

กระตุ้นสมองและความจำด้วยสுகุณธบَابัด

นำเสนอมื่อ : 17 มิ.ย. 2552

กระตุ้นสมองและความจำด้วย “สுகุณธบَابัด”

ศาสตร์และความเชื่อแห่งสுகุณธบَابัดหรือการบَابัดด้วยกลิ่น (aromatherapy) มีมานานนับพันปี มาถึงศตวรรษนี้ก็ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าได้ผลดีจริง รศ.ดร.เจียมจิต แสงสุวรรณ คณะพยาบาลศาสตร์ เผยผลการวิจัยในประเทศอังกฤษว่า ได้มีการทดลองให้อาสาสมัครจำนวนหนึ่งทดลองดมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากกุหลาบก่อนทำงานทุกคน พบว่าทุกคนมีสมาธิดีและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นักวิจัยสรุปว่ากลิ่นนั้นช่วยให้สมองมีความจำดีในขณะที่เรียนรู้ได้ และยังช่วยเปลี่ยนให้เป็นความจำระยะยาวได้ในขณะนอนหลับลึก

กลิ่นกุหลาบ ไปใช้ในห้องเรียนสามารถช่วยให้เด็กนักเรียนมีสมาธิและความจำดีขึ้น ตื่นตัวและตั้งใจเรียนมากขึ้น คุยกันน้อยลง และกลิ่นกุหลาบนี้ยังช่วยบรรเทาอาการก้าวร้าว การมีจิตใจฝังลึกในผู้ป่วยจิตเวชได้ด้วย

กลิ่นโรสแมรี่และกลิ่นเปปเปอร์มินท์ ช่วยให้สมองตื่นตัวต่อการเรียนรู้ ส่งเสริมให้ความจำดีขึ้น กลิ่นมะนาวช่วยกระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาท ลดความตึงเครียด ทำให้จิตใจสงบ เช่นเดียวกับลาเวนเดอร์ และกลิ่นส้ม ซึ่งช่วยให้คนไขในคลินิกทันตกรรมสามารถรอนานได้โดยไม่จุกเจียวและบ่นน้อยลง

กลิ่นส้มหรือซิตรัส (citrus) นี้ไม่ควรใช้กับหญิงตั้งครรภ์ เพราะอาจส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้ โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์.

ข้อมูลเพิ่มเติม

สுகุณธบَابัด (การบَابัดด้วยกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหย)

อารมณ์โกรธ มะกรูด (Bergamot) มะลิ (Jasmin) ส้ม (Orange) แพ้ตชูรี่ (Patchouli) คาโมมายล์ (Chamomile) กุหลาบ (Rose) และ กระดังงา (Ylang Ylang)

อารมณ์เครียด มะกรูด (Bergamot) ซีดาร์วู้ด (Cedarwood) คลารี่ เซจ (Clary Sage) เจอราเนียม (Geranium) ลาเวนเดอร์ (Lavender) แพ้ตชูรี่ (Patchouli) หรือพิมเสนคาโมมายล์ (Chamomile) กุหลาบ (Rose) แซนดัลวู้ด (Sandalwood)

เสริมสร้างความมั่นใจ เบย์ ลอรัล (Bay Laurel) มะกรูด (Bergamot) เกรฟฟรุต (Grapefruit) มะลิ (Jasmin) ส้ม (Orange) และ โรสแมรี่ (Rosemary)

อารมณ์หุดหุดเศร้าสร้อย มะกรูด (Bergamot) คลารี่ เซจ (Clary Sage) แฟรงคินเซนส์ (Frankincense) เจอราเนียม (Geranium) เกรฟฟรุต (Grapefruit) Helichrysum มะลิ (Jasmin) ลาเวนเดอร์ (Lavender) มะนาว (Lemon) แมนดาริน (Mandarin) ส้ม (Orange) โรมัน คาโมมายล์ (Roman Chamomile) กุหลาบ (Rose) แซนดัลวูด (Sandalwood) กระดังงา (Ylang Ylang)

ผ่อนคลายความอ่อนล้า อ่อนเพลีย หมดกำลังใจ โหระพา (Basil) มะกรูด (Bergamot) พริกไทยดำ (Black Peper) คลารี่ เซจ (Clary Sage) ขิง (Ginger) เกรฟฟรุต (Grapefruit) มะลิ (Jasmin) มะนาว (Lemon) แพ็ตชูลี (Patchouli) หรือพิมเสน สะระแหน่ (Perpermint) โรสแมรี่ (Rosemary) แซนดัลวูด (Sandalwood) หรือไมจันทน์

อารมณ์หวาดกลัว มะกรูด (Bergamot) ซีดาร์วูด (Cedarwood) คลารี่ เซจ (Clary Sage) เกรฟฟรุต (Grapefruit) มะลิ (Jasmin) มะนาว (Lemon) แซนดัลวูด (Sandalwood) หรือไมจันทน์ ส้ม (Orange) คาโมมายล์ (Chamomile)

อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ลาเวนเดอร์ (Lavender) แมนดาริน (Mandarin) เนลโรลี (Neroli) โรมัน คาโมมายล์ (Roman Chamomile) แซนดัลวูด (Sandalwood) หรือไมจันทน์

อารมณ์หงอยเหงา อ่างว้าง เปลาเปลิ้ว มะกรูด (Bergamot) คลารี่ เซจ (Clary Sage) แฟรงคินเซนส์ (Frankincense) คาโมมายล์ (Chamomile) กุหลาบ (Rose)

เสริมสร้างความจำ และ สมาธิ โหระพา (Basil) พริกไทยดำ (Black Peper) ไซเปรส (Cypress) ฮิสซอป (Hyssop) มะนาว (Lemon) เป็ปเปอร์มินท์ (Peppermint) โรสแมรี่ (Rosemary)

ระงับความตื่นตกใจ แฟรงคินเซนส์ (Frankincense) เฮลิโครซัม (Helichrysum) ลาเวนเดอร์ (Lavender) เนลโรลี (Neroli) กุหลาบ (Rose)

คลายความตึงเครียด เบนซออิน เบอร์กามีออต คลารี่ เซจ แฟรงคินเซนส์ (Frankincense) เจอราเนียม (Geranium) เกรฟฟรุต (Grapefruit) มะลิ (Jasmin) ลาเวนเดอร์ (Lavender) แมนดาริน (Mandarin) เนลโรลี (Neroli) แพ็ตชูลี (Patchouli) หรือพิมเสน โรมัน คาโมมายล์ (Roman Chamomile) กุหลาบ (Rose) แซนดัลวูด (Sandalwood) หรือไมจันทน์ **เวตีเวอร์ (Vetiver)** หรือรากหญ้าแฝกหอม) กระดังงา (Ylang Ylang)

ที่มา : <http://www.manager.co.th>