

jodła bezcenna

Jodła była drzewem czczonych przez ludy wielu krajów jako „Święte drzewo”. Starożytni Grecy, Rzymianie i Słowianie wierzyli, że roślina ta ma uzdrawiającą moc. Wiecznie zielona jodła była symbolem nieśmiertelności. Zwyczaj dekorowania jodły świecidełkami w okresie Bożego Narodzenia wziął się z dawnych wierzeń w moc tego drzewa i sięga średniowiecza.

Jaka szkoda, że w Polsce jest coraz mniej pięknych jodłowych lasów. Jodła jest gatunkiem bardzo wrażliwym na zanieczyszczenie powietrza. Z gatunków iglastych jej najbardziej zagrażają zanieczyszczenia przemysłowe. Resztki słynnych borów jodłowych pozostały jeszcze w Górach Świętokrzyskich.

Muzyczne drzewo

Jodła nie zawiera żywicy i charakteryzuje się trwałością w kontakcie z wodą. Dlatego drzewo jodłowe wykorzystywano m.in. do budowy mostów, beczek oraz w szkutnictwie. Posiada niezwykle właściwości rezonansowe, stąd z jodły wykonywano pudła rezonansowe instrumentów muzycznych. Istnieje wiele rodzajów jodeł, m.in.: jodła pospolita, biała, grecka, syryjska, sycylijska, kaukaska. Jeszcze do niedawna w domach wysypywano sień igliwiem z jodły w celu odpędzenia złych mocy, a odwarem z nich leczono stany zapalne przewodu pokarmowego. Najmłodsze pędy i pąki jodłowe zbierano na napar, który miał pomagać na choroby płucne. Górale sadzali swoich chorych pod pniem jodły, która miała im przywrócić zdrowie. W Ameryce Północnej występuje niezwykle cenna jodła balsamiczna. Kora tego drzewa wytwarza balsam kanadyjski, który wykorzystywany jest w optyce. Jodła syberyjska, rosnąca w górach Uralu, zawiera olejek pichtowy pozyskiwany z młodych pędów. Jest cennym lekiem mającym zastosowanie w terapii szeregu schorzeń zarówno zewnątrznie jak i wewnątrznie. Ludzie dostrzegli zalety jodły obserwując zachowanie zwierząt, które gdy są chore jedzą jodłowe igły. Zapiski mówią, że olejek pichtowy stosowano w Rosji już w XII wieku, nawet w terapii gruźlicy.

Nowsze badania wykazały, że substancja ta podnosi odporność, reguluje ciśnienie krwi wpływa korzystnie na układ krążenia, działa bakteriobójczo i grzybobójczo. Stosuje się ją wewnątrznie w postaci inhalacji oraz zewnątrznie na zranione miejsca skóry. Wykazuje też działanie odtruwające organizm, działa na centralny układ nerwowy zmniejszając stres, oraz rewitalizuje.

Roślinne antybiotyki

O działaniu olejku decyduje jego przebogaty skład. Zawiera on bowiem lotne fitoncydy, czyli substancje, które działają jak antybiotyki oraz terpeny. Wystarczy przyjąć około 5 kropli olejku na łyżeczkę miodu, a uwalniane stopniowo bioaktywne substancje zaczną wspomagać terapię stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, stawów, nerwobóli, terapię kamicy nerkowej, nadmierny stres oraz szereg innych schorzeń. Olejek pichtowy stosowany jest zewnątrznie w postaci balsamów, kąpeli i okładów.

Wspaniale działa w aromaterapii. Wdychanie par olejku rozpuszczonego w naczyniu z gorącą wodą (np. w kominku aromaterapeutycznym) działa leczniczo na drogi oddechowe. Najprostszą metodą jego stosowania jest nacieranie olejkami: stawów, pleców czy piersi. Olejek pichtowy jest często składnikiem preparatów do masażu. Jednoroczne gałązki jodłowe, zwane cetyną jodłową, służą do produkcji olejku eterycznego mającego zastosowanie w postaci nacierań do terapii bólów reumatycznych oraz inhalacji do terapii stanów zapalnych górnych dróg oddechowych. Warto pamiętać, że igły jodły zawierają witaminę C. Prof. dr hab. Eliza Lamer-Zarawska, profesor nauk farmaceutycznych z zakresu farmakognozji (autorka ponad 200 prac z zakresu ziołolecznictwa), podkreśla znaczenie surowców zielarskich i leków roślinnych, w tym m.in. olejku jodłowego, w podnoszeniu odporności i profilaktyce infekcji. Bioenergoterapeuci twierdzą zaś, że przebywanie w pobliżu jodły działa leczniczo na skołatane nerwy. Umożliwia radzenie sobie z emocjami, szczególnie negatywnymi. Jodła ułatwia przepływ energii w naszym organizmie i usuwa blokady psychiczne. Ułatwiając oddychanie wspomaga procesy życiowe naszego organizmu.

Jodła znalazła zastosowanie w przemyśle kosmetycznym. Jej nasiona zawierają 12 proc. olejku eterycznego, złożonego z różnych terpenów i mają zastosowanie w produkcji kosmetyków i płynów kąpielowych.

Nalewka jodłowa

Z jodły można sporządzić lecznicze nalewki. W konkursie na najlepszą nalewkę zorganizowanym przez Polski Związek Łowiecki w Zamościu z około 40 gatunków nalewek wygrała ta z szyszek jodły. Niezwykle smaczny jest też likier z pędów jodły. Likiery i nalewki wykazują właściwości zdrowotne. Zawarte w ziołach substancje gorzkie regulują trawienie, pobudzają apetyt i wzmacniają układ odpornościowy. Najnowsze eksperymentalne badania, których wyniki przedstawiono na łamach czasopisma Anticancer Research wskazują na przeciwnowotworowe właściwości ekstraktów z jodły pospolitej. Dane opublikowane na łamach Phytoteraphy Research wskazują z kolei na przeciwcukrzycowe działanie substancji biologicznie czynnych zawartych w jodle.

Nic więc dziwnego, że nasi przodkowie czcili to piękne iglaste drzewo jako świętość.