



HOT STONE MASSAGE

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



นวดหินร้อน

หินชนิดพิเศษถูกให้ความร้อนและนำไปใช้กับร่างกายเพื่อส่งเสริมการรักษาและผ่อนคลายกล้ามเนื้อเยื่อส่วนลึก ความอบอุ่นคลายกล้ามเนื้อที่แข็ง ซึ่งทำให้เป็นวิธีที่ดีในการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย และผู้ที่มึ่ระบบไหลเวียนไม่ดีจะได้รับประโยชน์จากการไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นทั่วร่างกาย

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



นวดหินร้อนบำบัด ศาสตร์การนวดที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



หลายคนเมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว
จากการนั่งทำงานนานๆ หรือทำกิจกรรมที่ใช้
ต้องใช้ร่างกายหนัก มักจะคิดถึงการนวด ซึ่งมี
ด้วยกันหลายชนิด เช่น การนวดไทย นวดกด
จุด นวดอะโรมา นอกจากนี้ยังมีศาสตร์การนวด
บำบัดอีกชนิดที่กำลังมาแรง ได้รับผลตอบรับ
เป็นอย่างดีนั่นคือ การนวดหินร้อนบำบัด ที่มี
ความโดดเด่นในการช่วยคลายความเมื่อยล้า
และช่วยบำรุงผิวสวยไปพร้อมๆ กัน และยังมี
ประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



การนวดหินร้อน เป็นการนำเอาหินมากระจาย
ความร้อนด้วยการนวดไปยังจุดต่างๆ ของ
ร่างกาย แทนการลงน้ำหนักด้วยฝ่ามือ ซึ่งน้ำ
หนักจากการนวดหินร้อนจะมีความสม่ำเสมอ
และเมื่อความร้อนของหินกระจายเข้าสู่ผิวหนัง
ชั้นในได้เป็นอย่างดี ก็จะทำให้ลดอาการปวด
ตึง เกร็งกล้ามเนื้อ และยังช่วยกระตุ้นการไหล
เวียนของโลหิต รวมทั้งปรับความสมดุลภายใน
ด้านนวดเป็นประจำจะทำให้ผิวพรรณกระฉ่างใส
ดูเปล่งปลั่งมากขึ้น

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



สำหรับหินร้อนที่นิยมนำมาใช้ในการนวดบำบัด
คือ หินบะซอลต์ (Basalt) หรือหินภูเขาไฟ ที่เกิด
จากการเย็นตัวอย่างรวดเร็วของลาวาบนพื้นผิว
โลก มีคุณสมบัติสำคัญ คือ เนื้อหินละเอียด มีรู
พรุนเล็กๆ เป็นจำนวนมาก อุดมไปด้วยแร่ธาตุ
มากมาย หินจะมีสีดำ เก็บความร้อนได้ดี รูปร่าง
ของหินที่นำมาใช้ในการนวดบำบัด มีลักษณะ
กลมแบนเรียบ เพราะความเรียบลื่นของหินจะใช้
ในการบีบ นวด คลึง ตามกล้ามเนื้อ ให้ผิวสัมผัส
ที่ดี ไม่ระคายเคืองผิว

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



ประโยชน์จากการนวดหินร้อน

1. การนวดหินร้อนจะช่วยแก้ปัญหาลดเมื่อย
กล้ามเนื้อ ตึงบริเวณต่างๆ ของร่างกาย ที่มี
สาเหตุมาจากการออกกำลังกายอย่างหนัก
หรือการใช้กล้ามเนื้อต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดย
เฉพาะอาการโรคออฟฟิศซินโดรม

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



2. ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต และต่อมน้ำเหลือง ทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี สุขภาพดี
ผิวพรรณสดใส

3. การนวดเป็นประจำจะช่วยด้านการทำงาน
ของระบบขับถ่าย

4. ความร้อนจากหินจะช่วยขับสารพิษออกจาก
รุ่มขน หากมีการใช้น้ำมันร่วมด้วย จะช่วย
บำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น นุ่ม เรียบเนียนยิ่งขึ้น
แร่ธาตุจากหินจะช่วยทำให้ผิวเปล่งปลั่ง

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



5. การนวดด้วยหินร้อนช่วยเพิ่มระดับเซโรโทนิน หรือฮอร์โมนอารมณ์แห่งความสุขจะช่วยลดความรู้สึกด้านลบหรือภาวะซึมเศร้าได้มาก
6. เพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยลดอาการภูมิแพ้ต่างๆ รวมถึงลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย
7. ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น การนอนมีคุณภาพมากขึ้น ส่งผลให้ลดความเครียด ความวิตกกังวลสะสมได้

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



ขั้นตอนการนวดหินร้อนบำบัด
การนวดหินร้อนมีขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากมากนัก
ดังนี้

- เริ่มจากนำหินไปแช่ในน้ำร้อน หรืออบในเครื่องอบด้วยอุณหภูมิประมาณ 45-50 องศาเซลเซียส หินต้องมีอุณหภูมิอุ่นพอเหมาะกับผิวหนัง
- วางหินลงบนผิวหนัง เพื่อให้ร่างกายคุ้นชินกับความร้อนของหินก่อนวางหินลงบนร่างกาย

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



- เมื่อร่างกายปรับตัวกับหินร้อนได้แล้ว จึงนำหินร้อนนวดคลึงไปตามร่างกายเป็นจังหวะสม่ำเสมอ โดยจะเริ่มนวดตั้งแต่ฝ่าเท้า ไล่ขึ้นจนถึงต้นขา แขน หลัง คอ บ่า ไหล่ ความร้อนที่กักเก็บอยู่ในหินจะส่งผ่านไปที่ผิวหนัง และกล้ามเนื้อส่วนลึก ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวลง
- หากได้นวดเป็นประจำสม่ำเสมอช่วยทำให้ผิวพรรณผ่องใส มีน้ำมีนวล สวยเปล่งปลั่งขึ้น

การนวดหินร้อน (Hot Stone Massage)



หากใครได้มาลองนวดหินร้อน ส่วนใหญ่แล้ว
จะประทับใจ รู้สึกสบายตัวตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้
สัมผัสประสบการณ์นวดหินร้อน เพราะช่วย
ทำให้หายจากอาการปวดเมื่อยต่างๆ ได้ดีมาก

ช่วยบำรุงและปรับนิบัติผิวตั้งแต่ศีรษะจรด
ปลายเท้า

ช่วยให้คุณผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ผิว
พรรณดูสดใส เรียบเนียน เปล่งประกาย โดยการ
นวดด้วยหินร้อนบำบัด

ขอบคุณค่ะ

น.ส. สุกัญญา แสงจันทร์

พนักงานช่วยการพยาบาล
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
ตะพานหิน

