

สุนทรบำบัด ศิลปะจากธรรมชาติเพื่อผ่อนคลายจิตใจผ่านอายตนะ

อำไพ ลีละรัตน์วงศ์^{1*}

สิริวัฒน์ ศรีเครือตง²

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดด้วยวิถีธรรมชาติซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่มีมาแต่สมัยโบราณเมื่อหลายพันปี ก่อนการแพทย์สมัยใหม่จะมีบทบาทเหมือนเช่นปัจจุบัน เน้นการศึกษาถึงที่มาของการใช้น้ำมันหอมระเหย วิวัฒนาการ และการนำไปใช้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ศึกษาข้อมูลของชนิด รูปแบบ และหลักการทำงานของน้ำมันหอมระเหยต่อระบบสมองในการช่วยผ่อนคลายภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า และช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้า เพื่อนำมาหาความเป็นไปได้ในการนำมาใช้แทนการรักษาด้วยยา ซึ่งก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่อผู้รับการรักษา สอดคล้องกับทางพุทธศาสนา ได้เปรียบเทียบรับรู้ความทุกข์และสิ่งต่าง ๆ รอบตัวผ่าน อายตนะ ซึ่งตรงกับประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่นกัน การนำ Aromatherapy มาใช้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ โดยเฉพาะ “คันธะ” หรือทางการสูดดม ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลและสามารถนำมารักษาผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้าได้ ดังนั้น โอรมาเทอราพี จึงสามารถนำมาเป็นทางเลือกในการบำบัดรักษาโรคซึมเศร้าในผู้ป่วยได้ สามารถนำมาเป็นทางเลือกทางการแพทย์ ที่มีต้นทุนไม่สูงและสามารถนำไปใช้ได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นวิถีทางธรรมชาติ

คำสำคัญ: สุนทรบำบัด อายตนะ ศิลปะจากธรรมชาติ

Received: May 19, 2021 Revised: June 8, 2021 Accepted: June 17, 2021

¹ นิสิตปริญญาเอกพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

*Corresponding author; e-mail: victoryblue@yahoo.com

² รองศาสตราจารย์ ดร., รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

e-mail: siriwatmku@gmail.com

Aromatherapy: The Art of Nature for Mind Relaxing through āyatana

Umpai Leelarattanawong^{1*}

Siriwat Srikhruedong²

Abstract

This academic article is to study and compilation of information on the natural remedy which is wisdom from the ancients about thousands of years ago. This natural way has been used before the modern medication has played a big role nowadays. The article also focuses on the origins of essential oils, their evolution, and their application from the past to the present. More study details about the types, patterns, and working principles of essential oils on the brain to help relax conditions such as relieving depression and fatigue. To find the possibilities of Aromatherapy to replace using a drug that can cause side effects to patients. According to Buddhism doctrine, there is a way of perceiving both good and bad things or so-called "suffering and things" around us through senses, which correspond to all 5 senses as well. This is an effective method and can be used to treat patients with depression. Aromatherapy can be used as an alternative treatment for depression in patients and also can be taken as a medical alternative that is inexpensive and can be used continuously because it is a natural method.

Key words: Aromatherapy, āyatana, Natural Remedy

Received: May 19, 2021 **Revised:** June 8, 2021 **Accepted:** June 17, 2021

¹ Doctoral Degree student in Buddhist Studies, Faculty of Humanities, *Mahachulalongkornrajavidyalaya University*

*Corresponding author; e-mail: victoryblue@yahoo.com

² Associate Professor Ph.D., Faculty of Humanities, *Mahachulalongkornrajavidyalaya University*
e-mail: siriwatmcu@gmail.com

บทนำ

ย้อนเวลากลับไปประมาณพันกว่าปีมาแล้ว ผู้คนในยุคหนึ่งดำเนินชีวิตเหมือนคนในยุคปัจจุบัน แต่ไม่มีเทคโนโลยีล้ำสมัย วิวัฒนาการทางการแพทย์ยังไม่ก้าวไกล วิธีการดำเนินชีวิตผูกติดกับธรรมชาติ ราวกับว่า ผสานจนเป็นเนื้อเดียวกันจนยากที่จะแยกออกจากกันได้

การรักษาความเจ็บป่วยโดยแพทย์ ปรากฏในรูปของผู้เฒ่าประจำหมู่บ้านที่อาศัยประสบการณ์ของการมีชีวิตที่ยาวนานกว่า ด้วยการนำสมุนไพร รากไม้มาเป็นยารักษาโรค ภูมิปัญญาที่ต้องอาศัยการจดจำถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ในการนำมารักษาโรคแต่ละชนิด แม้ในสมัยก่อน โรคภัยไข้เจ็บยังมิได้มีความหลากหลายเหมือนในปัจจุบัน การใช้ธรรมชาติในการรักษาตนเอง ในที่นี้คือ สมุนไพร รากไม้ รวมถึงดอกไม้ นำมาบด มาตำ ด้วยวิธีง่าย ๆ และนำไปสูดดม หรือนำเข้าสู่อวัยวะด้วยการกิน ก็สามารถนำมารักษาและมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ และเป็นเช่นนี้สืบต่อกันมา

นอกจากนี้ การบูชาเทพเจ้าหรือการขอพรต่อเทพเจ้ายังมีให้เห็น เนื่องจากความเชื่อว่าเหตุร้าย หรือโรคร้ายเกิดจากการล่วงเกินเทพเจ้าที่อาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ทำให้ร่างกายและจิตใจผิดปกติหรือเกิดความเชื่อว่าภูตผีปีศาจได้นำความเจ็บป่วยมาให้

การรักษาอาการเจ็บป่วยตามพิธีกรรม

ในประเทศไทย พิธีทำขวัญเป็นความเชื่ออย่างหนึ่ง ที่ทำสืบต่อกันมาเป็นเวลานาน เป็นการใช้วัฒนธรรมโบราณมาเชื่อมต่อกับความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ขวัญ หมายถึง สิ่งที่อยู่ในใจบุคคล ไม่มีตัวตน แต่สามารถทำให้เจ้าของที่ขวัญดำรงอยู่นั้นเกิดความทุกข์หรือสุขได้ หากร่างกายไม่มีขวัญอยู่กับตัว จะทำให้เจ้าของร่างเกิดการเจ็บป่วย ต้องมีพิธีกรรมเรียกขวัญกลับเข้าสู่ร่างกายเพื่อให้มีสภาพกายและใจที่สมบูรณ์ (นิภา จันทิชัย, 2560)

พิธีทำขวัญมีอยู่ในทุกภาคของประเทศไทย ซึ่งพิธีอาจแตกต่างกัน และเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย รวมถึงเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาท ทำให้ประเพณีและความเชื่อค่อย ๆ เลือนลางไป พิธีทำขวัญตามภาคต่าง ๆ มีชื่อเรียกต่างกันดังนี้

พิธีทำขวัญของภาคกลาง

พิธีทำขวัญ สามารถทำได้ ทั้งกับคน สัตว์และสิ่งของ ดังนี้ (รุจิราถ อรรถสิทธิ์, 2548)

1. การทำขวัญคน เกิดขึ้นตามแต่ละช่วงของชีวิต เช่น วัยเด็กเมื่อเกิดมาครบเดือน การทำขวัญนาคนเมื่อครบอายุต้องบวชในทางพุทธศาสนา ขวัญบ่าวสาวเมื่อแต่งงาน เพื่อเป็นการเสริมสิริมงคลในการก้าวไปในแต่ละช่วงของชีวิต ปัจจุบัน ในสังคมเมืองที่มุ่งเน้นเรื่องการทำมาหาเลี้ยงชีพ พิธีกรรมต่าง ๆ ที่ต้องดูถูก ต้องมีการเตรียมอุปกรณ์มากมาย ทำให้พิธีกรรมนี้ได้รับความสำคัญน้อยลง แต่ยังมีให้เห็นตามชนบท

2. การทำขวัญพืชและสัตว์ การทำขวัญในกรณีนี้ เป็นการทำให้ขวัญพืชและสัตว์ที่มีความสัมพันธ์ต่อบุคคล เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นและเพื่อความเป็นสิริมงคล การทำขวัญสัตว์ เป็นพิธีกรรมที่ทำกับสัตว์ที่มีคุณประโยชน์ต่อคน เช่น ทำขวัญควาย ทำขวัญช้าง ส่วนการทำขวัญพืช ได้แก่ การทำขวัญข้าว

3. การทำขวัญสิ่งของ ก็เพื่อสร้างความเป็นมงคลต่อสิ่งของนั้น เช่น ทำขวัญเสาเรือน ทำขวัญเกวียน และทำขวัญพระพุทธรูป

พิธีทำขวัญของภาคเหนือ

พิธีฮ้องขวัญเป็นชื่อเรียกพิธีทำขวัญของภาคเหนือ เชื่อกันว่าขวัญมีอยู่ในทุกคน เคลื่อนไหวเดินทางไปไหนมาไหนได้ แต่ไม่สามารถมองเห็นได้ เมื่อใดก็ตามที่ขวัญอ่อนกำลังลง จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ท้อแท้ แต่ถ้ามีขวัญ จะทำให้มีพลังใจ เกิดความมั่นใจในการทำงาน ซึ่งมักจะไต่ยกันอยู่บ่อย ๆ กับคำว่า “ขวัญเอ๋ย ขวัญมาอยู่กับเนื้อกับตัว” เพื่อเป็นการเรียกให้ขวัญกลับมาอยู่กับร่างนั้นเอง ความสำคัญของการฮ้องขวัญเพื่อเป็นการเรียกขวัญให้กลับคืนมา เป็นการให้กำลังใจ เพื่อให้อยู่เย็นเป็นสุข และเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2564)

พิธีกรรมในการเรียกขวัญ เรียกว่า “พิธีฮ้องขวัญ” หมายถึง การเรียกขวัญให้กลับคืนสู่ร่าง เกิดจากความเชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาติ กระทำในโอกาสที่บุคคลมีเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต เกิดการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ มักจะกระทำต่อท้ายจากพิธีกรรมสะเดาะเคราะห์ และพิธีสืบชะตา เป็นพิธีกรรมเพื่อสร้างกำลังใจ และส่งเสริมจริยธรรมให้กับคนในสังคม

พิธีกรรมฮ้องขวัญนี้ ได้แก่ การทำขวัญเด็ก การทำขวัญบวชนาค เรียกว่า ขวัญลูกแก้ว ขวัญผู้ป่วย ขวัญบ่าวสาว อุปกรณ์สำหรับพิธีกรรม ได้แก่ เครื่องบายศรีที่ทำจากใบตองและดอกไม้ พิธีสำคัญ คือ การใช้สายสิญจน์มามัดมือซ้ายเพื่อให้ขวัญกลับมาและมัดที่มือขวาเพื่อให้ขวัญคงอยู่กับตัว

พิธีทำขวัญของภาคอีสาน

ชาวไทยอีสาน มีความเชื่อเรื่องขวัญว่าเป็นสิ่งที่มีประจำตัวคนมาตั้งแต่เกิด ไม่มีตัวตนแต่แฝงอยู่ในกาย คล้ายจิต หากมีเหตุเจ็บป่วยหรือมีเหตุให้ตกใจ ขวัญจะหนีออกจากตัว ทำให้ต้องมีพิธีเรียกขวัญกลับมา เรียกว่า “พิธีสูตร อ่านว่า สูตรขวัญ” แปลว่าการสวด เพื่อเรียกให้ขวัญกลับมาสู่กาย มีหลายประเภท เช่น ขวัญเด็ก ขวัญนาค ขวัญบ่าวสาว ขวัญคนเจ็บป่วย ขวัญนาขวัญข้าว (เศรษฐศาสตร์ วัตรโสภ, 2563)

นอกจากนี้ยังมีพิธีฮ้อนขวัญ อ่านว่า ฮ้อนขวัญ เป็นพิธีผสมกันทางศาสนาพุทธ และ พราหมณ์ จัดทำขึ้นเมื่อบุคคลเกิดการเจ็บป่วยหรือได้รับอุบัติเหตุหรือเมื่อหายป่วยแล้วยังมีอาการซึมเศร้า ไม่สดชื่น (อารยธรรมคนลุ่มแม่น้ำโขง, 2559) อุปกรณ์ในการฮ้อนขวัญ คือ พานบายศรี 3 5 หรือ 7 ชั้น ขนม และ ผลไม้หลายชนิด เช่น อ้อย กล้วย ข้าวต้มมัด ที่สำคัญ ต้องมี ผ้าแพร กระจก หวี น้ำอบ เครื่องแต่งตัวของเจ้าของขวัญ และต้องมีการกำหนดฤกษ์ยาม เพื่อความเป็นสิริมงคล พร้อมกับคำเรียกขวัญภาษาอีสาน “มาเด้อ ขวัญเอ๋ย” ชาวอีสานยังคงมีพิธีกรรมนี้อยู่ แต่ทำในบางโอกาสเท่านั้น เช่น ขวัญบ่าวสาว และขวัญผู้มาเยือน

พิธีทำขวัญของภาคใต้

ภาคใต้ก็มีพิธีการทำขวัญเช่นกัน แต่ที่พบเห็นว่ายังเป็นประเพณีสืบต่อกันมา เห็นจะมีเฉพาะการ “ทำขวัญเรือ” เนื่องจากอยู่ใกล้ทะเล การทำขวัญเรือมีหลายประเภท เช่น ทำขวัญเรือประมงก่อนนำเรือออกแม่น้ำ

หรือออกทะเล โดยกระทำในวันเสาร์หรือวันอังคาร เพราะมีความเชื่อว่าเป็นวันแข็ง ทำขวัญเรือยาวเรือแข่ง ส่วนอุปกรณ์และเครื่องใช้สำหรับพิธีกรรม ได้แก่ อาหาร ขนม เหล้า น้ำดื่ม ขนมหวานและผลไม้ ผ้าแพร สำหรับผูกหัวเรือ พวงมาลัย ดอกไม้ แป้งหอม สำหรับประพรมหัวเรือ และบายศรี ซึ่งจะมีหรือไม่มีก็ได้ (อุมารินทร์ ตูลารักษ์, 2544)

จะเห็นได้ว่า พิธีกรรมเรียกขวัญ สู่ขวัญ หรือสื่อนขวัญ ไม่ว่าจะมีการเรียกอย่างไร วัตถุประสงค์ล้วนแล้วแต่เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ และความเป็นสิริมงคล (อิงอร จุลทรัพย์, 2556) รวมถึงการเรียกจิตให้กลับเข้ามาสู่ตัวตน เพราะเชื่อว่า ร่างกายเจ็บป่วยเกิดจากจิตใจหรือจิตวิญญาณที่เกิดการหลุดหรือหายไประหว่างทาง เช่น การเจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ

Aromatherapy ก็กับการรักษาอาการเจ็บป่วยและผ่อนคลาย

นอกจากการนำธรรมชาติมาใช้ในการรักษาโรคด้วยการกิน การเรียกขวัญกลับเข้าสู่ตัวตน ยังมีอีกหนึ่งวิธีที่น่าสนใจและมีการนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน “Aromatherapy” ศิลปะจากธรรมชาติ ที่ธรรมชาติได้ให้ไว้กับมนุษย์ ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้หลากหลายวิธี

จาร์ส เซ็นนิล (2546) กล่าวว่า Aromatherapy มาจากภาษากรีก "Aroma" แปลว่า ความหอม หรือกลิ่น ส่วนคำว่า "Therapy" แปลว่า การบำบัดรักษา เมื่อนำมารวมกัน จึงหมายถึง “การบำบัดด้วยกลิ่นหรือเครื่องหอม” หลักการสำคัญ คือ การสกัดนำน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชและดอกไม้มาใช้ในการรักษา สารประกอบอินทรีย์ที่มีประโยชน์ในดอกไม้และพืชหอมเหล่านี้มีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการบำบัด ข้อดีคือมีโมเลกุลที่เล็ก สามารถซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายได้ในเวลาอันรวดเร็ว การสกัดสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การกลั่นด้วยไอน้ำ วิธีนี้เป็นวิธีที่ดีเนื่องจากไม่มีสารแปลกปลอม ทำให้ได้น้ำมันหอมระเหยที่บริสุทธิ์ ซึ่งมีคุณสมบัติด้านการบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจ อยู่มากมาย

ความเป็นมาของ Aromatherapy

Tisserand, Robert B (1977) กล่าวว่า การใช้พืชและดอกไม้หอมมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหยเพื่อบำบัดและรักษาสุขภาพมาเป็นพันปี ประเทศแรกๆที่นำมาใช้ คือ จีนที่นำเครื่องหอมมาใช้ในการบูชาเทพเจ้า ต่อมา ชาวอียิปต์ได้คิดเครื่องมือสกัดน้ำมันสน ซึ่งแต่เดิมใช้เครื่องมือนี้เพื่อสกัดน้ำมันจากกานพลูอบเชย ลูกจันทน์เทศน์ เพื่อต้องศพมิให้สลายไป นอกจากนี้ ชาวอียิปต์ยังมีวิธีนำสมุนไพรมาเป็นยาและเครื่องสำอาง และเป็นที่มาของคำว่า “Perfume” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Per Fumum แปลว่า “รมควัน”

ความรู้ในการทำสมุนไพรเป็นยาและเครื่องสำอาง แพร่หลายไปสู่ชนชาวกรีก แม้จะมีเรื่องเล่าในตำนานว่าความรู้เหล่านี้ได้มาจากการประทานโดยเทพเจ้า ในเวลาต่อมา Megallus นักปรุงน้ำหอมชาวกรีก ได้คิดค้นน้ำหอมชื่อ Megaleion เพื่อนำมารักษาแผล ลดการอักเสบของผิวหนัง และใช้เป็นน้ำหอม จึงกล่าวได้ว่า นี่คือนักจุดเริ่มต้นของ Aromatherapy ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

Aromatherapy มีพัฒนาการเรื่อยมา กล่าวกันว่า อาณาจักรโรมันที่ยิ่งใหญ่มีหนังสือรวบรวมสรรพคุณของพืชถึง 500 ชนิด ระบุว่าใช้วิธีการกลั่นให้เป็นน้ำ มิใช่ น้ำมันหอมระเหย ต่อมาในศตวรรษที่ 11 ชาวเปอร์เซีย ชื่อ Avicenna ได้ประดิษฐ์เครื่องมือกลั่นน้ำมันหอมระเหยขึ้น และถือเป็นบุคคลแรกที่ให้กำเนิดน้ำมันหอมระเหย หลังจากนั้น มีพัฒนาการเรื่อยมาจนในศตวรรษที่ 12 Hildegard หญิงชาวเยอรมัน ได้นำลาเวนเดอร์มากลั่นและนำมาใช้เป็นยา และเกิดอุตสาหกรรมยาในเวลานั้น ในศตวรรษที่ 14 เกิดกาฬโรคครั้งใหญ่ มีการนำน้ำมันหอมระเหยมารักษาโรคอย่างจริงจัง

ในศตวรรษที่ 15 แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ชื่อ Paracelcus ได้นิยามคำว่า Essence ขึ้นและค้นคว้าอย่างจริงจังในการพัฒนาเป็นยา ต่อมา ระหว่าง ศตวรรษที่ 17 ถึง 19 เริ่มมีการนำน้ำมันหอมระเหยมาปรุงเป็นน้ำหอม ศตวรรษที่ 20 เป็นช่วงเวลาที่เริ่มมีการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการแยกองค์ประกอบของน้ำมันหอมระเหย และนำไปใช้ในอุตสาหกรรมต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย จนถึงศตวรรษที่ 21 นำมาใช้ในการบำบัด การรักษา และอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง

ในปี พ.ศ. 2471 René-Maurice Gattefossé นักเคมีชาวฝรั่งเศส เป็นผู้บัญญัติคำว่า Aromatherapy และได้ชื่อว่า บิดาแห่งสุนทรบำบัด (Father of Aromatherapy)

หลักการของการใช้ Aromatherapy

Aromatherapy มีหลักการคือ การนำน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์ที่สกัดได้จากพืชและดอกไม้หอม นำมาบำบัดรักษาโรค น้ำมันหอมระเหยดังกล่าวมีกลิ่นหอมคงเดิมตามธรรมชาติ มีลักษณะเป็นของเหลวเข้มข้น และมีองค์ประกอบทางเคมีที่เป็นสารสำคัญในการนำมาบำบัดและผ่อนคลาย วิธีการบำบัดสามารถทำได้หลายวิธี โดยผ่านการสูดดม การซึมเข้าสู่ผิวหนังด้วยการนวด และการนำไปผสมน้ำเพื่อแช่ร่างกาย เพื่อบำบัดอาการติดเชื้ ฆ่าเชื้อ รวมถึงการผ่อนคลายความเครียด

องค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหย

องค์ประกอบทางเคมีในน้ำมันหอมระเหยมีมากมายตั้งแต่ 50 ถึง 500 ชนิด บางชนิดต้องมีการสกัดแล้วจึงจะเกิดเป็นองค์ประกอบใหม่เนื่องจากเกิดขึ้นระหว่างกระบวนการสกัด พืชและดอกไม้ที่ให้ความหอมเหล่านี้ ต่างก็มีองค์ประกอบทางเคมีที่ต่างกัน ทำให้น้ำมันหอมระเหยให้คุณค่าในการบำบัดที่ต่างกันด้วย น้ำมันหอมระเหยนั้นมีสารสำคัญแยกได้ 7 กลุ่ม ดังนี้ (ดุซฎี อุดมอิทธิพงศ์, 2561)

1. Alcohols มีสารต้านเชื้อไวรัส และฆ่าเชื้อโรค ได้แก่ Linalol Citronellol Geraniol Menthol
2. Aldehydes มีสารช่วยลดอาการอักเสบ มีฤทธิ์ระงับประสาทและฆ่าเชื้อ ช่วยขยายหลอดเลือด ได้แก่ Citral Citronellal Neral Eranial
3. Esters มีฤทธิ์ช่วยระงับประสาท ช่วยให้อารมณ์สงบ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบ และต้านเชื้อรา ได้แก่ Linalyl Acetate Geranyl Acetate Bomylyl Acetate Eugenyl Lavendulyl Acetate
4. Ketones ช่วยขยายหลอดลม ละลายเสมหะ สร้างเนื้อเยื่อ และลดการอักเสบ ได้แก่ Jasmone Fenchone Camphor Carvone Menthone

5. Oxides มีคุณสมบัติช่วยขับและละลายเสมหะ ได้แก่ Cineol และ Linalol Oxide Ascaridol Bisabolol Oxide Bisabolon Oxide ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และกระตุ้นระบบประสาท
6. Phenols ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย กระตุ้นระบบประสาท และภูมิคุ้มกันของร่างกาย ได้แก่ Eugenol Thymol Earyacrol
7. Terpenes มีฤทธิ์ในการต้านเชื้อและลดการอักเสบ

อายตนะ กับ ระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5

พระไตรปิฎก วิ.ม. (ไทย), 5/244/11 ได้บันทึกไว้ว่า “รูปารมณฺ์ที่รฺุนแรงอันจะพึงรับรู้ทางตา มาปรากฏทางตาของภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นแล้วโดยชอบอย่างนี้ รูปารมณฺ์เหล่านั้นย่อมไม่ครอบงำจิตของภิกษุนั้นได้เลย จิตของภิกษุนั้นไม่ถูกอารมณ์ครอบงำเป็นธรรมชาติมั่นคงหนักแน่น และภิกษุนั้นก็พิจารณาเห็นความเกิดดับของจิตนั้น ถ้าสัททารมณฺ์ที่รฺุนแรงอันจะพึงรับรู้ทางหู ... ถ้าคันธารมณฺ์ที่รฺุนแรงอันจะพึงรับรู้ทางจมูก ... ถ้าธรรมารมณฺ์ที่รฺุนแรงอันจะพึงรับรู้ทางลิ้น ... ถ้าโณภูมฺ์ที่รฺุนแรงอันจะพึงรับรู้ทางกาย ... ถ้าธรรมารมณฺ์ที่รฺุนแรงอันจะพึงรับรู้ทางใจ มาปรากฏทางใจของภิกษุผู้มีจิต หลุดพ้นแล้วโดยชอบอย่างนี้ ธรรมารมณฺ์เหล่านั้นย่อมไม่ครอบงำจิตของภิกษุนั้นได้เลย จิตของภิกษุนั้นไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ เป็นธรรมชาติมั่นคงหนักแน่น และภิกษุนั้นก็พิจารณาเห็นความเกิดดับของจิตนั้น”

พระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2564) “อายตนะ 6 คือ ตาที่เป็นเครื่องต่อรูป หูเป็นเครื่องต่อเสียง จมูกเป็นเครื่องต่อกลิ่น ลิ้นเป็นเครื่องต่อรส กายเป็นเครื่องต่อโณภูมฺ์พะ คือ สิ่งที่ยกยูกตอง มโน คือ ใจเป็นเครื่องต่อธรรมะ คือ เรื่องราว และเมื่ออายตนะทั้ง 6 ต่อกัน ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสัมผัส แปลว่าความกระทบสัมผัสนี้มี 6 จุด ได้แก่ จักขุสัมผัส สัมผัสทางตา โสตะสัมผัส สัมผัสทางหู ชานะสัมผัส สัมผัสทางจมูก ชิวหาสัมผัส สัมผัสทางลิ้น กายสัมผัส สัมผัสทางกาย และมโนสัมผัส สัมผัสทางใจ”

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2561) ได้ให้คำจำกัดความว่า “อายตนะภายนอก คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก มีอยู่ 6 ประการ ได้แก่ รูปะ คือ สิ่งที่เห็น สัททะ คือ เสียง คันธะ คือ กลิ่น รสชะ คือ รสชาติ โณภูมฺ์พะ คือ สัมผัส และ ธรรมารมณฺ์ คือ อารมณฺ์ที่เกิดกับใจ”

หากเปรียบเทียบ อายตนะภายนอก ในอีกด้านหนึ่ง (ไพบูลย์ เทวรักษ์, 2532) ระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส ทำหน้าที่ต่าง ๆ ในการให้มนุษย์ได้รับข้อมูล และประสบการณ์ต่าง ๆ เกิดเป็นการเรียนรู้ในชีวิต ส่งผลให้เกิดทักษะเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนาตนเอง การเทียบเคียงระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 กับ อายตนะภายนอก สามารถทำได้ ดังนี้

1. ตา “มองเห็น” (Seeing) => รูปะ ภายในตามีเซลล์ประสาทรับภาพเป็นจำนวนมาก ประกอบด้วย Rods ช่วยปรับการเห็นภาพในที่มืดแสงจํานวนน้อย และ Cones ช่วยให้เห็นภาพสีต่าง ๆ ในที่มีแสงสว่างเพียงพอ

2. หู “ได้ยิน” (Hearing) => สัททะ ทำหน้าที่รับคลื่นเสียงผ่านไปยังประสาทรับการได้ยิน แบ่งเป็น หูส่วนนอก ทำหน้าที่ รับคลื่นเสียงเข้าไปรูลู่สู่ส่วนกลาง ผ่านแก้วหู ไปกระทบกระดูกหู ส่งคลื่นเสียงไปสู่หูส่วนใน

ซึ่งมีของเหลวอยู่ภายใน ของเหลวนี้จะสั่นสะเทือนเมื่อคลื่นเสียงผ่านมากกระทบทำให้ Basilar membrane สั่น และกระตุ้นให้เกิดการผลิตกระแสประสาทส่งผ่านส่วนการได้ยินที่สมอง

3. ลิ้น “รับรสชาติ” (Taste) => รสชาติ Taste Buds ที่มีอยู่มากมายบริเวณกระพุ้งแก้มและลำคอจะทำหน้าที่รับสิ่งเร้าที่เป็นสารละลายผสมกับน้ำลาย ผ่านไปยังประสาทสัมผัสต่าง ๆ

4. ผิวหนัง “รู้สึก” (Sense) => โฟลิวัดพะ ทำหน้าที่รู้สึกกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางร่างกาย เช่น อากาศ ร้อน หนาว ผิวหนังของมนุษย์แต่ละส่วนในร่างกายจะมีความสามารถในการรับแรงกดหรือรู้สึกได้ต่างกัน บางแห่งสัมผัสเบา ๆ ก็รับรู้ได้เช่น ปลายนิ้ว เนื่องจากในบริเวณ 1 ตารางเซนติเมตร มีเส้นประสาทรับแรงกดมากถึง 300 จุด

5. จมูก “ได้กลิ่น” (Smell) => คันธะ ภายในจมูก จะมีระบบ Olfactory System ทำหน้าที่รับกระแสประสาทส่งไปยังสมองส่วน Cerebrum เมื่อเกิดสิ่งเร้า เช่น อากาศ หรือ ไอระเหย ผ่านช่องจมูกทำให้เกิดการได้กลิ่นต่าง ๆ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุป “อายตนะ” ได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงอายตนะผ่านอวัยวะและการรับรู้

อายตนะ	ผ่านอวัยวะ	เรียกว่า	การรับรู้
จักขุสัมผัส	ตา	รูปารมณ	เห็น
โสตสัมผัส	หู	สัททารมณ	เสียง
ฆานะสัมผัส	จมูก	คันธารมณ	กลิ่น
ชีวหาสัมผัส	ลิ้น	รสารมณ	รสชาติ
กายสัมผัส	กาย	โฟลิวัดพะารมณ	สัมผัส
มนโสัมผัส	ใจ	ธรรมารมณ	ใจ

อายตนะตอบสนองต่อกลิ่นจาก Aromatherapy อย่างไร

ภายในจมูกของมนุษย์จะประกอบด้วย ส่วนต่าง ๆ มากมาย การเดินทางของกลิ่นที่มนุษย์รับรู้ได้อย่างรวดเร็ว เบื้องหลังคือการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบของสิ่งเหล่านี้ (นริศา สุมะมานนท์, 2562)

1. ประสาทรับกลิ่น (Olfactory Nerve) เส้นประสาทที่มีอยู่เป็นจำนวนมากทำหน้าที่เป็นด่านหน้าเพื่อรับกลิ่นต่าง ๆ

2. ระบบโอลแฟคทอรี (Olfactory System) จำแนกกลิ่นต่าง ๆ เพื่อให้มนุษย์รับรู้และใช้ในการแยกแยะว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น แยกแยะกลิ่นอาหาร ฯลฯ

3. โพรงจมูก (Sinus) รับหน้าที่คอยปกป้องและป้องกันมิให้มีสิ่งแปลกปลอมเข้ามา หรือคัดสรรเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อเปลี่ยนเป็นของเหลวและส่งเข้า Olfactory System ในการแยกแยะต่อไป

4. ระบบลิมบิก (Limbic System) ทำหน้าที่จดจำและตอบสนองออกมาเป็นความรู้สึกเนื่องจากกลิ่นแต่ละกลิ่นที่รับเข้ามาต่างกัน เมื่อถูกกระตุ้น ก็จะได้รับข้อมูลเหล่านี้ไว้ที่สมองส่วนฮิปโปแคมปัส

(Hippocampus) ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความทรงจำและอารมณ์ระยะยาว เมื่อได้กลิ่น ระบบนี้จึงตอบสนองด้วยการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ตามกลิ่นที่ได้รับเข้าไป

จากระบบประสาทและการทำงานร่วมกันเช่นนี้ การนำ Aromatherapy มาใช้ในการบำบัดผ่านอายตนะ “คันธะ” ประกอบกับการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพของระบบประสาทรับกลิ่น นำมาซึ่งประโยชน์ในการนำ Aromatherapy มาใช้ในการบำบัดรักษา และช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

จมูกและระบบภายในที่ซับซ้อนอาจเกิดปัญหาในการทำงานได้ หากเกิดการอักเสบที่เยื่อบุโพรงจมูกหรือเกิดอุดตันจากก้อนเนื้อ ทำให้กลิ่นไม่สามารถถูกส่งผ่านไปยังปลายประสาทรับกลิ่นได้ การเกิดอุบัติเหตุที่ศีรษะทำให้ปลายประสาทอักเสบ หรือฉีกขาด ทำให้ความสามารถในการรับกลิ่นลดลงหรือไม่สามารถรับกลิ่นได้อีก ภัยที่เพิ่มขึ้นหรือเกิดโรคทางสมองบางชนิด รวมถึงการได้รับสารเคมีรุนแรงทำลายประสาทรับกลิ่น เช่น การสูดดมฟอร์มาลีนเป็นเวลานาน ทำให้ปลายประสาทอักเสบและถูกทำลาย และทางพันธุกรรม คือ ไม่มีปลายประสาทรับกลิ่น (วิจิต ชิวเรื่องโรจน์, 2561)

ประเภทของน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหย ที่นำมาใช้บำบัด แบ่งตามคุณสมบัติของการระเหย ประกอบด้วย กลุ่มระเหยง่าย (Top Note) สามารถแทรกซึมได้ดี และเป็นกลิ่นแรกที่จะได้กลิ่นเมื่อสูดดม ให้ความรู้สึกเย็นหรือร้อน ทำให้จิตใจสดชื่น ผ่อนคลาย น้ำมันประเภทนี้ได้แก่ น้ำมันจากตะไคร้ ใบโหระพา มะนาว ลาเวนเดอร์ กลุ่มระเหยปานกลาง (Middle Note) ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีกลิ่นหอมละมุน ช่วยเผาผลาญพลังงาน ได้แก่ เจอเรเนียม จูนิเปอร์ กุหลาบ กระดังงา กลุ่มระเหย (Basic Note) กลุ่มนี้ให้กลิ่นหนัก ทำให้กลิ่นติดทนนาน สามารถซึมเข้าสู่ร่างกายผ่านทางผิวหนังได้ดี มีฤทธิ์ช่วยผ่อนคลายจิตใจ กลุ่มนี้ได้แก่ มะลิ จันทน์หอม ไม้สน เป็นต้น (พิมพรลีลาพรพิสิฐ, 2557)

Aromatherapy มีน้ำมันหอมระเหยเป็นหลักในการนำมาบำบัด ซึ่งสารสกัดที่ได้นั้นมาจากส่วนต่าง ๆ ของพืชและดอกไม้ เช่น สกัดจากดอก ได้แก่ ลาเวนเดอร์ กุหลาบ กระดังงามะลิ จำปา สกัดจากผล ได้แก่ มะกรูด แครอท มะนาว สกัดจากใบ ได้แก่ ยูคาลิปตัส อบเชย เปปเปอร์มินท์ ตะไคร้ สกัดจากเปลือกและลำต้น ได้แก่ ไม้สน ไม้จันทน์ สกัดจากรากและหัว ได้แก่ ขิง กระชาย (พงษ์ศักดิ์ จิตตบุตร และคณะ, 2561)

นอกเหนือจากการแบ่งตามคุณสมบัติการระเหยแล้ว ยังแบ่งตามการนำไปใช้ ซึ่งการนำไปใช้กับร่างกายมีทั้งผ่านอายตนะทางการสูดดม (คันธะ) และผ่านทางผิวหนัง (โณภูมัพพะ) แต่เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยมีความเข้มข้นมาก ก่อนการนำไปใช้ ควรนำมาเจือจางด้วยการผสมน้ำ รูปแบบการนำไปใช้ทำได้มากมาย ตั้งแต่ การผสมน้ำอาบ (Bathing) ด้วยการหยดน้ำมันหอมระเหยลงไปใอ่างน้ำแล้วแช่ร่างกายประมาณ 10 นาที วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่มีประโยชน์หลายทาง

นอกจากน้ำมันหอมระเหยสามารถซึมผ่านผิวหนังได้แล้ว ยังสามารถสูดดมผ่านทางจมูก ทำให้ช่วยผ่อนคลายได้ดีขึ้น อีกวิธีหนึ่งคือ การนำมานวดตัว Body Massage เป็นการนำน้ำมันหอมระเหยผสมกับน้ำมันสื่อกลางเรียกว่า Carrier Oil นำมานวดตามร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้น ทำให้ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น และการไหลเวียนของโลหินดีขึ้นด้วย หรือ นำมาประคบ (Compress) (ไทยเกษตรศาสตร์.คอม,

2554) วิธีนี้น่าจะคุ้นชินเนื่องจากคนไทยก็มีการนำสมุนไพรมาประคบเช่นกัน การประคบนี้ ทำได้โดยการผสมน้ำมันหอมระเหยลงในน้ำสะอาด นำผ้าลงไปแช่บิดพอหมด แล้วนำไปประคบบริเวณที่ต้องการ ประมาณ 20-30 นาทีเพื่อแก้รอยฟกช้ำ หรือบวม นอกจากนี้ สามารถนำมาใช้ด้วยวิธีการสูดดม (Inhalation) คือ การทำให้เจือจางแล้วหยดลงบนผ้า แล้วสูดดม เพื่อรักษาอาการต่าง ๆ รวมถึงช่วยการผ่อนคลาย

น้ำมันหอมระเหยกับการใช้ใน Aromatherapy

น้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการนำมาบำบัดนั้น มีมากมายหลายชนิด แต่ที่นิยมและนำมาใช้กันมากและโดดเด่นในแง่คุณสมบัติ มีดังนี้ (Wei, 2016)

1. กลิ่นตะไคร้หอม (Citronella) ช่วยลดการติดเชื้อ หรือนำมาไล่แมลง หากนำไปแช่ร่างกายจะช่วยคลายอาการกล้ามเนื้อเนื้อ

2. กลิ่นอบเชย (Cinnamon) ความหอมจากเครื่องเทศนี้ มีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียทำให้ผิวมีสุขภาพดี นอกจากนี้ยังช่วยรักษาสิว หรือสามารถนำมาแก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยเจริญอาหาร ได้ดี

3. กลิ่นกระดังงา (Ylang Ylang) ดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมเย็น ช่วยให้จิตใจสงบเยือกเย็นเช่นชื่อนิยมนำไปใช้ร่วมกับการนึ่งสมาธิ ช่วยลดความดัน และลดอาการซึมเศร้าได้ดี

4. กลิ่นกุหลาบ (Rose) ราชินีแห่งดอกไม้ ที่ผู้คนใช้แทนความรัก นอกจากความสวยของดอกไม้ที่มีความซับซ้อนของใบ กลิ่นของดอกกุหลาบยังสามารถนำมาใช้ในการช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ช่วยยับยั้งแบคทีเรีย และช่วยป้องกันการอักเสบของผิวหนัง

5. กลิ่นยูคาลิปตัส (Eucalyptus) ให้ความรู้สึกโปร่ง โล่งสบาย ให้ความรู้สึกเย็นเมื่อสูดดม ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบจากแมลงกัดต่อย กลิ่นยูคาลิปตัสมีการนำมาใช้ตั้งแต่สมัยโบราณ โดยการนำมารักษาข้อต่อและการอักเสบของกล้ามเนื้อที่ฉีกขาด

6. กลิ่นลาเวนเดอร์ (Lavender) ดอกไม้ช่อยาว มีดอกสีม่วงเล็ก ๆ ใ้กลิ่นหอมอ่อนโยน มีคุณสมบัติช่วยลดอาการเครียด ผ่อนคลาย ช่วยในการนอนหลับ และนำมาเป็นยาสมุนไพร หรือนำไปสูดดมเพื่อบรรเทาอาการอักเสบของหลอดเลือด

แม้ว่าน้ำมันหอมระเหยจะมีประโยชน์มากมายในการนำมาใช้บำบัดอาการและโรคต่าง ๆ แต่ก็มีข้อพึงระวังในการนำไปใช้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะทางกายภาพ เช่น ไม่ควรใช้กับเด็ก หรือสตรีมีครรภ์ เนื่องจากอาจระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ รวมถึงผู้ที่แพ้กลิ่นน้ำมันหอมระเหยบางประเภท เพราะอาจทำให้เกิดการกระตุ้นทำให้โรคกำเริบได้ หรือผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงน้ำมันหอมระเหยบางชนิดที่มีคุณสมบัติในการกระตุ้นความดันโลหิตให้สูงขึ้น

ส่วนการนำไปใช้ เนื่องจากเป็นน้ำมันหอมระเหยที่สกัดแบบเข้มข้น ควรมีการนำไปเจือจางเพื่อมิให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อจมูก หรือโพรงจมูก และไม่ควรรสูดดมเป็นเวลานานหรือสูดดมหลายกลิ่นต่อเนื่องกัน ควรทิ้งระยะห่างกันเพื่อให้จมูกได้มีการพักบ้าง หรือหากต้องสูดดมหลายกลิ่น ก็ควรทิ้งระยะเวลาแล้วค่อยเริ่มใหม่ เพราะอาจเกิดอาการคลื่นไส้ เวียนศีรษะ หรือน้ำมันหอมระเหยบางชนิดมีฤทธิ์ต้านกัน ทำให้เกิดกลิ่นที่ไม่ดี

น้ำมันหอมระเหยกับการรักษาบำบัดโรคซึมเศร้า

The American Psychiatric Association (APA, 2020) ให้ความหมายของโรคซึมเศร้า คือ อาการเจ็บป่วยที่พบมากและส่งผลร้ายแรงต่อความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ ภาวะซึมเศร้าก่อให้เกิดความเศร้าหดหู่ สูญเสียความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง และนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์และร่างกาย เกิดผลกระทบต่อการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

ภาวะซึมเศร้า สังเกตได้จากอาการซึ่งแตกต่างกันแล้วแต่ความรุนแรงแต่ละบุคคล เช่น รู้สึกเศร้าตลอดเวลา ไม่อยากทำกิจกรรมใด ๆ แม้เป็นกิจกรรมที่ชอบ ไม่อยากทานอาหาร หรือทานมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ หรือ นอนมากเกินไป ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนล้า การเคลื่อนไหวต่าง ๆ แม้แต่การพูดซ้ำลง จนสังเกตได้ มีความรู้สึกที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป เนื่องจากคิดว่าไม่มีคุณค่าในตนเองและไม่เห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ ซึ่งความคิดเช่นนี้ต้องเกิดซ้ำ ๆ อย่างน้อย 2 สัปดาห์

โรคซึมเศร้า (Depression) เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่บุคคลสามารถแสดงออกมาผ่านความคิดและทางกายภาพ ผู้ที่มีอาการซึมเศร้าจะแสดงออกในรูปแบบที่ต่างกัน (Valencia Higuera, 2020) ทำให้วิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลง ถือเป็นภาวะโรคทางจิตใจที่รุนแรง

การรักษาโรคซึมเศร้าส่วนใหญ่ใช้วิธีการรักษาด้วยยา (Mayo Clinic, 2021) ประกอบด้วยยาด้านเศร้า (Antidepressants) กลุ่มยับยั้งสารสื่อประสาท (Tricyclic antidepressants) และ Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs) แต่การใช้ยาเหล่านี้ ต้องใช้ยาเป็นระยะเวลาหนึ่ง จึงจะเห็นผลการรักษา ทำให้เกิดการสะสมของยา และเกิดผลข้างเคียงมากมาย ได้แก่ อาการคลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เกิดความแปรปรวนต่ออารมณ์และร่างกาย อ่อนเพลียระหว่างวัน

มีการวิจัยนำอโรมาเทอราพี มาใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เพื่อมาเป็นทางเลือกให้กับผู้ป่วยและเพื่อหลีกเลี่ยงการรักษาด้วยการใช้ยา อโรมาเทอราพี เป็นวิธีที่ราคาไม่แพงและไม่เป็นอันตรายหรือมีผลข้างเคียงจากการรักษา นอกจากนี้ ยังช่วยให้จิตใจสงบเนื่องจากมีสารอินทรีย์ที่สำคัญที่ช่วยควบคุมสมองส่วนที่แสดงอารมณ์ได้ดี

การนำอโรมาเทอราพีมาใช้ สามารถนำมาใช้ได้หลายวิธี คือทางผิวหนังด้วยการนวดหรือทาเฉพาะที่ หรือการสูดดม ในรายงานวิจัยพบว่า มีการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการทดลอง โดยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ให้ผู้ป่วยได้รับการบำบัดด้วยการนวดอโรมาเทอราพี กลุ่มที่ 2 นำน้ำมันหอมระเหยเข้มข้นมาใช้ในการสูดดม ผลปรากฏว่า การสูดดมน้ำมันหอมระเหย สามารถลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยได้ (Dalinda Isabel Sánchez-Vidaña, et. al, 2017)

การสรุปผล

แม้กาลเวลาจะผ่านไป วิวัฒนาการทางการแพทย์ก้าวไกลแค่ไหน อาจต้องหันกลับมาพิจารณาวิถีทางธรรมชาติหรือภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดไว้ เหมือนกับการใช้ Aromatherapy ที่นำมารักษาอาการซึมเศร้าให้กับผู้ป่วย เป็นวิธีบำบัดที่ได้ผลเมื่อเทียบกับต้นทุนทั้งด้านที่เป็นตัวเงินและต้นทุนด้านความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากผลข้างเคียง

เอกสารอ้างอิง

- จำรัส เซ็นนิล. (2546). “หอมระเหย...ศาสตร์แห่งการบำบัด”. กรุงเทพฯ : มรดกสยาม.
- ดุขฎิ อุดมอิทธิพงศ์, กฤตัญญ์ แก้วยศ, และเกตุรมาศ อยู่ถิน. (2561). “น้ำมันหอมระเหยกับการทำงานของระบบประสาทและความรู้สึกทางอารมณ์”. วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา. 12 (2), 51-52.
- ไทยเกษตรศาสตร์. (2011). 12 วิธีการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหย. สืบค้น 5 มีนาคม 2564 จาก <https://www.thaikasetsart.com/12-วิธีการใช้ประโยชน์จาก/>
- นิภา จันทร์ชัย. (2560). “การสูชั้วญัในประเทศไทย”. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณัฒิตบัณัฒิต สาขาวิชาภาษาและวรรณกรรมไทย). มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พงษ์ศักดิ์ จิตตบุตร และคณะ. (2562). ระบบการสกัดน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพรโดยใช้เกลบเป็นเชื้อเพลิง. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. 4(2), 67
- ไพบูลย์ เทวรักษ์. (2532). จิตวิทยา ศักษาพฤติกรรมภายนอกและภายใน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ศรีมิ่งคัลการพิมพ์,
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รุจินาถ อรรถสิขุ. (2548). ชวัญ : ชวัญชีวิตของคนไทย. นนทบุรี: กรมพัฒนาการแพทยแผนไทยและการแพทยทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- เศรษฐศาสตร์ วัตรโคก. (2020). ชวัญ กับความเชื่อของชาวอีสาน. สืบค้น 10 มีนาคม 2564 จาก <https://theisaanrecord.co/2020/10/23/spirit-and-belief-in-isaan/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. สัมมาทิฎฐิ 37 อายุตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ. สืบค้น 17 มกราคม 2564 จาก <https://sites.google.com/site/smartdhamma/xaytna-pen-paccay-hi-keid-phass-a>
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. บายศรีภาคเหนือ. สืบค้น 10 มีนาคม 2564 จาก <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=38&chap=2&page=t38-2-infodetail05.html>
- อารยธรรมคนลุ่มแม่น้ำโขง. (2559). การส่อนชวัญ. สืบค้น 10 มีนาคม 2564 จาก http://ourmaekong.blogspot.com/2016/09/blog-post_6.html
- อิงอร จุลทรัพย์. (2556). “บททำชวัญ : วิถีคนสยามในมาเลเซีย”. วารสารปาริชาต. 25(2), 54.
- อุมารินทร์ ตูลารักข์. (2544). บททำชวัญเรือและพิธีทำชวัญเรือของชายไทยภาคใต้ : การสร้างสรรคและการถ่ายทอด. (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณัฒิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- AromaWeb. "History of Aromaterapy". Retrieved March 10, 2021 from <https://www.aromaweb.com/articles/history.asp>
- Health. (2019). รู้ลึก 7 กลิ่นหอมจาก "น้ำมันหอมระเหย" บำบัดสุขภาพกายใจ. สืบค้น 5 มีนาคม 2564 จาก <https://www.thairath.co.th/women/beauty/health/1534693>
- Marlynn Wei M.D., J.D. (2016). *Six Aromatherapy Essential Oils for Stress Relief and Sleep*. Retrieved April 2, 2021 from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/urban-survival/201604/six-aromatherapy-essential-oils-stress-relief-and-sleep>
- Mayo clinic, Depression Treatment. Retrieved April 2, 2021 from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/diagnosis-treatment/drc-20356013>
- Rama Channel. (2018). จมูกไม่ได้กลิ่นความผิดปกติที่คุณอาจเป็นได้. สืบค้น 5 มีนาคม 2564 จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/จมูกไม่ได้กลิ่น-ความผิดปกติ/>
- Sánchez-Vidaña, D. I., Ngai, S. P. C., He, W., Chow, J. K. W., Lau, B. W. M., & Tsang, H. W. H. (2017). "The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review", *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2017, 21. <https://doi.org/10.1155/2017/5869315>
- The American Psychiatric Association (APA) (2020), "What is depression". Retrieved March 5, 2021 from <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Valencia Higuera. (2020). Everything You Want to Know About Depression. Retrieved March 5, 2021 from <https://www.healthline.com/health/depression>
- Urban Creature. (2019). กลิ่นของความรัก กลิ่นของความหวัง กลิ่นของความทรงจำ. สืบค้น 10 มีนาคม 2564 จาก <https://urbancreature.co/scent-of-memory/>