

Siła prosto z drzewa

**ZASTANAWIASZ SIĘ, DLACZEGO SPACER
WŚRÓD DRZEW ZAWSZE WSPANIALE WYCISZA
I DODAJE ENERGII? BO LAS JEST NAJLEPSZYM
TERAPEUTĄ I LEKARSTWEM NA WIELE
DOLEGLIWOŚCI. ZA DARMO I BEZ SKUTKÓW
UBOCZNYCH.**

AUTOR: AGNIESZKA KUGIEL

To, co jest zgodne z naturą jest dobre. To, co jest wbrew naturze, jest złe – głosi chińskie przysłowie. A cóż jest bardziej naturalnego i pierwotnego niż szumiący, zielony las? Ludzie od wieków intuicyjnie korzystali z jego dobrodziejstw, a drzewom przypisywali ogromną moc. Przy nowo wybudowanym domu sadzono drzewo, by chroniło przed złem. Z brzozy i lipy wyrabiano kołyski, bo ich siła miała zapewnić niemowlętom zdrowy rozwój, a jodłowa miotełka broniła gospodarstwa przed gośćmi z zaświatów. Przykłady można mnożyć. Dzisiaj natomiast wiemy, że przebywanie wśród zieleni dostarcza nam mnóstwo korzyści zdrowotnych.

NA WIELU POZIOMACH

Drzewa, które rosną w dużych skupiskach pełnią rolę naturalnych filtrów zanieczyszczonego powietrza i wytwarzają

korzystny dla nas mikroklimat. Pochłaniają i neutralizują wszelkie pyły, toksyny i metale ciężkie, a produkują tlen. Jedno drzewo liściaste wytwarza w ciągu godziny 1200 litrów tlenu, podczas gdy człowiek w tym samym czasie zużywa 30 litrów. A sześćdziesięcioletnia sosna produkuje w ciągu doby tlen stanowiący dzienne zapotrzebowanie dla trojga ludzi. Lecz długi spacer wśród drzew to nie tylko dawka niezbędnego do odżywiania komórek tlenu. Las czy park wpływają na nas na różne sposoby. Po pierwsze spoglądanie na barwę zieloną odstresowuje i kojąco wpływa na układ nerwowy. Co więcej, badacz Roger Ulrich zauważył, że pacjenci szpitala, którzy przebywali w salach z widokiem na drzewa, dużo rzadziej prosili o środki przeciwbólowe niż ci, którzy trafili do sal z oknami wychodzącymi na inne budynki. Z jego obserwacji jasno wynika,

że zielen pomagała łagodzić dolegliwości bólowe. Kolejny aspekt to działanie poprzez zmysł słuchu. Delikaty szum relaksują tak bardzo, że odruchowo zaczynamy wolniej i głębiej oddychać, a podwyższone ciśnienie wraca do prawidłowego poziomu.

POZYTYWNY JON UJEMNY

Drzewa są także źródłem ujemnie naładowanych cząstek powietrza, które neutralizują niekorzystne dla nas jony dodatnie, emitowane masowo chociażby przez sprzęt elektroniczny, wszelkiego rodzaju przekaźniki, spaliny i dym papierosowy. Im więcej cząstek dodatnich w naszym otoczeniu, tym gorzej się czujemy: jesteśmy bardziej zmęczeni oraz bardziej podatni na choroby. I odwrotnie – obecność jonów ujemnych świetnie wpływa na nasze samopoczucie. Badacze ostatnio odkryli, że jony także poprawiają nastrój, gdyż mają zwiększać poziom serotoniny w mózgu. Warto więc wiedzieć, że powietrze najlepiej jonizują sosny, jałowce, brzozy i lipy.

SILY SPECJALNE

Drzewa mają jeszcze jedną cudowną właściwość – wydzielają lotne substancje, tzw. fitoncydy, które odpowiadają za ich odporność oraz chronią je przed chorobotwórczymi mikroorganizmami. Na przykład sosna, brzoza i jałowiec wytwarzają wokół siebie pięciometrową strefę wolną od bakterii! Fitoncydy wdychane z leśnym powietrzem oczyszczają układ oddechowy z mikroobów i w ten sposób zapobiegają infekcjom. Okazało >>>





Która kobieta może odmówić sobie kupna nowych, wymarzonych butów?

Ponad 80% kobiet po założeniu nowych butów ma otarcia. Tylko nieliczne wiedzą, że nowoczesne plastry **Salvequick – Foot Care**, mogą skutecznie zapobiegać powstawaniu uciążliwych pęcherzy, czy odcisków. Plastry są idealnie gładkie, dopasowują się do skóry i są bezbarwne, a nowoczesna technologia hydrokoloidalna zwana „drugą skórą” działa niczym ochronna poduszeczka.

Na skaleczenia szczególnie narażone są dzieci. Rodzice mają możliwość odkrycia opatrunków w zupełnie nowej roli.

Niesamowite kolory i wzory plasterków dla najmłodszych (tj. **Hello Kitty**, **Muminki** czy **Gwiezdne Wojny**) mają szansę stać się antidotum w sytuacjach kryzysowych, pomagają cudownie „uleczyć” bolesne otarcia i zły nastrój. To błyskawiczny osuszacz łez, supernagroda połączona z dobrą zabawą. Wyprodukowane z bezpiecznych, wysokooddychających materiałów, są odpowiednie dla delikatnej skóry dziecka. Dodatkowo nie brudzą się i mają właściwości wodoodporne.

Czy nie marzymy czasem o tym, aby rana już się zagoiła? Czy jest jakiś sposób, aby szybciej pożegnać się z nieestetycznym strupkiem?

W plastrze **Salvequick Quick Healing** szybko gojącym zastosowano nowoczesny i ultracienki materiał, który umożliwia gojenie się ran w środowisku lekko wilgotnym. Dzięki temu proces trwa krócej i zmniejsza się ryzyko powstawania blizny.

Salvequick – Moje ulubione plastry.



Sposób na duże problemy małych ludzi.

Wybierz swoje drzewo

Znajdź zdrowo wyglądające drzewo – bez pasożytów (np. jemioly czy huby) i bez zwyrodnień. Przytul się do niego jak największą powierzchnią ciała. Albo połóż w jego cieniu, oprzyj boscie stopy o pień i głęboko oddychaj. Możesz też oprzeć się o nie plecami i w myślach rozmawiać z nim jak z przyjacielem. Takie minimum 20-minutowe seanse powtarzaj systematycznie i jak najczęściej.

brzoza – uspokaja, neutralizuje negatywny wpływ cieków wodnych, zwiększa odporność,

buk – łagodzi napięcia, poprawia zdolność koncentracji i krążenie,

dąb – wzmacnia organizm i uaktywnia naczynia limfatyczne, zwiększa odporność na stres,

jodła – ułatwia radzenie sobie z emocjami, działa przeciwzapalnie, pomaga w bólach reumatycznych,

kasztanowiec – zwalcza stany lękowe, pomaga zasnąć, przeciwdziała reumatyzmowi,

lipa – rozjaśnia myśli, przywraca wewnętrzną równowagę, zapach jej kwiatów działa przeciwzapalnie i przeciwgorączkowo,

orzech – wzmacnia siły fizyczne i psychiczne, łagodzi choroby skóry,

sosna – pomaga w leczeniu chorób dróg oddechowych oraz w stanach przemęczenia, wyostrza inteligencję,

świerk – dodaje pewności siebie, działa wykrztuśnic i dezynfekuje skórę,

topola – wspomaga oczyszczanie organizmu, stymuluje nerki, regeneruje zmęczone mięśnie.

się również, że lotne substancje wzmacniają układ odpornościowy. Japoński uczony Sam Qing Li udowodnił także, że leśne spacerowanie pobudza organizm do wytwarzania tzw. naturalnych zabójców (Natural Killer), czyli komórek wyspecjalizowanych w niszczeniu patogenów. Wielbiciele odpoczynku na łonie natury mają ich o 50 proc. więcej niż osoby, które spacerują w mieście lub nie spacerują wcale. Co ważne, poprawę odporności widać już po jednym dniu przebywania wśród drzew. Warto wiedzieć, że najczęściej fitoncydów rośliny wydzielają wiosną. Ale każda pora roku jest dobra, by podelektować się zielenią i doświadczyć dobroczynnego wpływu drzew na organizm. **M.77Z**