



UCZESTNICY KONFERENCJI KLIMATYCZNEJ W POZNANIU GOŚCILI W NADLEŚNICTWIE JAROCIN

## Chcieli do lasu

Dwudziestopięcioposobowa grupa gości z Kamerunu, Tajlandii, Nepalu, Ameryki Południowej, USA i Australii gościła 7 grudnia w Ośrodku Edukacji Leśnej w Czeszewie.



Krzysztof  
Schwartz  
NADLEŚNICZY  
NADLEŚNICTWA  
JAROCIN

### Szanowni Czytelnicy

Nie mam dla Państwa dobrych wiadomości. Nie mam dobrych wiadomości dla naszych czytelników i sympatyków. Kryzys zawitał także do naszej firmy. W nadchodzącym roku zabraknie pieniędzy na wiele rzeczy. Zabraknie ich także na wydawanie „Wieści z lasu”. Cóż począć. Może będziemy pojawiać się co kwartał, a może redagować będziemy nasz dodatek tylko w internecie. Od października 2005 roku miałem wielki zaszczyt przekazywać Państwu „wieści” o naszej pracy, o wydarzeniach związanych z ochroną przyrody i niepokoić sumienia apelując o walkę ze śmieciami. Czy są tego widoczne efekty? Częściej wydaje mi się, że nie! Mam nadzieję, że się jednak mylę. Nasza praca będzie trwała dalej. Jak będzie wyglądać nasza firma za rok - trudno powiedzieć. Może będziemy bliżej urzędu, a może bliżej przedsiębiorstwa surowcowego. Myślę jednak, że niezależnie od tego co się wydarzy, las będzie otwarty dla społeczeństwa, bo dalej będzie państwowy. Czy będą pieniądze na edukację i sprzątanie - nie wiadomo. Wszyscy, zarówno jako obywatele, jak i przedsiębiorcy mamy ten sam problem - jak przetrwać ciężkie czasy? Nadchodzi święta Bożego Narodzenia. Czynimy przygotowania, cieszymy się dniem dzisiejszym i bądźmy dla siebie jeszcze bardziej życzliwi.

Spokojnych, wesołych i pełnych nadziei Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku AD 2009.



W Czeszewie uczestnicy konferencji klimatycznej najpierw obejrżeli makietę, na której zaznaczone zostały miejsca występowania gatunków chronionych



Pierwszą niespodzianką była przeprawa promowa, a po niej - przejażdżka wozami po lesie



Obcokrajowców zainteresowały zarówno ślady bobrów, jak i potężne dęby. Duże wrażenie zrobiła na nich informacja, że takich wiekowych drzew jest na tym terenie ponad sto



Na zakończenie zwiedzania Ośrodka Edukacji Leśnej uczestnicy zrobili sobie pamiątkowe zdjęcie, a potem wyruszyli na wyprawę w Czeszewski Las



Na pamiątkę pobytu w Nadleśnictwie Jarocin otrzymali album i film o terenach uroczyska

Nadleśnictwo Jarocin odwiedziły dwie grupy obcokrajowców. Byli to uczestnicy Konferencji Klimatycznej w Poznaniu. Pierwsza, licząca około 40 osób, w niedzielny rano zwiedzała wyluszczeniarnię nasion i szkółkę leśną. Druga w drodze do Gołuchowa gościła w Ośrodku Edukacji Leśnej w Czeszewie. W tej grupie znaleźli się prawie wyłącznie goście spoza Europy, dlatego bardzo interesowały ich

zarówno struktury Lasów Państwowych w Polsce, zasady działalności nadleśnictw, jak i formy ochrony fauny i flory oraz regulacje prawne myślistwa. Pytania, zadawane nadleśniczemu Krzysztofowi Schwartzowi i leśniczemu Maciejowi Trzebinia-kowi z czeszewskiego ośrodka, były bardzo szczegółowe i dotyczyły m.in. problemu kwaśnych deszczy, ochrony wilków czy dębów. Ciekawą dla uczestników

spotkania była informacja, że na terenie Nadleśnictwa Jarocin znajdują się gniazda orła bieli-ka. Grupa najpierw obejrzała makietę terenów nadwarciańskich oraz film o rezerwacie „Czeszewski Las”, a później odbyła krótką wycieczkę po tych terenach. Każdy na pamiątkę mógł otrzymać płytę z filmem i album ze zdjęciami. Kiedy nadleśniczy Schwartz stwierdził, że ze względu na złą po-

godę, organizatorzy zrezygnu-ją z pieszej części wycieczki, wszyscy zaprotestowali. - *My przyjechaliliśmy zobaczyć jak to wygląda w rzeczywistości. Chcemy zobaczyć coś więcej niż kawę czy śniadanie* - stwierdzili goście.

Na uczestnikach wrażenie zrobił prom, którym przeprawali się przez Wartę. Również przejażdżka wozami konnymi po lesie była dla obcokrajow-

ców dużą atrakcją. Zainteresowały ich mierzące po kilka metrów w obwodzie dęby oraz ślady bobrzej działalności. Na ziębniętych gości na zakończenie wycieczki czekało również małe co nieco na rozgrzewkę. Wszyscy byli zachwyceni programem i niechętnie opuszczali Czeszewo. Wielu gości deklarowało, że chętnie przyjadą tu ponownie w przyszłości.

III TURA KONSULTACJI SPOŁECZNYCH W ŚWIETLE WDRAŻANIA RAMOWEJ  
DYREKTYWY WODNEJ

# Bez społeczeństwa ani rusz

Woda jest niezbędnym czynnikiem warunkującym życie ludzi, zwierząt i roślin. Postępujący rozwój cywilizacji spowodował, że konieczne stało się racjonalne gospodarowanie tym cennym źródłem. Państwa Unii Europejskiej podjęły kroki prawne mające na celu zapewnienie obecnym i przyszłym pokoleniom dostępu do wody dobrej jakości oraz korzystania z niej przez różne sektory, tj. rolnictwo czy przemysł przy jednoczesnej ochronie środowiska naturalnego. Odpowiednim w tym względzie aktem prawnym jest Dyrektywa 2000/60/WE tzw. Ramowa Dyrektywa Wodna (RDW). Najogólniej zakłada ona osiągnięcie przynajmniej „dobrego stanu” wszystkich wód do roku 2015.

Dyrektywa wprowadza podział na 3 główne etapy jej wdrażania. W chwili obecnej znajdujemy się w ramach pierwszego eta-

szego etapu podstawowym elementem prac jest określenie obecnego stanu tych wód oraz przeprowadzenie w stosunku do nich analizy presji antropogenicznych, czyli oddziaływań człowieka. Następnie Dyrektywa wymaga określenia celów środowiskowych dla poszczególnych jednolitych części wód, do osiągnięcia których będziemy dążyć poprzez realizację opracowywanych programów działań.

Osiągnięcie założonych celów środowiskowych nie jest jednak bezwzględnie wymagane. Dyrektywa przy spełnieniu określonych warunków, bez naruszenia jej postanowień, dopuszcza nie tylko ich nieosiągnięcie, a nawet pogorszenie stanu wód. Możliwe jest więc czasowe pogorszenie stanu wód, które jest efektem wystąpienia naturalnych czynników ekstremalnych np. powodzi, długotrwałych susz czy też innych

obecnym stanem wód a docelowym, do którego powinniśmy dążyć. Prace te zostaną zakończone opracowaniem programu wodno-środowiskowego kraju, zawierającego działania podstawowe skierowane do wszystkich części wód oraz działania uzupełniające skierowane do części wód zagrożonych lub potencjalnie zagrożonych ryzykiem nieosiągnięcia celów środowiskowych. Termin sporządzenia programu wodno-środowiskowego wynika z konieczności opracowania do 22 grudnia 2008 roku projektów planów gospodarowania wodami dla obszarów dorzeczy, które zawierać będą podsumowanie działań zawartych w programie. Projekt planu zostanie poddany pod obowiązkowe konsultacje ze społeczeństwem w terminie od 22 grudnia 2008 roku do 22 czerwca 2009 roku,

mi na obszarze dorzecza. Kolejne aktualizacje planów będą opracowywane na koniec roku 2021 oraz 2027.

Na uwagę zasługuje fakt wprowadzenia przez Dyrektywę obowiązkowego narzędzia służącego właściwemu wdrażaniu jej zapisów - jest nim udział społeczeństwa. RDW umożliwia szeroko rozumianemu społeczeństwu wpływ na opracowywanie szeregu dokumentów. 22 czerwca 2008 roku zakończyła się trwająca pół roku II tura konsultacji społecznych „Przeglądu istotnych problemów gospodarki wodnej dla obszarów dorzeczy”, natomiast już 22 grudnia 2008 roku rozpoczęła się trwająca sześć miesięcy, III tura konsultacji społecznych projektów planów gospodarowania wodami dla obszarów dorzeczy. Zgromadzone uwagi i opinie do tych dokumentów Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Poznaniu przekaże do jednostki centralnej - Krajowego Zarządu Gospodarki Wodnej - w celu stworzenia ostatecznych wersji planów uwzględniających działania i wyniki konsultacyjne.

Treść dokumentu podawanego pod obowiązkowe konsultacje ze społeczeństwem zamieszczona zostanie na stronie internetowej RZGW w Poznaniu pod adresem [www.rzgw.poznan.pl](http://www.rzgw.poznan.pl) w linku „udział społeczeństwa w gospodarowaniu wodami”. Umieszczone zostaną tam również w wersji elektronicznej ankiety, broszury, materiały informacyjne dotyczące dokumentu. Uwagi i opinie można będzie przysyłać listownie na adres: Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Poznaniu, Pion Zasobów Wodnych, ul. Grunwaldzka 21, 60-783 Poznań lub drogą elektroniczną na adres: [zasoby.wodne@rzgw.poznan.pl](mailto:zasoby.wodne@rzgw.poznan.pl). Szczegółowe informacje dotyczące organizowanego procesu udziału społeczeństwa w planowaniu gospodarowania wodami można uzyskać od pracowników Zespołu ds. Komunikacji i Konsultacji Społecznych - Michała Misiewicza (tel. 061 665 45 33, [michal.misiewicz@rzgw.poznan.pl](mailto:michal.misiewicz@rzgw.poznan.pl)) lub Natalii Sikorskiej (tel. 061 665 45 22, [natalia.sikorska@rzgw.poznan.pl](mailto:natalia.sikorska@rzgw.poznan.pl)).

Oprac. NATALIA SIKORSKA  
Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Poznaniu

## Znana podróżniczka w naszych skromnych progach...



Przewodnikiem po ośrodku dla naszego gościa był leśniczy Maciej Trzebniak

W sobotę 16 listopada mieliśmy okazję gościć w naszym Ośrodku Edukacji Leśnej w Czeszewie, znaną i popularną podróżniczkę - Elżbietę Dzikowską. Wraz z wiceburmistrzem Jarocina Robertem Kaźmierczakiem i regionalistą Eugeniuszem Czarnym podziwiała piękno oraz wyposażenie naszego ośrodka. Przewodnikiem był Maciej Trzebniak, leśniczy leśnictwa Czeszewo i gospodarz ośrodka.

Po zwiedzeniu biura leśnictwa i zapoznaniu się z historią dawnego Nadleśnictwa Czeszewo, pani Elżbieta zwiedziła wystawę fotografii z uroczyska. Przy makiecie terenu przybliżono naszemu gościowi walory przyrodnicze i najcenniejsze gatunki występujące w Czeszewskim Lesie.

Pani Elżbieta była zachwycona wiadomościami, jakie tu uzyskała.

Jak stwierdziła, z miłą chęcią będzie wspominać pobyt w Czeszewie, jak również miejsca, które zobaczyła przemierzając tereny powiatu jarocińskiego.

Elżbieta Dzikowska jest znaną podróżniczką, reżyserką i operatorką wielu filmów dokumentalnych, autorką wielu książek, programów telewizyjnych, audycji radiowych i wystaw. Wraz z mężem Tony Haliakiem zrealizowała około 300 filmów dokumentalnych ze wszystkich kontynentów oraz prowadziła popularny podróżniczy program telewizyjny „Pieprz i wanilia”.

Była to wizyta niespodziewana i bardzo ciekawa. Niemala w tym zasługa Eugeniusza Czarnego, który zna te tereny i kibicuje naszym poczynaniom od lat.

Oprac. HUBERT PRZYBYLSKI

## Czas na bożonarodzeniowe drzewko

Już za tydzień święta Bożego Narodzenia. Przypominamy o naszej ofercie sprzedaży żywych choinek. Każdy leśniczy posiada dostępne w leśnictwie choinki świerka pospolitego oraz sosny zwyczajnej ze specjalnych plantacji. Niektóre leśnictwa posiadają również choinki daglezjowe. Wystarczy zwrócić się

bezpośrednio do leśniczego, wybrać towar i u niego uściścić odpowiednią opłatę. W jarocińskiej szkółce leśnej przy ul. Poznańskiej można także nabyć świerk kłujący (potocznie zwany świerkiem srebrnym). Drzewka te, wielkości od 1 do 2 metrów, są indywidualnie ścinane na potrzeby każdego klienta. (red)

### CENNIK NADLEŚNICTWA JAROCIN NA CHOINKI PRZY ZAKUPIE W LEŚNICTWIE

Wysokość drzewka (w metrach):	świerk, sosna	daglezja
0,30 - 0,90	12,00	15,00
1,00 - 1,50	15,00	20,00
1,60 - 2,50	20,00	30,00
2,60 - 3,50	35,00	40,00
3,60 - 5,00	50,00	75,00
5,10 - 10,00	80,00	100,00
powyżej 10	100,00	150,00

Powyższe ceny podane są w zł, należy doliczyć podatek VAT 22%.



Jesień nad Lutynią

pu, mającego na celu opracowanie podstawowego instrumentu zarządzania zasobami wodnymi, jakim będzie plan gospodarowania wodami opracowywany dla każdego obszaru dorzecza. Dyrektywa wymaga bowiem działań wykonywanych przez państwa członkowskie UE, które mają skutecznie chronić zasoby wód bez względu na dzielące je granice administracyjne. Dlatego planowanie w gospodarowaniu wodami odbywa się w granicach naturalnych jednostek hydrograficznych, jakimi są obszary dorzeczy w układzie tzw. jednolitych części wód, przez które rozumiemy np. jeziora lub inne naturalne, sztuczne zbiorniki wodne, rzeki, strumienie czy też kanały. W ramach pierw-

sytuacji wyjątkowych, których nie można było przewidzieć na etapie formułowania celów. Ponadto dopuszcza się ich nieosiągnięcie w wyniku realizacji inwestycji dyktowanej np. nadrzędnym interesem publicznym lub w sytuacji związanej z utrzymaniem zdrowia oraz bezpieczeństwa ludzi. Poza tym istnieje możliwość derogacji (odstąpienia) od bazowego terminu określonego na rok 2015 i osiągnięcie danego celu środowiskowego w perspektywie roku 2021, a nawet 2027, oraz co ważne - derogacji w odniesieniu do obniżenia wymagań założonych celów środowiskowych. W ramach etapu pierwszego koniecznym jest także przeprowadzenie analizy rozbieżności pomiędzy

a ostateczne jego opublikowanie powinno nastąpić do 22 grudnia 2009 roku. Stanowi on podsumowanie pierwszego sześciolatniego cyklu planistycznego, a jego zapisy będą podstawą podejmowania decyzji w zakresie kształtowania stanu zasobów wodnych i zasad gospodarowania nimi w przyszłości.

Etap drugi (2009 - 2012) to proces wdrażania zaplanowanych wcześniej działań, który obejmować będzie również wstępną ocenę ich skutków pod kątem realnego osiągnięcia założonych celów środowiskowych. Natomiast etap trzeci (2012 - 2015) odnosi się do dalszej oceny skuteczności wdrożonych działań i tym samym do pierwszej aktualizacji planu gospodarowania woda-



## Las naszym przyjacielem

O tym, jak „Święto Drzewa 2008” przebiegało w Szkole Podstawowej w Książu Wlkp.

29 października Szkoła Podstawowa im. Wiosny Ludów i Gimnazjum im. Dr. Maksymiliana Krybusa w Książu Wlkp. po raz kolejny przystąpiły do VI edycji programu edukacyjno-ekologicznego „Święto Drzewa”, który poświęcony jest sadzeniu i ochronie drzew oraz popularyzacji znaczenia drzew w biosferze.

Do obchodów Święta Drzewa uczniowie przygotowali się przez cały październik. Organizatorki: Ewa Kucala i Aurelia Ludwiczak, przy nawiązaniu współpracy

układanki na pniu atrapy drzewa. II etap polegał na zespołowym rozwiązaniu testu pisemnego. III etap to „drzewo obietnic”, czyli nasze przyrzeczenia wobec drzew. Wpisano je na liście i przyczepiono do atrapy drzewa, tworząc symbol święta. W przerwie konkursowej obejrzano film pt. „Nie było nas - był las”.

W ramach święta szkoła również podsumowała ubiegłoroczną akcję zbiórki makulatury, a uzyskane pieniądze w kwocie 120 złotych przekazane zostały na program „Zbieraj



Wolnych rąk do pracy nie brakowało. Mimo deszczowej aury, młodzież chętnie sadziła swoje pierwsze drzewka



Gromadzone przez uczestników punkty były dość nietypowe - kasztany i żołędzie przydzielane przez organizatorów

z Nadleśnictwem Jarocin, zorganizowały pogadanki w klasach na temat idei akcji, przedstawiając 20 powodów, dla których warto sadzić drzewa.

W dniu obchodów uczniowie szkół wysłuchali audycji radiowej „Drzewo mój przyjaciel” przygotowanej przez kl. 3b gimnazjum. Z każdej klasy wytypowano trzech przedstawicieli biorących udział w międzyklasowym konkursie „Las naszym przyjacielem”. Gościem honorowym dnia był przedstawiciel Nadleśnictwa Jarocin Jakub Wojdecki, który przewodniczył komisji konkursowej. Konkurs był trzyetapowy. W I etapie zespoły miały za zadanie wypisanie skojarzeń ze słowem drzewo, a następnie wklejenie fragmentu

makulaturę - ratuj konie”. I w tym roku placówka pragnie wziąć czynny udział w akcji.

Uwieńczeniem dnia było zasadzenie na boisku szkolnym 15 drzewek ufundowanych przez Nadleśnictwo Jarocin. Drzewo dla pokoju zasadzili uczniowie zwycięskich drużyn. - *Mamy wielką nadzieję, że wprowadzane przez nas działania proekologiczne wpłyną pozytywnie na uświadomienie dzieci, że w przyszłości nasi absolwenci będą prawdziwymi miłośnikami przyrody i otaczającego ich świata* - mówiły Ewa Kucala i Aurelia Ludwiczak, dziękując także nadleśnictwu za sponsorowanie nagród.

Opracowali: EWA KUCALA,  
AURELIA LUDWICZAK  
I JAKUB WOJDECKI

### Z LEŚNIEJ SPIŻARNI

# Jarzębina



Dzisiaj chciałbym opowiedzieć o pięknych czerwonych koralach jarzębiny, z którymi spotykamy się od dzieciństwa. Służą nam raczej do zabawy, niż do jedzenia. Czasami suszymy gałązki z gronami jarzębinowymi używając ich do zimowych bukietów. Czasami zastanawiamy się, jak tu zrobić jarzębiak czy usmażyć dżem jarzębinowo-jabłkowy, aby te piękne owoce jakoś spożytkować.

Mówiąc o owocach jarzębiny mamy na myśli owoce jarząbów. W Polsce rośnie ich pięć gatunków:

- **jarząb pospolity**, zwany pospolicie jarzębiną (*Sorbus aucuparia*) - najbardziej dekoracyjne drzewa, szczególnie odmiany zwisłe, a ich płomiennoczerwone owoce wyglądają najpiękniej w czasie pełnego owocowania. Jarzębina symbolizuje piękno i miłość. Właśnie z tych względów jest często opiewana przez poetów i stawiana w pieśniach ludowych. Na początku naszego wieku przypadkowo odkryto na Morawach słodką mutację jarząbu pospolitego, odmianę morawską (czyli sudecką), całkowicie odporną na mroz.

- **brekinia** (*Sorbus torminalis*), zwana również brzękiem - jest najwyższym naszym jarząbem, lecz należy do gatunków wymierających - rzadko można ją spotkać w naszych lasach.

- **jarząb szwedzki** (*Sorbus intermedia*) - najczęściej w stanie dzikim możemy go spotkać w lasach nadmorskich. Jako wyjątkowo piękne drzewo i odporne na zanieczyszczenia atmosferyczne, jest chętnie sadzony w parkach i zadrzewieniach ulic na terenie całego kraju. Pomarańczowoczerwone owoce dojrzewają we wrześniu i utrzymują się do pierwszych przymrozków. Miąsz dojrzałych owoców jest zabarwiony na żółto.

- **jarząb mączny** (*Sorbus avia*), zwany również mąknią - występuje tylko w Tatrach, Pieninach i Karkonoszach. W gwarze góralskiej nazywany jest sko-

rusem lub skoruszem.

- **jarząb nieszypułkowy** (*Sorbus chamaemespilus*) - w Polsce występuje tylko na kilkunastu stanowiskach w Tatrach i Karkonoszach. Jest to gatunek zagrożony całkowitym wyginięciem.

Nazwa rodzajowa *Sorbus* prawdopodobnie wywodzi się od celtyckiego słowa *sorb* - gorzki, albo od łacińskiego *Sorb* - naród serbski, lub od arabskiego *sorbet* - pewien rodzaj napoju owocowego. W starożytnym Rzymie owoce jarzębiny ceniono jako przyprawę do potraw, o czym w swoich dziełach piszą m.in. Katon Starszy i Pliniusz Starszy. U ludów germańskich jarzębina poświęcona była bogowi burzy. Także plemiona celtyckie i słowiańskie wiązały z nią wiele przesądów i zabobonów. Zwana dawniej orząbiną, występowała nawet w praktykach magicznych. Wpleciona w dożynkowy wieniec miała zapewnić przyszłoroczne obfite zbiory zboża. Wianki z jarzębiny, wiszące przez cały rok w domach, miały chronić przed złymi duchami, a z kolei owoce, noszone przy sobie, bronić przed nocnymi strachami.

Owoce jarzębiny (jarząbów) należą do najzasobniejszych, obok róży, rokitnika i berberysu, w witaminę C i P oraz karoteny (prowitaminę A) - owoców leśnych. Ciekawe, że w owocach stwierdza się obecność alkoholu, zwanego sorbitem, a bywa go nawet do 3%. Zawierają dość dużo cukrów, głównie fruktozy i trochę glukozy oraz kwasów, głównie jabłkowego, nieco cytrynowego, ślady winowego, bursztynowego i innych. Zawierają także niewielkie ilości toksycznego kwasu parisorbinowego, który nadaje im gorzki i cierpki smak - dlatego nie należy ich jeść na surowo, bo mogą wywołać wymioty i biegunkę (może być on jednak wykorzystywany w lecznictwie, gdyż posiada silne właściwości bakteriobójcze i już np. w stężeniu 1:10.000 uniemożliwia rozmnażanie się gronkowców - bakterii

wywołujących bardzo uporczywe i skomplikowane zapalenia ropne). Kwas ten rozkłada się jednak w podwyższonej temperaturze podczas suszenia lub gotowania. Nadmierna gorycz może być też usunięta przez moczenie jarzębiny przez dobę w osolonej wodzie, lekko zakwaszonej octem. Jarzębina traci również częściowo goryczkę na skutek przemrożenia. Niestety, owoce często opadają przed nadejściem jesiennych mrozów. Najprostszą metodą odgoryczania owoców jest włożenie ich do zamrażalnika lodówki.

W medycynie ludowej jarzębinę uważano za środek wzmacniający pracę serca. Napar z suchych owoców stosowano jako lek moczopędny, jak i w różnych schorzeniach przewodu pokarmowego oraz przy bólach wątroby. Znana była jako środek hamujący krwawienie. Niekiedy zalecano ją przeciw bólowi głowy. Nalewkę lub wino z jarzębiny stosowano na obniżenie pobudliwości płciowej u mężczyzn.

Obecnie surowcem leczniczym są owoce jarząbu pospolitego (*Fructus Sorbi*), używane także do wyrobu syropu leczniczego o nazwie „Sorbolit” oraz kwiaty (*Flos Sorbi*). Oba surowce stosuje się w biegunkach, schorzeniach nerek, wątroby oraz przy niedoborze witaminy C. Jarzębina obniża również poziom cholesterolu we krwi. Wchodzi w skład mieszanek ziołowych „Rektosan” i „Slerosan”. Owoce jarzębiny działają korzystnie na krążenie obwodowe krwi i dlatego są wykorzystywane w leczeniu żyłaków odbytu (hemoroidów), a w mieszankach z innymi ziołami - w leczeniu początkowych stadiów miażdżycy. Szczególnie dla pań polecam maseczki na twarz z rozrartych na miążgę owoców jarzębiny, gdyż działają odżywczo i tonizująco na cerę.

Wszystkim czytelnikom: Na zdrowie!

Opr. JAN SUDER

z wykorzystaniem „Owoce z lasów i pól”

I. Gumowskiej oraz Ech Leśnych nr 10/1999