Filia w Nakle

16.07.2020r. – spotkanie Klubu Miłośników Biblioteki

Temat spotkania: „Zdrowie w aptece, czy w spiżarni”

W czwartkowe popołudnie, po długiej przerwie spowodowanej pandemią spotkaliśmy się ponownie w bibliotece, aby wspólnie spędzić czas. Tematem przewodnim były zioła poprawiające nasze zdrowie i samopoczucie. Była okazja do sporządzenia naparu z m.in. moringi, zwanej inaczej drzewem chrzanowym, a to z uwagi na charakterystyczny smak korzeni, podobny właśnie do smaku chrzanu. Moringa posiada mnóstwo cennych składników, które chronią m.in. przed stresem, cukrzycą czy schorzeniami serca. Uczestnikom najbardziej przypadła do gustu herbata zaparzona z liścia słodkiej jeżyny i morwy białej, która posiada słodki i przyjemny ziołowy smak. Liść jeżyny słodkiej jest naturalnym środkiem słodzącym i „ziołowym zamiennikiem” cukru. Herbatka jest szczególnie polecana osobom dbającym o linię i unikającym cukru. Była okazja do spróbowania również naparu ze skrzypu polnego oraz pokrzywy, zawierających najwięcej łatwo przyswajalnej krzemionki spośród roślin leczniczych, a także żelazo , mangan, kobalt, sole potasu, wapnia , fosforu . To właśnie związki krzemu mają tak dobroczynny wpływ na młody wygląd naszej skóry, włosów, paznokci. Szałwia natomiast ze względu na wszechstronne działanie, może być stosowana zarówno profilaktycznie, jak i w celach leczniczych.

W naszym księgozbiorze posiadamy sporą ilość książek dla miłośników zdrowego stylu życia, które serdecznie polecamy.

Dziękuję za wspólnie spędzony czas.

Justyna Niewiora