**Razones para practicar Forest Bathing, la tendencia japonesa de salud mental**

* *Reserva Santa Fe, el proyecto inmobiliario regenerativo ubicado en medio del bosque en el EDOMEX a 15 minutos de Santa Fe, tiene espacios específicamente diseñados para contribuir al cuidado de la salud de sus habitantes.*
* *Hectáreas para practicar deportes, espacios para meditación, una casa club con amenidades enfocadas en wellness y más, conforman esta reserva natural.*

**Ciudad de México, 09 de octubre de 2023.** En la actualidad, los niveles de estrés y ansiedad son un problema que ataca a la población mundial. Las jornadas excesivas de trabajo, así como el *rush* y el caos que se puede vivir en las grandes ciudades, contribuyen al problema. Según datos del [Gobierno de México](https://www.gob.mx/salud/prensa/008-en-mexico-3-6-millones-de-personas-adultas-padecen-depresion), 3.6 millones de adultos viven con depresión en nuestro país. Además de acuerdo con la última [Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado](https://www.inegi.org.mx/programas/enbiare/2021/) del INEGI, 31.3% de los mexicanos experimentan ansiedad.

Aunque los factores son múltiples, está demostrado que el ritmo de vida que se lleva en metrópolis, es un factor que puede desencadenar estos padecimientos. Tan solo en México, 79% de las personas viven en zonas urbanas, esto de acuerdo con datos del [INEGI](https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/mex/poblacion/distribucion.aspx?tema=me&e=15#:~:text=79%20%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20vive,y%20el%2021%20%25%20en%20rurales.).

Ante este panorama han surgido alternativas que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas, tal es el caso del *Forest Bathing,* una práctica japonesa que consiste en tomar “baños de bosque”, beneficio que los residentes de Reserva Santa Fe tendrán oportunidad de disfrutar, rodeados de un ambiente natural que les permitirá conectar con la naturaleza, practicar actividades y bajar los niveles de estrés.

De acuerdo con un [estudio](https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/2773) realizado por diversas universidades y dependencias de salud en Italia, respirar el aire de un bosque puede reducir la ansiedad debido a los compuestos volátiles que liberan los árboles.

Por esta razón y en el marco del Día de la Salud Mental que se conmemora este 10 de octubre, Reserva Santa Fe, el proyecto residencial mexicano regenerativo ubicado en medio del bosque, a 15 minutos de Santa Fe, comparte razones para practicar el *Forest Bathing* y convertirlo en un estilo de vida.

**Mejora el estado de ánimo**

[Investigadores japoneses](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5580633/), descubrieron que árboles como pinos, cedros y cipreses liberan fitómidos, sustancias que disminuyen los niveles de cortisol en las personas que están más expuestos a ellos. Los expertos recomiendan tomar “baños de bosque”, buscar una alternativa cercana a la CDMX en donde vivir, sin sacrificar las actividades cotidianas y poder cambiar el estilo de vida es importante. En ese sentido, Reserva Santa Fe es una buena opción.

Este residencial de lujo está situado en el Eje Neovolcánico Transversal, una zona boscosa en el EDOMEX. Actualmente se encuentra en su segunda etapa de preventa y cuenta con más de 196 hectáreas, con espacios para practicar actividades al aire libre, así como amenidades entre las que destacan un área en medio del bosque para meditación, senderos para andar en bicicleta, espacios para hacer picnics con la familia, así como rutas para caballos, clases de yoga en la naturaleza, observatorio astronómico, entre muchas otras.

**Tiene propiedades curativas**

Los bosques albergan una gran cantidad de plantas medicinales que son buenas para mejorar la salud de las personas, aunque no sustituyen a los antidepresivos o ansiolíticos, son un complemento natural. Tal es el caso de hierbas como la Pasiflora, Lavanda o la Manzanilla que pertenecen a la herbolaria mexicana ubicada en las zonas boscosas.

Según [la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio)](https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico#:~:text=Por%20ejemplo%2C%20la%20Comisi%C3%B3n%20Nacional,total%20de%20la%20flora%20mexicana.), el registro del Instituto Mexicano del Seguro Social arroja 3,000 especies de plantas con atributos medicinales en México, representando el 15% del total de la flora mexicana.

Siguiendo esta línea, Reserva Santa Fe desarrolló para sus habitantes el proyecto de Bosque Comestible, el cual es un componente de su Programa de Producción de Alimentos, cuyo objetivo principal es producir al menos el 60% de la dieta de los habitantes de este complejo, dotándolos de alimentos orgánicos y saludables. Además, el proyecto planea un huerto, una granja y un apiario para la comunidad que ahí resida.

Cabe destacar, que este residencial cuida tanto a la comunidad que lo habita, hasta el ecosistema en donde fue construido. Ya que sus villas están en proceso de certificarse como [**Living Building Challenge**](https://reservasantafe.com/certificacion-living-building-challenge/), un distintivo que otorga el *International Living Future Institute (ILFI)*, con el cual, los proyectos que lo obtienen, deben pasar por una rigurosa evaluación para ser considerados edificaciones que aportan más de los recursos naturales que se utilizan para su construcción y mantenimiento, restaurando ecosistemas.

Para saber más sobre este proyecto inmobiliario único en su tipo, agendar una cita y conocer todo aquello que considera ***Reserva Santa Fe***, visita **www.reservasantafe.com**, llama al teléfono 55 5966 3533 o vía correo a [**info@reservasantafe.com**](mailto:info@reservasantafe.com)

*###*

**Acerca de Reserva Santa Fe**

*Reserva Santa Fe* es un proyecto inmobiliario de construcción regenerativa ubicado dentro de un bosque de 197 hectáreas, que busca habilitar un ecosistema en el que sus habitantes se integren como agentes de conservación y enriquecimiento de la naturaleza y, al mismo tiempo, disfruten de una alta calidad de vida, vinculando la sostenibilidad, el bienestar y el lujo, siendo así el único desarrollo en Latinoamérica en proceso para obtener el certificado *Living Community Challenge*.

Contacto de prensa

Fernando Fuentes | Public Relations Executive

[fernando.fuentes@another.co](mailto:fernando.fuentes@another.co) | 55 8728 2067