

เทียนหอมโรมา (Aromatic Candle) โอกาสและทางเลือกบำบัดอาการทางกายและอารมณ์ สร้างความผ่อนคลายกาย-ใจ ด้วยกลิ่นพืชสมุนไพรนานาพรรณ และต่อ ยอดอาชีพสร้างสรรค์

จากการจัดกิจกรรมบริการความรู้สาธารณะ หรืองาน Knowledge in the park ครั้งที่ 2 โดยสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) หรือ OKMD ที่เคพาร์ค (TKpark) และ กทม. ในช่วงวันหยุดวันที่ 10-11 พฤศจิกายน 2561 ณ สวนลุมพินี พบว่ากระแสตอบรับเพิ่มขึ้นทั้งจากผู้ใช้บริการสันตนาการที่สวนลุมเป็นประจำและผู้ที่อยู่ภายนอก หนึ่งในกิจกรรมเรียนที่ได้รับความนิยมจากประชาชนมากคือ เวิร์คชอป สอนทำ “เทียนหอมโรมา” (Aromatic Candle) รูปลักษณะทันสมัย น่าใช้ เนื่องจาก กำลังอยู่ในกระแสเทรนด์สุขภาพและเป็นผลิตภัณฑ์ยอดนิยมของสินค้าที่อยู่ในกลุ่ม Aromatherapy หรือที่เรารู้จักชื่อกันว่าสுகันธบำบัด ซึ่งเป็นการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้ดูแลสุขภาพ เป็นทางเลือกบำบัดอาการทางกายและอารมณ์ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย คลายเครียด กำลังได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายทั้งในและต่างประเทศ

การทำเทียนหอมโรมา จึงตอบโจทย์ความต้องการที่หลากหลาย เนื่องจากเราสามารถเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ และเลือกใช้กลิ่นน้ำมันหอมระเหยได้ตามความต้องการที่แตกต่างกัน เทียนหอมโรมานี้อาจจุดประกายความคิดให้ประชาชนพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพจากแฮนด์เมด ที่เหมาะสำหรับเป็นของขวัญที่ให้ความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับในเทศกาลปีใหม่ 2562 ที่ใกล้จะถึงนี้ หรือใช้ในกิจการบริการสุขภาพ เสริมเสน่ห์ให้สปาไทย สร้างเศรษฐกิจให้ประเทศได้

เทียนหอมโรมา จะใช้ของที่มาจากธรรมชาติทั้งหมด ประกอบด้วย 1. ไขเทียนซึ่งใช้เชือกฝ้าย 100 เปอร์เซนต์ 2. ไขถั่วเหลือง (soy wax) ซึ่งมีควันน้อย 3. น้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหย เป็นผลิตภัณฑ์จากการสกัดพืชสมุนไพรนานาชนิด ซึ่งอาจสกัดมาจากส่วนใดส่วนหนึ่งของพืชนั้นๆ เช่น ผล ดอก ใบ เมล็ด เปลือก ก้าน ฯลฯ แต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกัน เช่น

ลาเวนเดอร์ (Lavender) กลิ่นหอม ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย รักษาสมดุลทางอารมณ์ บรรเทาอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ คลายเครียด บรรเทาอาการปวดไมเกรน

วนิลา (Vanilla) กลิ่นหอมหวาน ช่วยให้ความรู้สึกสงบ และอารมณ์แจ่มใส

กุหลาบ (Rose) กลิ่นหอมเย็น ช่วยปรับสภาพและรักษาสมดุลทั้งร่างกายและอารมณ์ ช่วยผ่อนคลาย

ยูคาลิปตัส (Eucalyptus) กลิ่นหอมสดชื่น สามารถสูดดมได้ตลอดเวลา มีคุณสมบัติช่วยลดอาการหายใจติดขัด อาการไอ หลอดลมอักเสบ ใช้หัววัดและไซนัส บรรเทาอาการคัดจมูก หายใจไม่สะดวก ช่วยฆ่าเชื้อโรค

แมนดาริน (Mandarin) กลิ่นหอมหวาน ช่วยให้ความรู้สึกคลายเครียดและผ่อนคลาย สามารถนำไปกระจายกลิ่นในอากาศ เพื่อเพิ่มความสดชื่นในห้อง ช่วยให้สงบและหลับสบาย

การเลือกน้ำมันหอมระเหยมาใช้ทำเทียนหอมโรมา จึงขึ้นอยู่กับความชื่นชอบและความนิยม โดยสูตรเทียนหอมโรมา ขนาดบรรจุน้ำหนัก 80 กรัม 1 ขวด ใช้ไขถั่วเหลืองน้ำหนัก 80 กรัม น้ำมันหอมระเหย 5 หยด



วิธีการทำเทียนหอมอโรมา แยกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นตอนการทำไส้เทียน

1. นำเชือกฝ้ายมาตัดมาให้เดือด อาจใสน้ำยาล้างจานเล็กน้อย และนำมาฝั่งให้ห่างสนิท
2. ตัดเชือกให้มีความยาวกว่าภาชนะที่จะใช้บรรจุ และผูกปลายเชือกกับไม้
3. ละลายไขถั่วเหลืองด้วยความร้อน โดยใส่ในภาชนะทนไฟ อาจเป็นโถแก้ว หรือโถเซรามิก เคลือบสีขาว แล้ววางในกระทะน้ำเดือด เช่นเดียวกับการตุ๋น แต่ไม่ต้องปิดฝา ใช้ไม้คนให้ละลายเป็นน้ำเหลว
4. จุ่มเชือกฝ้ายลงในน้ำไขถั่วเหลือง จุ่มซ้ำกันประมาณ 3 ครั้ง แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง ไส้เทียนจะแข็ง
5. ล็อคไส้เทียนด้วยกระดุมโลหะ เพื่อใช้เป็นฐานยึดติดกับเนื้อเทียน ไม่ให้ลอยขึ้นขณะเนื้อเทียนละลาย

2) ขั้นตอนการทำเทียน วิธีทำดังนี้

1. ชั่งไขถั่วเหลืองให้ได้น้ำหนักตามสูตรคือ 80 กรัม (คำนวณน้ำหนักตามจำนวนที่จะทำ) นำไปใส่ภาชนะทนไฟ ใช้ไม้คนให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วยกลง
2. ตั้งพักให้อุ่น คือมีความร้อนไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส เพื่อไม่ให้เกิดผลต่อน้ำมันหอมระเหย วิธีการทดสอบอย่างง่ายคือให้เข็นวีสัมผัสกับภาชนะและนับ 1 ถึง 10 หากทนได้ แสดงว่าใช้ได้แล้ว
3. หยดน้ำมันหอมระเหยลงไป จำนวน 5 หยด (คำนวณตามจำนวนที่จะทำ) แล้วคนให้เข้ากัน
4. เทส่วนผสมทั้งหมด ลงในขวดบรรจุที่เตรียมไว้ ควรใช้ขวดสีชา ป้องกันการสลายของน้ำมันหอมระเหย เนื่องจากน้ำมันชนิดนี้ไวต่อแสง มีฝาล็อค 2 ชั้น
5. หย่อนไส้เทียนไขที่เตรียมไว้ก่อนนี้ลงไป ให้ไส้เทียนอยู่ตรงกลางขวด โดยใช้ไม้ตะเกียบช่วยพยุงไว้ จนกระทั่งเนื้อเทียนแข็งตัว
6. หลังจากเนื้อเทียนแข็งตัวดีแล้ว ให้ใช้กรรไกรตัดไส้เทียนไขให้ต่ำกว่าปากขวด และเช็ดทำความสะอาดปากขวดที่อาจเลอะซีฟุ้ง ด้วยกระดาษทิชชูแห้งอย่างระมัดระวัง และปิดฝาให้แน่น
7. ตัดฉลากบอกกลิ่นที่ข้างขวด ซึ่งฉลากนี้สามารถออกแบบให้สวยงามและนำไปใช้ตามใจแต่ละคน

โดย สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ หรือ OKMD จะคัดสรรความรู้และจัดกิจกรรมเวิร์คช็อปสร้างทักษะเรื่องใหม่ๆ อาชีพใหม่ๆ มาให้บริการความรู้สาธารณะหรือ Knowledge in the park สำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกวัย ให้ได้พบกับกูรู ผู้รู้จริงที่หลากหลาย ได้สัมผัสและรับประสบการณ์ตรง พร้อมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตได้จริง เป็นแรงบันดาลใจให้ต่อยอดไปสู่อาชีพและรายได้ ในวันหยุดสุดสัปดาห์ เพราะการเรียนรู้ไม่มีวันสิ้นสุด โดยกำหนดจะจัดกิจกรรมครั้งต่อไปในวันที่ 1-2 ธันวาคม 2561 ผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมและลงทะเบียนร่วมกิจกรรมฟรี ได้ที่ www.okmd.or.th

และภายในเว็บไซต์ท่านจะได้พบกับทั้ง Knowledge Box กล่องความรู้ที่รวบรวมคลิปเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และอาชีพใหม่ๆ ที่น่าสนใจและกำลังอยู่ในความต้องการของตลาด และ Knowledge Link ที่รวบรวมข้อมูลเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้และทักษะที่น่าสนใจด้านต่างๆ อาทิ การศึกษา การประกอบธุรกิจและการลงทุน สุขภาพอนามัย ภาษา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และแหล่งเรียนรู้ เป็นต้น



www.okmd.or.th



okmd
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

