



Dobroczynny wpływ drzew

Kontakt z przyrodą poprawia samopoczucie, pewność siebie, motywację. Mówią o tym badania naukowe, sami to czujemy będąc na łonie natury, dlatego korzystajmy z terapii lasem tak często, jak to tylko możliwe.

W ostatnim czasie popularność zyskała „terapia lasem”. Kojarzy się z uzdrawiającą energią drzew, przytulaniem się do nich, kontaktem z przyrodą,

który koi zmysły i wzmacnia organizm. Czasem można spotkać się określeniem, sylwoterapii lub drzewoterapii, wg których przebywanie wśród drzew pobudza organizm do samoleczenia, a dzięki właściwościom poszczególnych drzew poprawia się kondycja i ogólne samopoczucie człowieka. Obserwacja przyrody uczy też szacunku, empatii, budzi zachwyt, wdzięczność, uwrażliwia na piękno i inne organizmy żywe. Planując czas wolny wybierajmy więc miejsca w bliskości przyrody i dobrych sił natury, takich jak Polskie Centrum Biowitalności w mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA**** Pałac Odrowążów*****.

Niektórzy uważają, że moda na terapeutyczne kąpiele leśne przysłała do nas z Japonii, gdzie shinrin-yoku oznacza czerpanie z leśnej atmosfery lub „zanurzanie się” w lesie za pomocą wszystkich zmysłów. Przejawia się to w spacerach po lesie i oddającemu ideę uważności doświadczaniu tu i teraz. Świadomi leczniczego i duchowego potencjału drzew byli również nasi słowiańscy przodkowie. Odczuwali ścisły związek z przyrodą, dążyli do życia z nią w harmonii, zgodnie z jej rytmem, bo to sprzyjało przetrwaniu i dobremu zdrowiu. Tę więź potwierdzają słowa występujące w językach słowiańskich. Na przykład słowo „gaj” wywodzi się ze słowa „goić”, czyli leczyć, harmonizować. Dla dawnych Słowian lasy i święte gaje były świątyniami, gromadzili się, by modlić się, medytować, łączyć z naturą. Odwiedzający Manor House SPA mogą czerpać energię natury w Ogrodzie Medytacji lub zwiedzać wystawę rzeźb Bogów i Bożków Słowiańskich, których więź z drzewami była bardzo mocna. W naszym rozległym parku rośnie wiele pięknych drzew, w tym pomniki przyrody. Można się do nich do woli przytulać, można chłonąć wszystkimi zmysłami ich dobroczynny wpływ i wzmacniać organizm. - mówi Dorota Tokarska, Dyrektor Marketingu Manor House SPA.



Udowodniono że po relaksującym spacerze w lesie spada aktywność mózgu w obszarze przedczołowym, czyli mózg wtedy odpoczywa. Drzewa są naturalnym źródłem tlenu, wytwarzają korzystne dla ludzi jony ujemne, pochłaniają też pyły i toksyny. Relacja z drzewami rozwija się przez doświadczenia zmysłowe, ale też substancje wydzielane przez rośliny i występujące w glebie. Oddychanie leśnym powietrzem poprawia odporność, bowiem obecne



Manor House

w nim wytwarzane przez rośliny fitonocydy hamują rozwój mikroobów i odkażają drogi oddechowe (działanie bakteriobójcze, grzybobójcze i wirusobójcze). Badania potwierdziły także, że las jest cudowną dawką serotoniny – hormonu, który ma antydepresyjne działanie, a w trakcie spacerów po lesie zwiększa się aktywność fal alfa, które są powiązane z relaksem i odprężeniem oraz fal beta, które odpowiadają za większą koncentrację uwagi.

Równie ważne jest oddziaływanie drzew na poziomie energetycznym. Mają one silne biopole, ściągają i wzmacniają pozytywne promieniowania otoczenia, są symbolem odrodzenia, witalności, życia. Ceniono je w różnych kulturach: biblijne Drzewo Życia rośnie w Raju, takie przekazy mieli też Skandynawowie, Germanie, a Celtowie swoje drzewa mocy – drzewa miały magazynować ogromne ilości energii życia.

W tradycjach różnych kultur drzewom przypisywano specyficzny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Każdy gatunek powiązany jest bowiem albo z żeńską, albo z męską energią lub z innym żywiołem.

Dąb (energia męska) uruchamia wewnętrzną moc, pomaga materializować przyszłość, przywraca witalność, a według druidów wspiera wizjonerstwo i właściwą ocenę sytuacji. **Jabłoń** (energia żeńska) stabilizuje, pozwala pozbyć się lęków dotyczących posiadania, pobudza do twórczego myślenia w zakresie materii, pokazuje potencjał dobrobytu i docenienie obfitości, naprawia nasze DNA. **Topola biała** (energia żeńska) potrafi oczyszczać nawet wówczas, gdy człowiek pozbył się prawie całej energii życiowej, dlatego kontakt z topolami polecany jest osobom zmagającym się z infekcjami, gorączkami, stanami zapalnymi, nadciśnieniem, otyłością

oraz cierpiącym z powodu utraty bliskich (topola pomaga zamknąć proces żałoby). **Klon** (delikatna energia męska) łagodzi agresję, rozprasza paniczny lęk przed biedą, równoważy proporcję między pracą, a życiem osobistym. **Jodła** (należy do drzew uduchowionych) ułatwia stawać się sobą, zdejmować maski i pozbywać narzuconych ról, gdyż blokuje to uruchomienie osobistego potencjału. **Wierzba pospolita** (najbardziej polskie, związane z naszymi terenami drzewo, w językach starosłowiańskich rdzeń jej nazwy pochodzi od słowa „wiedzieć”) uruchamia wrażliwość, budzi duchowość, polecana jest też cierpiącym na depresję. Z kolei **Brzozy** charakteryzuje empatia, leczenie, współczuje. Drzewa te przychodzą z tzw. pierwszą pomocą, gdyż mają umiejętność „brania na siebie” chorób ludzi i zwierząt.



Drzewa niosą w sobie wiele tajemnic, warto nauczyć się ich języka, dostroić do drzewnej wibracji. Chętnych zgłębienia tej wiedzy zapraszamy na blog Manor House SPA [„Alchemia Zdrowia – Twój nowy styl życia”](#), gdzie można przeczytać m.in. o rozmowach z drzewami. Szersze informacje o wpływie drzew porusza także Leszek Matela w swojej książce „Naturalne terapie dla zdrowia”.

Więcej na: www.manorhouse.pl



Manor House



- Koniec -

Manor House SPA – tu historia łączy się z luksusem i dobrą energią

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów i czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platera oraz Termach Zamkowych jest enklawą spokoju i dobrej energii. To jedna najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. jako jedyny Polak został wyróżniony posągami na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Manor House SPA to hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom. Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce słynie z paramedycznych pobytów dla zdrowia, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w Łażniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpeli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro by Manor House oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wysmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz wg „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, a także 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA oraz własny ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.