

Boravak u šumama: terapija za um, radost za srce i eliksir zdravlja za pluća

„Šuma je najveći dar koje ima čovječanstvo.“ (Gaj Plinije Sekund, zvan Stariji)

Zdravstvene tegobe koje najčešće pogađaju modernog čovjeka, koji živi u urbanoj sredini su bolesti nekretanja (kardiovaskularne bolesti, gojaznost, hipertenzija – visok krvni pritisak), stres, depresija, napetost i ukočenost vrata i mišića, kratkovidnost.

Svima nam je poznato da boravak u prirodi blagotvorno utječe na zdravlje, ali malo ljudi uistinu zna koliko je blagotvorno šetanje šumom i boravak u šumama. Šume su „pluća“ naše planete, a osim što pročišćavaju zrak, sprječavaju erozije tla, te održavaju klimatske uvjete stabilnima, pružaju nam mjesto za odmor i očuvanje zdravlja.

„Mir može čovjek naći samo u šumama.“ (Michelangelo Buonaroti)



U svojoj knjizi Princip prirode („The Nature Principle“) Richard Louv povezanost čovjeka s prirodom smatra esencijalnim za psihičko i fizičko zdravlje i tu povezanost naziva vitaminom N (nature-priroda engl.). Kao što nam za normalan rast i razvoj i zdravlje trebaju vitamini i minerali iz hrane, tako nam je potreban i vitamin N – boravak u prirodi.

Autor navodi brojne studije koje potvrđuju koliko nam je vitamin N potreban (posebno naglašavajući koliko ulogu ima boravak među drvećem, pa čak i pogled na drveće s prozora)

- Zajednički boravak u prirodi jača povezanost među prijateljima i članovima obitelji.
- Žene koje imaju pogled na drveće kroz prozor obiteljske kuće ljubavnije su prema muževima i djeci
- Školska djeca koja u školskom dvorištu mogu boraviti među drvećem i koja

imaju pogled na drveće sa školskih prozora imaju bolje rezultate u učenju i bolje pamte

- Bolesnici koji imaju pogled na drveće iz bolesničke sobe brže se oporavljaju
- Bolesnici koji mogu boraviti u prirodi ozdravljaju znatno brže.
- Osobe koje rade u uredima s pogledima na drveće imaju bolje rezultate u radu i uzimaju manje dana bolovanja.

„Šuma najljepše pjeva.“ (Ljiljana Molnar Talajić)

Pjev ptica povoljno utječe na smirenje uma, psihički odmor i izaziva radost. Osluškivanje zvukova u šumi pomaže razvoju slušnih sposobnosti i orijentacije u prostoru, te povoljno djeluje na psihi.

Šuma može živjeti bez ljudi, ali ne mogu ljudi bez šume. (Čedomil Veljačić)

Boravak u crnogoričnim šumama koristan je svima, posebno osobama s dišnim tegobama, jer je zrak u ovim šumama bogat eteričnim uljima bora, jele i smreke, što olakšava i produbljuje disanje.

Zrak u crnogoričnim šumama je pročišćen (eterična ulja iz crnogoričnih drveća uništavaju mikroorganizme), stoga u ovim šumama sprječava infekcije dišnih puteva i liječi već postojeće. U narodu je poznat lijek za dišne puteve koji se pravi od meda i iglica bora, kao i sirup za dišne puteve od iglica bora, iz domaće radinosti. Eterično ulje bijelog bora pomaže disanju kod začepjenja sinusa i dišnih puteva. Eterična ulja crnogoričnih drveća koriste i mnogi spa-centri, jer imaju opuštajuće djelovanje na um.

Šetnja šumom besplatna je i učinkovita terapija za um, radost za srce i eliksir zdravlja za naša pluća. Uz sve navedene blagodati boravka u šumi, kretanje uz udisanje čistog zraka, kao i smirenje uma, pjev ptica, gledanje na daljinu, povoljno utječu na cjelokupno zdravlje. Ukoliko nemate šumu u blizini, čak i park s drvećem ili drvo ispod prozora može za čovjeka postati oaza mira.