RAPORT

KREATYWNIE DLA ZDROWIA

2017

Fundacja
Kreatywnie
dla Zdrowia

Druk folderu współfinansowany ze środków Województwa Dolnośląskiego w ramach zadania publicznego „Polityka zdrowotna i promocja zdrowia – aktywizacja grup senioralnych"

DOLNY ŚLĄSK

Konsekwencją rozwoju technologicznego jest stale rosnący odsetek występowania chorób cywilizacyjnych wśród ogółu społeczeństwa (choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze). Powoduje to nie tylko wzrost umieralności, ale niesie za sobą także poważne konsekwencje społeczno-ekonomiczne. Jednym z czynników ryzyka rozwoju tych chorób jest niedostateczny poziom aktywności fizycznej, obserwowany z dużym niepokojem szczególnie wśród coraz młodszej części społeczeństwa.

W odpowiedzi na ten problem, Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia rozpoczęła w 2016 r. realizację projektu ”Raport Kreatywnie dla Zdrowia”, który ma celu promocję rekreacyjnej aktywności fizycznej wśród ogółu społeczeństwa.

II edycja ”Raportu”, którą rozwijamy w 2017 r., to wycieczki piesze oraz rowerowe po Dolnym Śląsku. Chcemy pokazać, że do aktywności fizycznej nie trzeba się zmuszać, że może być przyjemna i że to idealna okazja do odpoczynku oraz spędzania wolnego czasu ze znajomymi czy całą rodziną.

Tegoroczny ”Raport” jest swoistym przewodnikiem, nie tylko turystycznym.

Zapraszamy na wycieczki i do wspólnej aktywności fizycznej!

Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia

NIEZBĘDNIK TURYSTY – WYJAZD JEDNODNIOWY, CZYLI CO POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ W NASZYM PLECAKU?

Żeby nasz wyjazd był udany, warto pomyśleć wcześniej, co ze sobą zabrać. Pozwoli to uniknąć niepotrzebnego stresu na szlaku. Bez względu to, gdzie się wybieramy – w góry czy niziny, warto zabrać ze sobą następujące rzeczy:

• **wygodny plecak** na poniższe przedmioty, w tym ubrania (nie bierzemy toreb na ramię lub trzymanych w rękach – ręce powinny być wolne, żeby było wygodnie i komfortowo, a także żebyśmy mogli się złapać gałęzi lub znajomego, gdy niespodziewanie natrafimy na śliskie podłoże lub potkniemy się o wystającą gałąź);

• **dokument tożsamości** (w razie konieczności identyfikacji lub gdybyśmy trafili w szale wędrowania za granicę) oraz **pieniądze**;

• **odpowiednia odzież** (przede wszystkim ubieramy się wygodnie i bezpiecznie, a walory estetyczne stawiamy na drugim miejscu):

• **wygodne buty** (najlepiej za kostkę, celem stabilizacji stawu skokowego; z grubszą podeszwą - tzw. ‚trapery"; wodoodporne i oddychające),

• **kurtka przeciwdeszczowa z kapturem** – do ochrony przed deszczem i wiatrem (pogoda ma to do siebie, że lubi się zmieniać);

• **zapasowe ubranie** (np. bluza/polar/sweter, gdyby zrobiło się chłodniej; skarpetki, gdyby przemokły nam buty; nie zaszkodzi szalik lub chustka – nie ma powodu, żeby marznąć);

• **czapka lub chustka** chroniąca głowę przed słońcem oraz **okulary przeciwsłoneczne**;

• **telefon komórkowy** (oprócz robienia zdjęć lub sprawdzenia trasy na mapie online, może istnieć potrzeba wezwania służb ratunkowych, np. GOPRu). Warto również zabrać dodatkowe zasilanie (power-bank);

• **woda mineralna** lub dodatkowo herbata w termosie. Bierzemy tyle płynów, by nie zabrakło nam picia na szlaku. Nawadnianie w czasie marszu jest bardzo ważne. Nie zalecamy picia napojów "kolorowych", bowiem po nich jeszcze bardziej chce nam się pić;

• **prowiant**: kanapki, owoce, coś słodkiego (batonik, czekolada). Jest to idealne zestawienie, by dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość energii. Pamiętajmy, aby brać produkty, które nam się nie zepsują w słońcu, w końcu będziemy w trasie kilka godzin. Dostosujmy ilość prowiantu do długości trasy tak, byśmy nie byli głodni, ale i żeby za dużo nie dźwigać;

• **apteczka** (plastry, gaziki, bandaż elastyczny, środki przeciwbólowe, coś na dolegliwości żołądkowe, woda utleniona). Warto również pamiętać o kremie z filtrem UV, gdyż w górach słońce jest ostre i w związku z tym łatwiej o poparzenie;

• **mapa** (warto zobaczyć od czasu do czasu, gdzie jesteśmy lub jak się odnaleźć, gdy nagle szlaki się krzyżują)/ ewentualnie przewodnik (nie zawadzi przeczytać, co ciekawego znajduje się w okolicy);

• **aparat fotograficzny**, jeśli lubimy robić zdjęcia;

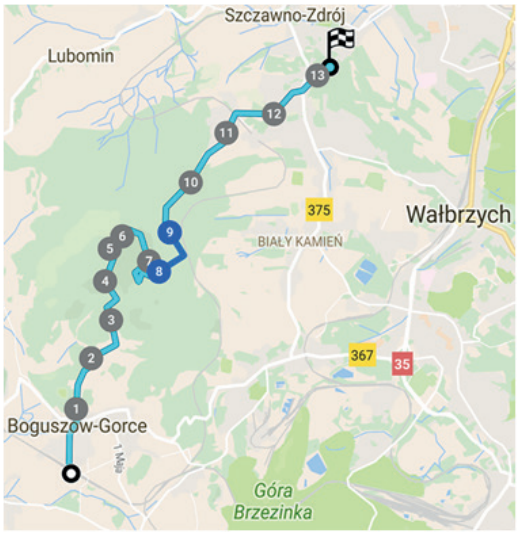
• **latarkę** (gdyby okazało się, że wracamy po zmroku… no jak przygoda, to przygoda);

• **chusteczki higieniczne oraz chusteczki lub płyn dezynfekujący** (warto umyć nimi ręce, gdy zrobimy przerwę na piknik, a nie będzie bieżącej wody – niech bakterie wiedzą, gdzie ich miejsce);

• **scyzoryk** (opcjonalnie, zawsze może się przydać);

…czy coś jeszcze? To już według uznania!

TRASA I: BOGUSZÓW GORCE – GÓRA CHEŁMIEC – SZCZAWNO-ZDRÓJ



Mapa, szczegóły treningu oraz wykres wygenerowane zostały przez aplikację Samsung Health

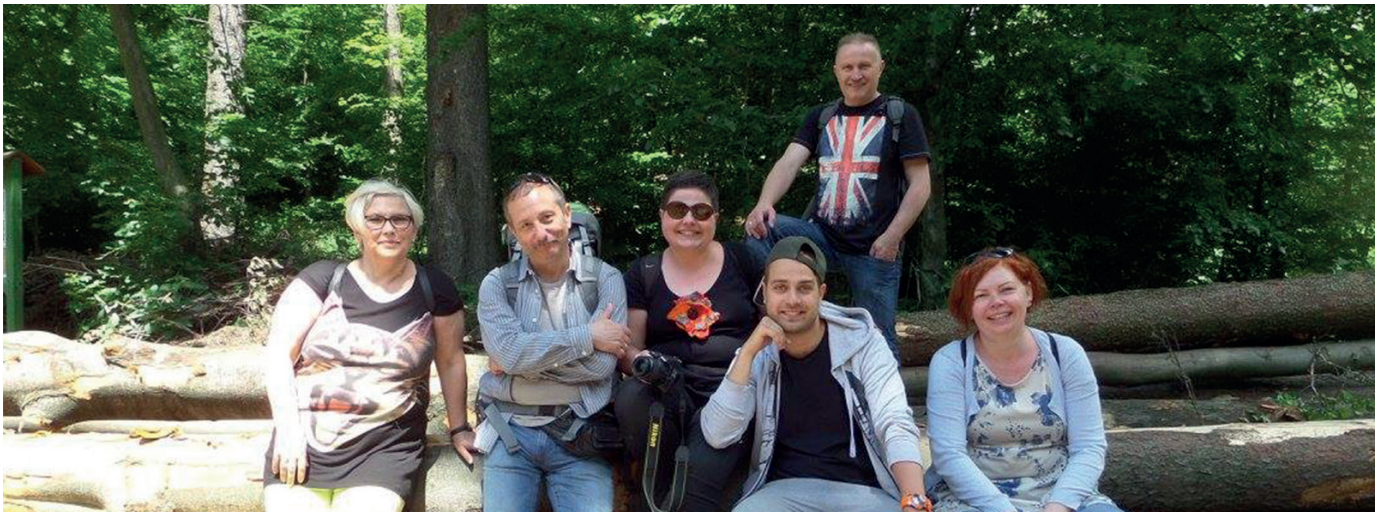
Rodzaj wycieczki: **wycieczka piesza górska, jednodniowa**
Dojazd: **kolej, pociąg relacji Wrocław Główny – Boguszów Gorce**
Czas przejazdu: **ok. 1h 30 min;**
Cena biletu ("normalny"): **do 20zł (w zależności od rodzaju przewoźnika)**
Powrót: **kolej, pociąg relacji Wałbrzych Miasto – Wrocław Główny**
Czas przejazdu: **około 1h;**
Cena biletu („normalny"): **do 20zł (w zależności od rodzaju przewoźnika)**
Ilość etapów wycieczki: **III**

OPIS TRASY

I etap: Boguszów Gorce – góra Chełmiec (czas przejścia ok. 1,5h)
Szlakiem zielonym pieszym wędrujemy początkowo w górę brukowaną drogą przez miejscowość Boguszów Gorce, potem łagodnie duktem polnym przez przełęcz. Idąc dalej lasem dochodzimy do krzyżówki szlaków, gdzie możemy kontynuować trasę szlakiem zielonym przez Chełmiec Mały lub przejeść na szlak żółty, który prowadzi bezpośrednio na szczyt góry Chełmiec. Na szczycie (851 m n.pm.), który jest drugim co wysokości szczytem Gór Wałbrzyskich, znajduje się metalowy krzyż oraz stacja nadawcza z masztem telekomunikacyjnym z możliwością wejścia na wieżę widokową i podziwiania panoramy na Sudety Środkowe.

II etap: Góra Chełmiec – Szczawno-Zdrój (czas przejścia: 1,5-2h)
Ze szczytu prowadzi niebieski szlak pieszy bezpośrednio do Szczawna-Zdrój. Początkowe zejście jest strome (uwaga!). Następnie szlak pieszy bardzo łagodnie chwilowo przebiega ze szlakiem niebieskim rowerowym, po czym prowadzi ponownie w dół (już łagodniej). Dalej trasa prowadzi lasem prosto do Szczawna-Zdrój, już bez znaczących różnic wysokości. Zabudowaniami miejscowości podążamy do centrum, gdzie znajduje się Pijalnia Wód Mineralnych oraz pozostałe atrakcje miasta (Hala Spacerowa, Teatr Zdrojowy, Park Zdrojowy, wieża Św. Anny).

III etap: Szczawno-Zdrój – Wałbrzych Miasto (czas przejścia: 1h)
Po odpoczynku i zwiedzeniu atrakcji Szczawna-Zdrój kierujemy się na stację kolejową Wałbrzych Miasto. Trasę można kontynuować szlakiem niebieskim przez Park Zdrojowy, drogą przez zabudowania miejskie lub podjechać komunikacją miejską (autobus linii 8). Na stacji Wałbrzych Miasto zatrzymują się pociągi do Wrocławia następujących przewoźników: Przewozy Regionalne, Koleje Dolnośląskie oraz Intercity.



TEST TRASY KdZ

Naszym zdaniem trasa nie należy do najłatwiejszych i jest dosyć długa. Podejście ze stacji kolejowej przez miasteczko prowadzi zdecydowanie pod górę, ale brukowaną drogą. Dalsze odcinki polno-leśnym duktem są już łagodniejsze. Na krzyżówce szlaków prowadzących na Chełmiec wybraliśmy szlak żółty, który momentami stromo prowadził pod górę. Sam szczyt jest mało atrakcyjny, a doskonały widok na Sudety przesłaniają niestety nadajniki telekomunikacyjne. Zejście ze szczytu szlakiem niebieskim początkowo jest dość ekstremalne, a w złych warunkach pogodowych byłoby wręcz niemożliwe. By ominąć następne zejście, wybraliśmy trasę dookoła. Dalsza trasa szlakiem niebieskim pieszym jest już łagodna, bez większych przeszkód. Nagrodą za pokonanie trasy są z pewnością atrakcje Szczawna-Zdrój. Dalsza trasa do stacji Wałbrzych Miasto prowadzi jeszcze przez wzniesienie, parkiem lub terenem zabudowanym, które nie jest trudne do pokonania.

+0,5	**I. Długość trasy:** Trasa długa: ponad 15km i ponad 20 tys. kroków.
+0,5	**II. Stopień trudności trasy:** Podejście na szczyt nie należy do bardzo trudnych, jednakże zejście dało nam się we znaki.
+0,5	**III. Oznakowanie trasy:** Trasa oznakowana jest na całej długości, jednakże w pewnych momentach bez mapy można pobłądzić.
+1,0	**IV. Atrakcje na trasie:** Na szczycie Chełmca nie ma za wiele atrakcji, jednakże Szczawno-Zdrój w pełni to rekompensuje!
+1,0	**V. Dojazd z Wrocławia:** Dojazd nieskomplikowany, kilka pociągów w ciągu dnia.

Łącznie 3,5/5 pkt. KdZ

CZŁOWIEK NIE WIELBŁĄD, WODĘ PIĆ MUSI

Funkcje wody w organizmie

reguluje temperaturę ciała

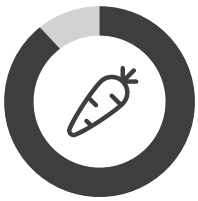
umożliwia zachodzenie procesów biochemicznych

umożliwia trawienie pokarmów

jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania

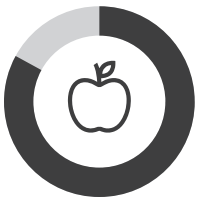
Potrzebujemy ok. 2-2,5l wody na dobę

Z pożywienia dostarczane jest nawet ok. 1l wody!

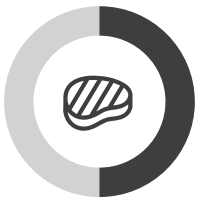


warzywa 90% wody

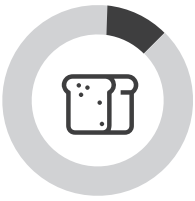
mleko 90% wody



owoce 80-90% wody



mięso 40-60% wody



chleb 10% wody

1/3 - kawa i herbata

2/3 - woda

Czy kawa i herbata odwadniają?

Kofeina oraz teofilina w kawie i herbacie wykazują działanie moczopędne, aczkolwiek nie jest to działanie stałe. Efekt moczopędny u odób regularnie pijących te napoje jest wyraźnie mniejszy!

A zatem jeśli regularnie pijesz nieduże ilości kawy (do 3 filiżanek) lub herbaty (do 5) - nie powinieneś się odwodnić i te napoje należy wówczas również wliczyć w dzienny bilans płynów.

Prawidłowe nawadnianie organizmu

Podczas upałów lub przy intensywnym wysiłku fizycznym zaleca się pić wodę średnio- lub wysokomineralizowaną z dużą ilością sodu oraz chlorków by uzupełnić nie tylko niedobory wody, ale również elektrolitów.

Wodę gazowaną można pić bez przeszkód - to kwestoa gustu! Jedynie nie poleca się wody gazowaniej dzieciom oraz osobom z probemami żołądkowo-jelitowymi.

Otworzoną butelkę wody mineralnej niegazowanej należy zużyć w ciągu kilku godzin, a gazowanej w ciągu doby, gdyż stanowią dobrą pożywkę dla bakterii. Oczywiście nie pijemy bezpośrednio z gwinta butelki, gdyż tym zwyczajem wprowadzamy dodatkową ilość bakterii z jamy ustnej.

Woda źródlana czy mineralna?

Woda źródlana

- skład mineralny podobny do wody z kranu
- niestabilny skład oraz niewielka zawartość składników mineralnych
- nadaje się do gotowania, dla dzieci oraz do nawadniania organizmu

Woda mineralna

- minimalna zawartość składników mineralnych 500-1000 mg/l
- stabilny skład minerałów
- dodatkowe źródło składników mineralnych
- polecana dla większości populacji

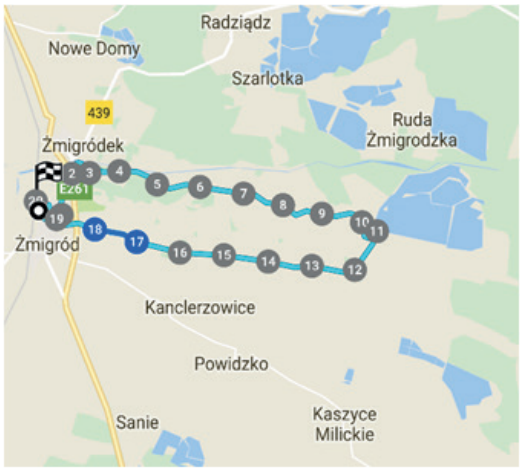
Woda lecznicza

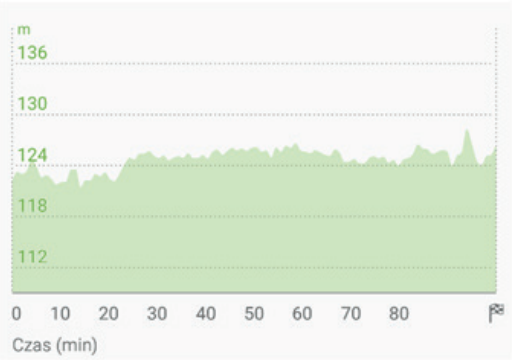
- duża zawartość składników mineralnych z przewagą wybranego pierwiastka
- TYLKO ze wskazań lekarskich i przez krótki czas

Woda smakowa

- zamiast owoców zawiera jedynie aromaty lub syrop glukozowo-fruktozowy
- zdecydowanie NIE POLECAMY!

TRASA II: DOLINA BARYCZY ROWEREM: ŻMIGRÓD





Mapa, szczegóły treningu oraz wykres wygenerowane zostały przez aplikację Samsung Health

Rodzaj wycieczki: wycieczka rowerowa nizinna, jednodniowa
Dojazd: kolej, pociąg relacji Wrocław Główny – Żmigród
Czas przejazdu: ok. 40 min;
Cena biletu ("normalny" + rower): do 20zł w jedną stronę (w zależności od rodzaju przewoźnika)
Czas przejazdu: około 2h;
Ilość etapów wycieczki: III

OPIS TRASY

I etap: Żmigród stacja PKP – zespół pałacowo-parkowy (czas przejazdu ok. 15 minut)
Ze stacji kolejowej PKP Żmigród kierujemy się przez miasto do zespołu parkowo-pałacowego, gdzie znajdują się ruiny pałacu Hattzfeldów wraz z parkiem. Ruiny pałacu są dostępne do wolnego zwiedzania, a w baszcie obok znajduje się punkt informacji turystycznej. W parku znajdują się oczka wodne, przestrzenie rekreacyjne oraz ścieżka edukacyjna.

II etap: zespół pałacowo-parkowy w Żmigrodzie – Jamnik (czas przejazdu ok. 1 godzina)
Zespół pałacowo-parkowy opuszczamy aleją dębową i szlakiem czerwonym kierujemy się w stronę miejscowości Jamnik, gdzie znajdują się stawy. Trasa prowadzi wałem wzdłuż projektowanego stawu, blisko rzeki Barycz.

III etap: Jamnik – Żmigród (czas przejazdu ok. 45 minut)
Po odpoczynku nad brzegiem stawu, wracamy asfaltową drogą do Żmigrodu przez Osiek. Trasa jest spokojna i nie jest za często uczęszczana przez samochody.

TEST TRASY KdZ

Trasa jest łatwa i przyjemna, ale zakończyliśmy ją z lekkim niedosytem. Przez całą drogę nie ma różnicy wysokości poziomów, a widoki są przepiękne - zaczynając od zadbanego parku w Żmigrodzie, przez malowniczą dolinę Baryczy,kończąc wyliczanie na licznych stawach. Dojazd z Wrocławia koleją z rowerami jest nieskomplikowany.

Polecamy tę trasę i okolicę wszystkim, którzy nie mają zbyt dużo czasu w weekend, by choć na chwilę wyrwać się z miasta i zrelaksować się w przepięknym miesjcu, gdzie jest cisza i spokój.

+0,5

I. Długość trasy:
Trasa łącznie wyniosła 20km: jak na rower to nie za dużo.

+1,0

II. Stopień trudności trasy:
Trasa nie ma wzniesień.

+1,0

III. Oznakowanie trasy:
Trasa jest bardzo dobrze oznakowana na całej długości.

+1,0

IV. Atrakcje na trasie:
Ruiny pałacu, zadbany park, malowicze widoki, rozległe stawy.

+1,0

V. Dojazd z Wrocławia:
Nieskomplikowany, duża ilość pociągów w obydwie strony w ciągu dnia.

Łącznie 4,5/5 pkt. KdZ

TŁUSTA RYBA, DŁUGIE ŻYCIE

Ryby powinniśmy jeść co najmniej dwa razy w tygodniu, a jemy ich zdecydowanie za mało! Postawmy chociaż na jakość i wybierajmy najbardziej wartościowe gatunki.

Dlaczego ryby? Są bardzo cennym źródłem witamin (głównie A, D oraz z grupy B) oraz składników mineralnych, w tym mikroelementów (takich jak jod czy selen). Ale to nie wszystko! Ryby to przede wszystkim bogate źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA oraz DHA), które mają zbawienny wpływ na układ krążenia- chronią przed powstawaniem blaszki miażdżycowej, obniżają krzepliwość oraz ciśnienie krwi, a także regulują stężenie cholesterolu. Ponadto mają działanie przeciwzapalne oraz działają przeciwnowotworowo! Poprawiają także kondycję skóry, włosów i paznokci oraz zwiększają produkcję serotoniny – hormonu szczęścia.

RYBI ZDROWY TŁUSZCZ

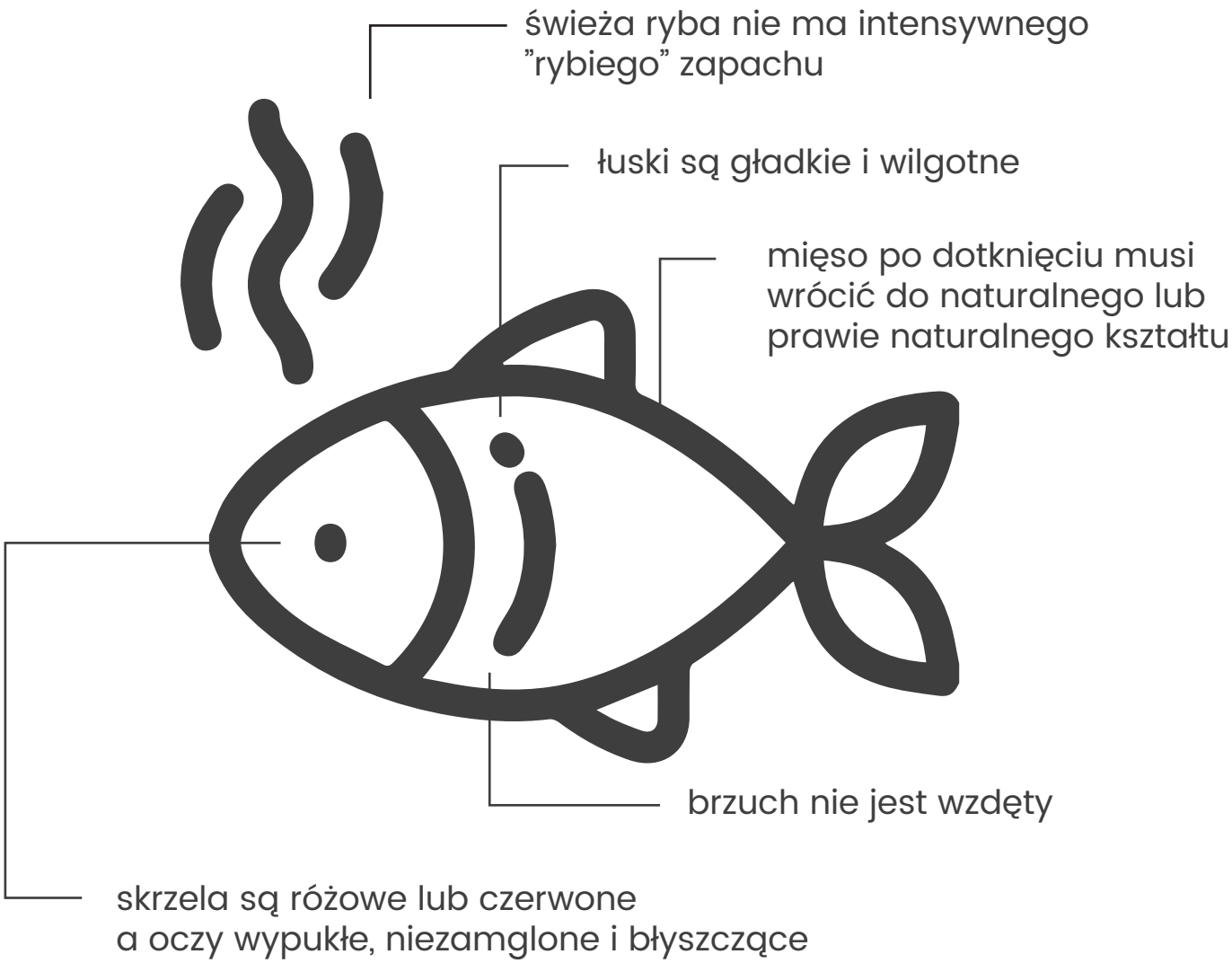
W przeciwieństwie do tradycyjnego mięsa, w przypadku ryby morskiej im bardziej jest ona tłusta, tym zdrowsza! W zależności od ogólnej zawartości tłuszczu, ryby dzielimy na chude, średniotłuste i tłuste.

Ryby chude
Do ryb chudych zaliczamy zarówno gatunki słodko-, jak i słonowodne zawierające do 1 proc. tłuszczu. Najpopularniejsze z nich to dorsz, mintaj, halibut.

Ryby średniotłuste
Są to ryby zawierające od 1 do 5 proc. tłuszczu. Do popularnych ryb średniotłustych zaliczany jest karp, lin i leszcz.

Ryby tłuste – najlepsze!
Wszystkie ryby zawierające powyżej 5 proc. tłuszczu zaliczamy do tłustych. Tłuste ryby morskie są szczególnie polecane ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Najpopularniejsze gatunki to łosoś pacyficzny, szprot, śledź, makrela, pstrąg tęczowy.

JAK KUPOWAĆ RYBY?



Czytaj etykiety! Powinna się znaleźć obowiązkowo informacja czy dana ryba została złowiona w morzu lub pochodzi z hodowli.

Pamiętaj, że rybę najlepiej zrobić samemu - wszystkie sosy, panierki, pasty zawierają niezdrowy tłuszcz oraz dodatkowe, zbędne kalorie!

ZRÓWNOWAŻONE RYBOŁÓWSTWO

Niestety zasoby ryb i owoców morza na świecie drastycznie maleją. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) aż 90% światowych zasobów ryb jest przełowionych lub poławianych na najwyższym możliwym poziomie. Jeśli nie zmienimy naszych przyzwyczajeń, niektóre gatunki ryb i owoców morza mogą przez to całkowicie zniknąć. Kupujmy zatem mądrze!

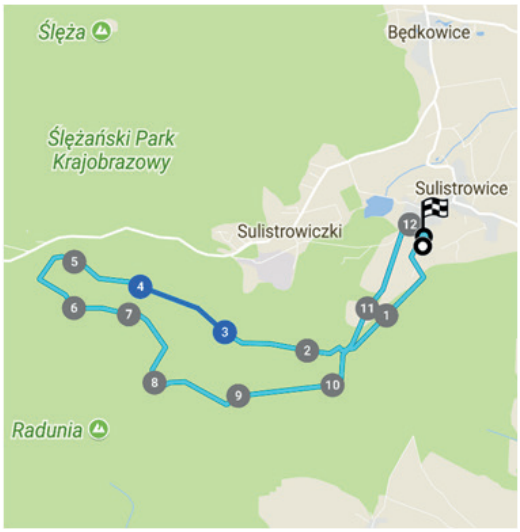
Robiąc zakupy w sklepie pytaj o ryby certyfikowane - certyfikat MSC (w przypadku ryb dziko żyjących) oraz certyfikat ASC (w przypadku ryb hodowlanych) gwarantują, że kupowana przez nas ryba została złowiona lub wyhodowana w sposób przyjazny dla środowiska.

Więcej informacji: ryby.wwf.pl

TYCH RYB I OWOCÓW MORZA NIE KUPUJ
(grozi im wyginięcie lub ich połowy szkodzą środowisku):

- dorada,
- halibut atlantycki,
- homar,
- karmazyn,
- krewetki tropikalne,
- krewetka północna,
- limanda żółtopłetwa,
- łosoś bałtycki,
- miruna,
- morszczuk,
- sieja, sielawa,
- sola,
- tuńczyk błękitnopłetwy,
- turbot dziki,
- węgorz.

TRASA III: WOKÓŁ RADUNI



SZCZEGÓŁY TRENINGU

02:55:01 Czas treningu	03:22:39 Całkowity czas
12,18 km Dystans	
687 kcal Trening — kalorie	720 kcal Łącznie kalorii
4,1 km/h Średnia szybkość	8,9 km/h Maks. szybkość
14'21" /km Średnie tempo	06'40" /km Maks. tempo
226 m Najniższy poziom	473 m Najwyższy poziom
3,13 km Całk. w górę	2,81 km Cał.dr. w dół
373 m Zwiększenie poziomu	

Mapa, szczegóły treningu oraz wykres wygenerowane zostały przez aplikację Samsung Health

Rodzaj wycieczki: wycieczka piesza wyżynna, jednodniowa
Dojazd oraz powrót: samochodem
Czas dojazdu: ok. 45 min (40 km) w jedną stronę;
Czas całkowity trasy: ok. 3 h
Ilość etapów wycieczki: III

OPIS TRASY

I etap: Sulistrowice – przełęcz Słupicka – przełęcz Tąpadła (czas przejścia ok. 60 minut)
Zaczynamy trasę niedaleko zalewu w Sulistrowicach i szlakiem czerwonym pieszym kierujemy się bardzo łagodnie w górę. Po wejściu do lasu na przełęczy Słupickiej skręcamy w prawo i szlakiem zielonym pieszym kierujemy się dalej poszyciem leśnym łagodnie w górę.

II etap: przełęcz Tąpadła – Radunia (czas przejścia ok. 30 minut)
Dochodzimy do przełęczy Tąpadła, gdzie krzyżują się 3 szlaki piesze: zielony, niebieski i żółty. Żółtym i niebieskim skręcając w prawo można dojść na szczyt Ślęży. My skręcamy w lewo i szlakiem niebieskim kierujemy się na szczyt Raduni, tym razem z dwoma mocniejszymi podejściami.

III etap: Radunia – przełęcz Słupicka – Sulistrowice (czas przejścia ok. 45 minut)
Ze szczytu Raduni kierujemy się dalej szlakiem niebieskim pieszym w dół, dochodząc znów do przełęczy Słupickiej, gdzie ponownie wracamy na szlak czerwony, którym wracamy do Sulistrowic.

TEST TRASY KdZ

Trasa jest przyjemna i nie prowadzi przez dużą różnicę wysokości (stąd na wykresie podejścia mogą wydawać się strome, jednak w rzeczywistości nie są trudne do przejścia) - jedyne trudniejsze podejście jest między przełęczą Tąpadła a szczytem Raduni. My akurat wybraliśmy trasę pod szczytem, nieco łagodniejszą, ale za to z niesamowitym widokiem na Ślężę oraz Równinę Wrocławską, gdzie można było dostrzec Wrocław z charakterystyczną wieżą SkyTower. Problematyczny może być dojazd, kiedy nie posiada się samochodu, bowiem od Sobótki, gdzie dojeżdża regularnie PKS z Wrocławia, pieszo jest to spora odległość. Posiadając samochód warto wybrać tę trasę z racji równie dobrych widoków jak ze Ślęży, a zdecydowanie mniejszą liczbą turystów na trasie. Na szczycie nie ma schroniska, zatem prowiant trzeba zabrać koniecznie ze sobą.

+1,0

I. Długość trasy:
Trasa łącznie wyniosła 12km (ok. 15 tys. kroków): w sam raz!

+1,0

II. Stopień trudności trasy:
Trasa nie ma dużych wzniesień.

+1,0

III. Oznakowanie trasy:
Trasa oznakowana idealnie.

+0,5

IV. Atrakcje na trasie:
Trasa przyjemna, doskonały widok na Ślężę, ale po drodze nie ma innych atrakcji.

+0,5

V. Dojazd z Wrocławia:
Dojazd komunikacją zbiorczą może być problematyczny, preferowany samochód.

Łącznie 4/5 pkt. KdZ

ZIELONO MI!

Ziołowy ogródek jest prosty i tani w założeniu oraz utrzymaniu, a stanowi codzienne źródło świeżych oraz aromatycznych ziół, które mają wszechstronne zastosowanie. Ponadto są efektowną dekoracją kuchni. Nie trzeba kupować nasion i czekać, aż zioła wyrosną - można kupić gotowe rośliny i ustawić na parapecie. Polecamy na początek zestaw trzech uniwersalnych ziół: bazylię, miętę oraz szczypior.

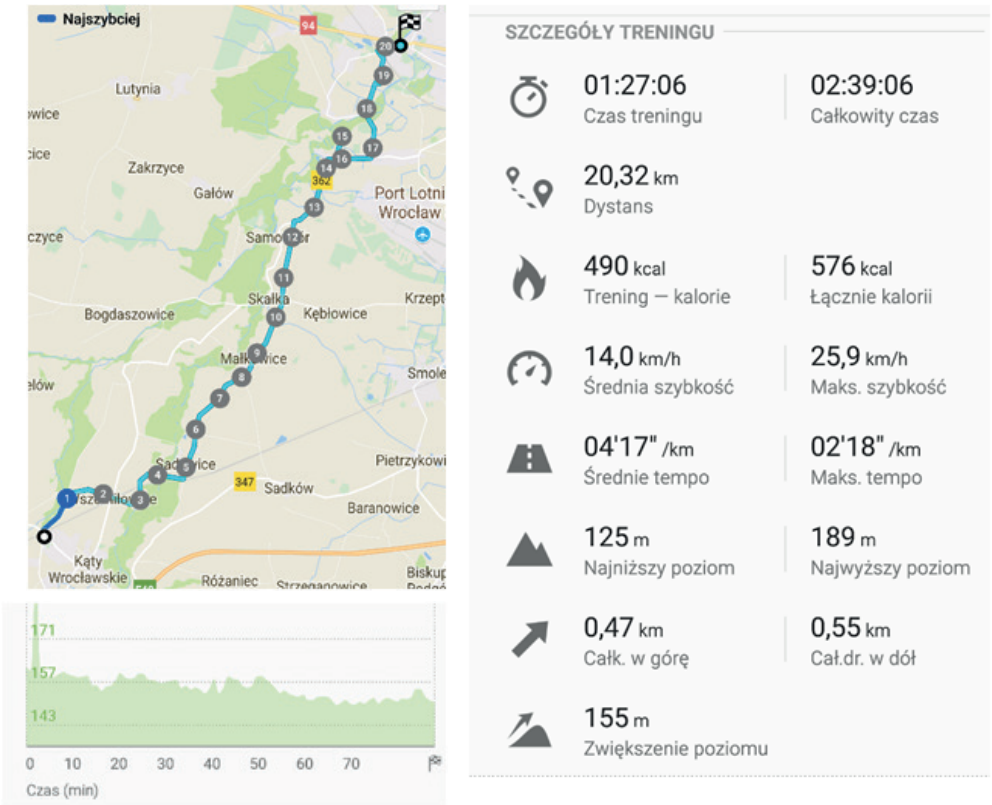
Bazylia
Bazylia to popularne i niezwykle aromatyczne zioło o możliwym anyżowym lub korzennym posmaku liści. Jest jednym z symboli kuchni śródziemnomorskiej. Doskonale komponuje się z pomidorami, bakłażanami, cukinią i szpinakiem. Pasuje również do makaronów, mięsa oraz pizzy. Jest składnikiem włoskiego pesto, a razem z rozmarynem, tymiankiem, szałwią, miętą, cząbrem i majerankiem należy do ziół prowansalskich. Doskonale sprawdza się również w kuchni azjatyckiej. Pęczki świeżej bazylii można mrozić przez parę tygodni lub zasypać solą i zalać oliwą z oliwek – taki słoik będzie efektowną dekoracją kuchni. Bazylia pobudza apetyt, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego oraz ułatwia trawienie.

Mięta
Mięta to również niezwykle aromatyczne zioło. Nadaje świeżości potrawom. Idealnie komponuje się z deserami, ale także pasuje do potraw mięsnych oraz napojów. Liście mięty można parzyć z herbatą lub dodać do lemoniady lub innych napojów mających gasić pragnienie podczas upałów. Świeże, zielone listki mięty można dodać także do twarożków i sałatek. Poza tym dobrze smakują z ziemniakami i jagnięciną. Mięta poprawia pracę przewodu pokarmowego, a także wątroby – pobudza wydzielanie soku żołądkowego oraz żółci, ponadto działa rozkurczowo i reguluje perystaltykę jelit. Olejek miętowy można zastosować do inhalacji w łagodzeniu objawów zapalenia zatok, przeziębienia i grypy - wystarczy wlać 3-4 krople do gorącej wody. Liście mięty należy przechowywać w przewiewnym i ocienionym miejscu, a po wysuszeniu w szczelnych pojemnikach, aby surowiec nie stracił olejku eterycznego.

Szczypiorek
Hodowanie cebuli w domu to doskonały sposób na codziennie świeży szczypior. Cebule można umieścić w doniczce z ziemią lub w naczyniu z wodą, muszą być dojrzałe, dobrze wyrośnięte (niekoniecznie duże) oraz zdrowe. Już po kilku dniach zacznie wyrastać szczypior, gotowy do ścinania. Nadaje się do kanapek, potraw z jajek, past, serów oraz surówek i sałatek. Specyficzny smak i zapach nadają mu związki siarki. Szczypiorek pobudza apetyt oraz ułatwia trawienie, działa także biobójczo, a przede wszystkim zawiera wiele cennych mikroelementów.

Zobacz jak szybko i prosto zakłada się ziołowy ogródek:

TRASA IV: DOLINA BYSTRZYCY ROWEREM: KĄTY WROCŁAWSKIE – WROCŁAW



Mapa, szczegóły treningu oraz wykres wygenerowane zostały przez aplikację Samsung Health

Rodzaj wycieczki: wycieczka rowerowa nizinna, jednodniowa;
Dojazd: kolej, pociąg relacji Wrocław Główny – Kąty Wrocławskie;
Czas dojazdu: ok. 30 minut;
Cena biletu ("normalny" + rower): do 10zł (w zależności od rodzaju przewoźnika)
Czas całkowity trasy: ok. 1,5 h
Ilość etapów wycieczki: III

OPIS TRASY

I etap: Kąty Wrocławskie – Sośnica – Sadowice – Małkowice
Ze stacji PKP kierujemy się w prawo, przez zabudowania miejskie Kątów Wrocławskich do Sośnicy, gdzie znajduje się neobarokowy pałac (XIX wiek). Jadąc dalej asfaltową drogą, docieramy do Sadowic, gdzie również znajduje się pałac (XVI wiek), tym razem klasycystyczny. Droga dalej do Małkowic jest już drogą gruntową. W Małkowicach znajduje się zespół klasztorno-opiekuńczy Elżbietanek oraz pałac z XIXwieku.

II etap: Małkowice – Samotwór – Wrocław
Jadąc dalej asfaltową drogą w kierunku Samotworu, mijamy po drodze miejscowość Skałkę. W Samotworze znajduje się kolejny pałac, tym razem z XVIII wieku, w stylu klasycystycznym (obecnie funkcjonujący jako pałac Alexandrów). Kierujemy się dalej drogą asfaltową nr 362 i wjeżdżamy do Wrocławia.

III etap: Wrocław Jarnołtów – Wrocław Leśnica
Jesteśmy już we Wrocławiu – możemy się kierować dalej prosto przez Jerzmanowo na Nowy Dwór lub skręcić w lewo przed Jerzmanowem i kierować się w stronę Leśnicy, gdzie znajduje się barokowy zamek, obecnie wykorzystywany jako Dom Kultury. W Leśnicy znajduje się stacja kolejowa oraz pętla tramwajowa i autobusowa.

TEST TRASY KdZ

Trasa jest łatwa i przyjemna, a droga jest płaska przez cały czas – brak jakichkolwiek wzniesień. W zależności od wyboru trasy nawierzchnia jest asfaltowa lub gruntowa. Po drodze znajduje się wiele pałaców oraz zabudowań gospodarczych. My jednak wybraliśmy drogi poboczne, głównie te gruntowe z sielskimi widokami. Ze stacji PKP kierowaliśmy się w lewo i ominęliśmy Kąty Wrocławskie oraz Sośnicę, a jechaliśmy przez wieś Wszemiłowice, która od razu nas zachwyciła spokojem. Droga między Sadowicami a Małkowicami jest drogą gruntową, ale nie stanowi ona wyzwania. Przez Skałkę kierowaliśmy się polną, poboczną drogą, a między Samotworem a Wrocławiem drogą asfaltową nr 362. Przy wjeździe do Wrocławia znajdujemy się obok portu lotniczego. Jest to dobry punkt dla miłośników lotnictwa, można bowiem z bardzo bliska obserwować przyloty i odloty samolotów. Dalej trasa prowadzi drogą asfaltową do Leśnicy, gdzie kończymy trasę. Trasa jest bardzo przyjemna

+0,5

I. Długość trasy:
Trasa łącznie wyniosła 20km: jak na rower to nie za dużo.

+1,0

II. Stopień trudności trasy:
Trasa nie ma wzniesień.

+1,0

III. Oznakowanie trasy:
Trasa jest słabo oznakowana, ale bez mapy można sobie spokojnie poradzić.

+1,0

IV. Atrakcje na trasie:
Liczne pałace po drodze oraz sielskie krajobrazy.

+1,0

V. Dojazd z Wrocławia:
Bardzo blisko Wrocławia.

Łącznie 4,5/5 pkt. KdZ

BŁONNIK - NIETRAWIONY, ALE NIEZBĘDNY

Błonnik pokarmowy (inaczej włókno pokarmowe) są to różnorodne substancje, głównie pochodzenia roślinnego, które nie ulegają trawieniu w naszym przewodzie pokarmowym. Mimo to, rola błonnika jest nie do przecenienia!

Spożycie błonnika ma znaczenie nie tylko dla funkcjonowania przewodu pokarmowego, ale i całego organizmu, bowiem przyczynia się m.in. do:

- mniejszego wchłaniania cholesterolu i trójglicerydów;
- obniżenia ciśnienia tętniczego krwi;
- spowolnienia rozkładu węglowodanów, obniżenia stężenia glukozy we krwi oraz zmniejszenia zapotrzebowania na insulinę;
- regulacji rytmu wypróżnień – przyspieszenie pracy jelit, zwiększenie masy stolca, zapobieganie zaparciu;
- rozwoju korzystnych bakterii jelitowych – rola prebiotyczna;
- zmniejszenia uczucia głodu (pęcznieje w żołądku);
- wiązania jonów sodu (nadmierna podaż sodu sprzyja nadciśnieniu tętniczemu).

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienne spożycie błonnika u osób dorosłych powinno wynosić 20–40 g.

Źródłem błonnika pokarmowego są m.in. warzywa, owoce, produkty zbożowe (otręby zbożowe, kasze, naturalne płatki zbożowe, musli, niełuskany ryż, pieczyworazowe i żytnie) i nasiona roślin strączkowych.

Błonnika nie zawierają m.in. mięso, mleko, jaja, alkohole, masło, oleje i inne produkty tłuszczowe.

Błonnik na wynos, czyli przykładowe porcje 5 g błonnika:

Garść orzechów włoskich łuskanych (75g)
1 porcja kaszy gryczanej prażonej (100g)
Pełna garść makaronu ciemnego (50g)
Mała garść suszonych daktyli bez pestki (60g)
1,5 średniego jabłka (200g)
2 większe pomidory (400g)

kreatywniedlazdrowia.pl

/kreatywniedlazdrowia

/kreatywniedlazdrowia