

Sporočilo za javnost!

***Slovenija gosti 5. Svetovni kongres »Gozdovi in njihov potencial za zdravje«***

## **Gozd je najpomembnejši del našega obstoja**

**Kranjska Gora, 19. september 2023 - Ali se ljudje dovolj zavedamo potenciala gozda za naše boljše zdravje in dobro počutje? Na to in številna druga vprašanja med 18. in 20. septembrom odgovarjajo strokovnjaki z vsega sveta na 5. Svetovnem kongresu, ki nosi naslov »Gozdovi in njihov potencial za zdravje«, gosti pa ga čudovito okolje Kranjske Gore.**

Po besedah **dr. Darije Cvikl**, glavne koordinatorke organizacijskega odbora 5. svetovnega kongresa »Gozdovi in njihov potencial za zdravje« in namestnice sekretarja predsedstva Svetovnega združenja za gozdno terapijo ni nobeno presenečenje, da je bila Slovenija s svojimi prostranimi gozdovi, ki pokrivajo več kot 60 % našega območja, leta 2016 razglašena za prvo zeleno destinacijo na svetu.

»Leta 2016 smo Slovenci dobili tudi prve prakse gozdne terapije. Naše raziskovalno delo na področju terapevtskega gozdnega turizma v Sloveniji pa se je začelo leto pozneje. Med drugim smo pred dvema letoma ravno tu, v Kranjski Gori, izvedli zelo pomembno raziskavo, katere izsledki so potrdili izjemno pozitivne učinke gozda na turiste, natančneje na fiziološke (znižanje ravni stresnega hormona) in psihološke (indeks splošnega dobrega počutja) parametre,« pojasnjuje dr. Cvikl.

Da je treba prakso gozdne terapije nujno podpreti s čim več znanstvenimi raziskavami, poudarja tudi **častni gost kongresa, prof. dr. med. dr. h. c. (mult.) Horst Klinkmann**, predsednik Svetovnega združenja za gozdno terapijo: »Zavedati se moramo začeti, da je gozd najpomembnejši del našega obstoja, zato je glavni cilj Svetovnega združenja za gozdno terapijo podpreti čim več znanstvenih raziskav s tega področja, saj bo bila gozdna terapija le tako lahko sprejeta tudi s strani zdravstvene stroke.«



## Gozdovi nosijo izjemen potencial za naše zdravje in dobro počutje

Gozdovi igrajo zelo pomembno vlogo v našem življenju, ne le kot vir lesa in naravnih virov, temveč tudi kot ključen element zdravja in blaginje prebivalcev.

Po besedah enega najvidnejših strokovnjakov na tem področju, **dr. Qing Lija** z Oddelka za rehabilitacijsko medicino Medicinske fakultete v Nipponu na Japonskem je znanstveno dokazano, da gozdna kopel, ki jo lahko zelo poenostavljeno opišemo kot prakso, kjer preko umirjenega sprehoda skozi gozd (ali drugo naravno okolje) aktiviramo vseh pet čutov, prinaša naslednje pozitivne učinke:

- Gozdna kopel krepi imunski sistem in deluje preventivno proti raku.
- Gozdna kopel znižuje stresne hormone.
- Gozdna kopel izboljšuje spanec.
- Gozdna kopel deluje preventivno pri depresiji.
- Gozdna kopel znižuje krvni tlak in srčni utrip ter preventivno vpliva na hipertenzijo in bolezni srca.
- Gozdna kopel lahko pomaga pri hitrejšem okrevanju in rehabilitaciji.
- Gozdna kopel v mestnih parkih ugodno vpliva na zdravje ljudi.
- Gozdna kopel deluje preventivno na bolezni, povezane s sodobnim življenjskim slogom.

»Če bi ljudje vedeli za vse pozitivne učinke gozdne kopeli, bi zagotovo pogosteje in bolj aktivno izvajali to prakso. Prav zato se mi zdi pomembno, da vse njene pozitivne učinke podkrepimo z znanstvenimi raziskavami, saj bo tovrstno zbiranje podatkov vplivalo na boljše razumevanje širše javnosti glede pozitivnih učinkov gozda na naše zdravje in dobro počutje. In lahko rečem, da ima Slovenija čudovite gozdove in naravo, zato sem prepričan, da ima na tem področju velik potencial,« še poudari **dr. Qing Li**.

Njegovim besedam se pridružuje tudi **prof. dr. Won Sop Shin**, še eden od največjih strokovnjakov s področja gozda in njegovega vpliva na naše zdravje (zaposlen na Državni Univerzi v Chungbuku v Koreji ter predsednik korejskega foruma za gozdno terapijo): »Gozdovi opravljajo različne funkcije in ne služijo le za materialne izdelke, ampak tudi za nematerialne storitve. Zdravstvene funkcije, ki nam jih nudijo gozdovi, so v rabi že dolgo. A hitro naraščanje urbanizacije in z modernim življenjskim slogom povezane težave kličejo k večjemu poudarjanju zdravstvene funkcije gozdov. In s tega vidika ta kongres ponuja neprecenljive možnosti za izmenjavo izkušenj, znanja in vizij za implementacijo gozdne terapije na različnih področjih v različnih državah po svetu.«



## Izjemen potencial Slovenije na področju gozdnega terapevtskega turizma

Nadvse razveseljujoče je, da privlačnost in potencial gozda prepoznava vse več ljudi, zato ta kongres poleg vsega predstavlja odlično priložnost za promocijo Slovenije kot trajnostne in inovativne destinacije ter njenega izjemnega potenciala za razvoj gozdnega terapevtskega turizma.

Zato lahko trdimo, da bo Svetovni kongres »Gozdovi in njihov potencial za zdravje" brez dvoma pustil trajen pečat in prispeval k razvoju gozdnega turizma v Sloveniji ter na edinstven način povezal naravo, znanost in trajnostni turizem.

