



KAPIELE

LEŚNE

SPRÓBUJ KĄPIELI LEŚNYCH, JEŚLI...

- czujesz niepokój, przygnębienie,
- jesteś w depresji,
- masz zaburzenia snu,
- żyjesz w stresie,
- chcesz wzmocnić odporność organizmu,
- masz problemy z nadciśnieniem,
- zależy ci na lepszej koncentracji i pamięci,
- potrzebujesz głębokiego relaksu.

DZIAŁANIE

- Rośliny wydzielają naturalne **olejki eteryczne**, które działają **przeciwgrzybiczo i antybakteryjnie**. Co ciekawe, w dużych ilościach są trujące, a w niewielkich - lecznicze.
- Molekuły zapachowe podczas oddychania trafiają do płuc, a stamtąd do krwiobiegu. Przemieszczając się po naszym organizmie, idą do kolejnych organów, gdzie wywierają wpływ na nasze receptory.
- Spędzenie dnia w bliskim otoczeniu natury powoduje **wzrost komórek NK („natural killers”)**, odpowiedzialnych za **wykrywanie i niszczenie komórek nowotworowych**.
- Otoczenie drzew **obniża poziom hormonu stresu** (kortyzolu), a także **adrenaliny**, dzięki czemu organizm zaczyna odpoczywać.
- W lesie oprócz olejków eterycznych, oddziałuje na nas również **śpiew ptaków**. Wyjątkowość tych dźwięków tkwi w tym, że są **niepowtarzalne i o zmiennej kompozycji**, **odprężają i pobudzają jednocześnie**, zwiększając dodatkowo koncentrację.

CIEKAWOSTKI

- Oryginalna nazwa kąpeli leśnych to **„Shinrin-yoku”**, a cała filozofia wywodzi się z Japonii.
- W latach 80. XX w. kąpiele leśne stawały się coraz bardziej popularne i zaczęto zauważać ich leczniczy wpływ na ludzi, wówczas **zyskały miano terapii**.
- W latach 70. **Roger Ulrich przeprowadzał badania w szpitalu na osobach po zabiegu usunięcia pęcherzyka żółciowego**. Stworzył 23 pary pacjentów, jedna osoba z pary trafiała do pokoju z widokiem na drzewa, z druga na ścianę budynku. W wyniku badań okazało się, że **osoby z pierwszego pokoju były zwalniane do domu już dzień wcześniej**, czuły się lepiej i nie musiały otrzymywać silnych leków.
- Lotnisko w Amsterdamie zostało uznane za **trzecie najlepsze lotnisko na świecie**, stało się to niedługo po użuciu śpiewu ptaków jako melodii puszczaną w tle.
- Życie w miastach, wśród zgiełku i tłumów, sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na choroby psychiczne. W mieście ryzyko **zachorowania na depresję jest aż o 40% większe** niż w otoczeniu naturalnego środowiska, a **na schizofrenię – dwukrotnie większe**.
- **Dr Qing Li** profesor nadzwyczajny Nippon Medical School w Tokio napisał książkę **„Shinrin-yoku. Sztuka i teoria kąpeli leśnych”**, która zagłębia zagadnienia kąpeli leśnych. Zachęcamy do lektury.
- Już **20 min. kąpeli leśnych raz w tygodniu** przyniesie korzyść twojemu organizmowi.
- Jeśli nie masz w swoim otoczeniu lasu, możesz spróbować odbyć kąpiel w parku lub w innym miejscu, gdzie znajdują się drzewa.



KĄPIELE LEŚNE

1

PRZYGOTUJ SIĘ

Ubierz się wygodnie. Zabezpiecz się przed owadami i kleszczami. Zabierz ze sobą wodę i jeśli chcesz - przekąski.

2

NIE BIERZ ZE SOBĄ TELEFONU ANI APARATU

Podczas kąpieli nic nie powinno Cię rozpraszać. Zapomnij na ten czas o Instagramie, Facebooku czy mailu. To czas, w którym najważniejsza jest natura i Ty.

3

NIE SPIESZ SIĘ

Kąpiel leśna to po prostu przebywanie wśród drzew. Nie spiesz się, nie myśl o czasie. Bądź tu i teraz.

4

URUCHOM WSZYSTKIE ZMYŚŁY

„Kluczem do uwolnienia potęgi lasu są zmysły.”

Słuchaj, głęboko oddychaj, podziwiaj, usiądź wygodnie lub spaceruj, przytul drzewo. Możesz spróbować chodzić boso. Jeśli spacerujesz z kimś, ogranicz rozmowę, nie rozpraszajcie siebie i innych.

5

ODPOWIEDNIE MIEJSCE

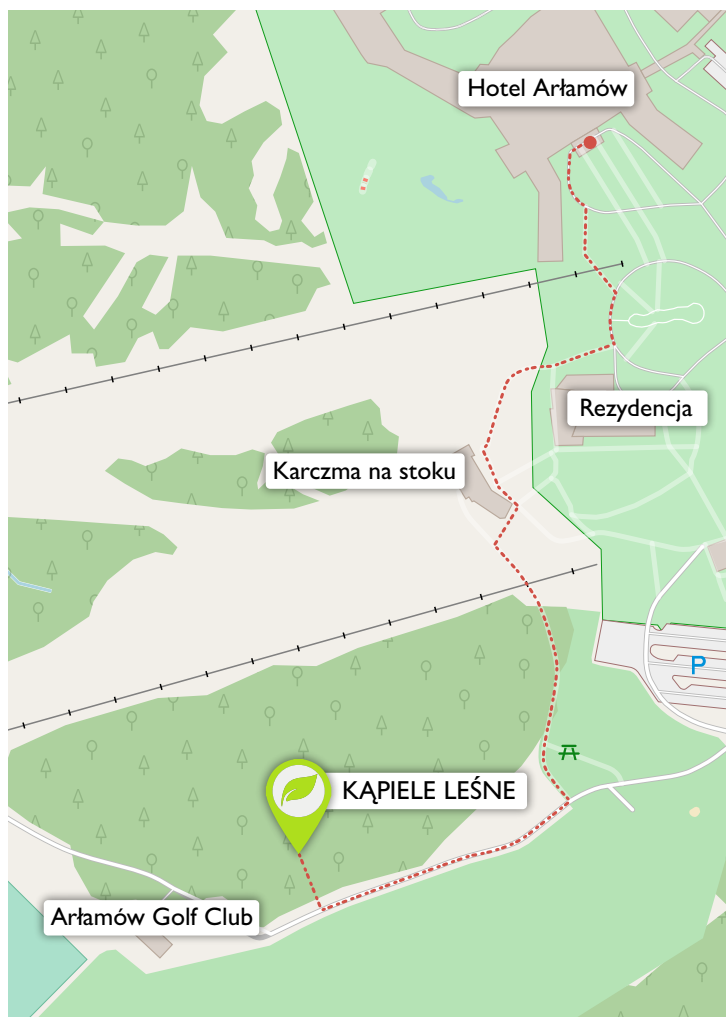
Strefa kąpieli leśnych znajduje się przy Arłamów Golf Club. Jest to specjalnie oznaczona i przygotowana przestrzeń, w której będziesz mieć okazję odprężyć się na hamaku lub na leżaku, z dala od hałasu i innych osób.

6

SZANUJ NATURĘ

Szanuj las i naturę. Teraz jesteś jej częścią.





W razie pytań zapraszamy do kontaktu:

 +48 532 178 021

 concierge@arlamow.pl

www.arlamow.pl