

ประโยชน์ต่อสุขภาพของการบำบัดด้วยน้ำทะเล

Health benefits of thalassotherapy

ณัฐนิชา ทิพย์รัตน์

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

nutnicha.tipp@gmail.com

บทนำ

ตั้งแต่สมัยโบราณมนุษย์มีการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษามาโดยตลอด น้ำถือเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และไม่มีใครตั้งคำถามถึงความสมดุลและผลกระทบของน้ำ การใช้น้ำทะเลและส่วนประกอบทางทะเลเพื่อสุขภาพมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ใน 480 ปีก่อนคริสตกาล เพลโต นักปรัชญาชาวกรีกเคยกล่าวไว้ว่า “ทะเลรักษาโรคร้ายไข้เจ็บของมนุษย์ได้ทั้งหมด”¹ ฮิปโปเครติส บิดาแห่งการแพทย์ คือ ผู้ค้นพบศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยน้ำทะเลเป็นคนแรก กล่าวถึงคุณประโยชน์ของน้ำทะเลในสนธิสัญญาการแพทย์ของเขา จนถึงยุคกลาง น้ำทะเลเป็นที่รู้จักและใช้เพื่อการบำบัด จากนั้นในศตวรรษที่ 18 การอาบน้ำแร่ด้วยน้ำทะเลกลายเป็นกระแสนิยมในอังกฤษ ในช่วงศตวรรษที่ 19 ทัวชายฝั่งฝรั่งเศสมีสถานี่ระบายความร้อนให้บริการบำบัดน้ำทะเล หลังจากเกิดสงครามขึ้นสามครั้งและมีการใช้ยาปฏิชีวนะและเคมีบำบัดทำให้หยุดยั้งวิวัฒนาการตามธรรมชาติของภาวะความร้อนจากทะเล จนถึงช่วงศตวรรษที่ 20 การศึกษาทางวิทยาศาสตร์สามารถพิสูจน์คุณสมบัติในการรักษาโรคที่มีประสิทธิผลของน้ำทะเลได้ แนวคิดของการบำบัดด้วยน้ำทะเลจึงเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2410 เมื่อโจเซฟ ลา บอนนาร์ดีแยร์ เป็นผู้บัญญัติศัพท์นี้เป็นครั้งแรก ปัจจุบันเราใช้คำว่า “การบำบัดด้วยน้ำทะเล” (Thalassotherapy) เป็นวิธีการรักษาโรคที่มีต้นกำเนิดมาจากภาษากรีก (“Thalassa” หมายถึง ทะเล “therapeia” หมายถึง การรักษา) เมื่อรวมแนวคิดทั้งสองนี้เข้าด้วยกัน International Federation of Thalassotherapy ให้คำจำกัดความของการบำบัดด้วยน้ำทะเลว่าเป็น “การใช้พร้อมกันภายใต้การดูแลของแพทย์ และมีวัตถุประสงค์ในการป้องกันหรือรักษาโรค ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมทางทะเล”² ดังนั้น การบำบัดด้วยน้ำทะเลจึงเป็นกระบวนการรักษาโดยใช้น้ำทะเลที่สะอาดในอุณหภูมิที่อุ่นพอเหมาะ ซึ่งจะช่วยในการหมุนเวียนของแร่ธาตุและสารพิษในร่างกายระหว่างเลือดและน้ำทะเล และเพื่อเติมแร่ธาตุและธาตุต่าง ๆ ให้กับร่างกายซึ่งถูกดูดซึมผ่านผิวหนังโดยกระบวนการออสโมซิส การบำบัดที่ใช้น้ำทะเลไม่ได้จำกัดแค่เพียงน้ำเท่านั้น ยังรวมถึงสาหร่ายทะเล โคลนทะเล ทราาย แพลงก์ตอน อากาศที่ทะเล และสารทั้งหมดที่มาจากทะเล ก็ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการบำบัดรักษาและป้องกันเช่นกัน¹

น้ำทะเลมีแร่ธาตุหลายชนิด แร่ธาตุที่มีอยู่ในน้ำทะเลในปริมาณมาก ได้แก่ โซเดียมและคลอไรด์ รองลงไป ได้แก่ แมกนีเซียม ซัลเฟอร์ แคลเซียม และโปแตสเซียม³ ช่วยในการรักษาอาการต่าง ๆ ได้ เช่น การบำบัดรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับกระดูกต่าง ๆ (โรคไฟโบรมัยอัลเจีย โรคปวดข้อ และโรคกระดูกเสื่อม) สามารถออกกำลัง อวัยวะส่วนที่เคลื่อนไหวได้ไม่สะดวกหรือข้อต่อที่บาดเจ็บได้อย่างเต็มที่ เพราะ น้ำทะเลมีแรงที่จะช่วยพยุงร่างกาย

และแขนขาส่วนที่ได้รับความเจ็บไม่ให้อ่างรับน้ำหนักมาก ผสมผสานไปกับการนวด การทาผลิตภัณฑ์จากทะเล เช่น สาหร่าย โคลน หรือทรายบนร่างกาย การบำบัดด้วยน้ำทะเลจึงมีคุณประโยชน์มากมาย คือ ช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ช่วยฟื้นฟูสภาพผิว ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เพราะความเค็มของน้ำทะเลเมื่อเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง สามารถช่วยเผาผลาญละลายไขมันและเซลล์ไขมันได้ ช่วยในการหายใจได้คล่องและสะดวกขึ้น ช่วยในการไหลเวียนของเลือด มีบางรายงานบอกว่า ทะเลบำบัดยังช่วยในการชะลออายุให้เยาว์วัย และยังเป็นการเสริมพลังให้กับผู้ที่ต้องการจะทำให้ตนเองมีสุขภาพดีขึ้น

การบำบัดด้วยน้ำทะเลมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้าน ทั้งร่างกาย และจิตใจ สภาพแวดล้อมทางทะเลทั้งหมดจะถูกนำไปใช้เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของร่างกาย โดยเฉพาะอากาศในทะเลซึ่งอุดมไปด้วยธาตุและช่วยขยายหลอดเลือดและเร่งการแลกเปลี่ยนระหว่างร่างกายมนุษย์และสิ่งแวดล้อม เมื่อสัมผัสกับน้ำ ร่างกายจะผ่อนคลายและเติมพลังงานให้กับตัวเอง⁴ ประโยชน์ของการบำบัดด้วยน้ำทะเลที่มีอยู่หลายรูปแบบนั้น วิธีไหนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดหรือดีที่สุดคงไม่สามารถสรุปได้เพียงอย่างเดียว เพราะว่าโรคและอาการของแต่ละคนล้วนแตกต่างกัน ดังนั้น การบำบัดด้วยน้ำทะเลก็ไม่ตายตัวว่าต้องใช้เพียงรูปแบบเดียวเท่านั้น ปัจจุบันการบำบัดด้วยน้ำทะเลได้รับการกำหนดประสิทธิภาพภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อประโยชน์ในการรักษาโรค ทั้งในด้านการป้องกันและการรักษา รวมถึงการดูแลสภาพแวดล้อมและสภาพภูมิอากาศทางทะเลด้วย

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็นประโยชน์ของการบำบัดด้วยน้ำทะเลที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในการรักษาหรือป้องกันการเจ็บป่วย ทำให้ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพใช้เป็นทางเลือกในการบำบัด โดยใช้องค์ประกอบทางทะเลในการเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและร่างกาย และสร้างสมดุลของการเชื่อมต่อนั้นเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีและสุขภาพที่ดีในระยะยาว

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การบำบัดด้วยน้ำทะเล คือ การใช้น้ำทะเลและสารจากทะเลเพื่อสุขภาพ บางคนเชื่อว่าคุณประโยชน์ของน้ำทะเลเกิดจากการมีแร่ธาตุมากมายในทะเล เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม แมกนีเซียม ซัลเฟอร์ สังกะสี ซีลีเนียม และเหล็ก ซึ่งแร่ธาตุเหล่านี้มีความจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของร่างกายมนุษย์ บทบาทของแร่ธาตุคือ การเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อความสมดุลทางสรีรวิทยา ด้วยเหตุนี้แร่ธาตุจึงจับและกระตุ้นเอนไซม์ซึ่งเอนไซม์เป็นโปรตีนที่รับผิดชอบปฏิกิริยาทางชีวเคมีในร่างกาย หากมีแร่ธาตุลดลงกิจกรรมของเอนไซม์ก็ลดลงเช่นกัน ซึ่งอาจส่งผลต่อความสมดุลของร่างกาย

ธาตุรองมีบทบาทสำคัญในการป้องกันระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำหน้าที่ได้หลายวิธี ดังนี้ :

- เป็นตัวกระตุ้นเอนไซม์ของระบบภูมิคุ้มกัน
- เป็นตัวกระตุ้นฮอร์โมน ซึ่งอำนวยความสะดวกในการกระตุ้นและ/หรือการเพิ่มจำนวนของเซลล์ภูมิคุ้มกัน เช่น สังกะสีกระตุ้นการทำงานของไทมอลิน

- ต่อสู้กับอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายเนื่องจากออกซิเจน สิ่งเหล่านี้เป็นโมเลกุลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติระหว่างการหายใจของเซลล์ ซึ่งหากได้รับในปริมาณมากจะเป็นพิษต่อเซลล์ นี่คือสาเหตุว่าทำไมธาตุรองจึงถูกเรียกว่า สารต้านอนุมูลอิสระ

ในภาษากรีก "oligo" แปลว่า "น้อย" ธาตุรอง คือ แร่ธาตุที่มีอยู่ในร่างกายของเราในปริมาณเล็กน้อย มีหน้าที่สำคัญ คือ เป็นตัวเร่งปฏิกิริยา เหมือนกับประกายไฟที่สตาร์ทเครื่องยนต์ของรถยนต์ อธิบายโดย Isabelle Hininger-Favier นักชีวเคมี ธาตุรองจะช่วยให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาซึ่งจำเป็นต่อการป้องกันตัวเองจากไวรัส ความเครียด หรือความเหนื่อยล้า เมื่อสัมผัสกับธาตุ ร่างกายที่เหนื่อยล้าจะซาร์จตัวเองใหม่ตามธรรมชาติ ธาตุรองจะจับไอออนลบและเกลือแร่ ใช้เวลาประมาณ 12 นาที ในน้ำโดยเฉลี่ย ไอออนลบจะผ่านผิวหนังและกระจายไปทั่วร่างกาย โปแทสเซียมไอออนซึมผ่านไปยังกล้ามเนื้อ ในขณะที่แคลเซียมไอออนทำให้กระดูกแข็งแรง ดังนั้น การว่ายน้ำในทะเลแบบง่าย ๆ จึงมีส่วนช่วยให้ร่างกายบริสุทธิ์⁴

น้ำทะเลมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายซึ่งส่งผลดีในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ :

- บำบัดระบบการเคลื่อนไหว เร่งการสมานของกล้ามเนื้อ กระดูก และเส้นเอ็น เป็นผลดีต่อโรคไขข้อและโรคกระดูกพรุน
- สร้างความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้า
- ปรับปรุงสภาพผิว เช่น รักษาอาการสะเก็ดเงิน และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับไขมันในร่างกาย
- ช่วยบรรเทาอาการทางระบบประสาทและระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืดหรือหลอดลมอักเสบ
- ในระดับจิตวิทยา ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า การบำบัดด้วยน้ำทะเลเป็นตัวช่วยที่มีประสิทธิภาพในการลดความเครียด ความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล และความผิดปกติของการนอนหลับ เช่น โรคนอนไม่หลับ²

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แม้ว่าการวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยน้ำทะเลจะมีจำกัด แต่มีงานวิจัยบางเรื่องที่น่าจะแนะนำว่าการบำบัดด้วยน้ำทะเลอาจมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ดังนี้

■ โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

การศึกษาปี ค.ศ. 2020 ศึกษาผลของการบำบัดทางน้ำในสระน้ำทะเลใน 62 คนที่เป็นโรคหลอดเลือดสมอง การบำบัดทางน้ำประกอบด้วยการออกกำลังกายในน้ำ การทดสอบประกอบด้วยครึ่งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ผลการศึกษาระบุว่าการผสมผสานระหว่างการบำบัดทางน้ำและการบำบัดด้วยน้ำทะเลที่อยู่ในสภาพอากาศแบบเมดิเตอร์เรเนียนอาจช่วยในเรื่องของ ความเจ็บปวด ความสมดุลของร่างกาย ความคล่องตัว และคุณภาพชีวิตบางอย่างของแต่ละบุคคล⁵

▪ โรคไฟโบรมัยอัลเจีย (Fibromyalgia)

จากงานวิจัยเก่าในปี ค.ศ. 2005 ประเมินผลของการบำบัดด้วยน้ำทะเล การออกกำลังกาย และการให้ความรู้แก่ผู้ป่วย 58 คนที่เป็นโรคไฟโบรมัยอัลเจีย ระยะเวลาของโปรแกรมคือ 2 สัปดาห์ครึ่ง หลังจากนั้นทำการประเมินผู้เข้าร่วมที่ 3, 6 และ 12 เดือน

ผลการวิจัยพบว่าโครงการนี้ให้ประโยชน์ชั่วคราวระหว่าง 3 - 6 เดือน ผลที่ได้คือ ช่วยในเรื่องของความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้า สุขภาพโดยทั่วไป และการเคลื่อนไหวทางกายภาพ⁶

▪ อาการทางผิวหนัง (Skin conditions)

การศึกษาปี ค.ศ. 2013 สำรวจผลกระทบของการบำบัดภูมิอากาศในทะเลเดดซีต่อโรคสะเก็ดเงิน การศึกษานี้เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีการดังกล่าว 119 ราย โดยตอบแบบสอบถาม (Skindex-29) เพื่อคุณภาพชีวิตตามช่วงเวลาต่าง ๆ ในระหว่างการศึกษา

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการอยู่ใกล้ทะเลเดดซีช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ที่เป็นโรคสะเก็ดเงินและโรคข้ออักเสบสะเก็ดเงินได้⁷

▪ อาการทางกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal conditions)

การวิจัยจากแหล่งที่เชื่อถือได้ปี ค.ศ. 2011 ประเมินผลของโปรแกรมการรักษาที่เกี่ยวข้องกับแสงแดด การอาบน้ำในทะเลเดดซี และการอาบน้ำพุแร่สำหรับผู้ที่มีภาวะทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูก

ผู้เข้าร่วม 60 ราย มีภาวะต่างๆ มากมาย รวมถึงอาการปวดหลังส่วนล่าง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และปวดกล้ามเนื้ออ่อนแรง การวิเคราะห์ข้อมูลระบุว่าโปรแกรมเพิ่มระดับวิตามินดี ช่วยลดความเจ็บปวดและความรุนแรงลง⁸

จากการทบทวนในปี ค.ศ. 2019 การบำบัดด้วยน้ำทะเลสามารถเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้หลายประการ ดังนี้ :

- เมื่อผิวหนังสัมผัสกับน้ำทะเล โซเดียมและคลอไรด์สามารถแทรกซึมเข้าสู่ร่างกายได้ จากนั้นอาจส่งผลต่อเซลล์ผิวหนังโดยการเปลี่ยนแปลงความดันภายใน ซึ่งอาจยับยั้งการตายของเซลล์ได้
- อากาศใกล้ทะเลยังมีแนวโน้มที่จะสะอาดกว่าอากาศในเมืองและมีสารก่อภูมิแพ้ทั่วไปน้อยกว่า ทำให้ผู้ที่ เป็นโรคหอบหืดหรือใช้ จาม สามารถหายใจได้ง่ายขึ้นบริเวณริมทะเล
- การทบทวนเพิ่มเติมว่าสารจากพืชและสัตว์หลายชนิดจากทะเลมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่น น้ำมันปลาแซลมอนและน้ำมันตับปลาเป็นแหล่งของกรดไขมันโอเมก้า 3⁹

ประโยชน์ของการบำบัดด้วยน้ำทะเลเพิ่มเติม

- กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง ทำให้ระบบไหลเวียนทำงานดีขึ้น ช่วยให้เซลล์ได้รับออกซิเจน และสารอาหารเพียงพอ ช่วยจัดของเสียออกจากร่างกาย
- เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน น้ำทะเลมีธาตุเหล็กและไอโอดีนซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน การแช่น้ำทะเลหรือทานอาหารทะเลช่วยเสริมสร้างให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ร่างกายต้านทานโรคได้ดี

- ส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินหายใจ ช่วยบรรเทาอาการโรคทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด หลอดลมอักเสบและไซนัสอักเสบ น้ำทะเลช่วยขจัดสารพิษและเสมหะในระบบทางเดินหายใจ ช่วยให้หายใจสะดวก
- ช่วยในการลดน้ำหนัก การแช่น้ำทะเลหรือว่ายน้ำในทะเลเป็นการออกกำลังกายที่ดี ช่วยเผาผลาญพลังงาน และลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ แร่ธาตุในน้ำทะเลยังช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่มีบทบาทในการควบคุมการเผาผลาญในร่างกาย¹⁴

ประเภทของการบำบัดด้วยน้ำทะเล

- **วารีบำบัด** (โดยปกติจะใช้น้ำทะเลที่อุณหภูมิ 37° C)
 - อ่างสปา: อาบน้ำเพื่อการผ่อนคลายที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ
 - การอาบสาหร่าย: การใช้สาหร่ายทะเลเพื่อเติมธาตุต่างๆ ให้กับร่างกาย
 - การนวดด้วยพลังงานน้ำ: การอาบน้ำแบบพิเศษ โดยจะมีการฉีดน้ำเพื่อกำหนดทิศทางไหลของน้ำไปยังจุดที่มีปัญหา ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
 - สเปรย์น้ำทะเล: น้ำทะเลมีประจุลบ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินหายใจ อาการภูมิแพ้ อาการอักเสบ และเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย
 - การอาบน้ำใต้น้ำ: กระตุ้นระบบน้ำเหลือง เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยลดน้ำหนัก และบรรเทาอาการโรคเกาต์
 - การแช่มือและเท้า: ช่วยเรื่องการไหลเวียนโลหิตและบรรเทาอาการโรคเกาต์
- **อัลโกบำบัด**
 - การพอกสาหร่าย: การห่อสาหร่ายบางๆ ลงบนผิวหนัง จะช่วยเพิ่มแร่ธาตุ ลดน้ำหนัก ผ่อนคลาย และบำรุงกำลัง
 - อาบน้ำสาหร่าย: อุดมไปด้วยแร่ธาตุ ช่วยให้ผ่อนคลาย คลายเครียด และเสริมแร่ธาตุแก่ร่างกาย
 - มาส์กโคลน/เพลอยด์: โคลนอนุรักษ์โรคไขข้ออักเสบ
 - การบำบัดด้วยความเย็นจัด: พันร่างกายส่วนล่างด้วยผ้าพันแผลจากสาหร่ายทะเลที่เย็นเพื่อให้หลอดเลือดดำกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
- **กายภาพบำบัด**
 - การออกกำลังกายในน้ำ
 - การนวด¹

การบำบัดที่เกี่ยวข้อง

การบำบัดบางอย่างที่คล้ายกับการบำบัดด้วยน้ำทะเล ได้แก่:

- **การอาบแช่น้ำ (Balneotherapy):** การอาบน้ำในบ่อน้ำพุร้อน ไม่ว่าจะแช่ในบ่อน้ำพุร้อนโดยตรงหรือในสปาที่ใช้น้ำแร่จากแหล่งธรรมชาติ การบำบัดสามารถช่วยบรรเทาสภาวะที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและอาการอักเสบที่ไม่รุนแรงได้¹⁰

- **วารีบำบัด (Hydrotherapy):** เกี่ยวข้องกับการจุ่มบางส่วนหรือทั้งหมดของร่างกายในน้ำร้อนหรือน้ำเย็น อาจรวมถึงการใช้อุปกรณ์ เช่น อ่างน้ำวน จากการศึกษาปี ค.ศ. 2016 น้ำร้อนช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดอาการปวดข้ออักเสบ ในขณะที่น้ำเย็นช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด¹¹
- **การบำบัดด้วยสาหร่าย (Algotherapy):** เกี่ยวข้องกับการใช้สาหร่ายในการอาบน้ำ การพอกตัวหรือการดูแลผิวหนังเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี¹²
- **การบำบัดด้วยเกลือ (Halotherapy):** เกี่ยวข้องกับการสูดอากาศเค็มจากห้องที่เต็มไปด้วยเกลือที่อุดมด้วยแร่ธาตุ แม้ว่าอาจช่วยให้ผู้ที่ป่วยโรคหอบหืดและโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) หายใจได้ดีขึ้น แต่ไม่มีหลักฐานใดที่สนับสนุนการใช้เป็นวิธีการรักษาทางการแพทย์ในปัจจุบัน¹³

บทวิเคราะห์

การบำบัดด้วยน้ำทะเลจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ประโยชน์ของน้ำทะเลมีมากมายแต่ก็ต้องระวังในเรื่องของความเสี่ยง เช่น การโดนกระแสน้ำแรงหรือจมน้ำ การอาบน้ำทะเลร้อนเป็นเวลานานอาจทำให้ความดันโลหิตต่ำ เป็นลม หรือเหนื่อยล้า รวมถึงการใช้เวลาอยู่กลางแจ้งแดดมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดอาการผิวไหม้ได้หากไม่ได้ปกป้องผิว และผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากทะเลอาจมีความเสี่ยง ถ้าไม่ได้ทดสอบความปลอดภัยโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (FDA) ก่อนที่จะเข้าสู่ตลาด ผู้ที่ไวต่อไอโอดีน มะเร็งปัญหาความดันโลหิต โรคหอบหืด และตั้งครรภ์ ไม่แนะนำให้ใช้การบำบัดด้วยน้ำทะเล ที่สำคัญผู้ที่เข้ารับการบำบัดควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะทำการบำบัดด้วยน้ำทะเลหรือรับประทานอาหารเสริมจากทะเล

บทสรุป

การบำบัดด้วยน้ำทะเล ซึ่งจริง ๆ แล้วหมายถึง การใช้น้ำทะเลและผลิตภัณฑ์ที่ได้จากทะเลร่วมกันเพื่อวัตถุประสงค์ในการป้องกันและรักษาโรคภายใต้การให้คำปรึกษาและการดูแลทางการแพทย์ภายในสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอของสถานประกอบการที่ตั้งอยู่ใกล้ทะเล ประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์จากการบำบัดด้วยน้ำทะเลเป็นผลมาจากแร่ธาตุที่ละลายในน้ำทะเลหรือมีส่วนร่วมในองค์ประกอบทางเคมีของผลิตภัณฑ์จากทะเล เช่น โคลนสาหร่าย ทราเยอ เกลือ และละอองลอยในทะเล การบำบัดด้วยน้ำทะเลถือว่าเป็นหนึ่งในผลประโยชน์หลักของโปรแกรมการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้น การบำบัดโดยใช้น้ำทะเล สาหร่ายทะเล และโคลน ซึ่งทั้งหมดนี้ใช้เทคนิคที่แตกต่างกัน มีการรักษาเพื่อป้องกันและปรับปรุงสถานะต่างๆ ของร่างกาย มีเป้าหมายเพื่อคืนสมดุลที่สำคัญระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (อารมณ์และความรู้สึกดำรงอยู่ของชีวิต) สู่ความสมดุลของร่างกาย ฟันฟูการไหลเวียนของพลังงาน ทำให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวม

ข้อเสนอแนะ

ปัจจุบัน การบำบัดด้วยน้ำทะเลเป็นหนึ่งในการบำบัดที่ผู้คนสามารถใช้บริการได้ในสปาริมชายฝั่ง รีสอร์ททคลินิกสุขภาพ และศูนย์บำบัดด้วยน้ำทะเล อยากรู้ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการบำบัดด้วยน้ำทะเลในประเทศไทย เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพหรือผู้ที่ต้องการป้องกันและฟื้นฟูร่างกายจากสภาวะต่าง ๆ และจากการสืบค้นงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการบำบัดด้วยน้ำทะเลอาจจะมีไม่มากนัก อย่างไรก็ตามจำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยที่เฉพาะเจาะจงเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสิทธิผลของการบำบัดด้วยน้ำทะเล เพื่อพิจารณาว่าการบำบัดด้วยน้ำทะเลช่วยรักษาหรือป้องกันโรคได้หรือไม่ หรือจะมีผลต่อสุขภาพมากน้อยอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

1. Anett Wellesz. What is Thalassotherapy? EuropeSpa blog [internet]. 2016 [cited 2024 May 14] Available from: <https://europespa.eu/blog/what-is-thalassotherapy/>
2. Fluidra S.A. Thalassotherapy: what is it and what is it for? Fluidra blog [internet]. 2021 [cited 2024 May 14] Available from: <https://www.fluidra.com/projects/thalassotherapy-what-is-it-what-is-it-for/>
3. กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. มารู้อีกน้ำทะเล. คลังความรู้ ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง [อินเทอร์เน็ต]. 2556. [เข้าถึงเมื่อ 25 พฤษภาคม 2567] เข้าถึงได้จาก: https://km.dmcr.go.th/c_263
4. Jean-Michel COLLEU. The benefits of thalassotherapy. Thermes Marins de Saint-Malo blog [internet]. 2023 [cited 2024 May 14] Available from: <https://www.thalasso-saintmalo.com/en/benefits-of-thalassotherapy/>
5. Carla Morer, Alfredo Michan-Doña, Antonio Alvarez-Badillo, Pilar Zuluaga, and Francisco Maraver*. Evaluation of the Feasibility of a Two-Week Course of Aquatic Therapy and Thalassotherapy in a Mild Post-Stroke Population. Articles from International Journal of Environmental Research and Public Health are provided here courtesy of Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI) [internet]. 2020 [cited 2024 May 30] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7663820/>
6. T. R. Zijlstra, M. A. F. J. van de Laar, H. J. Bernelot Moens, E. Taal, L. Zakraoui, J. J. Rasker. Spa treatment for primary fibromyalgia syndrome: a combination of thalassotherapy, exercise and patient education improves symptoms and quality of life. British Society for Rheumatology, published by Oxford University Press [internet]. 2005 [cited 2024 May 31] Pages 539–546. Available from: <https://academic.oup.com/rheumatology/article/44/4/539/2899351?login=true>

7. Eran Kopel, Assi Levi, Marco Harari, Thomas Ruzicka, Arie Ingber. Effect of the Dead Sea climatotherapy for psoriasis on quality of life. Israel Medical Association journal, published by pubmed [internet]. 2013 [cited 2024 May 31] Available from:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23516771/>
8. Marco Harari, Elisabeth Dramsdahl, Shraga Shany, Yael Baumfeld, Arie Ingber, Victor Novack, Shaul Sukenik. Increased vitamin D serum levels correlate with clinical improvement of rheumatic diseases after Dead Sea climatotherapy. Israel Medical Association journal, published by pubmed [internet]. 2011 [cited 2024 June 2] Available from:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21598808/>
9. MUNTEANU Constantin, MUNTEANU Diana. Thalassotherapy today. Balneo Research Journal [internet]. 2019 [cited 2024 June 2] Available from: <https://bioclima.ro/Balneo278.pdf>
10. Isabel Gálvez, Silvia Torres-Piles, and Eduardo Ortega-Rincón*. Balneotherapy, Immune System, and Stress Response: A Hormetic Strategy? Articles from International Journal of Molecular Sciences are provided here courtesy of Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI) [internet]. 2018 [cited 2024 June 5] Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6032246/>
11. Upendra Nagaich, Dr. Hydrotherapy: Tool for preventing illness. Articles from Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research are provided here courtesy of Wolters Kluwer -- Medknow Publications [internet]. 2016 [cited 2024 June 5] Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4932807/>
12. Leonel Pereira. Seaweeds as Source of Bioactive Substances and Skin Care Therapy— Cosmeceuticals, Algotherapy, and Thalassotherapy. MDPI Journals [internet]. 2018 [cited 2024 June 6] Available from: <https://www.mdpi.com/2079-9284/5/4/68>
13. Medically reviewed by Debra Rose Wilson, Ph.D., MSN, R.N., IBCLC, AHN-BC, CHT — Written by Louisa Richards. What are the benefits and risks of halotherapy? Medical news today blog [internet]. 2020 [cited 2024 June 7] Available from:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/halotherapy>
14. The Purist retreat & spa. The benefits of Thalassotherapy. Wellness blog [internet] [cited 2024 July 29] Available from: <https://spa.accor.com/en/bienfaits-thalasso>