

Objeti drevo za zdravo telo?

"Adam je pisal bolj žalostne pesmi, vejice zase, pike za njo, Eva iskala bistvo ljubezni in sredi gozda objela drevo," pojejo zimzeleni Mi2. Precej let je že minilo, odkar sem prvič slišala za to prakso privijanja k deblom, ki sem jo imela za milo rečeno hecno. Ni se mi zdelo ravno verjetno, da bi se lahko od dreves našla pozitivne energije. Dozdevalo se mi je tudi, da to v glavnem počnejo izgubljene Eve in sodeč po enem zadnjih songov dečkov s Sotle se navado objemanja dreves na naši zemljepisni širini res pripisuje predvsem nežnejšemu spolu. Očitno močnejšemu to ne pritiče – ta lahko drevo kvečjemu podre in tako pokaže, da ga je nekaj v hlačah. A v sili še hudič muhe žre. Med korona krizo so islandski gozdarji kot tolažbo ob pomanjkanju človeške toplote priporočali objemanje dreves in menda se je, po poročanju medijev, nasvet dobro obnesel. O tem, kdo je bil pri takem objemanju bolj dejaven, moški ali ženske, pa žurnalistični svet molči.

Odkrivanje razsežnosti gozdov nad mojim sedanjim prebivališčem se mi je nekoč, v času alpinistične mrzlice, zdelo stran vržen čas. Da bi se sprehajala po gozdnih cestah, vlakah in zaraščenih stezah, kjer za povrh lomastijo medvedi, če pa se nekoliko severneje kvišku dvigajo bele stene in strmi vršaci? A dolga leta sedenja za računalnikom in volanom ter družinsko življenje so naredili svoje. Saj veste, kaj bo sledilo, kaj ne? Posipanje s pepelom za nekdanje pregrešne misli in vznikle hvalnice previdnosti, ki me je pripeljala živeti v "hišico na robu gozda". Samo streljaj je do prostarih gozdov, kjer bi lahko, če bi me prijelo, po mili volji objemala mogočna debela, in to brez strahu, da bi me kdo zaprepadeno opazoval in si mislil svoje o priseljenkah iz mesta. In morda bi vse skupaj res ostalo pri pogojniku, če si ne bi ogledala dokumentarne oddaje *Zdravilna moč narave*, v kateri je bilo predstavljeno znanstveno ozadje t. i. gozdnih kopeli (*shinrin yoku*), ki na Japonskem od osemdesetih let prejšnjega stoletja predstavljajo pomemben segment skrbi za javno zdravje. Takrat so namreč opazili naraščajoče negativne posledice tehnološkega napredka pri prebivalcih japonskih mest, ki so se soočali z vse pogostejšimi izrazi kroničnega stresa, kot sta depresija in tesnoba. Po besedah zdravnika dr. Čing Lija, najvidnejšega strokovnjaka na področju gozdne medicine,



Objemanje dreves naj bi povečalo aktivnost naših celic ubijalk. Arhiv Mateje Pate

se drevesa ob človeškem dotiku odzovejo kot ob napadu škodljivcev in zato začnejo izločati varovalne snovi. Med te sodijo tudi fitoncidi, hlapljive organske spojine, ki drevesne škodljivce uničujejo, pri ljudeh pa spodbujajo množenje t. i. naravnih celic ubijalk, vrste belih krvničk, ki je pomembna pri odzivu telesa na okužbe z virusi in na rakave celice. Tridnevna gozdna kopel naj bi za dvainpetdeset odstotkov povečala aktivnost naravnih celic ubijalk, ki naj bi ostala povečana do trideset dni po kopeli. Trije dnevi kopeli vsak mesec pa naj bi pripomogli k trajnemu vzdrževanju visoke aktivnosti teh celic. Japonske oblasti so tako uredile okoli šestdeset uradnih območij gozdnega kopeljenja, ki so zaščitena in kjer se je v fitoncidih mogoče "namakati" pod strokovnim vodstvom. Gozd uravnava tudi naše fiziološke parametre. S spremljanjem aktivnosti prefrontalnega korteksa, dela

možganov, v katerem je center za učenje in spomin, so znanstveniki ugotovili, da se možganska aktivnost v gozdu umiri. Dejavnost parasimpatičnega živčevja, ki je odgovorno za počitek in umiritev telesa, je v gozdu za petdeset odstotkov večja kot v mestu, izločanje stresnega hormona kortizola pa za desetino manjše kot v urbanih območjih. Urbani način življenja povzroča t. i. družbeni stres, njegova intenzivnost narašča z velikostjo mest. Družbeni stres aktivira amigdalno, del možganov, ki ima pomembno vlogo pri pomnjenju, odločanju in čustvenih odzivih. Je nekakšen center za preživetje, ki sproži odziv – boj ali beg. Hiperaktivna amigdala prispeva k nagnjenosti k depresiji in anksioznim motnjam, ki so v svetovnem merilu za štirideset odstotkov pogostejše v mestih kot na podeželju. Gozdove tako lahko štejemo kot eno od obnovitvenih okolij za prebivalce urbanih območij, ki zavedno ali nezavedno trpijo zaradi izgubljenega stika z naravo. Oddaja mi je razširila obzorje v več smereh. Med drugimi sem izvedela tudi, da se mojemu hrepenenju po naravi strokovno reče biofilija in pomeni prirojeno potrebo človeka po povezanosti z naravo. Potrdil pa se je tudi moj sum, da bomo pri objemanju dreves pogostejše zalotili Eve kot Adame – dognanja doktorja Lija kažejo, da gozdne kopeli k dobremu razpoloženju pomagajo bolj ženskam kot moškim. Nemara je bilo zato v oddaji videti več zadovoljnih ženskih obrazov,

medtem ko so se moški kameri očitno raje izognili. Meseci pred morebitnim drugim valom epidemije covid-19, ki bo zagotovo vroča tema pogovorov do jeseni, so bržkone primeren čas za to, da preskusimo stiskanje k drevesom, bodisi po svoji pameti bodisi oboroženi z nasveti iz katere izmed knjig, ki jih je o blagodejnih vplivih gozda na naše zdravje napisal dr. Čing Li. Le kdo si v tej negotovi situaciji ne bi želel našpičenih celic ubijalk, ki bi se hitro spopadle z novim koronavirusom? (No, krvavo jih bomo potrebovali tudi, če se bomo kopelili nezaščiteni proti klopm oz. necepljeni proti klopnemu meningoencefalitisu (KME) – Slovenija namreč sodi med države z najvišjo obolevnostjo za KME v Evropi.) Če me boste torej kdaj uzrli prižeto ob kako debelo bukev, potem vedite, da si bom ravno povečevala samozavest, upanje, sočutje in strpnost – ne nujno v tem vrstnem redu in tudi ne nujno vsega po spisku. Morda bom pri vili bukve, ki ji menda pravijo tudi mati gozda, vsrkavala modrost in obilje. Nemara pa bom le iskala podporo pri pisateljskem izražanju, medtem ko bodo name pršli fitoncidi in krepili moj imunski sistem. In končno se mi objemanje dreves ne bo več zdelo čudaško. ●

Kolumna izraža stališče avtorja in ne nujno tudi uredništva in Planinske zveze Slovenije.

Izbiramo naj planinsko kočo 2020

🔗 Sio1NET.

GLASUJTE

Obiščite <https://siol.net/naj-koca> ali skenirajte QR kodo.



Sio1NET.

