



Manor House

Informacja prasowa

Warszawa, 2.09.2019 r.



Przytul się do drzewa – na zdrowie

Drzewa hojnie dzielą się z nami pokładami swojej energii, a kąpiele leśne mają lecznicze właściwości. Dla poprawy zdrowia i samopoczucia warto wypróbować silwoterapię.

Przebywanie na łonie natury, spacerowanie wśród drzew stało się popularne. Nie tylko jest przyjemne, ale też pożyteczne: wycisza, odpręża i relaksuje, rozładowuje napięcia, rozluźnia i uspokaja, poprawia stan psychiczny i fizyczny. Do spędzania czasu na świeżym powietrzu i czerpania z energii drzew w zabytkowym parku ze starodrzewem zachęcają terapeuci Biowitalnego SPA w mazowieckim kompleksie hotelowym Manor House SPA**** Pałac Odrowążów*****. Opracowano tu [szlak przyrodniczy](#), na którym można oddać się silwoterapii przy wiekowych okazach drzew.

Silwoterapia lub sylwoterapia (silva z łac. las), inaczej drzewolecznictwo lub drzewoterapia, jest oparta na kontakcie z przyrodą, czerpie z naturalnej energii Ziemi i drzew. Dobroczynny wpływ drzew na nasz organizm jest znany od dawna (nasi przodkowie byli świadomi ogromnego potencjału przyrody, dążyli do życia w pełnej harmonii z nią). W wielu kulturach różnym drzewom i krzewom przypisywano specyficzny wpływ na zdrowie i samopoczucie ludzi. Dziś wiemy więcej o ogromnym potencjale drzew i ich roli w ekosystemie Ziemi. Są naturalnym źródłem tlenu, pochłaniają pyły i toksyny, wytwarzają korzystne dla ludzi jony ujemne. Drzewa charakteryzują się bardzo silnym biopolem, symbolizują witalność, życie i odrodzenie. Ich lecznicze działanie zostało też potwierdzone naukowo. Silwoterapię wykorzystuje się m.in. w leczeniu depresji i dolegliwości związanych ze starzeniem się. Zawarte w liściach, kwiatach i korzeniach wielu drzew substancje mają właściwości bakteriobójcze, przeciwbólowe i przeciwzapalne. A soki i olejki poprawiają samopoczucie i dodają sił.

- W silwoterapii każde drzewo ma swój przekaz dla nas, niesie coś nowego, dlatego warto skorzystać z różnych drzew po drodze – akacji, brzozy, lipy... Różne gatunki drzew mają różne właściwości: przełożenie na myśli, kondycję fizyczną, ruchomość naszego ciała. Należy wybrać drzewo zdrowe, bez zgrubień, huby i jemioty. Im okazalsze liście i grubszy pień, tym większy zapas życiowej energii. Zwykle wystarczy kilka minut, by doświadczyć przepływu energii w kontakcie z drzewem i po wyobrażeniu sobie ziemskiej "chi" wypełniającej całe ciało. Szczególnie pomocne są stare drzewa, bo ich korzenie sięgają daleko w głąb ziemi, więc energia żywiołu Ziemi doskonale ugruntowuje dając odwagę i siłę. Za pośrednictwem "chi" można "pożyczyć sobie" od przyrody siłę, energię życiową i odwagę z ogromnego naturalnego magazynu zdrowia i pomyślności. Korzystajmy z darów natury. – mówi Marzanna Karkoszka, specjalizująca się w silwoterapii, ekspertka Biowitalnego SPA w kompleksie Manor House SPA.



Można trzymając się w kilka osób za ręce stanąć w kręgu wokół np. dębu, który ma wielką siłę, dzieli się pozytywną energią. Można też samemu przytulić się do drzewa, objąć je, albo przyłożyć do kory ręce, twarz lub głowę (czoło), pocierać dłońmi, oprzeć się o nie plecami, usiąść naprzeciw i dotknąć bosymi stopami. Warto pamiętać o głębokim i spokojnym oddychaniu. Każdy może mieć własną intencję.

Czerpać dobrą energię z natury można nie tylko poprzez dotykanie drzew, ale też z naparów do kąpeli np. z kory dębu czy używania witek brzoźowych podczas saunowania w ruskiej bani (jest to jeden z rytuałów zdrowia w Witalnej Wiosce® SPA w parku w Chlewiskach). Prozdrowotny wpływ mają też napoje, np. napar z kwiatów lipy dostępny dla wszystkich Gości w kąciku ziołowym Manor House SPA, czy sok z brzozy, który wzmacnia cały system obronny organizmu, poprawia samopoczucie, kondycję fizyczną i stan umysłu.

Drzewa, które leczą

Akacja – wzmacnia organizm, likwiduje stres i napięcie, dodaje energii.

Brzoza – działa uspokajająco, wycisza, łagodzi napięcie mięśniowe, przyspiesza gojenie ran i pobudza krążenie. Jej energia wypełnia umysł i ciało harmonią. Pomaga w leczeniu dolegliwości kobiecych, takich jak bóle miesiączkowe, pobudza też intuicję, leczy depresję i bezsenność.

***Buk** – pomaga się odprężyć, poprawia koncentrację i nastrój, dodaje wiary we własne siły, pozwala przezwyciężyć nieśmiałość i własną słabość, daje wrażenie jasności umysłu, harmonizuje uczucia. Pomaga w leczeniu bólu gardła i bólu głowy, poprawia krążenie, funkcje nerek, wzmacnia organizm.

***Dąb** – redukuje i wzmacnia odporność na stres, poprawia koncentrację, kondycję i krążenie krwi. Wspomaga pozytywne myślenie i siłę woli, chroni przed zniechęceniem, dodaje energii, pomaga w depresji i zwątpieniach. Z kory dębowej przygotowuje się wywar, który rewelacyjnie działa na cerę trądzikową, wysypki i obrzęki.

Grab – odpręża, działa rozluźniająco na ścięgna i mięśnie.

Jesion - stymuluje do pracy nad sobą, pomaga poznać i zrozumieć własne uczucia i emocje, ułatwia ich akceptację. Pobudza układ kostny do samoleczenia, działa ochronnie. Wywar z jego liści i kory usuwa dolegliwości brzuszne, leczy choroby skórne i reumatyczne.

Kasztanowiec – rozluźnia mięśnie, leczy bezsenność i choroby krążenia, łagodzi stany lękowe, chandrę, rozjaśnia umysł i poprawia samopoczucie. Wpływa korzystnie na sferę intymną, obszar mowy, barwy i estetyki oraz na przyrost sił witalnych. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Zewnętrznie przetwory z kasztanowca podaje się w postaci okładów w leczeniu oparzeń, odmrożeń, ubytków naskórka, zapaleń naczyń włosowatych skóry. W kosmetyce jest składnikiem kremów i szamponów.

Klon – odblokowuje okolice narządów płciowych, pobudza miłość cielesną, ale tylko wtedy, gdy dwoje ludzi faktycznie i szczerze się kocha.

***Lipa** – obdarzona dobrą energią, pozytywnie wpływa na psychiczne i fizyczne zdrowie człowieka, jej obecność przy domach sprzyja rodzinnej harmonii. Działa uspokajająco, odtruwa organizm, wspomaga pracę mózgu i odświeża go. Dostarcza nowej energii, przywraca stan wewnętrznej równowagi, leczy cierpienia duszy. Stymuluje pracę układu oddechowego i krążenia. Herbata z kwiatów lipy łagodzi kaszel, katar i zapalenie oskrzeli.

Olsza – wywiera dobry wpływ na układy krążenia



i limfatyczny.

Sosna – działa uspokajająco, lekko nasennie, poprawia odporność organizmu, ułatwia oddychanie, usuwa objawy przemęczenia i osłabienia, łagodzi stres. Ma korzystny wpływ na układ oddechowy człowieka. Olejki eteryczne z sosny wykorzystuje się powszechnie z aromaterapii, olejek terpentynowy wspomaga leczenie przewlekłych schorzeń oskrzeli.

Wierzba – łagodzi stany depresyjne, ogrzewa zarówno w odczuciu fizycznym, jak i duchowym. Wycisza, sprzyja medytacji, ma duży wpływ na duchowy rozwój dzieci (niech bawią się pod nią), działa przeciwbólowo i rozkurczowo. Herbata z kory wierzbowej obniża gorączkę i pomaga przy artretyzmie i nerwobólach.

Pozytywne działanie na organizm mają także: czarny bez, czeremcha, czereśnia, jabłoń, jarzębina, jawor, jodła, leszczyna, modrzew, orzech, świerk, wiąz czy wiśnia. Do drzew niekorzystnie wpływających na zdrowie należy topola i osika.



Wybrane drzewa w parku Manor House SPA:

* buk pospolity czerwony: wiek około 210 lat, obwód pnia: 380 cm, wysokość: 23 m

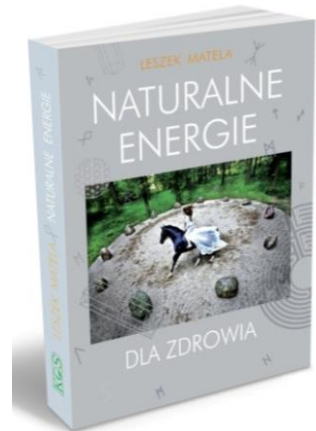
* dęby szypułkowe: wiek około 250 lat, obwód pnia do 384, wysokość do 36 m

* lipy: wiek od 230 do 160 lat, obwód pnia do 415 cm, wysokość do 33 m

Szerzej o pozytywnych oddziaływaniach natury wpływających na zdrowie, w tym znaczenia silwoterapii, pisze Leszek Matela w książce [„Naturalne energie dla zdrowia”](#). Większość opisanych przez autora metod można wypróbować w kompleksie hotelowym Manor House SPA.

Jak wykazują liczne badania naukowe, bezpośredni kontakt z naturą, a nawet sam jej widok pozytywnie wpływa na zdrowie. Dobrym nawykiem jest spędzanie czasu w otoczeniu przyrody – korzyści są nieocenione.

Więcej na ten temat: www.manorhouse.pl/ogrod-medytacji.php



- Koniec -

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

Mazowiecki kompleks pałacowo-parkowy Manor House SPA z pięciogwiazdkowym Pałacem Odrowążów i czterogwiazdkowym hotelem w zabytkowej Stajni Platara 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 posągiem na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Dziś w stylowych wnętrzach można zaznać prawdziwie królewskich snów, a urzekające piękno natury i ponadczasowa elegancja arystokratycznych tradycji sprawiają, że czas tu zwalnia. Manor House SPA - hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom - to urokliwe miejsce dla ciała, duszy i umysłu. Można skorzystać tu z energetycznych zabiegów w Gabinetach Biodynomy w najlepszym od lat holistycznym SPA w kraju i Akademią Holistyczną Alchemia Zdrowia®, zrelaksować się w Łazienkach Rzymskich oraz w pierwszym w Polsce bezchlorowym basenie z plazmatyczną wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego. Wspaniałym dopełnieniem luksusowego wypoczynku są wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej i wegańskiej oraz autorska „Dieta Życia”. Kompleks w Chlewiskach otoczony jest zabytkowym parkiem z pomnikami przyrody z energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską® SPA. Jest to także Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.