

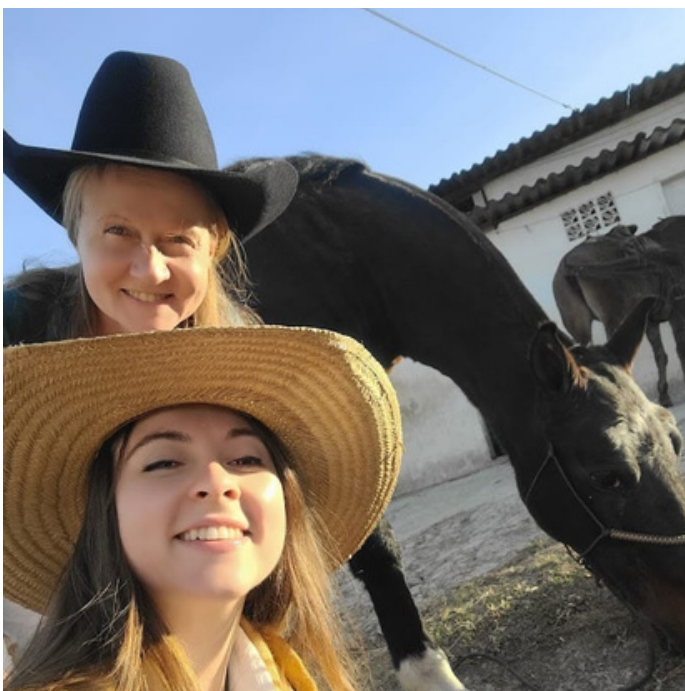
A natureza é o nosso melhor Remédio

por: Geovana Grassmann

Ainda tem gente que acha que abraçar árvore é coisa de gente doida, mas e se eu te contar que essa prática é milenar e hoje já é baseada em evidências científicas? E que pode auxiliar na ansiedade e até no aumento da sua imunidade?

Para mim, essa conexão corre em minhas veias, é atemporal e um dos propósitos do meu trabalho é mostrar como a natureza pode nos auxiliar na saúde. Eu cresci em Itapeverica da Serra, uma cidade que carrega a força da Mata Atlântica e que é um verdadeiro cinturão verde na região metropolitana de São Paulo. Minha infância foi moldada pelo pé sujo de terra, escorregador de grama no quintal da casa dos meus pais, alimentação baseada em hortaliças colhidas na casa das vós, abraços e lambidas de cachorros, ovos caipiras, cházinho de capim-santo da vó Rosa e morangos da horta da vó Bina e vó Fritz. Inclusive as outras mães elogiavam a minha mãe pelo meu gosto e dos meus irmãos em verduras, legumes e frutas, além disso nossa imunidade sempre foi forte e potente e eu fui ter o meu primeiro celular tijolinho só com 14 anos.

Meus pais e avós me ensinaram que o contato com o verde é sinônimo de qualidade de vida e bem-estar, e que não estamos apenas "visitando" a natureza quando vamos ao quintal ou à floresta. Nós somos natureza. Quando olhamos para uma árvore ou para uma planta com cuidado e respeito, estamos, na verdade, cuidando de uma parte de nós mesmos que a vida moderna tentou silenciar.



Intervenções Baseadas na Natureza

Embora o contato com o verde pareça algo puramente místico para alguns, a ciência contemporânea tem dado nomes técnicos a esses saberes ancestrais. Hoje, falamos de Intervenções Baseadas na Natureza (IBN) e de como o ambiente em que vivemos determina a nossa saúde física, mental e espiritual.

Estudos publicados em veículos de referência e defendidos por instituições como o CABSIN (Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa) mostram que o contato direto com ambientes naturais reduz drasticamente os níveis de cortisol (o hormônio do estresse), regula a pressão arterial e fortalece o nosso sistema imunológico.

- **Pisar na grama:** A troca de elétrons com a terra ajuda a reduzir processos inflamatórios no corpo.
- **Ambientes Verdes:** A simples exposição visual à natureza ativa o sistema nervoso parassimpático, promovendo um estado de relaxamento profundo que facilita qualquer processo de cura.
- **Abraçar Árvores:** Ao tocar o tronco de uma árvore, entramos em contato com vibrações e frequências que alteram nosso estado biológico e promovem bem-estar.

A cura é VERDE

Mesmo hoje vivendo e tendo mais contato com centros urbanos é vital para minha saúde ter contato mínimo diário com a natureza seja através de um banho de ervas, de uma planta dentro de casa, tomando sol...E de tempos em tempos me retiro por mais tempo para ambientes afastados da agitação da cidade moderna.

Como naturóloga, entendo que a saúde não é apenas a ausência de doença, mas um estado de harmonia corpo-mente-espírito. E não existe harmonia se estivermos desconectados da nossa origem.

Muitas vezes, a solução para uma ansiedade persistente ou para uma baixa imunidade não está apenas em um comprimido, mas em dez minutos de sol, em um banho de ervas ou no simples ato de respirar o ar puro de uma área preservada.

Precisamos olhar para a natureza com a reverência que ela merece. Facilitar processos de cura é, antes de tudo, permitir que o corpo se reconheça como parte do ecossistema. O convite que eu faço é um retorno às raízes: que possamos honrar nossa ancestralidade e usar a ciência para validar o que o nosso coração já sabe desde criança. A cura é verde.

Deixo aqui um link de acesso para um podcast onde exploro esse tema:

<https://www.youtube.com/live/TieR2HCuul?si=WtFgCZN9J3tpf6Mu>

