

Benessere ● fitness

Terapia green

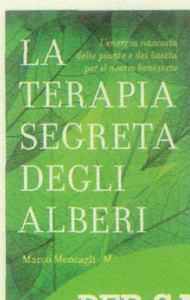
Immergersi nel verde per ritrovare vitalità

La nuova frontiera del benessere è il Forest Bathing, che consiste nell'inalare o assimilare sostanze naturali in un contesto ambientale puro e stimolante, come il bosco. Il risultato è una carica di energia a livello psicofisico... di Paola Rinaldi

Con la consulenza di
MARCO NIERI,



bioricercatore, esperto
in eco-design e salute
dell'habitat.
www.archibio.it



PER SAPERNE DI PIÙ

Come praticare Forest Bathing e trarre energia dagli alberi, ma anche suggerimenti per creare un ambiente più sano in casa e in ufficio, visto che alcune piante ci rendono più forti, produttivi e ottimisti. Nel testo **La terapia segreta degli alberi** (Sperling & Kupfer, 17 euro), Marco Mencagli e Marco Nieri spiegano come avviene l'interazione tra piante e organismo e quali effetti può avere sul nostro benessere psicofisico.

Passeggiare d'autunno, che magia! Andare per funghi, tartufi e castagne consente di camminare fra i boschi, respirare l'aria frizzante e ammirare la natura che si veste di nuovi colori. Bisogna solo armarsi di scarponcini e occhi aperti per godere di uno spettacolo a costo zero, che riempie il cuore e fa anche bene.

La nuova frontiera del wellness arriva dal Giappone e si chiama Forest Bathing (cioè, bagno nella foresta); consiste nel gironzolare fra gli alberi respirando il profumo avvolgente di resina, muschio selvatico, corteccia umida e oli essenziali dalle mille qualità benefiche. Se camminare in mezzo a uno spazio verde innesca una serie di effetti a livello psicofisico (si riduce lo stress, aumenta il benessere mentale, si abbassano la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca), **farlo in un bosco può moltiplicare i risultati, in particolare sul sistema immunitario.**

“Ogni pianta, infatti, è in grado di rilasciare particolari sostanze volatili, i cosiddetti monoterpeni, che in dosi variabili a seconda della specie possono esercitare in certe condizioni una serie di ripercussioni favorevoli sull'organismo” spiega Marco Nieri, bioricercatore, che con l'agronomo Marco Mencagli è uno dei massimi esperti di Forest Therapy, non solo in Italia. “Oltre che sul sistema immunitario, gli studi mostrano che si possono ottenere effetti fisiologici positivi a livello nervoso, riducendo nell'organismo gli ormoni dello stress”.



Benessere • fitness

COSÌ DIVENTIAMO PIÙ FORTI

L'interazione tra le piante e il sistema immunitario

Le ricerche più innovative nel settore sono state condotte in Giappone, dove la pratica si chiama "Shinrin-yoku". In questo paese verdissimo, coperto per circa due terzi da boschi e foreste, si è scoperto che i benefici generati dagli alberi non si limitano all'aspetto emozionale - dovuto a una sorta di effetto "terapeutico" del paesaggio - ma sono verificabili sulle nostre cellule anche in vitro. Grazie a indagini di laboratorio, infatti, i monoterpeni (le

sostanze volatili emesse dalle piante) sono stati messi a contatto con alcune cellule del sistema immunitario umano, i linfociti natural killer (NK), che intervengono nel controllo di virus e tumori. "È stato osservato che, in precise condizioni e dopo un tempo efficace, la loro attività metabolica e di moltiplicazione aumenta in maniera evidente, al punto da contribuire a mantenere alte le difese immunitarie, cosa che può addirittura avere un effetto di prevenzione sulla

carcinogenesi" riassume Nieri. **Questo, però, non significa che tutti gli alberi e i boschi siano adatti per realizzare l'esperienza**, perché alcune specie emettono una maggiore quantità di queste sostanze. Inoltre, devono possedere una densità fogliare, dimensioni, forma, altezza della chioma ed esposizione idonei. L'ideale è passeggiare nelle aree dedicate a questa pratica, che in Italia non mancano e sono state create dopo studi sulle loro emissioni di monoterpeni.

I percorsi utili in Italia

Oasi Zegna, Biella

Oltre ai tre sentieri per il Forest Bathing, nel Bosco del Sorriso - un percorso lungo circa 2,5 chilometri - sono stati individuati sedici alberi, ciascuno accompagnato da diversi cartelli su cui vengono indicati gli organi del corpo che ne traggono maggiore beneficio e le istruzioni su dove posizionarsi per ottenerlo. www.oasizegna.com

Giardino terapeutico bioenergetico di Villa Boffo, Biella

È nato per "prendersi cura" delle persone con decadimento cognitivo e Alzheimer e soprattutto delle loro famiglie. Inaugurato di recente, offre la possibilità di sperimentare in area urbana il contatto con l'energia benefica di magnolie, melograno, agrifoglio e melo da frutto.

Giardino bioenergetico di Castello Quistini, Rovato (BS)

Si può usufruire delle proprietà benefiche di piante selezionate, anche a distanza di decine di metri da esse, perché collocate a dimora in posizioni specifiche, scelte in base alla loro capacità di influire positivamente sull'organismo umano. Una passeggiata rilassante in un luogo verde, bello e armonico. www.castelloquistini.com

Giardino di Piazza Vittorio Emanuele II, Roma

Presenta molti alberi secolari (platani, cedri del Libano, magnolie, palme) ed esemplari rari: fra di essi, è stato creato un percorso del benessere segnalato da cartelli informativi, che indicano come sperimentare l'energia delle varie specie, e lungo il quale sono state collocate diverse panchine nei punti più benefici.

Giardino storico di Villa Lina, Ronciglione (VT)

Fra lecci, tigli e agrifogli, sono stati selezionati dieci punti dove si possono decifrare i diversi tipi di effetti benefici, generosamente offerti dalla natura, che costituiscono un vero e proprio percorso con aree terapeutiche per i principali organi e sistemi biologici (immunologico, nervoso, cardiovascolare, fegato, cuore, reni). www.relaisvillalina.com

Ecco come si pratica

Per trarre massimo beneficio dalla passeggiata, i protocolli giapponesi consigliano di **immergersi nel folto della vegetazione per una dozzina di ore nell'arco di tre giorni, per almeno due in ogni sessione di visita** e alternando camminate a momenti di sosta. Se non si ha quel tempo a disposizione, bastano cinque chilometri percorsi in quattro ore per attivare comunque una risposta del sistema immunitario, seppure più limitata. È importante respirare a fondo, meglio se praticando qualche esercizio di pranayama (tecnica di respirazione dello yoga), e cercare di assorbire tutti gli aromi e le

preziose sostanze volatili del bosco, sostare nei pressi di sorgenti e torrenti, godere della luce che filtra tra il fogliame, bandire ogni sforzo e fatica eccessivi. "L'obiettivo è affrontare l'esperienza in relax, per cui è sufficiente camminare a **passo lento o stazionare fra gli alberi leggendo un libro**, lasciando a casa gli strumenti tecnologici che ci riportano a un mondo sempre più teso, stressato, affaticato. Dobbiamo riconnetterci con la natura nel modo giusto, interagendo con essa e attivando la nostra profonda consapevolezza verso quello che ci circonda. Avremo così potenziato i favorevoli effetti fisiologici e psico-emozionali che ci regala".

ABBRACCIAMO GLI ALBERI!

Per ampliare l'esperienza sensoriale, si può toccare la corteccia degli alberi, ma se ne abbracciamo il tronco potremo addirittura riceverne in regalo una notevole energia vitale. Gli studi condotti da Marco Nieri hanno dimostrato che l'uomo e le piante emettono campi bio-elettromagnetici e che quelli degli alberi, pur essendo di debole intensità, sono di altissima affinità biologica. In certe condizioni, possono influire sullo stato di ogni organo del corpo, sostenendo quell'energia che alimenta la loro esistenza. "Per esempio, il tiglio emette segnali molto favorevoli per tutti gli organi, ma con intensità maggiori per il sistema nervoso, quello linfatico e le mucose. Il faggio produce anch'esso effetti benefici generali, ma solitamente presenta le sue migliori affinità con prostata, ovaie, sistema cardiocircolatorio e intestino tenue. Anche palma, magnolia e agrifoglio favoriscono il sistema nervoso, mentre il castagno aggiunge quello cardiocircolatorio e le ghiandole surrenali".