

Bany de bosc: una passejada pels boscos de les Guilleries

Itinerari realitzat per investigadors de l'Institut de Medi Ambient de la Universitat de Girona i la Fundació Natura

Un **bany de bosc** consisteix en una passejada tranquil·la i accessible per a tots els públics en un bosc terapèutic mitjançant guiatge. Els beneficis per la salut i el benestar es potencien, entre d'altres, gràcies a l'aerobiologia forestal, el caminar lent, el silenci, la relaxació i la respiració conscient... en definitiva, una (re)connexió amb l'entorn natural a través de tots els nostres sentits. Descobrirem els boscos saludables que envolten Sant Hilari i els beneficis terapèutics de la natura.

Jaume Hidalgo j.hidalgo@accionatura.org
Lluís Vilar lluis.vilar@udg.es

Segueix-nos a @ciutats_ciencia #itinerariscientificsUdG

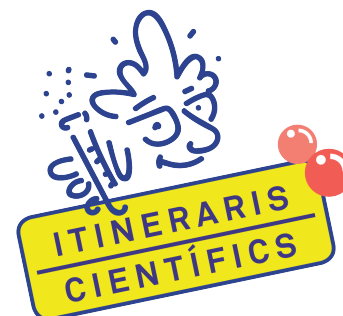
Organitzen:



Col·labora:



Amb el finançament de:



Bany de bosc: una passejada pels boscos de les Guilleries



Un **bosc** és un sistema biològic, un ecosistema, un hàbitat d'estructura complexa, dominat per vegetals de gran talla, els arbres. Els boscos sempre acaben definint el paisatge i són el millor indicador del grau de conservació d'un territori, per això apreciem tant els paisatges forestals.

Un **arbre** és un mecanisme modèlic d'enginyeria natural. Són grans, i ocupen i organitzen l'espai amb la seva fusta, una estructura que és perdurable. A més, les rels exploren el sòl i capten aigua i nutrients que no serien assequibles pels animals i formen fulles, fruits i llavors que sí que els animals podem aprofitar, directa o indirectament.

Els arbres s'associen amb els fongs, aquests organismes descomponedors que quan es reproduïxen formen els bolets. Els fongs, igual que els bacteris, degraden la matèria orgànica feta de molècules complexes i el resultat són molècules senzilles (calci, potassi, magnesi, ferro, nitrogen, fòsfor...), que són els elements que entren per les arrels quan la planta capta aigua, i dins les cèl·lules aquests elements es combinen amb les glucoses formades en la fotosíntesi, sintetitzant-se així noves molècules, com la cel·lulosa, la lignina, i un munt de principis actius, alguns dels quals són beneficiosos per a la nostra salut.

La **fusta** és el gran invent de la natura, ja que es pot sintetitzar amb poc o gens de fòsfor, només és feta de carboni i hidrogen i, per tant, ve a ser com el fang i altres materials sense fòsfor que fan servir els insectes socials o els edificis de ciment que fa l'home.

Els boscos són multifuncionals, presten diverses funcions per a la societat, ja siguin serveis o béns:

serveis: regulació hidrològica i del cicle C, millora de la qualitat de l'aigua, conservació de la biodiversitat, prevenció de l'erosió, conservació del patrimoni i provisió del paisatge.

béns: fusta, llenya, fruits, suro, pastura...

Els boscos actuen com a factor d'equilibri del medi natural i contribueixen al manteniment d'un nivell adequat de qualitat ambiental i potser per això també ens donen **beneficis recreatius, culturals, espirituals, terapèutics**, de la qual cosa ens en beneficiem tots plegats.



La comunitat científica va descobrir cada cop més com les característiques físiques i bioquímiques dels boscos més naturals potencien múltiples beneficis en l'organisme humà, psicològics i fisiològics.

Un **bosc terapèutic Sèlvans** vol ser un bosc amb una qualitat paisatgística que conté components de maduresa en què, de forma conscient i intencionada, s'orienta el seu ús públic cap a l'oferiment d'un servei de salut i benestar amb la capacitat guaridora i terapèutica de l'activitat. Això ho permet la major riquesa i complexitat d'un ecosistema forestal més evolucionat i naturalitzat combinada amb l'actitud adequada del usuari.

El programa **#BanysdeBosc #Sèlvans** es basa en una sèrie de pilars, que es vertebraven mitjançant un **SISTEMA DE CERTIFICACIÓ** dels itineraris, el guiatge i la qualitat dels boscos terapèutics. Els 5 pilars són:

1. La **qualitat del bosc** que ha d'esdevenir terapèutic, que ha de contenir elements de maduresa, i trobar-se en un estat el més natural possible.
2. La **custòdia** dels boscos terapèutics identificats mitjançant acords amb la respectiva propietat forestal en relació a la seva conservació a llarg termini, i ús públic. Acció natura ha constatat tanmateix el potencial de preservar altres boscos d'alt valor natural associats / adjacents en aquests boscos terapèutics, ja com a santuaris de natura sense ús públic.
3. La concertació amb **actors del territori** de l'ús terapèutic i aprofitament sostenible del nou servei.
4. Un **guiatge professionalitzat** que també ajudarà a promoure i coordinar les activitats i vetllar per a una correcta capacitat de càrrega de l'espai.
5. El desenvolupament d'un **programa d'investigació mèdica** associat al dels **#BanysDeBosc**, per avançar en relació a l'evidència científica dels efectes terapèutics en la salut i el benestar de les persones.