

## Łuska gryczana

Historia materaców i poduszek z łuską gryki jest bardzo stara - ma ponad dwa tysiące lat. Wszystko zaczęło się od uprawy gryki w górskich rejonach Azji. Na terenie dzisiejszych Indii i Pakistanu, u podnóża Himalajów.

Tak wygląda kwitnąca  
gryka

Stamtąd gryka przywędrowała do Chin, Japonii, Korei i do Azji Środkowej. Jednak na terenach Europy Środkowej i Wschodniej gryka jako roślina jadalna była znana już w czasach neolitu.

W uprawie stosuje się dwa gatunki  
gryki:

gryka  
zwyczajna (*Fagopyrum sagittatum*) i jej japońska odmiana  
(var. *Emarginatum*)

oraz gryka tatarska  
(*Fagopyrum tataricum*).

W dzisiejszych czasach grykę uprawia się  
niemal na całej północnej półkuli, szczególnie w Azji i Ameryce  
Północnej.

Ziele gryki (a więc także łuska) zawiera bardzo  
duże ilości witaminy P (rutyna). Jeszcze niedawno to właśnie gryka była głównym  
surowcem do pozyskiwania tego związku, używanego w medycynie  
konwencjonalnej.

## Ziarno i kwiaty gryki

To o samej gryce i o łusce  
gryki.

Przyjrzyjmy się jednak materacom i poduszkom  
wypełnionym łuską. Dlaczego mielibyśmy używać materace i poduszki z  
łuską gryki w środku? Co jest w nich tak wyjątkowego?

Możemy popatrzeć na to z kilku  
różnych stron. Najprostsza prawda jest taka: chcemy dobrze i zdrowo wyspać. Do  
tego właśnie służą materace i poduszki. Te wypełnione łuską gryczaną nie są za  
miękkie, nie są też jednak za twarde.

Najważniejszą ich cechą jest to, że nie zapadają się pod ciężarem naszego ciała, nie sprężynują. Są  
bardzo solidnym podparciem dla nas. Niemal wszystkie materace jakie możemy kupić  
w sklepie mają tę cechę, że wraz z każdym przemieszczeniem się naszego ciała  
wracają do swojej poprzedniej pozycji. Czyli odkształcenie materaca pod nami  
wymaga energii, która jest zawarta potencjalnie w naszym ciele. Natomiast łuska  
gryki

## Rysunek anatomiczny całej rośliny

zawarta w materacu bądź poduszce nie  
wraca do poprzedniej pozycji automatycznie, gdy zwolnimy nacisk. To mniej więcej  
tak, jakbyśmy leżeli na piasku - piasek odkształci się pod nami i nie wróci do  
poprzedniej pozycji. Taka jest właśnie zasada, którą się wykorzystuje w tego  
typu materacach i poduszkach. Łuska gryki zawarta w materacu przemieszcza się w  
nim, poddając się naszemu ciału - dzięki temu dopasuje się do niego. Materac  
inaczej będzie ukształtowany pod kimś, kto śpi na boku a inaczej pod kimś  
śpiącym na plecach czy na brzuchu.

Charakterystyczną cechą tego  
typu materaców i poduszek jest cichy szelest, do którego niektórzy potrzebują się

przyzwyczaić. Niektórym osobom nie przeszkadza on w ogóle, niektórzy potrzebują jednak kilku dni na przyzwyczajenie się do niego. Potem jednak już praktycznie tego nie słychać. To jeden z naturalnych odgłosów, tak jak szum wiatru czy odgłos kropel deszczu. Ten szelest jest potwierdzeniem przemieszczania się wobec siebie setek tysięcy pojedynczych łusek.

Materace gryczane są dosyć ciężkie. Standardowy materac, taki o wymiarach 200 cm x 90 cm i grubości 7 cm waży ok. 20 kg. Raczej więc nie zabierzemy go ze sobą w podróż. Natomiast można ten materac zrolować. W ten sposób będzie zajmował mniej miejsca i będziemy mogli usiąść na takim materacu.

Poduszki i materace zawierające łuskę gryki są dobre dla alergików. Nie powinny uczulać. Nie są mi do tej pory znane przypadki uczuleń na łuskę gryki. Tak więc należy przyjąć, że łuska gryki, a zatem materace i poduszki nią wypełnione nie uczulają. Produkuje się nawet materacyki dla niemowląt z łuską gryczaną. Ma też tę przewagę nad sztucznymi wyrobami antyalergicznymi, że nie jest pozbawiony naturalnych składników. Łuska gryki pochodzi prosto z natury i jest dla naszego organizmu łatwo akceptowalna.

Łuska gryki

(w dużym powiększeniu)

Wszystkie poduszki i materace, w których znajduje się łuska gryki powinny być zapinane. Tak, aby można było dosypać lub odsypać z nich łuskę. Po dłuższym czasie używania łuska gryki może się trochę ubić. Aby mogły powrócić do swojej poprzedniej formy - dosypujemy bez większego problemu trochę łuski do środka. Starej łuski nie musimy się pozbywać. Łuska gryki, gdy jest sucha, nie pleśnieje, nie atakują jej pasożyty, nie nasiąka wodą. Nie trzeba jej czyścić. Można jedyne od czasu do czasu przewietrzyć taki materac lub poduszkę.