



dōTERRA™ | EUROPE

Shinrin-Yoku

Szerkesztette: Dr. Brannick Riggs

Tartalom

1. fejezet: A sinrin-joku jelentése és háttere

2. fejezet: Hogyan vegyünk erdőfürdőt?

3. fejezet: Hogyan használjuk a dōTERRA Shinrin-Yoku™ Erdőfürdőzés keveréket?



Köszöntés

Gyermekkoromban a szüleim gondoskodtak arról, hogy sok időt töltsünk a természetben. Megfordultunk közel-keleti tengerpartokon, az Amerikai Egyesült Államok déli sivatagos és vadnyugati vidékein, de Európa hegységeiben is, igazi világgjáró család voltunk. És habár mindegyik kivíta a maga helyét a szívemben, mindig is a hegyekben éreztem magamat a legotthonosabban. A túlevelű erdők, alpesi rétek és csörgedező patakok mintha valami ismerős nyelven szóltak volna hozzám. Felnőtt fejjel később aztán mérhetetlenül sok időt töltöttem el szerte a világ hegységeiben. Túrátam már Japán, Németország, Svájc, Olaszország, Franciaország, Románia, Afrika, Mexikó és sok más vidék hegyi útvonalaival róva. S míg a kultúrák és nyelvek között egészen nagy különbségekre bukkantam, a természet nyelve mindenütt egybecsengő maradt számomra. Az emberek természetre adott reakcióival kapcsolatos megfigyeléseim pedig mindig ugyanarról árulkodtak. Lelassítottak, figyelmesebbé, már-már tiszteletteljessé váltak, és mélyebben kezdtek lélegezni.

Orvosként elkezdtek lenyűgözni a kutatások, amelyek arra irányultak, milyen élettani hatásai vannak a tudatos erdei jelenlétnek. Az ember ösztönösen is tudja, milyen érzés, de mára a tudomány is igazolta, hogy a testnek szüksége van a természetben eltöltött időre, hogy visszanyerje a belső egyensúlyi állapotát, egy olyan létállapotot, amely gyógyító erejű, pihentető és kiegyensúlyozott. Ma már rendszeresen „javallok” természetben eltöltött időt olyanoknak, akiknek a testét emlékeztetni kell, milyen érzés is ez a fajta létállapot. Az egészséges étrendhez és rendszeres testmozgáshoz hasonlóan a természetben töltött időt is következetesen az életünk részévé kell tennünk.

Közben a saját életem is mozgalmassabbá vált, és gyakran adódnak összeférhetlenségek, de azért igyekszem a természetre is időt szakítani. Még sincs rá mindig mód. Manapság szinte mindennap használom a Shinrin-Yoku keveréket. Munka közben az irodában párologtatom. Esténként pedig otthon. A hálószobámat is gyakran betölti az aromája, miközben alszom.



Nagyon szeretem ezt a keveréket és azt, ahogyan felidézi bennem, amint magas fák ölelnek körbe, madarak csicseregnek a fülemben, és a hegyi fuvallatokon táncoló falevelek útját kémlelem. Remélem, örömeiket lelik ebben a keverékben, és Önökben is őszinte hódolatot ébreszt a természet iránt.

Üdvözlettel:
Dr. Brannick Riggs

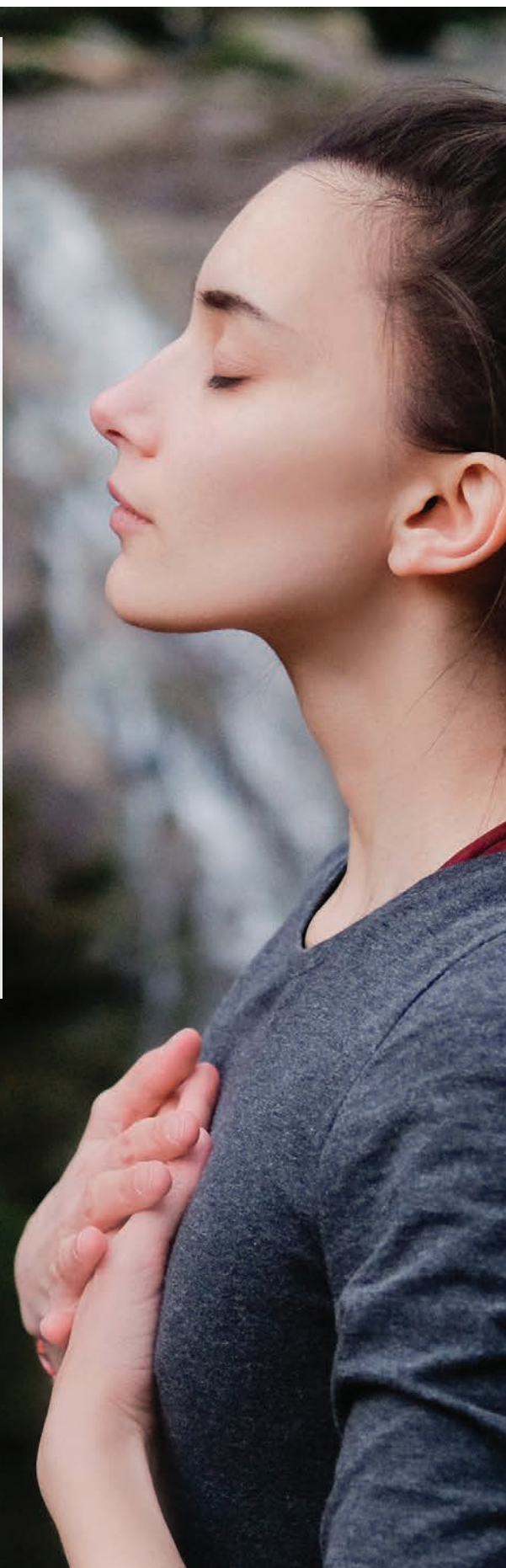
Első fejezet

Shinrin-Yoku jelentése és háttere

Az „erdőfürdőzés” vagy japánul „sinrin-joku” kifejezést a Japán Mezőgazdasági, Erdészeti és Halászati Minisztérium alkotta meg 1982-ben. A gyakorlat lényege, hogy elmerüljünk az erdei környezetben, és közben kapcsolatot teremtsünk annak lényegével.

Az ökoterápia ezen formája egy csapásra közkedvelté vált Japánban. A kutatók az 1990-es években kezdték el az erdőfürdő jótékony élettani hatásait vizsgálni, majd meg is erősítették, amit a legtöbb ember ösztönszerűen tud: a természetben eltöltött idő jótékonyan hat a jóllétre.


A mai elvárosiasodott, belső terekre korlátozódó világban az ember természettel ápolta kapcsolata szinte távolinak tűnik. Az 1800-as években még csak a népesség 3%-a élt városokban. 2050-re azt jósolják, hogy már a világ népességének 66%-a városlakó lesz.





Életkörülményeink az elmúlt két évszázad során jelentős változásokon mentek keresztül, génjeinknek azonban hosszabb időbe telik alkalmazkodniuk ezekhez a változásokhoz. Ennek tudható be az is, hogy hiába élünk manapság inkább városi környezetben, a génjeink még mindig természetközeli életmódra vannak programozva. Márpedig ez a fajta ellentmondás a fiziológiai beállítottságunk és a környezetünk között magas stressz-szinthez és a szimpatikus idegrendszer gyakorta túlstimulált állapotához vezethet. Ennek a rendszernek az irányítása alatt áll ugyanis az „üss vagy fuss” válaszreakciónk, amely tulajdonképpen a stresszorokra adott akut reakciónk.

A modern időkben ez a reakció már nemcsak testi fenyegetettség, hanem érzelmi fenyegetés esetén is fellép. A paraszimpatikus idegrendszer ellenben a test természetesen nyugodt állapotának helyreállításáért felel, ami a regenerálódásához is nagyban hozzájárul. A gyakran homeosztázisként emlegetett állapot jellemzően energikus és felfrissült közérzettel társul.



„A hegyeket nem
a magasságukért
becsüljük, hanem mert
erdők borítják őket.”

– japán közmondás

Második fejezet

Hogyan vegyünk erdőfürdőt?

Mit értsünk erdőfürdőzés alatt?
Pontosan miből áll egy ilyen élmény?
A *sinrin-joku* egészen egyszerű tevékenység. Miután talál egy olyan helyet a szabadban, ahol jól érzi magát, mindössze három lépés következik:

1

Szakadjon ki a napi rutinjából.

Kezdeképp keressen egy olyan érintetlen pontot a szabadban, ahol eltölthet egy kis időt.

Ez lehet egy Önnek kedves fa, patak vagy akár vizesés. A lényeg, hogy olyan hely legyen, ahol lehetősége van elmélyedni a természetben, és kapcsolódni hozzá.



2

Lélegezzen mélyen, és kapcsolódjon a természethez.

Ezután összpontosítson a környezetére. Elsőként vegyen néhány lassú és mély lélegzetet, majd egyszerűen figyelje meg a természet csodáit maga körül.



További tippek:

- Szemlélje a természetet egy gyermek szemén keresztül – mint egy felfedezésre váró világot.
- Próbáljon módot találni, hogy minden érzékszervét bevonhassa az élménybe.
- Minden évszak pompás alkalmat kínál a természet körforgásainak megélésére.

Ne feledje, hogy az erdőfürdőzés nem túrázást jelent egyik pontból a másikba. Inkább elmerülést a természet szépségében. Ugyanakkor túrázás közben is remek lehetőségek adódhatnak erdőfürdőzésre, úgyhogy jusson eszébe, hogy meg-megálljon, és magába szívja mindazt, ami körülveszi, ahelyett, hogy csak az úti célja elérésére koncentrálna. Ha lelassít kicsit, azzal teljesen át tudja adni magát az erdei környezet nyújtotta élménynek.

3

Vegye fel ismét a mindennapi élete fonalát.

Majd végül apránként vegye fel újra a hétköznapok fonalát. Ezek után talán vonakodva fogja maga mögött hagyni az erdőt, hogy visszatérjen a normál életbe, de a *sinrin-joku* lényege hagyni, hogy a természet változást idézzen elő Önben.

Ehhez a változáshoz pedig az alábbi kérdések is hozzásegíthetik:

- Mi mindent hoz magával ebből az élményből a hétköznapi életébe?
- Mit tanult a természettel együtt eltöltött idő alatt?
- Milyen tekintetben fog változni?
- Hogyan ragadhatná meg a fák lényegét: mély gyökereket eresztve és ellenállóan, mégis idomulva az útját keresztező szelekhez?



Harmadik fejezet

Hogyan használjuk a dōTERRA Shinrin-Yoku™ Erdőfürdőzés keveréket?

Van, amikor a napirendje nem teszi lehetővé, hogy annyit időzzön az erdőben, amennyit szeretne. Vagy talán nincs a lakhelye közelében olyan erdő vagy vadon, ahová gyakran ellátogathatna.

A kutatók az ilyen esetekre is, amikor nem tölthet annyi időt erdőfürdőzéssel, amennyit szeretne, találtak megoldást – az erdőt kell a négy fal közé hoznia.

Az erdei levegő vizsgálata során arra jutottak, hogy a fák fitoncidokat bocsátanak ki – vagyis olyan kémiai vegyületeket, mint a limonén, az alfa-pinén és a béta-pinén, valamint a linalol. Egy kísérleti vizsgálat keretében az alanyok ilyen vegyületeket tartalmazó esszenciális olajok használata mellett töltöttek el egy éjszakát egy hotelszobában. Az így átélt jótékony hatások pedig összhangban álltak azokkal, akik hagyományos erdőfürdőt vettek.

A dōTERRA ennek jegyében alkotta meg a Shinrin-Yoku Erdőfürdőzés keveréket, amelyben ott vannak a sűrű, lombos erdők esszenciáját megtestesítő fitoncidok is. A gondosan összeválogatott Citrom, Pacsuli, Szibériai fenyő, Ciprus, Hinoki, Grépfrút, Kardamom, Muskátlí és Petitgrain, valamint magnólialevélből és angol levendulából nyert esszenciális olajokból megalkotott Shinrin-Yoku harmonikusan tölti meg a teret az erdei légkört idéző aromáival.



Elsődleges előnyök:

- A kültéri barangolásból merített pozitív élmények felelőseinek tekintett terpénekben és fitoncidokban gazdag esszenciális olajokkal készül.
- Nyugtató, kiegyensúlyozó légkört teremt üdítő és inspiráló illatával.
- Energizáló élményt nyújt, amelyet az erdőfürdőzés jóllétre gyakorolt kedvező hatásai ihlettek.
- Keverék, amelyet az erdőfürdőzés jóllétet erősítő gyakorlata ihletett.

Használati módok:

- Alkalmazza, hogy segítsen a tiszta és üde légkör megteremtésében.
- A Shinrin-Yokuval ideális környezetet teremthet meditációhoz, naplóíráshoz vagy egyéb kreatív pillanatokhoz.
- Vigye fel külsőleg hordozóolajjal, és egy virágos, citrusos, fás személyes illatot kap.



A woman with long, wavy brown hair is seen from behind, looking out over a calm body of water in a lush green forest. The water reflects the surrounding trees and foliage. The scene is peaceful and serene.

„A fák költemények,
melyeket a föld ír az égre.”
– Kahlil Gibran

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Egyesült Királyság

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Írország

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062, Amerikai Egyesült Államok

Minden jog fenntartva. Minden védjeggyel vagy bejegyzett védjegy szimbólummal ellátott szó a

dōTERRA Holdings LLC védjegye vagy bejegyzett védjegye.

HU EU Shinrin-Yoku Europe 110524