ENERO. 2022, NÚMERO 6

NATURALEZA EN INVIERNO

La exposición al frío mejora el sistema inmunitario y el estado emocional

ACTIVIDADES NATURALES AHORA:

Lo explica la naturaleza

Lo que está pasando

Ignacio Gallo - Newsletter Editor

Estamos en pleno Enero y el frío por fin llegó, tras días muy primaverales, propios de otra estación. Hemos tenido jornadas muy "locas" para lo que se espera de un mes de invierno.

Quizá debamos pararnos a contemplar si es normal o no, y a qué se debe. Aunque igual estamos ocupados y más pendientes de consumir y de la televisión.

En cualquier caso y tras esta apertura, pasamos a comentar diversos planes que os hemos preparado para estos días de naturaleza preciosa invernal, llena de sorpresas, belleza y beneficios.

Este domingo 23. Tres Cantos de 10 a 13

Actividad MTB silvestre - "El enebro milenario"

Si vives en Madrid o alrededores, te gusta la bici y la naturaleza y además te apetece conocer a otras mujeres como tú, hemos diseñado este planazo con Rafael Fernández y Las Mujeres Nos Movemos para el próximo 23 de enero de 10 a 13 horas.

Una quedada en bici para conocer los secretos de la Flora y Fauna de la sierra de Madrid. Una ruta circular desde la Estación de cercanías de Tres Cantos.

♀3 horas de ruta guiada, sencilla 15km aprox.
Guías de MTB y naturaleza
Reducción huella de carbono
Arboterapia y sus beneficios
Aprender fauna, flora, supervivencia básica
Degustación de té y tapa silvestre
Curiosidades históricas y naturales
♀Progresa en técnica de MTB
Propiedades medicinales y gastronómicas sobre plantas, setas.

Para información y reservas: ignacio@escueladeactividadesnaturales.com o 634256364

Cómo preparar un té silvestre

"Escuela de Actividades Naturales"

EL SECRETO DE LA FLORA, LA CAJA DE PANDORA NATURAL

¿Con qué prepararías un té silvestre en plena naturaleza?

Os enseñamos algunas de las plantas que nosotros utilizamos para su elaboración.

Milenrama

- Ubicación: poco común al sur porque opta por suelos húmedos y frescos como los prados de siega y pastizales.
- Beneficios: antiinflamatoria, diurética, antiséptica, cicatrizante, antihemorroidal, antipirética, antimicrobiana, antihemorrágica y digestiva Útil para la menstruación dolorosa, reduce síntomas menopaúsicos y venas superficiales, alivia quemaduras y picaduras y aclara manchas de la piel.

Hierbaluisa

- Ubicación: climas cálidos, zonas de semi-sombra y evita la exposición directa al viento. En invierno es sensible a las heladas.
- Usos medicinales: antioxidante para reducir el estrés y envejecimiento; digestiva, antibacteriana que aumenta los glóbulos blancos; antiinflamatoria, útil para el insomnio gracias a la melatonina y expectorante.

- Ubicación: bordes de caminos, cursos de agua, carreteras, terrenos de cultivo: planta silvestre con buena adaptación y muy resistente.
- Hojas, raíces y tallos útiles contra enfermedades del hígado; sus frutos controlan la presión baja al contener histamina y tiroidina.
- Usos alimenticios: los receptáculos tienen inulina, un carbohidrato que se come como la alcachofa. Sus tallos se consumen como los espárragos. Sus hojas se pelan y se cocinan como verdura; y sus raíces se hierven y se sirven con manteca.
- Usos medicinales: mejora la digestión, previene retenciones de líquidos y el estreñimiento, reduce el colesterol, es fuente de insulina, útil para dolor

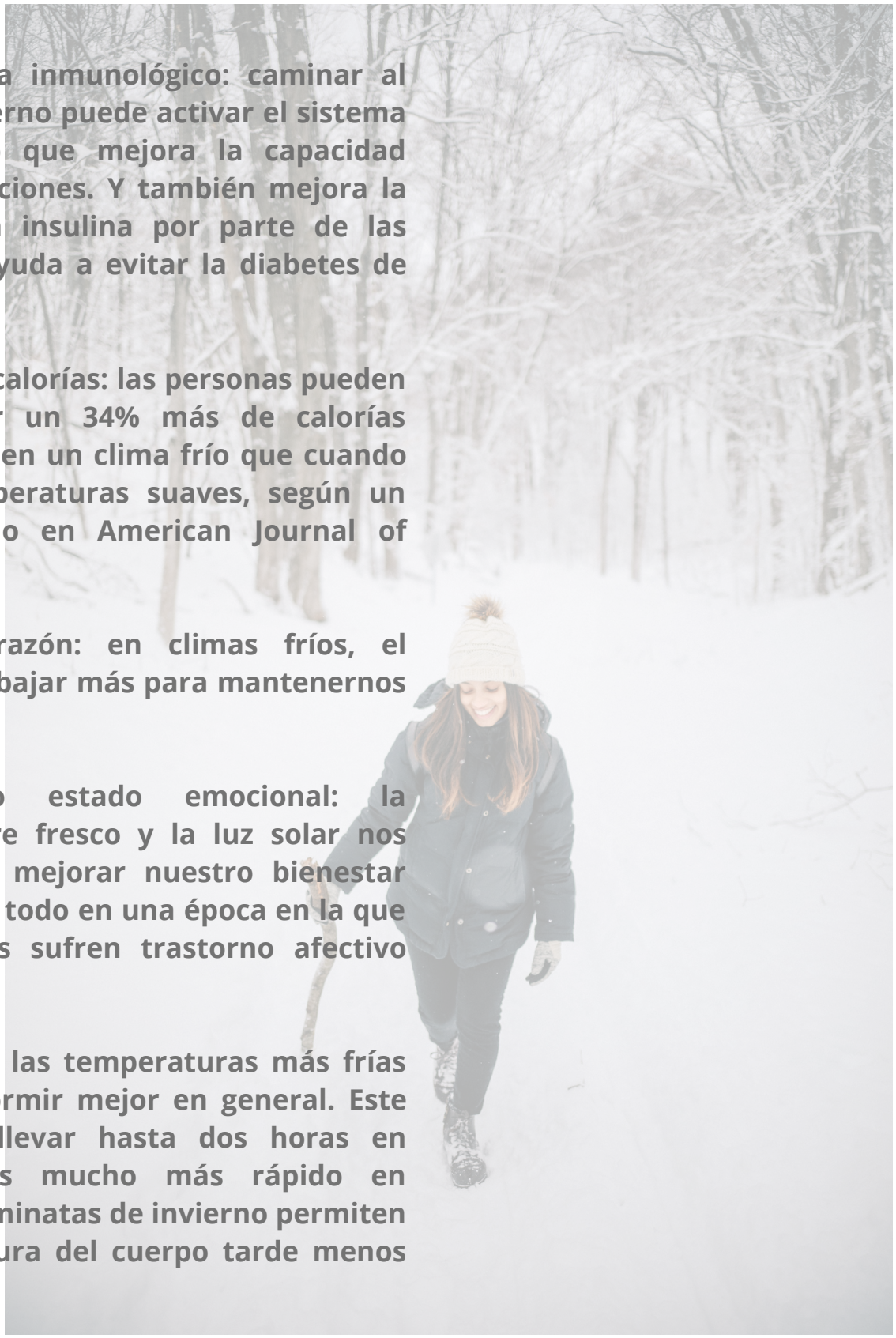
Cardo borriquero

Escaramujo

- Ubicación: climas templados en zonas montañosas o de media montaña, como el sotobosque arbustivo de bosques caducifolios y quejigares, aunque aparece en otro tipo de bosques y en setos
- El fruto trata la fragilidad capilar y problemas de varices, flebitis o hemorroides. Su flor es laxante y antiinflamatoria de párpados, al igual que sus hojas.
- Sus hojas son cicatrizantes ante heridas, quemaduras y ulceraciones epidérmicas.
- Usos alimenticios: puede ingerirse crudo (debe estar maduro y se tiene que apartar las semillas duras y sus pinchos internos.). Se prepara mermelada, con un sabor dulce y ácido a la vez, además de infusiones o se tomar en crema junto con sal, aceite y soja.
- Usos medicinales: rica en vitamina C (previenen infecciones respiratorias y digestivas). Es astringente, antidiarreico, venotónico y diurético ante edemas y retención de líquidos.

Diurético.– trata la hipertensión arterial e intenta disminuir niveles de ácido úrico en sangre. Ayuda a prevenir infecciones urinarias como cistitis y actúa como un antihemorrágico del sangrado bucal.

Los beneficios de salir a pasear cuando hace frío



- **Activa el sistema inmunológico: caminar al aire libre en invierno puede activar el sistema inmunológico, lo que mejora la capacidad para evitar infecciones. Y también mejora la sensibilidad a la insulina por parte de las células, lo que ayuda a evitar la diabetes de tipo 2.**

- **Quemamos más calorías: las personas pueden llegar a quemar un 34% más de calorías cuando caminan en un clima frío que cuando lo hacen a temperaturas suaves, según un estudio publicado en American Journal of Human Biology.**

- **Fortalece el corazón: en climas fríos, el corazón debe trabajar más para mantenernos calientes**

- **Mejora nuestro estado emocional: la exposición al aire fresco y la luz solar nos puede ayudar a mejorar nuestro bienestar emocional, sobre todo en una época en la que algunas personas sufren trastorno afectivo estacional (TAE).**

- **Mejora el sueño: las temperaturas más frías nos ayudan a dormir mejor en general. Este proceso puede llevar hasta dos horas en verano, pero es mucho más rápido en inviernos. Las caminatas de invierno permiten que la temperatura del cuerpo tarde menos en enfriarse.**