

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

# Hortiterapia dla wszystkich



**"Pamiętajcie o ogrodach, przecież stamtąd przyszlście" - śpiewał przed laty Jonasz Kofta. I to się sprawdza: Leczenie poprzez pracę w ogrodzie staje się coraz popularniejsze. Od lat tą metodę stosują ośrodki terapeutyczne w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie czy Japonii.**

Hortiterapia (łac. hortus - ogród) to metoda mówiąca właśnie o terapeutycznym wpływie ogrodów.

"Coraz więcej ośrodków w Polsce posyła swoich podopiecznych do ogrodów" - zapewnia PAP Life dr Beata Płoszaj-Witkowska z Katedry Ogrodnictwa Uniwersytetu Warmińsko- Mazurskiego w Olsztynie, która zorganizowała pierwsze w kraju podyplomowe studia z hortiterapii. Uczy na nich, jak pracować z osobami chorymi w ogrodzie, by przynosiło to efekty terapeutyczne.

Kto powinien z niej korzystać? Zdaniem dr Płoszaj - Witkowskiej m.in. nadpobudliwe dzieci, które nie mogą na niczym skupić uwagi, wszędzie ich pełno, bo nie mogą usiedzieć chwili w miejscu.

"Praca w ogrodzie wycisza i relaksuje, świeże powietrze dotlenia. To ma wiele zalet" - podkreśla Płoszaj-Witkowska.

Zajęcia w ogrodzie pozwalają też uwierzyć we własne siły. Powód? Efekty możemy w miarę szybko podziwiać, dają satysfakcję i - co bardzo ważne - odbywają się na świeżym powietrzu.

Zdaniem naukowców w ogrodzie powinni też pracować uzależnieniu od alkoholu, czy narkotyków oraz niepełnosprawni ruchowo ludzie, dla których pielenie grządek, czy przycinanie krzewów jest świetną formą rehabilitacji.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22172.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## [I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**