

ความรู้ึนรมย์ของป่าฝึงอยู่ใน DNA

ป่าคือสถานที่ซึ่งมอบความชุ่มฉ่ำและช่วยเยียวยาทั้งร่างกายและจิตใจ ของพวกเราผู้ที่ใช้ชีวิตอย่างวุ่นวายภายในตัวเมือง เมื่อเราจดจ่ออยู่กับประสาทสัมผัสทั้งห้าท่ามกลางอากาศบริสุทธิ์ที่มีกลิ่นหอมของใบไม้สด เราจะรู้สึกได้ว่าความตึงเครียดที่มีอยู่นั้นผ่อนคลายลง ความรู้สึกนี้ไม่ใช่เพียงแค่ "การรู้สึกไปเอง" เราทราบมาจากผลการวิจัยของสถาบันวิจัยป่าไม้และผลิตภัณฑ์จากป่า (องค์กรอิสระ) ว่า ส่วนประกอบของกลิ่นป่า (เช่น β -Phellandrene) ที่ต้นไม้ปล่อยออกมานั้นจะช่วยผ่อนคลายความกังวลและลดความเครียดได้

และความรู้สึกที่ว่า "ปามีอากาศที่บริสุทธิ์" ก็ไม่ใช่การคิดไปเองเช่นกัน เนื่องจากข้อมูลที่ได้มาจากการวัดผลจริงนั้นแสดงถึงความเข้มข้นของ NO_2 (สสารที่เป็นมลพิษทางอากาศ) ที่ต่ำกว่าในเขตเมืองอย่างชัดเจน

มนุษย์เรา ซึ่งอยู่ร่วมกับป่ามาตั้งแต่โบราณกาลและดำเนินชีวิตสืบมาโดยได้รับพร เช่นนั้น ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานสนับสนุนในทางวิทยาศาสตร์ แต่สัญชาตญาณ ก็ยังคงจดจำความรู้ึนรมย์ของป่าได้ ดังนั้นผู้คนที่ต้องการความผ่อนคลายจะต้องมุ่งหน้าเข้าสู่ป่าอย่างแน่นอน

สุขภาพดีด้วยป่าที่ผ่อนคลายวัฒนธรรม "ธรรมชาติบำบัด"

ชาวตะวันตกให้ความสนใจกับพลังที่ป่ามีมานานแล้ว และได้ นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่เรียกว่า "ธรรมชาติบำบัด" ตัวอย่างเช่น "คโนปปีเทอร์ราปี" ของเยอรมันที่นำภาคภูมิไจด้วยประวัติศาสตร์อันยาวนานกว่า 100 ปี ก็จัดโปรแกรมการบำบัดที่ใช้ทั้งน้ำและป่าไว้หลากหลาย โดยมี "ความกลมกลืนของร่างกาย จิตใจ และธรรมชาติ" เป็นรากฐานสำคัญ แม้แต่ประกันสุขภาพเอง ยังครอบคลุมถึงการบำบัดนี้ด้วย และแนวคิดเรื่องนี้อย่างแพร่หลายไปในกลุ่มประชากรของประเทศต่างๆ อย่างเป็นวงกว้าง

นอกจากนี้ ที่ "ป่าโทรงเซ" ของฝรั่งเศสเองก็มีการจัดทัวร์ อาบป่าซึ่งนำทางโดยไกด์ และยังมีการทำทางเดินป่าซึ่งมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่เรียกว่า "คอร์สวีตาปาร์ครูร์" ในอังกฤษ และเรียกว่า "เส้นทางสุขภาพ" ในสวีเดนและแลนด์

ในทางกลับกัน ผู้คนในประเทศญี่ปุ่นเพิ่งจะเริ่มให้ความสนใจในพลังของป่าเมื่อไม่นานมานี้ โดยในปี 1982 กรมป่าไม้ได้เสนอ "แนวความคิดเรื่องการทำป่า" ขึ้น การอาบป่าจึงกลายเป็นที่นิยมมากขึ้น และในขณะเดียวกันยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับป่าในหลากหลายแง่มุม จึงช่วยให้เรามีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ที่แสดงถึงความสามารถในการลดความเครียดและ การทำให้อากาศบริสุทธิ์ได้จริง

ป่าคือ "ฟิลเตอร์กรองอากาศ" ตามธรรมชาติ

ป่าไม่เพียงรักษาร่างกายและจิตใจเท่านั้น แต่ยังปกป้องการใช้ชีวิตของเราด้วยบทบาทต่างๆ กันอีกด้วย ทั้งการกักเก็บน้ำ การป้องกันดินถล่ม และการทำให้อากาศบริสุทธิ์

เมื่อเปรียบเทียบอากาศของเขตเมืองและป่าแล้ว จะพบว่าความเข้มข้นของ NO_2 (สสารที่เป็นมลพิษทางอากาศ) ซึ่งพบได้ในไอเสียของรถยนต์นั้นแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ที่เป็นเช่นนี้เพราะป่ามีกลไกการทำให้อากาศบริสุทธิ์ที่เป็นเอกลักษณ์ โดยที่ส่วนประกอบของกลิ่นป่า (เช่น β -Phellandrene) จะจับตัวกับ NO_2 (สสารที่เป็นมลพิษทางอากาศ) แล้วเปลี่ยนเป็นอนุภาคที่ใหญ่ขึ้นและตกลงสู่หน้าดิน จึงช่วยรักษาให้อากาศบริสุทธิ์อยู่เสมอ และอาจกล่าวได้ว่า

เช่นกันว่าญี่ปุ่นที่มีป่าไม้ราว 70% ของประเทศนี้เป็นประเทศที่มี "ฟิลเตอร์กรองอากาศ" ตามธรรมชาติ

สู่อากาศในเชิงบวกด้วยพลังของป่า

เพื่อเป็นการตอบสนองต่อปัญหาของสังคมอย่างมลพิษทางอากาศ จึงได้มีการทำวิจัยป่ากันอย่างต่อเนื่องในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อมูลหลายส่วนที่ไม่แน่ชัดเกี่ยวกับส่วนประกอบของกลิ่นป่า (เช่น β -Phellandrene) ว่าส่งผลกระทบต่อคนอย่างไร ทั้งยังเป็นที่ยกข้อสงสัยอีกว่า หากทำการวิจัยต่อไป เราอาจสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการศึกษา อุตสาหกรรม หรือเหตุการณ์ทางงานของไวรัส หรือแม้กระทั่งใช้เป็นวิธีการชะลอวัย ป่านั้นมีความเป็นไปได้ที่ไม่สิ้นสุด

ซ่อนอยู่อีกมาก ถือเป็น "สมบัติ" ที่ไม่อาจทดแทนได้ของมนุษยชาติเลยก็ว่าได้