Noviembre de 2021 Vol. 1 Número 3

NEWSLETTER ESCUELA DE ACTIVIDADES NATURALES

# NATURALEZA HABLA

Por qué no me cuidas, si siempre estoy para tí

### MINDFULNESS SILVESTRE

El próximo sábado 13 noviembre te emplazamos a un robledal precioso de Madrid en Rascafría para ralentizar nuestros pasos y dejarnos llevar por la especialista en mindfulness Vanesa Martín y por el guía de naturaleza Ignacio Gallo.

Nuestro objetivo principal de sanar el alma y conocer la naturaleza de una forma íntima y divertida: plantas, setas, tapa y vino silvestre en un entorno natural espectacular.

Más info - 680 87 31 62 o ignacio@escueladeactividadesnaturales.com





## **ACTIVIDADES DE EQUIPO**

Hemos tenido dos años de mucha convulsión emocional y qué mejor que poder llevar a tu equipo / empresa a la naturaleza, de una forma sencilla y diferente, relajarte y dejarte llevar por el conocimiento natural y ancestral.

Combinamos paseos silvestres, pesca, mindfulness y yoga en entornos naturales cercanos para vosotr@s.

Consúltanos,

Septiembre de 2019 Vol. 1 Número 21

## ECOIMPACTA

Durante la semana pasada hemos conectado con una de las empresas más conscientes a nivel ambiental. Y no de las que hablan, sino que hacen. Por ello no queremos dejar pasar la oportunidad de compartir con vosotros que se puede "comunicar de forma sostenible". Javier Álvarez y su pareja son un fiel ejemplo real de lo que significa todo esto, Podéis conectar con ellos aquí. "Haz tu empresa más sostenible con Ecoimpacta, tu agencia de Publicidad & Green Marketing"



## **RUTAS EN BICI MADRID**

De la mano de un gran especialista como **Rafael Fernández, fundador de Tierra Viva Sports, en Tres Cantos**, te ofrecemos salidas en MTB guiadas combinadas con pesca o paseos silvestre gastronómicos. Presupuestos para particulares o empresas, haciendo <u>clic aquí.</u> Disfruta de este espectacular <u>VIDEO</u>

CURIOSIDADES y naturaleza, además tenemos un super artículo sobre los beneficios del sauco, un arbusto muy abundante y poco conocido a nivel más profundo. Os lo cuentan nuestras compañeras Paula y María en su espectacular SABÍAS QUÉ de noviembre



#### No conviene confundir....

#### SAUCO (Sambucus nigra)

#### SAUQUILLO (Sambucus ebulus)











- Arbusto que alcanza hasta los 6m. de altura.
- Es de hoja caduca y sus tallos son VERDES, pero se ponen grisáceos cuando maduran.
- Hojas: formadas por 5-7 foliolos de forma oval-lanceolada.
- <u>Flores:</u> blanquecinas, con 5 pétalos soldados y tienen estambres con anteras de color amarillo.
- <u>Florece:</u> mediados-finales de primavera; fructifica de mediados de verano a mediados de otoño.
- Los frutos son bayas comestibles.
- Crece en bosques, setos y terrenos baldíos por toda Europa.
- <u>Planta medicinal:</u> evita ulceras estomacales, controla el colesterol, es antiinflamatorio y diurético, combate el estreñimiento, la artritis, etcétera.

- Planta herbácea perenne que desarrolla tallos erectos poco ramificados; alcanza hasta los 2m. de altura.
- <u>Hojas:</u> compuestas por 5-9 foliolos lanceolados. Son medicinales, usadas para tratar el reúma.
- Flores: sus anteras son rojas.
- Florece: durante el verano y fructifica en la segunda mitad de él.
- Produce drupas (con 1 semilla) negras o que son TÓXICAS y purgantes.

#### LAS FLORES DE SAÚCO EN LA COCINA

Con sus flores preparamos vinagres, magdalenas, siropes o panes dulces. ¿Qué os parece...?

- Usarlas como condimento crudo para ensaladas, dándoles un toque dulce.
- Preparar una infusión que actué para retener líquidos, infecciones de orina y prevenga la tos.

#### LAS HOJAS Y LA CORTEZA DE SAÚCO

Os recomendamos preparar un condimento contra plagas de insectos en las plantas. Sus hojas son útiles para calmar esguinces, golpes o heridas.

#### LAS BAYAS DEL SAÚCO

- Al cocerlas, conseguimos propiedades laxantes y depurativas. Podríamos hacer jarabe o mermelada.
- Jarabe de sauco: este sirope lucha contra enfermedades respiratorias, digestivas, para controlar la presión arterial, y fortalecer el sistema inmunológico, dolor de garganta, catarro.

#### CONSEJOS DEL USO DE SAÚCO



Esta planta medicinal no la recomendamos para:

- Mujeres embarazadas.
- Niños durante el periodo de lactancia.
- Niños menores de 12 años.