

Newspaper : Naew Na	Date: 08 January 2017
'HEADLINE' : 10 วิธีการประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยในชีวิตประจำวัน	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 100,000	PR Value : 128,250

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

วิทยาศาสตร์

อาทิตย
สำหรับเยาวชน

10 วิธีการประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยในชีวิตประจำวัน



น้ำมันหอมระเหยได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์เป็นเวลานานแล้ว ด้วยความโดดเด่นในด้านสรรพคุณของตัวมันเอง ทำให้หลายชนชาติ หลายอารยธรรมในอดีตต่างใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อเป็นยารักษาโรค ตัวอย่างของน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา เช่น น้ำมันเลมอน มีฤทธิ์ด้านเชื้อแบคทีเรีย น้ำมันลาเวนเดอร์ มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ลดอาการปวด และระงับความวิตกกังวนได้ดี น้ำมันยูคาลิปตัส มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ลดการหดเกร็งของลำไส้ ลดการคั่งของลม และน้ำมันหอมระเหยอื่นๆ อีกมากมายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ในอดีตการสกัดน้ำมันหอมระเหยให้บริสุทธิ์ หรือการหาซื้อน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์ค่อนข้างยาก เนื่องจากเทคโนโลยีการผลิตและอุปสงค์ของการบริโภคยังไม่มาก ต่างจากปัจจุบันที่มีความนิยมในการรักษาสุขภาพตามธรรมชาติเพิ่มมากขึ้น และใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อการดูแลสุขภาพ ตลอดจนการนำกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยต่างๆ มาช่วยแต่งกลิ่นให้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ มีความน่าสนใจยิ่งขึ้น จึงพบว่าทุกวันนี้มีการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยอย่างหลากหลายด้าน ทั้งในด้านยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องหอม ตลอดจนผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา บทความนี้จะนำเสนอวิธีการง่ายๆ ที่จะนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการชีวิตประจำวัน 10 วิธี

1. น้ำยาทำความสะอาดอเนกประสงค์ : โดยการผสมน้ำมันเลมอนและน้ำมันทีทรีอย่างละ 5 หยดเท่ากัน ในน้ำอุ่นปริมาณ 50 มิลลิลิตร เพื่อใช้พ่นเช็ดโต๊ะ เครื่องครัว จะช่วยฆ่าเชื้อและระงับกลิ่นต่างๆ ในห้องครัวได้ดี

2. ยาทากันขง : โดยการผสมน้ำมันตะไคร้หอม น้ำมันซีโตรเนลลา และน้ำมันยูคาลิปตัสอย่างละ 1 หยดเท่ากัน ลงในน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ ปริมาณ 15 มิลลิลิตร ทำการเขย่าเพื่อผสมให้เข้ากัน ก็สามารถนำมาใช้ทาตัวเพื่อป้องกันุงกัดในเวลาากลางคืนได้ดี

3. น้ำยาปรับผ้า : เราสามารถใส่น้ำมันหอมระเหยกลิ่นอะไรก็ได้ที่เราชอบปริมาณ 10-20 หยด ลงในช่องน้ำยาปรับผ้าของเครื่องซักผ้า เพียงเท่านี้เราก็ได้เสื้อที่มีกลิ่นหอมหลังซักเสร็จอย่างที่เราต้องการ

4. ดับกลิ่นถังขยะ : ถังขยะในห้องครัวของเรามักมีกลิ่นเหม็นเกิดขึ้นเมื่อมีขยะเปียกไปทิ้งไว้เกินกว่า 8 ชั่วโมง เราสามารถบรรเทากลิ่นเหม็นจากถังขยะได้โดยใช้น้ำมันเลมอน และน้ำมันทีทรีอย่างละ 3 หยด หยดลงบนก้อนสำลีแล้วทิ้งไว้ที่ก้นของถังขายนั่น

5. ดับกลิ่นคว้นหนูในห้อง : เวลาที่มีคนสูบบุหรี่ในห้องกลิ่นของคว้นหนูมักจะติดอยู่ในห้อง เฟอร์นิเจอร์ ม่าน สามารถแก้ไขได้ง่ายๆ ด้วยการนำน้ำมันโรสแมรี่ น้ำมันทีทรี และน้ำมันยูคาลิปตัสอย่างละ 4 หยด ผสมลงในกระป๋องสเปรย์ แล้วฉีดพ่นให้ทั่วห้อง

6. ช่วยให้นอนหลับ : คนที่นอนไม่ค่อยหลับกระสับกระส่าย อาจเพราะวิตกกังวลเรื่องต่างๆ ลองใช้น้ำมันลาเวนเดอร์หยดลงไปที่หมอนสัก 2-3 หยด คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยชนิดนี้ จะสามารถช่วยสงบประสาทและให้การนอนหลับของเราดีขึ้น

7. รักษาสิวเห่อแตก : สิวภาพสตรีที่ขึ้นที่หน้าแตกลองใช้น้ำมันลาเวนเดอร์ 3 หยดผสมกับน้ำมันมะพร้าว 30 มิลลิลิตร ทาบริเวณสิวที่แตกในเวลาก่อนนอนแล้วจึงสวมถุงเท้าทับอีกที ทำต่อเนื่องอย่างน้อย 1 เดือน ผิวหนังด้านๆ ก็จะค่อยๆ นุ่มขึ้น

8. รักษารังแคและอาการคันศีรษะ : ผสมแชมพูสระผมกับน้ำมันลาเวนเดอร์ น้ำมันซีดาร์วู้ด และน้ำมันเบนจิน

9. ช่วยการย่อยอาหาร : ผสมน้ำมันขิง น้ำมันเปเปอรัมินท์ และน้ำมันเทียนขาวเปลือกกลงในน้ำดื่ม

10. กำจัดเห็บบนศีรษะ : ผสมน้ำมันไทม์ น้ำมันลาเวนเดอร์ และน้ำมันยูคาลิปตัส อย่างละ 3 หยด ในน้ำมันมะกอก จากนั้นสวมหมวกคลุมศีรษะอาบน้ำ ทิ้งไว้เป็นเวลา 30 นาที แล้วจึงล้างออก

ทุกวันนี้มีร้านค้าจำนวนมากที่ขายน้ำมันหอมระเหยหลากหลายกลิ่นตามความต้องการของผู้บริโภคซึ่งทำให้เราสามารถหาซื้อได้ทั่วไป โดยซื้อได้ในปริมาณน้อยเพียงเพื่อเก็บไว้ใช้ในบ้าน เราสามารถทดลองนำน้ำมันหอมระเหยหลากหลายชนิดมาผสมกันเพื่อสร้างสรรค์กลิ่นใหม่ๆ ขึ้น และใช้ประโยชน์ได้จริง

น.สพ.ภาคภูมิ ศิริอาชาวัฒนา

ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย