

Filia w Nakle

16.07.2020r. – spotkanie Klubu Miłośników Biblioteki

Temat spotkania: □ „Zdrowie w aptece, czy w spizarni”

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 księgozborze posiadamy sporą ilość książek dla miłośników zdrowego stylu życia, które serdecznie polecamy.

Dziękuję za wspólnie spędzony czas.

Justyna Niewiora

