




**โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
การผลิตน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ**

ณ ห้องประชุมเทศบาล ตำบลไร่เชิง อำเภอสามพรวณ จังหวัดนครปฐม



**ส้มโอนครปฐม**

- จังหวัดนครปฐมเป็นแหล่งผลิตผลไม้หลากหลายสายพันธุ์ หากแต่ที่สร้างชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับมากที่สุดในโลกคือ ส้มโอ
- เป็นผลไม้ที่กรมทรัพย์สินทางปัญญาออกสิทธิบัตร “ผลไม้บ่งชี้ทางภูมิศาสตร์” เป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นมีที่เดียวในโลก (นิตยสารรักรักษ์เกษตร, 2558)



**เปลือกส้มโอทำอะไรได้บ้าง**

**เปลือกส้มโอ** ที่เหมือนที่จะไม่มีคุณค่า แต่จริงๆ แล้วมันกลับมาประโยชน์มากมายแบบที่คาดไม่ถึง

**สรรพคุณทางยา** ทั้งช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงสมอง แก้อาการท้องอืด หรือใช้ปรุงเป็นยาหอมแก้ทางลมก็ยิ่งได้


ใช้เป็นส่วนประกอบของยาหอมสมุนไพร ซึ่งมีส่วนช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน

**ประโยชน์อื่น ๆ** ใช้จุดไล่ยุง


**สรรพคุณของเปลือกส้มโอ**

- ในตำราจีนเปลือกส้มโอใช้เป็นยาแก้ธาตุไม่ปกติ ช่วยแก้อาการไอ ผสมในยาหอมกินแล้วทำให้สดชื่น
- ในตำราไทย เปลือกส้มโอจัดอยู่ในเปลือกส้มทั้ง 8 ประการ (เปลือกส้มโอ เปลือกส้มเขียวหวาน เปลือกส้มจีน เปลือกส้มซ่า เปลือกส้มตรังกานู เปลือกมะนาว เปลือกมะกรูด เปลือกมะขัง) ซึ่งมีสรรพคุณแก้ลม (ระบบไหลเวียนโลหิต) แก้เสมหะ และใช้ปรุงเป็นยาหอม
- ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอก ช่วยขับเสมหะ
- ช่วยแก้อาการคันทามผิวหนัง ด้วยการนำเปลือกมาต้มน้ำอาบ




**สรรพคุณของเปลือกส้มโอ**

- ช่วยรักษาโรคลมพิษที่ผิวหนัง ด้วยการใช้เปลือกประมาณ 1 ผล หั่นเป็นชิ้น ๆ แล้วต้มกับน้ำอาบ หรือทาบริเวณที่เป็นลมพิษ
- ช่วยรักษาโรคที่เกี่ยวกับผิวหนังอื่น ๆ ด้วยการใช้เปลือกมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำมาต้มน้ำอาบจนมันงวด แล้วเอาน้ำที่ได้มาทาบริเวณที่เป็นโรคผิวหนัง
- ใช้ตำแล้วนำมาพอกเพื่อรักษาฝี
- มีฤทธิ์ในการต้านเชื้อรา เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย ช่วยลดการอักเสบ และยังช่วยฆ่าแมลง ฆ่าเห็บวัว เป็นต้น



**การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ**

- อุปกรณ์**
  - เปลือกส้มโอ 500 กรัม
  - หม้อแชกสแตนเลสมีฝา 2 ใบ (ให้ใบเล็กสามารถซ้อนใบใหญ่และปิดฝาได้สนิท)
  - บีกเกอร์/ขวดแก้วปากกว้าง
  - ผ้าขาวบาง



การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ



เทน้ำสะอาดใส่หม้อใบที่ 1 เอาผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาดๆ วางรอบปากหม้อ เพื่อป้องกันไอน้ำระเหยออกไป

↓

แล้ววางหม้อใบที่ 2 ซ้อนลงไป จากนั้นวางถ้วยแก้วตรงใจกลางหม้อใบที่ 2

↓

ใส่เปลือกส้มโอรอบ ๆ ถ้วยแก้ว เติมน้ำสะอาด พอท่วมผิวเปลือกส้มโอปิดฝาหม้อไว้

↓

โดยจะใช้วิธีโระเหยจากน้ำในหม้อใบที่ 1 ทำให้น้ำในหม้อใบที่ 2 เดือด

การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ



แล้ววกลิ้นไอน้ำไปเกาะฝาหม้อ ก่อนจะหยดลงในถ้วยสแตนเลสที่เตรียมไว้ (ทั้งนี้ต้องคอยเอาน้ำเย็นเทใส่ตรงฝาหม้อ พอน้ำอุ่นๆ ก็เปลี่ยนถ่ายให้น้ำบนฝาหม้อเย็นทำไปเรื่อยๆ เพื่อประหยัดเวลาในการสร้างโระเหย)

↓

เตรียมทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ก็เปิดแก๊สใช้ไฟเบาสุด ระบบความร้อนจะทำงานอย่างต่อเนื่อง ไอน้ำจะหยดลงในถ้วยสแตนเลสที่เตรียมไว้ ก็จะได้น้ำมันหอมระเหยไปใช้งานได้

การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ



**1. เตรียมวัตถุดิบ**  
ผ่านเปลือกส้มโอเป็นชิ้นเล็กๆ ตัดส่วนที่เป็นสีขาวออก เอาเฉพาะเปลือกสีเขียว

การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ (ต่อ)



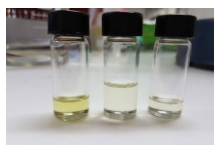
**2. เตรียมหม้อตั้ง**  
เทน้ำสะอาดใส่หม้อใบที่ 1 เอาผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาดๆ วางรอบปากหม้อ เพื่อป้องกันไอน้ำระเหยออกไป  
แล้ววางหม้อใบที่ 2 ซ้อนลงไป จากนั้นวางถ้วยแก้วตรงใจกลางหม้อใบที่ 2 ใส่เปลือกส้มโอรอบ ๆ ถ้วยแก้ว เติมน้ำสะอาด พอท่วมผิวเปลือกส้มโอปิดฝาหม้อไว้

การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ (ต่อ)



**3. ขั้นตอนการสกัด**  
เตรียมทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ก็เปิดแก๊สใช้ไฟเบาสุด ระบบความร้อนจะทำงานอย่างต่อเนื่อง ไอน้ำจะหยดลงในถ้วยสแตนเลสที่เตรียมไว้ ก็จะได้น้ำมันหอมระเหยไปใช้งานได้

การสกัดน้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ (ต่อ)



ราคา 250 - 400 บาท/100 มล.

**4. น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ**

### การใช้ประโยชน์น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ

**• น้ำมันหอมระเหย**

ช่วยลดปฏิกิริยาทางกายที่มีต่อความเครียด ช่วยให้นอนหลับ และเสริมพลังในร่างกาย  
 มีงานวิจัยระบุว่ากลิ่นของสมุนไพรบางชนิด พืชตระกูลส้มสามารถเปลี่ยนคลื่นสมองได้  
 ช่วยให้อ่อนคลายและนอนหลับดี ถ้าใช้น้ำมันหอมระเหยทาบนร่างกายหรือสูดดมกลิ่น จะช่วยบรรเทาอาการปวด บรรเทาอาการแน่นจมูก และมีฤทธิ์รักษาการติดเชื้อรา ไวรัส และแบคทีเรีย ได้อีกด้วย



### ข้อควรระวังก่อนใช้

- ใช้ภายนอก ห้ามรับประทาน
- ไม่ควรใช้ในสตรีมีครรภ์ เด็กเล็ก และผู้ที่มีผิวบอบบางแพ้ง่าย และควรใช้อย่างระมัดระวัง
- ห้ามสัมผัสผิวหนังโดยตรงต้องทำให้เจือจางก่อน
- ห้ามสูดดมโดยตรงต้องทำให้เจือจางก่อน
- ปิดฝาให้แน่น เก็บในขวดสีชาพ้นจากแสงแดด ห่างจากเด็ก

ขุ



### การใช้ประโยชน์น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ



### การใช้ประโยชน์น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ

**• ผสมน้ำทำเป็นสเปรย์ฉีดห้องสร้างบรรยากาศ**

- น้ำมันหอมระเหยสามารถนำไปผสมให้เจือจางในน้ำธรรมดา เพื่อใช้ฉีดสร้างบรรยากาศในห้อง เพื่อเพิ่มความสดชื่น ตื่นตัว หรือเพื่อผ่อนคลาย ตามแต่ละประเภทของน้ำมันหอมระเหย
- โดยเจือจางประมาณ 0.5% หรือประมาณ 8-10 หยด ลงในขวดแก้ว หรือขวดพลาสติก แข็ง PET ที่บรรจุน้ำประมาณ 100 ml แล้วเขย่าให้เข้ากัน หรือใช้ขวดบรรจุที่ขนาดเล็กกว่านั้นก็ยิ่งดี เพราะแต่ละครั้ง ควรที่จะใช้ให้หมดภายในเวลา 1 เดือน



### การใช้ประโยชน์น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ

**• ททรายหอมไล่ยุง**

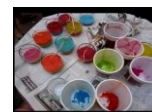
- วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือ
- ทรายละเอียด 5 ซีด
- การบูรเกล็ด 3 ซ้อนชา
- น้ำมันระเหยจากเปลือกส้มโอ 10 ซีซี
- ตะแกรงตาถี่
- ภาชนะสำหรับผสมที่แห้งสนิท
- ไม้พาย
- สีผสมอาหาร
- เครื่องชั่ง



### ทรายหอมไล่ยุง

**ขั้นตอนการทำ**

- นำทรายละเอียดล้างให้สะอาดผึ่งแดดให้แห้ง
- ↓
- ผสมสีผสมอาหารกับน้ำในปริมาณที่ต้องการ
- ↓
- นำทรายละเอียดที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้าให้ทั่ว
- แช่ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมงแล้วนำไปตากให้แห้งสนิท



ทรายหอมไฉ่ยุง

ขั้นตอนการทำ

นำทรายมาผสมกับการบูรเกล็ดคลุกเคล้าให้เข้ากัน

↓  
ใส่น้ำมันตะไคร้หอมคลุกเคล้าให้เข้ากัน จะได้ทรายหอมสำหรับไฉ่ยุง

↓  
นำทรายหอมไฉ่ยุงบรรจุลงในภาชนะปากกว้างมีฝาปิดสนิท เมื่อต้องการใช้ให้เปิดฝาชวดหรือนำไปบรรจุในภาชนะโปร่ง เพื่อให้มีกลิ่นระเหยออกมาไฉ่ยุง



สบู่ดอกไม้ น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ

วัสดุ อุปกรณ์

- กลีเซอริน (Glycerin) หรือเบสสบู่ แบบไล 1 กิโลกรัม
- น้ำมันหอมระเหยเปลือกส้มโอ 1 ซ่อนโต๊ะ
- หัวแชมพู 1 ซ่อนโต๊ะ
- สมุนไพร (ตามที่ต้องการ) ผงขมิ้นชัน ½ ซ่อนโต๊ะ , น้ำผึ้ง 5 ซ่อนโต๊ะ, น้ำมันขามชัน ½ ซ่อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 1 ลิตร
- กระทะ หม้อสแตนเลส ไม้พาย มีด แม่พิมพ์สบู่ ดอกไม้แห้ง



สบู่ดอกไม้ น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ

ขั้นตอนการทำ

หั่นกลีเซอรินเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในหม้อ



↓  
นำน้ำสะอาดใส่กระทะตั้งไฟอ่อนๆ จากนั้นนำหม้อที่มีกลีเซอรินมาวางบนกระทะ ปล่อยให้มันละลายไปพร้อมๆ กับน้ำที่เดือดในกระทะ

↓  
นำน้ำผึ้ง หรือ น้ำมันขามชัน หรือ ผงขมิ้นชัน ผสมกับกลีเซอริน ขณะที่ละลาย



สบู่ดอกไม้ น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ

ขั้นตอนการทำ

พร้อมใส่น้ำมันหอมระเหยเปลือกส้มโอ หัวเชื้อแชมพู คนให้เข้ากัน  
อย่าให้ส่วนผสมแข็งตัว (สามารถเปลี่ยนแปลงส่วนผสมตามที่ต้องการ)

↓  
ใช้กระดาษไขหรือพลาสติกวางลงในแม่พิมพ์ นำส่วนผสมใส่แม่พิมพ์  
จัดเรียงดอกไม้บนก้อนสบู่ตามความสวยงาม

↓  
แกะสบู่ออกจากแม่พิมพ์ ตัดสบู่เป็นก้อนสี่เหลี่ยมขนาดเหมาะสมมือ

สบู่ดอกไม้ น้ำมันหอมระเหยจากเปลือกส้มโอ

