

Ziołolecznictwo w Starostwie

Data publikacji: 24.04.2015 8:30

Zioła, antyoksydanty, hamowanie procesu starzenia, dieta, otyłość - na te i wiele innych tematów można było porozmawiać w środę (22.04) w Starostwie Powiatowym w Cieszynie, a wszystko to w ramach seminarium pt.: "Ziołolecznictwo jedną z dróg do zachowania młodego wyglądu i zgrabnej sylwetki!".

□

W środę (22.04) w Starostwie Powiatowym w Cieszynie odbyło się seminarium pod hasłem: „Ziołolecznictwo jedną z dróg do zachowania młodego wyglądu i zgrabnej sylwetki!”. Gości przywitała wicestarosta Powiatu Cieszyńskiego Maria Cieślak. **Witam na seminarium organizowanym przez Starostwo Powiatowe w Cieszynie – Biuro Promocji Zdrowia. Tak liczna frekwencja świadczy o tym, iż temat ziołolecznictwa jest bardzo popularny. Mam nadzieję, że każdy z Państwa znajdzie sobie tutaj jakiś temat, który go zainteresuje** – mówiła Cieślak.

Przed rozpoczęciem zajęć wykładowych o oprawę muzyczną zadbała Weronika Owczarzy, głos zabrała również Barbara Kłosowska kierownik Biura Promocji Zdrowia w Starostwie Powiatowym. **Każdy z nas w życiu sięgał co najmniej raz po ziołową herbatę, bo picie herbaty to tradycja, szczególnie w krajach wschodu. To kultura, radość, zdrowie. Już w 11 wieku pisano poematy na temat herbaty. Okazuje się, że nawet dzieci z naszego powiatu znają moc ziół. Co udowodniły w konkursie zdrowie po cieszyńsku. Mimo tego, że znajomość ziół nie jest nam obca okazuje się, że pijemy tych ziół kilkakrotnie mniej niż mieszkańcy innych krajów np. południowych. Co więcej Polska jest jednym z ważniejszych producentów ziół, bo właśnie 20% światowej produkcji należy do nas** – podkreślała Barbara Kłosowska.

Główną częścią programu był wykład, który wygłosił lek. med. Krzysztof Błęcha, specjalista chorób wewnętrznych i rehabilitacji medycznej. **Postaram się Państwa zachęcić, iż można stosując produkty naturalne zachować zdrowie, być może opóźnić proces starzenia i zachować zgrabną, piękną sylwetkę** – przyznał Błęcha.

Prelegent mówił m.in. o mechanizmach starzenia, wskazując na: wolne rodniki, mutację genową, akumulację odpadów, mechanizm immunologiczny, diety niskokalorycznej, czy mechanizm telomerowy starzenia. Podczas seminarium nie zabrakło także niespodzianek, poczęstunku w postaci wegetariańskich kanapek oraz warsztatów takich jak: porady z zakresu ziołolecznictwa i degustacja herbatek ziołowych, które udzielał Krzysztof Błęcha. Zdrową dietę zaprezentował bar wegetariański. Można było także skorzystać z badania składu ciała, porad dietetycznych oraz degustacji suplementów diety.

MSZ

