

ROSA
ARENZE

Vallombrosa: curarsi con il verde

Intervento di:
Giancarlo Landini

*Medico - Presidente Fondazione Santa Maria Nuova
onlus*

DEE *per il* FUTURO
TAVOLA ROTONDA

Reggello 3 Dicembre 2022

 VALLOMBROSA
LA MONTAGNA DI FIRENZE



VERDE TERAPEUTICO

- La Foresta di Vallombrosa è un luogo ove l'uomo si può riconnettere alla natura.
- L'uomo è un animale e, per quanto evoluto, il suo stato di salute psico-fisica non può che essere strettamente connesso con l'ambiente naturale.
- Va ricordato che una passeggiata nel verde riduce i livelli di stress, aumenta la risposta del nostro sistema immunitario e migliora le capacità mnemoniche e cognitive.

QUALE OBIETTIVO

L'obiettivo deve essere quello di far capire a tutti quanto le piante siano importanti, quanto non si possa fare a meno di loro e come la natura debba tornare ad essere protagonista; presa coscienza di questo, occorrerà poi investire nel verde ed utilizzare le opportunità che la natura offre anche per la salute dell'uomo.

Cosa può offrire Vallombrosa

- Una foresta millenaria vicina a Firenze molto grande e curata che è gestita direttamente dai Carabinieri Forestali (riserva biogenetica) che copre una superficie di 1273 ettari.
- Posto ideale per delle PASSEGGIATE IMMERSIVE nella foresta che oltre a riconnetterci con la natura ci possano far capire l'importanza delle piante medicinali.
- La presenza degli ARBORETI SPERIMENTALI e della ABBAZIA completa le possibilità ed integra il contatto con la natura con la cultura e le proprietà terapeutiche delle piante.

PASSEGGIATE BOTANICHE

- In collaborazione con AFAM (Rete delle Farmacie Comunali di Firenze) che è gestita da ABOCA (Benefit Company che si occupa di terapia naturale e leader mondiale in questo campo).
- Avendo come supporto le 22 Farmacie AFAM organizzare passeggiate immersive nella foresta con guida esperta per imparare a riconoscere le erbe medicinali e le proprietà delle piante presenti.
- A fine passeggiata un momento di ristoro ed eventualmente un laboratorio per preparare unguenti, infusi o vedere la preparazione dei liquori dei monaci. A questo proposito è importante interpellare l'Abbazia o la nuova proprietà dell'ex hotel «La Foresta».

ORTO MEDICO

- Con la collaborazione di botanici esperti, di esperti in scienze forestali e di medici e farmacisti. Far rivivere un orto medico a Vallombrosa collegato all'Abbazia.
- Collegamento con la Fondazione Santa Maria Nuova che nello ospedale gestisce un esempio di orto medico.
- Possibilità di acquistare a Vallombrosa prodotti naturali e fitofarmaci.
- Organizzazione di corsi di fitoterapia, orto terapia e terapie naturali.

FORESTOTERAPIA

- Gli effetti benefici sul sistema nervoso e sul sistema immunitario delle foreste è ben documentato.
- Il così detto «bagno di foresta» della cultura orientale e Giapponese in particolare.
- Consiste in una camminata consapevole con guida associata ad esercizi respiratori e semplici attività manuali il tutto inserito in un programma strutturato.
- A questo si associa la aromaterapia sviluppata in particolare dalle conifere di cui Vallombrosa è ricca in particolare Abete Bianco e Douglasie.

Ciclo di conferenze «Curarsi con il verde»

- Da effettuarsi nei mesi estivi con il coinvolgimento di esperti di varia provenienza.
- Sostegno del gruppo Aboca e dei Vivai Mati di Pistoia per i giardini terapeutici e CNR per Forestoterapia.
- Sede da definire (ad es. Sala Capitolare dell'Abbazia).