

Ferie in montagna, e la pelle ringrazia

scritto da fmadmin | Agosto 13, 2017

Finalmente ferie! Nonostante la maggior parte degli italiani scelga di passare le vacanze al mare, la montagna è invece il rifugio per chi vuole scappare dal caos e godersi il fresco e i verdi paesaggi della montagna d'estate...dei momenti di profondo relax!

A cosa fa bene la montagna

I benefici della montagna sono tantissimi, dal semplice riposo fino a veri e propri toccasana per la salute!

La principale caratteristica che rende la montagna un ambiente davvero unico per la nostra salute psico-fisica è: **la presenza di più ossigeno nell'aria.**

Un'aria più fresca e pulita ci induce a fare respiri più lunghi e profondi. Questo fa sì che il nostro cuore lavori meglio su due fronti:

- maggiore produzione di globuli rossi = pressione più bassa
- il nostro corpo sia maggiormente ossigenato = cellule più nutrite

Inoltre quando respiriamo l'aria di montagna il nostro metabolismo si accelera, perché in essa vi è una maggiore quantità di ioni negativi. Sono presenti in montagna, una serie di elementi che collaborano per ottenere un ossigeno ricco di ioni negativi. Questi aumentano l'afflusso di ossigeno al cervello facendoci sentire più svegli e più lucidi, cosa che molto di rado accade in città, soprattutto per via del caldo torrido.

Il fresco e l'aria ci fanno sentire più attivi e stimolano la voglia di fare lunghe camminate tra i boschi e i paesaggi mozzafiato. Questo oltre ad aumentare il buon umore e abbassare lo stress ci aiuta a sciogliere gli accumuli di grasso oltre ad avere innumerevoli benefici all'apparato cardiovascolare!

Perfetto no?

Se la tua meta è quindi la montagna, attenzione però, come in ogni cosa bisogna prendere delle precauzioni!

- **Protezione solare.** L'aria più fresca non vuol dire che non ci esponiamo... anzi! Siamo anche più vicini al sole, per questo una corretta protezione è la prima cosa da mettere in valigia! (trovi tutti i nostri solari nello shop online>>>>)
- **La pressione dell'aria** è molto diversa che in città, per questo non cominciate subito con passeggiate di tutto il giorno o impegnative, procedete per gradi
- **No ad abbuffate pesanti** e cibi troppo elaborati! Anche se le passeggiate ci fanno consumare calorie, attenzione a non lasciarci troppo andare a tavola con cibi troppo pesanti.

Se seguirete queste semplici accortezze, potrete davvero tornare dalla montagna rigenerate e in piena forma e piene di energia

Buone ferie!