

โดย

ณวรา พิไชยแพทย์

ความงามควรกำเนิดจากสุขภาพดี



นักธุรกิจหญิงบุคลิกอ่อนหวานเรียบ ร้อย เริ่มกิจการจากรสนิยมความชอบส่วนตัวในเรื่องของการรีแลกซ์ผ่อนคลาย รังสรรค์ความสุขจากหน้าที่การงานอันเคร่งเครียดด้วยการเลือกทำสปาทริตเมนต์ ณวรา พิไชยแพทย์ ผู้ก่อตั้ง “ปราณณารา” สปาหรูระดับพรีเมียมในย่านถนนชิดลม บอกรูทีนนี้เกิดเมื่อปี 2552 จากการคลุกคลีและสัมผัสประสบการณ์ใช้บริการสปาตั้งแต่ระดับสปาริมทาง ร้านสปาข้างถนน ไปจนถึงสปาระดับโรงแรมห้าดาว และสปาคุณภาพเว็ลด์คลาสจากทั่วทุกมุมโลกเลยทีเดียว

แล้วจากที่เป็นผู้ชื่นชอบใช้บริการ ก็เปลี่ยนเป็นความรู้เคล็ดลับการดูแลสุขภาพผ่านการทำสปาทริตเมนต์หลากหลายรูปแบบ เพื่อดูแลสุขภาพและความงาม ตั้งแต่รีชะจรดปล่อยให้ รวมทั้งการเรียนรู้เพิ่มเติมแบบเจาะลึกในทุกรายละเอียดของการทำธุรกิจสปาในฐานะ Spa Expert จึงทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการสร้างธุรกิจเป็นผู้ให้บริการสปาที่ดีที่สุดขณะนี้

แนวทางสรรค์สร้างให้ปราณณาราเป็นสถานที่สำหรับทุกคนที่รักและใส่ใจสุขภาพและความงามในบรรยากาศให้ความสงบ ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากวิถีชีวิตประจำวัน และเป็นที่ย่อยยับบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยพร้อมปรับสมดุลพลังชีวิตให้คืนกลับเพื่อคงความมีสุขภาพดีได้ทุก ๆ วัน

"การเริ่มต้นธุรกิจทำในระดับเล็กๆ ก่อนปี 2552 จากะดับสปาเพียง 2 ห้องในคอนโดมิเนียม เดอะ พาร์ค ชิดลม ซึ่งก็ไม่ได้จ้างคนอื่นมาเป็นผู้จัดการเพราะสเกลไม่ใหญ่ การเริ่มธุรกิจซึ่งต้องเรียนรู้และต้องดูแลระบบงานเองทั้งหมด โดยมีเพียงที่ปรึกษาจากบริษัทสปาที่มีชื่อเสียงเข้ามาเทรนพนักงานเป็นคอร์ส ทำให้คิดอันได้เรียนรู้และสะสมเรื่องการเปิดสปาทริตเมนต์มาเรื่อยๆ ธุรกิจเมื่อได้เริ่มต้นก็จะเติบโตขึ้นคะเมื่อมีพนักงานเพิ่มขึ้นทำให้ต้องมาเปิดเป็นตึก ปราณณารา ศูนย์ดูแลสุขภาพและความงามแบบองค์รวม (Holistic Health) ในแนวความคิดความงามเกิดจากภายใน (Beauty Starts Within) เมื่อร่างกายสมดุล จิตใจจึงสุข เมื่อใจสุข ผิวพรรณก็มีสุขภาพดีตามไปด้วยคะ" ณวรา บอกน้ำเสียงอ่อนหวานพร้อมรอยยิ้มที่ทำให้ดูอ่อนวัย



ตามมาคือโรคปวดหลังคะ ดิฉันเลือกการฝังเข็ม จึงได้รู้จักแพทย์จีนทางด้านนี้ ซึ่งหลักการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัย คือการรักษาสมดุลตามธรรมชาติให้ร่างกายอยู่เสมอ การใช้ยารักษาโรคเมื่อเกิดความเจ็บป่วยเป็นทางเลือกสุดท้ายในความคิดของครอบครัวเราคะ และจากอาการปวดหลังดิฉันจึงเปิดปรานณาาราสหคลินิก เป็นการผสมผสานระหว่างการแพทย์และศาสตร์บำบัดที่ได้รับรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข ขึ้นเป็นแผนกล่าสุดและได้รับการยอมรับขึ้นเรื่อยๆ เลยนะคะ” นวรา บอกเล่าพร้อมรอยยิ้ม

แนวทางสรรค์สร้างให้ปรานณาาราสหคลินิกเป็นสถานที่สำหรับทุกคนที่รักและใส่ใจสุขภาพและความงามในบรรยากาศให้ความสงบ ได้ผ่อนคลายความตึงเครียดจากวิถีชีวิตประจำวัน และเป็นที่ยี่งช่วยบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยพร้อมปรับสมดุลหลังชีวิตให้คืนกลับเพื่อคงความมีสุขภาพดีได้ทุก วัน

“ดิฉันให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพที่ดีจากภายใน ดิฉันมีลูกสาว 2 คน เวลาไม่สบายเป็นหวัดก็ไม่กินแต่ยาเท่านั้น แต่ให้ลูกดื่มน้ำมากๆ เพื่อค่อยๆ ปรับอุณหภูมิร่างกายให้เย็นลง หรือเรื่องการกินดิฉันไม่ได้กังวลเรื่องแคลอรีนะคะ แต่จะเป็นไปโดยอัตโนมัติว่า ถ้าอยากดื่มน้ำอัดลม ก็ไม่เกิน 1 แก้วต่อวัน หรือไม่เกินของทอดเลย เนื้อไก่ที่เป็นของคบนได้ะรับประทานอาหารบ้านนี้ที่มีเด็กสาววัยพรินที่กำลังเติบโตมากกว่า 3 ปีแล้วนะคะ เพราะเชื่อว่าเนื้อไก่ที่เลี้ยงโดยการเร่งฮอร์โมน จะเร่งให้เด็กหญิงเติบโตกว่าวัยอย่างที่เราลัวกันว่าเด็กๆ ที่กำลังโตเป็นสาว ถ้ามีประจำเดือนในวัย 12-13 ปี ความสูงของร่างกายก็จะหยุดเติบโตไปด้วย

หลายๆ คนก็จะบอก (ชม) ว่า เราดูอ่อนกว่าวัย เพราะได้เปรียบเป็นเจ้าของสปาฟริตเมนต์ ซึ่งดิฉันก็จะบอกว่าไม่ใช่สิ่งสำคัญเท่ากับการมีวินัยในการดูแลตัวเอง ทั้งในเรื่องรูปร่างและผิวพรรณ ดิฉันเข้าคลาสโยคะสม่ำเสมออาจจะ

ห่างไปบ้างในช่วงเดินทางท่องเที่ยวไปต่างประเทศ แต่ก็กลายเป็นว่าในช่วงนั้นจะแก็กก็ทำให้หน้าหนักดิฉันจะลดไปเองนะคะไม่เกิน 4 กก. ซึ่งก็จะดูแลให้ได้เท่านี้กับความสูง 155 ซม. เพราะน้ำหนักและเซลลูไลท์มาพร้อมอายุนะคะ ถ้าเกินจากนี้ไปแล้วก็จะกลับไปรูปร่างเพรียวแบบเดิมยากมากคะ ส่วนผิวพรรณดิฉันเป็นคนผิวแห้งมาก จึงดื่มน้ำให้ได้มากที่สุดโดยนั้กได้มียกแก้วดื่มน้ำเย็นนั้นเลยคะ (บอกพร้อมรอยยิ้มแล้วทำให้เป็นวินัยในเรื่องการทำความสะอาดผิวอย่างหมัดจดและทาครีมบำรุงจนเป็นนิสัย ในแบบไม่ได้ทาครีมวันนั้นนะนอนไม่หลับเลยคะ” นวรา บอกโดยไม่มีรอยยิ้ม

ส่วนหน้าที่การงานเจ้าของธุรกิจสปาฟริตเมนต์ นวรา บอกถึงสไตล์การแต่งตัวว่า แต่งตัวเบาๆ สบายๆ ไม่นั่งสูทเมื่อต้องมทำงาน เครสคือชุดที่สวมใส่ได้ง่าย จึงมีครบทุลีสี น้ำเงิน ครีม ขาว ดำ ไปจนถึงสีม่วงเข้มที่โลculosmarit

นวรา พิไชยแพทย์ เรียนจบปริญญาคณะศิลปกรรมศาสตร์ เอกภาพยนตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง หลังจากนั้นไปเป็นอาจารย์ประจำด้านวิชาภาพยนตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ทำให้มีความรักในการสอนหนังสือ นวรา จึงตัดสินใจศึกษาต่อปริญญาโทหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต หมวดวิชาอุตสาหกรรมบันเทิง สอนหนังสืออยู่ถึง 7 ปี และตัดสินใจลาออกมาก่อตั้งปรานณาาราสหสปาฟริตเมนต์ระดับพรีเมียมที่ถนนชิดลม

หญิงสาวนักธุรกิจผู้ก่อตั้งปรานณาาราสหสปาฟริตเมนต์ บอกว่า หลักในการดำเนินชีวิตและธุรกิจคือสิ่งเดียวกัน คือไม่กั้วลกับผลลัพธ์ที่ตามมา แต่ทำให้ดีที่สุดในที่สุดและสุดแรงเป็นอันดับแรก



ทุกๆ การปิดภาคการเรียนของลูกสาวลูกครึ่งวัยพรินที่ 2 คน คุณแม่จะออกไปท่องเที่ยวเกี่ยวกับลูก ด้วยเหตุผลอยากให้ลูกเที่ยว ได้เห็นของจริง เพราะมองว่าลูกสาวคือประชากรของโลกแล้วในวันทีโลกใบนี้เล็กลง คุณแม่จะพาลูกออกไปดูศึกษาโลกกว้างด้วยการท่องเที่ยว หนีประประทับใจคือ ไปท่องเที่ยวฟารีที่ประเทศเคนยา ลูกๆ ได้เห็นสัตว์ป่าตั้งแต่หมาตัวเล็กๆ กำลังสร้างรังเติมดินไม้ ไปจนถึงฝูงโลยีน่ากำลังกินเหยื่อ “ตอนแรกก็คิดว่าภาพอาจน่ากลัวเกินไปสำหรับเด็กๆ แต่ก็กลายเป็นว่าพอได้เห็นภาพจริง กลับเป็นภาพของการดำรงชีวิตตามธรรมชาติ ได้เห็นสิงโตนอนหลับกัน ซึ่งเป็นภาพที่อยู่ตรงหน้าเราเลย” หนีไปคุณแม่นักธุรกิจบอกก็ว่าจะเป็นการพาลูกไปท่องเที่ยวตะลุยหิมะที่ประเทศญี่ปุ่น

และอธิบายคำว่า “ปรานณา” คำเรียบง่ายแต่มีความหมายยิ่งใหญ่ หมายถึงพลังชีวิต (Vital Life) เราทุกคนมีปรานณาที่สมดุลตามธรรมชาติมาแต่แรกเกิด แต่ในรูปแบบการใช้ชีวิตที่เร่งรีบอาจเป็นปัจจัยบั่นทอนความสมดุลแห่งปรานณาทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ว่าจะป็นอาหารที่รับประทาน พฤติกรรมประจำวัน ความเครียดจากการทำงาน ขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งมลพิษรอบตัว ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยในแบบต่างๆ เพราะร่างกายเสียสมดุลแห่งปรานณา

สุขภาพดีและความอ่อนเยาว์แห่งวัยเกิดขึ้นได้พร้อมกัน นวราได้พิสูจน์ในวัยซึ่งเลยหลักสี่ไปแล้วในวันนี้ การให้ความใส่ใจในสุขภาพและความงามควบคู่กัน เริ่มต้นที่การดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วยการรักษาสมดุลตามธรรมชาติให้ร่างกายอยู่เสมอ ในแต่ละวันที่ต้องทำงานมีการจัดสรรเวลาสำหรับการดูแลตัวเองอยู่เสมอ

“ดิฉันเป็นทั้งเจ้าของธุรกิจผู้ให้บริการสปาฟริตเมนต์ บิวตี้ชಾಲอน แล้วยังเป็นผู้ใช้บริการสปาประจำตัวคะ (บอกพร้อมรอยยิ้ม) แล้วที่

บอกธุรกิจนี้เกิดจากความชอบใช้บริการสปาตั้งแต่ระดับสปาริมทาง ร้านสปาข้างถนน ไปจนถึงสปาระดับโรงแรมห้าดาว ดิฉันเป็นสมาชิกคลับที่มีสปาหรู แต่ปรากฏเขาใช้เซอรามีส์จบบริญญาตรีบุคคลิกมารยาทดี ภาษาอังกฤษดีแล้วไปเรียนนวดนิดๆ หน่อยๆ เพื่อรองรับลูกค้าต่างชาติ ก็กลายเป็นว่าดิฉันนวดแล้วไม่มันไม่หายเมื่อย (หัวเราะ) ต้องข้ามถนนไปนวดไทยกับสปาห้องแถว หลักการทำธุรกิจดิฉันจึงใช้ตัวเองเป็นผู้ให้บริการ เราอยากได้สิ่งใดก็เพิ่มสิ่งนั้นเข้าไป ดิฉันทำนวดสปาแล้วบางครั้งก็ต่อเข้าห้องเขานวดอบสตริม กลายเป็นผมเผ้าหัวลึบไปไหนต่อไม่ได้ จึงเกิดเป็นปรานณาาราสหสปาฟริตเมนต์ด้านความงามทำผม ทำเล็บ เพิ่มขึ้นตามมานะคะ

แล้วเมื่อมีเวลาว่างดิฉันชอบท่องเที่ยวคะชอบถ่ายภาพเอง เพราะเรียนจบมาทางด้านภาพยนตร์ ไปเที่ยวทุกครั้งก็สะพายกล้องไปไหนทั้งในประเทศใกล้ๆ ต่างประเทศไกลๆ จะมีความความสุข ชอบบันทึกภาพด้วยตัวเอง กลายเป็นว่านอกจากภาพสวยๆ ผลพลอยได้ที่