A.I.Me.F. (Associazione Italiana di Medicina Forestale) : la natura siamo noi.
Le Immersioni in Foresta come pratica terapeutica per favorire il benessere psicofisico degli esseri umani e il ritorno a casa, madre natura.

Vi è mai capitato di fare una passeggiata nel bosco, tra gli alberi, sentendovi rinati, ispirati, perfino guariti ? Lo stress, le paure, le ansie quotidiane : via tutto. E non mi riferisco solo al piacere di camminare nella natura traendone un generale giovamento fisico. Parlo piuttosto dello stare in mezzo agli alberi, respirare il loro odore, toccarne la corteccia, calpestare il tappeto scricchiolante di foglie, e intravedere l'apparato radicale che emerge contorto dalla terra ; e ricevere da tutto questo un beneficio che ha il sapore di rinascita.
Se questo è capitato anche a voi, sappiate che non siete soli, ne strani. Al contrario, c'è perfino qualcuno che ha scelto di dedicargli la vita. Queste persone sono gli esperti facilitatori della Medicina Forestale. Coloro che promuovono la salute delle persone attraverso la Forest Therapy, un atto terapeutico oggi prescrivibile anche da medici e terapeuti, ma soprattutto un atto d'amore raccomandabile a tutti.

A me è capitato di più : ho scoperto il cuore di questo mondo umano e naturale. È l'A.I.Me.F., l'Associazione italiana di Medicina Forestale, nata nel 2018 dall'iniziativa di un piccolo gruppo composto da un medico, una botanica, un osteopata, una pedagogista e un esperto di comunicazione, convinti dell'importanza far conoscere la Forest Therapy in Italia e vedere riconosciuto ufficialmente il potenziale terapeutico del rapporto diretto e sostenibile tra gli esseri umani e l'ambiente.

Ma di cosa si occupa la Medicina Forestale? Mi chiedo mentre vengo accolta dal presidente Paolo Zavarella nella sede di Roma, situata presso i locali di Educam : Istituto di formazione in medicina complementare, alternativa e integrata, fondato nel 2005 con il contributo del dottor Zavarella, che tra i numerosi programmi di studio quali osteopatia, posturologia, naturopatia, naprapatia, kinesiologia e molti altri, offre anche la Scuola di Medicina Forestale. E' lo stesso Paolo che risponde ai miei interrogativi e soddisfa la mia curiosità.
Medico odontoiatra, osteopata, consulente di aromaterapia e medicina naturale, permacultore certificato e, ovviamente, facilitatore esperto di Forest Therapy, Zavarella si presenta come "rappresentante di una rete nazionale ed internazionale che unisce tutte le persone, le Associazioni, gli Enti, le Scuole, e quanti già operano per favorire l'incontro degli esseri umani con la natura!". E aggiunge : "l'A.I.Me.F. è un'organizzazione oclocratica, proprio come il regno delle piante. È il gruppo a comandare e prendere le decisioni, non il singolo!"

Capisco subito che la Medicina Forestale non è magia, piuttosto una pratica sanitaria, preventiva e curativa, messa in atto tramite le Immersioni Forestali o "Shinrin-yoku", termine giapponese che significa proprio Bagno nella Foresta, ovvero partecipazione totale e consapevole nella vita della Natura, a contatto diretto con gli alberi, verso cui aprirsi tramite tutti i nostri sensi. Questa pratica terapeutica nasce da un'esigenza umana, ovvero dal desiderio di cercare se stessi e il proprio benessere attraverso un ritorno alle origini, immersi nei boschi. Oggi è scientificamente provato

che le Immersioni guidate abbiano effetti benefici sulla nostra salute. “Rafforzano le difese immunitarie, aiutano nella lotta allo stress, migliorano la funzionalità di molti sistemi tra cui quello metabolico, muscoloscheletrico, cardiovascolare, nervoso simpatico e parasimpatico”, mi spiega il dottor Zavarella, “e poi favoriscono il recupero dalle malattie, potenziando le prestazioni fisiche e mentali, fino a prevenire e curare tanti disturbi!”

I facilitatori di Medicina Forestale non vogliono sostituirsi ai medici ordinari, né bandire i farmaci. Al contrario, attraverso il “metodo della spinta gentile”, hanno come obiettivo quello di accompagnare in un percorso verso l’armonia del sé, il benessere quotidiano e l’autoguarigione trascorrendo il tempo nella Natura. “Un po’ come tornare a casa!” commenta Paolo. “In fondo, non è così strano che il contatto diretto come l’ambiente faccia bene. Siamo stati esseri forestali per secoli, e solo da poco abbiamo cominciato a trascorrere il nostro tempo chiusi a casa o confinati negli spazi urbani. Io stesso ho sperimentato il principio di auto-guarigione insito nel riavvicinamento guidato alla Natura.

Immergersi, dunque, per re-imparare, proprio come i nostri antenati Sapiens, a respirare, osservare, toccare, gustare, e percepire gli alberi per favorire un profondo benessere, e promuovere lo stato di salute.
Ma come è possibile tutto ciò? Domando, mentre seduta alla scrivania di una delle aule di Educam, una pianta si muove al ritmo delle vibrazioni sprigionate dal mio tocco.
È la scienza a dimostrare quale enorme potenziale abbia un rapporto diretto con la Natura. Gli sbalorditivi effetti terapeutici scaturiti dalle immersioni forestali, infatti, sono dovuti alla presenza di minuscole molecole volatili attive, conosciute come B-VOC, prodotte dalle strutture vegetali di molti alberi e piante, le quali sono in grado di riattivare meccanismi biologici e biopsicosociali importantissimi per la prevenzione e la tutela della salute. Si tratta, perciò, semplicemente di Composti Organici Volatili di Origine Biogenetica che gli esseri umani sono in grado di assorbire grazie ad appositi ricettori ancora presenti sulla pelle.

“Ma noi, che cosa possiamo fare?”, chiedo a Paolo Zavarella, ma anche a tutti voi. “Pianta un seme per te stesso!” mi risponde. “Torna a casa, ama madre Natura, immergiti tra gli alberi, e contribuisci ad una cultura ecologica più consapevole e sostenibile. E, se vuoi, associati all’AIMeF per entrare a far parte di una grande rete!”.
Sono numerosi ed interessanti i progetti avviati dall’AIMeF, e quelli da costruire sono ancora più entusiasmanti. L’associazione opera in ambito psico-pedagico lavorando con le scuole, gli anziani, i disabili ; agisce nei vari contesti sociosanitari, ma anche nel turismo sostenibile, nell’organizzazione di eventi e manifestazioni, o nel settore editoriale pubblicando con la casa editrice A.I.R.O.P. ; e ancora, è attiva nelle aziende, nelle università e nei centri di ricerca, di formazione e divulgazione. Ne troviamo traccia in città, tra parchi e giardini urbani, oppure nei boschi, dalle Riserve naturali, e in molte aree certificate come Centri di Balneazione Forestale.

“Sono convinto che se l’essere umano vuole essere più ecologico, lo deve fare soprattutto per se stesso! Se vogliamo sopravvivere come specie dobbiamo necessariamente agire in questa direzione!”, mi saluta Paolo sulla soglia del centro.
“Rendiamo capillare e forte la rete A.I.Me.F. allora!”, gli rispondo entusiasta. “Aumentiamo la massa critica degli esseri umani consapevoli, e diffondiamoci proprio come le spore delle piante ramificandoci come le ife fungine dell’apparato radicale degli alberi.”
“La natura siamo noi. Torniamo a casa”, concludiamo all’unisono.

Se anche tu vuoi entrare a far parte della rete e contribuire al grande portale di connessione e convezione che è la Medicina Forestale, scopri di più sul sito dell’associazione www.aimef.net, oppure contattali allo +39/0639387043 – 06/631875 – 06 97749900.

Intervista di Brunella Bonetti a Paolo Zavarella