

镌刻在DNA中的森林舒适度

森林——是抚慰在城市忙碌生活的我们的心灵和身体、为我们提供滋润的地方。身处使五官更灵敏、绿叶散发着香味的清新空气中，会感觉到紧张的心情变得更加放松。这可不是简单的“错觉”。树木散发出的森林芳香成分(β -水芹烯等)会缓解紧张、减轻压力，这已被(德国)森林综合研究所的研究成果所证明。

另外，感到“森林的空气很干净”也不是错觉，实际测定的结果数据表明，森林中 NO_2 (大气污染物质)的浓度明显比城市的低。

我们人类自古就与森林共存、接受森林恩惠并孕育了生命。人们不知道科学根据就本能地记住了森林的舒适，所以应该会为了寻求抚慰而前往森林吧。

用抚慰人的森林来获得健康。 “自然疗法”文化

欧美人早就注意到森林所拥有的力量，并将其作为“自然疗法”应用到生活中了。例如，拥有100年以上历史的德国“克奈普疗法”。准备了多种以“身心和自然的和谐”为根本、利用了水和森林的方案，因为疗养也可使用医疗保险，所以已广泛渗透到国民当中。

另外，在法国的“特基斯森林”有配指导人员的森林浴，在英国建有叫“Vita Parcours”，在瑞典建有叫“健康之道”的、以增进健康为目的的森林散步道路。

另一方面，森林的力量最近在日本也开始受到重视。1982年，林业厅提议“森林浴构想”，森林浴变得越来越流行。与此同时，现在已开始从各个侧面对森林进行研究，科学上已表明可以期盼森林具有缓解压力及净化空气等效果。

森林是天然的“空气净化过滤器”

森林不仅能抚慰身心，还承担着各种保护我们生活的作用。储水、防止山坡塌方、还能净化空气——。

将城市和森林的空气比较后发现，以汽车尾气为代表的 NO_2 (大气污染物质)浓度完全不一样。这是因为森林拥有独自的空气净化系统。森林的芳香成分(β -水芹烯等)与 NO_2 (大气污染物质)相结合变为大的颗粒，然后落到地面，因此能一直保持空气干净。日本国土的70%是森林，也可以说是拥有自然空气净化过滤器的国家。

用森林的力量使未来更美好

由于面临空气污染等社会问题，所以近年来积极进行森林研究。但是，森林的芳香成分(β -水芹烯等)对人体究竟有什么好的影响，未解的部分还有很多。人们期盼随着研究的进一步深入，它在除去更多种类的有害物质、使病毒失活、抗衰老对策等方面也能发挥作用。森林里仍然蕴含着无限的可能性。这对人类来说可以说是无可替代的“宝贝”。