



## A bolygó és mi **PLANETÁRIS EGÉSZSÉG**

Mostanában egyre több angol nyelvű cikkben lehet találkozni a planetáris egészség kifejezéssel – részben a világjárvánnyal összefüggésben. De hogyan is hat egymásra a bolygó állapota és a mi mentális, valamint fizikai jóllétünk? szerző: Balázs Laura

**E**gészségi állapotunkat hajlamosak vagyunk az egyéni felelősség és döntés kategóriájába sorolni (edzés vagy sorozatnézés, gyorsétterem vagy biopiac), ám a világjárvány fémjelezte közelmúlt rávilágított arra, hogy az egészségünk nem csupán egyéni döntések eredménye – függ a körülöttünk lévő emberektől, és tágabb értelemben az egész bolygó állapotától is. Márpedig a Föld aktuális egészségét tükröző látélet komoly aggodalomra adhat okot: szmogtól fuldokló nagyvárosok, félelmetes erejű hurrikánok, egyre gyakoribb villámárvizek, hóhullámok, tömeges fajokihalás, gyorsuló ütemben olvadó sarkvidék, rendkívüli szárazság okozta pusztító tűzvészek világszerte. Az óceánok felszínén országnyi méretű szemétszigetek lebegnek, az ivóvizeinkben pedig már kimutatható az ártalmas mikroműanyag... és az anamnézis még hosszán folytatható lenne. A szakértők azt is felvetették, hogy a természetes élőhelyek pusztulása, a biológiai sokféleség csökkenése, a városok terjeszkedése mind hozzájárult ahhoz, hogy a világjárvány ilyen súlyossá válhatott. És azt is hozzátesszük, sajnos fel kell készülnünk rá, hogy a jövőben más járványok is felütik a fejüket.



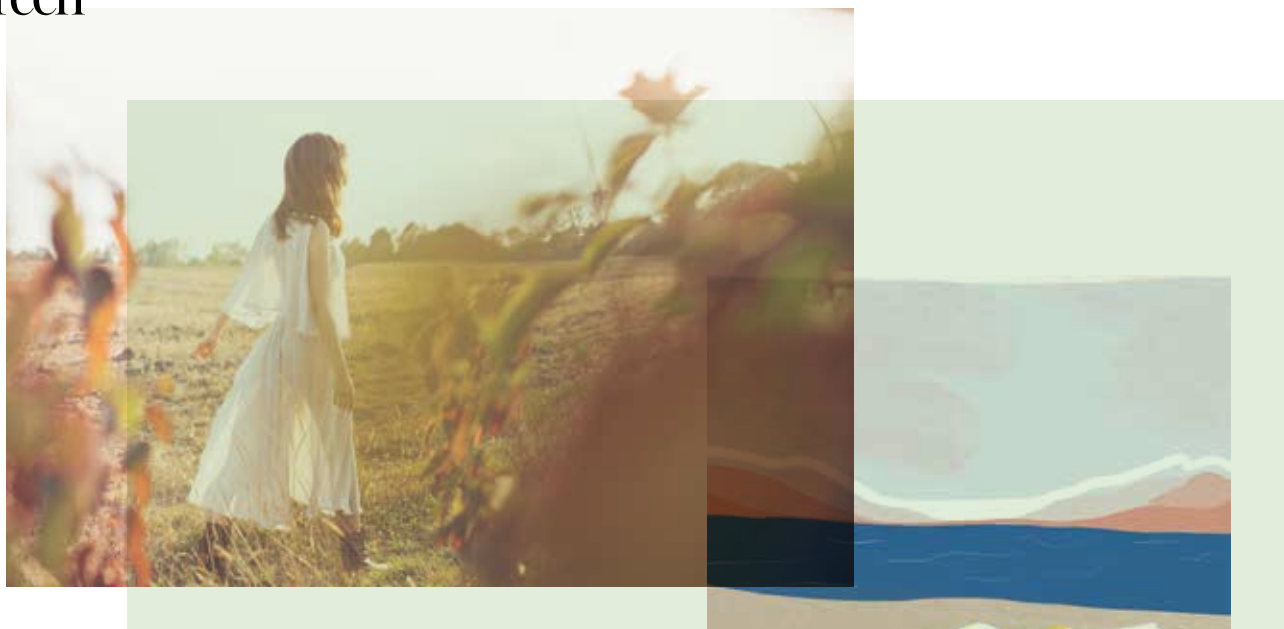
### KITERJESZTETT GONDOSKODÁS

Ha az egészségünkről van szó, ma már nem elegendő csupán az egyéni magatartásra, életmódra koncentrálni. Amikor 2014-ben a *The Lancet* tudományos folyóirat felhívást tett közzé a bolygó egészségének (planetary health) a helyreállítása érdekében, a szerkesztők pontosan erre utaltak: egészségünk megteremtése és fenntartása érdekében ki kell terjesztenünk a figyelmünket és a gondoskodásunkat a minket körülvevő természeti világra is. Ezzel Báldi András, az MTA Ökológiai Kutatóközpont korábbi igazgatója is egyetért. „Az egészségünk elválaszthatatlan a környező élővilágtól – mondja. – Vannak látványosabb és rejtettebb összefüggések. Ha szennyezett levegőjű helyen élünk, legyengül az immunrendszerünk. De ha egy pozitív példát nézünk, az egészséges organikus élelmiszerek előállításához egészséges agrárrendszer szükséges, amelynek elengedhetetlen része a biodiverzitás, például a beporzók, méhek jelenléte, amelyek nélkül élelmünk jó része – gyümölcsök, zöldségek – eltűnne. Egy másik, kevésbé látható terület a velünk, rajtunk és bennünk élő mikrobákat foglalja magába. Ezek az emésztéshez, a betegségekkel szembeni ellenálló képességhez nélkülözhetetlen »társaink«. A megfelelő mikrobaközösségek kialakulása viszont a körülöttünk levő környezet függvénye. Egy szegény, mesterséges környezet nem tudja biztosítani azt a gazdag mikrobakörnyezetet, amelyre szükségünk van ahhoz, hogy egészségesek legyünk. Tehát ebből a szempontból is nagyon fontos tényező az egészséges természeti környezet. Az ember és a természet közötti összefüggések közül még mindenképp megemlíteném, hogy a gyógyhatású készítmények háromnegyede valamilyen növény vagy más élőlény »terméke«, mint például az antibiotikumok, ahogy a szépségápolásban használt összetevők nagy része is természetes anyag, vagy annak változata.”

### PLANETÁRIS DIÉTA

A *The Lancet* szaklapban publikált kutatás egy olyan planetáris étrendet állított össze, amely a hús- és tejtermékek fogyasztásának csökkentését javasolja, és nagy hangsúlyt fektet a gyümölcsökre, zöldségekre, főleg a hüvelyesekre. Ha ezt a diétát követjük, kíméljük a Földet, csökkentjük az ökológiai lábnyomunkat, és jobban is fogjuk érezni magunkat. Végletekig kizsigerelt és agyonvegyszerezett földeken azonban nem lehet tápanyagokban gazdag élelmiszereket termelni. Az ipari mezőgazdaságot fel kell váltania olyan agrártechnikáknak, amelyek helyreállítják a talaj ökoszisztémájának az egészségét.

Alapvető fontosságú a rendszerszintű változás, véli Báldi András. „Át kell alakítanunk a gazdasági rendszerünket és az értékrendszerünket is. Változtatni az étkezési szokásainkon, töredékére csökkenteni az élelmiszer pazarlását, a kemikáliák használatát a mezőgazdaságban, de a ruhaiparról is tudjuk, hogy milyen környezeti károkat okoz: 92 millió tonna szemetet termel és 79 ezer milliárd liter vizet használ fel évente. Ismerjük a kifejezést, hogy »a bőség zavara«, és valóban ezzel küzdünk, egy pazarló, rabló gazdaságban élünk – egyre több pénzzel ugyan, mégis egyre betegbb bolygón, egyre kevésbé jól.”



## EGYÉNI SZINTEN

„Nagyon gyakori, hogy a világ egyik felén használják a természetet a másik felén élő emberek érdekében, a döntés negatív következményeivel viszont a helyiek szembesülnek, az ő jóllétüket, egészségüket károsítja – folytatja Fabók Veronika, aki szintén az MTA Ökológiai Kutatóközpont munkatársa, és az ökoszisztéma-szolgáltatások jóllétünkre gyakorolt hatásait kutatja. – Az ilyen döntések meghozatalánál fontos lenne bevonni azokat is, akik ezeket az ökoszisztémákat használják, akiket ezek a változások leginkább érintenek.” Ezeket a globális összefüggéseket sokszor nehéz átlátni, mint ahogy azt is, hogy egyéni szinten mit tehetünk. „Személyes véleményem, hogy mindenki annyit tegyen meg, amennyit tud, amennyit hosszú távon be tud építeni az életébe, például a piacon vásárol zöldséget, helyi termelőtől szerzi be a tejet, nem fogyaszt más földrésről származó élelmiszert. Kevesebb szemetet termel, esetleg csökkenti a húsfogyasztás mértékét. De ha valaki csatlakozik egy faültető csoporthoz, már azzal is sokat tesz a környezetért.”

Nem elhanyagolható a természeti környezet mentális és lelki egészségünkre gyakorolt hatása sem. Magunk is tapasztalhatjuk, hogy egy erdei kirándulás vagy egy vízparti séta milyen megnyugtató tud lenni, ráadásul a szakemberek is megerősítik, hogy a természeti környezetben töltött idő kifejezetten jótékony. „Enyhül a depresszió, a szorongás, jobban alszunk, javul a gyerekek kognitív és mozgásfejlődése, és még sorolhatnám” – magyarázza Fabók Veronika.

## A VÁLTOZÁS KÖZEPÉN

Másrésről azonban a természetes környezetünk pusztulása olyan új pszichológiai rendellenességekhez vezethet, mint az ökoszorongás, a klímagyász és a klímapánik. „A fentiek fényében kérdéses, hogy ezeket a szorongásokat kóros vagy épp egészséges reakciónak értelmezzük-e, hiszen a globális válság okozta veszély valós, és talán pont a megfelelő reakció hiánya tekinthető betegségtünetnek” – állítja Molnos Zselyke biológus, tanácsadó szakpszichológus, az Ökopszichológiai Intézet vezetője. Szerinte a természettől elidegenedett, azt csupán erőforrásként értelmező civilizált társadalmak sajnos egy olyan ördögi körbe kerültek, amelyben a természet kizsákmányolása egyszerre oka és következménye az egészségi állapotunknak. Ebből kilépni csak drasztikus szemléletváltással lehetséges. „Az biztos, hogy egy átalakulás kellős közepén vagyunk, amely a saját változásunkat is kikényszerítheti, hiszen a válság nem más, mint esély a fejlődésre. Erről szólnak az egyének életében bekövetkező krízisek, és ugyanerre teremt esélyt kollektív szinten a globális válságállapot” – vélekedik az ökopszichológus. **mc**