

IL MISTERIOSO LEGAME
FRA UOMO E NATURA

CLEMENS G. ARVAY

EFFETTO BIOFILIA

IL POTERE
DI GUARIGIONE
DEGLI ALBERI
E DELLE PIANTE

PREFAZIONE DI
RUEDIGER DAHLKE

30
ANNI



PREFAZIONE DI RUEDIGER DAHLKE

BIO-FILIA!

Di rado leggendo mi è capitato di stupirmi, imparare e gioire così tanto come mi è successo con questo meraviglioso libro. Inaspettatamente, Clemens Arvay mi ha fornito le conferme scientifiche di molte cose che fanno parte della mia vita. Una volta dormivo spesso all'addiaccio, nei boschi o perlomeno sul terrazzo, inoltre ho scritto la maggior parte dei miei libri all'aperto, circondato da piante, e anche adesso nelle pause di riflessione lascio vagare lo sguardo in mezzo al "verde". A Bali amo il mio soggiorno, il giardino, completamente immerso nel verde e che mi accoglie con le sue incantevoli piante tropicali. In indonesiano *TamanGa*, il nome del nostro centro nella Stiria meridionale, in Austria, significa "giardino di Ga(m-litz)". Il primo mestiere che avrei desiderato fare era il giardiniere e ho sempre avuto la sensazione che la vegetazione sia in grado di guarire. Ho sempre sentito che era così, lo avverto ogni volta che assaporo un frullato verde, e adesso ci sono anche le prove scientifiche della mia intuizione. Ne sono profondamente felice e ringrazio il biologo Clemens Arvay per aver raccolto con tanta competenza e sensibilità, oltre che con precisione scientifica, questi effetti delle piante, prodigiosi nel vero senso della parola, e averli svelati a noi lettori.

Quando, nel 1984, il mondo non finì, ma venne pubblicato su «Science», la più prestigiosa rivista scientifica di scienze naturali, uno studio del professor Roger Ulrich, percepiti a livello intuitivo, da giovane medico di 33 anni, quanto Ulrich avesse ragione e quanto le

nostre cliniche fossero nel torto. Ulrich dimostrò come già la sola vista del verde e degli alberi dalla finestra della camera di ospedale accelerasse sensibilmente la guarigione dopo un intervento chirurgico. Lo studio corrispose ai requisiti scientifici e produsse un risultato significativo. Ulrich fece ulteriori studi: dopo l'operazione, i pazienti del "gruppo alberi" necessitavano di dosi nettamente inferiori di antidolorifici e se proprio ne avevano bisogno, si trattava comunque di farmaci più leggeri, i cui effetti perduravano più a lungo nel tempo, poiché anche le complicazioni postoperatorie erano minori.

Perfino le piante da appartamento favoriscono la guarigione dopo un intervento chirurgico e riducono la necessità di antidolorifici, ma naturalmente nelle nostre cliniche sono vietate per motivi igienici! Il professor Ulrich dimostrò che perfino i documentari sulla natura e le immagini di ambienti naturali esercitano un effetto benefico sui malati e attenuano i dolori.

Osservazioni analoghe vennero fatte in tutto il mondo dal personale clinico, in particolare nelle cliniche geriatriche. Se i pazienti anziani hanno la possibilità di visitare un giardino, il fabbisogno di antidolorifici e antidepressivi si riduce. Ciononostante, nei nostri ospedali malati la situazione non è cambiata, e a giustificazione del suo mantenimento sono state addotte argomentazioni assurde.

Ma il fatto che intanto vi siano perfino medici forestali quali il professor Qing Li, come ci illustra magnificamente l'autore di questo libro, fa ben sperare. Avevo temuto che i lavori di Ulrich fossero rimasti privi di conseguenze per la nostra medicina convenzionale, orientata quasi esclusivamente alla massimizzazione del profitto della grande industria farmaceutica. Mediante l'analisi delle urine, il professor Li ha potuto dimostrare come l'atmosfera boschiva sia stata in grado di ridurre in maniera duratura gli ormoni dello stress, il cortisolo e l'adrenalina, in un gruppo di pazienti. Negli uomini, una giornata nel bosco ha ridotto l'adrenalina quasi del 30%, mentre il secondo giorno la quantità di quest'ormone era diminuita addirittura del 35%. Nelle donne si è registrato un calo superiore al 50% il primo giorno e di oltre il 75% il secondo giorno rispetto

ai valori di partenza. Con quali psicofarmaci si ottengono simili risultati? Una passeggiata in centro, invece, non ha prodotto alcun effetto positivo.

Inoltre è stato dimostrato nel frattempo che l'atmosfera del bosco attiva il *nervo vago*, responsabile della calma e della rigenerazione. Questo nervo, preposto al rilassamento e al ristabilimento delle nostre riserve fisiche e mentali, rappresenta il polo archetipico femminile del nostro sistema neurovegetativo.

Gli scienziati giapponesi che studiano la tradizione locale dello *Shinrin-yoku*, o “bagno nella foresta”, partono dal presupposto che l'azione antistress del bosco sul sistema nervoso viscerale e sugli ormoni dello stress avvenga per mezzo sia della psiche sia dei cosiddetti terpeni, usati dalle piante come mezzo di comunicazione.

È vero che fino a oggi avevo ritenuto possibile la comunicazione fra e con le piante, ma solo in senso spirituale. Quando Paul Brenner, il nostro giardiniere al *TamanGa*, già anni fa raccontava che lui e sua moglie Gerti comunicavano consapevolmente con gli spiriti delle piante e che dava per scontato che le piante coltivate sapessero anche di che cosa avessero bisogno loro due, gli ho sempre creduto. Sotto questo punto di vista, il giardinaggio e un buon rapporto con le piante da frutto e gli ortaggi sarebbero un passo fondamentale per una sana alimentazione vegetariana integrale. Eppure, anche quando vedevo che il lavoro con le piante del giardino del *TamanGa* era per loro un'evidente fonte di gioia e li manteneva in buona salute, dentro di me il lato scientifico del medico rimaneva scettico.

E lo stesso mi era capitato perfino nel giardino di Findhorn, in Scozia, nonostante avessi potuto vedere di persona come le piante, grazie alla comunicazione con i *Deva*, gli “spiriti della natura”, producessero frutti insolitamente belli e grandi, per di più su un terreno sabbioso terribilmente inadatto.

Quando avevo chiesto a un *curandero*, uno sciamano peruviano, come facesse a sapere di dover mescolare un inibitore della monoamminossidasi (IMAO), chiamato *ayahuasca*, all'alcaloide *chacrana* da-

gli effetti psicotropi per impedire che quest'ultimo venisse distrutto nello stomaco, la sua risposta spontanea e disarmante era stata che gliel'avevano detto le piante. Aha! Quando successivamente mi aveva mandato nella foresta a raccogliere le piante sacre per il mio viaggio, mi aveva garantito che queste mi avrebbero chiamato. Ma, come temevo, le piante non mi parlarono.

Tuttavia, da quando è uscito questo libro sull'effetto biofilia, so perlomeno in che modo le piante comunicano, come dimostrato, mediante i feromoni, ossia sostanze odorose, e tramite uno schiocco delle radici impercettibile per l'orecchio umano, e so che un bosco è un essere vivente unico e interconnesso, in costante comunicazione. Spesso mi capita di ripensare all'esperienza nella foresta vergine: quale pianta intelligente si rivolgerebbe a medici pieni di pretese scientifiche?

Che esseri viventi in sé possano avere effetti terapeutici è noto, naturalmente, da tempo. Già Paracelso dava per scontato che l'essere umano e il suo amore fossero i medicinali più importanti per l'uomo. Io stesso ho sperimentato come gli animali siano in grado di guarire gli altri, per esempio con la nostra terapeuta felina Lola, una gatta che "lavorava" nella nostra sala d'aspetto e si piazzava con determinazione sulle regioni malate dei pazienti, dove faceva rumorosamente le fusa. Il professore statunitense James Lynch ha fornito da tempo le prove scientifiche del fatto che i cani sono un farmaco ideale per i pazienti ipertesi.

La conferma che anche la creatura comunicante "foresta" sia in grado di fare tutto questo ci viene nel frattempo da alcuni scienziati coreani e giapponesi, che hanno dimostrato come le escursioni nei boschi e in generale le esperienze nella natura abbassano la pressione alta e calmano la frequenza cardiaca. Le esperienze in città invece provocano un innalzamento della pressione arteriosa. Questo libro fornisce le spiegazioni di questi fenomeni.

E la serie di miracoli scientificamente provati continua. Gli effetti terapeutici dell'energia verde, di cui già Ildegarda di Bingen parlava con entusiasmo, vengono ora presi in considerazione dalla moderna

ricerca. È dimostrato che la permanenza nei boschi rafforza il nostro sistema immunitario, risultato che si manifesta nell'aumento delle cosiddette cellule killer, che nel bosco diventano subito anche più attive.

Da sempre la medicina naturale è a conoscenza delle proprietà curative delle piante; che l'alimentazione vegetale integrale sia in grado di migliorare e talvolta addirittura guarire così tanti quadri clinici pure di estrema gravità come il cancro e i problemi cardiaci lo vediamo da sei anni con *Peace-Food*. Ma che le piante ci guariscono anche semplicemente così, senza bisogno di ingerirle, l'ho appreso con entusiasmo leggendo il libro di Clemens Arvey. Naturalmente l'aromaterapia l'aveva già lasciato immaginare.

Arvey fornisce le prove di questa comunicazione biologica terapeutica su diversi piani, per esempio su quello dell'inconscio e anche su quello del sistema immunitario. Le piante comunicano con noi per mezzo di molecole.

Una volta l'ho perfino sperimentato di persona, senza peraltro capirlo. Sono sempre stato solito sradicare e poi ripiantare i nostri alberi di Natale appena prima e subito dopo le festività. Una volta ne presi uno con due tronchi che nessuno voleva. Dopo averlo piantato in giardino, mi ero accorto con stupore che nell'arco di un anno uno dei due tronchi, fino ad allora delle stesse dimensioni dell'altro, si era piegato di lato ed era diventato un ramo. Non smisi più di chiedermi che cosa fosse stato a dire alle cellule situate 2 m sopra la biforcazione che un abete rispettabile possiede un solo tronco e che avrebbero fatto meglio a piegarsi lateralmente e a trasformarsi in un ramo. Si potevano anche tirare in ballo i campi morfogenetici, ma in base alle mie convinzioni dell'epoca le piante non erano in grado di vedere. Adesso so che a modo loro sono comunque capaci di sentire gli odori, e senza bisogno del naso. Ecco dunque che ogni pianta segnala alle altre non solo l'avanzata dei nemici, ma anche il genere di aggressori, e quindi attiva i meccanismi di difesa adeguati. In questo libro scopriremo che le piante arrivano perfino a chiamare in soccorso determinati animali che si nutrono dei loro aggressori.

Il libro di Clemens Arvay è una vera miniera di segreti sorprendenti. I lettori sperimentano la silvoterapia e scoprono che le chiome degli alberi sono stazioni trasmettenti, che l'aria del bosco contiene "terpeni anticancro" dagli effetti anticancerogeni e immunostimolanti e che inspirarla equivale a bere una pozione curativa. Il medico rimane stupito nel leggere che è sufficiente una sola giornata in una zona boschiva per far aumentare mediamente quasi del 40% la quantità di cellule killer naturali nel sangue: quale altra terapia è infatti in grado di ottenere un simile risultato? Chi trascorre due giornate consecutive in un bosco può aumentare di oltre il 50% il numero delle proprie cellule killer naturali, e chi vi rimane un giorno solo si ritrova per una settimana con una quantità di cellule killer nel sangue superiore al normale. Dopo una "vacanzina nei boschi" di due o tre giorni, il numero di cellule killer naturali aumenta e si mantiene a questo livello addirittura per 30 giorni. Se penso a tutto ciò che le cellule killer sono in grado di fare e che la silvoterapia non solo aumenta il loro numero ma anche le loro prestazioni del 50% e oltre, devo ammettere che si tratta di qualcosa di inimmaginabile. Grazie a questo potenziamento prodotto dal bosco, le cellule killer possono eliminare un maggior numero di virus dal nostro organismo, impedire in modo più efficace l'insorgere del cancro e combattere i tumori già formati. Davanti a questi effetti mi viene in mente solo l'espressione "bosco incantato" e sono particolarmente contento di essere seduto nella mia piccola foresta tropicale mentre scrivo questa prefazione.

È dunque dimostrato scientificamente che l'aria del bosco è un rimedio prodigioso e anche il più naturale che conosciamo. Non ci si stupisce quindi più se gli studiosi giapponesi dei boschi forniscono le prove che nelle regioni boschive ci sono meno decessi per cancro che in quelle prive di foreste.

Il libro di Arvay ci regala anche una bella descrizione di come la psiche umana è intimamente connessa con il sistema immunitario e di come può influenzarlo, fenomeno dimostrato scientificamente da tempo. Nella psicoterapia dell'ombra lavoriamo da molti anni con

gli effetti della nostra fantasia e dei mondi immaginari dell'anima sul sistema immunitario, ma in futuro dovremmo trasferirli nel bosco e riconoscere il ruolo di psicoterapeuta di Madre Natura.

L'autore mette in evidenza anche un mucchio di altre magnifiche opportunità che le piante e i paesaggi naturali ci offrono e di cui è impossibile occuparsi nel limitato spazio di una prefazione. Il libro è quindi anche un bel manuale di autoterapia e terapia naturale, ricco di preziosi consigli ed esercizi. Con effetto retroattivo, ho provato una certa commozione per aver costruito il Centro di guarigione e terapie alternative a Johanniskirchen nel Rottal, la regione più boscosa della Germania, e il *TamanGa* nella Toscana stiriana, luogo di connubio straordinario fra paesaggio naturale e paesaggio antropizzato. Questo libro ha ulteriormente accresciuto la mia voglia di una casa sugli alberi.

Mi auguro che il libro di Arvay rivoluzioni la medicina, come già avevo sperato per *Peace-Food*: quest'ultimo, però, si è trovato contro il potere dei colossi industriali, che di sicuro hanno in pugno la medicina, la politica e i media. Ciononostante, grazie ai suoi innumerevoli lettori, *Peace-Food* ha raggiunto le persone e queste si creano il proprio orto. Non è necessario essere professori di medicina per conquistare la salute mangiando sano: basta consumare cibi vegetali e integrali. E non occorrono neppure primari che prescrivano i terpeni contenuti nell'aria di bosco: sono sufficienti le passeggiate nei boschi condotte in autonomia. Per quanto mi riguarda, sono assolutamente sicuro che, come nella fitoterapia ciò che conta non sono i singoli alcaloidi (brevettabili e perciò interessanti per l'industria farmaceutica) ma la pianta intera, così l'aria di bosco contiene ben più dei terpeni individuati. Nel lavoro appena concluso sul "segreto dell'energia vitale", uno degli elementi quintessenziali conferma che l'intero è sempre maggiore della somma delle sue parti. Sarà l'energia vitale del bosco a darci così tanta forza. Prima o poi riusciremo anche a provare che trattenersi nella natura selvaggia, in un bosco naturale, è ancora più sano che stare in un campo coltivato di abeti.

E un bel giorno torneremo a renderci conto che Madre Natura fa le cose per bene e che noi dobbiamo solo riprendere ad ascoltarla e

a consultarla. E la cosa più bella è che lei è sempre a nostra disposizione, non costa nulla e ci colma di doni. Madre Natura è il miglior medico, è estremamente saggia, ha un orientamento olistico, ed è meravigliosa e capace di tutto, persino i miracoli.

Auguro a questo libro un successo pari al numero di alberi nei boschi e di tutti gli esseri senzienti sulla Terra!

Ruediger Dahlke, TamanGa, marzo 2015

<http://www.dahlke.at>

Il dottor Ruediger Dahlke

lavora da 38 anni come medico, conduttore di seminari e trainer.

È autore di numerosi bestseller su temi relativi alla salute, nonché fondatore di una psicosomatica olistica.

INDICE

PREFAZIONE DI RUEDIGER DAHLKE 5

L'EFFETTO BIOFILIA 13

«Abbiamo radici che non sono affatto cresciute nel cemento»

QUELLO CHE ILDEGARDA DI BINGEN
NON POTEVA SAPERE 17

Il modo in cui le piante comunicano con il nostro sistema immunitario
mantenendoci in salute 18

Sussurro delle foglie: le piante riescono davvero a comunicare? 19

L'influenza della pianta sul sistema immunitario:
«più cellule killer e difese anticancro» 24

Consigli pratici: come poter potenziare il vostro sistema
immunitario nel bosco 32

Il joker: la fantasia incontra l'atmosfera del bosco..... 36

LA NATURA E L'INCONSCIO UMANO 47

Come piante e paesaggi comunicano con il nostro "subconscio",
riducono lo stress e favoriscono la concentrazione 48

Tracce neuronali della storia del genere umano..... 48

Le strutture cerebrali arcaiche..... 53

Il joker evolutivo: la riduzione dello stress nel cervello rettiliano 57

L'effetto savana 64

Il bosco come spazio dell'anima..... 70

Rilassamento olistico nel grembo della natura..... 73

La fascinazione della natura: impostare il cervello
su una nuova modalità 78

Meditazione nella natura: concentrazione e attenzione 86

LA NATURA COME MEDICO E PSICOTERAPEUTA..... 95

La riscoperta del potere curativo della natura.....	96
Eco-psicosomatica	96
I boschi fanno bene contro il diabete.....	99
Come la natura attenua i dolori e ci fa guarire più rapidamente ..	100
Tutti gli effetti della riduzione dello stress mediante l'esperienza della natura	103
Alberi, cuore, pressione sanguigna: la natura come cardiologa.....	106
Le lezioni della natura selvaggia: il ruolo terapeutico della natura	107
La natura come pausa dalla società: guarigione mediante l'“essere altrove”	111
Quando le montagne e la luna mi impartirono una lezione	116
Condividere l'esperienza terapeutica della natura con altri uomini....	121
Il sesso e la terra: la natura come terapeuta sessuale	138
Il “lettino verde” dell'analista	151
Guarigione spontanea sulla sponda di un fiume	154
L'effetto biofilia fra le pareti domestiche	159

IL TUO GIARDINO: IL TUO GUARITORE165

Il potere curativo dei giardini	166
Giardini: fonte di ispirazione, gioia e salute.....	166
Carriera vs orto: come una donna ha cambiato la propria vita	171
Esseri umani e piante da giardino: una relazione millenaria.....	175
Il giardino come luogo di vita e di gioco per i bambini	182
L'oasi di Matusalemme: un giardino per gli anziani.....	190
Il giardino anticancro: un bosco terapeutico a casa tua	194
Il giardino come ponte verso un altro mondo: morire nel giardino	210

“GRAZIE”216

CLEMENS G. ARVAY

EFFETTO BIOFILIA

L'EFFETTO BIOFILIA È QUELL'ISTINTIVA
ATTRAZIONE CHE L'UOMO HA
NEI CONFRONTI DELLA NATURA.

**Significa riconnettersi con le nostre vere radici,
che non crescono nel cemento. *Effetto Biofilia* vuol dire esperienza
dell'ambiente e dei luoghi selvaggi, bellezza ed estetica naturale,
liberazione dalle catene e guarigione.**

Clemens G. Arvay ci descrive questo legame e ci spiega gli esercizi per sfruttare al meglio **il potere di guarigione degli alberi e delle piante** in ogni ambiente naturale a nostra disposizione, sia nella foresta che nel nostro giardino di casa. Stare a contatto con il bosco, infatti, "ci fa bene", lo sentiamo a livello intuitivo, ma quella che poteva essere solamente una sensazione ora è un fatto **scientificamente provato**. Esistono, infatti, molti studi che dimostrano i **potenti effetti terapeutici che la natura ha su di noi**.

- Le piante comunicano con il nostro sistema immunitario a nostra insaputa, rafforzando le nostre difese e mantenendoci in salute.
- Un giorno passato nel bosco determina un aumento di cellule sane nel nostro corpo che continua per oltre una settimana.
- Gli alberi rilasciano sostanze invisibili che contrastano il cancro.
- La vista di paesaggi naturali contribuisce alla guarigione di varie malattie.

ACQUISTANDO IL LIBRO

IN OMAGGIO PER TE DUE AUDIO MEDITAZIONI
PER POTENZIARE IL TUO COLLEGAMENTO CON LA NATURA

ISBN: 978-8893190992



9 788893 190992

€ 15,50

GRUPPO MACRO

1987-2017

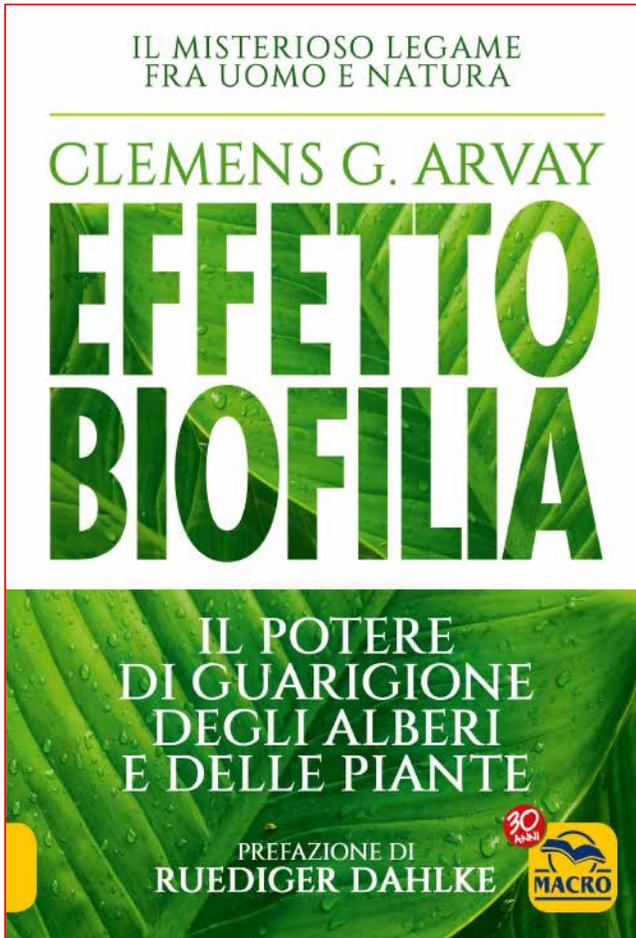
30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

EFFETTO BIOFILIA

Autore: Clemens G. Arvay



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)