

# «Παρεμβαίνοντες...»



## Ἡ φύσις εἶναι τὸ καλύτερο ἀγγολυτικὸ



**Οἱ ἄνθρωποι** πὺ περνοῦν ἀρκετὸ χρόνο στὴν φύση, κοντὰ σὲ δέντρα, νερὰ καὶ βουνά, ἔχουν μειωμένη ἀνάγκη νὰ πάρουν φάρμακα γιὰ τὸ ἄγχος, τὴν ὑπέρταση, τὸ ἄσθμα καὶ ἄλλες παθήσεις, συμφώνως μὲ μιὰ νέα φινλανδικὴ ἐπιστημονικὴ μελέτη, πὺ ἐπιβεβαιώνει ὅτι ἡ τακτικὴ ἐπαφὴ μὲ τὴν φύση ἀποτελεῖ «φάρμακο» γιὰ τὴν ψυχολογικὴν ὑγείαν.

Ἡ ἔρευνα ἠσχολήθη μὲ ἀνθρώπους πὺ ζοῦν σὲ μεγάλες πόλεις καὶ ἀξιολογήθηκε πόσο συχνή, εὐκόλη ἢ κοντινὴ πρόσβαση εἶχαν σὲ χώρους πρασίνου καὶ νεροῦ (σὲ ἀπόσταση ἕως ἓνα χιλιόμετρο ἀπὸ τὸ σπίτι τους), ὅπως μεγάλους κήπους, πάρκα, δάση, ποτάμια καὶ λίμνες καὶ πῶς αὐτὸ ἐσχετίζετο μὲ τὰ φάρμακα πὺ ἐλάμβαναν.

Ὅπως διεπιστώθη, ἄνθρωποι πὺ ἀπελάμβαναν τὴν φύση ἕως τέσσερις φορές τὴν ἑβδομάδα, εἶχαν γενικῶς μειωμένη πιθανότητα κατὰ 33% νὰ παίρνουν διαφόρων εἰδῶν ψυχοφάρμακα (ἀγγολυτικά, ἀντικαταθλιπτικά, ὑπνωτικά), καθὼς ἐπίσης 36% μικρότερη πιθανότητα νὰ παίρνουν φάρμακα κατὰ τῆς ὑπερτάσεως καὶ 26% κατὰ τοῦ ἄσθματος.



Ὁ Ἐραμιστὴς

† ὁ Μητροπολίτης Κυπριανὸς

2.7.2023 ἐκ. ἡμ.,

† Κατάθεσις Τιμίας Ἐσθῆτος Θεοτόκου