

*yeong yang*

# WEB CONTENTS

가장   
자연적인  
영양

2024년 04월 27일 11시 51분

ë©ì°	2
자료실	3
치유식물응용10	3

## 치유식물응용10

작성일 2019.06.03 11:19

등록자 대티골마을

조회수 609

### 27 광합성 화학식



### 28. 숲 속의 햇빛을 쬐는 것은?

- 모든 파장의 가시광선을 한꺼번에 쬐는 것이기 때문에 종합비타민제를 먹는 것과 같다.
- 숲의 햇빛이 주는 선물은 비타민D이다.
- 세로토닌 분비를 활성화 시킨다.

### 29. 캐플란 교수

- 500만 년 전 아프리카의 사바나 숲에서 태어난 인간
- 캐플란 교수는 인류가 공통으로 숲을 선호하는 유전자를 갖고 있다.

### 30. 울리치(Ulrich) - 과부하와 각성이론

- 현대 사회는 인간의 심리적, 생리적 부담을 가중시키는데 숲과 같은 자연이 이런 현상을 해소해 준다는 주장이다.

### 31. 숲의 효과

- 1) 긴장되고 불안한 상태에서 나타나는 코르티솔 등의 호르몬 분비를 낮춘다.
- 2) 안정되고 행복한 상태에서 나타나는 엔도르핀과 같은 쾌적 호르몬 분비를 촉진한다.
- 3) 안정된 상태에서 나타는 노파인 알파파가 증가하고, 혈압과 맥박은 감소된다.
- 4) 숲의 아름다움이 환자들의 아픔을 잊게 하는 도파민 분비를 촉진시킨다.

목록

*Yeong Yang*  
**WEB CONTENTS**

