



Jedinstven stav Svetske zdravstvene organizacije govori u prilog preventivnom delovanju na aspekt fizičkog, mentalnog, emocionalnog, socijalnog zdravlja i zdravlja zajednice, kao elementarnoj polaznici u očuvanju zdravlja.

Promene u spoljnoj sredini ili samoinicirane unutrašnje promene iznad određenog nivoa i dužine trajanja ugrožavaju ravnotežu i funkcionisanje organizma, dovode do bolesti. Jedan od prirodnih odgovora na sprečavanje pogubnog uticaja spoljnih i unutrašnjih faktora rizika (stres, zračenja, zagađenja) na zdravlje je šumski **wellness - Shinrin Yoku** (kupanje u šumskom vazduhu). Na ovu, sve aktuelniju temu, više informacija dobijama od Ivane Lozjanin, master inženjera šumarstva, Samostalnog referenta za zaštitu područja i životne sredine u Šumskom gazdinstvu Sremska Mitrovica, pri JP Vojvodinašume. Pre priče o šumskom welnesu u Specijalnom rezervatu prirode Obedska bara, čiji je upravljač JP Vojvodinašume, iznela je podatak da je ovo područje površine 9820 ha zaštićeno još davne 1874. godine od strane Austrougarske monarhije, kao i da je šuma Debela gora jedna od najstarijih u Evropi.

- Šumski wellness - Shinrin Yoku je vid šumske šetnje sa elementima šumske medicine, vodeći svetski trend u wellnes i medikal SPA i zdravstvenom turizmu. Šuma ne leči. Boravak u šumi obogaćen šumskim wellness-om je preventivna metoda koja u velikoj meri sprečava nastanak poremećaja i doprinosi prevenciji bolesti (ili poremećaju), pomaže kod stimulisanja imunog sistema, smanjenja krvnog pritiska, bolje kontrole stresa, poboljšanja raspoloženja, povećanja sposobnosti koncentracije i kognitivnih sposobnosti, kod dece sa poremećajem pažnje, ubrzani oporavak nakon operacije ili bolesti, bolji san i dr. Šumska medicina je poslednjih decenija prepoznata kao inovativna grana preventivne medicine i osnova za programe zdravstvenog turizma.

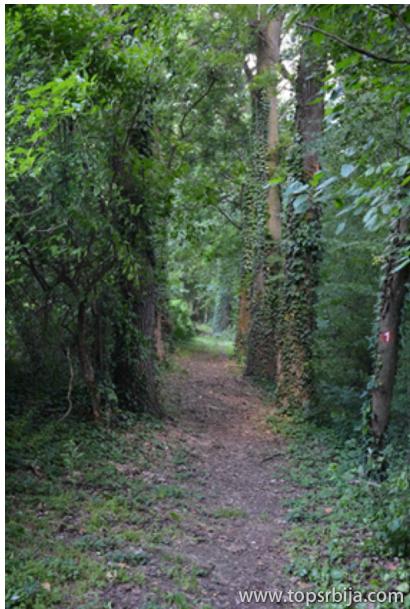
Shinrin Yoku ili kupanje u šumskom vazduhu kao osnovni program šumske medicine pripada oblasti komplementarne medicine, aromaterapije i predstavlja preventivne i pomoćne terapijske metode izlaganja aromatičnim molekulima drveća šume (fitoncidima) koji imaju višestruko pozitivan uticaj na zdravlje ljudi i kvalitet života.

Shinrin Yoku deo je tradicije zdravih životnih stilova Japana, a od 1981., sa naučnim dokazom o pozitivnom uticaju na psihičko i fizičko zdravlje ljudi, prihvaćena u Koreji, Finskoj, Irskoj i drugim zemljama. Ova vrsta medicine deo je zdravstvenog sistema Japana.

Gospođa Lozjanin dodaje da je prva zvanična šumska terapija u Srbiji, na isti način kao i američka i japanska škola šumskoj medicini - u okviru Međunarodne studentske konferencije o šumama (FIFSEC, 2015), održana na Obedskoj bari, u organizaciji Šumarskog fakulteta, Univerziteta u Beogradu i Udruženja studenata Šumarski fakultet, kao i da je Obedska bara označena na mapi Šumskog kupanja kao jedna od 26 destinacija na svetu.

Turistička organizacija opštine Pećinci u saradnji sa JP „Vojvodinašume“ od 2016. godine, u jednoj od najstarijoj šumi na prostoru Evrope, Debele gore na Obedskoj bari, sprovodi program šumske medicine. Tročasovni program prilagođen je svim starosnim grupama. Šetnja šumom Debela gora ne zahteva nikakvu posebnu fizičku pripremu ali zahteva odgovarajuću terensku obuću i odeću. U program, koji se sprovodi od aprila do oktobra, a podrazumeva boravak u zaštićenom području SRP „Obedska bara“ uz kratko upoznavanje sa rezervatom, njegovim istorijatom i bogatstvom biodiverziteta, vožnju čamcima preko Krstonošića okna do lokaliteta Debela gora, odakle počinje šetnja kroz šumu, uključena su dva sertifikovana vodiča. U toku je realizacija na izgradnji šumskog kompleksa sa tradicionalnim objekatima u kojima se planira završna ceremonija šumske terapije.

- Prirodni wellness ili povratak prirodi nosimo iz naše tradicije i kulture, i znači naučiti pravilno disati, povezati se sa drvetom, jutrom i večeri, sa biljkama i životinjama, sa samim sobom i ljudima koje volite. To je najlepši wellness koji postoji - tvrdi prvi ambasador wellnessa u Srbiji, osnivač Wellness akademije, gopodin Peđa Filipović.



**Šumski wellness - Shinrin Yoku (kupanje u šumskom vazduhu)**  
utorak, 17 mart 2020 09:15

---



www.topsrbija.com



www.topsrbija.com



www.topsrbija.com



www.topsrbija.com



www.topsrbija.com

