Hortiterapia, czyli uzdrawiające ogrody

Może nawet nie wiecie, ale prawdopodobnie już nie raz braliście udział w hortiterapii. Ta forma leczenia duszy i ciała nie wymaga recepty, a jej działanie jest niezwykle skuteczne!

Źródło: www.elho.com

Niezaprzeczalnym faktem jest to, że natura wpływa korzystnie zarówno na psychiczne, jak i fizyczne zdrowie człowieka. Każdy z nas lubi odpoczywać wśród kwitnącej zieleni i zregenerować siły po stresującym dniu. Odbywamy w ten sposób terapię roślinami – hortiterapię.

Źródło: www.elho.com

Lecznicze właściwości zieleni są ogromne, właśnie dlatego coraz większą popularność zdobywa uzdrawianie umysłu i ciała poprzez przebywanie w ogrodach. Hortiterapia jest efektem połączenia wiedzy fizjoterapeutów, ogrodników, psychologów i architektów krajobrazu, a jej celem jest poprawa jakości naszego życia.

Źródło: www.hortiterapia.eu

Pozytywny wpływ roślin na człowieka nie jest niczym nowym, jednak dopiero z początkiem lat 20. XX wieku hortiterapia zaczęła zdobywać uznanie pośród przedstawicieli świata medycyny.

Źródło: www.elho.com

W wielu krajach „leczenie naturą” jest refundowane, jednak trend ten nadal nie zadomowił się na dobre w Polsce i chęć skorzystania takiej formy terapii łączy się z kosztami. Hortiterapia bywa jednak ważnym elementem terapii zajęciowych w wybranych ośrodkach, np. więzieniach lub domach opieki.

Źródło: www.elho.com

Terapia ogrodami obejmuje dwa typy leczenia: czynny, podczas którego pacjenci biorą udział w pracach związanych z roślinami, oraz terapię bierną, która polega na samym przebywaniu pośród zieleni.

Źródło: www.elho.com

Ze względu na to, że leczenie może być przeprowadzone niemal w każdym miejscu, jego dostępność oraz możliwości są ogromne. Nawet nieświadomie korzystają z niej wszystkie grupy społeczne: od przedszkolaków, poprzez uczniów, pacjentów szpitali, mieszkańców domów opieki, domów poprawczych, a nawet więzień.

Źródło: www.elho.com

Właśnie dlatego **zieleń miejska** jest tak istotna dla dobrej kondycji mieszkańców – sprawia, że nawet zatłoczona okolica może być miejscem kojącym zmysły. W miejscach, w których nierealne jest stworzenie obszernych parków, warto postawić **wieże kwiatowe** lub **duże donice** i wprowadzić do przestrzeni nieco uzdrawiającej zieleni.

Źródło: www.wiezekwiatowe.pl

Źródło: www.terraform.pl

Hortiterapia jest zaliczana to terapii w psychologii i psychiatrii. Do jej profesjonalnego przeprowadzenia wymagana jest obecność przeszkolonego specjalisty, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby identyczną formę leczenia odbyć samodzielnie: kilka chwil w ogrodzie, na balkonie lub miejskim parku poprawia kondycję psychiczną i fizyczną.

Źródło: www.wiezekwiatowe.pl

Źródło: www.atech-pl.eu