

# MARADJUNK OTTHON – KERTÉSZKEDJÜNK!

2020. 04. 16.

**Testi, lelki egészségünk mellett a kertészkedés – kis odafigyeléssel és a beporzó rovarok segítségével – jót tesz a bolygónak is.**

Ha már úgyis otthon kell maradni, de abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy legalább van kertünk, akkor ebben a nehéz időszakban kézenfekvő elfoglaltság, hogy többet kertészkedjünk. A szabadban, hasznosan eltöltött idő nem csupán testünknek, de lelkünknek is jót tesz. Eltereli figyelmünket a hírek okozta szorongásról és félelmeinkről arra, ami valóban fontos, és amire hatással is lehetünk: saját belső békénkre és közvetlen környezetünkre.

**A kertészkedés segít áthelyezni a fókuszt.** A jelenleg zajló járványra nem sok ráhatásunk van, csupán annyi – viszont ez nagyon fontos –, hogy otthon maradunk, vigyázunk a higiéniára, és minimálisra csökkentjük a találkozásaink számát. Éppen ezért felesleges naponta több órát tölteni olyan hangulatkeltő hírek olvasgatásával, amik amellet, hogy hasztalanok, még ártalmasak is mentális egészségünkre.

Márpedig utóbbira szükségünk lesz az elkövetkező időszakban, főleg hogy kutatások bizonyítják: a túlzott stressz gyengíti az immunrendszert. Azzal, hogy figyelmünket direkt másra irányítjuk, enyhíthetjük a félelmeinket. Remek módja ennek a kisebb-nagyobb kerti munkák elvégzése, ami a fókuszt visszahelyezi saját világunkra, a környezetre, amit mi magunk alakíthatunk.



**A kertészkedés segít gyakorolni az elfogadást.** Jelen helyzetben sokan szenvednek a kontrollvesztés érzésétől. Túl sok minden történik túl gyorsan egyszerre, és emiatt úgy érezhetjük, elveszítettük az irányítást. A kertészkedéssel töltött idő segít gyakorolni annak elfogadását, hogy nem irányíthatunk mindent, legfeljebb csak megtehetjük a legtöbbet, ami tőlünk telik.

A természetet és az időjárást tisztelnünk kell, nem vethetünk el bármikor magokat, nem nyílik ki korábban a virág, csupán mert mi azt szeretnénk. Ugyanígy kell el fogadnunk azt is, hogy türelmesen ki kell várni a járvány végét.

**A kertészkedés segít a relaxálásban.** A növényekkel és a kert vendégeivel (például a beporzó rovarokkal) való foglalatosság és találkozás megkönnyíti, hogy elszakadjunk a napi gondoktól, problémáktól. A kinti munka boldogsághormonokat szabadít fel, és segít gyakorolni a manapság oly divatos tudatos jelenlétet (mindfulness).

A zöldben eltöltött idő bizonyítottan hatással van a depresszió és egyéb mentális problémák leküzdésére. A budapesti Szent László Kórházban például direkt erre a célra készített terápiás kert működik.



**A kertészkedés segít a méheknek is.** A kertben nem csupán mi dolgozunk: értékes munkát végeznek a beporzó rovarok is, mint például a házi méhek, dongók, a különböző lepkék, bogarak és más rovarok. Ha ezek az élőlények jelen vannak, az egészséges, sokszínű, változatos ökoszisztémát eredményez, amely minden természetes és szép kert sajátja.

Mivel most nemcsak mi vagyunk bajban, hanem a beporzó rovarok is – igaz, ők nem a vírus, hanem a módosuló környezeti feltételek és a klímaváltozás miatt –, ezért ültessünk olyan növényeket, amik amellet, hogy szépek, hasznosak is. Ott van például a zsálya, macskamenta, borsmenta, levendula, hegyi borsikafű, kakukkfű, oregánó, metélőhagyma, rozmaring, díszhagyma, őszirózsa, hogy csak néhányat említsünk a Hegyvidéki Zöld Iroda gondozásában az idén megjelenő beporzóbarát növények listájáról.

A napi egy-egy óra ültetéssel, locsolással, kertgondozással nem csupán magunkon segítünk, de a beporzó rovarokon is. Jó kertészkedést kívánunk!

*KM.*