

Деревья, которые улучшат твое здоровье

Прогуливаясь по парку, задумывались ли вы о том, что вокруг может находиться бесплатный источник лекарственного средства. Вспомните, во время или после прогулки в парке/лесу, становились ли ваши мысли собраннее и яснее, а от запаха свежего воздуха ощущалась душевная легкость? В первую очередь, это связано с тесным контактом природы и человека. Когда мы хотим отдохнуть и набраться сил, мы стремимся уехать из города на природу, ближе к воде и лесу. Но из-за бешеного ритма современного мира, мы можем позволить себе, в лучшем случае, поход в парк.

Так, как получить максимальную выгоду от прогулки, если нет времени выехать за город?

Дендротерапия - метод лечения, использующий полезные для здоровья свойства деревьев при соприкосновении с ними. Деревья **лечат психику, улучшают кровообращение, омолаживают, снимают головную боль, поднимают настроение.**

МЕЖДУ ПРОЧИМ, Дендротерапия имеет научные доказательства. Голландские ученые провели исследование и выяснили, что люди живущие вблизи леса, болеют на 20% реже тех, кто проживает в мегаполисе.

Какое дерево выбрать?

Дуб. Людям с повышенной мозговой деятельностью придает ясность мыслям. Улучшает кровообращение и нормализует артериальное давление.

Береза. Обеспечивает здоровый вид кожи и избавляет от многих женских недугов. А также, лечит грипп и насморк, придает силы и улучшает концентрацию внимания.

Каштан. Лечит бессонницу, помогает избавиться от страха и внутренней тревоги.

Лиственница. Наполняет оптимизмом, особенно в период депрессии и меланхолии. Помогает избавиться от заболеваний нервной системы и стресса.

Сосна. Снимает раздражение и помогает организму защитить себя от инфекций.

Как заниматься дендротерапией?

Подойдите к дереву с южной стороны. Положите ладони на ствол и расслабьтесь. Через 20–30 секунд сконцентрируйтесь на кистях рук. Дышите ритмично, по схеме: вдох (4-8 секунд) – задержка дыхания (4 секунды) – выдох (4-8 секунд). Стоять около дерева нужно не более 2-3 минут.

Важно! Дерево может помочь только при правильном настрое мыслей. Если вы негативно или скептически расположены к действию этого метода, то положительного эффекта от него не стоит ожидать.