

Saúde



Claro que saúde é um tema bem amplo... e bem maior do que apresentamos nesta plataforma.



Nesta semana honraremos a ativista, Selina Neirok Leer. Estudar a respeito dela, buscá-la em seu Twitter, buscar se comunicar com ela....você até pode pedir uma entrevista com ela.... tudo via traduções, claro!!

Mas lembramos de uma frase simples, "Você é o que você come". A saúde inicia com nossa alimentação. Na verdade, podemos ver as coisas que comemos como remédios (ou não). As mudanças climáticas trouxeram um benefício, ou seja, a grande variedade das coisas que são ruins para nossa saúde e que hoje são vendidas nos supermercados, não estarão tão disponíveis. Goste ou não, nossa alimentação será mais básica, mais local e bem melhor em termos de qualidade. Por isso falamos muito a respeito do tema hortas e se alimentando.

Outro aspecto da saúde, é o uso das plantas medicinais. Isso é um estudo grande, e milenar. Cada horta deve incluir plantas medicinais básicas, pois elas são benéficas para as plantas, a vida da horta e também para nossa saúde.

Plantas Medicinais - falar com sua mãe, tias ou avós, quais plantas medicinais eles conhecem, costumam usar ou têm em seu quintal?