

Những lí do bạn nên làm vườn, trồng rau ngay hôm nay

Làm vườn không chỉ cung cấp cho gia đình những lứa rau sạch mà còn tốt cho cả thể chất lẫn tinh thần.

Giáo sư Tim Lang, Trung tâm chính sách lương thực tại đại học City University London cho biết thường xuyên tiếp xúc với cây cối, động vật và môi trường tự nhiên có thể cải thiện sức khỏe cả về thể chất và tinh thần. *"Với hầu hết mọi người, cả trẻ em và người lớn, khi đang có vấn đề về sức khỏe, thì làm vườn và trồng trọt đặc biệt có lợi"*, Giáo sư Lang giải thích.

"Những hoạt động này có thể làm giảm các triệu chứng của bệnh, và giúp mọi người cảm thấy hạnh phúc trong thời gian dài. Và thậm chí ngay cả lúc bạn ở thời kì sức khỏe đỉnh cao thì làm vườn vẫn luôn luôn tốt".



Liệu pháp làm vườn là gì?

Các bác sĩ ở London đã bắt đầu thử quy định thời gian làm vườn, với sự giúp đỡ của Tổ chức Lambeth GP Food, nhằm điều trị vật lý và tinh thần bằng phương pháp làm vườn, trong khi vẫn phát triển các sản phẩm nông nghiệp địa phương.

Nó đã được áp dụng từ năm 2013 ở Nam London, và bây giờ đã có mặt tại một số phòng khám khi không gian ngoài trời vốn để trống nay được biến thành vườn cho bệnh nhân trồng cây ăn quả và rau.

Giám đốc Ed Rosen cho biết, *"Chúng tôi bắt đầu với trọng tâm cụ thể để cải thiện sức khỏe cho những bệnh nhân ốm yếu kéo dài, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, viêm khớp và hen suyễn. Những người cao tuổi cũng được tham gia vào chương trình trước tiên vì tâm lí cô độc do người thân trong gia đình đã mất hoặc chuyển đi. Chúng tôi muốn tạo ra một hoạt động tốt cho sức khỏe mà mọi người sẽ thích."*



Tại sao liệu pháp chăm sóc sức khỏe bằng làm vườn tốt cho bạn?

1. Đất thực sự là một loại thuốc chống trầm cảm

Đất đã được chứng minh có tác dụng trên não tương tự như thuốc chống trầm cảm để cải thiện tâm trạng. Một nghiên cứu của Đại học Bristol và các đồng nghiệp tại Đại học College London đã tìm hiểu cách chuột tiếp xúc với vi khuẩn có ích thường được tìm thấy trong đất, đã thay đổi hành vi của chúng theo một cách tương tự như khi sử dụng thuốc chống trầm cảm.

Tiến sĩ Chris Lowry, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết: *"Những nghiên cứu này giúp chúng ta hiểu được cơ thể giao tiếp với não bộ và tại sao một hệ thống miễn dịch khỏe mạnh là rất quan trọng cho việc duy trì sức khỏe tinh thần. Và chúng tôi cũng hiểu rằng đất bản không hề "bẩn" chút nào".*

Khi nhóm khảo sát quan sát kĩ hơn não của chuột, họ tìm một nhóm các vi khuẩn *Mycobacterium vaccae* kích hoạt một nhóm các tế bào thần kinh sản sinh ra serotonin trong não giúp điều hòa tâm trạng. Những người làm vườn có thể nhận được vi khuẩn này khi hít thở hay tiếp xúc với nó.

Các hiệu ứng tự nhiên của vi khuẩn trong đất có thể cảm nhận được trong vòng ba tuần. Vi khuẩn chống trầm cảm *Mycobacterium* trong đất cũng đang được nghiên cứu để cải thiện chức năng nhận thức, bệnh viêm đường ruột Crohn, và thậm chí cả bệnh viêm khớp dạng thấp.



2. Tiêu bớt thời gian nghĩ linh tinh

Bạn có thể cảm thấy mình sẽ bận rộn hơn khi phải chăm sóc thêm khu vườn nhưng nghiên cứu cho thấy nó có một tác động rất lớn làm giảm căng thẳng, giúp ngăn chặn sự lo lắng, giảm nguy cơ trầm cảm, và giảm chứng mất ngủ.

Hilda Burke, nhà trị liệu tâm lý, nói rằng làm vườn là một hoạt động khiến bạn không nhận thấy thời gian trôi qua, cuốn bạn đi mà không suy nghĩ về những điều khác. *"Điều khiến việc làm vườn trở nên độc đáo và khác biệt so với các hoạt động khác như nướng bánh hay đan lát là nó kết nối chúng ta với trái đất. Làm đất, trồng cây và nuôi dưỡng cây giống giúp mọi người nhận ra những điều quý giá về những mầm sống trên trái đất".*



3. Nó làm tăng sức khỏe não bộ

Làm vườn cũng giống như là bài tập cho tâm trí cũng như cơ thể của bạn. Nó thúc đẩy một số chức năng bộ não của chúng ta bao gồm học tập, giải quyết vấn đề và nhận thức cảm giác, giữ tâm trí của chúng ta hoạt động. Một số nghiên cứu đã chỉ ra những tác động tốt của việc trồng trọt với điều trị cho bệnh nhân bị mất trí nhớ và bệnh Alzheimer.

Một nghiên cứu cụ thể, được công bố, cho biết những lợi ích của liệu pháp làm vườn bao gồm giảm đau, cải thiện sự chú ý, giảm bớt căng thẳng và giảm té ngã.

Tổ chức từ thiện Thrive đã sử dụng khu vườn để giúp điều trị bệnh nhân gặp vấn đề sức khỏe tâm thần, bao gồm cả những người lính trải qua căng thẳng hậu chấn thương. Nghiên cứu gần đây với các bệnh nhân mất trí nhớ khởi phát sớm cho thấy, trong hơn một năm, bộ nhớ và sự tập trung của học viên vẫn không thay đổi, nhưng mà tâm trạng và tính xã hội được cải thiện.