

Breaking News: Cos'è il rating e in che modo influenza la nostra vita 3 settimane ago

EDIZIONI LOCALI: [ROMA](#) [MILANO](#) [NAPOLI](#) [BASILICATA](#) [FIRENZE](#)

[HOME](#) [ITALIA](#) [ESTERI](#) [ATTUALITÀ](#) [CULTURA](#) [MUSICA](#) [CINEMA](#) [TEATRO](#) [VIDEOGIOCHI](#) [TECNOLOGIA](#)

[SPECIALE FISCO E TASSE](#)

[CASA EDITRICE](#) | [REDAZIONE](#) | [CONTATTI](#)

HOME ► SCIENZE ► PSICOTERRATICA. IL MALE DEL SECOLO

Psicoterratica. Il male del secolo



Lago di Calaita. Foto di Cinzia Albertoni

DI CINZIA ALBERTONI | 28 FEBBRAIO 2019 | [Commenti](#)

23 SHARES [Facebook](#) 22 [Twitter](#) 1 [Google+](#) 0 [LinkedIn](#) 0

Otto ore al giorno sotto le luci artificiali dell'ufficio, poi di corsa tra gli scaffali del supermercato, cena e stravaccamento sul divano a guardare le nefandezze delle bagarre in TV. E la domenica? Un concentrato di quello che non si è potuto fare durante la settimana. Una vita sovraffaticata d'impegni, lavori, obblighi.

Non stupisce pertanto che il malessere più comune sia lo **stress**, una condizione psico-fisica che se prolungata nel tempo sfocia in patologie cardiache, respiratorie, intestinali e via dicendo.

Chi più, chi meno, ne soffriamo un po' tutti e ne siamo consapevoli.

Quello che invece ignoriamo, è di essere un po' tutti afflitti dalla **psicoterratica**, un disturbo psicologico che s'insinua dentro di noi quando ci priviamo per troppo tempo dell'immersione nella natura.



ADVERTISEMENT



2duerighe
9035 "Mi piace"

Ti piace

Invia un messaggio

Piace a te e ad altri 13 amici



2duerighe
Sabato

#Esteri

Il sito WikiLeaks ha smentito le voci secondo cui il suo fondatore, Julian Assange, avrebbe pubblicato documenti segreti per vendicare il suo arresto a Londra



[LIBRI](#) [LATEST](#) [COMMENTS](#) [TAGS](#)

La variante di Lüneburg, gli scacchi come metafora della vita



6shares Facebook2 Twitter2 Google+0 LinkedIn2 La variante di Lüneburg, edito Adelphi Edizioni nel 1993, è il primo romanzo di Paolo Maurensig, nato nel 1943 a Gorizia ed ora vive a...

di [Aurora Crisafulli](#) | [Commenti \(0\)](#)

COME FIORE COME VENTO. Piccolo elogio della speranza



sedermi un po' qui? Vorrei raccontarti la storia di questo forte e piccolo fiore e di tutte le meraviglie che succedono in questo giardino....

di Raffaele Buccolo | Commenti (0)

Ad assegnare un nome alla sofferenza causata dalla disconnessione dall'ambiente selvaggio, è stato il professore di filosofia australiano Glenn Albracht che ha creato un nuovo vocabolario per definire la relazione tra salute mentale e ambiente.

Il suo dizionario *Earth Emotions: New Words for a New World* include termini come **ecoagnosia** significante l'ignoranza verso l'ecologia e **solastalgia** il dolore psichico dovuto ai cambiamenti negativi del clima e dell'ambiente, parola usata dagli esperti americani per gli effetti degli incendi in California e degli tsunami indonesiani.

Si occupa di **psicoterratica** anche la scrittrice Julia Plevin che titola il suo nuovo libro *The Healing Magic of Forest Bathing*, una guida al bagno nella foresta, inteso come full immersion nei boschi allo scopo di trarne benessere, salute e felicità.

Non si tratta di una cura aleatoria ma scientificamente studiata da alcuni ricercatori giapponesi che indicano nello **shinrin-yoku** la terapia medica, comparabile con l'aromaterapia, diffusasi in Giappone nel corso degli anni ottanta. Con il Giappone, anche la Finlandia, gli stati Uniti, la Gran Bretagna e il Canada s'interessano al potere curativo delle foreste.

L'effetto rilassante e benefico degli alberi è dovuto agli **oli essenziali, chiamati fitoncidi**, contenuti nel legno, emessi dalle piante e sparsi nell'aria. Tali oli sono capaci di regolare la pressione arteriosa, abbassare il cortisolo, sbollire la rabbia, aumentare l'energia e la creatività, debellare lo stress, combattere la depressione, potenziare le difese immunitarie.

Gli alberi sono pertanto nostri amici e alleati e non solo devono essere amati e rispettati, ma anche accarezzati, abbracciati, facendo attenzione alle sensazioni tattili che ci pervengono dal toccare le cortecce, le foglie, le radici aeree, spesso straordinarie sculture naturali. Perché il **forest-bathing** non dev'essere una toccata e fuga ma un'acuire tutti i sensi per sentirsi parte dell'ambiente naturale e non esserne solo frettolosi frequentatori o semplici spettatori.

Per ottenere grandi benefici, la passeggiata dovrebbe durare almeno 4 ore, per circa 5 km di lunghezza, alternando ai passi soste lungo il sentiero e ripetersi per 3 giorni consecutivi. Pertanto prenotate le vostre vacanze in montagna.

Se poi nei vostri percorsi boschivi incapperete in un torrente dalle acque fredde e spumeggianti non privatevi del "rito" di tuffarci dentro i piedi. Pochi secondi e tutta la stanchezza sarà debellata e sarete pronti per riprendere il cammino con energie rinnovate.



I bancl

Filed in: [Scienze](#)

Se ti è piaciuto questo articolo seguici su Twitter e Facebook

Mi piace 9035

Condividi

Segui @2duerighe

638 follower

RECOMMENDED FOR YOU



GLOBAL WARMING:
Terra, un pianeta da salvare



Arnica: l'analisi di Stefano Meneghel



SOX: quando la disinformazione sconfisse la scienza



Naturopatia: a tu per tu con Stefano Meneghel