

VSI CVETOVİ BODOČNOSTI SO V SEMENU SEDANJOSTI

Gozd na
Fobškem kalu, 30.08.2023

OKROGLA MIZA



Ustanova
Zdravje Gostanje
Fundacija za obnovo
krajinskih in naravnih

MediGo®



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA

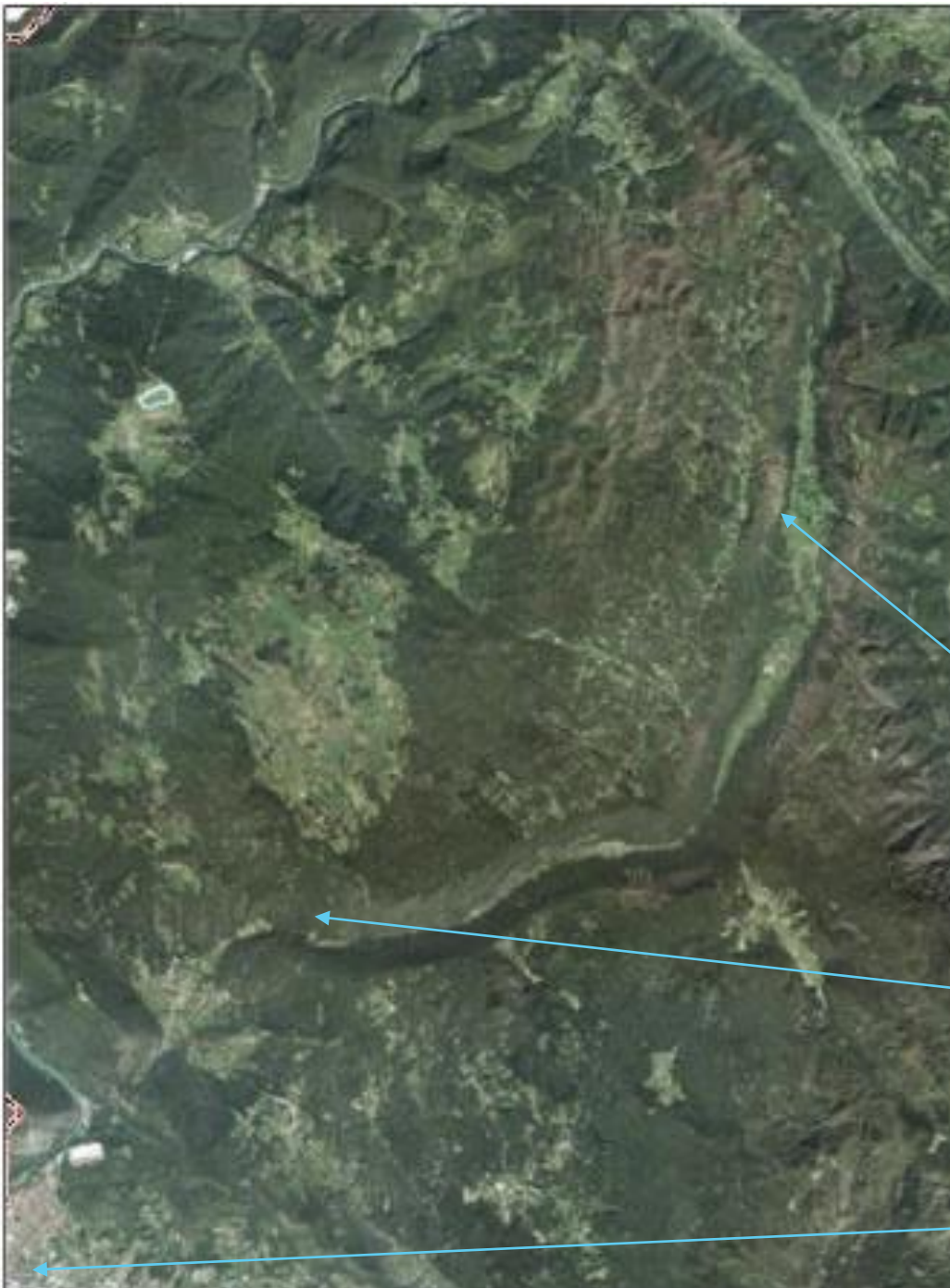


Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja - Evropa investira v podeželje

IZJEMNOST GOZDA NA FOBŠKEM KALU

Dihanje svežega, s kisikom bogatega zraka, zagotovo zdravilno vpliva na naše telo in duha še posebej, če smo v gozdu, kjer rastejo starodavna drevesa. V tem gozdu vdihujemo kvaliteten, čist zrak, ki se pretaka skozi bujne, neokrnjene gozdove Čepovanske doline in se na tej lokaciji spoji z mediteranskim, kar mu daje svojevrstno specifičnost.





➤ Na Fobškem kalu, se zrak po 16 kilometrski poti z višine skoraj 600 m, spusti na 450 m ter se v našem gozdu prevesi v Grgarsko kotlino.

➤ Sama lokacija gozda leži le 11 km iz Nove Gorice na posebnem območju, kjer so želeli Italijani po I.svetovni vojni, zgraditi bolnico za pljučne bolezni, saj so ugotavljali, da se tu ustvarjajo idealni pogoji za zdravljenje ljudi s težavami z dihali.

➤ Čepovan

➤ Fobški kal

➤ Nova Gorica

Dolina kot je Čepovanska je unikatna v svetu, lokacija na Fobškem Kalu je zaradi specifik kraja idealna za preventivo zdravja in predvsem krepitev dihanja.

- Podjetje [Medigo](#) je pripravilo vrsto delavnic v katerih z različnimi izvajalci delimo znanja o več tehnikah dihanja:
 - Fibonacci dihanje,
 - Trebušno dihanje,
 - Joga dihanja,
 - Joga smeha in druge
 - učne delavnice v podporo ljudem z dihalnimi težavami.



UČINKI DIHALNIH VAJ IN SPROŠČANJA

- ▶ Poveča se naša produktivnost
- ▶ Pomirja in umirja srčni utrip
- ▶ Bolje spimo
- ▶ Bolj smo zdravi (izboljša se delovanje pljuč, zmanjšuje vnetja, krepi mišice)
- ▶ Telo dobi več energije
- ▶ Izboljšata se naša koncentracija in fokus
- ▶ Iz telesa odstranimo strupene pline in ogljikov dioksid
- ▶ Omogoča nemoteno delovanje prebavnega sistema
- ▶ Izboljša se videz kože (povečan dotok kisika)
- ▶ Okrepi se naš imunski sistem
- ▶ Odpravlja stres
- ▶ Odlična preventiva za naša dihala
- ▶ Izboljšuje spomin





Razne možnosti dihalnih vaj v gozdu:

- *shinrin-yoku* ali "gozdna kopel"
- *fibonacci dihanje*
- *butejkova metoda dihanja*
- *dihalne vaje po priporočilu fizioterapevtov*
- *Spontano povezovanje z dihom in gozdom*



Podpora za bolne:

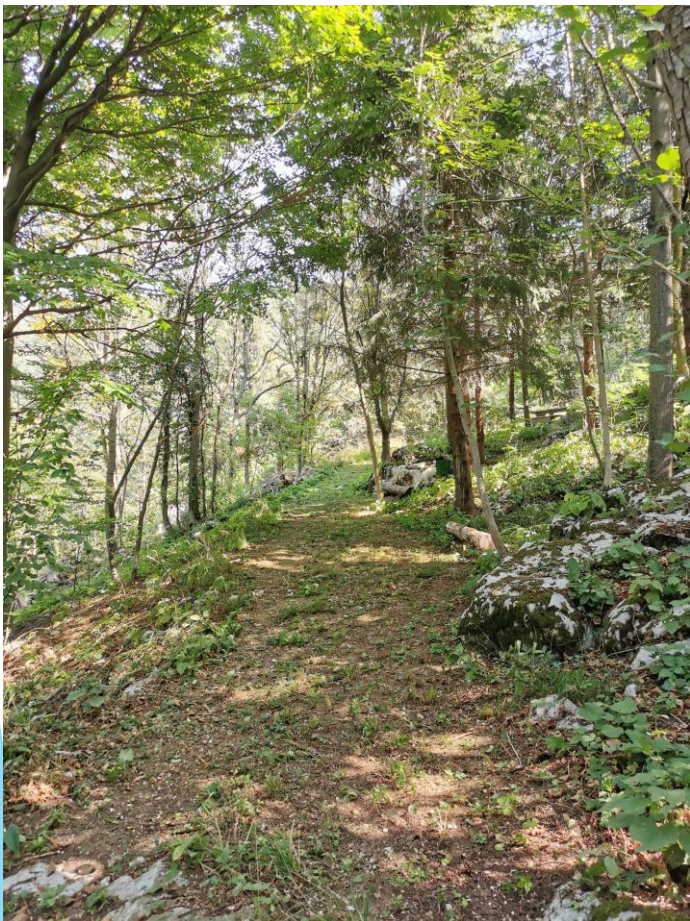
- *olajša bolniku izkašljevanje,*
- *popravi iztirjeno dihanje,*
- *doseči sproščen občutek vsega telesa,*
- *obdržati ali povečati gibljivost prsnega koša.*

Povezava GOZD in DIHANJE v nas vnašata energijo, koncentracijo, sproščenost, radost, harmonijo in mir.



"Živi življenje s polnimi pljuči."

Sprehodite se z nami skozi gozd, NAUŽIJTE SE KISIKA, NADIHAJTE SE ENERGIJE , SPROSTITI SE ...



Drevesa z zadrževanjem padavin in oddajanjem vode povečujejo zračno vlažnost in hladijo zrak.

V poletni vročini je v gozdu vedno nekaj stopinj hladneje, kot na bližnjem travniku. Gozd na Fobškem kalu pa je idealen.

Zrak je čistejši in prijetnejši za dihanje.





Dihanje in človekovo duševno stanje sta neposredno povezana.

Vsaka čustvena reakcija se izrazi tudi v spremembi dihanja. Če smo se razvadili dihati bolj površinsko, se pravilnega, to je globokega in mirnega dihanja iz polnih pljuč, lahko naučimo s primernimi dihalnimi vajami.

Dihanje ima tako pri zdravih kot pri bolnih ljudeh vesplošno naravno, spontano, krepilno in zdravilno moč. Večinoma se dihanja ne zavedamo, ker je spontano. Zavemo se ga šele ob težavah, zato delujmo preventivno.

HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

