

Γιατί πρέπει να κάνετε βόλτες στην εξοχή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

ef209fe25b1035afdd591a7b4e7afe08_L

Έχετε αναρωτηθεί γιατί μετά από μια βόλτα στην εξοχή ή στη θάλασσα νιώθετε ευχάριστα;

Ο καθηγητής Michael Moore, τοξικολόγος στο Πανεπιστήμιο του Exeter και το Plymouth Marine Laboratory, ανέπτυξε μία καινούργια θεωρία σύμφωνα με την οποία οι μικρές δόσεις από τα φυτοχημικά που απελευθερώνουν τα φυτά -που σε μεγάλες δόσεις μπορεί να γίνουν τοξικά- ενεργοποιούν τους μηχανισμούς ίασης του οργανισμού.

Όπως ισχυρίζεται, ο αέρας της εξοχής έχει πληθώρα χημικών που απελευθερώνονται από τα φυτά, τους μύκητες και τα βακτήρια και τα οποία βοηθούν στο να δυναμώσουν οι φυσικές άμυνες του οργανισμού μας.

Η εξήγηση βρίσκεται στο ότι τα φυτοχημικά, που είναι υπεύθυνα για το έντονο χρώμα των φυτών και μπορεί να γίνουν τοξικά σε μεγάλες συγκεντρώσεις, είναι ευεργετικά σε μικρές δόσεις γιατί ο οργανισμός τα αντιλαμβάνεται ως δηλητήρια με αποτέλεσμα να ενεργοποιεί μηχανισμούς άμυνας και φυσικά να τα συνηθίζει σιγά-σιγά.

Έτσι, εξηγείται και το γιατί νοιώθουμε τόσο καλά μετά από μία βόλτα στη φύση αλλά και γιατί πληθώρα ερευνών έχει σημειώσει τα θετικά της επαφής μας με την εξοχή, όπως η μείωση της αρτηριακής πίεσης, ο περιορισμός των ορμονών του στρες, αλλά και η μεγαλύτερη διάθεση για σωματική άσκηση.

Ο καθηγητής Moore προτρέπει μάλιστα να κάνουμε μία βόλτα στην εξοχή και να μυρίσουμε τον αέρα για να βρούμε τη διαφορά με τον αέρα που αναπνέουμε στην καθημερινότητά μας.

Σκέφτεται μάλιστα να βρει ένα τρόπο να χωρέσει σε ένα μπουκάλι τα φυτοχημικά και τα συστατικά του αέρα της εξοχής, ώστε να εμπλουτίζει με αυτά την ατμόσφαιρα των σπιτιών, αλλά και των υπόλοιπων χώρων που κινούμαστε.

Πηγή: onmed.gr