

Jan Frątczak

Profilaktyczno-terapeutyczne znaczenie drzew zadaniem turystyki ekologicznej

Nauczyciel i Szkoła 1 (4), 105-114

1998

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Jan FRĄTCZAK

Profilaktyczno-terapeutyczne znaczenie drzew zadaniem turystyki ekologicznej

*Motto „Wszystkie drzewa świata
niech będą pochwalone”*

Pod mianem turystyki ekologicznej rozumiemy podróżowanie w stosunkowo nienaruszone rejony, studiowanie krajobrazu naturalnego, cieszenie się relatywnie dużą samotnością.

A także – tendencję częstego kontaktu człowieka z obiektami środowiska przyrodniczego bez żadnych technicznych środków pomocniczych. Kontaktowanie, poznawanie i chronienie tych wszystkich elementów środowiska, które stanowią homeostazę konieczną dla zachowania somatycznego i psychicznego zdrowia człowieka w każdym okresie jego rozwoju ontogenetycznego.

Znaczenie drzew dla człowieka

Jakie elementy i właściwości drzew oddziałują na człowieka terapeutycznie?

Przed wszystkim:

- bioprądy, ujemne lub dodatnie ładunki elektromagnetyczne;
- kolory nie tylko kwiatów, ale także kory pni, liści i owoców;
- wysyłane fale, widzialne i niewidzialne, odpowiadające światłu widzialnemu i niewidzialnemu;
- fitoncydy, substancje lotne, bakteriostatyczne;
- olejki eteryczne – substancje zapachowe;
- pyłki kwiatowe;
- powietrze o odpowiedniej wilgotności, temperaturze, zawartości tlenu i dwutlenku węgla bez większych zanieczyszczeń. Uwzględniając wpływ bioprądów (czyli fal elektromagnetycznych wytwarzanych i przepływających

w organizmach żywych i pomiędzy nimi a otoczeniem) drzewa oddziałujące na człowieka dzielimy na:

- wpływające korzystnie;
- wpływające niekorzystnie;
- neutralne, obojętne.

Do drzew niekorzystnie wpływających na zdrowie człowieka zaliczamy: topolę, osikę, berberys, olchę, dziki bez leśny.

Do drzew korzystnie wpływających – prawie wszystkie szpilkowe, sadownicze i niektóre liściaste występujące w lasach, parkach lub rosnących pojedynczo. Ich znaczenie dla człowieka szczegółowo przedstawiliśmy w tabeli 1.

Tabela 1

Lista drzew – przyjaznych nam

Nazwa	Znaczenie kontaktu z drzewem	
	bioterapeutyczne	psychoterapeutyczne
1	2	3
1. Bez czarny	– przyspiesza gojenie ran, działa moczopędnie, wzmacnia system immunologiczny (obronny), zapewnia młodość	poprawia nastrój, odprowadza smutne myśli, napawa odwagą, wzbudza pozytywną motywację do działania
2. Buk	– łagodzi zaburzenia funkcjonalne układu krążenia	
3. Brzoza	– łagodzi dolegliwości wielu chorób; usuwa bóle głowy; – ogranicza bóle neuresteniczne	zmniejsza depresję i zmęczenie psychiczne
4. Dąb	– przywraca energię życiową wzmacnia organizm, poprawia krążenie	dodaje odwagi
5. Jarzębina		mobilizuje do działań, wzmacnia wolę, pomaga pozbyć się nałogów
6. Kasztanowic	– łagodzi migrenowe bóle głowy, zapewnia siłę witalną	przywraca dobre samopoczucie i wiarę w siebie, przyczynia się do wewnętrznego spokoju, uzdrowia zranioną duszę

Nazwa	Znaczenie kontaktu z drzewem	
	bioterapeutyczne	psychoterapeutyczne
1	2	3
7. Lipa	– ogranicza niedomagania układu krążenia, zapobiega i leczy przeziębienie, anemię	uaktywnia umysł, wprowadza równowagę psychiczną, uśmierza niepokoje, wzmacnia pozytywne uczucia, pewność, intuicję
8. Modrzew	– łagodzi nerwo- i mięśniobóle pleców i bóle kręgosłupa	ogranicza i łagodzi stany lękowe, agresywne, skłonności do płaczu
9. Sosna	– łagodzi nieżyty górnych dróg oddechowych, zapobiega przeziębieniom, łagodzi bronchit	łagodzi stres, zapewnia dobre samopoczucie, pomaga zachować równowagę, likwiduje złość i napięcia
10. Wierzba	– stymuluje aktualny stan fizyczny	likwiduje depresję, pomaga uzmysłowić sobie problemy i podejmować decyzje, wpływa mobilizująco i kojąco na dzieci (i agresywne zwierzęta), wzmacnia aktualny stan uczuciowy zarówno ujemny jak i dodatni.

Od czego zależy skuteczność kontaktu człowieka z wybranym drzewem?

Istota kontaktu człowieka z drzewem tkwi w wymianie energetycznej między nimi. Przy czym:

- wielkość emitowanej energii zależy od:
 - rodzaju, gatunku rośliny;
 - stanu zdrowotnego rośliny, zdrowa i nie okaleczona roślina emituje więcej i przyjaznej dla nas energii niż roślina chora i zniszczona;
 - pory roku; najsilniejsze emitowanie energii istnieje wiosną i latem;
- rodzaj wymiany energetycznej (korzystnej lub niekorzystnej) zależy od:
 - gatunku drzewa;
 - miejsca występowania drzewa (bioloekacji), jego siedliska w makro – i mikroskali. Na przykład według badań M. Socziewanowa w europejskiej Rosji drzewami o najsilniejszym promieniowaniu są dąb i brzoza, natomiast na Ukrainie – kasztanowiec.

Jakie mogą wystąpić objawy u człowieka kontaktującego się z drzewem?

Pozytywnymi objawami tego kontaktu, zwłaszcza u osób wrażliwych na bio-prądy są: pulsowanie, fale ciepła lub zimna, mrowienie i dreszczyki pojawiające się i wędrujące z dołu do góry, lekkie odurzenie, przyjemne zawroty głowy, miła lekkość ciała, senność lub uczucie nadzwyczajnej siły.

Jak należy prawidłowo korzystać z drzew przyjaznych dla człowieka?

Nie wszystkie osoby wychwytyją bio-prądy w jednakowym czasie i stopniu oraz zakresie. Najłatwiej przyswajają je ci, którzy są bardzo wrażliwi, subtelni. Dlatego wystarczy im pobyt wśród określonych drzew lub obok odpowiedniego drzewa. Inni chcąc skorzystać z ich bio-prądów muszą odpowiednio przygotować się.

Każda z nich reaguje inaczej, ale po jakimś czasie kontaktu z drzewem lub drzewami zostanie naładowana energią lub doprowadzona do równowagi somatycznej lub/i psychicznej, a często uodporniona na niektóre choroby lub wyleczona z niektórych chorób.

Jak należy przygotować się do korzystania z bio-prądów drzew? Przede wszystkim:

1. Wchodząc do lasu, parku lub w aleję drzew albo chcąc spotkać się z pojedynczym drzewem należy:
 - bezwzględnie wyeliminować niedobre myśli;
 - zapomnieć o doznanych urazach, porażkach, krzywdach;
 - nastawić się wyłącznie na leczenie bio-prądami.
2. Wybrać gatunek drzewa, który nakorzystniej na mnie działa; to jest:
 - drzewo, które mi się najbardziej podoba;
 - drzewo w obecności którego najlepiej się czuję;
 - drzewo które jest środkiem terapeutycznym na moje samopoczucie fizyczne lub/i psychiczne.(Patrz wykaz drzew).
3. Podejść do wybranego drzewa i organizujemy z nim bezpośredni kontakt.
4. Części ciała, które kontaktują się powinny być odkryte, nagie; stojąc obok drzewa należałoby być także boso.
5. Każdy seans drzewoterapii należałoby rozpocząć i zakończyć powitaniem i pożegnaniem drzewa, a także w stanie rozluźnienia całego organizmu przez głębokie wdechy i wydechy.

Jak można organizować swój kontakt z drzewem?

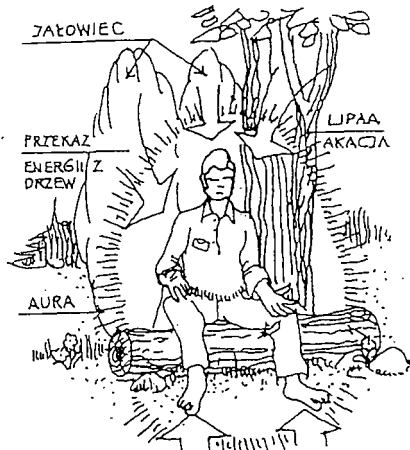
Mogą być różne organizacje kontaktów (seansów) z wybranym drzewem:

Pierwszy typ seansu proponowany przez J. Kosińskiego¹ i mnie:

¹ Jan Kosiński, Wpływ drzew i roślin na zdrowie ludzi w świetle badań radiestetycznych. (Referat 1997, czerwiec).

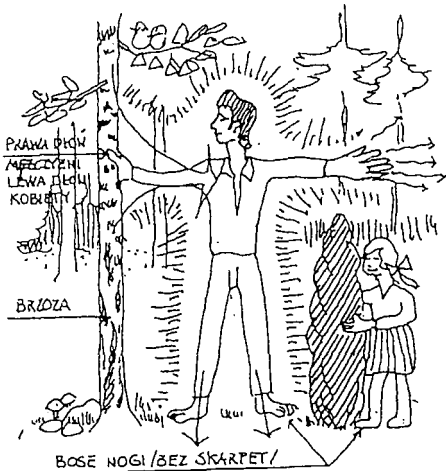


PRZEKAZ ENERGII Z ZIEMI



PRZEKAZ ENERGII Z ZIEMI

1. Przychodzę do wybranego drzewa i pozdrawiam je oraz proszę, aby dało mi oczekiwaną energię.
2. Staję lub siadam obok niego ale boso.
3. Stojąc obok drzewa, jeśli jestem mężczyzną (chłopcem) dotykam kory jego pnia dłonią prawej ręki, jeśli kobietą (dziewczyzną) – lewej.
4. Drugą rękę wyprostowuję w bok i rozchylam palce, aby uchodziła przez nią negatywna energia zgromadzona w moim organizmie.
5. W tym czasie myślę tylko wyłącznie o regeneracji.
6. Trzymam wysoko głowę i głęboko oddycham przez nos. Wyrażam silne życzenie naładowania się zdrowymi bioprądami.
7. Po pobraniu energii, które trwa ok. 15 min. dziękuję przyjaznemu drzewu.



Drugi typ seansu²

1. Wybieram drzewo.
2. Zbliżam się do niego i pozdrawiam go.
3. Staję przy nim, najlepiej boso.
4. Przyjmuję postawę naturalną: pięty złączone, głowa lekko uniesiona do góry, wzrok skierowany na wprost, klatka piersiowa nieco wysunięta do przodu, barki nieco cofnięte, brzuch lekko wciągnięty, ręce swobodnie zwisające wzdłuż ciała.
5. Obejmuję pień drzewa dłońmi obu rąk; przyciskam się do niego całym tułowiem i jednym policzkiem, starając się najmocniej przytulić do pnia drzewa.
6. Staję bokiem w odległości 10–15 cm od drzewa, zaciskam dłoń w pięść i opieram o pień na wysokości ucha, a następnie wciskam ją w niego. (Czynność tę wykonuję jedną, a potem drugą dłonią).
7. Wyprostowuję się, odwracam się plecami do pnia drzewa, obejmując go rękami skierowanymi do tyłu i jak najmocniej przyciskam się do niego.
8. Nogi ustawiam w lekkim rozkroku, ręce swobodnie opuszczam i czoło opieram o pień i mocno go naciskam.
9. Stojąc w lekkim rozkroku, obie dłonie na wysokości oczu opieram o pień, starając się go pchać, nie poruszając nogami.
10. Stoję ze zwartymi nogami twarzą do drzewa w takiej odległości, aby z wyciągniętymi przed siebie rękami mógłbym dłonie oprzeć o boczne części jego pnia, który następnie staram się ścisnąć.
11. Staję w rozkroku zwrócony twarzą do pnia drzewa, przytulam do niego brzuch i staram się go nim naciskać.
12. Siadam na ziemi w takiej odległości od pnia, abym go mógł objąć nogami i staram się jak najmocniej go ścisnąć.
13. Staję przed drzewem w postawie naturalnej, skłaniam się drzewu i dziękuję mu słowami.

Trzeci typ seansu³

W zależności od tego jaki jest nasz cel kontaktu z drzewem i jaki jest stan naszego organizmu należy wyodrębnić dwa scenariusze. Aby zastosować właściwy należy:

- wybrać odpowiednie drzewo,
- ustalić jego stronę południową i północną.

Oto sposoby określania tych stron po cechach drzew:

- na pojedynczo rosnących drzewach mech na korze ich pni rośnie przede wszystkim od strony północnej;

² Emilia i Jan Frątczakowic, Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych. Poradnik metodyczny. Turpres, Toruń 1996, wyd II, s. 128.

³ Janusz Mikołajewski, Uzdrawiająca siła drzew. Raj 1997, nr 1, s. 25.

- korony pojedynczo rosnących drzew są bardziej rozrośnięte od strony południowej;
- mrowiska (kopce) znajdują się po południowej stronie drzew; przy czym zbocze kopca jest łagodniejsze od północnego kierunku;
- na ściętych pniach drzew rosnących pojedynczo słoje przyrostu rocznego są bardziej skupione po stronie północnej.

Gdy chcę naładować się energią, bo jestem zmęczony, zestresowany i chory z wykluczeniem stanów zapalnych wówczas:

1. Wybieram odpowiednie drzewo, najlepiej z listy nazw i charakterystyki drzew.
2. Staję przed nim od **strony południowej**.
3. Pozdrawiam drzewo.
4. Dotykam czołem jego pnia.
5. Obcuję je dłońmi na wysokości głowy.
6. Proszę drzewo o pomoc i przytulam się do niego całym tułowiem.
7. Dziękuję drzewu.

Gdy jestem naładowany złą energią, nadpobudliwy i chory ze stanem zapalnym

Wiersz jako instrukcja kontaktu z drzewem.

BRZOZA (Iwona Startek)

dotykam drzewa w zamglonym świecie
 pulsuje kora rytmem serca
 mojego? brzozy? przyrody?
 granie wiatru na cymbałkach liści
 wypełnia horyzont ciszy
 pokorne gałęzie uczą mnie zwycięzać
 grzmoty i bure, ulewy rozpaczy
 chropowaty pień gładzi policzek
 płyną soki w arterie ramion
 dotykam drzewa – przyjmuję życie.

Czy każdy las jest korzystny dla każdej osoby?

Las z nieprzebrany bogactwem drzew, krzewów, roślin zielnych i grzybów jest bioprofilaktycznym a nawet bioterapeutycznym środowiskiem dla każdego człowieka pod warunkiem jego doboru pod kątem własnych schorzeń i celów.

Nie chodzi tu o to, że las jest źródłem rozmaitych surowców wielu cennych ziół, leków, produktów spożywczych i kosmetyków, ale środowiskiem leczniczych bioprądów, fitoncydów (lotnych substancji odkażających nasz organizm) oraz odpowiedniej czystości i wilgotności powietrza o określonej temperaturze.

W całej biosferze leśnej wszystkie gatunki drzew i innych roślin podlegają prawom kompleksowej symbiozy i synergii. Każda roślina, a zwłaszcza drzewiasta, ma inny skład chemiczny, swoją emanację, swe własne bioprądy.

„Wszystkie razem, drogą wzajemnej wymiany, swoistymi właściwościami oddziałują na siebie wyrównawczo i dobroczynnie. W tej zagęszczonej biosferze leśnej, dzięki dobroczynnym bioprądom świata roślin, człowiek nie tylko wypoczywa, lecz regeneruje się”⁴.

Czy każdemu dobrze służy przebywanie w jakimkolwiek lesie?

Aby dokładnie zrozumieć odpowiedź na to pytanie konieczne jest przypomnieć, że las jest zespołem roślinności z przewagą drzew. I w zależności od ich rodzajów wyróżniamy las iglasty, las liściasty, las mieszany. Lasy iglaste to bory. One w zależności od rodzaju i nawilgocenia gleby dzielimy na bory suche i bory świeże, w których występuje wilgotne runo. Także lasy liściaste i mieszane dzielimy na różne typy. Do najważniejszych z nich, omawianych w poniższym tekście, należą las łąkowy i grąd. Las łąkowy to las występujący na zalewanych w szerokich dolinach rzek. Natomiast grąd to las świeży, z wilgotnym runem, w którym gdy występuje:

- dąb – wtedy nazywamy grądem wysokim,
- grab, dąb, świerk – grądem niskim.

Z najnowszych badań (1991 roku) zagadnienia wpływu bioterapeutycznego wybranych zbiorowisk leśnych przez Krzymowską-Kostrowicką wynika, że:

- grąd typowy, w którym występuje przewaga lip i grabów, łąg wiązowo-jesionowy i las buczynowy z runem trawiastym wpływają na rozszerzenie naczyń krwionośnych, a zatem
 - na obniżenie ciśnienia krwi, stąd nie powinny w nim przebywać osoby z niskim ciśnieniem; a wskazane dla nich jest odbywanie wędrówek pieszych i rowerowych (w przypadku zezwolenia) w borze suchym i borze świeżym;
 - bór suchy (z przewagą sosny) i bór świeży (z sosnami i topolami) wpływają na kurczenie się naczyń krwionośnych, a zatem podwyższają ciśnienie krwi, stąd nie powinny w nich przebywać osoby z nadciśnieniem; natomiast powinny odbywać spacerów przede wszystkim w typowym grądzie (tj. lipowo-grabowym lesie), a także łągu wiązowo-jesionowym, buczynie trawiastej;
 - dla wyciszenia, uspokojenia organizmu wyjątkowo dodatnie znaczenie mają bory, a przede wszystkim bór suchy i bór świeży; a negatywne – łąg wiązowo-jesionowy, grąd lipowo-grabowy i buczyna trawiasta;
 - dla pobudzenia czynności psychicznych i ogólnych najlepiej zatrzymać się w dąbrowie świetlistej (złożonej z dębów, pięciorników) krzewów i brzoź (łągu

⁴ O. Andrzej Cz. Klimuszko, Szukajmy szczęścia w przyrodzie. Człowiek i natura. Ofic. Wyd. Rytm. Warszawa 1992, s. 108.

wiązowo-jesionowym, grądzie typowym), a nie przebywać nawet godziny w borze suchym i borze świeżym;

– chcąc dokonać odkażenia organizmu z różnych niepożądanych bakterii najlepiej jest odwiedzać wszystkie typy lasów, a przede wszystkim: bory i dąbrowy świetliste;

– aby wzmocnić ogólną odporność organizmu należy odbywać spacery po dąbrowie świetlistej, grądzie typowym, łągu wiązowo-jesionowym i łągu wierzbowo-topolowym;

– mając kłopoty z bronchitem najlepiej jest korzystać z pozytywnego oddziaływania w tym zakresie z borów, a zwłaszcza boru suchego i świeżego oraz dąbrowy świetlistej;

– chorzy na astmę powinni korzystać z dodatnich wpływów bioterapeutycznych w tym zakresie boru świeżego, a także boru suchego i boru mieszanego, tj. sosnowo-dębowego, a powinni unikać przebywania w łągu wiązowo-jesionowym i buczynie trawiastej;

– chorzy na gruźlicę powinni unikać przebywania w łągu wiązowo-jesionowym, a także dąbrowie kwaśnej, natomiast najbardziej wskazanym dla nich drzewostanem są bory, a zwłaszcza bór suchy i bór świeży.

O tych pozytywnych i negatywnych oraz neutralnych wpływach bioterapeutycznych wybranych zbiorowisk leśnych w zależności od czasu przebywania w nich można się dowiedzieć z tabeli 2.

Korzystając z powyższych informacji każdy z Was Czytelniku/Czytelniczko może przeprowadzić następujące czynności:

1. Na podstawie znanych Ci diagnoz lekarskich określ stan swego zdrowia, a zwłaszcza:
 - ciśnienia krwi,
 - funkcjonowania układu oddechowego,
 - samopoczucie, stan psychiczny.
2. Wybierz się do lasu lub dwu albo więcej typów lasów zróżnicowanych w tabeli 2 w rubryce „Zbiorowisko”.
3. Pozostań w każdym z nich co najmniej godzinę.
4. Określ swoje samopoczucie fizyczne i psychiczne w każdym z nich, a zwłaszcza:
 - ciśnienie krwi,
 - funkcjonowanie układu oddechowego,
 - samopoczucie psychiczne.
5. Porównaj swoje wyniki z informacjami zawartymi w rubryce tabeli 2 „Oddziaływanie” i danego lasu, w którym przebywałaś/eś/.
6. Na podstawie tego ćwiczenia możesz z dużym stopniem prawdopodobieństwa ustalić m.in. stan swego ciśnienia krwi.
7. Podejmij decyzję, którą z lasów jest dla Ciebie najbardziej prozdrowotny, sprzyjający zdrowiu somatycznemu i psychicznemu.

Tabela 2.
Wpływ bioterapeutyczny wybranych zbiorowisk wg. Krymowskiej-Kostrowskiej,
1991 r.

ZBIOROWISKO	CLADONIA-PINETUM (biała szelki)	ETICERACIO-PINETUM PEUCEDANO-PINETUM (dof. świeży)	GERCOC-PIGETUM (dof. miazędy suszone)	GERCOC-PINETUM (dof. miazędy sosnowy)	FESTUCO-BROMETEA (murewy kształtemiczne)	POTENTILLO ALBAE OERGETUM (dłubowa świeżalata)	TILIO-CARPINETUM TYPICUM (grąd tyfowy)	FICARIO-ULMETUM (dof. migdałowy/jabłonowy)	MELICO-FAGETUM (dof. migdałowy/jabłonowy)	WYBRANE ZBIOROWISKA (Krymowska-Kostrowska)	SALICIS-POTULIETUM (dof. warzchołowa tyfobowy)	ATRRENTA THERETUM ELA(TORIS (liśka paprawowa)
ODDZIAŁYWANIE												
VASCODILATANTIA rozszerzające naczynia krwionośne	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
SEDATIVA uspokajające	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
ANTIHYPERTONICA obniżające ciśnienie krwi	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
ANTIASTHMATICA przeciwastmacyjne	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
TUBERCULOSTATICA przeciwgruźlicze	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ANTITRACHEOBRONCHITICA przeciwbronchitowe	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ANTISEPTICA odkażające	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
IMMUNOSTIMULANTIA wzmaga odporność organizmu	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
PSYCHOSTIMULANTIA podwyższające czynność psychiczną	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
STIMULANTIA podbudzające	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ANTIHYPOTONICA podwyższające ciśnienie krwi	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
VASOCONSTRICTORIA kurcząco naczynia krwionośne	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

POZYTYWNE			NEUTRALNE	NEGATYWNE		
silnie 1 godz.	średnio 2 godz.	słabo 4 godz.	ekspozycji	słabo 4 godz.	średnio 2 godz.	znacznie 1 godz.

Sądzę, że te kilka podstawowych, ale zasadniczych i praktycznych uzasadnień z zakresu profilaktyki i terapii prozdrowotnej mogą przyczynić się do właściwego i skutecznego wykorzystywania drzew i ich zbiorowisk w najbliższym środowisku domowym i szkolnym przez nauczycieli, rodziców, a nawet samych uczniów. I wtedy najbliższe środowisko tych osób dla nich i innych stanie się środowiskiem ekoprofilaktyki i ekoterapii zgodnie z współczesną medycyną naturalną (ekomedycyną)⁵.

⁵ Jan Frątczak, Projekt teorii edukacji człowieka przez środowisko przyrodnicze, W: W poszukiwaniu modernizacji edukacji szkolnej i nieszkolnej. Studia Pedagogiczne Z. 24. Bydgoszcz 1996, s. 69–77.