MY NATURAL LIFE

NATURALNA JESIEŃ

7 DNI ZMIAN
NIETOKSYCZNE RYTUAŁY DLA DOMU I DLA CIEBIE

**WNĘTRZA • JEDZENIE • SZAFA •
ODPORNOŚĆ • URODA**





Spis Treści

Wstęp
Rozdział 1 — Naturalne wnętrza jesienią
Rozdział 2 — Rozgrzewające jedzenie i napoje
Rozdział 3 — Naturalna szafa jesienna
Rozdział 4 — Naturalna odporność jesienią
Rozdział 5 — Naturalna uroda jesienią
Zakończenie — Twój plan na pierwszy tydzień jesieni
Bonus — Checklista: Jesienny detoks
Bonus — Jesienny bucket list

Cześć

Zachwycają mnie te kolory za oknem – rudości, brązy, złoto na drzewach, które za chwilę i tak wyląduje na chodniku. Lubię też te dni, kiedy nie trzeba nigdzie wychodzić: siedzimy z dziećmi nad puzzlami, ktoś czyta książkę, a za oknem pada deszcz, w który i tak czasem wychodzimy na spacer, bo w kaloszach i dobrej kurtce to wcale nie jest złe doświadczenie.



Jesień ma w sobie coś, czego nie ma żadna inna pora roku – pozwala zwolnić, zamiast gonić. Ten e-book to moje osobiste spojrzenie na to, jak przejść przez ten sezon naturalnie: od wnętrz, przez jedzenie, szafę, odporność, po pielęgnację. Przy każdym temacie znajdziesz konkretne kroki i krótkie “dlaczego” – żebyś wiedziała, co i po co zmieniasz. Na końcu czeka jeszcze bonus: jesienny bucket list i checklista zbierająca wszystko w jedną, prostą listę.

Nie musisz robić wszystkiego naraz – weź to, co dziś jest Ci potrzebne. Zaczynamy?

Karolina
My Natural Life

Rozdział 1: Naturalne wnętrza jesienią

Dom to pierwsze miejsce, w którym czujesz zmianę pory roku – jeszcze zanim wyjdziesz za drzwi. Kiedy temperatura spada, a wieczory robią się dłuższe, zaczynamy spędzać w domu zdecydowanie więcej czasu niż latem – to naturalny moment, żeby przyjrzeć się temu, czym naprawdę otaczamy siebie i swoją rodzinę. Kolejne wybory, które i tak podejmujesz – jaki koc kupić, czym udekorować stół, jak zapachem wypełnić dom – mogą prowadzić Cię w stronę czegoś prostszego i bardziej naturalnego. Przejdźmy przez dom pokój po pokoju.



Salon – serce jesiennego domu

Salon to miejsce, w którym Wasza rodzina spędza najwięcej wspólnych, jesiennych wieczorów – więc to tutaj zmiany będą najbardziej odczuwalne.

Tekstylia, które dają realne ciepło

Zacznij od tego, co czujesz dotykiem, zanim przejdziesz do tego, co czujesz węchem. Koc, który leży na kanapie, dotyka Waszej skóry godzinami – dzieci owijają się nim oglądając bajkę, Ty otulasz się nim wieczorem z herbatą. Warto więc wiedzieć, z czego jest zrobiony. Syntetyczne materiały, takie jak poliester czy akryl, bywają impregnowane środkami zmniejszającymi palność albo "odświeżane" zapachowo już na etapie produkcji, żeby na sklepowej półce pachniały nowością. Te substancje z czasem uwalniają się do powietrza

i mają bezpośredni kontakt ze skórą przy każdym użyciu. Do tego każde pranie syntetycznego koca uwalnia do wody tysiące mikroskopijnych włókien plastiku – mikroplastik, który trafia potem do ścieków i środowiska. Naturalne włókno – wełna, bawełna, len – nie potrzebuje żadnej z tych obróbek i nie generuje tego samego problemu.
Nie musisz wymieniać całej kolekcji koców na raz. Wybierz **jeden, dobry koc z naturalnego materiału** i połóż go w miejscu, gdzie faktycznie spędzacie czas. Mniej rzeczy, ale lepszej jakości, to zasada, która sprawdza się w każdym pomieszczeniu w tym rozdziale – bez dokupywania dodatków "na każdą okazję", bez bałaganu i dodatkowego sprzątania.

Światło zamiast zapachu – świeca z naturalnego wosku

Świeca w salonie to jeden z najbardziej klimatycznych elementów jesieni – ale warto rozdzielić dwie zupełnie różne rzeczy: światło i zapach. Świeca z naturalnego wosku, sojowego lub pszczelego, zapalona wieczorem bez telewizora w tle, daje ciepłe, migoczące światło, które samo w sobie buduje nastrój – niezależnie od tego, czy w ogóle pachnie.



Problem zaczyna się przy świecach reklamowanych jako "zapachowe". Nawet jeśli producent chwali się naturalnym woskiem, sam zapach bardzo często pochodzi z syntetycznej kompozycji zapachowej. Spalanie takiej świecy oznacza wdychanie tych związków razem z dymem, godzinami, w zamkniętym jesienią, rzadziej wietrzonym pomieszczeniu. Dlatego świeca w tym e-booku to wyłącznie źródło światła i atmosfery – prawdziwym, naturalnym zapachem zajmiemy się osobno, w dalszej części rozdziału.

Naturalne kompozycje zamiast fast-decoru

Jesień sama dostarcza najpiękniejszych materiałów dekoracyjnych – i to zupełnie za darmo. Warto to zestawić z tym, co oferują sklepowe półki na sezon: plastikowe girlandy

Jesienny chia pudding

Składniki: 3 łyżki nasion chia, szklanka mleka roślinnego, cynamon, miód, pieczone jabłko lub gruszka. Wykonanie: wymieszaj chia z mlekiem, cynamonem i miodem, odstaw na noc. Rano udekoruj owocem i orzechami.

Prażone jabłka – uniwersalny dodatek

Składniki: 2-3 jabłka pokrojone w kostkę, spora łyżka masła, cynamon, opcjonalnie łyżka miodu. Wykonanie: duś jabłka w kostce na maśle na małym ogniu, aż zmiękną i lekko się skarmelizują, dopraw cynamonem. Świetny, uniwersalny dodatek – do owsianki, jogurtu czy skyru, na pieczony naleśnik, a nawet samodzielnie jako szybki deser.

Jesienna, rozgrzewająca herbata

Składniki: ulubiona herbata liściasta, kawałek imbiru, jabłko pokrojone w kostkę, plaster cytryny, łyżeczka miodu, cynamon, opcjonalnie goździk. Wykonanie: zaparz ulubioną herbatę liściastą, dodaj plasterki imbiru i kostkę jabłka, odstaw pod przykryciem na 5-7 minut. Dodaj cytrynę i miód po lekkim przestudzeniu, posyp cynamonem.

Przekąski

Pieczone chipsy z warzyw korzeniowych – cienkie plastry buraka, marchwi czy pietruszki, skropione oliwą i zapieczone do chrupkości.



Mix orzechów i suszonych owoców z cynamonem, trzymany w słoiku obok kącika herbacianego.

Kulki mocy z daktyli – zblenduj miękkie daktyle bez pestek z orzechami włoskimi, wiórkami kokosowymi, naturalnym kakao i szczyptą cynamonu. Z powstałej masy uformuj niewielkie kulki, w razie potrzeby dodając odrobinę wody. Wstaw do lodówki na minimum 30 minut, aby stężały.