

[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

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



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy