

ESPERIENZE
PIACERI
PASSIONI

.lifestyle

.professioni .casa — LUNEDÌ .salute — MARTEDÌ .lavoro — MERCOLEDÌ .nòva.tech — GIOVEDÌ .moda — VENERDÌ .food — SABATO .lifestyle — DOMENICA

Giornata mondiale delle foreste
Domenica prossima 21 marzo omaggio alle oasi verdi, nuovi laboratori di quiete

Cammina e respira nel bosco che cura

Mariateresa Montaruli

Bastano appena 3 minuti, in natura, affinché le onde cerebrali comincino a oscillare in modo differente. Una danza di decelerazioni e risonanze che si attiva in presenza di un panorama, davanti a un fiume o al cospetto della brama azzurra che si alza di primo mattino da un bosco. A misurare con elettroencefalografi senza fili le variazioni delle onde alfa, delta e teta è stato il neuroscienziato Andrea Bariselli. Con il progetto Thalea di Thimus, azienda con sede in Francia, e Corta e San Francisco specializzata in neuroscienze applicate, ha condotto 5 camp in Val Camonica da cui ha tratto un primo risultato: «L'osservazione di un panorama naturale porta a un profondo stato di quiete. Il rallentamento delle onde cerebrali provoca uno stato di prontezza e ricettività cognitiva». Le implicazioni dei test, una volta completati i laboratori nei Parchi del Gran Paradiso e d'Abruzzo, vanno dall'individuazione di percorsi vitali alla creazione di contesti benefici nei parchi urbani. Una terapia della natura già elaborata dall'americano David Strayer. Nei suoi camp in tenda tra i canyon dello Utah, lo psicologo ha elaborato la teoria del 3-days effect, il tempo necessario affinché gli effetti della biofilia, l'affiliazione empatica con la wilderness, possano stabilizzarsi.

La storia non è nuova

Ulteriori conferme arrivano dal Cnr che, con il Cai, ha condotto laboratori di terapia forestale a Fai della Paganella, sul Monte Duro nell'Appennino Reggiano, nella Foresta di Teso dell'Appennino Tosco-Emiliano e nella Foresta Modello delle Montagne Fiorentine, «foreste miste con faggi, castagni, pino silvestre e abete bianco, lecci e lentisco», nota Francesco Mecengozzo, responsabile del progetto - preventivo nell'Appennino Tosco-Emiliano che contiene il patrimonio genetico delle conifere europee qui rifugiate in epoche di glaciazione». I risultati dei questionari hanno evidenziato una diminuzione degli indici di ansia, ostilità, fatica e confusione, e un aumento del vigore. Lo studio ha anche individuato 120 rifugi Cai da cui partire per passeggiate di terapia forestale accompagnate da yoga, meditazione e Qi-Gong in una valorizzazione dell'economia di montagna inserita nella Strategia forestale nazionale che dovrebbe essere approvata entro l'anno.

La prima mappatura in Italia

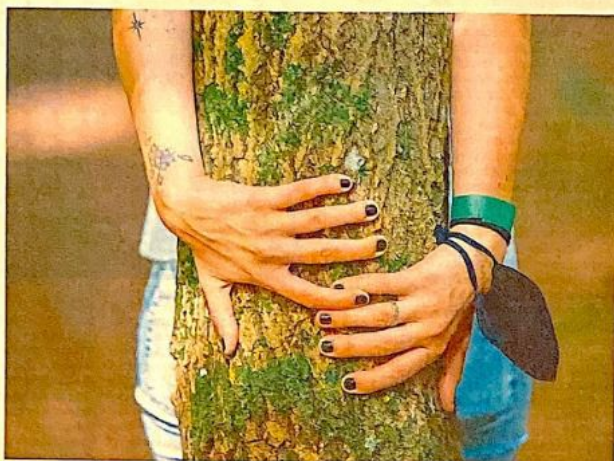
Nel bosco il Cnr ha anche misurato la concentrazione dei monoterpeni, le componenti volatili che costituiscono il sistema immunitario delle piante contenuto nelle resine e negli oli essenziali. Nel 2004, studi della Nippon Medical School di Tokyo sul bagno di foresta avevano già dimostrato l'efficacia dell'inhalazione dei monoterpeni, meglio se 2 ore dopo l'alba e nel primo pomeriggio, sull'attivazione del sistema immunitario e la regolazione degli ormoni dell'umore e dello stress. Il protocollo giapponese indica "trattamenti" di 10-12 ore, da ripartire in sessioni di circa 4 ore. In Italia, bisogna cercare i castagni e i faggi dalle grandi chiome, la specie più diffusa nel Paese, quando i rami hanno le foglie, da maggio a ottobre. D'inverno, sono benefiche le sugherete e leccete esposte al sole e i boschi di conifere con pino silvestre e domestico, abete bianco e rosso.

Potente strumento di recupero del benessere, i monoterpeni sono uno dei temi di studio di Marco Mecengozzi, l'agronomo che sta lavorando alla definizione dello standard di certificazione Pef della fruizione salutistica delle foreste. A Mecengozzi deve anche la mappatura dei luoghi più idonei al bagno di foreste nel Parco Nazionale dei Monti Sibillini, il primo in Italia: «tra le 19 zone identificate ci sono le faggette sotto il Monte Bove, nella Val di Panico. Sono grafiche anche leccete delle Lame Rosse, in una zona di calanchi e nude rocce. Faggette vetuste e prati con vista sul Monte Vetture e Castelluccio da Norcia si alternano ad Arquata del Tronto».

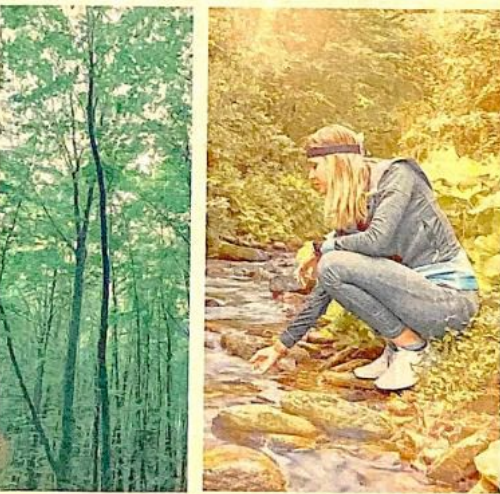
Il primo spazio pubblico valorizzato in chiave di bagno di foresta è invece il Parco Lungo Isarco di Bolzano affidato nella mappatura a Marco Nieri, eco-designer e rappresentante italiano del Forest Therapy Institute. Studioso dell'interazione che si produce tra il campo elettromagnetico di un albero e quello di chi lo abbraccia o lo contempla, Nieri ha studiato i figli e i piatti della natura e piantato aceri, albicocchi e meli i cartelli sugli effetti degli alberi e le pandine con i nomi degli organi che ne beneficiano saranno collocati a fine marzo. Simili gli interventi di Nieri nella Tenuta dell'Annunziata a Uggiate-Trevano, relais di collina circondato da castagni e querce rosse, e nel Bosco del Respiro di Fai della Paganella, un'area di faggi misti ad abeti rossi che sarà pronta, con segnaletica e un calendario di sessioni di forest bathing da fine giugno.

Così parla l'albero terapeutico

Alla ricerca dei tanti motivi per abbracciare gli alberi è anche Enrica



Terapeutico. Un albero da abbracciare, a Fai della Paganella (in alto e qui sotto) dove il Cnr, in collaborazione con il Cai, ha condotto laboratori di terapia forestale con risultati antistress confermati dai partecipanti: a fianco un bosco misto di castagni e conifere, tipico delle colline moreniche



Profondo stato di quiete. È il risultato di uno dei camp in Val Camonica (nella foto a fianco) nell'ambito del progetto Thalea di Thimus, azienda specializzata in neuroscienze applicate con sedi in Italia e negli Usa. In basso, il parco delle Foreste Casentinesi



Bortolazzi, fondatrice con l'epidemiologo Franco Berrino dell'associazione La Grande Via che ha sede alla Mausolea. Ex villa agricola dei monaci camaldolesi, nel Parco delle Foreste Casentinesi, «un luogo dove le faggette sono intrise di presbiteria sin dall'anno Mille». Con la collaborazione della maestra di yoga Lucia Vignati, La Grande Via organizza camminate di 3 giorni, con pernottamento su amache e cestini di cucina macromediterranea, in piena foresta, sui sentieri dolcemente curativi. Il concetto della cura vibrazionale degli alberi è caro, da 40 anni, anche al naturopata francese Patrice Bouchardon che nei boschi di

Bilois insegna a trovare il proprio albero terapeutico. Il faggio consolida la fiducia in sé, la rosa canina facilita lo schiudersi a nuove esperienze, il pino dà ampiezza alla propria visione. Frequenze che, sulla falsariga di quanto fatto da Edward Bach per i suoi 38 fiori, Bouchardon raccoglie in ampolle di acqua e olio, senza che alcuna parte della pianta venga tagliata. Per chi è in lockdown, gli oli sono un buon approccio alla ricerca del bosco che cura. Un primo tentativo di dialogo con le foreste che, con uno straordinario alfabeto di aromi e vibrazioni, ci vogliono ancora parlare.

Benessere

Effetto lockdown: oltre a stress, ansia e depressione peggiora la qualità del sonno

Venerdì 19 marzo si celebra la Giornata mondiale del Sonno. Sempre più centri benessere negli hotel propongono rimedi per aiutare a riposare meglio: dai trattamenti mirati alla scelta dei materassi

www.ilsolare24ore/moda



Relax. La Spa del Boutique & Spa Hotel di Fai della Paganella, in provincia di Trento

#ALTROVE

BARÒ COSMETICS

Dal Barolo bio lo skincare antirughe

Nasce nel cuore delle Langhe, patrimonio dell'Unesco e terra di vigneti, Barò Cosmetics, marchio specializzato nella skincare che firma una linea di trattamenti cosmetici per la pelle secondo la vitinoterapia e seguendo la filosofia contro lo spreco delle materie prime e il rispetto per la natura.



Green. Tra i prodotti Barò Cosmetics ci sono trattamenti per uomo e donna, make up e integratori

I prodotti, per uomo e donna, nascono infatti dall'estrazione dei polifenoli contenuti nelle vinacce nei semi d'uva biologica coltivata a Barolo, normalmente considerate materia di scarto della produzione vinicola. Immediatamente dopo la torchiatura le vinacce vengono trasferite al laboratorio per l'estrazione a freddo con glicerina dei polifenoli. Gli estratti vengono poi conservati in un caveau a temperatura controllata per mantenere inalterata l'efficacia dei principi attivi. Il risultato è una linea cosmetica con un'elevata concentrazione di polifenoli antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cutaneo e aiutano la pelle a conservare la sua naturale riserva di acido ialuronico, rimpolpendo e preservando l'elasticità e il tono. In sinergia con i lipidi eudermici i polifenoli possono inoltre penetrare nella cute idratandola, ristrutturandola e purificandola.

—Marika Gervasio

DELVITA LEADING WELLNESSHOTELS SÜDTIROL

Trattamenti beauty in armonia con la natura

Responsabilità sociale, consumo parsimonioso di acqua ed energia, impiego di prodotti ecologici: sono i criteri fondamentali dello speciale trattamento beauty "BeVita" che propongono i 29 hotel di Delvita Leading Wellnesshotels Südtirol, gruppo che riunisce strutture vocate al benessere a gestione familiare.



In Alto Adige. Sono 29 i BeVita Leading Wellnesshotels Südtirol

Una formula wellness per sentirsi in piena armonia con la natura, alla base della filosofia del gruppo, declinata in 29 diversi trattamenti beauty, a seconda dell'hotel, per ricercare di nuova energia psicofisica e ritrovare l'armonia di corpo e mente. Il che si traduce in una proposta di trattamenti di bellezza tradizionali con l'impiego di erbe officinali fresche e prodotti locali le cui proprietà curative e rilassanti vengono rilasciate durante le manovre mirate del personale esperto presente nei centri benessere. I trattamenti Spa e i massaggi sono centrati sul tema in cui ogni hotel è specializzato: da quelli dedicati alle vacanze in famiglia con servizi speciali per bambini e ragazzi, o in coppia fino alle strutture che offrono attività per gli sportivi: escursioni, sciatori, biker, sciatori, amanti dello sci di fondo e delle ciaspolate.

—Ma.Gc.

FAI DA TE

Erbari e presse per conservare fiori

«La gente qui intorno è persuasa che io sia oltremodo eccentrica, perché si è sparsa la voce che passo la giornata all'aperto con un libro e che occhi mortali ancora non mi hanno visto cucire o cucinare» sono parole tratte dal romanzo *Il giardino di Elizabeth*, pubblicato nel 1899 dalla scrittrice di origine australiana Elizabeth von Arnim. All'epoca alle donne non era consentito sporcarsi mani e vestiti facendo giardinaggio e forse anche per questo si diffusero gli erbari, libri dove si conservano, allora come oggi, fiori essiccati. La protagonista del libro in realtà, per il suo animo ribelle, al suo giardino dedicava molto tempo ed un'attività che ha aiutato molte persone, donne e uomini, a superare il lockdown. Non tutti abbiamo la fortuna di avere giardino o balconi, ma la bellezza dei fiori e delle piante è l'erogativa positiva che possono trasmettere a fronte conferma nella crescita della richiesta, su siti di bonetbari e fai da te come Etsy, di manuali per creare erbari e presse, già pronte o lette volute da costruire facilmente in casa con materiale di recupero. In attesa di tornare tra i prati e boschi per osservare e raccogliere fiori,



Online. Su Etsy.com c'è un'ampia scelta di manuali per creare il proprio erbario

www.ilsolare24ore/moda