

# Aufguss, quando la sauna è divertente

In Finlandia, dove è nata, si chiama HyvÄ Löyly e consiste nel versare acqua fredda o ghiaccio su pietre roventi per alzare l'umidità nell'ambiente e la percezione del calore del corpo, con effetti benefici per la salute. La sua versione tedesca, arrivata anche da noi, si chiama **Aufguss** (letteralmente "gettata di vapore") e si svolge all'interno di una sauna sotto la guida di un istruttore, Aufgussmeister, e con l'ausilio di luci, oli profumati e musica.

Ogni seduta dura dai 10 ai 15 minuti. I partecipanti, ognuno con un telo personale, prendono posto sulle panche della sauna, in basso o in alto (dove la percezione del calore è più alta) in base alla resistenza personale. Aufgussmeister fornisce prima tutte le indicazioni di igiene sicurezza e gira una clessidra prima di dare inizio ai tre cicli, chiamati **gettate**, durante i quali si sperimentano vari gradi di calore e si eseguono semplici movimenti.



La **prima gettata** prevede movimenti dell'asciugamano morbidi e lenti in modo da far percepire l'aria come una carezza. La **seconda gettata** è invece più intensa, la percezione del calore aumenta, così come il battito cardiaco. La **terza gettata**, infine, prevede una carica maggiore di acqua o ghiaccio sulle braci. Le gocce di condensa si posano sulla pelle, la sudorazione viene stimolata e i pori si dilatano. Durante le diverse gettate, l'Aufgussmeister "dirige" il calore attraverso **tecniche di sventolamento del telo**. Quelle di base sono a elicottero, a bandiera, a pettine e a pala. La seduta si conclude un momento di relax e con la reintegrazione dei liquidi persi.

## **Aufguss per tutti i gusti**

Esistono diverse versioni dell'Aufguss. Si parte da quella **classica**, che si svolge con l'utilizzo delle quattro tecniche di base di sventolamento e oli essenziali per profumare l'ambiente. Una sua variante è l'Aufguss Relax, con musica rilassante di sottofondo. C'è poi la versione **moderna**, accompagnata da brani musicali di diverso genere a cui si affiancano tecniche di sventolamento più complesse e mix di oli essenziali. L'**Aufguss meditativo** ha una durata superiore in sauna, ma con un calore meno intenso. La musica è sostituita da gong, campane tibetane o tamburi. Il profumo degli oli favoriscono la meditazione. Infine, c'è l'**Aufguss Show**, la versione più coreografica, in cui si utilizzano costumi di scena, luci, musiche a tema. Le rappresentazioni durano 12-15 minuti durante il quale l'Aufgussmeister sviluppa un tema senza l'aiuto delle parole. Una curiosità: di questa disciplina ci sono anche i Campionati Italiani e i Campionati Mondiali.



## **Divertente e fa anche bene**

L'Aufguss è un vero toccasana per la salute. Aumenta le **difese immunitarie** e attiva il sistema linfatico, proteggendo dalle infezioni come **tonsilliti, sinusiti, riniti e raffreddori**. Migliora i sintomi delle **allergie ai pollini**, favorisce la secrezione del muco in chi soffre di **asma e bronchiti croniche**, lenisce il dolore di chi soffre di **malattie reumatiche** croniche. Migliora l'aspetto della pelle, purifica il cuoio capelluto e migliora gli **inestetismi della cellulite**. Non solo: migliora anche il metabolismo di **reni, pancreas e fegato**, favorendo l'eliminazione di tossine. La pressione arteriosa si abbassa, il cuore aumenta la frequenza del battito, aumenta lo sforzo e il consumo di ossigeno e glucosio con benefici per tutto il **sistema cardiovascolare**. Aiuta gli sportivi a eliminare l'acido lattico e rilassa il **sistema nervoso centrale**. Infine, favorisce l'equilibrio psicofisico e migliora l'**umore** grazie alla combinazione di musica e profumi che favoriscono il rilassamento.



### **Dove fare l'Aufguss**

**\*Cron4 Hallenbad & Sauna Bruneck**, Im Gelände 26, Riscone (BZ),  
tel 0474/410473, [www.cron4.it](http://www.cron4.it)

**\*Quellenhof**, via Passiria 47, Quellenhof (BZ), tel  
0473/645774, [www.quellenhof.it](http://www.quellenhof.it)

**\*Aqua Forum**, via Mercato 48, Laces (BZ), tel 0473/623560,  
[www.vivalatsch.it/it/aquaforum](http://www.vivalatsch.it/it/aquaforum)    **\*Aquardens**, via Valpolicella  
63, Santa Lucia in Pescantina (VR), tel 045/67067,  
[www.aquardens.it](http://www.aquardens.it)

**\*Asmana Wellness World**, viale Allende 10, Campi Bisenzio  
(FI), tel 055/776771, [www.asmana.it](http://www.asmana.it)

### **INFO**

[www.aisa.it](http://www.aisa.it), è il sito ufficiale dell'Associazione Italiana  
Saune e Aufguss. Offre tutte le informazioni sulla disciplina,  
il galateo, i centri e le competizioni.

---

# Chi arriva sano a 70 anni...arriva fino a 90

Il segreto della longevità? Si gioca tutto nella **fascia di età compresa tra i 55 e i 70 anni**. Questo non significa che prima ci si possa concedere ogni genere di eccessi, perché un sano stile di vita, che comprenda **movimento, un'alimentazione bilanciata**, moderato consumo di **alcool** e non fumare, gioca un ruolo determinante a tutte le età.

Tuttavia, secondo uno studio condotto da Elio Riboli, professore di Igiene all'Università Humanitas di Milano e presso la School of Public Health all'Imperial College di Londra, che sarà presentato alla XII Conferenza "The future of Scienze a Venezia, a essere "cruciali" sarebbero proprio quei quindici anni.

In particolare, la ricerca ha preso in considerazione **due gruppi di uomini e donne** di diversi paesi europei. Nel primo sono stati inclusi coloro che praticavano regolarmente attività fisica, erano normopeso, mangiavano sano, consumavano poco alcool e non fumavano. Facevano parte del secondo, invece, persone il cui stile di vita era tutt'altro che sano.





I risultati hanno dimostrato che, raggiunti i 70 anni, il 93% di chi faceva parte del primo gruppo era vivo, in buona salute, con **ottime prospettive di arrivare ai 90 anni**. Nel secondo gruppo, invece, già nella fascia considerata, cioè fino ai 70 anni, la sopravvivenza si era ridotta al 65% per gli uomini e al 70% per le donne. E le cause principali di morte erano i tumori e le malattie cardiovascolari.

In particolari, gli studi cominciati negli anni Ottanta, hanno dimostrato una correlazione tra lo stile di vita, e dell'**alimentazione** in particolare, sull'incidenza dei tumori più diffusi, come quello del seno, del colon e della prostata. Gli alimenti, pur non favorendo lo sviluppo dei tumori in sé, andrebbero infatti a interferire con il metabolismo cellulare. Il fumo, un'alimentazione ricca di grassi, una vita sedentaria che favorisce il sovrappeso e l'obesità, sarebbero invece tra i fattori che incidono sull'insorgere delle **malattie cardiovascolari**.

## **I CONSIGLI PER UN SANO STILE DI VITA**

Il consiglio, pertanto, è quello di fare movimento appena si può. Si può seguire, alla stregua di una buona abitudine, la

regola dei 10 mila passi al giorno, magari dotandosi di un contapassi, oppure, si può scegliere di andare al lavoro o a fare la spesa a piedi, fare una passeggiata nel verde durante la pausa pranzo, salire le scale invece di prendere l'ascensore, fare una pedalata in bicicletta invece di prendere l'autobus. Insomma, tanti piccoli "accorgimenti" che consentono di rimanere nel proprio peso forma.



Per quanto riguarda invece l'alimentazione, si alla **dieta mediterranea**, con **tanta frutta e verdura**, almeno cinque porzioni al giorno, **pochi grassi animali**, **poco sale** e alimenti che lo contengono, come snack salati, glutammato (i dadi da brodo), **zuccheri raffinati** (si trovano nei dolci industriali), conservanti. Si **all'olio extravergine di oliva**, al **salmone e al pesce** in generale, un consumo moderato di alcool (un buon bicchiere di vino rosso a pasto fa bene alla salute del cuore), e, soprattutto, **niente fumo**.

L'obiettivo è quello di arrivare alla cosiddetta "Quarta età", cioè dopo gli 85 anni, bene e in salute. Attualmente, in Italia, la prospettiva di vita per gli uomini è di 80 anni, mentre per le donne, che mangiano più frutta e verdura, fumano di meno e seguono meglio le cure, è di 85.

Siamo uno dei **paesi più longevi del mondo**, insieme al Giappone, al punto che i demografi hanno dovuto introdurre nuove distinzioni dopo l'**infanzia** (da 0 a 10 anni) e l'**adolescenza** (11-20 anni). Oggi si parla infatti di **giovani** (21-25 anni), **giovani adulti** (26-34 anni), **adulti** (35-54 anni), **tardo adulti** (55-64 anni), **giovani anziani** (65-75), **anziani** (76-84) e **grandi anziani** (85 +)

---

## **Yoga: come (e dove) conciliare benessere del corpo e della mente [2° parte]**

Oggi per la rubrica "Weekend in Salus" parleremo nuovamente dello yoga, per completare i consigli della scorsa settimana. Lo yoga è una disciplina millenaria diventata "di moda" in Occidente soprattutto negli ultimi anni. La sua promessa è un generale benessere di mente e corpo, promessa che riesce a mantenere e che le rende un notevole seguito. Tanto che attorno a questa pratica gravita ormai un business consistente: scuole, corsi, tappetini, abbigliamento, libri sulla sua filosofia, accostamenti ad altre discipline (per esempio yogafit, un mix di yoga e fitness), vacanze su misura ecc.

Lo yoga è adatto a tutti: donne e uomini di tutte le età e prestanza fisica, infatti ogni posizione si adatta alle proprie esigenze personali. In Italia viene praticato da oltre due milioni di persone.

Ecco altre proposte per trascorrere un weekend all'insegna della cura del proprio corpo e della propria mente.



## *Yoga sul lago d'Orta*

In Italia sono molte le opportunità per trascorrere un weekend d'autunno immersi nella disciplina dello yoga. Dal 13 al 15 ottobre si terrà "Passaggio d'Autunno", un fine settimana di benessere, meditazione e relax. Si tratta di un'iniziativa proposta dall'Associazione Shambhavi nel Centro d'Ompio, sul lago d'Orta (Novara). Il pacchetto per il soggiorno comprende la pensione completa, le lezioni e le uscite di gruppo e ha un costo di 265 euro. La permanenza è un'opportunità per provare quattro tecniche di yoga differenti (dall'hata yoga tradizionale allo yin yoga), il tutto accompagnato da recitazione di mantra e musica orientale per aiutare la stimolazione di punti energetici del corpo, i cosiddetti chakra. Per maggiori informazioni consultate il sito: [www.ompio.org](http://www.ompio.org)

## *Yoga e trekking*

Dal 6 all'8 ottobre, nel delizioso paese di Fornesighe (Belluno) sarà organizzato un weekend che abbina lo yoga al trekking con una formula che prevede salutari passeggiate e meditazione. Il soggiorno è previsto presso il B&B "Dormì&Disnà", una caratteristica casa del '700 in pietra e legno molto accogliente e curata. Le lezioni di yoga si svolgeranno nell'antica latteria del paese mentre le passeggiate lungo i sentieri della val di Zoldo, sulle Dolomiti. Il soggiorno costa 250 euro e include pensione con menù vegano e le varie attività. Per ulteriori informazioni: [www.anusaraitalia.com](http://www.anusaraitalia.com)

---

# Yoga: come (e dove) conciliare benessere del corpo e della mente

Questa settimana per la rubrica "Weekend in Salus" parleremo dello yoga. Lo yoga è una disciplina millenaria praticata da centinaia di migliaia di persone. In Occidente è diventata "di moda" soprattutto negli ultimi anni. La sua promessa è un generale benessere di mente e corpo, promessa che riesce a mantenere e che le rende un notevole seguito. Tanto che attorno a questa pratica gravita ormai un business consistente: scuole, corsi, tappetini, abbigliamento, libri sulla sua filosofia, accostamenti ad altre discipline (per esempio yogafit, un mix di yoga e fitness), vacanze su misura ecc.

Lo yoga è adatto a tutti: donne e uomini di tutte le età e prestanza fisica, infatti ogni posizione si adatta alle proprie esigenze personali. In Italia viene praticato da oltre due milioni di persone.

Per chi volesse immergersi per qualche giorno in questa disciplina, ecco alcune proposte per trascorrere un weekend all'insegna della cura del proprio corpo e della propria mente.

## *Yoga Days nella Valle di Gastein (Austria)*

La Valle di Gastein, conosciuta come paradiso di benessere, presenta "Autunno di yoga a Gastein – una fonte di ispirazione", un programma ideale per far vibrare di energie positive mente e corpo. Dal 20 al 29 ottobre l'iniziativa permette di entrare in contatto con la natura e affidarsi a insegnanti altamente qualificati. L'evento è adatto sia agli esperti che ai dilettanti e sia gli esercizi più semplici di respirazione che le posizioni più complicate potranno essere eseguite all'aria aperta, di fronte alle cime delle montagne.

Lo yoga è accompagnato da un'alimentazione salutare e da altri generi di attività, come ad esempio passeggiate lungo sentieri in mezzo al verde. Più di 300 lezioni e corsi per ogni livello, tre diverse località e alta professionalità rendono gli Yoga Days l'evento più grande nel suo genere di tutta Europa. Le offerte pensate per coinvolgere gli interessanti sono tante. A partire da 126 euro è possibile partecipare al programma con un soggiorno di tre notti. Per maggiori informazioni: [www.gastein.com](http://www.gastein.com).

### *Yoga al Beach House di Formentera (Spagna)*

Cambiando decisamente location ci spostiamo a Formentera e passiamo dai benefici della montagna a quelli del mare. Dal 24 al 29 settembre una struttura sulla spiaggia ospiterà lezioni di yoga al sorgere del sole. Le lezioni saranno seguite da sedute di rilassamento del corpo e nel pomeriggio corsi di meditazione. Per chi volesse c'è la possibilità di abbinare a queste attività una dieta macrobiotica e dei massaggi tonificanti della Spa. Per un soggiorno di cinque giorni in camera doppia, completo di lezioni e pensione intera, il prezzo è di 1679 euro. Per maggiori informazioni consultate il sito: [www.formenterayoga.com](http://www.formenterayoga.com).

---

## **Formaggi e salute: i benefici e i falsi miti dei prodotti lattiero-caseari**

Dal 15 al 18 settembre a Bra, in Piemonte, si terrà Cheese 2017, una manifestazione dedicata ai prodotti lattiero-caseari. Era il 1997 quando l'associazione Slow Food Italia e la città di Bra organizzarono la prima edizione dell'evento

che, ogni due anni, riunisce oltre 270.000 visitatori e 300 espositori provenienti da 23 nazioni (dati 2015). Protagonisti di questa undicesima edizione sono gli Stati generali del latte crudo, in cui Slow Food riunisce quei casari che continuano a produrre formaggi con latte non pastorizzato rispettando le normative igienico sanitarie, nonostante le difficoltà quotidiane che incontrano.



La domanda che spesso ci si pone è come conciliare benessere e consumo di formaggio. Il dottor Andrea Pezzana, direttore di dietetica e nutrizione clinica all'ospedale San Giovanni Bosco di Torino e responsabile Salute di Slow Food Italia afferma: "I formaggi sono alimenti altamente proteici e a elevato contenuto di grassi, ma hanno anche una buona presenza di fosforo, calcio e vitamina D. È senza dubbio consigliabile alternare il loro consumo a proteine di origine animale e vegetale nel corso della settimana, inserendoli in una dieta ricca di frutta e verdura".

Forse il punto di vista più interessante è quello che articola il consumo dei formaggi in base alle fasce d'età: consumo

moderato per i giovani adulti e attenzione particolare per i soggetti in età di crescita. Il consiglio per tutti gli amanti del formaggio è comunque di prestare attenzione al momento dell'acquisto: piuttosto che consumarne più volte nell'arco della settimana è meglio ridurre a un paio di porzioni scegliendo bene tipologia, provenienza e tipo di lavorazione. Ecco alcuni falsi miti che riguardano i formaggi.

### *L'etichetta, ovvero tutti i formaggi sono uguali*

Nel 99% dei formaggi in commercio troveremo sempre la stessa etichetta: latte, sale, caglio. Ma come è possibile che abbiano tutti gli stessi ingredienti? La legislazione in fatto di formaggi richiede solo queste poche indicazioni. Ma se territorio, alimentazione e benessere degli animali, lavorazione e stagionatura fanno la differenza in un formaggio, allora varrebbe la pena aiutare i produttori a raccontare la loro attività e il loro approccio alla produzione. Indicazioni più dettagliate, come le etichette narranti di Slow Food, aiutano il consumatore a scegliere non solo il gusto del formaggio, ma anche il suo impatto sull'ambiente e l'appartenenza territoriale, il modo in cui l'animale vive e le ricadute che il suo acquisto ha sull'economia locale.

### *L'indicazione obbligatoria dell'origine per i prodotti lattiero-caseari*

Ormai da qualche mese nei prodotti lattiero-caseari ci sono nuove etichette che indicano la provenienza del latte e il paese in cui avviene il condizionamento. "Paese di mungitura: latte di Paesi non Ue", piuttosto che "Paesi Ue" oppure "Italia" se tutto il latte proviene da allevamenti italiani. Ma quando si parla di latti ci riferiamo a un universo dalle mille sfumature che non riguardano solamente l'animale che li produce. Una bianca modenese e una podolica ci regalano latti dalle caratteristiche diverse, così come non c'è paragone tra una vacca che bruca i prati ricchi di erbe e fiori della Valle d'Aosta e una, anche della stessa razza, allevata in una



stalla in pianura e alimentata con insilati. Una dicitura che copre tutti i Paesi dell'Unione europea o l'intero mondo non può essere soddisfacente. Il problema più grosso che l'etichetta non può risolvere sono quei semilavorati dai quali dipendiamo così tanto per soddisfare l'esigenza di Made in Italy a tutti i costi, come la cagliata congelata proveniente dall'estero per la produzione di mozzarella (prodotto non Dop come quella di bufala).



*Fermenti industriali: non fanno male, ma nemmeno bene*

I fermenti industriali sono uno dei focus dell'evento di quest'anno e ai formaggi che non li contengono Cheese 2017 dedica lo Spazio Libero. I fermenti industriali vengono aggiunti al latte quando le condizioni igienico-sanitarie dei locali di mungitura sono così perfette da azzerare la carica batterica che il latte deve avere per far partire la coagulazione. In alpeggio, quando la mungitura avviene a mano, i batteri naturalmente presenti nella stalla fanno il loro lavoro, ma nei caseifici tutto ciò è impossibile e la cosa più

semplice per il casaro è aggiungere i cosiddetti starter. Questi però uniformano il gusto del formaggio, anche quando il latte di partenza è crudo e di ottima qualità. «In base alla bibliografia disponibile fino a oggi, i fermenti industriali non fanno male e inoltre scompaiono nel processo di acidificazione del latte. Scegliendo però un formaggio con starter non autoctoni perdiamo l'occasione di nutrire il nostro corpo con tutta quella carica di fermenti lattici vivi che fanno così bene alla nostra salute. Con il risultato che magari poi siamo costretti ad assumere integratori alimentari per ripristinare l'equilibrio della flora batterica», afferma Pezzana.

Fate attenzione consumatori, ma non rinunciate al formaggio!

---

## **Idee per la Giornata Nazionale del Camminare**

Tra circa un mese si terrà la Giornata Nazionale del Camminare: un'occasione per organizzare un bel weekend a piedi in mezzo alla natura per trarre beneficio fisico e psicologico. Già qualche tempo fa avevamo parlato degli effetti positivi di una passeggiata in montagna (<http://www.weekendpremium.it/wp/passeggiare-montagna-fa-bene-alla-salute/>), quindi l'8 ottobre potrebbe essere un'ottima occasione per chi ancora non avesse provato!

La Giornata Nazionale del Camminare è un evento che si svolge per il sesto anno consecutivo e che coinvolge i camminatori provenienti da tutta Italia. È un'iniziativa che promuove la mobilità sostenibile e fa luce sulla necessità di lasciare quanto più possibile le quattro ruote e muoversi a piedi.

La Giornata è organizzata da FederTrek – Escursionismo e Ambiente, un Ente di promozione sociale nato nel 2010 con la collaborazione di tante associazioni ed istituzioni che svolge numerose attività (promozione dell'escursionismo, corsi di escursionismo, escursioni in bicicletta e a piedi, ecc). L'evento rappresenta un modo per diffondere la consapevolezza che camminare fa bene e va fatto sempre di più per vari motivi: ridurre l'inquinamento in città, proteggere e scoprire il nostro territorio e migliorare il proprio stile di vita.

Ma dove godersi dei viaggi a piedi? Ecco alcune idee per ammirare panorami mozzafiato e godersi l'inizio dei caldi colori autunnali.

In cammino sull'Isola d'Elba alla luce della luna  
Sull'Isola d'Elba c'è il trekking digital detox al chiaro di luna del Boutique Hotel Ilio di Capo Sant'Andrea. I visitatori verranno accompagnati in un'escursione notturna sul sentiero per il santuario Madonna del Monte, senza cellulari e con la concentrazione sulle proprie gambe. Si parte nel pomeriggio per avvicinarsi al tramonto e al momento di massima suggestione quando il sole scende sulla Corsica. Poi arriva la sera e la luna sarà protagonista mentre si sale lungo il percorso tra gli odori della natura amplificati dal buio. È un tragitto adatto a tutti, il dislivello è di 200 metri e dura circa 45 minuti in salita e 25 in discesa.



La Woody Walk con il passeggino in Val Pusteria

Dall'Hotel & Spa Falkensteinerhof di Valles le famiglie potranno fare trekking con il passeggino. I genitori potranno camminare e ammirare le Dolomiti da varie prospettive, senza rinunciare a portare i bambini con sé. Un modo originale per festeggiare la Giornata Nazionale del Camminare, tra il foliage degli alberi che crescono tra le vette. La Woody Walk è un percorso panoramico nell'area escursionistica della Plose, lungo il quale i bambini trovano un laghetto, un albero per le arrampicate, la ruota di un mulino e altre curiosità immerse nella natura.





### Late Summer super attivo

I colori di fine estate riaccendono nuovamente le Dolomiti: il foliage tra le vette Patrimonio Mondiale UNESCO è un capolavoro ogni giorno da scoprire. Dal 10 settembre al 22 ottobre l'Excelsior Dolomites Life Resort\*\*\*\*S di San Vigilio di Marebbe invita gli amanti della montagna ad un Late Summer super attivo. Durante la vacanza gli ospiti sono protagonisti di escursioni e passeggiate guidate, attività sportive e fitness di gruppo sia nel resort che all'esterno, tour in mountain bike, servizi speciali per i bambini, vantaggi per praticare golf e rilassanti pic nic nel parco. Inoltre, prenotando direttamente all'Excelsior Resort, è incluso l'uso gratuito del centro benessere, il Castello di Dolasilla con i suoi 5 piani di wellness e i suoi 1300 mq, un buono omaggio SPA di 40 euro a persona e il miglior prezzo assicurato per le camere.





Buon cammino!

---

## **Merano: a Villa Eden la ricetta del vivere sano**

Le vostre vacanze non sono ancora iniziate o desiderate finirle in bellezza? Torniamo a Merano dopo qualche settimana per parlare nuovamente di benessere e per consigliarvi un weekend all'insegna di una vita sana.

A Villa Eden Leading Park Retreat, top Medical Spa a 5 stelle, situata appunto a Merano, l'obiettivo è quello di riscoprire il piacere di vivere e prendersi cura di sé. Questo avviene grazie ad una proposta di trattamenti che mirano ad eliminare

lo stress e le tossine accumulate con lo stile di vita contemporaneo, frenetico e caotico, che spesso non lascia il tempo di pensare alla salute della propria persona. L'equipe medica di Villa Eden Leading Park Retreat si prende cura degli ospiti creando programmi personalizzati e i suoi consigli sono preziosissimi.

Il soggiorno a Villa Eden è allo stesso tempo una pausa rigenerante e un'occasione per imparare come prendersi cura del proprio benessere. Attraverso un'alimentazione equilibrata, trattamenti specifici, cure estetiche, leggera attività fisica si è in grado di prendere confidenza con il proprio corpo e le proprie necessità, ristabilendo quell'equilibrio che è alla base della salute in senso olistico.



Una tipica giornata a Villa Eden potrebbe svolgersi in questo modo: la sveglia suona presto, in modo di avere il tempo di dedicarsi con calma alla cura del corpo e a qualche minuto di meditazione o alla lettura di un libro o del giornale. La

colazione è a base di prodotti freschi e naturali: pane integrale, marmellata fatta in casa o miele, succo fresco da estrattore o succo d'arancia accompagnati da tè verde o infuso senza zucchero. Al lavoro ci si ritagliano dieci minuti di pausa per uno spuntino a base di frutta, noci e mandorle, mentre il pranzo ideale è a base di cereali integrali e verdure. Il luogo di lavoro è quello dove trascorriamo più tempo, ed è importante riuscire a creare un ambiente sereno con il buon umore. La merenda è a base di frutta fresca, e durante il pomeriggio o la sera è consigliato dedicare un'oretta all'attività fisica: è sufficiente una bella passeggiata all'aria aperta o un po' di palestra. La cena è leggera e digeribile, preferibilmente a base di verdure cotte e crude, accompagnate da porzioni di pesce. Il sonno infine è un cosmetico naturale: dormire in modo corretto, nell'ambiente e alla temperatura giusta per un numero di ore adeguato è rigenerante per il corpo e la mente.

Per maggiori informazioni:

Villa Eden Leading Park Retreat

via Winkel 68/70

39012 Merano (BZ)

Tel. 0473.236583

[www.villa-eden.com](http://www.villa-eden.com)

[info@villa-eden.com](mailto:info@villa-eden.com)

---

# **Sirmione: il Grand Hotel Terme vince il titolo di “Best Luxury Medical Spa” in Europa**

Per un weekend all'insegna del benessere e del relax il Grand Hotel è certamente una delle scelte migliori. Grand Hotel Terme 5\* di Terme di Sirmione ha vinto infatti il titolo di “Best Luxury Medical SPA” in Europa agli World Luxury SPA Awards, un riconoscimento mondiale che premia le migliori Luxury Spa di tutto il mondo. I vincitori sono stati nominati il 22 luglio durante una cerimonia ad Hanoi, in Vietnam. I premi per 32 diverse categorie sono stati conferiti in base ai risultati delle votazioni spontanee dei viaggiatori.

Il riconoscimento è frutto degli investimenti che Terme di Sirmione ha destinato alla struttura per migliorare il servizio e dimostra l'apprezzamento da parte degli ospiti. La Spa dell'Hotel propone una vasta offerta di programmi e cura in ambito termale e trattamenti studiati da uno staff di medici e professionisti. L'acqua sulfurea di Sirmione, ricca di zolfo, cloruro di sodio, iodio, bromo e degli oligoelementi, magnesio, selenio e zinco, è rinomata per essere preziosa per la salute e il benessere. Quest'acqua, unita alla professionalità del personale, all'accoglienza della struttura e alla location, hanno fatto sì che il Grand Hotel Terme ottenesse questo importante riconoscimento.



Storia, natura mozzafiato e patrimonio artistico fanno del Lago di Garda la destinazione perfetta per un weekend estivo. La posizione di Terme di Sirmione, in uno dei luoghi più affascinanti d'Europa, offre numerose opzioni per un turismo variegato: dagli appassionati d'arte agli sportivi agli amanti di enogastronomia. Al Grand Hotel il benessere e il gusto si fondono nella cucina del rinomato ristorante l'Orangerie, dove è possibile apprezzare i piaceri della tavola, godendo di una vista spettacolare, grazie alle ampie vetrate che si aprono sul lago e sul famoso castello. I piatti sono la fusione dei sapori del territorio e della cucina italiana, elaborati dallo chef Stefano Pace con ingredienti selezionati di alta qualità. Inoltre, è possibile scegliere le proposte del Menu del Benessere i cui piatti sono elaborati in collaborazione con la Dott.ssa Anna Villarini, biologa nutrizionista, per vivere il benessere anche a tavola.



---

# Le Terme di Merano e il benessere a 360°

Le Terme rappresentano per Merano un'oasi di pace nel cuore della città. Salute e relax sono le parole d'ordine: trattamenti wellness, piscine, saune e acqua termale sono i servizi offerti. Il benessere si trova anche a tavola, nel Bistro, che propone un'alimentazione sana ed equilibrata in linea con l'ambiente e la politica delle terme. L'Alto Adige è noto per la bellezza dei suoi paesaggi, per i suoi panorami mozzafiato e per la qualità dei suoi prodotti. Nei dintorni di Merano si estendono coltivazioni di meli e di viti e il passo dalla terra alla tavola è estremamente breve. Nel Bistro delle Terme è possibile assaggiare questi prodotti genuini a chilometro zero. Il menu comprende piatti tipici dell'Alto Adige abbinati a vini locali, ricette sane e leggere e i classici succhi d'uva e strudel di mele ideali per una colazione o uno spuntino.



I prodotti altoatesini sono protagonisti anche nel centro Spa & Vital di Terme Merano, dove vengono impiegati come ingredienti di benessere. La mela, ad esempio, ricca di vitamina C e B, di calcio per le ossa, di potassio per rassodare i tessuti e zinco per la struttura cellulare, è un prodotto molto efficace per la pelle. Uva, vino e vinaccioli sono molto utilizzati invece soprattutto per la loro proprietà anti-age che contrasta l'invecchiamento della pelle, rendendola liscia e morbida. Noto per le sue qualità anche in campo cosmetico, non poteva mancare il siero di latte biologico, le cui proteine sono preziose alleate del naturale equilibrio della pelle. Altro prodotto che solitamente si trova in tavola, soprattutto durante la colazione, è il miele, anch'esso impiegato nei trattamenti benessere.



Info:

tel. 0473.252000

[www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)

---

## **Passeggiare in montagna fa bene alla salute, lo dice uno studio su Plos One**

La scienza conferma quello che il buon senso suggerisce ai più: passeggiare in montagna fa bene alla salute e migliora il nostro umore. Quindi, se siete ancora in città in questo periodo estivo e magari anche un po' invidiosi dei vostri amici e colleghi già in vacanza, concedetevi almeno un weekend

in montagna per fare una camminata rigenerante: un gruppo di ricercatori austriaci lo consiglia vivamente!

Fare movimento serve per mantenerci in forma ma spesso non riusciamo a rispettare i buoni propositi perché poco motivati o annoiati. Passeggiare all'aria aperta è molto più stimolante di camminare sul tapis roulant in una palestra. La ricerca diffusa su Plos One, rivista scientifica statunitense di tipo open access pubblicata da Public Library of Science (PLOS), spiega che possiamo ottenere benefici maggiori per la nostra salute facendo attività fisica outdoor piuttosto che indoor. Una sana passeggiata all'aperto riduce inoltre lo stato di ansia e rende più sereni.

Gli esperti si sono concentrati sull'analisi degli effetti degli allenamenti brevi e intensi. I punti a favore di questo tipo di attività sono: basse probabilità di abbandonare l'allenamento prima del tempo e soddisfazione per la brevità dell'attività. I punti a sfavore sono invece: fatica data dall'intensità degli esercizi e poco divertimento durante lo svolgimento degli stessi. La ricerca degli studiosi austriaci indaga su come un allenamento meno intenso ma prolungato nel tempo possa essere più piacevole. La domanda che si sono posti è se le lunghe passeggiate potessero aiutare ad essere più soddisfatti della propria attività fisica.

Per rispondere al quesito hanno condotto una ricerca reclutando quaranta tra donne e uomini sani nella zona di Innsbruck che hanno compilato una serie di questionari riguardanti il loro stato d'animo e il loro livello di ansia. Ogni volontario ha accettato di affrontare diversi allenamenti prolungati. Il primo è stato un'escursione in montagna con una guida, il secondo è stato un allenamento simile ma effettuato su un tapis roulant in una palestra. In una terza giornata è stato previsto un momento di chiacchiere e attività libere come lettura e navigazione su internet seduti in una sala dell'Università di Innsbruck. Alla fine di ogni giornata i partecipanti hanno compilato un questionario sul proprio stato

d'animo.

L'escursione in montagna si è rivelata il più faticoso degli allenamenti (dato emerso dal monitoraggio delle frequenze cardiache durante le attività) ma nonostante questo il dato interessante è che quasi tutti i partecipanti hanno riferito di avere sentito meno fatica camminando all'aria aperta rispetto al tapis roulant. Inoltre i punteggi sull'umore sono stati decisamente più elevati dopo la gita tra i sentieri rispetto alla camminata in la palestra. Infine, camminare sul tapis roulant ha lasciato quasi tutti i partecipanti più di buon umore rispetto a stare seduti a leggere, navigare in internet o chiacchierare. In sostanza camminare è stato più piacevole che non farlo e la gita in montagna, e quindi l'aria fresca e i bei panorami, ha avuto effetti positivi anche sullo stato d'animo dei partecipanti.

---

## **Una tazzina di caffè al giorno allunga la vita**

Una buona notizia per gli italiani, che hanno fatto di questa bevanda un rito irrinunciabile e un fenomeno culturale, per tutti gli amanti del caffè del mondo e non solo. Anche per i viaggiatori, per chi percorre chilometri per raggiungere la meta preferita, la pausa caffè o il termos sono decisamente un must.

Chi consuma caffè riduce il rischio di mortalità per una serie di cause come ad esempio malattie cardiovascolari, ictus e problemi di fegato: questo è in sintesi ciò che due recenti studi statistici dimostrano associando il caffè, anche decaffeinato, e l'allungamento della vita, senza però



stabilire la causa degli effetti benefici del suo consumo.

Entrambi gli studi sono stati pubblicati sulla rivista *Annals of Internal Medicine*. Nel primo Veronica Wendy Setiavan della Keck School of Medicine della University of Southern California dimostra che bere una tazza di caffè (americano, non espresso) al giorno diminuisce del 12% il rischio di mortalità per tutte le cause (disturbi cardiaci, cancro, ictus, diabete, problemi respiratori e renali), berne tre o più lo fa diminuire del 18%. Gli effetti benefici sono correlati agli antiossidanti e ai composti fenolici della bevanda che hanno un ruolo importante nella prevenzione dei tumori. La ricerca si basa sull'analisi del comportamento di 21500 soggetti adulti di età compresa tra i 45 e i 75 anni.



Il secondo studio è firmato da 48 ricercatori da tutto il mondo. Il professor Elio Riboli, direttore della School of Public Health dell'Imperial College di Londra, è il coautore della ricerca e Marc Gunter, epidemiologo dell'International Agency for Research on Cancer, ne è il coordinatore. Prima su

larga scala in Europa, l'analisi associa l'assunzione di caffè al ridotto rischio di morte per problemi circolatori o digestivi. Secondo lo studio bere più caffè riduce i traccianti delle infiammazioni e migliora i traccianti delle funzioni epatiche. Lo studio è stato condotto sulle abitudini di più di mezzo milione di europei.

I risultati di queste scoperte non devono farci pensare al caffè come elisir di lunga vita, serve sempre prudenza e moderazione. La cosa certa è che bere qualche tazzina in più (senza superare le cinque al giorno) potrebbe darci qualche beneficio. Una caratteristica curiosa è che i suoi benefici non derivano dalla caffeina: sembrano sia altre le sostanze contenute nel caffè ad avere l'effetto salutare, per la fortuna dei consumatori del dec.

---

## **Dalla Valtellina il grano saraceno e le sue proprietà benefiche**

Il grano saraceno non ha a che fare, come il suo nome può far pensare, con il frumento e con il grano. Non è un cereale bensì una pianta erbacea. Privo di glutine e quindi adatto alla preparazione di pietanze per celiaci, era uno degli alimenti cardine della dieta e della cucina dei contadini della Valtellina. La sua farina era considerata poco pregiata ma negli ultimi tempi è diventata un prodotto di nicchia e presidio Slow Food. Il presidio si pone come obiettivo la reintroduzione del grano saraceno locale e biologico, tentando anche di recuperare i terrazzamenti in pietra della valle, arrestando l'abbandono delle terre. La sua coltivazione è

infatti diminuita poco a poco a causa della fatica e della laboriosità della raccolta sui pendii e i costi elevati. Oggi sopravvivono poche coltivazioni in Valtellina, ma la coltura è appunto in via di ripresa.

Il grano saraceno è alimento fondamentale delle principali ricette locali, come la squisita polenta taragna, i pizzoccheri o gli sciatt', frittelle ripiene di formaggio. Si raccoglie nel mese di ottobre ma, consumandosi sotto forma di farina, è disponibile tutto l'anno. In Valtellina è conosciuto come "furmentùn", "fraina" o "farina negra" e il primo documento che lo cita nell'arco alpino è antecedente al 1600.



Oltre alla sua bontà e alla sua tradizione, non va dimenticato che il grano saraceno è anche ricco di proprietà benefiche. Come già detto, è adatto alla dieta celiaca essendo privo di glutine. Il suo consumo non è consigliato soltanto a chi deve evitare il glutine per motivi di salute ma a tutti coloro che desiderano rendere più varia e salutare la propria alimentazione. È inoltre una fonte di sali minerali come ferro

e zinco e come tutti gli alimenti vegetali è privo di colesterolo. Possiede delle proprietà rimineralizzanti e fortificanti ed è in grado di fornire molta energia al nostro organismo. Viene quindi raccomandato in caso di stanchezza e spossatezza per ritrovare forza e per fornire all'organismo le sostanze di cui ha bisogno per rigenerarsi, come i sali minerali.

I piatti tipici valtellinesi a base di grano saraceno sono prevalentemente invernali ma abbiamo assaggiato una ricetta consigliata da Dimensione Benessere che abbiamo particolarmente apprezzato e che è adatta ai mesi più caldi: insalata di saraceno e yogurt!

#### Ingredienti:

150g di grano saraceno

1 avocado

1 cetriolo

Olive nere q.b.

4 ciuffi di menta

Erba cipollina q.b.

1 lime spremuto

Yogurt greco

Olio extra vergine di oliva  
(circa 6 cucchiari)

Sale e pepe q.b.



Preparazione: lessate il grano per una decina di minuti, scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua del rubinetto. Tritate 3 ciuffi di menta insieme all'erba cipollina. Sbucciate cetriolo e avocado e tagliateli a pezzettini (senza semi e nocciolo). Unite tutti gli ingredienti aggiungendo metà dell'olio, il succo di lime, il sale e il pepe. Preparate una salsa frullando lo yogurt con il restante olio e sale e pepe a piacimento. Unite la salsa yogurt al grano e agli altri ingredienti e decorate l'insalata con l'ultimo ciuffo di menta rimasto.

Buon appetito!

---

# Ricette e salute: i cibi anti afa

Un metodo per difendersi dall'afa è prestare attenzione a ciò che si mangia. A tavola, con il caldo estivo, meglio prediligere piatti leggeri e nutrienti, assumere poche proteine e bere molta acqua. Ideali sono pasta e riso freddi, insalate, pesce, carne magra, yogurt, frullati e tanta frutta e verdura di stagione. In particolare queste ultime sono importanti per il loro contenuto di acqua e sostanze benefiche per la protezione della pelle dal sole, come ad esempio il beta carotene presente nelle carote o nelle pesche.

Ecco alcuni cibi estivi per affrontare il caldo con una marcia in più:

- **Anguria:** è il frutto dell'estate per eccellenza. È costituita per oltre il 90% di acqua ma contiene anche vitamine e sali minerali come potassio e magnesio, perfetti per combattere il senso di spossatezza che spesso ci tedia durante i giorni più afosi. Si tratta di un alimento molto dissetante, ideale da mangiare anche in spiaggia!
- **Pesca:** altro frutto tipico della stagione estiva immancabile sulla nostra tavola. Composta per circa l'85% di acqua, contiene potassio, ferro e vitamina C. La pesca tonifica e rinfresca, contiene beta carotene ed è quindi benefica per pelle e occhi. Per una colazione sana e nutriente tagliate a pezzetti una pesca e accompagnatela con dello yogurt bianco!



- Cetriolo: costituito per circa il 95% di acqua, contiene vitamina C, sali minerali importanti come potassio, calcio, fosforo e sodio. Svolge sulla pelle un'azione lenitiva, è un buon diuretico, è estremamente rinfrescante e aiuta anche a contrastare le occhiaie. Perfetto da servire, tagliato a rondelle, in un'insalata greca con pomodori, feta, cipolla rossa e olive!
- Zucchina: è un ortaggio con un basso valore calorico, composto per circa il 95% di acqua. Fonte di minerali e di vitamina A e C, aiuta anche a favorire l'abbronzatura. Ideale da saltare e servire con un filo d'olio e qualche foglia di menta, sia come primo che come secondo!
- Pomodoro: contiene un'alta percentuale di acqua ed è ricco di licopene, un antiossidante naturale che contrasta l'invecchiamento cellulare causato dall'azione dei radicali liberi. Perfetto da condire con olio e origano insieme ad una mozzarella o in una pasta fredda con qualche foglia di basilico!
- Per quanto riguarda pesce e carne consigliabili sono il pollo, carne bianca, leggera e molto digeribile e la sogliola, anch'essa magra, molto digeribile e delicata.

Il vostro corpo vi ringrazierà, buon appetito!

---

**Forest bathing: una  
passeggiata nel bosco per  
rinforzare il sistema**

# immunitario

È arrivata l'estate e le mete predilette restano senza dubbio le località balneari. Il mare porta benefici alla nostra salute con acqua, alghe, iodio, sali minerali e sole (senza esagerare). Benefici, questi, conosciuti da molti, al contrario di quelli di cui possiamo godere durante un weekend in mezzo ai boschi.

Il Forest bathing, o Shinrin-yoku, è una pratica inserita tra i pilastri della medicina preventiva. Nata in Giappone, si è diffusa velocemente in gran parte dell'estremo Oriente e comincia ad interessare anche il nostro paese. I principi da seguire sono semplici quanto efficaci: andate in un bosco, camminate lentamente e respirate in profondità. In una società in cui la tecnologia costituisce una parte fondamentale della vita quotidiana, una semplice passeggiata in un bosco sembra un miraggio. Viene consigliata dai medici giapponesi per diminuire lo stress e curare la pressione alta ma anche perché studi recenti hanno dimostrato che le foglie degli alberi rilasciano oli e sostanze benefiche utili a rafforzare il sistema immunitario. Ecco dove poter provare il Forest bathing.

A soli 15 chilometri dalla città di Parma, sulle colline circostanti, potete passeggiare tra le querce, i faggi e i castagni del Parco Regionale dei Boschi di Carrega, che ospita il B&B Il Richiamo del Bosco, a Sala Baganza. Il B&B mette a disposizione un'enorme cucina con vetrata che si affaccia sul bosco, colazione biologica, biciclette per escursioni e tanto altro.



In Umbria, intorno all'Hotel Castello di Petroia, potete invece immergervi nel verde di cerri secolari, querce e ulivi, da cui proviene l'olio extra-vergine utilizzato sulla tavola del ristorante dell'hotel, che crescono all'interno di una tenuta di 250 ettari. Dodici ettari sono coperti da una foresta con almeno 6 mila piante diverse da scoprire seguendo a piedi i vari itinerari.



Per una passeggiata tra i pini silvestri ideale è la zona del Lago naturale di Flötscher Weiher. Qui, nel cuore della Valle Isarco, è appena stato inaugurato l'Hotel Seehof di Naz, a 7 km da Bressanone, un 4 stelle superior dalle linee essenziali in dialogo costante con il bosco che lo circonda. I trattamenti cosmetici e i massaggi rivitalizzanti sono a base di oli puri naturali ed erbe selezionate, che provengono dal territorio e sono suddivise per colore. Il giallo è a base di melissa, citronella e calendula ed ha effetti rigeneranti. Il rosso è a base di rosmarino ed arnica, per donare nuova energia ai muscoli. Il blu è il colore della malva, che con le rose e i semi di lino consente di ottenere risultati disintossicanti.



