

Το αγκάλισμα των δέντρων μπορεί να βοηθήσει την υγεία του ανθρώπου

/ [Γενικά Θέματα](#)



Οι

ευεργετικές ιδιότητες που προσφέρει το αγκάλισμα των δέντρων, που κάποτε

θεωρήθηκε μια αφελής πεποίθηση της γενιάς των χίπις, έχει πλέον αποδειχθεί επιστημονικά ότι ισχύουν. Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, **το άγγιγμα ενός δέντρου μπορεί να σας κάνει πιο υγιείς. Στην πραγματικότητα, δεν χρειάζεται καν να αγγίξετε το δέντρο για να επωφεληθείτε, αρκεί και μόνο να βρίσκεστε κοντά του.**

Ένα πρόσφατα δημοσιευμένο βιβλίο, με το όνομα «Blinded by Science» (Τυφλωμένοι από την Επιστήμη), του συγγραφέα Matthew Silverstone, αποδεικνύει επιστημονικά ότι τα δέντρα **πράγματι μπορούν να έχουν θετικές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου σε προβλήματα όπως είναι η κατάθλιψη, το σύνδρομο Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας, η συγκέντρωση, το άγχος και ορισμένες ψυχικές ασθένειες.** Ανακάλυψε, ακόμη, ότι όταν αφιερώνουμε χρόνο κοντά σε δέντρα – όπως και όταν τα αγκαλιάζουμε – μπορεί επίσης να ανακουφίσει τους πονοκεφάλους μας.

Πολυάριθμες μελέτες σε παιδιά έχουν δείξει σημαντική βελτίωση στην ψυχολογία και τη φυσιολογία τους, όταν αλληλεπιδρούν με τα φυτά. Μια έρευνα έδειξε ότι τα παιδιά λειτουργούν καλύτερα γνωστικά και συναισθηματικά και παράλληλα το παιχνίδι τους είναι πιο δημιουργικό σε πράσινο περιβάλλον.

Μια μεγάλη έκθεση για τη δημόσια υγεία που εξέτασε τη σχέση μεταξύ χώρων πρασίνου και τη ψυχική υγεία, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι «η επαφή με τη φύση μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ψυχική υγεία και στην ευημερία μας».

Τι είναι όμως αυτό στη φύση που την κάνει να έχει αυτά τα σημαντικά οφέλη; Μέχρι τώρα επικρατούσε η πεποίθηση ότι είναι οι ανοιχτοί χώροι πρασίνου προκαλούν αυτές τις επιδράσεις. Ωστόσο, ο Μάθιου Silverstone, δείχνει ότι δεν έχει να κάνει μόνο με αυτό, αποδεικνύοντας επιστημονικά ότι οι δονητικές ιδιότητες των δέντρων και των φυτών μας δίνουν πολλά οφέλη για την υγεία και όχι μόνο οι ανοιχτοί χώροι πρασίνου.

Η απάντηση στο πώς τα φυτά και τα δέντρα μας επηρεάζουν φυσιολογικά φαίνεται να είναι πολύ απλή. **Όλα σχετίζονται με το γεγονός ότι τα πάντα δονούνται και διαφορετικές δονήσεις επηρεάζουν τη βιολογική συμπεριφορά.** Έχει αποδειχθεί ότι αν πίνετε ένα ποτήρι νερό που έχει υποστεί επεξεργασία με δόνηση 10Hz ποσοστά θρόμβωσης στο αίμα θα αλλάξουν αμέσως τη λήψη του επεξεργασμένου νερού. Το ίδιο συμβαίνει και με τα δέντρα. **Όταν αγγίζετε ένα δέντρο το διαφορετικό δονητικό μοτίβο του, επηρεάζει διάφορες βιολογικές συμπεριφορές μέσα στο σώμα σας.**

Αυτή η δονητική ιδέα υποστηρίζεται σε όλο το βιβλίο από εκατοντάδες επιστημονικές μελέτες που αποτελούν συντριπτική απόδειξη ότι αγκάλιασμα των

δέντρων δεν είναι μια τρελή ιδέα. **Δεν είναι μόνο καλό για την υγεία μας, αλλά μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να εξοικονομήσετε χρήματα, προσφέροντας μια εναλλακτική μορφή θεραπείας που είναι δωρεάν.**

Μια έκθεση που έχει συναφθεί με την ακόλουθη: «ασφαλή, χώρους πρασίνου μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο τα συνταγογραφούμενα φάρμακα για τη θεραπεία ορισμένων μορφών ψυχικών ασθενειών».

Δεν θα ήταν ωραίο από δω και στο εξής οι γιατροί να προτείνουν την επαφή με τη φύση για τη θεραπεία ορισμένων μορφών ασθενειών αντί για ένα κουτί χάπια;

**Οι πληροφορίες που περιέχονται στο hippieteepiee.gr έχουν πληροφοριακό χαρακτήρα. Συμβουλευέστε πάντα κάποιον ειδικό πριν εφαρμόσετε οποιαδήποτε πληροφορία. Η χρήση όσων αναφέρονται είναι αποκλειστικά και μόνον δική σας ευθύνη.*

Επιμέλεια: [copyrights © www.hippieteepiee.gr](http://www.hippieteepiee.gr)