

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 kąpieli 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 kąpieli 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
Spis tabel.....	127
O Autorce	129