

DO LASU PO ZDROWIE:-)

Drodzy Bursjanie,

Dzisiaj będę Was zachęcał do, mimo iż pogoda do tego nie zachęca, do ruszenia się do lasu na spacer...często, zwłaszcza, że tera długo przy komputerach przebywacie...Ja wolę na rowerze ale spaceruję też lubię. Poczytajcie jakie korzyści mamy z przebywania w lesie. Pobyt w lesie sprawia (między innymi), że:



1. Obniża się poziom kortyzolu i adrenaliny we krwi

Profesor Qing Li – profesor nadzwyczajny Nippon Medical School w Tokyo (Japonia), wiceprezes generalnego Międzynarodowego Towarzystwa Medycyny Naturalnej i Leśnej – w swoich badaniach udowadnia tezę, że zieleń i las obniża u pacjentów poziom hormonów stresu. „Jeden dzień w lesie redukuje u mężczyzn poziom adrenaliny o 30%, a drugi nawet o 35%. W przypadku kobiet adrenalina obniżała się pierwszego dnia o ponad 50%, a drugiego o ponad 75% w porównaniu do wartości wyjściowej na początku eksperymentu” (Clemens G. Arvey. „Uzdrowiająca moc lasu”. Białystok 2016)

Udowodniono też, że kontakt z lasem aktywuje nerw błędny, odpowiadający za regenerację, siły witalne, odprężenie i spokój człowieka. Tenże właśnie nerw błędny pomaga utrzymać organizm człowieka w homeostazie, ma wpływ na poczucie bezpieczeństwa i regulowanie naszych, emocji.

2. Wzmacnia się odporność

Las jest także środowiskiem, w którym ciśnienie krwi i tętno bicia serca człowieka obniża się, przy jednoczesnym wzroście ochrony układu immunologicznego. Tak dla porównania, przebywanie w mieście, w terenie zabudowanym daje wręcz odwrotny skutek.

Nawet 2-3 dni spędzone w lesie daje naszemu organizmowi zapas ochronnych komórek na kolejny miesiąc. Według profesora Qing Li najzdrowsze powietrze, czyli zawierające najwięcej zbawiennych dla naszego organizmu terpenów (izoprenoidów) jest w czerwcu i sierpniu w wilgotnym lesie. Okazuje się, że powietrze znajdujące się wokół drzew ma także działanie antynowotworowe.

3. Wspierany jest układ oddechowy

Oczywiście nawet dzieci wiedzą, że drzewa są naturalnym źródłem tlenu. Wchłaniają z powietrza dwutlenek węgla, dwutlenek siarki, pyły, sadze i toksyny. Okazuje się, że najlepiej filtruje powietrze las świerkowy, a jedna sosna wytwarza tyle tlenu ile potrzebują do życia trzy osoby.

Udowodniono, także że drzewa iglaste, dzięki wydzielanym przez nie olejkom eterycznym, mają silne działanie aseptyczne, co także oddziałuje leczniczo na układ oddechowy. Dzięki specyficznemu mikroklimatowi towarzyszącemu lasom sosnowym, właśnie w ich okolicy buduje się sanatoria dla osób z chorobami układu oddechowego.

4. Przebywanie w lesie działa aseptycznie

Drzewa wytwarzają też fitoncydy, czyli naturalne substancje bakteriobójcze i grzybobójcze. Niektóre z nich hamują nawet rozwój wirusów i uszkodzają ich strukturę. Dlatego pod drzewami, powietrze jest bardzo czyste pod kątem bakteriologicznym, a wręcz aseptyczne. Roślinami wydzielającymi te substancje w największych ilościach są drzewa i krzewy szpilkowe, głównie sosna. Badania przeprowadzone np. w Rosji wykazały, że gałązka jodły syberyjskiej umieszczona w szpitalnej sali spowodowała zmniejszenie liczby zarazków w powietrzu o połowę!

5. Wspierany jest rozwój poznawczy dziecka

Częste obcowanie z naturą sprzyja holistycznemu i zrównoważonemu rozwojowi dziecka oraz rozbudzaniu jego ciekawości poznawczej. Nie jest żadną tajemnicą, że dzieci uczęszczające do leśnych przedszkoli, w których 80% czasu spędzają w naturze – mają szansę na pełniejszy rozwój.

Współczesne dzieci/młodzież mierzą/mierzy się zwykle z takimi ‘utrudniaczami’ rozwoju, jak: zbyt mała ilość ruchu, zbyt dużo bodźców wzrokowych i słuchowych (hałas w szkołach i przedszkolach, niesprzyjająca ilość dekoracji, wzorów, kolorów czy zbyt duża ilość czasu przed ekranami). To odbija się na ich rozwoju poznawczym, ale także braku kreatywności i ciekawości poznawczej.

W książce “Ostatnie Dziecko Lasu” Richarda Louva, możemy spotkać termin – zespół braku kontaktu z naturą (Nature Deficit Disorder). To pojęcie, opisuje zaburzenia w procesach poznawczych, emocjonalnych i rozwojowych, wynikające z braku kontaktu z przyrodą. (Richard Louv. Ostatnie Dziecko Lasu. Warszawa 2016)

Las i natura jest swoistym lekarstwem na te bolączki.

6. Wspierany jest rozwój ruchowy

Las jest wspaniałym miejscem zabaw/ćwiczeń dla dzieci/młodzieży. Nierówne podłoże, różnorodne faktury, zwalone pnie dają możliwość codziennego ćwiczenia równowagi, koordynacji i sprawności ruchowej. Podczas drzewnej wspinaczki, oprócz stymulacji dotykowej, słuchowej czy nawet węchowej, dzieci ćwiczą ocenę odległości, ocenę swoich możliwości, podejmowanie ryzyka, ogólną koordynację i sprawność motoryczną, wzmacniają także napięcie mięśniowe. Jest to o niebo więcej niż zabawa/trening na zwykłych placach zabaw/treningów.

Dla dorosłych to oczywiście idealne miejsce do spacerów, joggingu, nordic-walking, przejażdżek rowerowych i innych rodzajów aktywności fizycznej, ale o tym chyba, nie muszę nikogo przekonywać.

7. Wspierany jest rozwój emocjonalny

Jak już wcześniej wspominałam, przebywanie w lesie obniża poziom stresu oraz wspomaga homeostazę organizmu. Wpływa pozytywnie na regulowanie emocji zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Przynosi spokój i ukojenie, pomaga poradzić sobie z gąsienicą myśli. Pobyt wśród drzew

coraz częściej jest zalecany przez lekarzy w trudnych momentach życia. Las działa jak naturalny antydepresant. Pobyt na łonie natury ułatwia wyciszenie i zasypianie.

Jedne z badań dotyczących oddziaływania drzew na organizm człowieka, wykazały korzystny wpływ lasów bukowych na zmniejszanie dolegliwości wynikających z uporczywych migren i nadmiernych stresów.

8. Lepiej skupiamy uwagi

Las pomaga skupiać się na szczegółach i je dostrzegać. Uczy uważności i wsłuchiwania się w sygnały jakie nam wysyła. W wyżej już wspomnianych leśnych przedszkolach można zauważyć pewną prawidłowość. Dzieci mają w nich zapewnioną odpowiednią dla nich dawkę ruchu, co sprzyja właśnie skupieniu uwagi na zadaniach wymagających statyczności, większej koncentracji i precyzji.

9. Naturalne stymulowani jesteśmy sensorycznie

Las zapewnia naturalne bodźce sensoryczne, jak: piasek, ziemia, błoto, kamienie, szyszki, kora drzewa, trawa, mech, igły, liście, woda, korzenie, pnie, szum drzew i strumyków, śpiew ptaków, zapachy, leśne smaki... Jako terapeuta integracji sensorycznej mogę potwierdzić tezę, że naturalne bodźce zawsze są bardziej korzystne dla naszego organizmu, od tych sztucznych, stworzonych przez człowieka. Natura nigdy nie dostarcza zbyt dużo bodźców.

Poprzez dostarczanie najlepszych jakościowo bodźców sensorycznych, oraz możliwość ich nieograniczonego doświadczania, las wspiera procesy integracji sensomotorycznej dzieci/młodzieży już od najwcześniejszych lat życia.

10. Mamy czas dla siebie i dla relacji

Wędrówki do lasu są świetnym czasem na wędrówkę w głąb siebie. Można poukładać sobie w głowie wiele ważnych spraw i myśli. Tak samo, jest to świetny czas dla rodziny, bycia razem ze sobą. Przestrzeń lasu pozwala być ze sobą w takiej odległości, jakiej na ten moment potrzebujemy. Bez pośpiechu, innych ludzi i ciągłej gonitwy. Nie trzeba nigdzie się spieszyć, można być po prostu tu i teraz. Daleko a jednocześnie blisko...

Dlatego zachęcam Was do takiego leśnego spędzania czasu, żebyście lepiej się czuli...Niekoniecznie od razu zapisujcie się do stadka dzików czy innych wiewiórek;-) ale nie zasiedźcie się w domu...Ruszajcie do lasu.

Arkadiusz Kędzior na podstawie:

<https://www.charezinska.pl/dzien-lasu-czyli-o-tym-dlaczego-warto-wybrac-sie-do-lasu/>