการบำบัดโรคหวัด ไข้หวัด ไข้หวัด ไข้ไข้ และโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

**๔. การสูดลม (Inhalation)** การนำน้ำมันหอมระเหยมาผสมให้เข้ากันก่อน แล้วหยดลงบนกระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้า หรือหยดลงบนหมอน (pillow talk) แล้วสูดลม หรือนำน้ำร้อนมาใส่ลงในภาชนะแล้วหดด้านน้ำมันหอมระเหยลงไป จากนั้นจึงก้มหน้าลงไปอังและสูดลมกลืนตอน สามารถใช้ในการบำบัดโรคหวัด ไข้หวัด ไข้ไข้ และโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ

**๕. การฉีดพ่นละ่องฟอย (room spray)** การนำน้ำมันหอมระเหยมาผสมกับน้ำอุ่นไม่เกิน ๔๔ องศาเซลเซียส เสียไปให้เข้ากัน แล้วบรรจุในภาชนะที่มีหัวฉีดพ่นละ่อง แล้วนำไปฉีดพ่นตามห้องหรือสถานที่ต่างๆ

**๖. การผสมในเครื่องสำอาง (cosmetics)** เป็น การนำน้ำมันหอมระเหยไปผสมในผลิตภัณฑ์ เครื่องสำอางซึ่งไม่มีการแต่งกลิ่น โดยใช้น้ำมันหอมระเหยไม่เกินร้อยละ ๒ สำหรับใบหน้า และใช้น้ำมันหอมระเหยไม่เกินร้อยละ ๑ สำหรับผิวกาย

**๗. การใช้เตาระเหย (fragrancers)** การนำน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำที่อยู่ในฝาหรือถ้วยเหนือเตาหรือตะเกียง ซึ่งมีอุณหภูมิไม่เกิน ๖๐ องศาเซลเซียส จะทำให้เกิดไหร่เหยและส่งกลิ่นหอมช่วยสร้างบรรยากาศทำให้ผู้ได้รับกลิ่นได้รับการบำบัดอาการที่เกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจตามคุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิด หรือใช้เตาระเหยไฟฟ้า (electric diffuser) ซึ่งเหมาะสมสำหรับใช้ดอนกลางคืน โดยเฉพาะห้องนอนของเด็กและยังสามารถปรับตั้งค่าการกระจายกลิ่นได้หลายระดับ

**๘. การแช่มือหรือเท้า (foot bath)** การใช้น้ำมันหอมระเหยลงในน้ำอุ่นในกระถางแล้วแช่มือหรือเท้า ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที เพื่อช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าที่มือและเท้า และช่วยลดอาการปวดศีรษะ ปวดไมเกรน

๔. การกลั่วคอหรือบ้วนปาก การใช้น้ำมันหอมระเหย ๒-๓ หยดผสมในน้ำ ๑ ส่วน ๔ แก้ว คนให้ทั่วแล้วกลั่วคอหรือบ้วนปาก เพื่อบำบัดโรคในช่องปาก ช่องคอ เช่น ลดความเจ็บปวด ลดการอักเสบ หรือน้ำร้อนซึ้ง

๕. การจุดเทียนหอม (scented candles) การผสมน้ำมันหอมระเหยลงในเทียน เมื่อเวลาจุดเทียนจะได้กลิ่นของน้ำมันหอมระเหย คล้ายกันกับการใช้เตาระเหย นอกจากนี้ อาจใส่ลงในบุหงารำไป (potpourri) หรือกลีบดอกไม้แห้ง ในไม้แห้ง เมล็ดพันธุ์บางชนิดที่อบแห้งแล้วนำมาพรุนด้วยกลิ่นน้ำมันหอมระเหยตามที่ต้องการ

การคูณและสุขภาพและความงามแบบองค์รวมอย่างไทย มีการประยุกต์ภูมิปัญญาไทยและคงไว้ซึ่งศิลปวัฒนธรรม ประเพณีไทยอย่างชัดเจน โดยรวมการบริการไว้ ๔ ด้าน คือ หัดบำบัด วารีบำบัด โภชນบำบัด และสุคนธบำบัด เรียกรวมกันเป็น "ไทยสปปายะ"

### ไวนามินบำบัด (vitamins therapy)

การบำบัดแบบนี้จะใช้ไวนามินหรือแร่ธาตุขนาดสูงประกอบการเพื่อวัตถุประสงค์ในการเขียวยารักษาโรคบางครั้งเรารายการใช้ไวนามินในปริมาณมากฯ เช่นนี้ว่า Megavitamin Therapy หรือ Orthomolecular therapy ระยะการพัฒนาของการค้นพบและนำไวนามินมาใช้

ประวัติศาสตร์ของไวนามิน แบ่งออกเป็น ออกเป็น ๕ ระยะ (Machlin)<sup>14</sup>

ระยะที่ ๑ ตั้งแต่ ๑๕๐๐ B.C. ถึง ๑๙๐๐ A.D. สังเกตเห็นว่าในอาหารบางอย่างสามารถใช้ในการป้องกันโรคบางโรคได้ เช่น ชาวอียิปต์ป้องกันโรคตาบอดคล่องคืนโดยการรับประทานตับหรือชาพื้นเมืองอเมริกันใช้ผลิตภัณฑ์จากข้าวโพดในการป้องกันโรคเพลลากรา (pellagra) คือโรคที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายขาดไวนามินในอะซิน หากไม่รักษาและเป็นเรื้อรังจะมีอาการ ๔ D คือ ท้องร่วง (diarrhea) ผิวหนังอักเสบ (dermatitis) อาการทางประสาท (dementia) และตาย (death)

ระยะที่ ๒ ตั้งแต่ ๑๘๙๐ - ๑๙๑๐. เมื่อ ๑,๓๐๐ ปีก่อน ที่ชาวจีนได้นับทึกเกี่ยวกับโรคเนินชา (Beriberi) ไว้เป็นครั้งแรกโดยผู้ป่วยจะมีอาการชาและอ่อนแรง รวมถึงในปี ค.ศ. ๑๕๓๕ มีรายงานของนักสำรวจชาวฝรั่งเศส Jacques Cartier บันทึกไว้ว่าเมื่อเข้าและขณะออกเดินเรือเป็นเวลาหลายเดือน โดยลูกเรือได้รับอาหารอย่างจำกัดและมักจะเป็นอาหารแห้ง ทำให้คนเหล่านี้เกิดอาการอ่อนเพลียและมีเดือดออกตามไรฟัน ซึ่งเป็นอาการของโรคลักษณะเปิด (Scurvy) แต่อាឣารต่างๆ เหล่านี้จะหายไปเมื่อพอกเข้าขึ้นผึ้งและได้รับอาหารจำพวกผักและผลไม้ ต่อมาปี ค.ศ. ๑๗๔๗ James Lind ศัลยแพทย์แห่งราชนาวีประทศอังกฤษ ได้ทำการทดลองโดยแบ่งลูกเรือออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหารตามปกติเป็นกลุ่มควบคุม ขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งให้กินส้มเขียวหวานและมะนาวคั่วทุกวัน ผลปรากฏว่ากลุ่มที่มีรสเปรี้ยวสามารถป้องกันโรคลักษณะเปิดได้จริง นับเป็นการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม