

DECALOGO della MEDICINA FORESTALE

- 1) Passa del tempo nella Natura e tra gli Alberi
- 2) Ricordati di tornare spesso a passare del tempo nella Natura e tra gli Alberi
- 3) Cammina lentamente, non stancarti, fai una sosta e respira a fondo ogni volta che puoi
- 4) Sperimenta il Tempo Esteso che caratterizza la Vita e la Biologia degli Alberi
- 5) Ricordati di respirare sempre, lentamente e profondamente, attraverso il naso
- 6) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa la Vista
- 7) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa l'Olfatto e il Gusto
- 8) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa l'Udito
- 9) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa il Tatto
- 10) Cammina a piedi nudi (dove puoi) e resta Abbracciato agli Alberi per qualche minuto



1) Passa del tempo nella Natura e tra gli Alberi La Ricerca Scientifica ha dimostrato che trascorrere del tempo nella Natura e tra gli Alberi produce effetti terapeutici nel nostro corpo e nella nostra mente: aumento delle Cellule NK (Linfociti deputati alla difesa delle infezioni virali e dei tumori), aumento della Ventilazione Polmonare, riduzione del Cortisolo (Ormone dello Stress), riduzione della Pressione Sanguigna, riduzione della Glicemia, riduzione dell'Ansia e della Depressione, aumento dell'Attenzione e della Motivazione...

2) Ricordati di tornare spesso a passare del tempo nella Natura e tra gli Alberi Non si tratta di fare trekking, andare in bicicletta o di corsa, con le cuffie nelle orecchie, ma di muoversi lentamente, dando tempo alla Natura di interagire con la nostra intera persona. Farlo frequentemente (almeno una volta a settimana per alcune ore) può stabilizzare i risultati terapeutici della Forest Therapy. Passare del tempo ogni giorno vicino a Piante e Alberi (anche solo mezz'ora) può favorire il Rilassamento e la riduzione della Percezione dello Stress.

3) Cammina lentamente, non stancarti, fai una sosta e respira a fondo ogni volta che puoi L'Immersione Forestale, Bagno di Bosco (SHINRIN-YOKU in giapponese) è tanto più efficace quanto più riusciamo a distaccarci dalla velocità dei Ritmi imposti dalla vita cittadina e dal lavoro, per adeguarci ai Ritmi della Natura.

4) Sperimenta il Tempo Esteso che caratterizza la Vita e la Biologia degli Alberi Gli Alberi vivono la loro vita con Ritmi più lenti dei nostri: possono vivere centinaia e migliaia di anni (l'Albero più vecchio vive in Svezia e ha 9562 anni), per questo le loro risposte biologiche e i loro "movimenti" sono molto rallentati rispetto al movimento animale che ci caratterizza. In Natura, rallentiamo anche noi: mettiamo via il Cellulare, l'Orologio, la Tecnologia che usiamo di solito (costruita su ritmi veloci) e seguiamo i Ritmi della Terra, del Sole, degli Alberi.

5) Ricordati di respirare sempre, lentamente e profondamente, attraverso il naso Gli Alberi e le Piante emettono continuamente migliaia di sostanze volatili (B-VOC: Sostanze Organiche Volatili di origine Biogenica) necessarie alle proprie difese e per comunicare tra di loro. La scoperta epocale della Medicina Forestale è che proprio queste sostanze sono in grado di produrre importanti Effetti Terapeutici per la nostra Salute!

6) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa la Vista Alcune ricerche hanno dimostrato che anche il semplice Osservare gli Alberi è in grado di far aumentare le nostre difese biologiche e psichiche! Il nostro occhio, formatosi nelle Foreste Primeve 300.000 anni fa, è in grado di riconoscere centinaia di gradazioni diverse di Verde, oltre alle migliaia di Forme Geometriche e Simmetriche che le Piante, le Foglie, i Rami sperimentano da milioni di anni. Quando sei nel Bosco, fermati a Osservare, con cura e attenzione, i Colori, le Forme, le Simmetrie, i Modelli essenziali ed efficaci creati dalla Natura...

7) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa l'Olfatto e il Gusto I B-VOC, i Terpeni, le Cariofilline e tutte le sostanze volatili emesse dalle Piante entrano nel nostro organismo attraverso l'Olfatto. Questo senso utilizza il 1° Nervo Cranico che in realtà è una estroflessione del Cervello. Ogni odore è in grado di attivare direttamente Risposte Nervose connesse alla Memoria e alle Emozioni. Odoriamo ogni Foglia, Fiore, Pianta... ma anche la Terra, le Radici. Assaporiamole anche con il Gusto! Permettiamo a queste Molecole Terapeutiche di raggiungere il nostro Cervello e il nostro Organismo, per attivare le risposte terapeutiche!

8) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa l'Udito I Suoni emessi dalle Piante grazie al Vento, al Movimento, al lavoro del Sole, della Terra e dell'Acqua che idratano e fanno traspirare Radici e Foglie, hanno timbri e frequenze molto diverse dai suoni che siamo abituati ad ascoltare in Città. Chiudere gli occhi e restare ad ascoltare questi Suoni Vegetali ha importanti Effetti Terapeutici, quasi come una Musicoterapia Naturale.

9) Attiva tutti i tuoi Sensi quando sei nella Natura: usa il Tatto Anche le Piante posseggono il Senso del Tatto: sono in grado di riconoscere e superare ostacoli, di sentire il contatto tra rami e foglie così da non farsi ombra a vicenda, di avvinghiarsi con i viticci e i rampicanti per raggiungere la Luce... Ricordati, quando sei in Natura, di fermarti a toccare gli Alberi, in particolare i Rami, i Tronchi e le Radici, con lentezza e delicatezza.

10) Cammina a piedi nudi (dove puoi) e resta Abbracciato agli Alberi per qualche minuto Fare Barefooting (camminare a piedi nudi in Natura) ha effetto rilassante e terapeutico, perché ci aiuta a detossificare con grande efficacia il nostro organismo. Abbraccia un Albero e resta fermo a respirare: il Pino ci dona il suo Effetto Antibatterico, Antifungino, Antinfiammatorio e Broncodilatatore, oltre che l'aumento delle Capacità Mnemoniche; l'Eucalipto ha per noi Effetto Balsamico, Espettorante, Fluidificante, Ipoglicemizzante; il Leccio ha Effetto Antiossidante, Antisettico, Broncodilatatore, Antiallergico, Rafforza i Tessuti Connettivi a predisporre una Barriera contro le Infezioni; il Castagno ha Proprietà Astringente, Remineralizzante, Sedativo, Antiossidante, Antiage e Riduce il Rischio Cardiovascolare; il Limone ci dona il suo potente Effetto Antibatterico, Antivirale, Antitumorale, Antidepressivo, Ansiolitico, Immunostimolante... Ogni Albero è per noi una Potente Medicina Naturale!

Associati ad A.I.Me.F. e Proteggi la Natura e gli Alberi... che ci Proteggono da sempre!

info@aimef.net - Tel / WA: +39.338.8631035