



GRØN RESEPT PÅ NATUR

Elev:

Dato:

Lege: Skogen

Legemiddel: Natur, frisk luft, ro, rørsle og ord

Dosering:

- Pust djupt inn skogslufta (gjenta jamleg gjennom dagen)
- Lytt til fuglesong og eigne tankar (minst to gonger)
- Delta i yoga/meditasjon på graset (ein gong, men med langvarig verknad)
- Bli med på ei litterær vandring, la orda finne vegen inn i kroppen (fri dosering)

Biverknad:

- Betre humør
- Ei indre ro
- Reduksjon av stresshormonet kortisol
- Betre søvn
- Mindre sjukdom
- Ein kropp som slappar av

Varigskap:

Ein dag i skogen, men verknaden kan halde lenge.

Åtvaring:

- ▲ Kan føre til ein sterkare trong til å vere ute i naturen.