

น้ำมันหอมระเหย....ชีวิตนี้ขาดเธอไม่ได้

รองศาสตราจารย์ ดร. อัมมบุญ วัลลิสุต

ภาควิชาเภสัชวินิจัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตื่นเช้าขึ้นมาลุกขึ้นไปแปรงฟันได้ความสดชื่นเย็นชาจากยาสีฟัน ทำให้ไปทำงานได้อย่างตา
สว่าง ความรู้สึกนี้มาจากอะไรนะ ลองดูที่หลอดจะเห็นส่วนประกอบเหล่านี้ เมนทอล น้ำมันเปปเปอร์
มินท์ น้ำมันสเปียร์มินท์ น้ำมันกานพลู น้ำมันคาโมไมล์ น้ำมันส้ม อื่นๆอีกมากมาย เสร็จแล้วก็ไปอาบน้ำ
จะเลือกใช้สบู่ก้อนหรือสบู่เหลวดี ตอนที่ซื้ออย่างแรกคือดมกลิ่นก่อน ชอบหรือไม่ แล้วจึงดูราคาถ้าเว่อ
ไปก็คงเลือกกลิ่นอื่นที่ชอปรองลงมา แต่ก็ไม่นั่นเพราะบางคนมีความสุขที่ได้สูดดมกลิ่นนี้ เเท่าไรก็จ่าย
กลิ่นที่ใช้กันอาจเป็นกลิ่นสังเคราะห์ หรือจากน้ำมันหอมระเหยแท้ๆจากธรรมชาติ ซึ่งแบบหลังนี้จะมี
ราคาแพงกว่าและให้กลิ่นหอมอ่อนๆของดอกไม้หรือส่วนอื่นๆของต้นไม้ บางคนต้องสระผมตอนเช้า
ด้วย แนนอนเราเลือกแชมพูที่กลิ่นเช่นกัน เพราะมันจะอยู่บนผมของเราตลอดวัน คงไม่มีใครอยากเข้า
ใกล้ถ้าผมเรามีกลิ่นควนบูหรือจากการไปดริ้งเมื่อคืนที่ผ่านมา หรือถ้าแต่งกลิ่นด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคก็คงไม่
น่าชื่นชมนักสำหรับผู้ร่วมงานผู้ประกอบการจึงสรรหากลิ่นนานาชนิดซึ่งมักจะไม่ใช่กลิ่นเดี่ยวมาผสมเพิ่ม
คุณค่าของผลิตภัณฑ์ของตน จนบางชนิดเป็นกลิ่นเอกลักษณ์ เช่น สบู่ก้อนรีจัสซี่เขียวที่ผู้เขียนเคยใช้
ตั้งแต่อนุบาลก็จำได้ติดจมูก คือได้กลิ่นก็รู้ รวมทั้งภาพในวัยนั้นสื่อถึงความสัมพันธ์ระหว่างกลิ่นและ
ความทรงจำ เมื่ออาบน้ำเสร็จที่จะขาดไม่ได้คือโรลออนที่มีกลิ่นเหมาะกับบุคลิกและวัตถุประสงค์ ใน
อดีตใช้สารส้มกัน แต่ปัจจุบันมีวิวัฒนาการไปมากเป็นโรลออนสำหรับผู้หญิง ผู้ชาย นักกีฬา และ
หลากหลายอารมณ์ บางกลิ่นเตะจมูก เป็นที่ชื่นชอบมากถึงกับมีผู้หญิงวิ่งตามดังในโฆษณา เหล่านี้
แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของกลิ่นที่มีต่อมนุษย์ นอกจากจะมีผลต่อความรู้สึกแล้ว กลิ่นธรรมชาติที่ได้จาก
พืชที่เรียกว่าน้ำมันหอมระเหย หรือ Essential Oil ยังมีสรรพคุณอื่นๆเมื่อใช้สูดดม หรือ ร่วมกับการ
นวด ที่รู้จักกันดีในนามสுகนธบำบัด หรือ อะโรมาเธอราพี : Aromatherapy ในทางวิทยาศาสตร์เมื่อเรา
สูดดมกลิ่นหอม โมเลกุลของกลิ่นหอมจะผ่านเข้าไปทางจมูกและกระตุ้นเซลล์ประสาทรับรู้ความรู้สึกด้าน
กลิ่นที่อยู่ในโพรงจมูก ทำให้เกิดกระแสประสาทวิ่งไปยังศูนย์รับรู้กลิ่นในสมองแล้วผ่านไปยังส่วนของ
สมองที่เรียกว่า limbic system ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ ความหิว และอารมณ์
ทางเพศ กลิ่นที่เข้ามากระตุ้น limbic system จะทำให้สมองปล่อยสารเอ็นโดर्फิน : endorphins,
encephaline และ serotonin ออกมา endorphins ช่วยลดความเจ็บปวด encephaline ช่วยส่งเสริมให้มี
อารมณ์ดีและ serotonin ช่วยทำให้สงบ เบิกบานและผ่อนคลาย กลิ่นยังส่งผลต่อสมองส่วนที่เรียกว่า
ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งควบคุมสารเคมีและฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับต่อมเพศ สมองส่วน

Frontal Lobe ควบคุมความตั้งใจ สมาธิ และความจำ รวมทั้ง reticular system ซึ่งช่วยผสมผสานการทำงานของร่างกายและจิตใจ

มีการศึกษาพบว่า กลิ่นโรสแมรี่ช่วยลดคลื่นสมองชนิดอัลฟาซึ่งเป็นปฏิกิริยาของร่างกายเหมือนกับอาการที่เกิดจากการได้รับสิ่งกระตุ้น ขณะที่ลาเวนเดอร์ทำให้คลื่นอัลฟาในสมองเพิ่มขึ้นมีผลทำให้ร่างกายมีการผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้น กลิ่นที่ให้ผลทำนองเดียวกันกับลาเวนเดอร์คือ มาจอราเม และ กลิ่นดอกส้ม (Neroli) ทั้งสามกลิ่นนี้จึงใช้บำบัดอาการเครียด นอนไม่หลับ กังวล โกรธ รำคาญ และความดันโลหิตสูง กลิ่นหอมเหล่านี้ทำให้ร่างกายผลิตเซโรโทนินจึงช่วยให้สงบเยือกเย็นและผ่อนคลาย เด็กที่มีพฤติกรรมรุนแรงหรือต่อต้านสังคมจะมีการผลิตสารเซโรโทนินน้อย

กลิ่นที่ทำให้สุขใจ เช่น กลิ่นกุหลาบและ คลารี่ เสข เป็นต้น จะไปกระตุ้นทาลามัสและการผลิต enkephalin จึงช่วยผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียด สำหรับกลิ่นเปปเปอร์มินท์ และโรสแมรี่ จะกระตุ้นการผลิตอดรีนาลีนซึ่งทำให้มีพลังงานมากขึ้น และลดการเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจ

มีการทดลองให้ผู้ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ตลอดเวลาได้รับกลิ่นเปปเปอร์มินท์ และ ลิลลี่ ออฟ เดอะ วาลเลย์ พบว่าทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยมีข้อผิดพลาดลดลง 25% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับกลิ่นทั้งสองชนิดนี้ กลิ่นมะนาวก็ทำให้ประสิทธิภาพของผู้ที่ทำงานภายในสำนักงานเพิ่มมากขึ้นด้วย

กลิ่นเจอราเนียม ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย ช่วยให้จิตใจเป็นปกติ จึงใช้ในสตรีวัยทองที่มีอารมณ์แปรปรวนและหดหู่

อย่างไรก็ดีการตอบสนองต่อกลิ่นของแต่ละบุคคลยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับ เช่น กลิ่นลาเวนเดอร์มีผลทำให้คนส่วนมากมีอารมณ์เยือกเย็น ผ่อนคลาย แต่สำหรับบางคนที่มีความทรงจำที่ไม่ดีเกี่ยวกับกลิ่นลาเวนเดอร์ ก็อาจจะไม่ได้รับผลเช่นคนอื่น ๆ มนุษย์แต่ละคนล้วนมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ส่งผลให้มีความพึงพอใจต่อกลิ่นต่างกัน มีความเฉพาะตัว