

Prendre un bany de bosc: la medicina forestal s'estén per Catalunya

El projecte 'Sèlvans' crea una xarxa de boscos terapèutics, inspirada en el Japó

ACN/MAR MARTÍ Lladurs ACTUALITZADA EL 11/03/2016 14:47

526

11

Els treballadors del metro faran vaga cada dilluns



Un grup de persones passeja pel bosc de Lladurs on es faran els banys de bosc / ACN / ACN

Els japonesos fa anys que exploren els beneficis que tenen els boscos per a la salut humana i els 'shinrin-yoku' (banys de bosc) ja tenen més de dos milions de seguidors al país nipó. La coneguda com a medicina forestal s'ha estès cap a Corea del Sud, els Estats Units i el Canadà, i ara arriba a Catalunya.

L'organització AccióNatura ha impulsat el projecte ' Sèlvans', que té per objectiu crear una xarxa de boscos terapèutics arreu del país. Després d'establir convenis amb propietaris forestals de les comarques gironines, la iniciativa s'ha estès al Solsonès i l'Alt Urgell. El projecte, però, no només busca un nínxol en l'àmbit de la salut, sinó que també vol contribuir a millorar l'economia local i la conservació dels boscos.

Els arbres vells segreguen uns olis essencials que en ser inhalats pels humans permeten activar partícules del sistema immunitari.

Un bany de bosc és un concepte traduït directament del terme japonès 'shinrin-yoku' i fa referència a caminades en silenci per boscos madurs que, habitualment, van acompanyades d'exercicis de respiració i relaxació. Al Japó fa dècades que aposten per l'anomenada medicina forestal, i els metges prescriuen aquestes teràpies per prevenir algunes malalties o bé per tractar-les. La base d'aquestes teràpies se sustenta en el fet que, segons estudis publicats, els arbres, quan es fan vells, segreguen uns olis essencials, i la seva inhalació per part dels humans permet activar partícules del sistema immunitari que ajuden a lluitar contra determinats virus i tumors.

L'entitat naturalista AccióNatura i la Universitat de Girona van posar en marxa a finals del 2014 el projecte 'Xarxa de Boscos Terapèutics' dins el programa 'Sèlvans' amb l'objectiu d'introduir aquestes pràctiques a Catalunya. Fins ara, han aconseguit signar convenis amb diverses institucions i propietaris forestals i, de moment, han engegat el projecte en fase de proves. La iniciativa, però, ja ha sortit del territori gironí i ha arribat al Solsonès i l'Alt Urgell, de la mà del Centre Tecnològic Forestal de Catalunya (CTFC), amb el suport de la Diputació de Lleida.

S'han confeccionat recorreguts de diferent llargada i nivell de complicació, als quals també podran accedir-hi persones amb dificultats psíquiques o físiques.

A l'Alt Urgell s'ha escollit un espai del Parc Natural de l'Alt Pirineu, a la vall de Sant Miquel, que és de propietat pública i on no s'hi ha hagut de fer pràcticament cap treball. Pel que fa al Solsonès, la finca escollida pertany al municipi de Lladurs i és un bosc de propietat privada. Precisament, aquests darrers dies treballadors forestals estan arrançant el camí per on es faran les passejades i, segons ha explicat la coordinadora del projecte i tècnica del CTFC, Eva Moré, s'han confeccionat recorreguts de diferent llargada i nivell de complicació als quals també podran accedir-hi persones amb dificultats psíquiques o físiques.

Després d'arreglar els camins, els responsables del projecte al Solsonès iniciaran una segona fase de sessions informatives als centres de salut i als professionals sanitaris perquè coneguin la iniciativa. Segons Moré, "és important que el personal sanitari entengui què és un bany de bosc i sàpiguen que tenen aquest recurs al seu abast perquè el puguin prescriure a persones amb trastorns". També es faran sortides sobre el terreny.



Bany de bosc que milloren la salut / ACN

Per què un bosc madur?

El coordinador del projecte 'Sèlvans' d'AccióNatura, Jaume Hidalgo, ha explicat que perquè sigui terapèutic, un bosc ha de tenir una qualitat paisatgística i uns components de maduresa. És a dir, "que sigui el més natural i complex possible", ha explicat Hidalgo, que també ha apuntat que ha de ser un bosc que no s'hagi tallat des de fa temps i que sigui accessible. Al mateix temps, aquest espai natural no ha de contenir elements vulnerables ni espècies en perill d'extinció perquè s'hi pugui dur a terme la pràctica dels banys de bosc.

Perquè sigui terapèutic, un bosc ha de tenir una qualitat paisatgística i uns components de maduresa.

Aquesta iniciativa, però, no només busca els beneficis a nivell de salut, sinó que també es proposa contribuir a la conservació dels boscos singulars de Catalunya i impulsar l'economia local. Segons ha apuntat Hidalgo, l'objectiu és vertebrar una xarxa d'agents del territori perquè organitzin una oferta d'"ecoturisme de salut" vinculada als boscos terapèutics.

Un estudi d'AccióNatura ha diagnosticat un potencial de 27.497 hectàrees de bosc de Catalunya que es podrien destinar a aquest projecte.

Receptar boscos

La Cristina Oriol és metgessa de família i col·laboradora de l'entitat AccióNatura. Segons ha relatat, diferents estudis demostren que un bany de bosc provoca beneficis físics com ara "una baixada de la tensió arterial o una disminució de la freqüència cardíaca", ha apuntat Oriol. Els estudis, però, també apunten millores psíquiques com "la disminució de les emocions negatives, de la tristesa, l'ansietat o la fatiga i un augment de les sensacions positives, del vigor o la tranquil·litat".

"Amb una passejada per un bosc madur s'activa el sistema parasimpàtic, de manera que el cos deixa d'estar en una situació de lluita i es troba en una situació de repòs i regeneració"

La metgessa també ha relatat que un bany de bosc s'ha d'efectuar en un bosc segur, on no hi hagi cap element de perill, perquè si no, "tornaríem a activar el sistema simpàtic". Oriol ha explicat que un bany de bosc és efectiu "no per l'activitat que es faci, sinó pel simple fet de ser al bosc". Per això, considera que "no cal caminar tota l'estona, sinó que poden haver-hi moments per estar assegut o bé estirat".

L'ajuda d'un guia

Els impulsors de la iniciativa consideren molt important la figura d'un guia format perquè pugui acompanyar els pacients en els banys de bosc. Segons Oriol, "podríem fer-ho sols si tenim molta experiència, però la majoria de persones ens costa estar tranquil·lament en un bosc, i un guia ens ajudarà a reconnectar amb la natura". Aquesta figura ha d'ajudar els pacients a connectar amb el bosc a partir del tacte, el gust o l'oïda. Per això, AccióNatura enviarà aquest any dues persones a Irlanda perquè puguin formar-se com a guies certificats en boscos terapèutics.

"Podríem fer-ho sols si tenim molta experiència, però la majoria de persones ens costa estar tranquil·lament en un bosc, i un guia ens ajudarà a reconnectar amb la natura"

Una de les persones que marxarà a Irlanda a formar-se com a guia és la Isabel Verdaguer, que precisament és una de les persones que està realitzant els treballs forestals a la finca del Solsonès. Verdaguer ha explicat que el seu interès pels boscos li ve de ben petita, i ha expressat que "quan passo temps sense estar en contacte amb la natura m'ho noto molt, tant des del punt de

vista psicològic com físic". Per a ella, un bosc aporta molta pau i "és una eina molt necessària per poder trobar el ritme natural que tots hauríem de tenir".

A la Isabel, la malaltia li va tocar de molt a prop, ja que fa uns anys va patir un càncer. La seva implicació en el projecte li ve des dels dos vessants, tant de pacient com de professional. En aquest sentit, Verdaguer ha explicat que aquest és un projecte que "aporta una relació mútua entre nosaltres i la natura". "Un guia ha de saber ensenyar als pacients perquè en treguin profit, però el bosc també ha de treure profit de tu. El bosc, quan hi entres, t'està sentint, i això és molt important, perquè ens ajudarà a respectar-lo més". Per a Verdaguer, és important que els guies sàpiguen transmetre que els arbres i les plantes "no són un element inert, sinó que són vius".