

blżej natury

Gościu, siądź pod mym liściem...

Dawniej uważano, że broń przed gniewem bogów i piorunami, a jej dotknięcie ma właściwości uzdrawiające. Dlatego w jej pobliżu budowano kapliczki, albo organizowano spotkania. Zapach jej kwiatów kołt nerwy i pozwalał opanować niespokojne myśli. Przypomnijmy tylko, że lipę uważał nawet nasz wielki Jan Kochanowski.

I nic dziwnego – oprócz swoich magicznych właściwości lipa ma spore załugi na polu uzdrawiania. W tym celu wykorzystuje się głównie jej kwiatostan. Kwiaty lipy (o tej porze roku doskonale

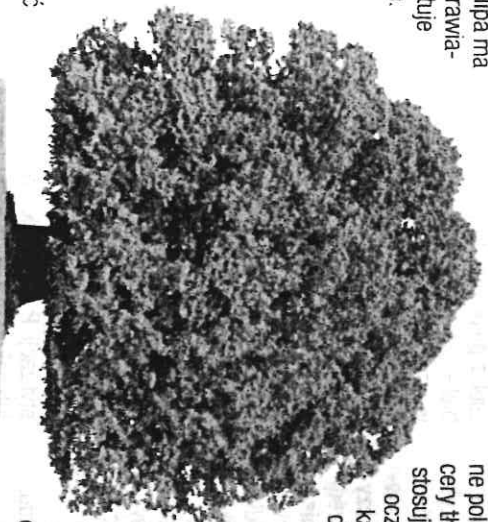
sprawdzą się suszone) zawierają m.in.: garbniki, sole mineralne, terpeny, kwasy organiczne, olejki eteryczne oraz witaminę C. Lipa jest także rośliną miiododajną.

Najczęściej stosuje się ją na przeziębienia w postaci herbaty lub naparu. Ale lipę można pić

także wtedy, kiedy nic nam nie dolega – wzmocni koncentrację, poprawi odporność oraz zadziała uspokajająco i moczopędnie, co pozwoli oczyścić organizm.

Ponieważ lipa ma też właściwości antyseptyczne, można ją stosować do przemywania ran, a nawet okładów na oczy – np. przy zapaleniu spojówek. I jeszcze

jedną z nich z drzew leczniczych i biegunkę toksynę Na pe z kosmetycznymi bazie w, nie polecany jest stosować : oczyszczenia



do

Pomóż pszczołom i... sobie



Koniec przyzmrozków, nareszcie zagościła prawdziwa wiosna. Kto może, sadzi i wysiewa, bo nie ma bardziej kojącego widoku niż zieleni natury. Jeśli właśnie się zastanawiasz, co w tym roku hodować w swoim ogródku lub na balkonie, mamy radę – rośliny miiododajne. Dlaczego? Bo są przyjazne pszczołom, którym coraz trudniej przetrwać w zmienionym przez człowieka środowisku. W naszym otoczeniu ubywa roślin, zwłaszcza tych, których kwiaty zawierają duże ilości pyłku i nektaru. Tymczasem pszczoły do życia i wykar-

mienia potomstwa potrzebują naprawdę dużo pokarmu. Pomysł: a co ja z tego będę miała? Oprócz satysfakcji, że właśnie pomogłaś ocalić choćby jedną rodzinę tych pożytecznych owadów, które zapylają np. warzywa w Twoim ogródku, zyskasz także własne rośliny lecznicze, piękne, pachnące i zdrowe.

Do roślin miiododajnych należą m.in. czosnek, kozłek lekarski (waleriana), lawenda, rumianek, jeżówka purpurowa, ogórecznik, miódunka, oregano, szalwia, wierzbowka, facelia, wierzba, jeżyca pomarańczowa, łubin oraz rozchodnik.

Przytul się do drzewa



Wstęp do lasów znów jest dozwolony, w dodatku nie musimy w nich (poza leśnymi parkingami) nosić maseczek. To świetna informacja dla nas, ponieważ od wieków wiadomo, że drzewa mają uzdrawiającą moc, a najlepiej dobrej energii można od nich otrzymać wiosną. Sylwoterapia, czyli leczenie z wykorzystaniem drzew, jest bardzo skuteczną w zwalczaniu m.in. depresji, chorób reumatycznych, zaburzeń krążenia i migren. Drzewa mają też właściwości bakteriobójcze, wirusobójcze i grzybobójcze, dlatego warto szczególnie teraz przebywać w ich sąsiedztwie. Obiegnij drzewo rękoma i przytulnij całym ciałem, przytul twarz. Oddychaj powoli, relaksuj się i pozwól mu działać.

Porady

