

## 6 ประโยชน์ของการอาบน้ำที่คุณอาจยังไม่รู้

นำเสนอเมื่อ : 11 เม.ย. 2556

### 1. อาบน้ำแล้วสบายเนื้อตัว

ความรู้สึกที่ผ่อนคลายสบายเนื้อตัวน่าจะเป็นข้อดีประการแรก ๆ ที่สังเกตเห็นได้ชัดที่สุดจากการอาบน้ำ ไม่ว่าจะอาบน้ำฝักบัวเย็นชื่นใจ หรือนอนแช่น้ำอุ่น ๆ ในอ่าง พออาบน้ำเสร็จก็สบายตัว รวกับว่าความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจะถูกชะล้างไปพร้อมกับสายน้ำหมดเลย

### 2. รู้สึกปลอดโปร่งโล่งใจมากขึ้น

การอาบน้ำไม่เพียงช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายเท่านั้น มันยังช่วยผ่อนคลายจิตใจปลดปล่อยคุณจากความเครียดได้อีกด้วย เพราะเมื่อกายสบายแล้วก็ทำให้จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใสขึ้นนั่นเอง

### 3. ผิวนุ่มและชุ่มชื้นขึ้น

การอาบน้ำที่อุ่นกำลังพอดีทำให้รูขุมขนขยายตัว ผิวนุ่มขึ้น และความชุ่มชื้นเข้าสู่ผิวได้มากขึ้นด้วย แต่อย่างไรก็ดีคุณจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงเก็บความชุ่มชื้นเอาไว้ในผิว ด้วยการทาโลชั่นหรือออยล์ทันทีหลังอาบน้ำเสร็จด้วยนะค่ะ

### 4. ขับสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย

การอาบน้ำอุ่นเปรียบเหมือนการขับพิษออกจากร่างกายได้ทางหนึ่ง เพราะน้ำอุ่นช่วยให้รูขุมขนเปิดจึงชะล้างสิ่งสกปรกได้ดี นอกจากนี้ยังทำให้เหงื่อออกและขับสารพิษบางอย่างออกมาจากร่างกายด้วย จึงช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายตัวบางประการได้ อาทิ ผื่นคัน โรคเครียด นอนไม่หลับ ท้องผูก ฯลฯ

### 5. ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด

การอาบน้ำช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายได้ เมื่อเลือดไหลเวียนและนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเซลล์ผิวหนังได้ดี ผิวพรรณก็จะสดใสขึ้น เซลล์ที่ไม่สมบูรณ์ก็จะซ่อมแซมตัวเองได้ไว รวมทั้งระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ได้ก็จะทำงานได้ดีขึ้นด้วย

## 6. กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

การอาบน้ำช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมเหงื่อได้ จึงส่งผลถึงระบบภูมิคุ้มกันโดยตรง ทำให้คุณไกลห่างจากการเป็นหวัดรวมถึงอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อต่าง ๆ ออกมาอีกหนึ่งสเต็ปนั่นเอง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)