

### [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 pielienie grządek, czy przycinanie krzewów jest świetną formą rehabilitacji.

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

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



10-01-2025

# Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

# Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

# Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

# Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI

## [Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## [Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

**Informacje dnia:** [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#)

**Partnerzy**