



LIBRO

**«NEGLI ALBERI, NEI GIARDINI, SI INCANALANO LE FORZE VITALI DELLA NATURA; INTERAGIRE CON ESSI EQUIVALE A RIAVVICINARSI ALLE SORGENTI DELLA VITA.»**

Per chi vive nelle grandi città, il contatto con la natura è fragile e sempre più tenue; eppure, questo rapporto riveste un ruolo fondamentale per la nostra salute, intesa nel suo senso più ampio: benessere fisico e psicologico, certo, ma anche più globalmente quella condizione in cui poter esprimere al meglio le proprie potenzialità e competenze. Il contatto con il verde incide sulla salute, sullo sviluppo cognitivo, emotivo, affettivo, sui rapporti sociali e... sulla felicità. Questo è particolarmente vero nei bambini e negli adolescenti, che hanno tutta la loro crescita da percorrere.

Un bambino che vive in un quartiere senza alberi, che non gioca mai in un parco, è un bambino povero di stimoli essenziali alla sua crescita. Un adulto che vive un'esistenza senza verde e senza alberi è ostaggio di uno stile di vita che alla fin fine ha poco di umano. Dobbiamo riflettere su cosa stiamo perdendo, assieme al legame col mondo naturale, e quanto ce lo possiamo in effetti permettere come individui, come società e anche come specie.

AUTRICE



**Valentina Ivancich Biaggini** è medico, neuro psichiatra infantile, dottore di ricerca. Non avendo mai saputo resistere alla umana affinità per alberi, verde e natura, si è anche occupata di tutela della natura, di zoologia e di giardini. Ha un diploma di orticoltura.

**MESE DI USCITA:  
MARZO**

categoria: saggistica pagine: 260 prezzo: 15,00 collana: »I libri del benessere« formato: broccura 13,7 x 20,5

  
CORBACCIO

**L'UOMO MODERNO SOFFRE DI «CARENZA DI NATURA»:  
ISTINTIVAMENTE CE NE RENDIAMO CONTO, MA QUESTO LIBRO DIMOSTRA  
ATTRAVERSO STUDI SCIENTIFICI E ATTRAVERSO L'ARTE E LA LETTERATURA  
CHE IL RAPPORTO FRA UOMO E NATURA È FONDAMENTALE E VA RIPENSATO  
PER LA NOSTRA SALUTE, IL NOSTRO EQUILIBRIO E LA NOSTRA FELICITÀ  
COME INDIVIDUI E COME SPECIE.**

In un recente sondaggio negli Stati Uniti è emerso che, mentre il 70% delle madri avevano da piccole l'abitudine di giocare all'aperto, nel giardino o parco o prato più vicini, la percentuale dei loro figli che gioca abitualmente fuori casa si riduce al 30%. Si tratta di un problema serio, visto che gli angoli di natura sono luoghi che favoriscono lo sviluppo nelle sue varie sfaccettature, ed offrono condizioni, stimoli ed esperienze che permettono al nostro organismo di funzionare bene, sin da quando siamo piccoli, ma anche una volta cresciuti.

Alberi e verde sono fattori che contribuiscono a migliorare gestione e problemi disciplinari in carcere, oltre che la salute fisica e mentale dei detenuti. Pratiche di riabilitazione orticola, che includono la gestione dell'orto e vivaio dell'istituto, vengono praticate con successo in tanti casi.

Più verdi sono i dintorni, più gli anziani ammettono di sentirsi integrati nella vita di quartiere e in buoni rapporti con i vicini. Anche per i giovani adulti la percezione di una migliore qualità della vita si rapporta a quanto regolarmente frequentano parchi e giardini pubblici. E questo a sua volta dipende da quanto verde pubblico accessibile esiste nelle loro vicinanze.

# UN LIBRO IN LINEA CON LE TENDENZE PIÙ ATTUALI

«Uno studio riporta anche che l'attività fisica, di qualsiasi tipo, se viene fatta in un contesto naturale come un giardino o un parco, porta ad un significativo miglioramento del tono dell'umore e della stima di sé già dopo soli 5 minuti: questo non succede in un contesto artificiale come la palestra.»

**VANITY FAIR**  
BENESSERE | FITNESS  
**I benefici di camminare nel bosco**  
21 AUG. 2017  
di ALICE BOSATI  
3051  
Si chiama Forest Bathing, bagno nella foresta. Un percorso che prevede di camminare lentamente, respirare e rilassarsi grazie al potere terapeutico della natura. Un'operazione detox per disconnettere dalla routine, un approccio alternativo alla meditazione.

**TREKKING.it**  
vivere, scoprire e viaggiare  
**Bagno nella foresta: Una cura contro ansia, depressione e tensione**  
Non siamo nati per vivere costantemente in mezzo al cemento e al traffico  
Siamo dominati dagli istinti, richiamo di un'essenza primordiale, che spesso tenta di prendere il sopravvento sulla nostra razionalità, infilandosi improvvisamente nei gesti ripetuti della nostra routine quotidiana. A questa spinta istintiva ed incontrollata, negli ultimi anni, si è data spesso una connotazione negativa, visto che questa parola è stata associata spesso, nel mondo dell'informazione, a fatti di cronaca.  
Questa non è però una visione così corretta. Gli istinti giocano un ruolo fondamentale nella vita degli uomini, sono essenziali per la nostra stessa sopravvivenza. Molti di questi sono l'essenza stessa della vita umana, ne consentono la prosecuzione e l'evoluzione. Pensiamo all'istinto di vita, che è l'instinto bisogno di creare, mantenersi in vita ed ottenere gioia e piacere, principale fonte nell'uomo di energia creativa e positiva.  
Agli istinti si devono anche le sensazioni provate durante un cammino totalmente immerso nella natura, tra i profumi, i colori e i suoni della natura incontaminata. Percezioni che accomunano tutti quelli che si trovano a essere nel tempo, nei momenti di una foresta. I benefici sono stati studiati, infatti, da ricercatori.

**viaggiol'bera**  
Tutto il saggio, anche e ogni  
**Forest bathing in Italia: il benessere viene dai boschi**  
18 luglio 2017 | by Silvia Ruffini  
Si chiama Forest bathing ed è l'ultima tendenza in fatto di viaggi e benessere. Questa pratica giapponese consiste nel camminare per boschi con determinate caratteristiche biologiche per abbassare i livelli di stress.  
Parzialmente è un vero "bagno nel verde di foresta e boschi", per ritrovare il contatto con la natura. Nata in Giappone, è parte integrante della medicina naturale preventiva, questa disciplina ha attecchito in California e ora è diffusa anche in Europa e in Italia.

**Natural inspiration**  
**Come curare lo stress camminando nel bosco: le conferme della ricerca**  
3 MAGGIO 2017 • OUTDOOR • 103  
È ora di uscire di casa per ritrovare se stessi. Anche i neuroscienziati concordano sui benefici di una passeggiata nel verde, come scrive la giornalista Florence Williams. Lo stesso concetto che si trova nello Shinrin-yoku, il "bagno" giapponese nella foresta.  
«Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza» scriveva il poeta