

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z...DRZEWAMI:-)



Droga Młodzieży, wyszukuję coraz to różne sposoby na poprawę Waszego/naszego zdrowia, samopoczucia...jakości życia i zachęcam Was abyście z nich korzystali. Dziś drzewolecznictwo czyli dendroterapia...

Nikogo nie trzeba przekonywać, iż kontakt z naturą nie tylko uspokaja i wycisza, ale także dodaje pozytywnej energii i bardzo korzystnie wpływa na zdrowie oraz funkcjonowanie całego organizmu. Podobnie jest w przypadku drzew, z którymi bliski kontakt może nie tylko pomóc w pozbyciu się stresu, ale także zapewnić przyjęcie dobrej energii. I chociaż wiele osób podchodzi do tego w sposób bardzo sceptyczny, to fakty są takie, iż już starożytni Słowianie, Grecy, Germanowie i Chińczycy potrafili docenić terapeutyczną moc płynącą z drzew. A dzisiaj dendroterapia zyskuje coraz bardziej na popularności – zwłaszcza po tym, jak naukowcy udowodnili, iż bliski kontakt z różnego rodzaju drewnem niesie ze sobą bardzo wiele korzyści.

Dendroterapia (zwana inaczej drzewolecznictwem), to czerpanie z drzew dobroczynnego promieniowania za pomocą dotykania lub przytulania. Według niemieckiego przyrodnika i badacza Manfreda Himmela tak bliskie obcowanie z drzewami dostarcza człowiekowi zdrowotnej energii, która jest mu oddawana przez konkretne drzewo. Niby banalne, ale według wielu skuteczne. I chociaż taka teoria może kojarzyć się z ludowym guślarstwem, to jednak ma silne podstawy naukowe. Otóż nie od dziś wiadomo (co zostało potwierdzone wieloma badaniami), iż osoby mieszkające w pobliżu lasu rzadziej chorują, a mieszkanie w drewnianym domu lub otaczanie się drewnianymi meblami bądź przedmiotami korzystnie wpływa na stan zdrowia. Dlaczego tak się dzieje? Drzewa emitują niezwykle subtelną energię, która może mieć działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i bakteriobójcze. A poza tym doskonale działa na układ nerwowy, pozwalając na

relaks i oderwanie się od codziennych kłopotów. Zatem dendroterapia to nie ludowy przekaz, ale fakty potwierdzone naukowo.

Dobroczynne działania drzew Słowianie doceniali już od wieków. Współcześnie pozytywny wpływ drzew na samopoczucie i procesy zdrowotne potwierdziły badania naukowe. Drzewa emitują emitują subtelny energię, która ma kojący wpływ na ludzki organizm – ma właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne i bakteriobójcze. Przytulanie drzew, aby zaczerpnąć tej energii nazywane jest dendroterapią. Drzewa działają kojąco na układ nerwowy i pozwalają się zrelaksować.

Według badań, bliski kontakt z drzewami ma na ludzki organizm najlepszy wpływ w godzinach rannych i po południu, najlepiej do godziny 17. Sesje dendroterapeutyczne nie powinny przekraczać kilku minut, warto w ciągu tych kilku minut korzystać z energii kilku drzew, by uniknąć gwałtownych skoków ciśnienia. Nie zaleca się dendroterapii w godzinach wieczornych, do 2-3 godzin przed pójściem spać. Latem dendroterapia pomaga w leczeniu dolegliwości fizycznych, natomiast zimą – działa kojąco na psychikę.

Nawet mieszkanie w drewnianym domu może znacząco wpłynąć na poprawę zdrowia, dlatego tak doskonałym wyjściem są drewniane meble.

W związku z tym, że drzewa dzielą się na dawców i biorców – czyli takie, które ofiarowują energię oraz takie, które mają wpływ **negatywny**, dlatego warto wiedzieć, do której kategorii należą poszczególne rasy drzew!

Drzewa z negatywną energią:

- jałowiec,
- jodła,
- olcha,
- osika, **UWAGA!!!**
- świerk,
- wiśnia,
- wierzba.

A teraz te dobre:

- *dąb* – zmniejsza stres, poprawia krążenie krwi, poprawia pracę mózgu, pamięć i koncentrację, dodaje energii
- *lipa* – poprawia nastrój, łagodzi stany depresyjne i lękowe, pomaga w niepowodzeniach sercowych
- *sosna* – przywraca wewnętrzny spokój i harmonię, niweluje stres, ma pozytywny wpływ na układ oddechowy, pomaga przy przeziębieniach
- *kasztan* – pomaga odzyskać wewnętrzną siłę i wiarę we własne możliwości, zwiększa samoocenę
- *modrzew* – leczy zaburzenia układu nerwowego, idealny dla melancholików

- *topola* – daje nam poczucie spokoju i wyciszenia oraz przynosi jasność postrzegania (może być też wampirem energetycznym, dlatego zaleca się sesję nie dłuższą niż 2-3 minuty)
- *akacja* – dodaje energii i pomaga pobierać się po życiowych porażkach, przynosi optymizm
- *czereśnia* – poprawia krążenie krwi, pozytywnie wpływa na stan naszej cery
- *jabłoń* – pobudza do działania, ma dobry wpływ na układ krążenia
- *śliwa* – odpręża, niweluje zmęczenie, działa rozkurczowo.
- *wierzba* – ma działanie przeciwbólowe, rozkurczowe i uspokajające, pomocna przy bolesnych miesiączkach (powiedzcie/przekażcie tej lepszej płci). Tu również zaleca się krótkie, kilkuminutowe sesje.

Wymienione gatunki drzew oczywiście nie wyczerpują listy roślin **pozytywnie** wpływających na ludzki organizm. Tak naprawdę każde drzewo ma w sobie jakąś moc – wystarczy sprawdzić, które z nich przynosi najwięcej korzyści. Jak to zrobić? Już podczas pierwszego kontaktu łatwo zaobserwować, jak konkretne drzewo działa na organizm – jeżeli czujemy odprężenie, to znak, iż roślina oddaje nam dobrą energię. Natomiast każdy nieokreślony niepokój lub ból głowy to znak, iż należy odejść od drzewa i poszukać innego gatunku. Jednocześnie ważną kwestią jest czas przeprowadzania terapii – najlepiej robić to wcześniej rano lub w godzinach od 16 do 18 (jednak nie później niż trzy godziny przed snem). Wtedy terapia przyniesie oczekiwany skutek.

Dendroterapia, chociaż przez wielu uważana za średniowieczne gusła – ma wielu zwolenników. I trudno się temu dziwić, bo nawet badania naukowe udowodniły jej skuteczność. Zatem warto wprowadzić ją do swojego codziennego życia. Niewiele stracimy, a zyskać możemy bardzo dużo.

Zachęcam Was serdecznie do „zaprzyjaźnienia” się z panną Lipą czy inną Topolą...no chyba, że ktoś woli kawalera Dęba czy innego Kasztana...nie wnikiem...nie oceniam;-)...Zachęcam! Ja sam na razie „zaprzyjaźniłem się z brzozą ale nie będę się ograniczał:-)...Polecam!

Arkadiusz Kędzior za: <http://szablewski.pl/instytut/dendroterapia.php>

<https://madeinforesst.pl/blog/dendroterapia-czym-jest-i-jakie-niesie-za-soba-korzysci-b12.html>