



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!

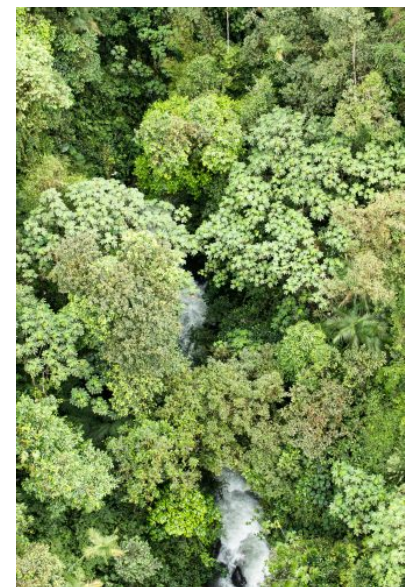
European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org



Jeudi 29 avril 2021

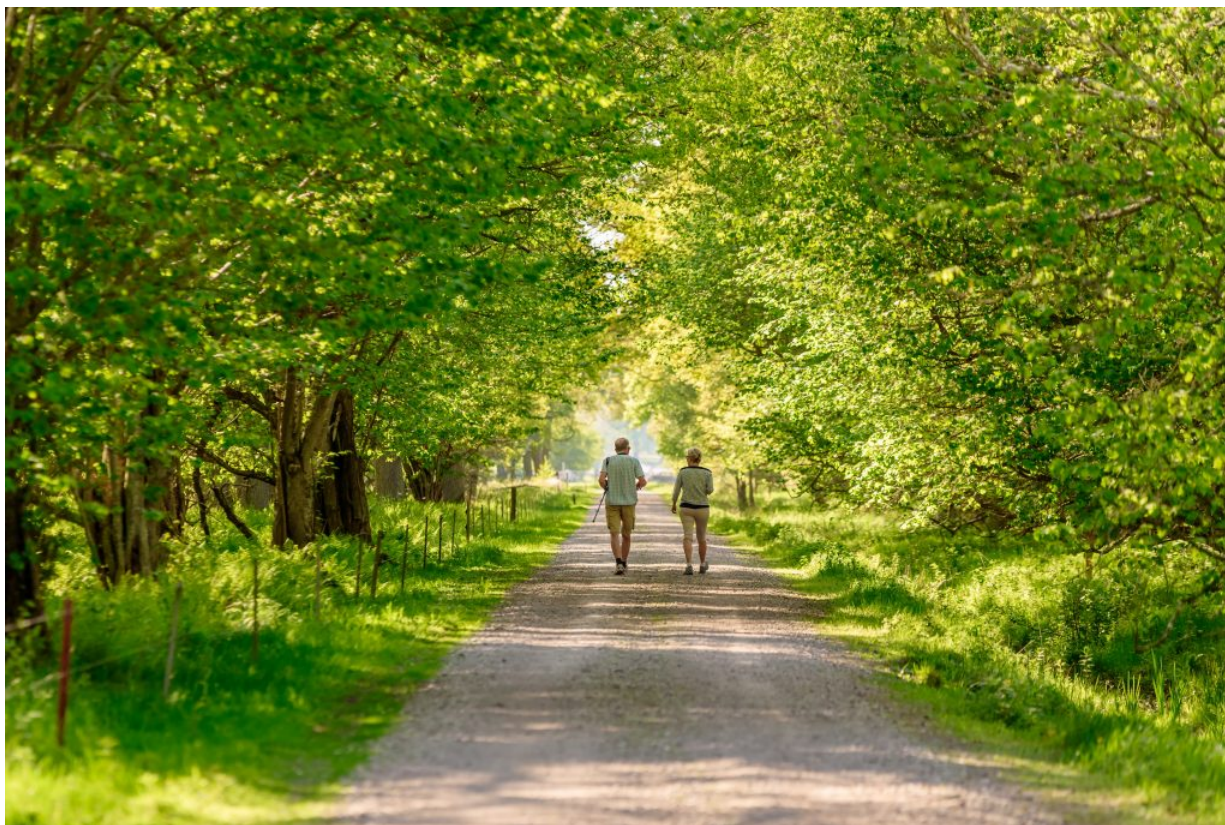
La forêt peut faire des miracles

Si vous allez dans la forêt, vous faites le plein d'énergie, car les arbres sont vivifiants ; ils représentent une médecine naturelle sous la forme la plus pure. Les nombreuses impressions sensorielles que nous pouvons avoir dans la forêt ont un effet apaisant sur notre système nerveux : les gazouillis des oiseaux, la vue des feuilles vertes, peut-être le bruit d'un ruisseau, la douceur du sol forestier sous les pieds et surtout l'odeur des conifères. Leurs aiguilles, mais aussi l'écorce des conifères et des feuillus ainsi que les feuilles contiennent des terpènes, parfums diffusés par les arbres pour communiquer entre eux. À l'aide des terpènes, les arbres peuvent se mettre en garde contre les parasites ou attirer des insectes utiles. Ces parfums ne sont pas seulement bénéfiques pour les arbres, ils stimulent également notre système immunitaire. Les personnes qui se déplacent entre les arbres ont un taux de cellules défensives beaucoup plus élevé dans le sang, et cet effet bénéfique pour la santé peut même durer plusieurs jours !



Le terme « médecine forestière » a ses racines au Japon, où la médecine de la forêt y est reconnue comme un secteur de recherche universitaire. En japonais, on dit « Shinrin-

yoku », c'est-à-dire le pouvoir curatif des arbres en tant que mesure pour promouvoir la santé. En effet, l'air de la forêt contient environ 90 % de particules de poussière en moins que l'air de la ville. C'est une autre raison pour laquelle nous pouvons mieux respirer au milieu de la verdure !



Mais il n'y a pas qu'une promenade en forêt pour se ressourcer. Nous pouvons laisser vagabonder notre esprit sous chaque arbre et réduire notre stress. Même à la maison, il est possible de profiter de l'effet thérapeutique des arbres, par exemple grâce à des parfums d'ambiance qui assurent une atmosphère purifiée et peuvent même chasser les germes se trouvant dans l'air. Les extraits de feuilles et de rameaux aciculaires sont également présents dans de nombreuses essences de bain. Ils permettent, au sens littéral du mot, de faire un « bain de forêt », d'une manière chaude et bienfaisante dans l'eau.

Le 30 avril, Journée de l'arbre, nous rendons hommage à tous les arbres de notre merveilleuse Terre et les remercions. Comme les scientifiques l'ont découvert, toute la nature est capable de percevoir nos émotions, positives et moins positives ! Lorsque nous marchons entre les arbres en fleurs, dans les forêts et les prairies, il y a un échange entre nous et les arbres qui peut nous faire beaucoup de bien, à nous et à la nature ! En tout cas, les arbres sont très sensibles à notre gratitude le jour de « leur » fête : qu'attendez-vous alors ? Allez donc dans la forêt, car rien ne remplace un bon « bain » dans la cathédrale verte de Dame Nature !

Plantez Des Arbres !



Publié le Jeudi 29 avril 2021 dans la catégorie Forêts

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2021/04/la-foret-peut-faire-des-miracles/>