

Las i jego dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka

Las ma dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka. Nie tylko dotleniamy organizm, ale również relaksujemy się, chodząc leśnymi ścieżkami. Warto zatem wybierać się jak najczęściej na piesze leśne wycieczki.



Las jest wielkim producentem życiodajnego gazu, jakim jest tlen. Drzewa leśne mają też zdolność do wytwarzania wokół siebie kilkumetrowej strefy wolnej od groźnych bakterii i mikroorganizmów. Taki obszar tworzą przede wszystkim sosny, brzozy oraz jałowce. Drzewa te wydzielają substancje działające zabójczo na drobnoustroje. Dla przykładu fitoncydy wytwarzane przez sosny zwalczają gruźlicę. Nie przypadkiem zatem sanatoria specjalizujące się w leczeniu chorób układu oddechowego lokalizują się w bezpośrednim sąsiedztwie borów sosnowych. Dęby również wydzielają silną „broń” – substancje zabijające bakterie dyzenterii (czerwonki). Olejki eteryczne z drzew zawierające monoterpény (związki chemiczne o silnym zapachu, produkowane przez wiele gatunków roślin) mają także działanie terapeutyczne. Spacerując w lesie, również wyciszamy się i odprężamy, słuchając jedynie szumu koron, śpiewu ptaków. Z kolei stonowane światło i zieleń dają odpoczynek naszym oczom.



Gdy połączymy spacer z innymi formami aktywności; joggingiem, jazdą na rowerze, gimnastyką, możemy także zminimalizować ryzyko wielu chorób, m. in. układu krążenia.



W lesie możemy też podziwiać roślinność, pięknie kwitnące kwiaty. Należy jednak pamiętać, że wiele roślin jest pod ochroną.





To ciekawe!

- Ocenia się, że w metrze sześciennym powietrza leśnego jest od 46 do 76 razy mniej organizmów chorobotwórczych niż w powietrzu miejskim.
- Lecznicze właściwości niektórych drzew i krzewów znajdujących się na obrzeżach lasu np. jałowca, znane były już w starożytności, a potwierdziła je współczesna nauka. Jałowce palono też w czasie epidemii chorób zakaźnych. W czasie upału hektar jałowców wydziela do 30 kg lotnych substancji o działaniu antyseptycznym.
- W niektórych krajach promowany jest kontakt z naturą jako część programów zdrowia publicznego, np. w Finlandii przepisuje się spacerować wśród drzew.

Pozdrawiam i życzę miłych wrażeń ☺

Barbara Magalska