



Zielone Wiadomości

Luty
nr 7

W tym wydaniu znajdziesz

Zdrowie

Jakie owoce i warzywa jeść najlepiej w styczniu i lutym? Sezonowe, świeże owoce i warzywa są najlepsze, z tym zgodzi się każdy. Podpowiadamy, po jakie owoce i warzywa najlepiej sięgać w styczniu i lutym.

01.

Ekologia

Co to jest hartowanie organizmu i dlaczego warto się hartować? Poznaj 7 sposobów na hartowanie organizmu. Metod hartowania organizmu jest wiele. Poniżej przedstawiamy te, które są według nas najciekawsze i najbardziej skuteczne.

02.

Przepisy

Dania z kiszonkami. Sałatka ziemniaczana z kiszonymi ogórkami. Kiszone warzywa są bowiem nie tylko smaczne, ale również niezwykle zdrowe.

03.



01.

Zdrowie



Jakie owoce i warzywa jeść najlepiej w styczniu i lutym?

Sezonowe, świeże owoce i warzywa są najlepsze, z tym zgodzi się każdy. Podpowiadamy, po jakie owoce i warzywa najlepiej sięgać w styczniu i lutym.

- Jakie owoce i warzywa jeść najlepiej w styczniu i lutym?
- Sezonowe, świeże owoce i warzywa są najlepsze, z tym zgodzi się każdy.
- Podpowiadamy, po jakie owoce i warzywa najlepiej sięgać w styczniu i lutym.

Co oznacza „sezonowe” w środku zimy? Pierwsze skojarzenie wielu osób to cytrusy, i słusznie, ale nie tylko po owoce egzotyczne warto sięgać zimą. To także pełne witamin owoce i warzywa dostępne w naszym klimacie.

Zima to sezon na cytrusy

Sezon na owoce cytrusowe rozpoczyna się już w listopadzie i trwa mniej więcej do marca. Najpierw dojrzewają cytryny i mandarynki, a w grudniu pierwsze odmiany pomarańczy. Cytrusy są niskokaloryczne, bogate w błonnik i witaminę C, która jest silnym antyoksydantem. Także zimą warto sięgać po inne owoce egzotyczne, takie jak kiwi, ananasy, banany, ale też po awokado.



Zimą jedz jabłka, gruszki i kapustę

Jeśli chcesz jeść nie tylko sezonowo, ale i lokalnie postaw na polskie jabłka i gruszki, które odpowiednio przechowywane zachowują świeżość i dobry smak do wiosny. Podobnie warzywa takie jak kapusta, brukselka, cebula, czosnek, marchewka, pietruszka, seler czy buraki. Jednym z najzdrowszych zimowych warzyw jest jarmuż, który jest odporny na niskie temperatury i wytrzyma w ogrodzie nawet po pierwszych mrozach.

Zimą sięgaj po kiszonki i mrożonki

Zima to czas, kiedy organizm potrzebuje nie tylko więcej energii, ale i wzmacniającej odporność witamin i mikroelementów. Kiedy brakuje tych prosto z ogrodu czy sadu, warto sięgać po najzdrowsze przetwory, czyli kiszonki, pełne cennych składników i pomagające utrzymać kluczową dla odporności florę bakteryjną jelit. Świeże truskawki w styczniu to nie jest dobry pomysł, ale te mrożone – jak najbardziej! Mrożonki są doskonałym wyborem, aby urozmaicić zimowy jadłospis.

Jedz zioła z własnego parapetu

Jeśli masz ochotę na świeżą, zieloną pietruszkę, soczysty szczypiorek, pikantną rzeżuchę czy aromatyczne zioła – wyhoduj je na własnym parapecie. To prosty sposób, aby mieć pełne witamin dodatki do potraw pod ręką. Zioła z powodzeniem możesz dodawać do zimowych koktajli. W zimowe miesiące warto też hodować kiełki, wykorzystując m.in. nasiona słonecznika, rzodkiewki czy pszenicy.

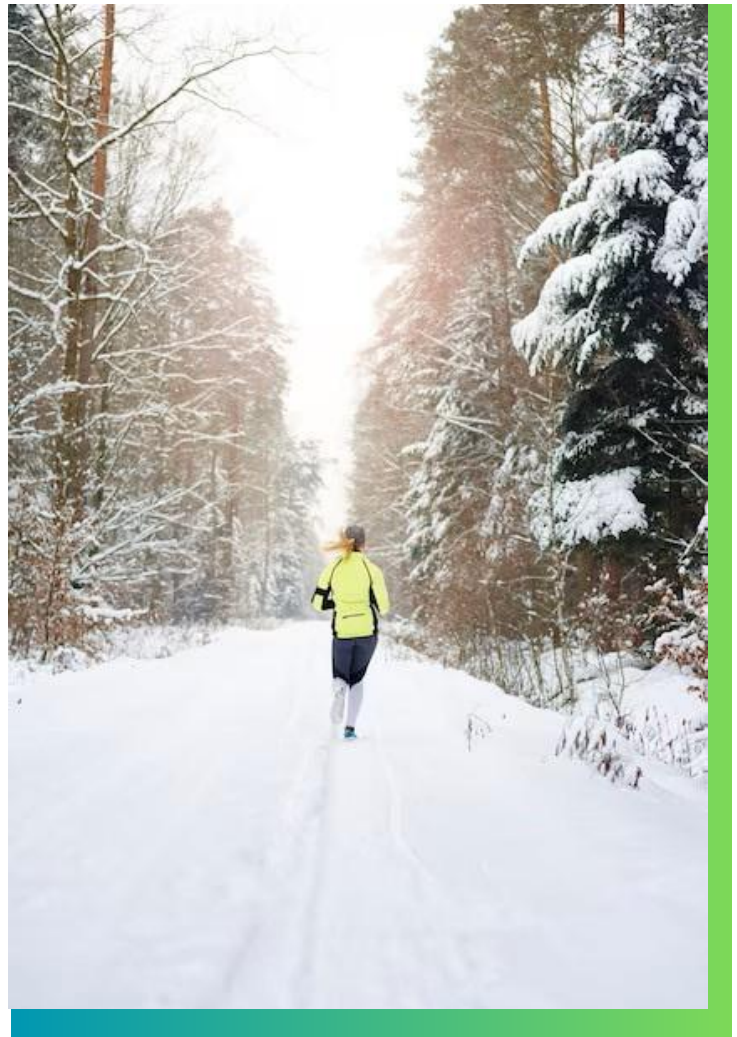
02.

Ekologia

Co to jest hartowanie organizmu i dlaczego warto się hartować?

Proces hartowania organizmu to uodpornienie go na zmienne warunki pogodowe. Ciało przyzwyczaja się do niskich temperatur. Dzięki czemu jego reakcje nie są gwałtowne. Zamiast tego organizm automatycznie uruchamia mechanizmy obronne, pozwalające lepiej tolerować zimno i niekorzystne warunki atmosferyczne. W takiej sytuacji jego głównym celem nie staje się ogrzanie. Dlatego cała energia może zostać skoncentrowana na walce z patogenami, które zwiększają swoją aktywność w niskich temperaturach. Hartowanie wpływa korzystnie na cały organizm. Praktykowanie go regularnie:

- wzmacnia układ odpornościowy,
- poprawia krążenie krwi
- przyspiesza przemianę materii,
- zwiększa tolerancję na zimno,
- uelastycznia skórę i poprawia jej ogólną kondycję.



Hartowanie to nic innego jak wystawianie organizmu na działanie niekorzystnych czynników. Na co dzień nie ma on zbyt wielu okazji do odbierania zmiennych bodźców. Co ciekawe, wiele osób ma tendencję do przegrzewania się. W efekcie odporność może spadać. Aby dobrze zahartować organizm, należy przestrzegać kilku zasad:

- ważne jest stopniowe przyzwyczajanie się do niskich temperatur,
- hartowanie powinno odbywać się tylko przy ogólnie dobrym stanie zdrowia (nie można przeprowadzać tego procesu w czasie infekcji),
- konieczna jest regularność.

Wskazane jest, aby osoby chcące zająć się hartowaniem organizmu, skonsultowały się wcześniej z lekarzem pierwszego kontaktu. Nie zapominaj przy tym o uzupełnieniu suplementów oraz zdrowej diecie, która tworzy synergię z pozostałymi działaniami.

Poznaj 7 sposobów na hartowanie organizmu

Metod hartowania organizmu jest wiele. Poniżej przedstawiamy te, które są według nas najciekawsze i najbardziej skuteczne. Warto znaleźć swój ulubiony, ale też łączyć kilka z nich. Zaowocuje to dobrym samopoczuciem, ale też podwyższoną odpornością ogólną. Hartowanie ciała to:

Ruch na świeżym powietrzu

Podstawowym i najprostszym sposobem na zahartowanie organizmu jest aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Nie należy z niej rezygnować nawet przy brzydkiej pogodzie i niekorzystnych warunkach atmosferycznych. Co ważne, wystarczy nawet codzienny kilkunastominutowy spacer, aby przyzwycząić organizm na zmiany temperatury.

Morsowanie. Jest to sposób, który w ostatnich latach zdobywa coraz większą popularność. Polega na braniu krótkiej kąpieli w jeziorze, morzu lub innym zbiorniku wodnym w miesiącach jesienno-zimowych, a także wczesną wiosną.

Chodzenie boso. Dobrym sposobem jest chodzenie lub bieganie boso. Należy to robić w domu, a w miesiącach wiosennych również na zewnątrz (na balkonie, w ogrodzie, na łące). Nie brakuje zwolenników hartowania zimnem, którzy urządzają regularne sesje stąpania bosymi stopami po śniegu.

Naprzemienne prysznice. Bardzo znanym sposobem hartowania organizmu są naprzemienne prysznice. W czasie kąpieli należy zmieniać temperaturę wody: raz polewać się zimną, raz ciepłą. Takie działanie powoduje zwężanie i rozszerzanie się naczyń krwionośnych, co poprawia krążenie krwi.

Sauna. Sauna pozwala na szybkie zwiększenie temperatury ciała. Aby można było zaliczyć ją do zabiegu hartowania, należy po każdej sesji nagrzewania zanurzyć się w lodowatej wodzie.

Kąpiele słoneczne. Istnieją sposoby hartowania się również latem. Są to kąpiele słoneczne. Jest to wystawianie ciała na promieniowanie słoneczne przez 10 minut, a następnie polewanie go chłodną wodą. Można wykonać kilka takich sesji. Należy jednak pamiętać, aby osłonić głowę kapeluszem. Ważne jest też stopniowe polewanie ciała wodą, a nie gwałtowne zanurzanie się w niej.

Odpowiedni ubiór. Ubiór powinien być adekwatny do pogody. Nie może prowadzić do wyziębienia lub przegrzania organizmu. Jednym ze sposobów hartowania jest ubieranie się tak, aby po wyjściu na zewnątrz czuć lekki dyskomfort, który znika wraz z rozpoczęciem aktywności fizycznej.

Celem hartowania jest wzmocnienie odporności organizmu. Odbywa się to poprzez wystawianie go na działanie zmiennych temperatur. Korzyścią jest również wsparcie funkcjonowania układu krążenia i dotlenienie komórek. Sposobów na hartowanie się jest wiele. Zalecane jest korzystanie z kilku z nich jednocześnie.



03.

Przepisy



Kiszonki możemy traktować jako naturalne i łatwo dostępne probiotyki, które doskonale wpływają na nasz układ odpornościowy. Zawarty w nich kwas mlekowy, oczyszcza organizm i chroni przed wieloma chorobami. Jednak to nie wszystko - badania wykazały również, iż wspomaga on trawienie, przyspiesza przemianę materii oraz zmniejsza poziom cholesterolu. Okazuje się również, że sfermentowane produkty mogą nam pomóc dbać o linię. Zawierają sporo błonnika, dzięki któremu czujemy się najedzeni i nie mamy ochoty podjadać między posiłkami. Co więcej, warzywa podczas kiszenia stają się mniej kaloryczne, ponieważ zawarty w nich cukier zmienia się w dobroczynny kwas mlekowy.

Sałatka ziemniaczana z ogórkami kiszonymi

Ziemniaki nie mają zdecydowanego smaku, dlatego przygotowując sałatki warto łączyć je ze znacznie bardziej wyrazistymi składnikami. W tej roli ogórki kiszone sprawdzają się idealnie.

Składniki:

ziemniaki 1,30 kg * ogórki kiszone 0,65 dag * czosnek 4-5 ząbków * Mały majonez * Pieprz.

Przygotowanie:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach. Studzimy i obieramy. Kroimy je w większą kostkę tak jak ogórki kiszone. Obieramy czosnek i przeciskamy przez praskę. Doprawiamy pieprzem. Z solą trzeba ostrożnie gdyż czosnek i kiszone ogórki potęgują smak soli. Dodajemy majonez i mieszamy. Majonez jeżeli ktoś lubi można wymieszać z jogurtem greckim w proporcjach jakie się lubi.



Smakuj Nature



smakujnature



smakujnature



smakujnature.com



smakujnature@gmail.com



509 377 867