

Aspekty barwne i właściwości zdrowotne wybranych zbiorowisk roślinnych

Barwne, różnorodne kompozycje roślinne wzbogacają krajobraz Polski o każdej porze roku. Walory wizualne, a także właściwości zdrowotne zbiorowisk roślinnych wpływają również na nasze emocje i samopoczucie. W niniejszym artykule przedstawiono wybrane zbiorowiska leśne i nieleśne występujące w naszym kraju z uwzględnieniem ich walorów estetycznych i zdrowotnych.

Grąd subkontynentalny (*Tilio-Carpinetum*). Drzewostan *Tilio-Carpinetum* charakteryzuje się obecnością grabu zwyczajnego (*Carpinus betulus*), lipy drobnolistnej (*Tilia cordata*) i dębu szypułkowego (*Quercus robur*). W runie występują m.in: przyłaszczka



Grąd subkontynentalny
(*Tilio-Carpinetum*)
(zdj. Beata Fornal)

pospolita (*Hepatica nobilis*), przytulia wonna (*Galium odoratum*), miódunka ćma (*Pulmonaria obscura*). Grąd subkontynentalny charakteryzuje się sezonowością barw. Wiosną runo przepelnione jest różnymi barwami tj: białą, żółtą, fioletowo-niebieską, zaś latem dominują kolory: jasnozielony i brunatny. Te zestawienia barw wpływają relaksująco na człowieka. Bioklimat omawianego zespołu działa pobudzająco. Wpływa pozytywnie na odporność organizmu, poprawia krążenie a także podwyższa ciśnienie tętnicze krwi. Przebywanie dłuższe w lasach grądowych jest przeciwwskazane dla osób z wyraźnym nadciśnieniem tętniczym i nadczynnością tarczycy.

Zbiorowisko żyznej buczyny karpackiej (*Dentario glandulosae-Fagetum*) jest jednym z najpiękniejszych typów lasów w południowej części Polski. Pięknie kontrastują ze sobą żywo-zielone liście z jasnoszarymi pniami drzew i runem, o różnych odcieniach zieleni. W drzewostanie żyznej buczyny karpackiej dominuje buk zwyczajny (*Fagus sylvatica*) i jodła pospolita (*Abies alba*) zaś w runie gatunkami charakterystycznymi są żywiec gruczołkowaty (*Dentaria glandulosa*), żywokost sercowaty (*Symphytum cordatum*) i czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum*). Żyzna buczyna karpacka posiada również wartości zdrowotne. Bioklimat buczyny działa pobudzająco i wzmacnia naturalną odporność organizmu. Jest on korzystny dla wszystkich ludzi z wyjątkiem osób z przewlekłymi schorzeniami dróg oddechowych i wysokim nadciśnieniem.

Podgórski lęg jesionowy (*Carici-remotae Fraxinetum*). W podgórskim lęgu jesionowym występuje wyraźna sezonowość kolorystyczna, która nadaje mu dużo walorów

wizualnych, estetycznych. Wiosną dominują następujące barwy: żółta, biała i fioletowo-niebieska. Latem przeważają różne odcienie ciemnej zieleni z szarobrunatnym kolorem pni drzew i licznie kwitnące kwiaty w kolorystyce żółci i bieli. Właściwości zdrowotne zbiorowiska nie są uniwersalnie korzystne. Zasadniczą jego właściwością jest bardzo silne oddziaływanie immunostymulujące. Środowisko to nie nadaje się dla ludzi o znacznym podwyższeniu ciśnieniu krwi, chorych na dolegliwości układu krążeniowego i oddechowego oraz dla alergików. Dotyczy to wyłącznie sezonu letniego, wiosna bowiem ograniczenia te nie występują.

Nadrzeczna olszyna górska (*Alnetum incanae*) odznacza się „ciepłym” zestawieniem barw. Dominuje w nich kolor żółty w odcieniu piaskowym i czerwony. Dodatkowym atutem barwnym jest jasna zieleń roślin zielnych. Wartości zdrowotne omawianego zespołu są uniwersalne. Wydzielane przez roślinność substancje lotne, bliska obecność wód otwartych mają pozytywne właściwości bioterapeutyczne.

Kontynentalny bór mieszany (*Quercus roboris-Pinetum*) charakteryzuje się ciekawymi zestawieniami kolorystycznymi. Bardzo oryginalna jest jasna zieleń runa z licznymi barwami kwiatów i owoców np. borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*), konwalijka dwulistna (*Maianthemum bifolium*) czy konwalia majowa (*Convalaria majalis*), która kontrastuje z ciemną zielenią drzewostanu. Przykładem jest sosna zwyczajna (*Pinus sylvestris*), dąb szypułkowy (*Quercus robor*), świerk pospolity (*Picea abies*), dębu bezszypułkowy (*Quercus petraea*). Zbiorowisko to jest uniwersalne pod względem bioterapeutycznym i psychoregulacyjnym.



Żyzna buczyna karpacka
(*Dentario glandulosae-Fagetum*)
(zdj. Beata Fornal)

Natomiast **suboceaniczny bór świeży (*Leucobryo-Pinetum*)** jest pozbawiony zróżnicowanych sezonowych aspektów barwnych. Dominującymi barwami są odcienie jasnego brązu i koloru szaro-niebiesko-zielonego. Pomimo to, omawiane zbiorowisko odznacza się znaczną atrakcyjnością estetyczną. Należy zaznaczyć, iż bioklimat borów sosnowych jest pod względem bioterapeutycznym i psychoregulacyjnym unifunkcyjny. Substancje lotne obniżają ciśnienie krwi i wpływają tonizująco na układ nerwowy. Zbiorowisko to odznacza się także negatywnymi oddziaływaniami zdrowotnymi. W suboceanicznym borze świeżym nie powinny przebywać osoby z niskim ciśnieniem

tętnicznym, z niedoczynnością tarczycy oraz osoby podatne na migreny i szумы pochodzenia naczyniowego. Bioklimat tego zbiorowiska ograniczają również sprawność ruchową.

Dolnoregłowy bór jodłowo-świerkowy (*Abieti-Picetum*). W skład drzewostanu dolnoregłowego boru jodłowo-świerkowego wchodzi gatunki tj: świerk pospolity (*Picea abies*) i jodła pospolita (*Abies alba*), zaś w runie charakterystyczna jest borówka brusznica (*Vaccinium myrtillus*), śmiałek pogięty (*Deschampsia flexuosa*), szczawik zajęczy (*Oxalis acetosella*). Właściwości lecznicze i psychoregulacyjne boru jodłowo-świerkowego są uniwersalne dla wszystkich użytkowników bez względu na wiek. Zbiorowiska to również odznacza się wysokimi walorami estetycznymi

Kontrast między lasami liściastymi i zaroślami działa korzystnie na psychikę człowieka wzmagając jego dobre samopoczucie. Bioklimat zarośli, zwłaszcza śródleśnych jest również korzystny, mimo dość znacznego zanieczyszczenia bakteriologicznego. Dotyczy to głównie obszarów przylegających bezpośrednio do lasu, gdzie następuje koncentracja fitoareozoli leśnych. Wszystkie typy zarośli oddziałują pobudzająco na organizm, lekko podwyższają ciśnienie krwi i wzmagają naturalną odporność organizmu. Są one nie wskazane dla alergików, ze względu na dużą koncentrację pyłów i obecność uciążliwych owadów.

Zbiorowiska trawiaste dodają dodatkowego uroku temu regionowi. **Zbiorowiska łąki owsicowej (*Arrhenatheretum medioeuropaeum*),** jak i **rajgrasu łąkowego (*Arrhenatheretum elatius*)** nie mają większego znaczenia zdrowotnego. Łąki zwłaszcza śródleśne, działają pobudzająco na układ odpornościowy i psychiczny a także poprawiają funkcjonowanie układu krwionośnego. Czynnikiem ograniczającym jest znaczna ilość pyłków będących alergenami ogranicza możliwość przebywania na tych obszarach osób wrażliwych na ich oddziaływanie, a także obecność owadów.

Cennym zespołem roślinnym ze względu na barwy kwiatów jest **zespół rutewki i szalwi łąkowej (*Thalictro-Salvietum pratensis*).** Zbiorowisko to charakteryzuje się znacznym udziałem szalwi łąkowej (*Salvia pratensis*). Spotkać tu można również perz siny (*Agropyron intermedium*) czy turzycę wczesną (*Carex praecox*). Należy zaznaczyć, że jest to najpiękniejsze zbiorowisko zielne w kraju. Wiosną dominują takie barwy jak: zieleń, żółć, biel, róż. W lipcu dominuje wielobarwność kolorów, zaś w sierpniu kolorystyka ulega zmianom. We wrześniu znowu panuje kolor żółty. Bogata gama kolorystyczna w połączeniu z intensywnymi bodźcami zapachowymi stwarza wspaniałą nastrój psycho-emocjonalny. Bioklimat muraw kserotermicznych ma duże walory bioterapeutyczne i psychostymulacyjne. Nie istnieją przeciwwskazania ani chorobowe, ani wiekowe do przebywania na tych murawach.

Szata roślinna oprócz wspaniałych walorów wizualnych może mieć również zastosowanie praktyczne m.in. w lecznictwie o czym świadczą powyższe przykłady.

Opracowała: mgr inż. Beata Fornal
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego
Wydział Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu
Katedra Ochrony Środowiska
ul. Nowoursynowska 161
02-787 Warszawa
e-mail: fornalb@op.pl

Opublikowano w: *Biuletyn Polskiego Klubu Ekologicznego*, 2004: Kraków 11(130): 25-26.