

# HURÁ DO LESA!

Nicole Mrzenová  
Snímky Jaroslav Jiříčka, VLM, Ivar Kvaal (Courtesy Snohetta),  
YouTube a archiv

Jakmile do něj vstoupíme, obklopí nás bohulibé ticho, slyšíme jen zvuky přírody a našich kroků. Nos nám polechtá vůně dřeva, jehličí a mechu. A to neopakovatelné světlo! Můžeme ochutnat borůvku a pohladit kmen stromu. Les blahodárně působí na všechny naše smysly. Jeho léčebný vliv je vědecky prokázán.

**S**větem se šíří fenomén tzv. lesní terapie. Dorazil i k nám. Za jeho kolébku je považováno Japonsko, kde vládá už v 80. letech minulého století zahrnula do oficiálních preventivních opatření týkajících se zdraví obyvatelstva doporučení, aby lidé podnikali šinrin-joku. Výraz se dá přeložit jako „koupání v lese“, jde tedy o vnímání jeho atmosféry všemi smysly.

Podle jedné studie tráví průměrný Američan 93 procent času uvnitř budov. U nás to nebude o mnoho lepší. Proto psychologové a lékaři dnes tolik zdůraz-

ňují potřebu vyjít ven a vnímat zeleň kolem nás. Například dr. Peter Mayer, vedoucí Spolkového výzkumného centra pro les v Rakousku, doporučuje, aby si každý z nás pobyt v lese záměrně „předepisoval“. Podobně hovoří i autor bestsellerů o přírodě – německý lesník Peter Wohlleben. V Irsku mohou lidé trpící stresem využít šestitýdenní terapii, jež je založena na pravidelném pobývání mezi stromy...

#### **Tlak klesá, imunita stoupá**

„Rozsáhlé výzkumy ukazují, že naši psychiče čas v přírodě

významně prospívá,“ potvrzuje sociální psycholog a ekopsycholog PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D., z Katedry environmentálních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. „Proč to ale zužovat jen na les? Může to být klidně posezení na rozkvetlé louce, procházka polní cestou se starou alejí, koupání v potoce, sledování noční oblohy, výhled z horského vrcholku nebo pozorování moře,“ vyjmenovává a podotýká, že skoro všichni víme, jak dobře nám takové chvíle dělají, jen na to často kvůli každodennímu spěchu a starostem zapomínáme. »

» Podobně nám může prospět i městský park. „Kdybych si měl vybrat mezi smrkovou monokulturou a krásným městským parkem, vyberu si druhou možnost,“ usmívá se odborník. „Nicméně zdravý – přírodě blízký nebo přímo divoký – les nám dává oproti městskému parku více samoty a ticha, je snadnější v něm zahlédnout třeba datla nebo veverka,“ vysvětluje. Dodává, že pokud v něm strávíme více času, dává nám hlubší klid a větší vnímavost, možnost vidět svůj každodenní život s nadhledem. „Je to setkání se světem, kde věci plynou přírodně a samy, bez naší usilovné snahy. Už to spouště lidí podvědomě přináší úlevu.“

Ti, kteří lesní (nebo zelenou) terapii provozují, zdůrazňují, že nejde jen o rychlé prolétnutí, kdy si ani nevšimneme, kudy jdeme. Ani o zdolání bůhvíkolika kilometrů. Důležité je kráčet pomalu, vnímat okolí, zhluboka dýchat, nechat myšlenky volně plynout, nasávat vůni. Můžeme zkusit i chůzi naboso, objímání stromů nebo cachtání v lesním potůčku – každému co je libo. Prostě snažit se zapojit zrak, sluch, čich i hmat a chuť. Taky by se dalo říct: užívat si pobyt v přírodě jako malé děti.

Takové procházky podle nejen japonských studií pomáhají se zvýšeným krevním tlakem, úzkostí, stresem, problémy se spaním, syndromem vyhoření... Zlepšují imunitu, a dokonce mohou snad být prevencí proti rakovině. „Pokud strávíte jeden den v lese, máte v krvi o 40 procent více NK buněk – přirozených zabijáků bojujících proti virům i nádorovým buňkám,“ tvrdí například rakouský biolog Clemens Arvay. „Lesní vzduch může také zvýšit produkci DHEA v kůře nadledvin. Tato látka nás chrání před srdečními chorobami a infarktem.“

#### Budou pobyty v přírodě platit pojišťovny?

Na skotském souostroví Shetlandy začali loni lékaři svým pacientům pobyt v přírodě nejen doporučovat, stal se již součástí receptu. V ordinaci lidé dostanou letáček popisující přínos toulek v zeleni pro naše zdraví a kalendář s možnostmi aktivit, kde např. stojí, že v lednu je ideální prozkoumávat lišejníky, v únoru pozorovat kachny, v letních měsících se toulat po plážích a sledovat ptáky...

**Výzkum potvrdil, že zaměstnanci, kteří ze svých kanceláří mají přírodu na dohled, jsou v práci spokojenější.**

V Norsku budují v blízkosti nemocnic chatky obklopené zelení, které mají zpříjemnit pacientům hospitalizaci a zkrátit jejich rekonvalescenci. Už studie amerického psychologa Rogera Ulricha z roku 1984 zjistila, že pacienti po operaci žlučníku ležící v místnostech s výhledem na stromy se zotavovali rychleji, měli méně pooperačních komplikací a dokonce potřebovali méně léků na bolest než ti v pokojích s okny mířícími na cihlovou zeď.

Podobně Dr. Rachel Kaplanová z Michiganské univerzity v USA došla k závěru, že zaměstnanci, kteří ze svých kanceláří mají přírodu na dohled, jsou v práci spokojenější a také jejich celkové zdraví je lepší.

#### Pár dní a je z vás nový člověk

„Je krásné vidět lidi navracející se z pobytu v lese, mající úsměv od ucha k uchu, jsou plni energie, sebejistí a odhodlaní udělat první krok ke změně, ať už se týká čehokoliv,“ říká Michal Seifert, lektor osobního rozvoje. Ony pobyty

**Pokračování na str. 15 »**

## Kam vyrazit?

**Samozřejmě nejjednodušší je nabrat síly v lese, který máme nejbližší. Ale co si udělat výlet za poznáním nebo i zábavou?**

### 1. BOUBÍNSKÝ PRALES (ŠUMAVA)

Největší nedotčená plocha původního lesa ve střední Evropě se rozkládá na západním svahu hory Boubín. Některé smrky, jedle a buky jsou staré až 400 let, ale samotný prales je starší než lidský rod. Zajímavostí jsou např. chůdové kořeny, což jsou mohutné kořenové systémy rostoucí nad zemí. Vznikají tak, že mladý strom využije starého pro svůj růst. Kolem jádra lesa vede okružní naučná stezka Boubínský prales.

Více na webu: [www.boubinsky-prales.cz](http://www.boubinsky-prales.cz)

### 2. KOUNOVSKÉ KAMENNÉ ŘADY (STŘEDNÍ ČECHY)

Nejzáhadnější místo Česka tvoří řady balvanů ukryté v lese. Celkem jde o zhruba 2 000 křemencových kamenů, nejčastěji o průměru 80 cm. Řady se táhnou v délce až několika set metrů a běží vedle sebe téměř rovnoběžně a skoro přesně ve směru od severu na jih.

Více na webu: [www.obec-kounov.cz](http://www.obec-kounov.cz)

### 3. SLAVKOVSKÝ LES (ZÁPADNÍ ČECHY)

Chráněná krajinná oblast mezi Karlovými Vary a Mariánskými

a Františkovými Lázněmi nabízí rozsáhlé lesní komplexy, louky a rašeliniště. Je protkána sítí turistických stezek.

Více na webu: [slavkovskyles.ochranaprirody.cz](http://slavkovskyles.ochranaprirody.cz)

### 4. PRALES MIONŠÍ (TĚŠÍNSKÉ SLEZSKO)

Svou rozlohou 170 hektarů patří k největším v ČR a je posledním zlomkem původních přirozených smíšených lesů. Od 1. června do 15. září je zpřístupněna naučná stezka, a to pouze s průvodcem. Poplatek: 60 Kč, senioři a děti 30 Kč.

Více na webu: [www.csopcarpathia.cz](http://www.csopcarpathia.cz)

### 5. VÝSTAVA LESNÍKŮV ROK V NÁRODNÍM ZEMĚDĚLSKÉM MUZEU (PRAHA)

Zážitková a vzdělávací výstava seznamuje návštěvníky s péčí o les, s lesnickým kalendářem, s funkcí lesa... Součástí jsou kulisy, představující kancelář lesníka či lesní labyrint, ale také poznávací hry z přírodních materiálů. Otevřena je do 29. prosince 2019.

Více na webu: [www.nzm.cz](http://www.nzm.cz)

### 6. NOVÝ PRALES (JIZERSKÉ HORY)

Na rozloze 35 hektarů na Ještědském hřebeni vzniká

TIPY  
NA  
VÝLET

## Máme si pobyt v přírodě sami ordinovat?



### JAN KRAŽHANZL, psycholog

„Určitě bych čas v přírodě doporučil všem, kteří se cítí ve stresu, unaveni nebo mají náročnější životní období. Hodně lidem příroda pomáhá, když mají čas zastavit se a dovolit si nedělat nic. Stačí si například lehnout na dvě hodiny pod strom a koukat do jeho koruny. Nechat myšlenky jen tak volně běžet. V prvních minutách můžete cítit určitý neklid, ale ten zpravidla za chvíli odejde. Dost lidí mi popisovalo, že při tom cítili radost a neuvěřitelnou úlevu. Ptali se sami sebe: ‚Proč jsem to nezkusil už dřív?‘“



### MICHAL SEIFERT, lektor osobního rozvoje

„Současná společnost má mnoho podnětů, jak se zabavit, jak od sebe odvrátit pozornost. Řeší se obezita, hyperaktivní děti, mozkové, srdeční a jiné příhody. Přitom stačí tak málo, lék je zatím všude kolem nás, jen ho nechceme vidět, protože je pohodlnější jít do teplého ‚nákupáku‘ nebo dřepět doma za počítačem, nežli se projít, dát si trochu do těla, začít dýchat a vnímat svět kolem, přírodu a sebe sama, své tělo, pocity, potřeby. Když budete v přírodě, tak vám to jenom umocní propojení s tělem a sebou samým. Běžte do lesa a chvíli zhluboka dýchejte a pozorujte, co to s vámi dělá, jak se začnete cítit v těle, jak se rozšíří vaše vnímání. Třeba si pak lidé začnou přírodu více vážit, když jim bude nápomocna.“

od roku 2004 Nový prales. Občanské sdružení Čmelák zde přeměňuje smrkové monokultury téměř bez života v přirozený pestrý les. Nadšenci vysázeli už přes 70 000 jedlí, buků, javorů a dalších druhů dřevin. Naučná stezka vás provede nejzajímavějšími místy lokality a na panelech se dozvíte vše o tomto projektu. Koupí darovacího certifikátu přispějete na výsadbu sazenic, jejich ochranu i na výkup dalších pozemků.

Více na webu: [www.novyprales.cz](http://www.novyprales.cz)

### 7. HERNÍ KRAJINA PECKA (KRKONOŠE)

Svět v korunách stromů, ale i vodní svět a luční část jsou součástí naučné stezky,



kteří byla loni otevřena nad Velkou Úpou ve výšce 1 062 m n. m. Komplex u horní stanice lanovky na Portášky nabízí více než 10 stanovišť s dřevěnými sochami znázorňujícími charakteristická zvířata, hmyz a ptáky Krkonoš. Zajímavostí v lesní části je chodník zavěšený nad zemí mezi kmeny stromů. Vstup je na

rozdl od většiny podobných atrakcí zdarma.

### 8. ŽDÁNICKÝ LES (JIŽNÍ MORAVA)

Hluboké listnaté lesy, především karpatské dubohabřiny, v nejvyšších partiích i bučiny, vzácné rostliny, jelen evropský – to vše skýtá území přírodního parku na Slovácku. Zajímavostí také je, že jsou zde vrty na ropu a zemní plyn. Z vršků můžete spatřit slavkovské bojístě i siluetu Pálavských vrchů.

Více na webu: [zdanickyles.unas.cz](http://zdanickyles.unas.cz)

### 9. PSÍ KUCHYŇE (PARDUBICKO)

Přírodní rezervace ukazuje přirozený vývoj převážně

bukového lesa a vyskytuje se zde celá řada vzácných rostlinných i živočišných druhů. Pohybovat se tu můžete jen po značených cestách.

Více na webu: [chranene-uzemi.sije.cz/psikuchyne](http://chranene-uzemi.sije.cz/psikuchyne)

### 10. LESNÍ PARK KLIMKOVICE (SEVERNÍ MORAVA)

V přírodním lese v těsné blízkosti areálu lázní jsou rozmístěny ekologické herní prvky pro děti i dospělé (některé jsou dokonce určeny osobám na vozíčku), naučné tabule z oblasti ekologie i mnoho odpočinkových míst.

Více na webu: [www.lesni-park.cz](http://www.lesni-park.cz)

## APLIKACE Stáhněte si do mobilu

### MAPY.CZ

Na výlet mimo civilizaci se hodí mít v telefonu aplikaci s mapou, která funguje i bez připojení k internetu. Jen musíte dopředu stáhnout mapy do přístroje. Českou aplikaci odborníci vyzdvihují mimo jiné právě kvůli skvělým turistickým mapám.

K dispozici zdarma pro Android, iOS a Windows Phones

### ZÁCHRANKA

Stačí jen přidržit nouzové tlačítko na displeji a okamžitě kontaktujete Zdravotnickou záchrannou službu nebo Horskou službu a současně se z vašeho telefonu odešle zpráva obsahující informace o vaší aktuální poloze. Internetové připojení není zapotřebí. Součástí aplikace je také interaktivní návod pro poskytnutí první pomoci a s funkcí lokátor rychle najdete nejbližší lékařskou, zubní i lékárenskou pohotovost.

K dispozici zdarma pro Android, iOS a Windows Phones

### APLIKACE NA HOUBY

Obsahuje atlas více než 200 nejběžnějších druhů hub s podrobnými popisy a fotografiemi i klíč k určování druhů podle viditelných znaků. Specialitou aplikace od českých vývojářů je experimentální funkce pro optické rozpoznávání hub: fotoaparát v mobilu namíříte na houbu a aplikace určí (spíše tipne), o jaký druh jde. V průběhu vyhodnocování záběru ukazuje, mezi kterými houbami se rozhoduje, a nakonec uvede, na kolik procent si je jistá správným výsledkem. Funguje bez připojení k internetu.

K dispozici zdarma pro Android



Není třeba stromy  
v lese objímat,  
léčivě na nás působí  
i „pouhá“ procházka  
v jejich stínu

### Lesy v číslech

- pokrývají  
34 % rozlohy ČR
- 56 % spravuje stát
- 19 % fyzické osoby
- 17 % obce

Stav k 31. 12. 2017

### ZE ZÁKONA

## Jak se chovat v lese

**At' patří les komukoli, nesmí nikomu zakázat. Výjimkou jsou lesní školky a místa, kde se provádí těžba dřeva.**

**NESMÍTE:** rušit klid a ticho, vjíždět sem s motorovými vozidly, jezdit mimo cesty a vyznačené trasy na kole, zapálit si cigaretu (oheň je zakázáno rozněčovat do 50 m od okraje lesa), tábořit mimo vyhrazená místa, pokácet strom nebo keř, vyzvedávat semenáčky a sazenice, brát jmelí i hrabanku

**SMÍTE:** odnést lesní plody, houby a suchou, na zemi ležící klet, ovšem jen pro vlastní potřebu, nikoli na prodej

### » Pokračování ze str. 12

v lese, jež zájemcům nabízí, znamenají strávit tři dny a tři noci o samotě v „divočině“. „Je to vlastně přechodový rituál, kdy je vám příroda nápomocna ke spojení sám se sebou. Pomůže vám opustit to, co vám již v životě neslouží a je nápomocna k tomu, abyste našli to, co hledáte nebo aktuálně řešíte. Tím, že za sebou necháte většinu vymožeností civilizace, jako jsou telefon, elektrický proud, tekoucí teplá voda, měkká suchá postel, jídlo a řada dalších věcí, bez kterých si již svůj život nedokážete představit,“ objasňuje Michal Seifert přínos této „terapie“. Máte s sebou jen spacák, plachtu a dostatečnou zásobu pitné vody. Spolu s přírodou vám na vaší pouti pomáhá i púst.

Před samotným pobytem lektori s klientem pracují, aby věděl, jak zvládnout svoji mysl i tělo, aby si uměl poradit se stavbou přístřešku, dokázal se orientovat v přírodě bez hodin a kompasu. Také ho seznámí s možnými zdanlivě nebezpečnými jevy v lese.

„Po pár dnech v přírodě se vám změní vnímání, zcitliví se smysly, rozjasní se mysl. A vám mohou začít chodit odpovědi na vaše otázky nebo v přírodě uvidíte symboly, které vám mohou říct více o vás. Ano, potkáte se zde s vašimi stíny, ale zjistíte, že strachy, které jste měli před pobytem v lese, jsou banální záležitosti nyní již vyvolávající úsměv,“ dodává Michal Seifert s tím, že takový zážitek je vhodný

pro kohokoli bez rozdílu věku, pohlaví, víry a profese. „Byla s námi 11letá dívka, stejně tak i životem ošlehaný starší muž, žena v domácnosti i ředitel nadnárodní korporace. Nejzásadnější je chtít a vykročit ze své komfortní zóny, zvednout se a jít do akce, to je první podstatný krok.“

### Les mi pomohl najít sebe sama

Michal Seifert léta pracoval v IT. „Vedl jsem rodinný život, měl dvě děti, rekonstruoval dům, měl různé hobby, chodil jsem po horách, jezdil divokou vodu nebo se vznášel nad krajinou jako sportovní pilot, ale začalo mi něco chybět. To „něco“ byla příroda a být sám se sebou.“ Vypráví, že po nějaké době měl opět intenzivní pocit vrátit se tam, kde se cítil vždy doma, kde mu bylo nejlépe a kam jako náctiletý jezdil víkend co víkend – do lesa! „Díky tomu jsem byl tehdy tak trochu „jiný“ ve škole, kde si spolužáci „hráli“ na anarchisty, jiní na skinheady, většina experimentovala s různými látkami od alkoholu přes trávu,“ vzpomíná, že se tehdy cítil trochu handicapovaný, ale dnes to vidí jinak. „Moje vandry mi přinesly mnoho zkušeností, jak být sám se sebou a jak si užít přírodu a její zákraky. Zpětně to hodnotím jako útek od „divného“ systému.“

Po asi 19 letech tak vzal znovu spacák a batoh a vydal se sám do lesa s hlavním záměrem: lépe poznat sám sebe a jít do hloubky v tom, čím už jsem se zabýval, »

### NOVÁ VĚDECKÁ ZJIŠTĚNÍ

## Stromy mají internet

Stále více si uvědomujeme, jak málo toho o přírodě a jejím fungování víme. Jak ukazují současná vědecká zjištění, les není nahodilé seskupení jednotlivých jehličnanů a listnáčů. „Stromy v lese jsou jako lidské či jiné živočišné společenství, tvoří rodiny a příbuzenské svazky,“ říká bioložka Suzanne Simardová z kanadské Univerzity v Britské Kolumbii s tím, že tento složitý komplex je schopen komunikace i vzájemné pomoci. Stromy si posílají varovné signály, a když je třeba, navzájem se zásobují živinami. V čele stojí tzv. mateřské stromy, které dohlížejí na mladší příbuzné, obstarávají výživu semenáčkům a pomáhají jim překonat nemoci, napadení škůdci a nepříznivé podmínky. Všichni spolu komunikují díky podhoubí, které se může táhnout mnoho metrů od plodnice. Je to něco jako internet a stromy si po těchto myceliálních sítích posílají „e-maily“.



Suzanne Simardová odhaluje tajemství lesů

INZERCE

**Co si o vás MYSLÍ?**

šéf • kolega • partner ...

**Zjistěte teď!**

Zavolejte na  
**906 70 11 70**  
nebo pošlete SMS  
ve tvaru **94BGF**  
a vaše datum  
narození na  
číslo **904 30 47**

**KARTÁŘKA LAURA!**

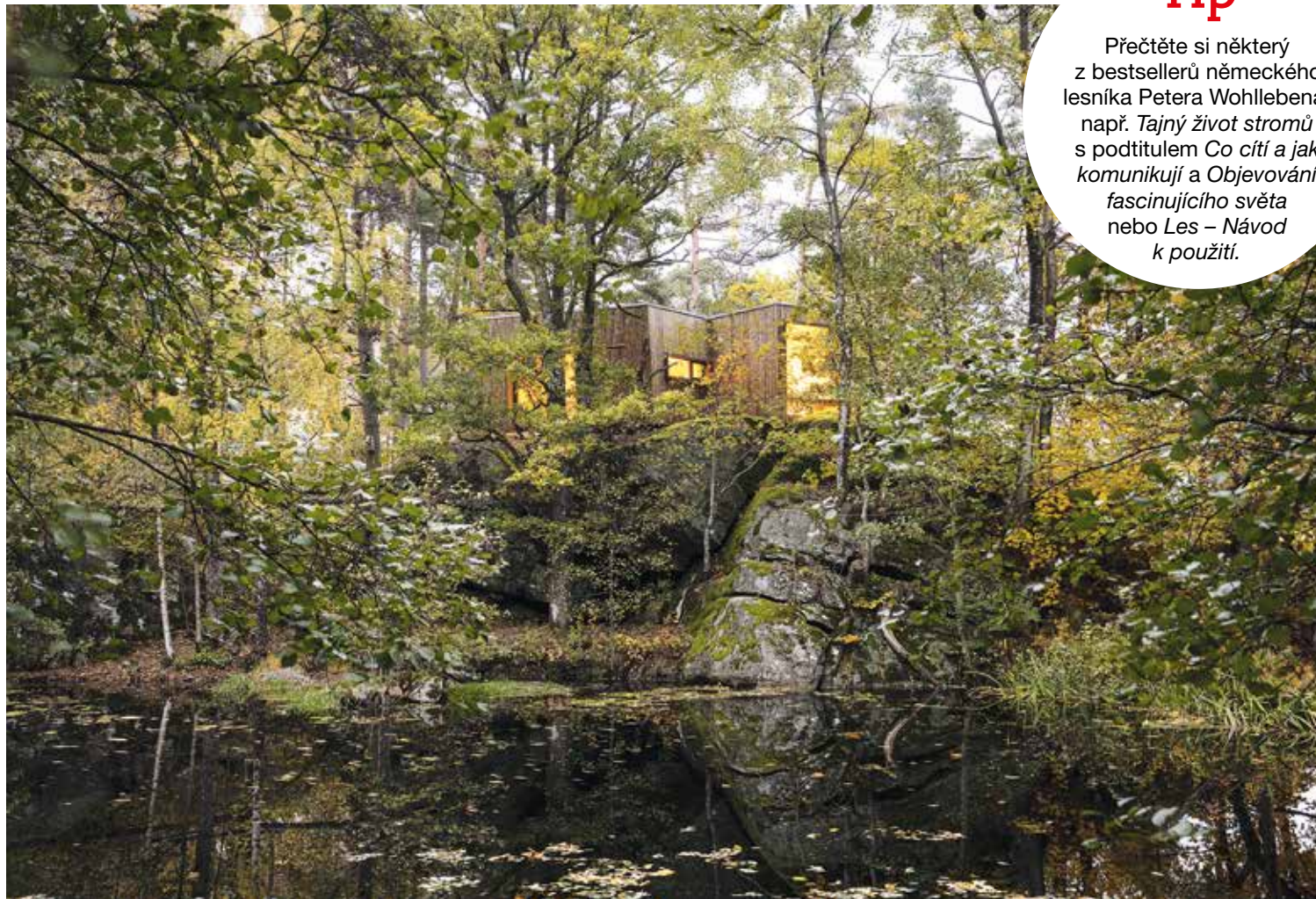
Vím, co se stane!  
**Jasnovidné schopnosti.**

Napište mi  
**SMS** ve tvaru  
**19SSZ**  
a svůj dotaz  
na číslo  
**904 30 47**

Poskytovatel: E.M.A. Europe s.r.o., P.O.Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, 15MS/47Kč, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

## Tip

Přečtěte si některý z bestsellerů německého lesníka Petera Wohllebena, např. *Tajný život stromů* s podtitulem *Co cítí a jak komunikují* a *Objevování fascinujícího světa* nebo *Les – Návod k použití*.



» tedy nalezení vnitřní vize, přemýšlení o svých darech a stanovení si životního záměru.

Jak říká, les mu opravdu pomohl vrátit se sám k sobě. Postupně ukončil své působení v IT a začal se věnovat osobnímu rozvoji.

Dnes už do lesa neutíká, dnes v něm žije. „Touha být přírodě blíž byla tak silná, že jsem pořídil usedlost Paběnický mlýn, který je u lesa, a snažím se zde vybudovat místo, kde se lidé budou potkávat sami se sebou. „Procházka v lese, usednutí třeba na pařez a pozorování a vnímání přírody mi pomáhají vyčistit hlavu a nabrat další síly,“ shrnuje Michal Seifert.

### Vyžehňte děti ven!

Naše odpojení od přírody se nejvíc projevuje na dětech. V minulosti v ní trávily téměř veškerý čas: lezly po stromech, brodily se potokem, stavěly přístřeší pro skřítky... Dnes těchto venkovních aktivit výrazně ubylo. Nemálo rodičů se bojí, že potomek ofoukne, spadne,

píchne ho včelka, chytne klíště... Dřív přiběhli školáci po vyučování domů a hned letěli za kamarády – sami! To už dneska z řady důvodů není běžné a často ani možné. A tak tráví volný čas doma u tele-

**„Procházka v lese, usednutí třeba na pařez a pozorování a vnímání přírody mi pomáhají vyčistit hlavu a nabrat další síly.“**

**Michal Seifert,  
lektor osobního rozvoje**

vize či počítače, v lepším případě na nějakém kroužku, každopádně v uzavřeném prostoru.

V USA a Velké Británii se dokonce hovoří o „poruše vztahu k přírodě“. „Už generace dnešních rodičů ztratila vztah k přírodě, a proto nemůžeme očekávat, že ho

vytvoří u svých potomků,“ varuje německý sociolog Rainer Brämer. Rozsáhlá studie, kterou naši západní sousedé provedli, zjistila, že školáci nemají základní znalosti o prostředí kolem nás. Třetina dětí nevěděla, kde vychází slunce, a jen 12 procent jich bylo schopno vyjmenovat tři jedlé plody z lesa!

„Vyzdvihl bych několik přínosů času v přírodě, které vyplývají z výzkumů – a to nejen pro děti. Snižuje náš stres a také naši mentální únavu, nebo chcete-li ‚čistí nám hlavu‘, což je třeba pro děti po školním vyučování k nezaplacení,“ zdůrazňuje Jan Krajhanzl. „Pohyb v přírodě zlepšuje motoriku a celkovou tělesnou kondici. Kdo tráví víc času v přírodě, cítí se v ní lépe – méně se jí bojí, štítí nebo se v ní cítí nepohodlně – což je opět v dnešní době tabletů a jiných obrazovek hodně důležité,“ vypočítává.

Takže všichni hurá do lesa, na louku, do parku... Jen nezapomeňte na repelent! ■

**Výhled do přírody léčí. Tohoto faktu využívají např. v Norsku, kde budují v blízkosti nemocnic dřevěné domky obklopené zelení, které mají zkrátit rekonvalescenci pacientů. Strohy interiéru a velkoplošná okna mají zajistit, aby se hospitalizovaní cítili v přírodě do nejbližší**