

# ARIA DI MONTAGNA

In questo periodo le persone sono state costrette a rimanere dentro casa o ad uscire al massimo in città per fare le commissioni principali, causando stress, malumori, ed ecco perché abbiamo pensato che una passeggiata in montagna, come viene definito da degli studi viene dimostrato come l'aria di montagna faccia bene al corpo e alla mente. Fare lunghe passeggiate lungo i sentieri dei boschi, facendo qualche escursione tra il verde delle montagne e l'azzurro del cielo, stimola la produzione nel nostro organismo di endorfine benefiche, che servono a migliorare l'umore. Respirando a pieni polmoni, il nostro corpo si rigenera scaricando lo stress accumulato in città.

Tanti sono i benefici che apporta una passeggiata in montagna, immersi nell'aria pura e lontani dall'inquinamento e dalla vita frenetica della città. Proprio la presenza di più ossigeno nell'aria di montagna, ci induce a fare respiri più lunghi e profondi, facendo sì che il nostro cuore pompi più sangue e produca più globuli rossi. Abbassandosi la pressione sanguigna è possibile sentirsi più in forma e in armonia con noi stessi.

Quando respiriamo l'aria di montagna il nostro metabolismo si accelera, perché in essa vi è una maggiore quantità 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. Gli ioni negativi, inoltre, sono indispensabili per apportare molti benefici sia al nostro corpo che alla nostra mente, migliorando le patologie allergiche, la depressione e rendendoci anche più vitali. Camminare respirando l'aria salubre della montagna aiuta anche a sciogliere gli accumuli di grasso, perché camminando si bruciano tante calorie, oltre ad avere innumerevoli benefici all'apparto cardiovascolare.

## Additional Info

Importo previsto per la realizzazione:

N.D.

Global Grant:

Sì

Area di intervento:

salute – covid 19