

## Il benessere della vita in campeggio

Durante le ferie, c'è chi preferisce prenotare hotel o alberghi e chi invece preferisce la vita all'aria aperta, muoversi leggeri e decidere all'ultimo momento dove andare.

Sono due modi di viaggiare completamente diversi, ma ognuno offre tangibili benefici. In questa sezione parleremo degli innumerevoli benefici dell'andare in campeggio. Il campeggio è senz'altro il modo migliore per risollevarsi dallo stress dell'inverno lavorativo. Il campeggio è infatti la vacanza ideale per riprendere contatto con la natura, respirare aria pulita, liberarsi dello smog accumulato durante i lunghi mesi invernali. Il contatto autentico con la natura, dormire a pochi centimetri da terra, passeggiare in mezzo agli alberi e qualche piccola disavventura sono ciò che di meglio può esserci per rompere completamente la routine. Uscire dagli schemi e tornare ad un ritmo più naturale, più selvaggio, aiuta infatti a ricaricarsi e a tornare al lavoro pieni di energie e di voglia di fare. Ovviamente occorre partire ben attrezzati, con gli accessori tende campeggio, sacchi a pelo, picchetti, martello di gomma, materassini e quant'altro può servire. E non si deve pensare che dormendo praticamente all'aperto la notte si soffra il freddo, perché i moderni sacchi a pelo sono fatti apposta per tenere caldo fino anche a 0°, a seconda del modello ovviamente.

Ecco alcuni consigli per rilassarsi al meglio in campeggio. Non dimenticate il materassino gonfiabile, che permette di variare a proprio piacimento la durezza del materasso per adattarla al progressivo rilassarsi del corpo durante la vacanza. La tenda non va piazzata in un punto esposta e est per evitare che all'alba il sole la riscaldi troppo, rovinandovi le ultime ore di sonno. Prima di partire controllate i notiziari della protezione civile per evitare di incappare in qualche situazione a rischio. Controllate almeno qualche giorno prima che nella zona dove volete andare siano presenti campeggi o aree attrezzate, di solito comunque se ne trovano in ogni destinazione turistica, però si trovano in zone più esterne alle città e ai centri abitati.

Il campeggio, grazie all'abbondante scambio di energie tra ambiente ed organismo, permette di regolare i livelli metabolici e riportarli di nuovo in sintonia con la richiesta del fisico. Per migliorare il benessere del corpo bisogna seguire i ritmi circadiani della natura, addormentandosi al tramonto e svegliandosi con il sole.

L'alimentazione deve essere il più possibile naturale e "selvatica", quindi largo uso di frutta locale e di stagione, ortaggi crudi (anch'essi locali e di stagione) e qualche grigliata di pesce fresco (magari cotto col bastoncino). Con questo "ritorno alle origini" il corpo trae nuove energie grazie alla sincronia tra ritmi interni e ambiente esterno che riduce gli stress fisici e psicologici causati dalla vita cittadina, lavori pressanti e luce artificiale.

Le camminate in zone boschive completano la "cura della natura" simulando le lunghe camminate che i nostri avi - circa 20000 anni fa - compivano tutti i giorni per procacciarsi il cibo, l'acqua e tornare al loro rifugio. Insomma, vivere naturale è divertente e avventuroso, spezza i ritmi quotidiani e può farvi ritrovare serenità, benessere e sicurezza. E, in più, si tratta di un'esperienza economica ed adatta a tutte le età.

Per portare questi benefici un po' anche in città, o per chi non vuole provare questa bellissima avventura, si può sempre pensare di comprare un gazebo da posizionare nel giardino, e cercare di vivere così la natura anche quando si è a casa.

A cura di Martina Meneghetti

Prima Posizione Srl - consulenza webmarketing