

NATURA

AntiAge

# L'albero giusto ti cura e ti rigenera

Dalle piante ricaviamo un'energia che ci riconnette  
con le nostre origini più profonde e che ci rinnova.

Faggi, aceri, tigli ci danno così benessere fisico e mentale

**S**arà capitato anche a te di trovarti a tuo agio con una persona. È una questione di empatia. Con gli alberi funziona allo stesso modo: alcuni ti attirano per la loro carica vitale, altri ti calmano o ti fanno sentire più ottimista, serena, ringiovanita. Ecco perché il bosco, qualunque bosco, può essere considerato un ambiente "bioenergetico": un luogo magico che regala benessere al corpo e alla mente. In particolare nel periodo della fioriture e del maggior rigoglio primaverile.

## Individua la "tua" pianta

Allora, quando fai una passeggiata tra gli alberi, nei boschi o in un parco in città, cerca il tuo albero: Alfredo Cattabiani, che era un fine conoscitore dei segreti, dei miti e dei simboli del mondo Naturale, diceva che gli alberi hanno una natura "sensitiva", che parla in una lingua antica e non scritta a chiunque li osservi. Per comprenderla, basta mettersi in ascolto con tutti i sensi: la vista ma anche l'udito (l'albero parla con la voce delle foglie), il tatto (rami e tronco sono la sua "pelle"), l'olfatto (ogni albero ha il suo profumo), e anche il gusto (se produce frutti e bacche commestibili). Il "tuo" albero sarà quello che, d'istinto, riconoscerai come una guida speciale, una creatura a te affine in quel preciso momento della vita. Ricordati di cercarlo sia ad altezza

L'ENERGIA DELL'ALBERO SI TRASFERISCE A CIÒ CHE HA ACCANTO. ECCO PERCHÉ I SACERDOTI DRUIDICI, INDIVIDUATO L'ALBERO CURATIVO, LEGAVANO AI SUOI RAMI O AL FUSTO UN'AMPOLLA CON OLIO D'OLIVA O DI NOCI, LO CHIUDEVANO E LO LASCIAVANO FINO ALL'AUTUNNO, USANDO POI L'OLIO PER I MASSAGGI

d'occhi, fra gli arbusti più piccoli, che in alto, fra le chiome degli alberi cosmici: questi vegetali maestosi le cui radici affondano nelle profondità del suolo, sono l'asse di connessione fra la terra e la dimensione celeste. Il solo fatto di avvicinarsi a uno di questi giganti, che l'antropologo Mircea Eliade chiamava Axis Mundi, asse del mondo, ti aiuterà a riallineare le tue energie e a rimettere in sintonia mente e corpo.

## I vantaggi che ottieni

Una volta individuata la pianta amica, basterà accarezzare a occhi chiusi il tronco, sfiorare i rami e le foglie, sedersi sotto le fronde e, soprattutto, respirare gli umori che si sprigionano intorno al fusto e alla chioma per stare subito meglio.

Numerose ricerche di neurofisiologia hanno infatti dimostrato che gli alberi emanano un'energia biochimica speciale, basata sui campi elettromagnetici e soprattutto sui profumi: le cortecce diffondono nell'aria degli aromi curativi, i fitoncidi, e le foglie rilasciano ossigeno e monoterpene, sostanze volatili che, quando vengono inalate, ci influenzano dal punto di vista fisico, ma anche psicologico. Riducono la pressione arteriosa, ripuliscono le vie respiratorie, abbassano i livelli di zuccheri nel sangue, ma soprattutto riequilibrano i livelli di

## Cos'è? Te lo dice la tecnologia

Per imparare a riconoscere le piante che incontri: attrezzati con una guida o, meglio ancora, con una app (come iForest o Leafsnap) che, partendo da una foto dell'albero scattata col cellulare, ti permetterà di individuare nome e dati botanici. E poi, ricordati che ogni pianta ha in serbo per te dei doni davvero unici: trovala, avvicinati e affidati alle sue cure.



**Tante virtù tra le fronde**

**Energetici, rinvigorenti e antistress**

- **La betulla** emette campi benefici per il fegato e il pancreas. Questa pianta, simbolo di luce e dell'aurora, è l'ideale per ritrovare la forza di superare momenti difficili.
- **l'olmo** diffonde nell'aria sostanze antinfiammatorie; lenisce le mucose irritate e depura la pelle grassa e/o arrossata. Dovete prendere una decisione importante? Gli antichi greci lo consideravano capace di ispirare oracoli utili al futuro.
- **Il leccio, la quercia e il castagno** sono amici dei reni e della circolazione e migliorano la funzionalità delle ghiandole surrenali, con azione antistress. Tanto la quercia, quanto il castagno sono simbolo di protezione, e generosità.
- **Il tiglio** fa bene a pelle, sistema nervoso e linfatico. È l'albero della leggerezza: il suo nome deriva da *ptilon*, penna leggera, in riferimento alle foglie che accompagnano l'infiorescenza, e per i Greci è sacro ad Afrodite, dea dell'amore; lievità e passione sono i doni di questa pianta.
- **I faggi** con la loro notevole biomassa fogliare rilasciano enormi quantità di monoterpeni, preziosi per cuore, intestino e ovaie. Tranquillità, riposo, protezione, questo offre il faggio.
- **l'acero e il ciliegio** (soprattutto quello selvatico) stimolano la rigenerazione delle cellule e rallentano i processi d'invecchiamento. E infatti rami di ciliegio, i cui fiori in Cina sono simbolo della bellezza femminile e i frutti della sensualità, venivano bruciati come rito di rinnovamento.
- **Il prugnolo** o pruno selvatico ha un'azione rinvigorente a livello fisico e mentale. La varietà orientale è nella pittura giapponese espressione di giovinezza e immortalità.
- **Pini, abeti e larici**, come tutte le conifere, sono alberi ricchi di oli balsamici alleati delle vie respiratorie. La loro natura sempreverde infonde gioia.

cortisolo, l'ormone dello stress che innesca i fenomeni infiammatori e accelera l'invecchiamento delle cellule. Non solo: come conferma Qing Li, immunologo e autore di "Immergersi nei boschi" (Rizzoli), i profumi degli alberi, quando vengono inalati, aumenterebbero l'attività di una categoria di cellule immunitarie fondamentali per il riconoscimento e la distruzione dei tessuti tumorali o di potenziali minacce per la nostra salute. ○

**A Como c'è un bosco bioenergetico**

L'antico bosco della Tenuta dell'Annunziata di Uggiate Trevano, in provincia di Como, è un polmone verde di 13 ettari dove l'ecodesigner e ricercatore Marco Nieri ha individuato un percorso di Forest Therapy con 40 alberi speciali, collocati in aree a elevato biomagnetismo che migliorano la funzionalità dei singoli organi. Nel bosco della Tenuta, che è fra i più estesi d'Europa, durante la bella stagione, ogni terzo sabato del mese, si svolgono le lezioni di Yoga Flow di Bettina Pfaff.

**Info:** [www.tenutadelannunziata.it](http://www.tenutadelannunziata.it)