

THE8®

The Unhurried Path

ศิลปะแห่งการดูแลสุขภาพ
โดยมีคุณเป็นจิตรกร



The Unhurried Path

หนังสือเล่มนี้ชวนเรากลับมามองชีวิตในจังหวะที่ช้าลง ไม่ใช่เพื่อหยุดนิ่ง แต่เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีพื้นที่ได้พักผ่อน ตั้งแต่แสงแดด การสัมผัสธรรมชาติ ลมหายใจ ไปจนถึงการพักผ่อน วิทยาศาสตร์กำลังทำให้เราเข้าใจมากขึ้นว่า สิ่งเรียบง่ายเหล่านี้มีผลต่อร่างกายมากกว่าที่เราคิด The Unhurried Path จึงเป็นคำชวนให้คุณค่อยๆ เดินช้าลงอีกนิด และกลับมาใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างทาง

01 บทเรียนจากแมว ที่ไม่เคยรีบ

02 เมื่อการเดิน เปลี่ยนสมองของคุณ

03 แสงแดดที่ผิวหนัง กำลังรอคุณอยู่

04 หญ้าใต้ฝ่าเท้าที่ เชื่อมคุณกับพื้นโลก

05 จังหวะหายใจที่ ไม่มีใครเคยสอน

06 ทำไมความเจ็บคือตอนที่ ร่างกายซ่อมแซมตัวเองมากที่สุด

07 นาฬิกาที่เดินตามแสงอาทิตย์ ไม่ใช่นาฬิกาปลุก

08 พลังงานที่ซ่อนอยู่ในความช้า

09 กลับคืนสู่ความเป็นธรรมชาติ

บทเรียนจากแมว ที่ไม่เคยรีบ

แมวใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันไปกับการพักผ่อนและเคลื่อนไหวอย่างไม่รีบร้อน แต่เมื่อถึงเวลาที่ต้องเร็ว มันเร็วอย่างน่าทึ่ง ความลับไม่ได้อยู่ที่ความเกียจคร้าน แต่อยู่ที่การจัดสรรพลังงานอย่างชาญฉลาด

ระบบประสาทของสัตว์ที่ไม่เคยรีบ ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโหมด “พักและซ่อมแซม” (parasympathetic) ซึ่งเป็นโหมดที่ร่างกายฟื้นฟูตัวเอง¹ ต่างจากมนุษย์ยุคใหม่ที่มักติดอยู่ในโหมด “สู้หรือหนี” (fight-or-flight) ตลอดเวลา

ความช้าไม่ใช่การเสียเวลา แต่คือโหมดที่ร่างกายใช้ ซ่อมแซมตัวเอง

เมื่อเราอยู่ในโหมดตื่นตัวตลอดวัน ระบบประสาทไม่มีโอกาสได้พัก ความเครียดสะสม การนอนแย่ง และร่างกายฟื้นฟูตัวเองได้ไม่เต็มที่ การเรียนรู้ที่จะช้าลงเป็นครั้งคราว จึงเป็นทักษะด้านสุขภาพ ไม่ใช่ความขี้เกียจ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ชวนให้คุณทำน้อยลง แต่ชวนให้เข้าใจว่า จังหวะที่ช้าลงในบางช่วง คือสิ่งที่ทำให้จังหวะที่เร็วมีพลังมากขึ้น

เมื่อการเดิน เปลี่ยนสมองของคุณ

การเดินดูเป็นเรื่องธรรมดาจนเราลืมไปว่ามันทรงพลังแค่ไหน งานวิเคราะห์ขนาดใหญ่พบว่า การออกกำลังกายเบาๆ อย่างการเดินราว 2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สัมพันธ์กับความเสี่ยงของภาวะซึมเศร้าที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ²

ที่น่าสนใจคือ ประโยชน์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นแม้ในปริมาณที่น้อยกว่าคำแนะนำทั่วไป แปลว่าคุณไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหนักเพื่อได้ผลต่อสุขภาพจิต แค่เริ่มขยับก็สร้างความแตกต่างได้แล้ว ²

การเดินไม่ใช่แค่การพาร่างกายไปที่หนึ่ง แต่คือการพาสมองออกจากที่เดิม

การเดินช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเคมีในสมองที่เกี่ยวกับอารมณ์ดี ลดฮอร์โมนความเครียด และช่วยจัดระเบียบความคิด นี่คือเหตุผลที่หลายคนได้ไอเดียดีๆ ระหว่างเดิน มากกว่าตอนนั่งจ้องหน้าจอ

และเมื่อเดินในที่ที่มีต้นไม้หรือธรรมชาติ ผลยิ่งเพิ่มขึ้น เพราะร่างกายได้ทั้งการเคลื่อนไหวช้าๆ และสัญญาณผ่อนคลายจากสิ่งแวดล้อมไปพร้อมกัน

แสงแดดที่ผิวหนัง กำลังรอคุณอยู่

แสงแดดยามเช้าเป็นมากกว่าความอบอุ่น มันคือสัญญาณที่ตักตวงนาฬิกาชีวภาพของร่างกาย และเป็นตัวกระตุ้นให้ผิวหนังสร้างวิตามินดี ซึ่งจำเป็นต่อกระดูก ภูมิคุ้มกัน และอารมณ์

แต่มีความลับที่หลายคนไม่รู้ นั่นคือวิตามินดีทำงานไม่ได้ถ้าขาดแมกนีเซียม เอนไซม์ทุกตัวที่เปลี่ยนวิตามินดีให้อยู่ในรูปที่ร่างกายใช้ได้ ล้วนต้องใช้แมกนีเซียมเป็นโคแฟกเตอร์³

การเสริมวิตามินดีโดยไม่มีแมกนีเซียมเพียงพอ ก็เหมือนมีกุญแจแต่ไม่มีมือจะไข

นี่คือเหตุผลที่บางคนกินวิตามินดีแล้วระดับในเลือดไม่ขึ้นอย่างที่ควรงานวิจัยชี้ว่าแมกนีเซียมและวิตามินดีต้องทำงานร่วมกัน จึงจะเกิดประโยชน์เต็มที่³

การออกไปรับแดดเช้าเบาๆ สักสิบถึงสิบห้านาที จึงเป็นนิสัยง่ายๆ ที่ให้ผลดีกว่าที่เห็น トラบไคที่ร่างกายมีวัตถุดิบครบ รวมถึงแร่ธาตุที่ทำให้ทุกอย่างทำงานได้

หญ้าไต้ฟ้าเท้าที่ เชื่อมคุณกับพื้นโลก

มีแนวคิดหนึ่งที่เราเรียกว่า grounding หรือ earthing คือการให้ผิวหนังสัมผัสพื้นดินหรือหญ้าโดยตรง ผู้สนับสนุนเชื่อว่าการสัมผัสนี้ช่วยลดการอักเสบและความเครียดในร่างกาย ⁴

งานวิจัยในกลุ่มนี้ยังมีข้อจำกัดและขนาดตัวอย่างเล็ก จึงยังไม่ถือเป็นข้อสรุปที่หนักแน่น แต่สิ่งที่น่าสนใจคือ กิจกรรมที่มาพร้อมกับ grounding เช่น การถอดรองเท้าเดินบนหญ้า การอยู่กลางแจ้ง และการเคลื่อนไหวช้าๆ ล้วนมีหลักฐานสนับสนุนเรื่องการผ่อนคลายอยู่แล้ว ⁴

บางครั้งประโยชน์ไม่ได้อยู่ที่ทฤษฎี แต่อยู่ที่การได้หยุดถอดรองเท้า และสัมผัสพื้นโลกจริงๆ

ไม่ว่ากลไกที่แท้จริงจะเป็นอย่างไร การใช้เวลากลางแจ้งโดยเท้าเปล่าบนหญ้า คือการพาร่างกายออกจากพื้นแข็งและแสงประดิษฐ์กลับไปสู่สภาพแวดล้อมที่มันคุ้นเคยมาเป็นล้านปี

เราแนะนำให้ลองมันเป็นกิจกรรมผ่อนคลายที่น่าลอง มากกว่าการรักษาโรค เพราะคุณค่าที่แท้จริงอาจอยู่ที่การได้ช้าลงและอยู่กับปัจจุบัน

จังหวะหายใจที่ ไม่มีใครเคยสอน

เราหายใจตลอดเวลาโดยไม่ต้องคิด แต่วิธีที่เราหายใจส่งผลต่อระบบประสาทมากกว่าที่เรารู้ตัว การหายใจช้าๆ ต่ำกว่าสิบครั้งต่อนาที มีหลักฐานว่าช่วยเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

5

งานทบทวนงานวิจัยพบว่า การหายใจช้าสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของ HRV คลื่นสมองที่ผ่อนคลายมากขึ้น และการลดลงของความวิตกกังวล ความเครียด และอารมณ์ด้านลบ ⁵

ลมหายใจคือรีโมตคอนโทรลเพียงอันเดียวที่เราใช้ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติได้โดยตรง

เคล็ดลับสำคัญคือการหายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้า เพราะช่วงหายใจออกคือช่วงที่กระตุ้นเส้นประสาทเวกัสและทำให้หัวใจเต้นช้าลง ⁵ ลองหายใจเข้านับสี่ หายใจออกนับหก ดูสักสองสามนาที

สิ่งที่ดีที่สุดของเทคนิคการหายใจช้าลงคือ มันฟรี ทำได้ทุกที่ และเห็นผลทันที เป็นเครื่องมือผ่อนคลายที่ติดตัวเราอยู่แล้วตั้งแต่เกิด เพียงแต่ไม่มีใครเคยสอนวิธีใช้

ทำไมความเจียบคือตอนที่ร่างกายซ่อมแซมตัวเองมากที่สุด

ในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงและการแจ้งเตือน ความเจียบกลายเป็นสิ่งหายาก แต่ร่างกายต้องการช่วงเวลาที่พักผ่อนจากสิ่งเร้า เพื่อเข้าสู่โหมดฟื้นฟูอย่างแท้จริง

การอยู่ในธรรมชาติที่เจียบสงบ เช่น การเดินในป่า มีงานวิจัยรองรับว่าช่วยลดฮอร์โมนคอร์ติซอล ลดความดันเลือด และเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก⁶ ปรากฏการณ์นี้ถูกศึกษาในญี่ปุ่นภายใต้ชื่อ “shinrin-yoku” หรือการอาบป่า

ร่างกายไม่ได้ซ่อมแซมตัวเองตอนที่เรายพยายาม แต่ตอนที่เราหยุด

แม้เพียงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เจียบและมีต้นไม้รายล้อมก็มีการวัดผลว่าช่วยลดตัวชี้วัดความเครียดได้⁶ นี่คือพลังของความเจียบที่หลายคนมองข้าม

ความเจียบไม่ได้แปลว่าต้องไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่คือการให้ระบบประสาทได้พักจากการประมวลผลสิ่งเร้าอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พลังงานถูกส่งไปที่การซ่อมแซมแทน

นาฬิกาที่เดินตามแสงอาทิตย์ ไม่ใช่นาฬิกาปลุก

ร่างกายมีนาฬิกาภายในที่ถูกออกแบบให้เดินตามดวงอาทิตย์ ไม่ใช่ตามตารางงานหรือเสียงนาฬิกาปลุก การค้นพบกลไกนี้ได้รับรางวัลโนเบลในปี 2017 ⁷

เมื่อเราฝืนนาฬิกาธรรมชาติ เช่น นอนดึก ตื่นเช้าด้วยเสียงปลุก หรือรับแสงจ้าตอนกลางคืน นาฬิกาภายในจะเดินคลาดเคลื่อน ส่งผลต่อการเผาผลาญ ฮอโมน และอารมณ์ ⁷

การใช้ชีวิตตามแสงธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องโรแมนติก แต่คือการทำงานร่วมกับชีววิทยาของตัวเอง

วิธีที่ทรงพลังที่สุดในการตั้งนาฬิกาให้ตรงคือแสง โดยออกไปรับแดด เข้าให้ตาได้เห็นแสงธรรมชาติ และลดแสงจ้าในช่วงค่ำ สิ่งนี้ช่วยให้ร่างกายรู้ว่าเมื่อไหร่ควรตื่นและเมื่อไหร่ควรพัก

การกลับไปเดินตามจังหวะของแสงอาทิตย์ คือการคืนความช้าที่เป็นธรรมชาติให้ร่างกาย แทนที่จะเร่งมันด้วยจังหวะประดิษฐ์ของโลกสมัยใหม่

พลังงานที่ซ่อนอยู่ ในความช้า

ในโลกของการออกกำลังกาย มีความเข้าใจผิดที่พบบ่อยว่า ยิ่งฝึกหนัก และบ่อยยิ่งดี แต่จริงๆ แล้วการพักคือส่วนหนึ่งของการฝึก ไม่ใช่การหยุดฝึก กล้ามเนื้อเติบโตและซ่อมแซมตอนพัก ไม่ใช่ตอนออกแรง

ที่น่าสนใจคือ งานวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายกับภาวะซึมเศร้าพบว่า การออกแรงในระดับพอเหมาะให้ผลดีต่อสุขภาพจิต แต่การใช้ร่างกายหนักเกินไปในบางบริบทกลับไม่ได้ให้ผลดีเสมอไป ² ความสมดุลจึงสำคัญกว่าความหนัก

ร่างกายไม่ได้แข็งแรงขึ้นตอนที่คุณฝึก แต่ตอนที่คุณให้มันได้ฟื้นตัว

เรารู้ตัวอย่างแมกนีเซียมมีบทบาทในการฟื้นตัวเช่นกัน เพราะเกี่ยวข้องกับการคลายกล้ามเนื้อและการสร้างพลังงานระดับเซลล์ การพักที่มีคุณภาพจึงต้องมาพร้อมกับวัตถุดิบที่ร่างกายใช้ซ่อมแซมด้วย

การเข้าใจคุณค่าของความช้าและการพัก เปลี่ยนวิธีที่เรามองการดูแลตัวเอง จากการไล่ทำให้มากที่สุด ไปสู่การทำให้พอดีและยั่งยืน

กลับคืนสู่ ความเป็นธรรมชาติ

ตลอดเล่มนี้ เราสำรวจว่าทำไม “ความช้า” ถึงทรงพลัง ตั้งแต่ระบบประสาทของแมว การเดิน แสงแดดเช้า การหายใจ ความเงียบ ไปจนถึงการพัก ทั้งหมดชี้ไปทางเดียวกัน

โลกสมัยใหม่ผลักดันให้เราใช้ชีวิตเร็วขึ้น แต่ร่างกายยังคงมีจังหวะของมันเอง การดูแลสุขภาพอย่างยั่งยืนจึงไม่ได้หมายถึงการทำให้มากขึ้นเสมอไป แต่อาจหมายถึงการกลับมาอยู่ในจังหวะที่ร่างกายคุ้นเคย

เส้นทางที่ไม่รีบร้อน ไม่ใช่เส้นทางที่ช้ากว่า แต่คือเส้นทางที่ร่างกายเดินไปได้ไกลกว่า

เริ่มจากสิ่งเล็กๆ ในแต่ละวัน ทั้งการรับแสงแดดยามเช้า เดินโดยไม่รีบร้อน หายใจให้ช้าลงเมื่อรู้สึกตึงเครียด และเปิดโอกาสให้ตัวเองได้พักโดยไม่รู้สึกผิด สิ่งเล็กๆ เหล่านี้ เมื่อทำอย่างสม่ำเสมอ จะค่อยๆ กลายเป็นพื้นฐานของสุขภาพที่ดีในระยะยาว

ที่ THE8® เราเชื่อว่าสุขภาพที่ดีไม่ได้เกิดจากการเร่งรีบไล่ตาม แต่เกิดจากการดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอด้วยจังหวะที่พอดี เหมือนจิตรกรที่ค่อยๆ แต่งแต้มภาพของตัวเองทีละน้อยในทุกๆ วัน

REFERENCES

เอกสารอ้างอิง

แหล่งข้อมูลทางวิชาการที่ใช้ในการเรียบเรียงเนื้อหา

และลิงก์แต่ละรายการเพื่ออ่านงานวิจัยฉบับเต็ม (Tap a link to read the full paper)

- 01 Shaffer, F., & Ginsberg, J. P. (2017). An overview of heart rate variability metrics and norms. *Frontiers in Public Health*, 5, 258. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00258>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5624990/>
- 02 Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., et al. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9008579/>
- 03 Uwitonze, A. M., & Razzaque, M. S. (2018). Role of magnesium in vitamin D activation and function. *Journal of the American Osteopathic Association*, 118(3), 181–189. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2018.037>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29480918/>
- 04 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. <https://doi.org/10.2147/JIR.S69656>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25848315/>
- 05 Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., et al. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6137615/>
- 06 Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 63(8), 1117–1134. <https://doi.org/10.1007/s00484-019-01717-x>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30982943/>
- 07 The Nobel Assembly at Karolinska Institutet. (2017). *Discoveries of molecular mechanisms controlling the circadian rhythm* [Scientific background, Nobel Prize in Physiology or Medicine]. <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/advanced-information/>

THE8®

ขอบคุณที่ร่วมเดินทางไปกับเรา

การอ่านมาถึงตรงนี้ แปลว่าคุณให้ความสำคัญกับการเข้าใจสุขภาพ
ของตัวเองอย่างแท้จริง นั่นคือก้าวแรกที่สำคัญที่สุดเสมอ

ที่ THE8® เราเชื่อในหลักการเดียวกัน: ไม่มีการเคลมเกินจริง มีแต่
ข้อมูลที่พิสูจน์ได้ และปริมาณที่ระบุอย่างตรงไปตรงมาบนฉลากทุก
กล่อง

ติดตามเนื้อหาแบบนี้เพิ่มเติม หรือสอบถามเกี่ยวกับแมกนีเซียมได้ที่

LINE OA · @the8_official