

WARSZTATY REGIONALNE – Polski i białoruski len. Magiczna roślina.

JAK TO ZE LNEM BYŁO - CZYLI JAK POWSTAJE LEN?

Związek z własnym regionem jest sprawą bardzo ważną dla ukształtowania w dziecku przynależności, dlatego już od najmłodszych lat powinniśmy wyposażyć dziecko w wiedzę o najbliższym środowisku. Ważne jest, aby dziecko wiedziało jak wyglądało dawne życie w jego regionie. Właśnie wiosną dawno temu zawsze na Podlasiu wysiewało len. To zwyczajna, dość wysoka roślina, która w porze zbiorów ma około metra wysokości. Można ją łatwo rozpoznać po charakterystycznych kwiatach barwy niebiesko-fioletowej. Rozległe pola w tym właśnie kolorze jeszcze w połowie ubiegłego stulecia były powszechnym widokiem w niemal wszystkich regionach Polski.



Len bardzo wpisał się w polską tradycję i kulturę, na tyle głęboko, że stał się pretekstem do napisania wielu uroczych bajek..."Jak to ze lnem było" Marii Konopnickiej -jest utworem, który opowiada o poszczególnych etapach obróbki lnu, od siewu poprzez zbiór, obróbkę włókna, aż do końcowego etapu, jakim jest uzyskanie płótna. Ta dość niepozorna roślina staje się " bogactwem narodu". Len jako surowiec włókienniczy wykorzystywano od bardzo dawna. Dziś w Polsce uprawia się jeszcze len, ale nie w takiej ilości jak dawniej. Kiedyś był nieodłącznym elementem polskiej codzienności. Teraz trochę o lnianym zapomnieliśmy i nie wykorzystujemy w pełni jego zalet. Lniana tkanina, zwłaszcza o luźnym splocie płóciennym, nie powstrzymuje przepływu powietrza, pozwalając naszej skórze świetnie oddychać. Dodatkową zaletą jest znaczna chłonność wilgoci. Len wypije nasz pot i szybko go odparuje. Jest też dość odporny na przykre zapachy i brud. Len ma zalety, a jego wyrazista faktura i lekki połysk z pewnością ożywią każdą garderobę. No a lniane oprawy książek, torby, zasłony, obicia meblowe – czy nie dostrzegamy już ich naturalnego piękna?





Pewnie wielu z Was myśli o lnie głównie jako o materiale na wakacje. To prawda, len fantastycznie sprawdza się w formie przewiewnej koszuli na upały, ale na tym nie koniec jego zastosowań. Przyjrzyjmy się z bliska jego właściwościom. Nasiona lnu, tzw. siemię lniane, są niczym dobrze zaopatrzona apteka – mnóstwo w nich substancji bezcennych dla zdrowia, które można bezpiecznie wykorzystywać w domowym zaciszu. Największym skarbem nasion lnu jest olej, wyjątkowo zasobny w glicerydy nienasyconych kwasów tłuszczowych – linolenowego, linolowego i olejowego. Olej lniany to prawdziwy dobroczyńca dla układu krążenia. Fitosterole oraz nienasycone kwasy tłuszczowe usuwają z organizmu nadmiar złego cholesterolu LDL, a jednocześnie podnoszą poziom dobrego HDL. Ponadto te dobroczynne kwasy wpływają na rozszerzanie naczyń wieńcowych i zwiększenie siły skurczu mięśnia sercowego, tym samym zmniejszając ryzyko nadciśnienia, miażdżycy oraz chorób serca. Napar z siemienia lnianego jest też pomocny w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, bo zawarte w nim śluzki powlekają cienką warstwą błony śluzowej przewodu pokarmowego, żołądka i częściowo dwunastnicy, osłaniając je przed agresywnym działaniem kwasów trawiennych, wspomaga leczenie choroby wrzodowej i doraźnie łagodzi dolegliwości z nią związane – ból, pieczenie, zgagę. Len to szlachetny i ceniony materiał. Jest wyznacznikiem elegancji, a równocześnie tkaniną, po którą chętnie sięgają osoby dbające o zdrowy, ekologiczny tryb życia.



5 powodów, dla których warto wybrać len:

Jest trwały i wytrzymały

Dzięki silnemu splotowi włókien len jest odporny na rozciąganie i tarcie. Można go prać w wysokich temperaturach bez obawy, że włókna ulegną zniszczeniu, a materiał się zbiegnie.

Zapewnia komfort w upalne dni

Charakterystyczną cechą lnu jest jego przewiewność. Dzięki temu podczas upałów skóra może swobodnie oddychać.

Chroni Twoje zdrowie

Len wykazuje działanie antyalergiczne i antygrzybicze. Dzięki temu idealnie nadaje się dla osób cierpiących na alergię.

Gwarantuje lepszy sen

Badania przeprowadzone przez Instytut Włókien Naturalnych w Poznaniu wykazały, że zasypiając w pościeli lnianej mamy głębszy sen, dzięki czemu przyspieszona zostaje regeneracja i możliwy jest lepszy wypoczynek.

Jest ekologiczny

Len jest materiałem naturalnym, powstającym z włókien roślinnych. Całkowicie się rozkłada, nie pozostawiając żadnych niebezpiecznych dla środowiska odpadów.

Proponuję film edukacyjny i bajki dla dzieci:

<https://www.youtube.com/watch?v=983M8ctmPQM>

https://www.youtube.com/watch?v=p_A0DcbbGX0

<https://www.youtube.com/watch?v=lpVXowiyXIk>

<https://www.youtube.com/watch?v=iFgmzeXt60Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=xBDB26mKb20>

<https://www.dailymotion.com/video/x73v6xh>

[krecikhttps://chomikuj.pl/ewaldi/Bajki+Samograjki/Czarodziejskie+opowie*c5*9bci+ma*c5*82ego+krecika/Czarodziejskie+opowie*c4*b9*e2*80*baci+Krecika+jak+krecik+dostal+spodenki,2890699148.mp3\(audio\)](https://chomikuj.pl/ewaldi/Bajki+Samograjki/Czarodziejskie+opowie*c5*9bci+ma*c5*82ego+krecika/Czarodziejskie+opowie*c4*b9*e2*80*baci+Krecika+jak+krecik+dostal+spodenki,2890699148.mp3(audio))

oraz wirtualny spacer po skansenie:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kk67UJchILY> spacer

Źródło:

<http://blackdresses.pl/2015/10/13/len-wszystko-co-musisz-o-nim-wiedziec/>

<https://beszamel.se.pl/porady/len-jak-go-wykorzystac-dla-zdrowia,11757/>

<https://alternativetextiles.pl/pl/i/LenBlen/90>

Mirosława Nikonczuk