

ทาลาสโซเทอราพี (การบำบัดด้วยทะเล): พลังแห่งท้องทะเลเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

Thalassotherapy: the Power of the Sea for Health and Well-being

เภสัชกรหญิง พิมพ์พรณ ลาภเจริญ

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อีเมล: Pimpun_l@hotmail.com

บทคัดย่อ:

ทาลาสโซเทอราพี (Thalassotherapy) เป็นการนำน้ำทะเล สภาพภูมิอากาศทางทะเล และผลิตภัณฑ์จากทะเลมาใช้เพื่อการดูแลสุขภาพและรักษาโรค ทาลาสโซเทอราพีมีการใช้มายาวนานตั้งแต่สมัยโบราณ บทความนี้กล่าวถึงพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ การใช้ประโยชน์จากทะเล เพื่อดูแลสุขภาพในด้านต่าง ๆ เช่น โรคผิวหนัง โรคกระดูกและข้อ สุขภาพจิตและการจัดการความเครียด รวมถึงรูปแบบของทาลาสโซเทอราพีในอุตสาหกรรมเวลเนส และแนวทางการวิจัยและพัฒนาศาสตร์แขนงนี้สำหรับประเทศไทยในอนาคต

คำสำคัญ: ทาลาสโซเทอราพี น้ำทะเล เวลเนส

Abstract:

Thalassotherapy, the practice of utilizing seawater, marine climate, and seaweed-based products for health-promotion and therapeutic purposes. Thalassotherapy has been utilized since ancient times. This article discusses the scientific fundamentals of utilizing benefits from the sea for various aspects of health care, such as skincare, bone and joint diseases, mental health and stress management. Including the forms of thalassotherapy in the wellness industry for future research and development directions in this field for Thailand.

Keywords: Thalassotherapy, Sea water, Wellness

บทนำ

ในอดีตเราใช้น้ำทะเลในการบำบัดโรคนานหลายศตวรรษ ทาลาสโซเทอราพี (Thalassotherapy) มีที่มาจากภาษากรีก "thalassa" (ทะเล) และ "therapeia" (การรักษา) เป็นการผสมผสานแนวทางการรักษาโดยใช้ส่วนประกอบต่าง ๆ จากทะเล Dr. Joseph de la Bonnardiere ได้นำเสนอทฤษฎีแนวความคิดเกี่ยวกับการใช้ทะเลในการรักษาโรค อย่างเป็นระบบ เขาเชื่อว่าน้ำทะเลมีแร่ธาตุที่สำคัญและสามารถช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้ ตั้งแต่กลิ่นไอทะเล การอาบแสงแดดของทะเล (heliotherapy) ที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ การแช่น้ำทะเล (balneotherapy) ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการบำบัดด้วยภูมิอากาศทางทะเล (marine climatotherapy) การบำบัดด้วยทรายร้อนจากทะเล (psammotherapy) และการพอกโคลน (peloid therapy) ทาลาสโซเทอราพีถือเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีแบบองค์รวม¹

พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ของทาลาสโซเทอราพี

คุณสมบัติในการรักษาโรค และสร้างเสริมสุขภาพของทาลาสโซเทอราพีนั้นมาจากองค์ประกอบที่หลากหลายจากทั้งจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพของทะเล และผลผลิตที่เกิดขึ้นในทะเล มีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่

น้ำทะเล: ในน้ำทะเลอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น โซเดียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม โบรมีน สตรอนเชียม เหล็ก โบรอน และแคลเซียม² นอกจากนี้ แรงลอยตัวของน้ำทะเลยังเป็นประโยชน์ในการช่วยพยุงตัวสำหรับผู้ที่มีอาการปวดข้อหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่จำกัดได้อีกด้วย

ตารางที่ 1 แสดงปริมาณแร่ธาตุบางชนิดที่พบมากในน้ำทะเลชั้นบน (Surface sea water) และน้ำทะเลชั้นลึก (Deep sea water)³

แร่ธาตุ	ปริมาณแร่ธาตุในน้ำทะเลชั้นบน (มิลลิกรัมต่อลิตร)	ปริมาณแร่ธาตุในน้ำทะเลชั้นลึก (มิลลิกรัมต่อลิตร)
โซเดียม	10,800	7,240
โพแทสเซียม	392	10,400
แคลเซียม	411	39
แมกนีเซียม	1,290	96,100
โบรมีน	67.3	5,400
สตรอนเชียม	8.1	0.17
โบรอน	4.45	320
เหล็ก	0.003	0.25

หมายเหตุ น้ำทะเลชั้นลึก ในที่นี้หมายถึงน้ำทะเลที่ถูกสูบขึ้นมาจากความลึกเกิน 200 เมตร³

สภาพภูมิอากาศทางทะเล: บริเวณชายทะเลมีอากาศบริสุทธิ์ มีความชื้นสูง และมีประจุไอออนลบ ปริมาณมาก ซึ่งสภาพแวดล้อมลักษณะนี้ มีส่วนช่วยฟื้นฟูระบบทางเดินหายใจ บรรเทาอาการของโรคภูมิแพ้ และโรคหอบหืดได้

สาหร่ายทะเล: เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี สาหร่ายมีฤทธิ์ลดการอักเสบ และฆ่าเชื้อ มีการนำสาหร่ายมาใช้ ในการเสริมความงามและดูแลรูปร่างในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การพันตัว (wrap) ครีมน้ำ และผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เป็นต้น

การประยุกต์ใช้ทาลาสโซเทอราพีในการดูแลสุขภาพ

โรคผิวหนัง

มีการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับประโยชน์ทางคลินิกของการบำบัดด้วยท้องทะเล ในฐานข้อมูล PubMed ผลการศึกษาส่วนใหญ่พบว่า การบำบัดด้วยทาลาสโซเทอราพีมีประสิทธิภาพทางคลินิกสำหรับโรคผิวหนัง เช่น โรคสะเก็ดเงิน (psoriasis) ผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic dermatitis) และโรคต่างชาวด้วย (vitilgo)⁴

มีรายงานการศึกษาผลของการบำบัดด้วยสภาพภูมิอากาศ (climatotherapy) บำบัดด้วยแสงแดด (Sun therapy) ในผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินเรื้อรังจำนวน 254 คน ผู้ป่วยเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และติดตามผลที่ 3 เดือน (หลังการบำบัด) ผลการศึกษา พบว่า ความรุนแรงของโรค (ประเมินโดยใช้เกณฑ์ Psoriasis Area and Severity Index, PASI) ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งหลังการเข้าร่วม

โปรแกรม 3 สัปดาห์ และติดตามประเมินต่อ 3 เดือน ผู้ศึกษางานวิจัยชิ้นนี้ชี้ให้เห็นว่า การบำบัดนี้มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะสั้น อย่างไรก็ตามยังคงเป็นความท้าทายที่จะรักษาให้ได้ผลดีในระยะยาว⁵

โรคกระดูกและข้อ

การออกกำลังกายในน้ำทะเลช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและช่วยปรับปรุงการทรงตัว เนื่องจากแรงลอยตัวและความอบอุ่นของน้ำทะเลช่วยบรรเทาอาการปวดและปรับปรุงการเคลื่อนไหวของข้อ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วยโรคข้ออักเสบเนื่องจากในน้ำทะเลมีแรงพยุงช่วยลดแรงกดต่อข้อต่อ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวกคล่องตัวมากขึ้น⁶

สุขภาพจิตและการจัดการความเครียด

การประยุกต์ใช้ทาลาสโซเทอราพีควบคู่กับเทคนิคการสร้างเสริมสุขภาพอื่น ๆ เช่น การบำบัดด้วยน้ำ (hydrotherapy) หรือการนวด ภายใต้อุณหภูมิแวดล้อมของห้องทะเล สามารถช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้อย่างมาก มีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การบำบัดด้วยทาลาสโซเทอราพีส่งเสริมการผ่อนคลาย ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ บรรเทาอาการวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ มีการวิจัยที่ศึกษาผลของการใช้ทาลาสโซเทอราพีควบคู่กับการจัดการการนอนหลับที่ดี (sleep management) เป็นเวลา 3 วัน ผลการวิจัยเบื้องต้น พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอารมณ์แจ่มใสขึ้น รู้สึกวิตกกังวลน้อยลง รู้สึกเหนื่อยน้อยลง รู้สึกมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีอาการง่วงนอนตอนกลางวันน้อยลง นอกจากนี้ยังพบว่า การบำบัดนี้ช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น และที่น่าสนใจคือผลดีเหล่านี้ยังคงอยู่ต่อเนื่องหลังจากผู้เข้าร่วมการศึกษากลับไปทำงานแล้วเป็นเวลา 3 วัน⁷

ทาลาสโซเทอราพีในอุตสาหกรรมเวลเนส (Wellness Industry)

นอกเหนือจากการประยุกต์ใช้ทางการรักษาแล้ว การบำบัดแบบทาลาสโซเทอราพียังได้รับความนิยมสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพ ในสถานประกอบการนวด สปา และที่พักผ่อนท่องเที่ยว โดยผู้ใช้บริการใช้โปรแกรมเหล่านี้เพื่อฟื้นฟูสุขภาพร่างกาย ลดความเครียด ปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ และฟื้นฟูร่างกายโดยรวม¹ ซึ่ง รูปแบบบริการทาลาสโซเทอราพีมีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่

การบำบัดด้วยน้ำ (Hydrotherapy): การใช้น้ำทะเลในสระว่ายน้ำ จากuzzi และการฉีดพ่นร่างกายด้วยน้ำฝักบัวแรงดันสูง (Douche) เพื่อส่งเสริมการผ่อนคลายและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

สาหร่ายบำบัด (Algal Therapy): การใช้สาหร่ายมาประคบตัว พอกหน้า และขัดผิวเพื่อบำรุงและฟื้นฟูสภาพผิว

นวดแบบทะเล (Thalasso Massage): การผสมผสานเทคนิคการนวดกับผลิตภัณฑ์ที่มาจากทะเล เช่น สาหร่ายและโคลน เป็นต้น

บทวิเคราะห์ทิศทางการพัฒนาทาลาสโซเทอราพีในประเทศไทย

ประเทศไทยมีทรัพยากรทางทะเลอุดมสมบูรณ์ มีพื้นที่ส่วนหนึ่งล้อมรอบด้วยทะเล ซึ่งทรัพยากรทางทะเลของประเทศไทยนี้อุดมไปด้วยองค์ประกอบที่มีคุณค่ามาก อย่างไรก็ตามในปัจจุบันเราตั้งศักยภาพและใช้ประโยชน์จากทะเลได้อย่างจำกัด รวมถึงการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากทะเลยังไม่ได้มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางเท่าที่ควร สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ทะเล ผลิตภัณฑ์จากทะเล และการดูแลสุขภาพที่ได้จากทะเล ยังไม่ได้รับความสำคัญมากนัก ในระยะแรกจึงควรมีนโยบายส่งเสริมให้ต่อยอดทาลาสโซเทอราพีเป็นส่วนหนึ่งของการ

ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในประเทศไทย สนับสนุนให้สถานประกอบการเปิดบริการบำบัดแบบทาลาสโซเทอราพีเพิ่มเติมซึ่งดำเนินการภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงพัฒนารูปแบบการรักษา และวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์จากทะเลให้เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ควรมีการกำหนดมาตรฐานของแนวทางการบำบัดทาลาสโซเทอราพีที่ถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และความปลอดภัย ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะมีส่วนในการยกระดับประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนานาชาติในอนาคต

บทสรุป

ทาลาสโซเทอราพี ถือเป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ บรรเทาอาการของโรค และก่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดี โดยในปัจจุบันมีหลักฐานสนับสนุนจากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากเพิ่มขึ้น และยังคงต้องมีการวิจัยอย่างต่อเนื่องซึ่งช่วยให้เข้าใจถึงกลไกและประโยชน์ในระยะยาวของเทคนิคทาลาสโซเทอราพีที่ดียิ่งขึ้นในอนาคตหากรูปแบบทาลาสโซเทอราพีนี้ได้รับการพัฒนาเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง จะกลายเป็นรูปแบบที่มีศักยภาพสำหรับการดูแลเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม ภายใต้กรอบของการแพทย์ทางเลือกต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม

แม้ว่าในปัจจุบันจะมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนทาลาสโซเทอราฟีอยู่ปริมาณหนึ่งอย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อให้หลักฐานเชิงประจักษ์ที่มีอยู่มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาถึงผลกระทบต่อสุขภาพของการบำบัดด้วยทาลาสโซเทอราฟีโดยอธิบายด้วยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการออกฤทธิ์ของแต่ละองค์ประกอบในท้องทะเล รวมถึงอิทธิพลของสภาพแวดล้อมทางทะเลต่อร่างกายของมนุษย์
2. ควรมีการศึกษาถึงประสิทธิผลของการบำบัดด้วยทาลาสโซเทอราฟีในระยะเวลายาวนานมากขึ้น เพื่อติดตาม ประสิทธิภาพและความปลอดภัยของการบำบัดด้วยทาลาสโซเทอราฟีต่อภาวะสุขภาพในระยะยาว

แหล่งอ้างอิง:

1. Munteanu C, Munteanu D. Thalassotherapy today. Balneo Research Journal. 2019;10(4):440.
2. Mae Takahashi, Huang P. Novel renewable natural resource of Deep Ocean Water (DOW) and their current and future practical applications. Kuroshio Sci. 2012;6(1):101-13.
3. Sheu MJ, Chou PY, Lin WH, et al. Deep sea water modulates blood pressure and exhibits hypolipidemic effects via the AMPK-ACC pathway: An in vivo study. Marine Drugs. 2013;11(6):2183-202.
4. Antonelli M, Donelli D. Thalassotherapy, Health Benefits of Sea Water, Climate and Marine Environment: A Narrative Review. Environ Sci Proc. 2021.
5. Wahl AK, Langeland E, Larsen MH, Robinson HS, Osborne RH, Krogstad AL. Positive changes in self-management and disease severity following climate therapy in people with psoriasis. Acta Derm Venereol. 2015 Mar;95(3):317-21.
6. Gutenbrunner C, Bender T, Cantista P, Karagülle Z. A proposal for a worldwide definition of health resort medicine, balneology, medical hydrology and climatology. Int J Biometeorol. 2010;54:495-507.

7. Chennaoui M, Gomez-Merino D, Van Beers P, Guillard M, Drogou C, et al. Benefits of Thalassotherapy with Sleep Management on Mood States and Well-being, and Cognitive and Physical Capacities in Healthy Workers. *J Sleep Disord Ther.* 2018;7(5):2167-0277.