



Sezione BIOMETEO
Idroclimatologia & Chimica Quantistica
<https://www.cirps.it/en/biometeo-sectio>

Federiciana Università Popolare
www.unifeder.it

INCONTRI CALABRESI³ 11° Bozza

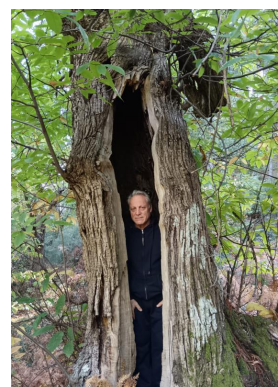
<https://www.uniglobus.it/calabresi.html>

Domenica 23 Novembre 2025 ore 9.30 Lamezia Terme
Centro Congressi Prunia Via Sant'Umile da Bisignano 15 Lamezia Terme,

In Presenza e Online **al link**

<https://meet.jit.si/moderated/fa3f40ff54e7355a3d69bd42e1a59783bcf737a6fc7e3f11a9c785b688f50e02>

**VERSO IL RILANCIO DELL' "ALTEREZZA"
E DELLA POTENZA CALABRA**



Dr. Rosario AMELIO



Villaggio Mancuso



Sezione BIOMETEO
Idroclimatologia & Chimica Quantistica
<https://www.cirps.it/en/biometeo-sectio>

Federiciana Università Popolare
www.unifeder.it

INCONTRI CALABRESI³ 11° Bozza

<https://www.uniglobus.it/calabresi.html>

Domenica 23 Novembre 2025 ore 9.30 Lamezia Terme
Centro Congressi Prunia Via Sant'Umile da Bisignano 15 Lamezia Terme,

In Presenza e Online al link

<https://meet.jit.si/moderated/fa3f40ff54e7355a3d69bd42e1a59783bcf737a6fc7e3f11a9c785b688f50e02>

VERSO IL RILANCIO DELL' "ALTEREZZA" E DELLA POTENZA CALABRA

Dopo i due convegni di Lamezia del 2010 e del 2024 che hanno avuto vasta eco nel mondo <https://www.uniglobus.it/calabresi.html>, suggerendo una revisione dell'identità calabrese, sia alla cultura contemporanea, che agli stessi calabresi, continua l'approfondimento e il lavoro di valorizzazione della storia e dei protagonisti calabresi che, in ogni tempo, hanno dato e continuano a dare contributi primari allo sviluppo della civiltà, anche in vista delle nuove responsabilità di calabresi nello scacchiere mediterraneo e internazionale.

Tra questi, tra i tanti ricordiamo gli ioni Leon Panetta già Ministro della Difesa USA, Mauricio Macri già Presidente dell'Argentina, la Regina del Belgio Paola Ruffo di Calabria, Rocco Comiso che ha preso in mano la Fiorentina, l'attuale Ministro della Salute Orazio Schillaci, e tanti altri volti noti sorprendentemente calabresi come i compianti Oscar Luigi Scalfaro ed Eugenio Scalfari <https://articalabria.it/?q=gli-illustri-della-calabria-celebriamo-personaggi-di-rilievo/>

La Calabria, terra di passaggio di tante culture da sempre, può e deve ridiventare un nuovo laboratorio dello sviluppo sostenibile e dell'integrazione mediterranea ed europea a partire dal Porto di Gioia Tauro e dell'utilizzo dell'enorme patrimonio culturale, storico, naturalistico, climatico-termale, turistico, che deve riposizionare la Calabria, come uno dei centri della cultura, dell'economia e del turismo europeo.

Anche in vista della realizzazione del Ponte sullo Stretto, lanciata da Ministro Giacomo Mancini, che finalmente va diventando realtà, superando con la "caparbia calabrese", le dure resistenze che ne avevano bloccato l'Opera, ben oltre le credenze pseudo criminologiche del "Calabrese Mafioso", che sono state sconfitte in Australia e attendiamo che vengano ridimensionate anche in Calabria, e ricondotte alla normale lotta alla criminalità, che come ricordava il Presidente Emerito della Cassazione Marcello Vitale, richiama alla Responsabilità individuale, lontana da analisi e pratiche di interdiffusione di massa che hanno sfiancato il tessuto economico sano, alimentando quello malato, che è notoriamente in grado di farsi valere a tutti i livelli, e non solo in Calabria, come le recenti guerre ci ricordano.

Comitato organizzatore

Rosario Amelio, Francesco Bonaddio, Danilo Franco, Stefano Murace, Salvatore M. Giraldi, Nicola Galloro, Vincenzo Fato, Antonio Rettura, Francesco Sorgiovanni, Joseph Caristena, Graziano Mileto, Odoardo M. Calamai, Renzo Andricciola, Vincenzo Valenzi

Posti limitati si prega di prenotare entro il 20/11/25 su yinvalenzi@gmail.com e +39 331 13 14 801

PROGRAMMA 11° Bozza

Ore 09.30 Saluto Autorità:

Arch. Francesco Angilletta Sindaco di Mongiana, Dr.ssa Maria A. Sacco Direttrice GAL 2 Mari, Foad Aodi Presidente AMSI (Ass. Med. Stranieri in Italia), <https://www.youtube.com/watch?v=38ri0xSnaMQ> INTERVISTE DI PALAIA A INCONTRI CALABRESI 2 27/10/24

Ore 10.00 Apertura Lavori Stefano Murace¹ Vincenzo Naso²

Presidente Onorario e Fondatore Fondazione Futura Onlus¹ Direttore CIRPS²
Moderatori Vincenzo Valenzi¹, Renzo Andricciola²
Coordinatore Sez. Biometeo CIRPS¹ Presidente Camera Penale Lamezia Terme²

Interverranno tra gli altri:

La vittoria contro i diffamatori dei Calabresi australiani. Una storia da manuale.
Josep Italiano Avvocato, Melbourne AU

Il bacino minerario e industriale delle Serre, da Mongiana verso il V Centro Siderurgico sul Porto di Gioia Tauro
Danilo Franco Studioso di Archeologia Industriale

Le Università Calabresi come lievito per il rilancio della "Alterezza" e della Potenza Economica e culturale Calabria.
Salvatore M.M. Giraldi Rettore Federiciana Università Popolare

La Nuova Scuola Pitagorica e l'Attualità del suo Pensiero Matematico e Filosofico.
Salvatore Mongiardo Caposcuola NSP www.salvatoremongiardo.com

Tommaso Campanella Il Maestro della Città del Sole
Francesco Sorgiovanni Giornalista Quotidiano del Sud

Le Comunità Calabresi nel Mondo e lo stato della cooperazione con la terra natia nel rilancio della Potenza Calabria.
Joseph Caristena <https://bostonglobalforum.org/executive-board/joseph-caristena/>

Mangia Assai Un'esperienza di successo di cucina e pizza calabrese che continua, accanto al Franchi di Firenze. Antonio Rettura Direttore Creativo

Il Comprensorio Clinico Climatico Termale Lametino tra Mare Terme e Monti Silani volano per il rilancio del Turismo calabrese e dei Piccoli Borghi.
M. C. Lucchetta¹, Albina Pisani¹, Josephine Campanella¹, Domenico Tamburi¹, Antonio Aceti¹⁻², <https://www.cirps.it/en/biometeo-sectio> Direttore Scientifico Ospedale Belvedere Marittimo²

La terapia della foresta a Villaggio Mancuso nel solco della antica Climatoterapia
Rosario Amelio Coordinatore del progetto Forest Therapy Silana

Leader Calabresi nel tempo e nel mondo, da Telesio a Campanella, da Fiorentino a Costabile, da Versace a Renne, da Mia Martini a Rino Gaetano e Mino Reitano, da Scalfaro a Scalfari, da Piria a Dulbecco, da Nicotera a Petronio, da Mancini a Misasi.
Vincenzo Valenzi Biomet Section CIRPS, Dipartimento Medicina Integrata e Biofisica UNIFEDER

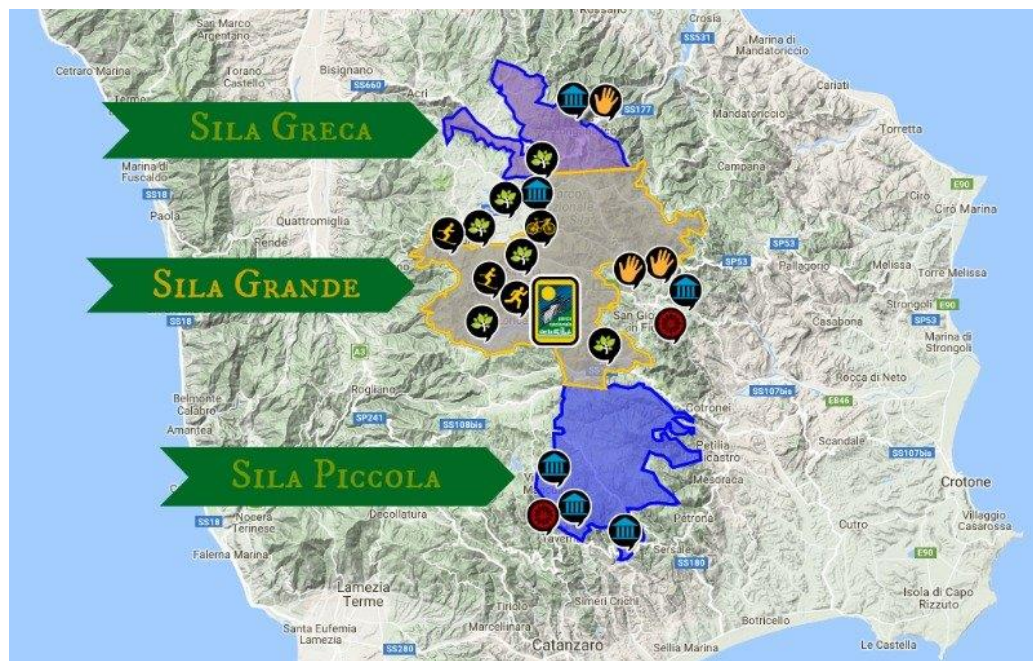
TAVOLA ROTONDA

LA CALABRIA DA PRIMA D'EUROPA CON MONGIANA A ULTIMA. RIENTRARE IN PARTITA PER TORNARE A VINCERE?

<https://youtu.be/J6KrvYkclIU?si=40nvDJ6M4K9Rhtb3> Mongiana di Eugenio Bennato
Intervengono tra gli altri:
Nicola Galloro, Raffaele Mammoliti, Renzo Andricciola, Stefano Murace, Odoardo M. Calamai, Vincenzo Naso, Vincenzo Fato, Graziano Mileto, Angela Zavaglia, Francesco Bonaddio

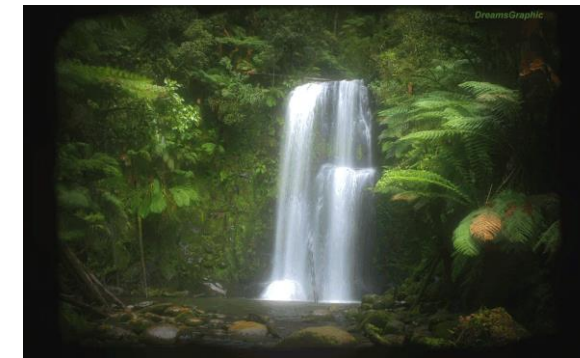
Forest Bathing Center del Parco Nazionale della Sila :

il più grande d'Italia !



31 marzo 2022





Storia, Scienza, Sesto Senso e Spiritualità lo confermano: la SILA è «L'ALTO-PIANO» della SALUTE!



*E' il posto giusto per ritrovare, attraverso il Fascino Divino della Natura,
la salute psico-fisica , la bellezza , l'identità e la vocazione dell'Uomo!*



Dal VISIBILE all'INVISIBILE, dal BUIO alla LUCE:

RITORNIAMO ALLA NATURA E RIPERCORRIAMO I SENTIERI DEGLI EREMITI

PER RITROVARE

**LA «VIRIDITAS», LE NOSTRE RADICI, NOI STESSI
E LA SALUTE DEL CORPO E DELL'ANIMA!**

Dr. Rosario AMELIO



La Medicina Forestale

SILA SALUS

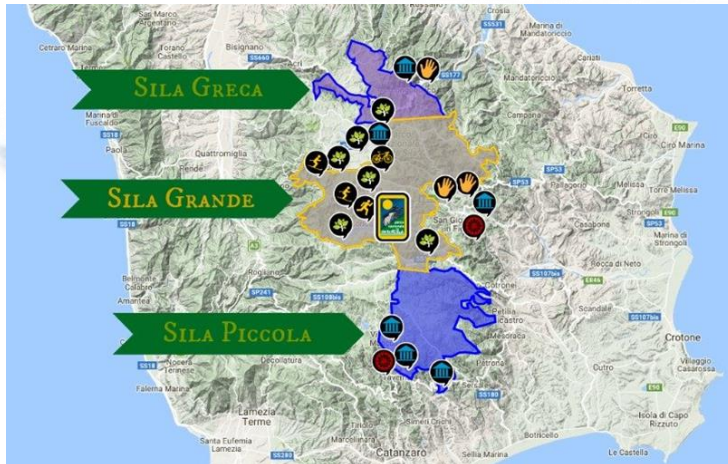
La Terapia della Foresta a Villaggio Mancuso!

Nel solco dell'Antica

CLIMATOTERAPIA



Medico Chirurgo
Referente Regionale A.I.Me.F. per la Calabria
Associazione Italiana di Medicina Forestale



Dott. Rosario Amelio

BENVENUTI!

www.aimef.net

A.I.Me.F. - Associazione Italiana di Medicina Forestale (www.aimef.net)



Paolo Zavarella
MD DO EMF

I.T.C.P.
International
Tree
Protection
Commission



A.I.Me.F.

Forest Medicine® and Forest Therapy con A.I.Me.F.

A.I.Me.F. - Associazione Italiana di Medicina Forestale

www.aimef.net – info@aimef.net

- 1) Favorire la Tutela e la Protezione del Patrimonio Boschivo e Forestale Nazionale, anche a riguardo delle Urban Forest delle Città (Ville Storiche, Giardini pubblici, Aiule e spazi Alberati)
- 2) Riconoscimento della Medicina Forestale come Disciplina di Promozione della Salute prescrivibile dai Medici
- 3) Regolamentazione della Professione degli Esperti di Medicina Forestale
- 4) Certificazione dei Centri di Balneazione Forestale come Luoghi Naturali Antropizzati adatti all'esercizio della Medicina Forestale
- 5) Fare RETE tra Enti, Associazioni, Scuole che perseguono l'obiettivo di riconnessione tra l'Uomo e la Natura



A.I.Me.F.

A.I.Me.F. - Associazione Italiana di Medicina Forestale



A.I.Me.F.



www.aimef.net

A.I.Me.F. Associazione Italiana di Medicina Forestale

WEB: www.aimef.net / www.educam-medicinaforestale.com – **MAIL:** info@aimef.net

Paolo Zavarella MD.DO E.M.F. - zavarella@airop.it



Medicina Forestale

Presentazione della Medicina Forestale / Forest Therapy

22 visualizzazioni • 16 dic 2019

👍 2 💬 0 ➦ CONDIVIDI ➦ SALVA ...



Paolo Zavarella AIROP
2 iscritti

La Medicina Forestale è una disciplina di Medicina Complementare che intende Promuovere la Salute delle Persone attraverso l'avvicinamento guidato alla Natura e al contatto

MOSTRA ALTRO

ISCRIVITI

MANIFESTO della Medicina Forestale

Associazione Italiana di Medicina Forestale www.aimef.net



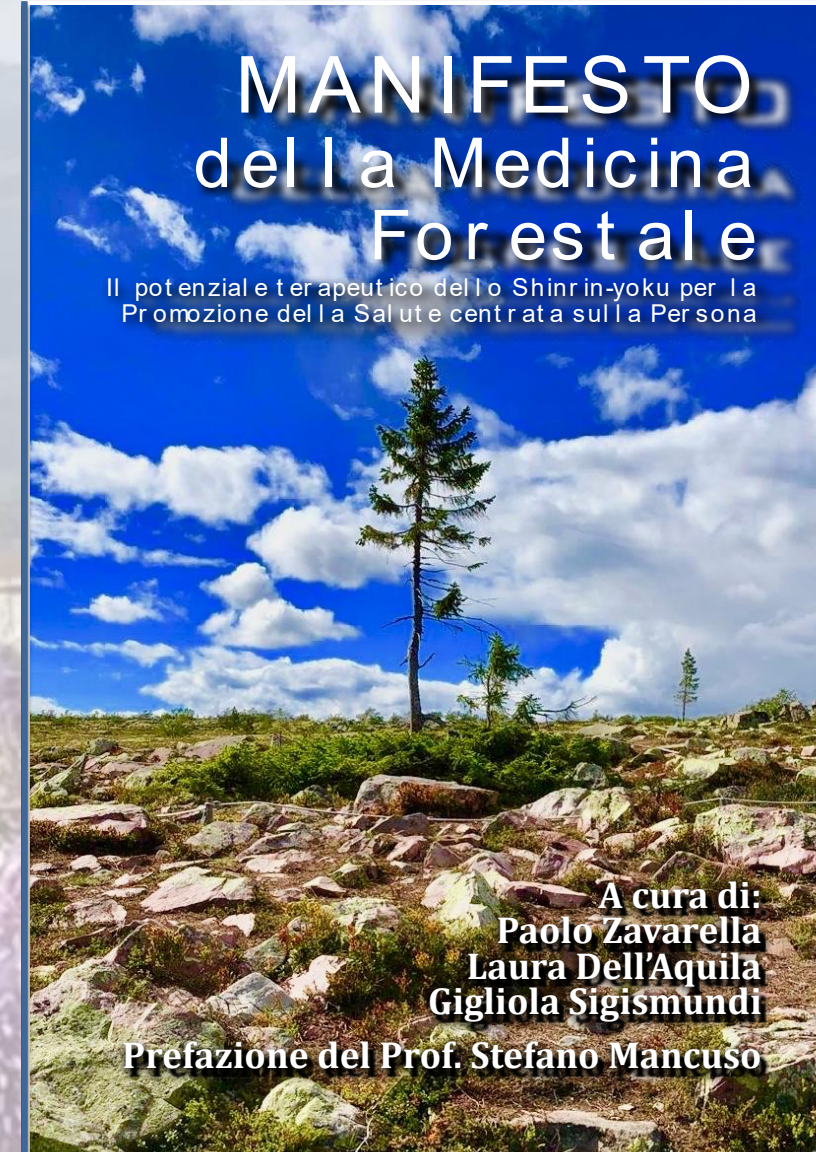
A.I.Me.F.

Dalla Prefazione di Stefano Mancuso al
MANIFESTO della Medicina Forestale:

..."Ritrovarsi, passare del tempo nel Bosco, tra gli Alberi, ha tali e tanti positivi effetti sulla nostra Salute fisica e psichica, che la cura delle Foreste dovrebbe essere ambito della Sanità più che dell'Ambiente."...



A.I.Me.F.
Forest Therapy



Scopri il **Mondo** della **Medicina Forestale**

Le competenze che si acquisiscono frequentando e praticando la Medicina Forestale, consentono di operare in maniera complementare per avvicinare le Persone al concetto profondo di Promozione della Salute.

MISSION

Il Ministero Giapponese dell'Agricoltura e delle Foreste è stato Pioniere nel Mondo della Nuova Medicina Forestale, quando nel 1982, promosse e finanziò le ricerche sulla pratica dello "Shinrin-yoku" (Bagno nella Foresta). Da allora le ricerche e le esperienze si sono moltiplicate e oggi la Medicina Forestale è considerata una importante Medicina Preventiva e di Promozione della Salute.

VISION

La Medicina Forestale si presenta come il migliore Integratore che ad oggi si conosca, in grado di produrre effetti globali, terapeutici e di promozione di salute (a costo "0"), senza effetti collaterali!



Dal CODICE di DEONTOLOGIA MEDICA

Art. 5 - Educazione alla salute e rapporti con l'ambiente -



Il medico è tenuto a considerare l'ambiente nel quale l'uomo vive e lavora quale fondamentale determinante della salute dei cittadini.

A tal fine il medico è tenuto a promuovere una cultura civile tesa all'utilizzo appropriato delle risorse naturali, anche allo scopo di garantire alle future generazioni la fruizione di un ambiente vivibile.

Il medico favorisce e partecipa alle iniziative

- di prevenzione,
- di tutela della salute nei luoghi di lavoro e
- di promozione della salute individuale e collettiva.

VIS MEDICATRIX NATURAE



La natura è Sovrana Medicatrice dei mali.

Primo non nuocere.

L'aria pura è il primo alimento e il primo medicamento.

Nessun veleno serve mai a curare un malato!

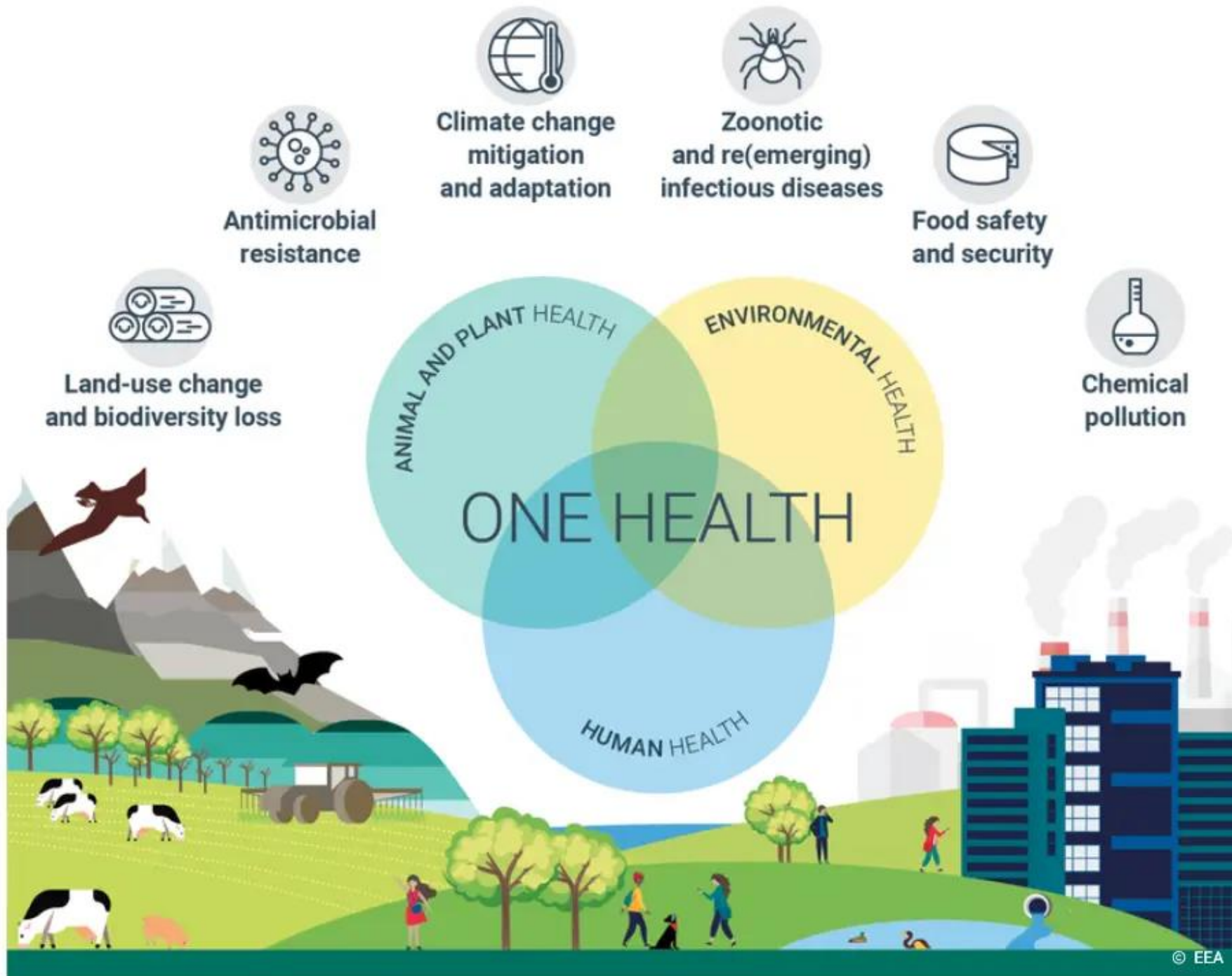
Il potere
terapeutico
degli alberi
Forest Bathing
e Silvoterapia

Evoluzione del concetto di SALUTE

Le nuove discipline scientifiche (PNEI – NEUROBIOLOGIA – FISICA QUANTISTICA – ECOLOGIA PROFONDA ECC.) hanno messo in evidenza i limiti delle tendenze “atomiche o atomizzanti” della medicina contemporanea, caratterizzata, com’è noto, da **“riduzionismo”** (*tutto si spiega partendo dalla cellula*), da **“frazionismo”** (*proprio delle specializzazioni mediche*) e da **“scissionismo”** (*il corpo da una parte e la mente da un’altra parte*) in direzione di **una nuova concezione dinamica, olistica** (cioè unitaria e globale), **multidimensionale , sistemica , ecologica, sociale e comunitaria della salute** - che ingloba anche gli aspetti della spiritualità – e **suggerisce la necessità di riorientare i sistemi sanitari in direzione di un nuovo modello di medicina integrata** , denominato “bio-psico-sociale”, più focalizzata sulla prevenzione e promozione della

- **salute umana ,**
- **salute della comunità**
- **salute del Pianeta ,**

Strettamente correlate e interdipendenti , con un’apertura anche alle metodiche non convenzionali , di antica tradizione e diffusione e validate dalle Comunità Scientifiche (oltre alla diagnosi e alla cura delle malattie individuali).



Si tratta di dare il giusto valore a una

“cultura della salute”

in grado di rendere il cittadino

“soggetto e protagonista”

della propria qualità di vita;

- **libero e autonomo** nei propri orientamenti di vita
- **ma responsabile** delle proprie scelte,
- nella **consapevolezza**

che

scelte Etiche errate

producono danni

alla **salute**, alla **vita**, alla **società**, all'**ambiente**.

- **A**limentazione
- **M**ovimento
- **E**mozione
- **N**atura - Ambiente

Radiodiagnostica
Radioterapia
Medicina nucleare

Classe dei servizi clinici specialistici

Anestesia, rianimazione e terapia intensiva e del dolore

Audiologia e foniatria

Medicina fisica e riabilitativa

Classe dei servizi clinici specialistici biomedici

Farmacologia e tossicologia clinica

Genetica medica

Classe della sanità pubblica

Igiene e medicina preventiva

Medicina del lavoro

Medicina legale

Statistica sanitaria e biometria

L'albero della MEDICINA INTEGRALE



27 febbraio 1888, Venezia

Morte: 23 agosto 1974,

Capolona



Peter Roche de Coppens

sociologo, antropologo e psicoterapeuta svizzero.

Data di nascita: 1938 Data di morte: 2012



Jerome Liss

+ 20 ottobre 2012



BIOSISTEMICA

Società Italiana di Biosistemica

Enrica Romagnolo

Umberto Grieco

1930 – 5.5. 2018



Classe delle chirurgie generali e specialistiche

Chirurgia generale

Chirurgia pediatrica

Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica

Ginecologia ed ostetricia

Ortopedia e traumatologia

Urologia

Classe delle chirurgie del distretto testa e collo

Chirurgia maxillo-facciale

Neurochirurgia

Oftalmologia

Otorinolaringoiatria

Classe delle chirurgie cardio-toraco-vascolari

Cardiochirurgia

Chirurgia toracica

Chirurgia vascolare

Classe della medicina clinica generale e specialistica

• Medicina interna

• Medicina d'emergenza-urgenza

• Geriatria

• Medicina dello sport e dell'esercizio fisico

• Medicina termale

• Oncologia medica

• Medicina di comunità e delle cure primarie

• Allergologia ed immunologia clinica

• Dermatologia e venerologia

• Ematologia

• Endocrinologia e malattie del metabolismo

• Scienza dell'alimentazione

• Malattie dell'apparato digerente

• Malattie dell'apparato cardiovascolare

• Malattie dell'apparato respiratorio

• Malattie infettive e tropicali

• Nefrologia

• Reumatologia

• Pediatria

Classe delle neuroscienze e scienze cliniche del comportamento

• Neurologia

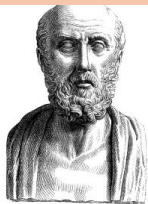
• Neuropsichiatria infantile

• Psichiatria

Morgagni, Koch, Freud, Jung
→ Fleming, Barnard,
Levi Montalcini, Dulbecco.



ASCLEPIO :
il Dio della Medicina
Epidauro



IPPOCRATE:
il padre della Medicina
Kos nel 460 a.C. – 377 a.C.



Crotone, 516 a.C.



Claudio Galeno di Pergamo
131-201 d.c.



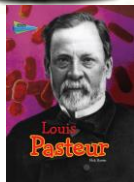
Edward Jenner
(1749-1823)



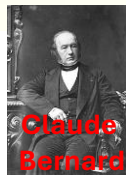
980-1037 d. C.



Samuel Hahnemann
Nascita: 10 aprile 1755,
Meissen, Germania
Morte: 2 luglio 1843,
Parigi, Francia



Nascita: 27 dicembre 1822,
Dole, Francia
Morte: 28 settembre 1895,
Marnes-la-Coquette, Francia



(Villefranche-sur-Saône,
12 luglio 1813 – Parigi, 10
febbraio 1878)



(IX secolo)



1098, Bermersheim vor der Höhe,
Germania
Morte: 17 settembre 1179,
Bingen am Rhein, Germania



Dhanvantari,
il dio dell'Ayurveda
dal 450 a.C. circa.



2100-1100 a.C.



Francesco Gallo

I GRANDI MEDICI CALABRESI

da Alcmeone a Dulbecco



nell'ambito della storia generale della medicina

IMPRIMITUR

PADOVA

2012

NEL RINGRAZIARE

IL COMITATO ORGANIZZATORE

E NEL SALUTARE

TUTTI I PRESENTI,

RIVOLGO A TUTTI UN INVITO PARTICOLARE:

L'albero della GRATITUDINE!



Giuseppe Moscati

(Benevento 1880- Napoli 1927)

Leonardo Bianchi (San Bartolomeo in Galdo-BN 1848- Napoli 1927). Reputato un padre della moderna psichiatria,

Antonio Cardarelli (Civitanova del Sannio-IS 1831- Napoli 1927) è considerato il più grande clinico di sempre.

Giovanni Pascale, (Faicchio-BN 1859- Napoli 1936). Oncologo



Umberto Grieco

1930 – 5.5. 2018



27 febbraio 1888, Venezia

Morte: 23 agosto 1974, Capolona



Peter Roche de Coppens

sociologo, antropologo e psicoterapeuta svizzero.

Data di nascita: 1938 Data di morte: 2012



Jerome Liss

20 ottobre 2012

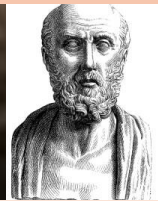


BIOSISTEMICA
Società per azioni a partecipazione
Emilia Romagna

Morgagni, Koch, Freud, Jung
→ Fleming, Barnard,
Levi Montalcini, Dulbecco.



ASCLEPIO:
il Dio della Medicina
Epidauro



IPPOCRATE:

il padre della Medicina

Kos nel 460 a.C. – 377 a.C.



Crotone, 516 a.C.



Claudio Galeno di Pergamo
131-201 d.c.



980- 1037 d. C.



Edward Jenner

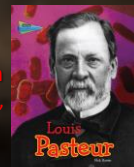
(1749-1823)



Samuel Hahnemann

Nascita: 10 aprile 1755,

Meissen, Germania
Morte: 2 luglio 1843,
Parigi, Francia



Nascita: 27 dicembre 1822,
Dole, Francia

Morte: 28 settembre 1895,
Marnes-la-Coquette, Francia



Claude Bernard

(Villefranche-sur-Saône, 12 luglio 1813 – Parigi, 10 febbraio 1878)



1098, Bermersheim vor der Höhe, Germania

Morte: 17 settembre 1179,
Bingen am Rhein, Germania



Dhanvantari,
il dio dell'Ayurveda



2100-1100 a.C.





Taverna 1 ottobre 2017



«La Sila è la grande orchestra della Natura e i Pini sono come canne di organo che suonano le sue armonie !»



Vessicchio si interroga pure sul potere della musica.

Per questo negli ultimi anni si è dedicato ad una serie di esperimenti sulla natura, sugli animali e sugli altri organismi.

Soprattutto dopo aver appreso che le mucche del Wisconsin producono più latte ascoltando Mozart.

La musica fa crescere i pomodori, nato dalle conversazioni con **Angelo Carotenuto**, è un saggio pop autobiografico ricco, profondo e divertente sul talento, sulla passione e la capacità di trasferirla, sulla cura, sugli effetti straordinari dell'armonia nelle nostre vite.

GRATITUDINE E MEMORIA per i MAESTRI!



l'immortalità del bene



Prof. Jerome LISS



Peter Roche de COPPENS



Dr. Umberto GRIECO

Ogni persona ha
un compito da svolgere
sulla terra.
Scopire questa missione
aiuta a vivere meglio.

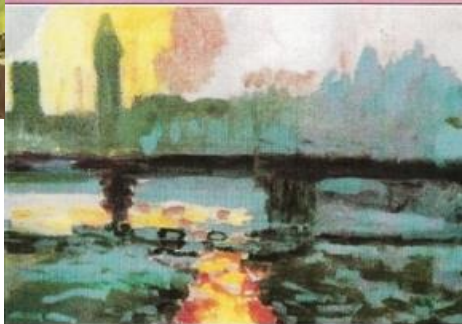


Dr. Domenico Gironda Veraldi
Taverna 5/4/1931
Medico Antroposofo

Jerome Liss, Maurizio Stupiglia

LA TERAPIA BIOSISTEMICA

Un approccio originale
al trattamento psico-corporeo
della sofferenza emotiva



Collana di Psicosessuologia
diretta da W. Pasini

FrancoAngeli



Giuseppe Moscati
(Benevento 1880- Napoli 1927)



GRATITUDINE E MEMORIA



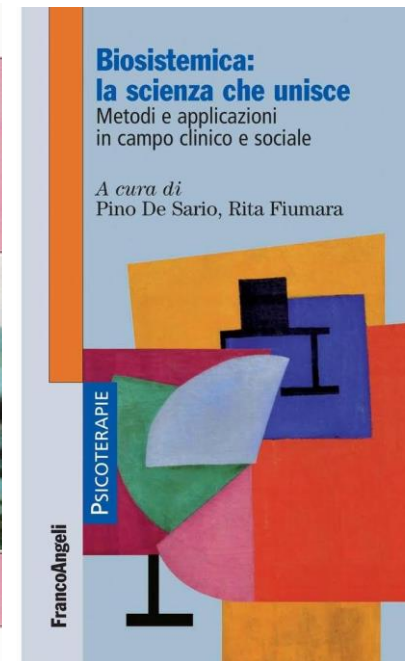
1938 - 2012

Consulente per le Nazioni Unite del World Food Program. Fondatore e Responsabile Didattico della **Scuola Italiana di Biosistemica**, ha condotto, inoltre, corsi per la formazione dei 'facilitatori' (figura posta al centro delle sue teorie sulla comunicazione ecologica, ovvero **"Soggetto che, una volta debitamente formato, ha la funzione di trarre il meglio dai membri di un gruppo e, al contempo, aiutarli ad interagire in armonia reciproca"** Jerome Liss, Maurizio Stupiggia



CONTESTI E DIMENSIONI DELLA COMUNICAZIONE

- Dimensione fisica: spazio fisico
- Dimensione temporale: tempo quotidiano e tempo storico
- Dimensione sociale: posizioni sociali e ruoli
- Dimensione psicologica: "clima"



Per una COMUNICAZIONE ECOLOGICA Jerome Liss

Applicazione dei principi ecologici alle relazioni umane:

- coltivare le risorse di ogni persona,
- rispettare la diversità e nello stesso tempo mantenere una coesione globale in modo che le persone possano agire insieme per un obiettivo comune. [...]
- le parole chiave nella comunicazione ecologica sono: «risorse», «crescita», «individualità» e «totalità».

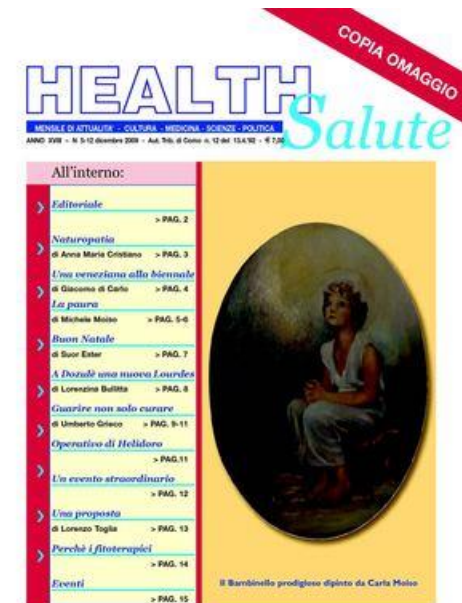
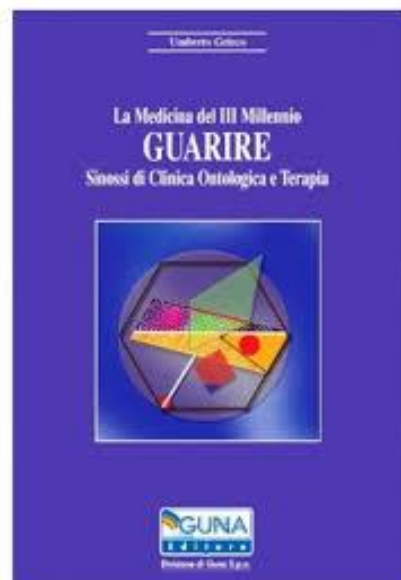


Dr. Umberto GRIECO



1930 - 2018

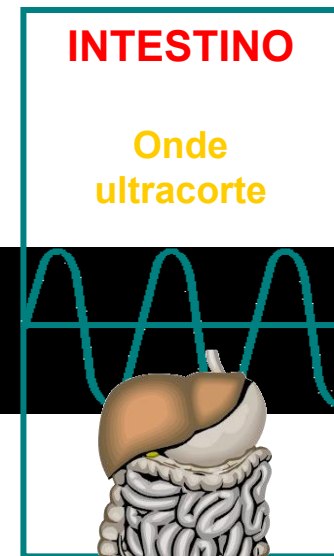
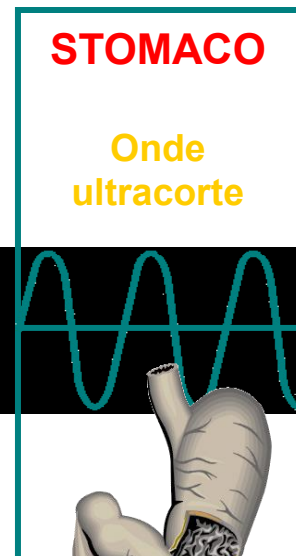
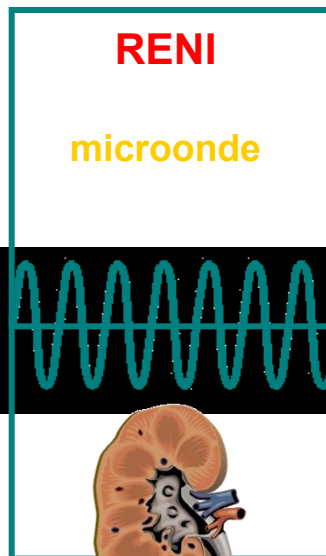
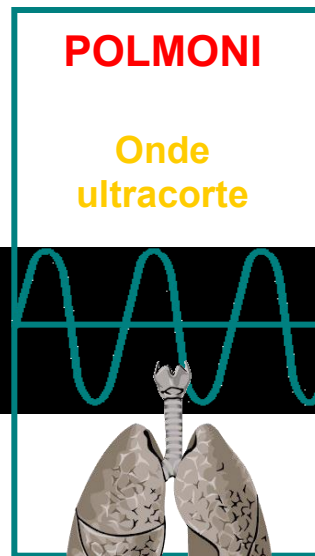
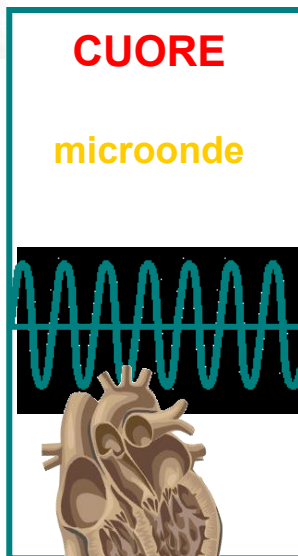
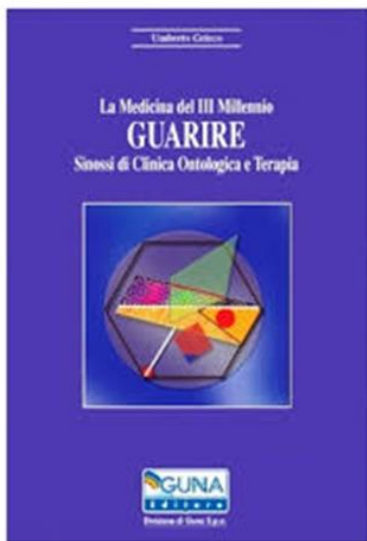
Tra Fede e Scienza : IL Medico dei Miracoli!





Tra Fede e Scienza : IL Medico dei Miracoli!

Ogni organo ha la sua frequenza di vibrazione



Ogni essere umano è una composizione musicale unica e irripetibile, con un'armonia, una tonalità e un ritmo dominante, che caratterizzano il suo equilibrio e la sua **SALUTE**.

Le sue frequenze elettromagnetiche, che lo informano, e dinamizzano, rappresentano la sua identità!



La Malattia è una disarmonia, un'alterazione delle sue armonie e dei suoi ritmi, localizzati o generalizzati: **una perdita d'identità di un organo o generalizzata !**



Ogni persona ha
un compito da svolgere
sulla terra.

**SCOPRIRE
QUESTA MISSIONE
AIUTA A VIVERE MEGLIO!**

L'EFFETTO PLACEBO:

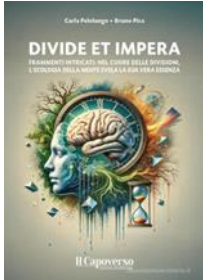
La Grande Ricerca della Medicina
olistica del Futuro.



Conoscenza Umana

- Prima e piu' importante conoscenza: *conoscenza di se'*! Gnothi Seauton.
- L'uomo: piu' grande mistero e tesoro, sintesi di tutto quello che esiste e punto d'incontro di tutte le dimensioni.
- La nostra visione della natura umana: asse assiologico di tutte le teorie e paradigmi.
- L'uomo e' una trinita' sia a livello strutturale che funzionale.
- La conoscenza e' quindi una trinita': fisica, umana e spirituale.
- Quello che noi chiamiamo "realta'" e "verita'" e' una funzione del nostro livello di coscienza ed essere.
- Evoluzione dell'uomo, della coscienza e conoscenza.
- Relazione fra soma, psiche e anima.
- Potere creativo o distruttivo dei pensieri ed emozioni, del nostro stato d'animo e del verbo.

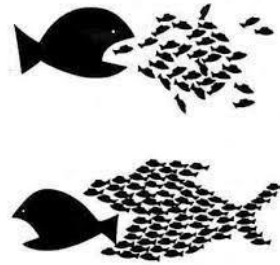
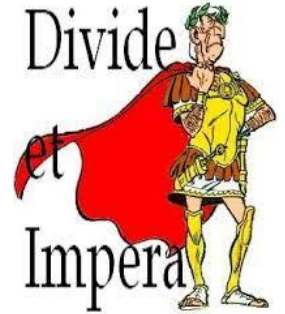




I paradossi del nostro mondo!

COLLABORAZIONE o COMPETIZIONE ?

*La Scienza ci dice che siamo tutti collegati!
Il potere ci vuole tutti divisi e scollegati!*



SOSTENIBILITA'

DIVIDE ET IMPERA
(CONFLITTI E DISTRUZIONE)

il **premio Nobel per la Fisica 2022** è stato assegnato ad A. Aspect, J. F. Clauser e A. Zeilinger "per gli esperimenti con i fotoni entangled, stabilendo la violazione delle disuguaglianze di Bell e aprendo la strada alla scienza dell'informazione quantistica".

FUSIONE NUCLEARE = ENERGIA INFINITA



Sapete perché il nemico mette discordia tra i figli di Dio?
Ha paura dell'unità, se siamo uniti Dio dimora in mezzo a noi e il nemico non può agire.
L'unione è la strategia per una vittoria sicura!
(Matteo 18 : 20)



Si riferisce a una strategia politica o militare che consiste nel dividere una popolazione o un gruppo in fazioni rivali, per indebolirlo e renderlo più facile da controllare. In informatica, invece, è un metodo di risoluzione dei problemi basato sulla divisione del problema principale in sottoproblemi più piccoli.

SCISSIONE NUCLEARE = ESPLOSIONE DISTRUTTIVA
(=annichilimento!)



La Rete della Vita



La Crisi del 3° Millennio

- **INDIVIDUO** : problemi emotivi, psicologici, esistenziali, ecc.
- **NAZIONI**: conflitti e sconvolgimenti sociali, emigrazioni ecc.
- **UMANITA'**: catastrofe nucleare, ecologica ecc.

CAMBIAMENTI:

- Psico-spirituali
- Socio-culturali
- Ambientali

Come affrontarla al meglio evitandone i grandi pericoli e cogliendone le opportunit ?

Le Malattie dell'Uomo

Le Malattie del Mondo

- Sconvolgimenti climatici, crisi ecologiche e disastri ambientali,
- Minacce nucleari e siderali
- Globalizzazione selvaggia, assoggettata al profitto e allo sfruttamento
- Scoppio dei nazionalismi, terrorismo, guerre razziali e di religione
- Sconvolgimenti politici, economici, sociali (corruzione, santita, banalita, religione, ecc.)
- Manipolazioni della genetica, della natura, delle identita
- Scandali, confusioni, paradossi, contraddizioni ..

GRANDI PERICOLI E GRANDI OPPORTUNITA

Il XXI secolo sar  **spirituale** o non sar , diceva Malraux. Perch  l'**uomo** deve evolversi verso la **dimensione verticale** del suo essere **elevando** la sua **coscienza**.

CRONACA attuale:

AUMENTO CYBERBULLISMO
AUMENTO CYBERSTUPRO
AUMENTO FEMMINICIDI
AUMENTO FIGLICIDI
AUMENTO STALKING
AUMENTO BABYGANG
AUMENTO STUPRI
AUMENTO VENDETTE
AUMENTO CRIMINI per futili motivi
AUMENTO VIOLAZIONI PRIVACY



Il bosco buio, fitto e tenebroso rappresenta

- SIA LA CRISI INIVIDUALE CHE OGNI ESSERE UMANO VIVE QUANDO INCONTRA LA SOFFERENZA, LA MALATTIA, UNA PERDITA, IL DISINCANTO ECC.
- SIA LA CRISI ANTROPOLOGICA, SISTEMICA, ESISTENZIALE NELLA QUALE SIAMO IMMERSI , CHE CI RIGUARDA TUTTI, E METTE IN DISCUSSIONE TUTTE LE NOSTRE CERTEZZE, MODELLI, VALORI, **E CI COSTRINGE A RICERCARE NUOVE GUIDE, STRADE, MEZZI, STRUMENTI ED OPPORTUNITA, PER RIDARE SENSO SCOPO E VALORE ALLA VITA!**

ALLARME SOCIALE e SANITARIO

Nel 2050 popolazione mondiale: 9 miliardi → il 70% vivrà nelle città!

Si vive sempre più:

- Urbanizzati, in metropoli sempre + inquinate, cementificate, alienanti e violente (*il 75% degli italiani*)
- **Specialmente i ragazzi**
 - a) respirano veleni (sia fuori casa che dentro casa)
 - b) sono immersi nell'**elettrosmog** (ioni positivi) e nel **rumore**
 - c) mangiano cibo spazzatura
 - d) fanno sempre + vita sedentaria
 - e) (90-93%) vivono al chiuso e in isolamento
 - f) sempre + collegati a schermi vari (9-11 ore/die)
 - g) sviluppano una dipendenza patologica dai cellulari (il ciucciotto) → **NOMOFOBIA**
(**PAURA** di essere sconnessi dalla rete e dai social)
 - h) vivono immersi in una realtà virtuale alienante e robotizzante, manipolati e condizionati da media e influencer
 - i) Sostituiscono le **relazioni** umane dirette con le **interazioni** fredde e impersonali dei social e delle chat.
 - l) utilizzano comportamenti tipici del **cervello rettiliano**:
aggressività, cyber bullismo, dinamiche di branco, egoismo ed individualismo esasperati, esibizionismo, autolesionismo ecc.

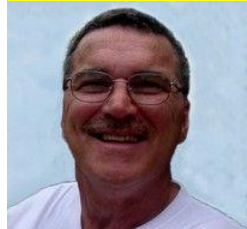
- m) sono INFELICI, senza certezze e speranza per il futuro!
- n) si ammalano sempre + precocemente e profondamente delle malattie dell'età adulta: **MALATTIE CRONICO DEGENERATIVE** (*obesità, diabete, allergie, tiroiditi, disturbi dell'attenzione e dell'umore, sindromi da iperattività, patologie cardio-respiratorie, tumori, disturbi psichiatrici, ecc.*)
- n) Vivono in uno stato continuo di stress, in particolare di quello definito

TECNOSTRESS



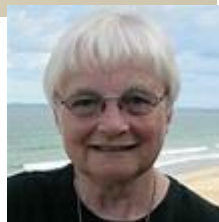


Il termine è stato coniato dai botanici ed educatori di biologia



**James H. Wandersee
e Elisabeth Schussler**

nella loro pubblicazione del 1999
"Preventing Plant Blindness".



Potresti soffrire di
cecità vegetale ?



6 oltre la «cecità vegetale»

3

oltre la «cecità vegetale»

Se le piante sono il nostro paese d'origine

Educarsi oggi a una relazione profonda
con il mondo vegetale

Intervista a **Alessandra Viola**
a cura di **Roberto Camarlinghi**



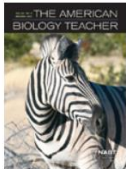
Educarsi a una relazione profonda e intima con le piante non è un modo di evadere dal mondo, ma di entrare in contatto con la nostra origine. Perché le piante sono due cose soprattutto: ciò che permette alla vita sul pianeta di esistere e il nostro «paese d'origine». E forse è proprio l'aver smesso di frequentarle a farci sentire oggi così «spaesati».

JOURNAL ARTICLE

Preventing Plant Blindness

James H. Wandersee and Elisabeth E. Schussler

The American Biology Teacher
Vol. 61, No. 2 (Feb., 1999), pp. 82+84+86 (3 pages)
Published By: University of California Press



<https://doi.org/10.2307/4450624>
<https://www.jstor.org/stable/4450624>



In questo mondo ammalato anche **la MEDICINA È AMMALATA!**

Perché è accaduto e come possiamo guarirla e guarirci?

Ribellarsi per sopravvivere:

Voi potreste essere l'ultima generazione a cui è ancora possibile ribellarsi. Se non vi ribellate potrebbero non esserci più opportunità: l'umanità potrebbe essere ridotta allo stato di robot. Quindi ribellatevi finché c'è ancora tempo.

OSHO



"Oggi viviamo in una nazione nella quale i medici distruggono la salute, gli avvocati distruggono la giustizia, le università distruggono la conoscenza, i governi distruggono la libertà, la stampa distrugge l'informazione, la religione distrugge la morale e le nostre banche distruggono l'economia". Chris Hedges



ANDREA BERTAGLIO

Medicina ribelle



**Prima la salute,
poi il profitto**



- Il britannico *Daily Mail* pubblica gli allarmanti commenti di alcuni esponenti di spicco della scienza medica, sull'inaffidabilità e pericolosità di molti farmaci in circolazione.
- Purtroppo la grande industria farmaceutica, ovviamente guidata dal profitto e non dal bene pubblico, riesce a comprarsi la complicità dei media, delle autorità pubbliche e talvolta della stessa scienza medica, per commercializzare farmaci e procedure che portano essenzialmente danno ai pazienti.
- Il risultato sono decine o centinaia di migliaia, se non perfino milioni, di morti, sofferenze e casi di invalidità in tutto il mondo. (L'imminente entrata in vigore del TTIP, con la giusta – si fa per dire – dose di pressioni lobbistiche da parte delle grandi industrie, non potrà fare altro che peggiorare questa situazione in Europa e in America.)
- La produzione di risultati scientifici ad hoc, è spesso parte fondamentale di questa nefasta prassi. Chi lavora nella ricerca scientifica ha certamente presente ciò che scrisse Richard Horton, Editor capo della celebre rivista medica "The Lancet", appena l'anno scorso: "gran parte della letteratura scientifica, forse la metà, può semplicemente essere falsa. Afflitta da tanti problemi – studi con campioni di piccole dimensioni, effetti molto piccoli, analisi esplorative non valide e palesi conflitti di interesse, insieme a un'ossessione per il perseguimento di mode di dubbia importanza – la scienza ha preso una piega verso il buio [...] Si possono aggiustare le pratiche scientifiche sbagliate? Una parte del problema è che nessuno è incentivato a comportarsi correttamente [...]"

Albert Einstein: *"La mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale è un fedele servo. Noi abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono".*

VIVIAMO IN UNA SOCIETÀ SEMPRE PIÙ MALATA SOPRATTUTTO DAL PUNTO DI VISTA SPIRITUALE!



TUTTO

Quando ti sei svuotato di te stesso,
Puoi essere riempito da Dio!

**ENERGIA
INVISIBILE**

La Filosofia, l'Etica, la Spiritualità e la coltivazione della propria Interiorità ci possono aiutare a non adattarci a questa situazione, diventandone vittime (malati)! BISOGNA RIUSCIRE A RIMANERE PERSONE VIVE, VERE, BUONE E GIUSTE!

STRUMENTI:

- Preghiera
- Meditazione
- Contemplazione
- Creare legami positivi (sani)
- Immergersi nella Natura!

per

RISVEGLIO

(ricercare il Vero, il Bello, il Buono, il Giusto!)

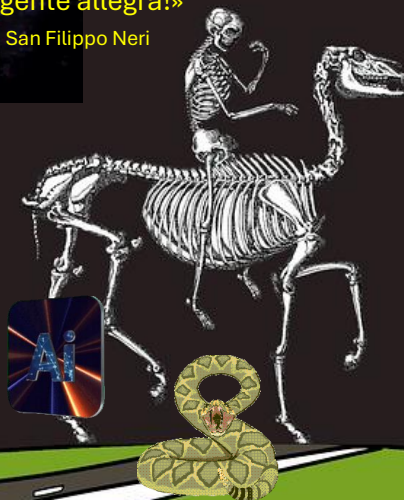
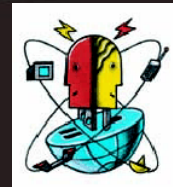
RIVOLTA (pacifica, Cristica!)

Linda Ewles, Ina Simnet



«Il diavolo è l'eternamente triste!»
(Suor Clare Crockett)

«il diavolo ha paura della
gente allegra!»
San Filippo Neri



cuore
di pietra



**LA TERRA
CI GUARISCE**



Viviamo in una società malata e parte della
malattia consiste nell'inconsapevolezza di essere
ammalati!

Jim Morrison

La vittoria del diavolo è l'uomo tiepido,
che convive con bene e male, e non
lotta per la Verità! (Hernest Hello 1828-11885)

NULLA

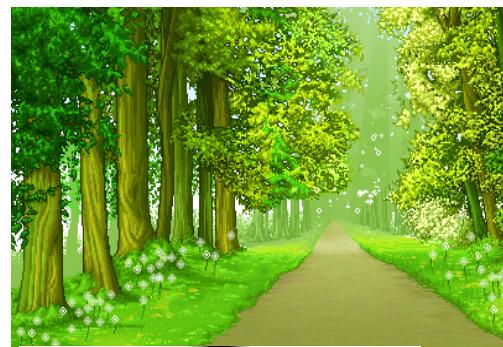
**MATERIA
VISIBILE**



L'uomo morto ha perduto il senso
dell'UNITA'!



Il male non sempre domanda di scacciare
il bene, spesso domanda il permesso di
coabitare con lui!



«Per salvarci dobbiamo creare
una barriera tra noi e la
cattiveria del mondo!»

Vito Mancuso



PERCHE' SIAMO QUI'?

Il ritorno, spiegavano i druidi, non significa
abbandonare la civiltà o rinunciare alla
tecnologia!

- Significa **reintegrare** la saggezza antica con la conoscenza moderna!
- Significa **costruire** città che includono foreste, non che le sostituiscono!
- Significa **progettare** vite che hanno tempo per il silenzio, per la lentezza, per il contatto con ciò che è vivo!

Stefano Mancuso
Fitopolis, la città vivente

Editori Laterza



Il ritorno

L'ultima sezione del grimorio, non era una pratica o una spiegazione, ma un **appello**, un invito urgente che attraversa i secoli, come se i druidi sapessero che sarebbe arrivato un tempo in cui questa conoscenza sarebbe stata disperatamente necessaria.



Arriverà un'epoca - scrivevano -

in cui gli esseri umani vivranno in scatole di pietra,

respireranno aria che non ha mai toccato una foglia,

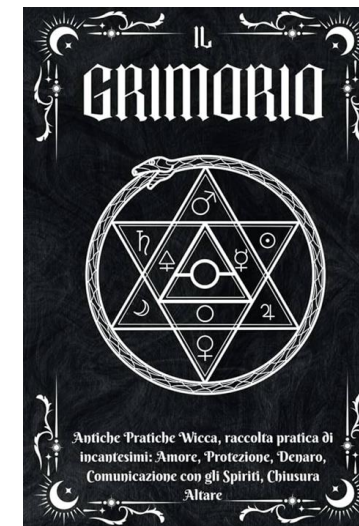
cammineranno su superfici morte che separano i loro piedi dalla terra.

In quella epoca le malattie prolifereranno.

Non solo le malattie del corpo, ma malattie dello spirito.

Ansia senza causa, tristezza senza ragione, rabbia senza oggetto.

E gli esseri umani di quel tempo non capiranno perché !



Da un
GRIMORIO
risalente al 400
d.C. ritrovato
nell'antica
Britannia

La precisione di questa previsione è inquietante. **Viviamo esattamente in quel tempo.**

Le malattie autoimmuni stanno esplodendo. La depressione è epidemica.

L'ansia cronica affligge quasi un terzo della popolazione nei paesi industrializzati e la medicina, nonostante tutti i suoi progressi straordinari, spesso non riesce a trovare cause o cure definitive, ma il grimorio offriva speranza.

La cura per queste malattie dell'era separata non si troverà in sostanze più complicate o interventi più invasivi, **si troverà nel ritorno, nel camminare di nuovo scalzi sulla terra, nel respirare di nuovo l'aria della foresta, nel toccare di nuovo la corteccia degli alberi, non come nostalgia per un passato perduto, ma come rivendicazione di un diritto di nascita che non è mai stato revocato.**

PERCHE' SIAMO QUI'?

Il ritorno,

spiegavano i druidi, non significa abbandonare la civiltà o rinunciare alla tecnologia!

Significa **reintegrare** la saggezza antica con la conoscenza moderna.

Significa costruire città **che includono foreste**, non che le sostituiscono.

Significa progettare vite che hanno **tempo** per il **silenzio**, per la **lentezza**, per il **contatto con ciò che è vivo.**





Noi esseri umani condividiamo il 30% del DNA con *Saccharomyces cerevisiae*, un organismo unicellulare meglio noto come lievito di birra, il 50% con le piante e il 90% con i topi.



Grazia Francescato nella prefazione all'edizione 2002 del libro di Peter Tompkins e Christopher Bird

“La vita segreta delle piante”,
invita alla riflessione con una bella iperbole:

*“Siamo alberi che camminano e non lo sappiamo.
Mentre le piante sono umani con foglie e radici
... e lo sanno”.*

Le 3 Vie CALABRESI per il **RITORNO!**

VERBO I SANTI EREMITI

SPIRITUALE
ETICA

BONTA'

VITA
AMORE
UNIONE
COMUNIONE
SOCIETA'

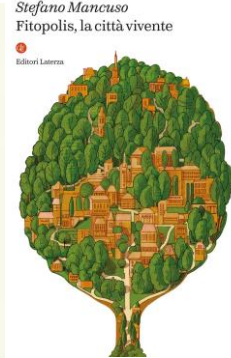
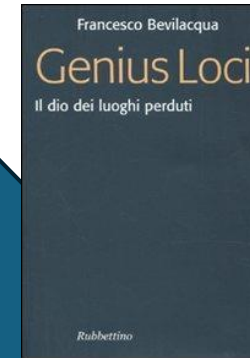
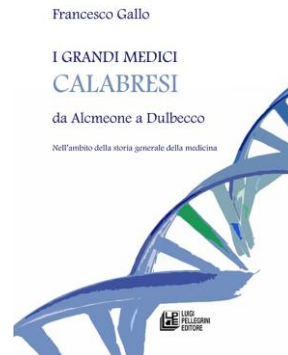
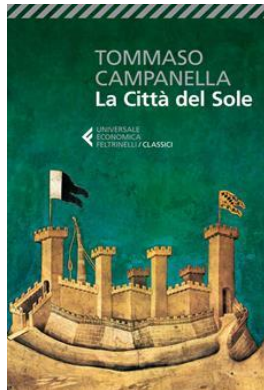
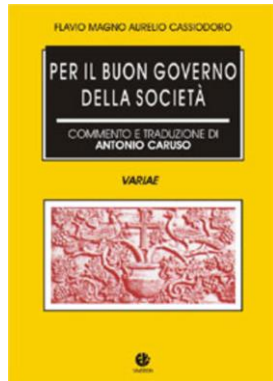
GIUSTIZIA

BELLEZZA

SILA SALUS

NATURA
FISICA

CLIMA
AMBIENTE
PAESAGGIO



SCIENZA

**BIOFILI
CALABRI**

CULTURA
MENTALE

ESPERIENZA



libertà



saggezza



UMILTA'
(=AUTENTICITA')
VERITA'
Pace
AMORE
INCONDIZIONATO



Ignoranza
ILLUSIONE



Avidità
Abitudini
Accumulo

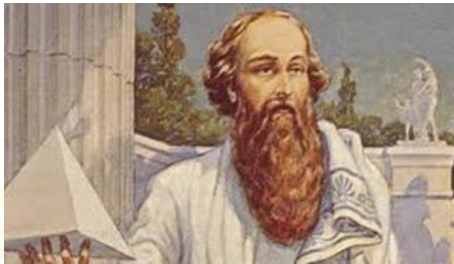
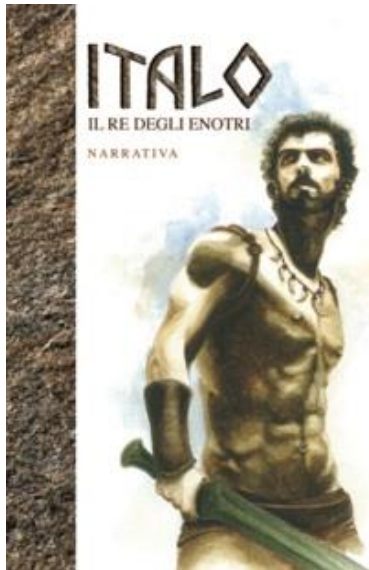


Arroganza
FALSITA'
GUERRA
ODIO
REALTA' VIRTUALE

LA TERRA DELLA BIOFILLA:

dal **PENTALOGO** alla **CARTA DEI DIRITTI DELLE PIANTE!**

Una storia che continua !!!



PITAGORA

Nascita : 569 a. C. Samo, Grecia
Luogo di morte: 495 a. C. Metaponto

Alcmeone di Crotone

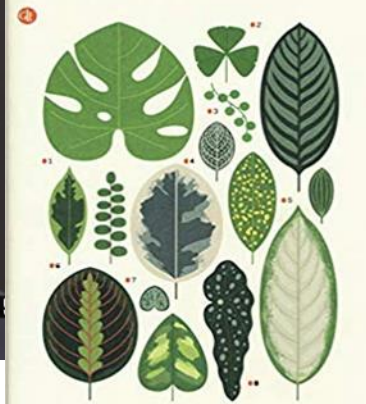
Padre fondatore della medicina antica, e del metodo scientifico della ricerca, Alcmeone fu certamente fra i personaggi più illustri di tutta la Magna Grecia, scoprendo nel cervello il centro motore delle attività umane.



Alcmeone di Crotone



STEFANO MANCUSO
LA NAZIONE DELLE PIANTE



La straordinarie scoperte della scienza moderna confermano finalmente oggi quello che molti uomini illuminati dalle più antiche e diverse tradizioni , in luoghi e tempi diversi, hanno sempre cercato di insegnarci :

la **Natura** e la **Vita** sono l'espressione evolutiva della

COSCIENZA = INTELLIGENZA + **ENERGIA** + **AMORE INCONDIZIONATO**



Tommaso Campanella

Nascita: 5 settembre 1568, [Stignano](#) ; Morte: 21 maggio 1639, [Parigi, Francia](#)

«lo nacqui a debellar tre mali estremi: / tirannide, sofismi, ipocrisia; [...] / Carestie, guerre, pesti, invidia, inganno, / ingiustizia, lussuria, accidia, sdegno, / tutti a que' tre gran mali sottostanno, / che nel cieco amor proprio, figlio degno / d'ignoranza, radice e fomento hanno. Dunque a diveller l'ignoranza io vegno!»

«Il buon medico deve conoscere bene l'uomo nella sua totalità e nelle sue singole parti, oltre all'ambiente in cui vive» insiste *«sull'importanza della prevenzione»* e memore anche delle atmosfere mediterranee della sua terra natia, si sofferma *« sull'importanza dei cibi e bevande adeguate, di luoghi e climi, della limpidezza dell'acqua e di un'aria pura, tenue, luminosa, temperata, lontana d luoghi infetti »*

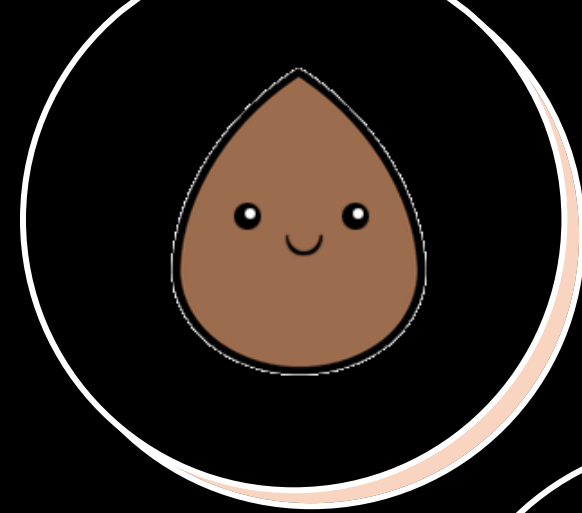
(MEDICINALIUM 1635)

CORRADO ALVARO (1895-1956)

Spiegò con estrema chiarezza come **l'Identità** da non smarrire e rinnegare ma, al contrario, da salvaguardare e valorizzare, potesse e dovesse essere **alla base della rinascita della società** e dell'economia regionale!

Nel febbraio 1931 in una conferenza sulla Calabria a Firenze, dopo aver parlato dei Grandi della Calabria (*Barlaam di Seminara, Leonzio Pilato, Bernardino Telesio, Tommaso Campanella, Mattia Preti ecc.*) e dello spirito più profondo e antico della sua gente, Alvaro osserva: *«Dico che se noi Calabresi avessimo sempre avuto coscienza di queste cose, l'orgoglio dei temi di vita locale come i veri temi nazionali e universali, ben altra sarebbe stata la forza di civiltà della nostra regione, poiché ingegno, e l'ostinata pazienza degli ingegni non manca!»* E poi ancora, ancora a seguito di alcuni passaggi sul fenomeno dell'emigrazione, una riflessione molto acuta: *« Ma ogni volta che un nostro uomo faceva tanto di uscire da noi, trovava fra la civiltà locale e la vita nazionale un tal divario che si spaventava , abbandonava le aspirazioni della sua natura, si affidava a una civiltà di cui abbracciava i toni generici, senza ricordarsi che appunto nell'essere fedele alla sua terra sarebbe consistita la sua più vera originalità e la sua forza vitale!»*

Simboli universali



La Foresta Famiglia dei Druidi

e la scoperta moderna della WOOD WIDE WEB

I DRUIDI : erano qualcosa di molto più vicino a **scienziati naturali**, osservatori pazienti dei ritmi della vita.

Trascorrevano anni in silenzio tra gli alberi, non per pregare, ma per imparare, per ascoltare, per sentire. **E ciò che sentivano era straordinario !**

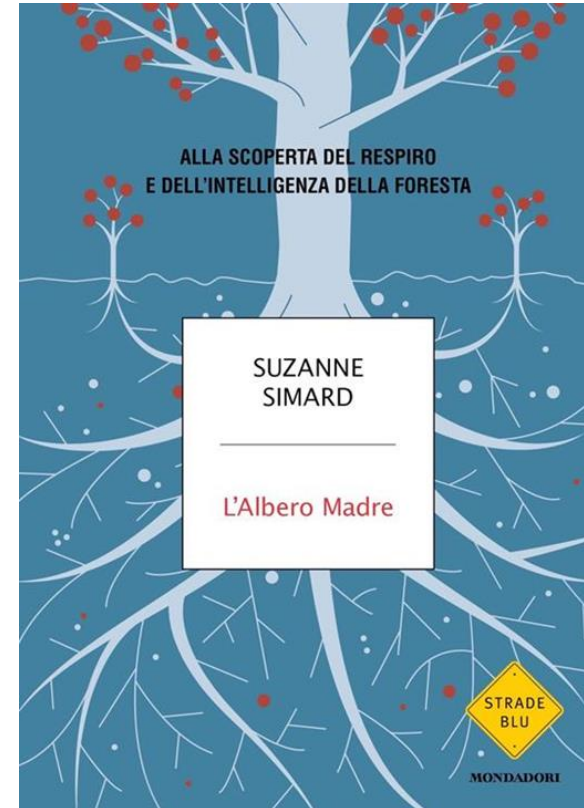
Il grimorio : il libro in cui descrivevano le foreste come organismi senzienti, reti viventi di intelligenza distribuita.

Ogni albero, scrivevano, è un **nodo** in una **rete più grande**, un neurone in un cervello forestale che si estende per chilometri sotto terra.

Le radici si intrecciano, si toccano, comunicano. Ciò che un albero sperimenta in qualche modo lo condivide con gli altri. Ma la scoperta più sconvolgente era un'altra. **Gli esseri umani, secondo il grimorio, potevano connettersi a questa rete, non metaforicamente, ma fisicamente.**

Il corpo umano, spiegavano i druidi, è costruito per risuonare con la frequenza della foresta. Quando questa **risonanza** avviene, accade qualcosa di profondo. **Il sistema nervoso si calma, l'infiammazione si riduce, le ferite guariscono più velocemente, il corpo ricorda la sua origine.**

Gli scienziati, che per primi lessero il manoscritto sorrisero con condiscendenza. Mitologia celtica, dissero, poetiche metafore di un'epoca prescientifica, ma alcuni di loro, più curiosi, decisero di verificare. Portarono strumenti di misurazione nelle foreste antiche del Galles. Iniziarono a misurare, a registrare, a osservare. Quello che trovarono li lasciò senza parole.



Microbiote du sol :

- Bactérie
- Champignon
- Virus

plante mixotrophe

champignon
saprotrophe
de litière

champignon
biotrophe
mycorhizien

champignon
saprotrophe
du bois

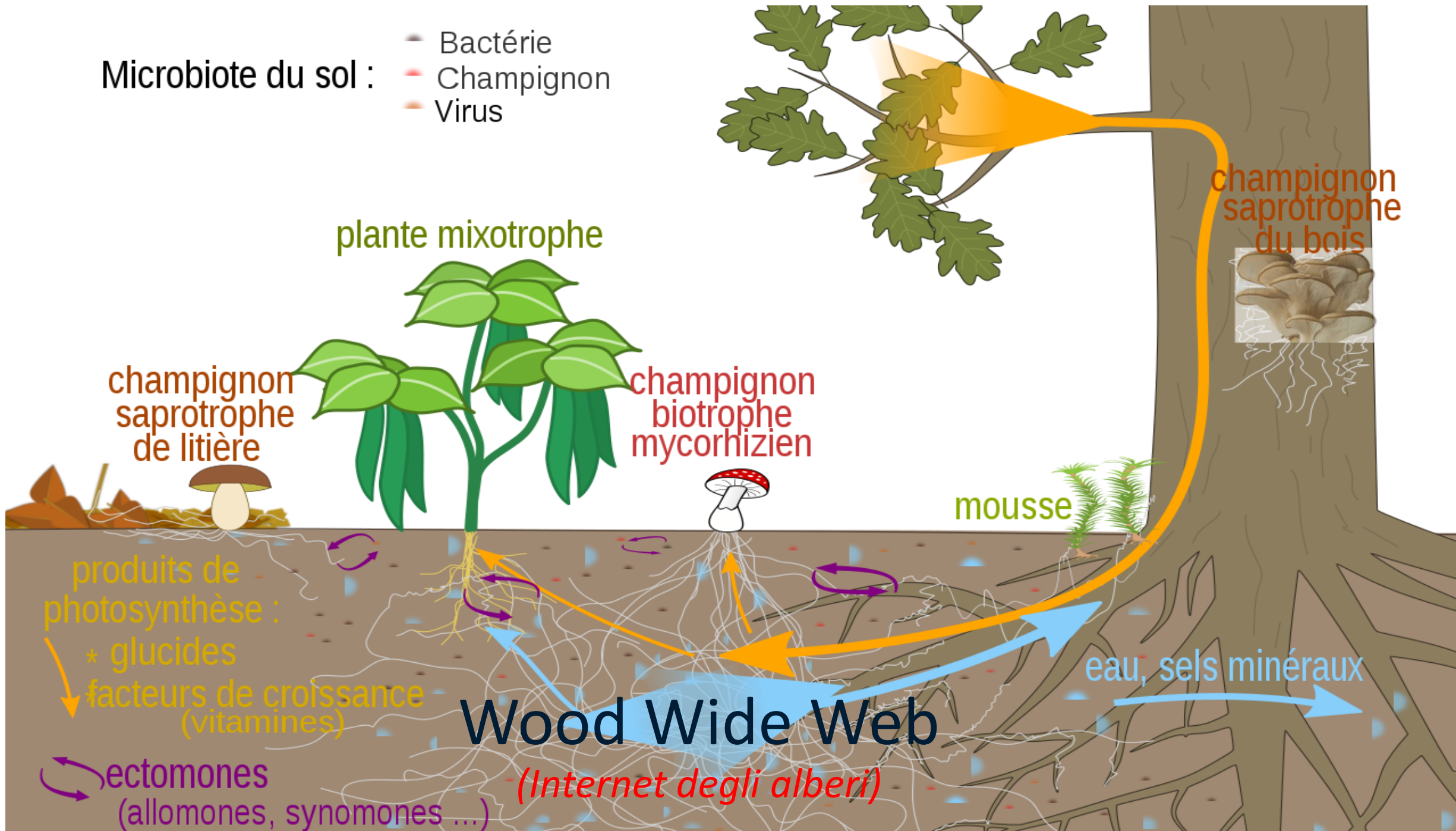
mousse

produits de
photosynthèse :
* glucides
facteurs de croissance
(vitamines)

ectomones
(allomones, synomones ...)

eau, sels minéraux

Wood Wide Web
(Internet degli alberi)



L'AMPIA RETE DI RADICI

Esiste una resiliente **rete di fughi** che con i suoi ricchi filamenti riveste e compone le radici delle piante. Un reticolato capace di misurare 100 chilometri nello spazio di un nostro semplice passo.

È la rete micotica dei funghi, che abbracciando le radici delle piante crea quel filato che similmente al nostro internet (World Wide Web), funge da sistema di raccolta e smistamento di risorse e informazioni.

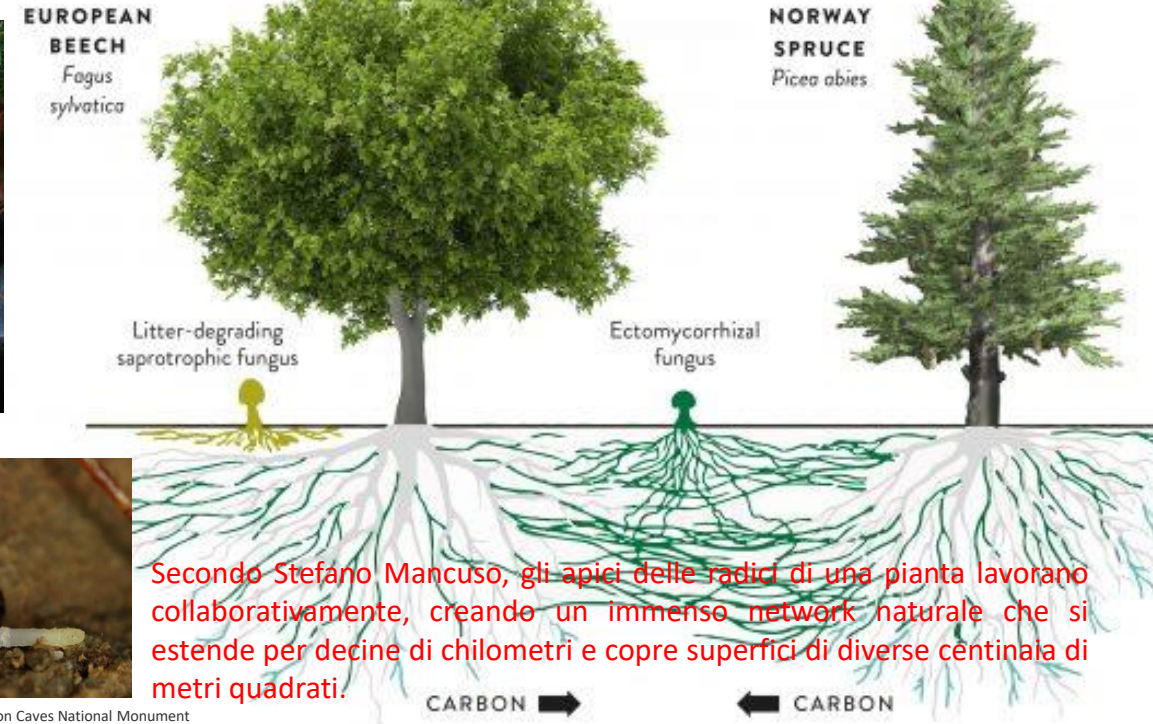
È la cosiddetta Wood Wide Web, o rete micorrizica

Di Wood Wide Web si inizia a parlare verso la fine degli anni novanta. Sarà l'ecologa forestale canadese, ricercatrice ed insegnante presso l'Università della Columbia Britannica, **Suzanne Simard**, a darne una prima sensazionale prova.

Secondo alcuni studiosi, lungo i filamenti che connettono i funghi presenti su varie piante potrebbero scorrere sostanze nutritive e **segnali elettrici ed acustici**.
E quindi **informazioni!**



Micorrize fungine | © Oregon Caves National Monument

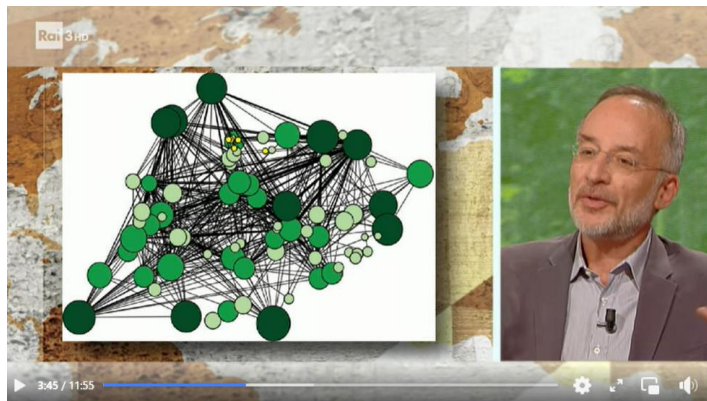


Solo ora stiamo iniziando a capire che le piante sono collegate ai vicini prossimi e lontani, anche quelli di altre specie, da filamenti fungini chiamati **miceli**, che vivono in una società sotterranea molto più grande (**SUPERORGANISMO**). I funghi, che noi conosciamo, sono come i frutti degli alberi, mentre i miceli sono il modo in cui vivono, e sotto ogni ettaro di foresta ce ne sono chilometri, raggruppati in reti chiamate **micorrize** che **trasportano acqua, carbonio, azoto, fosforo e altre SOSTANZE DI SCAMBIO tra le piante.**

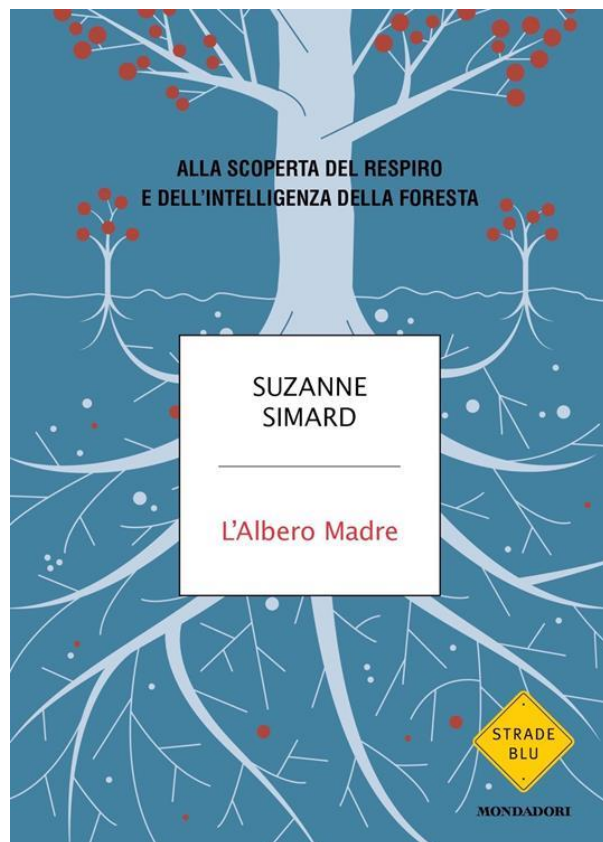
I funghi micorrizici si intrecciano e penetrano nelle radici delle piante, a vantaggio di entrambi.

La pianta invia cibo al fungo, il quale fornisce acqua, sali minerali e sostanze nutritive.

Le reti di micorrize danno anche alle loro piante ospiti un sistema di informazioni. Quando un fungo colonizza le radici di una pianta, quella pianta produce una serie di sostanze chimiche difensive, memorizzate dal sistema, il che significa che le successive risposte immunitarie della pianta sono più veloci.



Il wood wide web e la comunicazione fra alberi



La Foresta Comunità dei Druidi e la scoperta moderna della **WOOD WIDE WEB**



La Medicina Forestale e il Forest Bathing

La natura: **la nostra casa naturale**



È il Wood Wide Web, letteralmente “**grande ragnatela del legno**”, è costituito dall'alleanza tra le radici di piante e alberi e la parte vegetativa dei funghi (*il micelio, un reticolo intrecciato di sottilissimi filamenti, o ife*) che può estendersi per centinaia di chilometri sotto i nostri piedi.

L'uomo medio occidentale vive in grandi città, trascorre il 93% del proprio tempo in casa o al chiuso... Per la maggior parte davanti a schermi ecc.

METROPOLIZZAZIONE DELLE ANIME
URBANIZZAZIONE DEI SENTIMENTI
ANONIMIZZAZIONE E DERESPONSABILIZZAZIONE DELL'INDIVIDUO

STRESS URBANO

PLANTBLINDNESS
(cecità alle piante)

SINDROME DA
DEFICIT DI NATURA

TECNOSTRESS

Intorno al 1800, solo il 3% circa della popolazione mondiale viveva nelle città.

Nel 2016 era intorno al 54%.

Secondo le previsioni della Divisione Popolazione delle Nazioni Unite, entro il **2050** questa cifra sarà pari a circa i due terzi.

Miyazaki scrive nel suo libro “Shinrin Yoku – Healing Forest Bathing” che **i nostri corpi non si sono ancora adattati all'ambiente artificiale.**

La sua ricerca scientifica dimostra che il nostro corpo riconosce ancora la natura come la sua casa naturale in cui può recuperare in modo olistico e acquisire forza.

Ciò significa che il nostro sistema nervoso simpatico è sempre impercettibilmente sovrastimolato.

A ciò si aggiunge lo stile di vita sempre più veloce e il “tecnostress”, la sovrastimolazione causata dalla tecnologia moderna.

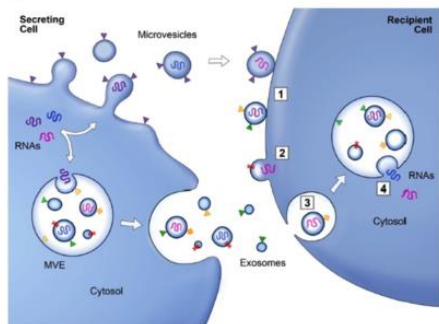
I risultati dello studio stanno ora suscitando la curiosità anche degli urbanisti di tutto il mondo.

Ad esempio, l'obiettivo di Singapore entro il 2030 è che almeno l'85% dei residenti viva entro 400 metri da aree verdi o parchi.

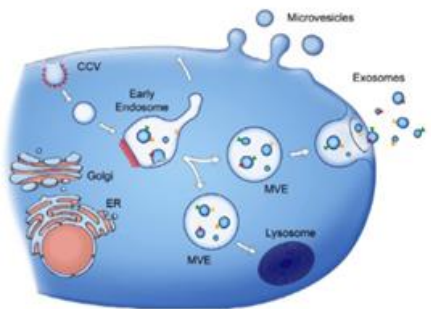
È uno dei numerosi progetti lungimiranti.

SOLITUDINE METROPOLITANA

b)



a)



Graça RAPOSO
Department of Cell Biology and Cancer
Head Structure and Membrane Compartments
Institut Curie – CNRS UMR144

January 6, 2020 at 11:00

"Shedding light on the cell biology of Extracellular Vesicles, Exosomes, Microvesicles and Friends"

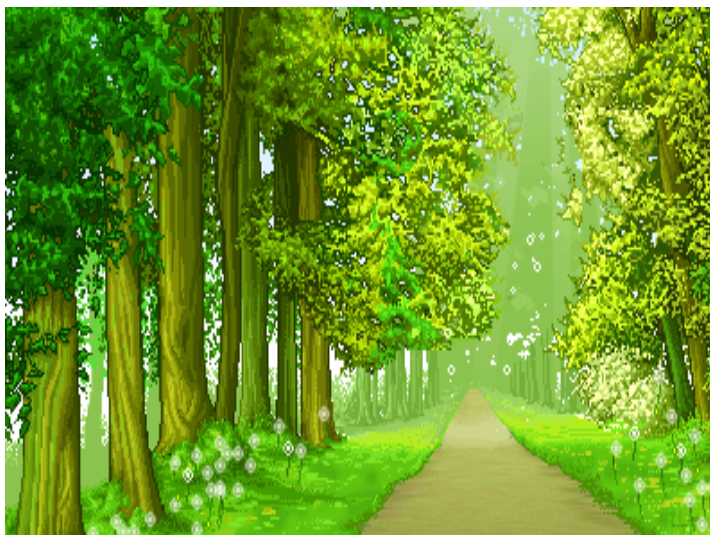
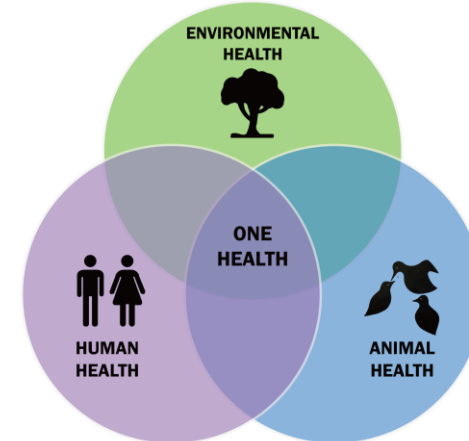
Graça Raposo è stata una dei pionieri nello studio degli esosomi.

Nel **1996**, quando era ancora una giovane post-doc, scoprì che le cellule si scambiano continuamente messaggi all'interno di minuscole vescicole.

Una scoperta rivoluzionaria : **Gli Esosomi Vegetali :** un sofisticato sistema di comunicazione tra Regni!

Gli esosomi vegetali sono vescicole di grasso , con un diametro di circa **100 nanometri**, **in grado di interagire con le cellule di altre piante, ma anche con quelle di altri organismi viventi, come animali e umani.**

Questo fenomeno è chiamato **"inter-kingdom connection"**, ed è possibile grazie alla somiglianza strutturale e funzionale tra gli esosomi vegetali e quelli animali.



«Far luce sulla biologia cellulare o vescicole extracellulari, esosomi, microvesicole e amici»

TALKING EV-EARLY DAYS

Graça Raposo, Institute Curie
visiting Jan Lötval's EV podcast



Jan Lötval

Discussing the early days
of exosome research in
immunology and more

Graça is a true
PIONEER



Graça Raposo

Dibattito sull'inizio della ricerca degli esosomi in immunologia e altro ancora

Il prof. Jan Lötval - Professore dell'Università di Gothenburg in Svezia, fondatore dell'ISEV (International Society for Extracellular Vesicles) e della prima rivista scientifica internazionale sulle vescicole extracellulari .

LA CARTA DEI DIRITTI DELLE PIANTE:

la Costituzione della BIOFILIA!!



Art. 1

La Terra è la casa comune della vita.
La sovranità appartiene ad ogni essere vivente.

Art. 2

La Nazione delle Piante riconosce e garantisce i diritti inviolabili delle comunità naturali come società basate sulle relazioni fra gli organismi che le compongono.

Art. 3

La Nazione delle Piante non riconosce le gerarchie animali, fondate su centri di comando e funzioni concentrate, e favorisce democrazie vegetali diffuse e decentralizzate.

Art. 4

La Nazione delle Piante rispetta universalmente i diritti dei viventi attuali e di quelli delle prossime generazioni.

Art. 5

La Nazione delle Piante garantisce il diritto all'acqua, al suolo e all'atmosfera puliti.

Art. 6

Il consumo di qualsiasi risorsa non ricostruibile per le generazioni future dei viventi è vietato.

Art. 7

La Nazione delle Piante non ha confini. Ogni essere vivente è libero di transitare, trasferirsi, viverci senza alcuna limitazione.

Art. 8

La nazione delle Piante riconosce e favorisce il mutuo appoggio fra le comunità naturali di esseri viventi come strumento di convivenza e di progresso.

Gli Alberi «Maestri»!

«Troverai più nei boschi che nei libri! Gli alberi e i sassi t'insegneranno le cose che nessun maestro ti dirà!»

Con queste parole, nel XII secolo , **San Bernardo di Chiaravalle**, padre spirituale dei Cavalieri Templari, affermava che era sufficiente guardare la natura per conoscere il mistero della vita.

Sette secoli dopo **Hermann Hesse** scriveva:

«Gli alberi sono santuari, chi sa parlare con loro, chi sa ascoltarli, conosce la verità!»

La Simbologia dell'albero

Ha una tradizione millenaria che coinvolge tutti i popoli della terra, le loro culture e tradizioni e tutte le epoche storiche, sviluppando nel corso dei secoli una propria evoluzione nel suo significato e nelle sue espressioni.

A questo simbolo universalmente conosciuto sono associati:

**la maternità, la vita, la crescita, l'evoluzione, la spiritualità,
la conoscenza, la morte e la rinascita!**



Con i suoi 4800 anni di età il *Methuselah Bristlecone pine* (*Pinus aristata*), originario delle montagne Rocciose, sembra essere il più vecchio abitante vivente della terra. Sopravvive a basse temperature e all'azione costante di forti venti. La sua crescita è molto lenta e questo rende il suo legno compatto e resistente all'azione di parassiti quali funghi e insetti xilofagi.

Le Foreste:

sacralità e magia!

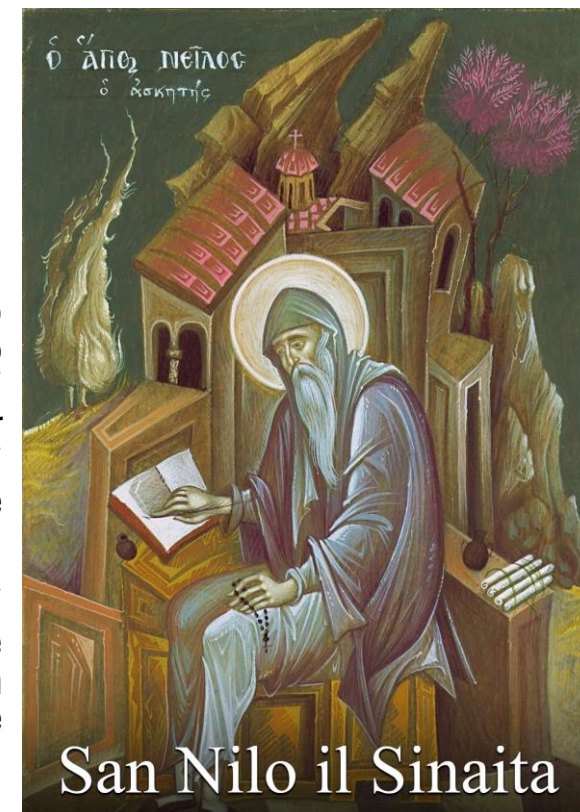
I boschi e le selve sono sempre stati considerati dall'uomo luoghi carichi di mistero e sacralità, allegoria dell'inconscio umano; luoghi privilegiati da santi ed eremiti che si immergevano nella quiete di un mondo quasi surreale per compiere il loro cammino spirituale. Ma anche dimora di maghi, fate, folletti, gnomi, entità spirituali, sedi di oracoli e veggenti, streghe e fattucchiere, teatro di eventi soprannaturali.

Nell'antichità i boschi erano anche «**templi sacri**» dove si celebravano riti e sacrifici religiosi. Presso tutte le culture mediterranee sia nordiche che, sia europee sia extraeuropee, la foresta è stata infatti assimilata al santuario, luogo sacro alle divinità.

In questi luoghi era vietata qualsiasi attività che non fosse legata alla sacralità, **non era pertanto permessa la caccia, la pesca, il disboscamento.**

Nella cultura delle società primitive, le piante erano ritenute gli
«**spiriti degli antenati**».

«E' nell'albero che si deve cercare l'origine dell'uomo!»



San Nilo il Sinaita



IL FASCINO DIVINO DEGLI ALBERI!

L'albero è conoscenza! L'albero è vita!

Immagine esistenziale della vita!!

Gli alberi che colonizzano il pianeta Terra, si stima siano circa **3 trilioni** (una quantità superiore alle stelle presenti nella Via Lattea).

Questi esseri viventi dirigono la vita sulla Terra da milioni di anni e attraverso l'estrazione di anidride carbonica dall'aria, tutelano la superficie del pianeta dall'erosione e supportano innumerevoli forme di vita, inclusa quella degli esseri umani, ai quali oltre all'ossigeno e all'acqua danno anche cibo riparo, utensili e medicine!

L'albero è come se fosse il progenitore dell'uomo!

Il suolo rappresenta la TERRA MADRE, il mondo: *le condizioni favorevoli o sfavorevoli per la nascita, la crescita, la riproduzione e la realizzazione del progetto di vita!*

CHIOMA E FRUTTI:

Rappresenta il futuro, i nostri ideali, la fantasia, la creatività, le aspettative, i sogni, la realizzazione, la gratificazione la rigenerazione e la continuità della vita!

FUSTO:

Il presente, il lavoro, la concretezza la determinazione; I RAMI sono i nostri diversi interessi e aspetti della vita

IL CIELO: rappresenta l'ambiente esterno favorevole o sfavorevole, il tempo, con i ritmi della natura, il clima, le nostre intuizioni, la nostra vita e aspirazioni spirituali ecc.



IL SOLE:

l'energia della Luce, fondamentale per la vita; la grazia, la divinità, lo Spirito

RADICI:

Il passato, le tradizioni, la famiglia, i ricordi, l'introversione, gli istinti l'inconscio, i tesori nascosti!
RE ITALO e PITAGORA

Molte culture del mondo hanno un rimando simbolico molto forte all'albero.

L'origine mitica, nelle sacre scritture, è **l'albero della Vita**, che Dio fa crescere nel giardino dell'Eden, affianco **all'albero della Conoscenza del bene e del male**.

Altra simbologia è quella di **Cristo** come seme che perisce per rinascere e donare al mondo nuovi frutti.

Ma c'è anche la possibilità che il nostro Albero venga avvolto dall'**edera**.

Potremmo pensare che quella stessa edera sia solo un '**male**' da sconfiggere, ma l'edera permette all'albero di spingersi sempre più in alto.

Ci sono alberi che grazie alla presenza dell'edera, si adoperano a diventare più lunghi per trovare luce ed aria. **L'edera ha la capacità di far accelerare la crescita dell'albero.**

L'albero è, quindi, anche simbolo di **grande forza di adattamento e di rinascita**. L'albero si rinnova e rivive ininterrottamente, alimentandosi dalla fonte sacra della Terra. E quindi rappresenta un augurio importante per chi sta iniziando una **nuova vita**, una nuova fase della propria esistenza.

I boschi non sono tutti uguali, la quantità di carbonio assorbita dipende dal tipo di albero, dall'ambiente circostante e dalla gestione forestale.

La **piantumazione** al posto di specie autoctone o in luoghi che non possono accogliere alberi può causare danni ambientali ancora maggiori di quelli che mira a riparare.

Infine, è fondamentale il coinvolgimento delle comunità locali, che dovranno prendersene cura nel tempo. Insomma, **non basta semplicemente piantare qualche albero per ripulire il brand** (e la coscienza).

Il suolo rappresenta la TERRA MADRE, il mondo: *le condizioni favorevoli o sfavorevoli per la nascita, la crescita, la riproduzione e la realizzazione del progetto di vita!*

IL FASCINO DIVINO DEGLI ALBERI!

L'albero è conoscenza! L'albero è vita!

Immagine esistenziale della vita!!

CHIOMA E FRUTTI:

Rappresenta i nostri ideali, la fantasia, la creatività, le aspettative, i sogni, la realizzazione, la gratificazione, la rigenerazione e la continuità della vita!

FUSTO:

Il presente, il lavoro, la concretezza, la determinazione; I RAMI sono i nostri diversi interessi e aspetti della vita

IL CIELO:

rappresenta l'ambiente esterno favorevole o sfavorevole, il tempo, con i ritmi della natura, il clima, le nostre intuizioni, la nostra vita e aspirazioni spirituali ecc.

IL SOLE:

l'energia della Luce, fondamentale per la vita;
la grazia, la divinità, lo Spirito

RADICI:

Il passato, le tradizioni, la famiglia, i ricordi, L'introversione, gli istinti, l'inconscio, i tesori nascosti!
RE ITALO e PITAGORA



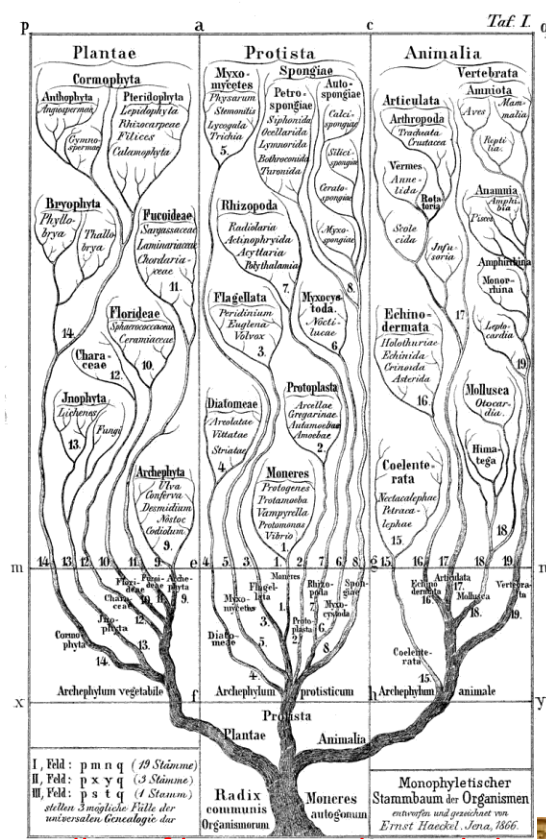
Quanti alberi ci sono per ogni persona?

Si stima che ci siano **61 alberi per ogni persona** che abita sul pianeta Terra, **ma ne consumiamo 20 all'anno** da trasformare in materie prime!

I doni degli alberi

Partiamo col dire che gli alberi sono fondamentali per la vita sul nostro pianeta. Può sembrare una banalità ma forse non tutti si rendono conto della quantità di funzioni che svolgono: **producono ossigeno e assorbono anidride carbonica, contribuiscono alla pulizia dell'aria filtrando le sostanze inquinanti e prevengono l'inquinamento idrico, salvaguardano argini e terreni dall'erosione, nelle città svolgono un'importante funzione di termoregolazione dell'ambiente favorendo il risparmio energetico, ci danno protezione, cibo, utensili e ... MEDICINE.**

Gli alberi sono anche una parte essenziale della catena alimentare e di sostentamento per le specie del nostro pianeta, e un fondamentale presidio di biodiversità con circa l'80% delle specie terrestri ospitate in ambiente forestale e ben 1,6 miliardi di persone che dipendono dalle foreste per la loro sopravvivenza.



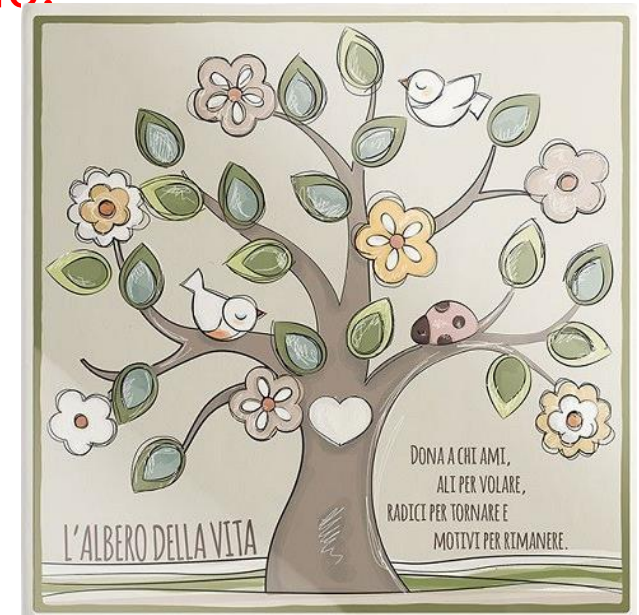
albero filogenetico di Haeckel

Il misterioso fascino degli alberi!

- L'uomo ha sempre subito il misterioso fascino degli alberi, identificandosi spesso con **l'essenza stessa della vita** ed attribuendo loro significati storici, culturali, religiosi, estetici.
- **Fonte di sostentamento**, l'albero è uno dei grandi miti della tradizione e della cultura di tutti i tempi: **simbolo di conoscenza, di sacrificio e di redenzione**.
- Nelle religioni, nella letteratura, nell'arte, l'albero è l'elemento cardine che nasconde il segreto dell'Universo e riassume in sé la materialità e la spiritualità dell'essere.
- I testi fondatori delle grandi religioni pongono un albero all'inizio della storia del genere umano.



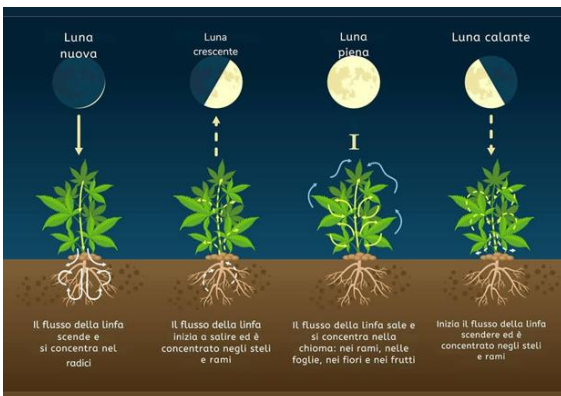
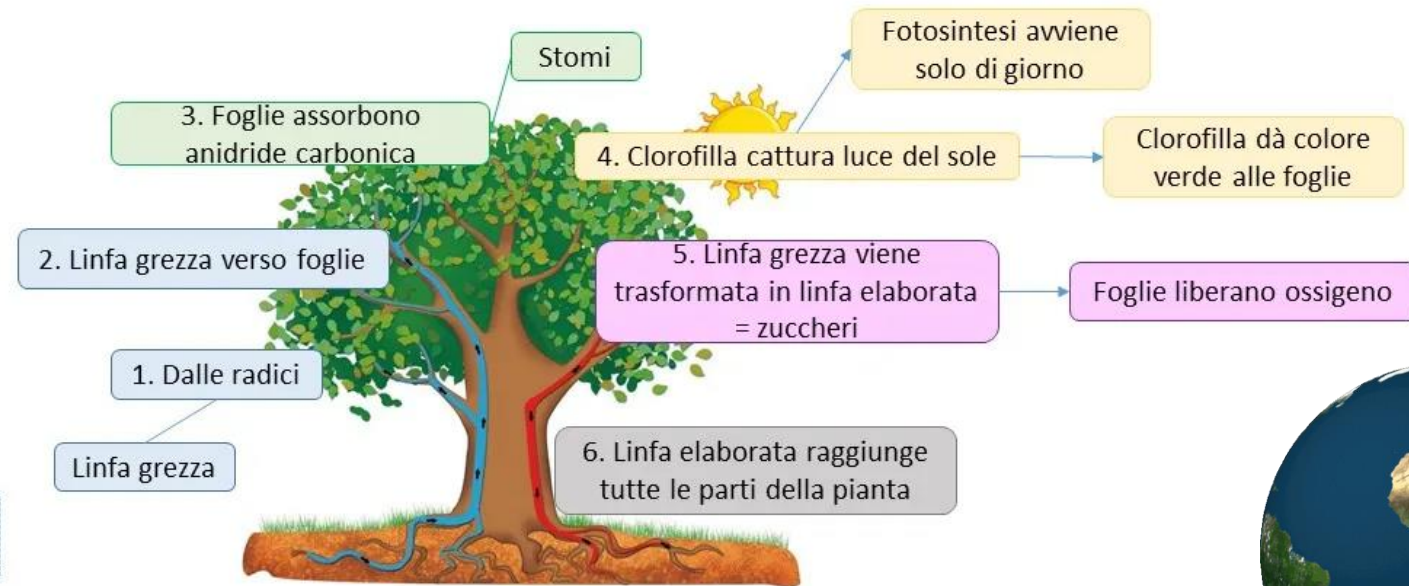
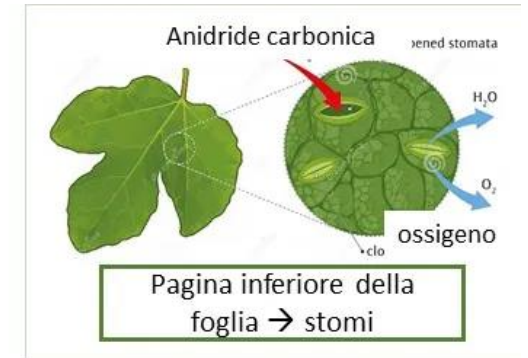
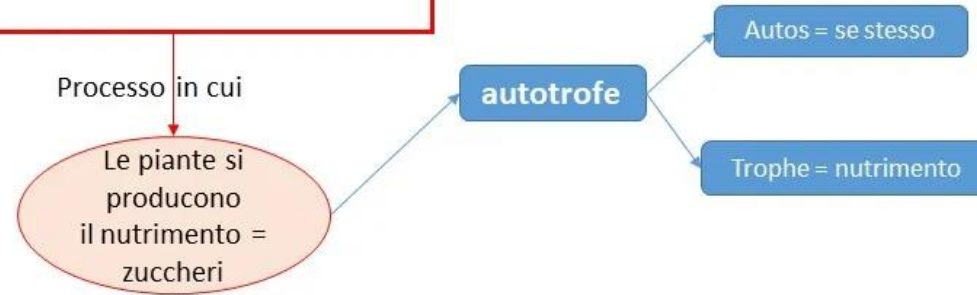
Klimt: Albero della Vita



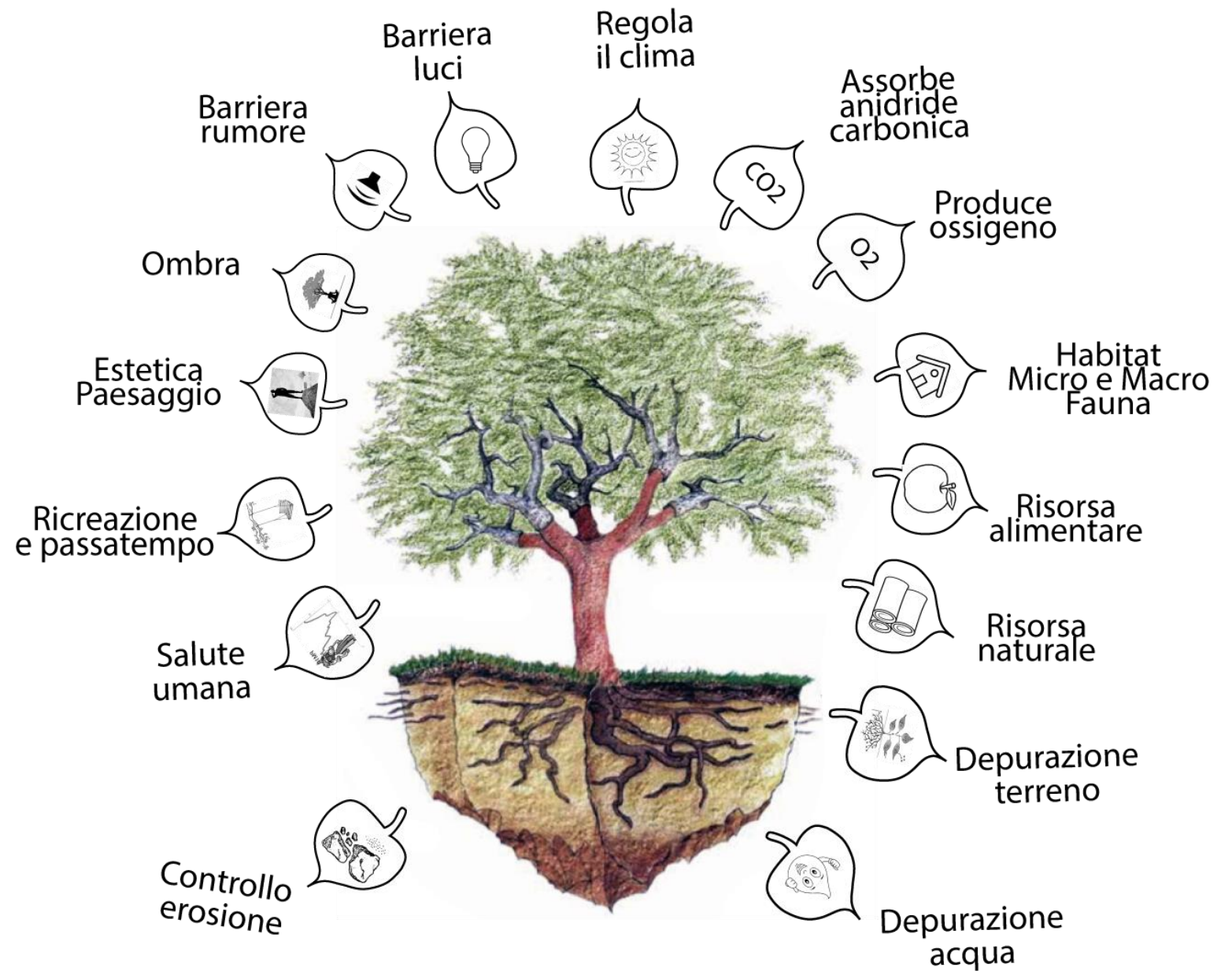


Il miracolo della nostra **VITA** sono gli **ALBERI !**

FOTOSINTESI CLOROFILLIANA



Servizi ECOSISTEMICI degli ALBERI



VISIONE VITALISTA TUTTO CIO' CHE ESISTE IN NATURA
E' LA MANIFESTAZIONE A LIVELLO MATERIALE DI UNA
REALTA' IMMATERIALE CHE LA PRECEDE

IL SEME

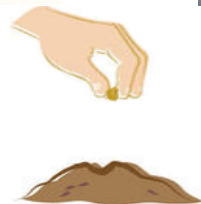


C'è un programma
genetico,
una «coscienza
addormentata»
pronta ad attivarsi e
ad

ESPANDERSI

Genotipo Normale
Oppure
Genotipo patologico
(MIASMI – DIATESI)

I 4 ELEMENTI



AMBIENTE

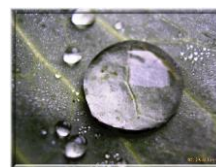
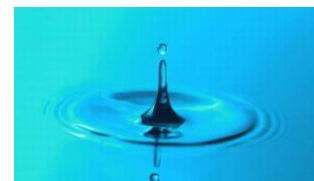


**CAUSALITA'
O
DETERMINAZIONE**

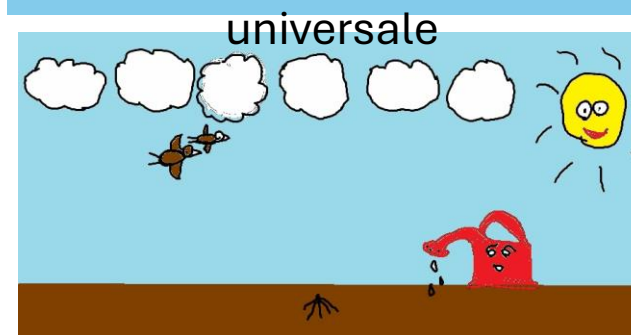
I MIASMI



DIFFICOLTA'
MINACCE
OSTACOLI



LA VITA SI ATTIVA
SEGUENDO
**LA LEGGE UNIVERSALE
DELL'EVOLUZIONE**
→ **L'ESPANSIONE**
che è anche la **legge di
guarigione** della natura, che
è un fatto oggettivo,



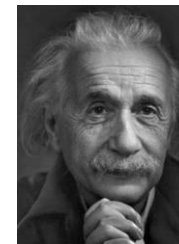
MALATTIA



**RADICI
MIASMATICHE**



MATERIA – ENERGIA - INFORMAZIONE



«La **realtà** e le **informazioni** sono la stessa cosa.»
«L'informazione è la **materia primigenia** dell'universo.»

Prof. Zeilinger

Dal più grande albero alla più piccola pianta fino agli animali e all'essere umano abbiamo sempre bisogno di un «**SEME**», di un «NUCLEO» che contenga la memoria di ciò che l'albero, la pianta, gli animali e l'uomo sono stati e potranno diventare!

Memoria:

“I **processi** neuro-elettrici-chimici nel **cervello** sono soltanto il **supporto** delle **informazioni** ma non le informazioni stesse!

Le **informazioni** sono **localizzate** nell'**iperspazio** (x7, x8) privo dei limiti di spazio e di tempo.”

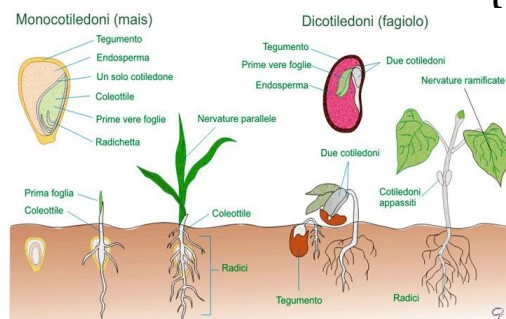
Burkhard Heim



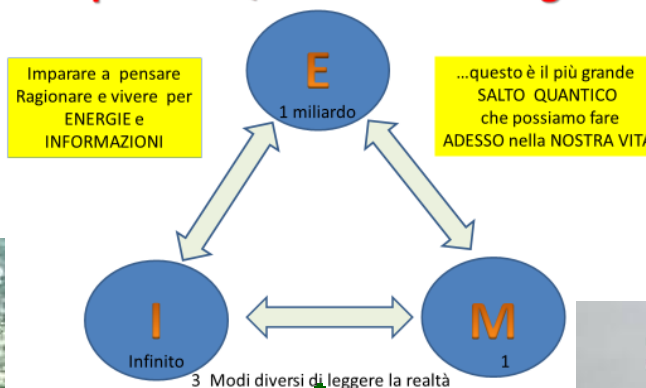
Carlo Rubbia

Solo la miliardesima parte dell'universo è fatta di materia «visibile».

Calcoli effettuati sulla energia del punto zero suggeriscono che ogni centimetro cubo di spazio «vuoto» contiene più energia di tutta la materia conosciuta nell'universo.



Spiritual Quantum Coaching



Energia = Informazione = Materia



Att 97



Semi di Sequoia gigante 5mm

Sequoia gigante → 130 m



Roger Ulrich

LA NATURA aiuta a guarire!

IL Pioniere della EVICENCE BASED GREEN THERAPY



UPPSALA
UNIVERSITET

"Gli esseri umani operano ancora con lo stesso software dell'età della pietra. Ecco perché trascorrere del tempo nella natura è così rinfrescante: il nostro subconscio riconosce la natura come fonte di profondo rilassamento".

Dott. Erwin Thomas



Green Therapy: orto e giardino ringiovaniscono gli over

15 Giugno 2021 - 16:17

La Green Therapy può notevolmente migliorare la qualità di vita delle persone senior, sia migliorando il benessere fisico che alimentando la socializzazione: ecco tutti i benefici

Rosa Scognamiglio

0 COMMENTI



1984

pazienti colecistectomizzati (H. Pennsylvania)
Quelli con le finestre sul parco alberato:

- ricoveri di almeno un giorno più brevi,
- meno complicazioni post operatorie
- meno farmaci antidolorifici

1993

Uppsala (Svezia) 160 pz. operati al cuore.

Quelli con **poster di paesaggi verdi** chiedevano meno antidolorifici e miglioravano prima di quelli con **poster di arte astratta o tutti bianchi**

Il Dr. Roger S. Ulrich è professore di architettura presso il Center for Healthcare Building Research presso la Chalmers University of Technology in Svezia ed è professore a contratto di architettura presso l'Università di Aalborg in Danimarca.
È il ricercatore più citato a livello internazionale nella progettazione sanitaria basata sull'evidenza.

Vincitore di numerosi premi, il suo lavoro ha avuto un impatto diretto sulla progettazione di miliardi di dollari **per la costruzione di ospedali** e **ha migliorato i risultati sulla salute e la sicurezza dei pazienti in tutto il mondo**. Il suo lavoro recente ha affrontato argomenti vari come gli effetti delle stanze dei pazienti singole rispetto a quelle multi-letto sulla trasmissione delle infezioni, gli impatti negativi del rumore ospedaliero su pazienti e infermieri e come la natura, **i giardini e l'arte possono ridurre il dolore, lo stress e spese sanitarie**. È stato co-fondatore e direttore del Center for Health Systems and Design presso la Texas A&M University, un centro interdisciplinare ospitato congiuntamente nei college di Architettura e Medicina. Dal 2005 al 2006 ha prestato servizio su invito del Servizio sanitario nazionale britannico come consulente senior per gli ambienti di cura dei pazienti per il programma britannico per la creazione di decine di nuovi ospedali.

IL Pioniere della EVICENCE BASED GREEN THERAPY



1993
Uppsala (Svezia) 160 pz. operati al cuore.
Quelli con **poster di paesaggi verdi** chiedevano **meno antidolorifici** e miglioravano prima di quelli con **poster di arte astratta o tutti bianchi**



Era il 1984 quando Roger Ulrich, un ricercatore del dipartimento di geografia dell'università del Delaware, lavorando sui dati di un ospedale specializzato nella rimozione della cistifellea in Pennsylvania, scoprì che i pazienti cui erano state assegnate, casualmente, stanze che si affacciavano sulle chiome degli alberi venivano dimessi dall'ospedale prima di quelli sistemati in stanze, per il resto identiche, ma le cui finestre si affacciavano su un muro. Non solo, durante la degenza i fortunati pazienti delle stanze con vista alberi, avevano bisogno di meno analgesici (e più blandi) e mostravano un umore significativamente migliore.



Perché la visione diretta della **Natura** o il solo vederne delle **immagini** o **udirne i suoni** genera **effetti psico-fisiologici e clinici positivi?**

LA NATURA aiuta a rigenerare l'attenzione!

Attention Restoration Theory



Rachel KAPLAN



Stephen KAPLAN

Rachel e Stephen Kaplan ritengono che vi siano almeno due esperienze capaci di stimolare una rigenerazione significativa dell'**attenzione diretta** dopo una fatica mentale:

- la **wilderness** (1995) = natura nel suo stato originario
- la **mindfulness** (2001) = piena presenza mentale nel qui e ora

Secondo gli studi dei coniugi **Rachel e Stephen Kaplan**, professori e psicologi alla Michigan University *l'esposizione dell'uomo ad ambienti naturali, la loro osservazione e contemplazione, non è causa un affaticamento cognitivo, ma anzi permette alla mente di concentrarsi e di rigenerarsi in modo molto più significativo rispetto ad una esposizione ad ambienti costruiti.*

La teoria della rigenerazione dell'attenzione - **Attention Restoration Theory** (ART) formulata dai Kaplan (1980), definisce proprio questo beneficio. Gli ambienti naturali possiedono numerosi spunti suggestivi che permettono all'uomo di meditare in modo attento ma senza sfor

Seminario "La scuola nel Parco" – 10ª edizione
PARCO NAZIONALE APPENNINO TOSCO-EMILIANO
Fivizzano, 8 settembre 2017

ECOLOGIA AFFETTIVA
COME TRARRE BENESSERE FISICO E MENTALE
DAL CONTATTO CON LA NATURA

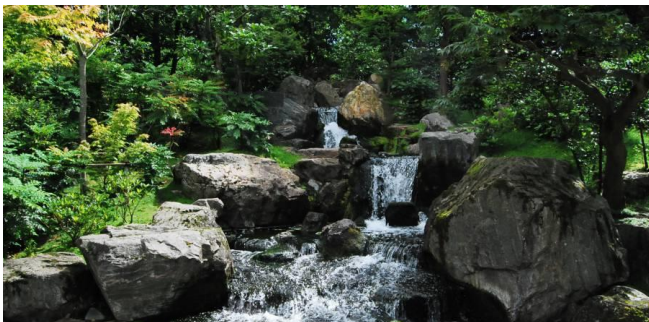
GIUSEPPE BARBIERO



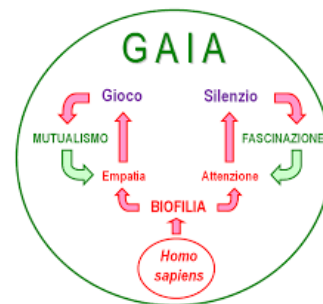
LABORATORIO DI ECOLOGIA AFFETTIVA
UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLEE D'AOSTE

<http://www.univda.it/barbierogiuseppe>





LA NATURA aiuta a rigenerare l'attenzione!



Attention Restoration Theory



Rachel KAPLAN



Stephen KAPLAN

Rachel e Stephen Kaplan ritengono che vi siano almeno due esperienze capaci di stimolare una rigenerazione significativa dell'**attenzione diretta** dopo una fatica mentale:

- la **wilderness** (1995) = natura nel suo stato originario
- la **mindfulness** (2001) = piena presenza mentale nel qui e ora

La **Attention Restoration Theory** (ART) si basa proprio sulla distinzione dell'attenzione in due componenti:

- **un'attenzione involontaria** (fascination); dove l'attenzione viene catturata da stimoli intrinsecamente intriganti o importanti e non richiede alcuno sforzo per essere mantenuta.
- **un'attenzione volontaria**, (focalizzata) detta anche attenzione diretta da processi cognitivi e di controllo, che richiede un notevole sforzo per essere mantenuta.

4 caratteristiche per facilitare l'attenzione involontaria:

1. Immersione forestale come «**viaggio fuori dall'ordinario, esotico**» (sentirsi trasportato altrove)
2. Spazi ampi aperti «**infinito**» « **da esplorare**» in modo interessante
3. Il luogo deve essere «**affascinante**» deve essere **bello** ed emozionarci, con stimoli multisensoriali (colori, suoni, odori ecc.) attraenti e piacevoli !
4. Deve rispondere alle **aspettative**! (Tenere conto di Paure per insetti, zecche ecc.),

Seminario "La scuola nel Parco" – 10ª edizione
PARCO NAZIONALE APPENNINO TOSCO-EMILIANO
Fivizzano, 8 settembre 2017

ECOLOGIA AFFETTIVA
COME TRARRE BENESSERE FISICO E MENTALE
DAL CONTATTO CON LA NATURA

GIUSEPPE BARBIERO

LABORATORIO DI ECOLOGIA AFFETTIVA
UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

<http://www.univda.it/barbierogiuseppe>



Enriched Environments (D.O.Hebb, 1947)

Rita Levi Montalcini, '50
Nerve Growth Factor, NGF

Jess Nithianantharajah
(2006)



Contatto regolare con la Natura ricca di biodiversità

PARKINSON e ALZHEIMER (J. Nithianantharajah, 2006)

- Miglioramento dei sintomi
- aumento spessore corteccia e peso cervello → nuovi neuroni
- cervelli over70 si comportano come cervelli 40enni!

BAMBINI CON DISTURBI DEL NEUROSVILUPPO (Ball
NJ, Mercado E 3rd, Orduña I., 2019)

- riduce reattività emotiva, migliora comportamento e cognizioni

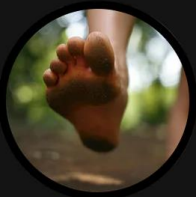
Nat Rev Neurosci. 2006;7(9):697-709. Review.

Ball NJ, Mercado E 3rd, Orduña I. Enriched Environments as a Potential Treatment for Developmental Disorders: A Critical Assessment Front Psychol. 2019 Mar 6;10:466. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00466. eCollection 2019.

zo

Cos'è la risonanza di Schumann

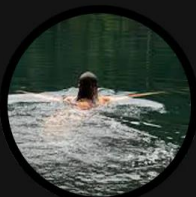
OUTDOOR EARTHING HACKS 101



GOING
BAREFOOT



LYING ON
EARTH



SWIM
IN WATER



EARTH
RUNNERS



GROUNDED
SHOES



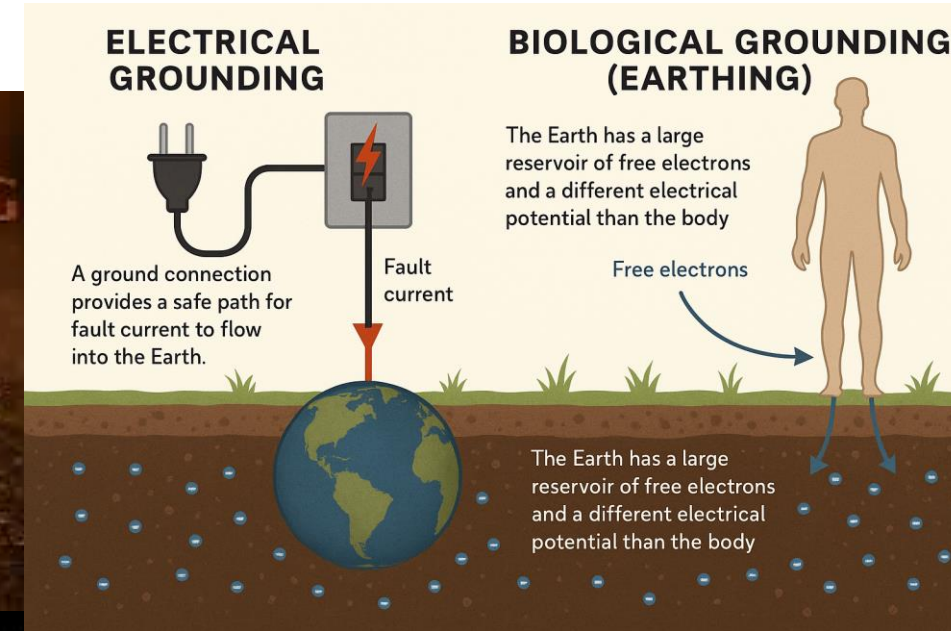
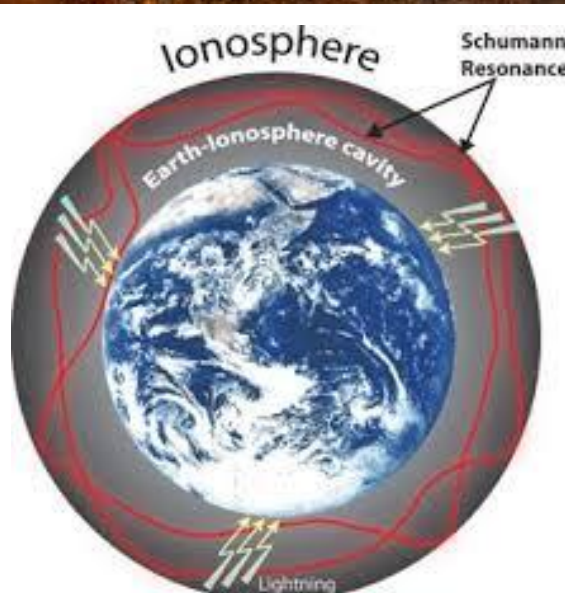
CAMPING



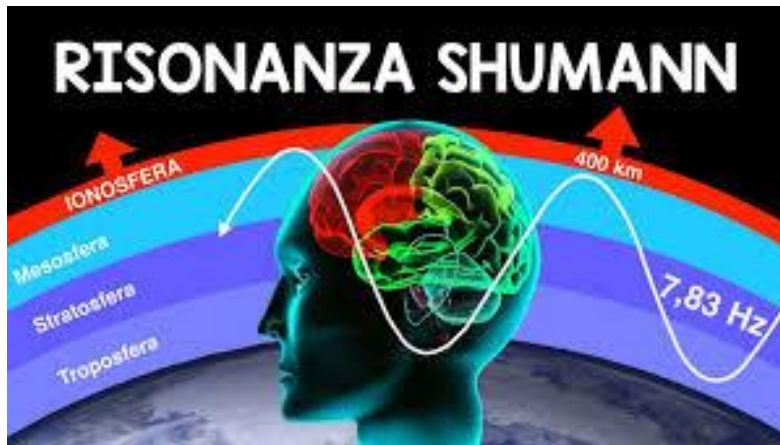
GARDENING



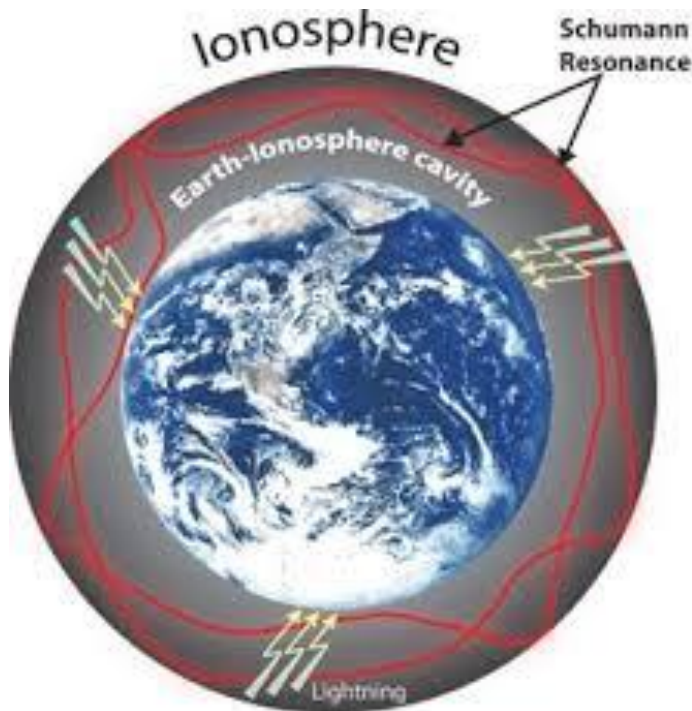
HUG A
TREE



Cos'è la risonanza di Schumann

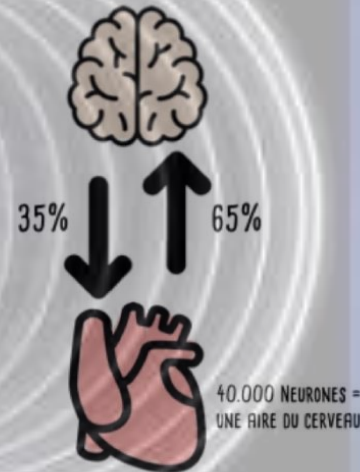


In ogni momento, sulla Terra infuriano approssimativamente 2 mila temporali, che generano circa 50 fulmini al secondo in tutto il mondo. Questi fulmini emettono radiazioni elettromagnetiche con un'ampia gamma di frequenze. La maggior parte di queste vengono assorbite dalla Terra o sfuggono nello spazio senza conseguenze. Mentre le onde elettromagnetiche dalla giusta frequenza rimbalzano avanti e indietro tra la terra e la ionosfera: lo strato dell'atmosfera che si trova tra 60 e mille chilometri di altezza. Ciò crea onde elettromagnetiche stazionarie che circondano la Terra con delle frequenze pressoché fisse: **7,83**; 14,3; 20,8; 27,3; e 33,8 Hz, note come risonanze di Schumann o frequenze di Schumann. Prendono il nome da Winfried Otto Schumann, il fisico tedesco che le descrisse per primo negli anni Cinquanta.

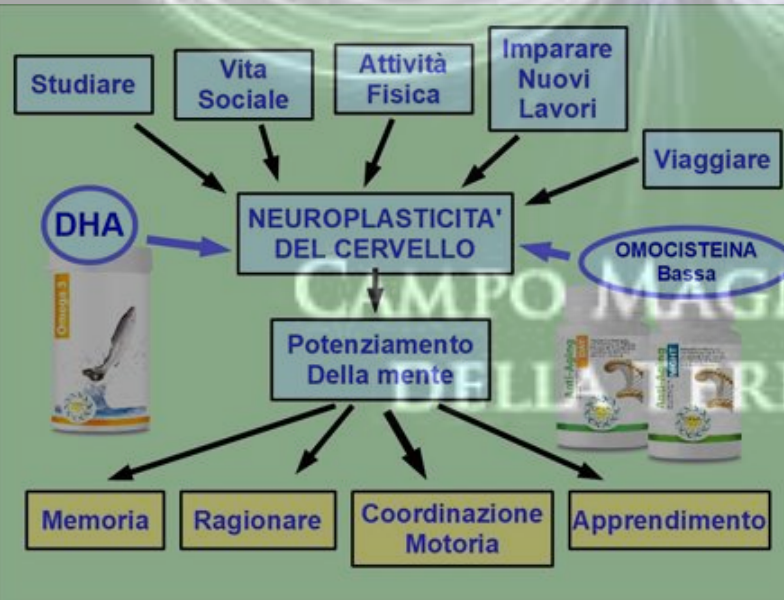


Gli effetti delle onde di Schumann sono associati al benessere generale, come il miglioramento del sonno e la riduzione dello stress, ma le prove scientifiche che supportano affermazioni dirette sulla salute sono ancora limitate. Si ritiene che la loro frequenza possa favorire l'armonizzazione con i ritmi biologici naturali, stimolare la produzione di melatonina, supportare il sistema nervoso e migliorare la concentrazione e le funzioni cognitive.

LA MEDICINA FORESTALE per migliorare e recuperare la coerenza cardiaca e la plasticità neurale!



COMMUNICATION CERVEAU-COEUR



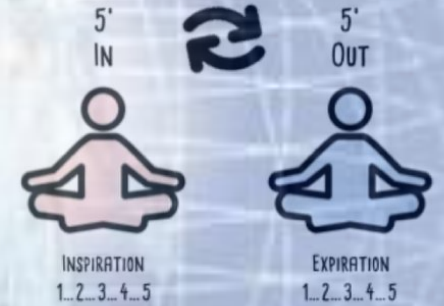
MÉTHODE

3 6 5

FOIS PAR JOUR
RÉVEIL
DÉJEUNER
COUCHÉ

RESPIRATIONS
PAR MINUTE

MINUTES

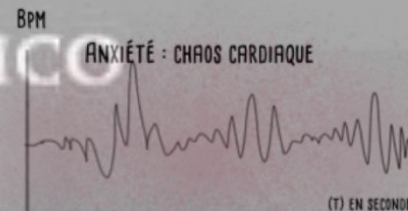


RESPIRATION

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

BY : FATIMA-ZOHRA SELMANE

TAUX DE VARIABILITÉ CARDIAQUE



* STRESS
* EMOTIONS DÉSAGRÉABLES
* PEUR
* COLÈRE, CHAGRIN...

* PENSÉES POSITIVES
* BIENVEILLANCE
* GRATITUDE
* AMOUR

FONCTION COGNITIVES INHIBÉES
DIFFICULTÉ À RAISONNER, APPRENDRE
COMPORTEMENT IMPULSIF, IMPRUDENT

FONCTIONS COGNITIVES OPTIMALES
RENFORCEMENT STABILITÉ ÉMOTIONNELLE
RESILIENCE, CLARTÉ MENTALE

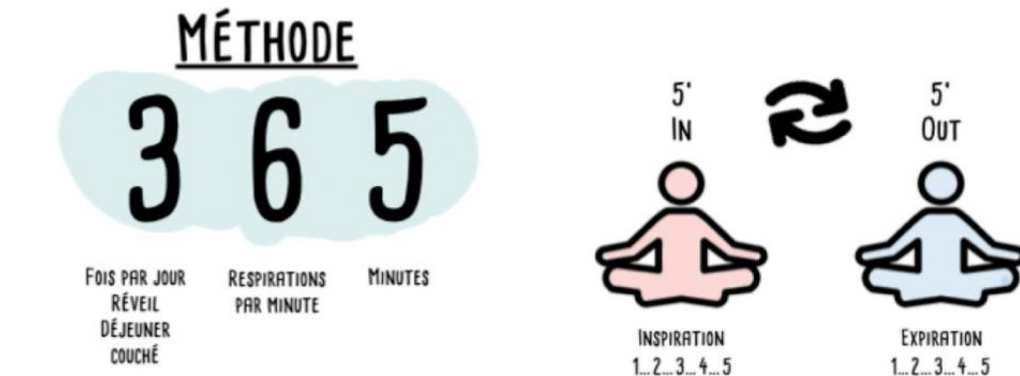
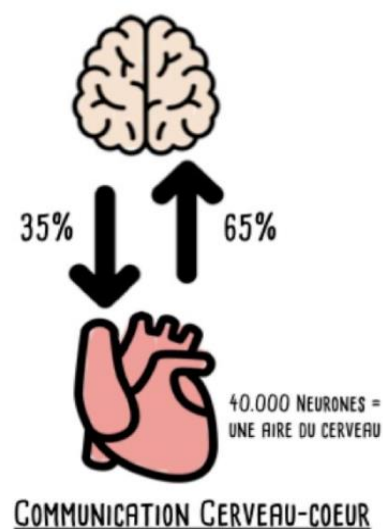
WWW.NATURO-CUPPING.FR



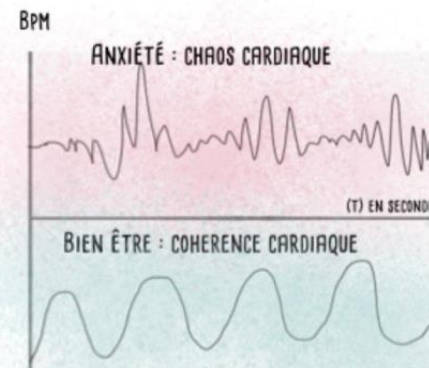


LA MEDICINA FORESTALE

per migliorare e recuperare la coerenza cardiaca e la plasticità neurale!



TAUX DE VARIABILITÉ CARDIAQUE



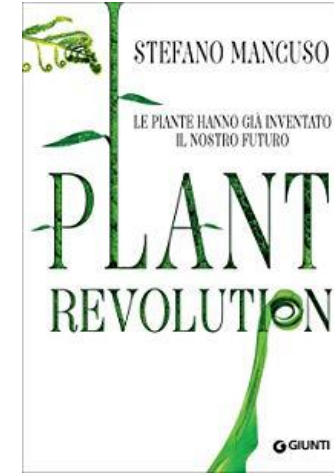
FONCTION COGNITIVES INHIBÉES
DIFFICULTÉ À RAISONNER, APPRENDRE
COMPORTEMENT IMPULSIF, IMPRUDENT

FONCTIONS COGNITIVES OPTIMALES
RENFORCEMENT STABILITÉ ÉMOTIONNELLE
RESILIENCE, CLARTÉ MENTALE

WWW.NATURO-CUPPING.FR



STEFANO MANCUSO
LA NAZIONE DELLE PIANTE



Stefano Mancuso

UOMINI CHE AMANO LE PIANTE

Storie di scienziati del mondo vegetale



GIUNTI



La presentazione del libro Plant Revolution dello scienziato Stefano Mancuso
Le sue conferenze sono molto seguite. Sopra: il pubblico ai Vivaldi Mati durante un'iniziativa

FOTO GORI

Gli alberi sono intelligenti e ci aiutano a stare meglio perché sono un modello per l'uomo
A colloquio con lo scienziato Stefano Mancuso ospite dei fratelli Mati a Pistoia

Meno litigiosi e meno malati se si vive con le amiche piante

Elisa Pacini

Ha scritto la costituzione e creato una bandiera della "Nazione delle Piante". È asse-
diato da una discreta folla in

me modello per l'uomo, per il
mantenimento della specie
messo a serio rischio proprio
dal progressivo distacco delle
persone dalla natura. E i suoi
ragionamenti sono stretta-
mente calati nella realtà, non
solo quando parla dell'effetto

ampia del pianeta e tutte le na-
zioni hanno una bandiera (que-
sta è bianca, blu e verde,
 ndr) e una costituzione. Che è
la più grande lo dicono i nume-
ri: lo 0,3% delle biomasse del
pianeta è rappresentato da
animali, l'85% da piante. Ciri-



Stefano Mancuso, scienziato
di prestigio mondiale, profes-
sore all'Università di Firenze,
dirige il Laboratorio internazio-
nale di neurobiologia vegetale

la rotta, è cambiare il modo di
vivere» continua alludendo al
fatto che nonostante le oppor-
tunità e i passi avanti fatti an-
che grazie alle nuove tecnolo-
gie, il rapporto con la natura è
sempre più compromesso e
porta a mettere a serio rischio
le risorse del pianeta. «La na-
zione delle piante è più sag-
gia-chiosa - perché non con-
suma le risorse che finiscono.
Dobbiamo imitarla».

PLANTS THERAPY

Lungo la sua lezione, la sot-
tile linea tra ricerca scientifica
ed educata volontà di scuotere
le coscienze, tra il piglio con-
creto dello scienziato e l'arte
oratoria del sociologo, si con-
fonde. Tenendo in scacco l'at-
tenzione e dialogando abil-
mente con i presenti fratelli

ziali? È stimato che per andare
su Marte ci vogliono tre anni
ma il problema è che le perso-
ne che devono convivere in
uno spazio come una navicella,
dopo pochi mesi litigano. Se si
mettono le piante insieme,
è studiato che il tempo prima
di arrivare ai ferri corti raddoppia». Non sorprende che in
Giappone, racconta ancora
Mancuso, i medici prescrivano
passeggiate nei boschi insieme
alle medicine. «Propongo
da anni che la gestione del verde
urbano - dice - dovrebbe es-
sere a carico della Sanità».

PLANTS MIGRATION

La costituzione delle piante
sancisce il diritto alla migrazione.
E fa riflettere una società
che risponde con i muri alle mi-
grazioni umane. «La barriera

EFFETTO BIOFILIA!!



VITA

Relazioni

(Attenzione-Scambi)

Tempo

Spazio

Invisibile

Senso
Scopo
Valore

Visibile

Causalità - Casualità - Destino (KARMA)

Educazione Contesto

Parole che guariscono, Parole che ammalano!

Le parole esprimono i sentimenti del cuore!

LE 3 MODALITA' del LINGUAGGIO

1. Comune
2. Scientifico
3. Simbolico

(archetipi, analogie, parabole, miti, matematica)

...PERCHÉ LA RELAZIONE

“Quando le persone si sentono comprese con sensibilità e accuratezza, esse sviluppano un insieme di atteggiamenti verso se stesse che promuovono la crescita” (Rogers, trad. it., 1983, pag. 137).

Le 3 facoltà dell'UOMO

1. Pensiero

(chiaro)

CONOSCERE E
COMPRENDERE
RICORDARE

2. Sentire

(puro)

RINGRAZIARE

3. Agire

(retto = giusto ed efficace)

BELLO (Estetica)

BUONO (Etica)

GIUSTO (Pratica - Verità)

→ **ARMONIA**

FUTURO

BENEDIRE

SEMINARE

COLTIVARE

RACCOGLIERE

PRESENTE

PASSATO

NUTRIRE

C
O
S
C
I
E
N
Z
A

La Relazione indissolubile, profonda ed essenziale:

NATURA

UOMO

Medici/Psicologi
Guide Forestali
Operatori socio-sanitari
Docenti/Istruttori
Strumenti e Metodi

FORESTA

TERAPIA

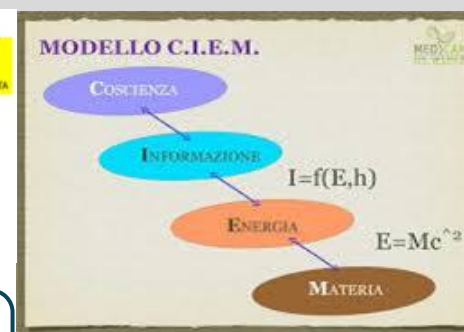
UOMO

(SERVIZIO = BENEFICIO)

Tipologia di bosco
Tipologia di alberi
Stagionalità, Altitudine,
Orario, Ventilazione,
Esposizione
Cascate, Ruscelli,
Animali
Servizi ecosistemici



- Sano o Malato
- Solo o Gruppo
- Target specifici



Divino

Responsabilità

Naturale

Libertà
Libero arbitrio
Dipendenza

Umano

DOVERE

Dal Frontiere del Big TRAGICOMICO IT

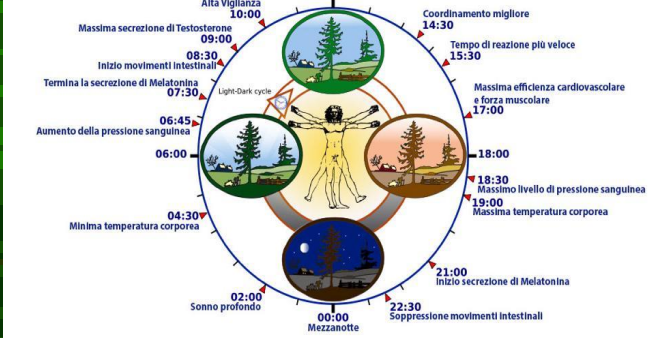
IVAN PETRUZZI

Schiavi
del Tempo

La folle corsa del mondo postmoderno
Riflessioni per una vita più umana, sana e consapevole



POTERE



EFFETTO BIOFILLIA



I TERPENI

prodotti dalle Pianta

agiscono su

SISTEMA IMMUNITARIO

SISTEMA ORMONALE



Aumenta la produzione delle
CELLULE NATURAL KILLER
Che contrastano le cellule tumorali
FAVORISCE PRODUZIONE di
PROTEINE
Che aiutano le cellule Killer

Riduzione di: STATI di ANSIA,
AGGRESSIVITA', SPOSSATEZZA,
PRESSIONE ARTERIOSA
Maggiore LUCIDITA' MENTALE
Regolazione FREQUENZA CARDIACA
Maggiore ATTENZIONE SUL LAVORO
SOCIALIZZAZIONE E CREATIVITA'

1 GIORNATA NEL BOSCO

→ AUMENTA LA PRODUZIONE
DELLE CELLULE KILLER DEL 40% PER 1 SETTIMANA

BENEFICI

Abbassano i valori di
CORTISOLO e NORADRENALINA (Ormoni dello stress)
ENDOTELINA-1 (Coagulazione/vasocostrizione)

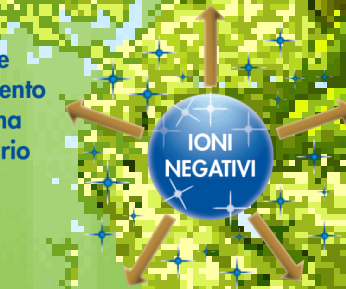
Diminuzione della GLICEMIA nel sangue
Contrasta i DISTURBI DEL SONNO
ATTIVA IL SISTEMA PARASIMPATICO
Maggior produzione di:

- ADIPONECTINA (migliora metabolismo e glicemia)
- DHEA (cardioprotettore)
- ISTAMINA (migliora UMORE)
- NAP (coerenza/variabilità cardiaca) → HRV++ →
- EPIFISI + → MELATONINA+, DMT+ ANANDAMIDE + (sonno, rilassamento ecc.)
- CITOCHINE ANTINFIAMMATORIE (IL-10,TGF-b;1L 37)
- ENDORFINE

2 GIORNATE NEL BOSCO

→ AUMENTA LA PRODUZIONE
DELLE CELLULE KILLER DEL 50% PER 1 MESE

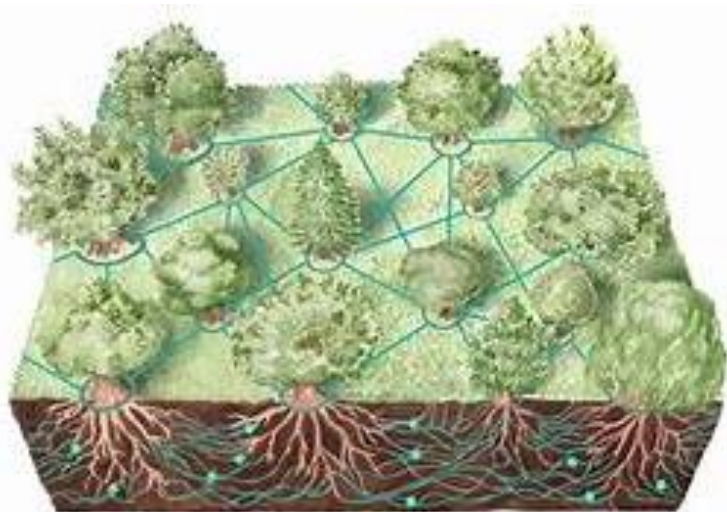
Migliore
funzionamento
del sistema
immunitario



Azione
detossificante

Miglioramento
delle funzionalità
fisiche organiche

Rilassamento
del sistema
nervoso



LA MEDICINA DIMENTICATA : la SILVOTERAPIA!

Da IPPOCRATE (*vis medicatrix naturae*) a QING LI!

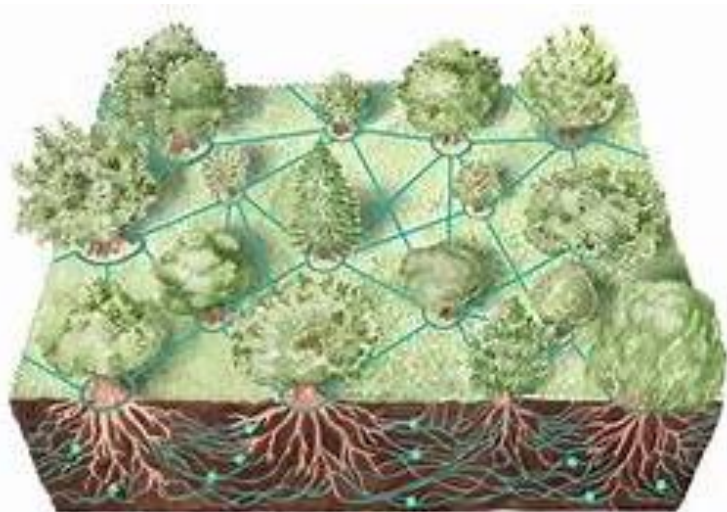
↓
INTUIZIONE

Shinrin -Yoku

↓
SCIENZA

*"Gli esseri umani operano ancora
con lo stesso
software dell'età della pietra.
Ecco perché trascorrere
del tempo nella natura è così
rinfrescante: **il nostro
subconscio riconosce la natura
come fonte di profondo
rilassamento**".*
Dott. Erwin Thoma

- **La silvoterapia** (dal latino *silva* che significa bosco, selva) è una pratica terapeutica di prevenzione e cura delle malattie attraverso gli ALBERI! Nota anche con il nome anglosassone di *tree hugging*, che sostiene come un nuovo contatto con la natura possa portare l'uomo a ricaricarsi di energie positive ed affrontare meglio lo stress quotidiano.
- Utilizzata sin dall'antichità, è da quasi un secolo considerata, a pieno titolo una scienza!
- Infatti silvoterapia è stata riconosciuta come tale nel 1927 (nell'ambito delle **BALNEOCLIMATOTERAPIE**).
- Poiché richiede a chi intende utilizzarla un atteggiamento di apertura verso la natura e la dedica del tempo necessario per ritrovare la nostra profonda connessione con essa, la nostra società tecnologica, frettolosa e priva di sentimenti, ha preferito rimuoverla o dimenticarla, preferendo i farmaci di sintesi alla capacità terapeutica dei fitocomplessi, degli oli essenziali e della flori e gemmoterapia!



LA MEDICINA DIMENTICATA : la SILVOTERAPIA!

Da IPPOCRATE (*vis medicatrix naturae*) a QING LI!

INTUIZIONE

Shinrin -Yoku

SCIENZA

*"Gli esseri umani operano ancora
con lo stesso
software dell'età della pietra.
Ecco perché trascorrere
del tempo nella natura è così
rinfrescante: **il nostro**
subconscio riconosce la natura
come fonte di profondo
rilassamento".*
Dott. Erwin Thoma

Prevede **il soggiorno** in luoghi boschivi, (**CLIMATOTERAPIA**), raccomandato in modo particolare a chi soffre di asma bronchiale, bronchite, ipertensione arteriosa, ansia e insonnia.

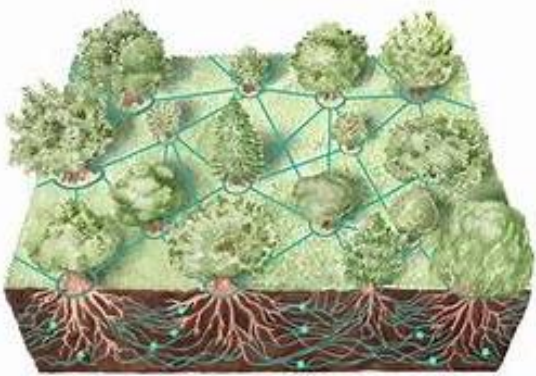
Già **Galeno** consigliava per questo la permanenza in boschi di alloro;

Paolino agli epilettici prescriveva di dormire all'ombra dei tigli;

Plinio il Vecchio sconsigliava di dormire sotto i **nocci** per non ritrovarsi con il mal di testa

(Negli studi sulla **wood wide web** il nocce nero risulta essere un distruttore della rete degli alberi, nella quale immette sostanze tossiche a fini competitivi!

Alcune **orchidee** invece sono in grado di hackerare il sistema per rubare risorse agli alberi vicini!)



LA MEDICINA DIMENTICATA : la SILVOTERAPIA!

- **La silvoterapia** si può svolgere :

- A) in forma **attiva**: per le persone sane : si cammina, si corre, si svolgono attività ricreative e sportive nei boschi, con frequenza giornaliera, nei weekend o nei periodi di vacanze.
- B) In forma **passiva** : per le persone malate, deboli o convalescenti: si fanno passeggiate lente (3-5 km/h) con soste di riposo di 1 ora all'ombra degli alberi, incoraggiando l'esperienza multisensoriale nel contatto con alcune specie, fino all'abbraccio!

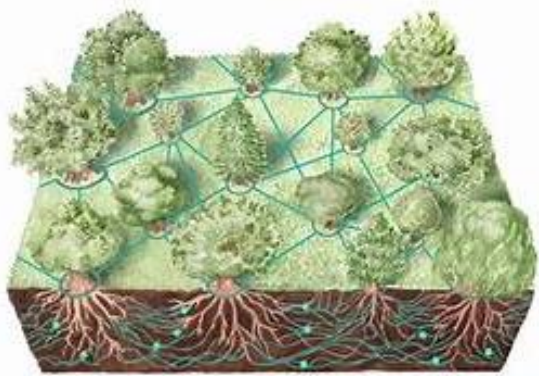
N.B. : Al contrario del **"Forest bathing"**, (in cui la camminata ha la durata di poche ore) , consiste in un vero e proprio riposo di diversi giorni immersi nella natura. (PERIODO DI ACCLIMATAMENTO di 1-2 settimane).

La foresta diviene così luogo ideale in cui tutti i sensi vengono stimolati.

- È comune evidenza suffragata da studi scientifici che vivere in aree con poco verde e molto cemento risulta dannoso per l'organismo e per la salute respiratoria e per una maggiore incidenza di tumori e malattie cronico-degenerative!.

Le foreste vergini mostrano l'intera vita sociale degli alberi, mentre nelle piantagioni e nei boschi, gestiti o coltivati, questa interazione è nettamente ridotta. Quando si piantano gli alberi, il loro apparato radicale viene danneggiato. Queste radici non si connettono quasi più tra loro, e quindi il "Wood Wide Web" non può più funzionare correttamente. Una delle conseguenze è che gli esemplari deboli non vengono quasi più forniti di soluzione zuccherina attraverso le radici degli alberi vicini; nei boschi coltivati il fenomeno dei vecchi ceppi mantenuti in vita da altri alberi è praticamente scomparso.

Un albero con un diametro di chioma di 15 metri
è in grado di produrre in un giorno il fabbisogno
giornaliero di OSSIGENO di 14 persone!

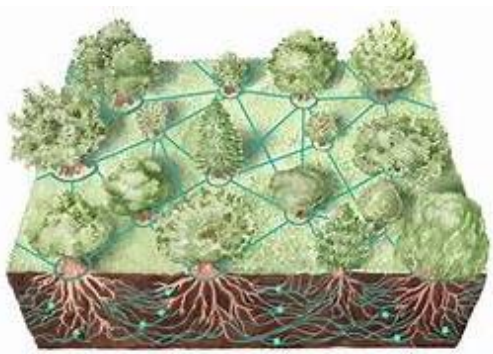


LA MEDICINA DIMENTICATA : la SILVOTERAPIA!

GLI EFFETTI TERAPEUTICI sono legati principalmente agli assetti naturali di foreste /boschi o parchi/giardini speciali nei quali si organizzano , in base agli obiettivi terapeutici, attività di meditazione , di tonificazione, rilassamento o stimolazione.

Elenchiamo tra questi:

- a) **Gli effetti multisensoriali conseguenti a** : LUCE, SOLE, colori, forme, suoni, profumi, gusto e tatto ; contatto con la terra e gli alberi ecc.
- b) **La maggiore concentrazione di ossigeno e l'assenza di inquinanti ambientali;**
- c) **L'aria della foresta è ricca di ioni negativi dell'ossigeno** che grazie alle conifere, a corsi di acqua, cascate e torrenti, possono raggiungere, specie in estate, la concentrazione di 5.000 /cm³ (In città i valori sono di 100-250/cm³)
- d) **Gli effetti delle «VITAMINE DELL'ARIA»:** AEROSOL NATURALE (B-VOC ECC.):
I fitoncidi prodotti **dalla quercia** distruggono il bacillo della **dissenteria**;
quelli del pino e delle altre conifere i bacilli della **difterite** e della **tubercolosi**.



LA MEDICINA DIMENTICATA : la SILVOTERAPIA!

BIO-ENERGETICAMENTE:

A) ALBERI ad energia +

- Betulle
- Querce
- Pini
- Castagni
- Aceri
- Tigli
- Frassini
- Salici

B) ALBERI ad energia -

- Pioppi
- Abeti
- Ontani

GLI EFFETTI TERAPEUTICI evidenziati dalla RICERCA SCIENTIFICA :

Elenchiamo tra questi:

- Effetti rigenerativi e di accelerazione dei processi di disintossicazione e di guarigione del corpo
- Miglioramento della durata e qualità del sonno , dei livelli di stress, della fatica percepita, degli stati di ansia, irritabilità, depressione e tensione nervosa, cefalea
- Aumenta la capacità polmonare, migliorano nettamente asma e altri sintomi respiratori e allergici e le performance fisiche
- Aumenta l'assimilazione delle vitamine ADEC
- Si rinforza il sistema immunitario con miglioramento dell'equilibrio ormonale (PNEI)
- Migliora l'attenzione, la memoria la capacità di analisi e soluzione di problemi e quindi la produttività



www.massimilianocapalbo.it

LE COLONIE SILANE

1. Michele Bianchi (S. Giovanni in F.
2. Varrise (Acri)
3. Federici (Camigliatello)

AMBIENTE, CALABRIA, ERETICHE RIFLESSIONI, SOCIETÀ

E quando i vaccini non c'erano? C'era la Sila



Venti piccoli cosentini dai 3 ai 12 anni confinati sulle montagne della Sila per 642 giorni. Non è uno dei tanti stupidi reality dei tempi moderni, è un racconto di vita vera che arriva dal tempo in cui non esistevano i vaccini. La chiamavano semplicemente «bonifica umana», era una selezione naturale combattuta da esistenze fragilissime. Si era nel mezzo di un'epidemia di malaria, una malattia che ancora oggi uccide circa 500mila persone ogni anno, in gran parte bambini. E' l'estate del 1910 quando Felice Migliori (nome omen, a Cosenza portano il suo nome una via e un reparto di chirurgia), direttore dell'ospedale cosentino, scriveva: «è un male universalizzato che non rispetta né contrade, né paesi e come tale non può nemmeno rispettare Cosenza». Ai primi del secolo le scudisciate di questo morbo si abbatterono soprattutto sui più deboli: ospedale, brefotrofo, piccoli ospizi di periferia conoscevano lo strazio di quei teneri organismi letteralmente consumati da febbri, anemie, chechessie con associati tumori alla milza, ingorghi epatici e glandulari.



Calabria | Parchi Nazionali | Appennini



Parco Nazionale della Sila

www.parcosila.it

Indice » Novità

Da ricovero per bambini malarici a Scuola di formazione della montagna, ecco il secondo tempo della Colonia Silana di Camigliatello

Lo storico edificio verrà restaurato e riqualificato dall'Ente Parco Nazionale della Sila con oltre 3milioni di euro di finanziamento del Ministero dell'Ambiente

“Salviamo la colonia di Camigliatello”!

Una petizione per far rivivere il gioiello della Sila

Pubblicato il 18 Settembre 2020 Scritto da [M.G.](#)

•Il Comitato Risorgi Colonia lancia una petizione on-line e una raccolta di firme tra Cosenza e Camigliatello “dopo l'ennesimo atto vandalico compiuto ai danni della **Colonia silana Federici** chiediamo attenzione e messa in sicurezza e il recupero strutturale dell'intero complesso”

COSENZA – Una delle strutture più antiche e suggestive dell'interno parco nazionale della Sila per bellezza, storia e rilevanza sociale. Parliamo della **colonia silana in località Moccione** a Camigliatello, da tempo oramai in totale stato di abbandono e degrado e soggetta a continui raid vandalici. Una struttura imponente, ricca di fascino e circondata da maestosi boschi di pino. **L'intero complesso fu edificato in seguito al terremoto alla fine del 1908 ed adibito a centro estivo per bambini malati di malaria e come sanatorio permanente.**

Per anni questa struttura divenne un importante punto di riferimento. La colonia nel tempo si arricchì di **numerosi padiglioni** come la foresteria, un piccolo ospedale e anche una chiesa. Tantissime personalità importanti che vi lavorarono all'interno tra cui la dottoressa Angela Borrino, prima donna ad ottenere una cattedra universitaria. Dopo la seconda guerra mondiale ospitò anche i bambini bisognosi indirizzati dall'assistenza post bellica e negli anni 80 fu rilevata dalla Regione Calabria per lo svolgimento di corsi professionali

Da un sentimento a una scienza:

il bagno nella foresta promuove sia la salute fisica che mentale, riducendo lo stress.

BAGNI DI MARE



BAGNI DI SOLE



BAGNI DI FORESTA



Cos'è la medicina forestale?

Immagina una nuova scienza medica che potrebbe farti sapere come essere più attivo, più rilassato, più sano e più felice, con lo stress ridotto e il rischio ridotto di malattie e tumori legati allo stile di vita, visitando le foreste.

Questa nuova scienza medica è stata fondata nel 2012 ed è

Forest Medicine.

I 3 MOSCHETTIERI DELLO SHINRIN-YOKU !!!



Ricordare /Ringraziare/Rispettare
Riconoscere/Benedire/Onorare



Tomohide Akiyama,
direttore dell'agenzia forestale
giapponese che per primo ha
avuto l'idea nel 1982

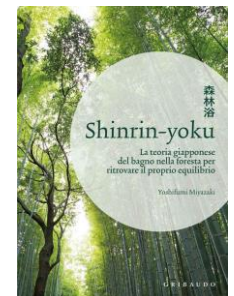
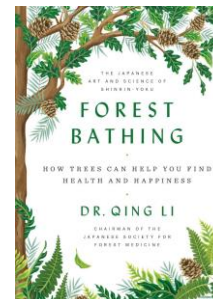
MI DISPIACE
MA NON SONO RIUSCITO
A TROVARE UNA SUA FOTO!



Qing Li è un medico immunologo della
Nippon Medical School e presidente della
Società giapponese di terapia forestale.



Il dottor Yoshifumi Miyazaki è un
ricercatore specializzato in terapia
della natura.



FOREST BATHING:



UN'ESPERIENZA TOTALIZZANTE NELLA NATURA, FATTA DI
PRESENZA E ASCOLTO



Il Dott. Qing Li crede fermamente che, **nella società urbana moderna**, molte persone soffrano di



**FUTURO
VEGETALE**
PIANTE INNOVAZIONE SOCIALE PROGETTO

"Disordine da Deficit di Natura"

e in effetti stiamo tutti sperimentando (su di noi e sulle Persone attorno a noi) un aumentato rischio di disturbi mentali, fisici e

bi Hindawi Publishing Corporation
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
Volume 2014, Article ID 834360, 7 pages
<http://dx.doi.org/10.1155/2014/834360>

Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults

Juyoung Lee,¹ Yuko Tsunetsugu,² Norimasa Takayama,² Bum-Jin Park,³
Qing Li,⁴ Chorong Song,⁵ Misako Komatsu,⁵ Harumi Ikei,⁵ Liisa Tyrväinen,⁶
Takahide Kagawa,² and Yoshifumi Miyazaki⁵



Forest Medicine® and Forest Therapy con A.I.Me.F.

In Giappone, la **Forest Medicine®** è talmente diffusa che sono state allestiti "**Centri di Balneazione Forestale**" nei pressi dei Parchi Nazionali del paese, al fine di avvicinare le persone agli effetti curativi delle Foreste.

La pratica dello Shinrin-yoku si è diffusa in Giappone negli anni '80 come Programma Nazionale di salute per aiutare i lavoratori stressati dalla città.

Oggi sono stati attivate centinaia di Luoghi di Balneazione Forestale con Effetti Curativi Certificati in tutto il paese ("**Forest Bathing Centres**") che offrono controlli della pressione sanguigna e altri parametri della salute, esperienze di aromaterapia e immersioni guidate con Esperti di Medicina Forestale, e vengono utilizzati da circa 5 milioni di persone ogni anno.



Forest Medicine® and Forest Therapy con A.I.Me.F.

L'IMMERSIONE in una Foresta (anche se si tratta di una Foresta Urbana), secondo il Dr. **Qing Li**, rappresenta un vero metodo di cura:

"Shinrin-yoku significa Fare il Bagno nell'Atmosfera della Foresta".

Non stiamo parlando però di semplici scampagnate, esercizi, escursioni o jogging! **Shinrin-yoku** significa: **Essere nella Natura, con Consapevolezza**, Connettersi con essa attraverso tutti i nostri sensi: **Respirare, Osservare, Toccare, Gustare, Percepire la NATURA è la forma più potente di Terapia!**

**"NUOTARE nella Foresta è come un ponte,
che apre i nostri sensi
e colma il divario tra Noi e la Natura!"**

Qing Li



«Terapia nel bosco orientata alla consapevolezza»

«Le conifere, come gli abeti, hanno un profumo particolarmente forte; sostare in loro compagnia è una sorta di aromaterapia naturale».

Qing Li, ideatore del bagno nella foresta, in un'intervista con la casa editrice Rowohlt

Tutto ciò grazie ai **fitoncidi**: questi oli rilasciati dagli alberi proteggono da insetti e funghi, e pare siano salutari anche per il sistema immunitario umano. Nel frattempo, anche in Europa si fanno ricerche in merito.

In Giappone, chi soffre di stress o è preda di pensieri tetri può farsi prescrivere dal medico di famiglia il bagno nella foresta come terapia, in quanto esso da qualche decennio è parte integrante dell'offerta per la salute.

l'effetto è particolarmente forte se si combina lo Shinrin Yoku con esercizi atti a rafforzare la consapevolezza. Infatti, vivere nel «qui e ora» è particolarmente difficile per chi vive nella società occidentale.

“Ovunque ci siano alberi, siamo più sani e più felici”, scrive Li. e, aggiunge, **non si tratta di fare esercizio fisico, come fare escursioni o jogging, ma semplicemente di stare in natura.**

«Sostare a lungo nei pressi degli alberi rafforza il sistema immunitario, stimola il metabolismo, abbassa la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, riduce lo stress, migliora la concentrazione e può addirittura lenire le depressioni».

Qing Li, ideatore del bagno nella foresta

Regole di base per il bagno nella foresta

Chi vuole provare autonomamente un bagno nella foresta, può partire da quattro punti:

- 1. Non rimuginare sul passato e sul futuro, rimanere con il pensiero su quel che si sta vivendo.**
- 2. Non limitarsi a utilizzare il bosco come palcoscenico per le attività del tempo libero.**
- 3. Non portare con sé la frenesia e le pressioni della vita di tutti i giorni oppure voler stabilire nuovi record di fitness su sentieri per il jogging o il nordic walking.**
- 4. Lasciare a casa lo smartphone.**

Invece, **come un bambino**, ammirare con stupore e lasciare che il tempo scorra.

E **assorbire il bosco**, con i suoi colori e le sue forme, i suoi rumori e i suoi profumi.

ATMOSFERA FORESTALE



Le piante emettono **composti organici volatili biogenici (BVOC)** per proteggersi e comunicare.

- **Isoprene**
- **Monoterpeni** (α -pinene, β -pinene, d-limonene, camphene, ...)
- **Sesquiterpeni**

PERCHÉ SONO IMPORTANTI per l'uomo?

Benefici a concentrazioni «forestali»

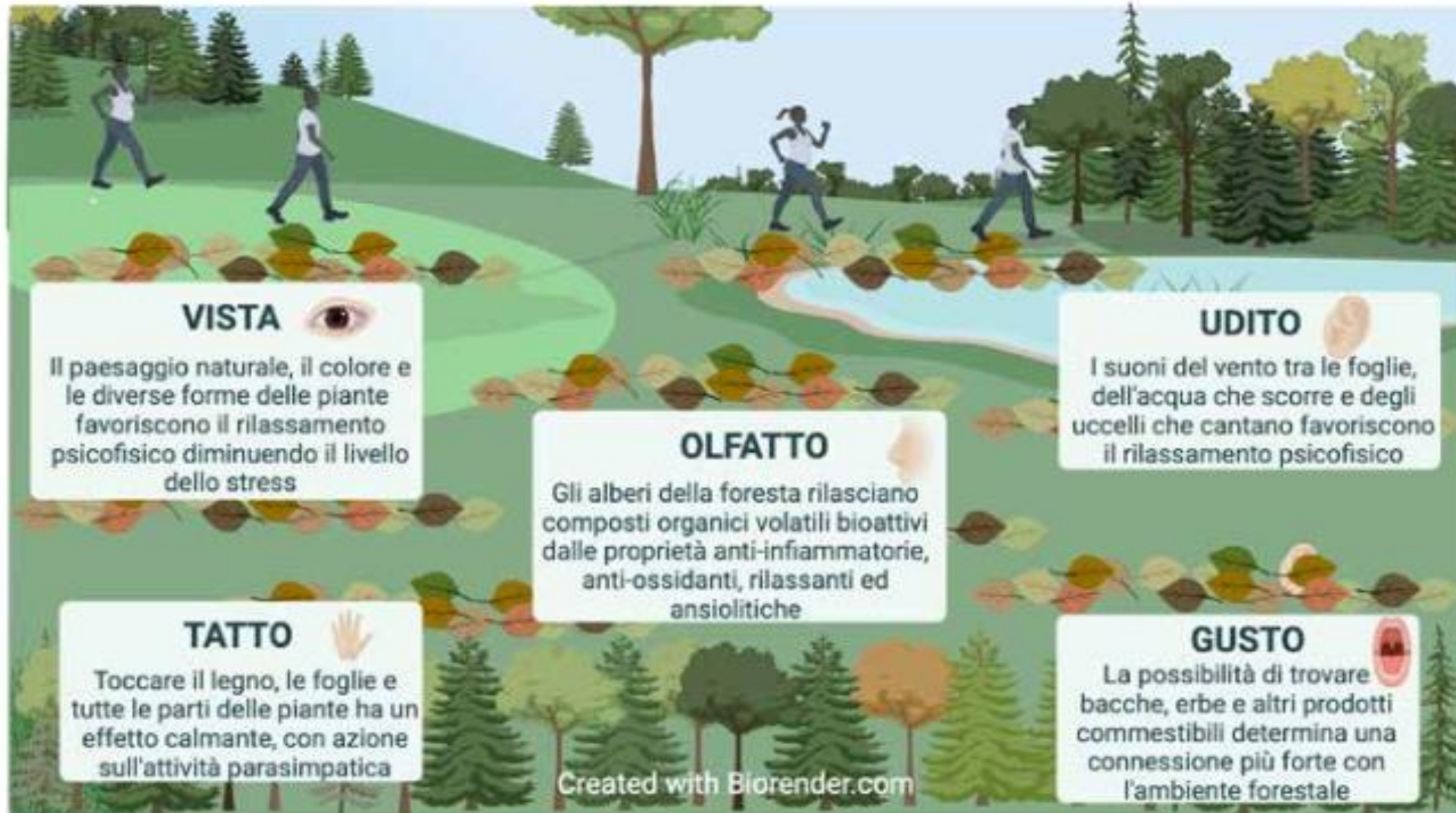
- Solubili nel sangue → elevata assimilazione (inalazione)
- Leggeri, in grado di superare la barriera ematoencefalica

Dopo 1 ora in foresta di **conifere** (Giappone) quantità di **α -pinene** nel sangue **7 volte maggiore** (Sumitomo et al., 2015)

Dopo 2 ore in foresta di **lecci** (Spagna) quantità di **α - e β -pinene** nel sangue **crescente** ma solo per valori basali bassi (omeostasi?) (Bach et al., 2021)

Immersione multisensoriale

ESTEROCEZIONE



PROPRIOCEZIONE:

Sensazione fisica di incarnazione ;
Sentire il proprio corpo rispetto allo spazio esterno.

INTEROCEZIONE:

Consapevolezza delle funzioni interne:

- Fame,
- sete,
- stanchezza,
- sonno,
- temperatura,
- equilibrio

4 sensi aggiuntivi

+ intuitivi che scientifici

1. Neuroni a specchio
2. Radar Fisiologico
3. Percezione Immaginale
4. Senso del Cuore

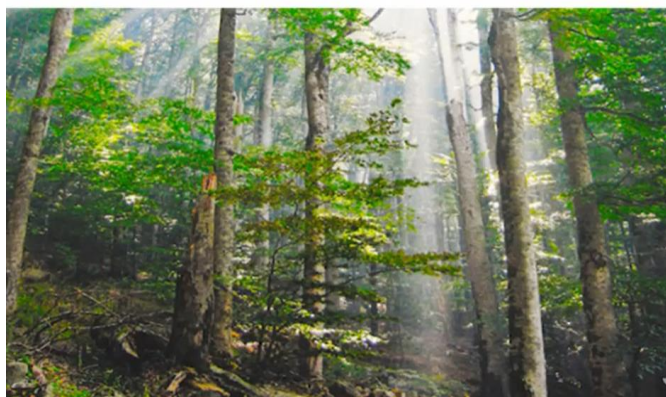
Figura 1. Effetti fisiologici dei bagni di foresta sull'individuo attraverso una stimolazione dei cinque sensi

QUALI CARATTERISTICHE DEVE AVERE UNA FORESTA PER SVOLGERE UN'AZIONE TERAPEUTICA

BOSCO DI ORIGINE NATURALE



DEVE ESSERE UNA FUSTAIA



Per rigenerare l'attenzione diretta e garantire un buon funzionamento cognitivo della persona, secondo l'ART, bisogna stimolare l'uso dell'attenzione involontaria. Stando a contatto con l'ambiente naturale, ricco di soft **fascination** (panorami, vento tra le foglie, riflessi della luce, gli animali nella vegetazione), è un modo efficace per ottenere dei benefici.

Per far sì che avvenga una rigenerazione mentale, c'è bisogno di **allontanarsi dalle richieste quotidiane** (abitudini, lavoro, preoccupazioni), cioè da tutte quelle situazioni in cui ci si affatica mentalmente attraverso uno sforzo, uno stress anche ambientale, **ed immergersi in luoghi, spazi naturali o, qualora non fosse possibile, prendere contatto con immagini che riproducono scenari naturalistici.**

Tratto da Medicina Integrata aprile 2017, autore Monica Botta

DEVE ESSERE UNA FORESTA MISTA (PINO LARICIO E FAGGIO)

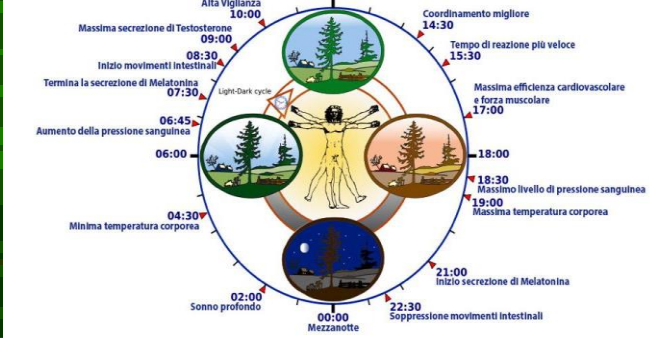


DEVE ESSERE UNA FORESTA IN PARTE APERTA



DEVE ESSERE UNA FORESTA VECCHIA O ANTICA





IL BENEFICIO BIOFILIA



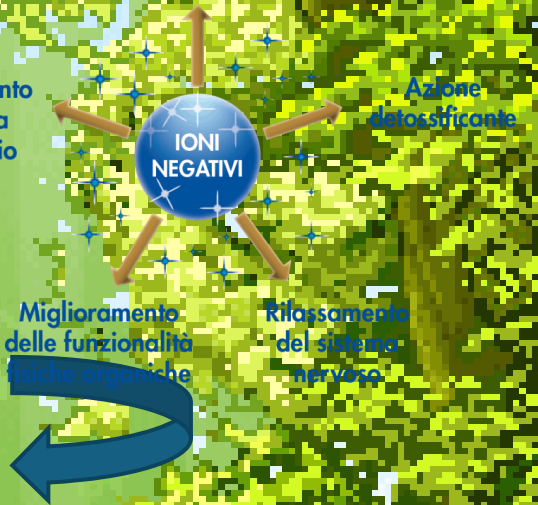
I TERPENI

prodotti dalle Pianta

agiscono su

SISTEMA IMMUNITARIO

SISTEMA ORMONALE



OSSIGENO % ++
SILENZIO ++
LUCE SOFFUSA
COLORI E FORME
SUONI DELLA NATURA
RIPOSANO VISTA E UDITO
OLFATTO, GUSTO, TATTO ++
FASCINAZIONE
RISTORO DELL'ATTENZIONE
MEDITAZIONE
MERAVIGLIA

Aumenta la produzione delle
CELLULE NATURAL KILLER
Che contrastano le cellule tumorali
FAVORISCE PRODUZIONE di
PROTEINE
Che aiutano le cellule Killer

Riduzione di: STATI di ANSIA,
AGGRESSIVITA', SPOSSATEZZA,
PRESSIONE ARTERIOSA
Maggiore LUCIDITA' MENTALE
Regolazione FREQUENZA CARDIACA
Maggiore ATTENZIONE SUL LAVORO
SOCIALIZZAZIONE E CREATIVITA'

1 GIORNATA NEL BOSCO
→ AUMENTA LA PRODUZIONE
DELLE CELLULE KILLER DEL 40% PER 1 SETTIMANA

Abbassano i valori di
CORTISOLO e NORADRENALINA (Ormoni dello stress)
ENDOTELINA-1 (Coagulazione/vasocostrizione)

Diminuzione della GLICEMIA nel sangue
Contrasta i DISTURBI DEL SONNO
ATTIVA IL SISTEMA PARASIMPATICO
Maggior produzione di:

- ADIPONECTINA (migliora metabolismo e glicemia)
- DHEA (cardioprotettore)
- ISTAMINA (migliora UMORE)
- NAP (coerenza/variabilità cardiaca) → HRV++ →
- EPIFISI + → MELATONINA+, DMT+ ANANDAMIDE + (sonno, rilassamento ecc.)
- CITOCHINE ANTINFIAMMATORIE (IL-10, TGF-b; 1L 37)
- ENDORFINE

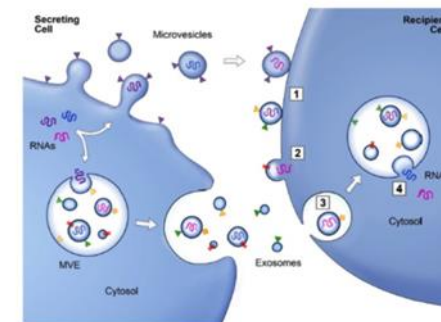
2 GIORNATE NEL BOSCO
→ AUMENTA LA PRODUZIONE
DELLE CELLULE KILLER DEL 50% PER 1 MESE

BENEFICI



EFFETTO BIOFILLA

I TERPENI e gli ESOSOMI
prodotti dalle Piante
agiscono su



OSSIGENO % ++

SILENZIO ++

LUCE SOFFUSA

COLORI E FORME

SUONI DELLA NATURA

RIPOSANO VISTA E UDITO

OLFATTO, GUSTO, TATTO ++

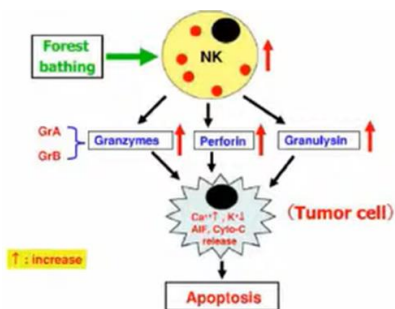
FASCINAZIONE

RISTORO DELL'ATTENZIONE

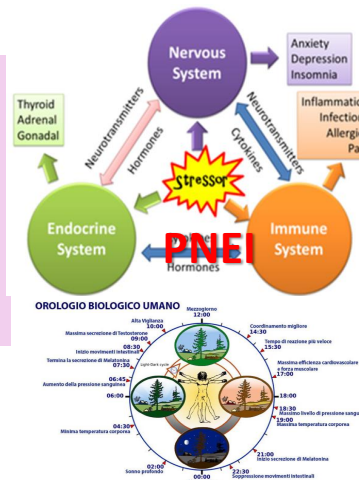
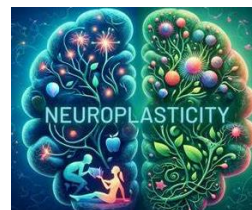
MEDITAZIONE

MERAVIGLIA

SISTEMA IMMUNITARIO



BENEFICI



SISTEMA ORMONALE

Abbassano i valori di
CORTISOLO e NORADRENALINA (Ormoni dello stress)
ENDOTELINA-1 (Coagulazione/vasocostrizione)

Diminuzione della GLICEMIA nel sangue

Contrasta i DISTURBI DEL SONNO

ATTIVA IL SISTEMA PARASIMPATICO

Maggior produzione di:

- ADIPONECTINA (migliora metabolismo e glicemia)
- DHEA (cardioprotettore)
- ISTAMINA (migliora UMORE)
- NAP (coerenza/variabilità cardiaca) → HRV++ →
- EPIFISI + → MELATONINA+, DMT+ ANANDAMIDE + (sonno, rilassamento ecc.)
- CITOCHINE ANTINFIAMMATORIE (IL-10, TGF-b; 1L 37)
- ENDORFINE

Riduzione di: STATI di ANSIA,
AGGRESSIVITA', SPOSSATEZZA,
PRESSIONE ARTERIOSA
Maggiore LUCIDITA' MENTALE
Regolazione FREQUENZA CARDIACA
Maggiore ATTENZIONE SUL LAVORO
SOCIALIZZAZIONE E CREATIVITA'

1 GIORNATA NEL BOSCO

→ AUMENTA LA PRODUZIONE

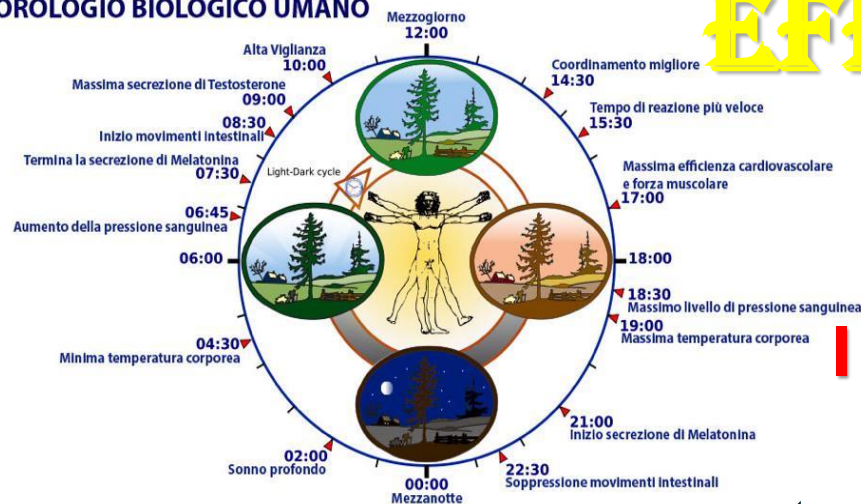
NEUROPLASTICITA' DELLE CELLULE KILLER DEL 40% PER 1 SETTIMANA

2 GIORNATE NEL BOSCO

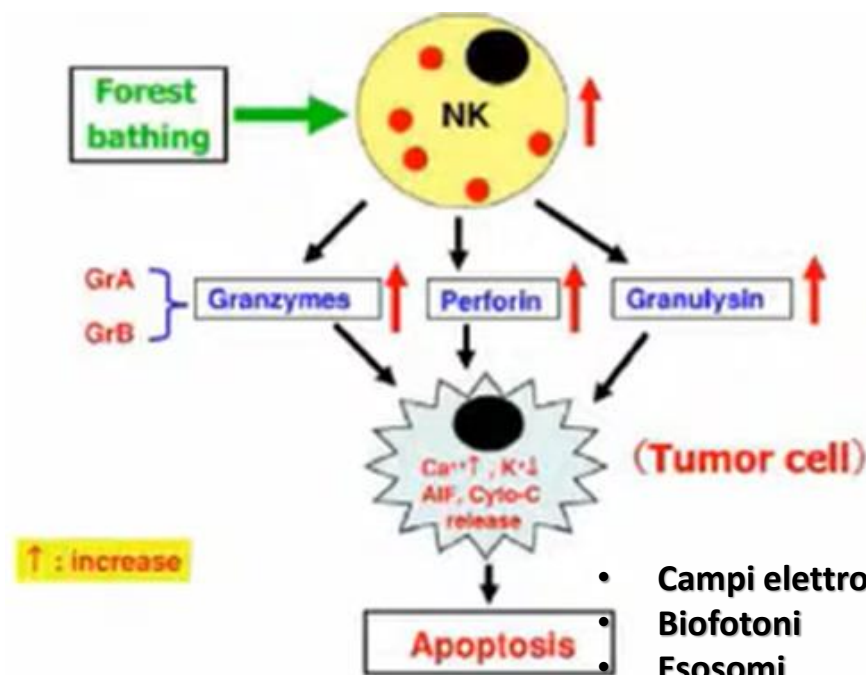
→ AUMENTA LA PRODUZIONE

DELLE CELLULE KILLER DEL 50% PER 1 MESE

OROLOGIO BIOLOGICO UMANO



SISTEMA IMMUNITARIO



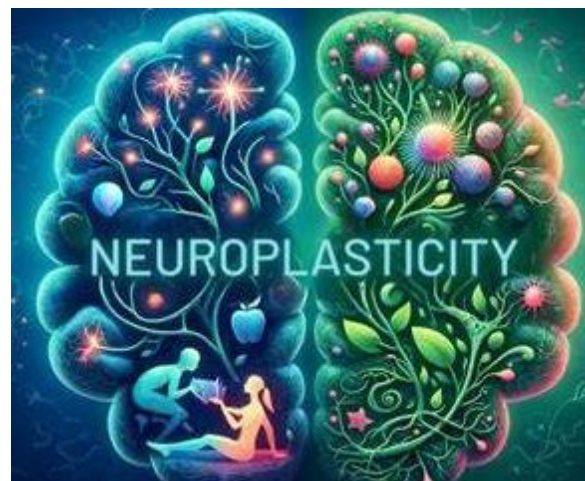
EFFETTO BIOFILLA



I TERPENI e gli ESOSMI

prodotti dalle Piante

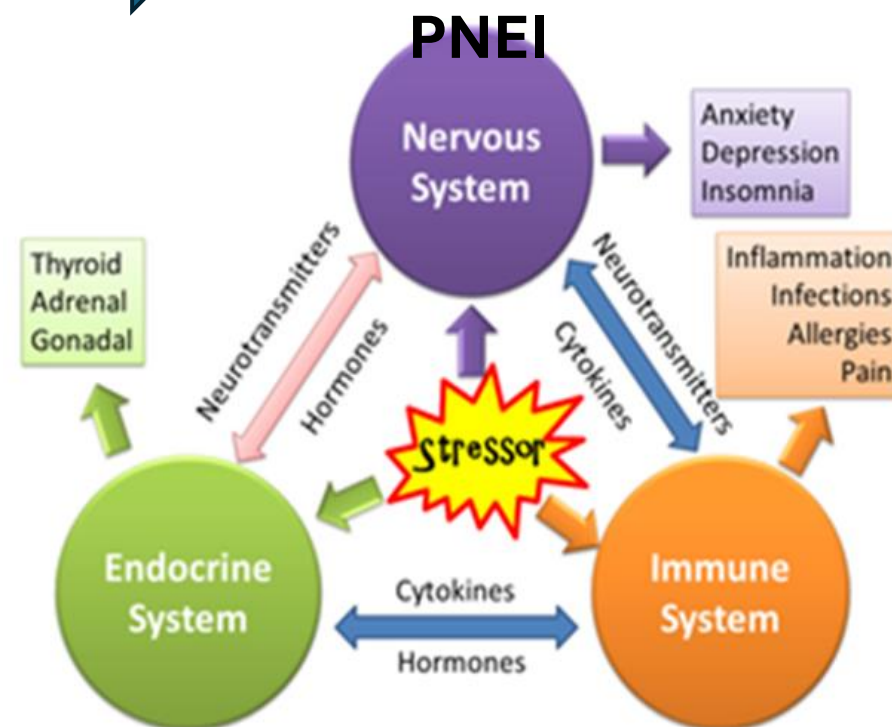
agiscono su
BENEFICI



Mycobacterium vaccae



SISTEMA ORMONALE



Il potere curativo della Natura

ECCO I PRINCIPALI FATTORI CHE ENTRANO IN GIOCO

Le piante sono gli organismi viventi che hanno inventato le **MEDICINE** sulla Terra!

Ma da cosa dipendono tutti questi grandi benefici che si possono ottenere praticando lo *Shinrin-yoku* (Forest Bathing)?

Innanzitutto, dai suoni e dai colori tipici del bosco, che infondono rilassamento e favoriscono l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, deputato al riposo. E poi, da alcuni elementi naturali che giocano un ruolo di fondamentale importanza:

Gli scienziati sono oggi arrivati ad identificare circa **20.000 Terpeni diversi**.



Fitoncidi

Oli essenziali rilasciati dalle piante, in particolare dagli alberi sempreverdi, che agiscono positivamente sul nostro sistema immunitario.

Le Piante mangiano il **SOLE**, bevono l'**ACQUA**, tengono la **TERRA** unita, creano l'**ARIA**, producono il nostro **CIBO**, elaborano e diffondono i Principi Attivi delle nostre **MEDICINE**!



Grazie ai **fitoncidi** presenti negli alberi, camminare **mezz'ora** in una **foresta** abbassa la **pressione**, riduce i livelli di **cortisolo** (noto come ormone dello stress) e fortifica il **sistema immunitario**.
Fonte: NCBI

La scienza che ha studiato questa antica arte ha scoperto che i benefici proverrebbero dagli **ioni negativi** che producono gli alberi e che aiuta a liberare la mente e a sentirsi meglio. **Si pensi che un albero con un diametro di chioma di 15 m è in grado di produrre in un giorno il necessario giornaliero di ossigeno per 14 persone.**



Tocchiamo, manipoliamo, odoriamo la terra!

Mycobacterium Vaccae

Un batterio presente nella terra, rinominato "**batterio della felicità**", anch'esso collegato alla stimolazione del sistema immunitario, del tono dell'umore, dell'intelligenza, dei livelli di stress e infiammazione



Ioni negativi (Elettricità dell'aria)

Presenti in grandi quantità negli spazi aperti o nelle vicinanze di corsi d'acqua e cascate, sono capaci di infondere energia e stimolare la creatività, per il miglioramento nell'utilizzo dell'ossigeno e per l'abbattimento degli inquinanti, di allergeni e della carica microbica e di radicali liberi.



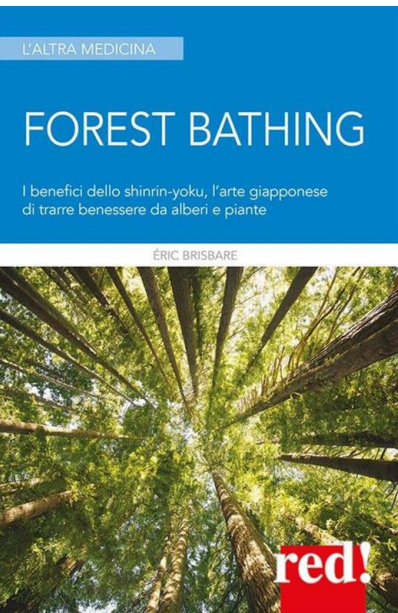
+++ OSSIGENO IL PRINCIPALE NUTRIENTE CORPO UMANO

+++ alberi con tasso di crescita più elevato e con maggiore indice di area fogliare (LAI)

Breve lezione di fisica e chimica:
Uno ione è un atomo, o una molecola, che ha guadagnato o perso uno o più elettroni. Se l'atomo è neutro, lo ione è elettricamente carico. Uno ione negativo deriva da un atomo che ha guadagnato uno o più elettroni.



La molecola di ossigeno O2, che costituisce **il 20% dell'aria**, è una molecola elettrofila che acquisisce facilmente un elettrone in più (in rosso, vedi disegno), per formare l'**O2-**.



Per gli **yogi**, il naso è l'organo principale per l'assorbimento del **Prana**.

L'aria è il nostro alimento principale:
ne respiriamo circa 12.000 litri al giorno,
quindi è essenziale che sia sana!



QUALE OSSIGENO RESPIRIAMO?

Spesso proprio ciò che è scontato viene ignorato dai più, infatti pochi ricordano che l'ossigeno è il nostro principale nutriente.

“Più ossigeno abbiamo nel nostro corpo e più energia produciamo. Capire questo è più importante oggi, che nel passato, perché viviamo in una generale carenza di ossigeno” (Dr. Norman McVea. Ph.D.)



> 400

Litri di ossigeno che respiriamo in stato di riposo

> 11000

Litri di ossigeno che respiriamo al giorno complessivamente

✓ 40000

Unità di ioni negativi presenti ai piedi di una cascata.

Gli ioni negativi sono essenziali al nostro benessere in quanto contribuiscono a migliorare tutte le funzionalità del nostro organismo. Purtroppo, nelle nostre città la concentrazione atmosferica di ioni negativi è molto bassa (Dalle 50 alle 400 unità per cm cubo). E' importante sapere, come riferimento, che in montagna o in riva al mare la concentrazione di ioni negativi varia da 5.000 a 15.000.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia come condizione ideale per il nostro benessere un numero di ioni negativi non inferiore a 1.000 unità per cm cubo, una cifra, come abbiamo detto, molto distante dalla realtà cittadina attuale.

✗ 3900000

Le persone che abitano in aree dove sono superati i limiti dei principali inquinanti dell'aria.

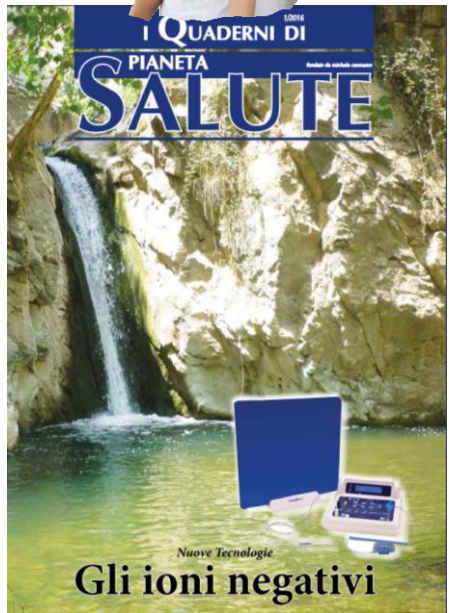
Gli ioni positivi sono prodotto dell'inquinamento (industriale, da traffico, elettromagnetico), ed abbondano nell'aria che respiriamo legandosi chimicamente alle altre sostanze nocive disperse in atmosfera; nei centri urbani, purtroppo, la loro presenza prevale abbondantemente su quella degli ioni negativi, inficiando la qualità dell'aria poiché la rendono dannosa per la nostra salute attraverso variegati effetti nocivi.

Ambiente	ioni positivi per cm³	ioni negativi per cm³	rapporto ioni + / -
Ambiente Terapeutico	1000	9000	0,1:1
Area di Montagna	2500	2000	1,25:1
Ambiente Rurale	1800	1500	1,2:1
Ambiente Urbano	600	500	1,2:1
Atmosfera Pre-Temporalesca	3000	800	3,75:1
Atmosfera Post-Temporalesca	800	2500	0,32:1
Industria Leggera	400	250	1,6:1
Ufficio / Appartamento	200	150	1,33:1
Piccoli Locali	80	20	4:1

- ++++cascate
- +++ grotte
- + + spiagge
- + boschi
- + doccia
- + idromassaggio

Peggior: città inquinate ed edifici termo-acusticamente iper-isolati, fumosi, polverosi, con condizionatori, stampanti, schermi elettrici ecc.

Ottimale : 50.000 unità per cm cubo di aria

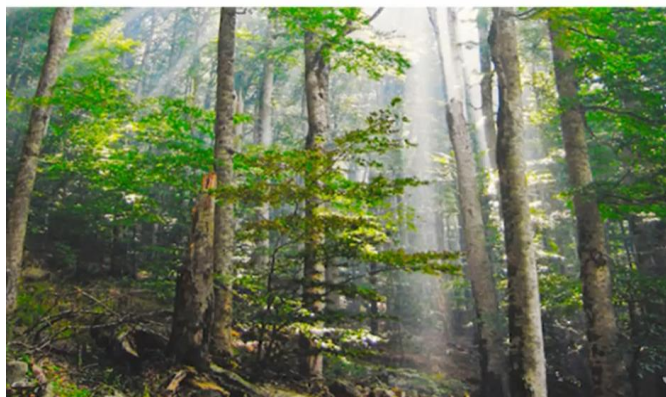


QUALI CARATTERISTICHE DEVE AVERE UNA FORESTA PER SVOLGERE UN'AZIONE TERAPEUTICA

BOSCO DI ORIGINE NATURALE



DEVE ESSERE UNA FUSTAIA



Per rigenerare l'attenzione diretta e garantire un buon funzionamento cognitivo della persona, secondo l'ART, bisogna stimolare l'uso dell'attenzione involontaria. Stando a contatto con l'ambiente naturale, ricco di soft **fascination** (panorami, vento tra le foglie, riflessi della luce, gli animali nella vegetazione), è un modo efficace per ottenere dei benefici.

Per far sì che avvenga una rigenerazione mentale, c'è bisogno di **allontanarsi dalle richieste quotidiane** (abitudini, lavoro, preoccupazioni), cioè da tutte quelle situazioni in cui ci si affatica mentalmente attraverso uno sforzo, uno stress anche ambientale, **ed immergersi in luoghi, spazi naturali o, qualora non fosse possibile, prendere contatto con immagini che riproducono scenari naturalistici.**

Tratto da Medicina Integrata aprile 2017, autore Monica Botta

DEVE ESSERE UNA FORESTA MISTA (PINO LARICIO E FAGGIO)



DEVE ESSERE UNA FORESTA IN PARTE APERTA



DEVE ESSERE UNA FORESTA VECCHIA O ANTICA





Invia a questa rivista

Recensione per questa rivista

Proponi un numero speciale

Contenuto dell'articolo

Autore accademico



Paul B. Tchounwou

Articoli consigliati

Link di informazioni correlate

Altri link degli autori

Visualizzazioni dell'articolo 8549

Citazioni 18

Sommario

- Astratto
- Introduzione
- Materiali e metodi
- Risultati
- Discussione
- Conclusioni
- Contributi degli autori
- Finanziamento

Ordina ristampe di articoli

Accesso aperto

Articolo

Effetti dei monoterpeni emessi dalle piante sui sintomi dell'ansia: uno studio di coorte osservazionale con abbinamento di propensione

di Davide Donelli^{1,2} , Francesco Meneguzzo^{3,4,*} , Michele Antonelli⁵ , Diego Ardissino^{1,2}, Giampaolo Niccoli^{1,2}, Giorgio Gronchi⁶ , Rita Baraldi³, Luisa Neri³ e Federica Zabini³

¹ Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università di Parma, I-43121 Parma, Italia

² Divisione di Cardiologia, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, I-43126 Parma, Italia

³ Istituto di Bioeconomia, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Via Madonna del Piano 10, I-50019 Sesto Fiorentino, Italia

⁴ Comitato Scientifico Centrale, Club Alpino Italiano, Via E. Petrella, 19, I-20124 Milano, Italia

⁵ Dipartimento di Sanità Pubblica, AUSL-IRCCS di Reggio Emilia, I-42122 Reggio Emilia, Italia

⁶ Sezione di Psicologia, Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Ricerca sui Farmaci e Salute del Bambino (NEUROFARBA), Università di Firenze, Via di San Salvi 12, I-50135 Firenze, Italia

* Autore a cui indirizzare la corrispondenza.

Int. J. Environ. Res. Salute pubblica **2023**, *20* (4), 2773; <https://doi.org/10.3390/ijerph20042773>

Invio ricevuto: 30 dicembre 2022 / Revisionato: 29 gennaio 2023 / Accettato: 2 febbraio 2023 /
Pubblicato: 4 febbraio 2023

(Questo articolo fa parte del numero speciale sugli effetti sulla salute dei composti organici volatili biogenici nell'aria delle foreste)

Scaricamento

Sfoglialle figure

Rapporti di revisione

Versioni Note

Astratto

È noto da tempo che le esperienze immersive nelle aree verdi, in particolare nelle foreste, producono effetti benefici per la salute umana. Tuttavia, i determinanti e i meccanismi esatti che portano a risultati positivi devono ancora essere chiariti. Lo scopo di questo studio osservazionale di coorte era di indagare se l'inalazione di composti volatili biogenici emessi dalle piante, in particolare monoterpeni (MT), possa produrre effetti specifici sui sintomi d'ansia. Sono stati raccolti i dati di 505 soggetti che hanno partecipato a 39 sessioni strutturate di terapia forestale in diverse località italiane. La concentrazione di monoterpeni nell'aria è stata misurata in ogni sito. Questionari di stato STAI sono stati somministrati prima e dopo le sessioni come misura dell'ansia. È stata quindi eseguita un'analisi di corrispondenza del punteggio di propensione, considerando un'esposizione superiore alla media a MT inalabili nell'aria come trattamento. L'effetto stimato è stato di -1,28 punti STAI-S (95% CI -2,51 a -0,06, $p = 0,04$), indicando che l'effetto medio dell'esposizione ad alte concentrazioni di MT nell'aria durante le sessioni di terapia forestale è stato quello di ridurre i sintomi di ansia.

[Invia a questa rivista](#)[Recensione per questa rivista](#)[Proponi un numero speciale](#)

Menu dell'articolo

Redattori accademici



Cate Macinnis-Ng



Christos Gallis



Dominique Dorion

Articoli consigliati

[Link alle informazioni correlate](#)[Altri link degli autori](#)

Visualizzazioni dell'articolo 3881

Citazioni 7

Sommario

- Astratto
- Introduzione
- Materiali e metodi
- Risultati
- Discussione
- Conclusioni
- Contributi degli autori
- Finanziamento
- Dichiarazione del Comitato di revisione istituzionale
- Dichiarazione di disponibilità dei dati
- Ringraziamenti
- Conflitti di interesse
- Riferimenti

[Ordina ristampe di articoli](#)

Esposizione ai monoterpeni dell'aria forestale con test di funzionalità polmonare negli adolescenti con asma: uno studio di coorte

di Davide Donelli^{1,2}, Michele Antonelli³, Rita Baraldi⁴, Anna Corli⁴, Franco Finelli⁵, Federica Gardini⁶, Giovanni Margheritini⁷, Francesco Meneguzzo^{7,8,*}, Luisa Neri⁴, Davide Lazzeroni⁹, Diego Ardissino^{1,2}, Giorgio Piacentini^{6,10}, Federica Zabini^{8,*}, Annalisa Cogo^{6,11}

- ¹ Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università di Parma, I-43121 Parma, Italia
- ² Divisione di Cardiologia, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma, I-43126 Parma, Italia
- ³ Dipartimento di Sanità Pubblica, AUSL-IRCCS di Reggio Emilia, I-42122 Reggio Emilia, Italia
- ⁴ Istituto di Bioeconomia, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Via Gobetti 101, I-40129 Bologna, Italia
- ⁵ Commissione Medica Centrale, Club Alpino Italiano, Via E. Petrella, 19, I-20124 Milano, Italia
- ⁶ Istituto Pio XII, Via Monte Piana 4, I-32041 Misurina, Italia
- ⁷ Comitato Scientifico Centrale, Club Alpino Italiano, Via E. Petrella, 19, I-20124 Milano, Italia
- ⁸ Istituto di Bioeconomia, Consiglio Nazionale delle Ricerche, Via Madonna del Piano 10, I-50019 Firenze, Italia
- ⁹ Unità Prevenzione e Riabilitazione, IRCCS Fondazione Don Gnocchi, 3 Piazzale dei Servi, I-43121 Parma, Italia
- ¹⁰ Dipartimento di Scienze Chirurgiche, Odontoiatria, Ginecologia e Pediatria, Divisione di Pediatria, Università di Verona, Piazzale Ludovico Antonio Scuro 10, I-37134 Verona, Italia

[Mostra l'elenco completo delle affiliazioni](#)

* Autori a cui indirizzare la corrispondenza.

Foreste 2023, 14 (10), 2012; <https://doi.org/10.3390/f14102012>

Invio ricevuto: 4 settembre 2023 / Revisionato: 24 settembre 2023 / Accettato: 5 ottobre 2023 /
Pubblicato: 7 ottobre 2023

(Questo articolo fa parte del numero speciale Forests for Public Health—Selected Papers from the 3rd World Conference on Forests for Public Health)

[Scaricamento](#)[Sfoglialle figure](#)[Rapporti di revisione](#)[Versioni Note](#)

Astratto

Prove sempre più numerose supportano gli effetti curativi diretti delle foreste, in parte attribuibili all'esposizione ai monoterpeni emessi dalle piante e presenti nell'atmosfera forestale. I potenziali benefici sulle funzioni respiratorie derivanti dall'inalazione di monoterpeni hanno attirato l'attenzione, soprattutto a causa dell'aumento globale delle malattie respiratorie. Questo studio ha coinvolto 42 adolescenti asmatici che frequentavano un campo di riabilitazione estivo presso un Centro Pediatrico per l'Asma in Alta Quota, situato in un'area densamente boscosa nelle Alpi orientali italiane. Le misurazioni dei composti organici volatili hanno indicato un'atmosfera incontaminata, consentendo la modellizzazione della concentrazione oraria continua di monoterpeni. L'esposizione alla concentrazione di monoterpeni e la dose totale inalata sono state valutate durante un soggiorno di 14 giorni, durante il quale sono stati misurati spirometria, oscillometria polmonare e ossido nitrico esalato frazionato. Sono state osservate correlazioni statisticamente significative tra le modifiche nei parametri della funzionalità polmonare tra gli adolescenti asmatici e l'esposizione ai monoterpeni. Questi risultati suggeriscono un potenziale effetto localizzato sulle vie aeree specifico dei monoterpeni. Questo studio pilota di coorte potrebbe aprire la strada a ulteriori indagini sugli effetti terapeutici dei monoterpeni forestali sui test di funzionalità polmonare, sull'asma e sul più ampio potenziale curativo degli ambienti forestali.

Parole chiave: asma ; atmosfera forestale ; monoterpeni ; funzioni respiratorie ; composti organici volatili



- **SALVEZZA**
- **DIMORA**
- **RIFUGGIO**
- **LUOGO DI RIPOSO**
- **LUOGO SACRO**
- **VIRTU'**



- **La SILA**

*è la manifestazione dell' **AMORE** della NATURA, di tutti i suoi doni, essenziali e non, che incessantemente, gratuitamente e incondizionatamente ci dà!*

- **La SILA**

*è la **BELLEZZA** con cui, l'AMORE DELLA NATURA SI RENDE VISIBILE con l'Arte e l'Armonia delle forme, dei suoni, e dei colori, degli odori e dei sapori!*

- **La SILA**

*è un **libro** della NATURA aperto per tutti coloro che hanno occhi per vedere e per stupirsi!*

Etimologia.

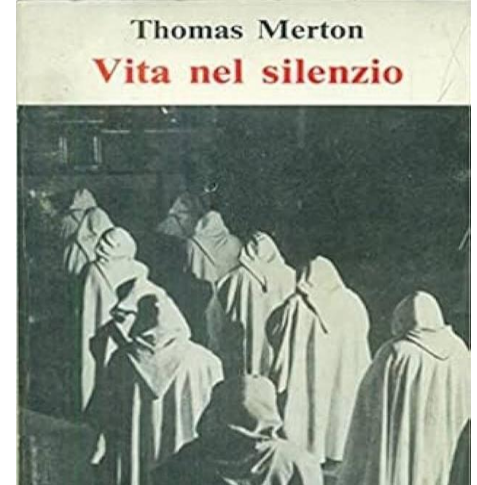
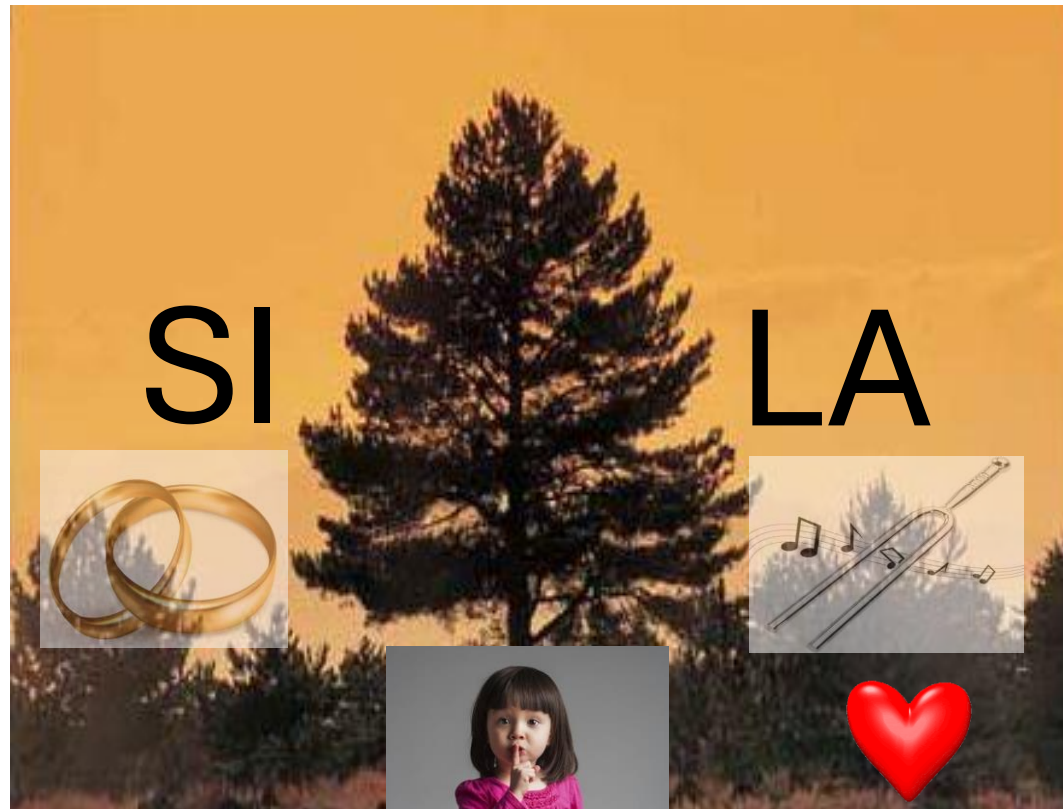
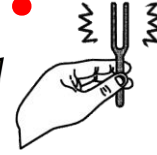
Il toponimo "Sila" deriva dalla denominazione di epoca romana Silva Brutia, ossia selva, foresta dei Bruzi, in quanto da essi abitata.

Il termine latino potrebbe a sua volta derivare dal greco "ύλη", [yle], col medesimo significato di "foresta".



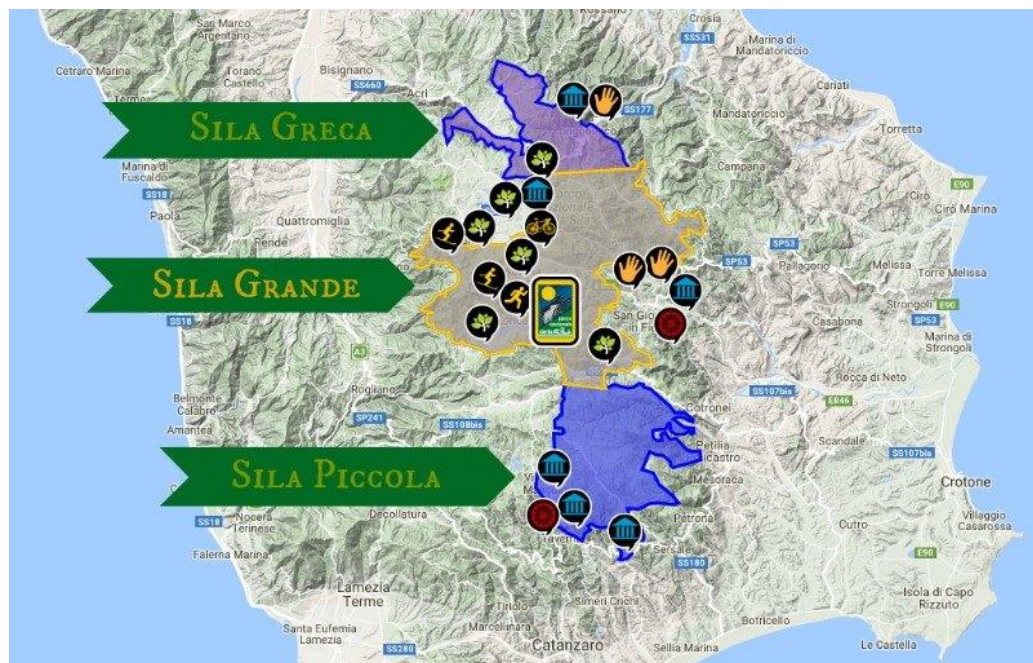
La SELVA MUSICALE !

QUANDO LA CREAZIONE TI
MOSTRA CHE PER RESPIRARE
DIO HA FATTO LA STESSA COSA



Forest Bathing Center del Parco Nazionale della Sila :

il più grande d'Italia !



31 marzo 2022





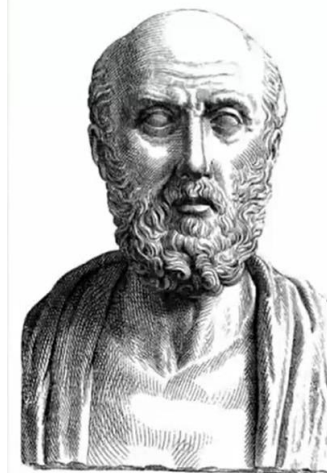
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Man and
the Biosphere
Programme



“TERAPIA FORESTALE NEL PARCO NAZIONALE DELLA SILA. RICERCA, RISULTATI E OPPORTUNITÀ DI SVILUPPO”



La scuola ippocratica V sec a.C.
forza guaritrice della natura



San Giovanni Gualberto
12 luglio



**Troverai di più nei boschi che nei libri.
Gli alberi e le pietre ti insegneranno
ciò che non si può imparare da maestri.**

- San Bernardo -

***“Anche se un medico ha studiato a fondo i libri , se non entra
nel cuore del paziente con la fiamma dell’amore e con la
luce della conoscenza, non può trattare con successo la
malattia.”***

CHARAKA Samhita (testo sacro Ayurvedico)

***“il maggiore errore commesso dai molti
medici è rappresentato dal tentare di curare il
corpo senza occuparsi della mente.
La mente ed il corpo sono un tutt’unico”***

Ippocrate, padre della medicina moderna 400 a.c.





SILA:

il polmone verde d'Europa!

La Sila è un vasto altopiano che si estende per circa **150mila ettari** nella parte centro-settentrionale della Calabria, tra le province di Cosenza, Crotone e Catanzaro. Suddivisa in Sila Greca, Sila Grande e Sila Piccola è **definita il polmone verde d'Europa** per le immense foreste di aghifoglie e latifoglie.

Boschi e aree protette

Boschi di faggio, castagno e pini occupano buona parte del territorio silano, caratterizzato dalla presenza di aree protette

Tra queste nel **Parco Nazionale della Sila**, (che si estende per **73.695 ha**, **istituito nel 1997**)

la riserva di pini ultracentenari denominata **"I Giganti di Fallistro"**, venticinque Siti di interesse Comunitario (SIC), un Sito di interesse Nazionale (SIN), tre Zone di Protezione Speciale (ZPS), ossia aree soggette a particolare tutela e inserite nella Rete Europea NATURA 2000 di Protezione e Salvaguardia e altre riserve naturali statali biogenetiche. (MONACO)

Nel 2014, la Sila è divenuta **la decima Riserva della Biosfera italiana MaB** (Man and the Biosphere) nella Rete Mondiale dei siti di eccellenza dell'UNESCO.



*"Canti di rivi e mormorii di fonti e per
l'aria infinita profumi mai sentiti che
danno un'onda di dolcezza al cuore.
Oh! Vecchia Sila, tu terra d'incanti"*

(Michele De Marco, poeta calabrese)

QUANDO LA CREAZIONE TI
MOSTRA CHE PER RESPIRARE
DIO HA FATTO LA STESSA COSA



Il significato e la storia di un nome :



Si nota che il significato morale del nome corrisponde all'essenza spirituale e purificante di questo luogo.



Sila ha un fascino unico e distinto.

Il suo legame con la storia, la natura e la filosofia dà a questo nome un'aura di mistero e saggezza.

FORZA / INTEGRITA' (Virtù Morale)

Nelle culture orientali (Thailandia e Cambogia ++), nell'antica lingua Pali

DIMORA / RIFUGIO / LUOGO DI RIPOSO

Sanscrito

VIRTU' / ARMONIA/AUTOCONTROLLO

2° principio etico della filosofia buddista nel cammino spirituale

REALIZZAZIONE

Nome di persona Hindi

RIUNIONE /CONNESSIONE E RADICAMENTO ALLA FAMIGLIA E ALLA COMUNITA'

Turco

Sileno

il dio della foresta, figlio del Crati, al quale si consacrava la pece e si sacrificavano giovenchi su altari ornati con rami di pino e abete . Secondo Eliano (II secolo d.C.)

SILARIOI

misterioso popolo di mercenari che abitava la Sila, e combattevano in Sicilia al servizio dei tiranni nel 357 a.C. e sulle monete è scritto **SILA**. (Prima dell'epoca romana)

SELVA / FORESTA

Dal greco greco "ύλη", [yle], e dal latino **silva**

Il nome collega alla natura e all'ambiente naturale, infondendo nel nome un senso di libertà e legame con la terra .

NINFA MARINA MITOLOGICA

divenuta un mostro marino a causa di un incantesimo.. Il nome, in questo senso, rappresenta anche la capacità di sopportare le prove della vita e di trasformare i propri ostacoli in opportunità.

SI-LA (*lungo e stretto – penetrare*)

è un tema linguistico diffuso in tutto il mediterraneo e significa, nella lingua osca parlata dai **SILERAI** canale d'acqua che penetra lungo e stretto, fiume, canalizzato

Dunque **SILA** significherebbe zona ricca di canali d'acqua, infatti la nostra meravigliosa foresta è ricchissima di torrenti, fiumi, laghi.

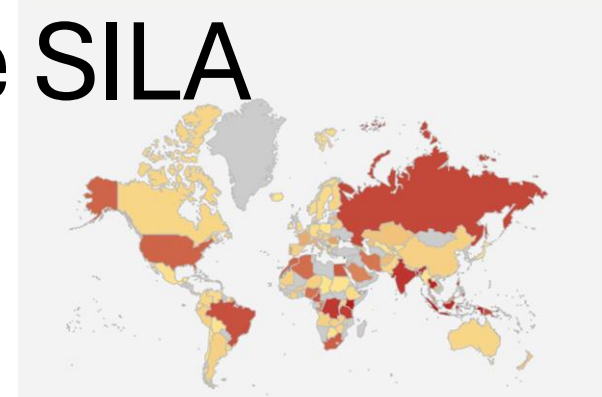
San Sila

(... – I secolo) è stato un membro insigne della comunità di Gerusalemme e compagno di Paolo di Tarso nei suoi viaggi di evangelizzazione. Sembra che, come Paolo, beneficiasse della condizione di cittadino romano. Il nome Sila (in greco Σιλας) è forse una forma abbreviata greca di Silvano,^{[1][2]} nome col quale viene chiamato nelle epistole di Paolo e di Pietro.

Il significato e la storia del nome SILA



- La Sila era anche **il bosco consacrato a Hera Lacinia**, il cui tempio sorgeva su un promontorio nei pressi di Capo Colonna.
- L'intera Calabria, all'epoca dei primi arrivi greci sulle rive del Mar Jonio, era ricoperta dal Pollino allo Stretto di Messina, da un'unica impenetrabile foresta: **la Sila.**



BRIGANTI



SPARTACO

Lo schiavo ribelle



SANTI EREMITI



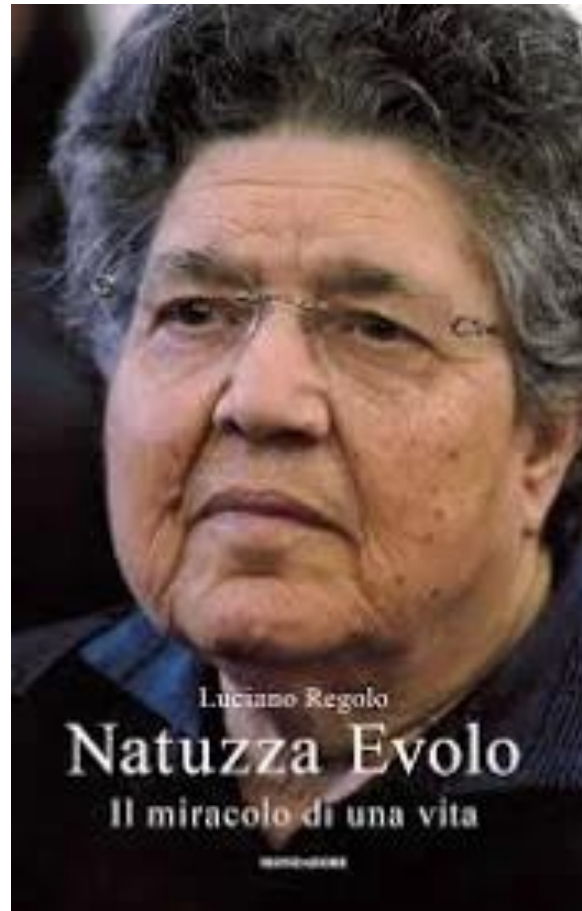
CLEA

la Regina delle AMAZZONI



LUPO della SILA

La Sila: il rifugio rigenerante di una mistica!



SILA:

il polmone verde d'Europa!

La Sila è un vasto altopiano che si estende per circa **150mila ettari** nella parte centro-settentrionale della Calabria, tra le province di Cosenza, Crotone e Catanzaro. Suddivisa in Sila Greca, Sila Grande e Sila Piccola è **definita il polmone verde d'Europa** per le immense foreste di aghifoglie e latifoglie.

Boschi e aree protette

Boschi di faggio, castagno e pini occupano buona parte del territorio silano, caratterizzato dalla presenza di aree protette

Tra queste nel **Parco Nazionale della Sila**, (che si estende per **73.695 ha**, **istituito nel 1997**)

la riserva di pini ultracentenari denominata **“I Giganti di Fallistro”**, venticinque Siti di interesse Comunitario (SIC), un Sito di interesse Nazionale (SIN), tre Zone di Protezione Speciale (ZPS), ossia aree soggette a particolare tutela e inserite nella Rete Europea NATURA 2000 di Protezione e Salvaguardia e altre riserve naturali statali biogenetiche. (MONACO)

Nel 2014, la Sila è divenuta **la decima Riserva della Biosfera italiana MaB** (Man and the Biosphere) nella Rete Mondiale dei siti di eccellenza dell'UNESCO.



*“Canti di rivi e mormorii di fonti e per
l'aria infinita profumi mai sentiti che
danno un'onda di dolcezza al cuore.
Oh! Vecchia Sila, tu terra d'incanti”*

(Michele De Marco, poeta calabrese)

QUANDO LA CREAZIONE TI
MOSTRA CHE PER RESPIRARE
DIO HA FATTO LA STESSA COSA



SILA:

il polmone verde d'Europa!

La Sila è un vasto altopiano che si estende per circa **150mila ettari** nella parte centro-settentrionale della Calabria, tra le province di Cosenza, Crotone e Catanzaro. Suddivisa in Sila Greca, Sila Grande e Sila Piccola è **definita il polmone verde d'Europa** per le immense foreste di aghifoglie e latifoglie.

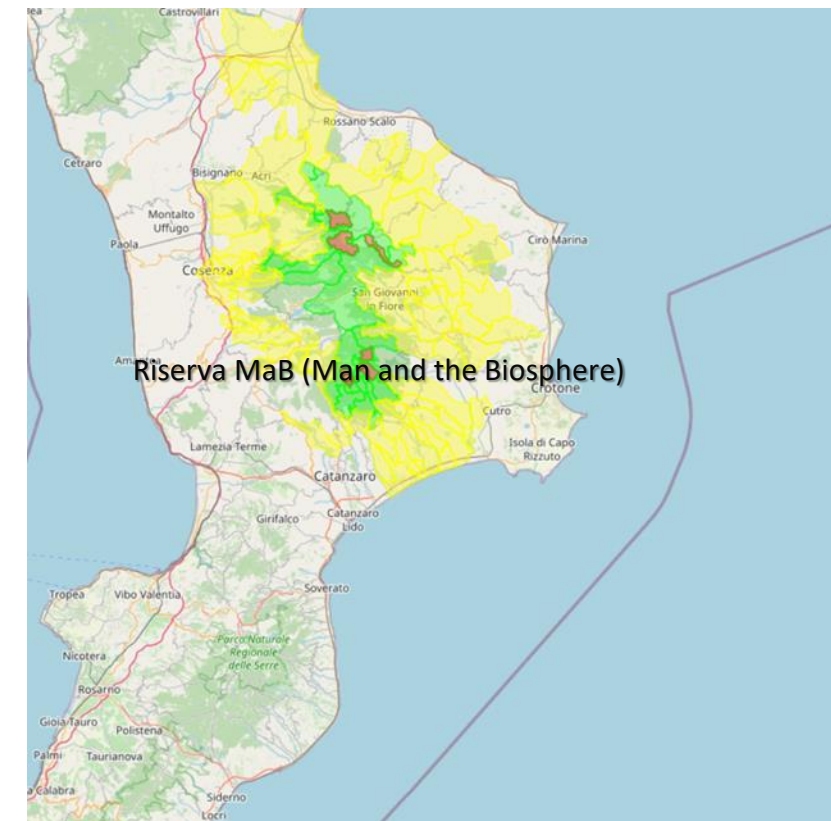
Boschi e aree protette

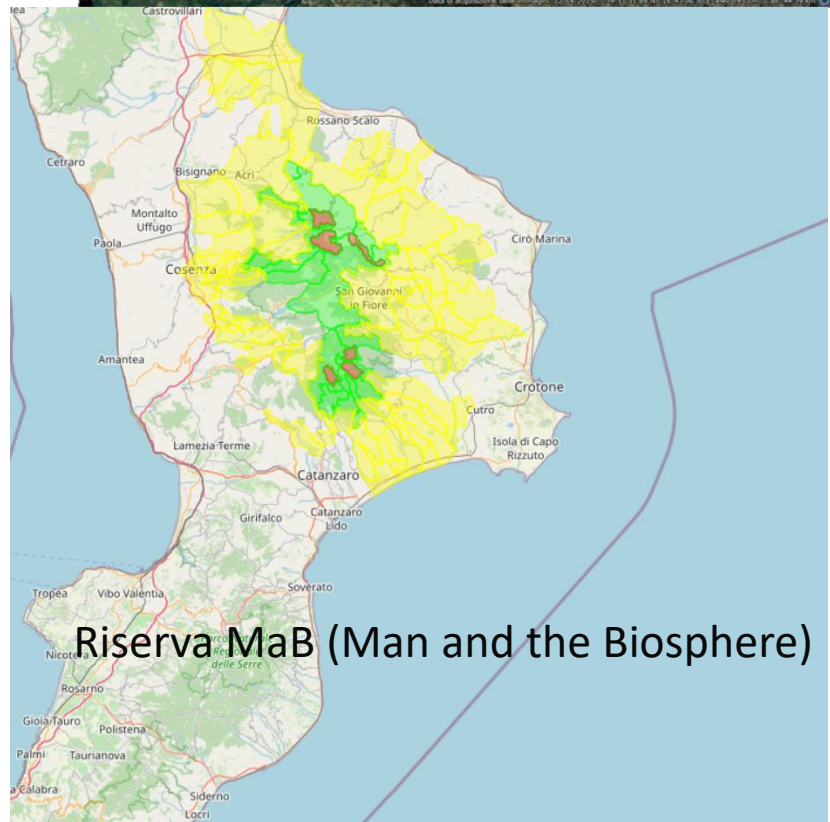
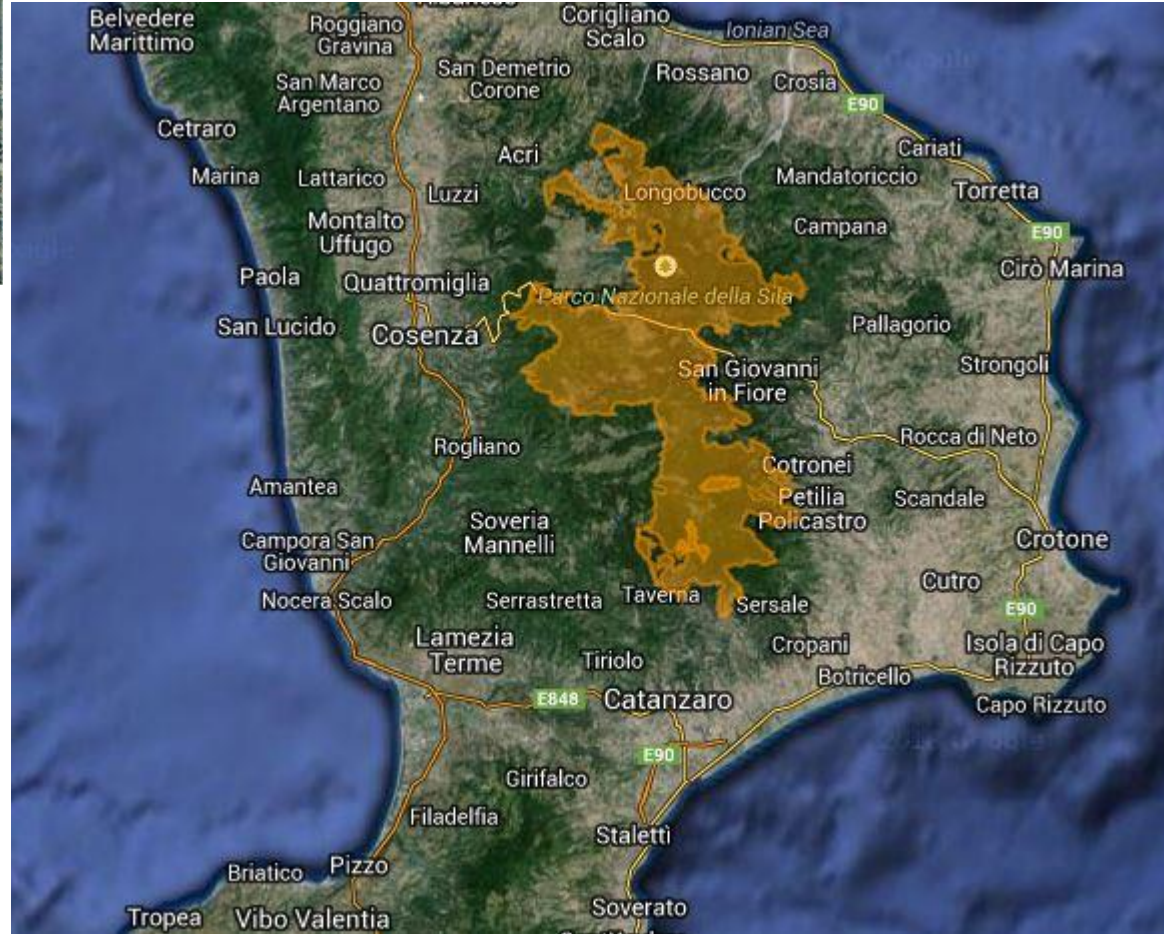
Boschi di faggio, castagno e pini occupano buona parte del territorio silano, caratterizzato dalla presenza di aree protette

Tra queste nel **Parco Nazionale della Sila**, (che si estende per **73.695 ha**, **istituito nel 1997**)

la riserva di pini ultracentenari denominata **“I Giganti di Fallistro”**, venticinque Siti di interesse Comunitario (SIC), un Sito di interesse Nazionale (SIN), tre Zone di Protezione Speciale (ZPS), ossia aree soggette a particolare tutela e inserite nella Rete Europea NATURA 2000 di Protezione e Salvaguardia e altre riserve naturali statali biogenetiche. (MONACO)

Nel 2014, la Sila è divenuta **la decima Riserva della Biosfera italiana MaB** (Man and the Biosphere) nella Rete Mondiale dei siti di eccellenza dell'UNESCO.



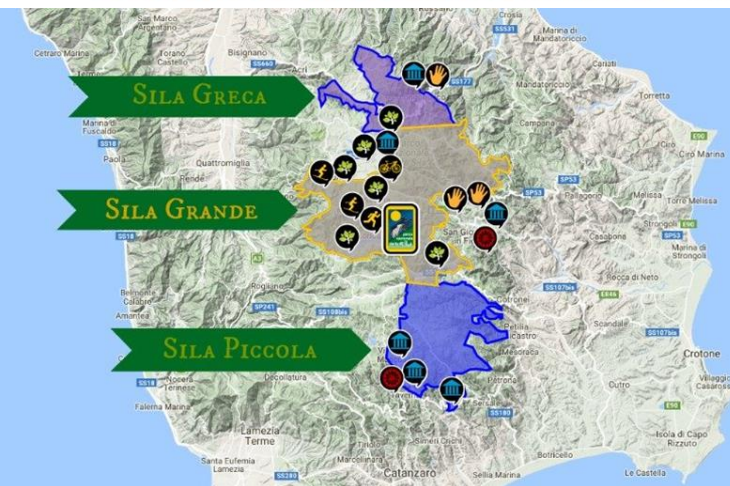


Sila: l'unico Parco che ha abilitato **3** aree qualificate **Forest Bathing Center**

(l'area certificata + grande d'Italia)

31 marzo 2022

Infine, a conclusione della nota, si comunica che il 31 maggio, l'1° e il 2 giugno prossimi, il **Laboratorio Pratico Esperienziale** proseguirà con sezioni di formazione sul campo, progettazione ed esecuzione delle esperienze di Forest Therapy e **Forest Bathing** che possono essere implementate nelle tre aree del Parco della Sila, oggetto di Qualificazione "Forest Bathing Center", ovvero centro abilitato all'attività di Medicina Forestale e Forest Therapy.



**PARCO NAZIONALE
della SILA**



Loc. MONACO
Villaggio Mancuso
Taverna

SILA CATANZARESE



Loc. TREPIDO'
Cotronei

SILA CROTONESE



Loc. LORICA
S. Giovanni in Fiore
Casali del Manco

SILA COSENTINA

CORSO DI FORMAZIONE INTENSIVA PER
15 GUIDE
FACILITATORI /ACCOMPAGNATORI
di
FOREST BATHING/FOREST THERAPY

**31 maggio
1 e 2 giugno
2021**

SILA= dimora, rifugio, luogo di riposo

Come farlo?

Per praticare al meglio il bagno di foresta è necessario trascorrere alcune ore immerso nel bosco.

I medici consigliano di trascorrere almeno una decina di ore divise in sessioni di 2 / 3 ore nell'arco di una settimana.

È necessario muoversi lentamente e lasciar andare i propri sensi agli stimoli che la natura offre, per assaporare al meglio le sostanze aromatiche emesse dal bosco. Alcune persone scelgono di approcciarsi ai bagni di foresta in maniera individuale, ma è sicuramente meglio farsi accompagnare da una guida esperta.

L'accompagnatore, oltre che a individuare il posto ideale, “guiderà” i partecipanti ad immergersi completamente nel bagno di bosco. Questo permetterà non solo di comprendere, ma di assorbire al meglio tutti i benefici apportati dalla terapia forestale.



PROGETTO A.I.Me.F. / "PARCO DELLA SILA FOREST BATHING CENTER"

Alla cortese attenzione di:

Dott. Rosario Amelio, Prof. Guido Giarelli e Dr.ssa Lidietta Giorno
Coordinamento Parco della Sila

Breve descrizione di A.I.Me.F.

L'Associazione Italiana di Medicina Forestale (A.I.Me.F. www.aimef.net) nasce nel novembre 2018 con il progetto di raccogliere in **un contenitore comune e nazionale** tutte le persone sensibili, le Istituzioni, le Associazioni, gli Enti, le Scuole che operano già negli ambiti regionali o locali, in modo da rendere più forte la capacità di comunicazione della Medicina Forestale e della Forest Therapy nei confronti della Popolazione e della Politica in Italia. **Obiettivo finale di A.I.Me.F. è il Riconoscimento della Medicina Forestale in quanto Disciplina Bio-Naturale, "prescrivibile" dai Medici.** A.I.Me.F. cura la Ricerca Scientifica, la realizzazione di Eventi, Immersioni Forestali (Shinrin-yoku), Convegni e Progetti in ambito Psicologico, Pedagogico, Sanitario, Culturale.

A.I.Me.F. si occupa inoltre di Certificare Luoghi adatti ad effettuare le Immersioni Forestali, anche quando si tratta di Foreste Urbane ("Centri di Balneazione Forestale"), che possono offrire in molti modi gli Effetti Terapeutici e Salutari della Natura a tutti coloro che trascorrono del tempo nel loro contesto.

A.I.Me.F. è partner di A.Svi.S. (Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile) e di I.N.Fo.M. (International Society of Nature and Forest Medicine).

Obiettivi del Progetto "Parco della Sila: Forest Bathing Center"

A.I.Me.F. intende contribuire al Progetto orientato a valorizzare il Parco della Sila e caratterizzarlo come Forest Bathing Center di rilevanza Nazionale e Internazionale. Il Parco, per la Foresta Vetusta che ospita, ricca di Alberi e vegetazione selvatica, ha un elevato valore terapeutico per la diversa tipologia dei **B-VOC** (Biogenic Volatile Organic Compounds – Composti Organici Volatili di origine Biogenica), **Terpeni**, **Terpenoidi**, **Fitoncidi** e altri composti studiati e analizzati dalle ricerche di Medicina Forestale e Neurobiologia Vegetale.

A.I.Me.F., Associazione Italiana di Medicina Forestale, con i suoi Esperti e Ricercatori, si offre di collaborare per:



BIODIVERSITÀ

Sila Salute Sostenibilità

Anfiteatro Centro Visite "A. Garcea"
Località Monaco
Villaggio Mancuso di TAVERNA
Sabato 29 Maggio
Ore 10

Presentazione del Programma di Certificazione di 3 Aree del Parco Nazionale della Sila per le attività di FOREST BATHING e TERAPIA FORESTALE

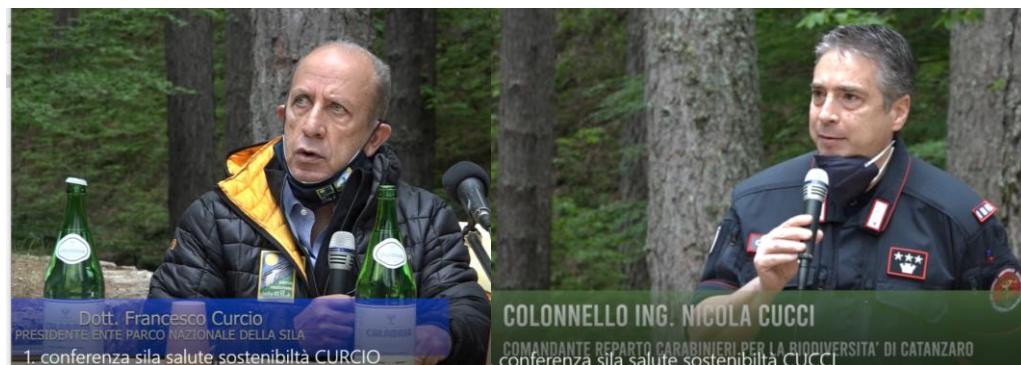
LA FORESTA SI FA TERAPIA E RILANCIA LA MONTAGNA AI TEMPI DEL COVID-19!

Introduzione: Dr. Rosario AMELIO: Referente Provinciale Associazione Italiana di Medicina Forestale (A.I.Me.F.)

Interventi: Colonnello Ing. Nicola CUCCI : Comandante Reparto Carabinieri per la Biodiversità di Catanzaro
Dott. Sebastiano TARANTINO: Sindaco di Taverna e Presidente della Comunità del Parco Nazionale della Sila
Dott. Francesco CURCIO: Presidente Ente Parco Nazionale della Sila
Ing. Domenico CERMINARA: Direttore F.F. Ente Parco Nazionale della Sila
Dott. Giovanni ARAMINI: Dirigente Settore Parchi ed Aree Naturali Protette - Dipartimento Ambiente e Territorio Regione Calabria
Dr. Paolo ZAVARELLA: Presidente Associazione Italiana di Medicina Forestale (A.I.Me.F.)

Conclusioni dei lavori: Prof. Guido GIARELLI : Dipartimento di Scienze della Salute Università "Magna Graecia" di Catanzaro
Direttore Master executive in "Medical Humanities – Scienze Umane in Medicina"

Partecipano:
Amministratori
Operatori economici
Cittadini



Turismo del benessere ecosostenibile!



Prof. Guido Giarelli

Direttore del C.R.I.S.A.

PROGRAMMA

Università Magna Graecia Università di Pisa Università di Salerno Università di Bari Università di Bari Università di Bari

del Seminario di presentazione del Progetto del Centro Interuniversitario di Ricerca sull'Invecchiamento Sano e Attivo (C.R.I.S.A.)

L'IMPATTO DELLA PANDEMIA DI COVID-19 SUGLI STILI DI INVECCHIAMENTO DEGLI ANZIANI IN ITALIA

14 Settembre 2021 Ore 15 -18,30
Al seguente link: <https://sp.unipi.it/c/210914-crisa>

Parco Nazionale della Sila, Taverna e AIMeF insieme nell'evento "Sila, salute, sostenibilità"



Evento "Sila, salute, sostenibilità. La foresta si fa terapia e rilancia la montagna ai tempi del Covid"



Parco Nazionale della Sila

29 Maggio ·

🌲 Nella splendida cornice dell'anfiteatro del Centro Visite "Antonio Garcea" di Villaggio Mancuso, il nostro Parco al centro dell'evento "Sila, salute, sostenibilità. La foresta si fa terapia e rilancia la montagna ai tempi del Covid-19".

👤 Tanti i relatori presenti che, come in una staffetta, raccontano il valore del rapporto tra la natura e l'uomo e la sua forza rigenerante.



Anfiteatro Centro Visite "A. Garcea"
Località Monaco
Villaggio Mancuso di TAVERNA
Sabato 29 Maggio
Ore 10

Presentazione del **Programma di**
Certificazione di 3 Aree del Parco
Nazionale della Sila per le attività di
FOREST BATHING e TERAPIA FORESTALE

Sila salute sostenibilità

La foresta si fa terapia e rilancia la montagna ai tempi del covid -19 !

Introduzione: Dr. Rosario AMELIO: Referente Provinciale Associazione Italiana di Medicina Forestale (A.I.Me.F.)

Interventi:
Colonnello Ing. Nicola CUCCI: Comandante Reparto Carabinieri per la Biodiversità di Catanzaro
Dott. Sebastiano TARANTINO: Sindaco di Taverna e Presidente della Comunità del Parco Nazionale della Sila
Dott. Francesco CURCIO: Presidente Ente Parco Nazionale della Sila
Ing. Domenico CERMENARA: Direttore F.F. Ente Parco Nazionale della Sila
Dott. Giovanni ARAMINI: Dirigente Settore Parchi ed Aree Naturali Protette - Dipartimento Ambiente e Territorio Regione Calabria
Dr. Paolo ZAVARELLA: Presidente Associazione Italiana di Medicina Forestale (A.I.Me.F.)


Conclusione dei lavori: Prof. Guido GIARELLI: Dipartimento di Scienze della Salute Università "Magna Graecia" di Catanzaro
Direttore Master executive in "Medical Humanities - Scienze Umane in Medicina"

Partecipano:
Amministratori
Operatori economici
Cittadini

14 Mag Ente Parco Nazionale della Sila, avviati corsi Consulente facilitatore in Forest Therapy

A fine maggio e inizio giugno "Immersioni Forestali",
"Forest Therapy" e "Forest Bathing"





UNIVERSITÀ DEGLI STUDI "MAGNA GRÆCIA"
DI CATANZARO
SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SALUTE

MASTER EXECUTIVE DI 2° LIVELLO IN
MEDICAL HUMANITIES - SCIENZE UMANE IN MEDICINA

13/12/2021

DA
PROF.
Cat. 5753

Al Sig. Sindaco del Comune di Taverna
Al Sig. Presidente della BCC - BANCA del Catanzarese

LORO SEDI

Oggetto: *Borsa di Studio. Trasmissione tesi finale Master Medical Humanities – Scienze Umane in Medicina.*

A completamento del Master in "Medical Humanities- Scienze Umane in Medicina" Indetto dalla Università degli Studi Magna Grecia di Catanzaro per l'anno accademico 2019-2020, da me frequentato grazie alla Borsa di Studio bandita dall'Amministrazione Comunale di Taverna e cofinanziata anche dalla BCC del Catanzarese, ho ritenuto doveroso trasmettere alle SS.LL. con grande piacere e gratitudine la mia Tesi finale dal titolo: **"La Medicina Complementare nella progettualità della Green Community - La Forest Therapy nel Territorio di Taverna"** nella quale ho specificato gli aspetti teorici dei modelli epistemologici di tipo connessionista contemplati nella medicina complementare, che hanno ispirato la stesura del Project Work che interesserà il territorio e la Comunità di Taverna.

Per la progettazione pratica del lavoro è stata individuata la problematica socialmente rilevante dello "spettro autistico" con l'obiettivo di offrire, ai familiari di questi soggetti fragili, dei luoghi e dei tempi di immersione nei boschi della Sila, in grado di *"alleviarne le sofferenze, prendendosi cura di chi si prende cura"*, utilizzando gli effetti rigeneranti e di riduzione dello stress cronico, scientificamente documentati, dalle pratiche di Forest Therapy, per le quali, grazie all'impegno del Comune di Taverna e alle risorse impegnate dall'Ente Parco Nazionale della Sila, sono state di recente certificate 3 stazioni, tra le quali quella di Villaggio Mancuso, nella quale sono previste le attività progettuali (che sicuramente potranno rappresentare anche dal punto di vista socio-economico un importante attrattore di questo territorio per un turismo sostenibile, salustico, lento ed emozionale).

Naturalmente in questa fase preparatoria mi sono attivata per coinvolgere alcuni utenti, associazioni degli stessi ed operatori e professionisti del territorio di Taverna, con incontri personali e/o video-chiamate (nel periodo Agosto -Settembre 2021), al fine di verificare l'interesse e la condivisione degli stessi alla realizzazione concreta del progetto. Mi fa piacere confermare a riguardo, in particolare, l'adesione al partenariato delle seguenti importanti Associazioni: **AIMeF, Arte Terra e Salute, Villa Gioia, Il Girasole.**

Si è concordato con i partner che il Project Work (illustrato più ampiamente nella tesi allegata), vedrà la sua realizzazione sperimentale, nella prossima primavera, sotto la mia personale responsabilità e con il coordinamento del Dr. Rosario Amelio (già Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Taverna, medico esperto facilitatore di Forest Therapy e promotore della disciplina nel nostro territorio).

Sarà mia premura informare le SS.LL. sull'andamento del progetto e, con la convinzione che vorranno sostenerne e dividerne ancora le fasi realizzative, porgo, con sincera e profonda gratitudine, i più cordiali saluti.

Dr.ssa Elvira Silvana La Scala
Elvira S. La Scala

Lamezia Terme 13.12.2021

**La medicina Complementare nella progettualità della
Green Community
La Forest Therapy nel Territorio di Taverna**

Candidata
Dott.ssa Elvira Silvana La Scala
Matr. 231420

Relatore
Dr. Rosario Amelio

Correlatore
Dott.ssa Gigliola Sigismundi

A.A. 2019/2020

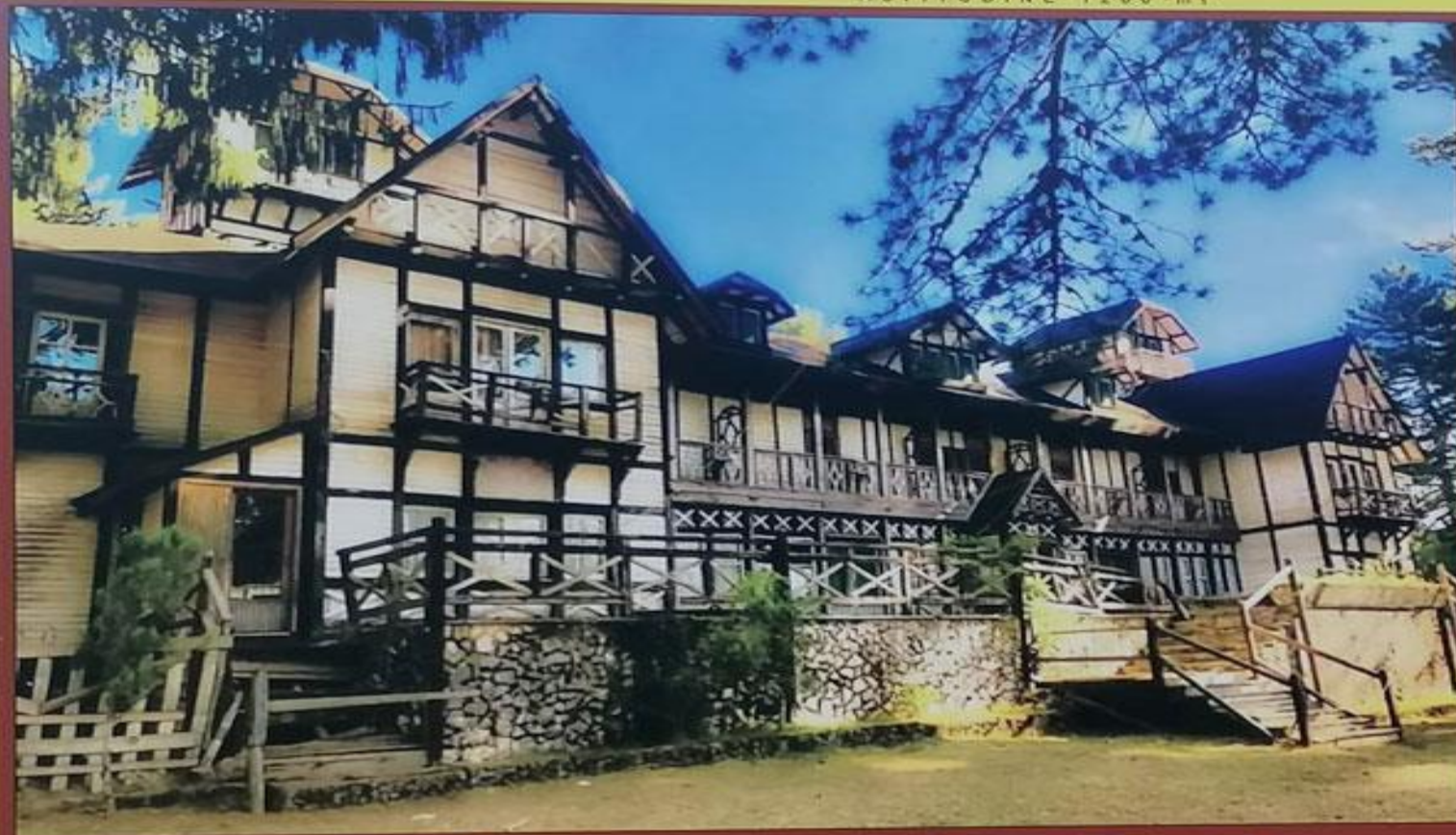


Teatro Verde
Centro visite A. Garcea
Villaggio Mancuso Taverna (Cz)



BENVENUTI A VILLAGGIO MANCUSO

ALTITUDINE 1280 m



VILLAGGIO MANCUSO E LA SUA STORIA

Non si può parlare di Sila Piccola senza pensare a Villaggio Mancuso, perché la montagna calanzarese si identifica con questo luogo, un gioiello della natura che deve la sua massima valorizzazione ad un'idea di Eugenio Mancuso, giovane ed abile imprenditore calanzarese.

Nel 1929, anno segnato da una grave crisi economica che coinvolse tutta l'Italia, questo dinamico giovinotto che faceva di mestiere il costruttore e aveva al proprio attivo numerose opere di notevole valore, si venne a trovare con un consistente quantitativo di legname incendiato proprio a causa della crisi e con una vasta area boschiva comprendente una segheria sul Colle della "Poverella", nella Sila Piccola.

Il giovane pioniere pensò bene di sfruttare queste due risorse per farne i punti di forza di un'idea brillante che gli sfiorava la mente: costruire un villaggio con strutture in legno, tetti fortemente spioventi, dato il clima particolarmente nevoso, e strutture architettoniche che richiamassero lo stile delle case montane delle Dolomiti.

Dal dire al fare il passo fu breve.

Ingaggiata la ditta Arturo Campo di Belluno e assunti i migliori falegnami disponibili sul territorio, prese avvio la costruzione di villette monofamiliari tutte diverse l'una dall'altra nell'armonica struttura, ma unificate nella qualità del materiale, che doveva essere legname di pino, pioppo e ontano. Ed ecco così venire alla luce un villaggio fiabesco, incoronato dalla presenza del Grande Albergo delle Fate, situato sull'acrore della Poverella e inaugurato il 16 agosto 1931.

A questa imponente e innovativa struttura si aggiunsero ben presto la chiesetta "Regina Angelorum" e la "Relanda".

Il villaggio fu poi dotato di strade d'accesso, corrente elettrica, illuminazione, rete idrica, ufficio postale e stazione dei Carabinieri, divenendo una prestigiosa meta di attrazione turistica.

L'Albergo delle Fate venne scelto come location per numerosi set cinematografici, tra cui "Il lupo della Sila", con Amedeo Nazzari e Silvana Mangano. E fu meta di altri noti attori, come Raf Vallone, Sofia Loren, Vittorio Gassman, Giovanna Ralli, in occasione di premiazioni cinematografiche.

Con il passare degli anni, tuttavia, l'albergo perse il richiamo di un tempo e la sua intensa attività andò lentamente scemando, fino ad arrivare alla sua recente chiusura.

Dichiarato "monumento storico nazionale", il Grande Albergo delle Fate è stato incluso nel progetto "I luoghi del cuore" del FAI (Fondo Ambiente Italiano) per la valorizzazione dei beni culturali in Calabria.

Antonietta Vincenzo

CATANZARO KM 35 COSENZA KM 58 CROTONE KM 90 VIBO VALENZIA KM 104 REGGIO CALABRIA KM 190

Distanze da Villaggio Mancuso

N°	Luogo	Distanza	N°	Luogo	Distanza
1	Camigliatello	Km. 65	8	Museo Civico - Taverna	Km. 12
2	Lorica	Km. 39	9	Lago Passante	Km. 3
3	S. Giovanni in Fiore	Km. 42	10	Lago Ampollino	Km. 16
4	Villaggio Palumbo	Km. 22	11	Valli Cupe - Sersale	Km. 41
5	Tirivolo - Gariglione	Km. 20	12	Cavente del Litrello	Km. 8
6	Buturo	Km. 24	13	Grotte Rosa	Km. 22
7	Centro Visita "Monaco"	Km. 1,5			



La storia di Villaggio Mancuso affidata alla penna della lametina Antonietta Vincenzo

Giovedì, 22 Settembre 2022 17:06

FOTO-PANNELLO-villaggio-mancuso_52654.jpg

Lamezia Terme - È di Lamezia l'autrice del testo storico che campeggia nel centro di Villaggio Mancuso, per iniziativa di Mario Garofalo, del comitato "La Siletta". Il noto organizzatore di eventi silani, che ha riscosso grande successo con il Murales dedicato a "Mamma Natuzza", si è rivolto alla scrittrice lametina Antonietta Vincenzo, autrice molto amata dalla comunità silana, per realizzare un altro progetto: l'installazione di un grande pannello di legno, recante le immagini e la storia di Villaggio Mancuso. Due giorni fa, l'idea di Garofalo si è concretizzata grazie alla raffinata penna della Vincenzo.

Il testo

"Non si può parlare di Sila Piccola senza pensare a Villaggio Mancuso, perché la montagna catanzarese si identifica con questo luogo, un gioiello della natura che deve la sua massima valorizzazione ad un'idea di Eugenio Mancuso, giovane ed abile imprenditore catanzarese. Nel 1929, anno segnato da una grave crisi economica che coinvolse tutta l'Italia, questo dinamico giovanotto che faceva di mestiere il costruttore e aveva al proprio attivo numerose opere di notevole valore, si venne a trovare con un consistente quantitativo di legname invenduto proprio a causa della crisi e con una vasta area boschiva comprendente una segheria sul Colle della "Poverella", nella Sila Piccola. Il giovane pioniere pensò bene di sfruttare queste due risorse per farne i punti di forza di un'idea brillante che gli sfiorava la mente: costruire un villaggio con strutture in legno, tetti fortemente spioventi, dato il clima particolarmente nevoso, e strutture architettoniche che richiamassero lo stile delle case montane delle Dolomiti. Dal dire al fare il passo fu breve. Ingaggiata la ditta Arturo Campo di Belluno e assunti i migliori falegnami disponibili sul territorio, prese avvio la costruzione di villette monofamiliare tutte diverse l'una dall'altra nell'armonica struttura, ma unificate nella qualità del materiale, che doveva essere legname di pino, pioppo e ontano. Ed ecco, così, venire alla luce un villaggio fiabesco, incoronato dalla presenza del Grande Albergo delle Fate, situato sull'acrocoro della Poverella e inaugurato il 16 agosto 1931. A questa imponente e innovativa struttura si aggiunsero ben presto la chiesetta "Regina Angelorum" e la "Rotonda". Il villaggio fu poi dotato di strade d'accesso, corrente elettrica, illuminazione, rete idrica, ufficio postale e stazione dei Carabinieri, divenendo una prestigiosa meta di attrazione turistica. L'Albergo delle Fate venne scelto come location per numerosi set cinematografici, tra cui "Il lupo della Sila", con Amedeo Nazzari e Silvana Mangano. E fu meta di altri noti attori, come Raf Vallone, Sofia Loren, Vittorio Gassman, Giovanna Ralli, in occasione di premiazioni cinematografiche. Con il passare degli anni, tuttavia, l'albergo perse il richiamo di un tempo e la sua intensa attività andò lentamente scemando, fino ad arrivare alla sua recente chiusura. Dichiarato "monumento storico nazionale", il Grande Albergo delle Fate è stato incluso nel progetto "I luoghi del cuore" del FAI (Fondo Ambiente Italiano) per la valorizzazione dei beni culturali in Calabria".

SILA : la selva primigenia

« Nel cuore della Sila la foresta secolare deve essere conservata qual' è, poiché l'incanto della foresta nella serena quiete è la cosa migliore che si possa ancora trovare.

***E' il tempio** dove avviene il mistero di trovare sé stessi così come discendiamo da lontane origini, attraverso tutte le civiltà, in una **spirituale purezza di visioni**» .*

« Anonimo giornalista 1926»

La Selva dei Bruzi!

Bruto è colui che non è governato dalla ragione?

Un uomo che compie azioni indegne della natura umana

Da cosa erano governati?

Namastè

a Tutti Voi **BIOFILI** !!!



Grazie

**Per la Vostra PRESENZA
In questo LUOGO SPECIALE
per questo TEMPO PREZIOSO
che abbiamo condiviso!**

Grazie

per la Vostra Attenzione e mi auguro che

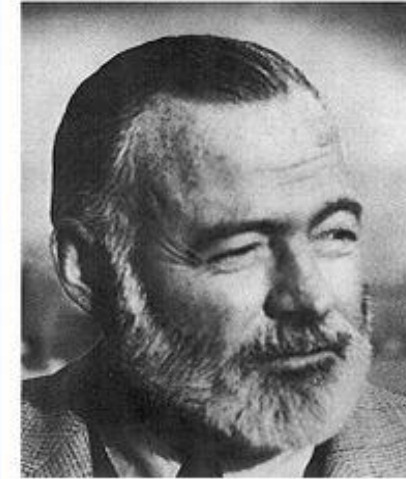
Il ricordo di questo incontro rimanga nella Vostra MENTE

Ma soprattutto nel Vostro CUORE

BUONA VITA!

**ARRIVEDERCI
IN
SILA!**

BUON FUTURO!



*Oggi non è che un
giorno qualunque di
tutti i giorni che
verranno, ma ciò che
farai in tutti i giorni
che verranno dipende
da quello che farai
oggi.
(Ernest Hemingway)*