

การบำบัด ด้วยยา



ศาสตราจารย์ นายแพทย์บวรศิลป์ เชาวนชื่น

ประธานกรรมการมูลนิธิตะวันฉาย เพื่อผู้ป่วยปากแห้ง เพดานโหว่

และพิการทางศีรษะและใบหน้า

องค์กรพันธมิตรของสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต

และสุขภาพะไทย (TLWA)

การบำบัดด้วยป่า: (Forest Therapy)

เป็นการบำบัดด้วยการสัมผัสสภาพแวดล้อมในป่าอย่างมีสติโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้ยินเสียงใบไม้เสียดสี การได้กลิ่นดินของป่า การสัมผัสเปลือกไม้ การสังเกตรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ของป่า และการหายใจเอาอากาศที่มีสารไฟตอนไซด์ (Phytoncide) ในปริมาณสูงโดยเป็นการผสมผสานกับศิลปะบำบัด การบำบัดด้วยป่า วิถีชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์

ภูมิทัศน์ไฟตอนไซด์

เป็นสภาพแวดล้อมทางเคมีที่ซับซ้อนที่สร้างขึ้นจากต้นไม้ พืช และจุลินทรีย์ที่สื่อสารข้อมูลทางนิเวศวิทยาที่สำคัญ ซึ่งอาจจะถือว่าเป็น ส่วนหนึ่งของ ภูมิอากาศย่อย (Microclimate) ของระบบนิเวศ สังเกตพื้นผิวที่มองเห็นได้ ลวดลายเปลือกไม้ที่ซับซ้อนเส้นใบการไล่สีที่ละเอียดอ่อน การรับรู้ทางหูแยกแยะเสียงที่ซ้อนกันของนกที่อยู่ไกลออกไปกับการเคลื่อนไหวของแมลงที่อยู่ใกล้ๆ และใช้ประสาทรับกลิ่นเพื่อระบุกลิ่นพืชและกลิ่นดินที่ซับซ้อน

ระบบนิเวศของป่า เป็นเครือข่ายการสื่อสารที่ซับซ้อนและพลวัตซึ่งเผยให้เห็น
จังหวะและบทสนทนาที่ซ่อนอยู่ของธรรมชาติ เสียงต่างๆ ตั้งแต่เสียงใบไม้เสียดสี
เบาๆ ไปจนถึงเสียงร้องของนกป่าที่อยู่ไกลออกไป ล้วนถ่ายทอดข้อมูลทาง
นิเวศวิทยาและความรู้สึกสะท้อนทางอารมณ์ได้หลายชั้น ป่าสามารถส่งสัญญาณ
ไฟตอนไนต์ จากลำต้นและใบ และเชื้อรา ไมคอร์ไรซอล จากระบบรากของไม้ป่า
ใต้พื้นป่ามี ระบบการสื่อสารใต้ดินที่พิเศษมาก โดยต้นไม้จะแลกเปลี่ยนสารอาหาร
ส่งสัญญาณเตือน และรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่ซับซ้อนผ่านทาง เครือข่าย
ราก และ เชื้อราไมคอร์ไรซอล (Mycorrhizal) เชื่อมต่อกันด้วยความสัมพันธ์แบบ
พึ่งพาอาศัยที่ซับซ้อนกับระบบราก (root system) ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของระบบ
นิเวศหน้าดินเชื้อราและรากต้นไม้



การบำบัดด้วยป่า อาจจะทำให้ทั้งในสภาวะป่าที่มีความหลากหลายทางชีวภาพตามภูมิประเทศและความแตกต่างของสภาวะอากาศก็ได้ โดยจะไม่ใช่การสัมผัสในช่วงระยะเวลาสั้นๆ แต่เป็นการดื่มด่ำในช่วงเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้สภาวะภายในร่างกายได้สัมผัสกับสภาวะแวดล้อมของป่าผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ และสร้างสุขภาวะที่ดีของมนุษย์ ธรรมชาติ และระบบนิเวศไปด้วยกัน โดยมีกลไกทางสรีรวิทยาที่สำคัญในสภาพแวดล้อมป่าที่มีประโยชน์ต่อมนุษย์ คือ

- การผลิตคอร์ติซอล (cortisol) ลดลง: การสัมผัสกับป่าช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียด
- ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (parasympathetic nervous system) ทำงานดีขึ้น ฮอร์โมนความสุขสูงขึ้น
- กิจกรรมของเซลล์เพชฌฆาตธรรมชาติ (natural killer cell) เพิ่มขึ้น
- การปรับความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ
- การทำงานของระบบหายใจและการดูดซึมออกซิเจนดีขึ้น

ผู้ที่รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงแม้จะอายุมากขึ้น โดยไม่ได้
ออกกำลังกายมากนัก มักจะยึดถือแนวทางการดำเนินชีวิตประจำวัน
ดังต่อไปนี้

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1) เคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ | 2) รับประทานอาหารที่สมดุล |
| 3) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ | 4) ดื่มน้ำให้เพียงพอ |
| 5) สุขภาพจิตดี | 6) ตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำ |
| 7) ดื่มแอลกอฮอล์ให้พอดี | |





สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th