

# “...ถ้าเราเหนื่อยล้า จงเดินเข้าป่า...”

สุชาติรัตน์ เกษะแก้ง\*

คนส่วนใหญ่ชอบใช้ชีวิตอยู่ในเมืองเพราะความสะดวกสบายในทุกด้าน แต่ในความสบายนั้นก็เต็มไปด้วยความวุ่นวายจากมลภาวะสารพัดรูปแบบ เช่น ฝุ่น PM 2.5 ไรโรคระบาด ทำให้คนเมืองมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำลง ป่วยง่าย เข้าโรงพยาบาลบ่อยขึ้น สุขภาพจิตไม่ดี มีความเครียดและโรคต่างๆ ก็ตามมาด้วย ภัยวัยยบกำลังจะนำชีวิตคนเมืองมากขึ้นทุกวัน ซึ่งเป็นสาเหตุให้คนเมืองหันกลับมาดูแลสุขภาพ ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกาย ท่องเที่ยวในเชิงธรรมชาติกันมากขึ้น เพราะเชื่อว่าธรรมชาติเป็นยาชนิดหนึ่งที่ไม่สามารถหาซื้อได้นอกจากการเดินเข้าไปสู่วรรณชาติด้วยตนเอง

.....





“...ถ้าเราเหนื่อยล้า จงเดินเข้าป่า...” ประโยคนี้คุ้นหูกันไหมเอ่ย เป็นเนื้อเพลงท่อนหนึ่งของเพลง “วันหนึ่งฉันเดินเข้าป่า” การพาร่างกายที่เหน็ดเหนื่อย ล้าจากการเรียน การทำงาน หรือจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม การออกเดินทางไปพักผ่อน การชวนเพื่อน ชวนแฟน ชวนครอบครัว เดินเข้าป่า เพื่อสัมผัสกับธรรมชาติว่าธรรมชาติบำบัดสุขภาพร่างกายเราได้อย่างไร ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า ต้นไม้มีพลังในการบำบัดรักษา ซึ่งจะปล่อยน้ำมันหอมระเหยที่เรียกว่า ‘ไฟตอนไซด์’ (Phytoncide) ออกมาป้องกันจุลินทรีย์ ซึ่งไฟตอนไซด์อุดมไปด้วยประโยชน์มากมาย เช่น การเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต คลายเครียดไม่ให้กลายเป็นโรควิตกกังวล ช่วยแก้ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ นั่นหมายความว่า การได้ใกล้ชิดธรรมชาติ ชิมซับบรรยากาศ สูดอากาศสดชื่น ฟังเสียงนกร้อง ช่วยบำบัดจิตใจได้อีกทั้งยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น

การออกไปเดินท่ามกลางธรรมชาติ นอกจากจะสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังสามารถเป็นห้องเรียนวิทยาศาสตร์ให้เราได้ศึกษาเรียนรู้ เช่น พืช สัตว์ หรือระบบนิเวศในธรรมชาติ การประเมินคุณภาพน้ำเบื้องต้นจากการสังเกตสัตว์น้ำจืดขนาดเล็ก เพราะสิ่งมีชีวิตในน้ำบางชนิดจะอยู่ได้เฉพาะในน้ำที่มีคุณภาพดีเท่านั้น หากคุณภาพน้ำไม่ดี สิ่งมีชีวิตในน้ำจะมีน้อยลง หรือแมลงต่างๆ ก็จะไม่อาศัยอยู่ในบริเวณแหล่งน้ำนั้นด้วย จะเห็นได้ว่า ธรรมชาติเป็นวิทยาศาสตร์รอบตัวเราในทุกๆ ที่ การสังเกตเรียนรู้ทำให้เที่ยวอย่างสนุก และได้รับความรู้จากป่ามากมาย และที่สำคัญยังทำให้สุขภาพจิตเราดีขึ้น