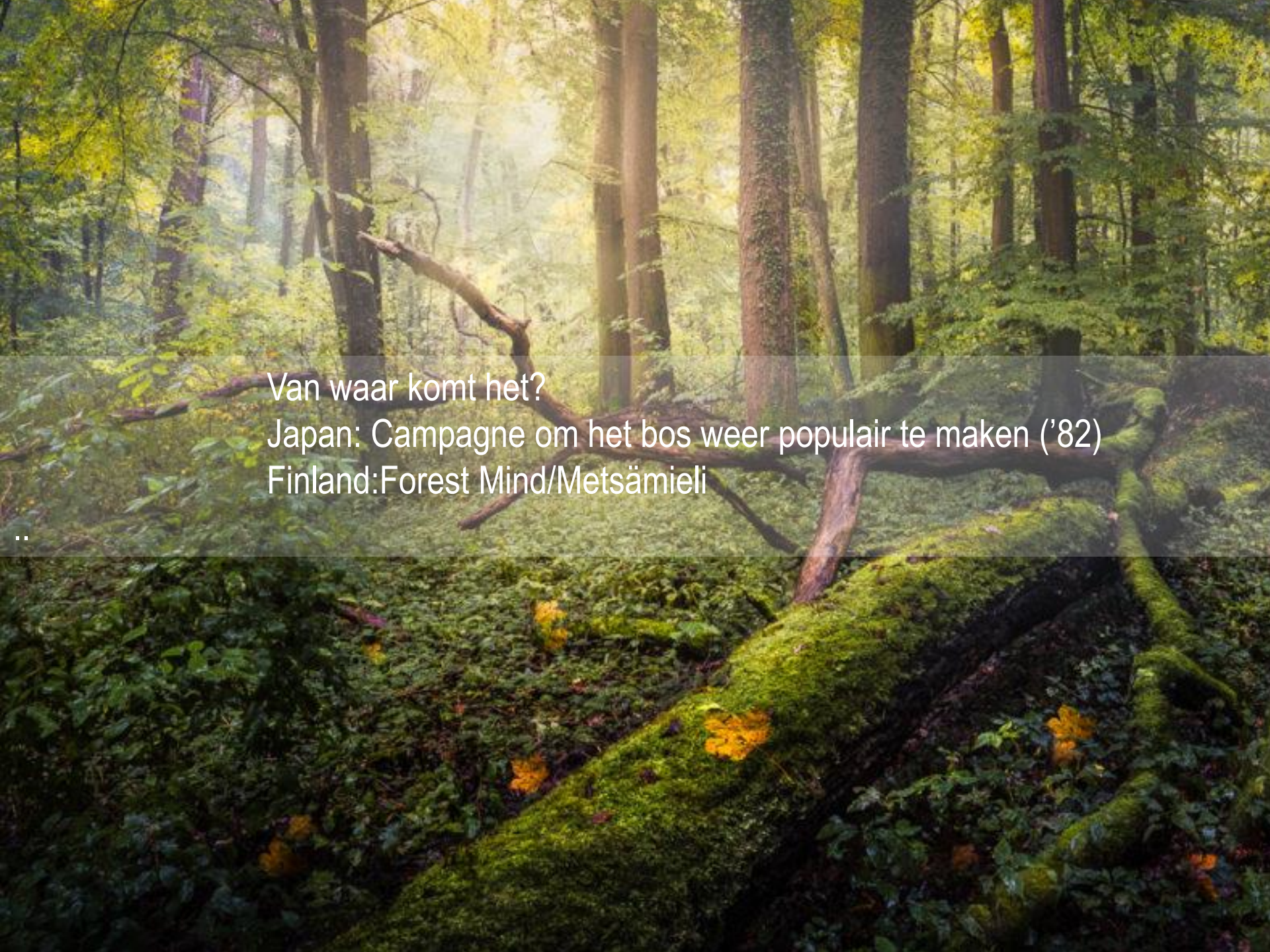


A photograph of a misty forest scene. In the background, a river flows through a valley, surrounded by dense green trees. The foreground shows the branches and leaves of trees, some of which are covered in moss. The overall atmosphere is serene and natural.

Bosbaden en bostherapie Shinrin-yoku en Shinrin ryoko

Ilse Simoens, Instituut voor bos- en natuur onderzoek (Inbo)

A detailed photograph of a forest floor. In the foreground, a large, moss-covered log lies diagonally across the frame. The moss is a vibrant green, and several fallen yellow leaves are scattered on it. The background is filled with tall, slender trees and dense foliage, with sunlight filtering through the canopy, creating a soft, dappled light effect.

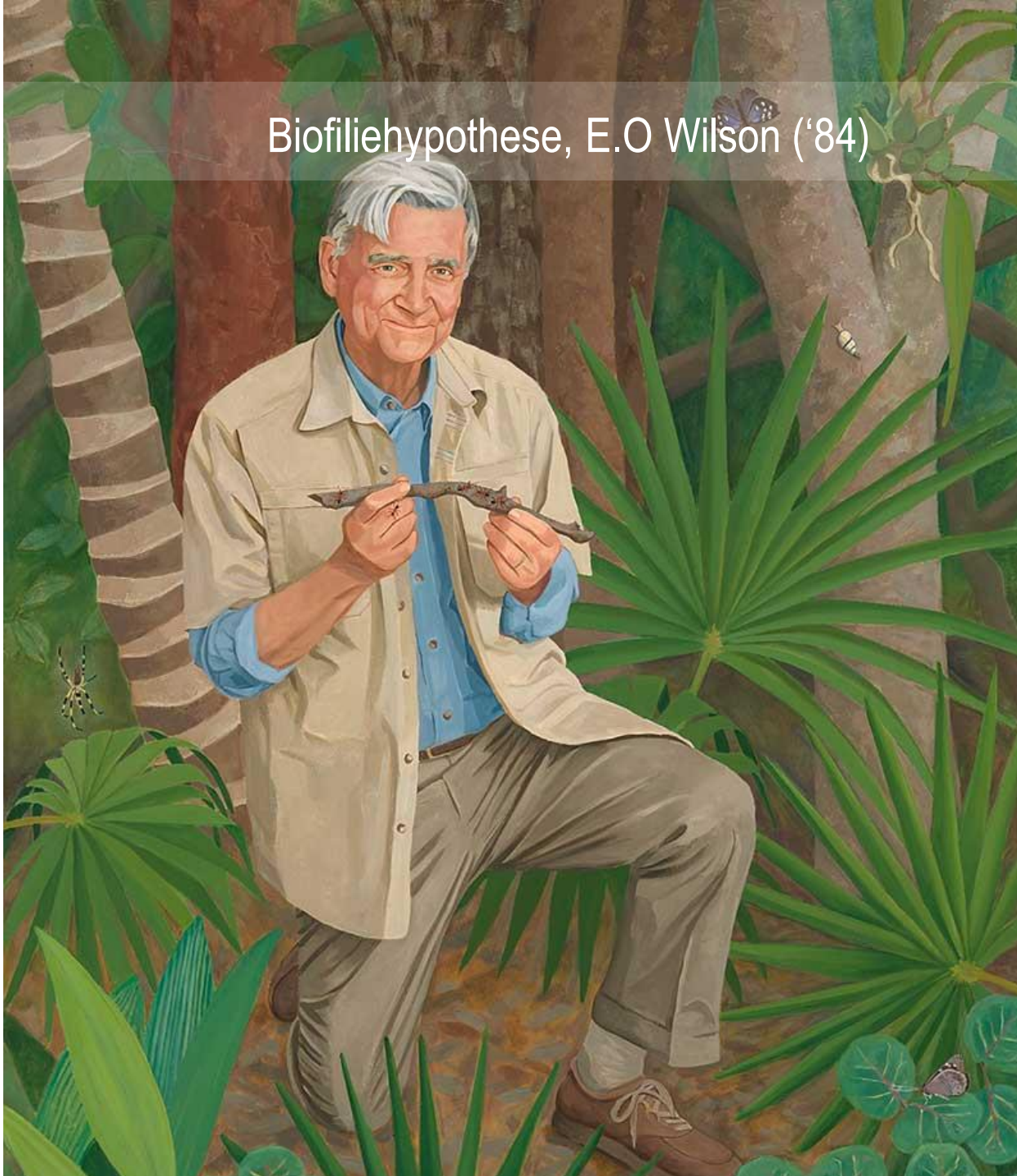
Van waar komt het?

Japan: Campagne om het bos weer populair te maken ('82)

Finland: Forest Mind/Metsämieli

..

Biofiliehypothese, E.O Wilson ('84)



Vlaanderen
is wetenschap

Bosbaden helpt om:

Opnieuw verbinding maken met de natuur

Je ritme in de pas te brengen van de natuur

Openen van de zintuigen



Als we in harmonie zijn met de natuur kunnen we helen

Ons autonoom zenuwstelsel kan zich harmoniseren (parasympatisch versus sympatisch)

In de stilte en rust van het bos horen beter wat er momenteel leeft in onszelf

We voelen ons fitter en hersteld



Werking van bosbaden (Li et al. 2006)

- Verminder je stress
- Versterkt je immuunsysteem.
- Verbeterd je humeur.
- Je krijgt meer energie en slaapt beter.
- Bloeddruk verlaagt, hartritmevariabiliteit laat toenemen
- Minder angsten
- Vergroot focus en creativiteit

Metingen voor en na het bosbad (2u) (Li et al. 2006)

Het gehalte van de stresshormonen cortisol en adrenaline verlaagt

Tellen van NK-cellen (53%↑)

Activiteit van NK-cellen meten(50%↑)

Aantal minuten slaap met (15%↓) of zonder bosbad

POMS(profile of mood state)-test

Hoe bosbaden?





Behoeften verschillen van mens tot mens,
van moment tot moment



Waar ?





Vlaanderen
is wetenschap