

MENTHA X PIPERITA (PEPPERMINT)

## Peppermint / เปปเปอร์มินต์

**เปปเปอร์มินต์** เป็นการผสมกันระหว่างพืชวงศ์สะระแหน่สองชนิดคือ (water mint and spearmint - สะระแหน่น้ำและสเปียร์มินต์) เดิมโตทั่วยุโรปและอเมริกาเหนือ เป็นสมุนไพรยอดนิยมที่สามารถนำไปใช้ได้หลายรูปแบบ (เช่น ดอก น้ำมัน ใบไม้ สารสกัดจากใบ และน้ำใบ) แต่น้ำมันสกัดมีประโยชน์มากที่สุดเรามักพบสมุนไพรนี้ใช้ในเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์สุขภาพส่วนบุคคล อาหาร และผลิตภัณฑ์ยาสำหรับทั้งคุณสมบัติในการปรุงแต่งกลิ่นรสและกลิ่นหอม น้ำมันเปปเปอร์มินต์มีกลิ่นเมนทอลที่คมชัดและรสขุ่นตามด้วยความรู้สึกเย็น นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติในการรักษาที่หลากหลาย และใช้ในการบำบัดด้วยกลิ่นหอม การเตรียมการอาบน้ำ น้ำยาบ้วนปาก ยาสีฟัน และการเตรียมเฉพาะที่ มีการใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์เพื่อบรรเทาอาการคันและบรรเทาอาการระคายเคืองและการอักเสบ

เปปเปอร์มินต์ถูกนำมาใช้เพื่อสุขภาพมาเป็นเวลาหลายพันปี บันทึกจากกรีกโบราณ โรม และอียิปต์ระบุว่ามีการใช้สำหรับโรคทางเดินอาหารและอื่นๆ ปัจจุบันเปปเปอร์มินต์ได้รับการส่งเสริมสำหรับใช้ในอาการลำไส้แปรปรวน (IBS) ปัญหาทางเดินอาหารอื่นๆ โรคไข้หวัด การติดเชื้อที่ไซนัส อาการปวดหัว และอาการอื่นๆ น้ำมันเปปเปอร์มินต์ได้รับการแนะนำให้ใช้เฉพาะที่ (ใช้กับผิวหนัง) สำหรับปัญหาต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และอาการคัน ในอโรมาเธอราพี ส่งเสริมการรักษาอาการไอและหวัด ลดความเจ็บปวด ปรับปรุงการทำงานของจิตใจ และลดความเครียด

**สารสำคัญที่พบ** : menthol (20-30%), menthone (20%), cis-carane (10-20%), menthofuran (10%), 1,8-cineole (10%), trans-caryophyllene, neo-menthol ,  $\beta$ -Pinene,  $\alpha$ -Pinene , germacrene-D , trans-sabinene hydrate , and neoisomenthyl acetate

ปริมาณและการใช้งาน

## \*สำหรับโรคลำไส้ IBS และอื่น ๆ

งานวิจัยที่แพร่หลายที่สุดคือประโยชน์ในการรักษาโรค IBS - อาการลำไส้แปรปรวน เป็นภาวะทางเดินอาหารเรื้อรัง (GI) ที่อาจเกี่ยวข้องกับอาการปวดท้อง ท้องร่วง และท้องผูก แหล่งตรวจสอบล่าสุดที่เชื่อถือได้ของการทดลอง 12 รายการตรวจสอบประสิทธิภาพของแคปซูลน้ำมันเปปเปอร์มินต์เมื่อเปรียบเทียบกับยาหลอกในการรักษา IBS นักวิจัยพบว่าการใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์ทำให้อาการปวดท้องและอาการอื่นๆ ของ IBS ดีขึ้น

เมนทอล ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบทางเคมีหลัก ถูกนำมาใช้ร่วมกับยี่หว่าเพื่อรักษาอาการอาหารไม่ย่อย ภาวะนี้มีอาการท้องอืดและปวดท้อง สรุปผลการศึกษานหลายเรื่องเกี่ยวกับเปปเปอร์มินต์/เมนทอลและยี่หว่า โดยรวมแล้ว การรักษาแบบผสมผสานนี้มีแนวโน้มว่าจะบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับอาการอาหารไม่ย่อยจากการทำงาน

วิธีเฉพาะที่น้ำมันเปปเปอร์มินต์ช่วยบรรเทาอาการของ IBS และสภาวะ GI อื่น ๆ นั้นส่วนใหญ่ไม่ทราบแหล่งที่มาที่เชื่อถือได้อย่างไรก็ตามมันสามารถ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเรียบของทางเดินอาหาร มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ส่งผลกระทบต่อชนิดของแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในทางเดินอาหารตามธรรมชาติ ลดความรู้สึกเจ็บปวดในทางเดินอาหาร

## \* สำหรับความเจ็บปวด

น้ำมัน Wintergreen และเมนทอลถูกนำมาใช้ในการรักษาอาการปวดจากอาการปวดศีรษะตึงเครียด ปวดหัวไมเกรน และสาเหตุอื่นๆ -การศึกษาชิ้นเล็กๆ แหล่งที่เชื่อถือได้ได้ศึกษาการใช้งานเฉพาะที่ของสารละลายเมนทอล 10 เปอร์เซ็นต์สำหรับการรักษาไมเกรน พวกเขาพบว่าเมื่อใช้กับหน้าผากและขมับ ผู้เข้าร่วมจะมีระยะเวลาในการบรรเทาอาการปวดนานกว่า และมีอาการคลื่นไส้และไวต่อแสงน้อยกว่าเมื่อเทียบกับยาหลอก -การศึกษาอื่นที่เชื่อถือได้ทำการศึกษาการใช้เจลรักษาไมเกรน เจลประกอบด้วยเมนทอลเป็นส่วนประกอบหนึ่ง และทาลงบนผิวหนังเมื่อเริ่มเป็นไมเกรน นักวิจัยพบว่าระดับความรุนแรงสองชั่วโมงหลังการใช้ - การศึกษาล่าสุดที่เชื่อถือได้ได้ตรวจสอบผลของยาเม็ดน้ำมันเปปเปอร์มินต์ต่อผู้ที่มีปัญหาในการกลืนและอาการเจ็บหน้าอกที่ไม่ใช่โรคหัวใจ ผู้เข้าร่วมมากกว่าครึ่งรายงานว่าอาการของพวกเขาดีขึ้น

## \*สำหรับผิวและผม

น้ำมันเปปเปอร์มินต์มักใช้ในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง แต่มีงานวิจัยยังไม่มากพอเกี่ยวกับประโยชน์เมื่อใช้กับผิวหนังและเส้นผม - การศึกษาชิ้นเล็กๆ แหล่งที่เชื่อถือได้ได้ศึกษาการใช้้ำมันเปปเปอร์มินต์เฉพาะที่และผลกระทบต่ออาการคันเรื้อรัง นักวิจัยพบว่าสารละลายน้ำมันเปปเปอร์มินต์ 1% ส่งผลให้ความรุนแรงของอาการคันดีขึ้น - การศึกษาขนาดเล็กครั้งที่สองที่เชื่อถือได้

ได้ตรวจสอบผลของการใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์บนผิวหนังเพื่อลดอาการคันระหว่างตั้งครรภ์ นักวิจัยพบว่าการใช้สารละลายน้ำมันเปปเปอร์มินต์ 0.5 เปอร์เซ็นต์วันละสองครั้งเป็นเวลาสองสัปดาห์ช่วยลดความรุนแรงของอาการคันได้อย่างมากเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม - การศึกษาอื่นที่เชื่อถือได้ในหนูทดลองเปรียบเทียบน้ำมันเปปเปอร์มินต์กับ minoxidil (Rogaine) และสารประกอบควบคุม นักวิจัยพบว่าสารละลายน้ำมันเปปเปอร์มินต์ 3% ทำให้เกิดผื่นและยารขึ้นในหนูหลังจากการรักษา 4 สัปดาห์ ซึ่งคล้ายกับผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้ minoxidil

## \* ป้องกันแบคทีเรียและยีสต์

น้ำมันเปปเปอร์มินต์ยังมีคุณสมบัติต้านจุลชีพที่ไม่รุนแรง มีการศึกษาหลายชิ้นเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพในการต่อต้านแบคทีเรียและเชื้อราประเภทต่างๆ ผลลัพธ์ได้รับการผสม - การศึกษาหนึ่งแหล่งที่เชื่อถือได้พบว่าการฟอกใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์กับ Staphylococcus aureus หลายสายพันธุ์ ซึ่งบางสายพันธุ์คือต่อยาปฏิชีวนะ ยับยั้งการผลิตสารพิษจากแบคทีเรียที่สำคัญ ผลกระทบนี้ขึ้นอยู่กับขนาดยา หมายความว่าผลจะเพิ่มขึ้นเมื่อปริมาณน้ำมันเปปเปอร์มินต์เพิ่มขึ้น - แม้ว่าผลลัพธ์นี้จะออกมาดี แต่ฤทธิ์ต้านจุลชีพของน้ำมันเปปเปอร์มินต์อาจขึ้นอยู่กับชนิดของแบคทีเรีย การศึกษาอื่นที่เชื่อถือได้พบว่าน้ำมันเปปเปอร์มินต์ไม่มีฤทธิ์ต้านจุลชีพต่อเชื้อ Streptococcus สายพันธุ์ - แหล่งศึกษาที่เชื่อถือได้จากปี 2017 ศึกษากิจกรรมของน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดกับยีสต์ Candida หลายสายพันธุ์ แม้ว่าน้ำมันสะระแหน่จะมีฤทธิ์ต้านเชื้อรา แต่ก็มีกิจกรรมที่ต่ำที่สุดจากน้ำมันที่ผ่านการทดสอบทั้งหมด

## // ใ้กับเครื่องกระจายกลิ่นดีฟิวเซอร์

สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าน้ำมันหอมระเหยจากเปปเปอร์มินต์มีความเข้มข้นสูงและควรเจือจางอย่างเหมาะสมก่อนใช้เฉพาะที่ ต้องใช้เพียงไม่กี่หยดในการเจือจางในน้ำมันตัวพาหนึ่งออนซ์

## // ใช้ทาเฉพาะที่หรือนวดผิว

น้ำมันหอมระเหยหรือการใช้เฉพาะที่ของน้ำมันหอมระเหยเปปเปอร์มินต์เจือจางด้วยน้ำตัวพาสามารถให้ประโยชน์อย่างน้อยก็สำคัญโดยมีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย แต่พึงระวังว่าน้ำมันหอมระเหยจากเปปเปอร์มินต์อาจเป็นพิษต่อสัตว์เลี้ยงได้ พิจารณาเด็ก สัตว์เลี้ยง และสตรีมีครรภ์ก่อนใช้อโรมาเธอราพีเสมอ

## // ใช้ภายในหรือรับประทาน

\* น้ำมันหอมระเหยไม่ได้มีไว้สำหรับรับประทาน ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทานสารสกัดเปปเปอร์มินต์ ได้แก่ อาการเสียดท้อง คลื่นไส้ และอาเจียน ดังนั้นเลือกสารสกัดและได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญหากคุณต้องการใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์ลงในอาหาร

## ข้อมูลด้านความปลอดภัย

\* น้ำมันเปปเปอร์มินต์ดูเหมือนจะปลอดภัยเมื่อรับประทาน หรือทาในปริมาณที่ใช้กันทั่วไป และถูกนำมาใช้อย่างปลอดภัยในการทดลองทางคลินิกหลายครั้ง ผลข้างเคียงที่เป็นไปได้ของน้ำมันเปปเปอร์มินต์ที่รับประทาน ได้แก่ อาการเสียดท้อง คลื่นไส้ ปวดท้อง ดังนั้นไม่ควรรับประทานในปริมาณมาก น้ำมันสะระแหน่อาจเป็นพิษได้ ประกอบด้วยสารพิษที่เรียกว่า pulegone

\* แคปซูลที่ประกอบด้วยน้ำมันเปปเปอร์มินต์เคลือบลาईเพื่อลดโอกาสของอาการเสียดท้อง ไม่ควรรับประทานแคปซูลน้ำมันเปปเปอร์มินต์พร้อมกับยาลดกรด เนื่องจากสารเคลือบจะแตกตัวเร็วเกินไป ทางที่ดีควรทานยาลดกรดดังกล่าวอย่างน้อย 2 ชั่วโมงหลังแคปซูลน้ำมันเปปเปอร์มินต์

\* ผลข้างเคียงของการใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์กับผิวหนังอาจรวมถึงผื่นที่ผิวหนังและการระคายเคือง ไม่ควรใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์กับใบหน้าของทารกหรือเด็กเล็ก

\* ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าการใช้น้ำมันเปปเปอร์มินต์ระหว่างตั้งครรภ์หรือขณะให้นมบุตรนั้นปลอดภัยหรือไม่

\* การใช้ผิวที่บอบเกินไปอาจส่งผลกระทบต่ออัตราการแพ้ที่เห็นได้ มีการผลการอธิบายปฏิกิริยาผิวหนังอักเสบจากการแพ้จำนวนมากต่อน้ำมันเปปเปอร์มินต์ ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติในช่องปาก แม้ว่าจะขึ้นชื่อในด้านคุณสมบัติมากมาย แต่ควรรู้จักบทบาทของน้ำมันดังกล่าวในการเป็นสารไวแสง เพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรคผิวหนังและสภาวะในช่องปาก และเพื่อให้สามารถใช้อย่างเหมาะสม



บริษัท ซานี แล็บ (ประเทศไทย) จำกัด

\* คุณสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยได้อย่างปลอดภัยโดยการสูดดมหรือทาเฉพาะที่ ให้หยด 3-4 หยดลงในดิฟิวเซอร์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

\* สำหรับการใช้เฉพาะที่ ให้ผสมให้เข้ากันกับน้ำมันตัวพาที่คุณเลือกทดสอบส่วนผสมบนผิวหนังก่อน เช่น ปลายแขน ก่อนทาในบริเวณที่บอบบางเช่นใบหน้า หากหลังจากผ่านไป 24 ชั่วโมงแล้วคุณพบว่ามึนงงหรือระคายเคือง ให้หลีกเลี่ยงการใช้งาน

\* ไม่แนะนำให้รับประทานน้ำมันหอมระเหย 100% เนื่องจากมีความเข้มข้นสูงหากรับประทานอาจเกิดพิษ จึงควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

เอกสารอ้างอิง

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21144345/>
2. <https://www.nccih.nih.gov/health/peppermint-oil>
3. <https://www.healthline.com/health/benefits-of-peppermint-oil>
4. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/peppermint-oil-uses-benefits-effects>