

Az erdő 6 jótékony egészségügyi hatása

2015. június 21.

Az ember természeti lény, bármennyire is a városokba, a hatalmas házak, üvegfelületek és sugárutak közé szorulva él. Ennek megfelelően, ha visszatér a természetbe, ha sétál egy nagyot az erdőben, az bizony egészségügyileg is nagyon jót tesz neki. A lifehack.org összeszedett néhányat ezek közül, így ha végigolvasta, akkor nincs más hátra, irány az erdő!

Hatásosabban küzd meg a rákkal

A testünk rendelkezik egy érdekes védekező mechanizmussal. Azok a sejtek, melyeket vírusok támadnak meg, vagy rendellenes működésbe kezdenek, egy jelet adnak le, melyet a természetes ölüsejtek vesznek. Ezeknek a feladata a hibás sejtek elpusztítása, így nagyon jó szolgálatot tesznek nekünk. A tokiói Nippon Medical School kutatói egy kísérletben bizonyították, hogy mennyire jó hatással van az erdőjárás a szervezetre. Mintákat vittek egy háromnapos útra az erdőbe. A szállodában, jó levegőn, a fák között eltöltött idő hatására a sejtek száma, és aktivitása is nőtt, ráadásul ez a hatás egy teljes hónapig kitartott utána. A természetes ölüsejtek egyébként a rákkal is felveszik a harcot, így az erdőjárás ebben is a segítségére lehet.

Stresszoldó

Azt már biztosan sokan tapasztalták, hogy az erdőt járva nyugodtabbak, mintha a szabadidejüket a megszokott környezetükben töltötték volna el. Ezt vizsgálták a Kiotói Egyetem munkatársai úgy, hogy alanyokat kértek arra, hogy egy napot töltsenek az erdőben, majd egyet a megszokott környezetükben (persze nem munkanapot), és értékeljék saját meglátásuk szerint a [stressz](#) szintjüket. Az eredmény egyértelműen az erdő javára billentette a mérleget, ami az ott található illatoknak is betudható. Sok növény és fa illóolajai ugyanis tartalmazzák a phytoncides nevű anyagot, mely csökkenti a testben a kortizol, vagyis a stressz-hormon szintet.

Múlik a depresszió

Több városi adatot elemezve a kutatók arra jutottak, hogy azokon a környékeken, ahol több a fa, kevesebb antidepresszáns fogy. Ez igaz volt még akkor is, ha nem egy egész erdő, csak egy park, vagy út menti fák voltak a közelben.

A pontos mértéket egyelőre nem tudni, ám valószínűsítik, hogy a fák, illetve az évszakok változásának látványa megkönnyíti az egyébként igencsak stresszes városi életet, ahol az ember szinte teljesen elszakad a természettől.

Jobban működik az agy

Németországban egyre népszerűbbek az erdei [óvodák](#), de a térhódításuk már az USA-ban is elkezdődött. A megfigyelések alapján ugyanis azok a gyerekek, akik ilyen, erdős környezetben játszanak és tanulnak, gyorsabban fejlődnek, a kéz ügyességük, a kockázatfelmérésük és a kognitív képességeik is jobbak, mint a zárt térben tanuló társaiké.

Helyreáll a vérnyomás

A vérnyomásra mindenképpen jó hatással van a mozgás, de az már nem mindegy, hogy hol is történik ez. Japán kutatók önkénteseket kértek meg, hogy tegyenek egy két órás sétát az erdőben, majd megmérték a vérnyomásukat. Persze kontrollvizsgálatként a kétórás sétát a városban is megtették és ezután is vérnyomásmérés következett. Az adatok alapján arra jutottak, hogy az erdei mozgás jobban csökkenti a vérnyomást, mintha a városban, a hatalmas házak között, a forgalom zajával kísérvé végeznék azt.

Csökken a túlsúly

Jelenleg a világon az emberek közel 30%-a elhízott. Ez a fejlett országokban akár 50% fölé is mehet, szóval a probléma nagyon is jelentős. A mozgás minden esetben segít, ám az orvosok azt is észrevették, hogy ha ez az erdei környezetben történik, akkor hatékonyabb. A pontos okokat nem ismerjük, de valószínűleg a vérnyomáscsökkenés és a jó levegő is közrejátszik, valamint az, hogy az edzőteremmel szemben itt az ember elfeledkezik arról, hogy ez kötelező feladat ahhoz, hogy jobban legyen, így felszabadultabban és nagyobb örömmel mozog.