



# ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับสปา

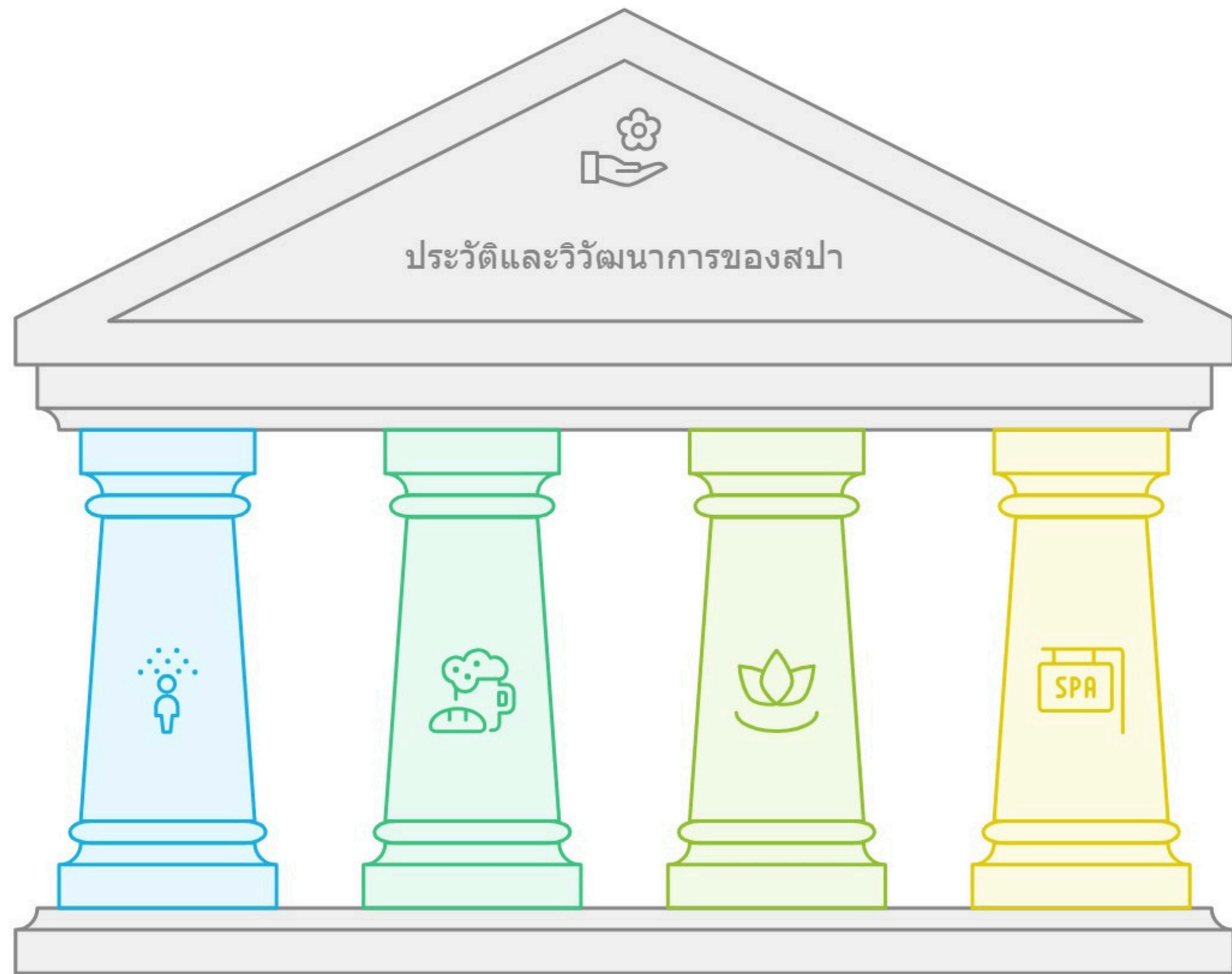
---

Alisa Ritthichairoek

# ความหมายของสปา

กระบวนการหรือสถานที่ที่ให้บริการบำบัด  
ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ โดยใช้ น้ำ เป็นองค์  
ประกอบหลักร่วมกับการบำบัดรูปแบบต่าง ๆ  
เช่น การนวด การใช้สมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์  
บำรุงผิวพรรณ สปามุ่งเน้นการสร้างสมดุล  
ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อความผ่อนคลาย  
สุขภาพดี และเพิ่มความงาม

- ภาษาละติน: "Sanitas Per Aquam" ซึ่ง  
แปลว่า "สุขภาพดีผ่านน้ำ"
- ชื่อเมือง Spa: บางข้อมูลระบุว่าคำนี้มา  
จากชื่อเมือง สปา (Spa) ในประเทศ  
เบลเยียม

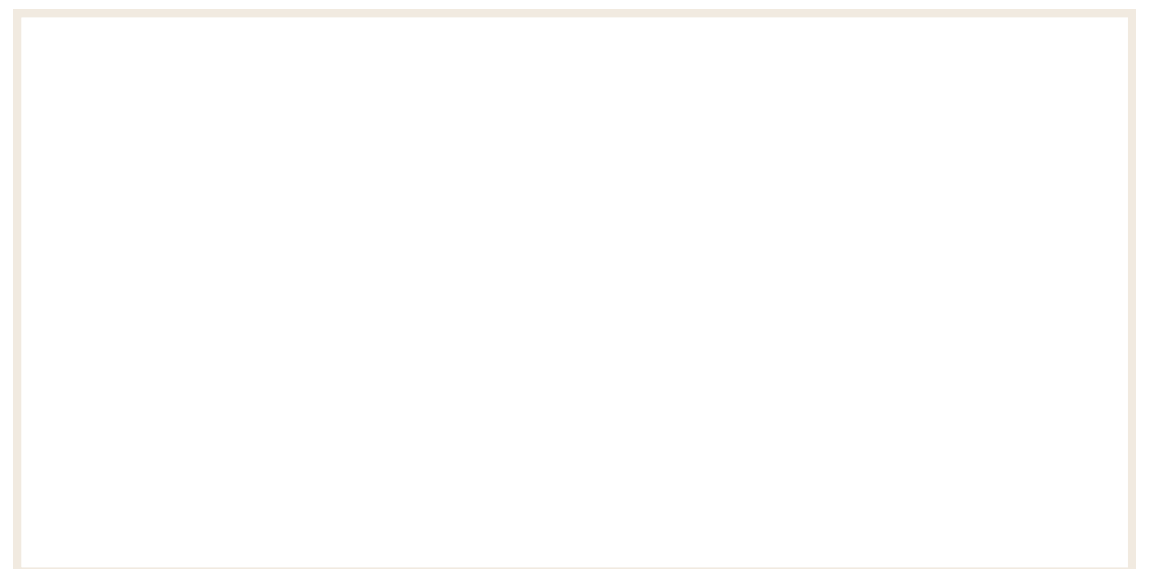
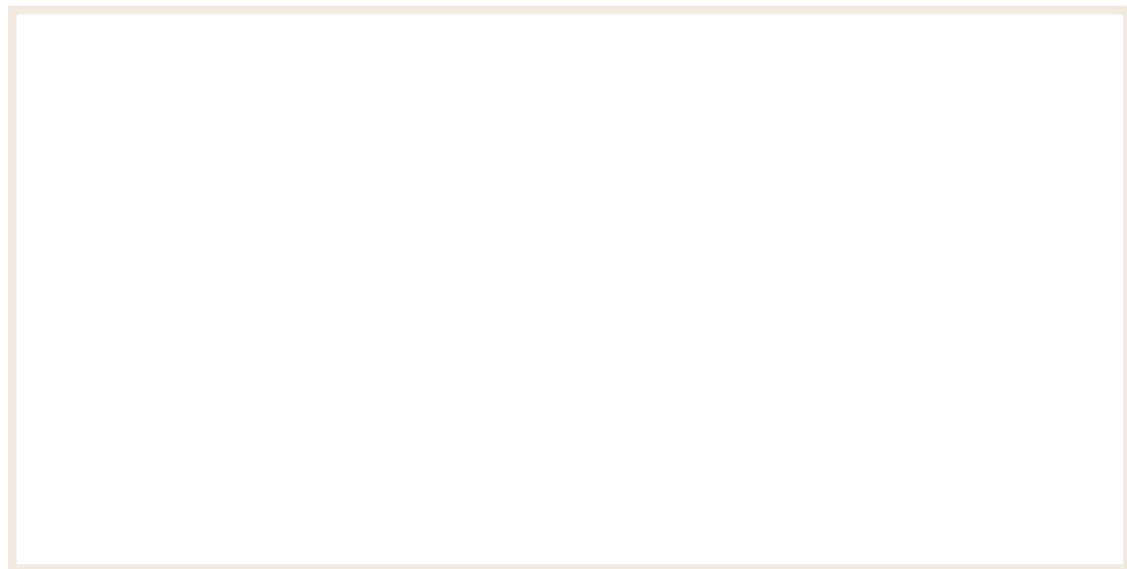
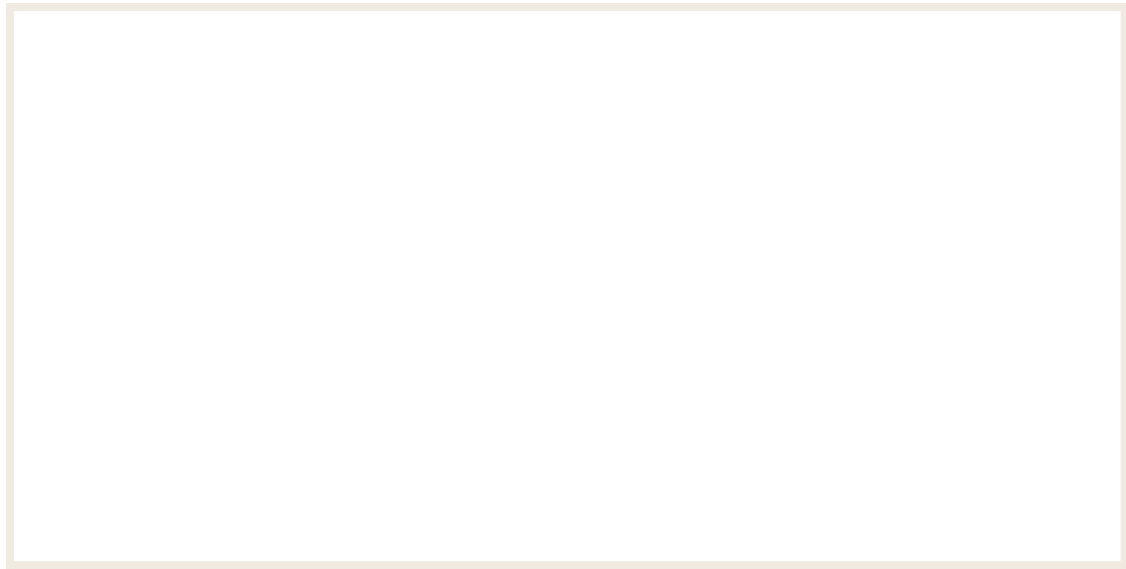


จุดเริ่มต้นในยุค  
โบราณ

ความนิยมในยุค  
กลาง

การฟื้นฟูในยุค  
ฟื้นฟูศิลปวิทยา

รูปแบบสมัยใหม่



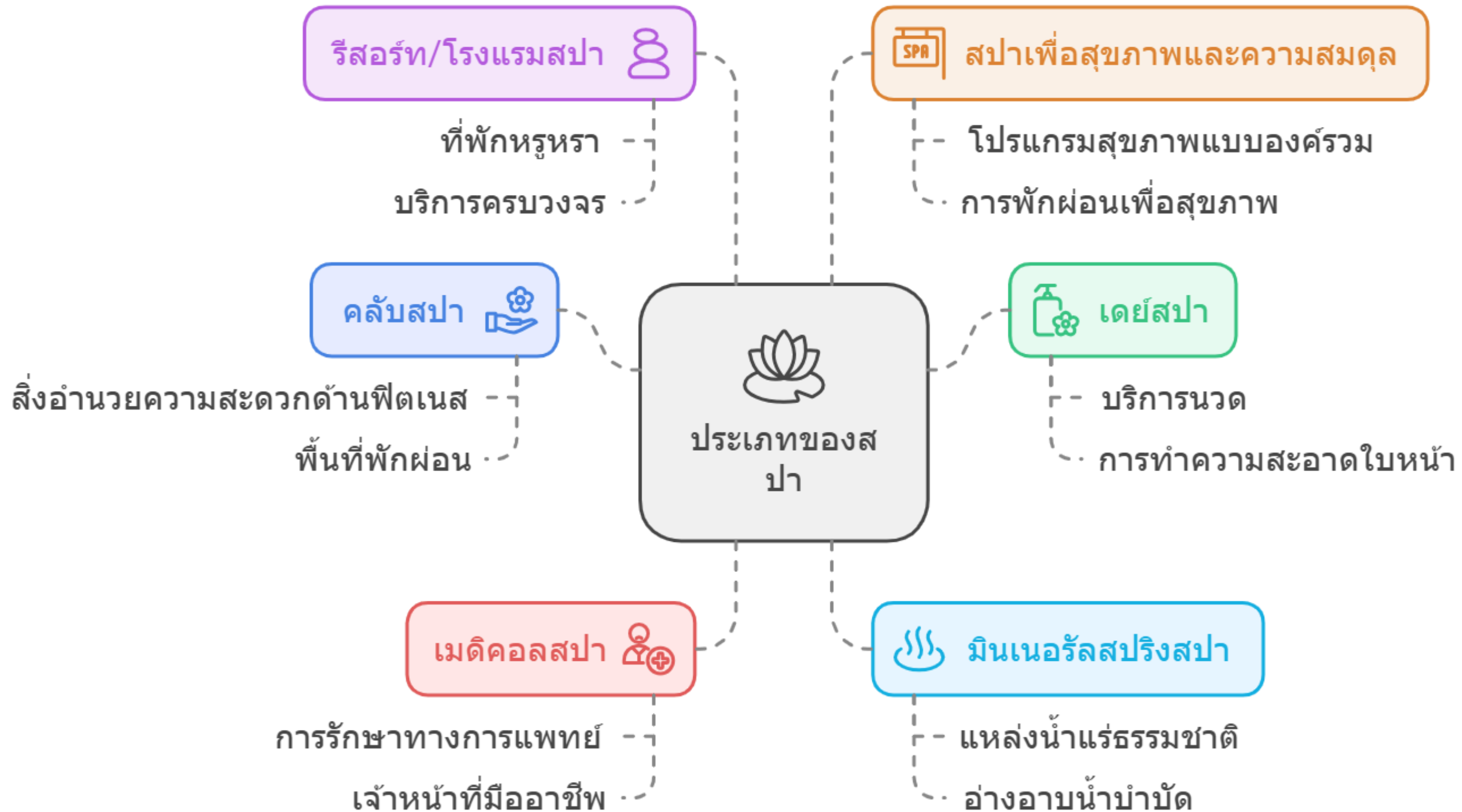
# องค์ประกอบของสปา



องค์ประกอบ  
ของสปา ISPA

- น้ำ
- การส่งเสริมสุขภาพและความงาม
- การนวดและบำบัด
- การใช้น้ำมันหอมระเหยและสมุนไพร
- สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
- การบริการที่มีคุณภาพ
- การตอบสนองความต้องการเฉพาะบุคคล

# ประเภทของสปา



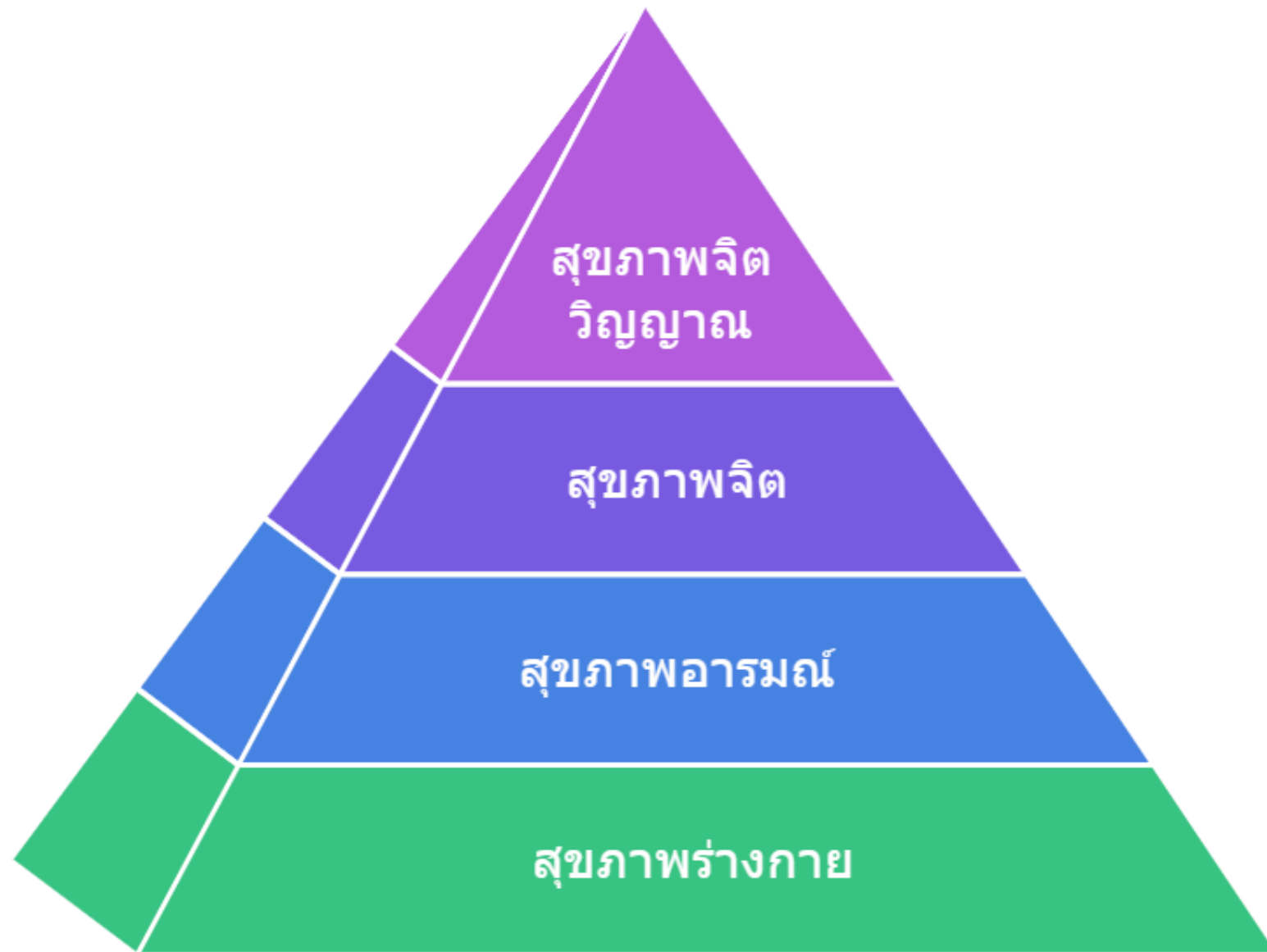
# สุขภาพ องค์รวม



*Holistic Health*



ความสมดุลด้านสุขภาพแบบองค์รวม



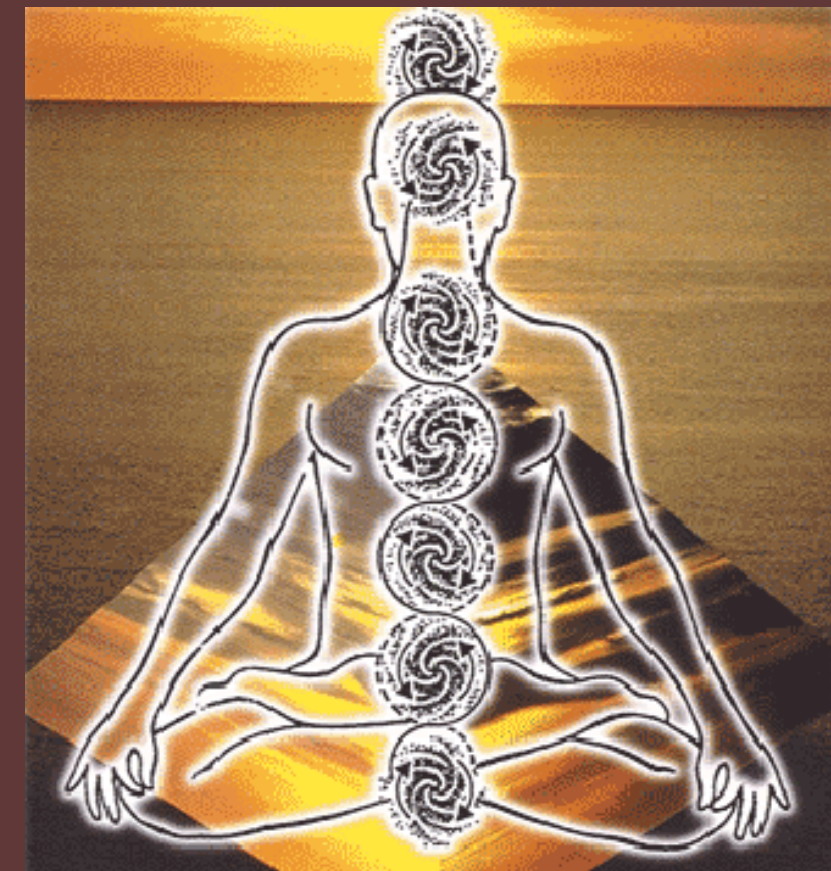
## วิวัฒนาการของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

การปฏิบัติแบบดั้งเดิม  
จากเอเชีย

แนวคิดพื้นฐานจากกรีก  
โบราณ

การกลับมาได้รับความ  
สนใจของการปฏิบัติแบบ  
องค์รวมในศตวรรษที่ 20

การผสมผสานระหว่างวิธี  
การดั้งเดิมและ  
วิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน



# การแพทย์ทางเลือก Alternative medicine



# การแพทย์ในปัจจุบัน

**แพทย์แผนปัจจุบัน**

**Conventional  
Medicine**

**แพทย์ทางเลือก**

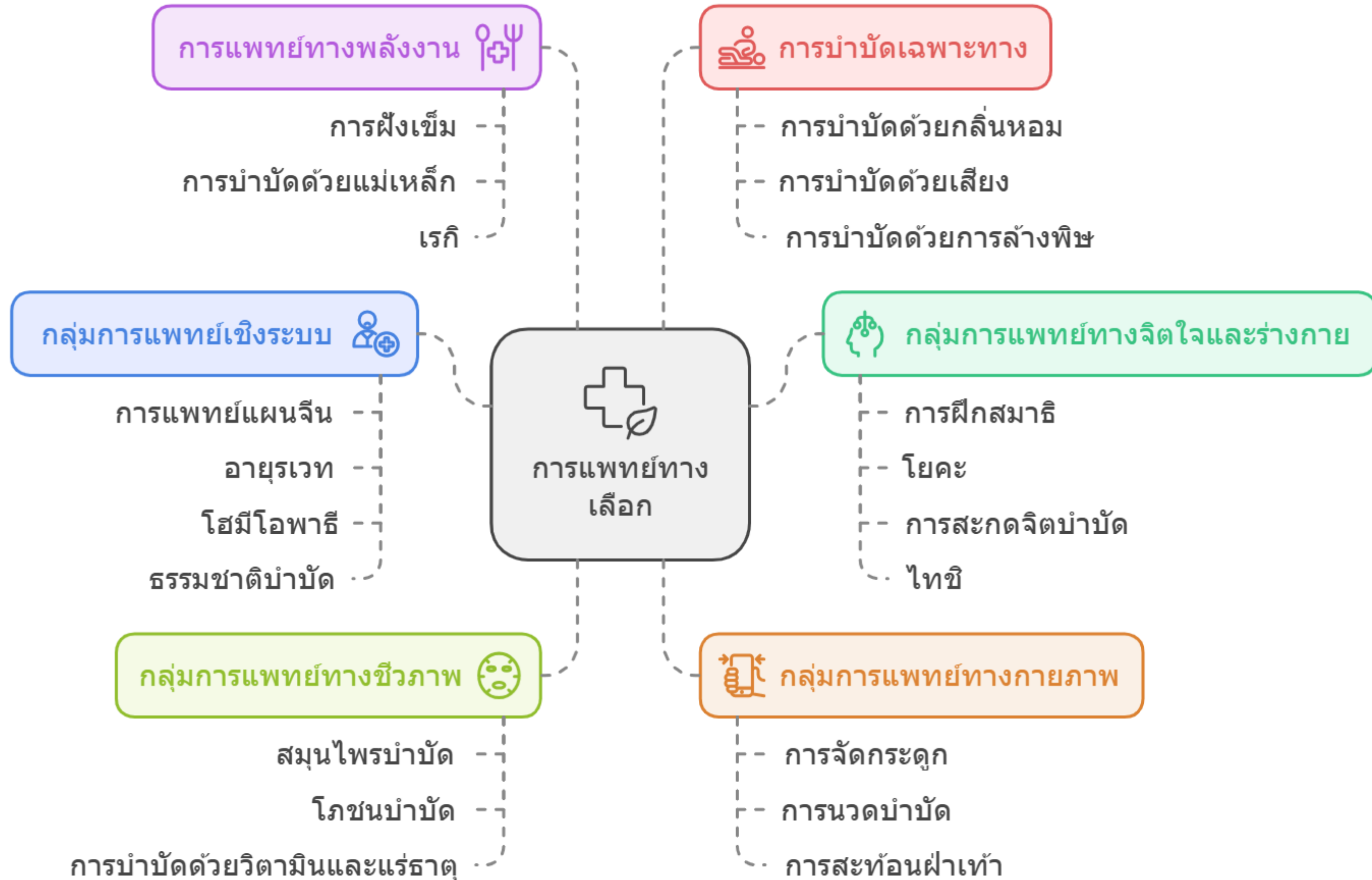
**Non Conventional  
medicine/**



# จำแนกแพทย์ทางเลือกตามวิธีการใช้

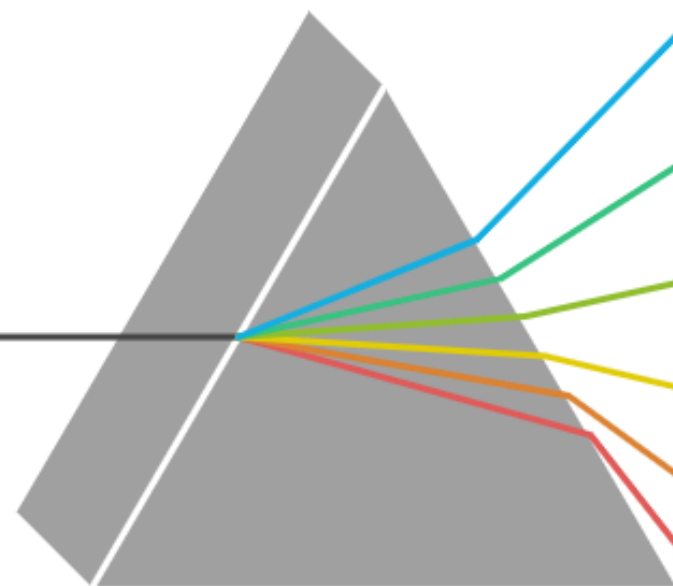
- Complementary Medicine ใช้เสริม
- Alternative Medicine ใช้ทดแทน







ข้อจำกัดของการ  
แพทย์ทางเลือก



ขาดการสนับสนุน  
จากหลักฐานทาง  
วิทยาศาสตร์



ประสิทธิภาพและ  
ความปลอดภัยที่  
ไม่แน่นอน



ขาดการกำกับดูแล  
ที่ชัดเจน



ใช้เวลานานในการ  
รักษา



ค่าใช้จ่ายที่อาจสูง



ความเชื่อที่อาจไม่  
ถูกต้อง

# Limitations of alternat've medicine



ขั้นตอนการใช้แพทย์ทางเลือกอย่างปลอดภัย

