L’Ortoterapia

written by Rivista di Agraria.org | 13 marzo 2014
di Ezio Casali

Con il termine anglosassone *horticultural therapy*, che nel nostro Paese viene solitamente tradotto in “Terapia orticolturale”, “Orticoltura terapeutica” o “Ortogiardinoterapia” (anche se le espressioni che maggiormente rispecchiano le attività svolte e le implicazioni curative sono TERAPIA ASSISTITA CON LE PIANTE o RIABILITAZIONE ATTRAVERSO LA NATURA), si intende un processo che utilizzando impianti e attività ortoflorovivaistiche favorisce l’adeguamento sociale, educativo, psicologico e fisico delle persone, migliorando così il corpo e la mente.
Utilizzata fin dall’antichità in alcune tecniche terapeutiche orientali, bisogna però attendere gli studi dello statunitense Benjamin Rush (1745 – 1813, considerato il “padre della psichiatria americana”), che nella sua opera “Malattie della mente” descrive scientificamente le potenzialità di un approccio terapeutico fondato sull’utilizzo delle piante e sulle attività di giardinaggio, affermando tra le altre cose che lavorare il terreno ha un benefico effetto sulla salute mentale.

La terapia orticolturale prevede fondamentalmente tre ambiti di intervento:

- GIARDINAGGIO TERAPEUTICO
- GIARDINI TERAPEUTICI
- HEALING LANDSCAPE (interazione visiva con un paesaggio verde)

Rappresenta un sostegno alle tradizionali cure mediche, anche se va sottolineata l’utilità del contatto tra i nostri sensi e la natura anche per le persone che non presentano malattie e/o disabilità.

Caratteristica comune a tutte queste applicazioni dell’HT è quella di favorire il contatto del paziente-utente con le piante attraverso i diversi sensi (tatto, vista, odorato, ma anche udito e gusto), favorendo in tal modo stimolazione ed adeguate risposte dei fruitori, che possono essere soggetti con disabilità sia fisiche che psichiche.
D’altro canto non servono studi particolari, ma bastano la nostra esperienza personale e la nostra intuizione, per sapere che il contatto con la natura, la vista di un paesaggio o di un grande prato verde, il profumo dei fiori inducono nelle persone sensazioni di benessere, tranquillità, rilassatezza.
L’H.T. viene definita come “una disciplina medica che usa le piante, l’attività di giardinaggio e l’innata affinità che noi sentiamo verso la natura come mezzo professionale in programmi di terapia e riabilitazione” (Davis, 1995).

La cura delle piante comporta diversi aspetti:

- comportamentale: il contatto diretto con la natura riduce lo stress, i comportamenti aggressivi, la fatica mentale e aiuta a combattere disagio, tensioni, depressione e ansia. La luce verde riflessa dalle piante è un potente tranquillante e la possibilità di lasciare liberi i pensieri di fluire induce calma e quiete interiori;
- cognitivo: seminare, veder crescere una pianta, aiutarla a fiorire aumenta l’autostima, stimola l’iniziativa, abitua a prendere decisioni, riequilibra in concetto di sequenza temporale e ci riavvicina ai ritmi della natura;
- fisico: è una forma di attività fisica dolce e non stressante che comporta movimenti di entrambe le mani, la coordinazione occhio-mano, che stimola le capacità olfattive, uditive, gustative, visive e tattili. Risveglia il senso di meraviglia, della sorpresa, della gioia, dello scopo, della finalità; terapeutico: migliora la socializzazione, aiuta a ridurre lo stress, stimola e migliora la memoria a breve e lungo termine, stimola e migliora l’orientamento nel tempo e nello spazio, stimola e migliora la capacità di calcolo, stimola e migliora la concentrazione e l’attenzione, stimola e migliora il linguaggio e le capacità di scrittura e lettura, contribuisce a controllare l’uso ed il dosaggio della forza, stimola il pensiero logico, contribuisce ad esercitare la motilità, l’intenzionalità dei movimenti uni e bilaterali, i movimenti bimanuali, la coordinazione dei movimenti fini e globali, la coordinazione occhio-mano, contribuisce a migliorare la resistenza muscolare, il controllo e l’uso dei muscoli che sorreggono il capo, il

mantenimento della posizione eretta per un certo periodo, è flessibile, non è invasiva, mostra la realizzazione del proprio lavoro e consente di ricevere la relativa gratificazione, è uno strumento versatile che permette un'ampia scelta di attività e diversi livelli di strutturazione del lavoro, stimola e migliora la comprensione, stimola e migliora il giudizio.

Una pianta per l'HT: Delosperma a fiori rosa, mesembriantemo (Delosperma cooperi)



Delosperma cooperi – Fonte: Wikimedia Commons

Originaria del SudAfrica, è' una pianta estremamente rustica (può sopportare temperature di – 18 – 20°C), succulenta, sempreverde, perenne, semplice da coltivare, che predilige in assoluto posizioni soleggiate e terreni leggeri e ben drenati. Il suo nome, di etimologia greca, significa semi (spérma) e viventi (délos), mentre il nome della specie è dovuto a Thomas Cooper, esploratore e botanico inglese che nella seconda metà del XIX° secolo descrisse questa ed altre succulente nelle sue zone d'origine.
Può arrivare ad una altezza di 10 – 15 centimetri ed è in grado di formare, in un tempo anche relativamente breve, un fitto tappeto verde che durante tutta l'estate si ricopre di fiori rosa del diametro di 3 – 5 centimetri (che si chiudono di notte) creando un cuscino dal bellissimo effetto decorativo. Durante l'inverno le foglie acquistano con il freddo una caratteristica colorazione rossastra. Vista la sua grande adattabilità climatica, la sua coltivazione è possibile negli ambienti più diversi (tenendo però presente che nei climi più freddi si riduce il periodo di fioritura). Perfetta per la coltivazione in piena terra anche su vaste metrature come coprisuolo e/o per bordure, si adatta bene ai giardini rocciosi ed alla coltivazione in vaso per andare ad abbellire terrazze, davanzali e piccoli spazi verdi. Pianta che necessita di una ridottissima manutenzione, ha bisogno di pochissimi interventi di concimazione nonché di poca acqua; quando si coltiva in vaso va annaffiata solo quando il terriccio è asciutto non solo in superficie ma anche negli strati sottostanti, evitando ristagni che potrebbero risultare deleteri.
L'unica attenzione da porre è quella di provvedere alla rimozione delle parti secche della pianta e soprattutto dei fiori che, una volta sfioriti, rimangono attaccati alla pianta sotto forma di una capsula contenente i semi. Facilissima da riprodurre, si propaga in maniera autonoma, espandendosi, quando i nuovi rami toccano il terreno e radicano; se vogliamo possiamo staccare dei pezzetti di pianta e far radicare queste piccole talee per poi procedere al loro impianto definitivo.

Le mie esperienze con il delosperma cooperi sono di assoluta soddisfazione: il mio giardino ne è letteralmente ricoperto, così come terrazzi e davanzali, e devo dire che il risultato è straordinario. Inoltre è stata una delle prime piante che ho utilizzato (senza poi abbandonarla mai) nei progetti di horticultural therapy: la sua grande capacità di resistere anche a condizioni non proprio ideali, di radicare con grande facilità e di sopportare anche trattamenti abbastanza rudi la rendono perfetta per essere manipolata da chi non ha grande esperienza di giardinaggio ma anche da chi presenta problemi di manualità. Non bisogna poi dimenticare che le percentuali di attecchimento delle talee sfiorano il 100%, dato questo di fondamentale importanza nell'ortoterapia, dove uno degli obiettivi è quello di concretizzare il risultato finale per dare la maggiore soddisfazione possibile agli utenti, che possono vedere radicare, crescere e fiorire una loro creatura, con evidenti risvolti positivi sia sull'attività in se stessa che sull'autostima, sulla consapevolezza dei propri mezzi e, perchè no, sull'umore degli utenti stessi che si sentono responsabilizzati e felici del risultato ottenuto.

Ezio Casali, iscritto all'Albo Provinciale degli Agrotecnici e degli Agrotecnici laureati di Cremona, insegna presso l'Istituto Tecnico Agrario Statale "Stanga" di Cremona. Si occupa di autocontrollo, soprattutto negli agriturismi, e di agricoltura multifunzionale. Curriculum vitae >>>

Acquista semi da Agricoltura biologica

Acquista online i semi bio certificati delle principali colture orticole: basilico, bietola, carota, cavolo verza, cetriolo, cicoria, cima di rapa, fagiolo, finocchio, lattuga, melanzana, peperone, pisello, pomodoro, prezzemolo, ravanello, rucola, zucchino...

Acquista online >>>