

## Warsztaty o mocy oczyszczających ziół w Krasiejowie



Na zdjęciu uczestnicy warsztatów w Krasiejowie.

**W sobotnie popołudnie dn. 22 marca z ponad 20 osób wzięło udział w interesujących warsztatach pod nazwą „Pełnia smaku. Moc oczyszczających ziół”, które odbyły się w świetlicy Starej Szkoły.**

Zajęcia zorganizowane z inicjatywy **DFK Krasiejów** w ramach kształcenia z **LernRaumu** były poprowadzone przez **Annę Kowolik**.

Po przywitaniu uczestniczek spotkania przez koordynatorkę zajęć **Karinę Piontek** głos zabrała prowadząca zajęcia, farmaceutka i dietetyczka z dużym doświadczeniem zawodowym. Na wstępie omówiła długi proces oczyszczania organizmu, czym jest i na czym polega, jakie są metody detoksu, jakie niesie korzyści, ale i zagrożenia, kto może, a kto nie powinien go przechodzić.

Proces ten to dotyczy nie tylko ciała, ale i naszej duszy, wymaga czasu i wytrwałości, gdyż nie jest łatwym przedsięwzięciem. Ale gdy już oczyścimy się z toksycznych substancji, efekt będzie niesamowity. Pani Ania podała przykłady diet, w tym zaleceń dr Dąbrowskiej. Zwróciła uwagę, jak ważne jest nawodnianie organizmu wodą, herbatami, koktajlami warzywno- owocowymi i ziołowymi oraz codzienna nasza dieta, zachowanie pór posiłku, ich wartość kaloryczna i „niepodjadanie”. Przygotowała dla nas koktajle na bazie szpinaku, pietruszki, selera naciowego oraz owocowo-warzywny z zawierającym enzymy trawienne ananase. Każdy składnik w tych napojach ma bowiem określoną rolę do spełnienia w organizmie. Następnie uczestniczki przygotowały sobie maseczkę na twarz na bazie jogurtu, węgla i oczyszczającej pory glinki zielonej.

W przerwie Panie mogły skorzystać z przygotowanego przez Panią Karinę Piontek poczęstunku owocowego, orzechowego i ciasta. Po takiej lekcji zdrowego odżywiania i dawce wiadomości dietetycznych, nie wszystkie chciały sięgać po słodkości. Kończącym etapem spotkania było sporządzanie ziołowych herbat wieloskładnikowych. W miskach uczestniczki zajęć mieszały w określonych proporcjach brzozę, mniszek, czystek, bez czarny i pokrzywę. Wykonaną mieszankę ziół zapakowaną do torebek można było zabrać do domu, podobnie jak przygotowaną w słoiczku maseczkę na twarz.

Dziękujemy wszystkim uczestniczkom za aktywny udział w warsztatach, wyrażenie dbałości o zdrowe nawyki żywieniowe i chęci do nauki języka niemieckiego. Zajęcia były prowadzone dwujęzycznie.

Dziękujemy Paniom **Karinie Piontek** - koordynatorce z LernRaumu i prowadzącej zajęcia **Annie Kowolik** za wspaniale przygotowane pod każdym względem warsztaty. Wszyscy wiemy, że nasze zdrowie bywa zawodne, dlatego ważne jest kształtowanie dobrych nawyków prozdrowotnych.

*Sylwia Widawska*