

Dzieci słońca

Choć dawno minęły czasy, gdy słońce było bogiem, my wszyscy wciąż jesteśmy dziećmi słońca. Ilość światła słonecznego wpływa na tryb życia, temperament, życiowe wybory i to, co tworzymy. Brak światła, a co za tym idzie – niedobór witaminy D syntetyzowanej w skórze wywołuje wiele chorób, od krzywicy kości po depresję i zaburzenia snu. Ludzie żyjący w epokach, w których opalanie było niewskazane i niemodne, a ubrania skrywały w zasadzie całe ciało poza twarzą i dłońmi, mieli krzywicę i choroby spowodowane niedoborem witamin. Ponieważ w XIX wieku opalenizna była uznawana za wyznacznik klas niższych, zwłaszcza chłopów, szkielety ludzi z tamtego okresu bywają bardzo zniekształcone. Nawet w Polsce, która nie należy do najbardziej nasłonecznionych państw, aż 90% przyswajalnej witaminy D powstaje dzięki słońcu. Nie bez przyczyny właśnie witaminę D nazywa się witaminą życia. Odpowiada ona za mocne kości i zdrowe zęby, a jej niedobór może wywołać nadwagę, cukrzycę, choroby serca, alergie i depresję, czyli choroby tak nagminne, że aż cywilizacyjne.

Światło to radość życia, brak światła powoduje marazm i depresję. Wystarczy porównać kulturę, sztukę, muzykę z krajów, w których jest dostatek słońca, z tymi położonymi daleko na północy, gdzie poza okresem letnim szybko zaczyna go brakować. Malarstwo norweskie czy choćby brytyjskie i jego tematyka oraz kolorystyka nie przystają do malarstwa hiszpańskiego, włoskiego czy francuskiego. Ciemne kolory i ołowiane niebo ponurych Turnerów ma się nijak do włoskiego lazuru. Zróbmy małe ćwiczenie intelektualne i zastanówmy się, czy tak mroczy obraz, jak *Krzyk* Muncha mógłby powstać poza norweskim Oslo? Albo czy Van Gogh mógłby namalować swoje radosne *Słoneczniki* w Moskwie? Nie dziwi nas, że muzyka

flamenco pochodzi ze słonecznej Hiszpanii, argentyńskie tango jest zmysłowe i witalne, a muzyka Chopina czy skandynawskich zespołów metalowych topi nas w cieniach i mgłach.

Tam, gdzie słońca dostatek, przez wieki łatwiej było przeżyć. Z punktu widzenia sztuki przetrwania zdobywanie pożywienia nad Morzem Śródziemnym bądź w Iranie zajmowało mniej czasu niż w Polsce czy w Szwecji, bo okres wegetacyjny Lewantu trwa cały rok. Gdy nie drży się z zimna o pustym żołądku i ma się nadwyżkę czasu, można poświęcić się rozmyślaniu albo tworzeniu kultury.

Nie bez powodu starożytna Grecja ze swoją kulturą i filozofią oraz zamierzchłe cywilizacje powstały na szerokościach geograficznych obfitych w słońce. Rzym, Grecja, Sumerowie, Persowie, Medowie, Aztekowie i każda inna wielka cywilizacja dojrzały w słońcu.

Tam, gdzie słońca nadmiar, trzeba się przed nim chować, a tam, gdzie jest go zbyt mało, trzeba walczyć o każdy promyk. To nie tylko kwestia dostępności światła, ale też obecności cienia. Cień zaś zależy od kąta padania promieni, czyli od szerokości geograficznej i od wielkości przeszkody. Na północy Szwecji czy Norwegii, gdzie występują noc i dzień polarny, domy są rozstawione w dużych odległościach od siebie. Nie prywatność i przestrzeń jest tu powodem, chodzi przede wszystkim o światło, o to, aby dom, który rzuca długi cień od nisko pełzającego nad horyzontem słońca, nie skrył w cieniu domu sąsiada. I odwrotnie – im słońce bardziej pali, tym większa potrzeba cienia, a słońce, jakkolwiek życiodajne, może być prawdziwym przekleństwem. Afrykańskie, ba, nawet sycylijskie miasteczka to konstrukcja wąskich uliczek z licznymi ciasno ustawionymi budynkami. Gęstość zabudowy, natłok i brak intymności są niewielką ceną za cień chroniący przed palącym za dnia słońcem. Nasi przodkowie wybrali pragmatycznie to,

co mniej dotkliwie i postawili ochronę przed nadmiarem słońca ponad prywatnością.

Są przypadki jeszcze bardziej skrajne, gdzie cała infrastruktura miejska jest wkopana w ziemię, a ulice skrywają się pod kopułami i w tunelach. Mistrzami w przetrwaniu na pustyni są Persowie, a miasto Yazd wpisane niedawno na Listę światowego dziedzictwa UNESCO jest fantastycznym przykładem sztuki przetrwania przy nadmiarze słońca. Perscy architekci i inżynierowie już setki lat temu wykorzystali prawa fizyki do uczynienia życia znośnym i udało im się to mimo braku elektryczności, lodówek i klimatyzacji. Grawitacyjne wentylacje i fantastyczna architektura działają do dziś bez żadnego zewnętrznego zasilania.

Interakcja człowieka i słońca to także kwestia odzieży. Choć upały łatwiej znieść w jasnym lub nawet białym stroju, to ludzie zamieszkujący pustynie ubierają się na czarno. Jasne ubrania bowiem odbijają promieniowanie słoneczne, ale ciężko wypromieniowują energię człowieka na zewnątrz. Czarny, co prawda, bardzo łatwo się nagrzewa, ale też bardzo szybko traci energię. Jest coś jeszcze. Jak wykazują badania, jeżeli przyjmiemy, że 100% promieniowania słonecznego dociera do Ziemi, to tylko 5% stanowi promieniowanie UV. Z tych 5% aż 95% to promienie UVA przenikające przez chmury, szkło i naskórek. To promieniowanie nas nie boli, nie piecze i nie swędzi, za to odpowiada za starzenie się skóry, nietolerancję, zaburzenia pigmentacji, wolne rodniki i finalnie nowotwory skóry. Natomiast promieniowanie UVB stanowi 5% całego promieniowania UV. To promieniowanie nas opala, swędzi, piecze. Jest zatrzymywane przez chmury, szkło i przez nieosłonięte ciało wnika w naskórek. Badania pokazują, że jasne ubrania przepuszczają do skóry rakotwórcze promieniowanie UVA, a ciemne ubrania nie. Wygląda więc na to, że ci Beduini, którzy nosili jasne ubrania, co prawda lepiej znosili upał, ale umierali na nowotwory skóry.

Świat się jednak zmienia, a postęp cywilizacyjny sprawia, że te wszystkie reguły i prawa, o których pisałem wyżej, przestają mieć znaczenie. Na północny Norwegii światła w domach i uliczne lampy świecą zimną całą dobę, bo można sobie zapewnić naświetlanie maszynami emitującymi specjalne światło, o barwie do złudzenia przypominającej tę słoneczną. To gwarantuje produkcję serotoniny. Na bezkresnych pustyniach mieszkańcy już nie są przystosowani do znoszenia upałów, bo dorasta drugie pokolenie, które dzięki wszechobecnej klimatyzacji funkcjonuje w przyjaznej homeostazie.

Rozwój cywilizacji i pogoń za bańką komfortu uśredniają i unieważniają nasze genetyczne predyspozycje. Z postępowaniem cywilizacyjnym coraz rzadziej przydaje się kształt oczu i powiek Mongołom czy wąziutkie nosy przystosowane do oddychania zimnym powietrzem Inuitom. Gmachy lotnisk w Moskwie czy Delhi oferują takie same przyjazne warunki.

Odcinając się od prawdziwego światła, często sięgamy po dziwne protezy. Ze zdziwieniem jakiś czas temu odkryłem, że nawet upalnym słonecznym latem, gdy żar leje się z nieba, a na ulicach mięknie asfalt, ludzie tłumnie korzystają z solariów, choć powszechnie wiadomo, iż nic tak nie przyspiesza starzenia skóry, jak właśnie mocarne lampy tych przybytków.

Nawiasem mówiąc, przebywania na słońcu w obecnych czasach szalejącego klimatu też nie sposób polecić. Od lat nie jestem w stanie latem obyc się bez okularów przeciwsłonecznych. Słońce mnie po prostu razi, a skóra łatwo się pieka. Kiedyś tak nie miałem. Początkowo tę rosnącą nietolerancję zrzucałem na swój postępujący wiek, ale podobne spostrzeżenia ma wiele osób, z którymi rozmawiam. Szczególnie interesujące są relacje starszych himalaistów, którzy opowiadają, jak to w latach 70. czy 80. XX wieku mogli dość wysoko funkcjonować bez okularów przeciwsłonecznych i kremów

ochronnych. Obecnie, odwiedzając stare himalajskie kąty, muszą zakładać okulary i smarować się już dosyć nisko. Wedle relacji różnych ludzi słońce operuje coraz mocniej. Dawniej urazy wzroku w górach były uleczalne. Teraz to nawet oparzenia czy rozwarstwienia rogówki o nieodwracalnych skutkach, wypadki, o jakich dawniej okuliści nie słyszeli. Ostatniego lata widziałem też wyjątkowo dużo młodych ludzi z dotkliwie oparzonymi słońcem przedramionami czy łydkami. Z danych statystycznych wynika, że w ciągu ostatniej dekady nawet w tak umiarkowanym nasłonecznionym kraju, jak Polska mamy ponad dwukrotnie więcej zachorowań na najbardziej złośliwy nowotwór ze wszystkich – raka skóry. W słonecznej Australii ten straszny przyrost jest o wiele wyższy niż w Polsce.

Wszyscy musimy kontrolować swój pobyt na słońcu, używać sprawdzonych okularów z dobrymi filtrami i odpowiednich kremów. Co prawda, wciąż potrzebujemy słońca, ale niegdysiejszy bóg zamienia się w obecnych czasach w osiłka na sterydach.