

URBANISM AND RESONANCE: HEIGHT, GROUNDING AND LIFE CYCLES

УРБАНИСТИКА И РЕЗОНАНС: ВЫСОТА, ЗАЗЕМЛЕНИЕ И ЖИЗНЕННЫЕ ЦИКЛЫ

Author: Dmitry Strizhkov / Автор: Дмитрий Стрижков

Year: 2026

Status: Preprint / Статус: Препринт

ABSTRACT / АННОТАЦИЯ

RU:

В работе рассматривается влияние высоты проживания на здоровье человека с точки зрения **резонансной модели**: связь с планетой (Шумановский резонанс 7.83 Гц), заземление (Earthing) и плотность поля. Показано, что высота даёт **измеримые преимущества** (чистый воздух, меньше радона, меньше шума), но **разрывает резонанс** с поверхностью Земли.

На основе **эпидемиологических данных** (Швейцарское исследование 1,5 млн человек, Бельгийское 6,1 млн, Шанхайское исследование деменции) и работ по заземлению (Earthing) показано, что:

1. **Смертность от всех причин** на 8-м этаже и выше **на 22% ниже**, чем на первом.
2. **Смертность от респираторных заболеваний** — **на 40% ниже**.
3. **Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний** — **на 35% ниже**.

4. **Риск деменции** у пожилых на высоких этажах **выше** (OR = 1,14 по Шанхайскому исследованию).

5. **Заземление** даёт **+5–11% АТФ** и **–22–33% ROS** в митохондриях.

Предлагается **модель жизненных циклов**: на разных этапах жизни человек нуждается в **разной высоте**. Дети и пожилые — **ближе к земле**. Взрослые — **выше**. Архитекторы — **на высоте, но временно**.

EN:

This work examines the influence of residential height on human health from the perspective of a **resonant model**: connection with the planet (Schumann resonance 7.83 Hz), grounding (Earthing), and field density. It is shown that height provides **measurable advantages** (cleaner air, less radon, less noise) but **breaks the resonance** with the Earth's surface.

Based on **epidemiological data** (Swiss study of 1.5 million people, Belgian study of 6.1 million, Shanghai dementia study) and Earthing research, it is shown that:

1. **All-cause mortality** on the 8th floor and above is **22% lower** than on the first.
2. **Respiratory mortality** — **40% lower**.
3. **Cardiovascular mortality** — **35% lower**.
4. **Dementia risk** in the elderly on high floors is **higher** (OR = 1.14 per Shanghai study).
5. **Earthing** provides **+5–11% ATP** and **–22–33% ROS** in mitochondria.

A **life-cycle model** is proposed: at different stages of life, a person needs **different heights**. Children and the elderly — **closer to the ground**. Adults — **higher**. Architects — **at height, but temporarily**.

1. INTRODUCTION / ВВЕДЕНИЕ

1.1. Problem / Проблема

RU:

В современной урбанистике **высота** воспринимается как **безусловное благо**: «чем выше — тем лучше». Больше света, меньше шума, чище воздух. Но **эта модель неполна**:

- она игнорирует **электромагнитную связь** человека с поверхностью Земли,
- она не учитывает **разные потребности** на разных этапах жизни,
- она не различает **типы людей** (по психотипу).

Мы предлагаем **резонансную модель**, которая учитывает эти факторы.

EN:

In modern urbanism, **height** is perceived as an **unconditional good**: "the higher, the better". More light, less noise, cleaner air. But **this model is incomplete**:

- it ignores the **electromagnetic connection** of a person with the Earth's surface,
- it does not account for **different needs** at different stages of life,
- it does not distinguish **types of people** (by psychotype).

We propose a **resonant model** that takes these factors into account.

1.2. Hypothesis / Гипотеза

RU:

Высота — не абсолютное благо. Она даёт телу (чистый воздух, меньше шума), но **отнимает у резонатора** (разрыв связи с Землёй).

Итог: высота полезна **для одних этапов жизни** и **вредна для других**. Оптимум — **не максимум**.

EN:

Height is not an absolute good. It gives to the **body** (cleaner air, less noise), but **takes away from the resonator** (break in connection with the Earth).

Result: height is useful **for some stages of life** and **harmful for others**. The optimum is **not the maximum**.

1.3. Structure of the work / Структура работы

RU: Раздел 2 — резонансная модель. Раздел 3 — эпидемиологические данные. Раздел 4 — заземление. Раздел 5 — жизненные циклы. Раздел 6 — психотипы. Раздел 7 — выводы.

EN: Section 2 — resonant model. Section 3 — epidemiological data. Section 4 — Earthing. Section 5 — life cycles. Section 6 — psychotypes. Section 7 — conclusions.

2. RESONANT MODEL / РЕЗОНАНСНАЯ МОДЕЛЬ

2.1. Schumann Resonance / Шумановский резонанс

RU:

Шумановский резонанс — это электромагнитная частота 7.83 Гц в полости Земля–ионосфера. Она совпадает с границей тета- и альфа-ритмов мозга (расслабление, медитация, креативность).

На высоте:

- плотность поля падает,
- резонанс с планетой (7.83 Гц) ослабевает,
- человек теряет «магнетизм притяжения» — связь с полем.

EN:

Schumann resonance is the electromagnetic frequency of 7.83 Hz in the Earth–ionosphere cavity. It coincides with the boundary of theta and alpha brain rhythms (relaxation, meditation, creativity).

At height:

- field density decreases,
- resonance with the planet (7.83 Hz) weakens,
- a person loses the "magnetism of attraction" — connection with the field.

2.2. Earthing / Заземление

RU:

Заземление (Earthing) — прямой контакт тела с Землёй. Доказано:

Эффект	Значение
Снижение вязкости крови	Положительный
Нормализация кортизола	Положительный
Улучшение сна	Положительный
Снижение воспаления	Положительный

Эффект	Значение
Повышение вариабельности сердечного ритма	Положительный
Производство АТФ в митохондриях	+5–11%
Снижение ROS (свободных радикалов)	–22–33%

Вывод: тело человека физиологически настроено на контакт с Землёй. На высоте этот контакт **разрывается**.

EN:

Earthing — direct contact of the body with the Earth. Proven:

Effect	Value
Reduced blood viscosity	Positive
Normalized cortisol	Positive
Improved sleep	Positive
Reduced inflammation	Positive
Increased heart rate variability	Positive
ATP production in mitochondria	+5–11%
Reduced ROS (free radicals)	–22–33%

Conclusion: the human body is physiologically tuned to contact with the Earth. At height, this contact is **broken**.

2.3. Why This Matters / Почему это важно

RU:

Высота — не нейтральна. Она влияет на:

- электромагнитную связь с планетой,
- заземление,
- плотность поля.

Но она также влияет на:

- чистоту воздуха,
- уровень шума,
- инсоляцию.

Итог: нужно **сравнить** плюсы и минусы. И **учесть этап жизни**.

EN:

Height is not neutral. It affects:

- electromagnetic connection with the planet,
- Earthing,
- field density.

But it also affects:

- air purity,
- noise level,
- insolation.

Result: it is necessary to **compare** pros and cons. And **take into account the stage of life**.

3. EPIDEMIOLOGICAL DATA / ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

3.1. Swiss Study / Швейцарское исследование

RU:

Исследование **1,5 млн человек** (European Journal of Epidemiology).

Причина смерти	Снижение на 8-м этаже и выше
Все причины	–22%
Респираторные заболевания	–40%
Сердечно-сосудистые заболевания	–35%
Рак лёгких	–22%

Причина: меньше загрязнителей воздуха, ниже концентрация радиоактивного газа радона.

EN:

Study of **1.5 million people** (European Journal of Epidemiology).

Cause of death	Reduction on 8th floor and above
All causes	–22%
Respiratory diseases	–40%
Cardiovascular diseases	–35%
Lung cancer	–22%

Reason: fewer air pollutants, lower concentration of radioactive radon gas.

3.2. Belgian Study / Бельгийское исследование

RU:

Исследование **6,1 млн человек**.

Результат: самооценка здоровья растёт до **6-го этажа**, затем стабилизируется на высоком уровне.

Оптимальный диапазон: с 6-го этажа и выше.

EN:

Study of 6.1 million people.

Result: self-rated health increases up to the **6th floor**, then stabilizes at a high level.

Optimal range: from the **6th floor and above**.

3.3. Shanghai Dementia Study / Шанхайское исследование деменции

RU:

Результат: риск деменции у пожилых на высоких этажах **выше** (OR = 1,14).

Это — обратная сторона высоты. Чистый воздух не компенсирует **потерю заземления и изоляцию**.

EN:

Result: dementia risk in the elderly on high floors is **higher** (OR = 1.14).

This is the downside of height. Clean air does not compensate for the **loss of Earthing** and **isolation**.

3.4. Comparison Table / Сравнительная таблица

Фактор	Нижние этажи / земля	Высокие этажи (6+)
Смертность (все причины)	Базовая	–22%
Смертность (лёгкие)	Базовая	–40%
Смертность (сердце)	Базовая	–35%
Воздух (PM2.5, газы)	Высокая концентрация	Низкая
Радон	Высокая концентрация	Низкая

Фактор	Нижние этажи / земля	Высокие этажи (6+)
Плесень	Постоянный риск	Минимальный
Шум	Максимальный	−10 дБ на этаж
Инсоляция	Ограничена	Максимальная
Приватность	Нулевая	Высокая
Заземление	Полное	Отсутствует
Риск деменции (60+)	Базовый	+14%

4. EARTHING / ЗАЗЕМЛЕНИЕ

4.1. What is Earthing / Что такое заземление

RU:

Заземление — прямой контакт тела с поверхностью Земли (босиком по траве, песку, камням, влажной земле).

Механизм: тело получает **свободные электроны** с поверхности Земли, которые нейтрализуют **свободные радикалы** и **снижают воспаление**.

EN:

Earthing — direct contact of the body with the Earth's surface (barefoot on grass, sand, stones, wet earth).

Mechanism: the body receives **free electrons** from the Earth's surface, which neutralize **free radicals** and **reduce inflammation**.

4.2. Measured Effects / Измеренные эффекты

RU:

Параметр	Эффект заземления
Вязкость крови	Снижается
Кортизол	Нормализуется
Сон	Улучшается
Воспаление	Снижается
Вариабельность сердечного ритма	Повышается
АТФ в митохондриях	+5–11%
ROS (свободные радикалы)	–22–33%

EN:

Parameter	Earthing effect
Blood viscosity	Decreases
Cortisol	Normalizes
Sleep	Improves
Inflammation	Decreases
Heart rate variability	Increases
ATP in mitochondria	+5–11%
ROS (free radicals)	–22–33%

4.3. Height as a Break / Высота как разрыв

RU:

На высоте:

- нет контакта с Землёй,
- нет притока свободных электронов,
- нет нейтрализации свободных радикалов,
- нет нормализации кортизола.

Результат: тело **работает без «подзарядки»**, на **собственных резервах**.

EN:

At height:

- there is no contact with the Earth,
- there is no influx of free electrons,
- there is no neutralization of free radicals,
- there is no normalization of cortisol.

Result: the body **works without "recharging"**, on its **own reserves**.

5. LIFE CYCLES / ЖИЗНЕННЫЕ ЦИКЛЫ

5.1. Three Stages / Три этапа

RU:

Оптимальная высота зависит от **этапа жизни**:

Этап	Возраст	Оптимум
Детство	0–18	Земля (1–3 этаж)
Середина	18–60	Высота (6+)

Этап	Возраст	Оптимум
Завершение	60+	Земля (1–3 этаж)

EN:

The optimal height depends on the **stage of life**:

Stage	Age	Optimum
Childhood	0–18	Ground (1–3 floor)
Middle	18–60	Height (6+)
Completion	60+	Ground (1–3 floor)

5.2. Childhood (0–18) / Детство

RU:

На земле:

- прямой контакт с землёй — формирование сенсорной интеграции,
- физическая активность на открытом воздухе — развитие моторики,
- естественная инсоляция — витамин D,
- контакт с почвой — тренировка иммунитета.

На высоте:

- задержка самостоятельности в бытовых навыках,
- разрыв заземления,
- ограниченная физическая активность (лифт вместо лестницы),
- меньше игрового пространства.

Вывод: для детей земля **предпочтительнее**.

EN:

On the ground:

- direct contact with the earth — formation of sensory integration,
- physical activity outdoors — development of motor skills,
- natural insolation — vitamin D,
- contact with soil — training of the immune system.

At height:

- delayed independence in household skills,
- break in Earthing,
- limited physical activity (elevator instead of stairs),
- less play space.

Conclusion: for children, the ground is **preferable**.

5.3. Middle (18–60) / Середина

RU:

На высоте:

- смертность от всех причин –22%,
- меньше респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний,
- чище воздух (меньше радона и PM2.5),
- больше приватности и света,
- меньше шума.

На земле:

- заземление — нормализация воспаления,
- физическая работа — поддержание тела,
- чистая среда — меньше хронических болезней.

Вывод: для взрослых высота **даёт измеримые преимущества**. Заземление компенсируется активностью.

EN:

At height:

- all-cause mortality –22%,
- fewer respiratory and cardiovascular diseases,
- cleaner air (less radon and PM2.5),
- more privacy and light,
- less noise.

On the ground:

- Earthing — normalization of inflammation,
- physical work — maintenance of the body,
- clean environment — fewer chronic diseases.

Conclusion: for adults, height **provides measurable advantages**. Earthing is compensated by activity.

5.4. Completion (60+) / Завершение

RU:

На высоте:

- выше активность и самостоятельность,
- но риск деменции выше (ОР = 1,14),
- выше риск онкологии и воспаления,
- сложность эвакуации при ЧС,
- изоляция — меньше выхода на улицу.

На земле:

- заземление восстанавливает баланс,
- проще выйти на улицу,
- ниже риск падений,
- больше социальных контактов.

Вывод: для пожилых земля **предпочтительнее**.

EN:

At height:

- higher activity and independence,
- but higher dementia risk (OR = 1.14),
- higher risk of cancer and inflammation,
- difficulty of evacuation in emergencies,
- isolation — less going outside.

On the ground:

- Earthing restores balance,
- easier to go outside,
- lower risk of falls,
- more social contacts.

Conclusion: for the elderly, the ground is **preferable**.

5.5. Summary Table / Сводная таблица

Этап жизни	Земля	Высота
0–18 лет	Оптимально	Допустимо, но с задержкой развития
18–60 лет	Хорошо, но без преимуществ высоты	Оптимально
60+ лет	Оптимально	Риск деменции, изоляция, потеря резонанса

6. PSYCHOTYPES / ПСИХОТИПЫ

6.1. Three Types / Три типа

RU:

Тип	Что делает	Ключевая потребность
Импульсор	Реакция на стимул. Короткий цикл	Стимул. Без стимула гложнет
Резонатор	Удержание частоты. Длинный цикл	Среда. Без среды расстраивается
Архитектор	Построение структуры. Сверхдлинный цикл	Обзор. Без обзора теряет целое

EN:

Type	What it does	Key need
Impulsor	Reaction to a stimulus. Short cycle	Stimulus. Without it, it fades
Resonator	Frequency holding. Long cycle	Environment. Without it, it detunes
Architect	Structure building. Extra-long cycle	Overview. Without it, it loses the whole

6.2. Recommendations / Рекомендации

RU:

Этап	Импульсор	Резонатор	Архитектор
0–18	1–3 этаж	1–2 этаж	1–3 этаж
18–40	6–12 этаж	3–7 этаж	8–15 этаж
40–60	4–8 этаж	2–5 этаж	5–10 этаж
60+	1–3 этаж	1 этаж / дом	2–4 этаж

EN:

Stage	Impulsor	Resonator	Architect
0–18	1–3 floor	1–2 floor	1–3 floor
18–40	6–12 floor	3–7 floor	8–15 floor
40–60	4–8 floor	2–5 floor	5–10 floor
60+	1–3 floor	1 floor / house	2–4 floor

6.3. Why This Matters / Почему это важно

RU:

Система (в модели Стрижкова — «курятник») строит высотки **не для всех типов**. Она строит их для **импульсоров среднего возраста**: тех, кто гонится за стимулом, статусом и видом из окна. Именно они **платят за этаж**. Именно они **создают спрос**.

Резонаторы и архитекторы оказываются **не в своей среде**:

- резонатор на 20-м этаже теряет заземление и горит,
- архитектор на 20-м этаже изолируется и замыкается в структуре.

EN:

The system (in Strizhkov's model — the "chicken coop") builds high-rises **not for all types**. It builds them for **middle-aged impulsors**: those who chase stimulus, status, and the view from the window. They **pay for the floor**. They **create demand**.

Resonators and architects find themselves **out of their environment**:

- a resonator on the 20th floor loses Earthing and burns out,
- an architect on the 20th floor isolates and closes in on the structure.

7. CONCLUSION / ЗАКЛЮЧЕНИЕ

RU:

В работе представлена **резонансная модель урбанистики**, которая учитывает:

1. **Электромагнитную связь** человека с планетой (Шумановский резонанс 7.83 Гц).
2. **Заземление** (Earthing) и его измеримые эффекты (+5–11% АТФ, –22–33% ROS).
3. **Эпидемиологические данные** (Швейцарское, Бельгийское, Шанхайское исследования).
4. **Разные потребности** на разных этапах жизни.
5. **Разные психотипы** (импульсор, резонатор, архитектор).

Основные выводы:

№	Вывод
1	Высота даёт телу, но отнимает у резонатора
2	Оптимум — не максимум
3	Дети и пожилые — ближе к земле
4	Взрослые — выше
5	Архитекторы — на высоте, но временно

Земля — база. Высота — инструмент. Инструмент нельзя оставлять навсегда.

EN:

This work presents a **resonant model of urbanism** that takes into account:

1. **Electromagnetic connection** of a person with the planet (Schumann resonance 7.83 Hz).
2. **Earthing** and its measurable effects (+5–11% ATP, –22–33% ROS).
3. **Epidemiological data** (Swiss, Belgian, Shanghai studies).
4. **Different needs** at different stages of life.
5. **Different psychotypes** (impulsor, resonator, architect).

Main conclusions:

Nº	Conclusion
1	Height gives to the body, but takes from the resonator
2	The optimum is not the maximum
3	Children and the elderly — closer to the ground
4	Adults — higher
5	Architects — at height, but temporarily

The ground is the base. Height is a tool. A tool cannot be left forever.

8. REFERENCES / ЛИТЕРАТУРА

1. European Journal of Epidemiology. Swiss study on floor level and mortality. — 2018.
 2. Belgian study on floor level and self-rated health. — 2015.
 3. Shanghai study on dementia and floor level. — 2019.
 4. Chevalier G., Sinatra S.T. Emotional Stress, Heart Rate Variability, Grounding, and Improved Autonomic Tone // Integrative Medicine. — 2011. — Vol. 10 (3). — P. 24–29.
 5. Oschman J.L., Chevalier G., Brown R. The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases // Journal of Inflammation Research. — 2015. — Vol. 8. — P. 83–96.
 6. Schumann W.O. Über die strahlungslosen Eigenschwingungen einer leitenden Kugel // Zeitschrift für Naturforschung A. — 1952. — Vol. 7. — P. 149–154.
 7. Strizhkov D. Internal documents of the IRIDARIUM project: [living-in-heights.md](#) , [residence-order-resonance.md](#) , [high-rise-construction.md](#) , [life-cycles.md](#) , [perception-levels.md](#) . — 2026.
-

APPENDIX A. SUMMARY TABLE OF EFFECTS / ПРИЛОЖЕНИЕ А. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ЭФФЕКТОВ

Параметр	Значение	Источник
Снижение смертности (все причины)	−22%	Swiss study (1.5M)
Снижение смертности (лёгкие)	−40%	Swiss study
Снижение смертности (сердце)	−35%	Swiss study
Повышение риска деменции	+14%	Shanghai study
АТФ в митохондриях	+5–11%	Earthing research
ROS (свободные радикалы)	−22–33%	Earthing research
Снижение шума	−10 дБ / этаж	Акустические измерения
Шумановский резонанс	7.83 Гц	Schumann, 1952

APPENDIX B. COMPARISON OF STUDIES / ПРИЛОЖЕНИЕ В. СРАВНЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследование	Выборка	Основной результат
Швейцарское	1,5 млн	−22% смертности на 8+ этаже
Бельгийское	6,1 млн	Самооценка здоровья растёт до 6-го этажа
Шанхайское	60+	+14% риска деменции на высоких этажах
Earthing	—	+5–11% АТФ, −22–33% ROS

КОНЕЦ ДОКУМЕНТА