V. Trykštantys sveikatos šaltiniai miške

Ar žinome, kas yra miško terapija? Pastaruoju metu beveik kiekvienas suaugęs ir dažnas vaikas susiduria su civilizacijos, didžiulio gyvenimo tempo ir neadekvačių lūkesčių sukeltomis pasekmėmis: įtampa, nerimu, stresu, miego sutrikimais ar kitais įprastais ir ilgalaikiais psichoemociniais sutrikimais. Miškas šiais atvejais gali būti puikiu gydytoju.

- *Miško terapija – tai visų žmogaus juslių panardinimas į miško atmosferą*
- *Miško apsuptyje žmogus spėja nurimti, įsijausti į gamtos ritmą, aktyvinamijo pojūčiai.*
- *Miško terapija padeda sulėtinti žmogaus ritmą. Per dvi valandas praleistasmiške, žmogus pailsi kaip per savaitgalį*
- *Didžiausias poveikis sveikatai ir savijautai yra kuo didesniame, tankesniameir brandesniamemiške – idealiausia,sengirėje*
- *Miško terapija, skirtingai negu įvairūs kiti sveikatinimo ir gydymo būdai, tinka kiekvienamžmogui.*

Ką daryti, jei miškas toli? Galima eiti į artimiausią parką, net į miesto skverą. Kuo daugiau žalumos ir brandžių medžių – tuo efektyviau. Žinoma, kuo vieta tylesnė, kuo joje mažiau žmonių, tuo lengviau įsijausti į aplinką ir savo pojūčius. Galima bent jau nueiti iki artimiausio medžio ir po juo pabūti, pasigrožėti žydėjimu, lapų ir šakų raštais, paliesti kamieną, žievės tekstūrą. Tai taip pat padeda atsipalaiduoti, pailsėti.

Patarimai ir receptai

1. Miške reikia būti ne mažiau kaip dvi valandas ir vaikščioti neskubant, per dvi valandas nueinant ne daugiau kaip du kilometrus. Taip žmogus spėja nurimti, įsijausti į gamtos ritmą, aktyvinami jo pojūčiai.
2. Jei nėra galimybės ilgiau, miške pabūti bent 20 min. Svarbiausia palikti visus blaškančius, trikdančius objektus. Sulėtėti, eiti neskubant, prisitaikant prie gamtos ritmo.
3. Patartina eiti į pažįstamą mišką, kad žmogus galėtų vaikščioti nebijodamas paklysti.
4. Galima vaikščioti basomis, kad pajustume miško paklotę.
5. Miško terapija mums reikalinga visais metų laikais. O juk ir įdomu patyrinėti, kaip keičiasi miškas skirtingu paros metu, skirtingais metų laikais.

Įdomu: *Net 65-80 proc. planetos gyventojų gydymuisi daugiausiai naudoja vaistus pagamintus iš miško produktų. Apie 70 proc. visų augalų turinčių gydomųjų savybių nuo vėžio auga tik atogrąžų miškuose. *Vienas lapuotis per sezoną pagamina tiek deguonies, kiek 10 žmonių suvartoja per metus. Sugerdami mūsų išmetamą anglies dvideginį, kuris yra būtinas augalams, kad galėtų vykdyti fotosintezę, miškai smarkiai prisideda prie kaistančios planetos vėsinimo ir kovos su klimato kaita. *Nepaisant to, miškų kirtimų tempai, nors ir sulėtėję pastaraisiais metais, vis dar kelia nerimą. Kasmet iškertama apie 5,2 mln. hektarų miško – tai viena futbolo aikštė per sekundę.

Kylant klausimams, konsultuokitės su miško terapiją išmanančiais specialistais