

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
«УКРАЇНА»**

Інститут біомедичних технологій

Кафедра мікробіології, сучасних біотехнологій, екології та імунології

**ПЕРМАКУЛЬТУРНІ ПРИНЦИПИ
ТА ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ У ТЕРАПЕВТИЧНОМУ САДІВНИЦТВІ**

Курсова робота
магістра заочної форми
навчання за спеціальністю
206 Садово-паркове господарство
Висоцької Тетяни Валеріївни

Науковий керівник
кандидат біологічних наук
Мовчан В.О.

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПЕРМАКУЛЬТУРА ЯК ЕТИЧНА ОСНОВА ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА.....	5
1.1. Термінологія та пермакультурний аспект.....	5
1.2. Актуальність садотерапії.....	8
1.3. Терапевтичне садівництво як інструмент садотерапії	11
РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЇ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА ТА ПРИНЦИПИ ПЕРМАКУЛЬТУРИ.....	16
2.1. Зелені кімнати.....	16
2.2. Аромаями.....	20
2.3. Пряно-ароматичні клумби	26
РОЗДІЛ 3. ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ В ТС.....	30
3.1. Аборигенні лікарські рослини українського саду.....	30
3.2. Рослини для пряно-ароматичних клумб та аромаям	32
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35

ВСТУП

Актуальність дослідження. Світ перебуває в глобальній екологічній кризі, Україна зокрема. Це спонукає досліджувати методи і принципи пермакультурного дизайну для застосування в наших реаліях. Озброївшись цими знаннями, можна розробити необхідний і актуальний нині погляд на створення та використання терапевтичних садів та їх елементів, як-от зелені кімнати, аромаями та пряно-ароматичні клумби на пермакультурній основі.

Протиріччя. Українська наукова спільнота ще достоту не дослідила поняття садотерапії та терапевтичного садівництва, в чому відмінність цих термінів. Так само терапевтичне садівництво як рух в Україні ще не доусвідомив важливість застосування пермакультурних цінностей для створення терапевтичних просторів. У своїй діяльності терапевтичні садівники не мають переліку лікарських рослин, які були б аборигенним, тобто місцевими і стійкими, в чому також би був задіяний пермакультурний принцип.

Гіпотеза дослідження. Дане дослідження покликане довести на прикладі створення зелених кімнат, аромаями та пряно-ароматичних клумб із застосуванням аборигенних рослин та пермакультурного принципу можливість створення терапевтичних просторів, які можуть бути характерні для українського ландшафту.

Мета дослідження: довести, що пермакультурні принципи і цінності доцільно і треба застосовувати в українському терапевтичному садівництві, а турбота про землю і людину є спільними цінностями пермакультури і садотерапії, що можна успішно використовувати у плануванні і ландшафтному дизайні.

Завдання дослідження:

- визначити етичні основи сучасного терапевтичного садівництва;
- вибрати оптимальні технології організації терапевтичного саду;
- визначити асортимент рослин для створення терапевтичного саду в національному стилі.

Методи дослідження: спостереження, експеримент, порівняння, аналіз, синтез.

Практичне значення дослідження. Це дослідження має стати в пригоді для практиків-фахівців із терапевтичного садівництва, садотерапії та психології, ландшафтного дизайну.

РОЗДІЛ 1

ПЕРМАКУЛЬТУРА ЯК ЕТИЧНА ОСНОВА ДЛЯ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА

1.1. Термінологія та пермакультурний аспект

Пермакультурний підхід, садотерапія і терапевтичне садівництво - досить нові поняття для українського суспільства. Не всі фахівці вбачають спільність їхніх принципів та цінностей. Тому насамперед варто визначитися із термінологією пермакультурного дизайну, садотерапії та терапевтичного садівництва. А відтак дослідити, що вони мають спільного.

Отже, як подає визначення власне розробник методу і автор світового руху Біл Моллісон у своїй книзі [1,62], «Пермакультура – це підхід до проектування сталих систем і система ведення сільського господарства, що працює в гармонії із природними процесами, з мінімальними витратами праці і без шкоди для довкілля».

Як прийнято трактувати , термін "пермакультура" виник як змішування термінів "стала культура" та "стале сільське господарство". Метод пермакультури був розроблений в сімдесятих роках минулого сторіччя австралійцями Біллом Моллісоном та Девідом Холмгейном. Рух до природи і гармонії з нею відгукнувся по всьому світові і набув популярності. Нині, за часів глобальної екологічної кризи та повномасштабної війни в Україні зокрема цей гуманістичний підхід до довкілля набуває більшої актуальності.

Як додає Б.Моллісон в своїй іншій книзі, Пермакультура – це створення сталих середовищ для людини. Метою пермакультури є створення

екологічно цілісних та економічно життєздатних систем, що забезпечують свої потреби, нічого не виснажуючи і не забруднюючи, а відтак мають можливість існувати тривалий час [3,3]. На думку автора методу, пермакультура в першу чергу базується на взаємоз'язках різних рівнів і має на меті створювати сталі екосистеми, базуючись на стійких окремих елементах дизайну та біотопів.

При цьому Моллісон зазначив, що кожен компонент дизайну повинен виконувати багато функцій, які мають підтримуватись багатьма компонентами у взаємодії.

Пермакультурний підхід базується на трьох принципах:

- турбота про землю,
- турбота про людину,
- справедливий розподіл.

Тож насправді йдеться про три аспекти турботи – глобальну, людську і про найближче середовище. У цій турботі народжується відновлення і можливість подальшого розвитку. А тому пермакультура має багато спільного з процесом відновлення землі, тварин і людини після травматичного досвіду. Турбота – ключове слово в пермакультурному баченні світу.

Турбота є ключовою і в створенні терапевтичних просторів та власне у відновленні і зокрема у залученні людини до догляду за садом. Тож мова про спільні цінності - процесу відновлення (зокрема завдяки садотерапії) та пермакультурним ставленням до довкілля.

Подивімося ширше. Виходячи з рисунка-схеми Рис.1., який розробило ГО «Пермакультура в Україні» [3] , взаємодія, спостереження,

саморегуляція, відновлення, турбота, об'єднання — це головні слова пермакультурного руху.

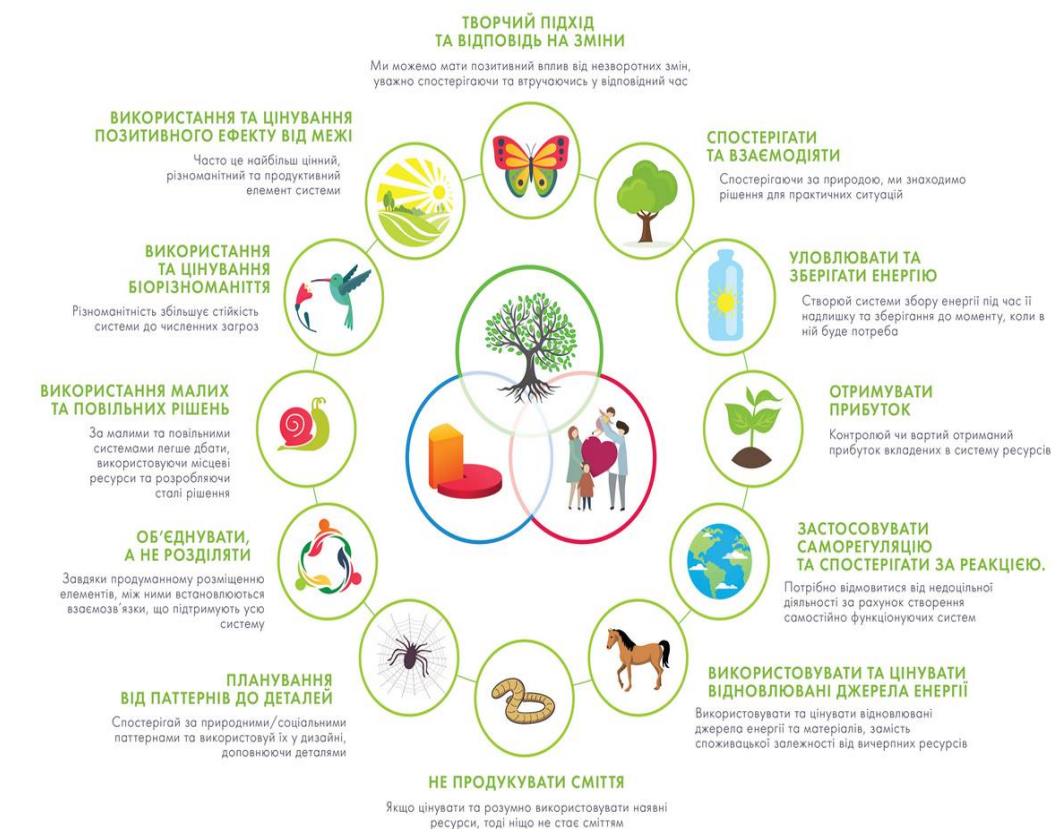


Рис.1 Головні принципи пермакультури.

Цей ланцюг цінностей притаманний не лише пермакультурному рухові. На нашу думку, ці цінності лежать в основі будь-якого процесу відновлення, і садотерапії як методу зокрема.

1.2. Актуальність садотерапії

За визначенням Американської асоціації садової терапії, садівнича терапія, *horticultural therapy*, *therapeutic horticulture* - це дисципліна, яка професійно використовує рослини і садівничі технології для терапії та реабілітації [4]. Тож це насамперед один з напрямів психотерапії та реабілітації. А ґрунтується він на взаємодії людини з природою і середовищем з метою поліпшення фізичного та психологічного стану. Садотерапія, або лікування садом, заснована на науково доведених діях властивостей природи, які можуть знижувати рівень стресу і долати певні травми.

Для українців, які переживають війну, цей метод відновлення стає дедалі більш актуальним. Адже Україну вже називають країною ветеранів. Та хронічний стрес і нервові виснаження як наслідок – це нині перманентний стан кожного українця. А ці чинники є пусковим механізмом для зниження імунітету і появи психосоматичних та загострення хронічних хвороб.

Ось як описують ці руйнівні наслідки для людського організму фахівці з медичної галузі: «Із часом гормони стресу навпаки роблять імунну систему вразливішою до вірусних захворювань. Це, як мінімум, збільшує час, необхідний організму для відновлення після хвороби або травми. Знижується клітинний та гуморальний імунітет, що призводить до більш частих та тяжкіших простудних захворювань» [5,408].

За даними МОЗ України, «Попередні дослідження і гіркий досвід інших країн, що постраждали від збройних конфліктів показує: щонайменше кожна 5 людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчує ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої

хвороби. За нашими попередніми прогнозами на даний момент війни, надалі психологічної підтримки буде потребувати близько 15 млн українців, з них близько 3-4 млн потрібно буде призначати медикаментозне лікування», — як зазначено на Урядовому порталі, такі дані озвучив Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, представляючи результати проведеного експрес-аудиту послуг для охорони психічного здоров'я, які надаються органами державної влади.

Також Міністр у своєму виступі акцентував на негативних наслідках впливу війни на психічне здоров'я, які впливатимуть надалі та створюватимуть додаткове навантаження на систему охорони здоров'я, а це:

- психічні розлади мають негативні наслідки в першу чергу на поширення серцево-судинних хвороб, діабету, артритів, астми, онко;
- психічні розлади погіршують результати лікування хронічних хвороб та збільшують смертність від онкологічних хвороб;
- понад 50% (в 4 рази частіше, ніж загальне населення) осіб з психічними розладами мають також розлади сну, що часто призводять до хвороб органів дихання;
- особи з психічними розладами більш схильні до куріння, важче кидають згубну звичку та в середньому курять більше;
- в цілому звернення до лікарів, увага до власного здоров'я та періодичність проходження рутинних обстежень падає за наявності психічних хвороб, що призводить до пізньої діагностики хвороб та меншої успішності їх лікування;
- ризик смерті від раку за наявності депресивних розладів зростає на 50%, а від серцевих — на 67%;
- серед осіб з ПТСР більш поширені гіпертонія, стенокардія, тахікардія, інші захворювання серця, виразка шлунка, гастрит і артрит. Окрім того,

ПТСР часто спонукає до ризикової поведінки, що призводить до зловживання алкоголем, наркотиками чи деструктивної поведінки та пов'язаних з ними наслідків;

- у разі важких пережитих травм окремі ризики можуть наставати на 10-15 років раніше, ніж в середньому в популяції [7].

Також довготривалий хронічний стрес виснажує травну, опорно-рухову, репродуктивну та серцево-судинну системи. Тому дуже важливо не нехтувати профілактикою та навчитися опановувати хронічний стресовий стан [6].

Ще два роки тому, на вищезгаданій нараді Кабінету Міністрів було оголошено про створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Її мета – допомогти громадянам подолати надзвичайний стрес та наслідки пережитих травматичних подій, попередити розвиток психічних розладів. Для цього створили проектний офіс для координації міжсекторальної взаємодії міністерств та громадських організацій, який мав на меті провести аудит ресурсів для розробки моделі системи надання допомоги; провести навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян швидких методик психологічної підтримки; адаптувати до наших потреб мобільних застосунків ВООЗ, які даватимуть змогу робити самодіагностику та міститимуть техніки самодопомоги та запустити комунікаційну кампанію для подолання стигми щодо звернення до психолога [7].

На нашу думку, результати цієї заявленої системної роботи в суспільстві оприявлені недостатньо. Як і використання всіх форм відновлення залучені лише фрагментарно. Тож актуальність використання хортитерапії та садотерапії зокрема очевидна, сприйняття і запровадження методу необхідні.

1.3. Терапевтичне садівництво як інструмент садотерапії

Як ми розглянули вище, садотерапія є однією з форм практичної, прикладної психотерапії з використанням рослин, садових робіт і, власне, саду. Хортитерапевти і садотерапевти зокрема використовують техніки, які базуються на взаємодії і праці з рослинами, для лікування конкретних фізичних і психічних розладів. Садова терапія застосовується також для професійної реабілітації та ресоціалізації.

А ось як характеризує садотерапію як практику електронний ресурс Американської асоціації садівничої терапії: «Садова терапія – перевірена часом практика. Терапевтичні переваги садових середовищ були задокументовані з давніх часів. У 19 столітті доктор Бенджамін Раш, який підписав Декларацію незалежності і був визнаний «батьком американської психіатрії», першим задокументував позитивний вплив роботи в саду на людей з психічними захворюваннями» [4]. Тож американський досвід не виділяє садотерапію як психологічну галузь, поєднуючи із терапевтичним садівництвом.

Ще у 40-50рр. минулого століття через війну у В'єтнамі американське суспільство стикнулося з масштабним викликом – відновленням сотень і тисяч вояків. Тоді реабілітаційна допомога госпіталізованим ветеранам війни значно розширила визнання цієї практики. Більше не обмежуючись лікуванням психічних захворювань, практика садівничої терапії здобула довіру та була прийнята для ширшого спектру діагнозів і терапевтичних варіантів. Сьогодні садівнича терапія вважається корисним і ефективним методом лікування. Він широко використовується в широкому діапазоні реабілітаційних, професійних та громадських установ.

Як зазначають колеги з Хортицької Національної навчально-реабілітаційної академії «Методологічне та методичне забезпечення гарденотерапії повинно базуватися на основі чотирьох компонентів [8].

Перший компонент є біологічним. Цей компонент забезпечується спеціалістами із садово-паркового господарства. Діяльність зазначених спеціалістів у рамках реалізації технологій з гарденотерапії зводиться до створення садово-паркових локацій терапевтичного та реабілітаційного спрямування.

Другий компонент фізіотерапевтичний. Цей компонент забезпечується спеціалістами з фізіотерапії, які створюють умови для реалізації фізіотерапевтичного ефекту гарденотерапії.

Третій компонент є ерготерапевтичним. Цей компонент забезпечується спеціалістами з ерготерапії, які забезпечують умови для досягнення ерготерапевтичних ефектів у рамках застосування гарденотерапії.

Четвертий компонент є соціально-психологічним. Цей компонент забезпечується спеціалістами із психології та соціальної роботи, які формують умови для досягнення соціально-психологічних реабілітаційних ефектів в рамках реалізації гарденотерапевтичних технологій»

Техніки садівничої терапії використовуються, щоб допомогти учасникам набути нових навичок або відновити втрачені. Садівнича терапія допомагає покращити пам'ять, когнітивні здібності, ініціацію виконання завдань, мовні навички та соціалізацію. У фізичній реабілітації садівнича терапія може допомогти зміцнити м'язи та покращити координацію, рівновагу та витривалість. У закладах професійної садівничої терапії люди вчаться працювати самостійно, вирішувати проблеми та виконувати вказівки. Отже, лікування садовою терапією – це

унікальний підхід, який об'єднує природу і людину, допомагаючи їй відновитися.

І це обґрунтовано століттями, адже садотерапія виникла досить давно і має давнє коріння. У стародавніх культурах сади використовували для лікування фізичних і душевних хвороб. Єгипетські, грецькі та римські цивілізації розвивали концепцію садового ландшафту та їх використання в медичних цілях.

Однак сучасна садотерапія як методичний підхід почала розроблятися в 19 столітті. Велика Британія стала піонером у розвитку садотерапії. Монастирські сади і зелені простори були використані в лікуванні психічних захворювань. Далі цей досвід поширився на інші сфери – геріатрію, хоспіс, дитячі лікарні і так далі. Останнє століття досвід воєн і повоєнного відновлення теж нерозривно зв'язаний із садотерапією.

Дослідниця методу, британська психотерапевтка Сью Стюарт-Сміт у своїй книзі ось як про це пише: «Сади в окопах були спробою перекувати мечі на орала. Каністри з бензину перетворилися на поливачки, а штики стали альтернативними інструментами для обробітку землі. Усі цінності, які являють сади, протилежні війні» [9,196].

Крім того, садотерапія залучає людину до роботи в саду. Це дає змогу розвинути почуття відповідальності, самосвідомості та досягнення цілей. Активність у саду сприяє розвитку позитивних емоцій і самоствердженню, що важливо для поліпшення психічного здоров'я. Як зазначає С.Сміт, догляд за садом – це прояв турботи,... формування прив'язаності до рослин і землі притаманне лише садівництву [9,23].

Також С.Сміт підкреслює важливий аспект, який поєднує працю на землі та ідентичність, що є важливим у садотерапії - емоційна та фізична залученості, які передбачає праця на землі, означають, що з часом вона

переплітається з нашим відчуттям ідентичності. По суті, вона може бути захисною частиною нашої ідентичності, яка стане буфером у складні моменти...Прив'язаність до місця і прив'язаність до людини мають спільний еволюційний шлях, і для них обох важлива унікальність [9,27].

Тож із визначення садотерапії як методу впливає розуміння, що таке терапевтичне садівництво. Воно покликане забезпечити садотерапію інструментами для відновлення. На нашу думку, головний інструмент терапевтичного садівництва - створення просторів для ефективного процесу відновлення та реабілітації.

В Україні цей метод лише освоюють та намагаються адаптувати до наших реалій. Одна з чільних установ, яка починає використовувати цей метод – Центр психічного здоров'я та реабілітації “Лісова поляна” МОЗ України. На інтернет-ресурсі даного закладу подають таке визначення хортикультири: «Хортикультурна терапія (терапевтичне садівництво) – це науково обґрунтований метод лікування, який використовує рослини та діяльність на природі для досягнення фізичних, когнітивних, психологічних, соціальних, духовних та/або професійних цілей. Завдяки використанню адаптивних інструментів, методик та середовища, будь-хто може отримати доступ до цієї перспективної терапії в різноманітних клінічних та неклінічних умовах» [10].

Тож в професійних колах поки що існує певна плутанина між розумінням садотерапії як методу відновлення та терапевтичним садівництвом як інструментом для цього. І це дещо обумовлено, адже цей метод та інструмент існують на межі психотерапевтичної науки, ландшафтного дизайну та власне землеробства як процесу.

Є підстави вважати, що ще менше цю актуальну і потрібну галузь розглядають у контексті застосування пермакультурних принципів. Тож

мова йде про популяризацію і доведення до суспільства очевидної синергії пермакультури і відновлення людини і землі. Поставивши за мету вивчити світовий досвід та застосувати його в місцевих умовах, можна створити і переосмислити, адаптувати наявні знання та запровадити у практику садотерапевтичні підходи на рівні приватних садиб, реабілітаційних центрів та державних установ, міських просторів, лікарень, шкіл, військових частин тощо.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНОЛОГІЇ ТЕРАПЕВТИЧНОГО САДІВНИЦТВА ТА ПРИНЦИПИ ПЕРМАКУЛЬТУРИ

2.1. Зелені кімнати

Існує чимало видів і технологій терапевтичного садівництва, які можуть забезпечити результативність садотерапії. Серед них – зелені кімнати, аромаями та пряно-ароматичні клумби. Зупинимось на цих технологіях окремо.

Зелені кімнати – це обмежений рослинами простір, який завдяки своїм зеленим «стінам» створює ефект усамітнення, це місце для роздумів, тиші і медитації. Такі кімнати садівники і ландшафтні дизайнери можуть створювати завдяки живоплотам із швидкокоростучих рослин, таких як дерен, спірея, туї, ялівці тощо.

Зелена кімната – це захищений, а отже і безпечний для пацієнта простір, при цьому він відкритий і не заважає огляду та контролю навколо. Цього можна досягти шляхом додавання елементів, які створять відчуття кімнати. Стінами можуть служити решітки, кам'яна кладка в один-два ряди або посадки рослин. Живоплоти - в ландшафтному дизайні подібний метод застосовується досить часто, він дозволяє вирішити відразу кілька завдань. По-перше, живоплоти в саду надійно захистять ділянку від вітру. По-друге, такі зелені огорожі самі по собі несуть естетичне і безпечне навантаження. Стелею може стати навіс або пергола. Підлоги можуть бути виконані з бруківки, плитки, терасної дошки, каменю, гравію. Також є варіант «будинок Хобіта» - вирита в землі стилізована хатинка, такі користуються популярністю насамперед у дітей. Зелені кімнати в саду - одне з найбільш естетичних і умиротворюючих рішень для простору.

Ось приклади зелених кімнат з інтернет:



Рис.2. Зелена кімната в регулярному стилі.

Також можна застосовувати малі архітектурні форми, зокрема габіони, які нині все частіше використовують у ландшафтному дизайні. В Пермакультурі вони теж несуть певну функцію, як пише про це Аранья, «Габіон – клітка, циліндр або ящик, що заповнюється камінням, ґрунтом або піском та служить частиною інженерної споруди; у нашому випадку, швидше за все, для боротьби з ерозією» [11,188].

Ось приклад габіона з інтернет-ресурсів, який можна віднести до пермакультурного:



Рис.3. Габіони в зелених кімнатах.

Такі стіни в зеленій кімнаті можуть виконувати не лише функцію захисту від ерозії ґрунтів, а й вітрозахисту. Бути природним будинком для комах та тварин. В садотерапії – нести важливу функцію безпеки, якої потребують зокрема люди з травмами війни.

Також у зеленій кімнаті можна використовувати гільдії рослин та малі архітектурні форми, скульптури як на наступному прикладі:



Рис.4. Гільдії рослин та МАфи в зелених кімнатах.

Ось ще приклад:



Рис.5. Гільдії рослин в терапевтичному дизайні.

Гільдія рослин – це поняття з пермакультурного дизайну, яке Біл Моллісон визначив як «...це спільнота видів, згрупованих навколо центрального елемента (рослини чи тварини) задля забезпечення його нормальної життєдіяльності, захисту від згубних впливів зовнішнього середовища та легшого догляду» [3,26]. Він зазначає, що садівникам здавна відомі рослини-компаньйони та взаємовигідне поєднання культур.

В свою чергу Аранья зазначає, «Гільдія – взаємовигідне угруповання організмів: рослин, тварин, грибів, бактерій тощо, об'єднаних навколо центрального елемента, для користі якого вони зазвичай і слугують» [11,188].

Використання гільдії рослин не лише забезпечить рослини поживними речовинами, знизить конкуренцію кореневих систем і відлякає шкідників, а й забезпечить фізичне укриття від природного впливу, як-то мороз, сонце, суховії. Це також несе в собі безпековий аспект для пацієнта.

Отже, на нашу думку, використання гільдій рослин з центральним акцентом несе не лише пермакультурний ефект, а й садотерапевтичний.

2.2. Аромаями

Один з основних принципів садотерапії – сенсорна стимуляція. Використання всіх п'яти почуттів через контакт із рослинами, землею та ароматами допомагає відновити рівновагу та знизити рівень стресу. Сенсорна стимуляція тонізує нервову систему і сприяє поліпшенню настрою. Саме тому в терапевтичному садівництві досить поширене створення сенсорних садів, де пацієнт може торкнутися рослини, вивчити її на доторк, аромат.

Один із елементів сенсорного саду - аромаями. В них широко використовують пряно-ароматичні та лікарські рослини, які мають зцілювальний вплив на пацієнта. Їх можна застосовувати і для створення аромаям, і для пряно-ароматичних клумб, про що далі буде детальніше.

Аромаями тісно пов'язані із ще одним видом відновлення — ароматерапією. Фармакологічна енциклопедія подає таке тлумачення ароматерапії: (грец. *aroma* — запашна трава + *therapeia* — піклування, догляд, лікування) — метод терапії із застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес та ін.) [12].

Як зазначає енциклопедія, термін «Ароматерапія» трактується неправильно, коли під ним розуміють лише метод лікування за допомогою запахів, що впливають винятково на емоційний стан людини. Ефірні олії — це не просто речовини, які мають приємний запах, а адже мають широкий спектр дії на організм людини. Використання ефірних олій в А. зумовлено їх високою біологічною активністю: їх компоненти очищають дихальні шляхи, посилюють кровообіг, активують діяльність ендокринних залоз, стимулюють захисні функції організму, а також тонізують, розслабляють. Ефірні олії мають надзвичайно високий рівень проникнення в організм людини різними шляхами залежно від аромапроцедури.

Аромаями можна облаштувати в природних низинах або спеціально заглиблених просторах, куди висаджуються пряно-ароматичні рослини. Саме тоді, окрім власне аромату завдяки концентрації в низині і високому вмісту ефірних олій, вони забезпечують сенсорність — їх можна торкатися, тоді і з'являється пряно-ароматичний запах та аромат рослини. Для цього, наприклад, використовують лаванду, шавлію лікарські, чебрець, полин.

Як зазначають фахівці з Дослідної станції лікарських рослин Інституту агроєкології та природокористування НААН України у своїх лекціях для студентів онлайн,

«Аромаяма або «утоплений сад» - це природні або штучні заглиблення рельєфу, які без перешкод можуть потрапити пацієнти».

Ці композиції можуть мати пологі або круті схили, можуть зберігати природний ландшафт, стіни зроблені з ґрунту, каменю, дерева, бетону, можуть мати комбіновані поверхні. На різних рівнях цих стінок та на площині можуть мати заглиблення для розміщення ароматичних рослин. Їх змішують, формуючи специфічний для кожного осередку ароматичну композицію або висаджують монофльорними групами: м'ятна, лавандова, лемонграсова, хвойна тощо. Або за дією на організм людини, а це: заспокійлива чи бактерицидна. Для формування фітокомпозицій обирають невисокі рослини з добре вираженими ароматами, таких як: тимольна група (чебрець, материнка, монарда), цитральна група (лемонграс, меліса, котяча м'ята, м'ята справжня тощо) та ментольна група (м'ята певних сортів). Застосування живих рослин ефективніше, адже в процесі обробки лікарської рослинної сировини частково втрачаються леткі компоненти ефірних олій, тим більш поселений терапевтичний ефект, коли відбувається взаємодія з живою рослиною тут і зараз. Такі терапевтичні простори часто застосовують в санаторно-курортному лікуванні, як-то в санаторії «Івушка» в Полтавській області.



Рис.6. Аромаяма в санаторії «Івушка» Полтавської обл.

Облаштування зелених кімнат та аромаям варто базувати на пермакультурних принципах – з урахуванням потреб інших живих істот, годівничками та готелем для комах. Це створило б синергію і додатковий акцент для садотерапії як методу.

До того ж, такий елемент утопленого саду може бути частиною пермакультурного дизайну, який враховує перепади висот, рельєфу, покликаний створити вітрозахист і перепону для ерозії ґрунтів.

Загалом утоплений сад в ландшафтному дизайні вважають давньою класикою. Ще на рубежі XIX – XX століть англійці придумали та створили таку незвичайну форму саду, яка зорозово збільшує загальний обсяг через

розташування квітників на різних рівнях. А відомий німецький вчений-філософ, який заклав основи сучасного садівництва, Карл Форстер, удосконалив цю ідею та створив у своєму саду у Потсдамі перший так званий «утоплений сад». Очевидною перевагою такої організації простору, коли майданчик саду опущений по відношенню до навколишнього рельєфу, є теплий мікроклімат. Рослини, захищені з усіх боків, виграють у зростанні та захисті проти тих мешканців садів, що відкриті вітрам.

Утоплений сад створює більш приватний, замкнутий простір і цим можна скористатися для створення ефекту терапевтичності або сенсорного саду ароматів. Як і у величезних садах при європейських замках, там прокладено прямі доріжки, симетрично розташовані посадки. Традиційно в такому саду розташовується водне джерело – ставок, як у саду Форстера, або партерна клумба як центр композиції утопленого саду у Ботанічному саду Національного університету у Варшаві. Серед класичних елементів утопленого саду – наявність входу та виходу, симетричність, можлива терасність. Як-от показано на рисунку з ландшафтним дизайном регулярного саду.

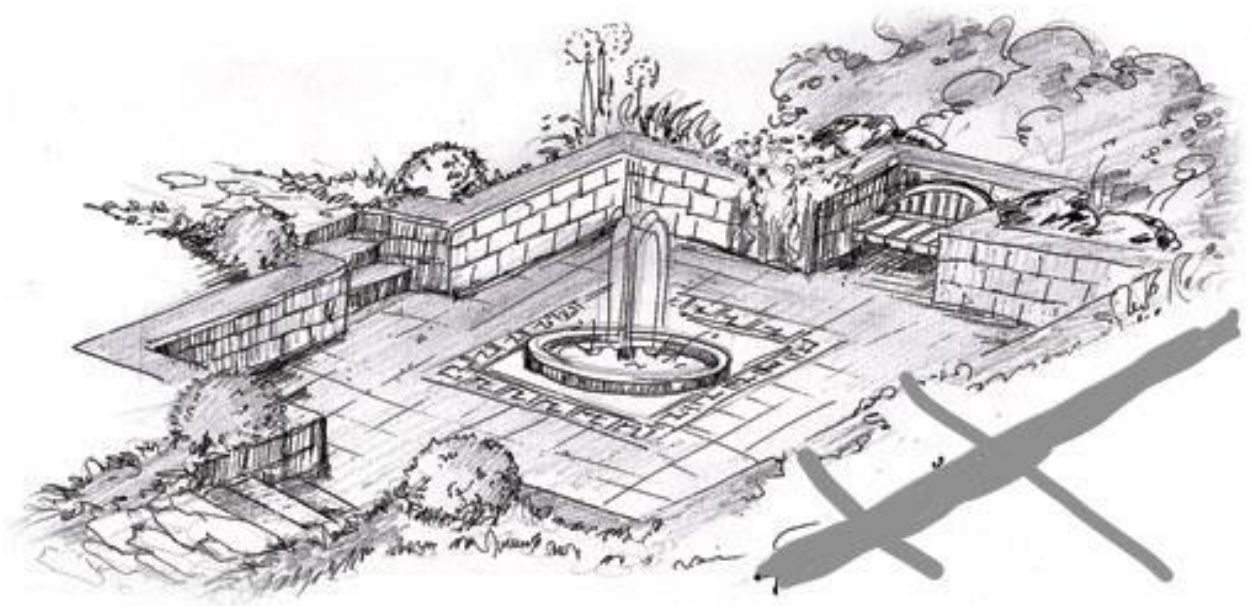


Рис.7. Варіант створення класичного утопленого саду.

В багаторівневих садах враховують використання сонцелюбних і тіньовитривалих рослин. Врахування цього аспекту особливо відчутне у терасних садах, які теж можуть бути ароматичними, як на наступному рисунку.

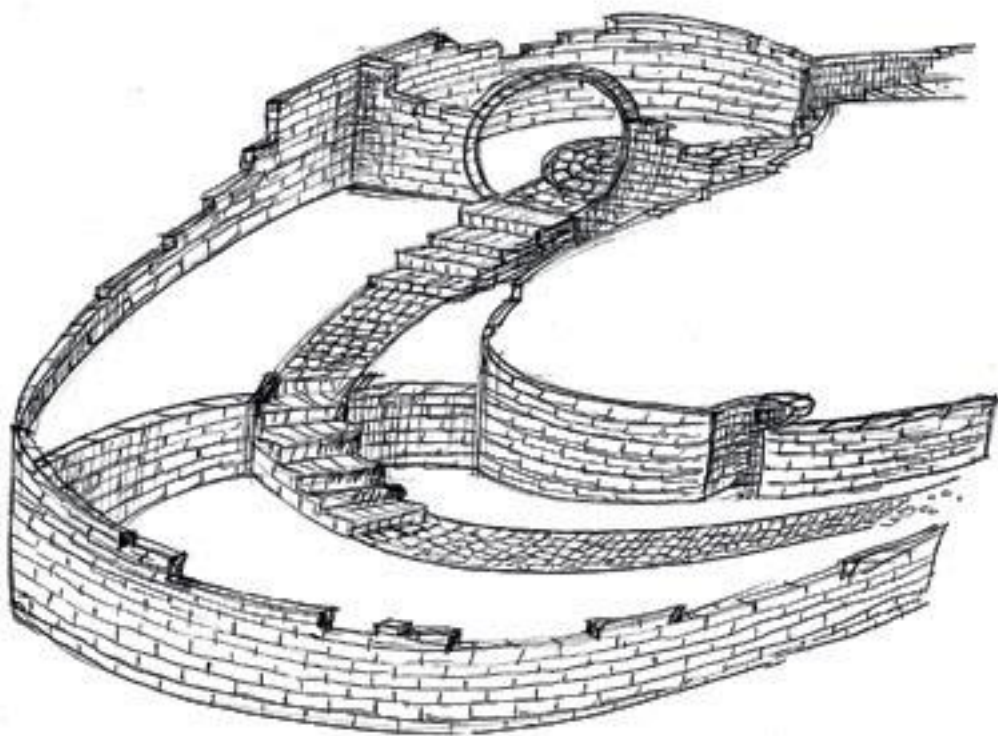


Рис.8. Варіант створення терасного утопленого саду.

Яскравим акцентом утоплених садів є створення пряно-ароматичних клумб, які і є тими сенсорними аромаямами, терапевтичність яких доведена у світовій практиці. Утім нині, в часи переосмислення світового досвіду, використання аромаям і садів ароматів доцільне як окремий вид терапевтичного простору.

2.3. Пряно-ароматична клумба

На нашу думку, одним із синергічних поєднань пермакультури та садотерапії є пряно-ароматична «мобільна» клумба, експеримент з якою проведено на садовій ділянці.

Така клумба може впевнено стати сучасною і доступною технологією терапевтичного садівництва. Мета створення – така клумба слугуватиме місцем для споглядання, сенсорності, догляду за рослинами, що є виявом б=турботи як елемент садотерапії та споживання корисних та лікувальних трав у стравах чи в чаї.

Така клумба проста у виконанні і доступна кожному. Тим більше, це можна зробити з пермакультурним та органічним методом. Завдяки своїй мобільності, клумбу можна розташовувати будь-де, навіть на асфальті або під під'їздом, на терасі квартири та в громадських місцях. Її можна досить просто прибрати чи перемістити. Отже, застосовано наступну технологію.

Придбано і розгорнуто на добре освітленій ділянці пошиту клумбу з агроволокна діаметром 1 метр та 35 см заввишки. Агроволокно є дихаючим матеріалом, при цьому досить міцним і екологічним, перешкоджає проникненню бур'янів із землі і добре тримає форму клумби. На дно цієї клумби розкладено картон, дерев'яні товсті гілки, вище тонші, хмиз, опале листя. Просипано верхній шар попелом, щоб нейтралізувати цвіль. Викладено компост, місцевий ґрунт із додаванням природних добрив та стимуляторів росту, як-то гранульований курячий послід, «ЕМ-бокаші», можна додати водорості *Nostoc* [13] та інші органічні елементи.

Просипано місцевою землею. Останній верхній шар - мульча, яку можна застосувати вже після посадки рослин.

Для створення наповненості і ефективного використання площі варто застосувати технологію щільності посадки – 1 см-1 см.

Було висіяно кілька видів однорічників – змієголовника, базилика, чорнобривців, ромашки лікарської та шавлії мускатної. В центрі клумби висаджено чебрець лікарський та вероніку колосисту і лікарську. Поки сходять однорічники, ці багаторічні лікарські рослини створюють ефект частково готової композиції.

Після висаджування рослин замульчовано подрібненою скошеною травою, може підійти готова кора дрібної фракції. Також можна додати більше багаторічних рослин – котовник, ісоп, лаванду, шавлію, які є лікарськими пряними рослинами, успішно застосованими для виготовлення чаїв і спецій завдяки високому вмісту ефірних олій. На наступному рисунку видно, як через місяць після висаджування насіння піднялися базилік та змієголовник, а з домашнього компосту проросли кабачки і кавуни.



Рис.9. Пряно-ароматична клумба через 1 міс після закладення.

Така органічна клумба з пряно-ароматичними рослинами може забезпечити не лише естетику простору, а й допомогти у застосуванні садотерапевтичних методів для відновлення пацієнта. При чому вона відкриває різні можливості залежно від стану і готовності пацієнта, від споглядання і сенсорності до створення і догляду за клумбою.

Якщо така клумба буде розташована у реабілітаційному чи медичному центрі, це ще й створить тяглість догляду на кшталт теплиці – один пацієнт доглядав і вже закінчив лікування та поїхав, а новий перейняв цю естафету. Тож у масовому створенні таких клумб очевидний потенціал.

До слова, психотерапевтка С.Сміт у своїй книзі «Садотерапія» неодноразово зверталася до досвіду роботи в теплиці, як свого власного, так і з пацієнтами. Враховуючи нинішній економічний стан багатьох українських лікарень, такий варіант тимчасового заміщення теплиці міг би стати в нагоді, адже клумбу можна розмістити в добре освітленому вестибюлі на піддоні або при вході в лікарняний корпус.

РОЗДІЛ 3

ЛІКАРСЬКІ РОСЛИНИ В ТС

3.1. Лікарські рослини для ТС

Як було розглянуто вище, пряно-ароматичні і лікарські рослини в терапевтичних елементах простору відіграють важливу роль. Тож переоцінити застосування пряно-ароматичних та лікарських рослин у відновленні пацієнтів важко.

З давніх-давен людство широко використовує лікарські рослини, це і стало підґрунтям для розвитку фармакології. Приміром, ще з стародавніх віків для покращення роботи травної та нервової системи застосовують настої з насіння кропу, кмину, коріандру. Аналогічну дію наші предки виявили і у м'яти перцевої, полину гіркого, ромашки лікарської, для покращення роботи нервової системи широко застосовували корінь валеріани, листя шавлії, корінь кульбаби [14].

Останнім часом вирощування лікарських рослин набуває дедалі більшої популярності в Україні і більших промислових масштабів. За статистикою, яку подає Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного, із лікарських рослин виготовляють понад 40% усіх медикаментів, у тому числі 75% ліків, які застосовують для лікування серцево-судинних захворювань, 60 – усіх кровозупинних і маткових лікувальних препаратів, 73 – відхаркувальних, 72 – антигельмінтних, 57- проносних. І це – не повний перелік [15].

В Україні вирощують понад 25 різних лікарських культур, найголовніші з них: мак олійний, валеріана лікарська, беладона, м'ята перцева, алтея лікарська, марена красильна, подорожник великий, шавлія

лікарська, чебрець звичайний, безсмертки піщані (цмин), ромашка лікарська та далматська, календула тощо.

Загалом якщо говорити про застосування аборигенних лікарських рослин в Україні, варто зауважити, до якої кліматичної зони відноситься регіон, наскільки той чи інший вид рослин дійсно питомо місцевий, а отже успішне ростиме в регіоні [16].

Аборигенні рослини не лише адаптовані до місцевого клімату, а й мають «досвід» проживання, тому невибагливі та не потребують зайвого догляду. Тобто їх не потрібно укривати в морозні зими, поливати в спекотні літні дні. Вони є більш стійкими до хвороб та шкідників. Місцеві рослини створюють середовище, придатне для існування птахів, метеликів, диких бджіл та інших комах-запилювачів, яких, через бездумну діяльність людини, стає все менше. А в цій турботі про довкілля також проглядається пермакультурний принцип, який варто посилювати і популяризувати у суспільстві. Натомість інтродуковані, завезені рослини, не підтримують такого великого біорізноманіття. Іноді вони навіть шкідливо впливають на місцеву біоту.

3.2. Аборигенні лікарські рослини українського саду

Аборигенних видів рослин в Україні - величезна кількість. Серед них можна знайти рослини різного розміру, форми, текстури і кольору, дерева та кущі, трав'янисті одно- і багаторічники, ранньоквітучі рослини тощо. Крім

того, спеціалізовані магазини, розсадники та садові центри пропонують широкий асортимент сортів та форм, що є удосконаленими місцевими видами: деревій звичайний, герань лучну, гвоздику трав'янку та піщану, конвалію звичайну, гірчак зміїний, вероніку колосисту, рокитник віниковий, які мають не лише лікарські, а й високі декоративні властивості.

Тож із цього різноманіття можна також підібрати місцеві лікарські рослини, які можна використати для створення терапевтичних зон, зелених кімнат, аромаям та пряно-ароматичних клумб.

Серед затребуваних рослин є такі, як: м'яту колосоподібну, калину звичайну, чебрець повзучий та блошиний, материнку звичайну (орегано), валер'яну лікарську, звіробій звичайний, алтею лікарську, тощо. Вищезазначені рослини широко також використовують у створенні так званих природних малодоглядних садів, які теж можуть поєднати в собі пермакультурність та цілющість.

До слова, традиційний український ландшафт в своєму історичному дискурсі містить чимало пряно-ароматичних рослин. Так, дослідники українського саду у своїй розвідці пишуть: «Український сад неможливий без прямих і духмяних рослин. Ця традиція, очевидно, не лише оспівана у народних піснях із запашним любистком та рутою, вона варта того, аби її знову відновлювати. Деякі із рослин-символів нині рідко можна зустріти на обійстях. І це стосується не лише квітів чи кущів. До «Червоної книги харчових продуктів України» зараховано грушу-лимонку, давній сорт, який поступово зникає під впливом селекційної моди. А васильки, чорнобривці, любисток, чебрець, материнка, м'ята, ромашка лікарська, шавлія чи рута запашна, а ще матіоли і вечірні духмяні квіти чекають нагоди тішити господарів своїм ароматом та пряним смаком» [17,17].

Там же автори серед переліку традиційних рослин для українського саду згадують півонію лікарську, календулу лікарську, калину звичайну, глід звичайний, бузину, горобину, липу, малину, ожину, смородину, шипшину, вероніку, м'яту різних видів, королицю лікарську, медунку лікарську, примулу, резеду запашну, всі ці рослини є лікарськими і при цьому аборигенними для наших садів і клумб. А тому їх можна широко використовувати на пряно-ароматичних клумбах, при створенні аромаям та зелених кімнат тощо. І цим теж буде оприявлений пермакультурний принцип та тяглість традицій, які є важливими аргументами для створення ефекту терапевтичності просторів у сучасному ландшафті.

ВИСНОВКИ

1. При створенні терапевтичних просторів важливий комплексний підхід. Пермакультурні принципи збереження і турботи можуть стати етичною основою для створення таких просторів. У своєму прагненні створити органічні сталі біотопи та господарства, пермакультура містить великий потенціал для відновлення не лише довкілля, а й людини.

2. Найбільш оптимальними технологіями організації терапевтичного саду можна вважати ландшафтні зелені кімнати, аромаями (утоплений сад) та мобільні пряно-ароматичні клумби.

3. Важливо вивчати історичний та сучасний досвід інших країн, який давно і широко застосовує садотерапію та ТС як інструмент в лікуванні пацієнтів з різними діагнозами, починаючи від адаптації дітей з порушенням слуху, зору та опорно-рухового апарату і закінчуючи геріатричною практикою. Для України зокрема важливо детально вивчати та адаптовувати досвід відновлення ветеранів та травмованих війною людей.

4. Також у комплексному підході чільне місце має посісти відновлення українського ландшафтного саду та застосування аборигенних рослин, зокрема лікарських та пряно-ароматичних. Це теж одна з підвалин створення тяглості традицій, що зміцнює корені ідентичності і дає відчуття безпеки пацієнту.

5. Тож терапевтичне садівництво поки ще не вивчена і нова галузь для українського ландшафту. Це дуже перспективний напрямок для створення нового характеру нашого простору, будь-то місто чи сільська місцевість. Адже і під час війни, і в повоєнній країні саме терапевтичність нашого середовища стає найважливішим аспектом у реновації старих та створенні нових середовищ.

СПИСОК ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bill Mollison, Permaculture: A Designers' Manual. Publisher Ten Speed Pr. 1997. P.62.
2. ГС «Пермакультура в Україні». URL: <https://www.permaculture.in.ua/index.php/uk/navchannia-ua/bazovi-poniattia-ua> (дата звернення: 20.04.2024).
3. Білл Моллісон, Рені Міа Слей. Вступ до пермакультури. Простір-М, ГС «Пермакультура в Україні». Львів, 2019.
4. Американська асоціація садівничої терапії. URL: www.ahta.org (дата звернення: 29.04.2024).
5. Рекомендації щодо застосування реабілітаційних методик у роботі центрів соціальної реабілітації дітей-інвалідів: метод. посіб. 2-е вид., ДК СРДІ, репринтне. Миколаїв, 2016. 408 с.
6. Чернігівська психоневрологічна лікарня. URL: <https://www.chopnl.com.ua/що-таке-хронічний-стрес-та-як-його-подо/> (дата звернення: 30.04.2024).
7. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovya-kolosalniy-viktor-lyashko> (дата звернення: 1.05.2024).
8. Мосаєв Юрій. Теоретичні основи розвитку садотерапії в Україні. Збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2019. URL: https://khnnra.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/2019_Zbirnyk_tez.pdf (дата звернення: 15.04.2024).
9. Стюарт-Сміт Сью. Садотерапія. yakaboo-publishing. Київ, 2021.
10. Центр психічного здоров'я «Лісова поляна». URL: <https://ngo.lisovapoliana.com.ua/education/terapevtichna-hortikultura-shlyah-do-zcilennya-veteraniv> (дата звернення: 30.04.2024).

