

## อโรมาเธอราพี (Aromatherapy)

รองศาสตราจารย์ ดร. อ้อมบุญ วลัยสุต

ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อโรมาเธอราพี (Aromatherapy) หรือ สุนทรบำบัด คือ ศาสตร์ในการใช้น้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดพืชหอม (ขออย่าว่าต้องเป็นน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากการสกัดจากพืชเท่านั้น) เพื่อการบำบัดรักษาหลายอาการ ตั้งแต่ อาการติดเชื้อต่างๆ โรคผิวหนัง ไปจนถึงภูมิคุ้มกันบกพร่องและความเครียด มีการใช้น้ำมันหอมระเหยในยุโรปมากกว่าร้อยปี และมีการใช้ในการแพทย์ตะวันออกมานานกว่าพันปี แต่ในประเทศฝรั่งเศสมีการใช้สุนทรบำบัดทางการแพทย์อย่างเป็นระบบ และมีการวิจัยกันอย่างกว้างขวางทั่วโลกในทุกๆ ด้าน ส่วนสหรัฐอเมริกานิยมใช้สุนทรบำบัดร่วมกับการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ในการรักษาโรคต่างๆ

ในประเทศไทยก็มีการใช้แบบพื้นบ้านเช่น การเข้ากระโจมแก้หวัด ผู้เขียนจำได้ว่าตอนเป็นเด็กเล็กเมื่อเป็นหวัดคุณแม่จะให้หนึ่งอยู่หน้ากาละมังเคลือบที่มีสมุนไพรเปราะหอม หอมแดง ใบมะขาม และเทียนแดดลงไปพร้อมกับเอาผ้าเช็ดตัวคลุมโปงครอบไว้ทั้งตัว โอิหอมระเหยเข้าจมูกเข้าไปบำบัดอาการหวัด สักพักเมื่อน้ำพอรุ่นๆ คุณแม่ก็จะเอาน้ำนั้นรดศีรษะไล่หวัดอีกรอบ เป็นอันว่าไปโรงเรียนได้ อดหยุดอยู่กับบ้าน ความรู้ติดตัวนี้ได้เอาไปใช้เมื่อผู้เขียนได้ไปทำงานที่ประเทศภูฏานแล้วเกิดเป็นไข้หวัดอย่างแรง โดยตื่นขึ้นมากลางดึกมีอาการปวดหัวมาก มีไข้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว หายใจไม่สะดวก ถ้าเป็นประเทศไทยก็ไปโรงพยาบาล หรือ ให้ออกซิเจน แต่ที่นี้ภูฏาน แคมพาราเซตามอลก็หมด ยาสมุนไพรแก้หวัดก็หมดเพราะใจดีแจกคนอื่นด้วย เลยเข้าครัว โชคดีที่เปราะหอมก็เป็นเครื่องเทศอย่างหนึ่งและเคยซื้อไว้ แต่ไม่มีหอมแดงใช้หอมฝรั่งแทน ใบมะขามหาไม่ได้ แต่สองอย่างนี้ก็เพียงพอที่จะขจัดอาการทั้งหมดนี้ได้และกลับไปนอนพักต่อ ไปทำงานวันรุ่งขึ้นได้ ยังมีอีกมากมายที่เราใช้สืบทอดกันมา ใครจะแบ่งปันก็ขอขอบคุณล่วงหน้า

แม้แต่การแพทย์แผนปัจจุบันก็มีการใช้ทิงเจอร์กายาน (Benzoin Tincture) มีขายที่โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งคุณพ่อของผู้เขียนใช้ในการรมจมูกเพราะท่านเป็นไซนัสอักเสบ และผู้เขียนก็ใช้เป็นประจำเมื่อมีอาการหวัดคัดจมูกร่วมกับการรมเปราะหอมและหัวหอม วิธีการใช้คือ หากระบองผลไม้ขนาดเท่าแก้วกาแฟซึ่งเป็นกระบองอูมิเนียมเคลือบด้านใน ทำกรวยขนาดพอดีครอบปากกระบอง ใช้กระดาษแข็งพอม้วนได้ ตัดปลายแหลมให้มีช่องพอให้อระเหยออกมาได้ ต้มน้ำเดือดจัดเทลงในกระบอง สัก 3/4 กระบอง เททิงเจอร์กายานลงไปประมาณ 5 ซีซี หรือหนึ่งช้อนชา ครอบกรวยครอบและเอาจมูกไปสูดดมที่ช่อง ระวังไอร้อนลวกจมูกจากการสูดดมใกล้เกินไป ควรใช้หลังมือสัมผัสไอน้ำ

ระเหยออกมาก่อนว่าร้อนไปหรือไม่และระยะห่างแค่นั้นจึงพอดี เราต้องการกลิ่นหอมไม่ใช่ความร้อน เมื่อเย็นลงจะสามารถสูดดมได้ใกล้ขึ้นๆ เมื่อไม่มีไอระเหยออกมาแล้ว เหน้กั้แล้วสูดดมสารหอมที่เหลือติดกันกระป๋องทำให้หายใจโล่ง กระป๋องนี้เก็บไว้ใช้ได้อีกไม่ต้องล้าง เพราะก่ายานใช้เป็นยากันบูดในยาไทยและเครื่องสำอาง ถ้าอยากล้างต้องใช้แอลกอฮอล์ละลายสารเรซินที่ติดอยู่ออกไปก่อนจึงล้างตามปกติได้

ในด้านวิทยาศาสตร์ อโรมาเธอราพี เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของ Herbal Medicine เพราะเป็นการใช้น้ำมันหอมระเหย (essential oil) ที่ได้จากการกลั่นพืชหอม หรือ ด้วยการสกัดด้วยวิธีต่างๆ โดยน้ำมัน (essence) ของพืชเหล่านี้มีคุณสมบัติในการรักษา ส่วนของพืชอาจจะเป็น ดอก ใบ กิ่ง เปลือก แก่น ยาง ผล หรือ เมล็ดก็ได้ แต่เนื่องจากมีปริมาณน้อยจึงต้องใช้วัตถุดิบพืชจำนวนมาก และส่งผลให้มีราคาแพง จึงมีการใช้กลิ่นสังเคราะห์ปลอม จึงขอเตือนว่าผู้ที่ต้องการผลบำบัดต้องใช้น้ำมันหอมระเหยจากพืชเท่านั้น ที่จริงแล้วส่วนที่ทำการบำบัดคือร่างกายเราเอง แต่โมเลกุลเล็กๆ หลายๆ โมเลกุลในน้ำมันหอมระเหยเข้าสู่สมองของเราผ่านประสาทรับกลิ่นที่อยู่ในโพรงจมูกด้านบน ซึ่งส่วนนี้ใกล้สมองมาก และทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางเภสัชวิทยาของร่างกายมนุษย์

ในน้ำมันหอมระเหยมีโมเลกุลเล็กๆ น้อยๆ โมเลกุล และทุกๆ โมเลกุลล้วนมีผลต่อการบำบัดรักษา มิใช่แต่เพียงสารที่มีมากเท่านั้น น้ำมันหอมระเหยหลายๆ ชนิดมีส่วนประกอบที่คล้ายๆ กัน อาจต่างกันบ้างในบางโมเลกุลและสัดส่วน แต่ให้ผลการรักษาที่ต่างกัน รวมทั้งกลิ่นซึ่งมีความเฉพาะเจาะจงกับพืชแต่ละชนิด (essence) เช่น กลิ่นมะลิ ก็จะไม่พบในดอกกุหลาบ เป็นต้น

ผลต่อร่างกาย (Physiological Effects) ของน้ำมันหอมระเหย เกิดเมื่อโมเลกุลเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ไปถึงสมองส่วนลิมบิก (limbic system) ซึ่งควบคุมอารมณ์และความรู้สึกโดยจะมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์และความจำ และเนื่องจากสมองส่วนนี้เชื่อมต่อดโดยตรงกับสมองที่ควบคุมการเต้นของหัวใจ ความดัน การหายใจ ความจำ ระดับความเครียด สมดุลย์ฮอร์โมน ดังนั้นการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจึงเป็นวิธีที่ให้ผลทางร่างกายและระบบประสาทที่เร็วที่สุดทางหนึ่ง เพราะหลังจากการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจะเข้าสู่กระแสเลือดโดยทางเนื้อเยื่อของปอด และจากระบบประสาทรับกลิ่นจะไปมีผลต่อสมองส่วนต่างๆ เช่น สมองส่วนคอร์เท็กซ์ มีผลต่อการเรียนรู้ (intellectual process) ต่อมพิทิวทอรี (pituitary gland) ซึ่งควบคุมระบบฮอร์โมนทั้งหมด รวมทั้งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต และสมองส่วนไฮโปทาลามัสซึ่งควบคุมความโกรธและความรุนแรง