



JJIMJILBANG

Giới thiệu về Jjimjilbang, mô hình trung tâm chăm sóc sức khỏe đến từ Hàn Quốc

Mô tả chi tiết các phòng trị liệu trong mô hình Jjimjilbang, cùng với các không gian chức năng, thư giãn.



A. MỘT SỐ CHỨC NĂNG NHIỆT TRỊ LIỆU PHỔ BIẾN TRONG JJIMJILBANG

Mô hình Jjimjilbang chủ yếu bao gồm hệ thống các phòng nhiệt trị liệu (phòng tắm hơi) theo bảng sau:

Phòng xông đá núi lửa	Phòng thiền đá nóng
Phòng xông đá muối	Phòng xông ion & sắc màu
Phòng xông hoàng thổ	Phòng xông Ganban Stone
Phòng xông than củi	Phòng xông Iki Sauna
Phòng xông thảo mộc	Phòng xông tuyết lạnh
Phòng xông đá quý	Phòng oxy Hinoki
Phòng xông vàng	Hang hồng ngoại
Phòng sương mây	Phòng gỗ



VOLCANIC ROCKS

I. PHÒNG XÔNG ĐÁ NÚI LỬA

VOLCANIC ROCKS *SAUNA : 화산암 방*

Đá núi lửa hay còn gọi là đá Bazan (玄武巖, tiếng Anh : Basalt) được hình thành từ quá trình phun trào của núi lửa, đá có màu xám đến đen. Đó là màu sắc đặc trưng bởi hàm lượng silicon dioxide tương đối thấp (45% đến 52%). Bởi vì dung nham nguội đi nhanh chóng trên bề mặt nên nó thường ở dạng hạt mịn hoặc vi tinh thể bạc, dạng rắn, mịn hoặc xốp cũng phụ thuộc vào mức độ nguội nhanh hay chậm của nham thạch. Khoáng chất có màu chính là pyroxene và khoáng chất không màu là orthosite . Đá bazan không bị phong hóa có màu đen hoặc xám, nhưng có thể chuyển sang màu đỏ hoặc tím tùy theo quá trình oxy hóa của sắt

Năng lượng từ đá núi lửa (đã được làm nóng) sẽ tác động lên cơ thể dưới dạng sóng được tạo ra bởi các rung động cực nhỏ do sự chênh lệch hay thay đổi nhiệt độ. Đá núi lửa có hàm lượng các khoáng chất và ion âm, khi nóng sẽ khuếch tán một lượng lớn ion âm mà cơ thể hấp thụ được (năng lượng). Toàn bộ cơ thể tiếp xúc với đá núi lửa nóng được xem như bài thuốc hữu hiệu giúp cơ thể phục hồi năng lượng, đá núi lửa nóng massage tác động vào xương thông qua sức nóng của đá, giúp giải trừ các huyết đạo bị tắc nghẽn trong cơ thể, trị bệnh khớp, phong thấp và kéo dài tuổi thọ



TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG ĐÁ NÚI LỬA

Với cấu tạo độc đáo kết hợp với thiết bị tỏa nhiệt hiện đại, phòng xông hơi đá núi lửa không chỉ mang đến cho bạn những trải nghiệm hoàn toàn mới mẻ, thú vị mà còn rất tốt cho sức khỏe kết hợp trị liệu và làm đẹp như:

- . Giảm cân giữ dáng: Trong quá trình xông hơi, nhiệt độ tăng, mồ hôi tiết ra nhiều, lượng mỡ trong cơ thể cũng giảm dần, từ đây mang lại hiệu quả giảm cân với nhiều người.

- . Tạo giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ: Trong quá trình xông hơi, hơi nóng tạo ra giúp các khoáng chất thâm nhập vào cơ thể và não bộ một cách tốt nhất giúp ngủ ngon, cải thiện trí nhớ.

- . Thúc đẩy tiêu hóa, nhuận tràng.

- . Tăng cường sức khỏe, thúc đẩy tuần hoàn.

- . Làm trắng da, tẩy độc, sạch mụn.

- . Giảm đau nhức cơ bắp, đau lưng cổ vai, đau thấp khớp.





II. PHÒNG XÔNG HƠI ĐÁ MUỐI

HYMALAYA SALT SAUNA : ❄️🧂

Cách đây hơn 250 triệu năm, dãy núi Himalaya hùng vĩ kéo dài qua 7 quốc gia từ Bhutan cho tới Afghanistan được bao quanh bởi đại dương mênh mông. Nhưng sau một cuộc va chạm vô cùng mạnh giữa hai lục địa Ấn – Á đã khiến núi lửa tuôn trào và làm một số vùng đất bị vùi lấp, một số nhô lên tạo thành núi. Một số nơi nước biển nằm sâu trong lòng đất và bị ánh nắng mặt trời thiêu đốt kết tinh thành muối. Trải qua hàng trăm triệu năm chúng từ từ biến thành muối hóa thạch hay còn gọi là đá muối Himalaya.



84 khoáng chất tìm thấy trong muối Himalaya là ở dạng ion phân tử rất khác biệt với dạng liên kết của các loại muối khác. Vì thế muối Himalaya được cơ thể người hấp thụ dễ dàng trong máu và tế bào đồng thời loại muối này có khả năng hidrat hóa mang nước đến cho từng tế bào, kích thích hồng cầu vận chuyển oxi cho toàn cơ thể.



HYMALAYA SALT SAUNA : 소금방

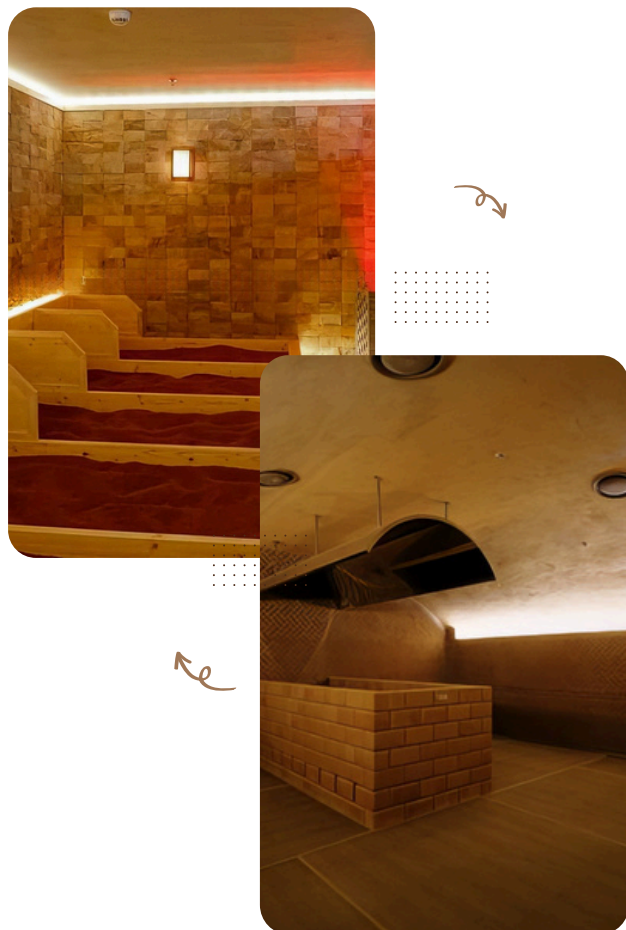
Nhiệt hồng ngoại từ phòng xông hơi đá muối tác động sâu vào bề mặt da từ 3-4 cm, “đốt cháy” calo, tiêu hao lượng mỡ thừa. Nhiệt độ trong phòng xông hơi đá muối không quá cao, với nhiệt lượng từ bức xạ hồng ngoại và đá muối giúp quá trình thải lọc độc tố thông qua bài tiết mồ hôi tăng hiệu quả lên đến 20% so với việc vận động thông thường.

Kết hợp đá muối Himalaya với hệ thống xông hồng ngoại và ion âm giúp thanh lọc không khí, phục hồi cơ thể, tái tạo tế bào, trung hòa acid, giúp xương hoặc sụn trở nên cứng cáp, phòng ngừa bệnh loãng xương. Cuối cùng, điều chỉnh hệ thần kinh và nội tiết, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể, cung cấp dinh dưỡng cho tế bào, giúp cho khuôn mặt trở nên sáng láng, xinh đẹp và tươi mới hơn.

Một số khoáng chất có trong đất hoàng thổ có thể kể đến như magie, sắt, canxi, kẽm... Và loại đất này cũng sở hữu màu sắc từ trắng, xám xịt tới đỏ – da cam sẫm. Đất hoàng thổ tốt nhất ở Hàn Quốc tập trung nhiều ở Gyeongsangbuk-do, Goryeong-gun đất hoàng thổ ở đây chứa một lượng lớn Canxi và Kali nên rất tốt cho hoạt động sinh lý của tế bào bằng cách ngăn ngừa các vấn đề về da, thúc đẩy sự trao đổi chất, chống mệt mỏi mãn tính và các bệnh khác nhau của người lớn.

III. Phòng xông hơi hoàng thổ

Clay sauna : 황토방



Đất hoàng thổ hay còn được gọi là đất sét vàng, trong tiếng Hàn Quốc là: 황토흙, đây là loại đất được hình thành do sự biến đổi địa chất và sự biến đổi sinh học của đất, loại đất này chứa các loại khoáng chất phyllosilicat giàu oxid và hydroxid của silic và nhôm.

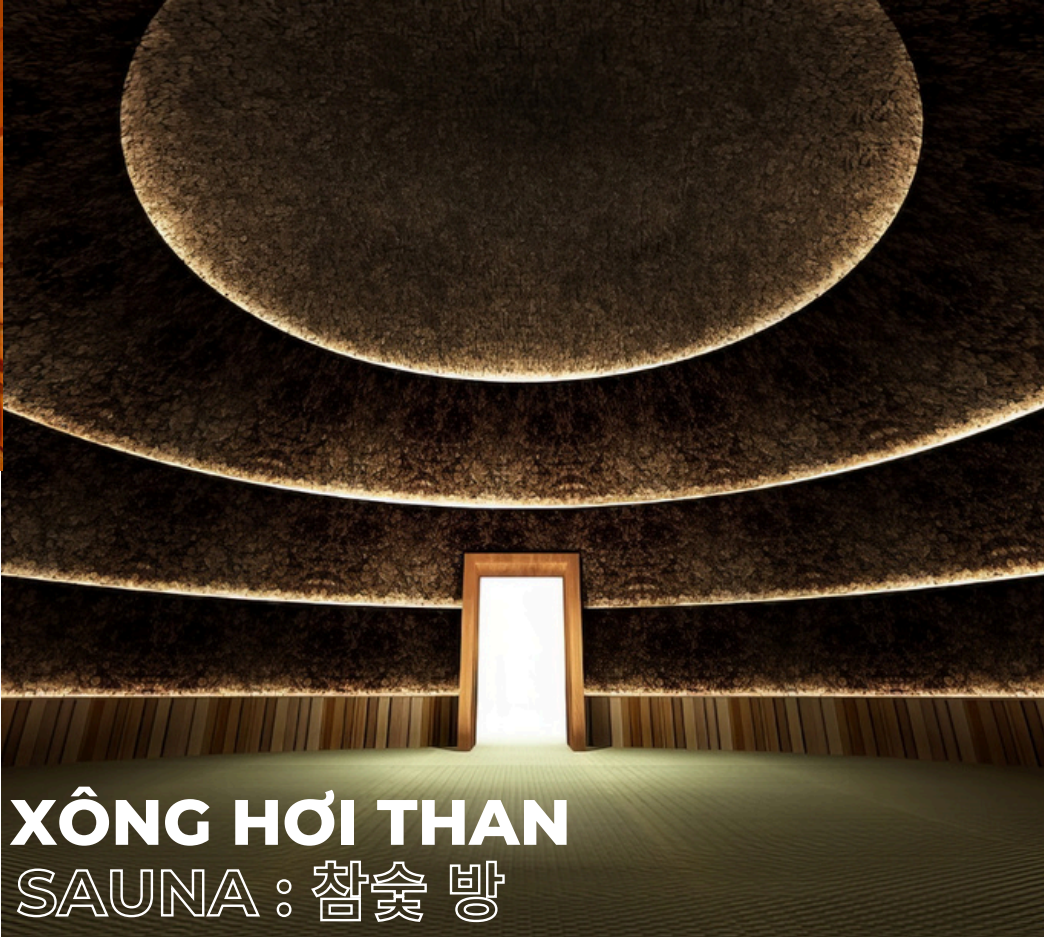


TÁC DỤNG SỨC KHỎE CỦA PHÒNG XÔNG HOÀNG THỔ



Những tác dụng tuyệt vời của phòng xông hoàng thổ:

- . Đào thải độc tố trong cơ thể: Theo các báo cáo khoa học đã chứng minh được đất hoàng thổ dưới tác động của nhiệt độ cao, đất có khả năng hấp thụ các chất độc, kim loại nặng. Ngoài ra, trong đất hoàng thổ còn chứa các ion âm dưới nhiệt độ cao sẽ có khả năng hấp thụ các ion âm dương không tốt trong cơ thể.
- . Tăng cường hoạt động của não bộ, giúp ngủ ngon hơn: Trong đất hoàng thổ có chứa nhiều chất khoáng khi ở dưới nhiệt độ cao các khoáng chất này sẽ thấm vào trong cơ thể vào não bộ giúp giấc ngủ ngon hơn, sâu hơn, cải thiện trí nhớ tốt hơn đặc biệt là đối với người già.
- . Giảm đau nhức: Việc đau nhức các khớp là do bạn thiếu các chất khoáng. Chính vì vậy, đất hoàng thổ có thể giúp bạn cung cấp một lượng khoáng chất cần thiết để giảm đau nhức hiệu quả.
- . Giải độc & làm trắng da, hỗ trợ điều trị mụn: Đất hoàng thổ là một trong những sản phẩm làm đẹp. Bởi vì trong đất này có chứa khoáng Montmorillonite và silic nhôm... có tác dụng làm liền sẹo và sát khuẩn rất tốt cho điều trị mụn.



IV. PHÒNG XÔNG HƠI THAN CHARCOAL SAUNA : 찜뒹방

Phòng xông hơi than là phòng xông hơi nằm trong mô hình Jjim jil bang nổi tiếng. Phòng xông hơi than là một dạng phòng xông hơi sử dụng nhiệt hồng ngoại từ than củi để làm nóng cơ thể. Phương pháp này có nguồn gốc từ Hàn Quốc và ngày càng phổ biến trên thế giới bởi những lợi ích sức khỏe mà nó mang lại. Ngày nay với công nghệ hiện đại nhiệt của phòng xông được toả ra từ thiết bị sưởi hồng ngoại và máy sauna làm nóng không gian phòng mà không cần phải đốt than như ngày xưa. Phòng có hương thơm dễ chịu, nhiệt độ vừa phải phù hợp cho mọi đối tượng sử dụng

Than củi chủ yếu bao gồm carbon (khoảng 80-90%), hydro (khoảng 2-5%), oxy (khoảng 2-5%) và các tạp chất khác như nitơ, lưu huỳnh, kali, canxi, magie, v.v.

Than có thành phần là cacbon và tro. Than có rất nhiều lỗ, những lỗ đó có chức năng để hút ẩm, khử mùi và lọc không khí. Than được chia thành than đen, than trắng và than hoạt tính. Than đen và than trắng được làm từ gỗ. Than hoạt tính được tạo thành từ các hợp chất cacbon khác (ví dụ: phế thải xây dựng, vỏ cây, nhựa, v.v.). Than trắng có hàm lượng carbon trên 96% và là chất dẫn điện. Phòng xông hơi than sử dụng nguyên liệu chính là than đen, hay được gọi là than củi (Charcoal).

TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG HƠI THAN CỦI



Những tác dụng tuyệt vời của phòng xông hơi than củi

- Thải độc tố, tế bào chết ra khỏi cơ thể
- Kháng khuẩn, khử mùi cho không gian xông hơi, giúp cho bạn cảm thấy thoải mái, sạch sẽ hơn
- Tác động sâu vào bên trong cơ thể giúp tăng cường sự tuần hoàn và trao đổi chất
- Giúp bạn có một làn da căng mịn, trắng sáng
- Giảm căng thẳng, giảm stress sau quá trình làm việc, học tập...
- Cải thiện giấc ngủ, giúp ngủ ngon và sâu hơn
- Thúc đẩy quá trình bài tiết độc tố qua mồ hôi
- Tạo cảm giác thư giãn dễ chịu
- Giải độc loại bỏ các kim loại nặng trong các tạp chất ra khỏi cơ thể
- Tăng cường khả năng kháng khuẩn, tiêu diệt virus gây bệnh

V. PHÒNG XÔNG HƠI THẢO MỘC

HERBAL SAUNA: 한약 찜질방 / 허브사우나

Phòng xông hơi thảo dược là phòng xông dùng nhiệt hồng ngoại từ thiết bị sàn và nhiệt từ máy sauna để làm nóng không gian phòng. Nhiệt độ làm nóng thảo dược được treo trên tường và trải dưới sàn. Tác dụng của nhiệt hồng ngoại và thảo dược giúp thải độc qua mồ hôi. Đây là cách thải độc, giải cảm, cân bằng năng lượng có từ hàng ngàn năm nay. Từ xa xưa Người Việt đã dùng các loại thảo dược để phòng và trị bệnh. Các loại thảo dược thông dụng và thường được sử dụng như: Lá bưởi, cúc tần, hương nhu, ngải cứu, tía tô, lá sả, lá tre, lá chanh, tía tô, kinh giới, bạc hà...



Tác dụng chính:

- . Đào thải độc tố và tăng sức đề kháng: khi xông hơi, cơ thể sẽ toát mồ hôi giúp lưu thông khí huyết, loại bỏ độc tố bên trong cơ thể, giúp hệ miễn dịch khỏe mạnh hơn.
- . Cải thiện hệ tuần hoàn: Xông hơi làm tăng lưu lượng máu, giúp máu lưu thông tốt hơn. Các kết quả nghiên cứu của khoa học đã chứng minh rằng phòng xông hơi rất tốt cho hệ tim mạch đặc biệt là người già. Bởi lẽ hơi nóng ẩm sẽ làm giãn nở các mạch máu nhỏ và mao mạch hỗ trợ lưu thông khí huyết và vận chuyển oxy đi khắp cơ thể dễ dàng hơn.

TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG HƠI THẢO MỘC



- . Tốt cho khí quản: nhiệt độ cao trong phòng xông sẽ giúp các màng nhầy trong cổ họng và phổi được giãn nở. Nhờ đó mà tình trạng tắc nghẽn trong xoang và phổi được cải thiện, giảm kích thích cổ họng và giúp hoạt động hô hấp trở nên dễ dàng hơn.
- . Phục hồi cơ thể: Cơ thể mới ốm dậy hoặc mệt mỏi sau những giờ tập luyện vất vả sẽ được phục hồi và nạp thêm năng lượng nhờ việc xông hơi thảo dược. Nhiệt độ trong phòng xông không những làm dịu dây thần kinh, thư giãn cơ mà còn giúp nới lỏng các khớp.
- . Thư giãn và giảm căng thẳng: xông hơi giúp cơ thể sản sinh endorphin – cải thiện tình trạng căng thẳng, mệt mỏi của cơ thể, làm giảm hàm lượng cortisol – hormone gây ra bệnh stress.

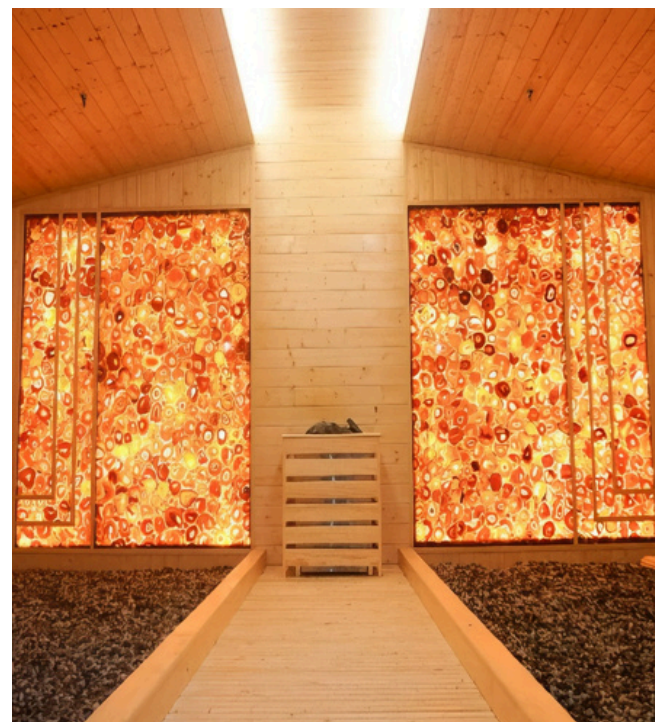
VI. PHÒNG XÔNG HƠI ĐÁ QUÝ

QUARTZ SAUNA : 보석방



Phòng xông hơi đá quý là phòng dùng các loại đá để trang trí và trị liệu, phổ biến nhất là đá thạch anh và mã não, để tăng cường hiệu quả trị liệu và thẩm mỹ cho trải nghiệm xông hơi. Các viên đá quý được nung nóng trong quá trình xông hơi, giải phóng khoáng chất và năng lượng có lợi cho sức khỏe và sắc đẹp. Đá tắm được ốp vào tường kết hợp với ánh sáng tạo nên không gian đẹp lung linh, đá viên được trải trên sàn, khách sẽ nằm trực tiếp lên đá để cảm nhận sự kỳ diệu của đá quý.

Thạch anh (silic dioxide, SiO_2) hay còn gọi là thủy ngọc là một trong số những khoáng vật phổ biến trên Trái Đất. Thạch anh được cấu tạo bởi một mạng liên tục các tứ diện silic – oxy (SiO_4) diện silic – oxy (SiO_4), trong đó mỗi oxy chia sẻ giữa hai tứ diện nên nó có công thức chung là SiO_2 . Thạch anh được sử dụng trong nhiều lĩnh vực khác nhau: điện tử, quang học,... và trong ngọc học. Các tinh thể thạch anh trong suốt có màu sắc đa dạng: tím, hồng, đen, vàng,... và được sử dụng làm đồ trang sức từ rất xa xưa.



TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG HƠI ĐÁ QUỲ



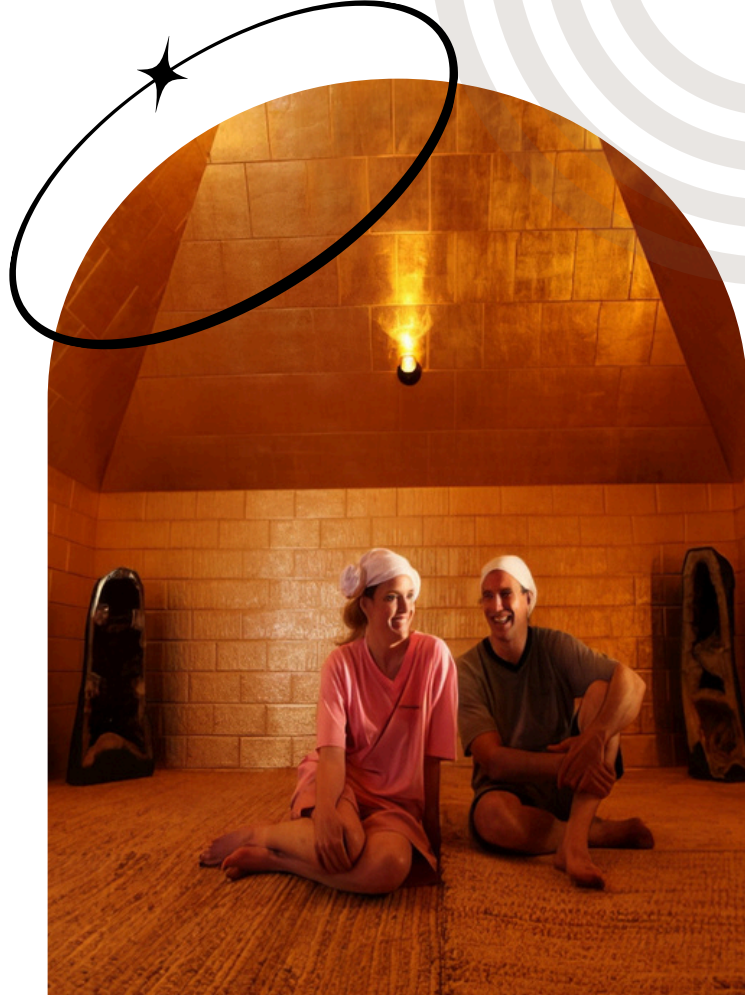
- . Giảm căng thẳng, lo âu: Năng lượng từ thạch anh được cho là giúp xoa dịu tâm trí, giảm bớt căng thẳng, lo âu và hỗ trợ giấc ngủ ngon hơn.
- . Cải thiện chất lượng giấc ngủ: Một số loại thạch anh như thạch anh tím được tin rằng có thể giúp ngủ sâu và ngon hơn.
- . Giảm đau nhức cơ bắp: Đặt thạch anh lên vùng cơ thể bị đau nhức có thể giúp giảm bớt triệu chứng khó chịu.
- . Tăng cường hệ miễn dịch: Năng lượng từ thạch anh được cho là có thể kích thích hệ miễn dịch, giúp cơ thể chống lại bệnh tật tốt hơn.
- . Cải thiện lưu thông máu: Một số nghiên cứu cho thấy thạch anh có thể giúp cải thiện lưu thông máu, hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

VII. PHÒNG XÔNG HƠI VÀNG

GOLD SAUNA

금 사우나

Phòng xông hơi kết hợp với vàng (vàng 24K) – GOLD SAUNA là một không gian xông hơi khô hoàn toàn đặc biệt, quý phái, là đẳng cấp cao nhất của việc tận hưởng xông hơi và chăm sóc sức khỏe. Khi đến với phòng xông hơi này, người dùng như có cảm giác lạc vào thiên đường, màu sắc óng ánh từ vàng kết hợp với ánh sáng của phòng xông hơi, bên cạnh đó những hiệu quả trị liệu của vàng đối với sức khỏe con người đã được khoa học chứng minh, mang đến giải pháp trị liệu, thư giãn hoàn toàn tuyệt mỹ.



Phòng xông hơi hồng ngoại ion âm kết hợp với vàng sử dụng hệ thống xông phát ra tia hồng ngoại xa và ion âm. Hệ thống này được lắp đặt dưới mặt sàn dưới phòng xông và lắp đặt ẩn bên trong các vách tường làm bằng vàng của phòng xông hơi, tạo ra lượng nhiệt xông theo mọi hướng, bao phủ khắp phòng xông hơi.

Thiết bị xông hơi hồng ngoại ion âm được lắp đặt tại mặt dưới của sàn phòng xông hơi và ẩn bên trong vách tường làm bằng vàng của phòng xông hơi, cực kỳ an toàn khi sử dụng. Với công nghệ vật liệu mới BioCeramic thân thiện với môi trường, tiết kiệm điện ở mức cao, trung bình một giờ tiêu thụ khoảng 75W, lượng nhiệt hồng ngoại từ 30 – 80 độ C và khuếch tán ion âm



TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG HƠI VÀNG



- Giảm nếp nhăn trên bề mặt da, vàng làm tăng độ đàn hồi giảm độ nhão của da.
- Các ion vàng có tác dụng kích thích tế bào thần kinh tăng cường tuần hoàn máu, tăng cường làn da khỏe mạnh
- Vàng có tác dụng ngăn ngừa sự lão hóa
- Vàng có tác dụng làm sáng làn da
- Vàng có tác dụng ngăn ngừa suy giảm collagen
- Vàng có tác dụng chống lại ảnh hưởng tia sáng mặt trời lên bề mặt da
- Vàng có tác dụng loại bỏ dị ứng và ngăn ngừa bệnh tật



“ Nhờ có năng lượng chánh niệm mà ta biết được những gì đang có mặt trong giây phút hiện tại, kể cả người mà ta thương.

VIII. PHÒNG THIỀN ĐÁ NÓNG

MEDITATION SAUNA 명상사우나

Thiền là một kiểu thư giãn chủ động tích cực với hiệu quả cao. Theo định nghĩa khoa học, thiền là quá trình đạt tới sự tỉnh thức tuyệt đối trong trạng thái tĩnh có được do luyện tập. Thiền tập có công năng nuôi dưỡng, trị liệu, chuyển hóa, đối trị với sự căng thẳng, lo lắng, buồn phiền, sợ hãi, đem lại được niềm vui sống và giúp phục hồi được truyền thông giữa ta với những người khác, cũng như truyền thông tin tích cực đến tất cả các thành phần và tế bào trong cơ thể như một sự đối thoại đặc biệt giữa tâm và thân, giúp thân tâm hợp nhất và chuyển hóa theo hướng tích cực nhất bởi năng lượng của từ bi.

Và theo y học cổ truyền, xông hơi là một phương pháp trị liệu tự nhiên tốt cho sức khỏe và sắc đẹp. Trong liệu pháp xông hơi, hơi nóng tạo ra một cơn sốt nhân tạo trong thân thể giúp giãn nở mạch máu dưới da, kích thích lưu thông khí huyết và thúc đẩy việc đào thải độc tố. Điều này kích hoạt sự tẩy rửa từ bên trong nhằm đẩy cặn bã và chất độc ra ngoài cơ thể bằng cách toát mồ hôi qua lỗ chân lông, các cơ bắp đang trong trạng thái nghỉ ngơi cũng được tẩy rửa, chống căng thẳng về tinh thần và làm sáng khoái đầu óc. Hệ tuần hoàn được kích thích, da được đàn hồi và xoa dịu.

Nhiệt của phòng xông hồng ngoại không chỉ giúp chúng ta ra mồ hôi và thải độc. Nhiệt hồng ngoại còn là năng lượng mà cơ thể tiếp nhận được trong lúc xông và thiền định. Nhiệt độ trên 45 độ là mức nhiệt độ mà các chuyên gia về thiền định xác nhận là nhiệt độ lý tưởng để đào thải độc tố trong lúc thiền.

TÁC DỤNG CỦA PHÒNG THIỀN ĐÁ NÓNG



- . Đào thải độc tố, tăng cường hệ miễn dịch.
- . Giải toả căng thẳng, giảm stress
- . Tăng khả năng tập trung, cải thiện trí nhớ.
- . Ngăn ngừa các bệnh tim mạch
- . Giảm đau, cải thiện chứng tăng động
- . Làm chậm quá trình lão hoá.

“Bản chất thật sự của chúng ta có tính cách vô sinh bất diệt. Chúng ta không cần phải đi đâu mới tiếp xúc được bản chất chân thực của mình. Sóng không cần phải đi tìm nước vì chính nó là nước. Chúng ta không cần đi tìm Thượng đế hay Niết bàn, hay bản chất tuyệt đối, vì chúng ta là Niết bàn, là Thượng đế. “

Thiền sư Thích Nhất Hạnh



IX. PHÒNG XÔNG HƠI ION SẮC MÀU

음이온 컬러 방

Phòng xông hơi ion sắc màu là sự kết hợp độc đáo của 2 liệu pháp chăm sóc sức khỏe đó là xông hơi và liệu pháp ánh sáng. Sự kết hợp này đem tới hiệu quả trị liệu không chỉ dành cho cơ thể, mà còn rất tốt dành cho tâm trí do đặc tính của màu sắc ảnh hưởng tới tâm trí và tinh thần.



Thế kỷ 19: Liệu pháp ánh sáng được sử dụng lần đầu tiên bởi bác sĩ Niels Finsen người Đan Mạch để điều trị bệnh lao.

Đầu thế kỷ 20: Edwin Babbitt, một nhà trị liệu người Mỹ, bắt đầu sử dụng liệu pháp màu sắc để điều trị các vấn đề về cảm xúc và tâm lý.

Năm 1990: Phòng xông hơi sắc màu đầu tiên được phát triển tại Nhật Bản.

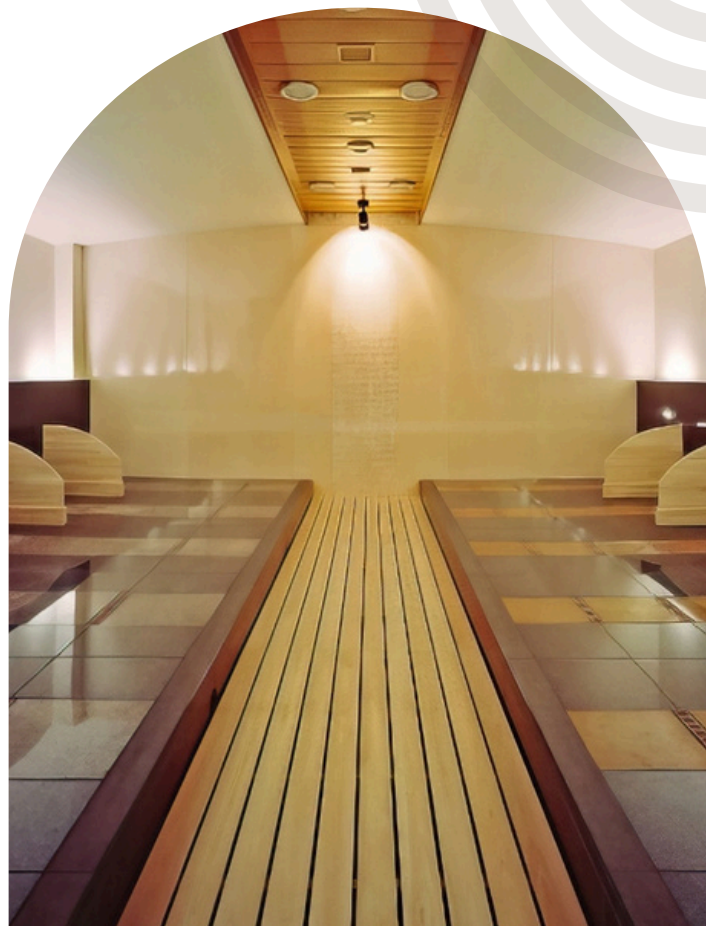


Ngày nay gọi đặt tên cho phương pháp chụp ảnh ấy là Phương pháp Kirlian. Khoa học hiện đại chứng minh cơ thể con người tự phát ra điện tử (electron) và quang tử (photon) sinh ra ánh sáng mà mắt thường không nhìn thấy được, đó chính là năng lượng cơ thể. Có thể gọi là ánh huy quang, linh quang hay trường khí. Xông hơi ion sắc màu giúp cân bằng năng lượng trong cơ thể

- . Màu đỏ - Luân xa số 1 : Điểm năng lượng nằm ở hậu môn kéo dài lên cột sống (Sự an toàn)
- . Màu cam - Luân xa số 2: Điểm năng lượng nằm ở khu vực rốn (Tính Dục)
- . Màu vàng – Luân xa số 3: Điểm năng lượng nằm ở bao tử (Quyền lực)
- . Màu xanh lá – Luân xa số 4 : Điểm năng lượng nằm ở Ngực. (Tình yêu)
- . Màu xanh dương – Luân xa số 5: Điểm năng lượng nằm ở Cổ . (Sự thể hiện bản thân)
- . Màu Chàm – Luân xa số 6: Điểm năng lượng nằm ở Trán. (Trực giác)
- . Màu tím – Luân xa số 7: Điểm năng lượng nằm ở đỉnh đầu. (Kết nối tâm linh)

X. PHÒNG XÔNG GANBANYOKU GANBAN SAUNA 岩盤浴

Xông hơi Ganbanyoku là một loại liệu pháp thư giãn bằng nhiệt có nguồn gốc từ Nhật Bản. Phòng Ganbanyoku có nhiều kích thước, hình dạng, chủ đề và cấu hình nhưng tất cả đều có chung một chức năng. Tất cả đều sử dụng các giường đá làm từ đá Ganban có đặc tính trị liệu mạnh mẽ. Khi được làm nóng, đá phát ra nhiệt hồng ngoại xa và các ion âm đã được chứng minh là rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần của chúng ta.



Ganban là tên gọi theo tiếng Nhật Bản, tên khoa học của loại đá này là: Germanium (hay Gecmani) là một á kim màu trắng bạc, sáng bóng nhưng lại rất giòn và dễ vỡ. Gecmani là một thành phần quan trọng trong các chất bán dẫn và dây cáp quang. Điều này nằm ở đặc điểm cấu tạo nguyên tử của Germanium có 32 điện tử electron và đặc biệt, trong đó có 4 electron lớp ngoài cùng có quỹ đạo di chuyển không ổn định. Khi chịu tác động về nhiệt độ khoảng lớn hơn 32 độ, thì 1 trong 4 electron này sẽ đi lệch khỏi quỹ đạo của nó và phát tán ra môi trường xung quanh, điều đó tạo nên cơ chế phát ion âm của nguyên tố Germanium.

TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG GANBANYOKU



Theo trang báo Healthline, Germanium cũng giúp ích trong quá trình điều trị dị ứng, hen suyễn, viêm khớp, chống HIV / AIDS và các loại ung thư khác. Tác dụng chính được ghi nhận:

- Giảm tổn thương do bỏng, trầy xước và nhanh liền sẹo.
- Điều trị và phòng chống ung thư, u ác tính.
- Viêm dạ dày, gan và thận.
- Viêm bàng quang, tuyến tiền liệt, tiểu đêm, tiểu giọt của người già, bệnh trĩ.
- Huyết áp cao thấp, đau thần kinh tọa.
- Di chứng sau khi trúng gió.
- Đau hai vai, nhức lưng, hen suyễn, viêm đường hô hấp, dị ứng, viêm khớp.
- Đau thần kinh, đau trúng gió, thiếu máu, mất ngủ, mệt mỏi, bệnh da liễu.

XI. PHÒNG XÔNG HƠI IKI SAUNA



Phòng xông iki là phòng có nhiệt độ cao nhất và là phòng có kích thước lớn nhất trong hệ thống onsen hoặc sento kiểu Nhật Bản. Ở những Onsen quy mô lớn phòng xông Iki có sức chứa 50 người. Nhiệt của phòng xông hơi Iki từ sàn và từ máy xông hơi. Loại máy xông được sử dụng trong loại phòng xông hơi này là máy xông hơi điện Iki – một thiết bị tỏa nhiệt có cấu tạo khác biệt so với các dòng máy xông như Coast, Amazon... Đây là điểm nhấn tạo sự khác biệt cho phòng xông hơi Iki và được các nước ở Châu Âu ưa thích loại phòng xông hơi này.

Iki sauna là phòng xông trị liệu có nhiệt độ cao nhất trong các phòng xông trong khu (Jjimjilbang – Gabanyoku). Liệu pháp xông này hạn chế các nhược điểm của phòng xông hơi sauna truyền thống bằng việc cung cấp nhiều hơi nước vào phòng thông qua các đầu phun sương.

Khách hàng vào phòng Iki sauna thường sử dụng một nghi thức tắm hơi rất độc đáo là Aufguss (bắt nguồn từ Đức). Nghi thức này tạo ra một trải nghiệm đa giác quan mãnh liệt và thú vị. Bằng cách sau khi được phun hơi nước kèm tinh dầu vào máy xông hơi, người xông sẽ sử dụng khăn tắm một cách nhịp nhàng để quạt hơi nóng về phía người khác.



TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG HƠI IKI SAUNA



Với cấu tạo độc đáo kết hợp với thiết bị tỏa nhiệt hiện đại, xông hơi trong phòng xông Iki không chỉ mang đến cho bạn những trải nghiệm hoàn toàn mới mẻ, thú vị mà còn rất tốt cho sức khỏe kết hợp trị liệu và làm đẹp như:

- Đẩy lùi stress, thư giãn tinh thần, giúp ngủ ngon giấc
- Đào thải độc tố, thanh lọc cơ thể, ổn định tim mạch, cân bằng huyết áp
- Làm sạch sâu bề mặt da, đốt cháy mỡ thừa
- Làm giãn mạch máu, tăng cường tuần hoàn máu não
- Hỗ trợ và ngăn ngừa các bệnh về đường hô hấp hiệu quả
- Xoa dịu những cơn đau nhức cơ thể sau những ngày làm việc vất vả



XII. PHÒNG XÔNG TUYẾT LẠNH *COLD ROOM* 아이스 방 / 얼음 방

Phòng xông hơi tuyết lạnh là một loại phòng xông hơi đặc biệt, sử dụng hơi lạnh để làm giảm nhiệt độ cơ thể. Phòng xông hơi tuyết lạnh có nhiệt độ từ 0-5 độ C, được tạo ra bởi các máy tạo tuyết lạnh. Phòng xông hơi tuyết lạnh trong mô hình Jjim jil bang được gọi là : 아이스방 . Đây là phòng xông hơi quan trọng trong liệu pháp nhiệt lạnh trị liệu có từ lâu đời và cực kỳ tốt cho sức khỏe.

Vào thế kỷ 19, liệu pháp lạnh bắt đầu được sử dụng rộng rãi hơn trong y học hiện đại. Vào năm 1845, nhà vật lý học người Scotland James Clerk Maxwell đã phát hiện ra rằng nhiệt độ thấp có thể làm giảm lưu lượng máu đến một khu vực bị thương, điều này có thể giúp giảm đau và sưng.

Ngày nay, liệu pháp lạnh vẫn được sử dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực khác nhau, bao gồm y học, thể thao, và quân sự. Liệu pháp này đã được chứng minh là có hiệu quả trong việc điều trị các bệnh lý như viêm khớp, đau cơ, và chấn thương. Dây thần kinh phế vị là dây thần kinh tự chủ dài nhất trong cơ thể, kéo dài từ não đến các cơ quan trong ổ bụng.

TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG TUYẾT LẠNH



Xông hơi tuyết lạnh kích thích dây thần kinh phế vị thông qua các cơ chế sau:

- . Giảm nhiệt độ cơ thể: Khi tiếp xúc với hơi lạnh, cơ thể sẽ phản ứng bằng cách co mạch máu và tăng tiết hormone epinephrine. Điều này sẽ làm giảm nhiệt độ cơ thể và kích thích dây thần kinh phế vị.
- . Tăng cường lưu thông máu: Hơi lạnh có tác dụng làm giãn mạch máu và tăng lưu thông máu. Điều này sẽ giúp vận chuyển các chất dinh dưỡng và oxy đến các tế bào thần kinh, giúp dây thần kinh phế vị hoạt động hiệu quả hơn.
- . Tăng cường sản sinh hormone: Hơi lạnh có thể kích thích sản sinh các hormone, chẳng hạn như norepinephrine, acetylcholine, và endorphins. Các hormone này có tác dụng thư giãn cơ thể và giảm căng thẳng. Điều này cũng có thể giúp kích thích dây thần kinh phế vị.

Phòng oxy hinoki là phòng thư giãn sau thời gian trị liệu. Giúp hồi phục lại năng lượng, chữa lành những tổn thương. Phòng được làm từ gỗ hinoki một loại gỗ đặc biệt của Nhật Bản, trong phòng có máy tạo oxy tươi. Gỗ hinoki có mùi thơm tự nhiên được gọi là phytoncide.

Phyton là một từ có nghĩa là “thực vật” và cide là một từ có nghĩa là “sức mạnh diệt khuẩn”. Nó là một chất thơm được tiết ra từ thực vật để bảo vệ chúng khỏi các yếu tố nguy hiểm như vi trùng, sâu bệnh và nấm khác nhau... và đây là “phytoncide”.



XIII. Phòng oxy hinoki

산소 히노끼방



Thiếu oxy có thể gây ra các triệu chứng như đau đầu và hôn mê, đến các bệnh nghiêm trọng như hen suyễn, đột quỵ, bệnh tim và xơ cứng động mạch. Otto Warburg của Đức, người đoạt giải Nobel Y học năm 1931, đã lập luận cho “lý thuyết thiếu ôxy”, cho rằng ung thư là do thiếu ôxy. Ung thư phát triển trong các tế bào thiếu oxy.

TÁC DỤNG CỦA PHÒNG OXY HINOKI VÀ PHYTONCIDE



Tác dụng của phytoncide của gỗ hinoki:

. Giảm stress, phục hồi cơ thể : Trong nhiều thí nghiệm và tài liệu khoa học khác nhau đã được xác nhận rằng phytoncide trong gỗ hinoki kích hoạt vỏ não và có hiệu quả trong việc giảm căng thẳng và phục hồi sau mệt mỏi.

. Kháng khuẩn : Vi khuẩn (thực bào) gây ra phản ứng thực bào chống lại các vi sinh vật gây bệnh đã xâm nhập vào cơ thể, dẫn đến phản ứng viêm, được gọi là phản ứng kháng nguyên – kháng thể, để tự vệ.

. Thúc đẩy quá trình trao đổi chất: Phytoncide không chỉ là chất diệt vi sinh vật trong thực vật mà còn thúc đẩy quá trình ion hóa của lớp khí quyển sát mặt đất, tham gia vào các hoạt động sống của động thực vật.

Nằm trong phòng oxy hinoki giúp:

. Cải thiện đau nửa đầu, mất ngủ kinh niên, chống mệt. Phòng và điều trị tai biến mạch máu não, suy giảm trí nhớ, rối loạn nhịp tim, rối loạn hô hấp cấp, ngoại vi suy mạch (tê tay và chân), quản lý béo phì, chăm sóc da...



XIV. HỆ THỐNG HANG HỒNG NGOẠI

INFRARED CAVE - 외적외선 동굴

Hang hồng ngoại là một phòng có hình vòng cung sâu vào bên trong (giống một cái hang), là một loại phòng trong tổ hợp Jjimjilbang – xông hơi hàn Quốc – được gọi là: 원적외선 동굴. Hang hồng ngoại sử dụng ánh sáng hồng ngoại từ đèn và hệ thống sưởi sàn bằng Heating film hồng ngoại, xung quanh hang được ốp gỗ thông mùi thơm nhẹ. Ánh sáng hồng ngoại có bước sóng dài hơn ánh sáng khả kiến, xuyên sâu vào da và các mô, tạo ra nhiệt. Nhiệt này giúp thư giãn cơ bắp, cải thiện lưu thông máu và giúp loại bỏ độc tố.

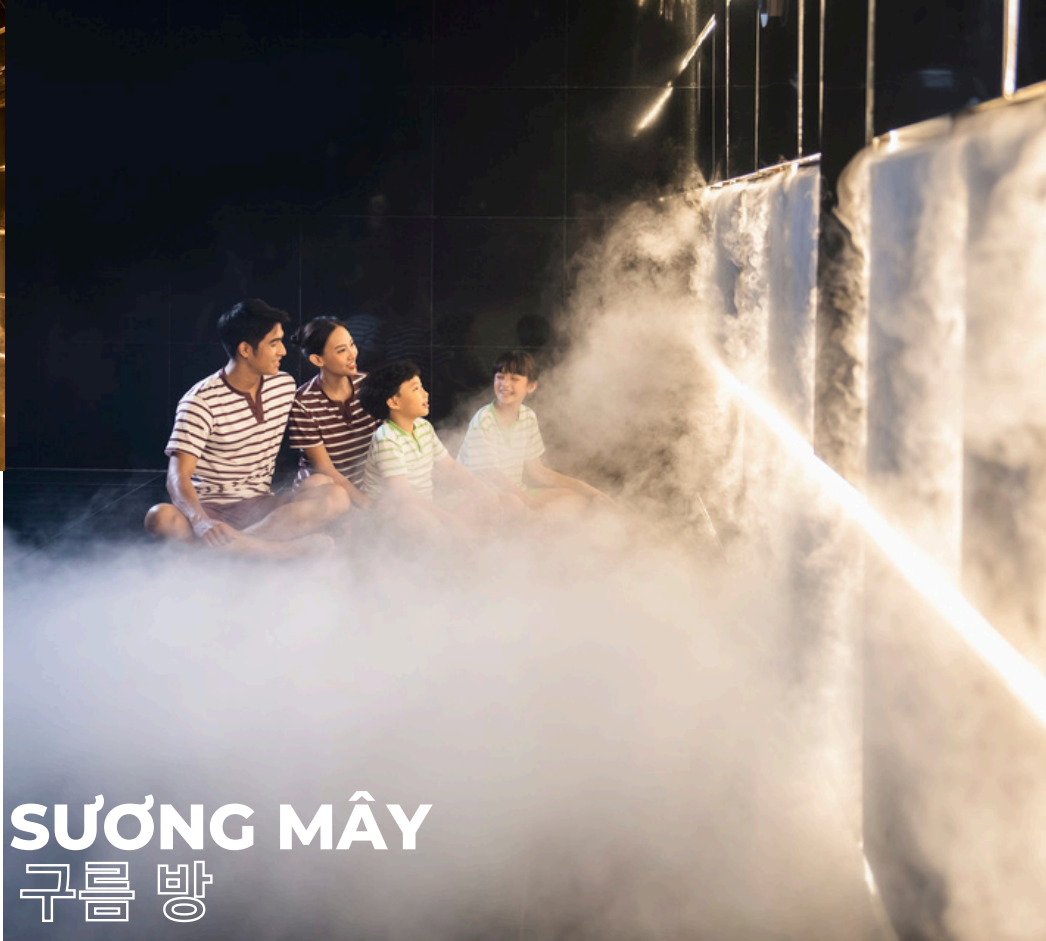


Tia hồng ngoại có bước sóng dài hơn ánh sáng nhìn thấy, từ 780 đến 1000 nanomet. Bước sóng dài hơn giúp tia hồng ngoại có thể xuyên qua da và các mô, giúp làm ấm cơ thể từ bên trong. Ngoài ra, tia hồng ngoại còn có tác dụng kích thích lưu thông máu, giúp giảm đau nhức và cải thiện sức khỏe tổng thể.

TÁC DỤNG CỦA HỆ THỐNG HANG HỒNG NGOẠI



- . Thư giãn cơ bắp và giảm căng thẳng: Tia hồng ngoại có tác dụng kích thích cơ bắp giãn ra, giúp giảm đau nhức và căng thẳng.
- . Cải thiện lưu thông máu: Tia hồng ngoại giúp tăng cường lưu thông máu, giúp các chất dinh dưỡng và oxy được vận chuyển đến các tế bào nhanh hơn.
- . Giảm đau nhức: Tia hồng ngoại có tác dụng giảm viêm và đau nhức, giúp cải thiện tình trạng đau nhức xương khớp, đau cơ, đau đầu, đau răng,...
- . Tăng cường hệ miễn dịch: Tia hồng ngoại giúp kích thích sản sinh các tế bào miễn dịch, giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh.
- . Thúc đẩy quá trình trao đổi chất: Tia hồng ngoại giúp tăng cường quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể đốt cháy nhiều calo hơn.
- . Cải thiện chất lượng giấc ngủ: Tia hồng ngoại giúp thư giãn cơ thể và tinh thần, giúp dễ ngủ và ngủ ngon hơn.

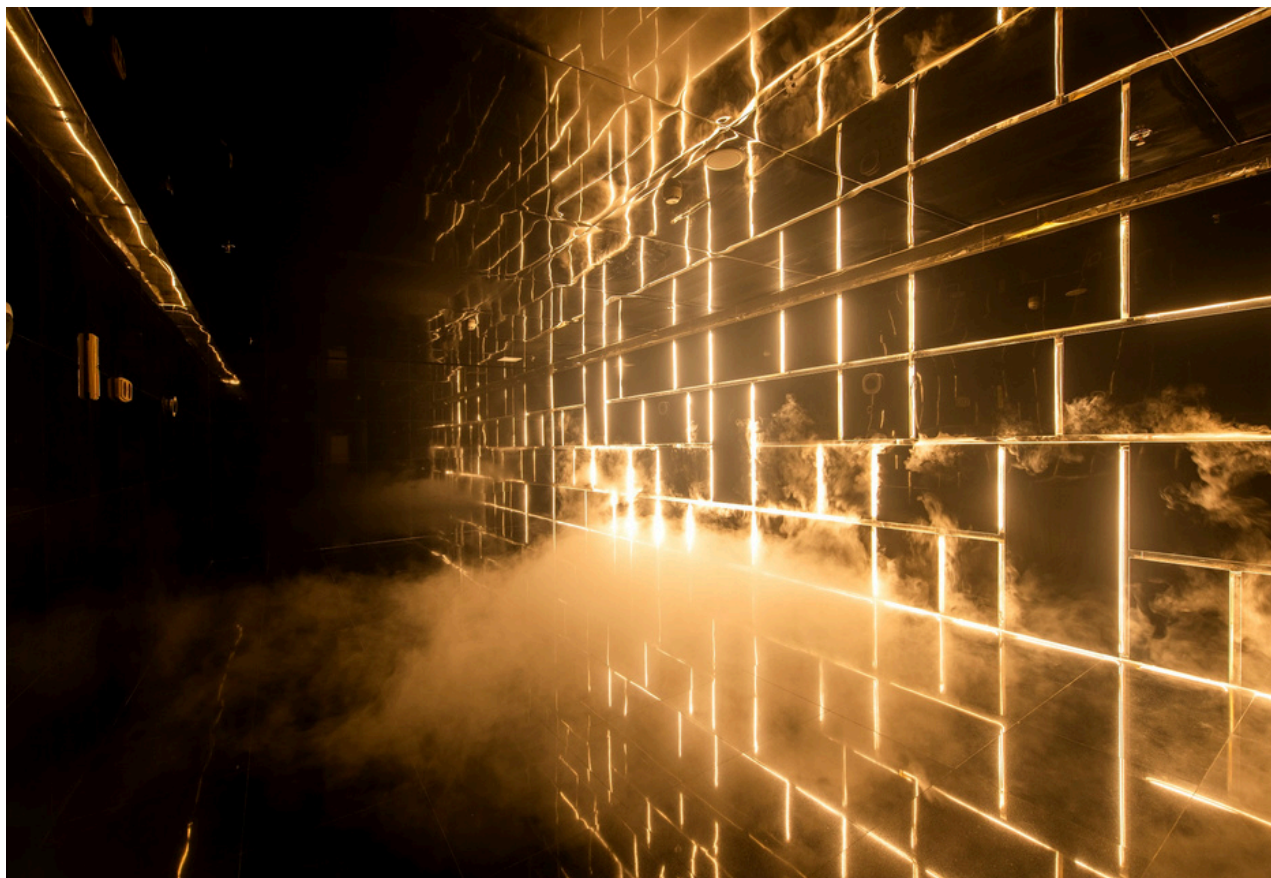


XII. PHÒNG SƯƠNG MÂY *MIST ROOM* 구름 방

Phòng Sương Mây được áp dụng công nghệ phun sương hiện đại đi kèm với công nghệ âm thanh và ánh sáng LED dịu nhẹ, trong một không gian phòng duy trì ở mức 40 – 50°C, độ ẩm 50–70% . Phòng duy trì độ ẩm cao giúp mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể và tâm trí, tạo nên không gian nghỉ ngơi hoàn hảo. Cùng với âm thanh nước chảy róc rách và giai điệu nhạc nhẹ nhàng, trải nghiệm trở nên đặc biệt và thư giãn hơn.



TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG SƯƠNG MÂY



- Giảm stress: Hơi ẩm mềm mại và không khí trong lành giúp cơ thể thư giãn, giảm căng thẳng và mệt mỏi. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái mỗi lần trải nghiệm.
- Nạp lại năng lượng: Phòng thúc đẩy tuần hoàn máu và bồi bổ năng lượng, giúp loại bỏ mệt mỏi và mang lại cảm giác tươi mới, tràn đầy sức sống.
- Cải thiện da: Hơi ẩm ướt mở rộng lỗ chân lông, làm sạch sâu và cung cấp độ ẩm cho da, giúp da mềm mại và mịn màng hơn.
- Thúc đẩy tuần hoàn máu: Hơi sương trong phòng giúp giãn mạch, thúc đẩy lưu thông máu, giảm nguy cơ rối loạn tuần hoàn và hỗ trợ nuôi dưỡng tế bào phục hồi.
- Sức khỏe đường hô hấp: Hơi sương giúp làm dịu và mở rộng đường hô hấp, hỗ trợ giảm các vấn đề như cảm lạnh, nghẹt mũi, viêm họng.

X. PHÒNG XÔNG GỐM

BULGAMA BANG

불가마 방

Phòng xông Gốm hay còn gọi là phòng xông đất nung là một phương pháp xông hơi cổ truyền của Hàn Quốc. Phòng xông có tường và sàn được làm từ gốm nung từ đất sét đỏ, làm nóng bằng tia hồng ngoại. Độ ẩm trong phòng duy trì ở mức 10 – 20%, nhiệt độ phòng xông ở mức cao hơn so với các loại phòng thông thường với nhiệt độ có thể trên 60 °C



Gốm dùng trong phòng được nung từ đất sét đỏ, trong tiếng hàn Quốc là: 황토흙, đây là loại đất được hình thành do sự biến đổi địa chất và sự biến đổi sinh học của đất, loại đất này chứa các loại khoáng chất phyllosilicat giàu oxid và hydroxid của silic và nhôm.



TÁC DỤNG CỦA PHÒNG XÔNG HƠI GỖ



- Thúc đẩy tuần hoàn máu và chuyển hóa năng lượng: Nhiệt độ cao làm giãn mạch, khiến bạn đổ mồ hôi, giúp loại bỏ độc tố và tăng “sức sống”.
- Giảm stress và lo âu: Môi trường ấm áp, yên tĩnh giúp hạ mức hormone căng thẳng, khiến bạn thư giãn hơn.
- Cải thiện da: Đất sét đỏ chứa nhiều khoáng chất như oxit sắt, giúp kiểm soát bã nhờn, cung cấp độ ẩm và hỗ trợ loại bỏ da chết—từ đó da mềm mịn hơn.
- Giảm viêm và đau: Thích hợp cho người bị đau cơ, khớp, hoặc ngứa da; môi trường nhiệt giúp giảm viêm, tăng độ linh hoạt.
- Hỗ trợ ngủ ngon hơn: Sau khi thư giãn trong phòng, cơ thể được dịu lại, bạn dễ chìm vào giấc ngủ sâu hơn.

B. MỘT SỐ CHỨC NĂNG THƯ GIÃN TRONG JJIMJILBANG SPA

- Sảnh nghỉ chung (khu xả xông)
- Không gian thư giãn
- Không gian trị liệu massage
- Các khu dịch vụ mở rộng khác

- Ngoài ra các loại chức năng trị liệu thì các không gian có chức năng thư giãn, phục hồi cũng đặc biệt quan trọng. Khu vực này được thiết kế để tạo ra một không gian thoải mái, dễ chịu nhất. Tùy theo quy mô của dự án, đối tượng khách hàng mà lựa chọn các chức năng khác nhau.





I. SẢNH NGHỈ CHUNG (KHU XẢ XÔNG)

Đây thường là không gian trung tâm của khu xông hơi Jjimjilbang - Ganbanyoku. Tại đây khách hàng có thể nghỉ ngơi tạm thời trong quá trình xông hơi, ngồi uống nước, trò chuyện, thậm trí là ngủ ngay tại đây.



- Ngoài các máy bán hàng tự động, nhà hàng của các khu xông hơi Hàn Quốc thường phục vụ các món ăn truyền thống như: món ăn ưa thích là trứng nướng (구운계란) và nước gạo (식혜). Mùa hè có món kem đá bào nổi tiếng, món kem mà cả gia đình từ người lớn đến trẻ nhỏ đều yêu thích: Pat – pingsu (팔빙수) với rất nhiều vị khác nhau: pingsu đậu đỏ, ping su hoa quả, ping su cafe, ping su trà xanh... Ẩm thực cũng là nét đặc sắc của mô hình xông hơi Hàn Quốc Jjimjilbang.





II. KHÔNG GIAN THƯ GIÃN



Đây là không gian thường nằm cạnh khu nhiệt – thủy trị liệu. Theo các nghiên cứu sau khi xông hơi 20' thì khách hàng cũng cần tối thiểu 20' để nghỉ ngơi. Heated Loungers là dạng ghế có hệ thống sưởi duy trì nhiệt độ khoảng 34 độ C và chịu được nước và độ ẩm.



III. KHÔNG GIAN TRỊ LIỆU & MASSAGE



Các dịch vụ trị liệu có người phục vụ như các loại xoa bóp, massage, bấm huyệt
 Đây là các dịch vụ sau khi khách hàng trải nghiệm các phòng thư giãn, trị liệu trong tổ hợp Jjimjilbang



IV. CÁC KHU DỊCH VỤ KHÁC:

Trong các khu Jjimjilbang hiện nay, có thêm rất nhiều các khu tiện ích phụ trợ khác như: phòng tập thể hình, phòng xem phim, nhà hàng, phòng đọc sách, khu vui chơi trẻ con, phòng internet... để đáp ứng nhu cầu giải trí toàn diện của khách hàng. Đặc biệt là khu tiện ích massage, đây là liệu pháp trị liệu cuối cùng trong khu Jjimjilbang.

Khu Gym	Khu bể bơi
Khu nhà hàng	Khu xem phim
Khu vui chơi – trông trẻ	Khu vui chơi trong nhà khác
Trường phim – chụp ảnh	Khu vui chơi trong nhà khác
Không gian đọc sách	

KẾT LUẬN

Jjimjilbang là một hình thức trung tâm chăm sóc sức khỏe, thư giãn rất phổ biến ở Hàn Quốc. Và các tính chất của Jjimjilbang cũng rất phù hợp với môi trường và thời tiết ở Việt Nam, ngoài ra có thể kết hợp thêm các hình thức chăm sóc cơ thể khác như tắm ngâm Onsen hay các khu chức năng khác để tạo nên một khu Spa, dịch vụ chăm sóc sức khỏe cao cấp.



LIÊN HỆ



0986 6565 26



kovitechjsc@gmail.com



www.kovitech.vn



Tầng 2, tòa nhà Bea Sky,
đường Phạm Tu. Hà Nội