

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |   |             |             |   |
|---|-------------|-------------|---|
| 1 | 00:00:00:05 | 00:00:05:15 | Jag vet inte om man påverkar utsöndringen<br>av de ämnena genom att krama trädet–       |
| 2 | 00:00:05:19 | 00:00:09:18 | –men det är väl en underbar känsla<br>att krama ett träd?                               |
| 3 | 00:00:24:03 | 00:00:30:09 | Hej. Du lyssnar till "Inside the box –<br>prylar och personer i en globaliserad värld". |
| 4 | 00:00:30:13 | 00:00:35:13 | En podd producerad av Världskulturmuseet<br>och Centrum för kritiska kulturarvsstudier– |
| 5 | 00:00:35:17 | 00:00:41:00 | –vid Göteborgs universitet<br>i samarbete med Folkuniversitetet.                        |
| 6 | 00:00:41:04 | 00:00:48:15 | Vi har en podd som i dag<br>ska diskutera skogsbad och skogen.                          |
| 7 | 00:00:48:19 | 00:00:52:16 | På plats för att prata om skogen–   |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |    |             |             |   |
|----|-------------|-------------|---|
| 8  | 00:00:52:20 | 00:00:57:19 | –har jag, Lisa Haeger<br>som är poddvärd och moderator–                           |
| 9  | 00:00:57:23 | 00:01:05:05 | –med mig Daniel Svensson, historiker,<br>och Eva Sahlin, doktor i miljöpsykologi– |
| 10 | 00:01:05:09 | 00:01:10:24 | –inriktad på naturbaserad rehab<br>som det populärt kallas.                       |
| 11 | 00:01:11:03 | 00:01:16:14 | Välkommen först Daniel Svensson.<br>Du kan väl presentera dig själv?              |
| 12 | 00:01:16:18 | 00:01:18:24 | Tack så mycket.   |
| 13 | 00:01:19:03 | 00:01:22:11 | Jag är doktor i historia–   |
| 14 | 00:01:22:15 | 00:01:29:11 | –och jobbar på Malmö universitet som<br>biträdande lektor i sport management.     |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 15 | 00:01:29:15 | 00:01:33:24 | Jag forskar om idrott och friluftsliv–                           |
| 16 | 00:01:34:03 | 00:01:37:21 | –delvis också med miljöfokus.                                    |
| 17 | 00:01:38:00 | 00:01:43:00 | Spännande. – Eva Sahlin,<br>kan du presentera dig själv också?   |
| 18 | 00:01:43:04 | 00:01:49:24 | Tack. Jag har som du sa<br>fokus på naturbaserad rehabilitering– |
| 19 | 00:01:50:03 | 00:01:55:00 | –eller som det populärt kallas:<br>grön rehabilitering.          |
| 20 | 00:01:55:04 | 00:02:01:03 | Skogen och den vilda naturens betydelse<br>för vår hälsa.        |
| 21 | 00:02:01:07 | 00:02:05:12 | Då speciellt stressrelaterad psykisk ohälsa–                     |
| 22 | 00:02:05:16 | 00:02:12:06 | –till exempel utmattningssyndrom,                                |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

det vi kallar för utbrändhet.

- |    |             |             |   |
|----|-------------|-------------|---|
| 23 | 00:02:12:10 | 00:02:16:03 | Jag har följt Gröna rehab–  |
| 24 | 00:02:16:07 | 00:02:24:11 | –som använder skogen och den vilda naturen<br>som en terapeutisk miljö.                   |
| 25 | 00:02:24:15 | 00:02:31:16 | Det leder oss in på det vi ska fokusera<br>lite extra på i dag: skogsbad.                 |
| 26 | 00:02:31:20 | 00:02:38:23 | Det är en japansk uppfinning från början,<br>har jag fått lära mig.                       |
| 27 | 00:02:39:02 | 00:02:44:20 | Det kallas för "shinrin-yoku".<br>Stämmer det, Eva?                                       |
| 28 | 00:02:44:24 | 00:02:53:12 | Ja, det stämmer. Det betyder helt enkelt<br>att vara i skogen och ta in skogens atmosfär. |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |    |             |             |   |
|----|-------------|-------------|---|
| 29 | 00:02:53:16 | 00:02:58:09 | Vi som var med på 70-talet<br>hör ju det flummiga i det.          |
| 30 | 00:02:58:13 | 00:03:01:21 | Men det finns en hel del forskning—                               |
| 31 | 00:03:02:00 | 00:03:09:11 | —som har belyst vad som händer<br>med människor under skogsbadet. |
| 32 | 00:03:09:15 | 00:03:15:10 | Det är inte så flummigt.<br>Det är både härligt och beforskat.    |
| 33 | 00:03:15:14 | 00:03:20:09 | Men vad gör man vid ett skogsbad?<br>Man sticker ner en tå?       |
| 34 | 00:03:20:13 | 00:03:23:11 | Ja, det är väl härligt? I mossor.                                 |
| 35 | 00:03:23:15 | 00:03:27:08 | Det handlar egentligen om att vara i naturen.                     |
| 36 | 00:03:27:12 | 00:03:33:20 | Man kan gå, man uppmanas  |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

att använda alla sina sinnen.

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 37 | 00:03:33:24 | 00:03:39:14 | Nu för tiden är det ofta kopplat<br>till en guide som leder vandringen–              |
| 38 | 00:03:39:18 | 00:03:42:09 | –speciellt här i Sverige.  |
| 39 | 00:03:42:13 | 00:03:49:11 | Då uppmanas man att använda alla sina<br>sinnen och ta in allt som skogen bjuder på. |
| 40 | 00:03:49:15 | 00:03:56:15 | Av ljud, luftens beröring på huden,<br>dofter, smaker.                               |
| 41 | 00:03:56:19 | 00:04:01:17 | Det finns mycket att smaka på,<br>även om säsongen är över nu.                       |
| 42 | 00:04:01:21 | 00:04:07:05 | Det är en stimulans av alla sinnen<br>och det påverkar oss på ett positivt sätt.     |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |    |             |             |   |
|----|-------------|-------------|---|
| 43 | 00:04:07:09 | 00:04:12:04 | Vi har en hel del forskningsresultat omkring effekterna.                                  |
| 44 | 00:04:12:08 | 00:04:19:00 | Är det här nånting som du kan relatera till, Daniel, du som har tittat på vandringsleder? |
| 45 | 00:04:19:04 | 00:04:24:20 | Absolut. Det finns ett stort intresse för vandring, vandringsleder–                       |
| 46 | 00:04:24:24 | 00:04:28:00 | –för skogen och att vara ute.   |
| 47 | 00:04:28:04 | 00:04:31:04 | Inte minst nu under covid-19-pandemin–  |
| 48 | 00:04:31:08 | 00:04:38:22 | –finns signaler om att naturområden har blivit populära och mer använda.                  |
| 49 | 00:04:39:01 | 00:04:45:17 | Det verkar vara nånting som många längtar efter, att vara ute i naturen och i skogen.     |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |    |             |             |   |
|----|-------------|-------------|---|
| 50 | 00:04:45:21 | 00:04:51:06 | Den hälsofrämjande effekten,<br>är det nånting som du har hört talas om?                    |
| 51 | 00:04:51:10 | 00:04:57:21 | Ja, det är svårt att undgå<br>att mötas av det budskapet.                                   |
| 52 | 00:04:58:00 | 00:05:02:05 | Det är heller inget nytt.<br>Det finns en lång tradition av–                                |
| 53 | 00:05:02:09 | 00:05:08:17 | –att se naturen och landskapet<br>som nåt som kan bidra till hälsa.                         |
| 54 | 00:05:10:13 | 00:05:13:21 | I Sverige har vi exempel på...  |
| 55 | 00:05:14:00 | 00:05:21:01 | Fjällen har setts som ett landskap att åka<br>till för att andas frisk luft och kurera sig. |
| 56 | 00:05:21:05 | 00:05:28:17 | Vi har kurorter runtom hela landet<br>som ansågs vara hälsofrämjande på olika sätt.         |



Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |    |             |             |   |
|----|-------------|-------------|---|
| 57 | 00:05:28:21 | 00:05:32:06 | Där spelade naturen en viktig roll.   |
| 58 | 00:05:32:10 | 00:05:37:13 | Det är lite friare,<br>om man ser det historiskt–                                 |
| 59 | 00:05:37:17 | 00:05:43:19 | –med kurorter och återhämtning i naturen,<br>med salta bad och så.                |
| 60 | 00:05:43:23 | 00:05:49:17 | Man såg naturens helande effekter<br>oavsett vad det var för natur.               |
| 61 | 00:05:49:21 | 00:05:57:14 | Men, Eva, skogsbaden är mer inriktade<br>på skogen och träden i sig. Stämmer det? |
| 62 | 00:05:57:18 | 00:06:01:19 | Ja, om man ser till ursprunget i Japan.   |
| 63 | 00:06:01:23 | 00:06:06:11 | Det är de japanska cederskogarna<br>som först och främst var på tapeten–          |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- 64 00:06:06:15 00:06:11:12 –när det gällde både att beforska effekterna  
och att vara platsen för det.
- 65 00:06:11:16 00:06:17:04 I senare forskning  
pratar man inte så mycket om arten av träd–
- 66 00:06:17:08 00:06:20:13 –utan mer om skog rent allmänt.
- 67 00:06:20:17 00:06:29:11 Jag har pratat en del med  
professor Patrik Grahn på SLU i Alnarp.
- 68 00:06:29:15 00:06:34:02 Vi har diskuterat  
om vi har nån sån skog i Sverige–
- 69 00:06:34:06 00:06:40:18 –som skulle kunna likna  
de japanska förhållandena.
- 70 00:06:40:22 00:06:45:11 Vi kom fram till att det är gammelskog.

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- |    |             |             |   |
|----|-------------|-------------|---|
| 71 | 00:06:45:15 | 00:06:51:23 | Men när man går i en granskog<br>eller en barrskog–                                   |
| 72 | 00:06:52:02 | 00:06:55:24 | –så kan man inte undgå den speciella doften.  |
| 73 | 00:06:56:03 | 00:07:03:16 | Det är nyckeln i detta,<br>doften som träden skickar ut.                              |
| 74 | 00:07:03:20 | 00:07:07:01 | Men den vilda naturen över huvud taget.   |
| 75 | 00:07:07:05 | 00:07:13:03 | Jag har kollegor på Alnarp, SLU,<br>som har tittat på–                                |
| 76 | 00:07:13:07 | 00:07:19:11 | –om vi har nån speciell knytning till<br>vissa naturtyper, beroende på vår bakgrund.  |
| 77 | 00:07:19:15 | 00:07:25:15 | Man kunde konstatera att vissa människor<br>är typiska insjömänniskor, kustmänniskor– |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 78 | 00:07:25:19 | 00:07:30:06 | -ängsmänniskor eller skogsmänniskor.<br>Så det kan vara individuellt.        |
| 79 | 00:07:30:10 | 00:07:35:22 | Men när det handlar om skogsbad<br>så är platsen skogen, helt enkelt.        |
| 80 | 00:07:36:01 | 00:07:40:09 | Du har tittat på det, Daniel,<br>med fjällvandringar.                        |
| 81 | 00:07:40:13 | 00:07:44:19 | Det har blivit väldigt stort i år,<br>i och med covid.                       |
| 82 | 00:07:44:23 | 00:07:50:15 | Alla ska upp på fjället.<br>Det är en annan miljö.                           |
| 83 | 00:07:50:19 | 00:07:56:09 | Precis. Det kan säkert vara individuellt,<br>men det skiftar också över tid- |
| 84 | 00:07:56:13 | 00:08:01:12 | -vilken landskapstyp<br>som människor söker sig till.                        |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- 85 00:08:01:16 00:08:06:09 Om man tittar på gamla bilder från Hindås utanför Göteborg–
- 86 00:08:06:13 00:08:13:13 –som var en plats man skulle åka till för att andas frisk luft och ta del av naturen...
- 87 00:08:13:17 00:08:20:02 Det man ser på gamla bilder är att det är mycket fokus just på skogen.
- 88 00:08:20:06 00:08:24:03 Som vykort med en massa granar, i princip.
- 89 00:08:24:07 00:08:28:19 I dag kanske man inte skulle fokusera lika mycket på det.
- 90 00:08:28:23 00:08:34:14 De hotell som finns kvar där i dag har fri sikt mot sjön.
- 91 00:08:34:18 00:08:40:17 Det är snarare utsikt över vatten man fokuserar på i dag.

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 92 | 00:08:40:21 | 00:08:45:24 | Då var det väldigt mycket att vara i skogen.   |
| 93 | 00:08:46:03 | 00:08:50:00 | Om vi fortsätter med skog och hälsa.   |
| 94 | 00:08:50:04 | 00:08:56:01 | Du vet mer om det här<br>med natur på recept, Eva.                                       |
| 95 | 00:08:56:05 | 00:09:03:09 | Gröna rehabs modell<br>var fyra förmiddagar under 28 veckor.                             |
| 96 | 00:09:03:13 | 00:09:10:04 | Varje måndag var man med naturguide<br>och sjukgymnast–                                  |
| 97 | 00:09:10:08 | 00:09:13:06 | –på skogsvandring i Änggårdssbergen.   |
| 98 | 00:09:13:10 | 00:09:21:02 | Det var väldigt snarlikt skogsbad, fast<br>det här var innan skogsbad hade nått Sverige. |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 99  | 00:09:22:09 | 00:09:26:09 | Det visade sig<br>att naturvandringarna i skogen–                                |
| 100 | 00:09:26:13 | 00:09:34:18 | –hade väldigt stor betydelse i återhämtningen<br>och i läkandet av utmattningen. |
| 101 | 00:09:34:22 | 00:09:40:07 | Det gav upphov till<br>existentiella reflektioner.                               |
| 102 | 00:09:40:11 | 00:09:46:05 | Mycket symbolik och metaforer<br>omkring naturens processer–                     |
| 103 | 00:09:46:09 | 00:09:52:18 | –användes för att förklara sitt eget mående.<br>Naturen upplevdes som stödjande. |
| 104 | 00:09:52:22 | 00:09:56:20 | Man fick tröst<br>och det kändes hoppfullt att se saker växa.                    |
| 105 | 00:09:56:24 | 00:10:03:04 | Livet kom tillbaka på våren  |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

efter att ha varit i vila under vintern.

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 106 | 00:10:03:08 | 00:10:06:02 | Man såg det som bilder för sitt eget liv.                                      |
| 107 | 00:10:06:06 | 00:10:10:23 | "Nu har jag varit sjuk, jag har inte varit på banan på länge och mått dåligt"– |
| 108 | 00:10:11:02 | 00:10:14:12 | –"men det är tillåtet att komma tillbaka med ny kraft."                        |
| 109 | 00:10:14:16 | 00:10:20:10 | Vi fick många såna starka berättelser från deltagarna kring vandringarna.      |
| 110 | 00:10:21:13 | 00:10:27:12 | Spelar det nån roll, när det gäller grön rehab och skogsbad–                   |
| 111 | 00:10:27:16 | 00:10:31:09 | –vad det är för typ av skog?   |
| 112 | 00:10:31:13 | 00:10:36:10 | Får man samma effekt   |



Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

oberoende av vad det är för skog?

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 113 | 00:10:36:14 | 00:10:44:10 | Det vi har sett i forskning är<br>att människor upplever mindre... |
| 114 | 00:10:44:14 | 00:10:51:20 | Det är skönare att gå i skogen<br>när skogen är vårdad.            |
| 115 | 00:10:51:24 | 00:10:55:08 | I de studier jag tänker på upplevde man–                           |
| 116 | 00:10:55:12 | 00:11:01:23 | –att när de är risigt,<br>där skogen har fått sköta sig själv–     |
| 117 | 00:11:02:02 | 00:11:05:19 | –så var det mer otillgängligt och hotande.                         |
| 118 | 00:11:05:23 | 00:11:11:15 | Det är ju spännande.<br>Skogen som en skrämmande plats också.      |
| 119 | 00:11:14:18 | 00:11:19:23 | Om jag utmanar ännu mer, Eva...                                    |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- 120 00:11:20:02 00:11:23:08 Planterad skog mot parker.
- 121 00:11:23:12 00:11:31:00 Finns det nån grön effekt när  
det gäller parker eller är det för ordnat?
- 122 00:11:31:04 00:11:35:19 Det finns en hel del studier,  
bland annat en spännande från Finland–
- 123 00:11:35:23 00:11:40:08 –av en av de stora forskarna inom området.
- 124 00:11:40:12 00:11:45:16 Det är en väldigt liten studie.
- 125 00:11:45:20 00:11:50:07 Man riktade sig till människor  
som hade fått diagnosen depression.
- 126 00:11:50:11 00:11:53:13 Man hade ett åttaveckorsprogram.

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 127 | 00:11:53:17 | 00:12:00:01 | Varannan vecka var man inne och fick psyko-<br>edukation, alltså lära sig om depressionen. |
| 128 | 00:12:00:05 | 00:12:06:00 | Hur kan den motverkas? Hur kan jag<br>ta tag i mitt liv? På ett undervisande sätt.         |
| 129 | 00:12:06:04 | 00:12:09:10 | Varannan vecka var man ute i en park–  |
| 130 | 00:12:09:14 | 00:12:17:04 | –typ en landskapspark med uppvuxna träd,<br>där man vandrade.                              |
| 131 | 00:12:17:08 | 00:12:22:23 | I den studien såg man<br>att depressionen minskade–  |
| 132 | 00:12:23:02 | 00:12:31:09 | –och det kunde hänföras till<br>de fyra tillfällen man promenerade i parken.               |
| 133 | 00:12:33:10 | 00:12:39:01 | Så man har stor effekt av det också.<br>Det finns mycket beskrivet om parker.              |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 134 | 00:12:39:05 | 00:12:47:07 | I södra Europa, med värme och så vidare,<br>får man svalka i parker.            |
| 135 | 00:12:47:11 | 00:12:50:23 | Så parker har stor betydelse.   |
| 136 | 00:12:51:02 | 00:12:57:06 | Vad finns det för kulturarvsklassade stigar<br>i Sverige i dag?                 |
| 137 | 00:12:57:10 | 00:12:59:07 | Inte så många.  |
| 138 | 00:12:59:11 | 00:13:06:10 | Kulturarvet, historiskt sett, om man<br>snabbt översiktligt ska prata om det... |
| 139 | 00:13:06:14 | 00:13:11:03 | Man har fokuserat på byggnader<br>i väldigt hög grad–                           |
| 140 | 00:13:11:07 | 00:13:16:17 | –och en viss typ av byggnader,<br>historiskt sett. Kyrkor och slott och sånt.   |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- 141 00:13:16:21 00:13:19:24 –Högstatusbyggnader.  
–Ja, verkligen.
- 142 00:13:20:03 00:13:28:06 Kulturarvsbegreppet har gradvis utvidgats  
till att inrymma fler och fler saker.
- 143 00:13:30:08 00:13:37:06 Andra typer av byggnader, som industriellt  
kulturarv som tidigare inte sågs som viktigt.
- 144 00:13:37:10 00:13:44:12 Det är i dag en självklar och integrerad del  
av kulturarvet. Och immateriellt kulturarv.
- 145 00:13:44:16 00:13:49:09 Det skulle också kunna vara en utvidgning  
av kulturarvsbegreppet–
- 146 00:13:49:13 00:13:55:15 –att inrymma till exempel stigar,  
vandringsleder och själva rörelsen.
- 147 00:13:55:19 00:14:02:10 Det finns nåt väldigt grundläggande mänskligt  
i att röra sig till fots i naturen.

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- 148 00:14:02:14 00:14:06:07 Det är nåt vi har gjort  
under väldigt lång tid–
- 149 00:14:06:11 00:14:11:22 –och som har djupa historiska rötter  
i princip i alla landskap.
- 150 00:14:12:01 00:14:15:21 När jag har läst på om skogsbad–
- 151 00:14:16:00 00:14:21:18 –har jag också fått en ny insikt  
om det här med trädkramning.
- 152 00:14:21:22 00:14:27:13 Det kanske inte räddade träden  
när det var en proteströrelse–
- 153 00:14:27:17 00:14:31:03 –att krama träd  
för att hindra motorvägsbygge–
- 154 00:14:31:07 00:14:35:04 –men det fick en positiv effekt  
för människor.

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- 155 00:14:35:08 00:14:38:24 Kan du berätta mer om det, Eva?
- 156 00:14:39:03 00:14:46:16 När det gäller det här med träden och  
de japanska cedrarna vi pratade om tidigare—
- 157 00:14:46:20 00:14:51:04 —där det japanska skogsbadet  
har beforskats en hel del...
- 158 00:14:51:08 00:14:56:10 Där har man sett mätbara positiva effekter:
- 159 00:14:56:14 00:15:00:16 Lägre blodtryck, puls—
- 160 00:15:00:20 00:15:07:07 —och man påverkar ett visst immunsystem  
positivt genom att vara i skogen.
- 161 00:15:07:11 00:15:13:05 Det menar man beror på  
att träden utsöndrar vissa ämnen.

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- 162 00:15:13:09 00:15:15:15 Det gör de inte för att vi kramar dem–
- 163 00:15:15:19 00:15:21:11 –utan för att skydda sig  
mot mikroorganismer och röta.
- 164 00:15:21:15 00:15:24:19 Det där läcker ut i den omgivande luften–
- 165 00:15:24:23 00:15:31:05 –så förmodligen andas vi in det  
och får de positiva effekterna.
- 166 00:15:33:15 00:15:39:02 Jag vet inte om man påverkar utsöndringen  
av de ämnena genom att krama trädet–
- 167 00:15:39:06 00:15:43:11 –men det är väl en underbar känsla  
att krama ett träd?
- 168 00:15:43:15 00:15:49:06 Och få dubbla effekter. Men du menar  
att man kanske snarare ska klappa på dem?



Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 169 | 00:15:49:10 | 00:15:52:02 | Vad är den rätta tekniken?  |
| 170 | 00:15:52:06 | 00:15:58:09 | Rent forskningsmässigt så har jag ingen aning<br>om det påverkar utsöndringen–              |
| 171 | 00:15:58:13 | 00:16:04:17 | –eftersom träden inte gör det för vår skull,<br>utan sin egen skull. Vi drar fördel av det. |
| 172 | 00:16:04:21 | 00:16:10:10 | Jag vågar inte gå in på den diskussionen.<br>Men krama träd, för det är härligt.            |
| 173 | 00:16:10:14 | 00:16:14:04 | Vi får testa, helt enkelt.  |
| 174 | 00:16:14:08 | 00:16:18:16 | Ja, det är inte dumt.<br>Det är forskning att testa.  |
| 175 | 00:16:18:20 | 00:16:25:07 | Vad kul. Då tackar jag så mycket<br>för att ni har delat med er av er kunskap.              |

Inside the Box - Avsnitt 13 - Japanska skogsbad och skog på recept  
Transkribering

- 176 00:16:25:11 00:16:30:18 Jag hoppas få höra mer av er  
i ett annat sammanhang.
- 177 00:16:30:22 00:16:34:09 –Tack själv, det var jättetrevligt.  
–Tack så mycket.
- 178 00:16:34:13 00:16:37:21 –Ha det bra. Hej då.  
–Hej då.
- 179 00:16:46:06 00:16:51:07 Du har lyssnat på "Inside the box".  
En podd producerad av Världskulturmuseet–
- 180 00:16:51:11 00:16:55:23 –och Centrum för kritiska kulturarvsstudier  
på Göteborgs universitet–
- 181 00:16:56:02 00:17:00:16 –i samarbete med Folkuniversitetet.  
Tack för att du har lyssnat.