

Giugno 2016

**Giardinaggio antistress... ma anche utile a combattere malumori, disistima, tensioni, e benefico per la salute delle ossa.**



Anche soltanto guardando un paesaggio verde **si riacquista serenità e si riducono stress e ansia.**

È un'esperienza comune a tutti, tanto che spesso si cerca il modo di immergersi nella natura appena si ha del tempo libero: con un week-end in montagna oppure una vacanza al mare, o anche con una semplice passeggiata nel parco.

Ma non è necessario cercare lontano: pure occuparsi delle piante nel proprio giardino, sul balcone oppure in casa o in ufficio: sortisce effetti rilassanti. Se poi si scelgono specie aromatiche o da fiore, si unisce una piacevole, e utile, **stimolazione sensoriale, in particolare di vista e olfatto.**

In più, il giardinaggio mette maggiormente in contatto con i tempi scanditi dalla natura, migliorando il **senso del ritmo.**

Ancora, poiché si pratica stando all'aperto, permette una **migliore ossigenazione** e respirazione, e inoltre favorisce un'esposizione alla luce solare che risulta benefica per **la stabilità del sistema nervoso, dell'attività cardiaca e muscolare in genere**, per la corretta coagulazione sanguigna, e infine per la **salute delle ossa**, in quanto fornisce vitamina D, necessaria alla corretta calcificazione ossea.

L'impegno fisico necessario per curare le piante permette di spendere **circa 300 calorie in un'ora**, trasformando questo gradevole hobby in una attività motoria utile per il benessere generale dell'organismo. Insomma, occuparsi di orto, giardino e balcone fa proprio bene! Tanto che può diventare, opportunamente gestita, una vera e propria **tecnica terapeutica**.

**SCOPRI ALTRI PREZIOSI CONSIGLI E VANTAGGI A TE RISERVATI: SCOPRI [BETTER DAY PEOPLE!](#)**