

Rūpējies par savu labsajūtu un brīvdienās dodies mežā



Mūsdienās, kad aizvien vairāk laika pavadām iekštelpās un trauksmainajā pilsētvidē, ir īpaši svarīgi atjaunot savus spēkus un parūpēties par savu veselību, atpūšoties dabā. Saulkrastu apkārtnē ir daudz skujukoku mežu, kā arī jūras tuvums, kas, kā zināms, atstāj ļoti pozitīvu iespaidu uz veselību un pašsajūtu.

Pastaiga mežā - līdzeklis veselības stiprināšanai

Atpūta pie dabas un pastaigas mežā ir viens no populārākajiem veidiem, kā mazināt stresu gan ikdienā, gan brīvdienās pēc saspringtas darba nedēļas, atklājies AS "Latvijas valsts meži" veiktajā aptaujā. Tomēr šādi relaksācijas veidi ir krietni iecienītāki vecāka gadagājuma cilvēku vidū, kamēr jaunieši labprātāk izvēlas mazināt stresu, skatoties filmas un seriālus vai sportojot. Ģimenes ārste un Latvijas Ārstu biedrības prezidente Ilze Aizsilniece uzskata, ka jauniešiem nav pietiekamu zināšanu par to, kā rūpēties par savu veselību, izmantojot dabas resursus: "Mūsu zināšanas par veselības saglabāšanu un veicināšanu un mūsu ikdienas ieradumi ir tie, kas lielā mērā nosaka mūsu veselības stāvokli gan tagad, gan nākotnē. Pastaigas mežā un fiziskas aktivitātes svaigā gaisā ir neaizvietoājams līdzeklis veselības stiprināšanai un uzlabošanai. Jaunieši, kuri to neizmanto, palaiž garām brīnišķīgu iespēju."

https://saulkrasti.lv/wp-content/uploads/2019/11/LVM_-_Ilze_Aizsilniece_-_video.mp4

Svaigs gaiss nomierina

Dr. Aizsilniece atgādina, ka fiziskas aktivitātes svaigā gaisā ir sens veselības stiprināšanas veids. Jau pirms 1000 gadiem persiešu ārsta Aviciennas grāmatā "Medicīnas kanons" minēts, ka fiziskās aktivitātes svaigā gaisā palīdz labāk uzsūkt barības vielas, tās asimilēt un, vairojot dabisko iekšējo siltumu, uzlabo audu barošanos un vielmaiņu. Kustības svaigā gaisā attīra ādas poras, izvada *effete substance* jeb ogļskābo gāzi caur plaušām, stiprina ķermeni, savukārt enerģiski vingrinājumi spēcina muskuļus un nervu sistēmu. Arī mūsdienu atklājumi pierāda, cik nozīmīgi ir atpūsties svaigā gaisā pie dabas. Žurnāls "The Economist" nesen publicējis pētījumu, kurā atrasta korelācija starp cieta ķīmisko daļiņu jeb putekļu daudzumu gaisā un pastrādāto noziegumu skaitu konkrētajā apkaimē - jo netīrāks gaiss, jo vairāk noziegumu izdara un jo agresīvāki ir cilvēki. Tāpēc daktere Aizsilniece atgādina, ka svaigam gaisam ir arī nomierinošs efekts: "Galvenie priekšnoteikumi labai veselībai ir kustība, emocionāls līdzsvars, svaigs gaiss un sabalansēts uzturs - to visu mēs varam atrast mežā."

"Meža peldes" - ne tikai Japānā

Meža terapeitiskā ietekme uz cilvēka ķermeni un prātu ir īpaši novērtēta Japānā. Tur pastaigas mežā dēvē par "shinrin-yoku" jeb "meža peldēm" un izmanto kā profilaktisku ārstniecības un terapijas metodi, kas palīdz cilvēkiem atbrīvoties no stresa. Ideālā gadījumā "meža pelde" ir vairākas stundas ilga, lēna, bezmērķīga pastaiga pa mežu, kuras laikā elektroniskās ierīces ir jāatstāj mājās, lai pilnībā nodotos dabas baudīšanai. Taču arī 20 minūtes ilga pastaiga atstāj pozitīvu iespaidu uz veselību un pašsajūtu.

Japāņu zinātnieki ir pierādījuši, ka "meža peldes" var palīdzēt normalizēt asinsspiedienu, pazemināt stresa hormonu līmeni, uzlabot atmiņu un koncentrēšanās spējas, kā arī stiprināt imūnsistēmu. Tāpēc "shinrin-yoku" terapija 1980. gados tika iekļauta Japānas veselības aprūpes programmā un ir populāra joprojām.

"Mēs varam ņemt piemēru no japāņiem, bet noteikti varam arī mācīties no mūsu senčiem, kuri daudz laika pavadīja dabā un mežā. Domāju, ka mēs mūsdienās bieži nenovērtējam fantastisko iespēju doties mežā, kas Latvijā ir ik vienam. Nav daudz pasaules valstu ar tik lielu mežu teritoriju, kurā var brīvi pārvietoties un atpūsties," rezumē daktere Aizsilniece.

AS "Latvijas valsts meži" savas 20 gadu jubilejas ietvaros īsteno kustību "Ejam mežā", kas aicina katru Latvijas iedzīvotāju izmantot visiem pieejamo rekreācijas iespēju - mežu, lai rūpētos par savu garīgo un fizisko veselību. Kustības mērķis ir mudināt Latvijas iedzīvotājus izmantot mežu plašo pieejamību un brīvo laiku veselīgi un aktīvi pavadīt ārpus telpām.