

# I BENEFICI DELLA NATURA



## TI SENTI PIÙ FELICE

Secondo uno studio finlandese, passare anche solo 15 minuti seduti in natura aiuta le persone a sentirsi psicologicamente rigenerate. Questi risultati si raggiungono più rapidamente quando cammina <sup>1</sup>

## LA NATURA LIMITA LO STRESS

Stare in natura, anche solo nel proprio quartiere, può ridurre lo stress nel corpo. Gli studi dimostrano che passare del tempo all'aperto può abbassare la frequenza cardiaca, un sintomo di stress. <sup>2</sup>

## MIGLIORA LA TUA RISERVA DI VITAMINA D

Trascorrere del tempo al sole aiuta il tuo corpo a creare la vitamina D, una vitamina che secondo alcuni studi può aiutare a prevenire il cancro, l'osteoporosi e gli attacchi di cuore. <sup>3</sup>



## TI CONCENTRI MEGLIO

Fare una pausa nella natura può migliorare la tua concentrazione dando al tuo cervello una meritata pausa. Lasciati il telefono alle spalle e lascia che la tua mente si distenda dalla sovrastimolazione così comune nella vita moderna <sup>4</sup>

## ALLEGGERISCE LA DEPRESSIONE

Stare in natura ti guarisce in tanti modi, compresa la tua salute mentale. Diversi studi hanno collegato le passeggiate nella natura con il miglioramento dello stato psicologico <sup>5</sup>

## RAFFORZA IL TUO SISTEMA IMMUNITARIO

Uno studio giapponese ha dimostrato che trascorrere sei ore nei boschi per un periodo di due giorni rafforza il sistema immunitario e aumenta i globuli bianchi. L'effetto dura circa una settimana. <sup>6</sup>

## LA NATURA PUÒ LETTERALMENTE GUARIRE

Uno studio mostra che le persone esposte a più luce naturale sono guarite più velocemente da un intervento chirurgico alla colonna vertebrale e hanno avuto meno dolore degli altri: hanno anche preso meno farmaci per il dolore quindi sembra che la natura per loro sia stata come un farmaco naturale <sup>7</sup>

## LE PASSEGGIATE IN NATURA AIUTANO LA MEMORIA

In generale, l'esercizio fisico è ottimo, ma uno studio dell'Università del Michigan ha dimostrato che i partecipanti che hanno fatto un test di memoria e poi hanno camminato nella natura hanno fatto meglio del 20% di quelli che hanno fatto il test e poi hanno fatto una passeggiata in città. <sup>8</sup>

Fonti\_

1. <http://time.com/4662650/nature-happiness-stress/>

2. [https://www.huffingtonpost.com/2014/06/22/how-the-outdoors-make-you\\_n\\_5508964.html](https://www.huffingtonpost.com/2014/06/22/how-the-outdoors-make-you_n_5508964.html)

3. [https://www.health.harvard.edu/press\\_releases/spending-time-outdoors-is-good-for-you](https://www.health.harvard.edu/press_releases/spending-time-outdoors-is-good-for-you)

4. <https://www.health.com/mind-body/health-benefits-of-nature>

5. <https://www.uofmhealth.org/news/archive/201409/walking-depression-and-beating-stress-outdoors-nature-group>

6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18394317>

7. [https://www.health.harvard.edu/press\\_releases/spending-time-outdoors-is-good-for-you](https://www.health.harvard.edu/press_releases/spending-time-outdoors-is-good-for-you)

8. <https://www.spring.org.uk/2009/01/memory-improved-20-by-nature-walk.php>



[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)



WWW.VIVERE **Shoshin**.it