

Зеленый пейзаж. Как он отражается на нашем здоровье?

Не приходится удивляться, что люди везде, где только можно и нельзя, старались разбивать сады и парки. Зеленый цвет давно ассоциируется со здоровьем, но в том, что касается просто цвета как такового, все же недостаточно данных. Хотя каждый по своему опыту может сказать, чем для него является зеленый цвет – думается, что чаще всего – как минимум желательным.

Многие горожане знакомы с явлением, которое хочется определить как ландшафтная усталость. Даже там, где архитектурные формы интересны, где нет пугающей симметрии каменных и бетонных коробок, – все равно, постоянное пребывание среди серого безжизненного однообразия начинает угнетать. С этим чувством многие знакомы, даже те, кто нежно любит город и не мыслит себе жизни вне «городских стен».

Интересные и удивительно обширные исследования были проведены в Нидерландах (Journal of Epidemiology and Community Health. 2009). Досконально изучалось состояние здоровья тех, кто живет по соседству с парками и прочим «зеленым окружением». Ни много ни мало 350000 «историй болезни» были рассмотрены с этой точки зрения. Говорят, что это первое крупное исследование, посвященное соотношению здоровья и возможности «включить» себя в природный пейзаж.

Если бы речь шла только о психологических проблемах – никто бы не удивился. Загородная поездка, «пикник» – понятия настолько же старые, как и городские стены. Последние человечество тоже очень любило, но при первой же возможности старалось и за город почаще выбираться, и в самом городе разбить сады. Буквально по пальцам можно перечислить города, где люди не позаботились бы о своем «зеленом» отдохновении. Не только в Европе, в городах Юго-Восточной Азии, например, сооружались сразу целые уголки, предназначенные для отдыха, релаксации, медитации (где как называется).

Но здесь речь идет не только, даже не столько о душе, сколько о серьезных проблемах со здоровьем. Обратная зависимость «зеленого» соседства и диабета – согласитесь, совсем неочевидна, даже неожиданна. Тем не менее, такую зависимость в Нидерландах выявили чисто статистически. Снижается риск развития этой болезни в случае большего

контакта с природой. И другие болезни тоже: чем больше зелени в радиусе километра от человеческого жилья, тем меньше всевозможных рисков, говорят эти исследования.

В целом на карту были «нанесены» два с половиной десятка распространенных заболеваний, которые соотносились с местожительством людей. И если можно сразу понять, почему снижается риск заболеванием астмой (хоть и часто генетически наследуемая болезнь, но все же связь с окружением прямая), можно представить себе даже некую зависимость с проблемами в позвоночнике (возможно, больше гуляют), то в некоторых случаях связь неясна, в чем признаются и исследователи. А ведь напрямую была отслежена зависимость 15 из 24 распространенных болезней.

И еще одна очень интересная закономерность: больше всего выигрывают от соседства с природным окружением дети и люди после 45 лет. Почему – ответа нет.

В этих исследованиях не учитывалось ни качество воздуха, ни генетика, ни доходы, ни прочие факторы. Просто собиралась информация без указания причины и следствия. Но голая статистическая выборка может все же говорить, по крайней мере, о тенденции. Тем более, что в расчет брались те заболевания, первичная диагностика которых не представляет большого труда для медицины любого уровня. Собственно, заявляется только о том, что наличие под окном некоей зелени (чем больше, тем лучше) также играет свою роль в состоянии нашего здоровья.

Все же только две трети распространенных болезней как-то связаны с «зеленым окружением», и то не стопроцентно. Есть еще множество факторов, от которых зависит наше здоровье. Но пейзаж – важен.

Самое интересное здесь, что речь идет не только о беге трусцой или прогулках в тенистых аллеях соседнего парка, но и о «ленивых» пикниках на природе или о простом созерцании заката солнца (но не за соседнюю высотку, а в другом пейзаже).

В целом, можно считать, что ничего нового мы не услышали. «Воздух, воздух и воздух!» (из старого анекдота) – давно стало лозунгом для тех, кто худо-бедно следит за своим здоровьем. Уж этого у нас не отнять – хотя бы возможность если не жить, то почаще бывать там, где зелено. Просто дойти или доехать до ближайшего парка, а в выходные –

Зеленый пейзаж

Автор: admin

07.01.2013 12:46 -

и махнуть в лес, кому не трудно. Наше дело маленькое – выгуливать себя при первой возможности, даже если это – чахлый скверик. Но естественный пейзаж – все же намного предпочтительней.

Встаешь с утра и видишь вместо себя в зеркале шатающуюся сине-зеленую водоросль. Так просто – распахнул окно, а там «весь покрытый зеленью, абсолютно весь». Согласна даже на скалистый морской берег. От одной мысли, глядишь, и разругаешься. И вперед – на работу, к машине или к метро.

Но выходные еще никто не отменял.

Автор - **Галя Константинова**

[Источник](#)