

Ezért tökéletes stresszoldó egy erdei séta - az erdőökológus válaszol

Legyen szó kirándulásról egy fenyőerdőben, könnyed sétáról egy tölgyesben vagy egy városközei erdőben – a forma szinte mindegy, hiszen mind hatékony a stresszoldásban. De vajon mennyi időt érdemes az erdőben tölteni ahhoz, hogy érezhetően hozzájáruljon a jóllétünkhöz? És milyen – sokszor láthatatlan – jótékony hatásokkal bírnak még az erdők a mindennapi életünkben? Az erdők és az egészségünk tudományos kapcsolatáról Aszalós Rékával, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpont tudományos munkatársával beszélgettünk.

„Az, hogy a természetes környezetben, azon belül is az erdőben az emberek szorongása csökken, a szívritmus lassul, a kortizolszint (stressz hormon) és a vérnyomás csökken – [tudományosan bizonyított tény](#)” – mondja Aszalós Réka, a HUN-REN Ökológiai Kutatóközpontjának tudományos munkatársa, erdőökológus.

Részben maga a séta, a testmozgás is segít, de ugyanilyen fontos az erdei friss levegő, amely javítja agy oxigénellátását, és ez már jobb közérzetet biztosít – magyarázza a szakember. A témában két olyan jelenség is létezik, amelyek hétköznapi tapasztalatokra épülnek, mégis külön szakkifejezést kaptak. Az erdei környezet vizuális és auditív ingerei – a fák, a lombok, a zöld erdei növényzet látványa, a különböző madárhangok, a vízcsobogás – olyan „könnyed figyelmet” (soft fascination) idéznek elő, amely csökkenti a kognitív terhelést. Mindeközben az erdő „multiszenzoros élményt” is a gazdag látványvilággal, illatokkal, hangokkal, és a tapintási élményekkel. Mindezek lekötik az agyat, de közben nem terhelik meg, és nem növelik a stresszt.

Az erdőknek sok egyéb jótékony hatása is van az életünkre

Az erdők által biztosított javakat, tudományos néven ökoszisztéma szolgáltatásokat jellemzően három nagy csoportba lehet sorolni. Az ellátó szolgáltatások a társadalom szélesebb körében is jól ismertek, ilyen például a faanyag biztosítása, , beleértve a tűzifát és a bútorfát is. De ide tartoznak a gyűjtőgethető javak is, mint az ehető gombák, a gyógynövények, mindenféle ehető növény, vagy a vadállomány által biztosított vadhús. Ezek az erőforrások már az emberiség hajnala óta biztosítják a fennmaradásunkat.

„A második csoportba tartozó javak, a szabályozó szolgáltatások sokkal láthatatlanabbak, leginkább akkor figyelünk rájuk, ha a hiányukat tapasztaljuk” – mondja Aszalós Réka.

Ilyen az árvízvédelem, a tiszta levegő és ivóvíz, a jó minőségű talaj. Például a világ tengerpartjait védő mangróve-erdők helyén sok területen hotelek, mezőgazdasági kultúrák és garnélarák telepek épültek. Az erdők hiányára a partmenti viharok által okozott károk egyértelműen rávilágítanak.

A harmadik csoportba sorolt „erdei szolgáltatás” nem elsősorban a fizikai fennmaradásunkról, hanem inkább a mentális és lelki egészségünkről szól. Egyre nagyobb figyelmet kapnak az olyan kulturális szolgáltatások, mint például az erdő által biztosított nyugalom, a lelki feltöltődés, a turizmus és rekreációs lehetőségek.

Már napi 20-30 perc természetben töltött idő szignifikánsan csökkenti a stresszhormon

szintjét.

[Egy 2019-es tanulmány szerint](#) a természetben töltött idő hatékonysága a ráfordított időhöz képest a 20–30 perc közötti tartományban volt a legnagyobb; ezt követően a pozitív hatások tovább növekedtek, de csökkent ütemben.

„Ezzel kapcsolatban van egy nagyon találó kifejezés, a „nature pill”, amit talán „természetpirulaként” a legegyszerűbb megérteni. Ha feszült vagy, csak menj el egy közeli zöldövezetbe, és tölts el 20 percet sétálással – magyarázza az ökológus.

Sok kicsi pedig sokra megy: egy [Scientific Reports-ban megjelent tanulmány kimutatta](#), hogy heti 120 perc (vagy annál több) természetben töltött idő már jelentősen hozzájárul a jó egészséghez és a jólléthez. Sőt, nem kell kifejezetten távoli erdőbe menni, utazni: vannak tanulmányok, amelyek a városi parkok pozitív hatását igazolják.

Pálma, tölgyes vagy fenyőerő - vajon számít, milyen erdőről van szó?

„Az biztos, hogy sok embernek a szép, természetes erdő kapcsán egy fenyves ugrik be – mondja az ÖK kutatója.

Ennek egyik fő oka lehet, hogy a fenyők (pl. lucfenyő) olyan illatanyagokat, úgynevezett fitoncidokat bocsátanak ki a levegőbe, amelyek egyértelműen stresszcsökkentő hatásúak. Ezek az illatok mélyen megmaradnak az emlékeinkben, és pozitív élményekhez kapcsolódnak. A tanulmányok abban összecsengenek, hogy bármilyen típusú erdő látogatása hozzájárulhat a stressz csökkentéséhez és a jóllét javításához.

„A kutatások egyértelműen bizonyítják a természetben töltött idő pozitív hatását a stressz és a szív- és érrendszeri betegségek csökkentésére, így ezek a módszerek a jövőben nagyobb teret kaphatnak a közegészségügyben” – fogalmaz Aszalós Réka.

A szakember szerint a természethez kapcsolódó testmozgást és sporttevékenységeket „receptre kellene felírni”, mert ezek jelentősen csökkenthetik a stressz okozta és a szív- és érrendszeri megbetegedések arányát. Az erdei séta, a kirándulás, a biciklizés vagy az erdőfürdő prevenciós terápiaként is működik. És költséghatékonyabba kórházi műtétekhez vagy a hosszú rehabilitációs eljárásokhoz képest.

Sajtókapcsolat:

- Torda Júlia, kommunikációs vezető
- kommunikacio@hun-ren.hu

Eredeti tartalom: HUN-REN Magyar Kutatási Hálózat

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=25602>