



Zielone Wiadomości

Styczeń
nr 6

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Najczęściej używanym słowem w życzeniach świątecznych i noworocznych jest zdrowie.

A w postanowieniach noworocznych zazwyczaj pragniemy zdrowo się odżywiać, zmienić dietę lub schudnąć. A jak u Was?

01.

Ekologia

Kontynuujemy temat kąpeli leśnych.

Co dają Kąpiele Leśne zimą?

02.

Przepisy

Sezon świąteczny i poświąteczny obfituje w dania grzybowe. Te tradycyjne polskie, wigilijne. A w naszych przepisach te mniej tradycyjne i bardziej włoskie – makaron z grzybami.

03.



01.

Zdrowie



Najczęściej używanym słowem w życzeniach świątecznych i noworocznych jest zdrowie.

A w postanowieniach noworocznych zazwyczaj pragniemy zdrowo się odżywiać, zmienić dietę czy schudnąć. A jak u Was?

Wg statystyk bazujących na noworocznych ankietach to czego pragniemy najbardziej to: ćwiczyć, schudnąć, zadbać o finanse i zdrowy styl życia.

Regularny ruch

Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) zwraca uwagę na korzyści, jakie niesie za sobą wykonywanie regularnej aktywności fizycznej. Co to za korzyści? Po pierwsze, aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy myślenia i funkcji poznawczych u dzieci od 6 do 13 lat. Ale dzieci to nie jedyna grupa, która może czerpać z dobrodziejstw sportu. U dorosłych regularny ruch zmniejsza niepokój, pomaga utrzymać zdolność uczenia się, a także zmniejsza ryzyko depresji i lęku.

Zauważyłeś, że po ćwiczeniach łatwiej jest Ci zasnąć? Nie jest to przypadek, bo aktywność fizyczna poprawia także jakość snu. Kolejne korzyści z uprawiania sportu to kontrola wagi, wzmocnienie kości i mięśni, zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia, cukrzycy oraz niektórych nowotworów – na przykład nerek, płuc czy pęcherza. CDC podaje także, że u osób, które są aktywne fizycznie przez około 150 minut w tygodniu, występuje o 33% mniejsze prawdopodobieństwo zgonu. Ta statystyka udowadnia, że zdecydowanie warto wprowadzić regularny ruch na listę Twoich postanowień noworocznych dla zdrowia!



Zdrowsza dieta

Szkoła medyczna jednego z najlepszych uniwersytetów na świecie – Harvardu podaje, że najzdrowsza dieta uwzględnia w posiłkach dużo warzyw i ogranicza spożywanie żywności wysoko przetworzonej. Dodatkowo warto zadbać o zbilansowanie diety, tak, by dostarczać organizmowi odpowiednią porcję węglowodanów, tłuszczu i białka. Jest to szczególnie ważne, gdyż pełnowartościowa dieta zmniejsza ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2, a w efekcie poprawia jakość życia.

Pamiętaj, że zmiana sposobu odżywiania wcale nie musi polegać na drastycznym wykluczeniu z jadłospisu wszystkich produktów przetworzonych, cukru i soli. Ten proces warto rozłożyć na poszczególne kroki i stopniowo wdrażać do diety zdrowe produkty. Możesz zacząć od częstszego spożywania warzyw, owoców, orzechów, nasion, roślin strączkowych. Ograniczając cukier, zastąp słodkie owocami, a słodkie napoje wodą. Dzięki temu powoli nauczysz się innego sposobu odżywiania i przyzwyczaisz się do niego znacznie szybciej, niż Ci się wydaje!

A finansami nie będziemy się tu zajmować.

02.

Ekologia



Kontynuujemy temat kąpiei leśnych. Co dają Kąpiele Leśne zimą?

Kąpiele leśne to nic innego jak zdrowy ruch na łonie przyrody połączony z naturalną aromaterapią, który sprzyja porzuceniu niepokojów i wzmacnia energetycznie. W Japonii leśne kąpiele są tak popularne, że istnieją specjalne kurorty i ośrodki oraz parki i szlaki w lasach w całym kraju.

A las zimą oprószony śniegiem jest wyjątkowo cichy i relaksacyjny i jest to idealna pora na rozpoczęcie leśnych kąpiei.

Kiedyś będąc zimą nad morzem zauważyłam, że wielu ludzi na plaży przy temperaturze powietrza -3°C , morsuje w morzu albo biega po plaży w krótkich spodenkach.

Kąpiele Leśne nie wymagają aż takiego hartu ducha i dają również ogromne korzyści dla zdrowia. W lesie temperatura odczuwalna jest zawsze niższa, bo nie czujemy wiatru. Można nawet przy temperaturze powietrza -10°C , być zimowo i ciepło ubranym, obserwować wirujące pomiędzy drzewami płatki śniegu. Jeśli świeci słońce, promienie słońca zagładają pomiędzy drzewami do lasu. Słońca jest dużo więcej, bo drzewa liściaste, nie mając liści, nie zaciniają krajobrazu. Śnieg skrzy się wszystkimi kolorami tęczy, odbijając światło. Nasz organizm dostaje dużą dawkę witaminy D3.

Drzewa iglaste nasycają powietrze fitoncydami, olejkami eterycznymi, terpenami, którymi inhalujemy nasze płuca. Rześkie powietrze oczyszcza nasze górne drogi oddechowe, oczyszcza kubki smakowe, dotlenia nasz umysł i całe ciało. Piękno lasu zachwyca nas i oczyszcza umysł z nadmiaru myśli. Nasz organizm produkuje endorfiny, poprawia się nasze samopoczucie i odczuwania radości życia. 2-godzinny pobyt w lesie zmniejsza napięcia mięśniowe i przywraca ujemną jonizację naszemu organizmowi. Poprawia to sprawność naszego ciała i czucie się zdrowszym.

Kąpiele leśne mogą być wartościowo spędzonym czasem nie tylko dla nas ale i całej rodziny: rodziców, dzieci, babci i dziadków. Tempo spaceru, proponowane różne formy pobytu w lesie, dostosowane są do potrzeb uczestników czy danej grupy. Kąpiele Leśne mogą być wspólnym wypadem grupy przyjaciół lub znajomych i mieć też bardziej sportowy charakter (szybki chód, nordic walking, lekki bieg).



03.

Przepisy

Sezon świąteczny i poświąteczny obfituje w dania grzybowe. Te - tradycyjne polskie, wigilijne a u nas w przepisie te mniej tradycyjne. Co można zrobić z grzybów? Nadają się one idealnie do sosów, zup, jako dodatek do makaronów, kasz, ryżu, dań mięsnych i wegetariańskich. Wspaniale też smakują same lub w prostych codziennych daniach. Leśne grzyby doskonale sprawdzą się też jako dodatek do makaronów, risotto, zapiekanki czy tarty. Poniżej przepis na danie z włoskiej kuchni:



Makaron z grzybami

Składniki:

makaron -dowolny -całe opakowanie, grzyby suszone ok 80dkg lub pieczarki, szalotka 2-4szt, masło lub oliwa, czosnek 1 ząbek , 1 papryczka chili, 2 łyżki śmietany tradycyjne przyprawy, parmezan tarty. W wersji wegańskiej bez śmietany (może być kokosowa) i parmezanu (jakiś wegański ser jako zamiennik).

Przygotowanie:

1. Cebulę szalotkę i czosnek obrać, paprykę chili wydrążyć z nasion posiekać.
2. Grzyby świeże (jeśli suszone wcześniej namoczyć) pokroić na niezbyt małe kawałki.
3. W rondlu lub na szerokiej patelni rozpuścić masło, (lub oliwę) dodać posiekany czosnek, szalotkę oraz paprykę, chwilę zeszklić, dodać pokrojone grzyby, dodać skórkę z cytryny.
4. Dusić 10 minut, mieszać i doprawić solą oraz pieprzem do smaku.
5. Wlać śmietankę o temp pokojowej, odparować, trzymać na małym ogniu aż sos zgęstnieje.
6. Doprawić do smaku suszonym tymiankiem i rozmarynem. Zestawić z ognia.
7. Makaron ugotować w osolonym wrzątku wg wskazówek podanych na opakowaniu, odcedzić.
8. Połączyć z sosem, rozłożyć na talerze, posypać startym parmezanem oraz świeżo posiekaną natką pietruszki. Natychmiast podawać.





Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867