

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Badania potwierdzają pozytywny wpływ lasu

Wciąż dla wielu badaczy "kąpiele leśne" są pewną "nowinką", której nie można przypisać poważnego, naukowego pierwiastka - zwraca uwagę dr hab. Emilia Janeczko z Instytutu Nauk Leśnych SGGW; tymczasem na świecie pojawiają się kolejne doniesienia o pozytywnym wpływie lasu na człowieka.

Dr hab. Emilia Janeczko z Katedry Użytkowania Lasu Instytutu Nauk Leśnych SGGW, profesor uczelni, przypomina, że dopiero od niedawna w Polsce na szerszą skalę mówi się o pozytywnym wpływie przyrody na dobrostan człowieka. „Coraz więcej jest konferencji naukowych i sympozjów, z których płynie jasny komunikat o bardzo dużym znaczeniu lasu dla jakości naszego życia” - mówi badaczka, cytowana w komunikacie uczelni.

Jej zdaniem jest wiele dowodów naukowych wskazujących, że kontakt z przyrodą, przede wszystkim z lasem, pomaga w walce ze stresem, poprawia samopoczucie, pozwala chronić zdrowie psychiczne człowieka. I o ile z terminem „terapia lasem” nie ma większego problemu, w środowisku naukowym jest akceptowalne, o tyle określenie „kąpiele leśne” i zagadnienia z nim związane są traktowane nie do końca poważnie. Badaczka podkreśla, że oba terminy są poprawne. Zauważa przy tym, że współcześnie rośnie znaczenie przyrody jako czynnika wspomagającego dobrostan, a nie czynnika leczącego, uzdrawiającego człowieka. Dlatego, jak podkreśla, znacznie lepszym określeniem niż „leczenie lasem” czy „terapia lasem” byłyby - „kąpiele leśne” (w języku japońskim: „shinrin-yoku”).

„W moim odczuciu stosując określenia takie jak leczenie, a priori zakładamy, że mamy do czynienia z kimś, kto wymaga pomocy, leczenia, interwencji medycznej. A przecież nie zawsze tak właśnie jest” - zauważa.

Kąpiele leśne mogą być przydatne w walce z depresją, lękiem, zespołem nadpobudliwości psychoruchowej oraz z deficytem uwagi - wymienia badaczka.

Badania, które od kilku lat prowadzone są w Instytucie Nauk Leśnych SGGW dowodzą, że istnieje pozytywny wpływ lasu na samopoczucie ludzi. „Nawet krótki pobyt w lesie poprawia nastrój, dostarcza więcej energii, pozwala zmniejszyć napięcie emocjonalne, powoduje, że wzrastają uczucia pozytywne” - wymienia Janeczko.

Z dotychczasowych ustaleń wynika, że 10-minutowy pobyt w lesie obniża ciśnienie krwi, 20 minut - poprawia nastrój, 60 minut - wyostża uwagę. „Jednak nie potrafimy jeszcze jednoznacznie odpowiedzieć, jak długo utrzymują się uzyskane korzyści zdrowotne” - informuje Janeczko.

Badacze prowadzili również badania nad wpływem martwego drewna w lesie na samopoczucie człowieka. Ustalili, że „właściwości relaksacyjne lasu z naturalnymi, powolnymi procesami zamierania drzew są dużo wyższe, niż te uzyskane w lasach zagospodarowanych, w których widoczne są ślady pozyskania drewna”.

Istnieje związek pomiędzy pobytem w lesie a korzystnymi reakcjami immunologicznymi, w tym ekspresją białek antynowotworowych. Jak wyjaśnia Janeczko, „dla ludzkiego organizmu szkodliwe są te składniki aerozoli, które wywołują infekcje, czyli bakterie i wirusy, lub przyczyniają się do powstawania alergii - grzyby, pleśnie, pyłki”.

Okazuje się, że w 1 m³ powietrza w zbiorowisku leśnym znajduje się 200-500 bakterii, podczas gdy w 1 m³ powietrza miejskiego jest ich znacznie więcej, bo aż 4000-8000. „W dużej mierze za niski poziom bakterii w powietrzu w lesie odpowiadają fitoncydy, czyli substancje lotne wydzielane przez rośliny” - tłumaczy Janeczko.

Jak podaje, szacuje się, że 1 hektar lasu liściastego wytwarza w okresie letnim 2 kg fitoncydów, hektar iglastego - aż 5 kg. „Zdolność wytwarzania tych korzystnych substancji ma ok. 80 gatunków drzew i krzewów, m.in. jałowiec pospolity, czeremcha zwyczajna, świerk pospolity, jodła pospolita, sosna pospolita czy brzoza brodawkowata” - wymienia Janeczko. Ponadto poziom zanieczyszczeń w lesie jest znacznie niższy od tego, który występuje w miastach czy w okolicy tras o dużym natężeniu ruchu samochodowego.

Lasy i wszystkie inne formacje roślinne skutecznie tłumią również hałas, zapewniając korzyści dla zdrowia. „W lesie poziom dźwięków związanych z ruchem drogowym czy przemysłem jest znacznie niższy niż poza nim” - podkreśla Janeczko. „Szacuje się, że wewnątrz lasu, w odległości 150 m od granicy lasu hałas zmniejsza się o 18-25 dB” - dodaje.

Zdaniem badaczki nie warto rezygnować z rekreacji i wypoczynku w lesie nawet z obawy przed pewnymi zagrożeniami dla zdrowia, np. chorobami przenoszonymi głównie przez kleszcze (np. kleszczowe zapalenie mózgu, borelioza).

Co prawda, liczba zachorowań na boreliozę wzrosła w Europie w XXI wieku, co wiązać można m.in. ze zwiększoną populacją zwierząt-żywcielei, a także ze zmianą klimatu, w tym łagodniejszymi zimami, ale „ogólne ryzyko zachorowania na boreliozę wynosi około 4 proc.” Poza tym ryzyko to można zminimalizować, przestrzegając podstawowych zasad związanych z właściwym ubiorem (ubranie zakrywające dużą część ciała, w jasnych kolorach), stosowaniem repelentów ochronnych oraz przez unikanie miejsc z bujną roślinnością krzewiastą, zarośli, wysokich traw, itp. - podkreśla Janeczko.

W jaki sposób najlepiej korzystać z lasu? Jak zaznacza badaczka, dotychczasowe badania w większości przypadków bazowały na dwóch typach aktywności w lesie - spacerach oraz obserwowaniu przyrody z określonego miejsca. W obu przypadkach ustalono pozytywny wpływ lasu na wybrane zmienne fizjologiczne i psychologiczne.

„Nasze ostatnie badania pokazują, że profity wynikające ze spacerowania w lesie są bardziej wszechstronne, niż te uzyskiwane dzięki np. jeździe rowerem po lesie” - podaje Janeczko. Dodaje, że chcąc uzyskać korzyści zdrowotne z pobytu w środowisku przyrodniczym wcale nie trzeba przytulać się do drzew, czy stąpać bosą po mchu; wystarczy spacer i chwila wyciszenia. „Możemy też znaleźć dogodne dla nas miejsce i poobserwować przez dłuższą chwilę otaczającą przyrodę” - mówi.

Jest sposób na korzystanie z „kąpeli leśnych” nawet dla osób, które mają problem z dostępem do lasu, np. pacjentów szpitali, ludzi unieruchomionych, obłożnie chorych, a także zamkniętych w ośrodkach penitencjarnych. Naukowcy badają, jak można zastosować terapię lasem z zastosowaniem sztucznej inteligencji. Od niedawna w Instytucie Nauk Leśnych SGGW prowadzone są badania, których celem jest porównanie efektu naprawczego uzyskanego w wyniku fizycznego kontaktu z lasem i w rezultacie oglądania lasu nagranych kamerą 360 stopni.

„Włączenie programów wirtualnej terapii lasem do codzienności osób, które mają ograniczony dostęp do lasu może mieć pozytywne społecznie konsekwencje w postaci łagodzenia dolegliwości, przyspieszenia procesu rekonwalescencji i lepszej resocjalizacji” - zauważa Janeczko. Dodaje, że w planach jest dalszy rozwój tego kierunku badań.

Lasy w Polsce stanowią około 30 proc. powierzchni; zdecydowana większość z nich, bo aż 80 proc. to lasy publiczne, ogólnodostępne.

Co ciekawe, właściwości odbudowujące ma nie tylko las. „Wyniki naszych badań wykazały na przykład, że zarówno przebywanie w środowisku miejskim z występującą zielenią, jak i pobyt w lesie wpływa pozytywnie na relaksację fizjologiczną i psychologiczną badanych” - podkreśla Janeczko.

Spacer w środowisku miejskim z zieloną pokrywą roślinności gwarantuje podobne korzyści do tych uzyskiwanych w wyniku spaceru w lesie.

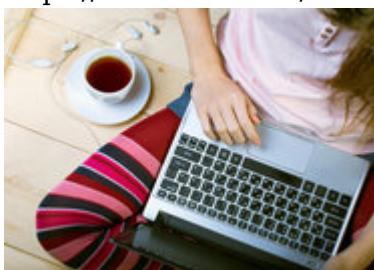
Badacze porównywali ze sobą również różne poziomy otwartości przestrzeni. „Wykazaliśmy na przykład, że kontakt z wodą ma korzystny wpływ na człowieka. Krótki spacer wśród otwartych miejskich terenów zielonych, które zapewniają więcej możliwości obserwacji z uwagi na obecność

zbiorników wodnych, czy rozległych powierzchni trawiastych jest korzystniejszy dla naszego samopoczucia” - uważa Janeczko.

W badaniach tych sięgano po narzędzia, którymi od dawna, z dużym powodzeniem posługują się psychologowie czy socjologowie. „Poza tym szczegółowo kontrolujemy parametry fizjologiczne badanych, np. ciśnienie, tętno, oraz cechy środowiska - takie jak poziom hałasu, warunki pogodowe, poziom światła” - podkreśla. „Za każdym razem odnosimy uzyskane wyniki do tych uzyskanych dla próby kontrolnej - którą może być bądź inny wariant otoczenia (np. park w mieście, przestrzeń pozbawiona zieleni, itp.) lub odmienny typ aktywności fizycznej do tej, którą uwzględniamy w badaniu. Dzięki temu nasze badania są w pełni replikowane” - podkreśla Janeczko.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31971.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.

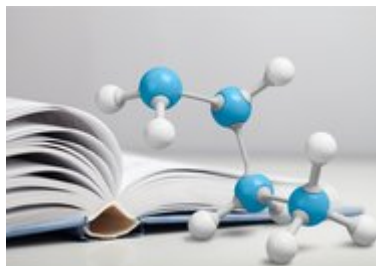


01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny

uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy