

SKOGLUFT
-
EFECTUL AER DE
PĂDURE ÎN CASĂ ȘI
LA BIROU

JØRN VIUMDAL

TRADUCERE DE
CARMEN GABRIELA COSTEA

Lifestyle

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactare:
ANDREEA IATAGAN

Ilustrații:
SUNILA TUFT, PANTA FORLAG

Fotografii:
NADIA NORSKOTT

Design copertă:
SUNILA TUFT, PANTA FORLAG

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIRELA VOICU

Corectură:
IRINA MUȘĂTOIU
IRINA BOTEZATU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
VIUMDAL, JØRN

SKOGLUFT - Efectul Aer de pădure în casă și la birou / Jørn Viumdal ;
trad. din engleză de Carmen Gabriela Costea. - București :
Lifestyle Publishing, 2020

ISBN 978-606-789-176-8
I. Costea, Carmen Gabriela (trad.)
821.113.5

Titlul original: SKOGLUFT-EFFEKTEN. NATURENS KRAFT
INNENDØRS
Autor: Jørn Viumdal

Copyright © Panta Forlag 2018
Copyright © Jørn Viumdal

Originally published in Norway by Panta Forlag AS, Oslo in 2018.
Translation rights arranged with Gudovitz & Company Literary
Agency, New York, USA, working in conjunction.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-176-8

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	p. 7
INTRODUCERE: METODA PRIN CARE CREEZI <i>AERUL DE PĂDURE</i> CARE TE CONECTEAZĂ CU NATURA, ORIUNDE TE-AI AFLA	p. 9
 CAPITOLUL 1: OBOSEALA ZILNICĂ POATE FI DEPĂȘITĂ	p. 21
CAPITOLUL 2: O CĂLĂTORIE ÎNAPOI ÎN TIMP PÂNĂ LA PRIMA NOASTRĂ CASĂ (ȘI PRIMUL NOSTRU LOC DE MUNCĂ)	p. 51
CAPITOLUL 3: OMUL PEȘTERII ȘI NOI	p. 73
CAPITOLUL 4: DESPRE TIGRII DE INTERIOR	p. 107
CAPITOLUL 5: ABSENȚA NATURII – CE PUTEM FACE?	p. 135
CAPITOLUL 6: ÎNTR-O ALTĂ LUMINĂ	p. 165
CAPITOLUL 7: ÎN CĂUTAREA UNUI SUPEREROU – PLANTA CARE POATE FACE TOTUL	p. 191
CAPITOLUL 8: <i>AERUL DE PĂDURE</i> ÎN PRACTICĂ – SĂ TRECEM LA LUCRURI SERIOASE	p. 207
CAPITOLUL 9: MAI DEPARTE	p. 245
 MUȚUMIRI	p. 271







INTRODUCERE

METODA PRIN CARE CREEZI AERUL DE PĂDURE CARE TE CONECTEAZĂ CU NATURA, ORIUNDE TE-AI AFLA

În prefață am făcut mai multe afirmații referitoare la efectul *Aerului de Pădure* și probabil că vreți dovezi în acest sens. Și veți primi, pe parcursul acestei cărți. Când veți fi terminat de citit și veți fi încercat sistemul voi înșivă, aceste afirmații nu vi se vor mai părea nerealiste.

Mai întâi, permiteți-mi să vă explic pe scurt ce este acest concept de *Aer de Pădure*. Este vorba despre plantele și lumina pe care le aveți în camerele în care vă petreceți cea mai mare parte din timp. Lumina potrivită, plantele potrivite. Nu este ceva ce se poate face oricum, dar nu este nici dificil de obținut. Am un motiv întemeiat să spun asta.

Lucrez cu plantele de mai bine de treizeci de ani. De fapt, pregătirea mea este pentru a lucra cu mașinile. Poate de aceea am început această carte povestindu-vă despre relația dintre natură și oameni. Ea nu este simplă și nici nu funcționează după un mecanism anume. Pentru că tot ceea ce este viu este imprezvizibil și are puterea de a surprinde prin legături noi și complexe, chiar atunci când credeai că ai înțeles cum funcționează lucrurile. În alte momente însă, această legătură dintre natură și oameni este mult mai simplă decât ai fi crezut. Indiferent de situație, niciodată nu vei fi pregătit îndeajuns. *SKOGLUFT - Efectul Aer de pădure*

**ESTE vorba
despre plantele
și lumina pe
care le aveți
în camerele
în care vă
petreceți cea
mai mare parte
din timp. Lumina
potrivită,
plantele
potrivite.**

în casă și la birou este o carte în care am încercat să reunesc aceste gânduri și experiențe și să arăt care este semnificația lor practică. Dar cel mai important, acesta este un ghid simplu despre cum să readuci natura în viața ta, în fiecare zi.

Natura constituie o temă de conversație care se află pe buzele tuturor acum, iar acest lucru se întâmplă de când a apărut mișcarea ecologică din anii '70. Ceea ce era considerat cândva ca fiind controversat este privit acum ca fiind o judecată sănătoasă. Nu se mai îndoiește nimeni că supraviețuirea noastră depinde de natură și că, atunci când natura este distrusă, pierdem ceva cu adevărat important. În fiecare zi vedem știri senzaționale despre specii amenințate cu dispariția, probleme privind mediul înconjurător și schimbările climatice. Pentru unii, simpla mențiune a cuvântului natură este suficientă pentru a cauza anxietate.

Te afli printre cei care au viziunea Armagedonului chiar și numai la auzul acestui cuvânt?

Dacă așa stau lucrurile, atunci cred că poți răsufla ușurat în ceea ce privește această carte. Da, este despre natură, chiar despre o natură care a dispărut, dar îți ofer șansa să o recuperezi. Nu undeva departe, ci chiar în casa ta, acolo unde ai nevoie de ea și unde te poți bucura de ea. Nu vorbesc despre nimic nou. De fapt, este ceva foarte vechi. Imaginează-ți că ești la o întrunire de familie și te întâlnești cu o rudă în vârstă pe care nu ai mai văzut-o de foarte multă vreme. Totuși, începeți să vorbiți ca și când nu v-ați

fi îndepărtat niciodată și vă înțelegeți foarte bine. Așa te vei simți când vei lua din nou contact cu natura în maniera simplă pe care o voi descrie pentru tine.

Când vorbesc despre natură în această carte, vorbesc și despre a fi împreună, a fi în comuniune cu ceea ce ne înconjoară, cu ceva ce am pierdut când am abandonat stilul de viață și mediul care ni se potriveau cel mai bine. Vorbesc și despre soluțiile pe care le avem pentru a reface legătura cu ceea ce ne înconjoară și a experimenta bucuria de a vedea, a auzi, a mirosi, a simți și a respira într-un mediu ca acela pe care l-am lăsat în urmă.

CALEA AER DE PĂDURE: MERGI PE EA O SINGURĂ DATĂ ȘI VEI SIMȚI SCHIMBĂRI DE DURATĂ

Este important pentru mine să subliniez că acest concept de *Aer de Pădure* nu este o filosofie mistică. Este vorba despre câteva lucruri simple și practice pe care le poți face singur și care vor deschide o nouă dimensiune în viața ta. Demersul acesta nu este lipsit de efort. Trebuie să contribui și tu. Dar pot să-ți promit că lucrurile pe care ți le voi spune în această carte îți vor răsplăti cu vârf și îndesat efortul pe care îl vei depune.

Despre ce fel de efort și ce fel de răsplată vorbesc? Pot s-o spun simplu, în câteva cuvinte: efortul constă în a alocă o oră sau două, singur sau împreună cu familia și prietenii, pentru a monta vreo două rame simple pe perete. Acolo veți sădi o selecție de plante pe care vi le voi spune, iar apoi veți băga

în priză o lampă care să ofere lumina potrivită. În prima seară, este posibil să vă murdăriți un pic pe mâini. Este posibil să fie nevoie să dați câteva găuri în perete, să măturați și să faceți un pic de curățenie. Și după aceea? După aceea, tot ce trebuie să faceți este să le udați o dată la trei săptămâni și din când în când să tăiați plantele după metoda pe care v-o voi arăta. Sună epuizant? Nu, nu cred.

Iar efectul: cei care au folosit metoda *Aer de Pădure* spun că au simțit o pace anume, o mulțumire și că au înțeles sensul vieții. Se simt mai puțin izolați. Se simt mai în siguranță. Mai puțin obosiți. Și sunt uimiți că un efort atât de mic poate oferi asemenea recompense.

Nu mă surprinde când oamenii îmi spun asta. Stilul nostru modern de viață, stresul urban, zgomotul și viața sedentară în spații închise, toate acestea ne-au îndepărtat de condițiile naturale de viață. Trăim într-un mediu la care nu suntem adaptați și la care corpurile noastre nu se pot acomoda. Stresul astfel creat ne dăunează fizic și cauzează boli care au legătură cu stilul de viață, boli pe care încercăm să le vindecăm cu pastile, sport sau tratamente fizice, dar care adesea n-au niciun efect. Vestea bună este, însă, că putem reduce acest stres. Și nu doar atât. În multe cazuri, apariția bolilor poate fi prevenită prin înlăturarea problemelor care le cauzează. Cu ajutorul *Aerului de Pădure*.

”

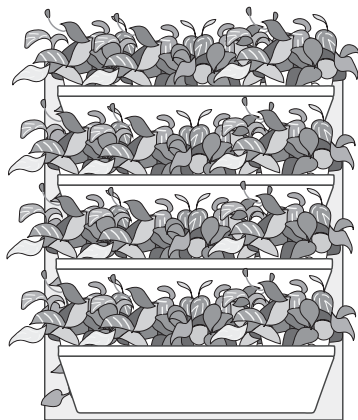
Cei care au folosit metoda
Aer de Pădure spun că
au simțit o pace anume,
o mulțumire și
că au înțeles
sensul vieții.

“

CERCETĂRILE ARATĂ CĂ SISTEMUL CARE ARE LA BAZĂ AERUL DE PĂDURE ESTE UȘOR DE MONTAT ȘI ADUCE SCHIMBĂRI SEMNIFICATIVE

Sistemul este creat pe baze științifice solide. El are efect acasă, la locul de muncă, în școli și în instituții. Este ușor de instalat și necesită puțină întreținere și atenție. Miile de norvegieni care îl folosesc – bărbați, femei, adulți, copii, fie acasă, fie la locul de muncă – au observat o întărire a sistemului imunitar, un nivel de stres mai scăzut, reducerea conflictelor, o cooperare mai bună și o viață cu mai multă bucurie.

Și nu este nevoie să vă bazați numai pe ce relatează cei care l-au folosit. Douăzeci de ani de cercetare spun același lucru.



CERCETĂTORII AU REUȘIT SĂ DEMONSTREZE EXACT ACELEAȘI BENEFICII:

- Simți o vitalitate și o energie crescute.
- Simți un nivel mai scăzut de stres, precum și o rezistență mai bună la stres.
- Observi întărirea sistemului imunitar, mai puține dureri și o recuperare mai rapidă în urma bolilor.
- Obții o protecție în fața poverilor vieții urbane (zgomot, poluare, grabă, trafic).
- În spațiile închise este mai puțină poluare pentru că plantele curăță aerul de toxine, îi îmbunătățesc calitatea și eliberează elemente biologice sănătoase.
- Simți o îmbunătățire evidentă a concentrării și a stării de calm.

LA LOCUL DE MUNCĂ, REZULTATELE CERCETĂRILOR DEMONSTREAZĂ:

- Productivitate crescută
- Reducere semnificativă a concediilor medicale
- Mai puțină oboseală, mai puține dureri de cap și senzații de greutate la nivelul capului
- Precizie și o calitate mai bună a muncii
- Reducerea problemelor care implică tractul respirator
- O stare de mulțumire mai profundă și sentimente de satisfacție în rândul personalului.

**DACĂ URMAȚI
SFATURILE PE CARE
LE DAU ÎN ACEASTĂ
CARTE, SUNT SIGUR
CĂ VEȚI SIMȚI CA
ȘI CUM O POVARĂ
VI S-A RIDICAT DE
PE UMERI.**

NU SUNT NECESARE CUNOȘTINȚE ANTERIOARE
Nu este nevoie de experiență sau de cunoștințe anterioare pentru a face această schimbare. Nu este obositoare. Nu este dificilă. Și, spre deosebire de multe alte sisteme care îți oferă o schimbare a stilului de viață, nu are legătură cu a identifica defectele tale.

Dacă urmați sfaturile pe care le dau în această carte, sunt sigur că veți simți ca și cum o povară vi s-a ridicat de pe umeri. O povară pe care poate nu ați observat-o, pentru că ați crezut că așa trebuie să stea lucrurile. Că nu se poate să vă simțiți altfel.

Dar vă promit că, odată ce povara nu va mai fi acolo, veți observa. Nu mă credeți? Atunci cu siguranță trebuie să citiți în continuare.

DĂ POVARA JOS DE PE UMERI

Imaginați-vă că ar trebui să trageți după voi o povară. Că în fiecare dimineață când vă dați jos din pat, chiar în acel moment, cineva pune jugul acestei poveri invizibile pe voi și trebuie să o cărați în timp ce vă desfășurați activitățile de peste zi.

Și ați fi obosiți. Doamne, cât de obosiți ați fi. Și depri-mați. Ați avea dureri de cap, dureri musculare, ochi care curg, infecții permanente. Dar, pentru că nu cunoașteți alt tip de viață, nu ați înțelege de ce lucrurile stau așa. Credeți că este numai vina voastră.

Și pentru că ați crezut că vina se află înăuntrul vostru, ați încercat diverse metode de dezvoltare personală, ați mers la doctori, ați încercat să faceți exerciții fizice și să luați pastile. Una după alta, iar de multe ori chiar în același timp.



IMAGINAȚI-VĂ CĂ ACUM ȘTIȚI ȘI AȚI ÎNȚELES CĂ
ACEASTĂ POVARĂ PE CARE AȚI CĂRAT-O DUPĂ
VOI FĂRĂ SĂ CUNOAȘTEȚI MOTIVUL AR FI PUTUT
FI ÎNDEPĂRTATĂ CU UȘURINȚĂ PRINTR-O SINGURĂ
MICĂ SCHIMBARE ÎN VIAȚA VOASTRĂ. AȚI FI
FURIOȘI? NORMAL CĂ AȚI FI.

Imaginați-vă că acum știți și ați înțeles că această povară pe care ați cărat-o după voi fără să cunoașteți motivul ar fi putut fi îndepărtată cu ușurință printr-o singură mică schimbare în viața voastră. Ați fi furioși? Normal că ați fi.

Dar probabil că cea mai puternică reacție ar fi cea de ușurare. Ușurarea că nu este nimic în neregulă cu voi. Și că este atât de ușor să scăpați de povară.

Sau, imaginați-vă că ar deveni obligatoriu pentru toată lumea să poarte ochelari de soare înăuntru. Acasă. La lucru. La școală. În interiorul instituțiilor publice. Și dacă ați protesta și ați zice că v-au obosit ochii, vi s-ar reproșa că vă lipsește autodisciplina. Dacă v-ați plânge de o durere de cap, vi s-ar da o pastilă. Dacă ați fi obosiți, vi s-ar spune să vă reveniți. Dacă vi s-ar părea greu să scrieți și să citiți, vi s-ar spune că lumina este adecvată și că este considerată ca fiind satisfăcătoare. Cu siguranță, o astfel de lume n-ar fi altceva decât o casă de nebuni. Dar totuși, nu este așa pentru noi? Este?





CAPITOLUL 1

OBOSEALA ZILNICĂ POATE FI DEPĂȘITĂ