

Festiwal Dziewięcsił 3 Edycja 2025

W czerwcu 2025 roku po raz pierwszy wziąłem udział w niezwykłym wydarzeniu, jakim jest [Festiwal Dziewięcsił](#). To wyjątkowe święto łączy dwa malownicze regiony: **Beskidy** oraz **Śląsk Cieszyński**, celebrując ich kulturę, przyrodę i tradycję. Festiwal odbywa się równocześnie w dziewięciu miejscowościach: **Bielsko-Biała, Żywiec, Istebna, Szczyrk, Cięcina, Brenna, Ustroń, Cieszyn oraz Wisła**.

Czym jest Festiwal Dziewięcsił?

Nazwa wydarzenia pochodzi od charakterystycznej rośliny – **dziewięcsiła bezłodygowego**, głęboko zakorzenionej w kulturze góralskiej. Dziewięcsił, znany ze swojego magicznego wyglądu i symboliki, reprezentuje dziewięć sił dających zdrowie i długowieczność. Roślina ta stała się inspiracją do stworzenia festiwalu, którego celem jest **promowanie bogactwa kulturowego i przyrodniczego Beskidów oraz Śląska Cieszyńskiego**.



Dziwięćsił bezłodygowy

To wydarzenie to nie tylko seria prelekcji i warsztatów – to prawdziwa podróż po południowym subregionie Polski, pełna lokalnych smaków, historii, tradycji i inspirujących spotkań.

Relacja z festiwalu Dziwięćsił 2025 – dzień w Bielsku-Białej (7 czerwca)

☐ Wycieczka na Szyndzielnię z przewodnikiem

Mój festiwalowy dzień rozpoczął się o godzinie 11:00 od wycieczki pieszej z przewodnikiem z okolic ronda przy ul. Karbowej i Alei Armii Krajowej w Bielsku-Białej. To doskonała okazja, by bezpłatnie poznać historię i ciekawostki związane z

regionem, wędrując szlakiem na **Szyndzielnię**.

Wielkie podziękowania należą się przewodnikowi Frankowi i całej grupie – wspaniała atmosfera, ciekawe opowieści i nowe znajomości!



□ **Panorama z wieży przy górnej stacji kolejki gondolowej**

O godzinie 14:00 odwiedziłem **wieżę widokową** przy górnej stacji kolejki gondolowej, gdzie czekał na nas przewodnik Szymon. Panorama z wieży zapiera dech w piersiach – przy dobrej widoczności można dostrzec:

- **panoramę Bielska-Białej,**
- **Czupel (930 m n.p.m.)** – najwyższy szczyt Beskidu Małego,
- **Kotlinę Żywiecką i Jezioro Żywieckie,**
- **Babią Górę (1725 m n.p.m.)** – najwyższy szczyt Beskidu Żywieckiego i całych Beskidów w Polsce.



☐ Warsztaty zielarskie pod Szyndzielnią

O 16:00 wziąłem udział w warsztatach zielarskich w Schronisku PTTK pod Szyndzielnią. To było fascynujące doświadczenie – poznawanie właściwości leczniczych ziół i ich zastosowania w codziennym życiu.

Warsztaty prowadził Beskidzki Dom Zielin „Przytulnia” z Brennej. Gorąco polecam ich odwiedzić! Więcej informacji znajdziecie na ich stronie internetowej: www.domzielin.eu



☐ Spotkanie z Adamem Bieleckim – himalaistą z pasją

O godzinie 18:00 uczestniczyłem w wyjątkowej prelekcji zatytułowanej „Doświadczenie Annapurny. Himalaizm w wydaniu sportowym”, prowadzonej przez **Adama Bieleckiego** – jednego z najwybitniejszych polskich himalaistów.

Adam to postać, która od lat mnie inspirowała. Jego podejście do życia, pełne pokory, odwagi i szacunku do gór, pokazuje, że można sięgać bardzo wysoko, a jednocześnie stąpać twardo po ziemi.



Dlaczego warto odwiedzić Festiwal

Dziewięćsił?

Festiwal Dziewięćsił to **idealne wydarzenie dla miłośników gór, przyrody, kultury i lokalnych tradycji**. Każdy znajdzie tu coś dla siebie – od rodzin z dziećmi, przez turystów, po pasjonatów historii i ekologii. To także świetna okazja, by lepiej poznać mniej oczywiste atrakcje turystyczne południowej Polski.

Udział w Festiwalu Dziewięćsił był dla mnie inspirującym doświadczeniem i okazją do odkrywania piękna **Beskidów i Śląska Cieszyńskiego**. Jeśli szukasz pomysłu na aktywny, kulturalny i wartościowy weekend – koniecznie zaplanuj wizytę na kolejnej edycji!

□ A Ty? Byłeś kiedyś na Festiwalu Dziewięćsił? Podziel się swoimi wrażeniami w komentarzu!

Naturalna moc ziół – 15 polskich roślin leczniczych

Coraz więcej osób szuka naturalnych sposobów na poprawę zdrowia i samopoczucia. Zioła od wieków towarzyszyły ludziom w leczeniu różnych dolegliwości – ich skuteczność i dobroczynne działanie zostały potwierdzone zarówno przez tradycję, jak i współczesną naukę. Polska flora jest prawdziwą skarbnicą roślin o niezwykłych właściwościach. W tym artykule przedstawię Ci 15 najcenniejszych ziół, które warto znać i stosować na co dzień.

☐ Lista 15 polskich ziół leczniczych i ich właściwości

1. Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

- **Właściwości:** działa przeciwzapalnie, rozkurczowo oraz uspokajająco.
- **Kiedy stosować:** przy bólach brzucha, problemach trawiennych oraz w stanach napięcia nerwowego. **Dlatego** jest idealny do picia przed snem.

2. Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

- **Właściwości:** wzmacnia organizm, oczyszcza krew i działa moczopędnie.
- **Kiedy stosować:** szczególnie przy anemii, osłabieniu oraz chorobach skórnych.

3. Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

- **Właściwości:** naturalny antydepresant, wspiera układ nerwowy i procesy regeneracji.
- **Kiedy stosować:** w stanach przygnębienia lub problemach trawiennych. **Warto jednak pamiętać**, że może zwiększać wrażliwość na promienie UV.

4. Mięta pieprzowa (*Mentha × piperita*)

- **Właściwości:** wspomaga trawienie oraz odświeża.
- **Kiedy stosować:** po ciężkostrawnych posiłkach oraz w

przypadku bólu głowy.

5. Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

- **Właściwości:** działa silnie antybakteryjnie oraz przeciwgrzybiczo.
- **Kiedy stosować:** szczególnie przy infekcjach jamy ustnej oraz nadmiernej potliwości.

6. Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

- **Właściwości:** uspokaja, łagodzi napięcie i wspomaga sen.
- **Co więcej,** działa również łagodnie przeciwnadciśnieniowo.

7. Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

- **Właściwości:** przyspiesza gojenie ran oraz działa przeciwzapalnie.
- **Kiedy stosować:** idealny przy problemach skórnych i podrażnieniach.

8. Lipa drobnolistna (*Tilia cordata*)

- **Właściwości:** łagodzi objawy przeziębienia, obniża gorączkę oraz uspokaja.
- **W rezultacie** jest jednym z najlepszych ziół na przeziębienie.

9. Krwawnik pospolity (*Achillea*

millefolium)

- **Właściwości:** działa przeciwzapalnie i reguluje cykl menstruacyjny.
- **Dlatego** jest szczególnie polecany kobietom.

10. Mniszek lekarski (Taraxacum officinale)

- **Właściwości:** wspomaga funkcjonowanie wątroby oraz oczyszcza organizm.
- **Warto dodać,** że młode liście są doskonałe do sałatek.

11. Babka lancetowata (Plantago lanceolata)

- **Właściwości:** łagodzi kaszel oraz działa przeciwzapalnie.
- **Dlatego** jest idealna na infekcje dróg oddechowych.

12. Tymianek pospolity (Thymus vulgaris)

- **Właściwości:** ma silne działanie antyseptyczne oraz wspiera odporność.
- **Na przykład,** napar z tymianku świetnie łagodzi objawy przeziębienia.

13. Różeniec górski (Rhodiola rosea)

- **Właściwości:** adaptogen – zwiększa odporność na stres i poprawia wydolność.
- **W szczególności** polecany osobom prowadzącym intensywny tryb życia.

14. Skrzyp polny (Equisetum arvense)

- **Właściwości:** wzmacnia włosy, skórę i paznokcie.
- **Co więcej,** wspomaga pracę układu moczowego.

15. Żurawina błotna (Vaccinium oxycoccos)

- **Właściwości:** wspiera układ moczowy oraz działa silnie przeciwutleniająco.
- **Warto sięgnąć po nią,** aby zapobiegać infekcjom dróg moczowych.

Dlaczego warto sięgnąć po zioła?

Zioła to naturalne wsparcie dla organizmu, gdyż pomagają w łagodzeniu codziennych dolegliwości, wzmacniają odporność i poprawiają samopoczucie. Regularne stosowanie naparów czy ekstraktów roślinnych może być doskonałym uzupełnieniem zdrowego stylu życia.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o naturalnych sposobach na **zdrowie i energię**, serdecznie zapraszam Cię do przeczytania mojego ebooka [„Co robić, by mieć energię przez cały dzień”](#). Znajdziesz tam mnóstwo wiedzy oraz naturalnych sposobów na to jak zadbać o swoje zdrowie i energię.

□ Gdzie kupić dobre zioła?

Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z ziołami i zastanawiasz się, gdzie najlepiej się zaopatrzyć – polecam sprawdzony sklep, z którego sam korzystam: zielarzpolski.pl.

Znajdziesz tam:

- szeroki wybór wysokiej jakości ziół luzem i mieszanek,

- zioła w wersji ekologicznej i certyfikowanej,
- fachową obsługę i szybką wysyłkę.

To miejsce, któremu ufam i z którego regularnie zamawiam produkty ziołowe do swoich domowych kuracji.