

В ТЦСО говорили о пользе пророщенных семян

22.07.2015



На очередной встрече с клиентами территориального центра социального обслуживания «Фили-Давыдково» главный библиотекарь БЦКН Н.С. Гумилева Ирина Третьякова провела беседу о целебных свойствах растений

Тематические встречи работников библиотеки - центра культурного наследия Н.С. Гумилева с посетителями отделения дневного пребывания ТЦСО — добрая традиция. На этих встречах подопечные центра узнают о новинках в мире книг, театральных премьерах и многом другом – в частности, о том, что полезно и вредно для здоровья. Так, 21 июля Ирина Третьякова решила рассказать собравшимся о целительных свойствах растений. Ирина Владимировна даже принесла с собой несколько пророщенных ею семян и рассаду толстянки — комнатного растения, известного еще как денежное дерево.

Не секрет, что многие москвичи слышали о пользе пророщенных зерен и хотели бы включить их в свой рацион. Но немногие знают, как правильно выбрать культуру, прорастить семена, в каких дозах их употреблять.

Зерно, пустившее ростки, насыщено жизненной силой и является мощным биогенным стимулятором. В нем содержится богатейший набор биологически активных веществ: макро- и микроэлементов, витаминов, антиоксидантов. К примеру, в одном семени подсолнечника, после того как оно даст росток, количество витамина группы С возрастает в 14 раз! При этом чудо-семя обладает изумительным вкусом и ароматом.

— Почему-то мы в первую очередь ищем целительную силу в зернах пшеницы, ржи, овса, — говорила Ирина Третьякова. — Но не каждому они приносят благо. Например, как советуют врачи-диетологи, не стоит давать их детям до 12 лет. Да и взрослым, страдающим некоторыми заболеваниями, этот продукт противопоказан. Поэтому надо в первую очередь прислушаться к телу. Если эта пища не нравится вам на вкус, имеет неприятный для вас запах, оставляет плохое послевкусие или просто не вызывает желания ее употреблять, значит, лучше поискать другие варианты.

Подопечные ТЦСО проявили к теме разговора самый живой интерес. Вопросы к Третьяковой следовали один за другим. Как получать проросшие зерна? Как их употреблять? Когда, в каком количестве?.. Не отказались участники беседы и попробовать те семена, что принесла им библиотекарь. А почему бы нет, если это не только полезно, но и вкусно?

Большой интерес вызвал рассказ Ирины Третьяковой о толстянке. Оказывается, это растение помогает избавиться от многих болезней. А еще толстянка дезинфицирует воздух в помещении. К тому же экстрасенсы считают, что она поглощает негативную энергию.

Слушателей заинтересовали рецепты приготовления лечебных настоев на основе толстянки. Третьякова посоветовала обратиться к литературе, которую можно найти в книгохранилище БЦКН Н.С. Гумилева, благо библиотека находится по соседству с ТЦСО «Фили-Давыдково».

— У нашего центра, — рассказала нам социальный работник Наталья Плешакова, — давняя и прочная дружба с Центром культурного наследия Н.С. Гумилева. А еще мы дружим с творческими центрами имени А.А. Ахматовой, А.Т. Твардовского, детскими школами искусств, клубом «Бригантина», творческими коллективами из ЦСО соседних районов. Иногда они приглашают нас в гости на мероприятия, иногда приезжают сами. Мы вместе организуем и проводим культурные и спортивные акции, программы, концерты. Без этого не проходит ни дня. И мы рады, что подопечные нашего ТЦСО так живо заинтересовались темой сегодняшней беседы – думаем, они узнали из нее много полезного для здоровья.

Александр Лёвин

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2024202.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)