

Biofilia

Amor por la vida.
Conectarse con las raíces,
experimentar la naturaleza
y el medio salvaje,
significa belleza natural y estética,
desapego y curación.

Clemens G. Arvay

Biólogo y botánico. Divulgador y gran experto de biofilia. Texto extraído de su libro "El efecto biofilia" Ed.Urano 2016.

Para que las plantas nos curen no es preciso prepararlas en infusiones, ungüentos, esencias, aromas ni tampoco en gotas o pastillas. Nos sanan a través de una forma de comunicación biológica que nuestro organismo capta y descifra. Cuando recorres la floresta, estás respirando un cóctel de sustancias bioactivas que actúan directamente sobre el sistema inmunitario e indirectamente, sobre el hormonal: la concentración en sangre de células NK, las más poderosas de los linfocitos, aumenta considerablemente. Nuestras defensas se vuelven más activas. La producción de proteínas anticancerígenas se dispara.

Pero el bosque no solo actúa sobre el cuerpo; también es un espacio singular para el alma.

El efecto de las plantas y paisajes en ciertas zonas del cerebro inconsciente disminuye la adrenalina, reduce la presión sanguínea y favorece la atención y la concentración. Podemos utilizar esa misteriosa conexión para sentirnos mejor psíquicamente, reducir el estrés y encontrar apoyo en las situaciones difíciles de la vida.

AMOR POR LA VIDA

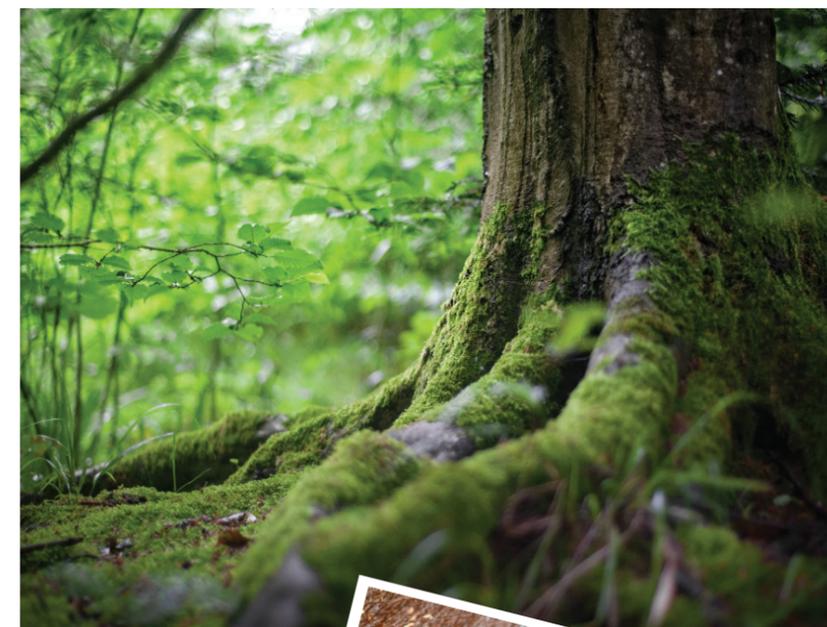
El ser humano proviene de la naturaleza; se ha desarrollado en su seno y en interacción con esta; siente un anhelo por convivir con la naturaleza. A este anhelo, Erich Fromm -psicoterapeuta y filósofo que vivió entre 1900 y 1980-, lo llamó biofilia. Es el amor del ser humano por la naturaleza, por lo viviente. El concepto biofilia es originario del griego y significa literalmente "amor a la vida".

Tras la muerte de Erich Fromm, el biólogo evolucionista Edward O.Wilson, profesor de la Universidad de Harvard, volvió a emplear este concepto para plantear la hipótesis biofilia. Wilson se refirió a "la necesidad del hombre de conectarse con el resto de seres vivos". Se trata de un vínculo con la naturaleza, del resultado de un largo proceso evolutivo de millones de años.

El hombre proviene de la naturaleza, se ha desarrollado en su seno y en interacción con ella.

Por eso debemos contemplarlo como parte de esta, al igual que el resto de formas de vida. Sobre nosotros, actúa la misma fuerza vital a la que están sujetos animales y las plantas.

Somos parte de la red de la vida, de la "Web of Life", tal como formulaba Edward O.Wilson. El efecto biofilia aparece cuando nos conectamos con nuestras raíces y estas no han crecido en el asfalto. El efecto biofilia alude a la experiencia con la naturaleza y el medio salvaje, significa belleza natural y estética, desapego y curación.



Terpenos terapéuticos

El aire del bosque está cargado de terpenos bioactivos que emanan de los árboles. Estos terpenos, a la vista de los recientes estudios científicos que analizan sus beneficios en las personas, indican un efecto beneficioso y actúan fortaleciendo el sistema inmunitario. Se ha evidenciado que al respirar los terpenos presentes en el aire del bosque se produce un aumento de los linfocitos citolíticos naturales -también denominados células nulas-, que tienen la función de eliminar los agentes tóxicos, como un virus, que llegan al cuerpo.

El profesor de medicina Qing Li, del Medical School en Tokio, y gran experto en la medicina del bosque, indica que con un solo día en una zona boscosa el número de células nulas aumenta en la sangre un promedio de un 40%. Y si se pasa dos días seguidos, el número de sus linfocitos citolíticos naturales puede aumentar más de un 50%.

No obstante, la persona que estará un día en el bosque, tendrá durante siete días más células nulas en la sangre de lo habitual, incluso aunque no regrese al bosque en ese periodo. Tras unas breves vacaciones de dos o tres días en una zona boscosa, el número de células nulas sigue siendo elevado otros treinta días. Para conseguir estos efectos no es necesario fatigar al organismo al aire libre. ¡No se trata de hacer deporte! Todo cuanto debemos hacer es estar ahí, presentes. Y tenemos que respirar. La comunicación con los árboles se produce sin intervenir conscientemente.

La investigación sobre los efectos beneficiosos del bosque se realiza en áreas como el cáncer. El profesor Li, junto con otros científicos, que en las regiones boscosas mueren menos personas de cáncer que en otras donde no hay. El estudio fue publicado en The Open Public Health Journal en 2008.

FORTALECERSE EN EL BOSQUE

Qing Li, profesor de medicina de Tokio, se cuenta entre los científicos líderes en el campo de la medicina del bosque.

A través de su experiencia, ha elaborado una lista de pautas básicas pensadas para fortalecer en lo posible la interacción entre los árboles del bosque y el sistema inmunitario humano.

Estos son sus consejos:

- Quédese al menos dos horas en un entorno boscoso y no camine más de 2,5 km aproximadamente. Si dispone de 4 horas, haga un recorrido de unos 4 km. Para fortalecer sus células nulas y las proteínas anticancerosas, también a largo plazo, se recomienda una estancia de 3 días seguidos en una región boscosa.

- Planee el paseo o la excursión teniendo en cuenta su condición física. Procure no cansarse.

- Si experimenta una sensación de fatiga, haga una pausa siempre que lo desee y durante el tiempo necesario. Para ello busque un lugar donde usted se sienta bien.

- Si tiene sed, es mejor que beba agua o té.

- Busque un lugar que llame su atención espontáneamente y le invite a quedarse. Siéntese y tómese allí su tiempo, por ejemplo, para leer o meditar. Pero, en cualquier caso, para disfrutar del maravilloso ambiente que le rodea y distenderse.

- Para que el número de células nulas y proteínas anticancerosas del sistema inmunitario sea elevado y mantengan un alto índice de actividad de forma duradera, el

profesor Qing Li recomienda una estancia de dos a tres días consecutivos en una región boscosa, permaneciendo en pleno bosque unas cuatro horas al día.

A estos consejos del profesor de Tokio he agregado, además, las siguientes sugerencias:

- El contenido de terpenos beneficiosos que circulan en el aire del bosque varía en el transcurso de las estaciones del año. En verano, su concentración llega al máximo, mientras que en invierno se sitúa en el mínimo.

Los terpenos aumentan drásticamente en abril y mayo, y en agosto alcanza su punto máximo. Su sistema inmunitario puede sacar mucho provecho del bosque en estos meses.

- En el interior del bosque los terpenos se encuentran en su mayor grado de concentración, dado que allí la masa forestal es más densa y las hojas y agujas de los árboles representan una rica fuente. Además, la tupida cubierta que forman las copas arbóreas impide que todas estas sustancias gaseosas se disipen. Por eso se recomienda adentrarse en el corazón del bosque en lugar de quedarse en sus lindes.

- Cuando predomina el tiempo húmedo, después de la lluvia o cuando hay niebla, por ejemplo, en el aire del bosque flotan muchos de estos terpenos saludables. La experiencia no nos engaña si tenemos la sensación de que un paseo por la floresta nos sienta especialmente bien después de un aguacero.

- Por lo demás, en el suelo y en el área próxima a este, donde nos movemos las personas, es donde

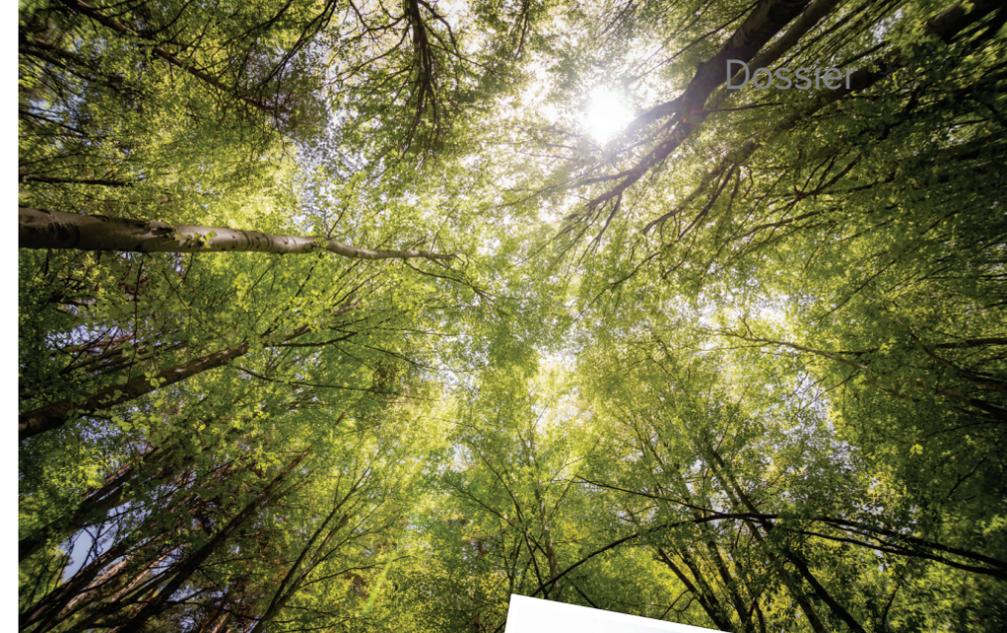
hay una mayor densidad de terpenos saludables. Más arriba, algunas de las sustancias que llegan dispersas hasta las copas de los árboles son destruidas por las radiaciones ultravioleta que emite el sol. El reparto de estas sustancias benefactoras parece ajustarse verdaderamente a la medida de nuestra altura corporal.

REVITALIZARSE

Es posible aumentar la capacidad de sustancias saludables que hay en el aire del bosque con la ayuda de las técnicas respiratorias del qi-gong chino. El ejercicio que puede leer en el recuadro anexo, lo aprendí de Xiaoqiu Li, un doble campeón nacional chino de wushu, nombre que reciben las artes marciales tradicionales en China. Busque un sitio plano que sea de su agrado, donde le resulte fácil permanecer de pie. Según las enseñanzas del qi-gong tradicional, con ello, no solo se absorbe aire puro y espira el inservible, sino que también hace llegar a su interior el qi, la energía vital de la naturaleza, desechando el utilizado.

Y, ¿dónde podría ser más pura y vivificante la energía que en un bosque donde la vida bulle por todas partes?

Naturalmente no es necesario compartir la filosofía oriental para disfrutar de los efectos de este beneficioso ejercicio para la salud. Los terpenos saludables que penetran en su interior no tienen la menor relación con la forma de ver el mundo, sino que se pueden determinar con métodos científicos muy precisos. Haga la prueba. Con el tiempo he valorado tanto este ejercicio y sus sutiles efectos que lo pongo en práctica casi cada vez que voy al bosque.



El ejercicio que llena de energía

Este ejercicio le ayudará a absorber con gran intensidad el aire saludable y expulsar el aire de la respiración y las sustancias nocivas conscientemente.

- Coloque los pies en paralelo más o menos a la anchura de los hombros. Manténgase firmemente arraigado al suelo. A continuación flexione un poco las rodillas con los brazos caídos.

- "Abra" la zona del pecho llevando sus brazos hacia el exterior e inicie un movimiento ascendente en sentido circular, como si fuera usted un árbol que despliega su imponente copa hacia el suelo, a la vez que realiza una inspiración profunda. Primero atraiga el aire al vientre y luego al pecho; de este modo la parte superior de su cuerpo se llenará de aire de abajo arriba. Sea absolutamente consciente de cómo el aire del bosque es absorbido por sus pulmones al inspirar.

- Una vez que se hayan encontrado los brazos por encima de la cabeza, llévelos hacia abajo a través del torso, con los antebrazos en paralelo, a la vez que expulsa el aire. Cierre los puños, inclínese hacia delante mientras se pone en cuclillas. Al realizar este movimiento, presione con los codos a la altura del epigastro. La curvatura del cuerpo y la presión ayudarán a sus pulmones a vaciarse por completo, ya que al plegarse estará comprimiendo en cierta manera el volumen de sus pulmones. Procure realizar una espiración completa con el fin de expulsar todo el aire enrarecido de su interior.

- Vuelva a incorporarse y realice el ejercicio de abrirse, acompañado de la respiración. El movimiento debe seguir una trayectoria redondeada si es posible, en un juego fluido de abrir y cerrar, de inspirar y expirar, de absorber y soltar aire. Repítalo varias veces consecutivas. Se trata de respirar con todo el cuerpo, de fundirse con el aire limpio que le rodea. Procure explorar sus límites sin rebasar sus fuerzas. Si absorbe demasiado oxígeno de una vez, podría marearse.