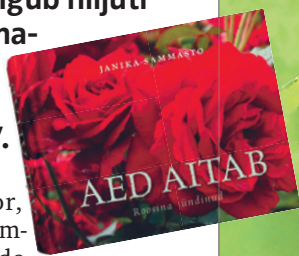


Tervendavad roosid

REPRO

Roosid tekitavad meid mitte üksnes meeldivaid emotsioone, vaid tervendavad ka vaimselt ja füüsiliselt, selgub hiljuti ilmunud raamatust "Aed aitab. Roosina sündinud".



Raamatu autor, aednik Janika Sammasto on roosidega tegelnud üle kahekümne aasta. Kaunite piltidega teoses annab ta kasulikku nõu rooside kohta läbi aiandusteraapilise vaatenurga, tutvustab rohkem kui sadat sorti ning jagab aastatega kogunenud praktilisi teadmisi. Rännaku roosimaailmas muudab eriliselt nauditavaks raamatule lisatud CD aedades salvestatud linnulauluga.

Janika Sammasto, kuidas sündis selle mitte just päris tavalise roosiraamatu idee?

Soovisin väärtustada aeda ning aedniku tööd, tuua esile aia sügavam tähendus ja mõju inimesele. Raamatu eesmärk on äratada laiemat huvi aiandusteraapia kui uue valdkonna vastu. Tutvustan koos praktiliste nõuannetega, kuidas aed ja aiandus inimest abistavad, lihtsad näpunäited aitavad rajada tervendavat aeda.

Mis on aiandusteraapia?

Tajudes igapäevaelus pingeid ja soovitud ideaalide vastasseisu, kogeme paratamatult pingeid. Siin tulebki appi aed, mis puhastab meie energiavälja isegi siis, kui sellele teadlikult ei mõtle.

Viibides aias vaatlejana või seal tegutsedes leiame rahu tunde- ja mõttemaailmas, kaob stress ja taastub töövõime. Aed kui pidev loomine annab võimaluse luua ilu ja harmooniat ning kogeda tänu sellele rahulolu.

Aiandusteraapia on holistiline valdkond, kus arvestatakse inimese kui tervikuga ümbritsevas keskkonnas ning antakse soovitusi elustiili muutmiseks ja heaolu suurendamiseks eeskätt läbi taimede ja aiandusliku tegevuse.

Aiandusteraapia aitab inimesel taimede ning kasuliku ja meeldiva



Kibuvitsamarjad korjake enne lõplikku valmimist, kui need on juba punased, aga mitte veel pehmed. Öökülmad muudavad viljad pehmeks ning lagundavad ka paljusid toimeaineid, muutes tõrsikud ravimina väheväärtuslikuks.

töö abil parandada oma sotsiaalset, psüühilist ja füüsilist heaolu. Tunne end taimede eest hoolitsedes vajaliku ja rahulolevana.

Mikrobioloog ja meisteraednik Janice Hoetker Doherty toob oma raamatus "A Calendar Year of Horticultural Therapy" esile huvitava tõsiasi: "On tehtud kindlaks, et töötamine taimedega, nende läheduses olemine või aknast vaatlemine annab patsiendile rahuliku meele. Rahunemine on tingitud asjaolust, et aju alfalainete aktiivsus (teadvuse puhkeseisund) suureneb tänu taimedele ja seetõttu tunneb inimene end paremini, ta on positiivsem ja vastuvõtlikum ka teistele raviviisidele ning paraneb kiiremini."

Kuidas aiatöö tervendab?

Hästi kavandatud aiatöö põletab kaloreid, muudab liigesed paindavamaks, aitab ärevuse, mure ja depressiooni puhul, parandab koordineerimist, liikuvust, vastupidavust ja üldist tervislikku seisundit.

Haiglate juures korraldatud aiandusteraapilised programmid on näidanud, et lihtsad tööd nagu näiteks taimede piserdamine, rohimine või lillepottide puhastamine aitavad tugevdada lihastoonust pärast raskeid haigusi nagu insult, pea- ja seljavigastused. Taimede abil saab taastada lõhna-, värv- ja tekstuuritaju.

Lõhnavad õied ja ürdid mõjuvad hästi mäluale, aidates meenutada meeldivaid kohti ja sündmusi.

Mil moel mõjub meile roosi lõhn?

On kindlaks tehtud, et rooside eeterlike õlide lõhnapilv suurendab motivatsiooni, koostöövõimet, sisemist tugevust ja selgust.

Meeldiva lõhna tunnetamine on oluline tegur aiandusteraapias. Valeri Ann Worwood märgib tabavalt, et "eeterlike õlide aroomimolekulid jõuavad nii lähedale ajule kui üldse võimalik ja stimuleerivad aju".

Siinkohal tasub meenutada, kuidas lõhneb Eestis taluaiaroses tuntuud kreemvalgete täidisõitega näärelehine roos 'Plena' ning maailmas üks tuntumaid ja meilgi levinud roosaõieline burboonroos 'Louise Odier'. Kõige vastupidavamad lõhnaroosid on meil muidugi kurdlehised roosid. Nende viljad ning värsked kroonlehed kujutavad endast rikkalikku biokeemilist varasalve.

Roosidel on ilu- ja lõhnataimedenähtena, ravimina ning ka kulinaarselt aiandusteraapias oluline koht.

Kuidas endas salvestada roosides peituvat energiat?

Roosi õielehed ja viljad aitavad paljude tervisehäädade puhul. Neist saab kosutavat teed ja moosi, haiguse ajal kuluvad ära roosimesi ja -siirup. Kodus saab ise teha roosiinhalatsiooni, roosivett, roosiõli ja juuretinktuuri. Peolaul võib üllatada aga roosiküpsiste või küpsetatud õitega. Raamatust leiate palju muidki põnevaid retsepte.

KAJA KURG