



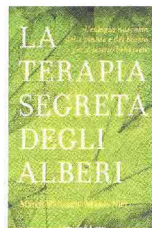
Mini jungla
Una creazione del plant artist Satoshi Kawamoto (tratta dal libro *Atmosfere in verde nel mondo*, Logos edizioni)

Planterior, il verde di lunga vita

Arredare con la vegetazione case e uffici non solo li rende più belli: aumenta il rendimento sul lavoro e combatte stress e inquinamento

di Elisa Poli

Il libro **Piante amiche**



"La terapia segreta degli alberi" (Sperling & Kupfer, 228 pp., 17 euro), di Marco Mencagli e Marco Nieri, svela come piante e boschi influiscano positivamente sul nostro benessere

mutata in piacere coi millenni. Perciò il contatto con la natura migliora il sonno, abbassa la pressione sanguigna e allunga la vita. «Lo stress ci attiva dal punto di vista ormonale decine di volte ogni giorno, e sono necessari almeno 20 minuti per tornare in stato di equilibrio» spiega il bioceriatore Marco Nieri, autore con l'agronomo Marco Mencagli del libro *La terapia segreta degli alberi*, «mentre la natura è rigenerante, grazie al tipo di attenzione, passiva e involontaria, che richiede, ben diversa da quella attiva delle mail e delle telefonate». L'ideale è passare del tempo in un bosco dove fare il cosiddetto *forest bathing*, o almeno in un parco, ma anche creare ambienti domestici e di lavoro più verdi di aiuto. «Occorre valutare luce e spazio, e si possono appendere le piante anche dall'alto, o usare carrelli per poterle spostare, ma è fondamentale ricreare un habitat piacevole per noi. Non abbiamo, infatti, tutti lo stesso concetto di bello: chi predilige piante alte come kentia e banano, chi piantine basse come bromelia, spatifilo e felce. Ma il consiglio più importante è metterne molte, e diverse: la biodiversità è piacevole da un punto di vista visivo ed è utile. Ogni pianta assorbe diverse sostanze inquinanti fra quelle che ci circondano», conclude Nieri.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il top manager (Richard Gere) di *Pretty Woman*, scappa da una riunione per andare a camminare a piedi nudi sull'erba. Ottima intuizione: anche se passiamo la maggior parte del nostro tempo fra casa, ufficio e spostamenti dentro auto e mezzi di trasporto, non è la soluzione migliore per la nostra salute. Senza esserne coscienti, siamo attratti da paesaggi che offrono ampie vedute (prospettiva) e riparo accessibile (rifugio), in un equilibrio magico fra libertà e sicurezza. Per i teorici evolucionisti, una sorta di Eden che portiamo impresso nel Dna. Che, applicato al design, diventa il *planterior*, termine nato in Corea per indicare la creazione di ambienti naturalistici indoor e l'uso di piante funzionali alla salute degli abitanti. Così Apple, che nel suo campus ha piantato 10mila alberi, Amazon, con il suo Spheres Building che evoca la giungla, e altri colossi come Samsung danno alle piante più spazio, per permettere ai dipendenti di avere un maggiore benessere (e quindi rendimento) sul lavoro.

Questa nostra innata attrazione per altre creature viventi, animali e vegetali, il biologo Edward O. Wilson l'ha battezzata "biofilia": in origine legata alla sopravvivenza, si è tra-



Sospesa
Babyllone è una lampada con spazio dedicato alle piante e luce adatta alla loro crescita. Di Greenworks

Fai da te
Orte è un set di strumenti pensato per il giardinaggio, in metallo verniciato con base di legno. Di Internotailano



Pungente
Cactus Mrs.Nobody, in scatole da conserva riciclate e decorate, Moroni Gomma

Aromi smart
A prova di pollice nero, Plantui Smart Garden, con illuminazione e irrigazione automatizzate

