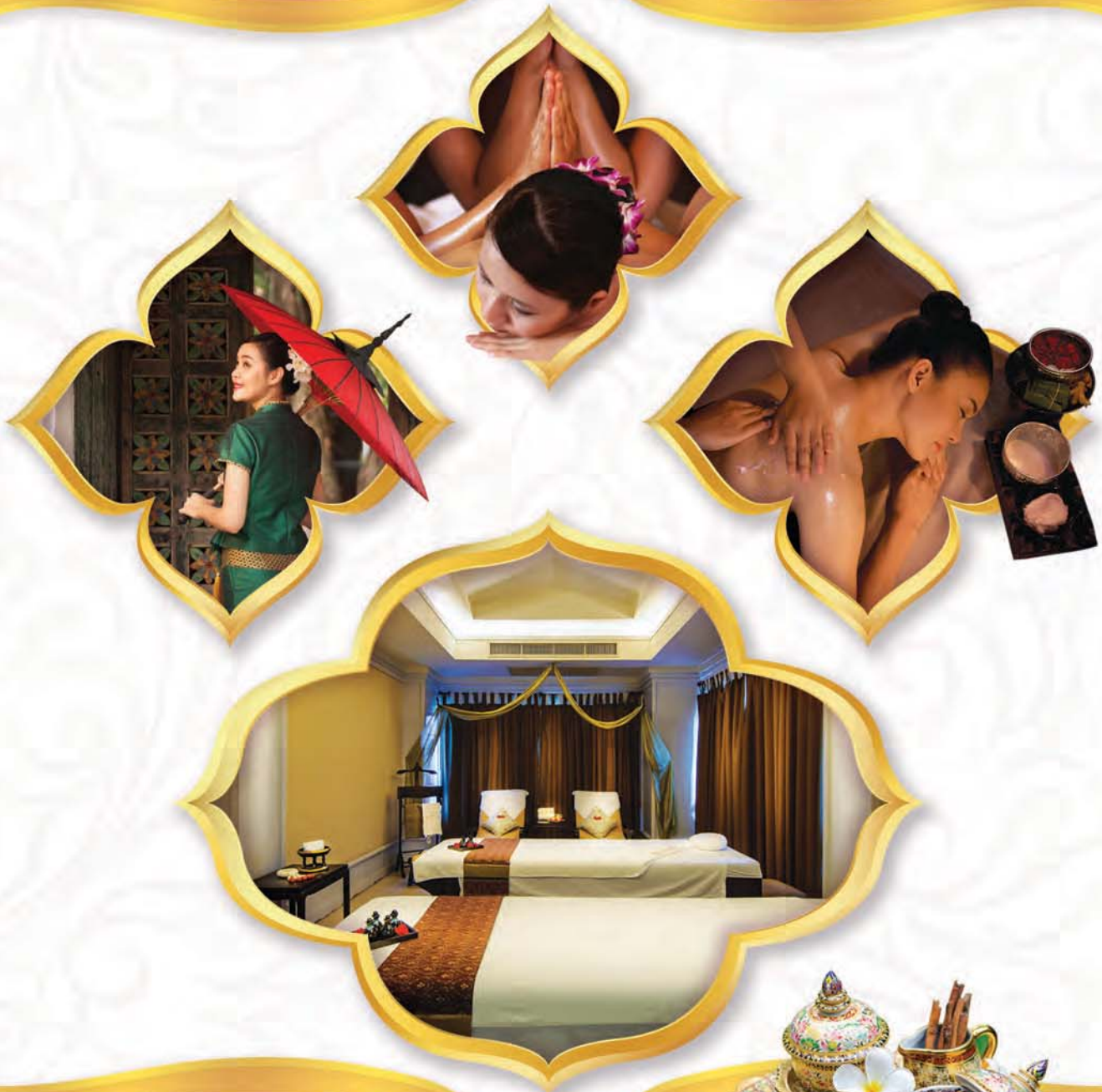




กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

คู่มือผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ



กองจัดการประกอบกิจการเพื่อสุขภาพ
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



คู่มือผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ

โดย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์	อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิรินุวัตร	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

บรรณาธิการ

ดร.สุภรณ์ แนวจำปา	ผู้อำนวยการกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
อาจารย์ ดร.รัตนา ปานเรียนแสน	วิทยาลัยสหเวชศาสตร์
	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ผู้จัดทำและเรียบเรียง

ดร.สุภรณ์ แนวจำปา	ผู้อำนวยการกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
อาจารย์ ดร.รัตนา ปานเรียนแสน	วิทยาลัยสหเวชศาสตร์
	มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
นายธนกมล ศรีชัย	กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
นางสาวศุภารัตน์ หงส์ประเสริฐ	กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
นางสาวดวงฤทัย แสงเรืองรอง	กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

จัดพิมพ์ : กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ออกแบบรูปเล่ม : ดร.สุภรณ์ แนวจำปา

จำนวนพิมพ์ : 1,600 เล่ม

ISBN : ISBN 978-616-11-4423-4

สถานที่พิมพ์ : บริษัท โรงพิมพ์วินัย 2509 จำกัด

ขอขอบคุณภาพประกอบเนื้อหา

บางกอก โอเอซิส สปา สุขุมวิท 31 กรุงเทพมหานคร
โพธารลัย เดอะไทยเวลเนส เซ็นเตอร์ สปา กรุงเทพมหานคร
ฟ้าล้านนา สปา เชียงใหม่
ศิรา สปา เชียงใหม่

คำนำ

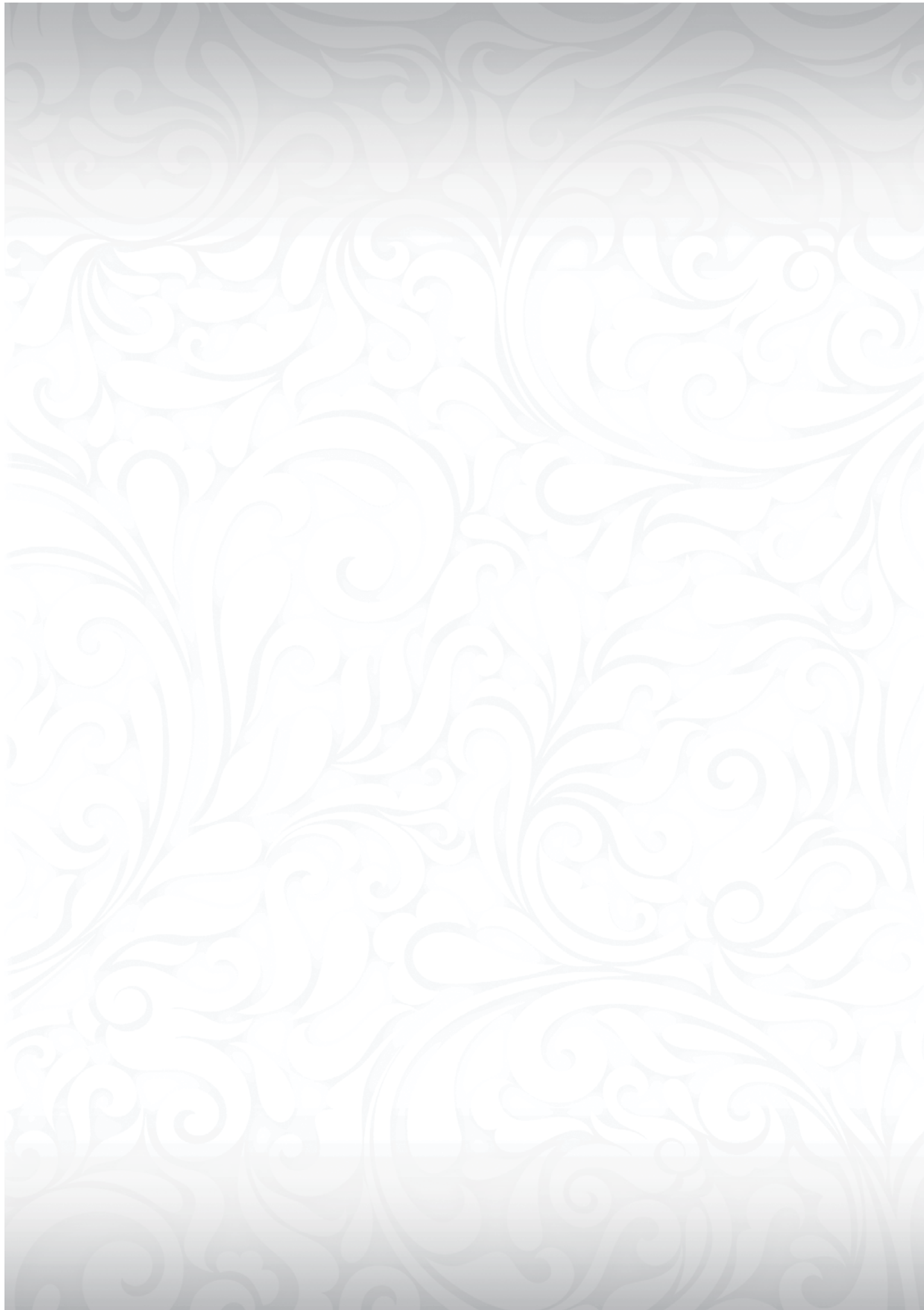
นโยบายประเทศไทย 4.0 ที่ขับเคลื่อนภายใต้วิสัยทัศน์การพัฒนาประเทศไปสู่ความ “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” มียุทธศาสตร์สำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ คือ การพัฒนาอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในกลุ่มที่มีรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ให้เป็นเป้าหมายสร้างรายได้ และเพิ่มขีดความสามารถทางการแข่งขันของประเทศให้เป็น Wellness Hub ในระดับภูมิภาคและระดับโลก และยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน สร้างความหลากหลายด้านการท่องเที่ยว โดยส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ความงาม และแพทย์แผนไทย เพื่อดึงดูดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยยกระดับมาตรฐานธุรกิจบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและการเสริมความงามสู่ตลาดระดับสูง โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม เพื่อให้เกิดเป็นเอกลักษณ์การให้บริการตามแบบความเป็นไทยที่โดดเด่นในระดับสากล

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มีพันธกิจดำเนินการตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 โดยการนำนโยบายเสริมสร้างขีดความสามารถทางการแข่งขันของอุตสาหกรรมเป้าหมายกลุ่มบริการสุขภาพสู่การปฏิบัติ ทั้งในด้านการเพิ่มขีดความสามารถในการจัดบริการสุขภาพและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การยกระดับคุณภาพมาตรฐานบริการสุขภาพ ภายใต้พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ซึ่งธุรกิจสปาไทยเป็นที่นิยมของชาวต่างชาติและมีอัตราการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยมีรายได้เพิ่มขึ้น ภายใต้พันธกิจดังกล่าว กรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้ดำเนินการพัฒนาวิชาการทั้งด้านบริหารและบริการ โดยเฉพาะงานบริการหลักในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ศาสตร์การนวดไทย การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ และการบริการเสริม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารเพื่อสุขภาพ โยคะ การทำสมาธิ การใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย รวมถึงยกระดับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะผู้ดำเนินการสปา ให้มีความรู้ความสามารถที่ทันสมัย เพื่อจะได้แข่งขันในเชิงธุรกิจทั้งในและต่างประเทศ

กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงได้จัดทำคู่มือผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ โดยรวบรวมความรู้เบื้องต้นจากคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อประโยชน์สำหรับผู้ประกอบการ ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ และเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับสถาบันการศึกษา หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ในการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพให้เข้าใจในหลักการและนำไปบูรณาการ วางแผนการสอนตามกรอบองค์ความรู้เพื่อผลิตบุคลากรที่มีคุณสมบัติตามที่กฎหมายกำหนดและมีศักยภาพในการบริหารจัดการสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพต่อไป

กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

กรกฎาคม 2563



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
หมวดที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสปาเพื่อสุขภาพ	1
1. ความหมายของสปา	1
2. ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของสปา	4
3. ประเภทของสปาเพื่อสุขภาพ	16
4. องค์ประกอบและหลักการสำคัญของสปา	19
5. เอกลักษณ์สปาไทย	21
6. สปากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	28
7. จิตวิทยาเพื่อการดำเนินงานสปา	35
8. สุขภาพ สุขอนามัย และภาวะสุขภาพดี	44
หมวดที่ 2 การบริหารจัดการธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ	57
1. สถานการณ์การดำเนินธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในประเทศไทย	58
2. การดำเนินการและบริหารจัดการธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ	62
3. การตรวจสอบคุณภาพและการประเมินผล	86
4. ศิลปะการสื่อสารในธุรกิจสปา	95
หมวดที่ 3 ผลิตภัณฑ์ เครื่องมือและอุปกรณ์ในสปาเพื่อสุขภาพ	103
1. เครื่องสำอางที่มีใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ	104
2. ยาสำหรับบุคลากรของสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ	113
3. วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ	120
4. เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ	124
หมวดที่ 4 การบริการในสปาเพื่อสุขภาพ	135
1. การนวดเพื่อสุขภาพ	137
2. การใช้น้ำในเมนูบริการสปาเพื่อสุขภาพ	150
3. การดูแลผิวพรรณเพื่อสุขภาพองค์รวมที่ดี	172
4. การบำรุงผิวหน้า ผิวกาย เส้นผม มือ เท้า เล็บมือ เล็บเท้า	182
5. สุนัขบำบัด	193
6. โภชนาการเพื่อสุขภาพ	218
7. การประคบและอบสมุนไพร	235
8. สมาธิและการผ่อนคลาย	246
9. ไทเก๊ก หรือไท้เก๊วียน	254

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
หมวดที่ 4 การบริการในสปาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	
10. โยคะ	260
11. ฤๅษีตัดตน (Ascetic Exercise)	265
12. การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance)	276

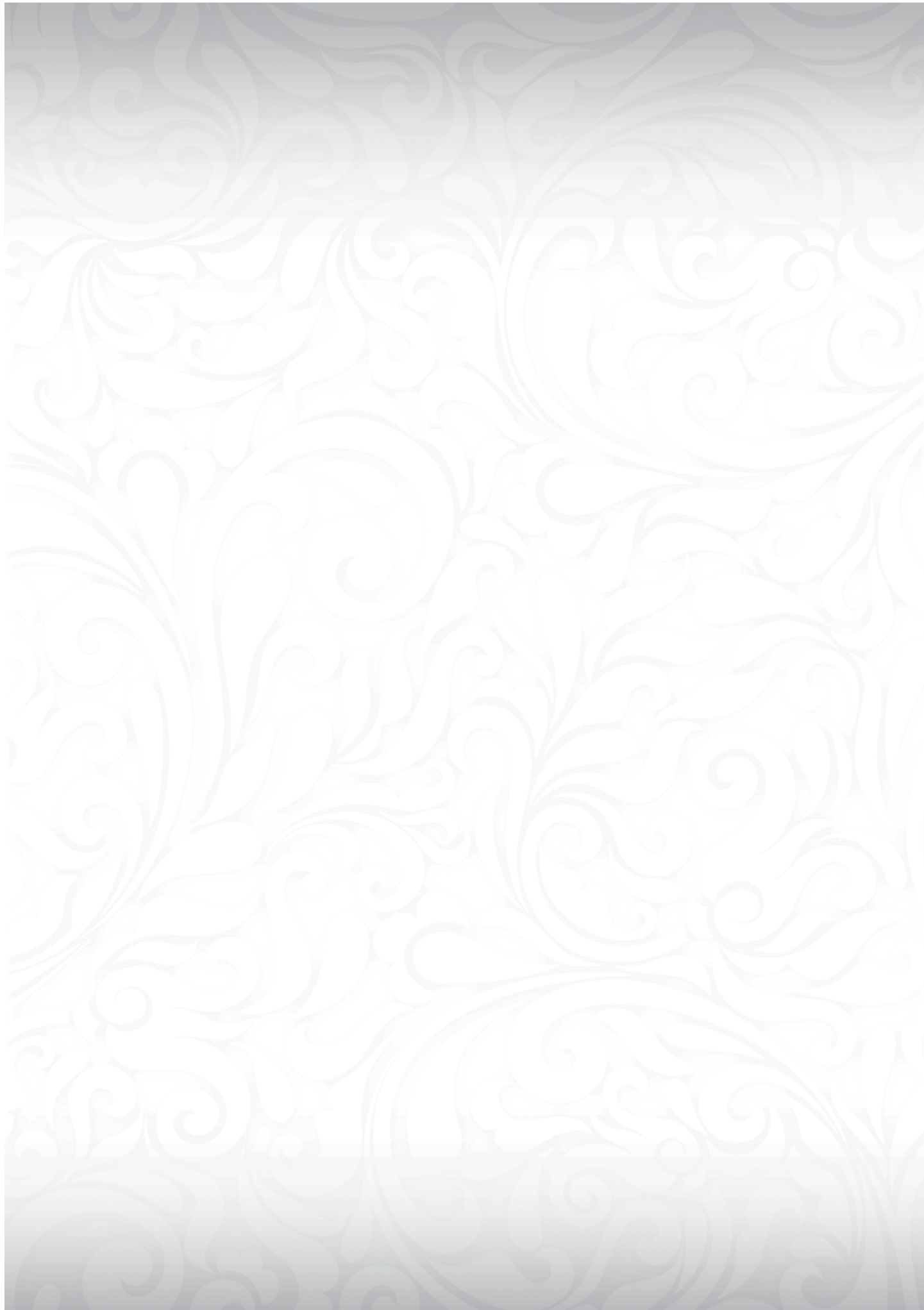
ภาคผนวก

พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559	
กฎกระทรวงกำหนดบริการอื่นในกิจการสปา พ.ศ. 2560	
กฎกระทรวงกำหนดค่าธรรมเนียมและการชำระค่าธรรมเนียมเกี่ยวกับ การประกอบกิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2560	
กฎกระทรวงการอนุญาตประกอบกิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2560	
กฎกระทรวงการอนุญาตเป็นผู้ดำเนินการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2560	
กฎกระทรวงการขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2560	
กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานด้านสถานที่ ความปลอดภัย และการให้บริการ ในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพประเภทกิจการสปา และกิจการนวดเพื่อสุขภาพ หรือเพื่อเสริมความงาม พ.ศ. 2560	
ประกาศคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักเกณฑ์ การทดสอบและประเมินความรู้ความสามารถของผู้ดำเนินการ พ.ศ. 2559	
ประกาศคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักเกณฑ์ การรับรองวุฒิบัตรหรือประกาศนียบัตรที่ผู้ดำเนินการหรือผู้ให้บริการได้รับจาก สถาบันการศึกษา หน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆ พ.ศ. 2559	
ประกาศคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักเกณฑ์ การทดสอบและประเมินความรู้ความสามารถของผู้ดำเนินการ พ.ศ. 2559	
ประกาศคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักเกณฑ์ การรับรองวุฒิบัตรหรือประกาศนียบัตรที่ผู้ดำเนินการหรือผู้ให้บริการได้รับจาก สถาบันการศึกษา หน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆ (ฉบับที่2) พ.ศ. 2561	
ประกาศคณะกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เรื่อง หลักสูตรด้านการบริการเพื่อสุขภาพอื่นๆ เพิ่มเติม	
ประกาศกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ	

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

เรื่อง หลักเกณฑ์การใช้ชื่อสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
ประกาศกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
เรื่อง สถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ต้องมีผู้ดำเนินการ



หมวดที่ 1

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสปาเพื่อสุขภาพ

ดร.สุวรรณ์ แนวจำปา¹
และ ดร.รัตนา ปานเรียนแสน²

หัวข้อ

1. ความหมายของสปา
2. ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของสปา
3. ประเภทของสปาเพื่อสุขภาพ
4. องค์ประกอบและหลักการสำคัญของสปา
5. เอกลักษณ์สปาไทย
6. สปากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
7. จิตวิทยาเพื่อการดำเนินงานสปา
8. สุขภาพ สุขอนามัย และภาวะสุขภาพดี

สปา (Spa) เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมโดยการใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์โดยมีการใช้น้ำและเทคนิคการนวดเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเป็นองค์ประกอบหลัก ปัจจุบันสปาได้รับความนิยมอย่างมากทั้งในประเทศทางตะวันตกและตะวันออก รวมถึงประเทศไทย สปาถือเป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในการดำเนินการธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพผู้ดำเนินการหรือผู้จัดการสปาต้องมีความรู้ในประเด็นต่างๆ ในบทนี้จะกล่าวถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสปาเพื่อสุขภาพโดยครอบคลุม ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของสปา ประเภทของสปา องค์ประกอบและหลักการสำคัญของสปา เอกลักษณ์สปาไทย สปากับการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม จิตวิทยาเพื่อการดำเนินงานสปา สุขภาพ สุขอนามัย และภาวะสุขภาพดี ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่จะนำไปสู่การบริหารจัดการธุรกิจได้ถูกต้อง มีความปลอดภัย สามารถสร้างความพึงพอใจให้กับผู้รับบริการรวมถึงการสร้างรายได้กับผู้ประกอบการต่อไป

1. ความหมายของสปา

สปามีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า ‘Sanus per aqua’ หรือ ‘Sanitas per aquas’ แปลว่า สุขภาพจากสายน้ำ การบำบัดด้วยน้ำ (health through water or healing through water) การดูแลสุขภาพโดยการใช้ น้ำ บางทฤษฎีกล่าวว่า Spa มีที่มาจากคำว่า อีสปา (Espa) ในภาษาออลดุน

¹ ผู้อำนวยการกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนการบริการ กระทรวงสาธารณสุข

² สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและความงาม วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



ซึ่งปัจจุบันเป็นภาษาที่ใช้อย่างแพร่หลายในหลายพื้นที่ของประเทศเบลเยียมมีความหมายว่า น้ำพุ Encyclopedia Britannica ปี ค.ศ. 2008 ให้ความหมายของสปาว่ามาจากชื่อเมือง ‘Spa’ เมืองเล็กๆ ทางตะวันออกของประเทศเบลเยียม ซึ่งมีแหล่งน้ำแร่หลายแห่งที่มีคุณสมบัติบำบัดรักษา ให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น คนจากต่างเมืองจึงนิยมเดินทางไป ด้วยเชื่อว่าการแช่น้ำแร่จะรักษาโรค ให้หายหรือดีขึ้นได้

Cambridge Advanced Learner’s Dictionary & Thesaurus ปี ค.ศ. 2020 ให้ความหมายของคำว่า “Spa” ไว้ว่า

A town where water comes out of the ground and people come to drink it or lie in it because they think it will improve their health.

A place where people go in order to become more healthy, by doing exercises, eating special food, etc.

จำเรียง จันทรประภา (2551) ระบุว่าราชบัณฑิตยสถานได้เก็บคำนี้ไว้ในพจนานุกรม 2 ฉบับ โดยสะกด “Spa” เป็นภาษาไทยว่า “สปา” ในพจนานุกรมคำใหม่ เล่ม 1 (พิมพ์ครั้งแรก) อธิบายความหมายของสปาไว้ว่า เป็นคำนาม (น.) หมายถึง สถานที่ที่คนเข้าไปอาบน้ำแร่หรือสมุนไพร เพื่อสุขภาพ มักมีการนวดและการบำบัดเพื่อความงามด้วย เช่น ฉันชอบไปสปาเพราะติดใจกลิ่นหอมของสมุนไพรไทยที่เขาใช้พอกหน้าและนวดตัว (spa) และพจนานุกรมศัพท์ภูมิศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 4) ได้อธิบายไว้ 2 ความหมายว่า

1. บริเวณที่มีแหล่งน้ำพุแร่ ซึ่งเชื่อกันว่าสามารถบำบัดรักษาโรคบางอย่างได้ และช่วยในการบำรุงรักษาสุขภาพ คำนี้มาจากชื่อแหล่งน้ำพุแร่ใกล้เมืองลีแอซ ในประเทศเบลเยียม และได้นำมาใช้กับแหล่งน้ำพุในที่อื่น ๆ โดยทั่วไป

2. ธุรกิจบริการที่เกี่ยวกับการบำรุงรักษาสุขภาพ โดยใช้วิธีการหลายอย่างประกอบกัน ได้แก่ ธาราบำบัด (hydrotherapy) คือ การบำบัดด้วยน้ำ อุณหภูมิบำบัด (thermotherapy) คือ การบำบัดด้วยความร้อน และสுகุนธบำบัด (aromatherapy) คือ การบำบัดด้วยกลิ่นหอม รวมทั้งการนวดตัวและกลัมนื้อ ทั้งหมดนี้จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น ผ่อนคลายความเครียด ในประเทศไทยธุรกิจบริการนี้ได้เริ่มเป็นที่นิยมกันตั้งแต่ประมาณกลางทศวรรษ 2530 เป็นต้นมา ปัจจุบันมีการดำเนินการอยู่ในโรงแรมขนาดใหญ่และในสถานที่ซึ่งจัดไว้โดยเฉพาะทั้งในกรุงเทพมหานคร และในจังหวัดที่มีแหล่งท่องเที่ยวและสถานที่พักผ่อนอากาศ

องค์กรสปาระหว่างประเทศ (International Spa Association: ISPA-Europe) เป็นสมาคมที่ก่อตั้งเมื่อ ค.ศ. 1991 ซึ่งมีสมาชิกเป็นสถานประกอบการสปาทุกประเภทกว่า 70 ประเทศได้ให้คำจำกัดไว้ว่า “สปา” เป็นสถานที่ให้บริการที่ล้วนเสริมสร้าง สุขภาพกาย จิตใจและจิตวิญญาณที่ดี (Spas are places devoted to overall well-being through a variety of professional services that encourage the renewal of mind, body and spirit)

สมาคมยุโรปเียนสปา (European Spas Association: ESPA) เป็นสมาคมที่ประกอบด้วย



สมาชิก 20 ราย จาก 19 ประเทศแถบยุโรป มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสปาได้นิยามความหมายของ “สปา” ว่าเป็นการบำบัดด้วยอุณหภูมิหรือแร่ธาตุในน้ำ ESPA เน้นขอข่ายการให้บริการว่าเพื่อการ บำบัดรักษา มากกว่าการผ่อนคลาย

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องกำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย มาตรฐานของสถานที่ การบริการ ผู้ให้บริการ หลักเกณฑ์และวิธีการตรวจสอบเพื่อการรองรับ ให้เป็นไปตามมาตรฐานสำหรับสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย พ.ศ. 2551 ตามพระราชบัญญัติ สถานบริการ พ.ศ. 2509 (แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสถานบริการ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2546) ได้ให้ ความหมายของ กิจการสปาเพื่อสุขภาพคือการประกอบกิจการเพื่อให้การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพ โดยมีบริการหลัก คือ การนวดเพื่อสุขภาพ และการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ และอาจมีบริการเสริมประเภท ต่างๆ อาทิ การอบเพื่อสุขภาพ การทำสมาธิและโยคะ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โภชนาบำบัด และการควบคุมอาหาร การใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ตลอดจนการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ซึ่งตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขข้างต้นได้กำหนดเพิ่มเติมไว้ว่า สถานที่ประกอบการต้องมีบริการหลัก และให้มีบริการเสริมอื่นอีกอย่างน้อย 3 รายการ อาทิ การพอกโคลน การเสริมสวย โยคะ เป็นต้น

จากความหมายข้างต้นแสดงให้เห็นว่า “สปา” เกี่ยวข้อง “น้ำ” ทั้งสิ้น ดังนั้น เมื่อมีการนำ คำว่าสปามาใช้เรียกสถานที่ประกอบการเพื่อสุขภาพ จึงเป็นบ่งลักษณะการประกอบกิจการที่ต้องใช้น้ำ เป็นองค์ประกอบหลักตั้งแต่อดีตเรื่อยมา (de Vierville, 2003; Leavy and Bergel, 2003 cited in Wisnom & Capozio, 2012) ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า “สปา” คือการบำบัดด้วยน้ำภายใต้ การดูแลของนักบำบัด แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงเป็นสถานที่พักผ่อน โดยเป็นบริการที่มุ่งให้เกิด ผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมที่ดี ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่รู้จักแพร่หลายและชัดเจนขึ้นว่าเป็นบริการเพื่อสุขภาพของทั้งร่างกาย จิตใจและ จิตวิญญาณด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนวด การใช้น้ำ การนำส่วนประกอบของพืชธรรมชาติมาเสริม คุณสมบัติต่อร่างกาย การบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิรวมทั้ง การบริการเพื่อสุขภาพและความงาม เป็นต้น



ที่มา: <https://www.hoteljurmala.com/en/service/spa-rest-dinner>

2. ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของสปา

2.1 ประวัติความเป็นมาของสปา

ตามหลักฐานที่บันทึกไว้ทางประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นว่า “น้ำ” ถือเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาทางการแพทย์ ตลอดจนการศาสนาและในโลกของไสยศาสตร์ มนุษย์มีการสั่งสมความรู้ในการใช้น้ำต่อร่างกายจนเกิดเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการอาบแช่น้ำแร่หรือการรักษาด้วยการอาบและลงแช่น้ำหรือที่เรียกว่า บัลเนโอเทอราปี (Balneotherapy) ซึ่งการรักษาวิธีหนึ่งที่รู้จักและใช้มาเป็นเวลานานและถือเป็นต้นแบบของสปาในปัจจุบัน สำหรับความเป็นมาและวิวัฒนาการของสปาในช่วงเวลาต่างๆ ของโลกสามารถสรุปได้ ดังนี้

ก่อนคริสตกาลจนถึงศตวรรษที่ 2

ในช่วงนี้มีการค้นพบวิธีการบำบัดด้วยน้ำในหลายพื้นที่ทั่วโลก จากบันทึกทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับความเจริญรุ่งเรืองในวิถีชีวิตของชาวบาบิโลเนียน อียิปต์ กรีก ฮีบรู เปอร์เซีย และชาวจีน ล้วนกล่าวถึงคุณสมบัติของน้ำในการรักษาความเจ็บป่วย (Crebbin-Bailey J., Harcup J. and Harrington J., 2005) ดังนี้

ชาวบาบิโลเนียนเป็นชนชาติแรกๆ ที่เริ่มมีการอาบน้ำโดยใช้ทั้งน้ำร้อนและเย็น และอาบน้ำในแม่น้ำถือเป็นพิธีกรรมที่อุทิศให้แก่เทพเจ้าอีอา (Ea) ผู้เป็นเทพแห่งสายน้ำทั้งมวลบนผืนโลก ชาวฮีบรูมีบันทึกพันธกรรมโบราณไว้ว่า โรคภัยและความเจ็บปวดต่าง ๆ เกิดจากปีศาจและการลงทัณฑ์เนื่องจากบาป จึงมีพิธีกรรมการล้างบาปโดยใช้น้ำเป็นองค์ประกอบหลัก

ชาวอินเดียถือเป็นชนชาติแรกๆ ที่ใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ เนื่องจากในสมัยนั้นน้ำถือเป็นตัวแทนของพระวิรุณ (Varuna) เทพเจ้าผู้เป็นที่เคารพนับถือตามคติศาสนาของชาวอินเดีย

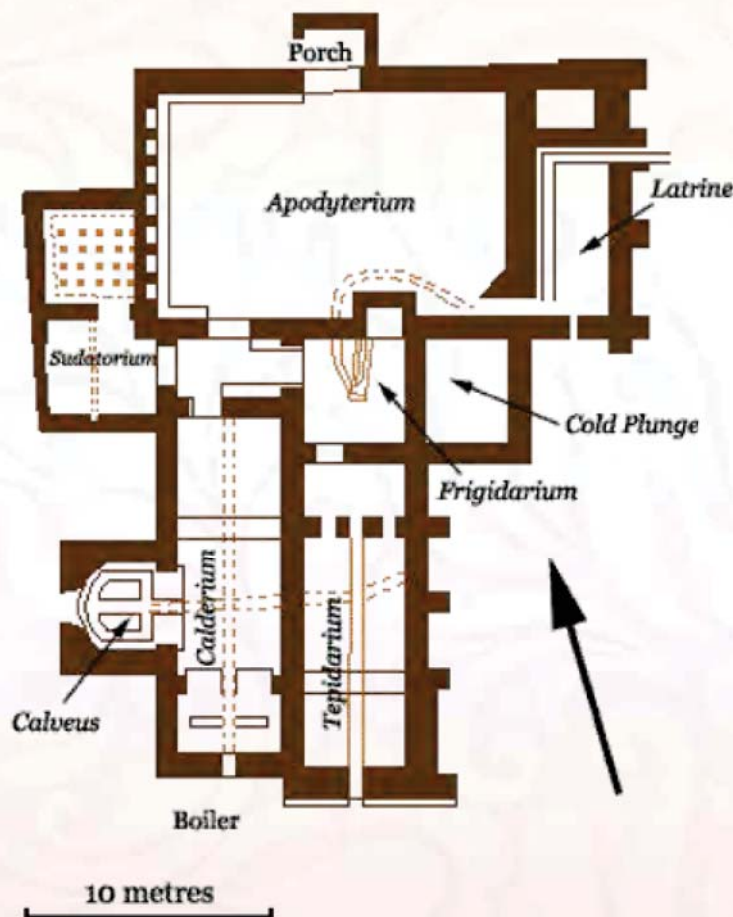
ชาวกรีก ในยุคของเพริคลีส (Pericles) ซึ่งอยู่ในช่วงทศวรรษที่ 5 ก่อนคริสตกาล ชาวกรีกถือเป็นชนชาติแรกๆ ที่รู้จักการใช้ประโยชน์จากน้ำในเชิงสุขภาพ โดยเชื่อว่าคุณสมบัติทางกายภาพของน้ำเป็นสิ่งที่ทำให้น้ำมีพลังในการรักษา ฮิปโปเครติส (Hippocrates) นักฟิสิกส์ผู้มีชื่อเสียงได้แนะนำการอาบด้วยน้ำร้อนและน้ำเย็น โดยพบว่า การราดน้ำเย็นลงบนศีรษะช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดความเจ็บปวดในดวงตาและหู ฮิปโปเครติสถือเป็นบุคคลแรกที่บันทึกกฎแห่งความตรงกันข้ามคือใช้ความเย็นเพื่อนำมาซึ่งความร้อน (cold affusions recall the heat)

ชาวโรมัน ชาวกรีกและโรมัน รวมถึงชนอื่นๆ มีความคิดเห็นคล้ายกันในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและความสะอาดของร่างกาย ชาวโรมันยึดหลักความคิดนี้และได้นำไปต่อยอด โดยการสร้างสถานที่อาบน้ำให้อยู่ใจกลางเมือง โรมันจึงเป็นชนชาติที่ถูกกล่าวขานมากที่สุดถึงวัฒนธรรมการอาบน้ำในแง่ของการรักษาสุขภาพและการแสดงสถานภาพทางสังคม ในช่วง 27 ปีก่อนคริสตกาลถึงปี ค.ศ. 14 พบว่ามีการสร้างสถานที่อาบน้ำร้อนขึ้นในบริเวณใกล้บ่อน้ำแร่หรือบ่อน้ำพุร้อน เกิดเป็นแหล่งอาบน้ำสาธารณะกว่า 170 แห่งรอบกรุงโรม ซึ่งใช้เป็นสถานที่พักผ่อนได้ใช้รักษาบาดแผลและพักผ่อนหลังการทำสงคราม ในปี ค.ศ. 43 ชาวโรมันมีความนิยมในการใช้แหล่งอาบน้ำโดยใช้เป็นแหล่งอาบน้ำสาธารณะเพื่อการพักผ่อน การคลายเครียด และคลายความเหนื่อย ความนิยม



ในแหล่งอาบน้ำสาธารณะมีการขยายตัวมากขึ้น โดยพบว่าในค.ศ. 300 มีแหล่งอาบน้ำสาธารณะกว่า 900 แห่งทั่วอาณาจักร โดยแหล่งอาบน้ำ (Baths หรือ โรงอาบน้ำ) ที่เก่าแก่ที่สุดในยุโรปคือ Merano ในประเทศอิตาลี (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 415)

การอาบน้ำกลายเป็นศูนย์กลางการรวมตัวของชาวโรมัน มีการออกแบบทางสถาปัตยกรรม และมีหลักฐานหลงเหลืออย่างชัดเจน สถานที่อาบน้ำของชาวโรมัน ประกอบด้วย Frigidarium คือ สระน้ำเย็น Tepidarium คือสระน้ำที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นหรือน้ำอุ่น และ Caldarium คือสระน้ำร้อน และ Laconicum คือห้องร้อน มีการแยกสระน้ำและสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างชายและหญิง (ภาพที่ 1.1) สถาปัตยกรรมแบบโรมันที่ยังหลงเหลือและสามารถพบเห็นได้คือที่เมืองบาร (Bath) ประเทศอังกฤษ (ภาพที่ 1.2) เชื่อกันว่าในยุควัฒนธรรมการอาบน้ำและแช่น้ำของโรมันรุ่งเรืองที่สุดนั้น ในการอาบน้ำหนึ่งครั้งมีการใช้น้ำมากถึง 1,400 ลิตรต่อวันต่อคน (Crebbin, J. & J., 2005, p. 2)



ภาพที่ 1.2 แบบของสถานที่อาบน้ำสาธารณะที่ The Apodyterium สหราชอาณาจักร
https://www.odysseyadventures.ca/articles/hadrian-wall/chesters_baths.htm



ภาพที่ 1.1 สถานที่อาบน้ำสาธารณะ หรือ Roman Bath เมือง Bath สหราชอาณาจักร
https://www.romanbaths.co.uk/sites/roman_baths/files/great-bath_3.jpg

ถึงแม้ว่าชาวโรมันส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับสถานที่อาบน้ำสาธารณะ แต่มีชาวโรมันบางส่วนไม่เห็นด้วย เนื่องจากผู้ที่ไปใช้บริการบางส่วนใช้สถานที่นี้เพื่อการพบปะสังสรรค์ดื่มของมีเมาและเกิดการทะเลาะวิวาท บางแห่งเปิดให้ชายหญิงใช้สถานที่ร่วมกันก่อให้เกิดปัญหาการมีคู่ ตลอดจนการแฝงตัวของผู้หญิงขายบริการ ทำให้จิตใจและศีลธรรมของผู้คนตกต่ำลงอย่างชัดเจน และทำให้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการใช้น้ำเพื่อชำระร่างกาย ผ่อนคลาย บำบัดรักษาและเพื่อสุขอนามัยได้เลือนหายไป กลายเป็นเพียงความบันเทิงของมนุษย์เข้ามาแทนที่

ศตวรรษที่ 3

ในช่วงนี้แพทย์ชาวกรีกจำนวนมากเดินทางมายังโรม และแนะนำให้ใช้น้ำในการรักษาโรคชนิดต่างๆ เช่น โรคเกาต์ โรคผิวหนัง โรคกระเพาะ รวมถึงโรคเกิดจากหน้าที่ของไตและระบบทางเดินปัสสาวะบกพร่อง หากพบว่าส่วนใดของร่างกายมีอาการบวม น้ำ นายแพทย์เซลซุส (Celsus) แพทย์ฝึกหัดในกรุงโรมจะแนะนำให้แช่ตัวในน้ำเย็นให้น้ำสูงถึงระดับคอ ซึ่งการรักษาชนิดนี้ยังคงพบเห็นได้ในเมืองบาสเซ่นกัน

ยุคมืด (The Dark Ages) และยุคกลาง (The Middle Ages)

การล่มสลายของจักรวรรดิโรมันและการเกิดของศาสนาคริสต์ที่มองว่าวัฒนธรรมการอาบน้ำเป็นเรื่องตกต่ำ ทำให้การใช้น้ำเพื่อทำความสะอาดร่างกาย การใช้น้ำในการแพทย์ รวมถึงเป็นศูนย์กลางของคนในชุมชนจึงลดตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม การใช้น้ำเพื่อการบริโภคและรักษาอาการเจ็บป่วยยังมีอยู่บ้างในบางพื้นที่ของประเทศอังกฤษ เช่น เมือง Bath เพราะน้ำแร่มีชื่อเสียงด้านการบำบัดรักษาโรค เป็นน้ำแร่ที่ประกอบไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด อาทิ แมงกานีส โพแทสเซียม แคลเซียม



เป็นต้น ในช่วงยุคกลางมีเพียงโรงเรียนแพทย์ในเมืองซาเลโน (Salerno) ประเทศอิตาลีเท่านั้นที่นำเอาหลักการบำบัดรักษาด้วยน้ำเย็นของฮิโปเครติสมาใช้ในการเรียนการสอน

ในช่วงนี้เป็นยุคที่เริ่มมีการค้นพบน้ำพุร้อนที่บริเวณตอนกลางของทวีปยุโรป และเมืองบูดาเปสต์ (Budapest) ประเทศฮังการี แหล่งสปาที่มีชื่อเสียงที่สุดในยุคนี้คือเมืองคาร์ลสแบด (Carlsbad) ปัจจุบันทราบกันในชื่อเมืองคาร์โลวารี (Karlovy Vary) สาธารณรัฐเช็ก พระเจ้าชาร์ลส์ที่ 4 แห่งสเปนพบเมืองนี้ขณะที่เสด็จออกล่าสัตว์ใน ปี ค.ศ. 1347 เมืองนี้ได้รับความนิยมอย่างมากถึงกับต้องมีการเรียกเก็บค่าบำรุงสถานที่ใน ปี ค.ศ. 1351 เป็นต้นมา บุคคลที่เป็นผู้ริเริ่มวิธีการอาบน้ำโดยการปล่อยให้กระแสน้ำไหลผ่านร่างกายดังเช่นทุกวันนี้คือ พียโต ทูสสิกาโน (Pieto Tussignano) ซึ่งได้เริ่มวิธีการดังกล่าวในสระน้ำของเมืองบอร์มิโอ (Bormio) ประเทศอิตาลีในปี ค.ศ. 1336 ซึ่งถือเป็นต้นแบบของการอาบน้ำในปัจจุบัน

ในศตวรรษที่ 14 บ่อน้ำร้อนที่ให้บริการในประเทศอังกฤษเข้าสู่ภาวะตกต่ำ และเสียชื่อเสียงเนื่องจากการเปลือยกายของชายและหญิงที่มาใช้บริการร่วมกันทำให้มีการติดเชื่อและแพร่กระจายของเชื้อโรคหลายชนิด เช่น ซิฟิลิส โรคเรื้อน เป็นต้น จนกระทั่ง ค.ศ. 1449 บาทหลวงสูงสุดแห่งเมือง Bath (Bishop of Bath) ได้ประกาศให้การเปลือยกายอาบน้ำ ถือเป็นเรื่องที่ผิดศีลธรรมและทำลายความศักดิ์สิทธิ์ของน้ำ จึงทำให้ผู้คนหันมาสวมเสื้อคลุมเมื่อใช้สถานที่อาบน้ำ ต่อมาประกาศดังกล่าวได้ใช้เป็นข้อบังคับตามคำสั่งของพระเจ้าเฮนรีที่ 8 (Henry VIII) และใช้ต่อเนื่องเป็นเวลา 150 ปี (Crebbin, J. & J, 2005, p. 4)

ศตวรรษที่ 15 ถึง 17

ในช่วงนี้แพทย์ชาวยุโรปบางกลุ่มสนับสนุนให้นำน้ำกลับมาใช้ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดรักษาอีกครั้ง มีหลักฐานที่เด่นชัดหลายเหตุการณ์ ในปี ค.ศ. 1697 (พ.ศ. 2240) เซอร์จอห์น ฟลอยเยร์ (Sir John Floyer) ใช้การบำบัดรักษาด้วยความร้อนและเย็นจากอุณหภูมิ น้ำที่อาบ ต้นศตวรรษที่ 16 ในขณะที่ภาพลักษณ์ของสถานที่อาบน้ำสาธารณะในหลายประเทศได้เสื่อมลงและปิดตัวลง แต่สปาที่เมือง Bath กลับดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมากให้เดินทางไปรักษาโรคและบรรเทาความเจ็บปวดต่าง ๆ ในยุคอาณานิคม ดัชนีได้จากจำนวนของน้ำพุร้อนในเมือง Bath เพิ่มขึ้นและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง จนเกิดการจัดผังเมืองใหม่เพื่อรองรับผู้เดินทางมาใช้ สปาของเมืองและเป็นการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจประโยชน์ของน้ำแร่และสปา ในปี ค.ศ. 1747 จอห์น เวสลีย์ (John Wesley) ตีพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับวาริบำบัดด้วยแนวคิดที่ว่าวาริบำบัดเป็นการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วย

ศตวรรษที่ 19

ในช่วงปี ค.ศ. 1800 ความสนใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมการอาบน้ำเพิ่มมากขึ้น หลังการค้นพบตำราการรักษาในสมัยโบราณที่สูญหายไป ศาสตร์แห่งการบำบัดรักษาด้วยน้ำได้รับการฟื้นฟูกลับมาอีกครั้ง ในช่วงนี้มีการวิเคราะห์ และศึกษาเกี่ยวกับแร่ธาตุที่อยู่ในน้ำ โดยมีบุคคลสำคัญในช่วงนี้ คือ วินเซนต เพรียสนิทซ์ (Vincent Priessnitz) และเซบาเตียน คไนน์พ (Sebastian Kneipp) วินเซนต เพรียสนิทซ์ Vincent Priessnitz ชาวออสเตรีย ฮังการี ได้พัฒนาหลักของ Balneotherapy



(การรักษาโดยการใช้ความร้อน) และ Hydrotherapy (การแช่ตัวลงในน้ำร้อนเพื่อการรักษาบำบัดเฉพาะโรค) ได้คิดค้นการรักษาโรคโดยการใช้กับน้ำที่เหมาะสมกับอาการของโรคและอุณหภูมิที่เหมาะสม นอกจากนี้ ยังมีการผสมผสานรูปแบบการรักษาโดยใช้ทั้งน้ำร้อนและน้ำเย็นร่วมกับการบำบัดแบบอื่นๆ เช่น การอาบน้ำ สมุนไพร การหมักโคลน การออกกำลังกาย การนวด และการควบคุมอาหาร โดยเชื่อว่าทั้งหมดจะช่วยในการรักษาโรคได้ ในปี ค.ศ. 1886 แพริยสนิทซ์เขียนที่ชื่อว่า “การรักษาด้วยน้ำ” ได้รับการพิมพ์ซ้ำถึง 50 ครั้ง ในระยะเวลา 10 ปี และถือเป็นตำราเล่มแรกๆ ที่เกี่ยวกับการรักษาด้วยน้ำ

บาทหลวงเซบาเตียน คไนพ์ (Sebastian Kneipp) ชาวเยอรมัน เมื่อตอนเป็นเด็กมีสุขภาพร่างกายอ่อนแอ เมื่อได้ยินคำบอกเล่าเกี่ยวกับการบำบัดด้วยน้ำเย็นทำให้ร่างกายแข็งแรง จึงว่ายน้ำทุกวันทั้งในฤดูร้อนหรือฤดูหนาว ผลที่ได้คือคไนพ์ได้กลายเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง และเขียนหนังสือ “การรักษาด้วยน้ำ” มีการเผยแพร่ความรู้ใหม่ ๆ ไปทั่วโลก ทำให้เกิดการพัฒนารองเท้าและที่พักประเภทเกสต์เฮาส์บริเวณแหล่งน้ำแร่มากมายทั่วยุโรปและอเมริกาเหนือ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาความรู้ความเข้าใจและทักษะของการใช้น้ำที่แท้จริงทำให้ที่พักเหล่านั้นมุ่งเพียง ความสนุกสนานมากกว่าการบำบัดรักษา เกิดการแข่งขันระหว่างรีสอร์ทหรูขึ้น จนในที่สุด การบำบัดรักษาสปาได้ถูกถอนออกจาก The National Health Service ซึ่งทำให้รีสอร์ทสปาหลายแห่งต้องปิดตัวลงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ความเป็นอยู่ของผู้คนดีขึ้น ทำให้การรักษาแบบสปาได้เกิดขึ้นมาอีกครั้ง หลายประเทศในยุโรปมีกิจกรรมต่าง ๆ และรูปแบบการบำบัดรักษาด้วยน้ำแบบใหม่ ตลอดจนการรักษาแบบอายุรเวทได้ถูกพัฒนาเพื่อนำมาใช้ในรอบสิบกว่าปีที่ผ่านมาการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่สุดของการใช้น้ำแร่เพื่อรักษาโรคหลายชนิดเกิดขึ้นในทวีปยุโรป การใช้น้ำเพื่อการรักษาโรคได้รับการยอมรับจากแพทย์หลายแขนง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแพทย์ทางด้านโรคมะเร็งและแพทย์ผิวหนัง ในช่วงนี้การบริการในสปาได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างพิถีพิถันและประณีตบรรจง ประกอบกับผู้ที่ให้บริการมีความรู้ความสามารถให้การบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง ได้มาตรฐานระดับมืออาชีพ นักบำบัดเริ่มพิจารณาให้ผู้รับบริการได้รับการเยียวยาทั้งวิธีการต่างๆ เช่น อาบ อบ แช่ รวมถึงการดื่มกิน น้ำสะอาดหรือน้ำแร่ตามธรรมชาติ สปาประสบความสำเร็จอย่างงดงามและพัฒนารุดหน้าอย่างรวดเร็ว จนที่สุดมีการขยายประเภทการให้บริการออกไปยังด้านอื่นๆ เช่น ภัตตาคาร บ่อนคาสิโน ความบันเทิง ทำให้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของสปาในการเป็นสถานบำบัดเพื่อสุขภาพค่อย ๆ เลือนหายไป ถูกแทนที่ด้วยภาพลักษณ์ของสถานที่หย่อนใจเพื่อผ่อนคลายมากขึ้น สปาที่ยังคงรักษาแนวคิดเดิมที่ให้ เป็นศูนย์กลางแห่งสุขภาพจึงกลายเป็นที่รู้จักในอีกชื่อหนึ่งว่า เฮลท์ฟาร์ม (Health farm)

ศตวรรษที่ 20

การเปลี่ยนแปลงขึ้นอีกครั้งในศตวรรษนี้คือการเกิดกระแสนิยมการมีสุขภาพดีมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ กลุ่มคนที่จุดประกายปรากฏการณ์นี้คือผู้หญิงในวัยที่เริ่มวิตกกังวลกับอายุที่มากขึ้น ในกลุ่ม Baby Boomers จึงหันมาใช้บริการสปาเพื่อความงามและดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รีสอร์ทสปาเกือบทุกแห่งต้องมี ได้แก่ การอบไอน้ำ ห้องซาวน่า อ่างน้ำวน ห้องอาบแสงแดด องค์กรสปาระหว่างประเทศ (ISPA) กล่าวว่า สปาในปัจจุบันไม่ได้หมายถึงสถานที่ให้บริการด้านสุขภาพด้วยน้ำเพียง



อย่างเดียว แต่กลายเป็นสถานที่ที่เปิดให้บริการแก่ผู้คนที่ต้องการผ่อนคลายความเครียด เพิ่มพลังให้แก่ชีวิต ยิ่งไปกว่านั้น รูปแบบและเทคนิคการให้บริการในสปาแต่ละแห่งมีมากขึ้น ทำให้ผู้ใช้บริการสามารถเลือกใช้บริการสปาที่เหมาะสมกับความต้องการของตน

2.2 วิวัฒนาการของสปาในต่างประเทศ

ตามที่ Encyclopedia Britannica (2008) บันทึกว่าในปี ค.ศ.1362 (พ.ศ. 1905) มีการตั้งชื่อเมืองเล็กๆ ทางตะวันออกของประเทศเบลเยียมว่า “สปา” ซึ่งพบว่ามีแหล่งน้ำพุร้อนที่ตั้งอยู่ในดินแดนที่เรียกว่า เทือกเขาแห่งอาร์เดนเนส (Ardennes Mountains) ใช้ในการดูแลสุขภาพ เมืองนี้ได้รับการขนานนามว่า “Gem of the Ardennes” ที่มีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ยังรวมถึงการทำสมาธิ การฝึกลมหายใจ การออกกำลังกาย เมืองสปาเป็นเมืองท่องเที่ยวที่ชาวยุโรปชั้นสูงในยุคศตวรรษที่ 17 นิยมมาพักผ่อน อาบน้ำแร่และเล่นคาสีโนกันมาก

จากบันทึกประวัติศาสตร์ของชนชาติต่างๆ แสดงให้เห็นว่าการใช้น้ำเพื่อการบำบัดและผ่อนคลายนั้นมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ชาวกรีกโบราณนิยมการอาบน้ำแช่น้ำ มีการสร้างอ่างเก็บน้ำและท่อส่งน้ำมายังอ่างเก็บน้ำ มาตั้งแต่ 500 ปีก่อนคริสตกาล ในขณะที่ชาวโรมันนิยมการอาบน้ำแร่แช่น้ำนมเพื่อผ่อนคลาย รักษาโรคและดูแลผิวพรรณ ต่อมาได้พัฒนาเป็นการอาบน้ำอุ่น มีการสร้างที่อาบน้ำกระจายอยู่ทั่วไปในอาณาจักรโรมัน หลังอาณาจักรโรมันล่มสลายมีเมืองในยุโรปอีกหลายเมืองที่มีชื่อเสียงด้านสปา ได้แก่ เมืองบาเดน ในเยอรมนีและที่เมืองบาส ประเทศอังกฤษ มีการค้นพบแหล่งน้ำแร่ใหม่ๆ เช่น ปี ค.ศ. 1551 (พ.ศ. 2094) วิลเลียม สลิงบี (William Slingby) ค้นพบแหล่งน้ำแร่ในประเทศอังกฤษ และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับน้ำแร่ที่พบในเมืองสปาของประเทศเบลเยียมแล้ว พบว่าเป็นน้ำแร่ที่มีคุณสมบัติเหมือนกัน จึงตั้งชื่อให้แหล่งน้ำแร่ที่ตนเองพบว่า “English Spa” นอกจากนี้ประเทศแถบเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น นิยมสร้างแหล่งอาบน้ำแร่ท่ามกลางธรรมชาติมาแต่โบราณ

ในประเทศเยอรมนีมีการพัฒนาสปาให้เป็นสถานบำบัดเพื่อการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วย โดยมีแพทย์ให้คำแนะนำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสปาจะมีความรู้เรื่องธรรมชาติของมนุษย์และสิ่งแวดล้อม เช่น อากาศ แสงแดด และสารจากธรรมชาติ ซึ่งแต่ละปัจจัยจะช่วยให้สุขภาพร่างกายกลับคืนปกติเร็วขึ้น เป็นการแพทย์ทางเลือกก่อนที่จะใช้รักษาผู้ป่วยจะได้รับการประเมินและส่งไปยังสถานพักฟื้นที่เหมาะสมนาน 2 - 4 สัปดาห์ มีบุคลากรทางการแพทย์ให้คำแนะนำและช่วยแก้ปัญหา ดังนั้น จะเห็นได้ว่ามีสปาที่สวยงามและสูงกว่ามาตรฐานทั่วไปเปิดบริการผู้ป่วยเกือบ 300 แห่งกระจายทั่วประเทศทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น แต่ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

ในทวีปอเมริกา ในอดีตรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกาเคยเป็นสถานที่ชาวอินเดียนแดงเผ่า Mohawk เคยใช้น้ำพุร้อนเป็นที่บำบัดรักษา น้ำพุร้อนที่เก่าแก่ที่เป็นที่รู้จักของชาว Mohawk คือน้ำพุซาราโทกา (Saratoga Springs) ในรัฐนิวยอร์ก ซึ่งเป็นคำท้องถิ่นมีความหมายว่าสถานที่ของน้ำที่ใช้ในการบำบัดรักษาทางการแพทย์เพื่อจิตวิญญาณอันยิ่งใหญ่ นอกจากนี้ ยังมีแหล่งน้ำพุร้อนอื่น ๆ เช่น ที่รัฐเวสต์เวอร์จิเนีย มีน้ำพุไวท์ซัลเฟอร์ (White Sulphur Springs) น้ำพุฮอต สปริงส์ (Hot Springs) ที่รัฐอาร์แคนซัส น้ำพุโปแลนด์ (Poland) ที่รัฐเมน เป็นต้น (บังอร ฉัตรรุ่งเรือง และ วรพล

วัฒนธรรม, 2547, น.260) ในช่วงแรกแนวคิดของสปาระหว่างอเมริกาจะเน้นสุขภาพที่แข็งแรง สปาที่เปิดให้บริการถูกเรียกว่า “Fat Farms” โดยเป้าหมายของการใช้บริการในสปาดังกล่าว คือควบคุมอาหารและออกกำลังกาย จนกระทั่งธุรกิจสปาในทวีปอเมริกาเติบโตขึ้น ความหลากหลาย ในการให้บริการมีมากขึ้นจึงเกิดสปาประเภท Day Spa ขึ้นเป็นครั้งแรก เนื่องจากชาวอเมริกัน ส่วนมากมีเวลาจำกัดในการเข้าใช้บริการ ใช้เวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงในการใช้บริการในสปาเท่านั้น (อำไพ ชีแฮน, 2547, น.3) ในปี ค.ศ. 1906 ดร.เอช เคลล็อกก์ในสหรัฐอเมริกาได้เขียนตำราเรื่อง “หลักวิทยาศาสตร์ แห่งวาริบำบัด” ซึ่งถูกใช้เป็นตำรามาตรฐานมาจนปัจจุบัน

ในทวีปเอเชีย ผู้คนมีความผูกพันกับสายน้ำมาอย่างเนิ่นนาน เช่น ชาวอินเดียมีการชำระล้าง ร่างกายและจิตใจในสายน้ำศักดิ์สิทธิ์ ชาวอียิปต์ ชาวอัสซีเรียและชาวมุสลิมใช้น้ำแร่ในการรักษาและ บำบัดโรค ชาวญี่ปุ่นและชาวจีนจะอาบน้ำอุ่นเพื่อลดอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกาย ตลอดจน บำบัดอาการซึมเศร้าและไร้ชีวิตชีวา ธุรกิจสปาในเอเชียเกิดเป็นรูปร่างขึ้น เมื่อชาวตะวันตกเดินทาง มาท่องเที่ยวและพบเห็นทรัพยากรทางธรรมชาติในแถบเอเชีย ทำให้มีนักลงทุนก่อตั้งธุรกิจสปา เพื่อให้ชาวตะวันตกที่นอกเหนือจากการเข้ามาเที่ยวพักผ่อนแล้วยังได้ดูแลสุขภาพอีกด้วย (อำไพ ชีแฮน, 2547, น. 4)



ภาพที่ 1.3 การชำระร่างกายในแม่น้ำคงคาของชาวอินเดีย

ที่มา: http://blog.tawanyimchang.com/wp-content/uploads/2014/09/DSC0151_resize.jpg



สปายุคใหม่ไม่ได้ใช้น้ำบำบัดผ่อนคลายแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะผสมผสานศาสตร์การบำบัดเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจหลายอย่างมารวมกันไว้ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การฝึกสมาธิอาหารเพื่อสุขภาพ การนำประโยชน์ของสมุนไพรมาใช้ การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย การนวดเท้า การกดจุด หรือแม้กระทั่งการฝังเข็ม ตลอดจนถึงกรรมวิธีการเสริมความงามต่างๆ ซึ่งสปาแต่ละแห่งใช้เป็นจุดขาย แม้สปาแต่ละแห่งจะมีบริการที่ต่างกันบ้าง แต่หัวใจของสปาคือการสร้างความรู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้งกายและจิต โดยเน้นความสุขจากการผ่อนคลายที่เกิดจากรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

2.3 วิวัฒนาการของสปาในประเทศไทย

ชาวไทยมีความผูกพันกับน้ำมาแต่โบราณกาล วิถีชีวิตประจำวันของคนไทยเกี่ยวข้องกับน้ำ ตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน ไม่ว่าจะเป็นการซักผ้า ล้างหน้า วาดน้ำ เล่นน้ำในลำคลอง การอาบน้ำ การปลูกข้าว น้ำเกี่ยวพันสุขภาพของคนไทยโดยวิธีต่าง ๆ เช่น การอาบน้ำ การแช่สมุนไพร การอบ การประคบ เป็นต้น แม้กระทั่งด้านพิธีกรรมทางศาสนา ชาวไทยใช้น้ำเป็นสื่อในการเชื่อมโยงจิตใจทั้งเพื่อความเป็นสิริมงคลหรือเพื่อรักษาโรค เช่น การรดน้ำดำหัว การสรงน้ำพระ เป็นต้น วิวัฒนาการของสปาในประเทศไทยเกี่ยวข้องกับวิวัฒนาการของการดูแลสุขภาพแผนไทยและวิวัฒนาการของธุรกิจสปาในประเทศไทย ดังนี้

2.3.1 วิวัฒนาการของการดูแลสุขภาพแผนไทย

การดูแลสุขภาพแผนไทยเริ่มตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยถึงปัจจุบัน โดยพบหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ดังนี้

สมัยกรุงสุโขทัย พบการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติโดยเฉพาะการนวดไทย ซึ่งมีหลักฐานที่ปรากฏอยู่ในศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงมหาราชที่ขุดพบในป่ามะม่วง จังหวัดสุโขทัย สมัยกรุงศรีอยุธยา ในรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชมีการรวบรวมตำรายาต่างๆ ขึ้นเป็นครั้งแรก เรียกว่า “ตำราพระโอสถพระนารายณ์” การแพทย์แผนไทยรุ่งเรืองมาก โดยเฉพาะการนวดไทย ในสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถได้มีการแบ่งส่วนราชการด้านการแพทย์ให้กรมหมอนวด ต่อมาศาสตร์การนวดไทยบางส่วนได้สูญหายไปเนื่องจากภาวะสงคราม

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ สมัยรัตนโกสินทร์สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามหรือวัดโพธิ์) ขึ้นเป็นพระอารามหลวง พ.ศ. 2331 และโปรดให้มีการจารึก ตำรายา และฤๅษีคัตตนไว้ตามศาลาราย ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 3 ทรงโปรดให้ปั้นรูปฤๅษีคัตตน 80 ท่า แล้วหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุก เรียกว่า ชิน มีโคลงสี่สุภาพอธิบายประกอบ และจารึกสรรพวิชาการนวดไทยลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียด ประดับบนผนังศาลารายและเสารายในวัดโพธิ์ นอกจากนี้ ยังปรากฏภาพเขียนในรัชกาลที่ 4 ที่วัดมัชฌิมาวาส จังหวัดสงขลาจำนวน 40 ท่า และพบการปั้นฤๅษีคัตตนที่วัดนายโรงอีกกว่า 10 ท่า เมื่อการนวดแผนไทยแพร่หลายเป็นวงกว้าง ทำให้ชาวต่างชาติสนใจที่จะได้รับบริการนวดไทยมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการนวดแบบราชสำนักหรือนวดแบบเชลยศักดิ์ด้วยความโดดเด่นของศิลปะการนวด



ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และคุณภาพของสมุนไพรที่ถูกนำมาใช้อย่างมีคุณภาพ ทำให้การนวดไทย และการดูแลสุขภาพด้วยวิถีไทยเป็นที่นิยมในหมู่ชาวต่างชาติเกิดการผสมผสานการนวดแผนไทย เข้ากับธุรกิจสปาเป็นการจัดรูปแบบการบริการที่ผสมผสานความเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย เรียกว่า สปาไทย (Thai Spa)

2.3.2 ความเป็นมาของธุรกิจสปาในประเทศไทย

จากการที่สมาคมสปาทั้งในทวีปยุโรปและอเมริกาให้ความหมายของคำว่า “การดูแลสุขภาพในรูปแบบสปา” หมายถึง การดูแลสุขภาพด้วยวิธีการ นวด อบ อาบ ชัด พอกสมุนไพรและการแช่อบ และอาบน้ำที่มีคุณสมบัติในการดูแลสุขภาพ สำหรับประเทศไทยการบริการลักษณะสปา จึงไม่ใช่เรื่องใหม่ เนื่องจากมีรูปแบบการบริการด้วยภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านอยู่แล้ว หากขาดแต่การพัฒนาอย่างเป็นระบบ

สำหรับการพัฒนารูปแบบสปาอย่างเป็นระบบของประเทศไทย เริ่มขึ้นเมื่อ พ.ศ.2538 โดย นายบุญชู โรจนเสถียร อดีตรองนายกรัฐมนตรีว่าการเงิน และนักการเมือง ได้ก่อตั้ง “ชีวาศรม” ถือเป็นรีสอร์ทสุขภาพแห่งแรกของประเทศไทย ด้วยเล็งเห็นว่าสุขภาพที่ดีคือชีวิตที่ดีควบคู่กันไปกับสิ่งแวดล้อมที่ดีและยังมองเห็นศักยภาพของคนไทย และความโดดเด่นของอัตลักษณ์ความเป็นไทย ซึ่งนำไปสู่การเป็นผู้นำแนวทางของธุรกิจเพื่อสุขภาพได้ในอนาคต

การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติในประเทศไทยได้รับความสนใจมากขึ้นด้วยวิสัยทัศน์อันยาวไกลของนายบุญชู โรจนเสถียร จากช่วงเวลาที่รับบริการบริการส่งเสริมสุขภาพในเฮลท์ฟาร์มแถบประเทศยุโรปตะวันออก ได้แก่ โรมานีเย สวิสเซอร์แลนด์ บัลกาเรีย และอังกฤษ ทำให้เห็นประโยชน์และให้ความสำคัญต่อธุรกิจเพื่อสุขภาพจึงตัดสินใจเปลี่ยนบ้านพักตากอากาศของครอบครัวที่อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์เป็นรีสอร์ทสุขภาพ ชื่อ ‘ชีวาศรม’ ใช้เวลาก่อสร้าง 4 ปี ก่อนเริ่ม

ให้บริการในปี พ.ศ. 2538 และใช้เวลาอีกระยะหนึ่งให้คนเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพจนเป็นที่รู้จักขึ้นชอบของชาวต่างชาติมากขึ้นเป็นลำดับ นโยบายของ ‘ชีวาศรม อินเตอร์ เนชั่นแนล เฮลท์รีสอร์ท’ เริ่มต้นที่การจัดระบบการบริการสุขภาพที่ครบวงจร การบริการเพื่อสุขภาพในชีวาศรมระยะเริ่มต้น ถูกกำหนดให้ได้มาตรฐานยุโรปและมาตรฐานด้านสุขภาพ ทำให้ต้องพัฒนาด้านต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะเรื่องบุคลากร ที่ยังไม่อาจหาบุคลากรคนไทย ซึ่งมีความรู้และทักษะตามมาตรฐานที่กำหนด มาร่วมงานได้ทันทีต้องจ้างผู้เชี่ยวชาญชาวต่างชาติเข้ามาเริ่มต้น และช่วยพัฒนาคอนไทยให้สามารถรับช่วงการบริหารงานและการบริการต่อได้เช่นในปัจจุบัน จากการเริ่มต้นธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพของชีวาศรมได้จุดประกายให้โรงแรมระดับ 5 ดาว ทั่วประเทศเพิ่มการบริการสปาในโรงแรม เพื่อเป็นจุดขายได้อีกหนึ่งประเภท และพบว่าสร้างรายได้เพิ่มขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง เช่น

พ.ศ. 2538 บันยันทรีสปา (Banyan Tree Spa) โรงแรมบันยันทรีภูเก็ต พ.ศ. 2539 เดอะแกรนด์สปา (The Grande Spa) โรงแรมเชอราตัน แกรนด์สุขุมวิท

พ.ศ. 2543 ระหว่างวันที่ 28 - 30 เมษายน พ.ศ. 2543 มีเหตุการณ์สำคัญในประเทศไทย



ที่เปิดมิติให้ธุรกิจสปาในประเทศไทย คือ งานประชุมสัมมนา ISPA Asian Pacific Summit 2000 ที่โรงแรมเซอราตัน แกรนด์ ลาгуน่า จังหวัดภูเก็ต โดยมีรองนายกรัฐมนตรี นายกร ทัพพะรังสี ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงานและนายบุญชู โรจนเสถียร อธิบดีรองนายกรัฐมนตรีและผู้ก่อตั้งชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์รีสอร์ท ให้เกียรติเป็นวิทยากรรับเชิญ มีผู้ร่วมงานจากหลายประเทศ ทั้งผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ เครื่องมือ และผลิตภัณฑ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพสาขาต่างๆ โดยมีผู้ประกอบการไทยและผู้สนใจเข้าร่วมชมงานคับคั่ง

พ.ศ. 2551 เจ ดับบลิว เฮลท์คลับ แอนด์สปา (JW's Health Club & Spa) โรงแรมเจดับบลิว แมริออท

พ.ศ. 2556 เดอะ รอยัล เฮลท์สปา (The Royal Health Spa) โรงแรมเลอเมอริเตียน ปัจจุบัน คือ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ

ปัจจุบันธุรกิจสปาไทยได้รับการพัฒนามาตรฐานและขยายตัวอย่างรวดเร็ว การพัฒนาบุคลากรยังไม่เพียงพอต่อความต้องการที่เพิ่มมากขึ้น แม้จะมีสถาบันสอนนวดและสปาเปิดสอนมากขึ้นก็ตาม แต่ส่วนใหญ่ขาดครูผู้สอนที่มีความรู้และทักษะอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความไม่เข้าใจและการให้บริการที่ไม่ได้มาตรฐานจนเกิดอันตรายต่อสุขภาพของผู้รับบริการได้จากความนิยมที่เพิ่มมากขึ้น กลายเป็นช่องทางการแสวงหารายได้ที่ไม่สุจริตของกลุ่มคนที่ฉวยโอกาสทำธุรกิจแอบแฝง ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในขณะนั้นกลุ่มผู้ประกอบการสปาได้มีการรวมตัวกันเป็นสมาคมสปาไทย และได้เข้าพบผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุขขอให้พิจารณากำหนดมาตรฐานสถานประกอบการและการบริการสปาเพื่อสุขภาพของประเทศไทย

รัฐบาลได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสุขภาพของ เอเชีย (พ.ศ. 2547 – 2551) โดยมีกระทรวงสาธารณสุขเป็นเจ้าภาพหลัก กรมสนับสนุนบริการสุขภาพจึงเริ่มบทบาทส่งเสริมให้เกิดการบริการที่ได้มาตรฐานและถูกต้องด้วยการกำหนดมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพออกเป็นประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพ หรือเพื่อเสริมสวย มาตรฐานของสถานที่ การบริการ ผู้ให้บริการ หลักเกณฑ์และวิธีการตรวจสอบเพื่อการรับรองให้เป็นไปตามมาตรฐานสำหรับสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 ลงวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2547 เพื่อรับรองมาตรฐานสถานประกอบการ ผู้ดำเนินการ และผู้ให้บริการเป็นครั้งแรก โดยแยกสถานประกอบการเพื่อสุขภาพออกจากสถานบริการที่เป็นอาบอบนวดอย่างชัดเจน และต่อมาได้พัฒนากฎหมายเป็นพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 เหตุผลในการประกาศใช้พระราชบัญญัติ ฉบับนี้ระบุไว้คือ

“โดยที่กิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพเป็นกิจการด้านบริการที่สร้างงานและรายได้แก่ประเทศเป็นจำนวนมาก และเป็นกิจการที่ได้รับความเชื่อมั่นจากผู้รับบริการทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศมายาวนาน จึงมีผู้ประกอบการกิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี แต่ปัจจุบันยังไม่มีกฎหมายกำกับดูแลการดำเนินกิจการนี้เป็นการเฉพาะ ผู้ประกอบกิจการ ผู้ดำเนินการ และผู้ให้บริการจำนวนมากขาดความรู้และทักษะในการประกอบกิจการและการให้บริการ

ของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่ไม่ได้มาตรฐานส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย หรือจิตใจของผู้รับบริการ ประกอบกับมีผู้ใช้คำว่าสถานประกอบการเพื่อสุขภาพเพื่อประกอบกิจการ ผ่างอย่างอื่น อันส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นของผู้รับบริการชาวไทยและชาวต่างประเทศที่มีต่อ กิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ สมควรมีกฎหมายที่กำกับดูแลการประกอบกิจการสถาน ประกอบการเพื่อสุขภาพขึ้นเป็นการเฉพาะเพื่อให้การดำเนินกิจการดังกล่าวเป็นไปอย่างมีมาตรฐาน อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนและคุ้มครองผู้บริโภค จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้”

โดยประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2559 และมีผลบังคับใช้วันที่ 27 กันยายน พ.ศ. 2559 มีเป้าหมายเพื่อการคุ้มครองผู้ประกอบการ ผู้ดำเนินการ ผู้ให้บริการและ ผู้รับบริการด้วยคุณภาพมาตรฐานระดับสากลและเพื่อการบริการสุขภาพที่ปลอดภัย อันเป็นการพิทักษ์ สิทธิของประชาชนและนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกให้เชื่อมั่นในบริการสุขภาพของ ผู้ให้บริการชาวไทย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) เป็นหน่วยงานรับรองกิจการประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ สถานประกอบการที่ผ่านการรับรองจะได้รับใบอนุญาตประกอบกิจการ ป้ายตราสัญลักษณ์มาตรฐาน สบส. (ภาพที่ 1.3) และแสดงใบอนุญาตผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ ซึ่งผู้รับบริการสามารถตรวจสอบ ก่อนการใช้บริการได้



ป้ายมาตรฐาน สบส. รับรองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ



ป้ายรับรองสปาเพื่อสุขภาพระดับสากล

ภาพที่ 1.3 ตรารับรองมาตรฐานสถานประกอบการเพื่อสุขภาพของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้สร้างความเชื่อมั่นให้ผู้ประกอบการมากขึ้นด้วยความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ได้แก่ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก พัฒนาหลักสูตรการนวดไทยเพื่อใช้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนในการผลิตบุคลากรด้านนวดไทยเพื่อสุขภาพ โดยเน้นการนวดเพื่อผ่อนคลายเป็นหลัก ชื่อหลักสูตรการนวดไทย 80 ชั่วโมง และกรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้เริ่มดำเนินการรับรองหลักสูตรอบรมผู้ให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพในปีพ.ศ. 2547 เป็นต้นมา และในเวลาเดียวกันได้เริ่มพัฒนาหลักสูตรกลางของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพโดยในระยะแรกมี 7 หลักสูตร ต่อมาปี พ.ศ. 2558 ได้ประกาศหลักสูตรกลางที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการขอรับรองหลักสูตร ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย มาตรฐานของสถานที่ การบริการ ผู้ให้บริการ หลักเกณฑ์และวิธีการตรวจสอบเพื่อการรับรองให้เป็นไปตามมาตรฐาน สำหรับสถานที่เพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมสวย ตามพระราชบัญญัติสถานบริการ พ.ศ. 2509 พ.ศ. 2551 จำนวน 12 หลักสูตร และต่อมาปี พ.ศ. 2559 ได้มีการทบทวนและพัฒนาปรับปรุง หลักสูตรกลางให้มีมาตรฐานมากขึ้น มีการพิจารณายกเลิกหลักสูตรผู้ให้บริการสุขภาพ 300 ชั่วโมง จนปัจจุบันมี 12 หลักสูตร ดังนี้

- 1) นวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ 60 ชั่วโมง
- 2) นวดไทยเพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมง
- 3) นวดไทยเพื่อสุขภาพ 100 ชั่วโมง ต่อยอด 60/80 ชั่วโมง (เทียบเท่าหลักสูตรนวดไทยเพื่อสุขภาพ)
- 4) นวดเพื่อสุขภาพขั้นสูง 600 ชั่วโมง
- 5) นวดไทยเพื่อสุขภาพสำหรับผู้พิการทางการเห็น 255 ชั่วโมง
- 6) การนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย 150 ชั่วโมง
- 7) การนวดสวีดิช 150 ชั่วโมง
- 8) ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ 100 ชั่วโมง
- 9) ผู้ให้บริการสปาเพื่อสุขภาพ 500 ชั่วโมง
- 10) การบริการเพื่อความงาม 150 ชั่วโมง
- 11) การดูแลสุขภาพและความงามสตรีหลังเรือนไฟ 150 ชั่วโมง
- 12) นวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพสำหรับผู้พิการทางการเห็น 80 ชั่วโมง

หลักสูตรต่างๆ มีส่วนช่วยในการยกระดับและพัฒนากิจการสปาและกิจการนวดเพื่อสุขภาพให้เกิดมาตรฐานการบริการ บุคลากรและธุรกิจโดยรวมด้วยการรับรองหลักสูตรของสถาบันและวิทยากรผู้สอน รับรองผู้ให้บริการ และออกใบอนุญาต ผู้ดำเนินการ ทำให้เกิดการเรียน การสอน หลักสูตรการบริการเพื่อสุขภาพ การนวดด้วยศาสตร์ต่างๆ การเสริมความงาม ฯลฯ ในสถาบันการศึกษา ระดับต่างๆ ได้แก่ มหาวิทยาลัย วิทยาลัย อาชีวศึกษา และโรงเรียนเอกชนนอกระบบ การให้ความสำคัญด้านคุณภาพมาตรฐานผนวกกับเชิงวัฒนธรรม และความเป็นไทยที่มีจิตใจพร้อมให้การบริการใส่ใจผู้อื่นทำให้ธุรกิจการบริการเพื่อสุขภาพ หรือสปาไทยเป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจ



อย่างมากในหลายประเทศทั่วโลก โดยพบว่า มีผู้ให้บริการชาวไทยทำงานในสปาทั่วโลกหลายหมื่นคน นำมาซึ่งรายได้สู่ประเทศไทยจำนวนมาก

3. ประเภทของสปาเพื่อสุขภาพ

ในปี พ.ศ. 2538 องค์การสปาระหว่างประเทศ หรือ ISPA (The International Spa Association) แบ่งสปาออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

3.1 คลับ สปา (Club Spa)

คลับสปา คือ สปาที่สร้างขึ้นเพื่อให้บริการเฉพาะสมาชิก (member) โดยเน้นให้ความสะดวกสบาย และครบครัน วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพร่างกาย พร้อมทั้งบริการด้านอื่นๆ โดยทั่วไปเป็นสปาที่มีขนาดเล็กและเป็นส่วนหนึ่งของสถานออกกำลังกาย (Fitness) หรือศูนย์สุขภาพ (Health club) หรือที่เรียกแบบเดิมว่า “Club House” โดยจะให้บริการหลังเข้ารับบริการ หลังการออกกำลังกาย ไม่มีห้องพักบริการ การให้บริการสปาในสถานที่ออกกำลังกาย เป็นการดึงดูด ผู้ใช้บริการหรือกลุ่มที่ต้องบริการสปาในสถานออกกำลังกายร่วมด้วย

3.2 เดย์ สปา (Day Spa)

เดย์สปา มีชื่ออื่นว่า ซิตี้ สปา (City Spa) คือสปาที่ตั้งอยู่ในทำเลที่สะดวกต่อการใช้บริการ เข้าถึงได้ง่าย เช่น ใกล้ที่พักอาศัย อาคารพาณิชย์ ห้างสรรพสินค้า บริเวณศูนย์กลางธุรกิจหรือ ในอาคารสนามบิน ฯลฯ รูปแบบการบริการค่อนข้างหลากหลาย ลักษณะการใช้บริการจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ จัดเป็นสปาประเภทที่เปิดให้บริการมากที่สุดในประเทศไทย เนื่องจากใช้ด้านต้นทุนที่ต่ำ และ อัตราค่าบริการถูกกว่าบริการสปาประเภทอื่น เดย์สปา มีรูปแบบการให้บริการที่สะดวก รวดเร็ว ขึ้นตอนการบริการไม่ยุ่งยาก สามารถทำให้เสร็จสิ้นระหว่างวัน อาจใช้เวลาเพียง 30 นาทีหรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับความต้องการของลูกค้า ไม่จำเป็นต้องมีห้องพักไว้บริการ เดย์สปาได้รับความนิยมมากในกลุ่มผู้ให้บริการที่มีเวลาน้อยหรือผู้ที่ทำงานในเมือง การบริการส่วนใหญ่เน้นการบริการเสริมความงาม การผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยน้ำมันหอมระเหย สปาประเภทนี้มักถูกจัดรวมอยู่กับสถานเสริมความงาม

3.3 สปาในโรงแรมและรีสอร์ท (Hotel and Resort Spa)

สปาในโรงแรมและรีสอร์ท คือสปาที่ตั้งอยู่ภายในอาคารหรือในบริเวณเดียวกับโรงแรมหรือ รีสอร์ทที่มีสถานที่ออกกำลังกาย ห้องอาหาร เป็นบริการที่จัดเตรียมสำหรับผู้เข้าพักหรือนักเที่ยว รูปแบบบริการมักประกอบด้วย การนวดเพื่อผ่อนคลาย สำหรับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศและ หลีกหนีความจำเจในชีวิตประจำวัน มักมีขนาดใหญ่กว่าเมื่อเทียบกับ Day Spa ธุรกิจสปาในโรงแรม และรีสอร์ทบางแห่งได้กลายเป็นรายได้หลักหรือรายได้เสริมที่เพิ่มศักยภาพให้แก่โรงแรม โดยสปา ประเภทนี้มักได้เปรียบในเรื่องของทำเลที่ใกล้ชิดธรรมชาติและดึงดูดผู้ให้บริการที่ต้องการหลีกเลี่ยง ความวุ่นวายในเมือง และชีวิตประจำวัน



3.4 สปาในเรือสำราญ (Cruise Ship Spa)

สปาในเรือสำราญหรือครุซชิป สปา คือสปาที่ตั้งอยู่ในเรือท่องเที่ยวรูปแบบการบริการ ประกอบด้วย การนวดแบบต่างๆ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ และอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความสุขสบายและรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างการเดินทางท่องเที่ยว แนวโน้มการใช้บริการสปาบนเรือสำราญได้รับความนิยมมากขึ้น เป็นผลมาจากการเติบโตของการท่องเที่ยวทางเรือสำราญอย่างต่อเนื่องมานาน เป็นการท่องเที่ยวในกลุ่มที่มีคุณภาพและมีรายได้สูง

3.5 สปาน้ำพุร้อน (Mineral Spring Spa)

สปาน้ำพุร้อนหรือมินเนอรัล สปริง สปา คือสปาที่ตั้งอยู่ในแหล่งน้ำพุร้อน หรือน้ำแร่ธรรมชาติ รูปแบบการบริการจะเน้นการบำบัดโดยใช้ความร้อนของน้ำหรือแร่ธาตุต่างๆ เช่น ใช้เกลือเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษาโรคบางชนิดได้ เช่น โรคปวดไขข้อ โรคทางเดินปัสสาวะผิดปกติ เป็นต้น สปาที่อยู่โปรแกรมการบริการจะเน้นการบำบัดโดยใช้ความร้อนจากน้ำ หรือน้ำแร่ต่างๆ ตัวอย่างเช่น สปาที่ตั้งอยู่ตามแหล่งบ่อน้ำร้อนในประเทศญี่ปุ่นและรัสเซีย ประเทศไทยแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติหลายแห่งให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวได้ เช่น เชียงใหม่ เชียงราย ระนอง สุราษฎร์ธานี กระบี่ มีโอกาสที่จะพัฒนาเป็นสปาน้ำพุร้อนได้

3.6 เดสติเนชั่น สปา (Destination Spa)

เดสติเนชั่น สปาหรือสปาครบวงจรคือสปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นหลัก โดยมีที่พักอยู่ภายใน มีกิจกรรมเพื่อสุขภาพครบวงจร อาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย การให้ความรู้ด้านต่างๆ ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มักต้องการพักผ่อนเป็นระยะเวลานาน ผู้เข้าพักจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่สถานบริการจัดเตรียมไว้ เพื่อผ่อนคลายและปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ลดน้ำหนัก ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยทีมงานที่เชี่ยวชาญจะพิจารณาจัดบริการให้เหมาะสมแก่ลักษณะสุขภาพแต่ละคน สถานที่ตั้งมักอยู่ใกล้แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติ เพื่อใช้ประโยชน์จากแหล่งธรรมชาตินั้นในการจัดกิจกรรม เช่น ภูเขา ทะเล น้ำพุร้อน โคลน ฯลฯ ราคาบริการค่อนข้างสูง ในประเทศไทยมีเดสติเนชั่นสปาที่มีชื่อเสียงและเปิดให้บริการเป็นที่แรกคือ ชิวาCRM อำเภอด่านช้าง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ นอกจากนี้ยังมีเดสติเนชั่นสปาที่มีชื่อเสียงในประเทศไทยอีกหลายแห่งกระจายภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย

3.7 เมดิคอล สปา (Medical Spa)

เมดิคอล สปา คือสปาที่มีแพทย์และพยาบาลกำกับดูแลให้คำแนะนำบริการ ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งไม่ใช่การรักษาโรค สำหรับผู้ที่ต้องการเสริมสร้างหรือฟื้นฟูสุขภาพ ผู้รับบริการจะใช้บริการในระหว่างวันและเวลาทำการ เมดิคอลสปาในประเทศไทยจัดอยู่ภายใต้พระราชบัญญัติ สถานพยาบาล มีแพทย์และพยาบาลกำกับดูแลมีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดรักษาสุขภาพและความสวยงาม การบริการประกอบด้วย โภชนาการบำบัดและอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพการนวดแบบต่าง ๆ การบริการด้วยความรู้ด้านสุขภาพ มีบริการทางการแพทย์ทางเลือกแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน ฯลฯ มีบริการนวดรักษาอาการเจ็บป่วย เช่น การนวดกดจุด การบำบัด



ด้วยสมุนไพร การปรับโครงสร้างร่างกาย การสะกดจิต การฝังเข็ม ศัลยกรรมผิวหนัง และการบำบัดที่เฉพาะเจาะจง เช่น การลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย และการเลิบบุหรี่ เป็นต้น ในประเทศไทยยังมีเมดิคอลสปาจำนวนไม่มากนัก มักพบอยู่ในโรงพยาบาลเอกชนขนาดใหญ่ ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มีความต้องการพำนักรเป็นระยะเวลานานและต้องการการบำบัดที่ชี้เฉพาะ เช่น การเลิกแอลกอฮอล์ เลิบบุหรี่ เป็นต้น บริการสปาในโรงพยาบาลถือเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่คนไข้และเป็นการผสมผสานการรักษาด้วยวิธีแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือกคู่กันไปรวมถึงการเพิ่มรายได้ให้กับโรงพยาบาลอีกด้วย

สำหรับประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขได้จำแนกประเภทของสปาตามองค์ความรู้ที่มาประยุกต์ใช้ได้ 3 ประเภท คือ

1) สปาแบบตะวันตก (Western Spa) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพด้วยน้ำเป็นหลัก เน้นอุปกรณ์เครื่องมือที่ทันสมัย โดยมีมาตรฐานการบริการแนวเดียวกับประเทศในแถบทวีปฝั่งตะวันตก

2) สปาแบบไทย (Thai Spa) มีลักษณะการให้บริการคล้ายสปาแบบตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและภูมิปัญญาไทยเข้าสู่การบริการในสถานที่เดียวกัน เช่น การนำเครื่องมือที่ทันสมัยมาใช้ร่วมกับภูมิปัญญาไทย

3) ไทยสปาหยะหรือไทยสบาย (Thai Spaya) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพองค์รวมแบบไทย เน้นการใช้ภูมิปัญญาไทย เช่น การใช้สมุนไพรไทย การนวดไทย การดูแลสุขภาพแบบแผนไทย รวมถึงการตกแต่งและสถาปัตยกรรมไทย

นอกจากนี้ ตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ประกาศลงในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2559 โดยมีผลบังคับใช้ในวันที่ 27 กันยายน 2559 ได้ให้คำจำกัดความของ “สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ” หมายความว่า สถานที่ตั้งขึ้นเพื่อดำเนินกิจการดังต่อไปนี้

1) กิจการสปา อันได้แก่ บริการที่เกี่ยวกับการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพโดยวิธีการบำบัดด้วยน้ำและการนวดร่างกายเป็นหลัก ประกอบกับบริการอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงอีกอย่างน้อยสามอย่าง เว้นแต่เป็นการดำเนินการในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลหรือการอาบน้ำ นวดหรืออบตัวเป็นการให้บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัวตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

2) กิจการนวดเพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมความงาม เว้นแต่การนวดเพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมความงามในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลหรือในหน่วยบริการสาธารณสุขของหน่วยงานของรัฐหรือการนวดที่เป็นการให้บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัวตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

3) กิจการอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

เมื่อพิจารณาประเภทของสปาที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยมี 4 ประเภท ได้แก่

1) Destination Spa 2) Hotel and Resort Spa 3) Day Spa และ 4) Medical Spa (ภาสกร จันททรัพย์อม



และคณะ, 2556, น.18) โดยรูปแบบการให้บริการที่พบในสปาของประเทศไทยมักมีลักษณะ การให้บริการคล้ายสปาแบบตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและภูมิปัญญาไทย เข้าสู่การบริการในสถานที่เดียวกัน เช่น การนำเครื่องมือที่ทันสมัยมาใช้ร่วมกับภูมิปัญญาไทย เว้นในสปาที่เป็นเครือข่ายมาจากต่างประเทศที่ยังคงรูปแบบของการให้บริการที่เป็นตามข้อกำหนด ของสปานั้นๆ



4. องค์ประกอบหลักและหลักการสำคัญของสปา

4.1 องค์ประกอบหลักของสปาเพื่อสุขภาพ

ISPA กล่าวถึงองค์ประกอบหลักในการเป็นสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ 10 ประการ ที่จำเป็นในการให้บริการเพื่อสุขภาพ และทำให้ผู้รับบริการพึงพอใจ ดังนี้

1) น้ำ (Water) ใช้น้ำให้บริการได้หลายรูปแบบ เช่น การอบไอน้ำ การแช่ การอาบน้ำ หรือใช้น้ำเป็นส่วนประกอบในการให้บริการอื่น รวมถึงการตกแต่งสถานที่ด้วยน้ำเพื่อสร้างบรรยากาศ และการเติมน้ำสะอาดเพื่อสุขภาพ

2) การบำรุงสุขภาพร่างกาย (Nourishment) บริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ สารอาหารบำรุงสุขภาพ เป็นต้น

3) การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement and Exercise) จัดกิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ ในบริเวณสถานประกอบการให้เกิดประโยชน์ต่อระบบ การทำงานของอวัยวะสำคัญ สร้างความสดชื่นกระปรี้กระเปร่าและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ รวมถึง การจัดให้มีห้องออกกำลังกาย (Fitness) แยกเป็นสัดส่วน เป็นต้น

4) การสัมผัส (Touch) บริการด้วยสัมผัสที่สามารถสื่อสารความรู้สึกที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย เช่น การนวดกล้ามเนื้อ การนวดศีรษะ การนวดเท้า เป็นต้น

5) การบูรณาการ (Integration) บูรณาการกิจกรรมเพื่อสุขภาพซึ่งสัมพันธ์และสอดคล้องกันระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม เช่น โยคะ เป็นต้น

6) ศาสตร์ด้านความงาม (Aesthetics) บริการบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการใช้ผลิตภัณฑ์พืชพรรณธรรมชาติสมุนไพรต่างๆ ที่มีผลต่อความงาม เช่น การดูแลผิวหน้า เป็นต้น

7) สภาพแวดล้อม (Environment) สถานประกอบการสปาจำเป็นต้องมีสภาพแวดล้อมที่ดีอุณหภูมิที่เหมาะสม อากาศถ่ายเทได้ดี มีการออกแบบเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย

8) การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Arts, Culture and Social) การออกแบบ ตกแต่งทั้งภายในและภายนอกและองค์ประกอบ ได้แก่ การกำหนดสีภายนอกและภายในอาคาร เสียงดนตรี กลิ่นหอมธรรมชาติ เครื่องแต่งกายพนักงาน ซึ่งออกแบบด้วยศาสตร์และศิลป์ที่สร้างสุนทรีย์และความประทับใจแสดงออกถึงศิลปะและวัฒนธรรมในการให้บริการ เพื่อเสริมสร้างความพึงพอใจแก่ผู้รับบริการ

9) เวลาและคุณภาพการบริการ (Time, Space and Rhythms) จัดสรรเวลาในการให้บริการด้วยบริการที่มีประสิทธิภาพดีต่อสุขภาพและสอดคล้องกับวงจรสุขภาพ

10) ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation system) บริหารงานอย่างเป็นระบบมีการจัดการที่ดี เพื่อสร้างความพึงพอใจและให้ความรู้สึกผ่อนคลายแก่ผู้รับบริการอันจะนำไปสู่ความสำเร็จ

4.2 หลักการสำคัญของสปาเพื่อสุขภาพ

ในการออกแบบสปาเพื่อสุขภาพจึงมีหลักการสำคัญคือต้องตอบสนองต่อประสาทสัมผัส 5 ซึ่งประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้แก่ผู้รับบริการและเกิดความพึงพอใจ ดังนี้

1) รูป (Sight) จากสถานที่ที่มีการสร้างบรรยากาศให้มีความร่มรื่น สงบ ก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายด้วยความสดชื่นจากธรรมชาติ เช่น บ่อน้ำพุร้อน มุมสงบของทะเล ป่าเขาหรือการตกแต่งสถานที่ให้มีบรรยากาศของความเป็นธรรมชาติจะช่วยดึงดูดความสนใจของผู้ใช้บริการ ดังจะเห็นได้จากโรงแรมหรือรีสอร์ทตามต่างจังหวัดที่สร้างสุนทรีย์ภาพด้วยการตกแต่งสถานบริการให้มีบรรยากาศที่สวยงามท่ามกลางความเงียบสงบ

2) รส (Taste) จากบริการด้านอาหารและเครื่องดื่มที่ได้จากธรรมชาติซึ่งมีคุณสมบัติช่วยขับสารพิษในร่างกายและเสริมสร้างสุขภาพควบคู่กันไป โดยใช้ศาสตร์แห่งการโภชนาการ เช่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาหารแก่ผู้ให้บริการที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เป็นต้น

3) กลิ่น (Smell) จากการบำบัดด้วยพฤษาธรรมชาติหรือสมุนไพรหรือการบำบัดด้วยสุนทรบำบัด (Aromatherapy) โดยการเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยให้เหมาะกับอาการเหมาะกับบุคคล เพราะกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจะส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึกที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อสร้างความสมดุลในร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของผู้รับบริการ



4) เสียง (Sound) จากการนำเสียงต่างๆ เช่น เสียงเพลงบรรเลง เสียงน้ำตก เสียงนกร้อง หรือเสียงธรรมชาติอื่นๆ มาช่วยในการผ่อนคลาย เพื่อเพิ่มความรู้สึกสัมผัสธรรมชาติ ซึ่งคนโบราณเชื่อว่าเสียงมีพลังในการบำบัดรักษาโรค จึงนำเสียงมาใช้ในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยบางประการ ในสถานบริการสปาด้วย

5) สัมผัส (Touch) เป็นวิธีการบำบัดด้วยการนวดเพื่อผ่อนคลาย โดยให้ความใส่ใจต่อองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์แบบองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ การบำบัดด้วยการนวดจะช่วยให้ระบบโลหิต กล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังช่วยเสริมสร้างพลังกายพลังใจให้กับผู้รับบริการอีกด้วย

5. เอกลักษณ์สปาไทย

เอกลักษณ์ไทยสามารถนำมากำหนดกรอบและแนวคิดในการพัฒนาสปาเพื่อสุขภาพ ให้มีความโดดเด่นได้ ด้วยคุณค่าทางภูมิปัญญาศิลปวัฒนธรรมและภาพลักษณ์ความเป็นไทยโดยรวม สามารถสร้างความแตกต่างของรูปแบบสปาไทยจากสปาตะวันตกได้เป็นอย่างดี เอกลักษณ์สปาไทยที่มีรูปแบบสถาปัตยกรรม การบริการและส่วนประกอบอื่นๆ หรือลักษณะเฉพาะที่ประกอบด้วยคุณค่าทางวัฒนธรรม ศิลปะ และภูมิปัญญา การผสมผสานวัฒนธรรมอ่อนโยนกับการบริการแบบไทยคือการนวดไทย กับกลิ่นอายแห่งมิตรไมตรี กลิ่นหอมจรรเจ็จด้วยดอกไม้ไทย สมุนไพร เครื่องดื่ม และอาหารเพื่อสุขภาพ ตัวอย่างรูปแบบเอกลักษณ์สปาไทย ดังนี้

5.1 ไทยสปปายะ (Thai Spaya)

ไทยสปปายะเป็นวิธีการดูแลสุขภาพและความงามแบบองค์รวมอย่างไทย โดยผสมผสานการบริการทางหัตถบำบัด วารีบำบัด สุนัขบำบัด โภชนบำบัด การออกกำลังกาย และการทำสมาธิบำบัด เพื่อให้เกิดความสมดุลของธาตุเจ้าเรือนทั้ง 4 ในร่างกาย ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ควบคู่กับการดูแลสุขภาพจิตใจให้แข็งแรง ไทยสปปายะเป็นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ โดยเน้นให้ดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของตนเองและครอบครัว เพื่อให้สามารถป้องกันโรคร้ายแรงและบำบัดโรคเรื้อรังได้ ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความรัก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีนั้นมิได้หมายความว่ามีความสุขร่างกายที่ดีเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการมีสุขภาพจิตใจที่ดียอมส่งผลต่อสุขภาพกายไม่ให้เสื่อมถอยไปด้วย ดังนั้น ไทยสปปายะจึงเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพแบบไทย และเป็นมรดกทางภูมิปัญญาไทยที่มีคุณค่าที่ควรส่งเสริมให้ประชาชน โดยเฉพาะคนไทยได้เข้าใจหลักการและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน สืบทอดและอนุรักษ์ไว้ให้แก่เยาวชนรุ่นหลัง ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา ด้านมาตรฐาน การวิจัย และเผยแพร่สู่สาธารณชนต่อไป

องค์ประกอบของไทยสปปายะ

การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสปปายะเพื่อให้เกิดความสบายและผ่อนคลาย โดยผสมผสานกับรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการในสปา คือ รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส เป็นต้น ซึ่งมีองค์ประกอบดังภาพที่ 1.4



รูป หมายถึง บรรยากาศ และสถานที่ที่ให้บริการ



รส หมายถึง การบริการอาหารสมุนไพร
และน้ำสมุนไพร



กลิ่น หมายถึง การบำบัดด้วยกลิ่นน้ำมันหอมระเหย
จากสมุนไพรไทย



เสียง หมายถึง เสียงดนตรีไทยที่ไพเราะ



สัมผัส หมายถึง การนวดไทย

ภาพที่ 1.4 องค์ประกอบของไทยสปาที่จะทำให้เกิดความสุขและผ่อนคลาย
โดยผสมผสานกับรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการในสปา คือ รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

ลักษณะของไทยสปา

มีลักษณะความสุขอันเป็นองค์รวม ซึ่งทำให้เกิดความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต
ความสุข 7 ประการประกอบด้วย

1) ที่อยู่อาศัยอันสบาย ได้แก่ สถาปัตยกรรมไทย เช่น บ้านเรือนไทย อันเป็นมรดกที่มีคุณค่า
และมีความหมายในตัวเอง เป็นศิลปะที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรม มีเอกลักษณ์ซึ่งบ่งบอกถึงความเป็นไทย
เป็นภูมิทัศน์ที่สวยงามเหมาะสมแก่วิถีชีวิตของคนไทยที่เรียบง่ายแต่สง่างาม ประโยชน์ใช้สอย
ซึ่งเหมาะแก่ภูมิอากาศร้อนชื้น เป็นการบ่งบอกถึงความเป็นอยู่อย่างไทยที่พึงพิงธรรมชาติอย่างแท้จริง
ไม่เพียงเท่านั้น ท่าเลที่ตั้งของที่อยู่อาศัยอันสบายยังหมายถึงความรวมถึงสถานที่ปลอดภัย สงบ ร่มรื่น
และมีระบบสาธารณูปโภคดี

2) สิ่งแวดล้อมอันสบายเป็นสถานที่แวดล้อมไปด้วยบรรยากาศดีอากาศบริสุทธิ์และถ่ายเท
ได้สะดวก มีต้นไม้ให้ความร่มรื่น ร่มเย็น อุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป มีกลิ่นหอม
จากธรรมชาติและมีความสงบเงียบ

3) ความสบายที่ได้จากบุคคลรอบข้าง การได้กัลยาณมิตรถือเป็นเรื่องที่ประเสริฐที่สุด
ของการดำรงชีวิต การมีคนรอบข้างที่มีจิตใจงาม มีศีลธรรม เป็นยอดปรารถนาของคนทั่วไป การอยู่
อย่างไม่กระทบกระทั่งผิดใจกับคนอื่นเป็นการอยู่ในสังคมที่เป็นสุขรวมถึงความสะดวกสบายที่ได้รับบริการ
จากผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ความมีน้ำใจจากผู้ให้บริการก็เป็นความสุขอีกประเภทหนึ่งด้วย



4) อิริยาบถอันสบาย อิริยาบถ อากัปกริยา ท่าทาง และพฤติกรรม เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน สะท้อนให้เห็นถึงมารยาทไทยอันงดงามซึ่งได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนเป็นวัฒนธรรม เป็นเอกลักษณ์ที่แฝงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย การไหว้ การกราบ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การบริหารร่างกายแบบไทย ฤๅษีดัดตน การละเล่นต่างๆ หรือกีฬาของไทย เช่น การเล่นว่าว การแข่งเรือ ล้วนเป็นอิริยาบถซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานเบิกบานเป็นสุขทั้งสิ้น นอกจากนี้อิริยาบถที่สบายยังหมายถึง หัตถ์บำบัดหรือการนวดไทยในลักษณะต่างๆ ซึ่งมีทั้งการนวด เพื่อผ่อนคลายและบำบัดโรค รวมทั้งวารีบำบัดในรูปแบบต่างๆ เช่น การพอกหน้า ชัดตัว อบ ประคบ สมุนไพร การอาบน้ำสมุนไพรและการอาบน้ำแร่แช่น้ำนม เป็นต้น

5) อาหารสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารในแต่ละมื้อมีผลต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต และอายุขัย ของมนุษย์ อาหารเป็นปัจจัยหลักของการดำรงชีวิต ความสมดุลของอาหารกับธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องหลักของการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานแบบองค์รวมของไทย การบริโภคอาหาร ได้อย่างถูกต้องและถูกหลักธาตุของตนเองจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคเรื้อรัง บางโรคได้ด้วย นอกจากการรับประทานอาหารให้ถูกกับธาตุเจ้าเรือนแล้ว การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ตามฤดูกาลตามวัยเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของตนเอง

6) การคมนาคมที่สะดวกสบาย สถานที่สะดวกในการเดินทางและไม่ไกลจากแหล่งหลัก ของการดำรงชีวิต เช่น แหล่งอาหาร แหล่งน้ำ แหล่งวัตถุดิบ แหล่งยารักษาโรค และสถานพยาบาล ไม่ห่างไกลจากชุมชนมากเกินไปรวมถึงต้องสามารถติดต่อสื่อสารกับสังคมได้สะดวก ไม่ต้องเสียเวลา เดินทาง

7) การได้ยินได้ฟังเสียงที่เกิดจากความสบาย เสียงจึงมีผลต่ออารมณ์และสภาพจิตใจ ของมนุษย์อย่างมาก การสร้างบรรยากาศด้วยเสียงจึงมีความสำคัญโดยเฉพาะในสถานที่ให้บริการ เพื่อให้ ผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลาย เสียงแบ่งตามแหล่งที่มาได้ 2 ประเภท คือ (1) เสียงจากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ เสียงน้ำไหล น้ำตก ลมพัด เสียงคลื่นกระทบฝั่ง เสียงสัตว์ต่างๆ เป็นต้น (2) เสียงจากแหล่ง ที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ เสียงดนตรี เสียงเพลง เป็นต้น การสนทนาโต้ตอบกันก็สามารถสร้างบรรยากาศ ของทั้งความทุกข์และความสุขได้ทั้งต่อผู้ฟังหรือคู่สนทนาได้ การเลือกรับฟังเสียงที่มีประโยชน์ จึงเป็นการบำบัดทางเสียงที่ก่อให้เกิดความสบาย

ภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสลับปะย

การใช้องค์ความรู้ ความสามารถ และทักษะของคนไทยอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ เลือกรองร รุ่งแต่ง พัฒนา และถ่ายทอดสืบต่อมา เพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพ มีดังนี้

1) องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพหรือปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน

2) การนวดไทย แบ่งเป็น 2 แบบ คือ แบบราชสำนัก และแบบทั่วไปหรือพื้นบ้าน

3) อุปกรณ์ช่วยนวด เช่น เปลือกหอยทะเล นมไม้ ไม้หมอนน้อย กะลา

4) การออกกำลังกาย ท่าฤๅษีดัดตน



5) การอบไอน้ำสมุนไพร

6) การประคบสมุนไพร เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทยซึ่งสามารถนำไปใช้ควบคู่กับการนวด โดยใช้ประคบภายหลังการนวด

7) การนวดแบบไทยสัปปายะ การนวดไทยสัปปายะ เน้นเพื่อความสะดวกสบายและผ่อนคลาย ในสภาวะร่างกายผิดปกติมากกว่าการรักษาโรคเป็นการนวดที่ผสมผสานกับกิจกรรมสปา คือ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 และเป็นการนวดที่นำภูมิปัญญาไทยในการดูแลสุขภาพองค์รวมเข้ามาผสมผสานกับกิจกรรมของสปาในขั้นตอนต่าง ๆ



ภาพที่ 1.6 ลูกประคบสมุนไพรไทย

ที่มา: <http://phonsawang.otoploei.com/wp-content/uploads/2018/11/Screenshot-138-Small.png>

อัตลักษณ์ไทยล้านนาสปา

เมื่อปีพ.ศ. 2546 รัฐบาลประกาศนโยบาย “ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางบริการสุขภาพของเอเชีย” ธุรกิจสปาเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก 1 ใน 3 ที่ได้รับการส่งเสริมพัฒนา ภายใต้แนวนโยบายดังกล่าว จังหวัดเชียงใหม่จึงได้จัดทำยุทธศาสตร์ธุรกิจสุขภาพในการสร้างอัตลักษณ์ของสปาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 จนถึงปัจจุบันเกิดเป็นอัตลักษณ์ไทยล้านนาสปาที่มีชื่อเสียงและน่ายินดีสู่ประเทศไทย

อัตลักษณ์ไทยล้านนาสปาเป็นการสร้างองค์ความรู้สปาจากภูมิปัญญาล้านนาเกิดจากการรวบรวมองค์ความรู้สปาและภูมิปัญญาล้านนาที่เกี่ยวข้องกับสปา ด้านรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส ภายใต้แนวคิด 3 ประการตามการจัดกลุ่มของลูกค้านสปา ได้แก่ กลุ่ม Elite “ขอเป็นเจ้าสัถวัน” ที่ชอบความหรูหรา ละเอียด ประณีต กลุ่ม Primitive “อาบลม ห่มผ้า” ที่ชอบธรรมชาติปรุงแต่งน้อย



และกลุ่ม HIP (High Individual Personal) “โลกส่วนตัว” วัยรุ่นสมัยใหม่ ชอบความเป็นส่วนตัว กลายเป็นอัตลักษณ์ไทยล้านนาสปาต้นแบบอัตลักษณ์ไทยล้านนาสปา ดังนี้

ด้านรูป แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 รูปร่างนอก เป็นสถาปัตยกรรมภายนอก พัฒนาต้นแบบ โดยคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้แก่ ชุมประตูลังคา อาคาร สวน ที่จอดรถ รูปร่างใน ได้แก่ การตกแต่งห้อง เพอร์นิเจอร์ต่างๆ ส่วนที่ 2 เป็นอุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องแต่งกายและสิ่งแสดงอัตลักษณ์พัฒนาต้นแบบ โดยคณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้แก่ ชุดเซรามิค ตะเกียง ถาดใส่อุปกรณ์เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายของพนักงานนวด พนักงานต้อนรับ แม่บ้าน และอื่นๆ การจัดทำนามบัตร ใบปลิว แผ่นพับ หัวจดหมาย ลวดลายผ้า ลวดลายกระดาษ การออกแบบสัญลักษณ์การจัดทำโทนสี เป็นต้น

ด้านเสียง สร้างเสียงโดยศิลปินผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีลักษณะเฉพาะคือ มีความยาว ประมาณ 50 นาทีไม่มีเนื้อร้อง มีแต่ทำนองและเสียงประกอบ เช่น เสียงธรรมชาติ เสียงประดิษฐ์ เสียงทางวัฒนธรรม เนื้อหาแบ่งเป็น 4 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 มิตรภาพ ช่วงที่ 2 ผ่อนคลาย ช่วงที่ 3 เยียวยา ช่วงที่ 4 ชีวารุณ มีการทดสอบประสิทธิภาพของเพลงในกลุ่มทดลอง โดยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อเป็นการยืนยันผลของดนตรีบำบัดในสปาล้านนา ชื่อว่า “คีตาบำบัด หมายเลข 1”

ด้านกลิ่นและรส พัฒนาต้นแบบ โดยคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการรวบรวมข้อมูลพืชหอมที่มีในภาคเหนือ มีคุณค่าและประวัติการใช้ที่น่าสนใจ มีคุณสมบัติและการออกฤทธิ์ ที่ดีคัดเลือกได้ว่านสาวหลง (Amomum biflorum Jack) มาเป็นต้นแบบในการพัฒนารูปแบบ เป็นน้ำมันตะเกียง สครับ น้ำมันนวด สบู่สพาลบอล สมุนไพรอาบ อบ เป็นต้น การพัฒนาเครื่องดื่ม ที่ใช้ในสปา ทั้งรูปแบบชาชง แบบชนิดผงละลายทันที (instant) ไม่ใส่น้ำตาลให้ผลดีต่อสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรท้องถิ่นต่างๆ เป็นตำรับเครื่องดื่มสมุนไพร ผลไม้ตามฤดูกาลที่ปลูกในภาคเหนือ เช่น สตรอเบอร์รี่ มะเขี๋ยง ต่อมาพัฒนาเป็นโครงการ 12 เดือน 12 ผลไม้ ของสมาคมไทยล้านนาสปา เป็นต้น

ด้านสัมผัส มีการรวบรวมทำนวดท้องถิ่น 8 จังหวัดภาคเหนือ เพื่อการอนุรักษ์ทำนวด โดยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีการพัฒนาทำนวดโดยคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ขึ้น เรียกว่า ทำนวดแบบสวนดอก ซึ่งยึดหลักความปลอดภัยและความงดงาม การพัฒนาบริการที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์โดยสมาคมไทยล้านนาสปา เรียกว่า นวดล้านนา เอ็กโซติก (Lanna Exotic Massage) ซึ่งพัฒนามาจากทำนวดพื้นบ้าน นวดน้ำมัน นวดตอกเส้น ประกอบกับการใช้น้ำมันว่านสาวหลงและดนตรีบำบัด ทำให้เกิดเอกลักษณ์เฉพาะยากต่อการลอกเลียนแบบ ปัจจุบันได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติมาก

อัตลักษณ์ไทยล้านนาสปาเป็นธุรกิจสปาที่มีการนำศิลปวัฒนธรรมและประเพณีของไทย ล้านนามาประยุกต์ใช้ในสปาตั้งแต่แนวคิด การออกแบบโครงสร้าง การตกแต่ง วัสดุ อุปกรณ์เครื่องใช้ การแต่งกาย ดนตรี เสียงธรรมชาติ พืชหอม สมุนไพร การนวดพื้นบ้าน พิธีกรรม ความเชื่อ ตำนาน และนิทาน เพื่อสร้างเอกลักษณ์ให้มีความโดดเด่น สามารถอธิบายที่มาและความหมายได้สามารถ



กำหนดตำแหน่งภาพลักษณ์การตลาดทางธุรกิจ (Brand Positioning) ที่เหมาะสมตามความชอบ ความถนัดของเจ้าของกิจการ ส่งผลให้เกิดกลุ่มเป้าหมายลูกค้าที่ชัดเจน สามารถทำการตลาดได้ตรงเป้า ประหยัดและเกิดผลกำไรสม่ำเสมอ ทำให้ธุรกิจเกิดความยั่งยืน

ในส่วนภาครัฐที่เกี่ยวข้องจะสนับสนุนด้านวิชาการ การประชาสัมพันธ์และภาพลักษณ์ในระดับนานาชาติ คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพอัตลักษณ์ไทยล้านนา จังหวัดเชียงใหม่ ได้มีการพัฒนาเกณฑ์การรับรองคุณภาพอัตลักษณ์ไทยล้านนาสปาตั้งแต่ปี พ.ศ.2553 และมีการปรับปรุงในปี พ.ศ. 2556 และ ปี พ.ศ. 2559 ถูกพัฒนาขึ้นโดย ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านรูป ด้านกลิ่นและรส ด้านเสียง ด้านสัมผัส และการบริหารจัดการอัตลักษณ์ไทยล้านนาสปาแบบยั่งยืน นอกจากนี้ จังหวัดเชียงใหม่ได้มีการจัดสิ่งสนับสนุนที่จะทำให้เกิดความยั่งยืนกับไทยล้านนาสปา หลายประการ ได้แก่ การฝึกอบรมพนักงานนวด พนักงานต้อนรับ และผู้ดำเนินการสปา การประกวด เครื่องดื่มในสปา การประกวดผลิตภัณฑ์สปา การประกวด การนวดสปา การมอบรางวัลอัตลักษณ์ไทยล้านนาสปาอวอร์ด ทุก 3 ปี รวมถึงการผลิตสื่อต่างๆ ได้แก่ โบปลิ้ว แผ่นพับ แผนที่ทำเนียบรายชื่อ (directory) การประชาสัมพันธ์ ได้แก่ การทำป้ายโฆษณา สื่อวิทยุทีวีสื่อสังคมออนไลน์ การทำเว็บไซต์: lannahealthhub.org เป็นต้น



ที่มา: <https://www.facebook.com/CheevaSpa/posts/2624669737545630/>
อัตลักษณ์ไทยอีสานสปา



ภูมิปัญญาท้องถิ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานของประเทศไทย สัมผัสได้ด้วยศาสตร์ทั้ง 5 ของประสาทสัมผัส ได้แก่ ด้านรูป ด้านรส ด้านกลิ่น ด้านเสียง และด้านการสัมผัส อันเป็นองค์ประกอบในการจัดบริการสปาเพื่อสร้างสภาวะสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ วิญญาณ และอารมณ์ ซึ่งสามารถสร้างอัตลักษณ์ของตนเองให้แตกต่างจากภูมิภาคอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี

ด้านรูป หรือการรับรู้จากการมองเห็น อาจแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การตกแต่งภายนอกและภายใน และสิ่งแสดงภาพลักษณ์การตกแต่งทั้งภายนอกและภายในอาจประยุกต์สถาปัตยกรรมที่มีอยู่มาเป็นอาคารสำหรับจัดบริการสปาได้ เช่น การนำเรือนอีสาน หรือบ้านแบบอีสาน มาเป็นรูปแบบหลัก ส่วนอื่นๆ ประติมากรรมต่าง ผนัง สามารถนำวัสดุหรือลายมาใช้ตกแต่ง โดยอาจปรับประยุกต์ให้ดูทันสมัยยิ่งขึ้น ภายในห้องต่างๆ อาจตกแต่งด้วยผ้าทอซึ่งมีมากมายและเป็นเอกลักษณ์จากแต่ละท้องถิ่น ทั้งผ้ามัดหมี่ ผ้าขิด ผ้าแพรวา ผ้าย้อมสีคราม ผ้าขาวม้า ทั้งทอจากไหมและฝ้าย ส่วนอุปกรณ์และเครื่องใช้อาจนำเครื่องจักสานรูปแบบอีสานมาจัดตกแต่งหรือให้บริการ นอกจากนี้ ภาคอีสานยังมีรูปแบบจิตรกรรมที่เป็นเอกลักษณ์อีกด้วย

ด้านรส หรือการรับรู้จากการบริโภคและดื่ม อาหารอีสานหลายเมนูนับเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ประกอบและปรุงจากวัตถุดิบธรรมชาติซึ่งเน้นผักเป็นหลัก ส่วนเครื่องดื่มนั้น มีพืชพรรณท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น หมาน้อยหรือกรงขเมา นับเป็นเมนูเพื่อสุขภาพที่ให้พลังงานต่ำ เครื่องดื่มจากผลมะเมี๊ยะ ชาจากต้นกำลังเสือโคร่ง

ด้านกลิ่น หรือการรับรู้จากการสูดดม กลิ่นที่ใช้ในสปาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ กลิ่นของผลิตภัณฑ์และกลิ่นเพื่อสร้างบรรยากาศ กลิ่นของผลิตภัณฑ์หลักๆ ที่ใช้กันอยู่ คือ ไพล ขมิ้น ใบหนาด ใบเป้ง ใบหมากแห้ง ส่วนกลิ่นเพื่อสร้างบรรยากาศจะเน้นกลิ่นหอมของดอกไม้ท้องถิ่น ซึ่งโดดเด่นคือ ดอกสเลเต (ดอกมหาหงส์) เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและศาสนาใช้แต่งขันห้า พานบายศรีหรือใช้ทัดหูมีกลิ่นหอมละมุนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ

ด้านเสียง หรือการรับรู้ด้วยการฟัง ในภาคอีสานเองถึงแม้ว่าจังหวัดนครราชสีมาจะเน้นความสนุกสนาน แต่บางลายเพลงหรือเครื่องดนตรีบางชนิดสามารถบรรเลงเพลงที่ก่อให้เกิดอารมณ์ สงบและผ่อนคลายได้ เครื่องดนตรีในภาคอีสานที่โดดเด่น ได้แก่ แคน โหวด พิณ ปี่สไล โปงลาง

ด้านการสัมผัส การนวดในภาคอีสานมีเอกลักษณ์ด้านวิธีการนวดและรูปแบบการนวดเฉพาะตัวโดยธรรมชาติการนวดแบบอีสานถูกพัฒนามาเพื่อประโยชน์ในการบำบัดรักษาโรคทางกล้ามเนื้อ จึงมีหลากหลายรูปแบบ อย่างไรก็ตามหากจะนำมาประยุกต์ให้เป็นส่วนประกอบของสปาอีสาน ควรเลือกเพียงบางเทคนิคและวิธีที่เหมาะสมมาประยุกต์ทั้งนี้เพื่อให้ได้การนวดแบบอีสานแต่ทำให้รู้สึกสบายกายและจิตใจได้แก่ ลูบ ริด บิด คลึง ดึง ดัด สับ





ที่มา: <https://www.facebook.com/SenseSpaCheewatip/posts/840531319664123>

6. สปากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

คำว่า ‘Holistic’ มาจากรากศัพท์ภาษากรีก คือ คำว่า ‘Holos’ หมายถึง ‘Whole’ แปลว่า ทั้งหมดในทางการแพทย์องค์รวม หมายถึง การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (body, mind and spirit) เน้นการเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนส่วนใหญ่หันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น มุมมองของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จึงครอบคลุมในหลายมิติ ดังนี้

6.1 หลักการดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Health Care)

ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ให้ความหมายของ คำว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล และได้ให้ความหมายของสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ไว้ว่าเป็นความสมดุลของทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่เพียงแต่ไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรค หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนด้วย

วิพุธ พูลเจริญ (2544) กล่าวว่า สุขภาพองค์รวม (Holistic Health) หมายถึง การมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงไม่เจ็บป่วยหรือไม่มีโรคเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคนอีกด้วย

ดังนั้น การดูแลสุขภาพองค์รวม (Holistic Health Care) หมายถึง การดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่างๆ ให้เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ



องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม



ภาพที่ 1.6 องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม (Holistic Health Care)

จากภาพที่ 1.6 อธิบายได้ว่า องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม (Holistic Health Care) มี 5 มิติ ดังนี้

1) มิติทางกาย (Physical dimension) เป็นสภาพที่ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรค หรือความเจ็บป่วย โดยมีปัจจัยหลัก คือ อาหาร สิ่งแวดล้อม และที่อยู่อาศัย และปัจจัยสนับสนุน คือ เศรษฐกิจพอเพียง และส่งเสริมสุขภาพ

2) มิติทางจิตใจ (Psychological dimension) เป็นสภาพที่จิตใจที่แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีกังวล มีความสุข มีเมตตา ลดความเห็นแก่ตัว

3) มิติทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความผาสุกเกิดจากการสัมผัสสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและสิ่งเคารพสูงสุด ความเชื่อมั่นและศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามและมีการหลุดพ้นจากตัวเอง (self-transcending)

4) มิติทางอารมณ์ (Emotional dimension) เป็นความสามารถหรือการควบคุมตนเอง เพื่อตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ซึ่งอารมณ์มี 2 ภาวะ คือ ทางบวกและทางลบ

5) มิติทางสังคม (Social dimension) เป็นความผาสุกในครอบครัว สังคม และชุมชน โดยชุมชนสามารถช่วยเหลือกันและกัน มีที่อยู่อย่างถาวร และชุมชนมีความเสมอภาค ยุติธรรม และระบบบริการที่ทั่วถึง

มิติสุขภาพองค์รวมทั้ง 5 ซึ่งถือเป็นสุขภาวะจะมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน โดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะเป็นมิติสำคัญที่เชื่อมโยงความเป็นองค์รวมของกาย จิต อารมณ์ สังคมของบุคคล และชุมชนให้สอดคล้องประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพจะยึดสุขภาวะในมิติอื่นๆ ให้ปรับตัวประสานกันอย่างครอบคลุมและครบถ้วนทั้งในระดับปัจเจกบุคคล

และชุมชน หากขาดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบความสุขที่แท้จริง เกิดความรู้สึกว่าตนเองบกพร่องไม่สมบูรณ์หากมีความพร้อมถึงสิ่งอันมีคุณค่าสูงสุดก็จะมีสุขหรือสุขภาวะที่ดีได้ แม้ว่าจะบกพร่องทางกาย เช่น มีความพิการหรือเป็นโรคเรื้อรังหรือร้ายแรง

การดูแลสุขภาพองค์รวมมีหลายวิธีสามารถแบ่งเป็นกลุ่มต่างๆ ได้ ดังนี้

1) Alternative Medical Systems เช่น แพทย์แผนจีน (Chinese Medicine) อายุรเวท (Ayurveda) อุณานิ (Unani)

2) Mind-Body Interventions เช่น สมาธิบำบัด (Meditation Therapy) โยคะ (Yoga) ชี่กง (Guigong)

3) Biologically Based Therapies เช่น สมุนไพร (Herbal Therapy) วิตามินบำบัด (Vitamin Therapy) การบำบัดด้วยคีเลชั่น (Chelation Therapy) การบำบัดด้วยโอโซน (Ozone Therapy) ธรรมชาติบำบัด (Natural Therapy) สุขอนามัย (Natural Hygiene) อาหารครบรูป (Whole Food Diet) การอดอาหาร (Fasting)

4) Manipulative and Body-Based Methods เช่น การนวด (Massage) การยืดเหยียด (Stretching) การจัดกระดูก (Osteopathy) ไคโรแพรกติก (Chiropractic) การออกกำลังกาย (Exercise)

5) Energy Therapies เช่น การสวดมนต์บำบัด (Chanting) พลังกายทิพย์ (Ethereic body) พลังจักรวาล (Chakra) เรกิ (Reiki)

6.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

คำว่า “สุขภาพ” มาจากภาษาอังกฤษ “health” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่า “health” มีความหมาย 3 ประการคือ ความปลอดภัย (safe) ไม่มีโรค (sound) หรือทั้งหมด (whole) ในพจนานุกรมออกซ์ฟอร์ด จึงให้ความหมายของ health ว่าความไม่มีโรคทั้งร่างกายและจิตใจ (วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์, 2541) นักวิชาการทั้งหลายรวมทั้งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพแตกต่างกันไป ซึ่งความหมายของสุขภาพที่แตกต่างกันนี้จะนำไปสู่เป้าหมายและวิธีการกระทำเพื่อสุขภาพแตกต่างกันได้

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (WHO, 1998)

ประเวศ วะสี (2550) ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกันและกัน โดยใช้ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนาทางกาย จิต และสังคม การพัฒนาทางกาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์”



สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย (Physical well-being) หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรค ไม่พิการ ไม่บาดเจ็บ มีเศรษฐกิจดี มีอาหารพอเพียง มีสภาพแวดล้อม ที่สร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งคำว่ากายในที่นี้หมายถึง ทางกายภาพด้วย

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต (Mental well-being) หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัวจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

สุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม (Social well-being) หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันได้ดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีสันติภาพ ความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้น เมื่อทำความดีหรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า สุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคน อยู่กับการเห็นแก่ตัว แต่เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อนุญช้หลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบาย มีความปิติแผ่ซ่านทั่วไป มีความสุขอันปราณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ มีความเอื้ออาทรเห็นอกเห็นใจ

สมิธ (Smith, 1983 อ้างในสมจิต หนูเจริญกุล, 2543) ได้วิเคราะห์แนวคิดของสุขภาพ ที่มีอยู่โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปรัชญา พบว่ามี 3 แนวคิด คือ

1) แนวคิดทางด้านคลินิก (Clinical model) แนวคิดนี้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพว่าเป็นภาวะที่ปราศจากอาการและอาการแสดงของโรคหรือปราศจากความพิการต่าง ๆ ส่วนความเจ็บป่วย หมายถึง การมีอาการและอาการแสดงหรือมีความพิการเกิดขึ้นถือว่าเป็นความหมายที่แคบที่สุด และเน้นการรักษาเสถียรภาพ (Stability) ทางด้านสรีรวิทยา ถ้าใช้ความหมายของสุขภาพดังกล่าว เป็นเป้าหมายจะนำไปสู่การบริการสุขภาพเชิงรับคือ รอให้ประชาชนเกิดอาการและอาการแสดงของโรคและความพิการเท่านั้น ซึ่งทำให้การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเกิดได้น้อยมาก

2) แนวคิดการปฏิบัติตามบทบาท (Role performance model) แนวคิดนี้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพเป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำตามบทบาทที่สังคมกำหนดไว้ครบถ้วน เช่น ความสามารถในการทำงาน เป็นต้น ส่วนความเจ็บป่วยหมายถึง ความล้มเหลวในการทำหน้าที่ตามบทบาท เมื่อเจ็บป่วยบุคคลสามารถหยุดกระทำในบทบาทต่าง ๆ ได้ เช่น หยุดงาน นอนพัก เป็นต้น ความหมายของสุขภาพตามแนวคิดนี้ยังคงเน้นการรักษาเสถียรภาพ แต่เป็นเสถียรภาพทางสังคม นำไปสู่การบริการสาธารณสุขในเชิงรับเช่นกัน

3) แนวคิดทางด้านการปรับตัว (Adaptation model) แนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลมีการปรับตัว ต่อสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจังและต่อเนื่องตลอดเวลา เพื่อรักษาดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อม สุขภาพที่ดี จึงหมายถึงความยืดหยุ่นในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุลเป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับชีวิต ส่วนการเกิดโรคหมายถึง ความล้มเหลวในการปรับตัว

เป็นการทำลายความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม การมองสุขภาพว่าเป็นเรื่องของดุลยภาพในท่ามกลางปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แนวทางในการรักษาสุขภาพที่เน้นการดำรงชีวิตให้มีความประสานสอดคล้องกับกฎเกณฑ์ธรรมชาติ และมีความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างราบรื่น การมีสุขภาพดีไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าทางการแพทย์ แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น อากาศปราศจากมลภาวะ มีน้ำใช้ที่ดี มีส้วมและการระบายน้ำที่ดี รวมทั้งมีครอบครัวที่อบอุ่น และชุมชนที่เอื้ออาทรต่อกัน เป็นต้น

เพนเดอร์ (Pender and Pender, 1987:19-27) ได้ให้ความหมายของ “สุขภาพ” ไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1) สุขภาพคือ ความคงที่ (Definition of health focusing on stability) กล่าวคือ สุขภาพเป็นภาวะที่บุคคลมีความสามารถในการปรับตัว เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปสู่สุขภาพเป็นความสมดุลของระบบย่อย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม

2) สุขภาพคือ ความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Definition of health focusing on actualization) กล่าวคือสุขภาพเป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิตสุขภาพเป็นภาวะที่ต่อเนื่องระหว่างการเจ็บป่วย ภาวะสุขภาพปกติ ภาวะสุขภาพสมบูรณ์สูงสุดและอาจเปลี่ยนมาเป็นสุขภาพดี สุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยเล็กน้อย เจ็บป่วยมากจนถึงตายในที่สุด

3) สุขภาพคือ ความคงที่และการบรรลุความสำเร็จสูงสุดของชีวิต (Definition of health focusing on stability and actualization) กล่าวคือ สุขภาพเป็นผลรวมของความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ มีความยืดหยุ่นในการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงและส่งผลให้บุคคลประสบความสำเร็จสูงสุดในการดำเนินชีวิตและสามารถคงศักยภาพนั้นไว้ให้ยาวนานที่สุด

นอกจากนี้ เพนเดอร์ (Pender, 1996: 21) ได้จำแนกการให้ความหมายสุขภาพในทั้ง 3 รูปแบบออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เน้นการรักษาเสถียรภาพ (stability) ได้แก่ แนวคิดทางด้านคลินิก การกระทำตามบทบาทหน้าที่และแนวคิดทางด้านการปรับตัว ส่วนการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต (actualization) เป็นการเน้นพัฒนาการของมนุษย์ที่ไปถึงขีดสูงสุด และได้อธิบายความหมายสุขภาพในเชิงบูรณาการทั้ง 2 กลุ่มเข้าด้วยกัน ซึ่งแนวคิดของการบูรณาการนี้สอดคล้องกับความหมายของสุขภาพตามที่เสนอโดยองค์การอนามัยโลก และศาสตราจารย์ นพ.ประเวศ วะสี

จะเห็นได้ว่าวิวัฒนาการของความหมายของสุขภาพมีมาเรื่อย ๆ จนปัจจุบันให้ความหมายของสุขภาพว่า หมายถึง สุขภาวะหรือดุลยภาพทั้งทางร่างกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีองค์ประกอบขยายรวมถึงเรื่อง เศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมการเมือง การศึกษา เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบในระบบสุขภาพทั้งสิ้น ทุกส่วนต้องเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวและมีความถูกต้องจึงจะเกิดสุขสำคัญกับความเป็นคนทั้งคนหรือมองคนแบบองค์รวม (Holistic view)



6.3 ปัจจัยกำหนดความมีสุขภาพดี 12 ประการ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ” หรือ “ตัวกำหนดสุขภาพ” (Determinants of Health) ช่วยเป็นเครื่องบ่งชี้ว่า นโยบายหรือโครงการใดๆ จะมีผลกระทบต่อปัจจัยที่จะไปมีผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนี้

1) รายได้และสถานะทางสังคม (Income and Social Status) การวิจัยจำนวนมากบ่งชี้ว่า รายได้และสถานะทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อสถานะสุขภาพ คนที่มีรายได้สูงกว่ามักมีสุขภาพดีกว่าคนที่มีรายได้ต่ำกว่า แม้จะอยู่ภายใต้ระบบบริการสุขภาพที่ยึดหลักความเท่าเทียมกันและสังคมที่มีการกระจายรายได้ที่มีความเป็นธรรมมากขึ้นสังคมนั้นยังมีสุขภาพดีขึ้นทั้งนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับรายจ่ายด้านบริการสุขภาพของแต่ละประเทศ

2) เครือข่ายและปฏิสัมพันธ์ในสังคม (Social Support Networks) ครอบครัว เพื่อน และการช่วยเหลือกันในชุมชนมีผลต่อสุขภาพ ช่วยลดความเครียดและช่วยแก้ปัญหาหลายประการจากการวิจัยพบว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (พบปะผู้คนมาก) มีอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรน้อยกว่าคนที่มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมน้อยกว่า

3) การศึกษา (Education and Literacy) ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับสถานะทางสุขภาพ เพราะระดับการศึกษามีผลต่อการจ้างงาน รายได้ ความมั่นคงในการทำงาน ความพึงพอใจต่องานและการมีทักษะที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมการทำงานของตนได้มากกว่าสามารถเข้าถึงและเข้าใจข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ดีกว่า

4) การทำงานและลักษณะงาน (Employment Working Conditions) การมีงานทำและสภาพการทำงาน พบว่าคนต่งงานจะเผชิญกับภาวะกดดันทางจิตใจสูง มีความวิตกกังวล อัตราการเจ็บป่วยและการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสูงกว่าผู้ที่ไม่มีงานทำ แต่คนที่ไม่มีงานทำก็มีปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น งานที่มีความเครียด งานที่มีความเสี่ยง งานที่ไม่มีความก้าวหน้าหรือมั่นคง การบาดเจ็บและโรคจากการทำงาน

5) สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) สภาพสังคมมีผลต่อสุขภาพของบุคคล พฤติกรรมและวิถีของสังคมเป็นสาเหตุของการมีสุขภาพดีและไม่ดี

6) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) การกระทำของมนุษย์มีผลทำให้เกิดมลพิษต่อดิน อากาศ น้ำ อาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย การบาดเจ็บและการตายก่อนวัยอันสมควร

7) พฤติกรรมสุขภาพและทักษะชีวิต (Personal Health Practices and Coping Skills) งานอดิเรก การใช้เวลาว่าง การพักผ่อนและการผ่อนคลายต่างๆ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและมีทางเลือกที่ดีช่วยเพิ่มพูนสถานะทางสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีสมดุล การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นประโยชน์และทำให้สุขภาพแข็งแรง แต่การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด และการดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาดล้วนมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายชนิด

8) การพัฒนาในวัยเด็ก (Health Child Development) มีหลักฐานจำนวนมากชี้ว่าชีวิตช่วงก่อนคลอดจนถึงช่วงชีวิตในวัยเด็กมีอิทธิพลต่อสถานะสุขภาพ คุณภาพชีวิต ทักษะชีวิต และความสามารถต่างๆ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น เด็กแรกคลอดที่มีน้ำหนักน้อยเสี่ยงที่จะเสียชีวิต มีความผิดปกติทางสมองพิการแต่กำเนิด และพัฒนาการช้ามากกว่าเด็กที่มีน้ำหนักแรกคลอดปกติ และการดูแลในวัยเด็กมีผลต่อความสมบูรณ์ของจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคมเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่

9) ปัจจัยทางชีวภาพและพันธุกรรม (Biological and Genetic Endowment) ปัจจัยและกลไกทางชีวภาพของร่างกายมนุษย์ เช่น การเจริญเติบโต การชราภาพ เพศชาย เพศหญิง และปัจจัยด้านพันธุกรรมมีผลต่อสถานะสุขภาพ ทำให้การเกิดโรคของแต่ละคนแตกต่างกัน สารเคมีหลายชนิดในปัจจุบันมีผลทำให้สารพันธุกรรมของมนุษย์เปลี่ยนแปลง

10) บริการสุขภาพ (Health Service) บริการสุขภาพที่เน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคมีผลต่อสถานะสุขภาพของประชาชนในทางที่ดี ได้แก่ การอนามัยแม่และเด็ก การดูแลก่อนคลอด การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การตรวจวินิจฉัยโรคตั้งแต่วัยแรก การให้สุศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและทางเลือกต่างๆ

11) เพศ เชื้อชาติ ผิวพรรณ (Gender) พบว่ามีโรคหลายชนิดที่มักเกิดในกลุ่มคนเชื้อชาติ เพศ หรือสีผิวหนึ่งๆ อันสืบเนื่องจากความแตกต่างจากพันธุกรรมภายในร่างกาย

12) วัฒนธรรม (Culture) วิถีชีวิตของหมู่คณะที่แสดงออกทางพฤติกรรม ภาษา และกิจกรรมของสังคมมีผลต่อรูปแบบการดูแลสุขภาพของคน ซึ่งมีผลต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดี รวมถึงการเกิดโรคต่างๆ



ภาพที่ 1.7 ปัจจัยกำหนดการมีสุขภาพดี 12 ประการ

6.4 หลักการดูแลสุขภาพตนเอง: หลักการ “เริ่มต้นชีวิตใหม่” (NEWSTART)

ศูนย์วิจัยสุขภาพของมหาวิทยาลัยโลมา ลินดา (Loma Linda) ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เสนอหลักการดูแลสุขภาพตนเองอย่างง่าย ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน เรียกว่า หลักการ “เริ่มต้นชีวิตใหม่” NEW START มีตัวอักษรภาษาอังกฤษ 8 ตัว ซึ่งแต่ละตัวอักษรมีความหมายทางด้านสุขภาพ ดังนี้

N (Nutrition)	คุณค่าทางโภชนาการ
E (Exercise)	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
W (Water)	ควรดื่มน้ำวันละ 10-12 แก้ว เพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำของร่างกายทางผิวหนัง
S (Sunshine)	เมื่อผิวหนังได้รับแสงอุลตราไวโอเลต ผิวหนังบริเวณชั้นนอกจะทำให้ผิวมีสีเข้มขึ้น มีความแข็งแรงสามารถต้านทานโรคต่างๆ
T (Temperance)	การประมาณตนและหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่จะบั่นทอนและทำลายสุขภาพ
A (Air)	การหายใจที่ไม่ถูกสุขลักษณะเป็นเหตุให้เซลล์ในร่างกายได้รับออกซิเจนน้อย และส่งผลให้ร่างกายขาดสมรรถภาพในการทำงาน
R (Rest)	การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอทำให้เกิดอาการประสาทเสีย ซึมเศร้าและระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติ
T (Trust)	ความเชื่อมั่นในศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

7. จิตวิทยาเพื่อการดำเนินงานในสปา

องค์ความรู้ด้าน “จิตวิทยา” มีความสำคัญที่ผู้ดำเนินการสปาต้องเรียนรู้ให้เข้าใจถึงพฤติกรรม การกระทำหรือกระบวนการตัดสินใจของมนุษย์ครอบคลุมประเด็นของหลักจิตวิทยาเบื้องต้น หลักการสื่อสารระหว่างบุคคล การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักจิตวิทยาในงานบริการ ซึ่งสาระโดยสังเขปดังนี้

7.1 หลักจิตวิทยาเบื้องต้น

จิตวิทยามีตามรากศัพท์เดิมคำว่า “Psychology” มาจากคำในภาษากรีก คือ Psyche หมายถึง วิญญาณ (Soul) และ Logos หมายถึง การศึกษา (Study) ซึ่งนักคิดนักวิชาการมีการศึกษาและได้ให้ความหมายของคำว่า จิตวิทยา (Psychology) หลายท่าน เช่น

อุบลรัตน์ เพ็งสฤติ (2548: 6) ได้ให้ความหมายไว้ว่า จิตวิทยาหมายถึง การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์โดยมีการศึกษาพฤติกรรมหรือการกระทำของสัตว์เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาดังกล่าวมาประยุกต์ใช้และเปรียบเทียบลักษณะการกระทำของมนุษย์ต่อไป

बारอน (Baron, 1992: 6) ได้สรุปไว้ว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์แห่งพฤติกรรม (behavior) และกระบวนการทางปัญญา (cognitive process) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่เรารู้สึกหรือกระทำด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

จอห์นสตัน (Johnston, 2000: 4) ให้ความหมายของจิตวิทยาว่า จิตวิทยาเป็นศาสตร์ของธรรมชาติมนุษย์ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับสภาวะจิตใจและพฤติกรรมเพื่อสามารถเข้าใจได้ว่าทำไมผู้คนถึงคิดและกระทำในสิ่งที่ทำรวมถึงการสื่อสารซึ่งกันและกันการแก้ปัญหาและการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ดังนั้น สามารถสรุปความหมายของจิตวิทยาได้ว่าเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ กระบวนการทางจิตและกระบวนการทางปัญญาของมนุษย์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

พฤติกรรมของมนุษย์ (Human Behavior)

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior)

พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ได้แก่ พฤติกรรมที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้ แบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ (1) พฤติกรรมโมลาร์ (Moral Behavior) พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตาเปล่าโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือวัด เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย เดิน ยืน วิ่ง และพฤติกรรมโมเลกูลาร์ (Molecular Behavior) และ (2) พฤติกรรมที่ต้องอาศัยเครื่องมือช่วยในการวิเคราะห์ จึงจะสามารถเห็นได้ เช่น การไหลเวียนโลหิต การเต้นของหัวใจ

พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เป็นพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้หรือวัดได้โดยตรง เช่น ความรู้สึก การรับรู้ การจำ การคิด การตัดสินใจ การจินตนาการ เป็นต้น แบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ (1) พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยรู้สึกตัว (Conscious Process) เช่น ความหิว ความปวด ความโกรธ ความรู้สึกตื่นเต้น ฯลฯ เป็นพฤติกรรมที่เจ้าของพฤติกรรมรู้สึกตัวว่ากำลังเกิดพฤติกรรมเหล่านั้น ถ้าบุคคลนั้นควบคุมความรู้สึกต่างๆ ได้และไม่บอกหรือไม่แสดงอาการหรือไม่ส่งสัญญาณให้ผู้อื่นๆ จะไม่ทราบได้ และ (2) พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกตัว (Unconscious Process) เป็นพฤติกรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นภายใน โดยเจ้าของพฤติกรรมไม่รู้สึกตัวมีผลต่อพฤติกรรมภายนอกของบุคคลนั้น เช่น แรงจูงใจ ความวิตกกังวล ความปรารถนาและความคาดหวัง ฯลฯ

จิตวิทยาต่อเพื่อต่อชีวิตประจำวัน

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ดังนี้

1) ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รู้ว่าอะไรเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์เกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้และอะไรเป็นแรงผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมต่างกัน

2) ช่วยในการปรับตัวและแก้ปัญหาทางจิตใจของตนเอง เช่น รู้วิธีการหาความสุขจากจิตใจของตนเอง รู้วิธีเอาชนะปมด้อย วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งและขจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ ได้

3) ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถเข้าใจและรู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น

ในทางจิตวิทยาถือว่าผู้ที่สามารถใช้จิตวิทยาในการดำเนินชีวิต ควรมีลักษณะดังนี้

1) สนใจและเข้าใจในความคิดความรู้สึกของคนรอบข้าง



- 2) รับรู้และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่นได้ดี
- 3) รู้ เข้าใจศักยภาพและส่งเสริมความรู้ความสามารถของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
- 4) มีความจริงใจต่อกัน เพราะความจริงใจเป็นรากฐานของความผูกพันที่ลึกซึ้ง

จิตวิทยากับการทำงาน

1) จิตวิทยามีความสำคัญกับการทำงานส่งผลกับมนุษย์ 3 ระดับ ทั้งระดับบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับองค์กร ดังนี้

1.1 จิตวิทยากับการทำงานในระดับบุคคล แม้การทำงานเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการของมนุษย์ เป็นการสร้างรายได้และคุณค่าให้กับชีวิตมนุษย์ แต่การทำงานก็สามารถสร้างปัญหาให้กับมนุษย์ปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ โดยเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น งานยากหรือง่ายเกินไป ความกดดัน ความเสี่ยงอันตราย ความรู้ความเข้าใจทางจิตวิทยาจึงมีบทบาทสำคัญช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานได้รู้จักวิธีการคลายเครียดจากการทำงาน การออกแบบงานและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและให้เอื้อต่อการทำงานต่างๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจและเพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน เพื่อให้ชีวิตการทำงานราบรื่นและมีความสุข

1.2 จิตวิทยากับการทำงานในระดับกลุ่ม ในองค์กรหนึ่งๆ ที่มีการรวมตัวตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีโอกาสที่จะเกิดความขัดแย้งได้ เนื่องจากบุคคลที่มาทำงานด้วยกันนั้นมีความแตกต่างกันตั้งแต่ พันธุกรรม การศึกษา อายุ เพศ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในตำแหน่งงานที่สูงที่มีผู้ใต้บังคับบัญชาจำนวนมากและหลากหลาย การที่จะดึงศักยภาพของผู้ใต้บังคับบัญชาให้ทำงานได้เต็มที่มีผู้บังคับบัญชาต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะการติดต่อที่เหมาะสม มีความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถสร้างสัมพันธ์และสร้างทีม เพื่อนำสู่บรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกันได้ จิตวิทยากับการทำงานในระดับองค์กร สิ่งที่ต้องคำนึงถึงจากบุคคลหรือพนักงานคือความรู้ ความสามารถ รวมถึงทักษะที่จะช่วยพัฒนาองค์กรให้เจริญก้าวหน้า เพื่อให้ได้มาซึ่งพนักงาน/บุคลากรดังกล่าวจำเป็นต้องมีวิธีการที่คัดเลือกบุคลากร/พนักงาน กระตุ้นให้ทำงาน ตลอดจนสร้างความพึงพอใจในงาน มีความสุขอันนำไปสู่ความผูกพันกับองค์กร ผู้บริหารหรือหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะฝ่ายบุคคล จำเป็นต้องนำองค์ความรู้ด้านจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

(1) การคัดเลือกบุคลากร/ พนักงาน ต้องมีการกำหนดคุณลักษณะที่เหมาะสมกับตำแหน่งงาน การวิเคราะห์งาน (Job Analysis) เพื่อให้ได้มาซึ่งคำอธิบายลักษณะงาน (Job Description) และคุณสมบัติของบุคคลที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งนั้น (Job Specification) เช่น วุฒิการศึกษา ประสบการณ์ในการทำงาน ความรู้ ทักษะ ความสามารถของบุคคลปฏิบัติงาน จากนั้นเข้าสู่กระบวนการสรรหาและคัดเลือกบุคลากร (Recruitment and Selection) ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การสอบข้อเขียน สัมภาษณ์ สอบปฏิบัติ ฯลฯ โดยทั่วไปเมื่อผ่านการทดสอบเกี่ยวกับความรู้และทักษะในการทำงาน จะต้องมีการประเมินทักษะทางสังคม อารมณ์ ทัศนคติ และค่านิยมร่วมด้วย

(2) เมื่อพนักงานเข้ามาทำงาน ต้องมีการกระตุ้นให้พนักงานทำงานได้อย่างเต็มที่ ซึ่งมีแนวคิดที่นำมาใช้หลายแนวคิด ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ทั้งภายในและภายนอก

การสร้างขวัญและกำลังใจในการทำงาน (Morale) และการฝึกอบรม (Training) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ และความสามารถของพนักงาน และการสอนงานเพื่อพัฒนาทักษะในการทำงานให้มีผล การปฏิบัติงานเป็นตามที่กำหนด

(3) เมื่อพนักงานในองค์กรมีความพึงพอใจ มีความสุขและมีคุณภาพชีวิตในการทำงาน ทำให้พนักงานผูกพันและรักษาให้อยู่กับองค์กรนานขึ้น แนวคิดที่นำมาใช้ในการสร้างความผูกพัน องค์กร ได้แก่ ความพึงพอใจในการทำงาน (Satisfaction) ความสุขในการทำงาน (Happiness) คุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality Work Life) ความผูกพันต่อองค์กร (Organizational Commitment) การสร้างความผูกพันต่อองค์กรให้กับพนักงาน สามารถทำได้ตั้งแต่พนักงานเข้ามาทำงาน การจ่าย ค่าตอบแทน การจัดสวัสดิการ และการให้โอกาสเจริญเติบโตและก้าวหน้าในอาชีพ (นฤมล เพ็ชรทิพย์, 2559).

7.2 หลักการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคล (interpersonal communication) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลสองคน ต่างมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างอิทธิพลให้เกิดขึ้นระหว่างกันทั้งสองฝ่ายและเพื่อควบคุม ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลทั้งสองนั้น (Beebe, Beebe, & Ivy, 2001) ในภาษาอังกฤษ จึงมีคำว่า “dyadic communication” ซึ่งมีความหมายในภาษาไทยว่า “การสื่อสารระหว่างบุคคลสองคน” เป็นคำที่ใช้แทนที่หรือใช้สลับกับคำว่า “interpersonal communication” ได้ (Trenholm, 2001; Lumsden, & Lumsden, 2003)

ลักษณะของการสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคลไม่จำกัดว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลทุกกรณีไปต้องพิจารณา ลักษณะของปฏิสัมพันธ์และความสัมพันธ์ระหว่างกัน

- 1) เป็นการสื่อสารซึ่งเน้นปฏิสัมพันธ์แบบเห็นหน้าเห็นตากันระหว่างคู่สื่อสาร
- 2) เป็นกระบวนการการสื่อสาร ซึ่งคู่สื่อสารทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ในเวลาเดียวกันและต่อเนื่องกันไปตลอดกระบวนการ
- 3) เป็นการสื่อสารซึ่งมีความเป็นส่วนตัวและมีลักษณะไม่เป็นทางการ (informal) สูงกว่า การสื่อสารแบบอื่น เช่น การสื่อสารมวลชน การสื่อสารองค์กร
- 4) เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นทันทีทันใดตามสถานการณ์และบริบทของการสื่อสาร
- 5) เป็นการสื่อสารซึ่งเอื้อให้เกิดปฏิกิริยาตอบกลับระหว่างกันในปริมาณสูงและรวดเร็ว
- 6) เป็นการสื่อสารที่ไม่ได้ยึดถือรูปแบบ/ไวยากรณ์ที่เคร่งครัดชัดเจนเหมือนการสื่อสารประเภทอื่น

ปัจจัยส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคล

- 1) ความดึงดูดใจของคู่สื่อสาร (Attractiveness) ได้แก่ ความดึงดูดในรูปร่างหน้าตา (Physical Attractiveness) โดยปกติมนุษย์จะมีความรู้สึกดีกับบุคคลที่มีรูปร่าง หน้าตาดี ซึ่งแตกต่างกันไป ตามทฤษฎีและค่านิยม และความดึงดูดใจด้านบุคลิกภาพ (Personality Attractiveness) เช่น การแต่งกาย ยืน เดิน นั่งการวางตัว



- 2) ความใกล้ชิดของคู่สื่อสาร (Proximity) ความเชื่อมโยง เช่น พักอาศัยอยู่ด้วยกัน
เรียนห้องเดียวกัน
- 3) การให้แรงเสริมแก่คู่สื่อสาร (reinforcement) เช่น การชมเชย การให้รางวัล
- 4) ความคล้ายคลึงกันของคู่สื่อสาร (similarity) เช่น เพศ วัย การศึกษา ศาสนา
- 5) การเสริมความแตกต่างกันของคู่สื่อสาร (complementarity) เช่น ความแตกต่าง
ช่วยทำให้เห็นมุมมองที่กว้างขึ้น

คุณลักษณะที่เอื้อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการสื่อสารระหว่างบุคคล

- 1) การเปิดเผยตนเองของคู่สื่อสารในระดับที่เหมาะสม
- 2) ความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) คือ ความสามารถในการคาดคะเน
ความรู้สึกนึกคิดของคู่สื่อสาร
- 3) การมีทัศนคติทางบวก (positiveness)
- 4) การสร้างบรรยากาศที่เน้นความช่วยเหลือและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน
(supportiveness)
- 5) การหลีกเลี่ยงความคิดว่าตนดีกว่าหรือด้อยกว่าคู่สื่อสาร (equality) มีความซื่อตรงต่อกัน
(Honesty)

วิธีการสร้างบรรยากาศที่เน้นความช่วยเหลือและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน

การบริหารธุรกิจสปา หากผู้ดำเนินการสปาหรือผู้จัดการที่สามารถสร้างบรรยากาศที่เน้น
ความช่วยเหลือและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง สร้างความเข้าใจในงาน
จะส่งผลให้เกิดบรรยากาศการสื่อสารที่ดีและช่วยให้คู่สื่อสารมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างราบรื่น ซึ่งมีวิธี
การสื่อสารดังนี้

- 1) พยายามใช้การบรรยาย/การอธิบายความเป็นจริงแทนการประเมิน/วิพากษ์วิจารณ์
โดยใช้อารมณ์
- 2) แสดงความจริงใจไม่เสแสร้ง
- 3) แสดงความใส่ใจและไม่แสดงความเมินเฉยกับคู่สื่อสาร
- 4) สร้างความรู้สึกรถึงความเสมอภาคแทนการสร้างความรู้สึกว่าอยู่เหนือบุคคลอื่น
- 5) การเปิดใจยอมรับความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นแทนการยึดมั่นในความคิดความเชื่อ
ของตนอย่างหัวปักหัวปำ

7.3 การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค (consumer behavior analysis)

พฤติกรรมผู้บริโภค หมายถึง พฤติกรรมซึ่งผู้บริโภคทำการค้นหา การซื้อ การใช้การประเมินผล
การใช้สอยผลิตภัณฑ์และบริการ ซึ่งคาดว่าจะสนองความต้องการของเขา (ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ,
2541)



แนวทางวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค

Kotler (1997, p. 105) ได้วิเคราะห์ว่าการวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภคเป็นการค้นหาหรือวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การซื้อและบริโภคเพื่อทราบถึงลักษณะความต้องการและพฤติกรรมการซื้อ และการใช้ของผู้บริโภคคำตอบที่ได้จะช่วยให้สามารถจัดกลยุทธ์การตลาดที่สามารถตอบสนอง ความพึงพอใจของผู้บริโภคได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

- 1) ใครอยู่ในตลาดเป้าหมาย เป็นคำตอบเพื่อทราบถึงลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย
 - 2) ผู้บริโภคซื้ออะไร เป็นคำถามเพื่อทราบถึงสิ่งที่ตลาดซื้อ (objects)
 - 3) ทำไมผู้บริโภคจึงซื้อ เป็นคำถามเพื่อทราบถึงวัตถุประสงค์ในการซื้อ (objectives)
 - 4) ใครมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เป็นคำถามเพื่อทราบถึงบทบาทของกลุ่มต่าง ๆ ที่มีอิทธิพล หรือมีส่วนร่วมในการตัดสินใจซื้อ
 - 5) ผู้บริโภคซื้ออย่างไร เป็นคำถามเพื่อทราบถึงขั้นตอนในการตัดสินใจซื้อ
 - 6) ผู้บริโภคซื้อเมื่อใด เป็นคำถามเพื่อทราบโอกาสการซื้อ
 - 7) ผู้บริโภคซื้อที่ไหน เป็นคำถามเพื่อทราบถึงโครงการสร้างช่องทางที่ผู้บริโภคจะไปซื้อ
- ในช่องทางการจัดจำหน่ายนั้น ๆ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค

1) ปัจจัยที่ผู้ประกอบการธุรกิจสามารถควบคุมได้ ได้แก่ ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางการตลาด ตัวอย่างเช่น กำหนดราคาให้เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์และกลุ่มเป้าหมาย หาแหล่งจำหน่ายและให้บริการ เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ลูกค้า การจัดการส่งเสริมการตลาดเพื่อกระตุ้นให้เกิดความต้องการซื้อ ปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกของผู้ประกอบการธุรกิจที่ไม่สามารถทำการควบคุมได้ แต่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมผู้บริโภค ได้แก่

- ปัจจัยทางวัฒนธรรม เป็นลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรมที่บุคคลในแต่ละสังคมเป็นผู้สร้างขึ้น และเป็นที่ยอมรับจากบุคคลรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งค่านิยมในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันจะส่งผลถึง พฤติกรรมผู้บริโภคในแต่ละสังคมที่แตกต่างกัน ดังนั้น การกำหนดกลยุทธ์การตลาดต้องพิจารณา ให้สอดคล้องกับค่านิยมในวัฒนธรรมของสังคมกลุ่มนั้น

- ปัจจัยทางสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อ ประกอบด้วยครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมกลุ่มสังคม เพื่อนร่วมสถาบันถือว่าเป็น ผู้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อมากที่สุด

- ปัจจัยส่วนบุคคล เป็นคุณสมบัติส่วนบุคคลทางด้านต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ผู้บริโภค ได้แก่ อายุ อาชีพ โอกาสทางเศรษฐกิจ

- ปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นปัจจัยภายในตัวผู้บริโภคที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและ การใช้สินค้า ได้แก่ การสนใจ การรับรู้ การเรียน ความเชื่อมั่น ทศนคติ บุคลิกภาพ และแนวความคิด ของตนเอง



- ปัจจัยทางสถานการณ์ เป็นพฤติกรรมที่ซื้อได้รับอิทธิพลมาจากเหตุการณ์สภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น โดยมีได้คิดมาก่อนว่าจะตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์และบริการนั้นๆ ได้แก่ ผู้บริโภคอยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพเหมาะสม เข้าถึงแหล่งจำหน่ายง่าย สิ่งแวดล้อมทางสังคม การตัดสินใจซื้อเพื่อให้สังคมยอมรับ เวลา เช่น เมื่อฤดูกาลเปลี่ยนไปพฤติกรรมที่ซื้อเสื้อผ้าแตกต่างกัน สถานะทางอารมณ์ เช่น การตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าเมื่อได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดีจากผู้ขาย

7.4 แนวทางการประยุกต์ใช้หลักการจิตวิทยาใช้ในงานบริการ

การบริการ (Service or Hospitality) หมายถึง กิจกรรมหรือกระบวนการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลหรือองค์การ เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นและก่อให้เกิดความพึงพอใจจากผลของการกระทำนั้น ซึ่งการบริการที่ดีจะเป็นการกระทำที่สามารถสนองตอบความต้องการของผู้ที่แสดงเจตจำนงให้ได้ตรงกับสิ่งที่บุคคลคาดหวัง พร้อมทั้งทำให้บุคคลดังกล่าวเกิดความรู้สึกที่ดีและประทับใจต่อสิ่งที่ได้รับความสะดวกซึ่งเรียกว่า “ผู้ให้บริการ” และ “ผู้มารับบริการ” ก็คือผู้มารับความสะดวก การบริการมีทั้งไม่มีรูปร่างหรือตัวตน ไม่สามารถสัมผัสหรือจับต้องได้และเป็นสิ่งที่เสื่อมสลายได้ง่ายแต่สามารถนำมาซื้อขายกันได้

“การบริการ” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Service” ในความหมายที่ว่าเป็นการกระทำที่เปี่ยมไปด้วยความช่วยเหลือ การให้ความช่วยเหลือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์ (จิตตินันท์ เดชะคุปต์, 2540) ซึ่งความหมายอักษรภาษาอังกฤษ 7 ตัวนี้ คือ

S = Smiling & Sympathy ยิ้มแย้มและเอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นอกเห็นใจต่อความลำบากยุ่งยากของผู้มารับการบริการ

E = Early Response ตอบสนองต่อความประสงค์จากผู้รับบริการอย่างรวดเร็ว

R = Respectful แสดงออกถึงความนับถือให้เกียรติผู้รับบริการ

V = Voluntariness Manner การให้บริการที่ทำอย่างสมัครใจเต็มใจทำไม่ใช่ทำงานอย่างเสียไม่ได้

I = Image Enhancing การรักษาภาพลักษณ์ของผู้ให้บริการและภาพลักษณ์ขององค์กร

C = Courtesy ความอ่อนน้อม อ่อนโยน สุภาพมีมารยาทดี

E = Enthusiasm ความกระฉับกระเฉง กระตือรือร้นขณะให้บริการและให้บริการมากกว่าผู้รับบริการคาดหวังเอาไว้

สรุปได้ว่า การบริการหมายถึง งานที่ปฏิบัติรับใช้หรืองานที่ให้ความสะดวกต่างๆ เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่ต้องการใช้บริการกับผู้ให้บริการในรูปแบบกิจกรรมผลประโยชน์หรือความพึงพอใจที่ผู้ขายจัดทำขึ้นเพื่อสนองความต้องการแก่ผู้บริโภคและเพื่อส่งเสริมการขายให้มีประสิทธิภาพ

ลักษณะของการบริการ

- 1) เกิดจากความไว้วางใจผู้ให้บริการต้องอาศัยความเชื่อถือหรือความไว้วางใจ
- 2) ไม่สามารถจับต้องได้ ไม่สามารถทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ก่อนที่จะทำการซื้อ

- 3) แบ่งแยกออกจากกันไม่ได้ ตัดสินใจซื้อแล้วจึงเกิดการบริการในขณะเดียวกัน
- 4) ความแตกต่างของการบริการในแต่ละครั้งในด้านคุณภาพในการให้บริการ
- 5) ไม่สามารถเก็บรักษาไว้ได้ ไม่สามารถกักตุนจัดเก็บหรือสต็อกเอาไว้ได้
- 6) ความต้องการที่ไม่แน่นอนจำนวนลูกค้าที่มาใช้บริการขึ้นกับช่วงเวลาในแต่ละวัน

ในต้นสัปดาห์หรือท้ายสัปดาห์รวมทั้งฤดูกาล

- 7) ลักษณะงานบริการที่ทำซ้ำๆ
- 8) ลักษณะมีความเข้มข้นต่อความรู้สึกรักของพนักงาน พนักงานจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับลูกค้า

ที่แตกต่างกัน อุปนิสัยที่ไม่เหมือนกัน

คุณสมบัติของผู้ปฏิบัติงานบริการ

- 1) มีสุขภาพแข็งแรง
- 2) มีอัธยาศัยที่ดี
- 3) มีจิตสำนึกของการบริการ
- 4) มีความสามารถในการปรับตัว
- 5) มีความรู้และทักษะในงานที่ทำ

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพการบริการของผู้รับบริการ

- 1) ลักษณะของการบริการ (Appearance)
- 2) ความไว้วางใจ (Reliability)
- 3) ความกระตือรือร้น (Responsibility)
- 4) ความเชี่ยวชาญ (Competence)
- 5) ความมีอัธยาศัยนบ้อม (Courtesy)
- 6) ความปลอดภัย (Security)
- 7) การเข้าถึงการบริการ (Access)
- 8) การติดต่อสื่อสาร (Communication)
- 9) ความเข้าใจลูกค้า (Understanding of customer)

เทคนิคการให้การปรึกษา

การให้บริการสเปเป็นการให้บริการโดยตรงกับผู้รับบริการก่อนการรับบริการต้องจัดให้มีการให้คำปรึกษาเพื่อให้จัดบริการให้เหมาะสม การทำความเข้าใจและฝึกฝนเทคนิคการให้คำปรึกษาเหล่านี้จึงเป็นสิ่งจำเป็น มีผู้กล่าวถึงกลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาไว้มากมาย ซึ่งสามารถรวบรวมและสรุปไว้พอเป็นแนวทาง ดังนี้

1) หลักสำคัญของการให้การปรึกษา ในการให้คำปรึกษามีข้อปฏิบัติ 10 ประการที่ที่ปรึกษาจะต้องถือปฏิบัติเพื่อสร้างความศรัทธาและความไว้วางใจโดยถือเป็นหลักสำคัญของการให้การปรึกษา Roger (1976) ได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

- (1) สร้างความไว้วางใจโดยคำนึงถึงการรักษาความลับของผู้ประกอบการ



- (2) สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทุกด้านของผู้ประกอบการ
- (3) แสดงความรู้สึกต่อปัญหาของผู้ประกอบการอย่างเหมาะสม
- (4) แสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- (5) สามารถสื่อความคิดเห็นของตนได้อย่างชัดเจน ไม่คลุมเครือ
- (6) มีทัศนคติเชิงบวกเป็นมิตรให้ความสนใจและเข้าใจผู้อื่น
- (7) ยอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลของผู้อื่น
- (8) มีความเป็นตัวของตัวเอง
- (9) ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- (10) ไม่ใช่ประสบการณ์เดิมของตนมาตัดสินผู้อื่น

2) เทคนิคการให้คำปรึกษา

(1) เทคนิคการนำเข้าสู่การสนทนา (Opening the Interview) การเริ่มต้นให้คำปรึกษา จำเป็นต้องอาศัยทักษะในการนำหรือเริ่มสนทนา ในระยะแรกทั้งสองฝ่ายอาจยังมีความรู้สึกใหม่ต่อกัน ที่ปรึกษาควรสร้างบรรยากาศของการเริ่มต้นการให้คำปรึกษาให้อบอุ่นและเป็นกันเอง

(2) การนำเข้าสู่การสนทนาโดยตรง (Direct Leading) เป็นการกระตุ้นให้การสนทนาดำเนินต่อไป อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้ขยายความถึงเรื่องราวที่กำลังสนทนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

(3) การนำสนทนาให้เข้าประเด็น (Focusing) เทคนิคนี้จะช่วยให้ได้ทราบถึงประเด็นที่กำลังคุยกันได้แน่ชัดจึงช่วยให้การสนทนาสามารถเจาะจงลงไปที่ปัญหานั้น

(4) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ผู้ให้บริการสามารถใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลในด้านต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อที่จะได้มีโอกาสเข้าใจปัญหาที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญอยู่ได้ดียิ่งขึ้นคำถามที่ดีจะเป็นคำถามปลายเปิดที่เป็นกลางช่วยให้เข้าใจถึงปัญหาตลอดถึงอารมณ์และรู้สึกมากกว่าคำถามปลายปิดที่จะนำไปสู่คำตอบว่า “ใช่ - ไม่ใช่” “จริง - ไม่จริง” เป็นคำถามที่จะตัดการสนทนา

(5) เทคนิคการการซักถาม (Probing) เป็นการป้อนคำถามตรง ๆ หลาย ๆ คำถามติดต่อกัน เพื่อดึงเอาคำตอบ เทคนิคนี้ที่ปรึกษาไม่ควรใช้บ่อยนักเพราะเป็นการรับแรงกระบวนกรในการให้คำปรึกษา การใช้การซักถามจะทำให้ที่ปรึกษาได้คำตอบอย่างรวดเร็ว อาจทำให้ผู้รับบริการอึดอัดไม่ทันเตรียมตัวเตรียมใจ

(6) เทคนิคการทบทวนประโยค (Paraphrasing) หมายถึง การพูดซ้ำประโยคเพื่อทบทวน และสร้างความเข้าใจในประเด็นสำคัญที่กำลังสนทนา

(7) เทคนิคการชี้แนะ (Suggesting) เป็นเทคนิคในการเสนอความคิดหรือวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอ้อม ๆ เพื่อจูงใจให้ผู้รับบริการนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงไป

(8) เทคนิคการฟัง (Listening) นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ให้บริการทุกคน การฟังเป็นศิลปะที่ต้องอาศัยความอดทนและต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก เพราะในระหว่างการให้คำปรึกษานั้น ผู้ให้บริการมีใช้จะรับฟังแต่เพียงเรื่องราวที่ผู้ประกอบการเล่าออกมาเท่านั้น แต่จะต้องทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้รับบริการในขณะนั้นพร้อมทั้งร่วมรับอารมณ์ไปด้วย ผู้ให้บริการจำเป็นต้อง

แสดงความเอาใจใส่ต่อผู้รับบริการ ซึ่งอาจแสดงออกได้โดยการสบตาหรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟังหรือพูดเสริมขึ้นภายหลังจากผู้รับบริการพูด ลักษณะท่าทางในการนั่งที่โน้มตัวไปข้างหน้าของผู้ให้บริการพอสมควรเป็นการแสดงออกถึงความเอาใจใส่ต่อผู้รับบริการด้วย



ที่มา: https://www.huffpost.com/entry/why-the-spa-industry-is-s_b_8920020

8. สุขภาพ สุขอนามัย และภาวะสุขภาพดี

สปาเพื่อสุขภาพเป็นการบริการที่ใกล้ชิดกับลูกค้าเป็นอาชีพที่ต้องสัมผัสกับลูกค้า เป็นกิจกรรมที่มีความเสี่ยงที่สามารถแพร่เชื้อโรคระหว่างผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการได้ การจัดการด้านสุขาภิบาลส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมและการสร้างเสริมให้ผู้ให้บริการมีภาวะสุขภาพดี จึงเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันการติดโรคและป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อโรคระหว่างบุคคล โดยมีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นต่างๆ ดังนี้

8.1 สุขลักษณะทั่วไปของสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

1) ที่ตั้งเหมาะสมห่างไกลจากแหล่งมลพิษ พื้นที่การให้บริการไม่ตั้งอยู่ในพื้นที่เดียวกับสถานบริการ มีที่จอดรถเพียงพอ ทางเข้า/ออกชัดเจน สะดวก ป้ายบอกสถานที่ต่างๆ ในสปามองเห็นชัดเจน พื้นที่ต้อนรับสะอาดเรียบร้อย

2) อาคารสถานที่ มีโครงสร้างแข็งแรงมั่นคง มีการแบ่งสัดส่วนของพื้นที่ใช้สอยชัดเจน เช่น ที่พักคอย ที่พักผ่อนของลูกค้า ห้องน้ำ ห้องเก็บของ Treatment Area พื้นที่อาบน้ำ ห้องพักรับประทานบริเวณพื้นที่รอบๆ สปาต้องสะอาดเรียบร้อยตกแต่งภูมิทัศน์ให้ดูร่มรื่นมีการจัดขยะมูลฝอยที่ดี

3) มีระบบแสงสว่าง ระบายอากาศและปรับอากาศที่เหมาะสม

4) น้ำดื่ม น้ำใช้พอเพียง สะอาด



5) การกำจัดสิ่งปฏิกูล การป้องกันแมลงและพาหะนำโรค การป้องกัน เชื้อแบคทีเรียในสปา ในข้าวของเครื่องใช้ เช่น ผ้าขนหนู ผ้าปูที่นอน รวมถึงในห้องน้ำและสถานที่อื่นๆ ในสปา

8.2 สุขอนามัยผู้ปฏิบัติงาน

ผู้ให้บริการต้องดูแลสุขภาพส่วนบุคคลให้มีความสะอาดแข็งแรงอยู่เสมอในขณะที่ปฏิบัติงาน ห้ามป่วยเป็นโรคต้องห้ามหรือโรคติดต่อร้ายแรง ในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่อาจจะติดต่อไปยังผู้ให้บริการ ควรรักษาให้หายเป็นปกติก่อนที่จะมาปฏิบัติงาน ผู้ให้บริการควรมีการปฏิบัติดูแลสุขภาพส่วนบุคคลที่ดี ดังนี้

1) ดูแลความสะอาดของร่างกายโดยการอาบน้ำ ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น ควรดูแลพิถีพิถันในการทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณจุดอับของร่างกาย เช่น รักแร้ ง่ามมือ ซอกเล็บ

2) ดูแลทำความสะอาดผม ควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และควรดูแลจัดทรงผมให้เรียบร้อยในระหว่างการปฏิบัติงาน

3) ดูแลเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ควรตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

4) ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่ยับย่นและเหมาะสมกับสภาพอากาศ การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดจะช่วยป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรกต่างๆ มาสัมผัสกับผิวหนังและช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายไว้ให้เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดีของผิวหนังและร่างกายควรปฏิบัติ ดังนี้

- ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำและไม่ใส่เสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น
- เสื้อผ้าและเสื้อชั้นในที่ใส่แล้ว นำไปซักด้วยสบู่หรือผงซักฟอกเพื่อกำจัดเชื้อโรคและกลิ่นแล้วนำไปตากแดดให้แห้งทุกครั้ง
- รองเท้าถุงเท้าที่สกปรกและเปียกชื้นไม่ควรสวมใส่ ควรนำไปซักให้สะอาดและตากให้แห้ง
- ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดและเหมาะสมกับสภาพอากาศ

5) ดูแลรักษามือให้สะอาดและมีสุขภาพดี การดูแลรักษาความสะอาดของมือจึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรปฏิบัติ ดังนี้

- ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- กรณีมีแผลที่มือหรือนิ้วมือต้องรักษาให้หายและปิดพลาสเตอร์ไว้
- ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่เป็นประจำทุกครั้ง ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกินอาหาร หลังหยิบจับสิ่งสกปรก หลังการขับถ่ายก่อนและหลังการให้บริการแก่ลูกค้า

6) ควรแปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึงทุกซอกทุกด้านนาน 2 นาทีขึ้นไปอย่างน้อย 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน และแปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟัน ใช้ไหมขัดฟันเพื่อช่วยขจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์สำหรับบริเวณซอกฟันที่ขนแปรงเข้าไม่ถึงให้ระหว่างวันอาจแปรงฟันเพิ่มหลังรับประทานอาหาร

7) ควรมีการตรวจสอบสุขภาพของผู้ให้บริการประจำปี สถานประกอบการควรจัดให้มีการตรวจสุขภาพพนักงานเพื่อเป็นการเฝ้าระวังและตรวจติดตามการเกิดโรคทั้งโรคที่ติดต่อและไม่ติดต่อกัน จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและสุขภาพอนามัยของผู้ใช้บริการได้

8.3 การปฏิบัติตนของผู้ให้บริการในการปฏิบัติงาน

- 1) ในขณะที่ปฏิบัติงาน ผู้ให้บริการไม่ควรสวมเครื่องประดับ เช่น กำไล แหวน อาจทำให้ไม่สะดวกต่อการปฏิบัติงานหรือไปทำอันตรายต่อผู้มารับบริการ
- 2) ในกรณีที่มีการให้บริการที่อาจมีการหายใจรดบริเวณใบหน้าของผู้รับบริการ เช่น ในการดูแลและนวดบริเวณใบหน้า ผู้ให้บริการต้องสวมอุปกรณ์ที่ถูกลักษณะเพื่อป้องกันการหายใจรดบริเวณใบหน้าผู้รับบริการและการแพร่กระจายเชื้อโรคระบบทางเดินหายใจไปสู่ผู้รับบริการ
- 3) ผู้ให้บริการต้องแสดงกิริยาจาสุภาพอ่อนโยนไม่หยอกล้อและกลั่นแกล้งทำร้ายผู้รับบริการรวมทั้งต้องไม่แสดงกิริยาที่ทำให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าต้องการมีเพศสัมพันธ์ และต้องไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้รับบริการ

8.4 โรคติดต่อและโรคผิวหนังที่เกิดขึ้นจากการบริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

โรคติดต่อและโรคผิวหนังที่อาจเกิดขึ้นได้จากสถานประกอบกิจการสปา วิธีการแพร่เชื้อโรคอาจเกิดขึ้นได้จากการสัมผัสโดยตรงจากการใช้เครื่องมือต่างๆ ที่มีเชื้อปนเปื้อนหรือไม่สะอาด โรคหรือโอกาสเจ็บป่วยที่อาจเกิดจากสถานบริการแยกออกเป็นประเภท ได้ดังนี้

8.4.1 โรคติดต่อทั่วไปที่มีการแพร่กระจายทางการหายใจ (Airborne disease)

โรคติดต่อที่มีโอกาสแพร่ทางการหายใจ เช่น หวัด วัณโรค สุกใส หัด หัดเยอรมัน ไอกรน ฯลฯ โรคที่พบได้บ่อย คือ หวัด และวัณโรค ในปี 2563 มีโรคอุบัติใหม่ที่ระบาดรุนแรงเป็นสาเหตุการเสียชีวิตกระจายทั่วโลก คือ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19)

โรคหวัด แบ่งออกได้เป็นไข้หวัด (Common Cold) และไข้หวัดใหญ่ (Influenza) ไข้หวัด (Common Cold) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสซึ่งมีมากกว่า 100 ชนิด พบบ่อย ได้แก่ กลุ่ม Rhinovirus ผู้ป่วยมักมีอาการน้ำมูกไหล คัดจมูก เจ็บคอเล็กน้อย อาจมีไข้ต่ำๆ อาการร่วมอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ แสบตา ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ อาการจะหายในเวลา 4-5 วันไม่เกิน 1 สัปดาห์ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดได้ เช่น หูชั้นกลางอักเสบ ไนน์สอักเสบ

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เกิดจากการติดเชื้อ Influenza virus A, B และ C อาการมักรุนแรงกว่าไข้ธรรมดาเพราะมีอาการอักเสบของโพรงจมูก ลำคอ หลอดลมได้มากกว่า มักจะพบไข้สูง ปวดเมื่อยตามตัว หนาวสั่น ปวดศีรษะมาก ปวดกระบอกตา ไอ เจ็บหน้าอก เจ็บคอ อาเจียน เบื่ออาหารปกติใช้ จะลดลงหลังจากวันที่ 3 แต่อาจมีอาการอ่อนเพลียได้อีกหลายวัน เชื้อนี้มีการระบาดได้เสมอเป็นระยะ ๆ และสายพันธุ์เชื้อมีการเปลี่ยนแปลงต่างกัน

วัณโรค เกิดจากการติดเชื้อ Mycobacterium tuberculosis ซึ่งแพร่กระจายโดยการไอและเสมหะซึ่งเป็นละอองเล็กๆ ที่มีเชื้อวัณโรคลอยอยู่ในอากาศ เมื่อผู้สัมผัสโรคได้รับเชื้อโดยการหายใจ วัณโรคอาจมีการติดต่อทางผิวหนังและบาดแผลได้บ้างแต่พบได้น้อย ในปัจจุบันเชื้อวัณโรค



มีการแพร่กระจายมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการแพร่กระจายของโรคมุมิคุ้มกันบกพร่อง (เอ็ดส์) เชื้อวัณโรคที่ดื้อต่อยามากขึ้น อาการของผู้ป่วยที่สงสัยจะเป็นวัณโรค (1) ไอเรื้อรังเกินกว่า 3 สัปดาห์ (2) ไอเป็นเลือด (3) เจ็บคอเกินกว่า 3 สัปดาห์ (4) ไข้เรื้อรัง การตรวจวินิจฉัยทำได้โดยการตรวจเสมหะ พบเชื้อวัณโรคและการถ่ายภาพรังสีทรวงอก การรักษาจำเป็นต้องให้การรักษาโดยเร็วอย่างต่อเนื่องจนครบกำหนด

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา (CoVs) แพร่กระจายผ่านฝอยละอองเป็นหลักหรือโดยการสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสแล้วสัมผัสตา จมูกหรือปากของตนเอง ผู้รับเชื้อทำให้มีอาการแสดงในระบบต่างๆ เช่น ระบบทางเดินหายใจ (รวมถึงโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงหรือซาร์ส; SARS CoV) ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท หรือระบบอื่นๆ ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ส่วนใหญ่จะมีอาการเล็กน้อยถึงปานกลาง และหายจากโรคนี้ได้เองโดยไม่ต้องรับการรักษาพิเศษ อาการทั่วไป คือ มีไข้ ไอแห้ง อ่อนเพลีย อาการที่พบไม่บ่อยนักมีดังนี้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เจ็บคอ ท้องเสีย ตาแดง ปวดศีรษะ สูญเสียความสามารถในการดมกลิ่นและรับรส ผื่นบนผิวหนัง หรือนิ้วมือนิ้วเท้าเปลี่ยนสี อาการรุนแรงมีดังนี้ หายใจลำบากหรือหายใจถี่ เจ็บหน้าอกหรือแน่นหน้าอก สูญเสียความสามารถในการพูดและเคลื่อนไหวโปรดพบแพทย์เพื่อรับการรักษาทันทีหากมีอาการรุนแรง และติดต่อก่อนที่จะไปพบแพทย์หรือไปสถานพยาบาล ผู้ที่มีอาการไม่รุนแรงและไม่มีอาการแทรกซ้อนควรรักษาตัวอยู่ที่บ้าน โดยเฉลี่ยแล้วผู้ที่ติดเชื้อไวรัสจะแสดงอาการป่วยใน 5-6 วัน อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยอาจแสดงอาการหลังจากติดเชื้อ 14 วัน แนวทางการป้องกันการติดเชื้อสามารถศึกษาเพิ่มเติมในภาคผนวก

8.4.2 โรคติดต่อทั่วไปที่มีการแพร่กระจายโดยการสัมผัสกับเลือดหรือสารคัดหลั่ง ซึ่งอาจเป็นผลจากการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ของมีคมที่ทำให้เกิดบาดแผล

โรคที่พบทั่วไป คือ โรคตับอักเสบบีและซี โรคเอดส์ โดยโอกาสหรือความเสี่ยงในการติดเชื้อเมื่อถูกเข็มตำนั้น โรคตับอักเสบบีมีโอกาสดูติดเชื้อมากที่สุดคือ ตั้งแต่ร้อยละ 2 จนถึงร้อยละ 20-40 โรคตับอักเสบบีมีโอกาสดูติดเชื้อประมาณร้อยละ 1.2 – 10 เมื่อถูกเข็มตำ ดังนั้น การป้องกันไม่ให้เลือดที่มีเชื้อเข้าสู่เลือดของบุคคลอื่น จึงไม่ควรใช้อุปกรณ์ที่ใช้กับลูกค้าคนหนึ่งแล้วไปใช้กับลูกค้าคนถัดไป นอกจากนี้การใช้ของมีคมต่างๆ ก็ต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง เพราะฉะนั้นในการให้บริการซึ่งมีอุปกรณ์ของมีคมหลายชนิด ผู้ให้บริการจำเป็นต้องทำความสะอาดเครื่องมือที่ใช้ให้ถูกวิธีอยู่เสมอ และต้องป้องกันมิให้เกิดบาดแผลระหว่างการให้บริการด้วย อุปกรณ์บางชนิดต้องใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง เช่น มีดโกน โดยทิ้งลงในภาชนะที่ป้องกันการแทงทะลุและมีป้ายติดไว้ว่า อันตรายใบมีดโกนใช้แล้ว

8.4.3 โรคผิวหนังจากการติดเชื้อที่ติดต่อจากการสัมผัสหรือจากเครื่องมือ อุปกรณ์ ที่มีเชื้อปนเปื้อน การแพ้สารสัมผัสชนิดต่างๆ

โรคผิวหนังจากการติดเชื้อจากสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพอาจแบ่งได้ตามตำแหน่งและกลุ่มของเชื้อที่เป็นสาเหตุก่อโรค ดังนี้

โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา โรคเชื้อราที่พบบริเวณผิวหนัง ผม และหนังศีรษะนั้น ติดต่อกันโดยผ่านภาชนะอุปกรณ์หรือเครื่องมือเครื่องใช้ที่ไม่สะอาดหรือมีเชื้อราติดอยู่หรือสัมผัส มาจากผู้รับบริการที่ป่วยเป็นโรค โดยปกติเชื้อราที่ก่อโรคเกิดจากเชื้อกลาก (Dermatophyte) ซึ่งมี แหล่งที่มา 3 ทางด้วยกัน คือ จากคน สัตว์เลี้ยงและดิน โดยมีความอับชื้น ความสกปรก และภูมิต้านทาน ของผู้ป่วยเป็นสาเหตุเสริมให้เกิดโรคได้ง่ายขึ้น เชื้อราที่ก่อโรคผิวหนังแต่ละบริเวณจะเรียกชื่อโรค ที่เกิดแตกต่างกันไปตามตำแหน่งที่เกิด เช่น โรคกลากที่หนังศีรษะและผม (Tinea capitis) โรคกลาก บริเวณเครา (Tinea barbae) โรคกลากที่ลำตัว แขน ขา (Tinea corporis or Ringworm) กลาก ที่บริเวณใบหน้า (Tinea faciei)

โรคติดเชื้อแบคทีเรีย รูขุมขนอักเสบ (Folliculitis) เป็นการติดเชื้อที่บริเวณรูขุมขน มักเกิดจากการติดเชื้อ Staphylococcus aureus ลักษณะจะเป็นตุ่มหนองเล็กๆ ที่มีเส้นผมทะลุ ตุ่มหนองและมีการอักเสบแดงรอบตุ่มหนอง บางครั้งการติดเชื้อลามกลายเป็นฝี (Puruncle) หรือฝี ฝักบัว (Carbuncle) การอักเสบอาจเกิดขึ้นได้เนื่องจากการใช้มีดโกนไม่สะอาด โกนขนหรือบริเวณ ที่เป็นโรคจากเชื้อไวรัส โรคที่พบบ่อย ได้แก่ หูด หูดข้าวสุก ริม งามั่ว ซึ่งมีลักษณะของโรคดังนี้

- หูด (Wart) เกิดจากการติดเชื้อ Human papilloma virus มีหลายสายพันธุ์และ ทำให้เกิดหูดชนิดต่างๆ เช่น หูดธรรมดา หูดราบ การติดต่อจากการสัมผัสโดยตรง

- หูดข้าวสุก (Molluscum contagiosum) เกิดจากไวรัสกลุ่ม poxvirus ลักษณะ เป็นตุ่มแข็งเล็กๆ สีขาวเมื่อสะกิดด้วยเข็มและบีบออกจะมีเนื้อหูดสีขาวคล้ายข้าวสุกออกมาติดต่อกัน โดยการสัมผัสเช่นเดียวกันพบบ่อยในใบหน้าและลำตัว

- ริม (Herpes simplex) ลักษณะโรคจะเป็นตุ่มใสแผ่กระจายเป็นกลุ่มหรือเป็นแนว แตกออกง่ายแล้วตกสะเก็ดในเวลา 7-10 วัน มีอาการ เจ็บ คันเล็กน้อย พบบ่อยบริเวณปากแต่บางครั้ง พบบริเวณปลายนิ้วได้เรียกว่า Herpes whitlow

- งามั่ว (Herpes zoster) เกิดจากเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคอีสุกอีใส (Varicella zoster) อาการจะเริ่มด้วยอาการปวดบริเวณผิวหนังที่เป็น ต่อมาจะมีตุ่มน้ำใสเกิดเป็นกลุ่มตามแนวประสาท มีอาการคัน แสบปวดร้อน ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ตุ่มน้ำจะค่อยๆ แฉกและแห้งตกสะเก็ดในเวลา 2-3 สัปดาห์ในผู้ป่วยสูงอายุแม้ผื่นจะหายแล้ว แต่อาจมีอาการปวดเป็นเวลานาน

โรคติดเชื้อปรสิตและแมลง โรคที่พบบ่อย ได้แก่ หิด เหา ซึ่งมีลักษณะอาการ ดังนี้

- หิด (Scabies) เกิดจากการติดเชื้อ Sarcoptes Scabiei เป็นไรชนิดหนึ่งติดต่อโดยการ สัมผัสใกล้ชิด ลักษณะที่พบคือมีตุ่มคันตามตัวซึ่งเกิดขึ้นมากมายโดยเฉพาะบริเวณง่ามมือ ข้อมือ รักแร้ สะดือและอวัยวะเพศอาการคันมักเป็นเวลากลางคืน หิดมีอาการรุนแรงถ้ามีการติดเชื้อแทรกซ้อน มาจากการเกา ก็จะเกิดตุ่มน้ำใส ตุ่มหนองหรือแผลอักเสบจากการเกา หิด เป็นโรคติดต่อได้ ในผู้ที่คลุกคลีใกล้ชิดหรืออยู่ในที่แออัด หิดจะเกิดจากเสื้อผ้า ผ้าขนหนู เครื่องใช้ ที่นอน หมอนมุ้งต่างๆ ดังนั้น การทำความสะอาดโดยการซัก รีด ตากแดด ให้แห้งหรือใช้ความร้อนฆ่าเชื้อโรคจะสามารถทำลายเชื้อโรคได้



● เหาเกิดจากแมลงคือ *Pediculus human capitis* ติดต่อดี้ง่ายโดยการสัมผัสโดยตรงหรือใช้หมวก หวีแปรงร่วมกับคนผมยาวที่มีสุขอนามัยไม่ดีมีโอกาสเป็นเหาได้ ตำแหน่งที่พบเหาและไข่เหาได้บ่อยที่สุด คือ บริเวณท้ายทอยและหลังหู จึงมีอาการคันมากบริเวณด้านข้างและหลังศีรษะ บางครั้งการเกาอย่างมากจะทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียหรือพบตุ่มหนองร่วมด้วย

โรคติดเชื้อบริเวณเล็บ (Onychomycosis) โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคติดเชื้อราบริเวณเล็บ โรคติดเชื้อแบคทีเรียที่เล็บ ซึ่งมีลักษณะอาการ ดังนี้

● โรคติดเชื้อราบริเวณเล็บ มักเกิดจากเชื้อกลาก (Dermatophyte) ลักษณะของโรคจะเริ่มเป็นที่ขอบเล็บด้านข้างๆ โดยพื้นที่สีขาวทึบๆ ต่อมาเล็บจะมีลักษณะผิดรูปเปลี่ยนสีหนาตัวขึ้นมาก บางครั้งมีผิวขรุขระและแตกยุ่ยหรือมีการแยกชั้นระหว่างตัวเล็บและผิวหนังใต้เล็บ การรักษาเชื้อราที่เล็บเท้าจะใช้เวลานานกว่าเล็บมือ สำหรับเชื้อราที่เล็บที่เกิดจากเชื้อ Yeast หรือ *Candida albican* โดยทั่วไปมักคนที่มีอาชีพสัมผัสกับน้ำเป็นเวลานาน มักพบเล็บผิดรูปขรุขระร่วมกับอาการอักเสบแบบเรื้อรังบริเวณโคนเล็บร่วมด้วย

● โรคติดเชื้อแบคทีเรียที่เล็บ (Acute paronychia) มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรียพวก *Staphylococcus* หรือ *Streptococcus group A* หรืออาจเกิดจากการติดเชื้อแกรมลบ เช่น *Pseudomonas* อาการจะมีอาการบวมแดงบริเวณโคนเล็บหรือด้านข้างขอบของเล็บ บางครั้งแตกออกเป็นหนอง มักจะมีอาการเจ็บมาก ความผิดปกติจากการตัดแต่งเล็บที่ผิดวิธีและใช้เครื่องมือที่ไม่สะอาดทำให้เกิดเล็บขบ ซึ่งมักมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วยและอักเสบเป็นหนองได้เช่นกัน

8.4.4 การแพ้สารสัมผัส

ในการบริการสปามีการใช้สารเคมีหลายชนิดซึ่งเป็นส่วนประกอบในสบู่ แชมพู น้ำมันนวด สารหอมระเหย เครื่องสำอางต่างๆ น้ำหอมต่างๆ และน้ำยาทาเล็บ เมื่อมีการแพ้เกิดขึ้น ต้องหยุดใช้ไว้ก่อน เมื่อหยุดแล้วอาการหายไปเป็นการยืนยันว่าแพ้สารตัวนั้น ถ้าหาสาเหตุไม่พบอาจใช้วิธีให้แพทย์ทดสอบภูมิแพ้ผิวหนัง เมื่อทราบว่าเป็นสาเหตุและสามารถหลีกเลี่ยงไม่ใช้สารนั้นอีก ปัจจุบันได้มีผู้ผลิตเครื่องสำอางทดแทนชนิดไม่ก่อให้เกิดการแพ้ที่เรียกว่า “ไฮโปอัลเลอร์จิก” (Hypoallergic) หลักการคือไม่มีสารที่ก่อให้เกิดการแพ้เป็นส่วนผสม เช่น ไม่มีน้ำหอม ตัวยากันบูด สารลาโนลิน ซึ่งแม้ว่าคุณภาพด้านความงามอาจไม่ดีเท่า แต่ในกรณีจำเป็นอาจใช้ทดแทนกันได้ ดังนั้น ต้องมีการสอบถามประวัติการแพ้สารสัมผัสกับผู้รับบริการก่อนการใช้ผลิตภัณฑ์

8.5 การป้องกันอุบัติเหตุและความปลอดภัยในสปา

- ต้องมีป้ายระบุสถานที่และการใช้งานอุปกรณ์ เช่น ห้องซาวน่า ห้องอบไอน้ำ เป็นต้น
- จัดให้มีการฝึกปฐมพยาบาล การช่วยชีวิตอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการจัดหาเวชภัณฑ์และอุปกรณ์ที่จำเป็นไว้ในที่ๆ หยิบใช้ได้โดยสะดวก
- จัดหาผู้ดูแลด้านความปลอดภัย
- ระมัดระวังเรื่องการจัดเก็บสารเคมีและวัสดุไวไฟ
- การป้องกันอัคคีภัย



- จัดทำผังแสดงการหนีไฟที่เข้าใจง่ายและมองเห็นอย่างชัดเจน
- ดูแลสวิตช์และสายไฟ ปลั๊กไฟ ให้อยู่ในสภาพดี
- การเก็บรักษาเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ให้ปลอดภัยต่อผู้ใช้และผู้รับบริการ
- บริเวณที่มีบริการความร้อน เช่น ชาน้ำ อ่างน้ำวน ห้องอบไอน้ำ ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษมีป้ายแสดงวิธีการใช้ป้ายเตือนอันตรายและมีการตรวจสอบสม่ำเสมอและต้องมีผู้ดูแลผู้รับบริการตลอดเวลาที่ใช้บริการอยู่
- มีการคัดกรองผู้ใช้บริการโดยการทำประวัติสอบถามข้อมูลส่วนตัว สุขภาพ เพื่อคัดเลือกรับบริการที่เหมาะสมให้และห้ามไม่ให้เข้ารับบริการที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายขณะนั้น



ที่มา: <https://www.dettolthailand.com/personal-hygiene/>

8.6 การสงวนรักษา ทรัพยากร พลังงาน และสิ่งแวดล้อมด้วยการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเหมาะสมเพื่อลดภาวะโลกร้อน

สุวัฒน์ หวังวงศ์วัฒนา (2560) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ประธาน คณะกรรมการพิจารณาและตัดสินรางวัล ประเภทการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ได้สรุปการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ ดังนี้

8.6.1 การจัดการด้านสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

- 1) ผู้บริหารกำหนดและประกาศนโยบายด้านสิ่งแวดล้อมของสถานประกอบการ
- 2) จัดทำระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม
- 3) จัดทำแผนจัดการสิ่งแวดล้อม โดยกำหนดให้มีวิสัยทัศน์ เป้าประสงค์ เป้าหมาย ตัวชี้วัด ยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสิ่งแวดล้อม
- 4) จัดทำแผนปฏิบัติการรายปี โดยกำหนดกิจกรรม ผู้รับผิดชอบ ระยะเวลาดำเนินการ และงบประมาณให้ชัดเจน
- 5) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามแผนอย่างต่อเนื่อง ประเมินผลสัมฤทธิ์ของแผนจัดการสิ่งแวดล้อมและปรับปรุงแผนให้ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างต่อเนื่อง

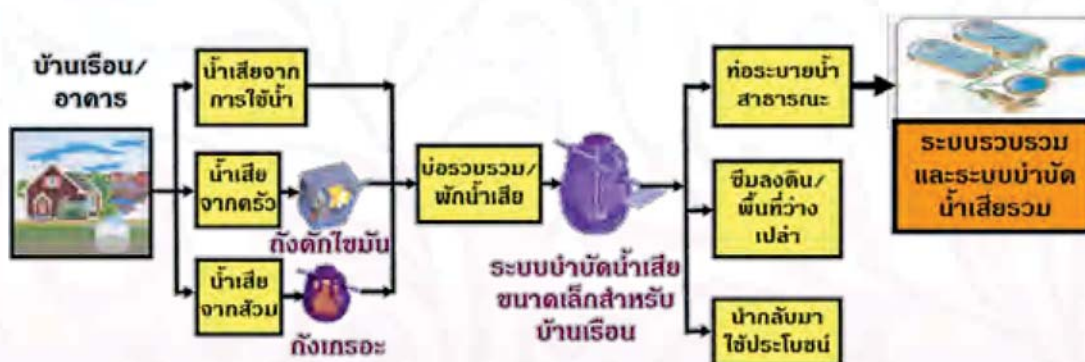


8.6.2 การจัดการของเสียที่พบในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

ของเสียหลักๆ ที่เกิดจากการบริการสปาเพื่อสุขภาพ คือ น้ำเสียและขยะ ซึ่งมีวิธีจัดการดังนี้

1) การจัดการน้ำเสีย สามารถทำได้โดยใช้หลัก 3Rs เช่นเดียวกับการจัดการขยะ/ของเสีย Reduce ลดปริมาณการเกิดน้ำเสีย เช่น ใช้หัวก๊อกประหยัดน้ำ (หัวก๊อกฟู่) สุขภัณฑ์ประหยัดน้ำ เป็นต้น ลดความสกปรกของน้ำเสีย เช่น ใช้ถังดักไขมัน แยกเศษอาหารออกจากน้ำเสีย Reuse ใช้น้ำที่ใช้แล้วสำหรับรดน้ำต้นไม้ Recycle ใช้น้ำที่ผ่านการบำบัดเบื้องต้นแล้วสำหรับสุขภัณฑ์ในห้องน้ำ และใช้ติดตั้งระบบบำบัดน้ำเสีย ณ แหล่งกำเนิด ในเบื้องต้นสามารถทำได้โดยการติดตั้งถังดักไขมัน และ/หรือระบบบำบัดน้ำเสีย ณ แหล่งกำเนิด ดังภาพที่ 1.8

2) การจัดการของเสีย ของเสียที่พบในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ของเสียไม่เป็นอันตรายและของเสียอันตราย ของเสียไม่เป็นอันตราย เช่น ขยะทั่วไปจากสำนักงาน ของเสียจากผลิตภัณฑ์ที่ใช้บริการ เช่น น้ำมันนวดตัว ครีมขัดผิว ครีมพอกตัว ขยะอินทรีย์ เช่น เศษอาหารหรือเครื่องมือจากการบริการต่างๆ และจากพนักงานผู้ให้บริการ ส่วนของเสียอันตราย เช่น หลอดไฟ ถ่านแบตเตอรี่ สำลีที่ผ่านการใช้งาน มูลฝอยติดเชื้อจากสารคัดหลั่งต่างๆ ของเสียทั้ง 2 ประเภท ต้องมีการจัดแยกขยะให้ชัดเจนก่อนส่งไปทำลาย โดยทั่วไปสามารถทำได้ โดยแยกถึงขยะประเภทต่างๆ ในของเสียที่ไม่เป็นอันตรายสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ ต่อไป



ภาพที่ 1.8 ฟังการบำบัดน้ำเสียสำหรับบ้านเรือนและ/ หรือสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ
ที่มา: <http://www.thaispaassociation.com/uploads/file/environmental-management.pdf>

8.6.3 การจัดการกากของเสีย/ขยะ สถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

สามารถลดของเสียโดยหลัก 3Rs และส่งเสริมให้มีบริการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม คือ บริการที่มีกระบวนการในการให้บริการและใช้วัสดุ และผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อย ซึ่งสามารถสืบค้นตัวอย่างสินค้าและบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมได้ในเว็บไซต์

กรมควบคุมมลพิษ www.pcd.go.th แนวทางการเปลี่ยนนโยบาย 3Rs ไปสู่การปฏิบัติในสถานประกอบการสปา เพื่อสุขภาพ อาจทำได้ดังนี้

- 1) การลดปริมาณขยะ/ของเสีย เช่น การลดการใช้พลาสติกและโฟม โดยใช้ผ้าและกระดาษแทนใช้ภาชนะและบรรจุภัณฑ์ต่าง ๆ ที่สามารถใช้ซ้ำได้
- 2) การแยกขยะเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ โดยการใช้ซ้ำหรือนำไปแปรรูปใช้ใหม่หรือกำจัดให้ถูกต้องตามประเภทของขยะต่างๆ

8.6.4 การดูแลป้องกันการติดเชื้อในสปา ระบบอ่าง ระบบแอร์ ฝักบัว

โรคลีเจียนเนลโลซิส (Legionellosis) เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ *Legionella pneumophila* ลักษณะโรคมี 2 แบบ คือ ชนิดรุนแรงเรียกโรคปอดอักเสบลีเจียนแนร์ (Legionnaires' disease) และชนิดไม่รุนแรงเรียกโรคไข้นอนเตี้ยก (Pontiac fever) เชื้อ *Legionella* พบได้ทั่วไปในแหล่งน้ำที่มีอุณหภูมิ 32-45 องศาเซลเซียส สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานหลายเดือนในสิ่งแวดล้อมที่มีความชื้นสูง และแบ่งตัวในที่มีสาหร่ายและอินทรีย์วัตถุติดต่อกับการสูดหายใจเอาเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในละอองฝอยของน้ำ เช่น น้ำจากหอผึ่งเย็นความร้อน (Cooling towers) ของระบบปรับอากาศ ฝักบัว อาบน้ำ อ่างน้ำวน เครื่องมือช่วยหายใจ น้ำพุ สำหรับตกแต่งอาคารสถานที่ต่างๆ

การแพร่เชื้อจากคนไปสู่คนยังไม่มีปรากฏ มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ (flu-like illness) เริ่มด้วยปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ตามด้วยมีไข้สูง (39-40 องศาเซลเซียส) หนาวสั่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน อาจมีอุจจาระร่วง ไอแห้งๆ ในกรณีที่เป็นไข้นอนเตี้ยก มักจะหายภายใน 2-5 วัน แม้จะไม่ได้รับการรักษา ส่วนโรคลีเจียนแนร์มักจะมีปอดอักเสบและลามไปที่ปอดทั้งสองข้าง ทำให้การหายใจล้มเหลวมีอัตราตายสูง มาตรการป้องกันสามารถทำได้โดยใช้มาตรการดูแลความสะอาดของแหล่งน้ำต่าง ๆ ภายในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ดังนี้

- 1) ระบบประปา กรณีใช้น้ำประปา ควรมีการตรวจสอบปริมาณคลอรีนตกค้างของน้ำในบ่อพักทุกวัน ถ้าพบว่ามีน้อยกว่า 0.2 ppm ให้รีบแจ้งการประปาเพื่อเติมคลอรีนหรือมีการเติมคลอรีนเอง ให้มีคลอรีนตกค้างไม่น้อยกว่า 0.2 ppm กรณีใช้น้ำจากแหล่งอื่น เช่น น้ำบาดาล ควรเก็บน้ำสำรองไว้ในบ่อพักและเติมคลอรีนโดยรักษาระดับคลอรีนตกค้างไม่ให้น้อยกว่า 0.2 ppm
- 2) ระบบน้ำร้อนรวม ต้องผลิตน้ำให้มีอุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียสตลอดเวลา และส่งน้ำออกไปให้มีอุณหภูมิสูงกว่า 50 องศาเซลเซียสในทุกที่ที่น้ำร้อนไปถึง และพยายามไม่ให้มีท่อน้ำร้อนที่ไม่มีการไหลเวียน (Dead space) ในกรณีที่เกิดการระบาดควรปรับอุณหภูมิของน้ำที่ผลิตให้สูงกว่าปกติ
- 3) ระบบปรับอากาศและระบายความร้อน ควรทำความสะอาด 1-2 ครั้งต่อเดือน ไม่ให้มีตะไคร่เกาะ การดูแลป้องกันการติดเชื้อในสปา ระบบแอร์ อ่างน้ำวน ฝักบัวอาบน้ำ เครื่องปรับอากาศในห้องนวด กรณีมี Fan coil unit ต้องทำความสะอาดถาดรองน้ำที่หยดจากท่อคอยล์เย็นทุก 1-2 สัปดาห์ ไม่ให้มีตะไคร่เกาะหรือใส่สาร biocides ที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของคน ทำลายเชื้อโดยใส่คลอรีนให้มีความเข้มข้น 10 ppm เข้าท่อที่ไปหอผึ่งเย็นให้ทั่วถึงทั้งระบบไม่น้อยกว่า 3-6 ชั่วโมง หลังจากนั้นรักษาระดับคลอรีนให้มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า 0.2 ppm



4) อุปกรณ์ห้องน้ำในห้องนวด ควรถอดหัวก๊อกน้ำและฝักบัว ออกมาแช่น้ำร้อน 65 องศาเซลเซียส นาน 5 นาที หรือแช่สารละลายคลอรีนที่มีความเข้มข้น 10 ppm นาน 5 นาที อุปกรณ์ที่ถอดไม่ได้ให้ฉีดด้วยน้ำร้อน 65 องศาเซลเซียส นาน 5 นาที

5) การเฝ้าระวังสถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่เคยมีผู้ป่วยโรคเลิเจียนแนร์ ควรเฝ้าระวังเชื้อ *Legionella* spp. ในระบบน้ำเป็นระยะๆ

8.6.5 มาตรการประหยัดพลังงาน

1) ใช้อุปกรณ์ประหยัดพลังงาน เช่น เครื่องปรับอากาศเบอร์ 5 หลอดประหยัดไฟ เช่น หลอดคอม หลอดไฟ LED

2) ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศไม่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส

3) ใช้พลังงานจากธรรมชาติ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ แสงสว่างจากธรรมชาติ เปิดไฟเฉพาะในพื้นที่ที่มีการใช้งาน

8.6.6 ผลิตภัณฑ์สปากับสิ่งแวดล้อม ผลิตภัณฑ์สปาที่ใช้และมีไว้จำหน่ายในสถานประกอบการ เพื่อสุขภาพต้องได้มาตรฐานตามเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนด ดังนี้

1) มีหนังสือรับรอง GMP ของโรงงานผู้ผลิต

2) ผลิตภัณฑ์ได้รับการบรรจุอยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ถูกต้องเหมาะสมกับคุณลักษณะของผลิตภัณฑ์แต่ละรายการ

3) มีฉลากผลิตภัณฑ์กำกับถูกต้องตามที่ อย. กำหนด มีการระบุรายละเอียดแหล่งผลิต วันที่ผลิต วันหมดอายุที่ชัดเจนทุกรายการ

4) มีการจัดเก็บผลิตภัณฑ์อย่างเป็นระเบียบไว้ในที่สะอาดมิดชิดเป็นสัดส่วนมีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการรักษาคุณภาพของผลิตภัณฑ์แต่ละรายการ

5) มีหลักประกันคุณภาพปลอดภัย มีการทำประกันให้ผู้รับบริการกรณีเกิดปัญหาจากการใช้ผลิตภัณฑ์



ที่มา: <https://sites.google.com/site/svcit596364/>

เอกสารอ้างอิง

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. บริษัท เอ็มเอส คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- กองสุขภาพสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. (2554). คู่มือการสุขภาพสถานประกอบการกิจการสปาเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อมิถุนายน 15, 2563 จาก <https://www.slideshare.net/UtaiSukviwatsirikul/ss-36399189>
- แก้วตา จินดาวัฒน์. (2548). ความคิดเห็นในการเปิดให้บริการธุรกิจทางการแพทย์ผ่านระบบธนาคารอิเล็กทรอนิกส์ของธนาคารอาคารสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จำเรียง จันทระประภา. (2551) spa : สปา (16 ธันวาคม 2551). สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. เข้าถึงข้อมูลได้ที่ <http://www.royin.go.th>.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2540). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาการบริการ ในเอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาบริการ หน่วยที่ 1. หน้า 1-62. นนทบุรี: สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นฤมล เพ็ชรทิพย์. (2559). จิตวิทยากับการทำงาน ในเอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาเพื่อการดำรงชีวิต หน่วยที่ 14. หน้า 1-57. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- บังอร ฉัตรรุ่งเรือง และวรพล วัฒนเหลื่องอรุณ. (2547). การบริหารและการจัดการโรงแรม. กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า.
- ประเวศ วะสี. (2544). สุขภาพ 4 มิติ. ในสุขภาพทางจิตสังคมและจิตวิญญาณ. อภิญา ตันทวิวงศ์ บรรณาธิการ. บริษัทเซนจูรี จำกัด, กรุงเทพฯ.
- พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559. (2559). สืบค้นเมื่อมิถุนายน 13, 2563 จาก https://library2.parliament.go.th/giventake/content_nla2557/law30-310359-10.pdf
- ภาสกร จันททรัพย์อม และคณะ. (2556). การศึกษาอุปสงค์ของสถานประกอบการและแรงงานอาชีพของสถานประกอบการสปาในอาเซียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์. (2541). นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วิพุธ พูลเจริญ. (2544). สุขภาพ อุดมการณ์และยุทธศาสตร์ทางสังคม. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.



- ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ. (2541). *การบริหารการตลาดยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีระฟิล์มและโซเท็กซ์ จำกัด.
- สมจิต หนูเจริญกุล (2543). แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ. ในสมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ). *การส่งเสริม: แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติพยาบาล*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สุวัฒน์ หวังวงศ์วัฒนา. (2560). *เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง การบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม มีผลกับใบประกอบการสปอย่างไร*. เข้าถึงข้อมูลได้ที่ <http://www.thaispaassociation.com/uploads/file/environmental-management.pdf>
- อำไพ ชีแฮน (2547). *Spa Management*. เชียงใหม่: สถาบันออกแบบอัมไพ แอนด์ บิวตี้สเปา.
- อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2548). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ภาษาต่างประเทศ

- Baron, R.A. (1992). *Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Beebe, S.A., Beebe, S. J., & Ivy, D. K. (2001). *Communication: Principles for a lifetime*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Beebe, S.A., Beebe, S. J., & Redmond, M. V. (1999). *Interpersonal communication: Relating to others*. (2nd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus* เข้าถึงข้อมูลได้ที่ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/spa?q=Spa>.
- Johnston, J.E. (2000). *The Complete Idiot's Guide to Psychology*. Indiana: Indianapolis.
- Kotler, P. (1997). *Marketing management: analysis, planning implementation and control*. (9 th ed). New Jersey: Asimmon &Schuster.
- Lumsden, G., & Lumsden, D. (2003). *Communicating with credibility and confidence: Diverse people, diverse setting*. (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Orem, D. E. (1995). *Nursing: Concepts of practice* (5th ed.). St. Louis, MO: C. V. Mosby.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. New York: Appleton & Lang.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Stamford, Conn: Appleton and Lange.
- World Health Organization. (1998). *WHO's Global Healthy Work Approach*. Geneva: WHO.



เว็บไซต์

[http://www.elfms.ssrุ.ac.th/wipanee_ma/file.php/1/Document_MCA1101_Principle_of_Communication_Arts_1-61/Chapter_8_Interpersonal_Communication.pdf](http://www.elfms.ssrु.ac.th/wipanee_ma/file.php/1/Document_MCA1101_Principle_of_Communication_Arts_1-61/Chapter_8_Interpersonal_Communication.pdf)

<https://www.chivasom.com/>

https://www2.si.mahidol.ac.th/division/nursing/sins/attachments/article/24/2547_research_complete_01.pdf

https://www.romanbaths.co.uk/sites/roman_baths/files/great-bath_3.jpg

https://www.odysseyadventures.ca/articles/hadrian-wall/chesters_baths.htm

<https://www.spvc.ac.th/news/Chapter1-Service.pdf>

<http://library.dip.go.th/multim5/ebook/1%2%E0%B8%81%E0%B8%AA%E0%B8%AD15%20T22C6.pdf>

http://blog.tawanyimchang.com/wp-content/uploads/2014/09/DSC0151_resize.jpg

<http://phonsawang.otoploei.com/wp-content/uploads/2018/11/Screenshot-138-Small.png>

http://www.elfms.ssrุ.ac.th/chutima_kl/file.php/1/2-2557/6.pdf



หมวดที่ 2

การบริหารจัดการธุรกิจสปา

เกศจักรอภิชัย เจียรอดิศักดิ์¹, ดร.สุวรรณ์ แนวจำปา²
และ ดร. รัตนา ปานเรียนแสน³

หัวข้อ

1. สถานการณ์การดำเนินธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในประเทศไทย
2. การดำเนินการและบริหารจัดการธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ
3. การตรวจสอบคุณภาพและการประเมินผล
4. ศิลปะการสื่อสารในธุรกิจสปา

ในประเทศไทยธุรกิจบริการสุขภาพหมายถึง ธุรกิจสปาและธุรกิจนวดเพื่อสุขภาพซึ่งมีการเติบโตอย่างโดดเด่นมาเกือบ 20 ปี ธุรกิจสปาเริ่มจากการที่กลุ่มโรงแรมที่เป็นสาขาของเครือโรงแรมต่างประเทศนำธุรกิจสปาเข้ามาในประเทศไทยเพื่อมาบริการแขกของโรงแรมและลูกค้าคนไทย จากนั้นได้เกิดการขยายตัวของธุรกิจสปาออกไปนอกโรงแรมและความนิยมมาถึงปัจจุบัน สามารถสร้างรายได้ให้ผู้ประกอบการและกระจายรายได้กับผู้เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง

สปาเพื่อสุขภาพถือเป็นบริการสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมเศรษฐกิจและนำรายได้เข้าสู่ประเทศร่วมกับธุรกิจการท่องเที่ยวและธุรกิจที่เกี่ยวข้องอื่นๆ รายได้ที่ได้จากธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพมาจากความสามารถของไทยในการนวด ศักยภาพด้านการตลาด การนำภูมิปัญญาด้านการนวดไทย คุณค่าของผลิตภัณฑ์สมุนไพร ตลอดจนการประยุกต์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นมาสร้างมูลค่าเพิ่มประกอบกับการที่ภาครัฐให้ความสำคัญและกำหนดให้ธุรกิจสปาเป็นหนึ่งในกลุ่มสินค้ายุทธศาสตร์การท่องเที่ยว ส่งเสริมสร้างสรรค์ให้เป็นสินค้าบริการที่ได้รับการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในตลาดโลก

อย่างไรก็ตามจากปรากฏการณ์ระบาดของเชื้อไวรัส Corona หรือ COVID-19 ในประเทศไทย ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2563 หรือ 2020 มีผลทำให้ธุรกิจสปาทั้งในและต่างประเทศหยุดชะงักลงและจำเป็นต้องมีการปรับตัวอย่างในทุกด้าน ผู้ดำเนินการสปาหรือผู้ประกอบการจำเป็นต้องพัฒนาองค์ความรู้ในการประกอบธุรกิจบริการสุขภาพให้สอดคล้องกับหลักวิชาการและการบริหารจัดการที่ดี ได้แก่

¹ ที่ปรึกษาสมาคมสปาไทย

² ผู้อำนวยการกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

³ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและความงาม วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

แผนการบริหารจัดการด้านบุคคล ด้านการตลาดและการบริหารด้านตราสินค้า (Branding) การบริการลูกค้า แผนด้านการเงินและงบประมาณ การติดตามผลการปฏิบัติงาน เครื่องมือเครื่องใช้ สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อให้ธุรกิจมีความทันสมัยให้เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค มีคุณภาพมาตรฐานอย่างยั่งยืนทันต่อการเปลี่ยนแปลงของภาคธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) ที่มีความรวดเร็วและยังต้องพัฒนายุทธศาสตร์เพื่อตั้งรับการกลับมาเกิดอุบัติภัยโรคระบาดใหม่อย่างเชื้อ Corona virus (COVID-19) รวมถึงการเพิ่มขีดความสามารถด้านการแข่งขันธุรกิจในยุคดิจิทัลให้มีประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ของธุรกิจที่ตั้งไว้ในยุคของการแข่งขันสู่ความเป็นเลิศในอนาคตต่อไป



1. สถานการณ์การดำเนินธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในประเทศไทย

1.1 สถานการณ์ทั่วไป มูลค่าของการตลาดและสถานการณ์การแข่งขัน

ธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพเป็นหนึ่งในหลายธุรกิจที่มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมเศรษฐกิจ นำรายได้เข้าสู่ประเทศและสามารถกระจายรายได้ลงท้องถิ่นได้ ภาครัฐให้ความสำคัญและกำหนดให้บริการสปาเป็นหนึ่งในกลุ่มสินค้ายุทธศาสตร์ที่มุ่งสร้างความเป็นเลิศในตลาดโลกตามกระแสของการเติบโตของธุรกิจสปาทั่วโลก แนวทางในการพัฒนาธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพของประเทศไทยคือการเพิ่มศักยภาพของบุคลากรผู้ให้บริการมีองค์ความรู้ด้านวิชาการทั้งการนวดและสปาเพื่อสุขภาพ การบริหารจัดการมีมาตรฐานและคุณภาพ การลงทุนในการพัฒนาธุรกิจให้สอดคล้องกับหลักวิชาการและบริหารจัดการที่ดี รวมทั้งความทันสมัยเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคเพื่อเป้าหมายการเป็นที่ยอมรับในระดับสากล ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) ที่มุ่งเน้นแผนการพัฒนาค้นคว้าตั้งแต่ในระบบการศึกษาไปจนถึงการพัฒนาฝีมือแรงงาน ปัจจุบันการดำเนินธุรกิจสปา



เพื่อสุขภาพมีพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 เป็นหลักในการดำเนินการ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้การประกอบกิจการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพมีคุณภาพมาตรฐาน อย่างยั่งยืนถือเป็นก้าวอย่างของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพที่สำคัญ ซึ่งผู้ดำเนินการสปาต้องพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

สำหรับมูลค่าตลาดของธุรกิจสปาและนวดแผนไทยที่คำนวณจากยอดขายได้รวมทั้งหมด ของนิติบุคคลที่ส่งรายงานงบการเงินแต่ละปีให้กับกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ พบว่า ขนาดมูลค่าตลาดของธุรกิจสปาและนวดแผนไทยนั้น มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2556 มีมูลค่าตลาดเท่ากับ 3,469 ล้านบาท เทียบกับปี พ.ศ. 2555 ซึ่งมีมูลค่าตลาดเท่ากับ 3,117 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 11.27 ส่วนใหญ่เป็นธุรกิจขนาดเล็กมีพนักงานนวดเฉลี่ยประมาณ 1-5 คน เป็นธุรกิจ ที่มีการเติบโตอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มในอนาคตที่ดีทั้งในกลุ่มลูกค้าชาวไทยและนักท่องเที่ยว ชาวต่างชาติเป็นธุรกิจที่ไม่ต้องใช้เงินลงทุนสูง พนักงานนวดของไทยมีฝีมือและมีความชำนาญ เป็นธุรกิจที่เป็นธุรกิจหนึ่งที่อยู่ในห่วงโซ่อุตสาหกรรมท่องเที่ยว โดยได้รับประโยชน์จากการสนับสนุน อุตสาหกรรมท่องเที่ยวของภาครัฐ อย่างไรก็ตามยังมีปัญหาเรื่องพนักงานนวดที่มีฝีมือมีจำนวนไม่เพียงพอ ปัญหาการเข้าถึงแหล่งเงินทุน ปัญหาการบังคับใช้กฎหมายกับผู้ประกอบการที่ทำธุรกิจแอบแฝงและ สร้างความเสียหายให้กับภาพลักษณ์ของธุรกิจสปาและนวดแผนไทย ซึ่งถ้าสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้ จะทำให้ธุรกิจสปาและนวดแผนไทยของไทยมีความเข้มแข็งและเติบโตอย่างยั่งยืน (สุนทรตรา จันทบุรี, 2559)

เมื่อพิจารณาสถิติการจดทะเบียนเป็นนิติบุคคลกับกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ พบว่า มีธุรกิจสปาและนวดแผนไทยที่จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จำนวน 1,304 ราย ในปี 2556 เพิ่มขึ้นจากปี 2555 ซึ่งมีจำนวน 717 ราย หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 81.87 โดยส่วนใหญ่แล้วธุรกิจสปาและนวดแผนไทยนั้นจะตั้งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นหลัก รองลงมา คือ ภาคใต้และภาคเหนือ เมื่อพิจารณาข้อมูลจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ในปีพ.ศ. 2560 - 2563 มีจำนวนสถานประกอบการสปาที่ขึ้นทะเบียนและได้ผ่านการรับรอง มาตรฐานจากกระทรวงสาธารณสุขทั้งหมด 9,499 แห่ง คาดว่าธุรกิจบริการสปาเพื่อสุขภาพ มีการจ้างงานถึง 40,000 คน (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

1.2 บทบาทของภาครัฐ (Government)

ในประเทศไทยมีหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่กำกับดูแลส่งเสริมและสนับสนุนธุรกิจสปา และนวดแผนไทยของไทยหลายหน่วยงาน แต่ละหน่วยงานมีบทบาทและหน้าที่ ดังนี้

กระทรวงสาธารณสุข มีบทบาทหน้าที่กำกับดูแลมาตรฐานของสปาทั้งด้านผู้ประกอบการ สถานที่ บุคลากรและแรงงาน รวมถึงการควบคุมคุณภาพของสมุนไพรไทยซึ่งเป็นส่วนสำคัญใน การประกอบธุรกิจตลอดจนบทบาทในการกำหนดแผนยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้กระทรวง สาธารณสุขยังมีการกิจหลักกำกับดูแลธุรกิจสปาและนวดแผนไทยประกอบกิจการภายใต้

พรบ. สถานประกอบการเพื่อสุขภาพและกฎหมายที่เกี่ยวข้องและมีการพัฒนาคุณภาพการบริการ ให้สถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพขอรับรองมาตรฐานสปาเพื่อสุขภาพระดับสากล

กรมการท่องเที่ยว กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีบทบาทความร่วมมือสำคัญในการ ส่งเสริมธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ พร้อมทั้งพัฒนามาตรฐานสปาไทยสู่สากลรวมถึงการเสริมสร้าง ช่องทางการจำหน่ายโดยนำไปผนวกกับโครงการไทยแลนด์ อีลิทการ์ด เพื่อเสนอบริการสปา ที่มีคุณภาพต่อสมาชิกบัตรชาวต่างชาติ

กรมส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์ มีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนผู้ประกอบการ เพื่อมุ่งให้เป็นเวทีการค้าเชิงธุรกิจระดับภูมิภาคอาเซียนในการเป็นศูนย์กลางการค้า/บริการธุรกิจสุขภาพ และความงามของเอเชีย และผลักดันธุรกิจให้เติบโตอย่างต่อเนื่องด้วยการสร้างภาพลักษณ์ที่ดี ในตลาดการค้าหลัก ทั้งยุโรปและอเมริกาและตลาดใหม่ เช่น จีน ญี่ปุ่น อินเดีย โดยการจัดกิจกรรม งานแสดงสินค้าต่างๆ ผ่านความร่วมมือกับพันธมิตรต่างๆ เช่น กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ สำนักงาน คณะกรรมการอาหารและยา สำนักส่งเสริมธุรกิจบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กลุ่ม อุตสาหกรรมสมุนไพร สมาคมผู้ผลิตเครื่องสำอางไทย สมาคมสปาไทย สมาคมผู้ผลิตยาสมุนไพร สมาคมอุตสาหกรรมสมุนไพรไทย เป็นต้น

สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (ISMED) ISMED ดำเนินโครงการพัฒนา มาตรฐานและศักยภาพธุรกิจสปาไทยอย่างต่อเนื่อง ในปีพ.ศ. 2554 มีการพัฒนาและสร้างสรรค์บริการสปา และผลิตภัณฑ์สปาใหม่ โดยนำภูมิปัญญาเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมการรักษาสุขภาพของไทย และเทคโนโลยีสมัยใหม่มาสร้างคุณค่าเพิ่มของบริการสปาไทยด้วยจุดขายอัตลักษณ์ความเป็นไทย เพื่อนำไปสู่การพัฒนาวัตรกรรมบริการสปาไทยสู่สากลและได้มีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ศักยภาพของธุรกิจสปาไทยอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ทันต่อการสถานการณ์ของโลก

1.3 แนวโน้มธุรกิจสปาในอนาคต

ข้อมูลการพยากรณ์แนวโน้มสปาและบริการสุขภาพในตลาดโลก พ.ศ. 2556 โดยหน่วยงาน Global Wellness Institute คาดการณ์แนวโน้มตลาดบริการสุขภาพไว้ว่า ตลาดสปาทั่วโลกมีรายได้ ประมาณ 73,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปีพ.ศ. 2555 ขยายตัวร้อยละ 20 จากปีพ.ศ. 2550 จำนวน สถานประกอบการ 87,000 แห่ง เพิ่มขึ้นร้อยละ 22 โดยตลาดสปาที่ขยายตัวสูงสุดคือ เอเชีย และมีรายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 20 ต่อปี สำหรับศักยภาพการแข่งขันของธุรกิจสปาและนวดแผนไทย ตามกรอบของแบบจำลอง Diamond Model พบว่า มีปัญหาในเรื่องการขาดแคลนบุคลากร โดยเฉพาะบุคลากรที่มีฝีมือและความชำนาญในการนวด ลูกค้าส่วนใหญ่เป็นชาวไทย ลูกค้าชาวต่างชาติ มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นความนิยมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2557 อ้างถึงในสุนทรตรา จันทบุรี, 2559) อย่างไรก็ตามจำนวนนักท่องเที่ยวจะมากขึ้นน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ภาวะเศรษฐกิจและการเมืองภายในประเทศด้วย



ธุรกิจสปาและนวดแผนไทยมีจำนวนมากและมีธุรกิจที่จดทะเบียนใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สะท้อนถึงการแข่งขันที่สูงขึ้น กลยุทธ์สำคัญในการประกอบกิจการคือ การรักษาคุณภาพของการให้บริการ การสร้างประทับใจในบริการเพื่อให้กลับมาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง และการบอกต่อหรือกลยุทธ์แบบ “ปากต่อปาก” (Word of Mouth) โดยจะเสนอการบริการในลักษณะแพ็คเกจ บางแห่งร่วมเป็นพันธมิตรทางการค้ากับบัตรเครดิต การจ่ายค่าตอบแทนให้กับผู้แนะนำการบริการ การเน้นการให้บริการในบรรยากาศที่สวยงาม การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี บางรายที่ไม่เน้นเรื่องความสวยงามของสถานที่มักแข่งขันโดยใช้กลยุทธ์การตัดราคาซึ่งมีผลทำให้คุณภาพของการให้บริการลดลงและจะไม่เป็นผลดีต่อธุรกิจโดยรวมในระยะยาว

ธุรกิจสปาที่จัดอยู่ในธุรกิจเพื่อสุขภาพ เมื่อเทรนด์สุขภาพหรือ Health & Wellness ได้รับความนิยมไปทั่วโลก การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพมีศักยภาพสูงขึ้น ประชาคมโลกมีแนวโน้มปัญหาและความสนใจด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น การท่องเที่ยวเพื่อบำบัดรักษาสุขภาพและมีแนวโน้มขยายตัวสูงในกลุ่มผู้มีรายได้ปานกลางขึ้นไป Global Wellness Institute รายงานว่ามูลค่าของอุตสาหกรรมของทั้งโลกหรือ (Global Wellness Economy) ในปี ค.ศ. 2017 มูลค่าสูงถึง 4.2 ล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งครอบคลุมธุรกิจต่าง ๆ ได้แก่ การดูแลสุขภาพความงามและชะลอวัย การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การออกกำลังกาย อาหารสุขภาพ การแพทย์ทางเลือกและการแพทย์ผสมผสาน สปาและสปาน้ำพุร้อน อสังหาริมทรัพย์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในส่วนของธุรกิจสปาและสปาน้ำพุร้อนมีมูลค่ารวมถึง 175 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ (ดังภาพที่ 2.1)



ภาพที่ 2.1 มูลค่าการตลาดด้านบริการสุขภาพของโลก Global Wellness Economy 2017

จากการที่ตลาดธุรกิจสปาเป็นตลาดระดับโลกที่เติบโตอย่างรวดเร็ว แม้ว่าปัจจุบันสถานการณ์ทางเศรษฐกิจและการเมืองจะทำให้ธุรกิจสปาอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยวของประเทศไทยได้รับผลกระทบและลดจำนวนรายได้ โดยเฉพาะการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 หรือ Covid-19 ซึ่งหลังการระบาดยุติลงจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการประกอบธุรกิจสปาอย่างมาก เนื่องจากเป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยตรงต้องมีการปรับตัวประกอบธุรกิจในวิถีปกติใหม่ (New normal) ต้องยกระดับมาตรฐานสถานประกอบการให้ดำเนินการได้โดยถูกสุขอนามัยปลอดภัย มีมาตรการต่างๆ ที่จะเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้รับบริการทั้งด้านอาคารสถานที่วัสดุอุปกรณ์ ผลิตภัณฑ์สปา บุคลากร ระบบการบริหารจัดการที่เน้นเรื่องสุขอนามัยในลักษณะ Hygiene Spa และการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์และบริการที่เป็นอัตลักษณ์ตลอดจนการประยุกต์วิธีการดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาของไทยและการแพทย์ทางเลือกที่อิงธรรมชาติ การยกระดับมาตรฐานการให้บริการให้สามารถแข่งขันด้วยจุดเด่นทางธุรกิจมากกว่าการขยายขนาดและตัดราคา การเชื่อมโยงบริการเข้ากับเครือข่ายธุรกิจต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพและทำการตลาดที่สอดคล้องกับเทรนด์สุขภาพที่เกิดขึ้น

2. การดำเนินการและบริหารจัดการธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ

ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติงานตามมาตรฐานของ Spa Best Practices และ Standard Operating Procedures/SOP ของไทย และระดับสากลหรือที่ประยุกต์มาใช้งานตามความเหมาะสมของสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพของตนเอง การนำข้อกำหนดและวิธีการปฏิบัติงานตามแนวคิดที่จะพัฒนาการผู้ให้บริการ (Spa Therapist) และความพึงพอใจในบริการของผู้รับบริการ ซึ่งมีรายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้

2.1 การจัดทำคู่มือนโยบายและขั้นตอนการดำเนินการในธุรกิจสปา (Standard Operation Procedures หรือ Spa SOP)

ธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพเป็นธุรกิจบริการที่มีการสัมผัสโดยตรงกับลูกค้า ความพึงพอใจของลูกค้าจะนำมาซึ่งการกลับมาซื้อบริการซ้ำ การเพิ่มความเข้มงวดและมีมาตรฐานในการปฏิบัติงานที่ดีจะส่งผลดีต่อธุรกิจในระยะยาวช่วยเสริมให้ธุรกิจสามารถก้าวไปในแนวทางที่ถูกต้องส่งผลดีต่อธุรกิจทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น ก่อนดำเนินธุรกิจสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ ต้องจัดให้มีเอกสารกำกับการประกอบธุรกิจ ได้แก่ คู่มือนโยบายและขั้นตอนการดำเนินงานที่ครอบคลุมการบริหารจัดการทุกด้าน ควรจัดทำเป็นชุดคู่มือเพื่อกำหนดแผนงานการบริหารจัดการการพัฒนาบุคลากร การฝึกอบรมหรือปรับปรุง โดยแบ่งตามกิจกรรมและการบริหารจัดการให้ตรงกับหมวดของงาน และได้มีการทบทวนคู่มือนโยบายและขั้นตอนการดำเนินการในธุรกิจสปาของตนเองให้เป็นปัจจุบัน ดังนี้

2.1.1 วิธีการจัดทำคู่มือนโยบายและขั้นตอนการดำเนินการในธุรกิจสปา

คู่มือนโยบายและขั้นตอนการดำเนินการในธุรกิจสปา (Policies and procedures guide) หรือคู่มือการปฏิบัติงาน (Standard Operation Procedures: SOP) อาจเรียกว่าคู่มือปฏิบัติงานในสปา (Operation manual) หรือคู่มือพนักงาน (Employee manual) เป็นเอกสารซึ่งกำกับการดำเนินงานของสปาและสื่อสารให้ผู้ปฏิบัติงานในสปาและเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานตามที่สปากำหนดไว้

ประโยชน์ของคู่มือการปฏิบัติงาน มีดังนี้

- 1) ป้องกันการทำงานผิดพลาดหรือไม่สม่ำเสมอ
- 2) ให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามวิธีการเดียวกัน
- 3) ใช้เป็นเกณฑ์ควบคุมตรวจสอบผลการปฏิบัติงานเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรม

เจ้าหน้าที่ใหม่

- 4) เป็นแนวทางในการทบทวนและตรวจติดตามคุณภาพภายใน

2.1.2 องค์ประกอบของคู่มือการปฏิบัติงาน (SOP)

SOP เป็นเอกสารที่อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติงานของงานใดงานหนึ่งตั้งแต่ต้นจนจบ (Step by Step) ว่าต้องทำอะไร มีข้อมูลที่น่าไปใช้ในการฝึกอบรมพนักงานใหม่หรือเป็นคู่มือหรือเอกสารอ้างอิงสำหรับพนักงานเก่าใช้เพื่อศึกษาค้นคว้า พัฒนาระบบงานของสปาและมีประโยชน์ในการเสริมสร้างประสิทธิภาพ เพิ่มผลผลิตและคุณภาพการบริการ ซึ่งมีส่วนประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1) ผังกระบวนการ (Process maps) เป็นผังแสดงการไหลของการทำงานจากขั้นตอนหนึ่งไปสู่ขั้นตอนต่อไป โดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

(1) Business Flow คือ ผังกระบวนการระดับองค์กรที่เกี่ยวข้องกับองค์กรคู่ค้าอื่นๆ

(2) Process Flow คือ ผังกระบวนการภายในองค์กรผังงานที่เชื่อมโยงกันของแต่ละหน่วยงานส่งต่องานกันเป็นลำดับขั้นตอนของทุกหน่วยงานในองค์กร

(3) Work Flow คือ ผังการทำงานในหน่วยงานว่ามีลำดับขั้นตอนอย่างไร

เมื่อรวมทั้ง 3 ส่วนนี้เข้าด้วยกันจะทำให้เห็นภาพรวมผังการทำงานทั้งหมดทั้งในและนอกองค์กรเป็นเครื่องมือในการบริหารจัดการธุรกิจ ผู้ดำเนินการสปาที่มีความรู้และความเข้าใจในการใช้ผังกระบวนการสามารถนำมาช่วยกำหนดตัวชี้วัด (KPI) การทำงานและสามารถวัดความสำเร็จในการทำงานได้

2) นโยบายของสปา (Spa Policies) เป็นแนวคิดในการดำเนินงานของธุรกิจสปาเพื่อกำกับดูแลการบริหารทั้งหมดในสปาและเพื่อให้การบริการเป็นไปอย่างสมบูรณ์แบบและถูกต้องที่สุดผู้ประกอบการได้กำหนดไว้ว่าสปาจะต้องยึดถือตามมาตรฐานและข้อปฏิบัติ ดังนั้น สปาจึงต้องมีการกำกับดูแลส่วนต่างๆ ให้ดำเนินการภายใต้นโยบายที่ได้กำหนดไว้

3) ขั้นตอนการดำเนินงาน (Standard procedures to perform tasks) เป็นเอกสารที่เขียนถึงขั้นตอนการทำงานอย่างเป็นลำดับขั้นให้ผู้ปฏิบัติงานได้ดำเนินการตามเพื่อรักษามาตรฐานการบริการและป้องกันปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในการให้บริการ

4) เอกสาร/ฟอร์มหลัก (Supporting forms and checklists) เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นโดยเว้นช่องว่างไว้ให้บุคคลที่ประสงค์ติดต่อสื่อสารกรอกข้อมูลลงไป การกรอกแบบฟอร์มนั้นต้องกรอกให้ได้ใจความสมบูรณ์เพื่อบันทึกการทำงาน เช่น แบบตรวจสอบความสะอาดของพื้นที่ แบบตรวจสอบความพร้อมของสถานที่ให้บริการ แบบให้คำปรึกษา แบบประเมินความพึงพอใจ เป็นต้น

5) เอกสารอื่นๆ (Blank templates for creating new contents) ใช้เป็นแนวทางหรืออ้างอิง เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงาน เช่น แบบฟอร์ม ตัวอย่างจดหมาย คำเตือน ใบบรรยายลักษณะงาน (Job Description) เอกสารทางเทคนิค (Technical Document) ข้อกำหนดผลิตภัณฑ์ (Product Specification)

2.1.3 หัวข้อของเอกสาร Procedure และ Work Instruction

- 1) ขอบข่ายที่เอกสารนี้ใช้กับหน่วยงานใด อาจรวมที่ไหน (Where) เมื่อไหร่ (When)
- 2) คำจำกัดความ เพื่ออธิบายศัพท์ให้เข้าใจตรงกัน
- 3) ขั้นตอนการปฏิบัติไว้อธิบายใคร (Who) อะไร (What) อย่างไร (How) เมื่อไหร่ (When) และที่ไหน (Where)
- 4) ควรเขียนเป็นข้อๆ เรียงลำดับก่อนหลัง
- 5) บันทึก ไว้อธิบายว่าระบบนี้ต้องทำบันทึกอะไรบ้าง
- 6) เอกสารอ้างอิง ถ้าเชื่อมกับเอกสารอื่นควรระบุเอกสารนั้นด้วย
- 7) ประวัติการแก้ไข ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของเอกสาร

2.1.4 ลักษณะคุณสมบัติเอกสาร Procedure และ Work Instruction ที่ดี

- 1) ใช้รูปแบบที่เหมาะสมเป็นระเบียบเรียบร้อย
- 2) ใช้ภาษาหรือถ้อยคำที่อ่านได้ง่ายชัดเจน
- 3) อ่านแล้วรู้ลำดับของการปฏิบัติว่าอะไรก่อนหลัง
- 4) ต้องรู้ว่าระบบหรืองานนั้น จะต้องบันทึกอะไรบ้าง ใช้แบบฟอร์มใด (ถ้ามี)
- 5) ไม่ควรบีบรัดจนเกินไปจนปฏิบัติไม่ได้ อาจยืดหยุ่นตามความจำเป็น
- 6) ใช้รูปแบบที่เหมาะสม อ่านง่าย สื่อความชัดเจน
- 7) ควรเขียนเรียงลำดับเป็นข้อๆ ว่าขั้นตอนใดเกิดก่อนเกิดหลัง

2.1.5 เทคนิคการเขียนเอกสารวิธีปฏิบัติงาน

- 1) ไม่มีรูปแบบกำหนดเฉพาะ
- 2) กำหนดเรื่องที่จะเขียน



- 3) เขียนอธิบายงานที่ทำเป็นลำดับ ขั้นตอน สั้น และกระชับ
- 4) ระบุเกณฑ์คุณภาพของงาน (ถ้ามี)
- 5) ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและอาจใช้รูปภาพ รูปวาด แผนภาพหรือตารางประกอบ
- 6) ระบุตำแหน่งผู้ปฏิบัติงานให้ชัดเจน
- 7) กรณีต้องมีการบันทึกผลการปฏิบัติงานให้ระบุไว้ด้วย
- 8) อ้างถึงหรือแนบแบบฟอร์มที่ต้องใช้ไว้ด้วย
- 9) ถ้าเป็นเรื่องคล้ายกันหรือหมวดเดียวกัน อาจรวมเล่มได้
- 10) ควรให้ผู้ปฏิบัติงานร่วมทบทวนเอกสาร เพื่อแก้ไขเอกสารให้สอดคล้องกับ

การปฏิบัติงานจริง

2.1.5 แนวทางการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงานในสปา

โดยทั่วไปคู่มือการปฏิบัติงานในสปาเป็นการจัดการ 5 ด้าน ได้แก่ องค์กร สถานที่และสิ่งแวดล้อม การบริการ ลูกค้าและบุคลากร ซึ่งมีขอบเขตภายในแต่ละด้าน ดังนี้

1) การจัดการองค์กร ในคู่มือส่วนนี้เป็นการระบุเนื้อหาที่เกี่ยวกับนโยบายการดำเนินงานของกิจการสปาประกอบด้วย นโยบายทั่วไป นโยบายพื้นฐานของสปาและนโยบายการปฏิบัติงานทั่วไป ซึ่งพนักงานหรือบุคลากรในองค์กรต้องทำการศึกษาเพื่อให้เข้าใจถึงทิศทางข้อกำหนดขององค์กร โดยมีเนื้อหาต่างๆ ดังนี้

- นโยบายโดยทั่วไป เพื่อกำกับดูแลการบริหารทั้งหมดในสปาและเพื่อให้การบริการเป็นไปอย่างสมบูรณ์แบบและถูกต้องที่สุด ผู้ประกอบการได้กำหนดไว้ว่าสปาจะต้องยึดถือตามมาตรฐานและข้อปฏิบัติ ดังนั้น สปาจึงต้องมีการกำกับดูแลส่วนต่างๆ ประกอบด้วย พนักงาน ความปลอดภัย พนักงานต้อนรับลูกค้า การบริการและหลักจริยธรรม

- นโยบายพื้นฐานของสปา สปาจะต้องรักษามาตรฐานการบริการแบบขั้นหนึ่ง ข้อแนะนำต่อไปรวมทั้งรูปแบบต่างๆ ที่ปรากฏอยู่ในเล่มเป็นเพียงมาตรฐานพื้นฐานที่แต่ละสปาพึงมีและปฏิบัติตาม

- นโยบายการปฏิบัติงานทั่วไป ได้แก่ พื้นที่ต้อนรับ การจัดแสดงสินค้าที่มีไว้เพื่อจำหน่าย เครื่องดื่ม/ ผ้าเย็น ห้องทรีทเมนต์ ห้องทำทรีทเมนต์ เตียงทรีทเมนต์ บริเวณล็อกเกอร์ ห้องสทิม ฯลฯ

- มาตรฐานการปฏิบัติงานทั่วไป ได้แก่ สมุดเบ็ดเตล็ด สมุดสอบถาม สมุดเสนอแนะ สมุดรายงานอุบัติเหตุ สมุดที่อยู่แฟ้มบำรุงรักษา แฟ้มเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย สมุดข้อความต่างๆ สมุดส่งมอบ ไตอารี

2) การจัดการด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อม ในส่วนนี้เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับดำเนินการจัดการ ดูแลและกำกับด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมายและมีความปลอดภัยต่อผู้รับบริการ ประกอบด้วย

- นโยบายการรักษาความสะอาดทั่วไป
- ขั้นตอนการทำความสะอาดห้องทรีทเมนต์
- มาตรฐานความสะอาด
- วิธีการทำความสะอาดทั่วไป
- นโยบายด้านสิ่งแวดล้อม

3) การจัดการด้านบริการ การบริการถือเป็นหัวใจสำคัญของกิจการสปา ในส่วนนี้เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับดำเนินการบริการตั้งแต่การเปิด-ปิดสปา การรับลูกค้า การให้บริการ จนถึง การดูแลการให้บริการแล้วเสร็จ ประกอบด้วย

- ขั้นตอนการต้อนรับลูกค้า
- การรับมือกับการต่อว่าของลูกค้า
- การบริการลูกค้า
- การมาช้ากว่านัดหมาย
- ความสะอาด
- ข้อควรจำ
- การเปิด-ปิดสปา รวมถึงกระบวนการเปิด-ปิดสปา และรายการที่ต้องตรวจสอบ

ก่อนเปิดสปา

4) การจัดการด้านลูกค้า ในส่วนนี้เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับดำเนินการจัดการ ดูแลและ กำกับลูกค้าเพื่อให้เกิดความประทับใจและมั่นใจในการให้บริการทั้งสุขภาพและทรัพย์สิน ประกอบด้วย

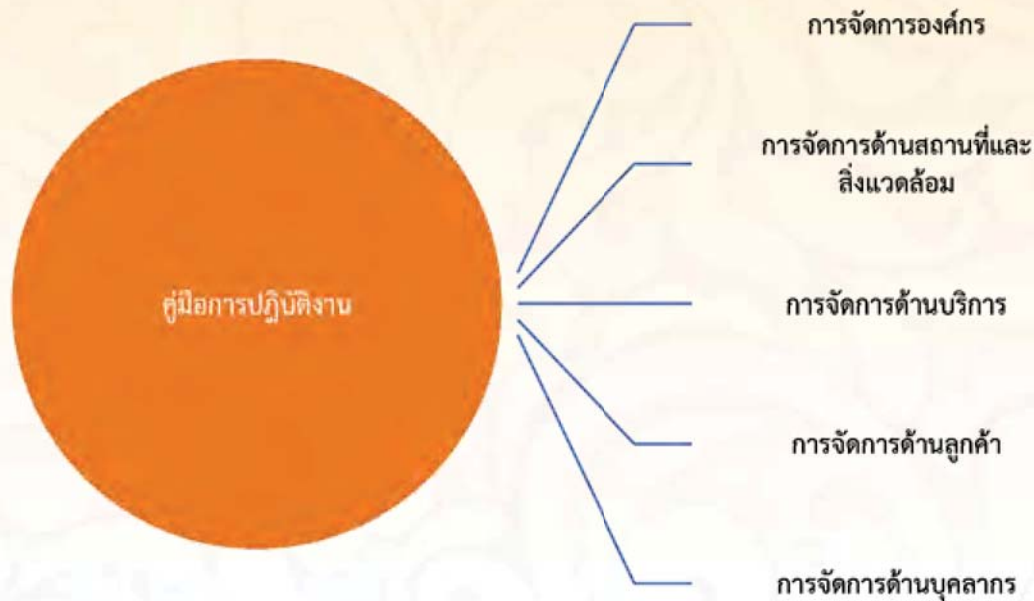
- การจัดการด้านลูกค้า
- ทรัพย์สินลูกค้า
- ความปลอดภัยของสมบัติส่วนตัวของลูกค้า
- ข้อปฏิบัติเมื่อของมีค่าสูญหาย
- พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูกค้า

5) การจัดการด้านบุคลากร ในส่วนนี้เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับการดำเนินการ จัดการ ดูแลและกำกับผู้ให้บริการเพื่อมีความพร้อมในการให้บริการอย่างมีมาตรฐาน ปลอดภัยทางสุขภาพ และอนามัยทั้งต่อผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ประกอบด้วย

- นโยบายทั่วไป
- ค่าจ้าง
- การแต่งตัว
- ผม มือและเล็บ
- การแต่งหน้า
- ถูรอง



- เครื่องประดับ
- ความสดชื่นกระปี้กระเปร่าของพนักงาน
- อนามัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย สุขอนามัยส่วนบุคคลและการล้างมือ



ภาพที่ 2.2 คู่มือการปฏิบัติงานในสปาแบ่งเป็น 5 ด้าน

2.2 การบริหารและการจัดการองค์กร

ในธุรกิจสปามีความแตกต่างกันบ้างจากธุรกิจประเภทอื่น เป็นธุรกิจที่ต้องอาศัยความสามารถและทักษะของบุคลากร เช่น ผู้ให้บริการหรือพนักงานนวดจำเป็นต้องมีทักษะหรือความชำนาญ ประสบการณ์ด้านนวดประเภทต่างๆ มาก่อน ตลอดจนลักษณะงานของพนักงานในตำแหน่งอื่นๆ มีความพิเศษแตกต่างจากบุคลากรอาชีพอื่นด้วย ต้องทำงานร่วมกันเป็นทีมจึงจะทำให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะในธุรกิจหรือสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพที่มีขนาดเล็กยิ่งต้องการผู้ดำเนินการสปาหรือผู้บริหารที่มีความสามารถเฉพาะตัว และความสามารถด้านอื่นๆ จึงเป็นความท้าทายของผู้ดำเนินการสปาที่ต้องพัฒนาตัวเองอย่างมาก

2.2.1 การจัดโครงสร้างขององค์กร (Organization Chart)

การจัดองค์กรมีแนวคิดได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับขนาดของกิจการและความซับซ้อนในการให้บริการ การบริหารงานบุคคลจำเป็นต้องมีแบบแผนและกฎระเบียบที่เหมาะสมกับลักษณะและขนาดขององค์กรกลุ่มของพนักงานในธุรกิจสปาจะประกอบด้วย 3 กลุ่มใหญ่ คือ

- 1) ผู้จัดการสปาหรือผู้ดำเนินการสปาและผู้ช่วย
- 2) ผู้ให้บริการหรือ Spa Therapists / Spa Supervisor / Spa Trainers

3) กลุ่มที่เสริมงานในธุรกิจสปา เช่น พนักงานต้อนรับ พนักงานดูแลความสะอาด (House Keeping/ Attendants) พนักงานด้านบัญชี พนักงานด้าน IT เป็นต้น โดยสามารถจัดโครงสร้างองค์กร ดังภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 แผนผังการจัดโครงสร้างองค์กร

2.2.2 การกำหนดภาระหน้าที่หรือลักษณะงานของบุคลากรในธุรกิจสปา (ไพบุลย์ ปิรันธนีโอวาท, 2554)

การกำหนดหน้าที่ของบุคลากรมีความสำคัญมากในการจัดการบริหารให้เกิดความสงบเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการทำงาน การว่าจ้าง การให้ผลตอบแทนและสามารถวางแผนการพัฒนาศายอาชีพให้แก่พนักงานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น การจัดหน้าที่จะต้องพิจารณาความเหมาะสมและความสามารถกล่าวคือ Put the right man to the right job ลักษณะหน้าที่ในสปาขนาดใหญ่ อาจจะมีการแยกตัวบุคลากรในแต่ละตำแหน่งหน้าที่การทำงาน แต่ในสปาขนาดเล็กลงมา บุคลากรคนเดียวอาจจะได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่หลายอย่าง ดังนั้น บุคลากรผู้นั้นจำเป็นต้องมีพื้นฐานความรู้หลากหลายเพื่อที่จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

1) เจ้าของกิจการ (CEO/Owner) มีหน้าที่ ดังนี้

- วางนโยบายและกำหนดทิศทางของธุรกิจ
- กำกับ ดูแลกิจการให้เป็นไปตามนโยบายและทิศทางที่วางไว้
- จัดหาแหล่งเงินทุนที่เหมาะสม
- กำหนดหน้าที่หลักของแต่ละแผนก เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมาย

ที่วางไว้



ดังนี้

2) ผู้จัดการสปาหรือผู้ดำเนินการสปา (Spa Manager / Spa Operator) มีหน้าที่

- ดำเนินการตามนโยบายของธุรกิจที่เจ้าของกิจการวางไว้
- วางกลยุทธ์ในการบริหารจัดการ
- ควบคุม ติดตาม การปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมาย
- รายงานผลการดำเนินงานแก่ผู้บริหารระดับสูง/เจ้าของ
- จัดการกับเรื่องร้องเรียนของผู้ใช้บริการ
- กำหนดและกำกับดูแลการดำเนินงานให้ไปเป็นไปตามงบประมาณที่วางไว้

3) ผู้ฝึกอบรม (Trainer/Supervisor) มีหน้าที่ ดังนี้

- อบรมบุคลากรให้มีความชำนาญเฉพาะด้าน โดยเน้นผู้ให้บริการเป็นสำคัญ

มีการทดสอบฝีมือเป็นระยะ

- นำความรู้ทางเทคนิคใหม่มาใช้ในการพัฒนาบุคลากร
- ดูแลความเรียบร้อยโดยรวมในสปาให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ
- อบรมพนักงานให้ปฏิบัติอยู่ภายใต้กรอบของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนด

มาตรฐานผู้ให้บริการ

- ดูแลการขึ้นทะเบียนของพนักงานนวดและผู้จัดการสปาให้ถูกต้อง

4) พนักงานผู้ให้บริการหรือเทอราปิสต์ (Therapist) มีหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้

- ให้บริการตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- ดูแลรับผิดชอบรักษาความสะอาดในส่วนที่ได้รับมอบหมาย
- ให้คำแนะนำเบื้องต้นแก่ผู้ใช้บริการในเรื่องการปฏิบัติตน เพื่อเตรียมความพร้อม

ก่อน/ระหว่าง/หลังการเข้ารับบริการ เพื่อให้ได้ผลที่ดีตามหลักของแต่ละทรีทเม้นท์

- พัฒนาทักษะองค์ความรู้ในงานบริการที่ตนรับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติตามจริยธรรม/จรรยาบรรณเทอราปิสต์และทำตามกฎหมาย

5) เจ้าหน้าที่การตลาด (Marketing and Public Relation) มีหน้าที่ ดังนี้

- วางแผนกลยุทธ์และเป้าหมายทางการตลาดให้เป็นไปตามนโยบาย เช่น

เมนูสปา การตลาด การจัดกิจกรรมต่างๆ

- ปฏิบัติตามกลยุทธ์และแผนที่วางไว้
- ดูแลเว็บไซต์
- ดูแลให้ข้อมูลทางอีเมล
- ดูแลให้ข้อมูลผ่านทาง Application ต่างๆ

6) พนักงานต้อนรับ (Receptionist) มีหน้าที่ ดังนี้

- ให้ข้อมูลการให้บริการแก่ลูกค้า
- รับนัดหมายการใช้บริการ



- บันทึกประวัติลูกค้า (Client Record)
- แนะนำและจำหน่ายผลิตภัณฑ์
- แนะนำสปาเมนู
- การให้คำแนะนำ ปรีกษา ด้านการดูแลสุขภาพ ข้อห้าม ข้อปฏิบัติของแต่ละ

ทรีตเมนต์ (Client Consultation)

- ประสานงานแผนกที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การให้บริการเป็นไปอย่างราบรื่น
- เก็บเงิน/ออกใบเสร็จรับเงิน/ทำระบบชำระเงินให้เรียบร้อยถูกต้องตรวจสอบได้
- ทำรายงานรายรับประจำวัน (Treasury Report) รายงานการใช้บริการประจำวัน

และรายงานประจำวันตามที่ได้รับมอบหมาย

- ดูแลความเรียบร้อยในบริเวณส่วนต้อนรับหรือส่วนจำหน่ายสินค้า

7) แม่บ้าน (Spa Attendant) มีหน้าที่ ดังนี้

- ดูแลความสะอาดเรียบร้อยสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในสปา
- ดูแลความสะอาดเครื่องมือ อุปกรณ์ วัสดุสิ้นเปลือง
- ดูแลซัก อบ รีด
- ให้บริการเครื่องต้ม (จัดเตรียม ต้มเครื่องต้ม เสริฟ) ผ้าร้อน ผ้าเย็น
- จัดเก็บอุปกรณ์ ผ้า ที่ใช้แล้วอย่างเหมาะสม
- ในกรณีที่มีตู้ล็อกเกอร์ (Locker) ให้ผู้ใช้บริการเก็บของส่วนตัวหรือเปลี่ยนชุด

บางแห่งอาจจะแยกให้แม่บ้านดูแลกุญแจ Locker ด้วย

- ดูแลเปิด - ปิดสปาตามเวลาที่กำหนด
- จัดดอกไม้ของประดับในสปาให้เป็นไปตามมาตรฐาน
- ดูแลส่วนออกกำลังกาย หากมีส่วนออกกำลังกายในสปานั้น

8) พนักงานธุรการ (Administrator, Accountant) มีหน้าที่ ดังนี้

- จัดสรรคัดเลือกพนักงานในตำแหน่งที่ว่างลงหรือขาดไป โดยต้องมีวิธีการทดสอบ

ความรู้เบื้องต้นเฉพาะแต่ละตำแหน่ง เพื่อให้ได้พนักงานที่เหมาะสม

- พัฒนาบุคลากร
- ประเมินผลงานบุคลากร
- จัดจ้าง กำหนดค่าตอบแทน รวมทั้งจ่ายเงินเดือน จัดซื้อ จัดหา
- คุมสินค้าคงคลัง
- ทำบัญชีมาตรฐาน/ ประกันสังคม/ ต่อบริษัทที่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานราชการ
- ทำรายงานและนำส่งรายงานตามระเบียบราชการ เช่น สรรพสามิต สรรพากร

ประกันสังคม

- ดูแลจัดการบริหารระบบสารสนเทศ (IT)



- ทำบัญชีบุคคล

- ตรวจตราดูแลให้มีการซ่อมการหนีไฟ ตรวจสอบเครื่องมือดับเพลิง ทางหนีไฟ

และอื่นๆ



2.3 การบริหารจัดการด้านบุคลากรและทรัพยากรมนุษย์

บุคลากรหรือพนักงานมีความสำคัญต่อการเติบโตและความก้าวหน้าของกิจการ เนื่องจากเป็นธุรกิจในภาคบริการที่มุ่งสร้างความพึงพอใจและความประทับใจจากบริการที่ได้รับ ผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการบริหารบุคคล การบริหารทรัพยากรบุคคล การจัดการทรัพยากรบุคคล และแนวคิดการจัดการทรัพยากรมนุษย์ยุคใหม่ การสรรหาและคัดเลือก การพัฒนาศักยภาพ การจัดสวัสดิการและผลตอบแทนการจูงใจเพื่อให้ศักยภาพของบุคลากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับองค์กร ดังนี้

2.3.1 การคัดเลือกพนักงาน

การคัดเลือกพนักงานเพื่อบรรจุเข้าทำงานในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพเป็นกระบวนการที่ใช้เวลา เนื่องจากยังขาดแคลนแรงงานในธุรกิจนี้อยู่เป็นจำนวนมาก สปาขนาดเล็กไม่มีฝ่ายบุคคล หน้าที่การคัดเลือกพนักงานเป็นของผู้ดำเนินการสปา ผู้ดำเนินการสปาต้องเพิ่มเติมนองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการบุคลากร สามารถสร้างความสัมพันธ์กับสถานศึกษาที่ผลิตบุคลากรผู้ให้บริการ เมื่อสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพมีความต้องการพนักงาน โดยทั่วไปมีขั้นตอนการการได้มาซึ่งพนักงาน 10 ขั้นตอน ดังนี้

1) จัดทำรายละเอียดของตำแหน่งต้องการ/ที่ว่างอยู่ (Job Description) ก่อนจะลงประกาศงานผู้ดำเนินการสปาและ/หรือฝ่ายบุคคลต้องเตรียมข้อมูลให้พร้อมเสียก่อนตำแหน่งงานนั้น ๆ ระบุหน้าที่รับผิดชอบ คุณสมบัติของผู้สมัคร วุฒิการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน อัตราค่าจ้าง และค่าตอบแทนในประกาศงานที่มีรายละเอียดชัดเจนน่าเชื่อถือจะสามารถดึงดูดผู้สมัครงานได้ดีกว่าประกาศงานที่คลุมเครือหรือให้รายละเอียดน้อยเกินไป

2) กำหนดทีมผู้สัมภาษณ์งาน ทีมผู้สัมภาษณ์งานอาจไม่ใช่เพียงผู้ดำเนินการสปา อาจรวมถึงผู้ฝึกอบรมหรือฝ่ายที่เกี่ยวข้องในตำแหน่งผู้ให้บริการจำเป็นต้องทดสอบฝีมือการให้บริการก่อนการใช้ทีมผู้สัมภาษณ์งานจะได้ร่วมกันตัดสินใจเลือกคนที่สามารถเข้ากันกับทีมและองค์กรได้ดีที่สุด

3) เตรียมการสัมภาษณ์งาน กำหนดรูปแบบการสัมภาษณ์งาน เกณฑ์การคัดเลือก และเตรียมคำถามสัมภาษณ์งานที่สอดคล้องกับคุณสมบัติของตำแหน่งงานที่ต้องการ

4) ดำเนินการสัมภาษณ์งานอย่างมืออาชีพ ระยะเวลาการสัมภาษณ์งานที่ใช้ สมมติว่า 1 ชั่วโมง ควรแบ่งเป็นร้อยละ 70 สำหรับผู้สมัครงานพูด และร้อยละ 30 สำหรับผู้สัมภาษณ์งานพูด การให้สัดส่วนผู้สมัครงานได้พูดมากกว่าเพื่อเปิดโอกาสให้ได้นำเสนอตนเองตอบคำถามบอกเล่าประสบการณ์เพื่อให้มีข้อมูลมาใช้ประเมินผลการสัมภาษณ์งานมากที่สุด

5) อธิบายรายละเอียดงานให้ชัดเจน เพื่อให้ได้คนที่เหมาะกับงานคือ ผู้สมัครงานต้องเข้าใจลักษณะของงานและอยากทำงานนั้นจริงๆ ผู้สัมภาษณ์งานจึงควรอธิบายรายละเอียดของงานให้ชัดเจนเข้าใจตรงกันตั้งแต่ตอนสัมภาษณ์งาน เนื่องจากบ่อยครั้งที่รับพนักงานเข้ามาทำงานแล้วกลับทำงานไม่นานมักลาออก เพราะพบว่าไม่ใช่งานแบบที่คิดไว้

6) สื่อสารอย่างมืออาชีพ การสื่อสารที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานแบบมืออาชีพ ไม่ว่าผู้สมัครงานจะผ่านการคัดเลือกหรือไม่ ควรแจ้งผลแก่ผู้สมัครงานด้วย แม้จะไม่ได้ร่วมงานกันเป็นโอกาสสร้างความประทับใจต่อสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง

7) คัดเลือกผู้สมัครงาน การคัดเลือกผู้สมัครงานเข้าสู่การสัมภาษณ์งานรอบสุดท้าย ควรเหลือคนที่ดีที่สุดไว้อย่างน้อย 3 คน เพื่อให้มั่นใจว่าหากพลาดจากผู้สมัครงานอันดับหนึ่ง ยังมีตัวเลือกที่ดีอย่างน้อยอีก 2 คน

8) รับเข้าทำงาน เมื่อตกลงรับผู้สมัครงานเข้าทำงานแล้ว ควรปูพื้นความรู้เกี่ยวกับองค์กร ทิศทางองค์กร กฎระเบียบ การบริการและผลิตภัณฑ์ต่างๆ แนวทางการทำงานให้แก่พนักงาน เพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วและวางตัวได้อย่างเหมาะสม

9) ทำสัญญาให้ชัดเจนก่อนที่พนักงานจะเริ่มงาน ผู้ดำเนินการสปา/ ฝ่ายบุคคล ควรจัดการเรื่องเอกสารโดยเร็ว โดยเฉพาะประเด็นที่จะเป็นข้อถกเถียงควรชี้แจงให้รัดกุมที่สุด เช่น เงินเดือน ระยะเวลาทดลองงาน สวัสดิการที่จะได้รับ เป็นต้น

10) เริ่มทดลองงาน สามารถกำหนดระยะเวลาทดลองงาน 3 – 4 เดือน โดยอาจให้



เงินเดือนต่ำกว่าที่ผู้สมัครงานต้องการหรือให้สวัสดิการเพียงบางอย่างในช่วงทดลองงาน แต่เมื่อผ่านการทดลองงานแล้วจึงได้ขึ้นเงินเดือนตามตกลงหรือได้สวัสดิการที่ครอบคลุมมากขึ้น เป็นต้น

การประกาศรับสมัครอาจผ่านได้หลายช่องทาง เช่น การลงประกาศในสิ่งพิมพ์ออนไลน์หรือติดประกาศสถาบันการศึกษาเป้าหมาย และอีกช่องทางหนึ่งที่นิยมทำคือ การขอความร่วมมือแนะนำสถานประกอบการและข้อมูลตำแหน่งว่าง ณ สถานศึกษา เพื่อได้ประชาสัมพันธ์โดยตรงแก่นักเรียนและนักศึกษา

2.3.2 การกำหนดค่าตอบแทนของพนักงาน

ธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพในแต่ละประเทศมีโครงสร้างด้านค่าตอบแทน รายได้หรือค่าจ้างของพนักงานแตกต่างกันบ้างขึ้นอยู่กับรายได้ของสปา การแข่งขัน อุปทานด้านแรงงานและค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ ของสปา ธุรกิจสปาส่วนใหญ่มีแนวคิดการกำหนดรายได้ของพนักงาน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพนักงานนวดหรือพนักงานผู้ให้บริการแบบที่เรียกว่า Commission – Based (60/40 split) คือ ให้จ่ายเป็นรายได้ประจำ 60 เปอร์เซ็นต์ และเป็นรายได้ที่ขึ้นกับจำนวนชั่วโมงที่ทำงานจริงอีกประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ โครงสร้างของรายได้แนวนี้นี้เป็นผลดีต่อค่าใช้จ่ายด้านแรงงานของเจ้าของธุรกิจ เพราะขึ้นลงตามจำนวนรายได้จริงและถูกยอมรับกันอย่างกว้างขวางในธุรกิจสปามานาน (Wisnom and Capozio, 2011)

สำหรับประเทศไทย บางสถานประกอบการให้ค่าตอบแทนของพนักงานนวดเป็นรายเดือนบวกกับค่าตอบแทนจากการนวดในแต่ละครั้ง บางแห่งจะเป็นพนักงานนวดแบบไม่มีเงินเดือนประจำแต่จะได้เฉพาะค่าตอบแทนที่เป็นส่วนแบ่งจากการนวดในแต่ละครั้ง ประมาณร้อยละ 30-50 ของราคาค่าบริการ เช่น ค่าบริการนวดชั่วโมงละ 300 บาท พนักงานนวดจะได้ค่าตอบแทนเป็นจำนวน 100-150 บาท นอกจากนี้ร้านนวดแผนไทยบางแห่งในช่วงวันหยุดที่มีลูกค้าจำนวนมากอาจมีพนักงานนวด บางส่วนที่เป็น Freelance ที่มารับนวดให้ในช่วงวันหยุด (ศูนย์พยากรณ์เศรษฐกิจและธุรกิจ, 2557 อ้างถึงในสุนทรตรา จันทบุรี, 2559)

อย่างไรก็ตามในภาวะการณ์ที่ตลาดสปาเพื่อสุขภาพได้เติบโตและขยายตัวเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวและมีแนวโน้มว่าจะมีการขาดแคลนพนักงานผู้ให้บริการเพิ่มมากขึ้น การแข่งขันด้านบริการของธุรกิจสปาก็เพิ่มขึ้นหรือรุนแรงขึ้น ผู้ประกอบการจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนการบริการของตนเองให้แตกต่างเป็นเลิศขึ้น เพื่อสามารถเพิ่มราคาค่าบริการให้สูงขึ้น การเกิดกลุ่มพนักงานอิสระคือ ไม่เป็นพนักงานประจำรับเงินเดือน แต่รับรายได้เป็นอัตราแน่นอนตามชั่วโมงที่ทำงานนั้น ทำให้โครงสร้างการคิดค่าตอบแทนแบบ Commission – Based หรือ 60/40 split อาจใช้ไม่ได้ผล ผู้ดำเนินการสปาจึงจำเป็นต้องวิเคราะห์สถานการณ์ด้านแรงงาน การแข่งขันและตรวจสอบรายรับรายจ่ายของธุรกิจอย่างใกล้ชิด การติดตามตรวจสอบรายงานทางการเงินจึงมีความจำเป็นที่ผู้ดำเนินการสปาจะต้องนำมาใช้เป็นเครื่องมือหรือตัวช่วยในการบริหารจัดการ ด้านรายได้และผลตอบแทนของพนักงาน และสามารถนำไปประกอบการตัดสินใจที่เพิ่มหรือลดขนาดของพนักงาน เพื่อให้ธุรกิจ

ดำเนินต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลสูงสุด

2.3.3 การฝึกอบรมและการพัฒนาบุคลากร

การฝึกอบรมพนักงานภายในองค์กรและองค์กรภายนอกมีความสำคัญที่ทำให้ธุรกิจดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพก้าวหน้ามีผลกำไร สามารถต่อยอดทางธุรกิจได้ มีการให้บริการที่มีคุณภาพมาตรฐานสม่ำเสมอ สร้างความประทับใจแก่ผู้รับบริการ สถานประกอบการควรจัดงบประมาณพัฒนาบุคลากร มีแผนการปฏิบัติงานที่ชัดเจน การพัฒนาบุคลากรสามารถกระตุ้นพนักงานให้เกิดกำลังใจในการทำงาน และสร้างความก้าวหน้าให้ธุรกิจ นอกจากนี้ผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องพูดคุยกับพนักงาน การหมั่นศึกษาข้อวิจารณ์ของผู้รับบริการร่วมกับพนักงานเพื่อปรับปรุงคุณภาพการบริการถือเป็นการพัฒนาบุคลากรได้อีกทางหนึ่ง นอกเหนือจากส่งพนักงานไปฝึกอบรมภายนอกหน่วยงาน สำหรับหน่วยงานของภาครัฐหรือภาคเอกชนที่มีการจัดกิจกรรมอบรมอย่างต่อเนื่อง มีหลายหน่วยงานที่สถานประกอบการสามารถติดตามข่าวสารและส่งพนักงานของตนไปร่วมฝึกอบรมได้ เช่น

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข เน้นการยกระดับความรู้ในการประกอบกิจการสปาและนวดเพื่อสุขภาพให้มีการพัฒนาคุณภาพการบริการเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีบทบาทความร่วมมือสำคัญในการส่งเสริมธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมุ่งอบรมเพื่อยกระดับมาตรฐานสปาไทยสู่สากลรวมถึงการเสริมสร้างช่องทางการจำหน่าย

- กระทรวงพาณิชย์มุ่งพัฒนาและผลักดันผู้ประกอบการในต่างประเทศ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักส่งเสริมธุรกิจบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มอุตสาหกรรมสมุนไพร เน้นการพัฒนาคูณภาพผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทย

- สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (ISMED) มีการพัฒนาและสร้างสรรค์บริการสปาและผลิตภัณฑ์สปาใหม่และได้มีการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพของธุรกิจสปาไทยอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ของโลก

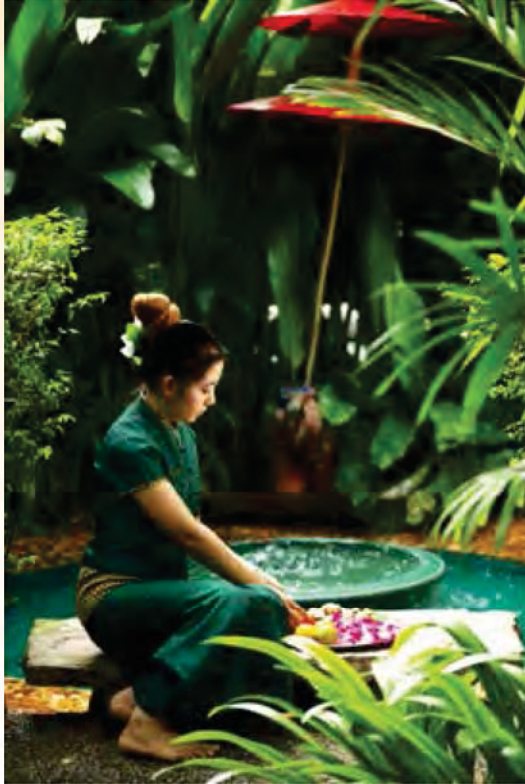
- สมาคมต่าง ๆ เช่น สมาคมสปาไทย สมาพันธ์สมาคมสปาแอนด์เวลเนสไทย ชมรมเพื่อดำเนินการสปาไทย ฯลฯ ที่การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาธุรกิจสปาในด้านต่างๆ

- สมาคมผู้ผลิตเครื่องสำอางไทย สมาคมผู้ผลิตยาสมุนไพร สมาคมอุตสาหกรรมสมุนไพรไทย ฯลฯ ที่มีการจัดกิจกรรมที่ยกระดับคุณภาพผลิตภัณฑ์สมุนไพร

- สถาบันการศึกษา หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ที่ผ่านการรับรองหลักสูตรด้านการบริการเพื่อสุขภาพจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ซึ่งสามารถสืบค้นข้อมูลได้ที่ www.thaispa.go.th

ผู้ดำเนินการสปาสามารถติดตามปฏิทินกิจกรรมต่างๆ ของหน่วยงานที่กล่าวมาแล้ว จะทำการจัดส่งพนักงานเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อจะได้นำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในองค์กรต่อไป





2.4 การบริหารจัดการด้านการเงินและงบประมาณ

2.4.1 การวางแผนการเงินและงบประมาณ

การบริหารจัดการด้านการเงินมีความสำคัญมากเป็นตัวบ่งชี้หรือมาตรวัดการดำเนินงานของธุรกิจได้ เจ้าของธุรกิจหรือผู้บริหารจัดการสปจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจด้านการเงินสามารถเข้าใจหรือวิเคราะห์เครื่องมือทางการเงินได้ วางแผนการเงินและงบประมาณได้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวางแผนการเงิน กระแสเงินสด (cash flow) ระยะเวลาการคืนทุน (payback period) และจุดคุ้มทุน (breakeven point) ตลอดจนการจัดทำงบประมาณและบริหารงบประมาณต่างๆ

เครื่องมือทางการเงินที่สำคัญ ได้แก่

- 1) การกำหนดเป้าหมายของรายได้ ผลกำไร และการจัดทำงบประมาณด้านต่างๆ
- 2) การวางแผนการปฏิบัติงานด้านรายรับ/รายจ่ายต่อค่าตอบแทนพนักงาน
- 3) การจัดทำงบการเงินและงบประมาณดำเนินการเพื่อเป็นเครื่องมือตรวจสอบสถานะ

ทางการเงินของกิจการ

รายงานทางการเงินของธุรกิจ ประกอบด้วย

- 1) งบดุล คือ รายงานที่แสดงถึงภาระหนี้สินและทรัพย์สินของกิจการ ณ ช่วงเวลาหนึ่ง เช่น สิ้นปีบัญชี

2) งบกำไรขาดทุน คือ รายงานที่แสดงถึงรายได้ รายจ่ายของกิจการและผลกำไรหรือขาดทุนในช่วงเวลาที่กำหนด

3) งบกระแสเงินสดของกิจการ คือ รายงานสำคัญทางการเงินที่แสดงในรูปของเงินสดที่รับมาและที่จ่ายออกไปในธุรกิจ รายงานสถานะเงินสดของธุรกิจมีความสำคัญเพราะธุรกิจมีความจำเป็นต้องมีเงินสดเพียงพอสำหรับการใช้จ่ายหรือจัดซื้อผลิตภัณฑ์และข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น หากกิจการขาดเงินสดหรือไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบต่อการบริหารจัดการธุรกิจ

4) งบแสดงส่วนของผู้ถือหุ้น

2.4.2 การคาดการณ์รายได้ของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพ (Wisnom and Capozio, 2011)

การจัดทำงบประมาณสำหรับดำเนินการมีประโยชน์ต่อการควบคุมรายรับ รายจ่ายของธุรกิจให้บรรลุเป้าหมายเกิดผลกำไร เพิ่มอัตราการเจริญเติบโตของธุรกิจ ลดการผิดพลาดงบประมาณเป็นเครื่องมือในการวางแผนธุรกิจ กำหนดเป้าหมายทางการเงิน เป็นแนวทางการควบคุมต้นทุน เป็นตัวชี้วัดประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในองค์กรได้ทุกระดับ ตลอดจนผลการดำเนินการของธุรกิจในช่วงต่างๆ ของปี การปรับปรุงงบประมาณเพิ่มหรือลดเป็นไปตามสถานการณ์จริงที่เปลี่ยนแปลงไป และจากตัวแปรด้านต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจการ ผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องติดตามสถานการณ์การแข่งขันทางธุรกิจ ปัจจัยทางการเมือง แนวโน้มและรสนิยมของผู้รับบริการสปาที่อาจเปลี่ยนแปลงไป การประเมินหรือติดตามผลประกอบการเพื่อเปรียบเทียบกับงบประมาณรายเดือนหรือรายไตรมาส ทำให้เห็นผลต่างระหว่างตัวเลขในงบประมาณกับรายได้จริงจากธุรกิจนำไปวิเคราะห์และหาทางปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้รายได้กลับสู่เป้าหมายทันเวลาหรือลดการขาดทุนลง

การจัดทำงบประมาณประจำปีของธุรกิจสปาเพื่อสุขภาพจะมีรูปแบบคล้ายกับงบกำไรขาดทุนแต่ดัดแปลงเพื่ออำนวยความสะดวกในการควบคุมหรือประเมินผลการดำเนินการตลอดทั้งปี งบประมาณประจำปีอาจเพิ่มเติมรายละเอียดของกิจกรรมด้านการบริการหรือรายได้จากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องลงไปด้วยและเพื่อให้เห็นภาพที่เข้าใจง่ายจึงอาจแบ่งกลุ่มตัวอย่างของกิจกรรมต่างๆ ในงบรายรับและรายจ่ายดังนี้

- หมวดการนวด (Body massage)
- การนวดหน้า (Facial massage)
- หมวดผม (Hair)
- หมวดเล็บ (Nail)
- หมวดการออกกำลังกาย (Fitness)
- หมวดการใช้น้ำ (Aquatics)
- หมวดอาหารและเครื่องดื่ม (Food and beverage)
- หมวดขายปลีก (Retail)
- หมวดค่าเช่า (Rentals)



- หมวดกีฬาและสันทนาการ (Sports and recreation)
- หมวดสมาชิก (Membership)
- หมวดค่าเช่าห้อง (Rooms จาก Destination spa)

ดังนั้น ผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้หรือทำความเข้าใจการจัดทำงบประมาณที่กล่าวข้างต้นเพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการบริหารธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพ



2.5 การบริหารและการจัดการด้านการตลาด ตราสินค้า และการส่งเสริมการขาย

ธุรกิจสปาที่มีการแข่งขันสูง ในกิจการสปาขนาดเล็กที่ไม่สามารถจ้างเจ้าหน้าที่ฝ่ายการตลาดโดยตรง ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริหารจัดการ โดยเฉพาะด้านการตลาด ซึ่งประกอบด้วย การวางแผนการตลาดและบริหารตราสินค้า การวิเคราะห์ความได้เปรียบทางการแข่งขัน การส่งเสริมการขายและการสร้างแรงกระตุ้นเพื่อให้มีการใช้บริการในสปา ดังนี้

2.5.1 การวางแผนการตลาด

การวางแผนการตลาดถือเป็นหัวใจสำคัญของผู้จัดการสปาที่จะทำให้ธุรกิจสามารถทำกำไรได้อย่างต่อเนื่องและความอยู่รอดของธุรกิจ ผู้จัดการสปาจะต้องวางแผนกลยุทธ์ทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยใช้กลยุทธ์ส่วนผสมทางการตลาดและบุคลากร ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

1) กลยุทธ์ด้านบริการ บริการของสปาประกอบด้วย รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส การจัดการในแต่ละด้านจะแตกต่างกัน การออกแบบเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดของการให้บริการสปาก็แตกต่างกัน ผู้บริหารสปาจำเป็นต้องรู้องค์ประกอบแต่ละด้านว่าต้องมีการดูแลให้เกิดความเรียบร้อย น่าสนใจต่อผู้มาใช้บริการอย่างไร ซึ่งสามารถจัดการ ดังนี้

- การจัดการด้านรูปหรือบรรยากาศภายในของสปา การดูแลความเรียบร้อยภายในสปาและความสวยงามของสถานที่ทั้งภายในและภายนอกทำให้เกิดความแตกต่างและบ่งบอก

ถึงระดับของสปา

- การจัดการด้านรสจะต้องถูกสุขอนามัยเน้นความสะอาดของอุปกรณ์เครื่องมือและเครื่องใช้ต่างๆ วัสดุหรือวัตถุดิบให้บริการเครื่องดื่มหรืออาหารต้องเน้นหลักโภชนาการ สะอาดและปลอดภัยต่อสุขภาพ

- การจัดการด้านกลิ่นเป็นหัวใจสำคัญของสปา เนื่องจากกลิ่นมีผลต่อระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ระบบประสาทและการสื่อสาร และอารมณ์ การเลือกใช้กลิ่นต้องใช้เฉพาะน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากธรรมชาติเท่านั้น เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสรรพคุณของน้ำมันนั้นๆ น้ำมันหอมระเหยถือเป็นต้นทุนหนึ่งของการบริการที่ผู้จัดการต้องคำนึงถึง เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยคุณภาพดีมีราคาค่อนข้างสูง ในการเลือกซื้อหาพบน้ำมันหอมระเหยที่มีราคาต่ำมาก ให้สันนิษฐานได้ว่าเป็นของปลอมหรือสารสังเคราะห์ควรหลีกเลี่ยงการนำมาใช้ เพราะอาจทำให้เกิดการแพ้หรือการระคายเคืองได้

- การจัดการด้านเสียง เสียงเพลง เสียงของเครื่องดนตรีมีผลตรงต่อการสั่งการจากประสาทและการเต้นของหัวใจ ทำให้ผู้ฟังมีอารมณ์ผ่อนคลายได้ เสียงที่ใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพมักใช้เสียงน้ำตามธรรมชาติหรือดนตรีบรรเลง เสียงนกร้องใช้การผสมผสานของทำนองจังหวะที่ผ่อนคลายและการประสานผู้จัดการสปาควรเลือกตรวจสอบว่าเสียงที่นำมาใช้มีลิขสิทธิ์ทางการค้าหรือไม่

- การจัดการด้านสัมผัสเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เนื่องจากรายได้ของสปากว่าร้อยละ 70 มาจากการนวด ผู้บริหารสปาต้องรู้ประโยชน์การนวดแต่ละชนิด ข้อห้าม ข้อควรระวังในการนวด ควรจัดผู้ให้บริการนวดให้เหมาะสมกับบริการแต่ละประเภท เพื่อให้มีการพัฒนาทักษะเฉพาะด้าน เช่น นวดหน้า นวดน้ำมัน นวดเท้า เป็นต้น

2) กลยุทธ์ด้านราคา (Price) การกำหนดราคาของแต่ละโปรแกรมในการให้บริการนั้นต้องคำนึงถึงต้นทุนการดำเนินการ ค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่เกิดขึ้น อาจทำได้หลายวิธีเช่น การตั้งราคาจากต้นทุนบวกด้วยกำไรที่ต้องการหรือตั้งราคาเมื่อเทียบกับคู่แข่ง บางครั้งอาจใช้เกณฑ์การตั้งราคาโดยสำรวจความพึงพอใจของลูกค้าที่เป็นกลุ่มบริโภคที่แท้จริง สปาที่มีลักษณะเหมือนกันอาจมีการตั้งราคาที่แตกต่างกันได้ขึ้นอยู่กับภาพลักษณ์ของกิจการ การกำหนดราคาควรสะท้อนถึงผลที่คาดว่าจะผู้ใช้บริการจะได้รับจากการเข้ามาใช้บริการในสปา สำหรับกลยุทธ์ด้านราคาที่น่าสนใจคือ การลดราคาบริการเพื่อเป็นการกระตุ้นยอดขาย การใช้ราคาบริการที่สูงเพื่อกระตุ้นผู้รับบริการมีความรู้สึกว่าได้รับบริการที่ดีเป็นพิเศษเหนือขึ้นไป

3) กลยุทธ์ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) ช่องทางการจัดจำหน่ายหมายถึงสถานที่ที่เป็นจุดที่มีการให้บริการสปาหรือที่มีการกระจายสินค้าหรือบริการสปาแต่ละแห่งจะมีช่องทางการจัดจำหน่ายที่แตกต่างกัน ผู้บริหารสปาจะต้องศึกษาพื้นที่ที่ตนเองรับผิดชอบละเอียดการออกเยี่ยมเยียนลูกค้าเป้าหมาย อาจจัดจำหน่ายบริการเป็นชุด (package) ไปพร้อมการท่องเที่ยว



การตั้งเคาน์เตอร์ร่วมกับโรงแรม (กรณีที่ใช้พื้นที่โรงแรม) ตามห้างสรรพสินค้า การร่วมกับรายการส่งเสริมการขายผ่านของบัตรเครดิตจะช่วยในเพิ่มช่องทางการจัดจำหน่ายได้

4) กลยุทธ์ด้านประชาสัมพันธ์ (Promotion) การประชาสัมพันธ์ค่อนข้างได้ผลดีสำหรับการสร้างความรู้จักของกลุ่มลูกค้าการประชาสัมพันธ์มักจะใช้งบประมาณที่น้อยกว่าการโฆษณาแต่มีข้อเสียในส่วนที่จะทำให้คนทั่วไปรู้จักสปานั้นต้องใช้เวลาที่นานกว่า การจัดทำกาส่งเสริมการขายเป็นระยะๆ เป็นวิธีการที่ใช้กันบ่อย โดยจะได้กลุ่มลูกค้าใหม่ ๆ เข้ามาทดลองใช้บริการของสปา การใช้พนักงานขายให้ติดต่อลูกค้าเป้าหมายโดยตรงจะเป็นที่นิยมที่สุดในกิจการสปา (Personal selling) สิ่งสำคัญที่สุดในการทำการประชาสัมพันธ์คือการสร้างการยอมรับในบริการที่มีคุณภาพ

5) กลยุทธ์ด้านบุคลากร (Personnel) บุคลากรที่มีคุณภาพผ่านการฝึกอบรมและมีทักษะที่ดีมีความสำคัญในการรักษามาตรฐานการบริการ การเลือกใช้เฉพาะพนักงานที่ได้รับการอบรมหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขรับรอง และมีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอทั้งเทคนิคการให้บริการ การนวด ความรู้เรื่องผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในสปา เพื่อยกระดับและทบทวนการบริการเป็นสิ่งที่ดำเนินการอาจใช้การอบรมภายในและ/หรือส่งไปอบรมกับหน่วยงานภายนอกได้

2.5.2 การบริหารตราสินค้า

ตราสินค้า (Brand) ความหมายถึงชื่อ (Name) คำ (Term) เครื่องหมาย (Sign) สัญลักษณ์ (Symbol) การออกแบบ (Design) หรือส่วนประสมของสิ่งดังกล่าวรวมกัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของสินค้าหรือบริการของผู้ขายให้แตกต่างไปจากคู่แข่งกัน ตราสินค้าคือทุกสิ่งทุกอย่างของผลิตภัณฑ์ทั้งหมด เป็นส่วนที่จับต้องได้ (tangible) และยังครอบคลุมไปถึงสิ่งที่จับต้องไม่ได้ (intangible) รวมถึงความน่าเชื่อถือ (trust/reliability) ความมั่นใจ (confidence) ความคุ้นเคย (familiarity) ประสบการณ์ที่ได้สะสมมา (shared experiences) ความสัมพันธ์ และความผูกพัน (relationship) สถานภาพ (status) บุคลิกภาพ (personality)

องค์ประกอบของตราสินค้า (วิทวัส ชัยปาณี, 2550)

รูปร่างภายนอก (Attributes) ผู้บริโภคจดจำชื่อตรา สัญลักษณ์ สี ผลิตภัณฑ์ โฆษณา ข้อความอะไร เกี่ยวกับตราสินค้านี้ได้บ้าง

ประโยชน์ (Benefits) ผู้บริโภคคิดว่าตราสินค้านี้ให้คุณประโยชน์อะไรได้บ้าง คุณประโยชน์ดังกล่าวเป็นสิ่งที่แตกต่างจากตราสินค้าคู่แข่งหรือไม่ เป็นคุณประโยชน์ของสินค้าประเภทนี้ หรือเป็นของตราสินค้านี้เท่านั้น

คุณค่า (Values) ผู้บริโภคคิดว่าตราสินค้านี้มีคุณค่าอย่างไรในจิตใจเชื่อมั่นศรัทธาตรงไหน ผูกพันและมีความสัมพันธ์อย่างไร มีอะไรที่เป็นคุณค่าที่ตราสินค้าอื่นให้ไม่ได้บ้างหรือเปล่า

บุคลิกภาพ (Personality) ผู้บริโภคคิดว่าตราสินค้านี้มีบุคลิกภาพอย่างไร ถ้าเทียบกับบุคคลแล้วเป็นคนแบบใด เมื่อเทียบคู่แข่งแล้วมีความแตกต่างหรือไม่

การสร้างตราสินค้า (The Brand Building)

เป็นการเล่าเรื่องราวของสินค้าภายใต้ตราสินค้านั้นจะทำให้ตราสินค้านั้นมีคุณค่า มีความหมายมากกว่าคุณลักษณะและคุณประโยชน์ทางกายภาพ การสร้างตราสินค้าให้ประสบความสำเร็จนั้นอาจเป็นการส่งข่าวสารที่เป็นเรื่องราวของตราสินค้าออกไปเพื่อกระตุ้นความรู้สึกดีๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายอยู่ตลอดเวลา ตราสินค้าที่แกร่งจะต้องรักษาคุณลักษณะบุคลิกที่เป็นแก่นของความเป็นตราสินค้าเอาไว้ให้เข้มแข็ง หนักแน่น คงเส้นคงวา ไม่ทำให้ผู้บริโภคเกิดความสับสนลังเล และไม่แน่ใจว่าอะไรคือ แก่น (Core Theme) ของความเป็นตราสินค้านั้น

กระบวนการสร้างตราสินค้านี้มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1) การพัฒนาผลิตภัณฑ์ (Development) กำหนดคุณลักษณะของสินค้าที่จะนำไปสู่การกำหนด ค่านิยมสัญญาของ Brand ที่จะบอกกับผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายว่าเขาจะได้อะไรจากตราสินค้า

2) การออกแบบบรรจุภัณฑ์ (Packaging) เพื่อให้สะท้อนบุคลิกอันเป็นเอกลักษณ์ของตราสินค้าไม่ว่าจะเป็นภาชนะบรรจุ ชื่อ เครื่องหมายการค้า ฉลากสินค้า

3) การสร้างอัตลักษณ์ (Identity) ที่จะบ่งบอกถึงความเป็นตราสินค้าที่ชัดเจนทำให้ผู้บริโภคจดจำได้ทุกครั้งที่ได้พบเห็นสะท้อนบุคลิกคุณลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของตราสินค้า การสร้าง Brand Identity เป็นการรวมของทุกสิ่งที่ลูกค้ารับรู้หรือพบเห็นเกี่ยวกับตราสินค้าอันเป็นผลมาจาก รูปแบบของกิจกรรมการสื่อสารการตลาดแบบผสมผสานที่แตกต่างกัน ประกอบด้วย การโฆษณาทางสื่อต่างๆ การประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมการขายในลักษณะต่างๆ เว็บไซต์บนอินเทอร์เน็ต

4) การสื่อสารการตลาดเชิงบูรณาการ (Integrated Marketing Communication - IMC) ที่จะสร้างการรับรู้เรื่องราวที่ดีๆ ของตราสินค้าเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงตราสินค้ากับสิ่งดีๆ ที่จะทำให้ผู้บริโภคมองเห็นคุณค่าของ Brand และต้องการที่จะเลือกใช้ตราสินค้า การสื่อสารการตลาดจะต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน เป็นพลังส่งเสริมตราสินค้า ในลักษณะของการสื่อสารแบบสองทาง (Two-way Communication) กับลูกค้าอย่างต่อเนื่อง มีการสื่อสารการตลาดที่ครบวงจรแบบ 360 องศา ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมการส่งเสริมการตลาดรูปแบบต่างๆ อาทิ การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมการขาย การตลาดทางตรงและการขายโดยพนักงานขาย เป็นต้น

5) กระบวนการในการทำงาน (Process) ในการติดต่อซื้อขายกับลูกค้าที่มีการบริหารจัดการประสบการณ์ของลูกค้าให้มีความประทับใจเกี่ยวกับตราสินค้าจนเกิดเป็นความทรงจำที่ดีเกี่ยวกับตราสินค้า และพัฒนาเป็นภาพลักษณ์ที่ดีของตราสินค้าอยู่ในห้วงจิตคำนึงอยู่เสมอตามแนวทางการบริหารประสบการณ์ลูกค้า (Customer Experience Management) และหลักการบริหารความสัมพันธ์กับลูกค้า (Customer Relationship Management)

การบริหารจัดการตราสินค้าเพื่อสร้างความภักดีให้เกิดขึ้นในใจผู้บริโภคนั้นสามารถทำได้โดยมีหลักการ ดังนี้



- 1) ปฏิบัติต่อลูกค้าทุกรายอย่างเหมาะสม สร้างความประทับใจให้กับลูกค้าทุกรายด้วยการบริหารประสบการณ์ของลูกค้าให้เกิดความพึงพอใจในการบริโภคและการใช้ตราสินค้า
 - 2) ติดต่อกับลูกค้าอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา เอาใจใส่ลูกค้าเป็นอย่างดี เพื่อที่จะไม่เปิดช่องว่างให้คู่แข่งได้สร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า
 - 3) มีการวิจัยเพื่อประเมินความพึงพอใจของลูกค้าอย่างสม่ำเสมอพร้อมพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ตราสินค้าสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างครบถ้วน
 - 4) สร้างฐานข้อมูลของลูกค้าเพื่อวางแผนในการทำตลาดกับลูกค้าแต่ละรายอย่างเหมาะสม
 - 5) พยายามทำให้ลูกค้ารู้สึกว่าจะต้องสูญเสียอะไรมากมายในการเปลี่ยนไปใช้สินค้าอื่น ไม่ว่าจะเป็นการเสียเงิน เสียเวลา เสียพลังหรือเสียความรู้สึก
 - 6) ควรที่จะมีอะไรพิเศษสำหรับลูกค้าที่มีความภักดีในตราสินค้า (Brand loyalty) เพื่อให้กลุ่มนี้ได้เป็นบุคคลพิเศษที่มีสิทธิอื่นๆ มากกว่ากลุ่มอื่นที่ไม่ใช่ลูกค้าประจำ
- ผู้ดำเนินการสปาที่มีความรู้พื้นฐานการบริหารตราสินค้าจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนและการกำหนดกลยุทธ์ในการดำเนินงานเพื่อให้กิจการสปาที่ดูแลอยู่ได้รับความนิยมเป็นที่จดจำจากผู้ใช้บริการมีความสามารถในการแข่งขันทางธุรกิจได้

2.5.3 การวิเคราะห์ความได้เปรียบทางการแข่งขัน

การวิเคราะห์ความได้เปรียบทางการแข่งขันมีความสำคัญต่อการบริหารธุรกิจสปาให้มีศักยภาพในการแข่งขันและการทำกำไรให้กับธุรกิจ เนื่องจากมีส่วนที่สนับสนุนการจัดวางแผนธุรกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีปัจจัยที่ต้องพิจารณา ดังนี้

- 1) คู่แข่งขันในอุตสาหกรรมประเภทเดียวกัน (Industry Rivalry) ผู้บริหารสปาจะต้องศึกษาคู่แข่งที่อยู่ในอุตสาหกรรมบริการประเภทเดียวกัน เพื่อให้ทราบถึงวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความต้องการและอุปทานในสปา
- 2) ลูกค้า (Customers) ต้องมีการกำหนดกลุ่มลูกค้าให้ชัดเจนเพื่อให้มีการจัดบริการตรงกับกลุ่มลูกค้าเป้าหมายเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในการบริการ ผู้บริหารสปาจะต้องทำการบริหารความคาดหวัง (Expectation) เพื่อหาจุดที่เหมาะสมในการบริการเพื่อให้การบริการเกิดคุณภาพที่ดี การบริหารความต้องการของลูกค้า (Managing Demand) ทั้งในด้านการพัฒนาการบริการเสริม (Developing complementary services) การพัฒนาระบบการจองการใช้บริการ (Developing reservation systems) การประมาณการความต้องการที่ไม่ได้มาจากกลุ่มลูกค้าที่เราได้วางแผนไว้ (Partitioning Demand) การกำหนดราคาที่จะจูงใจลูกค้า (Establishing price incentives) รวมถึงทำการส่งเสริมการขายในช่วงที่มีลูกค้ามาใช้บริการน้อย (Promoting off-peak demand) เพื่อให้มีรายได้เข้าตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

อุปทาน (Supplies) จะเน้นที่การนำทรัพยากรมาใช้ประโยชน์ให้คุ้มค่าที่สุดและต้องจัดหาจากแหล่งที่มีต้นทุนต่ำในระดับที่ยอมรับได้ แนวทางการบริหารอุปทานจะต้องพิจารณาเตรียมความพร้อมของปริมาณห้องทรีทเม้นท์ที่มีไว้รองรับการใช้บริการของลูกค้า การจัดอบรมพนักงานนวดสำหรับธุรกิจสปาที่มีการขยายตัวอย่างมาก ผู้บริหารจะต้องหาวิธีการที่จะให้กลุ่มลูกค้าเป้าหมายได้เข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้รู้จักกิจการมากขึ้น

คู่แข่งรายใหม่ที่เข้ามาในอุตสาหกรรม (New Comers) ธุรกิจสปาขนาดเล็กใช้เงินลงทุนไม่มาก เทคโนโลยีไม่สูง โอกาสทางธุรกิจมีมากย่อมทำให้คู่แข่งรายใหม่ ๆ เข้ามาสู่ธุรกิจได้ง่าย ผู้บริหารสปาจึงมีความจำเป็นต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้สามารถยืนหยัดอยู่ในตลาดได้สินค้าทดแทน (Substitution) การบริการด้านสุขภาพเป็นธุรกิจที่สามารถดำเนินการได้ตั้งแต่ระดับครัวเรือนจนกระทั่งถึงระดับโลกเป็นที่น่าสังเกตในบางกลุ่มลูกค้าถึงจะมีกำลังซื้อสูงแต่อาจไม่พร้อมที่จะจ่ายเงินเพื่อแลกกับความสุขสบายในราคาที่สูง ผู้บริโภคพร้อมที่จะทดลองของใหม่ได้ตลอดเวลา เช่น ถ้าไม่สะดวกเท้าที่สปาในโรงแรม 5 ดาว สามารถไปนวดตามร้านนวดเท้าที่อยู่เรียงรายตามท้องถนนได้ ผู้บริหารสปาจึงมีวางแผนให้ครอบคลุมประเด็นนี้เพื่อให้ลูกค้าเกิดความจงรักภักดีในบริการและไม่เปลี่ยนไปใช้บริการอื่น

2.5.4 การสร้างแรงกระตุ้นเพื่อให้มีการใช้บริการ (Middleton & Clarke, 2001)

สปาเป็นธุรกิจที่มีความละเอียดอ่อนและมีเสน่ห์ในการเข้าสัมผัส แต่การวางภาพลักษณ์ของสปามักได้รับการจัดอยู่ในบริการที่ฟุ่มเฟือยและเหมาะกับกลุ่มคนที่มีรายได้สูงจึงทำให้อุปสงค์ (Demand) ภายในประเทศมีน้อยกว่าความต้องการที่จะใช้บริการของชาวต่างชาติ ผู้บริหารจำเป็นต้องกระตุ้นให้เกิดความต้องการ โดยเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคทั้งด้านกลุ่มอ้างอิง ค่านิยมและด้านจิตวิทยา ซึ่งสามารถทำได้โดยการใช้กลไก 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 บริการที่จัดให้ลูกค้าเป้าหมาย การบริการด้านสุขภาพหรือทรีทเม้นท์ที่ได้จัดไว้ (สปาเมนู) จะต้องมีความโดดเด่นเมื่อเทียบกับคู่แข่ง สปาแต่ละแห่งจะมีเอกลักษณ์ของตัวเอง การลอกเลียนแบบบางครั้งสปาอื่นไม่สามารถจะดึงดูดลูกค้าให้มาใช้บริการได้ การสร้างทางเลือกให้กับลูกค้าหลาย ๆ อย่างสามารถจูงใจให้ลูกค้าอยากทดลองได้ เช่น การจัดบริการการนวดไทย การออกกำลังกายด้วยการเต้นอโรบิคในน้ำ โยคะ หรือการนั่งสมาธิ

ขั้นตอนที่ 2 การสื่อสารให้กลุ่มเป้าหมายได้รู้ถึงการให้บริการ การสื่อสารอาจจะกระทำได้ 2 ลักษณะ ด้วยการสื่อสารแบบทางการ (Formal communication) และการสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ (Informal communication) ดังนี้

(1) การสื่อสารแบบทางการ จะมุ่งเน้นการใช้สื่อโฆษณาหรือการประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย เช่น การลงโฆษณา การจัดทำแผ่นพับโฆษณา การทำการส่งเสริมการขายในรูปแบบต่างๆ การทำกิจกรรมส่งเสริมทางการตลาด การทำการประชาสัมพันธ์ หรือแม้แต่การจัดทำเว็บไซต์เป็นการสื่อได้อย่างดี แต่มีข้อเสียเพราะจะต้องใช้เงินเป็นจำนวนมากในการลงโฆษณา



ตามสื่อต่างๆ ปัจจุบันมีช่องทางการสื่อสารใหม่เกิดขึ้นหลายช่องทางที่สามารถทำได้และราคาไม่สูงนัก เช่น Facebook, Line, Instagram เป็นต้น

(2) การสื่อสารแบบไม่เป็นทางการ การสื่อสารประเภทนี้ถือว่าสำคัญมากในการทำ การตลาดสปา เนื่องจากการให้ข้อมูลกับคนใกล้ชิด เพื่อน หรือลูกค้าที่ใช้บริการอยู่แล้ว สปาเป็นบริการ ที่ต้องได้รับความเชื่อถือจากกลุ่มผู้ใช้บริการ การพูดปากต่อปาก (Word of mouth) เป็นสิ่งสำคัญมาก ดังที่ Sawyer (2002) ได้กล่าวไว้ว่า การสื่อสารโดยการใช้ปากต่อปากเป็นการทำการตลาด โดยใช้บุคคลอ้างอิงสามารถเพิ่มยอดขายได้ในระยะยาว

ขั้นตอนที่ 3 เข้าใจถึงลักษณะของลูกค้าและกระบวนการตัดสินใจ การสร้างการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นกับธุรกิจสปาที่ได้เจริญเติบโตแบบก้าวกระโดด คนไทยส่วนมากยังไม่กล้าเข้าไป ใช้บริการในสปาเพราะไม่รู้จะทำตัวอย่างไรเมื่อเดินเข้าไปในสปา การให้ข้อมูลเพื่อทักทายในการให้ ลูกค้าเป้าหมายเข้าไปใช้บริการจึงมีความจำเป็น หากลูกค้าเกิดการยอมรับในการให้บริการสปาว่า เป็นไปตามที่ได้ยินหรือฟังมาย่อมทำให้เกิดความประทับใจสร้างเป็นประสบการณ์ที่ดี

ขั้นตอนที่ 4 เข้าใจมูลเหตุจูงใจที่ลูกค้าตัดสินใจใช้บริการสปา การใช้บริการสปามักถูก หยิบยกขึ้นมว่าเป็นการหาประสบการณ์ (Experience) ซึ่งกลุ่มผู้ใช้บริการได้ขยายวงกว้างจากผู้มี ฐานะทางการเงินหรือทางสังคมติมายังกลุ่มที่มีฐานะปานกลางโดยเฉพาะวัยทำงาน ดังนั้น ผู้จัดการ ต้องเข้าใจถึงความต้องการของผู้ใช้บริการในแต่ละสาขาอาชีพที่แตกต่างกันไป บางกลุ่มอาจมีความคิดว่ การเข้าไปใช้บริการในสปาเป็นความจำเป็น แต่บางคนอาจเพียงความต้องการอยากรู้ อยากมี ประสบการณ์ ตามทฤษฎีความต้องการของมอสโลว์ (Maslow, 1954) ได้กล่าวว่า ความต้องการ ขั้นพื้นฐานของมนุษย์เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา อาหาร น้ำ ที่พักอาศัย ความปลอดภัย ความยอมรับ ในสังคม ความรัก ดังนั้น บริการสปาถือเป็นบริการอาจจัดอยู่ได้ทั้งในกลุ่มที่เป็นความต้องการพื้นฐาน เรื่องสุขภาพร่างกายและต้องการการยอมรับในสังคม ผู้ใช้บริการสปาสามารถใช้ฐานะทางสังคม บ่งบอกถึงว่าเป็นผู้ที่มีรสนิยมในการใช้ชีวิต รวมถึงการได้รับการยกย่องจากคนรอบข้างได้ สปาจึงมี ช่องว่างทางการตลาดที่จะทำธุรกิจได้ การสร้างทัศนคติที่ดีให้กับผู้ใช้บริการมีความสำคัญอย่างมาก หากมีทัศนคติเชิงบวกจะส่งเสริมให้ธุรกิจขยายไปได้ไกล แต่ถ้าตรงกันข้ามก็ย่อมทำให้ธุรกิจ ต้องปิดตัวหรือเปลี่ยนแนวธุรกิจไปในไม่ช้า

ขั้นตอนที่ 5 ลูกค้าจะทำการตัดสินใจที่จะเลือกการให้บริการ การยอมรับในภาพลักษณ์ และตราสินค้า (Brand) แล้วย่อมทำให้ง่ายต่อการที่จะตัดสินใจในการเลือกใช้บริการที่ได้เสนอต่อ ผู้ใช้บริการ ภาพลักษณ์ที่ดีย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อธุรกิจและสามารถคัดสรรลูกค้าได้ตามที่กำหนดภาพ ลักษณ์ของสปาได้ การจัดรูปแบบการให้บริการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 6 การใช้บริการซ้ำหรือเลิกใช้บริการ หากลูกค้ามีความพึงพอใจในการ ให้บริการของสปาจะมีการมาใช้บริการซ้ำอีก แต่ถ้าลูกค้าผิดหวังต่อการให้บริการของสปาก็จะทำให้ เสียลูกค้าและทำให้สูญเสียโอกาสทางธุรกิจ



2.6 การพัฒนาและออกแบบเมนูสปา

สปาเมนู (Spa Menu) คือ รายการทรีทเมนต์ต่างๆ ที่สถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพเตรียมไว้ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการสปาได้เลือก โดยจะมีรายละเอียดที่จำเป็นให้ผู้ให้บริการได้ทราบถึงประโยชน์ของการทำทรีทเมนต์ในแต่ละรายการทราบถึงส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ที่ใช้ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำทรีทเมนต์ ราคาที่เสนอกับผู้ให้บริการและขั้นตอนต่างๆ พอสังเขป แนวทางการพัฒนาและออกแบบสปาเมนูของแต่ละกิจการจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับแนวคิด จุดเด่น และความถนัดของผู้ประกอบการตลอดจนขนาดของสปา ที่ตั้ง อุปกรณ์ เครื่องมือ และผลิตภัณฑ์ที่มีไว้บริการ

2.6.1 หลักในการพิจารณาออกแบบสปาเมนู

การออกแบบรายการทรีทเมนต์และบริการต่างๆ ในสปามีหลายแนวทางขึ้นอยู่กับสถานภาพทางธุรกิจในแต่ละช่วงเวลา สภาพการแข่งขันและคู่แข่งทางธุรกิจในการออกแบบสปาเมนู จำเป็นที่จะต้องมีการขึ้นตอนและกำหนดเวลาที่จะต้องพิจารณาปรับปรุงสปาเมนูเป็นระยะๆ โดยนำข้อมูลจากคำติชมบริการสปาของผู้ใช้บริการ รายได้และแนวโน้มของตลาดมากลั่นกรองวิเคราะห์เพื่อนำไปใช้ในการพิจารณาปรับปรุงสปาเมนูต่อไป

ผู้ออกแบบสปาเมนู สำหรับสปาที่เริ่มดำเนินธุรกิจอาจไม่ใช่ผู้บริหารสปาแต่เป็นทีมงานที่ปรึกษาที่อาจใช้ข้อมูลจากตลาดในขณะนั้นหรือจากประสบการณ์ของตนเอง ผู้ดำเนินการสปา (Spa Manager) ที่รับผิดชอบบริหารจัดการสปาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ระดับหนึ่งที่สามารถขับเคลื่อนธุรกิจสปาให้ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบหรือปรับปรุงสปาเมนูตามผู้ดำเนินการสปาควรศึกษาจากตำรา เพื่อความเข้าใจถึงขั้นตอน แนวทาง วิธีค้นหาข้อมูลต่างๆ ที่จำเป็นต่อการออกแบบสปาเมนู



การพิจารณาทริทเมนต์และบริการในสปา เพื่อบรรจุในสปาเมนูให้คำนึงถึงชนิดและความหลากหลายของทริทเมนต์และบริการที่จะดึงดูดความสนใจของผู้ใช้บริการที่เป็นเป้าหมายหลัก (Core Target Market) และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ แนวคิดทางการตลาด การใช้ความสามารถและทักษะของพนักงานผู้ให้บริการสูงสุด เต็มประสิทธิภาพ และต้องเข้ากันกับขนาด จำนวนห้องบริการของสปาด้วย บางครั้งองค์ประกอบของธุรกิจสปาแต่ละแห่งสามารถยืดหยุ่นได้ บางแห่งมีข้อจำกัดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ ตัวอย่างของสิ่งที่สามารถยืดหยุ่นได้ สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่น อุปกรณ์เครื่องมือบางอย่างที่ราคาไม่แพงนัก ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ เวลาเปิดปิดของสปา แนวคิดหรือรูปแบบของสปา และประเภทและชนิดของทริทเมนต์

2.6.2 ข้อเสนอแนะในการออกแบบสปาเมนู

- 1) ทำสปาเมนูที่เข้าใจง่าย ไม่ยุ่งยาก ไม่ควรมีหลายรายการจนเกินไป อาจทำให้ลูกค้าสับสนเลือกทริทเมนต์ที่สอดคล้องกับแนวคิดของสปา
- 2) เลือกเทคนิคการทำทริทเมนต์ที่สนับสนุนการบริการที่ต่อเนื่องกันอย่าให้ขัดแย้งกัน
- 3) ออกแบบอย่างสร้างสรรค์ แต่ไม่จำเป็นต้องมี Signature Menu หลายรายการเกินไป
- 4) ออกแบบรายการทริทเมนต์ให้มีความหลากหลายของราคา เพื่อให้เหมาะสมกับลูกค้าหลายๆ กลุ่มที่มีกำลังซื้อต่างกัน
- 5) จัดพิมพ์สปาเมนู โดยแยกรายละเอียดของราคาจากเมนูหลัก เพื่อประหยัดและง่ายเมื่อจำเป็นต้องแก้ไขราคา
- 6) จัดรายการบริการให้เป็นหมวดหมู่ ติดตามง่าย ไม่สับสน และใช้วัสดุการพิมพ์ที่มีคุณภาพยึดแนวคิด (Concept) ของสปาในการเขียนรายการ คำอธิบาย ในสปาเมนู
- 7) ออกแบบให้สอดคล้องกับความสามารถ ประสบการณ์ ทักษะ ของผู้ให้บริการห้องทริทเมนต์และเป้าหมายทางธุรกิจ
- 8) อย่าออกแบบระยะเวลาในการให้บริการ/ทำทริทเมนต์ที่ยาวเกินไป หากสปามีข้อจำกัดด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก



2.7 การบริหารจัดการด้านสภาพแวดล้อมและความปลอดภัย

การบริหารจัดการในด้านนี้ซึ่งครอบคลุมประเด็นต่างๆ อาทิ การป้องกันอุบัติเหตุและความปลอดภัยในสถานประกอบการ การจัดการด้านสุขอนามัยของสถานประกอบการ การจัดการบริการด้านความปลอดภัยในการทำงาน โดยเฉพาะการวางแผนการจัดการความเสี่ยง มีการประเมินและจัดการความเสี่ยงในด้านต่างๆ ที่ครอบคลุมทั้งด้านบุคลากร สถานที่และสิ่งแวดล้อม ได้แก่

- มีป้ายระบุสถานที่ การใช้งานของอุปกรณ์ เช่น ห้องชาน้ำ ห้องอบไอน้ำ
- มีการฝึกปฐมพยาบาล การช่วยชีวิต รวมทั้งการจัดหาเวชภัณฑ์และอุปกรณ์ที่จำเป็น
- จัดหาผู้ดูแลด้านความปลอดภัย
- ระมัดระวังเรื่องการจัดเก็บสารเคมีและวัสดุไวไฟ
- จัดให้มีแผนผังแสดงการหนีไฟ
- ดูแลสวิตช์และสายไฟ ปลั๊กไฟ
- บริเวณที่มีบริการความร้อน เช่น ชาน้ำ อ่างน้ำวน ห้องอบไอน้ำ ต้องระมัดระวัง

เป็นพิเศษ มีป้าย มีการตรวจสอบสม่ำเสมอและต้องมีผู้ดูแลผู้รับบริการตลอดเวลาที่ใช้บริการอยู่

● มีการคัดกรองผู้ใช้บริการ โดยการทำประวัติ สอบถามข้อมูลส่วนตัวสุขภาพ เพื่อคัดเลือกรับบริการที่เหมาะสมให้และห้ามมิให้เข้ารับบริการที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายขณะนั้น

● การปรับปรุงงานให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน ด้วยการออกแบบอุปกรณ์ เครื่องมือที่เหมาะสมกับท่านั่ง ท่ายืนและวิธีการปฏิบัติงาน การเก็บรักษา การใช้เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ให้ปลอดภัยต่อผู้ใช้และผู้รับบริการ

- ตรวจสอบสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- จัดให้มีการปรับปรุงและควบคุมอันตรายให้ลดน้อยลง
- มีการสุภาพบาลที่ดีในสถานประกอบการ
- มีความปลอดภัยของเครื่องมือและอุปกรณ์การให้บริการ และการทำงานอื่นๆ
- มีการจัดหาอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- มีการจัดให้มีการฝึกอบรมส่งเสริมความปลอดภัย
- มีการทบทวนการบริหารงานความปลอดภัยในสถานประกอบการ
- ออกกฎระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ เพื่อการป้องกัน
- เก็บรวบรวมสถิติเกี่ยวกับการบาดเจ็บและเจ็บป่วย

3. การตรวจสอบคุณภาพและการประเมินผล

ผู้ดำเนินการสปาที่ต้องการประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานจะต้องพยายามทำงานให้ถึงเป้าหมาย 3 ด้าน คือ ด้านสร้างความประทับใจในบริการ ด้านนำเสนอบริการของสปาเพื่อสุขภาพ และด้านสร้างผลการปฏิบัติงานโดยรวมที่น่าพอใจ โดยต้องมีตัวชี้วัดความสำเร็จทั้ง 3 ด้านของบริการ



ที่แม่นยำ เชื่อถือได้ การสร้างกระบวนการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ การประเมินความพึงพอใจโดยตรงจากลูกค้าทำได้หลายวิธี เช่น การสัมภาษณ์ก่อนและหลังการรับบริการเพื่อสอบถามความพึงพอใจในประเด็นของการตรวจสอบคุณภาพและประเมินผลในกิจการสามารถทำได้ ดังนี้

3.1 การตรวจสอบคุณภาพ

การตรวจสอบคุณภาพ (inspection) หมายถึง การตรวจสอบสินค้าหรือผลิตภัณฑ์หรือบริการออกมาตรงตามคุณสมบัติหรือข้อกำหนดที่ทำไว้หรือไม่ กระบวนการตรวจสอบคุณภาพไม่ได้เกี่ยวข้องกับลูกค้าแต่เป็นการดำเนินการภายในองค์กรเพื่อให้ได้สินค้าและบริการที่ดี ในการตรวจสอบคุณภาพการบริการสามารถทำได้โดยตรวจสอบตามมาตรฐานการให้บริการที่กำหนดไว้ ซึ่งมีวิธีการตรวจสอบและประเมินผลที่เป็นรูปธรรม ซึ่งผลการตรวจสอบจะนำไปใช้ปรับปรุงการบริการรวมถึงการประเมินผลงานต่อไป

3.2 การประเมินผล

การประเมินผลงานหรือประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานในแต่ละประเภทที่ได้มีการมอบหมายในแต่ละหน้าที่แล้วจำเป็นต้องมีการประเมินผลและติดตามอย่างใกล้ชิดด้วยกระบวนการ PDCA (plan, do, check, action) หากปรากฏว่าในแต่ละวงจรเกิดมีปัญหาก็ต้องแก้ไขสามารถดำเนินการได้ทันที แต่ถ้าการปฏิบัติไม่สามารถดำเนินการได้บรรลุผล อาจเกิดจากการตั้งเป้าหมายไม่สอดคล้องความเป็นจริงหรือสภาวะการณ์ต้องทบทวนการวางแผนใหม่ (ไพบุลย์ ปิรันธนีโอวาท, 2554)



PDCA เป็นแนวคิดหนึ่งที่น่าให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีระบบ มีเป้าหมายให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แนวคิด PDCA ได้รับการพัฒนาขึ้นเป็นครั้งแรกโดย Walter Shewhart ต่อมาวงจร PDCA ได้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย มากขึ้นเมื่อ W.Edwards Deming ได้นำมาเผยแพร่ให้เป็นเครื่องมือสำหรับการปรับปรุงกระบวนการ วงจรนี้จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า “Deming Cycle” มีการนำเข้ามาประยุกต์ใช้การทำงานต่างๆ

3.2.1 โครงสร้างของ PDCA

1) Plan (P) คือ ขั้นตอนการวางแผนก่อนที่เริ่มปฏิบัติงานจริง กำหนดลำดับความสำคัญของงานและครอบคลุมถึงการกำหนดหัวข้อวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนที่ต้องการลงมือปฏิบัติ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาสิ่งใหม่ๆ ในขั้นตอนนี้พนักงานทุกคนในองค์กรต้องรับทราบและเป็นที่เข้าใจตรงกัน เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญที่จะส่งผลช่วยให้การทำงานในขั้นตอนถัดไปเป็นไปด้วยความราบรื่นและถูกต้องตรงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ การวางแผนสามารถช่วยให้เราคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและช่วยลดการสูญเสียทางธุรกิจทั้งด้านบุคลากร เงินทุน และเวลาได้อีกด้วย

2) Do (D) คือ การลงมือทำหรือการปฏิบัติตามขั้นตอนตามแผนงานที่ได้กำหนดไว้ อย่างเป็นระบบและให้มีความต่อเนื่องเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ในขั้นตอนการปฏิบัตินี้ควรศึกษาถึงวิธีการที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการทำงานนั้น ๆ ด้วย รวมถึงในระหว่างการปฏิบัติงานควรเก็บข้อมูลที่สำคัญหรือข้อผิดพลาดต่าง ๆ ของงานเอาไว้เพื่อประโยชน์ในการทำงานขั้นตอนต่อไป

3) Check (C) คือ ขั้นตอนการตรวจสอบว่าหลังจากนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติจริง (Do) บรรลุวัตถุประสงค์หรือมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ สิ่งที่เราควรคำนึงถึงคือต้องรู้ว่าจะต้องตรวจสอบอะไรบ้างและจำนวนบ่อยครั้งแค่ไหน การตรวจสอบการทำงานควรมีการจดบันทึกในรูปแบบต่างๆ ไว้ เช่น สมุดบันทึกการตรวจ เอกสารการตรวจสอบ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น เพื่อให้ง่ายในการปรับปรุง และแก้ไขในการทำงานครั้งต่อไปคือการดำเนินการปรับปรุงแก้ไข (Action)

4) Action (A) คือ กระบวนการปรับปรุงแก้ไขส่วนที่มีปัญหา โดยขั้นตอนนี้เป็นการนำเอาผลลัพธ์ที่ได้จากขั้นตอนการตรวจสอบ (Check) มาวิเคราะห์และตรวจสอบสาเหตุความผิดพลาดที่เกิดขึ้นมาประเมินเพื่อพัฒนาแผนและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเดิมเกิดขึ้นอีกในระยะยาว ถึงแม้ว่าจะไม่มีข้อบกพร่องจากกระบวนการทำงานที่ผ่านมา แต่ควรมีวิธีในการพัฒนาปรับปรุงการทำงานของตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้การดำเนินงานครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพที่ดีกว่าเดิม

โดยที่หลังจากเสร็จกระบวนการปรับปรุงแก้ไข (Action) แล้ววงจรบริหารคุณภาพจะวนเข้าสู่กระบวนการวางแผน (Plan) เพื่อเริ่มวางแผนใหม่อีกครั้ง วงจรบริหารงานคุณภาพ PDCA จะสามารถวนไปได้เรื่อย ๆ โดยไม่มีที่สิ้นสุดเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาที่จะเกิดและเป็นการพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

3.2.2 ประโยชน์ของ PDCA

วงจรบริหารงานคุณภาพ PDCA สามารถประยุกต์ใช้ได้กับทุกๆ สิ่ง รวมถึงธุรกิจสภานับตั้งแต่กิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมส่วนตัว การตั้งเป้าหมายชีวิต รวมไปถึงการทำงานในระดับองค์กร โดยที่สามารถสรุปประโยชน์ของ PDCA ดังนี้



มีมาตรฐานเดียวกันในการทำงาน ช่วยกำหนดมาตรฐานในการทำงานร่วมกันในองค์กร ทำให้พนักงานทราบถึงขั้นตอนการปฏิบัติงานที่ชัดเจน ลดความสับสนในการทำงาน และสามารถเตรียมความพร้อมล่วงหน้าได้ ส่งผลให้การทำงานเกิดความราบรื่นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ร่วมกันได้

ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น องค์กรที่มีวิธีการวางแผน มีการทำงานที่มีความรัดกุม ช่วยจัดลำดับความสำคัญของงานต่าง ๆ PDCA สามารถป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น รวมไปถึงช่วยลดโอกาสที่เกิดปัญหาเดิมซ้ำ ๆ ในระยะยาว

แนวทางการแก้ไขปัญหาที่ชัดเจน เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อบกพร่องจากการทำงานสามารถรับมือและพัฒนาแผนได้ทันที เนื่องจากรู้สาเหตุของปัญหาที่แท้จริงจากกระบวนการตรวจสอบ (Check) และแก้ไขปัญหา (Action) ได้อย่างรวดเร็ว

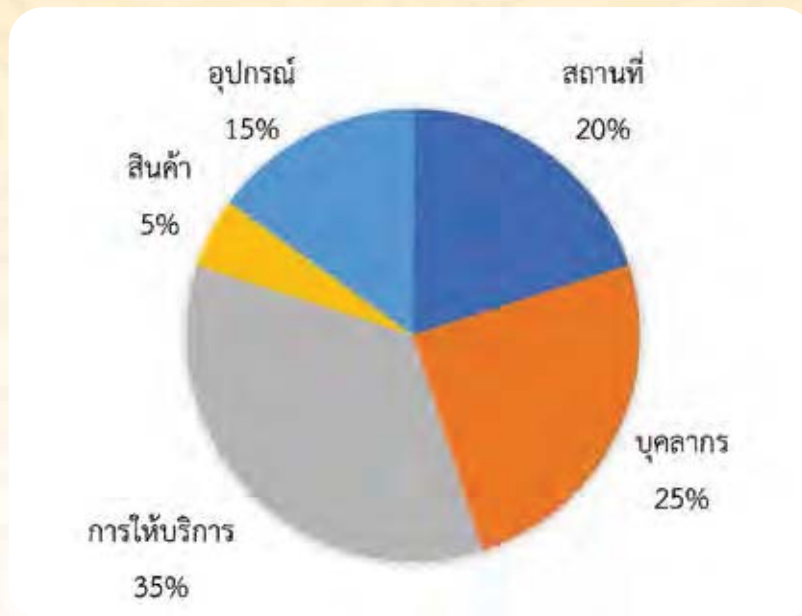
พัฒนาปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ในการปฏิบัติงานทุก ๆ อย่างไม่จำเป็นต้องรอให้ปัญหาเกิดขึ้นก่อนแล้วค่อยมาแก้ไขเสมอไป แต่ควรมีแนวทางป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาและรวมไปถึงช่วยหาค้นหาวิธีการที่ดีกว่าเดิมมาพัฒนาการทำงานของตนเองอยู่เสมอ

ช่วยลดต้นทุน การใช้วงจรการบริหารงานคุณภาพ PDCA ช่วยให้ธุรกิจมีการวางแผนการทำงานที่ดีขึ้นและลดโอกาสที่จะเกิดข้อผิดพลาดจากการดำเนินการในระยะยาวซึ่งช่วยให้องค์กรของเราประหยัดต้นทุนจากการลดใช้ทรัพยากรมากเกินไปจนความจำเป็นได้

การประเมินผลการดำเนินงานในสปา สามารถประเมินผลโดยทำเป็นร้อยละ (%) ให้น้ำหนักตามความสำคัญของแต่ละหัวข้อโดยแบ่งเป็นสถานที่ บุคลากร การให้บริการ สินค้าและอุปกรณ์ น้ำหนักของการประเมินแตกต่างกัน แสดงดังตารางที่ 2.1 และภาพที่ 2.3 ดังนี้

ตารางที่ 2.1 น้ำหนักของการประเมินผลการดำเนินงานในสปา เรียงลำดับจากมากไปน้อย

หัวข้อ	น้ำหนัก (%)
การบริการ	35
บุคลากร	25
สถานที่	20
อุปกรณ์	15
สินค้า	5



ภาพที่ 2.3 สัดส่วนการประเมินผลการดำเนินงานในสปา

จากตารางที่ 2.1 และภาพที่ 2.3 แสดงให้เห็นว่าน้ำหนักของการประเมินผลการดำเนินงานในสปาแตกต่างกัน น้ำหนักสูงสุด คือ การให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 35 รองลงมา คือ บุคลากร คิดเป็นร้อยละ 25 สถานที่ คิดเป็นร้อยละ 20 อุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 15 และสินค้า คิดเป็นร้อยละ 5 เมื่อนำคะแนนประเมินทุกด้านรวมกันแล้ว นำคะแนนที่ได้มาสรุปผลการประเมินตามเกณฑ์นี้

ผลการประเมินที่ได้แสดงความหมายผลการดำเนินงานในสปา ดังนี้

คะแนนน้อยกว่า 50 = ไม่ผ่าน

คะแนน 50-60 = ต้องปรับปรุง

คะแนน 60 ขึ้นไป = ผ่าน

ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพจึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนาปรับปรุงการดำเนินการเมื่อผลการประเมินหัวข้อใดได้คะแนนต่ำควรเร่งปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น ในหัวข้อที่ได้คะแนนสูงต้องพยายามรักษามาตรฐานไว้อย่างต่อเนื่อง เพื่อการบริการงานให้สำเร็จก้าวหน้า



ตารางที่ 2.2 ตัวอย่างมาตรฐานการให้บริการ การตรวจสอบ การประเมินผล

หัวข้อ	สิ่งที่ต้องดูแล	วิธีการตรวจสอบ	คะแนน
สถานที่	- ตามที่ระบุไว้ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข - ตามที่ประกาศไว้ในเทศบัญญัติ - ตามที่ระบุไว้ในหัวข้อการจัดการสุขาภิบาล / สิ่งแวดล้อม	- ทำ Room Check List ของแต่ละห้อง แต่ละพื้นที่ เพื่อที่จะใช้ในการตรวจเช็ค และบันทึกในแต่ละวัน - ทำการสุ่มตรวจบางพื้นที่ ในเวลาที่ไม่ใช่เวลาตรวจเช็คปกติ - ตรวจสอบการปิดน้ำ ปิดไฟ ก่อนปิดทำการทุกวัน - ตรวจสอบระบบความปลอดภัย เช่น ทางหนีไฟ เครื่องดับเพลิงสม่ำเสมอ	
บุคลากร	- แต่งกายถูกระเบียบ - แต่งกายสะอาด อนามัยส่วนบุคคล ผสม/ เล็บ - มาตรฐานวิชาชีพมีทะเบียนหรือมีใบอนุญาตทำงานหรือไม่ - ปฏิบัติตามสุขวิทยาส่วนบุคคล	- จัดให้มีการประชุมพนักงานทุกเช้า ก่อนเปิดสปา เพื่อตรวจความพร้อมของพนักงาน เช่น เสื้อผ้าม และโรคติดต่อของเทอราปิสต์ - ทำแบบฟอร์ม การร้องเรียนของผู้ใช้บริการ - ตรวจสอบและสอบสวนการร้องเรียนของผู้ใช้บริการ - ทดสอบฝีมือเทอราปิสต์ เดือนละ 1 ครั้ง - ตรวจใบอนุญาตทำงาน - จัดให้มีผ้าปิดปากทุกคน	



หัวข้อ	สิ่งที่ต้องดูแล	วิธีการตรวจสอบ	คะแนน
การให้บริการ	- ไม่หายใจลดผู้รับบริการ - ไม่รบกวนเวลาพักผ่อนของผู้รับบริการขณะที่ให้บริการอยู่ - ไม่เรียกร้องเงินรางวัลจากผู้รับบริการ - ห้ามค้าประเวณีหรือประพฤติผิดจรรยาบรรณของผู้เชี่ยวชาญ - บริการตามมาตรฐานที่ระบุไว้ในคู่มือปฏิบัติงานของสปปา - มีบริการด้วยใจ (Service Mind) ใส่ใจในการให้บริการ - ให้คำแนะนำผู้ให้บริการก่อน / ระหว่าง / หลังการให้บริการ - รักสามารยาทในการให้บริการ ไม่ให้กริดกราย แสดงกิริยาหยอกล้อเย้ายวนให้เข้าใจผิด - ให้สัมผัสผู้รับบริการอย่างละมุนละม่อม - ยกย่องให้เกียรติ ไม่กล่าววิจารณ์หรือเปิดเผยเรื่องส่วนตัวของผู้ใช้บริการลับหลัง	- ดูจากใบร้องเรียนของผู้ใช้บริการ - ดูจากผลที่ปรากฏแก่ผู้ให้บริการว่าพึงพอใจหรือไม่ มีอาการผิดปกติหรือไม่ - ทำ Satisfaction Index - วิเคราะห์ Waiting Time - จัดให้มี Spy Check เป็นครั้งคราว	



หัวข้อ	สิ่งที่ต้องดูแล	วิธีการตรวจสอบ	คะแนน
อุปกรณ์พื้นฐาน • อ่างอาบน้ำ • อ่างนํ้าวน • Hydro Tub • ตู้อบไอน้ำ • ห้องซาวนํ้า • ผ้าห่มไฟฟ้า • เครื่องมือที่ใช้เพื่อเสริมสวย • ตู้แช่แข็ง • ตู้ฝาร้อน • หม้อนึ่ง	- หากอยู่ในหมวดที่ต้องขึ้นทะเบียน ต้องผ่านการรับรองจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง - หากไม่จัดอยู่ในหมวดที่ต้องขึ้นทะเบียน ต้องมีข้อมูลแหล่งผลิตที่ชัดเจน และมีคู่มือแสดงวัตถุประสงค์ วิธีใช้ ตลอดจนการบำรุงรักษา ข้อห้าม ข้อระวัง โดยละเอียด - เลือกใช้อุปกรณ์ที่มีใบรับรอง (สินค้ามาตรฐานอุตสาหกรรม) ม.อ.ก. (มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม) - เลือกใช้ของที่ดูแลรักษาง่าย ไม่ยุ่งยาก	- จัดเก็บเครื่องมือให้เป็นระเบียบ - จัดทำป้ายแสดงวิธีใช้ให้ชัดเจน - จัดให้มี Check List ในการตรวจสอบเครื่องมือต่างๆ สม่ำเสมอ - เก็บหลักฐานใบรับประกัน คู่มือวิธีใช้ และหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อผู้ขาย ให้เรียบร้อย คั่นหาง่าย - จัดให้มีการฝึกอบรมผู้ให้บริการ ที่จะต้องใช้อุปกรณ์นั้นสม่ำเสมอ และต้องทดสอบฝีมือเป็นระยะ	



หัวข้อ	สิ่งที่ต้องดูแล	วิธีการตรวจสอบ	คะแนน
ผลิตภัณฑ์ทั่วไปที่ใช้ในสปา ผลิตภัณฑ์หน้า • Cleansing (for Eye and face) • Toner • Scrub or Peeling • Massage Cream • Massage oil • Mask • Moisturizing • ผลิตภัณฑ์ตัว • Body Exfoliation Scrub • Body Mud / Wrap • Aroma Massage Oil • Body Massage Cream • Body Massage Oil	- ใช้ส่วนผสมที่ผลิตจากธรรมชาติ - ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ - นุ่มนวลสำหรับผิวพรรณ - ไม่มีส่วนผสมทำลายผิว เช่น กรด ผลไม้เข้มข้น เกินปริมาณที่ควรใช้กับผิว - หากจะให้บริการประเภทหน้า ก็ต้องใช้ผลิตภัณฑ์เฉพาะสำหรับผิวหน้าเท่านั้น เพราะโครงสร้างของผิวหน้า มีความละเอียดอ่อนกว่าผิวกาย - กลิ่นหอมบางเบา เป็นธรรมชาติ หลีกเลียง งดเว้นการใช้สังเคราะห์เลียนแบบ เช่น การเลือกใช้น้ำมันหอมระเหย ต้องระวังของปลอม - ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีมาตรฐาน เพราะการใช้น้ำมันหอมระเหยนั่นต้องควบคุมปริมาณการใช้ส่วนผสม (Essential Oil) แต่ละชนิด เพื่อให้ได้ผลที่ดีตามที่ระบุไว้ และไม่เป็นอันตรายแก่ผู้ให้บริการ และผู้รับบริการในระยะยาว	- ทดสอบดูกับตัวเองว่าใช้ง่าย ซึมซับดีหรือไม่ นุ่มนวลกับผิวพรรณหรือไม่ กลิ่นรุนแรงฉุนหรือไม่ - หากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ล้างหน้า ต้องดูว่าล้างทำความสะอาดง่ายหรือไม่ - ใช้แล้วผิวนุ่มนวล หรือไม่ระคายผิว - ได้ผลตามที่ระบุไว้หรือไม่ - ให้ตรวจดูว่ามีใบอนุญาต ผ่านการทดสอบจากหน่วยงาน อ.ย. และหรือสถาบันวิจัย ทดสอบที่น่าเชื่อถือหรือไม่ - มีรายละเอียดวิธีใช้ ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ การจัดเก็บ วันเดือนปีที่ผลิต หรือวันหมดอายุชัดเจนหรือไม่ - บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพเรียบร้อยหรือไม่ - ตรวจสอบดูประวัติผู้ขาย ผู้ผลิตว่ามีความน่าเชื่อถือหรือไม่ มีความรู้ความเข้าใจในผลิตภัณฑ์หรือไม่ - ผู้ขายมีบริการการฝึกอบรม สม่่าเสมอ หรือ ทดสอบการใช้ผลิตภัณฑ์เป็นระยะหรือไม่ - ดูส่วนผสมที่ระบุไว้ข้างบรรจุภัณฑ์ว่ามีส่วนผสมที่ห้ามใส่ หรือเป็นอันตรายหรือไม่	





4. ศิลปะการสื่อสารในธุรกิจสปา

4.1 หลักการสื่อสารเบื้องต้น

การสื่อสาร (communications) เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต มีความสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน โดยเฉพาะในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร การสื่อสารมีประโยชน์ทั้งในแง่บุคคลและสังคม การสื่อสารเป็นกระบวนการถ่ายทอดข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการจากผู้ส่งสารโดยผ่านสื่อต่างๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน สัญลักษณ์อื่นใด การแสดงหรือการจัดกิจกรรมต่างๆ ไปยังผู้รับสาร ซึ่งอาจจะใช้กระบวนการสื่อสารที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสม หรือความจำเป็นของตนเองและคู่สื่อสาร โดยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดการรับรู้ร่วมกันและมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อกัน บริบททางการสื่อสารที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผล

องค์ประกอบที่สำคัญของการสื่อสาร มี 4 ประการ

1) ผู้ส่งสาร (sender) หรือ แหล่งสาร (source) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการส่งสาร หรือเป็นแหล่งกำเนิดสารที่เป็นผู้เริ่มต้นส่งสารด้วยการแปลสารนั้นให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ที่มนุษย์สร้างขึ้นแทนความคิด ได้แก่ ภาษาและอากัปกริยาต่างๆ เพื่อสื่อสารความคิด ความรู้สึก ข่าวสาร ความต้องการและวัตถุประสงค์ของตนไปยังผู้รับสารด้วยวิธีการใดๆ หรือส่งผ่านช่องทางใดก็ตาม จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เช่น ผู้พูด ผู้เขียน กวี ศิลปิน นักจัดรายการวิทยุ โฆษกรัฐบาล องค์การ สถาบัน สถาบันวิทยุกระจายเสียง สถาบันวิทยุโทรทัศน์ กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์ หน่วยงานของรัฐ บริษัท สถาบันสื่อมวลชน เป็นต้น

2) สาร (message) หมายถึง เรื่องราวที่มีความหมายหรือสิ่งต่างๆ ที่อาจอยู่ในรูปของข้อมูล ความรู้ ความคิด ความต้องการ อารมณ์ ฯลฯ ซึ่งถ่ายทอดจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารให้ได้รับรู้ และแสดงออกมาโดย อาศัยภาษาหรือสัญลักษณ์ใดๆ ที่สามารถทำให้เกิดการรับรู้ร่วมกันได้ เช่น ข้อความที่พูดข้อความที่เขียน บทเพลงที่ร้อง รูปที่วาด เรื่องราวที่อ่าน ท่าทางที่สื่อความหมาย เป็นต้น

3) สื่อ หรือช่องทาง (media or channel) หมายถึง สิ่งที่เป็นพาหนะของสาร ทำหน้าที่นำสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร ผู้ส่งสารต้องอาศัยสื่อหรือ ช่องทางทำหน้าที่นำสารไปสู่ผู้รับสาร ผู้รับสาร (receiver) หมายถึง บุคคล กลุ่มบุคคล หรือมวลชนที่รับเรื่องราวข่าวสารจากผู้ส่งสาร และแสดงปฏิกิริยาตอบกลับ (Feedback) ต่อผู้ส่งสารหรือส่งสารต่อไปถึงผู้รับสารคนอื่นๆ ตาม จุดมุ่งหมาย ของผู้ส่งสาร เช่น ผู้เข้าร่วมประชุม ผู้ฟังรายการวิทยุ กลุ่มผู้ฟังการอภิปราย ผู้อ่าน บทความจาก หนังสือพิมพ์ เป็นต้น



การสื่อสารจะประสบความสำเร็จตรงตามจุดประสงค์หรือไม่ผู้ส่งสารควรคำนึงถึงหลักการสื่อสาร ดังนี้ (ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี, 2542)

1) ผู้ที่จะสื่อสารให้ได้ผลและเกิดประโยชน์ จะต้องทำความเข้าใจเรื่ององค์ประกอบในการสื่อสาร และปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับระบบการรับรู้ การคิด การเรียนรู้ การจำ ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพ ในการสื่อสาร

2) ผู้ที่จะสื่อสารต้องคำนึงถึงบริบทในการสื่อสาร บริบทในการสื่อสารคือสิ่งที่อยู่แวดล้อมที่มีส่วนในการกำหนดรู้ความหมายหรือความเข้าใจในการสื่อสาร

3) คำนึงถึงกรอบแห่งการอ้างอิง มนุษย์ทุกคนจะมีพื้นความรู้ทักษะ เจตคติ ค่านิยม สังคม ประสบการณ์ ฯลฯ เรียกว่าภูมิหลังแตกต่างกัน ถ้าผู้สื่อสารใดมีกรอบแห่งการอ้างอิงคล้ายกัน ใกล้เคียงกัน จะทำให้การสื่อสารง่ายขึ้น



4) การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพ เมื่อผู้ส่งสารส่งสารอย่างมีวัตถุประสงค์ชัดเจน ผ่านสื่อหรือช่องทางที่เหมาะสม ถึงผู้รับสารที่มีทักษะในการสื่อสารและมีวัตถุประสงค์สอดคล้องกัน

5) ผู้ส่งสารและผู้รับสาร ควรเตรียมตัวและเตรียมการล่วงหน้า เพราะจะทำให้การสื่อสารราบรื่น สะดวก รวดเร็ว เป็นไปตามวัตถุประสงค์และสามารถแก้ไขได้ทันทั่วทั้งที่ หากจะเกิดอุปสรรคที่จุดใดจุดหนึ่ง

6) คำนึงถึงการใช้ทักษะ เพราะภาษาเป็นสัญลักษณ์ที่มนุษย์ตกลงใช้ร่วมกันในการสื่อความหมาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นหัวใจในการสื่อสาร ผู้สื่อสารต้องศึกษาเรื่องการใช้ภาษา และสามารถใช้ภาษาให้เหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคล เนื้อหาของสารและช่องทางหรือสื่อที่ใช้ในการสื่อสาร

7) คำนึงถึงปฏิริยาตอบกลับตลอดเวลา เป็นการประเมินผลการสื่อสารที่จะทำให้ผู้สื่อสารรับรู้ผลของการสื่อสารว่าประสบผลดีตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ควรปรับปรุง เปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขข้อบกพร่องใด เพื่อที่จะทำให้การสื่อสารเกิดผลตามที่ต้องการ

4.2 การเลือกใช้ภาษา ทั้งวจนและอวจนภาษา

การสื่อสารสามารถแบ่งได้หลายประเภทดังรายละเอียดข้างต้น และถ้าจัดแบ่งตามสัญลักษณ์สามารถแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

1) การสื่อสารที่ใช้ถ้อยคำ หรือการสื่อสารเชิงวจน (Verbal Communication) คือ ภาษาพูดและภาษาเขียนที่เป็นถ้อยคำของมนุษย์ในแต่ละกลุ่ม สังคม หรือชาติ สร้างขึ้นโดยมีข้อตกลงร่วมกันเพื่อว่าภาษาเหล่านั้นแทนมโนภาพของสิ่งต่าง ๆ ภาษาพูดจะใช้เสียงพูดเป็นถ้อยคำ และภาษาเขียนจะใช้ตัวอักษรประสมเป็นถ้อยคำ “ภาษาถ้อยคำจึงเป็นภาษาที่มนุษย์สร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีหลักเกณฑ์ทางภาษาหรือไวยากรณ์ ซึ่งคนในสังคมนั้นต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจและใช้ภาษาในการฟัง พูด อ่าน เขียนและคิด (อวยพร พานิช และคณะ, 2539 อ้างถึงใน มัลลิกา คณานุรักษ์, 2547: 5)

2) การสื่อสารที่ไม่ใช้ภาษาถ้อยคำ หรือการสื่อสารเชิงอวจน (Non-verbal Communication) ได้แก่ การใช้อากัปกิริยาท่าทางที่เรียกว่า “ภาษากาย” ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาให้เห็นส่วนวัตถุและสัญลักษณ์ต่างๆ นั้น เรียกว่า “ภาษาวัตถุ” ซึ่งเป็นการสื่อสารเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน แบ่งออกเป็น

(1) ภาษากาย (Physical Language) ประกอบด้วย สายตา (Eye Contact) การแสดงสีหน้า (Facial Expression) การแสดงอากัปกิริยาท่าทาง (Gestures) ระยะห่างของบุคคล (Personal Space)

(2) ภาษาวัตถุ (Object Language) คือ การตีความหมายของวัตถุและสัญลักษณ์ต่างๆ เพื่อสื่อความหมายไปยังผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ วัตถุประเภทโครงสร้างของร่างกาย (Body) วัตถุประเภทที่ประกอบเป็นบุคลิกภาพ (Personality) วัตถุประเภทที่มีความหมายเฉพาะ (Specific) และความหมายไม่เฉพาะเจาะจง (Non Specific) เช่น ดอกมะลิ สื่อความหมายถึง พระคุณของแม่ ดอกกุหลาบสื่อความหมายถึงความรัก ถ้ามอบกระจุกให้กับบุคคลใดก็ตาม ผู้รับอาจสื่อความหมายว่า

ผู้ให้ปรารถนาดีให้ของเพื่อไปใช้ประโยชน์ ในทางตรงกันข้ามผู้รับอาจสื่อความหมายว่าผู้ให้กล่าวว่าตนเป็นไม่ได้เรื่อง เป็นคนที่แย่มาก ต้องให้กระจกช่วยส่งให้เห็นความไม่ได้เรื่องของตนเอง ผู้รับอาจจะโกรธหรือไม่พอใจก็ได้

ภาษาธรรมเนียมและมารยาท (Etiquette and Manners) เป็นการแสดงพฤติกรรมตามธรรมเนียมและมารยาทของสังคมนั้น เช่น เมื่อมีบุคคลมาที่บ้านก็จะยกน้ำหรืออาหารมา ให้ดื่มกิน พูดคุยด้วยรอยยิ้มและไมตรีจิต เพื่อแสดงถึงการเป็นเจ้าบ้านที่ดี ส่วนมารยาท เช่น การไหว้ ไม่พูดขณะที่กำลังเคี้ยวอาหารหรืออาหารยังอยู่ในปาก เป็นต้น

1) การสื่อสารเชิงอวัจนมักจะปรากฏโดยลำพัง แต่จะปรากฏควบคู่กับการสื่อสารเชิงวัจนเสมอ จึงกล่าวได้ว่ามี ความสัมพันธ์กันในลักษณะ ดังนี้

2) ใช้แทนคำพูดด้วยการแสดงกริยาอาการ ท่าทาง หรือสีหน้า เช่น การยิ้ม การทำสีหน้านิ่งเฉย เป็นต้น ใช้ขยายความ เช่น เมื่อพูดว่า “ไม่ไป” พร้อมกับส่ายหน้าไปด้วย

3) ใช้ย้าความหมาย เช่น เมื่อพูดว่า “ฉันชอบเธอ” พร้อมกับส่งสายตาที่แสดงถึงความนิยมและชื่นชมด้วย

4) บอกถึงความขัดแย้ง เป็นการสื่อสารเชิงอวัจนที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เช่น การนัดหมายกัน เมื่อคู่นัดมาสายมักจะขอบบอกว่า “ขอโทษด้วยที่มาสาย” อีกฝ่ายก็ตอบว่า “ไม่เป็นไร” ด้วยน้ำเสียงที่ห้วนสั้นและสีหน้าที่บึ้งตึง หรืออาจจะตอบด้วยว่า “ฉันเบื่อคุณมากเลย” แต่สีหน้ายิ้มแย้ม ซึ่งแสดงความหมายที่แตกต่างกัน ในคำพูดกับภาษาท่าทาง

5) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วยกริยา ท่าทาง หรือสีหน้าต่าง ๆ ทั้งการแสดงอาการยิ้มแย้ม การจับมือ การโอบไหล่ การปรบมือ เป็นต้น

การสื่อสารเชิงวัจนและการสื่อสารเชิงอวัจนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จึงควรใช้การสื่อสารทั้งสองรูปแบบให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการสื่อสาร และให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

4.3 ปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสาร

สิ่งที่ทำให้การสื่อสารไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของผู้สื่อสารและผู้รับสารคืออุปสรรคในการสื่อสาร ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทุกขั้นตอนของกระบวนการสื่อสาร ดังนี้

1) อุปสรรคที่เกิดจากผู้ส่งสาร

- (1) ผู้ส่งสารใช้วิธีการถ่ายทอดและการนำเสนอที่ไม่เหมาะสม
- (2) ผู้ส่งสารไม่มีบุคลิกภาพที่ดี และไม่เหมาะสม
- (3) ผู้ส่งสารมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการส่งสาร
- (4) ผู้ส่งสารขาดความพร้อมในการส่งสาร
- (5) ผู้ส่งสารมีความบกพร่องในการวิเคราะห์ผู้รับสาร

2) อุปสรรคที่เกิดจากสาร

- (1) สารไม่เหมาะสมกับผู้รับสาร อาจยากหรือง่ายเกินไป



- (2) สารขาดการจัดลำดับที่ดี สลับซับซ้อน ขาดความชัดเจน
- (3) สารมีรูปแบบแปลกใหม่ยากต่อความเข้าใจ
- (4) สารที่ใช้ภาษาคลุมเครือ ขาดความชัดเจน
- 3) อุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสื่อหรือช่องทาง
 - (1) การใช้สื่อไม่เหมาะสมกับสารที่ต้องการนำเสนอ
 - (2) การใช้สื่อที่ไม่มีประสิทธิภาพที่ดี
 - (3) การใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมกับระดับของการสื่อสาร
- 4) อุปสรรคที่เกิดจากผู้รับสาร
 - (1) ขาดความรู้ในสารที่จะรับ
 - (2) ขาดความพร้อมที่จะรับสาร
 - (3) ผู้รับสารมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ส่งสาร
 - (4) ผู้รับสารมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อสาร
 - (5) ผู้รับสารมีความคาดหวังในการสื่อสารสูงเกินไป

4.4 เทคนิคลูกค้าสัมพันธ์ (Customer Relationship Management: CRM)

การจัดการลูกค้าสัมพันธ์ช่วยให้องค์กรสามารถเพิ่มความสัมพันธ์อันดีให้กับลูกค้า เพิ่มรายได้ ลดค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องค่าใช้จ่ายในการแสวงหาลูกค้า และเพิ่มความพึงพอใจของลูกค้า (Customer Satisfaction) โดยการสร้างกระบวนการทำงานและพัฒนาผลิตภัณฑ์ตามความต้องการของลูกค้า

ซินจิตต์ แจ้งเจนกิจ (2546, 44-46) กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารลูกค้าสัมพันธ์ มี 4 ประการ ได้แก่

- 1) สร้างความสัมพันธ์กับลูกค้าผู้บริโภคหรือคนกลางในช่องทางการตลาดแต่ละรายอย่างเป็นกันเอง
- 2) การบริหารลูกค้าสัมพันธ์อาจจะยังไม่ได้เพิ่มยอดขายในทันที หากแต่ผลลัพธ์ในรูปของยอดขาย แต่จะเกิดขึ้นในระยะยาวจากการที่ลูกค้ารู้สึกประทับใจ มีความเข้าใจและรับรู้ที่ดี
- 3) บริษัทและลูกค้าได้ประโยชน์จากการบริหารลูกค้าสัมพันธ์ทั้งสองฝ่าย
- 4) ช่วยให้เกิดการสื่อสารแบบสองทาง

ความสำคัญที่จะได้รับจากความสัมพันธ์ที่ดี ดังนี้

- 1) สร้างความจงรักภักดีของลูกค้าในระยะยาว
- 2) เพิ่มยอดขายในระยะยาว
- 3) ลูกค้าเก่ามีแนวโน้มที่จะซื้อสินค้าและบริการจากบริษัทในอนาคตสูง สร้างประวัติชื่อเสียงภาพพจน์ที่ดีของบริษัท เพราะลูกค้าจะบอกกันปากต่อปาก

4) เพิ่มโอกาสในการเติบโตของธุรกิจ

การจัดการลูกค้าสัมพันธ์ให้ประสบความสำเร็จ มีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

1) มีการร่วมมือกันอย่างทุ่มเทในการดำเนินกลยุทธ์การจัดการลูกค้าสัมพันธ์ของบุคลากรทุกระดับในองค์กร

2) พนักงานทุกระดับและทุกหน่วยเก็บข้อมูลเพื่อสนับสนุนระบบการจัดการลูกค้าสัมพันธ์อย่างถูกต้อง

3) เครื่องมือการจัดการลูกค้าสัมพันธ์จะต้องสอดคล้องกับตัวระบบการให้บริการเพื่อให้พนักงานและลูกค้ามีความสะดวกในการใช้งาน

4) ใช้ข้อมูลรายงานการจัดการลูกค้าสัมพันธ์ที่จำเป็นและมีการแบ่งปันไปสู่ทีมงาน

การดำเนินกลยุทธ์การจัดการลูกค้าสัมพันธ์นั้นไม่ใช่มุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยีราคาแพงเป็นหัวใจสำคัญ แต่องค์กรสามารถใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ถึงแม้ว่าจะเป็นเทคโนโลยีราคาถูกแต่องค์กรสามารถใช้ให้เกิดประสิทธิภาพได้ หากเปรียบเทียบกับการนำเทคโนโลยีขั้นสูงเข้ามาใช้แล้วทำให้เกิดความวุ่นวาย และเพิ่มต้นทุนมหาศาล การใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ก็จะก่อให้เกิดคุณค่ามากกว่า การทำการจัดการลูกค้าสัมพันธ์จะเป็นตัวช่วยบอกองค์กรว่าควรจะรักษาลูกค้าประเภทใด แนวคิดเกี่ยวกับการรักษาลูกค้าให้นานๆ นั้นจะช่วยลดต้นทุน เนื่องจากถ้าองค์กรสามารถรักษาลูกค้าให้อยู่กับองค์กรได้จะช่วยเป็นการลดต้นทุนที่เกิดจากการลดการทำงานให้เหลือน้อยครั้ง องค์กรไม่ต้องเริ่มกระบวนการทำงานใหม่บ่อยๆ ถ้าหากลูกค้าเข้าออกตลอดจะทำให้เสียต้นทุนและไม่เกิดโอกาสในการทำกำไร



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: บริษัทเอ็มเอส คอร์ปอเรชั่นจำกัด.
- ชนิตา เดชวิทยานุกิตติ. (2555). การให้บริการสปาเพื่อสุขภาพในจังหวัดภูเก็ต. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต* 8(2): 100-121.
- ชื่นจิตต์ แจ่มเจนกิจ. (2546). *กลยุทธ์สื่อสารการตลาด*. กรุงเทพฯ: ทิปปิง พอยท์.
- ณพนันท์ ขอจิตต์เมตต์. (2557) การจัดการการสื่อสารเพื่อการจัดระเบียบชุมชนและสถาบันเชิงชุมชนคลองหก จังหวัดปทุมธานี. *นิเทศศาสตร์ปริทัศน์* 14(17): 151-157.
- ณัฐวิณัฏ ทรัพย์สิน. (2554). *การบริหารความสัมพันธ์กับลูกค้ากลุ่มนักท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ เพื่อการพัฒนาให้เป็นลูกค้าที่มีความภักดี: กรณีศึกษาโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล*. มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ปรมะ สตะเวทิน. (2534). *เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและทฤษฎีการสื่อสาร หน่วยที่ 1-8 (พิมพ์ครั้งที่ 10)*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เพ็ญศรี วรรณสุข. (2556). คุณภาพบริการและกลยุทธ์การตลาดบริการสุขภาพที่ส่งผลต่อการกลับมาใช้บริการของลูกค้าธุรกิจสปาในประเทศไทย. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร* 4(1): 22-33.
- ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี. (2542). *ภาษาไทยเพื่อการสื่อสารและการสืบค้น*. สถาบันราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี.
- มัลลิกา คณานุรักษ์. (2547). *จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วิทวัส ชัยปาณี. (2550) *ซูเปอร์เออีกับความรู้เรื่องแบรนด์*. ซูเปอร์ เออี. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ยูนิเวอร์แซล พับลิชิ่ง.
- สุนทรตรา จันทบุรี. (2559). โอกาสและความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจสปาและนวดแผนไทย. *วารสารเกษมบัณฑิต*. ปีที่ 17 (2): 49-63.
- อนงค์นาฏ รัตนศิริจันทร์. (2555). *การศึกษาแนวทางการนำแผนกลยุทธ์บริหารลูกค้าสัมพันธ์ในการบริหารโรงเรียนอนุบาลเอกชน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา



ภาษาอังกฤษ

- Baieley, J.C., Harcup, J. and Harrington J. (2005). *The spa book: The official guide to spa therapy*. Hong Kong: C&C Offset Printing Co. Ltd.
- Global Wellness Economy (2017) เข้าถึงข้อมูลออนไลน์ได้ที่ <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/>
- Middleton V.T.C. and Clarke J. (2001). *Marketing in travel and tourism*. UK: Butterworth Heinemann.
- Office of Small and Medium Enterprises Promotion. (2556). *Health Service Business, Spa, and Society*. [Online]. Available from: http://www.122.155.9.68/bws/images/Report_52/sec_spa. (October 28, 2014).
- Wisnom M.S. and Capozio L.L. (2011). *Spa Management: An Introduction*. USA: Prentice Hall.

เว็บไซต์

- <http://research.rmutsb.ac.th/fullpaper/2558/2558240240236.pdf>
- http://www.elfms.ssru.ac.th/prakaikavin_sr/file.php/1/Copy/Copy03.pdf
- <https://www.prachachat.net/tourism/news-334948>



หมวดที่ 3

ผลิตภัณฑ์ เครื่องมือและอุปกรณ์ในสปาเพื่อสุขภาพ

เภสัชกรสุโรจน์ แพ่งมา¹, เภสัชกรเอกรินทร์ วรทธิกร²

และ อาจารย์จรัสศรี สุวรรณธรรม³

หัวข้อ

1. เครื่องสำอางที่มีใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ
2. ยาสำหรับบุคลากรของสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ
3. วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ
4. เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์ เครื่องมือและอุปกรณ์ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบริการเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพทั้งสปาและร้านนวดเพื่อสุขภาพจัดเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ภายใต้การควบคุมกำกับของกระทรวงสาธารณสุข โดยหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ คือ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. มีจำนวนทั้งสิ้น 9 ชนิด ได้แก่ ยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ ยาเสพติดให้โทษ วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน สารระเหย และผลิตภัณฑ์สมุนไพร แต่ผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำมาใช้หลักๆ มี 2 ชนิด คือ

เครื่องสำอาง ได้แก่ น้ำมันหอมระเหย น้ำมันนวด ครีม โลชั่น ผลิตภัณฑ์สำหรับผิวหน้า ผิวกาย ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ซึ่งปัจจุบันจัดเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร ภายใต้พระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 ได้แก่ ขี้ผึ้งสมุนไพรชนิดต่างๆ

นอกจากผลิตภัณฑ์ข้างต้นแล้วยังมียาสามัญประจำบ้านและเครื่องมือและอุปกรณ์เพื่อรองรับการบริการ ผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องเตรียมระบบดูแล ตรวจสอบ จัดเก็บ และบำรุงรักษา ผลิตภัณฑ์และอุปกรณ์ให้มีมาตรฐาน ให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ที่กำหนดมาตรฐานของการบริการที่จะต้องไม่ฝ่าฝืนกฎหมายว่าด้วยการประกอบโรคศิลปะ การประกอบวิชาชีพอื่นตามกฎหมายว่าด้วยวิชาชีพทางการแพทย์กฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล ดังนั้น ผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเครื่องสำอาง วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ยาสำหรับบุคลากร และเครื่องมือและอุปกรณ์ เพื่อให้เลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง

¹ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น

² กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต

³ ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผิวและเล็บ



และไม่ขัดต่อพระราชบัญญัติฯ ดังกล่าว ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเครื่องมืออุปกรณ์ และควบคุมการปลอดภัย เพื่อให้ผู้รับบริการปลอดภัย เกิดความประทับใจส่งผลดีต่อธุรกิจสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพต่อไป

1. เครื่องสำอางที่มีใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

เครื่องสำอาง ตามนิยามในพระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2558 หมายความว่า “วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ทา ถู นวด โรย พ่น หยอด ใส่ อบ หรือกระทำด้วยวิธีอื่นใดกับส่วนภายนอกของร่างกาย และให้หมายความรวมถึงการใช้กับฟันและเยื่อในช่องปาก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความสะอาด ความสวยงาม หรือเปลี่ยนแปลงลักษณะที่ปรากฏ หรือระงับกลิ่นกาย หรือปกป้องดูแลส่วนต่างๆ นั้น ให้อยู่ในสภาพดีและรวมตลอดทั้งเครื่องประพินต่างๆ สำหรับผิวด้วยแต่ไม่รวมถึงเครื่องประดับและเครื่องแต่งตัวซึ่งเป็นอุปกรณ์ภายนอกร่างกาย”

ปัจจุบันเครื่องสำอางในประเทศไทยจัดแบ่งเป็นประเภทเดียว คือ เครื่องสำอางควบคุม โดยกำหนดให้ผู้ประสงค์จะผลิตเพื่อขายหรือนำเข้าเพื่อขายหรือรับจ้างผลิตเครื่องสำอางต้องจดทะเบียนรายละเอียดของเครื่องสำอางต่อผู้รับจดทะเบียน ในที่นี้หมายถึงสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. และเมื่อผู้รับจดทะเบียนออกใบรับจดทะเบียนให้แล้วจึงจะผลิตหรือนำเข้าเครื่องสำอางนั้นได้และจะต้องผลิตหรือนำเข้าเครื่องสำอางให้ตรงตามที่จดทะเบียนไว้ ใบรับจดทะเบียนเครื่องสำอางมีอายุ 3 ปี



ที่มา: <http://www.vip.co.th>

1.1 ลักษณะเครื่องสำอางที่ไม่อนุญาตให้จำหน่าย

การควบคุมเครื่องสำอางให้ปลอดภัยต่อผู้บริโภคจะไม่อนุญาตให้ผลิตเพื่อขาย นำเข้าเพื่อขาย รับจ้างผลิตเพื่อขายเครื่องสำอางที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- 1) เครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัยในการใช้ ซึ่งมีลักษณะสำคัญต่อไปนี้
 - (1) เครื่องสำอางที่ผลิตหรือใช้ภาษาชนะบรรจุไม่ถูกสุขลักษณะอันอาจเป็นอันตรายต่อผู้ใช้
 - (2) เครื่องสำอางที่มีสารอันตรายตัวใดรวมอยู่ด้วยและอาจทำให้เกิดเป็นพิษเป็นอันตรายต่อผู้ใช้
 - (3) เครื่องสำอางที่มีสิ่งที่มีอาจเป็นอันตรายต่อผู้ใช้เจือปนอยู่ด้วย
 - (4) เครื่องสำอางที่มีวัตถุห้ามใช้เป็นส่วนผสมในการผลิต
- 2) เครื่องสำอางปลอม ซึ่งมีลักษณะสำคัญต่อไปนี้
 - (1) เครื่องสำอางที่ใช้ฉลากแจ้งชื่อผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือแหล่งผลิตซึ่งไม่ใช่ความจริง
 - (2) เครื่องสำอางซึ่งมีสารสำคัญขาดหรือเกินกว่าร้อยละสิบตามที่จดแจ้งไว้ต่อผู้รับจดแจ้งหรือตามที่ระบุไว้ในฉลาก
 - (3) เครื่องสำอางที่ใช้วัตถุอย่างหนึ่งอย่างใดที่ทำเทียมขึ้นเป็นสารสำคัญของเครื่องสำอางนั้นหรือเป็นเครื่องสำอางที่ไม่มีสารสำคัญตามที่ได้จดแจ้งไว้ต่อผู้รับจดแจ้งหรือไม่มีสารสำคัญตามที่ระบุไว้ในฉลาก
 - (4) เครื่องสำอางที่แสดงว่าเป็นเครื่องสำอางที่ได้จดแจ้งไว้ซึ่งมิใช่ความจริง
- 3) เครื่องสำอางผิดมาตรฐาน คือ เครื่องสำอางที่สารสำคัญขาดหรือเกินกว่าที่ได้จดแจ้งไว้หรือที่ระบุไว้ในฉลากเกินเกณฑ์ค่าคลาดเคลื่อนที่ประกาศกำหนดแต่ไม่ถึงร้อยละสิบ
- 4) เครื่องสำอางที่รัฐมนตรีประกาศห้าม
- 5) เครื่องสำอางที่ถูกสั่งเพิกถอนใบรับจดแจ้ง

จะเห็นได้ว่ากระบวนการจดแจ้งตามกฎหมายเป็นการควบคุมเครื่องสำอางเพื่อให้ได้มาตรฐานและผู้บริโภคมีความปลอดภัยในการใช้ นอกจากจะควบคุมด้วยการจดแจ้งแล้ว ยังควบคุมการแสดงฉลากของเครื่องสำอางอีกด้วย ผู้บริโภค รวมถึงผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับฉลากของเครื่องสำอางเพื่อประโยชน์ในการคัดเลือกผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในกิจการสปาได้อย่างปลอดภัยและมีคุณภาพ

1.2 ฉลากของเครื่องสำอาง

ฉลากของเครื่องสำอางเป็นข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่ผู้บริโภคมีความจำเป็นต้องรับทราบฉลากของเครื่องสำอางตามประกาศคณะกรรมการเครื่องสำอาง ลงวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2562 ต้องประกอบด้วยข้อมูลอันจำเป็น 11 อย่าง ประกอบด้วย

- 1) ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้าของเครื่องสำอาง ซึ่งต้องมีขนาดใหญ่กว่าข้อความอื่น
- 2) ประเภทหรือชนิดของเครื่องสำอาง

3) ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอาง ซึ่งต้องเป็นชื่อตามตำราที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด และจะต้องเรียงลำดับตามปริมาณของสารจากมากไปน้อย

4) วิธีใช้

5) ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต กรณีที่เป็นเครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้าและผู้ผลิตและประเทศที่ผลิต กรณีที่เป็นเครื่องสำอางนำเข้า

6) ปริมาณสุทธิ

7) เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต

8) เดือน ปี ที่ผลิต หรือ ปี เดือน ที่ผลิต

9) เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือ ปี เดือน ที่หมดอายุ หรือข้อความอื่นที่มีความหมายในทำนองเดียวกัน สำหรับเครื่องสำอางที่มีอายุการใช้น้อยกว่า 30 เดือน

10) คำเตือน หรือ ข้อความเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค (ถ้ามี)

11) เลขที่ใบรับจดทะเบียน

หากพื้นที่แสดงฉลากน้อยกว่า 20 ตารางเซนติเมตร อย่างน้อยต้องแสดงข้อความในข้อ 1, 7, 8, 9, 11 ส่วนข้อความที่เหลือต้องจัดทำใบแทรกด้วย



ภาพที่ 3.1 องค์ประกอบของฉลากของเครื่องสำอาง

ที่มา: <https://www.innateprogress.com/content/6487/cosmetic-label>

1.3 การเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเพื่อบริการและจำหน่ายในสปาเพื่อสุขภาพ

การเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางมาใช้ในการให้บริการหรือจำหน่ายในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เข้าข่าย “ขาย” ตามกฎหมายซึ่งหมายความถึง จำหน่าย จ่าย แจก หรือแลกเปลี่ยน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในทางการค้าและให้หมายความรวมถึงมีไว้เพื่อขายด้วย ผู้ประกอบการจะต้องคัดเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีการแสดงข้อมูลบนฉลากครบถ้วนจึงจะถือว่าผลิตภัณฑ์นั้นได้รับอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งกฎหมายยังกำหนดมิให้ผู้ขายขายเครื่องสำอางที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้อีกด้วย

- 1) เครื่องสำอางที่มีได้จัดแจ้ง
- 2) เครื่องสำอางที่ไม่มีฉลาก
- 3) เครื่องสำอางที่ฉลากไม่เป็นไปตามข้อกำหนด
- 4) เครื่องสำอางที่ฉลากถูกสังเิกใช้
- 5) เครื่องสำอางที่หมดอายุ

เพื่อเป็นการคุ้มครองความปลอดภัยและสร้างความเชื่อมั่นในการได้รับบริการจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้องตามกฎหมายต่อผู้บริโภค ผู้ประกอบการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางดังกล่าวข้างต้น หากผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้ในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพไม่เป็นไปตามกฎหมายกำหนดจะมีความผิดตามบทกำหนดโทษ เช่น ขายเครื่องสำอางที่มีได้จัดแจ้งต้องระวางโทษปรับ ปรับไม่เกินสองหมื่นบาท ขายเครื่องสำอางที่ไม่มีฉลากหรือฉลากไม่เป็นไปตามข้อกำหนด ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามเดือนหรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ ขายเครื่องสำอางที่หมดอายุต้องระวางโทษปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท

การเลือกผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางตามวัตถุประสงค์

ปัจจุบัน เครื่องสำอางเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มจาก การทำความสะอาดร่างกาย ตลอดจนการแต่งเติมผิวหน้า ผิวสวยให้เกิดความสวยงาม ดังนั้น การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง จึงควรใส่ใจในรายละเอียด โดยเลือกเครื่องสำอางให้ตรงตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด เช่น

- 1) ความต้องการหรือความจำเป็นในการใช้เครื่องสำอาง
- 2) เพื่อทำความสะอาดร่างกาย ได้แก่ เครื่องสำอางประเภทครีม โลชั่น โฟม สบู่ก้อน สบู่เหลว เจล อาบน้ำ
- 3) เพื่อสุขอนามัยที่ดีของร่างกาย ได้แก่ น้ำยาบ้วนปาก เครื่องสำอางระงับเหงื่อ ระงับกลิ่นกาย
- 4) เพื่อให้สวยงาม ได้แก่ เครื่องสำอางที่ใช้แต่งผิวหน้า
- 5) เพื่อประทินผิว ได้แก่ เครื่องสำอางที่ใช้ทาบำรุงผิว แป้งฝุ่น หรือแป้งน้ำ
- 6) เพื่อให้ร่างกายหอม สดชื่น เช่น น้ำหอม น้ำปรุง
- 7) เพื่อป้องกันผิว ได้แก่ ครีมหรือโลชั่นป้องกันผิวแห้งแตก ป้องกันผิวจากแสงแดด

เทคนิคการเลือกซื้อเครื่องสำอาง วิธีเลือกซื้อเพื่อประโยชน์และความคุ้มค่า ดังนี้

1) ซื้อให้ตรงตามจุดมุ่งหมาย คือ ซื้อเท่าที่ต้องการหรือที่จำเป็นต้องใช้ ช่วยประหยัดเงิน และไม่ให้มีเครื่องสำอางเกินความจำเป็น การเก็บเครื่องสำอางไว้นาน เมื่อเวลาผ่านไป กลิ่น สี และลักษณะจะเปลี่ยนไป ใช้ไม่ได้ก็จะกลายเป็นขยะ นอกจากเสียเงินแล้ว ยังทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยการเพิ่มขยะโดยไม่จำเป็น

2) ซื้อโดยไม่หลงเชื่อคำโฆษณา

3) ซื้อตามความเหมาะสมของฐานะและเศรษฐกิจ เนื่องจากเครื่องสำอางมีมากมายหลายชนิด ทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น การเลือกซื้อเครื่องสำอาง ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ภายนอก ควรคำนึงถึงความเหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องราคา มีข้อสังเกต ดังนี้

(1) เครื่องสำอางต่างประเทศ ราคาสูงมาก เนื่องจากต้องเสียภาษีนำเข้าในอัตราสูง และผู้ผลิตในต่างประเทศและผู้นำเข้าต่างต้องสร้างภาพลักษณ์ ราคาจึงแพงมาก

(2) เครื่องสำอางบางชนิดกำหนดราคาตามความนิยมในยี่ห้อ หรือเครื่องหมายการค้า

(3) เครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ ปัจจุบันมีคุณภาพทัดเทียมต่างประเทศ และมีขายหลายระดับราคา เลือกซื้อได้ตามความเหมาะสม

(4) เครื่องสำอางที่มีราคาสูง ไม่ได้หมายความว่า เมื่อใช้แล้วจะไม่แพ้หรือไม่อันตราย จากการแพ้ หรือใช้ไม่ได้ผล ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

(5) เลือกเครื่องสำอางที่มีเลขที่จดแจ้ง อย.

4) ซื้อให้เหมาะแก่ผู้ใช้

(1) เหมาะแก่วัย เช่น ทารก เด็ก วัยรุ่น วัยกลางคน หรือวัยชรา เพราะสภาพผิว ความต้านทานของผิว และความจำเป็นของผู้ใช้แต่ละวัยแตกต่างกัน

(2) เหมาะแก่ผิวหรือลักษณะของผู้ใช้ ปัจจุบันเครื่องสำอางหลายชนิดผลิตออกมาจำหน่ายสำหรับผิวหรือลักษณะที่แตกต่างกันของผู้ใช้ เช่น สำหรับผิวแห้ง ผิวมัน สำหรับผมแห้ง ผมธรรมดา หรือผมมัน เป็นต้น

5) ซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่น่าเชื่อถือ ควรซื้อจากแหล่งจำหน่ายที่มีที่อยู่หรือหลักแหล่งแน่นอน หากใช้แล้วเกิดปัญหาที่สามารถกลับไปตรวจสอบหรือสอบถามข้อมูลจากผู้ขายได้

6) ซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทยครบถ้วน กฎหมายเครื่องสำอาง มุ่งเน้นที่จะให้ผู้รับบริการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง จึงมีข้อบังคับว่า เครื่องสำอางทุกประเภททุกชิ้นจะต้องมีฉลากที่มีข้อความภาษาไทย ตามที่กำหนดไว้

ข้อสังเกตเรื่องฉลากภาษาไทยสำหรับเครื่องสำอาง

เครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย ต้องแจ้งรายละเอียดตามที่กฎหมายกำหนด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแจ้งชื่อและที่อยู่ผู้ผลิตอย่างชัดเจน การพิจารณาเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย ต้องมีสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ ดังนี้



1) วัน เดือน ปี ที่ผลิต กฎหมายบังคับว่า เครื่องสำอางทุกชนิด ทุกชิ้น ต้องแสดง เดือน ปี ที่ผลิตไว้ที่ฉลาก ผู้ซื้อจะได้พิจารณาว่า เครื่องสำอางนั้นเก่าเกินไปหรือไม่

2) วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ สำหรับเครื่องสำอางบางชนิด เช่น นํ้ายาโกรกหม หรือ นํ้ายา ผสมของผลิตภัณฑ์ย้อมผมซึ่งมีส่วนผสมของไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ เมื่อถึงวันหมดอายุแล้ว ประสิทธิภาพจะหมดไปด้วย

การพิจารณาลักษณะ และภาชนะบรรจุของเครื่องสำอาง

1) ให้สังเกตลักษณะเครื่องสำอางที่บรรจุอยู่ในภาชนะ ได้แก่ สี กลิ่น การแยกชั้น หรือการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ เช่น เก็บไว้นานจนปริมาณในขวดลดลงจนเห็นได้ชัด

2) ภาชนะบรรจุ พิจารณาว่าอยู่ในสภาพที่ดีเหมาะสม ปลอดภัย ไม่แตก รั่ว ร้าว และ ไม่เสี่ยงภาวะปนเปื้อน

การนำเครื่องสำอางไปใช้

เมื่อเลือกซื้อเครื่องสำอางแล้ว ก่อนนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์และปลอดภัยควรปฏิบัติ ดังนี้

1) อ่านฉลากก่อนใช้ เพื่อให้ทราบว่า ผลิตภัณฑ์นั้น คืออะไร และใช้เพื่ออะไร สำคัญ ในการอ่านฉลากก่อนใช้ คือ วิธีใช้ ข้อควรระวัง หรือ คำเตือน ซึ่งบางครั้งอาจแสดงไว้ที่ฉลาก กล่อง หรือด้านในของกล่อง ใบแทรก หรือเอกสารกำกับเครื่องสำอาง จะต้องอ่านอย่างละเอียด อ่านให้เข้าใจ หากไม่เข้าใจต้องสอบถามผู้รู้หรือผู้ขายให้เข้าใจ

2) ปฏิบัติตามวิธีใช้ ที่แสดงไว้ที่ฉลาก กล่อง ใบแทรก หรือเอกสารกำกับเครื่องสำอาง ถือว่าเป็นวิธีใช้ที่เหมาะสมสำหรับผลิตภัณฑ์นั้นๆ ไม่ควรเชื่อคำบอกเล่า เนื่องจากอาจไม่ได้ผล หรือ ใช้แล้วไม่ปลอดภัย

3) อ่านและปฏิบัติตามข้อควรระวังหรือคำเตือนที่แจ้งไว้ที่ผลิตภัณฑ์นั้น

ผลจากการใช้เครื่องสำอาง

เมื่อได้ใช้เครื่องสำอางชนิดใดชนิดหนึ่งแล้ว ผู้ใช้ควรพิจารณาผลที่เกิดขึ้นว่าคุ้มค่าหรือ สูญเปล่า

1) หากใช้แล้วได้ผลตามที่ต้องการ ไม่เกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง ก็สมควรซื้อใช้ต่อไป

2) หากใช้แล้วไม่ได้ผล แม้ไม่เกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง ก็สมควรเลิกใช้ และหาก เห็นว่าการโฆษณาสรรพคุณน่าจะเป็นเท็จหรือเกินจริง ก็ควรบอกต่อๆ ไปเพื่อมิให้ผู้อื่นถูกหลอกลวง มากขึ้น หรืออาจแจ้งให้หน่วยงานของรัฐทราบ เพื่อติดตามตรวจสอบต่อไป

3) ใช้แล้วเกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง ในกรณีนี้ ให้หยุดใช้ หากอาการแพ้ไม่รุนแรง เมื่อหยุดใช้จะหายเองได้ แต่หากอาการแพ้รุนแรง ควรพบแพทย์ เพื่อแก้ไข บรรเทา หรือรักษาให้หาย

4) มีปัญหาสงสัยให้แจ้งเจ้าหน้าที่ ในกรณีที่ใช้แล้วไม่ได้ผล หรือเกิดอาการไม่พึงประสงค์ หรืออาการแพ้ หรือมีปัญหาสงสัยว่า อาจเป็นเครื่องสำอางผิดกฎหมาย หรือมีอันตราย ไม่น่าปลอดภัย ควรสอบถามหรือแจ้งเจ้าหน้าที่ของรัฐ เพื่อติดตาม ตรวจสอบ และดำเนินการตามกฎหมายต่อไป

อันตรายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์

การใช้ผลิตภัณฑ์ อาจเกิดอาการอื่นไม่พึงประสงค์ที่มองเห็นและป้องกันได้ ซึ่งมีสาเหตุเกิดได้ 3 ทาง คือ

1) อันตรายจากผลิตภัณฑ์นั่นเอง เช่น

(1) ประเภทของผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ประเภทเครื่องสำอางควบคุมพิเศษ ซึ่งมีส่วนผสมของสารที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้ใช้

(2) จากความรับผิดชอบของเจ้าของผลิตภัณฑ์ ได้แก่

- เครื่องสำอางที่ผลิตออกมาจำหน่าย ฉลากไม่มีข้อความเป็นภาษาไทย หรือมีไม่ครบถ้วน โดยเฉพาะส่วนที่กฎหมายบังคับว่า เครื่องสำอางทุกชนิดต้องมีวัน เดือน ปี ที่ผลิต หากไม่มีปรากฏอยู่ ไม่ควรซื้อใช้

- ส่วนประกอบ ส่วนผสมที่ไม่เหมาะสม หรือใช้สารที่อาจก่ออันตรายหรืออาจสรรพคุณทางยา ให้ตั้งข้อสังเกตว่า หากมีการแจ้งสรรพคุณที่เข้าข่ายยา ควรจัดเป็นยา ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่อาจมีอันตรายต่อผู้บริโภคได้

- กรรมวิธีการผลิตไม่เหมาะสม

(3) ผลิตภัณฑ์เสื่อมสภาพ อาจเป็นผลิตภัณฑ์เก่าที่ผลิตมานานแล้ว หรือเสื่อมสภาพเนื่องจากหมดอายุ สรรพคุณหรือคุณสมบัติของสารส่วนผสมจึงเปลี่ยนไป บางครั้งนอกจากใช้ไม่ได้ผลแล้วอาจก่อให้เกิดอันตรายด้วย นอกจากนี้การเสื่อมสภาพ อาจเกิดจากภาชนะบรรจุไม่เหมาะสม แฉก ร้าว หรือเก็บรักษาไม่ถูกต้อง เช่น เครื่องสำอางที่มีไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ ต้องเก็บไว้ในที่เย็น แต่นำไปเก็บไว้ในที่อุณหภูมิค่อนข้างสูง เป็นต้น

(4) ผลิตภัณฑ์ผิดกฎหมาย ได้แก่ เครื่องสำอางที่ลักลอบผลิต/จำหน่าย โดยไม่ได้ขึ้นทะเบียนหรือไม่ได้แจ้งรายละเอียด เครื่องสำอางที่ลักลอบนำเข้ามามีจำหน่าย เครื่องสำอางทุกชนิดที่ไม่แสดงฉลากภาษาไทย ถือเป็นเครื่องสำอางผิดกฎหมายทั้งสิ้น และแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขได้คือต้องไม่ซื้อ

2) อันตรายจากวิธีการใช้ผลิตภัณฑ์

เนื่องจากผลิตภัณฑ์ส่วนใหญ่ใช้เพื่อทำความสะอาดและส่งเสริมความสวยงาม ผู้ใช้มักคาดหวังถึงผลที่ได้มากกว่าผลเสียหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น และคิดว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ร่างกายสะอาดขึ้น หรือสวยงามขึ้น จึงไม่น่ามีอันตราย โดยข้อเท็จจริงสารส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางเกือบทั้งหมดเป็นสารเคมี ดังนั้น อันตรายย่อมเกิดขึ้นได้เมื่อใช้ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจมีสาเหตุดังต่อไปนี้

(1) การใช้ผลิตภัณฑ์ผิดวิธี อาจเกิดจาก

- เครื่องสำอางไม่มีฉลากภาษาไทย มีแต่ภาษาต่างประเทศ แม้บางครั้งจะอ่านออกบ้าง แต่ความเข้าใจวิธีการใช้อาจไม่สมบูรณ์ หรือผิดพลาด ทำให้ใช้ผิดวิธี จึงควรซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทยครบถ้วน



- วิธีใช้เครื่องสำอางไม่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น แป้งฝุ่นโรยตัวสำหรับเด็ก คนส่วนใหญ่ มักโรยแป้งฝุ่นบนตัวเด็ก ซึ่งไม่ถูกต้อง เด็กจะสูดผงแป้งเข้าไปในปอด หากเกิดขึ้นต่อเนื่องเป็นเวลานานจะเป็นอันตราย วิธีใช้ที่ถูกต้อง คือ เทแป้งลงบนฝ่ามือแล้วจึงค่อยทาลงบนตัวเด็ก

(2) ไม่ปฏิบัติตามวิธีใช้ คำเตือน หรือข้อควรระวัง เป็นสาเหตุให้เกิดอันตราย ไม่อ่านฉลาก หรืออ่านอย่างไม่เข้าใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ตามความเข้าใจของตนเอง หรือจากคำบอกเล่าของผู้ที่ไม่รู้จักจริง ได้แก่

- เครื่องสำอางหลายชนิด กำหนดว่าควรทดสอบอาการแพ้ก่อนใช้ ตามวิธีการทดสอบในฉลากหรือเอกสารกำกับ

- ใช้มากเกินไป อาจใช้ปริมาณมากหรือใช้บ่อยเกินไป ปริมาณเครื่องสำอางที่สัมผัสกับผิวก็เพิ่มขึ้น โอกาสแพ้หรือระคายเคืองก็ยิ่งมากขึ้น

- ใช้ผิดเวลา เช่น เครื่องสำอางบางชนิดระบุวิธีใช้ ให้ใช้ก่อนนอนตอนกลางคืนเพื่อหลีกเลี่ยงการระคายเคืองเมื่อถูกแสงแดด หากใช้ในเวลากลางวัน เมื่อถูกแสงแดด อาจเกิดอาการแพ้ระคายเคืองได้

- เครื่องสำอางที่มีการแสดงคำเตือน หรือข้อควรระวังไว้ที่ฉลาก แสดงว่าเครื่องสำอางนั้นอาจก่อให้เกิดอันตรายได้หากไม่ระมัดระวัง เช่น ระวังอย่าให้เข้าตา ห้ามใช้เมื่อเป็นโรคผิวหนัง เป็นต้น

3) อันตรายเนื่องมาจากตัวผู้ใช้

บางครั้งเครื่องสำอางชนิดเดียวกัน บางคนใช้แล้วแพ้ แต่บางคนใช้ได้โดยไม่มีอาการแพ้ ขึ้นอยู่กับสภาพสรีระของแต่ละบุคคล อาการแพ้หรือระคายเคืองจึงเกิดขึ้นเฉพาะบุคคล แต่ละคนอาจแพ้ส่วนผสมแตกต่างกัน บางครั้งไม่น่าเกิดอาการแพ้ เช่น น้ำหอม ก็อาจแพ้ได้ เป็นต้น

การเกิดอาการแพ้ มีปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย คือ

(1) วัย พบว่าเด็กแพ้ได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่

(2) ตำแหน่งของผิวหนัง บริเวณผิวหนังที่บางเกิดอาการแพ้ได้มากกว่าบริเวณที่ผิวหนังหนา เช่น ผิวบริเวณรอบดวงตา หรือริมฝีปาก จะเกิดอาการแพ้ได้ง่ายกว่าผิวส่วนอื่น

(3) เหงื่อ คนที่เหงื่อออกมาก เหงื่ออาจทำให้สารแพ้ที่ละลายน้ำได้ ละลายในเหงื่อ แล้วผ่านเข้าสู่ผิวได้ง่ายขึ้น เป็นผลให้แพ้มากขึ้น

(4) ความมันของผิว น้ำมันที่ผิวอาจทำให้สารแพ้ที่ละลายได้ดีในน้ำมัน ผ่านเข้าสู่ผิวได้ง่ายขึ้น เป็นผลให้แพ้มากขึ้น

วิธีการทดสอบความปลอดภัยก่อนใช้เครื่องสำอาง

วิธีการทดสอบความปลอดภัยจากเครื่องสำอาง (Use test) คือการนำเครื่องสำอางทาบนผิวหนังบริเวณที่บอบบาง มี 2 แห่งคือ บริเวณท้องแขน หรือหลังใบหู ทิ้งไว้สักครู่ หากแพ้ผิวจะแสดงอาการ เช่น คัน ระคายเคือง เกิดผื่นแดง หรือรุนแรงมากก็จะเป็นตุ่มมีน้ำใสๆ อยู่ข้างใน ปวดแสบปวดร้อน

หากมีอาการแพ้รุนแรงและต้องการทราบชนิดเฉพาะของสารที่แพ้ ควรไปพบแพทย์ผิวหนังเพื่อให้แพทย์พิจารณาทดสอบด้วยวิธีการทดสอบผื่นแพ้สัมผัส (Patch Test)



1.4 ผลิตภัณฑ์อื่นที่ใช้บริการและมีจำหน่ายในสปาเพื่อสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์อีกชนิดหนึ่งที่มีการนำมาให้บริการและจำหน่ายในสปาเพื่อสุขภาพและร้านนวดเพื่อสุขภาพ คือ ขี้ผึ้งสมุนไพรหรือยาหม่องทั้งชนิดขี้ผึ้งหรือชนิดน้ำ ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จัดเป็นยาแผนโบราณตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 โดยที่ยาแผนโบราณที่สามารถนำมาจำหน่ายในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพได้จะต้องเป็นยาที่ขึ้นทะเบียนเป็นยาสามัญประจำบ้านเท่านั้น

ปัจจุบันมีการตราพระราชบัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 ซึ่งให้นิยามผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่สำคัญไว้ดังนี้

1) ยาจากสมุนไพร และให้หมายความรวมถึงยาแผนไทย ยาพัฒนาจากสมุนไพร ยาแผนโบราณที่ใช้กับมนุษย์ตามกฎหมายว่าด้วยยา หรือยาตามองค์ความรู้การแพทย์ทางเลือกตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด เพื่อการบำบัด รักษา และบรรเทาอาการเจ็บป่วยของมนุษย์ หรือการป้องกันโรค

2) ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบสำคัญที่เป็นหรือแปรสภาพจากสมุนไพร ซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้แก่มนุษย์เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพหรือการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค

3) วัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพร

จากนิยามจะเห็นได้ว่ายาแผนโบราณตามกฎหมายยาเดิมถูกจัดให้มาอยู่ภายใต้พระราช



บัญญัติผลิตภัณฑ์สมุนไพร พ.ศ. 2562 ซึ่งแต่เดิมยาแผนโบราณที่จัดเป็นยาสามัญประจำบ้านสามารถจำหน่ายได้ทั่วไปโดยไม่ต้องขออนุญาตขาย เมื่อจัดให้อยู่ภายใต้กฎหมายใหม่ยังคงหลักเกณฑ์เดิมด้วย แต่ผลิตภัณฑ์กลุ่มใหม่ที่จะมีเพิ่มขึ้นคือผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหรืออาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพร และมีการแสดงสรรพคุณของสมุนไพรที่จะถูกจัดให้อยู่ภายใต้กฎหมายฉบับนี้ด้วยเช่นกัน



ที่มา: <https://www.thansettakij.com/content/business/45549>

2. ยาสำหรับบุคลากรของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับยาสำหรับบุคลากรของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ถึงแม้ว่า กิจกรรมสปา กิจกรรมนวดเพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมความงาม เป็นกิจการที่ไม่สามารถ ใ้ขายในการให้บริการได้ อย่างไรก็ตามผู้ประกอบการ ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ รวมถึงบุคลากร ที่เกี่ยวข้อง พึงมีความรู้เกี่ยวกับยาและกฎหมายยาเบื้องต้น เพื่อประโยชน์ในการให้บริการที่ปลอดภัย และไม่กระทำการที่อาจขัดต่อกฎหมายยาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

สำหรับนิยามของ “ยา” นั้นถูกบัญญัติไว้ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 สามารถศึกษา ข้อมูลได้ทั่วไปจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีการแบ่งประเภทของยา ออกเป็นหลายประเภทตามแนวทาง ต่างๆ เช่น ยาแผนปัจจุบัน ยาแผนโบราณ ยาใช้ภายนอก ยาใช้เฉพาะที่ ยาสมุนไพร ยาบรรจุเสร็จ เป็นต้น และยังได้บัญญัตินิยามของคำว่า “ขาย” เอาไว้ด้วย ว่าหมายถึง ขายปลีก ขายส่ง จำหน่าย จ่าย แจก แลกเปลี่ยน เพื่อประโยชน์ทางการค้าและให้หมายความรวมถึงการมีไว้เพื่อขายด้วย ซึ่งการขายยาแผนปัจจุบัน ยาแผนโบราณ ยาบรรจุเสร็จ ต้องมีการขออนุญาตขายยา แต่ได้ยกเว้น การขายยาสมุนไพรที่ไม่ใช่ยาอันตราย ยาสามัญประจำบ้านโดยจะต้องมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งมีได้ทั้งยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน และยาสามัญประจำบ้าน แผนโบราณ ผู้ประกอบการและผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ จึงจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ถึงกฎหมายด้านยาด้วย

จากนิยามของคำว่า ขยาย จะเห็นได้ว่ารวมถึง การมีไว้เพื่อขยาย ดังนั้นการที่สถานประกอบการ เพื่อสุขภาพ มียาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณ ที่ไม่ใช่ยาสามัญประจำบ้าน ในปริมาณมากกว่า การมีไว้ใช้ส่วนบุคคล อาจถูกตีความว่า มีไว้เพื่อขยาย ซึ่งอาจมีความผิดตามพระราชบัญญัติยาได้ ยกตัวอย่างเช่น ยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม กระปุกละ 1,000 เม็ด จัดเป็นยาอันตราย ไม่ใช่ยาสามัญประจำบ้าน ในขณะที่ ยาพาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม แผงละ 10 เม็ด ถูกจัดเป็นยาสามัญประจำบ้านหรือยาหม่องชนิดซีฟี่ บางชนิดเป็นยาสามัญประจำบ้านในขณะที่ บางชนิดเป็นยาแผนโบราณ สำหรับการจะทราบถึงว่ายานั้นจัดเป็นประเภทไหนสังเกตได้จากฉลากยา ซึ่งได้ระบุไว้ชัดเจน

นอกจากนี้ ยังมีประเด็นที่น่าสนใจและอาจมีการเข้าใจผิดได้และเกี่ยวข้องกับกิจการสปา และนวดเพื่อสุขภาพ คือความหมายของคำว่า ยาสมุนไพรกับยาแผนโบราณ ดูแล้วคล้ายกันแต่ต่างกัน กล่าวคือ หากยังดูออก เห็นสภาพเดิมว่ามาจากส่วนไหน ก็จัดเป็นยาสมุนไพร แต่หากมองไม่ออก ถูกแปรรูปด้วยวิธีการใดๆ แล้ว ก็จัดเป็นยาแผนโบราณ ส่วนชาสมุนไพรที่บางสถานประกอบการ ใช้เสิร์ฟให้กับผู้รับบริการนั้น ต้องดูว่า ชานั้นถูกต้องตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หรือไม่ เพราะมีประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 280 (พ.ศ. 2547) เรื่อง ชาสมุนไพร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 จัดให้ชาสมุนไพรเป็นอาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน และได้ให้ความหมายของชาสมุนไพรว่า “ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากส่วนต่างๆ ของพืช ซึ่งมีได้แปรรูปโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อนำไปบริโภคโดยการต้มหรือชงกับน้ำ แต่สมุนไพรที่จะเข้าข่ายตามประกาศกระทรวงนี้ต้องเป็นไปตามรายชื่อในบัญชีแนบท้ายประกาศนี้

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่ายาที่ควรจัดหาไว้ในตู้ยาของสถานประกอบการ เพื่อสุขภาพ ควรเป็นยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบัน (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2550 มีรายการยาอยู่ 52 รายการ ครอบคลุม 16 กลุ่มอาการ ในที่นี้จะหยิบยกมาเฉพาะที่จำเป็นสำหรับใช้ในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพเท่านั้น



ที่มา: <http://www.dharmamag.com/mag/index.php/heal-issues/841-2013-04-10-13-23-50>



2.2 ยาสามัญประจำบ้านแผนปัจจุบันที่จำเป็นในสถานประกอบสภาเพื่อสุขภาพ

1) ยาเม็ดลดกรด อะลูมินา-แมกนีเซียม

ขนาดบรรจุ แผงละ 4 และ 10 เม็ด

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ และปวดท้องเนื่องจากมีกรดมาก
ในกระเพาะอาหารหรือแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ขนาดและวิธีใช้ เคี้ยวยาก่อนกลืนรับประทานก่อนอาหาร 1/2 ชั่วโมง หรือ
หลังอาหาร 1 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-4 เม็ด เด็ก 6-12 ปี รับประทาน
ครั้งละ 1-2 เม็ด

2) ยาน้ำลดกรด อะลูมินา-แมกนีเซียม

ขนาดบรรจุ ขวดละ 240 และ 450 มิลลิลิตร

สรรพคุณ บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ และปวดท้องเนื่องจากมีกรดมาก
ในกระเพาะอาหารหรือแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ขนาดและวิธีใช้ เขย่าขวดก่อนใช้รับประทานก่อนอาหาร 1/2 ชั่วโมง หรือ
หลังอาหาร 1 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-4 ช้อนชา เด็ก 6-12 ปี รับประทาน
ครั้งละ 1-2 ช้อนชา เด็ก 3-6 ปี รับประทานครั้งละ 1/2-1 ช้อนชา

3) ยาขับลม (Mixt. Carminative)

ขนาดบรรจุ ขวดละ 180 มิลลิลิตร 240 มิลลิลิตร และ 450 มิลลิลิตร

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ และขับลมในกระเพาะอาหาร

ขนาดและวิธีใช้ เขย่าขวดก่อนใช้รับประทานวันละ 3-4 ครั้งผู้ใหญ่ รับประทาน
ครั้งละ 1 หรือ 2 ช้อนโต๊ะ เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 หรือ 1 ช้อนโต๊ะ

4) ยารักษาแผล

ขนาดบรรจุ ขวดละ 180 มิลลิลิตร 240 มิลลิลิตร และ 450 มิลลิลิตร

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ

ขนาดและวิธีใช้ เขย่าขวดก่อนใช้รับประทานก่อนอาหารวันละ 3 ครั้งผู้ใหญ่
รับประทานครั้งละ 1 หรือ 2 ช้อนโต๊ะ เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 หรือ 1 ช้อนโต๊ะ

5) ผงน้ำตาลเกลือแร่

ขนาดบรรจุ 1 ซองสำหรับผสมน้ำ 250 มิลลิลิตร

สรรพคุณ ทดแทนการเสียน้ำในรายที่มีอาการท้องร่วง หรือในรายที่มีอาเจียนมากๆ
และป้องกันการช็อกเนื่องจากการที่ร่างกายขาดน้ำ

ขนาดและวิธีใช้ เทผงยาทั้งซองละลายในน้ำสะอาด เช่น น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ประมาณ
250 มิลลิลิตร (1 แก้ว) ให้ดื่มมากๆ เมื่อเริ่มมีอาการท้องร่วง ถ้าถ่ายบ่อยให้ดื่มบ่อยครั้งขึ้น ถ้าอาเจียน
ด้วยให้ดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้งเด็กอายุมากกว่า 2 ปี-ผู้ใหญ่ ให้ดื่มสารละลายเกลือแร่ประมาณ



1 แก้ว (250 มิลลิลิตร) ต่อการถ่ายอุจจาระ 1 ครั้ง หรือตามความกระหายของผู้ป่วย

6) ยาเม็ดบรรเทาปวด ลดไข้พาราเซตามอล 500 มก.

ขนาดบรรจุ แผง 4 และ 10 เม็ด

สรรพคุณ ลดไข้ บรรเทาอาการปวด

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานทุกๆ 4-6 ชั่วโมงเมื่อมีอาการ ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 5 ครั้ง ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1 เม็ด เด็ก 3-6 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 เม็ด

7) ยาเม็ดแก้แพ้ ลดน้ำมูก คลอร์เฟนิรามีน 2 มิลลิกรัม

ขนาดบรรจุ แผง 4,6 และ 10 เม็ด

สรรพคุณ บรรเทาอาการแพ้ เช่น ลมพิษ น้ำมูกไหล

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-2 เม็ด ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 12 เม็ด เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ไม่ควรรับประทานเกินวันละ 6 เม็ด

8) ยาแก้ไอน้ำดำ

ขนาดบรรจุ ขวดละ 60 มิลลิลิตร

สรรพคุณ บรรเทาอาการไอ และช่วยขับเสมหะ

ขนาดและวิธีใช้ เขย่าขวดก่อนใช้รับประทานวันละ 3-4 ครั้งผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชา (5-10 มิลลิลิตร) เด็ก 6-12 ปี รับประทานครั้งละ 1/2 - 1 ช้อนชา (2.5-5 มิลลิลิตร)

9) ยาดมแก้วิงเวียน เหล้าแอมโมเนียหอม

ขนาดบรรจุ ขวดละ 15 มิลลิลิตร

สรรพคุณ ดม บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด หรือทวิมหนัง บรรเทาอาการเนื่องจากพิษแมลงกัดต่อย หรือถูกพิษมีพิษ

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ซุบสำลิดม หรือใช้ทา

10) ยาเม็ดแก้เมารถ เมาเรือ ไโดเมนไฮดรีเนท 50 มิลลิกรัม

ขนาดบรรจุ แผงละ 2 เม็ด

สรรพคุณ ใช้ป้องกันอาการเมารถ เมาเรือ

ขนาดและวิธีใช้ ผู้ใหญ่รับประทานครั้งละ 1 เม็ด ก่อนออกเดินทางอย่างน้อย

30 นาที

11) ยาล้างตา

ขนาดบรรจุ ขวดละ 120 มิลลิลิตร พร้อมถ้วยล้างตา

สรรพคุณ ใช้ล้างตาเพื่อบรรเทาอาการแสบตา ระคายเคืองตา อันเนื่องมาจากผง ควัน สิ่งสกปรกเข้าตา



ขนาดและวิธีใช้ ใช้ล้างตาวันละ 2-3 ครั้ง

12) ยาใส่แผล โพวิโดน-ไอโอดีน

ขนาดบรรจุ ขวดละ 15 และ 30 มิลลิลิตร

สรรพคุณ รักษาแผลสด

ขนาดและวิธีใช้ ใช้สำลีสะอาด ชุบยาทาที่แผล

13) ยาไอโซโพรพิล แอลกอฮอล์ 70% v/v

ขนาดบรรจุ ขวดละ 30 มิลลิลิตร

สรรพคุณ ทำความสะอาดบาดแผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ทำความสะอาดรอบบาดแผล

14) ยาเอทิลแอลกอฮอล์ 70% v/v

ขนาดบรรจุ ขวดละ 30 มิลลิลิตร

สรรพคุณ ทำความสะอาดบาดแผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ทำความสะอาดรอบบาดแผล

15) น้ำเกลือล้างแผล Sodium chloride 0.9% w/v

ขนาดบรรจุ ขวดละ 500 มิลลิลิตร

สรรพคุณ ทำความสะอาดบาดแผล

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ทำความสะอาดรอบบาดแผล

16) ยารักษาแผลติดเชื้อ ซิลเวอร์ ซัลฟาไดอาซีน ครีม

ขนาดบรรจุ หลอดละ 5, 15 และ 25 กรัม

สรรพคุณ ใช้ทาภายนอกเพื่อรักษาการติดเชื้อของแผล ซึ่งเกิดจากไฟไหม้ หรือ

น้ำร้อนลวก

ขนาดและวิธีใช้ ใช้ทาบริเวณแผลที่เป็น ควรทำความสะอาดแผล แล้วทาครีมทุกวัน

วันละ 1-2 ครั้ง (สำหรับแผลที่ถูกไฟไหม้ ควรใช้ครีมทุก 24 ชั่วโมง)

17) ยาหม่องชนิดขี้ผึ้ง

ขนาดบรรจุไม่เกิน 30 กรัม

สรรพคุณ บรรเทาอาการปวด บวม อักเสบ เนื่องจากแมลงกัดต่อย หรือปวดเมื่อย

กล้ามเนื้อ

ขนาดและวิธีใช้ ทาและนวดบริเวณที่มีอาการ

18) ยาทาแก้ผดผื่นคัน คาลาไมน์

ขนาดบรรจุขวดละ 60, 120 และ 180 มิลลิลิตร

สรรพคุณ บรรเทาอาการคันเนื่องจากผดผื่นคัน ลมพิษ

ขนาดและวิธีใช้ เขย่าขวดก่อนใช้ยา ทาบริเวณที่เป็นวันละ 3-4 ครั้ง



ที่มา: <https://shoponline.tescolotus.com/groceries/th-TH/products/6009031553>

นอกจากรายการยาสามัญประจำบ้านดังกล่าวแล้ว ในตู้ยาของสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ควรจัดหาชุดอุปกรณ์ทำแผลไว้ให้พร้อมใช้อยู่เสมอ ได้แก่ ผ้าก๊อชขนาดต่างๆ สำลี ไม้พันสำลี เทปแต่งแผล กรรไกร ผ้ายัดพันเคล็ด ถุงมือยาง (สำหรับใส่ป้องกันการสัมผัสเลือดหรือสารคัดหลั่งของผู้บาดเจ็บ) ผ้าสามเหลี่ยมคล้องแขน ผ้าปิดตา (กรณีที่มีการบาดเจ็บที่นัยน์ตา เข็มกลัด (สำหรับติดผ้าสามเหลี่ยมคล้องคอ ผ้ายัด) และพลาสติกห่อยาปิดแผลเล็กๆ น้อยๆ

2.3 คุณสมบัติที่ดีและการติดตั้งตู้ยาสามัญประจำบ้าน (Medicine Cabinet)

- 1) เป็นตู้ทึบแบบกันแสง เพราะ ตัวยาไม่ควรโดนแสงแดด ด้านหน้าอาจเป็นกระจกบานเลื่อน เพื่อให้มองเห็นว่าข้างในมียาอะไรอยู่บ้าง (ด้านที่เป็นกระจกไม่ควรโดนแสงแดดโดยตรง)
- 2) ตู้ยาควรมีขนาดที่เหมาะสม ไม่ใหญ่ หรือเล็กเกินไป สามารถบรรจุยาได้เพียงพอ กับจำนวนสมาชิกในครอบครัว
- 3) มีชั้นแยกยา เพื่อช่วยให้จัดวาง/แยกประเภทยา ได้ชัดเจน ซึ่งอาจแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มยาสำหรับใช้ภายใน, กลุ่มยาสำหรับใช้ภายนอก, และอุปกรณ์เวชภัณฑ์ที่จำเป็น เช่น ข้อนดวงยา สำลี พลาสติกปิดแผล เป็นต้น

สถานที่ตั้งตู้ยาสามัญประจำบ้านถือเป็นเรื่องสำคัญ เช่น ควรอยู่ที่สูง เด็กเอื้อมไม่ถึง ไม่ควรตั้งตู้ยาในที่ที่ถูกแสงแดดโดยตรง และไม่สัมผัสกับความชื้นได้ง่าย เพราะอาจทำให้ยาเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ พึงมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาที่ผู้รับบริการ กำลังใช้สำหรับรักษาโรคประจำตัว ซึ่งการคัดกรองปัญหาสุขภาพ ประวัติการเจ็บป่วย ประวัติการเกิดอุบัติเหตุ การแพ้ต่างๆ อาจไม่เพียงพอ การที่ทราบถึงยาที่ผู้รับบริการ ใช้อยู่จะทำให้การให้บริการได้ปลอดภัยยิ่งขึ้น



2.4 ยาหรือกลุ่มยาที่ต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษในการให้บริการหรือพิจารณาไม่ให้บริการ

1) **กลุ่มยารักษาโรคเบาหวาน (Antidiabetics)** อินซูลิน (Insulin) บริหารยาโดยวิธีฉีดเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด ตำแหน่งที่ฉีด ได้แก่ ต้นแขนใกล้ไหล่ ด้านหลังต้นแขน หน้าขาด้านหน้า หน้าท้องและเอวด้านหลัง ดังนั้นผู้ให้บริการจำเป็นต้องทราบถึงตำแหน่งล่าสุดที่ผู้รับบริการฉีดอินซูลิน เพื่อจะได้เลี่ยงการนวดตรงตำแหน่งนั้นเพราะหากนวดตรงตำแหน่งนั้นจะส่งผลให้เพิ่มอัตราการดูดซึมของยาได้ อาจทำให้ผู้รับบริการเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) สังเกตได้จากผู้รับบริการ จะมีอาการดังนี้ มือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก หงุดหงิด กระวนกระวาย อ่อนเพลีย ตาลาย เป็นลมหรืออาจพบอาการทางระบบประสาท ได้แก่ ปวดศีรษะ สับสน พุดผิดปกติ การเคลื่อนไหวผิดปกติ ชัก หหมดสติและเสียชีวิตได้

2) **กลุ่มยาแก้ปวด (Analgesics)** ผู้รับบริการที่กำลังใช้ยาแก้ปวดต่างๆ เช่น Ibuprofen, Naproxen, Tramadol เป็นต้น อาจทนต่ออาการปวดได้มากกว่าปกติ ผู้รับบริการอาจร้องขอให้ลงน้ำหนักการนวดมากขึ้นจนทำให้เกิดการบาดเจ็บ ฟกช้ำได้

3) **กลุ่มยาที่ทำให้เกิดรอยจ้ำเลือดได้ง่าย** ได้แก่ ยาต้านการแข็งตัวของเลือด (Anticoagulants) เช่น Warfarin ยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) เช่น Aspirin Ibuprofen Diclofenac เป็นต้น ยากลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) เช่น Prednisolone Dexamethasone เป็นต้น หากพบว่าผู้รับบริการกำลังใช้ยากลุ่มดังกล่าว ให้เลี่ยงการนวดเนื้อเยื่อส่วนลึก (Deep tissue massage)

4) **กลุ่มยาที่ทำให้เลือดจับตัวเป็นลิ่ม ยากลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids)** และยาลดความดันโลหิต กลุ่ม Calcium channel blockers เช่น Amlodipine, Felodipine ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดดำอุดตัน (Deep Vein Thrombosis: DVT) ผู้ให้บริการควรแจ้งการกดคลึงบริเวณขา และควรสังเกตผู้รับบริการตลอดเวลาว่ามีอาการผิดปกติใดๆ หรือไม่ เช่น มีอาการปวดบวม น่องบวมแดง อุ่น หากร้ายแรงลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดในปอด พบอาการแน่นหน้าอกเฉียบพลัน หน้ามืดเป็นลม ไอเสมหะมีเลือดปน ให้หยุดให้บริการและส่งต่อผู้รับบริการไปโรงพยาบาลทันที

จะเห็นได้ว่าลูกค้าหรือผู้รับบริการที่มาใช้บริการ แต่ละคนมีภาวะสุขภาพที่แตกต่างกันไป ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ พึงมีความรู้และสามารถประเมินผู้รับบริการ เลือกประเภทการบริการ ปรับเปลี่ยนระยะเวลาการให้บริการให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการให้บริการที่อาจเป็นอันตรายหรือทำให้ผู้รับบริการเกิดการบาดเจ็บ และมีการสื่อสารไปยังผู้ให้บริการได้เข้าใจและให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย





ที่มา: <https://www.naewna.com/sport/474759>

3. วิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ

ในปัจจุบันกระแสการรักสุขภาพยังคงมาแรงผู้บริโภคให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การบริโภควิตามินหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดีสร้างความสมดุลให้กับร่างกายหรือแม้กระทั่งเพื่อวัตถุประสงค์ของการทำให้ชะลอวัย สปาเป็นสถานประกอบการที่ผู้มารับบริการเป็นผู้ที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพและความงาม ดังนั้นผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพจึงควรมีความรู้ด้านสุขภาพ ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย รวมถึงความรู้เกี่ยวกับวิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อแสดงถึงความเป็นมืออาชีพในด้านบริการสุขภาพของไทย

วิตามินเป็นสารที่จำเป็นต่อชีวิตเพราะวิตามินทำให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติวิตามินส่วนใหญ่ร่างกายไม่สามารถสร้างหรือสังเคราะห์เองได้แต่จะมีอยู่ในอาหารธรรมชาติทุกชนิดซึ่งถ้าเรากินอาหารครบถ้วนในปริมาณที่สมดุลย์ตามหลักโภชนาการร่างกายก็จะได้รับวิตามินครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างไรก็ตาม การบริโภควิตามินและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหากบริโภคอย่างถูกวิธีก็จะเกิดประโยชน์กับสุขภาพในการป้องกันและบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมถึงการชะลอกระบวนการเสื่อมของร่างกายที่เกิดขึ้นตามอายุแต่หากใช้ ไม่ถูกวิธีก็จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน

3.1 วิตามินเอ

วิตามินเอเป็นวิตามินที่ละลายในไขมันร่างกายของคนเราจึงสามารถเก็บสะสมวิตามินเอได้พบได้สองรูปแบบคือ เรตินอล พบในอาหารที่มาจากสัตว์เท่านั้นและเบต้าแคโรทีนพบในอาหารที่มาจากทั้งพืชและสัตว์ ได้แก่ น้ำมันตับปลา แครอท ผักสีเหลืองและเขียวเข้ม ไข่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม และผลไม้สีเหลือง



ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

- 1) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการมองเห็นป้องกันอาการตาบอดกลางคืน
- 2) ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี
- 3) ช่วยลดระยะเวลาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ
- 4) ช่วยลดจุดต่างดําบริเวณผิวหนัง
- 5) เสริมสร้างการเจริญเติบโตและความแข็งแรงของกระดูก
- 6) เสริมสร้างสุขภาพของผิวหนังพรรณเส้นผม สุขภาพเหงือกและฟัน

หากรับประทานมากเกินไปจะทำให้ผิวออกเหลืองได้และหากมีวิตามินเอสะสมมากเกินไปจะทำให้ผมร่วง คลื่นไส้อาเจียน ท้องเสีย ผิวลอก ตามัว มีผื่น ปวดศีรษะและอ่อนเพลียได้

3.2 วิตามินบี 1 (ไทอะมิน)

เป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำซึ่งหากร่างกายได้รับมากเกินไปก็จะถูกขับออกและไม่สะสมเก็บไว้ได้ ร่างกายมักต้องการวิตามินบีหนึ่งมากขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะเครียด เจ็บป่วยและผ่าตัด

วิตามินบีหนึ่งสามารถได้มาจากการรับประทานอาหาร ดังต่อไปนี้ เช่น ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ผัก รำข้าว ปลา ไข่แดง เนื้อหมูไม่ติดมัน เป็นต้น

ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

- 1) ช่วยให้ระบบประสาทกล้ามเนื้อและหัวใจทำงานปกติ
- 2) ช่วยบรรเทาอาการเมารถ เมาเรือหรือเมาเครื่องบิน
- 3) ช่วยด้านความคิดสติปัญญาให้ดีขึ้น

3.3 วิตามินบีสอง (ไรโบฟลาวิน)

เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำอาจได้รับเกินความต้องการของร่างกายก็就会被ขับออกมาเป็นวิตามินที่ถูกดูดซึมได้ง่ายจากร่างกาย วิตามินชนิดนี้ไม่ถูกทำลายด้วยความร้อนแต่หากถูกแสงสว่างจะเสื่อมได้ง่าย ในสภาวะเครียดร่างกายจะต้องการ วิตามินบีสองเพิ่มมากขึ้น

การขาดวิตามินบีสองทำให้เกิดโรคปากนกกระจอกซึ่งจะพบรอยโรคที่มุมปาก ริมฝีปาก ร่างกายสามารถรับวิตามินบีสองได้จากอาหารในธรรมชาติ เช่น นม ตับ ผักใบเขียวปลา ไข่ ถั่ว โยเกิร์ต

3.4 วิตามินบี 3 (นิโคตินาไมด์หรือนิอาซิน)

วิตามินชนิดนี้สามารถละลายได้ในน้ำจึงไม่ทำให้เกิดการสะสมและเป็นวิตามินที่ทนต่อกระบวนการปรุงอาหาร ร่างกายสามารถรับวิตามินบี 3 ได้จากการรับประทาน ปลา เนื้อไม่ติดมัน จมูกข้าวสาลี อาโวคาโด อินทผลัม บริวเวอร์ยีสต์ เป็นต้น

ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

- 1) ช่วยในการเผาผลาญไขมันและช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น
- 2) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์



3) ช่วยให้ผิวพรรณ สุขภาพดีขึ้น

3.5 วิตามินบี 6 (ไพริดอกซิน)

วิตามินชนิดนี้ละลายในน้ำและถูกขับออกจากร่างกายได้ภายใน 8 ชั่วโมง หากร่างกายได้รับอาหารที่มีโปรตีนสูง ร่างกายจะมีความต้องการวิตามินบี 6 เพิ่มขึ้น

ร่างกายสามารถรับวิตามินบี 6 ได้จากอาหารประเภทธัญพืช ข้าว จมูกข้าวสาลี ปลา ถั่วเหลือง แคนตาลูป กะหล่ำปลี ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี

ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

1) ช่วยป้องกันโรคทางระบบประสาทและผิวหนังหลายชนิด

2) ลดอาการคลื่นไส้โดยเฉพาะคลื่นไส้จากอาการแพ้ท้อง

3) ลดอาการที่เกิดจากกล้ามเนื้อหดเกร็งในเวลากลางคืน ขาเป็นตะคริว ลดอาการชาปลายมือปลายเท้า

3.6 วิตามินบี 12 (โคบาลามิน)

เป็นวิตามินที่สามารถละลายน้ำได้ร่างกายสามารถรับวิตามินบี 12 ได้จากอาหารประเภทที่เป็นผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์เป็นหลักได้แก่ ตับ เนื้อวัว เนื้อหมู ไข่ นม ชีส ปลาเป็นต้น

ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

1) ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดงทำให้ป้องกันโรคโลหิตจาง

2) ช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรง

3) ช่วยให้ร่างกายใช้ไขมันคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนได้อย่างเหมาะสม

4) ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

3.7 วิตามินซี (กรดแอสคอร์บิก)

เป็นวิตามินที่ละลายในน้ำและสามารถต้านอนุมูลอิสระ ร่างกายคนเราต้องอาศัยวิตามินซีจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ตัวอย่างอาหารที่มีวิตามินซี เช่น ผลไม้รสเปรี้ยว มะเขือเทศ แคนตาลูป ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

1) ช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟัน

2) ช่วยให้แผลหลังผ่าตัดหายเร็วขึ้น

3) ช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียหลายชนิดเนื่องจากทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4) ช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคภูมิแพ้

จะเห็นได้ว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีจำหน่ายในท้องตลาดมีทั้งวิตามินซีที่มาจากธรรมชาติ และกรดแอสคอร์บิกซึ่งได้จากการสังเคราะห์

วิตามินซีจากธรรมชาติจะมีสารที่ชื่อว่าไบโอฟลาโวนอยด์ ซึ่งจะช่วยให้วิตามินซีแตกตัวได้



ดีกว่าวิตามินซีสังเคราะห์

3.8 วิตามินอี

เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน ร่างกายเก็บสะสมได้ที่ตับ เนื้อเยื่อไขมัน หัวใจกล้ามเนื้ออวัยวะ
มดลูก เลือด ต่อมนมวกไตและต่อมไธสมอง ร่างกายสามารถรับวิตามินอี ได้จากอาหารดังต่อไปนี้
จมูกข้าวสาลี ถั่วเหลือง น้ำมันพืช ถั่ว เป็นต้น

ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น

- 1) ช่วยป้องกันแผลเป็นไม่ให้หนาขึ้น
- 2) ช่วยให้ผิวหนังที่เป็นแผลไฟไหม้หายเร็วขึ้น
- 3) ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคตาต้อกระจก
- 4) ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต
- 5) ช่วยชะลอกระบวนการเสื่อมสภาพของเซลล์อันเกิดจากปฏิกิริยาออกซิเดชันทำให้

ร่างกายแลดูอ่อนกว่าวัย

3.9 โคเอนไซม์คิวเท็น (Co-Q10)

เป็นสารธรรมชาติที่พบได้จากอาหารที่เรารับประทานเข้าไปและพบได้ในร่างกาย นับว่า
เป็นสารที่มีความสำคัญมากต่อกระบวนการสร้างพลังงานซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของระบบต่างๆ
ในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นระดับของโคเอนไซม์คิวเท็นจะลดลง อวัยวะที่มีปริมาณโคเอนไซม์คิวเท็น
มากที่สุด ได้แก่ หัวใจ ปอด และตับ หากร่างกายขาดโคเอนไซม์คิวเท็นจะมีผลทำให้การทำงานใน
เซลล์ผิดปกติส่งผลให้เซลล์ตายได้ นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ที่รับประทานยาลดระดับไขมันในเลือดกลุ่ม
สแตตินส่งผลให้ระดับโคเอนไซม์คิวเท็นในร่างกายลดลง

3.10 กลูต้าไธโอน (Glutathione)

กลูต้าไธโอนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ถูกสร้างและใช้มากที่สุดในร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้น
ปริมาณกลูต้าไธโอนในร่างกายจะลดน้อยลงหรือถูกผลิตขึ้นช้าลงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วก่อนวัย
หน้าที่ของกลูต้าไธโอน

- 1) ทำหน้าที่กำจัดสารพิษที่ผ่านเข้าในร่างกาย
- 2) สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- 3) มีฤทธิ์ต้านการอักเสบปกป้องเซลล์ให้แข็งแรงช่วยชะลออายุของเซลล์ทุกเซลล์
- 4) ช่วยกระตุ้นการสร้างและซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ

ปัจจุบันมีการนำกลูต้าไธโอนมาใช้ในการทำให้ผิวมีสีขาวขึ้นแต่อย่างไรก็ตามยังไม่มี
การศึกษาที่น่าเชื่อถือยืนยันว่ากลูต้าไธโอนทำให้ผิวขาวได้อย่างแท้จริง

3.11 คอลลาเจน (Collagen)

คอลลาเจนเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่พบได้ตามกระดูก กระดูกอ่อนรวมถึงเนื้อเยื่อต่างๆ
ในร่างกายมีคุณสมบัติในการสร้างความแข็งแรงความยืดหยุ่นและเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง



เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นร่างกายจะมีการผลิตคอลลาเจนได้น้อยลงส่งผลให้การเชื่อมต่อของเนื้อเยื่อในส่วนต่างๆ ของร่างกายอ่อนแอลง เป็นสาเหตุให้ผิวหนังเหี่ยวย่น มีริ้วรอยขาดความยืดหยุ่น

นอกจากนี้ ร่างกายเรายังสามารถรับคอลลาเจนได้จากอาหารจำพวกปลาทะเล เนื้อสัตว์ต่างๆ ผักใบเขียว เห็ด เอ็นหมู เอ็นวัว ผลไม้สีแดงส้ม เป็นต้น สำหรับการบริโภคคอลลาเจนเสริม นั้นยังไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าจะให้ประโยชน์แก่ผิวหนังแต่อย่างใดแต่หากจะบริโภคก็ควรบริโภคร่วมกับวิตามินซีและดื่มน้ำตามมากๆ ควรบริโภคขณะท้องว่างเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมคอลลาเจนที่ดียิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเพียงวิตามิน แร่ธาตุและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางส่วนที่พบได้บ่อย ผู้ดำเนินการ สปาเพื่อสุขภาพจำเป็นต้องมีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง



ที่มา: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-best-foods-for-vitamins-and-minerals>

4. เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

เนื่องจากมีข้อจำกัดในการใช้เครื่องมือ และอุปกรณ์ในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ผู้ประกอบการจึงควรศึกษาก่อนซื้อมาใช้และต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามที่กฎหมายกำหนด ต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับการบริการและความปลอดภัยของผู้รับบริการ โดยต้องมีหลักฐานการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ อุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ

เครื่องมือ หมายถึง เครื่องที่นำมาใช้งานในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพเพื่อให้บริการแก่ผู้รับบริการ

อุปกรณ์ หมายถึง สิ่งที้นำมาตกแต่งหรือนำมาช่วยเสริมการทำงานในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ และการใช้อุปกรณ์เพื่อให้การบริการเกิดประสิทธิผลที่สุด เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพมีหลายชนิด ใการใช้งาน ควรคำนึงถึง ข้อควรระวังและการ



ดูแลรักษา ดังนี้

4.1 ข้อควรระวังในการใช้งานกับเครื่องมือไฟฟ้า

- 1) ดูแล บำรุงรักษาเครื่องอย่างถูกต้อง ต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- 2) จัดวางอย่างมั่นคง แข็งแรง
- 3) ไม่เก็บหรือวางใกล้ น้ำหรือของเหลว
- 4) ไม่สัมผัสเครื่องขณะที่มือเปียก
- 5) ปลั๊ก ขั้วหลอดไฟ ต้องไม่ฉีกขาด
- 6) จัดเก็บสายไฟให้เรียบร้อย ป้องกันการสะดุดล้ม
- 7) ตรวจสอบการใช้งานอย่างสม่ำเสมอ ให้เครื่องอยู่ในสภาพดีไม่ชำรุด
- 8) ไม่ให้ผู้รับบริการแตะหรือสัมผัสเครื่องตามลำพัง ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของพนักงาน
- 9) ทดสอบการใช้งานและอธิบายขั้นตอนการทำงานให้ผู้รับบริการทราบก่อน
- 10) สำหรับผู้รับบริการที่แพ้ง่าย ต้องทดสอบการใช้งานกับผิวก่อนลงมือให้บริการทุกครั้ง

4.2 ตัวอย่างเครื่องมือสำหรับใช้งานในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ

1) โคมไฟแว่นขยาย (Magnifying lamp) ใช้ในการวิเคราะห์สภาพผิวหนัง แว่นขยายช่วยให้มองเห็นสภาพผิวได้ละเอียดและชัดเจน การทำความสะอาดดูแลรักษาทำได้ ดังนี้

- (1) ใช้ผ้าแห้งเช็ดทำความสะอาดตัวเครื่อง
- (2) ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดกระจก และใช้ผ้าแห้งเช็ดให้แห้ง



ภาพที่ 3.1 โคมไฟแว่นขยาย (Magnifying lamp)

ที่มา: <https://th.aliexpress.com>

2) เครื่องอบไอน้ำหน้า (Steamer หรือ Vaporizer) ช่วยให้เซลล์ผิวหนังอ่อนตัวลง ขยายรูขุมขนให้กว้าง ขจัดสิ่งสกปรกที่อุดตันใต้ผิว บางเครื่องสามารถผลิตโอโซนช่วยทำลาย เชื้อโรคบนผิวหนังได้ด้วย การทำความสะอาดดูแลรักษาเครื่อง

(1) ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดคราบผลิตภัณฑ์และใช้ผ้าแห้งเช็ดตามจนแห้ง หรือถ้าไม่มี คราบ ให้ใช้ผ้าแห้งสะอาดเช็ดทำความสะอาดฝุ่นละออง

(2) ทำความสะอาดกระบอกแก้วใส่น้ำทุกวันหลังใช้งานเสร็จเรียบร้อย



ภาพที่ 3.2 เครื่องอบไอน้ำหน้า (Steamer หรือ Vaporizer)

ที่มา: <https://th.aliexpress.com/item/4000275659089.html>

3) ตู้อบฆ่าเชื้อ (Sterilizer) สำหรับอบฆ่าเชื้อเพื่อให้อุปกรณ์เครื่องมือปลอดเชื้อเมื่อนำมาใช้งาน การทำความสะอาด ดูแลรักษาเครื่อง ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดคราบผลิตภัณฑ์และใช้ผ้าแห้งเช็ดตามจนแห้ง หรือถ้าไม่มี คราบ ให้ใช้ผ้าแห้งสะอาดเช็ดทำความสะอาดฝุ่นละออง



ภาพที่ 3.3 ตู้อบฆ่าเชื้อ (Sterilizer)

ที่มา: <https://www.indiamart.com/proddetail/disinfection-uv-sterilizer-22253341048.html>



4) ตู้อบผ้าร้อน (Hot towel cabbies) ใช้ทำผ้าร้อนหรือผ้าอุ่น การทำความสะอาด ดูแลรักษา ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดคราบผลิตภัณฑ์และใช้ผ้าแห้งเช็ดตามจนแห้ง หรือถ้าไม่มีคราบ ให้ใช้ผ้าแห้งสะอาดเช็ดทำความสะอาดฝุ่นละออง



ภาพที่ 3.4 ตู้อบผ้าร้อน (Hot towel cabbies)

ที่มา: <https://www.pickmytowelwarmer.com/spa-luxe-mini-hot-towel-cabinet-towel-cabi-review/>

5) ห้องอบซาวน่า (Sauna) การอบซาวน่าเป็นการอบแห้งในห้องซาวน่า ใช้วิธีบำบัดด้วยความร้อน อากาศในห้องซาวน่าจะร้อนและแห้ง การทำความสะอาด ดูแลรักษา ใช้ผ้าสะอาด ชุบน้ำอุ่นเช็ดคราบเหงื่อหรือไอน้ำ และใช้ผ้าแห้งเช็ดตามจนแห้ง หรือถ้าไม่มีคราบ ให้ใช้ผ้าแห้งสะอาด เช็ดทำความสะอาดฝุ่นละออง



ภาพที่ 3.5 ห้องอบซาวน่าแห้ง (ซ่าย) และห้องอบไอน้ำ (ขวา)

ที่มา: <https://www.homify.co.uk/photo/591823/steam-and-sauna-design-installation>

6) **ตู้อบไอน้ำ (Steam)** การอบไอน้ำเป็นการบำบัดด้วยความร้อนแบบเปียก ให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกาย มีความชื้นสูงมากจนเหงื่อระเหยไม่ได้ขณะที่อบไอน้ำ ร่างกายจึงไม่อาจระบายความร้อนออกมาในเวลานั้นเพื่อให้ร่างกายเย็นลงได้แต่หลังการอบเหงื่อจะออกมาก เครื่องอบไอน้ำ (Steam treatment) มี 2 แบบ คือ แบบตู้อบ (Steam cabinet) และแบบห้องอบ (Steam room) การทำความสะอาดและดูแลรักษา ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำสะอาดผสมน้ำยาทำความสะอาด หรือผสมผงซักฟอก เช็ดคราบเหงื่อ หรือไอน้ำ แล้วเช็ดตามด้วยน้ำสะอาด และใช้ผ้าแห้งเช็ดตามจนแห้ง



ภาพที่ 3.6 ตู้อบไอน้ำ (Steam)

ที่มา: <https://www.ozonegenerator.com/steam-sauna/cyclone-steam-sauna-cabinet/>

7) **วาริบำบัด (Hydrotherapy)** อ่างสำหรับแช่ตัวในน้ำ (Tubs และ Whirlpool) มีชื่อเรียกหลายชื่อขึ้นอยู่กับประเภทการใช้งาน ซึ่งการดูแลรักษาควรปฏิบัติตามคู่มือการใช้งาน หลังการใช้งาน ต้องมีการเปลี่ยนน้ำและทำความสะอาดทุกครั้งด้วยน้ำยาทำความสะอาด



ภาพที่ 3.7 อ่างสำหรับแช่ตัวในน้ำ (Tubs และ Whirlpool)

ที่มา: <https://www.showersly.com/best-whirlpool-tubs-reviews/>

หมอนึ่งและลูกประคบ ใช้ประคบเพื่อคลายกล้ามเนื้อตามวิธีการนวดแบบโบราณ ของไทย ทำความสะอาดดูแลโดยการล้างหมอนึ่งทุกวันด้วยน้ำสะอาด และเช็ดหรือผึ่งให้แห้ง ควรใช้ลูกประคบ เพียงครั้งเดียวกับผู้รับบริการคนเดียว เพื่อป้องกันการปนเปื้อนหรือแพร่เชื้อผ่าน ลูกประคบ



ภาพที่ 3.8 หมอนึ่งและลูกประคบ

ที่มา: <http://www.ceediz.com>

8) เตียงนวด (Massage bed) ใช้สำหรับการนวดประเภทต่างๆ เช่น การนวดหน้า การนวดน้ำมัน การนวดไทย ลักษณะของเตียงจะมีความกว้าง และยาวแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้งาน การทำความสะอาดเตียงนวดใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำอุ่นเช็ดคราบ และใช้ผ้าแห้งเช็ดตาม จนแห้ง หรือถ้าไม่มีคราบ ให้ใช้ผ้าแห้งสะอาดเช็ดทำความสะอาดฝุ่นละออง



ภาพที่ 3.9 เตียงนวด

ที่มา: <https://www.michelepelafas.com/product/bliss-spa-massage-table/>

นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์อื่น ได้แก่ เสื้อคลุม ผ้าขนหนูที่คาดผม รองเท้าแตะ แปรงพอกหน้า
 สำลีภาชนะสำหรับแบ่งผลิตภัณฑ์ ฯลฯ การทำความสะอาด ดูแลรักษาอุปกรณ์ทำได้โดยส่งผ้าซัก
 ทุกวันและอบให้แห้ง อุปกรณ์ต่างๆ ต้องล้างทำความสะอาดทุกวันและเข้าตู้อบยูวีเพื่อฆ่าเชื้อ



ที่มา: <https://www.spacenterthailand.com/category/2/อุปกรณ์สปา>

4.2 การดูแลและเก็บรักษา ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ใช้ในสปา

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ใช้ในสปาต้องมีการจัดการ เก็บรักษา ทำความสะอาด ดูแลด้านความปลอดภัย และสุขอนามัยของผู้ปฏิบัติงานให้ถูกสุขลักษณะ เพราะเชื้อโรคบางชนิดอาจติดต่อกันคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้ การทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องใช้จึงถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจายไปสู่ผู้รับบริการ ดังนั้น เพื่อเป็นการคุ้มครองสุขภาพของผู้รับบริการ จึงต้องมีหลักเกณฑ์ในการดำเนินงาน การดูแลรักษา ความสะอาด ผลิตภัณฑ์เครื่องมือ และอุปกรณ์เป็นอย่างดี



ที่มา: <https://www.prestigeonline.com/th/beauty-wellness/wellness/bangkok-comes-back-spas-after-covid/>

1) หลักเกณฑ์ในดูแลรักษาความสะอาดผลิตภัณฑ์ เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในสปา ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง

- (1) มีห้องจัดเก็บที่ควบคุมอุณหภูมิให้เหมาะสม ไม่โดนความร้อน ไม่ถูกแสงแดด
- (2) มีภาชนะห่อหุ้มที่มิดชิด ไม่มีช่องทางให้ฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคเข้าไปปนเปื้อนได้
- (3) มีการแบ่งหมวดหมู่ที่ชัดเจน แยกประเภทให้ถูกต้อง
- (4) เครื่องสำอางที่ต้องดูแลเป็นพิเศษควรมีเอกสารติดกำกับให้ชัดเจน
- (5) เช็ดทำความสะอาดขวด ภาชนะที่บรรจุให้สะอาดหลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- (6) เครื่องสำอางที่มีการแบ่งมาให้บริการ ต้องติดฉลากให้ชัดเจน ระบุวันแบ่งบรรจุ และวันหมดอายุเมื่อเหลือจากการใช้งานไม่ควรนำมาใช้กับผู้รับบริการคนต่อไป
- (7) หมั่นตรวจสอบวันหมดอายุเครื่องสำอาง เมื่อพบว่าหมดอายุควรทิ้ง ไม่ควรนำมาใช้กับผู้รับบริการ

เครื่องมือและอุปกรณ์ ประเภทโลหะ พลาสติก ไม้ และเครื่องใช้ไฟฟ้า

- (1) ต้องนำมาเช็ดหรือล้างทำความสะอาดหลังให้บริการแต่ละครั้ง และเมื่อเสร็จงานแต่ละวัน

(2) ประเภทโลหะ ต้องอยู่ในสภาพดีไม่ชำรุด หรือขึ้นสนิม ทำความสะอาดและทำลายเชื้อโรคด้วยเอทิลแอลกอฮอล์ร้อยละ 70 หรืออบในตู้อบฆ่าเชื้อโรค หลังการใช้งานแต่ละครั้ง

(3) ประเภทพลาสติก ล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาดเพื่อขจัดคราบสกปรกและไขมันที่ติดอยู่และเช็ดด้วยเอทิลแอลกอฮอล์ร้อยละ 70 จากนั้นนำไปผึ่งให้แห้งก่อนนำมาให้บริการ

(4) ประเภทไม้ หลังเช็ด ล้าง ทำความสะอาดแล้ว ควรนำไปผึ่งแดดให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันเชื้อราและเชื้อโรค

(5) ประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า ต้องอยู่ในสภาพดีมีการจัดเก็บเป็นระเบียบ ไม่ให้ปนกับอุปกรณ์อื่น สายไฟเป็นฉนวน 2 ชั้น สายไฟต้องไม่มีรอยฉีกขาด มีการตรวจสอบสายไฟ ปลั๊กไฟเป็นประจำ และมีการจัดเก็บที่สะดวกต่อการใช้งาน

เครื่องมือและอุปกรณ์ ประเภทผ้า

(1) ผ้าขนหนูสำหรับผู้รับบริการต้องสะอาด มีจำนวนเพียงพอ หนึ่งคนต่อหนึ่งพื้น มีตะกร้าใส่ผ้าที่ใช้แล้ว หลังใช้งานต้องซักทำความสะอาดทุกครั้ง เมื่อผึ่งแห้งแล้วต้องเก็บในที่สะอาด มิดชิด เป็นสัดส่วน ป้องกันไม่ให้สิ่งสกปรก ฝุ่นละอองต่างๆ ปนเปื้อนผ้าที่สะอาดแล้ว โดยเฉพาะกับผ้าที่ไม่ได้ซัก อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้และต้องระวังไม่ให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์

(2) จัดให้มีเสื้อคลุม ชุดนวด สำหรับผู้รับบริการ ต้องนำไปซักทำความสะอาดหลังการใช้ทุกครั้ง

(3) เครื่องแบบสำหรับพนักงานต้องไม่ใช้ปะปนกัน และจัดให้มีย่าน้อยคนละ 3 ชุด

(4) ผ้าปิดปากและจมูกสำหรับผู้ให้บริการ เพื่อสุขอนามัยขณะให้บริการและไม่ใช้ปะปน กัน ซักทำความสะอาดทุกครั้งภายหลังการใช้งานในแต่ละวัน

2) การจัดการด้านความปลอดภัยผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในสปา

(1) จัดวางผลิตภัณฑ์เครื่องมือและอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ สะดวกต่อการใช้งานและการบริการ

(2) จัดวางเครื่องสำอาง น้ำยา และสารเคมีต่างๆ อย่างเป็นระเบียบตามประเภท และการใช้งาน จัดเก็บในที่ปลอดภัย ไม่ก่อให้เกิดอันตราย

(3) มีระบบป้องกันไฟฟ้าดูด ไฟฟ้ารั่ว ไฟฟ้าช็อต

(4) มีป้ายแสดง เตือนให้ทราบบนตัวผลิตภัณฑ์ เครื่องมือและอุปกรณ์ให้ชัดเจน ถึงข้อควรระวังและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

(5) มีเอกสารบอกขั้นตอนการใช้งานผลิตภัณฑ์เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ชัดเจน

(6) จัดฝึกอบรมการใช้งานผลิตภัณฑ์เครื่องมือและอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ

(7) ต้องมีการสอบถามข้อมูลสุขภาพผู้รับบริการทุกครั้งก่อนให้บริการ เพื่อป้องกันการแพ้เครื่องสำอางหรืออันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องมือ



- (8) เครื่องมือและอุปกรณ์ประเภทอบไอน้ำและอบความร้อน ต้องมีนาฬิกาบอกเวลาการใช้งาน เครื่องมือวัดอุณหภูมิและเครื่องตัดไฟอัตโนมัติกำกับอยู่ด้วย
- (9) ชุดปฐมพยาบาลที่จำเป็น เช่น ยาสามัญประจำบ้าน สำลีผ้าพันแผล ยาใส่แผลพลาสติกเตอร์
- (10) พื้นที่บริเวณนั่งรอรับบริการต้องสะอาด มั่นคง และแข็งแรง มีป้ายแจ้งเตือนให้เห็นชัดเจน บริเวณที่อาจลื่นล้มได้ง่าย
- (11) จัดให้มีอุปกรณ์ดับเพลิงและตรวจสอบวันหมดอายุสม่ำเสมอ

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: บริษัทเอ็มเอส คอร์ปอเรชั่นจำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2510). *พระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510*. [ออนไลน์]. สืบค้นจาก <http://web.krisdika.go.th/data/law/law2/%c204/%c204-20-9999-update.pdf>. เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม /2563.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2558). *พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง พ.ศ. 2558*. [ออนไลน์]. สืบค้น จาก <http://web.krisdika.go.th/data/law/law2/%a446/%a446-20-2558-a0001.pdf> เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2563.
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2559). *พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559*. [ออนไลน์]. สืบค้น จาก https://library2.parliament.go.th/giventake/content_nla2557/law30-310359-10.pdf. เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2563.

ภาษาอังกฤษ

- Baieley, J.C., Harcup, J. and Harrington J. (2005). *The spa book: The official guide to spa therapy*. Hong Kong: C&C Offset Printing Co. Ltd.
- Audrey Githa Goldberg MCSP SRP. *Care of the skin. second edition*. Over wallop, Hampshire: BAS printers limited.

Mernagh, D. and Cartwright, J. (1995). *Health and Beauty Therapy: A Practical Approach for NVQ Level 3*. UK: Stanley Thornes (Publishers) Ltd.

Jones B. (2014). *Aromatherapy Recipes for Beauty, Health & Home*. USA: CreateSpace Publishing.

เว็บไซต์

<https://www.innateprogress.com/content/6487/cosmetic-label>

<http://www.vip.co.th>

<https://www.thansettakij.com/content/business/45549>

<https://shoponline.tescolotus.com/groceries/th-TH/products/6009031553>

<https://www.naewna.com/sport/474759>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-best-foods-for-vitamins-and-minerals>

<https://th.aliexpress.com>

<https://th.aliexpress.com/item/4000275659089.html>

<https://www.indiamart.com/proddetail/disinfection-uv-sterilizer-22253341048.html>

<https://www.pickmytowelwarmer.com/spa-luxe-mini-hot-towel-cabinet-towel-cabin-review/>

<https://www.homify.co.uk/photo/591823/steam-and-sauna-design-installation>

<https://www.ozonegenerator.com/steam-sauna/cyclone-steam-sauna-cabinet/>

<https://www.showersly.com/best-whirlpool-tubs-reviews/>

<http://www.ceediz.com>

<https://www.michelepelafas.com/product/bliss-spa-massage-table/>

<https://www.spacenterthailand.com/category/2/อุปกรณ์สปา>

<https://www.prestigeonline.com/th/beauty-wellness/wellness/bangkok-comes-back-spas-after-covid>



หมวดที่ 4

การบริการสปาเพื่อสุขภาพ

หัวข้อ

1. การนวดเพื่อสุขภาพ
2. การใช้น้ำในเมนูบริการสปาเพื่อสุขภาพ
3. การดูแลผิวพรรณเพื่อสุขภาพองค์รวมที่ดี
4. การบำรุงผิวหน้า ผิวกาย เส้นผม มือ เท้า เล็บมือ เล็บเท้า
5. สุคนธบำบัด
6. โภชนาการเพื่อสุขภาพ
7. การบริการอื่นๆ ที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559



การบริการในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ ตามกำหนดในพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 และกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้อง จัดแบ่งประเภท การบริการไว้ดังนี้

1. การนวดเพื่อสุขภาพ
 2. การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ
 3. การบริการอื่นๆ อีกอย่างน้อย 3 อย่างที่กำหนดไว้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ
- ในกฎกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยการกำหนดบริการอื่นในกิจการสปา พ.ศ. 2560 ลงวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2560 และประกาศในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2560 มีดังนี้

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. การขัดผิวกาย | 2. การขัดผิวหน้า |
| 3. การใช้ผ้าห่มร้อน | 4. การทำความสะอาดผิวกาย |
| 5. การทำความสะอาดผิวหน้า | 6. การทำสมาธิ |

- | | |
|--------------------------|--|
| 7. การนวดหน้า | 8. การบริการอาหาร หรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ |
| 9. การบำรุงผิวกาย | 10. การบำรุงผิวหน้า |
| 11. การประคบด้วยความเย็น | 12. การประคบด้วยหินร้อน |
| 13. การปรับสภาพผิวหน้า | 14. การแปรงผิว |
| 15. การพอกผิวกาย | 16. การพอกผิวหน้า |
| 17. การพันตัว | 18. การพันร้อน |
| 19. การอบซาวน่า | 20. การอบไอน้ำ |
| 21. การอาบด้วยทรายร้อน | 22. ซิบอล |
| 23. ไทเก็ก | 24. ไทชิ |
| 25. ฟิลาทิส | 26. ฟิตบอล |
| 27. โยคะ | 28. ฤชิตัดตน |
| 29. แอโรบิก | |

ซึ่งในบทนี้จะได้กล่าวถึงบริการหลัก ได้แก่ การนวดเพื่อสุขภาพ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ และการบริการอื่นๆ ที่นิยมจัดไว้ในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ ได้แก่

1. การดูแลผิวพรรณเพื่อสุขภาพองค์รวมที่ดี
2. การบำรุงผิวหน้า ผิวกาย เส้นผม มือ เท้า เล็บมือ เล็บเท้า
3. สุนทรบำบัด
4. โภชนาการเพื่อสุขภาพ
5. การประคบและอบสมุนไพร
6. ไทเก็ก
7. โยคะ
8. ฤชิตัดตน
9. แอโรบิก



การนวดเพื่อสุขภาพ

กลุ่มงานพัฒนากำลังคน
กองวิชาการและแผนงาน
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

1. ประวัติความเป็นมาของการนวดไทย

การนวดไทยนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยที่มีประวัติและเรื่องราวที่สืบทอดกันมาช้านาน ดังจะเห็นได้ว่าการนวดมีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยเชื่อว่าการนวดมีจุดเริ่มต้นมาจากการช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว เช่น สามีนวดให้ภรรยา ภรรยานวดให้สามี ลูกหลานนวดให้พ่อแม่ หรือปู่ตายาย มีการใช้วิธีต่างๆ เช่น คอก เข่า และทำนวดให้กันหรือนวดด้วยตัวเอง มีการพัฒนาการใช้อุปกรณ์ในการนวด เพื่อช่วยให้ได้น้ำหนักมากขึ้น เช่น นมสาว ไม้กดท้อง จากการนวดช่วยเหลือตนเองภายในครอบครัวจนเกิดความชำนาญและมั่นใจ จึงได้มีการนวดช่วยเหลือบรรเทาความเจ็บป่วยของเพื่อนบ้าน และได้รับความนิยมเชื่อถือจากผู้มารับบริการจนเกิดเป็นวิชาชีพของหมอนวดดังที่พบเห็นในปัจจุบัน สำหรับประวัติความเป็นมาของการนวดไทยสามารถสรุปได้โดยสังเขป ดังนี้

สมัยสุโขทัย

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวดที่เก่าแก่ที่สุดคือศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบที่วัดป่ามะม่วง ตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง มีรอยจารึกเป็นรูปการรักษาโดยการนวด

สมัยกรุงศรีอยุธยา

ในสมัยพระบรมไตรโลกนาถ ในกฎหมายตราสามดวง “นาพลเรือน” กล่าวถึงการแบ่งส่วนราชการให้กรมหมอนวด จำแนกตำแหน่งเป็น หลวง ขุน หมื่น พัน และมีศักดินาเช่นเดียวกับข้าราชการสมัยนั้น

รัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดไทย จนมีปรากฏในทำเนียบศักดินา ข้าราชการฝ่ายทหารและพลเรือนที่ตราขึ้นในปี พ.ศ. 1998 มีการแบ่งกรมหมอนวดเป็นฝ่ายขวา – ซ้าย เป็นกรมๆ ที่ค่อนข้างใหญ่ มีหน้าที่ความรับผิดชอบมากและต้องใช้หมอนวดมากกว่ากรมอื่นๆ หลักฐานจากจดหมายเหตุของราชทูต ลา ลูแบร์ ประเทศฝรั่งเศส ได้บันทึกเรื่องผู้นวดในแผ่นดินสยามมีความว่า “ในกรุงสยามนั้นถ้าใครป่วยไข้ลงก็จะเริ่มทำเส้นสายยึดโดยให้ผู้ชำนาญในทางนี้ขึ้นไปบนร่างกายของคนไข้ แล้วใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์มักให้เด็กเหยียบเพื่อให้คลอดบุตรง่ายไม่พักเจ็บป่วยมาก”



สมัยรัตนโกสินทร์

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ทรงให้ปฏิสังขรณ์วัดโพธาราม หรือ วัดโพธิ์ ขึ้นเป็นพระอารามหลวง และทรงโปรดให้รวบรวมตำรายา รูปปั้นฤๅษีคัตตน ตำราการนวด ให้เก็บแสดงไว้ตามศาลาราย เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาโดยทั่วกัน

พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้บูรณะวัดโพธิ์ใหม่ ทรงโปรดให้หล่อรูปฤๅษีคัตตนด้วยสังกะสีผสมดีบุก 80 ท้า รวบรวมตำราการนวด และจารึกสรรพ วิชาการนวดไทยลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ แสดงถึงจุดนวดอย่างละเอียดระดับบนผนังศาลาราย และบนเสาภายในวัดโพธิ์ เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้ศึกษาและสามารถนำไปใช้รักษาตนเอง ยามเจ็บป่วยได้

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว หลักฐานการแบ่งส่วนราชการยังคงมีกรมหมอนวด เช่นเดียวกับสมัยอยุธยาและทรงโปรดให้หมอยาและหมอนวดถวายการรักษาความเจ็บป่วยยามทรง ประชวร แม้เสด็จประพาสแห่งใดจะต้องมีหมอยาถวายงานนวดทุกครั้ง และในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระ จอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้พบหลักฐานจากทำเนียบตำแหน่งข้าราชการฝ่ายพระราชวังบวรสถานมงคล (สมเด็จพระปิ่นเกล้า) ว่ามีข้าราชการในกรมหมอนวดดังนี้

พระวรวงศ์รักษา	จางวาง	ศักดินา 800
หลวงสัมพาทแพทย์	ปลัดจางวาง	ศักดินา 400
หลวงสัมพาทภักดี	ปลัดจางวาง	ศักดินา 400
หลวงประสาทวิจิตร	เจ้ากรมซ้าย	ศักดินา 800
หลวงประสิทธิหัตถา	เจ้ากรมขวา	ศักดินา 400
ขุนวตาพินาศ	ปลัดกรมขวา	ศักดินา 400
ขุนศรีสัมพาท	ปลัดกรมซ้าย	ศักดินา 400

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดการนวดมาก มีมหาดเล็กและพระ สนมที่มีความชำนาญในการนวดติดตามเสด็จในการเสด็จประพาสในที่ต่าง ๆ มีเหตุการณ์สำคัญ ดังนี้

พ.ศ. 2413 ทรงโปรดเกล้าฯ ให้ชำระคัมภีร์แพทย์ รวมทั้งคัมภีร์แผนนวดและฤๅษีคัตตน ปรากฏหลักฐานในหอพระ สมุทวชิรญาณ เป็นตำราแผนนวดฉบับหลวงพระราชทานในรัชกาลที่ 5 พ.ศ. 2449

พ.ศ. 2445 มีการเขียนภาพจิตรกรรมฝาผนังฤๅษีคัตตน ที่ศาลาโถงของวัดมัชฌิมาวาส (วัดกลาง) จังหวัดสงขลา จำนวน 40 ท้า

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดการนวดเวลาเสวย กรมแพทย์หลวง ถูกยุบหมอยาหลวงที่เคยรับราชการอยู่ต้องออกมาประกอบอาชีพส่วนตัว และโปรดเกล้าฯ ให้ตรา พระราชบัญญัติการแพทย์ พ.ศ. 2446 ระบุนักการนวดอยู่ในนิยามของโรคศิลปะ



พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว มีกฎเสนาบดี พ.ศ. 2472 ระบุสาขาการนวด ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ และในปี พ.ศ.2475 มีการก่อตั้งสมาคมแพทย์แผนโบราณแห่งประเทศไทย มีการสอนนวด ใช้เวลาเรียนขั้นต้น 6 เดือน ขั้นปลาย 1 ปี 6 เดือน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล ได้มีตรา พ.ร.บ. ควบคุมการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2479 ไม่ระบุสาขาการนวดในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ปี พ.ศ. 2500 สมาคมโรงเรียนแพทย์แผนโบราณได้ก่อตั้งขึ้นที่วัดโพธิ์ กรุงเทพมหานคร นับแต่นั้นสมาคมต่างๆ ได้แตกสาขาออกไปทั่ว กรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด

จากประวัติความเป็นมาของการนวดไทย สมควรที่คนรุ่นใหม่จะต้องเรียนรู้ภูมิปัญญาก่อนที่จะทุกอย่างจะสาบสูญไป トラบเท่าที่ผู้ทรงความรู้ยังสามารถประสิทธิ์ประสาทวิชาได้ หากเราคนไทยไม่สนใจความรู้ในการนวดไทยที่มีประสิทธิภาพก็จะสูญหายไป อาจารย์หลายท่านจากไปพร้อมกับความรู้ หากไม่มีการรวบรวมตำรา การสืบทอดความรู้ที่นำไปประยุกต์ใช้จะทำให้เป็นระบบได้ยาก หรือเปี่ยงเบนกลายเป็นการนวดเพื่อบริการทางเพศ ซึ่งเป็นข้อเสียอย่างหนึ่งที่ทำให้ชื่อเสียงผู้นวดไทยเสียหาย ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ราชทูต ลา ลูแบร์ เคยเขียนยกย่องไว้ว่า “นวดสบายหายปวดเมื่อย” แต่ปัจจุบันประเทศไทยถูกมองเรื่องนี้ติดลบ จึงเป็นเรื่องที่ลูกหลานไทยจะช่วยกันแก้ไข เพื่อกอบกู้ชื่อเสียงของการนวดไทยกลับคืนมา การแพทย์แผนไทย การนวดไทย จะได้แตกช่อกิ่งจากต้นที่เติบโตและหยั่งรากลึกในสังคมไทยและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของคนไทยสืบไป



2. ประเภทของการนวดไทย

การนวดไทยแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การนวดไทยแบบทั่วไป (เชลยศักดิ์) และการนวดไทยแบบราชสำนัก แต่ละประเภทมีลักษณะดังนี้

2.1 การนวดไทยแบบทั่วไป (เชลยศักดิ์) หมายถึงการนวดแบบสามัญชน มีการสืบทอดฝึกฝนแบบแผน การนวดตามวัฒนธรรม ซึ่งเหมาะมากสำหรับชาวบ้านจะนวดกันเอง ใช้สองมือและอวัยวะส่วนอื่นโดยไม่ต้องใช้ยา ในปัจจุบันจึงเป็นที่รู้จักและแพร่หลายในสังคมไทย มีการเรียนการสอนหรือถ่ายทอดสืบทอดกันมา ทั้งในสถาบันการศึกษาและภายในครอบครัว สถานศึกษาการนวดแบบเดิมของไทยแห่งแรกคือวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) และได้มีการเพิ่มขึ้นอีกหลายแห่ง เช่น วัดสามพระยา วัดปรินายก เป็นต้น

2.2 การนวดไทยแบบราชสำนัก หมายถึงศาสตร์และศิลปะการนวดด้วยมือและนิ้วมือ ในสมัยก่อนเป็นการนวดเพื่อถวายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก การนวดแบบราชสำนักพิจารณาถึงคุณสมบัติของผู้เรียนอย่างประณีตถี่ถ้วน และการสอนมีขั้นตอนจรรยา มารยาทของการนวด การนวดต้องสุภาพมาก ใช้อวัยวะได้น้อย และต้องตรงตามจุด จึงกล่าวได้ว่าการฝึกมือและการนวดมีเอกลักษณ์เฉพาะ มีการเรียนการสอนแบบสืบทอดกันมาเช่นเดียวกับการนวดแบบทั่วไป วิธีการสอนจะใช้การสาธิต ฝึกปฏิบัติพร้อมกับทดสอบผลการเรียนเช่นกัน เนื้อหาวิชาจะเริ่มตั้งแต่จรรยา มารยาทในการเข้าหาผู้ถูกนวด หลักการนวดเบื้องต้นทั้งตัว กายวิภาคศาสตร์แบบโบราณ การวางมือในการนวดที่ตำแหน่งต่างๆ การใช้แรงในการนวด และระยะเวลาในการกด – ปลอยมือที่นวด ความเหมาะสมกับตำแหน่งและโรคที่จะรักษา

ตารางที่ 4.1 ความแตกต่างระหว่างของการนวดแบบทั่วไป (เชลยศักดิ์) กับแบบราชสำนัก

ข้อแตกต่าง	การนวดแบบทั่วไป (เชลยศักดิ์)	การนวดแบบราชสำนัก
1. กิริยามารยาท	เป็นกันเองกับผู้รับบริการอาจดูไม่สุภาพมากนัก	สำรวม แสดงอาการเคารพ เดินเข้าหาผู้รับบริการ ไม่ก้มหน้าหายใจรดผู้รับบริการหรือเงยหน้ามากจนดูไม่เคารพ
2. การเริ่มนวด	เริ่มนวดที่ฝ่าเท้า	เริ่มนวดที่ขา
3. อวัยวะที่ใช้นวด	ใช้มือ ศอก แขน เข่า เท้า ส้นเท้า	ใช้มือ นิ้วหัวแม่มือ ปลายนิ้ว และสันมือ
4. ท่าทางของแขน	ตรงหรืออาก็ได้	เหยียดตรงเสมอ
5. การลงน้ำหนัก	มีทั้งกดและนวดคลึง	ใช้การกดเท่านั้น
6. ท่าของผู้รับบริการ	ท่านั่ง นอนหงาย ตะแคงและท่านอนคว่ำ	ท่านั่ง ท่านอนหงาย ท่านอนตะแคงเท่านั้น ไม่มีท่านอนคว่ำ

3. เส้นประธานสิบกับการนวดไทย

3.1 ความหมายของเส้นประธานสิบ

เส้นประธานสิบ คือ แนวหลักในการขับเคลื่อนธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย 10 แนว ทุกแนวมีจุดเริ่มต้นบริเวณรอบๆ สะดือ แล้วแยกกันไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไปสิ้นสุดที่อวัยวะต่างๆ ประกอบด้วย



เส้นอิทา เส้นปิงคลา เส้นสมนา เส้นกาลทารี เส้นสหัสศรีงสี เส้นทวารี เส้นจันทะภูสัง เส้นรุข่า (สุตัง) เส้นสุขุมัง และเส้นสิขินี ในหลักวิชานวดไทยจัดว่าเส้นประธานสิบมีความสำคัญมากกว่าเส้นอื่นๆ ในร่างกาย (ตามพจนานุกรมศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน)

เส้นประธานสิบนี้จะอยู่ในร่างกายมนุษย์ที่กว้างศอก ยาววา หนาคืบ และต่ำลงไปจากผิวหนัง บริเวณท้อง 12 องค์ (เวชศาสตร์ฉบับหลวงรัชกาลที่ 5) ที่ระดับนี้จะมีกระแสลมหรือพลังลมที่แล่นไปในส่วนต่างๆ ของร่างกาย พลังลมที่แล่นนี้จะเป็ฉนวนเส้นอยู่ 10 เส้น ซึ่งเป็นเส้นหลักที่เราเรียกกันว่า “เส้นประธานสิบ” จากสิบเส้นนี้ยังแตกรากออกเป็น 72,000 เส้น เส้นบริวารเหล่านี้จะแตกกระจายเป็นร่างแห กลายเป็นร่างกายของมนุษย์ จุดตัดของเส้นร่างแหจะเป็นรูขุมขน

ตำราบางเล่มให้ความหมายของเส้นว่า หมายถึง หลอดเลือด เอ็น กล้ามเนื้อ เยื่อหุ้มกระดูก พลังประสาท และเป็นพลังเลือดลม

ตำราบางเล่มบอกว่า ตัวเส้น เป็นพลังของธาตุทั้งสี่ ที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ตัวพลังบางตัวไม่สามารถสัมผัสหรือจับต้องได้ ตัวเส้นยังแบ่งเป็นต้นและกลวง ถ้ากลวงจะมีของเหลวไหลผ่าน เช่น เลือด เป็นต้น

คนโบราณเชื่อว่า ตัวเส้น มีลักษณะกลวงเป็นรู ให้ลมเลือดแล่นอยู่ภายใน ถ้าเลือดลมติดขัด ไหลผ่านไม่สะดวก หรือเสียสมดุลจากเส้นทั้งสิบตึง จะส่งผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกายหรือเจ็บป่วยในระบบต่างๆ ของร่างกายที่เส้นพลังดังกล่าวแล่นผ่านไป ซึ่งการเจ็บป่วยหรือเสียสมดุลนี้สามารถรักษาได้ด้วยวิธีการกดนวดและการใช้ยาสมุนไพร เพื่อกระตุ้นให้มีการปรับสมดุลของระบบเลือดลมในเส้นให้กลับคืนสู่สมดุลนั่นเอง

3.2 แนวทางเดินของเส้นประธานสิบ

แนวทางเดินของเส้นประธานสิบ หมายถึง แนวทางเดินของพลังลมที่แล่นภายในร่างกาย ซึ่งสามารถรับรู้ได้เมื่อกดจุดที่สัมพันธ์กับเส้นประธานนั้นๆ จะรู้สึกถึงพลังที่แล่นไปตามแนวทางเดินของเส้นนั้น ต้นกำเนิดหรือจุดเริ่มต้นของเส้น อยู่ที่รอบสะดือ ตำแหน่งของสะดือ คือ จักราศูนย์ หรือ จักกะ อันเป็นจุดกึ่งกลางของร่างกายมนุษย์ ควบคุมกลไกของร่างกาย เส้นประธานสิบไปสิ้นสุดจุดสุดท้ายเรียกว่า ราก รากของเส้นประธานทั้งสิบเส้นสรุปได้ ดังนี้

1) **เส้นอิทา** ห่างจากสะดือด้านซ้าย 1 นิ้วมือ วิ่งลอดผ่านลงหัวเหน่าลงมาต้นขาซ้าย ด้านใน อ้อมวนเหนือลูกสะบ้าเข้าซ้ายมาที่ต้นขาซ้ายด้านหลัง ผ่านกึ่งกลางแก้มก้น แบนติดกับกระดูกสันหลังฝั่งซ้าย วิ่งมาที่ต้นคอ (ฐานคอซ้าย) ขึ้นมาตามแนวกลางศีรษะด้านซ้าย ลงมาทางหัวคิ้วซ้าย และสิ้นสุดราก ที่จมูกข้างซ้าย

2) **เส้นปิงคลา** ห่างจากสะดือด้านขวา 1 นิ้วมือ วิ่งลอดผ่านลงหัวเหน่าลงมาต้นขาขวา ด้านใน อ้อมวนเหนือลูกสะบ้าเข้าขวามาที่ต้นขาขวาด้านหลัง ผ่านกึ่งกลางแก้มก้น แบนติดกับกระดูกสันหลังฝั่งขวา วิ่งมาที่ต้นคอ (ฐานคอขวา) ขึ้นมาตามแนวกลางศีรษะด้านขวา ลงมาทางหัวคิ้วขวา

และสิ้นสุดราก ที่จมูกข้างขวา

3) **เส้นสมณา** เริ่มต้นจากเหนือสะดือ 2 นิ้วมือ ตัวพลังเส้นวิ่งเข้าไปในเส้นกลางลำตัว ไปเกาะแกนกระดูกสันหลังด้านใน พลังเส้นเกาะตามแกนกระดูกสันหลังขึ้นมาผ่านหัวใจ ผ่านคอหอย มาสิ้นสุดที่โคนลิ้น

4) **เส้นกาลทารี** เริ่มต้นจากเหนือสะดือ 1 นิ้วมือ แล้วแตกออกเป็น 4 เส้น วิ่งออกแขน 2 ข้าง ขา 2 ข้าง 2 เส้นบน วิ่งเข้าไปในลำตัว เกาะชายโครงซี่สุดท้ายด้านหลังทั้งสองข้าง วิ่งขึ้นศีรษะ มาถึงตีนผม และวนกลับมาทางทักดอกไม้ทั้งสองข้าง วิ่งลงมาที่สันบ่าด้านหน้าทั้งสองข้างลงหลังแขน สองข้าง ถึงข้อมือแตกไปเลี้ยงนิ้วมือทั้งห้า ซ้ายและขวา 2 เส้นล่าง วิ่งอ้อมสะดือด้านข้าง แล้วลงมา ที่ต้นขาด้านในทั้งสองข้าง ลงมาที่ลูกสะบ้าเข้าด้านล่างทั้งสองข้าง แล้ววนออกสันหน้าแข้งด้านนอก ทั้งสองข้าง ไปถึงข้อเท้าแตกไปเลี้ยงหลังเท้าและนิ้วเท้าทั้งห้าทั้งสองข้าง

5) **เส้นสหสร้างชี** ห่างจากสะดือซ้ายมือ 3 นิ้วมือ วิ่งผ่านลงหัวเหน่า ต้นขาซ้ายด้านใน ขอบสะบ้าข้างซ้ายด้านใน สันหน้าแข้งซ้ายด้านในลงมาถึงสันเท้าซ้าย เกาะตามขอบฝ่าเท้า จนมาถึง โคนนิ้วโป้ง ตัดผ่านโคนนิ้วเท้าทั้งห้า จนถึงโคนนิ้วก้อย เกาะขอบสันเท้าซ้ายด้านนอก จนถึงสันเท้า ด้านนอก ขึ้นมาตามปลีช่อง ต้นขาด้านนอก ขึ้นมาหัวตะคากซ้าย เกาะชายโครงซ้ายด้านหน้า ผ่านหัวนม ร้อยเข้าไปในไหปลาร้าซ้าย กรามซ้าย และไปจบที่รากตาซ้าย

6) **เส้นทวารี** ห่างจากสะดือขวามือ 3 นิ้วมือ วิ่งผ่านลงหัวเหน่า ต้นขาขวาด้านใน ขอบสะบ้าข้างขวาด้านใน สันหน้าแข้งขวาด้านในลงมาถึงสันเท้าขวา เกาะตามขอบฝ่าเท้า จนมาถึง โคนนิ้วโป้ง ตัดผ่านโคนนิ้วเท้าทั้งห้า จนถึงโคนนิ้วก้อย เกาะขอบสันเท้าขวาด้านนอก จนถึงสันเท้า ด้านนอก ขึ้นมาตามปลีช่อง ต้นขาด้านนอก ขึ้นมาหัวตะคากขวา เกาะชายโครงขวาด้านหน้า ผ่านหัวนม ร้อยเข้าไปในไหปลาร้าขวา กรามขวา และไปจบที่รากตาขวา

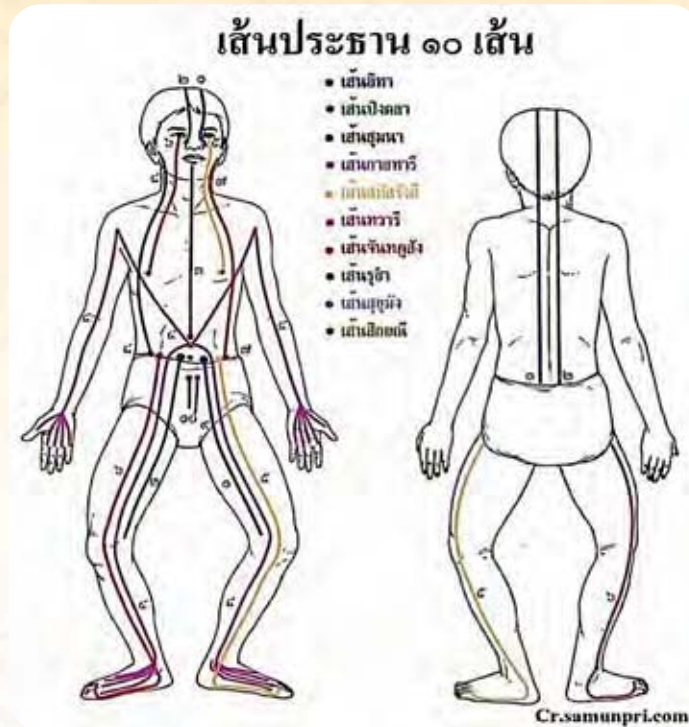
7) **เส้นจันทกฐัง** เริ่มต้นจากข้างสะดือซ้ายมือ 4 นิ้วมือ วิ่งเกาะชายโครงซ้ายด้านหน้า มาทางราวนมซ้ายด้านนอก เข้าไหปลาร้าซ้าย ไปกรามซ้ายและจบที่รากหูซ้าย

8) **เส้นรุทัง** เริ่มต้นจากข้างสะดือขวามือ 4 นิ้วมือ วิ่งเกาะชายโครงขวาด้านหน้า มาทางราวนมขวาด้านนอก เข้าไหปลาร้าขวา ไปกรามขวาและจบที่รากหูขวา

9) **เส้นลิขิณี** เริ่มต้นจากจุดต่ำกว่าสะดือ 2 นิ้วมือ เยื้องมาด้านขวา วิ่งไปปลายอวัยวะเพศ

10) **เส้นสุขุมัง** เริ่มต้นจากจุดต่ำกว่าสะดือ 2 นิ้วมือ เยื้องมาด้านซ้าย วิ่งไปสู่ที่ทวารหนัก





ภาพที่ 4.1 ตำแหน่งของเส้นประธานสิบ

4. ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการนวดไทย

โดยทั่วไปแล้วผู้นวดมืออาชีพ หรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นวดไม่ว่าจะเป็นอาชีพเสริมหรือเพื่อช่วยเหลือกันเองภายในครอบครัว ควรมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการนวดไทย รวมไปถึง การเตรียมตัว เตรียมร่างกายให้พร้อมและปฏิบัติตามที่กล่าวต่อไป เพียงแต่จะละเอียดเท่าใดขึ้นอยู่กับระดับของการนำไปใช้

4.1 เตรียมร่างกายของผู้นวด

1) การฝึกกำลังนิ้ว สามารถทำได้โดยฝึกซ้อมยกกระดานทุกวันด้วยการนั่งขัดสมาธิเพชร และหย่งมือเป็นรูปถั่ววางไว้ข้างลำตัวแล้วยกตัวให้พ้นจากพื้น อาจใช้การฝึกโดยบีบขี้ผึ้งจนอ่อนตัว หรืออาจฝึกนวดกับผู้นวดเลย การฝึกกำลังนิ้วจะทำให้มีกำลังแข็งแรงเมื่อใช้นวดผู้นวด ได้มีกำลังเพียงพอ มือไม่ลั่นไม่อ่อนแรง ทำได้ตรงเป้าหมายและได้ผลรวดเร็ว

2) การรักษาสุขภาพทั่วไป การนวดต้องรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอทั้งร่างกาย และจิตใจ หมั่นออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง ถ้ารู้สึกไม่สบายหรือมีไข้ไม่ควรทำการนวด เพราะ นอกจากการนวดจะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรแล้วยังอาจแพร่โรคให้กับผู้นวดได้ และเล็บมือควรตัด ให้สั้นและดูแลให้สะอาด

4.2 จรรยาบรรณวิชาชีพหมอนวดไทย

หมอนวดที่ดีนั้นย่อมประกอบด้วยคุณธรรมเหล่านี้เป็นต้น คือ

- 1) มีเมตตาจิตแก่คนไข้
- 2) ไม่เห็นแก่ลาภ
- 3) ไม่เป็นคนโอ้อวด
- 4) ไม่ปิดบังความเขลาของตนไว้
- 5) ไม่ปิดบังความดีของผู้อื่น
- 6) ไม่หวงกันลามกผู้อื่น
- 7) ไม่ลู่อำนาจก่อคดีทั้ง 4 คือ ฉันทาคติ (ความรักใคร่พอใจ) โทสาคติ (ความโกรธ)

ภยากติ (ความกลัว) และโมหาคติ (ความหลง)

8) ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม มี 8 ประการ คือ ลาม เลื่อมลามก ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นิินทา สุข ทุกข์

- 9) มีหิริโอตตปปะ ละอายสะดุ้งกลัวต่อบาป
- 10) ไม่เป็นคนเกียจคร้านและมักง่าย
- 11) มีโยนิโสมนสิการ ตรัสรองโดยแยบคาย พินิจพิเคราะห์เหตุผลโดยรอบคอบ
- 12) ไม่เป็นคนมีสันดานอันประกอบด้วยความมัวเมา เสพย์สุรา สูบกัญชา ยาฝิ่น

หรือเล่นเบี้ยเล่นการพนันต่าง ๆ

4.3 การลงน้ำหนักของการนวดไทย

1) การแต่งรสมือ

แบบราชสำนัก หมายถึง การลงน้ำหนักแต่ละรอบและจังหวะของการลงน้ำหนัก ซึ่งการลงน้ำหนักที่กดมี 3 ระดับ

ขนาดเบา	เทียบได้เท่ากับแรง ขนาด 50 ปอนด์	โดยประมาณ
ขนาดกลาง	เทียบได้เท่ากับแรง ขนาด 70 ปอนด์	โดยประมาณ
ขนาดหนัก	เทียบได้เท่ากับแรง ขนาด 90 ปอนด์	โดยประมาณ

ปอนด์ หมายถึง การปรุแต่งขนาดน้ำหนักของแรงที่กดลงให้เหมาะสมกับความตึงตัวของเส้นโดยมีองศามาตราส่วนเป็นตัวกำหนด

แบบทั่วไป (เขลยศักดิ์) หมายถึง การลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นทีละน้อยทำให้กล้ามเนื้อสามารถปรับตัวรับน้ำหนักได้ ทำให้ไม่เจ็บหรือเจ็บป่วยมากขึ้น การลงน้ำหนักมากตั้งแต่เริ่มกดจะทำให้กล้ามเนื้อเกร็งทันทีและอาจทำให้ตำแหน่งคลาดเคลื่อนไป และผู้ถูกนวดจะเจ็บมากหรือระบมได้เช่นกัน

2) จังหวะในการลงน้ำหนัก

แบบราชสำนัก แต่ละครั้งมี 3 จังหวะ



หนัง เป็นการลงน้ำเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อทั่วตัวไม่เกร็งรับการนวด
เน้น เป็นการลงน้ำหนักเพิ่มขึ้นบนตำแหน่งที่ต้องการ
นึ่ง เป็นการลงน้ำหนักมากและกดนิ่งไว้ พร้อมกับกำหนดลมหายใจสั้นยาว

ตามต้องการ

แบบทั่วไป (เชลยศักดิ์)

นิ้วเนีย หมายถึง ความต่อเนื่องในการนวด
เนิบนาบ หมายถึง การนวดอย่างช้าและเป็นจังหวะ
นุ่มนวล หมายถึง การนวดโดยการลงน้ำหนักจากเบาไปหาหนัก
หนักแน่น หมายถึง การนวดโดยการลงน้ำหนักพอประมาณ มือนิ่ง

3) การกำหนดลมหายใจ

ระยะที่ใช้ในการนวด แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

คาบน้อย หมายถึงระยะเวลาในการกด โดยการกำหนดลมหายใจระยะสั้นของผู้คน คือ การหายใจเข้าออกปกติ 1 ครั้ง ส่วนใหญ่ใช้กับการนวดพื้นฐานต่างๆ

คาบใหญ่ หมายถึงระยะเวลาในการกด โดยการกำหนดลมหายใจระยะยาวของผู้คน คือ การหายใจเข้าออกยาว 1 ครั้ง ส่วนใหญ่ใช้กับการนวดรักษาโรค และการเปิดประตูลมแต่การเปิดประตูลมมักจะใช้คาบใหญ่ 3 ครั้ง

4) การกำหนดท่านวดและการวางมือ

ท่านวด หมายถึง ลักษณะท่าทางของผู้คนและผู้ถูกนวดให้เหมาะสมกับตำแหน่งหรือแนวเส้นที่นวด เพื่อให้ใช้แรงที่กดนั้นลงตามจุดหรือแนวเส้นและมีน้ำหนักเพียงพอ

ปกติผู้คนควรจะยืนหรือนั่ง การวางมือ การนั่งของผู้คนต้องเหมาะสมกับมือที่กดลงบนผู้ถูกนวด ผู้ถูกนวดควรจะนอนหรือนั่งบนที่นอน

5) รูปแบบของการนวดไทย

การกด มักใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงที่ส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวให้เลือดถูกขับออกจากหลอดเลือดที่บริเวณนั้น และเมื่อลดแรงกดลง เลือดก็จะพุ่งมาเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำหน้าที่ได้ดี ช่วยการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้รวดเร็วขึ้น

ข้อเสียของการกด คือ ถ้ากดนานเกินไปหรือหนักเกินไปจะทำให้หลอดเลือดเป็นอันตรายได้ เช่น ทำให้เส้นเลือดฉีกขาด เกิดรอยช้ำเขียวบริเวณที่กดนั้น

การคลึง คือ การใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วมือ หรือสันมือ ออกแรงกดให้ลึกถึงกล้ามเนื้อให้เคลื่อนไปมา หรือคลึงเป็นลักษณะวงกลม

ข้อเสียของการคลึง คือ การคลึงที่รุนแรงมากอาจทำให้เส้นเลือดฉีกขาดหรือถ้าไปคลึงที่เส้นประสาทบางแห่งทำให้เกิดความรู้สึกเสียวแปลบ ทำให้เส้นประสาทอักเสบได้



การบีบ เป็นการจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือแล้วออกแรงบีบที่กล้ามเนื้อ เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดมายังกล้ามเนื้อ ช่วยให้หายจากอาการเมื่อยล้า การบีบยังช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อได้ด้วย

ข้อเสียของการบีบเช่นเดียวกับการกด คือ ถ้าบีบนานเกินไปอาจทำให้กล้ามเนื้อซ้ำเพราะเกิดการฉีกขาดของเส้นเลือดภายในกล้ามเนื้อนั้น

การดึง เป็นการออกแรง เพื่อยืดเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อหรือพังผืดของข้อต่อที่หดสั้นเข้าไปให้ยืดออก เพื่อให้ส่วนนั้นทำหน้าที่ได้ตามปกติ

ข้อเสียของการดึงคืออาจทำให้เส้นเอ็นหรือพังผืดที่ฉีกขาดอยู่แล้วขาดมากขึ้น ดังนั้น จึงไม่ควรทำการดึงเมื่อมีอาการแพลงของข้อต่อในระยะเริ่มแรก ต้องรอให้หลังการบาดเจ็บแล้วอย่างน้อย 14 วัน จึงทำการดึงได้

การบิด เป็นการออกแรงเพื่อหมุนข้อต่อหรือกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้ยืดออกทางด้านขวา ข้อเสียของการบิดคล้ายกับข้อเสียของการดึง

การตัด เป็นการออกแรงเพื่อให้ข้อต่อที่ติดขัดเคลื่อนไหวได้ตามปกติ การตัดต้องออกแรงมากและค่อนข้างรุนแรง ก่อนทำการตัดควรจะศึกษาเปรียบเทียบช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่จะทำการตัดกับข้อต่อปกติ (ซึ่งปกติจะต้องคำนึงถึงอายุของผู้ป่วยด้วย โดยถือว่าเด็กย่อมมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อดีกว่าผู้ใหญ่)

ข้อเสียของการตัด คือ อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ ถ้าผู้ป่วยไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อต่อนั้น หรือกรณีทำการตัดคอในผู้สูงอายุซึ่งมีกระดูกค่อนข้างบาง การตัดที่รุนแรงอาจทำให้กระดูกหักได้

ในผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต มีกล้ามเนื้ออ่อนแรง ก็ไม่ควรทำการตัดเพราะอาจจะทำให้ข้อต่อเคลื่อนออกจากที่เดิม หรือกรณีข้อเท้าแพลงไม่ควรทำการตัดทันที อาจทำให้มีการอักเสบและปวดมากขึ้น

การตบตี หรือ การทุบ การสับ เป็นการออกแรงกระตุ้นกล้ามเนื้ออย่างเป็นจังหวะ เรามักใช้วิธีการเหล่านี้กับบริเวณหลังเพื่อช่วยลดอาการปวดหลัง ปวดคอ หรือช่วยในการขับเสมหะเวลาไอ

ข้อเสียของการตบตี คือ ทำให้กล้ามเนื้อชอกช้ำและบาดเจ็บได้

การเหยียบ เป็นวิธีที่นิยมทำกันโดยให้เด็กหรือผู้อื่นขึ้นไปเหยียบ หรือเดินอยู่บนหลัง

ข้อเสียของการเหยียบ คือ เป็นท่าอันตรายมากเพราะจะทำให้กระดูกสันหลังหักและอาจทิ่มแทงไขสันหลังทำให้เป็นอัมพาตได้ หรือทำให้เกิดอันตรายหรือเกิดการบาดเจ็บของอวัยวะภายในได้ เช่น ตับ ไต ฯลฯ



6) อวัยวะที่ใช้ในการนวด

การใช้มือ

การใช้นิ้วมือ จะใช้ท้องนิ้วหรือข้อกลางนิ้วหัวแม่มือกดนวดไม่ใช่ปลายนิ้ว วางนิ้วทั้งหมดลงบริเวณที่จะนวด เพื่อช่วยพยุงน้ำหนักตัวของผู้นวดไว้ ส่วนใหญ่จุดนวดมักเป็นแอ่งหรือร่องที่เข้ากันได้ดีกับนิ้วหัวแม่มือ

การใช้ฝ่ามือ จะใช้ฝ่ามือทั้งหมดกดคลึงบริเวณที่มีกล้ามเนื้ออ่อนที่ไม่สามารถจะใช้นิ้วกดได้ หรืออาจใช้การบีบกล้ามเนื้อ

การใช้สันมือ จะใช้สันมือออกแรงกดคลึงให้ลึกถึงกล้ามเนื้อ ให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวไปมา หรือใช้สันมือสำหรับการทุบหรือการสับ กระตุ้นกล้ามเนื้อเป็นจังหวะ

การใช้อุ้งมือทั้งสองข้างหรือข้างใดข้างหนึ่งในการดิ่ง เพื่อยึดเส้นของกล้ามเนื้อ

การใช้ศอก

การใช้ศอกกดหรือคลึงในบริเวณที่นิ้วมือกดไปไม่ถึง หรือจุดนั้นต้องการน้ำหนักแรงกดมาก เช่น บริเวณกล้ามเนื้อบ่า ฝ่าเท้า เป็นต้น

การใช้เท้า

การใช้เท้าเหยียบบริเวณที่มีกล้ามเนื้อหนาๆ เช่น ต้นขา ห้ามใช้เท้าเหยียบไปบนหลังผู้ถูกนวด เพราะอาจจะทำให้กระดูกสันหลังได้รับอันตรายได้

7) มารยาทในขณะทำการนวด

(1) ก่อนทำการนวด ผู้นวดควรสำรวจจิตใจให้เป็นสมาธิ ระลึกถึงครูบาอาจารย์และเพื่อเป็นการขอขมาที่ล่วงเกินบนร่างกาย

(2) ขณะนวดไม่ควรก้มหน้าจะทำให้หายใจรดผู้ถูกนวด

(3) ขณะทำการนวด ห้ามรับประทานอาหารหรือสิ่งใดๆ และระมัดระวังการพูดที่อาจทำให้ผู้ถูกนวดตกใจ สะเทือนใจหรือหวาดกลัว ควรซักถามและสังเกตอาการอยู่เสมอ ควรหยุดเมื่อผู้ถูกนวดขอให้พัก หรือเจ็บปวดจนทนไม่ไหว

8) การเตรียมผู้นวด

ผู้นวดจะต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ที่จะทำการนวด เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยของผู้ที่มารับบริการ ร่างกายและจิตใจที่มีความพร้อมของผู้นวดจะช่วยเสริมให้การนวดมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

(1) ผู้นวดควรแต่งกายสะอาด สุภาพ เรียบร้อย ผอมสะอาด ไม่รุงรัง

(2) เสื้อผ้า ควรเป็นเสื้อที่สะดวกในการทำงาน ไม่รัดรูปจนเกินไป

(3) ผู้นวดต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และจิตใจดี

(4) มือต้องสะอาด ตัดเล็บสั้น ไม่สวมแหวน ไม่ทาเล็บ

(5) ระวังอย่าให้มือเป็นแผล เพราะอาจเกิดการติดเชื้อได้

5. ประโยชน์ของการนวด

เป็นการนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสภาวะจิตใจให้สมบูรณ์ กล่าวคือ

1) ด้านระบบการไหลเวียนเลือด

• เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดและน้ำเหลืองถูกบีบออกจาก บริเวณนั้น และมีเลือดและน้ำเหลืองใหม่มาแทน ระบบไหลเวียนจึง ทำงานได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

- ช่วยลดอาการบวม
- ทำให้บริเวณที่นวดมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น กระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียน

2) ด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

• ทำให้กล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น เพราะมีเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น

• ช่วยขจัดของเสียในกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้นลดอาการเมื่อยล้า

• ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนลงผ่อนคลายความเกร็ง

• ลดอาการบวมและบรรเทาความเจ็บปวด

• บรรเทาอาการชาตึง

• ช่วยขจัดของเสียที่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ

• ช่วยให้กล้ามเนื้อคงรูปได้สัดส่วน ไม่ห่อเหี่ยว

• ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น โดยทำให้เนื้อเยื่อส่วนนั้นแข็งแรง และยึดเกาะติดกันแน่น

• ช่วยลดสาเหตุของการฟกช้ำของผิวหนังของบาดแผล

• ในรายที่มีพังผืดเกิดภายในกล้ามเนื้อ การนวดจะทำให้พังผืดอ่อนตัวลง ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้นอาการเจ็บปวดจะลดลง

3) ด้านระบบผิวหนัง

• ทำให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้ผิวหนังเต่งตึง

• ทำให้ตัวยาดูดซึมได้ดีขึ้นทางผิวหนัง หลังการนวดที่นานพอควร

• การคลึงในรายที่มีแผลเป็น ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้น ทำให้แผลเป็นอ่อนตัวลงหรือเล็กลง

• ช่วยขจัดรอยเหี่ยวย่นตามใบหน้าและส่วนต่างๆ เพราะการนวด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

4) ด้านระบบทางเดินอาหาร

- เพิ่มความตึงของระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ กระเพาะอาหาร และลำไส้
- เกิดการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร
- ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
- ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นระบบ



5) ด้านจิตใจ

- ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายกายและใจ
- ทำให้รู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉง
- ลดความเครียดและความวิตกกังวล
- มีความรู้สึกมั่นใจต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

6. ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด

1) ข้อห้าม

- (1) มีไข้เกิน 38.5 องศาเซลเซียส
 - (2) ไข้พิษ ไข้กาฬ เช่น อีสุกอีใส ทุ่งวัด
 - (3) โรคผิวหนังที่มีการติดต่อ
 - (4) โรคติดต่อ เช่น วัณโรค
 - (5) ไล่ตั้งอักเสบ
 - (6) กระดูกแตก หัก ปรี ร้าว ที่ยังไม่ติด
 - (7) สภาวะผิดปกติของเลือด เช่น เลือดไม่แข็งตัว
 - (8) สภาวะที่มีอาการอักเสบติดเชื้อ บวม แดง ร้อน
 - (9) ผู้ที่รับประทานยาใหม่ ๆ (ไม่เกิน 30 นาที)
 - (10) ผู้ที่หลังประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ควรได้รับการช่วยเหลือขั้นต้น และตรวจวินิจฉัย
- ** ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หากเกินความสามารถควรประสานความร่วมมือกับแพทย์

แผนปัจจุบัน

2) ข้อควรระวัง

- (1) สตรีมีครรภ์
- (2) ใส่ยาลดความดันหลังผ่าตัดกระดูก
- (3) ผู้ป่วยมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- (4) สภาวะข้อต่อหลวม กระดูกพรุน



การใช้น้ำและอุณหภูมิในงานสปาเพื่อสุขภาพ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์¹

ปัจจุบันการใช้น้ำเพื่อสุขภาพในประเทศไทยเราเริ่มเปิดให้บริการกันอย่างแพร่หลายในศูนย์สุขภาพและสปาเพื่อสุขภาพ เป็นรูปแบบวิธีหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความผิดปกติของร่างกายในทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา สุขธารา (Aquatic wellness) เป็นคำใหม่ที่ยังไม่คุ้นกับคนไทยทั้งวงการแพทย์และสปา ซึ่งความจริงแล้ว คือ การนำวิธีการใช้น้ำในรูปแบบต่างๆ ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายของคนเรา เหมือนการออกกำลังกายหรือบริหารกายในรูปแบบต่างๆ ในศูนย์สุขภาพ (Wellness center) สังคมไทยยังขาดความเข้าใจในลักษณะรูปแบบงานบริการด้านนี้อย่างมากเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่นในภูมิภาคอาเซียน

สุขธารา (Aquatic wellness) จะแบ่งงานออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ธาราบำบัดหรือเรียกอีกชื่อว่า วารีบำบัด (Aquatic therapy/ Hydrotherapy) และ ธาราฟิตเนส (Aquatic fitness) ที่ให้บริการในกลุ่มผู้บริโภครายละต่างกันไป กล่าวคือ กลุ่มผู้ที่มีปัญหาทางกาย มีความผิดปกติหรือบกพร่องด้านการเคลื่อนไหวหรือระบบสรีรวิทยาและระบบกายวิภาคศาสตร์ จัดเป็นกลุ่มผู้ป่วยหรือผู้ด้อยสมรรถภาพและไร้สมรรถภาพ จำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาทางธาราบำบัด (วารีบำบัด) สำหรับกลุ่มคนทั่วไปที่รักสุขภาพและชอบว่ายน้ำ เล่นน้ำ การบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำ เพื่อเสริมสุขภาพร่างกายและป้องกันปัญหาทางกายนั้น สามารถฝึกปฏิบัติทางด้านธาราฟิตเนส (Aquatic fitness) ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์

ปัจจุบันนี้ประเทศไทยเพิ่งจะเริ่มนิยมใช้น้ำในการบำบัดดูแลสุขภาพกันมากขึ้นนอกเหนือจากการดื่มน้ำ การว่ายน้ำออกกำลังกาย การแช่น้ำแร่ หรือ ใช้เพื่อความสนุกสนานในสวนน้ำ แต่ในวงการแพทย์ทั่วโลกได้ใช้น้ำมานานกว่าบ้านเรามากโดยใช้น้ำให้เป็นประโยชน์ใน 3 รูปแบบ หรือที่เรียกว่า Healing trail คือ

1. ใช้ในการอาบ (Bathing) หรือที่เรียกว่าอาบน้ำแร่ แช่น้ำนม
2. ใช้ในการดื่มน้ำ (Drinking) สำหรับความต้องการของร่างกายหรือดื่มน้ำแร่เพื่อเสริมสุขภาพรักษาโรค
3. ใช้ในการสูดดม (Inhaling) เพื่อความสดชื่นหรือช่วยในการบรรเทาโรคหืดหอบและไซนัส เป็นต้น

การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพในบ่อนี้จะกล่าวเฉพาะรูปแบบการใช้น้ำภายนอกเท่านั้น ไม่กล่าวถึงการใช้สมุนไพรหรือเครื่องหอมที่ใช้น้ำเป็นองค์ประกอบในการใช้งาน รายละเอียดเรื่องนี้จะอยู่ในบทอื่นที่เกี่ยวข้อง

¹ คลินิกกายภาพบำบัดแม่ปิง เชียงใหม่



1. ความรู้พื้นฐานของน้ำทางสรีรวิทยา

ร่างกายของคนมีน้ำเป็นส่วนประกอบสูงถึง 70-75% ของน้ำหนักตัว น้ำอยู่ภายในเซลล์ และระหว่างเซลล์ เนื้อเยื่อและอวัยวะทั่วร่างกาย ทำหน้าที่ในการขนส่งอาหารหรือของเสียต่างๆ ในแต่ละวันร่างกายเราจะสูญเสียน้ำออกไปรวมทั้งสิ้นวันละประมาณ 2,400 ลบ.ซม. ดังนั้น จึงจำเป็นต้องได้รับน้ำเข้าไปทดแทนในปริมาณที่เท่ากันกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความผิดปกติของร่างกาย ตลอดจนอุณหภูมิและความชื้นของสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการปริมาณการสูญเสียน้ำของร่างกาย ควรดื่มน้ำมากกว่านี้เพื่อป้องกันการขาดน้ำ เมื่อร่างกายขาดน้ำจะแสดงอาการต่างๆ เช่น รู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิด หรือ เสร้าห่มอง รวมทั้งรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่ม กาแฟ ชาหรือน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ เมื่อร่างกายขาดน้ำเรื้อรังเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความผิดปกติของสุขภาพได้หลาย อย่าง เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ กระเพาะอักเสบ ความดันโลหิตสูง จุกเสียด ปวดตามข้อ อ่อนเพลียเรื้อรัง คนเราควรดื่มน้ำให้พอเพียง การดื่มน้ำพอหรือไม่ให้สังเกตดูสีปัสสาวะ หากร่างกายได้รับน้ำพอเพียง ปัสสาวะจะใสหรือมีสีเหลืองจางๆ เครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ น้ำอัดลมและแอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ เร่งให้ไตขับปัสสาวะมากขึ้น ดังนั้น การดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้นอกจากจะไม่ช่วยให้ร่างกายได้รับน้ำมากขึ้น แล้วยังกลับซ้ำเติมให้ร่างกายขาดน้ำมากขึ้น การดื่มน้ำธรรมดาหรือน้ำผักผลไม้จะช่วยให้ร่างกาย มีน้ำอย่างพอเพียงได้ดีที่สุด

การอาบน้ำบ่อยๆ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะร่างกายกำจัดพิษออกทางต่อมเหงื่อที่ผิวหนัง โลหะหนัก เช่น สารตะกั่วถูกขับออกจากร่างกายด้วยวิธีนี้ แม้การขับเหงื่อจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่เราจะรู้สึกเมื่ออากาศร้อนหรือมีกิจกรรมทางกายมาก และอาจถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายทาง ผิวหนังหากเราไม่อาบน้ำ หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่ใช้แล้วไม่ได้ซัก การใช้น้ำทำความสะอาดบ้านเรือน จะช่วยลดปริมาณจุลินทรีย์ และทำให้อากาศบริสุทธิ์ ป้องกันโรค และทำให้ร่างกายสดชื่น ใจสงบ

และมีสุขภาพดี ปริมาณไอน้ำในอากาศหรือความชื้นก็มีผลต่อสุขภาพของร่างกาย อากาศแห้งจัดจะมีประจุไฟฟ้าลบน้อย ซึ่งมีผู้ศึกษาพบว่าทำให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้าและเจ็บป่วยง่าย บริเวณที่มีน้ำพุน้ำตกหรือบ่อน้ำ หรือลำธารจะมีปริมาณไอน้ำและประจุไฟฟ้าลบมาก ทำให้บรรยากาศสดชื่น อารมณ์แจ่มใส

2. ความรู้พื้นฐานของน้ำทางฟิสิกส์

น้ำจัดเป็นของไหลนอกเหนือจากลม น้ำมีคุณสมบัติทางกายภาพหลายประการที่น่าสนใจมาใช้ประโยชน์สำหรับสุขภาพได้โดยเฉพาะในขณะที่เราลงไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นน้ำ เช่น อาบแช่น้ำหรือบริหารร่างกายในน้ำ คุณสมบัติเหล่านี้ ได้แก่

แรงดันของน้ำ (Hydrostatic pressure) บริเวณที่ผิวน้ำมีแรงดันเท่ากับแรงดันบรรยากาศปกติ ที่ระดับลึกลงไปใต้ผิวน้ำจะมีแรงดันน้ำกระจายออกไปในทุกทิศทาง ยิ่งลึกมากจะมีแรงดันมากขึ้น ขณะคนแช่อยู่ในน้ำระดับทรวงอก แรงดันของน้ำกระทำรอบทรวงอกจึงทำให้ต้องออกแรงหายใจแรงขึ้น หากไม่คุ้นจะรู้สึกอึดอัด ซึ่งเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อหายใจให้แข็งแรง นอกจากนี้ ยังช่วยให้เลือดและน้ำเหลืองไหลเวียนได้สะดวกขึ้น แรงดันน้ำมากๆ ในระดับลึกสามารถช่วยลดอาการบวมได้ในชั่วขณะหนึ่ง

แรงพยุงลอยตัว (Buoyancy) วัตถุที่อยู่ในน้ำ จะมีแรงพยุงลอยตัวกระทำต่อวัตถุนั้น ในทิศทางที่พุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้า วัตถุที่มีความถ่วงจำเพาะน้อยกว่าน้ำจะลอยน้ำ วัตถุที่มีความถ่วงจำเพาะมากกว่าน้ำจะจมน้ำ ร่างกายของคนเรามีความถ่วงจำเพาะเฉลี่ย 0.974 ดังนั้น เมื่อลงไปแช่อยู่ในน้ำทั้งตัวจะลอยปรี่มน้ำ แรงพยุงลอยตัวทำให้น้ำหนักตัวของคนที่ลงไปแช่น้ำลดลง ซึ่งมีประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ หรือมีปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น อ้วน น้ำหนักตัวมาก มีปัญหาเรื่องกระดูกและข้อหรือเป็นอัมพาต เพราะขณะอยู่ในน้ำตัวจะเบาและสามารถเคลื่อนไหว ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายได้ง่ายกว่าบนบก และมีความปลอดภัยมากกว่า แรงพยุงลอยตัวจะมีค่าเท่ากับน้ำหนักของน้ำที่ถูกแทนที่ด้วยปริมาตรของวัตถุที่จมอยู่ในน้ำ เมื่อแช่ตัวในน้ำจะทำให้รู้สึกว่าร่างกายเบาและตัวจะลอย การเคลื่อนที่ขยับตัวไปมาย่อมคล่องและง่ายกว่าอยู่บนพื้นดิน

แรงต้านทานของน้ำ (Resistance) วัตถุต่างๆหรือร่างกายจะเคลื่อนที่ในน้ำได้ยากกว่าในอากาศบนพื้นดิน เนื่องจากในน้ำมีความหนาแน่นกว่าอากาศ และมีความหนืด ทุกพื้นที่หรือทุกส่วนของร่างกายที่จุ่มลงไ้ระดับน้ำจะมีแรงดันของน้ำกระทำต่อบริเวณนั้น เมื่อมีการเคลื่อนที่ที่จะทำให้เกิดแรงต้านทานจากน้ำ ยิ่งเคลื่อนที่เร็วก็จะมีแรงต้านของน้ำมากขึ้นแปรตามตัว หากขณะคนแช่อยู่นิ่งในน้ำจะไม่มีแรงต้านเกิดขึ้น แรงต้านทานของน้ำมีประโยชน์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกายในน้ำ

แรงดูดลาก (Drag) เป็นแรงดูดหรือดูดลาก เกิดจากการที่วัตถุเคลื่อนที่ในน้ำด้วยความเร็ว จะทำให้เกิดความแตกต่างของแรงดันที่กระทำต่อผิวสัมผัสวัตถุด้านหน้าและด้านหลัง เกิดกระแสน้ำวน



ในบริเวณส่วนด้านหลังของวัตถุที่เคลื่อนที่ ทำให้เกิดแรงดูดเข้าตัว หากพื้นผิวหน้าตัดของวัตถุกว้าง และเคลื่อนที่เร็วก็จะเกิดแรงดูดลากมากกว่าปกติ แรงดูดลากนี้ทำให้วัตถุอื่นๆ ที่อยู่ใกล้บริเวณนี้ถูก ดึงดูดเข้าไป ง่ายต่อการเคลื่อนไหว

ความหนืดของน้ำ (viscosity) เป็นแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลของน้ำและโมเลกุลของน้ำ กับผิวสัมผัสของภาชนะรองรับ เกิดแรงต้านในการเคลื่อนไหวในน้ำ ลมและอากาศจัดเป็นของไหล มีความหนืดเช่นเดียวกัน แต่ในน้ำจะมีความหนืดต้านมากกว่าอากาศ แรงต้านจะขึ้นอยู่กับความเร็ว ในการเคลื่อนที่ของวัตถุนั้นในของเหลว ยิ่งเคลื่อนที่เร็วมากเท่าใดแรงต้านก็ยิ่งมากขึ้น คุณสมบัติ ความหนืดนี้แตกต่างกันไปในแต่ละชนิดของของเหลวและขึ้นอยู่กับอุณหภูมิของของเหลว



ภาพที่ 4.2 การออกกำลังกายในน้ำ

ที่มา: <https://hillsphysiotherapy.com.au/services/aquatic-physiotherapy-hydrotherapy/>

3. ผลทางสรีรวิทยาของน้ำ

สรีรวิทยา คือการศึกษาเกี่ยวกับการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น การหายใจ การไหลเวียนโลหิต และอื่นๆ เมื่อร่างกายสัมผัสกับน้ำ เช่น ขณะอาบน้ำ หรือลงไปอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่เป็นน้ำ เช่น ขณะแช่น้ำ จะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งหลายอย่างทำให้เกิดผลดี สามารถนำมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษา การศึกษาปฏิกิริยาของร่างกาย ต่อน้ำ จึงเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาวาริบำบัด เพราะจะทำให้เข้าใจสรรพคุณประโยชน์และ อันตรายของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพได้ดีขึ้น

3.1 สรีรวิทยาของการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย

ในศตวรรษที่ 19 ได้มีการศึกษาผลทางสรีรวิทยาของการถ่ายเทความร้อนจากน้ำสู่ร่างกาย ผลการศึกษาถูกนำไปประยุกต์ใช้สำหรับวิธีการใช้น้ำร่วมกับความร้อนเพื่อการบำบัดรักษาและฟื้นฟูโรค

หลายชนิด นอกจากจะมีประโยชน์สำหรับประยุกต์ใช้ตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว ความรู้เหล่านี้ยังมีประโยชน์ที่ช่วยอธิบายให้เข้าใจสรรพคุณต่างๆ ของวารีบำบัดและการแพทย์พื้นบ้านที่มีการใช้ความร้อนร่วมกับน้ำในการรักษาโรคต่างๆ ได้ดีขึ้นด้วย

ปกติในร่างกายคนเรามีอุณหภูมิอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮต์ หากอุณหภูมิของร่างกายสูงหรือต่ำกว่านี้จะเกิดความผิดปกติของระบบอวัยวะต่างๆ และหากมากพอเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ร่างกายกำจัดความร้อนโดยอาศัย การพาความร้อน เป็นกลไกหลัก ความร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายจะถ่ายเทสู่เลือดซึ่งถูกพาไปสู่ผิวหนังโดยระบบไหลเวียนโลหิต แล้วถูกระบายออกจากร่างกายโดยการขับเหงื่อ ขณะเหงื่อระเหยเป็นไอน้ำจะพาความร้อนแผ่ออกจากร่างกายไปด้วย นอกจากการขับเหงื่อ ร่างกายจะระบายความร้อนออกไปอีกส่วนหนึ่งโดยทางลมหายใจด้วย หากอุณหภูมิสิ่งแวดล้อมหนาวเย็นมาก ร่างกายจะลดการสูญเสียความร้อนโดยการหดตัวของหลอดเลือดที่ผิวหนังทั่วร่างกายทำให้มีเลือดพาความร้อนไปสู่ผิวหนังน้อย ในทางตรงกันข้ามหากอากาศภายนอกร้อนอบอ้าว ร่างกายจะพยายามระบายความร้อนออกไปให้มากขึ้นโดยการขยายหลอดเลือดที่ผิวหนัง และมีการสร้างเหงื่อมากขึ้น เพื่อควบคุมให้อุณหภูมิในร่างกายเป็นปกติ

3.2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาขณะอาบน้ำร้อนและน้ำเย็น

ขณะคนลงไปอาบน้ำแช่อยู่ในน้ำร้อนหรือน้ำเย็น ร่างกายก็ยังจำเป็นต้องควบคุมให้อุณหภูมิภายในคงที่เสมอ หากน้ำมีอุณหภูมิพอดีคือระหว่าง 33-35 องศาเซลเซียส จะเกิดความสมดุลของการถ่ายเทความร้อนระหว่างร่างกายกับน้ำ คือร่างกายไม่ได้รับหรือสูญเสียความร้อนจากน้ำ แต่หากน้ำมีอุณหภูมิเย็นกว่านี้ จะเกิดการสูญเสียความร้อนจากร่างกายรวดเร็ว และร่างกายต้องพยายามสงวนความร้อนไว้โดยควบคุมให้หลอดเลือดตามผิวหนังหดตัวเล็กลง มีเลือดไปเลี้ยงน้อย การหดตัวของหลอดเลือดทั่วร่างกายเวลาแช่น้ำเย็นนี้ นอกจากจะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนน้อยแล้ว ยังมีผลทำให้เลือดไหลกลับสู่หัวใจมากขึ้นและทำให้อัตราชีพจรช้าลงด้วย หากแช่น้ำเย็นจัดมาร่างกายจะสูญเสียความร้อนมากขึ้น จะมีการกระตุ้นของกล้ามเนื้อเพื่อสร้างความร้อนมาทดแทนเพื่อรักษาอุณหภูมิภายในไว้ไม่ให้ต่ำกว่า 37 องศาเซลเซียส

ในทางตรงกันข้ามเมื่ออาบน้ำอุ่นที่อุณหภูมิสูงกว่า 35 องศาเซลเซียส ร่างกายจะระบายความร้อนออกได้มากขึ้น เมื่อแช่น้ำอุ่น 36-37 องศาเซลเซียส เส้นเลือดบริเวณผิวหนังจะขยายตัวเพื่อระบายความร้อนออกให้ได้มากขึ้น การขยายตัวของหลอดเลือดตามผิวหนังนี้มีผลทำให้มีเลือดคั่งอยู่ตามผิวหนังมาก เลือดไหลกลับสู่หัวใจน้อยลง ทำให้หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้น และมีเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ น้อยลง สมองและส่วนอื่นๆ ของร่างกายจะได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง ทำให้วังซิมระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวจะไม่ค่อยตื่นตัว การแช่น้ำอุณหภูมิสูงเป็นเวลานานจนร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไปอาจทำให้เป็นลมเพราะสมองได้รับเลือดไม่พอเพียงได้ การแช่น้ำร้อนทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลงภายหลังแช่หรืออยู่ในน้ำอุ่นเป็นระยะเวลาสั้นๆ 30 นาที ส่งผลให้ร่างกายเพลียและอ่อนแรงเนื่องจากกล้ามเนื้ออ่อนคลาย แต่มีผลดีต่อการยืดเหยียดได้มากและ

ช่วยลดอาการเกร็งที่ทำให้เกิดความปวดเมื่อยต่างๆ ได้ดี จึงมีขั้นตอนของการอาบน้ำ อบและนวด

การใช้น้ำร้อนและเย็นที่ผิวหนังตามร่างกายมีประโยชน์ในหลายกรณี การล้างหน้าด้วยน้ำเย็นก็ดีหรือการประพรมน้ำ เช็ดหน้าด้วยผ้าเย็นที่บริเวณใบหน้าจะช่วยให้มีเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้นทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส หายง่วง การประคบเย็นช่วยห้ามเลือด ลดอาการปวดจากการบาดเจ็บเพราะทำให้ผิวหนังชา รู้สึกเจ็บน้อยลง ลดอาการเลือดคั่ง ป้องกันการบวมหลังการเคล็ดหรือฟกช้ำ ลดการอักเสบ ลดการปวดข้อและการคั่งที่สมอง ส่วนความร้อนสามารถใช้ลดอาการเจ็บปวด กระตุ้นการขับเหงื่อ การไหลเวียนของโลหิตเฉพาะที่ ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ และลดการคั่งของเลือดในทรวงอกและไซนัส ผู้ให้บริการต้องมีความรู้เป็นอย่างดีในการเลือกรูปแบบและระยะเวลาการใช้เพื่อให้ได้ผลดี

3.3 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและปฏิกิริยาตอบสนอง

คนเราน้ำหรือใบหน้าสัมผัสน้ำจะตอบสนองโดยอัตโนมัติ คือ กลั่นหายใจ หัวใจจะเต้นช้าลง อัตราชีพจรลดต่ำ และมีโลหิตแดงจากหัวใจไปเลี้ยง สมอง ไซนัสหลังมากขึ้น ในขณะที่มีโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะที่ทนต่อการขาดออกซิเจนได้นาน เช่น กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และลำไส้ น้อยลง จากการทดลองในคนพบว่าบริเวณหน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสองข้างจะไวต่อการกระตุ้นด้วยน้ำมากกว่าที่อื่นๆ และยิ่งน้ำเย็นมากเท่าไรก็ยิ่งจะทำให้ปฏิกิริยามากขึ้นเท่านั้น

เมื่อคนลงอาบน้ำแช่น้ำในอ่างน้ำ หรือลอยคอในน้ำ จะมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายระบบที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้สำหรับวารีบำบัดได้ ที่สำคัญ มี ดังนี้

- ระบบไหลเวียนโลหิต เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ขณะร่างกายแช่อยู่ในน้ำ
- ระบบไหลเวียนโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แรงพุงของน้ำและแรงดันน้ำจะช่วยให้โลหิตดำไหลจากแขนขาและอวัยวะต่างๆ กลับมาสู่ทรวงอกได้สะดวกเพราะแรงดึงดูดของโลกลดลง ทำให้มีเลือดกลับสู่หัวใจมากขึ้นและสามารถบีบตัวส่งโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้มาก หัวใจจะสูบน้ำโลหิตที่สูบน้ำไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ เพิ่มขึ้นจากปกติถึงร้อยละ 30 หัวใจไม่ต้องทำงานหนักและชีพจรช้ากว่าเมื่อคนอยู่บนบก ความดันโลหิตขณะแช่น้ำก็จะต่ำกว่าขณะอยู่บนบกเล็กน้อยเช่นกัน
- ระบบหายใจ ขณะแช่น้ำ แรงดันในน้ำบีบให้ทรวงอกเล็กลง และต้องออกแรงสุดลมหายใจเข้ามากขึ้น เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหายใจให้แข็งแรง แรงดันของน้ำทำให้ออกซิเจนและก๊าซต่างๆ ที่ละลายอยู่ในเลือดกระจายไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ได้ดีขึ้นและเป็นผลดี
- ระบบกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ ได้รับอิทธิพลจากแรงพุงของน้ำทำให้น้ำหนักตัวลดลงขณะแช่น้ำ การยืนแช่น้ำอยู่ที่ระดับคอน้ำหนักตัวจะลดเหลือเพียงร้อยละ 10 และการยืนแช่น้ำที่ระดับทรวงอกทำให้น้ำหนักตัวจะเหลือเพียงร้อยละ 30 ลักษณะดังกล่าวมีประโยชน์เพราะทำให้กระดูกและข้อต่อไม่ต้องแบกรับน้ำหนักมาก เคลื่อนไหวได้ง่าย การออกกำลังกายในน้ำซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้มีปัญหาสุขภาพเรื่องความอ้วน โรคข้อ กระดูก หรือในระหว่างการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายบนบก



- ระบบต่อมไร้ท่อ ระหว่างช่วงน้ำจะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกายหลายตัว และทำให้มีการขับปัสสาวะมากกว่าปกติ และมีการขับเกลือโซเดียมเพิ่มมากขึ้นด้วย
- ผลต่อจิตใจ การสัมผัสน้ำทางสายตาก็ดี การได้ยินเสียงน้ำไหล การสัมผัสที่ผิวหนังและการพุงของน้ำ จะทำให้จิตใจรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย สมองโล่ง ทำให้ความตึงเครียดลดลง



4. หลักการทั่วไปของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

การใช้น้ำเพื่อสุขภาพอาจจำแนกออกได้เป็นสองลักษณะใหญ่ๆ คือ รูปแบบรับบริการ โดยมีผู้อื่นกระทำ (Passive use) และรูปแบบกระทำด้วยตนเอง (Active use)

รูปแบบรับบริการโดยมีผู้อื่นกระทำ คือ การใช้น้ำเพื่อบำบัดภายนอกร่างกายเพื่อผลต่อสุขภาพ โดยมีผู้ให้บริการในสถานประกอบการสปา เช่น การอาบน้ำแช่น้ำแร่ การฉีดพ่นน้ำ การนวดด้วยน้ำ โดยใช้อ่างน้ำวน น้ำฝักบัว และการใช้กระแสน้ำ หรือเทคนิควัตสึ (Watsu)

รูปแบบกระทำด้วยตนเอง คือ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่กระทำด้วยตนเองโดยไม่มีผู้ให้บริการ คือ การนั่งหรือนอนแช่ในสถานที่น้ำพุร้อนต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นแหล่งน้ำในธรรมชาติและเป็นรูปแบบที่ใช้มาตั้งแต่โบราณ โดยเฉพาะในประเทศที่อยู่ในภูมิอากาศหนาวเย็นหลายวัฒนธรรม เช่น ยุโรป จีน และญี่ปุ่น นอกจากนี้ การบริหารกายและการออกกำลังกายในน้ำ การฝึกความผ่อนคลายและสมาธิในน้ำ โยคะน้ำ การว่ายน้ำ เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว การใช้น้ำให้ได้ประโยชน์ทางอื่นเราควรจะต้องรู้ถึงอุณหภูมิของน้ำที่ใช้ในการอาบน้ำแช่และการออกกำลังกายในน้ำ เพื่อให้ได้ประโยชน์โดยเฉพาะในการผ่อนคลาย การหมุนเวียนของเหลวในร่างกายและการบำบัด ดังนี้

- ระดับน้ำร้อน (hot) 39–42 องศาเซลเซียส ใช้แช่ระยะสั้น ประมาณ 5–10 นาที



- ระดับน้ำอุ่น (warm) 37–39 องศาเซลเซียส ใช้แช่ ประมาณ 10–15 นาที
- ระดับน้ำอุ่นพอดี (tepid) 34–37 องศาเซลเซียส ใช้แช่ได้ประมาณ 10–20 นาที
- ระดับน้ำเย็น (cold) ต่ำกว่า 24 องศาเซลเซียส ใช้แช่ได้ 5–10 นาที หรือตามความรู้สึกสบาย
- ระดับอุณหภูมิที่แนะนำในการใช้ทั้งหมดนี้ ควรปรึกษาแพทย์ นักกายภาพบำบัดหรือผู้ชำนาญการ ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของผู้รับบริการ

5. รูปแบบของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ

วิธีการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่มีการปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันมีดังนี้

5.1 การแช่ตัวในอ่างน้ำ (Baths)

การแช่ตัวหรืออวัยวะบางส่วนของร่างกายในน้ำเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านาน เป็นที่นิยมของชาวกรีกและโรมันมาตั้งแต่สมัยโรมัน โดยจะเห็นว่า Hippocrates ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งการแพทย์นั้น ได้แนะนำให้ใช้น้ำในการบำบัดรักษาทางการแพทย์ท่านได้ชี้ให้เห็นว่าธรรมชาติมีส่วนในการรักษาร่างกายของมนุษย์เรา

ในการบริการที่มีการแช่น้ำอุ่นหรือน้ำเย็นในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพจะต้องเป็นการแช่ตัวด้วยมีสารละลายที่มีสรรพคุณในด้านตัวยาหรือสูตรพิเศษที่ผสมในน้ำอันเป็นวิธีการรูปแบบหนึ่ง (treatment) ในการบำรุงสภาพผิวและความสดชื่นของร่างกายขณะที่แช่และภายหลังการแช่ รายละเอียดของสารละลายหรือสูตรพิเศษนี้อยู่ในบทการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง และการใช้น้ำมันหอมระเหย

ประโยชน์ของการแช่น้ำอุ่นหรือน้ำร้อน

- 1) ช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการตึงตัวของข้อต่อและกล้ามเนื้อ
- 2) ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- 3) ช่วยทำให้เส้นโลหิตขยายตัว ทำให้ความดันโลหิตลดลงได้
- 4) ช่วยให้มีโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อต่างๆ และตามผิวหนังดีขึ้นทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ

ในร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนเพิ่มขึ้น อีกทั้งสามารถขับสารพิษออกจากร่างกาย

- 5) ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- 6) ช่วยลดอาการเครียดเกิดการผ่อนคลาย

ข้อควรระวังในการแช่ตัวด้วยน้ำร้อน

- 1) ไม่ควรใช้เป็นเวลานานเกินไปเพราะอาจเกิดอาการหน้ามืดเป็นลมได้
- 2) ไม่ควรใช้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
- 3) ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจ
- 4) ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีประวัติลมชัก

วิธีการให้บริการ

- 1) ควบคุมสะอาดเรียบร้อยของอ่างน้ำและสถานที่ภายในน้ำ
- 2) ให้ผู้รับบริการถอดเสื้อคลุมออกและช่วยให้ผู้รับบริการเข้านั่งเอนในอ่าง โดยให้น้ำท่วมไหล่ของผู้รับบริการ
- 3) ให้ผู้รับบริการได้ผ่อนคลาย 15-20 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การตั้งอุณหภูมิของอ่างน้ำ หากใช้อุณหภูมิสูง ระยะเวลาต้องน้อยกว่าการใช้อุณหภูมิต่ำช่วย
- 4) ให้ผู้รับบริการค่อยๆ ลุกออกจากอ่างน้ำ ช่วยใส่เสื้อคลุมให้ผู้รับบริการแล้วนั่งพักและบริการเครื่องดื่ม

วิธีการแช่ตัว

- 1) การแช่ตัวด้วยน้ำอุ่น (Neutral Warm Bath) การแช่ตัวในน้ำอุณหภูมิของน้ำควร จะอยู่ประมาณ 33-37 องศาเซลเซียส ระดับน้ำในอ่างต้องท่วมไหล่ของผู้เข้ารับบริการระยะเวลา ในการแช่ตัวในอ่างอย่างน้อย 15-20 นาที
- 2) การแช่ตัวด้วยน้ำร้อน (Hot Bath) อุณหภูมิที่ใช้ในการแช่ตัวประมาณ 40-45 องศา เซลเซียส ส่วนใหญ่คนเอเชียจะไม่สามารถทนต่อความร้อนนี้ได้ นอกจากใช้เป็นประจํา ร่างกายสามารถ ปรับตัวได้ อุณหภูมิและระยะเวลาที่ใช้สามารถปรับได้ โดยผู้ให้บริการจะอยู่ด้วยตลอดเวลา
- 3) การแช่ตัวด้วยน้ำเย็น (Cold Bath) การแช่ตัวด้วยน้ำเย็น อุณหภูมิควรจะอยู่ ประมาณ 12-15 องศาเซลเซียส เวลาในการแช่ตัวประมาณ 30 วินาทีถึง 1-2 นาที ขึ้นอยู่กับความ ทนทานและความแข็งแรงของแต่ละคน เพื่อความปลอดภัยควรแช่ตัวในน้ำเย็นระยะเวลาสั้นๆ 5-15 วินาที ก่อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวก่อนแช่อยู่นานตามเวลาที่แนะนำ

ประโยชน์ของการแช่ด้วยน้ำเย็น

- (1) ช่วยทำให้เส้นโลหิตมีการหดตัว
- (2) ช่วยลดอาการอักเสบ
- (3) ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- (4) ช่วยรักษาความร้อนของร่างกาย

ข้อควรระวังสำหรับการแช่ด้วยน้ำเย็น ไม่ควรใช้กับ

- (1) ผู้ที่มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน
- (2) ผู้ที่มีประวัติไม่สามารถทนความเย็นได้
- (3) ผู้ที่มีประวัติไวหรือแพ้ต่อความเย็น
- (4) ผู้ที่มีประวัติโรคหัวใจและหลอดเลือด
- (5) ผู้ที่มีประวัติเป็นโรคความดันสูงหรือต่ำเกินไป
- (6) ผู้ที่มีประวัติการติดเชื้อที่ไตและกระเพาะปัสสาวะ
- (7) ผู้ที่กำลังเป็นประจำเดือน



4) การแช่ตัวน้ำอุ่น (ร้อน) สลับกับการแช่น้ำเย็น (Alternate Bath) วัตถุประสงค์หลัก เพื่อกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น แต่ผู้ที่สามารถให้การบำบัดต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของอุณหภูมิเป็นอย่างดีและสังเกตอาการผิดปกติของผู้รับบริการได้ การแช่แบบนี้เป็นการแช่แบบเดียวกับที่กล่าวมาแต่แช่สลับร้อนเย็น โดยแช่แต่ละชนิดระหว่าง 1-3 นาที แล้วกลับไปมาประมาณ 3 รอบ ต้องเป็นผู้เคยมีประสบการณ์การแช่แบบน้ำร้อนและน้ำเย็นมาก่อนหน้านี้ และไม่มีปัญหาใด จึงจะแช่สลับไปได้

5.2 อ่างน้ำวน (Whirlpool)

การใช้อ่างน้ำวนมามีมาแล้วนานกว่า 40 ปีในประเทศสหรัฐอเมริกา อ่างน้ำวนที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายก็คือ อ่างน้ำวนจากุซซี่ (Jacuzzi – เป็นชื่อของคนที่คิดสร้างอ่างนี้เป็นคนแรก) อ่างน้ำวนประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญคือ ส่วนแรกหัวฉีดที่พ่นน้ำออกมาแรงๆ กระแทกกับร่างกายเรา ซึ่งจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทและระบบการไหลเวียนโลหิต ส่วนที่สองเป็นท่อพ่นอากาศเพื่อให้เกิดฟองอากาศทั่วสระหรืออ่าง ทำให้ภายในสระหรืออ่างมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับอ่างน้ำวนคือ 30-38 องศาเซลเซียส เวลาที่ใช้ในอ่างน้ำวนประมาณ 15-45 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการใช้อ่างน้ำวน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นให้ถือเอาผู้เข้ารับบริการเป็นหลัก

การเลือกอ่างน้ำวน

การเลือกอ่างน้ำวนไม่ควรเลือกเฉพาะรูปทรงหรือสีของอ่างน้ำวนเพียงอย่างเดียวควรคำนึงถึงสิ่งสำคัญดังต่อไปนี้ คือ งบประมาณที่จะซื้อหรือลงทุนในครั้งแรก ลักษณะของงานบริการหรือใช้งาน ระบบและปั๊มปรับการทำงานของเครื่อง ระบบความปลอดภัยสูงสามารถหยุดได้ทันทีที่เกิดเหตุฉุกเฉินและเป็นบริษัทที่น่าเชื่อถือและมีประสบการณ์ในการติดตั้งและการบริการหลังการขายที่ดี อ่างน้ำวนที่ดีต้องมีระบบปั๊มน้ำที่เงียบและทนทาน เพื่อไม่ให้รบกวนขณะใช้งาน มีระบบการกรองและฆ่าเชื้อให้เหมาะสม เนื่องจากอ่างน้ำวนใช้วิธีการหมุนเวียนของน้ำ ผ่านระบบการกรองและฆ่าเชื้อเหมือนกับน้ำในสระว่ายน้ำและสระบำบัด น้ำที่ใช้ในอ่างจะถ่ายทิ้งหลังจากการใช้งานและทำความสะอาดฆ่าเชื้อโรคทันที เตรียมพร้อมสำหรับการใช้งานต่อไป มีระบบควบคุมอุณหภูมิและอุปกรณ์ตัดไฟเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

ประโยชน์ของการใช้อ่างน้ำวน

- 1) บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ
- 2) ผ่อนคลายร่างกายคลายเครียด
- 3) ช่วยให้นอนหลับสบาย
- 4) ลดอาการปวดข้อในผู้ที่มีปัญหาโรคข้อ
- 5) เพิ่มการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- 6) ช่วยลดอาการอักเสบ บวม



ข้อควรระวังของการใช้อ่างน้ำวน

บุคคลที่ไม่ควรใช้ หรือหากใช้ต้องระวังเป็นพิเศษ ผู้ให้บริการต้องมีความรู้และความเข้าใจ โดยเฉพาะการปรับแรงดันน้ำ อุณหภูมิของน้ำและการลุกเข้าหรือออกจากอ่าง ในกลุ่มคนดังนี้

- 1) ผู้ที่มีประวัติเป็นเบาหวานอย่างรุนแรง
- 2) ผู้ที่กำลังครรภ์ในช่วง 3 เดือนแรก
- 3) ผู้ที่เป็นเส้นเลือดอุดตันอย่างรุนแรง
- 4) ผู้ที่มีความไวต่ออุณหภูมิของน้ำร้อน

5.3 การฉีดพ่นร่างกายด้วยน้ำ (Douche)

มีหลายรูปแบบ เช่น Vichy Shower, Jet Shower หรือ Scotch Hose, Swiss Shower เป็นเทคนิคการบำบัดด้วยน้ำ ซึ่งผู้ให้บริการต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างดี มีความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ตลอดจนเทคนิควิธีแนวการฉีดพ่นน้ำตามร่างกายด้วยหัวฉีดที่มีแรงของน้ำสูง ซึ่งจะช่วยให้กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดแรงตึงตัวของกล้ามเนื้อทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย ช่วยทำให้อนหลังง่ายขึ้น

1) Vichy Shower หรือ Rain shower ซึ่งเป็นการบำบัดด้วยน้ำโดยให้ผู้รับการบริการนอนอยู่บนเตียง ในขณะที่มีราวฝักบัวประมาณ 5 หัว หรือมากกว่า โปรยน้ำลงมาด้วยความแรงของน้ำพอสมควร ปกติใช้น้ำอุ่นเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายอย่างล้าลึกอย่างเดียว หรือสลับด้วยน้ำเย็นปกติ

ข้อดีของการใช้ Vichy Shower

- (1) ช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย
- (2) ช่วยให้มีการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น
- (3) สามารถที่จะให้การบำบัดสำหรับผู้ที่มีปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะเป็นเทคนิคที่ง่ายในการให้การบำบัด
- (4) เนื่องจากแรงของกระแสน้ำที่โปรยลงมา มีความแรงไม่มากจึงสามารถใช้ได้กับผู้ที่มีปัญหาเส้นเลือดอุดตัน เพื่อช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

ข้อควรระวังสำหรับการใช้ Vichy Shower

- (1) ไม่ควรให้การบริการสตรีที่ตั้งครรภ์โดยเฉพาะในระยะ 3 เดือนแรก
- (2) ไม่ควรให้การบริการผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง โดยเฉพาะที่มีปัญหาแผลเปิด เอ็กซีมา (Eczema) ในระยะรุนแรง

การเตรียมสถานที่สำหรับการบริการ

- (1) ตรวจสอบอุณหภูมิห้องต้องแห้งเสมอ ก่อนที่ผู้เข้ารับบริการจะเข้ารับบริการ
- (2) ดูแลเกี่ยวกับอุณหภูมิของน้ำที่ใช้และอุณหภูมิของห้อง ไม่ให้ร้อนหรือเย็นจนเกินไป



วิธีการให้บริการ

- (1) ช่วยให้ผู้รับการบริการขึ้นเตียงแล้วจัดให้นอนคว่ำ
- (2) จัดแผนก้นหน้าของผู้เข้ารับบริการให้เรียบร้อย
- (3) เริ่มเปิดเครื่อง ให้กระแสน้ำเริ่มโปรยลงมา ใช้เวลา 10 นาที
- (4) เลื่อนแผนก้นหน้าของผู้เข้ารับบริการออก แล้วให้นอนหงาย จัดทำให้สบาย แล้วเลื่อนเอาแผนก้นหน้าไว้ในตำแหน่งให้ถูกต้อง
- (5) เปิดเครื่องให้กระแสน้ำโปรยลงมาอีก 10 นาที
- (6) เมื่อครบ 10 นาที ให้ปิดเครื่อง นำเอาเสื้อคลุมและผ้าเช็ดตัวให้ผู้เข้ารับบริการ ช่วยให้ลงจากเตียง

- (7) แล้วพาไปที่ห้องพักรับรองบริการนวด

การดูแลหลังการบริการ

- (1) ให้นอนพักประมาณ 20 นาที
- (2) ให้ดื่มน้ำสะอาดหลายๆ แก้ว
- (3) ให้ใช้ครีมหรือโลชั่นทาผิวให้ทั่ว

2) Scotch Hose หรือ Jet Shower

เป็นเทคนิคการบำบัดด้วยน้ำ โดยผู้ให้บริการต้องผ่านการฝึกฝนมาอย่างดี มีความรู้เกี่ยวกับกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา โดยจะใช้หัวเจ็ทที่มีแรงของน้ำสูงมาฉีดไปตามร่างกายของผู้เข้ารับบริการตามเทคนิคพิเศษทางเฉพาะ โดยให้ยืนห่างจากผู้รับบริการประมาณ 3-4 เมตร ปกตินิยมใช้น้ำอุ่นเพราะจะเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสามารถใช้น้ำเย็นอุณหภูมิปกติหรืออาจน้ำร้อนสลับเย็น ในต่างประเทศนิยมใช้หลังจากการออกกำลังกายหรือใช้ระหว่างพักขณะที่มีการแข่งขันกีฬา

ข้อดีของการใช้ Jet Shower

- (1) ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต
- (2) ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบน้ำเหลือง

ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้กับ

- (1) ผู้มีประวัติเส้นเลือดอุดตัน โดยเฉพาะในช่วงที่มีอาการรุนแรง
- (2) ผู้มีประวัติโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด
- (3) ผู้มีประวัติเป็นโรคความดัน โรคไต
- (4) ผู้มีภาวะการอักเสบหรือการติดเชื้อ
- (5) ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์ โดยเฉพาะในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
- (6) ผู้ที่มีปัญหาโรคผิวหนัง เอ็กซีมา (Eczema) ในระยะรุนแรง
- (7) ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืดระยะรุนแรง



(8) ผู้ที่มีประวัติโรคลมชัก

(9) ผู้ที่เป็นมะเร็ง

การเตรียมสถานที่ก่อนให้บริการ

(1) ตรวจสอบพื้นที่ห้องให้แห้งก่อนที่ผู้เข้ารับการบริการจะเข้ารับการบริการ

(2) ตั้งอุณหภูมิของน้ำที่ประมาณ 34 องศาเซลเซียส

วิธีปฏิบัติ

อธิบายให้ผู้รับบริการทราบว่า ความแรงของน้ำที่จะใช้ฉีดนวดนั้นแรงมากและควรที่จะจับราวข้างผนังไว้ตลอดเวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการบริการ 15 - 20 นาที

3) Swiss Shower

เป็นเทคนิคการบำบัดด้วยน้ำโดยมีหัวเจ็ท 9 หัวหรือมากกว่าฉีดน้ำออกมาตั้งแต่ศีรษะถึงบริเวณด้านข้างลำตัว ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยทำให้อนหลังง่ายขึ้น อีกทั้งช่วยบรรเทาปวดหลังเรื้อรังได้

ข้อควรระวัง

(1) ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีประวัติโรคหัวใจ

(2) ไม่ควรใช้กับผู้ที่มีประวัติเกี่ยวกับเส้นเลือดเส้นเลือดอุดตัน



ภาพที่ 4.3 Vichy Shower

ที่มา: <https://sanantonio.lavenderskinspa.com/vichy-shower-san-antonio/>





ภาพที่ 4.4 Scotch Hose หรือ Jet Shower

ที่มา: <https://berezka-sanatory.by/en/services/ruchnoy-massazh-spiny/#gallery>



ภาพที่ 4.5 Swiss Shower

ที่มา: <http://www.homedosh.com/silvertag-shower-with-touch-screen/>

5.4 การประคบด้วยความร้อน

เป็นการใช้น้ำในรูปแบบของลูกประคบกระทำเฉพาะที่ตามบริเวณต่างๆ ของร่างกาย ช่วยเพิ่มโลหิตที่มาเลี้ยงเฉพาะบริเวณนั้น ทำให้มีโลหิตมาเลี้ยงมากขึ้นจากการขยายตัวของหลอดเลือด และทำให้กล้ามเนื้อลดอาการเกร็งลง ความร้อนทำให้ความเจ็บปวดลดลงได้เพราะมีผลต่อการทำงานของปลายประสาทรับความรู้สึก การแพทย์แผนไทยนิยมประคบส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยลูกประคบสมุนไพร อบไอน้ำซึ่งจะช่วยให้สามารถนำความร้อนและสมุนไพรเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังได้ดีขึ้น การประคบด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็งที่บริเวณต่างๆ ช่วยลดเลือดออกและอาการบวมเมื่อร่างกายได้รับการบาดเจ็บและอาการเจ็บป่วยจากการอักเสบ การใช้ประคบร้อนสลับกับเย็นจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและการซ่อมแซมเนื้อเยื่อของร่างกาย ข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติมอยู่ในบทการประคบด้วยความร้อน

5.5 การอบไอน้ำ

มีชื่อเรียกอีกอย่างว่าการบำบัดด้วยความร้อนเปียก (Steam bath) เป็นวิธีการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่พบได้ทั้งในสังคมตะวันตกและตะวันออก ไอน้ำสามารถเก็บและถ่ายเทความร้อนให้ร่างกายได้ดีเท่าๆ กับขณะอาบแช่ในน้ำ และใช้อุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส ผลของความร้อนจะมีต่อร่างกายเช่นเดียวกับการอาบแช่ในน้ำร้อน ขณะอบไอน้ำร่างกายจะได้รับผลจากการสูดหายใจอากาศที่มีไอน้ำอยู่มากเข้าทางปอดด้วย ดังนั้น การอบไอน้ำอาจใช้ร่วมกับสมุนไพรหรือน้ำมันหอมระเหย ตามวิธีการบำบัดรักษาโดยใช้กลิ่นหรือสุนทรบำบัด (Aromatherapy) ไอน้ำร้อนจะเป็นตัวพากลิ่นเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจเพื่อส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ดีขึ้น การบำบัดด้วยไอน้ำนี้นอกจากจะอบทั้งร่างกายแล้ว อาจใช้เฉพาะที่สำหรับสูดหายใจน้ำมันหอมระเหยกับไอน้ำร้อน หรือใช้ร่วมกับสมุนไพร

หลักสรีรวิทยาของการอบไอน้ำ

การอบไอน้ำมีวัตถุประสงค์เบื้องต้นเพื่อให้ร่างกายขับเหงื่อ ใช้ 2 ปัจจัยหลักคือ อากาศร้อนกับความชื้นของไอน้ำ เนื่องจากน้ำประจุความร้อนได้ดีกว่าอากาศและเป็นตัวพาความร้อนได้ดีกว่าอากาศอีกด้วย การอบไอน้ำช่วยขับเหงื่อได้เป็นอย่างดี รุขมขนทำงานได้ดี ส่งผลให้สุขภาพผิวพรรณดี

เมื่อเข้าไปนั่งในห้องที่มีอุณหภูมิสูง ร่างกายจะรับรู้อุณหภูมิที่สูงขึ้นนั้น ด้วยมวลของอากาศ หรือไอน้ำที่มากกระทบผิวกาย ถ้าห้องนั้นมีความชื้นต่ำ ไอน้ำซึ่งเป็นตัวพาความร้อนมากกระทบผิวกายมีไม่มาก ร่างกายจะรับรู้ความร้อนได้ช้าและจะนั่งอยู่ในพื้นที่นั้นได้นาน ครั้นเมื่อร่างกายร้อนขึ้นเกิดการขับเหงื่อ เหงื่อก็จะระเหยจากผิวกายได้สะดวก เกิดการระบายความร้อนได้เร็วทำให้รู้สึกสบาย ไม่อึดอัด กรณีนี้คล้ายกับอากาศกลางทะเลทรายแม้ว่าอากาศร้อนจัด แต่ไอน้ำมีน้อยทำให้ร่างกายจะทนอยู่ในพื้นที่นั้นได้นาน

ในอีกสภาวะการณหนึ่ง หากนั่งในห้องที่มีความชื้นสูง แม้อุณหภูมิจะสูงไม่มาก แต่ไอน้ำ



จะพาความร้อนมากระทบผิวกายได้รวดเร็ว ร่างกายจะรับรู้ความร้อนได้ภายในเวลาไม่นาน ขณะเดียวกัน เมื่อร่างกายขับเหงื่อ แต่ความชื้นภายในห้องอบสูง การระเหยของเหงื่อจึงเป็นไปได้ไม่สะดวก ความร้อนจะระบายจากร่างกายได้ไม่เต็มที่ ทำให้รู้สึกอึดอัด จะนั่งอยู่ในห้องอบที่มีความร้อนขึ้นสูงไม่ได้นาน อาจเกิดอันตรายกับเนื้อเยื่อหรือเอนไซม์ในเซลล์ได้

การอบไอน้ำแบบต่างๆ ระดับความร้อนและความชื้นสัมพัทธ์จะเป็นตัวกำหนดความรู้สึกสบายหรืออึดอัด และจะนั่งอยู่ได้ช้านานเพียงใดในสิ่งแวดล้อมการอบไอน้ำแบบนั้นๆ

แบบรัสเซียหรือสตรีมบาธ (steam bath) เป็นการสร้างห้องเพื่อการอบไอน้ำ โดยทั่วไปเป็นห้องที่กรุด้วยกระเบื้องห้องน้ำหรือโมเสก มีระบบต้มน้ำให้เป็นไอน้ำอยู่ภายนอกห้องและไอน้ำจะลอยมาตามทางช่องปล่อยไอน้ำเข้าสู่ภายในห้องอีกทอดหนึ่ง การอบแบบนี้ระดับความชื้นจะสูงมาก ทำให้พาความร้อนสู่ผิวกายผู้อบได้รวดเร็ว อุณหภูมิของห้องอาจไม่ทันร้อนมาก แต่ผู้อบจะรู้สึกร้อนเร็ว ระยะเวลาที่อบตั้งแต่ 5-15 นาที นั่งอบอย่างต่อเนื่องทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้รับบริการ อาจใช้ระยะเวลาสั้น แล้วออกจากห้องมานั่งพักสัก 1-3 นาทีแล้วเข้าไปอบต่อ รวมเวลาให้ครบ 15 นาที เพื่อให้ได้ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา แต่หากร่างกายไม่สามารถรับสถานการณ์นี้ ก็หยุดกระทำแล้วนั่งพัก จิบเครื่องดื่ม หาโอกาสสมากะทำช้าบ่อยๆ ให้เกิดการปรับตัว

5.6 การอบร้อนแช่เย็น

วิธีการเช่นนี้ คล้ายกับการแช่น้ำร้อนสลับน้ำเย็น ในประเทศแถบสแกนดิเนเวียและประเทศรัสเซีย แม้แต่ประเทศจีนซึ่งมีอากาศหนาวอยู่แล้ว คนส่วนใหญ่จะอบไอน้ำตามวิถีชีวิตแบบพื้นบ้าน จากนั้นก็จะลงแช่ในบ่อน้ำเย็นทันทีที่ออกจากห้องอบร้อน บางบ้านจะอาศัยความเย็นจากแหล่งน้ำเย็นธรรมชาติ เช่น ลำธารหรือสระน้ำธรรมชาติ ซึ่งในฤดูหนาวอาจจับเป็นน้ำแข็ง จำเป็นต้องเจาะน้ำแข็งส่วนบนเพื่อเปิดเป็นช่องให้จุ่มตัวลงในน้ำเยือกแข็งหลังจากออกจากห้องอบไอน้ำ บางบ้านไม่มีแหล่งน้ำเย็นธรรมชาติจำเป็นต้องมีระบบทำน้ำเย็นไว้ภายในบ้านสำหรับผู้รับบริการลงไปจุ่มตัว อุณหภูมิที่นิยมใช้อยู่ในระหว่าง 4-15 องศาเซลเซียส เพื่อลดความร้อนของร่างกาย โดยแช่อยู่ในน้ำเย็นประมาณ 1-2 นาที แล้วขึ้นจากบ่อน้ำเย็น เข้าอบไอน้ำใหม่ สลับกันทำเช่นนี้ทั้งหมด 3 ครั้ง เริ่มต้นที่การอบร้อนและจบลงด้วยการแช่บ่อน้ำเย็น

ในกรณีที่สถานบริการไม่อาจจัดหาบ่อน้ำเย็นได้ อย่างน้อยต้องมีระบบน้ำสระหรือน้ำฝักบัว ที่อุณหภูมิธรรมดาไว้ให้ลดความร้อนจากร่างกายบ้าง แต่ผลที่ได้รับอาจไม่มีประสิทธิภาพที่ดีพอ

ผลที่ได้ของการอบร้อนสลับเย็น

- (1) ระบบการขับสารของเสียทางผิวหนังผ่านต่อมเหงื่อและต่อมไขมันทำงานได้ดี ช่วยให้ร่างกายปรับตัว ควบคุมความร้อนอุณหภูมิร่างกายได้ดี
- (2) ระบบการไหลเวียนโลหิตระดับผิวหนังดีขึ้น ช่วยให้ผิวหนังผ่อนคลาย อ่อนเยาว์
- (3) ระบบทางเดินหายใจคล่องสะดวก ชุ่มชื้นและชำระล้างสิ่งคั่งค้างภายใน
- (4) ระบบน้ำเหลืองขจัดสารเสียได้ดีขึ้น



(5) ระบบประสาททำงานดี ถูกกระตุ้นจากอุณหภูมิที่สัมผัสร่างกายสลับกันไปมา ส่งผลให้การปรับตัวและการตอบสนองเป็นไปได้ง่ายในการกระทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน

(6) ระบบฮอร์โมนทำงานได้สมดุล ร่างกายมีระบบฮอร์โมน 2 ฝ่ายที่ถ่วงดุลกัน คือ ฮอร์โมนระบบเสริมสร้าง และระบบสลายเป็นพลังงานสลับกันไปมา ช่วยให้ร่างกายปรับการหลั่งฮอร์โมนได้ว่องไวขึ้นตามสภาพแวดล้อม

ข้อบ่งชี้และข้อพึงระวัง

เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป เพื่อเสริมสุขภาพและป้องกันโรค หากบุคคลที่มีปัญหาทางกาย ควรได้รับการแนะนำและความดูแลของแพทย์ในการใช้บริการ บุคคลต่อไปนี้ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง ได้แก่

- (1) หญิงมีครรภ์ ตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป
- (2) ผู้ป่วยอยู่ในระหว่างได้รับยาและการรักษาของแพทย์ทุกสาขา นอกจากได้รับใบปรึกษาการให้บริการ
- (3) ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นข้อห้าม นอกจากเกินเวลา 24 ชั่วโมง
- (4) ผู้ที่เป็นไมเกรนเรื้อรังหรืออาการรุนแรง

อันตรายที่พบบ่อย จากการแช่น้ำร้อนและการอบไอน้ำ

อันตรายที่พบบ่อย คือ อาการหน้ามืด เป็นลม หมดสติ อันตรายนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของทั้งผู้ให้บริการและผู้รับบริการ คือ การแช่หรือการอบเป็นระยะเวลานานเกินไป ไม่ควรเกิน 15 นาทีสำหรับคนทั่วไปที่ยังไม่เคยใช้บริการ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่เคยใช้ประจำก็ไม่ควรกระทำนานเกิน 30 นาที เนื่องจากการอยู่ในที่ร้อนนานๆ ทำให้เส้นเลือดขยายทั่วตัว ปริมาณเลือดส่วนใหญ่จะไปกองบริเวณส่วนปลายแขนและขา เลือดส่วนกลางมีปริมาณน้อยลงและไหลเวียนไปสมองน้อยลง ทำให้เกิดอาการดังกล่าว

5.7 การลอยตัวในน้ำ (Floatation)

การลอยตัวในน้ำคือการนอนลอยตัวในอ่างน้ำพิเศษ ที่บรรจุน้ำผสมเกลืออีพซัมที่มีความถ่วงจำเพาะสูงจนสามารถพยุงให้ตัวลอยน้ำได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องช่วยพยุง การลอยตัวในน้ำจะทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งเพราะแรงดึงดูดของโลกหมดไป ทำให้กล้ามเนื้อทั่วร่างกายผ่อนคลายและมีความตึงตัวน้อยลง การลอยตัวในน้ำมีจุดมุ่งหมายให้เกิดความสงบและลดความตึงเครียดและมักใช้แสงและเสียงที่เหมาะสมประกอบด้วย

5.8 การออกกำลังกายในน้ำ

ในสถานประกอบการสปาที่มีสระว่ายน้ำไม่ว่าจะขนาดเล็กหรือใหญ่ก็สามารถออกกำลังกายเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มเล็กๆได้ การออกกำลังกายในน้ำเป็นรูปแบบการใช้น้ำเพื่อสุขภาพในเชิงรุกที่พัฒนาขึ้นภายหลังการใช้น้ำในรูปแบบอื่นๆ โดยอาศัยองค์ความรู้เรื่องสรีรวิทยาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในปัจจุบันการออกกำลังกายในน้ำสามารถทำได้ทั้งในแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น แม่น้ำ



ลำคลองหรือทะเล หรือในสระว่ายน้ำ ทุกเพศทุกวัยสามารถลงสระน้ำเพื่อการรักษา การป้องกันส่งเสริมสุขภาพร่างกายและการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายได้ หากไม่มีคุณสมบัติข้อห้ามซึ่งจะดังกล่าวดำต่อไปและต้องทราบตนเองว่ามีโรคหรือปัญหาประจำตัวหรือไม่ ต้องปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด เพื่อดูแลเพื่อให้คำแนะนำในท่าทางและวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมเป็นเฉพาะราย

ข้อบ่งชี้ ที่เหมาะกับการออกกำลังกายในน้ำ สำหรับคนปกติทั่วไป คือ

- (1) ผู้ที่ไม่ชอบการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีการปะทะ หรือออกแรงมากๆ
- (2) ผู้ที่ไม่ต้องการมีแรงกระทำในข้อเท้า ข้อเข่า ข้อสะโพก หรือข้อต่อกระดูกสันหลัง
- (3) ผู้ที่มีภาวะกระดูกผุพรุนที่เสี่ยงต่อการเสื่อมสีกหรือในการทำกิจกรรมอื่น
- (4) ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักตัวและไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายมากเกินไป
- (5) ผู้ที่ต้องการฝึกการทรงตัวและความคล่องแคล่วของร่างกาย
- (6) ผู้สูงอายุทั่วไปเพื่อคงสภาพระบบการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจและทรงท่า
- (7) ผู้ที่ต้องการเพิ่มความแข็งแรงหรือความทนทานของกล้ามเนื้อ
- (8) ผู้ที่ต้องการเพิ่มความทนทานของระบบการทำงานของหัวใจและปอด

(นอกเหนือจากที่กล่าวโดยรวมนี้ ยังมีสิ่งบ่งชี้อีกหลายอย่างที่สามารถกระทำได้

ซึ่งก็ต้องพิจารณาเป็นรายบุคคลว่าไม่มีปัญหาหรืออุปสรรค)

ข้อห้ามในการออกกำลังกายในน้ำ

- (1) ผู้ที่ไม่ตอบสนองต่อคำสั่งหรือสื่อสารไม่ได้ความ
- (2) สภาพมีไข้สูง ตัวร้อน
- (3) โรคผิวหนังที่ติดต่อ แผลติดเชื้อ เช่น โรคเชื้อราที่เท้า เชื้อราที่หนังศีรษะ และ

กลาก เป็นต้น

- (4) การติดเชื้อทุกประเภท เช่น เจ็บคอ ไข้หวัดใหญ่ การติดเชื้อระบบการย่อยและ

ทางเดินอาหาร

- (5) ไข้ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค โรคไขสันหลังอักเสบหรือโปลิโอ และโรคบิดลำไส้ใหญ่

เป็นต้น

- (6) ความผิดปกติของการควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ

- (7) ขณะที่มีประจำเดือน

- (8) โรคชัก ลมบ้าหมู

- (9) แก้วหูทะลุ หูเป็นฝี หนองในหู

- (10) หลังผ่าตัดต่อหีน ต้อกระจก ต้องเกิน 3 เดือนจึงจะกระทำได้

- (11) ได้รับการฉายแสงรังสีเพื่อการรักษา ต้องเกิน 3 เดือนจึงจะกระทำได้

การออกกำลังกายในน้ำ ต้องมีผู้ให้บริการกำกับกระทำอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา หรือเป็นผู้ฝึกสอน ผู้นำออกกำลังกาย นอกจากผู้รับบริการมีประสบการณ์และความคุ้นเคยในการปฏิบัติ



อย่างสม่ำเสมอ สามารถดูแลตนเองได้ อย่างไรก็ตาม ควรหมั่นเฝ้าระวังเป็นระยะเพื่อความปลอดภัย ห้ามประมาทเป็นอันขาด

วิธีการออกกำลังกายในน้ำเป็นอย่างไร

รูปแบบการรักษาทางธาราพลานามัย (Aquatic fitness) หรือการออกกำลังกายในน้ำมีหลากหลายวิธี เริ่มจากระดับง่ายไปสู่ระดับยากขึ้น กระทำด้วยมือเปล่าไม่มีอุปกรณ์ทุ่นลอย จนใช้อุปกรณ์ร่วมในการให้แรงต้านสำหรับระดับยาก กระทำภายใต้การดูแลโดยผู้ให้บริการที่ได้รับ การอบรมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมาเป็นอย่างดี ควรกระทำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ ในแต่ละวัน (ครั้ง) ควรนานระหว่าง 30-60 นาที รูปแบบมาตรฐานทั่วไปที่ปฏิบัติกันมีดังนี้คือ

(1) การเดินหรือการวิ่งในน้ำ (walking or jogging) ความลึกของน้ำอาจจะระดับเอวหรือระดับหน้าอก ประโยชน์ของการวิ่งในน้ำเหมือนกับการวิ่งบนบกแต่จะมีอุบัติการณ์ของอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบน้อยกว่าการวิ่งบนบก แรงต้านของน้ำจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานมาก กระทำในทิศทางและรูปแบบการเดินหรือการวิ่งที่แตกต่างกัน

(2) การเต้นแอโรบิกในน้ำ (water aerobics) เพียงครั้งละ 30 นาทีก็สามารถทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง โดยกำหนดท่าเต้น จำนวนครั้งและความเร็ว

(3) การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strengthening training) โดยการเคลื่อนไหวร่างกายต้านกระแสน้ำหรือใช้อุปกรณ์เพิ่มเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

(4) การสร้างความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (water toning) โดยการกระทำการเคลื่อนไหวซ้ำๆ กันจนเกิดการล้าตึงตัวของกล้ามเนื้อ

(5) การเพิ่มความยืดหยุ่นของการเคลื่อนไหว (flexibility training) เพื่อให้ข้อได้เคลื่อนไหวอย่างเต็มที่

(6) การทำโยคะในน้ำและการผ่อนคลาย (water yoga and relaxation) เป็นการฝึกโยคะในน้ำเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(7) การออกกำลังกายในน้ำลึก (deep-water exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึก โดยที่เท้าไม่สัมผัสพื้นสระ โดยใช้อุปกรณ์คาดเอวช่วยในการลอยตัวขณะเคลื่อนไหว

(8) การวิ่งในน้ำลึก (deep-water jogging/ running) เหมือนกับการวิ่งแต่เท้าไม่สัมผัสพื้นสระโดยใช้อุปกรณ์คาดเอวช่วยในการลอยตัวขณะเดินหรือวิ่ง

(9) การออกกำลังกายโดยใช้ผนังสระน้ำ (wall exercises)

(10) การว่ายน้ำแบบปกติทั่วไป (swimming)

การบรรลุตามวัตถุประสงค์สำหรับธาราพลานามัย ผู้รับบริการควรตั้งใจในขณะปฏิบัติและฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยผู้บริการหรือผู้ฝึกสอนต้องคอยสังเกตและให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) แก่ผู้รับบริการตลอดเวลา รวมทั้งปรับเปลี่ยนโปรแกรมหรือรูปแบบวิธีการฝึกภายหลังการประเมินผลการรักษาอย่างต่อเนื่อง พึงตระหนักว่าการลงสระน้ำมิใช่การมาแช่น้ำหรือเล่นน้ำ



หากแต่เป็นการขยับกายเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์ของระบบโครงสร้างกล้ามเนื้อและระบบประสาทให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

5.9 การใช้น้ำเพื่อสุขภาพรูปแบบอื่นๆ

จากกระแสความนิยมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยมีการนำหลักการและวิธีปฏิบัติของระบบการแพทย์ทางเลือกต่างๆ เข้ามาใช้ร่วมผสมผสานในการดูแลสุขภาพ จึงได้เกิดการพัฒนาารูปแบบการใช้น้ำใหม่ๆ ขึ้นหลายแบบ เช่น

วัตสึ (Watsu) ซึ่งเป็นคำที่เกิดจากการรวมคำว่าช็อตสึ (Shiatsu) ของญี่ปุ่นกับ Water ช็อตสึเป็นวิธีการบำบัดรักษาอย่างหนึ่งของการแพทย์แผนโบราณของญี่ปุ่น วัตสึมีลักษณะเป็นการบำบัดในน้ำโดยผู้บำบัดจะประคองตัวผู้รับการบำบัดที่ลอยตัวในน้ำอุ่น นวดและเคลื่อนไหวเพื่อยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกายตามหลักการปฏิบัติของช็อตสึ คุณสมบัติเรื่องแรงพยุงของน้ำช่วยให้ตัวเบาเคลื่อนไหวได้ง่าย ผู้รับการบำบัดแบบวัตสึจะรู้สึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก

ไอชิ (Ai Chi) เป็นรูปแบบการบำบัดในน้ำที่อาศัยหลักการของการออกกำลังกายแบบไทเก็ก ผู้รับการบำบัดจะยืนในน้ำระดับทรวงอกและเคลื่อนไหวร่างกายในจังหวะช้าๆ ตามวิธีบริหารร่างกายเพื่อบำบัดรักษาร่วมกับการฝึกหายใจลึกโดยใช้แรงดันของน้ำเป็นแรงต้านการเคลื่อนไหว และด้านการหายใจ

โยคะน้ำ (Water Yoga) เป็นรูปแบบที่พัฒนาจากหลักการของการฝึกหายใจโยคะ ร่วมกับการใช้แรงพยุงของน้ำในการบริหารร่างกายในด้วยท่าทางต่างๆ ซึ่งจะทำให้ได้ง่ายกว่าบนบก อันตรายของการใช้น้ำเพื่อสุขภาพและการป้องกัน



ภาพที่ 4.6 วัตสึ

ที่มา: <https://www.vogue.it/en/beauty/wellness-and-fitness/2010/10/watsu>



ภาพที่ 4.7 ไอซี

ที่มา: <https://www.oaifoundation.com/>

ภาวะติดเชื้อจากการใช้น้ำ

การติดเชื้อจากสระน้ำและอ่างอาบน้ำที่สำคัญเกิดจากผู้ให้บริการเอง หรืออาจมาจากการนำน้ำจากแหล่งน้ำที่ใช้มีการปนเปื้อนสารต่างๆ การติดเชื้อจากน้ำเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อพยาธิ และเชื้อไวรัสได้ เชื้อโรคจากน้ำมัก ผิวหนัง หรือสารคัดหลั่งอื่นๆ ของผู้ให้บริการที่ป่วยเป็นแหล่งแพร่เชื้อที่สำคัญ

เชื้อแบคทีเรียหลายชนิดแพร่จากการใช้สระน้ำและอ่างอาบน้ำ เช่น ชิเกลล่า (Shigella) และอีโคไล (E. coli) ซึ่งพบได้บ่อยจากใช้น้ำเพื่อสันวนนาการ เชื้อชิเกลล้ามักพบระบาดจากแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น สระหรือทะเลสาบซึ่งปนเปื้อนจากอุจจาระ เชื้ออีโคไลทำให้เกิดอาการท้องเสีย ถ่ายเป็นมูกเลือด เชื้อทั้งสองชนิดนี้ถูกทำลายและควบคุมได้โดยง่ายโดยใช้สารทำลายเชื้อโรค เช่น คลอรีน นอกจากนี้ยังมีแบคทีเรียที่ไม่ได้มาจากอุจจาระและสามารถทำให้เกิดการติดเชื้อจากสระน้ำและอ่างสปาได้มีอีกหลายชนิด เช่น เชื้อลีเจเนลล่า (Legionnaires) ที่ทำให้เกิดอาการอักเสบของเยื่อหุ้มปอด โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรงที่ชอบใช้บริการสปาบ่อยๆ การควบคุมเชื้อชนิดนี้ในสปาทำได้ยากเพราะต้องใช้ระดับคลอรีนที่สูงกว่าปกติ

อุปกรณ์เครื่องใช้ที่เกี่ยวกับน้ำเช่น หัวฉีดน้ำ ชัน ลูกประคบจะต้องได้รับการทำความสะอาดและแช่น้ำยาฆ่าเชื้อโรคอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ ยังต้องทำความสะอาดระบบกรองและปรับอากาศในห้องให้สะอาดและปราศจากเชื้อโรคด้วย อ่างน้ำหรือภาชนะที่รองรับทั้งหมดต้องทำความสะอาด



โดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำในสระในอ่างแช่ควรใส่คลอรีนขนาดสูงเป็นครั้งคราวเพื่อทำลายเชื้อเหล่านี้ในระดับที่สูงกว่า 1 มก./ลิตร ก๊าซโอโซนสามารถทำลายเชื้อโรคได้ดีแต่มีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง

6. การป้องกันอันตรายจากความร้อน

รูปแบบการบริการในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพนั้น โดยทั่วไปจะไม่ใช้ความร้อนในอุณหภูมิที่สูงอยู่แล้ว อันตรายส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาของระบบไฟฟ้าที่มีการลัดวงจร เครื่องมือและอุปกรณ์ชำรุด ขาดการตรวจสอบและการบำรุงรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งาน ถัดมาคือผู้ให้บริการขาดความรอบคอบในการสำรวจเครื่องมือและอุปกรณ์ การปรับป้อนและขาดทักษะในการใช้งานสิ่งนั้น รวมถึงความประมาทในการซักถามผู้รับบริการถึงประวัติส่วนตัวเกี่ยวกับโรคและความถี่ ความคุ้นเคยในการใช้บริการ หากผู้ประกอบการดำเนินการควบคุมอย่างใกล้ชิดและ ผู้ให้บริการมันศึกษาหาความรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อเพิ่มทักษะอย่างสม่ำเสมอ อุบัติเหตุหรือปัญหา ก็ไม่เกิดอย่างแน่นอน

จะเห็นได้ว่า การใช้น้ำเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการธุรกิจสปาสามารถใช้ได้ในสถานะที่เป็นของเหลวและไอน้ำเป็นส่วนใหญ่ซึ่งมีรูปแบบวิธีการเฉพาะแต่ละงานบริการ ผู้ประกอบกิจการและผู้ให้บริการจะต้องมีความเข้าใจถึงวิธีการและประโยชน์ที่จะได้รับ รวมถึงความประสงค์ของผู้รับบริการ เพื่อให้ได้งานที่มีประสิทธิภาพที่ดีที่ต้องการหลักวิชาการและมีความปลอดภัย ทั้งนี้เป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ผู้มารับบริการได้เป็นอย่างดี

การดูแลผิวพรรณเพื่อสุขภาพองค์รวมที่ดี

นายแพทย์จิโรจ สินธวานนท์²

1. สุขภาพองค์รวม

สุขภาพองค์รวมนั้นเป็นคำ 2 คำที่มาเชื่อมขยายกัน ได้แก่ คำว่า “สุขภาพ” ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี พ.ศ.2491 (ค.ศ.1948) ไว้ดังนี้ “สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” ซึ่งต่อมาพบว่ามิติของสุขภาพที่บัญญัติไว้เดิมนั้นแคบเกินไป โดยควรพิจารณาความหมายของสุขภาพในมิติที่รอบด้านมากขึ้น จึงใช้คำว่า “องค์รวม” มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Holistic ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ว่า Holos หมายถึง whole หรือ “ทั้งหมด” ดังนั้น ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2541 (ค.ศ. 1998) ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติม และต่อให้รวมถึงมิติสภาวะทางสังคมด้วย

ดังนั้น เมื่อกล่าวถึง “สุขภาพองค์รวม” หรือ Holistic Health ในปัจจุบันจะต้องครอบคลุมสิ่งที่สำคัญ 4 ประการคือ

1. สุขภาพร่างกายหรือสภาวะทางร่างกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนที่สมดุลเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิตหรือสภาวะทางจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์หรือสิ่งกระทบต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดีด้วย ดังที่ John Lock ได้กล่าวไว้ว่า “A Sound mind is in a sound body” คือ “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

3. สุขภาพจิตวิญญาณหรือสภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่ว มีจิตสำนึกที่รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อแผ่แผ่ มีเมตตา

² ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง: อายุแพทย์ทางด้านโรคผิวหนัง



มีความพอดีพอเพียง

4. สุขภาพสังคมหรือสุขภาวะทางสังคม (Social Health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ทราบบทบาทของตนในสังคม ไม่ทำให้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและเหมาะสมมีความสุข

สุขภาวะทั้ง 4 ด้านนี้มีความเชื่อมโยงกัน ส่งเสริมซึ่งกันและกันเมื่อเกิดผลกระทบในด้านบวกหรือลบในมิติใดมิติหนึ่งก็จะส่งผลถึงมิติอื่นๆ ตามไปด้วย เช่น คนที่ผิวหน้าเป็นฝ้าหมองคล้ำอาจทำให้ไม่สบายใจ จิตใจขาดความมั่นใจ เป็นทุกข์ รู้สึกว่าตนเองไม่สวยหรือด้อยกว่าคนอื่น อับอายหรือไม่อยากเข้าสังคม เป็นต้น ดังนั้น การดูแลบำรุงให้มิติสุขภาพทั้ง 4 ด้านให้มีสุขภาวะที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

สำหรับมิติด้านสุขภาวะทางร่างกายนั้นผิวหนังเป็นอวัยวะที่สำคัญในลำดับต้นๆ เนื่องจากผิวหนังเป็นอวัยวะที่ปกคลุมร่างกายทั้งหมด เมื่อบุคคลทั่วไปพบเจอกันจะเห็นรูปร่างผิวพรรณภายนอกก่อน การจดจำบุคคลหรือการสร้างประทับใจซึ่งนำไปสู่โอกาสต่างๆ ในชีวิตก็ใช้การจดจำจากรูปร่างหน้าตา ดังนั้น บุคคลต่างๆ จึงมีความปรารถนาที่จะมีผิวพรรณที่ดีโดยเฉพาะใบหน้าซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของผิวหนังและเป็นส่วนสำคัญของบุคลิกภาพ บุคคลต่างๆ จึงให้ความสำคัญกับการดูแลบำรุงผิวพรรณเป็นอย่างมากซึ่งจะมีผลต่อมิติด้านสุขภาพทางร่างกายและเชื่อมโยงถึงสุขภาวะด้านอื่นๆ ตามที่กล่าวแล้ว

ก่อนที่เราจะกล่าวถึงการดูแลบำรุงผิวพรรณนั้น เราต้องทราบและเข้าใจก่อนว่าผิวหนังหรือผิวพรรณนั้นคืออวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย มีส่วนประกอบย่อยต่างๆ มากมายและมีหน้าที่ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตของเรา ถ้าจะจัดผิวหนังว่าเป็นอวัยวะในระบบใดของร่างกายแล้วก็อาจจะจัดอยู่ในระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย เนื่องจากผิวหนังมีหน้าที่หลักในการคุ้มกันร่างกายและมีเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันแทรกอยู่ในผิวหนังชั้นต่างๆ มากมาย ดังจะเห็นได้ว่าเมื่อเกิดโรคมะเร็งผิวหนังหรือการแพ้ยา แพ้สารเคมี การเกิดลมพิษจะเกิดที่ผิวหนังซึ่งเป็นการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

2. โครงสร้างของผิวหนัง

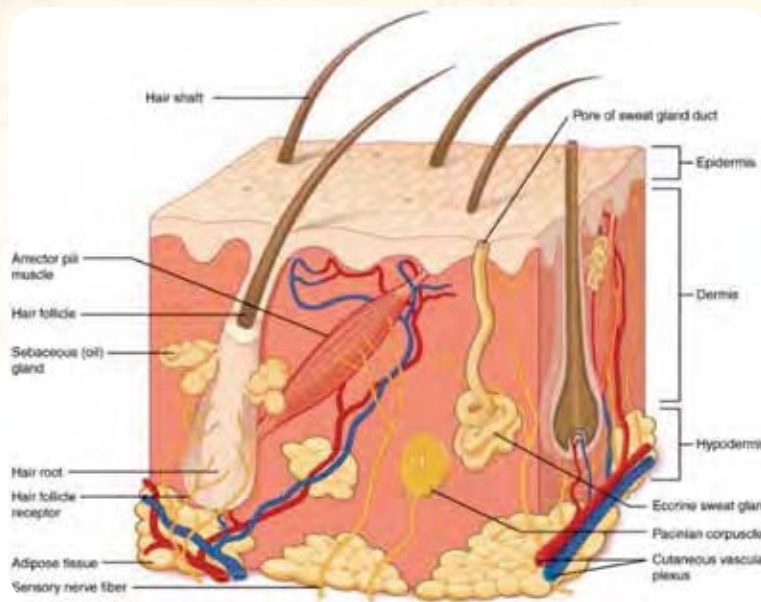
ส่วนประกอบที่สำคัญของผิวหนังแบ่งเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) ชั้นหนังแท้ (Dermis) และชั้นไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous layer) รายละเอียดดังนี้

2.1 ชั้นหนังกำพร้า (Epidermis)

เป็นชั้นผิวหนังที่อยู่นอกสุดของร่างกายประกอบด้วยชั้นย่อยอีก 5 ชั้น มีเซลล์สร้างเม็ดสีแทรกอยู่และมีเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันแทรกตัวผ่านเป็นระยะๆ ผิวหนังชั้นนี้จะมีการแบ่งตัวตลอดเวลาที่มีรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป จากเซลล์รูปร่างกลมหรือเหลี่ยมเปลี่ยนเป็นแบนตัวลง ในชั้นบนสุดส่วนประกอบภายในจะสลายตัวตายไปเหลือแต่ผนังเซลล์ที่เป็น Keratin หลุดลอกออกไป ใช้เวลา



จากชั้นฐานจนหลุดลอกออกไปใช้เวลาประมาณ 28 วัน ผิวหนังชั้นนี้จะมีรูเปิดของขุมขน ต่อมเหงื่อ ต่อมไขมันซึ่งกระจายอยู่ทั่วร่างกาย โดยมีจำนวนและขนาดแตกต่างกันในแต่ละบริเวณ เช่น ที่ใบหน้า มีเส้นขนขนาดเล็กและมีต่อมไขมันขนาดใหญ่ เป็นต้น ปกติชั้นผิวหนังกำพร้ามีลักษณะเรียบเนียน บางตำแหน่งอาจหนาตัวเมื่อมีการใช้งานหรือเสียดสีกับสิ่งแวดล้อม เช่น ที่ฝ่าเท้า เป็นต้น สีของผิวหนังสม่ำเสมอตามเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ของแต่ละคน โดยสีผิวจะขึ้นกับจำนวนและความเข้มของสารเม็ดสีที่สร้างขึ้นในแต่ละชาติพันธุ์ ชั้นหนังกำพร้าวางอยู่บนผิวหนังชั้นหนังแท้ (Dermis) โดยมีลักษณะเป็นลอนเพื่อช่วยในการยึดติดกันไม่หลุดลอกออกง่าย



ภาพที่ 4.8 โครงสร้างของผิวหนัง

ที่มา: <https://courses.lumenlearning.com/suny-wmopen-biology2/chapter/structure-and-function-of-skin/>



ภาพที่ 4.9 ลักษณะสีผิวแบบต่างๆ

ที่มา: <https://www.brillianttan.co.za/pages/skin-tones>

2.2 ชั้นหนังแท้ (Dermis)

เป็นผิวหนังชั้นที่อยู่ลึกลงไปแบ่งได้เป็น 2 ชั้น โดยชั้นต้นของชั้นหนังแท้ติดกับชั้นหนังกำพร้า ประกอบด้วยเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เส้นใยคอลลาเจน (Collagen fiber) และเส้นใยอีลาสติน (Elastic fiber) มีลักษณะเรียงตัวหลวมๆ และชั้นลึกของชั้นหนังแท้จะมีองค์ประกอบเดียวกันแต่เรียงตัวกันแน่นกว่า เนื้อเยื่อเกี่ยวพันและเส้นใยต่างๆ จะวางตัวอยู่ในสารฉนวนพื้นฐาน (Ground Substance) ซึ่งประกอบด้วยสารต่างๆ มากมาย เช่น Hyaluronic acid เป็นต้น ชั้นหนังแท้มีหน้าที่พยุงผิวหนัง ชั้นหนังกำพร้าและทำให้เกิดความยืดหยุ่น ในผิวหนังชั้นหนังแท้มีอวัยวะสำคัญวางตัวอยู่คือขุมขน (Hair Follicle) ต่อมไขมัน (Sebaceous gland) ต่อมเหงื่อ (Sweat Gland) มีเส้นเลือดฝอย ทั้งเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดดำ (Capillary and Vein) และปลายประสาทรับความรู้สึกชนิดต่างๆ เช่น ประสาทรับความรู้สึกเจ็บปวด ร้อน เย็น การสัมผัสและรับการกดทับ เป็นต้น โดยเส้นเลือดฝอย และปลายประสาทเหล่านี้จะกระจายเป็นร่างแหอยู่ในชั้นหนังแท้ทั้งหมด

2.3 ชั้นไขมันใต้ผิวหนัง (Subcutaneous layer)

เป็นชั้นไขมันที่อยู่ลึกลงไปต่อจากชั้นผิวหนังชั้นหนังแท้มีความหนาบางไม่เท่ากันในแต่ละตำแหน่งของร่างกายเช่นที่เปลือกตาจะบางมาก ที่ก้นจะหนามาก ผิวหนังชั้นนี้จะช่วยรองรับผิวหนัง ชั้นบนทั้งหนังกำพร้าและหนังแท้ ช่วยรับแรงกดทับเพิ่มความแข็งแรงให้ผิวหนัง จะมีเส้นเลือดแดง เส้นเลือดดำ เส้นประสาทชนิดต่างๆ และโคนของขุมขนฝังตัวอยู่

3. หน้าที่ของผิวหนังที่สำคัญต่อร่างกาย

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าผิวหนังมีองค์ประกอบอวัยวะที่สำคัญต่อความเป็นอยู่และชีวิตของมนุษย์มากมาย ดังนี้

1) ห่อหุ้มร่างกายให้เป็นรูปร่างที่สวยงาม โดยเป็นเพียงชั้นบางๆ ถ้าเปรียบเทียบกับสิ่งมีชีวิตอื่นอาจมีผิวหนังเป็นเกล็ดแบบงู สัตว์เลื้อยคลานหรือมีเปลือกแบบปูหรือผิวหนังหยาบแบบวัว ช้าง เป็นต้น

2) ห่อหุ้มร่างกายทั้งหมดไว้ป้องกันร่างกายจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เป็นอันตรายทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นแสงแดด ความร้อน ความเย็น ความแห้ง หรือเป็นเชื้อโรคชนิดต่างๆ มลพิษต่างๆ สิ่งแวดล้อมทั่วไปมีการปนเปื้อนของเชื้อโรค มลพิษต่างๆ มากมาย แต่สิ่งเหล่านั้นส่วนใหญ่ไม่สามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายเราได้ง่ายเนื่องจากเรามีไขมันธรรมชาติที่ผลิตจากต่อมไขมันมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคอ่อนๆ และมีความเป็นกรดอ่อน (pH 5.5) มีระบบเซลล์ภูมิคุ้มกันที่คอยดักจับสิ่งแปลกปลอมและทำลายไปอย่างไรก็ตาม สารหลายชนิดก็สามารถซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายในช่องว่างระหว่างเซลล์ผิวหนังหรือผ่านทางรูเปิดของต่อมเหงื่อ ต่อมไขมันและขุมขนได้

3) เก็บกักความชุ่มชื้นไว้ภายในร่างกาย ในร่างกายเป็นเซลล์มีชีวิตที่ต้องมีสภาพแวดล้อมที่ค่อนข้างคงที่และมีน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ขณะที่สภาพภายนอกร่างกายมีสภาพที่แตกต่าง

จากสภาพภายในร่างกายอย่างสิ้นเชิง อวัยวะสำคัญที่กันและควบคุมสภาพดังกล่าวก็คือชั้นผิวหนัง ผิวหนังช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นให้ร่างกาย ในผู้ป่วยน้ำร้อนลวกหรือไฟไหม้ที่สูญเสียผิวหนังไปจะเกิดการสูญเสียอย่างมากจนอาจเสียชีวิต

ควบคุมอุณหภูมิร่างกาย เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์เลือดอุ่นที่มีอุณหภูมิร่างกายคงที่ประมาณ 36.5 -37.2° C ดังนั้น เมื่ออากาศร้อนร่างกายจะขับความร้อนออกโดยการขับเหงื่อจากต่อมเหงื่อและเมื่ออากาศหนาวร่างกายมีชั้นไขมันใต้ผิวหนังเป็นฉนวนความร้อน มีการเกร็งของกล้ามเนื้อใช้พลังงานเพิ่มความร้อนในร่างกายและมีการลุกชันของเส้นขนเพื่อเพิ่มชั้นฉนวนมากขึ้น (Air Insulator)

ป้องกันร่างกายจากอันตรายพื้นฐาน โดยมีปลายประสาทรับความรู้สึกร้อน เย็น เจ็บปวด และการกดทับ เมื่อเกิดอันตรายดังกล่าวร่างกายจะได้หลีกเลี่ยงได้ทัน เช่น โดนไฟ โดนเข็ม เป็นต้น ป้องกันอันตรายจากแสงแดด แสงแดดเป็นคลื่นพลังงานมีหลายช่วงคลื่นบางช่วงคลื่นแม้มีประโยชน์ แต่ถ้าได้รับมากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น Ultraviolet A (UVA), Ultraviolet B (UVB) ที่ผ่านชั้นบรรยากาศโลกมาถึงผิวโลก ช่วงคลื่นแสงแดดดังกล่าวเมื่อโดนผิวหนังทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระทำลายผิวหนังและก่อกรวนให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายผิดปกติได้ ผิวหนังมีเซลล์สร้างเม็ดสีซึ่งมีมากขึ้นเมื่อโดนแสงแดดทำให้ผิวสีเข้มขึ้น เม็ดสีดังกล่าวจะช่วยดูดซับพลังงานแสงไม่ให้ก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระ

จากข้อมูลข้างต้นที่กล่าวถึงประโยชน์และหน้าที่ของผิวหนังที่มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่อย่าง เป็นปกติสุขของมนุษย์นั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องดูแลบำรุงรักษาผิวหนังของเราให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์สามารถทำงานต่างๆ ได้อย่างปกติ ซึ่งถึงแม้ว่าเราจะดูแลผิวหนังอย่างดีเพียงใดแต่ผิวหนังก็ยังคงเสื่อมสภาพลงจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอก

4. ปัจจัยที่ผลต่อความเสื่อมสภาพของผิวหนัง

ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่

- 1) ยีนหรือพันธุกรรม ซึ่งเป็นตัวกำหนดเผ่าพันธุ์ของเรา ซึ่งมีผลต่อร่างกายในทุกระบบ
- 2) ฮอร์โมนต่างๆ ที่สำคัญคือ Growth Hormone, Thyroid Hormone,

Sex Hormone ปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่

- 1) แสงแดดและชั้นบรรยากาศเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเสื่อมของผิวหนังและหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยพบว่าภาวะการเสื่อมของผิวหนังจากแสงแดดสามารถพบได้ในคนผิวขาวตั้งแต่อายุประมาณ 25 ปีขึ้นไป ทั้งนี้ยังขึ้นกับพฤติกรรม วัฒนธรรม ความเชื่อของแต่ละบุคคลหรือสังคมด้วย
- 2) มลพิษต่างๆ ในอากาศ น้ำ สิ่งแวดล้อม เครื่องสำอาง ที่สัมผัสกับผิวหนัง
- 3) อาหารและการสันดาปในร่างกาย อาหารหลายชนิดรวมทั้งยาบางชนิดเมื่อย่อยสลายแล้วเกิดพิษหรืออนุมูลอิสระในร่างกายซึ่งมีผลเสียต่อร่างกายและผิวหนัง



4) ลักษณะพฤติกรรม วิธีการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ ความเชื่อ วัฒนธรรม ต่างมีผลต่อการเสื่อมของผิวหนังทั้งสิ้น เช่น ในซีกโลกตะวันตกชอบให้มีผิวสีเข้ม (Dark Tall and Handsome) ซึ่งแสดงถึงการมีสุขภาพดีและดึงดูดทางเพศ ดังนั้น จึงนิยมอาบแดด

5. แนวทางการบำรุงรักษาผิวพรรณให้แข็งแรง

เมื่อเราทราบถึงประโยชน์และความสำคัญของผิวหนังและเหตุปัจจัยที่มีผลต่อการเสื่อมของผิวหนังดังกล่าวแล้วเราจึงควรบำรุงรักษาผิวหนังผิวพรรณของเราให้แข็งแรงสมบูรณ์ ดังนี้

5.1 ดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์

โดยปกติคนเราควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้วหรือ 2 ลิตร เนื่องจากผิวหนังเป็นเซลล์ของร่างกายที่มีชีวิตซึ่งมีน้ำเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในเซลล์ การดื่มน้ำจึงเพิ่มการไหลเวียนเลือดที่จะพาอาหารไปสู่เซลล์ผิวหนัง นอกจากนั้นการดื่มน้ำยังเพิ่มการไหลเวียนเลือดทำให้การทำงานของระบบอวัยวะภายในต่างๆ เป็นปกติ ส่วนในเรื่องอาหารควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งผิวหนังเป็นเซลล์ในร่างกายจำเป็นต้องใช้โปรตีนในการสร้าง โปรตีนที่มีคุณภาพได้จากปลาเนื่องจากมีสัดส่วนไขมันที่น้อยกว่าเนื้อสัตว์อื่นและย่อยง่ายขึ้น นอกจากนั้น สารวิตามินและเกลือแร่ก็มีความสำคัญในการซ่อมสร้างเซลล์ผิวหนัง ทำให้เซลล์ต่างๆ ทำงานอย่างปกติและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินที่จำเป็นต่อผิวหนังได้แก่

1) วิตามินดี (Vitamin D) ซึ่งร่างกายอาจได้จากแสงแดดโดยการตากแดดประมาณวันละ 10 นาที หรือจากการรับประทานอาหารกลุ่มเมล็ดธัญพืช น้ำส้ม นมเปรี้ยว ปลาทะเลกลุ่มปลาทูน่า ซัลมอน

2) วิตามินซี (Vitamin C) ได้จากผักผลไม้หลายชนิด เช่น น้ำส้ม มะนาว ฝรั่ง

3) วิตามินอี (Vitamin E) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้การไหลเวียนเลือดดีและลดการอักเสบของผิวหนัง มีอยู่ในถั่ว (Nut) อัลมอนต์ เมล็ดทานตะวัน

4) วิตามินเค (Vitamin K) ช่วยเสริมความแข็งแรงของผิวหนัง พบในกระหล่ำปลี ผักกาดหอม ผักโขม สำหรับแร่ธาตุที่สำคัญต่อผิวหนัง ได้แก่ สังกะสี (Zinc) ทองแดง (Copper) ซีลีเนียม (Selenium) แคลเซียม (Calcium) แมกนีเซียม (Magnesium) โพแทสเซียม (Potassium) ซิลิกา (Silica) ซึ่งมีอยู่ในไข่ เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ผักผลไม้ต่างๆ มากมาย

5.2 ทำความสะอาดผิวอย่างสม่ำเสมอ

โดยอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งเพื่อขจัดสิ่งสกปรก เหงื่อไคล เชื้อโรค มลพิษต่างๆ ที่ติดอยู่ที่ผิวหนังชั้นนอก การอาบน้ำอาจใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดปกติใดๆ ก็ได้ไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผสมสารฆ่าเชื้อใดเป็นพิเศษเนื่องจากผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดปกติมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคทั่วไปอยู่แล้ว นอกจากในกรณีที่เรามีกิจกรรมที่ร่างกายอาจเสี่ยงกับความสกปรกมากจึงจะใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ผสมสารฆ่าเชื้อเพิ่ม ผลิตภัณฑ์ประเภทครีมอาบน้ำมีส่วนในการบำรุงและถนอมผิว



ไม่ทำให้ผิวแห้ง การอาบน้ำหรือแช่น้ำอาจใช้น้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติก็ได้ แต่การอาบน้ำหรือแช่น้ำอุ่นหรือน้ำร้อนจะช่วยเปิดรูขุมขน เพิ่มการไหลเวียนเลือด คลายกล้ามเนื้อ ทำให้ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่จะทำให้เสียเหงื่ออาจขาดน้ำหรือเป็นลมได้ในกรณีการแช่น้ำอุ่นหรือน้ำร้อนนานเกินไป รวมทั้งทำให้ผิวแห้งหรืออาจลอกผิวถ้าร้อนเกินไปหรือแช่นานเกินไป จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวด้วย

5.3 ขัดหรือลอกผิวหน้าเป็นครั้งคราว

เนื่องจากผิวหน้าชั้นนอกสุดของผิวชั้นหนังกำพร้าเป็นเซลล์ที่ตายแล้วและจะหลุดลอกได้โดยธรรมชาติ แต่บางกรณีอาจหลุดลอกช้า ดังนั้น การขัดหรือลอกผิวด้วยการขัด ถู หรือลอกด้วยสารเคมีหรือสมุนไพรสามารถกระทำได้เป็นครั้งคราวเพื่อให้เซลล์ที่ตายหลุดลอกออกและเปิดให้ชั้นผิวหน้าที่อ่อนเยาว์กว่าขึ้นมาแทนเร็วขึ้น แต่การขัดลอกผิวดังกล่าวต้องไม่ทำถี่เกินไป ปกติประมาณ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ทั้งนี้ขึ้นกับบุคคลที่กระทำ วิธีการและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ควรมีมาตรฐานที่เหมาะสมด้วย

5.4 การใช้การพอกหน้า พอกตัว

การพอกหน้า (Mask) การพันห่อร่างกาย (Wrap) เพื่อส่งผ่านสารต่างๆ ในผลิตภัณฑ์เข้าสู่ผิวหน้าเพื่อการบำรุงผิวสามารถทำได้ ในปัจจุบันมีการใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เช่น การใช้โคลน ผลไม้ สมุนไพร รวมทั้งการใช้ผลิตภัณฑ์สังเคราะห์ เช่น การใช้วิตามินเข้มข้น คอลลาเจน กรดผลไม้ เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นกับวิธีการ บุคคลที่กระทำและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ควรมีมาตรฐานที่เหมาะสมด้วย



5.5 การบำรุงผิวด้วยผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมีหลายแบบ เช่น ครีม โลชั่น ซีรัม เจล ทั้งนี้เพื่อให้เนื้อผิวชุ่มชื้นกับผิวหน้า ทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้นไม่แห้งแตก เนื่องจากผิวหน้าเป็นอวัยวะที่หุ้มอยู่นอกสุดของร่างกายต้องสัมผัสและเผชิญกับสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น แสงแดด ลม รังสี สารเคมี มลพิษต่างๆ ที่ทำให้

ผิวหนังมีแนวโน้มที่จะเกิดความแห้งซึ่งจะทำให้ผิวหนังมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ปัจจุบัน นอกจากครีมหรือผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นแล้วยังมีการใส่สารอื่นๆ เพื่อบำรุงและซ่อมแซมผิวหนัง ตลอดจนมูลิสรต่างๆ ได้ ซึ่งต้องระวังสารบางชนิดอาจก่อให้เกิดการแพ้ ระคายเคืองหรือดูดซึมเข้าสู่ร่างกายและเกิดอันตรายได้

5.6 การนวดผิวหนัง

การนวดหน้าหรือการนวดตัวสามารถกระทำได้ โดยทั่วไปทำให้เกิดการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนั้นยังเป็นการกระตุ้นผิวหนังชั้นต่างๆ กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และน้ำเหลือง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันร่างกายและกระตุ้นกล้ามเนื้อ การนวดอาจกระทำร่วมกับการใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ครีม โลชั่น น้ำมันหอมระเหย เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นกับบุคคลที่กระทำ วิธีการและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ควรมีมาตรฐานที่เหมาะสมด้วย



5.7 การใช้ครีมกันแดดเป็นประจำ

ควรใช้ครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันทั้งวันที่ออกแดดและวันที่อยู่ในอาคาร เนื่องจากแสงแดดสามารถสะท้อนจากวัตถุต่างๆ เข้าไปในอาคารได้ รังสีในแสงแดดที่มีผลการผิวหนัง ได้แก่ UVA, UVB, Visible light และ Infra-Red light แต่เดิมนั้นเชื่อว่ามีเพียงแสงช่วงคลื่น UVB ความยาวคลื่น 290-320 nm ที่พบในแสงแดดช่วงประมาณ 10.00-15.00 น. ทำให้ผิวหนังอักเสบไหม้เวลาตากแดดนานๆ และถ้าตากแดดต่อเนื่องสม่ำเสมออาจทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังจากการก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ และเกิดการเปลี่ยนแปลงระดับ DNA ขึ้นได้ ต่อมาพบว่าแสงแดดช่วงคลื่น UVA ความยาวคลื่น 320-400 nm ที่พบในแสงแดดได้ตั้งแต่ 7.00-17.00 น. สามารถผ่านลงสู่ผิวหนังชั้นลึกกว่า UVB ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชั้น Dermis มีการทำลายของเส้นใย Collagen และ Elastin ทำให้ผิวหนังเกิดรอยย่นและหย่อนยาน

แสงช่วงคลื่น UVB และ UVA ร่วมกันทำให้เกิดภาวะ “แก่แดด” (Photo Ageing) ของผิวหนัง ซึ่งมีสภาพการเสื่อมแตกต่างจากการเสื่อมตามระยะเวลาโดยปกติซึ่งเรียกว่าแก่ตามวัย (Chrono Ageing) การแก่ทั้งสองชนิดนี้แตกต่างกัน ถ้าจะสังเกตเปรียบเทียบในบุคคลคนเดียวกันได้โดยเปรียบเทียบผิวหนังในผู้สูงอายุบริเวณใบหน้ากับผิวหนังบริเวณท้องหรือก้น จะพบว่าผิวหนังที่ท้องหรือก้นในผู้สูงอายุจะมีผิวที่สีสม่ำเสมอ ผิวเรียบบางไม่ขรุขระเป็นลักษณะของการแก่ตามวัย ในขณะที่ผิวหนังบริเวณใบหน้าหรือที่โดนแสงแดดเป็นประจำเป็นเวลานานปีจะพบผิวที่หยาบกร้าน มีริ้วรอยหย่อนยาน มีสีผิวหมองคล้ำสีผิวไม่สม่ำเสมอ มีฝ้าและปานแดด อาจพบมีตุ่มขรุขระของลักษณะเนื้องอกทั้งแบบทั่วไปหรือเป็นมะเร็ง มีเส้นเลือดฝอยกระจายมากขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของการแก่จากแสงแดดหรือแก่แดดเป็นลักษณะของการอักเสบของผิวหนังแบบอ่อนๆ อย่างต่อเนื่องเรื้อรัง (ภาพที่ 4.10) ในปัจจุบันพบว่าแสง Visible light และ Infra-Red light หรือความร้อน ก็มีผลต่อการเสื่อมของผิวหนังและมีส่วนทำให้เกิดฝ้าหรือริ้วรอยเช่นกันแต่น้อยกว่า UV light การใช้ครีมกันแดดจึงมีความสำคัญในการป้องกันการเสื่อมของผิวจากแสง โดยควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่าป้องกันแสงช่วงคลื่น UVB ที่กำหนดโดยค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป ปัจจุบันค่าสูงสุดจะระบุที่ค่า SPF 50+ และมีค่าป้องกันแสงช่วงคลื่น UVA ที่กำหนดโดยค่า PA โดยให้เลือกที่ระบุค่า PA+++ หรือ PA++++ และในการทาครีมกันแดดกันทาปริมาณพอสมควร โดยทั่วตัวจะใช้ครีมกันแดดประมาณ 9 ซ่อนชาในแต่ละครั้ง ดังภาพที่ 4.11



ภาพที่ 4.10 สภาพผิวเมื่อมีอายุมากขึ้น

ที่มา: https://www.idsmed.com/th-en/news/signs-your-skin-are-facing-premature-aging-and-ways-to-prevent-it_473.html

การทาครีมกันแดดในทางทฤษฎีควรทาโดยตรงที่ผิวหนังเป็นครีมชนิดแรกเพื่อให้ครีมกันแดดจับตัวกับผิวหนังโดยตรงและมีประสิทธิภาพสูงสุดและควรทาซ้ำทุกๆ 2-3 ชั่วโมง



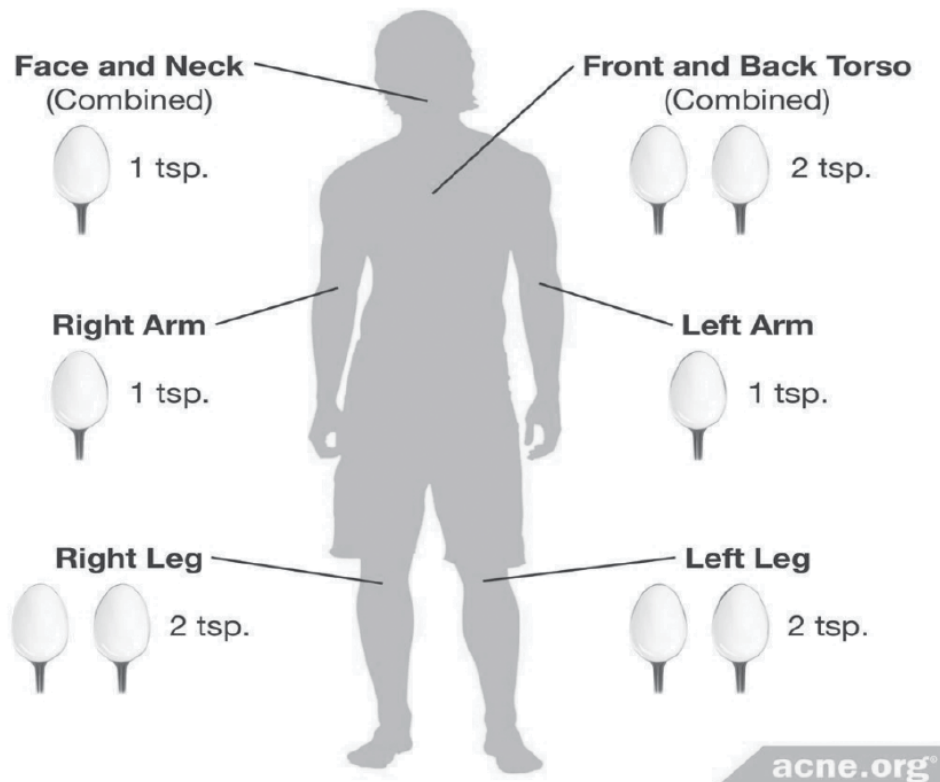
5.8 อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์

อากาศที่บริสุทธิ์ปราศจากมลพิษต่างๆ ซึ่งมลพิษต่างๆ นอกจากผลโดยตรงที่สัมผัสกับผิวหนัง อาจมีผลต่ออวัยวะภายในอื่นๆ และเกิดอนุมูลอิสระทำลายร่างกายในระยะยาวได้

5.9 ควรนอนหลับให้เพียงพอ

ควรพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อวันและควรนอนภายใน 22.00 น. เพื่อให้ระบบซ่อมแซมร่างกายได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดสมดุลระหว่างร่างกายจิตใจ

The Modified Teaspoon Rule



tsp.= Teaspoon หรือช้อนชา

ภาพที่ 4.11 ปริมาณการทาเครื่องสำอางตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ที่มา: www.acne.org

จากข้อปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นเป็นแนวทางในการดูแลผิวพรรณให้มีสุขภาพที่ดีและทำให้เกิดสุขภาพแบบองค์รวม Holistic Health ที่ดีดังที่ทุกคนปรารถนา แม้บางคนอาจทำไม่ครบทั้งหมดทุกข้อเนื่องจากมีข้อจำกัดเฉพาะคนแต่ควรทราบว่า การปฏิบัติทั้งหมดที่กล่าวมานั้นสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมในแต่ละคน การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการบำรุงรักษาผิวพรรณให้สดใสอยู่เสมอ

การบำรุงผิวหน้า ผิวกาย เส้นผม มือ เท้า เล็บมือ เล็บเท้า

อาจารย์จรัสศรี สุวรรณทรภ 3

การบริการในสปาเพื่อสุขภาพจะสมบูรณ์ ต้องพร้อมทั้งภายนอกและภายใน ส่วนภายนอกที่จะบ่งชี้สุขภาพที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย ผิวหน้า ผิวกาย หนังศีรษะและเส้นผม มือ เท้า เล็บมือ เล็บเท้า ที่จะสื่อแสดงคุณภาพเชิงสุขภาพของบุคคล ในสถานประกอบการสปาสามารถการจัดเตรียมบริการที่เกี่ยวกับการบำรุงผิวหน้า ผิวกาย เส้นผม มือ เท้า เล็บมือ เล็บเท้า เพื่อความหลากหลายของการบริการของสปานั้นๆ



1. การบริการส่วนผิวหน้า

ผิวหน้า เป็นอวัยวะส่วนแรกที่สร้างความประทับใจให้แก่ผู้พบเห็น ฉะนั้น การดูแลให้ผิวหน้าผ่องใส ถือเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน การดูแลผิวหน้าในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพ มีขั้นตอนพื้นฐานประกอบกันดังนี้

1.1 การทำความสะอาด (Cleansing)

เพื่อขจัดสิ่งสกปรกต่างๆ ไขมัน คราบฝุ่นละออง เหงื่อ สิ่งสกปรกและฝุ่นละอองที่สะสมอยู่บนผิว จะยับยั้งกระบวนการหลุดลอกผิวตามธรรมชาติและทำให้รูขุมขนอุดตัน การแต่งหน้าทำให้เกิดการคั่งค้างบนผิวมากยิ่งขึ้น จึงต้องมีการทำความสะอาดชำระล้างสิ่งสกปรกและฝุ่นละอองที่สะสมอยู่ โดยเลือกสารทำความสะอาดให้เหมาะสมแก่สภาพผิว ดังนี้

³ ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผิวและเล็บ

ครีมล้างหน้า (Cleansing cream) ล้างเครื่องสำอางได้หมดจด เหมาะกับผู้ที่มีผิวแห้ง เนื้อครีมจะละลายเมื่อทาบนผิวแต่ไม่ซึมลงใต้ผิว จึงเหมาะสำหรับการล้างหน้าที่ต้องนวดนวดให้ทั่วหน้านานๆ

ครีมน้ำนมล้างหน้า (Cleansing milk) ใช้ทำความสะอาดผิวที่มีร่องพื้นเนื้อหนัก มีส่วนผสมของน้ำมากกว่าแบบครีม เป็นสารชำระล้างที่ผสมกับน้ำแล้วไม่ทิ้งคราบมันบนใบหน้า และเช็ดออกได้ง่ายกว่าแบบเนื้อครีม เหมาะแก่ลูกค้าย่อยวัยน้อยและมีผิวมัน

โลชั่นล้างหน้า (Cleansing lotion) ไม่มีส่วนผสมของน้ำมันที่ช่วยหล่อลื่นละลายเครื่องสำอางบนใบหน้า จึงเหมาะสำหรับผิวที่ไม่ได้แต่งหน้าหนาหนา บางชนิดมีส่วนผสมของสารฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เพื่อแก้ปัญหาผิวมันที่เป็นสิว จึงช่วยกำจัดความมันบนใบหน้าได้ดี การใช้สบู่อ้างหน้า โดยเฉพาะผู้ที่มีผิวธรรมดาหรือผิวแห้ง อาจเสี่ยงต่อสภาพผิวขาดน้ำ ผิวจะเริ่มแห้ง เป็นขุย ตึง และเกิดอาการคัน เพราะสบู่อ้างหน้าไม่มีส่วนผสมสารชำระล้างรุนแรง ล้างความมันออกหมดโดยไม่เหลือสิ่งปกคลุมผิวไว้เลย จึงไม่ควรใช้สบู่อ้างหน้า (การใช้สบู่อ้างหน้ากับน้ำกระด้างทำให้เกิดคราบตกตะกอนบนผิว ผิวจะกร้านง่าย)

1.2 การปรับสภาพผิว (Toning)

เป็นการเช็ดคราบสกปรกที่อาจตกค้างอยู่บนผิว ทำให้รู้สึกผิวเย็นและสดชื่น ควบคุมสภาพความเป็นกรด-ด่างบนผิว กระชับรูขุมขนให้เล็กลง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เพื่อขจัดคราบมันบนผิว เช่น Skin tonics มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ที่ร้อยละ 20 - 60 Bracers และ Fresheners มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ที่ร้อยละ 0 - 20 ดังนั้น ควรเลือกใช้ให้เหมาะกับสภาพผิว โดยดูจากปริมาณร้อยละของแอลกอฮอล์ที่ผสมให้เหมาะกับสภาพผิว ดังนี้

ผิวมัน	ร้อยละ 25 - 50
ผิวธรรมดา	ร้อยละ 10 - 25
ผิวแห้ง	ร้อยละ 0 - 20
ผิวแพ้ง่าย	ร้อยละ 0 - 10

1.3 การขัดผิว (Scrubs)

เป็นการขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมและทับถมกันอยู่บนผิวหนึ่งให้หลุดลอก หากไม่มีการผลัดเซลล์ผิวสภาพผิวก็จะอุดตัน แห้งกร้าน สิวผื่นไม่สมำเสมอ ผลของการขัดเซลล์ผิว ช่วยให้ผิวสะอาดและสดใส ขจัดการอุดตันของรูขุมขน ทำให้ผิวหายใจได้ดีขึ้น ช่วยการซึมซับของสารบำรุงต่างๆ ลงสู่ผิวได้ดีขึ้น ปรับปรุงผิวหนึ่งให้เรียบเนียนและนุ่มนวล กระตุ้นการทำงานของผิวและเพิ่มการไหลเวียนเลือด ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการขัดผิวส่วนใหญ่ทำมาจากเมล็ดพืชและข้าวโอ๊ต เพื่อขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุดลอก รวมถึงขจัดคราบไขมันและคราบสกปรกในรูขุมขน เป็นการเตรียมผิวเพื่อซึมซับสารที่มีประโยชน์เข้าสู่ชั้นผิว การขัดผิวทำได้ด้วยมือและเครื่อง (Brushing) ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการขัดผิว เช่น Peeling creams เป็นครีมมีส่วนผสมของโคลนและสารทางชีวเคมีโดยมีน้ำเป็นตัวทำละลาย

ช่วยในการลอกเซลล์ผิว ปกป้องผิวจากการแพ้ เหมาะแก่ผิวทุกสภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผิวแห้ง ผิวสูงวัยและผิวแพ้ง่าย

1.4 การนวดหน้า (Facial massage)

การนวดหน้าเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นเซลล์กล้ามเนื้อให้กลับมาทำงานได้ดียิ่งขึ้น เป็นการให้อาหารผิวอีกทางหนึ่ง ครีมที่นำมาใช้นวดหน้า ควรเป็นครีมที่มีส่วนผสมของน้ำมันมากกว่าน้ำ จะช่วยลดการเสียดสีผิวหน้าได้

1.5 การพอกหน้า (Facial mask)

การพอกหน้าช่วยซึมซับสารที่มีประโยชน์ให้เซลล์ผิวได้รับสารอาหารที่ล้ำลึก ช่วยแก้ปัญหาและซ่อมแซมชั้นผิวหนังแท้และชั้นใต้ผิวหนัง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้พอกหน้ามีทั้งแบบสำเร็จรูปและแบบที่นำมาผสมใช้งานทันที โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 4 ชนิด คือ

1) ครีมพอกที่มีส่วนผสมของผงดิน (Clay-base masks) เช่น คาโอลิน แมกนีเซียม คาลาไมน์ โดยนำไปผสมกับตัวทำละลาย เช่น น้ำดอกกุหลาบ วิทซ์เฮเซล หรือน้ำมัน ให้เป็นเนื้อครีมขึ้นก่อนนำมาพอก

2) ครีมพอกที่มีส่วนผสมของซีดี๊ฟ ยาง หรือ กาว (Peel-off mask) เมื่อพอกทิ้งไว้บนผิวแล้ว จะแห้งตัวและลอกออกเป็นแผ่นได้ง่าย

3) มาส์คหน้ากาก (Thermal mask) ครีมพอกที่มีส่วนผสมของสารที่ให้ความร้อน เมื่อพอกทิ้งไว้บนผิวแล้วจะเกิดความร้อนอย่างช้าๆ ครีมพอกหน้าชนิดนี้ไม่แนะนำให้ใช้กับผิวแพ้ง่าย ผิวบอบบาง หรือผิวที่มองเห็นเส้นเลือดฝอย

4) ครีมพอกที่มีส่วนผสมของสารสกัดที่ได้มาจากผลไม้ พืช หรือสมุนไพร (biological mask) ซึ่งให้ประโยชน์ช่วยปรับผิวให้มีสมดุล กระตุ้นระบบการไหลเวียน เพิ่มการเผาผลาญของเซลล์ผิวหนัง กระตุ้นให้เกิดการผลัดเปลี่ยนผิว

การพอกมักใช้ส่วนผสมซึ่งประกอบด้วย แร่ธาตุทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ รวมทั้งวิตามิน เป็นตัวเติมน้ำเพื่อความชุ่มชื้นของผิว กระตุ้นการไหลเวียนเลือดและให้แร่ธาตุแก่ผิว นอกจากนั้นยังมีคุณสมบัติช่วยดูดซับของเสียจากร่างกายผ่านรูขุมขน นอกจากโคลนและสาหร่ายแล้ว ยังใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติอื่นๆ ได้อีก เช่น พืชพรรณต่างๆ นมและน้ำผึ้ง เป็นต้น

1.6 การบำรุงผิว (Moisturizer)

โดยปกติเซลล์ผิวจะมีความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ (NMF) เคลือบผิวอยู่แล้ว อาจเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ ขึ้นอยู่กับวัยที่สูงขึ้น ผลกระทบจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน หรืออาการของโรค การบำรุงจึงเป็นการปกป้องผิวจากมลภาวะต่างๆ เช่น แสงแดด ลม และฝุ่นละอองต่างๆ อีกทั้งยังป้องกันการระเหยของน้ำออกจากเซลล์ผิวได้เป็นอย่างดี Moisturizing cream มีน้ำเป็นส่วนผสมร้อยละ 60 และmoisturizing milk มีน้ำเป็นส่วนผสมอย่างน้อยร้อยละ 85

ตัวอย่างประเภทผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสำหรับผิวหน้า ได้แก่

- ผลิตภัณฑ์ล้างทำความสะอาดผิวหน้า
- ผลิตภัณฑ์ปรับสภาพผิวหน้า
- ผลิตภัณฑ์ขัดผิวหน้า
- ผลิตภัณฑ์นวดผิวหน้า
- ผลิตภัณฑ์พอกหน้า
- ผลิตภัณฑ์บำรุงรอบดวงตา
- ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้า



2. การบริการส่วนผิวกาย

อวัยวะส่วนต่างๆ ภายนอกร่างกายจำเป็นต้องได้รับการดูแลไม่แพ้ใบหน้า เพราะผิวพรรณที่สะอาดเนียนนุ่มทำให้น่าสัมผัส กลิ่นกายอันหอมสดชื่นทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้มีความสุขสบายใจ ดังนั้นจึงควรเอาใจใส่ร่างกายและผิวอย่างสม่ำเสมอ การให้บริการดูแลผิวกายในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพประกอบด้วย

2.1 การแช่/อาบ (Bath)

เป็นรูปแบบการใช้น้ำเพื่อสุขภาพที่เก่าแก่ที่สุด มีหลากหลายวิธีซึ่งพบได้ในหลายวัฒนธรรม เช่น กรีก โรมัน จีน และญี่ปุ่น การแช่อาบมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง การแช่น้ำที่อุณหภูมิใกล้เคียงกับร่างกายนาน 20 - 30 นาทีจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสดชื่น การแช่น้ำอุ่นช่วยแก้การนอนไม่หลับและลดความเครียด การแช่น้ำร้อนช่วยลดอาการปวดข้อและช่วยการหายใจให้ดีขึ้น การแช่น้ำเย็นใช้สำหรับลดไข้และกำจัดอาการเหนื่อๆล้า กระตุ้นให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ช่วยลดอาการบวมและการอักเสบ (อ่านเพิ่มเติมในบทการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ)

2.2 การขัดผิว (Body scrub)

เป็นวิธีการทำให้เซลล์ผิวที่ตายแล้ว (dead cell) หลุดลอกออกทำให้ผิวเนียนนุ่ม สดใส และการขัดด้วยน้ำหนักรมมือที่เหมาะสมจะทำให้เกิดการผ่อนคลาย ลดอาการตึงเครียดของกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนเลือด การขัดผิวมักมีชื่อเรียกตามส่วนผสมหลักที่ใช้ เช่น

- การขัดโดยใช้ใยบวบหรือส่วนผสมของใยบวบ (Loofah scrub) เพื่อกำจัดเซลล์ที่ตายแล้ว วิธีนี้อาจช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและทำให้เกิดการผ่อนคลาย
- การขัดโดยใช้น้ำมันและเกลือผสมกัน (Salt Glow) ช่วยสมานผิว
- การขัดโดยใช้เมล็ดงาบดละเอียด (Sesame Scrub) ช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น

ประโยชน์ของการขัดผิว

- ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ ขจัดสิ่งสกปรก
- ให้ผิวหายากกร้านกลับนุ่มนวล เปล่งปลั่งและสดใสมากขึ้น
- กระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่
- กระตุ้นการไหลเวียนเลือด
- เตรียมผิวเพื่อรับสารอาหารที่มีประโยชน์จากบริการอื่นๆ ที่จะตามมา

2.3 การนวดตัว (Body massage)

การนวดตัวมีหลากหลายประเภท วิธีการแม้จะต่างกัน แต่หลักการเดียวกันคือให้เกิดความสบาย การนวดที่ถูกวิธีมีผลโดยตรงต่อระบบประสาท การไหลเวียนเลือด และการทำงานของระบบต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการมีสุขภาพและความงาม วิธีการนวดมักคล้ายคลึงกัน คือใช้วิธีการลูบวน สับ ตบ ตี บิด ผนวกกับความเข้าใจในโครงสร้างและระบบต่างๆของร่างกาย

ประโยชน์ของการนวดตัว

- ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
- ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น
- บรรเทาความเหนื่อยล้าของร่างกายและจิตใจ
- ปรับปรุงการทำงานของระบบอวัยวะภายในทั้งทางตรงและทางอ้อม
- หลอดเลือดขยายตัว เลือดไหลเวียนได้ดี
- กล้ามเนื้อได้รับการบำรุงให้ดีขึ้น
- ช่วยให้ผิวยืดหยุ่นและกระชับขึ้น
- ช่วยให้ไขมันส่วนเกินที่สะสมใต้เนื้อเยื่อผิวแตกตัว
- ทำให้ระบบการย่อย การดูดซึม และการกำจัดของเสียทำงานได้ดีขึ้น
- ปรับปรุงกระบวนการเผาผลาญของเนื้อเยื่อ
- ช่วยให้ระบบต่อมไร้ท่อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



2.4 การพอกผิวกาย (Body wrap หรือ body mask)

การพอก หมายถึง การนำผลิตภัณฑ์ทาผิวจนทั่วแล้วทิ้งไว้ตามเวลาที่กำหนด เพื่อให้คุณประโยชน์จากส่วนผสมต่างๆ ซึมผ่านรูขุมขนเข้าไปเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย วิธีการพอกเพื่อขจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกายผ่านทางเหงื่อมีมานานนับศตวรรษ การพอกผิวกายจึงเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการช่วยขจัดสารพิษ ของเสีย และของเหลวส่วนเกินออกจากร่างกาย เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการขจัดสารพิษ (Detox) บรรเทาอาการปวดเมื่อย กระชับกล้ามเนื้อ กระชับผิวที่หย่อนยาน ขจัดเซลล์ผิว และไขมันส่วนเกิน การพอกผิวกายมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การพอกด้วยผลไม้ (Fruit wrap) การพอกด้วยโคลน (Mud wrap) การพอกตัวด้วยสมุนไพร (Herbal wrap) การพอกตัวด้วยสาหร่าย (Algae wrap)

ประโยชน์ของการพอกผิวกาย

- ผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น
- ลดสัดส่วนเฉพาะบริเวณ
- กระชับผิวให้เนียนเรียบ
- คืนความยืดหยุ่นให้แก่ผิว
- ผิวดูอ่อนเยาว์ มีสุขภาพดี
- ลดจุดด่างดำ และรอยแผลเป็น

ข้อห้ามข้อควรระวังในการบริการพอกผิวกาย มีปัจจัยเสี่ยง ดังนี้

- สตรีมีครรภ์ (Pregnant)
- ภาวะโรคหัวใจ (Heart disorder)
- เส้นเลือดขอด (Varicose veins)
- มีแผลเปิด ถลอก (Cuts / Abrasions)
- โรคเบาหวาน (Diabetes)
- โรคข้ออักเสบ รูมาติซึม (Arthritis / Rheumatism)
- โรคความดันโลหิตสูง (High blood pressure)
- การไหลเวียนเลือดผิดปกติ (Circulation disorder)
- โรคเส้นเลือดตีบ เลือดคั่ง (Thrombosis)
- โรคไต (Kidney problems)
- โรคลมบ้าหมู (Epilepsy)
- ก่อนหรือหลังการกำจัดขน (Pre & Post waxing)
- ตัวอย่างผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสำหรับผิวกาย ได้แก่
- ผลิตภัณฑ์ขัดผิวกาย



- ผลิตภัณฑ์นวดผิวกาย
- ผลิตภัณฑ์พอกผิวกาย
- ผลิตภัณฑ์แช่อาบผิวกาย
- ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกาย

3. การบริการส่วนหนังศีรษะและเส้นผม

3.1 โครงสร้างของหนังศีรษะและเส้นผม

หนังศีรษะ มีโครงสร้างเช่นเดียวกับผิวหนัง แต่ลักษณะที่ต่างกันคือ มีรูขุมขน ต่อมเหงื่อ และต่อมไขมันมากกว่าบริเวณอื่น มีลักษณะเส้นขน (ผม) ที่แข็งแรงและใหญ่กว่าเส้นขนส่วนอื่นของร่างกาย และเป็นส่วนผิวหนังบางที่หุ้มกะโหลกศีรษะ มีชั้นกล้ามเนื้อ และชั้นไขมัน

เส้นผม (Hair) คือส่วนของโปรตีน (Keratin) ซึ่งเจริญเติบโตออกมาจากผิวหนัง และยังคงต้องการการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี โครงสร้างของเส้นผมแบ่งออกเป็น 3 ชั้นคือ แกนกลาง (Medulla) เส้นผมชั้นใน (Cortex) และชั้นนอก (Cuticle) มีลักษณะคล้ายเกล็ดปลา ซึ่งเมื่อได้รับความร้อนหรือสารเคมีก็จะเกิดปฏิกิริยาทำให้เกล็ดผมถูกทำลายเปิดออก และเปลี่ยนสภาพเป็นแห่งกรอบพันกันได้ง่าย สีของเส้นผมจะต่างกันเพราะเซลล์ที่ประกอบเป็นเส้นผมมีเม็ดสี (Melanin pigment) ถ้ามีมากเส้นผมจะมีสีดำ ถ้ามีน้อยสีจะจาง ส่วนผมที่เปลี่ยนเป็นสีเงินหรือขาวหรือที่เรียกว่าผมหงอกนั้น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเม็ดสี (Pigment) ที่มีอยู่ในเซลล์ซึ่งหมดไป จึงเป็นสีขาว รากผมของเส้นผมที่มีสุขภาพแข็งแรงนั้นจะมีเส้นเลือดนำสารอาหารมาหล่อเลี้ยงปมรากผมและกล้ามเนื้อที่มีหน้าที่ซึ่งช่วยยึดเส้นผมไว้กับหนังศีรษะ โดยมีต่อมไขมันทำหน้าที่ผลิตน้ำมันตามธรรมชาติเพื่อรักษาสภาพของเส้นผม รากผมได้รับสารอาหารจากหลอดเลือดมาหล่อเลี้ยงเพื่อให้กล้ามเนื้อช่วยยึดเส้นผมไว้กับหนังศีรษะอย่างต่อเนื่องจนครบตามวงจรการงอกของเส้นผมหรือคือประมาณ 28 วัน

วงจรการงอกของเส้นผม โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้

- 1) ช่วงเจริญวัยของเส้นผม (Anagen phase)
- 2) ช่วงเวลาเสื่อมสภาพหรือช่วงหยุดการเจริญเติบโต (Catagen phase)
- 3) ช่วงเวลาพักตัวหรือช่วงรอยต่อของผมที่กำลังจะหลุดร่วงกับเส้นผมใหม่ซึ่งจะเกิดขึ้นแทนที่ (Telogen phase) สู่ช่วงเจริญวัยของเส้นผมอีกครั้ง

อย่างไรก็ตาม สภาพอากาศที่ร้อน มลพิษจากสิ่งแวดล้อม ความเครียด การนวดศีรษะแบบผิดๆ การอดอาหาร และปัจจัยอื่นๆ อาจทำให้ต่อมไขมันทำงานมากเกินไปจนความจำเป็น เป็นเหตุให้หนังศีรษะมีสภาพมันจนเกินไป เกิดไขมันอุดตันรูขุมขน เส้นผมขาดการบำรุง หลุดร่วง เส้นผมใหม่ขึ้นยากกว่าปกติ



3.2 การดูแลหนังศีรษะและเส้นผม

• สระทำความสะอาดเพื่อสุขภาพด้วยวิธีที่ถูกต้อง นวดกระตุ้นการไหลเวียนเลือด และล้างให้สะอาดหมดจดทั้งหนังศีรษะและเส้นผม เพื่อทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ให้รูขุมขนได้รับออกซิเจนและเลือดไหลเวียน

- บำรุงเส้นผมให้อยู่ในสภาพชุ่มชื้นอยู่เสมอ
- กระตุ้นการไหลเวียนของเส้นเลือดใต้หนังศีรษะ
- ปรับสภาพการทำงานของต่อมไขมันและต่อมเหงื่อให้เกิดสมดุล
- หลีกเลี่ยงการทำลายเส้นผม เช่น การใช้สารเคมีรุนแรง การทำสี การตัด การยืดผม

วิธีการสระผมที่ถูกต้องลักษณะ

- ใช้ผลิตภัณฑ์สระผมพอประมาณ (ตามวิธีการใช้ที่ผู้ผลิตกำหนดไว้) ให้ทั่วศีรษะ
- นวดหนังศีรษะเพื่อจัดสิ่งสกปรกและกระตุ้นการไหลเวียนเลือดจนทั่ว
- ไม่ใช้เล็บเกาหนังศีรษะ
- ไม่ขยี้ผมหรือทำให้เส้นผมเสียดสีกันอย่างแรง
- ไม่หมนวนเส้นผมกับหนังศีรษะ
- ล้างน้ำจนสะอาด และสระซ้ำอีก 1 ครั้ง และล้างออกจนสะอาด
- บีบผมให้น้ำออกมากที่สุด ก่อนใช้ครีมบำรุง ปริมาณตามข้อกำหนดของผลิตภัณฑ์

เฉพาะเส้นผม เว้นโคนผมและหนังศีรษะ

4. การบริการส่วนมือ เท้า เล็บมือ เล็บเท้า

4.1 โครงสร้างของเล็บ

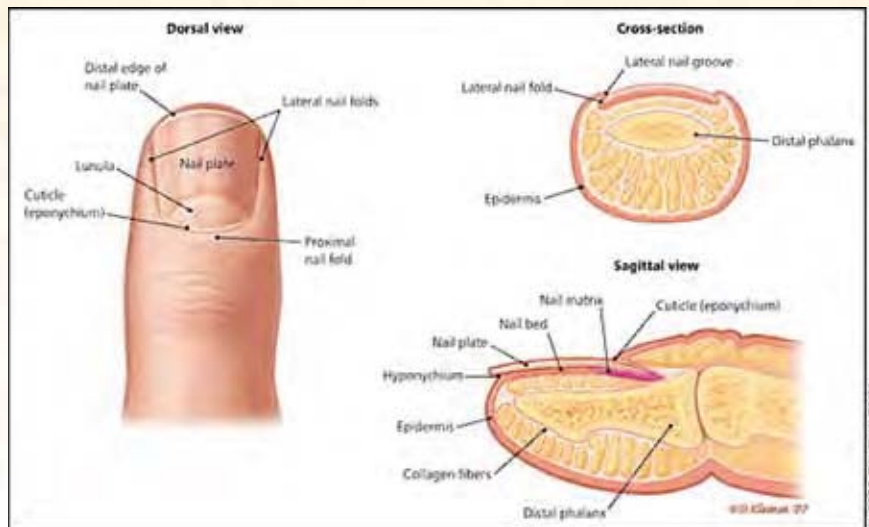
มือ และ เท้า รวมถึง เล็บมือ เล็บเท้า เป็นอวัยวะส่วนปลายของร่างกาย มีการเคลื่อนไหว และใช้งานมากทุกวัน จึงต้องดูแลให้มีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ เล็บ (nail) มีเฉพาะในคนและสัตว์เลี้ยงลูก ด้วยนมเท่านั้น ลักษณะเป็นแผ่นรูปตัวยู (U) ประกอบด้วยโปรตีนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า เคราติน มีลักษณะแข็งและใส สีชมพูของเล็บเกิดขึ้นจากร่างแหของหลอดเลือดซึ่งวางอยู่ใต้เล็บ เล็บถูกสร้างใหม่ขึ้นทุกวัน โดยต้นส่วนที่สร้างขึ้นก่อนให้เลื่อนออกมา เล็บทำให้ปลายนิ้วแข็ง เพื่อช่วยในการหยิบจับสิ่งของ และป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับนิ้วส่วนปลาย

โครงสร้างของเล็บ ประกอบด้วย

- โคนเล็บ (matrix) เป็นส่วนที่มีชีวิต เป็นส่วนสร้างเล็บ
- รากเล็บ (nail root) เซลล์ส่วนที่มีหน้าที่สร้างเนื้อเล็บ
- เซลล์สร้างเนื้อเยื่อส่วนปลาย (lunula)
- ตัวเล็บหรือแผ่นเล็บ (nail plate)
- เล็บส่วนปลายที่ยื่นออก เป็นเซลล์ที่ตายแล้ว (free edge)



- เนื้อเยื่อรองรับเล็บ (nail bed)
- จมูกเล็บ (cuticle) เนื้อเยื่อที่ปกป้องบริเวณโคนเล็บ
- ผิวหนังที่อยู่ติดกับเล็บ (eponychium) เป็นส่วนประคองเล็บด้านโคน
- ผิวหนังที่ปกคลุมด้านข้างทั้งซ้ายและขวาของแผ่นเล็บ (lateral nail fold)
- ผิวหนังส่วนปลาย ทำหน้าที่ปกป้องเล็บด้านปลาย (hyponychium)



ภาพที่ 4.12 โครงสร้างของเล็บ (Nail structure)

ที่มา : <http://www.aafp.org/afp/2008/0201/p339.html>. Archived November 22, 2013

4.2 อัตราการงอกของเล็บ (Nail growth) และการเปลี่ยนแปลงของเล็บ

เล็บมือจะงอกยาวประมาณวันละ 0.1 มิลลิเมตร หรือเดือนละ 3 มิลลิเมตร งอกครบตามความยาวเต็มที่ ประมาณ 5 - 6 เดือน ส่วนเล็บเท้ายาว 1 มิลลิเมตรต่อเดือน งอกเต็มเล็บ ใช้เวลาราว 12 - 18 เดือน นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นๆ เช่น การอดอาหาร ลดน้ำหนัก ทำให้เล็บงอกช้าลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของเล็บ เกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

- น้ำหรือสารเคมีใช้ภายในบ้านทำให้เล็บเปราะแตกง่าย เล็บแยก ลอกเป็นขุย ผิวหนังรอบเล็บอักเสบ ทำให้เล็บหลุดลอก
- ความร้อน ทำลายส่วนรองรับเล็บ เนื้อเล็บแยก แตก
- การเสียดสี การขัดเล็บมากเกินไป ทำให้เล็บบางลง
- การขาดอาหาร เล็บงอกช้าลง บางและหักง่าย
- การติดเชื้อ
- ภาวะเจ็บป่วย

4.3 ความผิดปกติของเล็บ (Nail disorder)

ความผิดปกติของเล็บเกิดได้หลายสาเหตุ ได้แก่ การติดเชื้อ ทั้งจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา การบาดเจ็บบริเวณเล็บ เช่น ถูกหนีบ ถูกตี และอาการของโรคบางชนิด เช่น โรคเบาหวาน ไทรอยด์ โรคหัวใจ โรคปอด ความผิดปกติอาจเกิดขึ้นได้หลายลักษณะ เช่น เล็บเป็นชั้น (Laddering) เล็บหลุดหรือแยกออกบางส่วนจากเนื้อเยื่อ (Onycholysis) เกิดรูหรือหลุมเล็กๆบนเล็บ (Pitting) ซึ่งอาจเกิดจากโรคเรื้อนกวางที่เล็บ และอาการเล็บเป็นสันนูนขึ้นมา (Ridging) เป็นต้น ความผิดปกติจากการกระแทกจนมีเลือดออกใต้เล็บ การทำเล็บไม่ถูกวิธี หรือเกิดจากการกด กระแทกซ้ำๆ เป็นเวลานาน

4.4 โรคของเล็บ (Nail disease)

- โรคเชื้อรา (Tinea unguium) แผลบนเล็บหนาขึ้นและเสียรูป เมื่อเป็นนานเล็บอาจหลุด
- เล็บเป็นโพรง (Onycholysis) แผลบนเล็บแยกตัวออกจากเนื้อของเล็บ
- ภาวะเล็บจุดขาวๆ (Leukonychia) บางครั้งเรียกว่าดอกเล็บ ไม่ได้บ่งชี้ถึงการเจ็บป่วย แต่เกิดจากเล็บถูกกระแทกและเกิดฟองอากาศเข้าแทนที่
- ลักษณะผิวหนังรอบเล็บลอก (Hang nail) แตกเป็นร่อง มีอาการเจ็บ มักเกิดขึ้นเมื่อมือถูกสารเคมี สบู่ น้ำยาล้างจาน ฯลฯ เกิดได้บ่อยขึ้นในช่วงอากาศหนาว
- โรคที่พบการติดเชื้อรอบๆ เล็บ (Paronychia) ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นบวมแดง นูน แยกตัวออกจากเล็บ
- เล็บที่งอกผิดปกติ (Ingrown nail) ที่ขอบด้านข้างดันลึกเข้าไปในเนื้อเยื่อหรือที่เรียกว่า ‘เล็บขบ’ สาเหตุเกิดจากการตัดเล็บไม่ถูกวิธี หรือ รองเท้าคับเกินไปจนบีบรัด มักมีอาการอักเสบ หรือ ติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย
- โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis of the nail) ผิวหนังเล็บแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว เป็นขุย เกิดรูที่เล็บ (pitting nail)

4.5 วิธีดูแลมือและเล็บให้มีสุขภาพดี

ต้องทำความสะอาดมือและเล็บอย่างสม่ำเสมอ ใช้แปรงขนนุ่มกับสบู่อ่อนๆ ถูเบาๆ บริเวณมือและเล็บ รวมถึงใต้เล็บ เพราะเป็นบริเวณที่เชื้อโรคสะสมอยู่มากที่สุด ทาโลชั่นบำรุงผิวเพื่อปกป้องผิวและเล็บเป็นประจำทุกวัน ป้องกันผิวมือไม่ให้หายากระด้าง ควรสวมถุงมือทุกครั้งเมื่อจำเป็นต้องสัมผัสกับสารเคมี ดูแลรักษา เช่น ขัด ฟอก เพื่อเป็นการบำรุงปกป้อง ให้มือและเล็บคงความชุ่มชื้น เลี่ยงกิจกรรมที่อาจทำลายสภาพเล็บ ตัดเล็บให้ได้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ตัดมุมเล็บลึกลงด้านข้าง ไม่ตัดหนัง แต่ควรใช้อุปกรณ์ที่ไม่ทำลายผิวหรือสภาพเล็บ ดุนหนังก่อนเล็มออกเฉพาะส่วนที่เกิน รวมถึงการนวดด้วยครีมบำรุงหรือน้ำมันบำรุง เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนบริเวณมือตลอดถึงปลายนิ้ว และเล็บ รวมทั้งการทำงานของเซลล์ต่างๆ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ เพราะเล็บคือส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโตและแข็งแรง

4.6 ประเภทผลิตภัณฑ์สำหรับการดูแลเล็บและบำรุงเล็บ

ต้องดูแลเล็บให้ปลอดจากการติดเชื้อ เนื่องจากอาจเกิดเชื้อโรคได้มากมายและส่งผ่านไปสู่อื่นๆ ควรทำความสะอาดมือและเล็บของทั้งผู้ให้และผู้รับบริการด้วยผลิตภัณฑ์ที่สามารถฆ่าเชื้อและไม่มีผลข้างเคียงต่อผิวหนัง ได้แก่

- สบู่เหลว ทำความสะอาดมือ เล็บ และฆ่าเชื้อโรค
- เจล ทำความสะอาดมือ เล็บ และฆ่าเชื้อโรค
- ครีมสำหรับผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ (Cuticle removal) และทำให้หนังที่แข็ง

กระด้างอ่อนตัวลง เป็นสารละลายที่มี Potassium hydroxide ร้อยละ 2 - 5 Glycerin alkaline และน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญ มีสารช่วยทำให้ผิวหนังที่อยู่ติดกับเล็บแยกออก ช่วยดันหนังลอกแผ่นเล็บที่หมดสภาพออกได้ง่าย

- Base coat เป็นของเหลวไม่มีสี หรือเป็นสีธรรมชาติ ใช้ทารองพื้นก่อนทาสีเล็บ เพื่อเตรียมผิวหน้าเล็บให้เนียนและสีติดทนนาน
- สีทาเล็บ (Nail lacquer) เพื่อเพิ่มความงามให้เล็บ Top coat หรือ sealer เป็นของเหลวใสไม่มีสี ใช้ทาทับบนสีทาเล็บเพื่อให้เงางาม เพิ่มความคงทน ไม่หลุดลอกง่าย
- ผลิตภัณฑ์ล้างสีทาเล็บ (Nail remover)
- สเปรย์เพื่อช่วยให้สีทาเล็บแห้งเร็ว (Quick dry spray)
- ครีมหรือน้ำมันที่ใช้นวดผิวหนังบริเวณรอบๆ เล็บให้อ่อนนุ่ม (Cuticle cream หรือ oil)
- ครีมใช้นวดบำรุง (Hand and nail cream) เพิ่มความยืดหยุ่นและ คงความชุ่มชื้นให้มือและเล็บ

ควรศึกษาฉลากของผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้ว่าเหมาะสมแก่สภาพผิวมือและเล็บ รวมถึงคุณภาพของผลิตภัณฑ์นั้นๆ เพื่อให้มือและเล็บมีสุขภาพดีตลอดเวลา

สுகนธบำบัด

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพจน์ วงศ์ใหญ่⁴

สுகนธบำบัด เป็นศาสตร์การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการบำบัดแบบองค์รวมทั้งกาย และใจ มีรากศัพท์มาจากภาษาอังกฤษคือ Aromatherapy โดยมีคำนิยามจากราชบัณฑิตยสถานไทย คือ “คันธบำบัด” ซึ่งคำเดิมในภาษาไทยที่กำหนดและใช้ กันแพร่หลายคือ “สுகนธบำบัด” และ “สுவคนธบำบัด” ซึ่งมีความหมายตรงกันคือการใช้กลิ่นเพื่อการบำบัด หรือการบำบัดด้วยกลิ่น โดยตามกฎหมายเกี่ยวกับสถานประกอบการเพื่อสุขภาพของประเทศไทยจะอนุญาตให้ใช้สுகนธบำบัดเพื่อการส่งเสริมสุขภาพอย่างเดียวนั้นและไม่อนุญาตให้ใช้เพื่อการบำบัดรักษา

คำว่า Aromatherapy ถูกบัญญัติโดย Rene' Maurice Gattefosse ในหนังสือ Gattefosse's Aromatherapy ตีพิมพ์ในปี 1937 หมายถึง Aromas แปลว่ากลิ่นหรือความหอม มีอีก 2 คำ มักจะพบเสมอคือ aromatics และ scents ซึ่งมีความหมายเดียวกัน และ Therapy คือการบำบัดหรือทรีทเมนต์ ดังนั้น เมื่อเขียนต่อกันก็มีความหมายว่าการบำบัดด้วยกลิ่นหรือการทรีทเมนต์ด้วยกลิ่น ซึ่งขึ้นอยู่กับน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดว่ามีสรรพคุณเช่นไร อาจจะฆ่าเชื้อ ปรับสมดุลทางกายและใจ และสามารถนำไปใช้กับเครื่องสำอางได้ ในช่วงต้นเขายังไม่ได้ใส่ใจเรื่องความบริสุทธิ์ของน้ำมันหอมระเหยมีการใช้น้ำมัน หอมระเหยเพื่อแก้อาการบวมอักเสบที่เกิดจากการติดเชื้อ ต่อมาภายหลังความรู้เรื่องน้ำมันหอมระเหยมีความสมบูรณ์มากขึ้นและได้ถูกตีพิมพ์ออกมาในประเทศอังกฤษครั้งแรกในปี ค.ศ. 1977 เมื่อกล่าวถึงน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการบำบัด จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักน้ำมันหอมระเหย หรือ essential oil น้ำมันหอมระเหยเป็นน้ำมันที่พืชสร้างขึ้นมาจากสารชั้นต้นหรือเรียกว่าสารปฐมภูมิ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ ไขมัน สำหรับสารที่สร้างขึ้นใหม่เป็นสารทุติยภูมิที่เรียกว่า สารหอม (aromatic substances) หลากหลายชนิด โดยชนิดหลักของสารหอมคือ กลุ่มแอลกอฮอล์ เช่น เกล็ดสาระแน (menthol) พิมเสน (borneol) ยูจีนอล (eugenol) กลุ่มคีโตน เช่น แคมโฟน (camphor) จัสโมน (jasmine) กลุ่มแอลดีไฮด์ เช่น ซิทรัล (citral) ที่พบในน้ำมันตะไคร้หอม เจริยานิอัล (geraniol) กลุ่มเอสเทอร์ เช่น น้ำมันระกำ (methyl salicylate)

น้ำมันหอมระเหยเป็นน้ำมันที่สกัดได้จากส่วนต่างๆของพืชจาก ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล และเมล็ด มีจุดเดือดโดยประมาณที่ 25°C และระเหยได้ ไม่ละลายในน้ำ แต่ละลายได้ในน้ำมันและแอลกอฮอล์ สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทางคือ ทางลมหายใจ ทางผิวหนัง และการรับประทาน น้ำมันหอมระเหยมีสมบัติหลากหลาย โดย Gattefosse พบว่ากลิ่นและสารหอมสามารถใช้เป็นสารต้านพิษต้านไวรัส ทำหน้าที่คล้ายวิตามิน และฮอร์โมนบางชนิด โดยในปัจจุบันเราใช้น้ำมันหอมระเหย

⁴อาจารย์ประจำวิทยาลัยการแพทย์แผนตะวันออก มหาวิทยาลัยรังสิต

เพื่อสุขภาพกาย จิต และจิตวิญญาณ จึงมีคำกล่าวเสมอว่าเป็นการบำบัดที่เป็นองค์รวมอย่างแท้จริง หรือ truly holistic



1. ประวัติความเป็นมาของสுகนธบำบัด

ตั้งแต่โบราณมากกว่า 5,000 ปี ที่มีการใช้น้ำมันหอมระเหยในประเทศอียิปต์ ในยุคนั้นเป็นช่วงที่วิทยาศาสตร์เคมีเจริญรุ่งเรือง และสามารถสกัดน้ำมันหอมระเหยได้ มีการนำมาใช้ในการทำมัมมี่ ในตอนเริ่มต้นเริ่มมีการใช้ดอกไม้อ์ สมนไพร และยางไม้ ต่อมาได้มีการเอายางไม้และกลิ่นหอมมาให้ความร้อนและส่งกลิ่นหอมได้มากขึ้น เกิดศัพท์คำว่า “Per fumum” (Latin: “By Smoke”) หรือคำว่า Perfume ในปัจจุบันนั่นเอง โดยมาจากกรรมวิธีในการทำให้กลิ่นหอมส่งกลิ่นได้มากขึ้น ในยุคนั้น Per Fumum ใช้ฐานะ เป็นของขวัญที่พระเจ้าประทานให้ ทำให้พระเจ้ามีเมตตาต่อตนเอง และมีการจุดเพื่อส่งเวทย์ให้กับพระเจ้า ในช่วงนั้นทำได้โดยการทำแห้ง ทำเป็นผง และใส่แช่ในน้ำมัน (maceration) และการกลั่นด้วยไอน้ำ (hydro distillation หรือ steam distillation) มีความต้องการใช้กลิ่นหอมในกลุ่มคนชั้นสูงมากขึ้นในแถบประเทศจีนจนถึงอียิปต์ และจากเปอร์เซียถึงกรุงโรม มีการนำมาใช้ทั้งในบ้าน โบสถ์ และกับร่างกายโดยตรง

ในการแพร่กระจายความรุ่งเรืองของการใช้น้ำมันหอมระเหยเริ่มจากอียิปต์และเข้ามายังประเทศกรีก และจนถึงอาณาจักรโรมัน (อิตาลี ฝรั่งเศส เยอรมัน โปแลนด์ ออสเตรีย และ ฮังการี) ส่วนซีกโลกตะวันออกคือประเทศจีนและอินเดียที่มีการใช้น้ำมันหอมระเหยกันแพร่หลายโดยเฉพาะประเทศจีนมีการใช้ การบูร และ น้ำมันขิง ส่วนในอินเดีย มีความรู้เรื่องศาสตร์การแพทย์อายุรเวท ซึ่งเป็นศาสตร์ทางเลือกหนึ่งที่ใช้สมุนไพรรวมถึงน้ำมันหอมระเหยในการบำบัดมานานกว่า 3800 ปีแล้ว และในประเทศไทยได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมจากอินเดียโดยมีการใช้ไม้จันทน์หอม (Sandal wood oil) และดอกกุหลาบ (Rose oil) แพทย์แผนไทยมีการใช้ยาหอมและการใช้กำยาน (benzoin) ซึ่งจัดได้ว่าเป็นกำยานที่หอมที่สุดในโลก และนอกจากนี้ ยังมียาหม่อง ยาตม และลูกประคบ



สำหรับส่วนผสมของลูกประคบ ประกอบด้วยโพล ขมิ้น จิง มะกรูด พิมเสน การบูร เกล็ดสสารแห่น ตะไคร้ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นพืชหอมที่มีน้ำมันหอมระเหยทั้งสิ้น

ประมาณ 2800 ปี ก่อนคริสต์ศักราช ในประเทศอียิปต์ พบว่าจากคัมภีร์ปาปิรุส (Papyrus) มีการใช้น้ำมันหอมระเหยจากไม้สน (Cedar wood oil) และเมอร์ (Myrrh) ในการทำมัมมี่ และในประเทศอินเดียเมื่อประมาณ 200 ปี ก่อนคริสต์ศักราชพบว่าการใช้พืชหอมการบำบัดมากกว่า 700 ชนิด เช่น อบเชย (cinnamon) จิง (ginger) เมอร์ (myrrh) ผักชี (coriander) และจันทน์หอม (sandalwood) สำหรับในประเทศจีนเมื่อ 2000 ก่อนคริสต์ศักราช จากบันทึกในหนังสือ Yellow Emperor's Book of Internal Medicine มีการใช้น้ำมันหอมระเหยและสมุนไพรในการบำบัดรักษาโรค

ประมาณ 425 ปี ก่อนคริสต์ศักราช ในกรีก และโรมัน มีการใช้น้ำมันหอมระเหยเป็นยา โดย Hippocrates ซึ่งเป็นบิดาแห่งการแพทย์ มีการใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อรักษาโรค เช่น Myrrh, Cinnamon และ Cassis เรียก “Megation” ในอียิปต์เรียก “Kyphi” มีการใช้น้ำมันหอมระเหย เป็นน้ำหอมและยา ช่วยลดการอักเสบของผิวหนัง และลดอาการบวม ในยุคโรมันมีการใช้น้ำหอม มากกว่ายุคกรีก โดยเริ่มมีการใช้ดูแลผม ร่างกาย เสื้อผ้า ผ้าปูที่นอน ใช้อาบน้ำ และหลังจากนั้น มีการแพร่ขยายไปถึงเปอร์เซีย และ อาราเบีย

ค.ศ. 980-1037 มีการสกัดน้ำมันดอกกุหลาบ ครั้งแรกในซีเรียและที่เปอร์เซีย Avicenna ได้พัฒนาเครื่องสกัดน้ำมันหอมระเหยด้วยไอน้ำ นับเป็นครั้งแรกที่เป็นเครื่องกลั่นที่สมบูรณ์และ สามารถสกัดน้ำมันกุหลาบบริสุทธิ์ มีการใช้น้ำมันหอมระเหยและสมุนไพรอื่นๆ และได้เขียนตำรา ทางการแพทย์ชื่อ The Book of Healing & The Canon of Medicine ต่อมามีการใช้พืชหอมและ เครื่องเทศเพื่อต่อต้านโรคระบาด มีหลักฐานเกี่ยวกับใช้น้ำมันหอมระเหยโดยระบุในตำราของประเทศ เยอรมัน และมีการผลิตเป็นการค้าครั้งแรกในปี ค.ศ. 1553

ค.ศ. 1600 ในประเทศเยอรมัน มีการศึกษาพัฒนากระบวนการกลั่นให้ดียิ่งขึ้นพร้อมกับ ศึกษาสมบัติของน้ำมันหอมระเหยมากยิ่งขึ้นและ Paracelsus ได้นำมาใช้ในการรักษาโรค

ค.ศ. 1700 มีความนิยมใช้น้ำมันหอมระเหยทางการแพทย์อย่างแพร่หลายจากการตรวจ พบเชื้อวัณโรคในช่วงนั้นในประเทศฝรั่งเศสและมีการศึกษาและใช้น้ำมันหอมระเหยฆ่าเชื้อดังกล่าว พบว่า ลาเวนเดอร์ (Lavender oil) และออริกาโน (Origano oil) มีสมบัติฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ค.ศ. 1900 มีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ในทางชีวโลกตะวันตกมากขึ้น มีการแยกตัวยา บริสุทธิ์จากพืชและการสังเคราะห์ทางเคมี เนื่องจากปริมาณน้ำมันหอมระเหยไม่พอใช้เพราะมีการ ไปใช้ฟุ่มเฟือยเป็นน้ำหอมและอื่นๆ จึงลดความสนใจที่จะนำมาใช้เป็นยา

จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1910 Rene Maurice Gattefosse' ได้ค้นพบศาสตร์การใช้น้ำมันหอม ระเหยกลับมา และนิยามศัพท์คำว่า Aromatherapy ในกรณีที่น่า้ำมันหอมระเหยมาใช้ในการบำบัด ตั้งแต่นั้นมา และเขาจึงได้รับสมญานามว่าเป็น บิดาแห่งโรมาเธอราปี

Gattefosse' เป็นนักเคมีชาวฝรั่งเศสเขาได้พบว่า ลาเวนเดอร์ สามารถช่วยลดอาการปวด

จากบาดแผลไฟไหม้ของเขาได้ และสมานแผลทำให้ไม่มีแผลเป็น ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 ได้มีการใช้น้ำมันหอมระเหยในโรงพยาบาลทหาร เขาได้แต่งตำรา Aromatherapy ครั้งแรก ปี 1937 เป็นภาษาอังกฤษ

ค.ศ. 1993 ค.ศ. 1995 ได้ค้นพบน้ำมัน Tea tree oil ในประเทศออสเตรเลีย โดย Penfold นำมาใช้กับทหารในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2

ค.ศ.1942 Jean Valnet ได้ตีพิมพ์หนังสือ Aromatherapie เขียนโดยประสบการณ์ของเขา ในการใช้รักษาทหารในระหว่างและหลังสงครามอินโดจีน

ค.ศ.1964 Marguerite Maury ได้เริ่มใช้น้ำมันหอมระเหยใส่ในเครื่องสำอางและใช้กับการนวด

ค.ศ.1975 Paolo Rovesti ไปประเทศปากีสถานและพบว่ามีการสกัดโบราณ ทำจาก Terracotta ในพิพิธภัณฑสถาน เป็นสิ่งที่ประดิษฐ์ขึ้นตั้งแต่ 3000 BC. และสิ่งนี้ได้ทำให้เราทราบว่าประเทศปากีสถานสมัยโบราณเป็นส่วนหนึ่งของประเทศอินเดียที่เราเรียกตักสิลา (Taxila) อยู่บริเวณเชิงเขาหิมาลัย

2. ประโยชน์ของสுகนธบำบัด

ปัจจุบันในประเทศฝรั่งเศสและหลายประเทศสามารถใช้สுகนธบำบัดในคลินิกได้ เนื่องจากหาซื้อน้ำมันหอมระเหยได้ง่ายตามร้านขายยา สำหรับในประเทศสหรัฐอเมริกามีการใช้สுகนธบำบัดอย่างแพร่หลาย ในกลุ่มนวดเพื่อการรักษาและนิยมใช้ในบรรดาพยาบาล เทอราปิสต์ (therapist) โดยเฉพาะในสปา และผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับความงาม

ศาสตร์การใช้น้ำมันหอมระเหยต่อสุขภาพหรือสுகนธบำบัดจะมีการใช้มากขึ้นถ้ามีการพิสูจน์สรรพคุณและสร้างความเชื่อมั่นโดยใช้หลักการพิสูจน์ประสิทธิภาพตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน และเนื่องจากประโยชน์อันมากมายของน้ำมันหอมระเหยต่อสุขภาพทั้งการส่งเสริมสุขภาพและช่วยในการรักษาโรคต่างๆ ในรูปแบบการใช้ที่แตกต่างกันไป เช่น ผสมในน้ำมันนวด สูดดม ใส่ในอ่างแช่ ผสมในโลชั่นและผลิตภัณฑ์สำหรับใบหน้า นอกจากนี้ยังใส่ในน้ำยาทำความสะอาด เครื่องสำอาง น้ำหอมและแชมพู น้ำมันหอมระเหยจะช่วยลดความเครียด เพิ่มพลังและกระตุ้นทำให้รู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา ช่วยทำให้สงบ มีสมาธิ ลดอาการอักเสบ ลดอาการปวด และช่วยแก้ปัญหาอาการผิดปกติอีกหลายอย่าง ที่ผ่านมามีการใช้ สுகนธบำบัดอย่างได้ผลในการรักษาการติดเชื้อไวรัส หอบหืด พีเอ็มเอส (PMS, pre-menstrual syndrome) อาการกระวนกระวาย ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ไซซ้ออักเสบ หลอดลมอักเสบ สิว ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และเครียด (Battaglia, 1995, Lawless, 1995)

มีการยอมรับการใช้น้ำมันหอมระเหยมากขึ้นในหลายศตวรรษที่ผ่านมาสำหรับการแต่งกลิ่น เมื่อมีความก้าวหน้าทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์มากขึ้น ทำให้มีการสังเคราะห์กลิ่นหอมเพื่อทดแทนการใช้น้ำมันหอมระเหยโดยเฉพาะในอุตสาหกรรมแต่งกลิ่นทั้งหลายเนื่องจากมีราคาถูกกว่ามาก แต่อย่างไรก็ตาม เกิดกระแสหันไปใช้น้ำมันหอมระเหยเป็นซึ่งสารแต่งกลิ่นจากธรรมชาติมากขึ้น



อย่างต่อเนื่องเนื่องจากกลัวพิษภัยของสารเคมีสังเคราะห์นั่นเอง (Streicher, 2000)

จากที่ได้กล่าวมาแล้วว่าแม้ว่าปัจจุบันน้ำมันหอมระเหยได้ถูกนำมาใช้ในรูปแบบหลากหลาย แต่สำหรับ Aromatherapy มีข้อห้ามใช้สารสังเคราะห์โดยเด็ดขาด การใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหย ในปัจจุบันก็มีการนำมาใช้ได้ดังต่อไปนี้

2.1 ใช้ในอาหารและเครื่องสำอาง มีการนำน้ำมันหอมระเหยมาใช้เป็นสารกันบูดและกันเสีย (Herman et al, 2019; Bhavaniramy et al, 2019) เช่น อบเชย (Cinnamon) ขิง (Ginger) ใช้เป็นเครื่องสำอาง เช่น Orange oil, Ginger oil, Vanilla oil, Rose oil, Jasmine oil ใช้เป็นสารชูรส ในอาหารเช่น ขิง ตะไคร้ จันทน์เทศ พริกไทย พริกหอม ฯลฯ

2.2 ใช้เป็นเครื่องสำอาง น้ำมันหอมระเหยมีกลิ่นหอม (Baser, Buchbauer, 2010) โดยเฉพาะในรายการน้ำหอมตั้งแต่โบราณมีการใช้น้ำมันหอมระเหย เช่น ประเทศไทยมีน้ำอบ น้ำปรุง สำหรับในต่างประเทศมีการใช้ปรุงน้ำหอม และจนถึงปัจจุบันน้ำหอมเกรดดี ยังใส่น้ำมันหอมระเหยเป็นองค์ประกอบหลัก เช่น ผลิตภัณฑ์ของยี่ห้อคริสเตียนดิออร์ ยังออกน้ำหอมตามัสโรส เป็นต้น และในส่วนดูแลผิวพรรณ จากการที่มนุษย์เริ่มเห็นว่าการใช้สารเคมีมีผลให้เกิดการแพ้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 บริษัทยักษ์ใหญ่ เช่น เอสเต้ ลาเดอร์ ออกแบรนด์ใหม่ ชื่อ คลินิกส์ (Clinique) ออกสินค้าที่ No Fragrance ออกมาเป็นที่จับตามองของบริษัทอื่นๆ หลังจากนั้นก็มีผลทำให้เกิดยี่ห้อเครื่องสำอางใหม่ออกมามากมายที่หันมาใช้น้ำมันหอมระเหยและบริษัทยักษ์ใหญ่ เช่น Body Shop ลังโคม และอื่นๆ ก็หันมาใส่ใจกับการใช้น้ำมันหอมระเหยมากขึ้น แต่ยังมีหลายบริษัทที่ยังใช้แค่สารหอม (aromatic substance) นำมาผสมเลียนแบบน้ำมันหอมระเหยเหมือนเดิมซึ่งไม่ได้จัดเป็น Aromatherapy สำหรับในเครื่องสำอางยังสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยแก้สิวและจุดด่างดำตลอดจนทำให้ผิวเรียบเนียนเป็น Repair Complex ได้ เช่น Mandarin oil ผสม Jamine oil และ Lavender oil นอกจากนี้ ยังน้ำมันหอมระเหยกันแดด เช่น Marigold oil, Lavender oil, Callendula oil เป็นต้น (Keville, Green, 2009)

2.3 ใช้ในสปาเพื่อสุขภาพ มีการใช้ประโยชน์เป็น Relaxing oil เช่น Lavender, Geranium, Ylang Ylang, Rosemary, Patchouli, Sandal wood, Neroli, Rosewood, Jasmine, Rose บางชนิดใช้เป็น Refreshing oil เช่น Bergamot, Orange, Lime, Lemon, Mint, Peppermint, Mandarin, Lemongrass และมีกลุ่มที่เป็น Energizer oil โดยเพิ่มพลังแก่ร่างกาย เช่น Ginger, Peppermint, Rosemary, Eucalyptus, Pine, Rose, Pepper, Holy Basil, Sweet Basil, Plai และ Turmeric อย่างไรก็ตาม ในสปายังสามารถใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อบรรเทาอาการปวดต่างๆ การทำให้ผ่อนคลายหลับสบาย และรวมถึงประโยชน์อื่นๆที่สามารถศึกษาจากสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยได้ (Keville, Green, 2009; Jones, 2014)

2.4 ใช้เป็นยา โดยเฉพาะที่เห็นในท้องตลาดประเทศไทย เช่น ยาหม่องน้ำ ยาต้ม บาล์ม ยา Kamillosan® M (มีส่วนประกอบเป็น Chamomile oil) เป็นยาลดการอักเสบในลำคอ ยังมียาลดปวดกล้ามเนื้อเป็นครีม เช่น โพลีซาล (มีส่วนประกอบเป็นน้ำมันโพล) ขององค์การเภสัชกรรม

สำหรับชนิดที่เป็นครีมยังมีการใช้ Eugenol oil หรือแม้แต่ยาธาตุน้ำขาวที่ใส่น้ำมันตะไคร้ ยาขับลมจากประเทศอินเดียมีการใช้น้ำมันกะเพรา ฯลฯ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการปรับใช้สูตรบำบัดเพื่อช่วยบำบัดอาการไม่สบายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในคนไข้ในระหว่างเข้ารับการรักษาโรคในโรงพยาบาลได้ เช่น ปวด เครียด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ เป็นต้น (Boyce, Natschke, 2019; Baser, Buchbauer, 2010)

2.5 ใช้ในการฆ่าเชื้อในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด เช่น Tea Tree, Orange, Peppermint, Camphor, Lemongrass, Clove, Ginger สำหรับน้ำมันชา มีนักวิทยาศาสตร์ไทยได้ทำการวิจัยพบว่าสามารถฆ่าเชื้อวัณโรคได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการทำความสะอาดและรมห้องเพื่อฆ่าเชื้อได้ (Jones, 2014)

2.6 ใช้ทางการแพทย์ มีการใช้ช่วยลดมลภาวะ การตกค้างในสิ่งแวดล้อม ทำยาไล่แมลง เช่น ยูคาลิปตัส การบูร และทำกับดักแมลง เช่น น้ำมันหอมกะเพรา (จงกขพร, 2520) นอกจากไล่แมลงในแปลงปลูกยังสามารถไล่แมลงในบ้านเรือน เช่น ยูคาลิปตัส พิมเสน การบูร และยังสามารถไล่ปลวก มด แมลงวัน แมลงสาบ ได้ด้วย (Jones, 2014)

2.7 ใช้ในปศุสัตว์และประมง สามารถใช้ทำความสะอาดโรงเรือนเลี้ยงสัตว์ อาบน้ำสัตว์ (Baser, Buchbauer, 2010) เช่น ตะไคร้หอม ยูคาลิปตัส และอื่นๆ สามารถใช้ฆ่าเชื้อและป้องกันแมลงกัดต่อย และรักษาบาดแผลในสัตว์เลี้ยงได้ เช่น ไพล ขมิ้น ทิทริ และยังมีกลุ่มอื่นๆ ที่ใช้ไล่ไร เช่น ยูคาลิปตัส ตะไคร้บ้าน และตะไคร้หอม ในการประมงเลี้ยงกุ้งเคยใช้น้ำมันกระเทียมฆ่าปรสิตในกุ้ง

3. ทฤษฎีการรับกลิ่น และกลไกการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหย

3.1 การเข้าสู่ร่างกายของน้ำมันหอมระเหย (Mode of Entry of Essential oil) (Carole, 1993; Edwards, 1999)

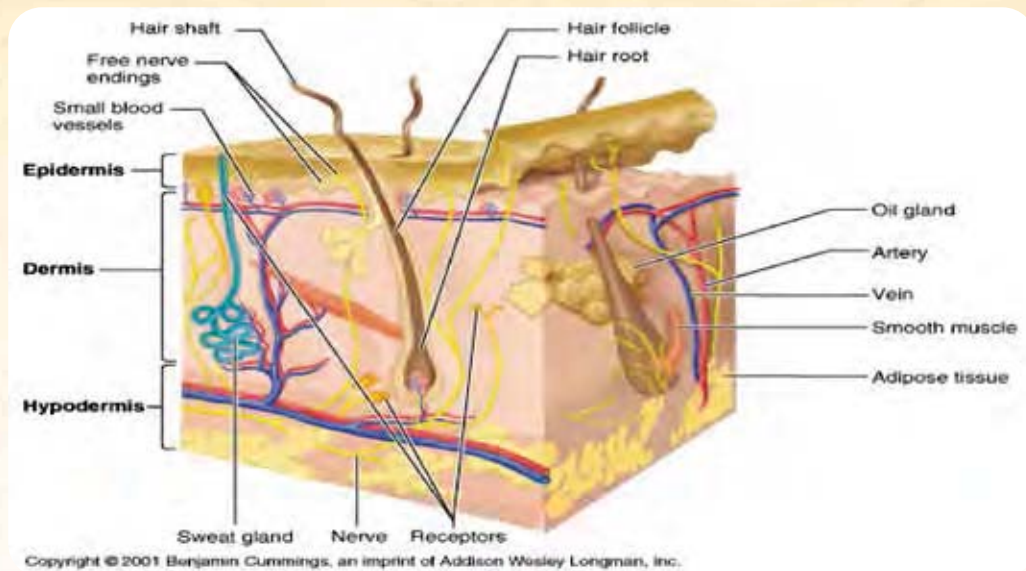
น้ำมันหอมระเหยเข้าสู่ร่างกายโดยการซึมผ่านเยื่อต่างๆ 3 เส้นทางหลักดังต่อไปนี้

- 1) ระบบย่อยอาหาร (gastrointestinal tract) โดยการรับประทาน
- 2) ผิวหนังและรูขุมขน โดยการทา

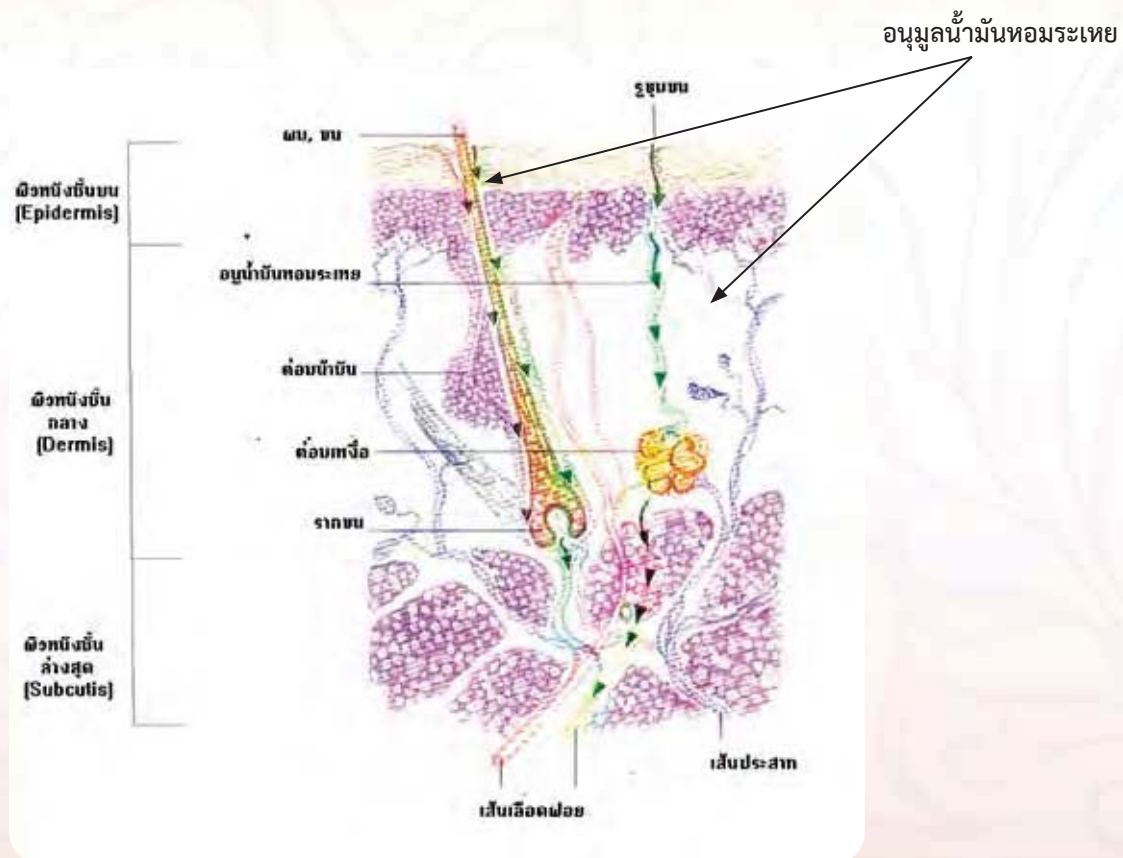
จมูก โดยการสูดดม ซึมผ่านเยื่อบุโพรงจมูก สู่ประสาทรับกลิ่นและเข้าสู่สมอง และซึมผ่านถุงลมปอดสู่หลอดเลือดฝอยและเข้าสู่ระบบเลือดไหลเวียน

ทุกเส้นทางยกเว้นการซึมผ่านเยื่อบุโพรงจมูก ทันทีที่น้ำมันหอมระเหยซึมผ่านเยื่อต่างๆ จะถูกดูดซึมเข้าสู่ระบบน้ำเหลืองทันที (lymphatic system) จากระบบน้ำเหลืองจะซึมผ่านหลอดเลือดฝอย (capillary) และเข้าสู่ระบบไหลเวียนเลือด (circulatory system) ในที่สุด





ภาพที่ 4.13 แผนภาพโครงสร้างผิวหนังชั้นต่างๆ
ที่มา: Worwood, 2016



ภาพที่ 4.14 แสดงการเข้าสู่ร่างกายของอนุภูมุน้ำมันหอมระเหยผ่านทางรูขุมขน
ที่มา: จงกขพร พินิจอักษร (2520)

ธรรมชาติของน้ำมันหอมระเหยคือมีส่วนประกอบเป็นสารระเหย (volatile substances) ที่อยู่ในรูปของน้ำมัน แม้จะอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่อุณหภูมิห้อง มีสมบัติละลายหรือเข้ากันได้กับ ส่วนประกอบที่เป็นไขมันของเซลล์ของเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เยื่อต่างๆ เช่น ชั้นผิวหนัง เยื่อบุโพรงจมูก ผนังหลอดเลือด ผนังก้นหรือเยื่อสมอง หรือแม้แต่เยื่อหุ้มรก ยอมให้โมเลกุลของสารหอม ที่เป็นส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยสามารถซึมผ่าน และออกฤทธิ์ต่อเนื้อเยื่อหรืออวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ ข้อ ไขมัน ประสาท หัวใจ สมอง ตับ และอื่นๆ ขึ้นอยู่กับสรรพคุณของสารที่เป็น ส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหยชนิดนั้นๆ เมื่อระยะเวลาการออกฤทธิ์สิ้นสุดลง สารดังกล่าว จะถูกขับออกจากร่างกายตามเส้นทางต่างๆ เช่น สารที่เป็นส่วนประกอบของ Eucalyptus oil จะถูกขับทางปอดออกมาพร้อมลมหายใจ สารใน Juniper berry oil จะถูกขับออกทางไตออกมา พร้อมกับปัสสาวะ สารใน Rose absolute /oil จะถูกขับทางน้ำดีออกมาพร้อมกับอุจจาระ และ บางชนิดถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อ ผ่านทางผิวหนัง เป็นต้น และโดยทั่วไปโมเลกุลเล็กๆ เหล่านี้ จะไหลเวียนอยู่ในร่างกายแล้วถูกขับออกภายใน 48 ชั่วโมง

3.2 ทฤษฎีการรับกลิ่นและกลไกการออกฤทธิ์ของน้ำมันหอมระเหย (Theory of Olfactory Receptor & Mechanism of Essential oil) (Müller, 1992)

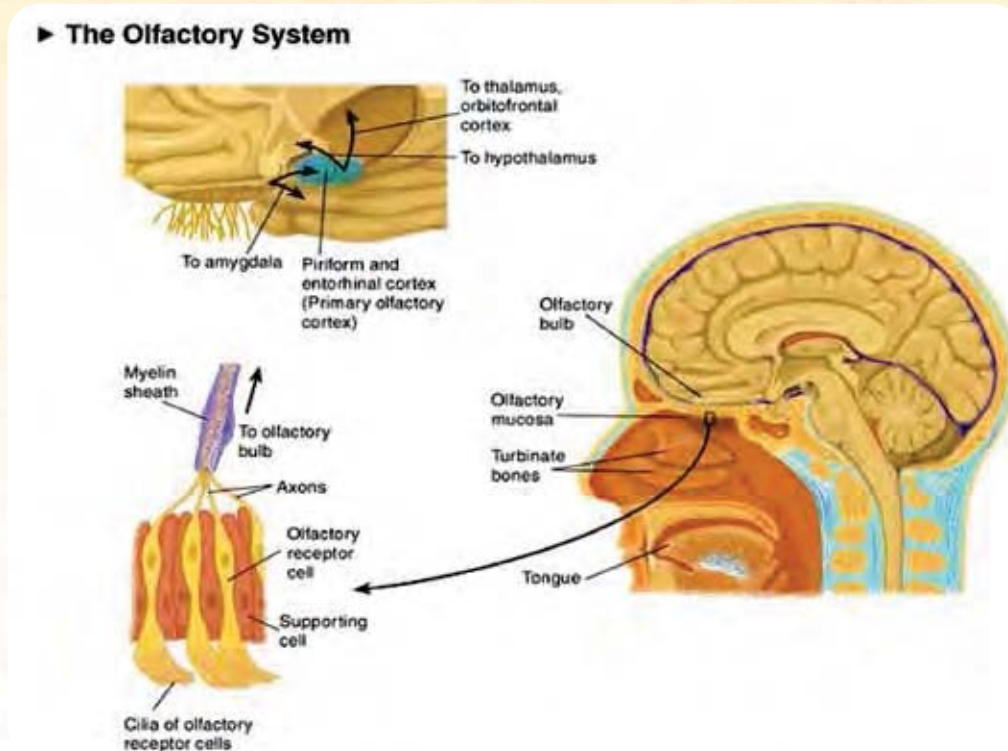
เส้นทางที่สำคัญที่สุดของการเข้าสู่ร่างกายของน้ำมันหอมระเหยที่ให้ผลหรือออกฤทธิ์ ต่อร่างกายที่ชัดเจนที่สุด คือ การสูดดมผ่านเยื่อบุโพรงจมูก เมื่อเราสูดดมน้ำมันหอมระเหย โมเลกุล ซึ่งอยู่ในรูปของไอระเหยจะไปกระตุ้นเยื่อที่มีลักษณะคล้ายขนเล็กๆ ของเซลล์ประสาทรับกลิ่น (olfactory nerve) จากนั้นจะไปเก็บกักไว้ที่กลุ่มประสาทรับกลิ่น (olfactory bulb) ก่อนที่จะถูกส่งต่อไปยัง สมองส่วนที่เรียกว่า ลิมบิก (limbic system) โดยสมองส่วนนี้จะแยกการทำงานออกเป็นสองส่วนคือ

ส่วนที่ 1 เรียกว่า ศูนย์อารมณ์ (emotional centre) ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของ กระบวนการตอบสนองทางอารมณ์ต่างๆ ตลอดจนการเรียนรู้และความจำด้วย

ส่วนที่ 2 การสั่งงานของสมองส่วนต่างๆ เช่น hypothalamus, pituitary gland ให้เกิด การหลั่งสารเคมีต่างๆ เช่น ฮอร์โมน เอ็นไซม์ น้ำย่อย สารคัดหลั่งต่างๆ เป็นต้น อันจะส่งผลต่อ การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายต่อไป



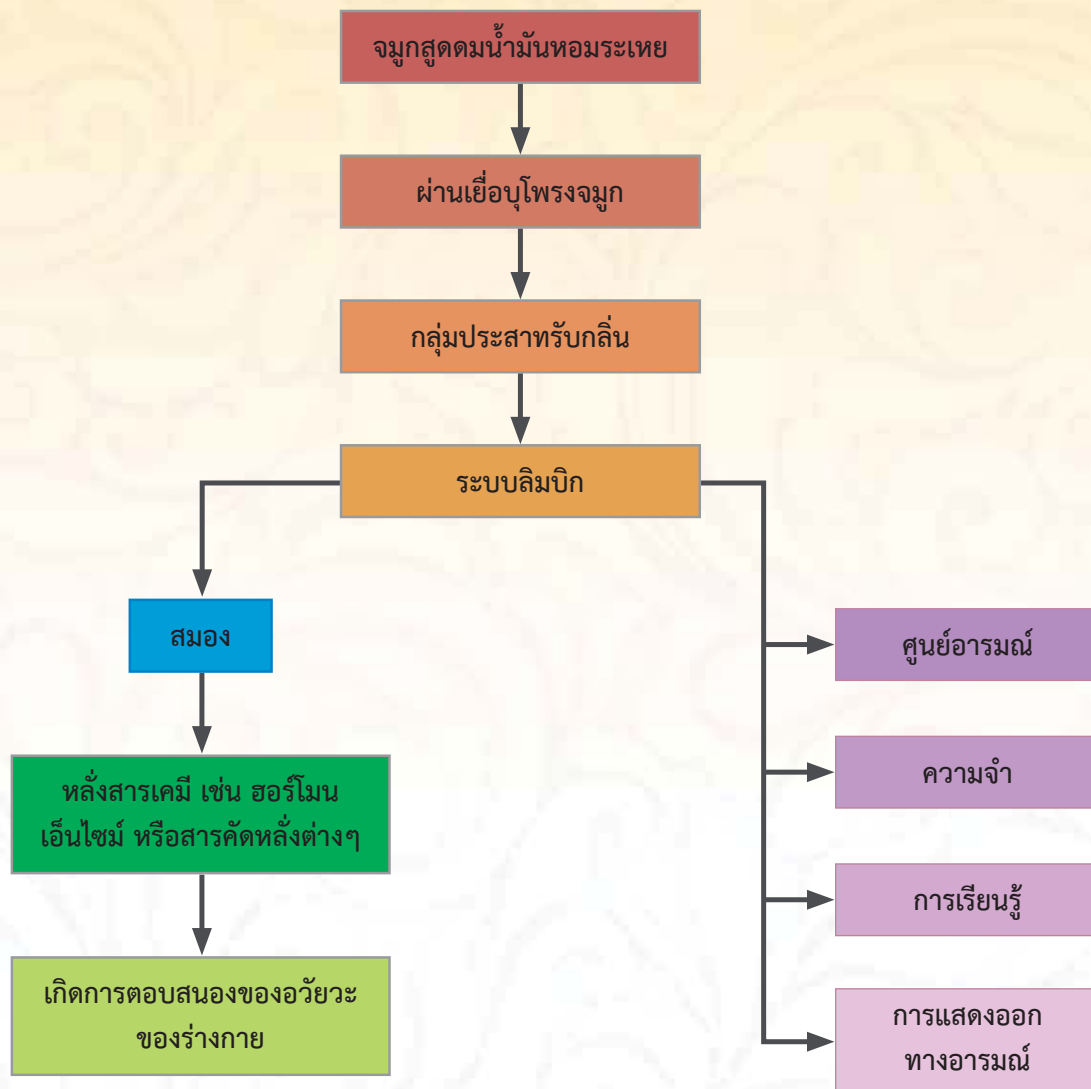
แสดงดังภาพที่ 4.15 – 4.17



ภาพที่ 4.15 แผนภาพแสดงระบบประสาทรับกลิ่น
ที่มา: McGilvery, Reed, Mehta, 2000.



ภาพที่ 4.16 การเข้าสู่ร่างกายของโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยผ่านทางจมูก
ที่มา: Battaglis, 1995.



ภาพที่ 4.17 แผนภูมิแสดงการเข้าสู่ร่างกายของโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยทางจมูก
ที่มา: กองแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (2550)

4. การสกัดน้ำมันหอมระเหย (กองแพทย์ทางเลือก พ.ศ. 2550; Baser, Buchbauer, 2010)

ในหลักการสกัดน้ำมันหอมระเหย ต้องเลือกวิธีที่สกัดที่จะให้ได้ผลิตภัณฑ์ตามความต้องการ เช่น absolute oil ได้มาจากหลายๆ วิธี เช่น การใช้ Lard เรียกว่า Enfleurage ซึ่งอนุญาตให้ใช้ในสุคนธบำบัดได้ ยกเว้น Absolute oil ที่ได้จากการสกัดด้วยตัวทำละลายอินทรีย์ เช่น Hexane และ Ether ห้ามใช้ในสุคนธบำบัด ในการเลือกซื้อน้ำมันหอมระเหยควรเลือกชนิดที่มีคุณภาพและสรรพคุณที่ดี ไม่มีสารเคมีตกค้างในน้ำมันหอมระเหย แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงคือเทคนิคการสกัด Maceration จะไม่รู้จักความเข้มข้นของสารในสารสกัดที่ได้ว่าเป็นเท่าไร อาจจะยากในการนำไปใช้ แต่ถ้าผู้ผลิตมีการวิเคราะห์ควบคุมคุณภาพทำให้ทราบความเข้มข้นที่แน่นอนก็นำมาใช้



ในการผสมเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพได้ มีผู้ผลิตหลายบริษัทที่ผลิต Fixed oil (น้ำมันพืช) โดยการหีบเย็น และเขียนว่าเป็น Virgin oil ซึ่งในกรณีนี้ในการนำเอาเมล็ดพืชกลุ่ม Spice (เครื่องเทศ) มาหีบจะได้ Fixed oil ปนมากับน้ำมันหอมระเหยด้วย และโดยส่วนใหญ่จะได้ Fixed oil และมีกลิ่นน้ำมันหอมระเหยด้วย บางครั้งทำให้เกิดความสับสนแก่ผู้ซื้อได้โดยเข้าใจผิดคิดว่าเป็นน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์ ดังนั้น ในการซื้อให้สอบถามความเข้มข้นที่แน่นอนของน้ำมันหอมระเหยเพื่อให้สามารถคำนวณความเข้มข้นในผลิตภัณฑ์สุดท้ายได้

ก่อนที่จะสกัดน้ำมันหอมระเหยจะต้องคำนึงถึงเรื่องที่กำลังกล่าวมาข้างต้นและปัจจัยหลักที่ใช้ประกอบการพิจารณาคือลักษณะของพืชหอมที่จะใช้สกัด เครื่องสกัด วิธีการสกัด เพื่อให้ได้คุณภาพและปริมาณน้ำมันที่ดีตามความต้องการ และเหมาะสมกับการนำไปใช้ต่อไป ลักษณะง่ายๆ ของชนิดพืชหอมตามที่มองเห็น และสัมผัสได้ โดยเป็น 3 กลุ่มคือ

กลุ่มที่ 1 มีน้ำมันมาก เช่น เปลือกส้มต่างๆ จะสามารถมองเห็นเซลล์ที่เก็บน้ำมันหอมระเหยได้ด้วยตาเปล่าอย่างชัดเจน เมื่อบีบเบาๆ ก็จะมีน้ำมันออกมา และมีกลิ่นหอม

กลุ่มที่ 2 มีน้ำมันปานกลาง เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเพรา โหระพา กลุ่มนี้เมื่อเดินผ่านต้นพืช จะไม่มีกลิ่นหอมออกมา แต่เมื่อขยี้แล้วจะมีกลิ่นหอม

กลุ่มที่ 3 มีน้ำมันน้อย เช่น ดอกไม้ต่างๆ เช่น มะลิ กระดังงา ช่อนกลิ่น ดอกไม้เหล่านี้จะส่งกลิ่นหอมไปไกล แต่เมื่อขยี้หรือบีบจะไม่มีการส่งกลิ่นหอม แต่จะได้กลิ่นเหม็นเขียว กระบวนการสกัดน้ำมันหอมระเหยมีหลายวิธี ดังต่อไปนี้

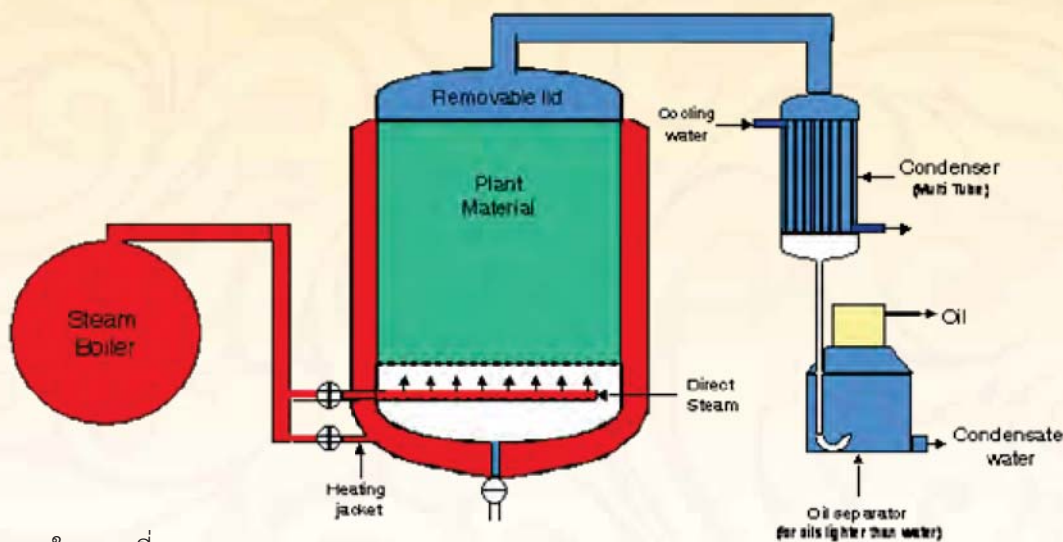
4.1 การบีบ คั้น (Cold Press)

เป็นการสกัดเย็นโดยวิธีใช้แรงบีบ วิธีนี้ใช้ได้กับพืชกลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหยมากจะได้ น้ำมันหอมระเหยที่เป็นธรรมชาติเพราะไม่ผ่านความร้อน แต่มีข้อเสียคืออาจจะมีสิ่งเจือปนมากับพืชที่นำมาสกัดจึงไม่ค่อยบริสุทธิ์ ดังนั้น ต้องควบคุมการปลูกแบบเกษตรอินทรีย์เพื่อลดการปนเปื้อน น้ำมันหอมระเหยที่ได้ให้เอาไปเหวี่ยงแยกเอาน้ำมันหอมระเหยออกออกจากส่วนอื่นอีกทีหนึ่ง

4.2 การกลั่น (Distillation)

เป็นวิธีที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นวิธีที่ประหยัดและสูญเสียน้ำมันน้ำมันหอมระเหยเพียงเล็กน้อย โดยแบ่งออกได้เป็น 3 วิธี คือ

4.2.1 กลั่นโดยใช้ไอน้ำ (Steam Distillation) วิธีการคือนำพืชหอมลงไปวางบนตะแกรงในหม้อกลั่นที่มีน้ำอยู่ข้างล่าง ลักษณะคล้ายหม้อหนึ่งเพียงแต่ไม่แยกส่วน แล้วต้มน้ำให้เดือดกลายเป็นไอน้ำผ่านพืชออกมาจะทำให้ น้ำมันหอมระเหยถูกปล่อยออกมาปนกับไอน้ำผ่านไปตามท่อหล่อเย็นที่ทำให้ น้ำมันหอมระเหยและไอน้ำเย็นตัวลงกลายเป็นของเหลวตกเก็บไว้ในขวดจะได้ น้ำมันหอมระเหยลอยแยกชั้นอยู่บนน้ำหรือข้างล่างแล้วแต่ความหนาแน่นของน้ำมันชนิดนั้นๆ จากนั้นก็แยกน้ำมันออกมาไว้ใช้ ส่วนชั้นน้ำที่ได้มาจากการกลั่นยังคงมีกลิ่นหอมสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อีก เช่น ใช้ผสมในเครื่องสำอางบางชนิด (เช่น Rose water) เครื่องกลั่นน้ำมันหอมระเหยแบบง่ายๆ



แสดงในภาพที่

ภาพที่ 4.18 เครื่องกลั่นน้ำมันหอมระเหยโดยใช้ไอน้ำ

ที่มา: <http://www.fao.org/3/a-ad420e.pdf> (Retrieved June 20, 2020)

4.2.2 การกลั่นโดยการต้ม (Water or Hydro-Distillation) พืชหอมที่ใช้จะเป็นพืชที่ทนต่อความร้อนสูง เช่น พืชแห้ง แข็ง หรือ เป็นเนื้อไม้ วิธีคือนำพืชดังกล่าวมาแช่ลงในน้ำแล้วให้ความร้อนจนน้ำเดือด เซลล์ของพืชจะแตก และน้ำมันหอมระเหยจะถูกพาให้ลอยขึ้นมาพร้อมกับไอน้ำเช่นเดียวกับการกลั่นโดยใช้ไอน้ำ

4.2.3 การกลั่นด้วยไอน้ำภายใต้แรงดันสูง (Vacuum Steam Distillation) วิธีการเหมือนการสกัดแบบกลั่นโดยใช้ไอน้ำแต่อยู่ภายใต้ความดันในภาชนะที่ปิดสนิท เพื่อเป็นการลดจุดเดือดของน้ำและน้ำมันหอมระเหยให้ต่ำลง ทำให้น้ำมันหอมระเหยไม่ถูกทำลายสมบัติด้วยความร้อนสูง อันจะทำให้ได้คุณภาพน้ำมันหอมระเหยที่ดีกว่า 2 วิธีแรก

4.3 การสกัดด้วยตัวทำละลาย (Solvent Extraction)

4.3.1 ตัวทำละลายที่ระเหยได้ (Volatile Solvent)

1) Petroleum ether, Hexene สามารถใช้สกัดเย็น วิธีการสกัด คือนำพืชหรือดอกไม้มาใส่ในภาชนะที่ต้องการสกัดแล้วเติมตัวทำละลายลงไป ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องหรือสกัดร้อนโดยใช้ Soxhlet Extraction โดยควบคุมอุณหภูมิเท่ากับจุดเดือดของตัวทำละลายที่ใช้ (ประมาณ 40-60 องศาเซลเซียส) การสกัดทั้งสองวิธีจะได้ของเหลวที่ประกอบด้วยสารประกอบที่เป็นสี น้ำมัน และ wax ละลายออกมาปนกัน เรียกว่า “Crude extract” จากนั้นจึงนำไประเหยตัวทำละลายออกด้วยเครื่องระเหย Vacuum Evaporator จะทำให้ได้ “Concrete” หากนำไปสกัดต่อด้วย absolute alcohol ก็จะได้น้ำมันหอมระเหยละลายในแอลกอฮอล์ เรียกว่า “Absolute Oil” (ห้ามรับประทาน) ถ้าต้องการแยกน้ำมันหอมระเหยออกมา ก็นำไประเหยเอาแอลกอฮอล์ออกอีก



ครั้งหนึ่ง น้ำมันหอมระเหยที่ได้ห้ามใช้ในสุนทรบَابัต

2) Absolute alcohol คือ การสกัดด้วย Alcohol 95 เปอร์เซ็นต์ แบ่งออกได้เป็น 2 วิธี คือ สกัดเย็นโดยนำพืชมาแช่ในแอลกอฮอล์ ตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องจะได้สารละลาย เรียกว่า “Tincture” (ไม่ควรรับประทาน) และสกัดร้อน เป็นการสกัดด้วยแอลกอฮอล์โดยให้ความร้อนประมาณ 70 องศาเซลเซียส โดยใช้เครื่องมือ Soxhlet Extraction ได้สารสกัดที่เรียกว่า “Oleoresin” ข้อดีของการใช้วิธีสกัดแบบนี้ คือ ไม่ทำให้องค์ประกอบทางเคมีของน้ำมันหอมระเหยเสียไป และเหมาะกับพืชที่มีน้ำมันหอมระเหยปริมาณน้อย ข้อเสีย คือ ตัวทำละลายที่ใช้บางชนิดมีราคาแพงและต้องแน่ใจว่าได้ระเหยตัวทำละลายออกหมดแล้วก่อนนำไปใช้

4.3.2 ตัวละลายที่ระเหยไม่ได้ เช่น น้ำมัน หรือไขมันจากพืชหรือสัตว์ (Fixed Oil, Lard) เหมาะสำหรับดอกไม้ที่มีน้ำมันหอมระเหยในปริมาณน้อย แบ่งวิธีการสกัด ดังต่อไปนี้

1) Maceration เป็นการสกัดโดยวิธีแช่พืชหรือดอกไม้ในน้ำมันพืชหรือน้ำมันจากสัตว์ที่อุณหภูมิห้อง หรือให้ความร้อน 70 องศาเซลเซียส จะได้สารประกอบของพืชที่ละลายในน้ำมัน เรียก สารสกัดนี้ว่า “Oil Extract” ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยปนอยู่กับสารอื่น เมื่อนำไปใช้จะได้สรรพคุณของสารอื่นด้วยจึงไม่อาจเรียกว่าเป็นสุนทรบَابัต เช่น น้ำมันเหลืองที่ใช้เป็นน้ำมันนวดหรือทาบรรเทาอาการปวดต่างๆ หรือ ชนิดที่ใสในยาหม่องโดยเอาไปเคี่ยวกับน้ำมันพืช

2) Enflurage เป็นวิธีสกัดโดยใช้ไขมันแข็งจากพืชหรือสัตว์ (Lard or Margarine) โดยนำมาทาบางๆ บนแผ่นแก้วที่มีฝาปิด แล้วนำพืช หรือดอกไม้มาวางไว้บนไขมันแข็ง ปิดฝาทิ้งไว้ให้ดอกไม้ปล่อยกลิ่นออกมา เปลี่ยนดอกไม้ทุกวันจนกว่าไขมันแข็งจะมีกลิ่นหอม กลิ่นซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยจะถูกดูดซับไว้ในไขมันแข็งดังกล่าวเรียกว่า “Pommade” แล้วจึงนำ Pommade มาแยกเอาน้ำมันหอมระเหยออกจากไขมันแข็งโดยการสกัดด้วย absolute alcohol จะทำได้ “Absolute Oil” เช่นเดียวกับการสกัดจาก concrete วิธีนี้เหมาะสำหรับดอกไม้ที่บานทุกวัน จะได้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นธรรมชาติ เพราะไม่ถูกทำลายด้วยความร้อน และไม่มีสารประกอบของพืชที่ละลายในน้ำมันเจือปนออกมา แต่ต้องใช้เวลาหลายวันในการสกัด เป็นวิธีที่ใช้มาแต่โบราณ

4.3.3 สารละลายที่เป็นแก๊สเฉื่อย (Inert Gas) เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ (carbondioxide) โดยปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ที่ถูกทำให้เป็นของเหลวภายใต้ความดันสูงผ่านพืชหรือดอกไม้ แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์จะละลายน้ำมันหอมระเหยออกมาจากพืช แล้วจึงนำสารสกัดที่ได้มาระเหยเอาแก๊สออกที่อุณหภูมิห้อง (แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์จะอยู่ในสถานะเป็นไอที่อุณหภูมิห้อง) ทำให้น้ำมันหอมระเหยไม่ถูกทำลายซึ่งต่างจากวิธีอื่นที่มีการใช้ความร้อน วิธีการนี้เป็นวิธีที่นิยมใช้กันมาก เพราะจะได้น้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นดีเหมือนธรรมชาติมากที่สุดแต่ต้นทุนจะสูงมาก เหมาะสำหรับการสกัดน้ำมันหอมระเหยเพื่อทำน้ำหอมราคาแพง น้ำมันหอมระเหยที่ได้เรียกว่า Absolute oil จะใช้ในสุนทรบَابัตได้ก็ต่อเมื่อพืชหอมที่ใช้สกัดเป็นชนิดที่ปลอดจากสารพิษหรือการปลูกแบบเกษตรอินทรีย์เท่านั้น

5. หลักการผสมและการประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพ

มีน้ำมันหอมระเหยกว่า 300 ชนิดที่ใช้ทุกวันนี้โดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางสาขานี้ แต่โดยทั่วไปชนิดพื้นฐานที่มีการใช้อย่างกว้างขวางมีประมาณกว่า 10 ชนิดเท่านั้น แต่ละชนิดมีสมบัติเฉพาะที่แตกต่างกันไป และในปัจจุบันก็มีงานค้นคว้าวิจัยจำนวนมากที่จะอธิบายถึงสรรพคุณของน้ำมันหอมระเหยที่มีใช้กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น ด้านเชื้อราและแบคทีเรีย เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ผลต่ออารมณ์ ผลต่อการนอนหลับ และด้านการบำรุงผิวพรรณ เป็นต้น

5.1 หลักการผสมน้ำมันหอมระเหย (essential oil blending)

สูตรผสมของน้ำมันหอมระเหยมีความสำคัญมากต่อการนำไปใช้ประโยชน์ในการบำบัด การผสมน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดเข้าด้วยกันควรคำนึงถึงหลักการเสริมฤทธิ์กัน (synergy) และให้มีความสมดุล (balance) ของกลิ่นเพื่อเป็นที่ชื่นชอบและได้ประโยชน์การในการบำบัดอาการต่างๆ (Streicher, 2000)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการผสม มีดังนี้

- 1) หลอดหยดชนิดแก้ว (dropper) เพื่อใช้ดูดและหยदन้ำมันหอมระเหย
- 2) ขวดสีชากันแสง และมีจุกเกลียว
- 3) แผ่นกระดาษเพื่อซับและดมกลิ่น (ขนาด 150 x 7 มม.)

เพื่อให้เกิดความสมดุลของการผสมน้ำมันหอมระเหย ควรจะเลือกน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ในการบำบัดอาการเดียวกัน และเลือกกลิ่นที่เราชอบมากที่สุดออกมาอย่างน้อย 2 ชนิด น้ำมันหอมระเหยบางชนิดที่มีกลิ่นแรง เช่น มะลิ และ แพรงค์กิ้นเซ็น ก็ควรจะใช้ปริมาณน้อยหน่อย เมื่อผสมเสร็จแล้วจะต้องดมได้ทุกกลิ่นที่ผสมอยู่ด้วยกัน ไม่มีกลิ่นใดกลิ่นหนึ่งเด่นออกมา มีน้ำมันหอมระเหยบางชนิด เช่น ลาเวนเดอร์ จีราเนียม กุหลาบ และองุ่น เมื่อผสมแล้วจะทำให้เกิดกลิ่นที่สุนทรีย์ มีความละมุนละไม

หลักการผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการบำบัด สามารถผสมได้ถึงสามชนิด (หรืออย่างมากสี่ชนิด) โดยเริ่มผสมกลิ่นอ่อนสุด 2 กลิ่นก่อน ในอัตราส่วนเท่ากัน (อาจจะนับจำนวนหยด เช่น อย่างละ 5 หยด) แล้วดมดูว่ามีกลิ่นใดเด่นหรือไม่ ถ้ากลิ่นใดเด่น (กลิ่นแรงกว่า) ควรจะหยดอีกกลิ่นหนึ่งผสมเข้าไปที่ละหยดและดมดูจนกระทั่งกลิ่นเสมอกันนั่นหมายถึงจุดสมดุลแล้ว จากนั้นจึงค่อยๆ เติมกลิ่นที่สาม (กลิ่นแรงสุด) ลงไปที่ละหยดอย่างระมัดระวัง ดมดูหลังการเติมแต่ละครั้งจนกระทั่งถึงจุดสมดุล คือ ดมดูแล้วไม่มีกลิ่นใดเด่น การผสมที่ดีคือแต่ละครั้งของการหยดควรจะเขย่าผสมให้เข้ากันดีและทดสอบดมดูก่อนเติมหยดต่อไป เมื่อผสมได้ที่แล้วให้ทิ้งไว้ 2 วัน แล้วลองดมอีกครั้งหนึ่ง กลิ่นไม่ควรเปลี่ยนแปลงจากเดิม การผสมที่ดีอาจจะต้องใช้เวลา และใจเย็น การเติมแต่ละหยดให้เขียนบันทึกทุกครั้ง เพื่อให้ทราบปริมาณและจะได้กลับมาทำซ้ำอีกได้ การผสมที่สมดุลจะได้กลิ่นของทุกชนิดที่ผสมเข้าด้วยกันจากกลิ่นแรงสุดไปอ่อนสุดตามลำดับ



เพื่อให้่ายในการลำดับขั้นตอนการผสมน้ำมันหอมระเหย จากกลิ่นอ่อนสุดไปแรงสุด ได้มีจัดแบ่งความแรงของกลิ่น เป็นสเกลตั้งแต่ 1-10 (จากอ่อนไปแรงสุด) ตัวเลขน้อยๆ คือ กลิ่นอ่อน และตัวเลขมาก คือกลิ่นแรง ดังตารางที่ 4.2 (Appell, 1982)

ตารางที่ 4.2 การจัดแบ่งความแรงของกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจากสเกล 1–10 ตามเกณฑ์ของ Appell

ชื่อน้ำมันหอมระเหย	ระดับ	ชื่อน้ำมันหอมระเหย	ระดับ	ชื่อน้ำมันหอมระเหย	ระดับ
angelica root	9	frankincense	7	patchouli	7
aniseed	7	ginger	7	peper, black	7
basil	7	juniper	7	pepermint	7
bergamot	5	lavender	5	petitgrain	5
cedarwood	5	lavender, Spike	6	pine	5
cinnamon	7	lemon	6	rose absolute	8
citronella	6	lemongrass	6	rose otto	7
clary sage	5	mandarin	5	rosemary	6
clove bud	8	myrrh	7	rosewood	5
eucalyptus	8	neroli	5	rage, Dalmatian	6
everlasting	7	nutmeg	7	sandalwood	7
fennel	6	orange	5	thyme, Red	7

5.2 ตัวอย่างสูตรน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้งาน

1) น้ำมันบำรุงผิวหลังโดนแดด

Lavender	10	หยด
Chamomile	5	หยด
Bergamot	1	หยด
Geranium	2	หยด

ผสมในน้ำมัน Almond หรือ Sesame oil 2 ซ้อนโต๊ะ ใช้ขนาดตามตัวเบาๆ ใช้หลังโดนแดด หรือหลังอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายแล้ว

2) น้ำมันกันยุง แมลงกัด

Thyme	4	หยด
Lemongrass	8	หยด
Lavender	4	หยด
Peppermint	4	หยด

ผสมในน้ำมัน Almond 2 ซ้อนโต๊ะ ทาตามตัวหรือหยดน้ำมันหอมระเหยชนิดละหยดลงบนสำลีวางไว้ข้างหมอนกันยุงหรือแมลงกัดเวลนอน

3) คลายเครียด ลดความกังวลและช่วยให้นอนหลับ

หยด Lavender 1 – 3 หยดในอ่างอาบน้ำแช่ตัวก่อนนอน หรือหยดลงบนสำลี 1 หยด วางข้างหมอน หรือหยดน้ำมันหอมระเหย 1 – 2 หยดในน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ ในเตาน้ำมันหอมระเหย ที่วางไว้ในห้องนอนสุดตมก่อนนอน กรณีนี้ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยมากเกินไปจะทำให้สมบัติ เปลี่ยนเป็นการกระตุ้นร่างกายแทน

กลุ่มของน้ำมันหอมระเหยที่สรรพคุณช่วยลดความเครียด ความกังวลและช่วยให้ อารมณ์ดีขึ้น คือ Lemon, Clary sage, Lavender, Roman chamomile, Geranium, Rose otto, Sandalwood, Jasmine สำหรับชนิดสูตรผสมและวิธีการใช้อยู่ในตารางที่ 4.3 (Butje, Repede, Shattell, 2008)

ตารางที่ 4.3 สูตรผสมน้ำมันหอมระเหยช่วยคลายเครียด ลดความกังวลและทำให้อารมณ์ดีขึ้น

Issue	Essential oils	Carrier	Application
Anxiety, fear, panic, attacks	Sandalwood: 5 drops Lavender: 5 drops Bergamot: 2 drops	Inhaler tube*	Inhale several times daily when feeling arise
Chronic worry, overthinking	Sandalwood: 5 drops Lavender: 5 drops Lemon: 3 drops	Inhaler tube	Inhale several times daily
Depression	Clary sage: 6 drops	4 oz spray bottle with water	Spray face (eyes closed), chest, and back of neck in the morning and evening
Grief, shock, depression	Rose otto: 6 drops Clary sage: 5 drops Lemon: 4 drops	2 oz unscented lotion or jojoba oil	Apple to chest, stomach and lower back several times daily
Insomnia	Bergamot: 2 drops Lavender: 10 drops Roman Chamomile: 5 drops	2 oz unscented lotion or jojoba oil	Apple freely to chest and neck prior to bed
Stress, tension	Jasmine: 4 drops Bergamot: 2 drops Clary sage: 5 drops	2 oz bath salt (sea salts)	Use 1 oz in one bath at night; place in tub when water is full

*An inhaler tube is a small plastic tube that with a cotton part onto with the oils are dropped. The oil-soaked cotton is then inserted into the tube. The oils are inhaled through a small hole in the top of the tube. It also comes with a cover.



5.3 การประยุกต์ใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อสุขภาพ

สิ่งที่มีประโยชน์ที่เราพอใจที่สุดของน้ำมันหอมระเหยคือกระบวนการเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ ด้วยการดม การทา หรือสัมผัสนั้นไม่ทิ้งสารพิษไว้ในร่างกายเหมือนสารเคมีต่างๆ ที่ใช้ทางด้านอุตสาหกรรมยา และเครื่องสำอาง ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ที่ผสมน้ำมันหอมระเหยมีการใช้อย่างกว้างขวาง เช่น น้ำมันนวดตัว โลชั่น แชมพู น้ำหอม สเปรย์ปรับอากาศ ผลิตภัณฑ์แช่ตัว แซ่เท้า เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ใ้ก้ดี ในการนำน้ำมันหอมระเหยมาผสมใช้ทำยาเพื่อรับประทานอาจจะมีผลทำให้สมบัติของมันด้อยลง หรือเปลี่ยนไป เพราะกระบวนการย่อยอาหารมีน้ำย่อยเป็นองค์ประกอบซึ่งจะมีผลต่อสมบัติทางเคมีของน้ำมันหอมระเหย ดังนั้น เราจึงไม่นิยมใช้ผสมทำยาเพื่อรับประทาน เมื่อน้ำมันหอมระเหยเข้าสู่ร่างกายโดยการสูดดม การนวดและการทา มันจะถูกขับออกจากร่างกายภายใน 6-14 ชั่วโมง ทางระบบทางเดินหายใจ ปัสสาวะ และเหงื่อ

เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีราคาต่างกัน และมักจะมีราคาแพง ทำให้มีการผสมน้ำมันพาลงไปเพื่อเจือจางและผู้ผลิตบางรายอาจผสมสารเคมีเลียนแบบกลิ่นขึ้นมา เพื่อผลทางการค้า และไม่เป็นผลดีต่อผู้ใช้ ดังนั้น ผู้เชี่ยวชาญและคณเคยจริง ๆ จึงจะสามารถแยกแยะน้ำมันหอมระเหยของแท้ได้ หรืออาจต้องใช้เครื่องมือตรวจวิเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ สำหรับคนทั่วไปการแยกแยะมีวิธีง่ายๆ คือใช้กระดาษซับมันเป็นตัวทดสอบโดยหยดน้ำมันหอมระเหยลงไป ถ้าน้ำมันหอมระเหยนั้นไม่ได้ผสมน้ำมันพา เมื่อน้ำมันระเหยไปหมดจะไม่ทิ้งคราบวงของน้ำมันไว้ ดังนั้น หากเราจะใช้น้ำมันหอมระเหย เพื่อทำผลิตภัณฑ์ต่างๆ ต้องมีความมั่นใจในคุณภาพของน้ำมันหอมระเหยนั้นๆ ก่อนว่าเป็นของแท้ อย่างไรก็ตาม น้ำมันหอมระเหยชนิดเดียวกันจากแหล่งที่ต่างกันไป เช่น จากแต่ละประเทศก็อาจให้กลิ่นที่แตกต่างกันบ้างขึ้นกับภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และลักษณะดิน ดังนั้นการผสมในแต่ละครั้งอาจได้ผลิตภัณฑ์ที่มีความแตกต่างเล็กน้อยทางด้านกลิ่นบ้าง หลักการผสมน้ำมันหอมระเหยแบบง่ายๆ เป็น 3 ส่วนคือ

- 1) การผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้กับร่างกาย (Body Methods)
- 2) การผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในน้ำ (Water Methods)
- 3) การผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้กับห้อง (Room Methods)

โดยปริมาณการใช้แสดงดังตาราง 4.4-4.7

ตารางที่ 4.4 การผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้กับร่างกาย (Body Methods)

วิธีการ	ปริมาณ	รายละเอียดการใช้
1. น้ำหอม	ขึ้นกับชนิดความเข้มข้นที่ต้องการ	-
2. กระจายชำระ/ ผ้าเช็ดหน้า	1 หยด	สูดดมตามต้องการ
3. สูดดมไอรระเหย	2 - 3 หยด	เทน้ำร้อนใส่อ่างขนาดพอเหมาะ หยดน้ำมันหอมระเหย 2 - 3 หยด คลุมศีรษะด้วยผ้าขนหนู แล้วก้มหน้าลงให้ห่างจากอ่างประมาณ 10 นิ้ว หลับตา หายใจเข้า - ออก ทางจมูกยาวๆ ประมาณ 1 - 2 นาที

ตารางที่ 4.5 การผสมน้ำมันหอมระเหยในน้ำหอมเพื่อใช้กับร่างกาย (Body Methods)

ประเภทของน้ำหอม	เปอร์เซ็นต์น้ำมันหอมระเหย	เปอร์เซ็นต์ของแอลกอฮอล์
1. Perfume	15 - 30	90 - 95 (คือ มีน้ำ 5 - 10 %)
2. Eau de Perfume	8 - 15	80 - 90 (คือ มีน้ำผสมอยู่ 10 - 20 %)
3. Eau de Toilette	4 - 8	80 - 90 (คือ มีน้ำผสมอยู่ 10 - 20 %)
4. Eau de Cologne	3 - 5	70 (คือ มีน้ำผสมอยู่ 30 %)
5. Splash Cologne (บางครั้งเรียก Body Splash)	1 - 3	80 (คือ มีน้ำผสมอยู่ 20 %)

ตารางที่ 4.6 การผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้กับน้ำ (Water Methods)

วิธีการ	ปริมาณ	รายละเอียดการใช้
1. จากุซซี่ (Jacuzzi)	น้ำมันหอมระเหย 3-4 หยด ต่อขนาดอ่างที่นอนแช่ได้ 1 คน (เลือกชนิดของน้ำมันหอมระเหยตามความต้องการ)	สามารถเพิ่มน้ำมันหอมระเหย เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียเพิ่มเติมได้ กรณีมีผู้ใช้หลายคน เช่น Bergamot, Eucalyptus, Tea Tree ปริมาณ 3 - 4 หยด



วิธีการ	ปริมาณ	รายละเอียดการใช้
2. ซาวน่า (Sauna)	น้ำมันหอมระเหยประมาณ 2-3 หยดต่อน้ำ 2 ½ ถ้วย	ใช้น้ำมัน Eucalyptus, Tea Tree หรือ Pine ผสมในน้ำ และราดบนหินร้อน เพราะน้ำมัน 3 ชนิดนี้มีสมบัติเข้าสู่ ร่างกายได้ดีที่สุดโดยการสูดดมและออกจากร่างกายดีที่สุด ทางเหงื่อและมีสมบัติเป็นเลิศด้านการทำความสะอาด ภายในและขับสารพิษ (cleanser and detoxifiers)
3. อาบ โดยฝักบัว (Shower)	น้ำมันหอมระเหย 4 – 8 หยด	อาบน้ำตามปกติ หยดน้ำมันหอมระเหยลงบนผ้าขนหนู ผืนเล็กหรือฟองน้ำที่เปียกถูตามร่างกายขณะที่มีน้ำรด จากฝักบัวลงมาตามร่างกายแล้วสูดดมไอหอมระเหย หายใจเข้า-ออกลึกๆ
4. แช่มือ (Hand bath)	น้ำมันหอมระเหย 2-4 หยด	แช่มือในน้ำอุ่นปานกลางที่อยู่ในอ่างใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที
5. แช่เท้า (Foot Bath)	น้ำมันหอมระเหย 2-6 หยด	แช่เท้าในน้ำอุ่นปานกลางที่อยู่ในอ่างขนาดพอเหมาะกับ เท้าใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที

ตารางที่ 4.7 การผสมน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้กับห้อง (Room Methods)

วิธีการ	ปริมาณ	รายละเอียดการใช้
1.เทียนหอม (Aromatic Candle)	น้ำมันหอมระเหย 1 - 2 หยด	จุดเทียนที่ใส่ในถ้วยแก้ว รอจนเทียนเริ่มละลาย หยดน้ำมัน หอมระเหยลงไปในขี้ผึ้งที่ร้อน ต้องระวังอย่าหยดลงบน ไส้เทียน เพราะน้ำมันหอมระเหยจะลุกไหม้ติดไฟได้
2.เตาน้ำมันหอมระเหย (Diffusers)	น้ำมันหอมระเหย 3 – 6 หยด ผสมน้ำประมาณ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ	เตาน้ำมันหอมระเหยเล็กๆ เหล่านี้ผลิตขึ้นมาใช้กับน้ำมัน หอมระเหยเท่านั้น โดยใส่น้ำ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ และหยด น้ำมันหอมระเหยลงไป 1 – 2 หยดให้ความร้อนโดยหลอด ไฟเล็กๆ หรือเปลวเทียน ข้อสำคัญคือวัสดุที่ใช้ทำภาชนะ ที่ใส่น้ำมันหอมระเหยต้องมีผิวเรียบลื่น เช่น แก้ว กระเบื้อง หรือโลหะ เพราะจะขัดทำความสะอาดคราบน้ำมันหอม ระเหยออกง่ายๆ เพื่อเตรียมใช้ครั้งต่อไป และวัสดุเหล่านี้ สามารถกระจายความร้อนได้ดี ทำให้โมเลกุลของน้ำมัน หอมระเหยกระจายไปได้ง่ายในอากาศรอบๆ ห้อง



วิธีการ	ปริมาณ	รายละเอียดการใช้
3. สเปรย์ปรับอากาศ (Room Sprays)	4 – 8 หยด ต่อ น้ำ 1 ถ้วย	ใช้กระบอกฉีดน้ำใหม่คุณภาพดี ละอองขนาดเล็ก ใส่น้ำอุ่นเติมน้ำมันหอมระเหย แล้วเขย่าให้เข้ากัน สามารถใช้ฉีดห้อง พร้ม เพอร์นิเจอร์ที่หุ้มด้วยผ้า ผ้าม่าน แต่ไม่ควรใช้สเปรย์โดยตรงบนไม้
4. อ่างอบห้อง (Water Bowls)	น้ำมันหอมระเหย 3-9 หยด	ใส่น้ำเดือดลงในภาชนะแก้วหรือเซรามิคขนาดปานกลาง หยดน้ำมันหอมระเหยลงไปตั้งไว้ในห้องที่มีกลิ่นอับหรือ มีกลิ่นไม่สะอาด ปิดประตูห้อง อบห้องด้วยกลิ่นน้ำมันหอม ระเหยที่กระจายออกมาเป็นเวลา 5 นาที
5. เตาผิง (Woodfires)	น้ำมันหอมระเหย 1-2 หยด ต่อถ่านไม้ 1 อัน	ควรใช้น้ำมันหอมระเหย Cypress, Pine, Sandalwood, Cedarwood, Eucalyptus, Tea tree หยดน้ำมันหอม ระเหย 1 – 2 หยดลงบนถ่านไม้ที่ใช้กับเตาผิงทั้งไม้ครั้ง ชั่วโมงก่อนใช้งาน น้ำมันหอมระเหยจะมีคุณภาพอยู่ได้นาน จึงสามารถหยดลงบนถ่านไม้เตรียมไว้ล่วงหน้าไว้ใช้ ได้หลายวัน

6. ข้อห้าม ข้อควรระวังในการเก็บรักษาและการใช้น้ำมันหอมระเหย (Müller, 1992)

6.1 การจัดเก็บน้ำมันหอมระเหย (Storage Guidelines)

1) เก็บน้ำมันหอมระเหยในขวดแก้วสีชา สีน้ำเงิน หรือขวดอลูมิเนียมวางไว้ในที่เย็น
ที่มีอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 18 องศาเซลเซียส เก็บให้มิดชิด ไม่มีแสงสว่างและปิดฝาให้แน่นสนิท ป้องกัน
การระเหยและเก็บให้พ้นจากอากาศชื้น ไม่ควรเก็บในขวดพลาสติกเพราะน้ำมันหอมระเหยบางชนิด
สามารถละลายพลาสติกได้

2) มีป้ายบ่งชี้บอกชนิด ส่วนผสม เปอร์เซ็นต์การเจือจาง และวันที่

3) ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยให้ห่างจากเด็ก และสัตว์เลี้ยง

4) น้ำมันหอมระเหยสามารถติดไฟได้ ดังนั้นควรเก็บให้ห่างจากเปลวไฟ

5) ไม่ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยในภาชนะที่มีผิวขัดที่สวยงาม แฉวาว เพราะน้ำมันหอมระเหย
มีฤทธิ์กัดผิวภาชนะและเกิดคราบไว้ และถ้าน้ำมันหอมระเหยโดนผิววัสดุเหล่านี้ให้เช็ดออกทันที

6) น้ำมันหอมระเหยเป็นสารจากธรรมชาติจึงมีความเสื่อมไปตามกาลเวลา โดยมีอายุ
ไม่เกิน 2-3 ปี สำหรับน้ำมันไซทรัส สามารถเก็บได้ไม่เกิน 1 ปี ในต่างประเทศที่อากาศหนาวจัดใน
ฤดูหนาวสามารถเก็บน้ำมันหอมระเหยในตู้เย็น ช่องล่างสุดที่ใช้แช่ผัก สำหรับในประเทศไทย ควรเก็บ
ในตู้เย็น และบางชนิดอาจมีการแข็งตัว แต่สามารถกลับเป็นของเหลวเหมือนเดิมเมื่อทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง



7) เมื่อน้ำมันหอมระเหยได้รับการผสมกับน้ำมันตัวพาแล้วจะมีอายุการจัดเก็บสั้นลงเหลือเพียง 2-8 เดือนและน้ำมันผสมไม่เสถียรสามารถกันบูดเพื่อให้ได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นธรรมชาติ 100 เปอร์เซ็นต์ และเกิดประโยชน์สูงสุด



6.2 ข้อควรระวังด้านความปลอดภัยในการใช้น้ำมันหอมระเหย (Safety Precautions of Essential Oils) (Lawless,1995, กองแพทย์ทางเลือก, 2550)

1) เก็บน้ำมันหอมระเหยให้ห่างจากเด็กและสัตว์เลี้ยง ไม่ควรรับประทานน้ำมันหอมระเหยทุกชนิด ยกเว้นได้รับการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจริงๆ

2) สามารถใส่ผสมในอาหารได้ในปริมาณเล็กน้อย เช่น Lemon oil 1 – 2 หยด Orange oil 1-2 หยดในซอส น้ำสลัด Dipping ต่างๆ หรือขนมพาย ทาร์ตต่างๆ และมีหนังสือการทำอาหารที่ผสมน้ำมันหอมระเหยวางจำหน่ายในร้านหนังสือบางแห่งในต่างประเทศ

3) เนื่องจากน้ำมันหอมระเหยที่ยังไม่ได้ผสมให้เจือจางมีความเข้มข้นสูงและระคายเคือง จึงไม่ควรนำมาทาผิวเป็นบริเวณกว้าง ถ้าจะใช้กับผิวหนังบริเวณเฉพาะที่มีปัญหา เช่น แผลน้ำร้อนลวก โดนกันบูห์ ต้องใช้ไม้พันสำลีและจุ่มเพียงเล็กน้อย แล้วแตะทาบริเวณที่เป็นเท่านั้น ถ้าแผลไม่ใหญ่มาก สามารถหยดน้ำมันหอมระเหยบนสำลี 1 หยด แล้วปิดบนแผลไว้และให้เปิดแผลในวันที่ 3 ถ้าอาการไม่ดีขึ้น หรือแผลกว้างมากควรปรึกษาแพทย์

4) ไม่ควรขยี้ตาหลังจากสัมผัสน้ำมันหอมระเหย ถ้าน้ำมันหอมระเหยเข้าตา ต้องล้างด้วยน้ำเย็นทันที

5) ในระหว่างตั้งครรภ์ หากต้องใช้น้ำมันหอมระเหยให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะมีน้ำมันหอมระเหยบางชนิดห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ และบางชนิดต้องทำให้เจือจางน้อยกว่า 1 เปอร์เซ็นต์ จึงจะใช้ได้ เช่น คาโมไมล์ ลาเวนเดอร์ เยอรานิยม ไชทริส แซนเดิลวูด และกุหลาบ เป็นต้น

6) การใช้น้ำมันหอมระเหยในเด็ก ต้องใช้น้ำมันหอมระเหยผสมกับน้ำมันตัวพาที่ความเข้มข้นน้อยกว่า 1 เปอร์เซ็นต์ และควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและเลือกใช้น้ำมันหอมระเหยให้ตรงกับวัตถุประสงค์

7) สำหรับคนที่มีผิวบอบบาง แพ้ง่าย ให้ใช้น้ำมันหอมระเหยที่ผสมกับน้ำมันตัวพาที่ความเข้มข้น 1 เปอร์เซ็นต์

8) หลังจากใช้น้ำมันกลุ่มไซทรัสไม่ควรโดนแดดโดยตรงเป็นเวลาอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ผิวอาจแสบๆร้อนๆ แดงได้

9) ต้องใช้น้ำมันหอมระเหยให้ถูกต้องกับวัตถุประสงค์และสมบัติให้ดูตารางการใช้ในหน้าแสดงสมบัติ

10) ควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดเดียวเป็นเวลานานๆ

11) ในกรณีไม่แน่ใจว่าแพ้น้ำมันหอมระเหยชนิดนั้นๆ ให้ทดสอบโดยหยดน้ำมันหอมระเหยความเข้มข้น 2.5 เปอร์เซ็นต์ 1 หยด ลงบนข้อมือหรือข้อพับแขนงูเบาๆ แล้วปิดด้วยพลาสติกทิ้งไว้ 12 ชั่วโมง ถ้ามีอาการแดง หรือคันบริเวณผิวหนัง ไม่ควรใช้น้ำมันหอมระเหยชนิดนั้น ถ้าหลังการทดสอบมีอาการแดงให้ใช้น้ำมันอัลมอนต์ทาบริเวณที่แดง คั้น แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น

12) การใช้น้ำมันหอมระเหยต้องใช้ความเข้มข้นที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดการแพ้ ในกรณีต้องการเปลี่ยนชนิดน้ำมันหอมระเหยที่ใช้ ควรมีการทดสอบก่อนในกรณีที่เป็นคนผิวแพ้ง่ายตามข้อ 11

13) ในการผสมน้ำมันหอมระเหย แต่ละชนิดด้วยกันควรดูสมบัติของน้ำมันหอมระเหยแต่ละประเภทเป็นหลักและผู้เชี่ยวชาญในยุโรปมีข้อเสนอว่าไม่ควรผสมน้ำมันหอมระเหยเกินกว่า 4 ชนิดเข้าด้วยกัน เพราะอาจทำให้สมบัติด้อยลง เนื่องจากในการผสมน้ำมันหอมระเหยหลายตัวมาๆ ปริมาณของแต่ละชนิดจะเจือจางลดลงไปด้วย และน้ำมันหอมระเหยแต่ละชนิดมีส่วนประกอบทางเคมีที่ต่างกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีขึ้นในส่วนผสมนั้นๆ ทำให้สมบัติเปลี่ยนไปได้ แต่ในทางพาณิชย์มีการผสมน้ำมันหอมระเหยหลายชนิดเข้าด้วยกันบางครั้งถึง 10 ชนิด เพื่อสูตรทางการค้าและเอกลักษณ์ของแต่ละยี่ห้อ

6.3 น้ำมันหอมระเหยที่มีพิษหรือต้องระวังเป็นพิเศษในการใช้ (Toxic oils) (Lawless, 1992) จัดแบ่งตามผลต่อร่างกายดังต่อไปนี้

1) ระคายเคืองผิวหนัง (Skin reaction) เช่น Clove, Thyme, Cinnamon bark, Bitter fennel

2) ทำปฏิกิริยากับแสงแดด (Photo toxic) เช่น Bergamot, Lemon, Lime, Orange, Mandarin, Neroli, Lemongrass, Grape fruit, Tangerine, Ginger, Melissa, Pomelo

3) ก่อมะเร็ง (Carcinogenic) เช่น Basil, Tarragon (ฝรั่งเศส รัฐเซีย), Camphor (yellow, brown), Calamus India)

4) พิษต่อระบบประสาท (Neurotoxicity) เช่น Fennel, Hyssop, Camphor,



Spike lavender, Rosemary, Sage, Thuja, Wormwood

5) มีผลต่อจิตประสาท (Psychotropic effect) เช่น Nutmeg, Thuja

6) พิษต่อตับ (Hepatotoxicity) เช่น Aniseed, Fennel, Cinnamon leaf, Clove, Camphor (yellow, brown), Basil

7) ทำให้แท้งบุตร (Abortive) เช่น Sage, Thuja, Parsley seed, Mug wort, Penny royal, Worm wood

8) กระตุ้นฮอร์โมน Estrogen เช่น Aniseed, Basil

9) ขับประจำเดือน (Emmenagogue) เช่น Cedar wood, Clary-sage, Jasmine, Juniper berry, Marjoram, Myrrh, Peppermint, Rosemary

6.4 น้ำมันหอมระเหยที่แนะนำให้ใช้บุคคลต่างๆ

1) น้ำมันที่ควรใช้ในช่วงตั้งครรภ์ เช่น Roman chamomile, Cypress, Geranium, Ginger, Grapefruit, Lavender, Lemon, Mandarin, Palmarosa, Patchouli, Ylang-ylang

2) น้ำมันที่ควรใช้ในช่วงเวลาคลอด (during labour) เช่น Clary-sage, Geranium, Jasmine, Lavender, Neroli

3) น้ำมันหอมระเหยที่ควรใช้ในช่วงหลังคลอด (postnatal care) มีตัวอย่างดังต่อไปนี้ Roman chamomile, Clary-sage, Fennel, Frankincense, Geranium, Grapefruit, Lavender, Patchouli.

6.5 น้ำมันหอมระเหยที่ควรใช้ในปริมาณที่กำหนดเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดพิษ โดยเฉพาะในรายที่ผิวไวหรือไวมาก ๆ

มีตัวอย่างตัวอย่างในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ปริมาณน้ำมันหอมระเหยที่แนะนำให้ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดพิษ

ชื่อน้ำมันหอมระเหย	ปริมาณที่ใช้ (หยด) ต่อน้ำมันพื้น (base oil) 50 ml
Black pepper	ไม่เกิน 6 หยด
Camphor	ไม่เกิน 6 หยด
Cinnamon leaf	ไม่เกิน 6 หยด
Clove bud	ไม่เกิน 6 หยด
Anise seed	ไม่เกิน 6 หยด
Caraway	ไม่เกิน 6 หยด
Coriander seed	ไม่เกิน 6 หยด
Eucalyptus	4 – 6 หยด
Chamomile (German)	1 – 2 หยด

ชื่อน้ำมันหอมระเหย	ปริมาณที่ใช้ (หยด) ต่อน้ำมันพื้น (base oil) 50 ml
Hyssop	2 – 3 หยด
Ginger	ไม่เกิน 6 หยด
Origano	ไม่เกิน 6 หยด
Lemongrass (body)	2 – 4 หยด
Lemongrass (face)	1 – 2 หยด
Sage	2 – 3 หยด
Thyme	2 – 3 หยด
Fennel	ไม่เกิน 6 หยด
Nutmeg	ไม่เกิน 6 หยด
Sandalwood	2 – 3 หยด
Violet	1 หยด
Marjoram	4 – 6 หยด
Rose	1 – 2 หยด
Jasmine	1 – 2 หยด

การใช้ น้ำมันหอมระเหยต้องมีการศึกษาสมบัติหรือสรรพคุณ ปริมาณที่เหมาะสม (dose) การควบคุมปริมาณการใช้ พบว่าในน้ำมันหอมระเหย 1 ชนิด มีองค์ประกอบของสารหอมที่มีสรรพคุณหลายชนิดและใช้ประโยชน์ได้กว้าง และมีกลิ่นหอมที่ใช้ประโยชน์ในสுகนธบำบัดได้ ดังสรุปไว้ในภาพที่ 4.19 ซึ่งจากการเรียนรู้เรื่องสารหอมจึงทำให้มีการสังเคราะห์เลียนแบบขึ้นมา ประเด็นนี้อาจมาจากความไม่พอใจ จึงต้องเลียนแบบสารธรรมชาติ ถ้าขาดการฝึกฝนและศึกษาอย่างจริงจังอาจแยกแยะระหว่างสารหอม และสารสังเคราะห์ (synthetic) ไม่ได้ สารสังเคราะห์จะไม่มีสมบัติเหมือนธรรมชาติ 100 เปอร์เซ็นต์ และสิ่งที่ต้องตระหนักคือ สารดังกล่าวอาจมีสารเคมีปนเปื้อนเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้น ในสுகนธบำบัดจึงห้ามใช้สังเคราะห์



OILS FOR COMMON PROBLEMS

NEW

It's raining all

③ Stimulating oil

13. Larders oil

Some will have more than one of these properties, leading to balance or normalize the emotions and bodily systems.

— CAUTION

This chart is a general guide only.

For the treatment of persistent problems, seek the advice of a qualified aromatherapist. Chronic conditions should be referred to a medical practitioner.

Never use more than three oils in any one treatment as the synergistic effects are less predictable. Do not exceed the proportions of essential oil to carrier oil suggested in this book.

The following risk should not be used during pregnancy:

Bay-Ball-Clay Sage-Cumby
Fossil-Hyacinth-Jasper
Marjoram-Melissa-Mint
Rosemary-Sage-Thyme

[illegible]

SOURCE : THE ENCYCLOPEDIA OF AROMATHERAPY MASSAGE AND YOGA CAROLE MOOLVER, JIM REED MIRA MEHTA & SILVA MEHTA

ภาพที่ 4.19 น้ำมันหอมระเหยที่ใช้บำบัดอาการต่างๆ
ที่มา: McGilvery, Reed, Mehta, 2000.

โภชนาการเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเป็นความนิยมที่แพร่หลายอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้คนในสังคมมีกระแสดูแลและให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันและเลี่ยงอาการเจ็บป่วย ถึงแม้ว่ารูปแบบวัตถุดิบ ส่วนประกอบ การจัดเตรียม ตลอดจนกรรมวิธีในการปรุงแต่งอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจะมีความหลากหลาย แตกต่างกันไปตามบริบทของพื้นที่ วัฒนธรรมและความนิยมของผู้บริโภค แต่อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพยังคงไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งสามารถนำมาจัดเป็นบริการเสริมที่สถานประกอบการสปา เพื่อสุขภาพได้ โดยรูปแบบการบริการควรสอดคล้องตามแนวคิดและแผนงานที่กำหนดของสถานประกอบการนั้นๆ ดังนั้น ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพจึงควรมีความรู้ความเข้าใจเรื่องคุณค่าอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพในระดับที่สามารถให้คำแนะนำแก่ผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงรวบรวมความรู้เบื้องต้น เรื่อง อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพไว้โดยสังเขป ดังนี้

1. ความหมายของอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

สำนักงานอาหารและยา ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ความหมายของอาหารเพื่อสุขภาพว่าเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นด้วยส่วนประกอบที่ให้คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเกิดปัญหาสุขภาพจากอัตราส่วนในอาหาร เช่น มีปริมาณน้ำตาล เกลือ หรือไขมันต่ำ นอกจากนี้ สถาบันสุขภาพแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา (National Institute of Health, USA) ยังกำหนดมาตรฐานโภชนาการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพต้องจัดเตรียมด้วยหลักการเพื่อเสริมสร้างพลังงานและสภาวะของผู้บริโภค

2. หลักการประกอบอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพในสถานที่ที่มีข้อจำกัด

การบริการอาหารและเครื่องดื่มในสปาจะถูกกำหนดตามแนวคิด ขนาด และลักษณะเฉพาะความต้องการของกลุ่มลูกค้าเป้าหมายของกิจการแต่ละแห่ง อาจกำหนดเพียงรายการอาหารหรือเครื่องดื่มที่คิดรูปแบบตามหลักโภชนาการพื้นฐาน เตรียมง่าย สะดวก โดยคำนึงถึงหลักพื้นฐานในการบริโภคเพื่อสุขภาพ 10 ประการ ได้แก่

- 1) ปรุงด้วยส่วนประกอบที่มีความสด ใหม่ เพื่อให้ได้คุณภาพอาหารสูงสุด
- 2) ใช้ส่วนประกอบที่มีอัตราส่วนของเกลือต่ำ ในส่วนประกอบธรรมชาติมักจะมีอัตราส่วนของโซเดียมแฝง



3) ใช้ส่วนประกอบที่มีอัตราส่วนของน้ำตาลต่ำ เลี่ยงการใช้น้ำตาลฟอกขาวเพิ่มน้ำตาลหรือน้ำผึ้งเพิ่มรสหวาน แนะนำให้ใช้รสหวานของพืชธรรมชาติแทนน้ำตาล

4) ใช้ส่วนประกอบที่มีอัตราส่วนของไขมันต่ำ แม้ร่างกายจำเป็นต้องมีปริมาณไขมันอยู่บ้าง แต่ต้องการไขมันที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ไขมันมะกอก และควรแยกส่วนไขมันที่เห็นชัดเจนในโปรตีน (เนื้อสัตว์) ออกก่อนปรุง

5) ใช้ส่วนประกอบที่หาได้ตามฤดูกาล ซึ่งจะมีคุณภาพ ความสด รสกลมกล่อม และราคาเหมาะสม

6) เลือกใช้ส่วนประกอบคุณภาพ โดยสังเกตสีผัก ผลไม้สด เช่น ผักซี ควรเลือกสีเขียวเข้ม

7) ประเมินความสมดุลของประเภทอาหาร ปริมาณ ลักษณะ และรสที่น่าพึงพอใจ เลือกบริโภคอาหารที่หาง่ายตามฤดูกาลเพื่อการบริโภคอาหารคุณภาพสูง มีความสด เก็บรักษาถูกต้องตามหลักโภชนาการ มีการเตรียม ปรุงและบริการที่รวดเร็ว

8) ให้ความสำคัญเรื่องการปรุงรสให้เกิดความพึงพอใจ แทนการคิดรายการหลากหลายที่จะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติงานหลัก (การบริการนวด และบำบัดด้วยน้ำ)

9) การนำเสนออัตลักษณ์ของไทย ด้วยการใช้อพืช ผักสมุนไพร และผลไม้ไทยในการบริการอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อให้มีความสัมพันธ์ สอดคล้องกับการนวดไทยในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพของไทย

การบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจัดเป็นบริการเสริม ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการบริหารจัดการหากสถานประกอบการยังไม่มีความพร้อม ทั้งด้านสถานที่ และบุคลากร ขนาดของสปาเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ไม่เอื้อต่อการบริการที่ต้องมีสถานที่เก็บรักษา เตรียมและปรุงอย่างถูกสุขลักษณะ อย่างไรก็ตามปัจจัยสำคัญที่ต้องพิจารณาด้วยความรอบคอบคือความต้องการและความคาดหวังของกลุ่มผู้รับบริการเป้าหมาย ในการนำการบริการอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเข้าร่วมในบริการ ผู้ดำเนินการสปาจำเป็นต้องพิจารณาให้รอบด้านเพื่อการสร้างรายได้สูงสุดให้กับสถานประกอบการของตน ให้คุ้มค่าเงินลงทุนไป

3. แนวคิดเรื่องอาหารกับสุขภาพ

นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสติกุล ได้กล่าวถึงความรู้เรื่องสุขภาพสู่สูตรอาหารดาร์บต่าง ๆ ซึ่งได้นำมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่าย ดังนี้

3.1 ความจริงเรื่องโคเลสเตอรอล

ในปี ค.ศ. 1960 (พ.ศ. 2503) ฟรามิงแฮม ศึกษาพบว่าโรคหัวใจเพิ่มขึ้นตามอายุสัมพันธ์กับความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอล การสูบบุหรี่ สุรา ไม่ออกกำลังกาย ไทรอยด์ทำงานน้อย เลือดข้น อ้วน เบาหวาน เกาต์ ภาวะไขมันไม่ดี (LDL cholesterol) สูงและไขมันดี (HDL cholesterol) ต่ำแต่มีผู้แย้งการศึกษานี้ ในปี ค.ศ. 1999 (พ.ศ. 2542) ว่าพิสูจน์ไม่ได้ว่าโคเลสเตอรอลในเลือด

สัมพันธ์กับโคเลสเตอรอลในอาหาร หลังปี ค.ศ. 1999 (พ.ศ. 2542) มีการพิสูจน์ว่าตับของเราสร้างโคเลสเตอรอลกว่าร้อยละ 90 ไม่ใช่โคเลสเตอรอลที่เรารับประทานเข้าไป รวมทั้งยังไม่มีการวิจัยพิสูจน์ได้ว่า ไขมันอิ่มตัวในอาหารเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ และไม่มีการวิจัยสรุปว่าไขมันไม่ดีก่อให้เกิดโรคหัวใจ ดังนั้นโคเลสเตอรอลในอาหารจึงไม่น่ากลัวอย่างที่คิด

3.2 เลือกน้ำมันปรุงอาหารป้องกันมะเร็งและโรคเสื่อมของร่างกาย

กรดไขมันมี 4 ชนิดดังนี้

ตารางที่ 4.9 การเลือกใช้น้ำมันประกอบอาหารที่เหมาะสม

ลักษณะการประกอบอาหาร	น้ำมันที่เหมาะสม
สลัด/ ผัด	น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ (Extra virgin olive oil)
ผัด/ ทอดทั่วไป (ความร้อนไม่สูงนัก)	น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา
ผัด/ ทอดทั่วไป ไม่แนะนำในผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง	น้ำมันมะพร้าว
ทอดที่อุณหภูมิสูง	น้ำมันปาล์ม

3.3 ไขมันสร้างสุขภาพ (Healthy Fat)

ไขมันมีความจำเป็นต่อร่างกาย คนเราต้องได้สัดส่วนกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 3 ต่อกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 6 เท่ากับ 1:2 แต่คนไทยกินน้ำมันพืช ซึ่งเป็นโอเมก้า 6 มาก ซึ่งมาได้จากน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันทานตะวัน ทำให้สัดส่วนนี้ผิดเพี้ยนไป ก่อให้เกิดการอักเสบ เช่น ปวดหัวไมเกรน ปวดข้อ ปวดประจำเดือน หลอดเลือดแข็งตัว โรคหัวใจ ดังนั้นการเลือกอาหารในชีวิตประจำวันจึงควรทำดังนี้

อาหารที่ทอดน้ำมันท่วม เช่น ทอดมัน กุ้งทอดชุบแป้งทอดด้วยน้ำมันปาล์ม ผัดผักบุ้งไฟแดง ใช้ความร้อนสูงมากควรใช้น้ำมันปาล์ม เพราะไม่แตกตัวให้อนุมูลอิสระ

อาหารประเภทผัด ซึ่งถูกความร้อนช่วงสั้น ๆ ให้ใช้น้ำมันรำข้าวผสมกับน้ำมันถั่วเหลืองอย่างละครึ่ง เพื่อได้สัดส่วนของกรดไขมัน MUFA และ PUFA ครบถ้วน เพราะน้ำมันถั่วเหลืองมีส่วนดีคือ โอเมก้า 6 ช่วยลดไขมันไม่ดี แต่ลดไขมันดีลงด้วย ส่วนน้ำมันรำข้าวมี MUFA และ PUFA อย่างละเท่าๆ กัน ลดไขมันไม่ดี โดยไม่ลดไขมันดี และหากใช้น้ำมันครบส่วนจะได้คุณสมบัติลดการอักเสบในร่างกาย ป้องกันมะเร็ง

น้ำสลัดให้ใช้น้ำมันมะกอกหรือใช้น้ำมันเมล็ดชาซึ่งผลิตได้ในประเทศไทย น้ำมันทั้งสองชนิดอุดมด้วยโอเมก้า 3 และกรดไขมันไม่อิ่มตัวโอเมก้า 9 น้ำมันทั้งสองชนิดช่วยป้องกันโรคหัวใจ ลดการอักเสบในร่างกายหากใช้น้ำมันมะกอกหรือน้ำมันเมล็ดชา ทำสลัดควรเป็นน้ำมัน Extra virgin กลิ่นเย็นไม่แนะนำให้ใช้น้ำมันสกัดตามธรรมดาเพื่อให้ได้คุณประโยชน์จากน้ำมัน



น้ำตาลเป็นศัตรูสุขภาพ ไม่ใช่เนื้อสัตว์ หรือไขมัน รายงานการวิจัยในปี ค.ศ. 1960 (พ.ศ. 2503) จอห์น ยุคกิน ได้ทำการทดลองทั้งในสัตว์และในคนพบว่าสาเหตุของไขมันในเลือดสูงมาจากบริโภค น้ำตาลมาก ไม่ใช่เพราะเนื้อสัตว์ ไขมัน โดยเฉพาะน้ำตาลฟรุกโตส (หรือน้ำตาลผลไม้) ที่เป็นสาเหตุ ของโรคอ้วน น้ำตาลในเลือดสูง อินซูลินในเลือดสูง ไตรกลีเซอไรด์สูง ไขมันไม่ดีสูง ไขมันดีต่ำ แม้มีกระแสมานิยมในการดูแลสุขภาพทำให้มีคนจำนวนมากลดน้ำหนัก โดยงดบริโภคอาหารมีไขมัน แต่บริโภคผลไม้จำนวนมาก กลับพบว่ายิ่งทานยิ่งอ้วน รวมถึงการดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูปวันละ 2 ลิตร ยิ่งทำให้ทั้งอ้วนขึ้น และมีปริมาณไตรกลีเซอไรด์ในร่างกายสูงขึ้น น้ำตาลฟรุกโตสเป็นน้ำตาลที่มีผลเสีย ต่อสุขภาพที่สุดที่พบทั่วไปในรูปน้ำตาลอ้อย เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะสลายเป็นกลูโคสและ ฟรุกโตสเช่นเดียวกับผลไม้ที่รับประทานเข้าไป กลูโคสสลายในเลือดได้เมื่อออกกำลังกาย แต่ฟรุกโตส ไม่สามารถสลายในเลือด แต่จะถูกตับเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งตับพยายามขับออกโดยสร้างก้อน ไลโปโปรตีนคือโคเลสเตอรอลและโปรตีน เพื่อให้เป็นรถบรรทุกไตรกลีเซอไรด์เล่นไปในเลือด ผู้บริโภคอาหารหวานและผลไม้มากไตรกลีเซอไรด์จะเกิดโคเลสเตอรอลสูง เกิดการสะสม ไตรกลีเซอไรด์ใต้ผิวหนัง ทำให้อ้วนสะสมในตับ เกิดไขมันพอกตับ กลูโคสเข้าตับไม่ได้เพราะการ จับจองพื้นที่ของไตรกลีเซอไรด์ทำให้กลูโคสล่องลอยในเลือด เกิดภาวะเบาหวาน ฟรุกโตสในเลือด ยังทำปฏิกิริยากลายเคชั่นกับโปรตีนทั่วร่างกาย ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว ตับ ไต หัวใจ สมองและ ประสาทเสื่อมสภาพ เกิดกลุ่มโรคความเสื่อมของร่างกาย ทางออกที่ดีที่สุดคือการหยุดบริโภคขนมหวาน น้ำอัดลม รับประทานผลไม้โดยจำกัดจำนวน ไม่ดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป จะทำให้โรคต่างๆ ที่เป็นอยู่ ดี ขึ้นได้เพราะน้ำตาลในเลือดลดลง ไตรกลีเซอไรด์จะถูกใช้ ทำให้หายอ้วน โคเลสเตอรอลลดลง หลอดเลือด สะอาดขึ้น ความดันลดลง หัวใจปลอดโปร่งสมองแจ่มใสแข็งแรงจะคืนกลับมา ดังนั้นการบริโภคหวาน เป็นเหตุให้ไขมันในเลือดสูงและอ้วนตามมา

3.4 อาหารไร้แป้ง (Non-Carb Diet)

ทุกวันนี้อาหารที่คนส่วนใหญ่บริโภคเป็นประเภทขนมที่ทำจากแป้งและรสหวาน เพราะคาร์โบไฮเดรตต้นทุนถูกดัดแปลงง่ายซึ่งเกิดผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว เนื่องจากการรับ ประทานอาหารเหล่านี้คือคาร์โบไฮเดรตย่อยเร็ว ดูดซึมเร็ว หายหิวเร็ว และกินเพลิน สุดท้ายเกิดโรค อ้วน ไตรกลีเซอไรด์สูง โคเลสเตอรอลสูง และเบาหวาน แนวทางแก้ไขคือจำกัดแป้งและผลไม้ บริโภค หมู ไก่ ไข่ ปลา และผักเป็น 2 เท่าจะได้สุขภาพที่ดีกว่า การรับประทานแนวทางนี้เรียกว่าเป็นที่มา ของสูตรอาหารสุขภาพยุคใหม่ Non-carb diet นอกจาก การงดแป้งแล้วควรคำนึงถึงกระบวนการ เผาผลาญแคลอรีส่วนเกินด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมปริมาณโคเลสเตอรอลและ ความดันโลหิต ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ตัวอย่างมื้ออาหารของ Non-carb diet

มื้อเช้า: ไก่ย่าง ปลาทอด หรือไข่ดาว หมูแฮม สลัดผัก 1 จาน



มือเที่ยง: เกาเหลาหมู ปลา ไก่ อาจใช้เส้นบุกแทนเส้นก๋วยเตี๋ยว ทำผัดไทยเส้นบุก ผัดซี๊มาเส้นบุก บริโภคผักแกล้มให้มาก

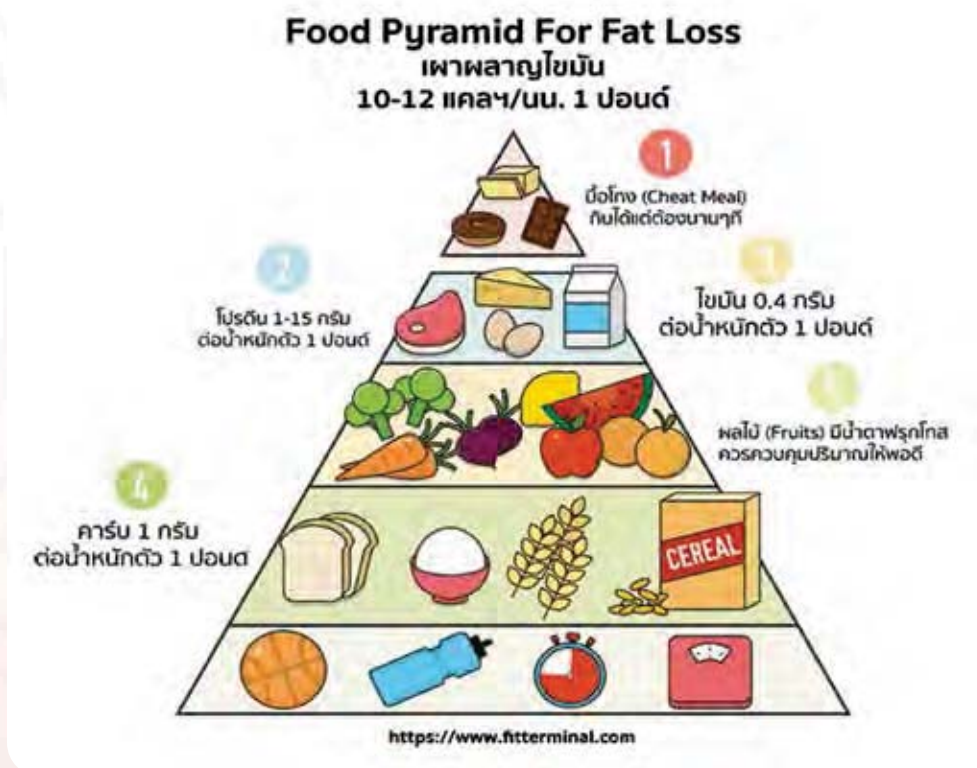
มือเย็น: ผักสดหรือผักลวก 1 จาน กับต่างๆ เช่น ต้มยำกุ้ง คอหมูย่าง ไก่ตอน เป็ดพะโล้

อาหาร Non-carb diet ใช้ลดน้ำหนัก ควบคุมเบาหวาน ลดไตรกลีเซอไรด์ลดโคเลสเตอรอลได้ มักได้ผลใน 1 - 2 สัปดาห์ (สำหรับผู้ที่เป็เบาหวาน ถ้าจะใช้อาหารสูตรนี้ควรปรึกษาแพทย์ก่อน)

3.5 อาหารคลีน (Clean Food)

อาหารคลีนคืออาหารที่ผสมผสานอาหารครบหมู่อย่างเหมาะสม ไม่ปรุงแต่งด้วยสารเคมี สด สะอาด และปรุงรสเพียงเล็กน้อยด้วยส่วนผสมหรือสูตรจากธรรมชาติ อาหารคลีนเหมาะสำหรับผู้ที่มีน้ำหนักและไขมันเกินมาตรฐาน เพื่อช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมัน และเพื่อคนที่ใส่ใจในสุขภาพ ประเภทอาหาร อาหารคลีนประกอบด้วย ผักผลไม้อันดับหนึ่ง ปลาอันดับสอง โปรตีนจากพืชอันดับสาม ธัญพืชอันดับสี่ นมอันดับห้า อาหารคลีนให้ความสำคัญพืชเกษตรธรรมชาติ ปลอดภัยพิษ

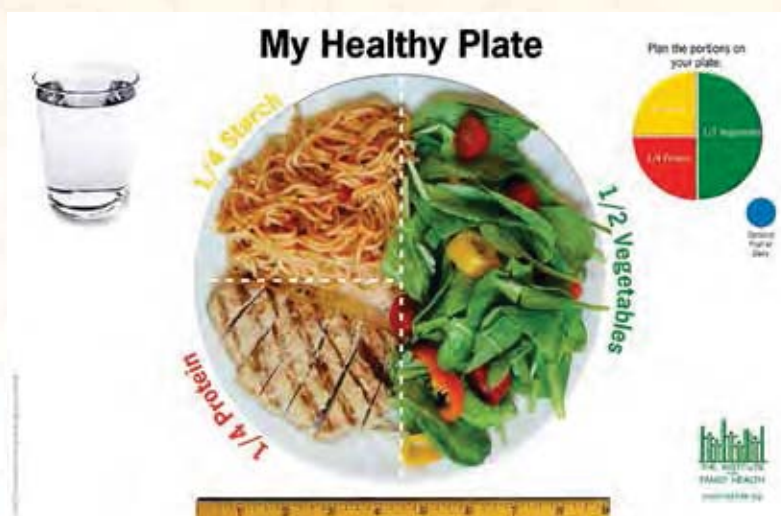
การกินคลีนแบบไทยให้เน้นผักแทนผลไม้ และไม่ควรดื่มนม สัดส่วนของอาหารคลีน คือ ลดผลไม้ลง อาจใช้สัดส่วนดังนี้ แบ่งจานอาหารเป็น 5 ส่วน:เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ควรเลือกปลาและอาหารทะเล ข้าวกล้อง ธัญพืช 1 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน ผัก 2 ส่วน ดังภาพแสดงปิรามิดอาหาร



ภาพที่ 4.20 ปิรามิดอาหารคลีน
ที่มา: <http://www.fitterminal.com>

3.6 อาหารมายเพลต (My Plate)

เป็นผลงานของหน่วยงานโภชนาการไทย โดยนักโภชนาการรุ่นใหม่ ได้ผลักดันเข้าประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) และได้รับการยอมรับแล้วว่า นมไม่จำเป็นสำหรับคนเอเชียจะดื่มหรือไม่ดื่มก็ได้ เพราะนมเพิ่มความเสี่ยงเป็นไขมันในเลือดสูง เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง และโรคเมร็ง โดยเฉพาะเมร็งเต้านม เมร็งรังไข่ และเมร็งต่อมลูกหมาก (ตามผลการประชุมกองทุนวิจัยเมร็งโลกและสถาบันวิจัยเมร็งแห่งชาติอเมริกา) มายเพลตยังได้ทอนผลไม้ให้น้อยลง เน้นผักมากขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 4.21



ภาพที่ 4.21 ตัวอย่างอาหารมาเพลต

ที่มา: <https://www.institute.org/health-care/services/diabetes-care/healthyplates/>

4. การจำแนกอาหาร

การจำแนกอาหารที่สามารถนำไปจัดไว้บริการในกิจการสปาเพื่อสุขภาพได้ ซึ่งจะกล่าวถึงอาหาร 3 ชนิด ได้แก่ อาหารไทย อาหารตามธาตุเจ้าเรือน และอาหารเจ มังสวิรัต มีรายละเอียดดังนี้

4.1 อาหารไทย

อาหารไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหารซึ่งส่วนใหญ่มีข้าวเป็นหลัก อาจเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว อาจเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินสำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ ซึ่งใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย ใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ ที่มีในแต่ละท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นพืชสมุนไพรจากธรรมชาติ อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นอาหารไขมันต่ำแต่เส้นใยอาหารสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน ปลอดภัยและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพร อาหารไทยยังส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกัน

ระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองตลอดไป

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยระบุว่าร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยธาตุ ทั้งหมด 4 ธาตุ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ (เสมหะ) ธาตุลม (วาตะ) และธาตุไฟ (ปิตตะ) โดยมีธาตุดินเป็นธาตุหลักหรือเป็นธาตุแห่งโครงสร้าง ส่วนสามธาตุที่เหลือเรียกว่าตรีธาตุ ร่างกายแต่ละคนนั้นจะประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ที่ไม่เท่ากัน โดยมีธาตุหนึ่งเป็นธาตุใหญ่ เรียกว่า ธาตุเจ้าเรือน ธาตุเจ้าเรือนที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเรียกว่า ธาตุกำเนิดและธาตุจะมีการเปลี่ยนแปลงจากอิทธิพลของ อายุ ฤดูกาล ระยะเวลา ถิ่นที่อยู่อาศัย และ มลเหตุที่เกิดจากพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ ปัจจัยเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของตรีธาตุ แล้วจะมีผลต่อธาตุดินเป็นลำดับถัดไป

ธาตุเจ้าเรือนที่แสดงให้เห็นเป็นบุคลิกลักษณะ เรียกว่า ปรกติลักษณะ ซึ่งเป็นลักษณะเด่น ที่แสดงออกให้เห็นตามอิทธิพลของตรีธาตุ ในคัมภีร์วรัญนโยคสารแบ่งลักษณะบุคคลได้ 3 แบบใหญ่ๆ คือ วาตะ ปิตตะ และ เสมหะ โดยแต่ละคนจะแสดงลักษณะที่เกิดจากอิทธิพลของตรีธาตุที่แตกต่างกัน เช่น รูปร่าง สีผิว เส้นผม อารมณ์ เป็นต้น และหากเมื่อร่างกายเรามีอาการเจ็บป่วย แสดงว่าธาตุ ในร่างกายเรามีอาการผิดปกติหรือมีอาการกำเริบ ทำงานไม่สมดุล นอกจากการรักษา การดูแลร่างกาย อาหารก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ซึ่งอาหารที่เหมาะสมตามธาตุเจ้าเรือน มีดังนี้

1) วาตะ (ธาตุลม) ลักษณะทั่วไป ร่างกายผอม ผิวแห้ง ผอมบาง พุดเยอะ อารมณ์ แปรปรวน ซักล้า วิดกกังวล อยากรู้อยากเห็น นอนหลับยาก เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้ธาตุลมกำเริบ คือ อดอาหาร อดนอน กลั้นอุจจาระ กลั้นปัสสาวะ ยกของหนัก รับประทานอาหารรสจัด หรือเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด วิดกกังวล สิ่งเหล่านี้จะทำให้ธาตุลมกำเริบ เมื่อธาตุลมกำเริบอาการที่พบได้บ่อย คือ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ปวดตามร่างกาย ปวดศีรษะ วิงเวียน เป็นต้น การดูแลสุขภาพ ถ้าธาตุลมกำเริบหรือมีอาการผิดปกติ เพื่อให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุลต้องลดธาตุลมภายในร่างกาย ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน เช่น ต้มข่าไก่ ต้มยำกุ้ง กะเพราไก่ ไก่ผัดขิง มันต้มขิง บัวลอยน้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำขิง เป็นต้น หรืออาจจะรับประทานอาหารหวาน อาหารเปรี้ยว รวมด้วยก็ได้ หรือ อาจจะนวดผ่อนคลายเพื่อกระจายธาตุลมก็ได้

2) ปิตตะ (ธาตุไฟ) ลักษณะทั่วไป รูปร่างสมส่วน ผิวขาวเหลือง พุดชัด เสียงดัง หิวบ่อย กินจุ ขี้หงุดหงิด โกรธง่าย หายเร็ว ผมหงอกก่อนวัย สาเหตุที่ทำให้ธาตุไฟกำเริบ รับประทานอาหารรสจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด โมโห ต้มแอลกอฮอล์ แสงแดด สิ่งเหล่านี้ทำให้ธาตุไฟกำเริบ เมื่อธาตุไฟกำเริบอาการที่พบได้บ่อยคือ ท้องเสีย ท้องผูก แผลร้อนภายในปาก กรดไหลย้อน เกิดสิ่วบริเวณ ใบหน้าได้ ผื่นคัน เป็นต้น การดูแลสุขภาพ ถ้าธาตุไฟกำเริบหรือมีอาการผิดปกติ เพื่อให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุลควรลดธาตุไฟในร่างกาย ควรรับประทาน อาหารรส ขม ผาต หวาน และเย็น ตัวอย่าง อาหาร เช่น ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง แดงกวาผัดไข่ บวบผัดไข่ ไส้กรอก น้ำแตงโม น้ำเก็กฮวย เป็นต้น หรืออยู่ในที่ร่ม หรือ อาบน้ำ หรือ ขับถ่าย สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดธาตุไฟในร่างกายได้



3) เสมหะ (ธาตุน้ำ) ลักษณะทั่วไป รูปร่างอวบ ผิวขาว ตาโต พุดซำเสียงไพเราะ เคลื่อนไหวช้า ผนังเยื่อตสวย ผนังคอดำ ชอบนอน ใจเย็น เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้ธาตุน้ำกำเริบ รับประทานอาหาร รสหวานจัด รสเปรี้ยวจัด รสเค็มจัด นอนกลางวันมากเกินไป ฤดูฝน สิ่งเหล่านี้ จะทำให้ธาตุน้ำกำเริบ อาการที่พบบ่อย โรคอ้วน น้ำหนักเกินเกณฑ์ ไอบีเสมหะ น้ำมูกไหล ท้องเสีย เป็นน้ำเหลืองเสียได้มากกว่าธาตุอื่น เป็นต้น การดูแลสุขภาพ ถ้าธาตุน้ำในร่างกายกำเริบหรือมีอาการ ผิดปกติ เพื่อให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุล ควรรับประทานอาหารรสร้อน และรสขม เช่น แกงส้มดอกแค แกงจืดมะระ ห่อหมกใบยอ มะระผัดไข่ มะระขี้้นก น้ำใบบัวบก เป็นต้น หรืออบสมุนไพร ประคบสมุนไพร ออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดธาตุน้ำให้กลับมาอยู่ในภาวะสมดุลได้ดี



ที่มา: <http://happeningbkk.com/post/8393>

4.2 อาหารเจ มังสวิรัติ

คำว่า เจ เป็นภาษาจีนมาจากคำว่า “ใจ” แปลว่า “ปราศจากการทำลายชีวิตและ ปราศจากของที่มีกลิ่นคาว” คำดั้งเดิมของ “เจ” หมายถึง “อุโบสถ หรือ การรักษาศีล 8” คือ คนกินเจมักจะถือศีล ร่วมกับการไม่กินอาหารพวกเนื้อสัตว์ อาหารเจเป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจาก เนื้อสัตว์ รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใดที่นำมาจากเนื้อสัตว์ทุกประเภท ทั้งสัตว์เล็กและใหญ่ สัตว์บก หรือสัตว์น้ำใดๆ จึงมีคำกล่าวว่า “กินเจหนึ่งมื้อ หมั่นชีวิตรอดตาย” ที่สำคัญ ตามความเชื่อของคนจีน ที่กินเจว่า การกินเจจะต้องไม่กินอาหารที่นำมาปรุงอาหารเจ คือ ต้องงดเว้นผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ประเภท ได้แก่ กระเทียม หอม หลักเกียว ผักกูดข่า รวมถึงบุหรีและของเสพติดมันเมา ตามความเชื่อ ของคนจีนมีว่าหากกินพืชผักทั้ง 5 มากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของร่างกาย จะได้พิษ ที่ทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกาย เป็นมูลเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง 5 ทำงานไม่ปกติ

การกินอาหารแบ่งเป็น 3 กลุ่มคล้ายการกินอาหารมังสวิรัต คือ อาหารเจบริสุทธิ์ อาหารเจแบบดื่มนม และอาหารเจดื่มนมและกินไข่ด้วย

มังสวิรัตมิใช่เพียงวิธีการรับประทานอาหาร แต่เป็นปรัชญาชีวิตของผู้คนที่มีความตั้งใจสูงและดำรงตนอย่างสมณะ เพื่อให้บริโภคมังสวิรัตแล้วเกิดประโยชน์แก่สุขภาพอย่างแท้จริง ควรถือหลัก 3 ประการ ดังนี้

1) เตรียมใจ ผู้บริโภคเจ หรือมังสวิรัตควรชำระล้างจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ มีเมตตา กรุณา ต่อผู้คนและรักสิ่งแวดล้อม

2) เตรียมกาย ควรดำเนินชีวิตที่สมณะ การบริโภคอาหารแต่พออิ่ม ไม่มากจนเกินไป

3) เตรียมครัว อาหารเจที่ถูกหลัก ต้องบริโภคข้าวกล้อง ถั่วต่าง ๆ หมุนเวียนไปในปริมาณพอควรไม่เกิน 100 กรัมต่อวัน บริโภคผักสดให้มาก ใช้น้ำมันปรุงอาหารแต่น้อยไม่เกิน 3 ช้อนชาต่อวัน

การบริโภคเจ หรือมังสวิรัตเป็นหลักปฏิบัติทางสุขภาพ ที่มีประวัติความเป็นมานับพันปี มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง หากปฏิบัติถูกวิธี นายแพทย์บรรจบ ชุณหวัดดีกุล ให้ความเห็นเกี่ยวกับการบริโภคเจ มังสวิรัตว่า มีประเด็นที่ควรศึกษาและทำความเข้าใจ คือ ปัญหาเรื่องโปรตีน การขาดธาตุเหล็ก การขาด วิตามินบี 12 และไขมัน

1) ปัญหาเรื่องโปรตีน การบริโภคเจ มังสวิรัตได้โปรตีนได้จากข้าวกล้อง ธัญพืชต่างๆ และ ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง 1 ถ้วย มีโปรตีน 7.5 กรัม เต้าหู้ 1 ชีด มีโปรตีน 7.8 กรัม ถั่วหนึ่งวันบริโภค ข้าวกล้อง 1-3 ถ้วยรวมกับเต้าหู้ 1 ชีด ก็จะได้ปริมาณโปรตีนเพียงพอ สำหรับสัดส่วนของกรดอะมิโนจำเป็น ซึ่งก็คือกรดอะมิโนที่ร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้ต้องได้รับจากอาหาร เมื่อลองพิจารณาแหล่งโปรตีนจากพืช

- ถั่วเหลืองมีกรดอะมิโนจำเป็นครบ เพียงแต่มีเมทิโอนีนน้อย
- ข้าวกล้องมีเมทิโอนีนมาก แต่พร่องไลซีน
- ถั่วเหลืองมีไลซีนปริมาณมาก
- วิตเจิร์มหรือจมูกข้าวสาลีมีกรดอะมิโนจำเป็นครบ แต่พร่องทริปโตเฟน
- ข้าวโพดมีไลซีนและลิวซีนมาก แต่พร่องทริปโตเฟน
- เมล็ดฟักทองมีไลซีนและไปโซลิวซีนมาก
- สำหรับบางแหล่งแคลเซียม วิตามินบีรวมและวิตามินอีที่สำคัญ และเป็นแหล่งของ

แคลเซียม งาดำคั่ว 100 กรัม มีแคลเซียม 1,452 มิลลิกรัม เทียบกับนม 100 กรัมมีแคลเซียมเพียง 118 มิลลิกรัม

2) ปัญหาการขาดธาตุเหล็ก เนื้อสัตว์ยังถือว่าแหล่งธาตุเหล็กสำคัญโดยได้จากเลือดหมู ไข่แดง และตับ เป็นต้น จึงควรบริโภคเนื้อสัตว์บ้าง อย่างน้อยก็ไข่ แท้จริงแล้วแหล่งธาตุเหล็กสำคัญ ในรูปที่พร้อมดูดซึม มีอยู่ในกระถิน ผักบุ้งแดง ผักบุ้งจีน กุยช่าย ผักชีลาว มะเขือพวง และถั่วอก การบริโภคเจ มังสวิรัตที่มีผักสดร่วมด้วยเสมอจึงไม่เกิดภาวะขาดธาตุเหล็กอย่างที่กลัวกัน



ปัญหาการขาดวิตามินบี 12 นอกจากธาตุเหล็กแล้วร่างกายยังต้องการวิตามินบี 12 หรือ กรดโฟลิก ด้วย แหล่งของวิตามินบี 12 ต้องเป็นเนื้อสัตว์หรืออย่างน้อยเป็นน้ำปลา จะไม่มีแหล่งอื่นในพืช งานวิจัยของสถาบันเนื้อสัตว์แห่งอเมริกาพบว่า ความต้องการวิตามินบี 12 จะมากหรือน้อยแปรเปลี่ยนกับปริมาณเนื้อสัตว์ที่บริโภค ผู้ที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์จะต้องการวิตามินบี 12 น้อยลงและยังค้นพบอีกว่า วิตามินบี 12 มีอยู่ในเต้าเจี้ยวหมักและในธัญพืช โดยมีข้อแม้ว่าธัญพืชนั้นจะต้องไม่ถูกดัดแปลง เป็นแป้งปนละเอียด เพราะถูกขัดจนขาว แล้วปั่นเป็นแป้ง วิตามินที่อยู่ในเปลือกชั้นในของธัญพืช จะถูกขัดออกไปเกือบหมด ข้อมูลล่าสุดจากชมรมเห็ดแห่งประเทศไทยระบุว่า เห็ดเป๋าฮื้อมีวิตามินบี 12 อยู่ไม่น้อย

3) ปัญหาภาวะไขมันในเลือดสูง ในนักบริโภคเจหรือมังสวิรัตที่พบปัญหานี้ การรับประทาน มังสวิรัตรับประทานข้าวขาว ไม่รับประทานข้าวกล้อง เมื่อบริโภคข้าวขาวมากเป็นสาเหตุของ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้ เพราะถ้าเราบริโภคอาหารคาร์โบไฮเดรตเข้าไปมากโดยไม่ได้ออกกำลัง แปะข้าวก็ถูกเปลี่ยนเป็นกรดไขมันไตรกลีเซอไรด์ แล้วพอกพูนเป็นความอ้วนได้ รับประทานมังสวิรัต และดื่มนม แท้จริงแล้วนมเป็นแหล่งที่มาของกรดไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ เมื่อรับประทานไปเรื่อยๆ จะทำให้ มีปัญหาโคเลสเตอรอลสูงได้ แม้กระทั่งนมพร่องไขมันก็ยังคงมีไขมันจำนวนไม่น้อย ดังนั้น นักบริโภค มังสวิรัตได้รับทั้งโปรตีน แคลเซียม และวิตามินครบส่วนได้รับประทานเจวีลีศมาหารา โดยเฉพาะ นักบริโภคในช่วงเทศกาล การแก้ปัญหาไขมันเลือดสูงต้องเน้นที่การบริโภคข้าวกล้อง ผักสด ผลไม้สด ให้มาก เน้นอาหารไทยๆ ประเภทน้ำพริก ผักจิ้ม เป็นต้น

การบริโภคเจหรือมังสวิรัตให้เกิดผลดีกับสุขภาพ ต้องยึดมาตรการ 6 ข้อคือ

1) บริโภคข้าวกล้อง ข้าวกล้องมีเส้นใยมาก มีวิตามินบีสูง มีวิตามินอีในจมูกข้าวกล้อง เป็นแหล่งกรดอะมิโนจำเป็น

2) บริโภคถั่วและธัญพืชหลายชนิดสลับกัน เพื่อได้รับกรดอะมิโนครบส่วน เช่น ถั่วเหลือง เต้าหู้ และผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง วิตามินและธัญพืชอื่นๆ เพื่อเป็นแหล่งของวิตามินอีและกรดไขมันไม่อิ่มตัว

3) บริโภคงาดำ ควรเป็นงาดำคั่วบด งาดำเป็นแหล่งแคลเซียมที่สำคัญ กินงาดำคั่ววันละ 3 ช้อนโต๊ะ ร่วมกับเต้าหู้ขาว 1 แผ่น จะได้แคลเซียม 900 มก. เท่ากับปริมาณที่ร่างกายต้องการ ใน 1 วัน

4) บริโภคผักสด เพื่อได้วิตามิน เอนไซม์ ฮอโมน และพลังแห่งชีวิตจากพืช บริโภค วิตามินบี 12 ซึ่งช่วยสร้างเม็ดเลือด และช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท อาจมีน้อยในอาหาร มังสวิรัต วงการมังสวิรัตโลกแนะนำให้กินวิตามินบี 12 (100 ไมโครกรัม) ตามระยะเวลามากหรือน้อยที่กินมังสวิรัต

5) บริโภคกรดไขมันจำเป็นต่อร่างกายให้เพียงพอ กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 3 เช่น น้ำมันปลาและกรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดโอเมก้า 6 เช่น น้ำมันดอกพริมโรสบานเย็น หากบริโภคเจหรือ

มังสวิรัตต่อเนื่องนานอาจเกิดโรคบางชนิด เช่น ผิวพรรณไม่ดี ปวดข้อ ปวดประจำเดือน ไมเกรน อักเสบง่าย เกล็ดเลือดจับตัวง่าย แก้ได้โดยต้องรับกรดไขมันจำเป็นเข้าไป แนะนำให้ตรวจสุขภาพ สม่ำเสมอทุก 6 เดือน หากพบว่าโคเลสเตอรอลสูง ตรวจเลือดทุก 6 เดือน ถ้าพบโคเลสเตอรอลต่ำกว่า 150 มก./ดล. เพราะเป็นสัญญาณเตือนภาวะขาดกรดไขมันจำเป็น ให้รับประทานน้ำมันปลาชนิดเม็ด วันละ 2 กรัม หรือรับประทานน้ำมันดอก พรหมโรสบานเย็น วันละ 2 กรัม โดยให้รับประทาน เป็นระยะเวลา 3 – 6 เดือนจนกว่าระดับโคเลสเตอรอลกลับขึ้นมาเกิน 150 มก./ดล.



4.3 คีโตไดเอท (Keto Diet)

การรับประทานอาหารแบบคีโตไดเอทหรือคีโตเจนิคไดเอทเกิดขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1920 โดยเกิดจากการจำลองภาวะอดอาหาร มีจุดประสงค์เพื่อรักษาโรคลมชักในเด็กอย่างรุนแรง การรับประทานอาหารแบบคีโตจะทำให้เกิด “ภาวะคีโตซิส” หรือ ภาวะที่ร่างกายไม่มีพลังงานจาก น้ำตาลกลูโคส จนต้องไปดึงไขมันมาใช้เป็นพลังงานแทน นั่นทำให้ตับผลิตสารคีโตนขึ้นมา ซึ่งก็จะถูกนำไปใช้เป็นพลังงานของร่างกายด้วยเช่นกัน ภาพรวมของการรับประทานอาหารแบบคีโตไดเอท คือ การรับประทานอาหารที่มีไขมันคุณภาพดีสูงตามด้วยโปรตีน โดยจะต้องตัดคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาล ให้อยู่ในปริมาณต่ำสุด บางคนอาจจะจำกัดคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลไว้เพียง 15-20 กรัมต่อวัน โดยประเด็นสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารแบบคีโตไดเอท มีดังนี้

1) อาหารที่คีโตไดเอทสามารถรับประทานได้

- ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันอะโวคาโด
- ไขมันจากสัตว์ เช่น เนื้อติดมัน เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์แปรรูปที่ไม่ผสมแป้ง ไข่

อาหารทะเล

- ผักใบเขียว สามารถรับประทานผักใบเขียวได้ทุกชนิด แต่ควรหลีกเลี่ยงพืชหัว ที่มีสัดส่วนคาร์โบไฮเดรตเยอะ เช่น เผือก มัน
- นม ต้องเป็นนมพร่องมันเนยที่มีไขมันต่ำ หรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น เนย ครีม
- ชีส (หาการินไม่สามารถรับประทานได้)
- พืชตระกูลถั่ว ควรรับประทานเฉพาะถั่วเมล็ดเดี่ยว เช่น วอลนัท แมคคาเดเมีย

อัลมอนด์



2) **อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยงระหว่างทำคีโตไดเอท** อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลสูง เช่น ผลไม้บางชนิด ข้าว เส้นก๋วยเตี๋ยว เครื่องดื่มผสมน้ำตาลต่าง ๆ รวมถึงอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสมของแป้ง เช่น ไข่กรอบ ลูกชิ้น

3) **ผลที่ได้รับจากคีโตไดเอท** การลดน้ำหนักแบบคีโตไดเอท เป็นการลดคาร์โบไฮเดรต เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินโดยนำไขมันมาใช้เป็นพลังงาน ผลลัพธ์ที่ได้จึงมีทั้งข้อดี และข้อเสียที่อาจส่งผลกระทบต่อระยะยาว

- ข้อดี ทำให้น้ำหนักและไขมันส่วนเกินลดลง เพราะไขมันที่สะสมไว้ถูกนำไปเผาผลาญ ขณะเดียวกันร่างกายรับพลังงานเข้ามาน้อยลงด้วย สามารถรักษาระดับมวลกล้ามเนื้อไว้ได้หรือสูญเสียมวลกล้ามเนื้อในระดับที่น้อย

- ข้อเสีย พฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบคีโตไดเอทอาจทำให้ร่างกายเสียสมดุลและ มีปัญหาในภายหลัง เพราะเราไม่สามารถรับประทานอาหารแบบนี้ได้ตลอดชีวิต ระยะแรกของการรับประทานอาหาร ทำให้ระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่ายอาจผิดปกติเพราะร่างกายได้รับกากใยอาหารน้อยเกินไป เมื่อรับประทานอาหารในระยะยาวอาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้ รวมถึงอาจทำให้อวัยวะภายในทำงานผิดปกติ เนื่องจากได้รับสารอาหารไม่ครบหมู่ตามหลักโภชนาการ

4) **คีโตไดเอทเหมาะและไม่เหมาะกับใคร** การลดน้ำหนักด้วยวิธีการคีโตไดเอทเหมาะสำหรับ ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ และไม่ต้องทำงานที่ใช้พลังงานมาก เนื่องจากในระยะแรกอาจทำให้เกิดการอ่อนเพลีย รวมถึงเกิดภาวะบางอย่างขึ้นจากการปรับตัวของร่างกาย

5) ใครที่ไม่สามารถทำคีโตไดเอทได้

- ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือบุคคลในครอบครัวมีปัญหาเกี่ยวกับตับและไตมาก่อน
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะอาจจะต้องปรับเรื่องยาเบาหวานที่กำลังรับประทานอยู่
- ผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด กรดไหลย้อน ถ้าใส่บิบตัวไม่ดี
- ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ
- ผู้ที่ต้องทำงานหนักและออกแรงเป็นประจำ

แม้คีโตไดเอทจะมีประโยชน์แต่ก็ไม่ได้เหมาะกับทุกคน ดังนั้น หากต้องการลดน้ำหนัก อย่างปลอดภัย ไม่มีข้อกักรวใด ๆ แนะนำให้เริ่มจากปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น ไม่รับประทานจุบจิบ อย่าอดมื้อเช้า หลีกเลี่ยงของมัน ของทอด ของหวาน รับประทานอาหารผักและผลไม้สดให้มาก



ที่มา: <https://www.dietdoctor.com/low-carb/keto>

4.4 Intermittent Fasting

คำว่า Intermittent แปลว่า ไม่ต่อเนื่อง ส่วน Fasting แปลว่า การอดอาหาร ดังนั้น Intermittent Fasting หรือ IF จึงหมายถึง การอดอาหารเป็นช่วงๆ ไม่ต่อเนื่อง และใช้ประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนบางชนิด ทำให้การสะสมไขมันในร่างกายลดลง และสามารถลดความอ้วนได้นั่นเอง

1) หลักการสำคัญของ Intermittent Fasting

Intermittent Fasting หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า IF (ไอเอฟ) คือการอดอาหารเป็นช่วงๆ หรือจำกัดเวลาในการรับประทานอาหารเพื่อลดการสะสมไขมัน หรือลดความอ้วน

กลไกการหลั่งฮอร์โมนในขณะที่ทำ IF คือ ร่างกายจะหลั่งอินซูลินลดลง ทำให้การสะสมของไกลโคเจนและไขมันใต้ผิวหนังลดลง และหลังโกรทฮอร์โมนเพิ่มขึ้น ทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดี และเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้มากขึ้น

ตัวอย่างการจำกัดเวลาในการรับประทานอาหาร หรือทำ IF เช่น แบบ 20/5 คือ อดอาหาร 20 ชั่วโมง รับประทานอาหาร 5 ชั่วโมง หรือแบบ 16/8 คืออดอาหาร 16 ชั่วโมง รับประทานอาหารได้ 8 ชั่วโมง ซึ่งเป็นรูปแบบที่คนนิยมมากที่สุด

การทำ IF อาจไม่เหมาะกับผู้ที่ต้องใช้แรงงานหนัก หรือทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน เพราะการอดอาหารอาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่ต่อเนื่องจนรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้าและไม่มีเรี่ยวแรงในการทำงานได้

การทำ IF สิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญคือ สัดส่วนในการรับประทานอาหาร มีพลังงานเพียงพอและได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการหรือไม่ และควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเพื่อติดตามผลลัพธ์ในการทำ



ในระหว่างช่วงที่อดอาหารหรือช่วง Fasting ร่างกายจะมีกลไกการหลั่งอินซูลิน (Insulin) ลดลง ทำให้การเก็บกลูโคสในเลือดเข้าสู่เซลล์ลดลง จึงมีการสะสมของไกลโคเจนและไขมันใต้ผิวหนังลดลงด้วยการหลั่ง Growth Hormone เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากระดับอินซูลินที่ลดลง ทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ดี และเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้มากขึ้น รูปร่างจึงดูลีน กระชับ สวยงาม นั่นเอง

2) การจัดเวลาการรับประทานอาหาร-อดอาหาร

Intermittent Fasting มีอยู่หลายรูปแบบ เช่น แบบ 20/5 คืออด 20 ชั่วโมง รับประทานอาหารได้ 5 ชั่วโมงแบบอดอาหารทั้งวัน 1-2 วันต่อสัปดาห์ แบบ 16/8 คืออดอาหาร 16 ชั่วโมง รับประทานอาหารได้ 8 ชั่วโมง ซึ่ง 16/8 เป็นรูปแบบที่คนนิยมใช้มากที่สุด เพราะดูทำได้จริง และไม่ทรมานตัวเองเกินไปนัก สมมติว่าเราเลือกรูปแบบ 16/8 แล้ว ก็ให้พิจารณาไลฟ์สไตล์ของตัวเองในแต่ละวัน เช่น เราตื่นกี่โมง ทำงาน/กิจกรรมต่างๆ ตอนไหน ออกกำลังกาย และเข้านอนเวลาเท่าไร เช่น ถ้าเราไม่ได้ทำงานประจำ และตื่นนอนตอนเที่ยงทุกวัน เราอาจจัดเวลา 8 ชั่วโมงที่รับประทานอาหารได้ให้อยู่ในช่วง 13.00-21.00 น. โดยแบ่งอาหารเป็น 3-4 มื้อ ห่างกันมื้อละ 2-3 ชั่วโมง และควรจัดเวลาออกกำลังกายในช่วงเย็นทุกๆ วันด้วย แต่หากเราเป็นพนักงานออฟฟิศที่ทำงานเป็นเวลา อาจจัดเวลารับประทานอาหารให้อยู่ระหว่าง 9.00-17.00 น. และเปลี่ยนมาออกกำลังกายตอนเช้านั่นเอง

3) ข้อดีของ Intermittent Fasting

- ลดการสะสมไขมัน กระตุ้นการเผาผลาญและการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- ยับยั้งการอักเสบ ช่วยซ่อมแซมเซลล์และเนื้อเยื่อที่เสียหาย
- ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่างๆ
- เป็นผลโดยตรงจากระดับฮอร์โมนอินซูลินที่ลดลง และ Growth Hormone ที่เพิ่มขึ้น

ทำให้เราสามารถลดความอ้วน และมีรูปร่างที่เพรียวสวยได้รวดเร็ว

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่าช่วงเวลาที่ยอดอาหาร จะเกิดการเหนี่ยวนำให้เซลล์และเนื้อเยื่อมีการซ่อมแซมตัวเอง และช่วยลดการอักเสบได้ ซึ่งส่วนหนึ่งก็เป็นผลมาจากการเผาผลาญที่ดีขึ้น และการหลั่ง Growth Hormone มากขึ้นก็ช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอด้วย เมื่อร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานดีขึ้น มีไขมันสะสมลดลง ระดับคอเรสเตอรอลในเลือดก็จะลดลง จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูงได้

4) บุคคลที่เหมาะสมกับ Intermittent Fasting

คนที่เคยชินกับการไม่รับประทานอาหารมื้อเช้า เช่น ตื่นสายเป็นประจำ และรับประทานอาหารกลางวันเป็นมื้อแรกอยู่แล้ว จะสามารถใช้รูปแบบ 16/8 ได้ คนที่สามารถรับประทานอาหารมื้อเย็นได้เร็ว และไม่หิวในช่วงค่ำ-กลางคืน เช่น คนที่เข้านอนไว ก็สามารถใช้รูปแบบ 16/8 ได้เช่นกัน คนที่ไม่ค่อยมีเวลารับประทานอาหาร สามารถใช้รูปแบบ 20/5 ได้ อย่างไรก็ตาม Intermittent Fasting

อาจไม่เหมาะกับคนที่ต้องทำงานหนักหรือใช้เวลาทำงานมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน เพราะการอดอาหาร อาจทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่ต่อเนื่องตามความต้องการ จนรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า และ ไม่มีเรี่ยวแรงทำงานได้



ที่มา: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/is-intermittent-fasting-safe-for-older-adults>

5. การจัดเตรียมเครื่องต้มเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

หลักการเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องต้มในสถานประกอบการสปา เพื่อสุขภาพสามารถดำเนินการได้ ดังนี้

5.1 การเตรียมเครื่องต้ม

- 1) เลือกใช้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่มีคุณภาพ สด ใหม่ เพื่อให้เครื่องต้มมีรสชาติและกลิ่นที่ดีคุณค่าทางอาหาร เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
- 2) เลือกใช้ส่วนผสมและวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ตามฤดูกาล เพราะมีราคาเหมาะสม สด รสชาติดี
- 3) ล้างผักและผลไม้ก่อนปอกเปลือก และหั่นทันทีหลังปอกเพื่อรักษาคุณค่าของอาหาร ควรล้าง ตวง ส่วนผสม เพื่อคุณภาพมาตรฐานและได้รสชาติคงที่

5.2 การประกอบเครื่องต้ม

- 1) อุปกรณ์และเครื่องมือ ต้องสะอาดเพื่อให้เครื่องต้มมีกลิ่นและรสชาติดีตามวัตถุดิบแต่ละชนิด
- 2) เครื่องต้มที่เป็นผักหรือผลไม้สดควรต้มทันทีที่ทำเสร็จ ไม่ควรผ่านการต้มเพราะจะทำให้เสียคุณค่าทางอาหาร ถ้าต้องการเก็บเกิน 1 วันจึงต้ม ก่อนเก็บใส่ภาชนะที่เหมาะสมเข้าตู้เย็น



3) เครื่องดื่มที่ต้องการให้มีเนื้อผักผลไม้เนียนละเอียดไปกับส่วนผสมอื่น ควรใช้เครื่องปั่นน้ำผลไม้

5.3 การจัดเครื่องดื่มตามสภาพเหมาะสม

1) จัดเครื่องดื่มให้เหมาะแก่สภาพร่างกายของผู้ดื่ม เช่น จัดนมสดให้เด็กในวัยเรียนที่กำลังเจริญเติบโต จัดน้ำผักผลไม้ให้ผู้สูงอายุที่ระบบขับถ่ายไม่ปกติ จัดน้ำขิงให้แก่บุคคลที่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

2) จัดเครื่องดื่มให้เหมาะแก่สภาพอากาศ เช่น อากาศเย็น ควรจัดเครื่องดื่มอุ่นๆ อากาศร้อน ควรจัดเครื่องดื่มเย็นใส่น้ำแข็ง เพื่อรักษาสมดุลอุณหภูมิภายในร่างกาย

3) จัดเครื่องดื่มให้เหมาะแก่โอกาสที่จะบริการ เช่น การบริการเครื่องดื่มสำหรับผู้มาเยี่ยมที่บ้านควรเป็นแบบง่ายๆ ถูกใจผู้มาเยือน และกรณีจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ต้องเตรียมปริมาณให้เพียงพอ

4) จัดเครื่องดื่มในภาชนะและปริมาณที่เหมาะสม เช่น เครื่องดื่มร้อนให้ใช้ถ้วยกระเบื้องหรือแก้วทนความร้อนที่มีหูจับ และมีจานรอง ไม่ควรเทเครื่องดื่มร้อนๆ ลงในภาชนะพลาสติก เพราะอาจละลายหรือเกิดสารปนเปื้อนจากพลาสติก เครื่องดื่มเย็นให้ใส่ภาชนะทรงสูงอาจมีก้านหรือไม่มีก็ได้ เครื่องดื่มที่จัดไว้บริการในงานเลี้ยง อาจจัดใส่ภาชนะลักษณะอ่างแก้วขนาดใหญ่ มีแก้ววางอยู่ข้างๆ เพื่อตักแบ่งบริการ

5.4 การตกแต่งเครื่องดื่ม

1) แต่งเครื่องดื่มด้วยวัสดุธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ดื่ม เช่น ผักหรือผลไม้ที่ใช้ทำเครื่องดื่มนั้น ตัดแต่งเป็นรูปทรงต่างๆ การตกแต่งด้วยผลไม้หรือดอกไม้ ต้องมั่นใจว่าผู้ปลูกไม่ได้ใช้ปุ๋ยเคมี และต้องล้างสะอาด น้ำสับประรดตกแต่งหั่นเป็นชิ้นสามเหลี่ยมเสียบที่ปากแก้ว น้ำผลไม้ผสมตกแต่งด้วยผลไม้เนื้อแข็งหลายสีหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หรือรูปแบบที่ต้องการ ใส่ในอ่างน้ำผลไม้ผสม เช่น น้ำส้ม น้ำสับประรด น้ำฝรั่ง น้ำแตงโม ผสมรวมกันในอัตราส่วนที่ได้คุณภาพอาหาร ความสวยงามและรสกลมกล่อม

2) ตกแต่งเครื่องดื่มด้วยช้อนคนที่มีด้ามจับรูปต่างๆ ใส่คู่กับหลอด



5.5 การบริการเครื่องต้ม

- 1) บริการเครื่องต้มในภาชนะที่ล้างสะอาดและแห้ง
- 2) บริการเครื่องต้มร้อนหรือเย็น 3 ใน 4 ส่วน ของภาชนะ
- 3) ควรมีจานรองหรืออุปกรณ์รองภาชนะ เพื่อป้องกันภาชนะที่ร้อน ลื่น และป้องกันรอยน้ำเปื้อน
- 4) บริการโดยคำนึงว่าเป็นเครื่องต้มร้อนหรือเย็น รวมทั้งรสชาติ เช่น เครื่องต้มร้อน ต้องบริการขณะยังร้อน เครื่องต้มเย็นต้องใส่น้ำแข็งพอดีและบริการทันที เพื่อไม่ให้น้ำแข็งละลายจนเสียรสชาติ
- 5) การเข้าบริการเครื่องต้มและเก็บภาชนะ ให้เข้าบริการด้านขวามือของผู้รับบริการ ผู้บริการต้องยิ้มแย้มแจ่มใส ตัดเล็บสั้น ล้างมือให้สะอาด
- 6) บริการเครื่องต้มให้ประทับใจ ต้องคำนึงถึงความสะดวก ภาชนะใส่ปราศจากกลิ่น วิธีหนึ่งคือขี้ไต้ต้องกล้วยหรือไต้เตยในน้ำครึ่งชาม ผสมเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ คนให้ละลายก่อนนำภาชนะลงล้าง

5.6 วัสดุอุปกรณ์ จัดเตรียมอุปกรณ์จำเป็นตามรายการเครื่องต้มที่มีบริการ เช่น

- 1) อุปกรณ์ชั่งตวง เครื่องชั่ง ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง ช้อนตวง
- 2) กระชอน ผ้าขาวบาง ค้อนทุบขิง ตะไคร้ มีด และเชียง
- 3) เครื่องปั่นน้ำผลไม้ หม้อต้ม พิมพ์กดผักผลไม้เป็นรูปต่าง ๆ ภาชนะใส่เครื่องต้ม
- 4) ถ้วยกระเบื้องมีหู ภาชนะใสมีก้านและไม่มีก้าน อ่างแก้ว เหยือกแก้ว
- 5) อุปกรณ์รองแก้วและจานรองแก้ว ทัพพีตักเครื่องต้ม อุปกรณ์คนเครื่องต้ม

5.7 ขั้นตอนการเตรียมประกอบจัด ตกแต่ง และจัดบริการเครื่องต้ม

การประกอบ จัด ตกแต่ง และบริการเครื่องต้มให้มีประสิทธิภาพ ประหยัดค่าใช้จ่ายเวลา และแรงงาน ให้ได้ผลงานที่มีคุณภาพ ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

- 1) ขึ้นวางแผน ศึกษาตำรับเครื่องต้มเพื่อวิเคราะห์และวางแผนงาน
- 1) ขึ้นปฏิบัติงาน ลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
- 1) ขึ้นประเมินผล วิเคราะห์ผลเพื่อเป็นแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป



การประคบและอบสมุนไพร

อาจารย์ปรีดา ตั้งตรงจิตร ⁶

1. การประคบสมุนไพร

1.1 ความสำคัญของการประคบสมุนไพร

การประคบ คือ วิธีการบำบัดอาการเจ็บปวดด้วยการใช้อุณหภูมิที่ต่างไปจากอุณหภูมิของร่างกาย เพื่อกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานดีมากขึ้น เช่นการใช้ความร้อนที่สูงกว่าอุณหภูมิร่างกายประคบเพื่อทำให้เส้นเลือดบริเวณนั้นขยายตัว เลือดและน้ำเหลืองจะไหลไปเลี้ยงบริเวณนั้นมากขึ้นทำให้อาการปวดบวมบรรเทาลง หรือการประคบด้วยความเย็นจะทำให้หลอดเลือดบริเวณนั้นหดตัวเล็กลง ทำให้เลือดถูกบีบส่งกลับไปหัวใจเร็วขึ้น ทำให้ลดการอักเสบและลดอาการปวดได้ดีเนื่องจากการชา วิธีประคบทั้งสองวิธีมีผลต่อการไหลเวียนของเลือดต่างกัน จึงนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน

การประคบเย็น (Cold Compression) เป็นการใช้ความเย็นประคบ เพื่อกระตุ้นให้หลอดเลือดบริเวณนั้นหดตัวลง ทำให้เลือดถูกบีบกลับไปหัวใจมากขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อที่ถูกกระทบกระแทกหรืออักเสบส่งผ่านของเสียออกไปได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นความเย็นยังทำให้เกิดอาการชา จึงทำให้อาการเจ็บปวดได้ด้วย จึงนิยมใช้การประคบเย็นหลังจากการที่กล้ามเนื้อถูกกระทบกระแทกอย่างรุนแรงเพื่อป้องกันการอักเสบและลดอาการปวด การประคบเย็นสามารถทำได้ทั้งการใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือผ้าห่อน้ำแข็งวางไว้บริเวณที่ต้องการ เดิมทีการแพทย์แผนไทยไม่มีการการประคบเย็นแต่ปัจจุบันเริ่มมีการนำความรู้มาประยุกต์ใช้

การประคบร้อน (Hot Compression) การใช้ความร้อนประคบเพื่อให้หลอดเลือดบริเวณนั้นขยายตัว เลือดจะไหลเวียนมาได้มากขึ้น ช่วยลดอาการบวมและขจัดของเสียออกจากร่างกายได้ขึ้น

การแพทย์แผนไทยมีวิธีการประคบที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ คือการประคบยาสมุนไพร โดยเลือกเอาสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์และสรรพคุณในการรักษาโรคและอาการต่างๆ ตามที่ต้องการมาห่อรวมกันให้เป็นลูกกลมๆ เรียกว่าลูกประคบ สมุนไพร ลูกประคบจะเป็นตัวยาสำหรับรักษาและเป็นสื่อในการนำความร้อนด้วย การประคบมักใช้ร่วมกับการนวดเสมอๆ ด้วยวิธีการผสมผสานที่พอตินี้ จึงทำให้การนวดประคบของไทยมีประสิทธิภาพสูง จนได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางมากกว่าการประคบแบบอื่นซึ่งใช้ความร้อนเพียงอย่างเดียว

1.2 รูปแบบของการประคบสมุนไพร

การประคบเปียก คือการใช้ไอน้ำเป็นตัวทำความร้อนให้ลูกประคบ โดยนำเอาสมุนไพร

⁶ ผู้อำนวยการโรงเรียนนวดแผนโบราณวัดโพธิ์และในเครือเซตวัน

สดที่มีสรรพคุณให้การรักษาโรคที่ต้องการมาผสมและโหลกให้แหลกแล้วนำมาห่อทำเป็นลูกประคบ แล้วนำไปตั้งอังให้ร้อนบนหม้อต้มน้ำ เพื่อใช้ไอน้ำและความร้อนสกัดให้ตัวยาในสมุนไพรออกมา รักษาโรคและอาการต่างๆ ในลูกประคบบังมีการใช้สมุนไพรที่มีกลิ่นหอมไว้สำหรับชูกลิ่นเพื่อให้เกิดกลิ่นหอมที่ทำให้สดชื่นในขณะประคบอีกด้วย

การประคบแห้ง โดยใช้หม้อเกลือหรืออิฐเผาไฟโดยตรงแล้วจึงนำเอาไปห่อด้วยผ้าหรือใบไม้ที่เป็นพืชสมุนไพร ก่อนที่จะทำการประคบ

1.3 การประคบสมุนไพรไทย

การประคบสมุนไพรไทย คือ เป็นการเลือกสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคตามที่ต้องการมาผสมรวมกัน นำมาโหลกให้พอแหลก แล้วห่อด้วยผ้าดิบให้เป็นลูกกลมๆ มีความแน่นพอสมควร รวบชายผ้าให้สมุนไพรอยู่รวมด้วยกัน ให้มีขนาดตามที่ต้องการ มัดผ้าให้แน่นเรียกว่าลูกประคบ

การแพทย์แผนไทยมักใช้ลูกประคบร่วมกับการนวดเพื่อให้เสริมฤทธิ์กันในการรักษาโรคและอาการให้ดีที่สุดตามต้องการ

วัตถุประสงค์หลักๆ ในการใช้ลูกประคบสมุนไพรมี 2 อย่างคือ

1) รักษาโรคและแก้อาการต่างๆ เช่น บรรเทาปวดกล้ามเนื้อ การเกร็ง เคล็ด ขัดยอก และกล้ามเนื้ออักเสบ และอาการอื่นๆ เช่น ลดไขมันหน้าท้องและเซลลูไลท์

2) ดูแลมารดาหลังคลอด ทำให้มารดาผ่อนคลายหลังคลอด กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด กระตุ้นนมมีน้ำนมมาก ดูแลรักษาผิวพรรณ และดับกลิ่นคาวตัว ส่วนมากสมุนไพรที่ใช้มักเป็นสมุนไพรที่เป็นกรดอ่อนๆ เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย

1.4 ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

1) แก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
2) ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ พังผืด ทำให้ยืดตัวออก ทำให้การเคลื่อนไหวทำได้ดีขึ้น
3) ป้องกันและรักษาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดยการกระตุ้นการสร้างแอนติบอดี

4) กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อบริเวณที่ประคบได้รับสารอาหารที่มากับกระแสเลือดมากขึ้น พร้อมกับการนำเอาสารพิษและของเสียออกจากเซลล์ไปขับออกนอกร่างกาย

5) กระตุ้นต่อมเหงื่อให้ขับเหงื่อมากขึ้น สามารถขับสารพิษและสิ่งตกค้างในรูขุมขนให้ออกไป ในการล้างพิษจึงนำเอากาการประคบไปใช้ด้วย

6) ทำให้รู้เปิดกว้าง สามารถที่จะดูดซึมตัวยาได้ดีขึ้น จึงทำให้สมุนไพรออกฤทธิ์ในการแก้ปวดได้อย่างรวดเร็วและเห็นผลไว

7) ทำผิวกระชับ แต่งตั้ง ลดริ้วรอยและไขมันใต้ผิวหนัง



- 8) ช่วยลดรอยแผลเป็น
- 9) ประคบเต้านมหลังคลอดบุตร เพื่อให้มีน้ำนมมากขึ้น
- 10) ลดอาการคัดเต้านม
- 11) ขณะประคบสมุนไพร จะมีกลิ่นหอมสดชื่น เป็นวิธีการทำสุคันธบำบัดด้วย
- 12) หมอนวดไทยจะใช้ประคบไปตามแนวหลอดเลือดและเส้นประสาทสืบ ความร้อนและตัวยาช่วยทำให้เลือดลมเกิดความสมดุลและหมุนเวียนดีขึ้น
- 13) เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ชอบการนวดด้วยน้ำหนักมือหนักมากๆ ควรใช้การนวดร่วมกับการประคบ ทำให้ผลการนวดดีขึ้นและสมบูรณ์ขึ้น แพทย์แผนไทยใช้การนวดประคบสำหรับรักษาอาการกล้ามเนื้อและปวดเมื่อยในผู้สูงอายุ



ที่มา: https://www.technologychaoban.com/thai-local-wisdom/article_36681

1.5 ลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่นิยมใช้มักจะเตรียมจากพืชสมุนไพรสดๆที่หาได้ในประเทศไทย และประเทศใกล้เคียง แต่ปัจจุบันนี้การนวดและการประคบแผนไทยได้แพร่ไปทั่วโลก เกสัชกรของโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) จึงได้นำความรู้มาจัดทำลูกประคบชนิดแห้งที่เตรียมด้วยวิธีอบแห้งด้วยอุณหภูมิต่ำ ทำให้หมอนวดที่อยู่ต่างประเทศที่ไม่สามารถหาสมุนไพรสดได้มีโอกาสได้ใช้ลูกประคบที่คุณสมบัติและสรรพคุณใกล้เคียงกับลูกประคบสดมากที่สุด

1) สมุนไพรที่นิยมใช้ทำลูกประคบ ได้แก่

- (1) ไพล มีสรรพคุณในการแก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ แก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ
- (2) ผิวมะกรูด มีกลิ่นหอม แก้ลมวิงเวียน

(3) ตะไคร้ มีกลิ่นหอม ใช้แต่งกลิ่นทำให้หอมสดชื่น
(4) ใบมะขาม มีสรรพคุณ สำหรับแก้อาการคัน และบำรุงผิว
(5) ใบส้มป่อย ใช้บำรุงผิวและแก้โรคผิวหนัง และสำหรับแก้เคล็ดในการขับไล่
สิ่งที่ไม่เป็นมงคลให้ออกไป

(6) รากผักบุ้ง มีสรรพคุณสำหรับบำรุงสายตา
(7) ขมิ้นชัน มีสรรพคุณในการฆ่าเชื้อโรค แก้อาการอักเสบและโรคผิวหนัง
(8) เกลือ ช่วยนำความร้อนทำให้ลูกประคบร้อนได้นาน ทำให้ผิวหนังดูดซึมยาได้ดีขึ้น
(9) การบูร มีสรรพคุณในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดเฉพาะที่ กลิ่นหอมจึงใช้
แต่งกลิ่นทำให้มีกลิ่นหอมในขณะประคบและมีฤทธิ์บำรุงหัวใจ แก้อุพอง
(10) พิมเสน มีสรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้อหวน และฆ่าเชื้อโรคอย่างอ่อนๆ

2) วิธีทำลูกประคบ

(1) นำไพลที่แก่ประมาณ 2-3 ปี ตะไคร้ ผลมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย เหน่าขมิ้นชัน
รากผักบุ้ง มาล้างทำความสะอาด ผึ่งลมให้แห้ง

(2) หั่นไพล ตะไคร้ ขมิ้น และผิวมะกรูดเป็นชิ้นหยาบๆ โขลกให้พอแหลก

(3) เด็ดใบมะขาม ใบส้มป่อย รากผักบุ้ง ล้างทำความสะอาดแล้วผึ่งลมให้แห้งหมาดๆ
มาคลุกรวมกัน

(4) เติมเกลือ การบูร พิมเสน คลุกให้เข้ากัน แบ่งยาตามจำนวนให้พอเหมาะ
ขนาดของลูกประคบที่ต้องการ

(5) นำยาวางลงบนผ้า ห่อให้เป็นลูกประคบ โดยรวบชายผ้าแล้วมัดเหนียวเล็กน้อย

(1) การประคบทุกครั้ง จะต้องมีลูกประคบอย่างน้อย 2 ลูกหนึ่งไว้สำหรับใช้ประคบ
และอีกลูกหนึ่งจะนั่งให้ร้อนอยู่บนเตาเพื่อนำมาประคบแทนลูกที่ใช้เย็นลง

3) วิธีการประคบสมุนไพร

(1) จัดให้คนไข้อยู่ในท่าที่เหมาะสมตามท่านวด โดยให้บริเวณที่จะคบอยู่ในตำแหน่ง
ที่ประคบได้สะดวก

(2) นึ่งลูกจนได้ความร้อนตามที่ต้องการแล้ว นำผ้าสะอาดมาห่อลูกประคบไว้
อีกชั้นหนึ่ง แล้วนำไปประคบบนบริเวณที่ต้องการ (ก่อนที่ทำการประคบทุกครั้ง หมอนวดจะต้อง
ทดสอบความร้อน ด้วยการนำลูกประคบมาแตะที่ได้ท้องแขน หรือหลังมือของหมอนวดว่าร้อน
เกินไปหรือไม่ หากรู้สึกวาลูกประคบมีความร้อนพอดีที่หมอนวดได้ จึงนำไปประคบให้คนไข้ได้)

(3) ในการประคบจะต้องให้ลูกประคบสัมผัสกับผิวของคนไข้นานพอดี ไม่ควรกด
ประคบไว้นานเกินไป เพราะการวางลูกประคบที่ร้อนอาจทำให้เกิดการไหม้พองได้

(4) หลังจากทำการประคบจนลูกประคบเย็นลง ควรเปลี่ยนเอาลูกที่ร้อนจากบน
หม้อมาแทน แล้วให้นำลูกที่ใช้จนเย็นแล้วไปนึ่งไว้แทน



4) ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

- (1) ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป
- (2) ไม่ควรใส่การบูรมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะที่เรียกว่า “เมายา” ได้
- (3) ควรพิจารณาผิวหนังบริเวณที่จะทำการประคบ ถ้าเป็นบริเวณที่ผิวหนังอ่อนและบาง หรือบริเวณที่เป็นแผลเพิ่งจะหาย ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนน้อยกว่าปกติเล็กน้อย หรือจะใช้ผ้ารองลูกประคบไว้อีกหนึ่งหรือสองชั้น
- (4) ในการประคบผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะมีการรับสัมผัสและตอบสนองต่อความร้อนช้ากว่าคนปกติ อาจจะทำให้เกิดผิวหนังไหม้ได้ และยังต้องระวังไม่ให้ลูกประคบร้อนเกินไปเพราะผู้ที่ป่วยเป็นเบาหวานจะมีประสาทสัมผัสที่ด้อยกว่า อาจทำให้เกิดอาการไหม้จากน้ำร้อนลวกได้
- (5) ไม่ควรประคบกับคนที่เพิ่งได้รับอุบัติเหตุใหม่ๆหรือภายใน 24-48 ชั่วโมง เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบได้
- (6) ภายหลังจากการประคบแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะตัวยาที่อยู่บนผิวหนัง จะถูกล้างออกไป ควรจะนั่งรอให้ตัวยาถูกดูดซึมเต็มที่ และรอให้ร่างกายปรับตัวให้เย็นสบายลงก่อน

5) การเก็บลูกประคบ

- (1) หลังจากใช้ลูกประคบแล้ว อาจจะเก็บไว้ใช้ใหม่อีกได้ โดยปล่อยลูกประคบไว้ให้เย็นลงแล้ว นำใส่ลงในถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่นเพื่อป้องกันกลิ่นออกมา นำไปเก็บไว้ในตู้เย็น สามารถจะเก็บไว้ใช้ได้นาน 3-7 วัน
- (2) หลังจากที่ใช้ลูกประคบไปได้ระยะหนึ่งแล้ว อาจจะไม่มีสีเหลืองของตัวยาออกมาเวลาประคบแล้ว เป็นข้อที่แสดงว่าตัวยาจืดลงไปแล้ว สรรพคุณและคุณภาพในการประคบลดน้อยลงไปด้วย ควรเตรียมลูกประคบขึ้นใช้ใหม่อีกได้แล้ว

6) อุปกรณ์สำหรับการทำลูกประคบ

- (1) ตัวยาสมุนไพรต่างๆที่นิยมใช้ได้แก่ ไพล ผิวมะกรูด ตะไคร้ ใบมะขาม ใบส้มป่อย รากผักบุ้ง ขมิ้นชัน เกลือ การบูร และพิมเสน
- (2) ครกไม้สำหรับตำ
- (3) มีด สำหรับการตัด หั่น สมุนไพร
- (4) เขียง ใช้รองในเวลาตัดและหั่นสมุนไพร
- (5) ผ้าดิบเบอร์ 9 ขนาดกว้างและยาว 50 X 50 เซนติเมตร
- (6) เชือกสำหรับผูก เชือกควรมีความยาวประมาณ 1 เมตรสำหรับมัดและผูกลูกประคบ
- (7) กะละมังเคลือบหรือภาชนะสแตนเลส สำหรับเตรียมสมุนไพร
- (8) หม้อนึ่ง สำหรับนึ่งให้ลูกประคบร้อน



(9) ข้อเสนอแนะ ควรทำลูกประคบอย่างน้อย 2 ลูกสำหรับการประคบ 1 ครั้ง เพื่อให้เกิดความสะดวกในขณะทำการประคบ เพราะสามารถที่จะสลับกันใช้ได้

7) วิธีนวดประคบ

ในการประคบ มักจะนิยมทำไปตามขั้นของการนวดตามปกติทุกขั้นตอนและทุกท่านวด โดยจะประคบหลังจากนวดบริเวณนั้นๆ เสร็จแล้ว ทุกครั้ง ก่อนการวางลูกประคบไปบนตัวคนไข้ จะต้องทดสอบความร้อนของลูกประคบที่จะใช้ทุกครั้ง

2. การอบสมุนไพร

2.1 ความสำคัญของการอบตัวสมุนไพร

การอบตัว คือ การเอาร่างกายเข้าไปอยู่ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิของร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้ระบบประสาทอัตโนมัติปรับตัวและทำงานเพื่อป้องกันและควบคุมไม่ให้ร่างกายร้อนเกิน 37 องศาเซลเซียส โดยทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพื่อระบายความร้อน ต่อมาเหงื่อทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อขับเหงื่อเพื่อระบายความร้อนออกไป พร้อมกับสั่งการให้ระบบเผาผลาญอาหารลดน้อยลง กล้ามเนื้อคลายตัวและทำงานน้อยลง ลดการทำงานของอวัยวะภายในได้แก่ หัวใจ ปอด ตับ ม้ามฯ ทำงานน้อยลง เพื่อลดการทำให้เกิดความร้อนเพิ่มขึ้นภายในร่างกาย ดังนั้นภายหลังจากอบตัวจะรู้สึก หน้าแดงผิวแดง ชีพจรเต้นช้าลง กล้ามเนื้อคลายตัว และระบบประสาทตื่นตัว

การอบสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยที่ใช้ในการดูแลสุขภาพหญิงหลังคลอด มาแต่โบราณในช่วงของการอยู่เดือนอยู่เพื่อฟื้นฟูร่างกาย คุณแม่จะได้รับการดูแลด้วยการนวด การประคบ การอบสมุนไพร รวมถึงกรรมวิธีอื่นๆ เช่น การนวดหม้อเกลือ การเข้าตะเกียบ การอาบน้ำสมุนไพร การรมตา การนั่งถ่าน เป็นต้น

การอบสมุนไพรมีหลักการคือการใช้ไอน้ำที่ได้จากการต้มสมุนไพรจนเดือดมารมทั่วร่างกายโดยอาศัยวัสดุ อุปกรณ์ และสมุนไพรต่างๆ ที่หาได้ในครัวเรือน เช่น ชาวบ้านจะต้มสมุนไพรในหม้อดินจนเดือด เอาส้อมใบใหญ่มาคลุมทับด้วยผ้าห่มเพื่อเก็บกักความร้อน เมื่อเข้าไปนั่งในส้อม ก็จะเปิดฝาหม้อให้ไอน้ำจากสมุนไพรรมไปทั่วทั้งร่างกาย หากไม่มีส้อมอาจใช้เพียงผ้าห่มมาคลุมตัว ทำเป็นกระโจมให้เข้าไปนั่งก็ได้ จึงมักเรียกการอบสมุนไพรแบบนี้ว่า “การเข้ากระโจม”

ห้องอบสมุนไพรที่ได้มาตรฐานว่า ขนาดห้อง ควรมีขนาดกว้าง 1.9 เมตร ยาว 1.9 เมตร สูง 2.3 เมตร เพื่อไม่ให้คับแคบเกินไปสามารถให้บริการได้ครั้งละ 3-4 คน พื้นและฝาผนัง ควรเป็น พื้นปูนขัดหน้าเรียบ ช่วยให้ง่ายต่อการทำความสะอาด หรืออาจบุด้วยกระเบื้องเคลือบ ช่วยให้สวยงาม และทำความสะอาดได้ง่ายเช่นกัน ประตูห้อง ควรเป็นแบบเปิดออก ปิดมิดชิดแต่ไม่มีการล็อกกลอน จากด้านในอาจจะเป็นช่องกระจกที่สามารถมองจากภายนอกเห็นภายในห้องได้ ต้องมีเทอร์โมมิเตอร์ สำหรับวัดอุณหภูมิ ภายในห้องอบอุณหภูมิ 42-45 องศาเซลเซียส ซึ่งสามารถตรวจสอบอุณหภูมิ

ได้ที่ภายนอกห้อง มีนาฬิกาจับเวลาซึ่งสามารถตั้งเวลาได้ มีเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต และปรอทวัดไข้ประโยชน์ของการอบสมุนไพรจะเป็นผลมาจากปัจจัย 2 ประการหลัก ได้แก่

1) ผลจากไอน้ำ ความร้อนและความชุ่มชื้นเมื่อผ่านไปตามผิวหนังจะไปกระตุ้นการขับเหงื่อ ช่วยชำระสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่ตามรูขุมขน ทำความสะอาดผิวให้สดใสเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต คลายปวด คลายเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ

2) ผลจากตัวยาสมุนไพร ซึ่งมีสรรพคุณแตกต่างกันไป เช่น

- สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เช่น เหน้้าไพล เหน้้าขมิ้นชัน เหน้้าข่า เหน้้ากระเทียม เหน้้าว่านน้ำ ต้นตะไคร้ กระเพรา ในขนาด การบูร เป็นต้น มีสรรพคุณทำให้โล่งจมูก ขยายหลอดลม ฆ่าเชื้อโรคบางชนิด

- สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย ผลมะกรูด เป็นต้น มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ช่วยชำระสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง

- สมุนไพรที่มีสารที่ระเห็ดแล้วมีกลิ่นหอม เช่น การบูร พิมเสน ช่วยบำรุงหัวใจ รักษาโรคผิวหนัง

- สมุนไพรที่มีสรรพคุณเฉพาะ เช่น ผักบั้ง เหน้้าอกปลาหมอ ทองพันชั่ง สำมะงา ช่วยแก้ผด ผื่น คัน รักษาโรคผิวหนัง หัวหอม หัวเปราะหอม บรรเทาหวัดคัดจมูก ผักบั้ง ผักชีล้อม ลดอาการอักเสบ บวม แก้เหน็บชาและน้ำเหลืองเสีย เป็นต้น

นอกจากใช้ดูแลหลังคลอดแล้ว ในปัจจุบันมีการนำเอาการอบสมุนไพรไปปรับใช้ในสถานประกอบการนวดเพื่อสุขภาพและสปาเพื่อสุขภาพ โดยอาจตัดสมุนไพรบางชนิดที่มีสรรพคุณเกี่ยวกับการดูแลหลังคลอดออกไป ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์เครื่องใช้ให้สะดวกและปลอดภัย เช่น เปลี่ยนจากหม้อดินเป็นหม้อไฟฟ้า เดินท่อจากหม้อต้มเพื่อส่งไอน้ำเข้าไปในกระโจมแทนที่การเอาหม้อไปตั้งในกระโจม ใช้กระโจมสำเร็จรูปที่มีโครงเพื่อความแข็งแรงและใช้งานสะดวก สามารถถอดผ้าคลุมไปทำความสะอาดได้ง่าย บางแห่งทำเป็นห้องอบหรือใช้ตู้อบไอน้ำสำเร็จรูปแทนการใช้กระโจม เป็นต้น

2.2 ประเภทของการอบตัว

การอบตัวที่นิยมใช้กันมากมี 2 แบบคือ

1) การอบแบบขาวนำหรือการอบแห้ง โดยใช้ความร้อนจากถ่านติดไฟหรืออิฐเผาไฟ เป็นการอบโดยใช้ความร้อนโดยตรง เรียกว่า “Sauna bath” หรือ “Finnish bath” มักนิยมอบกันในตัว และห้องที่ทำด้วยไม้สนหรือไม้ที่มีกลิ่นหอม เมื่อไม้ถูกความร้อนจะทำให้ น้ำมันหอมระเหยที่อยู่ในไม้ระเหยออกมา ในทางแพทย์แผนไทยมีการใช้การอบแห้งนี้สำหรับดูแลสตรีหลังคลอด เรียกว่า การอบในเรือนไฟ ที่เรียกว่าอบไฟและอบเตีอน โดยที่มารดาจะนอนอยู่ในห้องที่มีพื้นจุดไฟไว้เพื่อใช้ความร้อนสำหรับอบตัว เป็นการช่วยให้มดลูกแห้งและแผลที่ฝีเย็บหายเร็วขึ้น ยังมีการอบเฉพาะที่ เช่นการนึ่งถ่าน นอนกระดานไฟ เป็นต้น วิธีการอบแห้งตามแบบแพทย์แผนไทยเหล่านี้ยังไม่ได้นำมาปรับปรุงและพัฒนาเพื่อใช้เลย



2) การอบด้วยไอน้ำ เรียกว่า Stream bath หรือ Russian bath เป็นการอบด้วยการใช้ไอน้ำร้อนเป็นตัวทำให้เกิดความร้อน ในทางการแพทย์แผนไทยนิยมใช้การอบตัวแบบใช้ไอน้ำนี้มาก และมักจะใส่สมุนไพรลงไปในหม้อต้มน้ำ เพื่อให้ตัวยาและน้ำมันหอมระเหย ระเหยออกมาพร้อมกับไอน้ำร้อน เรียกว่า “การอบสมุนไพร”

การอบสมุนไพรไทย จะใช้วิธีการเข้ากระโจมหรือใช้ผ้าห่มคลุมไอน้ำทำเป็นกระโจม ต้มน้ำและใส่สมุนไพรไว้ให้ไอน้ำที่ระเหยออกมาภายในกระโจม สมุนไพรที่ใช้นี้จะมีสรรพคุณในการรักษาโรคตามที่ต้องการ ไอน้ำที่ระเหยขึ้นมาจะทำหน้าที่สกัดและพาตัวยาจากสมุนไพรให้ออกมาด้วยเดิมการเข้ากระโจมมักนิยมใช้กันในหญิงหลังคลอด ไอน้ำที่ระเหยออกใช้สำหรับอบนี้มีสรรพคุณและกลิ่นหอม เมื่อตัวยาถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายโดยการสูดดมและสัมผัสตามผิวหนังแล้วจะเข้าสู่กระแสโลหิต ในขณะที่เลือดไปพอกที่ปอด ส่วนผิวหนังจะได้รับตัวยาจากไอน้ำร้อน และความร้อน จะไปกระตุ้นให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น รูขุมขนเปิดกว้างออกต่อมเหงื่อจะขับเหงื่อมากขึ้น สารพิษและสิ่งสกปรกที่ตกค้างบนผิวหนังจะถูกชะล้างและขับออกไปด้วย จึงทำให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่งและมีน้ำมีนวล จึงทำให้การอบสมุนไพรไทยได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

2.3 ประโยชน์การอบสมุนไพร

- 1) กระตุ้นให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น
- 2) ทำให้ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ลดอาการปวดศีรษะ
- 3) กระตุ้นรูขุมขนให้เปิดกว้างออก ขับเหงื่อให้ออกมามาก เป็นการชำระล้างและขับของเสียให้ขับออกไปจากร่างกาย
- 4) ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นคลายตัว แก้อาการปวดเมื่อยและกล้ามเนื้อแข็งเกร็ง
- 5) ช่วยให้ระบบหายใจดีขึ้น
- 6) รักษาโรคผิวหนังบางชนิด บรรเทาอาการผดผื่นคันและบำรุงผิวพรรณ
- 7) ช่วยทำให้จับน้ำออกจากร่างกายมากขึ้น จึงใช้ลดน้ำหนักตัว
- 8) ช่วยให้หมดลูกเข้าอุ้งเร็ว ในหญิงหลังคลอด
- 9) ทำให้สบายตัว
- 10) ร่างกายมีการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มขึ้น
- 11) กลิ่นหอมเป็นสุนทรียาบำบัด สำหรับรักษาและบรรเทาอาการโรคทางเดินหายใจ บางประเภทและใช้ล้างพิษ

2.4 ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

- 1) ผลดีต่อภูมิคุ้มกันของร่างกาย ปกติเมื่อร่างกายมีการติดเชื้อก็จะปรับตัวให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น ทำให้เป็นไข้เพื่อที่ทำลายเชื้อโรค เช่นเดียวกับการอบด้วยสมุนไพรซึ่งสามารถออกฤทธิ์ในการต้านเชื้อโรคแล้ว ยังมีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิปกติของร่างกาย 3-5 องศาเซลเซียส ทำให้อาการป่วยหายไปได้ เช่นเป็นหวัด



2) ผลดีต่อระบบผิวหนัง ทำให้รูขุมขนขยายเห้งี้ออกมากเป็นการทำความสะอาดผิวหนัง ขับสารพิษและโลหะหนัก ลดการอักเสบของผิวหนัง

3) ผลดีต่อกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายหลังออกกำลังกายและการทำงานหนัก แก้อาการปวดเมื่อยที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนล้า กล้ามเนื้อบวม และเกร็ง ช่วยเร่งให้กรดแลคติกถูกขับออกได้เร็วและดีขึ้น และจากการที่หลอดเลือดขยายตัวจึงทำให้กล้ามเนื้อได้รับอาหารและออกซิเจนจากเลือดที่มาเลี้ยงมากขึ้น พร้อมกันนั้นยังทำให้สารพิษขับถ่ายออกไปได้เร็วขึ้นด้วย

4) ผลดีต่อจิตใจ การอบทำให้มีเวลาพักผ่อน และสามารถที่จะทบทวนกิจวัตรต่างๆ เมื่อทราบถึงหลักการและเหตุผลต่างๆแล้ว ทำให้เกิดความผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง

2.5 สมุนไพรที่นำมาใช้ในการอบ

- 1) ไพล มีสรรพคุณ ในการแก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ แก้เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ
- 2) ผิวมะกรูด สำหรับแก้ลมวิงเวียน
- 3) ตะไคร้ ใช้แต่งกลิ่น หอมสดชื่น
- 4) ใบมะขาม แก้อาการคัน และบำรุงผิว
- 5) ใบส้มป่อย ใช้บำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง
- 6) รากผักบุ้ง สำหรับบำรุงสายตา
- 7) ขมิ้นชัน ใช้ลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
- 8) การบูร ใช้แต่งกลิ่น และบำรุงหัวใจ
- 9) พิมเสน ใช้แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้หวัด
- 10) เถาเอ็นอ่อน มีสรรพคุณสำหรับแก้ปวดเมื่อย แก้เส้นตึง
- 11) ว่านน้ำ ช่วยการขับเหงื่อ
- 12) ชะลูด ใช้แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
- 13) ว่านชักมดลูก มีสรรพคุณในการช่วยให้มดลูกเข้าอู่ แก้ปวดประจำเดือน แก้มดลูก

พิการ

- 14) ใบขี้เหล็ก มีสรรพคุณ เป็นยาระบาย ช่วยให้นอนหลับ

2.6 วิธีการอบสมุนไพร

- 1) ต้องอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เพื่อชำระสิ่งสกปรกที่ติดตามรูขุมขน
- 2) แต่งกายสบายๆ ด้วยการสวมเสื้อผ้าให้น้อยชิ้น เช่น ผู้หญิงนุ่งกระโจมอก ผู้ชายใส่กางเกงบางๆ ขาสั้นหรือกางเกงขาสั้น
- 3) ควรดื่มดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนจะเข้าห้องอบสมุนไพร และหมั่นดื่มน้ำเสมอๆ ระหว่างที่อบ และหลังการอบ เพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อระหว่างการอบตัว
- 4) อุณหภูมิที่ใช้ในการอบ อยู่ระหว่าง 40-45 องศาเซลเซียส
- 5) ในการอบแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ให้ออกมาพักนอกห้องอบ

5 นาที ทำสลับกัน 3 รอบ ใน 1 วัน ระหว่างที่พักรอควรดื่มน้ำสะอาดมากๆ เพื่อทดแทนการสูญเสียเหงื่อ

4) หลังการอบสมุนไพร ไม่ควรอาบน้ำทันที ควรนั่งรอนกว่าเหงื่อจะแห้งประมาณ 15-20 นาที แล้วค่อยอาบน้ำชำระคราบเหงื่อไคล

4) อบสมุนไพรได้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

2.7 ข้อควรปฏิบัติในการอบ

- 1) ไม่ดื่มสุราและของเมา ก่อนเข้าทำการอบ
- 2) ไม่ควรอยู่ในห้องอบนานกว่า 20 นาที
- 3) ควรดื่มน้ำมากๆ
- 4) เมื่อออกจากห้องอบในสภาพที่เป็นปกติ ไม่มีอาการมึนหัว หน้ามืด
- 5) ต้องพักหลังการอบให้นานที่สุด หรือจนกว่าจะรู้สึกสบายดีแล้ว
- 6) ไม่ควรใส่แว่นตา เครื่องเพชร และเครื่องประดับอื่นๆ เข้าไปในห้องอบ
- 7) หลังจากอบแล้ว ควรเลือกรับประทานอาหารเบาๆ และย่อยง่าย

2.8 ข้อห้ามในการอบสมุนไพร

- 1) มีไข้สูงมากกว่า 38 องศาเซลเซียส
- 2) ความดันโลหิตสูง (ความดันโลหิต สูงกว่า 180/100 มิลลิเมตรปรอท รวมถึงมีอาการข้างเคียงของโรคความดันโลหิตสูง)
- 3) สตรีขณะมีประจำเดือน
- 4) สตรีระหว่างตั้งครรภ์
- 5) หลังรับประทานยาใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นยาหนังกาย ที่ย่อยยาก
- 6) ผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย หัวใจเต้นผิดปกติ อดอาหาร อดนอน ท้องเสีย
- 7) ผู้ที่มีกระดูกแตกหัก แผลเปิดและฉีกขาด
- 8) โรคลมชัก โรคหอบหืด
- 9) โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด เช่น วัณโรค ไวรัสตับอักเสบบ
- 10) โรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง
- 11) โรคร้ายแรงที่เป็นอันตราย เช่น โรคไต

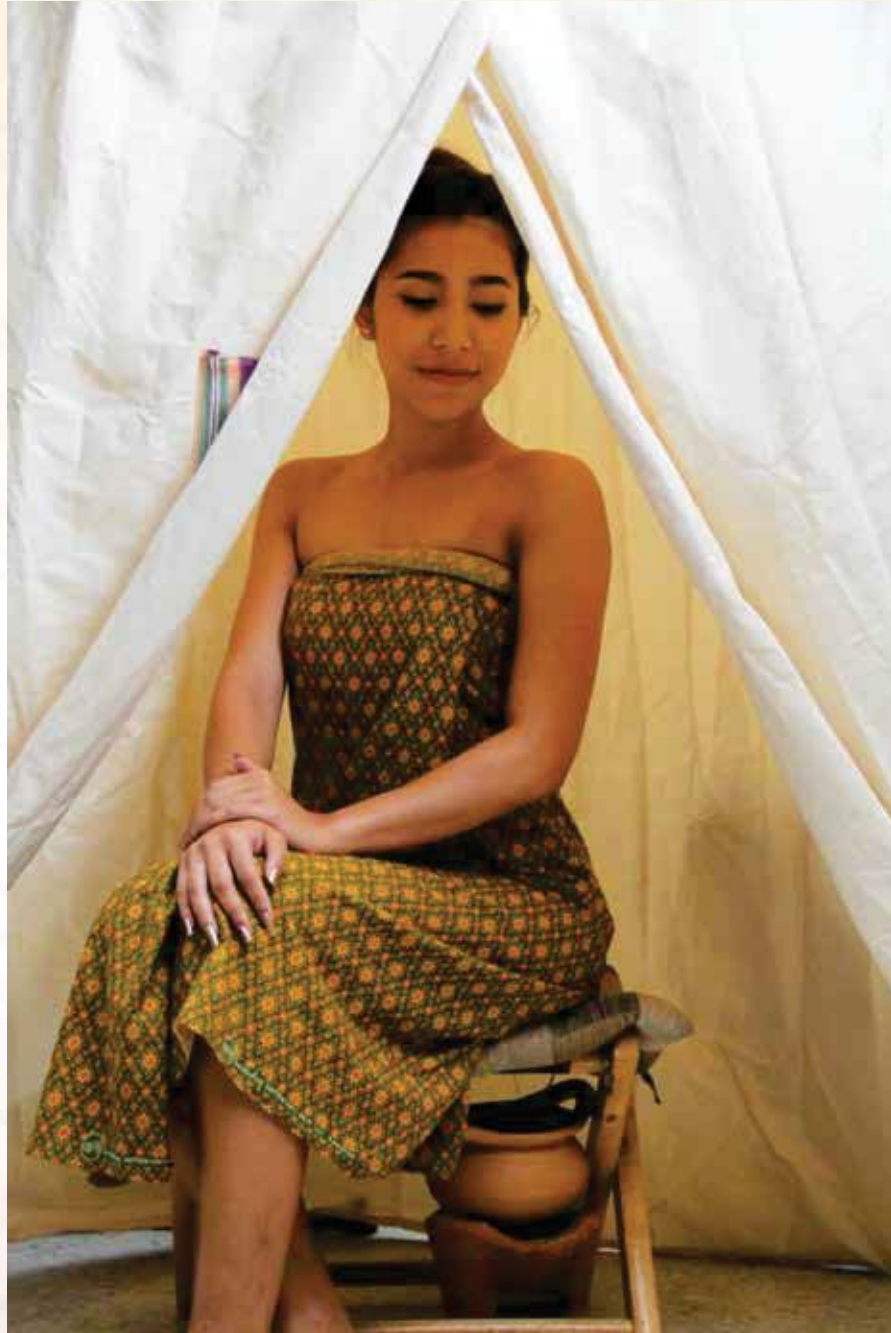
2.9 ข้อควรระวังในการอบสมุนไพร

- 1) ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ควรใช้ระยะเวลาในการอบให้สั้นลงประมาณ 5-10 นาที และปรับอุณหภูมิให้ต่ำลงให้ไม่เกิน 40 องศาเซลเซียส และต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด
- 2) หากเป็นสตรีหลังคลอด คลอดปกติตามธรรมชาติ จะอบสมุนไพรได้หลังการคลอดแล้ว 7-10 วัน หากเป็นการคลอดโดยการผ่าตัด จะต้องพักฟื้นไม่น้อยกว่า 30 วัน จึงจะอบสมุนไพรได้



- 3) ไม่ควรอบสมุนไพรทุกวันหรือบ่อยมากเกินไป อาจจะทำให้ผิวแห้ง
4) ไม่ควรอบนานเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายเสียน้ำทำให้อ่อนเพลียและอาจเกิดการ

ช็อกได้



ที่มา: <https://www.baanmortumyae.com>

การทำสมาธิ

ดร.สุวกรณ์ แนวจำปา ⁷

สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดและในการปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวาง สมาธิมีความสำคัญต่อการทำงานทุกชนิด และเป็นที่อยู่อันสงบสุขของใจ คนทำงานถ้าทำด้วยใจที่เป็นสมาธิก็เหนื่อยน้อยและได้ผลงานมาก มีความเพลิดเพลินและความสุขในงานเป็นอย่างดีตรงข้ามกับฟุ้งซ่านซึ่งทำให้เหนื่อยหน่ายได้งานน้อย นักเรียนที่เรียนหนังสือ ถ้าใจเป็นสมาธิจับวิชาใดเข้าก็ใจจดจ่ออยู่ในวิชานั้น ย่อมจำได้เร็ว เข้าใจได้เร็ว และมีความสุขในการเรียนในที่สุด ทำให้เป็นนักเรียนที่ดี เรียนหนังสือเก่ง สมาธิเป็นพื้นฐานแห่งความสำเร็จทุกอย่าง



ที่มา: <https://www.searchenginejournal.com/meditation-techniques-build-grit/314579/>

การทำสมาธิ

1. ความสำคัญของสมาธิ

สมาธิ (Meditation) คือ การตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือเรียกสั้นๆ ว่า ‘เอกัคคตา’ หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน การทำสมาธิเป็นวิถีแห่งการประสานกายกับจิตใจให้มีความสุข

⁷ ผู้อำนวยการกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข



เป็นแนวทางแห่งการมีสุขภาพทางกาย ทางใจ และสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ดี สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ่งเป็นเรื่องละเอียดประณีตทั้งในเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดและในการปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวาง สมาธิมีความสำคัญต่อการทำงาน ทุกชนิด และเป็นที่อยู่อันสงบสุขของใจ การทำสมาธิสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแง่การบำบัดรักษาโรคได้โดยตรง

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิตามแบบอานาปานสติ ในหนังสือ การใช้อานาปานสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน หน้า 122 ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยได้หลายประการ เช่น

- 1) ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือการทำสมาธิเพียงแค่ 1 ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง 5 ชั่วโมง
- 2) ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้
- 3) ช่วยในการบรรเทาหรือประทุ้งการไหลของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่างๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบ เป็นต้น

2. ประเภทของสมาธิ

จากการศึกษาของ มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, 2006) จำแนกชนิดของสมาธิโดยอ้างอิงกับศาสนา ลัทธิ และวิธีการปฏิบัติ มีการแบ่งสมาธิออกเป็น 9 ชนิด

- 1) สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนาแบ่งเป็นสมถะและวิปัสสนา ซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างไปตามนิกาย เช่น ศาสนาพุทธแบบไทยหรือเถรวาทจะเน้นวิปัสสนาสมาธิและอานาปานสติ ส่วนศาสนาพุทธแบบทิเบตหรือวัชรญาณ นิยมใช้การสวดมนต์หมู่ให้เกิดสมาธิ
- 2) สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity) มีหลากหลาย เช่น สวดมนต์ในโบสถ์ ดังนั้นผู้ที่สวดมนต์ในโบสถ์คริสต์ สวดมนต์และการนบถลูกประคำ การเดินสวดมนต์อย่างเจียวๆ เป็นการกระทำที่เน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่ว่าไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดสมาธิ
- 3) สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism) สมาธิตามศาสนายิวมักจะหมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิต และมีความหมายต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ในศาสนายิว นิกายคาบาล่าห์ และฮาสิติก (Kabbalah and Hassidic Judaism) มีคำกล่าวถึงการทำสมาธิในหมู่ชาวยิวว่า “อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปมิได้บำรุงร่างกายผ่านทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิเป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญาณ” นอกจากนี้ การทำสมาธิของชาวยิวเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิปัญญที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุข และอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ (Rabbi Goldie Milgram, 2006)
- 4) สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism) เป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกาย และมีจุดประสงค์ เพื่อลดความลุ่มร้อนหรือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของ

จิตใจแล้ว สมาธิจะทำให้เกิดความสุข ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจ ลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูมี 7 ชนิด อาทิ การใช้เสียงและแสงในการทำสมาธิ

5) สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลามสมาธิเกิดจากแนวคิด 2 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดที่ 1 จากอัลกุรอานและสุนัต (Quran and Sunnah) โดยการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นสมาธิในเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิด และการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการต่อยอดของการทำสมาธิในระดับสูงขึ้น โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า แนวคิดที่ 2 จากผู้นับถือนูสลิสม์ (Sufism) ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี muraqaba จดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวด อ่อนวอนให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้าของตนที่ยังมีชีวิต

6) สมาธิตามแนวศาสนาซิก (Sikhism) สมาธิตามแนวศาสนาซิกเป็นส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง 3 ข้อ ในการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่คุรุนานัค (Guru Nanak) ได้สอนไว้ ได้แก่ (1) Nam Japa หมายถึง การตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ทำความสะอาดร่างกาย ทำสมาธิด้วยการสวดอ่อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส ในระหว่างวันการระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออก จะช่วยให้จิตใจผ่องใส (2) Dharam di Kirat Karni หมายถึง การทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อการทำงาน เพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัวอย่างซื่อสัตย์ ต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้องอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี (3) Van Ke Chakna หมายถึง การแบ่งปัน อาหาร แรงงาน กับผู้อื่น อย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนา และชุมชน

7) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism) จากปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยาง อันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะกำจัดความคิดที่ชั่วร้าย และใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้อารมณ์สงบ การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสามารถทำได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น เช่น การฝึกซิ้ง การฝึกไนกง เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน (Marcus Aurelius, 2006)

8) สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบ TM (Transcendental Meditation) เป็นเทคนิคการทำสมาธิที่คิดโดยมหาฤษี Mahes Yogi ครูสอนศาสนาชาวอินเดีย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการผสมผสานเทคนิควิถีดานติคของศาสนาฮินดูและมานตราของผู้สอน เน้นการทำสมาธิด้วยการฝึกหายใจเข้าออกลึกๆ และเพ่งไปที่ลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายอันเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข สุขภาพดีและสามารถต่อสู้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตได้ (Maharishi Vedic Education Development Coporation, 2005)

9) สมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า (Secular) เป็นการพัฒนาจากนักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ชื่อ โจฮานนา ชูลท์ (Jahannes Schultz) ในปี ค.ศ. 1932 เป็นการนำแนวคิดตะวันออก คือ การฝึกสมาธิมาใช้ในการพัฒนากายและจิตใจให้มีความเข้มแข็ง สงบ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การทำสมาธิตามแนวการปฏิบัติแบบซีคูล่า เป็นการนั่งบนเก้าอี้หลังตรง หลังตาและ



นับลมหายใจเข้าออก โดยไม่คิดเรื่องใดๆ แต่ให้ทำจิตมุ่งมั่นไปที่ลมหายใจเข้าออก (Susan Kramer, 2006)

3. วิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ (การเจริญสมาธิ) ตามหลักพระพุทธศาสนา

1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิ ในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ เป็นการกระทำสิ่งที่ตั้งตามอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปรมัตถ์ จากนั้นจะเกิดปิติตามมาด้วยปัสสัทธิ (ความสงบกายและใจ ความสงบใจและอารมณ์ ความสงบเย็น ผ่อนคลายกายใจ) ความสุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้ม บันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอัมใจร่างกายผ่อนคลายสงบจิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิ ก็เกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่ายดังนี้

ปรมัตถ์ → ปิติ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ

หลักทั่วไปมีอยู่อย่างหนึ่งว่า การที่กระบวนการเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ตามปกติจะต้อง มีศีลเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน สำหรับคนทั่วไปศีลนี้ก็หมายเอาเพียงแค่การที่มีได้ไปเบียดเบียน ล่วงละเมิดใครมาที่จะเป็นเหตุให้ใจควุ่นวายคอยระแวงหวาดหวั่นกลัวโทษหรือเดือดร้อนใจในความ ผิดความชั่วร้ายของตนเอง มีความประพฤติสุจริตเป็นที่สบายใจของตน ทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้ ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดปรมัตถ์ก็มีได้หลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความประพฤติดีงามสุจริตของตนเองแล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นก็ได้ อาจจะนึกถึงการทำงานการบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจจะนึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงามอื่นๆ อาจหยิบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณาแล้ว เกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมาย เป็นต้น แล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นมาก็ได้ทั้งสิ้น องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สุขิโต จิตตํ สมายิยติ” แปลว่า ผู้มีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือ ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ มี 4 อย่างคือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (การสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้ง่ายๆ ตามลำดับ ว่า มีใจรัก พากเพียร เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน

3) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ การฝึกสมาธิด้วย อิทธิบาท 4 นั้น ตามปกติใช้ได้กับงานหรือการประกอบกิจต่างๆ เช่น การเล่าเรียนและกิจกรรมทั้งหลาย ซึ่งมีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จเป็นเป้าหมาย ทำให้เกิดความเพียรมุ่งมั่นที่จะประกอบกิจ ไปสู่เป้าหมายนั้น จึงพาให้เกิดสมาธิคือหนุนให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ องค์ธรรมที่จะใช้เป็นเครื่องชักนำ หรือฝึกให้เกิดสมาธิคือ สติ การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติ แบ่งเป็น 2 วิธี คือ (1) การฝึกเพื่อใช้งาน ทางปัญญา เป็นการใช้สตินำทางให้แก่ปัญญาหรือทำงานร่วมกับปัญญา คอยจับอารมณ์ให้ปัญญารับรู้ หรือพิจารณา ตามวิธีนี้สมาธิไม่ใช่ตัวหลักแต่ได้รับการฝึกไปด้วยเจริญไปด้วยเองพร้อมกับ

ที่ช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ ได้แก่ วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน (2) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิหรือมุงลิกในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การฝึกเพื่อใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกัน เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง

4) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน หมายถึง วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา ทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทเป็นวิธีปฏิบัติอย่างจริงจัง มุ่งฝึกจำเพาะสมาธิล้วนๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกียธรรมทั้งหมดซึ่งกำหนดไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก วิธีเจริญกรรมฐานแต่ละอย่างและความก้าวหน้าในการฝึก จนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฉานสมาบัติและโลกียอภิญญาทั้งหลาย

วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สรุปความเป็นลำดับขั้นตอน คือ เบื้องแรกเมื่อศีลบริสุทธิ์ดีหรือชำระศีลให้หมดจดแล้ว

- 1) ตัดข้อติดขัดข้องหรือเหตุกังวล
- 2) เข้าหาภักขณมิตร คือ ครูบาอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะจะให้กรรมฐาน
- 3) รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 อย่างที่เหมาะสมกับจริตของตน
- 4) ก. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ
ข. ตัดข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด

5) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

ดังนั้น สมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย ไม่ใช่ตัวจุดหมาย การเจริญสมาธิโดยทั่วไปมิใช่นั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนและวิธีปฏิบัติก็มีมากมายเลือกให้เหมาะแก่ตนเองปฏิบัติได้ช่วงหนึ่งจึงออกมามีบทบาทในทางสังคมตามความเหมาะสมของตนต่อไป

4. ระดับของสมาธิ

1) ชณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access concentration) เป็นสมาธิขั้นระบับนิรณได้ นิรณ 5 คือ สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีหรืออภิสธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง 5 ประการ ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความกระวนกระวายกลุ่มกังวล) และ วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย)

3) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ถือว่าเป็นเป้าหมายการเจริญสมาธิ เมื่อสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ไกลจะถึงฉาน เมื่อชำนาญชำนาญคั่นดีแล้วจะแน่วแน่งกลายเป็นอัปปนาสมาธิเป็นองค์แห่งฉานต่อไป



5. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

การฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

- 1) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีพลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลแพร่กระจายออกไป
- 2) ราบเรียบสงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
- 3) ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำนิ่งสงบ ไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีกีดกั้นกอนอนก้นหมด
- 4) นุ่มนวล ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิคำหนึ่งคือ เอกัคคตา แปลกันว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ถ้าว่าดูตามรูปศัพท์ จะเห็นลักษณะของจิตที่คล้ายกับในข้อแรกคือ เอกัคคตา = เอก + อัคค + ตา (ภาวะ) คำว่า อัคค ในที่นี้ท่านให้แปลว่าอารมณ์ แต่ความหมายเดิมแท้ก็คือ จุดยอดหรือจุดปลาย โดยนัยนี้จิตเป็นสมาธิก็คือจิตที่มียอดหรือมีจุดปลายจุดเดียว ซึ่งย่อมมีลักษณะแหลมพุ่งแทงทะลุสิ่งต่างๆ ไปได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน กล่าวคือ (1) ตั้งมั่น (2) บริสุทธิ์ (3) ผ่องใส (4) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา (5) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (6) นุ่มนวล (7) ควรแก่งาน (8) อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว ท่านว่าจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่งาน หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา คือ งานทางปัญญอันได้แก่การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง และโดยนัยนี้สมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก ปลอยตัวตนเข้าร่วมหายไปทำอะไรๆ แต่เป็นภาวะที่ใสสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

6. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

1) ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนาตามหลักพระพุทธศาสนา คือสมาธิเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ประโยชน์หลักคือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง รองลงมา คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจ พลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ

2) ประโยชน์ด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่าประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญา ขั้นโลกียอย่างอื่นๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

3) ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคงสงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวลสดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดีรู้จักทำให้ สงบ สะกดยังผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคจากจิต

4) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้ง ความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสงบและมีความสุข เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทั้งปวงและช่วยเสริมสุขภาพกายและรักษาโรคได้ร่างกายกับจิตใจ

5) ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิเชิงวิทยาศาสตร์

(1) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อการทำงานของ Baroreceptor และระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมความดันโลหิต การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น

- การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง มีรายงานการศึกษาว่าการฝึกสมาธิวันละ 2 ครั้งที่บ้าน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ไม่ทราบสาเหตุระดับก้ำกึ่ง (Borderline) ทำให้ความดันโลหิต ทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิก (Systolic & Diastolic) ลดลงในช่วงที่ทำการฝึกหลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ ความดันไดแอสโตลิกยังคงลดลงไปเรื่อยๆ แต่ความดันโลหิตซิสโตลิกยังคงอยู่ที่ระดับเดิมโดยไม่มีการลดลงอีก การปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ในระยะเวลา 8 เดือนใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจได้ โดยลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ลดแรงดันไฟฟ้าที่ผิวหนัง อัตราการหายใจ ความดันโลหิตซิสโตลิก ความดันโลหิตไดแอสโตลิกและการมีสติร่างกายและจิตใจที่มีการผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังพบว่าการปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา 2 สัปดาห์ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันโลหิต ทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลง ระดับโคเลสเตอรอลและการสูบบุหรี่ลดลง ภายในระยะเวลา 2 – 8 เดือน

- ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ในคนปกติและผู้ที่มีปัญหา การปฏิบัติสมาธิได้รับการยอมรับในการควบคุมความดันโลหิตโดยไม่ต้องใช้ยา



การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาใช้เป็นกลยุทธ์ทั้งการป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพได้ในเวลาเดียวกัน การปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดต้องปฏิบัติต่อเนื่องใช้เวลา เพราะการวิจัยพบว่า การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลานั้นๆ ไม่มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก

(2) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี แกลลิส และคณะพบว่าคนปกติที่ปฏิบัติสมาธิ 40 นาที ทำให้ระดับฮอร์โมนเครียดที่หลังจากต่อมหมวกไต ชื่อ คอร์ติซอล และแลคตินในพลาสมาลดลง ถ้าปฏิบัติสมาธิ 20 – 30 นาทีทำให้เร็นนินสูงขึ้นเล็กน้อย อย่างไรก็ตามผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกายระหว่างปฏิบัติ บางเรื่องยังมีความขัดแย้งกัน เช่น การศึกษาของคูเปอร์และคณะพบว่าในการปฏิบัติสมาธิ 40 นาที สารเคมีต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาล ในเลือด อินซูลิน กลูคากอนจากตับอ่อน ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง เช่น ฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต โพรแลคติน ฮอร์โมนเครียด เช่น คอร์ติซอล และแคทีโคลามีน ไม่เปลี่ยนแปลง แต่กรดไขมันอิสระในเลือด (HDL) เพิ่มขึ้นหลังจากการฝึก นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิ Mindfulness (ในประเทศตะวันตก) ซึ่งเทียบได้กับการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในศาสนาพุทธ มีผลให้ระดับฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไพเนียลแกรนด์ (Pineal gland) ในสมองและควบคุมการหลับการตื่นหรือเมลาโทนินเพิ่มขึ้น ซึ่งเชื่อว่าเมลาโทนินมีความสัมพันธ์กับการทำงานของร่างกายที่สำคัญคือการรักษาและป้องกันโรค

(3) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ผลของการวิจัยด้านจิตวิทยาพบว่าความเครียดมีหลายรูปแบบ และกลไกของความเครียดมีผลต่อความสมดุลของไฮโปธาลามัส ต่อมใต้สมองและต่อมหมวกไต การศึกษาสัตว์ทดลองพบว่าสัตว์ที่มีความเครียดเรื้อรังจะมีระดับสารคอร์ติซอลในเลือดสูง การปฏิบัติสมาธิซิง (Qi gong) ทำให้ความเครียดลดลง การทำงานของระบบประสาทและสมองส่วนฮาลามัสและการทำงานของร่างกายและจิตใจดีขึ้น สร้างภูมิคุ้มกัน ระดับฮอร์โมนในร่างกาย เช่น เอนดอร์ฟินเพิ่มขึ้น ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาความวิตกกังวล เพื่อให้กำกับและควบคุมตนเองได้ การปฏิบัติสมาธิพุทธแบบเซนรักษาและป้องกันโรคเจ็บป่วยทางกายซึ่งสัมพันธ์กับจิตหลายๆ โรค (Psychomatic disorders) เช่น ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลเรื้อรัง ปฏิบัติสมาธิแบบหัวเราะ (Laughing meditation) การปฏิบัติพุทธสมาธิขั้นสูงหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน 7 วัน เพิ่มความมั่นใจ ลดความเครียดได้ การปฏิบัติสมาธิแบบกุนดาลินีหรือจักราทำให้มีสติดีขึ้น แม้สมาธิจะมีผลลดความเครียด แต่ถ้าไม่ปฏิบัติต่อเนื่องความเครียดก็กลับมา

โดยสรุป การปฏิบัติสมาธิเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเกิดประโยชน์มาก ผู้ฝึกมีความเชื่อมั่นตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคหัวใจลดความเครียด ทำให้มีพฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิที่มีการออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น โยคะ (Yoga) ไทชิ (Tai Chi) ทั้งสองวิธีช่วยในการป้องกันโรคหัวใจ สมาธิจึงเป็นกลยุทธ์ที่ดีในการดูแลสุขภาพด้วยตนเองเป็นรูปแบบบริหารจัดการป้องกันความเจ็บป่วยโดยใช้แนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง



ไทเก็ก หรือไท้จี๋เฉวียน

อาจารย์อภากาศร์ พุฒเอก⁸

ไทเก็ก หรือไท้จี๋เฉวียน คือ การทำสมาธิในขณะที่เคลื่อนไหว โดยในปัจจุบันนี้นับเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจคล้ายการทำสมาธิรวมกับการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ และสง่างาม จากท่าหนึ่งสู่อีกท่าหนึ่งโดยไม่หยุดเคลื่อนไหว ซึ่งแต่ละท่าได้แรงบันดาลใจมาจากท่าของสัตว์ เช่น ท่าม้าป่าเดิน ท่ากระเรียนขาวสยายปีก เป็นต้น



ที่มา: <https://www.everydayhealth.com/hs/psoriatic-arthritis-management-treatment/tai-chi-for-psoriatic-arthritis/>

1. ประวัติความเป็นมาของไทเก็ก

ไทเก็ก (จีนตัวย่อ: 太极拳; จีนตัวเต็ม: 太極拳; พินอิน: Tàijíquán) ที่ในประเทศไทยเรียกกันหลายสำเนียงทั้ง ไทเก็ก ไทเก็ก ไท้เก็ก ไท้จี๋ ไท้จี๋ ไทชี ไทก๊ิบ Tai Chi เป็นการรวมกายบริหารเข้าไว้กับศิลปะป้องกันตัวโดยการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ต่อเนื่องกลมกลื่นกับการเคลื่อนไหวและการหายใจเข้า-ออกอย่างสม่ำเสมอ รวมจิตใจให้มีสมาธิ ไทเก็กถือเป็นหนึ่งในของศิลปะจีนแบบดั้งเดิมซึ่งประกอบด้วยฝึกรั้ง Taiji และหยินหยางในลัทธิขงจื้อจีนแบบดั้งเดิมและปรัชญาลัทธิเต๋า

⁸ สาขาวิชาการแพทย์แผนจีน วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



รวมส่วนต่างๆ เข้ากัน เช่น การเสริมสร้างร่างกาย อารมณ์สมรรถภาพทางกาย และการต่อสู้ชกมวย
จีนแบบดั้งเดิมที่ผสมผสานทั้งภายในและภายนอกนุ่มนวลช้าเบาและยืดหยุ่นทั้งแข็งและอ่อน

วิชามวยไทเก๊กเป็นศิลปะยุทธ์ที่มีชื่อเสียงในประเทศจีน เชื่อกันว่าปรมาจารย์ผู้ให้กำเนิดมวยไทเก๊ก
คือ นักพรตชื่อ จางซานฟง (เสียชีวิตในภาษาแต้จิ๋ว) ซึ่งมีชีวิตอยู่ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 12-14
แต่มีชื่อเสียงเอาในสมัยราชวงศ์ชิง โดยท่านหยางลุ่ฉวนซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดมวยไทเก๊กตระกูลหยาง
และภายหลังได้แพร่ขยายขจรขยายไปทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยอาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (ต่งเองเกียก)
นำมวยไทเก๊กมาเผยแพร่ในเมืองไทยเมื่อ พ.ศ. 2498 ต่อมาในปี พ.ศ. 2499 อาจารย์ได้ส่งบุตรชาย
ของท่าน คือ อาจารย์ต่งหูลิ่ง (ต่งโหวเนี่ย) มาเป็นครูมวยไทเก๊กคนแรกในประเทศไทย จึงกล่าวได้
ว่ามวยไทเก๊กในไทยสืบสายมาจากมวยไทเก๊กตระกูลหยาง

ในปัจจุบัน มวยไทเก๊กที่แพร่หลายกันอยู่ทั่วไปมีอยู่มากมายหลายสายหลายตระกูลซึ่งสายมวย
อันเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันมีอยู่ 5 สายหลัก คือ ตระกูลเฉิน ตระกูลหยาง ตระกูลอู่ ตระกูลอู๋และ
ตระกูลซุน ซึ่งภายหลังรัฐบาลจีนได้นำท่ามวยของทั้งห้าตระกูลมาเรียบเรียงขึ้นเพื่อใช้ในการแข่งขัน
ลีลายุทธ์ด้วย นอกจากห้าตระกูลนี้แล้ว ภายหลังยังมีมวยไทเก๊กตระกูลอื่นๆ ซึ่งแตกแยกย่อยไป
รวมถึงยังปรากฏมวยไทเก๊กประจำถิ่นอีกหลายๆ อีกมากมาย ถึงแม้เป็นมวยไทคนละสายตระกูล
ซึ่งท่วงท่าจะแตกต่างกันแต่ยังอิงเคล็ดความเดียวกันและล้วนนับถือท่านจางซานฟงเป็นปรมาจารย์
เช่นเดียวกัน

มวยไทเก๊กมีลักษณะนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวลื่นไหลต่อเนื่อง การหายใจ
สอดประสานไปกับการเคลื่อนไหวพร้อมทั้งต้องตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอด
ทำให้เกิดสมาธิ เนื่องจากไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อหรือการออกแรงกระแทก จึงมีโอกาสดีกการบาดเจ็บ
ร่างกายได้น้อยเมื่อเทียบกับกีฬาที่ใช้แรงชนิดอื่นๆ ทำให้เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย แม้แก่ชราอายุ
90-100 กว่าปีก็ยังฝึกฝนได้ ประโยชน์ที่ได้รับนอกจากจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
แล้วยังสามารถใช้เป็นศิลปะป้องกันตัวได้หากได้รับการฝึกฝนเพื่อใช้ต่อสู้ ในปัจจุบันไทเก๊ก มีผู้นิยม
ฝึกฝนกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก

2. หลักการและจุดเด่นของไทเก๊ก

คำว่าไทเก๊กหรือไทจีในภาษาจีนกลางนั้น แปลว่า “ที่สุดอย่างยิ่ง” ซึ่งกำเนิดมาจากอู๋จี
(บ่เก็ก) หรือภาวะสูญตา ในคัมภีร์อี้จิงกล่าวว่า “ในการเปลี่ยนแปลงมีไทเก๊ก ซึ่งกำเนิดสองชั่ว
สองชั่วกำเนิดสี่ลักษณะ” คัมภีร์อี้จิงนี้คือคัมภีร์หลักที่อธิบายถึงปรัชญาแห่งการเปลี่ยนแปลงของหยิน
และหยาง เป็นปรัชญาจีนที่เก่าแก่ที่สุด ที่อธิบายว่าไทเก๊กนั้นหมายถึงภาวะก่อนที่ฟ้าและดินจะแยก
ออกจากกัน เป็นภาวะหนึ่งเดียวของหยินและหยางที่ยังไม่แบ่งแยก ซึ่งไทเก๊กสามารถก่อให้เกิดสองชั่ว
คือ ชั่วหยิน และชั่วหยาง ซึ่งคือฟ้าและดิน หยินและหยาง คือ ภาวะคู่ตรงข้ามที่มาจากไทเก๊ก ดังนั้น
ไทเก๊ก คือ ต้นกำเนิดแห่งการเปลี่ยนแปลงของหยินและหยางหรือภาวะชั่วตรงข้ามที่พื้นฐานที่สุด

หยินหยางเป็นพลังงานของสองที่สร้างสรรค์ลักษณะที่ตรงกันข้ามขึ้น โดยหยางเป็นพลังด้านบวก เช่น ชีวิต สว่าง เคลื่อนไหว ผู้ชาย พระอาทิตย์ ร้อน เป็นต้น ส่วนหยินจะตรงข้าม คือ เป็นพลังด้านลบ เช่น ตาย มืด นิ่ง ผู้หญิง พระจันทร์ หนาว เป็นต้น หยินและหยางนี้แม้จะเป็นสิ่งตรงข้ามกันแต่ทั้งสองขั้วยังต้องอาศัยขั้วตรงข้ามในการคงอยู่ หยินคงอยู่ได้เพราะหยางและหยางคงอยู่ได้เพราะหยินเหมือนแสงกับเงาที่ต้องอยู่คู่กันและการผสมผสานเสริมกันของหยินหยางที่สร้างสรรค์พลังในจักรวาลขึ้นมา

มวยไท่เก๊ก คือ ศิลปะการต่อสู้ของจีนที่อิงอยู่บนหลักของไท่เก็กนี้เป็นการผสมผสานกันอย่างสอดคล้องของพลังแกร่งและอ่อนหยุ่น การแปรเปลี่ยนของเต็มและว่าง การเปลี่ยนแปลงของเคลื่อนและนิ่ง เมื่อหยางที่สุดจะเกิดหยินและเมื่อหยินที่สุดจะเกิดหยาง ทำให้การเคลื่อนไหวมีความต่อเนื่อง ไม่มีสิ้นสุดขาดตอนก่อเกิดเป็นมวยอันมีเอกลักษณ์โดดเด่นขึ้นมา มวยทั่วไปเน้นที่หยางคือภายนอก แต่มวยไท่เก็กกลับเน้นตรงกันข้ามเพื่อให้เกิดความสมดุล ทำให้ภายนอกดูนุ่มนวล เน้นที่การสะเทินแรงฝ่ายตรงข้ามควบคู่ไปกับการเน้นพลังหยางภายในให้แกร่งกล้า ทำให้มวยไท่เก็กได้ชื่อว่าเป็นมวยสำลีสัมผัสหลัก มวยทั่วไปเน้นที่หยางภายนอกคือการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว แต่มวยไท่เก็กกลับเน้นที่ความสงบ แต่แม้สงบกลับไม่หยุดนิ่งทั้งยังเคลื่อนไหวต่อเนื่องไม่ขาดตอนทำให้การเคลื่อนไหวเกิดความสมดุล ความสมดุลระหว่างนิ่งและเคลื่อนนี้ทำให้มวยไท่เก็กดูเคลื่อนไหวเชิงช้าอย่างยิ่ง การสร้างสมดุลของหยินหยางนี้ทำให้มวยไท่เก็กกลายเป็นมวยที่แตกต่างกับแนวคิดของศิลปะการต่อสู้หรือวิทยายุทธ์ที่เคยมีมาคือใช้น้อยชนะมาก ใช้สงบสยบเคลื่อนไหว ใช้ความนุ่มนวลสยบความแข็งแกร่ง ใช้พลังภายในขับเคลื่อนภายนอก แม้ในวิทยายุทธ์จีนจะมีอยู่บ้างที่เน้นการสะเทินแรงใช้แรงน้อยต้านมาก ใช้สืต่าลึงปิดพันซัง ยากที่จะมวยชนิดที่มีความโดดเด่นสมบูรณ์ได้เท่ากับมวยไท่เก็ก

ดังนั้น มวยไท่เก็กจึงเป็นมวยที่มีความโดดเด่นด้านความสมดุลของหยินหยางอย่างสมบูรณ์ สัมกับชื่อไท่เก็ก ในแง่ของการต่อสู้ป้องกันตัว กลยุทธ์ของมวยไท่เก็กนั้นเน้นที่การเกาะติดควบคุมเพื่อฟังแรง อาศัยการฟังและการเข้าใจแรงมาตัดสินใจแล้วจึงอาศัยแรงน้อยเข้าสยบพัวพันแรงมาก กลยุทธ์นี้แบ่งเป็นสี่คำคือ แบน (จั้น) ดัด (เหนียน) เชื่อม (เหลียน) ติดตาม (สุย) และหนึ่งหลักกำกับคือไม่ทิ้งห่างและไม่ค้ำดัน (ปู้ติวปู้ตึง) จากการเกาะติดฟังแรงจึงนำมาซึ่งสี่การใช้งาน ได้แก่ การสะเทินแรง (ฮว่า) การควบคุมแรงอีกฝ่าย (หนาน) การตี (ต้า) และการพุ่งแรง (ฟา) การใช้มวยไท่เก็กลงมือให้เกิดผลได้นั้น ต้องรู้จักฟังและเข้าใจแรง บรรลุถึงขั้น “เรารู้เขา แต่เขาไม่รู้เรา” รู้จักยืมแรงและนำแรงอีกฝ่ายสู่ความว่างเปล่า

3. มวยไท่เก็กตระกูลหยาง

มวยไท่เก็กตระกูลหยางมีชุดมวยหลายชุด ดังนี้

3.1 ชุดมวยชุดใหญ่ (ต้าเจี๋ย) สายหยางเชิงผู้ 88 ท่า เป็นชุดมวยที่เป็นที่รู้จักและถ่ายทอดในสายหยางเชิงผู้ ซึ่งอาจารย์กู่ลี้เซิงเคยได้เรียนมวยไท่จี้กับอาจารย์หยางเชิงผู้ผ่านการแนะนำ



ของกู่จิ้งจาง แต่อย่างไรก็ตาม ช่วงนั้นอาจารย์หยางลดการสอนลงและมักจะให้ลูกศิษย์สอนแทน อาจารย์กู่จิ้งได้เรียนกับอาจารย์เฉินเว่ยหมิงด้วย

3.2 ชุดมวยชุดใหญ่ (ต้าเจี๋ย) แบบเก่า 108 ท่า เป็นชุดมวยช้าในสายอาจารย์หยางเส้าโหว เรียกว่า “เลี่ยนเจี๋ย” หรือมวยชุดฝึกฝน ชุดมวยมีระดับการรำสามแบบ คือ สูง กลาง และต่ำ ในแต่ละแบบยังสามารถรำด้วยวงภายในแบบกว้าง กลาง และแคบ หลักการมีตั้งแต่การเปิดกว้างในการรำวงกว้าง และมีการซ้อนวงเช่นเดียวกับในสายอาจารย์เถียนเจ้าหลินในการรำแบบวงแคบ ที่ท่วงท่าเน้นการเคลื่อนไหวของเอว/คว่า และมีวงมากกว่าชุดวงกว้างทั่วไป

3.3 ชุดมวยชุดเล็กเส้าโหวหรือเส้าโหวเสี่ยวเจี๋ย 78 ท่า เป็นชุดมวยเร็ว เรียกอีกอย่างว่า “ย่งเจี๋ย” เป็นชุดการใช้ที่มีชื่อเสียงของหยางเส้าโหว มีรูปแบบดั้งเดิมของมวยไท่จี๋ตระกูลหยาง การเคลื่อนไหวรวดเร็ว มีฟาจิ้นออกเสียง มีกระโดด กระทับเท้า เป็นชุดมวยที่เรียกกันว่าเป็น “เน่ยฉวน” หรือถ่ายทอดกันภายในเท่านั้น

3.4 ชุดมวยไท่จี๋ฉางเฉวียน หรือมวยยาวไท่จี๋ มี 2 ลู่หรือ 2 ชุด ชุดมวยนี้ยังเรียกว่า “ฉ้งเฉวียน” หมายถึง มวยซ่อนเร้น คือ มวยที่ไม่สอนภายนอก ซึ่งชุดแรกมี 70 ท่า เป็นของตระกูลหยาง และฝึกฝนในรูปแบบของอาจารย์กู่ลี่เซิงเอง อาจารย์กู่แสดงไท่จี๋ฉางเฉวียนนี้และชุดมวยวงแคบในงานประลองยุทธ์ในกู่หยางในปี 1947 ได้รับการยอมรับอย่างสูง ส่วนชุดที่ 2 มี 108 ท่า มวยไท่จี๋ฉางเฉวียน คือ มวยเร็วของมวยไท่จี๋ตระกูลหยางซึ่งถ่ายทอดในสายอาจารย์หยางเฉิงฝู การเคลื่อนไหวเร็วเข้าประสานแข็งอ่อนประสานกัน ฟาจิ้นออกเสียง การก้าวเท้าเป็นแบบฮว่าปู้หรือก้าวเท้าเคลื่อนไหว

3.5 ชุดการฝึกเน่ยกงต่างๆ ได้แก่ เน่ยกง 8 กระบวนหรือเน่ยกงปาฝ่าเป็นชุดบริหาร เพื่อฝึกฝนภายในและร่างกายให้ทำงานประสานกัน ชุดฝึกยืนจ้านจวงซึ่งเน้นที่สามชุดฝึกจ้านจวงหลักของตระกูล หยาง ได้แก่ หม่าปู้จวง (อู๋จีจวง) ชุ่นปู้จวง (ชเวนจีจวง) และตุ่ลี่จวง และชุดฝึกกงอื่นๆ

3.6 ชุดผลักมือ 36 ท่า เป็นชุดผลักมือที่ยังคงรักษารูปแบบผลักมือดั้งเดิมไว้ หลายกระบวนหายไปจากตระกูลหยางปัจจุบันหรืออยู่ในตระกูลอื่นในชื่ออื่นแทน เน้นหนักที่การผลักมือก้าวเท้า เช่น ก้าววงกลม ก้าวดอกเหมยหรือ 5 ก้าว ก้าวเท้า 9 วิหารหรือ 9 ก้าว และยังมีการผลักแบบต้าหลิว ในหลายแบบ ล่านไฉฮวาหรือเด็ดดอกไม้อิสระและसानโส่ว

3.7 ชุดกระบี่ไท่จี๋แบบเก่า 64 ท่า เป็นชุดกระบี่ที่มีวงจรซับซ้อนกว่าแบบปัจจุบัน

3.8 ชุดดาบไท่จี๋ 13 ท่า และชุดเข้าคู่สี่ดาบ

3.9 ชุดพลองไท่จี๋ ได้แก่ ชุดพลองเกาะติด และชุดฝึกเดี่ยวเช่นชุดฝึกกงลี่ (ฝึกพลัง)

3.10 ชุดทวนใหญ่ 13 ท่า และชุดทวน 49 ท่า

4. ประโยชน์ของการฝึกไท่เก๊ก

ลักษณะเด่นของไท่เก๊กคือการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ นุ่มนวล ต่อเนื่อง และไม่ทำให้เหนื่อย หอบเหมือนกิจกรรมหรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ซึ่งการฝึกไท่เก๊กอย่างถูกต้องและเป็นประจำ

อาจส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายในหลาย ๆ ด้าน เช่น

4.1 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทั้งกล้ามเนื้อส่วนบน กล้ามเนื้อส่วนล่าง กล้ามเนื้อแกนกลางของหน้าท้องและแผ่นหลัง รวมถึงเพิ่มความยืดหยุ่นและความคล่องตัวให้แก่ผู้ที่ฝึกไทเก็กเป็นประจำ

4.2 พัฒนาการทรงตัว การฝึกไทเก็กอาจช่วยพัฒนาการรับรู้ตำแหน่งและการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Proprioception) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของเซลล์ประสาทของหูชั้นในและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น และช่วยลดความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุอาจหกล้มได้ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาบางชิ้นได้แนะนำว่าการฝึกไทเก็กอาจช่วยลดความกลัวที่จะหกล้มได้อีกด้วย

4.3 ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย เช่น เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการปวดข้อ อาการปวดหลัง ลดความดันโลหิต ส่งผลดีต่อสุขภาพของหัวใจ เป็นต้น

4.4 ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจ เช่น ช่วยเพิ่มสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด พัฒนาอารมณ์ ช่วยให้หลับสบายหรือนอนหลับได้ง่ายขึ้น เป็นต้น

5. การเริ่มต้นฝึกไทเก็ก

ไทเก็กเป็นกิจกรรมที่ปลอดภัย ใช้อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรมน้อยหรืออาจไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์และสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา เริ่มต้นได้ง่าย ๆ ด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

5.1 ศึกษาข้อมูลหรือฝึกฝนท่าของไทเก็กเบื้องต้น มีการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบไหนและอย่างไรบ้าง อาจมีทั้งการเคลื่อนไหวช้า ๆ เพียงเล็กน้อยซึ่งเหมาะสำหรับมือใหม่หรืออาจมีการเคลื่อนไหวที่ใช้ทุกส่วนของร่างกาย และในปัจจุบันอาจยังไม่มีมาตรฐานหรือการรับรองสำหรับครูฝึกไทเก็ก จึงจำเป็นต้องศึกษาหาข้อมูลและตัดสินใจด้วยตนเอง อาจพิจารณาจากประสบการณ์ของครูฝึกสังเกตการณ์จากสถานที่จริงหรือคำแนะนำของคนรอบข้างประกอบการตัดสินใจ

5.2ปรึกษาแพทย์ หากสงสัยว่ามีปัญหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูกหรือเงื่อนไขอื่น ๆ ทางสุขภาพรวมถึงการรับประทานยาที่ส่งผลให้มีอาการเวียน ซึ่งอาจไม่เหมาะสำหรับการออกกำลังกายรูปแบบนี้

5.3 แต่งกายให้เหมาะสม เลือกชุดที่ไม่รัดแน่นจนเกินไป จนไม่สามารถทำท่าทางต่าง ๆ ได้ สวมรองเท้าที่ใส่สบาย ไม่ลื่น หรืออาจจะไม่สวมรองเท้าก็ได้

5.4 อุ่นเครื่องอบอุ่นร่างกาย อาจเริ่มด้วยการจดจ่อที่ลมหายใจไปพร้อมกับเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ เช่น หมุนหัวไหล่ เอียงศีรษะจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง หรือโยกตัวไปมาเพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและข้อต่อก่อนการออกกำลังกาย

5.5 ประเมินความก้าวหน้าของตัวเอง อาจใช้เวลากับไทเก็กสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และประเมินความพึงพอใจของตัวเอง ความชอบในการออกกำลังกายรูปแบบนี้ หรือสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางจิตใจบ้างหรือไม่



6. ข้อควรระวังของไทเก๊ก

ถึงแม้ไทเก๊กจะนุ่มนวลและปลอดภัยแต่อาจจะไม่เหมาะสมหรือไม่ปลอดภัยสำหรับคนบางกลุ่ม เช่น

- ผู้ที่กำลังตั้งครรภ์
- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ
- ผู้ที่มีอาการปวดหลัง
- ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจนกระดูกหัก
- ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนอย่างรุนแรง
- ผู้ป่วยโรคหลอดเลือด

ดังนั้น หากมีความสนใจการออกกำลังกายในรูปแบบไทเก๊ก ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจต้องเพิ่มความระมัดระวังหรือปรับเปลี่ยนบางท่าทางเพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุและทำกิจกรรมด้วยความปลอดภัย อีกทั้งการฝึกไทเก๊กกับครูฝึกอาจทำให้มั่นใจได้ถึงการทำท่าทางที่ถูกต้องและปลอดภัยมากกว่าการฝึกท่าทางจากหนังสือหรือจากคลิปวิดีโอ



棚 Ward-off



捋 Roll back



擠 press



按 Push



採 Pluck



捋 Lay



肘 Elbow



靠 Lean sideways

ที่มา: Tsung-Jung Ho et al. (2014)

โยคะ

โยคะ กำเนิดในประเทศอินเดียเมื่อประมาณ 4 - 5 พันปีมาแล้วเดิมจะเป็นการฝึกในหมู่โยคี และชนชั้นวรรณะพราหมณ์ เพื่อเอาชนะความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยยึดหลักตาม ตำราโยคะ (Hathapradipika) ตำราอินเดียโบราณ โยคะเป็นวิถีปฏิบัติของคนในแถบกลุ่มแม่น้ำสินธุ (ลัทธิฮินดู) โดยท่านมุนินามว่า ปตัญชลี บิดาแห่งโยคะ มีเป้าหมายในการฝึกกายและจิตเพื่อการหลุดพ้น เป็นการสร้างความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว การฝึกโยคะ ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ประการ คือ การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือ ลมปราณและการทำสมาธิ ดังนั้น โยคะหมายถึงการฝึกกาย ฝึกการหายใจ และการฝึกจิตให้มีการปฏิบัติสัมพันธ์กับลมหายใจเข้า-ออก อันนำไปสู่สมาธิ และการฝึกเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพกายและจิตที่สมดุล (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2542)



ที่มา: <https://www.luxurysocietyasia.com/top-10-thailand-best-health-retreats/>

1. วิธีแห่งโยคะ (มรรค 8 ของโยคะ) (วัลลภา อรรถนิต, 2546)

1) โยคะไม่ใช้การฝึกท่าโยคะเท่านั้นแต่ประกอบด้วยหลัก 8 ประการ ซึ่งล้วนสำคัญและเชื่อมโยงกัน การฝึกโยคะที่ครบสมบูรณ์ควรควบคุมการฝึก มรรคทั้ง 8 ดังนี้

2) ยามะหรือศีล 5 โยคะเป็นการฝึกกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน และการมีจริยธรรมนั้น ถือเป็นพื้นฐานอันดับแรกของความเป็นมนุษย์ยามะมี 5 ข้อ ได้แก่ อหิงสา (การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง) ไม่ลักทรัพย์ไม่พูดปด ประพฤติพรหมจรรย์และไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น



นิยามะหรือวินัย 5 เป็นการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียน มีวินัยในตนเอง นิยามะมี 5 ข้อ ได้แก่ อดทน สันโดษ ขำระกายใจให้บริสุทธิ์หมั่นศึกษาตนเอง และมีศรัทธา

3) อาสนะหรือการดูแลร่างกาย การดูแลร่างกายตนเองของอาสนะไม่ใช่การออกกำลังกายอย่างที่เราหลายคนเข้าใจแต่เป็นการจัดปรับสมดุลระบบต่างๆ ขั้นตอนการฝึกอาสนะ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การฝึกท่าอาสนะ ปิดท้ายด้วยการผ่อนคลาย

4) ปราณยามะหรือการฝึกลมหายใจ เมื่อร่างกายสมดุลเป็นปกติก็พร้อมต่อการฝึก ควบคุมลมหายใจลำดับขั้นของการฝึกลมหายใจ คือ เข้าใจระบบการหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตนเองตลอดเวลา ควบคุมลมหายใจ หายใจช้าลงและลมหายใจสงบ

5) ปรัทยาหาระหรือสำรวมอินทรีย์เมื่อร่างกายนิ่งลมหายใจสงบ จากนั้นก็ฝึกควบคุมอารมณ์ ซึ่งมักแปรปรวนไปตามการกระทบจากภายนอก ปรัทยาหาระ คือ การควบคุมประสาท สัมผัส ทั้ง 5 ได้แก่ การสำรวม รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส

6) ธารณะหรือการเพ่งจ้อง เมื่อกายสงบ อารมณ์ก็มั่นคงจึงเริ่มอบรมจิตซึ่งมีธรรมชาติของการไม่อยู่นิ่งธารณะ คือ การฝึกจิตให้นิ่งจิตนิ่งเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ เป็นจิตที่สามารถทำงานได้สำเร็จลุล่วง

7) ฌาน การอบรมจิตสม่ำเสมอ ทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆ จนถึงขั้นฌาน ฌาน คือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่ดื่มด่ำอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

8) สมาธิ สมาธิของโยคะไม่เหมือนกับสมาธิของพุทธศาสนาเสียทีเดียว สมาธิในที่นี้ คือ ผลสูงสุดที่ได้รับจากการฝึกโยคะ คือ จิตที่มีความเป็นหนึ่งเดียว เป็นจิตที่พ้นจากความเป็นธรรมดาหรือจิตที่หลุดพ้น

การฝึกปฏิบัติโยคะครบตามหลักทั้ง 8 ประการ คือ การมีวิถีชีวิตไปตามครรลองเป็นการนำกายของผู้ฝึกให้มีความแข็งแรงยกระดับจิตให้สูงขึ้นไปสู่เป้าหมายของการหลุดพ้น (โมกษะ) คือความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวง

2. เทคนิคการฝึกโยคะ 6

การฝึกโยคะจัดแบ่งได้เป็น 6 ประเภท แต่ละประเภทประกอบด้วยวิธีการฝึกหลากหลาย ได้แก่ (จุฑาภรณ์ สกุลศักดิ์, 2545)

1) ยามะและนิยามะ หรือการอบรมทัศนคติคือ การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาทัศนคติที่เหมาะสม การอบรมทัศนคติถือเป็นการฝึกขั้นพื้นฐานก่อนการฝึกวิธีการโยคะ

2) อาสนะ คือ อิริยาบถเฉพาะ เป็นการยืดเหยียดส่วนต่างๆ ของร่างกาย แล้วคงตัวนิ่งไว้เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกวิธีการอื่นๆ ต่อไป

3) ปราณยามะ คือ การฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับระบบ

ประสาทอัตโนมัติ โดยมีเป้าหมายเพื่อควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิตและเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกวิถีการโยคะขั้นสูง เช่น สมาธิ

4) พันธะและมูทรา คือ การควบคุมกล้ามเนื้อทั้งควบคุมและกล้ามเนื้ออัตโนมัติของ ร่างกาย เช่น การเกร็งและคลายตัวของอวัยวะสำคัญในช่องท้อง พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้สารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีความมั่นคงทางอารมณ์

5) กริยา คือ การทำความสะอาด การชำระล้างเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวและการตอบสนองของเนื้อเยื่อ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของอวัยวะในระบบต่างๆ ผลก็คือผู้ฝึกสามารถ ควบคุมกลไกตอบสนองอัตโนมัติ (reflex) ต่างๆ ได้ดีขึ้นเมื่อต่อความสมดุลของกลไกกาย จิตสัมผัส

6) สมาธิ คือ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกภายในตนเอง รับรู้สัมผัสจากภายนอกเป็นการทำจิตให้สงบจนสามารถตัดขาดจากการรับรู้ภายนอก

7) จะเห็นได้ว่าการฝึกโยคะให้ถูกต้องและรับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกจะต้องฝึกให้ครอบคลุมวิธีการทั้ง 6 ประเภทข้างต้น ซึ่งต้องใช้เวลาและไม่สามารถเรียนรู้หรือฝึกจากตำราเพียงอย่างเดียว แต่ควรได้รับการสอนจากครูที่มีทักษะ อย่างไรก็ตามโยคะมีเพียงหนึ่งเดียวแม้จะมีชื่อเรียกต่างๆ มากมาย ความแตกต่างของโยคะเป็นเพียงความแตกต่างของเทคนิคการสอน เพราะผู้เรียนมีความหลากหลาย การฝึกโยคะในปัจจุบันมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพ สถานประกอบการสปา เพื่อสุขภาพที่มีบริการโยคะจึงมุ่งเน้นเรื่องอาสนะเพื่อเสริมสร้างความสมดุลกาย-จิต เอกสารประกอบการเรียนรู้ในที่นี้จึงขอยกเนื้อหาการฝึกโยคะเป็นเรื่องการฝึกอาสนะที่ไม่ยากจนเกินไป เพื่อเสริมสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกายและจิตใจที่ทุกคนสามารถฝึกทำได้ทุกวัน (เนื้อหาและภาพประกอบทั้งหมดมาจากโครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ มูลนิธิหมอชาวบ้านตามหลักสูตรโยคะของสถาบันไถวไลยธรรม ประเทศอินเดีย ที่เน้นการทำความเข้าใจโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์และยึดตามหลักตำราดั้งเดิม)

3. การฝึกโยคะแบบอาสนะ

1) ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

(1) ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวลทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า

(2) พยายามคงตำแหน่งสุดท้ายไว้โดยไม่ฝืน ไม่หักโหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบหรือแข่งขันใดๆ

(3) ในการทำอาสนะ อย่างกังวลการหายใจ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ร่างกายจัดปรับไปตามสภาพ

2) หลักในการทำอาสนะ

(1) สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง



- (2) นิ่ง สงบ อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง
- (3) ใช้แรงและใช้ความพยายามแต่น้อย รวมถึงใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุด
- (4) มีสติคือมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่ทุกขณะ

3) ลักษณะของอาสนะ

- (1) ก้มตัวไปข้างหน้า
- (2) แอนตัวไปข้างหลัง
- (3) บิดตัว
- (4) เอียงตัวไปด้านข้าง

4) เวลา ปริมาณ สถานที่ที่เหมาะสมในการทำอาสนะและข้อจำกัด

(1) เวลาที่เหมาะสมในการฝึก คือ ตอนเช้า ควรฝึกทำอาสนะจนเป็นนิสัยเช่นเดียวกับทำกิจวัตรประจำวันอื่นๆ

(2) ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกขึ้นกับความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณ 15 - 60 นาที

(3) สถานที่ฝึกควรเป็นที่สงบ อากาศถ่ายเทสะดวกและควรฝึกตอนท้องว่าง ห่างจากอาหารหนัก 4 ชั่วโมง หรือห่างจากอาหารเบาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

(4) ข้อจำกัดของสตรีช่วงมีประจำเดือนควรงดการฝึก สตรีมีครรภ์ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนฝึกอาสนะ

วิธีการดำเนินชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดีควรตั้งอยู่บนพื้นฐานความตั้งใจจริงที่จะพัฒนาสุขภาพตนเอง การพัฒนาร่างกายมาจากการบริโภคอาหารที่สมดุล พักผ่อนนอนหลับเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายเหมาะสมกับแต่ละบุคคล โยคะเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่ง ที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม รวมกายและจิตของผู้ฝึกเข้าด้วยกัน การฝึกโยคะจะได้ผลจริงหรือไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อความศรัทธา และการหมั่นฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ สถานประกอบการฯ ที่นำโยคะมาให้บริการ ถือเป็นการให้บริการที่รวมการออกกำลังกาย และการฝึกจิตและสมาธิแก่ผู้รับบริการ ซึ่งหากผู้ให้บริการมีความรู้และทักษะที่ถูกต้องก็จะช่วยให้ผู้รับบริการได้รับประโยชน์มาก

4. ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

1) ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การยืดเหยียดทำให้หลอดเลือดขยายตัว และเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น

2) ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวที่มากกว่าเดิม

3) ช่วยแก้ไขทรวดทรงให้ดูดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกการทรงตัวและกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม

- 4) ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยอันเนื่องมาจากการเล่นกีฬาหรือทำงานในชีวิตประจำวัน
- 5) ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โยคะเป็นการฝึกการหายใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติท่าโยคะ นอกจากนั้นยังมีการฝึกกำหนดลมหายใจหรือที่เรียกว่า ปราน ซึ่งให้ผลโดยตรงในด้านการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- 6) ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น การฝึกโยคะจะเป็นการฝึกให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การฝึกนับลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเป็นการฝึกจิตให้คิดอยู่กับสิ่งเดียว ซึ่งถือเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง
- 7) ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว เพราะท่าโยคะหลายท่า เช่น ท่าภูเข่า ท่านักรบ เน้นในเรื่องของการรักษาสสมดุลขณะที่อยู่ในท่า ทั้งนี้รวมถึงท่าที่ต้องมีการทรงตัวบนเท้าข้างเดียวด้วย
- 8) ช่วยทำให้ใจเย็นลง โยคะมีการฝึกหายใจ ผู้ฝึกสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิม การหายใจช้า ๆ และลึกจะช่วยระงับความรุนแรงของความโกรธให้ทุเลาลงได้ ใช้ในทางบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียด (เช่น ไมเกรน)
- 9) ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน
- 10) เพิ่มความมีสติ คือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน

ฤๅษีดัดตน (Ascetic Exercise)

ฤๅษีดัดตน (Ascetic Exercise) เป็นการออกกําลังกายที่เป็นภูมิปัญญาไทยมาแต่โบราณ โดยมีการบริหาร ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เกิดการยืด หด บิด แล่งอ อย่างช้าๆ ทำให้สามารถ ฝึกปฏิบัติได้ง่าย มีความปลอดภัยต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อและมีโอกาสเกิดอันตรายได้น้อย การทำฤๅษีดัดตนยังช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเส้นประสาท ช่วยผ่อนคลายอาการ ปวดเมื่อย ช่วยให้การเคลื่อนไหวมีความคล่องแคล่ว สุขภาพ ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์เพิ่มขึ้น (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, 2540: 13) ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้ (อัมรินทร์ พ่วงแพ, 2552) ฤๅษีดัดตนเป็นรูปแบบของการออกกําลังกายที่มีความคล้ายคลึงกับโยคะ

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาและ รวบรวมองค์ความรู้ขึ้นพร้อมเลือกท่าฤๅษีดัดตนนำมาปรับปรุงให้สามารถใช้ในการออกกําลังกาย ที่สามารถทำได้ง่ายมีทั้งหมด 15 ท่า (กัญญา ดิวิเศษและคณะ, 2544) มีการเน้นการฝึกกลมหายใจ และใช้สมาธิร่วมด้วย จึงเป็นทั้งการบริหาร ร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน รวมทั้งยังสามารถช่วยบำบัด อาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ในระดับหนึ่งและมีความค่อยเป็นค่อยไปในการออกกําลังกาย (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, 2547: 22-28) มีงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษาสมรรถภาพร่างกายภายหลังการออกกําลังกาย ด้วยฤๅษีดัดตนพบว่าให้ผลดีขึ้นภายในระยะเวลา 2 เดือน (อัมรินทร์ พ่วงแพ, 2552)

1. ประวัติความเป็นมาของฤๅษีดัดตน

ในปี พ.ศ. 2331 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชทรงโปรดฯ ให้บูรณะ ปุณณสังฆารามวัดโพธารามขึ้นเป็นพระอารามหลวงประจำรัชกาล (ปัจจุบัน คือ วัดพระเชตุพนวิมล มังคลาราม หรือวัดโพธิ์) พระองค์ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมสรรพวิชาตลอดจน ตำรายาก่อนนำไปจารึกลงบนแผ่นศิลาและประดับไว้ตามศาลารายรอบบริเวณวัดรวมถึงทรงโปรดฯ ให้ปั้นรูปดินแสดงท่าการดัดตนของฤๅษีอันเป็นศาสตร์สำหรับการบริหารร่างกายที่สืบทอดกันมา แต่โบราณไว้เป็นทานโดยไม่ทราบจำนวนที่แน่ชัด

เนื่องจากรูปปั้นฤๅษีดัดตนซึ่งทำจากดินได้ผุพังไปตามกาลเวลา การบูรณะวัดโพธิ์ครั้งใหญ่ ในปีพ.ศ. 2379 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดฯ ให้หล่อรูปฤๅษีดัดตนขึ้นใหม่จำนวน 80 ท่า ด้วยโลหะผสมระหว่างสังกะสีและดีบุก เรียกว่า ‘ชิน’ นำไปตั้งไว้แทนของเดิม โดยพระองค์ และกวีที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้นได้แต่งโคลงสี่สุภาพบรรยายท่าและสรรพคุณของการดัดตนพร้อมนำไป จารึกประดับกำกับไว้ตามผนังคูกับรูปหล่อ

ปัจจุบัน รูปหล่อฤๅษีดัดตนบางส่วนได้ชำรุดเสียหายหรือสูญหายไป วัดฯ จึงได้รวบรวม รูปหล่อที่เหลือทั้งหมด 24 รูป มาตั้งแสดงรวมกันไว้ที่เขามอทางด้านทิศใต้ของพระอุโบสถ ขณะที่ คำโคลงและจารึกบรรยายท่าดัดได้แตกหักสูญหายไปเกือบหมดเหลือเพียงบางส่วนที่ศาลาราย



ด้านทิศตะวันออกซึ่งตรงกับของเดิมบ้างไม่ตรงบ้างจึงต้องอาศัยภาพเขียนต้นฉบับพร้อมกับคำโคลงกำกับที่บันทึกอยู่ในสมุดไทย ซึ่งเก็บรักษาไว้ที่หอสมุดแห่งชาติมาเป็นต้นฉบับสำหรับการศึกษาในปัจจุบัน นอกจากนั้นยังมีภาพฤๅษีตัดตนและจารึกโคลงสี่สุภาพบางส่วนที่เจ้าพระยาวิเชียรคีรี (บุญสังข์) ผู้สำเร็จราชการเมืองสงขลาได้คัดลอกและนำไปจารึกไว้ ณ ศาลาฤๅษีตัดตน วัดมัทธมนิภาวาสวรวิหาร จังหวัดสงขลา ระหว่างปีพ.ศ. 2390 – 2408

2. ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติฤๅษีตัดตน

- 1) เตรียมร่างกายให้พร้อมและทำจิตใจให้สงบก่อนการปฏิบัติ
- 2) ระหว่างการตัดตนให้ทำใจให้นิ่ง มีสมาธิกับการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- 3) หายใจเข้าให้ช้าและลึกที่สุดก่อนปล่อยลมหายใจออกอย่างแผ่วเบา เมื่อเกิดความชำนาญจะหายใจเข้าออกได้ยาวอย่างเป็นธรรมชาติ
- 4) ห้ามตัดตนอย่างรุนแรงหรือรวดเร็ว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ หยุดทันทีหากรู้สึกเจ็บปวดอย่างรุนแรง
- 5) การตัด การยืด หรือการงอ ทุกส่วนของร่างกายให้ปฏิบัติเท่าที่ทำได้ไม่ฝืนหรือเกร็งเกินไป เมื่อฝึกบ่อยขึ้นร่างกายจะปรับตัวไปทีละน้อยจนตัดได้เต็มความสามารถของร่างกาย
- 6) ไม่ควรหยุดทันทีหลังการตัดตนให้ลดหรือผ่อนการเคลื่อนไหวร่างกายลงอย่างช้าๆ การตัดตนทุกท่ามักกำหนดให้ปฏิบัติซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล
- 7) ท่าฤๅษีตัดตนจะแบ่งเป็น ท่ายืน ท่านั่ง และท่านอน ผู้ฝึกสามารถประยุกต์ท่าทางในการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง

3. ข้อควรระวังในการปฏิบัติ

- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อต่อหรือเคยผ่าตัดเปลี่ยนตะโพก ข้อเข่า และกระดูก
- การตัดตนไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ หากเกิดขึ้นแสดงว่าฝืนตัดจนเกินกำลังความสามารถของกล้ามเนื้อหรือตัดมากเกินไปจนข้อต่ออักเสบ
- อาการตึงและขัดเล็กน้อยเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในการตัด
- ไม่ควรทำการตัดด้วยความรุนแรงและรวดเร็ว อาจเกิดอันตรายหรือบาดเจ็บได้
- ห้ามบริหารอวัยวะส่วนที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน
- ผู้ที่มีอาการหน้ามืด ความดันโลหิตไม่คงที่ (Vertigo and unstable blood pressure) ไม่ควรปฏิบัติ
- ในการฝึกปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตนแต่ละท่าอาจมีข้อควรระวังเป็นพิเศษสำหรับอาการหรือโรคบางอย่าง ดังนั้นผู้ฝึกจึงควรศึกษาข้อควรระวังของแต่ละท่าให้รอบคอบ

4. ทำฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า

4.1 หลักการฝึกทำฤๅษีดัดตน

ท่าฤๅษีดัดตนที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน เป็นฤๅษีดัดตน 80 ท่า ที่คัดลอกมาจากตำรายา ศิลาจารึก วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) และ ฤๅษีดัดตน 127 ท่าดั้งเดิม ซึ่งสถาบันการแพทย์แผนไทย โดย พญ.เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ ได้ค้นคว้าและเผยแพร่ไว้ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2537 มีการคัดเลือกและพัฒนา ท่าฤๅษีดัดตนขึ้นเป็นท่าบริหารร่างกายโดยหน่วยงานต่างๆ ในรูปแบบและวิธีการที่หลากหลาย เช่น ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า โดยสถาบันการแพทย์แผนไทย ท่าฤๅษีดัดตนเพื่อการบริหารร่างกาย 18 ท่า โดยโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้จะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้าๆ พร้อมกับการบิดการดัดอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย หายใจเข้าให้ลึก หายใจออกให้ยาว และสิ่งสำคัญคือมีสติจดจ่อไปกับการเคลื่อนไหว

ขั้นเตรียมความพร้อม

- 1) ฝึกการหายใจเข้า-ออกอย่างถูกวิธี โดยหายใจเข้าลึกๆ ให้ท้องพองออกและหายใจออกช้าๆ ให้ท้องแฟบประมาณ 6 ครั้ง/นาที เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- 2) ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วงลำคอ บ่าไหล่ ลำตัวส่วนบน-ล่าง แขน และขา เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อ

ขั้นบริหารร่างกาย

- 1) หายใจเข้า-ออกลึกๆ ช้าๆ ไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา โดยหายใจเข้าลึกๆ ขณะเคลื่อนไหวดัดตนค้างท่าไว้ นับ 3-2-1 แล้วจึงหายใจออกช้าๆ พร้อมกลับสู่ท่าเริ่มต้น
- 2) กำหนดให้สติอยู่กับการหายใจและการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ฝึก
- 3) เคลื่อนไหวดัดตนให้รู้สึกว่าได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้โดยไม่เจ็บ และทำซ้ำท่าละ 3 ครั้ง
- 4) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย

4.2 ท่าบริหารกายตามแบบฤๅษีดัดตน 15 ท่า

ท่าที่ 1 ท่านวตบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า 7 ท่า เป็นท่าที่รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ กรุงไกร เจนพาณิชย์ใช้ นวดถอนอมสายตา (บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า 7 ท่า) ในการบริหารแต่ละท่า ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกไปด้วย ประกอบด้วยท่าย่อย ดังนี้

ท่าเตรียมนั่งขัดสมาธิลำตัวตรง จากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

- 1) ท่าเสยผม ใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดขอบกระบอกตาบนทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วมือ ทั้ง 2 นิ้ว เรื่อยขึ้นไปบนศรีษะ ต่อเนื่องไปจนถึงท้ายทอย ในท่าเสยผม ทำซ้ำ 10 ครั้ง
- 2) ท่าทาแป้ง ใช้นิ้วกลางทั้งสองข้าง กดด้านข้างดั้งจมูกพร้อมกัน ค่อยๆ กดพร้อมกับเลื่อนนิ้วขึ้นไปจนถึงหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วกลางจรดกันที่กลางหน้าผาก จากนั้นรูปมือทั้งสองข้าง ไปทางหางคิ้วผ่านแก้มต่อเนื่องไปจนถึงคาง ทำซ้ำ 10 ครั้ง

3) ทำเช็ดปาก ใช้ฝ่ามือซ้ายวางทาบบนปาก โดยให้ปลายนิ้วก้อยวางอยู่ที่ปลาย ตึงหู ข้างขวาลากมือมายังด้านซ้าย พร้อมกับเม้มริมฝีปาก โดยให้ฝ่ามือกดแนบ สนิทขณะทำ สลับเป็น มือขวา ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

4) ทำเช็ดคาง ใช้หลังมือซ้ายวางทาบใต้คาง โดยให้ปลายนิ้วอยู่ที่ตึงหูขวา ลากมือ ตั้งแต่ตึงหูขวาไปตาม คาง จนถึงใต้หูซ้าย โดยให้หลังมือกด แนบสนิทขณะทำ สลับมือทำแบบเดียวกัน ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง

5) ทำกดใต้คาง ใช้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดตรงกลางคาง โดยให้ปลายนิ้วหัว แม่มือ ตึงฉากกับคาง ก้มหน้าเล็กน้อย เพื่อด้านนิ้วมือใช้แรงกดพอสมควรนิ่งสักครู่ นับ 1 – 10 ในใจเลื่อนจุดให้ทั่วบริเวณใต้คาง โดยเลื่อนทีละนิ้วมือ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

6) ทำถอนน้ำหนักและหลังหู ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางทั้งสองข้าง คีบหูหลวมๆ โดยให้ฝ่ามือ แนบกับแก้ม ถูนิ้วมือขึ้นลงแรงๆ นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง

7) ทำตบท้ายทอย ใช้สันมือทั้งสองข้างปิดหูไว้โดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างวางอยู่บริเวณ ท้ายทอยปลายนิ้วกลางจรดกันกระดกนิ้วมือทั้งสองข้างให้มากที่สุดแล้วตบที่ท้ายทอย พร้อมกันโดย ไม่ยกฝ่ามือ ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 แก้มข้อมือ และแก้มในลำคิงค์ เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษี ดัดตน แก้มข้อมือและแก้มในลำคิงค์ ประโยชน์ เป็นท่าเริ่มต้นเตรียมความพร้อมของร่างกายและ ฝึกกลมหายใจได้ผลทั้ง 2 ทาง คือ เป็นการบริหารข้อมือและเมื่อเพิ่มการขมิบก้น เป็นการบริหารบริเวณ ฝีเย็บ

ท่าเตรียมนั่งขัดสมาธิพนมมือในท่าเทพพนม โดยให้มือที่พนมอยู่ห่างจากหน้าอกแขน ตั้งฉากกับลำตัว จากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

1) ใช้มือซ้ายดันมือขวามือขวาด้านแรงมือซ้ายพร้อมกับดัดปลายนิ้วให้โน้มไป ด้านตรงข้าม ในขณะที่ดันมือค่อยๆ สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด กลั้นลมหายใจ เขม่วท้อง ขมิบก้นไว้ สักครู่ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ คลายมือ

2) กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

3) ทำสลับกันระหว่างมือซ้ายกับ มือขวา ข้างละ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 แก้วตท้องและข้อเท้า และแก้มปวดศรีษะ เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มา จากท่าฤๅษีดัดตนแก้วตท้องและข้อเท้าและแก้มปวดศรีษะ ประโยชน์เมื่อฝึกอย่างต่อเนื่อง ทำให้ การเคลื่อนไหวของข้อไหลเป็นไปด้วยดี เมื่อฝึกได้ครบชุดเป็นการบริหารไหล่ คอ ออก ท้อง และกระตุ้น การไหลเวียนของโลหิตที่ศีรษะและแขน

ท่าเตรียมนั่งขัดสมาธิมือทั้งสองข้างประสานกันประมาณระดับล้นปีจากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้าง



เหยียดตรงแนบชิดใบหู

- 2) กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับดัดมือที่ประสานกันเหนือศีรษะให้หงายขึ้น
- 3) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อย ๆ วาดมือทั้งสองข้างออกจากกันไปทางด้านหลัง
- 4) ค่อย ๆ งอแขนกำหัดมาวางไว้ที่บั้นเอวทั้งสองข้าง ใช้กำปั้นกดบริเวณเอวทั้ง 2 ข้าง

ขณะกดสุดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด

5) กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดแน่นผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายการกดกำปั้น

6) เลื่อนตำแหน่งที่กดไปกลางหลังที่ระน้อยจนกำปั้นชิดกันที่บริเวณกลางบั้นเอว ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 4 แก้มเจ็บศีรษะและตามัว และแก้เกียจ เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษี ดัดตนแก้มเจ็บศีรษะและตามัวและแก้เกียจ ประโยชน์เป็นท่าที่ใช้บ่อย คือ บิดขี้เกียจ โดยประยุกต์ให้เคลื่อนไหวครบทุกด้าน ทั้งซ้าย ขวา หน้า และยกชูสูงเหนือศีรษะ เป็นการยืดบริหารส่วนแขน ทำเตรียมนั่งขัดสมาธิมือทั้งสองข้างประสานกันประมาณระดับล้นปีจากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านซ้าย ให้มากที่สุดโดยให้ลำตัวตรง หน้าตรง แขนตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่
- 2) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับงอแขน ทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ เช่นเดิมแต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขน ดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านขวา
- 3) ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ฝ่ามือยื่นไปทางด้านหน้า
- 4) ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดแขนดัดให้ชูขึ้นเหนือศีรษะแขนทั้งสองข้าง เหยียดตรงแนบชิดใบหู

5) ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับลดแขนลงให้มือทั้งสองข้างพักไว้บนศีรษะในลักษณะ หายมือและค่อย ๆ ลดมือลงมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ โดยเหยียดแขนไปทางด้านซ้ายด้านขวาด้านหน้าและด้านบนตามลำดับ นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 5 แก้มแขนขัด และแก้ขัดแขน เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีดัดตน แก้มแขนขัดและแก้ขัดแขน ดัดตนแก้มแขนขัด ประโยชน์เป็นการบริหารบริเวณหัวไหล่ ช่วยลดอาการ แขนขัด ซึ่งพบได้บ่อย

ท่าเตรียมนั่งขัดสมาธิลำตัวตรง ยกศอกข้างซ้ายให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มซ้ายมือข้างขวากุมใต้ศอกซ้ายที่ตั้งขึ้นจากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

1) สูดลมหายใจให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือขวาที่กุมศอกดึงข้อศอกซ้ายมาทางแขนข้างขวา ให้มากที่สุดพร้อมกับเกร็งข้อศอกซ้ายด้านมือขวาไว้ขณะดึงข้อศอกฝ่ามือข้างที่ตั้งศอกจะถูกดึงให้ไล่ไปตามแนวคางกลั้นลมหายใจไว้สักครู่ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม

2) ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นใช้หลังมือซ้ายแนบแก้มซ้าย

3) เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นยกศอกข้างขวาให้ตั้งฉากกับลำตัว โดยให้ฝ่ามือวางไว้แนบแก้มขวา มือข้างซ้ายกุมใต้ศอกขวาที่ตั้งขึ้น ทำซ้ำเช่นเดิม เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ สลับซ้ายและขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 6 แก้ก้อนและแก้เข้าขัด เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้ก้อนและแก้เข้าขัด ประโยชน์เป็นการบริหารบริเวณเข่า หลัง เอว (คำว่า “ก้อน” คือ ความเสื่อม “ก้อนกษัย” คือ โรคเรื้อรัง มีความเสื่อมของอวัยวะนั่นเอง)

ท่าเตรียมนั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน มือทั้งสองข้าง วางไว้บริเวณหน้าขา หน้าตรง หลังตรง จากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างนวดตั้งแต่ต้นขาต่อเนื่องไปจนถึงปลายเท้า

2) ใช้มือจับปลายเท้าและก้มหน้าให้มากที่สุดกลืนลมหายใจไว้สักครู่

3) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายมือจากปลายเท้า นวดจากข้อเท้ากลับขึ้นมาจนถึงต้นขา

4) แล้วกลับมาอยู่ในท่าเตรียม เริ่มต้นทำซ้ำจนครบ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 7 แก้ก้อนปัดคางและแก้เส้นมหาสมุทรกระจับ เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้ก้อนปัดคางและแก้เส้นมหาสมุทรกระจับ ประโยชน์เป็นการบริหารส่วนอก และขา เป็นท่าต่อเนื่องจากท่าที่ 6 แต่ถ้าอยู่ในท่ายืน อาจใช้เพียงท่าที่ 7 เท่านั้น (“กร่อนปัดคาง” หมายถึง ภาวะอาการขัดเจ็บของกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ อันเนื่องมาจากความเสื่อมจากการใช้งานผิดปกติของกล้ามเนื้อและเส้นเลือดภายใน)

ท่าเตรียมนั่งเหยียดขาข้างซ้ายให้เฉียงออกไปทางด้านซ้าย งอเข่าขวาให้ฝ่าเท้าชิดต้นขาซ้าย กำหมัดทั้งสองข้างให้ขนานกันไว้ที่ระดับอกโดยให้ห่างจากอกจากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยื่นก้านซ้ายเหยียดออกไปทางปลายเท้าซ้าย

2) หันหน้าไปตามก้าน ในลักษณะเล็งเป้าหมาย ดึง ก้านและศอกข้างขวาไปทางด้านหลังให้เต็มที่ จนรู้สึกตึงสะบักและหลังกลืนลมหายใจไว้สักครู่

3) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม

4) เริ่มต้นทำซ้ำใหม่ แต่เปลี่ยนเป็นเหยียดขาขวาและก้านขวา ทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 8 แก้มในแขน เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้มในแขน ประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนแขน ข้อมือ และนิ้วมือ

ท่าเตรียมนั่งชันเข่าข้างซ้ายและยื่นแขนข้างซ้ายออกไปข้างหน้าให้อยู่ในระดับเดียวกับกับหัวไหล่โดยไม่พับมือไว้บนหัวเข่า ใช้มือข้างขวากำนิ้วมือซ้ายที่ยื่นออกไปให้ฝ่ามือตั้งขึ้นจากนั้น



ท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกันออกแรงดันมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปด้านกับการดึงบริเวณนิ้วมือข้างขวาเข้าหาตัว โดยแขนทั้งสองข้างเหยียดตึงกลั้นลมหายใจไว้สักครู่
- 2) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับไว้ทางนิ้วมือข้างซ้ายที่ยื่นออกไปให้เต็มที่
- 3) กรีดนิ้วหรือพับนิ้วมือลงที่ละนิ้วจนครบ หักข้อมือลงและลดมือมาไว้ข้างลำตัว
- 4) ทำซ้ำเช่นเดิม โดยเปลี่ยนเป็นนั่งชันเข่าขวาและยืนแขนขวาทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 9 ดำรงกายอายุยืน เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนดำรงกายอายุยืน ตัดตนดำรงกายอายุยืน ประโยชน์เป็นการบริหารส่วนขา มีการยืดร่างกายตามแนวตั้งท่าเตรียมยืนแยกขาแบะปลายเท้าออกมือนิ้วทั้งสองข้างกำหมัดวางซ้อนกันที่ระดับอกแขนตั้งฉากกับตัว โดยมือห่างจากอกจากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับย่อตัวลงช้าๆ กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับแขม่วท้องขมิบก้น

- 2) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ ยืดตัวให้กลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 10 แก้มไหล่ ขา และแก้มเข้า ขาเป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตนแก้มไหล่ ขา และแก้มเข้า ขา ประโยชน์เป็นการบริหารเอว ออก ขา ไหล่ (เป็นการบริหารแบบเกลียวบิด) ท่าเตรียม ยืนก้าวขาข้างซ้ายเฉียงออกไปทางซ้ายมือข้างเดียววางแนบหน้าขา มือขวาทำวอยุ่นบนสะโพก ในลักษณะคว่ำมือ สันมือต้นสะโพก ปลายมือเฉียง ไปทางด้านหลัง

ท่าบริหาร

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับค่อยๆ ย่อตัว หิ้งน้ำหนกกลงไปบนขาข้างซ้าย ที่ก้าวออกไป
- 2) ขยะย่อตัวค่อยๆ บิดให้หันหน้าไปทางด้านขวาช้าๆ โดยขาซ้ายจะย่อขาขวาจะตึง กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดเน้นสันมือที่เท้าอยู่บนสะโพก
- 3) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับค่อยๆ เปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนเป็นก้าวขาข้างขวา ทำสลับกัน ข่ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 11 แก้มโรคนอก เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้มโรคนอก ตัดตนแก้มโรคนอก ประโยชน์ เป็นการผายปอด บริหารส่วน ออก ไหล่

จังหวะที่ 1

ท่าเตรียม นอนหงาย ขาและลำตัวเหยียดตรง แขนทั้งสองข้างวางแนบลำตัว มือคว่ำลงจากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างไปวางไว้เหนือศรีษะ ในลักษณะเหยียดตรง ให้แขนแนบชิดใบหูกลั้นลมหายใจไว้สักครู่

2) ผ่อนลมหายใจออก พร้อมกับยกแขนกลับมาอยู่ใน ท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง
จังหวะที่ 2

ท่าเตรียม ประสานมือทั้งสองข้างในลักษณะคว่ำมืออยู่บนหน้าท้อง ขาและลำตัวเหยียดตรง
จากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกมือที่ประสานกันดัดให้ฝ่ามือหงายแขนเหยียดตรง
ค่อยๆ ยกมือขึ้นไปวางไว้ชูเหนือศีรษะ
 - 2) ขาเหยียดตรงแขนทั้งสองข้างแนบชิดใบหูกลั้นลมหายใจไว้สักครู่
 - 3) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดมือที่ประสานกันมาวางบนหน้าผากในลักษณะหงายมือ
 - 4) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับดัดเหยียดมือที่ประสานไว้ไปทางท้องน้อย
จนไหล่ตึง คางยกขึ้น ขาเหยียด ตรง ปลายเท้าจุ่มลง
- 5) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับเปลี่ยนกลับมาอยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นท่าใหม่ทำซ้ำ
5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 12 แก้มือตะครีวเท้า เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน
แก้มือตะครีวเท้า ประโยชน์ เป็นการทดสอบการทรงตัว เป็นการบริหารส่วนขา

ท่าเตรียม ยืนแยกขาให้ปลายเท้าแบะออก ย่อตัวเล็กน้อย กางศอก คว่ำมือ วางไว้ที่หน้าขา
ทั้ง 2 ข้าง โดยหันส้นมือออกด้านข้าง จากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุด พร้อมกับยก ขาข้างซ้าย ลอยขึ้นเหนือพื้น และด้านการกด
ของมือซ้าย โดยให้หลังตรง เข่างอ ปลายเท้ากระดกขึ้น กลั้นลมหายใจไว้สักครู่พร้อมกับกดมือทั้งสองข้าง
แน่นิ่ง
- 2) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับวางขาให้อยู่ในท่าเตรียมเริ่มต้นท่าใหม่ แต่เปลี่ยนเป็น
ยกขาข้างขวา ทำซ้ำเช่นเดิม สลับซ้ายขวา นับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

ท่าที่ 13 แก้มือสลักเพชร และแก้มือตะโพกขัด เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์
มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้มือสลักเพชรและแก้มือตะโพกขัด ประโยชน์ เป็นการบริหารไหล่ สะโพก
และหลัง ข้อควรระวัง ผู้มีอาการปวดหลัง ปวดร้าว ชาลงไปตามขา เสียวแปลบที่หลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้
ท่าเตรียม ยืนให้ขาทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าชิดกัน มือทั้งสองจับที่ต้นขา จากนั้นท่า
บริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับใช้มือบีบนิ้วจากต้นขาไปถึงข้อเท้า
- 2) จนสามารถก้มแตะหรือวางฝ่ามือลงที่พื้นได้โดยขาทั้งสองข้างเหยียดตรง
- 3) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับบีบนิ้วจากข้อเท้าย้อนกลับขึ้นมาจนถึงต้นขา
- 4) กลับมาอยู่ในท่าเตรียมระยะเริ่มต้นอาจแยกขาให้มากแล้วจึงขยับขาให้เลื่อนเข้ามา
ชิดกันทีละน้อย ในแต่ละครั้งของการก้มแตะหรือวางฝ่ามือ ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง



ท่าที่ 14 แก้มเลียดนัยน์ตามัวและแก้มอันรัดทั้งตัว เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้มเลียดนัยน์ตามัวและแก้มอันรัดทั้งตัวประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนคอ ขา และหน้าอก ข้อควรระวัง ผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ ปวดต้นคอหรือขาแขน ควรหลีกเลี่ยงท่านี้

ท่าเตรียม นอนคว่ำ ขาทั้งสองข้างเหยียดตรง สันเท้าชิดกัน มือทั้งสองข้างประสานกัน วางบนพื้นในระดับข้าง จากนั้นท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกศีรษะขึ้น
- 2) งอขาทั้งสองข้างให้ปลายเท้าจุ่มขึ้นมาทางส่วนหลังมากที่สุด ส่วนของมือหน้าท้อง และหน้าขาให้แนบพื้นเข้าชิดกันกลั้นลมหายใจไว้สักครู่
- 3) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับลดศีรษะและขาทั้งสองข้างกลับมาอยู่ในท่าเตรียม ทำซ้ำ 5 – 10 ครั้ง

ท่าที่ 15 แก้มือปลายมือปลายเท้า เป็นท่ากายบริหารที่ประยุกต์มาจากท่าฤๅษีตัดตน แก้มือปลายมือปลายเท้า ตัดตนแก้มือปลายมือปลายเท้า ประโยชน์ เป็นการบริหารส่วนเอว ขา และคอ

ท่าเตรียม นอนตะแคงเท้าสองข้างชิดกันลำตัวเหยียดตรงแขนข้างซ้ายเหยียดตรงขนานกับ ลำตัวมือคว่ำลงกับพื้นศีรษะหนุนต้นแขนซ้ายแขนข้างขวาเหยียดตรงคว่ำมือลงแนบลำตัว จากนั้น ท่าบริหาร ดังนี้

- 1) สูดลมหายใจเข้าให้ลึกที่สุดพร้อมกับยกศีรษะขึ้นให้มากที่สุด ในลักษณะหน้าตรง และใช้มือข้างที่แนบลำตัวเลื่อนไปจับข้อเท้าข้างเดียวกับมือเหนียวข้อเท้าให้ยกขึ้นจนหัวเข่าแยก ออกจากกันโดยให้แขนตึงกลั้นลมหายใจไว้สักครู่
- 2) ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับปล่อยมือที่จับข้อเท้าหรือปลายเท้าลงช้าๆ ลดศีรษะลง กลับมาอยู่ในท่าเตรียม
- 3) ทำซ้ำเช่นเดิม โดยพลิกตะแคงขวาทำสลับกันซ้ายขวานับเป็น 1 ครั้ง ทำซ้ำ 5 - 10 ครั้ง

5. ประโยชน์ของฤๅษีตัดตน

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน นอกจากใช้เป็นการบริหารร่างกายทำให้ร่างกาย ตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการฝึกผ่อนแล้ว ท่าต่าง ๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ได้แก่

- 1) ช่วยเพิ่มความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ (muscle stretching) ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนทำภารกิจประจำวัน หรือก่อนการเล่นกีฬา
- 2) ช่วยเพิ่มมุมกว้างของข้อต่อ จึงทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นและเพิ่มขึ้น
- 3) ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว มีบุคลิกภาพที่สง่างาม ตัวตรง หลังตรง

4) ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย อาการเคล็ดขัดยอกแขนขาและลำตัว ปวดเมื่อยล้าของร่างกายที่เกิดจากการเล่นกีฬา การทำงานในชีวิตประจำวันหรือการอยู่ในท่าเดิมนานๆ เนื่องจากการฝึกฤๅษีตัดตนทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อต่างๆ ได้ยืดออก คลายการหดเกร็งตัวลง

5) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายและลดความเครียดที่เกิดจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

6) ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น จากการฝึกลมหายใจเข้าออกซ้ำๆ พร้อมกับการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อค้างไว้เป็นผลทำให้หลอดเลือดขยายตัวไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น

7) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการหายใจ (breathing exercise) ทำให้หายใจเข้าได้ลึกเต็มปอด และหายใจออกได้มากขึ้น จากการฝึกหายใจเข้าและออกโดยใช้ทั้งช่องอกและกระบังลมช่วย

8) ช่วยทำให้กระดูกเปรี๊ยะเปรี๊ยะ รู้สึกสดชื่น เนื่องจากร่างกายมีการหลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นสารที่กระตุ้นให้เกิดความสุขและยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อต้านโรคร้ายต่างๆ จึงทำให้สุขภาพดีมีอายุยืนยาว

9) ช่วยยกระดับจิตใจ ทำให้จิตใจสงบ มีสติ พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด รับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วและสามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ไม่ให้หวั่นไหวตามสิ่งที่มากระตุ้นได้ระดับหนึ่ง เนื่องจากการใช้สมาธิร่วมด้วย





3 ท่าฤๅษีดัดตน

คลายความเครียด ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี

ท่าแก้เกียจ ช่วยบริหารส่วนแขน (เริ่มท่าที่ 1 ก่อนไปท่าที่ 2 3 4 และ 5)



1



2



3



4



5



6



7

ท่าแก้เข้าขัด

(สำหรับผู้ที่ไม่มีปัญหากระดูกสันหลัง)

ช่วยบริหารเข้า หลัง เอว



1



2



3

ท่าแก้ลมในแขน

ช่วยบริหารแขน ข้อมือ และนิ้วมือ (ทำสลับซ้าย-ขวา)



1



2



3



4

** หมายถึง ทุกท่าทำซ้ำ 5-10 ครั้ง

www.dtam.moph.go.th
Call Center 02-591 7007



@DTAM

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance)

การเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) เป็นรูปแบบหนึ่งถูกคิดค้นโดยนายแพทย์เคนเนท เอช คูเปอร์ (Kenneth H. Cooper) แพทย์ประจำกองทัพอากาศของสหรัฐอเมริกา ความนิยมจัดให้มีในสถานประกอบการสปาเพื่อสุขภาพเป็นบริการที่สามารถจัดในคนทุกเพศทุกวัย สามารถทำได้ทุกสถานที่จะทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้

การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อใช้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้กล้ามเนื้อจะมีการหดตัวและคลายตัวตลอดเวลา ควรออกกำลังกายให้ร่างกายทำงานประมาณ 65-85% ของความสามารถสูงสุดของหัวใจเป็นระยะเวลา อย่างน้อย 20 นาที การเต้นแอโรบิกแตกต่างไปจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทอื่น เพราะมีการนำเอาท่าบริหารกายแบบต่างๆ ท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้าวเท้าและท่าในการเต้นรำต่างๆ มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนให้เข้ากับจังหวะเพลงหรือเสียงดนตรี (Aerobic Dance = Calisthenics + Basic Movement + Dance Step) และเป็นการออกกำลังกายที่สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน

การเต้นแอโรบิกมีจุดเด่นคือการส่งเสริมการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น ช่วยสร้างความอดทนและความแข็งแรงของหัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจับออกซิเจนของกล้ามเนื้อ ช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินของร่างกาย ทำให้มีรูปร่างและสัดส่วนที่สวยงาม และยังก่อให้เกิดความสนุกสนานคลายเครียดอีกด้วย



ที่มา: <https://happymom.in.th/>



1. หลักสำคัญของการเต้นแอโรบิก

ในการเต้นแอโรบิกที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสูงสุดนั้น ผู้ออกกำลังกายควรยึดหลัก FFIT ดังนี้

1) ความสนุกสนาน (F: Fun) การใช้จังหวะเพลงประกอบในการออกกำลังกายทำให้ผู้ที่เต้นแอโรบิกมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยสร้างความสนุกสนาน ลืมความเหนื่อย ความเครียดและความน่าเบื่อ ความสนุกสนานเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดการติดการออกกำลังกาย

2) ความถี่ (F: Frequency) ควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน การเต้นแอโรบิกเป็นประจำจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจและระบบกล้ามเนื้อ ทำให้หัวใจปอดมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์และช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ

3) ความหนัก (I: Intensity) ควรเป็นการเต้นที่ทำให้หัวใจหรือชีพจรมีอัตราการเต้นอยู่ในระหว่าง 65-85% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (MHR: Maximum Heart Rate = 220-อายุปี) ความหนักในการเต้นแอโรบิกของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันไปตามอายุวัตถุประสงค์และระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ผู้ออกกำลังกายที่มีประวัติการเจ็บป่วย เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ควรได้รับการตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายควรควบคุมชีพจรให้เต้นไม่เกิน 75% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

4) ระยะเวลา (T: Time) ขึ้นอยู่กับความหนักและวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายของแต่ละคน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที ความหนักอยู่ที่ 65 – 85% การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักต้องใช้เวลาประมาณ 30 – 45 นาที ความหนักอยู่ที่ 55 – 65% และการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงควรใช้เวลาให้น้อยลงเพียง 10 – 20 นาที แต่ถ้าเต้นแบบไม่มีแรงกระแทกอาจใช้เวลาในการเต้นได้ถึง 45 – 60 นาที

2. รูปแบบของการเต้นแอโรบิก

2.1 แบบไม่มีแรงกระแทก (Non-Impact) เป็นการเต้นอยู่กับที่โดยวางน้ำหนักตัวบนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กันตลอดเวลา เป็นการออกกำลังกายเน้นการใช้ร่างกายส่วนบนอย่างช้าๆ และเบาเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ทำงานบ้าง ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้เหมาะสำหรับคนที่ร่างกายไม่พร้อมที่จะออกกำลังกายได้เหมือนคนปกติ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเป็นโรคอ้วน โรคข้อต่อ และกระดูก และคนใช้ขณะพักฟื้นเพื่อทำให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงทำงานและร่างกายมีการเคลื่อนไหวบ้าง

2.2 แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) เป็นรูปแบบการเต้นที่ไม่มีการกระโดดและในขณะที่เคลื่อนที่จะต้องมีเท้าข้างใดข้างหนึ่งวางอยู่บนพื้นตลอดเวลา ซึ่งการเต้นแบบแรงกระแทกต่ำสามารถลดแรงกระแทกลงเหลือประมาณ 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว ซึ่งรูปแบบการเต้นไม่แตกต่างจาก

แบบแรงกระแทกสูงเพียงแต่ลดความรุนแรงลดความเร็วและความหนักของงานลงหัวใจจะมีอัตราการเต้นที่ 140-150 ครั้ง/นาที ซึ่งสามารถเพิ่มความหนักให้ร่างกายทำงานมากขึ้นได้โดยการยกแขน-ขา การย่อ-เหยียด และการก้าวยาวๆ จึงเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการใช้ร่างกายส่วนบนมากขึ้น ซึ่งการเลือกรูปแบบนี้เหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.3 แบบแรงกระแทกสูง (High Impact) เป็นการเต้นแอโรบิกด้วยจังหวะที่เร็วมีการกระโดด มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและแรง ในการเต้นบางครั้งเท้าทั้งสองข้างอาจจะลอยอยู่เหนือพื้น การเต้นในลักษณะนี้จะทำให้หัวใจมีอัตราการเต้นสูงถึง 75-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ประมาณ 150-160 ครั้ง/นาที และเกิดแรงกดลงบนขาและเท้าประมาณ 2-3 เท่าของน้ำหนักตัว ผู้เต้นจึงควรมีร่างกายที่แข็งแรงมาก ผู้ที่มีร่างกายไม่พร้อมจึงไม่ควรเต้น เพราะการเต้นที่หนัก และนานอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย การบาดเจ็บที่พบบ่อยในการเลือกรูปแบบนี้ คือ การบาดเจ็บบริเวณคอหลังแขนและขาเป็นต้น

2.4 แบบแรงกระแทกผสม (Multi Impact) เป็นการเต้นแอโรบิกที่ใช้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่หลากหลายใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย มีการเคลื่อนไหวที่ใช้แรงกระแทกสูง แรงกระแทกต่ำ ใช้จังหวะเร็ว จังหวะช้าผสมผสานกัน ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรง ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้เหมาะสำหรับผู้ที่สุขภาพและสมรรถภาพดี

3. ประเภทของการเต้นแอโรบิก

3.1 การเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นการออกกำลังกายที่มีการผสมผสานระหว่างการบริหารกาย การเต้นรำ การเดินการวิ่ง โดยใช้จังหวะหรือเสียงดนตรีเข้ามาประกอบในการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ควรกระทำอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 20 นาที โดยใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเป็นการออกกำลังกายสามารถกำหนดความหนัก-เบาได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

3.2 แจ๊สเซอร์ไซส์ (Jazzercise) เป็นกิจกรรมที่มีรากฐานการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่มีการนำท่าเต้นและเพลงแจ๊สมาประกอบรูปแบบในการเคลื่อนไหว ผู้ที่จะเลือกรูปแบบนี้ควรมีพื้นฐานการเต้นแอโรบิกด้านซ้จะทำให้เกิดความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยในการพัฒนาความอ่อนตัวและความสามารถในการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น

3.3 ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic) เป็นการเต้นแอโรบิกอีกรูปแบบหนึ่งที่มีการนำดนตรีและการเคลื่อนไหวที่เป็นแบบฟังก์มาเป็นรูปแบบในการเคลื่อนไหวเพื่อการสร้างสรรค์กิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความหลากหลายและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้เต้นควรมีพื้นฐานในการเต้นแอโรบิกมาก่อนและควรเป็นบุคคลที่มีความแข็งแรงพอสมควร เพราะฟังก์แอโรบิกเป็นรูปแบบการเต้นที่มีจังหวะแรงและหนัก

3.4 สเต็ปแอโรบิก (Step Aerobic) เป็นการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำบนพื้นต่างระดับ



โดยนำหลักการก้าวเดิน (Step Test) มาประกอบจังหวะการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความหนักของงานสูง แต่มีแรงกระแทกต่ำบนพื้นต่างระดับ โดยให้ก้าวขึ้น-ลงมาหรือสลับความสูง 4-12 นิ้ว (ตามความสูงของแต่ละคน) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อต้นขา สะโพก และกล้ามเนื้อลำตัว ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ให้มากขึ้นและใช้พลังงานสูงกว่าการเดินบนพื้นราบที่ใช้กล้ามเนื้อขาส่วนล่างที่ขนาดเล็กกว่า สามารถเพิ่มความหนักของงานให้สูงขึ้นได้โดยการเพิ่มความสูงของสแต็ปโดยไม่จำเป็นต้องกระโดดหรือวิ่งก็ได้แต่ถ้าไม่ควรสูงเกิน 12 นิ้ว เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บของหัวเข่าได้

3.5 แอโรบิกในน้ำ (Aqua-Aerobic/ Hydro-Aerobic) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่มีแรงกระแทกต่ำเพราะอยู่ในน้ำ มีการใช้แรงต้านของน้ำและการลอยตัวในน้ำมาช่วยเพิ่มความหนักของงานในการเคลื่อนไหวของแขน-ขา ทำให้แขน-ขาทำงานได้หนักขึ้น สามารถเร่งชีพจรได้ดีและช่วยลดแรงกดหรือแรงกระแทก มักนิยมใช้เป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนท้อง

3.6 สแต็ปแอโรบิกในน้ำ (Aqua step Aerobic/Step Wet) เป็นการผสมผสานการเดินแอโรบิกในน้ำและสแต็ปแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักของงานสูง แต่มีแรงกระแทกต่ำและมีการใช้กล้ามเนื้อขาเพิ่มมากขึ้นกว่าแอโรบิกในน้ำ

3.7 สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic/ Slide Recbok) เป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแรงกระแทก โดยเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวจากซ้ายไปขวาหรือด้านหน้าไปด้านหลังก็ได้ โดยใช้ถุงเท้าและแผ่นสไลด์สกีมาร่วมในการออกกำลังกาย โดยแผ่นสไลด์จะมีความกว้างประมาณ 2 ฟุต ยาวประมาณ 4.5-6 ฟุต เน้นการใช้กล้ามเนื้อขาด้านข้าง (AbductorsและAdductors) ที่มีขนาดใหญ่

3.8 แอโรบิกมวยไทย (Thai Boxing Aerobic) เป็นการนำเอาศิลปะแม่ไม้มวยไทย เช่น หมัด เข่า ศอก เตะ ถีบ มาประยุกต์ใช้ร่วมกับการเดินแอโรบิกและเป็นการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำแต่มีความหนักของงานสูง เพราะในการออกกำลังกายจะมีเท้าหนึ่งข้างวางอยู่บนพื้นเสมอและมีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย

3.9 แอโรบิกกับการใช้แรงต้าน (New Body) เป็นการออกกำลังกายที่มีการใช้อุปกรณ์มาร่วมในการเดินแอโรบิก เช่น ดัมเบล ขนาด 1-5 ปอนด์ ยางยืด ลูกบอล เชือก หรือถุงทราย ริดเนื้อข้อเท้า เป็นต้น เป็นการฝึกเพื่อกระชับและสร้างเสริมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ได้สัดส่วนที่สวยงามช่วยในการเผาผลาญไขมันได้ดี จึงเป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและสร้างเสริมกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้เป็นอย่างดี



4. ขั้นตอนการเดินแอโรบิก

ขั้นตอนอุ่นร่างกาย (Warm up)

การอบอุ่นร่างกายเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการออกกำลังกาย เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจ ในขั้นตอนนี้จะช่วยในการเพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ เพิ่มจังหวะการเต้นของหัวใจ เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้ดีและเร็วขึ้น กล้ามเนื้อมีการยืดหดตัวมากขึ้น จึงสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกายได้ ในขั้นตอนอุ่นร่างกายนี้ชีพจรจะมีอัตราการเต้นสูงขึ้นแต่ไม่เกิน 50-60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายประมาณ 5-15 นาที และใช้จังหวะดนตรีที่มีจังหวะระหว่าง 135-140 ครั้ง/นาที (BPM: Beat Per Minute)

การอบอุ่นร่างกายแบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นตอนอุ่นร่างกายเฉพาะส่วน เป็นการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหารที่มีจังหวะช้าและเบา เช่น การยืดเท้า การเดิน เป็นต้น ขั้นตอนนี้ควรใช้เวลาประมาณ 5-7 นาที
- 2) ขั้นยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ และข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย เช่น คอ แขน ไหล่ ลำตัว หลัง สะโพกต้นขา และน่อง ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละส่วนควรใช้เวลาประมาณ 10 วินาที เพื่อให้มุมของข้อต่อและกล้ามเนื้อขั้นตอนนี้ใช้เวลา 5-7 นาที

4.2 ขั้นแอโรบิก (Aerobic Workout)

เป็นการบริหารร่างกายด้วยท่าทางต่างๆ ที่สร้างเป็นชุดด้วย จังหวะที่เร็วขึ้นตามลำดับ มีการยกแขน-ขาสูง และเหยียดอย่างเต็มที่โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจะสูงตามระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่ตั้งเป้าหมายไว้ และควรรักษาระดับความหนักไว้ประมาณ 20-30 นาที สำหรับความหนักและเวลาในการเดินจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ในช่วงการออกกำลังกายนี้ผู้เดินควรกระทำอย่างสบายๆ หายใจให้ลึกแรงและสะดวกการเปลวลมหายใจออกทางปากจะช่วยให้หายใจสะดวกยิ่งขึ้น และควรมีการจับชีพจรเพื่อตรวจดูความหนักของการเดินเป็นระยะๆ ผู้เดินรู้สึกเหนื่อยถ้าควรลดความหนักลง แต่ถ้าผู้เดินมีความจำเป็นจะต้องหยุดเดินกลางคันจำเป็นต้องมีการผ่อนคลายด้วยการยืดเหยียดอยู่กับที่ 3-5 นาที ก่อนที่จะหยุดเพื่อให้ร่างกายปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติ จังหวะดนตรีในช่วงนี้ควรมีจังหวะระหว่าง 140-160 BPM (Beat Per Minute)

4.3 ขั้นคลายอุ่นร่างกาย (Cool down)

หลังการออกกำลังกายต้องทำการผ่อนคลายความหนักของการเดินลงอย่างช้าๆ ด้วยท่าทางที่เบาและจังหวะช้าลง โดยไม่มีการกระตุกแล้วตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ และนุ่มนวล ซึ่งการคลายอุ่นร่างกายนี้จะช่วยให้ร่างกายฟื้นสภาพได้เร็วขึ้น ช่วยลดการสะสมกรดแลคติก



ในร่างกาย และช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเนื้อเยื่อใหม่อีกด้วย ซึ่งขั้นคลายอุ่นร่างกายสามารถแบ่งได้ 2 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นบริหารกายเฉพาะส่วน (Floor Work) เป็นขั้นตอนที่ใช้ในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ต้องการบริหาร เช่น กล้ามเนื้อหน้าท้อง เอว สะโพก และต้นขา เป็นต้น ด้วยท่าต่างๆ และไม่มีการเกร็งโดยใช้เวลาในการบริหารกายประมาณ 5-7 นาที และใช้ดนตรีที่มีจังหวะระหว่าง 155-140 ครั้ง/นาที

2) ขั้นคลายอุ่น (Cool Down) เป็นขั้นตอนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเอ็นข้อต่อหลังการออกกำลังกายให้สามารถปรับสภาพการทำงานจากระดับที่หนักให้ลดลงจนกลับสู่สภาวะปกติ ทำให้ชีพจรลดลง เลือดสามารถถ่ายเทของเสียที่เกิดจากการออกกำลังกายออกมา ทำให้ไม่รู้สึกเมื่อยล้าหรือปวดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ช่วยลดการตึงของกล้ามเนื้อและเสริมสร้าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้เวลาในการคลายอุ่นร่างกายประมาณ 5-10 นาที ใช้จังหวะดนตรีประมาณ 120-135 ครั้ง/นาที ในการเต้นแอโรบิกนั้นควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20-50 นาที ด้วยความหนัก 65-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสูงสุดในทุกส่วนและทุกระบบของร่างกาย

5. การป้องกันการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก

การบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ การเจ็บข้อเข่า ข้อเท้า และการปวดหลัง ซึ่งสาเหตุของการบาดเจ็บดังกล่าวแบ่งได้ 2 ประการคือคนและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

5.1 คน พบว่าร้อยละ 80 ของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายเกิดจากคน สาเหตุที่เกิดจากคนนั้นสามารถแบ่งได้ดังนี้

1) โครงสร้างของร่างกายที่ผู้เต้นมีสภาพร่างกายที่ผิดปกติ เช่น ขาโก่ง ขายาวไม่เท่ากัน การผิดรูปของเท้าและความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ

2) ความไม่พร้อมของร่างกาย เช่น มีการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือข้อต่างๆ มาก่อน การเจ็บป่วยจากการติดเชื้อ เป็นไข้ การพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดสมดุลของน้ำ และสารอาหารในร่างกาย ผู้ออกกำลังกายควรประเมินสภาพร่างกายของตนเองก่อน นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำอย่างเพียงพอทุกครั้งในขณะออกกำลังกายเพื่อจะได้ไม่เกิดภาวะขาดสมดุลของน้ำในร่างกาย

3) เทคนิคการเต้นที่ไม่ถูกต้อง ควรศึกษาวิธีการและทิศทางการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง และการเคลื่อนไหวนั้นจะต้องไม่มีการกระแทก การเหวี่ยง กระชากหรือการกระตุก เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ในการกระโดดทุกครั้งขณะลงสู่พื้นควรมีการย่อเข้าเพื่อลดแรงกระแทกให้น้อยลงเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้

4) อายุมีผลต่อความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อในการเต้นแอโรบิกผู้เต้นควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายให้เหมาะสมกับวัยของตนเองไม่ควรมีการเคลื่อนไหว

ที่เกินกว่าความสามารถของตนเองเพราะเป็นการเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ

5) ระยะเวลาและความบ่อยในการเดิน การเดินแอโรบิกที่ใช้ระยะเวลานานเกินไป หรือเดินวันละหลายรอบจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ดังนั้น ควรเดินวันละ 1 ครั้ง หรือ 3 – 4 วัน ต่อสัปดาห์

6) การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอจะทำให้เกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อและเอ็นได้ง่าย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการสร้างความพร้อมให้กับร่างกายโดยการยืดกล้ามเนื้อให้เต็มที่ในทุกส่วนของร่างกาย สามารถช่วยลดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นและเนื้อเยื่อต่างๆ ได้ ทั้งยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกระดูกอีกด้วย

5.2 สิ่งแวดล้อม เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิกได้ถึงร้อยละ 20 ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุดังนี้

1) เครื่องแต่งกาย การสวมเสื้อผ้านองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับรูปร่างตนเองไม่กระชับรุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมไม่มีชั้นรองรอบเท้าเพื่อลดการกระแทก เป็นต้น

2) พื้นห้อง ควรเป็นพื้นที่มีความยืดหยุ่นและไม่ลื่น ได้แก่ พื้นปาเก้ เพราะจะช่วยให้เกิดความมั่นคงในการเคลื่อนไหว แต่ถ้าสถานที่เดินเป็นพื้นคอนกรีตจะเกิดแรงกระแทกจากการเคลื่อนไหวมากขึ้น พื้นพรมหรือสนามหญ้าจะมีความหนืดในการเคลื่อนไหวและทำให้เกิดการสะดุดเท้าตนเองได้ การเดินตามลานออกกำลังกายหรือสวนสาธารณะผู้เดินแอโรบิกควรตรวจดูพื้นที่ใช้ในการเดินว่ามีเศษวัสดุเศษกรวดหินหรือไม่เพื่อจะได้ไม่เกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดเช่นสะดุดหินล้มลง หรือข้อเท้าแพลง

3) สภาพอากาศที่ไม่เหมาะสม สภาพอากาศร้อนเกินไปหนาวเกินไปหรืออยู่ที่สูงเกินไป อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ เพราะถ้าอากาศร้อนมากร่างกายระบายความร้อนได้เร็ว จึงสูญเสียน้ำมากทำให้ร่างกายเกิดภาวะการขาดน้ำได้

6. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การบาดเจ็บเราสามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้โดยใช้หลักที่สามารถจำได้ง่ายๆ คือ Rice หรือ Priced ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

6.1 การป้องกัน (P=Protect) เป็นการปกป้องหรือป้องกันส่วนที่ได้รับบาดเจ็บโดยผู้ได้รับบาดเจ็บจะต้องหยุดการออกกำลังกายทันทีและนำผู้ที่ได้รับบาดเจ็บออกจากสถานที่ที่ได้รับบาดเจ็บ จัดวางอวัยวะส่วนที่ได้รับบาดเจ็บให้อยู่ในท่าที่สบายและปลอดภัยเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่ไม่ให้รุนแรงมากขึ้น

6.2 การพัก (R=Rest) เป็นการพักอวัยวะส่วนที่ได้รับการบาดเจ็บ เพราะการเคลื่อนไหวส่วนที่บาดเจ็บจะทำให้เลือดออกมากขึ้นผู้ได้รับบาดเจ็บ ควรพักการเคลื่อนไหวอย่างน้อย 24 ชั่วโมง แรกหลังการบาดเจ็บจากนั้นจึงเริ่มทำการเคลื่อนไหวเบาๆ ได้



6.3 การประคบความเย็น (I=Ice) การประคบความเย็นบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บจะช่วยลดอาการบวมการเจ็บปวดการเกร็งตัวและการอักเสบของกล้ามเนื้อได้ ควรใช้ผ้าชุบน้ำเย็นน้ำแข็งหรือผ้าเย็นเพราะความเย็นจะทำให้เส้นเลือดฝอยบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บหดตัว ควรใช้เวลาในการประคบครั้งละ 10 -20 นาที ก็ครั้งก็ได้ แต่อย่างน้อยควรห่างกันประมาณ 1 ชั่วโมงภายใน 48 -72 ชั่วโมงแรกจนอาการบวมไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งจำนวนครั้งของการประคบนั้นขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการบาดเจ็บและควรประคบบ่อยครั้ง เพื่อลดอาการบวมเจ็บและทำให้หายเร็วขึ้น ในการประคบเย็นด้วยน้ำแข็งจึงควรใช้ผ้าห่อน้ำแข็งในขณะประคบความเย็นเพื่อป้องกันอาการไหม้ หรือ Ice burn จากการกดของความเย็นจากน้ำแข็ง

6.4 การพันผ้ายัด (C=Compression) เป็นการพันกระชับส่วนที่ได้รับบาดเจ็บด้วยผ้ายัดหรือผ้าแถบขาวเพื่อกดไม่ให้เลือดออกมากขึ้นควรใช้ร่วมกับการประคบเย็นซึ่งการพันผ้ายัดในช่วง 48 - 72 ชั่วโมงแรก จะช่วยยับยั้งและช่วยลดอาการบวมได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยประคองส่วนที่ได้รับบาดเจ็บและจำกัดการเคลื่อนไหวที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บในการพันผ้ายัด ควรพันจากปลายเข้าสู่หัวใจจะต้องพันให้พอดี ไม่แน่นเกินไปจนเกิดอาการชาหรือบวมมากขึ้น และควรมีการแกะคลายออกสลับกับการพันเป็นระยะๆ

6.5 การยกส่วนที่บาดเจ็บ (E = Elevation) เป็นการยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจหรืออย่างน้อยก็เท่ากับระดับหัวใจเช่นถ้าบาดเจ็บหัวเข่าหรือข้อเท้าก็ให้นั่งเหยียดขาพาดไว้บนเก้าอี้เพื่อไม่ให้ปลายเท้าห้อยลงจะช่วยลดอาการบวมได้ดี

6.6 การพบแพทย์ (D=Diagnosis) เมื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้ว ควรส่งแพทย์หรือสถานพยาบาลเพื่อตรวจและให้การรักษายาบาลอย่างถูกต้องต่อไป เป็นการป้องกันมิให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงมากขึ้นหรือบาดเจ็บเรื้อรัง ควรระมัดระวังในช่วง 48 - 72 ชั่วโมงแรก คือจะต้องไม่มีการนวดการประคบความร้อนหรือการเคลื่อนไหวส่วนที่ได้รับบาดเจ็บเพราะจะทำให้มีเลือดออกมากขึ้นหรือมีการทำลายของเนื้อเยื่อมากขึ้นจะทำให้ หายช้าลงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

7. ประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

ประโยชน์ทางสรีรวิทยา

- 1) ทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น ทำให้หัวใจมีความแข็งแรงและมีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้หัวใจมีเส้นเลือดฝอยเพิ่มมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น
- 2) ปอดสามารถรับออกซิเจนที่หายใจเข้าไปได้มากขึ้น เลือดจึงได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการหายใจ มีความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้นสามารถหายใจได้เต็มปอดมากขึ้น
- 3) กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อแข็งแรง มีความอดทนมีกำลังมีความยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้นและช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวมากขึ้นเพราะข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

4) ช่วยพัฒนาการประสานความสัมพันธ์ของอวัยวะต่างๆ ระบบประสาททำงานได้ดีขึ้น ในขณะที่เอ็นโดไครนมีการทรงตัวที่ดีขึ้นในขณะที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย และสามารถควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) กระตุ้นต่อมไร้ท่อต่างๆ ให้หลั่งฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.2 ประโยชน์ทางจิตวิทยา

- 1) ช่วยลดและผ่อนคลายความเครียด ทำให้มีสมาธิมากขึ้น
- 2) ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นและกล้าแสดงออกมากขึ้น
- 3) ช่วยสร้างความสนุกสนานและแรงจูงใจให้ออกกำลังกายได้นานมากขึ้น
- 4) ช่วยปลูกฝังการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

7.3 ประโยชน์ทางสังคม

1) ได้พบปะสังคมใหม่ๆ เพื่อนใหม่เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำให้รวมกันเป็นกลุ่มเป็นชมรม

2) ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของรัฐบาลให้น้อยลง ถ้าบุคคลมีการออกกำลังกายมากขึ้นเพราะการออกกำลังกายทำให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรงขึ้นมีภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้นและลดอัตราการเจ็บป่วยให้น้อยลง

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

กนิษฐ์ ไ้วศิริ. (2556) . ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมต่อคุณภาพชีวิตของสตรีวัยใกล้หมดประจำเดือนและวัยหมดประจำเดือน. วิทยาสตรดุษฎีบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมพลศึกษา. สำนักการกีฬา กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรม. (2540). แอโรบิคด้านซ์ บริหารกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *ฤๅษีคัดตนขยับกาย สบายชีวิ ด้วยกายบริหารแบบไทย ฤๅษีคัดตนพื้นฐาน 15 ท่า*. บริษัทโพสท์พับลิชชิง จำกัด (มหาชน) <http://www.khamtonode.go.th/khamtonode/mainfile/K3hmskPeHMf8.pdf>.

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2551). *ตำราวิชาการ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ* พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.



- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็มเอส คอร์ปอเรชั่น จำกัด
- กลุ่มงานฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2553). *ตำราการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมง แบบทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กลุ่มงานฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2553). *ตำราการนวดไทยเพื่อสุขภาพ 150 ชั่วโมง แบบทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. สำนักกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กองแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *สுகนธบำบัด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- กองแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2550). *สுகนธบำบัด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- จงกษพร พินิจอักษร. (2520). *การทดสอบคุณภาพของน้ำมันหอมระเหยกะเพราะ ไหระพา แมงลัก และกะเพราช้างในการดึงดูดแมลงวันทอง (Dacus dosolis)*. วิทยานิพนธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร
- จุฑาภรณ์ สกลศักดิ์. (2545). *โยคะฝึกจิตพิชิตโรค*. กรุงเทพฯ: จุตทอง
- ดารชา เทพสุริยานนท์ และภักศจิภรณ์ ชันทอง. (2560). *คุณภาพชีวิตของการออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีดัดตนในผู้สูงอายุบ้านทรายมูล จังหวัดยโสธร*. *วารสารหมอยาไทยวิชัย* 3(2): 1-5.
- แทงศักดิ์ เดชคง. (2547). *ซี กง การหายใจและการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัดโรค*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน: 25-30.
- บรรจบ ชุมทสวัสดิกุล. (2551). *กินเจและมังสวิรัตให้ถูกวิธี*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมธรรมส์
- ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์. (2533). *การบริหารกายในน้ำ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรีดา ตั้งตรงจิตร. (2546). *คู่มือการนวดผู้หญิง โรงเรียนนวดแผนโบราณเขตวัน*. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.
- ปรีดา ตั้งตรงจิตร. (2551). *ฤๅษีดัดตน เพื่อการบริหารร่างกายสำหรับบุคคลทั่วไป 18 ท่า – ตำรับโรงเรียนแพทย์แผนโบราณวัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์)*. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์.



ปรียา กุลวนิช และประวีตร พิศาลบุตร. (2548). ตำราโรคผิวหนังในเวชปฏิบัติปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โฮลิสติก พับลิชชิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2538). *สมาธิ: ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 11/2. กรุงเทพฯ : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด.

เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ. (2537). *การบริหารแบบไทย 108 ท่าฤๅษีดัดตน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.

เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ. (2547). *คู่มือการบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีดัดตนพื้นฐาน 15 ท่า (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย สถาบันส่งเสริมการแพทย์แผนไทย.

สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี. (2557). *การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาสุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: บริษัท วีอินดีดีไซน์จำกัด.

สมพร เตรียมชัยศรีและคณะ. (2547). *การบริหารจิตวิญญานและการเยียวยาในผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในประเทศไทย*. รายงานการวิจัย.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.(2555). *แอโรบิกด้านซ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

สุโรจน์ แพงมา และคณะ. (2559). *การนวดอัตลักษณ์แบบอีสาน สำหรับให้บริการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์

สุวิทย์ ปรัชญาปารมิตา. (2541). *การแพทย์นอกระบบ : 177 ทางเลือกไปสู่สุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สาระ.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. (2548). *ทำพระนิพพานให้แจ้ง*. กรุงเทพฯ: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด.

อังคณา ศรีตะลา. (2547). *การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ*. *วารสารมจร.วิชาการ* 7(14): 88-101.

ภาษาต่างประเทศ

Appell L. (1982). *Cosmetics, Fragrances and Flavors: Their Formulation and Preparation*. USA: Novox Inc.

Audrey Githa Goldberg MCSP SRP. *Care of the skin. second edition*. Over wallop, Hampshire : BAS printers limited.

Bailey J.C., Harcup J. and Harrington J. (2005). *The Spa Book : The Official Guide to Spa Therapy*. UK : Cengage Learning.

Baser K.H, Buchbauer G, eds. (2010). *Handbook of essential oils: science, technology, and applications*. Boca Raton, USA: CRC Press.



- Battaglis S. (1995). *The Complete Guide to Aromatherapy*. Virginia, Australia: The Perfect Potion Ltd.
- Bhavaniramy S., Vishnupriya S., Al-Aboody M.S., Vijayakumar R., Baskaran D. (2019). Role of essential oils in food safety: Antimicrobial and antioxidant applications. *Grain & Oil Science and Technology*, 2: 49–55.
- Boyce V.J., Natschke M. (2019). Establishing a comprehensive aromatherapy program in patient care settings. *Pain Management Nursing*, 20: 532-540.
- Butje A., Repede E., Shattell M. (2008). Healing scents: An overview of clinical aromatherapy for emotional distress. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 46(10): 46-52.
- Dawn Mernagh and Jennifer Cartwright. (1995). *Health and Beauty Therapy: A Practical Approach for NVQ Level 3*. UK : Stanley Thornes (Publishers) Ltd.
- Edwards V.H. (1999). *The Aromatherapy Companion*. UK: Storey Publishing.
- Gattefosse' R.M. (1937). *Aromatherapie (in France)*: CW Danils Co.,Ltd. (Translated to English in 1993 by Tisserand R)
- Gilvery C.M., Reed J. (1998). *The Encyclopedia of Aromathereapy Massage and Yoga*. USA: Anness Publishing Ltd.
- Herman R.A., Ayepa E., Shittu S., Fometu S.S., Wang J. (2019). Essential oils and their applications -A mini review. *Adv Nutr Food Sci*, 4(4): 1-13.
- Jones B. (2014). *Aromatherapy Recipes for Beauty, Health & Home*. USA: CreateSpace Publishing.
- Julia M. (1992). *The H&R Book of Perfume*. Hamburg, Germany: Verlagsgesellschaft R.Glss & Co
- Keville K, Green M.(2009). *Aromatherapy - A Complete Guide to the Healing Art*. 2nd ed. Berkeley, USA: The Crossing Press.
- Kurt S. (1995). *Advance Aromatherapy*. Cologne, Germany: VGS Verlagsgesellschaft.
- Lawless J. (1992). *The Encyclopedia of Essential oil*. London: Thorson.
- Lawless J. (1992). *The Encyclopedia of Essential oil*. London: Thorson.
- Lis-Balchin M. (2006). *Aromatherapy Science*. Bath, UK: The Bath Press.
- Margaret R. (1997). *Hydrotherapy: Principles and Practice*. Campien; Butterworth-Heinemann, 1997

McGilvery C, Reed J, Mehta M. (2000). *The Encyclopedia of Aromatherapy, Massage and Yoga*. London, UK: Anness Publishing.

Ratan R. (2009). *Handbook of Aromatherapy*. India: Institute of Holistic Health Sceinces, Vishal Printers.

Richard G.R., David M. M., Andrew J.C. (1997). *Aquatic Rehabilitation*; Lippincott.

Saunders M.E. (2000). *YMCA Water Fitness for Health*. Human Kinetics Publishers, IL.

Skinner A.T. and Thomson A.M. (1983). *Duffield's Exercise in Water*. Third Edition Bailliere Tindall, East Sussex.

Streicher C, Christensen K. (2000). *Aromotherapy for Every Day*. IOWA: The Foundation for Aromatherapy Education and Research.

Worwood V.A. (2016). *The Complete Book of Essential oil & Aromatherapy*. USA: New World Library.

中国太极拳发源地河南温县. 郑福臻 杨彩虹. 河南: 大象出版社, 2009年
李英杰 陈晓琦. 太极拳: 中国国家摄影出版社, 2013

แหล่งข้อมูลเว็บไซต์

<http://happeningbkk.com/post/8393>

<http://watsanamnai.info>

<http://www.internalartsthailand.com/>

http://www.science.cmru.ac.th/sciblog_v2/blfile/102_ss190315044207.pdf

<https://thaicam.go.th>



หมวดที่ ๕ พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. ๒๕๕๙
และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง





สปาเพื่อสุขภาพ