TV

N.36 SETTIMANALE 9.09.2025
€ 1,20 IN ITALIA

JULIANNE MOORE
CHI HA PAURA DELLE DONNE AL COMANDO?

SCANDALO FACEBOOK
IO CHE MIA MOGLIE LA SCAMBIO DAVVERO

MARA MAIONCHI
IO CHE MIO MARITO L'HO TROVATO SULL'OROSCOPO

JESSICA BIEL
LE MARACHELLE CHE PERDONO A JUSTIN

BRENDA LODIGIANI E ERNST KNAM
SIAMO LA COPPIA PIÙ DOLCE DELLA TV

DONNE CORAGGIOSE
IL LEONCAVALLO LA MIA VITA

MODA
JEANS E GIOIELLI: IL LUSSO CASUAL

VIAGGI
DA DUBLINO A BELFAST: L'IRLANDA DI OSCAR WILDE

UN NUOVO INIZIO

* LE STRATEGIE PER VINCERE L'ANSIA DA RIENTRO
* AMORE ESTIVO: TRASFORMALO IN ANIMA GEMELLA

50036
9 772280 773004

CAIRO EDITORE

Il bosco che cura

"IMMERSIONE" TRA LE FRONDE

FOREST BATHING

«Passeggiare nel bosco qualche ora, per tre giorni consecutivi, produce benefici che permangono oltre un mese», spiega Marco Nieri, bioricercatore e autore con Marco Mencagli del libro *La terapia segreta degli alberi*. «Le foglie di faggio, castagno e delle conifere emettono neoterpeni, componenti degli oli essenziali che potenziano i linfociti NK, natural killer delle cellule alterate». Il *forest bathing*, «bagno di foresta», è ancora più efficace accompagnato da esercizi di respirazione e camminate a piedi scalzi, che stimolano circolazione e punti di connessione nervosa. L'importante è farsi catturare dall'atmosfera del bosco e immergersi nel momento, osservando con meraviglia ogni elemento.

Evocativo

Introdotta da sentori di erbe alpine, l'eau de parfum accosta note floreali agli accenti di legno di larice e faggio, L'Air des Alpes Suisses di Tauer (140 euro).

LA PRIMA ROSA DELLE DOLOMITI

Nel Giardino di Seravella, ai piedi delle Dolomiti Bellunesi, nasce Rosa Prima, fiore antichissimo delle zone prealpine. Grazie alle cellule embrionali dei suoi germogli, la linea *Rose Therapy* di Dolomia attenua rughe, opacità, perdita di tono e, insieme a radice di tarassaco e crocus delle nevi, detossina e ossigena la pelle del viso. Lo studio di Unired, spin off Università di Padova, e TSW Ricerche dimostra, poi, come *Rose Therapy* riduca lo stress psicofisico come neurocosmetico.

IL PASSO DELLA CICOGNA

«Togli le scarpe, entra in un ruscello e fai il passo della cicogna: marcia sul posto tenendo alte le ginocchia», continua Nieri. «In una fontana in legno di tronco pratica il bracciluvio: immergi fin sopra il gomito il braccio destro, il più lontano dal cuore, poi il sinistro». Tre regole da rispettare: bagnati quando il corpo è caldo, esci al primo segno di fastidio (bastano pochi secondi per attivare una reazione benefica), asciugati all'aria muovendoti.

COME KNEIPP COMANDA

Torrenti e laghetti si prestano alla pratica dei trattamenti idroterapici messi a punto da Sebastian Kneipp nell'Ottocento, oggi validati scientificamente. «Dopo essersi riscaldati con una passeggiata, bagnarsi con acqua fredda attiva la termoregolazione, fortifica il sistema immunitario e nervoso, migliora la circolazione», afferma Karin Kinigadner, trainer Kneipp in Alto Adige.

A PIEDI NUDI

Un percorso Kneipp lungo più di un chilometro tra alberi e ruscelli. Quello del **Parkhotel Holzner**, il più antico albergo liberty dell'Alto Adige, a Soprabolzano, è un cammino nei boschi dell'Altopiano del Renon, tra acqua cristallina, ciotoli, muschi, dove le cinque stazioni invitano a meditare, respirare, rallentare. Info: *parkhotel-holzner.com*