



ในหนึ่งปีที่ผ่านมาผมแทบจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าเดินทางมาเชียงใหม่ (สลักับภูเก็ต) ปีละกี่ครั้ง? แต่ทุกครั้งในความทรงจำกลับมีภาพของงานเลี้ยง ปาร์ตี้ การดื่มฉลองอย่างหนักหน่วง การออกไปเที่ยวกลางคืนแล้วคลานกลับมานอนตอนใกล้เช้า! ทว่าการมาเชียงใหม่ครั้งล่าสุดกลับ **'ฉึก'** ทุกภาพแห่งทรงจำ เพราะนี่คือการเดินทางมาทำ **'สปา ริทริท'** อย่างจริงจัง เป็นครั้งแรกของผมและชาวเอสโควริกอีกสองท่าน...เป็นอีกครั้งของการเปิดประสบการณ์ **'ดิท็อกซ์'** ของแท้ (ด้วยตนเอง) ซึ่งเปลี่ยนวิถีในการมีสุขภาพดีของผมอีกครั้ง....

หลังจากถนนสลับทางขึ้นเขาอันคดเคี้ยวเป็นเวลา 45 นาทีจากสนามบินเชียงใหม่ เราก็เดินทางมาถึงเดอะสปา รีสอร์ท เชียงใหม่ ซึ่งตั้งอยู่ ณ อ.แมริม ผมรู้ตั้งแต่วินาทีนั้นเลยว่า **'กรุณาพับแผนการหนีเที่ยวเก็บไว้ เพราะนี่คือสถานที่สำหรับการพักผ่อนร่างกายและจิตใจอย่างแท้จริง'** หลังรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพรสชาติเยี่ยมที่ Radiant เราก็ได้พบกับคุณกาย ฮอปกินส์ ผู้ก่อตั้งและเจ้าของ เดอะ สปา รีสอร์ท เชียงใหม่ ซึ่งยังคงแข็งแรง

และสลิมในวัยเจ็ดสิบกว่าปี คุณกายเปิดเผยให้เราฟังถึงจุดเริ่มต้นเล็กๆ ในการก่อตั้งสปาเต็มรูปแบบแห่งแรก (ในประเทศไทย) ที่เกาะสมุย เมื่อปี 1992 ว่าเกิดขึ้นในยุคที่ชาวตะวันตกเริ่มตื่นตัวในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองหลังการเดินทางมาท่องเที่ยวในเอเชียเริ่มแพร่หลาย คุณกายหันมาใส่ใจตนเองหลังผ่านชีวิตในวัยหนุ่มที่โซกโซนในวงการโฆษณาแฟชั่นของสหรัฐอเมริกายุค 60's และแวดวงธุรกิจร้านอาหาร จุดพลิกผันนั้นเกิดมาจากคุณแม่ที่จากไปด้วยโรคมะเร็ง หลังจากนั้นคุณกายก็ได้พบกับหนังสือเล่มหนึ่งทีเปลี่ยนแนวคิดในการใช้ชีวิตให้มีอายุยืนยาวด้วยหลักการห้าอย่างคือ **CLEANSING, BREATHING, FOOD COMBINING, MEDITATION & PEACEFULNESS** เดอะ สปา รีสอร์ทจึงถือกำเนิดขึ้นจนเติบโตและได้รับความนิยมจากชาวไทยและต่างชาติ แพทย์ชายไปถึงสี่สาขาทั้งที่ The Spa Beach และ The Spa Village ที่เกาะสมุย, The Spa เกาะช้าง และ The Spa Resort เชียงใหม่ ซึ่งเป็นสาขาล่าสุดและมีวิลลาอีกหลายหลังเปิดเป็นรีสอร์ทที่เรียงรายตามแนวเขา

เราเลือกโปรแกรม (แรงๆ) อย่าง **Semi-Fast** เป็นเวลาสามวันครึ่ง เป็นคอร์สซึ่งผสมผสานศาสตร์ **Ayurvedic** เข้ามาพร้อมด้วย เพื่อทดลองและเรียนรู้วิธีการดูแลตัวเองในขั้นต้น ผ่านการรับประทานอาหาร **Raw Food** และอบซาวนา-สตีมนิววันแรก อันเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับโปรแกรมการอดอาหารเพื่อการทำสมาธิในวันรุ่งขึ้น โดยโปรแกรมนี้จะมีตารางการทำสมาธิ+โยคะ การรับประทานยาเม็ดสมุนไพร น้ำผักผลไม้ ดิท็อกซ์ ดริงค์ ลิเวอรัฟล์ซดริงค์ การนวดชองท้อง (Ampuku) สลับกันไปทุกๆ ชั่วโมงตลอดทั้งวัน (ซึ่งเราจะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด) รวมไปถึงการดูวิดีโอสาริตการทำดิท็อกซ์ส่วนลำไส้ด้วยอุปกรณ์พิเศษและ **Colema Board** ภายในห้องพัก (ด้วยตัวเอง!) โดยอยู่ภายใต้การดูแลจากเจ้าหน้าที่ผู้มีประสบการณ์และให้ความช่วยเหลือคุณเต็มความสามารถ เราเห็นชาวต่างชาติหลายที่คนเตรียมตัวมาเพื่อการนี้โดยเฉพาะ โดยเลือกโปรแกรมอดอาหารและดิท็อกซ์เจ็ดวันเต็มแล้วอดทั้งในความมุ่งมั่นตั้งใจไม่ได้ แน่นนอนว่าการออกจากโปรแกรม



• คุณโทนี่-จักรกฤษณ์ ศรีนวนใจ



The Spa Resort Chiang Mai
165 ม.4 ต.ห้วยทราย อ.แมริม จ.เชียงใหม่
โทร. 053-920-888 (www.thesparesorts.net/chiangmai)

กลางคืนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ เพราะหาก
คุณคิดว่าทนต่อไปไม่ไหว เดอะ สปา รีสอร์ทก็
ยังจัดโปรแกรมอาหารสำหรับการเบรค-ฟาสติง
ด้วยอาหารที่ช่วยปรับสภาพร่างกายใหม่หลัง
ผ่านพ้นการเข้าโปรแกรมด้วย

นอกจากนั้นเดอะ สปา รีสอร์ท เชียงใหม่
ยังมีโปรแกรมเพื่อสุขภาพอื่นๆ ให้เลือก อาทิ
Raw Food Retreat ซึ่งเป็นการดูแลตัวเอง
ผ่านการรับประทานอาหารที่ผ่านความร้อนไม่
เกิน 40 องศาเซลเซียส โดยมีคุณชั้นนี่ อดีต
ท็อปโมเดลของสหรัฐอเมริกาในวัย 72 ปีที่ยัง
ดูสวยกว่าวัยและเปี่ยมด้วยพลังงานเหลือล้น
จากการรับประทานอาหารออร์แกนิกกว่า 18 ปี
เป็นผู้ถ่ายทอดวิธีการรักษาสุขภาพด้วยวิธี
นี้...อย่าเพิ่งร้องยี้! ว่าคุณจะต้องได้รับประทาน
แต่อาหารนก เพราะคุณชั้นนี่มีสูตรอาหารแสน
อร่อยและหน้าตาดีซึ่งผ่านความร้อนต่ำเหล่านี้
รวมไปถึงการสอนการทำอาหารให้คุณได้กลับ
มาลองทำที่บ้าน เราสอบถามคุณชั้นนี่ว่าทำไม
การรับประทานอาหารผ่านความร้อนต่ำจึงดี
ต่อสุขภาพ เธอตอบเราว่า **“เพราะอาหาร
เหล่านี้ยังคงพลังงานชีวิตอยู่ในตัว อุดมไป**

ด้วยเอนไซม์ที่ยังแฉกทิฟ การรับประทาน
อาหารเหล่านี้ทำให้ร่างกายใช้พลังงานใน
การย่อยต่ำ อวัยวะภายในจึงทำงานไม่หนัก
เท่าการรับประทานอาหารปรุงสุกที่เอนไซม์
ตายหมดแล้ว ร่างกายของเราจึงต้องใช้
เอนไซม์เฉพาะเพื่อย่อยอาหารแต่ละประเภท
ให้หมดก่อนขับถ่ายออกมา อันเป็นสาเหตุ
ที่ทำให้เซลล์และอวัยวะภายในเสื่อมสภาพ
และชรา!” นี่จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ชาวญี่ปุ่น
สุขภาพดีจากการรับประทานปลาดิบนั่นเอง
คุณชั้นนี่ยังยกตัวอย่างอาหารออร์แกนิกอื่นๆ
 อาทิ กิมจิของชาวเกาหลี คาพาซิโอของชาว
เมดิเตอร์เรเนียน เธอยังกล่าวทิ้งท้ายว่า **“ปล่อย**
ให้ร่างกายเยียวยารักษาตัวเองบ้าง อย่ทาน
ยาโดยไม่จำเป็น” ส่วนใครที่คิดว่าไม่สามารถ
จะอดอาหารหรือทานอาหารเกือบดิบได้เลย
เอสไควร์ขอแนะนำโปรแกรม Relaxing Retreat
ที่ผสมผสานโยคะ+นวดสปา+รับประทาน
อาหาร Raw Food เป็นตัวเลือกสุดท้าย เรา
ขอการันตีในความสดกรอบของพืชผักออร์แกนิก
และความสดใหม่ของขนมปังโฮลวีท/เมล็ดถั่ว
ที่เลิศเลอเหนือความคาดหมาย

นอกจากนั้นเดอะ สปา รีสอร์ท ยังมี
ผู้เชี่ยวชาญพิเศษในด้านอายุรเวท รวมไปถึง
ผู้เชี่ยวชาญคนไทยซึ่งเป็นผู้คนเชิ้โปรแกรม
และให้คำปรึกษาก่อนทำการอดอาหารล้างพิษ
และการทำดีท็อกซ์อย่าง **“คุณโทนี่-จักรกฤษณ์**
ศรีนวนใจ” โดยคุณโทนี่ได้แนะนำหลักการ
ดีท็อกซ์ด้วยตนเองง่ายๆ ที่บ้านว่า **“คุณ**
สามารถทำการอดอาหารล้างพิษเองที่บ้าน
ง่ายๆ สัปดาห์ละครั้ง โดยเลือกวันที่สะดวก
รับประทานแค่น้ำผลไม้สกัดที่ให้ผลในการ
ดีท็อกซ์อย่างโอวคาโต แครอท บีทรูท
คื่นช่าย แพนเนล น้ำมะพร้าว ชิงหรือ น้ำผัก
ผลไม้รวม เพื่อลดการเคี้ยวและส่งเอนไซม์
จากน้ำลายลงสู่ระบบการย่อยอาหาร หาก
ทำได้สามเดือน การันตีว่าอาการภูมิแพ้ที่
จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด” สำหรับผมแม้ปัจจุบัน
จะสามารถลด ละ เลิกรับประทานสัตว์เนื้อแดง
มาเป็นเวลาหนึ่งปีกว่า (ซึ่งเห็นผลชัดเจนในเรื่อง
รูปร่างที่กระชับขึ้น ระบบขับถ่ายที่ไร้ปัญหา
และกลิ่นกายที่เบาบางลง) แต่อาการภูมิแพ้ก็
ยังคงเป็นปัญหาอยู่...นี่อาจถึงเวลาทดลองอด
อาหารล้างพิษด้วยตนเองดูสักครั้ง ☺