



แนวทางการใช้ สมุนไพรบำบัด

กองการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

3
5
5น
60



สารบัญ

หน้า

บทนำ (ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่)

น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในสுகอนบำบัด 1

❖ การอ่านฉลากของน้ำมันหอมระเหย 4

❖ หลักการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย 5

❖ หลักการผสมและการเจือจางน้ำมันหอมระเหย 5

❖ การผสมน้ำมันหอมระเหย 7

❖ เทคนิคการผสมน้ำมันหอมระเหย 13

❖ การเลือกกลิ่นน้ำมันหอมระเหยให้เหมาะกับเพศ 14

❖ การเจือจางน้ำมันหอมระเหย 15

❖ ตารางการเปลี่ยนหน่วยปริมาตรในการผสม
น้ำมันหอมระเหย 17

รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหย (นภาลักษณ์ หาญสุนันทนนท์) 17

❖ การบำบัดโดยการดูดซึมทางผิวหนัง 17

❖ การบำบัดโดยการนวด 18

❖ การบำบัดโดยการสูดดม 21

❖ การบำบัดโดยการแช่ 24

❖ การบำบัดโดยการประคบ 25

❖ การบำบัดโดยการอบ 27

❖ ตัวอย่างสูตรผสมของน้ำมันหอมระเหย 28

หลักการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยในสปา (ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่) 30

ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหย (ภญ.รศ.พิมพ์ร ลีลาพรพิสิฐ) 32

❖ น้ำมันนวดตัวเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือเพื่อคลายเครียด 32

❖ น้ำมันหอมระเหยสำหรับสูดดม 35

❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยเพื่อการถนอมผิวพรรณ และความงาม	38
❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ในการอาบน้ำ	39
❖ สบู่เหลว	40
❖ โฟมอาบน้ำ	44
❖ น้ำมันหอมระเหยสำหรับอาบน้ำ	46
❖ การห่อพันตัวด้วยน้ำมันหอมระเหย	58
❖ ผลิตภัณฑ์ขัดผิว	58
❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยที่ใช้กับร่างกาย ในการขจัดเซลล์ผิว	64
❖ ผลิตภัณฑ์น้ำมันหอมระเหยในการถนอมผิวหน้า	70
❖ ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว	72
❖ การขัดหน้า	73
❖ ผลิตภัณฑ์ขัดหน้า	74
❖ การนวดหน้า	75
❖ น้ำมันนวดหน้า	76
❖ ครีมนวดหน้า	76
❖ การมาสค์หน้า	78
❖ ผลิตภัณฑ์พอกและลอกหน้า	81
❖ สเปรย์หอมไฉ่ยุง	87
❖ สเปรย์ปรับอากาศและฆ่าเชื้อในห้อง ในรถยนต์	88
ข้อห้ามใช้ และข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย	89

(ภก.รศ.ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่)