



ประสาทสัมผัสทั้ง 5





รูป Sight



สัมผัส touch



รส taste



เสียง Sound



กลิ่น Smell

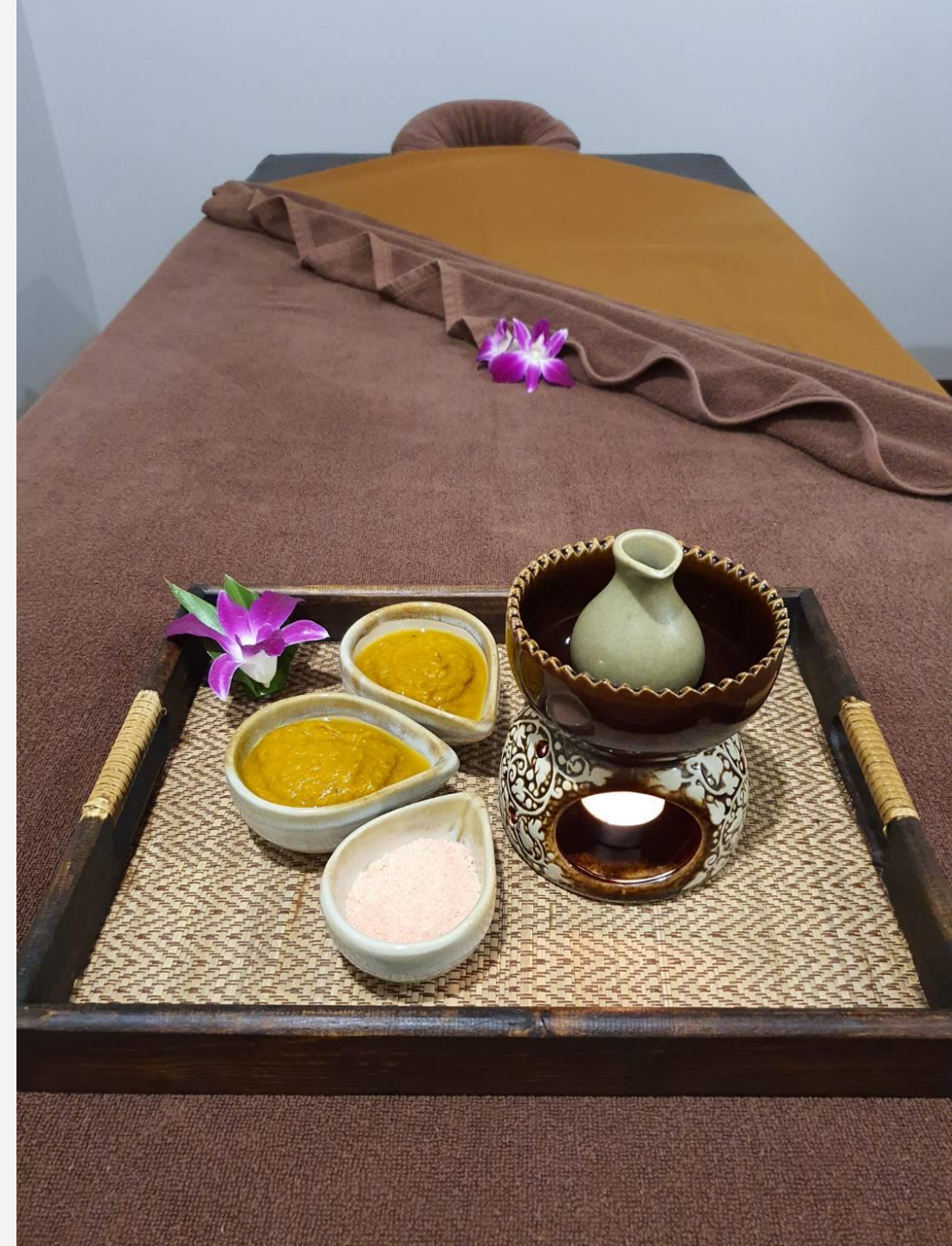
สปา

SPA

สปา Spa

คือการบำบัดด้วยน้ำภายใต้การดูแลของนักบำบัด แพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงเป็นสถานที่พักผ่อน โดยเป็นบริการที่มุ่งให้เกิดผลต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5

เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมที่ดี เป็นบริการเพื่อสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณด้วยวิธีการต่างๆ





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

1. คลับ สปา (Club Spa)
2. เดย์ สปา (Day Spa)
3. สปาในโรงแรม และรีสอร์ท (Hotel and Resort Spa)
4. สปาในเรือสำราญ (Cruise Ship Spa)
5. สปาน้ำพุร้อน (Mineral Spring Spa)
6. เติสตีเนชั่น สปา (Destination Spa)
7. เมดิคอล สปา (Medical Spa)

รูป

SIGHT



รูป Sight

การสร้างบรรยากาศให้มีความ
ร่มรื่น สงบ ก่อให้เกิดความรู้สึก
ผ่อนคลายด้วยความสดชื่นจาก
ธรรมชาติ เช่น บ่อน้ำพุร้อน มุม
สงบของทะเล ป่าเขา หรือการ
ตกแต่งสถานที่ให้มีบรรยากาศ
ความเป็นธรรมชาติ สวยงาม
ท่ามกลางความเงียบสงบ

รูป Sight

การมองเห็น หรือการรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านดวงตาเป็นหนึ่งในประสาทสัมผัส ที่มีความสำคัญและเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อน โดยการรับรู้ผ่านดวงตาจะเริ่มจากแสงได้กระทบวัตถุ แล้วส่งมาที่ดวงตา ทำให้มองเห็นเป็นรูปร่างลักษณะต่างๆ





รส

TASTE

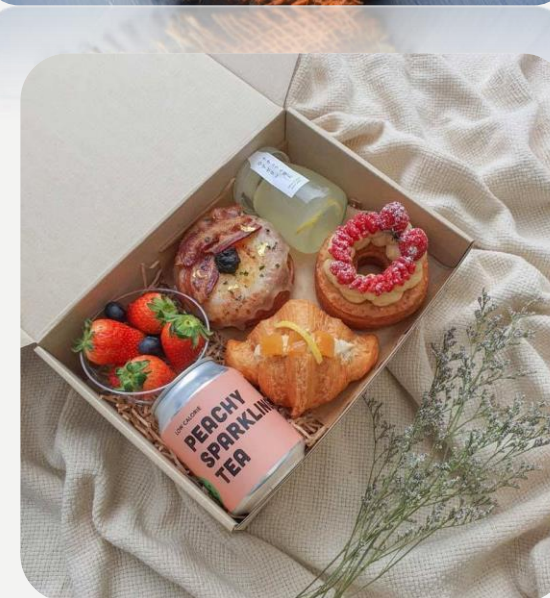
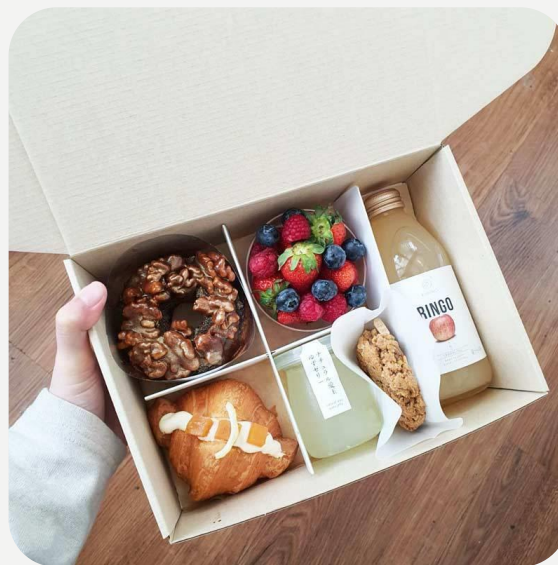


รส taste

อาหารและเครื่องดื่มที่ได้
จากธรรมชาติซึ่งมีคุณสมบัติ
ช่วยขับสารพิษในร่างกาย
และเสริมสร้างสุขภาพ
ควบคู่กันไป

รส taste

คนเราจะรับรู้ได้ถึงรส สัมผัส ที่แตกต่างกัน 4 รูปแบบ ได้แก่ รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว และรสขม รสสัมผัสเป็นประสาทสัมผัสที่มีความจำเป็น รสชาติต่างๆของอาหารสามารถบอกได้ว่าพืชชนิดนั้นเป็นพืช หรือเน่าเสียหรือเปล่า



กลิ่น

SMELL



กลิ่น Smell

การบำบัดด้วยพฤกษารมชาติ หรือ
สมุนไพรหรือการบำบัดด้วย สุนทรบำบัด
(Aromatherapy) โดยการเลือกใช้น้ำมัน
หอมระเหยให้เหมาะสมกับอาการ เหมาะ
กับบุคคล เพราะกลิ่นน้ำมันหอมระเหยจะ
ส่งผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกที่แตกต่าง
กัน ทั้งนี้เพื่อสร้างความสมดุลของร่างกาย
จิตใจ และอารมณ์

กลิ่น Smell

การรับกลิ่น เป็นระบบประสาทรับรู้สีกรในร่างกาย กลิ่นมีความสำคัญ เพราะเป็นปัจจัยพื้นฐานและช่วยสนับสนุนให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างปลอดภัยเนื่องจากมีบทบาทต่อการกินอาหาร เช่น ทำให้ความอยากอาหารเพิ่มขึ้น นอกจากนี้การรับกลิ่นยังมีบทบาทในการระแวงระวังภัย เช่น การแยกแยะอาหารบูด กลิ่นควันไฟเวลาเกิดเพลิงไหม้ เป็นต้น



สுகนธบำบัด (AROMATHERAPY)

ศาสตร์และศิลปะแห่งการใช้กลิ่นหอม ของน้ำมันหอมระเหยจากพืชธรรมชาติ ในการช่วยบำบัดรักษาโรค โดยใช้ในรูปแบบของการนวดหรือการสูดดม

ตัวอย่างของน้ำมันหอมระเหย (Essential Oils)

น้ำมันสะระแหน่ (Peppermint Oil) คุณสมบัติ
แก้ปวด แก้อักเสบ คลายกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย

น้ำมันมะลิ (Jasmine Oil) ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
และยกระดับจิตใจ บรรเทาอาการซึมเศร้า แก้อักเสบ

น้ำมันลาเวนเดอร์ (Lavender Oil) คุณสมบัติ
แก้ปวด ป้องกันโรคชัก บรรเทาอาการซึมเศร้า ต้านเชื้อ
ไวรัส ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อโรค



แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อ
การบำบัดรักษาโรค หรือการบรรเทา
อาการของโรค

2. สுகนธบำบัดเพื่อความงาม เป็น
การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความงาม
หรือใช้ในเครื่องสำอาง



สுகนธบำบัด (AROMATHERAPY)

ศาสตร์และศิลปะแห่งการใช้กลิ่นหอม ของน้ำมันหอมระเหยจากพืชธรรมชาติ ในการช่วยบำบัดรักษาโรค โดยใช้ในรูปแบบของการนวดหรือการสูดดม

ตัวอย่างของน้ำมันหอมระเหย (Essential Oils)

น้ำมันสะระแหน่ (Peppermint Oil) คุณสมบัติ
แก้ปวด แก้อักเสบ คลายกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย

น้ำมันมะลิ (Jasmine Oil) ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
และยกระดับจิตใจ บรรเทาอาการซึมเศร้า แก้อักเสบ

น้ำมันลาเวนเดอร์ (Lavender Oil) คุณสมบัติ
แก้ปวด ป้องกันโรคชัก บรรเทาอาการซึมเศร้า ต้านเชื้อ
ไวรัส ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อโรค



แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อ
การบำบัดรักษาโรค หรือการบรรเทา
อาการของโรค

2. สுகนธบำบัดเพื่อความงาม เป็น
การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความงาม
หรือใช้ในเครื่องสำอาง



สுகนธบำบัด (AROMATHERAPY)

ศาสตร์และศิลปะแห่งการใช้กลิ่นหอม ของน้ำมันหอมระเหยจากพืชธรรมชาติ ในการช่วยบำบัดรักษาโรค โดยใช้ในรูปแบบของการนวดหรือการสูดดม

ตัวอย่างของน้ำมันหอมระเหย (Essential Oils)

น้ำมันสะระแหน่ (Peppermint Oil) คุณสมบัติ
แก้ปวด แก้อักเสบ คลายกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย

น้ำมันมะลิ (Jasmine Oil) ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
และยกระดับจิตใจ บรรเทาอาการซึมเศร้า แก้อักเสบ

น้ำมันลาเวนเดอร์ (Lavender Oil) คุณสมบัติ
แก้ปวด ป้องกันโรคชัก บรรเทาอาการซึมเศร้า ต้านเชื้อ
ไวรัส ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อโรค



แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อ
การบำบัดรักษาโรค หรือการบรรเทา
อาการของโรค

2. สுகนธบำบัดเพื่อความงาม เป็น
การใช้น้ำมันหอมระเหยเพื่อความงาม
หรือใช้ในเครื่องสำอาง

เสียง

SOUND



เสียง Sound

การนำเสียงต่างๆ เช่น เสียงเพลง
บรรเลง เสียงน้ำตก เสียงนกร้อง
และเสียงธรรมชาติอื่นๆ มาช่วยในการ
ผ่อนคลาย เพื่อเพิ่มความรู้สึกสัมผัส
ธรรมชาติ

เสียง Sound

ประสาทสัมผัสของรูปแบบการได้ยิน คลื่นเสียงจะเดินทางจากหูชั้นนอกไปยังแก้วหู เกิดการสั่นสะเทือนไปยังหูชั้นกลาง ที่มีกระดูกหูเล็กๆ 3 ชิ้น เรียกว่า กระดูกค้อน กระดูกทั่ง และกระดูกโกลน เกิดแรงกระตุ้นไฟฟ้าเดินทางไปยังสมองผ่านทางประสาทสัมผัส



สัมผัส

TOUCH



สัมผัส touch

วิธีการบำบัดด้วยการนวดเพื่อผ่อนคลาย โดยให้
การใส่ใจต่อองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์
แบบองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การ
บำบัดด้วยการนวดช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิต
กล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ ทำงานได้
อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังช่วยเสริมสร้าง
พลังงานการปลั่งใจ

สัมผัส touch

การสัมผัส เป็นประสัมผัสรูปแบบแรกที่มีมนุษย์มีการพัฒนาขึ้น คนเรารู้ถึงแรงดัน อุณหภูมิ การสั่น ความเจ็บปวด ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนหนึ่งของประสาทสัมผัสในรูปแบบการสัมผัสทั้งสิ้น การสัมผัสยังเป็นการสื่อสารแบบอวัจนภาษารูปแบบหนึ่ง เช่น เมื่อเพื่อนเราเสียใจ เราเพียงตอบว่า ลูบหลังปลอบใจเท่านั้นเพื่อนก็รับรู้ถึงความห่วงใย ที่เราส่งผ่านการสัมผัสได้เช่นกัน





ENJOY TO BRAKE

ขอให้มีความสุขกับรสสัมผัสค่ะ

ขอบคุณค่ะ