

TERAPIA LASEM

W BADANIACH I PRAKTYCE



KATARZYNA SIMONIENKO

Terapia lasem w badaniach i praktyce

Katarzyna Simonienko

Terapia lasem w badaniach i praktyce



Poznań 2021

Recenzja

Dr hab. n. med. Beata Konarzewska, specjalista psychiatra
Klinika Psychiatrii, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

© 2021 by Wydawnictwo Naukowe SILVA RERUM
All rights reserved

ISBN 978-83-66353-79-4 – publikacja elektroniczna online lub do ściągnięcia

Wydanie I: Wydawnictwo Naukowe SILVA RERUM
www.wydawnictwo-silvarerum.eu
www.wydawnictwo-silvarerum.pl
Poznań 2021

Redaktor prowadzący – dr Paulina M. Wiśniewska

Korekta – Marek Urbaniak, dr Sebastian Surendra

Projekt graficzny okładki – Autorka
Zdjęcie na okładce – ze zbiorów Autorki

Zdjęcia wewnątrz książki – Paulina Maria Wiśniewska

Skład i łamanie – Studio StrefaDTP

Skład ukończono w kwietniu 2021

Spis treści

Wstęp	7
I. Wchodząc do lasu	9
1. Zdrowy jak dąb	11
2. Kąpiele leśne.....	14
3. Jak to się wszystko zaczęło, czyli historia shinrin-yoku	15
4. Mechanizmy działania kąpiele leśnych	18
II. Terapia lasem w badaniach	23
1. Wpływ na reakcje fizjologiczne	25
2. Odporność	26
3. Fizjologiczne wskaźniki stresu.....	32
4. Ciśnienie tętnicze krwi, tętno	35
5. Niewydolność krążenia.....	40
6. Praca układu nerwowego	41
7. Cukrzyca, otyłość, zespół metaboliczny	46
8. Zaburzenia psychiczne	53
9. Narządy zmysłów	57
9.1. Wzrok.....	57
9.2. Słuch.....	63
9.3. Węch.....	63
9.4. Dotyk.....	67
10. Terapia lasem w praktyce	72
11. Wpływ lasu na dzieci	74
12. Kąpiele leśne a pory roku	77
13. Rytm dobowy	78
14. Ból	80

III. Praktyka medyczna	81
1. Zasady kąpiei leśnych	83
2. Profilaktyka, rehabilitacja, wspomaganie terapii.....	86
3. Terapia lasem w połączeniach	95
IV. Ochronna rola przyrody w dobie pandemii COVID-19.....	99
V. Podsumowanie.....	107
Bibliografia.....	113
O Autorce	129

Wstęp

Zdrowie dla wielu osób jest jedną z najważniejszych rzeczy na świecie. Staramy się nie tylko wyzdrowieć, jeśli przydarzy nam się coś złego, ale też nie chorować czy szybko dojść do siebie po wszelkiego rodzaju kryzysach. Literatura poświęcona różnym aspektom zdrowia coraz częściej trafia na półki nie tylko profesjonalistów medycznych, ale też osób, które zwyczajnie chcą o siebie zadbać. Nurtem, który równolegle zyskuje coraz większą popularność, jest ekologia życia codziennego. Ma to związek z postępującymi zmianami klimatycznymi i zanieczyszczeniem środowiska. Te dwa tematy przeplatają się ze sobą, bijąc na alarm. Jeśli nie zadbamy o środowisko, trudno nam będzie pozostawać w zdrowiu. Jeśli chcemy żyć zdrowo, powinniśmy większą wagę przykładac do tego, co dla naszego organizmu właśnie jest korzystne – a więc zgodne z uwarunkowaniami ewolucyjnymi – co jest naturalne, do czego jesteśmy przez stulecia przystosowani, co nas koi, pozwala na szybką rekonwalescencję, czego tak naprawdę potrzebujemy. W diecie, w codziennych aktywnościach, w popołudniowym odpoczynku. Czy świat, który projektujemy w oderwaniu od natury, pełen atrakcyjnych, migających, uzależniających impulsów, ta „lepsza wersja” rzeczywistości, którą nam się komercyjnie proponuje – czy to faktycznie jest coś bardziej wartościowego? Czy jesteśmy w stanie „wiedzieć lepiej”, czego nam trzeba – lepiej, niż sugeruje ewolucja i naturalne uwarunkowania? A może właśnie... Jesteśmy jako ludzkość na etapie nastolatka, który już ma możliwości, ale jeszcze nie przemyślał sprawy dotyczącej konsekwencji ich nadużywania?

Ta książka nie jest poradnikiem ani praktycznym przewodnikiem. Moją intencją było stworzenie rzetelnego kompendium wiedzy na temat jednej z technik dbania o zdrowie – ekspozycji na nasze naturalne środowisko. Świadomie, z przekonaniem i spokojem. Tylko tyle, ale czasem niewiele wystarczy, żeby przywrócić właściwą kolej rzeczy. Zapraszam zatem do lektury zarówno osoby zawodowo

związane z dbaniem o zdrowie swoich pacjentów i klientów, jak i wszystkich zainteresowanych naukową stroną terapii lasem, która w powszechnym mniemaniu kojarzy się z „przytulaniem się do drzew”. Zobaczymy, że zupełnie nie o przytulanie chodzi, chociaż to miły i ważny emocjonalnie gest w różnych relacjach. Nie będziemy omawiać aspektów światopoglądowych, ezoterycznych, sportowych, wysiłkowych czy artystycznych. Skupimy się na badaniach i medycynie opartej na dowodach (ang. *evidence based medicine*). Monografia zawiera kilka części – we „Wchodząc do lasu” przeczytać można o historii kąpeli leśnych oraz ich mechanizmach działania, w „Terapii lasem w badaniach” zapoznać się z zestawieniem wyników różnego rodzaju badań poświęconych tematyce, a w „Praktyce medycznej” poznać możliwości zastosowania shinrin-yoku w działaniach medycznych. Życzę zatem miłej lektury i... zapraszam do Lasu!



I. Wchodząc do lasu

1. Zdrowy jak dąb

Ciekawe, prawda? Dlaczego nie mówi się „zdrowy jak wieża ciśnień” – też zwykle imponująca i trwała konstrukcja. Albo „silny jak tur”, chociaż moglibyśmy powiedzieć... „jak TIR”! Zadziwiające jest to, że mimo ogromnego postępu technologii, chemii, farmakologii i genetyki zdrowie zazwyczaj kojarzy nam się z naturą. A nasze dziedzictwo, czy może też dzieciństwo? Gatunkowe i osobiste? „Niedawno zesliśmy z drzewa”, mówi się żartobliwie. No właśnie. Czyli jeszcze jakiś czas temu na tym drzewie siedzieliśmy, było to całkiem normalne, do tego byliśmy przystosowani. Minął szmat czasu, to prawda. Z drugiej jednak strony, wcale od tego drzewa tak daleko nie odchodziliśmy. Tu, na terenach Europy, żyliśmy w puszczech. Polowaliśmy w krzyczącej głosami milionów ptaków delcie Dunaju, wędrowaliśmy u podnóża Alp, mieszkaliśmy nawet w wielkim lesie nizinnym porastającym tereny całej obecnej Polski, po którym zostały nam już tylko fragmenty Puszczy Białowieskiej i starogermańskie legendy. Tu czuliśmy się bezpiecznie. Mieliśmy pod ręką żywność i wodę, skóry i rośliny lecznicze, budowaliśmy schronienia, wieczorami paliliśmy ogniska i patrzyliśmy w gwiazdy. Bez pośpiechu. W nocy było ciemno. W dzień łagodne, zielonkawe światło kołoło wzrok. Las wyostrzał zmysły, inspirował, skłaniał do obserwacji i wyciągania wniosków... I właśnie gdzieś tam narodziła się medycyna. Początkowo ta określana mianem „prymitywnej”, którą do dziś spotykamy w społecznościach plemiennych, nauczana przez szamanów. Potem starożytna, następnie średniowieczna, głównie islamska. Wszędzie badano mechanikę ciała, ale też i wykorzystywanie roślin oraz tych elementów środowiska naturalnego, które pomagały ciału zdrowieć. W wielu klasztorach mnisi całymi latami studiowali lecznicze właściwości ziół. Zwracano też uwagę na otoczenie. Tak z kolei, również od czasów pierwotnych, wykształciło się leczenie uzdrowiskowe. Początkowo, obserwując zwierzęta, wędrowano do źródeł. Świeża, płynąca woda oznaczała ukojenie. Człowiek pierwotny również nie tylko taką wodę pił, ale też zanurzał w niej chore części ciała, oddychał powietrzem znad rwących potoków, poszukiwał tam samotności i ukojenia. Starożytni Grecy poddawali pacjentów balneoter-

pii. Średniowieczni pielgrzymi w takich miejscach budowali pustelnie, a miejsca o specjalnych walorach klimatycznych, jak gorące źródła, stały się uzdrowiskami.

Zaczęliśmy odkrywać technologię. Dała nam ona ogromne możliwości, antybiotyki, zabiegi operacyjne, diagnostykę, szybkie przekazywanie danych i podróże. Początkowo powoli, wkrótce rozpędziliśmy się i zadziałał mechanizm wahadła. Ze środowiska skrajnie naturalnego, które nie do końca wychodziło naprzeciw leczeniu skomplikowanych chorób, wad i rządzącym się okrutnym prawem doboru naturalnego, wpadliśmy w nurt, który te wszystkie straty nam powetował, niedostatki wyrównał, zatem odwróciliśmy się od miejsca, z którego wyszliśmy. I ruszyliśmy do miast.

Z perspektywy antropologii fizjologicznej ludzie żyli bezpośrednio w przyrodzie przez większość czasu spośród około 300 tys. lat istnienia gatunku, stąd też są do takiego otoczenia predysponowani i dopasowani. Jest to ich naturalne środowisko, przebywanie w którym jest fizjologiczne. Dostępność roślinności oraz wody, odbierana za pomocą zmysłów, sugeruje, że w otoczeniu znajdują się produkty zdatne do spożycia oraz zaspokojenia pragnienia, i wysyła informację, że można się zrelaksować, ponieważ to jest nasze optimum, miejsce, gdzie można znaleźć schronienie i wszystko jest w porządku. Jeżeli porównalibyśmy długość istnienia naszego gatunku do wieku człowieka – przyjmijmy, że ma on około 50 lat – to w miastach mieszkamy od jakichś dwóch tygodni. Jeśli weźmiemy pod uwagę historię istnienia hominidów w ogóle, zrobi nam się z tego kilka minut.

W metropolii Tokio gęstość zaludnienia sięga ponad 6000 os./km². Wyobraźmy sobie pole czy łąkę za miastem o długości kilometra. I teraz umieścimy tam 6000 osób. Nie na chwilę. Na stałe. Ogrodzonych betonem i szkłem. Co przychodzi nam na myśl? Niskiej klasy zoo? Terraria laboratoryjne? Hodowle zwierząt prowadzone w celach konsumpcyjnych? Na przykładzie ptaków i ssaków trzymany w takich warunkach bardzo łatwo zaobserwować dramatyczny spadek odporności (stąd antybiotyki dodawane do karm zwierząt hodowlanych) oraz zaburzenia psychiczne i irracjonalne zachowania związane z ogromnym stresem. Samoookaleczenia, agresję, przedwczesne zgony. My też jesteśmy ssakami. W Japonii zaobserwowano zjawiska, o których początkowo w mniej rozwiniętych technologicznie krajach Europy jeszcze nie było głośno. Hikikomori – unikanie ludzi i odmawianie opuszczania mieszkania lub pokoju, czasem latami, na korzyść rzeczywistości wirtualnej. Karoshi – nagła śmierć z przepracowania i stresu. Noclegi w kapsułach – malutkich tunelach mieszczących tylko łóżko, jeśli ktoś potrzebuje zanoć z dala od domu, bo nie zmieścił się do metra. Japończycy zaczęli orientować się, że należy szukać balansu. Ten sam trend pojawił się również w innych krajach, gdzie minusy ze zdobycy cywilizacyjnych zaczęły

Spis tabel

1. Wpływ terapii lasem na parametry odporności	29
2. Wpływ terapii lasem na poziom hormonów związanych ze stresem.....	34
3. Wpływ terapii lasem na wartości ciśnienia tętniczego krwi i tętna	38
4. Wpływ terapii lasem na parametry związane z niewydolnością krążenia.....	41
5. Wpływ lasu na pracę autonomicznego układu nerwowego	43
6. Wpływ lasu na pracę ośrodkowego układu nerwowego.....	45
7. Wpływ terapii lasem na funkcje psychologiczne.....	48
8. Wpływ terapii lasem na choroby psychiczne	56
9. Wpływ obserwacji lasu na samopoczucie	61
10. Aktywności relaksacyjne często łączone z shinrin-yoku.....	95

O Autorce

Dr n. med. Katarzyna Simonienko jest lekarzem psychiatrą, certyfikowanym przewodnikiem kąpeli leśnych oraz przewodnikiem Białowieskiego Parku Narodowego. W 2008 r. ukończyła Wydział Lekarski Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, w 2015 r. zdobyła specjalizację z zakresu psychiatrii, a w 2017 r. obroniła pracę doktorską z zakresu wpływu substancji psychoaktywnych na zdrowie psychiczne u osób chorych na schizofrenię. Do 2020 r. pracowała w Klinice Psychiatrii UMB, początkowo jako lekarz rezydent, następnie jako lekarz i pracownik naukowo-dydaktyczny, realizując swoje pasje naukowe. Obecnie pracuje jako psychiatra w dwóch poradniach oraz prowadzi własną praktykę, Centrum Terapii Lasem, gdzie zajmuje się nie tylko praktycznymi aspektami kąpeli leśnych i terapii lasem, ale także szeroko pojętą edukacją. Współpracuje przy tworzeniu projektów oraz badań naukowych, publikuje materiały poświęcone tej tematyce oraz włącza się w działania związane z tematyką terapii lasem w kraju i za granicą.

W niniejszej monografii autorka przybliży wyniki badań dotyczących wpływu środowiska leśnego na zdrowie psychiczne i fizyczne. Terapia lasem i kąpiele leśne (shinrin-yoku) poprawiają odporność, funkcjonowanie układu krążenia i redukują poziom stresu, korzystnie wpływają też na rozwój dzieci. Z książki dowiemy się, jakie są mechanizmy działania lasu na ludzki organizm oraz jak natura może nam pomóc w tak trudnych sytuacjach jak np. pandemia COVID-19.

Dr n. med. Katarzyna Simonienko – psychiatra, przewodnik kąpiele leśnych oraz Białowieskiego Parku Narodowego. Wieloletni pracownik Kliniki Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, obecnie pracująca w poradnictwie psychiatrycznym, członek PTP, założycielka Centrum Terapii Lasem.



SILVA
RERVM