



AROMATHERAPY

นวดน้ำมัน



350 บาท/ 1 ชม.

เปิดบริการ วันจันทร์- วันศุกร์
ตั้งแต่เวลา 08.00-16.00 น.

คลายเครียดด้วย “อโรมาเธอราปี”



การนวดด้วยน้ำมันแบบ “อโรมาเธอราปี” Aromatherapy ให้ประโยชน์จากกลิ่นของ น้ำมันหอมระเหย บำรุงประสาท การบำบัดรักษาด้วยกลิ่นหอมของน้ำมันเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่างๆ ออกมา ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้จะไปก่อให้เกิดปฏิกิริยา หลากหลายรูปแบบขึ้นม ในร่างกายทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัว

โดยเฉพาะขณะกำลังเกิดความเครียด ในทันทีหลังจากได้รับการนวดจะเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย หลังจากผ่อนคลายแล้ว กลิ่นของน้ำมันหอมจะช่วยให้จิตใจสงบเยือกเย็นลงได้โดยง่าย

คำแนะนำในการนวดแบบ “อโรมาเธอราปี”



1. ไม่นวดตรงบริเวณแผลถลอก ผิวที่มีรอยข้ำมากหรือผิวหนังที่เสบแดงไหม้ เนื่องมาจากการอาบแดด
2. ไม่เหมาะกับผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคลมบ้าหมู โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง
**สำหรับผู้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิตสูง ควรเลือกใช้น้ำมันชนิดผ่อนคลาย ไม่ใช่กระตุ้น
3. ไม่เหมาะกับสตรีมีครรภ์ตั้งแต่ 2 เดือนเป็นต้นไป
4. หลังนวด ควรเข้าอบซาวน่า เพื่อให้ความร้อนช่วยทำให้น้ำมันหอมเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีขึ้น ทั้งยังมีการจับเนื้อและของเสียจากร่างกายออกมาด้วย
5. หากไม่สามารถเข้าอบซาวน่าได้ ก็ไม่ควรอาบน้ำในทันที เพราะน้ำมันจะยังจับซาบสู่ผิวไม่หมด ให้รอสักครู่จนกว่าไม่เห็นความมันเหลืออยู่บนผิวแล้ว หรือประมาณ 30 นาที
6. ผู้ได้รับการนวดควรมีจิตใจเป็นสมาธิ เพื่อได้รับผลของการผ่อนคลายอย่างเต็มที่



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

ศูนย์การแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

หมายเลขโทรศัพท์ 0-5391-7584, 0-5391-7581