

Baños de bosque

contra el estrés
la depresión
la ansiedad





El de la salud y el bienestar es uno de los servicios más importantes que presta la naturaleza pero quizá, de momento, uno de los más desconocidos. No obstante, en algunos ámbitos de la Sanidad se habla ya de déficit de naturaleza como un problema nuevo que vincula la falta de contacto con esa naturaleza y determinados síntomas característicos de la vida mas urbanita.



Gaia Nostra es pionera en la realización de Baños de Bosque en Valencia, España, actividad que realizará periódicamente dentro y fuera del territorio nacional, con la participación de profesionales en diversas disciplinas, todas ellas, enfocadas a mejorar la salud integral de las personas y promoviendo la armonía y el respeto entre el ser y el entorno. La combinación adecuada, responsable, holística, pero ante todo, ética, de saberes y conocimientos ancestrales, sobre sólidas bases filantrópicas, con estudios científicos de última generación, garantizan a las personas que participan de un Baño de Bosque, orientado por el equipo de Gaia Nostra, una experiencia única y positiva en sus vidas.

El estrés, la ansiedad y la depresión, entre otras dolencias propias de la actual manera de ser y estar, son unos de los principales objetivos a tratar en cada Baño de Bosque organizado por Gaia Nostra. Pero también, siempre sobre férreos fundamentos éticos y morales, vale decir que, existe un abanico bastante amplio de dolencias que los Baños de Bosque de Gaia Nostra pueden ayudar a combatir. El contacto con los bosques maduros, en los que la intervención humana es muy limitada, aumenta las proteínas anticancerígenas, refuerza el sistema inmunitario, rebaja la adrenalina o reduce la tensión arterial pero además se ha demostrado su eficacia para mejorar el estado de salud y el bienestar de los pacientes con fibromialgia. Según los primeros estudios piloto, estos enfermos que padecen un dolor muscular y una sensación de fatiga prácticamente crónicos pueden reducir a la mitad los días que sufren dolor cuando realizan ejercicios en esos espacios naturales.

La Dra. Cristina Oriol, médica de familia, asegura que “el contacto con los bosques mejora tanto aspectos fisiológicos, físicos, como psicológicos. A nivel físico disminuye las hormonas del estrés a través de desactivar el sistema nervioso simpático y activar el sistema nervioso parasimpático, el que nos permite la recuperación, el bienestar, la digestión, la relajación. A nivel psicológico los estudios demuestran un aumento del bienestar, de la tranquilidad, pero también del vigor. Estos son aspectos que a personas con fibromialgia les puede ir muy bien. Los árboles maduros tiene muchísimas esencias fitonicidas, sustancias volátiles que nosotros inhalamos y tienen un efecto a nivel de sistema límbico, a nivel cerebral y después inhalados a nivel del sistema pulmonar, pasan a la sangre y también tienen unos efectos muy interesantes a nivel fisiológico disminuyendo el estrés, activando el sistema inmunitario, sobre todo las células natural killer que son células llamadas también anticancerígenas cosa que nos puede beneficiar muchísimo”.

Jaume Hidalgo, ingeniero forestal afirma que “los bosques terapéuticos son bosques que tienen elementos de madurez y guardan mayor naturalidad; son bosques de mayor complejidad donde existen muchísimos más elementos naturales entre musgos, líquenes, sustancias volátiles, o fitonicidas que producen los vegetales y esta mayor concentración y mayor variedad de elementos hace que el organismo humano responda mejor y que se traduzca en mayores beneficios para la salud “.









En Cataluña la organización Acció Natura, en colaboración con las Diputaciones de Barcelona y Gerona, la Universidad de Gerona y la fundación Biodiversidad, puso en marcha, con este objetivo, un programa dedicado a localizar los mejores bosques maduros, tratar de asegurar su conservación y crear una red de bosques de alto valor natural. De hecho la medicina forestal está muy extendida en otros países y en algunos de ellos, como en Japón, se han invertido grandes cantidades en investigación para demostrar el valor terapéutico de los bosques, se han incorporado esas terapias en la cartera pública de servicios y se han censado medio centenar de bosques con esas cualidades beneficiosas para la salud. En España algunas organizaciones e instituciones están impulsando iniciativas similares para salvaguardar y asegurar la conservación del casco antiguo de los mejores bosques, de aquellos que tienen un elevado valor natural y potencialidades terapéuticas.

El equipo humano de Gaia Nostra lo integran personas formadas al más alto nivel en terapias complementarias tales como Reiki, Medicina China, Yoga, Acupuntura, entre otras, orientado por Lalo Alberto Cerón, reconocido filántropo, humanista, coach internacional, miembro fundador y director ejecutivo durante varias décadas de la fundación Iberoamericana Bosque Mágico.



Mi experiencia y mi sentir en el baño de bosque orientado por
Gaia Nostra

© diseño y maquetación Kalos Fotógrafos

© del texto Gaia Nostra

© de las fotografías cada autor





Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este folleto sin la autorización escrita de los titulares del copyright



GAIANOSTRA

c/ trabajo nº2
Puerto de Sagunto

www.gaianostra.org
gaianostra@gaianostra.org

 +34 672 676 149
 Gaia Nostra
 @Gaianostra1
 Gaia Nostra