

## Tvá zahrada – tvůj lék

### O léčivé síle zahrad

Naše zahrady jsou součástí našeho bezprostředního životního prostoru, našeho domova. Ruediger Dahlke ve své předmluvě ke knize **Clemens G. Arvay LES LÉČÍ. Efekt biofilie** (vydalo ji nakladatelství Fontána, Horní nám. č. 5, 772 00 Olomouc, tel.: 585 221 400, [www.fontana.ws](http://www.fontana.ws)) označil svou zahradu na Bali jako „zelený obývací pokoj“. Zahradu můžeme využít jako společenskou „místnost“, v nemocnicích a terapeutických centrech napomáhá uzdravení pacientů. Zahrada nám přistrčí léčivou sílu přírody až před dům, v ní se můžeme umělecky vyřádit. Zahradu můžeme přizpůsobit specifickým duchovním nebo tělesným potřebám. Zahrada nás taky živí, ekologicky a regionálně nás zásobuje potravinami. Zahrady jsou multifunkční prostory. Jsou to terapeutické a lékařské nástroje, které můžeme zcela cíleně využít k vyléčení určitých onemocnění těla nebo psychických poruch, díky nim zůstáváme zdraví a předcházíme nemocem, děti v nich vyrůstají ve vhodném a přirozeném prostředí, starým lidem umožní kvalitnější sklonek života.

### Jak jedna žena změnila svůj život

Felicia Rupert z Velké Británie žije ve východním Walesu. Felicia je britská badatelka v oblasti primátů a po ukončení studia strávila hodně času na cestách. Účastnila se výzkumných projektů v Africe, pozorovala šimpanzy a gorily a byla na nejlepší cestě udělat podobnou kariéru jako světově proslulá biologka Jane Goodallová. Ale ona tuto cestu, která by jí byla přinesla slávu a peníze, opustila. Hlas její lásky k přírodě ji volal do jiného života – života samozásobitelky na starém, kamenném statku na pobřeží, v romantickém koutu waleského národního parku Pembrokeshire. Společně s dalšími lidmi tam obhospodařuje velkou zahradu, ve které pěstuje většinu své potravy. Procházeli jsme se jedním z nejstarších dubových lesů Walesu a Felicia mi vyprávěla o svém životě v zahradě, která jí vším zásobuje. Pokroucené staré duby rozpínaly své mechem porostlé větve nad našimi hlavami a víly a skrítci nás pozorovali z kapradí.

„Žiju tady na samotě už dva roky. Těší mě pěstovat si na zahradě vlastní jídlo, starat se o kozy. Život na venkově mě naplňuje smysluplnou prací,“ tak je Felicia nadšena svým novým životem. Felicia mi vysvětovala, že spousta lidí žije v omylu,

že život na venkově je pro méně inteligentní lidi, kteří to nikam nedotáhli. Ale právě regionální a drobné zemědělství vyžaduje rozsáhlé znalosti, chce-li mít člověk dobrou úrodu nebo vlastní osivo. I pěstování nových druhů zeleniny, přizpůsobených podmínkám zahrady, je věda sama o sobě. Samozásobitelství má v sobě řadu aspektů a člověk neustále musí používat mozek. V naší zahradě se nikdy nenudím.“

Než se Felicia dva roky před naším rozhovorem přestěhovala na venkov, znala jen městský život. „Dřív jsem si myslela, že zima ve Velké Británii je děsně deprimující. Tady je to jiné, na venkově je celý rok co dělat. V zimě je třeba sekat dřevo, zpracovat úrodu, starat se o zimní zeleninu nebo připravovat na další rok záhony, které dostávají v zimě hodně kompostu. Tady na pobřeží i v zimě dozrávají bobulovité plody. Můj život je teď celkově zdravější. Už nejsem tak bledá jako dřív, když jsem ještě žila ve městě. Tu špatnou zimní náladu už neznám. Dřív jsem ji měla často, proto jsem v zimě co nejčastěji utíkala do tropů za svými opicemi.“

To, k čemu Felicia došla na základě vlastní zkušenosti, dává smysl i z vědeckého hlediska: „Myslím, že život v přírodě, v souladu s krajinou, je pro člověka ten nejpřirozenější způsob života. Dělalí jsme to přece během celé lidské evoluce. Sbírali jsme potravu, později jsme ji i pěstovali, trávili jsme čas ve skupinách, vařili jsme a jedli a u ohně si vyprávěli příběhy.“

Zahrady jsou pro každého, muže i ženy, staré i mladé. Lidský druh má už celá tisíciletí velmi specifický vztah k zahradním rostlinám, který člověku umožnil vybudovat tak komplexní kultury a moderní společnost. Zahradní rostlina je přelomem v evoluci lidského rodu a podnětem k razantnímu vývoji našeho druhu.

### Člověk a zahradní rostliny – tisíciletý vztah

Už více než 10 000 let si člověk zřizuje a zakládá pole a zahrady. Všechny dnes známé zahradní rostliny pocházejí z planých rostlin, které sbírali naši předkové. Část semen nesnědli, ale dávali stranou na výsev. Ovlivňovali a měnili evoluci rostlin, protože vysévali vždy ty rostliny, které jim nejvíce chutnaly, rodily největší plody, byly odolné proti škůdcům, nebo které velmi rychle rostly. Evoluce se odehrává i na zahradě a o některých selektivních kritériích zde rozhoduje člověk. Během tisíců let vznikly také tisíce plodin, které by bez našeho přičinění neexistovaly.

Tak třeba kukuřice se vyvinula z jednoho druhu trávy ve střední Americe, teosinty mexické. Ta tvoří stovky malých klásků, které nesou jen dvě řady zrn a v každé řadě je asi pět až dvanáct zrněk. To není moc ve srovnání s mohutným, několikařadým kukuřičným klasem. Až člověk a jeho kultivace udělaly z kukuřice tu plodnou obilovinu, kterou dnes je.

Kukuřice prodělala v rukou člověka obrovský vývoj, který biologové vysvětlují několika spontánními mutacemi. V přírodě by prý tyto mutace vedly k vyhynutí kukuřice. Obrovské klasy jsou totiž příliš těžké a masivní, než aby mohly být nesené větrem. Především jsou ale semena dnešní kukuřice pevně přirostlá k palici a nemohou tedy klíčit v zemi. Někdo si musí dát tu práci, vyloupat je a vysadit. Tuto práci převzali za kukuřiční paši předkové a dnes ji dělají zemědělci. Kukuřice je tedy zcela specializovaná a odkázaná na životní prostor polí a zahrad. Bez pomoci člověka by z naší planety okamžitě zmizela. Za to nás živí. Je to symbióza.

Rajče vzniklo z plané verze s malinkými, žlutými bobulemi. Dnešní dýně mají své plané předky v Jižní Americe, jihovýchodní Asii a Africe. Jablka a hrušky v sobě mají geny evropských i středoasijských planých stromů.

Pěstování rostlin je jedno z nejstarších umění a řemesel lidstva. Naše plodiny a člověk mají za sebou více než 10 000letou společnou evoluci. To znamená, že během této doby se jednak pod vlivem člověka proměnily rostliny, ale naopak i lidské kultury se vyvíjely pod vlivem pěstovaných plodin a zahradních rostlin. Se zahradními rostlinami jsme tudíž kulturně a evolučně spojeni více než s planými rostlinami ve volné přírodě.

Člověka tedy spojuje se zahradními rostlinami úctyhodné období kulturní a přírodopisné historie. Rostliny jsou navíc symbolem životního principu jako takového. Pokrývají celou planetu, prorůstají jí a pnou se po ní. Všude ukazují svou vnitřní touhu po životě a dokážou vymyslet nejrůznější strategie a symbiózy, aby mohly osídlit i ten nejneúrodnější prostor. Rostliny najdeme dokonce i v ledu a sněhu v hlubokých mořích, často jsou to řasy a prvoci. Země je planetou rostlin!

**Clemens G. Arvay**

**Poznámka redakce:** V příštím čísle MEDIA vám z téže knihy přineseme ukázkou, co konkrétně vysazovat v našich zahradách, aby se staly skutečnou lékárnou na naše neduhy.