

# NATUR TUR AV NATUREN

ssad? Gå ut i det  
känker njutning,  
s och sänker blod-  
ess läkande krafter  
inom sjukvården.

TEXT EVA OLSSON FOTOISTOCK

– Jag använder en tiogradig skala, från tokstressad till kolugn. De flesta upplever att de förflyttar sig flera enheter nedåt på skalan.

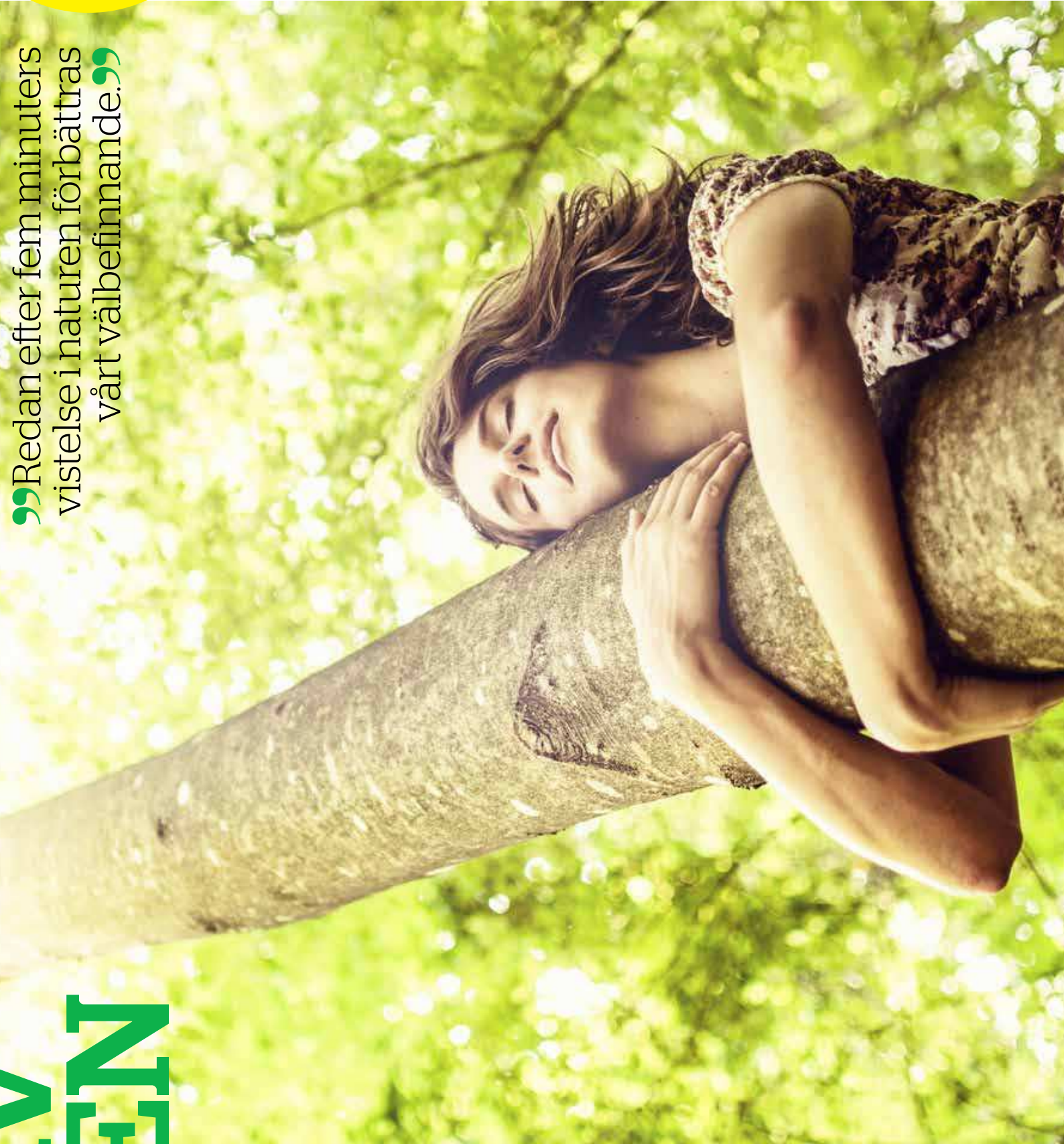
**Människor med tillgång till lövskog och annan rofylld natur har lägre stressnivåer. Om de regelbundet vistas i naturen och dessutom rör på sig minskar risken signifikant att drabbas av psykisk ohälsa, visar en studie av folk i Skåne och Blekinge, gjord vid Lantbruksuniversitetet.**

Redan efter fem minuters vistelse i naturen förbättras vårt välbefinnande, visar en brittisk studie från universitetet i Essex. Starkast effekt sågs bland unga och personer med psykisk ohälsa samt när man vistades nära vatten som en sjö eller flod.

**BLOTTA ÅSYNEN AV natur** kan vara positiv.

– Arbetsplatser med utsikt mot natur gör folk mer kreativa och mindre stressade. Till och med bilder av natur ger antistresseffekter, medan abstrakt konst i en studie gav motsatt effekt, säger Bosse Rosén. En naturutsikt kan göra nytta även inom sjukvården.

”Redan efter fem minuters vistelse i naturen förbättras vårt välbefinnande.”



Naturupplevelser tycks också minska risken för infektionssjukdomar.

– Delvis kan det bero på att virus sprids sämre utomhus, säger Bosse Rosén. **Men många växter utsöndrar också ämnen som heter fytoncider. De bildas för att skydda växten, men har också en immunförsvarsstimulerande effekt för oss människor som andas in dem.** Japanska forskare har testat de här ämnena i kontorsmiljöer och sett att folk blir mindre sjuka.

– Särskilt mycket fytoncider finns i barrträd. I Japan är det vanligt att ta ett "skogsbad" i barrskog.

**LITE MINDFULNESS**, alltså medveten närvaro, kan maxa naturupplevelsen. – Många joggare och flanörer ser naturen mest som en kuliss i bakgrunden. Genom att stanna upp några gånger och betrakta naturen kan man uppleva den mycket starkare och troligen också få en mer avstressande effekt. Öppna dig för alla intryck som naturen erbjuder, säger Bosse Rosén. Även lite kunskaper om växter och fåglar kan vässa sinnesintrycken. Om vi vet att trädet vi ser är en asp eller att ljudet kommer från en blåmes lägger vi också märke till dem.

Det finns en stor rotlöshet och vilshenhet i samhället idag, enligt Bosse Rosén.

– Många människor har inte den där dagliga naturkontakten som vi hade förr. Alla vill vi vara delar av ett sammanhang. Naturen är en fantastisk väv av samband som vi själva är en del av. Naturen är vårt hem!



**Vattendrag och lövskog har visat sig särskilt bra på att höja välbefinnande och minska stress. Kanske beror det på att en sådan miljö varit bra för vår överlevnad.**

Med tiden har han allt mer börjat uppskatta de nära platserna.

– Som berget bakom huset där jag bor, som jag brukar besöka nästan varje dag. Jag gillar också att vandra i Tyresö slottsträdgård och skogarna i Tyrestareservatet.

– Naturen ger så mycket på en gång. Skönhetsupplevelser, fysisk aktivitet och lugn och ro.

Grönskan finns mitt ibland oss, på en armlängds avstånd. Det enda som krävs är att vi fattar beslutet att gå ut.

– Självt försöker jag få någon form av positiv naturupplevelse varje dag, säger Bosse Rosén. Det blir som en vaccination mot stress och ohälsa. Jag joggar och promenerar utomhus, men kompletterar med lite gympa och yoga.

Visst är det härligt att vandra i Sarek eller paddla kajak i havsbandet. Men även små vardagsupplevelser gör skillnad.

– Det räcker att välja en annan väg till jobbet eller bussen, genom en park eller skogsdunge, så får vi en naturupplevelse.

Än vet vi inte vilken naturdos som är optimal.

**Tranbär med dubbelverkan**

## LadyLedin

En unik kombination av tranbär och mjölksyrabakterier

- ✓ Tranbär med högt värde av proantocyanidiner
- ✓ Innehåller 4 olika stammar av mjölksyrabakterier
- ✓ Dubbelverkan

**Ledins**  
www.ledins.se • info@ledins.se



**Mjölksyrabakterier med inulin**

## LactoLedin

- ✓ För immunförsvaret
- ✓ Under resan
- ✓ Vid antibiotikabehandling
- ✓ Vid förändrade kostvanor

syftet att vara läkande och avstressande. Konceptet har tagits fram vid Lantbruksuniversitetet i Alnarp och forskningen är uppmuntrande.

– Vistelse i rehabträdgård har visat goda effekter vid utmattningssyndrom. Många kan återgå till arbete, ofta efter att ha varit sjukskrivna i flera år. Antalet

sjukhusbesök och inläggningar samt medicinförbrukning har minskat, berättar **Anna Geite**, arbetsterapeut och verksamhetschef vid terapiträdgården i Alnarp.



FOTO MARIAPÅLSDÖTTIR



Terapiträdgården i Alnarp, Skåne, har hjälpt många med utmattningssyndrom till bättre livskvalitet.

**OCH FRAMFÖR ALLT** – livskvaliteten förbättras hos människor som annars ofta lever på sparlåga.

– De som varit här ökar antalet aktiviteter i vardagen som skänker glädje och rekreation. Utvärderingen görs efter ett år, så det handlar inte om några snabbt övergående effekter.

Stresshantering i terapiträdgårdar anses idag så pass väldokumenterad att den används inom svensk sjuk-

vård. Metoden kallas Naturunderstödd rehabilitering eller Grön rehab.

– Vi har utbildat vårdpersonal från olika delar av landet, säger Anna Geite. På vissa håll kan personer med utmattningssyndrom också erbjudas några veckors vistelse på lantgård.

**FORSKNINGEN VID ALNARP** går vidare. Just nu undersöker man hur terapi-

trädgården fungerar för personer som haft stroke, alltså propp eller blödning i hjärnan.

– De psykiska effekterna av en stroke brukar vara minst lika besvärliga som de fysiska, säger Anna Geite. Ofta lider patienterna av en hjärntrötthet och har svårt att ta in nya intryck. Vi vill se hur de påverkas av att vistas i en grön miljö. Resultaten väntas färdiga till hösten.

Alnarps terapiträdgård har också välkomnat flyktingar.

– De har ofta traumatiska upplevelser av krig och liknande bakom sig. Vi gör nu en pilotstudie för att se om naturvistelser kan minska deras stress. Framöver vore det också intressant att följa upp personer som blivit friska från livshotande sjukdomar, som cancer. Även detta är en kraftig form av stress som kan leva kvar i kroppen. ✘

**NYFIKEN?**

[balansverkstan.se](http://balansverkstan.se), [ottossonochottosson.se](http://ottossonochottosson.se), "Naturen som kraftkälla" av Mats och Åsa Ottosson, kan laddas ner från [naturvardsverket.se](http://naturvardsverket.se)



## Unna dig en HÄLSO VECKA!

**Några dagar på Masesgården** kan vara vändpunkten för ett bättre friskare liv. Här kan du koppla av och gå ner i varv. Tankta ny energi i form av olika motionspass. Äta vegetarisk mat som får dig att må bra. Bada i poolen, ta välgörande behandlingar och lyssna på föredrag om hälsa. I din vistelse ingår minst fyra aktiviteter om dagen med träning och föredrag. Plus Veckans kurs som tillval. Välkommen till vårt hälsohem i Dalarna! Tar du tåg eller buss hämtar dig i Leksand.



**MASESGÅRDEN**

Ett riktigt hälsohem vid Siljan sedan 1976.

[www.masesgarden.se](http://www.masesgarden.se)

**INFO &  
BOKNING:  
0247-645 60.**

**2.000:– rabatt!**

**Tre vistelser i april.** Helpension, träningspass och föredrag ingår.

**Prisexempel:** 6 dygn enkelrum från 7.980:– med rabatt.

**ÄT DIG FRISK!**

**V. 14** (5 dygn) 2 – 7 april.

Veckans kurs om vilka näringsämnen som är extra viktiga vid våra vanligaste sjukdomar.

Kurspris: 500:–

**MASESGÅRDENS VIKTSKOLA.**

**V. 15** (6 dygn) 10 – 16 april.

Veckans kurs om hur du kan lära dig att samarbeta med kroppen för att gå ner i vikt. Kurspris: 600:–

**KLASSISK HÄLSOKUR.**

**V. 16** (7 dygn) 16 – 23 april.

En vecka fylld med intressanta föredrag om mat, vikt, hälsa och stress, varvat med träningspass.

Kurspris: 600:–

**Bokningskod:** "Hälsa 2000"