

Wrześniowe Hity Czytelní

Propozycje na początek jesieni

Leczníczne działanie laweny

Lawenda to szlachetna roślina lecznicza o niesamowitym zapachu i właściwościach leczniczych. Jest ceniona nie tylko ze względu na nietuzinkowy wygląd i niepowtarzalny aromat, ale także z uwagi na wyjątkowe właściwości prozdrowotne. Od wieków wykorzystywana jest jako naturalny środek uspokajający i usypiający z uwagi na oddziaływanie na układ nerwowy. Kwiatów lawendy używano powszechnie w starożytnym Rzymie w słynnych łaźniach w celu odświeżenia skóry i ukojenia zdenerwowania. Z uprawy tej rośliny słynie od wieków francuska Prowansja. Z lawendy pozyskuje się też kwiaty na surowiec leczniczy i kosmetyczny oraz do produkcji oleju. Święta Hildegarda z Bingen polecała tę roślinę leczniczą chorym i cierpiącym dla złagodzenia niepokoju ducha, w sytuacjach lękowych oraz dla wzmocnienia organizmu. Lawenda wycisza niepokój wewnętrzny, ułatwia zasypianie, usuwa wyczerpanie psychiczne i uodparnia na stres, przynosi też ulgę w nerwobólach i bólach głowy. O tych niesamowitych właściwościach i zastosowaniu tej rośliny w życiu codziennym można przeczytać w książce Zbigniewa T. Nowaka – „Zdrowie z Bożej Apteki”.

Lawenda gdy dopada lęk i depresja / Zbigniew T. Nowak // Zdrowie bez Leków. - 2023, nr 8, s. 22-24

Najdroższa przyprawa świata

Szafran uprawny należy do grupy krokusów jesiennych. Jego kwiaty mają różne odcienie fioleto. Jest popularną przyprawą w wielu kuchniach świata. Wzbogaca smak potraw, jest także używany do wypieku chleba i ciast. Szafran posiada ponadto właściwości lecznicze. Wykorzystuje się go między innymi w profilaktyce nowotworowej oraz w leczeniu depresji. Uprawa szafranu nie wymaga specjalnych warunków i nie jest skomplikowana. Najważniejsze znaczenie ma właściwe podłoże, które musi być dobrze przepuszczalne, odpowiednio nasłonecznione miejsce i niezbyt intensywne nawożenie. Zbiory przeprowadza się jesienią, gdy kwiaty są w pełni kwitnienia. Wysoka cena przyprawy wynika z dużego nakładu pracy ręcznej podczas jego zbioru oraz niewielkiej ilości zebranego surowca. Aż 80 procent upraw szafranu ma miejsce w Iranie, a w Europie największe plantacje znajdują się w Hiszpanii.

Szafran droższy niż złoto / Barbara Frąszczak // Działkowiec. - 2023, nr 9, s. 75

Innsbruck - zachwycające miasto w Alpach

Nazwa stolicy Alp i Tyrolu, łącząca północ i południe Europy, pochodzi od rzeki Inn i oznacza w wolnym tłumaczeniu „most na rzece Inn”. Jako pierwszy położenie miasta docenił cesarz Maksymilian I z dynastii Habsburgów, który w XV wieku osadził tu swój ród we wzniesionym przez siebie Hofburgu, trzecim co do wielkości pałacu Austrii. Jego dzieło 250 lat później dokończyła cesarzowa Maria Teresa, której m.in. zawdzięczamy największą atrakcję pałacu, czyli kapiący złotem, rokokowymi freskami i zdobieniami 31 metrowy Wielki Hol, zwany też Salą Olbrzymią. Dzięki niej powstał również łuk triumfalny, wzniesiony na pamiątkę ślubu syna i śmierci jej męża. Słynną atrakcją Innsbrucka jest Golden Dachl, czyli Złoty dach, który powstał na życzenie cesarza Maksymiliana I z okazji ślubu z Bianką Marią Sforzą. Oprócz wzbudzaających zachwyt zabytków, bogato zdobionych fasad kamienic, warto udać się do Innsbrucka dla wspaniałych widoków, tras rowerowych opłatających miasto, tras górskich i pięknych tras narciarskich. Można tu

poczuć atmosferę sportów zimowych, w tym Turnieju Czterech Skoczni rozgrywanego na nietypowej architektonicznie skoczni Bergisel. *Warto zobaczyć Innsbrucku, aby przeżyć ucztę dla oczu i ducha, podziwiając jego najważniejsze place i ulice otoczone zabytkowymi budynkami, ale także skorzystać z bliskości natury oraz zaznać uczt kulinarnej, kosztując lokalnych specjałów.*

Most na rzece Inn / Anna Janowska // Pani. - 2023, nr 9, s. 134-137