

يُمكن للمعالج بالبستنة أن يقاوم الإجهاد والتعب، ويزيد فيتامين د من خلال التعرض للشمس، مما يقوي جهاز المناعة ويُحمي من أمراض خطيرة كالإكتئاب والسرطان. تشكل البستنة وصلة طبيعية تُساعد على "الانفصال" عن الواقع اليومي والتفكير من جوانب أخرى. تُقلل البستنة من الإكتئاب والقلق، ولا تُفرض فيها متطلبات الأداء، وتُساعد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وتقبل أقدار الحياة.