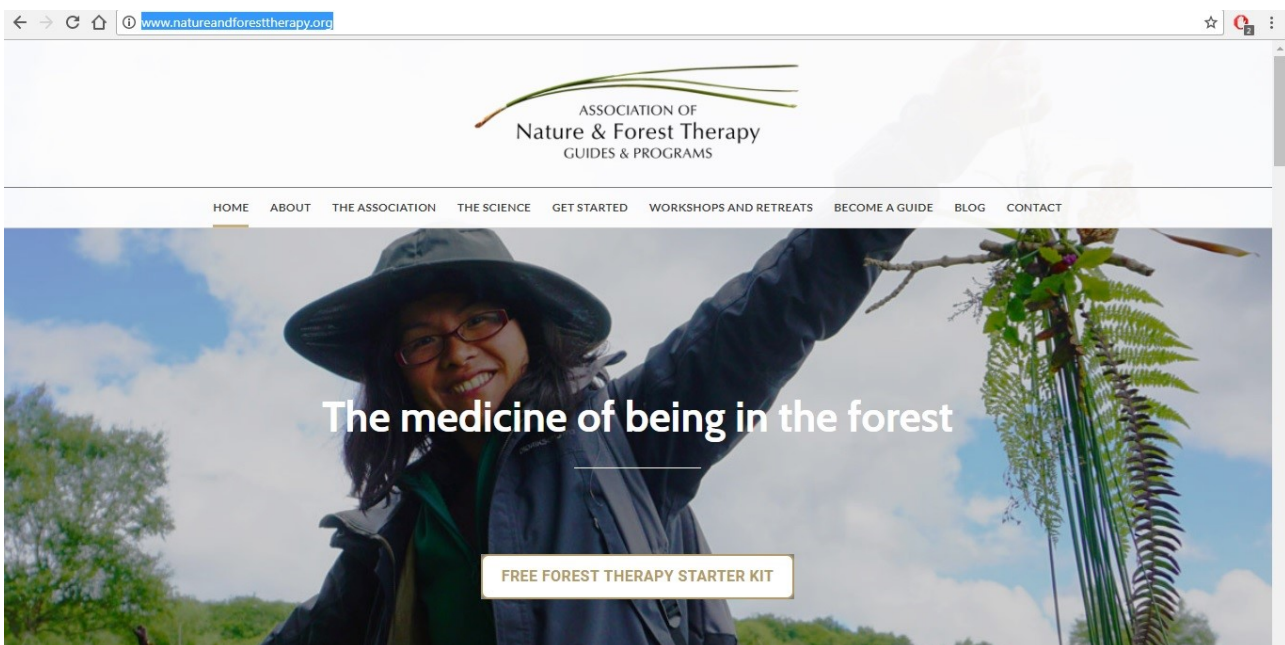


FORESTE COME FONTE DI RELAX, BENESSERE ED ECOTURISMO

Il termine SHINRIN-YOKU, coniato dal Ministero dell'agricoltura, pesca e foreste giapponese viene utilizzato per descrivere gli effetti positivi di brevi soggiorni in ambienti naturali per migliorare il proprio stato di salute.

Il termine giapponese SHINRIN-YOKU, per noi occidentali tradotto in FOREST THERAPY, utilizza procedure mediche e scientificamente provabili per mostrare gli effetti positivi del camminare e osservare la foresta. Diversi indici fisiologici mostrano che le persone sono maggiormente rilassate all'interno di un ambiente forestale; ad esempio la pressione arteriosa e le pulsazioni diminuiscono. Le passeggiate in foresta sopprimono l'attività simpatica aumentando l'attività del sistema parasimpatico (che tende a ridurre la pressione arteriosa) e in più riduce i livelli di cortisolo (<http://www.natureandforesttherapy.org/>).

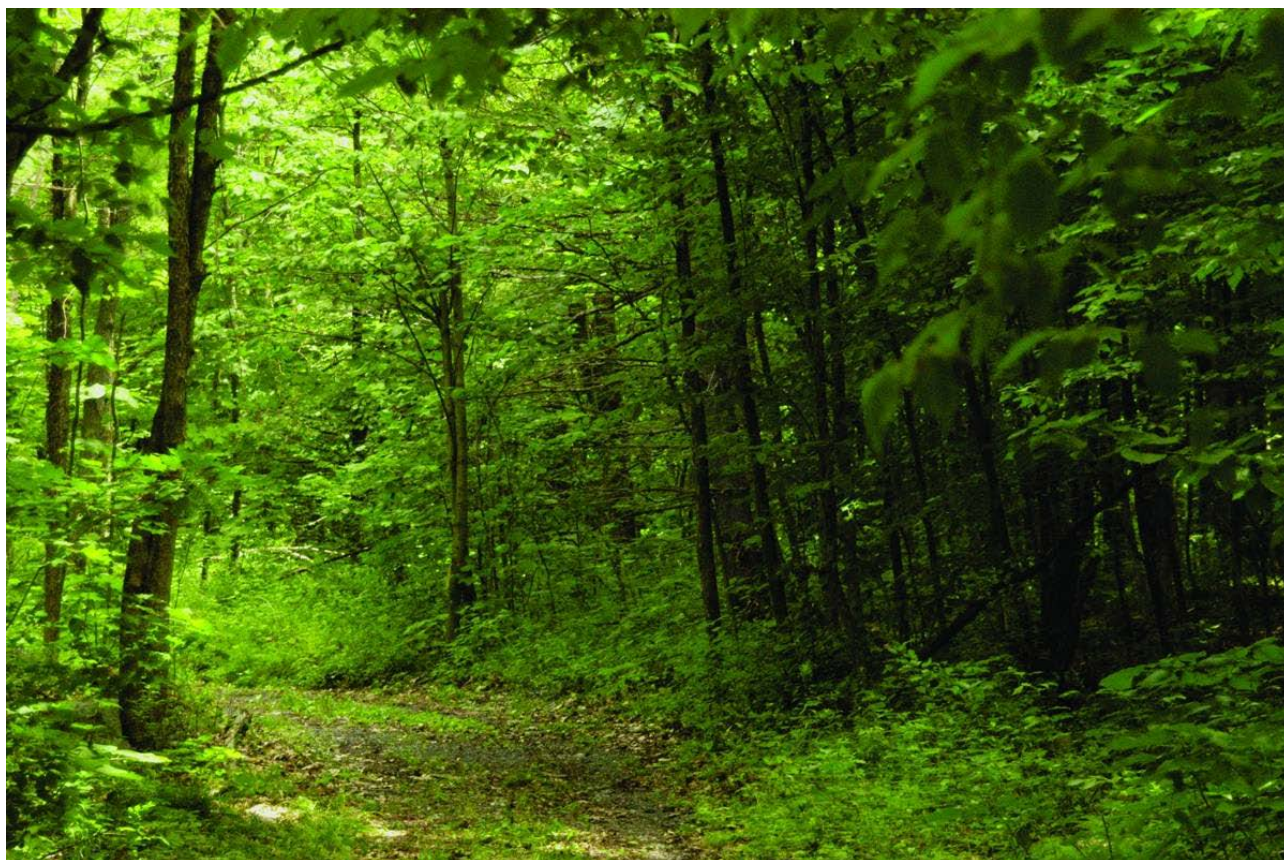


Le foreste, gli alberi, gli spazi verdi hanno un'influenza positiva sugli esseri umani, regalano allegria e tranquillità alla mente, soprattutto quando si è logorati da troppo lavoro mentale. Passeggiare in silenzio nei boschi aiuta a sfruttare l'azione dei fitoncidi, materie vive attive delle piante in grado di abbassare l'inquinamento e rinforzare il nostro sistema immunitario. Immergersi nelle foreste non può che portare ad un rilassante benessere.



Parco Zoo Punta Verde Via G. Scerbanenco, 19/1 33054 LIGNANO SABBIA D'ORO UD
+390431428775 info@parcozoo-puntaverde.it www.parczoo-puntaverde.it

Quando possiamo quindi, prendiamo la “via” della Natura.



Parco Zoo Punta Verde Via G. Scerbanenco, 19/1 33054 LIGNANO SABBIA D'ADRIANO UD
+390431428775 info@parcozoo-punta-verde.it www.parcozoo-punta-verde.it