“L’uomo è Natura”, la Medicina Forestale a Roma.

Permacultura e Medicina Forestale: una sinergia possibile. Ne parliamo con Paolo Zavarella in un'intervista a cura di Francesca Bonini.

04/01/2021

https://www.permacultura-transizione.com/cura-persone-permacultura/interviste-agenti-cambiamento/luomo-e-natura-la-medicina-forestale-a-roma/



Qualcosa dentro di me ha raggiunto il luogo
nel quale è il mondo che respira.

~ Kabir

*Domenica 20 dicembre **immersione forestale** a Roma, nella Riserva di Monte Mario con gli esperti A.I.M.e F.*

Ho partecipato all’uscita, guidata dagli esperti A.I.Me.F.; ho respirato benessere e salute dagli alberi antichi di questa riserva di Roma, situata sui colli detti Monti della Farnesina. Da brava romana distratta, non conoscevo la riserva: è un mosaico di biodiversità e, a starci dentro a quel verde profondo, è emblematico il contrasto tra il suo silenzio e il grigiore rumoroso di Roma, alieno da lassù. La vista dalla terrazza è mozzafiato. L’immersione è iniziata la mattina alle 9:30, la facilitazione offerta dagli esperti A.I.Me.F. ha guidato e accompagnato il gruppo con passione e competenza: 6 ore sono trascorse e io non me ne sono resa conto; alle 17, a immersione terminata, mi sono resa conto di

aver vissuto un "continuum" benedetto in questo tempo difficile di vulnerabilità personale e collettiva.

Riparata e protetta dai giganti verdi della selva, guardando a distanza la mia città, mi sono potuta permettere la resa: ho respirato, guardato, toccato, ascoltato, annusato; sono stata accompagnata nell'esperienza primitiva, semplice e innata di connessione sincronica tra me e il mio corpo, tra me e il "vivente" fuori di me. La Medicina Forestale, potente disciplina di prevenzione della salute, accompagna e riporta all'esperienza di riconnessione: la Natura non è classista, sessista, settoriale, non è per pochi illuminati o predisposti.

Essa è per tutti; l'esperienza di Lei è iscritta nel nostro DNA. Anima e corpo ne hanno bisogno, ora più che mai, biochimicamente ed energeticamente. L'esperienza "accanto"," sotto", "tra" gli alberi, con i cambiamenti biofisici evidenti e apprezzabili, dei quali la Medicina Forestale è la scienza, ci ricorda, risvegliando le antiche memorie, da dove veniamo e cosa ci dà salute e benessere. A immersione terminata sento che una tale esperienza fa incarnare un 'intenzione silenziosa: un patto, un'alleanza rinnovata tra l'umano che c'è in me e la Terra, nostra Madre; il Me non è più Me; vira, infatti, nell'andare via, in un profondissimo e grato Noi. L'esperienza di "immersione" infatti, mentre permette di tornare alle radici, somigliando ad un invisibile pasto sacro che sa di buono, di nutrimento, attua quella riconnessione che rivitalizza, sveglia e svela la presenza/essenza della Terra , la reciprocità di relazione tra noi e Lei e il fatto che la nostra salute, in anima e corpo, dipende dalla sua stessa salute.

Immersione di foresta, nulla di più semplice, nulla di più importante.

Dice Sri Mata Amritanandamae: "L'essere umano non è diverso dalla natura, egli ne fa parte. L'esistenza stessa degli esseri umani sulla Terra dipende dalla natura.Infatti noi non proteggiamo la natura. È la Natura che ci protegge. Se l'equilibrio della Natura è rotto, l'armonia della vita umana sarà essa stessa incrinata, reciprocamente".

Chiedo a Paolo Zavarella MD, DO, Medico Chirurgo, Osteopata, Esperto in Medicina Forestale e nel Metodo "Plantfulness® Osteopatia & Benessere Vegetale", Direttore della Scuola di Medicina Forestale EDUCAM e fondatore dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale A.I.Me.F.

Cosa è la Medicina Forestale e cosa insegna?

La Medicina Forestale è una disciplina nata in Giappone negli anni '80 che riconosce l'enorme potenziale Terapeutico che può derivare da una semplice passeggiata consapevole in un Bosco, in una Foresta, in un Parco urbano o semplicemente imparando a prendersi cura delle proprie piante di casa. Il Dott. Qing Li, uno dei primi a fare Ricerca Scientifica sulla Medicina Forestale, crede fermamente che, nella società moderna, molte persone soffrano di una Sindrome Patologica che non viene ancor adeguatamente considerata: il "D**isordine da Deficit di Natura**" (Richard Louv, 2005).

Infatti, noi, uomini e donne tipici occidentali, trascorriamo addirittura il 93% del nostro tempo in casa o al chiuso… Io sono convinto che proprio la distanza tra le Persone e la

Natura, che tutti sperimentiamo nelle nostre società urbanizzate e tecnologiche, ci stia portando verso un aumento drammatico del rischio di ammalarci di patologie infettive, di disturbi mentali, fisici e biologici! Imparare di nuovo a Respirare, Osservare, Toccare, Gustare, Camminare e Percepire la NATURA, mediante un contatto diretto e spontaneo con questa, può diventare la Forma più Potente di Terapia a nostra disposizione: economica ed efficace!

Per noi Umani che siamo nati come specie Homo Sapiens proprio nelle Foreste di 300.000 anni fa, si tratta in fondo semplicemente di "tornare a casa": le nostre cellule, i nostri tessuti, le nostre difese immunitarie Riconoscono l'Aria della Foresta o dei nostri Boschi e tornano a funzionare adeguatamente. Le ricerche hanno dimostrato la possibilità di arrivare a raddoppiare il numero di Linfociti NK (Cellule delle Difese Immunitarie deputate al controllo delle infezioni virali e dei tumori), ripetendo regolarmente semplici Immersioni Forestali e passando del tempo a contatto con la Natura e gli Alberi! E questo ben lo sanno molti dei miei pazienti, che oltre a farmaci e vaccini, si ritrovano in tasca le mie prescrizioni di Immersioni Forestali, Bagni di Bosco, Oli Essenziali certificati di purezza, con veri e propri dosaggi, modalità e orari di somministrazione…!

Quale il rapporto con la Medicina convenzionale?

Non c'è un reale conflitto tra la Medicina convenzionale e la Medicina Forestale, ma secondo me rappresentano due prospettive diverse per giungere allo stesso fine! Se da un lato la Medicina Convenzionale (in Europa e nei Paesi Industrializzati) ha scelto di orientarsi sempre di più verso la Patologia, creando diagnosi, protocolli, farmaci, interventi, vaccini che sono orientati a debellare l'attacco dei Virus e dei Batteri, dall'altro lato la Medicina Complementare e Naturale, di cui fa parte la Medicina Forestale, ha scelto invece di orientarsi totalmente verso la Salute!

Come è sotto gli occhi di tutti in questi tempi di Pandemia (o Sindemia), spesso la Medicina arriva troppo tardi: cerca di curare malattie che in molti casi hanno la propria origine in abitudini errate, stili di vita disfunzionali, alimentazione scorretta, aspetti somatoemozionali che facilitano l'instaurarsi dello stress che abbassa le difese immunitarie… e soprattutto causate dal Deficit di Natura. La Medicina Forestale è una disciplina che agisce direttamente sugli Stili di Vita e di Pensiero e si pone l'obiettivo di "Arrivare Prima della Malattia", di lavorare sulle persone e con le persone, per aiutare ciascuno di noi ad eliminare le cause che aumentano i fattori di rischio di sviluppare poi, inesorabilmente, le malattie che contraddistinguono la nostra società. Uno dei principi fondamentali è la consapevolezza che esistono nel nostro corpo e nella nostra mente Meccanismi Biologici di Promozione di Salute e Autoguarigione, che si differenziano in due categorie: Omeostasi e Allostasi.

Quando questi meccanismi si bloccano, allora si pongono le basi della patologia, ma se vengono riattivati adeguatamente, il corpo riprende a funzionare verso la fisiologia, mantenendo e recuperando la Salute. C'è, infatti, una responsabilità individuale nei confronti della propria Salute: io non posso pretendere che il mio medico risolva con le pillole i miei problemi di glicemia, colesterolo, stitichezza o di reflusso gastroesofageo se continuo ad alimentarmi con cibi troppo lavorati, troppo dolci, troppo grassi, troppo acidi e se passo metà del mio tempo a rimuginare, lamentarmi o arrabbiarmi per le cose che non vanno nella mia vita. Una persona che accetta questa nuova consapevolezza di

responsabilità individuale nei confronti della Salute, deve mettere mano ai propri stili di vita in modo sostanziale, per non essere più complice del Business della Malattia e iniziare a lavorare per il nuovo modello di Business della Salute! E per farlo, ha come alleato la forza più potente che esiste: la Forza della Natura, della Foresta e degli Alberi!

Le Molecole volatili emesse dalle piante sono naturalmente riconosciute dai nostri recettori cellulari perché Noi Esseri Umani siamo nati ed abbiamo vissuto nei Boschi per 300.000 anni. In effetti è solo da poche migliaia di anni che abbiamo iniziato a vivere in città e da pochi secoli la nostra civiltà si è separata dalla Natura, divenendo Tecnologica e Urbanizzata… Ecco perchè le nostre cellule presentano sulla loro superficie gli stessi recettori che hanno sviluppato proprio vivendo nell'ambiente Forestale per centinaia di migliaia di anni! E sono così in grado di attivarsi ogni volta che entrano in contatto con le Molecole emesse dalle Piante!

Tutto ciò è ben conosciuto dalla Fitoterapia (la prima forma di Medicina sviluppata dall'uomo osservando gli animali che curavano se stessi cercando istintivamente le Piante adatte in base ai disturbi che lamentavano…). Ma anche dall'Erboristeria e dall'Aromaterapia… Sembra che solo la Medicina Occidentale e Moderna lo abbia dimenticato, anche se ancora oggi il 95% dei farmaci attualmente in uso è derivato da una molecola estratta da una Pianta: dall'Aspirina, agli Antibiotici, fino alla Digitale, che previene e cura le gravi patologie del cuore! C'è un approccio Medico e Olistico che con un gruppo di amici e colleghi stiamo mettendo a punto e insegniamo nei Corsi, definito Permasalute, che si basa fondamentalmente proprio sulla Medicina Forestale: è possibile aspirare ad una Salute Permanente, se si accetta la nostra individuale responsabilità e se si sceglie di mettere mano ai nostri ritmi e stili di vita!

Cosa si intende per "immersione" nella Foresta?

Noi facciamo l'esperienza della Medicina Forestale grazie alle "Immersioni Forestali" in Natura, ma il termine più antico usato in Giappone per indicare questa pratica è "*Shinrin-yoku*" che significa proprio: Bagno nella Foresta, ovvero Essere Totalmente nella Natura, con Consapevolezza… Connettersi con essa attraverso tutti i nostri sensi! Non si tratta, quindi, della classica scampagnata o di trekking in montagna, ma di una pratica di consapevolezza, di presenza, di movimento lento e consapevole, quasi una "Meditazione in Movimento" che ci riporta a contattare la Natura e i suoi Ritmi benefici.

In Giappone, la *Forest Therapy* è così diffusa che sono stati allestiti centinaia di Centri Certificati di Balneazione Forestale, urbani e extraurbani (Forest Bathing Centers), dove operano Esperti Qualificati di Medicina Forestale che offrono controlli dei Parametri della Salute, Esperienze di Aromaterapia e Immersioni Guidate. Sono frequentati ogni anno da oltre 5 milioni di persone! Yoshufumi Miyazaki, tra i primi a diffondere i Principi della Medicina Forestale, è Professore e Ricercatore Universitario, Direttore del Centro Ambientale sulla Salute e la Scienza della Chiba University. Egli scrive: "Un Bagno nella Foresta della durata di 3 giorni / 2 notti aumenta in modo stabile e duraturo l'Attività Immunitaria e Metabolica; un'Immersione di 4 ore a settimana (con circa 5 km di passeggiata leggera) produce sempre effetti misurabili di Promozione di Salute nell'ambito Biologico e Biopsicosociale; un'Immersione di 2 ore a settimana (con circa 2,5 km di passeggiata leggera) può produrre lentamente alcuni Effetti Biologici misurabili; un breve

“Tuffo” ogni giorno di 40/50 minuti in un Parco Boscoso è sufficiente a rilassarsi e alleviare lo stress e mantenere i risultati di Immersioni più lunghe”.

Quale la *mission* della Medicina Forestale?

La Mission definitiva della Medicina Forestale è quella di ricreare l’antico legame tra l’Uomo e la Foresta, che oggi, in Occidente, ci stupiamo di scoprire così terapeutico e salutare per noi… Eppure, ben lo sanno i popoli che nelle varie latitudini non hanno mai abbandonato la Foresta e ci invitano a tutelare la Natura perchè è lì che troveremo la nostra salvezza e non nei farmaci o nella tecnologia. L’Associazione Italiana di Medicina Forestale A.I.Me.F. (www.aimef.net) cerca di incarnare, con il suo operato, proprio questa Mission, ricapitolandola in vari obiettivi:

1) Riconoscimento della Medicina Forestale in quanto Disciplina di Medicina Complementare così da renderla prescrivibile dai Medici

2) Curare la Ricerca Scientifica e Pubblicazioni sulla Medicina Forestale, la realizzazione di Eventi, Convegni nazionali ed internazionali, per favorirne la conoscenza e la divulgazione (tra cui il “MANIFESTO della Medicina Forestale”, pubblicato dalla Casa Editrice A.I.R.O.P. e disponibile su richiesta a edizioni@airop.it)

3) Qualificare Luoghi adatti ad effettuare le Immersioni nella Natura e nelle Foreste, anche quando si tratta di Foreste Urbane (“Centri di Balneazione Forestale”) 4) Progettazione e realizzazione di Esperienze di Immersioni Terapeutiche nella Natura e/o nella Foresta (grazie ai propri Esperti Facilitatori con formazione certificata) 5) Accreditamento ECM (Formazione Continua in Medicina) delle Immersioni Forestali Terapeutiche nella Natura e/o nella Foresta, con 11,6 Crediti ECM per i Medici e le diverse Professioni Sanitarie (Provider A.I.R.O.P.)

6) Coinvolgimento in tutta Italia di Medici, Psicologi, Professionisti Sanitari, avvicinando il giorno in cui la Medicina Forestale sarà sempre di più un “Atto Terapeutico Prescrivibile” e raccomandabile dai Medici ai loro Pazienti, nel contesto di un rinnovamento degli stili di vita e del comportamento consapevole

7) Attivazione della Scuola di Medicina Forestale (**www.educam-medicinaforestale.com** dal 2019) che forma Esperti Facilitatori in grado di favorire in vari modi il recupero del rapporto terapeutico tra l’Uomo, la Donna e la Natura, mediante le Immersioni guidate nella Foresta, altrimenti conosciute con il termine *Shinrin-yoku*.

8) Attivazione dell’Esperienza e Progetto Artistico-Scientifico denominato “I Giardini Musicali”, iniziato con la supervisione del Prof. Stefano Mancuso, Direttore del Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale L.I.N.V. e curatore del Master Futuro Vegetale dell’Università di Firenze

9) Coinvolgimento dei Bambini, nelle Famiglie e nelle Scuole, nei diversi Progetti di Asilo nel Bosco, Pedagogia Forestale e Forest Coaching che l’A.I.Me.F. porta avanti nelle varie regioni d’Italia

10)Tutto questo è A.I.Me.F. che è organizzata, anche a livello di Consiglio Direttivo e di Assemblea, come un Sistema a Network non gerarchico mediante una struttura definita “Olocratica” (prendendo esempio proprio dagli organismi vegetali): ogni membro di A.I.Me.F. è una Cellula Totipotente e Autopoietica che prende decisioni nel rispetto dello Statuto e della Vision di A.I.Me.F. Può proporre idee, progetti, elaborare budget per accedere ai fondi di A.I.Me.F. e portare poi a realizzazione il progetto.

Speriamo che sempre più persone siano coinvolte nella Mission di A.I.Me.F. e della Medicina Forestale e che le Foreste, i Boschi, le Urban Forest, gli Alberi di Città, siano visti come una chance di vita e salute e non solo come problemi da risolvere o legna da sfruttare…!

Quale esempio di resilienza ci forniscono le piante in questo tempo di vulnerabilità della specie umana?

Quando osserviamo un Albero, ancora meglio un Bosco, non con gli occhi di chi si sente superiore perchè ha un cervello, sa parlare e sa muoversi… ci accorgiamo che non c’è scuola più importante al mondo. Le Piante sono gli Organismi Viventi più antichi sulla terra (si parla di miliardi di anni… contro i 300.000 anni della nostra specie Homo Sapiens), più longevi (Old Tjikko, un Abete Rosso in svezia, ha 9560 anni), più grandi, più diffusi (rappresentano l’85% della massa biologica, contro lo 0,01% dell’Uomo) e forse anche più intelligenti! Oggi la scienza ha dovuto inventare nuovi approcci per poter comprendere e studiare l’Intelligenza delle Piante, visto che la Botanica e l’Agronomia erano improntate in realtà sui bisogni dell’uomo di classificare e categorizzare: queste nuove scienze sono denominate Neurobiologia Vegetale (Stefano Mancuso), Fitosociologia (Braun-Blanquet), Psicologia Vegetale (Umberto Castiello)… e riporto anche il nostro approccio innovativo definito “Plantfulness® Osteopatia & Benessere Vegetale”. La prima vera notizia straordinaria che le Piante ci insegnano è che la Salute non è assenza di malattia, o possibilità di sfuggire o attaccare… ma semplice Capacità di Adattarsi.

La seconda notizia è che è conveniente e vincente approcciarsi al contesto con un atteggiamento Cooperativo e non necessariamente Competitivo (tipico degli Animali e di noi Umani): le Piante stringono alleanze e investono fino al 70% delle loro risorse per legare Insetti, Funghi, Batteri, Animali, altre Piante e anche l’Uomo nella loro Rete di Cooperazione! Pensiamo alla Rete di Connessione aerea, costituita dai B-VOC (Sostanze Volatili di Origine Biogenica), prodotte per avvisarsi tra loro, per richiamare Insetti predatori dei propri parassiti, per attirare gli impollinatori, per “vendere” meglio il proprio seme attraverso profumi e colori che attraggono gli Animali e l’Uomo e convincerlo a mangiare il proprio frutto (per poi disseminare i propri semi)!

Pensiamo alla Rete di Connessione sotterranea che coinvolge Insetti e Funghi (Micorrize) e fa diventare il Bosco una realtà unica che conosce, agisce, pone in atto strategie in grado di diffondere salute e vitalità… Pensiamo alla Rete di Connessione elettromagnetica che vede al centro proprio le Piante, dalle radici alle foglie, di cui solo oggi iniziamo a renderci conto, aprendo tanti interrogativi che ancora non hanno le giuste risposte. Ma forse… osservando con occhi nuovi le Piante, stiamo intanto iniziando a porci le giuste domande!

I cambiamenti biochimici, evidenti, misurabili che avvengono durante l'immersione nella foresta in quale relazione si trovano con la ricerca di significato, delle origini, con l'anelito al "sacro" e con ciò che simbolicamente da sempre rappresenta per l'uomo la foresta?

Una Pianta è un *Olisoma*. Termine coniato da A.I.Me.F. che identifica un soggetto vivente che è sempre parte di un tutto più grande. Ogni singolo Animale o ogni Essere Umano, preso da solo, è un Individuo. Ogni Pianta è un Olisoma Vegetale: un Tutto nell'Unità! Non è possibile "prendere da sola" una Pianta, perchè queste sono Esseri Olistici per definizione. Sono più intelligenti e consapevoli di quanto non lo siamo noi, proprio perche' non hanno un Cervello gerarchico, ma posseggono una Mente Diffusa! Questo li porta ad aver la propria "Coscienza" diffusa in tutti i loro organi, nei loro tessuti, nelle loro cellule! Elimina il 90% del corpo di una Pianta e questa continuerà a vivere, contrariamente a quanto accade negli Animali.

Questa diversa concezione della Vita, diffusa, cooperativa, sintropica, resiliente, cosciente in un tempo di sé come del tutto, non separata, a-spaziale e a-temporale… fa diventare gli Alberi veri modelli di ispirazione in grado di far cambiare la vita di chi ne entra in contatto. Da sempre il Bosco è l'Archetipo della ricerca della Verità: nel Bosco si incontrano le nostre paure più recondite… ma possiamo anche incontrare la speranza e la salvezza. Dagli Alberi viene la Vita e la Conoscenza del Bene e del Male. Gli Alberi sono stati i primi Esseri Viventi a essere considerati Sacri, in tutti i tempi e in tutte le religioni (dal Roveto Ardente, ai Boschi Sacri dei Druidi, a *Pachamama* o alle diverse Divinità rappresentate come Madre Natura).

Se da un lato la Medicina Forestale studia la Componente Scientifica del perchè la Natura sia così profondamente Terapeutica dal punto di vista biologico e biochimico, dall'altro lato l'Ecopsicologia, la Mitologia Arborea, l'Erboristeria Selvatica, la *Plantfullness*… studiano e sperimentano un contatto diverso tra Uomo e Natura, di spessore più sottile, ad un livello biodinamico, bioenergetico, spirituale, emozionale. Entrambi gli approcci meritano interesse perchè quando incontriamo i Terpeni presenti in un Bosco, si attiva da un lato la nostra Biochimica, ma dall'altro lato il nostro Spirito ha l'occasione per fare un salto di coscienza, se accettiamo di lasciare andare le nostre certezze e ci lasciamo emozionare dall'Abbraccio con un Albero.

In Permacultura cura della terra e cura delle persone sono la base di un qualunque Progetto: quale e quanto importante può essere la sinergia tra Permacultura e Medicina Forestale?

Ritengo la **Permacultura**, frutto di menti geniali in anticipo rispetto al loro tempo, una delle poche opportunità che l'Uomo ha di garantirsi un posto nel futuro del nostro Pianeta, allontanando lo spettro (mai così vicino) della nostra estinzione… Sono un po' stanco dei proclami buonisti di una certa Ecologia del passato del tipo "Salviamo il Pianeta"!

Il messaggio, coerente e corretto della Permacultura è che non è il Pianeta che rischia il peggio… perché l'amata Terra troverà la sua "quadra" e si adatterà come da sempre

riesce a fare. Ma saremo noi che non troveremo più lo spazio per sopravvivere in un mondo che sta cambiando proprio a causa della forza devastante e distruttiva, quali siamo noi Uomini. Oggi viviamo l'epoca dell'Antropocene, ma gli scienziati non hanno attribuito questo nome alla nostra Era per le cose belle che l'Uomo ha fatto, ma proprio per i danni che abbiamo provocato, per le migliaia di estinzioni causate da noi, per la deforestazione e la tecnologia che stanno cambiando il clima della Terra, per lo stravolgimento del terreno, dell'acqua e dell'aria che i nostri veleni, fumi, scarti stanno realizzando.

Permacultura e Medicina Forestale sono compagne di strada, verso un futuro sostenibile e di permanenza dell'Uomo nell'Ambiente. Oggi è un fatto di egoismo tutelare le Foreste e i Boschi… non è questione di sentirsi buoni, ma cercare di salvarsi la pelle! Come ha scritto Stefano Mancuso nella prefazione al nostro MANIFESTO della Medicina Forestale "La tutela delle Foreste dovrebbe essere un compito del Ministero della Salute e non del Ministero dell'Ambiente".

La Permacultura è sostanzialmente un metodo geniale di Progettazione (che ho studiato ed apprezzato grazie al DPC guidato da Stefano Soldati), che si pone l'obiettivo di creare comunità resilienti e permanenti, dove si instaurino circuiti virtuosi di elementi e funzioni, di bisogni e prodotti, dalla culla alla culla (senza scarti, o dove lo scarto di un circuito, diviene fonte di approvvigionamento per un altro circuito). Proprio la Natura è esempio e maestra di riciclo di Materia e Energia, come accade in una Foresta Vetusta o Primeva dove NULLA è sprecato e tutto finisce per avere uno scopo, anche quando a noi sembra solo morte, caos, sporcizia (gli Alberi morti rappresentano una fetta sostanziale di Materia ed Energia che se venisse meno, ad esempio per l'ansia umana di vedere tutto pulito, porterebbe alla rapida denaturazione di tutto l'ecosistema).

All'interno di questo **Sistema di Progettazione,** le aree attorno all'Uomo sono rappresentate con numeri crescenti, dove "0" rappresenta la casa, "1" il cortile attorno alla casa, dove ci si viene a trovare quotidianamente, e così via nelle zone sempre più distanti e meno frequentate "2", "3", "4"… fino all'area "5" che rappresenta il Mondo Selvatico, la Foresta che in qualche modo, anche solo per contiguità, garantisce il permanere e la diffusione della benefica Biodiversità. Una più moderna Permacultura identifica l'Area "00" come l'Area del Se, l'Uomo, con tutti i suoi pregi, i suoi difetti, il suo piccolo cervello gerarchico e riduzionista e i suoi grandi sogni olistici e universali. Bene, nel linguaggio della Permacultura, io considero la Medicina Forestale l'incontro permanente tra le Aree "00" e "5", con un 'attenzione specifica verso la salute, oltre che la nutrizione. Uno dei Progetti dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale è proprio quello di favorire la "Qualificazione Forest Bathing Center" dei principali **Luoghi Progettati in Permacultura** in Italia, per aumentare ancora di più la consapevolezza del destino comune dell'Uomo e degli Alberi delle nostre Foreste!