

Wydawnictwo Naukowe  
**SILVA RERUM**



**SILVA  
RERUM**

---

**TERAPIA LASEM  
W BADAANIACH I PRAKTYCE**



**KATARZYNA SIMONIENKO**

<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)



*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.*

Wydawnictwo Naukowe  
**SILVA RERUM**



*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.*

---

<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)

Wydawnictwo Naukowe  
**SILVA RERUM**



**SILVA  
RERUM**

---

**TERAPIA LASEM  
W BADAANIACH I PRAKTYCE**



KATARZYNA SIMONIENKO

<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)

Wydawnictwo Naukowe  
**SILVA RERUM**



SILVA  
RERUM

---

**TERAPIA LASEM**  
W BADANIACH I PRAKTYCE

KATARZYNA SIMONIENKO

<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)



---

*W niniejszej monografii autorka przybliża 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.*

---

*<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)*



SILVARERUM

---

W niniejszej monografii autorka przybliżyła 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.

---

<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)

W niniejszej monografii autorka przybliżyła 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.

*Wydawnictwo Naukowe*

**SILVARERUM**

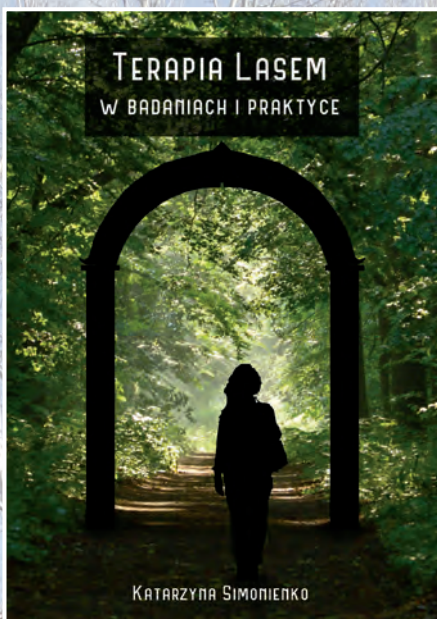


**SILVA  
RERUM**

---

*<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)*





<http://www.wydawnictwo-silvarerum.eu>  
[biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu](mailto:biuro@wydawnictwo-silvarerum.eu)

