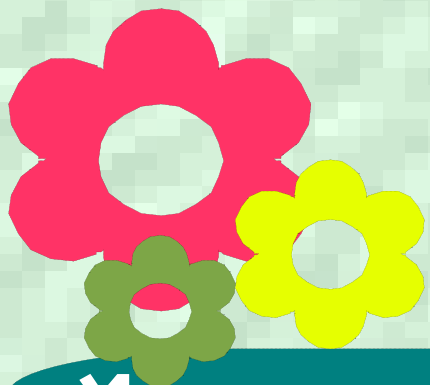
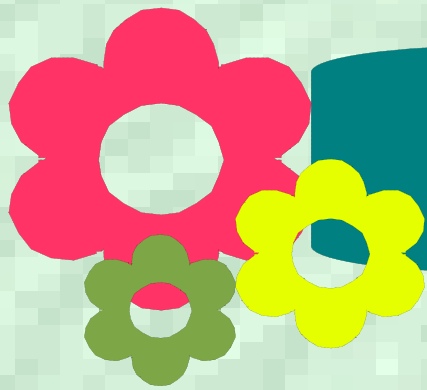




ไทยสำปปายะ วิธีการดูแลสุขภาพและความงาม แบบองค์รวมอย่างไทย

เจ็ดจันทร์ ราชบุรณะ



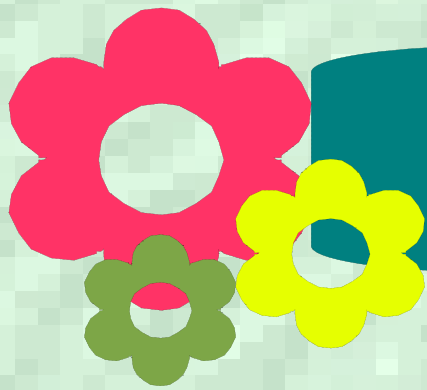
สปา

สปา เป็นชื่อเมืองหนึ่งในประเทศเบลเยียม ซึ่งเป็นเมืองตากอากาศ ที่ผู้มีฐานะทางเศรษฐกิจและชนชั้นสูงนิยมไปพักผ่อน โดยการอาบน้ำแร่ แช่น้ำอุ่น น้ำร้อน เนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศที่หนาวจัด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย สบายใจ และมีการนำน้ำแร่ น้ำอุ่นมาบำบัดโรคด้วย ซึ่งให้ความสำคัญกับการใช้น้ำในการรักษาโรค จนกลายมาเป็นทฤษฎีวาริบำบัดด้วยการแช่ อาบ การขั้ลม ดื่มกินเป็นต้น



สปา

สปา หมายถึง สถานที่ให้บริการสุขภาพด้วยน้ำเป็นหลัก อาจจะเป็น น้ำแร่ น้ำทะเล น้ำลำธาร น้ำสระ น้ำอาบ อบไอน้ำ อบสมุนไพร การนวดด้วยน้ำมัน ประคบด้วยน้ำ หมักด้วยโคลน ออกกำลังกายใน น้ำ ฯลฯ รวมทั้งเครื่องมือเกี่ยวกับน้ำ เช่น อ่างน้ำวน อบไอน้ำ ช่าง น้ำ กล่าวโดยสรุป สปาก็คือ การบริการที่ใช้น้ำเป็นปัจจัยหลักและมี จุดมุ่งหมายเป็นสถานบริการที่มุ่งเน้นให้บริการด้านส่งเสริมสุขภาพ บำบัดโรคและความเจ็บป่วย ฟื้นฟูสภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือ ทั้งหมด



ลักษณะของสปา

สำหรับประเทศไทยแบ่งสปาออกเป็น 3 ลักษณะ โดยยึดตามแนว

องค์ความรู้ ได้แก่

1. สปาตะวันตก (Western Spa) ได้แก่

สถานบริการทางสุขภาพที่ใช้น้ำเป็นหลัก

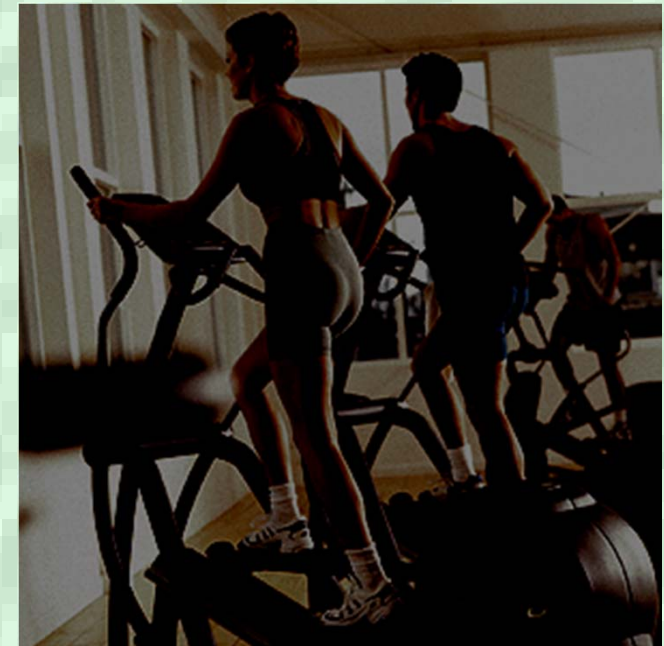
โดยมีมาตรฐานการให้บริการตามแบบ

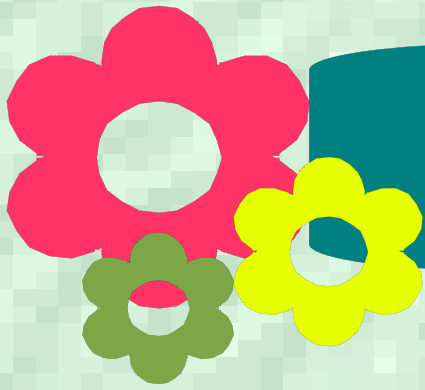
ประเทศตะวันตก เช่น การใช้อ่างน้ำวน

การนวดแบบตะวันตก การอบซาวน่า มี

การออกกำลังกายโดยอาศัยเครื่องมือ

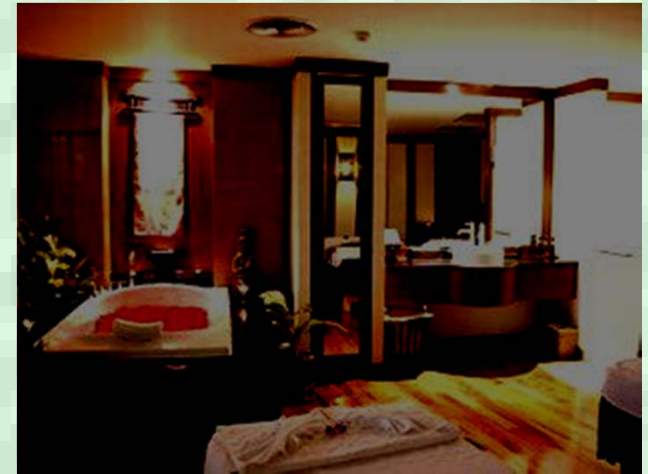
(Fitness) เป็นต้น

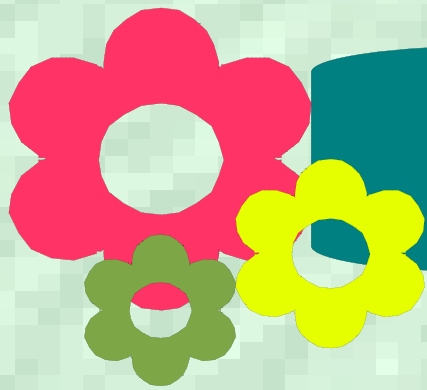




ลักษณะของสปา

2. ไทยสปา (Thai Spa) เป็นสถานบริการทางสุขภาพที่ใช้น้ำเป็นหลัก มีมาตรฐานการให้บริการแนวเดียวกับประเทศตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและภูมิปัญญาไทยเข้าไปสู่สถานบริการในสถานที่ดังกล่าว





ลักษณะของสปา

3. ไทยสปายะ (Thai Sapaya) เป็นสถาน
บริการที่ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยเป็นหลัก
ซึ่งชาวไทยมีชีวิตอยู่กับสายน้ำ ดำรงชีวิตด้วย
สายน้ำ เรามีน้ำตก น้ำพุร้อน ลำธาร น้ำทะเล และยังมีภูมิ
ปัญญาที่โดดเด่น เช่น การนวดไทย การอบสมุนไพร การ
ใช้เครื่องสำอางไทย อาหารไทย ผลไม้ไทย และดนตรีไทยจะมี
บริการที่ใช้น้ำหรือไม่ก็ได้ โดยเน้นการใช้วิธีการ
ธรรมชาติเป็นหลัก (Natural Treatment)

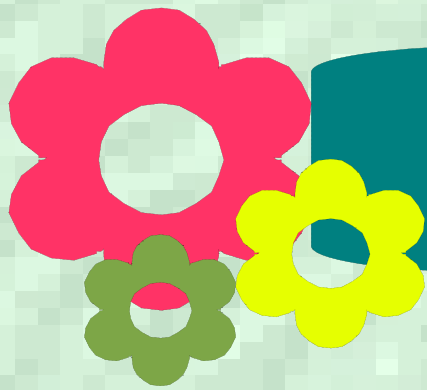




ไทยสัปปายะ

ไทยสัปปายะเป็นวิถีการดูแลสุขภาพและความงามแบบองค์รวมอย่าง
ไทย มีการผสมผสานกับหัตถบำบัด วาริบำบัด สุนทรบำบัด โภชนบำบัด
การออกกำลังกาย และการทำสมาธิ เพื่อให้เกิดความสมดุลของธาตุเจ้า
เรือนทั้ง 4 ในร่างกาย ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ พร้อมทั้งเป็นการดูแลสุขภาพ
จิตใจให้แข็งแรงควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน โดยเน้นให้
ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของตนเองและคนในครอบครัว
เพื่อให้สามารถป้องกันโรคร้ายแรงและบำบัดโรคเรื้อรังได้เป็นอย่างดี ทั้ง
ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความรัก ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวได้อีก
ด้วย

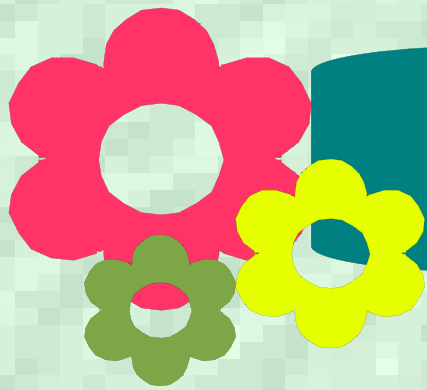




องค์ประกอบของไทยสปา

สปา หมายถึง สภาพที่เอื้อเกื้อหนุน เหมาะ ช่วยให้ความเป็นอยู่ ทำกิจกรรม หรือดำเนินการต่างๆ ได้ผลดี ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น

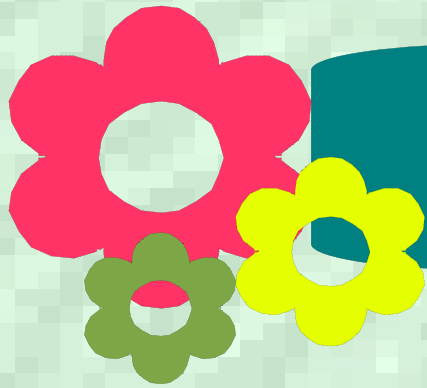
1. อุตุสบาย คือ การมีบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ มีต้นไม้ มีดอกไม้ที่สวยงาม มีกลิ่นหอม และมีความหลากหลาย ก็จะทำให้รู้สึกสดชื่น
2. อาหารสบาย คือ การได้ทานอาหารที่มีคุณภาพ สะอาด ปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค เช่น พืชผัก ผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และไม่ควรมีเครื่องดื่มพวกแอลกอฮอล์ แต่ควรมีเครื่องดื่มแบบไทยๆ และเน้นสุขภาพเป็นหลัก เช่น เครื่องดื่มประเภทน้ำผัก น้ำผลไม้



องค์ประกอบของไทยสำปายะ

3. อาวาสสำบาย คือ การมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ปลอดภัย สะอาด โล่งโปร่งสบาย
ถ้าจะให้สมบูรณ์แบบจริงๆ ก็อาจปลูกเป็นบ้านเรือนไทยแบบต่างๆ เช่น เครื่อง
ก่อ เครื่องสับ เครื่องผูก ถ้าคนที่มีต้นทุนสูงก็อาจทำสถานที่สปาให้เป็นบ้านเรือน
ไทยที่เต็มรูปแบบ แต่มีบางคนที่ไม่มีความรู้เรื่องบ้านเรือนไทยเลย และได้จัดเอาสิ่ง
ที่มีอยู่เก่าหรือสิ่งของที่ควรเคารพบูชานำมาตกแต่งแบบผิดๆ เช่น เอาข้อฟ้า
ใบระกาของโบสถ์มาประดับทางเท้า หรือการนำเอาพระพุทธรูปมาวางประดับไว้
ที่ทางเท้า ก็เป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง สปาไทยจึงควรเป็นสถานที่ที่มีการจัดตกแต่ง
อย่างถูกกาลเทศะ และเป็นวัฒนธรรมไทยอย่างแท้จริง

4. บุคคลสำบาย คือ คนที่อยู่รอบข้างมีจิตใจที่ดี มีปัญญา

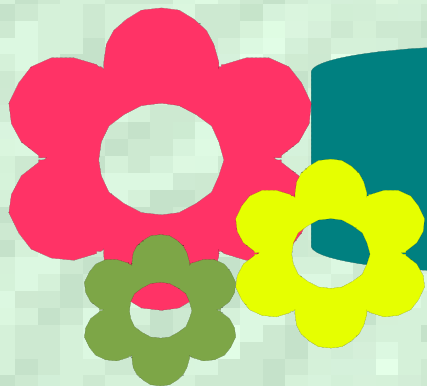


องค์ประกอบของไทยสปา

5. อริยาบถสบาย คือ การนั่ง การนอน การยืน การเดิน สะดวกสบาย

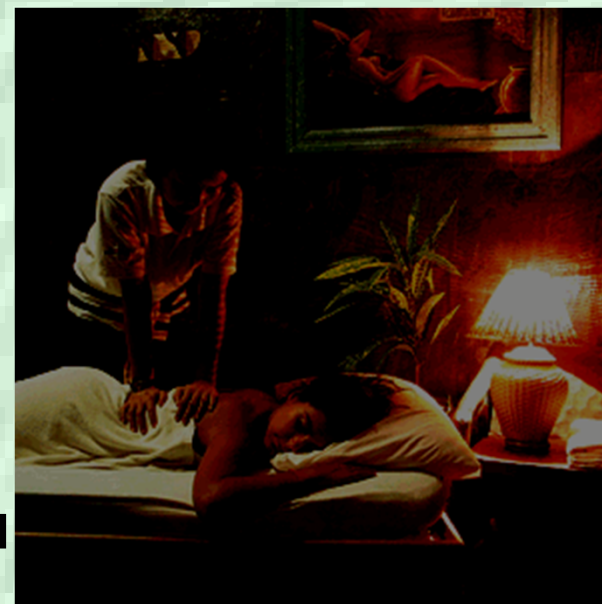
6. โคจรสบาย คือ สถานที่ที่เป็นสปาต้องเป็นสถานที่ที่หาได้ไม่ยาก ไม่ไกลและไม่ไกลจนเกินไปไป-มาได้สะดวก ไทยสปาจะมีหลายรูปแบบและไม่จำเป็นต้องมีความเลิศหรู หรือมีราคาแพง อาจเป็นไทยสปาแบบระดับชุมชนเล็กๆ และใช้อุปกรณ์ไม่มากนัก

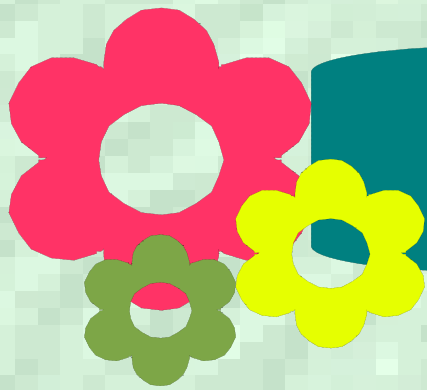
7. สวรระสบาย คือ การพูดคุย การเสวนา หรือการได้ยินได้ฟังในสิ่งที่ดี สิ่งที่เราเพราะ การต้อนรับที่อบอุ่น จุดนี้คนไทยจะได้เปรียบคนชาติอื่น เนื่องจากคนไทยมีนิสัยยิ้มแย้ม ชอบการต้อนรับขับสู้ ดังฉายาสยามเมืองยิ้ม



หัตถบำบัด

หัตถบำบัด หรือการนวดไทย เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของการแพทย์แผนไทย เป็นวัฒนธรรมดูแลกันเองภายในครอบครัว เมื่อมีอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ปวดเมื่อยตามร่างกาย พร้อมทั้งพัฒนาเรียนรู้มาเป็นการนวดเพื่อรักษาโรคมาจนถึง ณ ปัจจุบันนี้ ซึ่งการนวดเป็นการสัมผัสเพื่อให้รู้สึกสบายและผ่อนคลาย บางครั้งอาจใช้การนวดร่วมกับวิธีอื่น เช่น การประคบสมุนไพร การบำบัดด้วยน้ำมันหอม และวารีบำบัด





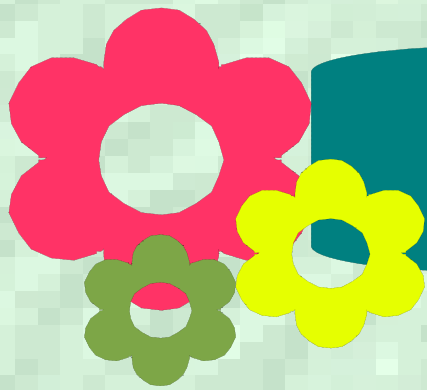
วารีบำบัด (Hydrptherapy)

วารีบำบัด คือการใช้น้ำเป็นตัวกระตุ้นและเพิ่มพลังในการเยียวยาตัวเองของร่างกาย วิธีการนี้จะทำให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาปวด และใช้บำบัดรักษาอาการของโรค การใช้น้ำในการรักษาโรคนั้น มีการใช้ทั้งน้ำร้อน น้ำเย็น น้ำแร่ และวิธีการแช่น้ำอุ่นให้ตัวเองรู้สึกสบายขึ้น ผ่อนคลายความเมื่อยล้า

และความตึงเครียด วารีบำบัดจึงเป็น
การนำเอาคุณสมบัติของน้ำมาใช้
ประโยชน์อย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อ
การรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ



ซึ่งมีรากฐานมาจากความเชื่อที่ว่าน้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต

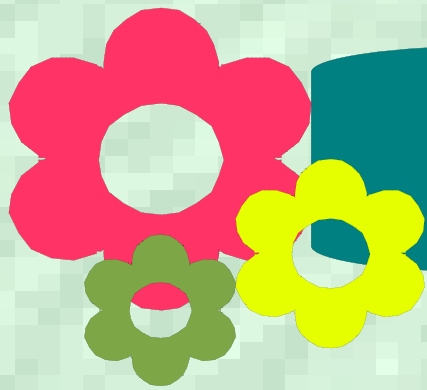


สுகนธบำบัด (Aromatherapy)

สுகนธบำบัด คือ หริทเม้นท์ของการบำบัดด้วยเครื่องหอมที่ได้รับการยอมรับในโลกตะวันตกว่าเป็นหริทเม้นท์ของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic)

สுகนธบำบัดของไทยมีหลักการเช่นเดียวกับทางตะวันตก จะแตกต่างกันในน้ำมันหอมระเหยที่นำมาใช้จะเป็นพืชพรรณธรรมชาติพื้นบ้านของไทยเรานั้นเอง





โภชนบำบัด (Diet Therapy)

โภชนบำบัด คือ การนำอาหารมาประสมใช้ในการป้องกันและรักษาโรค ทั้งนี้รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกกับธาตุเจ้าเรือน คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยเน้นการกินสารอาหารตามธรรมชาติ หลีกเลียงอาหารแห้ง อาหารปรุงแต่ง หรือปนเปื้อนสารเคมี และสารอาหารดัดแปลง



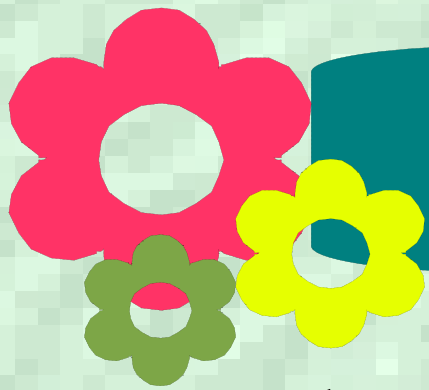


อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในสปาไทย

ลูกประคบ ที่ใช้ต้องมีมาตรฐานของส่วนผสมที่แน่นอน ว่าสมุนไพรที่นำมาใช้แต่ละชนิดควรมีปริมาณเท่าไร หากใช้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็จะไม่เป็นมาตรฐาน และอาจส่งผลเสียถึงผู้ใช้บริการได้ สมุนไพรบางชนิดหากใช้มากเกินไปก็จะทำให้ลูกประคบมีกลิ่นฉุนหรืออาจเกิดพิษได้

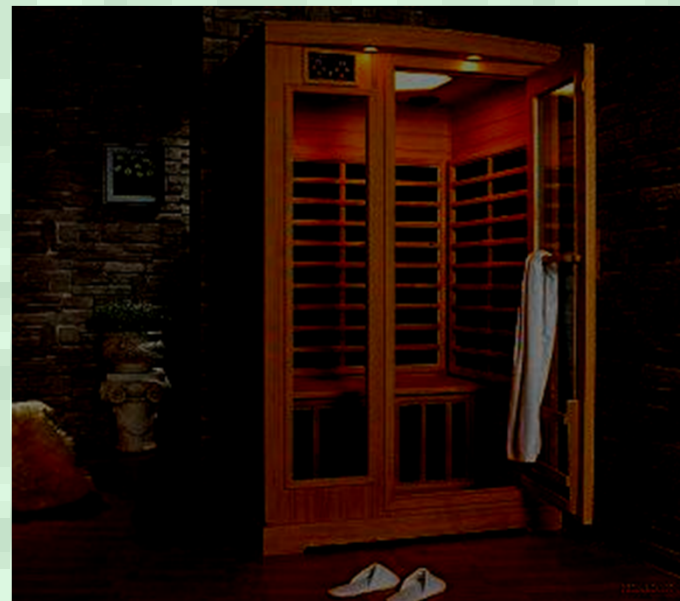
เช่น โพล

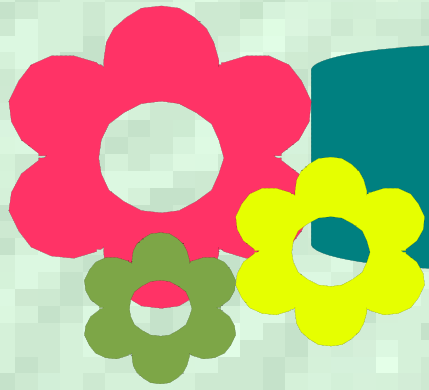




อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในสปาไทย

ตู้อบ ก็ต้องมีมาตรฐานที่ชัดเจน ความร้อนควรเป็นอย่างไร สปาไทยก็มี หม้อต้มสมุนไพรแล้วปล่อยไอน้ำเข้าตู้อบ ซึ่งอุณหภูมิก็ไม่ควรเกิน 45 องศาเซลเซียส สมุนไพรที่ใช้ในการอบก็มี ใบมะขาม ใบส้มป่อย เพื่อทำความ สะอาดผิว ขมิ้นชันเพื่อบำรุงผิว ข่า ตะไคร้ ใ้มาเชื้อโรคและแต่งกลิ่น ผิว มะกรูดทำให้สดชื่น

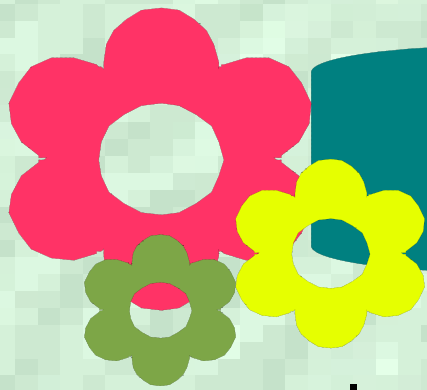




อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในสปาไทย

อุปกรณ์การนวด มีอยู่ด้วยกันมากมายหลายชนิด เช่น กะลามะพร้าว
ไผ่ให้คนเหยียบ หรือมีหินไว้เดิน หากมีการนำเอาอุปกรณ์ในการนวดมา
ใช้ก็จะดูเป็นสปาที่ยั่งยืน

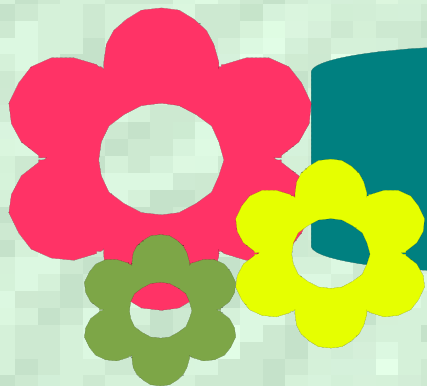




อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในสปาไทย

แช่มพูน ที่นิยมใช้กันก็เป็นชุด แช่มพูนผสมสมุนไพร เมื่อมีสมุนไพรเข้าไปผสมก็
ควรมีมาตรฐาน เช่นแช่มพูนว่านหางจระเข้ มีแค่วิญญานว่านหางจระเข้หรือเปล่า
เนื่องจากบางครั้งว่านหางจระเข้อาจสลายตัวแล้วก็จะทำให้คุณภาพด้อยลง หาก
เป็นแช่มพูนประจำดีควาย ควรเป็นแช่มพูนที่ใช้รักษาโรคผิวหนังที่ศีรษะ เช่น เชื้อรา
หนอง แต่ผู้ใช้อีกควรทราบด้วยว่าแช่มพูนประจำดีควายก็มีอันตราย หากใช้ใน
ปริมาณที่มากเกินไปก็จะทำให้หนังศีรษะแห้ง และผมอาจหลุดร่วงได้ ในปัจจุบันนี้
ผู้คนมักนำสมุนไพรไปปรุงแต่งตามอำเภอใจ เพียงแค่ทราบว่าสมุนไพรชนิดไหน
ใช้ทำอะไร แล้วก็ไปทำกันอย่างนั้นโดยไม่ทราบรายละเอียดหรืออันตรายที่อาจเกิด
ขึ้นกับผู้ใช

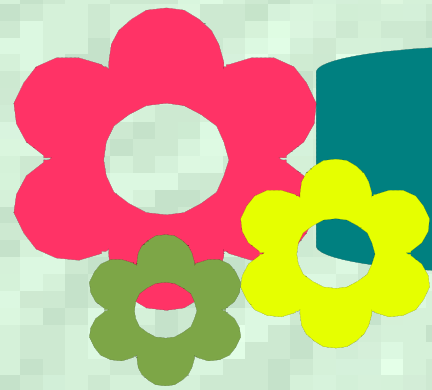




อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในสปาไทย

เสียงเพลง เสียงดนตรี ควรเป็นดนตรีที่ให้เสียงที่เบาๆ เย็นๆ และมี
ความหมาย หากเป็นสปาไทยก็ควรมีการนำเอาดนตรีไทยเข้ามาประกอบ มี
ระนาด ซอ ขิม หรืออาจมีเสียงน้ำไหล มีเสียงน้ำตก เสียงลมพัด เสียงนกร้อง
เข้ามาช่วยให้อารมณ์สดชื่น ทำให้จิตสงบ และทำให้ผู้ที่มาใช้บริการรู้สึก
เหมือนกับได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติอย่างแท้จริง นอกจากนี้อาจมีเสียงแนว
ธรรมชาติ เป็นเสียงสวดมนต์เสียงเทศน์ก็ทำให้อารมณ์สงบได้





แหล่งที่มา

- **เสนอให้ไทยสัปปายะ : <http://www.thaipost.net/>**
- **มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา. การดูแลสุขภาพองค์รวมแบบไทยสัปปายะ.**
- **SPA กับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแผนไทย : <http://www.thaispa.go.th/>**