



LAS TO ZDROWIE DLA NASZEGO UMYŚŁU



FUNKCJA
PRZYRODNICZA



FUNKCJA
SPOŁECZNA



FUNKCJA
GOSPODARCZA

20 minut przebywania w naturze wystarczy, aby znacząco **obniżyć poziom kortyzolu**, zwanego hormonem stresu.

Ornitoterapia, czyli terapeutyczny wpływ obserwacji ptaków. Szwedzki badacz Marcus Hedblom wraz z zespołem stwierdził, że „ptaki dostarczają ludziom niemonetarnych wartości, takich jak poprawa samopoczucia i redukcja stresu”.

Spędzanie czasu na łonie natury może **zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność o 50%**. Używamy wtedy uwagi mimowolnej, która nie wymaga od nas wysiłku, więc nasz umysł odpoczywa.

Wdychanie olejków eterycznych pomaga w depresji i zaburzeniach lękowych. Działanie olejków odpowiada za ok. 50% zdrowotnego efektu przebywania w lesie.

Pacjenci szpitala, **którzy za oknem widzą drzewa, szybciej dochodzą do zdrowia** w porównaniu do tych, którzy za oknem widzą np. ścianę sąsiedniego budynku.

30-minutowy energiczny spacer pięć razy w tygodniu **może zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję.**

Badania prowadzone w Polsce wykazały, że obszary leśne o różnych porach roku **mogą być skuteczne przy regeneracji sił mentalnych.** Las zimny i las liściasty jesienią m.in. obniżają ciśnienie krwi.

Jony ujemne znajdujące się w leśnym powietrzu **działają orzeźwiająco i pobudzająco**, zapewniają dobre samopoczucie.

