

El Butlletí



fundació
agrupació



L'astènia primaveral

Parlarem dels principals símptomes i com prevenir-los.

Segueix-nos al nostre compte d'Instagram
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

Recepta de temporada

Podreu trobar una recepta fàcil de fer i adequada per aquesta època de l'any.

ÍNDEX



Pàgina

03

L'ASTÈNIA PRIMAVERAL

En aquesta època de l'any és quan apareix l'astènia primaveral. Explicarem què és i com ens afecta.

Pàgina

04

PRODUCTE DE TEMPORADA: LA MADUIXA

Explicarem els beneficis i les principals propietats de la maduixa.



Pàgina

05

RECEPTA: LA MONA DE PASQUA

En aquest espai podreu trobar una recepta molt fàcil de fer, i típica d'aquesta època de l'any.

Pàgina

06

PREGUNTES FREQUENTS

En aquest espai podreu trobar resposta a les preguntes més freqüents en el nostre àmbit.



L'astènia primaveral



És un símptoma que engloba diferents sensacions (somnolència, irritabilitat, apatia i cansament són les més comunes) produïdes pels efectes del canvi d'estacionalitat, que comporta canvis bruscos de temperatura i de pressió atmosfèrica, augment de les hores de llum solar i modificació de horari i de rutines.

Els principals símptomes són la sensació de cansament i falta d'energia, irritabilitat, tristesa, ansietat, alteracions del son, nerviosisme, desmotivació...

COM PREVENIR O COMBATRE L'ASTÈNIA

Hi ha tres punts fonamentals per prevenir o combatre l'astènia primaveral: l'alimentació, l'activitat física i el descans.

- **L'alimentació.** Ens pot ajudar a mantenir a ratlla els símptomes de l'astènia. Ens hem d'assegurar que prenem aliments frescos i rics en vitamines i minerals. Hem d'evitar els menjars abundants, ja que ens faran sentir més cansats. Hem de reduir alguns excitants com les begudes amb cafeïna que ens poden activar per la nit. Per altra banda, és important que ens mantinguem hidratats, per aquest motiu s'ha d'augmentar la ingesta d'aigua per evitar la fatiga mental.
- **La higiene del son.** Organitzar-nos davant el canvi horari ens serà de gran ajuda. Assegurar-nos que reservem el temps suficient per dormir; marcar-nos unes hores i complir-les. No mirar cap pantalla com a mínim una o dues hores abans d'anar a dormir, així evitarem que el cervell s'activi abans d'anar a descansar.
- **L'activitat física.** Si es realitza activitat física durant el dia dormirem millor. S'hauria de fer un mínim de 30 minuts d'activitat física diària. A banda de descansar per la nit, també ens trobarem millor anímicament.

Producte de temporada: La maduixa



Cada vegada que ens mengem una maduixa, no ens estem menjant un fruit, sinó centenars, tants com granets podem veure a la superfície. El que ens mengem és en realitat un eixamplament de la base de la flor sobre la qual trobem els fruits diminuts. És un fruit que és caracteritza per un color vermell intens, símbol de sensualitat i passió, un sabor molt dolç, un punt àcid, una textura carnosa i un agradable aroma.

La maduixera (*Fragaria vesca*) és una planta de la família de les rosàcies. A Catalunya es cultiva preferentment al Maresme pel seu microclima i les seves condicions orogràfiques.

PRINCIPALS PROPIETATS

- Des del punt de vista nutricional destaca el seu contingut en vitamina C, carotenoides i antocians, tots ells amb característiques antioxidants. La vitamina C a més a més, afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i reforça el sistema immunològic. Cal destacar també el seu contingut en àcid fòlic i potassi.
- La maduixa és una de les fruites predilectes dels adults, els joves i els nens. Si les volem tastar al natural cal rentar-les just abans de consumir-les. Si volem que deixin anar el seu suc, podem tallar-les i posar-les a macerar amb sucre, amb suc de taronja o amb vinagre. A la cuina també podem fer-les servir en amanides, gaspatxos, batuts, gelats o melmelades.

Recepta del mes: Mona de Pasqua



Ingredients (per a 6-8 persones)

- 500 grs de farina
 - 1 sobre de llevat sec (uns 12 grams) o 25 grams de llevat fresc
 - 250 ml llet temperada
 - 100 grs mantega fosa
 - 80 grs de sucre
 - 1 ou
 - Sal
-
- Per pintar la massa (1 rovell d'ou i una cullerada de llet)



Elaboració

- Col·locar la farina en un recipient fondo al que afegirem el llevat sec barrejant bé tot amb una forquilla per afegir després els ingredients com la mantega fosa al microones, la llet, el sucre i l'ou, tirant una mica de sal al final. Tot això ho haurem de batre i, després, donar-li la forma circular amb les mans donant-li ja forma de mona.
- Tot seguit, col·locarem un drap damunt del bol i posteriorment el posarem al forn durant uns 25 minuts a 50 graus i amb la porta del forn sense tancar deixant a la frontera una paleta de fusta. Un cop aquesta s'hagi elevat i engrandit ja la tindrem.
- Un cop s'ha aixecat dividirem la massa amb les mones que desitgem fer triant també la mida. Ara caldrà donar forma a aquestes mones i finalment decorar-les. Quan ja estiguin amb la forma final els hi donarem 10 minuts de forn a 50 graus fins que es vegin fetes. Després tocarà barrejar un rovell amb una cullerada de llet per pintar la mona i passar a decorar-les.
- El darrer pas serà col·locar-les ja decorades durant 25 minuts a 200 graus fins que les veiem daurades. Les traiem del forn, els hi donem el darrer retoc i estaran a punt per menjar. Qui ho desitgi pot, a més, col·locar-li una mica de mantega, melmelada, formatge o xocolata calenta per fer-les encara més llamineres i atractives per als nens.



Que aprofiti!

Preguntes freqüents

RESPOSTA A PREGUNTES SOBRE ALGUNA DE LES
NOSTRES ACTIVITATS



COM PUC ESTAR INFORMAT/DA DE TOTES LES ACTIVITATS?

Si vols estar al dia de les activitats de la Fundació, pots subscriure't al Butlletí enviant un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es o seguir-nos a [@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio).



PUC CONSULTAR LES PRESENTACIONS DE CONFERÈNCIES O WEBINARS?

Quan hagin tingut lloc els webinars que anirem organitzant, podreu trobar la informació a la pàgina web de la Fundació. www.fundacioagrupacio.es



COM PODEM ENVIAR ELS NOSTRES DUBTES?

Resoldrem totes les preguntes que tingueu si envieu un correu electrònic a fundacio@agrupacio.es. Les preguntes d'interès general les penjarem en aquest espai per a que els altres lectors puguin consultar-les.



PRINCIPALS BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA:

El dia 6 d'abril es celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física. - Redueix el risc de patir malalties cardiovasculars i diabetis. -Ajuda a controlar la tensió arterial alta. -Millora la immunitat. -Ajuda a controlar el pes, reduint el sobrepès i l'obesitat. -Contribueix a augmentar la densitat òssia, tot enfortint els ossos. -Enforteix la musculatura i millora la forma física.