



sensus

MAREK MICHALSKI

Las na receptę

OPOWIEŚĆ
O TERAPEUTYCZNEJ
ROLI PRZYRODY
W NASZYM
ŻYCIU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli. Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/lasnar

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3834-2

Copyright © Marek Michalski 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wstęp, czyli o co tu chodzi	7
Rozdział 1. Jesteś małpą!	13
Rozdział 2. Czym właściwie są kąpiele leśne?	16
Rozdział 3. Zatrzymanie	19
Rozdział 4. Szkolenie przewodników kąpielei leśnych	24
Rozdział 5. Zespół deficytu kontaktu z naturą	30
Rozdział 6. Zielone recepty	34
Rozdział 7. Moja pierwsza kąpiel leśna w roli przewodnika	43
Rozdział 8. Powstanie PTKL	49
Rozdział 9. Każdy etap jest po coś	53
Rozdział 10. Formuła szczęścia	61
Rozdział 11. Dzieci lasu	64
Rozdział 12. Nowy kierunek medycyny	74
Rozdział 13. Ojciec chrzestny i propozycja nie do odrzucenia	84
Rozdział 14. Jak narodziła się ornitologia terapeutyczna	94
Rozdział 15. Ustawa o promocji dobrostanu leśnego	113
Rozdział 16. Dziękuję, Alex!	119
Rozdział 17. Owce, które beczą i... leczą	128
Rozdział 18. „Najskuteczniejszym szpitalem jest las”	133
Rozdział 19. Licencje dla terapeutów leśnych na Litwie	141
Rozdział 20. Najpiękniejszy obraz mózgu	148

Rozdział 21. Kapelusz z grzybów	155
Rozdział 22. Zapachy i las zamiast gabinetu	165
Rozdział 23. Regeneracja człowieka przez naturę i natury przez człowieka	175
Rozdział 24. „Zielone leczenie” w Poznaniu	181
Rozdział 25. „Jeżeli już koniecznie te ptaki, no to może kury, indyki?”	190
Rozdział 26. Sceptyczna małpa i kradzione okulary	199
Rozdział 27. Hałas, bakterie i intuicja	207
Rozdział 28. Otwarcie ścieżki do terapii leśnej	217
Rozdział 29. Przełamując stereotypy	228
Rozdział 30. Każdy czasem potrzebuje przewodnika	235
Rozdział 31. Pozytywna pętla	240
Rozdział 32. Turystyka prozdrowotna i dobrostan w naturze	248
Rozdział 33. Turystyka nie musi być szkodliwa dla środowiska	254
Rozdział 34. Śladem wilka	259
Rozdział 35. Jeszcze raz o stereotypach, czyli „spacer łowcy”	274
Rozdział 36. Roślina, przy której przebywa szczęśliwy człowiek, rozkwita	298
Rozdział 37. Moja sąsiadka depresja	304
Rozdział 38. Duchowość w naturze	311
Rozdział 39. Sztuka natury i natura sztuki	322
Rozdział 40. Najważniejsze, żeby coś pyknęło	332
Rozdział 41. Pora na bilans	348
Rozdział 42. Migracja nad Bagnem Bażęgi	357
Rozdział 43. Żałoba po utraconym krajobrazie i depresja klimatyczna ...	369
Rozdział 44. Las leczniczy Heringsdorf	377
Epilog. Plemię mówiącego patyka	382
Podziękowania	387
Wybrana bibliografia	391

Wstęp, czyli o co tu chodzi

– I co, będziemy się przytulać do drzew?

– Czy mam zabrać strój kąpielowy?

Jako przewodnik kąpeli leśnych słyszę te pytania bardzo często. Co odpowiadam? Najczęściej, że strój kąpielowy nie będzie potrzebny, bo kąpiel leśna (z japońskiego *shinrin-yoku*) to metaforyczne określenie głębokiego medytacyjnego kontaktu z naturą. A przytulanie do drzew, które pozornie tak łatwo wyśmiać, nie jest obowiązkowe.

Za to bardzo zdrowe. Choćby dlatego, że duże stare drzewa wytwarzają masę fitoncydów. To lotne związki, którymi bronią się przed pasożytami, szkodnikami i chorobami. Podobnie działają na nas.

Przebywanie w lesie obniża poziom hormonu stresu (kortyzolu) oraz normalizuje ciśnienie krwi.

Fitoncydy i inne związki tworzące tak zwany bioaerol stykują nasz układ immunologiczny. Zwiększają na przykład aktywność komórek antynowotworowych NK (ang. *natural killers*). Bakterie glebowe *mycobacterium vaccae* mają natomiast działanie antydepresyjne – dzięki nim wzrasta poziom serotoniny.

Prozdrowotne właściwości lasu można długo wymieniać.

Dlatego termin „kąpiele leśne” jest coraz częściej nazywany „terapią leśną”. Lub po prostu „lasoterapią”. Ale nie są to określenia w pełni tożsame.

Na początku były kąpiele leśne, nawiązujące do praktykowanego w Japonii medytacyjnego kontaktu z naturą. W latach osiemdziesiątych XX wieku ukończył się termin *shinrin-yoku*, by spopularyzować coś, co miało się stać produktem ekoturystycznym. Zaczęto też badać naukowo, jak kontakt z naturą na nas działa.

A efekty przeszły najśmielsze oczekiwania. Pojawiła się nazwa „terapia leśna” (ang. *forest therapy*). W niektórych krajach to dwa poziomy zaawansowania, a w innych dwie ścieżki: kąpiele są bardziej relaksacyjne i profilaktyczne, a terapia to forma interwencji terapeutycznej, będącej elementem oficjalnego systemu opieki zdrowotnej.

I kąpiele, i terapia są skuteczne oraz osadzone w najnowszych badaniach naukowych.

Przewodnik lasoterapii czy kąpiele leśnych pracuje z drzewami, kamieniami, patykami, wodą, powietrzem, słońcem... można długo wymieniać.

Jeżeli uważacie, że las znacie doskonale i niczym Was nie zaskoczy, możecie się bardzo zdziwić. Przekonują się o tym ludzie mieszkający w lesie, fotografowie przyrody czy leśnicy, a nawet myśliwi.

Prowadząc grupę, zazwyczaj zaczynam od ćwiczeń oddechowych, które pozwalają wyhamować ciałom i umysłom uczestników. Potem powoli ruszamy do lasu. Mówiąc „powoli”, mam na myśli tempo o wiele wolniejsze niż to, które przychodzi Wam do głowy. Idziemy z prędkością około kilometra na godzinę. To dla wielu osób duże wyzwanie. W ich głowach od razu włącza się alarm: „Hej! W takim tempie nigdzie nie dotrzesz!”.

I o to chodzi. Nie mamy celu, zadania. Jesteśmy tylko my i las. Odbieramy go (świadomie i nieświadomie) wszystkimi zmysłami. Powoli uczestnicy milkną, wyciszają się, a tempo przestaje wywoływać dyskomfort. Zbliża się moment, w którym mogę zaproponować uczestnikom coś, co nazywamy zaproszeniami. Chodzi o to, by wyraźnie zakomunikować, że to nie będą zadania czy ćwiczenia. Zadaniowość zostawiliśmy za sobą, przekraczając linię drzew. Teraz po prostu jesteśmy. Tu i teraz.

Powoli schodzimy w głąb niewielkiego wąwozu i siadamy na mchu, matach, poduszkach. Nadszedł czas na pierwsze zaproszenie. Przed nami kilkanaście minut uważnego słuchania dźwięków lasu. Tych bliskich i tych dalekich. Głośnych, cichych, średnich. Podążamy uwagą za niektórymi z nich. Tracimy skupienie i je odyskujemy. Nasze myśli oddalają się od codziennych problemów i zamartwiania „szarą rzeczywistością”.

Uważne słuchanie lasu pozwala nam się wyrwać z tego kręgu ruminacji i zaczyna być po prostu przyjemne. Stopniowo słyszymy coraz więcej i lepiej. Tak jakby ktoś nam odetkał uszy. Ciche bzyczenie komara, szelest żdźbła trawy, odgłos opadającego liścia, szum wiatru, cichy świergot ptaka, gdzieś bardzo daleko szczekanie psa lub warkot motoru traktora i oddech siedzącej w pobliżu osoby. Trudno znaleźć miejsce, do którego nie docierają żadne odgłosy cywilizacji. Nie szkodzi. Skup się i porównaj, jak reagujesz na

dźwięki natury, a jak na odgłosy cywilizacji. Co ciekawe, to węch ma największy wpływ na nasze emocje i przywoływanie wspomnień. Te dwa ośrodki w mózgu są blisko siebie. Jednak to korzystanie ze słuchu najczęściej sprawia największą przyjemność.

Dają cichy znak i uczestnicy kąpieli leśnej wstają. Zbieramy się na chwilę w kręgu. To moment, w którym dzielimy się swoimi spostrzeżeniami i odczuciami. Niektórzy nie mają na to ochoty i milczą. Bardzo mnie to cieszy. To znaczy, że już na tym etapie głęboko „zanurkowali” w atmosferze lasu. Niczego nie narzucam, czekam, aż pozostali osiągną ten stan, w którym dadzą się poprowadzić swoim odczuciom, emocjom, lasowi.

Mijają dwie godziny. Przeszliśmy około półtora kilometra i za nami kilka zaproszeń. Obserwowaliśmy fraktale, wdychaliśmy fitoncydy i aerozole, dotykaliśmy faktur, uruchamialiśmy wyobraźnię...

Pora na moje ulubione zaproszenie. Tym razem siadamy nad niewielkim śródleśnym jeziorkiem. Cichym głosem czytam uczestnikom fragment książki. Ma im uświadomić, że na jednego ptaka, którego zaobserwowali, przypada kilkadziesiąt ukrytych w liściach drzew. Na ptakach żyją roztocza, bakterie, grzyby. Podobnie w otaczającym nas powietrzu unosi się wiele mikroorganizmów. Pozornie przezroczyste powietrze to w rzeczywistości zawiesina pełna zróżnicowanego życia. W naszych ciałach też żyją bakterie. Jest ich bardzo dużo. Według niektórych naukowców ich wspólna masa to kilka kilogramów. Na naszej skórze również są bakterie, wirusy, roztocza. Można się pokusić o stwierdzenie, że nasze ciała to prawdziwe ekosystemy. Kontynuując ten eksperyment myślowy, możemy spróbować poczuć, że nasza skóra to tylko nieco umowna granica między tym, co w środku, a tym, co na zewnątrz. Przecież oddychamy, wchłaniając różne substancje oraz organizmy i wydychając je do atmosfery.

Las to wielki, złożony organizm, a my jesteśmy jego częścią. Po jednej z kąpiei leśnych uczestniczka wyznała mi, że po raz pierwszy w życiu nie czuła się samotna.

Z kolei pewien mężczyzna – z nieukrywanym zdziwieniem – stwierdził, że nigdy nie czuł się tak niezwykle:

– Stary, ja poczułem, że jestem częścią natury, że wypuszczam korzenie...

Rozdział 1

Jesteś małpą!

Człowiek, który potrafi rozmawiać z drzewem, nie potrzebuje psychiatry. Niestety sporo ludzi uważa inaczej.

– Phil Bosmans

Dlaczego tak dobrze czujemy się w otoczeniu przyrody? Otóż jesteśmy zwierzętami, których naturalnym środowiskiem są sawanny i lasy. Nie ma się co oszukiwać – warstwa kultury, zasad moralnych czy sztuki jest bardzo cienka. Wystarczy jakiś kryzys, sytuacja awaryjna, konflikt, by zmieniły się nam priorytety i sterowanie przejął nasz układ współczulny odpowiedzialny za reakcję walki i ucieczki. W ruch idą pięści, pazury, zęby. Jesteśmy gotowi rzucić się na każdego, kto chce skrzywdzić nasze potomstwo czy najbliższych. I nie mają tu znaczenia żadne argumenty uzasadniające to wyższymi celami czy dobrem społeczeństwa. Nawet duże i niezwykle groźne drapieżniki uciekają, czując ludzki zapach. Wiedzą, że za jednym człowiekiem przyjdą inni i że może się to skończyć źle.

Więc tak – jesteś małpą! Twoim naturalnym środowiskiem są łąki i lasy. Zaakceptuj to i docień. Naucz się tym cieszyć.

Nie lubisz uproszczeń i demagogii? Doskonale! Jesteś sceptyczny, razi Cię pretensjonalność i ezoteryka? Witaj w klubie!

Śmieszą Cię ludzie, którzy przytulają się do drzew? Ej, chwila! Chyba ustaliliśmy już, że nie lubisz uproszczeń! Przytulanie się do drzew to całkiem fajna czynność i cholernie zdrowa! Wdychasz lotne substancje, które Cię leczą, stymulujesz zmysły, co uspokaja Twój umysł. Mogę tak długo wymieniać.

Dalej przepełnia Cię sceptycyzm? Doskonale! Ta książka jest dla Ciebie. I nie ma tu znaczenia, czy jesteś zwalistym i mrukliwym facetem, czy eteryczną i wrażliwą blondynką. Przypominam, że jesteś małpą. Oczywiście, łatwiej jest mi te słowa skierować do włochatego gościa niż do zadbanej piękności w pełnym makijażu, ale dotyczą one Was obojga w takim samym stopniu.

Mówiąc w dużym uproszczeniu, życie na Ziemi powstało jakieś cztery miliardy lat temu. Tak zwany człowiek zręczny żył około dwóch milionów lat temu, pół miliona w jedną lub drugą stronę. Człowiek wyprostowany pojawił się około 1,8 miliona lat temu, a neandertalczyk żył od 400 tysięcy do 20 tysięcy lat temu. Człowiek – taki, jakiego znamy teraz – pojawił się około 30 tysięcy lat temu. Tak, te okresy nakładają się na siebie. Co więcej, różne gatunki *homo* krzyżowały się ze sobą.

Homo sapiens najpierw ewoluował na sawannie, a potem w środowisku leśnym. Za najstarsze ludzkie miasto uważa się Jerycho. Różne źródła podają inne daty jego powstania – od siedmiu do jedenastu tysięcy lat temu. Babilon istniał w trzecim tysiącleciu przed naszą erą, Kartagina została założona przez Fenicjan ok. 814 roku przed naszą erą, Rzym – 200 lat przed naszą erą, a Londyn założono w 47 roku naszej ery. Pięć lat później do pewnej

celtyckiej miejscowości przybyli Rzymianie – i tak rozpoczęła się historia miasta, które znamy jako Paryż. Z kolei historyczne korzenie Nowego Jorku sięgają 1664 roku, kiedy to założono faktorię handlową.

Znany antropolog Desmond Morris w swojej książkowej trylogii *Naga małpa* porównuje zachowania małp w ogrodzie zoologicznym z zachowaniami ludzi w mieście. Analizuje zachowania pracowników korporacji, ale także zachowania intymne. To fascynująca lektura. Podobieństw jest zaskakująco dużo. Badania wykazały, że widok obcych twarzy na ulicy stresuje nas – na poziomie podświadomym. Kiedy żyliśmy w lasach, pojawienie się obcego mogło oznaczać konieczność walki o terytorium czy jedzenie. A w przypadku samców – o samicę.

Inne badania pokazały, że po dziesięciu minutach spędzonych w lesie obniża się i stabilizuje ciśnienie krwi oraz spada poziom kortyzolu, który bywa nazywany hormonem stresu. Coraz częściej mówi się też o tak zwanym zespole deficytu kontaktu z naturą (ang. *Nature deficit disorder*).

Hej, dalej upierasz się, że ewolucyjnie miasto to Twoje naturalne środowisko?

Wspomniałem wcześniej, że każdy ma swoją historię? Chcecie posłuchać mojej? I kilku innych przy okazji?

Rozdział 2

Czym właściwie są kąpiele leśne?

*Idę do natury, aby zostać ukojonym i uzdrowionym oraz aby
uporządkować swoje zmysły.*

– John Burroughs

Katarzyna Grabka z Fundacji Leśne Projekty, słysząc pytanie o to, czym są kąpiele leśne, uśmiecha się ciepło. I trochę przekornie.

– Pozwól, że odpowiem nieco inaczej. Czym kąpiel leśna nie jest? Na pewno nie jest zwykłym spacerem po lesie! Wielu osobom wydaje się, że praktykują kąpiele leśne całe życie, bo dużo czasu spędzają właśnie na spacerach w przyrodzie, z rodziną czy z przyjaciółmi. Taka aktywność nie jest kąpielą leśną, ponieważ wchodzimy wtedy w relacje z towarzyszami naszej podróży po lesie, a nie z naturą, która nas otacza. Kąpiel leśna nie jest też sportem, a naszym celem nie jest wysiłek fizyczny. Rezygnujemy z podejmowania wyzwań, bicia rekordów, narzucania sobie tempa czy

liczenia kroków. Nie monitorujemy parametrów naszego organizmu, na przykład tętna czy spalonych kalorii.

To oczywiście nie znaczy, że Kasia jest przeciwniczką aktywnego spędzania czasu. Pragnie jedynie podkreślić wyraźną różnicę między sportem a świadomym zanurzeniem się w atmosferze lasu. Stąd zresztą wzięło się określenie „kąpiel leśna”, które jest dosłownym tłumaczeniem japońskiego określenia *shinrin-yoku*.

– W przypadku takiego „zwykłego” spaceru, który też jest prozdrowotny, natura jest tylko tłem aktywności. A w trakcie kąpeli leśnych kierujemy na nią całą swoją uwagę, stawiając przyrodę w centrum naszego zainteresowania – dodaje Kasia.

Wracamy jednak do tego, czym *shinrin-yoku* **nie** jest.

– Warto podkreślić, że kąpiel leśna to nie jest filozofia ani żadna ideologia. To rzetelnie przebadana i udokumentowana naukowo metoda, która realnie wspiera nasze zdrowie fizyczne oraz kondycję psychiczną – podkreśla.

Kiedy pytam ją, w jaki sposób terapia lasem i kąpiele leśne pojawiły się w jej życiu, uśmiecha się i odpowiada:

– Całkiem przypadkiem! Kilka lat temu pojechałam z koleżanką w daleką podróż i spędzałyśmy tam dużo czasu w lasach. Zaczęłyśmy się wtedy zastanawiać nad tym, co tak naprawdę ten las nam daje. Zauważyłyśmy, że dobrze się w nim czujemy; intuicyjnie wyczuwamy, że kontakt z naturą jest dla nas bardzo dobry i ma uzdrawiające właściwości. Jednak nie wiedziałyśmy nic na ten temat poza tym, że las daje nam dużo tlenu. Zaczęłyśmy po powrocie szukać informacji i dość szybko trafiłyśmy na kąpiele leśne, a konkretnie na książkę profesora Qinga Li. Ta praktyka stała się dla nas bardzo bliska i chciałyśmy się dowiedzieć jeszcze więcej. Tym sposobem już od kilku lat zgłębiamy wiedzę na temat kąpeli leśnych.

To samo pytanie zadałem doktor psychiatrii Katarzynie Simonienko, uznawanej za pionierkę ekopsychiatrii w Polsce. Odpowiedź nieco mnie zaskoczyła:

– Ja tak zwane „zielone recepty” dostawałam już kilkanaście lat temu od swojej lekarz rodzinnej. Nie zajmowałam się wtedy jeszcze tematem ekoterapii, ale kiedy byliśmy przeziębieni, to nasza pani doktor rysowała nam na receptach mapki i dawała dokładne zalecenia: na który szlak mamy pójść z chorym dzieckiem. Tłumaczyła, gdzie jest duże zagęszczenie sosny oraz świerku i związane z tym wysokie stężenie olejków eterycznych, które dobrze zrobią mu na drogi oddechowe. Tam były takie zalecenia, że „jeżeli temperatura ciała nie przekracza tyłu i tyłu, spędzacie tyle i tyle czasu w tym i tym miejscu. To była stuprocentowo zielona recepta! I to było dla mnie bardzo ważne i po prostu fajne. Niestety doktor Boużyk już przeszła na emeryturę.

Rzeczywiście to spotkanie było ważne.

Mam wrażenie, że nie tylko dla Kasi.

Cofnijmy się o kilka miesięcy.

Rozdział 3

Zatrzymanie

Drzwi zamknęły się i Włóczyki wszedł w las.

Miał przed sobą sto mil ciszy.

– Tove Jansson, *Dolina Muminków w listopadzie*

Idę powoli przez las, podpierając się kijem. Las, po którym jeszcze kilka miesięcy temu biegałem zimą półnagi. W którym morsowałem, przedzierając się kajakiem przez rzeki i strumienie zavalone drzewami. Teraz poruszam się w takim tempie, że mój osiemdziesięcioletni tata – po zawale – wyprzedziłby mnie jak gazela uciekająca po sawannie przed lwem. Kilka szybszych kroków powoduje, że tętno przekracza 120 uderzeń na minutę.

– Kur...a!! Pieprzony los! – jęczę, opieram się na kiju i z pochyloną głową ciężko oddycham. Nie mam siły na aktywność fizyczną.

Na śniadanie garść tabletek. Co gorsza, lekarz zabronił mi morsowania, korzystania z sauny i podnoszenia przedmiotów cięższych niż pięć kilo. Powiedzieć, że jest się w czarnej dupie, to jak nic nie powiedzieć. Opał na zimę wrzucił mi do kotłowni przyjaciel

(jeszcze raz dzięki, Sebek), a zakupy targa żona. Człapię koło niej, starając się znieść z godnością pełne potępienia spojrzenia innych. Z boku muszę wyglądać jak hrabia wyręczający się małżonką.

Wtedy jeszcze nie wiem, że właśnie zaczynam pasjonującą przygodę.

Początek był jednak pełen paraliżującego bólu. I kiedy mówię o paraliżującym bólu, nie mam na myśli ukąszenia szerszenia, złamania kości czy odmrożeń. To boli jak jasna cholera. Najgorszy jest jednak strach. W środku pandemii Covid-19 wylądowaliśmy całą rodziną na kwarantannie. Kiedy mieszka się na wsi, w pobliżu jest las, a szef zgadza się na pracę zdalną – pandemia staje się całkiem przyjemna. Zwłaszcza kiedy chorobę przechodzi się całkiem lekko – parę kichnięć i utrata węchu na kilka dni. A potem perspektywa kilkunastu wolnych dni do końca domowej izolacji. Korzystając z okazji, zabrałem się za odkładane wcześniej domowe obowiązki. W niedzielę zepsuł nam się piec centralnego ogrzewania i całe popołudnie spędziłem na próbach jego naprawienia. Następnego dnia nad ranem obudził mnie ból. Taki dziwny, trudny do umiejscowienia. Problemy z kręgosłupem i uprawianie różnych aktywności przyzwyczyły mnie do tego, że czasem coś boli, więc postękałem i tyle. Dzień później zamówiłem jednak teleporadę i poprosiłem lekarza o środki przeciwbólowe. Następnego dnia poprosiłem o zmianę dawkowania, a kolejnego o mocniejsze leki. Wtedy bolało już tak bardzo, że każdy oddech był eksplozją bólu i torturą, a na samą myśl o przejściu kilku kroków do toalety ogarniało mnie przerażenie. Na tym etapie podejrzewaliśmy niewinne zapalenie mięśni lub ucisk nerwu. W nocy poprosiłem żonę, żeby pomogła mi dojść do wanny. Już sama próba wstania skończyła się wyciem z bólu i zagryzionymi zębami. Ciepła kąpiel przyniosła trochę ulgi. Rano kolejna teleporada,

podczas której usłyszałem, że mocniejszych leków przeciwbólowych lekarz rodzinny nie może mi przepisać.

Kilka godzin później dałem się przekonać Kamili, żeby wezwała karetkę. Ponieważ dyspozytorka poprosiła mnie do telefonu, musiałem przejść kilka kroków.

Popłakałem się wtedy z bólu.

Ekipa z karetki dała mi zastrzyk z morfiny.

– I co, dalej boli?

– Boooliiii.

– To damy drugi zastrzyk.

Kilka minut później dialog się powtórzył.

– Booooooooooiiiiii – wyjęczałem i po raz trzeci ratownik ukłuł mnie igłą strzykawki.

– I co? Przestało?

Nie znam nikogo, kto po trzech zastrzykach morfiny narzekałby na cokolwiek. Wziąłem pierwszy wdech, który nie był okupiony walką z bólem, i ułożyłem się wygodnie na kanapie. Usłyszałem jeszcze, że mogą mnie zabrać do szpitala, ale i tak „trafię na oddział covidowy, a to trochę bez sensu”. Po zakończeniu izolacji mogę jednak podjechać na SOR i tam zrobią mi badania.

Odurzony mgiełką znieczulenia, napawałem się ulgą w mojej udręce. Nie ma opcji, żeby ktoś mnie ruszył z mojej kanapy!

Dwa dni później skończyłem kwarantannę. Dzień był ciepły i słoneczny.

– Dobra, jedziemy do szpitala! – zakomenderowała żona.

– Nigdzie nie jadę! Usiądę sobie na krześle przed domem i wygrzeję się na słońcu. Prawie mnie nie boli. Jestem wykończony i chcę mieć święty spokój!

Żona wspomniała coś o nieodpowiedzialnych kretynach i męskiej głupocie. Właściwie to samo powiedziała lekarka w szpitalu.

Dodała jeszcze coś o stanie bezpośredniego zagrożenia życia i zatorze płucnym. Nie słuchałem jednak uważnie, bo byłem wykończony spacerem z parkingu do szpitala. Pokonanie dwustu metrów zajęło mi kilkanaście minut, a po drodze musiałem kilka razy przystanąć. Potem były już tylko zastrzyki, kolejne badania, leki, szpitalna sala i cały ten covidowy pieprznik. Daruję szczegóły. Wolę o nich zapomnieć.

Bywało jednak nieco śmiesznie. Lekarz postanowił zbadać mi saturację. Szału nie było – do momentu, w którym poprosił mnie o to, żebym pooddychał głęboko. Uniósł brwi w górę, kiedy moje umęczone i sterane płuca wypełniły się powietrzem, i zerknął na wskazania.

– Ja się dopiero rozpędzam! – Wyszczrzyłem się jak idiota w kretyńskiej próbie zrobienia na nim wrażenia. A przepona pracowała, nasycając krew tlenem. Gdyby nie wynik tomografii pokazujący zawał i zator mojego prawego płuca, uznaliby mnie za okaz zdrowia.

Ciesząc się z tego małego triumfu, poczułem się wreszcie na siłach, by sprawdzić w internecie, co mi właściwie dolega. Kiepski pomysł. Uśmiech bardzo szybko zniknął z mojej twarzy. Lepiej było, psiakrew, nie czytać. Całą noc myślałem o mojej rodzinie. O tym, jak poradziliby sobie beze mnie starzejący się rodzice. O kredycie, który zwaliliby się na głowę mojej żony. O tym, jak wyglądałyby pierwsze święta moich córek spędzone bez taty. I o tym, czy ostatnie pół roku intensywnego treningu oddechowego uratowało mi życie, czy wręcz przeciwnie – o mało nie zabiło. Bo tylko dzięki niemu byłem w stanie przetrwać ten koszmarny czas w domu.

Wybrałem to pierwsze. Mówiłem już, że staram się być optymistą? Natychmiast napisałem do Andrzeja Hrycaja odrobinę

pretensjonalne podziękowania za to, że trening pod jego kierunkiem mnie ocalił. Andrzej jest instruktorem nieco kontrowersyjnej metody Wima Hofa (WHM). Oddzwonił do mnie i w trakcie rozmowy powiedział, że właśnie skończył kurs przewodnika kąpieli leśnych i że jego zdaniem „to porównywalna petarda do WHM”. Do tej pory nie wyobrażałem sobie nic bardziej ekscytującego niż połączenie intensywnego oddychania, ćwiczeń oddechowych i medytacji. Zaintrygowało mnie to. Samą nazwę słyszałem już od znajomego leśnika, ale myślałem, że chodzi o jakiś rodzaj morsowania w śródleśnych jeziorkach.

Nie mogłem się bardziej pomylić.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

STRES, ZMĘCZENIE, NATŁOK BODŹCÓW

Coraz więcej badań pokazuje, że organizm człowieka nie jest przystosowany do świata, w którym dziś żyjemy — ale wciąż doskonale reaguje na ten, z którego pochodzimy: las.

Ta książka to podróż dziennikarza i certyfikowanego przewodnika kąpieli leśnych do miejsc, gdzie kontakt z naturą wykorzystuje się świadomie jako wsparcie zdrowia psychicznego i fizycznego. Autor rozmawia z naukowcami z różnych krajów, odwiedza certyfikowane lasy terapeutyczne i sprawdza na sobie, co naprawdę dzieje się z człowiekiem, gdy zwalnia i zaczyna uważnie doświadczać przyrody.

W książce znajdziesz konkretne wskazówki i gotowe ćwiczenia rekomendowane przez specjalistów z całego świata — takie, które możesz zastosować od razu, nawet podczas krótkiego spaceru.

DOWIESZ SIĘ MIĘDZY INNYMI:

- / dlaczego spacer w lesie działa inaczej niż spacer po mieście
- / jak natura wpływa na układ nerwowy i koncentrację
- / w jaki sposób korzystać z lasu, by realnie się regenerować

A także — jak wiele dobrego może wynikać z momentu, który początkowo wyglądał jak życiowa katastrofa. Czasem zdrowienie zaczyna się od jednego kroku we właściwą stronę.

Bo organizm wciąż pamięta, gdzie jest jego dom.

Patroni medialni:

Rekomendacja ekspercka:



Newsweek PSYCHOLOGIA

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-3834-2



9 788328 938342

cena: 64,90 zł

sensus.pl