

LASKAVÁ PŘÍRODA

Kathy Willisová

Host

O tom, že pobyt v přírodě po dobu alespoň dvaceti minut třikrát až čtyřikrát týdně skýtá celou řadu zdravotních přínosů, u nás už vyšla řada titulů. Zatím nejobsáhlejší a nejkomplexnější z nich nese název *Laskavá příroda: Proč je nám dobře v zeleni*. Britská bioložka Kathy Willisová v něm podrobně líčí například to, jak v rostlinách vzniká chlorofyl, a následně co se děje s lidským organismem, pokud se s ním dostane do kontaktu. Autorka řeší i to, že naši předci ve východní Africe se vyvíjeli v otevřené savaně s roztroušenými stromy, například akáciemi s charakteristickým krátkým kmenem a hustou rozložitou korunou. Mnozí z toho usuzují, že můžeme mít vrozenou preferenci právě pro takovýto typ přírodního prostředí. Někteří se tuto hypotézu pokouší ověřit i experimentálně: v roce 2010 proběhl průzkum s účastníky, kteří celý život žili v pásu deštného pralesa v Nigérii. U naprosté většiny z nich byla zaznamenána silná náklonnost k savanovitým krajinám, přestože nikdy savanu nenavštívili a jejich domovy byly obklopeny tropickým deštným pralesem. Každopádně... ať žijeme na kterémkoli kontinentu, pohled na rostliny, jejich dotek či vůně posilují náš imunitní systém, zlepšují střevní mikrobiom a urychlují pooperační zotavení.