

LEŚNA WIATA EDUKACYJNA

Nadleśnictwo Nawojowa



Wydawnictwo
LASY PAŃSTWOWE
Nadleśnictwo Nawojowa
33-335 Nawojowa 229
tel. (018) 445-70-12, 0609090382
fax: 445-72-21
e-mail: nawojowa@krakow.lasy.gov.pl

Opracowanie:
Firma Fagus - dr inż. Stanisław Małek

Druk
Mała Poligrafia s.c
ul. Węgierska 18b, 33-300 Nowy Sącz
tel. 018 442 00 12

Nakład:2000 egz.

Dofinansowano ze środków
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Krakowie



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

LEŚNA WIATA EDUKACYJNA

Nadleśnictwo Nawojowa dla uatrakcyjnienia swojej oferty edukacyjnej oraz ukierunkowania ruchu turystycznego utworzyło ścieżkę edukacyjną opisującą rodzime gatunki lasotwórcze. Ścieżka zlokalizowana jest w uroczysku Trzycież, na terenach które na początku XX wieku były użytkowane przez hrabiego Adama Stadnickiego - byłego właściciela lasów nawojowskich i jednego z prekursorów nowoczesnego leśnictwa. W miejscu tym hr. Stadnicki sadził wiele gatunków rodzimych i obcych z myślą o utworzeniu leśnego arboretum. Obecnie leśnicy wykorzystują to tworząc ścieżkę edukacyjną mającą głównie na celu naukę rozpoznawania rodzimych gatunków lasotwórczych.

Ścieżka adresowana jest głównie do uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i średnich z terenu Nadleśnictwa oraz Nowego Sącza i turystów często odwiedzających lasy Nadleśnictwa Nawojowa.

Ścieżka udostępniona jest dla wszystkich. Istnieje możliwość korzystania z oprowadzania przez leśnika po uprzednim kontakcie z nadleśnictwem.

Dojazd/dojście do ścieżki - od drogi łączącej Nawojową i Porębę Małą należy skręcić w kierunku południowym i po około 0,5 km oraz minięciu kilku domów skręcamy w prawo w drogę leśną, gdzie zaczyna się ścieżka edukacyjna. Po przejściu około 70 metrów po lewej stronie zobaczymy pierwszy przystanek.

PRYZSTANEK 1 - Jodła pospolita (Abies alba)

Jodła pospolita osiąga wysokość 30-50m. Ma walcowatą koronę o średnicy 5-10 m, z zaokrąglonym wierzchołkiem. W starszym wieku na szczycie powstaje „bocianie gniazdo”, wskutek zahamowania wzrostu wierzchołka. Luźno ugałęziona korona w górnych partiach zagęszcza się. Pień jest prosty, równy, lekko rozszerzony u nasady. Widać go poprzez gałęzie na całej długości. Gałęzie, zebrane w regularne okółki, są ustawione pod kątem prostym do osi drzewa, zaś w partiach wierzchołkowych pod kątem ostrym. Kora jest jasna, popielatoszara, z pęcherzykami żywicy.



Kora jodły

Długo pozostaje gładka, szczególnie na pniach ocienionych. W miejscach nasłonecznionych powstają płytkie spękania w nieregularne, wieloboczne płytki. Pędy młode są gładkie, szare lub szarobrazowe, gęsto owłosione. Starsze są nagie. Pąki są drobne, jajowate, okryte brązowymi łuskami, bez żywicy. Najpiękniejsze, do dziś zachowane drzewostany jodłowe, znajdują się w Górach Świętokrzyskich, w Karpatach i

na Roztoczu. Jodła ma duże wymagania glebowe. Najlepiej rośnie na glebach żyznych, głębokich, gliniastych lub gliniasto-piaszczystych, umiarkowanie wilgotnych. Jest również wymagająca w stosunku do wilgotności powietrza, nie znosi suszy i upałów. W surowe zimy przemarza, szczególnie poza lasami i poza naturalnym zasięgiem. Cierpi od spóźnionych przymrozków wiosennych, które niszczą młode pędy. Jest bardzo wrażliwa na zanieczyszczenia powietrza. Jodła jest drzewem cieniożośnym, a młode egzemplarze wręcz wymagają ocienienia. Jest stosunkowo odporna na choroby i szkodniki, jednak drzewa osłabione (np. wskutek zanieczyszczeń powietrza) są atakowane przez korniki. Jodła, w przeciwieństwie do świerka, ma głęboki system korzeniowy.

Po zapoznaniu się z jodłą idziemy dalej ścieżką i po przejściu kilkunastu metrów na łuku drogi, po lewej stronie widzimy przystanek nr 2.

PRYZSTANEK 2 - Jesion wyniosły (*Fraxinus excelsior*)

Jesion wyniosły osiąga wysokość 30 - 40 m. Ma szeroką (15 - 20 m), przejrzystą koronę, najczęściej owalną, u starych, samotnie rosnących okazów szeroko kopolastą. Pień jest wysoki, prosty, u samotnych drzew - niski. Konary jesionu są nieliczne, grube, ustawione pod kątem prawie prostym do osi drzewa, znacznie wychylające się na boki, sztywne. Gałęzie na peryferiach korony, zwłaszcza w dolnych partiach, zginają się w dół, końce zaś ku górze, tworząc charakterystyczne, esowate wygięcia. Szyja korzeniowa jest silnie rozbudowana. Kora jesionu jest popielatoszara,



gładka, z wiekiem płytko bruzdkowana. Pędy jesionu są grube i sztywne, okrągławe lub owalne, często w węzłach bocznie spłaszczone. Mają szarozielone lub oliwkowoszare zabarwienie. Są nagie, z charakterystycznym, czworokątnym, jasnobrunatnym rdzeniem. Pąki wierzchołkowe są szerokie, w kształcie ostrosłupa, większe od pąków bocznych. Pąki boczne są kuliste, półkuliste lub jajowate, na szczycie zaostrome, odstające, ułożone nakrzyżgle. Łuski pąków są matowoczarne (charakterystyczne!), przeważnie z

Kora jesionowa brązowymi brzegami. Blizny liściowe są duże, z podkówkowato ułożonymi śladami wiązek przewodzących. Liście są pierzaste, długości do 30 cm, z 7 - 11 siedzącymi listkami. Listki o długości do 10 cm i szerokości około 3 cm mają kształt wąskojajowaty. Na brzegu są ostro piłkowane, z góry ciemnozielone, dołem jaśniejsze, zwykle owłosione, zwłaszcza w dolnej części wzdłuż nerwu głównego. Nerwy od spodu listka są wypukłe. Liście rozwijają się bardzo późną wiosną. Opadają późną jesienią przeważnie zielone, niekiedy żółte lub żółtobrazowe. Należy podkreślić, iż są wrażliwe na przymrozki. Jesion wyniosły występuje w

Europie, części Azji Mniejszej i na Kaukazie. W Polsce rośnie na terenie całego kraju na niżu i w niższych partiach górskich, na glebach żyznych, zasobnych w wodę i w wapń: w lasach łęgowych, w łąkach i żyznych buczynach. Jesień wymaga gleb zasobnych w składniki pokarmowe i wilgotnych. Rośnie wówczas szybko. Może być sadzony również na glebach suchszych i uboższych. Jest odporny na działanie silnych wiatrów, na zanieczyszczenia atmosferyczne i mróz, często jednak w czasie silnych mrozów powstają pęknięcia pnia widoczne później jako tzw. listwy mrozowe. W młodości jesień może rosnąć w cieniu, starsze egzemplarze są światłolubne. Dzięki bogatemu systemowi korzeniowemu łatwo znosi przesadzanie. Jest drzewem długowiecznym.

Po przejściu kilku metrów na wprost widzimy przystanek nr 3.

PRYZYSTANEK 3 - Lipa drobnolistna (*Tilia cordata*)

Lipa jest wysokim drzewem. Dorasta do 30, a nawet 35 m wysokości. Koronę ma regularną, o zmiennym pokroju. Najczęściej spotyka się typ szeroko stożkowy lub kopulasty o średnicy 15 - 20 m. Pień jest prosty, zwykle niski, z silnie rozwiniętą szyją korzeniową i odrostami u podstawy. Gdy drzewo rośnie w zwarcu leśnym, pień jest wysoki i smukły, a korona mała, wysoko osadzona. Liczne konary lipy są ustawione pod kątem prostym do osi drzewa. W dolnych partiach wychylają się znacznie na boki i zginają łukowato ku ziemi, w środkowej i górnej części korony wznoszą się ku górze. Gałęzie zagęszczają się ku peryferiom, podkreślając wyraźny zarys korony. Sędziwe drzewa są przeważnie wypróchniałe w środku. Zdarza się, że w ubytku są widoczne korzenie przybyszowe, które kierują się do ziemi, wzmacniając stabilność drzewa. Kora lipy drobnolistnej jest w młodości szara i gładka, z wiekiem staje się szarobrazowa, bruzdowana. Bruzdy są długie, często skośnie spękane. Spotyka się również (rzadko) egzemplarze o korze łuszczącej się w nieregularne płytki. Kora zdzierana z młodych drzew miała w przeszłości szerokie zastosowanie.



Kora lipy

Pąki wierzchołkowe mają kształt spiczastojajowaty, bocznie lekko spłaszczony. Są tylko nieznacznie większe od pąków bocznych. Pąki boczne są spiczastojajowate, stępione na szczycie, nieco spłaszczone po bokach. Na pędzie są ułożone skrętolegle, odstają od niego.



Pąki lipy

Od strony nasłonecznionej mają barwę czerwonawą, od strony ocienionej zielonkawą z czerwonym nabiegiem. Są połyskujące.

Skręcamy w prawo i po chwili dochodzimy do przystanku nr4

PRYZYSTANEK 4 - Modrzew europejski (*Larix decidua*)

Modrzew europejski jest drzewem iglastym o igłach opadających na zimę. Ma stosunkowo wąską, stożkową koronę, regularną w budowie, przejrzystą. Pień jest prosty, widoczny do wierzchołka, u egzemplarzy wolno stojących wyraźnie zbieżysty. Konary są ułożone nieregularnie. W dolnej partii konary są zwisające, o końcach wzniesionych ku górze, w części środkowej ustawione prostopadle do pnia, w partii wierzchołkowej nieco wzniesione ku górze. Drobne, cienkie gałązki zwisają, tworząc niewielkie, nieregularnie rozłożone zagęszczenia korony. Kora na młodych drzewkach



**Kora
modrzewia**

jest gładka i żółtawa, później przez krótki czas szara, a niedługo potem szarobrazowa, gruba, głęboko spękana, łuszcząca się cienkimi blaszkami. Od wewnątrz kora ma różowioletowe zabarwienie. Pędy są bruzdkowane, zróżnicowane na długopędy i krótkopędy z jednym pakiem. Młode pędy mają żółtawe zabarwienie, starsze - szarżółte. Są nagie, bez woskowego nalotu. Pąki wierzchołkowe i boczne są tej samej wielkości. Mają kształt stożków zaokrąglonych na szczycie lub półkolisty. Pąki boczne są osadzone na pędzie prawie pod kątem prostym. Łuski pąków są drobne, błyszczące, brązowe. Igły modrzewia są miękkie i delikatne. Mają od 2 do 4 cm długości. Są spłaszczone, równowąskie, zaostrome na szczycie, ale nie kłujące. Na długopędach układają się spiralnie i są od siebie oddalone, na krótkopędach - zebrane po kilkadziesiąt w charakterystyczne pęczki. Igły modrzewia są sezonowe. Wiosną i przez całe lato mają jasnozielone zabarwienie, jesienią żółkną lub brązowieją i opadają. Modrzew ma przeciętne wymagania glebowe, choć najlepiej rośnie na glebach żyznych i dostatecznie wilgotnych. Gleby podmokłe, jak również suche i ubogie, nie nadają się pod jego uprawę. Modrzew jest gatunkiem wybitnie światłolubnym. Nawet młode rośliny wymagają pełnego oświetlenia. Jest odporny na mroz. Jest gatunkiem pionierskim - jako pierwszy zajmuje nieużytki i odłogi. Modrzew jest ceniony ze względu na szybki wzrost (zwłaszcza w młodości), łatwą produkcję w szkółkach i łatwe przesadzanie nawet starszych drzewek (8 - 10 lat). Dostarcza cennego surowca drzewnego. Nie sprawia kłopotów w uprawie, ponieważ rzadko bywa atakowany masowo przez choroby lub szkodniki. Jest przy tym bardzo malowniczy.

Idziemy dalej wzdłuż drogi i po kilkunastu metrach, po prawej stronie dochodzimy do przystanku nr 5.

PRZYSTANEK 5 -Dąb bezszypułkowy (*Quercus petraea*)

Dąb bezszypułkowy jest potężnym drzewem dorastającym do 50 m wysokości i posiadającym pień o średnicy 2 - 3 m. Korona jest rozłożysta (15 - 25 m), zmienna, najczęściej kopulasta. Pień ma prosty, równy, z wyraźnie zaznaczoną szyją korzeniową. U drzew leśnych jest on gonny - pierwsze konary pojawiają się na wysokości 15 - 20 m. U drzew swobodnie rosnących pień jest krótki, gruby, z nisko osadzonymi potężnymi konarami, wychylającymi się szeroko na boki, o znacznych krzywiznach. Kora dębu



Kora dębu

jest ciemnoszara, o podłużnych, głębokich, bruzdowatych spękaniach. Pędy początkowo są oliwkowozielone, później z powodu łuszczącej się epidermy szarobrazowe, nagie. W końcu czerwca lub na początku lipca często pojawiają się wtórne pędy, tzw. „świętojańskie”. Pąki wierzchołkowe skupione są po kilka na końcu pędu, szerokie, stożkowato-jajowate, na szczycie zaostrome lub zaokrąglone. Podobnej wielkości pąki boczne są spiczastojajowate i odstające. Liczne łuski pąków są żółto- lub jasnobrazowe, zaokrąglone, z wąską, ciemnobrazową linią brzegową, na brzegach krótko, białowłosione. Liście w zarysie są odwrotniejącowate, o długości 5 - 10, niekiedy 15 cm i 3 - 6 cm szerokości, z 3 - 6 parami zaokrąglonych, nieregularnych kłap. Blaszkki liściowe są u nasady sercowate lub uszate, osadzone na krótkich (do 1 cm) ogonkach liściowych. Nerwy boczne dochodzą do końców kłap, a krótsze do wcięć pomiędzy nimi. Blaszkki liściowe są skórzaste, obustronnie nagie lub od spodu nieco owłosione, z wierzchu ciemnozielone, błyszczące, pod spodem niebieskozielone, matowe. Liście rozwijają się zwykle później niż u dębu szypułkowego. Jesienią brązowieją.

Skręcamy w lewo i po chwili dochodzimy do okazalego jawora i przystanku nr6

PRZYSTANEK 6 - Klon jawor (*Acer pseudoplatanus*)

Klon jawor - dorasta do 35 m, czasami do 40 m wysokości. Korona o średnicy 15-20 m, jest zwykle regularna, zwarta. Ma kształt szerokostojkowaty, kopulasty lub kulisty. Pień jest prosty, szeroki, z rozwiniętą szyją korzeniową. Nieliczne, sztywne konary, szeroko wychylające się na boki, niełatwo ulegają zniekształceniu lub złamaniu przez wiatr. Gałęzie są liczne, zagęszczające się ku obrzeżom korony. Obfite ulistnienie tworzy koronę masywną, wybitnie cieniastą. Kora, o szarym zabarwieniu, na starszych drzewach łuszczy się płatami. Z tego względu jawor bywa nazywany „krajowym platanem”.



**Kora
klona jawora**



**Pęd
klona jawora**

Pędy są sztywne, żółtobrazowe, oliwkowe lub szare, nagie. Pąki wierzchołkowe są spiczastojajowate, znacznie większe od pąków bocznych. Pąki boczne również spiczastojajowate, odstające, ułożone są nakrzyżlegle. Żółtozielone lub zielone łuski pąków mają brązowe lub brązowoczarne, białorzęsione brzegi (u klonu pospolitego łuski pąków są winnoczerwone). Liście jaworu są dłoniastoklapowane, długości do 12 cm i szerokości 15 cm, z 5 kłapami, nieregularnie, grubo piłkowane na brzegu. Przypominają nieco liście klonu pospolitego, są jednak grubsze, mają ostro wykrojone zatoki między kłapami. Z wierzchu są ciemnozielone, nagie, pod spodem sinozielone, z kępami włosków w kątach nerwów. Liście rozwijają się wczesną wiosną, a jesienią przebarwiają na kolor żółty lub pomarańczowy. Występuje w lasach mieszanych i liściastych, na żyznych i dostatecznie wilgotnych stanowiskach. W górach tworzy zespół jaworzyn górskich - Acerion pseudoplatani. Dobrze rośnie na glebach żyznych, zasobnych w wodę, o odczynie zasadowym, w rejonach o dużej wilgotności powietrza (w górach i nad morzem). Jest światłolubny, odporny na mróz, na choroby i szkodniki. Odznacza się dużą plastycznością w zakresie przystosowania do gorszych warunków glebowych i klimatycznych, wówczas jednak słabiej rośnie i przedwcześnie gubi liście.

Przed nami polana z wiatą i obok skupienie sosen i przystanek nr 7.

PRZYSTANEK 7 - Sosna zwyczajna (*Pinus silvestris*)

Sosna pospolita dorasta do wysokości 35 m, a nawet większej. Korona u młodych drzew jest wąskostożkowata, z gałęziami bocznymi skierowanymi w górę, wyrastającymi w bardzo wyraźnych okółkach, u starych, pojedynczo rosnących szeroka, parasolowata lub szerokostożkowata, o średnicy 10-15 m. Pień takich drzew jest niski, często rozgałęziony i krzywy. U drzew rosnących w zwarciu wytwarza się natomiast gonny, prosty pień, wysoko oczyszczony z bocznych gałęzi. Grube konary są nieliczne, rozmieszczone nieregularnie, osadzone prawie pod kątem



**Kora sosny
pospolitej**

prostym do osi drzewa, wychylają się mocno na boki, często zwisają. Cienkie gałązki zagęszczają koronę na peryferiach. Kora na konarach i w górnej części pnia jest żółta lub ceglastoczerwona, cienka i gładka, łuszcząca się nieregularnie błoniastymi płatami. W dolnej części pnia kora jest gruba, głęboko spękana, szarobrunatna, wewnątrz (po nacięciu) brunatnoczerwona. Pędy są zróżnicowane na długie i krótkie. Na pędach długich u młodych sosenek igły są osadzone pojedynczo. U starszych drzewek (ponad 3 letnich)

na długopędach wyrastają bardzo mocno zredukowane krótkopędy, na których są osadzone igły. Pędy sosny są nagie. Młode mają oliwkowozieloną barwę, starsze szarobrazową. Pąki są zebrane po kilka na wierzchołkach pędów. Mają kształt podłużnych wałeczków, zaokrąglonych lub zaokrąglonych na szczycie. Łuski pąków są jasno- lub ciemnobrazowe. Z powodu pokrywającej je żywicy sprawiają często wrażenie szarobiałych. Liście (igły) sosny pospolitej są osadzone po dwie na skróconych pędach. Mają od 4 do 7 cm długości. Są sztywne, kłujące, często skręcone dookoła osi, niebieskawozielone z sinym nalotem po stronie wewnętrznej. Na przekroju poprzecznym są półkolisty, wzdłuż bocznych krawędzi drobno ząbkowane. Rozwijające się wiosną igły początkowo otacza pochewka z cienkich, błonkowatych łusek, która opada lub pozostaje u nasady igieł. Igły utrzymują się na drzewie przez 3 lata i opadają. Rośnie na suchych i ubogich glebach piaszczystych, na uwodnionych torfowiskach wysokich, na glebach kwaśnych, wapiennych i innych. Jest całkowicie odporna na mróz, wytrzymała na wysoką temperaturę i suszę. Jest natomiast bardzo wrażliwa na zanieczyszczenia atmosfery, jakie występują w dużych miastach i okręgach przemysłowych. W takich warunkach choruje, jest atakowana przez szkodniki, a nawet ginie. Sosna to gatunek światłolubny. Rosnąc w zwarciu (w lesie)



Drzewostan sosnowy

szybko traci boczne gałęzie i pnie się w górę, tworząc wysmukłe pnie, tak cenione przez „drzewiarzy”. Ma bardzo silny system korzeniowy (palowy).

Dochodzimy do wiaty edukacyjnej. Możemy tu odpocząć, rozpalić ognisko. Na tablicach w wiacie edukacyjnej możemy zapoznać się z wiadomościami o przyrodzie Beskidu Sądeckiego i Niskiego oraz o pracy leśników i zagrożeniach lasów.

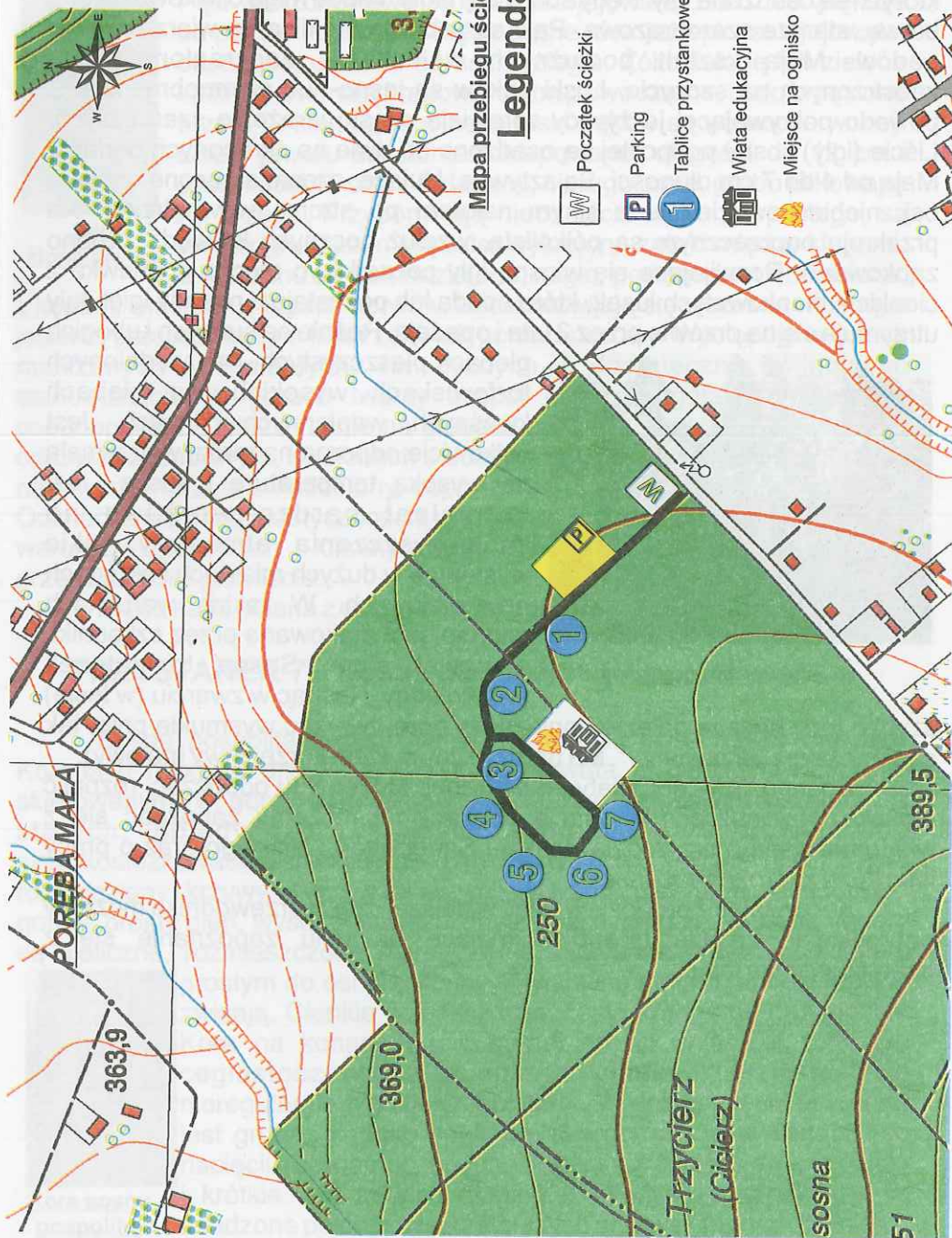
Korzystając z propozycji zajęć w dalszej części przewodnika możemy poprowadzić zajęcia terenowe mające na celu zapoznanie się z charakterystyką lasu.

NAWLOJOWA

Mapa przebiegu ścieżki

Legenda

-  Początek ścieżki
-  Parking
-  Tablice przystankowe
-  Włata edukacyjna
-  Miejsce na ognisko



STRUKTURA WARSTWOWA LASU

Podzielcie się na grupy 4-5 osobowe. Każda z grup wybiera sobie inny fragment lasu i wyróżnia w nim poszczególne warstwy. Następnie określa za pomocą atlasów organizmy roślinne i zwierzęce żyjące w tych warstwach. Wyniki obserwacji należy zapisać w tabeli

| Warstwa lasu | Rośliny | Zwierzęta |
|--------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Wniosek

.....

CHARAKTERYSTYKA DRZEWOSTANU LASU

W grupach 4-5 osobowych wyznaczcie powierzchnię wielkości około 200 m². Na wyznaczonym obszarze rozpoznajcie za pomocą atlasów gatunki drzew tam rosnących, określcie ich liczbę. Następnie obliczcie procentowy udział poszczególnych gatunków, określcie gatunek dominujący i gatunki domieszkowe. Wyniki zapiszcie w tabeli i wyciągnijcie wnioski

| Gatunek drzewa | Liczba drzew | Procent w drzewostanie |
|----------------|--------------|------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Gatunek dominujący

Gatunki domieszkowe.....

.....

Wniosek

.....

.....

.....

CHARAKTERYSTYKA PODSZYTU LASU

Dzielimy się na grupy. Każda grupa wybiera sobie inny fragment lasu, o powierzchni około 200 m². Następnie określa za pomocą atlasów gatunki krzewów i podrostów drzew, liczy okazy poszczególnych gatunków, a wyniki zapisuje w tabeli

| Gatunki krzewów lub podrostów drzew | Liczba okazów | Procent |
|-------------------------------------|---------------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Wniosek

.....

.....

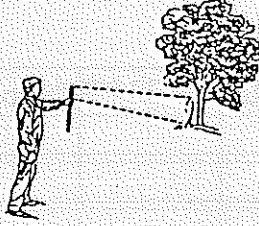
.....

.....

POMIAR WYSOKOŚCI DRZEWA I WIELKOŚCI KORONY

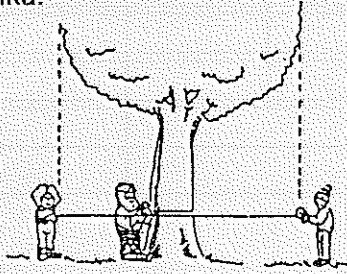
Dokonaj pomiaru wysokości 5 drzew za pomocą patyka. Wykonaj to w następujący sposób:

Trzymając kij w wyciągniętej ręce na wysokości ramienia zaznacz na nim wysokość człowieka stojącego pod drzewem. Następnie zmierz ile razy drzewo jest wyższe od tej osoby. Otrzymałą liczbę pomnóż przez wzrost osoby.



Zmierz obwód tych drzew na wysokości 1,3 metra

Zmierz rozrost korony mierzonych wcześniej drzew w sposób jaki pokazano na rysunku.



| Drzewo | Wysokość | Obwód | Rozrost koron |
|--------|----------|-------|---------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

Wniosek

.....

SYLWOTERAPIA WYKORZYSTANIE DOBROCZYNNEJ MOCY DRZEW

Drzewa leczą ciało i psychikę, dodając sił życiowych. Jest to terapia dla cierpliwych, trzeba poddawać się jej regularnie i przez dłuższy czas, by przyniosła efekty.

Usiądź pod drzewem, wyprostuj się, oprzyj o pień plecami oraz głową i głęboko oddychaj. Postaraj się rozluźnić wszystkie mięśnie, wsłuchaj się w szum liści i wyobrażaj sobie, jak życiodajne siły drzewa cię przenikają, docierają do każdej komórki twojego ciała. Po 10 minutach wstań, ustaw się przodem do drzewa i obejmij jak ukochaną osobę. Zwróć uwagę na to, aby całe ciało (także czoło) dotykało kory. Stój spokojnie przez kilka minut i głęboko oddychaj.

Wybieraj okazy dorodne, wysokie i zdrowe, bez dzikich odrostów, grzyba, jemioly, zniszczonej i spękanej kory.

Są drzewa dobre i złe. Unikaj topoli, olchy, cisu, osiki - zwłaszcza gdy jesteś osłabiony, wracasz do zdrowia po chorobie albo masz skłonności do dołków psychicznych. Drzewa te odbierają energię.

Każde drzewo ma inne właściwości:

Brzoza - ładuje nasz życiowy "akumulator" i pobudza krążenie krwi. Łagodzi napięcie mięśniowe spowodowane stresem, a także dolegliwości kobiece. Przyspiesza gojenie się ran i oparzeń.

Buk - polepsza koncentrację i zdolność twórczego myślenia. Przywraca spokój, dodaje optymizmu. Gdy głowa pęka ci z bólu, możesz też przyłożyć do czoła bukowy liść.

Dąb - Dodaje energii, wzmacnia odporność na stres, przyspiesza rekonwalescencje, poprawia koncentrację i krążenie krwi. To najlepszy towarzysz studentów uczących się przed egzaminami.

Jesion - przytul się do niego, gdy czeka cię egzamin albo rozmowa służbowa, poczujesz przyływ sił witalnych i chęci działania.

Jodła - leczy stany zapalne, przywraca radość życia. Kontakt z nią jest wspaniałym lekarstwem na zszargane nerwy, a także na dolegliwości trawienne i krążeniowe na tle nerwowym.

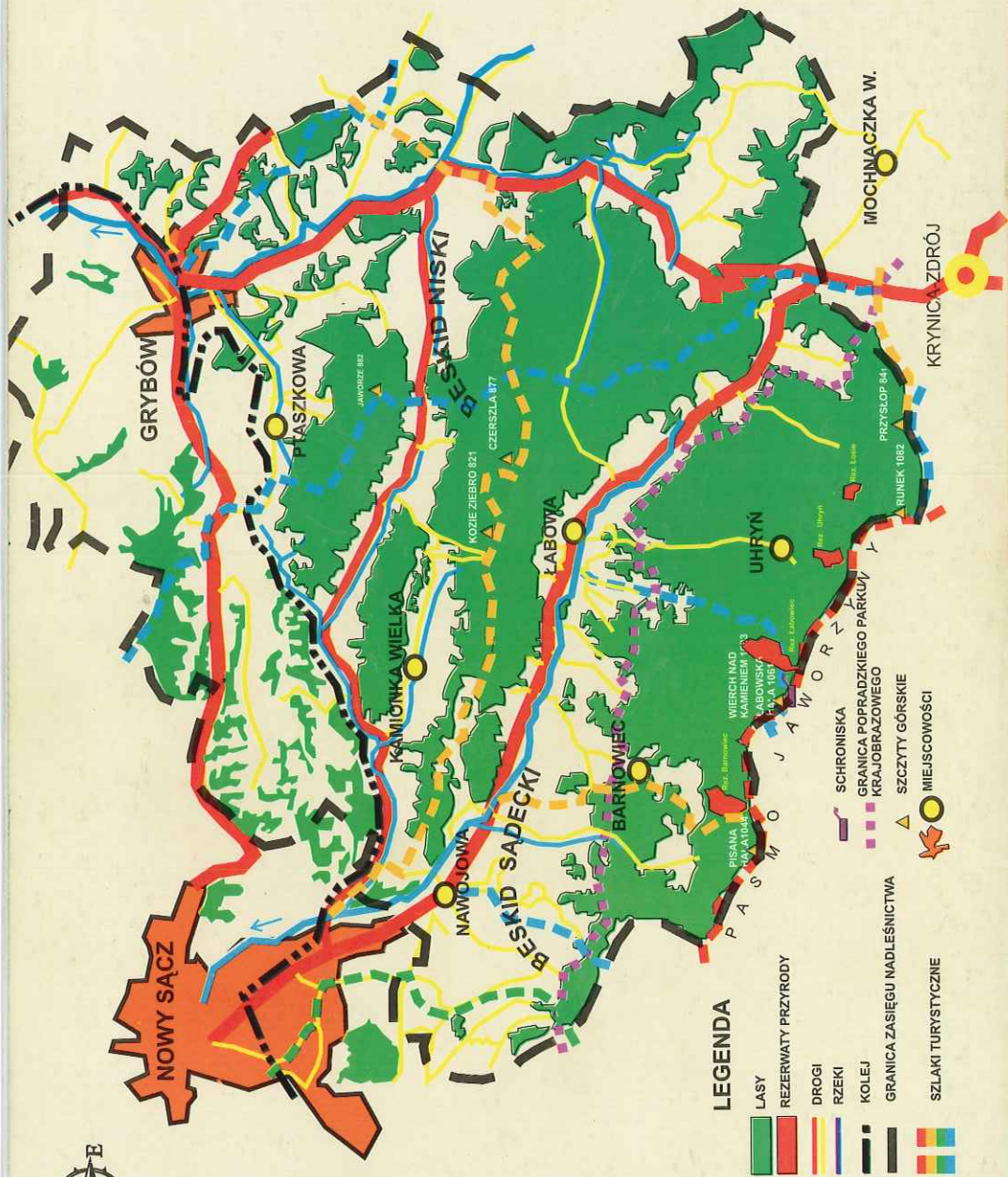
Lipa - uspokaja a równocześnie dodaje energii, pomaga w depresji. Jej kwiat działa przeciwzapalnie.

Sosna - łagodzi stres, uspokaja, ułatwia koncentrację, dodaje energii. Pomaga przy przeziębieniu.

Świerk - nastroja optymistycznie, leczy reumatyzm i inne choroby stawów.

Wiśnia i czereśnia - pobudzają zdolności twórcze i wyobraźnię.

Wiąz - wycisza wewnątrznie, jego energia pomaga zwalczać frustracje, złość i poczucie bezsilności.



LEGENDA

-  LASY
-  REZERWATY PRZYRODY
-  DROGI
-  RZĘKI
-  KOLEJ
-  GRANICA ZASIEGU NADLEŚNICTWA
-  SZLAKI TURYSTYCZNE
-  SCHRONISKA
-  GRANICA POPRADZKIEGO PARKU I KRAJOBRAZOWEGO
-  SZCZYTNY GÓRSKIE
-  MIEJSCOWOŚCI