



## ДЕРЕВЬЯ ЛЕЧАТ!

Это доказывают исследования, проводимые медиками вот уже более тридцати лет. В 1984 году в авторитетном научном журнале «Science» сравнивали результаты послеоперационного лечения 46 пациентов, на которых провели стандартную операцию удаления камней из жёлчного пузыря. Пациенты были подобраны по возможности одинаковые по возрасту, клиническим и другим показателям, операцию и последующее восстановительное лечение проводили одинаково. Но потом их разместили по разным палатам, и часть оперированных видели зелёные деревья за окнами, а часть — каменную стену соседнего здания. Результаты говорили сами за себя: те, кто видел за окном зелень, смогли выписаться из больницы раньше смот-

ревших на мрачноватый урбанистический пейзаж. Послеоперационные боли у них снимались пониженными дозами обезболивающих, заживление шло значительно быстрее.

Марк Берман, представитель новой научной специальности — экологический нейропсихолог, на данных по самому крупному городу Канады — Торонто показал, что чем больше деревьев в окружении и по соседству с вашим жильём, тем меньше частота заболеваний сердца и кровообращения, диабета и других типичных болезней цивилизации. При этом Берман даже не учитывал наличие по соседству лесов или парков, только количество отдельных деревьев вдоль улиц и около домов, а также островки зелени на разделительных полосах шоссе, дорог и улиц. Всего

исследованием учтены полмиллиона городских деревьев и состояние здоровья более 30 тысяч человек, живущих вблизи этих зелёных насаждений или вдали от них. Вывод: десять лишних деревьев на жилой квартал «омолаживают» местного жителя на семь лет. Иными словами, состояние его здоровья таково, словно он на семь лет моложе своего сверстника из квартала без деревьев.

По мнению исследователей, тут действуют несколько факторов: и очищение воздуха зелёными листьями, и желание людей лишний раз пройтись, если рядом есть зелень, а не только стены, и эстетическое воздействие природных элементов на психику человека.

По данным профессора Цинь Ли и доктора Томоюки Кавада из Японской ме-

дицинской школы в Токио, частота заболеваний раком понижена в лесистых районах Японии по сравнению с сельскохозяйственными районами и городами. Но и в городах меньше случаев злокачественных опухолей в зелёных районах.

Японские учёные показали, что даже краткие прогулки на природе усиливают иммунитет. Почти на 40% увеличивается количество в крови иммунных клеток-убийц (Т-лимфоцитов), и этот эффект длится целую неделю. Если же провести в лесу два дня, иммунных клеток становится в два раза больше, и эффект ощущается целый месяц. Т-лимфоциты убивают клетки организма, захваченные вирусами или перерождающиеся в раковые.

Но что именно действует так в лесу? Видимо, это летучие соединения, выделяемые листвой и хвоей, среди которых преоб-

ладают так называемые терпены. Считается, что они входят в систему химической коммуникации между деревьями, грибами и микроорганизмами почвы, а также насекомыми леса. Та же группа японских исследователей провела опыты: терпены подавали в систему вентиляции номеров отеля, где ночевали подопытные добровольцы. Контрольной группе подопытных терпены не подавали. Утром и вечером у всех участников опыта брали кровь на анализ. У тех, кто дышал ночью терпенами, содержание Т-лимфоцитов выросло, хотя и в несколько меньшей степени, чем после прогулок в лесу. Видимо, в лесном воздухе есть ещё какие-то биологически активные соединения, кроме терпенов. Возможно, так действуют аэроионы.

Но и до японских экспериментов независимые исследователи не раз показывали,

что растительные терпены, по крайней мере, в культуре тканей, действуют против раковых клеток. Особенно активны лимонены и пинены. Лимонены выделяются цитрусовыми, лавандой и хвойными породами деревьев, пинены — хвойными, а также миртовыми. Наибольшее содержание пиненов в лесу отмечается жарким летом, особенно после дождя, но они присутствуют и зимой. Эти соединения поступают при лесной прогулке в организм не только через лёгкие, но и через кожу.

Человек эволюционировал в окружении растений, будь то лес или саванна, и болезни вызываются не только загрязнением среды или нервным современным образом жизни, но и отрывом от воспитавшего нас мира растений.

**По материалам журнала «Psychologie Heute» (Германия).**



Фото Натальи Домриной (2).