

SCENARIUSZ

Naturalne sposoby na poprawę zdrowia

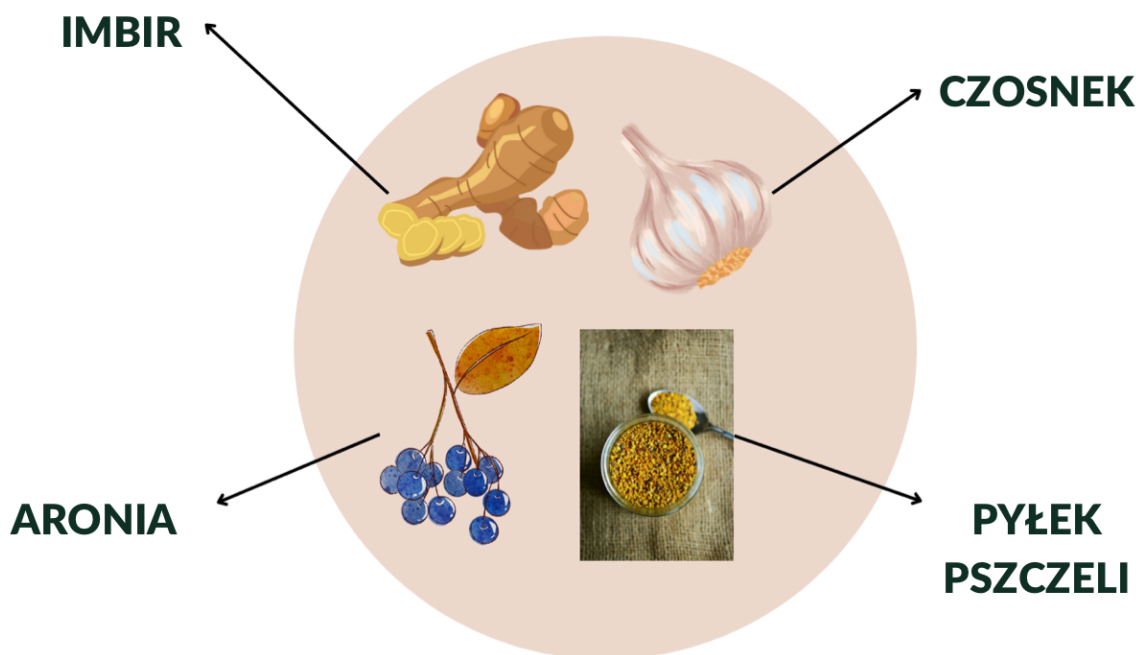
1) Wykład nauczyciela

Wszyscy kojarzymy chyba reklamy przeróżnych preparatów, suplementów i leków w prasie i telewizji. Ich twórcy próbują nas przekonać, że bez nich nie da się dziś zdrowo żyć i funkcjonować. Nie do końca jest to prawdą i o tym jest właśnie dzisiejsza lekcja. W ramach wykładu dowiesz się, jak bogaty jest świat natury, jeśli chodzi o produkty o szczególnie pozytywnym wpływie na nasze zdrowie. To ważne, abyś był świadomy, że w pierwszej kolejności należy dbać o zdrowie poprzez odpowiednie nawyki żywieniowe i dietę bogatą w cenne naturalne składniki jakie oferuje nam świat przyrody, a dopiero potem rozważyć sięganie po gotowe produkty ze sklepu czy apteki.

Czy znasz przykłady warzyw, owoców czy roślin, które kojarzą się tobie z korzystnym działaniem na zdrowie?

Od wieków człowiek wiedział, że natura oferuje bardzo dużo produktów pomocnych w walce z chorobami lub wzmacniających nasz organizm. Wiele lat temu ludzie żyli blisko natury, a ich cykl życia był bardzo powiązany z cyklem świata przyrody. Kiedy poznali właściwości roślin używali ich jako lek na bóle głowy, zęba czy skaleczenia, czy też na zwalczanie przeziębienia i wzmacnianie odporności. Mimo bardzo bogatego wyboru w sklepach, pod względem gotowych preparatów mających wzmacnić nasze zdrowie, warto powrócić do mądrości naszych przodków i sięgnąć po tak łatwo dostępne i niedrogie produkty jak chociażby czosnek, imbir, sok, np. z aronii czy pyłek pszczeleli.

Wybór dzisiejszych „super bohaterów” nie jest przypadkowy. Chcieliśmy zapoznać Ciebie z produktami, które obecnie są łatwo dostępne i można je kupić na praktycznie każdym lokalnym bazarku. Jakie korzyści z włączenia tych produktów do diety możesz odnieść? Spójrz na infografikę.



N. omawia grafikę z następującym rozwinięciem

Imbir. Kłącze imbiru nie jest uprawiane w Polsce, ale raczej na obszarach o klimacie ciepłym i wilgotnym i sprowadzamy go głównie z Indii i Chin. Jest bardzo aromatyczny i ma szerokie zastosowanie w kuchni japońskiej, indyjskiej i azjatyckiej. Pomocny w zwalczaniu przeziębienia, w bólach stawów czy wymiotów, dlatego jest polecany kobietom ciężarnym, podczas nudności częstych zwłaszcza w początkowym etapie ciąży.

Po obraniu i utarciu imbiru możemy przygotować z niego miksturę na przeziębienie- np. herbatę z imbirem miodem i cytryną lub syrop z cebuli z dodatkiem czosnku, miodu i tartego imbiru. Imbir warto włączyć do diety szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy to częściej jesteśmy narażeni na infekcje, którym towarzyszą kaszel, katar i ból gardła.

Czosnek to warzywo, którego chyba nikomu nie trzeba przedstawiać. Chyba wszyscy znają jego bardzo wyraźny i intensywny zapach oraz smak. Okazuje się, że czosnek to nie tylko dodatek smakowy w naszej diecie, ale i naturalne lekarstwo. Dlaczego?

Czosnek wspomaga walkę z przeziębieniami, wzmacnia serce i cały układ krążenia, dba o nasz przewód pokarmowy. Wykazano, że ma też działanie ochronne w przypadku niektórych nowotworów. W czasie II wojny światowej czosnek stosowano jako środek na rany, bo działa hamująco na rozwój bakterii.

Wszyscy z pewnością znamy, produkowany przez pszczoły i cenny dla człowieka miód. A czy znasz pyłek pszczeli?

Pyłek pszczeli jest zbierany i przetwarzany przez pszczoły z pyłku kwiatowego. Można go nazwać naturalną multiwitaminą, gdyż zawiera szereg witamin, związków mineralnych i wiele substancji, które mogą poprawiać nasz stan zdrowia. Ciekawostką może być to, że w pyłku kwiatowym znajdziemy nawet 250 różnych substancji! Jego moc prozdrowotna jest wręcz niesamowita!

Zalecany jest w okresie jesienno-zimowym w celu wsparcia odporności, ale też w celu uzupełnienia cennych witamin i składników mineralnych na przykład dla sportowców. Pomaga dbać o serce i układ krwionośny, poprawia naszą kondycję fizyczną, ale też wpływa na poprawę samopoczucia i wspomaga walkę z przeziębieniami. W porównaniu do czosnku czy imbiru nie jest to produkt tani, jednak z uwagi na jego niesamowite właściwości warto uwzględnić go w swojej diecie przynajmniej raz w roku w okresie jesienno-zimowym, kiedy to chorujemy więcej niż w przypadku pozostałych miesięcy.

Na koniec poznajcie owoc aronii. Aronia czarnoowocowa zasługuje na szczególną uwagę, jeśli chodzi o owoce jagodowe. Spośród wszystkich roślin owocowych ma największą ilość antyoksydantów- czyli związków chroniących człowieka przed wieloma groźnymi chorobami. Owoce aronii i przetwory z ich użyciem powinny znaleźć się w naszej diecie, ponieważ zapobiegają chorobom nowotworowym, chronią nasze serce i naczynia krwionośne oraz zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Warto przygotowywać domowe przetwory z aronii, takie jak dżemy czy soki. Jeśli nie mamy dostępu do świeżych owoców, możemy sięgnąć po soki z aronii, które znajdziemy na przykład na targowiskach, w eko sklepach lub w sklepach zielarskich. Jak zawsze zachowaj czujność i zapytaj sprzedawcę o skład produktu, lub jeśli masz możliwość samodzielnie prześledź jego etykietę. Dlaczego? Aby był to produkt dobrej jakości nie powinien być głównie roztworem wody z cukrem z drobnym dodatkiem aronii. Najlepiej jak wybierzesz 100% sok bez dodatków.

- 2) A teraz zapraszam Ciebie do obejrzenia krótkiego materiału video, na którym pszczelarz z jednej z polskich pasiek opowiada i pokazuje, jak powstaje pyłek pszczeli. Miłego oglądania!

nagranie video z platformy YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=pfqkNjr_rBo

- 3) Dyskusja i zadanie domowe – dwie propozycje:

1. Porozmawiaj z kimś z rodziny - mamą, ciocią, babcią, dziadkiem - zapytaj o domowe sposoby, jakie stosują lub stosowali kiedyś w leczeniu lub zapobieganiu chorobom np. w trakcie przeziębienia. Być może nadarzy się okazja, żeby skosztować jakiejś konfitury lub soku.

Można też wybrać się do sklepu zielarskiego i poprosić o sok z aronii i/lub pyłek.

2. Przepis na miksturę z miodem, imbirem, czosnkiem, cebulą, kurkumą, pieprzem i cynamonem do wykonania w domu.