

# SanoVita

## Active Life



### Despre ce este vorba?

Vara este momentul perfect pentru a ne bucura de timpul petrecut în natură. În aceasta ediție ne vom concentra asupra naturii și a beneficiilor sale. Poate că încă nu știți cât de importantă este natura pentru sănătatea fizică și mintală, dar și pentru starea noastră generală. Pur și simplu nu putem să trăim bine fără ea.

De asemenea, tot în această ediție voi împărtăși cu voi o rețetă de desert răcoritor care se află printre preferatele familiei mele. Lectură plăcută!



*Jenny Wigglesworth*

Editor

Jenny are o vastă experiență în domeniul asistenței medicale și al educației pentru sănătate. Originară din Australia, ea locuiește de câțiva ani cu familia sa în România. În tot acest timp, s-a implicat în numeroase feluri în activitățile desfășurate de grădinița Active Kids. De asemenea, s-a ocupat de împărtășirea informațiilor legate de un stil de viață sănătos în cadrul întâlnirilor cu grupuri restrânse de persoane sau prin intermediul altor proiecte. În timpul liber îi place să surprindă frumusețea naturii cu ajutorul aparatului de fotografiat. Dorința sa este ca oamenii să aibă o viață sănătoasă, fericită și plină de împliniri.



## ALEGEȚI SĂ PETRECEȚI MAI MULT TIMP ÎN NATURĂ

Nu demult am avut ocazia să mă aventurez în pădure și să petrec timpul într-o ascunzătoare special construită pentru a observa de aproape urșii în habitatul lor natural. A fost o experiență uimitoare. Urșii au început să apară la numai 15 minute de când eu și soțul meu, împreună cu un ghid, am ajuns în ascunzătoare. Timp de o oră și jumătate i-am privit cum se adunau. Pe măsură ce ne uitam la ei, ghidul nostru ne avertiza atunci când vedea un alt urs că se apropie. La început tonul vocii sale era unul normal pentru un ghid care este obișnuit să vadă urși tot timpul, însă pe măsură ce veneau din ce în ce mai mulți, vocea sa se schimba și am putut observa mirarea și neîncrederea în ceea ce vedea. Până la final, am văzut în total 12 urși în acea oră și jumătate.

Abia după ce am plecat ghidul nostru ne-a spus că nu se întâmplă des să avem parte de această priveliște. De obicei, turiștii pot vedea unul sau doi urși, poate chiar patru uneori, însă faptul că noi am văzut 12 urși era un lucru extraordinar. Ne-am întors acasă emoționați nu doar pentru că am văzut urșii, ci mai ales pentru că s-au adunat într-un număr atât de mare.



Contactul cu lucrurile din natură trezesc în noi un sentiment de admirație și uimire care are un impact pozitiv asupra stării noastre de bine și asupra sănătății psihice. Nu trebuie neapărat să fie vorba de privitul urșilor, poate să fie o urcare pe munte și admiratul priveliștii, observarea păsărilor sau fotografierea unui fluture care se hrănește dintr-o floare.

Copiii experimentează și ei acest sentiment de uimire atunci când observă natura. În această vară am fost implicată în organizarea unei tabere de vară pentru copiii de grădiniță. La un moment dat am observat o broască și le-am arătat-o unora dintre copii. După ce au văzut-o, prima lor reacție a fost să își cheme prietenii să o vadă și ei iar apoi să împărtășească cu aceștia uimirea și fericirea pe care o simțeau.

Modul în care ne trăim viața de zi cu zi, în special în mediul urban, nu ne permite să avem mereu contact cu natura, însă ar trebui să avem parte de acest lucru în fiecare zi. Orice spațiu verde poate avea beneficii asupra sănătății noastre mintale și fizice. Așadar, începeți de azi să petreceți mai mult timp în natură!

# Delicios și Sănătos

## Tartă cu lămâie

10 porții



### INGREDIENTE

#### ALUAT:

- 1 cană migdale
- 1 ¼ căni făină integrală
- 1 cană fulgi de ovăz
- ½ linguriță sare
- 1 cană ulei
- 1/3 cană miere
- 3 - 4 linguri apă

#### CREMĂ

- 2 x 560g conserve de ananas bucăți în suc
- ¾ căni amidon de porumb
- sucul de la 2 lămâi - aproximativ 2 linguri
- coaja de la 2 lămâi sau 1 ½ lingurițe esență de lămâie
- ¼ cană miere

### MOD DE PREPARARE

#### ALUAT:

Măcinați migdalele cu ajutorul unui robot de bucătărie, apoi adăugați fulgii de ovăz și mai măcinați o dată. Transferați amestecul într-un bol mare, adăugați restul ingredientelor și mixați bine toată compoziția. Turnați compoziția într-o tavă de tartă unsă cu ulei și lăsați-o la cuptor la 180°C timp de 15 - 18 minute sau până când începe să se rumenească.

#### CREMĂ:

Puneți toate ingredientele într-un blender și mixați până când obțineți o cremă fină. Turnați amestecul într-o tigaie și fierbeți la foc mediu până când crema devine groasă și transparentă. Puneți crema deasupra aluatului și lăsați să se răcească.

## Dragostea din casa noastră

Anii pe care îi petrecem cu copiii noștri trec atât de repede încât trebuie să ne facem timp să creăm amintiri frumoase. O modalitate excelentă de a face acest lucru este aceea de a petrece timpul cu familia în natură, fie că este vorba de o simplă plimbare în parc sau de un weekend cu cortul la munte.

Ieșirile în natură cu familia se pot dovedi a fi o ocazie minunată de a întări legăturile între membrii acesteia. Astfel, putem comunica și socializa mai mult, bucurându-ne totodată de beneficiile naturii asupra sănătății și a stării noastre psihice.

Voi cum puteți crea amintiri frumoase cu familia în natură?

## ALEGERI CU PRIVIRE LA STILUL DE VIAȚĂ

În zilele noastre foarte mulți oameni, îndeosebi cei din mediul urban, trăiesc în medii artificiale - „spații gri” - fiind privați de lumea naturală - „spații albastre și verzi” - pentru perioade mari. Astfel, a luat naștere un nou concept care descrie această privare: „deficit de natură”. Richard Louv, președintele Organizației Children and Nature Network (Rețeaua pentru Copii și Natură) și autorul a numeroase cărți despre avantajele naturii, susține că „deficitul de natură” nu este un diagnostic medical, ci un concept care ajută la descrierea a ceea ce mulți dintre noi consideră că sunt costurile îndepărtării de natură: degradarea simțurilor, deficit de atenție, vulnerabilitate în fața bolilor fizice și a problemelor emoționale, risc mai mare de apariție a miopiei, obezitate, deficiență de vitamina D și alte boli.

Cercetările au demonstrat faptul că inteligența noastră emoțională se dezvoltă mai bine dacă ne expunem mai des la mediul natural din jurul nostru. Studiile efectuate în acest sens au dus la concluzia că imaginile cu peisaje naturale determină stimularea părților creierului asociate cu pozitivitatea. Pe de altă parte, imaginile cu peisaje urbane cresc activitatea în părțile creierului asociate cu stresul. (Live More Happy de Dr. Darren Morton ©2018 pp. 45, 46)

Este esențial pentru noi să recunoaștem faptul că sănătatea noastră fizică și mintală are nevoie de natură. Dacă noi și copiii noștri trăim o viață structurată și gestionată a fi departe de lumea naturală, vom avea de suferit. Haideți să ne îndreptăm atenția spre includerea naturii în viața noastră și vom fi mai bogați.

## Știați că...?

Simptomele deficitului de atenție pot fi ameliorate prin contactul direct cu natura. Activitățile desfășurate în spații închise - precum uitatul la televizor - sau cele desfășurate în exterior în medii construite de om, fără spații naturale verzi pot înrăutăți aceste simptome.

- Richard Louv, președintele Organizației Children and Nature Network.

## Lecții de învățat din natură...

În contextul progresului tehnologic din zilele noastre, suntem din ce în ce mai obișnuiți cu recompensele imediate. Un efect al acestui lucru îl reprezintă nivelul scăzut de răbdare. În natură este nevoie de timp, iar rezultatele vin de la sine dacă avem răbdare. Un copac are nevoie de timp pentru a ajunge la maturitate, însă de-a lungul acestui proces devine mai puternic și mai frumos.

**“Adoptă pacea naturii:  
secretul ei este răbdarea.”**

- Ralph Waldo Emerson

