

elRivalinterior.com



TAO

***Exposoma y
Baños de Bosque***

En la época moderna las ciudades han encerrado al humano en el cemento. La naturaleza calma el desarraigo y devuelve el elixir de lo **ancestral**. La vuelta a lo natural nos genera una liberación de endorfinas poco común. Igual que sucede con nuestros amigos los perros, tienen una explosión de alegría al recibir ellos también la vitamina N. La **vitamina Naturaleza**.

La Ciencia está de acuerdo: La Naturaleza es buena para tí.

La actividad física en forma de una caminata de 40 minutos en el bosque coopera con un mejor estado de ánimo y sentimientos de salud y bienestar.

Los niveles de la hormona del estrés cortisol disminuyeron en los sujetos de prueba después de una caminata en el bosque, en comparación con un grupo de control de sujetos que participaron en caminatas dentro de un entorno de laboratorio.



El baño de bosque parece mitigar significativamente la causa principal de una multitud de dolencias: **el estrés**. El exceso de estrés puede provocar dolores de cabeza, presión arterial alta, problemas cardíacos, diabetes, afecciones de la piel, asma y artritis, entre muchas otras dolencias.

El baño de bosque cataliza el aumento de la actividad del sistema nervioso parasimpático, lo que estimula el descanso, conserva la energía y disminuye la frecuencia cardíaca al tiempo que aumenta la actividad intestinal y

de las glándulas. Las concentraciones más bajas de cortisol también son una señal de que el sistema de respuesta del cuerpo ante el estrés se activa menos.

Cuando se activa este sistema, el cortisol y otras hormonas del estrés se liberan en el cuerpo. La sobre exposición a estos químicos en respuesta al estrés crónico puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades del corazón, aumento de peso y deterioro de la memoria y la concentración.

La concentración promedio de cortisol, una hormona del estrés, en la saliva de las personas que observan en el paisaje forestal durante 20 minutos fue 13,4 por ciento más baja que la de las personas en entornos urbanos.

Las caminatas lentas por el bosque, en comparación con las caminatas urbanas, muestran una disminución del 12,4 por ciento en la hormona del estrés cortisol, una disminución del 7 por ciento en la actividad nerviosa simpática, una disminución del 1,4 por ciento en la presión arterial y una disminución del 5,8 por ciento en la frecuencia cardíaca.



Aumento en el funcionamiento del Sistema Inmune.

Las hormonas del estrés pueden comprometer la defensa inmune; en particular, suprimir las actividades de los defensores de primera línea, como las células antivirales conocidas como “asesinas naturales” (natural killer cell o NK cell). Dado que un baño de bosque puede disminuir la producción de hormonas del estrés y elevar los estados de ánimo, no es sorprendente que también influya positivamente en los marcadores del sistema inmunológico.

En un estudio del 2007, un grupo de hombres que pasearon dos horas por el bosque durante un período de dos días mostró un aumento del 50% en los niveles de células asesinas naturales, los agentes que combaten las enfermedades en el cuerpo.

Si bien se necesita más investigación, algunos estudios preliminares sugieren incluso posibles beneficios contra el cáncer, como el estudio del Dr. Li (2008) en un grupo

de 13 enfermeras durante un viaje de tres días en la naturaleza, en el que se producen proteínas. contra el cáncer y beneficios que duraron más de 7 días después del viaje. El Dr. Li y la comunidad científica continúan investigando este potencial.

Fitoncidas: Cómo sanan los árboles

Las mejoras en el funcionamiento inmune se asociaron con una disminución de las hormonas del estrés en la orina mientras se estaba en la naturaleza. Nada de esto se observará durante o después de los viajes de control en ciudades. Como se mencionó, es casi seguro que la reducción del estrés está relacionada con la mejora de las defensas inmunológicas. Sin embargo, los químicos naturales secretados por los árboles de hoja perenne, conocidos colectivamente como fitoncidas, también se han asociado con mejoras en la actividad de nuestras defensas comunitarias de primera línea. El Dr. Li midió la cantidad de fitoncidas en el aire durante los estudios y relacionó el contenido con mejoras en el funcionamiento inmune.

Este es un hallazgo interesante en el contexto de los informes de hace un siglo sobre el éxito de la llamada cura forestal en el tratamiento de la tuberculosis. Desde

mediados hasta fines del siglo XIX, los médicos Peter Detweiler y Hermann Brehmer establecieron sanatorios en los bosques de pino de Alemania, al igual que Edward Trudeau en los bosques de Adirondack en Nueva York. Todos reportaron el beneficio del aire del bosque; de hecho, contrariamente a lo esperado, los resultados parecieron aumentar cuando el aire del bosque atrapaba la humedad. Se especuló, entre los médicos de la época, que los pinos secretaban un bálsamo curativo en el aire, y en otro giro de los estudios de shinrin-yoku, se reveló la existencia de un agente sanador aéreo invisible.



Despierta tu creatividad

El tiempo en la naturaleza mejora nuestro rendimiento mental y la creatividad. Un estudio de un grupo de participantes de Outward Bound descubrió que se desempeñaron un 50 por ciento mejor en tareas creativas de resolución de problemas después de tres días de caminata con mochilas en la naturaleza. El

investigador David Strayer dice que esto ocurre cuando hemos estado inmersos en la naturaleza el tiempo suficiente.

Creemos que las técnicas de terapia de bosque impartidas por la Asociación de Terapia de Bosque y Naturaleza - Guías y Programas pueden producir efectos similares en 3 horas.

Sentirse Mejor, Sentirse Bien, Sentirse Maravilloso

El tiempo en los bosques parece mejorar significativamente el estado de ánimo en innumerables estudios replicados en una variedad de culturas. Muchos estudios han comparado los efectos psicológicos de caminar en un entorno urbano versus caminar por la naturaleza y han encontrado que los paseos por la naturaleza tienden a correlacionarse con mejoras en el estado de ánimo.

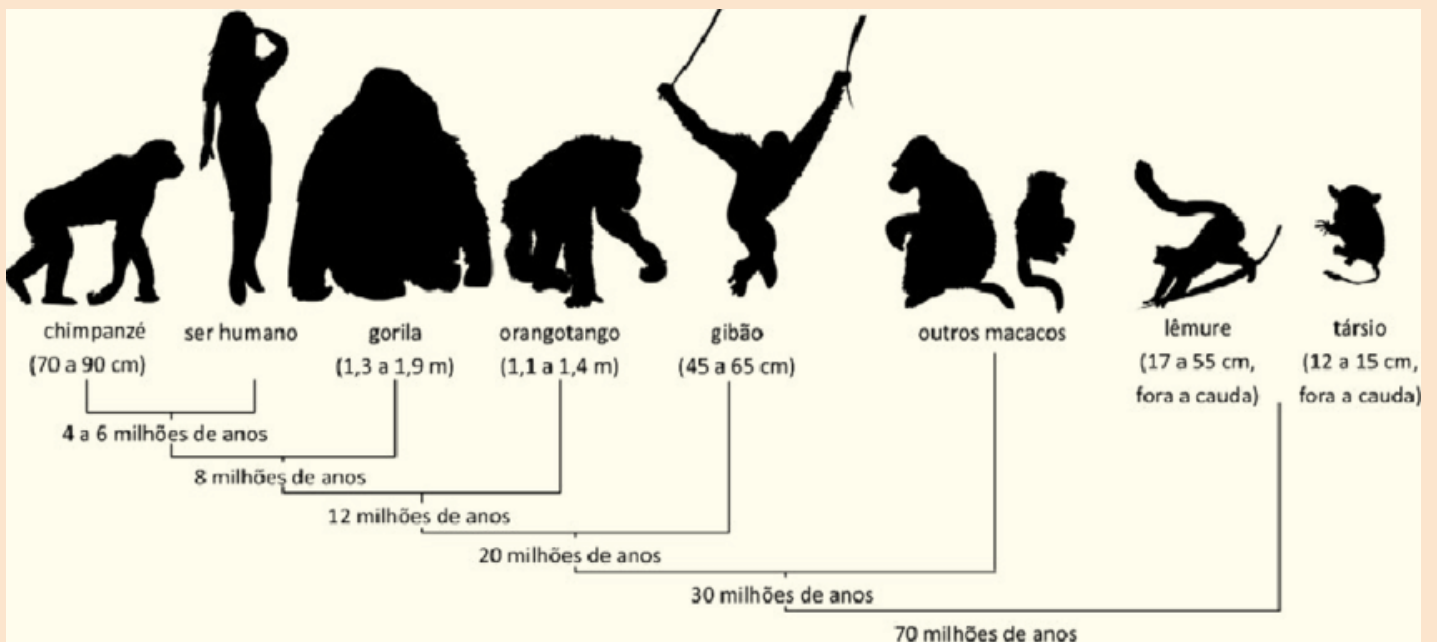
TOMADO Y RESCATADO Y MEJORADO DE:

<https://www.terapiadebosqueynaturaleza.org/about/ciencia>

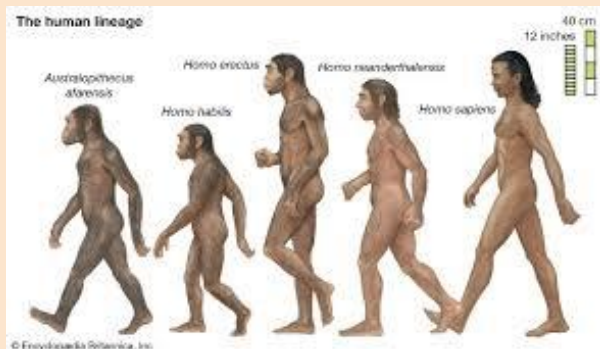
VIENE DE: BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS **Nutrición** <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

elRivalinterior.com

Breve historia de una traición



*Un engañado sapiens es
infiel a su fisiología y
pagará las consecuencias*





autor Gustavo Maure

***El Tao de la
“vida
prolongada” o
alimentación
saludable***

道

**Los doce Taos (principios) esenciales
en búsqueda de la sabiduría ancestral**

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>