Stendhal

ISPIRAZIONI PER CULTURA, INTRATTENIMENTO, OPINIONI, VITA
stendhal@laprovincia.it

Farmacia Natura Tutti in cura dal dottor bosco

Salute. Molti studi concordano nel riconoscere alla permanenza tra gli alberi un effetto terapeutico I terpeni in aiuto al sistema immunitario umano

DANIELA MAMBRETTI

Esiste un farmaco che, simultaneamente e in modo totalmente naturale, sia grado di combattere il cancro e di ridurre il dolore, l'ipertensione, l'indice glicemico e lo stress? Il bosco, con la ricchezza delle sue piante, erbe, muschi e funghi, ci riesce con grande efficacia e senza effetti collaterali. Basta frequentarlo, respirarlo, rispettarlo e abbandonarsi a quella "viriditas" – la forza vitale verde – già individuata dalla monaca benedettina e naturalista Ildegarda di Bingen nel XII secolo.

Segreti e suggerimenti

Sono numerosi gli studi condotti a livello internazionale che testimoniano gli effetti curativi della silvoterapia per l'uomo e il biologo Clemens G. Arvay ne ha raccolto i risultati in "Effetto biofilia – Il potere di guarigione degli alberi e delle piante" (Macro), una preziosa fonte di segreti e suggerimenti per coglierne il massino giovamento. Tra le sostanze terapeutiche più potenti individuate dalle ricerche spiccano i terpeni usati dalle piante per proteggersi dai raggi solari, ma, soprattutto, per comunicare tra loro: rilasciandoli nell'aria, gli alberi richiamano insetti o animali quando necessitano dei loro servizi, oppure, in presenza di parassiti, mettono in guardia le piante vicine affinché possano attivare le proprie difese. Ciò che ha sorpreso i ricercatori, tuttavia, è l'effetto che i terpeni esercitano sul sistema immunitario umano.

Sensibile aumento

Dopo un certo tempo di permanenza nel bosco, è stato rilevato, a livello ematico, un sensibile aumento delle cellule killer che sono speciali leucociti preposti a rimuovere i virus e a impedire l'insorgere e il proliferare dei tumori, un incremento duraturo della loro attività e un'amplificazione delle proteine anticancro: basta trascorrere una sola giornata in zona boschiva per aumentare del 40% la quantità di cellule killer naturali nel sangue e gli effetti perdurano per una settimana, come hanno dimostrano le ricerche condotte presso la Nippon Medical School di Tokyo.

I terpeni, che sono gassosi e massimamente concentrati nella stagione estiva, vengono assorbiti da pelle e polmoni e provengono da tutti gli elementi boschivi, come aghi, corteccia, foglie anche se secche, putride e adagiate nel sottobosco, ma anche da arbusti, erbe, funghi e felci.

Pertanto, bisogna farsi letteralmente avvolgere dal bosco per assimilarli in profondità, come prevede la tecnica dello Shinrin-yoku, il bagno nella foresta, ritenuto tanto efficace da università e cliniche giapponesi da essere sovvenzionato dal sistema sanitario nazionale per sostenere e rafforzare il sistema immunitario dei pazienti attraverso l'inalazione boschiva che agisce come un farmaco. E gli effetti terapeutici non si limitano all'ambito oncologico. È stato, infatti, dimostrato che anche i pazienti affetti da diabete di tipo 2 possono beneficiare da una bella passeggiata nel bosco poiché il tasso glicemico ematico si riduce sensibilmente, come pure la pressione sanguigna negli ipertesi, mentre sale il Dhea, un ormone ritenuto cardioprotettore.

> Università giapponesi finanziano il "bagno nella foresta"

Livelli in calo

A proposito di ormoni, quelli dello stress cronico, una condizione che stravolge il sistema ormonale e indebolisce quello immunitario, si riducono notevolmente dopo la permanenza nel bosco: i livelli di cortisolo, noradrenalina e adrenalina calano notevolmente e il parasimpatico, o sistema nervoso della calma, ne risulta positivamente stimolato. Risultati sorprendenti sono stati rilevati anche per il controllo del dolore: uno studio ha dimostrato che persino la sola vista di vegetazione dalla finestra della camera di degenza ospedaliera può accelerare notevolmente la ripresa post-operatoria e può diminuire la necessità di analgesici e lo stesso effetto lo può sortire anche una pianta da appartamento per la convalescenza domestica. Ma il potere terapeutico arboreo si esprime anche attraverso energie più rarefatte, secondo un effetto che gli esperti definiscono "fascinazione", una sorta di incanto che lo spettacolo della natura esercita sulla totalità dell'essere e che, con un richiamo ancestrale, ricorda che il cervello umano è perfettamente a proprio agio nell'elemento natura, perché ne è parte, lo conosce e lo frequenta da milioni di anni. Un tramonto infuocato, un arcobaleno radioso o la delicatezza di un muschio entrano in risonanza con l'individuo che vi si espone e gli permettono di recuperare l'attenzione focalizzata, quella indispensabile nelle attività quotidianità per lavorare e studiare.

Passeggiare serenamente in un bosco, abbandonandosi alle sue magiche atmosfere, significa tutto questo.

I giapponesi chiamano "Shinrin-yoku" il trarre giovamento dall'immersione nei boschi

La scheda / 1

Aghifoglie, latifoglie e arbusti Come farsi in casa il boschetto curativo

Bastano pochi passi per trasformare un normale giardino decorativo in un piccolo boschetto anticancro proprio sotto casa e per immergersi e respirare gli elisir arborei che stimolano e salvaguardano il sistema immunitario. Il biologo Arvay ha selezionato alcuni elementi boschivi che emettono i famosi terpeni, fulcro dell'effetto terapeutico, che vengono naturalmente trattenuti dalla chioma degli alberi. In primo luogo, via libera alle aghifoglie, come cipresso, cedro e abete rosso, poi le latifoglie, come, per esempio, faggio, betulla e nocciolo. Anche gli arbusti selvatici sono fondamentali: olivello spinoso, sambuco, corniolo, biancospino e rosa canina producono anche deliziose bacche ricchissime di vitamina C. D. MAM.

La scheda / 2

Un territorio per stimolare la fantasia In giardino il mondo dei bambini

La natura e il giardino stimolano la già fervida fantasia dei bambini.
I piccoli cespugli si popolano immediatamente di personaggi immaginari, come gnomi, elfi, fate e streghe, perché l'effetto biofilia, l'attrazione dell'uomo nei confronti della natura, nei bambini risulta amplificato. Il giardino può diventare un gioco-so allenamento alla vita e può assecondare le loro naturali inclinazioni, basta progettarlo a loro misura.
Non devono mancare gli alberi che regalano ombra e terreno nudo, condizioni preferite dai bambini che amano anche giocare e rifugiarsi in casette di legno, magari da raggiungere con scalette di corda, dove nascondere giochi e amici di fantasia, inseparabili compagni. D. MAM.

MASSIMARIOMINIMO di **FEDERICO RONCORONI**

Parlare d'amore fa bene all'amore

Nome non ha, amore non voglio chiamarlo questo che provo per te.
Sibilla Aleramo

VkVSlyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfU2VzYWFilyMjOWMwNTQyZDUtYTQ2My00OWI4LTgyMDYtY2Y2NzhhOTdiNjBjIyMjMjAxOC0wMi0xNVQxNzozMzozMCMjI1ZFUg==