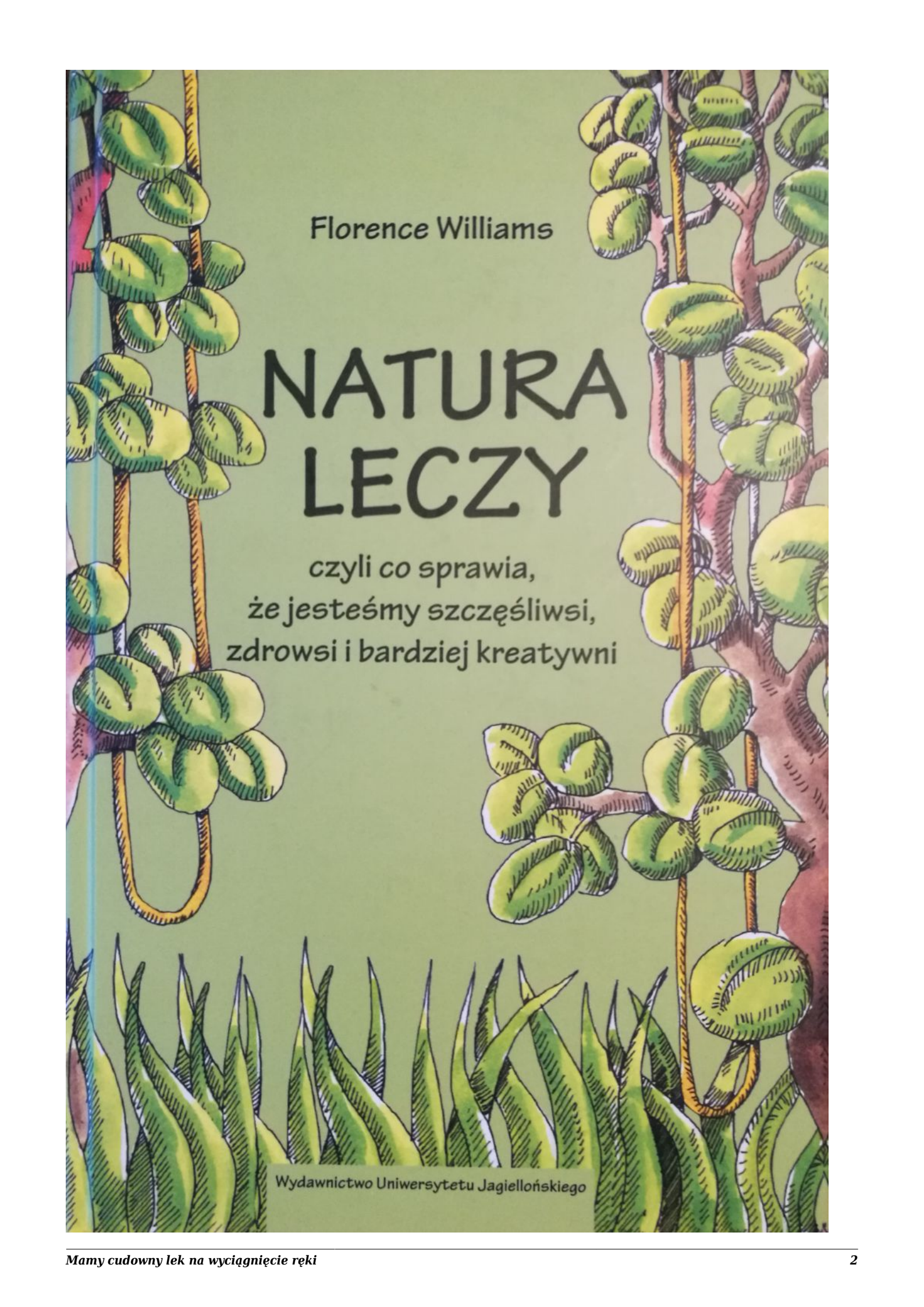


Mamy cudowny lek na wyciągnięcie ręki

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego od jakiegoś czasu ma ambicje docierać do jak najszerzego odbiorcy. Właśnie ukazała się kolejna interesująca książka, która już odbiła się szerokim echem w Polsce i to nie tylko wśród osób niejako z urzędu zaangażowanych w obronę przyrody. Już sam tytuł wzbudza zainteresowanie u większości z nas – „Natura leczy, czyli co sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej kreatywni”. Nic dziwnego, każdy pragnie być zdrowy, szczęśliwy i twórczy i to jak najmniejszym kosztem. Okazuje się, że jest to możliwe. Autorką książki jest Florence Williams, pisarka i dziennikarka współpracująca m.in. z „New York Times” i „National Geographic”. W swojej pracy zajmuje się tematyką natury i technologii.



Florence Williams

NATURA LECZY

czyli co sprawia,
że jesteśmy szczęśliwsi,
zdrowsi i bardziej kreatywni

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Autorka udowadnia, że najlepsze sposoby na poprawę naszego zdrowia są na wyciągnięcie ręki. W książce odnajdziemy zebrane dowody z wielu badań naukowych świadczące o tym, jakie wymierne korzyści dla naszego zdrowia fizycznego, jak i psychicznego dostarcza kontakt z przyrodą. Autorka jeździ po świecie, odwiedza różne ośrodki badawcze (od Japonii, Korei Południowej, przez Szkocję, Finlandię, USA do Chin), spotyka się z wieloma specjalistami i specjalistkami naukowo zajmującymi się wpływem natury na ludzką fizjologię i psychikę oraz osobiście uczestniczy w eksperymentach naukowych. Poznajemy od strony naukowej różne aspekty tego, jak natura może nam pomóc w sposób, którego nie docenialiśmy przez ostatnie kilkadziesiąt lat.

Z niektórych walorów zdrowotnego wpływu natury zdajemy sobie sprawę, np. kąpiele w borowinie, masaże z użyciem rozmaitych olejków czy picie ziołowych mikstur. Okazuje się, że pożyteczne dla nas i konieczne są tak prozaiczne rzeczy jak widok koron drzew, ich zapach, dźwięki wydawane przez ptaki, samo „bezmyślne” przebywanie na łonie przyrody. I to właśnie wędrówki i spacer w otoczeniu zieleni są tym, czego najbardziej potrzebujemy. „Doświadczenie” natury rozpoczynamy w książce od poznania modnego japońskiego trendu „kąpieli leśnej” (*shinrin-yoku*) – uważnej wędrówki po lesie, podczas której chłoniemy naturę wszystkimi zmysłami. Miyazaki, propagator „kąpieli leśnych” wykazał, że spokojny spacer po lesie obniża poziom kortyzolu (hormon stresu) o 12%, tętno obniża się o 6%, ciśnienie krwi o 1,4%, mamy lepszy nastrój, nie odczuwamy niepokoju. W kolejnych rozdziałach poznajemy wpływ przyrody na poszczególne zmysły: smak, wzrok, węch, dotyk, czy na nasz mózg. Poznajemy badania, w których pacjenci patrzący na zieleń wymagali krótszej hospitalizacji po zabiegu, a więźniowie w celach z widokiem na pagórkowate pola i drzewa, mniej wizyt lekarskich. W innych badaniach obecność zieleni prowadziła do zwiększenia wydajności pracowników, lepszych ocen i wyników sprawdzianów u uczniów, czy złagodzenia agresywnych zachowań mieszkańców. Obcowanie z naturą wpływa na nasze ciało i umysł w różnorodny sposób, np. wzmacnia odporność, obniża ciśnienie krwi, a do tego redukuje stres i pobudza do kreatywnego myślenia. Stajemy się także bardziej empatyczni. Osoby z zieleńszych podwórek w jednym z badań okazały się być bardziej nastawione na wzajemną pomoc i wsparcie, miały większe poczucie przynależności. Czy wiedza o potrzebie kontaktu z naturą jest efektem współczesnych badań naukowych? Nie, wielu z nas zdaje sobie z tego doskonale sprawę, szukając chwil wśród zieleni. Od wieków wiedzieli o tym m.in. Ludwik van Beethoven, Darwin, Einstein czy Theodore Roosevelt, którzy zachwalali korzyści płynące z długich spacerów i spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Sposobów i pomysłów, by być bliżej natury jest całkiem sporo. Williams przywołuje piramidę natury, zaproponowaną przez Tima Beatley’a z Uniwersytetu Wirginii. Jej pierwszy poziom to codzienne kontakty z naturą (mogą to być zwykłe sprawy, jak spacer po parku, chwila na ławce pod drzewem, czy widok doniczkowej rośliny na parapecie). Drugi szczebel to cotygodniowe, trzeci comiesięczne wypadki do lasu i wreszcie czwarty poziom to intensywne kilkudniowe wycieczki 1-2 razy w roku. Jednym z wielu ciekawych tematów poruszonych w książce jest potrzeba reorganizacji systemu edukacji dla najmłodszych. Autorka opisuje np. model fiński, gdzie dzieci od najmłodszych lat znaczną część czasu spędzają na zewnątrz, niezależnie od pogody. Dużo uwagi poświęca też „leśnym przedszkolom” w Niemczech i Skandynawii. Dzieci z leśnych przedszkoli chorują rzadziej, mają zdrowszą i bardziej zróżnicowaną mikrobiotę jelitową.

Dlaczego dzisiaj wielu z nas nie czuje potrzeby kontaktu z naturą? Williams używa tutaj pojęcia „błędu predykcji”. Od 2008 r. ponad połowa mieszkańców globu mieszka w miastach. Nie są one odpowiednio zaplanowane, zgodnie z naszymi potrzebami biologicznymi. Żyjemy zamknięci w domach, komunikujemy się w dużej mierze za pośrednictwem Internetu. Nie mamy kontaktu z przyrodą na tyle często, aby zdać sobie sprawę z jej zdrowotnego wpływu, nie znamy wyników badań naukowych to potwierdzających. „Dzięki” urbanizacji i cyfryzacji doświadczamy zbiorowej amnezji i nasz kontakt z naturą jest zdecydowanie zbyt rzadki. Autorka odwołuje się także do naszej drogi ewolucyjnej. Przez całą ewolucję 99,9% czasu spędzaliśmy w otoczeniu przyrody. Wyewoluowaliśmy

wśród zieleni, zwykliśmy oddychać nieskażonym powietrzem, a nasze oczy są przystosowane do koloru naturalnego krajobrazu, wolno przemieszczających się obrazów. Nasz mózg nie radzi sobie z ogromną ilością bodźców, jaki oferuje dzisiejszy świat. Okazuje się, że ważnym jest nie tylko sama obecność natury. Liczy się także jej jakość. Pozytywne efekty przyrody potęgują się, gdy przyroda jest bogatsza, np. reprezentowana przez większą liczbę drzew. Co więcej, miejska przyroda jest dla nas lepsza, kiedy pozwalamy jej być „trochę dziką”.



Na nasz organizm ma wpływ nie tylko sama obecność przyrody, ale jej bogactwo oraz dzikość. Fot. Piotr Skubała

Książka została świetnie napisana. Rozmowy z naukowcami nie przypominają sztywnego wywiadu, ale swobodną rozmowę znajomych. Opisane eksperymenty bardziej przypominają relację z wycieczki niż sprawozdanie z badań terenowych. Williams opisuje też własne wrażenia, gdy przeprowadziła się z małego miasteczka do wielkiej metropolii, emocje i przeżycia towarzyszące jej w trakcie badań. „Naturę leczy...” czyta się bardziej jak zbiór ciekawostek i anegdot niż książkę naukową.

Czy książka sprawi, że wielu z nas zrozumie powyższe i skorzysta z oferty, wyjdzie na spacer, obejmie najbliższe drzewo, albo chociaż z radością spokojnie zacznie wdychać ożywczy dar pochodzący z niego? Wyśięk autorki daje szansę, że podejście do przyrody, chociaż części z nas zmieni się. Książka Florence Williams stanowi bardzo mocny argument i wspaniałe narzędzie dla wszystkich, którzy „walczą” o los przyrody, przyszłość Puszczy Białowieskiej, o Puszczę Karpacką czy pojedyncze drzewa w polskich miastach. Williams przywołuje w książce spektakularny przykład, że dla wielu przyroda staje się ważna, opisując protest w obronie parku Gezi w Stambule, kiedy zginęło 8 osób, a tysiące zostało rannych. Otrzymaliśmy w książce silne dowody naukowe z zakresu biologii,

psychologii i medycyny, świadczące o tym, że przyroda jest nam niezbędna, jest warunkiem naszego zdrowia i poczucia szczęścia. Mamy jasną wskazówkę, jak powinniśmy kształtować przestrzeń wokół nas, w miastach, wokół szkół, szpitali czy miejsc pracy. Nasza nieustająca walka o zachowanie resztek dzikiej przyrody, starania o parki miejskie, obecność zieleni w przestrzeni miejskiej ma więc swoje głębokie uzasadnienie. John Fowles (angielski pisarz i eseista) celnie ujął naszą relację z przyrodą słowami: „Dopóki przyroda jest postrzegana jak coś obcego, oddzielnego, poza nami a nie w nas, tak długo jest ona dla nas stracona”. Czy skorzystamy z dorobku naukowego wielu badaczy i myślicieli, czy zaczniemy traktować przyrodę jako naszego zasadniczego sojusznika, a nie wroga, czy przeszkodę w realizacji naszych nierozumnych planów zawładnięcia każdym aspektem życia na planecie?

Prof. Piotr Skubała

Florence Williams, *Natura leczy czyli co sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej kreatywni*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018, wuj.pl