



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

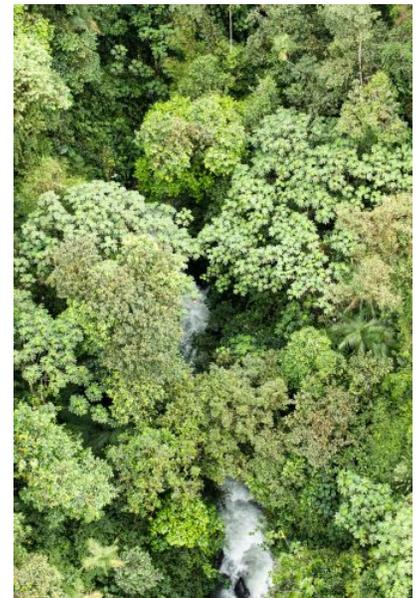
European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org



Jueves, 29. abril 2021

El bosque hace maravillas

Cuando usted va al bosque, recarga sus baterías, porque los árboles son vida, son la medicina natural en su más pura forma. Las múltiples impresiones sensoriales a las que somos expuestos en el bosque tienen un efecto tranquilizador en nuestro sistema nervioso; el trino de las aves, la observación de las hojas verdes, el posible balbuceo de un arroyo, el suave suelo del bosque bajo los pies, y sobre todo el olor a coníferas. Los terpenos se encuentran en sus agujas, y también en la cortezas de las coníferas y de árboles de hojas caducas y en las hojas. Éstos son aromas que los árboles secretan para comunicarse unos con otros. Por medio de los terpenos los árboles pueden advertirse unos a otros de plagas o para “llamar” a los insectos útiles. Sin embargo, estas fragancias no sólo son benéficas para los árboles, sino que también estimulan nuestro sistema inmunitario. Las personas que se mueven entre los árboles tienen una importante cantidad elevada de células de defensa en su sangre, ¡y este efecto promotor de la salud incluso puede durar varios días!



El término “medicina del bosque” tiene sus raíces en Japón. La medicina del bosque es una rama reconocida de investigación en las universidades allí. En japonés ellos dicen “Shinrin-yoku” que significa el poder de curación de los árboles como una medida promotora de la salud. De hecho, el aire del bosque contiene alrededor de menos de 90% de partículas de polvo que el aire de la ciudad. ¡Ésta es otra razón por la que podemos respirar tranquilos en la vegetación!



Pero no sólo una caminata en el bosque es pura relajación. Podemos hacer una pausa en nuestra vida cotidiana y aliviar el estrés debajo de todos los árboles. Incluso en casa, es posible hacer uso de los efectos sanadores de los árboles, por ejemplo mediante aromas ambientales que crean una atmósfera purificada y que incluso pueden disipar los gérmenes del aire. Los extractos de hojas en forma de aguja y de ramas incluso están contenidos en muchas esencias para el baño. Hacen posible el “baño de bosque” en el sentido literal y demuestran su efecto en forma cálida y relajante en el agua

En el Día del Árbol el 30 de abril, queremos rendirle un homenaje a todos los árboles en nuestra maravillosa tierra y expresarles nuestra gratitud. Como lo han descubierto los científicos, ¡la naturaleza completa puede plenamente percibir nuestros sentimientos tanto positivos como no tan positivos! ¡Cuando caminamos entre los árboles florecidos, bosques y praderas, ocurre un intercambio entre nosotros y los árboles que puede

hacernos bastante bien a nosotros y a la naturaleza! Definitivamente los árboles son muy receptivos a nuestra gratitud en “su” día de fiesta. – ¿entonces qué espera? Al bosque, ¡porque no hay un sustituto para un “baño” en la catedral verde de la naturaleza!

¡Siembra árboles!



Publicado el Jueves, 29. abril 2021 en la categoría Bosques

<https://www.naturalscience.org/es/news/2021/04/el-bosque-hace-maravillas/>