



**Gesti antistress**  
Marco Nieri, bioricercatore esperto in ecodesign e salute dell'habitat. Sui benefici delle piante ha scritto il saggio *La terapia segreta degli alberi* (Sperling & Kupfer).

di Giorgio Gandola

**S**ei malato di stress? Abbraccia un albero. In castigo chi immaginava forme meno legnose. Meglio se un faggio, un castagno, una betulla, perché emettono sostanze aromatiche rilasciate dalle foglie e dal tronco (i monoterpeni) con un potente effetto terapeutico sul sistema immunitario, sulla regolarizzazione del battito cardiaco, sull'abbassamento della pressione. Così, in poche righe, si passa dalla foresta all'ambulatorio, dal piacere del bosco vecchio all'effetto curativo di quella che ci sembrava semplicemente una passeggiata nella natura.

«È la forza vitale delle piante, che va riaffermata con ancora più decisione dopo la stagione dei roghi in Amazzonia e in Siberia. La natura però è paziente ed è lì che ci aspetta. Siamo stati noi ad allontanarci. Eravamo fatti così anche 200 mila anni fa, solo con qualche pelo in più. Poiché abbiamo cominciato a costruire case 8 mila anni fa, significa che per cir-



Getty Images

# IL POTERE DELL'ABBRACCIO VERDE

Non sono solo belli da vedere. Gli alberi hanno una forza vitale, rilasciata da foglie e tronco, capace di «curare» molti dei nostri malesseri. Come racconta il **bioricercatore Marco Nieri**.

ca 190 mila anni abbiamo vissuto nelle foreste». A parlare così è Marco Nieri, bioricercatore ed ecodesigner, alla vigilia di *Orticolario*, uno degli appuntamenti più prestigiosi e tradizionali della cultura green italiana. L'undicesima edizione, dal 4 al 6 ottobre, titolo *Fantasmagoria*, è dedicata a bacche e piccoli frutti, con grandi alberi come corazzieri nello splendido parco a lago di Villa Erba, Cernobbio (Como) dove Luchino Visconti ultimò il montaggio di *Ludwig*, George Clooney gira scene e spot, l'Inter di Helenio Herrera si allenava per scaramanzia prima di certe sfide di Coppa Campioni.

Piante rare, spazi creativi, laboratori e tendenze riescono a calamitare (accadde l'anno scorso) 30 mila visitatori e 300 espositori, a testimonianza del successo

della manifestazione inventata da Moritz Mantero, signore della seta comasca, che un giorno decise di trasformare i fiori stampati in un giardino reale e infinito.

Fra le tendenze più moderne c'è il Forest bathing, l'immersione nella foresta secondo l'antica tradizione giapponese, quel rapporto totale e diretto con la natura che ha nell'abbraccio il suo punto di partenza. «Quando tocchiamo un albero veniamo a contatto con un essere vivente che trasmette a noi la sua energia vitale» spiega Nieri. «Sul corpo umano avvengono reazioni benefiche per organi e ghiandole: il fegato, l'ipotalamo, la tiroide, l'apparato cardiocircolatorio. Tutto è energia e gli alberi più generosi sono la quercia, il faggio, il castagno, il tiglio, il ciliegio, la betulla. Vanno meno bene

cipresso, noce e tasso perché contengono alcaloidi che, se mescolati, producono un effetto negativo».

**Il campo elettromagnetico delle piante, che Nieri misura con un attrezzo simile al bastone** del raddomante, è alla base dei boschi bioenergetici, ultima frontiera del benessere. Il più famoso è l'Oasi Zegna, un'area naturalistica con percorso guidato nel Biellese, dove è stato realizzato uno speciale giardino nel Centro diurno per malati di Alzheimer. «I nostri ricordi più ancestrali sono racchiusi nei profumi dei fiori, quel luogo aiuta a riconnettersi con il proprio passato» dice Nieri che con l'agronomo Marco Mengagli ha scritto *La terapia segreta degli alberi* (Sperling&Kupfer) e ha fondato l'European Forest Therapy Institute, istituto per la formazione in Forest bathing e Forest therapy. «Melograno, melo da frutto, magnolia, agrifoglio compongono il giardino. E sotto la magnolia abbiamo messo menta calpestabile per favorire l'aroma. Una delle piante che stimolano maggiormente la memoria è il rosmarino». Un percorso magico che Nieri sta completando in questi mesi è a pochi chilometri da *Orticolario*, nei 10 ettari della tenuta dell'Annunziata, natural relais a Uggiate Trevano (Como).

La natura ha bisogno di amore e di pazienza, per annientare l'ormone dello stress in autunno servirebbe un'escursione di dieci ore nel bosco. E d'inverno, quando le foglie sono per terra? Nieri non ha dubbi. «Le piante vanno amate anche quando riposano, non esiste solo l'esplosione cromatica. Il bosco è magico e terapeutico pure d'inverno in una giornata di nebbia. In un ospedale americano i pazienti con le finestre affacciate sul verde avevano bisogno di meno medicine, meno analgesici e tornavano a casa prima. Chi aveva la vista sul cemento guariva dopo». Un consiglio strategico anche per il nostro servizio sanitario. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA