



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)631-1408 ✉E-mail: WFNSHQ@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



Среда, 19 апреля, 2023

Природа делает нас здоровыми!

Эта планета Земля “создана на заказ” для нас, людей; она предлагает все, что нам нужно для нашего выживания и благополучия. По крайней мере, относительно всего, что дает нам природа. Но именно цивилизация: города, дорожное движение, промышленность и так далее, создает нам проблемы, например, такие как шум. Известно, что миндалевидное тело, центральная область мозга, которая участвует в обработке стресса, более активирована у людей, живущих в городах, по сравнению с людьми, живущими в сельской местности. Городской шум постоянно приводит организм в состояние боевой готовности, особенно в условиях смешения множества различных звуков. Поэтому проживание в городе также считается фактором риска развития психических расстройств, таких как депрессия.



Проводить же время на природе, напротив, очень полезно для тела и ума. После часовой прогулки по сельской местности активность миндалина, отвечающей за обработку стресса, уже снижается, в то время как расслабление усиливается.¹⁾

Исследования показывают, что разнообразные звуки природы – падающий дождь, шум волн, завывание ветра, жужжание насекомых, пение птиц – не только вдохновляют нас и соединяют с природой, но и оказывают положительное влияние на наше здоровье. Те, кто находится в

гармонии с природой, менее чувствительны к боли, более расслаблены, находятся в лучшем настроении и обладают более совершенными когнитивными способностями. Звуки воды оказались особенно полезными для пробуждения положительных эмоций и улучшения общего состояния здоровья, в то время как звуки птиц снимают стресс и раздражение.²⁾

Действительно, воздействие песен этих пернатых собратьев, которые радостно приветствуют каждый новый день и восхваляют красоту творения, нельзя недооценивать. Новое исследование показывает, что голоса птиц не только облегчают симптомы депрессии и тревоги, но даже могут

уменьшить количество параноидальных мыслей. Таким образом, как утверждают ученые, пение птиц может быть использовано для профилактики психических заболеваний. Это работает при воспроизведении компакт-диска с такими звуками, но наиболее эффективно будет слушать птиц вживую, осознанно, возможно, даже с закрытыми глазами, на природе или сидя утром у открытого окна.³⁾



Перед лицом того факта, что природа незаменима и жизненно важна для нашего здоровья, мы должны осознавать, что ежедневно и с ошеломляющей скоростью лишаем себя этих бесценных сокровищ. Сегодня каждый восьмой вид птиц находится под угрозой исчезновения, и во всем мире почти половина всех видов птиц стремительно сокращается.⁴⁾ Для многих других видов животных и растений ситуация аналогична.

Поэтому срочно необходимо изменить мышление. Вся жизнь на этой Земле: будь то растение, животное или человек, связана и зависит друг от друга. Мы начинаем лучше понимать, какие достижения нашей цивилизации являются скорее проклятием, чем благословением. И поскольку мы сами создали все это, в наших руках также внести необходимые изменения. Давайте сделаем это!

References

- 1 С.Судимак, В.Сейл и С.Кюн (2022). Как природа питает: активность миндалины снижается в результате часовой прогулки на природе. Молекулярная психиатрия. Предварительная онлайн-публикация .
- 2 Рэйчел Т. Бакстон и др., Синтез полезных природных звуков для здоровья и внедрение их в национальных парках, PNAS (2021). www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.2013097118
- 3 Э.Стоббе, Дж.Сандерманн, Л.Асконе и С.Кюн (2022). Пение птиц снимает тревожность и паранойю у выздоравливающих пациентов. Научные отчеты, 12, статья 16414.
- 4 <https://www.theguardian.com/environment/2022/sep/28/nearly-half-worlds-bird-species-in-decline-as-destruction-of-avian-life-intensifies-aoe>

Опубликованные Среда, 19 апреля, 2023 в категориях Здоровье, Натуральное сельское хозяйство, Птицы
<https://www.naturalscience.org/ru/news/2023>