

# **Effetto Biofilia, di Clemens G. Arvay**

## **Effetto Biofilia: scopri il misterioso legame che ci unisce alla natura**

Effetto Biofilia: in attesa dell'uscita del libro  un'interessante introduzione.

## **Le 11 specie di alberi che se li abbracciamo ci guariscono diverse parti del corpo**

Tradizionalmente, nel taoismo e in molte culture, gli alberi sono considerati l'asse verticale di tutta la vita sulla terra. Sensibilizzarsi con questa energia, risvegliare il nostro corpo e la coscienza verso di loro è un apprendimento e una pratica di guarigione che ci porta a incontrare la nostra energia primordiale e ci collega con un vibrazione e senso di pulizia. Molti dei disordini degli esseri umani che vivono in città possono scomparire con una semplice passeggiata attraverso la natura.

Precedentemente si credeva che ogni albero possedesse uno spirito di sua proprietà con una speciale energia che veniva trasmessa intorno ad esso e alla gente, la quale cercava questa energia per raggiungere l'equilibrio. I vantaggi di abbracciare un albero sono innumerevoli, misteriosi ma sono facili da verificare se prestassimo attenzione a loro, se li osserviamo e comunichiamo con loro mentre li osserviamo, in silenzio.

Ci caricano con buone vibrazioni e ci danno la loro energia in modo naturale. Gli alberi ci aiutano a stabilire un contatto con il potere della natura in modo semplice e bello, ci rilassano e ci riempiono di pura energia.

I libri sul Tao di Mantak Chia e Maneewan Chia parlano del fatto che durante tutta la storia gli esseri umani hanno utilizzato tutte le parti dell'albero come un rimedio per guarire. E sono giunti ad alcune conclusioni su diversi alberi e la loro capacità di guarire gli esseri umani. I grandi alberi sono quelli che contengono più energia. Tra i più potenti ci sono gli alberi che crescono lungo l'acqua corrente. Alcuni sono più caldi o più freddi di altri. Devi fare pratica per distinguere le diverse proprietà degli alberi.

1 – I pini. I migliori alberi per guarire sono quelli più grandi, specialmente i pini. I pini irradiano energia "Chi", nutrono il sangue, rafforzano il sistema nervoso e contribuiscono a prolungare la vita. Nutrono anche l'anima e lo spirito. I pini sono gli "Alberi Immortali". La poesia antica e la pittura cinese sono pieni di ammirazione per i pini. Mentre gli alberi di pino sono spesso la scelta migliore, molti altri alberi o piante possono essere utilizzati.

2 – I cipressi e i cedri riducono il calore e nutrono l'energia Yin.

3 – I salici contribuiscono a eliminare i venti malsani, a rilasciare l'eccessiva umidità dal corpo, a ridurre l'alta pressione sanguigna e rafforzare il sistema urinario e la vescica.

4 – Gli olmi tranquillizzano la mente e rafforzano lo stomaco.

5 – Gli aceri inseguono i venti malsani e aiutano a mitigare il dolore.

6 – L'acacia bianca aiuta ad eliminare il calore interno e a bilanciare la temperatura del cuore.

7 – La cannella elimina il freddo dal cuore e dall'addome.

8 – L'abete aiuta a eliminare le contusioni, a ridurre il gonfiore e guarire le ossa rotte più velocemente.

9 – Le betulle aiutano a togliere calore e umidità dal corpo e a disintossicare.

10 – Le prugne nutrono la milza, lo stomaco, il pancreas e calmano la mente.

11 – Gli alberi di fico rimuovono il caldo in eccesso dal corpo, aumentano la saliva, nutrono la milza e aiutano a fermare la diarrea.

Per stabilire un rapporto con un albero e per essere in comunione con esso, bisogna guardarlo in silenzio e notare subito l'energia curativa che scaturisce da esso. Intuitivamente saprai cosa fare: puoi mettere le mani sulla sua corteccia, abbracciarla o poggiare la tua schiena, con tutti i centri energetici della colonna vertebrale, nel suo tronco è pieno di energia. È guarigione da sperimentare, per poter vivere con intensità questa bella unione con gli alberi.

[Scarica l'estratto del libro!](#)

IL MISTERIOSO LEGAME  
FRA UOMO E NATURA

CLEMENS G. ARVAY

# EFFETTO BIOFILIA

Scopri su [ilGiardino dei Libri.it](http://ilGiardino dei Libri.it) ➔