

BRIGA O BILJKAMA JE BRIGA O SEBI: UČINCI KOPKANJA PO ZEMLJI NA ZDRAVLJE I DOBROBIT

Doc. dr. Tanja Žmauc

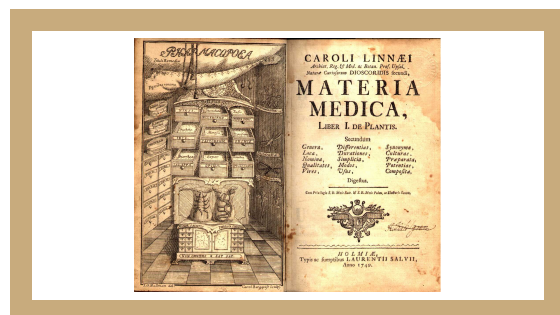
Knjižnica Ormož, 27.5.2025

Prevod ChatGPT

1. Kratka povijest

Biljke prate čovjeka od samih početaka njegova postojanja. Od davnina su se koristile za prehranu te za liječenje svakodnevnih tegoba zahvaljujući svojim ljekovitim svojstvima. Osvajači iz doba antike na svojim su pohodima sa sobom vodili osobe koje su istraživale bilje. Tako su brojne biljne vrste stigle i u Europu. **Aleksandar Veliki** (356.–323. pr. Kr.) zaslužan je za dolazak agruma na europsko tlo. Prijenosom biljaka između različitih krajeva i analizom njihove korisnosti širilo se znanje o njihovim ljekovitim učincima.

Djelo **De Materia Medica** (Dioskorid, 40.–90. g.) jedno je od najopsežnijih djela o ljekovitom bilju antičkog doba i koristilo se sve do 1570. godine, kada su mu dodani komentari i biljke novijeg vremena.



Upotrebom biljaka u ljekovite i druge svrhe razvila se znanost o biljkama – botanika.

2. Botanika

Botanika je znanost koja proučava biljke – njihovu građu, razvoj, funkciju, odnose s

drugim organizmima te ih sustavno razvrstava. Važno je znati prepoznati ljekovite biljke i razlikovati ih od otrovnih i štetnih. Za oca botanike smatra se Teofrast (371.–287. pr. Kr.). Poznavanje biljaka i njihovih svojstava ključno je i u hortikulturi i planiranju vrtova. Primjer botaničkog vrta u Sloveniji je **Botanički vrt Sveučilišta u Mariboru**, gdje se uzgaja više od 75 ugroženih biljnih vrsta i vodi vlastita genska banka s autohtonim sortama voćaka (razne sorte jabuka, šljiva, bresaka, krušaka) i rijetkim kultivarima ratarskih kultura (npr. vrste i sorte ječma, pšenice, raži).



3. Planiranje vrtova

Vrtovi postoje koliko i ljudska civilizacija. U egipatskim grobnicama nalazimo prikaze ukrasnih vrtova s jezercima, patkama, lotosima i datuljinim palmama.

Iz Perzije potječu slavni Babilonski viseći vrtovi, jedno od sedam svjetskih čuda starog vijeka – iako njihova točna lokacija i materijalni dokazi nisu potvrđeni, postoje brojni pisani izvori.

Poznati su i vrtovi rimskih careva, npr. vrtovi Julija Cezara (100.–44. pr. Kr.) koji su kasnije postali javni parkovi, te Hadrijanovi vrtovi (76.–138.), koje je car sam osmislio, a kasnije su poslužili kao uzor renesansnim vrtovima. Car Dioklecijan (245.–311.) nakon povlačenja iz političkog života sagradio je palaču s vrtovima u Splitu i posvetio se uzgoju bilja.

U kasnom 15. i ranom 16. stoljeću razvija se talijanski renesansni stil – vrtovi postaju prostor uživanja u krajoliku, zvukovima, mirisima i kontemplaciji. U 18. stoljeću prevladava francuski stil s naglašenim redom i simetrijom – karakteristične su orezane živice,

grede u obliku labirinata i geometrijskih uzoraka, kipovi i fontane. Najpoznatiji su vrtovi Versailleske palače iz 17. stoljeća.

Lijep primjer uređenog vrta u Sloveniji je **Arboretum Volčji Potok**, koji se prostire na 85 hektara, sadrži 5.000 stabala, 1.500 sorti ruža i čak 2 milijuna tulipana i narcisa.



4. Staklenici

Staklenici nisu nov izum – njihova povijest seže do rimskog cara Tiberija (42. pr. Kr.–37. g.) kojemu su svakodnevno dostavljali svježe krastavce. U 13. stoljeću staklenici su služili za prezimljavanje tropskih biljaka donesenih s istraživačkih putovanja. Pojavile su se tzv. oranžerije, prvi oblici zimskih vrtova, prvenstveno za uzgoj agruma. Lijep primjer obnovljene oranžerije iz 17. stoljeća nalazi se u baroknom **dvorcu Dornava**.



5. Samostanski vrtovi

Posebnu ulogu u povijesti planiranja vrtova imaju samostanski vrtovi (*hortus conclusus* ili "zatvoreni vrt"). Obično su bili ograđeni zidom ili živicom, podijeljeni u četiri kvadranta s puteljcima u obliku križa, a u sredini je bio

bunar ili drvo. U srednjem vijeku predstavljali su važno središte bilja i znanja. Redovnici su se bavili i oplemenjivanjem biljaka. Iz tih su se vrtova znanja prenijela na prve botaničke vrtove, koji su se razvijali uz sveučilišta kao centri znanja i istraživanja. Primjeri očuvanih samostanskih vrtova u Sloveniji:

- **Samostan Minorita u Olimju;**
- **Biljni vrt patra Simona Ašiča u Stični;**
- **Vrt ruža u Franjevačkom samostanu Kostanjevica (Nova Gorica).**



6. Vrtovi za starije osobe i osobe s demencijom

Kod oblikovanja ovakvih vrtova ključno je uključivanje elemenata koji korisnicima omogućuju očuvanje i jačanje fizičkih i kognitivnih sposobnosti te poticanje socijalnih kontakata. Izvrstan primjer takvog vrta je vrt pri **Domu umirovljenika Ptuj – Podružnica Muretinci**.

7. Vrtlarenje

Za ljude koji nemaju vlastiti prostor za vrtlarenje, važno je planirati zajedničke zelene površine – npr. zajednički vrtovi, terapijski vrtovi, obiteljski vrtovi. U urbanim sredinama sve se više razvija urbano vrtlarenje i urbane farme.

8. Vrtlarenje kao slobodna aktivnost

Vrtlarenje je vrlo popularna slobodna tjelesna aktivnost, osobito među starijima.

9. Zašto je vrtlarenje važno u zlatnim godinama?

Zlatne godine dolaze same po sebi, ali ne znači da su i kvalitetne.

Vrtlarenje, rad u vrtu, kopkanje po zemlji – sve to ima brojne pozitivne učinke na kvalitetu života u starosti. Može postati životni stil ili jednostavno ugodan način provođenja slobodnog vremena.

10. Vrtlarenje u zlatnim godinama = cjelovita briga o sebi

Ključni aspekti vrtlarenja: samodostatnost, održavanje tjelesnog i mentalnog zdravlja te socijalna uključenost.



11. Vrtlarenje u zlatnim godinama i samodostatnost

Ono što uzgojimo, možemo i pojesti. Time osiguravamo zdravu, svježju, lokalnu i sezonsku prehranu tijekom cijele godine, što pozitivno utječe na zdravlje.

Povrće koje nije transportirano ima veću hranjivu vrijednost, više antioksidansa, bolja osjetilna svojstva – okus, izgled, teksturu i miris.

12. Vrtlarenje u zlatnim godinama i fizičko zdravlje

Vrtlarenje poboljšava fizičku kondiciju, snagu,

ravnotežu, pokretljivost zglobova te funkciju kardiovaskularnog i dišnog sustava. Pomaže u smanjenju BMI-a, jačanju imuniteta, održavanju tjelesne težine, smanjenju umora i očuvanju samostalnosti i neovisnosti.

Upozorenje: Zbog ponavljajućih pokreta, prisilnih položaja i podizanja tereta, vrtlarenje može predstavljati rizik za mišićno-koštane ozljede.

13. Vrtlarenje u zlatnim godinama i mentalno zdravlje

Vrtlarenje znatno pridonosi poboljšanju kvalitete života starijih osoba. Rad s biljkama smanjuje simptome depresije i tjeskobe, pomaže u nošenju sa stresom i smanjuje napetost. Istraživanja pokazuju da redovito vrtlarenje smanjuje rizik od razvoja demencije i poboljšava kognitivne sposobnosti. Ujedno smanjuje osjećaj usamljenosti, potiče koncentraciju i fokusiranost te omogućuje doživljaj ugodnih emocija, osjećaja sreće i smisla života. Vrtlarenje je i važan izvor opuštanja, kreativnosti i učenja.

14. Vrtlarenje za zlatne godine: psihološki učinak

Vrtlarenje pozitivno utječe na samopouzdanje i samopoštovanje starijih osoba. Osjećaj ponosa kad iz malog sjemena izraste biljka je neprocjenjiv. Rad na vrtu daje osjećaj smisla i korisnosti, istovremeno uči ustrajnosti, strpljenju te povezuje s prirodnim ritmovima i ciklusima koji nas podsjećaju na prolaznost i ljepotu života.

Vrtlarenje je također vrijeme za sebe, kontakt sa sobom i bijeg od svakodnevnih briga. To je proces iščekivanja, čuda rasta i zahvalnosti prilikom uživanja u plodovima vlastitog rada.

15. Vrtlarenje za zlatne godine: društveni aspekt

Osim psiholoških koristi, vrtlarenje je i važna društvena aktivnost. Često je to

međugeneracijska aktivnost koja jača veze među članovima obitelji te potiče međusobnu pomoć i suradnju.

Razmjena sadnica, sjemenki i plodova među susjedima ili unutar zajednice doprinosi osjećaju pripadnosti i solidarnosti. Tako vrtlarenje smanjuje usamljenost te potiče socijalnu uključenost i prijenos znanja između generacija.

16. Terapeutski vrtovi

Vrtlarenje se sve više koristi i kao oblik terapije koja omogućava aktivno ili pasivno uključivanje pojedinca u kontakt s prirodom radi poboljšanja mentalnog i tjelesnog zdravlja. Terapeutski vrtovi su dizajnirani tako da mirisima, bojama, zvukovima i teksturama stimuliraju osjetila: vid, sluh, njuh i dodir.

Rad u takvom vrtu potiče smisleno zaposlenje, održava i razvija vještine, jača tjelesnu aktivnost te omogućava osjećaj povezanosti sa sobom i drugima. Čak i samo pasivno doživljavanje prirode – poput slušanja šuštanja lišća ili mirisa biljaka – ima značajan opuštajući i pozitivan učinak na dobrobit.

17. Kriteriji za izbor biljaka u terapeutske vrtovima

Prilikom planiranja terapeutskog vrta ključno je odabrati biljke koje potiču višeslojno čulno iskustvo. Biljke trebaju privlačiti izgledom, zvukom, mirisom i teksturom koja poziva na dodir. Također je važno uzeti u obzir sezonalnost kako bi terapeutske učinci trajali tijekom cijele godine i pozitivno utjecali na zdravlje i opću dobrobit. Promišljenim izborom biljaka može se stvoriti okruženje koje pruža cjelovito terapeutsko iskustvo.

18. A što s našim unutarnjim vrtom?

Osim brige o vanjskom vrtu, jednako je važna briga o vlastitom unutarnjem vrtu – simboličnom prostoru u kojem negujemo svoje misli, osjećaje i uvjerenja. Povremeno je korisno „počistiti“ stara uvjerenja, navike i

obrasce koji nam više ne služe, kako bismo stvorili prostor za nove ideje, rast, unutarnji mir i zadovoljstvo. Briga o unutarnjem vrtu ključna je za osobnu ravnotežu i kvalitetu života.

Viri:

1. Ravnjak, B.; Bavcon, J.; Gabrovšek, L. & Šuc, E. (2021). Terapevtski vrt = Therapeut garden. Ljubljana: Botanični vrt Univerze v Ljubljani.
2. Zgodovina vrtov. https://sl.wikipedia.org/wiki/Zgodovina_vrtov
3. Urbano kmetijstvo (17.5.2021). Pridobljeno iz: <https://satena.org/od-kod-je-priletel-meteorit-novo-mesto/>
4. Urbas, E. (2014). Pomen vrtičkarstva za stare ljudi. Pridobljeno iz <https://satena.org/od-kod-je-priletel-meteorit-novo-mesto/>
5. Delo. (21.5.2025) Zakaj je pomembno, da jemo svežo, doma pridelano zelenjavo? Pridobljeno iz <https://www.delo.si/magazin/generacija-plus/zakaj-je-pomembno-da-jemo-svezo-doma-pridelano-zelenjavo>
6. Prehrana.si. (7.7.2022) Pridobljeno iz: <https://www.prehrana.si/novica/456-lokalna-osrka-s-hrano-in-vrtarjenje>
7. Friškovec, N. (2020). Primeri svetovnih in slovenskih praks hortikoterapije. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani: Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo. Pridobljeno iz <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=137396&lang=slv>
8. Kresnik, Špela. Vrtnarjenje in duševno zdravje. Pridobljeno iz <https://spelakresnik.com/vrtnarjenje-in-dusevno-zdravje/>
9. Dvorec Dornava. Pridobljeno iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Dvorec_Dornava
10. Botanični vrt Univerze v Mariboru. Dostopno iz: <https://botanicnivrt.um.si/ž>
11. Dom upokoјencev Ptuj. Enota Muretinci. Pridobljeno iz <https://www.dom-upokoјencev.si/o-nas/nase-enote/muretinci/>
12. Arboretum Volčji Potok. Pridobljeno iz <https://www.arboretum.si/>
13. Minoritski samostan Olimje. Pridobljeno iz <https://www.olimje.net/index.php/sl/>
14. Rožni vrt burbonk. Pridobljeno iz <https://www.samostan-kostanjevica.si/sl/ro%C5%BEni-vrt-burbonk>
15. Zeliščni vrt. Pridobljeno iz <https://pater-simon-asic.si/sl/o-nas/zelischni-vrt/>
16. Freepik. <https://www.freepik.com/>