

RASSEGNA STAMPA

di **BLUE MIND**

MENTE E ACQUA

di Wallace J. Nichols

IL LEGAME NASCOSTO  
TRA L'ACQUA E LA NOSTRA MENTE

WALLACE J. NICHOLS

**BLUE  
MIND  
MENTE  
E ACQUA**

SCIENZA <sup>e</sup> CONOSCENZA

  
MACRO  
EDIZIONI

# Intervista a Filippo Magnini



Benessere e Conoscenza dal 1987

Newsle

LIBRI ▾

EBOOK ▾

VIDEO ▾

RIVISTE ▾

PUNTI VENDITA

BLOG

EVENTI

MY I

Home / Blog / Filippo Magnini: Intervista per Blue Mind

## Il Blog del Gruppo Editoriale Macro

[Articoli recenti](#) | [Archivio](#) | [Argomenti](#) | [Autori](#) |

## Filippo Magnini: Intervista per Blue Mind

Scritto da: [Redazione Web Macro](#) | [Nuove Scienze](#)



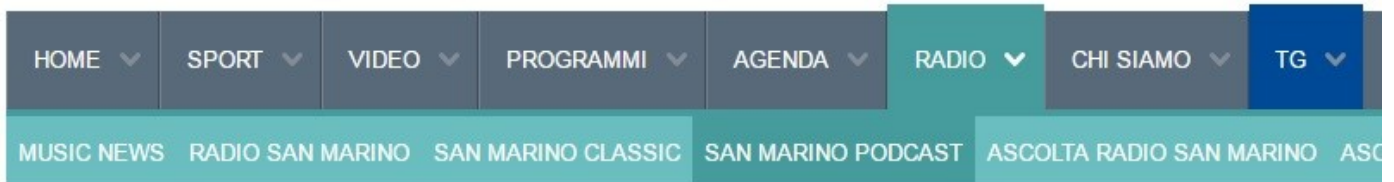
**Blue Mind**, edito in Italia da Macro Edizioni e già **Best Seller del New York Times**, è il libro scritto dal biologo marino **Wallace J. Nichols** che spiega il profondo legame tra questa straordinaria sostanza e il nostro organo più complesso, il cervello.

Il nostro istinto ci dice, infatti, che in acqua stiamo bene: c'è qualcosa in questa straordinaria sostanza che ci affascina e ci attrae. Forse è perché la superficie terrestre è coperta per più del settanta per cento da acqua, o perché quando veniamo al mondo il nostro corpo è composto per il

*“Uno dei miei #attimiblu risale al 2005.  
Più precisamente al giorno della mia finale mondiale dei 100 metri stile libero a Montreal.” Filippo Magnini*

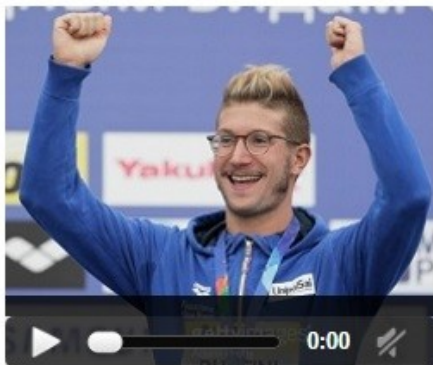
[Link Intervista completa a Filippo Magnini su Blue Mind](#)

# Simone Ruffini su Radio San Marino



RADIO > SAN MARINO PODCAST > LE INTERVISTE DI RSM > 2016 > NOTIZIA

## Libri: Bluemind con Simone Ruffini



giovedì 28 aprile 2016

**Macroedizioni** pubblica **Bluemind**. Blue Mind è il libro che ha svelato la magia che si cela dietro il nostro amore per l'acqua. Il biologo marino Wallace J. Nichols ha voluto indagare sul legame esistente tra l'acqua e il più complesso dei nostri organi, il cervello umano. Abbiamo chiesto a **Simone Ruffini**, campione mondiale di nuoto, di raccontarci il suo rapporto con l'acqua e i suoi #attimiblu.

[Link Intervista a Simone Ruffini](#)

La felicità? E' nell'acqua. Ecco come attivare la Blue Mind ed essere in pace

Wallace J. Nichols, come riconnettersi allo stato naturale

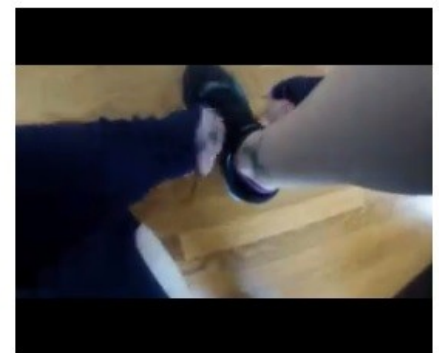
[G+1](#) [13](#) [Tweet](#) [Consiglia](#) [104](#)

[Indietro](#) [Stampa](#)



La felicità? E' nell'acqua. Provate voi stessi, cercando nella mente un'immagine, un momento, in cui vi siate davvero sentiti rilassati, leggeri ma anche estremamente vivi, pronti, liberi. E senza sforzo. Quasi certamente, assicura Wallace J. Nichols, l'acqua c'è.

Arriva anche in Italia 'Blue Mind - Mente e acqua', libro del guru di un nuovo approccio alla vita che riconosce nella relazione con l'acqua non solo un'altissima proprietà detox, ma soprattutto il potere di "trasformarci in una persona migliore, più forte e 'connessa'". (di Daniela Giammusso)



### Speciali ed Eventi

Monete antiche ed esemplari rari all'asta Bolaffi  
Appuntamento con la numismatica a Torino 8 e 9 giugno



Mostre: al Guggenheim Moholy-Nagy, artista della luce  
Nuovo binomio arte e Lavazza; Francesca Lavazza entra nel Board



La fotografia d'autore va all'asta da Bolaffi a Milano  
A incanto innamorati Doisneau, nudi di Weston e maestri italiani



[vai alla rubrica >>](#)

Arriva anche in Italia 'Blue Mind - Mente e acqua', libro del guru di un nuovo approccio alla vita che riconosce nella relazione con l'acqua non solo un'altissima proprietà detox, ma soprattutto il potere di "trasformarci in una persona migliore, più forte e 'connessa'". (di Daniela Giammusso)

[Link Articolo](#)



## ANDARE AL MARE E STARE VICINI ALL'ACQUA CI RENDE FELICI: ECCO PERCHÉ

Aprile 12, 2016 Scritto da Marta Albè



Da poco è stato pubblicato in Italia un **libro** che spiega il legame nascosto tra l'acqua e la nostra mente. Si intitola **'Blue Mind. Mente e Acqua'** e l'autore è **Wallace J. Nichols**, ricercatore associato presso l'Accademia delle Scienze della California e fondatore e co-direttore di Ocean Revolution, SEE the WILD, e LiVBLUE.

### CERCA

Google™ Ricerca personalizzata

**RANGE ROVER EVOQUE  
CON SKY VIEW**

> PROVALA



[Link Articolo](#)

# RClub

LA REPUBBLICA  
GIOVEDÌ 12 MAGGIO 2016

Album

## SOGNI AL SOLE

TUTTE LE FORME  
DELLA BELLEZZA:  
IL TRUCCO FULL COLOR,  
I SOLARI SMART  
E L'ACQUA-TERAPIA  
PER LA MENTE



SUPPLEMENTO GRATUITO AL NUMERO ODIERNO DE "LA REPUBBLICA" SPEDIZIONE ABBONAMENTO POSTALE, ARTICOLO 1, LEGGE 48/04 DEL 27 FEBBRAIO 2004 - ROMA

ESCLUSIVA

# BEAUTIFUL

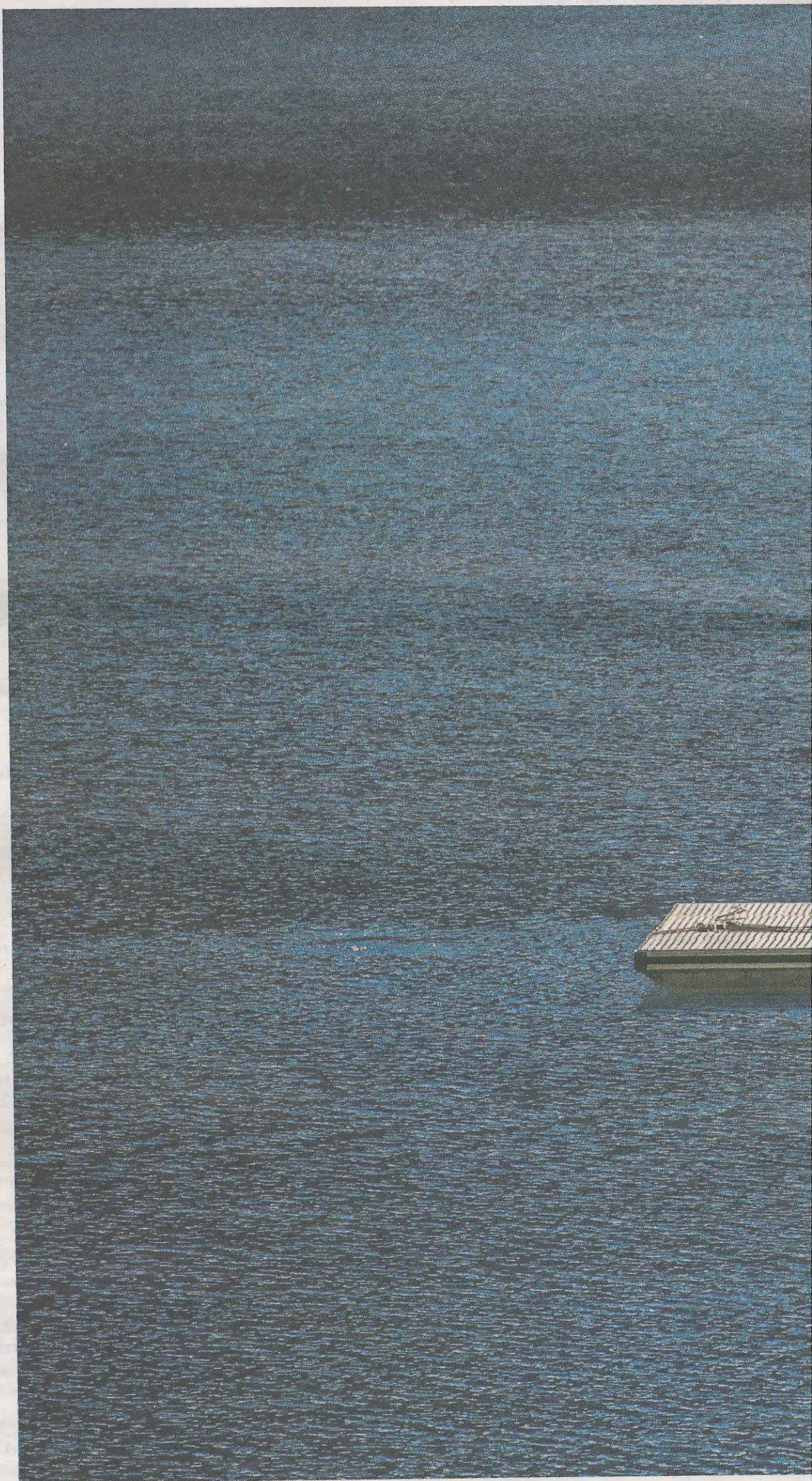
«C'È  
UN LEGAME  
PROFONDO  
E BENEFICO  
TRA L'ACQUA  
E IL NOSTRO  
CERVELLO:  
FELICITÀ  
È UNA  
MENTE BLU»

DI WALLACE J. NICHOLS

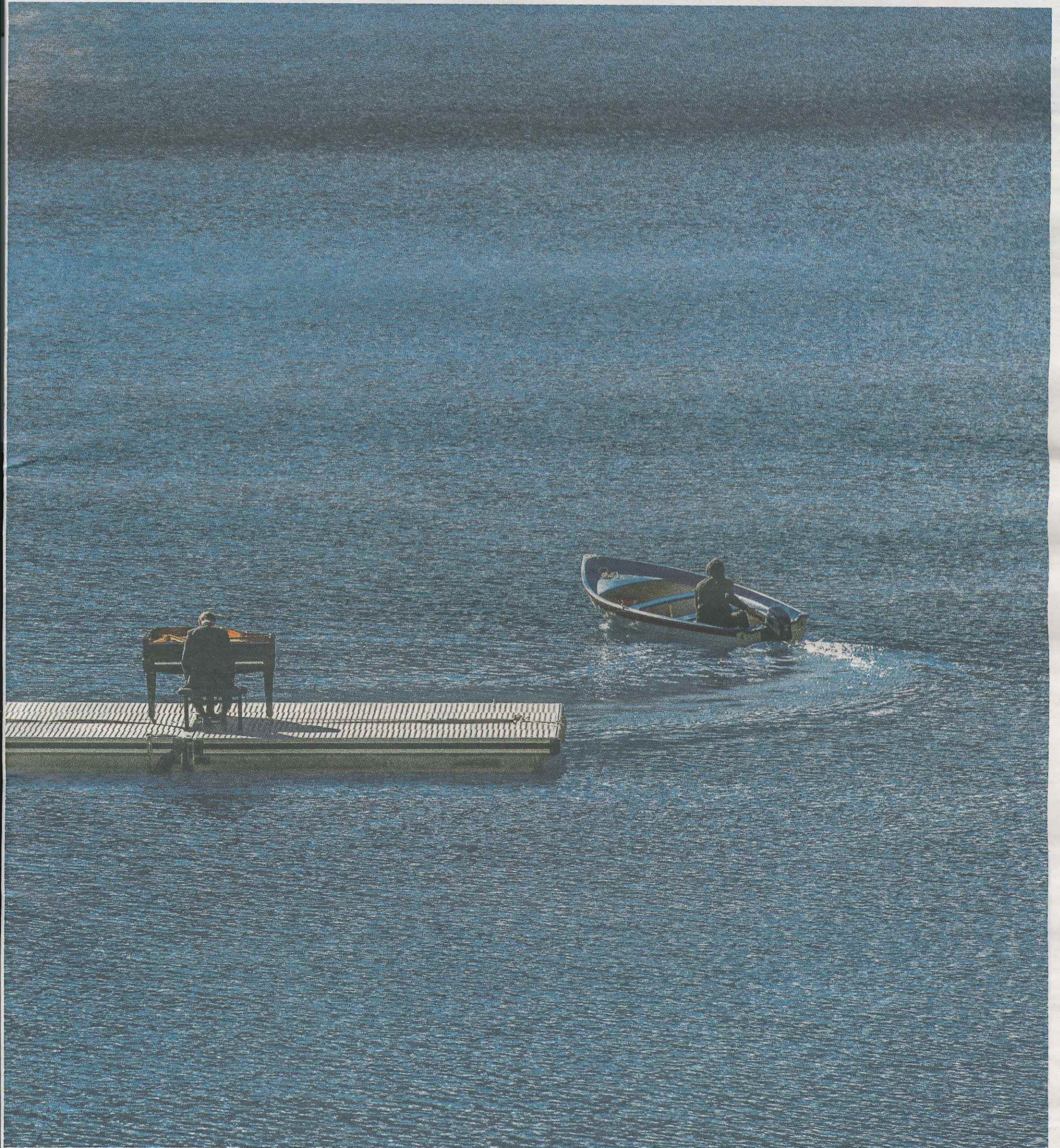


**S**olo negli ultimi tempi la tecnologia ci ha permesso di immergerci nelle profondità del cervello umano e nelle profondità del mare, e la nostra capacità di studiare e comprendere la mente umana si è ampliata fino a includere un flusso di nuove idee sulla percezione, le emozioni, l'empatia, la creatività, salute e guarigione, e la nostra relazione con l'acqua. Ho trovato un nome per questa connessione umano-acqua: la *Blue Mind*, uno stato leggermente meditativo caratterizzato da calma, serenità, armonia, e da un senso di generale felicità e soddisfazione nei confronti della vita nell'istante presente. Tale stato ispirato dall'acqua e dagli elementi ad essa associati, dal colore blu alle parole che usiamo per descrivere le sensazioni collegate all'immersione, approfitta delle connessioni neurologiche che si sono formate nel corso dei millenni. (...) Negli ultimi anni, l'idea di presenza mentale si è avvicinata sempre di più all'ortodossia scientifica. Di quella che una volta era considerata una ricerca marginale della vacuità orientale, oggi si riconoscono i diffusi benefici.

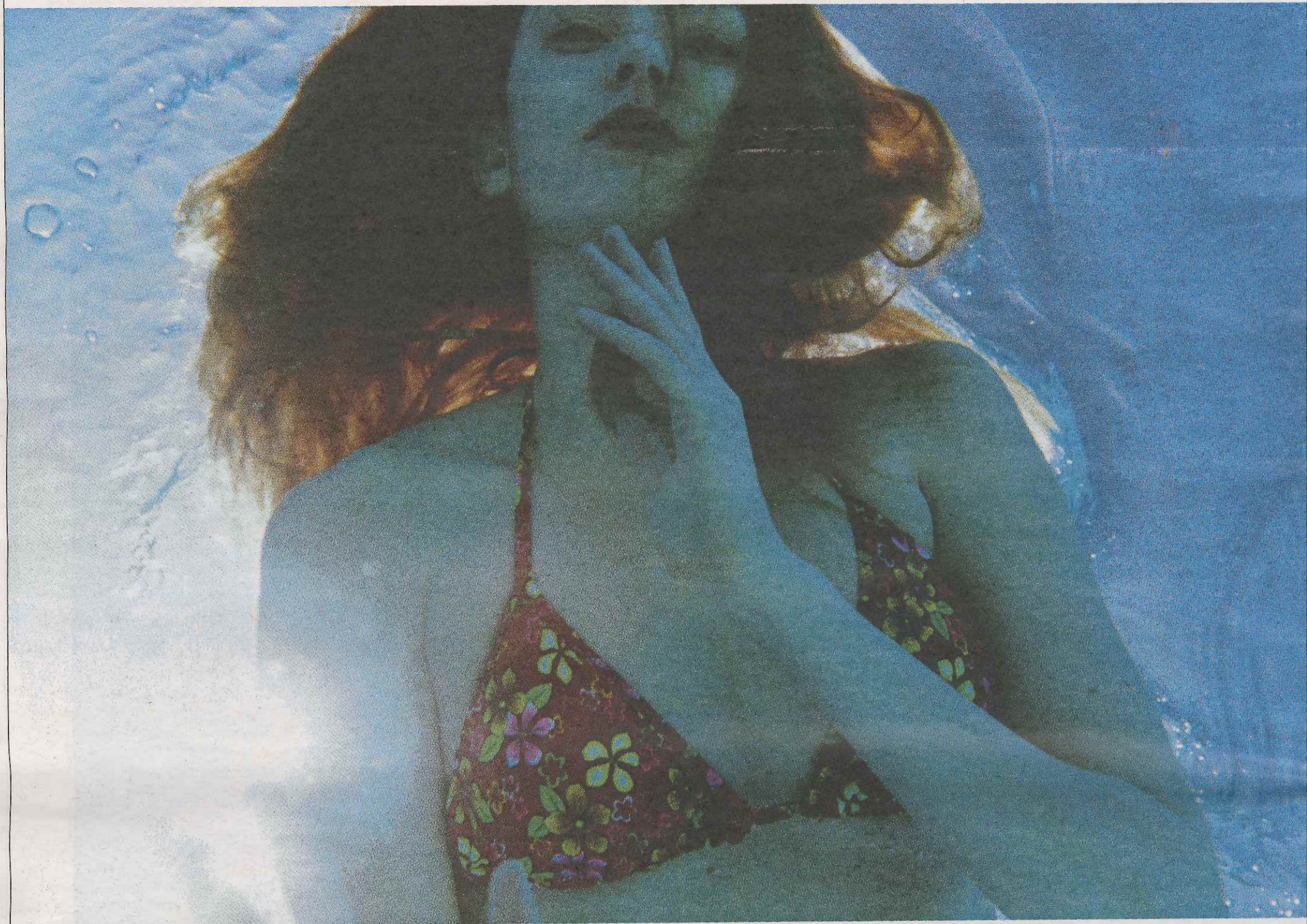
In alto. Wallace J. Nichols, biologo marino, autore di *Blue Mind* (Macro Ed.) di cui pubblichiamo qui in esclusiva alcuni brani. Accanto. Roman Signer, *Concerto con Disturbo*: il festival Transart 2014 si è chiuso con il concerto di Víkingur Ólafsson su una zattera al centro del lago di Vernago, in Alto Adige. Photo: courtesy Matteo de Stefano.



# MIND







Attualmente la ricerca di quel genere di concentrazione e consapevolezza che caratterizzano la *Blue Mind* si estende dalla scuola al consiglio di amministrazione, alla sala da concerto, fino alle linee costiere del mondo intero. Lo stress prodotto nelle nostre vite sovraccariche rende più urgente questa ricerca. La stupefacente influenza dell'acqua non significa che essa sostituisce tutti gli altri sforzi per raggiungere uno stato di presenza mentale, ma piuttosto che li accresce, intensifica ed espande. C'è qualcosa nell'acqua che ci attrae e ci affascina. Che perlustrino l'universo o vaghino qui, a casa loro, gli esseri umani hanno sempre ricercato la vicinanza con l'acqua. Si calcola che l'80% della popolazione mondiale viva entro un centinaio di chilometri dalla costa di un mare, di un lago o di un fiume. La nostra innata relazione con l'acqua, tuttavia, si spinge ben più in là dell'economia, del cibo, o della vicinanza. I nostri antenati uscirono dall'acqua e nel corso dell'evoluzione passarono dal nuotare allo strisciare poi al camminare. I feti umani nei primi stadi di sviluppo presentano ancora delle strutture che assomigliano a fessure branchiali, e noi trascorriamo i primi nove mesi di vita immersi nell'ambiente "acquoso" del grembo materno. Alla nascita il nostro corpo è, approssimativamente al 78%, composto da acqua. Invecchiando, questa percentuale scende sotto al 60%, ma il cervello continua a essere fatto di acqua all'80%. La densità del corpo umano nel suo insieme è quasi la stessa dell'acqua, il che ci permette di galleggiare. Nella sua composizione minerale, l'acqua delle nostre cellule è paragonabile a quella che si ritrova nel mare.

#### I SENSI, IL CORPO E IL GRANDE BLU

La vista e l'acqua. Che sia logico o no, gli esseri umani sembrano attratti dal colore blu. Dal punto di vista delle emozioni, il blu è associato con la fiducia negli altri e in se stessi: c'è da meravigliarsi se social network o società come Facebook, AT&T, American Express, HP, IBM, Walmart, usano il blu nel loro logo aziendale? (...) È stato dimostrato che l'esposizione alla luce della lunghezza

d'onda corrispondente al colore che chiamiamo blu produce benefici fisici, cognitivi ed emozionali. Come fa notare Amir Vokshoor, neurochirurgo specializzato nel trattamento microchirurgico minimamente invasivo dei disturbi spinali e craniali negli adulti: «Di fatto, il meccanismo di eccitazione stimolato dalle lunghezze d'onda del blu si collega al rilascio di neurotrasmettitori ritenuti associati con i sentimenti di euforia, gioia, gratificazione e benessere legati agli effetti della dopamina». Vokshoor ipotizza che la ragione per cui il blu produce queste sensazioni positive è che gli esseri umani si sono evoluti su un pianeta che è essenzialmente fatto di sfumature blu dell'acqua e del cielo, insieme alle tonalità verdi e ai colori della terra. «Di fatto, a un livello fondamentale il nostro cervello non può fare a meno delle potenti qualità positive del blu. In Giappone il suicidio è un problema serio, e balzare davanti a un treno un modo comune per metterlo in atto. Diversi anni fa il governo ha installato delle luci blu all'interno di zone ad alto tasso di criminalità e nelle stazioni ferroviarie. Il crimine è diminuito del 9%, ma quel che è più importante è che i tentativi di suicidio nelle aree illuminate dalla luce blu sono cessati del tutto».

Moto senza movimento. Che cos'è che ci ipnotizza e ci costringe a fermarci, nel modo in cui l'acqua si muove, riflette, luccica e brilla? La riflettente superficie dell'acqua attira gli esseri umani nello stesso modo in cui attirava i nostri antenati alle pozze potabili in Africa. Oggi sembra che la nostra fascinazione nei confronti dello scintillio delle superfici liquide sia parte del nostro Dna. Questa è la ragione per cui gli esseri umani amano le fontane e le cascate e si immobilizzano di fronte alla luce del sole che luccica sulla superficie di pozze, laghi, torrenti, fiumi e mari. Nel movimento dell'acqua vediamo disegni che non si ripetono mai e tuttavia presentano una riposante somiglianza tra loro. I nostri occhi sono attratti dalla combinazione di novità e ripetizione, i criteri necessari perché "l'attenzione involontaria" diventi riposante. (...) Poteri di guarigione ancora maggiori, forse, possiede l'assenza di



L'8 Giugno sarà la Giornata Mondiale degli Oceani. E come ogni anno La Mer, con la National Geographic Society, supporta la generazione futura di esploratori dell'oceano. Inoltre, lancia un'edizione limitata della Crème de la Mer, il suo celebre concentrato di mare realizzato solo con il fucò marino raccolto con metodi sostenibili.

velocità con cui lo stimolo visivo del movimento dell'acqua penetra negli occhi e nel cervello, ancora più potente in un mondo di rapide immagini visive digitali che guizzano nei nostri media: annunci pubblicitari, sequenze di azione nei film, nella tv e nei videogiochi ci arrivano a un ritmo troppo veloce perché il cervello possa averne una comprensione conscia, e ci mettono in uno stato di sovrastimolazione ipervigile che troppo in fretta diventa il nostro status quo. Ma se ci fermiamo soltanto per un attimo, possiamo tablet e smartphone e ci limitiamo a osservare l'acqua, possiamo trovare una dimensione di riposo e un senso di pace nella danza delle gocce che circondano una fontana o nel pigro scorrere della corrente in un vasto fiume. (...) E questa capacità di sedere all'aperto e contemplare l'acqua nel suo dispiegarsi presenta benefici che vanno al di là della soddisfazione. In un'epoca in cui la vista è stressata dagli schermi di computer e smartphone, le parole "mare" e "vedere" ["sea" e "see", che in inglese si pronunciano allo stesso modo] diventano qualcosa di più che una rima.

**IL PROFUMO DEL MARE** L'odore della pioggia nell'aria o la fresca nebbiolina delle piccole gocce intorno a una fontana, il lieve profumo di legno delle foglie mescolato alla freschezza imbattendosi in un ruscello o un torrente, l'odore di salsedine costeggiando il mare o la fresca, inafferrabile fragranza di un lago. Tutti questi odori hanno origini naturali: il decadimento delle piante, i batteri, il solfuro dimetile (DMS), l'ozono. Questi frammenti di vita e di morte animale, vegetale e minerale, producono una miriade di sostanze chimiche aromatiche che penetrano nelle narici, attivando i chemiorecettori che stimolano i neuroni recettori olfattivi, i quali a loro volta inviano segnali al cervello. A differenza di quanto accade con gli altri sensi, tuttavia, l'informazione relativa all'odore aggira il talamo e si dirige direttamente al bulbo olfattivo, una parte del sistema limbico che include l'amigdala (cruciale tanto per la formazione quanto per il ricordo delle esperienze emozionali). È per questo che gli odori sono alcuni tra i più potenti fattori scatenanti delle nostre emozioni. Numerosi studi hanno dimostrato che l'odore può influenzare la nostra cognizione, il nostro stato d'animo e la nostra salute. (...) Ritengo che le intense emozioni che molti di noi sperimentano in prossimità dell'acqua possano essere innescate anche dal più tenue alito di aria salata o dalla fragranza della terra umida dopo la pioggia.

Un viaggio entusiasmante tra neuroscienze, ambientalismo e wellness: **Blue Mind** (Macro Ed.) racconta il legame magico tra uomo e acqua.



Non molto tempo fa, ho chiesto all'esperta creatrice di profumi Libby Patterson di creare un'essenza di oceano per me. Lei l'ha fatto e l'ha chiamata "Onda". È una miscela di oli estratti dalla vegetazione costiera vicino a casa mia, odore di alga laminaria e conchiglia bruciata. A me ricorda l'odore della mia pelle la mattina, dopo aver nuotato tutto il giorno precedente nell'oceano Pacifico e

aver dormito sulla spiaggia accanto a un fuoco. Adesso ovunque vada ne porto sempre una piccola fiala nel mio bagaglio, perché mi ricordi istantaneamente la mia casa sulla Slow Coast.

**NELL'ACQUA** Sono i modi in cui interagiamo con l'acqua che rendono il nuoto sia salutare che piacevole per il corpo e il cervello. Perché dunque il corpo umano, che sembrerebbe piuttosto denso e compatto per il suo peso, dovrebbe galleggiare? Facile! Ricordate che il corpo, cioè il nostro sangue, le nostre ossa, gli organi, la pelle e i muscoli alla nascita sono fatti fino al 78% di acqua (percentuale che diminuirà gradualmente con l'età), per cui la nostra densità è all'incirca la stessa di quella dell'elemento in cui nuotiamo. Siamo anche fatti al 15% di grasso, che è più leggero dell'acqua, e abbiamo polmoni pieni di aria, il che aumenta la nostra capacità di galleggiamento (proprio come accade al pallone da spiaggia). Quindi un corpo umano del peso di un centinaio di chili scarsi, in acqua di fatto pesa solo quattro chili e mezzo (...). Ma l'esperienza del nuoto è ben di più del semplice galleggiare. L'acqua è dotata di una tangibilità, di un peso, e di una resistenza pari a seicento volte quella dell'aria. A differenza della terra e dell'aria, possiamo esplorarla in molteplici dimensioni: sopra, sotto e lateralmente; come fa notare il neurologo Oliver Sacks, ci sentiamo tangibilmente sostenuti e abbracciati da questo «mezzo spesso e trasparente». La resistenza e la pressione dell'acqua contribuiscono a fare del nuoto una delle migliori forme tanto di esercizio aerobico come di tonificazione dei muscoli. Il cuore risponde aumentando lo sforzo, spingendo questo volume supplementare di sangue più efficacemente con ogni battito, facendo così circolare verso l'alto un volume sanguigno del 30% superiore alla norma. Per far fronte a questo sovraccarico, le arterie si rilassano e diminuiscono la resistenza nei confronti del flusso sanguigno. Ed ecco la parte interessante: uno degli ormoni che regolano la funzione arteriosa è la catecolamina, e le catecolamine fanno parte della risposta del corpo allo stress. Nelle parole di Bruce E. Becker, direttore del National Aquatics and Sport Medicine Institute dell'Università dello Stato di Washington: «Durante l'immersione, il corpo emette un segnale che porta all'alterazione dell'equilibrio delle catecolamine, che diventa simile a quello che si ritrova durante il rilassamento o la meditazione». In altre parole, il semplice fatto di trovarsi nell'acqua crea una sensazione di rilassamento e una diminuzione dello stress. (...) Come altre forme di esercizio aerobico, il nuoto può produrre il rilascio di endorfine ed endocannabinoidi (le sostanze naturali simili alla cannabis secrete dal cervello), che riducono la risposta cerebrale allo stress e all'ansia. Alcuni ipotizzano che gli effetti di benessere provocati dal nuoto siano legati alla stessa «risposta di rilassamento» scatenata da attività come l'Hatha Yoga. Nel nuoto, i muscoli si tendono e si rilassano continuamente in modo ritmico, e questo movimento è accompagnato da una respirazione profonda e ritmica, il che nell'insieme contribuisce a mettere i nuotatori in uno stato quasi meditativo. Nelle parole di uno dei più grandi nuotatori agonistici dei nostri tempi, Michael Phelps: «Il luogo dove mi sento più a casa mia è in acqua. Scompaio. È all'acqua che appartengo». (© Macro Edizioni 2016).



**CUORE BLU**

Fin dalla nascita, nel 1952, ha utilizzato attivi acquatici per la cura e la bellezza della pelle. Oggi Biotherm è sempre più impegnata nella protezione e studio delle risorse idriche. Per esempio, con la piattaforma *Water Lovers* ([biotherm.it](http://biotherm.it)) contribuisce economicamente e con best practice aziendali a preservare le acque del pianeta. Sul piano produttivo, invece, la sua "Tecnologia Blu" è dedicata all'uso sostenibile degli ingredienti marini inseriti nei suoi trattamenti. A cominciare dagli ioni negativi generati dalle onde inseriti nell'acqua per il corpo Eau Océane che ricreano la sensazione di benessere di una passeggiata sulla riva del mare, per arrivare al Blue Hyaluron™, un booster di idratazione estratto dai biosistemi acquatici polinesiani, contenuto in **Aquasource Everplump (41 euro)**, un gel per il viso levigante e rimpolpano.



**LA FORMA DELL'ACQUA**

1. L'ombretto in crema vellutata si può spalmare sia con le dita sia con il pennello. La sua formula hi-tech è waterproof e a lunga tenuta. **Ombre Couture** di Givenchy in **Bleu Céleste** (21 euro).
2. I riflessi cangianti del mare della Grotta Azzurra, il bianco delle ville di Anacapri. E le essenze dei fiori di mandorlo, caprifoglio e gelsomino che profumano l'aria dell'isola in estate. **Light Blue Love** in Capri di **Dolce & Gabbana** (edizione limitata, 53 euro).
3. Il fiaccone, elegantissimo, rappresenta la fluidità dell'acqua quando è calma, appena increspata. La fragranza è fiorito-acquatica con fiore di loto, peonia e mela. **L'Eau Kenzo Intense** di Kenzo (46,50 euro).
4. Una protezione leggera per il viso dai raggi solari e dall'inquinamento da applicare sopra la crema abituale. È arricchita con acqua di ghiacciaio alpino idratante. **Cellular Swiss UV Protection Veil Spf 50** di **La Prairie** (160 euro).
5. Si ispira a una giornata di relax rétro-glam a Palm Beach lo smalto azzurro-piscina. Il colore si chiama infatti **Pool side service**, di **Essie** (12 euro).
6. Una fragranza sensuale che con gelsomino e agrumi evoca il Mediterraneo in tutta la sua potente bellezza: le scogliere, le onde, la brezza profumata di salsedine... **Paradiso Azzurro** di **Roberto Cavalli** (47 euro).
7. Fa parte di un duo per la manicure a pois l'azzurro brillante dello smalto da abbinare a un beige-nude. Nel kit è compreso anche l'attrezzo *dotter* per disegnare i "pallini". **Dior Vernis Milky Dots** in **Pastilles** di Dior (31 euro).
8. Ha luminose sfumature azzurro/verdi la Tormalina di Paraiba in Brasile, una delle pietre più preziose del mondo. Il naso Alberto Morillas ne ha ricreato il fascino con la freschezza dell'arancio amaro di Curaçao e gli accordi fioriti di passiflora e gardenia brasiliana. **Omnia Paraiba** di Bulgari (38 euro).

# Sailing&Travel Magazine

**SAILING&TRAVEL**  
MAGAZINE

f G+ P T

VELA VIAGGI SURF & WATER LIFESTYLE AMBIENTE BUSINESS REGATE BARCHE BLOG VIDEO CHARTER

Ambiente > Blue Mind, Mente e Acqua. Il legame nascosto tra liquido e felicità

Ambiente Business Lifestyle

## Blue Mind, Mente e Acqua. Il legame nascosto tra liquido e felicità

Di Marina Citterio - 22 marzo 2016

Condividi su Facebook Twitta su Twitter G+ Pinterest Mi piace 41 Tweet



Blue-mind

Appena uscito lo studio di Wallace J. Nichols su acqua e felicità, [ne parlò subito la nostra blogger Giuliana Gandini](#). Nichols è ricercatore associato all'Accademia delle Scienze della California, scrittore e, soprattutto, è l'uomo dell'acqua. Il suo bestseller, Blue Mind, Il legame nascosto tra l'acqua e la nostra mente, in uscita ad aprile nella traduzione italiana per [Macro Edizioni](#) è un testo di scienza, un percorso nella biologia evolutiva e nella ricerca medica, dei

[Link Articolo](#)

# Surf Corner



**SURF**  
**CORNER** SINCE 2000



[15 YEARS](#) [HOME](#) [ARTICOLI](#) [METEO](#) [VIAGGI](#) [FOTO](#) [VIDEO](#) [AGENDA](#) [FORUM](#) [SHOP](#)

NEWS | 7 APRILE 2016

Mi piace 4

Tweet

G+ 0

Share 2

## BLUE MIND È IN LIBRERIA

E' uscito in libreria il libro del biologo Wallace J. Nichols che descrive il legame nascosto tra l'acqua e la nostra mente.

Perchè l'acqua ci attrae e ci rende felici? C'è una relazione tra l'acqua e la felicità, il surfisti lo sanno e il biologo Wallace J. Nichols lo ha spiegato scientificamente in un nuovo libro.

L'acqua come fonte di pace, serenità e felicità, tutti stati d'animo che portano a un surf migliore. L'acqua produce effetti incredibilmente potenti e sorprendentemente profondi sul nostro corpo, sulla nostra anima e sulla nostra mente. Nichols ha studiato questi effetti e il risultato delle sue ricerche è evidenziato nel libro **Blue Mind**, da pochi giorni disponibile in libreria.



L'acqua nella mia vita non è semplicemente una sostanza liquida, l'acqua è un mondo a parte. Un mondo in cui sei costretto ad adattarti alle sue regole e rispettarle." – Roberto D'Amico

[Link Articolo](#)

# Marie Claire



## 10 buoni motivi per andare al mare

L'aria e l'acqua di mare fanno bene all'umore, alla pelle e migliorano la respirazione.

di Redazione - 3 Marzo 2016 - 9:00



Fa bene all'umore, alle ossa, alla tiroide, alla pelle e ci fa respirare e pensare meglio. Il **mare**, in poche parole, fa bene alla **salute**. Ecco 10 benefici per il corpo e per la mente di una vacanza in riva al mare provati scientificamente e alcuni (8, 9 e 10) raccontanti nel libro di Wallace J. Nichols *Blue Mind*.

[Link Articolo](#)

# Di Lei

VIDEO

FOTO

BELLEZZA

BENESSERE

SESSO E PSICHE

CASA

MAMM

Di•Lei

Digitale, singolare, femminile

Benessere

## La felicità è nell'acqua: basta attivare la "Blue Mind"

Blue Mind, l'acqua della felicità: si tratta di un affascinante metodo che favorisce il rilassamento e aiuta a trovare la propria pace interiore



Blue Mind, l'acqua della felicità? Ebbene sì, basterà fare una prova in maniera del tutto spontanea e captare un momento della propria vita o un'immagine che trasmette un forte senso di **relax** e allo stesso tempo che faccia sentire vivi, sereni e completamente liberi senza alcun tipo di affaticamento. L'[acqua](#) sarà sicuramente un elemento sempre presente. Giunge anche in Italia il libro "Blue Mind - Mente e acqua" di Wallace J. Nichols, in cui vengono messe in risalto le **potenzialità** dell'acqua.

“ L'autore, co-direttore di Ocean Revolution e Ricercatore dell'Accademia delle Scienze della California, vive con la sua famiglia nella nota Slow Coast (California), ovvero uno dei posti più rinomati per la quiete ed il fresco. Da qui prende vita la Blue Mind, l'acqua della felicità, grazie alle sue esperienze sia in ambito personale che professionale.”

[Link Articolo](#)

# SiViaggia

Home Giubileo Viaggi Guide Pocket Foto Video #bellastoria



#bellastoria

## Andare al mare vi rende felici? Ecco le ragioni

**Andare al mare apporta benefici notevoli alla salute per tanti motivi legati al clima e agli elementi contenuti nell'aria e nell'acqua.**



**Andare al mare apporta benefici** notevoli al nostro corpo e alla nostra mente, e ci rende più sereni e felici. I vantaggi, noti fin dai tempi antichi, sono giustificati da recenti scoperte scientifiche, che hanno dimostrato che il **colore blu** stimola **sicurezza** e che i livelli di pressione sanguigna e lo stress

**Andare al mare apporta benefici** notevoli al nostro corpo e alla nostra mente, e ci rende più sereni e felici. I vantaggi, noti fin dai tempi antichi, sono giustificati da recenti scoperte scientifiche, che hanno dimostrato che il **colore blu** stimola **sicurezza** e che i livelli di pressione sanguigna e lo stress

[Link Articolo](#)

# Radio Company


RADIO COMPANY EASY SCEGLI IL PIACERE LE FREQUENZE CONTATTI ASCOLTA IN STREAMING

**RADIO COMPANY EASY**

LIFE


## IL POTERE DELL'ACQUA, BLUE MIND

4 GIUGNO 2016 / BY RADIO COMPANY EASY






"L'acqua ha il potere di farci ritrovare e di trasformarci in una persona migliore". A sostenerlo è Wallace J.Nichols.

FOLLOW ME

 Like Share 555

ARTICOLI RECENTI

-  PRENDIAMO UN CAFFÈ?  
6 GIUGNO 2016
-  POESIE DI DOMENICA  
5 GIUGNO 2016
-  IL POTERE DELL'ACQUA, BLUE MIND  
4 GIUGNO 2016

“Molto interessante e illuminante l’invito che ci fa Nichols...[...]  
Riflessioni tutte da leggere, magari in riva al mare, nel nuovo libro di Wallace  
J.Nichols “Blue Mind, Mente e Acqua””

[Link Articolo](#)



# Da Sapere



[Ambiente](#)   [Animali](#)   [Arte](#)   [Cinema](#)   [Eventi e News](#)   [Interviste](#)   [Libri](#)   [Mus](#)

## Attimi Blu: Magnini e tutti i testimonial Blue Mind per la Giornata Internazionale dell'Acqua

“Il Gruppo Editoriale Macro coglie quest’occasione per ricordare l’uscita del libro BLUE MIND che in modo innovativo spiega perché l’acqua ci rende felici, più sani, più connessi e può migliorarci in ogni cosa che facciamo.”

[Link Articolo](#)

# Puglia&Mare



**PUGLIA & MARE**  
AMBIENTE, NAUTICA e TURISMO

HOME LA RIVISTA PHOTOGALLERY VIDEOGALLERY REDAZIONE EVENTI ANNUNCI CONTATTI 

## ARCHIVIO

- AMBIENTE
- NAUTICA & MARE
- TURISMO

## IL MARE FA BENE ALLA SALUTE

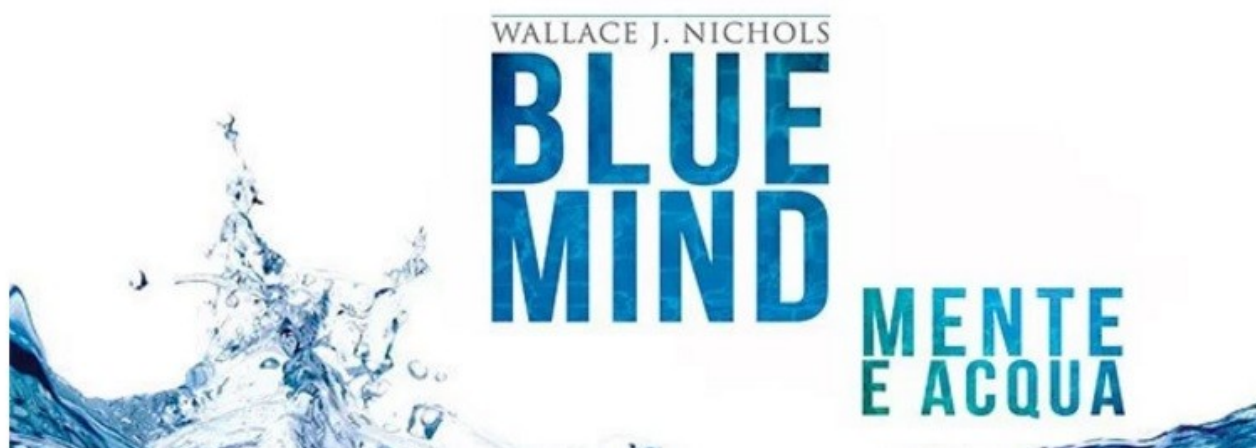
Stare vicino all'acqua stimola il cervello aumentando la tua energia e le emozioni positive, riducendo i sentimenti negativi. Lo ha scoperto uno studio dopo dieci anni di ricerca scientifica. Secondo i ricercatori dell'Università della British Columbia, che hanno analizzato gli effetti dei colori rosso e blu su un campione di 600 persone, proprio il colore associato all'oceano e al cielo e quindi a spazi molto aperti e a vasti orizzonti infonderebbe un maggior senso di calma e tranquillità. Proprio quello che serve dopo un anno di stress. Lo studio dimostra come l'acqua e quindi, mare, lago o fiume, porti al cervello cinque benefici fondamentali per la felicità:

**1. Il colore blu dà gioia**

A quanto pare il colore blu è anche il colore preferito del mondo. Lo studio dei colori e delle loro proprietà terapeutiche non è una scoperta ma una riscoperta. La cromoterapia è una pratica terapeutica che si è sviluppata attraverso i secoli passando da una fase empirica ad una sempre più scientifica. Nell'età aurea della Grecia e in Egitto si praticava già la medicina del colore. I cinesi curavano i malati ponendoli in camere dove filtrava la luce del colore prescelto oppure avvolgendoli in tessuti colorati.

[Link Articolo](#)

## BLUE MIND: IL LEGAME NASCOSTO TRA ACQUA E MENTE



“Sono state scritte migliaia di pagine romantiche ispirate alla presenza del mare. [...] Del resto, non stupisce questa connessione innata, se pensiamo che la vita stessa deriva dall'acqua: siamo tutte creature dell'oceano. [...]

**La felicità è blu e questo libro lo dimostra con cognizione di causa”.**

L'articolo completo su [GenerazioneBio.com](http://GenerazioneBio.com)

# I nostri Testimonial per Blue Mind

“L'acqua ha un effetto diverso su ognuno di noi,  
perché può essere vista e vissuta in un milione di modi differenti.  
Unisce persone completamente diverse ma con un amore in comune.  
Nel mio caso **seno l'acqua come una vera e propria scuola**, un  
posto dove posso imparare continuamente.”

ROBERTO D'AMICO

L'intervista completa a Roberto d'Amico

“**Per me l'acqua** ora come ora è una necessità, un bisogno, un  
**qualcosa di cui non posso fare a meno...**”

SIMONE RUFFINI

L'intervista completa a Simone Ruffini

*“Non c'è un giorno che non pensi al mare: **per me l'acqua  
rappresenta la fonte “vitale” della mia stessa esistenza.** Quando  
non riesco ad immergermi in questo elemento per più di qualche  
giorno mi sento strano come se mancasse qualcosa.”*

ALESSANDRO MARCIANÒ

L'intervista completa a Alessandro Marcianò

“**L'acqua** ci accomuna, ci unisce, ci rende uguali e in connessione con  
ogni altro essere vivente che non potrebbe sopravvivere senza.”

MARISA CECCHETTI

L'intervista completa a Marisa Cecchetti

“Dopo non mi rifugiavo più ma esprimevo la mia personalità al meglio a tal punto che, **attraverso la mia passione per il mare**, ho realizzato la carriera professionale.”

ANGELA BANDINI

L'intervista completa a Angela Bandini

“Ma se, tornato a riva ho catturato un po' di quella **bellezza** e posso trasmetterla a chi non c'era, allora sento che, come i pionieri di allora, **ho dato un senso alla mia fotografia di vela.**”

CARLO BORLENGHI

L'intervista completa a Carlo Borlenghi



**BLUE  
MIND**

foto © Carlo Borlenghi



## Blue Mind

Mente e Acqua. Il Legame Nascosto tra l'acqua e la nostra mente.