



ทนายอภางานวิจัยเภสัชัช มศว

โดย ปานหญิงใหญ่

การนวดสუნทรบำบัดด้วยน้ำมันดอกกุหลาบ เพื่อความผ่อนคลายและคลายเครียด

รศ.ภญ.ดร.ฐาปนี หงส์รัตนาวรกิจ

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย อาการของผู้ที่มีความเครียด ได้แก่ มีความวิตกกังวล นอนไม่หลับ รู้สึกซึมเศร้า หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น ความดันเลือดสูง อารมณ์แปรปรวน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง อาหารไม่ย่อย ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น การบำบัดรักษาด้วยน้ำมันหอมระเหย (สუნทรบำบัด) เป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกที่ช่วยบรรเทาความเครียดและปรับสภาวะทางอารมณ์ให้ดีขึ้น น้ำมันดอกกุหลาบเป็นหนึ่งในน้ำมันหอมระเหยที่สามารถช่วยผ่อนคลายและบรรเทาความเครียดได้ เรามักจะพบน้ำมันดอกกุหลาบเป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์สუნทรบำบัดหรือผลิตภัณฑ์สปา

สუნทรบำบัดมีการใช้ได้หลายรูปแบบ อาจกล่าวได้ว่าการนวดสუნทรบำบัดเป็นวิธีที่นิยมมากที่สุดเนื่องจากน้ำมันหอมระเหยจะเข้าสู่ร่างกายทั้งโดยการสูดดมและการดูดซึมทางผิวหนัง นอกจากนี้การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหยจะช่วยเพิ่มความร้อนที่ผิวหนัง ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและกำจัดของเสียส่งผลให้บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ การนวดสามารถช่วยลดอาการกล้ามเนื้อที่มาจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายหนัก นอกจากนี้ผลทางอ้อมคือการสูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยขณะทำการนวดจะช่วยปรับสภาวะทางอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้นด้วย น้ำมันนวดสუნทรบำบัดแบบนวดทั่วตัวจะเตรียมความเข้มข้นประมาณ 3% หรือ 10 หยดในน้ำมันพา 15 มิลลิลิตร การใช้น้ำมันหอมระเหยในการนวดสუნทรบำบัดนั้นไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยที่เข้มข้นหรือใช้โดยไม่มี การเจือจาง ในทางปฏิบัติควรเจือจางน้ำมันหอมระเหยในน้ำมันพาก่อนนำไปใช้ น้ำมันพาที่นิยมใช้ เช่น สวีทอัลมอนด์

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเพื่อประเมินฤทธิ์ผ่อนคลายและคลายเครียดของน้ำมันดอกกุหลาบในอาสาสมัครโดยการนวดสუნทรบำบัดเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับสารหลอก ผู้วิจัยประเมินผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติและการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ ผลการวิจัยพบว่าอาสาสมัครที่ได้รับน้ำมันดอกกุหลาบมีความดันโลหิต อัตราการหายใจ และการใช้ออกซิเจนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้อาสาสมัครรู้สึกสงบและผ่อนคลายเพิ่มขึ้น รู้สึกตื่นตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังจากได้รับน้ำมันดอกกุหลาบ โดยผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยทั้งในสัตว์ทดลองและในมนุษย์ที่ผ่านมาที่แสดงฤทธิ์ผ่อนคลายและคลายเครียดขององค์ประกอบหลักทางเคมีของน้ำมันดอกกุหลาบ ได้แก่ ซิโทรเนลลอล เจอรานีโอล

ผู้สนใจรายละเอียดสามารถติดต่อกับคณะผู้วิจัยโดยตรงได้ที่ tapanee@g.swu.ac.th