

CITRUS SINENSIS

Orange / ส้ม

น้ำมันส้ม (Orange Oil) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า Sweet Orange Essential Oil ได้มาจากผลของ Citrus sinensis ตรงกันข้ามกับน้ำมันหอมระเหยส้มขมนั้นได้มาจากผลไม้ของ Citrus aurantium ซึ่งเป็นคนละพันธุ์กัน อย่างไรก็ตามไม่ทราบที่มาที่แน่นอนของ Citrus sinensis เนื่องจากไม่พบการเติบโตในป่าที่ใดในโลก อย่างไรก็ตาม นักพฤกษศาสตร์เชื่อว่ามันเป็นลูกผสมตามธรรมชาติของส้มโอ Pummelo (C. maxima) และส้มแมนดาริน (C. reticulata) และมีต้นกำเนิดมาจากทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีนและเทือกเขาหิมาลัย หลายปีที่ผ่านมา ต้นส้มหวานจัดอยู่ในรูปแบบหนึ่งของต้นส้มขม (C. aurantium amara) จึงถูกเรียกว่า C. aurantium var. sinensis

สารประกอบในน้ำมันสีส้มจะแตกต่างกันไปตามการสกัดน้ำมันแต่ละแบบ องค์ประกอบแตกต่างกันไปตามผลของการเปลี่ยนแปลงในภูมิภาคและตามฤดูกาลตลอดจนวิธีการที่ใช้ในการสกัด เช่น การกลั่นด้วยไอน้ำ การสกัดด้วยตัวทำละลาย การสกัดคาร์บอนไดออกไซด์และการกลั่นด้วยเทอร์โบ อย่างไรก็ตามเราพบว่า วิธีการสกัดเย็นช่วยปกป้องสารต่อต้านอนุมูลอิสระและสารออกฤทธิ์ของน้ำมันไม่ให้ถูกทำลายโดยความร้อน

น้ำมันหอมระเหยส้มหวานมีใช้ในประเทศหลายอย่างเนื่องจากสรรพคุณของน้ำมันส้ม สามารถปรับอารมณ์ของคุณหรือลดความเครียด รักษาสภาพผิวเช่นสิ่ว ลดอาการปวดหรืออักเสบ แก้อ่อนเพลียเพื่อใช้เป็นน้ำยาทำความสะอาดในครัวเรือนตามธรรมชาติ เพิ่มกลิ่นหอมในห้องหรือ ผลิตภัณฑ์อาบน้ำหอมและน้ำยาทำความสะอาด ให้รสชาติอาหารและเครื่องดื่มที่หลากหลาย และได้รับความนิยมในฐานะส่วนผสมที่เป็นที่ต้องการในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เนื่องจากมีคุณสมบัติในการผ่อนคลาย ทำความสะอาด และเพิ่มความกระฉับกระเฉง และอื่นๆ อีกมากมาย

*** Sweet Orange, Blood Orange คือวงศ์ที่ชนิดเดียวกัน (Citrus sinensis) ต่างกันเล็กน้อยทางกายภาพ คือเนื้อสีแดงเลือด แต่องค์ประกอบทางเคมีคล้ายคลึงกัน น้ำมันหอมระเหยของส้มสีเลือดเหมาะอย่างยิ่งในการเป็นน้ำยาฆ่าเชื้อและบำบัดตามธรรมชาติ และสารสีแดงของมันคือ แอนโทไซยานิน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่หายากในผลไม้ตระกูลส้ม *****

* **ส้มหวาน Sweet Orange Oil** (Citrus sinensis) เป็นตัวเลือกที่เหมาะสมสำหรับใช้ในผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่ต้องการส่วนผสมออร์แกนิกเท่านั้น, มีกลิ่นหอมที่ช่วยให้รู้สึกสดชื่น อบอุ่น ยกอารมณ์และสดใสให้กับสิ่งแวดล้อม, มีผลสงบและสมดุลกับอารมณ์

* **ส้มสีเลือด Blood Orange Oil** (Citrus sinensis) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านการติดเชื้อ ขับลม ขับปัสสาวะ และยากล่อมประสาทเป็นยาชูกำลัง, ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย, บรรเทาอาการไข้หรือผลข้างเคียงจากยาหรือสารพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีคุณสมบัติป้องกันเชื้อและต้านแบคทีเรีย เหมาะสำหรับใช้เมื่อพยายามป้องกันไม่ให้เกิดบาดแผลเล็กน้อยหรือแผลใหม่จากการติดเชื้อ, มีกลิ่นหอมที่บรรยายว่าเป็นการยกระดับอารมณ์ ทำให้เหมาะสำหรับจัดการกับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความเศร้า ความเครียด, มีคุณสมบัติต้านอาการกระตุกเกร็งซึ่งมีประโยชน์เป็นยาคลายกล้ามเนื้อที่รักษาอาการกระตุกก่อนที่จะรุนแรง, มีคุณสมบัติเป็นยาชูกำลังอย่างอ่อนๆ

นอกจากนี้ยังมีหลักฐานที่สนับสนุนประโยชน์เหล่านี้จากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์อย่างเช่น

ฤทธิ์ต้านจุลชีพ :

- การศึกษาที่น่าเชื่อถือในปี 2555 ศึกษาผลของน้ำมันหอมระเหยจากส้มที่มีต่ออีโคไลโอไซเลทที่ได้จากเนื้อวัว พบว่าน้ำมันหอมระเหยส้มที่มีความเข้มข้น 1 เปอร์เซ็นต์หรือต่ำกว่าจะยับยั้งแบคทีเรียที่อุณหภูมิทำความเย็น
- แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้อีกฉบับหนึ่งศึกษาผลของน้ำมันหอมระเหยจากส้มต่อสายพันธุ์ Staphylococcus aureus (แบคทีเรีย staph) ที่คือต่อยาปฏิชีวนะ พวกเขาพบว่าเมื่อเพิ่มเข้าไปในเซลล์ของมนุษย์ที่ติดเชื้อ ในน้ำมันหอมระเหยสีส้มที่มีความเข้มข้นต่ำสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้โดยไม่ทำอันตรายต่อเซลล์ที่เพาะเลี้ยง
- น้ำมันหอมระเหยจากส้มอาจป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อราที่อาจทำให้อาหารเน่าเสียได้ การศึกษาหนึ่งแหล่งที่น่าเชื่อถือได้พบว่าน้ำมันสีส้มช่วยป้องกันเชื้อราสีชนิด การศึกษาอื่นที่เชื่อถือได้บันทึกกิจกรรมต่อต้านเชื้อรา 8 ตัวที่ส่งผลต่อผัก แม้ว่าน้ำมันหอมระเหย เช่น กานพลูและกระเทียมจะมีประสิทธิภาพมากกว่า

ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

โอโรมาเธอราพีด้วยน้ำมันหอมระเหยจากส้มสามารถลดอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้

- ในการศึกษาปี 2013 แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้ พบว่าการบำบัดด้วยน้ำมันหอมระเหยจากส้มช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและระดับฮอร์โมนความเครียดในเด็กที่เข้ารับการทำฟัน
- นอกจากนี้ ในการศึกษาปี 2015 ผู้หญิงที่คลอดบุตรรายงานว่ามีความวิตกกังวลน้อยลงหลังจากสูดดมน้ำมันหอมระเหยจากส้มมากกว่าผู้หญิงในกลุ่มควบคุมที่สูดดมน้ำกลั่น

-การศึกษาปี 2019 แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ในหนูทดลองศึกษาการสูดดมน้ำมันหอมระเหยจากส้มและผลกระทบบที่อาจเกิดต่อภาวะซึมเศร้า นักวิจัยพบว่าหนูที่สูดดมน้ำมันหอมระเหยสีส้มมีพฤติกรรมคล้ายภาวะซึมเศร้าที่น้อยลง

ระงับความปวด

-การศึกษาปี 2017 แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้ที่มีการดูถูกหักได้พิจารณาว่าการสูดดมน้ำมันหอมระเหยสีส้มสามารถช่วยแก้ปวดได้หรือไม่ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ผู้ที่สูดดมน้ำมันสีส้มมีอาการปวดน้อยลง

-ในปี 2008 แหล่งที่เชื่อถือได้ นักวิจัยประเมินว่าน้ำมันหอมระเหยขิงและส้มผสมสามารถช่วยแก้ปวดเขาเมื่อทาที่ผิวหนังได้หรือไม่ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม ผู้ที่ใช้น้ำมันหอมระเหยผสมรายงานการบรรเทาอาการปวดในระยะสั้นได้ดีกว่า แต่น้ำมันดูเหมือนจะไม่ช่วยให้มีอาการปวดในระยะยาว

ฤทธิ์ต้านมะเร็งและต้านอนุมูลอิสระ

-Limonene ซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยจากส้มได้รับการตรวจสอบแล้วว่าสามารถรักษามะเร็งได้ การศึกษาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ในปี 2555 พบว่าน้ำมันสีส้มที่อุดมไปด้วยลิโมนีนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตและส่งเสริมการตายของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่

-ผลการศึกษาที่เชื่อถือได้ในปี 2017 พบว่าน้ำมันหอมระเหยจากส้มยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งปอดและต่อมลูกหมากในวัฒนธรรม นอกจากนี้ ยังพบการตายของเซลล์ที่เพิ่มขึ้นในสายเซลล์มะเร็งปอด น้ำมันหอมระเหยสีส้มยังพบว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

เพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกาย

การศึกษาขนาดเล็กปี 2016 ที่น่าเชื่อถือได้ประเมินผลของน้ำมันหอมระเหยดอกส้มที่สูดดมต่อการออกกำลังกายในนักกีฬาของนักเรียน นักวิจัยพบว่าผู้ที่สูดดมน้ำมันมีเวลาในการทำงานลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับการทำงานของปอดที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการศึกษามีขนาดเล็ก จึงจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนผลประโยชน์นี้

สารสำคัญที่พบ : Limonene, Monoterpene Hydrocarbons (β - Myrcene and α -Pinene), Alcohols (Citronellol, Geraniol, and Linalool), and Aldehydes (Neral).

ปริมาณและการใช้งาน

// ใ้กับเครื่องกระจายกลิ่นดิฟฟิวเซอร์

* บรรเทาความเหนียวล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจและเพื่อดับกลิ่น ในขณะที่มีกลิ่นหอมสดชื่นและมีพลังในตัวของมันเอง การสูดดมกลิ่นหอมของน้ำมันจากขวดจะมีผลกดประสาทและผ่อนคลาย ซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลไปพร้อม ๆ กันและช่วยให้รู้สึกตื่นตัว น้ำมันออเรนจ์สามารถกระจายไปทั่วห้องได้โดยเติมน้ำมันออเรนจ์ 5-6 หยดลงในดิฟฟิวเซอร์โดยใช้ความร้อนต่ำ ช่วยเพิ่มอารมณ์และการย่อยอาหาร

* บรรเทาการแพ้และทางเดินหายใจ

ให้ผสม Sweet Orange Essential Oil 5 หยด (และน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์ 5 หยด) ลงในดิฟฟิวเซอร์ การสูดดมกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยออเรนจ์เป็นที่รู้จักกันเพื่อบรรเทาอาการระคายเคืองจมูกที่เกี่ยวข้องกับการแพ้ตามฤดูกาล เนื่องจากช่วยลดความแออัดของไซนัส ปวดศีรษะ และอาการคัน ขณะเดินทาง น้ำมันออเรนจ์สามารถดมจากขวดหรือจากสำลีสูดน้ำได้ เช่นเดียวกับอาการระคายเคืองแรกเริ่มในจมูก

* ลดกลิ่นอับ เติมลงในเสื้อผ้าที่มีกลิ่นหอมหรือสามารถใส่ในเครื่องล้างจานได้

เพื่อให้ห้องครัวมีกลิ่นหอมเป็นพิเศษด้วยส่วนผสมของส้มที่อุ่นและสะอาด ให้เติมน้ำลงในหม้อแล้วเติมน้ำมันหอมระเหยออเรนจ์ 1-9 หยด พร้อมกับน้ำมันหอมระเหยเลมอนหรือเปลือกเลมอน แท่งอบเชย และกานพลู ปล่อยให้ส่วนผสมนี้เคี่ยวบนเตาหรือผสมน้ำมันหอมระเหยส้ม มะนาว อบเชย และกานพลูในเครื่องกระจายกลิ่นไฟฟ้า

// ใ้ทาเฉพาะที่หรือนวดผิว

* **เสริมสร้างสุขภาพผิว** โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่เป็โรคเรื้อนกวาง สำหรับมอยส์เจอไรเซอร์ตามธรรมชาติ ให้ผสม Orange Essential Oil 1-2 หยดกับ 1-3 ช้อนชา ของน้ำมันตัวพา เช่น อัลมอนต์ออร์แกนิก มะกอก มะพร้าว ักฤษา ใจใจ้า หรือแมคคาเดเมีย ใช้ส่วนผสมนี้กับผิวเพื่อลดการปรากฏของริ้วรอยและจุดด่างดำ และเพื่อกระตุ้นการผลิตคอลลาเจน น้ำมันหอมระเหยออเรนจ์ยังสามารถใช้ร่วมกับน้ำมันอื่นๆ เช่น น้ำมันหอมระเหยกายานและน้ำมันหอมระเหยทีทรี ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าช่วยรักษาผิว

* **สำหรับผิวที่เป็นสิ่ว** น้ำมันหอมระเหยออเรนจ์สามารถใช้ร่วมกับน้ำมันมะพร้าวจำนวนเล็กน้อยบนส้าก่อนแล้วทาบริเวณที่เป็นสิ่ว หรือบริเวณที่ดูเหมือนว่าเริ่มจะแตกออก ส่วนผสมนี้ขึ้นชื่อในการขจัดแบคทีเรีย บรรเทาการอักเสบ ลดความเจ็บปวด และบวมที่เกี่ยวข้องกับสิ่ว และป้องกันความแห้งกร้าน เพื่อประสิทธิภาพที่สูงขึ้น น้ำมันหอมระเหยออเรนจ์สามารถผสมกับน้ำมันหอมระเหยเจอเรเนียมหรือน้ำมันหอมระเหยอบเชย หลังจากที่ได้รับการพิจารณาแล้วว่าผิวจะไม่เกิดปฏิกิริยาเชิงลบกับน้ำมันหอมระเหยส้ม อาจเติมน้ำมันสักสองสามหยดลงในอ่างน้ำอุ่นหรือล้างร่างกาย สำหรับการรักษาสิ่วเฉพาะจุด ให้ใช้ส้าพันก้านจุ่มลงใน Sweet Orange Oil โดยตรงในบริเวณที่ได้รับผลกระทบ เพื่อลดแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิ่วแ น้ำมันออเรนจ์ 1 หยดสามารถผสมกับเจลว่านหางจระเข้อร์แกนิกก่อนทาลงบนรอยตำหนิและริ้วรอย

* **สำหรับลดฝ้าและจุดด่างดำที่ไม่ต้องการ**โดยไม่ทำให้ผิวขาดน้ำ สามารถใช้ Orange Oil ผสมกับน้ำผึ้งได้ ในการสร้างการรักษาสิ่วที่ด้านแบคทีเรียและต้านการอักเสบ ให้ผสม 1 ช้อนโต๊ะ ล. น้ำมันมะพร้าวออร์แกนิก 3 ช้อนโต๊ะ น้ำผึ้งดิบ 1 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล น้ำมันหอมระเหยออเรนจ์ 20 หยด และโปรไบโอติก 2 แคปซูล ด้วยเครื่องปั่นแบบมือถือ ผสมส่วนผสมทั้งหมดเหล่านี้ จากนั้นเทลงในขวดแก้วและเก็บไว้ในที่เย็น มีด และแห้งจนกว่าจะพร้อมใช้งาน

* **สำหรับการล้างหน้า**ที่เรียบง่ายแต่ล้าลึกซึ่งช่วยลดปริมาณน้ำมันบนผิวหน้าและควบคุมการเกิดสิ่ว โทนิคสำหรับกลางคืนสามารถทำได้โดยเติมน้ำมันหอมระเหยออเรนจ์ 2-3 หยดลงในน้ำ 1 ถ้วย ส่วนผสมนี้สามารถใช้ล้างหน้าก่อนนอนได้ สำหรับผู้ที่เมคอัพกับผิว สามารถใช้ Orange Oil ได้ 3-4 หยด ผสมกับ 1 ช้อนโต๊ะ ของน้ำมันตัวพาแบบบางเบา เช่น Olive หรือ Sweet Almond ก่อนเกลี่ยให้ทั่วใบหน้าด้วยส้าก่อนหรือส้าสัฟเฟ่น ก่อนเช็ดออก ทิ้งน้ำมันไว้บนผิวเป็นเวลา 5 นาที

* **ช่วยลดการอักเสบ ส่งเสริมการผ่อนคลาย และเพิ่มการไหลเวียน** การผสมผสานกับน้ำมันตัวพาและการนวดบริเวณหน้าท้องนั้นขึ้นชื่อว่าช่วยเรื่องการย่อยอาหาร ซึ่งบรรเทาหรือป้องกันตะคริวและท้องผูก เพื่อประสิทธิภาพที่สูงขึ้น น้ำมันหอมระเหยออเรนจ์สามารถใช้ร่วมกับน้ำมันหอมระเหยเปปเปอร์มินต์หรือสเปียร์มินต์ ก่อนนำไปเจือจางด้วยน้ำมันตัวพาแล้วนวดให้ทั่วท้อง ออเรนจ์ออยล์มีคุณสมบัติในการขับปัสสาวะ ดังนั้นการนวดเข้าไปในท้องยังช่วยกระตุ้นการขับสารพิษโดยเฉพาะจากทางเดินอาหาร ในขณะที่เดียวกันก็กระตุ้นกระเพาะปัสสาวะและระบบน้ำเหลือง สามารถช่วยบรรเทาผู้ที่มีอาการปวดและบวมในข้อต่อได้

* **เพื่อลดอาการของอาการบวมหน้า** – รู้จักกันดีในนามการกักเก็บของเหลว – ุ่น 3 ช้อนโต๊ะ ของ Sesame Seed Carrier Oil และผสมใน Sweet Orange Essential Oil 10 หยด ส่วนผสมนี้สามารถนวดลงในเท้าและข้อเท้าบวมจนดูดซึมได้อย่างสมบูรณ์ อีกวิธีหนึ่งคือ ใช้น้ำมันออเรนจ์แช่เท้า: เพิ่มส่วนผสมของ 2 ช้อนโต๊ะ ล. เกลือทะเลและน้ำมันหอมระเหยส้ม 10-15 หยด ลงใน

อ่างน้ำอุ่นแล้วแช่ทำเป็นเวลา 20-30 นาที สำหรับอาการบวมที่ใบหน้า สามารถทำส่วนผสมที่คล้ายกันได้โดยเติม 1 ช้อนชาของเกลือทะเลลงในถ้วยน้ำอุ่นแล้วคนในน้ำมันหอมระเหยส้มหวาน 5 หยด สามารถใช้กับใบหน้าด้วยสำลีก่อนที่จุ่มลงในส่วนผสมแล้ววางลงบนแก้มและใต้ตา

* **บำรุงหนังศีรษะเส้นผม** ส่วนผสมของน้ำมันหอมระเหยส้มและน้ำผึ้งเป็นที่รู้จักกันในการกำจัดแบคทีเรีย เพื่อลดรังแคและอาการคันโดยคืนความชุ่มชื้น และเพื่อปรับสมดุลค่า pH ของหนังศีรษะโดยไม่ต้องขจัดน้ำมันธรรมชาติที่สำคัญ สำหรับแชมพูที่ได้ผลตามที่กล่าวมาทั้งหมด ให้ผสมน้ำ 1 ถ้วยตวง 5 ช้อนโต๊ะ ล. น้ำผึ้งดิบ น้ำมันหอมระเหยออเรนจ์ 5 หยด และน้ำมันหอมระเหยเลมอน 5 หยดในชาม ก่อนนำส่วนผสมนี้ไปใส่ในขวดโหลแก้ว เขย่าขวดก่อนใช้ทุกครั้งและใช้แชมพูนี้ตามปกติ

ข้อมูลด้านความปลอดภัย

* การใช้ น้ำมันหอมระเหย ส้มกับผิวหนังในปริมาณที่มากกว่า 0.7% ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสง เนื่องจากน้ำมันส้มเกิดขบวนการ photo-toxic activity ซึ่งหมายความว่า จะเพิ่มผลกระทบจากการสัมผัสกับรังสียูวี และอาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง ซึ่งรวมถึงแผลพุพอง แผลไฟไหม้ สะเก็ด รอยแดง และการเปลี่ยนแปลงของสีผิว เพื่อป้องกันความไวแสง ผู้ที่ใช้น้ำมันออเรนจ์สำหรับทาเฉพาะที่จึงควรทาครีมกันแดดและสวมใส่เสื้อผ้ามืดชิดเพื่อป้องกันก่อนออกไปเผชิญกับแสงแดด หรือควรรอ 72 ชั่วโมงก่อนที่จะอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่มีสภาพอากาศร้อน

* คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟิวเซอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

* สำหรับการใช้เฉพาะที่ ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวอื่นๆ ก่อนเช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามึนหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน

* ไม่แนะนำการรับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.newdirectionsaromatics.com/blog/products/all-about-orange-oil.html>



บริษัท ซานี แล็บ (ประเทศไทย) จำกัด

2. <https://www.healthline.com/health/orange-essential-oil-uses#uses>

3. <https://naha.org/explore-aromatherapy/about-aromatherapy/methods-of-application/>

4. https://en.wikipedia.org/wiki/Orange_oil