



Alice Peck

Léčivá příroda

Jak může šinrin joku, uzemnění, pobyt venku
nebo jen otevřené okno uzdravovat

OBSAH

Úvod:

Od Edenu k ekoterapii 6

Kapitola 1:

Čerstvý vzduch 11

Kapitola 2:

Běžte se projít 23

Kapitola 3:

Šinrin joku 35

Kapitola 4:

Slastná špína 47

Kapitola 5:

Léčivá moc rostlin 57

Kapitola 6:

Význam přírody 69

Kapitola 7:

**Od bouře k žáru
pouště** 83

Kapitola 8:

Léčba vodou 97

Kapitola 9:

Cirkadiánní rytmy 111

Kapitola 10:

Vnitřní krajina 123

Citace 132

Bibliografie 138

Převzaté texty a fotografie 144

Poděkování 145

O autorce 145

Rejstřík 146



ÚVOD

OD EDENU K EKOTERAPII

Jsem v jádru optimistka a nebývám morbidní, ale když je mi ouvej, je jedním z mých oblíbených míst, kam se jdu projít, hřbitov Green-Wood v Brooklynu v New Yorku. Je tam krásně, spousta zeleně a ticho, úplně ticho. Jak se potuluji po 193 hektarech uprostřed nejlidnatějšího města Spojených států, mohu zahlédnout zpěvavé ptáky a lekníny, hromady žaludů i své myšlenky. Svěží zeleň, klid a žabí zpěv mi pokaždé vrátí chuť do života.

Zdaleka nejsem první, kdo má podobné zkušenosti s hojivou mocí přírody. Bez ohledu na to, kdo jsme a kde žijeme, všichni intuitivně víme (a od časů, kdy jsme si ráj začali představovat jako zahradu, také uskutečňujeme), že pobývání pod širým nebem člověku prospívá. Říkámu tomu *léčba přírodou*: spojení se světem přírody, jež nás tělesně, rozumově, emočně i duchovně posiluje. V roce 1973 zavedl sociální psycholog a filozof Erich Fromm termín „biofilie“ neboli „láska k lidství a přírodě, nezávislosti a svobodě“. ¹ O pouhých deset let později biolog E. O. Wilson rozšířil myšlenku biofilie o vlastní hypotézu, že lidem je vlastní „potřeba propojovat se s ostatními formami života“ včetně stromů, potoků a květin. ² Oba svým vlastním způsobem poukazují na cestu ke spokojenosti a tělesnému a duševnímu zdraví, jež nic nestojí a nevyžaduje žádné vybavení – ke zdraví z přírody.

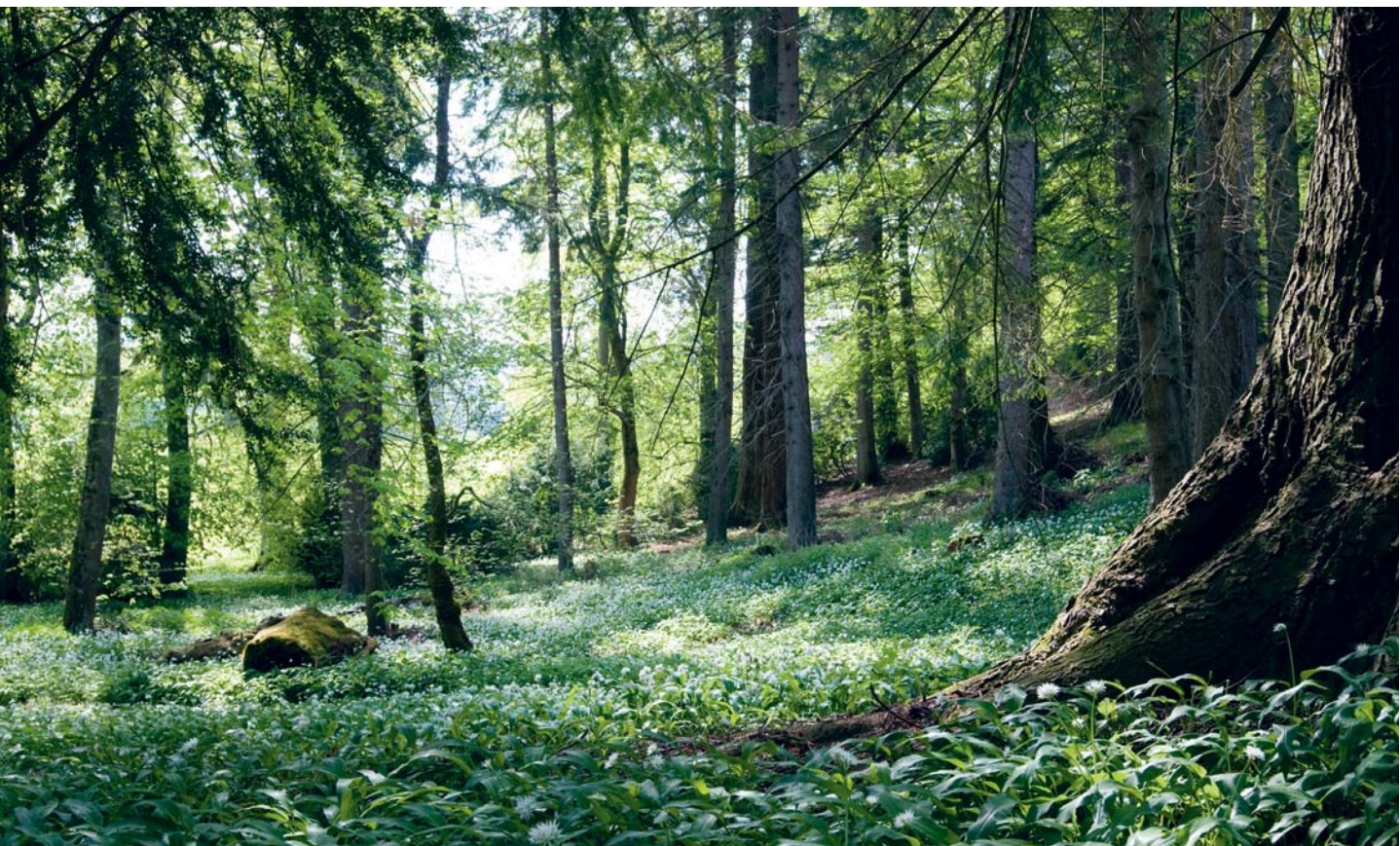
Důkazy o zdraví prospěšných účincích pobytu venku vycházejí ze současné vědy a neurovědy. Když jsem psala tuto knihu, dnes a denně jsem se setkávala s novými a zajímavými informacemi a objevy. Stejně jako současní lékaři a psychologové Západu ordinují pacientům tradiční východní praktiky, jako jsou meditace a jóga, tak jim také doporučují jako lék na všechny možné neduhy pobyt venku. Podle významného lékaře G. Richarda Oldse je možné jen málokteré léčebné postupy využít k prevenci i uzdravení, ale pobyt v přírodě je významná výjimka. ³

Moderní vědecké poznatky dokládají to, co lidé vědí od nepaměti. Téměř všechna náboženství popisují archetypální přirozený svět bez nemoci a smrti, ať je to Eden – biblická rajská zahrada, sumerská utopie Dilnum či nebeská hinduistická Nandankanan. Chrámy řeckého boha léčení Asklépia – možná první sanatoria – se stavěly ve venkovské krajině daleko od obydlených sídel. Mystička a světice z 12. století Hildegarda z Bingen, 

jež je pokládána za tvůrkyni přírodovědy v Německu, se často zmiňovala o *viriditas* – většinou překládané jako zeleň – popisující božskou, uzdravující moc přírody. Američtí transcendentalisté 19. století dospěli ke stejnému závěru, mezi nimi i Ralph Waldo Emerson, jenž v eseji *Nature* z roku 1836 uvedl známou větu: „Myslím, že mne nemůže v životě postihnout nic... co by nedokázala napravit příroda.“

Ovšem idea zdraví z přírody není výhradní doménou filozofů, mystiků a básníků. Tento koncept má spoustu projevů a podob, od čínské medicíny až po léčebné praktiky domorodých Američanů, ale podstatu léčby přírodou nejjasněji formuloval environmentální psycholog Dr. Roger Ulrich. Článkem „View Through a Window May Influence Recovery from Surgery“ (Pohled z okna může mít vliv na zotavení po operaci) publikovaném v časopise *Science* v roce 1984 otevřel současným vědcům okno s poznáním, že příroda dokáže léčit. Podnítil množství úvah a názorů vedoucích ke vzniku této knihy a probádal jejich vědecké základy.

Chceme-li pochopit a aplikovat myšlenku léčby přírodou, je třeba porozumět konceptu, který lékařský sociolog Aaron Antonovsky nazval



salutogenním (z řeckých slov *genesis* znamenající původ a *salus* zdraví) přístupem, což je preventivní model čili opak patogenního modelu pátrání po nemoci. Místo abychom se zaměřovali na příčiny nemocí a špatný zdravotní stav, kultivujeme jednání a prostředí, které podporují tělesné a duševní zdraví, jež přispívá k pocitu životní spokojenosti. Antonovsky píše: „Život je i pro ty nejbohatší plný střetů a stresorů, nabízí však také spoustu klidných chvil, kdy si můžeme oddechnout.“⁴

Myšlenka na hojivý čas oddechu mě přivádí k meditaci a neurovědě. I když si o neurovědě nesmírně ráda čtu, rozumím jí ryze amatérsky a moje poznatky se dají stručně charakterizovat často citovaným výrokem amerického psychologa a spisovatele Dr. Ricka Hansona: „Mozek se utváří podle toho, na čem spočívá mysl.“⁵ Proto jsem do knihy zařadila několik meditačních cvičení a proto je chápu jako nedílnou součást zdraví z přírody. Díky pokročilým technikám jednadvacátého století, jako je funkční magnetická rezonance (fMRI – functional magnetic resonance imaging), opouští meditace a kontemplace chrámy, kostelní lavice a ášramy a stěhují se do laboratoří, kde je zkoumají vědci. Výzkumníci dnes mohou snímat mozek a zjišťovat funkce mozkových okruhů. Přibývá vědeckých důkazů, že meditační cvičení mají hojivé účinky na psychické (od zmírnění stresu až po stimulaci kreativity), fyziologické (od posílení imunity až po zdravější srdeční činnost) a dokonce i buněčné úrovni.⁶ Jak se přesvědčíme na následujících stránkách, meditace, zejména meditace všímavosti v přírodě, je skutečně ozdravná.

Rychle se rozvíjející obory, jako je ekopsychologie (studium vztahu mezi člověkem a světem přírody) a ekoterapie (léčebné programy zaměřené na uzdravování uprostřed přírody), si nacházejí své zastánce mezi lékaři a psychology. Někteří z praktikujících sami sebe nazývají „bionýři“ a příroda je pro ně lékem na neduhy těla, lidských společenství i celé planety. Stejně jako já věří, že příroda dokáže vyléčit tělo, mysl a dokonce i ducha. Často je to věc zdravého rozumu, něco tak prostého, jako když se na chvíli zastavíme, soustředíme a nadechneme. Nemusíme si kvůli tomu brát dovolenou. Na přírodu se můžeme napojit, i když jsme daleko od venkova či mořského pobřeží a nemůžeme odejít z domu nebo pracoviště. Je bezpočet způsobů, velkých i malých, jak najít v každodenním životě přírodu. Může to být pohled z okna nebo květina na psacím stole. Zdraví z přírody je skoro vždycky a volně dostupné.

Třiadvacet chirurgických pacientů ležících v pokojích s okny s výhledem na přírodu zůstali v nemocnici po operaci kratší dobu, v sesterské dokumentaci měli zaznamenáno méně negativních poznámek a užívali méně silných analgetik než třiadvacet srovnatelných pacientů, kteří leželi v pokojích s okny směřujícími k cihlové zdi.¹

Pozoruhodné! A to všechno díky výhledu na několik dubů, javorů či jilmů. Pokud je mi známo, je Ulrichova studie první na toto téma, ale její výsledky byly od té doby potvrzeny mnoha dalšími. Jedna z nich provedená u pacientů s plicními nemocemi prokázala v roce 2011, že s ohledem na duševní zdraví, subjektivní pocit spokojenosti, emoční stavy a další ukazatele „je volný výhled z okna na okolní přírodu spojen dle vlastního vyjádření pacientů s výraznějším zlepšením tělesného a psychického stavu“.²

- Tento výzkum se zdaleka netýká jen nemocnic. Vysokoškolští studenti, kteří měli výhled do přírody, prokázali lepší výsledky v testech než ti, kteří takový výhled neměli.
- Vězni, kteří z okna celý viděli na zeleň, vykazovali méně příznaků stresu, trávicích potíží a bolestí hlavy a méně často chodili k lékařům.
- Úředníci s výhledem na stromy a zeleň popisovali svou práci jako méně stresující a byli se svým zaměstnáním spokojenější než ti, kteří měli výhled omezený na okolní budovy.
- Obdobně zaměstnanci s možností výhledu na přírodu méně často uvažovali o výpovědi z práce.³



POMALEJI STÁRNĚTE, VÍC MILUJTE A ZAŽEHNĚTE TVOŘIVOST

Otevřít okno je dobré, ale jít ven do přírody je ještě lepší. Je samozřejmé, že procházka osvěží; provětrá hlavu a pročistí mysl, otevře ji novému pohledu na den či svět a zlepší krevní oběh. Jít na procházku znamená změnit prostředí a v ideálním případě setkat se s přírodou.

Prospěšná je jakákoliv chůze, ale venku je nejlepší. Na procházce získáte ještě více vitamínu D, slunečního vitamínu, než když si sednete k otevřenému oknu. Chůze po nerovném outdoorovém terénu je spojena s důkladnějším tělesným a mentálním tréninkem než chůze na jednotvárném povrchu běžeckého pásu. A ještě je tu bonus! Jen těžko můžete mít oči zabóřené do smartphonu nebo jiného podobného zařízení, takže si



zároveň odpočínáte od obrazovek. Vycházka má spoustu dalších výhod. Můžete se pozdravit a třeba i seznámit s ostatními chodci, a tak stmelovat a podporovat komunitu. A můžete svou trochou přispět ke zkrášlení životního prostředí tím, že cestou vybíráte pohozené odpadky.

Židle jsou jako cigarety

Zdravotníci tvrdí, že židle je totéž co cigareta. Vážně – jestliže moc sedíte, může vás to zabít. Nebo slovy vyjádřenými Kierkegaardem: „Čím více člověk sedí, tím hůře se cítí.“¹

Výzkumem na University of California bylo zjištěno, že dlouhé sezení – stejně jako kouření – zvyšuje riziko diabetu, srdečních onemocnění, a dokonce předčasné smrti. Výzkumníci našli souvislost mezi sedavým způsobem života a ztenčením částí mozku, jež jsou důležité pro vytváření vzpomínek.² To může být faktor, který přispívá ke vzniku demence a dalších forem poklesu kognitivních funkcí, což by si měli uvědomit obzvlášť lidé ve středním a vyšším věku.

Ve známé a obsáhlé studii publikované v *Journal of Clinical Nutrition*, v níž byla analyzována data týkající se 240 000 Američanů ve věku 50 až 71 let, byla prokázána přímá souvislost mezi sezením a úmrtností.³ Čím více sedíme, tím dříve zemřeme. Je to strašné, ale dobrá zpráva je, že i opak je pravdou: Když se zvedneme a začneme se hýbat, oddálíme vznik mnoha problémů spojených se stárnutím.

Například vědci z University of Kansas zkoumali vliv aerobního cvičení a chůze na Alzheimerovu chorobu. Polovina testovaných osob se věnovala chůzi a svižným pohybovým činnostem, ta druhá prováděla tonizační cvičení a strečink. Všichni dosáhli určitého zlepšení pohybových schopností, ale fascinující je, že „u některých osob-chodců se výrazně zvýšilo skóre v kognitivních testech zaměřených na myšlení a paměť. V některých případech se dokonce zvětšil hipokampus, část mozku velmi úzce spojená s vybavováním vzpomínek.“⁴

Je to tak. Pravidelná chůze rozvíjí mozkovou činnost.



LESNÍ LÁZEŇ:

KROK ZA KROKEM, STROM ZA STROMEM

Jak tedy postupovat při lesní lázni?

- 1. Potřebujete jen to nejnútnejší:** vycházkové boty a repelent. Fotoaparát, deník a turistického průvodce nechte doma a také vypněte svůj mobil. Lesní lázeň znamená být, nikoliv analyzovat.
- 2. Najděte si nějaké stromy.** Může to být borový les nebo březové mlází, nebo jste-li jako já, stačí jediný stříbrný javor na zahradě za domem. Trávit více času mezi více stromy je samozřejmě lepší, protože účinky se násobí – studie prokázaly, že tři dny a dvě noci strávené v hustě zalesněné oblasti posílí funkci imunitního systému až na sedm dní –, ale využijte co nejvíc toho, co je vám dostupné. Malá lesní lázeň je lepší než žádná, protože i když se nemůžete nadýchat fytoncidů z plných plic, určitě vám prospěje.
- 3. Najděte si místo, kde si můžete sednout nebo se opřít** a kde můžete strávit deset nebo dvacet minut i déle v klidu bez toho, že by vás rušili cyklisté, mravenci či kopřivy.
- 4. Zůstaňte tak, jak jste – v tichu a klidu.** Uvědomujte si svůj dech, ale nijak ho neřidte. Nechte na sebe ten zážitek působit, nic nerozebírejte. Dívejte se na to, na co se díváte, poslouchajte, co posloucháte, vnímejte vůni, jakou vnímáte, dotýkejte se toho, čeho se dotýkáte. Světlo skrze listy... poletování nebo zpěv ptáků... květy nebo hnilobu... ticho či uzemnění...

5. Cestou domů se zamyslete nad svým momentálním stavem. Zaznamenali jste nějakou tělesnou změnu? A co stav myslí? Co můžete přenést z prožitku lesní lázně do běžného života? Jste optimističtější? Pokojnější? A co ta bolest hlavy?

6. Lesní lázeň si dopřávejte co nejčastěji a věnujte pozornost jakémukoliv zlepšení duševní pohody. Příště zkuste jiné místo nebo si najděte jiný strom a všimněte si případného rozdílu. (Je nutno říci, že lesní lázeň s týmiž stromy na stejném místě je pokaždé jiná, protože záleží na ročním období, počasí, denní době i na tom, co sami do zážitku vnesete.)

Možná si při lesní lázni připomenete tato krásná slova z Haskellovy knihy *The Songs of Trees* (2017):

Nás všech – stromů, lidí, brouků, ptáků, bakterií – je mnoho. Život je ztělesněná síť. Tyto živoucí sítě nejsou žádnou omnibenevolentní jednotou. Jsou místem, kde se projednávají a řeší ekologické a evoluční tenze mezi spoluprací a konfliktem. Tyto boje většinou nevedou k vývoji silnějších, samostatnějších já, ale k rozpuštění já do vztahu. Protože je život síť, nejsou „příroda“ či „prostředí“ od lidí oddělené a vzdálené. Jsme součástí životního společenství složeného ze vztahů s „ostatními“, a proto je dualita člověk/příroda, jež je jádrem mnoha filozofických směrů, z biologického hlediska iluzorní.⁷

HOJIVÉ BARVY, VZORY, VŮNĚ, ZVUK A TICHO

Nejnovější studie význačného sociologa Petera Aspinally z Heriot-Watt University v Edinburghu a jeho spolupracovníků prokázaly, že procházky městskou zelení zvyšují elektroencefalografickou (EEG) aktivitu, zmírňují frustraci a podněcují aktivitu a že obzvlášť léčivé účinky mají u starších lidí.¹ Samozřejmě se nabízí otázka, zda je tento účinek způsobený tím, že zde nepůsobí městský stres, nebo něčím jiným. Možná to souvisí více s tím, co člověk vidí, tedy se zelení, než s tím, kde se zrovna nachází.

V roce 1984 publikoval Dr. Roger Ulrich (viz kapitola 1) v časopise *Science* novou studii, která rozšířila poznatky jeho původní průkopnické práce z konce 70. let minulého století a prokázala léčivou moc výhledu z okna na zeď.² Ve své nové práci Ulrich uvádí ještě pozoruhodnější poznatky. Pacienti v nemocnici, kteří měli v pokojích květiny, nebo se dokonce jenom dívali na fotografie přírody, se mnohem rychleji zotavovali po operaci a potřebovali méně analgetik. Možná právě proto nosíme nemocným lidem květiny. Květy všechno rozjasní a okamžitě změň náladu prostředí. Mohou vydávat příjemnou vůni, ale jejich povznášející účinek je nejspíš zejména vizuální. Jak to charakterizuje moje sousedka Audra Tsanos, jejíž zahrada je divukrásná a úchvatná snad v každé roční době: „Okno si žádá zelenou.“ Příroda vytváří nesmírně komplexní a pronikavé vizuální zážitky.

Pozorování barev

Předmět, na nějž se díváme, odráží světlo, které zachycují buňky sítnice, a vznikající signály mozek interpretuje jako obrazy, barvy, jas a tak dále. Na sítnici, tvořící vnitřní vrstvu oka, tyčinky rozlišují světlo a tmou a čípky zpracovávají různé vlnové délky vnímané jako barvy. Mozek je ovlivňován tím, co vidíme, přímo; mezi očima a mozkem je krátká, avšak nesmírně důležitá cesta, a různé části mozku obsahují různé informace: tváře, pohyb, vzdálenost, svítivost. (Svítivostí včetně toho, proč příliš času stráveného před obrazovkou může mít negativní účinky, se budeme zabývat v kapitole 8.)

Esther M. Sternberg se ve své knize *Healing Spaces* ptá: „Je v obrazech krajiny něco bytostně dráždivého, nebo naopak uklidňujícího, co může

změnit citové rozpoložení nebo ovlivnit zotavování?“ Na otázku odpovídá tak, že ze zrakové kůry (části mozku, jež zaznamenává a zpracovává smyslové nervové podněty z očí) vede cesta do parahipokampální oblasti, jež přednostně rozpoznává a vybavuje si obrazy prostředí (například krajiny na rozdíl třeba od obličejů). Velmi zajímavé. Ovšem tohle je úžasné: „Nervové buňky tvořící tuto dráhu mají vyšší hustotu receptorů pro endorfiny – molekuly podobné morfinu.“³

Představte si ty možnosti! Možná bychom se mohli léčit prostě tím, že se budeme dívat na obrazy z přírody. Sternberg dále uvádí, že překrásné přírodní scenérie, jako je západ slunce nebo les zahalený v oparu, prokazatelně tuto opiovou dráhu stimulují. Čím více jsou nervové buňky stimulovány pohybem, barvou a rozmanitou hloubkou perspektivy, tím aktivnější a intenzivnější je tvorba endorfinů, což je naprosto vynikající. Je možné, že to vzniklo jako mechanismus přežití. Čím více toho prapůvodní lidé při prozkoumávání obzoru viděli, tím užitečnější a potenciálně život zachraňující informace získali. Podle neurovědky Dr. Edwarda Vessely z Max Planck Institute for Empirical Aesthetics se z nás stali „infovorové“, kteří využívají zrakové informace jednak pro posouzení rizika a jednak pro vyvolání „kognitivního uspokojení.“⁴





Koupel nohou uvolňuje svaly a klouby, ale ukazuje se, že působí blahodárně i na mysl. Japonští výzkumníci dopřávali třikrát týdně po dobu čtyř týdnů psychiatrickým pacientům trpícím schizofrenií koupel nohou a masáž dolních končetin a sledovali účinky. Nemocní byli tělesně uvolněnější, což nejspíš většinu lidí moc nepřekvapí. Je ovšem fascinující, že tahle léčba úspěšně zmírňovala příznaky nemoci.¹⁸

V rámci výzkumné práce, do níž byly zapojeny mladé ženy, studentky zdravotní školy v japonském Naganu, byl proveden test, jehož cílem bylo zjistit účinky levandulového esenciálního oleje přidaného do koupele chodidel na autonomní nervovou soustavu,

systém zodpovědný za neuvědomované fyziologické funkce, jako je srdeční tep, trávení a dýchání.¹⁹ Ženy měly nohy namočené deset minut ve vodě jak s levandulovým olejem, tak bez něj. Aktivita parasympatického systému – toho klidnějšího, zajišťujícího „odpočinek a trávení“ –, se zvýšila bez ohledu na přítomnost či nepřítomnost oleje v koupeli, a to i bez pozitivního přínosu masáže dolních končetin.

Ponořte se

Když se dostanete k vodě, jděte si zaplavat nebo se jen nadnášejte na hladině. Je všeobecně známo, že plavání je skvělé cvičení a stejně tak zdraví prospěšným pohybem je i veslování či pádlování. Ať už stojíme na prkně, nebo sedíme v kánoji, nezaměstnáváme jenom svaly a plíce, ale zároveň se musíme soustředit na udržování vzpřímeného postoje – čímž zlepšujeme rovnováhu i koncentraci –, a navíc má kontakt s vodou hojivé účinky na psychiku.

Pokud nevlastníte prkno nebo neopren a nemáte ani čas si výstroj shánět, zkuste chůzi ve vodě. Je to zdravější pohyb než suchozemská chůze, neboť překonáváme odpor vody. Tahle forma pohybu se doporučuje zejména

lidem s artritidou nebo omezenými pohybovými schopnostmi, kteří nemohou „počítat“ bazény. Jako bonus si budete příjemně masírovat chodidla.

Koupání

Lidé se koupají od nepaměti. Římané stavěli důmyslné *thermae*, starověkou obdobu dnešních lázní, kde se nacházely tělocvičny, masérny a ohřívána voda na mytí a prohřívání. Mnohé z těchto staveb – Caracallové lázně v Římě, Bath v Anglii a Varna v Bulharsku – stojí dodnes. Další kultury je následovaly a například Japonci, Turci a Švédové historicky měli a dosud mají vypracované lázeňské systémy.

Chcete-li se koupat v přírodě a máte tu možnost, vyzkoušejte horké prameny. Od Yellowstonekého národního parku ve Spojených státech až po léčivé prameny v egyptské Safaze, Salar de Uyuni v Bolívii či Antsirabe na Madagaskaru, zde všude se můžete naložit do teplé, na minerály bohaté vody. Bylo prokázáno, že léčí nebo tiší bolesti svalů a kloubů včetně artritidy a zmírňuje ekzém a další kožní postižení a zažívací potíže, zvláště když je bohatá na obsah síry.

Někdy se koupele používají k hojení duše a poutníci za tímto účelem putují k vodním zdrojům po celém světě. Lidé vyznávající Pannu Marii cestují do Lurd ve Francii, aby okusili zdejší pramenitou vodu, o níž věří, že je léčivá. Miliony muslimů se při vykonávání Hadždž do Mekky zastavují u Studny Zamzam v Saudské Arábii a hinduisté se noří do indické řeky Gangy, v níž se duchovně očisťují. Léčivé vlastnosti



Víte, že...

Lesní lázeň – čas záměrně strávený mezi stromy – prokazatelně zmírňuje stres, působí proti bolesti a dokonce snižuje riziko rakoviny?

Chůze pozvedá nejen náladu, ale též srdce, protože podporuje produkci oxytocinu, látky často nazývané hormon lásky?

Zelená barva uvolňuje nervovou soustavu a prohlubuje a vyrovnává dech, což plicím pomáhá zbavovat se škodlivin.

Je vědecky dokázáno, co všichni intuitivně víme: obyčejná vycházka je velmi zdravá – skutečně velmi zdravá. Má příznivý vliv na obrovskou řadu onemocnění a zdravotních potíží od diabetu po depresi, od úzkosti po arteriosklerózu.

Alice Peck svým důkladným výzkumem a věcným přístupem dokládá, že nemusíme mít hromadu luxusního vybavení nebo dovolenou, abychom si zhojili tělo a duši. Pokud se půjdeme odpoledne projít parkem, omočíme se v moři nebo se bosýma nohama zaboříme do bahna, může nám to změnit život.

Na základě příkladů ze života, literatury a lidových tradic přitažlivým způsobem přibližuje nejnovější lékařské a vědecké objevy, jež dokládají léčivou moc přírody.

Ve všech kapitolách jsou uvedeny rady, jak uvedené informace reálně a snadno využít, takže se i vy můžete těšit z pozitivní změny, kterou prostý kontakt s přírodou přináší.



9 788075 542397
Doporučená cena 329 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY