



The World Foundation for Natural Science The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)681-1408 ✉ E-mail: WFNHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Lunes, 17. abril 2023

¡La Naturaleza nos hace saludables!

Este planeta Tierra está “hecho a la medida” para nosotros los humanos; ofrece todo lo que necesitamos para nuestra supervivencia y nuestro bienestar. Al menos, éste es el caso de lo que la naturaleza nos proporciona, ya que es especialmente la civilización – ciudades, tráfico, industria, etc. – la que nos causa problemas, por ejemplo, en forma de ruido. Se sabe que la amígdala, el área central del cerebro que está involucrada en el procesamiento del estrés, está más activa en las personas que viven en las ciudades en comparación con las personas que viven en las zonas rurales. El ruido de la ciudad pone constantemente en alerta al cuerpo, sobre todo cuando se mezclan constantemente muchos sonidos diferentes. Por lo tanto, vivir en una ciudad también se considera un factor de riesgo para los trastornos mentales como la depresión.

Por el contrario, pasar tiempo en la naturaleza es beneficioso para el cuerpo y la mente. Después de una caminata de una hora por el campo, la actividad de la amígdala que procesa el estrés disminuye mientras que la relajación aumenta.¹⁾ Los estudios muestran que los múltiples sonidos de la naturaleza (la lluvia que cae, el sonido de las olas, el rugido del viento, el canto de las aves – no sólo nos inspiran y nos conectan con la naturaleza, sino que también tienen un efecto positivo en nuestra salud. Quienes están en sintonía con la naturaleza sienten menos dolor, están más relajados, están de mejor



humor y poseen un mejor rendimiento cognitivo. Los sonidos del agua han demostrado ser especialmente útiles para evocar emociones positivas y mejorar la salud en general, mientras que los sonidos de las aves contrarrestan el estrés y el enfado.²⁾

De hecho, no se pueden subestimar los efectos de los trinos de estos

compañeros emplumados, que saludan felizmente cada nuevo día y alaban la belleza de la creación. Los cantos de las aves no sólo mejoran los síntomas de la depresión y la ansiedad, sino que incluso pueden reducir los pensamientos paranoicos, según muestra una nueva investigación. Por lo tanto, el canto de las aves podría usarse para prevenir enfermedades mentales, escriben los científicos. Esto funciona al reproducir un CD con esos sonidos, pero lo más efectivo es escuchar a las aves de manera muy consciente, tal vez incluso con los ojos cerrados, mientras pasas el tiempo en la naturaleza o sentado en una ventana abierta por la mañana.³⁾



Ante el hecho de que la naturaleza es irremplazable y vital para nuestra salud, debemos ser conscientes de que nos estamos robando estos tesoros esenciales a diario y con una rapidez impresionante. Hoy en día, una de cada ocho especies de aves está amenazada de extinción y, a nivel mundial, casi la mitad de todas las especies de aves están en declive.⁴⁾ Para muchas otras especies de animales y plantas, la situación es muy similar.

Por lo tanto, se necesita urgentemente un cambio en la manera de pensar. Toda la vida en esta Tierra, ya sea vegetal, animal o humana, está conectada y depende una de la otra. Cada vez somos más conscientes de que los logros de nuestra civilización son más

una maldición que una bendición. Y debido a que somos nosotros quienes hemos creado estas cosas, también está en nuestras manos producir los cambios necesarios. ¡Hagámoslo!

References

- 1 Sudimac, S., Sale, V., & Kühn, S. (2022). How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Molecular Psychiatry*. Advance online publication.
- 2 Rachel T. Buxton et al., A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks, *PNAS* (2021). www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.2013097118
- 3 Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L., & Kühn, S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Scientific Reports*, 12, Article 16414.
- 4 <https://www.theguardian.com/environment/2022/sep/28/nearly-half-worlds-bird-species-in-decline-as-destruction-of-avian-life-intensifies-aoe>

Publicado el Lunes, 17. abril 2023 en las categorías [Salud](#), [Abejas](#), [Agricultura natural](#), [Aves](#), [Sin categorizar](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2023/04/la-naturaleza-nos-hace-saludables/>