

# RXV

## TREATMENT MENU

### WELLNESS CLINIC

#### MEDICAL CONSULTATION & EXAMINATION

##### Anti-Ageing Wellness Doctor Consultation

30 นาที 1,650 บาท

การเข้ารับคำปรึกษากับแพทย์ผู้ชำนาญการด้านการชะลอวัยเพื่อวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพและวางแผนการดูแลสุขภาพ

##### Aesthetic Doctor Consultation

Coming Soon

30 นาที 1,650 บาท

การเข้ารับคำปรึกษากับแพทย์ผู้ชำนาญการด้านความงามเพื่อประเมินสุขภาพของผิวหนังและผิวกายพร้อมวางแผนการดูแลความงามสำหรับแต่ละบุคคล

#### LAB TEST

##### Micronutrient Test

19,500 บาท

ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิตที่เคร่งเครียด การรับประทานอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนเนื่องจากการคุมปริมาณอาหารหรือการเลือกบริโภค รวมทั้งความสามารถของร่างกายในการดูดซึมสารอาหารที่ลดลงเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น ล้วนส่งผลทำให้ร่างกายขาดวิตามินหรือแร่ธาตุซึ่งเป็นสาเหตุของความผิดปกติและความร่วงโรยแห่งวัยได้ การตรวจประเมินระดับวิตามินและแร่ธาตุในร่างกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการใช้เป็นแนวทางเพื่อป้องกันความเจ็บป่วย ที่อาจเกิดขึ้นจากภาวะพร่องวิตามินและแร่ธาตุซึ่งเป็นสารอาหารที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนปฏิกิริยาสำคัญต่างๆ ในร่างกายให้ดำเนินไปอย่างปกติได้

### Food Intolerance Test

23,000 บาท

บ่อยครั้งที่คุณอาจต้องเผชิญอาการท้องอืด อ่อนเพลีย มีสิ่วตามร่างกายหรือปวดศีรษะโดยไม่ทราบสาเหตุ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะภูมิแพ้อาหารแฝงซึ่งเกิดจากภาวะที่ร่างกายไม่สามารถย่อยองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งในอาหารได้อย่างเป็นปกติ ปัจจุบันความก้าวหน้าด้านวิทยาการทางการแพทย์สามารถตรวจระดับแอนติบอดี IgG เพื่อวิเคราะห์ภูมิแพ้การแฝงกว่า 200 รายการด้วยการตรวจเลือดเพียงครั้งเดียวซึ่งสะดวกรวดเร็วและมีประสิทธิภาพกว่าการทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนังแบบดั้งเดิม การตรวจภูมิแพ้อาหารแฝงจึงสามารถใช้เป็นแนวทางในการเลือก รับประทานอาหารที่เหมาะสมในแต่ละบุคคลเพื่อป้องกันอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นจากอาหารได้

### Toxic Heavy Metal Profile (Urine)

5,000 บาท

ในแต่ละวันร่างกายมีโอกาสได้รับโลหะหนักซึ่งเป็นพิษไม่ว่าจะปนเปื้อนมากับอาหาร ภาชนะบรรจุอาหาร น้ำดื่ม หรือแม้กระทั่งอากาศที่หายใจเข้าไป โลหะหนักเมื่อสะสมในร่างกายจะสามารถก่อให้เกิดพิษโดยไปขัดขวางการทำงานขององค์ประกอบไขมัน โปรตีน และสารพันธุกรรมในแต่ละเซลล์ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ระบบต่างๆ รวมทั้งอาจพัฒนากลายเป็นเซลล์มะเร็งในอนาคต การตรวจระดับโลหะหนักในร่างกาย จากปัสสาวะจึงสามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันความเจ็บป่วยในระยะยาวที่อาจเกิดจากโลหะหนักเหล่านี้ได้

### Hormone Panel

16,000 บาท

วิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดและอายุที่เพิ่มขึ้นสามารถส่งผลทำให้ระดับฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายอยู่ในภาวะที่ไม่สมดุล พบการบางอย่าง เช่น ความรู้สึกไม่สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ระบบเผาผลาญที่ไม่มีเหมือนเดิมจนส่งผลทำให้น้ำหนักตัวมีการเปลี่ยนแปลง หรือแม้กระทั่งการนอนหลับไม่สนิท ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการที่ร่างกายมีฮอร์โมนบางชนิดในระดับต่ำ ดังนั้นการตรวจระดับฮอร์โมน เช่น dehydroepiandrosterone (DHEA), oestradiol, testosterone และ progesterone จึงสามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมเพื่อคืนความสมดุลด้านฮอร์โมนให้กับร่างกายหรือพิจารณาการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและฮอร์โมนทดแทนชะลอความร่วงโรยแห่งวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

### Urine Organic Acid Test

14,000 บาท

การประเมินความสมดุลของกระบวนการทำงานภายในร่างกายสามารถทำได้โดยการตรวจวัดระดับกรดอินทรีย์จากปัสสาวะแรกของวันในตอนเช้า โดยกรดอินทรีย์เหล่านี้เป็นสารที่เกิดขึ้นจากกระบวนการต่างๆ ในร่างกายและทำหน้าที่เป็นตัวชี้วัดได้เป็นอย่างดี การตรวจนี้สามารถวิเคราะห์ประสิทธิภาพของระบบเผาผลาญ (metabolism) ความสมดุลของสารสื่อประสาท (neurotransmitter balance) ความสมดุลของจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร (gut ecosystems) ความเสียหายระดับเซลล์อันเกิดจากอนุมูลอิสระ (oxidative damage) และกระบวนการกำจัดสารพิษ (detoxification) ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ช่วยให้เรารู้จักร่างกายตัวเองมากขึ้น รวมทั้งใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการปรับสมดุลและพิจารณาการรับประทานอาหารหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย

## Oligoscan

5,500 บาท

การตรวจปริมาณแร่ธาตุและวิตามินที่สำคัญ รวมทั้งโลหะหนักซึ่งเป็นพิษที่สะสมในเนื้อเยื่อบริเวณฝ่ามือด้วยกระบวนการ spectrophotometry โดยหลักการอยู่บนพื้นฐานที่ว่าแต่ละชนิดมีความสามารถในการดูดกลืนคลื่นแสงในช่วงที่แตกต่างกันออกไป การวิเคราะห์นี้ไม่ต้องเจาะเลือด ทราบผลทันที และสามารถสะท้อนพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำติดต่อกันเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค การเผชิญกับสารเคมีตามทำงาน ผู้ที่รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารติดต่อกันหรือผู้ที่สูบบุหรี่เป็นเวลาหลายปี ผลการตรวจสามารถนำไปใช้ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เลือกการเสริมอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และถ้าหากพบว่าโลหะหนักสะสมในปริมาณสูง ก็สามารถพิจารณาการทำการบำบัดด้วยวิธี chelation เพื่อดึงสารพิษเหล่านี้ออกจากร่างกายในลำดับต่อไป

## IV INFUSION

### Oxidative Defense IV

60 นาที 7,200 บาท

ในแต่ละวันร่างกายต้องเผชิญกับอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดกระบวนการอักเสบและความเสียหายระดับเซลล์ ไม่ว่าจะได้รับจากมลภาวะภายนอกหรือเกิดขึ้นเองจากปฏิกิริยาต่างๆ ภายในร่างกาย การต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ซึ่งมีความสำคัญในการปกป้องเซลล์จากอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความร่วงโรยแห่งวัย รวมทั้งทำให้สุขภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้น การให้สารต้านอนุมูลอิสระทางสายน้ำเกลือ เช่น alpha lipoic acid ซึ่งช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ ทั้งภายในเซลล์ และภายนอกเซลล์ ร่วมกับวิตามินต่างๆ และสาร tripeptides ซึ่งช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในเซลล์ตัวยอมส่งผลทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นและร่างกายแลดูอ่อนเยาว์

### Liver Cleanse IV

60 นาที 6,400 บาท

ตับเป็นอวัยวะที่เสี่ยงต่อการเกิดความเสียหายจากอนุมูลอิสระและสารพิษต่างๆ เนื่องจากต้องทำหน้าที่แปรรูปสารต่างๆ ไม่ว่าจะมาจากอาหาร ยา สารพิษ หรือแอลกอฮอล์ให้อยู่ในรูปแบบที่มีความเป็นพิษลดลงและพร้อมขับทิ้งออกจากร่างกาย การให้สารบำรุงตับทางสายน้ำเกลือมีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของตับในการกำจัดสารพิษ และปกป้องเซลล์ตับจากการถูกทำลาย เหมาะสำหรับผู้ที่มีความไขมันพอกตับ (fatty liver disease) และผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

### Beauty Glow IV

60 นาที 5,200 บาท

ผิวมีหน้าที่คอยปกป้องร่างกายจากมลภาวะภายนอกโดยมีรังสี UV เป็นตัวการที่สำคัญที่สุดที่เร่งความร่วงโรยแห่งผิว (photoaging) การดูแลผิวพรรณให้สดใสควรเริ่มจากภายในสู่ภายนอก ดังนั้นการให้การบำรุงผิวทางสายน้ำเกลืออุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่มีสรรพคุณช่วยลดความเสียหายระดับเซลล์ผิวและสารที่มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นการสร้างเส้นใยคอลลาเจนซึ่งเป็นโครงสร้างหลักในชั้นผิว ย่อมช่วยดูแลผิวให้แลดูอ่อนเยาว์และเปล่งประกาย

### Brain Power IV

60 นาที 7,200 บาท

อายุที่เพิ่มขึ้น การพักผ่อนไม่เพียงพอ วิถีชีวิตที่เคร่งเครียด รวมทั้งการขาดการดูแลร่างกายด้วยสารอาหาร ที่มีประโยชน์ ล้วนส่งผลทำให้สมองเกิดอาการ ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ มีความล่าช้าในการสั่งการ และความ สามารถในการจดจำลดลง การให้สารบำรุงสมองทางสายน้ำเกลือที่ประกอบด้วย somazina ซึ่งช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรงของเยื่อหุ้มเซลล์ประสาทและช่วยเพิ่มการผลิตสารสื่อประเภทร่วมกับการที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น tripeptides และวิตามิน B รวมซึ่งเป็นสารสำคัญในการทำงานของระบบประสาทย่อมส่งผลให้สมองทำงานได้ดีขึ้น จำเรื่องราวและกับงานที่ทำให้อย่างมีประสิทธิภาพ

### Energetic IV

60 นาที 5,200 บาท

ไม่ว่าจะเป็นอายุที่มากขึ้นหรือระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงตัวส่งผลต่อระบบเผาผลาญหรือ metabolism ของร่างกาย การให้สารแอลคาร์นิทีน (L-carnitine) ซึ่งมีบทบาทในกระบวนการเปลี่ยนกรดไขมันให้เป็นพลังงาน ระดับเซลล์ ช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการบาย ย่อมช่วยให้ระบบเผาผลาญในภาพรวมดีขึ้น ดังนั้นสูตรนี้จึงเหมาะกับผู้ที่ ต้องการควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่างให้กระชับ และผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกายเป็นประจำ

### Immune Booster IV

60 นาที 5,200 บาท

ตำรับ Myers cocktail เป็นสูตรวิตามินและแร่ธาตุ ประกอบด้วยวิตามิน B รวม วิตามิน C แคลเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งล้วนมีบทบาทสำคัญในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย การให้ตำรับวิตามินและแร่ธาตุที่มีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจึงเหมาะกับผู้ที่ต้องเดินทางเป็นประจำซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ รวมทั้งผู้ที่ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง เช่น เป็นไข้หวัดเป็นประจำ หรือแม้กระทั่งผู้ที่กำลังฟื้นตัวจากภาวะติดเชื้อและต้องการกลับคืนภาวะปกติโดยเร็ว

### Chelation IV

Coming Soon

120 นาที 6,400 บาท

ในแต่ละวันร่างกายมีโอกาสได้รับโลหะหนักซึ่งเป็นพิษไม่ว่าจะปนเปื้อนมากับอาหาร ภาชนะบรรจุอาหาร น้ำดื่ม หรือ แม้กระทั่งอากาศ หายใจเข้าไป โลหะหนักเมื่อสะสมในร่างกายจะสามารถก่อให้เกิดโทษโดยไปขัดขวางการทำงานขององค์ประกอบไขมัน โปรตีน และสารพันธุกรรมในและเซลล์ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์เสื่อมสภาพ ก่อให้เกิด ความเสียหายแก่ระบบต่างๆ รวมทั้งอาจพัฒนากลายเป็นเซลล์มะเร็งในอนาคต การให้สารในกลุ่ม chelating agent ซึ่งมีสรรพคุณในการดักจับโลหะหนักด้วยพันธะทางเคมีอย่างจำเพาะเจาะจงและเพิ่มการขับทิ้งสารพิษเหล่านี้ ออกจากร่างกายย่อมช่วยลดความเป็นพิษจากโลหะหนัก ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรงขึ้นเมื่อได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องร่วมกับการลดปัจจัยเสี่ยงจากการรับสารพิษเหล่านี้

## Ozone Therapy

30 นาที 5,200 บาท

ออกซิเจน (oxygen) มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การเติมโอโซน (ozone) ผ่านระบบไหลเวียนโลหิตซึ่งสามารถปลดปล่อยออกซิเจนบริสุทธิ์ให้กับร่างกายโดยตรงช่วยให้ทุกเซลล์ในร่างกายมีพลังงานและทำงานได้อย่างเป็นปกติ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเชื้อก่อโรค วิธีการนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่อ่อนเพลีย ผู้ที่อยู่ในระยะพักฟื้นร่างกายหลังติดเชื้อ หรือผู้ที่ต้องการดูแลระบบภูมิคุ้มกันร่างกายให้แข็งแรง

## NAD + IV

120 นาที 7,200 บาท

Nicotinamide Adenine Dinucleotide หรือ NAD+ เป็นสารที่จำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการหายใจเพื่อสร้างพลังงานในระดับเซลล์ ดังนั้น NAD+ จึงเป็นหนึ่งในปัจจัยในการกำหนดความอยู่รอดของเซลล์ ปริมาณ NAD+ จะลดลงเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ส่งผลทำให้การทำงานของร่างกายถดถอยลง เกิดโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับความเสื่อม ดังนั้นการให้สารละลายที่ประกอบด้วย NAD+ ทางสายน้ำเกลือจึงช่วยชะลอความร่วงโรยแห่งวัย ช่วยขับเคลื่อนการสร้างพลังงานและกระบวนการฟื้นฟูระดับเซลล์ ดังนั้นการได้รับ NAD+ จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลร่างกายให้แข็งแรงมีพลังกำลัง ผู้ที่ต้องการเพิ่มการทำงานของสมองให้มีประสิทธิภาพขึ้น

## SCIENTIFIC WELLNESS TREATMENTS

### Colon Hydrotherapy

60 นาที 4,400 บาท

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (colon) ช่วยชำระล้างสิ่งตกค้างในระบบทางเดินอาหาร อุดจากระกอกตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ เป็นเวลานานจะถูกดูด กลับจนทำให้อุจจาระมีลักษณะแห้งและแข็ง ทำให้ยากต่อการขับออก รวมทั้งอุจจาระเหล่านี้จะกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคและอาจไปขัดขวางการดูดซึมสารอาหารบางชนิดที่บริเวณลำไส้ใหญ่ด้วย ดังนั้น การสวนล้างลำไส้ใหญ่จึงเหมาะกับผู้ที่มิมีปัญหาท้องผูกเรื้อรังโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และผู้ที่มักดื่มน้ำและรับประทานอาหารน้อย

### Cryosauna

3 นาที 3,000 บาท

การบำบัดร่างกายด้วยความเย็นจัดอุณหภูมิ -130 องศาเซลเซียสมีสรรพคุณในการลดกระบวนการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ดังนั้นการเข้าห้อง cryosauna จึงเหมาะกับนักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายที่ใช้งานกล้ามเนื้อ และข้อต่ออย่างหนักจนเกิดกระบวนการอักเสบ มีอาการปวดและเกร็งเป็นต้น เมื่อออกจากห้อง cryosauna ร่างกายจะพยายามเพิ่มอุณหภูมิภายในให้กลับสู่ระดับปกติที่ 37 องศาเซลเซียสโดยการเร่งกระบวนการเผาผลาญพลังงานและทำให้หลอดเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มระบบไหลเวียนโลหิต ผลที่ตามมาคืออัตราการเผาผลาญพลังงานของร่างกายสูงขึ้น ของเสียที่สะสมตามเนื้อเยื่อถูกกำจัดออกไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสารอาหารที่มีประโยชน์ถูกนำกลับไปสู่เนื้อเยื่อเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดกระบวนการซ่อมแซมและผิวพรรณแลดูเปล่งปลั่งอ่อนเยาว์

### Lower Body Contouring with INDIBA

90 นาที 5,500 บาท

เป็นการดูแลริ้วรอยขาด้วยเทคโนโลยี INDIBA ซึ่งใช้คลื่นวิทยุ (radio frequency หรือ RF) ในการเร่งกระบวนการเผาผลาญพลังงานระดับเซลล์ ดังนั้นทริตเมนต์จึงช่วยลดปัญหาเซลลูไลท์และไขมันสะสมใต้ผิวหนังบริเวณต้นขาและน่อง ส่งผลช่วยให้ริ้วรอยขาได้รูปแลดูกระชับขึ้น

### Core Contouring with INDIBA

60 นาที 3,900 บาท

เป็นการดูแลหน้าท้องและแกนกลางลำตัวด้วยเทคโนโลยี INDIBA ซึ่งใช้คลื่นวิทยุ (radio frequency หรือ RF) ในการเร่งกระบวนการเผาผลาญพลังงานระดับเซลล์ ดังนั้นทริตเมนต์จึงช่วยลดปัญหาเซลลูไลท์และไขมันสะสมใต้ผิวหนังบริเวณท้อง ส่งผลช่วยให้หน้าท้องกระชับได้รูปขึ้น

### Facial Lifting with INDIBA

60 นาที 3,900 บาท

เทคโนโลยีการใช้คลื่นวิทยุ (radio frequency หรือ RF) ในช่วงความถี่ เฉพาะที่ 448kHz สามารถช่วยกระตุ้นการสร้างเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโครงสร้างหลักในชั้นผิว ช่วยให้ผิวกระชับและคืนความยืดหยุ่น รวมทั้งช่วยลดปริมาณไขมันและช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตบริเวณผิว ผิวหน้าจึงกลับมาแลดูอ่อนเยาว์และยกกระชับได้รูปขึ้น

### Facial and Body Firming with INDIBA

120 นาที 7,700 บาท

เทคโนโลยีการใช้คลื่นวิทยุ (radio frequency หรือ RF) ในช่วงความถี่จำเพาะที่ 448kHz สามารถช่วยกระตุ้น การสร้างเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินซึ่งเป็นโครงสร้างหลักในชั้นผิว ส่งผลให้ผิวกระชับและมีความยืดหยุ่น นอกจากนี้ ยังผสมผสานการนวดสลายไขมันด้วยเครื่อง G5 ร่วมกับเทคนิคการนวดกระชับ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ในการลดปริมาณไขมันสะสมใต้ผิวหนังและช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตบริเวณผิว ทั้งผิวหน้าและผิวกายจึงกลับมาแลดูอ่อนเยาว์และยกกระชับได้รูปขึ้น

### Muscle Building - EMSculpt

45 นาที 6,700 บาท

EMSculpt เป็นเทคโนโลยีที่ใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าความเข้มข้นสูง (High Intensity Focused ElectroMagnetic หรือ HIFEM) ในการกระตุ้นการทำงานของมัดกล้ามเนื้อและช่วยลดไขมันเฉพาะส่วนในขั้นตอนเดียว ดังนั้น EMSculpt จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการเสริมสร้างมัดกล้ามเนื้อรวมกับการออกกำลังกาย หรือผู้ที่ต้องการฟื้นฟูและสร้างความแข็งแรงให้มัดกล้ามเนื้อ แต่ไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากไม่มีเวลาหรือยังมีอาการบาดเจ็บบริเวณของร่างกาย

# RXV

## WELLNESS JAI

### ALTERNATIVE MEDICINE TREATMENT

#### Traditional Thai Medicine Doctor Consultation

30 นาที 1,000 บาท

การเข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยซึ่งให้ความสำคัญกับระบบธาตุในร่างกายอันประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ หากธาตุใดธาตุหนึ่งในร่างกายขาดความสมดุลก็จะอาจจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพบางอย่างได้

#### Lady Health Therapy

90 นาที 4,950 บาท

การดูแลสุขภาพอนามัยของสตรีตามภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยที่รับทอดต่อกันมา โดยการใช้ความร้อนบำบัดร่วมกันกับตำรับสมุนไพรผสมผสานกันในหม้อเกลือนำมาประคบ มีคุณสมบัติช่วยคลายกล้ามเนื้อมดลูกและบริเวณช่องคลอด ร่วมกับเทคนิคทำนวดเฉพาะบริเวณท้องน้อยเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ปรับสมดุลและบรรเทาอาการปวดประจำเดือน คืนความแข็งแรงให้อวัยวะภายในของคุณสุขภาพสตรี และผู้ที่มีภาวะตกขาว หรือคุณแม่หลังคลอดที่ต้องการอยู่ไฟเพื่อให้มดลูกกลับสู่ภาวะปกติและช่วยขับน้ำคาวปลา รวมถึงดูแลสุขภาพสตรีใกล้หมดประจำเดือนซึ่งเผชิญกับภาวะที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศไม่สม่ำเสมอ และช่วยบรรเทาอาการวัยทอง

#### Traditional Thai Court-Type Massage

60 นาที 1,650 บาท

การนวดแบบราชสำนักเป็นการนวดที่ใช้แรงกดจากปลายนิ้ว และฝ่ามือค่อยๆ บรรจงบีบและนวดเค้นอย่างประณีตตามวิถีที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อบรรเทาอาการไม่สบายตัว จากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จุกเสียดที่สะบัก หรืออาการติดขัดข้อต่อและอวัยวะต่างแก็โดยการนวดกดจุดไล่ไปตามเส้นและจุดสัญญาณ เพื่อช่วยกระจายลมกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดการตึงของกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการปวดเมื่อยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### Traditional Thai Court-Type Massage with House Blend Herbal Compress Ball

90 นาที 2,750 บาท

การนวดแบบราชสำนักซึ่งมุ่งเน้นที่การเพิ่มการกระจายลมและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ร่วมกับการใช้ลูกประคบที่เตรียมจากสมุนไพรหลายชนิดซึ่งมีสรรพคุณระงับภาวะอักเสบและบรรเทาอาการปวด ทริตเมนต์นี้จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอาการปวดเรื้อรังเนื่องจากการทำงานหรือจากการออกกำลังกาย

### Thai Massage

60 นาที 1,650 บาท

การนวดไทยหรือการนวดแบบเชลยศักดิ์เป็นรูปแบบการนวดที่แพร่หลายมากที่สุดในสังคมไทย ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ผู้ นวดใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่ว่าจะเป็นมือ นิ้ว ข้อศอกและเข่า ร่วมกับทักษะแห่งการบำบัดเพื่อผ่อนคลายไม่ว่าจะ เป็นการกด การคลึง การดึง และการตัด เพื่อให้ลมไหลเวียนดี บรรเทาอาการกล้ามเนื้อและพังผืดที่หดตึง และช่วยให้ ระบบไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น

### Thai Warrior Massage

Coming Soon

60 นาที 2,200 บาท

การนวดไทยที่ผสมผสานกับท่วงท่าฤาษีตัดตุนและโยคะโดยมุ่งเน้นการยืดเหยียดของกล้ามเนื้อและข้อต่อร่างกาย ช่วยให้เกิดการยืดหยุ่น การบำบัดด้วยทรีตเมนต์นี้องค์ประกอบการเคลื่อนไหวขณะทำการกด ดึง ยืดร่างกายและ การหายใจ ต้องสัมพันธ์ไปพร้อมกันจึงจะช่วยให้เกิดผล ทรีตเมนต์นี้เหมาะกับผู้ที่มีการปวดตึงจากการทำงาน หรือ ทำอิริยาบถเดิมๆซ้ำๆ เป็นเวลานาน และมีสภาวะความเครียดร่วมด้วย

### Aromatic Thai Herbal Steam

30 นาที 1,100 บาท

การนำสมุนไพรหลากหลายชนิดมาผ่านกระบวนการความร้อนเพื่อให้เกิดไอน้ำที่มีสรรพคุณในการบำบัด กลิ่นหอมของ สมุนไพรช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบทางเดินหายใจ จึงหายใจโล่งขึ้น การอบสมุนไพรยังช่วยขับ ของเสียออกจาก ร่างกายพร้อมกับเหงื่อ ความร้อนช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต คลายความแน่น ตึงของกล้ามเนื้อ นอกเหนือจากนี้ยังส่ง ผลให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง

### Thai Pure Nutrient Hair and Scalp Massage

60 นาที 2,200 บาท

การนวดคลึงศีรษะด้วยเทคนิคเฉพาะช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลเวียน นำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์รากผม เสริมความ แข็งแรงของเส้นผม บำรุงหนังศีรษะ ผสานการพอกศีรษะด้วยสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นตามทฤษฎีแพทย์แผนไทย เช่น สะเดา ฟ้าทะลายโจร อัญชัน มีประสิทธิภาพในการดับพิษร้อน ลดการอักเสบของหนังศีรษะทำให้ศีรษะเย็นสบาย ลด อุณหภูมิความร้อนสะสมของศีรษะซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการปวดหัว ช่วยให้ผ่อนคลายหลับสบาย

### Ya Pok

30 นาที 850 บาท

ยาพอกเป็นตำรายาพื้นบ้านโดยการนำสมุนไพรสดที่มีฤทธิ์เย็นหลายชนิดบดละเอียดผสมไข่ขาวจากเป็ดและโคลนที่ อุดมไปด้วยแร่ธาตุ นำมาพอกบริเวณดวงตาและใบหน้า ส่วนผสมเหล่านี้จะช่วยดูดซับความร้อนและผ่อนคลายความ เหนื่อย ล้า ลดภาวะอักเสบรอบดวงตาและใบหน้า คลายความตึงเครียด และคืนความสดชื่นให้กับบริเวณดวงตาและ ใบหน้าได้เป็นอย่างดี



### RXV Belly and Gut Massage

60 นาที 3,300 บาท

การดัดแปลงศาสตร์การนวดท้อง Chi Nei Tsang ของลัทธิเต๋าที่มีความเชื่อว่าท้องเป็นจุดศูนย์รวมพลังงานหลักของร่างกาย หากพลังงานชี (Qi) ที่ท้องไหลเวียนดี สุขภาพกายก็จะดีตาม เสริมสร้างการทำงานของอวัยวะภายในช่องท้อง ทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเธติกให้ร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย เพิ่มประสิทธิภาพ การทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น และปรับสมดุลของจักระที่ท้อง (Solar Plexus) อีกด้วย

### RXV Ayurvedic Massage

Coming Soon

60 นาที 3,300 บาท

วิธีนวดแบบ Abhyanga ซึ่งในภาษาสันสกฤตแปลว่าการ ‘นวดน้ำมัน’ เป็นการนวดที่ใช้ น้ำมันสรวพคุณเฉพาะ ช่วยบรรเทาอาการตึงของกล้ามเนื้อ ด้วยน้ำมันและจันทระการนวดที่สม่ำเสมอ ช่วยให้พลังปราณ (พลังชีวิต) ไหลเวียนได้สะดวกทั่วร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิตรวมถึงระบบน้ำเหลืองดีขึ้น จึงมีส่วนช่วยในการระบายของเสียที่อยู่ในเลือด ทริตเมนต์นี้เหมาะกับผู้ที่ต้องการเห็นผลการรักษามากกว่าแค่การนวดแก้เมื่อย

### Chakra Balancing with Crystal Bowl Healing

Coming Soon

60 นาที 3,300 บาท

หลักปรัชญาอินเดียโบราณเชื่อว่าร่างกายเป็นองค์ประกอบของ 7 จักระ โดยเริ่มตั้งแต่ส่วนปลายสุดของกระดูกสันหลัง ท้องน้อย เหนือสะดือ หัวใจ คอ ตาที่ 3 และเหนือกระหม่อม หากจักระใดจักระหนึ่งเสียสมดุลย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายในภาพรวมได้ เพื่อสร้างเสริมสมดุลให้จักระทั้ง 7 โดยผู้ชำนาญการด้านพลังงานบำบัดร่วมกับการตีช้นคริสตัล พลังงานเสียงที่กังวานของคริสตัลจะปรับจูนคลื่นสมองจากจุดที่ตึงเครียดมาสู่ช่วงที่สงบและมีสมาธิ ทริตเมนต์นี้เหมาะกับผู้ที่มีความเครียดสะสมหรือมีความวิตกกังวล

## SPA

### Head & Scalp Massage

60 นาที 1,650 บาท

ทริตเมนต์สำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะจากปัจจัยหลายสาเหตุ เช่น ความเครียดจากการทำงาน หรือ โรคประจำตัวอย่างไม่เกรนเป็นต้น ด้วยเทคนิคการนวดและกดจุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณฐานกระดูกโกลกและขมับ ซึ่งมักแสดงอาการปวด ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดทั่วทั้งศีรษะและรากผม บรรเทาความปวดผ่อนคลายความเครียด ทำให้หลับง่าย และหลับลึก

### Neck & Shoulder Massage

60 นาที 1,650 บาท

คอ บ่าและไหล่เป็นอวัยวะที่ได้รับผลกระทบมากที่สุดจากการก้มหน้าจ้องจอโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ ด้วยอิริยาบถที่ทำเป็นประจำเป็นระยะเวลานานส่งผลให้สรีระบริเวณนั้นๆ เปลี่ยนไปตามพฤติกรรมที่ทำ โดยใบหน้าจะยื่นออกมาอย่างชัดเจนหากมองจากด้านข้าง หลังส่วนบนนูนคล้ายหลังค่อม เหล่านี้เป็นบ่อเกิดของอาการปวด ทริตเมนต์นวดคอ บ่าและไหล่มีวัตถุประสงค์ในการปรับโครงสร้างกล้ามเนื้อบริเวณนี้ กระตุ้นให้เลือดนำพาสารอาหารสำคัญไปเลี้ยงบริเวณที่มีปัญหา แก้ไขอาการปวดและโครงสร้างที่ผิดรูป

### Hand Massage

60 นาที 1,650 บาท

การนวดมือและนิ้วช่วยคลายพังผืดที่หดรัดตัวสาเหตุของการเกิดนิ้วล็อคและเจ็บอุ้งมือ เพิ่มความยืดหยุ่นในการขยับนิ้วและข้อมือ ลดความตึงของกล้ามเนื้อที่มีปัญหาโดยการนวดกดจุดฝ่ามือร่วมกับแขนและไหล่ เหมาะกับผู้ทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงมือและแขนเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ เกร็ง ล็อค หยิบจับสิ่งของได้ไม่สะดวก หรือผู้ที่มีภาวะเส้นประสาทฝ่ามือถูกกดทับ รวมทั้งผู้ที่ต้องพิมพ์งานด้วยโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์เป็นประจำ

### Foot Massage

60 นาที 1,650 บาท

การนวดฝ่าเท้าและน่องช่วยลดการตึงของกล้ามเนื้อบริเวณขา ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานดีขึ้น บรรเทาอาการขาบวม เหมาะสำหรับคุณสุขภาพสตรีที่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นประจำ ผู้ที่ต้องยืนเป็นเวลานาน และผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเท้า กระตุ้นเส้นประสาทรับความรู้สึกบริเวณฝ่าเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากระบบประสาทส่วนปลายเสื่อมเนื่องจากระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นระยะเวลานาน

### Body Active Firming Massage

Coming Soon

90 นาที 4,950 บาท

การนวดกระชับสัดส่วนช่วยให้รูปร่างสวยงามด้วยเทคนิคการนวดที่เน้นบริเวณเซลลูไลท์ ผสมผสานกับเทคนิคการสลายไขมันด้วยเครื่อง G5 เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาผิวหย่อนคล้อย ผิวเปลือกส้ม และยังเป็นกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลืองของร่างกาย ช่วยให้ขับน้ำและของเสียได้ดียิ่งขึ้น ลดอาการบวมหน้า เพื่อรูปร่างกระชับได้สัดส่วน

### Good - Night - Sleep Massage

90 นาที 4,950 บาท

ทริตเมนต์พิเศษที่รวมศาสตร์การบำบัดโดยวิธีสัมผัสและการใช้คลื่นเสียงเข้าด้วยกันอย่างลงตัว ผสมผสานการนวดด้วยน้ำมันหอมโรมาและการกดจุดของอายุรเวท ปรับสมดุลร่างกาย ร่วมกับการใช้เสียงบำบัดจากชั้นคริสตัล ความกังวานของเสียงส่งผลโดยตรงต่อจิตใจช่วยให้สงบและมั่นคง เพิ่มคุณภาพการนอน เหมาะกับผู้ที่มีปัญหาหลับไม่สนิทหรือนอนไม่หลับเพราะความกังวลหรืออ่อนล้าจากมลภาวะรอบตัว นำไปสู่การพักผ่อนอย่างเต็มอิ่ม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ของสุขภาพองค์รวม

### Botanical Aromatherapy Massage

60 นาที 2,200 บาท

การนวดด้วยน้ำมันหอมหรือโรมาเธอราพีโดยจังหวะการนวดที่สม่ำเสมอและนุ่มนวล ส่งผลดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจ กลิ่นหอมของน้ำมันที่สกัดจากพันธุ์ไม้นานาพันธุ์ ช่วยกระตุ้นระบบประสาทรับกลิ่น (olfactory) ช่วยให้อารมณ์สงบ คลายความเครียด นอกจากนี้การนวดโรมาเธอราพียังช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย บำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบน้ำเหลืองทำงานได้ดีขึ้นด้วย

### Rice Grain Body Scrub

30 นาที 1,950 บาท

ขจัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพซึ่งเป็นสาเหตุของความหม่นหมองให้หมดไป เผยผิวใหม่ขึ้นมาทดแทน ด้วยการใช้สครับซึ่งผลิตจากข้าวคุณภาพดีมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ที่มีคุณสมบัติขจัดสิ่งอุดตันรูขุมขนและเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ หลังการขัด ผิวสัมผัสจะนุ่มลื่นขึ้น คืนสุขภาพผิวสวย เปล่งปลั่ง สดใส

### Coconut Shea Butter Body Mask

30 นาที 1,950 บาท

เพิ่มความชุ่มชื้น พื้นฟูเซลล์ผิวทำให้ผิวอ่อนนุ่ม ลดเลือนและป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร ด้วยการมาส์กผิวที่มีส่วนผสมของเซียบัตเตอร์และน้ำมันสกัดจากมะพร้าวซึ่งมีสรรพคุณในการบำรุงและมอบความชุ่มชื้นให้ผิวอย่างดียิ่งเยี่ยม เซียบัตเตอร์ยังอุดมไปด้วยวิตามิน E ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้าน เหมาะสำหรับผู้ที่ผิวแห้ง ผิวบอบบางแพ้ง่าย ช่วยให้ผิวพรรณแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้วิตามิน E จากเซียบัตเตอร์ยังมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยทำให้เนื้อเยื่อบริเวณแผลเป็นนุ่มลงด้วย

### Skin and Body Therapy

60 นาที 3,850 บาท

สำหรับผู้ใส่ใจดูแลผิวพรรณเป็นพิเศษด้วยทรีตเมนต์ที่รวมการขัดผิวด้วยเกลือกับการมาส์กผิว ด้วยเซียบัตเตอร์และน้ำมันสกัดจากมะพร้าว นอกจากจะช่วยขจัดสิ่งอุดตันและเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ แล้วยังเตรียมความพร้อมให้ผิวในการรับสารอาหารและวิตามินที่มีคุณสมบัติบำรุงผิวอย่างล้ำลึก ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ป้องกันผิวแห้งกร้าน เพื่อสุขภาพผิวที่แข็งแรง เปล่งปลั่ง ปราศจากริ้วรอย

## FACIAL - ORGANIC PHARMACY

### Rose Crystal Lymphatic Facial

60 นาที 4,400 บาท

ทรีตเมนต์ดูแลผิวหน้าที่ผสมผสานการใช้กัวซา (Guasha) ของศาสตร์การแพทย์แผนจีนร่วมกับการกดจุดบริเวณผิวหน้า เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของระบบเลือดและน้ำเหลืองอันเป็นระบบสำคัญในการลำเลียงของเสียออกจากผิว ช่วยลดอาการผิวหนังบวม น้ำ การมาส์กผิวหน้าที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากดอก rosehip และคอลลาเจนในชั้นตอนสุดท้ายยังช่วยคืนความกระชับใสให้กับผิวหน้า ช่วยให้ผิวหน้ากระชับ แลดูอ่อนกว่าวัย

### Brightening Facial

60 นาที 4,400 บาท

การปรนนิบัติผิวหน้าโดยเน้นผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพด้วยเอนไซม์สกัดจากมะละกอ วิตามิน C และกรดผลไม้หลาก  
หลายชนิด ช่วยคืนความกระจ่างใสให้กับผิวในวันที่เรงรีบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทริตเมนต์นี้เหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหาผิว  
หมองคล้ำและสิ่วไม่สม่ำเสมอ

### Rejuvenating Facial

60 นาที 4,400 บาท

ปฏิวัติประสบการณ์ของการดูแลผิวหน้าสู่ผลลัพธ์แห่งการฟื้นฟูผิวที่ยอดเยี่ยม ทริตเมนต์นี้ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียน  
เพื่อลำเลียงสารอาหารและสารต่อต้านอนุมูลอิสระสู่โครงสร้างผิวชั้นลึก ช่วยกระตุ้นเซลล์ผิวใหม่ทดแทนเซลล์ผิวที่  
เสื่อมสภาพ และช่วยยกกระชับผิวหน้า ส่งผลให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง แลดูอ่อนกว่าวัย

# RXV

## WELLNESS GAYA

### CONSULTATION & SCREENING

#### Postural Analysis & Physiotherapy Assessment

30 นาที 1,650 บาท

การประเมินการทรงท่า (posture) โดยนักกายภาพบำบัด

#### Fitness Strength Assessment

45 นาที 1,650 บาท

การประเมินความแข็งแรงและสมรรถภาพของร่างกาย

#### Physiotherapy Ultrasound Scan

30 นาที 1,650 บาท

นอกจากเพื่อการตรวจวินิจฉัยแล้ว การใช้เทคโนโลยีคลื่น ultrasound ยังสามารถนำมาใช้ในการประเมินกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกายเพื่อตรวจสอบการทำงานของกล้ามเนื้อแต่ละมัด (muscle engagement) นอกจากนี้ ยังสามารถนำมาใช้เปรียบเทียบผลการรักษาของกล้ามเนื้อเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงระหว่างก่อนและหลังว่ามีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใดซึ่งมีความแม่นยำสูงกว่าการรายงานผลจากความรู้สึกของผู้ได้รับการบำบัด รวมทั้งใช้ติดตามอาการของกล้ามเนื้อของผู้เข้ารับการรักษาในระยะยาวได้อีกด้วย

#### Spine Health Analysis

30 นาที 1,650 บาท

การประเมินคุณภาพของกระดูกสันหลังโดยการใช้เครื่องมือไปตามแนวส่วนนูนของแนวสันหลังเพื่อวัดระยะระหว่าง spinous process ตั้งแต่ส่วนคอ (C7) ไปจนถึงส่วนกระเบนเหน็บ (S3) ผลจากการประเมินจะรายงาน เป็นภาพ 3 มิติ คล้ายกับภาพ X ray และสามารถประเมินความคิดเอียงของแนวกระดูกสันหลัง รวมทั้งวัดมุม และคุณภาพการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังได้อีกด้วย

### Grid Analysis

30 นาที 900 บาท

เป็นวิธีวิเคราะห์การทรงท่า (postural analysis) โดยการใช้แอปพลิเคชันในการประมวลผล ผู้เข้ารับการวิเคราะห์จะได้รับบริการบันทึกภาพถ่ายทั้งด้านหน้า ด้านหลัง และด้านข้าง จากนั้นแอปพลิเคชันจะคำนวณ วัดมุมมองและระยะยื่นของส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น แแนวคอ แแนวบ่า แแนวสันหลังและแนวสะโพก รวมทั้งสามารถ คำนวณน้ำหนักของศีรษะที่ร่างกายต้องแบกรับในกรณีที่ส่วนคอยื่นไปด้านหน้าพร้อมแสดงน้ำหนักของศีรษะที่แท้จริง ได้ด้วย ผลการประเมินสามารถนำไปปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาโครงสร้างของร่างกายเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

### Body Composition Analysis - Styku

30 นาที 1,650 บาท

เทคโนโลยีที่ใช้วัดองค์ประกอบของร่างกายด้วยรังสี Infrared โดยแปรผลออกมาในรูปแบบ 3 มิติและใช้สมการในการคำนวณจากการเทียบเคียงกับ DEXA scan ซึ่งมีความแม่นยำสูง การวิเคราะห์นี้ทำให้ทราบถึงสัดส่วนของ บริเวณต่างๆ ในร่างกาย มวลไขมัน มวลกล้ามเนื้อที่ปราศจากไขมัน มวลกระดูก การกระจายตัวของไขมันในบริเวณ ต่างๆ อย่างแม่นยำในขั้นตอนเดียว วิธีการนี้แตกต่างจากเทคโนโลยีแบบเดิมที่วัดความต้านทานไฟฟ้าที่ปล่อยสู่ ร่างกาย ดังนั้น Styku จึงมีความปลอดภัยสูงมากและยังสามารถใช้ในผู้ที่มีเครื่องมือ เช่น เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ (pacemaker) ในร่างกายได้

## MOVEMENT THERAPY

### Yoga

60 นาที 1,650 บาท

โยคะเป็นการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายและฝึกฝนการหายใจไปพร้อมกัน ร่างกายและจิตใจจึงเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างฝึก ผลที่ได้รับคือจิตใจเกิดความสงบ ร่างกายได้รับการยืดเหยียดและรู้จักอิริยาบถของตัวเองเพิ่มขึ้น ครูผู้ฝึกสอนจะจัดลำดับท่าระหว่างการฝึกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ต้องการปรับเรื่องการทรงท่า (posture and body alignment) หรือผู้ที่ต้องการฝึกทำโยคะในบางอาสนะให้สำเร็จได้

### Yoga Fly Stretch

Coming Soon

60 นาที 2,200 บาท

การออกกำลังกายนี้ผสมผสานเทคนิคการเสริมสร้างความแข็งแรงและการยืดเหยียดแบบโยคะเข้ากับการใช้ผืนผ้า hammock ที่ช่วยรองรับน้ำหนักร่างกายโดยไม่มีภาระลอยตัวกลางอากาศ ผ้า hammock ช่วยให้ผู้ที่ฝึกสามารถยืดร่างกายและ ทรงตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และช่วยประคองร่างกายระหว่างการฝึกได้อีกด้วย

### Regenerative Exercise

60 นาที 2,200 บาท

การออกกำลังกายที่ออกแบบโดยนักกายภาพบำบัดเพื่อฟื้นฟูการบาดเจ็บของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นและข้อต่อ การออกกำลังกายนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเยียวยาโครงสร้างร่างกายที่มีปัญหาหรือมีอาการบาดเจ็บไม่ว่าจะเกิดจากอุบัติเหตุหรือการผ่าตัดให้กลับสู่สภาวะปกติและผู้สูงอายุที่ต้องการแก้ไขปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย

### Personalised Functional Training

60 นาที 2,200 บาท

การออกกำลังกายที่ออกแบบโดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ทั้งในมิติของพลังกำลัง อองศาการเคลื่อนไหว ความยืดหยุ่นและความทนทานของร่างกาย ที่สำคัญผู้ฝึกยังสามารถนำหลักการ และองค์ความรู้ ไปบริหารร่างกายด้วยตนเองได้อีกด้วย ช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย

### Neuromuscular & Brain Activation Exercise

60 นาที 2,200 บาท

การออกกำลังกายนี้ฝึกการทำงานที่สอดคล้องกันของ 3 ส่วน ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกของประสาทสัมผัส (sensory input) การประมวลผลเพื่อตอบสนองของสมอง (brain reaction) และการสั่งการกล้ามเนื้อเพื่อขยับเคลื่อนไหว (motor output) การฝึกที่ประกอบด้วยการใช้ตัวกระตุ้นระบบประสาทในรูปแบบที่ต่างกัน เช่น ลีสันและแสงจึงช่วยพัฒนาร่างกายให้สามารถตอบสนองได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่ว่าจะเป็นระหว่างการทำกิจวัตรประจำวันหรือการเล่นกีฬา และสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็กที่ต้องการเสริมสร้างพัฒนาการด้านการทำงานของระบบประสาทและเคลื่อนไหว และผู้สูงวัยที่ใส่ใจดูแลสุขภาพและร่างกายให้กระฉับกระเฉงอยู่เสมอ

### Tai Chi

60 นาที 1,650 บาท

การออกกำลังกายเพื่อฝึกกายให้ประสานกับใจที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศจีนกว่าพันปี ท่วงท่าที่ต่อเนื่อง เคลื่อนไหว สอดคล้องกับจังหวะการหายใจของไทยถูกปรับมาจากกระบวนการทำในศาสตร์การต่อสู้ของจีน ผู้ฝึกจึงได้ทั้งพลังกำลังทางกายและตั้งมั่นภายในจิตใจไปพร้อมกัน เกิดความสมดุลจากภายในสู่ภายนอก การฝึกจะช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรง ให้สะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า และข้อต่อ ช่วยให้สมองเกิดความผ่อนคลาย ช่วยลดความกังวลและความเครียดสะสมจากเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตประจำวัน

### Pilates 1-on-1

60 นาที 2,200 บาท

การฝึกพิลาทีสซึ่งอาศัยน้ำหนักตัวเป็นแรงต้านมีจุดประสงค์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลาง ลำตัวและกล้ามเนื้อมัดเล็กที่มักไม่ได้รับการบริหาร เครื่อง Reformer และ Cadillac ที่นำมาใช้ประกอบการฝึกช่วยรองรับน้ำหนักร่างกาย ช่วยควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ช่วยทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นขึ้น และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อทุกมัดในเวลาเดียวกัน การออกกำลังกายนี้ยังช่วยปรับการทรงท่าของร่างกาย (posture correction) ซึ่งเหมาะกับผู้ที่นั่งทำงานในที่ที่ไม่เหมาะสมเป็นประจำจนแนวหลังโค้งงอได้อีกด้วย

### Mat Pilates

60 นาที 1,650 บาท

การฝึกพิลาทีสอาศัยน้ำหนักตัวเป็นแรงต้านร่วมกับการหายใจอย่างถูกต้อง (powerful breathing) ในการควบคุมคุณภาพของการเคลื่อนไหวของร่างกาย โปรแกรมนี้มีจุดประสงค์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวและกล้ามเนื้อมัดเล็กที่มักไม่ได้รับการบริหาร เหมาะกับผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ผู้ที่ต้องการปรับการทรงท่าของร่างกาย (posture correction) เช่น แนวหลังโค้งงอจากการนั่งทำงานผิดท่าเป็นประจำ

## Bone Health Exercise

Coming Soon

60 นาที 2,200 บาท

กระดูกเป็นอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิตโดยมีกระบวนการสร้างและสลายสลับกันไป การออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักซึ่งมีแรงส่งผ่านไปที่มวลกระดูก (vertical load) ร่วมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ประคองกระดูกสามารถช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกได้ การออกกำลังกายนี้จึงเหมาะกับเด็กและวัยรุ่นที่ต้องการกระตุ้นความสูง คุณสุขภาพสตรีหลังหมดประจำเดือน รวมไปถึงผู้สูงอายุที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน

## Active Fascia Release

60 นาที 2,200 บาท

พังผืดคือเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่ทำหน้าที่เสมือนผิวหนังที่ห่อกล้ามเนื้อ เส้นประสาท และหลอดเลือดเข้าไว้ด้วยกัน หากร่างกายไม่ได้ขยับเพื่อใช้งานเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน พังผืดจะขาดน้ำส่งผลทำให้เกิดการดึงตัวหดรัดกล้ามเนื้อ ซึ่งมีผลต่อองศาการเคลื่อนไหวและอาจทำให้เกิดอาการปวดตามมา การออกกำลังกายนี้จึงเน้นกายบริหารเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อคืนน้ำให้กับพังผืด ส่งผลให้พังผืดคลายตัวทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายกลับคืนสู่องศาปกติ รวมทั้งบรรเทาอาการปวดจากพังผืดบริเวณกล้ามเนื้อที่ตึงรั้ง (myofascial pain) ได้

## Breath Work & Movement Exercise

60 นาที 2,200 บาท

กายบริหารนี้จึงมุ่งเน้นการฝึกการหายใจอย่างเต็มประสิทธิภาพเพื่อช่วยฟื้นฟูการทำงานของปอด ซึ่งการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องไปกับจังหวะการหายใจยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อไปพร้อมกับการผ่อนคลายระบบประสาท การออกกำลังกายนี้เหมาะสำหรับคนที่หายใจสั้น คนที่มีความเครียด พนักงานออฟฟิศ และผู้สูงอายุที่มีอาการเหนื่อยง่าย

## Total Body Stretch

60 นาที 1,650 บาท

การยืดเหยียดร่างกายโดยนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ช่วยยืดกล้ามเนื้อบริเวณคอติดต่อกับส่วนศีรษะไปจนถึงพังผืดบริเวณฝ่าเท้าเพื่อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกาย ช่วยบรรเทาภาวะหลังของการกล้ามเนื้อที่เกิดจาก การออกกำลังกายหรือการใช้งานเป็นประจำ ทริตเมนต์นี้จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการความผ่อนคลาย และเหมาะสำหรับการทำหลังออกกำลังกายด้วย

## PHYSIOTHERAPY TREATMENT

### Myofascia Release Massage

60 นาที 3,300 บาท

การนวดที่เน้นการรีดกล้ามเนื้อตั้งแต่เนื้อเยื่อระดับตื้นไปจนถึงเนื้อเยื่อชั้นลึกร่วมกับการกดจุดเพื่อผ่อนคลายและบรรเทาความตึงรั้งของร่างกายโดยนักกายภาพบำบัด เมื่อกล้ามเนื้อคลายตัว เลือดจะสามารถไหลเวียนสะดวก ส่งผลให้อาการปวดเมื่อยดีขึ้น ทริตเมนต์นี้เหมาะสำหรับทุกคนที่มีอาการปวดตึงกล้ามเนื้อ (body tension) ผู้ที่เล่นกีฬาเป็นประจำ และผู้ที่มีอาการปวดจากการบาดเจ็บที่ผ่านมานในอดีต



### Myofascia Release with INDIBA

60 นาที 3,850 บาท / 90 นาที 5,500 บาท

INDIBA เป็นเทคโนโลยีที่ใช้คลื่นวิทยุ (radio frequency หรือ RF) ส่งผ่านเข้าสู่ร่างกายเพื่อคลายพังผืดระดับลึก ที่ตึงรั้งจนเป็นสาเหตุของอาการปวดเรื้อรัง เมื่อพังผืดคลายตัว อาการปวดจะดีขึ้น รวมทั้งทำให้ออกกำลังกายง่ายขึ้น กลับสู่ภาวะปกติ ทริตเมนต์นี้ยังผสมผสานการนวดเนื้อเยื่อระดับลึก (deep tissue massage) ด้วยจึงเหมาะสำหรับ ผู้ที่ต้องการฟื้นฟูการเคลื่อนไหวหลังอาการบาดเจ็บที่ทำให้พังผืดขาดความยืดหยุ่น และผู้ที่ต้องการปรับแนวโครงสร้างร่างกายให้กลับมาสู่แนวปกติ หลังไม้อคม ไหล่ไม่ห่อผิวดรูป

### INDIBA For Runing Lover

60 นาที 3,850 บาท

INDIBA เป็นเทคโนโลยีที่ใช้คลื่นวิทยุ (radio frequency หรือ RF) ส่งผ่านเข้าสู่ร่างกายเพื่อคลายกล้ามเนื้อที่หดเกร็ง และพังผืดที่ตึงรั้งบริเวณหลังช่วงล่างไปจนถึงขา ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งสำหรับนักวิ่งทุกรูปแบบ รวมทั้งผู้ที่ต้องเดินหรือยืนเป็นระยะเวลานานเป็นประจำ เช่น ผู้ที่เล่นกีฬา กอล์ฟ ทริตเมนต์นี้ยังผสมผสานการนวดเนื้อเยื่อระดับลึก (deep tissue massage) บริเวณหลังช่วงล่างและขาเพื่อแก้อาการ เพิ่มการไหลเวียนเลือดระดับเนื้อเยื่อ ส่งผลทำให้อาการปวดเรื้อรังดีขึ้น ช่วยบรรเทาอาการตึงที่ต้นขา น่อง และแผ่นหลัง

### INDIBA Office Syndrome Release

60 นาที 3,850 บาท

INDIBA เป็นเทคโนโลยีที่ใช้คลื่นวิทยุ (radio frequency หรือ RF) ส่งผ่านเข้าสู่ร่างกายเพื่อคลายกล้ามเนื้อหดเกร็ง และพังผืดที่ตึงรั้งของมัดกล้ามเนื้อ เช่น บริเวณคอ บ่า ไหล่ และแผ่นหลังที่เกิดจากอิริยาบถการทำงานที่อยู่นาน เป็นระยะเวลานานและต่อเนื่อง โปรแกรมนี้ยังผสมผสานการนวดเนื้อเยื่อระดับลึก (deep tissue massage) บริเวณคอ บ่า ไหล่ แขน ฝ่ามือ และนิ้วเพื่อแก้อาการ เพิ่มการไหลเวียนเลือดระดับเนื้อเยื่อ ส่งผลทำให้อาการปวด เรื้อรังดีขึ้น

### Physiotherapy Treatment

60 นาที 3,850 บาท

ทริตเมนต์ดูแลฟื้นฟูโดยนักกายภาพบำบัดซึ่งแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลอย่างตรงจุด นักกายภาพจะทำการประเมินและเลือกรูปแบบการรักษาที่เหมาะสมส่งผลให้การดูแลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

## GROUP CLASS

60 นาที 750 บาท

## BOR NAAM (HYDROTHERAPY)

60 นาที 850 บาท

## KID ACTIVITY

120 นาที 550 บาท