

natural
WELLNESSAMIAMO
LE PIANTEdal balcone al giardino:
la terapia verde

DI ANNA TAGLIACARNE

Basta un vasetto in casa per innescare un processo biochimico di guarigione da ansia, solitudine, ma anche malattie severe e croniche. Lo dimostrano studi e pratiche in case di cura, scuole, centri per disabili. E le storie di grandi autori

Per George Sand era la vanga il rimedio alla tristezza. Nella natura, lavorando in giardino, la scrittrice francese che adorava le rose trovava sollievo alla malinconia e recuperava energia. Disegnava, ricamava, cucinava, ma erano i fiori e il giardinaggio la sua grande passione. Nella villa a Nohant, ancora oggi un roseto è testimone di quell'amore che in una lettera descrive così: «Adoro le rose, sono figlie di Dio e dell'uomo, incantevoli bellezze campestri che abbiamo saputo trasformare in principesse senza pari». A questo amore per il fiore più cantato da poeti e scrittori, univa quello per il verde indisciplinato, dove la terra lascia che «alcune zone rimangano selvagge». E i vostri balconi e davanzali, le vostre terrazze e le vostre aiuole, i vostri vasetti e i vostri giardini sono ordinati o selvatici? Anche voi nel mese di marzo, durante la quarantena, avete piantato i semi raccolti in autunno da piante ormai sfiorite? Oppure avete messo a dimora i ►

Giorgio Z Gatti





natural
WELLNESS AMIAMO LE PIANTE

bulbi a fioritura estiva? E oggi state controllando come foste in sala parto le nuove foglie e i nuovi germogli, aspettando che si ripeta l'annuale magia e spuntino i primi fiori, e da quei primi colori sfacciatissimi, gialli, arancioni e rossi, il balcone si trasforma in una cascata di eclettici e generosi nasturzi, o che nell'aiuola che curate come un figlio svettino maestose le dalie e tornino a ondeggiare come in un mare azzurro gli agapanthus. Perché il giardinaggio – che sia praticato in giardino oppure in vaso – non solo è un potente antistress come annotava George Sand, ma ci insegna la pazienza, ci fa recuperare il gusto dell'attesa, ci regala quello della sorpresa, ci dà l'emozione di osservare la trasformazione, la gioia di assistere alla nascita di un germoglio e poi di un fiore. Una magia dietro l'altra, che spesso abbiamo imparato da bambini, seguendo un padre o forse una nonna oppure un qualsiasi adulto appassionato giardiniere che ci ha mostrato come i lombrichi ingrassano la terra e come le api trasportino il polline da un fiore all'altro, permettendo la nascita del frutto. Ma è anche una passione che possiamo scoprire da adulti, e che ci può portare a sperimentare come il legame con la natura abbia virtù terapeutiche.

GUARDA, TOCCA, ODORA:
IL VERDE SVEGLIA I SENSI

«La natura è molto generosa, ci fa tanti regali e ci insegna di ora in ora come tutto si trasforma. Basta osservare fuori dalla finestra, se abbiamo la fortuna di vedere un parco, oppure un albero o magari la campagna, o anche il nostro balcone e forse i fiori che abbiamo messo a dimora sul davanzale: in uno qualsiasi di questi casi possiamo vedere come il vento muove le foglie, come la luce del sole fa cambiare i colori e forse come alcuni animali si presentino al nostro sguardo. Ieri sull'albero di fronte alla mia scrivania c'era un picchio maggiore, oggi una cinciallegra», racconta Monica Botta, architetto paesaggista che oltre alla progettazione di giardini e terrazze è specializzata in healing gardens, i giardini terapeutici che in molti ospedali e residenze per anziani contribuiscono alla cura dei ma-

lati, disabili o pazienti in età grazie alle sensazioni tattili, olfattive, visive, uditive. «Da anni diversi studi scientifici hanno dimostrato che il verde ha un effetto curativo sulla psiche e sul corpo: stress, ansia, depressione e altre patologie possono essere controllate e dominate grazie al rapporto con la natura».

ROSMARINO E BASILICO
TI CAMBIANO L'UMORE

«Tra la fine degli Anni Settanta e gli Anni Ottanta del secolo scorso Roger Ulrich ha dimostrato per la prima volta come i pazienti che godevano di una vista sul verde avevano una morbilità inferiore, tempi di recupero più brevi, minor bisogno di antidolorifici. Uno dei motivi principali è che la natura ha un potere calmante», continua Monica Botta, autrice di *Caro giardino, prenditi cura di me* (Libreria della Natura). «Qualsiasi cosa venga da fuori, qualsiasi mutamento provenga dall'albero o dal vaso che osserviamo mentre siamo chiusi all'interno di un edificio dove nulla si modifica, ha il potere di cambiare anche il nostro umore», continua Botta. «Basta poco, vanno bene anche le piantine di rosmarino e basilico che compriamo al supermercato: prendersi cura di qualcosa di vivo, vedere un germoglio che vegeta, scoprire un nuovo fiore, sentire un profumo che si diffonde, piantare i bulbi, dimenticarsi e scoprire all'improvviso che sono nati tre getti, è sufficiente per farci capire come la passione per i giardini e il giardinaggio siano ben più di un hobby ma la manifestazione di un legame profondo che abbiamo con la natura e con l'ambiente».

PICCOLI GESTI ECO
DAGLI EFFETTI BENEFICI

Legame oggi più che mai necessario per proteggere gli elementi vitali che abbiamo saccheggiano, ma anche un legame che ci rigenera e ci cura. Attività semplici e ripetitive come scavare la terra, seminare, pulire le erbacce, raccogliere frutta e ortaggi, riducono danni da stress e deficit cognitivi. Questi effetti sono stati ►

GIARDINI DI CARTA/1
Immergiti nel verde col cuore



• **CARO GIARDINO, PRENDITI CURA DI ME** – Monica Botta (Libreria della Natura, 150 pag., 14 euro). Racconta la storia di una malata di

Alzheimer che ritrova la voglia di uscire per sentire il profumo dei fiori e quella di un bambino ipovedente che riscopre la natura grazie al tatto e all'olfatto: Monica Botta, architetto paesaggista, ha progettato healing gardens per ospedali, case di cura, centri per disabili e ha visto come questi spazi verdi abbiano effetto curativo.

• **IL BALCONE DELLE MERAVIGLIE** – Rossella



Calabrò (Sperling&Kupfer, 177 pag., 15 euro). Tagliare i rami secchi è indispensabile, sul balcone come nella vita. Troppo amore,

che in botanica significa troppa acqua, uccide: ecco come il giardinaggio insegna lezioni fondamentali applicabili alla vita quotidiana. Un libro divertente, utile per chi ha già il pollice verde e per chi lo sta coltivando.



• **PIANTE CHE CRESCONO AL BUIO** – Lisa E. Steinkopf (Gribaudo, 160 pag., 16,90 euro). Il balcone

è esposto a nord, la mia sala ha poca luce: basta scuse! Lisa, guru americana delle piante d'appartamento (thehouseplantguru.com) che cura a centinaia nella sua casa di Detroit, spiega come scegliere e curare 52 specie che vogliono ombra.

natural
WELLNESS AMIAMO LE PIANTE

osservati su bambini autistici che cominciano a parlare per raccontare che è germogliata la pianta che hanno annaffiato. E gli effetti curativi sulla psiche e sul corpo di chi non ha particolari patologie risultano forse meno evidenti, ma i benefici sono ugualmente conclamati.

FIORI E ZAPPA CONTRO
TRAUMI E DIPENDENZE

«Sembra banale ripeterlo, ma nel mondo anglosassone è almeno 40 anni che si dice come avere il verde attorno sia salutare, come faccia bene passeggiare e prendersi cura delle piante e dei fiori. Queste sono cose che sa chi le fa. Le sa chi affonda le mani nella terra, chi rastrella, chi cura il proprio balcone o la propria terrazza, sono cose che sa chi semina anche solo in un vaso, ma non le sa chi non le vuole sapere, chi crede si tratti di una faccenda per privilegiati. Eppure i nostri nonni sapevano quanto era benefico passeggiare nel verde e curare un orto», commenta Filippo Pizzoni, architetto paesaggista, storico del giardino e vicepresidente di Orticola, manifestazione florivivaistica milanese che per la prima volta, dopo 24 edizioni, quest'anno in maggio è stata rimandata a causa dell'emergenza coronavirus. «Lo dice anche la scienza che la natura, le piante, il verde fanno bene, eppure preferiamo ignorarlo nonostante, per esempio, l'ortoterapia venga utilizzata anche per curare pazienti affetti da stress post-traumatico o dipendenze. Tendiamo a dimenticarci i benefici che derivano dalla natura, forse perché il nostro Paese si è trasformato rapidamente e da contadino è diventato industriale», continua Filippo Pizzoni, «e abbiamo preferito eliminare un aspetto del nostro passato che ci rimanda al contatto con il mondo vivente che abbiamo perso».

FALCIA LA DEPRESSIONE
E SEMINA AUTOSTIMA

Forse oggi il virus contro cui il mondo sta combattendo ci porterà a capire quello che abbiamo dimenticato: attraverso un microscopico aggregato che

non arriva nemmeno a essere una cellula, la natura ci ha mostrato quanto possa essere nemica, e proprio per questo abbiamo più che mai bisogno di vedere quanto di bello e di positivo sia capace di offrire.

Allora, o perché siamo ecologisti o perché concordiamo con un pioniere come Benjamin Rush (padre della psichiatria americana che già alla fine del 1700 scrisse che lavorare il terreno aveva un effetto benefico sulla salute mentale, aprendo la strada agli studi attuali che vedono la Garden Therapy o Horticultural Therapy come una cura per la depressione e il recupero dell'autostima, come incentivo alla socialità e come miglioramento delle capacità motorie), è ormai innegabile che prendersi cura di piante e giardini, vedere crescere piante e fiori in terrazzo, oppure coltivare verdura nei vasi sul balcone, ci aiuti a uscire da situazioni di passività e contribuisca a combattere i pensieri negativi.

LA CHIMICA DOLCE
DEL GIARDINAGGIO

Perché? Perché il contatto con la natura ci procura piacere, e questo si traduce in un rilascio di endorfine e in un calo dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress), il tutto mentre il battito cardiaco e la pressione si stabilizzano. Il rischio? Quando ci si innamora delle piante, dei fiori e del mondo vegetale, è uno solo. Lo descrive alla perfezione Jean-Jacques Rousseau, scrittore e filosofo del Settecento, che vedeva la Terra come un immenso giardino, e che in ogni passeggiata in campagna o per le strade di Parigi si dedicava all'osservazione e allo studio delle piante: «Sembra che le piante siano state seminate con profusione sulla Terra, come le stelle del cielo, per invitare l'uomo allo studio della natura». E lui osservandole si era talmente appassionato che dopo cinque anni di studi confessava: «Sono pazzo della botanica: ed è ogni giorno peggio. Non ho più soltanto paglia nella mia testa, diventerò io stesso una pianta una di queste mattine. Sto già mettendo le radici...». Siete avvistate. 🍃

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GIARDINI DI CARTA/2
*Bio, romanzo,
saggio: tre cult*



• **IL MESSIA DELLE PIANTE** - Carlos Magdalena (Aboca, 272 pag., 18 euro). «Se distruggiamo una specie, si dà il via per la distruzione di tutte», scrive Carlos Magdalena, botanico e orticoltore spagnolo che, tra il suo lavoro al Royal Botanic Garden e le spedizioni in tutto il pianeta, ha salvato molte specie vegetali dall'estinzione e per questo è stato soprannominato "il messia delle piante".



• **IL BOTANISTA** - Marc Jeanson e Charlotte Fauve (Corbaccio, 219 pag., 16 euro). Un po' saggio e un po' romanzo, il libro è un racconto appassionato sul ruolo che le piante e la natura hanno nella nostra vita: attraverso ritratti, storie di botanici, racconti di esplorazioni e descrizione di specie vegetali, Jeanson fa emergere l'importanza del lavoro di conservazione e catalogazione delle piante.



• **LE EMOZIONI NASCOSTE DELLE PIANTE** - Didier Van Cauwelaert (Urra/Feltrinelli, 124 pag., 14 euro). Le conosce bene, e racconta le piante da romanziere qual è Didier Van Cauwelaert, ma il suo libro è anche un saggio, perché ai racconti e alle considerazioni personali unisce informazioni scientifiche che mostrano come alberi e fiori reagiscono al dolore, provino compassione, siano solidali tra loro.