



## **Золотые рецепты здоровья**

В Центральной библиотеке централизованной библиотечной системы Ибресинского муниципального округа прошло очередное занятие в клубе «Берегиня». Тематическая встреча «Золотые рецепты здоровья» была посвящена народной медицине и лекарственным растениям.

Природу часто называют «зеленой аптекой». Травяные и ягодные чаи, различные настои и отвары помогают при лечении различных заболеваний и укрепляют здоровье. Также с древнейших времен известны лечебные свойства грибов. Многим известен необыкновенный целебный гриб Веселка. Как искать гриб, и о том, как он выглядит, о его лечебных свойствах, о рецептах использования в народной медицине рассказала А. Константинова, участница клуба. Конечно же, использовать этот гриб и другие лекарственные травы в лечебных целях нужно только после консультации с врачом.

В завершение присутствующие поделились испробованными на себе народными рецептами, а библиотекарь порекомендовала литературу о здоровом образе жизни, лекарственных травах и их применении.