



NARAVA KOT VREDNOTA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE LJUDI

**Usposabljanje za varuha gorske narave
Seminarska naloga**

Mentorica:
Marjeta Keršič Svetel

Avtorica:
Maja Požun

Sevnica, julij 2023

Kazalo

Uvod	4
1. Vpliv narave na zdravje ljudi	5
1.1. Biofilija	5
1.2. Motnja zaradi pomanjkanja narave	5
1.3. Teorija obnove pozornosti (Attention Restoration Theory – ART)	6
1.4. Teorija zmanjšanja stresa (Stress Reduction Theory – SRT)	7
1.5. Telesno in duševno zdravje ter imunska odpornost	7
2. Narava in javno zdravje – primeri dobrih praks	9
2.1. Naravna terapija	9
2.2. Zdravi parki, zdravi ljudje	11
2.3. Bolnišnični vrtovi	12
2.4. Biofilno oblikovanje	13
3. Gozdna kopel	14
3.1. Shinrin yoku (šinrin joku) ali gozdna kopel	14
3.2. Moč gozdov, moč dreves	16
3.3. Povezovanje z naravo z vsemi čuti ali kako izvajati gozdno kopel	17
4. V razmislek in zaključek	21
Literatura	22

»Leta 2016 sem prvič obula planinske čevlje in odšla na pohod na Kališče. Že takrat sem ugotovila, kaj vse sem zamudila, ampak sem si rekla, za nič še ni prepozno. Zadovoljna sem, da sem se našla tukaj, v naravi. Naravo doživljam kot:

- Vir zdravja, sprostitve in regeneracije*
- Merjenje lastne zmogljivosti na brezpotjih*
- Prostor za preživljanje prostega časa*
- Zatočišče miru in meditacije*
- Doživljanje naravne estetike*
- Razbremenitev od stisk in živčnih napetosti*
- Pogoji zbranim mislim«.*

Pesičer Hermina

Uvod

Vsak od nas je kot živo bitje del narave, vendar pa vsak pri sebi naravo vrednotimo in doživljamo zelo različno.

Med usposabljanjem za varuhe gorske narave smo se z razmišljanji in predavanji o naravi in motivih za njeno varovanje srečevali iz različnih zornih kotov. Varovanje biodiverzitete, zaščitene živalske in rastlinske vrste, ki jim grozi izumrtje, ekonomska korist gozdov, planinske poti kot turistična in rekreacijska infrastruktura...

V svoji seminarski nalogi želim spregovoriti o še eni vrednoti, povezani z naravo. *Pomen narave za zdravje in dobro počutje ljudi* se je po svetu že zelo uveljavil kot strokovno in zdravstveno področje. Medicinska stroka po svetu pridobiva javna sredstva za raziskave, ki raziskujejo in dokazujejo vpliv narave na zdravje ljudi. Različna javno-zasebna partnerstva iščejo načine za vzpostavitev in ohranjanje naravnega okolja, tudi v mestih (npr. mestni gozdovi, bolnišnični parki, središča za gozdno terapijo,...), saj ugotavljajo, kako pomembna je povezanost ljudi z naravo v času, ko nas preplavlja tehnološki razvoj in preživljanje večjega dela življenja med štirimi stenami.

V okviru Svetovne zveze za varstvo narave (IUCN), natančneje Svetovne komisije za zavarovana območja (WCPA), deluje posebna strokovna skupina za zdravje in dobro počutje. Prizadeva si za pridobivanje dokazov in znanja o soodvisnosti zdravja med naravnimi ekosistemi in ljudmi, za interdisciplinarno vključevanje tega znanja v različne stroke in programe ter za lažje sodelovanje na globalni, nacionalni, regionalni in lokalni ravni med subjekti, ki se ukvarjajo z zdravim okoljem in zdravjem ljudi, da bi vplivali na politike in načrte, ki podpirajo programe v parkih in zavarovanih območjih. ([IUCN WCPA Health and Well-Being Specialist Group | IUCN](#))

V svoji seminarski nalogi raziskujem in povzemam, kako narava vpliva na fizično in duševno zdravje ljudi, navajam nekaj primerov oz. področij, kjer je narava že prepoznana kot vrednota za zdravje, na koncu pa opisujem nacionalni zdravstveni program Shinrin Yoku, gozdno kopel, ki so ga vzpostavili na Japonskem in ki se vse bolj uveljavlja tudi drugod po svetu. Moja naloga je pregled raziskovane tematike, s katerim sem želela osvetliti področje narave in zdravja ter se podrobneje podučiti o obravnavani tematiki.

Želela bi, da tudi v Sloveniji večkrat spregovorimo o naravi kot vrednoti za zdravje. Če bomo namreč ozavestili, da je narava povezana z zdravjem, ki je za vse nas zagotovo ena od pomembnejših življenjskih vrednot, jo bomo še bolj spoštovali in varovali.

1. Vpliv narave na zdravje ljudi

Svetovna zdravstvena organizacija v svojem poročilu o medsebojni povezavi med naravo, biodiverzitetjo in zdravjem opisuje pomen narave za ljudi. Narava zagotavlja osnovne pogoje za človeško zdravje, zagotavlja čiščenje vode in zraka, nastajanje rodovitne prsti in s tem proizvodnjo hrane. Je zaloga goriv. Narava je vir tradicionalnih medicin in omogoča možnosti za nova farmacevtska odkritja. Narava nas s svojo odpornostjo tudi varuje pred večjimi naravnimi nesrečami in patogenimi mikroorganizmi. Nenazadnje nam je tudi v navdih, ponuja osnovo za zdrav življenjski slog in rekreacijo ter socialne stike. (Wheeler W. B. in drugi 2021)

1.1. Biofilija

Obstajajo znanstvena prepričanja, da imamo ljudje biološko potrebo po povezovanju z naravo. Psiholog in filozof Erich Fromm je prvi uporabil izraz v šestdesetih letih 20. stoletja, pomeni pa našo biološko podedovano potrebo po povezanosti z naravo. Kasneje je pojem razvijal še angleški biolog E.O. Wilson, ki je menil, da imamo biološko potrebo po povezovanju z naravo, ker smo se v njej razvili in smo v njej preživel večino svojega obstoja na Zemlji. *Ljubezen do naravnega sveta* imamo zapisano v genih, saj smo se naučili ljubiti stvari, ki so nam pomagale preživeti. Ta naklonjenost naravi je ključna za naše zdravje in naše počutje.

Dejstvo je, da ljudje dandanes 90 % svojega časa preživimo v zaprtih, ogrevnih, umetno osvetljenih in klimatiziranih prostorih. V zadnjih 100 letih smo se s svojim načinom življenja odmaknili od narave in njenih zakonitosti. Ljudje pa naj bi bili programirani za povezovanje z naravo, kadar smo z njo povezani, se nam zdravje izboljša, kadar smo ločeni od narave, se nam zdravje poslabša. (Quing 2019, 24)

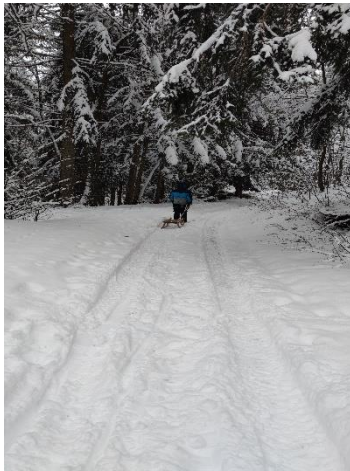


Povezovanje z naravo. Vir: www.plantera.com

1.2. Motnja zaradi pomanjkanja narave

Zgornjo tezo je nadalje razvijal ameriški avtor Richard Louv. V svoji knjigi *Last Child in the Woods* (Zadnji otrok v gozdovih) je leta 2005 skoval izraz »motnja pomanjkanja narave«. V svoji knjigi opisuje, da smo se v zadnjih desetletjih odtujili od narave zaradi tehnološkega razvoja, preživljanja časa v zaprtih prostorih, urbanizacije in slabega načrtovanja mest, kjer ljudje nimajo stika z naravo, zaradi preživljanja časa na elektronskih napravah... V različnih raziskavah je bilo dokazano, da »motnja pomanjkanja narave« prispeva k težavam s pozornostjo, zmanjšani uporabi čutov, povečani debelosti ter povišani pojavnosti čustvenih in telesnih bolezni, obenem pa tudi slabi in znižuje ekološko zavest in skrb za naravo.

Svojo pozornost je namenil predvsem otrokom ter v svoji knjigi predstavil različne aktivnosti, ki otroke ponovno povezujejo z naravo.



Zimske aktivnosti z otroki v naravi. Vir: osebni arhiv

Posledice tega, da otroci vse manj časa preživijo v naravi, se namreč odražajo kot vedenjske težave, saj gibanje v naravi pripomore k zdravemu telesnemu, duševnemu in čustvenemu razvoju. Motnja zaradi pomanjkanja narave je lahko povezana z otroško depresijo, motnjo pozornosti, vedenjskimi težavami in debelostjo. ([What is Nature-Deficit Disorder? - Richard Louv](#))

1.3. Teorija obnove pozornosti (Attention Restoration Theory – ART)

Ameriška psihologa Rachel in Stephen Kaplan sta v osemdesetih letih 20. stoletja skozi različne znanstvene raziskave odkrivala in predstavila teorijo obnove pozornosti (Attention Restoration Theory – ART), v kateri trdita, da se ljudje lažje skoncentriramo potem, ko nekaj časa preživimo v naravi oz. že zgolj če samo gledamo prizore iz narave. V naravnem okolju je obilo fascinantnih prizorov, ki človeka pritegnejo z nežno pozornostjo, na primer valovanje morja, padanje slapov, premikanje drevesnih listov ob šumenju vetra...

Do psihološke utrujenosti, ki je tudi del poklicne izgorelosti, danes vse bolj razširjenega pojava na področju duševnega zdravja, prihaja zaradi prevelike količine informacij, s katerimi smo vsak dan bombardirani. Posameznik tako ne zmore več učinkovito oceniti in razločiti pomembnosti informacij iz okolja, ne zmore več ustrezne usmerjene pozornosti. Upadanje usmerjene pozornosti pri posamezniku vodi v to, da postane bolj raztresen in psihično utrujen.

Kaplanova opisujeta, kako ima narava lahko obnovitveno funkcijo v psihološkem (pozornost in čustva), fiziološkem (stres in odzivi telesa) in socialnem pomenu. Psihološko okrevanje poteka tako, da zmore opazovalec zaznati lastnosti naravnega okolja, ob katerih lahko sprostijo duševno utrujenost in stres. Opisujeta različne oblike pozornosti pri posamezniku. Narava lahko vpliva na to, da pritegne drugo vrsto pozornosti, kot jo od nas zahteva npr. službeno delo in vsakodnevne obveznosti. Ob tem delujejo drugi deli možganov, del možganov, ki upravlja delovno pozornost, pa med tem počiva. Izpostavljenost naravnim okoljem in divjini ima tako psihološke učinke, med drugim obnovo pozornosti.

1.4. Teorija zmanjšanja stresa (Stress Reduction Theory – SRT)

Več kot 50% populacije dandanes živi v mestih, napoved je, da bo do leta 2050 v mestih živelo več kot 70% ljudi po svetu. Življenje v mestih je dokazano povezano z večjim tveganjem za pojav duševnih bolezni (depresije, shizofrenije, anksioznosti, stresa, osamljenosti) v primerjavi z življenjem na podeželju. Eden od razlogov za to je, da smo v mestu večino časa v gibanju in izpostavljeni neprestanim dražljajem in informacijam, hrupu, gneči, prometu, svetlobi in smradu. Redko smo v stanju telesnega in duševnega počitka. Če zraven dodamo še onesnaženje, stres zaradi prometne gneče in potencialne ogroženosti zaradi kriminala, hitro pridemo do kroničnega doživljanja stresa.

Na srečo nam pri omejevanju izpostavljenosti stresu lahko pomagajo različna naravna okolja. V devetdesetih letih prejšnjega stoletja je ameriški znanstvenik Roger S. Ulrich na podlagi različnih študij razvil teorijo o zmanjšanju stresa. Na podlagi raziskav, predvsem v bolnišničnem okolju, je ugotovil, da gledanje prizorov iz narave oz. naravnih elementov, na primer vode in zelenja, povečuje pozitivna čustva in občutke, med drugimi zanimanje, užitek, umirjenost, ter ima krepčilni učinek. ([Stress Reduction Theory: why looking at nature is beneficial to our mental and physical health | SageGlass](#))

Primerjalne študije so pokazale, da imajo obnovitveno moč za naše zdravje različna naravna okolja, npr. gozdovi, obale, gore, elementi vode, ... Najpomembnejši funkciji narave, ki sta povezani z izboljšanjem zdravja, sta zmanjšanje stresa in obnova miselnih procesov. Urbane zelene površine pozitivno vplivajo na doživljanje stresa prebivalcev mest. Prebivalci, ki pogosteje obiskujejo zelene površine, redkeje poročajo o nastanku duševnih bolezni, obenem pa navajajo nižjo raven stresa. Za najbolj optimalno spoprijemanje s stresom je tako najbolj učinkovito, da lahko prebivalci dostopajo do lastnih vrtov ali dvorišč z zelenjem. (Cervinka in drugi, 2014, 12)

Iz takšne teoretične osnove tako izhajajo priporočila, da se tudi v vsakdanjem delovnem okolju in urbanih središčih obdamo z rastlinami in ostalimi naravnimi elementi, saj bo opazovanje naravne na nas delovalo protistresno, v nas vzbujalo prijetna čustva in občutja, obenem pa izboljšalo naše kognitivne zmožnosti.

1.5. Telesno in duševno zdravje ter imunska odpornost

Različne znanstvene študije, ki se ukvarjajo s povezanostjo narave z zdravjem in dobrim počutjem ljudi, so raziskovale, kako povezanost oz. odtujenost od narave vplivata na človekovo telesno in duševno zdravje.

Medicinska univerza na Dunaju je še z drugimi raziskovalnimi partnerji izdala publikacijo o »Zelenem javnem zdravju - Koristih gozdov za človekovo zdravje in dobro počutje«. V publikaciji navajajo, da narava pozitivno vpliva na človeka, na njegovo telesno zdravje, duševno zdravje, pa tudi na njegovo socialno vključenost. Izpostavljajo pet področjih pozitivnega vpliva:

- olajšanje stresa in motenj pozornosti (narava podpira procese zdravljenja in pozitivna čustva, zmanjšuje stres ter pomaga pri motnjah pozornosti)
- spodbujanje telesne vadbe,
- počitek od socialnih stikov,

- spodbuda za optimalen razvoj otrok,
- spodbuda za osebni razvoj in občutek smisla. (Cervinka in drugi, 2014, 12)

Japonski znanstveniki so v zadnjih letih izvedli veliko število raziskav, kako na zdravje vpliva gozdna kopel, ki jo opisujem v naslednjih poglavjih. V svojih raziskavah so dokazali, da povezanost z naravo in izvajanje gozdne kopeli:

- zmanjšuje raven stresnih hormonov kortizola in adrenalina,
- zavira delovanje simpatičnega živčevja oz. sistema za boj in beg,
- spodbuja delovanje parasimpatičnega živčevja oz. sistema za počitek in okrevanje,
- posledično tudi odganja nespečnost, ki je velikokrat stranski učinek stresa,
- izboljšuje razpoloženje,
- znižuje krvni tlak,
- povečuje variabilnost srčnega utripa.

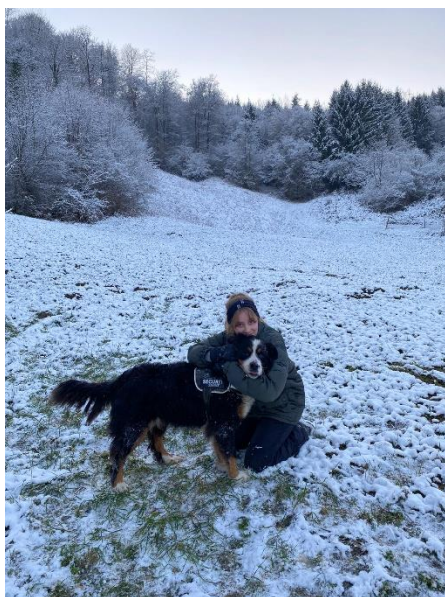
Japonski znanstveniki so tako prvič znanstveno dokazali, da gozdno kopanje okrepi imunski sistem, poveča stopnjo energije, lajša anksioznost, depresijo in jezo ter zmanjša stres in poskrbi za sprostitve. (Quing 2019, 74 - 84)

Revija International Journal of Environmental Research and Public Health opisuje povezanost med izpostavljenostjo naravi in zdravjem. Avtorji v članku povzemajo izsledke različnih raziskav. Med drugim navajajo, da raziskave potrjujejo, da izpostavljenosti naravi:

- zmanjšuje negativne posledice *stresa*, znižuje krvni tlak, srčni utrip in raven stresnega hormona kortizola,
- vpliva tudi na naše *čustveno stanje in razpoloženje*, saj zmanjšuje tesnobo, ruminacije oz. premlevanje in negativna čustva, izboljšuje pa kognitivne zmožnosti, npr. povečuje zmogljivost delovnega spomina,
- tesnoba in ruminiranje sta povezana z motnjami duševnega zdravja, depresijo in anksioznostjo. V raziskavah so potrdili, da izpostavljenost naravi, npr. pri naravni terapiji in tudi gozdni kopeli pomagata pri zmanjšanju depresivnega razpoloženja zaradi izhoda iz vsakodnevnega okolja, olajševalne sprostitev in zmanjšanja stresa,
- izboljšuje *kognitivne funkcije*, pozornost, izvršilne funkcije in zaznavnost,
- vpliva na *dejavnost možganov*, natančneje na delovanje prefrontalnega korteksa, ki igra pomembno vlogo pri regulaciji čustev,
- dokazano *znižuje krvni tlak*, tako sistoličnega kot diastoličnega,
- *krepi imunski sistem*,
- *izboljšuje pooperativno okrevanje* v bolnišničnem okolju,
- *spodbuja fizično aktivnost* in rekreacijo, posledično vpliva tudi na *zmanjšanje debelosti*,
- izboljšuje dolžino in kvaliteto *spanja*,
- zaradi zmanjšanja stresa, nižanja krvnega tlaka in spodbude za fizično aktivnost posledično znižuje tveganje za *kardiovaskularne bolezni*,
- povezano tudi z *diabetesom* tipa 2,
- znižuje tveganje za *obolelost za rakom*, dokazano predvsem za raka prostate, ust, žrela, kožnega raka ter raka na prsih,

- nižja *umrljivost*, predvsem zaradi naravne smrti, dihalnih obolenj ali kardiovaskularnih težav,
- vpliva na višjo *rodnost*, manjša tveganja za obolelost nosečnic in dojenčkov
- izboljšuje težave zaradi obolelosti z *astmo in alergijami*,
- zelene površine otrokom zagotavljajo priložnosti za odkrivanje, ustvarjalnost, tveganje, urjenje in kontrolo, kar pozitivno vpliva na *razvoj njihovih možganov*.
(Jimenez in drugi, 2021)

Imunski sistem ima pomembno vlogo pri obrambi človeka pred bakterijami, virusi in tumorji, slabi pa ga tudi stres. Če je delovanje imunskega sistema omejeno, je bolj verjetno, da bomo zboleli, kar se zgodi velikokrat, ko smo pod stresom. Neželene celice virusov ali pa tumorske celice napadajo bele krvničke, imenovane tudi naravne celice ubijalke. Pri tem jim pomagajo beljakovine s protirakavim delovanjem. Pri ljudeh z višjo dejavnostjo belih krvničk se bolezni, kot je rak, pojavljajo redkeje. Japonski znanstveniki so dokazali, da se pri gozdni kopeli poveča dejavnost belih krvničk, da ob tem prihaja tudi do 50% zvišanja števila belih krvničk ter da se poveča tudi prisotnost protirakave beljakovine. Ta povišan učinek dejavnosti in števila belih krvničk naj bi v telesu ostal prisoten kar 30 dni po gozdni kopeli. Te raziskave kažejo, da imajo gozdovi morda protirakav učinek, saj krepijo dejavnost belih krvničk. (Quing 2019, 92-97)



Sproščenost in veselje ali krepitev imunskega sistema v zimski naravi. Vir: osebni arhiv

2. Narava in javno zdravje – primeri dobrih praks

V naslednjem poglavju opisujem primere dobrih praks, kako so po svetu že osvetlili pomen narave za zdravje ljudi ter uspešno vzpostavili projekte in programe za izboljšanje zdravja ljudi v povezavi z naravnimi okolji. Omenjene prakse se nanašajo tudi na pomen sobivanja z naravo v mestih, kjer so ljudje najpogosteje odmaknjeni od pozitivnih vplivov narave.

2.1. Naravna terapija

Ekoterapija, poznana tudi kot naravna terapija ali zelena terapija, je uveljavljena kot uporabna praksa ekopsihologije. Ekopsihologija spodbuja posameznika, da raziskuje svojo povezanost z naravo, saj temelji na prepričanju, da je tudi naša duševnost povezana z okoljem in naravo. Jedro ekoterapije je povezanost z zemljo in njenimi sistemi. Izvajalci te

terapije menijo, da ima zemlja in narava zmožnost, da se sama popravlja, rehabilitira. Če se posameznik poveže in uskladi z naravnimi sistemi, se lahko njegovo duševno zdravje izboljša. Terapevti na podlagi strokovnih raziskav opisujejo koristi povezanosti človeka z naravnim okoljem, opisujejo zmanjšanje jeze, pojav pozitivnih čustev, zmanjšanje pojavnosti depresije in anksioznosti. Pri otrocih z diagnozo ADHD opisujejo zmanjšanje simptomov te motnje, prisotnost rož in rastlin na delovnem mestu pa vpliva na povečanje ustvarjalnosti, produktivnosti in fleksibilnega reševanja problemov. Prisotnost živali zmanjšuje agresijo in vznemirjenost pri otrocih in osebah z demenco.

Izraz ekoterapija pokriva različne prakse terapije, ki slonijo na stiku z naravo. Nekatere terapije so vodene s strani terapevtov, druge lahko izvajamo samostojno, nekatere se izvajajo skupinsko, druge individualno. [Ecotherapy / Nature Therapy \(goodtherapy.org\)](http://goodtherapy.org)

Tudi v Sloveniji se širi zavest o pomembni vlogi narave za zdravje človeka, na podlagi zgleda iz tujine pa se že izvajajo različne prakse ekoterapije. S tem se ukvarjajo posamezniki, ki so opravili različna izobraževanja s tega področja. Na spletu najdemo raznovrstno ponudbo ekoterapije ter opredelitev te prakse:

» Ekoterapija predstavlja nov medicinski pristop, ki vključuje uporabo relaksacijskih in regenerativnih tehnik, temelječih na izpostavitvi slušnim, vidnim in olfaktornim (vohalnim) dražljajem v naravnem okolju. Glede na ugotovitve nevroznanstvene stroke ima zaradi vpliva na razpoloženje, višje kognitivne funkcije (spomin, pozornost, presojanje in sprejemanje odločitev) in avtonomno živčevje potencialno velik pomen zlasti v zdravljenju anksioznosti, blagih do zmernih depresivnih stanj in posttravmatskih motenj, poleg tega pa ima lahko vlogo tudi v upočasnjevanju kognitivnega upada pri starostnikih ter preprečevanju in zdravljenju srčno-žilnih bolezni. Gre torej za pomembno komplementarno metodo v sklopu integrativnega medicinskega pristopa.« [Ekoterapija \(divjivrt.si\)](http://divjivrt.si)

Med različne prakse ekoterapije tako sodijo:

Klasične gozdne kopeli temeljijo na izročilu japonske prakse shinrin-yoku (opisujem v naslednjem poglavju). Izraz gozdna kopel izhaja iz dejstva, da se med sprehajanjem po gozdu z vsemi petimi čuti (z vidom, sluhom, vohom, tipom in okusom) povežemo z naravo, da se torej okopamo v vseh danostih narave.

Zelena vadba se nanaša na rekreacijske aktivnosti in vadbe v naravi, npr. hoja, tek, joga, kolesarjenje v parkih, gozdovih, priporočljivo pod nadzorom kinezioterapevtsko usposobljenega zdravnika v naravi.

Regenerativni odklop v naravi lahko zajema aromaterapijo, pripravke iz adaptogenov in usposabljanje o preživetju v naravi, vključujoč znanje o preživetju v naravi in poznavanju užitnih rastlin in gob.

Meditacija v naravi je meditacija, ki poteka v naravi, v parkih, gozdovih, na obali...

Zdravilna hortikultura izkorišča vrtnarjenje in skrb za rastline kot terapevtsko sredstvo, vključuje pa npr. pripravo prsti, sajenje in skrb za rastline, pobiranje plodov, grabljenje listov. Takšno vrsto terapije priporočajo pri prekomernem stresu, izgorelosti, težavami z

odvisnostjo in ustvarjanju socialnih kontaktov za starejše. V Sloveniji tako obstajajo didaktično-razvojne kmetije, ki izvajajo takšne aktivnosti.

Terapija z živalmi vključuje terapevtski stik z živalmi v zdravstvenem procesu.

Terapija v divjini (Wilderness adventure therapy) je izkustvena oblika terapije, ki združuje izkušnje v naravi in terapevtsko seanso. Priporoča se za najstnike z vedenjskimi težavami in težavami z vključevanjem v družbo. Terapija poteka v skupini, zato lahko predstavlja tudi priložnost za povezovanje med pari ali družinskimi člani. Temelji predvsem na aktivnostih v naravi, ki zahtevajo vztrajnost in prilagodljivost, lahko tudi fizično in čustveno tveganje, torej izzive, ki posameznika potisnejo preko poznanih mej udobja. Tehnike terapije v divjini vključujejo pustolovščino, veščine preživetja v naravi in aktivnosti za povezovanje v skupini. ([Wilderness Therapy: Definition, Techniques, and Efficacy \(verywellmind.com\)](http://www.verywellmind.com))



Terapija v divjini, Vir:
www.CoolWorks.com

2.2. Zdravi parki, zdravi ljudje

Europarc Federation, zveza, ki združuje evropske parke in zavarovana območja, promovira program Healthy Parks Healthy People Europe (HPHP). S tem programom želi vzpostaviti orodja, ki bi povezala upravljanje zavarovanih območij in parkov s področjem zdravstva. Prepoznano je namreč, da je za zdravje in dobro počutje ljudi bistveno trajnostno naravno okolje.

Kljub temu, da je znanstveno dokazano, da je človekovo dobro počutje povezano z bivanjem v naravi, se soočamo z izgubo biodiverzitete in krčenjem naravnih območij zaradi gradnje novih stavb, cest, industrije in druge infrastrukture, ter z izzivi podnebnih sprememb. Raste tudi zdravstvena neenakost med različnimi družbeno-ekonomskimi skupinami. Evropski parki in zavarovana območja lahko služijo kot podpora za boljše rezultate javnega zdravja.

S programom HPHP želi evropska zveza parkov nagovoriti široko javnost tako na nacionalni, regionalni in lokalni ravni na področju okoljevarstva, zdravstva in drugih strok, da bi skupaj razpravljali, razvijali in uveljavljali naravne rešitve v politiki in praksi. Njihov cilj je, da bi izboljšali počutje ljudi ter njihov odnos in vedenje do narave z večjo uporabo parkov in zavarovanih območij. Z zagovarjanjem pristopa »narava za vse« želijo izboljšati javno zdravje

ter zmanjšati neenakosti v zdravju. Njihov fokus je tako na vključevanju uporabe naravnih parkov in zavarovanih območij v prioritete politike pri:

- izboljšanju javnega zdravja in dobrobiti za vse ter zmanjševanju neenakosti v zdravju,
- varovanju, obnovi in vlaganju v ohranjanje biodiverzitete,
- Odzivanju na klimatske spremembe.

Program HPHP si prizadeva zagotoviti zdrave parke z naravnimi bogastvi, vzpostavljenimi varnimi in dostopnimi potmi. Prizadeva si tudi za sodelovanje med parki in zdravstvenim sektorjem za obojestranske koristi. V ta namen so razvili pristop, kako v petih korakih do dobrega počutja:

- Povezovanje (»Connect«) - ustvarjanje programov, ki vabijo ljudi, da razmišljajo o lastni aktivnosti v lokalnem okolju,
- Biti aktiven (»Be active«) - fizične aktivnosti v naravi,
- Upoštevanje (»Take notice«) - zavedanje,
- Učenje (»Keep learning«) - vseživljenjsko učenje,
- Dajanje (»Giving«).

Z aktivnim delovanjem v naravi ljudem tako dvignemo občutek povezanosti z naravo in posledično tudi predanost, da naravo varujejo. ([Healthy Parks Healthy People Europe - EUROPARC Federation](#))

2.3. Bolnišnični vrtovi

Ob pregledovanju literature o povezanosti narave z zdravjem ljudi sem zasledila primer dobre prakse na Škotskem, kako v lokalni skupnosti razvijajo projekt bolnišničnih vrtov.

Ob predpostavki, da oblikovanje pozitivnega fizičnega okolja neguje boljše zdravje in počutje ter zmanjšuje neenakosti v zdravju, je škotska vlada izbrala bolnišnico Ninewells v kraju Dundee kot pilotni projekt za spodbudo in vzpostavitev povezanosti bolnišnice z lokalnimi gozdovi in zelenimi površinami na območju bolnišnice. Vzpostavili so usmerjevalno skupino, ki so jo sestavljali Škotska komisija za gozdove, mestni svet Dundee-ja, Meggie's Centre (mreža centrov za podporo obolelim z rakom) in Bolnišnica Nineswell z namenom, da poiščejo načine, kako spodbuditi osebje, paciente, obiskovalce bolnišnice ter lokalno prebivalstvo k večji uporabi lokalnih gozdov in zelenih površin.

Območje bolnišnice se razteza na površini 40 ha in vključuje gozdove, odprti prostor, stavbe, ceste in območja parkov, od tega se gozdovi in zelene površine raztezajo na 23 ha. Navajajo, da vse več dokazov potrjuje pomen povezanosti zdravja z naravnim okoljem ter da lahko naravno okolje pomembno izboljša posameznikovo in javno zdravje, obenem pa se poudarja pomen trajnostnega okolja in biodiverzitete.

Ugotovili so, da je naravno okolje v Dundee-ju premalo izkoriščeno sredstvo za dostopnost osebja, pacientov in obiskovalcev do odprtega prostora, obenem pa so gozdovi pljuča za tamkajšnje prebivalce. Gozdove so tako želeli vzpostaviti in uporabiti kot alternativno okolje za rehabilitacijo bolnikov, obenem pa z vzpostavitvijo primernih poti ponuditi prostor tudi za lokalno prebivalstvo, za njihovo rekreacijo, okrevanje, sprostitve... Ob izvedbi pilotnega projekta so tako ugotovili in potrdili, da lahko bolnišnično okolje izboljšamo s povezanostjo

stavb z zunanjim okoljem. Sodelovanje med različnimi lokalnimi partnerji dviguje kvaliteto zelenih površin, obenem pa ruši ovire med okoljem zdravih in bolnih oseb in tako izboljšuje zdravje in počutje vseh. (Ninewells Hospital 2010)

2.4. Biofilno oblikovanje

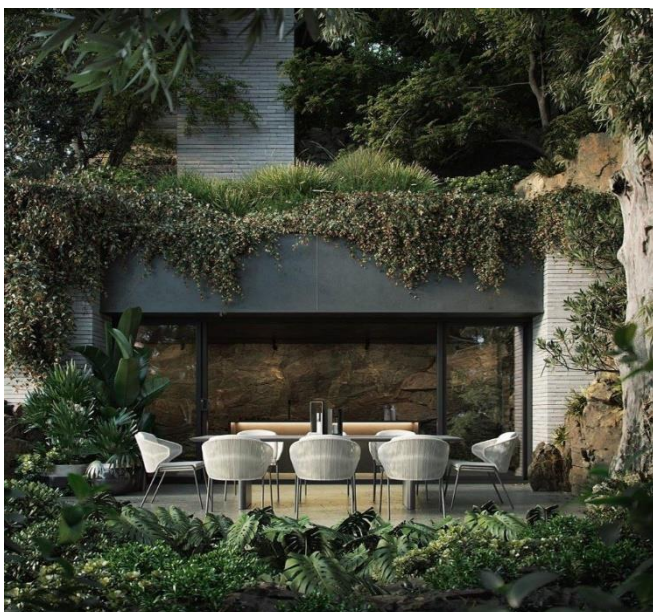
Kot omenjam v poglavju o teoriji o zmanjšanju stresa, so psihologi v prejšnjem stoletju raziskovali učinke bolnišničnih sob z razgledom. R. Ulrich je preiskoval izvide bolnikov, ki so prestali operacijo žolčnika. Nekaterim od njih so dodelili sobe z okni, ki so gledala na drevje, drugim pa sobe, ki so gledale na opečnati zid. Ugotovil je, da so bolniki z razgledom na zelenje po operaciji v bolnišnici ostali manj dni, potrebovali so manj protibolečinskih zdravil, osebje pa jih je opisovalo kot dobrovoljnejše. Študije, posvečene pogledu skozi okno, so kasneje preučevale tudi šole, pisarne in stanovanjske stavbe. »Pokazale so, da pogled na naravno okolje spodbuja delovno storilnost, zmanjšuje stres na delovnem mestu, izboljšuje visokošolske izpitne ocene in rezultate testov ter zmanjšuje napadalnost pri prebivalcih notranjih mestnih predelov.« (Williams 2018, 145)



Balkon z razgledom. Vir: osebni arhiv

Ker pa je v urbanih okoljih elementov narave vse manj in je tudi vsakodnevna dostopnost prebivalcev do zelenih površin vse manjša, je naloga biofilnega oblikovanja, da nas ponovno poveže z naravo, tako da njene elemente prinese v bivalno in delovno okolje.

Ob upoštevanju teorije o biofiliji kot prirojeni povezanosti z naravo, ki pojasnjuje človekovo fasciniranost nad naravnimi pojavi ter zdravilno in obnovitveno moč narave, se je razvilo t.i. biofilno oblikovanje, biofilni dizajn. Biofilni dizajn si prizadeva v arhitekturne in gradbene prvine vključevati naravne elemente, saj verjame, da lahko s takšnim pristopom zmanjšujemo stres, izboljšamo ustvarjalnost, jasne misli in dobro počutje ter pospešimo zdravljenje. (Browning in drugi 2014)



Biofilno oblikovanje. Vir: www.tvambienti.si

Osnova biofilnega oblikovanja so rastline, saj delujejo kot naravni zračni filter. Biofilno oblikovanje priporoča namestitve lončnic, zelenih sten in celo notranjih vrtov v notranje prostore stavb. Priporoča tudi čim več naravne svetlobe, več velikih oken in prosojne tkanine namesto težkih zaves. Zapoveduje uporabo naravnih materialov pri izbiri pohištva in opreme prostora. V primeru, da razgled skozi okno na naravo ni mogoč, ker se stavbe nahajajo sredi betonskih naselij, predlaga namestitve tapete s prizori iz narave in cvetlična korita na okenskih policah. Velik pomen posveča kot že rečeno oknom, saj omogočajo dostop do svežega zraka, zvokov in vonjev iz narave (sončna svetloba, petje ptic, zvok padanja dežnih kapelj, pihanje vetra...). Biofilno oblikovanje spodbuja uporabo naravnih oblik, neravnih in nepopolnih linij, ki spominjajo na naravne, ter uporabo naravnih barv in tekstur. ([Temelj je narava: biofilno oblikovanje - Ambienti \(tvambienti.si\)](http://www.tvambienti.si))



Biofilno oblikovanje. Vir: www.tvambienti.si

3. Gozdna kopel

3.1. Shinrin yoku (šinrin joku) ali gozdna kopel

V zadnjem poglavju se osredotočam na opis ene od naravnih terapij, gozdne kopeli. Shinrin Yoku že več desetletij velja za enega stebrov japonske kulture, njihove umirjenosti in spokojnosti. Japonska velja za civilizacijo gozdov, saj kar dve tretjini dežele prekrivajo gozdovi, kar je primerljivo s Slovenijo, več gozdov imata samo Finska in Švedska. Gozdovi imajo posebno mesto in vrednost tudi v tamkajšnjih prevladujočih religijah, šintoizmu in budizmu,

kjer velja, da je gozd kraljestvo božjega. Za zen budiste je narava kot sveto pismo. V japonski kulturi narava ni ločena od človeštva, ampak je del nas.

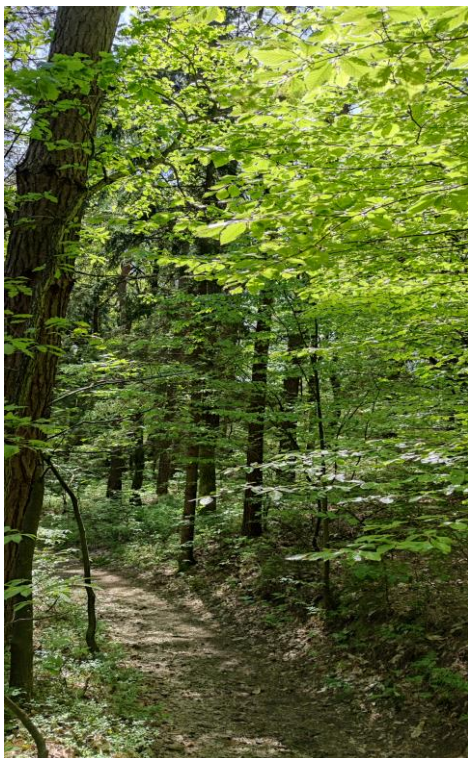
Kljub temu pa dr. Quing Li, zdravnik in strokovnjak za gozdno medicino, piše, da Japonci še nikdar niso bili tako daleč od spojenostjo z naravnim svetom in ločeni od narave, kot danes. 78 % Japoncev živi v mestih, v Tokiu se s podzemno železnico prevaža 11 milijonov ljudi, kjer opisujejo nepopisno gnečo in peklensko vožnjo. Življenje v mestu, kot navajam že zgoraj, pa predstavlja velik dejavnik tveganja izpostavljenosti različnim boleznim, predvsem pa izpostavljenosti kroničnemu stresu. Poleg tega so ubesedili tudi vse pogostejši pojav »karoši« ali smrt zaradi prekomernega dela, zaradi katerega vsako leto umre približno 200 ljudi. Velik zdravstveni izziv tako tudi na Japonskem predstavlja učinkovito obvladovanje stresa, tako za posameznikovo kot tudi za javno zdravje.

Leta 1982 so na Japonskem začeli uvajati nacionalni zdravstveni program z gozdnim kopanjem. Izraz širin joku se je izmislil generalni direktor japonske agencije za kmetijstvo, gozdarstvo in ribištvo, kar je bilo tudi del kampanje za varstvo gozdov – »če ljudi spodbujamo, da gozdove obiskujejo zaradi zdravja, bodo bolj nagnjeni k temu, da jih varujejo in skrbijo zanje«. (Quing 2019, 68)

Od takrat so strokovnjaki medicinske stroke zbirali znanstvene dokaze o zdravilni moči gozdov. Na podlagi teh študij je gozd Iljama leta 2006 kot prvi kraj na Japonskem dobil certifikat za gozdno terapijo. Danes je po vsej Japonski 62 uradnih središč gozdne terapije, ki imajo dokazane zdravilne lastnosti, po gozdnih poteh pa vsako leto hodi od 2,5 do 5 milijonov ljudi. V centrih so zaposleni strokovnjaki za gozdno medicino in gozdno kopel, v nekaterih centrih tudi zdravniki, ki obiskovalca spremljajo na sprehodu ali ob postojankah preverijo osnovne vitalne funkcije. Storitve gozdne terapije lahko predpiše zdravnik, stroške pa krije zdravstvena zavarovalnica.

Po zgledu Japonske vse več organizacij v različnih državah po svetu izvaja raziskave in išče podatke, s katerimi pomagajo vladam, univerzam, korporacijam in podjetjem izkazati, kakšen učinek imajo gozdovi na naše zdravje. Tudi Nova Zelandija ima npr. uvedene t.i. »zelene recepte«, kjer zdravniki namesto tablet predpisujejo obisk narave. V Ameriki npr. obstaja že več kot 150 programov »zdravljenja s parki«. Enega najbolj ambicioznih programov gozdne medicine na svetu imajo v Južni Koreji, kjer je vlada za nacionalno središče za gozdno terapijo porabila več kot 14 milijonov dolarjev, uredila 37 državnih rekreativnih gozdov ter usposobila 500 inštruktorjev za gozdno zdravljenje. V Zvezi za naravno in gozdno terapijo (Association of Nature & Forest Therapy), ki je bila ustanovljena leta 2012, promovirajo razvoj in prakso gozdne terapije ter izobražujejo vodnike gozdne terapije.

V Sloveniji se ponudba gozdne kopeli pojavlja predvsem v kontekstu naravnega turizma. Na različnih spletnih straneh najdem ponudbe za naravne terapije, gozdne kopeli pri različnih inštruktorjih s certifikatom združenja ANFT. Lokalna turistična organizacija Laufar Cerkno je celo oblikovala lasten turistični produkt, »gozdni selfness«, ki gozdno kopel vključuje v ponudbo t.i. zelenega turizma, prav tako v svoji ponudbi gozdno kopel promovirajo različni turistični ponudniki npr. z Jezerskega, Bohinja, ...



Gozd spomladi, vir: osebni arhiv.

3.2. Moč gozdov, moč dreves

Kot opisujem že v poglavju o telesnem in duševnem zdravju ter imunski odpornosti v povezavi z naravo, japonski zdravniki navajajo številne dokaze, da gozdna kopel okrepi imunski sistem, poveča stopnjo energije, lajša depresijo, anksioznost in jezo, zmanjša stres in poskrbi za sprostitev, izboljša razpoloženje ter spanje. Krepi tudi imunski sistem. Kaj je torej tisto, kar gozdove in drevesa dela zdravilne?

Odgovor je povezan z našim zaznavanjem gozda. Ključno vlogo pri gozdnem kopanju imajo namreč naša čutila, saj prizori, zvoki, vonjave, okusi in občutenje gozda močno vplivajo na naše počutje. Najbolj prvobiten od vseh čutov je vonj in znanstveniki trdijo, da se naš imunski sistem v gozdu krepi zaradi vdihavanja naravne aromaterapije, rastlinskih kemikalij fitocidov.

Kaj so fitocidi?

Fitocidi so naravna rastlinska olja, ki jih drevesa uporabljajo za obrambo, sproščajo jih, da se branijo pred bakterijami, mrčesom in glivami. Poleg tega jim pomagajo pri komunikaciji. Čim topleje je, več fitoncidov je v zraku, koncentracija je najvišja pri 30 stopinjah C. Vsaka drevesna vrsta ima drugačne fitoncide, na Japonskem so najbolj poznane in spoštovane cedre. Največ fitoncidov proizvedejo zimzelena drevesa, npr. borovci, cedre, jelke, smreke in drugi iglavci. Na srečo so tudi slovenski gozdovi bogati z omenjenimi drevesnimi vrstami, še posebej v sredogorju in visokogorju. Glavne sestavine so terpeni, ki dajejo gozdovom značilen vonj.

Raziskave japonskih raziskovalcev so pokazale, da fitoncidi vplivajo na število in delovanje belih krvničk, naravnih celic ubijalk. Dokazali so, da izpostavljenost fitoncidom poveča število belih krvničk, da se okrepi dejavnost teh celic in tudi dejavnost protirakavih beljakovin. Občutno se zmanjša raven stresnih hormonov, poveča dolžina spanca ter zniža raven

napetosti, anksioznosti, jeze, sovražnosti, utrujenosti in zmedenosti. Dokazali so tudi, da izpostavljenost fitoncidi spodbudi prijetno počutje, zniža krvni tlak in srčni utrip, poveča variabilnost srčnega utripa in zavre delovanje simpatičnega živčnega sistema, pospeši pa delovanje parasimpatičnega živčnega sistema.

Mikrobi v prsti

Tudi v prsti je snov, zaradi katere se nam izboljša razpoloženje, ko jo vdihavamo med sprehodom po gozdu. Gre za pogosto in neškodljivo bakterijo *Mycobacterium vaccae*. Zdravniki so na področju onkologije odkrili, da se bolnikom, ki so jim vbrizgali omenjeno bakterijo, bistveno izboljša kakovost življenja, da imajo pozitivnejši odnos, več energije in boljše kognitivne funkcije. Kasneje so dokazali tudi, da se zaradi bakterije aktivirajo nevroni, povezani z imunskim sistemom, kar pomeni, da zemlja spodbuja imunski sistem, nadalje pa, da smo zaradi okrepljenega imunskega sistema srečnejši. Priporočilo je torej, da pri sprehodu skozi gozd kdaj roke zakopljemo tudi v prst in se naužijemo njenega vonja.

Znanstveniki na podlagi opravljenih raziskav trdijo, da med drevesi jasneje razmišljamo in si zbistrimo um, da se nam izboljša spomin in kot omenjeno že zgoraj, da se nam izboljša pozornost. S hojo v naravi naj bi se nam okrepilo pozitivno mišljenje ter ustvarjalno mišljenje. V več študijah se je pokazalo tudi, da se ob stiku z naravo spomnimo, da smo del nečesa večjega, ob tem nas preplavi hvaležnost, da postanemo manj sebični in bolj skrbni.

Še bolj zanimivo pa je, da se nam zaradi pozitivnih čustev, ki nas preplavijo ob pogledu na naravo, zviša raven protivnetnih citokinov, beljakovin, ki krepijo naš imunski sistem.

Drevesa imajo pomembno vlogo tudi pri čiščenju zraka, so odlični filtri za onesnaževalske pline ogljikov monoksid, dušikove okside, ozon in žveplove okside. Znižujejo temperaturo zraka, poleg tega pa iz zraka odstranjujejo delce, ki se naberejo na drevesnih listih, zlasti, ko redno dežuje in jih dež odplakne. Eno samo drevo lahko na leto vsrka 4,5 kg onesnaževal zraka. (Qing 2019)

3.3. Povezovanje z naravo z vsemi čuti ali kako izvajati gozdno kopel

Narava deluje v harmoniji z nami in z našo prirojeno sposobnostjo zdravljenja. Temelj gozdne medicine je umetnost povezovanja z naravo z vsemi čuti. Qing v svoji knjigi o gozdnem kopanju piše, da je za posameznika pomembno, da najde kraj v gozdu, ki mu najbolj ustreza, saj vsak potrebuje nekaj drugega, nekaj takšnega, kar ga umiri in sprosti. Mobilni telefon, fotoaparat in ostalo tehnološko opremo pustimo doma. Za izvajanje gozdne kopeli si moramo vzeti čas. V gozdu lahko počnemo različne dejavnosti, pri katerih se sprostimo in povežemo z naravo, npr. sprehajanje, joga, meditacija, prehranjevanje v gozdu, terapija s toplimi vrelci (na Japonskem priljubljena aktivnost), dihalne vaje, aromaterapija, ...

Gozdno kopel lahko izvajamo, kjerkoli najdemo drevesa, gozd, lahko jo izvajamo tudi v parku ali na domačem vrtu, kjer so posajena drevesa. Lahko jo izvajamo v vseh letnih časih in v vsakem vremenu. Pri izbiri terapevtske poti naj bi bili pozorni na naslednja merila: blagi vzponi, široke poti, dobro vzdrževane poti, nobenih onesnaževalcev, daleč od hrupa prometa, vodni elementi (potok, slap, ribnik, jezero), različne vrste rastlin, dobra svetloba, da ni pretemno, najmanj 5 km hoje, veliko dreves, predvsem zimzelenih, ...



Gozdno kopel lahko izvajamo v vseh letnih časih. Zimzeleni smrekov gozd na Pokljuki pozimi.

Vir: osebni arhiv

Zvok

Hrup ni le nadležen, ampak lahko povzroča kroničen stres, kar se velikokrat dogaja v mestih, kjer smo stalno izpostavljeni glasnemu prometu, informacijskim signalom, ipd. Naravna tišina velja za enega najbolj ogroženih virov na svetu. Različne države po svetu se odločajo, da bodo kraje, kjer je še mogoče doživeti naravno tišino in kamor zvoki, ki jih ustvarja človek, ne sežejo, zaščitila.

Tišina v gozdu ne pomeni popolne tišine, bistveno je, da namesto hrupa ljudi lahko slišimo zvoke, ki jih ustvarja narava – zvok ptičjega petja, zvok dežja, šelestenje listja pod nogami, šumenje vej, ki se zibljejo v vetru, pihanje vetra, grmenje, škripanje snega pod nogami, zvoki živali,...

V gozdu se lahko ponovno naučimo poslušati, ko utihnemo, lahko zaslišimo zvok tišine, se umirimo, sprostim. Tudi študije so pokazale, da so nam zvoki narave ljubši od zvokov mestnega življenja. Zvoki gozda nam umirijo podivjane misli, kar olajša duševno utrujenost. (Qing 2019)

Vid

Vid velja za najpomembnejšega od vseh čutov. V stanovanjskih in službenih okoljih smo ves čas pod viri umetne svetlobe. Digitalni zasloni, LED sijalke in fluorascenčne luči, ki oddajajo modro svetlobo, so naši stalni spremljevalci. Umetne svetlobe pa naše oči ne znajo tako dobro filtrirati kot ultravijolično svetlobo sončnih žarkov. Poleg tega so raziskave učinka barv pokazale, da se nam zdijo modri in zeleni odtenki narave najspokojnejši. Večino človekovega obstoja nas je obdajalo zelenje, zato smo že evolucijsko vajeni pogleda na naravo, zelena barva nas pomirja globoko na prvinski ravni – kjer je zelena, tam je voda in kjer je voda, bomo našli hrano.

Dokazano nas fascinirajo tudi vzorci, ki jih ustvarja narava, t.i. fraktali. Fraktal je vzorec, ki se vedno znova ponavlja in je pri vsaki velikosti videti enako. Qing navaja primer rasti drevesa. Deblo raste in se razdeli na dve veji, ti se nato spet razdelita na dvoje, naslednji veji prav tako. Vzorec se nadaljuje in je pri najmanjši vejici enak kot pri orjaškem drevesu. Znanstveno je dokazano, da nas brezkončni vzorci narave pomirjajo – pri opazovanju le-teh naj bi se naša obremenitev s stresom zmanjšala tudi do 60 odstotkov.

Poleg tega, da nas opazovanje narave pomirja, pa nas navda tudi z občudovanjem in navdušenjem, kar psihologi razlagajo kot občutek, da smo v navzočnosti nečesa večjega od človeka. Ta občutek nas navda s spoštovanjem, takrat lahko nehamo misliti nase, se ustavimo in pozabimo na skrbi. (Qing 2019)

Voh

Voh je najbolj prvinski od vseh čutov in ima najbolj neposreden vpliv na naš um in telo. Vonji so povezani z našimi čustvi in spomini in vplivajo na naše počutje in vedenje.

Eden najmočnejših elementov gozdne kopeli so fitoncidi - vonj, ki se sprošča iz dreves. Ko se sprehajamo v gozdu, vdihavamo njegovo zdravilno moč. Različna drevesa oddajajo različne vonje in vonj gozda je odvisen od dreves, ki rastejo v njem. Med drevesa z najmočnejšim vonjem spadajo iglavci.

Svoj vonj ima tudi prst v gozdu. Geosmin je npr. vonj bakterije *M. vaccae*. To je vonj zemlje, ki daje značilen okus tudi korenčku in rdeči pesi. Poznamo tudi prijeten svež vonj gozda po dežju. Med obdobji suše se rastlinska olja zbirajo v prsti in na kamnih, saj lahko rastline na ta način preživijo daljšo sušo. Ko dežuje, voda sprosti nakopičena olja, dišave pa napolnijo zrak.

Naše počutje v naravi izboljšujejo tudi negativni ioni v zraku. Ioni so naelektreni delci v zraku, nekateri s pozitivnim, drugi z negativnim nabojem. Negativni ioni nas poživijo in osvežijo, nam zbistrijo misli in izboljšajo naše počutje. Največ negativnih ionov je v bližini slapov in potokov. (Qing 2019)

Dotik

»Šele z dotikom se lahko fizično in dobesedno ponovno povežemo z naravo.« (Qing 2019, 211) Na Japonskem je sicer priporočljivo, da se dobesedno potopiš v zdravilno moč narave s kopanjem v znamenitih toplih vrelcih. Za gozdno kopel (tudi) v slovenskih gozdovih pa velja naslednje priporočilo: »Občutite vetrič na obrazu, potopite roke v vodo in razprite prste, da se vam bo voda vrtinčila med njimi, lezite na tla, sezujte si čevlje in hodite bos« (Qing 2019, 211)«.

Ko si sezujemo čevlje in se z bosimi nogami dotikamo zemlje, peska, trave, se nam poraja prijeten občutek ne samo zato, ker si sezujemo neudobne čevlje, temveč tudi zato, ker iz zemlje prejemamo zdravilne elektrone. Naša telesa so namreč »ozemljena«, kadar jim omogočimo stik z električnim nabojem zemlje. Kadar smo električno ozemljeni, smo v sozvočju z naravo. (Qing 2019)

Okus

Z gozdom se povežemo tudi tako, da v njem poiščemo užitne rastline, da v njem jemo in pijemo. Gozdovi skrivajo mnogo hrane, le vedeti moramo, kje se skriva in kako jo pripraviti. Iz mnogih zelišč in rastlin lahko pripravimo npr. tudi čaje. Ne smemo pa pozabiti tudi na izvire voda. Če smo prepričani, da so izviri neoporečni, nam okušanje vode z zajemom dlani ponuja prvobitno povezavo z naravo.

Šesti čut – stanje uma

Mnogi so prepričani, da imamo več kot pet čutov – opisujejo šesti čut, čut, ki nas poveže z zunanjim svetom. To je tisto, kar nas prevzame v naravi, ko začutimo občudovanje, vznemirjenost, srečo. »Potopljeni v naravni svet doživimo čudež življenja in se povežemo z nečim, kar nas daleč presega. Narava nam vzame dih in nam dihne novo življenje« (Qing 2019, 232).

Za zaključek enostavna navodila za izvajanje gozdne kopeli,

ki jih povzemam po knjigi L. Qing, Z gozdom do sreče in zdravja:

Uporabite vseh pet čutov, najbolje kar šest:

- »Prisluhnite ptičjemu petju in šelestenju listja v rahlem vetru,
- Opazujte različne odtenke zelene in sončne žarke, ki se prebijajo med vejami,
- Vdihnite vonjave gozda in uživajte v naravni aromaterapiji fitoncidov,
- Okusite svežino zraka in si napolnite pljuča,
- Položite dlani na drevesno deblo, potopite prste v potok, lezite na tla,
- Vpijte okus gozda ter se sprostite ob občutku radosti in spokojnosti. To je vaš šesti čut – stanje uma« (Qing 2019, 131).

4. V razmislek in zaključek

V svoji seminarski nalogi sem želela raziskati pogled na naravo kot vrednoto za zdravje ljudi. Od lastnih občutkov doživljanja narave ter primerov doživljanja tudi drugih obiskovalcev gozdov, parkov in gora, sem preko znanstvenih pogledov na obravnavano tematiko vpliva izpostavljenosti naravnemu okolju na zdravje ter opisa vzpostavljenih programov in projektov, kjer se srečujeta zdravje ljudi ter varstvo naravnega okolja, prišla do znanja o gozdni kopeli.

V poglavju o vplivu narave na zdravje ljudi sem podala povzetek različnih teorij, ki znanstveno dokazujejo, da narava dobrodejno vpliva tako na telesno kot duševno zdravje ljudi, da izpostavljenost naravi izboljšuje imunski sistem, hkrati pa krepi tudi naše socialne kompetence. Ker o obravnavani tematiki prej nisem poznala podatkov, sem za lastno razširitev obzorja zapisala popis različnih ugodnih vplivov narave na zdravje.

V nadaljevanju sem podala tudi popis različnih področij delovanja, kjer je narava prepoznana kot pomembna vrednota na področju zdravja za posameznika in za javno zdravje. Razvoj različnih vej naravne terapije, upoštevanje naravnih elementov v arhitekturi, varovanje naravnega okolja v mestih, npr. parkih in gozdnih središčih ter bolnišnični vrtovi so samo del področij, kjer se zdravje ljudi povezuje z varovanjem narave. Prizadevanja naravovarstvenih organizacij gredo vse pogostejše v smeri, da naravo ovrednotimo kot vrednoto za zdravje ljudi, v upanju, da bomo naravna okolja ob večji ozaveščenosti tudi bolje varovali.

V zadnjem poglavju podrobneje opisujem gozdno kopel kot eno od naravnih terapij. Tematika me je nagovorila, saj živim v bližini gozda in že leta zahajam vanj, saj me sprehodi po gozdu umirijo, navdihujejo, sprostitjo, veselijo. Zapisi o učinkih gozdne terapije v strokovni literaturi so me presenetili in navdušili, na trenutke se mi je zdelo, kot da opisujejo moje doživljanje gozda. Spoznavam, da me narava nagovarja, ko ji prisluhnem. Sedaj vem tudi, da me lahko okrepi in zdravi.

V Sloveniji, gozdnati deželi, imamo velik potencial za izvajanje gozdne kopeli. Nekaj aktivnosti v tej smeri že poteka, vendar predvsem na področju turizma. V slovenskem javnem zdravstvu o vplivih narave na (javno) zdravje spregovorimo redko. Ker tudi sama delam v zdravstvu, opažam na tem področju neizkoriščen potencial za dobrobit vseh nas. Prav tako lahko iz tega vidika o naravi spregovorimo tudi v planinskih društvih, ob priložnostih naravovarstvene vzgoje, ozaveščanja, informiranja. Tudi to je del varuhinje gorske narave.

Literatura

- BROWNING, Wiliam in drugi, 14 Patterns of Biophilic design, Improving Health & Well-being in the Built Environment, Terrapin Bright Green, 2014
- CERVINKA, Renate in drugi, Green Public Health – Benefits of Woodlands on Human Health and Well-being, Bundesforschungszentrum für Wald (BFW), Vienna 2014
- JIMENEZ, Marcia P. in drugi, Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence, v: International Journal of Environmental Research and Public Health 2021, 18
- Ninewells Hospital, Dundee – Greenspace Case Study, Forestry Commission Scotland, 2010
- PESIČER, Hermina, Planinstvo kot doživljanje narave, Moja osebna zgodba: [Pesičer Hermina Planinstvo kot doživljanje narave.pdf \(pzs.si\)](#)
- Dr. QING, Li, Z gozdom do sreče in zdravja, Kako narava krepi telo in duha, Učila International, založba, d.o.o., Tržič 2019
- WHEELER, W. Bernard in drugi, Nature, Biodiversity and Health: An Overview of Interconnections, World Health Organisation 2021
- WILLIAMS, Florence, Narava zdravi in popravi, Zakaj narava pripomore, da smo srečnejši, ustvarjalnejši in bolj zdravi, Umco, Ljubljana 2018
- [IUCN WCPA Health and Well-Being Specialist Group | IUCN](#)
- [What is Nature-Deficit Disorder? - Richard Louv](#)
- [Stress Reduction Theory: why looking at nature is beneficial to our mental and physical health | SageGlass](#)
- [Ecotherapy / Nature Therapy \(goodtherapy.org\)](#)
- [Ekoterapija \(divjivrt.si\)](#)
- [Wilderness Therapy: Definition, Techniques, and Efficacy \(verywellmind.com\)](#)
- [Healthy Parks Healthy People Europe - EUROPARC Federation](#)
- [Temelj je narava: biofilno oblikovanje - Ambienti \(tvambienti.si\)](#)