Drzewa, które leczą

Pospieszą Tobie z „wiedeńską odsieczą”

Pamiętaj, z utraconego raju może spotkać cię srogi gniew!
Więc skorzystaj z leczniczych właściwości zawsze zdrowych drzew!
Obejmij je rękoma, pocieraj o nie dłońmi. Jeśli przytulić się do nich dasz,
Oprzesz się o nie plecami, czy przyłożysz do nich twarz, to ich zdrowie już masz.

Nie tylko dłońmi możesz pocierać,
Ale i też umęczone stopy o nie ocierać.
Będąc z nimi w kontakcie i tak blisko
Docenisz, co znaczy zdrowe środowisko.

Sosna

Nasza niezawodna sosna
Słońcem ogrzana, staje się miłosna.
A jaka dobroczynna na układ oddechowy!
Jej olejki eteryczne to atut, by być zawsze zdrowy.

Brzoza

Elegancka, kwitnąca zdrowiem brzoza.
Jakże ona urodziwa, jednym słowem hoża.
Uspokaja nas, zapobiega tworzeniu się kamieni,
Poprawia metabolizm, i za to ją się szczególnie ceni.

Wierzba

Wierzba to nasza krajobrazowa rzeźba.
Choć wody pije co niemiara, to zawsze trzeźwa.
Uspokaja i działa przeciwbólowo, a także rozkurczowo.
Jej wiosenne bazie na Wielkanoc pojawiają się masowo.

Lipa

Lipa z miast naszych znika.
Nic dobrego z tego nie wynika.
Lipa świetnie minimalizuje zmęczenie,
Nadto stymuluje układ oddechowy i krążenie.

Dąb

Tworzy świętych gajów „leśny rząd”.
Przywraca witalność, a stres oddaje pod sąd.
Poprawia koncentrację i wzmacnia psychikę,
Naprawia rozsądek, by człowiek myśląc docenił logikę.

2.

Chroni od zwątpienia,
Dodaje sił, tak, od niechcenia.
Z jego majestatycznego przyzwolenia
Nabieramy sił i wszystko na lepsze się zmienia.

Jarzębina

Solidna, zdrowia się trzyma.
„Pilnuje" psychiki i jej się ima.
Niezawodna w walce z nałogami,
A wszystko to, byśmy nie byli sami.

Buk

To leśny potężny dobry druh.
Przy nim spoważnieje nawet lekkoduch.
Ma zbawienne działanie nie tylko na psychikę,
Poprawia koncentrację, by lepiej zrozumieć politykę.

Budzi w człowieku pogodę ducha, uwalnia od stresu,
A wszystko po to, abyś nie trafił do Hadesu.
Uspakaja, zamienia nieśmiałość i słabości
W pewność siebie, widać - lubi ciebie.

Jabłoń

Życzy zdrowia, poda ci owoców pełną dłoń,
Jej owoce uwielbia nie tylko słoń.
Pobudza do uczynku i działania,
Zwłaszcza kiedy nie jesteś sama.

Grusza

Swą smakowitością zmysły porusza.
Jej szlacheckość ma coś z kontusza.
Stymuluje czynność układu krążenia.
Czyni to dla Ciebie, tak - od niechcenia.

Kasztanowiec

To krajobrazowy żaglowiec.
Zachowuje się, jak wybitny sportowiec.
Poprawia nastrój, z lękiem obchodzi się z wdziękiem,
Koi dolegliwości duszy, ułatwia zasypianie, nawet na fortepianie.

Pozwala pełniej korzystać z naszego doświadczenia,
Pobudza ciekawość świata i zdolność uczenia.
„Ingeruje” w naszą sferę uczuciową,
Darząc nas miłością zdrową.

Klon

Na dolegliwości ma pewną sekretną broń.
W odpowiedniej chwili poda ci pomocną dłoń,
Co pozwala nawiązywać otwarte i jakże szczere relacje.
Dodaje odwagi, gdy jesteś obiektywny i działasz otwarcie.

Grab

Nie liczy nikomu lat.
W lesie z dębami jest na pan brat.
Nie będziesz lękał się wieku senioralnego,
Uwierzysz w siebie w imię życia ciekawego.

Podnosi odporność naszego organizmu,
Bo „kocha” ciebie bez cynizmu.
Ułatwia nam aklimatyzację,
Czyni to przez aklamację.

Jesion

Swą ozdobą służy lasom.
Dla papug ma przysmak z nasion.
Energia jesionu pomaga poznać i zrozumieć
Własne uczucia i emocje, ułatwiając ich akceptację,

Zwłaszcza panowanie nad nimi.
Znając i rozumiejąc swoje cenne wnętrze,
Możemy żyć mądrzej i być konsekwentnym.
A w życiu duchowym zdecydowanie mniej spiętym.

Modrzew

Jest jak leśny zew i ptaków śpiew.
Swą elegancją zachwyca wśród drzew.
Energia modrzewia miłą aurę na nami roztacza,
Pozwala spojrzeć głębiej na wszystko, co nas otacza.

Wzbudza w nas poczucie dobroci,
By z radością pomagać, a nie ciągle psocić.
Pobudza w nas chęć do życia, wnosi entuzjazm i zapał,

Dodaje sił i ułatwia ich regenerację, byś w żagle wiatr złapał.

4.

Drzewa i krzewy owocowe

Pamiętaj! Pod wiśnią sekrety zdrowia ci się przyśnią.
Wszystkie drzewa i krzewy owocowe
Zapewnią ciału i psychice odnowę.
Wzmocnią nasze siły witalne,
Poprawią też życie sypialne.

Zwłaszcza dwa układy;
Bez nich życie nie dałoby rady.
To układ „łazienkowy" i ten „od parady",
Abyś nie zmarniał, ale i też nie zszedł na dziady.

Korzysta na tym też układ oddechowy.
A na relaksie i spokoju wyleczy się i ten nerwowy.
W liściach, kwiatach, korze znajdują się substancje chemiczne,
Są antyseptyczne, przeciwbólowe i przeciwzapalne, a do tego liczne.

Zakończenie:

Soki drzew i ich olejki dodają sił i poprawiają samopoczucie.
A dotlenienie wzmocni organizm i niepotrzebne będzie współczucie.
Przebywanie wśród rosnących swobodnie i zdrowych krzewów i drzew
Poprawia stan zdrowia, relaksuje, redukuje stres i uodparnia nas na gniew.

Leczą nas też kolory drzew i ich roczna zmienność.
Zapachy fitoncydów i olejków eterycznych - te dają pewność.
Szum lasu oraz śpiew ptaków - są cudownym darem natury.
Istotne jest też, aby drzewo było zdrowe, a nie siedliskiem makulatury.

Sylwoterapia to nie jest „gatunek" mafii.
To rodzaj terapii, jeśli coś dolega i nas trapi,
To tajemnicza energia tkwiąca w drzewoterapii.
Pobudza organizm do samoleczenia, z czystej sympatii.

Powyższy wiersz powstał w związku pobytem naszego UTW na Targach VIVA SENIORZY, Poznań 19-20.10.2018r.. Jednym z bardzo wielu propozycji i projektów dla seniorów była sylwoterapia , czyli drzewoterapia. Opisałem tę jakże tajemną sztukę leczenia (Ma się w nas pozbyć lenia i zmusić do chodzenia) w formie wierszowej, ze szczyptą humoru, dla zdrowia i pociechy naszych dostojnych, pełnych wigoru - seniorów.