

Seniorzy pogłębili wiedzę o ziołach

Napisano dnia: 2021-09-20 18:55:02



WOJCIECHOWIE - gm. Kłodzko (inf. zewn.). **Nie tak dawno w filii Biblioteki Publicznej Gminy Kłodzko grupa seniorów spotkała się z mieszkanką Gorzanowa, Jolantą Terlecką. Była sołtyska tej centralnie położonej wsi na ziemi kłodzkiej jest pasjonatką zbierania ziół i popularyzatorką zdrowego stylu życia.**

Pani Jola swoim słuchaczom przybliżyła dobrodziejstwo ziół na podstawie kilku roślin. Wskazała, że np. czarnuszka podnosi odporność, lubczyk pobudza pracę jelit, geranium działa przeciwbólowo, zaś nasturcja może być dodatkiem do sałatek, jak również dostarcza niezbędnego jodu. Wyszło też dobrodziejstwo bylicy w przypadku niestrawności czy żywokostu pomagającego przy zapalenie stawów.

- Wykład był wzbogacony zielarskimi praktykami a także wiedzą o tym, że zioła możemy zamienić w oleje, maści lub octy. Nadają się do suszenia i fermentowania. Powstają z nich drogocenne napary, które przed zastosowaniem zaparzamy. Prócz swoich właściwości uzyskamy niepowtarzalny aromat, smak i zapach - relacjonuje **Mariola Huzar**, dyrektorka BPGK.

Seniorzy mieli okazję samodzielnie stworzyć własny zestaw uzdrawiający. Przyda się w domowej apteczce zanim sięgnie się po leki.

Opr. **(bwb)**

Foto BPGK

MIGAWKI ZE SPOTKANIA:

