

# Spacery Ziołowe, jak i gdzie?

Data publikacji: 4.08.2021 16:49

Zielarstwo, ziołolecznictwo, fitoterapia – te słowa są coraz częściej powtarzane, wzrasta również zainteresowanie ziołowymi metodami leczenia i wspomaganie swojego zdrowia. Medycyna naturalna, czy suplementy diety, które rosną na łąkach, wracają do łask. Dobrym rozwiązaniem dla osób początkujących jest nauka pod okiem specjalisty.

□

Zioła rosną praktycznie wszędzie i mogą zdziałać cuda – zredukować stres, poprawić odporność, wyleczyć katar, nawilżyć skórę, czy też pomóc łagodzić skutki chorób przewlekłych. Trzeba jednak wiedzieć, jak je stosować – jeżeli pomylimy rośliny, lub wykorzystamy niewłaściwą część zioła, szkód może być więcej niż pożytku. Jak więc zacząć swoją przygodę z zielarstwem bezpiecznie? Najlepiej pod okiem specjalisty.

Dla wszystkich, którzy chcą skorzystać z dobrodziejstw natury, skierowany jest cykl spacerów ziołowych, organizowanych przez Dom Przyrodnika - **Jeśli chcemy aktywnie odpocząć a przy okazji zebrać wiele cennych ziół leczniczych, to spacer ziołowy jest strzałem w dziesiątkę! Będziemy odwiedzać przeważnie miejsca blisko stawów, ponieważ tam znajdziemy nieprzebrane bogactwo ziół w czystym i spokojnym środowisku. Polecamy te spacery dla początkujących adeptów wiedzy zielarskiej- będziemy uczyć się rozpoznawać podstawowe rośliny lecznicze- jak i dla tych, którzy chcą swoją wiedzę i zawartość koszyka wykorzystać w praktyce, sporządzając napary, mikstury i nalewki** – wyjaśnia Basia Kuchta, zielarka, która poprowadzi spacery.

Spacery ziołowe będą się odbywać w trzy pierwsze czwartki sierpnia (5.08, 12.08 i 19.08). Na czym polegają? – **Spotykamy się w wyznaczonym miejscu, a później ruszamy w teren. Po drodze pokazuję ciekawe zioła i opowiadam o ich zastosowaniu. Zioła można zebrać, można też tylko dowiedzieć się, gdzie ich szukać. W końcu można również zapytać o interesujące nas rośliny i o to, gdzie ich szukać, czy jak je przetworzyć** – tłumaczyła w rozmowie z portalem ox.pl Basia Kuchta.

Śląsk Cieszyński jest miejscem, gdzie występuje wiele ciekawych ziół, różnorodność jest spora. Można również znaleźć miejsca, zlokalizowane z daleka od dróg, czy fabryk, gdzie zioła można zbierać bez obaw o ewentualne zanieczyszczenia. Takie właśnie miejsca zostaną zaprezentowane podczas spacerów ziołowych.

