Medicus curat, natura sanat

Agnieszka
Dybaś-Kopczacka
**C.O. Ogrody,
Gorlice**

**Hipokrates mawiał:
„Medicus curat, natura sanat"
co po dziś dzień oznacza –
„lekarz leczy, natura uzdrawia".
Przyroda swym niezwykłym pięknem i darami uzdrawia od zawsze, dlatego możemy mówić o hortiterapii.**

Hortiterapia jest nową dziedziną nauki, która zaleca zajęcia w ogrodzie i przebywanie wśród roślin w celu poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego, a także relacji międzyludzkich.
Przyroda niewątpliwie poprawia jakość naszego życia.

Najkorzystniejsza jest terapia czynna, polegająca na samodzielnej pracy w ogrodzie. Zachęcam naszych czytelników do zakładania i pielęgnacji ogrodu nawet na bardzo małej powierzchni, ponieważ samodzielnie hodowane rośliny dają wiele satysfakcji i radości.

Hortiterapia stosowana jest w leczeniu dzieci autystycznych, dzieci mających trudności w szkole, ludzi otyłych i w depresji, alkoholików, narkomanów a także osób starszych, niepełnosprawnych, z problemami sensorycznymi, np. wzroku i słuchu.

W wielu miejscach na świecie projektuje się ogrody terapeutyczne i przygotowuje programy zajęć dla różnych grup pacjentów.
Na terenie naszego kraju również powstają tego typu placówki, należą do nich: Ogród Botaniczny w Powsinie, Arboretum w Bolestraszycach, Integracyjny Ogród Edukacyjny w Bucharzewie i Park Zdrojowy „Zapopradzie" w Muszynie (niedaleko Gorlic).

Dużym powodzeniem cieszą się dzisiaj ogrody sensoryczne, które oddziałują na zmysły. W takich ogrodach najważniejsze są doznania- wrażenia zapachowe, dotykowe, słuchowe i smakowe.

Słuch

W odsłoniętej części ogrodu warto posadzić szumiące na wietrze brzozy, wierzby czy wysokie trawy ozdobne (miskanty, trawy pampasowe, turzyce). Można też zastosować skrzypiący pod nogami żwir czy dzwonki bambusowe poruszane podmuchem wiatru. W ogrodzie nie może zabraknąć szumu wody.

Koniecznie należy znaleźć choć trochę miejsca na tryskające źródełko lub fontannę. Rozpryskujące się krople przyjemnie orzeźwią skórę. Zwłaszcza wieczorem dźwięki z ogrodu zastąpią to, czego już w nim nie będzie widać.

Dzięki odpowiednim gatunkom roślin przywabimy ptaki, które staną się mieszkańcami naszego ogrodu. Irgi, dzikie róże, wiśnie i jarząby zapewnią ptakom schronienie i staną się źródłem pokarmu. Rośliny miododajne takie jak: lipa, robinia, głóg zwabią brzęczące pszczoły. W celu uniknięcia użądleń nie należy sadzić tych roślin w pobliżu miejsc odpoczynku.

Dotyk

Struktury materiałów użytych w projekcie powinny być zróżnicowane, tak by oddziaływać również na zmysł dotyku.
Mogą to być owłosione, szeleszczące, szorstkie rośliny, ale i struktury drewna, metalu i betonu.

Przy chodniku posadźmy rośliny pachnące, a na linii horyzontu te, które będą cieszyć oko pięknymi kolorami.

Ciekawych doznań dotykowych mogą dostarczać poszczególne części roślin. Liczne drzewa i krzewy charakteryzują się niecodzienną fakturą pnia. Platany mają gładką, łuszczącą się cienkimi płatami korę, u robinii kora jest głęboko spękana, u świerka natomiast łuskowata. U wielu gatunków obserwujemy „niecodzienne" liście: kopytnik pospolity i bergenia sercowata mają liście skórzaste. Sasanka zwyczajna, szarotka alpejska i czyściec wełnisty posiadają gęsto owłosione pędy. Kostrzewy tworzą nitkowate, sztywne kępy, a rojniki zwarte mięsiste liście.

Puszyste kwiatostany charakteryzują perukowca podolskiego, tawułę japońską, różne odmiany tawułek i traw ozdobnych. Łubiny i trytomy groniaste posiadają kwiatostany sztywne i maczugowate.

O dużej różnorodności form w świecie roślin świadczą również: kłujące orzeszki bukowe, mięsiste śliwki, twarde jabłka czy lekkie torebki miechunki.

Podczas planowania strefy dotyku w ogrodach sensorycznych należy wyeliminować rośliny cierniste, mocno kłujące i drażniące skórę.

Wzrok

Odpowiednie zestawienie kolorów pozwoli nam na stworzenie kontrastów. Wśród kwitnących piwoni, hortensji, wrzosów, powojników, róż, azali i różaneczników możemy znaleźć wiele odmian o rozmaitych barwach i kształtach kwiatów.

Pamiętajmy też o roślinach, których liście jesienią zmieniają kolory. Klon czerwony zachwyca intensywną czerwienią, a miłorząb dwuklapowy ma wachlarzowate, skórzaste liście przebarwiające się na złocistożółty kolor. Przez cały sezon podziwiamy oryginalnie zabarwione liście grujecznika japońskiego, wiosną są one czerwonobrunatne, a jesienią czerwone, a nawet żółte.

Przyjemne dla oka są różne kształty roślin. Bukszpan wiecznie-zielony jest łatwy do formowania, więc może pełnić funkcję naturalnej rzeźby w ogrodzie.

Kulisty pokrój występuje u specjalnie dobranych odmian, na przykład świerka białego, złocistożółtego żywotnika zachodniego 'Golden Globose' czy klonu zwyczajnego 'Globosum'.
Malowniczy pokrój ma wierzba biała, potocznie nazywana wierzbą płaczącą.

W tym miejscu warto również wspomnieć o topiarach- czyli krzewach i innych roślinach formowanych na kształt żyrafy, lwa, słonia, pająka i wielu innych, które skutecznie przyciągają uwagę.
Przy dobieraniu barw roślin ważne jest, by pamiętać, że dla osób z wadami wzroku bardziej czytelne są barwy jasne, wyraźne i kontrastujące niż barwy pastelowe.

Odpowiednio poprowadzone ścieżki, przemyślane elementy małej architektury i zdrowe rośliny są wizytówką ogrodu.

Smak

Warto mieć w ogrodzie kilka krzewów porzeczki, czerwonej i żółtej maliny, agrestu, jagody goji, borówki amerykańskiej, jagody kamczackiej, morwy białej i czarnej. Nie może też zabraknąć słodkich truskawek czy poziomek. W większych ogrodach znajdźmy miejsce dla drzewek owocowych: wiśni, czereśni, grusz, jabłoni, moreli, leszczyny czy winorośli.

Pamiętajmy również o ziołach, które nie tylko ładnie pachną, lecz także wzbogacają naszą kuchnię, pozwalają ograniczać ilość używanej soli i wspomagają układ trawienny.
Zadbajmy o to, by strefa smaku była możliwie jak najbardziej oddalona od ulicy – źródła kurzu, spalin i innych zanieczyszczeń.
Jeżeli ogród jest przeznaczony do użytku osób niewidomych nie sadźmy gatunków trujących.

REKLAMA

CENTRUM OGRODNICZE OGRODY
UL. BIECKA 13
UL. LEGIONÓW 15
38-300 GORLICE
WWW.MOTOOGRODY.PL
TEL/FAX: 18 353 56 64
TEL/FAX: 18 353 68 98

Węch

Imponujące i efektowne są rośliny, które poprzez kwitnienie i silny zapach wabią motyle. Niezapomnianych wrażeń dostarczają bzy, kaliny, jaśminy, budleje Dawida, pięciorniki, krzewuszki.
Strefa oddziałująca na węch powinna znajdować się w miejscu zacisznym, dzięki czemu zapachy będą intensywniejsze i dłużej pozostaną zawieszone w powietrzu.

Stosując osłony od wiatru (murki, kratki, parkany) można zastosować pięknie pachnące pnącza: glicynie, wiciokrzewy, groszek pachnący, winorośl pachnącą. Wśród roślin rabatowych pięknie pachną: goździki, hiacynty, płomyki, fiołki wonne, a także lewkonia dwurożna potocznie nazywana maciejką.
Te rośliny możemy sadzić w pobliżu ławek, altanek, tarasów, wzdłuż ścieżek tak aby w trakcie odpoczynku cieszyć się ich aromatem.

Tworząc cichy kącik w swoim ogrodzie zadbajmy o to, by był osłonięty od wiatru.

Niezwykłych zapachów w ogrodzie dostarczają nam nie tylko kwiaty. Mowa tu o roślinach bogatych w olejki eteryczne.
Sadząc zioła możemy cieszyć się pachnącą lawendą wąskolistną, melisą lekarską i innymi ziołami takimi jak bylica estragon, macierzanka piaskowa, koper włoski, melisa, cząber, hyzop lekarski, oregano, rozmaryn, bazylia, mięta, tymianek, majeranek, kozieradka i lebiodka.

Projektując wonny ogród, należy pamiętać o tym, aby pachnących roślin nie gromadzić na jednej rabacie. Dobrym rozwiązaniem jest sadzenie ich w kilku różnych miejscach. Rośliny o delikatnej woni powinny być sadzone w miejscach osłoniętych co umożliwi mniejsze rozprzestrzenianie nut zapachowych.

Ogród sensoryczny to miejsce dobre dla każdego. Nie ma tam stresu, problemów i codziennego pośpiechu, ich miejsce zajmują spokój i harmonia. Urządzanie i pielęgnacja takiego ogrodu to prawdziwa przyjemność, nie ważne czy jest się fachowcem czy amatorem.

Mały ogród zmysłów możemy stworzyć sami w otoczeniu swojego domu po to, by dobry dzień zaczynał i kończył się w ogrodzie – zielonym azylu chroniącym nas przed zgiełkiem cywilizacji.

„Jeżeli chcesz być szczęśliwy jeden wieczór upij się, jeżeli chcesz być szczęśliwy przez rok ożeń się. A jeżeli chcesz być szczęśliwy przez całe życie, załóż swój ogród"