

Zielona Recepta



CENTRUM
TERAPII LEŚNEJ

Pacjent:



Rp. Oddech drzewa

Leśne powietrze przesycone jest roślinnymi substancjami wspierającymi naszą odporność, wewnętrzny spokój i równowagę ciała, w tym ciśnienie krwi i tętno. Naukowcy zbadali, że odpowiadają za to niektóre monotorpeny, olejki eteryczne i fitoncydy.

Wybierz się na spacer do parku lub lasu, gdzie w spokojnym, bezpiecznym miejscu znajdziesz drzewa iglaste.

Stań naprzeciw drzewa i robiąc swobodny wdech nosem, wyobraź sobie, jak oprócz tlenu, od rośliny płyną do Ciebie dobroczynne cząstki. Robiąc powolny wydech, możesz wyobrazić sobie, że przekazujesz drzewu dwutlenek węgla, którego ono potrzebuje do życia. Jeśli chcesz, dotknij drzewa lub oprzyj się o nie. Przez chwilę skup się na oddechu i dobroczynnej wymianie.

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza:

Zielona Recepta



CENTRUM
TERAPII LEŚNEJ

Pacjent:



Rp. Oddech drzewa

Leśne powietrze przesycone jest roślinnymi substancjami wspierającymi naszą odporność, wewnętrzny spokój i równowagę ciała, w tym ciśnienie krwi i tętno. Naukowcy zbadali, że odpowiadają za to niektóre monotorpeny, olejki eteryczne i fitoncydy.

Wybierz się na spacer do parku lub lasu, gdzie w spokojnym, bezpiecznym miejscu znajdziesz drzewa iglaste.

Stań naprzeciw drzewa i robiąc swobodny wdech nosem, wyobraź sobie, jak oprócz tlenu, od rośliny płyną do Ciebie dobroczynne cząstki. Robiąc powolny wydech, możesz wyobrazić sobie, że przekazujesz drzewu dwutlenek węgla, którego ono potrzebuje do życia. Jeśli chcesz, dotknij drzewa lub oprzyj się o nie. Przez chwilę skup się na oddechu i dobroczynnej wymianie.

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza:

Zielona Recepta



CENTRUM
TERAPII LEŚNEJ

Pacjent:



Rp. Oddech drzewa

Leśne powietrze przesycone jest roślinnymi substancjami wspierającymi naszą odporność, wewnętrzny spokój i równowagę ciała, w tym ciśnienie krwi i tętno. Naukowcy zbadali, że odpowiadają za to niektóre monotorpeny, olejki eteryczne i fitoncydy.

Wybierz się na spacer do parku lub lasu, gdzie w spokojnym, bezpiecznym miejscu znajdziesz drzewa iglaste.

Stań naprzeciw drzewa i robiąc swobodny wdech nosem, wyobraź sobie, jak oprócz tlenu, od rośliny płyną do Ciebie dobroczynne cząstki. Robiąc powolny wydech, możesz wyobrazić sobie, że przekazujesz drzewu dwutlenek węgla, którego ono potrzebuje do życia. Jeśli chcesz, dotknij drzewa lub oprzyj się o nie. Przez chwilę skup się na oddechu i dobroczynnej wymianie.

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza: