

การบริหารจัดการสปา ในส่วนของการดูแลสุขภาพด้วยน้ำ

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิชัย ตันศรีสกุล

การมีสุขภาพดีคือ การที่ร่างกายของมนุษย์มีความสมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน สุขภาพของคนเราในองค์รวมจึงเปรียบเสมือนความสมดุลของร่างกาย ไม่เพียงแต่จะไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค แต่หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและวิธีที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข เช่น การใช้ Hydrotherapy หรือวารีบำบัดในการรักษาแบบผสมผสาน เป็นวิธีการบำบัดตามแนวธรรมชาติที่สอดคล้องกับความนิยมในปัจจุบันที่มุ่งไปสู่ความเป็นธรรมชาติมากขึ้นในซีกโลกตะวันตก ขณะเดียวกันการแพทย์แผนตะวันออกหันมาสนใจแนวทางป้องกันสุขภาพมากขึ้น (Oriental Medicine) ตามทฤษฎีเน้นการป้องกันสุขภาพ (Preventive Medicine) มากกว่าการรักษาโรค (Curative Medicine) ภาวะสุขภาพ (สุรพจน์ วงศ์ใหญ่, 2548 : 15) มองภาวะสุขภาพว่าขึ้นอยู่กับปรัชญา ความเชื่อ และทัศนคติหรือความสนใจ ส่วน “Smith Model of Health” วิเคราะห์สุขภาพออกเป็น 4 แนวคิดประกอบด้วย

1. รูปแบบทางคลินิก (Clinical Model)

สุขภาพหมายความว่า เป็นการปราศจากอาการแสดงของพยาธิสภาพ หรือการที่บุคคลปราศจากความพิการเป็นการรักษาความสมดุลทางด้านสรีรวิทยาซึ่งบุคคลจะรอให้เกิดอาการและอาการแสดงแล้วจึงทำการรักษาโรค

2. รูปแบบทางด้านการปฏิบัติตัวตามบทบาท (Role Performance Model) เป็นรูปแบบที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลที่จะปฏิบัติหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังได้ครบถ้วน

3. รูปแบบด้านการปรับตัว (Adaptation Model) รูปแบบนี้ให้ความเชื่อว่าบุคคลมีการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมอย่างจริงจังและตลอดเวลาเพื่อรักษาดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อมอันเป็นความสามารถในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมที่ท้าทาย รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคม และสิ่งที่คุกคามทางกายภาพ สุขภาพที่ดีจะเป็นความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างสมดุล อันเป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

4. รูปแบบด้านความผาสุก (Eudaemonistic Model) เป็นความผาสุก (Well-being) ความสุข (Happiness) รูปแบบนี้เชื่อว่า การที่บุคคลสามารถกระทำตามบทบาทที่ได้รับมอบหมายและมีศักยภาพทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ สุขภาพเป็นภาวะที่มีความผาสุกที่ไม่หยุดนิ่งและเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชนได้ บุคคลที่มีภาวะสุขภาพแข็งแรงสามารถทำงานได้ตามหน้าที่ที่รับผิดชอบอย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยกำหนดความมีสุขภาพดี [Health (Determinants of Health)] มีดังนี้

- 1) สถานะทางสังคม (Income and Social Status)
- 2) ความมีเครือข่ายสังคมที่คบหา (Social Support Networks)
- 3) การศึกษา (Education and Literacy)
- 4) การทำงาน (Employment Working Conditions)
- 5) สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment)
- 6) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)

7) งานอดิเรกและการใช้เวลาว่าง (Personal Health Practices and Coping Skills)

8) พัฒนาการในวัยเด็ก (Health Child Development)

9) ปัจจัยทางชีวภาพ ยีนส์ (Biology and Genetic Endowment)

10) การใช้บริการสุขภาพ (Health Services)

11) เพศ เชื้อชาติ ผิวพรรณ (Gender)

12) ประเพณี วัฒนธรรม (Culture)

ในปัจจุบันคนเราเริ่มเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรงจิตใจที่เป็นสุขสงบ แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) คือ ดูแล กาย ใจ และวิญญาณ ได้เข้ามามีส่วนในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขสมบูรณ์ การแพทย์ทางเลือกใหม่ในการดูแลสุขภาพที่เน้นให้ความสำคัญในการส่งเสริมฟื้นฟู ป้องกันโรค มากกว่าการรักษา เป็นแนวความคิดสมัยใหม่ล่าสุดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของความตื่นตัวของการรักษาสุขภาพยุคใหม่ (NEW START) อันประกอบด้วย

N	-	NUTRITION (อาหาร)
E	-	EXERCISE (การออกกำลังกาย)
W	-	WATER (น้ำ)
S	-	SUNSHINE (แสงแดด)
T	-	TEMPERANCE (อุณหภูมิที่เหมาะสม)
A	-	AIR (อากาศ)
R	-	REST (การพักผ่อน)
T	-	TRUST IN GOD (ความเชื่อ ความศรัทธา สมาธิ)

สุขภาพองค์รวมและสปา (Holistic Health & SPA)

Holistic มาจากคำว่า Holos ภาษากรีกแปลว่า ทั้งหมด (Whole) การแพทย์แบบองค์รวมแตกต่างจากการแพทย์ในระบบหรือแพทย์โดยทั่วไปตรงที่ไม่ใช่ “รักษา” อาการของโรคแต่อย่างเดียว หากแต่ช่วยเหลือและแนะนำให้ผู้ป่วยรับการบำบัดเลือกวิธีการบำบัดที่เหมาะสมกับตนเอง

Plato นักปราชญ์ชาวกรีกที่มีชื่อเสียงของโลกได้เขียนถึงแนวทางการรักษาโรคแบบ Holistic เมื่อ 2,000 กว่าปีที่แล้วว่า

“The cure of the part should not be attempted without treatment of the whole, and also no attempt should be made to cure the body are to be well you must begin to curing the mind : that is the first this. For this is the error of our day in the treatment of the human body, that physicians separates the soul from the body.”

(Plato, Chronicles)

Plato ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพว่า ไม่มีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดใดที่จะให้ผลดีเลิศเท่ากับการรักษากายและใจควบคู่กันไป โดยเฉพาะด้านจิตใจ ความคิดคำนึง เป็นเสมือนพลังและยารักษาโรคสำคัญในการต่อสู้กับโรคร้ายได้เป็นอย่างดี จึงไม่ควรเน้นการรักษาที่กายเพียงอย่างเดียว การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมหรือการแพทย์แบบองค์รวมไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะสาขา หากครอบคลุมอย่างกว้างขวางถึงวิธีการวินิจฉัยโรคและบำบัดรักษาโรคในรูปแบบต่างๆ จะเห็นได้ว่าการบำบัดแบบโบราณหลายอย่างได้ถูกนำกลับมาใช้และเริ่มเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง การ

ดูแลสุขภาพที่ดี ไม่ใช่เรื่องของการแพทย์แผนใดแผนหนึ่ง การแพทย์แผนปัจจุบันมีข้อดีของการรักษาบรรเทาโรคฉุกเฉิน อุบัติเหตุ โรคที่ดื้ออาศัย การผ่าตัด การดูแลสุขภาพในความคิดของนายแพทย์สุรพล รักปทุม ผู้อำนวยการสถาบันวัฒนธรรมและการแพทย์ตะวันออก (Oriental Medicine and Culture Institute) โรงพยาบาลกรุงธน 1 ถนนตากสิน ธนบุรี กรุงเทพมหานคร กล่าวว่า “การดูแลสุขภาพในความคิดของผมไม่ใช่ว่าป่วยแล้วไปหาหมอ ทุกแผนต้องมีเชิงรุก ทำอย่างไรให้ประชาชนแข็งแรง ดีที่สุดควรทำอะไร ไม่ให้คนป่วยได้ถึงจะเรียกว่าประสบความสำเร็จ” (สินีพร มฤคพิทักษ์, 2545 : 249)

การใช้สมุนไพรบำบัด (Herbal Medicine) รวมไปถึงยาที่ได้จากดอกไม้ นานาชนิดอันมีธาตุในการรักษาอาการป่วย อาจได้มาจากกลีบและเกสรดอกไม้ใช้รักษาอาการป่วยทางจิตใจ ความว้าวุ่น เบื่อหน่าย หดหู่ เศร้า เช่น แต่โบราณด้วยภูมิปัญญาของคนไทย เราได้ลิ้มชิมรสจากเกสรทั้ง 5 ที่มีส่วนประกอบของส่วนผสม 5 ชนิด เรียกว่า พิกัดเกสรทั้ง 5 เกสรดอกไม้ 5 อย่าง เช่น

เกสรบัวหลวง รสฝาดหอม แก้ไข้ บำรุงหัวใจ ครอบรักษากาย แก้ไข้รากสาด

ดอกมะลิรสหอมเย็น แก้ไข้ ร้อนในกระหายน้ำ ดับพิษร้อน บำรุงหัวใจ บำรุงครรภ์ แก้เจ็บตา

ดอกพิกุล รสหอมสุขุม แก้ลม บำรุงโลหิต แก้ไข้จับหมดสติ

ดอกบุนนาค รสหอมเย็นขม บำรุงดวงจิต ให้ชุ่มชื่น บำรุงโลหิต แก้ร้อนใน ชูกำลัง

ดอกสารภี รสหอมเย็นขม แก้โลหิตพิการ แก้ไข้พิษร้อน บำรุงหัวใจ ชูกำลัง

สรรพคุณรวม ชูกำลัง บำรุงหัวใจ แก้ไขเพื่อเสมหะและโลหิต แก้ไขเพื่อกลิ้ม แก้ลมวิงเวียน และบำรุงครรภ์ (วุฒิ วุฒิชรรมเวช, 2545 : 154)

คันธบำบัด (Aromatherapy) การบำบัดด้วยน้ำมันหอม ใช้น้ำมันหอมบริสุทธิ์ เป็นกลิ่นหอมสกัดจากดอกไม้ ก้านใบ ดอก ราก หรือผลของต้นไม้ เป็นหัวน้ำมัน ที่มีพลังบำบัดรักษา ร่างกายและจิตใจ ทั้งจากการซึมซับเข้าทางผิวหนัง โดยการนวด การสูดดม การอบ อาบแช่และประคบ

ยังมีวิธีการอีกหลากหลายที่สามารถนำมาใช้ได้แต่ผู้เขียนจะเน้นในเรื่องของวาริบำบัด (Hydro-therapy) เป็นหลัก

องค์ความรู้เกี่ยวกับธุรกิจบริการสปา มาจากภาษาละติน “Sanus Per Aquam” หมายความว่า การดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำ ซึ่งทำให้มีสุขภาพที่ดี และผ่อนคลาย โดยทั่วไป สปา หมายถึง การบำบัดดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิธีธรรมชาติที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการบำบัดควบคู่ไปกับการบำบัดด้วยวิธีทางการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ โดยใช้ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เป็นปัจจัยสร้างความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ จิตวิญญาณ อารมณ์ สปาจึงเป็นการบำบัดแบบองค์รวมเน้นการป้องกันการเจ็บป่วยมากกว่าการรักษาที่อาการ ประเทศไทยจึงเป็นประเทศแรกในการกำหนดมาตรฐานการให้บริการด้านสปาเพื่อสุขภาพอย่างชัดเจน โดยการกำหนดคำจำกัดความตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพ

และเสริมสวย ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ.2509 (แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 4 พ.ศ.2547) มีความว่า “กิจการสปาเพื่อสุขภาพ หมายความว่า การประกอบกิจการที่ให้บริการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพโดยบริการหลักที่จัดไว้ประกอบด้วย การนวดเพื่อสุขภาพ และการใช้น้ำเพื่อสุขภาพมีบริการเสริมประกอบด้วย เช่น การอบเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัด และการควบคุมอาหาร โยคะ และการทำสมาธิ การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ หรือไม่ก็ได้”

วิวัฒนาการสปา¹ สปามีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยอียิปต์ กรีก และโรมัน มีการทำพิธีกรรมทางศาสนาด้วยการชำระล้างร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณด้วยน้ำ โดยการนำเอาศาสตร์ของอโรมาเธอราพี (Aromatherapy) มาบำบัดสุขภาพแบบองค์รวม ชาวโรมันมีรสนิยมการใช้ชีวิตอย่างมากด้วยการอาบน้ำพุร้อน เพราะใช้อาบทำความสะอาดร่างกายและดูแลสุขภาพที่ดีด้วยการนวดน้ำมันระเหย สปาถือกำเนิดในศตวรรษที่ 17 จากเมืองเล็กๆ ประเทศเบลเยียม เทือกเขาอาร์เดนเนส (Ardennes Mountains)

สปา แบ่งออกได้เป็น 7 ประเภท ดังนี้

1. Club Spa สปาที่จัดตั้งเพื่อบริการเฉพาะสมาชิก (Member) เน้นความสะดวกสบายในการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพพร้อมกับบริการสปาอื่นๆ

2. Day Spa สปาที่จัดตั้งในทำเลที่สะดวกต่อการเดินทางของลูกค้าที่มาใช้บริการ เช่น อาคารพาณิชย์ ห้างสรรพสินค้า หรือตาม

¹เอกสารประกอบการอบรมผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 2 วันที่ 1-3 มีนาคม 2548 กระทรวงสาธารณสุข

สนามบิน ผู้ใช้บริการใช้เวลาสั้นๆ มักเป็นสปาชนิดที่เปิดบริการมากที่สุด

3. Hotel & Resort Spa สปาที่ตั้งอยู่ภายในบริเวณเดียวกับโรงแรมหรือรีสอร์ท มีสถานที่ออกกำลังกาย อาหาร โปรแกรมการนวดแบบต่างๆ มีขนาดของกิจการใหญ่ เมื่อเทียบกับ Day Spa

4. Cruise Ship Spa สปาที่ตั้งอยู่ในเรือ มีโปรแกรมการบริการประกอบด้วยการนวดแบบต่างๆ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ และอาหารเพื่อสุขภาพ

5. Mineral Spring Spa สปาที่ตั้งอยู่ในแหล่งน้ำพุร้อน น้ำแร่ธรรมชาติเน้นการบำบัดด้วยความร้อนของน้ำ แร่ธาตุ

6. Destination Spa สปาที่ตั้งขึ้นเพื่อดูแลสุขภาพโดยมีที่พักด้วย มีกิจกรรมครบวงจร มีทีมงานที่เชี่ยวชาญพิจารณาจัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับแต่ละคน มักจะตั้งอยู่ในแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ

7. Medical Spa สปาที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติสถานพยาบาล โดยมีแพทย์และพยาบาลควบคุมดูแลบำบัดรักษาสุขภาพและเสริมความสวยงาม มีโปรแกรมหลากหลาย โภชนาการบำบัด อาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ นวดแบบต่างๆ บริการทางการแพทย์ แผนปัจจุบัน แผนไทยและแผนจีน ฯลฯ มีทีมงานผู้เชี่ยวชาญจัดโปรแกรมให้สุขภาพของแต่ละคน

น้ำเป็นส่วนหนึ่งของการแพทย์แบบองค์รวม น้ำเป็นสิ่งที่นำมาใช้ได้หลายทางหลายแบบ ไม่มีผลข้างเคียง ในทางการแพทย์น้ำจะช่วยควบคุมและรักษาอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงได้แทบทุกอย่างนับจากอาการท้องร่วงรุนแรง ไข้หวัดใหญ่

ไมเกรน และสภาวะที่สุขภาพทรุดโทรมเรื้อรัง ทั้งยังถูกใช้เป็นตัวยับยั้งโรคและเครื่องมือป้องกันสุขภาพที่ดียิ่ง การใช้เทคนิคและเชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับน้ำเราจะเรียกว่า Water therapy หรือ Hydrotherapy (วาริบำบัด) เรานำน้ำอุ่นมาใช้ในการแช่เพื่อความผ่อนคลาย หรืออาบน้ำฝักบัวเย็นๆ เพื่อกระตุ้นร่างกาย คลายความเหนื่อยล้าที่เราทำไปโดยไม่รู้ตัว น้ำเป็นองค์ประกอบของเซลล์และทุกอวัยวะของร่างกายที่ทำงานได้ และต้องการน้ำอย่างยิ่ง การดื่มน้ำเย็นเปล่าๆ จำนวนมากช่วยสร้างความกระปรี้กระเปร่าในช่วงที่เราอ่อนล้าได้ น้ำจะทำงานตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ปกติการบำบัดรักษาด้วยน้ำจะเป็นไปทิศทางบวก ไม่ทำลายเชื้อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งยังไม่ลดพลังงานของอวัยวะภายใน มีการเสริมสร้างการไหลเวียนที่ดี กำจัดสิ่งกีดขวางการไหลของพลังงาน ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างอิสระ และปกติ ในกรณีทำหน้าที่เป็นสารล้างพิษ จะขจัดสารพิษที่สะสมในร่างกายอันเป็นจุดเริ่มต้นของโรค การบำบัดด้วยน้ำจึงเป็นการสนับสนุนกลไกการป้องกันตนเองตามธรรมชาติประการหนึ่ง

การเรียนรู้เทคนิคการใช้น้ำบำบัดรักษา หากเราดูภาพส่วนประกอบของร่างกายเราจะเห็นการซ้อนทับของแผ่นเซลล์ลอยด์ของระบบการไหลเวียน ระบบน้ำเหลือง ต่อมไร้ท่อ ระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ น้ำมีความสามารถในการบำบัด เราสามารถนำมาใช้ได้ ในสถานะที่เป็นของแข็งของเหลว และก๊าซ เช่น ใช้น้ำแข็งกับอาการบาดเจ็บ น้ำแข็งทำให้หมดความรู้สึก ลดความเจ็บปวด ลดความเคลื่อนไหวของของเหลวในบริเวณที่รักษา ควบคุมให้เลือดหยุดไหล น้ำจึงขึ้นกับปัจจัยต่างๆ ที่ประกอบด้วย

1. น้ำมีลักษณะทางกายภาพ 3 รูปแบบของแข็ง ของเหลว และไอ อุณหภูมิ-ต่ำ-ปกติ-ความร้อน-ความเย็น มีผลต่อการรักษา

2. ธรรมชาติของน้ำมีความเป็นกรด-ด่าง (pH) เกี่ยวข้องกับสารละลายบางจำพวกในธรรมชาติ สารที่ประกอบในอาหาร/น้ำดื่ม เป็นตัวช่วยละลายสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย

3. เทคนิคและวิธีการใช้น้ำบำบัดรักษา อาจไม่ใช่ว่าเฉพาะน้ำเพียงอย่างเดียว ในหลายกรณีการใช้น้ำประกอบส่วนอื่นๆ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่นเรื่องการแช่ (Bath) อาจเป็นการแช่บางส่วนหรือแช่ทั้งตัว แช่แบบครึ่งตัว แช่แบบเต็มตัว แช่น้ำเย็น แช่น้ำธรรมดา แช่น้ำอุ่น ไปจนถึงน้ำร้อน การแช่ที่มีสารธรรมชาติบางตัว เช่น ทิงเจอร์ แช่น้ำสมุนไพร แช่น้ำมัน

4. ระยะเวลาที่ใช้รักษา เป็นช่วงสั้นๆ 2-3 นาที, 10-15 นาทีครึ่งชั่วโมง มากกว่าหนึ่งชั่วโมง จำนวนครั้งที่ปฏิบัติต่อวัน เช้า-เย็น จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ และความต่อเนื่อง

5. การเรียนรู้เกี่ยวกับอวัยวะและระบบการทำงานของร่างกายเราเอง

6. การกระทำของน้ำต่อร่างกาย การใช้ดื่มเพื่อกระทำภายในร่างกายหรือการอาบเพื่อกระทำต่อภายนอกร่างกาย

7. สุขภาพและเงื่อนไขผู้ป่วย รวมถึงเครื่องมืออำนวยความสะดวกที่มีอยู่

หลักสำคัญของการใช้น้ำบำบัดรักษาโรคและสุขภาพ (พรศรี ปัญญาพิยะกุล, 2545 : 275-281)

น้ำเย็น ทำงานได้หลายแบบ ใช้ทั้งภายในและภายนอกได้ เป็นตัวเสริมสร้างและบำรุงรักษาเป็นตัวให้พลังงานสร้างความต้านทานโรค ลดไข้

สูง ลดความกระหาย เป็นตัวกระตุ้น แก้อาการหนาว ลดอาการบวม ลดความเจ็บ แก้อาการปวด การแช่น้ำเย็นที่ทำให้ร่างกายที่มีความร้อนมากไป ควบคุมเลือดกำเดาได้

น้ำแข็ง ช่วยลดความเจ็บจากแผลไหม้ ขนาดไม่ใหญ่ได้ดีมาก การนวดด้วยน้ำแข็ง หรือผ้าห่อน้ำแข็งเป็นที่นิยมใช้สำหรับอาการบาดเจ็บมีเลือดออก ช่วยห้ามเลือด เป็นวิธีการที่ดีที่สุดของอาการบาดเจ็บจากกีฬาทุกประเภท

น้ำอุ่น หรือน้ำที่มีอุณหภูมิปกติทำให้ร่างกายผ่อนคลาย สงบ สบาย บางครั้งอาจทำให้อาเจียนได้ดี

น้ำร้อน เช่นเดียวกับน้ำเย็น ใช้ทั้งภายในและภายนอกได้ สำหรับอาการบาดเจ็บที่เลือดออก น้ำร้อนเพิ่มการไหลของเลือดและเพิ่มอาการบาดเจ็บที่เลือดออก น้ำร้อนเพิ่มการไหลของเลือดและเพิ่มอาการอักเสบ ห้ามใช้น้ำร้อนรักษา อย่างไรก็ตามความร้อนสามารถช่วยให้ร่างกายสงบสบาย หากใช้น้ำร้อนในเวลาสั้นๆ จะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวสม่ำเสมอ ร่างกายจะผ่อนคลายมากขึ้น การใช้น้ำร้อนในระยะเวลานานขึ้นทำให้ร่างกายตื่นตัวและคลายตัว ผลโดยรวมเป็นการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบเทคนิคที่ใช้น้ำร้อนคือการแช่น้ำร้อนที่ทำให้เหงื่อออกมากขึ้น การประคบร้อน การแช่มือ-แช่เท้าด้วยน้ำร้อนจะลดความปวดและการอักเสบ การแช่น้ำร้อน-น้ำเย็น สลับกันทำให้การหมุนเวียนต่างๆ เร็วขึ้น ทำให้ร่างกายตอบสนองดีขึ้น

ไอน้ำ เพิ่มปฏิกิริยาที่ผิวหนังและทำให้เหงื่อออกมากขึ้น ในทางกลับกันก็เป็นการทำความสะอาดร่างกายจากภายใน การอบไอน้ำที่หน้าจะเปิดรูขุมขนและทำความสะอาด ป้องกัน

ปัญหาของโรคผิวหนัง ใอน้ำจากการระเหยช่วยให้
ลดอาการแน่นหน้าอก

ความเย็นจะมีผลในเชิงกระตุ้นเร้า ส่ง
ผลให้ร่างกายสดใสร กระปรี้กระเปร่าแข็งแรง ด้าน
ทานโรค ที่อุณหภูมิปกติ จะมีผลให้ร่างกายอ่อน

คลาย สบายตัว ส่วนความร้อนแม้จะมีผลกระตุ้น
เร้า แต่ต้องประกอบกับเงื่อนไขในการใช้ เพราะ
ผลที่ตามมาอาจทำให้ร่างกายอ่อนล้า เชื้องซึม ง่วง
เหงา แต่ละบุคคลมีระบบการรักษาอุณหภูมิและ
ตอบสนองต่อความเย็น ความร้อนไม่เท่ากัน การ

ตัวอย่างการใช้น้ำในฐานะที่ช่วยรักษาสุขภาพและเทคนิคที่ใช้

วัตถุประสงค์ที่ใช้	ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้
ใช้เสริมสร้างและบำรุงร่างกาย	การแช่ในอ่างน้ำวน การพ่นด้วยน้ำเย็น การอาบน้ำฝักบัวสลับ ด้วยน้ำร้อน-น้ำเย็น หรือการประคบด้วยน้ำร้อนและน้ำเย็น สลับ กัน การขัดถูด้วยเกลือ การแช่ในน้ำส้มสายชูผสมน้ำแอปเปิ้ล การ แช่น้ำเกลือ การห่อหุ้มบางส่วน
รักษาบาดแผล	ดุน้ำแข็ง บวกกับการกดและการยก
ลดความปวด	การประคบร้อนและประคบเย็น ดุน้ำแข็ง การแช่น้ำอุ่นหรือน้ำ ร้อน การพ่นด้วยไอน้ำร้อน การแช่ด้วยพาราฟิน การแช่ในอ่างน้ำวน การอาบน้ำฝักบัว ร้อน-เย็นสลับกัน <u>คำเตือน</u> ห้ามใช้ความร้อนกับแผลสด
แผลฉีกไหม้ขนาดเล็ก	การจุ่มในน้ำแข็ง หรือในน้ำเกลือ
ลดไข้	การแช่น้ำเย็นสั้นๆ การแช่น้ำอุ่นนิดๆ เป็นเวลานานขึ้น การเช็ด ด้วยฟองน้ำ การทำให้เปียกชื้นอย่างรวดเร็ว การนวดด้วยดุน้ำมือเย็น การห่อด้วยผ้าชื้นหมาดๆ
ช่วยให้เหงื่อออก	การแช่น้ำร้อน การแช่ด้วยเกลือ Epsom หรือเกลือธรรมชาติ การ ห่อด้วยถุงคลุมอย่างแห้ง การดื่มน้ำสมุนไพรร้อน
เป็นยาขับปัสสาวะ	ดื่มน้ำเย็น ดื่มน้ำสมุนไพรขับปัสสาวะ ประคบด้วยไอร้อนที่ บริเวณหลังด้านล่าง พ่นสเปรย์ความเย็นแบบต่างๆ สเปรย์ร้อน เย็นสลับกัน การห่อตัวด้วยความเย็น การใช้ดุน้ำหุ้มทั้งตัว หรือบาง ส่วน เชาว์น้ำ
เป็นยาขับ	ใช้น้ำอุ่นสวนที่ปลายลำไส้ใหญ่ ดื่มน้ำ การแช่น้ำอุ่น-ร้อน (ช่วย กระตุ้นให้อาการท้องผูกถ่ายออกมาได้สะดวกขึ้น การอบไอน้ำ ระเหย เชาว์น้ำ หรือแช่แบบร้อน การพ่นด้วยไอน้ำหมาดๆ การพ่น ด้วยไอน้ำร้อนขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ใช้	ตัวอย่างเทคนิคที่ใช้
เป็นยาปฏิชีวนะ	ลำลีจุ่มลงในน้ำเค็มและตามต่อด้วยน้ำเย็น ลำลีจุ่มลงในชา Chamomile หรือ Calendula ล้างด้วยสบู่และน้ำ
ยาระบาย	ดื่มน้ำเย็น 2 แก้ว เมื่อตื่นนอน
ยาที่ทำให้ห้อเจียน	ดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำเกลือ หรือน้ำ Mustard ในปริมาณที่มากอย่างต่อเนื่อง
เพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกาย	การแช่น้ำร้อนทั้งตัว น้ำร้อนบรรจุขวด การแช่เท้าในน้ำร้อน การถูวนด้วยความเย็น
เป็นยากระตุ้น	การแช่น้ำร้อนหรือน้ำเย็น การถูด้วยฟองน้ำ การพันด้วยผ้าหมาดๆ การสวนล้างลำไส้ การถูด้วยเกลือ การแช่น้ำเกลือ การอาบน้ำฝักบัวเย็นหรือร้อน หรืออาบแบบสลับกัน
เป็นยาสลบ	ใช้น้ำแข็งหุ้มห่อเนื้อเชื้อ
ระงับความกระวนกระวาย	การแช่น้ำอุ่น หรือน้ำร้อนเพื่อทำให้ทั่วร่างกายสงบและผ่อนคลาย การแช่น้ำเกลือ การอาบน้ำฝักบัวธรรมดา การพันด้วยผ้าหมาดๆ
ยาลดความกระหาย	ดื่มน้ำบริสุทธิ์ น้ำกลั่นผสมมะนาว น้ำผลไม้
เพื่อทำให้สดชื่น แจ่มใส	สำหรับความอ่อนล้าจากที่นอน-ใช้เสื่อน้ำและถูด้วยฟองน้ำบ่อยๆ สำหรับการปรับให้กล้ามเนื้อหรือกระดูกกลับเข้าที่-ใช้เครื่องอำนวยความสะดวกทางกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลใกล้บ้านเพราะอุปกรณ์ไฟฟ้าจำเป็นต้องนำคนไข้ไปยึดตัวในอ่างน้ำ
เพิ่มกลไกการทำงาน	ทำให้เกิดแรงเสียดด้วยการถู ใช้ฟองน้ำหรือถุงมือเปียก ทำให้เปียกแบบสาดกระเซ็นใช้ไอน้ำของน้ำร้อนหรือน้ำเย็นตรงบริเวณต่างๆ ของร่างกาย

จะเลือกใช้เทคนิคแบบใดต้องอาศัยประสบการณ์ และการสังเกตผลที่เกิดขึ้น เช่นการแช่น้ำร้อนของคนไทย ไม่ต้องร้อนจัดมาก แต่ชาวญี่ปุ่นจะแช่ตัวในน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส

น้ำและการลดความอ้วน มีเรื่องน่าแปลกใจว่าถ้าหากเราต้องการไล่น้ำส่วนเกินในระบบ

ของร่างกายออก สิ่งที่เราต้องทำกลับเป็นการดื่มน้ำให้มากขึ้น น้ำเป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายมีชีวิตชีวา โดยเฉพาะเป็นตัวปรับสมดุลของของเหลวในร่างกายอย่างชั่วคราว แต่มันยังทำหน้าที่เป็นส่วนผสมผสานข้อกำหนดการกิน การนอน และการออกกำลังกายในการรักษาน้ำหนักที่สูญหายด้วย ร่าง

กายเราจะทำหน้าที่ไม่สม่ำเสมอหากปราศจากน้ำที่เพียงพอ โชคไม่ดีที่หลายๆ คนไม่ได้เรียนรู้สัญญาณของความกระหายน้ำ และยังไม่ตระหนักถึงปริมาณที่ร่างกายเราต้องการ ผลของการสูญเสีย น้ำ ไม่เพียงแต่ทำให้การลดน้ำหนักมีความยุ่งยาก แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพของร่างกายโดยรวม มีคำถามว่า ปริมาณน้ำเท่าไรจึงเพียงพอต่อร่างกาย คำตอบ คือ ขึ้นอยู่กับขนาดตัว เพราะผู้มีน้ำหนักมากขึ้นจะมีภาวะของการเผาผลาญอาหารมากกว่า

ร่างกายของคนอ้วนจะต้องการน้ำในปริมาณที่มากขึ้นเพื่อทำงานให้ได้เท่ากับการทำงานของคนผอมกว่า เราจะเห็นได้ว่าการเพิ่มปริมาณน้ำที่ดื่มเข้าไปจะช่วยขจัดของเสียส่วนเกิน และช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันที่สะสมได้มากขึ้น Donald S. Robertson M.D. ได้เสนอแนะในหนังสือ The Snowbird Diet กล่าวว่า การใช้น้ำอย่างมีประสิทธิภาพที่สุดสำหรับการลดน้ำหนัก คือ

ตอนเช้า	ดื่มน้ำประมาณ 1 ลิตร ภายในช่วง 30 นาที
ตอนกลางวัน	ดื่มน้ำประมาณ 1 ลิตร ภายในช่วง 30 นาที
ตอนเย็น	ดื่มน้ำประมาณ 1 ลิตร ระหว่างเวลา 5-6 โมงเย็น

น้ำกับการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการสูญเสีย น้ำ เป็นตะกริว ปวดหัวหรือร่างกายทำงานไม่สัมพันธ์กัน ผู้ฝึกควรดื่มน้ำเย็นประมาณ 2 แก้ว ประมาณ 15 นาที ก่อนออกกำลังกาย และน้ำเย็น

ประมาณ 1/2 ถึง 1 แก้ว ทุก 15 นาที น้ำเย็นจะให้ผลดีกว่าเพราะน้ำจะไหลออกจากกระเพาะได้เร็วกว่าน้ำอุ่น

บรรณานุกรม

- พรศรี ปัญจปิยะกุล. (2545). **The Complete Back of Water Healing “วาริบำบัด”**. ใน จูไรรัตน์ แสนใจรักษ์. (บรรณาธิการ). **วิถีสุขภาพแบบบูรณาการ** (หน้า 275-281). กรุงเทพฯ : สถาบันวิถีทรรศน์
- วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2545). **คัมภีร์เภสัชรัตนโกสินทร์**. กรุงเทพฯ : วุฒิธรรมเวช.
- สินีพร มฤคพิทักษ์. (2545). **แพทย์แผนจีน-ไทย อีกหนึ่งทางเลือกของคนรักสุขภาพ**. ใน จูไรรัตน์ แสนใจรักษ์. (บรรณาธิการ). **วิถีสุขภาพแบบบูรณาการ** (หน้า 249). กรุงเทพฯ : สถาบันวิถีทรรศน์.
- เอกสารประกอบการอบรมผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 2 วันที่ 1-3 มีนาคม 2548. (2548). กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.