

Τα δένδρα χαρίζουν ηρεμία!



Η μείωση του στρες μπορεί

να γίνει εύκολη υπόθεση διάρκειας μόλις έξι λεπτών αρκεί να αφιερώσουμε λίγο χρόνο κοιτώντας αλέες με δέντρα.

Και αν δεν μπορούμε να δούμε αληθινά δέντρα, ηρεμιστική δράση φάνηκε ότι έχει και ένα 3D βίντεο με δέντρα, σύμφωνα με πείραμα των ερευνητών του Πανεπιστημίου του Ιλινόις σε 80 άνδρες και 78 γυναίκες.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι μόλις έξι λεπτά παρακολούθησης του βίντεο με θέμα δέντρα σε πάρκα ή δρόμους της πόλης αρκούσαν για να μειωθούν σημαντικά τα επίπεδα του στρες, όπως η έκκριση της κορτιζόλης στο σάλιο, η αγωγιμότητα της επιδερμίδας (ένδειξη μεγάλης εφίδρωσης), αλλά και οι προσωπικές μαρτυρίες των συμμετεχόντων.

Μάλιστα η μεγαλύτερη ηρεμιστική δράση παρατηρήθηκε στους άνδρες όσον αφορά τους μετρήσιμους δείκτες (κορτιζόλη, εφίδρωση), ενώ στις γυναίκες διαπιστώθηκε μέσω των προσωπικών τους μαρτυριών.

Επιπλέον, η ηρεμιστική δράση της φύσης ήταν μεγαλύτερη και γρηγορότερη όταν το βίντεο που παρακολουθούσαν οι συμμετέχοντες έδειχνε περιοχές με μεγάλη κάλυψη δέντρων. Όταν το ποσοστό των δέντρων ήταν το 62% της συνολικής επιφάνειας η μείωση των επιπέδων στρες ανερχόταν σε 60%.

Πηγές: vita.gr - ikypros.com