

# Miesięcznik Dzikie Życie poleca książkę Katarzyny Simonienko „Lasoterapia”

Ukazała się książka Katarzyny Simonienko „Lasoterapia” przybliżająca wpływ lasu na zdrowie i dobrostan człowieka. Patronat medialny nad wydaniem książki objął Miesięcznik Dzikie Życie.

**Ukazała się książka Katarzyny Simonienko „Lasoterapia” przybliżająca wpływ lasu na zdrowie i dobrostan człowieka. Patronat medialny nad wydaniem książki objął Miesięcznik Dzikie Życie.**

Co nam daje las? Spokój, wytchnienie, poprawę zdrowia psychicznego – ale nie tylko. Wędrówki po lesie podnoszą naszą odporność, wspomagają leczenie wielu chorób, takich jak astma, alergie czy depresja. A poza tym są powszechnie dostępne i darmowe!

Lasoterapia przybliży, opierając się na wynikach badań naukowych, wpływ natury na zdrowie i dobrostan człowieka. Z książki dowiesz się:

- Na czym polega terapia lasem?
- Czym są leśne kąpiele i jak się do nich przygotować?
- Jak zaplanować wędrówkę by odnieść jak najwięcej korzyści?
- Jak korzystać z lasu, kiedy mieszkamy w betonowej dżungli?

Książka pomoże w zaplanowaniu własnej lasoterapii w sposób praktyczny, z uwzględnieniem pór roku, pogody, wieku, stanu zdrowia.



**Terapia lasem** (jap. *shinrin-ryoho*) łączy shinrin-yoku ze zdobyciami współczesnych technik psychoterapeutycznych i metod relaksacyjnych. To interwencja terapeutyczna dla osób borykających się z problemami natury fizycznej lub psychicznej. Nie ma ujednoczonego algorytmu, ponieważ

*Miesięcznik Dzikie Życie poleca książkę Katarzyny Simonienko „Lasoterapia”*

różne jej szkoły i przewodnicy opracowują własne sekwencje, które mogą się między sobą nieco różnić. Do klasycznego spaceru shinrin-yoku dołączane są ćwiczenia oddechowe, a także elementy treningu Jacobsona, terapii poznawczo-behawioralnej, techniki wyobrażeniowe angażujące nasze wewnętrzne zasoby, refleksje czy chęć przyjrzenia się swoim relacjom z naturą i innymi ludźmi. Istnieją dobrze udokumentowane badania medyczne potwierdzające skuteczność proponowanych technik np. w połączeniu z terapią poznawczo-behawioralną.

**Shinrin-yoku** – z japońskiego „kąpiel leśna” (ang. *forest bathing*, kor. *sanlimyok*, chin. *senlin yu*) jest tłumaczona jako czerpanie z leśnej atmosfery lub zanurzanie się w lesie przy pomocy wszystkich zmysłów. Jako technika terapeutyczna wywodzi się z Japonii, gdzie po raz pierwszy została zbadana naukowo i włączona do praktyk medycznych. Polega ona na niespiesznym spacerze lub przebywaniu w środowisku leśnym i koncentracji na doznawaniu „tu i teraz”.

Do lektury książki z jej okładki namawia dziennikarz Adam Wajrak. W środku książki znajduje się wiele różnego rodzaju leśnych fotografii.

## [Książkę można nabyć w Wydawnictwie Dragon](#)

**Katarzyna Simonienko** – doktor nauk medycznych, psychiatra, certyfikowana przewodniczka nauk leśnych, związana z Puszcą Białowieską. Propaguje wiedzę medyczną z zakresu terapii lasem w kraju i za granicą. Swoim pacjentom przepisuje las na receptę.