

Sosna zwyczajna

(*Pinus sylvestris* L.)

Sosna zwyczajna to zimozielone, pospolicie występujące w Polsce drzewo iglaste, dorastające do 25–40 m wysokości. Na świecie można wyodrębnić około 115 gatunków drzew i krzewów rodzaju *Pinus* (sosna). Część z nich podlega ochronie prawnej, z czego w Polsce ścisłą ochroną objęte są trzy: limba (*Pinus cembra*), kosodrzewina (*Pinus mugo*) i sosna błotna (*Pinus uliginosa*).

Sosna znajduje szerokie zastosowanie w przemyśle drzewnym, meblarskim oraz budownictwie. Jest to jednocześnie niezastąpiony surowiec przy produkcji papieru. Ale nie tylko miękkie i łatwe w obróbce drewno znajduje swoich zwolenników – pozyskiwane z pąków sosny, kory i igliwia olejki eteryczne wykorzystywane są w lecznictwie oraz branży perfumeryjnej i kosmetycznej.

Lecznicze właściwości sosny zwyczajnej wykorzystywane są od wieków. Dobroczynny wpływ tych drzew na organizm człowieka, doceniany jest również współcześnie, kiedy to coraz częściej zalecane są relaksacyjne spacerunki po pachnących żywicą lasach sosnowych.



W przypadku sosny surowcem zielarskim są: młode pędy sosny, igliwie, żywica, a także drewno. Z pędów i igliwia otrzymuje się olejki, pozyskiwane przez destylację surowca z parą wodną. Z żywicy sosnowej otrzymuje się terpentynę, a z suchej destylacji drewna – dziegieć sosnowy.

SKŁAD CHEMICZNY

Pędy sosny zawierają: olejki eteryczne (składające się m.in. z: α -pinenu, β -pinenu, limonenu, borneolu), substancje żywiczne i goryczowe, a także garbnik i witaminę C.

DZIAŁANIE

Pączki sosny ze względu na działanie przeciwbakteryjne i wykrztuśne stosowane są w lekkich nieżytach górnych dróg oddechowych.

Olejek sosnowy działa: bakteriobójczo, wykrztuśnie, przeciwskurczowo, stosowany jest do inhalacji lub jako aerozol w przebiegu infekcji: gardła, krtani i oskrzeli.

ZBIÓR I SUSZENIE

Młode pędy sosny zbiera się od kwietnia do maja, kiedy pokryte są jeszcze łuskami i żywicą. Rozłożone pojedynczą warstwą, należy poddać suszeniu w przewiewnym i cieniastym pomieszczeniu.

UWAGA!!!

Ważne, by wykorzystywane do przepisów igliwie miało możliwie jak najmniejszy kontakt ze spalinami, w związku z powyższym zbiór igieł należy przeprowadzić z drzew, które rosną z dala od ruchliwych ulic.

CIEKAWOSTKI

- Igły sosny mają 5 razy więcej witaminy C niż cytryna.
- Sosny należą do gatunków drzew dożywających od 300 do 350 lat, a spotykane są również okazy liczące nawet 500 lat.
- Nasiona sosny do 3 lat zachowują zdolność kiełkowania.
- 68 % powierzchni lasów w Polsce to drzewostany sosnowe.
- Na terenie Kampinoskiego Parku Narodowego (KPN) rośnie kilka gatunków sosen, a tylko jeden z nich jest naszym rodzimym gatunkiem i jest nim właśnie sosna pospolita.
- Najpiękniejsze okazy sosen w KPN osiągają wiek 230 lat i wysokość około 30 m.
- W Polsce mamy 4 wyjątkowe pomnikowe okazy sosny pospolitej zlokalizowane:
 - a) w Mińsku Mazowieckim (woj. mazowieckie) – licząca 363 lata, mierząca 22 metry wysokości i posiadająca obwód pnia 375 cm (mierzony na wys. 160 cm) – uznawana za najstarszą sosnę w Polsce;
 - b) w Kuźnicy Żelichowskiej (woj. wielkopolskie) drzewo mające około 120 lat i 252 cm obwodu, wspierające się na grubych korzeniach i rozgałęziające się na trzy malownicze, okazałe konary;
 - c) w Proszowie (woj. lubuskie) mające około 150 lat, 25 m wysokości i 361 cm obwodu, z racji rozgałęzionych na niskiej wysokości ośmiu potężnych konarów zwane „Ośmiornicą”;
 - d) w Żołyni (woj. podkarpackie) liczące około 250 lat, 15 me-
trów wysokości i 436 cm obwodu, rosnące samotnie o szerokiej, kopulastej, opadającej do ziemi koronie.
- W heraldyce, nauce zajmującej się badaniem herbów, sosna oznacza sprawiedliwość, szlachetność i szczerłość właściciela herbu.
- Sosna zwyczajna jest drzewem narodowym Szkocji.
- Otrzymywana z sosny terpentyna od wieków wykorzystywana była w malarstwie m.in. do rozcieńczania farb olejnych.
- W Chinach sosna była symbolem długowieczności, opanowania i wytrwałości. Zarówno Chińczycy, jak i Japończycy pod koronami sosen odprowadzali ceremonie picia herbaty. Słowianie również czcili sosny, wierząc w jej właściwości magiczne i uzdrawiające.

Propozycje wykorzystania sosny

Składniki

- 1,5 szklanki świeżo zerwanych igieł sosny
- 0,5 szklanki świeżo zerwanych młodych pędów pokrzywy
- 1 litr wody
- 10 g skórki z cytryny
- 2 łyżki miodu

Przepis na wzmacniającą herbatkę z igieł sosny

Świeżo zebrane igły należy zanurzyć we wrzątku tak, by rozpuścił się na nich woskowy nalot. Następnie je posiekać, ponownie zalać wrzątkiem i zagotować. Po 10 minutach napar należy odcedzić i dodać do niego drobno pokrojoną pokrzywę, skórkę cytryny oraz miód do smaku.

Przepis na witaminowy napar z igieł sosny

Składniki

- około 1,5 szklanki igliwia (igły ładne, zielone, należy odrzucić zbrązowiałe)
- 1 litr wody

Świeżo zebrane igliwie kilkukrotnie przepłucz zimną wodą. Zagotuj około 2 szklanek wody. W przestudzonej

wodzie namaczaj igły przez około 15 min. Zabieg ten pozbędzie je gorzkawego posmaku. Następnie odcedź i ponownie przepłucz w zimnej wodzie. Tak przygotowane igliwie należy wrzucić do garnka, zalać 2 szklankami wody i gotować przez około 20 min. na wolnym ogniu (tak, by woda nie wrzała). Po tym czasie napar należy przecedzić przez sitko lub gazę.



Propozycje wykorzystania perzu właściwego

Składniki

- 2 szklanki igieł sosny
- 2 litry wody

Igliwie sosny należy zalać 2 litrami wody, zagotować, a następnie zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 10 minut na małym ogniu.

Przepis na kąpiel odchudzającą

Po tym czasie odcedzony napar wlać do wanny z ciepłą wodą.

Kąpiel z igieł sosny zmniejsza obrzęki, zatrzymywanie wody w organizmie, a także przyspiesza przemianę materii. Zaleca się 15 minutową kąpiel.

Przepis na odświeżający tonik

Składniki

- 1 szklanka igieł sosny
- 2 litry wody

Umyte igły należy zalać szklanką wody. Zagotować i zostawić do ostygnięcia. Następnie dodać łyżeczkę octu jabłkowego.

Tak przygotowany tonik może stać 2 tygodnie w lodówce.

Działa odkażająco, łagodzi podrażnienia, a także lekko matuje cerę. Doskonały pod zimowy krem. Tonik należy nakładać wklepując, w ten sposób lepiej się wchłonie.



Artykuł o charakterze edukacyjno-informacyjnym, niepełniący funkcji poradnika medycznego. Informacje, rady i sugestie zamieszczone w ww. tekście nie mogą zastępować osobistych wizyt i konsultacji z lekarzem.

Pamiętaj! Zbieraj wyłącznie zioła, które znasz i rób to w miejscach oddalonych od ruchliwych dróg oraz innych źródeł zanieczyszczeń.

Rośliny zbieraj z umiarem, czyli z jednego stanowiska zbierz tylko część roślin, pozostałe pozostaw. Zebranie zbyt dużej ilości ziół z jednego miejsca może spowodować, że w przyszłym roku już ich tam nie będzie.

tekst/foto: Joanna Szczepanik