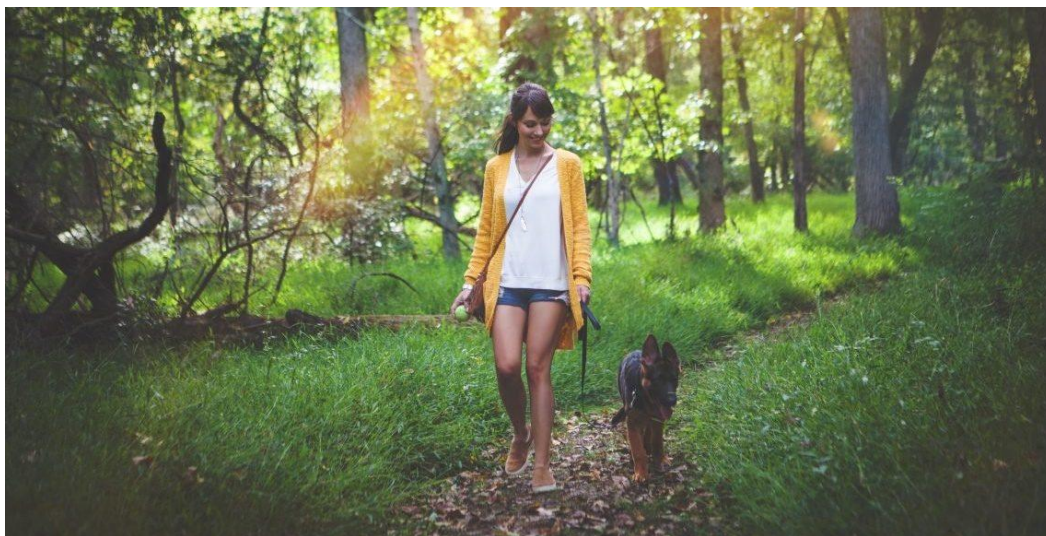


## JAK LAS WPŁYWA NA CIAŁO I DUCHA?

Już Hipokrates, uważany za ojca medycyny, w dziele „**O powietrzu, wodach i miejscach**” podkreślał znaczenie lasu dla zdrowia człowieka. Dziś z jego przemyśleń czerpie, zdobywająca coraz większe uznanie, idea leczenia lasem!



Las jest wyjątkową wytwórnią tlenu, działa też jak filtr powietrza. Stuletni dąb uwalnia atmosferę nawet od tony pyłów rocznie, z deszczem spływają one z liści do gleby. Hektar lasu świerkowego zatrzymać może ok. 30 ton pyłów, a buczynowy - nawet 65 ton!

Na dodatek na metr sześciennym leśnego powietrza jest nawet kilkadziesiąt razy mniej organizmów chorobotwórczych niż w powietrzu miejskim. Zawdzięczamy to fitoncydom - lotnym substancjom, zabójczym dla pierwotniaków, hamującym rozwój grzybów lub grzybobójczym, a także przeciwwirusowym i antybakteryjnym.

Za najwartościowsze pod tym względem uważa się dąbrowy i buczyny, wysokie notowania zdrowotne mają też bory mieszane. Wybitne walory terapeutyczne mają także lasy sosnowe. Fitoncydy wytwarzane przez sosny zwalczają gruźlicę. Nie bez powodu kliniki i sanatoria specjalizujące się w leczeniu chorób układu oddechowego lokuje się w bezpośrednim sąsiedztwie borów sosnowych.

W wielkich skupiskach miejskich, oderwani od naturalnego środowiska, żyjemy w stresie wywołanym natłokiem obowiązków, niedoborem światła naturalnego i wszechobecnym hałasem. Prowadzi to często do różnego zaburzeń natury psychicznej, emocjonalnej.

Antidotum na te wszystkie problemy może być las. Przesycony olejkami eterycznymi przynosi odprężenie i spokój, przywraca równowagę psychiczną. Pomaga wzmocnić naszą odporność, zredukować stres, poprawić nastrój i dotrzeć do wnętrza siebie.

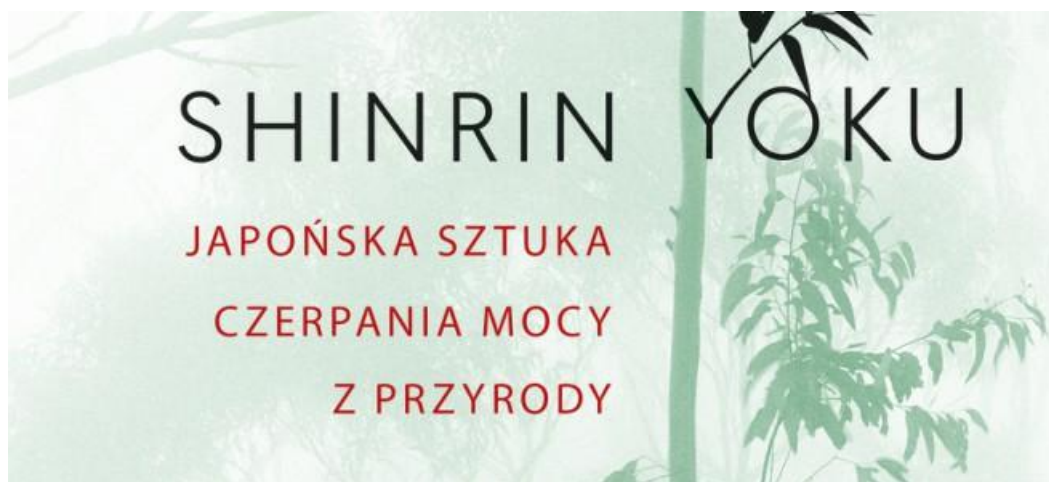
Badania w Szkocji wykazały, że 30 minut spaceru po lesie, pięć razy w tygodniu, może zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję nawet o 30%.

Naukowcy dowiedli, że kiedy kontemplujemy pełen zieleni krajobraz, nasz mózg przechodzi w stan alfa, przynoszący odprężenie i zadowolenie. Mózg wytwarza wówczas endorfiny czyli hormony szczęścia.

Pobyty w lesie wpływa również na obniżenie ciśnienia krwi. W połączeniu z różnymi formami aktywności przyczynia się również do spadku cholesterolu w organizmie.

### **Środowisko leśne wpływa dobroczynnie na wszystkie nasze zmysły.**

W Japonii w naukach medycznych funkcjonuje pojęcie „kąpieli leśnej”, czyli leczenia lasem. Terapię zapewniają wędrówki wśród drzew i kontemplacja leśnej przyrody. Tego rodzaju kuracje przepisuje się, niczym lekarstwa, pacjentom z nerwicami, ogólnym osłabieniem, także rekonwalescentom po przebytych chorobach.



Wyniki niektórych badań wskazują nawet, że leśna terapia jest w stanie bronić ludzki organizm przed zagrożeniem ze strony chorób nowotworowych, stymulując organizm do wytwarzania komórek z grupy NK (odpowiedzialnych za niszczenie komórek nowotworowych).

**Drodzy Wychowankowie - jako wielka miłośniczka „włóczenia się” po lasach o każdej porze roku - zachęcam Was gorąco do obcowania z leśną przyrodą!**

**Za każdym razem las potrafi zaskoczyć i zachwycić! A do tego wspaniały z niego terapeuta! 😊😊😊**

Sylwia Wieczorek