



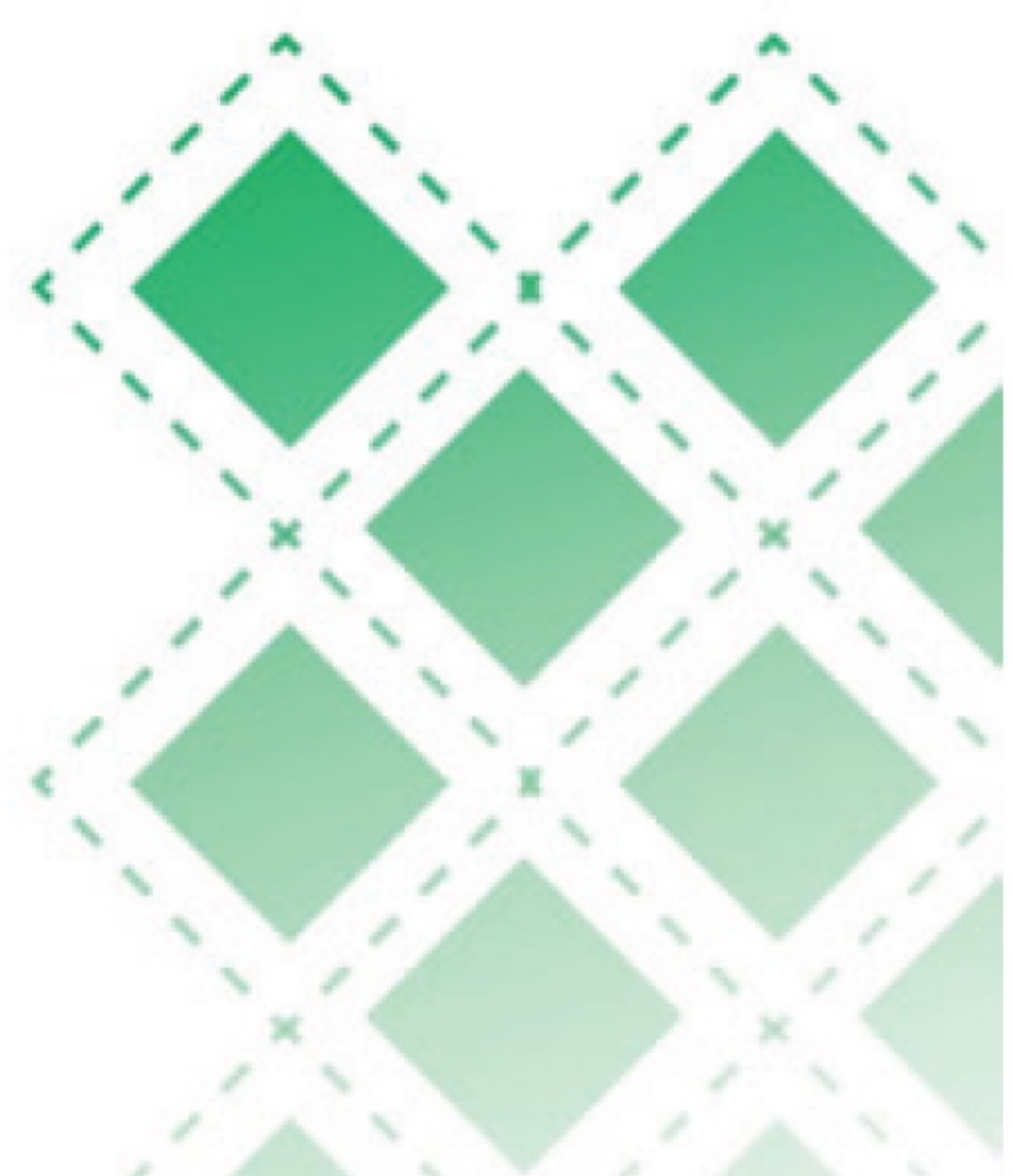
คณะกรรมการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์ การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติ
เพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ วุฒิสภา



THAI TRADITIONAL MEDICINE HOLISTIC CARE 5+1

เมืองไทยกับการ “ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”

- การนวดไทย
- สปาและนวดเพื่อสุขภาพ
- นวดเพื่อเสริมความงาม
- หัตถการทางแพทย์แผนไทย
- สมุนไพรไทย
- ธุรกิจ “WELLNESS”





รายงาน

THAI TRADITIONAL MEDICINE HOLISTIC CARE 5+1

เมืองไทยกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

จัดทำโดย

คณะกรรมการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์
การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ
วุฒิสภา



CASSIA FISTULA

‘ราชพฤกษ์’ x ‘คุณ’

Shower of gold and good luck

- สิริมงคล เพิ่มพูน รุ่งเรือง และยั่งยืน -

คำนำ

คู่มือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการสร้างแนวทางให้ การนวดไทย ที่ได้ยอมรับเป็น **มรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ** จาก **ยูเนสโก** ในปี 2561 ถือเป็นรายการที่ 2 หลังจากปี 2561 ประเทศไทยเคยได้รับการขึ้นทะเบียน **โขน** ในสาขานี้มาแล้ว อีกทั้งธุรกิจสปาที่ยกระดับการนวดให้ขึ้นสู่สากล รวมถึงสมุนไพรไทยที่มีคุณประโยชน์มากมายที่สามารถทำเป็นอาหารเพื่อบริโภคและให้คุณประโยชน์ตั้งยา และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อส่งเสริมและผลักดันให้เป็น **Soft Power** สู่การขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทย

เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมา ประชาชนเริ่มหันมาใส่ใจการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น ธุรกิจทางด้านสุขภาพจึงเริ่มเป็นที่นิยมและเป็นที่ต้องการมาก สามารถเห็นได้จากธุรกิจอาหารเสริม อาหารสุขภาพ ธุรกิจเวชภัณฑ์ยา ธุรกิจการแพทย์ ออกกำลังกายฟิตเนส ร้านนวด และร้านสปา ที่เพิ่มจำนวนที่มากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะร้านนวดแผนไทยที่เติบโตอย่างมีนัยสำคัญ มีผู้ขึ้นทะเบียนวิชาชีพและอาชีพสาขานวดแผนไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมาก เพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภคในตลาด

อนึ่ง คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน การนวดไทย สปา สมุนไพรไทย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และการรับประทานอาหารเป็นยา สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เป็น **Soft Power** เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศได้ต่อไป

คณะกรรมการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์
การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ วุฒิสภา
คณะผู้จัดทำ

คำนิยม



“กินอาหารเป็นยา ย่อมดีกว่ากินยาเป็นอาหาร”

“Food as medicine is better than medicine as food”

เป็นคำที่เรามักจะได้ยินคุณพ่ออร่าม อามระดิษ กล่าวอยู่เสมอ ซึ่งไม่เกินจริงเลย หากเราพิจารณาอย่างละเอียด พืชและผักสวนครัวของไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่มีพืชและผักชนิดไหนเลยที่ไม่ใช่สมุนไพร จากคำพูดติดปากของคุณพ่ออร่าม ทำให้เราเกิดความคิดที่จะรวบรวมแนวความคิด ในการดูแลสุขภาพตามแนววิถีไทย โดยรวมทุกศาสตร์ไม่ว่าจะเป็นด้านการนวดไทย สปา การใช้สมุนไพร ในการดูแลสุขภาพทั้งการใช้ภายนอกและการนำสมุนไพรมาประกอบอาหาร เพื่อดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ไปจนถึงปลายน้ำ

“ผมคิดว่าหนังสือเล่มนี้น่าอ่าน ทั้งโดยเนื้อหาที่น่าสนใจและภาพประกอบที่สวยงาม ผมจึงเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเอื้อประโยชน์กับผู้สนใจทุกท่าน ในการกลับมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตามแนววิถีไทย เพื่อจะเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่าของประเทศชาติต่อไป”

นายอร่าม อามระดิษ

ผู้ก่อตั้งสมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย พ.ศ.2540
ประธานผู้เสนอพระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ.2556
และประชาชนผู้มีสิทธิ์เลือกตั้ง จำนวน 10,227 คน

คำนิยม



“การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” เป็นหลักสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี แต่การที่คนเราจะมีสุขภาพที่ดีโดยไม่ได้มุ่งเน้นแค่การไม่เจ็บป่วยเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายนั้น คือการให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะต้องพึ่งพาอาศัยกันอย่างมีคุณภาพ

“คุณภาพชีวิต” ถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน หมายถึง การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข รวมทั้งความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง

“สุขภาพ” หมายถึง “การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขได้” การมีสุขภาพกายที่ดี มีความหมายครอบคลุมทั้งในด้านความปลอดภัย (Safe) และความไม่มีโรค (Sound)

“สุขภาพจิต” (Mental health) คือ ความสมบูรณ์ของจิตใจไม่ว่าจะเป็นความสามารถทางสติปัญญา และอารมณ์ เช่น เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีการตัดสินใจที่ดี มีเหตุผล

ในขณะเดียวกัน การมีสุขภาพที่ดี คนส่วนใหญ่คิดแต่มั่นเป็นสุขภาพแบบองค์รวม หรือพูดง่ายๆ ก็คือความสุข ถ้าเปรียบแล้วก็เหมือนกับว่าคนทั่วไปนั้นรู้จักสุขภาพหรือความสุขแค่หนึ่งในสามเท่านั้น

“สุขภาพหรือความสุขนั้นหომไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่เรานั้นคือผู้กำหนด”

ถึงกระนั้น การมีสุขภาพที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนต่างก็พึงปรารถนาที่จะมี จะเห็นได้ว่า สุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ดีอยู่เสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) นั่นเอง

พลอากาศเอก ประจิน จั่นตอง

ประธานคณะกรรมการการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์
การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ
วุฒิสภา

คำนิยม



ความปรารถนาที่จะสร้างพลังใจเพื่อก้าวสู่เป้าหมายในด้านความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนและเข้มแข็งของชาติต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องค้นหาอย่างมีศิลปะ และจะว่าไปก็ดูจะมี “ศาสตร์” เกี่ยวกับวิธีการต่างๆ เหล่านั้นอยู่หลายแนว จำแนกได้ง่ายๆ เบื้องต้นเป็น 2 แนว

แนวแรก ปรากฏเป็นหลักฐานในประวัติศาสตร์โลกอย่างกลาดเกลื่อน นั่นคือใช้กำลังรบพุ่ง เข้าไปบังคับ ถ้าบางเบาเขย่าขวัญน้อยลงนิดก็ใช้การเจรจากดดันระหว่างชาติ จะผ่านการสื่อสารแบบจุดต้นของผู้นำ หรือจะผ่านทูตผ่านล่าม หรือผ่านเวทีกดดันทางการค้าชนิดต่างๆ เป็นอาทิ ซึ่งเราได้เห็นในเวทีสากลอยู่หลายคราว แต่นั่นแปลว่า บีบคั้น ซึ่งไม่มีใครเต็มใจ แม้อาจจะเข้าใจ แต่ไม่ได้เต็มใจอยู่ดี

Soft Power เป็นสิ่งที่ไม่เอาศั้ยแนวข้างต้น แต่ใช้อะไรอื่นใดที่ไม่ต้องข่มขู่ ไม่ต้องบีบคั้น ไม่กดดัน ไม่ห้ามนั้น แต่ดูจะเป็นการ “หวานเสน่ห์” เสน่ห์ในวงสังคมและวัฒนธรรมไทยนั้นมีหลากหลาย บางเรื่องถูกโปรยถูกหวานออกไปแล้ว แต่ยังสามารถสร้างเสริมให้เพิ่มพลังได้มากกว่านี้อีกแยะ ทั้งค้นเอาจากประวัติศาสตร์และสังเกตเอาจากภาวะวิถีที่เป็นไปเองอยู่ในปัจจุบันขณะ ส่วนเป้าหมายของผู้ที่เสน่ห์เหล่านี้จะมุ่งไปทำงานให้โน้มน้าวใจ ก็มีได้ทั้งคนในสังคมเราเอง หรือมุ่งใช้กับคนนอกสังคมไทย งานศึกษาของคณะกรรมการวิสามัญครั้งนี้จึงมุ่งจะเคลื่อนไหวไปสู่จุดที่ว่า จุดที่คนไทยรักกัน สนใจวิถีของกันและกัน ใช้ภูมิปัญญา ใช้ภูมิศาสตร์ ใช้ภูมิวิถี ใช้ภูมิน้ำใจ ให้ภูมิคุ้มกันแก่กันและกัน ทำให้คนนอกสังคมเราพลอยนับถือ ยกย่อง อยากรับตามอยากสงวนตาม “เสน่ห์” ของเรา

ไม่ใช่เพื่อเราร่ำรวย แต่เพื่อร่วมกัน “รุ่งเรือง”

และจะ “ยั่งยืน” ไปด้วยกัน

นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์

รองประธานคณะกรรมการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์
การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ
วุฒิสภา

คำนิยม



“คนเราเกิดมาทุกคนย่อมตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ”

กล่าวคือ ภายหลังจากการเกิด จะผ่านขั้นตอนของการเจริญเติบโต ในที่สุดท้ายแล้ว ก็จะต้องถึงการเจ็บและตายในที่สุด....

ในระหว่างที่จะก้าวไปสู่แต่ละขั้นตอนนี้ แต่ละคนจะใช้ระยะเวลา ต่างกันออกไป ความแตกต่างกันนั้น ส่วนหนึ่งเป็นไปตามนิสัยส่วนตัว ถ้าผู้ใดรู้จักใช้ชีวิตให้เหมาะสมและถูกต้องตามความเป็นจริงและความต้องการ ของชีวิต ผู้นั้นย่อมที่จะพบกับความสุข มากกว่าความทุกข์ ความสุขเกิดขึ้นที่ ภายและจิต ในทางกายนั้นเพียงให้เครื่องอุปโภคบริโภคก็สุขกายแล้ว แต่ถ้าจิต ไม่สบายเศร้าหมองย่อมส่งผลต่ออารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ถึงแม้จะให้เครื่องอุปโภคบริโภคดีอย่างไร กายก็พลอยเศร้าหมองลงด้วย จึงมีคำกล่าวว่า **“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”** คู่มือเล่มนี้จะเป็นแนวทางช่วย ให้เรามีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เรามีสุขภาพดี คนที่มีสุขภาพดีจะถือได้ว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุขที่แท้จริงนั่นเอง

นางฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร

รองประธานคณะกรรมการวิชาการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์ การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ
วุฒิสภา

คำนิยาม



“Good health and Well-being” ถูกกำหนดให้เป็น 1 ใน 17 เป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ที่สหประชาชาติร่วมกันกำหนดขึ้นเป็นวาระการพัฒนาระดับโลกที่ต้องบรรลุให้ได้ภายในปี 2030 แต่ก่อนจะไปถึงการบรรลุเป้าหมาย ความท้าทายสำคัญอาจเริ่มต้นจากการทำให้คนทั้งประเทศเข้าใจเสียก่อนว่า

“สุขภาพดี” และ “สุขภาพะ” แท้ที่จริงเป็นอย่างไร?

เพราะสุขภาพดีไม่ได้จำกัดแค่การไม่เจ็บป่วย หรือการมีบุคลากรทางการแพทย์เก่งๆ มีโรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือแม้กระทั่งมีสวัสดิการรักษาทันที อย่างที่สังคมส่วนใหญ่เข้าใจ

ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” เริ่มมีการนิยามมา ตั้งแต่ พ.ศ. 2489 ในธรรมนูญสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่ทำงานเกี่ยวกับระบบสุขภาพโลก โดยนิยามว่า

“สภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกาย จิต และสังคม

และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องของการปราศจากโรคและความพิการ

(Health is a state of complete physical, mental and social well-being

and not merely the absence of the disease and infirmity)”

.....ซึ่งถือว่ามีครอบคลุมมิติสำคัญของชีวิตมนุษย์ทั้งเรื่อง ร่างกาย จิตใจ และสังคม

หนังสือเล่มนี้เปรียบเหมือนคู่มือที่จะทำให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะโลกจะเปลี่ยนแปลงไปมากเท่าไร การมีสุขภาพที่ดีก็ถือว่าเป็นมงคลสูงสุดของชีวิตแล้ว

นายสุกษม อามระดิษ

กรรมการคณะกรรมการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์
การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ
วุฒิสภา

บทคัดย่อ

“ HOLISTIC CARE การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ”

เป็นปรัชญาเพื่อการมีสุขภาวะที่ดีโดยจะพิจารณาถึงองค์ประกอบของร่างกายได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา พร้อมทั้งศึกษาถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านี้ เพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิตที่มีความสุข ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมฉบับ 5+1 ไว้ดังนี้

- **การนวดไทย** ทำไมการนวดนั้นถึงได้มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม? ในหนังสือเล่มนี้จะทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงความสำคัญของการนวดไทยได้ดียิ่งขึ้น และจะทราบถึงประโยชน์ของการนวดไทย อาทิ เช่น ช่วยลดความเครียด ช่วยบรรเทาอาการปวดหัว ช่วยระบบการไหลเวียนเลือดดี เป็นต้น

- **SPA** เป็นอีกหนึ่งสิ่งในการดูแลตัวเองที่ผู้คนส่วนใหญ่นั้นให้ความสำคัญ คือการบำบัดด้วยน้ำภายใต้การดูแลของนักบำบัด แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงเป็นสถานที่พักผ่อน โดยเป็นบริการที่มุ่งให้เกิดผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมที่ดีด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การนวดเพื่อสุขภาพ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ การนำส่วนประกอบของพืชธรรมชาติมาเสริมคุณประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น

- **การนวดเพื่อความงาม** นอกจากที่เรานั้นดูแลสุขภาพภายในแล้ว สุขภาพภายนอกก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่มีอาจมองข้าม และยังได้รับความนิยมสูงในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีใช้เพียงแค่การแต่งหน้าหรือแต่งกายเพียงเท่านั้นที่จะสามารถสร้างสุขลักษณะที่ดีกับตัวเรา ศาสตร์การนวดเพื่อความงามจึงเป็นอีกหนึ่งในการดูแลสุขภาพองค์รวม

- **หัตถการทางแพทย์แผนไทย** เป็นวิถีทางการแพทย์แผนไทย เช่น การนวด การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ การนึ่งถ่าน การพอกผิว เป็นต้น เป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาชาวบ้านที่ปฏิบัติกันมายาวนาน

- **สมุนไพรไทย** เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและทั่วโลกว่าสมุนไพรไทยนั้นมีหลากหลายชนิดทั้งให้คุณและโทษ ในหนังสือเล่มนี้จะนำท่านผู้อ่านเปิดโลกทัศน์ตัวอย่างของสมุนไพรไทยแต่ละชนิดที่อยู่ใกล้ตัวว่ามีคุณประโยชน์เพียงใด อาทิ เช่น กินอาหารเป็นยา กัญชากับการดูแลสุขภาพ เป็นต้น

+ **ธุรกิจ WELLNESS “เวลเนส”** คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมุ่งเน้นที่การป้องกันก่อนการเกิดโรค และมีการปรับการใช้ชีวิตด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์สมัยใหม่มาดูแลสุขภาพควบคู่กันไป เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ของการมีสุขภาพองค์รวมและความเป็นอยู่ที่ดี อีกทั้งมีแนวโน้มเติบโตต่อเนื่องจาก 4 เมกะเทรนด์สุขภาพ ได้แก่ การก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์, พฤติกรรมใส่ใจสุขภาพมากขึ้นของผู้บริโภค, อัตราการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เพิ่มสูงขึ้น และนโยบายสนับสนุนจากภาครัฐ ซึ่งจะสร้างโอกาสให้แก่ภาคธุรกิจในการเกาะกระแสที่กำลังเติบโตและกำลังเป็นธุรกิจทั้งในระดับโลกและในไทย กำลังให้ความสนใจ โดยมูลค่าตลาดสุขภาพและเวลเนสของไทยมีขนาดใหญ่มากอยู่ที่ราว 1.5 ล้านล้านบาท ในปี 2562 คิดเป็น 8% ของ GDP ไทย ซึ่งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้ง 5 จึงเป็นสิ่งสำคัญของธุรกิจ Wellness

บทนำ

การดูแลสุขภาพในปัจจุบันไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความสัมพันธ์กับคนรอบข้างและสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น จิตวิญญาณ และจิตปัญญาที่อยู่ภายใน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน การดูแลสุขภาพอย่างเป็นระบบหรือที่เรียกว่า “**การดูแลสุขภาพองค์รวม**” จึงเข้ามามีบทบาทเพื่อเติมเต็มชีวิตของเราให้มีความสุข

สุขภาพองค์รวม คืออะไร?

สุขภาพองค์รวมเป็นปรัชญาเพื่อการมีสุขภาวะที่ดีโดยจะพิจารณาถึงองค์ประกอบของร่างกายได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา พร้อมทั้งศึกษาถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านี้ เพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิตที่มีความสุข

แนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาวะที่ดี ได้แก่

- การนวดเพื่อสุขภาพ
- ไคโรแพรกติกหรือที่เรียกว่านวดจัดกระดูก (Chiropractic)
- โยคะ
- ทำสมาธิ
- การบำบัดด้วยเสียง
- การฝังเข็ม
- การแพทย์สมุนไพร
- การฝึกร่างกายรูปแบบต่าง ๆ

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม

สุขภาพองค์รวมไม่ได้หมายถึงการไม่มีโรคหรือการไม่เจ็บป่วย แต่เป็นการที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ภายใต้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา การสร้างสมดุลให้กับองค์ประกอบเหล่านี้ จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

1. สุขภาพกาย เมื่อมีความเจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย เราจะสามารถสังเกตถึงความผิดปกติเหล่านี้ได้ง่ายที่สุด กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกายที่ดี ได้แก่

- นอนหลับอย่างเพียงพอ
- ดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และไม่รับประทานของหวานหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเกินไป
- เลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยเพศและสภาพร่างกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที
- งดสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. สุขภาพจิต การดูแลสุขภาพจิตมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลสุขภาพกาย เพราะสุขภาพจิตที่ไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม เราสามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลได้ดังนี้

- ทำสมาธิเป็นประจำเพื่อให้จิตใจสงบและสามารถโฟกัสกับสิ่งสำคัญในชีวิต
- เขียนบันทึกประจำวันเพื่อให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตัวเอง
- จดบันทึกเรื่องราวดีๆ ในแต่ละวัน (Gratitude Journal)
- ออกกำลังกายเพื่อให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินที่ทำให้จิตใจผ่อนคลาย
- หากคุณรู้สึกว้าวุ่นกับปัญหาที่ไม่มีทางออก เราแนะนำให้คุณปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการ

ช่วยเหลือที่ถูกต้อง

3.สังคม มนุษย์ทุกคนต้องการอยู่ในสังคมที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนที่ตนเองอยู่ วิธีส่งเสริมสุขภาพองค์รวมทางสังคมได้แก่

- ออกไปพบปะและใช้เวลากับเพื่อนหรือคนในครอบครัวให้มากขึ้น ไม่ใช่เพียงโทรคุยกันหรือส่งข้อความเท่านั้น
- มีส่วนร่วมกับสังคมหรือชุมชนที่ตนเองอยู่ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมอาสาสมัคร หรือกิจกรรมพัฒนาชุมชน

4.จิตวิญญาณ การฝึกจิตวิญญาณจะช่วยให้เราเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณของตัวเอง ทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิต เข้าใจธรรมชาติและสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา การทำความเข้าใจความจริงเหล่านี้ สามารถทำได้โดยการสวดภาวนาตามหลักศาสนาหรือการฝึกด้วยตัวเองก็ได้ เช่น ใช้เวลากับธรรมชาติ ฝึกสมาธิ เล่นโยคะ

5.จิตปัญญา จิตปัญญาหมายถึงการเปิดกว้างต่อความคิดและประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และเสริมสร้างศักยภาพให้กับตัวเอง

- เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มความท้าทายให้กับสมอง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและสมอง เช่น ปลา ธัญพืช ถั่ว
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- นอกจากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่กล่าวมาข้างต้น การนวดก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้

แนวโน้มการดูแลสุขภาพเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

Global Wellness Institute (GWI) คาดมูลค่า เศรษฐกิจทั่วโลกด้าน Wellness (Global Wellness Economy) จะเพิ่มขึ้นจาก 4.3 ล้านล้าน เหรียญสหรัฐในปี 2020 เป็นราว 7.0 ล้านล้าน เหรียญสหรัฐในปี 2025 หรือเติบโตเฉลี่ยที่ 10% ต่อปี ประเด็นสนับสนุนคือ พฤติกรรมผู้บริโภคที่ เปลี่ยนแปลงไป โดยเทรนด์ การรักสุขภาพมีความ ชัดเจนเพิ่มมากขึ้น หลังจากการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 และการดูแลสุขภาพเชิง ป้องกันสามารถ ลดโอกาสการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ที่เป็นสาเหตุการตายหลักได้

ข้อสังเกต คือ กลุ่มธุรกิจเชิงสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ การท่องเที่ยวจะมีการเติบโตสูงกว่าธุรกิจอื่นๆ โดย ธุรกิจที่มีแนวโน้มการเติบโตมากที่สุดคือ Wellness Tourism (การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ) ที่คาดว่าจะมี การเติบโตเฉลี่ยที่ 21% ต่อปี

นักท่องเที่ยวประเภท Wellness Tourism มี ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยที่สูงกว่าค่าใช้จ่ายเฉลี่ยของ นักท่องเที่ยวทั่วไปราว 35%

GWI ยังคาดการณ์ด้วยว่า ตั้งแต่ปี 2563-2568 ธุรกิจสปาจะมีการเติบโตเฉลี่ยต่อปี อยู่ที่อัตรา 17.2% ส่วนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จะเติบโตเฉลี่ยที่อัตรา 20.9%

หันกลับมาดูที่ประเทศไทยซึ่งที่ผ่านมา มีอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ และ “การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ” ก็กลายเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายที่ภาครัฐสนับสนุน สอดคล้องกับการเดินทางสู่ Medical Hub ของไทย

นอกจากนี้ผลสำรวจของ Euromonitor ในปี 2566 พบว่าคนไทยวัยทำงานยุคหลังโควิด มีการใช้ชีวิต อยู่แบบประจำที่มากขึ้น เช่น การนั่งทำงานติดต่อกันหลายชั่วโมง ทำให้เกิดความเครียดต่อสุขภาพและอาการ เจ็บป่วย เมื่อไม่ได้ขยับร่างกายจึงส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคมามากยิ่งขึ้น หลายคนพยายามปรับไลฟ์สไตล์ด้าน อาหารการกิน หรือแม้แต่การออกกำลังกาย แต่ก็ทำได้ยากเพราะพบกับข้อจำกัดหลายอย่าง เช่น ไม่มีเวลาทำ อาหารกินเอง ขาดทักษะทำอาหาร โดยพบว่าคนไทย 1 ใน 4 กำลังควบคุมอาหาร 65% ให้ความสำคัญกับส่วน ผสมที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น และ 41% ใส่ใจในเรื่องฉลากโภชนาการบนสินค้า เมื่อจะซื้อสินค้าหรือบริการ ผู้บริโภค 65% รู้สึกว่าสามารถสร้างความแตกต่างให้กับโลกด้วยทางเลือกและพฤติกรรมของพวกเขาได้

นอกจากนี้คนไทยยังจัดสรรเวลาให้กับตัวเองมากขึ้น โดย 66% นิยมออกกำลังกายเป็นประจำ ทั้งที่บ้านออนไลน์ หรือฟิตเนส 58% บริโภคอาหารเสริมหรือวิตามินเพื่อสุขภาพเป็นประจำ และยังนิยมใช้เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพในการติดตามและวัดผลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังให้ความสำคัญด้านสุขภาพจิตมากขึ้น

จะเห็นได้ว่าปัจจุบันคนหันมาใส่ใจสุขภาพเชิงป้องกัน โดยมีโควิด-19 เป็นตัวขับเคลื่อน ทำให้คนหันมาใส่ใจเรื่องภูมิคุ้มกันมากขึ้น และเริ่มเห็นประโยชน์ของการป้องกัน ไม่ว่าจะโภชนาการ ออกกำลังกาย ฟันฟูความเสื่อม

เทรนด์การดูแลสุขภาพที่กำลังเป็นที่นิยม และจะช่วยให้คนไทยมีอายุยืนยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ได้แก่

1. Holistic health care การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การให้ความสำคัญเฉพาะเรื่องสุขภาพร่างกายแต่เพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอ ในอนาคตสุขภาพที่ดีต้องหมายรวมถึงชีวิตที่มีความสุขแบบองค์รวม นั่นคือ ความสุขที่มาจากร่างกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจที่เบิกบาน

โดยเทรนด์นี้กำลังเป็นที่สนใจของคนในยุคปัจจุบันมากขึ้นเรื่อยๆ โดยผู้คนกำลังมองหาวิธีการสร้างสมดุลให้กับทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืน ไม่ต้องพึ่งการรักษาหรือยาอีกต่อไป

2. การดูแลสุขภาพ และโภชนาการแบบรายบุคคล

อีกเทรนด์หนึ่งที่สำคัญและกำลังเป็นที่นิยมมาก คือ การดูแลสุขภาพและโภชนาการแบบรายบุคคล โดยเราจะต้องรู้จักร่างกายของเราก่อนว่ามีพื้นฐานเป็นอย่างไร ขาด หรือมีอะไรที่มากเกินไป จากนั้นจะเน้นไปที่การวางแผนโภชนาการที่ปรับให้เหมาะสมกับพันธุกรรม เพศ ชีวภาพ และเป้าหมายด้านสุขภาพของเรา หรือของแต่ละบุคคล อาหารที่มีประโยชน์ที่ถูกคัดเลือกมาเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

3. การฝึกสติ และการสร้างสุขภาพจิตที่ดี

จิตใจมนุษย์ถือเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งปวง หากจิตป่วยร่างกายก็ยากที่จะแข็งแรงสมบูรณ์ได้ ความกดดันของสังคมในปัจจุบัน เป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียดได้ง่าย ทำให้เกิดโรคทางจิตตามมามากมาย เช่น โรคซึมเศร้า ดังนั้น จิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ความสำคัญของสุขภาพจิตคือการเน้นไปที่การฝึกสติ ลดความเครียด และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยกิจกรรมที่จะช่วยฝึกสติได้ เช่น การทำสมาธิ การทำโยคะ และการฝึกการหายใจในรูปแบบต่างๆ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก

4. การใช้อาหารเป็นยา

การทานอาหารที่ดี เท่ากับว่าเป็นการเสริมสร้างสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง ยิ่งเรารักษาสุขภาพด้วยการกินดี พักผ่อนดี ออกกำลังกายดี ชีวิตก็จะดีได้ไม่ยาก ในปัจจุบันการแพทย์ได้วิจัยออกมาแล้วว่าอาหารหลายๆ ชนิดมีส่วนช่วยป้องกันโรคร้ายต่างๆ ได้ ฉะนั้นการกินอาหารจากธรรมชาติ ปลอดภัย ไร้สารเคมี จะทำให้ร่างกายถูกซ่อมแซมได้มากกว่าการกินยาเคมี โดยอาหารที่รับประทานควรเลือกชนิดที่ดูดซึมได้ง่าย ช่วยเสริมสร้างให้ระบบการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพได้ดีขึ้น มีภูมิคุ้มกันที่สมดุล และเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ

5. การกินอาหารที่ทำมาจากพืช

การทานอาหาร plant-based คือ การทานอาหารที่เน้นผัก ผลไม้ เครื่องเทศ สมุนไพร ถั่ว และธัญพืชที่ไม่ขัดสี หรือขัดสีน้อยที่สุด โดยมีงานวิจัยรองรับในเชิงวิชาการมากมายว่าการทานอาหาร plant-based ช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น อาการเจ็บป่วยต่างๆ ค่อยๆ ดีขึ้นและช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง นอกจากนี้ การทานอาหาร plant-based ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ช่วยเพิ่มการได้รับวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และลดระดับไขมันในเลือดได้อีกด้วย

6. การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการปรับระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้สมดุล

ภูมิคุ้มกันคือระบบป้องกันของร่างกายที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อจากเชื้อโรคต่างๆ และความไม่สมดุลของการทำงานในร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ การสร้างและรักษาภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงเป็นสิ่งที่สำคัญ โรคภัยเรื้อรังที่เราพบเจอทุกวันนี้ล้วนเกิดขึ้นจากการที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันจะช่วยป้องกันการเข้าทำลายของเชื้อโรคและจุดอ่อนของร่างกายที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ซึ่งภูมิคุ้มกันสามารถช่วยลดความรุนแรงของโรค ทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ดีขึ้น ช่วยลดการเจริญเติบโตของเซลล์และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง อีกทั้งการรักษาภูมิคุ้มกันที่ดีช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ทั้งยังมีผลต่อระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าเช่นกัน

ดังนั้น การดูแลสุขภาพที่ดีจะช่วยให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และที่สำคัญการดูแลสุขภาพที่ดีไม่จำเป็นต้องจ่ายเงินแพง เราสามารถดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยใช้ความรู้และทักษะที่เหมาะสม โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ปรับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้สมดุล

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism)

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) นั้น เป็นการเดินทางไปเพื่อท่องเที่ยว เยี่ยมชม สถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติและวัฒนธรรม เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตและการพักผ่อนหย่อนใจ โดยมีการแบ่งเวลาการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งภายในและภายนอกที่ปฏิบัติตามหลักวิชาการที่ถูกต้องและได้มาตรฐานตามกระทรวงสาธารณสุข อาทิ การนวดสมุนไพร วารีบำบัด การอาบน้ำแร่/แช่น้ำพุร้อน การฝึกสมาธิ และการทานอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

โดยรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพตามลักษณะขององค์การการท่องเที่ยวโลกแห่งสหประชาชาติ (United Nations World Tourism Organization: UNWTO) ประกอบไปด้วย

การท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ การที่นักท่องเที่ยวมาใช้บริการทางการแพทย์ต่างๆ อาทิ เวชศาสตร์ฟื้นฟู เซลล์บำบัด (Regenerative Tourism) การผ่าตัดข้อและเอ็น (Joint Replacement) การรักษาผู้มีบุตรยาก (IVF, Fertility) และการแพทย์ทางเลือก

การท่องเที่ยวรูปแบบสปาและบริการส่งเสริมสุขภาพ การที่นักท่องเที่ยวมาใช้บริการต่างๆ อาทิ การบำบัดความงาม (Beauty Treatment) สปา/ธาราบำบัด การนวดผ่อนคลาย การบริการสუნัขบำบัด การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย การใช้สมุนไพร/น้ำพุร้อนธรรมชาติเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวสำหรับผู้สูงอายุ การที่นักท่องเที่ยวมาใช้ บริการเกี่ยวกับสถานพักตากอากาศระยะยาว สำหรับผู้สูงวัยหลังเกษียณ บ้านพักผู้สูงอายุ และศูนย์บริการผู้สูงอายุ เป็นต้น

ทั้งนี้รูปแบบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะมีลักษณะ/รูปแบบที่แตกต่างกันออกไปตามทรัพยากรธรรมชาติของแต่ละพื้นที่ ซึ่งเชื่อมโยงกับธุรกิจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่หลากหลาย ได้แก่

1. ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพ อาทิ ผู้จัดให้มีสถานที่บริการดูแล/ฟื้นฟูรักษาสุขภาพ ผู้ให้บริการสปา ผู้ให้บริการนวด ผู้ให้บริการธรรมชาติบำบัด ผู้ให้บริการด้านความงาม และผู้ให้บริการแพทย์ทางเลือก

2. ผู้ให้บริการจัดจำหน่ายวัตถุดิบ อาทิ ผู้ขายสินค้าวัสดุอุปกรณ์/เครื่องจักร และเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการสุขภาพ ผู้ขายอาหารเพื่อสุขภาพ และผู้ขายสมุนไพรในการให้บริการสุขภาพ

3.หน่วยงานภาครัฐที่กำกับดูแลและส่งเสริม อาทิ กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานของภาครัฐในส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิ ผู้ส่งออกและนำเข้าสินค้าและบริการด้านสุขภาพจากต่างประเทศ ผู้ให้บริการแพลตฟอร์มการซื้อขายทั้งแบบออนไลน์และแบบดั้งเดิม สถาบันด้านการศึกษาและการวิจัยพัฒนา สมาคม/ชมรม/วิสาหกิจชุมชน

4.ผู้ให้บริการสนับสนุนการท่องเที่ยวอื่นๆ อาทิ ธุรกิจนำเที่ยว ธุรกิจด้านการขนส่ง ธุรกิจโฆษณา ธุรกิจค้าปลีก และธุรกิจร้านอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในไทย นับเป็นตลาดที่มีมูลค่าสูงและมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดรายได้ทั้งภายในและภายนอกประเทศ เนื่องจากไทยมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่สวยงามและเอื้อต่อการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ รวมทั้งยังสามารถเสริมคุณค่าด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของความเป็นไทยเพื่อดึงดูดให้ทั้งคนในประเทศและต่างประเทศเข้ามาใช้บริการ

รัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของธุรกิจบริการดังกล่าว จึงมีนโยบายในการพัฒนาจัดทำยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนประเทศไทยสู่การเป็นศูนย์กลางบริการด้าน Wellness ที่มีการให้บริการอย่างครบวงจร โดย หนึ่งในจังหวัดต้นแบบที่มีความโดดเด่นของบริการด้าน Wellness ได้แก่ จังหวัดระนอง ซึ่งสามารถเชื่อมโยง เศรษฐกิจชุมชนทั้งจาก **ต้นน้ำ-กลางน้ำ-ปลายน้ำ** มาสู่การให้บริการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอย่างเป็นเลิศได้ โดย ระนองมีต้นทุนทางธรรมชาติที่มีความโดดเด่นในด้าน **“น้ำแร่ร้อนที่ปราศจากกลิ่นกำมะถัน”** ได้รับการยกย่อง ว่าเป็นน้ำแร่คุณภาพดีในระดับต้นๆ ของโลก อาทิ **บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน** ซึ่งได้รับรางวัลได้รับการรับรอง จากกรมวิทยาศาสตร์ว่าเป็นบ่อน้ำที่มีแร่ธาตุสำคัญ มีสรรพคุณในการบำบัดไขข้อกระดูก บำรุงผิวพรรณ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต เทศบาลเมืองระนองจึงได้มีการก่อสร้างระบบการกระจายน้ำแร่ร้อนเพื่อ ส่งเสริมให้น้ำร้อนจากบ่อน้ำรักษะวารินมาใช้บำบัดผู้ป่วยในโรงพยาบาล ตลอดจนกระจายน้ำแร่ร้อนให้แก่ผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรมและสปาภาคเอกชนให้บริการกับผู้ที่มาท่องเที่ยวในจังหวัดด้วย เช่น

- น้ำนองฮอทสปา (Namnong Hot Spa)
- ทินดีโฮเต็ล (Tinidee Hotel)
- น้ำใสเขาสวยรีสอร์ทระนอง (Numsai Khaosuy Resort Ranong)

ในขณะที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ก็มีการพัฒนาการให้บริการดูแลรักษา สุขภาพ (Wellness) โดยบรรจุอยู่ในแผนพัฒนาจังหวัดแม่ฮ่องสอนด้วย ซึ่งได้นำทรัพยากรทางธรรมชาติ ทั้ง บ่อน้ำพุร้อน และภูโคลนบริสุทธิ์ที่ผุดขึ้นมาจากแหล่งความร้อนใต้พิภพมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดร่างกาย เนื่องจากมีแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อผิวหนังและระบบการไหลเวียนโลหิต ซึ่งเมื่อผสมผสานกับเสน่ห์ด้านวัฒนธรรมของจังหวัดแล้ว ก็สามารถพัฒนาต่อยอดไปสู่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในระดับสากลได้

ประเทศไทยและข้อได้เปรียบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ประเทศไทยมีข้อได้เปรียบในหลายๆด้าน หากเราสามารถขยายฐานตลาดการท่องเที่ยวเพิ่มเติมได้ สร้างแรงจูงใจให้นักท่องเที่ยวมาเที่ยวพักผ่อนใช้จ่ายในประเทศเรามากขึ้น เม็ดเงินก็จะไหลเวียนเข้าสู่เศรษฐกิจมากขึ้นด้วย

สถิติต่างๆ ของไทยที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

1.การวิจัยจากมหาวิทยาลัยจอห์นส์ฮอปกินส์ ให้ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 6 ของโลก หรือที่ 1 ของเอเชีย จาก 195 ประเทศทั่วโลก ในเรื่องดัชนีความมั่นคงทางด้านสุขภาพ

2.ประเทศไทยเป็น Medical Hub ในการให้บริการทางการแพทย์ระดับโลก และมีโรงพยาบาลที่ได้รับการรับรอง JCI สูง ติดอันดับ 1 ใน 5 ของโลก ทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความมั่นใจว่าถ้าเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน คุณภาพของการรักษาพยาบาลในประเทศไทยสามารถดูแลรักษาตัวเขาหรือครอบครัวของเขาได้

3.ติดอันดับที่ 2 ของโลก จากการโหวตให้เป็นประเทศเป้าหมายที่อยากคนอยากมาท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ รองจากออสเตรเลีย จากการจัดอันดับของ Wellness Tourism Initiative 2020

4.กรุงเทพฯ ได้รับการจัดเป็นอันดับที่ 1 ของโลก สำหรับสถานที่เหมาะสำหรับทำงานไปด้วยท่องเที่ยวไปด้วย หรือที่เรียกว่า Workation จาก Holidu Magazine UK ตามมาด้วยเชียงใหม่ ภูเก็ต ได้อันดับ 10 ของโลก

5.ประเทศไทยถูกจัดให้อยู่อันดับ 5 ของโลก จาก Money UK เป็นสถานที่ที่คนเกษียณอายุอยากไปอยู่ที่สุด

6.กรุงเทพฯ ได้อันดับ 1 ของ Best Cities จากการสำรวจ Readers' Choice Awards 2022 ของนิตยสาร DestinAsian

ประเทศไทยถือว่ามีจุดแข็งในเรื่องของเอกลักษณ์วัฒนธรรม ประเพณี อาหารไทยอย่างแกงมัสมั่น ต้มยำกุ้ง และส้มตำ (ถูกจัดอันดับ 50 อาหารที่ดีที่สุดในโลกโดย CNN) ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกษตรอินทรีย์ นวัตกรรมอาหาร ซึ่งจัดเป็นอำนาจอ่อน (Soft Power) ที่สามารถนำมาใช้ส่งเสริมภาคการท่องเที่ยวเพื่อดึงดูดให้คนเดินทางเข้าสู่ประเทศ ซึ่งประเทศไทยถูกจัดให้อยู่อันดับที่ 35 จาก Global Soft Power Index 2022 จัดทำโดย Brand Finance

หัวใจสำคัญของ Wellness Tourism

“ต้องเข้าใจว่าคนมาเที่ยวไม่ได้ป่วย”

แม้ว่าความหมายของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพจะแตกต่างกันในรายละเอียดของแต่ละประเทศ แต่จะมีส่วนหลักๆ ที่คล้ายกัน คือ ‘คนที่มาเที่ยวไม่ได้ป่วย’ แต่เน้นการเที่ยวแบบดูแลสุขภาพไปด้วย อาจมีการพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ ตรวจระดับไขมัน ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันพอกตับ การแพ้อาหาร หรือเจาะรหัสพันธุกรรม เพื่อดูความเสี่ยงของโรคต่างๆ ในอนาคต ก่อนกลับประเทศก็มาฟังผลตรวจสุขภาพ ปรีกษาแพทย์ เพื่อวางแผนการดูแลสุขภาพด้วย นักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพบางกลุ่มต้องการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ อาหารเกษตรอินทรีย์ อาหารท้องถิ่นที่มีเรื่องราว ผู้ประกอบการสามารถเพิ่มมูลค่าของอาหารได้จากตรงนี้ เมื่ออาหารมีเรื่องราว จะมีความน่าสนใจ นำรับประทานมากขึ้น อาหารจะต้องไม่หวานจัด เค็มจัด มันจัด หรือเป็นอาหารแปรรูปต่างๆ ควรเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ส่วนบางกลุ่มต้องการมาดูแลสุขภาพ ลดความเครียด ผ่อนคลายสุขภาพจิต ประเทศไทยมีทางเลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นคอร์สนั่งสมาธิ การปฏิบัติธรรม การเดินจงกรม การเล่นโยคะ การเล่นน้ำพุร้อน ไปจนถึงการนวดไทย แพทย์แผนไทย ลูกประคบ สิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพกายของนักท่องเที่ยวได้

นักท่องเที่ยวบางกลุ่มต้องการเสพงานศิลปะ เรียนรู้ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม วัฒนาอาราม ลงรายละเอียดของแต่ละสถานที่แทนการไปเที่ยวหลายๆ ที่ในวันเดียว ต้องการผู้รู้หรือคนท้องถิ่นมาเล่าให้ฟังแบบนั้น ก็เรียกว่าการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเช่นกัน เพราะเป็นการท่องเที่ยวแบบได้ผ่อนคลาย ไม่เร่งรีบจนเกินไป

นักท่องเที่ยวบางกลุ่มต้องการมาเที่ยวและหากิจกรรมออกกำลังกายต่างๆ เช่น เดินป่า ปีนเขา เที่ยวชมธรรมชาติ ดำน้ำ พายเรือ หรือผจญภัยที่ต่างๆ บางกลุ่มอาจต้องการสัมผัสวิถีชีวิตของคนท้องถิ่น มาพักโฮมสเตย์ (Homestay) เรียนรู้วัฒนธรรม ประเพณี การใช้ชีวิตของชาวบ้านอย่างใกล้ชิด ได้ผ่อนคลายท่ามกลางธรรมชาติที่เงียบสงบ หลีกหนีจากชีวิตสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ รวมถึงการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น การใช้สมุนไพร แช่น้ำพุร้อน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต

นอกเหนือจากกิจกรรมต่างๆ แล้ว นักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพต้องการที่พักที่ปลอดภัย เช่น ที่พักที่มีราวจับ และแผ่นกันลื่นในห้องน้ำ หรือตอนกลางคืนมีไฟส่องสว่างแบบอัตโนมัติ เวลาขยับตัว ไฟจะติดได้เอง ลดโอกาสการสะดุดหกล้มเวลาเดินไปห้องน้ำ ที่พักต้องมีเครื่องกระตุกหัวใจ (AED) ติดไว้ตามจุดต่างๆ ในยามเกิดเหตุฉุกเฉินก็สามารถช่วยชีวิตได้ นอกจากนี้หมอแอมป์ยังฝากข้อเสนอแนะสำหรับผู้ประกอบการ หรือผู้สนใจอยากวางแผนดึงดูดนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ให้ได้ลองไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับธุรกิจของตนเองดังนี้

1.ภาคโรงแรม อสังหาริมทรัพย์ เกสต์เฮาส์ ที่พักต่างๆ ควรร่วมมือกับสถานพยาบาล คลินิก โรงพยาบาล ออกแบบบริการเพื่อตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถมาพักผ่อนร่วมกับการตรวจร่างกายประจำปี การดูแลสุขภาพอย่างครบวงจร ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และทีมงานมืออาชีพ

- ปรับสถานที่ให้เอื้อกับนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ให้มีที่จับ ราวจับตามที่ต้องการ เพื่อป้องกันการหกล้ม เช่น ในห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ทางขึ้น-ลงบันได และติดสติ๊กเกอร์สะท้อนแสงในบริเวณที่ต่างระดับ

- ไฟส่องสว่างยามค่ำคืนแบบเซ็นเซอร์ ป้องกันการสะดุด ตะไค้ะหรือเตียง

- ปรับพื้นที่ป้องกันการลื่นหกล้ม เช่น พื้นห้องน้ำไม่ให้ลื่นจนเกินไป ลดพื้นที่ต่างระดับทั้งภายในและภายนอกที่พักอาศัย เพิ่มทางลาดเอียงสำหรับรถเข็น และให้สะดวกสำหรับผู้สูงอายุ

- เตียง พูก หมอน มีหลายระดับ ความแข็ง-ความนุ่มตามความต้องการของแขกผู้มาพัก เพราะบางคนมีข้อจำกัดทางสุขภาพ เช่น ปวดหลัง ปวดคอ หรือความชอบที่ต่างกัน มีการแจกที่อุดหู ป้องกันเสียงรบกวน ผ้า màn กันแสงแดดป้องกันแสงไม่ให้เล็ดลอดเข้ามาภายในห้อง ทำให้การนอนหลับมีคุณภาพ สุขภาพแข็งแรง

- ในกรณีมีที่พักหลายชั้น มีติดตั้งลิฟต์ให้ผู้สูงอายุเข้าถึงง่ายขึ้น

- อาจเพิ่มเติมอุปกรณ์ออกกำลังกายภายในห้องพัก เช่น ที่ยกน้ำหนัก ลูกตุ้ม จักรยาน ลู่วิ่งอยู่กับที่ เสื้อโยคะ แม้ว่าการออกกำลังกายกลางแจ้งหรือภายในห้องออกกำลังกายจะดีกว่า แต่บางครั้งผู้เข้าพักอาจไม่สะดวก การเพิ่มทางเลือกให้ออกกำลังกายภายในห้องพักได้จะเป็นที่น่าสนใจมากขึ้น

- มีการฝึกพนักงานในการช่วยชีวิต ป้อนหัวใจกรณีฉุกเฉิน ติดตั้งเครื่องกระตุกหัวใจ AED เพื่อเพิ่มความปลอดภัย และรักษาชีวิตได้มีรถเข็นไว้คอยบริการผู้สูงอายุ

- ใช้ผลิตภัณฑ์จำพวก สบู่ แชมพูสระผม ที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี

- ลดการใช้พลาสติก เพื่อสุขภาพของโลก หันมาใช้หลอดกระดาษ น้ำขวดแก้ว เป็นต้น

2.ร้านอาหารต่างๆ เลือกใช้วัตถุดิบที่มาจากท้องถิ่น เป็นของดีมีคุณภาพ ดีต่อสุขภาพ จำพวกพืชผัก

สวนครัว ธัญพืช ผลไม้ เกษตรอินทรีย์ ที่มาจากภูมิปัญญาชาวบ้าน

- อาหารกลุ่มเกษตรอินทรีย์ ปราศจากยาฆ่าแมลงและสารเคมี สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ได้มาก

- ทำอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ลดการใช้น้ำตาล หรือเกลือที่มากเกินไป เน้นธัญพืช ผัก ผลไม้ บำรุงสุขภาพแทนของทอด ของมัน อาหารแปรรูป เนื้อสัตว์แปรรูป น้ำตาล High Fructose Corn Syrup (HFCS) ซึ่งเป็นของอันตรายสำหรับผู้รักษาสุขภาพ

- เนื่องจากนักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมักเป็นกลุ่มคนที่มีอายุเฉลี่ย 50 ปีขึ้นไป หรือที่เรียกว่ากลุ่ม Silver Age (มีที่มาจากเส้นผมที่เริ่มเป็นสีเงิน) ซึ่งจัดเป็นวัยที่มีอิสระ มีเงิน มีเวลา ร้านอาหารสามารถปรับเมนูเป็นตัวแทนสื่อใหญ่ขึ้น รูปภาพมากขึ้น ทำให้สะดวกในการอ่าน มีข้อมูลโภชนาการ เช่น ปริมาณพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และเกลือ แสดงให้เห็นว่าเป็นร้านอาหารที่สนับสนุนเรื่องสุขภาพ

3.การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสามารถเพิ่มเติมบริการทางสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ การท่องเที่ยวเชิงออกกำลังกายต่างๆ เช่น เดินป่า ปีนเขา ดำน้ำ โต้คลื่น พายเรือ หรือผจญภัยที่ต่างๆ โดยอาจเสริมการพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดในวันแรกของการมาเที่ยว แล้วต่อด้วยการทำกิจกรรมการออกกำลังกายในวันถัดไปของการเข้าพัก

- การให้บริการการดูแลสุขภาพจิต เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม โยคะ โต้คลื่น โดยผู้ประกอบการสามารถเพิ่มมูลค่าได้ทั้งหมดเมื่อเอาเรื่องสุขภาพเข้ามาเกี่ยวข้อง

- บริการสปาเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ผู้ประกอบการสามารถเพิ่มบริการนวดเพื่อสุขภาพ เช่น การนวดไทย การนวดสากล การแช่ตัวด้วยน้ำพุร้อน อ่างน้ำวน การอบสมุนไพร หรือการดูแลสุขภาพพรรณต่างๆ

4.การท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ สร้างงานให้ชุมชนท้องถิ่น พาชมพร้อมเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมของประเทศ จัดเป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพราะดีต่อสุขภาพจิตเช่นกัน

5.การท่องเที่ยวเชิงวิถีชุมชน เรียนรู้วิถีชีวิตของชาวบ้าน นักท่องเที่ยวได้รับประสบการณ์จากวัฒนธรรม ท้องถิ่น นักท่องเที่ยวได้ผ่อนคลายท่ามกลางธรรมชาติที่เงียบสงบ หลีกหนีจากชีวิตสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ เช่น

- การท่องเที่ยวเชิงเกษตร เรียนรู้วิถีเกษตรกรรมของชุมชน สัมผัสประสบการณ์จริงของการปลูกพืชเลี้ยงสัตว์ และเก็บเกี่ยวผลผลิต เช่น ทดลองดำนา ไถนา เก็บไข่ไก่ จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความเข้าใจว่าพืชเติบโตมาด้วยวิธีการใด ดูแลรักษาอย่างไร รวมถึงพบเห็นสิ่งแปลกใหม่ เช่น พืชผักเฉพาะถิ่น สินค้าทางการเกษตรเฉพาะถิ่น

- โฮมสเตย์ (Homestay) ในแง่ของการท่องเที่ยวสัมผัสวิถีชีวิตชุมชน นักท่องเที่ยวจะอาศัยร่วมกับเจ้าของบ้าน สัมผัสวัฒนธรรม ประเพณี การใช้ชีวิตของชาวบ้านอย่างใกล้ชิด เจ้าของบ้านจะต้อนรับนักท่องเที่ยวด้วยความเป็นมิตร ท่ามกลางบรรยากาศแบบชนบทที่เงียบสงบ จัดเตรียมอาหารเฉพาะถิ่นที่มีความแปลกใหม่ เป็นประสบการณ์พิเศษจากการท่องเที่ยว

- ทัศนกรรม 6-7 บรรทัด เยี่ยมชมงานทัศนกรรมพื้นบ้าน ประโยชน์ในการการรักษาอารมณ์ ของฝากที่ระลึก เกิดภาพจำ

6.แพทย์แผนไทยและสมุนไพรไทย ช่วยยกระดับให้การท่องเที่ยวมีคุณภาพและเข้าถึงกลิ่นอายของประเทศไทยได้มากขึ้น เช่น การนวดไทย ลูกประคบ สมุนไพรไทย บำรุงสุขภาพ เช่น กระจาย ขมิ้นชัน มะขามป้อม มะกรูด กะเพรา และพืชอีกหลายชนิด ซึ่งล้วนดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น หรือการแช่น้ำพุร้อน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต การพอกโคลนที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุเพื่อดูแลสุขภาพผิว เป็นต้น

การจะทำทุกอย่างที่กล่าวมาให้ประสบความสำเร็จและทำให้ประเทศไทยกลายเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ใครคนใดคนหนึ่ง หรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง ไม่สามารถทำเพียงลำพังได้ ต้องอาศัยความร่วมมือกันของทุกคนทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกอบการธุรกิจ นักวิชาการ ประชาชน เจ้าของพื้นที่ หรือคนในท้องถิ่นนั้นๆ จนกระทั่งภาครัฐบาล รวมไปถึงนโยบายต่างๆ ต่างต้องร่วมกันคนละไม้คนละมือ ผลักดันให้ประเทศชาติเราเป็นที่น่าดึงดูดให้คนทั้งโลกมาเที่ยวและได้รับสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจกลับไป

ตัวอย่างสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

- **น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน** เป็นอุทยานแห่งชาติที่อยู่ในจังหวัดลำปาง โดยมีบ่อน้ำพุร้อนทั้งหมด 9 บ่อ และตั้งอยู่รวมกันในบริเวณพื้นที่อุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อน ซึ่งน้ำพุร้อนที่นี่จะมีอุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 73 องศาเซลเซียส และมีไอร้อนลอยขึ้นมาอยู่ทั่วทั้งบริเวณ จึงทำให้นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมนำไปแช่ และไขนกระทามาแช่ พร้อมกับทำเมนูเด็ดอย่างเมนูยำไข่แจ้ซ้อน นอกจากนี้ยังมีบ่อสำหรับแช่เท้า และห้องแช่น้ำร้อนแบบส่วนตัวที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด แล้วยังช่วยทำให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย

- **เดอะเปียโน เขาใหญ่** เขาใหญ่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ อีกทั้งยังมีอาหารที่หลากหลาย ดังนั้น เดอะเปียโน เขาใหญ่ จึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในเขาใหญ่ ที่ได้มีการนำร่องก่อนแห่งอื่น ซึ่งจะมีการนวดรักษา และนวดผ่อนคลายไว้คอยบริการ นอกจากนี้เขาใหญ่ยังเป็นพื้นที่ที่ถูกจัดอันดับให้เป็นแหล่งโอโซนอันดับ 7 ของโลก ที่มีความสวยงามของธรรมชาติ บรรยากาศดี และมีอากาศบริสุทธิ์ จึงเหมาะแก่การเป็นแหล่งรักษาด้วยธรรมชาติบำบัดเป็นอย่างมาก

- **ภูโคลน คันทริคัลบ** เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เรียกได้ว่าเป็น Unseen ของเมืองไทย ที่มีบริการทั้งด้านความงาม และด้านสุขภาพจากโคลนธรรมชาติ โดยที่นี่เป็นพื้นที่แหล่งโคลน 1 ใน 3 ของโลกที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ โคลน แล้วยังได้รับการตรวจสอบจากสถาบันวิจัย THERMALIUM LUXEUIL LABORATORIE ในประเทศฝรั่งเศสแล้วว่า มีแร่ธาตุที่ดีต่อผิวหนัง และระบบไหลเวียนเลือด ซึ่งมีกิจกรรมให้เลือกทำอย่างมากมาย เช่น การแช่เท้า และแช่ตัวในบ่อน้ำร้อน พอกหน้าด้วยโคลนธรรมชาติ นวดแผนไทย และนวดน้ำมัน เป็นต้น

- **สปาโคลนร้อนบ้านโคกไคร พังงา** เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ทางชุมชนได้จัดทริปท่องเที่ยวขึ้น โดยใช้ชื่อว่า สปาโคลนร้อน หาดทรายร้อน และน้ำเค็มร้อน ซึ่งโปรแกรมการท่องเที่ยวนี้จะเริ่มตั้งแต่การนั่งเรือท่องเที่ยวชมธรรมชาติยามเช้า พร้อมด้วยการเดินย่ำบนผืนทราย แช่น้ำร้อน และไฮไลต์สำคัญ คือ การสปาโคลนร้อน ที่อยู่ลึกลงไปจากดินเลนประมาณ 1 เมตร โดยมีคุณสมบัติในการช่วยลดอาการปวดเมื่อย และบำบัดโรคเหน็บชา ซึ่งระหว่างที่ทำสปาก็จะมีการเสิร์ฟขนมพื้นบ้าน พร้อมเครื่องดื่ม จึงทำให้ได้รับทั้งความผ่อนคลาย พร้อมกับได้สนับสนุนชุมชนไปในเวลาเดียวกัน

- **พิพิธภัณฑการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร อภัยภูเบศร** เป็นชื่อที่หลายๆ คนคงคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เพราะว่ามีทั้งผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร อาหารเสริม และเครื่องสำอางออกมาจำหน่ายมากมาย และที่สำคัญคือ ภายในเครื่องของอภัยภูเบศรยังมีพิพิธภัณฑการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร ที่มีบริการสปาอย่างครบวงจร ตั้งแต่การสปาหน้า สปาเท้า ชัดผิวด้วยสมุนไพร และแช่สมุนไพรขับสารพิษไว้คอยบริการ แล้วยังมีสินค้าอย่างเครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว และเกลือขัดผิวให้ได้ซื้อกลับบ้านอีกด้วย

- **ชีวาธรรม อินเทอร์เน็ตเซ็นแนล เฮลท์ รีสอร์ท** เป็นรีสอร์ทเพื่อสุขภาพที่คำนึงถึงสุขภาพของผู้เข้าพักมากที่สุด โดยจะใส่ใจดูแลสุขภาพในทุกๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านโภชนาการ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพที่ทำจากพืชผักปลูกเองแบบออร์แกนิก ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบครัน และมีรสชาติอร่อย นอกจากนี้ภายในรีสอร์ทยังมีกิจกรรมการออกกำลังกาย ภายภาพบำบัด สปา แพทย์ทางเลือก และความงามไว้คอยบริการอีกด้วย

- **The Sanctuary Thailand** เป็นอีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพอีกหนึ่งแห่งที่น่าสนใจตั้งอยู่บนเกาะพังนังที่เป็นพื้นที่ติดทะเล ทำให้ได้รับอากาศที่สดชื่น และมีความปลอดภัย โดยกิจกรรมหลักของที่นี่คือ การเล่นโยคะ ซึ่งมีให้เลือกด้วยกันหลายระดับ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับยาก นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นพลาทิส การดีท็อกซ์ลำไส้ และการนวดบำบัด เป็นต้น ถือว่าเป็นอีกสถานที่ที่ช่วยให้ร่างกายได้ผ่อนคลายจากความเครียด แล้วยังช่วยฝึกร่างกาย และจิตใจให้ดีขึ้นได้

• **คามาลายา เกาะสมุย** เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ใช้วิถีแก้ปัญหาสุขภาพแบบองค์รวม โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาในเรื่องความวิตกกังวล และความเครียด ซึ่งที่นี่จะช่วยฟื้นฟูร่างกาย และจิตใจ ด้วยการดูแลสุขภาพ แล้วยังมีการบำบัดให้เลือกหลากหลายรูปแบบ เช่น ธรรมชาติบำบัด แพทย์แผนจีน โยคะ การออกกำลังกาย นวดบำบัด การทำสมาธิ และที่ปรึกษาด้านการพัฒนาชีวิต เป็นต้น

• **น้ำพุร้อนสันกำแพง** ถือเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีชื่อเสียงในจังหวัดเชียงใหม่ และสามารถเที่ยวได้ตลอดทั้งปี โดยมีกิจกรรมให้เลือกทำอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการดำไข่ นวดแผนไทย แช่น้ำแร่ และน้ำพุร้อนที่มีให้บริการมากกว่า 20 บ่อ แล้วยังมีสินค้าจากชุมชน เช่น กระจเป่า ผ้าทอจากชุมชนให้ได้เลือกซื้อ

• **บ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะรักษะวาริน** เป็นบ่อน้ำพุร้อนที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยมีอุณหภูมิประมาณ 65 องศาเซลเซียส ถือเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่นักท่องเที่ยวหลายคนจะต้องขึ้นขอบกันอย่างแน่นอน เพราะเป็นแหล่งน้ำพุร้อนที่ได้รับรองจากกรมวิทยาศาสตร์บริการแล้วว่า ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ และไม่มีสารกำมะถันเจือปน ซึ่งมีประโยชน์ ในการบำบัดรักษาสุขภาพเป็นอย่างมาก

• **วนอุทยานน้ำพุร้อนกันตัง** ตั้งอยู่ที่อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่อุดมไปด้วยบ่อน้ำร้อนจากธรรมชาติที่ผุดมาจากใต้ผิวดิน และในปัจจุบันได้จัดเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก โดยทำการพัฒนา และปรับปรุงบ่อน้ำร้อนจำนวน 3 บ่อ ไว้คอยบริการนักท่องเที่ยวที่ต้องการแช่เท้า แต่สำหรับใครที่ชอบความเป็นส่วนตัว ที่นี่ก็มีบริการห้องอาบน้ำ และห้องแช่น้ำร้อนเพื่อสุขภาพแบบส่วนตัวไว้คอยบริการอีกเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมเดินป่า และเส้นทางศึกษาธรรมชาติบริเวณพื้นที่น้ำพุร้อน และพื้นที่ป่าดงดิบอีก 3 เส้นทาง เพื่อให้ได้ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพอีกด้วย

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เป็นการเที่ยวทางธรรมชาติ โดยสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในประเทศไทย นั้นมีโปรแกรมการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ให้เลือกทำอย่างมากมาย เช่น การนวด การประคบสมุนไพร แช่น้ำแร่ น้ำพุร้อน รวมถึงการบำบัดด้วยกลิ่น บริหารร่างกาย และการเล่นโยคะ เป็นต้น เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียดจากความเหนื่อยล้า ปรับสมดุลของสุขภาพกายและใจ และช่วยให้สุขภาพแจ่มใสมากยิ่งขึ้น



สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

คำนิยม

บทคัดย่อ

บทนำ



การนวดไทย

ประวัติความเป็นมาของการนวด	23
พระราชบัญญัติ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ	25
ภาษีตัดตน	26
การนวดเท้า	27
ประโยชน์และข้อควรระวังของการนวด	28
การแพทย์พื้นบ้าน	29
หลักสูตรเสริมการนวดแผนไทย 82 หลักสูตร	33



สปาและนวดเพื่อสุขภาพ

ธุรกิจสปาและนวดเพื่อสุขภาพ	35
ประเภทของธุรกิจสปา	36



นวดเพื่อเสริมความงาม

หลักสูตรการนวดเพื่อความงาม	39
----------------------------------	----



หัตถการทางแพทย์แผนไทย

หัตถการทางการแพทย์แผนไทย	43
--------------------------------	----





สมุนไพรไทย

พระราชนิพนธ์ว่าด้วยเรื่องสมุนไพรใน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ	47
อาหารเป็นยา	48
กัญชาทางการแพทย์	66
8 ตำรับยาแผนไทยมีกัญชาปรุงผสม (มีส่วนกัญชาที่เป็นยาเสพติด).....	70
16 ตำรับยาแผนไทยมีกัญชาปรุงผสม (ไม่มีส่วนกัญชาที่เป็นยาเสพติด)	71

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

 ธุรกิจเวลเนส	
การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	73
Healthy City Models	78
Wellness Hub	80
หัตถกรรมพื้นบ้าน	84
 บทสังท้าย	
สุขภาพองค์รวม	91
สมุนไพรรไทย	92
การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ	98

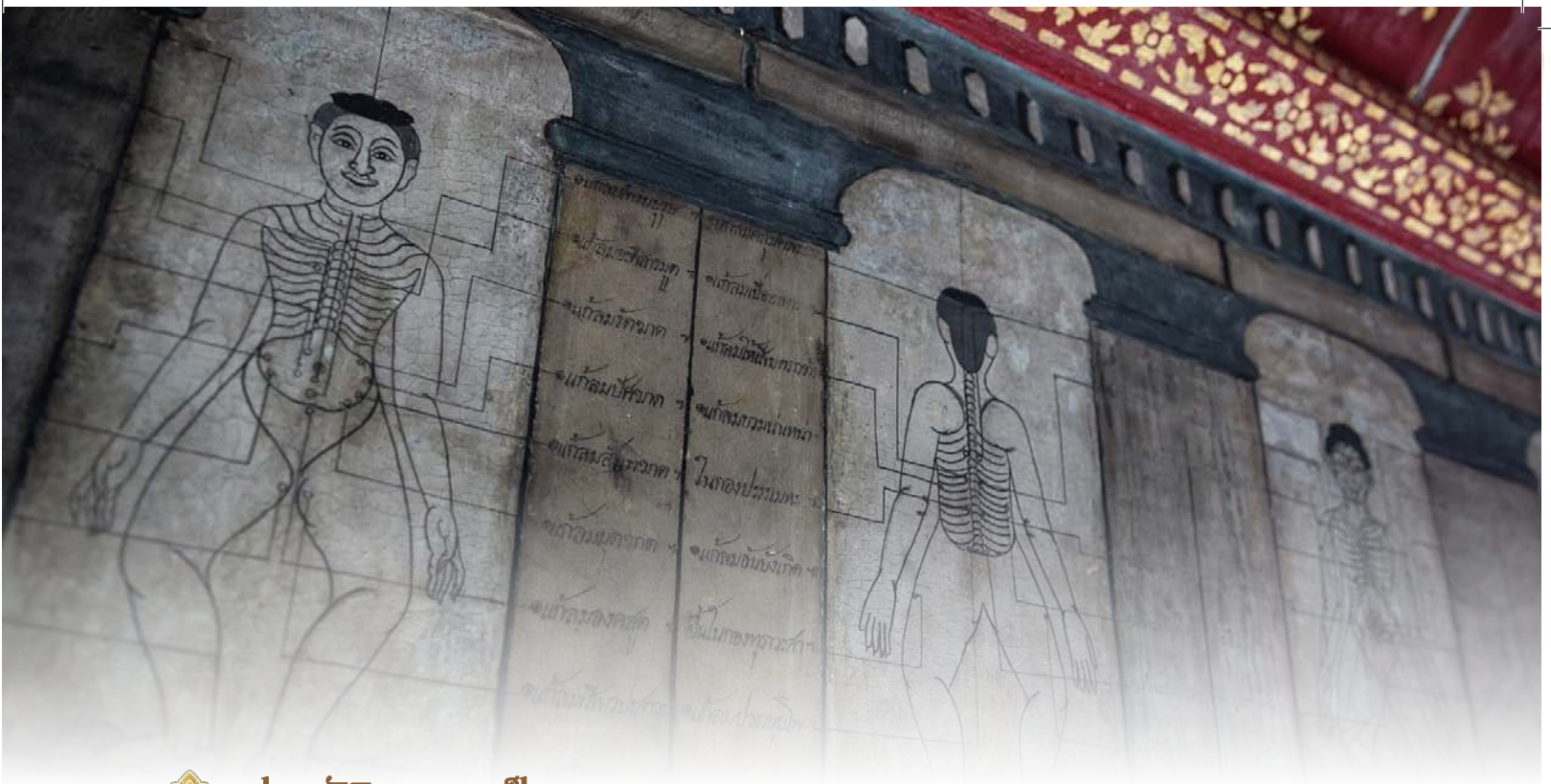




การนวดไทย



Thai Massage



❁ ประวัติความเป็นมาของการนวด

การนวด เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่มีมาตั้งแต่โบราณกาล เกิดขึ้นจากสัญชาตญาณเมื่อมีอาการปวดเมื่อย มักจะบีบนวดบริเวณดังกล่าว ทำให้อาการปวดเมื่อยคลายลงในครั้งแรกๆ ต่อมาได้มีการสังเกตและศึกษาถึงการบีบนวดหรือกดจุดต่างๆ และได้บันทึกกลายเป็นความรู้สืบทอดกันมา จากรุ่นสู่รุ่น จากลักษณะง่ายๆ ไปสู่ความสลับซับซ้อน กระทั่งสร้างขึ้นเป็นทฤษฎี การนวดจึงเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง

เชื่อกันว่ารากฐานของการนวดมาจากประเทศอินเดีย โดย หมอชิวโกมารักวี แพทย์ประจำราชวงศ์สักยะ และประจำองค์พระพุทธเจ้า เป็นผู้ริเริ่มขึ้นตั้งแต่สมัยพุทธกาล ได้แพร่หลายเข้ามาสู่ประเทศไทยประมาณ ปี พ.ศ.1725-1729 สมัยสุโขทัย จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่ที่สุดคือ **ศิลาจารึกมัยรอยจารึกเป็นรูปการรักษาโดยการนวด** ชุุดพบที่วัดป่ามะม่วงตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง

ต่อมายุคสมัยกรุงศรีอยุธยาในสมัยของพระบรมไตรโลกนาถ (พ.ศ.1991-2031) ปราบกฏความในกฎหมายตราสามดวงถึงการแบ่งส่วนราชการให้มีกรมหมอนวดเป็นกรมใหญ่ เจ้ากรมและปลัดกรมมีศักดิ์นินามากกว่ากรมอื่นๆ จำแนกตำแหน่งเป็น หลวง ขุน หมื่น พัน และมีศักดิ์นินาเช่นเดียวกับข้าราชการสมัยนั้น คือเจ้ากรมหมอนวดมีตำแหน่งหลวงรักษา และแบ่งการบริหารเป็นปลัดกรมหมอนวดฝ่ายขวาคือหมอนวดฝ่ายผู้ชาย มีขุนภักดีองค์เป็นปลัดกรมหมอนวดฝ่ายขวา สำหรับเจ้ากรมหมอนวดฝ่ายซ้ายคือหมอนวดฝ่ายหญิง มีหลวงราโชเป็นหัวหน้าและขุนองค์รักษาเป็นปลัดเจ้ากรม ขณะที่ตำแหน่งหมื่นมีตำแหน่งเท่ากันทั้งฝ่ายซ้ายและฝ่ายขวา ได้แก่ หมื่นแก้วรลือก หมื่นวาโยวาด หมื่นวาโยนาศ และหมื่นวาโยไชย ตามลำดับ ส่วนตำแหน่งอื่นๆ รองลงไปได้แก่ พัน และนายพะโรง

กล่าวโดยสรุปแล้ว กรมหมอนวดมีความรับผิดชอบมากและต้องใช้หมอนมากกว่ากรมอื่นๆ ทั้งนี้เพราะการนวดทั่วไปเป็นการรักษาขั้นพื้นฐาน หลักฐานจากจดหมายเหตุของ ราชทูต ลาลูแบร์ ประเทศฝรั่งเศส ที่เข้ามาในกรุงสยามเมื่อปี พ.ศ. 2230-2231 ซึ่งตรงกับรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์ (พ.ศ.2199-2231) ได้บันทึกเรื่องหมอนวดในแผ่นดินสยามมีความว่า “ในกรุงสยามนั้น ถ้าใครป่วยไข้ลงก็จะเริ่มทำเส้นสายยืด โดยให้ผู้ชำนาญทางนี้ขึ้นไปนวดร่างกายของคนไข้แล้วใช้เท้าเหยียบ กล่าวกันว่าหญิงมีครรภ์มักใช้ให้เด็กเหยียบ เพื่อให้คลอดบุตรง่ายไม่พับเจ็บปวดมาก”

การนวดเริ่มเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย และเริ่มกระจายสู่บุคคลทั่วไปจากนวดกันเฉพาะในรั้วในวัง จึงได้มีการแยกประเภทการนวดออกเป็น 2 ประเภทคือ

1.การนวดแบบราชสำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก การสืบทอดความรู้จึงมีการพิจารณาถึงคุณสมบัติของผู้เรียนอย่างประณีตถี่ถ้วน ทำการสอนเป็นขั้นตอนรวมถึงจรรยา มารยาทของการนวด เอกลักษณะเฉพาะของการนวดในสายนี้คือเป็นการนวดด้วยนิ้วมือเท่านั้น เพื่อให้สามารถควบคุมน้ำหนัก และไม่ให้เป็นทีล้วงเกิน



ต่อพระมหากษัตริย์ และพระราชวงศ์จนมีคำกล่าวที่ว่า “แม้เพียงลมหายใจก็ไม่ให้แตะต้องพระวรกาย” ดังนั้นองค์ของการนวดต้องเหมาะสมไม่ประชิดตัวมากและหันหน้าไปจากพระวรกายเพื่อไม่ให้หายใจรดพระองค์

ในสมัยโบราณผู้ทำการนวดเป็นที่นิยมและยอมรับมาก ถือเป็นผู้ใกล้ชิดและเป็นทีไว้วางใจของพระมหากษัตริย์ จนได้รับการแต่งตั้งให้มีกรมหมอนวดซ้าย กรมหมอนวดขวา ทำให้หมอนวดสามารถรับราชการอยู่ในตำแหน่งระดับสูงได้



2.การนวดสายเชลยศักดิ์ หมายถึง การนวดแบบสามัญชน ซึ่งเป็นการสืบทอดจากคนรุ่นเก่ามาสู่คนรุ่นใหม่ด้วยการฝึกฝนและการบอกกล่าว มีแบบแผนการนวดตามวัฒนธรรมท้องถิ่น ผสมผสานกับประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมาของครูนวดแต่ละท่าน ทฤษฎีที่ยึดถือเป็นหลักนั้นอ้างอิงมาจากทฤษฎีเส้น 10 ที่จารึกอยู่บนผนังศาลารายในวัดโพธิ์ การนวดแบบนี้เน้นการช่วยเหลือ

กันเองในครอบครัว หรือในชุมชนซึ่งนับว่าเป็นการพึ่งพาตนเองของประชาชนได้เป็นอย่างดี การนวดในสายนี้ไม่เพียงแต่ใช้มือนวดเท่านั้นแต่ยังใช้อวัยวะส่วนอื่นของร่างกายอีก เช่น สอก ท่อนแขน ส้นเท้า เป็นต้น



ศิลาจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์)



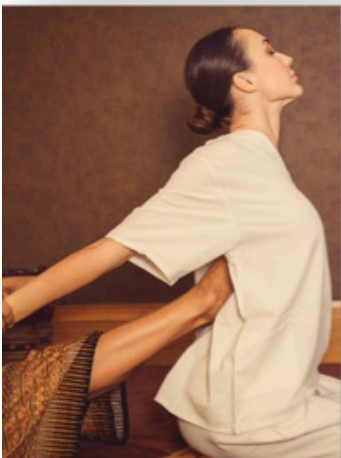
พระราชบัญญัติ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ



ตามพระราชบัญญัติ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559
“สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ” หมายความว่า สถานที่ที่สร้างขึ้นเพื่อดำเนินกิจการ
ดังต่อไปนี้



สปาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การประกอบกิจการเพื่อให้การดูแลและเสริมสร้าง
สุขภาพ โดยการใช้น้ำและการนวดร่างกายเป็นหลัก และอาจมีบริการเสริม
ประเภท ต่างๆ เสริมอื่นอีกอย่างน้อย 3 รายการ เว้นแต่เป็นการดำเนินการใน
สถานพยาบาลหรือการอาบน้ำ การนวดตัว หรืออบตัว ตามกฎหมายว่าด้วย
สถานบริการ



นวดเพื่อสุขภาพ หมายถึง การนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเครียด
ความเมื่อยล้า เช่น การนวดแผนไทย (ที่ไม่ใช่การรักษาโรค) และการนวด
ฝ่าเท้า เป็นต้น ทั้งนี้ต้องมีสถานที่อาบน้ำให้บริการ เว้นแต่ เป็นการนวด
เพื่อสุขภาพในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล หรือใน
หน่วยบริการ สาธารณสุขของหน่วยงานของรัฐ หรือการนวดที่เป็นการให้
บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัว ตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ



นวดเพื่อเสริมความงาม หมายถึง การนวดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริม
ความงาม เช่น การนวดในร้านทำผม / เสริมสวย เพื่อเสริมความงามทั้งนี้ต้อง
ไม่มีสถานที่อาบน้ำให้บริการ เว้นแต่ เป็นการนวดเพื่อสุขภาพในสถานพยาบาล
ตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล หรือในหน่วยบริการ สาธารณสุขของหน่วย
งานของรัฐ หรือการนวดที่เป็นการให้บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัว
ตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

❖ ฤๅษีตัดตน

• เก็บลมในแขน •



“ ฤๅษี หมายถึงนักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร ในตำนานหรือนิทานโบราณ มักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่า “ฤๅษี ”

ซึ่งเมืองไทยในอดีตน่าจะมีนักบวชประเภทนี้แสวงหาความสงบสันโดษอยู่ตามป่าเขาเมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธินานๆ อาจมีอาการเมื่อยขบ จึงได้ทดลองขยับเขยื้อนร่างกาย มีการยืดอและเกร็งตัวดัดตัวทำให้เกิดเป็นท่าดัดต่าง ๆ ซึ่งทำให้อาการเจ็บป่วย เมื่อยขบหายไปได้ จึงได้ข้อสรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบทอดกันมา หรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยบุคคลทั่ว ๆ ไป เพราะในสังคมไทยกว่า 2,000 ปี เรามีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติ ดังนั้น นักบวช นักพรต ก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน หรืออาจเป็นอุบาสกอุบาสิกาและแม้แต่พระสงฆ์

สำหรับการปั้นเป็นรูปฤๅษีนั้น ไม่มีหลักฐานว่าพระมหากษัตริย์ไทยลอกแบบมาจากที่ใด แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าคนไทยเคารพนับถือฤๅษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นเป็นรูปฤๅษี และระบุชื่อฤๅษีเป็นผู้คิดค้นท่าเหล่านั้น อาจเป็นกลวิธีให้เกิดความขลัง

ประโยชน์ของฤๅษีตัดตน

การบริหารร่างกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน นอกจากใช้เป็นการบริหารร่างกายทำให้ร่างกายตื่นตัวแข็งแรง และเป็นการฝึกผ่อนแล้ว ท่าต่างๆ ที่ใช้ยังมีสรรพคุณในการรักษาโรคเบื้องต้นได้อีกด้วย นับว่ามีประโยชน์เป็นอันมาก ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขนขาหรือข้อต่างๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้นการนวด โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้วร่วมไปด้วยทำให้โลหิตหมุนเวียนเลือดลมเดินได้สะดวกนับเป็นการออกกำลังกาย สามารถทำได้ในทุกอิริยาบถของคนไทย เป็นการต่อต้านโรคร้าย บำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาวมีการใช้สมาธิร่วมด้วยจะช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจหากมีการฝึกการหายใจให้ถูกต้อง

การนวดเท้า

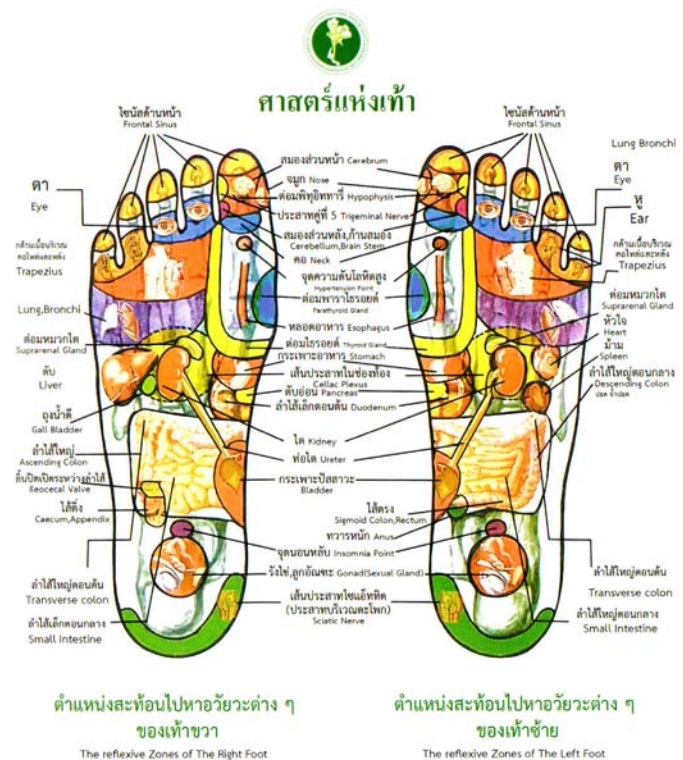
ความเป็นมา การนวดฝ่าเท้าเป็นศิลปะที่ชาวจีนและอินเดียใช้วินิจฉัยและรักษาโรคนานกว่า 3,000 ปีก่อนคริสตกาล โดยน่าจะเกิดขึ้นมาพร้อมกับการกดจุดฝังเข็ม ต่อมาความรู้นี้ได้แพร่หลายไปทั่วอเมริกา ยุโรป เป็นต้น การนวดเท้าเป็นการนวดที่ส่วนต่างๆ ของเท้าเพื่อป้องกันและรักษาโรค การนวดเท้าสามารถนวดได้หลายส่วน เพื่อกระตุ้นอวัยวะต่างๆ กัน ได้แก่ การนวดฝ่าเท้า หลังเท้าด้านในและด้านนอก เป็นต้น

ประโยชน์ของการนวดฝ่าเท้า

- ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด น้ำเหลือง และระบบภูมิคุ้มกัน
- ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หัด ปวดศีรษะ ฯลฯ และช่วยล้างพิษและกำจัดของเสีย
- ช่วยทำให้การทำงานของร่างกายทั้งหมดสมดุล
- ช่วยส่งผลดีต่อสุขภาพจิต คือ ลดภาวะเครียดและทำให้เกิดการผ่อนคลายอย่างล้ำลึก

ข้อปฏิบัติในการนวด

- ก่อนทำการนวดฝ่าเท้า ให้ทำความสะอาดเท้าด้วยสบู่ น้ำอุ่นหรือเช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ทุกครั้ง
- การนวดเท้าจะเริ่มต้นที่เท้าซ้ายก่อน เนื่องจากเป็นตำแหน่งของหัวใจ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนเลือด
- ในขณะที่นวดผู้นวดจะต้องโยกตัวตามจังหวะการลงน้ำหนัก การกด หรือการครูดแต่ละครั้ง เพื่อช่วยไม่ให้เกิดการปวดตามร่างกายของผู้นวด
- การกดจุดตามตำแหน่งจุดต่างๆ ควรหนุนเน้น นิ่ง นับ 1-10
- ระหว่างการนวด ควรชะโลมครีมเป็นระยะ เพื่อการหล่อลื่นในการสัมผัส



ข้อควรปฏิบัติในการนวดของผู้ถูกนวด

- ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรหลังจากการนวด เพื่อขับของเสียในร่างกาย
- ไม่ควรอาบน้ำ สระผม ดื่มน้ำเย็น หรือล้างเท้าทันทีหลังนวด ควรรออย่างน้อย 1 ชม.

กรณีไม่ควรนวดเท้าด้านในมีดังนี้

- หลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ ควรรอประมาณครึ่งชั่วโมง
- ร่างกายอ่อนเพลียมาก หรือเป็นไข้
- หลงผิดตั้งครรรค์
- ขณะมีประจำเดือน
- โรคหลอดเลือด/ หลอดน้ำเหลืองอักเสบหรืออุดตัน

เท้าด้านใน หมายถึง บริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วหัวแม่เท้า
เท้าด้านนอก หมายถึง บริเวณด้านข้างฝ่าเท้าด้านนิ้วก้อย

ประโยชน์และข้อควรระวังของการนวด

ประโยชน์ของการนวด

- ช่วยผ่อนคลายความเจ็บปวดโดยหลีกเลี่ยงการใช้ยาแก้ปวดซึ่งเป็นยาอันตรายให้โทษ
- ช่วยกระจายเลือดลมให้มาหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหรือหลอดเลือดตามปกติ จะหายปวดได้
- ช่วยทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่ตึงหรือแข็งตัวเกิดการอ่อนตัว
- แก้อาการ เคล็ด ยอก ข้ำ บวม แก้โรค อัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ผ่อนคลายความเครียด
- ทำให้ผู้ป่วยเกิดกำลังใจที่ได้รับความช่วยเหลือ ซึ่งเสียเงินน้อย ได้ประโยชน์มาก และสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว ช่วยเพื่อนบ้าน คนในชุมชนได้ และหลีกเลี่ยง การใช้ยาแก้ปวด ที่เป็นอันตรายได้

โทษของการนวด

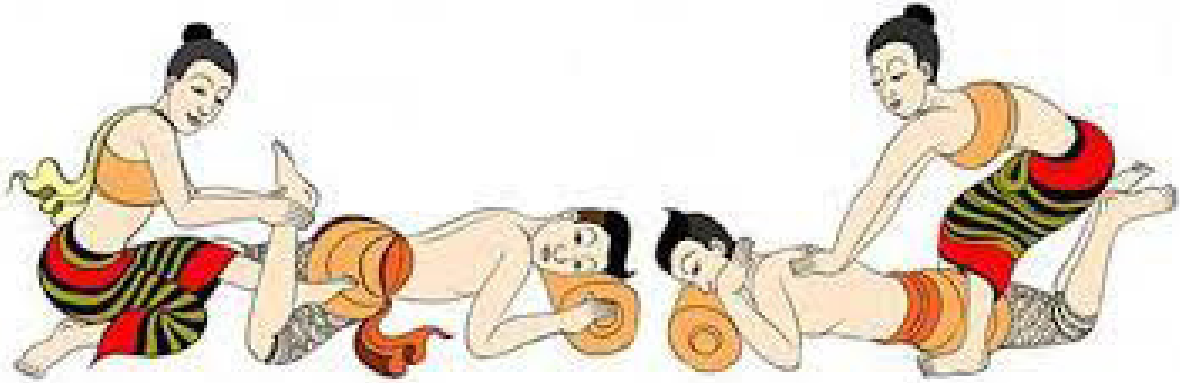
- ทำให้เกิดอาการระบม หรือชอกช้ำมากกว่าเดิม
- ทำให้เกิดอาการบวมแดงมากกว่าเดิมในกรณีมีบาดแผลหรือเกิดอุบัติเหตุเจ็บป่วยมา
- ทำให้เกิดอาการหลอดเลือดแตก หรืออักเสบ หรือเนื่องจากหมอนวดไม่รู้สมมติฐานของโรคที่แท้จริงอาจเกิดผิดพลาดได้
- ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนหลังจากการนวดเสร็จเช่น โรคความดัน
- ทำให้เกิดอาการอักเสบติดเชื้อรุนแรงตามหลังมา เช่นโรคไส้ติ่งอักเสบ ภาวะพิษอาหาร
- ทำให้หมอนวดหรือผู้ถูกนวดติดต่อกันได้ในกรณีมีเชื้อโรค

ข้อห้ามข้อควรระวังในการนวด

- ไม่ควรนวดหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ
- ไม่ควรนวดในขณะที่ร่างกายอ่อนเพลียมาก
- ไม่ควรนวดภายหลัง หรืออาบน้ำมาใหม่ๆ
- ไม่ควรนวดในช่วงมีไข้สูง
- ไม่ควรนวดผู้หญิงที่มีอาการใกล้คลอด
- ไม่ควรนวดในช่วงที่กระดูกหัก หรือตามเหล็กมา
- ไม่นวดในช่วงที่เป็นโรคหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองอุดตัน
- ไม่นวดในช่วงมีประจำเดือนมา อาจทำให้ระบบเลือดในร่างกายเดินแปรปรวน อาจเป็นลมได้



การแพทย์พื้นบ้าน



การแพทย์พื้นบ้าน แนวคิดการแพทย์พื้นบ้าน (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2553)

การแพทย์พื้นบ้าน (Traditional Medicine) เป็นภูมิปัญญาในการดูแล และบำบัดรักษาโรคที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของผู้คนในชุมชนที่ผ่านการลองผิดลองถูก มีการคิดค้นพัฒนา สังสรรค์ และถ่ายทอดกันมาหลายชั่วอายุคนจนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามแต่สังคมวัฒนธรรมและกลุ่มชาติพันธุ์ ทั้งวิธีการวินิจฉัยโรค การเรียกชื่อโรค และการรักษาโรค

ลักษณะเด่นของการแพทย์พื้นบ้าน มีดังนี้

1. เป็นระบบการแพทย์แบบองค์รวม
2. วินิจฉัยและรักษาโรคโดยบริบททางสังคมวัฒนธรรม
3. รักษาได้ผลดีในกลุ่มอาการทางโรคที่ไม่ชัดเจนระหว่างโรคทางกายและโรคทางจิต
4. สอดคล้องกับวิถีชุมชน
5. มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคบางโรคได้แน่นอน เช่น ภูมิแพ้
6. เสียค่าใช้จ่ายน้อย
7. ผู้ป่วยมีความพอใจในรูปแบบการบริการ เพราะไม่ยุ่งยากซับซ้อน

การแพทย์พื้นบ้านในภูมิภาคต่างๆของไทย แบ่งออกเป็น 4 ภูมิภาค

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. การแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ | 3. การแพทย์พื้นบ้านภาคอีสาน |
| 2. การแพทย์พื้นบ้านภาคกลาง | 4. การแพทย์พื้นบ้านภาคใต้ |

การแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ

ชาวล้านนามีความเชื่อว่าสาเหตุความเจ็บป่วยเกิดจากสาเหตุหลักๆดังต่อไปนี้

1. ความเจ็บป่วยเพราะถูกผีกระทำ
2. โรคที่เกิดจากคนทำ
3. โรคที่เกิดจากการกระทำผิดจารีตประเพณี

ตัวอย่างการแพทย์พื้นบ้านภาคเหนือ เช่น ฮ้องขวัญ กินอ้อพญา ย่าขาง ตอกเส้น ฟ้อนเซิ้ง เซ็ดแหก ผีย่าหม้อนึ่ง และขวากซุย เป็นต้น

การแพทย์พื้นบ้านภาคกลาง

เนื่องจากภาคกลางเป็นบริเวณที่ราบลุ่มกว้างใหญ่ และมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์จึงทำให้มีโอกาสติดต่อกับสังคมภายนอก เกิดการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมของภูมิภาคอื่นมา

อิทธิพลของการแพทย์พื้นบ้านในภูมิภาคนี้มีลักษณะความเชื่อมาจากสาเหตุการเกิดโรคตามทฤษฎี การแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นเพราะได้ข้อมูลพื้นฐานจากตำรายาไทยโบราณจากหลายตำรา เช่น ตำรายาวัตโพธิ์ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ตำราเวชศาสตร์วรรณ เป็นต้น



กองอก หบยา ทำโฆลง ได้จำลองแพทย์แผนไทยในอดีตออกมาได้ค่อนข้างครบ

ตัวอย่างการแพทย์พื้นบ้านภาคกลาง เช่น การเหยียบเหล็กแดงของหมออิสลาม การทำนายพยากรณ์ปัญหาสุขภาพ การดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรม การรักษาผู้ป่วยด้วยวัฒนธรรมของ การนวดพื้นบ้านภาคกลาง เป็นต้น



การแพทย์พื้นบ้านภาคอีสาน

โดยภาพรวมการแพทย์พื้นบ้านภาคอีสานเป็นกระบวนการรักษาที่เกิดจาก การผสมผสานระหว่างปัจจัยต่างๆ เช่น สภาพภูมิศาสตร์ กระบวนการทางวัฒนธรรม ซึ่งนำไปสู่การทดลอง การเรียนรู้ และการถ่ายทอดในกลุ่มของตน ใช้ทั้งวิธีการรักษาแบบธรรมชาติ ไสยศาสตร์ และพุทธศาสตร์ร่วมกัน สาเหตุการเจ็บป่วยในโลกทัศน์ของชาวอีสานมีความคล้ายคลึงกับทางภาคเหนือ คือ

1. ความเจ็บป่วยเกิดจากขวัญ
2. ความเจ็บป่วยเกิดจากผี
3. ความเชื่อเรื่องความสมบูรณ์ของร่างกาย

ตัวอย่างการแพทย์พื้นบ้าน ภาคอีสาน เช่น หมอลำผีฟ้า การอยู่ไฟหรืออยู่กรรม การสู่วัณ การบูชาผีปู่ตา และโจลมะมีวด เป็นต้น

การแพทย์พื้นบ้านภาคใต้

ชาวภาคใต้มีพื้นฐานความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ คล้ายคลึงกับภาคกลาง คือ เชื่อว่าสาเหตุของการเจ็บป่วยเกิดจากการเสียสมดุลของธาตุ 4 จะต่างกันตรงด้วยยาสมุนไพรที่นำมาใช้

เนื่องจาก ลักษณะภูมิประเทศที่ต่างกันทำให้วัตถุดิบต่างกัน ด้วยจากหลักฐานทางด้านเอกสารพบว่า หมอพื้นบ้านภาคใต้มีความชำนาญในเรื่องของโรคผิวหนัง รองลงมาคือการรักษาเย็บพืด และมะเร็ง ตัวยาที่ใช้รักษาโรคผิวหนังจะมีลักษณะเป็นน้ำมันหรือขี้ผึ้ง และด้วยปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์ที่มีการปลูกมะพร้าวจำนวนมากจึงมีการนำน้ำมันมะพร้าวมาเป็นส่วนหนึ่งของตำรับยา ด้วยตัวยาอื่นๆที่ใช้รักษาก็มีลักษณะเป็นยาหม้อ ยาต้ม ยาทา ส่วนความเชื่อเรื่องการเกิดโรคที่มีจากสิ่งเหนือธรรมชาติจะพบน้อยมากเมื่อเทียบกับภาคเหนือและภาคอีสาน



สำหรับการนวด ถือเป็นเอกลักษณ์ของแพทย์พื้นบ้านในภาคใต้ คือการรำโนราห์ซึ่งผู้แสดงจะต้องมีโครงสร้างทางร่างกายที่แข็งแรงและผ่านการฝึกฝนที่ยาวนาน นับเป็นการบริหารร่างกายอีกวิธีหนึ่ง และบางท่ายังมีความคล้ายคลึงกับท่าฤๅษีดัดตนของภาคกลางอีกด้วย

ประเภทของหมอพื้นบ้าน (เพ็ญญาและคณะ, 2543 : 10-12)

หากแบ่งประเภทของหมอพื้นบ้านตามความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความเจ็บป่วย สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. หมอพื้นบ้านที่เชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากสิ่งเหนือธรรมชาติ (Personalistic Medical System) ที่ไม่สามารถมองเห็นได้หรือรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกร่วม (Personalistic Medical System) ไม่สามารถอธิบายได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ เป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากเคราะห์กรรมหรือกฎแห่งกรรม เกิดจากการกระทำของผี เช่น ผีแฉก ผีบรรพบุรุษ ผีเจ้าที่ ผีนา หรือวิญญาณชั่วร้ายต่างๆ การเจ็บป่วยที่เกิดจากไสยศาสตร์ โดยเชื่อว่าพลังอำนาจเวทมนต์ทำให้คนเจ็บป่วยได้ การเจ็บป่วยที่เกิดจากการโคจรของดวงดาว และการเจ็บป่วยที่เกิดจากการละเมิดขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม หมอประเภทนี้อาจเรียกรวมๆว่าหมอพิธีกรรมก็ได้

กลุ่มหมอตุ เป็นหมอที่ทำหน้าที่ไขข้อข้องใจให้แก่ชาวบ้าน โดยการทำนายทายทัก หาสาเหตุของการเกิดโรค พร้อมทั้งแนะนำวิธีการรักษาและแนะนำในการปฏิบัติตัว หมอที่อยู่ในกลุ่มหมอตุ

2. หมอพื้นบ้านที่เชื่อว่าสาเหตุของความเจ็บป่วยเกิดจากสาเหตุธรรมชาติ (Natural medical System) ความไม่สมดุลของธาตุต่างๆในร่างกาย ตามทฤษฎีสมดุลของธาตุ (humoral theory)

ทฤษฎีธาตุที่มองว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4

ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อธาตุในร่างกายทั้งหลายเกิดการแปรปรวนก็จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น จึงได้มีการจำแนกหมอแต่ละประเภท ได้แก่ หมอสมุนไพร หมอกระดูก หมอนวด หมอตำแย และหมอเป่า

2.1 หมอสมุนไพร หมอยา หมอไม้ หมอฝนยา หมอดัมยา ซึ่งการเรียกชื่อจะแตกต่างกันไปแล้วแต่ท้องถิ่น แต่วิธีการรักษาจะเหมือนกัน คือใช้สมุนไพรเป็นหลักในการรักษา เนื่องจากหมอพื้นบ้านเชื่อว่าความเจ็บป่วยไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นหมอสมุนไพรจึงต้องมีความรู้เกี่ยวกับเวทย์มนต์คาถา การทำนายโชคชะตาซึ่งจะใช้ควบคู่ไปกับการรักษาด้วย เพราะหากรักษาด้วยสมุนไพรไม่หายก็ต้องดูดวงชะตาคนนั้นว่าเป็นอย่างไร หมอยาต้องเรียนธรรมด้วย มิฉะนั้นก็ต้องอาศัยหมอธรรมช่วยในการวินิจฉัย

2.2 หมอตำแย ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง เน้นการทำคลอด ดูแลเด็ก และมารดาหลังคลอด สำหรับวิธีการรักษามีการใช้สมุนไพร เช่น การอบ การประคบด้วยสมุนไพร การงดอาหาร การอยู่ไฟ ในปัจจุบันหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่นิยมไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาล แต่เมื่อกลับมาบ้านก็ยังนิยมการอยู่ไฟกับหมอตำแย โดยเฉพาะบางหมู่บ้านในภาคอีสาน เช่น บ้านกุดข้าวปุ้น จ.อุบลราชธานี มีการอยู่ไฟเกือบ 100% ยกเว้นการคลอดโดยการผ่าตัด

2.3 หมอเป่า จะใช้คาถาอาคมในการรักษาเป็นหลัก รักษาโดยการเป่าซึ่งมีตั้งแต่เป่าลมธรรมดา น้ำหมาก น้ำมนต์ หรือบางครั้งอาจเป็นสมุนไพร หมอประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้ชายทางเพชรบุรีเรียกหมอชนิดนี้ว่าหมอปัด



2.4 หมอกระดูกหรือหมอน้ำมัน รักษาโรคที่เกี่ยวกับกระดูก เช่น กระดูกหัก กระดูกเคลื่อน ใช้วิธีการรักษาโดยการเข้าเฝือกควบคู่กับการทาน้ำมันมนต์ อาจมีการเป่าคาถาประกอบด้วย แต่เดิมทางแถบอีสาน (อำเภอกุดชุม) คนนิยมเรียนหมอธรรมกันมากที่สุด เนื่องจากในอดีตมีความเชื่อเรื่องผีมาก เรียนเอาไว้เพื่อป้องกันผีและเป็นหมอที่เรียนยากที่สุด แต่ปัจจุบันนี้นิยมเรียนหมอน้ำมันมากกว่า เพราะว่าการรักษาแพง ทุกวันนี้เริ่มมีการหรงวิชากัน ไม่ค่อยยอมสอนให้ใคร อย่างไรก็ตามมีความเชื่อกันว่าถ้าเรียนเป็นหมอกระดูกแล้วจะถูกลงของ คืออาจมีคนในครอบครัวประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยให้ได้รักษา สำหรับความเชื่อลักษณะนี้ไม่ปรากฏกับหมอประเภทอื่นๆ

2.5 หมอนวด เป็นการรักษาโดยการเจ็บเส้นต่างๆในร่างกาย การนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สำหรับรับกลุ่มอาการที่รักษา ได้แก่ โรคเกี่ยวกับปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กระดูกหรือเอ็น การรักษานอกจากจะใช้นวดแล้วบางครั้งมีการใช้สมุนไพรและคาถาร่วมด้วย



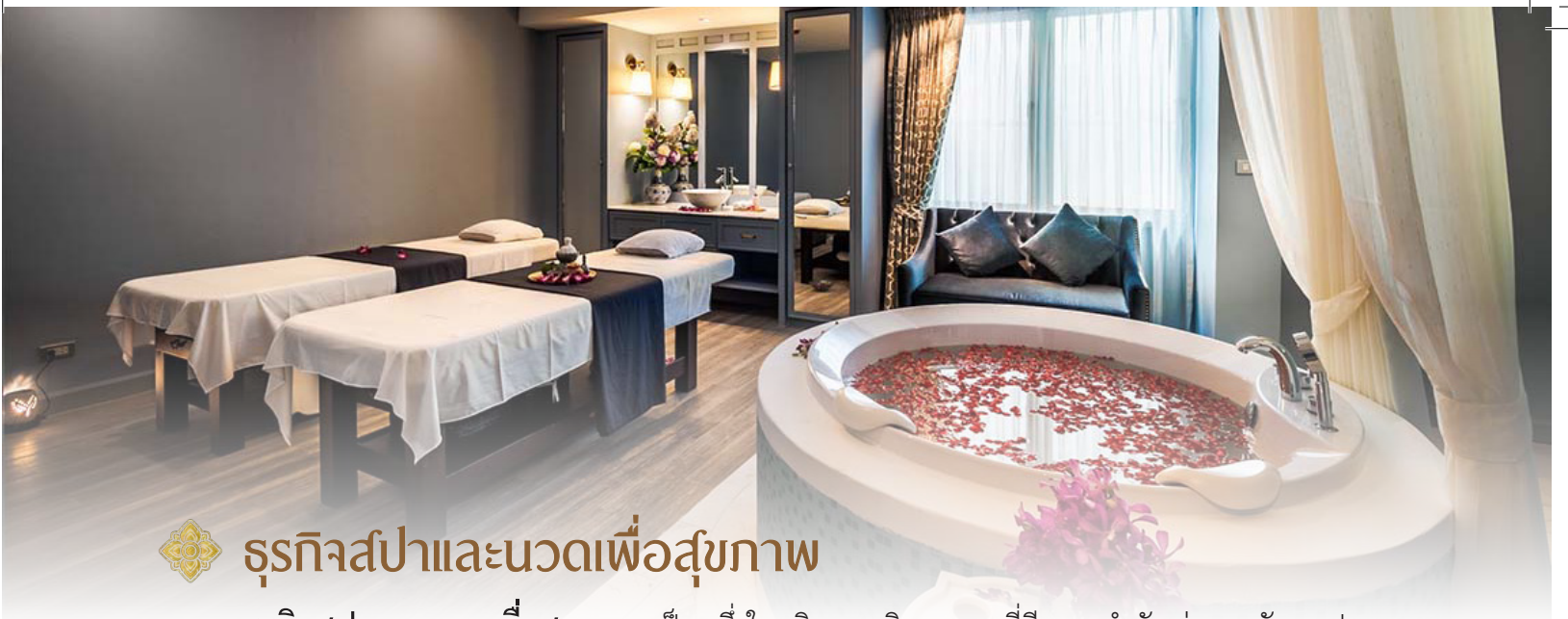
❁ หลักสูตรเสริมการนวดแพทย์แผนไทย 82 หลักสูตร

- 1.การนวดไทย (150 ชั่วโมง)
- 2.การนวดกดจุดสะท้อนเท้า (60 ชั่วโมง)
- 3.การนวดน้ำมันหอมระเหย (60 ชั่วโมง)
- 4.การนวดไทย (372 ชั่วโมง)
- 5.เทคนิคการนวดคลายไขมันกระชับผิวกาย (30 ชม.)
- 6.การนวดไทยตอกเส้น (60 ชั่วโมง)
- 7.นวดไทยประคบสมุนไพร (60 ชั่วโมง)
- 8.การนวดกดจุดฟื้นฟูสุขภาพ (60 ชั่วโมง)
- 9.การนวดไทย (60 ชั่วโมง) การปรับสมดุลระบบการไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง
- 10.นวดปรับจัดกระดูกไทยฟื้นฟูสุขภาพ (75 ชั่วโมง)
- 11.นวดไทยแบบดั้งเดิม (150 ชม)
- 12.การนวดไทยบูรณาการ (150 ชั่วโมง)
- 13.นวดไทย จัดกระดูก (150 ชั่วโมง)
- 14.การนวดไทย นวดปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย (150 ชั่วโมง)
- 15.การนวดไทยแก้อาการ (150 ชั่วโมง)
- 16.โยคะเทรนเนอร์ Yoga Trainer
- 17.นวดไทยโยคะ(150 ชั่วโมง)
- 18.นวดไทยอโรมา (60 ชั่วโมง)
- 19.นวดไทยออย (60 ชั่วโมง)
- 20.สปาตัว (60 ชั่วโมง)
- 21.สปาไทย (150 ชั่วโมง)
- 22.นวดสวีดิช (60 ชั่วโมง)
- 23.ขัดผิว (60 ชั่วโมง)
- 24.นวดสปอร์ต (60 ชั่วโมง)
- 25.นวดคลายไขมัน (60 ชั่วโมง)
- 26.นวดหินร้อน (60 ชั่วโมง)
- 27.การทำทรีทเม้นท์สปาผิวกาย (60 ชั่วโมง)
- 28.การนวดคลายไขมัน (60 ชั่วโมง)
- 29.การนวดเตรนน้ำเหลือง (60 ชั่วโมง)
- 30.นวดชีอัสตี (60 ชั่วโมง)
- 31.นวดดีพทิซซู
- 32.การนวดยกกระชับปรับเรือนร่างให้สมดุลย์ (120 ชั่วโมง)
- 33.แปรรูปสมุนไพรไทยเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อความงาม
- 34.ช่างแต่งทรงผม
- 35.นวดศีรษะแบบอินเดีย
- 36.แต่งหน้าขั้นพื้นฐาน
- 37.หมั้งหมิง(การถอนขนใบหน้าด้วยเส้นด้าย)
- 38.กัวซาเพื่อความงามบนใบหน้า
- 39.ตีกรอบหน้าปรับโหวงเฮ้ง (30 ชั่วโมง)
- 40.การดูแลและบำรุงสุขภาพผิวหนัง (30 ชั่วโมง)
- 41.เทคนิคการนวดหน้าผลัดผิวใสสลายฝ้ารักษาสิว (30 ชม.)
- 42.สปาหน้า (30 ชั่วโมง)
- 43.การดูแลและบำรุงสุขภาพผิวหนัง (30 ชั่วโมง)
- 44.การทำทรีทเม้นท์ผิวหนังแบบไทยสปา (60 ชั่วโมง)
- 45.การนวดลดริ้วรอยบนใบหน้า (60 ชั่วโมง)
- 46.การนวดสปายกกระชับปรับรูปหน้า (60 ชั่วโมง)
- 47.สปาหน้าทองคำ (60 ชั่วโมง)
- 48.การนวดหน้าเรียว ยกกระชับผิวหนัง (60 ชั่วโมง)
- 49.นวดหน้าและขัดผิวกาย (60 ชั่วโมง)
- 50.การนวดหน้า (60 ชั่วโมง)
- 51.เทคนิคการนวดหน้าเผยผิวใส
- 52.นวดยกกระชับ ลดริ้วรอย ปรับรูปหน้า
- 53.การนวดยกกระชับปรับรูปหน้าให้สมดุลย์ (80 ชั่วโมง)
- 54.การนวดยกกระชับปรับทรวงอกให้สมดุลย์ (80 ชั่วโมง)
- 55.เสริมความงามยกกระชับใบหน้า (90 ชั่วโมง)
- 56.เทคนิคการเคาะหน้าเรียวด้วยปลายนิ้ว
- 57.ต่อขนตาขั้นพื้นฐาน
- 58.สักคิ้วสามมิติ 1 (150 ชั่วโมง)
- 59.การสักคิ้วโหวงเฮ้ง
- 60.สักปาก
- 61.การขูดมือเพื่อสุขภาพ (60 ชั่วโมง)
- 62.การตรวจและปรับสมดุลย์สุขภาพ (60 ชั่วโมง)
- 63.นวดหน้าอกหลังคลายกรรม (60 ชั่วโมง)
- 64.เทคนิคการนวดเพื่อปรับกระชับกล้ามเนื้อหน้าอก (30 ชม.)
- 65.แว็กซ์ขน
- 66.การเพ้นท์เล็บเจล
- 67.การทำเล็บอะคริลิคและเจลครบวงจร
- 68.การนวดเท้าเพื่อผ่อนคลาย (30 ชั่วโมง)
- 69.สปาเท้า (60 ชั่วโมง)
- 70.ครอบแก้วเสริมสุขภาพ (60 ชั่วโมง)
- 71.กัวซาเสริมสุขภาพและความงาม (60 ชั่วโมง)
- 72.การดูแลสุขภาพสตรีหลังการคลอดบุตร (60 ชั่วโมง)
- 73.นวดล้านนาล้างพิษ (60 ชั่วโมง)
- 74.ฤๅษีดัดตน
- 75.การนวดนาคราชคืบขึ้นชีพ
- 76.นวดน้ำมันลังกาสุกะ
- 77.นวดทารกและเด็ก
- 78.การนวดกระตุ้นลำไส้ใหญ่ (60 ชั่วโมง)
- 79.นวดส่วนท้อง (60 ชั่วโมง)
- 80.สปาหินภูเขาไฟ
- 81.นวดหน้ายกกระชับกัวซา
- 82.สปามือ สปาเท้า และศิลปะตกแต่งเล็บ



❖ **สปาและนวดเพื่อสุขภาพ** ❖
Spa & Massage for Health





ธุรกิจสปาและนวดเพื่อสุขภาพ

ธุรกิจสปาและนวดเพื่อสุขภาพ เป็นหนึ่งในบริการธุรกิจสุขภาพที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากมีศักยภาพสูงในการให้บริการส่งเสริมและสนับสนุนสุขภาพ (Health promotion services) และอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของไทย โดยเฉพาะการท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Tourism) ดังนั้นรัฐบาลไทยได้ให้การสนับสนุนธุรกิจ在这一สาขา โดยกำหนดให้ธุรกิจบริการส่งเสริมสุขภาพเป็นหนึ่งในบริการหลักภายใต้แผนยุทธศาสตร์ soft power ในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทย และด้วยองค์ประกอบด้านค่าครองชีพด้านที่พักและบริการที่คุ้มค่าเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศอื่นๆ ทำให้ประเทศไทยได้รับความนิยมในฐานะเป็นเป้าหมาย การเดินทางเพื่อพักผ่อนในวันหยุดของนานาประเทศ

ประเทศไทยประกอบด้วย 5 ภูมิภาค ได้แก่ เหนือ กลาง ใต้ ตะวันออกเฉียงเหนือ และตะวันตก ซึ่งแต่ละภูมิภาคมีอัตลักษณ์เฉพาะที่มีเสน่ห์ และทรงคุณค่าเฉพาะที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นสินค้าหรือบริการในธุรกิจนวดและสปาเพื่อสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการของนักท่องเที่ยวต่างชาติได้

ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน อาทิ เช่น สถาบันการศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข กรมการแพทย์แผนไทย ผู้ประกอบการธุรกิจสปา ฯลฯ ควรบูรณาการร่วมกันในการนำอัตลักษณ์ความเป็นไทยรวมถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่นที่ใช้ในการนำเสนอสินค้าและบริการธุรกิจสปาและนวดเพื่อสุขภาพในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย



เนื่องจากมีอุตสาหกรรมได้รับประโยชน์จากธุรกิจสปาและนวดเพื่อสุขภาพมีหลายภาคส่วน ได้แก่

กลุ่มผลิตภัณฑ์สปาและนวดเพื่อสุขภาพ อาทิ สมุนไพร เครื่องสำอาง และเครื่องตี๋ม

กลุ่มธุรกิจบริการที่เกี่ยวข้อง อาทิ โรงแรม รีสอร์ท โรงเรียนสอนนวด Online service platform

กลุ่มอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง อาทิ ตกแต่งภายใน เฟอร์นิเจอร์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องนุ่งห่ม ซักรีด ทำความสะอาด

อีกทั้งควรนำอัตลักษณ์ที่เป็นสินค้าและบริการนำไปพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์และบริการเพื่อเป็นจุดขายของธุรกิจสปาและนวดแผนเพื่อสุขภาพ นำไปสู่การเพิ่มคุณค่าของสินค้าและบริการของท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสู่สากลเป็นการวิจัยที่สร้างนวัตกรรมเพื่อตอบโจทย์ในการสร้างความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจได้

ประเภทของธุรกิจสปา

สปาเพื่อสุขภาพ หมายถึง บริการที่เกี่ยวกับการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพโดยวิธีการบำบัดด้วยน้ำ และการนวดร่างกายเป็นหลักประกอบกับบริการอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงอีกอย่างน้อยสามอย่างไว้ แต่เป็นการดำเนินการในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลหรือการอาบน้ำนวด หรืออบตัว ที่เป็นการให้บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัวตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

บริการเสริมที่สามารถให้บริการได้ ตามที่กำหนดในกฎกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยการกำหนดบริการ อื่นในกิจการสปา พ.ศ. 2560 ลงวันที่ 21 เมษายน พ.ศ. 2560 และประกาศในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2560 มีดังนี้

- | | | |
|----------------------------|---------------------------|-------------------------|
| (1) การขัดผิวกาย | (10) การบำรุงผิวหน้า | (20) การอบไอน้ำ |
| (2) การขัดผิวหน้า | (11) การประคบด้วยความเย็น | (21) การอาบด้วยทรายร้อน |
| (3) การใช้ผ้าห่มร้อน | (12) การประคบด้วยหินร้อน | (22) ซิบอล |
| (4) การทำความสะอาดผิวกาย | (13) การปรับสภาพผิวหน้า | (23) ไทเก๊ก |
| (5) การทำความสะอาดผิวหน้า | (14) การแปรงผิว | (24) ไทชิ |
| (6) การทำสมาธิ | (15) การพอกผิวกาย | (25) พิลาทิส |
| (7) การนวดหน้า | (16) การพอกผิวหน้า | (26) ฟิตบอล |
| (8) การบริการอาหาร | (17) การพันตัว | (27) โยคะ |
| หรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ | (18) การพันร้อน | (28) ฤๅษีตัดตน |
| (9) การบำรุงผิวกาย | (19) การอบซาวน่า | (29) แอโรบิก |

สำหรับในประเทศไทยนั้น มีการแบ่งประเภทของธุรกิจสปาไว้หลายรูปแบบ โดยพิจารณา

จากนิยามที่ได้มีการกำหนดไว้จาก ๓ องค์กร

“ตามคำนิยามขององค์กรสปาระหว่างประเทศ (International Spa Association : ISPA Europe)

แบ่งชนิดของสปาออกเป็น 7 ประเภทดังนี้”

(1) Club Spa : สปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้บริการเฉพาะสมาชิกของตนเอง (Member) โดยเน้นการให้ความ สะดวกสบายและมีอุปกรณ์ครบครัน ในการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพร่างกาย พร้อมกับบริการด้านอื่น

(2) Day Spa/City Spa : สถานบริการสปาที่มีรูปแบบการให้บริการที่สะดวกรวดเร็วขั้นตอนการ บริการไม่ยุ่งยากสามารถใช้บริการในระหว่างวันได้โดยไม่จำเป็นต้องเข้าพัก ที่ตั้งของสปาประเภทนี้ส่วนใหญ่จะ อยู่ในเมืองใหญ่หรือย่านธุรกิจสำคัญๆ ที่ผู้ใช้บริการสามารถเข้าถึงได้ง่ายเน้นการให้บริการนวดเสริมความงาม และการผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยน้ำมันหอมระเหย สปาประเภทนี้ได้รับความนิยมมากในกลุ่มผู้ใช้บริการ ที่มีเวลาน้อย หรือผู้ที่ทำงานอยู่ในเมือง

(3) Hotel & Resort Spa : สปาที่ตั้งอยู่ภายในหรือในบริเวณเดียวกันกับโรงแรมหรือรีสอร์ท ที่มี สถานที่ออกกำลังกาย มีโปรแกรมอาหารบริการ และมักประกอบด้วย การนวดแบบต่างๆ เพื่อการผ่อนคลาย

สำหรับผู้คนที่ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศและหลีกเลี่ยงความเครียด ความวุ่นวายในชีวิตประจำวัน มักจะมีขนาดใหญ่กว่าเมื่อเทียบกับ Day Spa ทั่วไป

(4) Cruise Ship Spa : สปาที่ตั้งอยู่ในเรือสำราญขนาดใหญ่ โปรแกรมการบริการประกอบด้วย การนวดแบบต่าง ๆ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ อาหารเพื่อสุขภาพที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ

(5) Mineral Spring Spa : สปาที่ตั้งอยู่ในสถานที่ที่เป็นแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติ หรือน้ำแร่ธรรมชาติ โปรแกรมการบริการจะเน้นการบำบัดโดยการใช้ความร้อนของน้ำแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ใช้เกลือมาเป็นส่วนหนึ่งในการบำบัดรักษา ตัวอย่างเช่น สปาที่ตั้งอยู่ตามแหล่งบ่อน้ำพุร้อน ในประเทศญี่ปุ่นและรัสเซีย ประเทศไทยมีโอกาที่จะพัฒนาแหล่งน้ำพุร้อนธรรมชาติหลายแห่งให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดีในอนาคต เช่น ที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ เชียงราย ระนอง สุราษฎร์ธานี

(6) Destination Spa : สปาที่ตั้งขึ้นเพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นหลักโดยมีที่พักอยู่ภายในนั้น มีกิจกรรมเพื่อสุขภาพครบวงจร ทรีทเมนต์บำบัด โปรแกรมอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มักจะมีความต้องการการพำนักอยู่เป็นระยะเวลาสั้นเพื่อผ่อนคลายและปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ลดน้ำหนัก เลิกสารเสพติด โดยทีมแพทย์และผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้พิจารณาจัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับลักษณะสุขภาพแต่ละคน มักตั้งอยู่ใกล้แหล่งทรัพยากรทางธรรมชาติ โดยส่วนใหญ่จะใช้ประโยชน์จากแหล่งธรรมชาตินั้นเข้ามาเป็นตัวช่วยในการจัดกิจกรรมให้ลูกค้ารู้สึกผ่อนคลาย

(7) Medical Spa : สปาที่ตั้งโดย พ.ร.บ. สถานพยาบาล โดยมีแพทย์และพยาบาลเป็นผู้ดูแล มีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัด รักษาสุขภาพ และความสวยงาม โปรแกรมการบริการประกอบด้วยโภชนาการบำบัดและอาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย กิจกรรมเพื่อสุขภาพ การนวดแบบต่างๆ โดยใช้ความรู้ด้านสุขภาพ มีบริการทางการแพทย์ให้เลือก ทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์แผนไทย แผนจีน ฯลฯ มีโปรแกรมการนวดที่รักษาอาการเจ็บป่วย เช่น การนวดกดจุด การบำบัดด้วยสมุนไพร การปรับโครงสร้างร่างกาย การสะกดจิต การฝังเข็ม ศัลยกรรมความงามผิวหนัง ชะลอวัย ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มักจะมีความต้องการที่เฉพาะเช่น การลดน้ำหนัก การปรับปรุงสภาพผิว รูปร่าง เป็นต้น



 **นวดเพื่อเสริมความงาม** 

Massage for Beauty





❁ หลักสูตรการนวดเพื่อเสริมความงาม

กิจการนวดเพื่อเสริมสวย หมายถึง การนวดที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมความงาม เช่น การนวดในร้านทำผม / เสริมสวย เพื่อเสริมความงามทั้งนี้ต้องไม่มีสถานที่อาบน้ำให้บริการ เว้นแต่ เป็นการนวดเพื่อสุขภาพในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล หรือในหน่วยบริการ สาธารณสุขของหน่วยงานของรัฐ หรือการนวดที่เป็นการให้บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัว ตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

ทั้งนี้ธุรกิจนวดสปา ทั้ง 3 ประเภทนี้ ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมตามกฎหมาย คือ พรบ.การสาธารณสุข และ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ตาม พรบ. สถานบริการ นอกจากนี้ ในการประกอบกิจการยังมีกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย อาทิ กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงาน กฎหมายประกันสังคม พรบ.ภาษีสรรพสามิต กฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร ฯลฯ กิจการสปาเพื่อสุขภาพ คือ การประกอบกิจการที่ให้การดูแลเสริมสร้างสุขภาพ โดยประกอบไปด้วยบริการหลักและบริการเสริมประเภทต่างๆ

<https://hss.moph.go.th/spa-service>

เว็บไซต์สำหรับประชาชน
 เพื่อตรวจสอบข้อมูลสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
 ประเภทนวดเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อเสริมความงาม สปา
 และการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง

🔍 **ตรวจสอบอะไรได้บ้าง**

- สถานประกอบการ
 - ผู้ดำเนินการ
 - ผู้ให้บริการ
- สถาบันที่ให้บริการรับรองหลักสูตร

หลักสูตรการนวดเสริมความงาม

1. การทรีทเมนท์หน้า
2. การขัดตัว
3. การนวดเซลล์ูไลท์
4. การพอกตัว
5. การดูแลเส้นผม
6. การกำจัดขน
7. การดูแลเล็บมือเล็บเท้า



การทรีทเมนท์หน้า

เมื่อผิวเริ่มมีอายุมากขึ้น เราจะสังเกตเห็นได้ถึงสัญญาณการเปลี่ยนแปลงของผิวที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ การทำทรีทเมนท์ (Treatment) เป็นกระบวนการในการดูแลและบำรุงผิวหน้าอย่างล้ำลึกที่สามารถช่วยชะลอและป้องกันปัญหาผิว ซึ่งประกอบด้วยหลายขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่ การนวดหน้า การมาสก์หน้า การผลัดวิตามินเข้าผิวด้วยความเย็น การทาครีมบำรุงเพื่อผลัดเซลล์ผิวใหม่ให้ผิวหน้ากระชับ ดูกระจ่างใสขึ้น และแก้ไขปัญหามีหน้าตาต่างๆ บนใบหน้าได้เป็นอย่างดี



การขัดตัว

การสครับผิวหรือการขัดผิว เป็นการขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว รวมถึงสิ่งสกปรกที่ฝังลึกใต้เซลล์ผิวหนึ่งให้หมดไป การขัดผิวยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ผิวพรรณสวยใสเปล่งปลั่งอย่างเป็นธรรมชาติ พร้อมกระตุ้นให้เกิดผิวใหม่ที่กระจ่างใส โดยการขัดผิวหรือสครับผิวในปัจจุบันก็ยังเป็นที่นิยมในทุกวัย

การนวดเซลล์ไขมัน

การนวดจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมันในเซลล์ไขมัน ช่วยปรับระบบการไหลเวียนของเลือด และกระตุ้นระบบท่อน้ำเหลือง ซึ่งจะช่วยกำจัดพิษและลดการสร้างของเหลวบริเวณเซลล์ไขมัน โดยจะใช้ร่วมกับครีมนวดสลายไขมัน มีส่วนผสมสำคัญจากธรรมชาติที่ช่วยในการเผาผลาญไขมันโดยเฉพาะหรือบางเทคนิคจะใช้พลาสติกแร็ป หรือ อีลาสติกแร็ป เพื่อให้ได้เห็นผลลัพธ์ที่เร็วขึ้น อีกทั้งการทำสปาและการนวดยังสามารถช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น เรียบเนียน และทำให้ผ่อนคลายจากความเครียด ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของการสะสมไขมันได้อีกด้วย



การพอกตัว

การทำสปาด้วยการพอกผิวนั้นเป็นการทำครีมพอกตัวลงบนผิวหนังของเราให้ทั่วเรือนร่าง ซึ่งมีหลากหลายโปรแกรมที่ช่วยบำบัดผิวหลายโปรแกรมด้วยกันซึ่งแต่ละโปรแกรมนั้นคุณประโยชน์จะแตกต่างกันออกไป ข้อดีของการพอกตัวนี้จะทำให้ร่างกายได้รับการบำรุงอย่างเต็มที่ ช่วยให้เราได้สุขภาพผิวที่ดีขึ้น

การดูแลเส้นผม

เส้นผมเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องการการบำรุงอย่างสม่ำเสมอ แต่กว่าสารอาหารที่เรารับประทานจะถูกดูดซึมไปเลี้ยงเส้นผมก็ต้องใช้เวลา และอาจจะไม่สามารถเข้าไปบำรุงได้อย่างเต็มที่ เพราะสารอาหารจะต้องถูกแบ่งไปหล่อเลี้ยงส่วนอื่น ๆ ของร่างกายด้วย ดังนั้นจึงต้องใส่ใจดูแลเส้นผมจากภายนอกเป็นพิเศษ ตั้งแต่ขั้นตอนการสระผม นวดผม และการบำรุงผมด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์จำพวก น้ำมันบำรุงผม หรือน้ำมันใส่ผม เพื่อช่วยให้เส้นผมของเรานุ่มสวย เงางาม และสุขภาพดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว



การกำจัดขน

การกำจัดขนไม่เพียงประสงค์ส่วนใหญ่เพื่อความสวยงามเป็นหลัก แต่บางกรณีอาจเป็นการรักษาความผิดปกติของขนตามร่างกาย เช่น ภาวะขนดก โรคขนงูหยาบ (Hypertrichosis) ที่มีขนยาวปกคลุมทั่วทั้งตัว โรครูขุมขนอักเสบขนคุด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การกำจัดขนแต่ละวิธีล้วนมีข้อดี ข้อจำกัด และผลลัพธ์หลังการทำแตกต่างกันไป โดยวิธีที่นิยมใช้กันในปัจจุบันมีดังนี้

ดึงเส้นขนออกทั้งราก

การถอน

การแวกซ์

การโกน

ครีมกำจัดเส้นขน

เลเซอร์

การกำจัดขนด้วยกระแสไฟฟ้า

การรักษาโดยใช้ยา

กำจัดขนด้วยวิธีไหนได้ผลลัพธ์ดีที่สุด

การกำจัดขนด้วยวิธีต่างๆ มักให้ผลลัพธ์ในระยะสั้น ไม่นานขนก็งอกใหม่และยาวขึ้นเหมือนเดิม ซึ่งระยะเวลาจะแตกต่างกันไปตามแต่ละวิธี หากเป็นการกำจัดขนด้วยการใช้ไฟฟ้าและเลเซอร์อาจช่วยกำจัดขนได้นานกว่า อย่างไรก็ตาม การเลือกวิธีกำจัดขนขึ้นอยู่กับความพึงพอใจส่วนบุคคลเป็นหลัก แต่อย่างน้อยควรเป็นวิธีที่ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดมากเกินไปหรือผลข้างเคียงร้ายแรงตามมา ดังนั้น จึงควรศึกษาข้อดี ข้อจำกัด และความปลอดภัยของวิธีกำจัดขนให้ถี่ถ้วนเสียก่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพหรือต้องรับประทานยาเป็นประจำ โดยอาจขอคำปรึกษาจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญให้ช่วยแนะนำวิธีที่เหมาะสมที่สุด



การดูแลเล็บมือเล็บเท้า

เรื่องความสวยความงามเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนในยุคปัจจุบัน เพราะมันคือใบเบิกทางของอะไรหลายๆอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์ โดยเฉพาะเรื่องความรักที่ต่างก็อยากให้อีกฝ่ายประทับใจในรูปลักษณ์ภายนอก และแน่นอนใครๆก็อยากจะดูดีทุกระเบียดนิ้วตั้งแต่หัวจรดเท้า ดังนั้น นอกจากจะเป็นเรื่องการดูแลผิวพรรณ เสื้อผ้า หน้าผมให้ดูดีแล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยก็คือการบำรุงเล็บมือ เล็บเท้าให้ขาวสวยอมชมพู แลดูสุขภาพดีด้วยวิธีการต่างๆ



❖ หัตถการทางแพทย์แผนไทย ❖

Thai traditional medical procedures



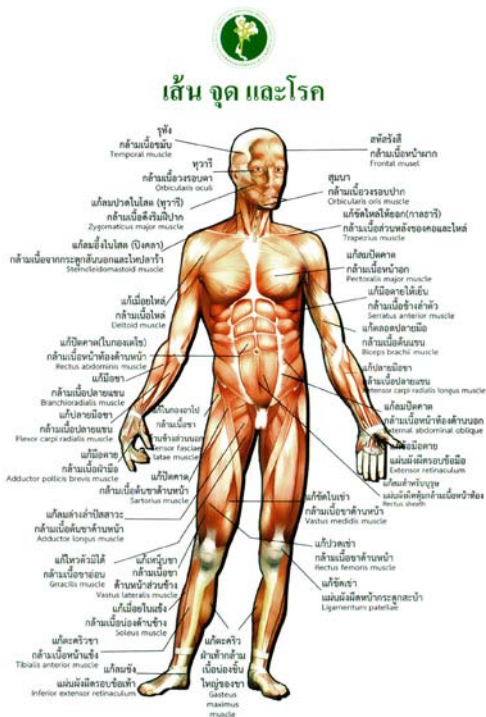
❀ หัตถการทางการแพทย์แผนไทย

การแพทย์แผนไทย (Thai Traditional Medicine) เป็นวิธีการดูแลสุขภาพตามความรู้หรือตำราที่ถ่ายทอดและพัฒนาสืบต่อมา มีบทบาทในการดูแลรักษาผู้ป่วยทั้งด้านการตรวจโรค การวินิจฉัยโรค การบำบัดโรค การป้องกันโรค การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ โดยปัจจุบันมีการพัฒนานำความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การแพทย์มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการแพทย์แผนไทย ที่เรียกว่า “การแพทย์แผนไทยประยุกต์”

การรักษาทางการแพทย์แผนไทยประยุกต์ จะรวบรวมและประมวลข้อมูลตามแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทยว่าด้วยเรื่องธาตุ เช่น คัมภีร์โรคนิทาน คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย คัมภีร์ธาตุวิภังค์ คัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งกล่าวไว้ว่าร่างกายมนุษย์ประกอบขึ้นจากกองธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ โดยมนุษย์แต่ละคนจะมีส่วนประกอบธาตุต่างๆที่ไม่เหมือนกัน แต่จะมีธาตุใดธาตุหนึ่งเป็นใหญ่ เรียกว่าธาตุเจ้าเรือน ของคนๆนั้น แต่ธาตุเจ้าเรือนซึ่งมีมาแต่เกิดจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ปัจจัยที่มีอิทธิพลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ อายุ ฤดูกาล กาลเวลา ถิ่นที่อยู่และมูลเหตุการเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรม หากเกิดความไม่สมดุลของธาตุที่เป็นองค์ประกอบขึ้นเมื่อใด ก็จะทำให้เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยขึ้น เมื่อแพทย์แผนไทยประยุกต์ให้การวินิจฉัยโรคแล้ว

จะวางแผนการบำบัดรักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยให้ผู้ป่วย ซึ่งประกอบด้วยวิธีการดังนี้

- 1.การใช้ยาสมุนไพร** อาจเป็นการปรุยาสำหรับผู้ป่วยแต่ละราย เช่น ยาต้มหรือจ่ายยาสำเร็จรูปที่ผลิตไว้ในรูปแบบต่างๆ เช่น ยาลูกกลอน ยาเม็ด ยาแคปซูล เป็นต้น
- 2.การใช้หัตถการ/วิถีทางการแพทย์แผนไทย** เช่น การนวด การประคบสมุนไพร การอบไอน้ำสมุนไพร การทาบหม้อเกลือ การนึ่งถ่าน การพอกผิว เป็นต้น



นวดกดจุดรักษาโรค

เป็นการนวดไทยแบบราชสำนัก ซึ่งเป็นหนึ่งในศาสตร์ทางการแพทย์แผนไทยเพื่อการบำบัดรักษาโรค ป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพ โดยจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด น้ำเหลืองและระบบประสาท ทำให้กล้ามเนื้อ คลายตัว ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วย โดยควรได้รับการซักประวัติตรวจร่างกาย และประเมินข้อห้าม ข้อควรระวังภายใต้ดุลยพินิจของแพทย์แผนไทยผู้ทำการรักษาทุกครั้ง



อบไอน้ำสมุนไพร

เป็นการนำสมุนไพรสดหรือแห้งหลายๆชนิดมาต้มเพื่อให้เกิดไอน้ำขึ้นภายในตู้อบโดยทางทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ช่วยกระตุ้นการทำงานของปิตตะ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของวาตะ จึงช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลม บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการชาตามปลายเท้า ปลายนิ้วมือ แขน และขา ช่วยเปิดทางเดินหายใจให้หายใจโล่งขึ้น บรรเทาอาการคัดจมูกในผู้ที่เป็นหวัด ภูมิแพ้ทางอากาศ หรือโรคหอบหืดที่ไม่รุนแรง



ประคบสมุนไพร

เป็นการประคบตามส่วนต่างๆของร่างกาย ส่วนใหญ่มักนิยมประคบหลังจากการนวด โดยช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยลดอาการบวม บรรเทาอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ในหญิงหลังคลอดช่วยลดอาการตึงคัดของเต้านมด้วย

3.การให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและการส่งเสริมสุขภาพ

เช่น การปฏิบัติตัว การบริหารร่างกาย การรับประทานอาหาร การปรับพฤติกรรม

กลุ่มอาการที่สามารถรักษาด้วยการแพทย์แผนไทยประยุกต์ ได้แก่ กลุ่มการปวดบริเวณต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ, คอแข็งตึง, ปวดต้นคอ, คอตกหมอน, ปวดสะบัก/บ่า, ปวดไหล่, หัวไหล่ติด, ปวดแขน, ข้อศอก, ข้อมือ, ข้อนิ้วมือ, ปวดหลัง, ปวดสะโพก, ปวดขา, ปวดเข่า, เข่าบวม, เหน็บชา, ตะคริวอ่อน, ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการเล่นกีฬา, กล้ามเนื้ออ่อนแรง, กล้ามเนื้อเกร็ง, ปวดข้อเท้า/ส้นเท้า, ข้อเท้าแพลง, ท้องผูก, นอนไม่หลับ, ไข้หวัด, คัดจมูก, หอบหืด, ภูมิแพ้, อัมพฤกษ์, อัมพาต, สตรีหลังคลอดน้ำคาวปลาไม่เดิน, คัดตึงเต้านม, น้ำนมไหลน้อย เป็นต้น

หัตถการร้อน

ทางการแพทย์แผนไทย



เผายา

ปรับการเคลื่อนตัว
ลำไส้และกระตุ้นการ
ทำงานธาตุไฟใน
ร่างกาย

ย่างยา

เพิ่มธาตุไฟใน
ร่างกายและทำให้
เลือดลมไหลเวียนดี
ขึ้น ขับน้ำคาวปลา



รมยา

ช่วยเพิ่มความอบอุ่น
ให้ร่างกาย กระตุ้นการ
ไหลเวียนเลือด

นึ่งถ่าน

ลดการอักเสบในช่อง
คลอดและกระตุ้น
กล้ามเนื้อบริเวณช่อง
คลอดให้กระชับ



ทีมงานศูนย์การแพทย์แผนไทย

หัตถการเย็น

ทางการแพทย์แผนไทย



พอกตา

บรรเทาอาการปวดตา
ตาอ่อนล้า ตาตาย
ตาพร่ามัว

พอกเข่า

ลดการอักเสบในเข่า
ลดอาการปวดเข่า



พอกโคลนยา

ลดความร้อนใน
ร่างกาย

สระยา

ลดความร้อนจากธาตุไฟ
ลดลมตีขึ้นเบื้องสูง
ลดอาการปวดหัว



ทีมงานศูนย์การแพทย์แผนไทย



สมุนไพรไทย



Thai Herbs





“สมุนไพรไทยนี้มีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัวทรงฝากให้รักษา
แต่ปู่ ย่า ตา ยาย ใช้กันมา
ควรลูกหลานรู้รักษาใช้สืบไป

เป็นเอกลักษณ์ของชาติควรศึกษา
วิจัยยาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม
รู้ประโยชน์รู้คุณโทษสมุนไพร
เพื่อคนไทยอยู่รอดตลอดกาล”

“ Herb is the most precious plant, that His Majesty King Rama The 9 would liked to maintain as continuously as from the past ancestors ever used, however, the following generation should have sincerely preserved with the Traditional Heritage, and should have studied concerning to applied research that accorded with appropriated period, knew about the benefit and danger of herbal consuming for the next of Thai People survival.”



พระราชนิพนธ์ใน Writings by
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี The Siam Princess's Theprarat Rachasuda

ผู้ใดเล่าจะอยากเจ็บไข้ได้ป่วย?...



แม้ว่าจะเป็นเรื่องธรรมดาสามัญของธรรมชาติแห่งร่างกาย แต่เราก็มีหลากหลายวิธีในการดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรค อย่างเช่น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีสุขภาพจิตที่ดี ...และทานอาหารที่ดี

อาหารที่ดีในความหมายของผมไม่ได้หมายถึงอาหารที่มีราคาแพงและเปี่ยมรสชาติชั้นเลิศเสมอไป แต่คืออาหารที่ไม่เพียงแค่อิ่มท้อง หากยังสามารถช่วยป้องกันหรือแก้ไขอาการเจ็บไข้ได้ป่วยทั้งที่กำลังจะก่อตัวหรือเกิดขึ้นแล้วได้ด้วย

“สมุนไพโร” ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายมาช้านานแล้วครับว่าสามารถแก้ไขอาการเจ็บป่วยได้จริง แต่เมื่อพูดถึงเข้าแล้วเราก็มักจะนึกถึงอะไรสักอย่างที่มีรสชาติฝาดขมอันไร้สุนทรีย์ซึ่งนอนนิ่งอยู่ตามหม้อดินใบเซื่องในมุมที่ดูลึกลับน่ากริ่งเกรง และแสนจะไม่ทันสมัยในสายตาของคนรุ่นใหม่ยุคนี้

ผมกำลังจะพาคุณไปรู้จักกับอีกแง่มุมของสมุนไพโรอันเปี่ยมด้วยสรรพคุณในการรักษาป้องกันซึ่งอยู่ใกล้ตัวมาช้านานแต่เรามักจะพากันมองข้ามไป คุณประโยชน์เหล่านี้อยู่ในรูปของ “อาหาร” แสนอร่อยหลากหลายรายการ ซึ่งเพียงแคร์ู้จักเลือกทานให้ถูกเวลาก็ช่วยให้คุณ “ไกลหมอ” ได้แล้ว ...ก็ในเมื่อของดีมีอยู่เช่นนี้จะเอาร่างกายไปเสี่ยงกับหยาบคายในรูปแบบเคมีที่ละเป็นกำมือทำไมกันเล่า?

เอาแค่ทานหัวหอมแดงหรือกระเทียมเป็นประจำ แค่นี้ไข้หวัดก็จะไม่มาเยือน หลายคนคงส่ายหน้าหากผมบอกให้คุณหยิบใส่ปากกันสดๆ แต่มันจะเป็นคนละเรื่องกันเลยเมื่อจัดให้เข้ามาเป็นส่วนประกอบในเมนูพื้นบ้านแสนอร่อยที่เราคุ้นเคยดี ทั้งเสนาะลิ้นและเปี่ยมประโยชน์ขนาดนี้จะมองข้ามไปได้อย่างไรกัน?

คุณเองก็ปรุงอาหารให้เป็นยา หรือปรุงยาให้เป็นอาหารได้เหมือนกัน เมนูต่างๆ ต่อไปนี้จากประสบการณ์ 90 ปีของผมยืนยันได้ครับ.

“กินอาหารเป็นยา
ย่อมดีกว่า
กินยาเป็นอาหาร”
“Food as medicine
is better than
medicine as food”



หนังสือ “อาหารเป็นยา”



แกงขี้เหล็ก

Kee – Lex Curry

Cassia Tree, Thai Copper Pod Curry (Senna Siamea)

- เป็นยาระบายอ่อนๆ
- To be smooth purgative
- ต้านอนุมูลอิสระ
- To be Antioxidant substance
- ช่วยให้นอนหลับ
- To make sleep well
- ลดความดันโลหิตสูง
- To decrease hypertension

ส่วนผสมเครื่องแกง / The ingredients

หัวหอม	10 หัว
Red onion	10 bulbs
กระเทียม	10 กลีบ
Garlic	10 segments
ชำซอย	1 ช้อนคาว
Sliced Galangal	1 spoonful
ตะไคร้ซอย	1 ช้อนคาว
Sliced lemon grass	1 spoonful
กระชาย	20 แฉ่ง
Finger root	20 young sprout
พริกบางช้าง	10 เม็ด
Bangchang Chilies	10 seeds
กะทิกล่อง	1 ลิตร
Box coconut milk	1 Liter
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
Palm Sugar in Cakes	1 tea spoonful
กะปิ	1 ช้อนชา
Quality Shrimp Paste	1 tea spoonful

ส่วนประกอบเครื่องแกง / The components

หมู/เนื้อย่างติดมัน	ครึ่งกิโลกรัม
Pork/Roasted Fatty Beef	half kg.
ปลากรอบ/กุ้งแห้ง	3 ช้อนคาว
Brittle Fishes/Dried Shrimps	3 spoonful
ใบอ่อน, ดอกขี้เหล็ก	1 กิโลกรัม
Young Leaves/Kee – Lex Flowers	1 kg.

+สรรพคุณทางยาในเครื่องปรุง :

Herbal quality of spices for making curry

หอมแดง / Red Onion (Allium Ascalonicum)

ในหอมแดงมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ การบริโภคหอมแดงเป็นประจำสามารถลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ดีขึ้น ลดไขมันในเส้นเลือดที่เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ สามารถป้องกันการติดเชื้อ และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหารและช่วยย่อยอาหาร นอกจากนี้จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ด้วย

Red Onion, is the effective spices and herb to be antioxidant substance, onion consuming as usually could decrease cholesterol level, to make better blood flowing, decrease fatty blood vessel that the cause of hypertension and heart disease, to prevent infection and relief cold fever symptom, to make appetizing and digesting, not only that, to decrease the risk of heart disease and cancer also.

กระเทียม / Garlic (Allium Sativum)

ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิต ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและเนื้องอก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยขับลม แก้อาการจุกเสียด ช่วยถ่ายพยาธิ ช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคหวัด

To prevent and remedy for blood pressure, to prevent cancer and tumor, to decrease cholesterol level, to control blood sugar, to nourish blood system, to prevent anemia, to decrease flatulence, to remedy colic symptom, to purge worm problem, to prevent and remedy cold symptom.

ตะไคร้ / Lemon Grass (Cymbopogon Citratus)

มีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้อาการจุกเสียด เป็นยาช่วยให้ลมเบ่งขณะคลอดลูก ใช้ดับกลิ่นคาว แก้อาหาร บำรุงไฟธาตุให้เจริญ แก้อาการทางเดินปัสสาวะ นิ่วปัสสาวะพิการ แก้อาการใน

The lemon grass, is the herbal that have so much of flatulent quantity 5., to prevent hair problem, to support for delivery, to deodorize the bad smell odor, to prevent lose of appetite, to nourish gastric juice, to remedy urinary system, to prevent gall stone, and gonorrhoea.

กระชาย / Finger root (Boesenbergia Rotunda)

ในเหง้าของกระชายมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินมากมาย ทั้งวิตามินเอ วิตามินบี 12 รวมทั้งแคลเซียมและธาตุเหล็ก นอกจากนี้ก็ยังพบสารเคอร์คูมิน ที่มีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบ

In the root of Rhizome mixed with aroma scent, a lot of various vitamins such as vit.a, vit.B.12, and calcium, ferrous including Kurkumine substance that relief inflammation symptom.

ข่า / Galangal (Galangale, Galanga) (Alpania Nigra)

ข่าเป็นยาบำรุงร่างกายชั้นยอด เพราะในข่ามีสารอาหารที่เป็นประโยชน์มากมาย เชื่อกันว่าข่ามีสาร ACA ที่ช่วยป้องกันและยับยั้งการเกิดเซลล์มะเร็งได้ด้วย และสารสกัดจากเหง้าของข่าช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดลงได้

Galangal, is the excellent nourished herb because of its mixed with benefit food such as ACA substance that could prevent and inhibit Cancer's Cell, not only that the Galangal extraction could decrease blood sugar also.



วิธีปรุงเครื่องแกง Kee - Lex Curry Cooking

นำส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมด โขลกหรือปั่นให้เข้ากัน ต้มใบและดอกขี้เหล็กให้เดือด แล้วรินน้ำทิ้ง 1 ครั้ง ใส่กะทิกล่อมยกขึ้นตั้งไฟรอเดือด ใส่เครื่องแกง ย่างหรือทอดหมู/เนื้อติดมันพอเหลืองแล้วใส่ตามลงไป ใส่น้ำตาลปี๊บ เคี้ยวไฟอ่อน 4-5 ชั่วโมง ชิมดูแล้วปรุงรสตามชอบ

To take all of the ingredient Kee - Lex Curry and mixed by pounding or spinning, boiled young leaves and Kee - Lex Flowers together, pour off slowly for 1 time, mixed Box Coconut Milk, wait for boiling, mixed curry, roasted or fried fatty pork/fatty beef mixed inside, mixed palm sugar in cakes and boiled with soft fire 4-5 hrs., and tasted for you like. ☘



เคล็ดลับ Top secret of cooking

ในกรณีที่ขี้เหล็กมีรสขมจัด ให้นำมะเขือพวง 5-6 ลูก โขลกพอแตก ใส่ลงไปเพื่อช่วยทำให้แกงขี้เหล็กลดความขมได้

In case of Kee - Lex has so much bitter, you should take bunch egg-plant (Solanum melongena) 5-6 pounded pieces to reduce the bitter.



แกงมัสมั่น

Massaman Curry

ส่วนผสมเครื่องแกง / The ingredient

(หาซื้อเครื่องแกงมัสมั่นได้แถวสะพานหัน พาหุรัด) (Could find to buy from Saphan Han, Phahurat)

สัดส่วนเครื่องแกงต่อเนื้อ 1 กิโลกรัม จะใช้ไก่ หมูหรือเนื้อ ซีโครงหมูอ่อน (เนื้อไร้มันติด) ก็ได้ / The proportion of curry, for 1 kg. for meat, chicken, pork, or pork ribs. (Meat without fat)

ถั่วลิสง / Ground Nut	½ กิโลกรัม / Kg.
กระวาน / Cardamon	10 ลูก / bulbs
หอมแดง / Red Onion	10 หัว / bulbs
ใบกระวาน / Bay Leaves	10 ใบ / Leaves
กระเทียม / Garlic	10 หัว / bulbs
กานพลู / Clove	10 ดอก / buds
ตะไคร้ / Lemongrass	3 ต้น / stem
พริกไทย / Pepper	1 ช้อนโต๊ะ / spoonful
ข่า / Galingale	ยาว 2 นิ้ว / inches
ลูกจันทร์ / Nutmag	½ ลูก / buds
ลูกผักชี / Coriander Seed	1 ช้อนชา / tea spoonful
ดอกจันทร์ / Mace	2 ดอก / buds
ยี่หร่า / Cumin Seed	1 ช้อนชา / tea spoonful
กะปิดี / Quality Shrimp Paste	1 ช้อนโต๊ะ / spoonful
อบเชยยาว / Cinnamon	4 นิ้ว / inches
ผิวมะกรูด / Bergamot Peel	½ ลูก / bud
ส้มซ่า / Serville Orange	2 ลูก / buds
หัวเปราะหอม / Sand Ginger	ยาว 3 นิ้ว / inches
น้ำมะขามเปียก / Tamarind Paste	10 ฝัก / pods
พริกแดงเม็ดใหญ่บางข้าง / Red Chili Bang – Chang	8 เม็ด / seeds
น้ำตาลปีบ / Palm Sugar in Cakes	2 ช้อนโต๊ะ / spoonful
น้ำปลาดี / Quality Soy Fish	2 ช้อนโต๊ะ / spoonful
กะทิ / Coconut Milk	1.5 กิโลกรัม / kg.
เกลือป่น / Powdery Salt	1 ช้อนชา / tea spoonful
ขมิ้น / curcuma	1 แง่ง / stem
มันฝรั่ง / Potato	5-6 หัว / bulbs

+สรรพคุณทางยาในเครื่องปรุง :

Herbal quality of spices for making curry

ลูกกระวาน / Cardamon (Elettaria Cardamomum)

ลูกกระวานมีฤทธิ์ในการช่วยขับลม (Carminative) และฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ขับโลหิต บำรุงธาตุ แก่ลมในอกให้ปัดธาตุ แก่ลมเสมหะให้ปัดธาตุ แก่ลมเจริญอาหาร รักษาโรค รำมะนาด แก่ลมจุกเสียดแน่นเฟ้อ แก่ลมสันนิบาต

Cardamon is effect for flatulence, and antibacterial, haemogogue, periodic maintenance, relief of chest and waist discomfort, phlegm closing element, appetizing, to remedy for paluris, heartburn, and wind league.

ใบกระวาน / Bay Leaves (Amomum Testaceum)

แก้ลมสันนิบาต แก้สันนิบาตลูกนก ขับผายลม ขับเสมหะ แก้ไข้เพื่อลม รักษาโรครำมะนาด แก่ลมเสมหะให้ปัดธาตุ แก้ไข้เชิงซึม แก่ลม แก่จุกเสียด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ไขอันง่วงเหงา

To remedy for Wind League and League Chicks, to make flatulency, to expectorate, to remedy fever symptom, scurvy, to remedy for the wind off the sputum, to remedy for fever and lethargy elements, heartburn, suffer from colic, nourishing, periodic maintenance, fever and lethargy elements.

หัวปรางหอม / Sand Ginger

แก้โลหิต ซึ่งเจือด้วยลมพิษ ปรุงเป็นเครื่องเทศสำหรับแกงส้มศิระชะเด็ก แก้หวัด คัดจุมูก รับประทานขับลมในลำไส้

To remedy for urticaria, to cook as spice for curry, for kindle 's head, to relieve cold, nasal obstructed, and flatulence.

กานพลู / Clove (Syzygium Aromaticum)

ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง และแน่นจุกเสียด แก้อุจจาระพิการ แก่โรคเหน็บชา แก้หืด แก้ไอ แก้ น้ำเหลืองเสีย แก้เลือดเสีย ขับน้ำคาวปลา แก่ลม แก่ธาตุพิการ บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก่เสมหะเหนียว ขับผายลม ขับลมในลำไส้ แก่ท้องเสียในเด็ก แก้ปากเหม็น แก้เลือดออกตามไรฟัน แก่รำมะนาด

To expel, to remedy for flatulence, be bloat, be colic, and heartburn. Not only that, this Clove could remedy for Feces Disorder, BeriBeri, Bronchial Asthma, Cough, Lymphatic Disease, Blood Loss, Amniotic Fluid, Solve Drive the Wind, to cure Dyspepsia, the Disability Element Drive, Expectorate, Sticky Mucus, Flatulence, Expel Intestinal, Diarrhea in Children, the Foul Mouth, Scurvy, Pyorrhoea Paluris.

ยี่หระ / Cumin Seed (Cuminum Cyminum)

ช่วยยับยั้งหรือชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง บำรุงธาตุ ในร่างกาย ช่วยขับเหงื่อ ช่วยแก้อาการคลื่นไส้ ช่วยแก้โรคเบื่ออาหาร ช่วยแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง ช่วยในการขับลมในลำไส้ ช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรี

To resist or slow down Cancer 's Cells enlargement, to nourish body 's element, to perspire, to relieve nauseous, to make appetizing, to relieve stomachache with indigestion, to relieve flatulence and bloat symptom, colic, to make flatulence, and dysmenorrhoea in women.

แกงมัสมั่น

Massaman Curry



เตรียมเครื่องแกง / Preparation

นำเครื่องแกงทั้งหมดมาตำรวมกัน ส่วนที่เป็นสมุนไพรแห้ง ตำรวมกับเครื่องแกงที่ตำละเอียดแล้ว ถ้าใช้เครื่องปั่น นำหางกะทิลงปั่นด้วย ใส่เกลือนิดหน่อย ปั่นละเอียด (เพิ่มถั่วลิสงคั่ว 2 ชีด)

To take all of curry and pounded, separated part of dried herbal mixed with powdery curry, if use pounder should mix coconut milk together, mixed a little salt, to pound again(Added roasted ground nut for 2 teaspoonful)

วิธีปรุง / Cooking

นำหัวกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงที่ปั่นละเอียดลงผัดให้หอม อย่าลืมใส่ถั่วลิสงคั่ว 2 ชีด เพื่อให้ น้ำแกงข้น นำเนื้อไก่ หมู หรือเนื้อลงเคี่ยวให้เปื่อย ใส่มันฝรั่งและเกลือนิดหน่อย ส่วนถั่วที่เหลือใส่ลงไปพร้อมกับเนื้อ เมื่อเคี่ยวได้ที่ใส่น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลาดี หอมใหญ่ หั่นฝอยๆ เคี่ยวไฟอ่อน ชิมรสตามชอบ

To boil the thickest part of coconut cream, mixed powdery curry and fried, not forget to mix 2 teaspoonful for roasted ground nut for making curry get more thickest, take chicken, pork or meat and simmered , mix potatoes and a little salt mix residual ground nut with meat, if have enough simmered mix, palm sugar in cakes, tamarind paste, quality soy fish, to cut up onion into shredded, boil with soft fire, to taste as you like.



แกงมัสมั่น ติดอันดับ 73 ใน 100 เมนูที่ดีที่สุดในโลก
ของรางวัล Taste Atlas Awards 2023/2024 โดยมีคะแนนอยู่ที่ 4.50



แกงป่า

Hot & Spicy Curry

ส่วนผสมเครื่องแกงต่อเนื้อ 1 กิโลกรัม

(หมู ไก่ เนื้อ กุ้ง หรือปลา ก็ได้)

The proportion of curry, for 1 kg.

for meat, chicken, pork, shrimp or fish

หอมแดง, กระเทียม	อย่างละ 10 หัว
Red Onion, Garlic	each / 10 bulbs
ข่า (ประมาณ 4 นิ้ว)	1 หัว
Galingal (About 4 inches)	1 young sprout
ตะไคร้	2 ต้น
Lemon Grass	2 stalks
พริกขี้หนูสด	2 ชีด
Fresh Chili	100 g.
กะปิ	1 ช้อนชา
Shrimp Paste	1 teaspoon
กระชาย	10 หัว
Finger root	10 young sprout
พริกไทยสด	6 ช่อ
Fresh Pepper	6 bunchs
ผิวมะกรูด	¼ ลูก
Bergamot Peel	¼ bulb
ใบกระเพรา ดอกกระเพรา	
Holy Basil, Basil Flower	
น้ำปลาดี	3 ช้อนโต๊ะ
Quality Soy Fish	3 spoonful
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
Palm Sugar in Cakes	1 teaspoonful



+ สรรพคุณทางยาในเครื่องปรุง :

Herbal quality of spices for making curry

พริกไทยสด / Fresh Pepper (Piper Nigrum)

มีสารฟีนอลิกและสารพิเพอริน ซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ มีสารพิเพอริน (Piperine) ซึ่งเป็นสารอัลคา ลอยด์ที่มีส่วนช่วยรักษาและป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้ (อ้างอิง : รศ.ดร.อรุณศรี ปรีเปรม อาจารย์จากคณะเภสัชศาสตร์) สรรพคุณช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มากขึ้น มีฤทธิ์ในการช่วยกระตุ้นประสาท ช่วยแก้โรคลมบ้าหมูหรือลมชักได้ ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย

That the Fenolic, Piperine substance could be antioxidant, and Piperine is Alkaloid to remedy and prevent aging Alzheimer (Refer to Asst. Dr. Arunsi Preeprem, Faculty of Pharmacy), effect to prevent and resist carcinogen, to accelerate liver function for detoxication, effect to stimulate nervous system, to remedy for epilepsy, and periodic maintenance.

เห็ดฟาง / Straw Mushroom (Volvariella Vovacea)

ลดอาการติดเชื้อต่างๆ ช่วยลดอาการปวดบวมของเหงือกและฟัน ช่วยแก้โรคลิ้นปี่อักเสบหรือเลือดออกตามไรฟัน ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง เป็นการยับยั้งและชะลอการเกิดขึ้นของเซลล์มะเร็งร้าย ช่วยลดหรือบรรเทาอาการไข้หวัด หรือปวดบวมในร่างกายช่วยบำรุงตับให้แข็งแรง เป็นการทำให้ระบบการทำงานของตับและร่างกายเกิดความสมดุล

To decrease infection, pain, teeth and gum bruising including scurvy. However, this straw mushroom could prevent and resist cancer's cell invading, to decrease pain and bruising inside body, to nourish and strengthen liver get better, and also make balancing of liver function effectively.

ใบกระเพรา / Holy Basil (Ocimum Sanctum)

ใช้ทำเป็นยาอายุวัฒนะ (the elixir of life) ช่วยทำให้อารมณ์ดี ร่างกายอบอุ่นและป้องกันอาการหวัดได้ เพราะเป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพรหลายชนิด เช่น ยารักษาตาสำหรับเด็ก ยาแก้ทางเด็ก ฯลฯ รากแห้งนำมาชงหรือต้มกับน้ำร้อนดื่ม ช่วยแก้โรคธาตุพิการ (ราก) ช่วยบำรุงธาตุไฟ (ใบ) ช่วยแก้อาการคลื่นเหียน ช่วยขับลมแก้อาการปวดท้อง อจจาระ ช่วยขับลมในกระเพาะ ช่วยแก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ช่วยแก้ลมซานตาง (ใบ)

To be elixir of life, make body get more warmer and prevent cold, holy basil is composed of various herbs, such as malnutrition in children, drugs for children, dried roots used for brewing or boiling to drink, to remedy for dyspepsia, (Roots) to nourish for fire element, (leaves) to remedy for nausea, flatulence, feel to shit, expel stomach relieve, heartburn, and remedy for Win Tan Sang-emetics and carminative (Leaf).

ตะไคร้ / Lemon Grass (Cymbopogon Citratus)

แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย แก้ปวดข้อ ปวดเมื่อย ฟกช้ำจากหกล้ม ชาบวม น้ำ แก้โรคทางเดินปัสสาวะนิ่ว ขับปัสสาวะ ประจำเดือนผิดปกติ แก้ปัสสาวะเป็นเลือด แก้โรคหืด

To remedy for flatulence, heartburn, expel intestinal, periodic maintenance, appetizing, stomachache, diarrhea, arthrodynia, body's pain, bruise by falling over, leg edema, urinary disease, gallstone, diuretic, abnormal menstruation, hematuria, and bronchial asthma.

พริกขี้หนูสด / Fresh Chili (Cayenne Pepper)

ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย To make appetizing, and periodic maintenance.

แกงป่า

Hot & Spicy Curry



ป่า / Galingal(Alpina Nigra)

ขับลม แก้กท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน รักษาโรคเบาหวาน แก้กหอบหืด แก้กเสมหะ ลดไข้ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับเหงื่อ ทำให้ร่างกายสดชื่น แก้กบิด แก้กท้องร่วง ลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์ ต้านเชื้อไวรัส

To remedy for flatulence, heartburn, to be bloated, nauseous, vomit, diabetes, bronchial asthma, phlegm, decrease fever, digesting, appetizing, sweating, to make body get more refreshing, dysentery, diarrhea, to decrease blood cholesterol, antioxidant, to make skin get more revitalizing, and antiviral.

ส่วนประกอบผัก /

Ingredient of vegetables

หัวปลี ถั่วฝักยาว มะเขือเปาะ มะเขือพวง มะเขือยาว ฟักทอง มันเทศ เห็ดฟาง หน่อไม้ ฝักหวาน แฝง น้ำเต้า ข้าวโพดอ่อน ฯลฯ

Banana blossom, cowpea, Thai eggplant, Prickly nighshade, eggplant, Pumpkin, sweat potato, straw mushroom, bamboo shoot, star gooseberry, bottle ground, baby corn, and etc. as you like.

เตรียมเครื่องแกง

Cooking Preparation

ตำส่วนผสมของเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่หอม กระเทียม โขลกต่อ ใส่กะปิ ตำต่อไปจนเข้ากันดี (ตำดอกกระเพราพร้อมกันจะช่วยเพิ่มความหอม)

To pound as powdery curry, mix onion, garlic, and continuously pound, mix shrimp paste, mixed together and pound (To pound basil flower for making a good smell)

วิธีปรุง / Cooking

นำเครื่องแกงลงผัดในกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัดจนหอมแล้วใส่เนื้อสัตว์ที่ต้องการลงไปผัดรวมกัน พอสุกใส่น้ำซุปลงแล้วปรุงรส พอเดือดแล้วใส่ผักที่ต้องการลงไป อย่าลืมใส่น้ำตาลปีบนิดหน่อยแก้มืด ใส่ใบกระเพรา กระชายหันฝอยนิดหน่อย

To take mixed curry fried in pan, mix a little oil, fried until fragrant, mix meats, fried as medium cooked, mix soup and blended together, after boiled mix vegetables, not forget to mix a little palm sugar in cakes to prevent peppery taste, mix holy basil, to shred a little Finger root. ¶¶





หลนปู (เต้าเจี้ยวปูหลน) Preserved Soy Bean Dip Salted Crab Stew

ส่วนผสมเครื่องปรุง / The ingredients

หอมแดง	10 หัว
Red Onion	10 bulbs
เต้าเจี้ยว	5 ช้อนโต๊ะ
Fermented Soya Bean	5 spoonful
กระชาย	5 แฉ่ง
Finger Root	5 young sprout
หมูบด	1 กิโลกรัม
Minced Pork	1 kg.

(เอาหอมแดง, เต้าเจี้ยว, กระชาย, หมูบด ปั่นรวมกันให้ละเอียด)

(To mix Red Onion, Fermented Soya Bean, Finger Root, Minced Pork, and spin together.)

ปูดอง 20 ตัว (ล้างให้สะอาด ตัดเล็บออก ถ้าได้ตัวเมียจะดีเพราะมีไข่ สังเกตว่าหน้าอกจะป้าน งดกระดองออกมาแล้วผ่าครึ่ง)

Prickled Crabs 20 crabs (should have tidy cleaned, cut nail, should select only female crabs, because of its have crab's spawn, if we consider and see that its show obtuse chest, to pry up the shell and split for 2 half pieces.)

กะทิคั้นเอาแต่น้ำ	½ กิโลกรัม
the thickest part of coconut cream	½ kg.

ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่นๆ	½ ถ้วย
Sliced Young Galangal	½ bowl

ตะไคร้หั่นฝอย	5 ต้น
Shred Lemon Grass	5 stalks

ใบมะกรูด	5 ใบ
Lemon Leaves	5 leaves

พริกชี้ฟ้าสด	30 เม็ด
Fresh Finger Chili	30 seeds

น้ำมะขามเปียก	1 ทัพพี
Tamarind Paste	1 ladle

น้ำตาลปีบ	1 ทัพพี
Palm Sugar in Cakes	1 ladle

กระชายหั่นฝอย	
Shred Finger Root	

วิธีปรุง / Cooking

เอากะทิตั้งไฟอ่อนๆ ใส่เครื่องปรุงที่ปั่นไว้ใส่ข่าอ่อน ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะกรูด น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก พริกชี้ฟ้าสดใส่ทั้งเม็ด ใส่ปูที่ผ่าครึ่งตามลงไป คนไฟอ่อนๆ ชิมรสตามชอบ แต่ระวังอย่าปรุงรสให้เค็ม เพราะรสชาติเค็มจะออกมาจากตัวปูภายหลังเรื่อยๆ ด้วย

To boil coconut cream with soft fire, mix spun spices, young galangal, minced lemon grass, lemon leaf, palm sugar in cakes, tamarind paste, fresh finger chili (not shred), to split half crab and mix, set soft fire and stir together, to taste as you like, beware of salty, because of salty was extracted from crabs after that cooking.

ผักแกล้ม / Vegetables Dip

ถั่วฝักยาว แตงกวา หัวปลี ผักเม็ก ผักกระโดน ผักต้ว ผักบุง ขมิ้นขาว ยอดมะตูม ยอดมะดัน ส้มลม มะเขือเปาะ ใบบัวบก

Cowpea, cucumber, banana blossom, maeg vegetables, kradon vegetables, tio vegetables, morning glory, white turmeric, young bael fruit tree, young garcinia, som lom vegetables, eggplant, and centella asiatica. ¶¶



کلنپۇ (เต้าเจี้ยวปۇکلن)

Preserved Soy Bean Dip Salted Crab Stew

+ สรรพคุณทางยาในเครื่องปรุง :
Herbal quality of spices for making curry

ใบมะกรูด / Lemon Leaf (Kaffir Lime Leaf)

ช่วยแก้อาการไอ แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการไข้ใน
ใบมะกรูดยังอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ซึ่งช่วยในการชะลอ
การขยายตัวของเซลล์มะเร็งและช่วยต่อต้านมะเร็งได้

To relieve cough, hematemesis, bruise inside body, lemon leaf is rich of Beta – carotene, could delay cancer cell enlargement, including resisting cancer.

ขมิ้นขาว / White Turmeric (Curcuma Amada)

ยารักษาแผลในลำไส้ ช่วยเจริญอาหาร ขับเสมหะ รักษา
โรคผิวหนัง เป็นยาบำรุงธาตุ ขับ ปัสสาวะ บรรเทาอาการ
ท้องขึ้นอืด เพื่อ ทำให้ผายลม และรักษาไข้ผอมเหลืองดีมาก

To remedy for intestinal wound, appetizing, expectorate, skin disease, periodic maintenance, diuretic, bloat, flatulence, and good for healing jaundice.

แตงกวา / Cucumber (Succumis Sativus)

แก้กระหาย และเพิ่มความชุ่มชื้น และช่วยการกำจัดของ
เสียตกค้างในร่างกาย

To relieve thirsty, increase refreshing, and inner body's excretion.

ผักบุ้ง / Morning Glory (Ipomoea Aquatica)

ต้นอ่อนมีสรรพคุณเป็นยาช่วยทำให้เจริญอาหาร

ต้นอ่อนและใบใช้เป็นยาระบาย

ใบมีสรรพคุณเป็นยาแก้โรคเกี่ยวกับน้ำดี

ใบใช้ตำพอกแก้โรคผิวหนัง

ทั้งต้นนำมาต้มเอาควันรมคนเข้าประจิม ช่วยแก้อาการ
ฟกช้ำ บวมทั้งตัว และเหน็บชา

Young stalks, with the quality of appetizing and purging, herbal quality is effect to remedy for bile, pounded leaves use for coating skin disease, to boil whole stalks for body's fumigating in tent, to remedy for bruise, swell of whole's body, and beri – beri.

ผักเม็ก / Maeg Vegetables (Syzygium Gratum)

ราก ต้มน้ำดื่ม แก้เบื่อเมา แก้ผิสดำแดง

ยอดอ่อน รับประทานสด ขับลม

เปลือก ต้มทา ลมพิษ หรือแก้พิษน้ำเกลี้ยง

ใบแก่ ตำพอกแก้ฟกช้ำ

To boil roots for water drinking, to relieve poison, to take poisonous food, fresh young leaf use for flatulence, boiled peel use for relieving urticarial, pounded old leaf use for bruise.



ถั่วฝักยาว / Cowpea (Vigna Unguiculata)

ใบ : ใช้สดประมาณ 60-100 กรัม ใช้ต้มน้ำกิน เป็นยารักษาโรคหนองใน และปัสสาวะเป็นหนอง

เปลือกฝัก : ใช้สดประมาณ 100-150 กรัม นำมาต้มน้ำใช้รักษาภายนอก โดยการตำพอก และเป็นยาระงับอาการปวดบวม ปวดตามเอว และแผลที่เต้านม

เมล็ด : ใช้แห้งหรือใช้สดประมาณ 30-60 กรัม นำมาต้มน้ำกินหรือกินสด จะมีรสขม เป็นยาบำรุงม้าม และไต กระจายน้ำ อาเจียน ปัสสาวะกะปริบกะปรอย และตกขาว

ราก : ใช้สดประมาณ 60-100 กรัม นำมาต้มน้ำ หรือกินกับเนื้อกิน ใช้รักษาภายนอกโดยการตำพอก หรือจะนำมาเผาให้เป็นเถ้า แล้วบดให้เป็นผงละเอียดผสมทา หรือใช้กินเป็นยารักษาโรคหนองในที่มีหนองไหลบำรุงม้าม รักษาบิด บำรุงม้าม ส่วนการใช้รักษาภายนอกโดยการตำพอกนั้น ใช้รักษาฝีเนื้อร้าย และช่วยให้เนื้อเจริญเร็วขึ้น

Leaf: To use fresh leaf about 60 – 100 grams to boil for drinking water, could remedy for gonorrhoea.

Peel: To use fresh peel about 100 – 150 grams to boil for outer remedy by pounding and coating over with pain and swollen area,

Seeds: To use dry or fresh seeds about 30 – 60 grams to boil for drinking water or fresh eating, to make refreshing taste , to be spleen and kidney tonic, to relieve thirsty, vomit, spotting urine, and leucorrhoea.

Roots: To use fresh roots about 60 – 100 grams to boil or steam for outer remedy , pounding and coating or burning to be ash , to pound as powdery for remedying gonorrhoea, spleen tonic, dysentery, outer remedy by coating to remedy for malignant tumor, and have rehabilitation again.

ยอดมะตูม / Bail Fruit Tree (Aegle Mammelos)

ผลโตเต็มที่ : ผานเป็นชั้นบางๆ ตากแห้งคั่วให้เหลือง แก้วท้องเดิน ท้องเสีย ท้องร่วง โรคลำไส้เรื้อรังในเด็ก

ผลแก่จัดแต่ยังไม่สุก : บำรุงกำลัง รักษาธาตุ ขับลม

ผลสุก : ยาระบายท้อง

ราก : แก้กืด หอบ แก้อไอ แก้วไข้ ขับลม แก้วมูกกืด

Growth Fruits: to slice as thin, expose to the sun and roast, use for healing diarrhea, infantile inflammatory bowel disease.

Over – Ripe Fruits : to be health nourishing, periodic maintenance, and flatulence.

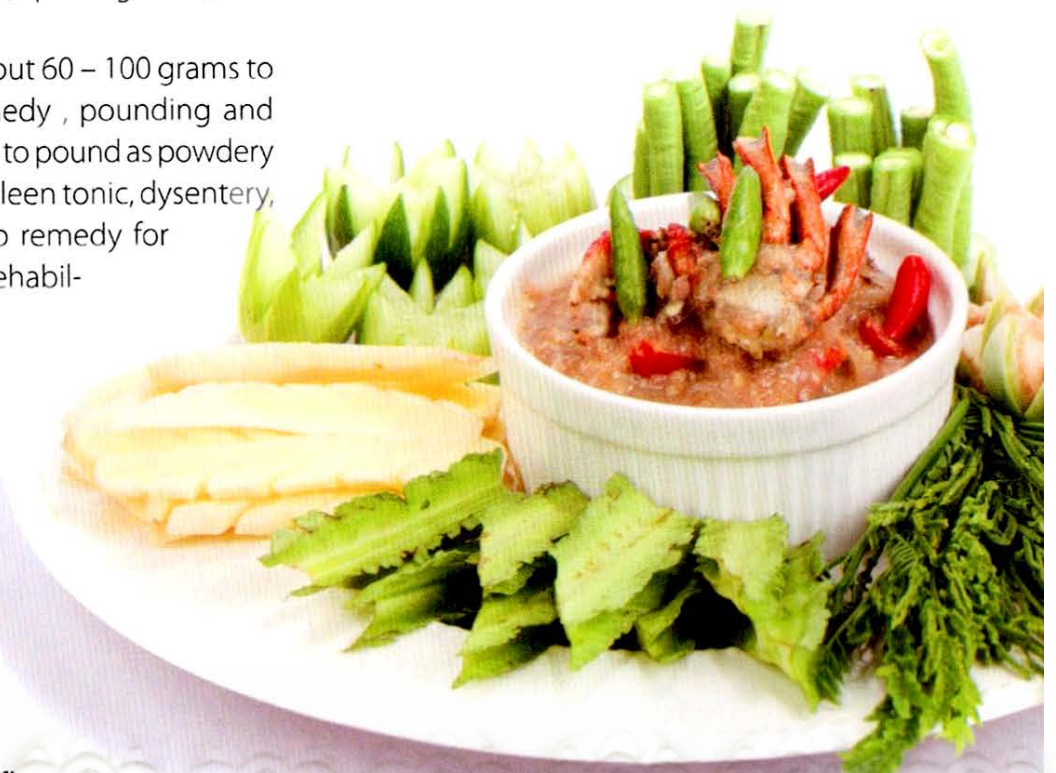
Ripe Fruits: to be purging drug.

Roots: to remedy for asthma, cough, fever, expectorate, and leukorrhoea.

ยอดมะดัน / Young Leaf of Garcinia (Garcinia Schomburgiana)

ช่วยแก้ระดูเสียในสตรี แก้วประจำเดือนมาไม่ปกติ

To remedy for menstrual waste, abnormal menstruation.



ราชพฤกษ์ หรือ คุณ

- ใบ ขับพยาธิ
- ดอก แก้บาดแผลเรื้อรัง
- เปลือก บำรุงโลหิต
- กระพี้ แก้โรครำมะนาด
- แก่น ขับไส้เดือนในท้อง
- ราก แก้ไข้ แก้โรคคุดทะราด
- เมล็ด รักษาโรคบิด
- ฝักแก้ รสหวานเอียนเล็กน้อย



กระเจี๊ยบแดง

กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลื่ออยู่ที่ผล

- เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดน้ำหนักด้วย
- ลดความดันโลหิตได้โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด
- น้ำกระเจี๊ยบทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง
- ช่วยรักษาโรคเส้นโลหิตแข็งเปราะได้ดี

ใบ แก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด ยากัดเสมหะ แก้ไอ

ดอก แก้โรคนิวไนไต แก้โรคนิวในกระเพราะปัสสาวะ

ผล ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กระหายน้ำ

เมล็ด บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ตีพิการ



ดอกอัญชัน

- มีฤทธิ์เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ มีส่วนช่วยในการบำรุงผิว ทำให้ผิวสวยใส เปล่งปลั่ง อ่อนเยาว์ และมีสุขภาพดี
- ช่วยต้านทานรังสียูวี หรือแสงแดด ที่ทำให้ผิวเสีย และความหมองคล้ำ ให้ผิวกลับมาสดใส
- มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดสิว ฝ้า กระ ผิวหมองคล้ำ และจุดต่างดํา
- ช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัยอันควร ลดการเกิดริ้วรอย และทำให้รูขุมขนกระชับมากขึ้น
- ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดการเกิดผมหงอก รักษาผมร่วง หัวล้าน ทำให้ผมยาวเร็ว ไม่หลุดร่วงง่าย และทำให้เส้นผมดกดำเงางามดูสุขภาพดี





กัญชาทางการแพทย์

หลายประเทศทั่วโลกได้มีการนำสารสกัดจากกัญชามาใช้เพื่อเป็นยารักษาโรคเนื่องจากมีการศึกษาวิจัยสนับสนุนถึงประโยชน์ และข้อพึงระวังจากการใช้กัญชามากขึ้น พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ ๗) พ.ศ. ๒๕๖๒ จัดกัญชาเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ ๕ แต่อนุญาตให้ใช้กัญชาเฉพาะในทางการแพทย์เพื่อการดูแล รักษาผู้ป่วยและการศึกษาวิจัยได้ เนื่องจากสารประกอบ cannabinoids ที่อยู่ในกัญชาสามารถใช้ในการรักษาโรค ได้ โดยสารที่ออกฤทธิ์หลักที่นำมาใช้ในทางการแพทย์ คือ **Delta9 - Tetrahydrocannabinol (THC)** ที่ออกฤทธิ์ ต่อจิตประสาท และ **Cannabidiol (CBD)** ไม่มีฤทธิ์เสพติด สารประกอบ Cannabinoids ออกฤทธิ์ผ่าน Cannabinoid Receptor หลัก 2 ชนิด คือ CB1 receptor ซึ่งพบมากในสมองและร่างกาย มีความสัมพันธ์กับการ ตัดสินใจ ความจำ ความเข้าใจ อารมณ์ การรับรู้ความปวดและการเคลื่อนไหว ส่วน CB2 receptor พบที่ระบบ ภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทส่วนปลาย ม้าม ทอนซิล ต่อมไทมัส กระดูก ผิวหนัง และเลือด monocyte, macrophages, B-cells และ T-cells(1) ในร่างกายสามารถสร้าง endocannabinoid ซึ่งเป็น cannabinoids



นอกจากนี้ การศึกษาต่าง ๆ พบว่า endocannabinoids ส่งผลเกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกาย อาทิ ความจำ อารมณ์ ความอยากอาหาร การนอนหลับ ความปวด การติดยา และการอักเสบ รวมถึงอาจมีบทบาทในการ ป้องกันที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง ระบบ metabolism ของร่างกาย อาทิ lipolysis, glucose metabolism และ energy balance

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ. 2565
มีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2565

“ส่งผลให้สารสกัดที่มีปริมาณสาร **เตตราไฮโดรแคนนาบินอล (tetrahydrocannabinol : THC)** ไม่เกิน **ร้อยละ 0.2** โดยน้ำหนักเฉพาะที่ได้รับอนุญาตให้สกัดจากพืชกัญชาหรือ กัญชงที่ปลูกภายในประเทศ และสารสกัดจากเมล็ดของพืชกัญชาหรือกัญชงที่ได้จากการปลูกภายในประเทศไม่ เป็นยาเสพติดให้โทษอีกต่อไป ดังนั้น ผลิตภัณฑ์ที่เป็นสารสกัดกัญชาสำหรับใช้รักษาโรค / ภาวะของโรคได้รับการ จัดให้เป็นผลิตภัณฑ์ ยาที่พัฒนาจากสมุนไพร และไม่เป็นสิ่งผิดกฎหมายในทางการแพทย์อีกต่อไป”



ปัจจุบันสารสกัดกัญชาได้รับการบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร ได้แก่

1. ยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี THC ไม่เกิน 0.5 mg/drop ในบัญชี 1 (1.2) เพื่อ

1) ใช้รักษาเสริม หรือควบรวมกับการรักษาตามมาตรฐานในการรักษาภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากเคมีบำบัด ให้สิ่งใช้ยาโดยผู้ ประกอบวิชาชีพเวชกรรมแผนปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการสั่งใช้เคมีบำบัดเพื่อการบำบัดรักษา และผ่านการอบรม หลักสูตรการใช้กัญชาทางการแพทย์ที่กระทรวงสาธารณสุขรับรอง

2) ใช้รักษาเสริมในผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายที่มีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือมีอาการปวดในระดับปานกลางถึงรุนแรงที่รักษาด้วยยามาตรฐานไม่ได้หรือไม่ได้ผล ให้สิ่งใช้ยาโดยผู้ ประกอบวิชาชีพเวชกรรมแผนปัจจุบันที่ผ่านการอบรมหลักสูตรการใช้กัญชาทางการแพทย์ที่กระทรวงสาธารณสุขรับรอง

2. ยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี THC : CBD ในอัตราส่วน 1:1 ในบัญชี 1 (1.2) เพื่อใช้รักษาเสริมในผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายที่มีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือมีอาการปวดในระดับปานกลางถึงรุนแรงที่รักษาด้วยยามาตรฐานไม่ได้หรือไม่ได้ผล ให้สิ่งใช้ยาโดยผู้ ประกอบวิชาชีพเวชกรรมแผนปัจจุบันที่ผ่านการอบรมหลักสูตรการใช้กัญชาทางการแพทย์ที่กระทรวงสาธารณสุขรับรอง

3. ยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี Cannabidiol (CBD) 100 mg/ml และมี THC ในอัตราส่วนที่ CBD : THC มากกว่าหรือเท่ากับ 20:1 ในบัญชี 3 โดยจัดเป็นรายการยาสำหรับโครงการพิเศษของหน่วยงานของรัฐ

การจัดทำคำแนะนำการใช้สารสกัดจากกัญชาทางการแพทย์ ผ่านกระบวนการสืบค้นโดยใช้คำสำคัญ โดยรวมเพื่อให้สืบค้นได้กว้างและได้ข้อมูลมากที่สุด เฉพาะข้อมูลที่เป็นภาษาไทยและอังกฤษเท่านั้น โดยสืบค้นจากฐานข้อมูล Medline ผ่าน PubMed รวมถึงฐานข้อมูล Cochrane Library และข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการนำยาสกัดกัญชาทางการแพทย์มาศึกษาวิจัยในประเทศไทยและการใช้กับผู้ป่วย เฉพาะราย



โรคและภาวะที่ใช้ผลิตภัณฑ์ กัญชาทางการแพทย์

- ภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากเคมีบำบัด (chemotherapy induced nausea and vomiting)
- โรคลมชักที่รักษายาก และโรคลมชักที่ดื้อต่อยารักษา (intractable epilepsy)
- ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็ง (spasticity) ในผู้ป่วยโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง (multiple sclerosis)
- ภาวะปวดประสาทส่วนกลาง (central neuropathic pain)
- ภาวะเบื่ออาหารในผู้ป่วย AIDS ที่มีน้ำหนักตัวน้อย
- การเพิ่มคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง หรือผู้ป่วยระยะสุดท้ายของชีวิต (end of life)

ผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์ น่าจะได้ประโยชน์ (ในการควบคุมอาการ)

การใช้ผลิตภัณฑ์กัญชาเพื่อรักษาผู้ป่วยเฉพาะรายและดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยควบคู่กันไป ซึ่งอาจมีรูปแบบการวิจัยในลักษณะการวิจัยเชิงสังเกต (observational study) และ/ หรือ การวิจัยจากสถานการณ์ที่ใช้รักษาผู้ป่วยจริง (actual used research) โรคและภาวะของโรคในกลุ่มนี้ อาทิ

1. โรคพาร์กินสัน
2. โรคอัลไซเมอร์
3. โรควิตกกังวลไปทั่ว (generalized anxiety disorders)
4. โรคปลอกประสาทอักเสบ (demyelinating diseases)
5. อื่น ๆ อาทิ neuromyelitis optica และ autoimmune encephalitis

ผลิตภัณฑ์กัญชาทางการแพทย์อาจได้ประโยชน์ในอนาคต

การใช้กัญชารักษาโรคมะเร็ง มีความจำเป็นต้องศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลของกัญชาในหลอดทดลอง ความปลอดภัยและประสิทธิผลในสัตว์ทดลอง ก่อนการศึกษาวิจัยในคนเป็นลำดับต่อไป เนื่องจากในปัจจุบัน ข้อมูลหลักฐานทางวิชาการที่สนับสนุนว่ากัญชามีประโยชน์ในการรักษาโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ยังมีไม่เพียงพอ แต่สมควรได้รับการศึกษาวิเคราะห์อย่างละเอียด ดังนั้นผู้ป่วยโรคมะเร็งจึงควรได้รับการรักษาตามวิธีมาตรฐานทางการแพทย์ในปัจจุบัน หากเลือกใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์กัญชาในการรักษาโรคมะเร็งแล้ว อาจทำให้ผู้ป่วยเสียโอกาสใน การรักษามะเร็งที่มีประสิทธิผลด้วยวิธีมาตรฐานได้

ตำรับยาแผนไทยที่มีกัญชาปรุงผสม (มีส่วนของกัญชาที่เป็นยาเสพติด)

จำนวน ๘ ตำรับ

ชื่อตำรับยา	ที่มาของตำรับยา
๑. ยาแก้ไอส้ม	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๔๘๔ มัดที่ ๓๒ ตู ๑๑๒ ชั้น ๕/๒ หอสมุดแห่งชาติ
๒. ยาหอมเทพราจวน	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๒๑๘ มัดที่ ๒๐ ตู ๑๑๒ ชั้น ๒/๒ หอสมุดแห่งชาติ
๓. ยาพระศรีรัตนไตร	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๒๒๗ มัดที่ ๒๐ ตู ๑๑๒ ชั้น ๒/๒ หอสมุดแห่งชาติ
๔. ยาอินทจักร	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๒๓๐ มัดที่ ๒๑ ตู ๑๑๒ ชั้น ๒/๒ หอสมุดแห่งชาติ
๕. ยามหาอาวุธ	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๒๓๐ มัดที่ ๒๑ ตู ๑๑๒ ชั้น ๒/๒ หอสมุดแห่งชาติ
๖. ยาผลเตโช	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๒๓๓ มัดที่ ๒๑ ตู ๑๑๒ ชั้น ๒/๒ หอสมุดแห่งชาติ
๗. ยาเขียวมหาสัมฤทธิ์	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๒๖๓ มัดที่ ๒๓ ตู ๑๑๒ ชั้น ๒/๒ หอสมุดแห่งชาติ
๘. ยาแก้ริดสีดวงหิดหอบ	ตำรายาเกร็ด เลขที่ ๒๓๓ มัดที่ ๒๑ ตู ๑๑๒ ชั้น ๒/๒ หอสมุดแห่งชาติ



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



16 ตำรับยา گیยา แกโรคอะไรบาง?



1 ยาสุขไสยาสน์

ช่วยให้ออนหลับ เจริญอาหาร
ฟื้นฟูกำลังของผู้น่วยโรครื้อรัง

2 ยาน้ำมันสนันไตรภพ

ช่วยลดอาการแทรกซ้อน
ในผู้น่วยมะเร็งรังไข่ มะเร็งมดลูก
มะเร็งตับในระยะเริ่มต้น

3 ยาทำลายพระสุเมรุ

บรรเทาอาการเกร็งกล้ามเนื้อ
แขนขาอ่อนแรงชา
ในผู้น่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต

4 ยาทัพยาธิคุณ

ลดอาการมือชาเท้าชา
ในผู้น่วยโรคเบาหวาน
และใช้รักษาอาการมือเท้าบวม
ในผู้น่วยมะเร็งตับ

5 ยาแก้ลมขึ้นเบื้องสูง

แก้ลม

6 ยาแก่นอนไม่หลับ

ยาแก้ไขพอมเหลือง

7 ยาไพสาสิ

บำบัดโรคลม นอนไม่หลับ

8 ยาธาริตสีดวงทวารหนัก และโรคพิวหนัง

9 ยาแก้ลมแก้เส้น

บรรเทาอาการปวดตึง
กล้ามเนื้อตามร่างกาย

10 ยาอไทยสาสิ

บำบัดโรคทางลม

11 ยาอัมฤตโอสก

บรรเทาอาการกล้ามเนื้อ
เส้นเอ็นรัดรัง มือเท้าชา

12 ยาแกโรคจิต

13 ยาแก้สัณฑฆาต กร่อนแห้ง

บรรเทาอาการท้องผูก
ปวดเมื่อยทั่วร่างกาย

14 ยาอัครคินิวคณะ

แก้คลื่นเหียนอาเจียน

15 ยาแก้ลมเนาวนารีวาโย

แก้อาการทางลม
คลายอาการเจ็บปวดตึง
บริเวณปลายมือปลายเท้า

16 ยาไฟอาวุธ

แก้ลมจุกเสียด อ่อนเพลีย
ไม่มีแรง



ธุรกิจเวลเนส



Wellness Bussiness





การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

HOLISTIC CARE

สุขภาพองค์รวม คืออะไร? สุขภาพองค์รวมเป็นปรัชญาเพื่อการมีสุขภาพที่ดีโดยจะพิจารณาถึงองค์ประกอบของร่างกายได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา พร้อมทั้งศึกษาถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านี้ เพื่อสร้างสมดุลให้กับชีวิตที่มีความสุข

แนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี ได้แก่

- การนวดเพื่อสุขภาพ
- ทำสมาธิ
- การบำบัดด้วยเสียง
- การฝังเข็ม
- การแพทย์สมุนไพร
- การฝึกร่างกายรูปแบบต่างๆ

องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม

“สุขภาพองค์รวมไม่ได้หมายถึงการไม่มีโรคหรือการไม่เจ็บป่วย

แต่เป็นการที่บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข”

ภายใต้การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมซึ่งประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สังคม จิตวิญญาณ และจิตปัญญา การสร้างสมดุลให้กับองค์ประกอบเหล่านี้ จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

1. สุขภาพกาย

เมื่อมีความเจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย เราจะสามารถสังเกตถึงความผิดปกติเหล่านี้ได้ง่ายที่สุด กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกายที่ดี

2. สุขภาพจิต

การดูแลสุขภาพจิตมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลสุขภาพกาย เพราะสุขภาพจิตที่ไม่ดี จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวม

3. สังคม

มนุษย์ทุกคนต้องการอยู่ในสังคมที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชนที่ตนเองอยู่

4. จิตวิญญาณ

การฝึกจิตวิญญาณจะช่วยให้เราเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณของตัวเอง ทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิต เข้าใจธรรมชาติและสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา การทำความเข้าใจความจริงเหล่านี้ สามารถทำได้โดยการสวดภาวนาตามหลักศาสนาหรือการฝึกด้วยตัวเองได้ เช่น ใช้เวลากับธรรมชาติ ฝึกสมาธิ เล่นโยคะ

5. จิตปัญญา

จิตปัญญาหมายถึงการเปิดกว้างต่อความคิดและประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และเสริมสร้างศักยภาพให้กับตัวเอง



สุขภาพดีสไตล์เวลเนส

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สมบูรณ์กับการบริการด้วยใจ (Service Mind) และการบริการอย่างมืออาชีพอย่างจริงใจเป็นที่ดึงดูดของนักท่องเที่ยวทั่วโลก ทั้งนี้รายได้จากการท่องเที่ยวมีส่วนถึง 10% ของ GDP ของประเทศ หรือทำเงินให้มากกว่าแสนเหรียญสหรัฐต่อปี พบว่าอัตราการรายได้มีการเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกภูมิภาคของไทยจากนักท่องเที่ยวชาวไทยและต่างชาติการกระจายรายได้นั้นมีได้มีเพียงแต่ภาคอุตสาหกรรมบริการโดยตรง เช่น โรงแรม สนามบิน บริษัททัวร์นำเที่ยว ร้านอาหาร เท่านั้น หากแต่ยังมีการสร้างการท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ เกิดขึ้นตามความชื่นชอบ และความสนใจของนักท่องเที่ยว เพื่อเรียนรู้วิถีการดำเนิน ชีวิตของคนท้องถิ่น ยกตัวอย่างเช่น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรม การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หรือการท่องเที่ยววิถีชุมชนในแบบพำนักระยะยาว เป็นต้น

GLOBAL WELLNESS ECONOMY: \$4.5 Trillion Market



การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้นมีอัตราการเติบโตที่สูงขึ้นมาก เนื่องจากกระแสด้านตัวในการดูแลสุขภาพ สุขภาพ อีกทั้งการคมนาคมขนส่งที่ดีขึ้นในระดับนานาชาติ ที่มีความสะดวก รวดเร็ว และตัวเลือกหลากหลาย ในการเดินทาง รวมถึงการสนับสนุนนโยบายจากทางภาครัฐที่ได้สร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศไทยเป็น ศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ (Medical Hub) ในระยะเวลา 10 ปี (พ.ศ.2560-2569)

อันประกอบด้วย 4 ผลผลิตหลัก ได้แก่

- ศูนย์กลางบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Hub)
- ศูนย์กลางบริการสุขภาพ (Medical Service Hub)
- ศูนย์กลางบริการวิชาการและงานวิจัย (Academic Hub)
- ศูนย์กลางยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ (Product Hub)

ซึ่งคณะรัฐมนตรี เห็นชอบในหลักการแล้วเมื่อวันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2559 ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) และ 1 ใน 10 อุตสาหกรรมเป้าหมายเพื่อเป็นกลไกในการ ขับเคลื่อน เศรษฐกิจเพื่ออนาคต (New Engine of Growth) คืออุตสาหกรรมการท่องเที่ยวในกลุ่มนักท่องเที่ยว ที่มีรายได้ดีและการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสอดคล้องกับสถิติและข้อเท็จจริงอุตสาหกรรมสุขภาพจาก Global Wellness Institute (2561) ดังรูปภาพ

จุดเด่น

(STRENGTHS)

- ประเทศไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงในระดับโลกทั้งด้านทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และการบริการอย่างมืออาชีพด้วยใจ (Service Mind)
- มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางมากมาย เช่น ด้านการนวด การทำสปา หรือ ทรีตเมนต์ต่างๆ
- มีบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันทั้งบริการสปาเพื่อสุขภาพและบริการนวดเพื่อสุขภาพ
- มีบริการแพทย์ทางเลือก หรือ แพทย์เฉพาะทาง เช่น แพทย์แผนไทย แพทย์ฝังเข็ม และ สมุนไพรไทยที่มีคุณประโยชน์มากมายสามารถนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์สปา ยาแผนโบราณ เป็นต้น

จุดอ่อน

(WEAKNESS)

- การทับซ้อนของการทำงานของภาครัฐ เช่น การตรวจสอบจากภาครัฐโดย สำนักงานเขตที่ดูแลรับผิดชอบพื้นที่ที่เปิดบริการสปาเพื่อสุขภาพ หรือ สปาเพื่อสุขภาพซึ่งทับซ้อน กับทางกรมสนับสนุนบริการเพื่อสุขภาพ
- การสื่อสารภาษาอังกฤษซึ่งเป็นภาษาสากลของบุคลากรผู้ให้บริการสปายังสื่อสารได้ไม่ดีเท่าที่ควรหากเปรียบเทียบกับคู่แข่งในระดับสากล
- กฎ ระเบียบ ข้อปฏิบัติในการดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพหรือนวดสุขภาพบางข้อยังเป็นที่ยกเถียงในการดำเนินธุรกิจ
- ไม่มีการพัฒนาวิจัยนวัตกรรมรองรับการเติบโตของเทคโนโลยีตามกระแส แนวโน้มของโลก (Technology Innovation Trend)

โอกาส

(OPPORTUNITIES)

- ตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมีแนวโน้มเติบโตขึ้นในทุกๆปี เนื่องจากกระแสการดูแลสุขภาพสุขภาพ
- ประเทศไทยมีอัตราค่าบริการที่เป็นเหตุเป็นผลและราคาต่ำกว่าคู่แข่งทำให้ผู้รับบริการหรือนักท่องเที่ยวตัดสินใจง่ายในการใช้จ่าย
- การส่งออกผลิตภัณฑ์สปาหรือผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทยไปยังต่างประเทศ

อุปสรรค

(THREATS)

- ข้อตกลงอาเซียนและเขตการค้าเสรีเกิดการเคลื่อนย้ายของแรงงานฝีมือดีและนักลงทุนไปยังประเทศที่มีต้นทุนต่ำกว่า
- ความผันผวนของเศรษฐกิจโลก
- โรคระบาด เช่น โรคระบาดของ Covid-19 ที่พบในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนหรือผลวิจัยในการรักษาที่ชัดเจนแน่ชัดทำให้มีการปิดประเทศไม่รับนักท่องเที่ยว เป็นต้น



“การเดินทางท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและวัฒนธรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยวเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและ/หรือ การบำบัดรักษาฟื้นฟูสุขภาพ เช่น การรับคำปรึกษาแนะนำด้านสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การนวด/อบ/ประคบสมุนไพร การฝึกปฏิบัติสมาธิลดอาการตรวจร่างกาย การรักษาพยาบาลและอื่นๆ โดยเป็นการท่องเที่ยวที่มีจิตสำนึกต่อการส่งเสริมและรักษาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โดยทั่วไปการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health Tourism) จึงมีการจัดรายการท่องเที่ยวพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติเพื่อเรียนรู้วิถีใช้พลังงานจากธรรมชาติมาบำบัดรักษาและสร้างเสริมสุขภาพกายและ สุขภาพจิตให้สดชื่นผ่อนคลาย เป็นการเพิ่มพูนพลังกำลังให้สมบูรณ์แข็งแรง ปรับสภาพจิตใจและร่างกายให้สมดุล และภายหลังการท่องเที่ยวก็สามารถนำกลับไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ”

(ชนิดา ทวีศรี, 2557)

1.การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (HEALTH PROMOTION TOURISM)

เป็นการเดินทางไปท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาจากการท่องเที่ยวส่วนหนึ่งมาทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในที่พักผ่อนหรือนอกที่พักผ่อนอย่างถูกวิธีตามหลักวิชาการและมีคุณภาพมาตรฐานอย่างแท้จริง เช่น การนวด/อบ/ประคบสมุนไพร การบริการสวดมนต์บำบัด (AROMATHERAPY) และ วารีบำบัด (WATER THERAPY)

2.การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพ (HEALTH HEALING TOURISM)

เป็นการเดินทางไปท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงามในแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติและวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้วิถีชีวิตและพักผ่อนหย่อนใจ โดยแบ่งเวลาส่วนหนึ่งจากการท่องเที่ยวไปรับบริการบำบัดรักษา สุขภาพการรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลที่มีคุณภาพมาตรฐานอย่างแท้จริง เช่น การตรวจร่างกาย



Healthy City Models

เมืองสุขภาพดี วิถีชุมชน คนอายุยืน



**Healthy
City
MODELS**

เศรษฐกิจสุขภาพ เป็นหนึ่งในนโยบายมุ่งเน้นที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุขและรัฐบาล เพื่อสร้างต้นแบบพื้นที่อายุยืน (Blue Zone) “หนึ่งเขตสุขภาพ หนึ่งพื้นที่อายุยืน” ในทุกจังหวัด ภายใต้การพัฒนาเมืองต้นแบบสุขภาพ (Healthy Cities MODELS) “เมืองสุขภาพดี วิถีชุมชน คนอายุยืน”

แนวคิดเมืองสุขภาพดี คือ เมืองที่เอื้อให้ผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย ตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เปิดโอกาสให้คนมีปฏิสัมพันธ์จากการทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่ง Healthy City Models ประกอบด้วย 7 ดี คือ กินดี อยู่ดี อารมณ์ดี สติปัญญาดี สิ่งแวดล้อมดี สังคมดี และระบบบริการสุขภาพดี ขณะนี้มีพื้นที่นำร่องครบทั้ง 12 เขตสุขภาพ รวม 20 แห่ง ดังนี้

เขตสุขภาพที่ 1 ได้แก่

- 1) “Nan City Models” พื้นที่เทศบาลเมืองน่าน ต.ในเวียง จ.น่าน
- 2) “ชุมชนแม่จั่วะ” พื้นที่ชุมชนแม่จั่วะ หมู่ 8 ต.แม่จั่วะ อ.เด่นชัย จ.แพร่
- 3) “เมืองมาน่าอยู่” ต.บ้านม่วง อ.เชียงม่วน จ.พะเยา
- 4) “The old man town เมืองผู้สูงวัย” ตำบลม่วงคำ พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลม่วงคำ อ.พาน จ.เชียงราย
- 5) “ต้นแบบเมืองสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่” พื้นที่บ้านวังธาร หมู่ 1 ต.ร่องวัวแดง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่
- 6) บ้านท่าส้มป่อย หมู่ 1 ต.ทุ่งฝาย อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
- 7) “คนวังมุยสุขภาพดี” พื้นที่ชุมชนบ้านวังมุย หมู่ 1 ต.ประตูป่า อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน
- 8) “ชุมชนคนแม่ฮี้สุขภาพดี” พื้นที่บ้านแม่ฮี้ หมู่ 5 ต.แม่ฮี้ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน

เขตสุขภาพที่ 2 ชุมชนบ้านหาดเสี้ยวเหนือ หมู่ 2 ต.หาดเสี้ยว อ.ศรีสัชนาลัย จ.สุโขทัย

เขตสุขภาพที่ 3 บ้านนา ต.บ้านนา อ.วชิรขันธ์ จ.พิจิตร

เขตสุขภาพที่ 4 “Nakhon Nayok Healthy City Models อยู่ดี มีแรงแง บ้านพวนหนองแสง นครนายก”
พื้นที่บ้านหนองหัวลิงใน หมู่ 3 ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก

เขตสุขภาพที่ 5 “ชุมชนสุขภาพดี วิถีบ้านคลองเหมืองใหม่” พื้นที่ชุมชนบ้านคลองวัว ต.เหมืองใหม่
อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

เขตสุขภาพที่ 6 “Khoa-Ta-Nuay Model Way of Life Balance สมดุลชีวิตวิถีชุมชน คนเขาตาหน่วย”
พื้นที่ชุมชนบ้านเขาตาหน่วย ต.เกาะเปริด อ.แหลมสิงห์ จ.จันทบุรี

เขตสุขภาพที่ 7 “การจัดการตนเองเพื่อป้องกันภาวะพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน CHAIR Model”
พื้นที่บ้านหนองแวง หมู่ 8 ต.แวงนาง อ.เมือง จ.มหาสารคาม

เขตสุขภาพที่ 8 “Banchiang Community Healthy Models ชุมชนบ้านเชียงเมืองต้นแบบสุขภาพดี”
พื้นที่บ้านพิพิธภัณฑ หมู่ 13 ต.บ้านเชียง อ.หนองหาน จ.อุดรธานี

เขตสุขภาพที่ 9 “ยอดน้ำซับ สู่เศรษฐกิจสุขภาพ ชัยภูมิ” พื้นที่บ้านซับรวงไทร หมู่ 4 ต.นาเสียว อ.เมือง จ.ชัยภูมิ และ “เบาหวานสงบได้..ที่ขามสะแกแสง” โรงเรียนอ่อนหวานวิทยา อ.ขามสะแกแสง จ.นครราชสีมา

เขตสุขภาพที่ 10 พื้นที่ชุมชนเทศบาลเมืองพิบูลมังสาหาร ต.พิบูล อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี

เขตสุขภาพที่ 11 “NCDs หายได้ที่สุราษฎร์ธานี” พื้นที่บ้านไกรสร หมู่ 4 ต.เขาพัง อ.บ้านตาขุน จ.สุราษฎร์ธานี **เขตสุขภาพที่ 12** “บ้านดินลาน ชุมชนดี กินดีอยู่ดี สุขีวัยที่ยั่งยืน” พื้นที่บ้านดินลาน หมู่ 15 ต.ท่าช้าง อ.บางกล่ำ จ.สงขลา

Nan City Models

น่านเป็นจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยวจำนวนมาก เป็นเมืองที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมาพักผ่อนดูแลสุขภาพ จึงมีแนวคิดที่จะผลักดันให้เป็นเมืองสุขภาพดี หรือ blue zone ของไทยและเป็นแห่งใหม่ของโลก เป็น “น่านโมเดล” ในการขับเคลื่อนมิติการดูแลสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจไปพร้อมกัน เนื่องจากมีบริบทของเมืองที่เอื้อต่อการเป็นเมืองสุขภาพดี ในทุกมิติ ครอบคลุมกรอบหลัก 3 ด้าน คือ Health Care Infrastructure, Environment Policies และ Urban Design ดำเนินการภายใต้ 6 ตัวชี้วัดหลัก ซึ่งเป็นแนวทางและหลักการในการพัฒนาแต่ละพื้นที่ให้ได้รับการรับรองเป็นเมืองสุขภาพดี

สำหรับ 6 ตัวชี้วัดหลัก ประกอบด้วย

1. มีคณะกรรมการอำนวยการเมืองสุขภาพดีระดับจังหวัด
2. มีคณะกรรมการที่มาจากทุกภาคส่วนร่วมขับเคลื่อน
3. มีกิจกรรมในถนนสายอาหารสุขภาพและโรงแรม
4. มีกิจกรรมด้านสุขภาพ อาหารปลอดภัย ส่งเสริมการเคลื่อนไหวออกแรง ออกกำลังกาย และส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อสร้างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตดี
5. มีผลลัพธ์การดำเนินงานในรูปแบบของโครงการ กิจกรรม ผลิตภัณฑ์และมีการกำกับติดตามความก้าวหน้าเป็นระยะ
6. มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินกิจกรรมของแต่ละพื้นที่สู่สาธารณะในวงกว้าง

จังหวัดน่านมีความพร้อมในทุกด้านที่จะขับเคลื่อนมิติการดูแลสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจไปพร้อมกัน และมีต้นทุนด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่สำคัญมีเครือข่ายภาคประชาสังคมที่หลากหลาย เช่น เครือข่ายประชาคมงดเหล้า เครือข่ายคนน่านจัดการตนเอง เครือข่ายมูลนิธิรักษ์เมืองน่าน เครือข่ายป่าชุมชน สภาเด็กและเยาวชนจังหวัดน่าน เครือข่ายชาติพันธุ์ สภาองค์กรชุมชนตำบล ชมรมเรือแข่ง และเครือข่ายด้านการศึกษา เพื่อพัฒนาประชากรทุกช่วงวัยให้มีสุขภาพที่ดี มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และคุณภาพชีวิตที่ดี ตามแผนพัฒนาจังหวัดน่าน

Wellness Hub

ไทยเป็น 1 ใน 6 ประเทศของเอเชียที่มีขีดความสามารถสูงด้านการแพทย์และบริการสุขภาพ โดย Global Wellness Institute (GWI) คาดการณ์แนวโน้มการขยายตัวของกลุ่มเศรษฐกิจ Wellness ถึงปี 2568 จะเติบโตอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 7 ล้านล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐ ดังนั้น การผลักดันประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Wellness Hub) จะเป็นอีกหนึ่งกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ



การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) สมาคมการผังเมืองไทย ภูเก็ตไทยและ 10 เครือข่ายมหาวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยบูรพา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยพายัพ และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี) ได้ลงนามข้อตกลงความร่วมมือการพัฒนาเศรษฐกิจการแพทย์ การส่งเสริมสุขภาพ พลังงานสะอาด และการส่งเสริมการลงทุนในเขตนวัตกรรม และพื้นที่ของ กฟผ.

กฟผ. ได้ดำเนินการพัฒนา และยกระดับเขื่อน พื้นที่ชุมชนโดยรอบเขื่อน และแหล่งท่องเที่ยวในพื้นที่เขื่อนต่างๆ เพื่อต่อยอด และเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ซึ่งความร่วมมือนี้จะเป็นโอกาสสำคัญในการพัฒนาพื้นที่เขื่อน และชุมชนโดยรอบของ กฟผ. สู่พื้นที่เศรษฐกิจสุขภาพ เพิ่มประสิทธิภาพการใช้พลังงานและพัฒนาพลังงานสะอาด สนับสนุนนวัตกรรมเศรษฐกิจหมุนเวียน รวมถึงพัฒนาบริการ และผลิตภัณฑ์ชุมชน

ความร่วมมือระหว่างเครือข่ายภูเก็ตไทยกับ กฟผ. ในครั้งนี้ถือเป็นการยกระดับเขื่อนของ กฟผ. และพื้นที่ชุมชนโดยรอบที่มีศักยภาพสู่ธุรกิจ Wellness ยกระดับเป็นเขตนวัตกรรมการแพทย์และการส่งเสริมสุขภาพ เขตนวัตกรรมการท่องเที่ยวมูลค่าสูง และเขตเศรษฐกิจอุตสาหกรรมมูลค่าสูง ผ่านการพัฒนาในรูปแบบธุรกิจนวัตกรรมและเทคโนโลยี พัฒนาเครือข่ายการตลาด ส่งเสริมการจ้างงานและเศรษฐกิจชุมชน รวมถึงประสานเครือข่ายมหาวิทยาลัยเข้ามาช่วยสนับสนุนข้อมูลทางวิชาการภายใต้กรอบระยะเวลา 5 ปี เพื่อร่วมกันยกระดับเศรษฐกิจฐานราก ตอบสนองเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติในการเปลี่ยนไทยให้เป็นประเทศรายได้สูงในปี 2580

บทบาทของมหาวิทยาลัยทั้ง 10 แห่งที่ร่วมกันครั้งนี้ จะเป็นการทำงานร่วมกันใน 3 ด้าน ได้แก่

- 1.ศึกษาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับธุรกิจเวลเนส
- 2.พัฒนางานวิจัย องค์ความรู้ใหม่ๆ
- 3.ศึกษาการพัฒนาบริการ อันนำไปสู่การทำให้อุตสาหกรรม Wellness มีอัตราการเติบโตสูง ทำให้การจ้างงานคนเพิ่มมากขึ้น และประเทศก้าวหน้ามากขึ้น

ทั้งนี้ จะนำร่องในพื้นที่เป้าหมาย 9 แห่งทั่วประเทศ ดังนี้

- ภาคเหนือ 2 แห่ง ได้แก่ เชื้อนสิริภักดิ์ จ.อุตรดิตถ์ และเชื้อนภูมิพล จ.ตาก
- ภาคใต้ 2 แห่ง ได้แก่ โรงไฟฟ้ากระบี่ จ.กระบี่ และเชื้อนรัชชประภา จ.สุราษฎร์ธานี
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3 แห่ง ได้แก่ เชื้อนอุบลรัตน์ จ.ขอนแก่น โรงไฟฟ้าลำตะคองชลภาวัฒนา จ.นครราชสีมา และเชื้อนจุฬารักษ์ จ.ชัยภูมิ
- ภาคตะวันตก 2 แห่ง ได้แก่ เชื้อนวิศาลนคร และเชื้อนศรีนครินทร์ จ.กาญจนบุรี

“กฟผ. เชื่อมั่นว่า ความร่วมมือครั้งนี้ เป็นกลไกที่เป็นรูปธรรมชัดเจน ช่วยสร้างความเข้มแข็ง เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ และกระตุ้นเศรษฐกิจฐานราก ที่สำคัญคือ ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น อย่างยั่งยืน ซึ่งโครงการนี้ยังได้ประสานงานกับโรงพยาบาลใน เครือข่ายให้สามารถใช้สิทธิ์ในการดูแลรักษาพยาบาล ตามสิทธิ์ของผู้ป่วยได้ เบื้องต้นจะเริ่มดำเนินการได้ภายในสองถึงสามเดือน นำร่องที่เชื้อนรัชชประภา จ.สุราษฎร์ธานี โดย 9 เชื้อนมีห้องพักรองรับมากกว่า 1,000 ห้อง”

กฟผ. เป็นอีกหนึ่งองค์กรที่จะร่วมช่วยเหลือประชาชน ภายใต้แนวคิด “พลังงานสร้างไทย กฟผ. สร้างพลังชุมชน” โดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้ชุมชนผ่านการส่งเสริมการท่องเที่ยววิถีชุมชนรอบเขตเชื้อน และโรงไฟฟ้าของ กฟผ. ทั่วประเทศที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์วัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างรายได้เพิ่มให้กับชุมชนจากการท่องเที่ยวและการจำหน่ายสินค้าชุมชน

นำร่องเส้นทางท่องเที่ยวใน 4 เส้นทาง ควบคู่กับการจัดหาช่องทางจำหน่ายสินค้าชุมชน

กฟผ. ได้มีโครงการจัดทริปนำร่องเส้นทางท่องเที่ยวใน 4 เส้นทาง ได้แก่ เชื้อนภูมิพล จังหวัดตาก, เชื้อนศรีนครินทร์ เชื้อนวิศาลนคร จังหวัดกาญจนบุรี และโรงไฟฟ้าลำตะคองชลภาวัฒนา จังหวัดนครราชสีมา ควบคู่กับการจัดหาช่องทางจำหน่ายสินค้าชุมชน ทั้งในส่วนจากร้านค้าภายในเขตเชื้อน โรงไฟฟ้า การจัดตลาดนัดสินค้าชุมชนในพื้นที่ กฟผ. สำนักงานใหญ่ นำชุมชนร่วมจัดแสดงสินค้ากับเครือข่ายพันธมิตรในพื้นที่ต่างๆ รวมถึงช่องทางออนไลน์ในกลุ่มบนเฟซบุ๊กที่มีชื่อว่า “ตลาดนัดเอเนจี้ ของดีทั่วไทย” โดยมีจิตอาสา กฟผ. คอยดูแลช่วยเหลือชุมชนในการโพสต์สินค้าให้น่าสนใจช่องทาง การจัดส่งสินค้ากฎหมายการค้าขายออนไลน์ จัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นยอดขาย

ทั้งนี้ยังจะมีการจ้างแรงงานในพื้นที่และสร้างมูลค่าเพิ่มต่อชุมชน ผ่านร้านกาแฟคุณสายชลที่ตั้งอยู่ในเขตเชื้อน โรงไฟฟ้า พร้อมทั้งนำเมล็ดกาแฟของชุมชนรอบ กฟผ. และผลิตภัณฑ์ต่างๆ มาจำหน่าย ซึ่งขณะนี้ได้เปิดให้บริการร้านกาแฟคุณสายชล ณ กฟผ. สำนักงานใหญ่อีกด้วย

ทั้งนี้ คาดว่าการส่งเสริม การท่องเที่ยวรอบโรงไฟฟ้าและสนับสนุนผลิตภัณฑ์ชุมชนผ่านช่องทางต่างๆ จะก่อให้เกิดการหมุนเวียนทางเศรษฐกิจกว่า 100 ล้านบาท ซึ่งจะช่วยบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชนและกระตุ้นเศรษฐกิจไทย สร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้กับชุมชนต่อไป

นางสาวรฐาปณีย์ เกียรติไพบูลย์ รองผู้จัดการด้านสินค้าและธุรกิจท่องเที่ยว ททท. กล่าวว่า ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านกิจกรรมของ “โครงการพลังงานสร้างไทย กฟผ. สร้างพลังชุมชน” โดยมี ททท. ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทหน้าที่ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยว จะร่วมประชาสัมพันธ์โครงการฯ และกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ด้าน กฟผ. ก็มีฐานทรัพยากรที่ทรงคุณค่ามากมาย สามารถนำมาสร้างสรรค์และส่งเสริมให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีความสวยงาม พร้อมทั้งสามารถกระจายประโยชน์ต่อชุมชนท้องถิ่นใกล้เคียงบริเวณเขื่อนและโรงไฟฟ้า เป็นการเปิดโอกาสให้ชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ เช่น การเป็นมัคคุเทศก์ท้องถิ่น การนำสินค้าที่เป็นศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านมาจำหน่ายแก่นักท่องเที่ยว จะช่วยให้ชุมชนได้รับผลประโยชน์จากการท่องเที่ยวอย่างแท้จริง นับว่ามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชน

โดย ททท. มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะสนับสนุนด้านการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์และการส่งเสริมตลาดการท่องเที่ยวชุมชน พร้อมสร้างการรับรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจในมิติการท่องเที่ยวชุมชนมากขึ้นอย่างยั่งยืน



ร้านกาแฟ “คุณสายชล” สร้างรายได้ชุมชนปลูกกาแฟ

ผ่านนวัตกรรมและเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพและพัฒนาสินค้าสินค้าท่องเที่ยวชุมชนให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย คาดว่าการดำเนินงานแบบบูรณาการร่วมกันนี้จะช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวเพื่อกระจายรายได้สู่ชุมชนให้เติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป

จากการประชาสัมพันธ์ของ กฟผ. ตอนนี้มีผู้แจ้งความประสงค์และเข้าไปหารือในการทำธุรกิจแล้วถึง 2 ที่

เขื่อนเขียวหวาน จ.สุราษฎร์ธานี ตอนนี้มีผู้แจ้งความประสงค์แล้วดังนี้

- 1) ต้องการทำหน่วยฟื้นฟูสุขภาพขนาดใหญ่ เป็นทุนของคนไทยเอง
- 2) บริษัท สยาม ซีเพลน จำกัด ผู้ให้บริการเครื่องบินน้ำ มีความประสงค์เชื่อมโยงการท่องเที่ยวพื้นที่ต่างๆ กับการท่องเที่ยวเหนือเขื่อน แสดงความต้องการที่จะบินมาลงในพื้นที่เขื่อน โดยไม่ทำให้เกิดมลภาวะในพื้นที่
- 3) ทางเครือโรงแรมลา ฟลอรา เขาหลัก และโรงแรมลาเวล่า ประสงค์จะเชื่อมโยงกิจการโรงแรมที่พักเข้ามายังพื้นที่เขื่อนเขียวหวาน จ.สุราษฎร์ธานี

เขื่อนลำตะคอง มีพื้นที่อยู่ริมถนนใหญ่ ที่ดินอยู่ปากทางเข้า อ.ปากช่อง และตรงที่ตั้งเขื่อนอยู่ห่างจากสถานีรถไฟความเร็วสูงที่ปากช่องเพียง 2 ก.ม. มีจุดชมวิวที่มีความเหมาะสม ได้มีผู้แจ้งประสงค์ลงทุนประกอบไปด้วย

1) เดอะเปียโน รีสอร์ทเขาใหญ่ อ.ปากช่อง จะขอร่วมลงทุนกับ กฟผ. จัดทำพื้นที่ประชุมและพื้นที่พลาซายกรรม ซึ่งทั้งหมดเป็นข้อเสนอ ยังไม่เข้าสู่การพิจารณาของ กฟผ. รายละเอียดยังต้องพิจารณาตามขั้นตอนกันต่อไป

2) การลงทุนด้านเฮลท์แคร์ของเครือโรงแรมลา ฟลอรา เขาหลัก ขณะที่โรงแรมสวิสโฮเทล สนใจลงทุนที่เขื่อนลำตะคอง กับเขื่อนอีก 2 แห่งที่ จ.กาญจนบุรี และโรงแรมแมริออท สนใจลงทุนในเขื่อน 2 แห่งที่ จ.กาญจนบุรี เช่นกัน “ทางมหาวิทยาลัยขอนแก่น (มข.) ก็จองไว้ 2 เขื่อนคือ เขื่อนอุบลรัตน์ จ.ขอนแก่น กับเขื่อนจุฬาภรณ์ จ.ชัยภูมิ โดยต้องการพื้นที่ในเขื่อนอุบลรัตน์เป็นหน่วยฟื้นฟูสุขภาพ เมื่อผ่าตัดที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จะนำผู้ป่วยไปฟื้นฟูที่เขื่อน

3) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (มทส.) สนใจลงทุนแหล่งฟื้นฟูสุขภาพที่เขื่อนจุฬาภรณ์ และเขื่อนลำตะคอง เช่นกัน นอกจากนี้ ยังมีเครือข่ายโรงพยาบาลกรุงเทพ สนใจขยายในพื้นที่ จ.ขอนแก่น โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ สนใจขยายลงทุนใน จ.เชียงใหม่

ปัจจุบันการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หรือ Wellness Tourism เติบโตขึ้นอย่างมาก ตามอัตราการขยายตัวด้านการท่องเที่ยวที่ฟื้นตัวกลับมาหลังสถานการณ์ โควิด-19 คลี่คลาย สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลที่ต้องการให้ประเทศไทยเป็น “ศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ” (Medical Hub) ที่จะช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศในอนาคต แทนที่นักท่องเที่ยวจะมาพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ ยังมาเข้าคอร์สป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดการจ้างงาน และดึงเม็ดเงินเข้าสู่ประเทศอย่างมหาศาล

เป็นการก้าวอย่างอีกบทบาทหนึ่งของ กฟผ. จึงน่าจับตาดูยิ่ง ในการผลักดันธุรกิจ Wellness ไทยให้ก้าวสู่ตลาดโลก

หัตถกรรมพื้นบ้าน

หัตถกรรมพื้นบ้าน เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้าน ไทย ตัวช่วยดันการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพให้โตได้ต่อเนื่อง และยกระดับสินค้าและบริการการท่องเที่ยวให้ไปต่อบนสนามของการแข่งขันการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จากต้นทุนที่เรามี สิ่งที่เราเรียกว่า “ภูมิปัญญาพื้นบ้าน” มีความน่าสนใจและอาจไปได้ดี หากพัฒนาได้ตรงจุด ตัวอย่างของ “สิ่งบ้านๆ” อาจเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) ที่พอจะยกตัวอย่างให้เห็นภาพ เช่น



ชาวบ้านตัดไม้มาสร้างบ้าน ทำเครื่องเรือน และเครื่องเล่น บางคนตัดไม้ไผ่มาจักตอก สานกระบุง ตะกร้า งาม และส้อมไม้ ขุดดินเหนียวมาปั้นหม้อ โอ่ง ไห วัว ควาย ตุ๊กตา ปลุกฝ้าย เลี้ยงไหม เพื่อนำมาทอผ้าลาย และผ้าดอกสีสวย บ้างก็นำหนังสัตว์มาทำเครื่องใช้ต่างๆ และตัวหนัง เอาเยื่อไม้มาทำกระดาษ และประดิษฐ์เป็นร่ม สมุดไทย ตัวหุ่น และตุ๊กตา คนไทยนั้นมีฝีมือทางช่าง รักความสวยงามละเอียดประณีต เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ จึงได้รับการตกแต่ง แกะสลักลวดลายอ่อนช้อย สลับสีเรื่องอร่ามมีชีวิตชีวา



ชั้น เครื่องเงินใบน้อย ครอบคนโทต้นไทรรินน้ำเย็นฉ่ำชื่น ลูกข่างเหลากลมเกลี้ยง เหวียงหมุนดั่งหิ้งๆ เด็กน้อยนอนเปลดู ลูกปลาตะเพียนใบลานสีสวย ผูกแขวนแกว่งไกวตามลมไหววับๆ คุณยายนุ่งผ้าลาย นั้งบนเสื่อกกทอดด้วยฝีมือละเอียด ชาวบ้านไม่แบ่ง ชุมมะพร้าวทำขนม เดินกางร่มไปทำบุญ งานช่างงานฝีมือของชาวบ้าน ที่ประดิษฐ์ขึ้นใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีศิลปะนี้เอง เรียกว่า หัตถกรรมพื้นบ้าน

ชาวบ้านสร้างเครื่องมือเครื่องใช้ขึ้นเพื่อประโยชน์ใช้สอยในชีวิตประจำวัน และเพื่อสนองความเชื่อของตนในพิธีกรรมต่างๆ เนื่องจากคนไทย และผู้ปกครองบ้านเมือง ล้วนเป็นผู้ที่มีความละเอียดประณีต อีกทั้งมีความคิดสร้างสรรค์ เครื่องมือเครื่องใช้ ที่ประดิษฐ์ขึ้น จึงมีทั้งประโยชน์ใช้สอย และความงามทางศิลปะ

หัตถกรรมพื้นบ้านมีหลายชนิด แยกตามลักษณะของวัสดุ เทคนิคการทำ

และวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้



ลูกข่าง

หัตถกรรมที่เป็นเครื่องมือ มักทำจากไม้สัก ไม้ชิงชัน ไม้โมกมัน และไม้แดง ประดิษฐ์เป็นกระต่ายชุมมะพร้าว กระจำ เขียนหมาก เครื่องเรือนแกะสลักลวดลาย เครื่องเล่น เช่น ลูกข่าง ข้างไม้ และตุ๊กตา



เครื่องจักสาน นั้นเป็นสิ่งประดิษฐ์จากไม้ไผ่ ใบลาน ที่ชาวบ้านทำเป็นของใช้ และเป็นเครื่องมือประกอบอาชีพ ได้แก่ สุ่มไก่ ข้อง ชะลอม ฝาชี กระบุง ตะกร้า หมวกงอบ ตะกร้อสอยผลไม้ และเป็นของเล่น เช่น พวงปลาตะเพียน แหวนให้เต็กนอนดูในเปล

เครื่องดินเผา เป็นผลงานประยุกต์ศิลป์ ที่ใช้ประโยชน์ได้มากในชีวิตประจำวัน และพัฒนาเป็นงานวิจิตรศิลป์ที่งดงาม แสดงถึงวัฒนธรรมอันสูงส่งของคนไทยมาแต่โบราณ เครื่องใช้ที่ทำด้วยดิน ได้แก่ ครก หม้อ โอ่ง ไห คนโท และที่ประดิษฐ์รูปร่างสวยงาม ใช้เทคนิคการเคลือบสีต่างๆ ได้แก่ เครื่องสังคโลก เครื่องเบญจรงค์ และลายน้ำทอง เป็นต้น



ผ้าตีนจก

เครื่องทอเป็นหัตถกรรมพื้นบ้านอีกอย่างหนึ่ง แบ่งเป็นประเภทเสื้อ ซึ่งใช้ต้นกกย้อมสีมาทอเป็นผืนใหญ่ และประเภทผ้า ซึ่งมีทั้งการทอผ้าพื้น และผ้าลายยกดอก วัสดุที่นำมาใช้ทอผ้า ได้แก่ ฝ้าย ไหม และขนสัตว์ ลวดลายของผ้าที่ทอในภาคต่างๆ ล้วนมีความงดงามแสดงถึงศิลปะในท้องถิ่นนั้น เช่น ผ้ายก ผ้าลายขิด ผ้าตีนจก และผ้ามัดหมี่ เป็นต้น

เครื่องรัก เป็นเครื่องใช้สอย และภาชนะที่สานด้วยไม้ไผ่ เคลือบด้วยรัก ซึ่งเป็นยางไม้ชนิดหนึ่ง ขัดให้เกลี้ยง แล้วเขียนลวดลายเป็นสีต่างๆ หรือลายทอง เครื่องรักนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เครื่องเงิน มีความงดงาม และมีประโยชน์ใช้สอยในชีวิตประจำวันของคนภาคเหนือ ได้แก่ พาน เขียนหมาก ชันน้ำ ถาดใส่ของถวายพระ และแจกัน



พระพุทธรูปสัมฤทธิ์

เครื่องโลหะ ชาวบ้านนำโลหะ เช่น เหล็ก มาทำเป็นเครื่องมือ เครื่องใช้ในครัวเรือน และในการประกอบอาชีพทางการเกษตร เช่น มีด กรรไกร ขวาน เคียว สิว จอบ เสียม ใช้ทองเหลือง และทองแดง มาทำเชิงเทียน เขียนหมาก ใช้ทองแดงมาผสมกับดีบุก และเศษทอง เป็นสัมฤทธิ์ สร้างพระพุทธรูป ทำขันลงหิน มีด และซ้อน ซึ่งเป็นหัตถกรรมไทย ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก



หนังสือตึก

เครื่องหนัง หนังสัตว์เป็นวัสดุ ที่คนไทยนำมาประดิษฐ์เป็นส่วนประกอบของเครื่องมือ เช่น สายธนู และหนังสติ๊ก ที่ใช้ยิงไล่นกกาในท้องนา เป็นสิ่งสื่อความหมาย เพื่อการบันเทิง เช่น ตัวหนังตะลุง ที่ใช้เชิดเป็นเรื่องราว ส่วนที่เป็นเครื่องใช้ ได้แก่ อานม้า สายบังเหียน เป็นต้น



หัวโขน

เครื่องกระดาษ ศิลปะพื้นบ้าน ที่คนไทยรู้จักนำกระดาษมาประดิษฐ์นั้น มีมากมาย ในด้านการศึกษา มีการทำข่อย สมุดไทย ส่วนเครื่องใช้ ได้แก่ ร่ม ซึ่งทำด้วยกระดาษสา ด้านการบันเทิง ใช้กระดาษมาทำหัวโขน หน้ากาก หัวโต บางครั้งนำมาทำเครื่องเล่น เช่น ตุ๊กตา สัตว์จำลอง และวาว เป็นต้น



โม้หิน

เครื่องหิน คนไทยมีฝีมือในการแกะสลักหิน เพื่อให้ได้งานศิลปะ และเครื่องมือเครื่องใช้ งานศิลปะ ได้แก่ การสลักหินเป็นรูปสัตว์ต่างๆ การทำลูกนิมิต และใบเสมา ส่วนที่เป็นเครื่องใช้ที่ทุกคนรู้จักดี คือ ครก สาก และโม้ เป็นต้น

ชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่น มักจะใช้วัสดุธรรมชาติ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น มาประดิษฐ์เป็นเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน ครั้นเมื่อมีเวลาว่าง ก็จะใช้ฝีมือประดิษฐ์สลักเสลาให้ดูงดงามขึ้น กลายเป็นงานศิลปะ แสดงถึงความประณีตละเอียดอ่อน ของจิตใจ ปัจจุบันนี้ความเจริญทางเทคโนโลยีมีมาก เครื่องจักรกล และเครื่องไฟฟ้าได้แพร่หลายเข้าสู่หมู่บ้าน ทำให้งานศิลปหัตถกรรมเหลือน้อยลง เครื่องใช้ในครัวเรือน เช่น หม้อ ดินหุงข้าว กระจต่ายขูดมะพร้าว กระจบวยตักน้ำ หรือเครื่องเล่น เช่น ปืนและม้าก้านกล้วย ลูกข่าง กระจบอกไม้ ช่าง เหล่านี้ ในคนรุ่นหลังมีผู้รู้จักน้อย เยาวชนจึงควรสนใจศึกษา

“**หัตถกรรมพื้นบ้าน**” เป็นประยุกต์ศิลป์ หรือศิลปะ ที่มีประโยชน์ใช้สอยประเภทหนึ่ง ที่ชาวบ้านธรรมดาเป็นผู้สร้างขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ เป็นผู้สร้างเครื่องมือ ภาชนะ สำหรับใช้เองในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ยังมีหัตถกรรมพื้นบ้านอยู่อีกสองลักษณะคือ งานหัตถกรรม ที่ชาวบ้านสร้างขึ้น เพื่อสนองความต้องการของคนในอีกระดับหนึ่ง หรืออีกสังคมหนึ่งคือ ขุนนาง ข้าราชการ และพระมหากษัตริย์ และลักษณะสุดท้ายคือ งานหัตถกรรมที่สร้างขึ้น เพื่อสนองความเชื่อของตนในพิธีกรรมต่างๆ และในพระศาสนา ในที่นี้ ผู้เขียนใคร่จะขอกล่าวถึงแต่งานหัตถกรรม ที่ชาวบ้านสร้างขึ้น เพื่อใช้สอยเอง และใช้ในระหว่างชาวบ้านด้วยกันเท่านั้น

หัตถกรรมดังกล่าวนี้มีหลายชนิดด้วยกัน ซึ่งจะขอกล่าวตามลักษณะของวัสดุ และเทคนิคการทำ อันมีอยู่ทั้งสิ้น ๙ ชนิดด้วยกัน คือ

- | | |
|---------------------------|------------------|
| ๑. เครื่องไม้ | ๖. เครื่องโลหะ |
| ๒. เครื่องจักสาน | ๗. เครื่องหนัง |
| ๓. เครื่องดิน | ๘. เครื่องกระดาษ |
| ๔. เครื่องทอ (เครื่องผ้า) | ๙. เครื่องหิน |
| ๕. เครื่องรัก | |



คนโท ภาชนะดินเผาชนิดหนึ่ง

หัตถกรรมชนิดต่างๆ ดังกล่าวมานี้ ชาวบ้านสร้างขึ้น โดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น ของตนเองเป็นส่วนมาก และมีได้นำไปผสมกับวัตถุดิบอื่นใดเลย แต่พอมาถึงปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี มีส่วนทำให้เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ มีการนำเอาวัสดุเทียม มาใช้ประกอบในการทำงานหัตถกรรม อย่างไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งนับว่า เป็นการลดคุณค่าทางสุนทรียภาพของหัตถกรรมพื้นบ้าน อย่างไรก็ตาม สภาพเช่นนี้ บังเกิดขึ้นเสมอมา จึงสมควรที่เราจะต้องทำการอนุรักษ์เอาไว้ ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ที่สามารถจะทำได้

มรดกทาง ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ของไทย เชื่อมโยงกับมิติทางสุขภาพอยู่แล้ว ถือเป็นต้นทุนที่เข้มแข็งของเมืองไทยที่สามารถประยุกต์เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวเข้ามามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่กำลังซื้อสูง มีสัดส่วนเดินทางเข้าพักและอยู่อาศัยระยะเวลานาน และมีการใช้จ่ายเฉลี่ยต่อการท่องเที่ยวแต่ละครั้งสูงกว่านักท่องเที่ยวแบบปกติ

ข้อมูลของ Global Wellness Institute เผยว่านักท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมีค่าใช้จ่ายต่อคนราว 50,000 บาท ต่อทริป สูงกว่านักท่องเที่ยวทั่วไปถึง 53% คาดการณ์ว่าภายหลังสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด-19 คลี่คลาย แต่ละประเทศจะเริ่มผลักดันตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมากขึ้น

หัตถกรรมพื้นบ้านยังเป็น Soft Power ของเมืองไทย ที่เป็นเหมือนของฝากประจำถิ่นที่ยังคงเก็บที่ระลึกสำหรับผู้เข้ามาท่องเที่ยวอีกด้วย

5 จังหวัดของไทย

ภูเก็ต

1

- ขึ้นทะเบียนเมืองสร้างสรรค์ ปี 2558
- ด้านอาหาร

- มูลค่าทางเศรษฐกิจท้องถิ่น
- กว่า 3.6 พันล้านเหรียญสหรัฐ
- ในแต่ละปี



3

กรุงเทพมหานคร

- ขึ้นทะเบียนเมืองสร้างสรรค์ ปี 2562
- ด้านการออกแบบ
- มีความหลากหลายของประชากร มีการผสมผสานระหว่างสุนทรียภาพ
- แบบดั้งเดิมและแบบใหม่

เชียงใหม่

2

- ขึ้นทะเบียนเมืองสร้างสรรค์ ปี 2560
- ด้านหัตถกรรม และศิลปะพื้นบ้าน

- เป็นแหล่งจ้างงานหลักของอุตสาหกรรมงานฝีมือ
- ผู้ประกอบการมากถึง 159 แห่ง



4

สุโขทัย

- ขึ้นทะเบียนเมืองสร้างสรรค์ ปี 2562
- ด้านหัตถกรรมและศิลปะพื้นบ้าน
- เป็นศูนย์กลางการผลิตช่างฝีมือ
- กว่า 1,300 คน

5

เพชรบุรี

- ขึ้นทะเบียนเมืองสร้างสรรค์ ปี 2564
- ด้านอาหาร
- มีการผสมผสานประเพณีเข้ากับการพัฒนาเศรษฐกิจสมัยใหม่
- แพร่หลายมากขึ้นในระดับชาติ - ระดับโลก





บทส่งท้าย



สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างเอง

เมื่อร่างกายของเราแข็งแรง ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ จะช่วยให้เราสามารถต้านทานต่อเชื้อโรค ไข้หวัดเล็กๆน้อยๆ ไปจนถึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายแรงต่างๆได้ นั่นคือหลักการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมแก่ทุกไลฟ์สไตล์ของคนในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยสูงอายุ ดังนั้นการร่วมมือกันเสริมสร้างสุขภาพดีในครอบครัว จึงเป็นสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนควรใส่ใจดูแลกัน

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) หมายถึง การดูแลสุขภาพที่เน้นการป้องกัน และบำบัดอาการเจ็บป่วยด้วยการใช้ความรู้ในทุกๆด้าน ทั้งความรู้แบบดั้งเดิม และการบำบัดเสริม ที่ช่วยให้เกิดสุขภาวะที่ดี โดยเน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตน เพื่อส่งเสริมสุขภาพด้วย เนื่องจากสาเหตุของการเกิดโรค จะมีความเกี่ยวพันกันทั้งทาง ร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดนี้เป็นปรัชญาของแนวคิดนี้

สุขภาพกับสุขภาวะต่างกันอย่างไร

ทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้พูดถึงความหมายของคำว่า “สุขภาพ” (Health) คือความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณซึ่งมีความหมายในแนวเดียวกับคำว่า “สุขภาวะ” (Well-being) ที่หมายถึง การที่สุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณอยู่ด้วยกันอย่างมีความสมดุล ดังนั้นสุขภาวะ 4 ด้าน จึงหมายถึง การมีสุขภาพดีจากความสมดุลขององค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

- **สุขภาวะทางร่างกาย** : ความแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่พิการ ร่างกายสามารถทำงานได้ปกติอย่างมีประสิทธิภาพ
- **สุขภาวะทางจิตใจ** : ภาวะที่จิตใจสบาย มีความสุข ไม่เครียด มีสติ เพราะจิตใจจะเป็นสิ่งที่คอยควบคุมให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้
- **สุขภาวะทางสังคม** : ความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์อันดีต่อกันของสมาชิกในสังคม ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว คนในชุมชน และคนในสังคมต่างมีความเอื้ออาทรให้ความช่วยเหลือและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- **สุขภาวะทางจิตวิญญาณ** : ความเฉลียวฉลาด ความรู้เท่าทัน เข้าใจในเหตุและผล ของความเปลี่ยนแปลง ทำให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

วิธีปรับสมดุลสุขภาพแบบองค์รวม

1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ร่างกายคือปัจจัยหลักของการมีสุขภาพที่แข็งแรง หลายคนคงตระหนักดีถึงเรื่องสุขภาพอยู่แล้ว ว่าควรเริ่มต้นที่การรับประทานอาหารที่ดี ให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการ ที่สำคัญคือต้องมีความหลากหลายครบ 5 หมู่ อีกทั้งไม่ควรเป็นพวกอาหารขยะ อาหารแปรรูป หรืออื่นๆ ที่อาจก่อผลข้างเคียง รวมไปถึงการออกกำลังกายอย่างการออกกำลังกายร่วมกัน เป็นต้น

2. ผ่อนคลายจิตใจ “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” เป็นประโยคที่เราต่างคุ้นหู หากเรามีสภาพจิตใจที่ดี ซึ่งสามารถเกิดได้ตั้งแต่ภายในตัวเราเอง และการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในครอบครัว หาอะไรที่ผ่อนคลาย ทำร่วมกัน เอื้ออาทรแก่กัน ห่วงใยกัน เชื่อหรือไม่ว่าเพียงความแข็งแรงทางจิตใจอย่างเดียว ก็ทำให้คนเราสามารถก้าวผ่านโรคภัยไข้เจ็บเล็กๆ น้อยๆ อย่างใช้หวัดได้ในบางครั้ง หรืออาจทำให้ฟื้นตัวเร็วขึ้นด้วย

3. ใส่ใจครอบครัวและคนที่ห่วงใย สังคมและคนรอบข้างคือกำลังใจชั้นดี เป็นเหมือนยาวิเศษ ไม่ว่าจะ เป็นพ่อ แม่ หรือลูก หากใครสักคนในบ้านล้มป่วยไป ยิ่งไม่มีใครสนใจก็ยิ่งอาการหนักเข้าไปอีก แต่หาก ได้กำลังใจแล้วละก็ ที่เคยต้องพักฟื้นเป็นสัปดาห์ อาจดีขึ้นภายในไม่กี่วัน หรือแม้แต่กิจกรรมทางสุขภาพที่ได้ กล่าวไปในข้อแรก หากมีคนในครอบครัวร่วมแรงร่วมใจทำด้วยกัน ความสนุกสนาน กำลังใจในการทำก็ต้อง มา คราวนี้แหละสุขภาพดีทั้งครอบครัวแน่นอน

4. รู้เท่าทันสภาพแวดล้อม สุขภาวะทางจิตวิญญาณนั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องของปัญญา ในโลกเรามีสิ่ง ต่างๆ เปลี่ยนไปมากมาย ยกตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่นไข้หวัด ที่มักจะมีสายพันธุ์ใหม่ๆ มาให้เห็นอยู่เสมอ ดังนั้น คนในครอบครัวควรช่วยกันเป็นหูเป็นตา ดูแลและป้องกันตามความเหมาะสม บางอย่างอาจต้องการวัคซีน บางอย่างอาจเป็นโรคที่สังเกตอาการได้ยาก และอาการเล็กๆ น้อยๆ บางอย่าง ไม่ว่าจะแคไอ จาม หรืออื่นๆ อาจนำไปสู่ปัญหาเรื้อรังได้ ซึ่งจุดนี้ควรทำความเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลง

กล่าวได้ว่าการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนั้น ไม่ได้จำกัดขอบเขต สิ่งใดที่สามารถทำแล้วทำให้ร่างกาย แข็งแรง เป็นการกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และเสริมสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย ล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้น เป็น แนวทางที่น่าสนใจมากๆ เพราะแนวทางนี้จะสามารถต้านอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้น ด้านหวัด พร้อมรับมือกับ สภาพอากาศเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะร้อน ฝน หรือหนาว

สมุนไพรไทย

ในปัจจุบัน สมุนไพรได้รับความนิยมจากคนไทยเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีสรรพคุณในการรักษา ไม่ แพ้ยาแผนปัจจุบัน แม้ว่าสมุนไพรจะมีข้อเสียบ้าง แต่ก็ยังมีข้อดีมากมาย เช่น สมุนไพรมีผลข้างเคียงน้อย และการแพ้น้อยมาก เพราะเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ใช้กินในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังสามารถ รักษาโรคได้หลายอย่าง ทำให้ไม่ต้องใช้ตัวยาหลายชนิด และยังช่วยลดความฟุ่มเฟือยในการใช้ยาต่างประเทศ ประเทศไทยยังมีการพัฒนาและสนับสนุนการใช้สมุนไพรเป็นยาในอุตสาหกรรมผลิตยาและเศรษฐกิจโดยรวม โดยมีแผนการพัฒนาสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยาในงานสาธารณสุขมูลฐาน แผนงานยา ชีววัตถุ งานวิจัยและการ พัฒนาต่อยอดสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยาในอุตสาหกรรมผลิตยาในอนาคต

สมุนไพรเป็นสิ่งที่ได้รับความนิยมจากประชาชนชาวไทยมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากสมุนไพรมี สรรพคุณในการรักษาที่ดีและเป็นธรรมชาติที่ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายเหมือนการใช้ยาที่มีส่วนผสมเคมี แต่อย่างไร ก็ตามการใช้สมุนไพรก็อาจมีผลข้างเคียงหรือผลเสียได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรควรระมัดระวังและศึกษาข้อมูล ให้ละเอียดก่อนการใช้งาน เพื่อป้องกันการเกิดอาการแพ้หรือผลข้างเคียงอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

จุดเด่นของการใช้สมุนไพร

สมุนไพรมีสารสกัดจากธรรมชาติซึ่งมีประโยชน์ในการรักษาหลายๆ โรค เช่น ภาวะแพ้ปัสสาวะ อักเสบ ไข้หวัดใหญ่ และอาการปวดท้องจากการทานอาหารผิดปกติ นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรที่ช่วยกระตุ้น ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย เช่น ขมิ้นชัน ข่า และตะไคร้ซึ่งมีสารสกัดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยจากเชื้อไวรัส และแบคทีเรีย

1. สมุนไพรเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่ก็ต้องระมัดระวังในการใช้งาน เนื่องจากสมุนไพรบางชนิดอาจมีผลข้างเคียงได้ เช่นเดียวกับยา แต่อย่างไรก็ตาม ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการใช้สมุนไพรมักเป็นไปในระดับน้อยกว่ายา และหากใช้ให้ถูกต้องตามคำแนะนำจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพได้มากขึ้น ดังนั้น การใช้สมุนไพรหรือยาต่าง ๆ นั้น ควรทำตามคำแนะนำจากแพทย์หรือผู้ให้คำแนะนำ เพื่อป้องกันผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้และสร้างผลดีต่อสุขภาพของเราในระยะยาว

2. สมุนไพรเป็นที่นิยมใช้ในการรักษาโรคหลายชนิด เนื่องจากมีสารสำคัญหลายชนิดที่มีคุณสมบัติช่วยบำรุงสุขภาพ แต่ก็มีภาพลักษณ์ของความเป็นพิษที่เกิดขึ้นได้จากการใช้สมุนไพรบางชนิดด้วย อย่างไรก็ตาม ความเป็นพิษที่เกิดจากสมุนไพรแต่ละชนิดนั้นมีน้อยมาก และบางชนิดไม่มีเลย โดยตัวอย่างของสมุนไพรที่มีความเป็นพิษได้แก่ ยี่หระ หรือ ตะไคร้หอม ซึ่งถ้าใช้เกินขนาดที่เหมาะสมอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หรือปวดท้อง อย่างไรก็ตาม สมุนไพรชนิดอื่นๆ เช่น กระเพรา ขมิ้น หมากม่วง จะมีความเป็นพิษน้อยมากหรือไม่มีเลย แต่ในบางกรณีอาจเกิดอาการแพ้หรือไม่พึงประสงค์ได้ ดังนั้น การใช้สมุนไพรในการรักษาควรมีการใช้ให้ถูกต้อง และควรอ่านหรือศึกษาข้อมูลการใช้งานก่อนใช้งานจริงๆ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์

3. การลดความฟุ่มเฟือยในการใช้จ่ายต่างประเทศที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศในราคาแพง สามารถทำได้โดยการใช้สมุนไพรที่หาง่ายและมีคุณสมบัติที่ตีเหมือนกันกับยาที่สั่งซื้อจากต่างประเทศได้ เช่น น้ำลูกยอ น้ำทับทิม และน้ำอัญชัน เป็นต้น ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรอื่น ๆ ที่สามารถช่วยลดความฟุ่มเฟือยได้อีก เช่น ตะไคร้ ขิง มะกรูด และหอมแดง เป็นต้นโดยเฉพาะสมุนไพรเหล่านี้มีสารอาหารและวิตามินที่สำคัญต่อร่างกาย เช่น วิตามินซี และเหล็ก ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีอย่างมาก

ข้อพึงระวังในการใช้สมุนไพร

1. การวิจัยสมุนไพรในประเทศไทยยังไม่เพียงพอที่จะนำไปสู่ธุรกิจอุตสาหกรรมยา อีกทั้งการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสมุนไพรยังไม่มีมากพอที่จะทำให้ประชาชนเกิดความนิยมและความเชื่อมั่นในการใช้สมุนไพร

2. ความไม่สะดวกในการบริโภคยาในสมุนไพรแต่ละชนิด ซึ่งมีตัวยาน้อยและไม่คงตัว ทำให้ผู้บริโภคต้องบริโภคพืชสมุนไพรจำนวนมาก และนำมาปรุงใหม่วันต่อวัน ซึ่งไม่สะดวกต่อผู้บริโภค บางชนิดก็หายากเป็นอุปสรรคในการใช้สมุนไพร

3. ความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนจากเชื้อรา และยาฆ่าแมลง ในสมุนไพรบางชนิด ซึ่งมาจากกรรมวิธีในการเก็บหรือผลิตไม่สะอาด กรณีไม่ตรวจสอบเผื่อระวัง วัตถุประสงค์ที่เก็บมาให้ถูกต้อง

4. การขาดความควบคุมมาตรฐานการผลิตสมุนไพรในโรงงานยาต่าง ๆ ซึ่งทำให้ยาสมุนไพรที่วางจำหน่ายไม่ได้มาตรฐาน และขาดประสิทธิภาพในการรักษาโรค

5. สมุนไพรบางชนิดยังไม่โตเต็มที่ เนื่องจากเกษตรกรรีบเก็บมาขายทำให้ตัวยาสสมุนไพรมีน้อย ไม่เข้ามาตรฐาน อาจทำให้ผลในการรักษาไม่เต็มที่และเกิดประสิทธิผลได้

6. ประชาชนยังไม่รู้จักต้นไม้สมุนไพรบางชนิด เนื่องจากสมุนไพรบางชนิดหายาก ไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ทำให้เสี่ยงต่ออันตรายในการใช้ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธี ดังนั้นการใช้สมุนไพรควรระมัดระวังและคำนึงถึงข้อเสียต่างๆด้วย

อันตรายจากการใช้สมุนไพรจำแนกเป็น 7 กลุ่ม ดังนี้

- 1.สมุนไพรที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาการแพ้ (Allergic reactions)
- 2.สมุนไพรที่ทำให้เกิดความเป็นพิษ (Toxic reactions)
- 3.สมุนไพรที่ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ (Adverse effects)
- 4.การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร (Herb and drug reactions)
- 5.การใช้สมุนไพรผิดชนิด ผิดวิธี (Mistaken plants, Mistaken preparation)
- 6.การปนเปื้อนในสมุนไพร (Contamination)
- 7.สมุนไพรที่มีการปลอมปน (Adulterants)

1. สมุนไพรที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาการแพ้ (Allergic reactions)

จากการสำรวจการใช้ “นมผึ้ง” ปี พ.ศ. 2536-2540 พบการเกิดปฏิกิริยาตอบสนองไวเกิน จากการได้รับนมผึ้งเกือบ 40 ราย มีอาการคือ อาการหืด อาการหลอดลมหดรัดเกร็ง หลอดเลือดบวม ความดันโลหิตต่ำ เยื่อบุตาอักเสบ ผื่นคัน และเมื่อทำการทดสอบทางผิวหนัง (skin test) พบว่าเกิดปฏิกิริยาเป็นบวกกับนมผึ้ง สรุปได้ว่าอาจเกิดจากโปรตีนในนมผึ้งไปกระตุ้นแอนติบอดี (antibody) ชนิด IgE และในปี พ.ศ.2537 มีรายงานจากประเทศออสเตรเลียว่านมผึ้งทำให้ตายได้เนื่องจากอาการหืดในเด็กหญิงอายุ 11 ปี หลังจากได้รับนมผึ้ง 500 มก. เพื่อรักษาต่อมทอมซิลอักเสบ เมื่อสืบประวัติพบว่าก่อนหน้านี้ผู้ป่วยรายนี้เคยมีอาการหายใจดังวี๊ดหลังการได้รับนมผึ้ง และเมื่อได้รับอีกครั้งหนึ่งในครั้งนี้จึงเกิดอาการหืดเร็วมากและอาการรุนแรงจนถึงแก่ชีวิต ซึ่งอาจเกิดจากการไปกระตุ้น IgE ทำให้เกิดปฏิกิริยาไวเกินขึ้น

2. สมุนไพรที่ทำให้เกิดความเป็นพิษ (Toxic reactions)

2.1) สมุนไพรที่ทำให้เกิดความเป็นพิษต่อดับ ในประเทศไทยเคยมีรายงานในปี พ.ศ. 2542 ว่าใบขี้เหล็กซึ่งผลิตและจำหน่ายในรูปแบบยาเม็ด ทำให้การเกิดตับอักเสบเฉียบพลันอย่างน้อยในผู้ป่วย 9 รายที่รับประทาน ซึ่งระดับความรุนแรงของภาวะตับอักเสบมีตั้งแต่ไม่มีอาการไปจนถึงมีอาการอ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียนและมีตัวเหลืองตาเหลือง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงมีมติให้ระงับการผลิตและเก็บยาสมุนไพรขี้เหล็กซึ่งเป็นสูตรยาเดี่ยวออกจากตลาด

นอกจากนี้ คาวา (kava) สมุนไพรที่นิยมใช้ในการรักษาอาการนอนไม่หลับ มีรายงานหลายรายงานว่ามียาผลทำลายตับเช่นกัน

2.2) สมุนไพรที่ทำให้เกิดความเป็นพิษต่อไต มีรายงานการเกิดความเป็นพิษต่อไตจากการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรลดน้ำหนักที่มี aristolochic acid มีมากกว่าร้อยละยี่สิบจากหลายประเทศ เช่น เบลเยียม สหรัฐอเมริกา อังกฤษ สเปน และญี่ปุ่น ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ส่วนใหญ่ระบุชื่อบนฉลากว่าผลิตจากสมุนไพรที่มีชื่อว่า *Stephania tetrandra* แต่จากการพิสูจน์เอกลักษณ์หลายผลิตภัณฑ์พบว่ามี *Aristolochia fangchi* ผสมอยู่ และวิเคราะห์พบ aristolochic acid ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดความผิดปกติที่ไต พยาธิสภาพที่พบจากการวิเคราะห์ชิ้นเนื้อเยื่อ คือ เนื้อไตมีสภาพเป็นพังผืด ผู้ป่วยบางรายเกิดภาวะไตวายในระยะสุดท้ายจำเป็นต้องได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนไต

นอกจากนี้ ในผู้ป่วยโรคไตควรระวังการใช้ ชะเอมเทศ และมะขามแขก เพราะอาจมีผลทำให้เกิดภาวะโปแตสเซียมต่ำในเลือด และน้ำกลูโคสอาจให้เกิดภาวะโปแตสเซียมสูงในเลือด และมีรายงานว่า Juniper Berries ในปริมาณสูงทำให้ไตเกิดการถูกทำลายได้ (kidney irritation and damage) ส่วนมะเฟืองมีรายงานว่าทำให้ไตเกิดความเป็นพิษจากออกซาเลท (oxalate nephropathy) ได้

3. สมุนไพรที่ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ (Adverse effects)

การใช้สมุนไพร อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง หรือฤทธิ์ไม่พึงประสงค์ได้ อาการไม่พึงประสงค์ซึ่งสัมพันธ์กับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่ต้องการ หรือไม่สัมพันธ์กับฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่ต้องการ ดังตารางข้างล่างนี้

ตารางที่ 1. รายงานการเกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้สมุนไพร

ชื่อสามัญ	ชื่อพฤกษศาสตร์	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	อาการไม่พึงประสงค์
กระเทียม	<i>Alium sativum</i>	ผล	ลดไขมันในเลือด	เกิดเลือดออกได้ง่าย
คาวา (Kava)	<i>Piper methysticum</i> G.Forst	ราก	ช่วยทำให้อ่อน หลับ คลายกังวล	การเคลื่อนไหวของปากและ ลิ้นผิดปกติ และการกำเริบ ของโรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease)
ชะเอม	<i>Glycyrrhiza glabra</i> Linn	ราก	รักษาแผล ลด การอักเสบ	กล้ามเนื้ออ่อนแรงเนื่องจาก ภาวะโพแทสเซียมในเลือดต่ำ, เกิดภาวะที่มีระดับฮอร์โมน aldosterone ในเลือดสูงทำให้ เกิดความดันโลหิตสูง, ภาวะเกล็ดเลือดต่ำ
ชุมเห็ด	<i>Senna</i>	เมล็ด	ช่วยระบาย	กล้ามเนื้อโครงร่างและ
	<i>occidentalis</i> Linn			กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม เป็นพิษต่อระบบประสาท
เซนต์จอร์จ เวิร์ท (St.John's Wort)	<i>Hypericum perforatum</i> Linn	ส่วนเหนือ ดิน	ต้านอาการ ซึมเศร้า ลด อารมณ์ แปรปรวน	ระคายเคืองทางเดินอาหาร อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ สับสน ปากแห้ง เป็นพิษต่อตับและไต ในช่วงที่ตั้งครรภ์และให้นม บุตร
แปะก๊วย	<i>Ginkgo biloba</i> Linn	ใบ	บำรุงร่างกาย ลดริ้วรอย บำรุงเลือด ช่วย ทำให้ตื่นตัว	ระคายเคืองกระเพาะอาหาร อาจทำให้เลือดออก เลือดออกในสมอง
สควิล (Squill)	<i>Urginea maritima</i> (Linn) Stearn	หัว	ลดการอักเสบ ขับเสมหะ	อาการคล้ายเป็นพิษจากยาดี จอกซิน (Digoxin)
สาหร่าย	<i>Limnaria digitata</i>	(ไม่ระบุ)	บำรุงเมแทบอลิ ซึม บำรุงไทรอยด์ (thyroid) ลดการอักเสบ	เป็นพิษจากสารหนู , ภาวะที่มีระดับฮอร์โมน ไทรอยด์ในเลือดสูง
โสม	<i>Panax ginseng</i> C.A. Mayer	ราก	บรรเทา ความเครียด กระตุ้นร่างกาย และจิตใจ	กระตุ้นระบบประสาท ส่วนกลาง ความดันโลหิตสูง เกิดผื่นที่ผิวหนัง
หมั้วฮั้ง (Ma-huang)	<i>Ephedra</i> Linn	(ไม่ระบุ)	ลดน้ำหนัก กระตุ้นร่างกาย และจิตใจ	ความดันสูง นอนไม่หลับ สัน ปวดศีรษะ ชัก เป็นพิษต่อ หัวใจ ภาวะไทรอยด์เป็นพิษ
Yohimbine	<i>Pausinystalia yohimbe</i>	เปลือก	กระตุ้นความ ต้องการทางเพศ	ไตวาย ชัก อาจทำให้ตายได้

4. การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร (Herb and drug reactions)

การเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร สามารถอธิบายได้ 2 รูปแบบ คือ ปฏิกิริยาทางเภสัชจลนศาสตร์ (Pharmacokinetic interactions) โดยยาหรือสมุนไพรมีผลเปลี่ยนแปลงการดูดซึม การกระจายตัว เมแทบอลิซึม (Metabolism) และการขับถ่ายยาออกจากร่างกาย ซึ่งทำให้ปริมาณของยาหรือสมุนไพรที่ออกฤทธิ์เพิ่มขึ้นหรือลดลง และ ปฏิกิริยาทางเภสัชพลศาสตร์ (Pharmacodynamic interactions) โดยยาหรือสมุนไพรมีผลเปลี่ยนแปลงการออกฤทธิ์ของยาที่เนื้อเยื่อหรืออวัยวะเป้าหมาย ทำให้ยาหรือสมุนไพรแสดงฤทธิ์เพิ่มขึ้น (Synergistic effects) หรือลดลง (Antagonist effects)

จากรายงานเมื่อเร็วๆ นี้ พบว่าสมุนไพรบางชนิด มีผลการศึกษารายงานว่าเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพร ส่งผลกระทบต่อการรักษาอย่างแน่นอน เช่น เซนต์จอห์นเวิร์ท (St. John's Wort; Hypericum perforatum Linn) หรือ เกรปฟรุ้ต (Grapefruit; Citrus paradisi Macfad)

5. การใช้สมุนไพรผิดชนิด ผิดวิธี (Mistaken plants, Mistaken preparation)

อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้สมุนไพรส่วนหนึ่งเกิดจากความเข้าใจผิดเกี่ยวกับชนิดของสมุนไพร เนื่องจากสมุนไพรบางชนิดมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน และมีความคล้ายคลึงกับพืชมีพิษบางอย่าง หากขาดความเชี่ยวชาญในการจำแนกชนิดของพืชสมุนไพรที่อาจนำมาซึ่งอันตรายต่อร่างกายได้จากการใช้สมุนไพรไม่ถูกชนิดได้ รวมทั้งการนำมาใช้โดยผิดวิธี

ในประเทศไทยเคยมีรายงานถึงผลของการใช้มะเกลือในการถ่ายพยาธิซึ่งรับประทานโดยไม่ได้ผสมกับน้ำกระเทียม แต่รับประทานโดยใช้ผลสด นำไปต้มหรือนำไปผสมกับน้ำปูนใสแทนที่จะเป็นน้ำกระเทียมตามวิธีโบราณ ผลคือทำให้เกิดความเป็นพิษต่อตา วิธีในตำรายาไทยซึ่งให้ใช้น้ำกะทิผสมนั้นเพื่อที่จะป้องกันการดูดซึมของสารที่เป็นพิษที่ปนเปื้อนพวก naphthalene การต้มหรือการผสมน้ำปูนใสทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีได้สาร diospyrol ซึ่งเป็น naphthalene และ สารพวก phenolic อื่นๆ อีกมาก ซึ่งสารเหล่านี้จะมีผลต่อประสาทตา ดูดซึมผ่านกระเพาะอาหารได้ดี ซึ่งการดูดซึมนี้จะมากหรือน้อยอาจขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพของผู้ใช้

6. การปนเปื้อนในสมุนไพร (Contamination)

การปนเปื้อนที่เกิดขึ้นในผลิตภัณฑ์สมุนไพรไม่ว่าจะเป็นโลหะหนัก ยาฆ่าแมลง หรือเชื้อ จุลินทรีย์ต่างๆ ในผลิตภัณฑ์สมุนไพรเป็นสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้น หรือหากมีก็ไม่ควรเกินปริมาณที่กำหนด เนื่องจากการปนเปื้อนของสารดังกล่าวอาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อร่างกายทั้งแบบเฉียบพลัน และสารบางอย่างอาจมีการสะสมและก่อให้เกิดอันตรายในระยะยาวตามมา

จากการศึกษาของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 5 สมุทรสงคราม ที่ทำการสำรวจคุณภาพยาจากสมุนไพรในระหว่างเดือนตุลาคม 2550 ถึง กันยายน 2551 โดยเก็บตัวอย่างจากแหล่งผลิตและจำหน่ายจำนวน 205 ตัวอย่าง ดำเนินการตรวจวิเคราะห์ พบการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์เกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 8 ตัวอย่าง และโลหะหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 1 ตัวอย่าง และพบทั้งการปนเปื้อนโลหะหนักและเชื้อจุลินทรีย์เกินเกณฑ์มาตรฐานจำนวน 1 ตัวอย่าง โดยส่วนใหญ่ยาดังกล่าวเป็นตัวอย่างที่ไม่มีเลขทะเบียนยาและไม่ทราบแหล่งผลิตซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับปัญหานี้และดำเนินการแก้ไขอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง

7. สมุนไพรที่มีการปลอมปน (Adulterants)

สมุนไพรหลายชนิดที่มีการรอดอ้างสรรพคุณเกินจริง จากการสุ่มตรวจสมุนไพรที่มีการกล่าวอ้างว่าสามารถรักษาโรคได้หลายชนิด หรือรักษาโรคได้หายรวดเร็วทันใจ หลายตัวอย่างจะพบการปนปลอมของสารที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา โดยเฉพาะ ยาสเตียรอยด์ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้หากใช้ไม่ถูกต้อง ระหว่างปี พ.ศ. 2548-2552 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 5 สมุทรสงครามได้ทำการสำรวจคุณภาพยาจากสมุนไพร ทั้งหมด 626 ตัวอย่าง พบตัวอย่างยาจากสมุนไพรที่มีการปลอมปนสารสเตียรอยด์ (dexamethasone และ/หรือ prednisolone) จำนวน 136 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 21.7 โดยมีสเตียรอยด์เทียบเท่า dexamethasone ระหว่าง 0.010-1.119 มิลลิกรัม/กรัม และมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 0.319 มิลลิกรัม/กรัม และจากการสำรวจคุณภาพยาจากสมุนไพรจากแหล่งผลิตและจำหน่ายในระหว่างเดือนตุลาคม 2550 ถึง กันยายน 2551 จำนวน 205 ตัวอย่าง ดำเนินการตรวจวิเคราะห์ โดยพบการปลอมปนยาแผนปัจจุบันจำนวน 27 ตัวอย่าง พบว่าการปลอมปนยาแผนปัจจุบันอื่นนอกจาก ยาสเตียรอยด์ ได้แก่ paracetamol, diclofenac, indomethacin, chlorpheniramine และ diazepam

การเกิดอันตรายจากการใช้สมุนไพรนี้พบว่าเกิดขึ้นเป็นจำนวนไม่มากนัก แต่ทำให้เกิดความตระหนักถึงอันตรายอันอาจเกิดได้จากการใช้สมุนไพร เนื่องจากการผลิตสมุนไพรสามารถเลือกซื้อได้อย่างอิสระ การควบคุมไม่ค่อยเข้มงวดเท่าไร ต่างจากยาแผนปัจจุบัน มีทั้งผลิตภัณฑ์ที่เป็นสมุนไพรเดี่ยวๆ และที่เป็นตำรับ บางผลิตภัณฑ์ไม่สามารถทราบชนิดและปริมาณของสารออกฤทธิ์ที่แน่นอน ถึงแม้จะเป็นสมุนไพรชนิดเดียวกันก็ยังมี ความแตกต่างกัน เนื่องจากสถานที่เพาะปลูก ฤดูกาล ส่วนของพืชที่นำมาใช้ วิธีการเก็บเกี่ยว และกระบวนการผลิต นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์บางตัวอาจมีการปนเปื้อนโลหะหนัก มีการปลอมปนสารที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา หรืออาจมีการนำสมุนไพรผิดชนิดทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจมาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ และพบว่าประชากรจำนวนหนึ่งมีการใช้สมุนไพรร่วมกับยารักษาโรคแผนปัจจุบัน ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ว่าอาจเกิดปฏิกิริยาระหว่างยากับสมุนไพรขึ้นได้

หากมีความประสงค์ที่จะใช้สมุนไพรนั้นควรที่จะปฏิบัติดังนี้

- 1.ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับสมุนไพรนั้นๆ ว่าเหมาะสมต่อการนำมาใช้หรือไม่ และรู้ถึงการใช้อย่างถูกต้อง โดยอาจจะใช้หลักดังนี้คือ ใช้ให้ถูกต้อง ใช้ให้ถูกส่วน ใช้ให้ถูกขนาด ใช้ให้ถูกวิธี ใช้ให้ถูกกับโรค
- 2.การเลือกผลิตภัณฑ์สมุนไพรมาใช้ นั้น ควรที่จะรู้ว่าในผลิตภัณฑ์นั้นประกอบด้วยสมุนไพรอะไรบ้าง เพราะหากมีอาการไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นจะได้ทราบว่าเกิดจากสมุนไพรชนิดใด เพื่อจะได้เก็บไว้เป็นข้อมูลในการระวังการใช้ต่อไป
- 3.หมั่นสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการใช้สมุนไพร
- 4.ไม่ควรใช้สมุนไพรติดต่อกันเป็นเวลานานๆ หากจำเป็นหรือมีความประสงค์ที่จะใช้สมุนไพรเป็นเวลานาน ควรมีการตรวจร่างกายทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการใช้สมุนไพรเป็นระยะๆ ได้แก่ ตรวจการทำงานของตับ เช่น ตรวจเอนไซม์ตับ (AST, ALT) การทำงานของไต (BUN, Cr) ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น
- 5.หากเกิดอาการผิดปกติเกิดขึ้นในระหว่างการใช้สมุนไพร ควรหยุดใช้และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร
- 6.หญิงมีครรภ์หรือให้นมบุตร และเด็กไม่ควรที่จะใช้สมุนไพรถ้าไม่จำเป็น โดยเฉพาะสมุนไพรที่ยังไม่มีข้อมูลยืนยันความปลอดภัย เนื่องจากสารบางชนิดในสมุนไพร สามารถผ่านรก ขับออกทางน้ำนม หรือมีผลต่อการเจริญเติบโตได้

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

การท่องเที่ยวของประเทศไทยเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ พิจารณาจากความพร้อมและศักยภาพของประเทศไทยที่มีต่อการท่องเที่ยว พบว่าประเทศไทยมีจุดเด่นและข้อได้เปรียบจากประเทศ คู่แข่งหลายประการ เช่น เป็นจุดศูนย์กลางของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ความหลากหลายของทรัพยากร ธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม อัญมณีไมตรีของคนไทย และประเพณีไทย นอกจากนี้ในปี พ.ศ. 2558 World Economic Forum : WEF ได้จัดอันดับขีดความสามารถในการแข่งขันด้านการท่องเที่ยว ประเทศไทยจัดอยู่ในอันดับที่ 35 จาก 141 ประเทศทั่วโลก โดยด้านที่สำคัญ คือ

ด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม	อยู่ในอันดับที่ 16
ด้านโครงสร้างพื้นฐานของการคมนาคมทางอากาศ	อยู่ในอันดับที่ 17
ด้านแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม	อยู่ในอันดับที่ 34
ด้านความพร้อมของระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ	อยู่ในอันดับที่ 60

ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นจุดแข็งของการท่องเที่ยวของไทย (The Committee of National Tourism Policy, 2017)

การท่องเที่ยวของประเทศไทย มีพลังของ Soft Power ที่คอยผลักดันให้ประเทศไทยเติบโต และเป็นที่รู้จักทั่วโลกมากยิ่งขึ้น (Local to Global) ด้วยการนำเอาสินค้าอาหาร ประเพณีไทย และแหล่งวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมา มารวมเป็นกันเป็นเสน่ห์ของแหล่งที่ท่องเที่ยวไทยให้มีคุณภาพอย่างยั่งยืน

การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์และสุขภาพ (Wellness and Medical Tourism) จะเป็นช่องทางสำคัญที่สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยวที่มีศักยภาพสูงได้ และท้องถิ่น ชุมชน เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนให้ประเทศไทยก้าวไปถึงจุดหมายนั้น การขับเคลื่อนให้ประเทศไทยเป็นจุดหมายการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์และสุขภาพ ภายใต้แนวทางการมุ่งการท่องเที่ยวมูลค่าสูง ด้วยการขับเคลื่อนสถานประกอบการในธุรกิจสถานพยาบาล โรงแรม และธุรกิจบริการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง นำระบบคุณวุฒิวิชาชีพไปใช้ประโยชน์ในการฝึกอบรมและพัฒนากำลังแรงงานในสถานประกอบการ ทั้งนี้การจัดทำมาตรฐานอาชีพและคุณวุฒิวิชาชีพในสาขาวิชาชีพการท่องเที่ยว การโรงแรม ภัตตาคารและร้านอาหาร สาขาการให้บริการการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์และสุขภาพ อาชีพนักบริหารการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์และสุขภาพ (Medical and Wellness Travel Facilitator) เป็นการประยุกต์นำมาตรฐานของ GHA ที่ถือได้ว่าเป็นมาตรฐานสากลเกี่ยวกับการบริการสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางเพื่อการรักษาพยาบาล (Medical Travel) ที่ได้รับการยอมรับจาก World Medical Association ว่าเป็นมาตรฐานที่จำเพาะเจาะจงต่อผู้ป่วยที่เดินทางเพื่อการรักษาพยาบาล และไม่ได้มีเพียงการดูแลผู้ป่วยเท่านั้น แต่ยังมีเรื่องของ การต้อนรับ การบริการผู้ป่วย รวมไปถึงช่วยพัฒนาธุรกิจการให้บริการผู้ป่วยอย่างยั่งยืน จึงเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์และสุขภาพ สามารถสร้างเม็ดเงินหมุนเวียนมูลค่าสูงให้กับประเทศต่อไปได้

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประกอบด้วย 2 ประเภทดังต่อไปนี้

1. การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion tourism) เป็นการเดินทางท่องเที่ยว โดยได้แบ่งเวลา จากการท่องเที่ยวมาทำกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีคุณภาพตามหลักวิชาการ เช่น การนวด การประคบ การอบสมุนไพร การอาบน้ำแร่ การบริการสวนคนธบำบัดโดยมีผู้เชี่ยวชาญที่มีใบประกอบวิชาชีพ และกิจกรรมวารีบำบัด ที่มีการรับรองมาตรฐาน เป็นต้น เป็นรูปแบบการท่องเที่ยว ที่มีประโยชน์ในการสร้างเสริมจิตสำนึกต่อการ ส่งเสริมสุขภาพ และได้พัฒนาคุณภาพชีวิตของนักท่องเที่ยว ทั้งได้พัฒนาคุณภาพของสิ่งแวดล้อม

2. การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพ (Health healing tourism) เป็นการเดินทางท่องเที่ยว โดยเป็นการแบ่ง เวลาส่วนหนึ่งจากการท่องเที่ยว ไปรับบริการบำบัดรักษาสุขภาพ การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพใน โรงพยาบาล หรือสถานพยาบาลที่มีคุณภาพและมีมาตรฐาน เช่น การตรวจสุขภาพร่างกาย การรักษาโรคต่างๆ การ เสริมความงาม และการรักษาในรูปแบบอื่นๆ เป็นต้น การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพ เป็นรูปแบบของการ ท่องเที่ยวที่มุ่งประโยชน์ต่อการรักษาฟื้นฟูสุขภาพ

สรุปได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion tourism) เป็นลักษณะของการเดินทางท่องเที่ยวเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ที่ตนเองมีความชื่นชอบ โดยมีจัดสรรเวลาส่วนหนึ่งเพื่อมาทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกวิธี ตามหลักวิชาการและมีมาตรฐาน เช่น การนวด การอบ การประคบสมุนไพร การบริการสวนคนธบำบัด และวารีบำบัด การท่องเที่ยวในลักษณะเชิงส่งเสริม สุขภาพนี้ จะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายของนักท่องเที่ยวรู้สึกได้ผ่อนคลาย ส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีในการใช้ชีวิต เป็นการ เพิ่มพูนสุขภาพใจและกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ปรับความสมดุลให้กับชีวิต และการท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพ (Health healing tourism) เป็นการเดินทางท่องเที่ยวโดยแบ่งเวลาส่วนหนึ่งในช่วงเที่ยวไปรับบริการบำบัดรักษาสุขภาพ การรักษาพยาบาล และทำการฟื้นฟูสุขภาพในโรงพยาบาลหรือในสถานพยาบาลที่มีคุณภาพและมีมาตรฐาน เช่น การ ตรวจร่างกาย การรักษาโรคต่างๆ การทำฟิโน และการรักษาสุขภาพฟิโน การผ่าตัดเสริมความงาม การผ่าตัดแปลงเพศ ฯลฯ การท่องเที่ยวเชิงบำบัดรักษาสุขภาพจึงมุ่งประโยชน์ต่อการรักษาฟื้นฟูสุขภาพนักท่องเที่ยวเป็นสำคัญ

จะเห็นได้ว่า ธุรกิจสุขภาพและเวสเนส (Health & Wellness) เป็นธุรกิจที่กำลังมาแรงทั้งในระดับโลกและในไทยเอง ซึ่งในประเทศไทยก็ได้มีการเริ่มดำเนินธุรกิจเวสเนสกันหลายแห่ง และการใช้จ่ายเพื่อสุขภาพนั้นสัมพันธ์กับ “ความสุข และอายุที่ยืนยาวมากขึ้น” และเม็ดเงินที่ถูกใช้กับ สุขภาพในที่ทำงาน (workplace wellness) การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (wellness tourism) และสปา (spa) มีความสัมพันธ์อย่างมากกับผลลัพธ์ด้านสุขภาพทั้ง 5 ประการ

ตัวอย่างสถานที่ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

- น้ำพุร้อนแจ้ซ้อน จังหวัดลำปาง
- เดอะเปียโน เขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา
- จิม ทอมป์สัน ฟาร์ม จังหวัดนครราชสีมา
- ภูโคลน คันทริคลับ จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- บ้านรักไทย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- สปาโคลนร้อนบ้านโคกไคร พังงา
- พิพิธภัณฑการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี
- ซีวาCRM อินเทอร์เน็ตชั้นแนล เฮลท์ รีสอร์ท จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- The Sanctuary Thailand เกาะพัง
- คามาลายา เกาะสมุย
- น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
- วนอุทยานน้ำพุร้อนกันตัง จังหวัดตรัง
- อุทยานแห่งชาติตาโตน จังหวัดชัยภูมิ
- อ่างเก็บน้ำซับเหล็กจังหวัดลพบุรี
- บ่อน้ำร้อนรักษะวาริน - บ่อน้ำร้อนพรรั้ง จังหวัดระนอง
- บ่อน้ำร้อนห้วยหมากเหลี่ยม จังหวัดเชียงราย
- ชุมชนโฮมสเตย์ ที่บ้านนาต้นจั่น จังหวัดสุโขทัย
- ล่องเรือเลียบบคลองมหาสวัสดิ์ จังหวัดนครปฐม
- คลองท่อม Spa town จังหวัดกระบี่

ข้อดี การออกไปท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

- + ช่วยบรรลุปเป้าหมายในการเที่ยวและเก็บเกี่ยวบรรยากาศธรรมชาติที่แสนสงบ
- + สร้างความสุขเล็กๆ ได้ง่ายๆ
- + ทำให้ลืมความเครียดจากปัญหาต่างๆ และนำพาความสงบความสุขกลับมา
- + ธรรมชาติ เสียงน้ำตก นกร้อง น้ำไหล ช่วยให้จิตใจสงบสุข
- + อากาศของธรรมชาติที่บริสุทธิ์จะฟอกปอดและทำให้สุขภาพดี
- + การผจญเดินทางท่องเที่ยวล้วนทำท้ายและต้องอดทน และจะสร้างมานะในจิตใจตนเอง

นอกจากนี้ การใช้จ่ายในภาคธุรกิจน้ำพุร้อนน้ำแร่ (thermal/mineral springs) การดูแลความงามส่วนบุคคล (personal care & beauty) และด้านการแพทย์แผนโบราณและแพทย์ทางเลือก (traditional & complementary medicine) ล้วนแสดงถึงความสัมพันธ์เชิงบวกต่อผลลัพธ์ด้านสุขภาพด้วยเช่นกัน

การพักผ่อนและการดูแลตนเองเชิงเวลเนสนั้น ส่งผลเชิงบวกต่อความสุขและสุขภาพของคน โดยผลการศึกษาที่มีรายละเอียด ดังนี้

1. การใช้จ่ายเพิ่มขึ้น 10% หรือ 60 ดอลลาร์สหรัฐ ต่อประชากร ในธุรกิจเวลเนส เพิ่มระดับความสุข ได้ 0.5% หรือ เพิ่มขึ้น 0.03 คะแนน (ตามการประเมินคะแนนความสุข บันไดแคนทริล (Cantril Ladder))
2. การใช้จ่ายเพิ่มขึ้น 10% ต่อประชากร ในธุรกิจเวลเนส สัมพันธ์กับผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ดังนี้
 - a. อายุขัย (Life expectancy) เพิ่มขึ้น 0.27 ปี
 - b. อายุขัยที่มีสุขภาพดี (Healthy life expectancy) เพิ่มขึ้น 0.2 ปี
 - c. การเสียชีวิตของทารก (Infant death) ลดลง 0.72 คน ต่อ 1,000 คน
 - d. การเสียชีวิตของเด็กอายุต่ำกว่า 5 (Under-five deaths) ลดลง 1.0 ต่อ 1,000 คน
 - e. ความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจาก 4 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในกลุ่มอายุ 30–70 ปี ลดลง 0.26%

จากรายงานพบว่า การใช้จ่ายในภาคธุรกิจเวลเนสอื่นๆ ส่งผลต่อระดับความสุข ดังนี้

- การใช้จ่าย 10 ดอลลาร์สหรัฐ ใน workplace wellness เพิ่มระดับความสุขได้ 4.7%
- การใช้จ่าย 141 ดอลลาร์สหรัฐ ใน healthy eating เพิ่มระดับความสุขได้ 4.4%
- การใช้จ่าย 117 ดอลลาร์สหรัฐ ใน physical activity เพิ่มระดับความสุขได้ 3.5%
- การใช้จ่าย 47 ดอลลาร์สหรัฐ ใน public health & prevention เพิ่มระดับความสุขได้ 2.3%
- การใช้จ่าย 26 ดอลลาร์สหรัฐ ใน wellness real estate เพิ่มระดับความสุขได้ 1.0%
- การใช้จ่าย 135 ดอลลาร์สหรัฐ ใน wellness tourism เพิ่มระดับความสุขได้ 1.0%
- การใช้จ่าย 16 ดอลลาร์สหรัฐ ใน thermal/mineral springs เพิ่มระดับความสุขได้ 0.1%

อย่างไรก็ตาม การแปลผลของรายงานนี้ ไม่ได้ใช้เปรียบเทียบเป็นรายบุคคล เราไม่อาจคาดหวังระดับความสุขที่เพิ่มขึ้นได้ในทันที หลังจากใช้จ่ายเงินเพิ่มขึ้น 60 ดอลลาร์สหรัฐ แต่รายงานนี้ใช้แปลผลในระดับประเทศ เพื่อให้มีการตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของธุรกิจเวลเนสที่มีต่อสุขภาวะของประชากรในประเทศ นำไปสู่การขับเคลื่อนเชิงนโยบายที่จะนำมาสู่การมีสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ

และบทส่งท้ายนี้

หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้สังเกตเห็นถึงความหมายของ **สุขภาพองค์รวม**

ว่ามีความสำคัญต่อการมี **สุขภาพดี** อย่างไร

และหวังอย่างยิ่งว่าการจัดทำคู่มือ

Thai Traditional Medicine Holistic Care 5+1

เล่มนี้ จะเป็นข้อมูลอันสำคัญที่จะผลักดันสู่การเป็น Soft Power ของเมืองไทย



บรรณานุกรม

- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2544. คู่มืออบรม การนวดไทย. พิมพ์ครั้งที่ 4.บริษัท สามเจริญพาณิชย์ จำกัด. กรุงเทพฯ. 336 หน้า
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 2540. การนวดไทย เพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 1.บริษัท เลฟแอนลิฟเพรส จำกัด.กรุงเทพฯ.
- Copeland, J., et al. (2017). Comparison of brief versus extended personalized feedback in an online intervention for cannabis users:Short-term findings of a randomised trial. J Subst Abuse Treat, 76,43-48. doi:10.1016/j.jsat.2017.01.009
- Danovitch, I., & Gorelick, D. A. (2012) . State of the art treatments for cannabis dependence. PsychiatrClin North Am, 35(2), 309 326.doi:10.1016/j.psc.2012.03.003.
- Degenhardt, L., et al. (2013). The persistence of the association between dolescent cannabis use and common mental disorders into young adulthood. Addiction, 108(1),124-133. doi:10.1111/j.1360 0443.2012.04015.x
- DSM-: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: fifth edition. eleased May 2013.
- Karila, L., et al. (2014). Acute and long-term effects of cannabis use: a review. Curr Pharm Des, 20(25), 4112-4118.
- Marshall, K., et al. (2014). Pharmacotherapies for cannabis dependence. Cochrane Database Syst Rev(12), Cd008940. doi:10.1002/14651858.CD008940.pub2.
- Sherman, B. J., & McRae-Clark, A. L. (2 016). Treatment of Cannabis Use\ Disorder: Current Science and Future Outlook. Pharmacotherapy,3 6 (5) , 511 - 535.doi:10.1002/phar.1747.
- Tracy, K., & Wallace, S. P. (2016). Benefits of peer support groups in the treatment of addiction
- ชนิตา ทวีศรี. 2557.การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ แหล่งที่มา <https://www.l3nr.org/posts/166878>, 10 มกราคม 2567.
- ปতিตตา ดันติเวชกุล. 2546. การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จุลสารการท่องเที่ยว 22(1) : 30-41.
- อารัญ บุญชัย และจินนา ดันศราวิพุธ 2546. ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Health Tourism) จุดขายใหม่ ของการท่องเที่ยวไทย. วารสารเศรษฐกิจและสังคม 40(5) : 22-27
- หนังสืออาหารเป็นยา โดย ท่านอร่าม อามระดิษ ผู้ก่อตั้งสมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย



คณะกรรมการการวิสามัญศึกษาและพิจารณาเสนอแนะแผนกลยุทธ์
การส่งเสริมซอฟต์แวร์แห่งชาติเพื่อประโยชน์ด้านเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงแห่งชาติ
วุฒิสภา

- | | |
|---|--|
| 1. พลอากาศเอก ประจิน จั่นตอง | ประธานคณะกรรมการการวิสามัญ |
| 2. นายวีระศักดิ์ โควสุรัตน์ | รองประธานคณะกรรมการการวิสามัญ คนที่หนึ่ง |
| 3. นายตวง อันทะไชย | รองประธานคณะกรรมการการวิสามัญ คนที่สอง |
| 4. นายเนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ | รองประธานคณะกรรมการการวิสามัญ คนที่สาม |
| 5. นางฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร | รองประธานคณะกรรมการการวิสามัญ คนที่สี่ |
| 6. นายสมชาย เสียงหลาย | เลขานุการคณะกรรมการการวิสามัญ |
| 7. นางสาวสุชুমล ผดุงศิลป์ | รองเลขานุการคณะกรรมการการวิสามัญ |
| 8. นายชาญวิทย์ ผลชีวิน | โฆษกคณะกรรมการการวิสามัญ |
| 9. นายประชุม บุญเทียม | รองโฆษกคณะกรรมการการวิสามัญ |
| 10. นางกอบกุล อาภากร ณ อยุธยา | กรรมการการวิสามัญ |
| 11. นายชำนาญ งามมณีอุดม | กรรมการการวิสามัญ |
| 12. นางฐนิวรรณ กุลมงคล | กรรมการการวิสามัญ |
| 13. นางน้ำฝน บุญยะวัฒน์ | กรรมการการวิสามัญ |
| 14. นายปรีชา บัววิรัตน์เลิศ | กรรมการการวิสามัญ |
| 15. นายพรชัย ว่องศรีอุดมพร | กรรมการการวิสามัญ |
| 16. นายพลเดช ปิ่นประทีป | กรรมการการวิสามัญ |
| 17. รองศาสตราจารย์พาสีทิพย์ หล่อธีรพงศ์ | กรรมการการวิสามัญ |

- | | |
|--|----------------------------|
| 18. พลเอก ไพชยนต์ คำทันเจริญ | กรรมการวิสามัญ |
| 19. นางสาววิบูลย์ลักษณ์ ร่วมลักษณ์ | กรรมการวิสามัญ |
| 20. นายวีระศักดิ์ พุทธระกุล | กรรมการวิสามัญ |
| 21. นายศักดิ์ชัย ธนบุญชัย | กรรมการวิสามัญ |
| 22. นางศรีนา ปวโรฬารวิทยา | กรรมการวิสามัญ |
| 23. นางสาวศิริอร หริ่มปราณี | กรรมการวิสามัญ |
| 24. นายสมชาย ชาญณรงค์กุล | กรรมการวิสามัญ |
| 25. นายสุกษม อามระดิษ | กรรมการวิสามัญ |
| 26. นายออน กาจกระโทก | กรรมการวิสามัญ |
| 27. นายอำพล จินดาวัฒน์ | กรรมการวิสามัญ |
| 28. พลเอก เลิศรัตน์ รัตนวานิช | ที่ปรึกษาคณะกรรมการวิสามัญ |
| 29. นายวัลลภ ตังคณานุรักษ์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการวิสามัญ |
| 30. นายสถิตย์ ลิ้มพงศ์พันธุ์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการวิสามัญ |
| 31. นายสมชาย แสวงการ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการวิสามัญ |
| 32. นายเจตน์ ศิรธรานนท์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการวิสามัญ |
| 33. รองศาสตราจารย์อภิลักษณ์ เกษมผลกุล | ที่ปรึกษาคณะกรรมการวิสามัญ |
| 34. ผู้ช่วยศาสตราจารย์รุ่งโรจน์ โชคงามวงศ์ | ที่ปรึกษาคณะกรรมการวิสามัญ |

คณะผู้จัดทำ

นายสุกษม อามระดิษ
ดร.ณัชฐา กิจประเทือง
นางสาวธนัชพร แยมพันธุ์เกษร
นางสาวยุพาวรรณ อามระดิษฐ
นางสาวมาณริกา จันทาโก
นายศุภร์ชัย แหวนเงิน



