

# ADAPTOGENY



**Přednáška o rostlinách především Tradiční čínské medicíny, které harmonizují naše tělo a zvyšují jeho fyzickou i psychickou odolnost.**

**Jak je užívat, zpracovávat a pěstovat v našich podmínkách.**

**Přednáší Ing. Štěpánka Janoutová, bylinková zahradnice z Kotvičnickové farmy na Sedlecku.**

**K zakoupení budou knihy o bylinkách, tinktury z bylin, kotvičnickový čaj a kapsle....**

**Přednáška proběhne v pátek 10.4.2026 v 18:00 ve Smědčicích v Obecním domě.**



