

L'ortoterapia: un hobby che cura

Autore: Prof.ssa Alba **ALGESI**

Retorbido (PV)

I pensionati trovano subito un modo piacevole per riorganizzare il tempo libero.

Si tratta dell'ortoterapia che consiste nel prendersi cura delle piante. E' un vero trattamento di sostegno che sfrutta le potenzialità della natura e i suoi effetti benefici in determinate categorie di persone come gli anziani.

L'ortoterapia non è una cura risolutiva, una panacea di tutte le problematiche della persona anziana ma si propone come un supporto, un modo interessante e facilmente realizzabile per occupare il tempo e realizzarsi nella società e ritrovare o mantenere la voglia di uscire e di fare.

Si tratta di un hobby che non richiede impegno economico, è adatto alle persone anziane, depresse, che vivono un disagio psicologico, sociale e fisico.

Prendersi cura di una nuova vita che cresce costituisce uno stimolo importante, una spinta per superare la solitudine tipica di molti anziani e un modo per occupare le giornate in modo costruttivo.

Contribuisce alla creazione di qualcosa, favorisce il mantenimento del

senso di responsabilità, accresce la fiducia in se stessi e rappresenta un toccasana per l'autostima.

Grazie al giardinaggio, la persona anziana ritrova nuove motivazioni, si prefigge un obiettivo e ne trae stimoli interessanti.

Curare una pianta significa anche stare in stretto contatto con la natura, con i suoi odori che facilitano il rilassamento psico-fisico.

Vedere i colori dei fiori, assaporare le sfumature e gli odori aiuta a staccarsi dalle preoccupazioni quotidiane, solleva il tono dell'umore, aiuta a mantenersi attivi fisicamente.

Ad una certa età diventano sempre più rare le occasioni per fare un po' di movimento per la presenza di acciacchi tipici che non consentono di fare grandi sforzi.

Occuparsi di un orto è un buon modo per fare un po' di moto senza dispendio di energia e sforzi insostenibili. Togliere le erbacce e le foglie secche, annaffiare le piante non sono lavori pesanti ma prevedono una certa fatica.

Il risultato è che dopo avere speso con soddisfazione un po' di energia ci si sente rinvigoriti.

L'attività principale è la cura di una pianta o di un piccolo orto: la semina, la fioritura e la raccolta dei frutti. Le cure delle piante sono importanti

ma anche il contatto con la natura, la visione di un bel paesaggio e il coinvolgimento dei sensi sono elementi fondamentali.

La persona si prefigge un obiettivo, la crescita delle piante, e si impegna ogni giorno per raggiungerlo seminando, irrigando e potando quanto è necessario.

Solitamente per coloro che desiderano dedicarsi al giardinaggio e prendersi cura di un orto sono consigliate le piante da fiore e quelle aromatiche perchè hanno tempi di crescita più veloci rispetto alle piante da frutto e perchè stimolano maggiormente i sensi.

I fiori sono un'immagine rasserenante per gli occhi e gli aromi sprigionati sono utili contro l'ansia.

Per stimolare anche il tatto si possono scegliere le piante da fiore a foglie ruvide e pelose perchè risultano piacevoli da toccare e forniscono sensazioni forti.

Sono consigliati anche gli ortaggi perchè hanno bisogno di cure semplici e danno l'idea concreta del frutto del proprio lavoro.

A Monza, al centro diurno "Costa Bassa", ricavato in una valle dell'800 e circondato da un parco suggestivo, viene sperimentata l'ortoterapia con gli anziani che hanno problemi di autonomia.