

Sprzątanie liści to wielki błąd

Poznań

Alicja Durka

alicia.durka@polskapress.pl

Klub Przyrodników Koło Poznańskie apeluje o niesprzątanie liści spod drzew i krzewów. Dlaczego? Przyrodnicy wskazują, że przynosi to szereg pozytywnych skutków zarówno ekologicznych, jak i ekonomicznych.

Rozkładające się liście są siedliskiem dla bezkręgowców, które są pokarmem ptaków, gadów, ptaków i ssaków, dostarczają też wielu składników odżywczych do korzeni oraz osłaniają je od mrozu i utraty wilgoci. Niegrabienie liści ogranicza ubijanie gruntu, a dżdżownice wciągając liście do swoich korytarzy, zwiększają ilość próchnicy w glebie i poprawiają jej właściwości mechaniczne.

– W miejscach, gdzie są liście jest więcej bezkręgowców i ptaki zimujące w mieście rozgarniając liście, mogą sięgnąć do tego pożywienia. W kopcach z liści jeże robią swoje kryjówki, aby przetrwać zimę, a ich wygrabianie pozbawia je schronień. ©

Gościu, siadź pod moim liściem...

Dawniej uważano, że broni przed gniewem bogów i piorunami, a jej dotknięcie ma właściwości uzdrawiające. Dlatego w jej pobliżu budowano kapliczki, albo organizowano spotkania. Zapach jej kwiatów kołoi 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 zasługi 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, olejek eteryczny oraz witaminę C. Lipa jest także rośliną miododajną.

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



Czy wiesz, że...

...zaledwie jeden hektar lasu porosniętego drzewami liściastymi jest w stanie wyprodukować 700 kg tlenu?! To tyle, ile wynosi dobowe zapotrzebowanie ponad 2,5 tys. osób. Niestety, w ostatnich stuleciach powierzchnia lasów w Polsce zmniejszyła się o 2/3. Z kolei spacer po lesie sosnowym najlepiej oczyszcza płuca. Sosny wydzielają bowiem przeciwdziałające substancje, wykorzystywane także w konwencjonalnej medycynie do leczenia m.in. astmy.

kurier tv | 51

Pomóż pszczołom i... sobie

Koniec przymrozków, nareszcie zagościła prawdziwa wiosna. Kto może, sadi i wysiewa, bo nie ma bardziej kojącego widoku niż zieleń natury. Jeśli właśnie się zastanawiasz, co w tym roku hodować w swoim ogródku lub na balkonie, mamy radę – rośliny miododajne. 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. Pomyślisz: 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 miododajnych należą m.in. czosnek, kozłek lekarski (waleriana), lawenda, rumianek, jeżówka purpurowa, ogórecznik, miodunka, oregano, szalwia, wierzbowka, facelia, wrzos, jęczyczka pomarańczowa, lubin oraz rozchodnik.

Porady



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 najwięcej dobrej energii można od nich otrzymać wiosną. Sylwoterapia, czyli leczenie z wykorzystaniem drzew, jest bardzo skuteczna w zwalczaniu m.in. depresji, chorób reumatycznych, zaburzeń krążenia i migren.

Drzewa mają też właściwości bakterio-, wiruso- i grzybobójcze, dlatego warto szczególnie teraz przebywać w ich sąsiedztwie. Obejmij drzewo rękoma i przyłgnij całym ciałem, przytul twarz. Oddychaj powoli, relaksuj