

IVG

La vera vacanza antistress è in montagna: e i malanni si allontanano

di **Redazione**

27 Luglio 2010 - 9:33



Montagna batte mare quanto ad ambientazione ideale per una vacanza che cancelli lo stress accumulato durante un lungo anno di lavoro. Lo confermano studi scientifici che parlano di effetti benefici del verde sul nostro umore.

L'effetto è persino visibile sul sistema immunitario: aumenta l'attività e il numero di cellule cosiddette 'natural killer' in grado di uccidere le cellule cancerose. Infine è stato verificato che, se si trascorrono le vacanze in montagna o dovunque il verde regni incontrastato, la pressione sanguigna, il battito cardiaco, la tensione muscolare e il livello di ormoni dello stress diminuiscono. Insomma, la natura è la terapia migliore per tantissimi disturbi: non bisogna dimenticare che i farmaci più prescritti sono tutti a base di sostanze che essa ci regala. Un esempio su tutti il taxolo, utilizzato contro alcune forme di tumore, o lo xilitolo, una sostanza anti-carie, entrambi derivati dalla corteccia degli alberi. Il consiglio è dunque prediligere mete verdi per le proprie ferie.

