

จะเลือกใช้ยาหอม อย่างไรจึงจะดี

รองศาสตราจารย์ รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล

ภาควิชาเภสัชพิษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อพูดถึงยาหอม คงไม่มีคนไทยคนใดไม่รู้จัก แต่ที่น่าเสียดายคือ คนส่วนใหญ่แม้รู้จักก็จริง แต่รู้จักเพียงแต่ชื่อ สำหรับคนที่รู้จักก็เข้าใจเพียงแต่ว่า ยาหอมเป็นยาคนแก่ ใช้แก้ลมวิงเวียนเท่านั้น ผู้ที่ศึกษาองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยทราบดีว่ายาหอมในคัมภีร์แพทย์แผนไทยมีจำนวนมากมากกว่า 300 ตำรับ ใช้ในโรคต่างๆ มากมาย และในการรักษาโรคของแพทย์แผนไทยสมัยโบราณนั้นจะมียาหอม พกติดตัวไว้ในลวดยาสำหรับรักษาโรคน้ำคุดขึ้น แล้วค่อยจ่ายยาตามมาภายหลัง ถือได้ว่ายาหอมเป็นยาสำคัญทีเดียวในการแพทย์แผนไทย ความสำคัญของยาหอมนี้ค่อยเลือนหายไปจากสังคมไทย เนื่องจากการใช้ส่วนใหญ่คงอยู่เฉพาะในกลุ่มแพทย์แผนไทย ซึ่งมีคนใช้มารับการรักษาน้อย และคนไข้ที่เป็นโรคน้ำคุดที่รักษาตนเองได้ก็เลือกใช้แต่ยาแผนปัจจุบันที่หาซื้อง่าย ประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ในการเลือกใช้ยาไทยด้วยตนเอง เหมือนคนสมัยก่อน คนที่มีความรู้บ้างก็หาซื้อยาได้ยาก เนื่องจากมีบริษัทที่ผลิตยาไทยเหลืออยู่ไม่กี่บริษัท การวางขายก็ไม่ค่อยทั่วถึง ด้วยยอดขายที่น้อย ทำให้บริษัทผู้ผลิตยาไทยทยอยปิดตัวลง ไม่เว้นแม้แต่บริษัทที่ผลิตยาหอมซึ่งนับว่าคงอยู่ได้นานกว่ายาประเภทอื่น

เมื่อมีการฟื้นฟูการแพทย์แผนไทย รวมถึงการรณรงค์ให้ใช้ยาสมุนไพรมากขึ้น กระทรวงสาธารณสุขได้มีประกาศบัญชาแผนโบราณสามัญประจำบ้าน เมื่อปี พ.ศ. 2542 ด้วยจุดมุ่งหมายที่ให้ประชาชนได้มียาสมุนไพรที่ดี ปลอดภัยไว้ใช้ในบ้าน โดยยาประเภทนี้สามารถวางขายในที่ใดก็ได้ ไม่ต้องเป็นสถานที่ที่ได้รับอนุญาตขายยา หรือสถานการแพทย์ ด้วยต้องการให้มีการกระจายยาอย่างทั่วถึง ประชาชนเข้าถึงยาสมุนไพรได้ ในประกาศนั้นมียาตำรับแผนโบราณ 27 ตำรับ ซึ่งเป็นที่ยอมรับว่ามีประสิทธิภาพดี และใช้กันมายาวนาน ในจำนวนนั้นยาหอมอยู่ถึง 4 ชนิด คือ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมอินทจักร และ ยาหอมนวโกฐ ทั้ง 4 ชนิดนี้ มีข้อบ่งใช้ดังนี้คือ

ยาหอมเทพจิตร ใช้แก้ลม บำรุงหัวใจ โดยผสมน้ำดอกไม้มะลิ

ยาหอมทิพโอสถ แก้ลมวิงเวียน แก้ลมบาดทะจิต ใช้ น้ำดอกมะลิเป็นน้ำกระสายยา

ยาหอมอินทจักร แก้กลิ้นเหียนอาเจียน โดยใช้ น้ำลูกผักชี หรือเทียนดำต้ม หรือน้ำสุก แก้ลมจุกเสียด ใช้ น้ำขิงต้ม

ยาหอมนวโกฐ แก้มคลั่นเหียน อาเจียน ใช้น้ำลูกผักชี เทียนดำต้ม แก้มละลายไข่ ใช้ก้านสะเดา ลูกกระดอม และบอระเพ็ด ต้มเอาน้ำ ถ้าหาน้ำกระสายไม่ได้ใช้น้ำสุกแทน

อย่างไรก็ดี พบว่าคนทั่วไปยังมีความสับสนในการเลือกใช้ยาหอมทั้ง 4 ชนิดนี้ ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจเรื่อง ยาหอมตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทยก่อนว่า ยาหอม เป็นยาที่ใช้บำรุงหัวใจ ซึ่งในทาง การแพทย์แผนไทยไม่ได้หมายถึงยากระตุ้นการทำงานหรือการปรับการเต้นของหัวใจ แต่หมายถึงยาปรับการทำงาน ของลมที่เคลื่อนไหวทั่วร่างกายมนุษย์ ซึ่งส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก การหมุนเวียนของเลือด เรียกรวมกันว่า ลมกองละเอียด ยาหอมบางชนิดนอกจากใช้บำรุงหัวใจแล้ว ยังใช้สำหรับแก้ไข้ปัญหาที่เกิด จากลมกองหยาบ ซึ่งหมายถึง ลมที่อยู่ภายในทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการจุกเสียดอีกด้วย การตั้งตำรับยา หอมจึงต้องประกอบด้วยสมุนไพรจำนวนมาก เพื่อปรับการทำงานของธาตุลม ไฟ และน้ำ ให้เข้าสู่สมดุล และการใช้ยาแต่เนิ่นๆ ก็เป็นการป้องกันไม่ให้เสียสมดุลมากจนกระทบธาตุดิน และยากแก่การรักษา ในองค์ ความรู้ของแพทย์แผนไทยนั้นยาหอมตั้งขึ้นเพื่อรักษาโรคที่เกี่ยวกับลม ที่มีความแตกต่างกันในรายละเอียด ประกอบด้วยสมุนไพรที่จำแนกได้เป็นกลุ่มดังนี้

1. ยาพื้นฐาน เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม ส่วนใหญ่มีรสสุขุม ยากลุ่มเป็นยาพื้นฐานด้วยความประสงค์ ที่จะทำให้ร่างกายเราอยู่ในสมดุล คือไม่ร้อน หรือเย็นเกินไป สมุนไพรในกลุ่มนี้ได้แก่ โกฐทั้ง 5 เทียนทั้ง 5 กฤษณา ขอนดอก กระลำพัก อบเชย

2. สมุนไพรเพิ่มการทำงานของธาตุลม เป็นตัวยารสร้อนหรือรสเผ็ดร้อน เช่น สมุลแว้ง สนเทศ ว่านน้ำ กระชาย เปราะหอม สุรามฤต ขาดัน ลูกจันทร์ ผิวส้ม ตัวยากลุ่มนี้เป็นตัวยาหลัก เพราะยาหอมเป็นยาที่ใช้ ปรับการทำงานของธาตุลมให้เข้าสู่สมดุล แต่อย่างไรก็ดี ถ้ามีตัวยากลุ่มนี้มาก การเติมตัวยาละล่อนี้มาก จะทำให้ยาดำรับค่อนข้างไปทางร้อน ซึ่งจะเหมาะสำหรับการรักษาอาการวิงเวียน เป็นลม

3. ยาปรับธาตุ ซึ่งมักนำมาจากพิกัด เบญจกูล (สะค้าน ช้าพลู จิง คีปรี เจตมูลเพลิงแดง) หรือ พิกัดตรี ผลา (สมอพิเภก สมอไทย มะขามป้อม) พิกัดตรีที่เลือกใช้เพื่อปรับธาตุ มักเป็นพิกัดตรีผลา ในยาหอมที่ใช้ สำหรับแก้ไข้ปัญหาเลือดลม เพราะพิกัดนี้ใช้ปรับกรรมที่มีปัญหาเกี่ยวกับธาตุไฟ

4. ส่วนประกอบ ที่ใส่เฉพาะตำรับ เพื่อใช้เฉพาะอาการ ได้แก่

พิกัดเกสร หรือ ดอกไม้ชนิดต่างๆเช่น มหาหงส์ กาหลง เป็นต้น ทำให้ยาหอมประเภทนี้จะเป็นยา หอมสุขุม เย็น รสความร้อน ทำให้จิตใจที่ร้อนรุ่ม เย็นลง สงบมากขึ้น

สมุนไพรรสร้อน หรือ เย็น เพื่อลดไข้ ลดความร้อน เช่น ลูกกระดอม บอระเพ็ด ราชดัด หนุ้า ดินนกก จันทน์ขาว จันทน์แดง

ฝาง ดอกคำไทย สรรพคุณบำรุงเลือด พบในยาหอมสำหรับปัญหาเกี่ยวกับประจำเดือน

กระจับ แห้วหนู สรรพคุณ บำรุงกำลัง

จากการที่ยาหอมมีองค์ประกอบหลัก ข้อ 1 และ 2 คล้ายกัน แต่องค์ประกอบในข้อ 3 และ 4 แตกต่าง ทำให้ยาหอมทุกชนิดมีสรรพคุณแก้ลมวิงเวียน แต่บางชนิดอาจต้องใช้ร่วมกับน้ำกระสายยา เนื่องจากมีตัวยาแก้ลมวิงเวียนน้อยไป นอกจากนี้ ยาหอมบางชนิดยังมีความจำเพาะในการเลือกใช้ ดังนี้

ยาหอมเทพจิตร ประกอบด้วยตัวยา 48 ชนิด ตัวยาหลักคือ ดอกมะลิ ครึ่งหนึ่งของน้ำหนักทั้งตำรับ และเปลือกส้ม 8 ชนิดรวม 56 ส่วนใน 368 ส่วนของทั้งตำรับ เหมาะสำหรับ **อาการลมวิงเวียน** ซึ่งเกิดจากฤทธิ์ของตัวยารสร้อนหลายชนิด รวมถึงผิวส้ม 8 ประการ ตามหลักการแพทย์แผนไทย ผิวส้มมีสรรพคุณแก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย สวิงสวาย และ บำรุงหัวใจ ซึ่งหมายถึง บำรุงให้จิตใจรู้สึกชุ่มชื้น เหมาะกับคนที่รู้สึกซึมเศร้า มีอารมณ์เศร้าหมอง ที่มักเกิดขึ้นในบางเวลา หรือคนสูงอายุที่รู้สึกเหงา เศร้า โดยตัวยาหลักคือ ดอกมะลิ มีสรรพคุณบำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้น สอดคล้องกับรายงานวิจัยน้ำมันหอมระเหยจากดอกมะลิที่มีฤทธิ์กระตุ้นให้จิตใจสดชื่น หลังการนวดอะโรมา นอกจากนี้มีรายงานวิจัยในหนูที่กินน้ำมันผิวส้ม และ การใช้ น้ำมันผิวส้มนวดอะโรมา ทำให้คลายกังวล และสงบระงับ อย่างไรก็ตามการใช้ยาหอมในกลุ่มอาการเหล่านี้ใช้ได้เฉพาะอาการที่แรกเริ่ม ไม่ใช่ว่ารักษาอาการสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคทางจิตเวชที่ต้องปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบัน

ยาหอมทิฟโอสถ

ประกอบด้วยตัวยา 48 ชนิด นอกจากยารสสุขุม เช่น โกฐทั้ง 9 เทียนทั้ง 9 และตัวยารสร้อน แล้ว การผสมเกสรทั้ง 5 คือ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี ดอกมะลิ เกสรบัวหลวง รวมถึง ดอกกระดังงา ดอกบัวจกกลนี้ ซึ่งมีรสเย็น หัวแห้วไทย และ กระจับ มีสรรพคุณบำรุงกำลัง ดอกคำไทย ฝาง มีสรรพคุณบำรุงเลือด ทำให้นอกจากใช้แก้ลมวิงเวียน โดยละลายน้ำสุกหรือน้ำดอกไม้อื่นแล้ว ยังสามารถใช้ในสตรีที่มักมีความรู้สึกหงุดหงิดโกรธง่ายในช่วงก่อนมีประจำเดือน เนื่องจากเป็นผลกระทบของความร้อนที่เพิ่มสูงขึ้นในรอบเดือน และกระทบต่อจิตใจ การใช้ยาที่มีดอกไม้เป็นส่วนผสมจะลดผลกระทบของความร้อนดังกล่าวลง ทำให้จิตใจเย็นลง โดยไม่ทำให้โลหิตเย็น ซึ่งกระทบต่อการมีประจำเดือน แต่ยานี้เป็นเพียงยาบรรเทาอาการเบื้องต้น ไม่ใช่การรักษาต้นเหตุ ต้องปรึกษาแพทย์แผนไทยในการแก้ไขอาการเหล่านี้ให้เข้าสู่สมดุล

ยาหอมอินทจักร

ประกอบด้วยตัวยา 50 ชนิด ยารสสุขุม เช่น โกฐ 7 ชนิดในโกฐทั้ง 9 ยกเว้นโกฐหัวบัว โกฐขุขามังขี เทียนทั้ง 9 กฤษณา กระลำพัก ขอนดอก ตัวยารสร้อนเช่น ลูกจันทน์ ดอกจันทร์ ลูกกระวาน กานพลู เกสรทั้ง 7 ยารสขมได้แก่ บอระเพ็ด ลูกกระดอม รากหญ้านาง ดีบัว จันทน์แดง จันทน์เทศ เพื่อลดความร้อนแก้ไข้ ดับ

พืชภายใน บำรุงไฟธาตุ เจริญอาหาร เถาเมฆขาว มวกแดง ดอกคำไทย ผางเสน บำรุงโลหิต ซึ่งมีความหมาย ทำให้เลือดดี มีสีแดงสดใส ไม่ดำคล้ำ มีเลือดฝาดดี ไม่ได้เพิ่มการสร้างเม็ดเลือด ต่างจากความหมายของแผนปัจจุบัน โกงน้ำเต้าเป็นยาระบาย เพื่อช่วยลดความร้อน ลูกผักชีลา โกฐกั๊กกรา แก้วคลื่นเหียน มีพิภักเบญจกูลปรับธาตุ

ยาหอมอินทจักร ใช้ได้ดีในการแก้คลื่นไส้ อาเจียน โดยละลายยากับน้ำลูกผักชี หรือเทียนคำต้ม หรือน้ำสุก เนื่องจากในตำรับมีตัวยาแก้คลื่นไส้ 2 ชนิด คือ ลูกผักชีลา โกฐกั๊กกรา แก้วคลื่นเหียน โดยละลายด้วยน้ำจืดดื่ม ด้วยเหตุที่ว่ามีส่วนประกอบของ ดี้ว ที่บำรุงน้ำดี บอระเพ็ด บำรุงไฟธาตุ ทำให้การเผาผลาญสมบูรณ์ดีขึ้น และมีพิภักเบญจกูลช่วยปรับธาตุ นอกจากนี้ยาหอมอินทจักร สามารถใช้ในอาการหงุดหงิดกระวนกระวาย จิตใจไม่สงบ โบราณเรียกว่าลมบาดทะจิต (ละเมอเพื่อพุกพุดคนเดียวเหมือนผีเข้า เกิดจากจิตระส่ำระสาย) โดยละลายยากด้วยน้ำดอกมะลิ การออกฤทธิ์น่าจะเป็นด้วยน้ำดอกมะลิที่ใช้เป็นน้ำกระสายยา ดอกพิภูล รสหอมเย็น แก้ไข้เพ้อคลั่ง และ ดี้ว ที่มีสรรพคุณ ขับพิษภายใน แก้พิษ เพ้อคลั่ง สติลอย ตาตาย พาให้ร่ายาแล่นไปทั่วตัว ทั้งนี้ไม่แนะนำให้ใช้ในกรณีที่เป็นไข้สูงและเพื่อ เนื่องจากอาจไม่สามารถลดไข้ได้ทันเวลา เพราะตัวยาลดไข้มีปริมาณไม่มาก

ในรายงานการวิจัยพบว่ายาหอมอินทจักร เพิ่มความแรงการบีบตัวของหัวใจ และมีฤทธิ์เพิ่มความดันโลหิตเล็กน้อย ซึ่งน่าจะได้ผลดีต่ออาการเป็นลม และยังพบว่า ทำให้หลอดเลือดเล็กที่ไปเลี้ยงสมองขยายตัว และปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น ด้านการอาเจียน ซึ่งสอดคล้องกับสรรพคุณแผนไทย ทำให้ยั้งเวลาการนอนหลับของสัตว์ทดลองเมื่อให้ร่วมกับยานอนหลับ

ยาหอมนวโกฐ

ประกอบด้วยตัวยา 58 ชนิด มียารสสุขุม เช่น โกฐทั้ง 9 เทียนทั้ง 9 ฤษณา กระลำพัก ขอนดอก ตัวยารสร้อนเช่น ลูกจันทน์ ดอกจันทร์ ลูกกระวาน กานพลู แก่นสน เกสรทั้ง 5 ยารสขม ได้แก่ ลูกราชดัด จันทน์แดง จันทร์เทศ บอระเพ็ด ลูกกระดอม เพื่อลดความร้อนแก้ไข้ ขับพิษภายใน บำรุงไฟธาตุ เจริญอาหาร ลูกผักชีลา แก้วคลื่นเหียน มีพิภักเบญจกูลปรับธาตุ เช่นเดียวกับยาหอมอินทจักร

ใช้แก้คลื่นไส้ โดยละลายยากด้วยน้ำลูกผักชี หรือเทียนคำต้ม เนื่องจากในตำรับมีตัวยาแก้คลื่นไส้ คือ ลูกผักชีลา และมีตัวยาปรับสมดุลอื่นๆ รวมทั้งมีพิภักเบญจกูลช่วยปรับธาตุ แต่อย่างไรก็ดี จะโดดเด่นในการใช้แก้ลมปลายไข้ โดยผสมกับน้ำสุก ลมปลายไข้ หมายถึงอาการท้องอืด เพื่อบ่อยอาหาร อ่อนเพลีย เกิดหลังจากหายไข้ ในระยะพักฟื้น เนื่องจากมียารสขมเช่น ลูกกระดอม บอระเพ็ด บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร บำรุงไฟธาตุ การเผาผลาญสมบูรณ์ดีขึ้น พิกัดเบญจกูลช่วยปรับธาตุ ทำให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติเร็วขึ้น

ในรายงานการวิจัยพบว่ายาหอมนวโกฐเพิ่มความแรงการบีบตัวของหัวใจ และ เพิ่มความดันโลหิตเล็กน้อย ทำให้หลอดเลือดเล็กที่ไปเลี้ยงสมองขยายตัว และปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองเพิ่มขึ้น ยาหอมนวโกฐมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้หลับสบาย และทำให้การหลั่งกรดลดลง และยับยั้งการหดตัวของลำไส้เล็ก แก่ปวดท้องได้ดี

น้ำกระสายยา

นอกจากข้อบ่งใช้ที่แตกต่างกัน ของยาหอมทั้ง 4 ชนิด ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การใช้ยาหอมละลายกับน้ำกระสายยา จะทำให้รักษาอาการต่างๆ ได้หลากหลายขึ้น ดังต่อไปนี้

แก้ลมวิงเวียน ใช้ น้ำดอกไม้มะลิ หรือน้ำสุก

แก้ลมบาดทะจิต ใช้ น้ำดอกมะลิ

แก้คลื่นเหียนอาเจียน น้ำลูกผักชี หรือน้ำขมิ้นคั่ว หรือ น้ำสุก

แก้ลมจุกเสียด น้ำขิงคั่ว

แก้ลมปลายไข้ น้ำสุก

แก้ท้องเสีย น้ำคั้นใบทับทิม หรือน้ำคั้นเหง้ากระเทียมเผาไฟ

ข้อแนะนำสำหรับการใช้ยาหอม

การใช้ยาหอมให้ได้ผล แม้จะเป็นชนิดเม็ด ควรนำมาละลายน้ำกระสายยา หรือน้ำอุ่น รับประทานขณะกำลังอุ่น เหมือนกับวิธีการเดิม เพราะการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยที่มีในยาหอมจะช่วยทำให้ยาออกฤทธิ์ได้เร็วขึ้น และออกฤทธิ์ผ่านประสาทรับกลิ่น และการดูดซึมผ่านกระเพาะอาหาร

ข้อควรระวังสำหรับการใช้ยาหอม

ยาหอมไม่ใช่ยารักษาอาการโดยตรง แต่เป็นยาปรับสมดุลธาตุโดยเริ่มจากรธาตุลม เพื่อไปกระตุ้นการทำงานของน้ำ และไฟ ทำให้มีการไหลเวียนสะดวก เผลอผลตามปกติ ซึ่งเป็นหลักวิธีคิดแบบองค์รวม ดังนั้น การใช้ยาหอมจะไม่ได้ให้ผลดีแบบปุบปับเหมือนยาเคมีสังเคราะห์ แต่จะทำให้สมดุลที่เบี่ยงหรือเอนไป ค่อยๆ ปรับกลับสู่สภาพเดิม ขนาดที่ใช้ควรใช้ตามคำแนะนำ การกินเกินขนาดที่แนะนำไม่ทำให้เกิดอาการพิษทันที แต่จะผลักดันให้การทำงานของธาตุเปลี่ยนไปเร็ว และทำให้สมดุลอาจขาดหรือเกินไปอีกทางได้ จึงควรเดินทางสายกลาง เริ่มใช้ยาตั้งแต่มีอาการน้อยๆ ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไปจึงจะดี

อย่างไรก็ดี การเลือกใช้ยาหอมให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ควรเลือกชนิดของยาหอมและน้ำกระสายยาให้ถูกกับอาการ ขนาดที่ใช้ใกล้เคียงกับน้ำหนักตัว และหากไม่สามารถซื้อหรือเก็บยาหอมหลายชนิดไว้ในตู้ยาประจำบ้าน ก็สามารถเลือกยาหอมประเภทกลางๆ เช่น ยาหอมอินทจักร และใช้ร่วมกับน้ำกระสายยาตามทีระบุน การใช้ยาหอมไม่ใช่แค่คร่ำครึ แต่ยาหอมเพียงตำรับเดียว ก็เสริมสุขภาพให้ดีขึ้นครบถ้วนได้ โดยไม่ต้อง

ใช้ยาเคมีสังเคราะห์ และยังเป็นการสืบเจตนารมณ์ของรุ่นปู่ย่าตายาย ที่อุตสาหกรรมสมุนไพรไทย
ทอดแก่ลูกหลานไทย

ผู้เขียน ขอขอบคุณ หมอมานาวุธ ผุคผาด แพทย์แผนไทยที่ได้ให้ความรู้ ความเห็น ทำให้วิเคราะห์
ข้อมูลตามแนวคิดของการแพทย์แผนไทยมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หากมีข้อผิดพลาดหรือความเห็นที่แตกต่าง
ผู้เขียนยินดี รับฟัง เพื่อปรับให้ใช้ยาตำรับโดยเฉพาะยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ สามารถอธิบายด้วย
หลักการการแพทย์แผนไทยที่ชัดเจนและเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ วันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2542 (คัด
จากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 116 ตอนที่ 67ง วันที่ 24 สิงหาคม 2542)
2. มุลินธิ์พันธุ์ ส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม และโรงเรียนอายุรเวทราชรัง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์
สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์) ฉบับชำระ พ.ศ. ๒๕๕๐.
3. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร. ตำราประมวลหลักเภสัช.
กรุงเทพฯ: 2524
4. เขาวิน กสิพันธุ์. ตำราเภสัชศึกษา. กรุงเทพฯ: สมาคมแพทย์เภสัชกรรมไทยโบราณ, 2522.
5. ประเสริฐ พรหมมณี และ ปริญญา อุทิศลำนนท์ เรียบเรียง. ตำราเภสัชกรรมไทยแผนโบราณ สำหรับผู้
อบรมศึกษาวิชาแพทย์แผนโบราณ และผู้ประกอบการโรคศิลปะแผนโบราณ. กรุงเทพฯ: กองวิชาการแพทย์
โบราณ วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์, 2515.
6. รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล และพนิด ชินสร้อย ยาหอม ยาอม. เอกสารวิชาการ ในมหกรรมสมุนไพร
แห่งชาติ ครั้งที่ 7 เรื่อง หอมกลิ่นทั่วไทย หอมไกลทั่วโลก, 2553.
7. Hongratanaworakit T. Stimulating effect of aromatherapy massage with jasmine oil. Nat Prod
Commun. 2010 Jan;5(1):157-62.
8. Carvalho-Freitas MI, Costa M. Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from
Citrus aurantium L. Biol Pharm Bull. 2002 Dec;25(12):1629-33.
9. Tapanee Hongratanaworakit, and Gerhard Buchbauer. Physiological and psychological effects of
essential oil in aromatherapy massage. 32nd Congress on Science and Technology of Thailand
(STT.32), held on 10 - 12 October 2006 at Queen Sirikit National Convention Center, Bangkok,
Thailand.