**Jesień w kuchni, w szafie i w sercu**

**Długie jesienne wieczory to doskonały czas na planowanie i szukanie inspiracji. Sama jesień to okres, gdy świat dookoła zdaje się zwalniać i nabierać dystansu. Intensywny letni czas należy już definitywnie do przeszłości, a do gorączkowych przedświątecznych przygotowań zostało jeszcze trochę czasu. Warto skorzystać z okazji na złapanie oddechu i skorzystanie z możliwości jakie przynosi jesień.**

**Smaki i zapachy jesieni**

Jesień to bez wątpienia czas delektowania się wspaniałymi ciastami, przetworami i aromatycznymi, ciepłymi napojami.

Nic tak nie poprawia humoru jak pyszna herbata z dodatkiem konfitur. Szczególną popularnością cieszą się przetwory z dyni. Dodając je do kawy lub herbaty otrzymać można niezwykle smaczny, prawdziwie jesienny napój, którego smak będzie w stanie przegonić charakterystyczne dla tej pory roku objawy depresji.

Jesienny czas to również doskonała pora by delektować się grzańcami. Grzane piwo lub wino w połączeniu z miodem i cytryną oraz takimi przyprawami jak cynamon, imbir, goździki, czy gałka muszkatołowa są wyśmienitym remedium na dokuczliwe chłody. Wszystko oczywiście w ramach rozsądku i w stosownych ilościach.

**Jesienna garderoba**

Coraz chłodniejsze poranki i wieczory, wraz ze zmniejszającą się ilością promieni słonecznych oraz coraz większą ilością deszczowych dni, skłaniają do przeglądu zawartości szafy i garderoby.

Sprzymierzeńcem w dzielnym stawianiu czoła niekorzystnym warunkom atmosferycznym będą ciepłe kurtki i płaszcze, solidne obuwie i nieocenione dodatki takie jak czapki, szaliki i rękawice.

Aby odzież skutecznie chroniła przed zimnem i wilgocią, a także na długo zachowała elegancki wygląd, konieczna jest właściwa pielęgnacja. Dotyczy to zwłaszcza ubrań i obuwia skórzanego. Korzystając z odpowiednich preparatów można nie tylko zabezpieczyć powierzchnię skóry, ale także w wielu przypadkach przywrócić dawny blask znoszonym i podniszczonym elementom garderoby..

**Jak zachować zdrowie w sezonie przeziębień i grypy?**

Odpowiedź na powyższe pytanie jest prosta, ale samo wykonanie wymaga odrobiny wysiłku, szczególnie na początku.

Aby uniknąć infekcji, należy zadbać o odpowiednią kondycję organizmu. Kluczową rolę odgrywa tu spożywanie zbilansowanych posiłków, bogatych w substancje odżywcze i witaminy oraz aktywność fizyczna. Są to fundamenty, na których można zbudować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.

W pewnym momencie można zauważyć, że oba te aspekty przenikają się wzajemnie. Powstaje swoiste sprzężenie zwrotne dodatnie, gdzie poszczególne elementy rezonują i sprawiają, że efekty znacznie przekraczają poniesione trudy.

*Jesień zagościła również na* [*Kalkuluj.pl*](https://kalkuluj.pl/)*. Liczne artykuły są źródłem ciekawych pomysłów w kwestiach dekoracji domu, uzupełniania garderoby, czy np. kuchennych inspiracji. Jesteśmy przekonani, że każdy odnajdzie tu coś, co umili mu ten okres i sprawi, że łatwiej będzie dostrzec liczne zalety tej pory roku.*