

LAVANDULA OFFICIALS CHAIX / LAVANDULA ANGUSTIFOLIA

Lavender

ลาเวนเดอร์ เป็นพืชที่เขียวชอุ่มตลอดปีที่มีถิ่นกำเนิดในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ประกอบด้วยสายพันธุ์มากกว่า 40 ชนิด ดอกและน้ำมันมีกลิ่นหอมที่นิยมใช้เป็นยา ลาเวนเดอร์ประกอบด้วยน้ำมันที่ให้ความรู้สึกสงบและผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วน มีผลต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ได้รับความนิยมอย่างมากหลังจากนักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศส Rene Gattefosse ค้นพบความสามารถของน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ที่ช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่และเพิ่มความเร็วในการรักษาเมื่อเขาถูกไฟไหม้ที่แขนในอุบัติเหตุในห้องแล็บ

ลาเวนเดอร์ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางในแวดวงสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหย และเชื่อว่าลาเวนเดอร์สามารถบรรเทาแมลงกัด แผลไหม้ และอาการปวดหัวได้ นอกจากนี้ ซอลาเวนเดอร์ยังสามารถขับไล่แมลง ดอกและเมล็ด การขยาดอ่อนของลาเวนเดอร์ลงในถ้วยน้ำร้อนก็สามารถช่วยให้ผ่อนคลายสบาย

ลาเวนเดอร์สามารถช่วยให้การนอนหลับนั้นผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล ความเครียด นอนไม่หลับ ความซึมเศร้า ภาวะสมองเสื่อม ความเจ็บปวด และอาการอื่นๆ อีกมากมาย แต่ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เพียงพอในการสนับสนุนการใช้งานเหล่านี้

ลาเวนเดอร์ 40/42 คือการผสมน้ำหอมระเหยหลากสายพันธุ์เพื่อให้ได้กลิ่นที่ดีและเป็นมาตรฐาน ลดความแตกต่างระหว่างสายพันธุ์ เพื่อให้ได้สารประกอบที่มีประกอบด้วย Linalool 40% and Linalyl acetate 42% สายพันธุ์หลักที่ใช้คือ Lavandula angustifolia (English Lavender), และสายพันธุ์อื่นๆ เช่น Lavandula hybrida (Lavandin Gross), Lavandula latifolia (Spike Lavender) and Lavandula stoechas (Topped Lavender)

สารสำคัญที่พบ : Limonene, cineole, cis-ocimene, trans-ocimene, linalool, camphor, lavandulol, terpinene-4-ol, terpineol, linalyl acetate, lavandulyl acetate

ปริมาณและการใช้งาน

* สำหรับสิว และผิวน้ำ

สามารถป้องกันและรักษาสิวโดยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ช่วยขจัดรูขุมขนและลดการอักเสบเมื่อคุณทาลงบนผิว หากต้องการใช้น้ำมันลาเวนเดอร์ในการรักษาสิว ให้เจือจางในน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันตัวพาอื่นๆ และทาลงบนผิวหลังล้างหน้า คุณยังสามารถใช้น้ำมันลาเวนเดอร์เป็นโทนเนอร์สำหรับผิวน้ำได้โดยผสมน้ำมันลาเวนเดอร์ 2 หยดกับวิทซีแอลหนึ่งช้อนชา จุ่มสำลีก่อนลงในส่วนผสมแล้วถูเบาๆ ให้ทั่วใบหน้า สำหรับสิวกึ่งปากแฉียงโดยเฉพาะ น้ำมันอาร์แกนสามารถช่วยลดการอักเสบได้ **ผสมน้ำมันลาเวนเดอร์ 1 หยดกับน้ำมันอาร์แกน 1 หยดแล้ววางลงบนสิวโดยตรงวันละสองครั้ง**

* บรรเทาอาการกลากและผิวน้ำ

กลากจะทำให้ผิวของคุณจะแห้ง คัน และเป็นสะเก็ด อาจไม่รุนแรงหรือเรื้อรัง เนื่องจากลาเวนเดอร์มีคุณสมบัติต้านเชื้อราและลดอาการอักเสบ จึงช่วยรักษากลากได้ โดยผสมสองหยดกับน้ำมันทีทรีในปริมาณที่เท่ากันพร้อมกับน้ำมันมะพร้าวสองช้อนชาใช้ได้ทุกวัน นอกจากนี้ น้ำมันลาเวนเดอร์สามารถรักษาโรคสะเก็ดเงินได้ น้ำมันลาเวนเดอร์ช่วยทำความสะอาดผิวและลดรอยแดงและระคายเคือง

* ปรับผิวกระจ่างใส ลดริ้วรอย

ช่วยให้ผิวกระจ่างใสขึ้นเนื่องจากช่วยลดการอักเสบ ช่วยลดการเปลี่ยนสีรวมทั้งจุดต่างด่าง ลดรอยแดงและรอยแดง หากคุณมีรอยดำนบนผิวของคุณ อนุมูลอิสระมีส่วนรับผิดชอบต่อริ้วรอยและรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า น้ำมันลาเวนเดอร์เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยปกป้องคุณจากอนุมูลอิสระ โดยใช้ น้ำมันหอมระเหยสองสามหยดร่วมกับน้ำมันมะพร้าว ส่วนผสมนี้สามารถใช้เป็นมอยเจอร์ไรเซอร์ได้วันละครั้งหรือสองครั้ง

* ด้านการอักเสบ

beta-caryophyllene ในน้ำมันยังทำหน้าที่เป็นสารต้านการอักเสบตามธรรมชาติ มีฤทธิ์ในการบรรเทาอาการปวดและอาการชาของน้ำมันช่วยบรรเทาการอักเสบ **ในการรักษาอาการอักเสบจากแผลไหม้** ให้ผสมน้ำมันลาเวนเดอร์ 1-3 หยดกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันมะพร้าว 1-2 ช้อนชา คุณสามารถใช้ส่วนผสมได้สามครั้งต่อวัน

หากคุณมีอาการผิวไหม้แดด ผสมน้ำมันว่านหางจระเข้ 1/4 ถ้วย น้ำกลั่น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันลาเวนเดอร์ 10 ถึง 12 หยด และน้ำมันโจโจบา เขย่าขวดและฉีดสเปรย์ลงบนผิวไหม้แดด ใช้สเปรย์วันละสองหรือสามครั้งจนกว่าผิวไหม้จากแดดจะหาย

* รักษาบาดแผล



บริษัท ซา นิ แล็บ (ประเทศไทย) จำกัด

หากคุณมีแผลไหม้ บาดแผล ถลอก หรือบาดแผลอื่นๆ น้ำมันลาเวนเดอร์อาจช่วยเร่งกระบวนการสมานแผลได้ ในการศึกษาปี 2016 แหล่งที่เชื่อถือได้ นักวิจัยพบว่าน้ำมันลาเวนเดอร์ช่วยในการรักษาเนื้อเยื่อผิวหนัง

หากต้องการใช้น้ำมันลาเวนเดอร์กับบาดแผลเล็กๆ ให้ผสมน้ำมันลาเวนเดอร์สามหรือสี่หยดกับน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันทา มานูสองสามหยด ทาส่วนผสมลงบนแผลด้วยสำลีก่อน หากแผลของคุณหายดีแล้ว น้ำมันลาเวนเดอร์ก็สามารถลดรอย แผลเป็นที่เหลือได้เช่นกัน

*ไล่แมลง

น้ำมันลาเวนเดอร์ทำหน้าที่สองอย่างสำหรับแมลงกัดต่อย มันทำหน้าที่เป็นยาขับไล่แมลง และสามารถบรรเทาอาการคัน หลังจากถูกกัด ยากันยุงในเชิงพาณิชย์หลายชนิดมีน้ำมันลาเวนเดอร์ คุณสามารถหยदन้ำมัน 7 หยดลงในเทียนและวางไว้ กลางแจ้ง สำหรับสเปรย์ให้ผสมน้ำ 8 ออนซ์กับน้ำมันลาเวนเดอร์ 4 หยดลงในขวดสเปรย์แล้วเขย่า เนื่องจากเป็นวิธีการรักษา แบบธรรมชาติ คุณสามารถฉีดสเปรย์ลงบนร่างกายและเสื้อผ้าของคุณก่อนออกไปข้างนอก

แมลงกัดต่อยทำให้เกิดรอยแดง คัน และปวด และติดเชื้อได้ น้ำมันลาเวนเดอร์ช่วยบรรเทาอาการแมลงกัดต่อยโดยป้องกัน แบคทีเรียและลดการอักเสบ นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการปวดตามธรรมชาติโดยผสม 1-2 หยดกับน้ำมันตัวพา เช่น น้ำมัน มะพร้าว ทาวันละ 2 ครั้งหรือมากกว่า หากปวดเมื่อย ให้หยदन้ำมันเปปเปอร์มินต์ผสมเข้าไปสามารถช่วยทำให้ชาได้

น้ำมันลาเวนเดอร์ยังใช้รักษาไม้อัลเลอจีได้เป็นอย่างดี

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

* น้ำมันลาเวนเดอร์สามารถกินเข้าไปในรูปแบบเม็ดยา หรือใช้เป็นสูดมไอน้ำสำหรับอโรมาเทอราพี แม้ว่าน้ำมันลาเวนเดอร์จะ ค่อนข้างปลอดภัย แต่ก็อาจทำให้บางคนรู้สึกไม่สบายได้ หยุดใช้น้ำมันหากคุณพบผลข้างเคียงด้านลบ

* แม้ว่าจะมีอยู่ในผลิตภัณฑ์ผิวหนังและเครื่องสำอางหลายชนิด แต่ linalool มักทำให้เกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองผิวหนังได้ เมื่อ linalool ออกซิไดซ์ในอากาศ จะกลายเป็นสารก่อภูมิแพ้ที่หลายคนมีความรู้สึกไว นี่คือการเกิดผลิตภัณฑ์ที่มี linalool มักจะทำให้เกิดการระคายเคืองมากขึ้นหากเปิดทิ้งไว้นาน

* คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟฟูเซอร์ ตรวจสอบ ให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



บริษัท ซานี แล็บ (ประเทศไทย) จำกัด

* สำหรับการใช้อย่างเฉพาะที่ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวอื่นๆ ก่อนเช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามียอยแดงหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน

* ไม่แนะนำการรับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-838/lavender>
2. <https://th.wikipedia.org/wiki/>
3. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/265922>
4. https://www.chemistrystore.com/Essential_Oils-Lavender_40_42_Essential_Oil.html
5. <https://www.healthline.com/health/lavender-oil-for-skin>