



Las Państwowe
zapraszamy



Strona nadleśnictw Maskulińskie i Pisz

LAS TO SAMO ZDROWIE

Las jest wypełniony bogactwem różnego rodzaju skarbów, między innymi w postaci fauny i flory. Większość roślin występujących w polskich lasach ma szereg zastosowań, w tym smakowych czy leczniczych. Zainteresowanie ziołolecznictwem sięga czasów starożytnych, uprawą roślin leczniczych zajmowali się głównie kapłani w ogrodach przy świątyniach. Natomiast nasi przodkowie korzystali z wiedzy opartej na informacjach przekazywanych z pokolenia na pokolenie o sposobach leczenia różnych chorób i schorzeń poszczególnymi roślinami. W dzisiejszych czasach większość roślin leczniczych występuje na obszarach leśnych. Jednymi z najpopularniejszych roślin o zbawiennych właściwościach, występujących nie tylko w Puszczy Piskiej, są między innymi glistnik jaskółcze ziele oraz pokrzywa.

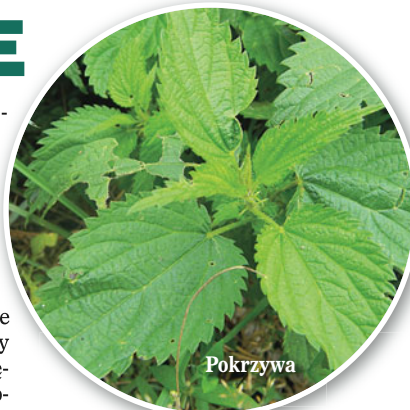


Glistnik jaskółcze ziele

Glistnik jaskółcze ziele kwitnie w okresie od kwietnia do jesieni. Warto zaznaczyć, że właściwości lecznicze posiadają młode pędy oraz sok mleczny, natomiast pozostałe części rośliny są trujące, dlatego tak ważna jest znajomość tej byliny. Sok mleczny bogaty jest w flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne oraz wiele innych wartościowych substancji, mających pozytywne działanie na organizm. Wielu z nas po usłyszeniu glistnik jaskółcze ziele od razu łączy go z leczeniem kurza- jek oraz innych problemów dermatologicznych ale oprócz tych przypadłości roślina ta ma korzystny wpływ na bóle reumatyczne, problemy z nerkami, wāt-

robą oraz problemy z układem moczowym i trawiennym. Dostęp do soku mlecznego możemy uzyskać, łamiąc łodygę - w przypadku chorób dermatologicznych wystarczy nanieść go na skórę, w przypadku pozostałych wymienionych przypadłości należy sporządzić wywar.

Drugą rośliną leczniczą popularnie występującą nie tylko w lasach Puszczy Piskiej jest pokrzywa. W Polsce występują trzy gatunki pokrzywy: konopiolistna, zwyczajna oraz żegawka. Często w sklepach na półkach można dostrzec produkty z pokrzywy, takie jak soki, herbaty i szampony do włosów. Bogata jest ona w wiele mikro- i makroelementów, zawiera między innymi: wapń, magnez, fosfor, żelazo, siarkę, potas, jod, krzem, barwniki karotenoidy, serotoninę poprawiającą nastrój, witaminy E, C, B1 i K. Zbiór pokrzywy przypada od maja do września, zebrane rośliny należy suszyć w cieniu w miejscu o małej wilgotności. Pokrzywy po zwiednięciu tracą właściwości parzące. Po suszeniu należy oddzielić liście od łodygi. Roślina ta ma właściwości



Pokrzywa

oczyszczające organizm z kwasu moczowego, przez co jest niezastąpiona w przypadku schorzeń układu moczowego, szczególnie w przypadku kamicy nerkowej. Również nieoceniony jest jej wpływ na wątrobę, dzięki właściwościom wspomagającym odprowadzanie złogów żółciowych, a tym samym odtruwanie całego organizmu. Pokrzywa ma silne właściwości moczopędne a jednocześnie łagodzi

wszelkie obrzęki. Ponadto pokrywa zalecana jest w leczeniu cukrzycy oraz stanów zapalnych skóry głowy. Stosowana do wewnątrz jest środkiem wspomagającym w leczeniu różnego rodzaju krwawień. Zewnętrznie zaleca się stosowanie pokrywy przy łojotoku skóry głowy i łupieżu, nadżerkach, w infekcji jamy ustnej, grzybicy skóry, błon śluzowych, guzów, narośli i nowotworów. Pokrzywa często jest traktowana jako chwast, jednak jej właściwości lecznicze są nieocenione. Dodatkowo świetnie smakuje jako sok z młodych liści z dodatkiem miodu czy cytryny, zupa czy składnik sałatek.

Las to przecież samo zdrowie, nie tylko dzięki świeżemu powietrzu. W swoich komponentach zawiera wiele leczniczych tajników, z których korzystali już nasi przodkowie.

Monika Grzywińska
specjalista ds. edukacji i promocji
Nadleśnictwo Pisz
Leśny Kompleks Promocyjny
„Lasy Mazurskie”

www.pisz.bialystok.lasy.gov.pl
www.maskulinskie.bialystok.lasy.gov.pl