



## **Kategoria**

- Dla mieszkańca

Nie od dziś wiadomo że sposób odżywiania ma pierwszorzędny wpływ na stan naszego zdrowia. W dniu 5 listopada grupa nieformalna „Aktywni Niewidomi” wraz z Lokalną Grupą Działania „Puszcza Białowieska” zorganizowała dla chętnych mieszkańców regionu spotkanie z psychodietetykiem, panią Anną Kuczkin. Zostało ono dofinansowane z programu „Działaj lokalnie” realizowanego przez Akademię Rozwoju i Filantropii w Polsce oraz Stowarzyszenie Samorządów Euroregionu „Puszcza Białowieska”. Wzięły w nim także udział przedstawicielki Ośrodka Działaj Lokalnie w Hajnówce, Małgorzata Siegień oraz Katarzyna Chilimoniuk, którym podziękowano za wsparcie przedsięwzięcia.

Tematem spotkania była dieta na odrobaczanie i oczyszczanie organizmu. To właśnie jesienią jest bardzo dużo pleśni, grzybów i wirusów, a nasza odporność nie zawsze jest taka jak byśmy chcieli. Podstawą naszej diety jest oczywiście odpowiednia ilość dostarczanej do organizmu wody. O niej nie możemy zapominać. Podczas odrobaczania zrezygnujmy też ze słodczy i przetworzonej żywności. Najbardziej kojarzone z domowymi sposobami usuwania pasożytów są chyba pestki z dyni i czosnek. Niektórzy uczestnicy spotkania skrupulatnie notowali informacje o ziołach, produktach, które niwelują pasożyty. To między innymi napar z szałwii, pokrzywy, wywar z owocni fasoli, wyciąg z orzecha włoskiego. Doskonale sprawdzi się także wrotycz, goździk czy świeży ananas, który pomaga w zwalczaniu glist i tasiemców. Oczyszcza i stymuluje przemianę materii również sok z czarnej rzepy. Także oleje mają drogocenne właściwości, na przykład z oregano, czarnuszki, wiesiołka czy konopii.

Pani Anna Kuczkin przekonywała, że można skomponować tak dietę, by mieć większy wpływ na wzmocnienie naturalnej odporności. Pamiętajmy tylko, że zanim zaczniemy korzystać z domowych sposobów na odrobaczenie organizmu powinniśmy wpierw nasze przypuszczenia dotyczące obecności pasożytów w organizmie potwierdzić badaniami i wizytą u specjalisty.

Spotkanie przebiegło w bardzo przyjemnej atmosferze. Dziękujemy wszystkim za obecność.

Tekst: Alicja Plis

**Dofinansowano ze środków programu „Działaj lokalnie” Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju i Filantropii w Polsce oraz Stowarzyszenie Samorządów Euroregionu Puszcza Białowieska**

---

**Source URL:**

*<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/7443-zadbajmy-o-swoje-zdrowie-spotkanie-z-psychodietetykiem-w-ramach>*