



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



Forest Bathing & Grounding

ศาสตร์แห่งการบำบัดชีวิตคนเมืองวิถีใหม่

กลไกทางวิทยาศาสตร์เบื้องหลังผืนป่า
เทคนิคการเดินเท้าเปล่าเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด
4 ขั้นตอนปฏิบัติจริงในการอาบป่าและข้อควรระวัง

โดย : ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ



Forest Bathing & Grounding

ศาสตร์แห่งการบำบัดชีวิตคนเมืองวิถีใหม่

ในสังคมเมืองที่เร่งรีบและเต็มไปด้วยความกดดัน มนุษย์ส่วนใหญ่ใช้เวลามากกว่าร้อยละ 90 อยู่ในอาคารและจ้องมองหน้าจอสีเหลี่ยม สภาวะความเครียดสะสม มองล้า และการนอนหลับยาก กลายเป็นปัญหาาร่วมสมัยที่คอยกัดกินสุขภาวะทั้งกายและใจ ท่ามกลางวิถีชีวิตที่แยกขาดจากธรรมชาติต่างๆ นี้ ศาสตร์แห่งการแพทย์ทางเลือกสัญชาติญี่ปุ่นที่เรียกว่า "ชินริน-โยคุ" (Shinrin-yoku) หรือ "การอาบป่า" (Forest Bathing) ได้ก้าวขึ้นมาเป็นเครื่องมือเยียวยาทางธรรมชาติที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล

การอาบป่าไม่ใช่การออกกำลังกายที่สมบุกสมบัน ไม่ใช่การปีนเขาเอ็กซ์ตรีมเพื่อพิชิตยอดดอย แต่คือ "กระบวนการพาตัวเองไปสัมผัสบรรยากาศของป่าผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า" ได้แก่ การเปิดตา รับเจดสีเขียวธรรมชาติ ดลใจด้วยเสียงลมและนกร้อง สูดดมกลิ่นดินกลิ่นไม้ สัมผัสความสากของเปลือกไม้หรือความนุ่มของพื้นหญ้า และลิ้นรับรสละอองอากาศบริสุทธิ์ โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อฟื้นฟูความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจให้กลับคืนสู่สภาวะธรรมชาติ

กลไกทางวิทยาศาสตร์เบื้องหลังผืนป่า

ในทางวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและการแพทย์ป่าไม้ ผลลัพธ์เชิงบวกของการอาบป่า ไม่ใช่เรื่องของอุปาทาน หากแต่มีกลไกทางเคมีรองรับอย่างชัดเจน เมื่อมนุษย์ก้าวเข้าสู่พื้นที่ป่าอันอุดมสมบูรณ์ เราจะสูดดมสารประกอบอินทรีย์ระเหยง่ายที่พืชหลั่งออกมาเพื่อปกป้องตนเองจากแมลงและศัตรูพืช สารกลุ่มนี้เรียกว่า Phytoncides อาทิ α -pinene และ D-limonene ซึ่งงานวิจัยยืนยันว่าสารระเหยเหล่านี้มีปฏิกิริยาโดยตรงต่อระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ โดยการเข้าไปกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด NK Cells (Natural Killer Cells) ซึ่งทำหน้าที่ดักจับทำลายไวรัสและเซลล์มะเร็ง พร้อมทั้งส่งผลให้ระดับฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

การเดินเท้าเปล่า (Grounding / Earthing): อีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญของการอาบป่า คือการปล่อยให้ฝ่าเท้าเปลือยเปล่าสัมผัสพื้นดินหรือพื้นหญ้า ซึ่งธรรมชาติของโลกจะมี ประจุไฟฟ้าลบอ่อนๆ หรืออิเล็กตรอนอิสระ การทำ Grounding จะช่วยให้ร่างกายดูดซับอิเล็กตรอนเหล่านั้นเข้ามาทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่อาจมีผลในการช่วยลดการอักเสบภายในเนื้อเยื่อ อาจลดความหนืดของกระแสเลือด หรือปรับคลื่นสมอง และอาจช่วยจัดระเบียบนาฬิกาชีวิต (Circadian Rhythm) ทำให้นอนหลับได้ดีและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เทคนิคการเดินเท้าเปล่าเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด

การเดินเท้าเปล่าตามธรรมชาติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบโครงสร้างร่างกายและระบบประสาทอย่างเต็มที่ มีเทคนิคที่ควรปฏิบัติทางสรีรวิทยาดังนี้:

- ฝึกเดินแบบส้นเท้าลงก่อน (Heel-to-Toe Strike): ปล่อยให้ส้นเท้าสัมผัสพื้นหญ้าหรือดินเบาๆ ก่อน แล้วจึงถ่ายน้ำหนักไปที่อุ้งเท้าและใช้นิ้วเท้าจิกผลักดันตัวไปข้างหน้าเพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเท้าและข้อเท้าให้กลับมาแข็งแรงตามธรรมชาติ
- เปิดรับพื้นผิวที่หลากหลาย (Varied Terrain): หากอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย ลองสลับเดินบนพื้นผิวที่แตกต่างกัน เช่น สนามหญ้านุ่มๆ พื้นดินขรุขระเล็กน้อย หรือลานหินมน เพื่อกระตุ้นระบบการรับรู้ตำแหน่งข้อต่อและความสมดุลของร่างกาย (Proprioception) ส่งผลให้สมองตื่นตัวและควบคุมการทรงตัวได้ดีขึ้น
- เดินอย่างมีสติ (Mindful Walking): ทอดจังหวะก้าวเดินให้ช้าลงกว่าปกติ รับรู้ถึงความเย็นของยอดหญ้า ความอุ่นของพื้นดิน หรือความสากของเม็ดทราย การโฟกัสสัมผัสที่ฝ่าเท้าจะช่วยดึงสมองออกจากเรื่องเครียดและเข้าสู่สภาวะปัจจุบันขณะได้อย่างรวดเร็ว โดยแนะนำให้เริ่มต้นจากระยะเวลาสั้นๆ วันละ 10-15 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น

4 ขั้นตอนปฏิบัติจริงในการอาบป่าและข้อควรระวัง

1. Digital Detox: ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิดชั่วคราว เพื่อตัดวงจรการรับรู้ข้อมูลที่กระตุ้นความวิตกกังวล และเปิดโอกาสให้ระบบประสาทได้พักจากการประมวลผลข้อมูล
2. เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ไร้เป้าหมาย: เดินทอดน่อง ปล่อยให้เท้าก้าวไปตามสัญชาตญาณอย่างไร้กรอบเวลา ละทิ้งการจับระยะเวลาหรือการนับก้าวเดิน มุ่งเน้นการทอดสายตาเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อรอบดวงตา
3. รับรู้ผ่านประสาทสัมผัสและระมัดระวังอันตราย: เฟ้งพิศแสงแดดที่ลอดผ่านใบไม้ สดับฟังเสียงใบไม้เสียดสี สูดกลิ่นไอสปอร์และกลิ่นเปลือกไม้ และหากต้องการถอดรองเท้าเดินทำ Grounding จำเป็นต้องเลือกบริเวณที่ดินแห้ง แดงส่องถึงโดยตรง และไม่มีประวัติว่าสัตว์จรจัดชอบมาขับถ่ายทิ้งไว้ เพื่อป้องกันอันตรายจาก "พยาธิปากขอ" (Hookworm) ที่มักเจริญเติบโตได้ดีในดินชื้นแฉะและอุดมด้วยมูลสัตว์ ซึ่งสามารถไชทะลุผิวหนังฝ่าเท้าเปล่าได้ หากไม่มั่นใจในความสะอาดของพื้นที่ ควรเปลี่ยนไปเดินบนลานหินธรรมชาติหรือหาดทรายแห้งแดดจัดแทน นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงหากมีแผลเปิดที่เท้า และผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะปลายประสาทเสื่อมควรหลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันการเกิดแผลโดยไม่รู้ตัว
4. อยู่กับปัจจุบันขณะและการฟื้นฟูหลังปฏิบัติ: หากสมาธิหลุดลอยไปคิดถึงภาระงาน ให้ใช้ลมหายใจและเสียงธรรมชาติรอบตัวเป็นหลักยึดเหนี่ยว นำพาจิตกลับสู่สัมผัสปัจจุบัน ณ วินาทีนั้น และเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว ควรล้างเท้าด้วยน้ำสะอาด และสบู่ทันที ขัดถูตามซอกนิ้วเท้าให้ทั่วและเช็ดให้แห้งสนิท เพื่อสุขอนามัยที่ดีและป้องกันเชื้อรา

สรุปสำหรับวิถีคนเมือง

แม้ในบริบทชีวิตที่จำกัด คุณไม่จำเป็นต้องเดินทางไกลไปยังป่าที่บึก การประยุกต์ใช้แนวคิดนี้ในสวนสาธารณะใกล้บ้าน หรือแม้กระทั่งการจัดสรรพื้นที่สีเขียวในห้องนอน นั่งมองไม้กระถาง และสูดกลิ่นดินหลังรดน้ำ ล้วนอาจสร้างสภาวะเชื่อมต่อและดูดซับสาร Phytoncides ได้ในระดับหนึ่ง ร่างกายและจิตวิญญาณของมนุษย์ล้วนฝังรากฐานมาจากธรรมชาติ เมื่อใดที่ชีวิตเผชิญความล้าจนก้าวต่อไม่ไหว การพาตัวเองกลับสู่ "บ้านเดิม" ผ่านการอาบป่าอย่างถูกวิธีและปลอดภัย จึงเป็นทางเลือกการบำบัดรักษาที่ทรงคุณค่าและยั่งยืนยิ่ง



เอกสารอ้างอิง (References)

- Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing*. Penguin UK.
- Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of Inflammation Research*, 8, 83-96.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku: evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18-26.
- Ridge, S. T., et al. (2019). Walking in Minimalist Shoes Is Effective for Strengthening Foot Muscles. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(1), 104-113.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Parasites - Hookworm Infection: Prevention & Control*.

โดย ร้อยเอก ดอกเตอร์ นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the

Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association
at 093-584-0840 or 080-989-7415