



Kertterápia

Kertészeti magazin lévén mi mást állíthatnánk, mint hogy a kerti munka, a kertészkedés jótékony hatással van testre, lélekre?

Erre már az ókorban rájöttek, amikor például Egyiptomban a fáraók mentális problémákkal küzdő családtagjainak ajánlották a palotakertek körüli sétát. A felismerést tudományos szintre *Benjamin Rush* amerikai orvos emelte a 18. század végén, amikor részletesebben kezdte vizsgálni a psziché és a növények, a kert kapcsolatát és csupa pozitív eredményre jutott, ezért őt tekintik a kertterápia atyjának. Létrehozott egy kerttel rendelkező pszichiátriai klinikát, ahol a betegek a park közelében zöldséget és gyümölcsöt termesztettek. Ez a módszer segíti a lelki és a fizikai rehabilitációt is. Nem véletlen, hogy a világháborúk után is igyekeztek gyönyörű, virágokkal, növényekkel dús környezetben gyógyítani a sebesült katonákat, akik ha teheték, kerti munkákat is végeztek.

Manapság egyre több helyen alakítanak ki tudatosan megtervezett terápiás kerteket, ahol az érzékekre hatva zónákat rendeznek be színek, illatok, tapintás, íz és hallás szerint. Ezek a helyek jótékony hatással vannak többek között az autizmussal élőkre, és a kerekese székesekek is könnyedén megközelíthetik, megérinthetik a növényeket.

De nem kell ahhoz tudomány, hogy mi magunk is érezzük, mennyire hiányzik a téli hónapokban a szabadban végzett munka, a növények körüli pepecselés, a föld illata. Persze ilyenkor sem kell teljesen nélkülöznünk a növényekkel való törődést, hiszen átültethetjük a szobanövényeket, hozzáláthatunk a palánták neveléséhez, rendbe tehetjük a kerti szerszámokat, megtervezhetjük, melyik ágyásba mi kerüljön tavasszal. Ezekhez is adunk hasznos tanácsokat.

És ki lehetne a legjobb példa a kertterápia létezésére, mint a százéves *Bálint gazda*, aki most is minden napját munkával tölti, és visszatért az általa alapított Kertbarát Magazin lapjaira, ahol ismét olvashatjuk tanácsait.

Sabolcs Juci



MAGYARORSZÁG VEZETŐ AGRÁRMÉDIA RENDSZERE



**VELÜNK
TELJES
A KÉP!**

magyarmezogazdasag.hu



6

KEDVENC NÖVÉNYÜNK

6 Primulák a szivárvány minden színében

VENDÉGSÉGBEN

10 Csernus doki Csendülője
22 A kétszintes kert – Szandi

BEMUTATJUK

14 Nem várják meg a tavaszt
18 Hosszan nyíló évelők
28 Téli emlék a Hargitáról
40 Afrikából jöttek
42 Befolyásos növények – a tea
58 Beszédes nevek A-Z



10



18

KERTET ÉPÍTÜNK

25 Növények a falon
36 A suszter cipője



25

IDŐSZERŰ

30 Bálint gazda tanácsai
– Tavaszról álmodnak a kertek
31 Téli mesterművek

MAGOT KÜLDÜNK

39 A japán lonc

KERTÉSZPALÁNTA

46 Növények farsangja



36



42

IDEGEN TÁJAKON

48 A legfestőibb tájkép

NÖVÉNYDOKTOR

52 Hozzáértő méregkeverők

VENDÉGLÁTÁS

56 Színpompás fogások