

IL BENESSERE DALL'ACQUA

Nel giardino terapeutico un bagno tra i fiori

Piante per stimolare il sistema nervoso o quello immunitario
Il «Bioenergetic Landscape» si prende cura di corpo e anima

Roberta Maresci

■ L'agrifoglio e il tiglio? Due gran medici. A guardarli bene, l'uno verde e pungente, l'altro dal tronco alto fino a trenta metri e slanciato. Nessuno scommetterebbe sulla loro capacità di aiutare il nostro sistema immunitario. Eppure è così.

Il ciliegio e il melograno? Rafforzano il sistema cardiocircolatorio.

La palma e la magnolia? Stimolano il sistema nervoso. Il faggio e la quercia? Danno una mano alle ghiandole surrenali.

Il bosso e l'osmanto? Gli basta mezzo centimetro di fiori, per formattare il vostro sistema linfatico.

Attenzione però: chi pensa alla fitoterapia cambi strada. È vero: parliamo di piante e di benessere che però non finiscono in decotti o sottoforma di pasticche, ma rimangono vive e vegete, ben ancorate in certi punti della terra. Lo vuole la bioenergetica e Marco Nieri, ecodesigner con le mani in pasta il giardino bioenergetico o «Bioenergetic Landscape». Per capire la tecnica, si potrebbe partire

dall'Horticultural Therapy, dove non occorre avere il pollice verde ma basta prendersi cura delle piante, per regalare all'anima la quiete simile a quella che si ha meditando.

Passando per l'elettromagnetismo, ci troveremo nel giardino bioenergetico che sta alla fitoterapia come

l'agopuntura alla medicina. La scienza non conferma, ma sappiamo da tempo i vantaggi immediati di un'attività svolta a contatto con il verde, l'osservazione di forme, colori, ombre e luci dei vegetali: trasmettono sensazioni rilassanti, stimolano le capacità percettive, diminuendo l'irritabilità e

la pressione sanguigna, normalizzando il battito cardiaco, aumentando la resistenza allo stress, il controllo degli stati d'ansia e una generale predisposizione al buon umore. «La maggior parte delle specie mediterranee e continentali più comuni possiede qualità positive su diversi organi: la quercia è particolarmente benefico per il sistema cardiocircolatorio, immunitario, endocrino e gli organi riproduttivi. Anticamente è stato considerato albero sacro che, al centro del Nemetton dei Celti o del Lucus romano diventava oggetto di culto evocando la potenza di Zeus. Stessa cosa è accaduta all'ulivo, frassino e betulla, alberi in grado di sostenere il cuore e il sistema immunitario. Al contrario, nessuna divinità è stata accostata al noce (genere Juglans), pianta disturbante», secondo Nieri. Fatto sta che, non essendo possibile abbracciare tutti (o quasi) gli alberi, non ci resta che visitare qualche giardino energetico sparso nella nostra bella Italia. In attesa comincino i lavori a Castrocaro Terme, Montecatini e Salsomaggiore, avete tutto l'anno per visitare il Castello Quistini a Rovato (Brescia). «Nel nostro giardino – racconta il proprietario Marco Mazza – dopo tre giorni di studi, i rilievi fatti con l'antenna Lecker, hanno de-

Terme

Acqua, fango ma anche piante e fiori sono utili per purificare il nostro corpo e per trasmettere sensazioni di benessere che aiutano anche la mente

cretato due piante capaci di concentrare (con l'effetto "parabola") le onde del giardino: ciliegio e tiglio, potenziate da rose, iris, gelsomino, lavanda e frutti di bosco. Ma due lagestroemie, preesistenti, creavano delle distorsioni. Così è stato utile piantare un melograno da fiore, in modo da isolarle». Certamente chi varca i cancelli del Castello Quintini non è come se andasse a Lourdes: non ottiene miracoli, ma sostando qualche ora nel centro del giardino combatte lo stress. Accade anche a qualche chilometro da Ascoli Piceno, a Castel di

Lama, nel Parco Storico Seghetti Panichi, tra palme, magnolie, faggi e querce.

Capita nel giardino terapeutico di Corte Roncati (Bologna), uno spazio verde completamente accessibile alle persone con disabilità neuromotoria e cognitiva dove Nieri ha piantato bossi e osmanti.

I poteri

Nel passato quercia, noce, ulivo erano considerati «sacri»



Obiettivo

L'attività a contatto

con il verde trasmette sensazioni rilassanti