

ŠUMSKA TERAPIJA KAO SREDSTVO ZA PREVENCIJU BOLESTI U INTEGRATIVNOJ MEDICINI

*Zoran Govedar¹, Nadežda Prohorova², Novo Pržulj³, Oleg Vladimirović⁴,
Radoslav Grujić⁵*

^{1,3} Akademija nauka i umjetnosti Republike Srpske, Bana dr Todora Lazarevića 1,
Banja Luka 78000, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

^{2,4} Voronješki državni šumarsko-tehnički univerzitet im. F.G. Morozova, ul.
Timirjazeva 8, Voronjež, 394087, Rusija

⁵ Visoka medicinska škola Prijedor, Nikole Pašića 4a Prijedor 79101,
Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

Sažetak. Nastojanja da se razvijaju opšta znanja o preventivnoj ulozi šuma na pojavu raznih vrsta bolesti neminovno ukazuju na potrebu primjene svih zdravstvenih koristi koje šumski ekosistemi pružaju društvenoj zajednici. Šumski ekosistemi pored proizvoda ljekovitog bilja pružaju brojne terapeutske funkcije (slušne, vizuelne, taktilne i mirisne) imaju veliki značaj za prevenciju pojave raznih bolesti. Ove funkcije i učinci šuma korišćenjem biljne terapije utiču na holistički pristup liječenju i primjenu integrativne medicine sa fokusiranjem na individualne potrebe ljudi i povezivanje tradicionalne i moderne medicine. Fitoterapija ima važnu ulogu u integrativnoj medicini jer utiče na jačanje imunološkog sistema, regulaciju hormona i preventivu pojave bolesti. Udisanjem fitoncida smanjuje se lučenje hormona koji izazivaju stres (kortizol) a jača se imunološki sistem i sprečava anksioznost, hronični zamor, gojaznost, depresija, oslabljeno pamćenje i srčane bolesti. Šumska terapija povećava aktivnost „prirodnih ubica“ (natural kiler, NK) i preventivno se odražava na otpornost i poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja ljudi. Cilj rada je da se na osnovu dosadašnjih istraživanja sintetišu znanja o preventivnoj terapeutskoj ulozi šuma u okviru integrativne medicine. U radu je primjenjen metod analize i sinteze dosadašnjih istraživanja u vezi terapeutskog djelovanja na prevenciju bolesti kod ljudi. Sinteza rezultata brojnih istraživanja pokazuje da šume imaju uticaj na emocionalne, introspektivne i kognitivne osobine kod ljudi koje se odražavaju na samorefleksiju i jačanje otpornosti.

Ključne riječi: Terapija, šuma, bolest, medicina

FOREST THERAPY AS A PREVENTIVE APPROACH IN INTEGRATIVE MEDICINE

*Zoran Govedar¹, Nadezhda Prohorova², Novo Pržulj³, Oleg Vladimirović⁴,
Radoslav Grujić⁵*

^{1,3} Academy of Science and Arts of the Republic of Srpska, Bana dr Todora Lazarevića 1, Banja Luka 78000, Republic of Srpska, Bosnia and Herzegovina

^{2,4} Voronezh State Forestry Technical University named after G.F. Morozov, Timiryazeva st., 8, 394613, Voronezh region, Russia

⁵ PI College of Health Sciences, Nikole Pašića 4a Prijedor 79101, Republic of Srpska, Bosnia and Herzegovina

Abstract. Efforts to develop general knowledge about the preventive role of forests in reducing the occurrence of various diseases point to the necessity of applying all the health benefits that forest ecosystems provide to society. In addition to the abundance of medicinal plants, forest ecosystems offer numerous therapeutic functions-auditory, visual, tactile, and olfactory-which play a significant role in disease prevention. These functions, combined with the use of herbal therapy, contribute to a holistic approach to healing and the application of integrative medicine, which focuses on individual needs and connects traditional and modern medical practices. Phytotherapy plays an important role in integrative medicine as it contributes to strengthening the immune system, regulating hormones, and preventing disease. Inhaling phytoncides-bioactive compounds released by plants - reduces the secretion of stress hormones (such as cortisol), while simultaneously strengthening the immune system and alleviating conditions such as anxiety, chronic fatigue, obesity, depression, memory impairment, and heart disease. Forest therapy also increases the activity of natural killer (NK) cells, which positively affects overall resilience and improves general health. The aim of this paper is to synthesize existing knowledge on the preventive and therapeutic role of forests within the framework of integrative medicine, based on previous research. The methodology applied involves analysis and synthesis of relevant studies related to the therapeutic effects of forest environments on disease prevention in humans. The synthesis of numerous research findings shows that forests positively influence emotional, introspective, and cognitive aspects of human personality, thereby encouraging self-reflection and strengthening psychophysical resilience.

Key words: Therapy, forest, disease, medicine