

In Valle Antrona a fare Shinrin-Yoku ? Il potere della natura

Scritto da Administrator

Domenica 03 Febbraio 2019 14:32

In Valle Antrona a fare Shinrin-Yoku ? Il potere della natura



[Foto Facebook Gianni Farioli](#)

Il Parco Naturale della Valle Antrona per la sua particolare vegetazione si presta benissimo per lo "**Shinrin-Yoku**" (letteralmente "**bagno nel bosco**", in Inglese Forest Bathing), una pratica comune in Giappone. Consiste in brevi gite nei boschi che permettono di respirare sostanze volatili (terpeni) capaci di migliorare l'intera funzione immunitaria. Ad oggi sono più di 10.000 i terpeni individuati, diversi tra loro in struttura, aroma e funzione. Limonene, linalolo e fitolo hanno dimostrato proprietà anti-depressive e calmanti, con effetti ansiolitici. Si tratta insomma di una vera e propria immersione nel verde con l'obiettivo di godere dei benefici della natura per la nostra salute. In Giappone è comune prescrivere ai pazienti un bel "bagno nel bosco" perchè è noto che passeggiare tra gli alberi può essere utile per ridurre lo stress, per rafforzare il sistema immunitario e per ritrovare il buonumore e le energie. Secondo la psicologia ambientale, è l'ambiente in cui ci troviamo che determina il nostro modo di essere. Gli abitanti delle città, che spesso sono molto stressati, amano andare alla ricerca di un'occasione di fuga nella natura, ad esempio sfruttando un fine settimana per una gita in montagna. E'

In Valle Antrona a fare Shinrin-Yoku ? Il potere della natura

Scritto da Administrator

Domenica 03 Febbraio 2019 14:32

un'esperienza codificata di sollecitazione dei cinque sensi per educarsi all'ascolto dei suoni di un bosco, alla capacità di respirare i profumi, di osservare la luce e le sfumature dei colori, alla sensibilità nello stabilire un contatto con le piante e con la terra. Perché, come dimostrano tanti recenti studi, quando siamo in armonia con la natura il sistema nervoso si riequilibra, le difese immunitarie si rafforzano, la frequenza cardiaca si abbassa, le capacità di concentrazione e di memorizzazione aumentano sensibilmente. Allora vieni a fare "Shirin-Yoku" in Valle Antrona e tuffati nei suoi boschi, tornerai a casa rigenerato.