

# สารบัญ

บทนำ	สุคนธบำบัด .....	1
	ความเป็นมาของสุคนธบำบัด .....	2
บทที่ 1	น้ำมันหอมระเหย .....	5
	น้ำมันหอมระเหยกับร่างกาย .....	5
	ผลของน้ำมันหอมระเหยต่อระบบอวัยวะของร่างกาย .....	8
	ชนิดของน้ำมันหอมระเหย .....	10
	องค์ประกอบของน้ำมันหอมระเหย .....	12
	การสกัดน้ำมันหอมระเหย .....	20
	ไฮโดรแลท .....	23
	น้ำปรุง .....	24
	ข้อควรพิจารณาหรือควรทราบในการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย .....	25
	ความปลอดภัยในการใช้น้ำมันหอมระเหย .....	26
	คุณประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย .....	28
	ข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดที่นิยมใช้ ในสุคนธบำบัดและในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง .....	33
บทที่ 2	เทคนิคการใช้น้ำมันหอมระเหยในสุคนธบำบัด .....	55
	รูปแบบการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุคนธบำบัด .....	57
	ข้อแนะนำในการเจือจางน้ำมันหอมระเหยสำหรับวิธีใช้ต่างๆ .....	58
	เทคนิคในการผสมน้ำมันหอมระเหยในตำรับ .....	62
	ข้อแนะนำในการเจือจางน้ำมันหอมระเหยเพื่อเป็นตำรับ สำหรับประโยชน์การใช้ต่างๆ .....	63

บทที่ 3	สุคนธบำบัดเพื่อการบำบัดโรค .....	67
	ระบบหัวใจ หลอดเลือด และน้ำเหลือง .....	68
	ระบบย่อยอาหาร .....	69
	ระบบทางเดินหายใจ .....	70
	ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ .....	72
	ภูมิคุ้มกันและปวดข้อ .....	73
	ระบบประสาท .....	73
	ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ .....	74
	ผลของน้ำมันหอมระเหยต่อผิวหนัง .....	75
	สรุปการใช้ น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดโรคและวิธีการใช้ .....	76
	สุคนธบำบัดในแนวจิตบำบัด .....	84
	ตัวอย่างการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยผสมในการบำบัดอาการทางจิต .....	88
	ตัวอย่างสูตรตำรับสำหรับการผสมน้ำมันหอมระเหย	
	ในการบำบัดอาการต่างๆ .....	89
บทที่ 4	สุคนธบำบัดเพื่อความงาม .....	103
	สุคนธบำบัดในการอาบน้ำ .....	103
	สุคนธบำบัดในการถนอมผิวหนัง .....	106
	สุคนธบำบัดในการถนอมผิวพรรณ .....	117
	สุคนธบำบัดในการถนอมเส้นผม .....	121
	สุคนธบำบัดเพื่อความงามด้านอื่น .....	125
	บรรณานุกรม .....	127
	ภาคผนวก .....	131
	ดัชนี	
	ดัชนีภาษาไทย .....	137
	ดัชนีภาษาอังกฤษ .....	144