

GOZDNA TERAPIJA

Zdi se, da gozdna kopanja bistveno ublažijo vzrok številnih bolezni - stres. Prekomerni stres ima lahko vlogo pri glavobolu, visokem krvnem tlaku, težave s srcem, diabetesu, kožnih boleznih, astmi in artritisu.

Gozdno kopanje katalizira povečano aktivnost parasimpatičnega živčnega sistema, ki zahteva počitek, prihrani energijo in upočasni srčni utrip, medtem ko se poveča črevesna in žlezna aktivnost. Nižje koncentracije kortizola, ki je stresni hormon so tudi signal, da se sistem za sprožanje stresa sproži manjkrat. Ko je prisotnost stresnega hormona prevelika in se ne znižuje, se pojavi kronični stres, ki poveča tveganje za pojav tesnobe, depresije, bolezni srca, povečanje telesne mase ter motnje spomina in koncentracije.

Znanstvene raziskave so dokazale, da je povprečna koncentracija kortizola v slini pri ljudeh, ki so 20 minut opazovali gozdno kuliso za 13,4 odstotka nižji kot pri ljudeh, ki so opazovali mestno okolje.

Prosti sprehodi po gozdu v primerjavi s sprehodi po mestih kažejo 12,4-odstotno zmanjšanje stresnega hormona kortizola, sedemodstotno zmanjšanje aktivnosti simpatičnega živca, 1,4-odstotno znižanje krvnega tlaka in 5,8-odstotno znižanje srčnega utripa.

Fizična aktivnost v 40-minutnem sprehodu po gozdu je bila povezana z izboljšanim razpoloženjem in občutki za zdravje ter srečo.

Stresni hormoni lahko ogrozijo imunsko obrambo; zlasti dejavnosti belih krvnih celic - levkocitov, katerim rečemo tudi naravne celice ubijalke, saj varujejo telo pred okužbami, tumorji, neželenimi mikroorganizmi in bakterijami.

Kot smo že omenili, je zmanjšanje stresa ključno pri izboljšanju imunske obrambe. Ko smo v gozdu, vdihavamo naravne kemikalije, ki jih izločajo zimzelena drevesa in so znane kot fitoncidi ter so izjemna pomoč pri krepitvi naših imunskih celic.

Čas v naravi pa izboljša tudi našo miselno zmogljivost in ustvarjalnost. Študija skupine udeležencev Outward Bound so ugotovili, da je njihova sposobnost reševanja nalog in problemov po 3-dnevnem izletu v naravo izboljšala kar za 50%. David Strayer pravi, da se to zgodi, ko smo dovolj dolgo potopljeni v naravo z vsemi svojimi čuti.

Čas preživet v naravnem okolju bistveno izboljša razpoloženje v nešteti ponovljenih študijah v različnih kulturah. Na Japonskem je Gozdna terapija postala del preventivnega zdravstvenega sistema in pozitivni učinki, znanje in zavedanje o koristih te prakse se hitro širijo po vsem svetu.