

AGNIESZKA ANTOSIK

DRZEWNIK

leśna terapia
w praktyce



Redaktorka prowadząca: Agata Ługowska, Dorota Jabłońska

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Ida Świerkocka

Korekta: Anna Burger

Projekt okładki, wyklejka i DTP: Adelina Sandecka

Copyright © 2025, Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © 2025 by Agnieszka Antosik

Copyright © 2025 for illustrations by Adelina Sandecka

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady
uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie
i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź
fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej
zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-388-5

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



SPIS TREŚCI

5 WSTĘP



9 WIOSNA

11 MARZEC – BRZOZA

33 KWIECIEŃ – JESION

55 MAJ – TOPOLA



77 LATO

79 CZERWIEC – OLCHA

101 LIPIEC – LIPA

123 SIERPIEŃ – BUK



145 JESIEŃ

147 WRZESIEŃ – KASZTANOWIEC

167 PAŹDZIERNIK – KLON

189 LISTOPAD – DĄB



215 ZIMA

217 GRUDZIEŃ – ŚWIERG

241 STYCZEŃ – SOSNA

259 LUTY – WIERZBA

278 ZAKOŃCZENIE

281 BIBLIOGRAFIA

286 PODZIĘKOWANIA

WSTĘP

Trzymasz w rękach Drzewnik – zbiór opowieści o drzewach. Dowiesz się z niego, w jaki sposób postrzegali je nasi przodkowie, jaką rolę odgrywały one w życiu społeczeństw, a także poznasz związane z nimi mity, legendy oraz obrzędy.

Zdradzę również, jakie moce i umiejętności dendroterapeuci przypisują poszczególnym gatunkom – dzięki temu na własnej skórze sprawdzisz, czy takie podejście do drzew jest Ci bliskie. By Twoje możliwości skorzystania z ich dobrodziejstw były pełne, wspomnę także o surowcach zielarskich. W ten sposób odkryjesz, jak wiele może zaoferować Twoje ulubione drzewo.

Ponieważ jednak najistotniejsze dla mnie jest przekonanie Cię do zaprzyjaźniania się z przedstawicielami „Stojącego Plemienia”, niezależnie od tego, gdzie mieszkasz i jak wiele czasu możesz spędzać na łonie natury, pokażę Ci przede wszystkim, jak bogatymi osobowościami są drzewa i jak złożone tworzą światy.

Nie obiecuję Ci lekcji botaniki czy fitoterapii. Bardziej szczegółowe informacje o dobroczynnych działaniach poszczególnych gatunków drzew czy typów lasów znajdziesz w mojej książce Leśna terapia. Chcę Cię zarazić moją pasją do drzewolubstwa, aby stało się ono Twoją codzienną praktyką przez cały rok – ten i każdy następny. W tym Drzewniku prowadzę Cię za rękę, pomagając postawić pierwsze kroki na ścieżce, którą sama kroczę od lat. Rozpoczniesz ze mną przygodę, by dalej ruszyć własnymi ścieżkami i osobiście przekonać się, jak wspaniały jest świat wzbogacony obecnością Drzewnych Przyjaciół.

Idealną formą do takiego celu jest planer, który będzie naszym wspólnym dziełem: moim, Twoim i – przede wszystkim – drzew, które będziesz odkrywać i przeżywać z nimi swe przygody. Ja tylko go rozpoczynam – najwartościowszą treścią wypełnisz go Ty oraz drzewa, które staną się Twoimi towarzyszami.

Dwanaście drzew na dwanaście miesięcy roku. Wybrałam je, kierując się przyczynami, które poznasz, czytając ich opisy. Ale nie musisz się zgadzać z moimi wyborami. Twoje drzewo miesiąca może być całkiem inne niż to, które ja wybrałam. Klimat ostatnio zupełnie nie jest posłuszny kalendarzowi, bardzo prawdopodobne więc, że opisane przeze mnie w danym miesiącu zjawiska

DRZEWNIK

zaobserwujesz znacznie wcześniej. Posługuj się zatem tym Drzewnikiem według własnego uznania, wypełniając go swoimi treściami.

Dla mnie będzie to najpiękniejsze zwieńczenie działalności, którą kiedyś rozpoczęłam jako Szepcząca z Drzewami. W ten sposób wyrażam głęboką wdzięczność wobec łaskawych drzew, które napotkałam na swojej drodze, oraz splacam część długu, jaki u nich zaciągnęłam.

Czym będzie Drzewnik dla Ciebie? Wierzę, że początkiem lub kontynuacją wspaniałej przygody!

Gorąco Ci tego życzę, dziękując za zaufanie, które każe Ci po niego sięgnąć.

WIOSNA

MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ





MARZEC

BRZOZA

Czy wiesz o tym, że kiedyś marzec zwał się Brzezień? Dziś słowa *Березень* używają już tylko Ukraińcy, do naszego słownika weszło określenie o rodowodzie mniej naturalnym, a bardziej... batalistycznym. To w trzecim miesiącu roku, po zimowym przestoju, wyruszano na wojenne `wyprawy, stąd nazwa kojarząca ten czas z bogiem Marsem. W przeszłości to brzoza była uważana za najważniejsze drzewo w tym okresie. Nasi przodkowie zbierali wtedy oskołę, czyli sok brzozowy, który był wymarzoną eliksirem wspomagającym podczas trudnego czasu przednówka, gdy w domach brakowało jedzenia, a przetrwanie tego okresu wiązało się z ryzykiem chorób. Pełen witamin i minerałów, sok był darem dzikiej natury dla ludzi w potrzebie i pozostaje równie wartościowy dzisiaj. Mimo to, gdy co roku pojawiają się liczne zachęty do praktykowania tego zwyczaju, ja opowiadam się za tym, by z niego zrezygnować. Dlaczego? Pozwól, że Ci wyjaśnię.

Drzewnik nie jest tworzony z przeznaczeniem, by psuć Ci nastrój mrocznymi przepowiedniami dotyczącymi przyszłości. Ale pewnych rzeczy zbagatelizować nie można. Zmiany klimatyczne spowodowały, że nastał czas ciężki dla brzoź. Role się odwróciły. Dla nas przednówek jest jak każda inna pora roku, jeżeli chodzi o dostępność pożywienia i leków. Brzozy to drzewa

północy, znoszące i pięćdziesięciostopniowe mrozy. W efekcie coraz mniej zimowych zim i suszy, która po nich następuje, licznie schną. Te zaś, które się nie poddają, jesienią zaczynają już w lipcu. Naukowcy mówią wprost: za 30 lat w naszej coraz bardziej cieplej i suchej strefie klimatycznej brzoź zabraknie. Jeżeli pobieramy sok, kaleczymy drzewo, co naraża je na infekcje grzybiczne. W czasach suszy drzewom trudniej się przed nimi bronić.

Jeżeli zatem masz na należącem do siebie terenie brzozę i korzystasz z jej soku, zapewne odnosisz wrażenie, że drzewo ma go w sobie mnóstwo. Rzeczywiście tak jest – brzoza w marcu tętni niczym ogromny słup życiodajnej wody.



Niemniej nie można zapominać o tym, że pobierając ten dobroczynny sok, ryzykujesz zdrowie drzewa, a może nawet skracasz jego życie. Zabieg, z którym brzozy radziły sobie doskonale w czasach, gdy marzec nazywano brzeźniem, dziś naraża je na poważne ryzyko.



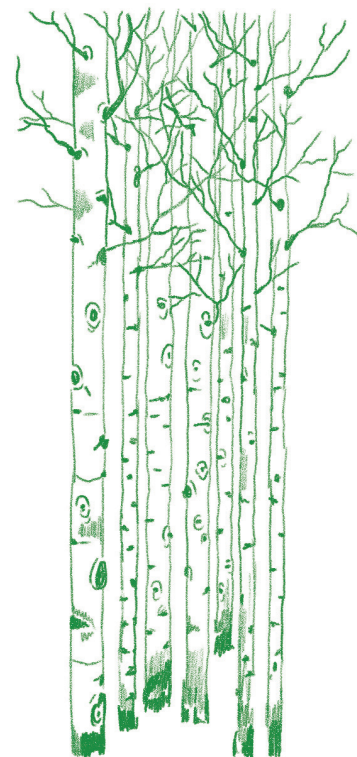
Czy to oznacza, że zdrowotne dary, którymi od wieków wspiera ludzi brzoza, są dla nas niedostępne? Zdecydowanie nie! Ale po kolei.

Brzoza w marcu

Oprócz tego, że żywo zaczynają w niej krążyć soki, zaczyna też kwitnąć, a pod koniec miesiąca pyli, co stanowi prawdziwe utrapienie dla wszystkich uczulonych, którzy bez zaopatrzenia się w stosowne leki powinni unikać brzozowych zagajników. Niewątpliwie jest to wielką stratą, bo brzoza to jedno z tych drzew, co do którego ogół świata nie ma najmniejszych wątpliwości: jest przepiękna. I to o każdej porze roku.

Przyjmuje się, że w naszym kraju występuje od 5 do 8 gatunków brzozy, ale najpowszechniejsze są dwie: **brodawkowata** i **omszona**. Pierwsza to ta najczęściej przez nas spotykana, o kredowobiałej korze, która łuszczy się poprzecznie cienkimi pasmami, podobnymi do zwijających się ruloników bibuły. Najbardziej znana brzoza ma zwisające gałęzie

kojarzące się z wierzbą płaczącą i nadające drzewu nieco melancholijny wygląd. W odróżnieniu od niej **brzoza omszona** miewa pokrój krzaczasty, jej gałęzie są zadziornie wzniesione, a kora mniej biała, raczej szarawa. Ponieważ w przeciwieństwie do mało wymagającej **brodawkowatej** preferuje tereny podmokłe, torfowiska i okolice zbiorników wodnych, warto wykorzystać marzec, by się z nią bliżej zaznajomić. W kolejnych miesiącach jej ulubione miejscówki mogą być już trudniej dostępne. A szkoda, bo rozrastająca się nieraz niby ukwiał **brzoza omszona** tworzy niesamowicie przytulne zakamarki wyścielone grubo mchami, którym zawdzięcza swą nazwę.



W znakomitej większości zatem brzozy, które spotykasz na swej drodze, to odmiana **brodawkowata**. Pozornie eteryczne i delikatne, urzekające zjawiskową barwą kory, o ażurowej, subtelnej koronie, w rzeczywistości są drzewami silnymi, a nawet dość bezwzględными w walce o swą przestrzeń i światło. Wszystko za sprawą tych malowniczo zwisających wiotkich gałęzi. Gdy zrywa się wiatr, unoszą się i stają się biczami bezlitośnie chłostającymi wszystko, co znajduje się w ich zasięgu. Żadne drzewo zbyt blisko rosnące nie ośmieli się naruszyć wywalczonej przez brzozę przestrzeni. Może za to ją szybko przerosnąć, co sprawia, że brzoza w naszych rejonach ceni sobie skraje lasów. Niemniej za sprawą brzozowej chłosty, którą potrafi ona potraktować otoczenie, wielki znawca drzew Peter Wohlleben określił brzozę „zdziurą z pejczem”. To dosadne miano zmienia nieco spojrzenie na brzozę, prawda?