



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.834

Pagina 1/2

Abbracciare gli alberi fa bene, la scienza conferma

mariagrazia, lunedì 26 agosto 2013 - 20:25:29

Abbracciare gli alberi fa bene alla salute. È quanto sostiene Matthew Silverstone, autore del saggio *Blinded by Science*, *Bendati dalla scienza ufficiale*. Per ottenere benefici non è necessario toccare gli alberi, basta essere nelle vicinanze. di Giorgio Cattaneo

Abbracciare gli alberi, un'idea della hippy generation molto criticata, è ora provata in modo scientifico: contrariamente alle credenze popolari, toccare un albero rende più sani. Per stare meglio non importa neppure toccarlo, l'albero: il solo essere nelle sue vicinanze ha lo stesso effetto. Parola di Matthew Silverstone, autore del saggio *Blinded by Science*, *Bendati dalla scienza ufficiale*. Tesi: tutto vibra, dal nucleo di un atomo alle molecole del nostro sangue e del nostro cervello. Suoni, piante, animali. Fino allo spazio esterno.

Una volta compreso questo principio di base, tutto diventa improvvisamente chiaro: se applichiamo questa teoria al mondo intorno a noi, ci stupiremo di cosa potremo imparare. *Blinded by Science* spiega come smettere di essere accecati dalla scienza, e offre una teoria che, se applicata a fattori come l'acqua, le piante, il sole e la luna, sembra avere un senso perfetto. Così, Silverstone prova scientificamente che gli alberi migliorano molti aspetti della salute: malattie mentali, disturbo di deficit di attenzione e iperattività (Adhd), livelli di concentrazione, tempi di reazione, depressione, emicranie.

Innumerevoli studi riferisce il blog *Informare per Resistere* hanno dimostrato che i bambini mostrano effetti psicologici e fisiologici significativi in termini di salute e benessere quando interagiscono con le piante. Studi che dimostrano che i bambini stanno meglio, cognitivamente ed emotivamente, in ambienti verdi. I piccoli giocano in modo più creativo se si trovano nel bel mezzo di un bosco. Una indagine sulla salute pubblica, programmata per studiare l'associazione tra spazi verdi e salute mentale, conclude che l'accessibilità a spazi verdi può significativamente contribuire alle nostre capacità mentali e al nostro benessere.

Quale può dunque essere l'aspetto della natura che può avere effetti così significativi? Fino ad ora si è pensato che fossero gli spazi aperti, ma Matthew Silverstone mostra che non si tratta di questo. Piuttosto, il ricercatore inglese prova scientificamente che sono le proprietà vibrazionali degli alberi e delle piante a darci i benefici in termini di salute, non gli spazi verdi e aperti.

La risposta a come piante ed alberi ci influenzino fisiologicamente sembra dimostrarsi molto semplice: È tutto dovuto al fatto che ogni cosa ha una vibrazione, e differenti vibrazioni influenzano i comportamenti biologici. È stato provato che, se beviamo un bicchiere di acqua trattato con una vibrazione di 10Hz, il nostro tasso di coagulazione sanguigna cambia immediatamente con l'ingestione dell'acqua trattata.

Per Silverstone, accade lo stesso con le piante: Quando tocchiamo un albero, la sua diversa vibrazione influenzerà vari comportamenti biologici del nostro corpo. Questa idea 'vibrazionale', - spiega *Informare per Resistere* - è supportata nel libro da centinaia di studi scientifici, che forniscono prove schiaccianti che l'abbracciare gli alberi non è una pazzia: non solo



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.834

Pagina 2/2

fa bene alla nostra salute ma pu ò anche far risparmiare molti soldi ai nostri governi, offrendo una forma di trattamento alternativa e gratuita . Secondo l'indagine, spazi verdi e sicuri possono essere efficaci quanto una prescrizione medica nel trattare alcune forme di malattia mentale . E se i medici, d'ora in poi, trattassero alcuni disturbi suggerendo una passeggiata nel parco piuttosto che una scatola di pillole?

Articolo tratto da LIBRE

[Fonte](#)