



CONNECTED TO NATURE

## Ricetta settembre 2021



### Shinrin Yoku a casa Rituale aromatico

#### DIY RICETTE & RITUALI

### VIVERE IL BOSCO CON GLI OLII ESSENZIALI

### RITUALE AROMATICO – SHINRIN YOKU

In Giappone il «Shinrin Yoku» (bagno nell'aria del bosco) è sempre più popolare e nel frattempo anche scientificamente ben documentato. Fare il cosiddetto «bagno nell'aria del bosco» è l'arte di unirsi con la natura con tutti i sensi. Il metodo ha origine in Giappone, dove questa pratica è stata introdotta per la prima volta nel 1982 come programma salutare dello stato.

L'aria aromatica del bosco che respiriamo durante una passeggiata nel bosco, contiene naturalmente olii essenziali. Gli alberi li producono, per potersi proteggere da influenze negative come insetti, calore, sole e per stimolare la chiusura di ferite. Gli olii essenziali si diffondono tramite rami e aghi degli alberi. In collegamento con la forza guaritrice del bosco, prendono importanza gli olii essenziali con la loro abbondanza. Formano il profumo dell'aria speziata, resinosa e tipicamente balsamica del bosco.

L'aria nel bosco è arricchita da terpeni e composti terpenici che sono ritenuti particolarmente curativi e antiinfiammatori. Questi composti aromatici vengono prodotti dagli alberi, immagazzinati negli aghi e rilasciati di seguito. Profumano di aghi freschi di abete e si ritrovano in diversi olii di abeti e pini. Una visita nel bosco agisce quindi come un trattamento di aromaterapia. Non tutti hanno però la possibilità di praticare il bagno nell'aria del bosco all'aperto. Gli olii essenziali degli alberi ci regalano l'azione rinforzante del bosco e ci lasciano nella pace del bagno nel bosco.

#### RITUALE AROMATICO

Non tutti hanno il bosco davanti a casa. Con olii essenziali possiamo portare in modo semplice, l'effetto positivo del bosco sul nostro posto di lavoro oppure a casa.

Possiamo quindi utilizzare il nostro diffusore di olii essenziali e aggiungere olii come il pino cembro, l'abete bianco, il cedro dell'Himalaya.

