

DRZEWA SPRZYMIERZEŃCY NASZEGO ZDROWIA



*„KTO PRZYWIĄZUJE SIĘ DO
DOBREGO DRZEWA, ZYSKUJE DOBRY CIEŃ”.*

Miguel de Cervantes

Mówimy sport to zdrowie, a może drzewo to zdrowie?

Od wieków wiadomo, że drzewa posiadają różne właściwości. Wiemy, że są drzewa, które wpływają na nas uspakajająco, odprężająco, ale są też i takie, które odpychają, a my czujemy przy nich niepokój, którego nie umiemy nazwać i wytłumaczyć.

Nasi przodkowie wykorzystywali moc leczniczą drzew. Wierzyli, że jedne drzewa dają siłę, moc, energię niezbędną do życia, drugie zaś tę energię odbierają osłabiając siły witalne człowieka.

Uważa się, że np. dąb, sosna, jabłoń i brzoza oddają nam swoją energię, podczas gdy topola, osika i czeremcha odbierają ją. Drzewa, od których czerpiemy energię, jednocześnie działają leczniczo na organizm człowieka: odstresowują, uspokajają nerwy, podwyższają aktywność. A tym samym są niczym narzędzie terapeutyczne dla zmęczonego organizmu.

Współczesny człowiek wykorzystuje drewno do różnych celów. Drewno daje ciepło, oparcie, siłę, mądrość i poczucie, że „czas zatrzymał swój bieg”. Drzewa towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów. W mitologii Słowian drzewo odgrywało szczególną rolę. Do czasów współczesnych przetrwało przeświadczenie o szczególnej funkcji drzewa. Za zbyteczne zniszczenie drzewa czekały surowe kary - za zniszczenie lub uszkodzenie drzewa bartnego kara śmierci. Drzewo było zawsze symbolem odradzającego się życia, dlatego wiosną tańczono wokół niego, obwieszano wstęgami i darami.

Drzewa przez wieki były również obiektem wierzeń i obrzędów religijnych.

Wierzenia te wywarły wpływ na sposób traktowania niektórych gatunków drzew w różnych regionach kraju. Przyczyniły się m. in. do spopularyzowania określonych gatunków. Do drzew liściastych, które pozytywnie działają na nasz ustrój zaliczamy lipy, dęby, kasztanowce, klony, akacje.

Szczególnie faworyzowane były niektóre gatunki, np. lip i dębów. Dawniej ludzie wysoko cenili **lipy**, przypisując im szczególne właściwości w mitach, baśniach i pieśniach. Tradycje te do dziś działają na człowieka, który lipę traktuje lepiej niż inne drzewa. Lipa jest drzewem opiekuńczym. **Dęby** czczone były, jako symbol potęgi. Dąb był wiązany z piorunem, ogniem i dlatego dla Słowian był szczególnie świętym drzewem. Ale rzeczywiście są drzewa i krzewy, które wywierają na nas wpływ niekorzystny. Do nich niektórzy zaliczają berberys, bez czarny, osikę i inne gatunki topól, olchę. **Cis** z powodu

wiecznie zielonego koloru, ponurego ciemnego igliwia stał się - podobnie jak tuje - drzewem cmentarnym i symbolem życia wiecznego a z powodu trujących właściwości drzewem demonicznym - zaśnięcie w jego cieniu oznaczało śmierć. **Brzoza** do dzisiaj jest w świadomości ludowej drzewem dobrym, litościwym, służącym zdrowiu człowieka i znów coraz chętniej sadzonym przy domu. W lasach podmiejskich powinniśmy zdecydowanie więcej sadzić brzozy, aby oddziaływała korzystnie na stan fizyczny i psychiczny odpoczywających, spacerujących tam ludzi.

Sosna jest drzewem dobrym, wpływa korzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Oczyszcza płuca i dostarcza im tlenu, regeneruje organizm człowieka. Wydziela olejki eteryczne o właściwościach grzybobójczych i bakterio-bójczych.

W niepisanych przekazach ludowych, ale także w książkach mówiących o wpływie roślin na organizm człowieka, podaje się, że np. otoczenie **jarzębiny** wpływa mobilizująco na naszą koncentrację, pomaga w wyjaśnieniu konfliktowych sytuacji.

Wszystkie posadzone świadomie drzewa są częścią naszego dziedzictwa. Na przykład, te rosnące wzdłuż dróg. Pierwsze zasadzono w XVI wieku. Do dziś stanowią optyczny drogowskaz sygnalizujący zakręty i wyznaczający kierunek jazdy, oceniają drogę, a ich zielony kolor zmniejsza zmęczenie kierowców. Są także swoistym zabytkiem kultury. Tworząc zwartą ścianę zieleni **drzewa** działają jak **filtr biologiczny** - zatrzymują pyły unoszone z drogi na skutek ruchu samochodowego, w tym niemal w całości ich najcięższy składnik: związki ołowiu, stanowią też naturalną **barierę przed hałasem**. Zajmują one wprawdzie znaczną powierzchnię gruntów przydrożnych, ale na daleko większej umożliwiają produkcję zdrowej żywności. Nasz stosunek do pojedynczych drzew w krajobrazie świadczy o kulturze społeczeństwa. Ostatnio coraz częściej spotykamy się z bezmyślnym niszczeniem, ogławianiem i wycinaniem drzew. Powszechna niechęć do sadzenia w ich miejsce nowych drzewek również świadczy o ludzkiej obojętności, lekkomyślności oraz niezrozumieniu roli, jaką pełnią one w krajobrazie, kulturze i psychologii człowieka. A przecież ich obecność w krajobrazie w dużej mierze decyduje, o jakości naszego życia. Okaleczone lub martwe drzewo okalecza nasze samopoczucie i tęsknotę za harmonią.

(Korzystałam z wywiadu przeprowadzonego z prof. dr hab. Andrzejem Grzywaczem dla Gazety Przyroda Polska w 2007 roku).

mgr Aneta Frey