

# Benessere secondo natura

Una vacanza in montagna è un vero toccasana per il benessere psico-fisico di ognuno di noi. E ora lo dimostrano anche le ricerche scientifiche condotte da università di tutto il mondo.

Il bagno di fieno dura circa 20-30 minuti e la temperatura raggiunge i 40-50°, stimolando una forte sudorazione

**N**el dicembre 2011, uno studio dell'Università di Toyama (Giappone) ha dimostrato che pazienti con insufficienza cardiaca sottoposti a sauna 5 volte la settimana per tre settimane, migliorano funzionalità cardiaca quantitativo di esercizio fisico che riescono a fare. Una piccola rivoluzione, che non deve però spingere tutti i cardiopatici a filarsi nella prima spa... Resta il fatto che cure termali e i numerosi e variegati bagni con prodotti naturali hanno un effetto molto piacevole sull'umore: in particolare, secondo uno studio dell'Università di Boulder (Usa), l'effetto di riscaldamento sembra avere un ruolo importante nel lavoro di alcuni neuroni che rilasciano la serotonina, una delle "droghe naturali" del nostro cervello, responsabili delle sensazioni di piace-

re. In Alto Adige ci sono centinaia di centri benessere e termali, che spesso recuperano pratiche della tradizione tirolese. Per farla rivivere, 12 aziende altoatesine del settore si sono riunite nella rete *Badlbetreiber* (gestore dei bagni) con il supporto del Cluster Alpine Wellbeing del *Tis Innovation Park* di Bolzano ([www.tis.bz.it](http://www.tis.bz.it)). Obiettivo, l'utilizzo sostenibile delle risorse alpine.

## Ma quale allergia!

Un esempio è dato dai bagni di fieno. Negli ultimi anni del 1800, il medico altoatesino Josef Clara osservò che i contadini, dopo la falciatura a duemila metri di altitudine, dormivano sui cumuli di fieno risvegliandosi la mattina dopo riposati e carichi di energia. Incuriosito, studiò i benefici di questo prodotto della natura e iniziò a farne una tera-

pia curativa per malattie artrosiche e reumatiche. I bagni di fieno si possono fare un po' in tutto l'Alto Adige, in particolare sull'Alpe di Siusi. Anche il bagno al pino mugo arriva dalla tradizione contadina: il pino mugo che cresce in Val Sarentino ha un'azione balsamica particolarmente efficace contro le malattie delle vie respiratorie.

Un famoso proverbio dice: una mela al giorno... La mela contiene 13 vitamine diverse e 20 tipi di sali minerali, insieme a pectina, carotene e acido malico, usato in farmacologia per stimolare la salivazione e nel trattamento di ulcerazioni e piccole lesioni della pelle; infatti, alcuni centri benessere altoatesini offrono bagni a base di mousse di mela. Chiamato anche "giardino d'Europa" l'Alto Adige è la più vasta zona coltivata a mele d'Europa (18.000 ettari, oltre 3.000 volte la



Outdoor-Wellness: un massaggio all'aperto.

# Le spa riscoprono la natura e la tradizione

[www.suedtirol.info/benessere](http://www.suedtirol.info/benessere)

Un bagno di fieno, di mela o al pino mugo? Il benessere in Alto Adige profuma di montagna e si ispira agli antichi rimedi contadini.

**Bagno di fieno** Il fieno dev'essere rigorosamente di malghe e prati d'alpeggio sopra i 1500 metri, solo il fieno di alta montagna contiene una miscela naturale di erbe preziose, fiori e diverse erbe medicinali (fra le 50 e le 128 specie diverse). Il bagno dura circa 20-30 minuti. Ci si immerge nel fieno fresco o rigenerato con acqua (soprattutto se si soffre di allergie) in via di fermentazione.

**Bagno al pino mugo** L'olio che se ne ricava cura tosse e raffreddore, contusioni, storte e strappi muscolari e ha effetti purificanti. Si può usare nei bagni, avvolti in un lenzuolo e immersi in trucioli di pino mugo ancora caldi; oppure nei massaggi, con l'olio balsamico, o ancora negli impacchi e per il peeling.

**Bagno al latte** Il latte possiede una struttura simile alla nostra cute. Se applicato sulla pelle, il latte, stimola l'irrorazione e la circolazione capillare dell'epidermide e, quindi, favorisce la rigenerazione cellulare. Il latte contiene inoltre 100 nutrienti in grado di rafforzare il manto protettivo fisiologico e i grassi riequilibrano il pH naturale della pelle (compreso tra 5,4 e 6).

**Bagno al vino** Sono tantissime le proprietà della vinoterapia: cancella i segni del tempo, appiattisce l'addome, rassoda i glutei, ringiovanisce i muscoli e tonifica il seno. I polifenoli, contenuti nei semi combattono i radicali liberi e hanno un effetto benefico sulla microcircolazione.

**Bagno alla lana** In Alto Adige vengono fatti anche i bagni alla lana di pecora che produce un calore rilassante e naturale. Essere avvolti nella lana stimola la microcircolazione e attenua i dolori cronici. Alle Terme di Merano e nell'agriturismo Weidacherhof di Renon ci si può immergere in un bagno di pura lana altoatesina.

e piramide di Giza). Altro bagno è quello nella lana di pecora della Jltimo: le fibre proteiche della lana gonano amminoacidi solforati, "mat- i" della cheratina che costituisce e unghie.

## I massaggi

o nato nelle spa altoatesine è il mas- chiamato "con la pietra preistorica": ta in realtà di quarzite argentata al di Vize. Secondo alcuni studi, pietra potrebbe avere un lieve ef- ntibatterico: quel che è certa è la acità di accumulare calore ([www.l.com](http://www.l.com)), al punto che viene utilizzata nella ristorazione: alcuni ristoranti lo uso come piatto per mantenere lungo le pietanze.