

Vivere “in mezzo al verde” offre un benessere unico al corpo e allo spirito. Secondo varie ricerche scientifiche, le persone che vivono in campagna o in aree vicine ai boschi, riescono a stare bene con se stesse e con gli altri e le probabilità che vivano in salute sono molto alte. È sufficiente vivere in zone limitrofe al “verde” e incentivare a lasciare maggior spazio a parchi e giardini nelle città.

Vivere in zone di questo genere garantisce una maggiore ossigenazione e permette di migliorare il proprio umore e di prevenire malattie quali infarto o ictus, perché la tensione è inferiore. Inoltre, migliora le condizioni lavorative, familiari e sociali: infatti, rende le persone più altruiste e cordiali. Una cura utile per combattere l'ansia e la stanchezza è l'ortoterapia: si tratta di un modo per trascorrere il proprio tempo dedicandosi alla coltivazione di ortaggi e frutta. Il giardinaggio è un'importante tecnica per ridurre lo stress, provocato da un'alta presenza dell'ormone detto “cortisolo” e, addirittura, per curare una periartrite al gomito. Questa attività stimola il senso di responsabilità, socializzazione, autostima e capacità di vivere in silenzio, a contatto col proprio “io” interiore, in modo da essere capaci di vivere anche con gli altri. La mente si rilassa completamente e si concentra su ciò che il corpo compie in un determinato momento.

L'aria delle zone “verdi” è più pulita rispetto a quella delle città; la Natura offre ogni giorno qualcosa di nuovo, permette di conoscere come è fatta la vita degli esseri viventi e di starci a stretto contatto; la salute è garantita anche da un tipo di alimentazione sana e corretta. Anche le persone malate possono stare meglio se stanno in “mezzo al verde”, sia in una casa sia in un ospedale circondati dal “verde”.

Verde: il colore della salute

Scritto da Sara Atzori

Lunedì 12 Agosto 2013 07:33 - Ultimo aggiornamento Martedì 13 Agosto 2013 12:58

Sara Atzori