



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Boravak u prirodi

Šetnja parkom, šumskim stazama, proplancima nasuprot učestalom kretanju kroz ulice velikih gradova i masu ljudi,

ili sedenje u zatvorenom prostoru može znatno uticati na izgrađivanje imuniteta.

Naučnici su na osnovu brojnih istraživanja došli do dokaza da provođenje vremena u prirodi štiti od niza različitih oboljenja, uključujući depresiju, dijabetes, gojaznost, kardiovaskularne bolesti, raka i drugih.

Mada se još uvek ne zna zbog čega tačno prirodno okruženje i zelenilo čuva ljude od ovih bolesti, pretpostavlja se da priroda stimuliše imuni sistem čoveka.

Boravak u prirodi prebacuje telo u režim "odmaranja i opuštanja", koji je potpuno suprotan "borbenom" režimu, a u kome smo prinuđeni da budemo živeći u urbanim sredinama, punim stresa i nervoze.

Dakle, koliko vam god to uslovi dozvoljavaju:

- Uživajte u prirodi pored reke ili jezera;
- Napravite piknik u parku;
- Praktikuju fizičke aktivnosti u prirodi;
- Boravite na moru ili na planini.