



# LA MEDICINA FORESTALE

## PER DARE VALORE AL LEGAME TRA L'UOMO E LA NATURA

MAELA CANU, NUNZIA LEONE

*La Medicina Forestale può essere la risposta per tornare a considerare e dare valore all'Antico Legame di Vita e Salute tra l'Uomo, la Natura e le nostre Foreste! La Medicina Forestale assume un importante e straordinario valore Terapeutico e Sociologico.*

Camminare lentamente nel bosco, fermarsi a osservare ad ascoltare e soprattutto ad ascoltarsi vuol dire fare esperienza di quanto i nostri sensi funzionino bene, di quanto il nostro corpo riprenda sintonia con la mente creando benessere psicofisico.

Da dove nasce tutto questo? Da molto lontano, facciamo un passo indietro di circa 400 milioni di anni.

Gli alberi iniziarono a svilupparsi ad adattarsi costruendo reti di collaborazioni anche con esseri completamente diversi da loro: i funghi e gli animali tra cui l'uomo. Sfruttarono le necessità delle altre specie di nutrirsi e di curarsi per potersi diffondere.

Sono stati capaci di "inventare" un mondo rigenerandone

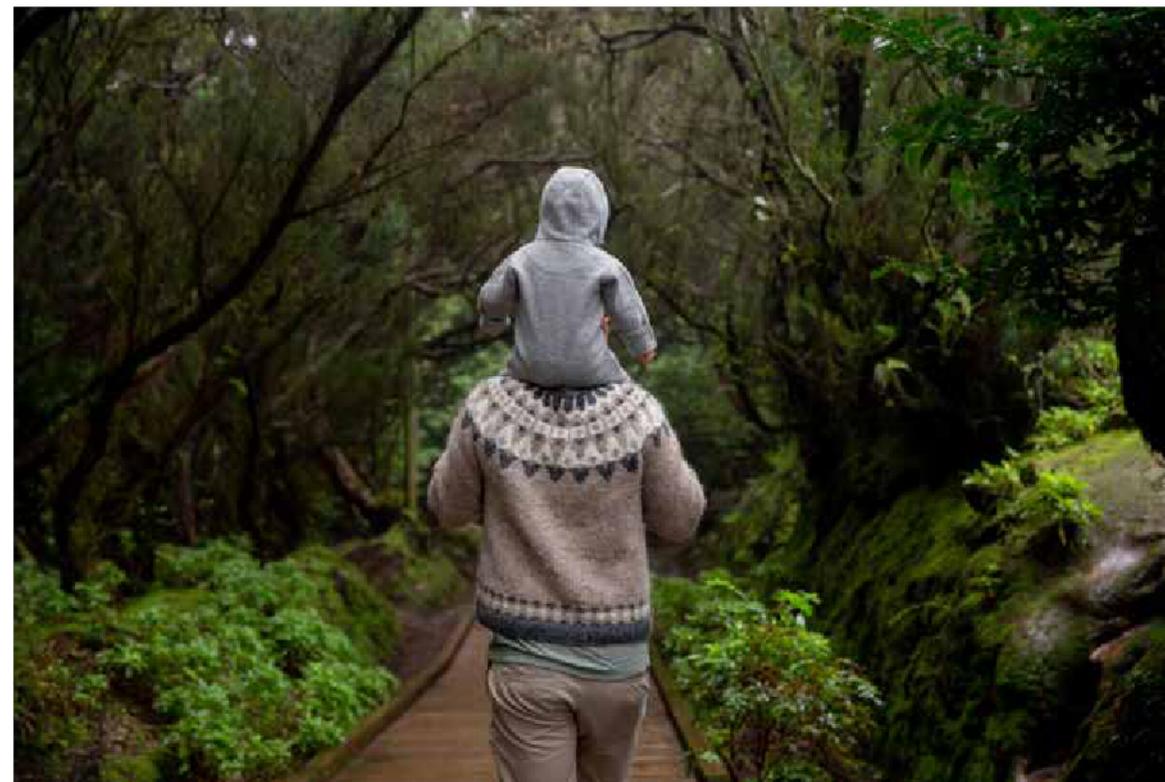
costantemente le risorse, senza sprecare nulla ma facendo in modo che ogni "scarto" diventasse una nuova opportunità. È sempre bene tenere presente che quando parliamo di organismi vegetali (Alberi, arbusti ...) parliamo dell'85% della biomassa sulla terra a discapito di una presenza umana dello 0,6%.

Ritornare nel verde è ritornare a casa: l'animo si acquieta e il fisico si temprava.

Chi comprende davvero la grandezza della natura non si stacca dalla tecnologia o dalla medicina dell'uomo, al contrario, le usa in maniera complementare perché

usa l'una per potenziare l'altra. Questo tipo di uomo è riuscito a trovare un modo per ricucire questo strappo, questa divisione o allontanamento con la natura.

"La Medicina Forestale può essere la risposta (moderna, scientifica, "politically correct", occidentale) per tornare a considerare e dare valore all'Antico Legame di Vita e Salute tra l'Uomo, la Natura e le nostre Foreste! In questo senso la Medicina Forestale assume un importante e straordinario valore Terapeutico e Sociologico!" ha scritto Paolo Zavarella



nel "Manifesto della medicina forestale".

A inizio anni '80 il dottor Tomohide Akiyama, Ministro giapponese dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca, utilizzò per la prima volta il termine *Shirin-Yoku* (Bagno di foresta) per lanciare un programma di salute pubblica, attraverso cui si invitavano i cittadini a ritrovare la propria salute e benessere trascorrendo il proprio tempo in Natura.

Soltanto nel 2004 iniziò uno studio sistematico della relazione esistente tra salute umana e foresta attraverso la costituzione di una task force dedicata, formata da agenzie governative e organizzazioni accademiche giapponesi,

il cui scopo era scoprire i meccanismi attraverso cui gli Alberi ci fanno stare meglio.

Di questo gruppo di lavoro faceva parte anche il Professor Qing Li (immunologo, fondatore e presidente della Società Giapponese per la Medicina Forestale), oggi uno dei massimi esperti al mondo di medicina forestale e da oltre trent'anni impegnato nello studio dello *Shirin-Yoku* e dei suoi benefici. Con lui collaborò anche il professor Miyazaki, dottore in medicina e odontoiatria, che nel 1990 iniziò esperimenti scientifici specifici sullo *Shirin-Yoku* sull'isola di Yakushima. I due medici decisero di indagare il beneficio della natura basandosi sul metodo scientifico e non solo sulla saggezza degli antichi. Qing Li e Miyazaki scoprirono,

attraverso ricerche scientifiche e rilievi di parametri diversi alle persone sottoposte a immersioni forestali, che lo *stare* in natura può riportare benefici fisici e psicologici.

### PER CRESCERE "BENE"

Un supporto potrebbe essere proprio il Bosco, la Natura, il Verde da toccare e vivere: un Prato, un Pascolo, un Parco, una Foresta. Il Bosco può, infatti, apportare le mancanze energetiche e fisiche ma anche psicologiche di cui il corpo abbisogna grazie soprattutto ai B-VOC, le sostanze organiche volatili rilasciate dalle piante: ogni B-VOC prodotto dalle piante ha un corrispondente recettore adatto sulle cellule umane. Magia? No, Natura! ➤



Ma cosa sono questi B-VOC?

B = biogenic  
V = volatile  
O = organic  
C = compounds

Composti Organici Biogenici Volatili!

Sono molecole specifiche (come i *fitoncidi*, i *terpeni*, i *terpenoidi* e altre molecole di terapia e di informazione) che vengono prodotte da ogni Albero e rilasciate dalle strutture che in chimica vengono definite *tricomi ghiandolari*. Questi sono presenti in tutte le parti degli Alberi (dalle foglie, alle radici, al tronco e

ai rami e persino nei fiori e nei frutti).

“Le Pianta” secondo Paolo Zavarella “hanno imparato a comunicare con precisione e in molti modi diversi proprio a causa della loro natura sessile, che non prevede la fuga come strategia di difesa! Una nuova scienza, la Neurobiologia Vegetale, portata avanti dal Prof. Stefano Mancuso (Università di Firenze, LINV) oggi, sta finalmente chiarendo le incredibili proprietà raggiunte dalle Pianta in milioni di anni di evoluzione... pur apparendo, ad un nostro sguardo superficiale, esseri immobili e silenziosi”.

Ci sono tanti motivi per cui stare nel Bosco fa bene: ci sono i colori che aiutano a calmare l'animo, c'è il ricordo ancestrale del nostro vissuto, c'è il movimento fisico e l'abbondanza di aria pulita e, infine -tema centrale di questo testo - la cura del nostro corpo: il Bosco può essere la medicina specifica per il nostro malessere, a volte malattia.

Ecco l'unicità della cura della pianta: il suo medicinale non è sintetizzato in laboratorio con eventuali effetti collaterali, ma nemmeno separato e riunito nel prodotto fitoterapico. Il B-VOC una volta emesso entra in contatto con le nostre molecole in maniera perfetta, osmotica, “incastrandosi” meravigliosamente con le molecole umane.

E così stando nel bosco ognuno di noi assume diversi rimedi naturali percepiti e assimilati dal fisico.

*Stando nel Bosco e non percorrendo il Bosco.*

La medicina forestale aiuta le persone ad avere un diverso approccio con la Natura. Non è la solita gita fuori porta, è uno stare in consapevolezza: con tutti i sensi pronti a percepire e ricevere stimoli; presenza e ascolto in cui i sensi svolgono un ruolo da protagonista nel favorire un certo grado di armonia e connessione con la Natura. La medicina forestale porta le persone nei boschi ad osservare i colori, le forme e le simmetrie della natura, a toccare gli Alberi, le foglie, l'erba e la Terra; ad annusare i profumi e le essenze della foresta e degli Alberi a gustare il sapore dei fiori e dei frutti commestibili, ad ascoltare i suoni della natura: flora e fauna assieme al vento portano l'uomo ad ascoltare un vero e proprio



concerto; fermarsi e diventare un tutt'uno con la natura; a chiudere gli occhi e rafforzare la consapevolezza con movimenti lenti e respiri profondi.

Le immersioni forestali aiutano le difese immunitarie a rafforzarsi, mentre l'umore migliora, la pressione del sangue si normalizza e la glicemia si abbassa e la diminuzione della “pressione” esterna scatena la creatività.

Portare i bambini in natura non è dunque solo un evento ludico, ma diviene curativo e se effettuato con continuità pone le basi di una migliore qualità di vita. Non serve stare ore, serve stare in un determinato modo e spesso. Gli alberi, con qualunque tempo, emanano i b-voc che servono al nostro sistema immunitario. Serve che fin da bambini si im-

pari a “stare” nel bosco, ad adoperare tutti i sensi per ascoltarlo, annusarlo, capirlo, osservarlo, contemplarlo, ringraziarlo. Questo porta le bambine e i bambini a divenire consapevoli della ricchezza che viene proposta loro con semplici passeggiate nel verde e quindi a rispettare questo prezioso mondo vegetale senza il quale non sapremmo vivere.

Ogni età, dall'allattamento in poi, ha la possibilità di sperimentare “lo stare” nel bosco, nel parco, nel verde con diverse modalità. Entrare in un bosco con i bambini, con le adeguate accortezze, ha un che di magico, crea un'atmosfera unica dove il bambino si ritrova, giocando, ad apprendere come superare difficoltà, guardando e scoprendo con meraviglia luoghi e oggetti riutilizzabili nel quotidiano oppure creandone di completamente nuovi. L'incontro

con insetti e animali fa sì che il bambino si senta parte integrante e serena della terra e non solo dell'umanità ampliandone la mente e fornendogli maggiori strumenti per vivere al meglio. Piccoli percorsi in un bosco, ma anche in un parco o in un prato possono diventare un nuovo universo di giochi meravigliosi. Imparare a chiedere permesso all'entrata del bosco, a ringraziare la natura permette di guardare con rispetto il verde che ci circonda.

La *Forest Therapy* acquista così un valore a 360 gradi.

E, se accade questo, è abbastanza scontato che si venga incoraggiati o, meglio, si senta il desiderio di visitare le foreste per divertirsi, stare meglio e prendersene cura proteggendole e rispettandole. ▽