

NATURAL

style

7 mensile - marzo 2018 - 2 euro

**Rachel
Weisz**

CREDO NELLA
CHIMICA
DELL'AMORE

BEAUTY

CURE VERDI
PER UNA PELLE
PERFETTA

FOOD

AVOCADO
ESOTICO E
VERSATILE

DIETA

ELIMINA CIÒ
CHE FA MALE

WELLNESS

OTTIMISMO
COME VIVERE
COL SORRISO

MEDITAZIONE
PERCHÉ È
COSÌ BENEFICA

FAMIGLIA
FELICE
LE REGOLE
CURIOSI

COMPLICITÀ
IL SEGRETO
DELLE COPPIE
INSEPARABILI

MODA

ACCESSORI
COLORATI

VIAGGI

UNA STANZA
NEL VERDE
DAL TRENTINO
ALLA SICILIA

**Lunga vita
sana e felice**

*Come invecchiare bene
con i consigli degli esperti*



CAIRO EDITORE

BIOFILIA

L'AMORE PER GLI ALBERI CI SALVERÀ

Letteralmente significa "passione per la vita" ed esprime la tendenza, scientificamente dimostrata, a captare l'energia della natura e beneficiare dei suoi principi attivi. Quando andiamo nel bosco rafforziamo il sistema immunitario, rigeneriamo le cellule, liberiamo impulsi dall'inconscio, ritroviamo coraggio e autostima. Ecco come, perché e i parchi più belli dove camminare, respirare e anche fare l'amore

DI BENEDETTA SANGIRARDI

Sotto un albero, sedute con le gambe rannicchiate o sdraiate a guardare il cielo, respirando profondamente. Il vento muove le foglie, che sussurrano. Intorno piante, natura selvaggia, erba, terra, che ci sporca le mani e i piedi. Non immaginiamolo solo come un momento di stacco dalla nostra vita frenetica, dalla corsa quotidiana, dall'asfalto che ricopre la nostra città. È medicina, guarigione, si chiama "effetto biofilia", ossia quel potere curativo del bosco e delle piante. Un potere "magico", ancora poco conosciuto, che è invece scientificamente provato, come dimostra Clemens G. Arvey, biologo che da anni si occupa della relazione tra uomo e natura, nel suo ultimo libro *Effetto Biofilia* (Macro Edizioni). Biofilia significa riconnettersi con le nostre vere radici, che non crescono nel cemento. Vuol dire esperienza della natura e dei luoghi selvaggi, bellezza ed estetica naturale, liberazione dalle catene e guarigione. Un legame descritto minuziosamente, anche attraverso esercizi per sfruttare al meglio il beneficio degli alberi e delle piante in ogni ambiente naturale a nostra disposizione, che sia una foresta o ►



il nostro giardino di casa. Stare a contatto con il bosco, infatti, ci fa bene, lo sentiamo a livello intuitivo, ma soprattutto aiuta concretamente la nostra salute.

UNA CURA PER IL NOSTRO CORPO

«Esistono», spiega Arvay, «molti studi scientifici che dimostrano i potenti effetti terapeutici che la natura ha su di noi. L'aria del bosco mette in moto, per esempio, tantissime difese anticancro. Questo accade perché il nostro sistema immunitario si serve di determinate proteine per intervenire contro le cellule in via di degenerazione che costituiscono un potenziale fattore cancerogeno».

Proprio queste proteine anticancro vengono prodotte in quantità maggiori quando inspiriamo l'aria del bosco. In un certo senso potremmo definirle i piccoli aiutanti del sistema immunitario. «Medici e farmacisti dovrebbero rendersi conto che l'aria di bosco è un medicinale potente, il più naturale che il genere umano conosca», sottolinea l'autore. Le piante, dunque, hanno la capacità di comunicare con il nostro sistema immunitario a nostra insaputa, rafforzando le nostre difese e mantenendoci in salute. Un giorno passato nel bosco determina un aumento di cellule sane nel nostro corpo che continua per oltre una settimana.

TRA LE PARETI DOMESTICHE

Ma non è necessario essere fisicamente in un bosco, per trarne benefici. Certo, sarebbe preferibile per ottenere i massimi risultati, ma anche la vista di paesaggi naturali contribuisce al benessere e alla guarigione. Lo ha dimostrato con uno studio pubblicato su *Science*, già nel 1984, il docente di Scienze sanitarie del Politecnico Chalmers in Svezia e dell'Università di Aalborg in Danimarca Roger Ulrich, pioniere della ricerca sui giardini curativi, quando fornì le prove del fatto che la sola vista del verde e degli alberi dalla finestra della camera di ospedale avesse accelerato sensibilmente la ripresa dopo un intervento chirurgico. E quegli stessi pazienti necessitavano di dosi nettamente inferiori di antidolorifici rispetto a chi non era stato a contatto con la natura. Dunque, hanno scoperto più avanti gli scienziati, anche le fotografie e i video che riproducono la natura, come pure le registra-

zioni audio di rumori naturali, giovano tanto al nostro stato fisico quanto alla psiche, quasi quanto la natura selvaggia stessa. Anche la fantasia può venire in nostro soccorso, quando non ci sentiamo bene. Un viaggio immaginario ci permetterà di raggiungere il nostro posto preferito nel bosco o in qualsiasi altro luogo della natura, non importa se reale o fittizio. Una volta arrivati, il segreto è lasciarsi guidare dagli impulsi dell'inconscio. Proprio in quel luogo naturale immaginario possiamo fare tutto ciò che ci ispira.

LA NATURA COME PAUSA DALLA SOCIETÀ

Il fascino di un bosco, di una foresta, dell'essere circondati dal verde e dagli alberi è dunque anche un modo per impostare il nostro cervello su una nuova modalità. Una sorta di guarigione mediante l'"essere altrove". Accade perché l'esperienza nella natura selvaggia rende le persone libere di essere come sono, senza doversi confrontare con il giudizio della società. A differenza del senso di esclusione, di condanna e di "diversità" di cui facciamo esperienza nel quotidiano, nella wilderness diverse donne intervistate per uno studio scientifico americano parlavano di sensazioni di interezza, accettazione e connessione con la natura. La foresta, così, ha offerto loro (e può farlo con noi) il potere di farle rifiorire in un luogo lontano dalla società. Un ambiente in cui possiamo sentirci bene ed essere noi stesse senza doverci in alcun modo adattare.

PIÙ VERDE, MENO STRESS

Forse non occorre essere uno scienziato per capire che la natura può fungere da tranquillizzante, quando la nostra tensione è alle stelle e abbiamo mille pensieri in testa. È la malattia del nostro secolo, lo stress, che può provocare difficoltà di concentrazione, patologie cardiocircolatorie, disturbi del sonno, ansia e depressione, disturbi alimentari, dipendenze, problemi gastrointestinali, nevrosi. Arvay fa di più e ci spiega esattamente quali sono i suoni più efficaci perché lo stress quotidiana- ►

PAGINE VERDI

I benefici di luci, foglie, odori



Quanto è profondo, intenso e misterioso il legame tra uomo e natura? È il tema di *Effetto Biofilia*. Il potere

di guarigione degli alberi e delle piante di Clemens G. Arvay (Macro Edizioni, 15,50 euro). L'autore, con un'analisi approfondita e diversi esercizi pratici illustra i benefici che otteniamo quando siamo in un bosco, in un giardino o in una vasta area verde. La natura diventa la Madre a cui siamo istintivamente legati, della quale non possiamo fare a meno. Colori, luce, odori, suoni regalano sensazioni positive al nostro organismo, e si rivelano formidabili alleati della nostra salute e del nostro equilibrio.

SESSO SELVATICO

Farlo nel bosco è più bello

Via dal lavoro, dallo stress, dalla routine. Nel verde il sesso è assolutamente naturale e spontaneo: una forza fondamentale della natura che rende possibile la vita. Qui ci connettiamo più facilmente con il nostro lato selvaggio. C'è qualcosa di primitivo e avventuroso nell'addentrarsi in una foresta: la ricerca del nascondiglio, per esempio, che già i nostri antenati praticavano per unirsi nell'incontro sessuale. È anche ritrovare il nostro lo bambino, tornare a giocare e liberare dai tabù la nostra mente e il corpo. Stare nudi, appartati, sdraiarsi su un letto di foglie e respirare odore di terra, erba, funghi. Un paradiso terrestre.

no venga nettamente ridotto: il canto degli uccelli in un bosco, che risuona dagli alberi e viene recepito dalle nostre orecchie come un melodioso sottofondo musicale, fa sì che i nostri affetti non vengano regolati sullo stato di allerta e sulla fuga, e contribuisce invece a creare un'atmosfera di fondo rilassante. Gli uccelli non costituiscono una minaccia e le nostre aree cerebrali arcaiche, istruite dall'evoluzione, lo sanno. Lo stesso vale per il gorgoglio di un ruscello, che magari scorre lungo una collina ricoperta di erba. Anche un'incantevole siepe di bacche ai bordi di un campo ci suscita sensazioni piacevoli.

IL SOSTITUTO DELLO PSICOTERAPEUTA

La permanenza nella natura produce miglioramenti misurabili per quanto riguarda i problemi psichici. Piante, alberi, fiori fungono perlomeno da co-psicoterapeuta: da un lato procurano un ambiente in cui la terapia può aver luogo, sia a livello singolo sia di gruppo. Dall'altro ci supporta mediante svariati influssi positivi sulla nostra psiche. Anche solo trattarsi per un paio di ore alla settimana nella pace di un bosco, o semplicemente di un giardino o in un parco, conduce a un'attenuazione misurabile dei sintomi e delle disfunzioni in caso di disturbi di ansia e di panico o depressione, stati di forte affaticamento, ma anche se stiamo vivendo un momento di crisi in coppia, o abbiamo problemi professionali. Un aiuto che deriva dalla percezione della terra e degli alberi, che funziona come "motore del coraggio", dandoci la carica per affrontare nuove sfide o questioni irrisolte.

ESERCIZI E CONSIGLI PRATICI

Qing Li, professore di medicina a Tokyo e scienziato di primo piano nel campo della silvoterapia, ha stilato un elenco di regole fondamentali per impostare un'interazione ideale fra gli alberi del bosco e aiutare il nostro sistema immunitario e la nostra psiche allontanandoci dalla frenesia quotidiana. Eccoli:

- Rimanete nel bosco almeno 2 ore, durante le quali percorrerete circa 2,5 km. Se avete 4 ore di tempo, camminate per circa 4 km. L'ideale sarebbe ripetere questo esercizio per tre giorni consecutivi in un mese.

- Fate un programma di passeggiate o escursioni che corrisponda alle vostre condizioni fisiche. Siate certi di non stancarvi durante il vostro soggiorno nel bosco.

- Se vi sentite stanche, fate una sosta in qualsiasi momento lo desideriate e per tutto il tempo che ritenete necessario. A questo scopo cercate un punto del bosco in cui vi sentite bene.

- Cercatevi un angolo nel verde che vi piace istintivamente e vi invita a soffermarvi. Rimanete quindi seduti in quel luogo il tempo sufficiente, per esempio, a leggere, meditare o quantomeno a godere del magnifico scenario e a rilassarvi a fondo.

IMPARARE A RESPIRARE

Nel percorso di cura fisica e psicologica attraverso gli alberi e le piante, non ci si può dimenticare dell'importanza della respirazione. L'assorbimento delle sostanze salutari dell'aria boschiva può essere infatti potenziato grazie a una tecnica respiratoria del Qi Gong cinese. Cercate un angolo di bosco, di un parco che vi piace e dove potete stare in piedi su un terreno il più possibile in piano. Stando eretti, divaricate i piedi alla stessa distanza delle spalle e tenendoli il più possibile paralleli. Assicuratevi che siano ben saldi al terreno. Poi piegate leggermente le ginocchia tenendo le braccia a penzolini. "Aprite" la regione del petto allargando le braccia e poi portandole in alto con un movimento circolare. Nel farlo, ispirate profondamente, convogliando l'aria prima nell'addome, poi nel petto e gonfiando il torso di aria a partire dal basso verso l'alto. Accogliete l'aria del bosco con piena consapevolezza e sentite come si riempiono gradualmente i polmoni. Iniziate a espirare, accovacciandovi. Poi, espirate completamente, in modo da far uscire tutta l'aria già utilizzata. A questo punto alzatevi nuovamente e ricominciate con l'apertura e l'inspirazione. È una respirazione con tutto il corpo, una fusione totale con l'aria che vi circonda. Grazie a quest'esercizio potrete respirare con particolare intensità la salutare aria del bosco o del parco e al tempo stesso espellere in modo consapevole l'aria vecchia e le sostanze nocive. 🍃

BOSCHI DA FAVOLA

Le foreste a un passo da casa

Meravigliosi boschi italiani sono stati convertiti in parchi e aree protette. Eccone 4 ideali per praticare la Biofilia, da nord a sud e i siti per scoprirne i sentieri.

• IN PIEMONTE, a Vogogna (VB), c'è il Bosco Tenso, in prossimità del Parco Nazionale della Val Grande (parcovalgrande.it).

• IN VENETO, il Bosco del Consiglio, tra le province di Treviso e Belluno, di faggi e sempreverdi (cansiglio.it).

• IN TOSCANA, la foresta (e il monastero) di Camaldoli (forestecasentinesi.it).

• IN CALABRIA, il Parco Nazionale dell'Aspromonte, con 25 alberi monumentali, ricco di ruscelli e cascate (parcoaspromonte.gov.it).

DIFESE IMMUNITARIE

Il terpeno delle piante ci fa bene

Gli alberi rilasciano nell'aria sostanze secondarie, molte delle quali sono salutari per noi quando le inaliamo e un balsamo per il nostro sistema immunitario.

I medici forestali giapponesi Tatsuro Ohira e Naoyuki Matsui hanno dimostrato che soprattutto le conifere rilasciano nell'aria molti terpeni salutari.

Ecco le specie di aghifoglie che spiccano, tra le altre: cedro, cipresso, pino, pino silvestre, abete rosso, abete. Dopo le conifere vengono le latifoglie.

I medici forestali giapponesi hanno scoperto che alcune latifoglie rilasciano quantità particolarmente abbondanti di terpeni in grado di rafforzare il nostro sistema immunitario: faggio, quercia, betulla, nocciolo.