

# Trädens betydelse för hälsan



- Ett enda träd producerar lika mycket syre som en människa behöver. *Källa: Lena Ekstrand, GP*
- Träd reglerar klimatet och renar luften – det är exempelvis 70 procent mindre luftföroreningar vid en allégata än på trädlös gata. *Källa: Systemekologen Johan Colding*
- Träden stärker även vårt immunförsvar (genom bl a att utsöndra phytocider). Kraftig markanta ökning (ca 50%) av antalet ”natural killers” = celler som kan identifiera och ”äta upp” defekta celler bl a av den typ som finns i tumörer. *Källa: Lena Ekstrand, GP*
- Sedan tidigare iakttagelser så har man sett hur patienter med utsikt över natur och träd tillfrisknat snabbare. Nu vet man även att ...
  - risken för människor med mer än en kilometer till ett grönt område skulle dö i förtid var klart större än för de som hade närmare till grön miljö. Studie på 41 miljoner engelsmän publiceras 2008 *Källa: Lena Ekstrand, GP*
  - Människor som bor med högst 800 meter till naturen löper mindre risk till att få någon av 15 olika sjukdomar såsom bl a depression, hjärt-kärlbesvär, astma och migrän. *Källa: Holländsk forskarstudie 2009, Fredrik Grythberg Tidningen Karriär.*
  - De som bor i bostadsområden med många träd mår bäst med lägre dödlighet och mindre stresshormoner i blodet. *Källa: Forskarteam Toronto, Canada – Fredrik Grythberg, tidningen Karriär*



- Det räcker med en kvarts promenad i skogen för att minska stresshormonerna med 16%
- I brist på äkta varan, skog och natur, så har forskare i Sydkorea visat på att vi även låter oss påverkas av olika typer av bilder. Försökspersoner som fick titta på bilder från stadsmiljöer hade en större aktivitet i den delen av hjärnan som är kopplad till oro och rädsla. Medan naturbilder istället triggade de delar av hjärnan som är kopplad till empati och viljan att hjälpa andra...

Så vi måste vårda våra träd – vare sig de är vildträd eller vårdträd (för närvarande fälls bl a regnskogar av en fotbollsplans storlek i sekunden (!), motsvarande en yta av Danmark varje år) Genom vårt omhändertagande om träden ombesörjer träden för oss människor att omhänderta varandra. Något att tänka på nästa gång vi tar händerna om ett träd i en energigivande kram... 