

# “Forest Bathing - การอาบป่า”

นักวิจัยพบ... การที่เรามีความสุขเมื่ออยู่ท่ามกลางธรรมชาติ  
ไม่ใช่เรื่องคิดไปเอง แต่มันมีเหตุผลทางชีววิทยา

♥ & 🧑 + สุขภาพกายดีขึ้นด้วยนะ



*Nature Toon* การ์ตูนสื่อความหมายธรรมชาติ



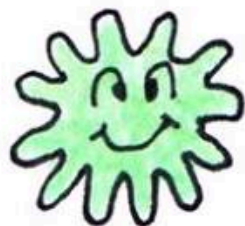
งานวิจัยของนักวิทยาศาสตร์หลายสาขา พบตรงกันว่า....

การที่เรามีความสุขเวลาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ

ไม่ใช่แค่เรื่องสบายใจเพราะได้หลีกหนีจากงาน

แต่เพราะในธรรมชาติมีปัจจัยที่เอื้อต่อความสุข & สุขภาพกาย สามประการด้วยกัน คือ

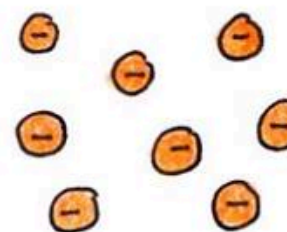
1. จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์

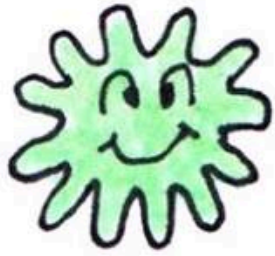


2. น้ำมันหอมระเหยจากพืช



3. ประจุลบในอากาศ

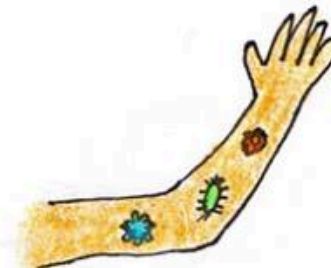
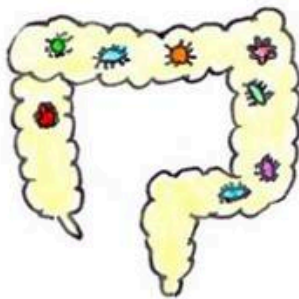




# 1. จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์

จุลินทรีย์บนโลกนี้ไม่ได้เป็นอันตรายไปซะทั้งหมด  
หลายชนิดมีประโยชน์ต่อเรา  
ชีวิตเราคงอยู่ไม่ได้ด้วยซ้ำ ถ้าไม่มีจุลินทรีย์

นักวิจัยพบว่า ในร่างกายคนเรามีจำนวนจุลินทรีย์มากกว่าจำนวนเซลล์ของเราเองซะอีก  
ประมาณกันว่าในตัวเรามีเพื่อนตัวจิ๋วนี้ 1 ล้านล้านเซลล์ กว่า 10,000 สปีชีส์  
บ้างก็ช่วยเราย่อยอาหารที่เราย่อยเองไม่ได้  
บ้างก็ฆ่าจุลินทรีย์ตัวร้ายที่ทำให้เราป่วย  
บ้างก็ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน



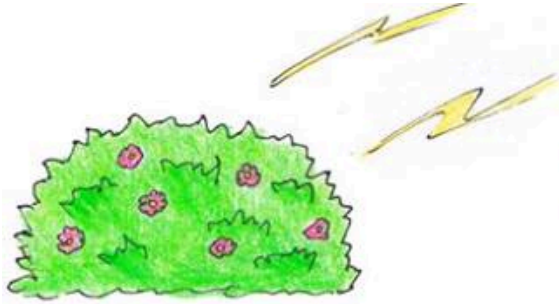


การที่ร่างกายเรามีจุลินทรีย์ที่หลากหลาย จึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีสุขภาพดี  
เหมือนป่าฝนเขตร้อนที่มีพืชและสัตว์หลากหลายชนิดช่วยกันสร้างความสมดุล

ร่างกายเรา มีการแลกเปลี่ยนจุลินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา  
อย่างเช่นในดินก็มีแบคทีเรียตัวหนึ่งชื่อ *Mycobacterium vaccae*  
มันจะกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเซโรโทนิน-สารแห่งความสุข

ดังนั้น การไป “อาบป่า” จึงช่วยเราให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ❤️





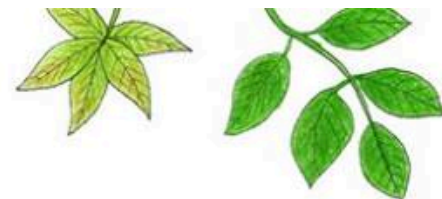
## 2. น้ำมันหอมระเหยจากพืช

พืชหลายชนิดมีการสร้างสารเคมีขึ้นมาเพื่อป้องกันตนเองจากโรคและแมลง และเมื่อเราหายใจเข้าไป สารนี้จะช่วยเพิ่มศักยภาพระบบภูมิคุ้มกันของเรา

จากการทดลองให้อาสาสมัครอยู่ในห้องซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยจากต้นไม้ในป่าเป็นเวลา 3 คืน พบว่า เซลล์เม็ดเลือดขาวที่ชื่อ NK (natural killer cells) มีปริมาณและการทำงานเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด (NK มีหน้าที่กำจัดเนื้องอกและป้องกันการติดเชื้อไวรัส)

บางการศึกษาพบว่า การไปอาบป่าแค่ 3 วัน 2 คืน สามารถคงระดับ NK ที่เพิ่มขึ้นได้ถึง 30 วัน





นอกจากนั้น น้ำมันหอมระเหยจากป่า

ยังมีศักยภาพในการลดฮอร์โมนความเครียดและลดความดันโลหิต

งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันตรงกันว่า “การอาบป่า”

มีผลช่วยลดความเครียด อาการซึมเศร้า วิดกกังวล ได้อย่างชัดเจน



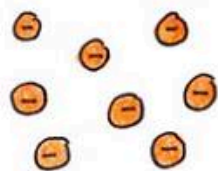
---

และเนื่องจากฮอร์โมนความเครียด (คอร์ติซอลและอะดรีนาลีน)  
มีผลกดระบบภูมิคุ้มกัน

ดังนั้น เมื่อความเครียดลดลง >>> ระบบภูมิคุ้มกันก็ยิ่งทำงานดีขึ้น

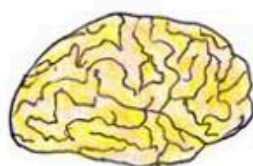






### 3. ประจุลบในอากาศ

เกิดจากอะตอมในอากาศได้รับอิเล็กตรอนเพิ่มขึ้นมา ทำให้มีประจุเป็นลบ  
อาจเกิดจากแสงอาทิตย์ทำให้อะตอมแตกตัว หรือพื้นที่น้ำไหล น้ำตก คลื่นซัดชายฝั่ง



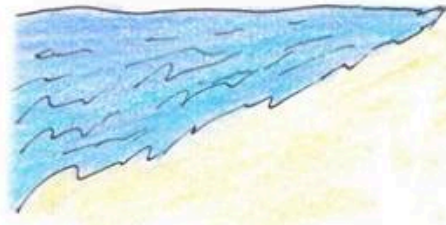
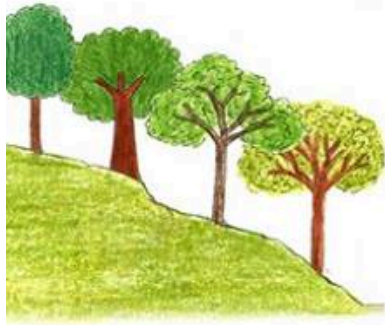
- + เซโรโตนิน
- +  $O_2$  Flow
- + ผ่อนคลาย

เมื่ออะตอมที่มีประจุลบเข้าสู่กระแสเลือด  
มันจะทำให้....

1. เกิดปฏิกิริยาเคมี ซึ่งช่วยเพิ่มระดับเซโรโตนิน-ฮอร์โมนแห่งความสุข
2. เพิ่มการไหลเวียนของออกซิเจนในสมอง
3. ช่วยทำให้ผ่อนคลาย สบายใจ ลดความกังวล ลดอาการซึมเศร้า

นอกจากนั้น

ประจุลบยังช่วยจัดการกับอนุภาคในอากาศที่ก่อให้เกิดความระคายเคืองหรือภูมิแพ้



ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พบว่า  
พื้นที่ตามภูเขาหรือชายหาด  
มีประจุลบ**นับหมื่น**



ในขณะที่ตามบ้านเรือนหรือออฟฟิศ  
มีแค่**หลักสิบถึงร้อย** หรือบางที่ก็**ไม่มี**เลย

ดังนั้น จึงไม่แปลกที่การ**สูดอากาศบริสุทธิ์**จากธรรมชาติ  
มัก**สดชื่นกว่า**การ**สูดอากาศ**จาก**ห้องแอร์**