

Un progetto per la nostra salute

Avete mai sentito parlare di "terapia forestale" o, più semplicemente, del "bagno di foresta" o, in inglese, del "forest bathing"?

Vi sentite più rilassati dopo aver trascorso una giornata in prossimità di aree boscate o aver percorso dei sentieri in un bosco?

Conoscete i cosiddetti "servizi ecosistemici"? ossia tutto ciò che l'ambiente attorno a noi può fornire per migliorare la nostra esistenza?

Sintetizzando, possiamo dire che sono tutti quei "benefici" che gli uomini ricevono dai sistemi naturali, composti dal substrato geologico, dalle piante e dagli animali. Tra di essi, negli ultimi anni, la Scienza ha individuato, o meglio, confermato visto che i Giapponesi hanno imparato ad usufruirne da secoli, quelli provenienti dagli ambienti forestali. Si è infatti definitivamente appurato, tramite analisi strumentali e misurazione degli



effetti sull'essere umano, che la permanenza in particolari aree boscate abbia effetti notevoli sul nostro fisico e sulla nostra psiche. La Terapia Forestale offre una vasta gamma di benefici per la salute fisica e mentale: induce rilassamento, migliora lo stato d'animo moderando depressione e ansia, riduce lo stress, aiuta le difese immunitarie, svolge azioni antinfiammatorie e balsamiche sulle vie respiratorie, migliora l'attenzione e la memoria.

In virtù di questi fattori, e grazie al compito affidato all'Ente di gestire vaste aree forestali, tra le più importanti del centro Italia, è stata attivata una collaborazione con il CNR e sono stati "qualificati" mediante analisi strumentali e statistiche, due itinerari dedicati al benessere forestale. Si tratta di due percorsi che ricalcano in gran parte antichi tracciati e sentieri censiti dal CAI, all'interno delle splendide faggete del Monte Cimino (Soriano nel Cimino, Vt -

faggeta UNESCO) e di Monte Fogliano (Ronciglione, Vt), i primi nel Lazio, lungo i quali cercare il benessere, in autonomia seguendo il tracciato e leggendo apposite tabelle, o con l'ausilio di Psicologi, Psicoterapeuti, Guide Ambientali e Guardiaparco a seconda delle diverse attività. Un progetto pilota, il primo nella nostra regione, che mira non solo alla qualificazione di questi ambienti "speciali" ma anche alla formazione di professionisti del benessere forestale e alla sensibilizzazione del mondo della Per potenziare questi effetti, recati sui percorsi e, anche senza l'accompagnamento di una guida qualificata, ti invitiamo a seguire le indicazioni che troverai lungo il percorso. Ogni percorso prevede quattro soste focalizzate su altrettanti sensi, che contribuiscono in modo diverso e sinergico a offrirci effetti terapeutici, medicina e della psicologia verso una frontiera che si sta dimostrando molto promettente.



NATURA E/E' BENESSERE
QUANDO LA NATURA CURA
ATTIVITA' REALIZZATE CON IL CONTRIBUTO DELLA REGIONE LAZIO
ED IL SUPPORTO SCIENTIFICO DEL



ENTE MONTI CIMINI -
RISERVA NATURALE
LAGO DI VICO



REGIONE
LAZIO





Percorso di Monte Fogliano

Il tracciato segue in gran parte l'antica strada che raggiungeva la cima di Monte Fogliano, poi sostituita dalla SP88. Si sviluppa all'interno di una faggeta secolare per 1,4 km e presenta un dislivello altimetrico totale di 60 m. Il fondo è occupato talora da foglie e rami secchi e, pur se di facile percorrenza, richiede attenzione e lentezza, come previsto nelle attività di benessere forestale. Se decidi di percorrerlo autonomamente segui alla lettera le indicazioni dei cartelli in esso presenti, indossa abbigliamento e calzature da trekking ma, soprattutto, non addentrarti nel bosco se le condizioni atmosferiche sono avverse. Il percorso è indicato da paletti segnavia bianchi e verdi. Per raggiungere la località è necessario prendere la strada non asfaltata SP88 il cui imbocco si trova al Km 2,329 della SP87 in Località Casaletto a Ronciglione (Vt).



Percorso di Monte Cimino

Il tracciato si snoda all'interno della faggeta vetusta UNESCO accanto alla sentieristica CAI (sentiero 103 "Cammino Tuscia"). Si sviluppa per circa 400 metri con un dislivello altimetrico totale di 30 m. Il fondo è pulito e, pur se di facile percorrenza, richiede attenzione e lentezza, come previsto nelle attività di benessere forestale. Se decidi di percorrerlo autonomamente segui alla lettera le indicazioni dei cartelli in esso presenti, indossa abbigliamento e calzature da trekking ma, soprattutto, non addentrarti nel bosco se le condizioni atmosferiche sono avverse. Il percorso è indicato da paletti segnavia bianchi e verdi. Specie arboree dominanti: faggio. Il suo inizio è a circa 100m dal piazzale su Monte Cimino (Vt), al termine della SP 62 che sale al monte (inquadrata il QR).

