

La jardinería puede ser una forma divertida y relajante de ponerse en contacto con la naturaleza.

¿sabía que además tiene muchos beneficios para la salud? La jardinería es una actividad que es buena para la mente y el cuerpo, y la pueden disfrutar personas de todas las edades. Además, usted puede consumir las deliciosas frutas, vegetales y hierbas que cultiva. ¡Así que tome sus herramientas y prepárese para trabajar en la tierra y ensuciarse!

Pasando tiempo en el jardín, se puede llegar a sudar bastante. Los médicos recomiendan con solo 2,5 horas de actividad moderada por semana se puede ayudar a reducir el riesgo de muchos problemas de salud, como la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, la presión alta y la diabetes tipo 2. Probablemente usted no considera a la jardinería un ejercicio, pero todo el trabajo de levantar, cavar y rastrillar cuenta como ejercicio.

Su cerebro también se beneficia del tiempo que pasa en el jardín. Estar al aire libre bajo el sol es una forma efectiva de mejorar su estado de ánimo y aliviar el estrés. De hecho, se ha comprobado que la jardinería puede ser útil para reducir el riesgo de depresión. Si existe una carga pesada en su mente, la jardinería puede llevarlo a enfocarse en una actividad que le dará alegría.

Además de los beneficios para la salud en general, no olvide los beneficios relacionados con los productos que cultiva. La jardinería es una forma fácil de adicionar frutas y vegetales más frescos a su alimentación, y seguro los valorará mucho más después de cultivarlos. A la hora de decidir qué plantar, puede resultar difícil saber por dónde empezar. Si la jardinería es algo nuevo para usted, comience por algo fácil de cultivar como por ejemplo hierbas y verduras de hoja, como la lechuga, la col rizada y el repollo. Estos alimentos no son solo fáciles de cultivar, sino que también contienen grandes cantidades de nutrientes importantes.

No se desanime si no sale bien la primera vez. La jardinería requiere paciencia, pero vale la pena una vez que consigue llevar a la mesa un plato con sus productos frescos. Asegúrese de contar con herramientas y ropa de trabajo adecuadas para que su experiencia en la jardinería sea segura y agradable. Se recomienda usar camisas livianas de manga larga, pantalones y un sombrero para protegerse del sol. Y no olvide el protector solar. Es fundamental usar guantes de jardinería para evitar lastimarse al arrancar raíces y realizar otras tareas que pueden herir las manos. Y no olvide ponerse repelente para los mosquitos.

Asimismo, el suelo podría contener la bacteria del tétanos, por eso es fundamental usar guantes y estar al día con el calendario de vacunación. De ese modo, cualquier corte en sus manos no se infectará.