



di **LUCIA CUFFARO**

[Giornalista specializzata nell'autoproduzione e nei consigli ecologici]

La primavera è in piena esplosione, risvegliando i sensi e le energie sopite durante l'inverno. Il nostro corpo è in procinto di rifiorire e il movimento in questo periodo è ancor più necessario per donare vigore e benessere

SPORT AL NATURALE

Praticare un'attività sportiva almeno due volte a settimana, è un'iniezione di salute, tanto che l'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms) lo considera al pari di una terapia preventiva, fondamentale nella vita di ogni essere umano, giovane, adulto o anziano che sia.

Da un punto di vista prettamente fisico i benefici sono indiscussi, diminuzione del valore del colesterolo, rafforzamento dell'apparato osteoarticolare e muscolare, minor rischio di malattie cardiovascolari e controllo del peso corporeo.

E mentre tonifichiamo il corpo, il cervello libera spontaneamente endorfine, gli ormoni del piacere.

Con una pratica costante, lo sport svolge infatti un ruolo antidepressivo, donando ottimismo, soddisfazione ed euforia. Oltre a farci bruciare calorie, attenua il senso di fame, contribuendo ad alleviare i disturbi del sonno.

Una medicina naturale alla portata di tutti, che il nostro organismo ci richiede come se fosse una linfa vitale.

ENDORFINE DI FELICITÀ

I benefici di praticare un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana



DIMINUZIONE DEL COLESTEROLO

Diminuzione del valore del colesterolo cattivo, aumento di quello buono



AUMENTO DELLA TONICITÀ

Tonicità, equilibrio e rafforzamento dell'apparato osteoarticolare e muscolare



ABBASSAMENTO PRESSIONE ARTERIOSA

Minor rischio di malattie cardiovascolari



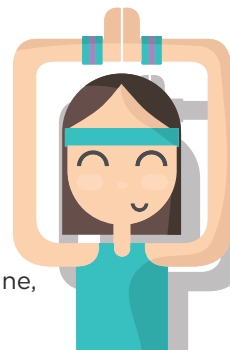
CONTROLLO DEL PESO

Riduzione del peso corporeo e regolamentazione dell'appetito



PRODUZIONE DI ENDORFINE

Mentre pratichiamo attività sportiva, il cervello libera spontaneamente endorfine, gli ormoni del piacere



MAI PIÙ SCUSE: ATTIVITÀ SPORTIVA A COSTO ZERO

Se i prezzi di una palestra o di un corso sportivo sono proibitivi, non abbandoniamo l'idea di intraprendere una necessaria attività fisica con l'arrivo della bella stagione. Esistono tante pratiche ecologiche per allenarsi, senza mettere mano al portafoglio.

CORRERE AL PARCO

Il footing rimane uno degli sport gratuiti più amati, per dimagrire e rassodare le gambe e la pancia



COLTIVARE UN ORTO & FARE GIARDINAGGIO



Verdure croccanti in tavola, una casa più verde e anche migliaia di calorie bruciate

BRACCIA TONICHE

Sfruttando come pesi un barattolo dei pelati per mano, eseguiamo i tipici gesti del nuoto, in piedi e senza inondare casa ovviamente!



FARE LA SPESA IN BICICLETTA

Basta fissare con corde o tiranti elastici una cassetta della frutta riciclata sul portapacchi per trasformare la bici in un ottimo carrello della spesa e in un'occasione di divertimento sportivo



A PASSO SVELTO

Camminare veloci (7-8 km/h) permette di consumare calorie, maggiormente rispetto alla corsa

GLUTEI SODI DA SEDUTI



Tenere in contrazione i glutei per 30 secondi, da eseguire varie volte durante la giornata

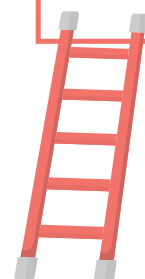
PANCINO SEXY SENZA FATICA

Addominali da eseguire divertendosi utilizzando come carico aggiuntivo sull'addome i bimbi piccoli o gli animali domestici



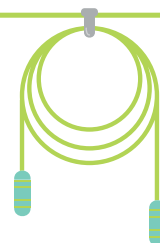
SCALA LA TUA FORMA FISICA

Per rassodare glutei, polpacci e quadricipiti basta salire almeno 30/40 gradini al giorno



CORDA & HULA HOP

Da bimbi ci divertivamo come pazzi a giocare con queste attrezzi. Senza saperlo facevamo intense e benefiche sessioni sportive



IL MERCATO DEGLI INTEGRATORI: UN BUSINESS IN SPLENDIDA FORMA, MA ANCHE SICURO?

BARRETTE A RAPIDO ASSORBIMENTO

INGREDIENTI PER 10 BARRETTE

70 g di fiocchi d'avena

150 g di miele bio

50 g di datteri essiccati

50 g semi di sesamo

30 g di frutti rossi disidratati a scelta
(mirtilli, uvetta, bacche di Goji, ...)

Questa semplice preparazione ci permette di autoprodurre in casa delle squisite barrette naturali, ottime anche come snack energetico.

Tritiamo con un coltello i semi di sesamo, nutrienti e ricchi di potassio e magnesio, i datteri, una fonte naturale di zuccheri buoni e sali minerali, i fiocchi d'avena, un carboidrato molto digeribile, e infine i frutti rossi, che contengono una buona quantità di vitamina C e potassio.

Nel frattempo, facciamo scaldare in un pentolino il miele, meglio se biologico o comprato tramite una filiera diretta, e non in un supermercato dove troviamo prodotti in genere scadenti con dolcificanti aggiunti, molto meno salutari. Quando comincerà a sobbollire aggiungiamo tutti gli ingredienti, mescolando con una spatola.

Versiamo il composto in una teglia rettangolare e allungata come quelle dei plum-cake e livelliamo con attenzione. Una volta che si sarà raffreddato, lo trasferiamo per 30 minuti in congelatore, affinché diventi più solido. Con un coltello affilato tagliamo delle

fette spesse 1,5 cm. Preferibilmente dovranno pesare circa 35 g l'una.

Le confezioniamo singolarmente con un rettangolo di carta forno.

Si conservano in frigorifero fino a 3 settimane e sono pronte all'uso per una sana e gustosa ricarica durante l'attività sportiva.



Malgrado i tempi critici, il settore delle barrette, degli integratori e delle bevande energetiche è in piena salute. Ma tutti questi prodotti dai colori sgargianti, ad esclusione di quelli biologici, contengono una grande quantità di additivi e aromi sintetici, coloranti ed esaltatori di sapore, che non sono propriamente amici della nostra salute, ma solo delle grandi case produttrici. E allora perché non farli in casa, in modo naturale e anche economico?



OLIO RISCALDANTE

INGREDIENTI

200 ml di olio di mandorle dolci

12 gocce di olio essenziale di canfora

Una buona pratica per evitare infortuni è quella di massaggiare i muscoli prima dell'inizio dell'allenamento, evitando così dolorose contratture, crampi e dolori.

Per autoprodurre il cosiddetto olio canforato basta miscelare in una bottiglietta di vetro scuro l'olio di mandorle con 15 gocce di olio essenziale di canfora (entrambi reperibili in erboristeria).

Si utilizza versandone una parte sul palmo delle mani e si procede massaggiando la zona del corpo da riscaldare per 5 minuti.

Questa frizione sprigionerà calore e consentirà alla canfora di agire al meglio.

BEVANDA ENERGETICA FAI DA TE

INGREDIENTI

- 1 l di acqua
- 3 cucchiaini di miele millefiori
- 1 cucchiaino raso di sale integrale
- 1 limone spremuto
- 1 pizzico di pepe di Cayenna

Quando l'organismo è sotto sforzo necessita di un reintegro rapido di nutrienti e di una bevanda con una giusta concentrazione di sali minerali, che si disperdono in grandi quantità con il sudore, e di zuccheri, per ricaricare le forze velocemente.

Per far da sé un energy drink adatto a uno sport intenso come la corsa, il tennis o il ciclismo, disciogliamo in una borraccia tutti gli ingredienti: l'acqua, il miele, il sale integrale da acquistare in erboristeria (ottimo quello di Trapani o di Cervia), il dissotante succo di limone e infine un pizzico di pepe di Cayenna, per migliorare l'apparato circolatorio e per un effetto antidolorifico.

Avremo così ottenuto, con soddisfazione e senza grandi sforzi, una perfetta bevanda per reidratare il corpo con gli elementi indispensabili per un'intensa e sana attività fisica.



FATTO IN CASA CON LUCIA

In anteprima per BioEcoGeo, segnaliamo che è in uscita il nuovo lavoro di Lucia Cuffaro: il primo DVD dell'autoproduzione mai pubblicato in Italia "Fatto in casa con Lucia" realizzato dal Gruppo Macro.

Lucia Cuffaro, scrittrice ed esperta di pratiche ecologiche, autoproduzione e rimedi naturali, collabora con Unomattina in Famiglia su Rai Uno, conducendo dal 2012 la rubrica Chi fa da sé. Ha pubblicato due libri editi dal Gruppo Macro: Fatto in casa. Smetto di comprare tutto ciò che so fare e Risparmia 700 euro in 7 giorni. Vicepresidente del Movimento per la Decrescita Felice, cura il blog di successo autoproduciamo.it.

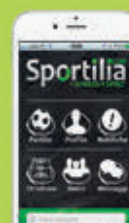


Lo sport corre sulla rete

L'attività fisica rappresenta un canale di socialità e aiuta a sentirsi meno soli e più appagati. La rete ci offre molte opportunità per trovare quello che fa al caso nostro



We-sport è il primo social network italiano per scovare compagni con cui condividere un'attività sportiva, a scelta su 400 possibili, dalle più stravaganti alle più praticate, attraverso una semplice up da scaricare sul cellulare



Altri community per lo sport sharing sono Fubles e Sportilia, nati per far conoscere, prima virtualmente e poi su un campo reale, giocatori di calcetto o anche di tennis (SuperTennisClub)

