



dōTERRA™ | EUROPE

# Shinrin-Yoku

A cura di: Dr. Brannick Riggs

## Sommario

**Capitolo 1:** Shinrin-Yoku: significato e origini

**Capitolo 2:** Come praticare il bagno nella foresta

**Capitolo 3:** Come utilizzare dōTERRA Shinrin-Yoku™ Miscela Bagno nella Foresta



# Un grande benvenuto

---

Quando ero bambino, i miei genitori ci tenevano affinché trascorressimo del tempo nella natura. Che si trattasse delle spiagge del Medio Oriente, dei deserti nel sud degli Stati Uniti, o delle montagne d'Europa e degli Stati Uniti occidentali, la mia era una famiglia di esploratori. Anche se tutti questi luoghi mi sono rimasti nel cuore, quello in cui mi sono sempre sentito più a casa è sempre stata la montagna. Le foreste di conifere, i prati alpini e i ruscelli gorgoglianti sembravano parlarmi in una lingua a me familiare. Da adulto ho poi trascorso innumerevoli ore tra le catene montuose di tutto il mondo. Ho camminato tra le montagne in Giappone, Germania, Svizzera, Italia, Francia, Romania, Africa, Messico e non solo. Nonostante le diverse culture e lingue presenti in quei luoghi, il linguaggio della natura era sempre lo stesso. Il modo in cui le persone rispondevano al contatto con la natura non cambiava mai: rallentavano il ritmo, diventavano più attente, più rispettose, e respiravano più a fondo.

Nella mia professione di medico, ho iniziato a interessarmi alla ricerca su ciò che avviene nella fisiologia umana quando ci troviamo immersi in una foresta. D'istinto, sappiamo come ci sentiamo ma la scienza sta ora dimostrando che il nostro corpo ha bisogno di passare del tempo a contatto con la natura per poter tornare all'omeostasi, ossia uno stato di stabilità, equilibrio e riposo. Ora consiglio regolarmente ai miei pazienti di trascorrere del tempo a contatto con la natura, soprattutto a quelli a cui è importante ricordare cosa significhi sentirsi in quello stato di equilibrio. Proprio come adottare un'alimentazione sana e fare esercizio fisico regolare, dobbiamo impegnarci a includere nella nostra vita del tempo a contatto diretto con la natura.

Anche se la mia vita è sempre più frenetica e sono spesso pieno di impegni, cerco comunque di ritagliarmi del tempo da trascorrere immerso nella natura. Non è sempre possibile, però, per questo uso la miscela Shinrin-Yoku quasi ogni giorno. La diffondo in ufficio mentre lavoro. La diffondo a casa la sera. Spesso la diffondo anche in camera di notte mentre dormo.



Adoro il fatto che questa miscela mi riporti a quei momenti di immersione tra gli alti alberi, ascoltando il canto degli uccelli e guardando le foglie ondeggiare nella brezza montana. Spero che questa miscela vi piaccia e che vi porti in un luogo di riverenza per la natura.

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Brannick Riggs'.

Cordiali saluti,  
Brannick Riggs, MD

Capitolo 1

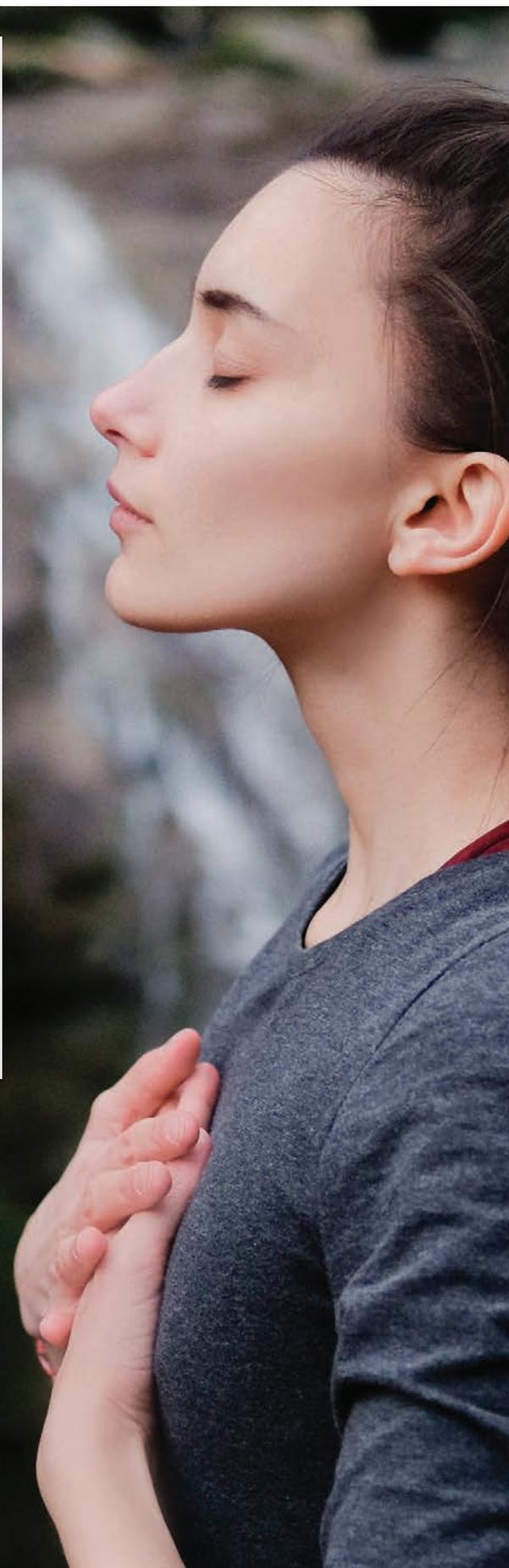
# ***Shinrin-Yoku:*** **significato** **e origini**

---

Il termine shinrin-yoku (letteralmente "bagno nel bosco", in inglese Forest Bathing) fu coniato nel 1982 in Giappone dal Ministero dell'agricoltura, delle foreste e della pesca. Questa pratica comporta un'immersione totale nell'atmosfera dei boschi, in una connessione completa con la loro essenza.

Questa forma di ecoterapia ha ottenuto rapidamente una grande popolarità in Giappone. Negli anni '90 alcuni ricercatori hanno iniziato a studiare i benefici fisiologici bagno nei boschi, confermando ciò che molte persone già sapevano per istinto: trascorrere del tempo a contatto con la natura fa bene alla salute.

Nel mondo urbanizzato di oggi, in cui si tende a passare molto tempo al chiuso, la connessione con la natura è diventata sempre più remota. Nel 1800 solo il 3% della popolazione viveva in aree urbane. Si prevede che entro il 2050 il 66% della popolazione globale vivrà in città.





Negli ultimi due secoli, le condizioni di vita delle persone hanno subito notevoli cambiamenti, ma i geni impiegano molto più tempo per adattarsi ad essi. Di conseguenza, anche se oggi viviamo in aree più urbanizzate, i nostri geni sono ancora abituati alla vita nella natura. Questo squilibrio tra la nostra fisiologia e l'ambiente può causare livelli di stress elevati e una frequente sovrastimolazione del sistema nervoso simpatico. Questo sistema controlla la reazione di attacco o fuga, che rappresenta una reazione da stress acuta.

Al giorno d'oggi, questa reazione non avviene soltanto quando siamo fisicamente in pericolo ma anche quando ci sentiamo minacciati emotivamente. Il sistema nervoso parasimpatico è invece responsabile di ripristinare il corpo al suo stato di calma naturale, permettendogli di ripararsi. Questa condizione viene spesso definita omeostasi. In questo stato ci si sente energici e riposati.



“Le montagne non sono guardate con rispetto perché sono alte, ma perché hanno gli alberi”.

—Proverbio giapponese

Capitolo 2

# Come praticare il bagno nei boschi

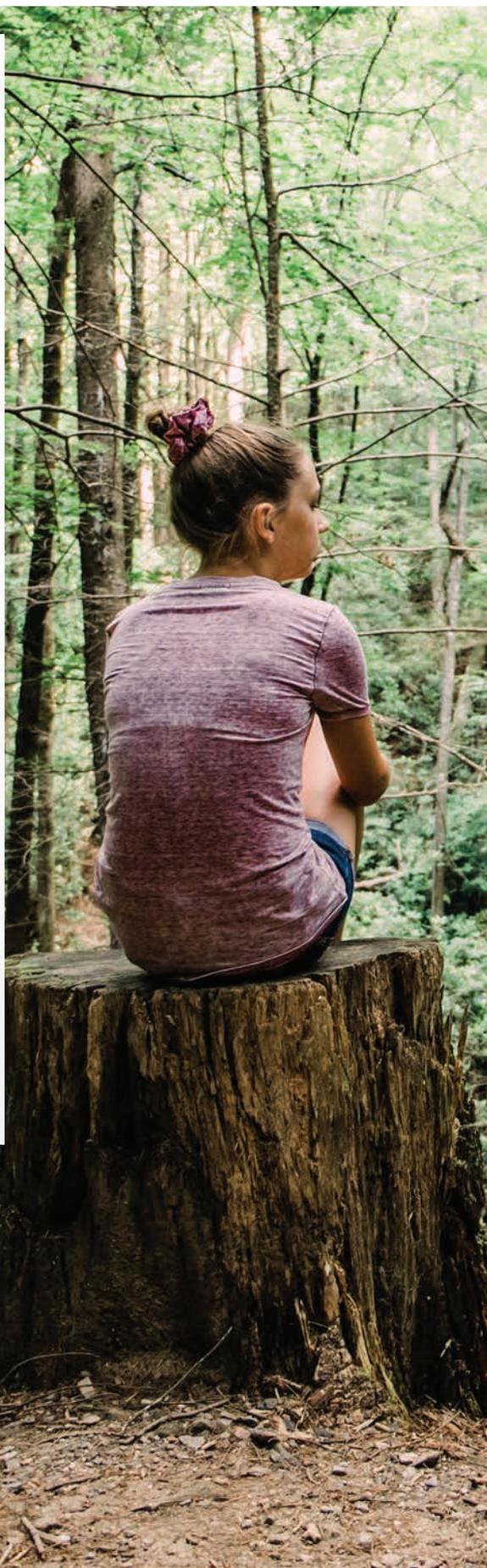
In che cosa consiste l'immersione nei boschi? Come si presenta questa esperienza? La pratica dello *shinrin-yoku* è piuttosto semplice. Dopo aver trovato un luogo adatto nella natura, si compone di tre parti:

1

Scollegati dalla routine quotidiana.

Prima di tutto, trova un punto di natura incontaminata in cui trascorrere un po' di tempo.

Può trattarsi di un punto vicino a un albero, un ruscello o una cascata. La cosa importante è trovare un luogo in cui puoi immergerti ed entrare in contatto con la natura.



2

Respira a fondo ed entra in connessione con la natura.

Poi, concentrati sull'ambiente circostante. Inizia facendo dei respiri lenti e profondi, mentre osservi le meraviglie intorno a te.



### Consigli aggiuntivi:

- Osserva la natura come farebbe un bambino: tutto è meraviglia.
- Prova a trovare dei modi per coinvolgere tutti i sensi.
- Ogni stagione presenta opportunità straordinarie di sperimentare i cicli della natura.

Ricorda, immergersi nei boschi non significa camminare da un punto all'altro, ma prevede un'immersione totale nella bellezza della natura. Anche se le camminate offrono un'ottima opportunità di immergersi nei boschi, ricorda di fermarti e di assorbire l'ambiente circostante invece di concentrarti sul raggiungere una destinazione. Rallenta il ritmo per apprezzare appieno il fatto di essere tra gli alberi.

3

Torna gradualmente alla tua vita quotidiana.

Infine, tornerai lentamente alla tua vita. L'idea di tornare alla vita normale e di abbandonare la foresta potrebbe non piacerti, ma lo scopo dello *shinrin-yoku* è di permettere alla natura di cambiarti.

Puoi contribuire a facilitare questo cambiamento ponendoti alcune domande:

- Cosa porterai nella tua vita quotidiana dopo questa esperienza?
- Cosa ti hanno insegnato questi momenti trascorsi a contatto con la natura?
- In che modo cambierai?
- Come potresti incanalare l'essenza di un albero, ben radicato e resiliente, ma allo stesso tempo flessibile al vento che gli soffia contro?



“Ciò che pensi, diventi.  
Ciò che senti, attrai. Ciò  
che immagini, crei.”

— Buddha

# Come utilizzare dōTERRA Shinrin-Yoku™ Miscela Bagno nella Foresta

---

Ci sono momenti in cui i tuoi impegni ti impediscono di trascorrere il tempo che vorresti a contatto con la natura, o forse non vivi abbastanza vicino a un bosco o a un'area verde in cui puoi recarti spesso.

Per quei momenti in cui non puoi trascorre il tempo che vorresti nella natura, i ricercatori hanno trovato una soluzione: portare il bosco nella propria casa.

Dall'analisi dell'aria dei boschi, hanno infatti scoperto che gli alberi rilasciano fitoncidi, sostanze chimiche come il limonene, l' $\alpha$ -pinene, il  $\beta$ -pinene e il linalolo. Nell'ambito di uno studio, i partecipanti hanno dormito una notte in una camera d'albergo utilizzando degli oli essenziali che contengono questi composti. I benefici percepiti hanno rispecchiato quelli di coloro che avevano preso parte a una tradizionale immersione nei boschi.

dōTERRA ha catturato questa magia con Shinrin-Yoku Miscela Bagno nella Foresta, una miscela di oli essenziali contenenti fitoncidi che evocano l'essenza delle foreste rigogliose. Accuratamente creata con oli essenziali di Limone, foglie di Magnolia, Patchouli, Abete Siberiano, Cipresso, Hinoki, Pompelmo, Lavandina, Cardamomo, Geranio e Limone Petitgrain, la miscela Shinrin-Yoku infonde armoniosamente ogni spazio dell'atmosfera dei boschi.



## Benefici principali:

- Formulata con oli essenziali ricchi di terpeni e fitoncidi associati agli effetti positivi che si ottengono quando ci si immerge nella natura.
- Contribuisce a creare un ambiente calmante e riequilibrante grazie al suo aroma fresco e stimolante.
- Crea un'esperienza energizzante ispirandosi agli effetti benefici dell'immersione nei boschi.
- Una miscela ispirata alla pratica benefica dell'immersione nei boschi.

## Indicazioni:

- Utilizzala per contribuire a creare un ambiente fresco e disteso.
- Usa Shinrin-Yoku per creare l'atmosfera perfetta per meditare, scrivere un diario o liberare la creatività.
- Applica la miscela topicamente insieme a un olio vettore per un profumo personale dalle note floreali, agrumate e legnose.



A woman with long, wavy brown hair is seen from behind, looking out over a calm body of water in a lush forest. The water reflects the surrounding green trees and foliage. The scene is peaceful and serene.

“Gli alberi sono poesie che  
la terra scrive sul cielo.”  
—Kahlil Gibran

Sede nel Regno Unito, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Regno Unito  
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlanda

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 Stati Uniti

Tutti i diritti riservati. Tutte le parole con il simbolo di marchio o di marchio registrato, sono marchi registrati di dōTERRA Holdings, LLC.

IT EU Shinrin-Yoku Europe 110524