

## “Effetto Biofilia”, quella salutare immersione tra le piante che cura le difese immunitarie

L'effetto biofilia è quell'istintiva attrazione che l'uomo ha nei confronti della natura. Significa “riconnettersi con le nostre radici”, che non crescono nel cemento, avere esperienza dell'ambiente e dei luoghi selvaggi, bellezza ed estetica naturale, che portano ad una “liberazione e guarigione”. 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. Clemens G. Arvay, biologo austriaco e studioso di Ecologia del Paesaggio e Scienze delle Piante Applicate a Vienna e Graz, nel nuovo libro “Effetto Biofilia. Il potere di guarigione degli alberi e delle piante” (Edizioni Macro, pagg. 224, € 15,50) 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. Qui di seguito pubblichiamo un estratto dal secondo capitolo, intitolato “Quel che Ildegarda di Bingen non poteva sapere“...

Nel XII secolo Ildegarda di Bingen, monaca benedettina ed erudita, mise per iscritto le proprie conoscenze sulle virtù terapeutiche delle piante selvatiche. Novecento anni dopo, per molte persone il suo nome è ancora intimamente connesso alla fitoterapia. Ildegarda chiamava “viriditas” (forza vitale verde) la forza che agisce nelle piante e in tutti gli altri esseri viventi.



Come i contadini medievali da cui aveva appreso gran parte del suo sapere, Ildegarda di Bingen conosceva il legame curativo tra uomo e natura. Oggi la scienza scopre fatti e dettagli sorprendenti, che Ildegarda probabilmente non sarebbe arrivata a immaginare nemmeno nei suoi sogni più arditi. Le piante da cui era così affascinata agiscono su di noi non solo mediante i loro

componenti.

Oggi la ricerca moderna mette in luce e fornisce una solida base scientifica a ciò che Ildegarda di Bingen presumibilmente aveva già intuito, sottraendolo al regno del mistero. Le piante comunicano direttamente con il nostro sistema immunitario e il nostro inconscio, senza doverle nemmeno toccare, tanto meno ingerirle. Questa affascinante interazione fra uomo e pianta, di cui solo ora la scienza sta gradualmente cominciando a rendersi conto,

riveste una grande importanza per la medicina e la psicoterapia, in quanto ci mantiene sani a livello sia fisico sia psichico e previene le malattie.

In futuro il contatto con le piante dovrà avere un ruolo importante nella cura delle malattie corporee e dei disturbi psichici. Non dovranno più esistere cliniche prive di giardino o di un accesso a prati e boschi, centri abitati senza aree naturali e città senza natura selvaggia. Le piante ci guariscono senza bisogno di lavorarle per ricavarne tisane, unguenti, essenze, estratti, oli, profumi o anche gocce e compresse. Ci guariscono mediante una comunicazione biologica che nostro sistema immunitario e il nostro inconscio sono in grado di capire. Probabilmente questa idea sarebbe stata troppo rivoluzionaria per la cara Ildegarda, che tuttavia aveva uno svantaggio decisivo rispetto a noi: ai suoi tempi non esistevano ancora le neuroscienze, la biologia molecolare e l'immunologia. [...]

Viviamo in un'epoca di profondi cambiamenti. Gli scienziati scoprono una novità rivoluzionaria dopo l'altra a proposito del nostro sistema immunitario. A poco a poco emerge chiaramente quanto l'uomo sia legato e connesso con il proprio ambiente. Da tempo ci siamo resi conto che è stato un errore fatale considerare l'organismo umano da un punto di vista della scienza come qualcosa di isolato dal proprio habitat naturale e come una macchina. Questa concezione dell'essere umano è sull'orlo del collasso e l'immunologia darà un sostanziale contributo a questa trasformazione. «Quasi tutte le malattie, non solo quelle infettive o quelle autoimmuni, ma anche l'arteriosclerosi, il cancro e la depressione, possono essere ricondotte a fattori immunologici», scrive Joel Dimsdale, medico statunitense e professore di psichiatria presso l'Università della California. Il sistema immunitario è la chiave per la salute.

Il sistema immunitario, che è in grado di percepire, comunicare e agire, e che grazie agli attuali risultati della ricerca si rivela sempre più un organo di senso, è talmente complesso ed enigmatico che mi è difficile decidere da dove cominciare. Partiamo dunque semplicemente dal Giappone, e per la precisione dallo Shinrin-yoku, una tradizione di questo Paese. Shinrin-yoku tradotto dal giapponese significa "bagno nella foresta", ma l'espressione non si riferisce a una nuotata in un laghetto silvestre. Il paragone tuttavia è azzeccato: come in un lago, anche in un bosco possiamo proprio immergerci con tutti i nostri sensi. Generalmente gli autori giapponesi traducono Shinrin-yoku con "inspirare l'atmosfera del bosco". Nel 1982 l'autorità forestale statale del Giappone propose di promuovere e sostenere pubblicamente lo Shinrin-yoku e oggi il respirare l'atmosfera del bosco è un metodo ufficialmente riconosciuto sia per la prevenzione delle malattie che per favorirne la cura. Lo Shinrin-yoku viene sovvenzionato dal sistema sanitario nazionale, nonché studiato e messo in pratica nelle università di medicina e nelle cliniche del Giappone.

Nel bosco il sistema immunitario dell'uomo, capace di comunicare, si imbatte nelle piante, anch'esse dotate di facoltà comunicative. Come potete immaginare, quest'incontro non è privo di conseguenze. La potenzialità in termini di salute che risulta da quest'incontro è talmente grande che nel 2012 in alcune università giapponesi è stato istituito un apposito ramo di ricerca medica, denominato "Forest Medicine" o "medicina forestale". Nel giro di poco tempo la ricerca ha visto il coinvolgimento di scienziati provenienti da tutto il mondo. [...]

Quando ispirate l'aria in un bosco, respirate un cocktail di sostanze bioattive rilasciate dalle piante. Fra queste sostanze vi sono anche i terpeni. Mentre camminiamo nel bosco, entriamo in contatto soprattutto con i terpeni della comunicazione fra le piante, che sono gassosi, e li assimiliamo in parte attraverso la pelle, ma principalmente attraverso i polmoni. I terpeni presenti nell'aria provengono dalle foglie e dagli aghi degli alberi, promanano dal tronco e dalla spessa corteccia di alcuni alberi, e vengono rilasciati anche da arbusti, erbe e cespugli del sottobosco, come pure da funghi, muschi e felci. Perfino lo strato di foglie secche sparpagliate e quello sottostante di humus imputridito e pullulante di vita emanano queste biomolecole. Da quando lo so, la mia percezione del bosco è cambiata. Quando attraverso un bosco, ho la sensazione di immergermi in un enorme organismo che respira e comunica con me. Io stesso ne faccio quindi parte, e respiro e comunico a mia volta con il bosco. E adesso giungiamo alla quintessenza: alcuni terpeni interagiscono con il nostro sistema immunitario in un modo che favorisce immensamente la salute. Li chiameremo "terpeni anticancro". Inspirare l'aria del bosco è come bere una pozione curativa. Da numerose indagini scientifiche è emerso che i terpeni anticancro contenuti nell'aria del bosco sono una vecchia conoscenza del nostro sistema immunitario. È vero che risultano dalla comunicazione fra alberi, funghi ed erbe, ma anche il nostro sistema immunitario è in grado di decodificarli, e la cosa affascinante è che li decifra addirittura in maniera analoga alle piante stesse. Spesso queste ultime reagiscono ai terpeni aumentando le loro difese immunitarie, e anche il nostro sistema immunitario fa la stessa cosa.

I medici forestali sanno che i terpeni anticancro agiscono sia direttamente sul sistema immunitario sia indirettamente tramite il sistema ormonale, per esempio abbassando il livello degli ormoni dello stress. I cambiamenti più significativi prodotti dai terpeni anticancerogeni nel nostro sistema immunitario, riguardano le cellule killer naturali e una serie di difese anticancro presenti nel nostro organismo. Per rafforzare il vostro sistema immunitario, lasciate perdere le costosissime gocce e compresse effervescenti in vendita in farmacia, e affrontate i virus con l'aria del bosco!

**Clemens G. Arvay**