
Garden therapy, quando occuparsi del proprio giardino fa bene a corpo e mente

Autore: Giulia Martinelli

Fonte: Città Nuova

Coltivare la terra, occuparsi di piante e fiori, passare del tempo nel proprio giardino e a contatto con la vegetazione. Diamoci da fare, tutto questo, secondo diversi studi, tiene allenata la mente, cura la depressione, aumenta l'autostima e il benessere psico-fisico

L'ultima ricerca è stata presentata dalla **MedUni Vienna's Center for Public Health** e dimostra che passare del tempo nel proprio giardino o semplicemente curare i fiori del proprio balcone riduce lo stress e aumenta il benessere psico-fisico. Già nel passato, numerosi scienziati, si erano accorti dei benefici della Garden therapy. Era il 1980 quando per primo, il dottor Roger Ulrich, si accorse che dei propri pazienti ricoverati per colecistectomia, alcuni riuscivano a guarire prima, si trattava di coloro le cui stanze affacciavano su un grande parco.

Da quel momento, **l'attenzione per la garden therapy è aumentata sempre di più** ed i risultati mostrano i reali benefici. A confermarlo arriva anche la psicologa della salute **Renate Cervinka** che, grazie alla ricerca condotta su 811 persone di età compresa tra i 16 e gli 82 anni, ha dimostrato il potere terapeutico del giardino. “La nostra indagine – afferma la psicologa – ha rivelato che il relax aumenta in proporzione al numero di elementi naturali presenti in giardino”, ed infatti gli spazi verdi sono percepiti come gli ambienti più rilassanti.

Quali sono i benefici? Per prima cosa si tratta di un'attività che stimola il movimento e quindi può essere un modo, soprattutto per i più anziani, per mantenersi in allenamento senza troppi sforzi. Prendersi cura di un essere vivente come una pianta o un fiore è un modo poi per aumentare il senso di responsabilità di una persona. Secondo la **American Horticultural Therapy Association**, prendersi cura delle piante **cura anche la depressione ed aumenta la propria autostima** per questo è una terapia utilizzata anche per aiutare le persone con disturbi psico-fisici.

In questo modo, **non solo il paziente si sente utile, ma impara a socializzare e a prendersi cura di qualcosa di vivo** ritrovando fiducia in se stesso e nelle proprie capacità. Passare un po' di tempo tra la vegetazione inoltre, ossigena l'organismo e ci fa sentire meglio, come dopo una lunga passeggiata in montagna o una giornata passata a contatto con la natura.

Insomma, molte volte, **per ritrovare se stessi non c'è bisogno di andare molto lontano**, basta fare un giro nel proprio giardino.