

# Hur kan mer tid i skogen hjälpa dig till god hälsa och lycka?

**SHINRIN-YOKU** är den japanska termen för trädens hälsobringande effekter. Genom att tillbringa mer tid i skogen kan du finna en väg till inre frid. I Japan har *shinrin-yoku* varit etablerat sedan länge och metodens positiva inverkan på hälsan – vare sig det handlar om en stilla skogspromenad, en kortare stund i parken eller om att försiktigt tassa barfota över gräset – har blivit erkänd världen över.

I den här boken visar Dr Qing Li hur du genom att tillbringa mer tid i naturen och bland träd kan sänka blodtryck och stressnivåer, och även förbättra ditt immunförsvar och öka din livslust.

*Shinrin-yoku: Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi* erbjuder såväl fascinerande fakta om trädens läkande egenskaper som konkreta övningar för dig som känner att livet rusar för snabbt. En karta till den ostörda plats som allt för många av oss förlorat vägen till.

森林浴



**DR QING LI** är docent vid Nippon Medical School i Tokyo och en av världens ledande experter på natur- och skogsterapi. Han är även generalsekreterare för *The International Society of Nature & Forest Medicine*, samt en av ledarna för *Japanska natur- & skogsterapi-sällskapet*.

MIMA

ISBN 978-91-8868-197-3



9 789188 681973

Dr Qing Li

*Shinrin-yoku: Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi*

M

MIMA

森林浴

*Shinrin-yoku*

*Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi*

{ Dr Qing Li }