

Terapeutyczne właściwości drzew

Drzewa - codziennie mijamy pojedyncze lub ich mniejsze czy większe skupiska. Z reguły przechodzimy koło nich obojętnie, bo są stałym elementem krajobrazu. Tylko czasem, zwłaszcza wiosną i jesienią zachwycamy się ich przemianą.

Z biegiem lat, w procesie dydaktycznym, dowiadujemy się, że drzewa produkują tlen, a pochłaniają dwutlenek węgla. Mają zdolność oczyszczania powietrza z wielu zanieczyszczeń. Tworzą środowisko życia dla wielu gatunków zwierząt, a systemy korzeniowe drzew chronią glebę przed erozją i zatrzymują w niej wilgoć. Dają miły cień w upalne dni, a szpalery drzew wyciszają hałasy. Spacer po lesie lub w parkach dają odprężenie i pozwalają wypocząć.

Wiemy też, że wykorzystuje się je w przemyśle: zielarskim i farmaceutycznym, spożywczym, meblarskim, budowniczym, papierniczym i wielu innych.

Znacznie mniej natomiast wiemy o leczniczych właściwościach drzew i właśnie ten temat chcemy Wam przybliżyć.

Właściwościami leczniczymi drzew zajmują się bioenergoterapeuci, naukowcy i nawet lekarze. Wiadomo, że już półgodzinny kontakt człowieka ze zdrowym (bez pasożytów np. jemioły) drzewem daje ładunek ogromnej energii i wzmacnia nasz układ odpornościowy. Daje odprężenie i usprawnia procesy myślowe. Pola energetyczne drzew mają potencjał ujemny, a zatem korzystny dla ludzi chorych lub zestresowanych. Oprócz tego naukowcy odkryli, że rośliny (nie tylko drzewa) wydzielają tzw. fitoncydy czyli lotne substancje, które hamują rozwój i niszczą szkodliwe bakterie i grzyby oraz oczyszczają powietrze z wielu zanieczyszczeń.

Najpopularniejszymi roślinami produkującymi te związki są: cebula, czosnek i czarna porzeczka; natomiast wśród drzew jest to dąb, buk, brzoza, kasztanowiec, lipa, jodła i sosna. Dlatego też warto skorzystać z dobroczynnych właściwości wybranego drzewa. Wystarczy objąć je rękoma, oprzeć się plecami lub po prostu usiąść przy nim, zamknąć oczy, zrelaksować się i wsłuchać się w odgłosy przyrody.

Oto kilka przykładów właściwości terapeutycznych popularnych gatunków drzew.

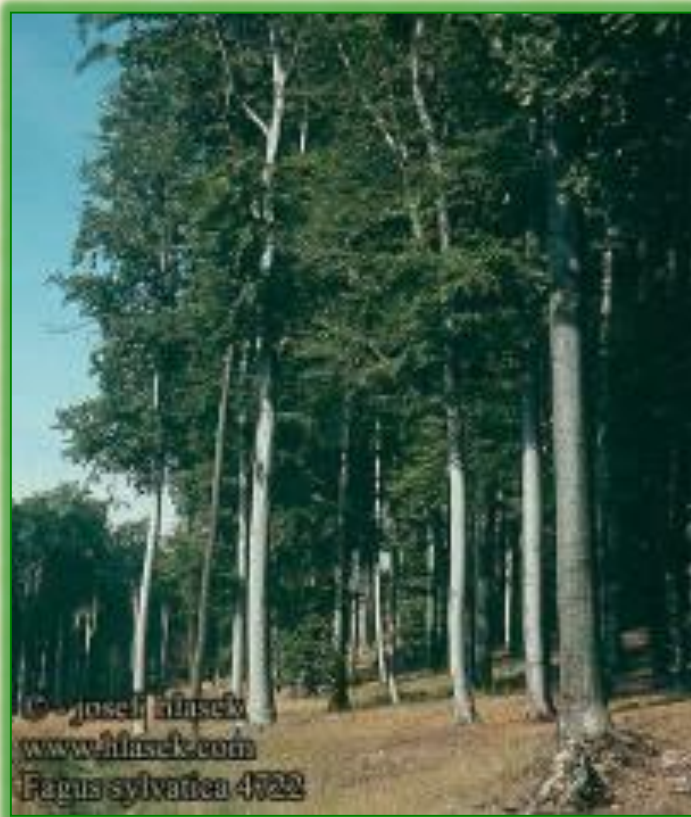


***DĄB** – drzewo potężne i długowieczne*



- ✓ wzmacnia organizm zwłaszcza po długiej chorobie,
- ✓ poprawia krążenie krwi,
- ✓ aktywizuje i wzmacnia psychikę,
- ✓ przywraca energię życiową.

***BUK** - wytwarza najsilniejsze pole energetyczne
emitowane nawet na odległość ponad 10 m*



- ✓ pomaga odzyskać pewność siebie,
- ✓ uspokaja, poprawia koncentrację i rozjaśnia umysł,
- ✓ przywraca dobre samopoczucie.

BRZOZA – drzewo uniwersalne, bardzo przyjazne człowiekowi



- ✓ *dodaje pewności siebie,*
- ✓ *wzmacnia organizm człowieka,*
- ✓ *napełnia wewnętrznym spokojem,*
- ✓ *likwiduje napięcia, przyspiesza gojenie ran, łagodzić bóle.*

KASZTANOWIEC – bujny i dostojny



- ✓ *pomaga w bezsenności,*
- ✓ *poprawia nastrój,*
- ✓ *przynosi spokój
i równowagę,*
- ✓ *pozytywnie wpływa
na układ nerwowy.*

LIPA - potężne i wyjątkowo długowieczne drzewo



- ✓ wspomaga pracę mózgu, inspiruje, jest źródłem natchnienia,
- ✓ podnosi na duchu,
- ✓ stymuluje pracę serca i układu krążenia, oddechowego oraz układu odpornościowego,
- ✓ pomaga wyciszyć się, odprężyć.

JODŁA – okazałe drzewo iglaste



- ✓ *działa kojąco na system nerwowy,*
- ✓ *ułatwia radzenie sobie z emocjami, szczególnie negatywnymi,*
- ✓ *przywraca pozytywny stosunek do otoczenia,*
- ✓ *reguluje pracę układu oddechowego i układu pokarmowego.*

***SOSNA** - gatunek najbardziej pospolity w Polsce i w Europie*



- ✓ *dodaje energii życiowej,*
- ✓ *wzmacnia inteligencję,*
- ✓ *pozwała odzyskać
wewnętrzną równowagę,*
- ✓ *przeciwdziała zmęczeniu i
depresji,*
- ✓ *większe skupiska tworzą
wyjątkowy mikroklimat
sprzyjający w leczeniu
górných dróg oddechowych.*

Trzeba jednak wiedzieć, że takie gatunki drzew jak topola, wierzba i osika lepiej unikać bowiem już w medycynie ludowej uważane były za wampiry energetyczne.

Mamy nadzieję, że ten krótki materiał będzie początkiem do bogacenia wiedzy o wspaniałych i dobroczynnych oddziaływaniach drzew na ludzki organizm oraz stanie się przyczynkiem do częstego obcowania z naturą i bezpośredniego kontaktu z wybranymi przez Was drzewami.

Materiał opracowany przez Małgorzatę Skrzypczak i Katarzynę Wojciechowską w oparciu o następujące źródła:

https://zdrowieinatura24.pl/akacja_303_0.html

<http://www.rod-giszowiec.cba.pl/drzewo.html>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/spacery-po-lesie-sa-zdrowe-wlasciwosci-lecznicze-drzew-aa-nj5U-ygZp-vrqi.html>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/drzewa-poprawiaja-samopoczucie-i-dzialaja-leczniczo-aa-oJGe-kvte-HcJc.html>

<https://innemedium.pl/wiadomosc/drzewa-moga-miec-lecznicze-wlasciwosci>

<https://kobieta.interia.pl/zdrowie/news-do-lasu-po-zdrowie,nId,400215>

<https://azjatyckamedycyna.pl/wlasciwosci-lecznicze-drzew-o-ktorych-nie-miales-pojecia/>

<https://www.zeberka.pl/lifestyle/dendroterapia-terapeutyczne-wlasciwosci-drzew/>

<https://ktociewyleczy.pl/wiedza/wellbeing/hyde-park/6285-magiczna-moc-drzew>

<https://www.pieknamilosc.pl/milosc-do-swiate-drzewa-1-2/>

<https://www.pieknamilosc.pl/z-miloscia-o-drzewach-i-lasach-2-2/>

<https://dobrewiadomosci.net.pl/190-magiczne-wlasciwosci-drzew/>

Zdjęcia zaczerpnięte z:

<http://www.encyklopedia.lasypolskie.pl>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia>