

NATURPUST DOKUMENTASJONSLISTE

oppdatert pr. september 24

Naturens virkninger på vår helse (vi konsentrerer oss mest om den mentale helsen her):

Naturens virkninger er vitenskapelig påvist og mange av dem skjer fort. Fysiske effekter som f.eks. senket blodtrykk og puls, mindre stresshormon i blodet, hjerterytmen reguleres. Hodepine og andre smerter avtar.

Ikke minst psykiske og mentale virkninger, som jo henger sammen med kroppen: Negativt stress og tankekjør (ruminering), nedstemthet, depresjon, angst - alt dette reduseres.

Oppmerksomhets- og konsentrasjonsevnen gjenopprettes. Vi blir mer kreative og empatiske. Naturen er "pille" mot eller for det meste - uten bivirkninger.

Hvis du ønsker en god og lettleselig **oversikt over naturens forskjellige virkningene**, les disse artiklene:

[The nature cure: how time outdoors transforms our memory, imagination and logic](#)

(med lenker til vitenskapelige studier)

[Å sitte i ro i skogen kan være like bra for helsa som å løpe opp en fjelltopp](#)

(med lenker til vitenskapelige studier)

[Vi oppbygger modstandskraft, når vi er i naturen.](#) Artikkelen favner bredt om naturens virkninger på oss. Forfatteren er professor og lege, men viser ikke direkte til vitenskapelige kilder.

Eksempler på **vitenskapelige studier** som viser effektene på vår mentale helse og generell velvære (fet skrift: vår fremheving):

Oversiktsstudier (såkalte metastudier, som vurderer og sammenfatter resultatene til mange enkeltstudier)

[Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en **systematisk forskningsoversigt**](#)

[Nature Contact and Human Health: **A Research Agenda**](#)

Dette er en oversiktsstudie som samler forskningsresultater så langt og stadfester mer behov for forskning, primært fordi det er god grunn til å tro at helsegevinstene ved naturkontakt er enda større enn de allerede *påvisbare*. På første side finnes det en oversikt over 20 områder der fysiske, psykiske og sosiale helsegevinster allerede er evident med link til studiene bak. Også selve naturbegrepet diskuteres, siden dette kan være alt fra potteplanter til urørt urskog.

Studier (delvis metastudier) på *enkelteffekter* som nevnes på Naturpust turene:

[The benefits of nature experience: **Improved affect and cognition**](#)

[**Attention Restoration Theory**: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments](#)

[Creativity in the wild: improving **creative reasoning** through immersion in natural settings](#)

[The Role of Nature in Coping with **Psycho-Physiological Stress**: A Literature Review on Restorativeness](#)

[How does nature nurture the brain? Study shows that a one-hour walk in nature **reduces stress-related brain activity**](#)

[Effect of nature exposure on **perceived and physiologic stress**: A systematic review](#)

[Nature experience reduces **rumination** and subgenual prefrontal cortex activation](#)

[How nature nurtures: **Amygdala activity decreases** as the result of a one-hour walk in nature](#)

[A Systematic Review **and** Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for **Anxiety and Depression**](#)

[Linking the nonmaterial dimensions of **human-nature relations and human well-being** through cultural ecosystem services](#)

[Feeling at Home in the Wilderness: Environmental Conditions, Well-Being and Aesthetic Experience](#)

Bøker som vi har hentet inspirasjon fra under utarbeidelse av Naturpustturene:

Skogen. 2023. Anne Sverdrup-Thygeson.

Under asfalten. Oslos naturhistorie gjennom to milliarder år. 2020. Henrik H. Svensen

Pust. 2018. Audun Myskja.

Pust for livet. Det viktigste helsegrepet du kan ta. 2008. Marianne Magelssen

Sammenvevde Liv. Hvordan sopp forener verden, forandrer vår bevissthet og former vår fremtid. På norsk: 2022. Merlin Sheldrake (wood wide web)

Andre referanser om spesifikke temaer av relevans for Naturpustturer:

Stillhet:

[Derfor trenger vi mer stillhet](#)

[Unge gjenoppdager stillheten: – Blir ubehagelig](#)

Meditative øvelser:

Flere av de meditative øvelsene er inspirert av nettsiden til [Association of Nature and Forest Therapy](#):

Interessant om de enkelte sansene:

<https://www.nrk.no/kultur/xl/den-fabelaktige-nesen-og-luktesansen-1.16865879>

Endringsblindhet:

https://www.nrk.no/trondelag/fra-fuglesang-til-stillhet_-hvordan-lyden-av-naturen-har-endret-seg-1.16937129

Betydningen av fysisk aktivitet for vår helse:

https://tidsskriftet.no/2024/08/kronikk/den-neglisjerte-vidundermedisinen?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAR27YzH1AngHwxt5L9k0DbBGxY2X0vI8SQ3VI973yz3stuPP4FB0huMBTKo_aem_WM_Lsq1IXNJV7RsVB_9TgJg