



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!

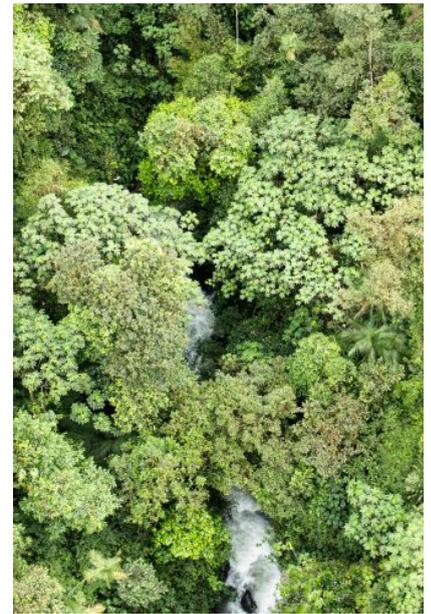
European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org



Giovedì, 29. aprile 2021

La foresta fa miracoli

Chi entra nella foresta si ricarica, perché gli alberi sono vita, sono la medicina naturale nella sua forma più pura. Le molte e diverse impressioni sensoriali a cui siamo esposti nella foresta hanno un effetto calmante sul nostro sistema nervoso: il cinguettio degli uccelli, la vista delle foglie verdi, forse il fruscio di un ruscello, il morbido suolo della foresta sotto i piedi e, soprattutto, l'odore di conifere. Nei loro aghi, ma anche nella corteccia di conifere e latifoglie così come nelle foglie, sono contenuti i terpeni, fragranze che gli alberi secernono per comunicare tra loro. Con l'aiuto dei terpeni, gli alberi possono avvisarsi a vicenda della presenza di parassiti o "attirare" insetti utili. Tuttavia, queste fragranze non sono solo utili per gli alberi, ma stimolano anche il nostro sistema immunitario. Le persone che si spostano tra gli alberi hanno un numero significativamente maggiore di cellule di difesa nel sangue e questo effetto di promozione della salute può durare anche per diversi giorni!



Il termine "medicina forestale" ha le sue radici in Giappone. La medicina forestale è una branca di ricerca riconosciuta nelle università locali. In giapponese si dice "Shinrin-yoku" e significa il potere curativo degli alberi come misura di promozione

della salute. In effetti, l'aria della foresta contiene circa il 90% in meno di particelle di polvere rispetto all'aria di città. Questo è un altro motivo per cui possiamo tirare un sospiro di sollievo quando siamo immersi nel verde!



Ma non solo una passeggiata nel bosco è puro relax. Possiamo rilassarci sotto tutti gli alberi e ridurre lo stress. Anche in casa è possibile sfruttare le proprietà curative degli alberi, ad esempio con le fragranze per ambienti, che assicurano un'atmosfera pulita e possono addirittura allontanare i germi presenti nell'aria. E gli estratti delle foglie e dei rametti aghiformi sono contenuti anche in molte essenze da bagno. Consentono il "bagno nel bosco" in senso letterale e mostrano nell'acqua il loro effetto in modo caldo e benefico.

Nel giorno dell'albero, il 30 aprile, vogliamo onorare e ringraziare tutti gli alberi della nostra meravigliosa terra. Come hanno scoperto gli scienziati, tutta la natura è perfettamente in grado di percepire i nostri sentimenti, positivi e meno positivi! Quando ci aggiriamo tra alberi in fiore, boschi e prati, avviene uno scambio tra noi e gli alberi, che può fare molto bene sia a noi che alla natura! In ogni caso, gli alberi sono molto ricettivi alla nostra gratitudine per la "loro" festa. Allora, cosa stai aspettando? Andiamo in foresta, perché non c'è niente di meglio che un "bagno" nella verde cattedrale della natura!

PIANTA ALBERI!



Publicato il Giovedì, 29. aprile 2021 nella categoria Le foreste

<https://www.naturalscience.org/it/news/2021/04/la-foresta-fa-miracoli/>